

# 華美文會活動通知

日期： 2016 年 4 月 16 日（四月份第三個星期六）

健行： 由顧洵，黃河清夫婦安排於 Cupertino Memorial Park, Cupertino, CA

時間： 上午十時四十五分（10:45 am）準時出發。

集合： 集合地點為 Quinlan Center, 10185 N. Stelling Rd., Cupertino, CA。

\*\*\*\*\*

餐聚： 大鴻福（Hong Fu）

請於 4 月 13 日(星期三)之前電 408 253-1943 留言，或 email : herchingku43@gmail.com 訂位。

如果只是參加座談或健行亦請電話告知，以作適當準備。Herching Ku (cell) 650 279-3883。

時間： 上午十二時整（Noon）

地點： 20588 Stevens Creek Blvd., Cupertino, CA 95014      Tel : 408 252-2200

\*\*\*\*\*

座談:谷文璋醫師      講題:醫學新知

谷文璋醫師，畢業於台大醫學系。曾在加州聖荷西執業二十六年，專攻一般內科與腎臟內科。於 2014 年 8 月退休。

演講大綱：

一．失眠在中，老人群當中是很普遍的現象。坊間新藥很多，還沒有一種'完美的'安眠藥。希望藉由這個演講，讓我們多一層了解睡眠和對抗失眠的方法。

二．你知道糖尿病可是您知道什麼是食物的血糖比標(glycemic index) 和血糖負荷 (glycemic load) 嗎？掌握這些知識，會讓您更能控制血糖

三. 第四次 '工業革命時代' 已經到來！三度空間列印( 3D-printing) 是其中一項重要的環節。什麼是三度空間列印？四度空間列印又是什麼？它們在醫學上的用途又是些什麼？

時間： 下午一時 四十五分 (1:45pm) 或餐畢。

地點： 22455 Cupertino Rd., Cupertino, CA 95014, CA      Tel: 408 454-5600

Sunny View Retirement Community , Community Room.

\*\*\*\*\*

**往健行集合地點：**

**S. F. 或東灣：**由 Hwy 85 S. 從 Stevens Creek Blvd. 出口，左轉入 Stevens Creek Blvd 往東行 0.5 哩；遇 N. Stelling Rd. 左轉行 0.2 哩，Quinlan Center, 10185 N. Stelling Rd.在你左邊。

---

**由健行處往餐館：**

由停車場出來右轉入 N. Stelling Rd. 行 0.2 哩；遇 Stevens Creek Blvd. 左轉往東行 0.4 哩，**大鴻福**在 Stevens Creek Blvd. 與 De Anza Blvd. 交口之購物中心內（尚未抵達 De Anza Blvd. 前之右側）。

---

**由餐館去座談地點：**

餐館出來左轉入 Stevens Creek Blvd 往西行 1.6 哩；遇 N. Foothill Rd. 右轉行 400 ft.；從右側第一個街道右轉入 Cupertino Rd.；**Sunny View Retirement Community.**

Community Room 是倒 V 字房頂的建築物，前有圓形車道。

**注意：**請勿停車於 yellow sign “Parking for Residents” 車位，可停車於“Parking Space Reserved for Staffs” 車位 (車位有限), 建議停在街邊

**座談後：**用茶點, 可談天說地到 6 點 .