

美國東南區中華學人協會

第 38 屆年會暨研討會圓滿完成

美東南區中華學人協會於八月一日至三日，在亞特蘭大圓滿完成第三十八屆年會。今年大會主題是「健康養生 X 財富管理 = 品味文化+快樂退休」。隨著科技和經濟的快速發展，人口老化和健康生活的議題已備受重視，本研討會期待結合保健及養生飲食，為個人與社會找出對策與方針。協會除了邀請專家學者共同參與討論外，並讓協會會員和僑界人士分享專業知識與個人經驗。

美東南區中華學人協會年會於八月一日星期五在僑教中心的歡迎晚宴揭開序幕。歡迎晚宴是由駐亞特蘭大台北經濟文化辦事處戴輝源處長主持。會員分別來自喬治亞州、阿拉巴馬州、田納西州、北卡州、南卡州、德州、密西西比州以及佛羅里達州。在相見歡之中，駐亞特蘭大台北經濟文化辦事處戴處長致辭歡迎外州與本州的會員暨家屬，並肯定中華學人協會舉辦學術研討會來回饋社會、支持政府，最後祝大會成功圓滿。晚宴豐盛，參與者個個大飽口福，讚不絕口。接下來有尤思治主持的餘興節目，大家愉快盡歡。爾後並有林遵瀛醫師在住宿旅館提供針灸的服務。

減低慢病 邁向健康

年會的正式會議在八月二日星期六早上由副會長南卡大學黃金澤教授致歡迎辭開始。接著駐亞特蘭大台北經濟文化辦事處戴輝源處長也蒞臨並致賀辭，隨後會長喬治亞大學侯書逸教授介紹本次大會的主題和三位專題演講者。

首先由世界聞名的喬治亞大學老年學研究所傑出研究榮譽教授 Leonard Poon演講「追求健康長壽之生理、心理及社會途徑」，這是從他二十年持續研究超過百歲人瑞能夠長壽所得出的心得。他說明能夠長壽百分之30來自於基因，其他百分之70則來自於環境、生活形態、壓力處理、個性等。潘博士強調一個有智慧的人，在感謝家庭與大自然的給予之外，應該多元化的善用所有的資源，比方說來自家庭、朋友與同事的社會資源、營養補充、主動積極的生活態度、事業的熱情等，建立多元化的新技巧邁向更健康長壽的未來。

海洋大學食品科學系系主任龔瑞林教授的講題是「肥胖與糖尿病的飲食保健之道」。龔教授首先談到造成肥胖的可能原因是在飲食習慣、生活作息不理想與壓力之下累積氧化物，造成老化、百病叢生，所以找出抗氧化、抗發炎的食物材料非常重要。龔教授建議大家多使用麥片、綠茶、樟芝、靈芝、藻類來調節免疫力，增加抗氧化；他並推薦管花肉蓯蓉(Cistanche Tubulosa)、薑黃素、洋菜膠的效益。最後龔教授提到「三餐不濟，青春活力；飽食終日，健康無益」，適當的節食有益於活躍新細胞。

台灣大學醫學院毒理學研究員劉興華教授談「機能性食品之抗糖尿病作用機制」。機能性食品或健康食品具有提升身體健康或具有預防疾病發生的功效。由於全球糖尿病人口不斷增加，目前臨床用藥仍有其作用限制性，故開發具抗糖尿病或預防糖尿病之機能性

食品有其必要性。目前從他的團隊研究證明荷葉萃取物與姬蕨非常有效，另外番石榴、大蒜、山藥、苦瓜、木波羅、芒果、木橘，和含膳食纖維之食品如燕麥與蝦蟹殼中的幾丁聚醣等，均能促進胰島素分泌，抑制肝臟葡萄糖製造，這些措施會進而降低血糖。

住屋設計 財務管理

下午分成三個主題小組同時進行研討。第一個小組為科學組，首先由喬治亞大學健康政策與管理系Anne Glass教授開講「老人住屋新選擇」。Glass教授提到瑞士與丹麥在老人居住地有「公共區」(Common Space)的設置。美國也有針對八十歲以上，在租屋居住區特別設計間「公共房屋」(Common House)，有時專業廚師或青少年義工一起做飯給老人吃。這種類似設計旨在提供相互支持，讓老人之間易於要求幫助，也樂於提供幫助。另外，還有一種「生命之家」(Apartments of Life)，可使老人仍可留在原來住的地方，需要時有專業照顧者前來。目前更有由住民自助管理的社區，提供合適長輩居住方式，能互動互助，甚至共同計劃、共受啟發、共同歡笑。

中山醫學大學醫學社會與社會工作學系郭慈安教授接著講「亞洲國家的活躍老化」。她提到亞洲國家的人口老化比美洲國家快兩倍。近年來亞洲國家有許多針對銀髮友善的研發，如日本針對老年人口密集的城市做整體造鎮，讓年長者也可以自由，獨立有尊嚴的進出社區。而韓國的企業也大量鼓勵員工從事志願服務，如送餐，到宅陪伴等等。台灣從五年前開始推行社區照顧關懷據點，讓長者可以就近參與健康促進活動與共餐。對於行動不方便的長者，也提供電話問安，關懷訪視。每年同時也舉辦許多活動，給予長者舞台表演，健康操的比賽等。

在銀髮族財務管理方面，Chairman Young 提及American Association of Retired Persons (AARP) 的功能，這是針對50歲以上的退休計劃。世代財務有限公司的總裁周可貽更詳細向大家分析用怎樣的策略可以在退休的時候得到最有保證的終身收入，可以無憂無慮的過退休生活；並且用不同的策略來分散投資或得到社會福利及退休基金最大利益。

茶藝分享

藝術單元方面有茶藝花藝展演。大會會場展示數盆由侯晨逸中華花藝教授插的籃花及人文瓶花，加上台灣山水風景卷軸畫及藝術家繪畫，為會場增色不少藝術文化氣息！台灣花藝與茶藝專家侯晨逸小姐並為大家介紹茶藝。她首先提到從宋代開始即有琴、棋、書、畫、焚香、插花、品茗七件事，直到現代這些也都是人與人之間很好的交流媒介。以東方美人茶為例，由侯晨逸小姐解說，配上音樂背景，由侯書逸會長手持焚香進場，優雅的演示泡茶的各種程序，再與會眾分享熱泡茶與冷泡茶。為會員帶來五感享受。願透過茶藝及花藝的展演，為城市的季節帶來美好的心靈空間。

藝術文化 豐富人生

欣賞品味茶藝後，由台灣國立中興大學台灣文學與跨國文化研究所副教授李育霖副教授談電影《賽德克·巴萊》與台灣後殖民狀況。《賽德克 巴萊》是台灣在地電影工業有史以來最大的投資，2011電影上映時，在台灣、亞洲與世界各地造成風潮。有些人感覺，如果沒看這部電影，就好像不是台灣人；也有些人感覺這電影從族群認同可以引申到後殖民期的哲學探討-- 怎樣才是真正的男人或真正的人，尤具意義。演講以電影敘述與其美學表現為主軸，討論了電影如何描繪一個消失的部族，以及這一描繪對於當前台灣帶來的政治效應。

北卡農工州立大學張守玉教授發表他的新書《茱萸花》談「做個讓愛周轉出去的人」。張教授與會員分享他寫著這本書的動機及心路旅程。他回顧了祖母和父母親在山東日照家鄉，台灣基隆及三重的苦難生活，以及他在這環境中所受到親人、師長朋友們的關愛及鼓勵，另外他也敘述了他與妻子抗癌的歷程，以及他對逝去親人們的不捨和對愛過他的人的感激。主持人劉孟周認為，此書的珍貴在於平民的角度看過去（相對於官方的，學術的歷史的），看到的是人與人的相互扶持和家庭中的深刻感情。

最後專長畫風景與花卉的 Pat Fiorello 講「追隨你的熱情，分享你的天賦」（Follow Your Bliss, Share Your Gift）她提到，因為事業與男人均不可由你控制，生命中一定要有一件你能控制的事，那也是你所愛做的事。因此她終於在35歲開始畫了第一張畫，到40歲時，決定要將一生的生命貢獻於世界的美、愛與靈感。最後身為專業畫家與繪畫老師的她，提出實現願望的要素：熱情、內涵、勇氣、承諾與行動，與大家共勉！

科研新秀

同時學人協會為要培養新血，侯書逸會長在今年破記錄成功的招募到12位新會員，其中有九成為博士畢業五年內臺裔年輕學者或博士班學生。會員陳英偉醫師大讚今年有效的降低了協會會員的年齡層！侯書逸會長並在今年研討會特別分出小組讓年輕學者們發表他們優異的研究。本次大會特別邀請喬治亞州立大學（GSU）的李博文與林宜穎，喬治亞大學（UGA）的曹晉維，阿拉巴馬伯明翰大學的蕭孟昌發表傑出的論文。來自台灣大學毒理學研究所的吳鎮天博士所發表的論文是「老化、糖尿病、藥物使用及慢性腎臟病」，報告使用糖尿病及一些常見藥物對老年人及慢性腎臟病的影響，期望藉由減少糖尿病及藥物使用來降低慢性腎臟病及洗腎人口。林宜穎則談「台灣老人內在學習動機量表」的重要性，並提出一份可靠有效的老年內在動機量表。喬治亞大學畢業目前任台灣成功大學的徐珊惠副教授，分享她從樂活到慢活的職場生涯及酸甜苦辣，與年輕學者共勉之。

健康講座 新知共享

八月三日星期日的醫學專題講座則開放給社區，這也是多年來協會與亞城居民共同交流的共同管道之一。台灣中山醫學大學醫學社會與社會工作學系郭慈安教授再度上台談「銀髮記憶力訓練」。郭教授說，近年來對失智的關懷越來越多元。除了早期的發現與醫藥治療，近年來在東西方國家也有許多非藥物的療癒活動。因此，依據大腦的各種功能，也有相對的記憶力訓練(cognitive training)。近三年來，郭慈安綜合東西方的訓練方法，實際測試一些記憶力訓練的活動。如短期記憶力維持(海馬迴)，判斷與解決問題的能力(前額葉)，以及左右腦訓練。實證研究上發現，每天維持 10-15 分鐘刻意用腦的活動，對腦部認知功能的維持有顯著的幫助。

接著黃盈潔營養師談「中老年人營養須知」。她建議中老年人要做好日常飲食計劃，比如每天盤子裡應該有 1/4 到 1/2 的蔬菜，1/4 的水果，全穀類 1/4，蛋白質 1/4，加上水分 6 至 8 杯（但這其中包括牛奶及水果的水分）。她並提醒攝取高質量的動物性蛋白質很重要，並且配合運動，才能達到最好的效益。最後陳英偉醫師從他個人的嗜好與研究談「野生蘑菇」，為大家介紹靈芝、冬蟲夏草、松茸、松露以及其他各種類蘑菇。趣味橫生的介紹讓大家見識增長，而且笑聲不斷。

大會晚宴 承先起後 賓主盡歡

第三十八屆年會的大會晚宴是在八月二日週六在"金源大酒樓"舉行。晚宴司儀喬治亞理工大學王祥瑞教授首先感謝年會的贊助者，並介紹貴賓，包括有駐亞特蘭大台北經濟文化辦事處戴輝源處長，僑務委員黃美美小姐、李本泉先生，僑務諮詢委員何智達醫師、王德博士，駐亞特蘭大台北經濟文化辦事處商務組王廷驊組長，僑教中心孫國祥主任，世界日報駐亞特蘭大辦事處余俐俐主任等。在輕鬆愉快的氣氛下，侯書逸會長感謝今年所有工作幹部的幫助，使得各項活動能順利完成，並頒感謝獎牌給經費支援單位、工作幹部與新進會員，並用感人的歌聲以「最珍貴的角落」獻給幹部團隊及會員。隨後的抽獎更是將晚宴推至高潮，不少得獎的會員，笑容滿面。隨後邱耀輝教授宣佈下屆副會長當選人為愛默爾大學何婉麗教授。最後在戴處長的監交下，會長侯書逸教授將美東南區中華學人協會印信交給南卡大學黃金澤教授，典禮簡單隆重，意義深遠。侯書逸教授並致辭謝謝大家，希望大家繼續支持美東南區中華學人協會，大會晚宴至此圓滿結束。

本次年會約有一百二十餘人與會。在八月三日星期日中午離別之際，與會者都覺得過了一個值得回憶且收穫滿滿的年會。大家一致感謝侯書逸前會長及幹部的策劃與執行，使得大家不但吸收了多元新知，並能在熱忱交誼中滿載而歸。遠道而來做兩場演講的郭慈安教授不禁讚歎，學人協會各個會員友善親切溫馨，即或滿腹經綸，仍能在大會中一起學習成長，非常難得。大家也非常期盼，在下一任會長黃金澤教授與副會長何婉麗教授領導下的明年年會再相聚首。（美東南區中華學人協會秘書愛默爾大學何婉麗教授報導）