

# 千橡通訊

• Conejo Valley Chinese Cultural Association Newsletter •



January 1993

## 康谷中國文化協會活動表

日期	活動項目	地點	負責人	電話
2-6	中文學校開學日	Redwood School	張世祿	818-991-4209
2-20	新春聯歡晚會	Los Cerritos Intermediate School	邱爾德	805-493-0628
4-17, 18	女子或男子雙打網球比賽	地點未定	周貴東	818-889-9888
5-1	卡拉OK舞會	Westlake Hills Elementary School	溫衡婉	805-522-3966
5-29, 30	露營	El Capitan State park	侯天雄	818-716-8833
6-19	中文學校野宴會	Conejo Valley N. Park	黃榮庭	805-492-7754
6-19	中文學校謝師宴	地點未定	黃榮庭	805-492-7754
未定	健行活動	詳見中文學校佈告	熊健行	805 498 0710



### 請與我們聯絡

會長：邱爾德	805-493-0628	中文學校：張世祿	818-991-4209	校長：張世祿	818-991-4209
秘書：周貴東	818-889-9888	太極拳：張明鑫	805-496-4811	副校長：王克中	805-492-8388
財務：張大健	805-498-2401	公共關係：黃施常昭	805-492-3100	副校長：羅蔚星	818-347-2511
通訊：左大磊	818-991-1182	獎學金：張大健	805-498-2401	教務：張筱頌	805-373-8327
金齡會：胡小明	805-498-2401	健行社：李健新	805-496-8748	總務：汪鳳華	805-492-3813
中文圖書：張俊德	805-496-3810	Vons Certificate:		調導：溫衡婉	805-522-3966
		胡小明	805-498-2401	財務：張學孜	818-991-8149
		大華 Certificate:		活動：陳民光	818-991-8168
		張學孜	818-991-8149	家長會長：黃榮庭	805-492-7754
				家長會副會長：徐俊亮	818-992-8776



這一期的千禧通訊正趕上癸酉新年與大家見面，編者謹代表工作同仁祝大家新年吉祥，時時有好運，刻刻有歡樂。在此春回大地，萬物復甦之時，希望千禧通訊也帶給您一份「久別重逢」的喜悅。

康谷中國文化協會在邱爾德會長的領導下，不但補選了好幾位理事來為大家服務，還計劃修改協會會章，務使今後工作的發展與運作更公開化、大衆化，縮短理事會與群衆的距離，達到「人人以身爲康谷中國文化協會的一份子爲榮」的目的。

本期文章又是精彩萬分，除了中文學校與家長會分別報告了這半年來的工作成效，陳玲伶也介紹了聖誕同樂晚會的盛況。家長會曾邀請到「浪浪遼河」和「諸神退位」的作者紀剛（趙岳山）先生蒞校演講，王正平特別爲大家簡述「渡遼遼河」中的「工作故事」和「感情故事」，又介紹了紀剛先生關揚「群的文化」的內容和宗旨。四十年來，紀剛先生的作品雖然只有兩部，但都是鏗然有聲的經典之作，不可不讀。

曾任記者、出版社主編、國文教師和中文學校校長的王仙女女士提供了一篇美滿家庭必讀的「說話與作伴」，勸勉每一對夫妻坦誠說話，溫馨作伴，則必定白頭偕老。張棠女士掀開了藝術家紀星華的繪畫世界，介紹她數種不同畫風的面貌，她的藝術成就就是中國人的驕傲，在此我們預祝紀女士畫展成功。千禧的「湖南才子」吳開恩經歷了一次心血管繞道手術，他將發病的徵兆、檢查經過、手術結果和致病因素十分詳細地記載下來，朋友們當能由此獲益而提高警覺，注意身體健康。許祖望夫婦愛子 John Hsu 成功地做了一項換肝手術，他特別寫了一封感謝大家關心的信，並敘述手術經過，以其稚子之情，娓娓道來，倍覺感人，許小弟現正繼續與肺癌抗爭中，我們在此向許府表達最誠摯的祝福。前千禧通訊主編謝月松隨夫返台已有半年，她爲大家捎來了一篇「風城花絮」，讓大家知道在遙遠的小城裏也有一群千禧的友人，當您駐足風城，別忘了送上我們的問候之意。喜愛園藝的讀者千萬別錯過簡壽美的滿園玫瑰，但願人人心中有花朵，日日吐芬芳。

感謝大家賜稿千禧通訊，也謝謝張棠、王正平和鄭麗美爲我們校稿，周貴東爲我們收集廣告。下一期預定在八月出刊，希望大家繼續支持，踴躍投稿。

## 新年晚會

每年康谷最盛大的活動——新年晚會，將於二月廿日在 Los

Carlinos 中學舉行，希望大家都能參加共迎新年的來臨。中國文化協會備有豐富的表演節目。如有熱心人士願意提供節目，請與林志中 (805) 422-5123 或朱駿生 (818) 501-1108 聯絡。中文學校註冊

千禧中文學校春季班將於二月六日開學，當天在學校辦理註冊，學費九十五元。本學期將加開幼兒班和初級會話班，前者供年滿五歲兒童成績，後者是輔導校內國語會話有困難的同學，詳情可洽教務主任張筱楠。

半年來有很多熱心人士慷慨捐助中文學校，謹此致謝，並將大名公布如下，如有遺漏尚請指正：

張台伊先生——電腦一台、翻譯機兩台；黃曉露女士——來思願禮品及電腦軟體；張理錄先生——電腦軟體。

祝華儀先生——一百元；葉漢輝先生——賀年卡、義賣得六十一元；Mr. William Poole 卅元；Mr. Robert Lee 十元；鄭昭先生一百元；此外僑委會文教中心本年度捐助本校五百元。位於 OAKS MALL 的 CARL S JUNIOR 在十月中舉辦中文學校日，在熱心華人參與下所得捐助計一百六十元。

千禧通訊也收到張海燕夫婦、謝有豐夫婦和 Mr. S. HONG 各捐贈的廿元，十分感謝您們的支持。

## 中文演講書法比賽

由南加州中文學校聯合主辦的演講、書法比賽於十一月十五日舉行。本校參加比賽並獲獎的有胡智麟（演講初級優勝），張韻蕊（演講中級優勝），徐志明（書法幼稚第三名），蔣雅梅和徐志遠（書法初級優勝），陳秉真（書法高級第三名），孫慈微（書法高級優勝）。

## 優良教師

千禧中文學校的武國英和彭壽美兩位老師膺選九二年南加州優良中文教師，謹此祝賀。

## 成人中國結及慶新年

周文英和黃曉蘭兩位老師計劃在新年度分別開辦成人中國結班及慶新年，有意者請注意中文學校佈告。

# 會長的話

邱爾德

自從去年夏天，我接任康谷中國文化協會會長以來，至今已逾半載。回顧過去六個多月，本會除了繼承以往的優良傳統，主辦或協辦了各種活動之外，也綜合了各方面的意見，準備修改本會之憲章，希望能藉憲章之修改，使本會的運作往公開化、透明化及制度化的方向邁進，期使每一位有興趣與熱誠參與本會的會員，都有均等的機會更直接地推動本會之各項活動。

基於種種不同的原因，在過去一年中，本理事會之數位理事陸續請辭，他們的遺缺，根據本會現行的憲章，由現任理事經過提名，投票而選出了八名的新理事，我們在這裏歡迎這批生力軍，歡迎他們加入服務願谷華人的行列。

本會之理事，都是利用業餘時間，儘其所能的義務協助本會，以發揚我中華文化與促進社區華人之福利為共同宗旨，但因所能付出的時間與精力實在有限，難免有考慮不週或有缺失之處，尚請大家體諒，並歡迎大家隨時給我們批評與指正。

去年十一月，本會發出了五百份意見調查表，徵詢有關改進現有憲章的方法，雖然該意見調查之回收率並不理想（共計回收卅八份，統計結果請參閱附表），理事會仍然決定以所收到的意見為根據，作了以下之初步改進：

一、歡迎大家申請加入成為本會之會員（Voting member），每年會費十元，享有選舉與被選舉為理事的權利與義務，有意加入者，敬請填妥本刊末頁所附之申請表，附上支票十元，寄至 CVCCA P.O. BOX 7635 Thousand Oaks CA 91359。

二、不願成為本會會員的朋友，敬請依照過去以一般會友（General member）的方式，繼續支持與參加本會之各項活動，共同為康谷華人謀求福利。

本會將利用二月六日中文學校註冊時間，以及二月廿日新年晚會時間，加強說明此次修改憲章的意義，同時接受會員之申請入會。我們期望能於三月初旬召開一次會員大會，重新提名，選出新的理事會，並由新選出的理事會，進一步去修訂新憲章之各項條文，使其成為本會運作的基本規則。

最後借此園地，再次謝謝所有熱心幫忙推動本會活動的朋友，並敬祝大家新春愉快，萬事如意。



萬事吉祥樂太平  
新春到來運更好

新春聯歡晚會

康谷中國文化協會修改憲章之意見調查統計結果

1. 發出之意見調查表.....	大約五百份
2. 收回之意見調查表.....	共計卅八份
3. 回收率.....	七·六%
4. 贊成不改變現有理事制者.....	十三人
5. 贊成理事應由會員投票選舉而產生者.....	廿七人
6. 願意參加選舉（與被選舉為）理事者.....	廿六人
7. 贊成會員每年會費五元.....	二人
十元.....	十九人
廿元.....	八人
卅元.....	一人



日期：一九九三年二月廿日星期六

時間：晚上七時至十時

地點：Los Cerritos Int School

門票：大人五元、十八歲以下三元

敬備茶點招待

售票：中文學校、東方食品店 (Egg Roll House)

或請電邱爾德 805 493 0628

節目：歷代服裝表演、幻燈介紹、唱遊、舞蹈

相聲、魔術，還有紅包和抽獎。

## 家長會會務報告

黃榮庭



中文學校家長會自從改選以來，承蒙各位理事的襄助和家長們的踴躍參與，會務蒸蒸日上。這學期的會務重點在於配合學校實施的家長服務計劃。家長們除了像往昔一樣地供應小朋友點心以外，還提供了教室助理和課外活動助理的輪值服務，無形中家長們參與學校事務的時間增加了不少。我希望各位家長能把這種參與視為週末的社交活動，藉著帶小孩上中文課的機會，大家聚在一起交換一些工作經驗或生活樂趣。同時，家長會也為大家提供了各類書報雜誌，例如世界日報、新新聞、時報週刊和象棋，希望家長們能充分利用。

家長會除了繼承一些傳統活動，還開創了一些新而有裨於學校發展的事項。上學期家長會舉辦了教師節敬師聚餐、聖誕晚會和兩次專題講座，在此我要謝謝所有參與活動籌劃的理事及家長們。籌款活動是我們支持中文學校最直接或、最有效的活動，短期目標是替中文學校籌一筆基金，以備急需，長期目標是設立中文學校的建校基金。為了完成這兩項目標，家長會的理事們每個星期六在中文學校不辭辛勞的販賣便當，一來可解決家長們的民生問題，二來每個便當有七、九毛錢的毛利（視季節而定）。另外，家長會又出售九九大華超級市場禮券。大華禮券每張十元，中文學校就有一元的收入。假設中文學校有一百五十戶中國子弟，每戶每月能購買一百元的禮券，那麼建校基金就有一千五百元的收入，每年本金收入就是一萬八千元。這是一項長期無風險而又能實現我們建校計劃的籌款活動。關於此項基金的使用途及去向，家長會會有明確的報告，所有銷售量和盈餘量也都會在中文學校於每個星期六公布。

各位家長，為了中文學校的順利發展及早日實現我們擁有自己校舍的計劃，請大家別忘了購買大華禮券，踴躍贊助這個籌款活動。我相信只要集衆人的力量，我們總有一天會實現這個百年樹人的計劃。

### 家長會特別啓事

為鼓勵中文學校家長踴躍購買大華超級市場禮券，從即日起凡購買一百元，可獲得一百零二元禮券，欲知詳情請洽張寧致電話(818)991 8149。

林克電話(805)493 0132。

## 推動「家長服務計劃」的感想

溫衡婉

去年暑假接受中文學校校長的邀請，擔任中文學校的輔導工作，負責維持校內的秩序與安全，並且協助推動「家長服務計劃」。在不甚瞭解的情況下，倍覺責任重大，心中惶恐不已。幸好在接受的會議中逐漸瞭解這個制度的重點和精神，而且在中文學校、文化協會和家長會的共同籌備中順利地擬定了實施的要點（詳情請參閱上期千禧通訊）。

萬事起頭難，從製作各項表格，整理報名登記表，核對每一家庭學生的班級，安排聯絡家長，一直到登記點數等工作，都是相當費時費力的。幸有家長會理事們大力支持，輪流擔任每週電話聯絡和登記點數的工作，文化協會理事及許多熱心的家長都主動伸出援手，大家齊心合力為我們的學校盡一份力量。

這個制度最主要的目的是邀請所有家長積極地參與學校事務，並瞭解學校活動而達到配合老師完成教學的目標。此外，也希望加深家長們「學校為我，我為學校」的團體意識，讓每一個人都能貢獻一份身為學校一份子的力量來協助推動校務。

這個制度已實施了一個學期，很多工作細節仍未盡理想，一些突發事件也真負責人不知所措，然而家長們都還是大力支持和鼓勵，並且提供了不少寶貴的意見，更有家長「不計其數，不厭其煩」地貢獻時間和精力，令人深感敬佩。學校裏也因為家長們「踏入校園，走進教室」，而顯得生氣蓬勃。家長和老師之間的距離也拉近了，我想這一定會在無形中影響學生上中文課的態度吧！

海外中文教育因為許多客觀的因素日漸受人重視，又因為學生程度、背景迥異，學生的需要變得多樣化了，於是學校的行政工作、老師的教學準備也演變得更具挑戰性，如果在這時候，家長們能通過各項管道來協助，那麼不僅能減輕教職員的負擔，實際受惠的還是我們的學生子弟。

末了，我要在此表達個人對家長會理事和所有家長的謝意，謝謝大家的辛勞與支持。如來學校有任何疏忽或不週到的地方，請您們多多包涵，並且希望你們提供意見，讓這個制度走上軌道而更能正面性地幫助中文學校。

# 九二年聖誕晚會的籌劃與側記 陳玲伶



接下聖誕晚會的籌劃工作，實在是太自不量力了，仗著有陳民光與周寶東的幫助，就讓自己有一次實習的機會吧！

說實話，對於整個晚會的節目，我一點概念都沒有，原以為節目會不請自來，事實上，「逃學淘金記」，就是自動報名來的節目，所以我就像守株待兔的農夫一樣，真的是坐著等，眼看著日子一天一天的過了，心裏開始著急了，趕快把小小班的小朋友排上一個節目，其他節目，多虧陳民光的良好人際關係，不但為我們請來了非常出色、傑出的兩位節目主持人！

「第一個聖誕夜」的佈景、道具與配樂，稱得上是專業水準，看得出来是下過功夫也花了時間去排演的，讓我們在短短的二十、三十分鐘內，明白了聖誕夜的由來。「魔術」的巧與妙，在張樂安與黃曉麟老師魔術班的學生表演中，表現的淋漓盡致。小小班的「七隻小羊」，讓大家都知道，原來大野狼和小羊是一樣可愛的動物。

熊健行老師的功夫班，大部份的小朋友才學了兩三個月，不但架勢有板有眼，還虎虎生風呢！「七仙女」的劇情，對在這裏長大的孩子而言，雖然太深奧也沈悶了些，但舞蹈與服裝卻是一流的，我們真的希望有更多的機會能欣賞到更精緻典雅的中國舞蹈。「逃學淘金記」是贏得最多笑聲的節目，博君一笑，目的已達，就我所知，這個節目的背後還有一大串的精彩故事，欲知詳情請找陳泰君和蘇美蘭。

我們都知道李水強老師的合唱班，在缺少成員的情況下，一直無法發揮她的才華與成果，我們相信在她有理念的經營下，合唱班會有「一鳴驚人」的一天，歡迎喜歡唱歌的小朋友，不論男女生，都來加入我們的行列！王心琪的椰笛獨奏，讓我們除了鋼琴、小提琴之外，認識並欣賞到一種完全不同風味的吹奏樂器的美妙。

高班學生的猜謎，讓不同程度的學生都能瞭解中文的趣味與應用

，連家長也興趣盎然，猜得不亦樂乎。王靖婷老師不虧是科班出身，中文趣味化，相信也是吸引學生的最佳賣點。張大健總是有層出不窮的點子，不論團體遊戲或設計創作方面，找他準沒錯，更何況他有胡小明這個取之不竭的大智囊呢！

值得一提的是這次獎品、點心，全靠侯天雄夫婦多處奔波、採購，真是物美價廉，件件都是小朋友們的最愛。不少人的捐贈，使得抽獎獎品更是空前的豐富。我們知道每一次晚會的演出，都需要許多人幕前、幕後、台上、台下的工作與配合，雖然我們無法在此一一提名，但我們真的是心存感激的。



YEAR OF THE ROOSTER

1993

You are cordially invited to attend our annual Chinese New Year Party

February 26, 1993  
7:00-10:00

Los Cerritos Intermediate School  
2100 E. Ave. De Las Flores  
Thousand Oaks, CA

4691

Donation:  
\$5 per person  
\$2 children under 18  
(Refreshments will be served)

Tickets on sale at Chinese Language Sale. For reservation, please call Arthur Chiou, 805-493-0628

# 遼河滾滾四十年

王正平

## ——紀剛先生在千橡——

廿多年前，「滾滾遼河」在中央日報副刊連載時，該報訂戶激增，當這本卅五萬字的鉅作正式出書，坊間幾乎是人手一冊，爭先閱讀，一時洛陽紙貴；至今已發行到第五十三版，仍然暢銷，可說是讀者遍及全球各角落，我也忝為其中之一。大概每個人讀到一本自己喜愛的小說，沉迷在書中生動的故事、細膩感人的情節裡，免不了會揣測書上寫的是否是真實故事？我看完了「滾滾遼河」，曾經大胆下了假設，書中男主角「紀剛」一定就是作者「紀剛」本人，那麼，宛如和詩意真的在作者的心裡留下過痕跡了？這個蘊藏心底很久的問號，想不到在廿年後得到了解答。

去年十二月五日，在千橡中文學校見到了「滾滾遼河」的作者「紀剛」——趙岳山先生。趙先生應中文學校家長會邀請，到千橡市作演講。他首先談的就是轟動又暢銷的「滾滾遼河」，他這部寫了十年才完成的嘔心之作，果然是具有百分之九十多的真實性，由「工作故事」和「感情故事」雙線相輔而成。九一八事變後，滿州國成立，東北各地「抗日反滿」的情緒高漲，一群醫學院學生秘密組成「覺悟團」，參加地下抗戰工作，前仆後繼，拋頭顱、灑熱血，為救國家民族奮鬥。以這真人真事的「工作故事」，陪襯著苦難時代，處處以國家民族為前提，那份想愛又不敢愛的無奈的「感情故事」。趙先生有兩句話：「生命寫史血寫詩，革命讓我我談劇」，「生命寫史」就是「工作故事」的歷史見證，「革命讓我」正是「感情故事」的自我告白。

趙先生演講的主題是闡揚「群的文化觀」。古語：「修身、齊家、治國、平天下」。是為人最崇高的境界；現代人與人的接觸越來越頻繁，一個人離不了「家」，踏進的是「社會」，再一步才是「國」；進了社會，如何做一個「社會人」，這就是「群的文化」的要旨。他指出，每個人的性格，從個體人、家庭人、社會人、國家人、民族人、世界到宇宙人，有如一個首尾相接完整的圓；一個必須具有個體到群體的全人格，強調個性也要強調群性，兩者必須相輔相成，否則會變成自我膨脹、個人主義的誤解及極權的集體主義。

中國文化的主流——儒家思想，即是仁道，在論語裡提到的「仁」，有道德性的，也有社會性的。「仁」，可從「人」解，可做「二」

解，兩人在一起就是「群體」。子曰：「克己復禮為仁」，「克己」是克制個體人心身慾望，是道德性的，「復禮」是對外言行的規範，是「仁」的社會性，可發展出後代的民主法治社會。可惜，孟子繼承儒學，却偏向「仁」的道德性發揚，未能開發「仁」的社會性。「五四運動」打着「科學」、「民主」的主張，固然引進了西方科學精華，學到現代化的科學技術，基本是「愛國，愛民族」，可是一味的否定傳統、打倒孔家店，不論好壞，要徹底剷除中國固有文化的結果，卻引進了各方各派主義，團團生吞，意識混淆，歪解了「民主」的真正涵意。趙先生說：「抗日戰爭是以傳統文化的餘力打的，打完了，中國文化也完了。」中國文化的群體意識本是中庸一貫的，「五四運動」提倡者把它切斷，抗戰後，文化崩潰的災害普遍氾濫開，抗戰勝利了，百姓還沒喘息的機會，中共乘勢作亂，國土分裂的浩劫接踵而來。四十年來，中共閉門內治，三反五反、大躍進、文化大革命，始終一團糟，四維八德消失的無影無蹤；再看海峽對岸，「拳脚」齊飛的講事堂，扭曲了的民主自由，社會文化意識迷失，人心萎靡，社會怎能安定？

趙先生是位小兒科醫生，會有自己的診所，多年來，繁忙工作中，每天固定抽出時間看書、思考、作札記，從中領悟到中國文化的博大精深，雖然從不同角度，有不同的解說，而它的中心思想就是一個「群」字。他的「群的文化觀」與李國鼎先生倡導的「第六倫」不約而合。復興中國文化必須有系統的從根基推展；他寄望海外華人擔起傳延中國文化的責任，做個頂天立地、一貫向上、東西整合的「群我」。在亂世，現實生活困難重重，人們對社會失望，對國家沒有信心，於是就趨向「聽天由命」的想法，仰賴各種宗教，甚至神怪異端，即所謂的「失群則多神，群治則平實」，有了文化意識，思想有定見，做人有準則，人人守法社會必安定，不再會六神無主、卜神問卦，「群治」自然就「平實」了。發揚中國固有文化，清除外來主義的雜亂，從此「諸神退位、太公在此」。近廿年來，趙先生集三十多篇以「群的文化觀」為主的文章，完成第二部鉅作，即以「諸神退位」為名。

談到「中國女性承受中國文化與西方文化衝擊，應何去何從」，趙先生表示，強調人的價值不在「在那裡」，而是「在做什麼」。一個人是「個體人」也是「家庭人」、「社會人」、「國家人」、「民族人」、「世界人」及「宇宙人」；「個體人」獨立存在，「家庭人」有家庭內外親戚關係，「社會人」有地區、職業等等不同的名稱、不同角色，「國家人」等也一樣，人在不同天地扮不同的角色；在家庭裡，夫妻各司其職，各有權責，相互配合；必要時可以從自己或家人的需要做適度的調整，不能自我膨脹，也不能否定自己，要有自己也有家人。

趙先生秉持「向讀者負責所述歷史的真實」的心態寫「浪浪遼河」，幾乎逐頁逐章地與當年地下工作伙伴請教、探討與求證，下筆非常謹慎，字字珠璣；這本書從準備工作、收集資料到下筆完稿歷廿年之久，從「浪浪遼河」到「諸神退位」又是另一個廿年，四十年遼河浪浪依舊，趙先生高舉「龍的文化」勸命「諸神退位」的使命永不止息。

## 雲 葉心儀

彩色的雲，  
在天空裏，  
像一條棉被，  
懶懶地被風吹動著。

## 葉正儀

天上一團雲，  
時時在變形，  
看似像烏龜，  
任意隨風行。

## 孫慈徽

雲像棉花，  
棉花很柔軟也很白；  
雲像烏龜，  
烏龜有一點朦朦矓矓的。

## 太陽、月亮、風和雲

林孝明

太陽是個大火爐，照熱地球；  
月亮是天上的燈籠；  
風是大熱天用的電扇；  
雲是天空的浪花。

## 大海

項若珊

大海總是不耐煩地搖來搖去，  
把魚都搖昏了；  
大海是不是在生氣？  
可是大海卻跟風跳舞，  
跳、跳、跳，一直跳到岸上去。



## 我的爸爸

林立言

我的爸爸個子很高，可是我媽媽卻叫他小寶。爸爸小的時候很會唸書，每次考試都拿第一名，可是他不是書呆子，家裏的粗工細活他都會做，從換磁磚、修屋頂到燒飯煮菜他樣樣精通，所以媽媽常誇他是大丈夫能屈能伸。

我爸爸的頭腦很簡單，所以叫我們三個女兒A、B、C。A是我姐姐Alice，B是我妹妹Anna，C是我調皮的妹妹Candice，他說ABC是代表在美國出生的中國人。我們的中文名字很奇怪，爸爸常說一個人要先行後言再立功立德，所以叫我們姐妹立行、立言和立德。

爸爸養我們三個女兒很辛苦，掉了許多頭髮，他怕變成禿頭，所以每次照鏡子都嘆氣。爸爸喜歡我們學中文，這樣我們可以隨時跟中國人講中文，跟美國人講英文，多神氣！我希望我能把中文學好，我更希望爸爸的頭髮不要再掉了。

## 我的媽媽

林立行

我的媽媽年輕的時候瘦瘦高高，長得很秀氣，可是就因為太高了一點，很難找到男朋友，好不容易找到我爸爸，就馬上嫁給他了。

媽媽拿到電腦學位以後就生了一大堆小孩，所以爸爸常常笑她畢業後的最大成就就是生了我們三個女兒。媽媽很會訓練小孩，她要求我們做我們能夠做的事，就連我三歲的小林也會把衣服從烘乾機裏拿出來，並且收到她的抽屜裏。媽媽安排我們三個姐妹住在同一個房間裏，她希望培養我們成為永遠的好朋友。

媽媽自己很節省，可是對我們一點兒也不小氣，她希望我們有豐富的人生，所以鼓勵我們盡量參加各種課外活動。媽媽常說她能給我們的唯一財富就是身心健康，這樣我們才能夠享受快樂的人生。



## 說話與作伴

王仙

家庭中，需要安，安字的結構，是一個女子在房裏。房裏有女子，家裏安定，有條不紊，就是安；安，代表安詳、和平、船穩、中心。主婦，是船艙，製造安樂的家庭中心。工作辛苦的丈夫，上學讀書的孩子，黃昏急奔回家，因為家裏有安，使人感覺溫暖，有歸屬感。中國有句俗話，謂夫妻關係，是「點燈說話，吹燈作伴」。兩個不同背景、性格、愛好的人，在一起生活作伴，就得彼此適應，就得「我泥中有你，你泥中有我。」把對方當作自己，作伴的時候，才能彼此快樂。

美滿的婚姻，須包含感情、理智、意志；感情是愛的源頭，理智是愛的軌道，意志是愛的動力。若將婚姻比作汽車，那麼，感情是發動系統，理智是方向盤，意志是油箱。行駛中的汽車走不動，就是婚姻發生問題。兩人「點燈說話」時，要認真檢查，是發動系統出毛病？還是方向盤不靈？汽車撞上石墩？或是油箱沒油？面對問題，誠心誠意的談。話不說不知，木不鑽不透。夫妻倆，用交談作橋樑，化解問題。更重要的是珍惜緣份，珍惜婚姻，讓自己活得快樂。



人都不喜歡被別人綁得太緊，做妻子的，給予丈夫，適當自由。丈夫因工作理由，同異性喝杯咖啡吃頓飯，那是禮貌、應酬，不能立刻開罰單；次數多了，提醒他，更重要的是信任他，千萬不能橫風捉影，製造假想敵人。常妳發現跡象，則嚴正告訴丈夫，妳包容的底線在那裏？絕對不能超過底線。不論丈夫欣賞誰？喜歡誰？但最喜歡的是妻子（自己），這是極限。以我之見：丈夫被別的女人欣賞，該是高興事。有人欣賞，證明自己的丈夫是一流人才，自己擁有一流丈夫，不僅證明自己的眼光不錯，更證明自己的條件不錯。對待一流丈夫，需用一流方法——懷柔，而不是嚴管，嚴管常生反效果。大陸上的妻子，嚴管丈夫，他們有句流行話：「人人都患氣（妻）管炎（嚴）」，家家都有床頭櫃（跪）」，形容丈夫犯錯，被罰床頭下跪。雖然管得嚴，

但大陸的花心丈夫本領大，改用變通辦法越軌——找關係調到廣州、珠海、深圳、海南島等地，那就鞭長莫及了。

有宗教信仰的家庭，可藉晚餐桌上的祈禱，解開小小心結，增加「家的凝聚力」，讓彼此的心，貼近些。若不是宗教家庭，可用笑話增添氣氛，說些趣味笑話，逗大家開心。笑的本身，使人感覺愉快，家中常有笑聲，顯得和睦。一家人，最好行動一致，表現手牽手的團隊精神。而有的人，除了工作，就是睡覺，不和家人同進出。妻子沒伴，心生不悅，惡言譴責；然人的缺點，有大小程度不同，有的尚能接受，有的無法忍耐，能夠接受，就擁抱丈夫的缺點，同拈花惹草相比，只是小小瑕疵。

有些妻子，工作累，家務多，也會貪睡，貪睡沒什麼不對，如因貪睡，疏忽家居生活的儀容，則要改正。不要以為：結婚十幾年，老夫老妻，誰還不知道誰長得什麼樣子？不對喲！而是比丈夫早起床，洗臉梳頭，淡粧便服，丈夫任何時候看到自己，都一樣漂亮，永遠與「黃臉婆」絕緣。那短缺的睡眠，利用午睡補足。

身為主婦，是家庭中的掌舵人，為使家裏潔淨雅麗，付出雙倍勞力，時覺心理不平衡，常常一面汗流夾背，辛苦的做，一面不停的訴苦抱怨，雞毛蒜皮，說來說去。有耐心的丈夫，靜聽妻子痛訴，或動手幫忙。碰巧，那天丈夫滿腹念惱，心情不好，於是，發生爭吵，本是芝麻綠豆事，只因怨積壓太多，小小導火線，引發了家庭戰爭。愛情很脆弱，任何海誓山盟，都經不起一次又一次的小吵大鬧，長久的折磨摧殘。愛情會有皺紋、會變、會老；當發現愛情有小皺紋，趕快用手按摩，消除小皺紋，不能任愛情生皺老化，那就要找藥方了。

不幸，愛情生病，找個好機會，真誠坦白，好的壞的，提出來談，徹底溝通，同時，也要自我溝通。溝通時，語氣平和，態度謙善，而不是如同談判或鬥爭手法，心懷打敗對方的意圖。要彼此冷靜虛心，仔細聽對方說話，不能因自己想贏，就把聲音提到「高八度」，用聲音制服人。更不能陰謀長期冷戰，正好對方是冷戰高手，家就變成寒冷的「北極屋」了。

婚姻生變化，先會有風球顯示，就是颱風信號，女人在觸角上，特別敏感，掛的是幾號風球？一看就明白。這時，自己需要反省：





有沒有差錯？如果沒錯，也找不到丈夫的可疑證據，得穩住自己，別胡猜，避免過早傷心。果真有證據是婚外情，還要再三問自己：還愛不愛身邊這個人？還要不要同身邊這個人，同走下半生的路？要是身邊的人，仍有可取之處，那就用耐心與愛心，去感動「迷途的羔羊」。倘若緣盡情亦盡，便不必強要「點燈說話，吹燈作伴」。愛情飛逝，無話可說，不必作伴。

九二年十一月下旬，我到台北參加世界華文作家協會。大會結束，教育部安排我到淡水工專演講，該校有六千多學生，校風很好。程序定為上午演講，下午座談會，參加座談會的，全是教師。原先繞着中西教育方式談，後因發言踴躍，範圍擴大，從學生心態，牽到台灣婚外情特多，流行話是「外婆」，即外面的老婆。當我回答一位女老師的問題結語說：「既然情緣已了，不如快刀斬亂麻，成功的事業，能補愛情的不足。」校長在旁輕聲說：「放他一馬」。陪我去的教育部長說：「寬恕一次」。聽罷，我久久說不出話，深知不論男人女人，都想有個安適溫暖的家。所以，婚姻道上，還沒走進死胡同，點燈勉可說話，吹燈還不厭嫌，仍比金字招牌的「單身貴族」，多一份淡淡的暖。

女人，有許多生命階段，每個階段，有不同情懷；成熟的女人，學習欣賞音樂，把欣賞當作接納。進而，欣賞丈夫的缺點，甚至，欣賞丈夫從前的女友。這是包容的胸懷，贏家的風度，勝過算帳吃醋。生活，不必多采多姿，五彩繽紛，撩人眼目。點燈說話的內容，包括五年家庭計劃，十年子女教育；吹燈說話時，我泥中有你，你泥中有我，相依相靠，願意為對方犧牲。如此，家庭和樂安適，家中有安，自然快樂幸福。有幸福快樂，必定白頭偕老。

### 網球比賽

中國文化協會計劃在四月十七、十八兩日舉行女子單、雙打或混合雙打 (Mix Double)，必須有六隊以上報名參加，比賽才能舉行，所以希望有興趣的網球好手們從速報名。欲知詳情請與周貴東 (818)889 9888 接洽。



### 風城花絮二則

(一)

新竹——不見新生的嫩竹，只見黃沙滾滾；聽不見蟲鳴鳥叫，鑽日只聞風撞屋角呼呼聲。新竹——歸國學人夢想能一展抱負的科學城。在這裡住有一群來自人情味濃厚的千禧城友人。

在園區實驗中學雙語部的孩子們過完熱鬧的萬聖節化粧遊行後，來自千禧的太太們相約準備感恩節聚餐。沒有烤箱、沒有火雞，怎麼辦？我們立刻預借回千禧求教兵。就在感恩節前夕，劉俊朗老師萬里抱來一隻又大又香的火雞，真叫我們喜出望外。十一月廿七日我們在周濤濱湖的漂亮家中分享一頓非常豐盛的感恩節大餐。家家主婦都作了拿手佳餚，有中菜有西餐，羅世讓更捧來一座由漢威光電贊助的鯉魚冰雕唯妙唯肖，象徵年年有餘，為我們這次千禧同鄉會的聚餐增色不少。餐後，孩子們開心的吃著王正平阿姨親自烤的巧克力餅干，Yummy Yummy 聲此起彼落。久違的巧克力餅干，孩子們的最愛，不一會兒就被一掃而光。

大夥兒閒聊回台後的種種經驗，所見的一些怪現象……；去年此時誰會想得到今年竟會在新竹過感恩節，世事多變，大家也都不勝唏噓。這次參加聚餐的共有：邢毓瀚、周濤、羅世讓、劉俊朗、陳仲義、羅翠珍、馮中興、孟光莉、李雅明、李建平、吳秀錦、朱詣尹、謝月松等七家人。

(二)

忙碌單調的園區生活，使人更懷念千禧熱鬧的跳舞俱樂部。於是孟光莉發起向園區管理局情商租借有百萬音響設備、燈光齊備的場地。幾經周折，終於成功。「家家樂俱樂部」於十一月廿八日正式成立。它的宗旨是增進夫妻情感，活動筋骨，並達減肥功效。目前有基本會員廿對，都是園區內的朋友。每三個月舉辦一次卡拉OK舞會，每次可有五對特別來賓。歡迎千禧的朋友們，成為家家樂俱樂部的特別來賓。周濤是該俱樂部的總幹事，她的電話是 (035)781-932。最後希望藉著千禧通訊的一角，向各位千禧的好友們拜年，祝大家新春愉快。也歡迎大家回台時能到新竹看看我們。



謝月松

## 紀星華的世界

張 棠



是一個陽光晒得透不過氣來的夏日午后，我在Simi法院樓上的展覽室中，找到了一片清涼——我走進了紀星華（Stella Chi Kwan）的世界。

我對住在「西米」的紀星華，慕名已久，知道她曾為雷根圖書館畫了「五位美國總統」的畫像，我看報上的那張畫像，每位總統都「頭角崢嶸」，臉上東鼓出一大包，西凸出一小包，全臉好像長滿了大小肉瘤，當時我就猜想，畫這種畫的紀星華，必定是一位奇形怪狀，傳奇性的人物。

再也想不到，一進展覽室，迎面走來的是一位年輕中國女子，容貌秀麗，笑靨爽朗，穿一套新穎別緻的紫色洋裝，氣質高雅不俗，十分的藝術。

題名「5+1 Eagle」的那張五位總統肖像，就擺在展覽室的正中央，這幅名畫曾得去年Simi Valley 美術展（Annual Juried Art Show）綜合畫法的首獎，也得到全展覽會最受觀眾歡迎獎（People's Choice Award）。畫中五位健在的美國總統，從左到右，卡特、福特、雷根、布希、尼克森一字排開，用的是美國MAD（瘋狂）雜誌、幽默漫畫式的手法，畫像中的總統，每一位的臉上凹凹凸凸的，怪肉橫生，然而在「贅肉」之下，每位總統仍然雄姿英發，栩栩如生，容貌與真人十分神似，我個人對這種零亂中有條理，醜陋中有真情的幽默畫法並不陌生，廿多年前MAD雜誌才剛一上市，就已是我的「新愛」，只是想不到廿年後，把這種純美國式幽默，畫得這麼傳神逼真的，居然是一位來自台灣的年輕女子。

在這一組以名流顯要為主題的漫畫人物中，有一張卅尺長的橫幅，畫在中國宣紙之上，十分的引人注意，這張畫有一個非常長的名字：「From the Agency De-Feet to the Thrill of Victory」，是紀星華特別為她先生，腳科醫師關學慶所繪的「診病圖」。這幅畫是從形形色色的病人，在診所前排隊候診開始，中間經過關大夫的診斷後，馬上妙手回春，藥到病除，病人離開診所時，個個都能踢球、跑步、健步如飛等等，衆生之相，幽默風趣，將她豐富的想像力發揮得淋漓盡致。

看完「妖魔鬼怪」式的各式卡通人物後，我突然發現自己走入了「裝飾畫」的世界。紀星華畢業於國立藝專美工設計，裝飾畫是她的本行，她集中西兩種文化的特色，畫出來的美女，個個清麗脫俗，賞心悅目，使人彷彿置身於「會向瑤台月下逢」的蓬萊仙宮，眼中所見盡是「雪膚花貌參差是」的絕色仙女，纏連遠視，一肌一容，盡態極妍。

在展覽室中再一轉身，紀星華的畫風又大不相同了，這是結婚作了母親後的新時代，她的畫風由裝飾走向純藝術。其中最具代表性的作品是「Transferring」——蛻變，這張畫由三張女人的面孔來代表三個時代的心路歷程，天上隻隻飛鳥，水中群群游魚的穿過層層拱門，顏色由暗轉明，代表時光的隧道與時代的演進。這一系列的作品不論顏色與線條，都給人帶來一種情不自禁的美感，在這些作品中，我們也可以看到紀星華個人的蛻變，走向了成熟深思。

紀星華的三種畫風，截然不同，有若出自三個不同藝術家的手筆，她不但能集三種畫風於一身，尤其可貴的是她在每一派中，都斐然成章，不斷的獲得各種藝術的大獎。

「內行人看門道，外行人看熱鬧」，她的藝術成就自有藝術專家去研究評定，對我這個置身藝術宮殿門外的人來說，我看到的是一个聰明美麗，多才多藝的女子，她的作品在我眼中「多采多姿，美不勝收」，我羨慕她無窮的想像力與豐富的創造力，我也為她創造出來的那「清純美麗，完美無缺」的世界著迷不已。

紀星華的作品將於三月裏在 Rosemead 的中國文化服務中心展出，她特別要我在這裏邀請千橡通訊的朋友前往參觀指教。



# 現代醫學奇蹟——我的換肝經過

John Hsu

Dear Aunts and Uncles

I finally got my liver transplanted on July 21. It was very painful, but exciting. I had been on the liver transplant list for only three weeks when I received my first offer. At first, I wasn't sure whether it was good or bad news.

When we received the first liver offer, my mom drove me to the hospital immediately. After getting chest x-rays, having 35cc of blood drawn and being examined by many doctors and surgeons, the doctor told us by the end of that day that the liver wasn't in a good condition for me. So my parents took me to have a big meal. Two days later, we got another offer. This time I was kind of upset because I knew I couldn't eat again that day. At the end of that day, my doctor told us that the family decided at the last moment not to donate the organ. Four days later, we got a third offer at 4:00 a.m. This time I was ready and I knew it was for real.

I was wheeled into the surgery area at 2:00 p.m. I saw two people leaning over a table, under two huge, bright operating lights, working on something that looked like a huge, raw piece of steak. This piece of steak had many clamps, needles and tubes attached to it. I asked what they were doing and one person said "This is your new liver. We are preparing it for you. Don't bug us!" There were many surgeons and they started hooking me on to many different kinds of machines. A surgeon putting a huge mask over my mouth and telling me that he wasn't giving me anesthesia yet. The next thing I knew that I was in dreamland.

My surgery lasted about 9 hours and I woke up about 2:30 a.m. with thousands of tubes and wires connected all over me: two tubes in my neck that went into my heart to monitor my heart rates, a feeding tube in my nose for pumping out anything inside my stomach, and a large, horrible tube in my mouth leading to my lungs. Medicines and IV fluids were attached to my two central lines (this was the line connected to my heart valve for my chemo treatment), an IV tube in my right wrist, three uncomfortable tubes coming out of my liver area for draining fluids and a finger clamp to measure my oxygen rate. And of course, I had a large upside-down "T" shape scar with 85 staples. I felt terrible even though I was drugged out.

I checked out of the PICU in only 5 days to a regular room. Everybody was shocked that I recovered so fast. I felt much better in my own room because I could sleep as long as I wanted without being waken up at 3 or 5 a.m. in the morning to take a bath by the bossy PICU nurses. I was very hungry because I have not eaten in a week for the surgery. I was able to check out of the hospital 9 days after the transplant!

After my liver transplant, I have to take cyclosporine and prednisone to suppress my immune system so that my killer cells wouldn't attack my new liver. Since my immune system is suppressed, I have to take anti-fungus, anti-bacteria, anti-virus drugs, minerals and anti-ulcer drugs for my poor stomach.

Now I am at home coping with more chemotherapies because they found my cancer spread to my lungs now. I guess it is never easy for anyone to fight any cancer. I realize how generous God has been to me. He has saved my life twice, once when I was born and now from this horrible cancer. During my illness, I dreamed of falling and as I was falling there were many colorful blankets breaking my falls. I really believe that God has put those blankets under me, so when I do fall, he could catch me in the air and set me gently on the ground. He has also kept my very supportive family together during these hard times. My parents have never left me alone in the hospital day or night since I got sick. I also have been thinking about the 20-year-old boy who donated his liver to me. I hope his family would be happier knowing that one part of their son is still living inside of me. I know so many of you have prayed for me everyday and I want to thank each and every one of you from the bottom of my heart!

Love,

*John*



## 開心記

吳開恕

一個人的生有許多遭遇，隨着年齡的增長，各種不同的遭遇也就接踵而來。今年的七月，我經歷了我這生中的一件大事，那就是心臟開刀手術，幸好一切順利，復元得很快，如今已無大碍，心理上，由於生活習慣的改正，飲食習慣的調整，使我感覺得比以前更健康，生理上，除了開刀的痕跡外，也不感到和手術前有什麼兩樣。

記得那是剛從台北回來的一個星期四，我回到公司上班，因為我的辦公室是一幢二樓建築，我一向不乘電梯，總是走樓梯上去，這一天我爬了樓梯以後，就覺得胸口悶脹，有一種壓迫感，需要深呼吸數次，才略為舒暢，彷彿是一種缺氧的感覺，第二天上班，我再爬樓梯，同樣的情況又出現了，我私下意識到，有點不對了，但還是沒有興起去看醫生的念頭。星期五的晚上，胸口有點疼，而且有些輕微咳嗽，像是感冒，我就在睡覺前服了一顆「康得」，希望這感冒能快好，因為明天我還要去張炳南家打麻將呢！

星期六的牌局非常盛大，共開三桌，我當然是興高采烈地去參加盛會，那裏還去管它這兩天的「小」毛病？結果本來精神飽滿的我，在牌桌上我頭感不適，一會兒覺得悶胃病，一會兒覺得重感冒，頭部也略冒虛汗，但在江湖（牌桌上）身不由己，所以勉強支撐着把十六圈麻將打完。

星期天早上休息得比較久，好像沒事了，到了中午，胸口又開始悶疼，悶疼了大約卅分鐘，就逐漸消失，過了二、三小時，又再開始，我這才有點緊張，立即打電話給家庭醫生，他叫我先吃兩片阿斯匹林，如再繼續疼痛，就自行到醫院看急診去。我照他的指示做了，果然當天就沒事了。而我之所以到這個時候還不太在乎這些徵兆，是因為我今年五月才做過身體檢查，驗血的結果都很正常，還特別做了心臟疲勞試驗（TREADMILL），也都沒問題，所以我認為自己是不會再有心臟方面毛病的。

星期一的早上，我遵照醫生囑咐，到他的診所檢查，症狀是血壓稍高，做了心電圖後，醫生就讓我走了。回家沒多久，醫生突然打電話來，要我立刻回診再接受檢查，並且不讓我駕車，必須由人護送才行。到了診所後，醫生說我心臟有問題隨時可能倒下，他已安排救護車送我

去醫院作心導管檢查以瞭解真象。生平從未坐過救護車的我這下可開玩笑，這時我仍不相信，病情會有多危急，想想總不外是心臟有點小毛病，吃吃藥，疏通疏通就好了，到了醫院，住進加護病房，我還蠻不在乎的。心臟科專家看我一副輕鬆自如的樣子，就沒急著立即做心導管檢查，其實這個檢查也是一個小手術，雖然有某種程度的危險性。它是一條小管由大腿或手臂打進血脈通到心臟，再從螢光幕看各個血管阻塞的情形，並可以拍照存證。醫生說先給我注射舒張血管的藥物，觀察一天，明天再進行這個檢查。

星期二被推進手術房，局部麻醉，做了心導管檢查，我以為結果一定很樂觀，那知居然有兩個主要的心臟血管阻塞了百分之九十，醫生拿了照片給我，證據鑿鑿，夫復何言？

據醫生說，通常冠狀動脈阻塞有三種不同治療措施：

（一）藥物治療：醫生開出稀釋血液濃度的藥，及阿斯匹林，或其他藥物來控制阻塞情況，病人必須調整飲食，增加運動，希望阻塞程度不再增加，這種治療法的缺點是不在治本，病人永遠會受到阻塞加重的威脅。

（二）氣球或心臟動脈擴張術：方法和做心導管檢查一樣，只是小管前面裝了一個小型氣球，醫生將氣球送到狹窄處，將氣球予以膨脹，擠壓窄狹處，使血管內徑擴大，而達到血暢其流的目的。

（三）心臟血管繞道手術：這個辦法是將原來狹窄或阻塞的血管棄置不用，另外利用身體其他部位的血管，通常是大腿隱形靜脈管，移植心臟相關部位，使心肌血液循環如常，這是黃河改道的大手術，然而每年施行這種手術的已超過廿五萬病例。

醫生又說我的阻塞情況，只有進行繞道手術一途，別法免談，這個建議對我的家人造成很大衝擊，內人及我的兩個女兒，到處尋找其他心臟專家的看法，大家一致結論是「動手術是一勞永逸的治本辦法」，雖然他個大手術，但安全性頗高，要給我動手術的外科醫生在去年一年中，就做了近四百次這種手術，他說簡直就是「一塊蛋糕」(A Piece of Cake)。於是我也別無選擇，就任他刀光血影，開腔破肚，表演切蛋糕了。

我的開刀手術進行良好，住院期間，千禧的朋友十分關心，鮮花堆

痛了病房，生病的人有時還要被護士請出去，或推駕掉，真讓我非常感  
謝。我在醫院住了五天就回家休養了，外傷好的快，內傷則需慢慢療養。  
這種手術，要說恢復到行動自如，輕鬆愉快，至少要八個禮拜。

讓我不服氣的地方就是為什麼五月份身體檢查什麼毛病也沒有？而  
到了七月却遭如此大劫？醫生也不能給我一個滿意的解釋，現在只有慶  
幸自己沒有發病在出差的旅途之中，或是發病的程度比我經歷的更加厲  
害而造成了永久的傷害，我只能把這些都歸諸於命運吧！

就我所知，造成冠狀動脈疾病的原因很多，比較重要的因素有下列  
六種：

〔家庭病史〕這是所謂的遺傳因子，所以家中前一、兩代中未及六  
十歲而患這種病的人，其後人應提高警覺，提早預防。

〔吸煙〕香煙中的尼古丁及一氧化碳會導致血壓升高，也會造成動  
脈管內壁損傷，進而促成粥樣變化，埋下動脈疾病的誘因。

〔高血脂〕高血脂易造成血管內壁創傷，因之膽固醇、血小板等容  
易沉積於該處，促成粥樣變化，日積月累，形成血管狹窄或阻塞。

〔四膽固醇〕膽固醇含量愈高，其心臟冠狀動脈發病率也愈高，因為  
過多的膽固醇在血管中最易發生粥樣變化，造成阻塞。

〔糖尿病〕糖尿病患者易引起血管內壁之粥樣變化，其患心肌梗塞  
症的患病率比常人至少高一倍。

〔內血脂肪過高〕

以我自己的分析，我得病的原因大概是第一及第二種吧！不過今後  
還是要特別注意飲食，使這些可能致病的因素減到最低。身體是人的根  
本，得到了世界，但失去了健康，是沒有意義的。朋友！希望您提高警  
覺，保持您身體的健康。

## 關於「膽固醇」

王正平

很多人以為「膽固醇」就是血脂，其實「膽固醇」只是血脂的  
成份之一；血脂是流動在血液內各種脂肪的總稱，它含有「脂肪  
」部份及「脂蛋白」部份。

「脂肪」部份是：

膽固醇 (CHOLESTEROL) 、三酸甘油酯 (TRIGLYCERIDE)  
、磷質脂 (PHOSPHOLIPIDS) 。

「脂蛋白」部份是：

乳糜 (CHYLOMICRONS) 、最低密度脂蛋白 (VLDL) 、低密  
度脂蛋白 (LDL) 、高密度脂蛋白 (HDL) 。

「血脂過高」就是「膽固醇」、「三酸甘油酯」及「低密度脂  
蛋白」過高，是動脈硬化血管阻塞、中風、高血壓、心臟病等的罪魁  
禍手；所以不單要注意「膽固醇」的高低，還要留心「三酸甘油酯」  
及「低密度脂蛋白」的狀況。

一般驗血報告都會詳盡的列出每項檢驗結果及分析。如果「膽固  
醇」或「三酸甘油酯」超過了 Border High，但是是中度血脂防  
偏高，可用「低密度脂蛋白」與「高密度脂蛋白」比值 (LDL HDL)  
，找出「危險指數」。它的平均值大概是三、五五 (男) 及三、二五  
(女)，低於此數較安全，若超過六、二五 (男) 或五、〇三 (女)  
，危險性已高至前者的兩倍了。有些檢驗報告採用 HDL Cholesterol  
Ratio 來測定危險指數，並附帶危險性分析。如能注意早期的徵兆，  
認真的預防及治療，當可避免發病所釀成的嚴重後果和不幸。

## 卡拉OK聯誼舞會預告

中國文化協會將在五月一日舉行卡拉OK舞會，歡迎

您踴躍參加一展歌喉並切磋舞技。

時間：七時半至十一時半

七時半至八時半教舞

地點：Westlake Hills Elementary School

3333 Medicine Bow St

Westlake Vinave



博君一笑

編者

某日，老蔡心血來潮，親自入廚下，洗手做羹湯。經  
過一番折騰，熱呼呼的牛肉麵終於上桌了，望著正低頭專  
心吃麵的女兒們，老蔡頓頓連問：「味道怎麼樣？鹹淡如  
何？」小女兒掀起一雙鳳眼，滿臉怪異地說道：「什麼！  
這麵裏還有鹹蛋黃？」

# 玫瑰，玫瑰 我愛妳

簡壽美



自從第一次擁有房子，繼承原屋主整理得花是花，樹是樹的一片院子以來，我這百無一用的書生，由五穀不分進躍成爲有「綠指」的老農，屈指算來近廿載了。

廿年來栽種過的花卉，除了不宜於南加氣候如牡丹、鬱金香等之外，差不多都試過，其中就獨鍾情於玫瑰。成爲最愛不是沒有緣由的，它瑰麗芳香，五顏六彩，花季最長，容易繁殖，易於照顧。在此讓我把些許心得說與諸位同好。

一地點：玫瑰在全陽或半蔭半陽它都長得不錯，要緊的是通風，最好避免高牆之下或是高大的灌木叢旁，通風不好就容易生霉，一生霉花苞就變形。

二施肥：我用 SYSTEMIC ROSE CARE，它含玫瑰肥和對抗蚜蟲一類的殺蟲劑，藥劑由根部吸入遍及枝葉，使全株產生抗體，因此不會因澆水或吹風而抖落。一年施肥四次，大致在二、四、六、八這四個月，最後一次可遲至九月中，其後便暫停施肥，目的在強迫玫瑰進入冬眠。

三修剪：凋謝的花朵應隨時剪除，剪在一個五片葉的枝上端，新枝會從這裡長出，殘花若不去，它會傾全力去傳種結子而忘了開花，這大概是大自然賦與生生不息的本能吧！

十二月底、一月初時要做一年一度的大修剪，每一株玫瑰只留四、五枝一尺高生命力最強的新枝幹，儘可能讓它們幅射狀地分開，保持中央部份的空間，以達到通風的目的。其餘的全部齊根去。

四繁殖：大修剪下來的枝條，選其中茁壯的剪成一尺長的段段，在預先準備好的小坑裡一次插入四、五枝。讓它們一半在土裡，一半在地面，四、五枝中總會有一、兩枝生根成叢的。繁殖時最需要注意的，是避免缺水，因爲根還未長成，無法儲存水份。

我很少花錢去買花苗，多半是看到人家園子裡有我喜愛的品種，大修時討兩、三枝回來自己栽培，眼看著一枝光禿禿的桿子經過悉心的照顧，蔚然成叢，葉綠花紅，感覺自己像一個魔術師，能無中生有，心中充滿點石成金的喜悅。

五種類：原始的玫瑰差不多兩尺高，經過世世代代的配種，有的可以長到六、七尺以上。配種的香味稍遜，但是有許多其他的長處，有

的抗蟲害的能力特強，有的強調一枝一朵花，花店出售的都屬這類。原種的花較小，直徑大致在三、四吋間，配種的往往有兩、三倍大，尤其初春那季節開的，更是碩大無朋，可比碗公。

此外，還有一種袖珍小玫瑰，約一元錢幣大小。別看它小，花可絕不因小而偷工減料，花瓣一樣緊密，一點都不含糊，香味較之巨無霸更有過之而無不及，而且花季還更長呢！

而對著滿園春色，群花鬥艷，我那位經常拿「任何植物碰我死」做護身符的先生，也會羨與評頭論足一番。他因花比人，由每朵開放的程度各冠以「少女懷春」、「二八佳人」、「雙十年華」……以至「徐娘半老」不一而足。經他這一論我也不忍見美人遲暮的垂垂老態，毅然地拿起剪子不傷情不傷逝，在它們徐娘半老時剪去，期待下一春的到来。

朋友們有興趣加盟嗎？個中滋味還得親自體會，我這支禿筆是描不盡的。



轉載自國際副刊

## 千橡城基督教會

### CHINESE CHRISTIAN CHURCH OF THOUSAND OAKS

218 W. Janes Pk.  
Thousand Oaks, CA 91360  
(805) 379-0882

聚會時間表

國語主日崇拜	主日	晨 9:15
中文成人主日學	主日	晨 11:15
靈新聚會	第一個主日	晨 9:30
	第三個星期三	晚 8:00
禱告會	每星期三	晚 8:00
	每星期六	晨 7:30
青少年團契	每星期五	晚 7:30