

大家好，  
想必大家都渡過一個溫馨的聖誕夜吧。  
今早小弟與太太代表我們北加校友會，前往三藩市安老院探望咱們大哥- 陳大哲校友，以及向他拜個早年，並轉述北加校友們祝他身體健康，早日出院。我們的探訪，令他非常高興，滔滔不絕的跟我們倆發了個半鐘頭嘍嘛，這也難怪，好好人，困在一間 4x4 的小房及輪椅上，天天三餐都是指定的食物(不由你喜或不喜愛)，就連我們帶去的水果都要詢問後才能帶入，面對又不友善的欺老怕惡的工作人員，加上十幾位比他更大年紀，精神呆呆的老鄰居，怎不教他悶得發慌，他的身體，面色非常好，只是行動不便(請見圖)。

祝大家 2010 年 身體健康。  
HAPPY NEW YEAR.

馬劍友 上 Dec.25

<世界日報報導陳大哥的篇稿篇如下:>



## 安養中心照顧 陳大哲很滿意

### 三餐有「三不」 四高變四低 身體好像回到20多歲

記者陳運璞

舊金山13日報導

「我現在是三等公民，等吃、等睡、等醫護。」這是僑務諮詢委員陳大哲自我調侃的話。

從今年7月二度中風，住進老人安養中心至今，陳大哲說他從「四高」變「四低」。原來過高的血壓、血



糖、血脂肪、膽固醇都已低下來，在正常範圍之內。原來收縮壓200，舒張壓120，如今分別降到110和60。

陳大哲對於他所住的老人安養中心所提供的照顧很感滿意。每天三餐定時送來，所有餐飲都符合「三不政策」：不太甜、不太鹹、不太辣。醫護人員經常來量血壓、血糖，確定他都按時服藥，讓他的身體盡可能維持在最佳狀況，陳大哲覺得自己的身體好像回到20多歲的年輕人似的。

從前在報社當總編輯和總主筆，陳大哲到現在還是經常看報、寫政論文章。此外，老人安養中心也安排了許多活動，除了學復健動作之外，他還學講英文、練唱歌、唱國粵英語歌曲，以前不敢當著人唱歌，現在膽子大了，願意大聲唱出來。

陳大哲也有心情不好的時候，他

陳大哲在老人安養中心身體變好，最盼家人常來帶他出外散心解悶。(記者陳運璞/攝影)

說，一個人一間房，晚上睡不好，因為想家心情悶。他經常凌晨3點多就醒過來，聽聽音樂，等到清晨6點就可以開電視看新聞。最盼望就是周末家人來，帶他出去散心、吃東西。跟他同一層樓，有一位老太太，被陳大哲封為「女賓拉登、恐怖份子」，因為想家，但沒有家人來探望，使得這個老太太經常罵人、摔東西、餵她吃藥就吐出來，又愛跟別人吵架，結果就是：「你吵我也吵、要吵大家吵。」

陳大哲深深覺得，每個人都需要家人和朋友的關心，在歲末年初佳節之前，如果有家人住在安養中心，最好多抽空前往探望，並陪同老人家解悶，讓老人感受到家人的關懷與愛心，獨自住在安養中心的日子，也會好過一些。

至於陳大哲本人，他太太一週來看他四次，子女每周也來兩、三次，周末家人會陪他到華埠餐館吃中餐，令他感受到家的溫暖。