

編者的話

施志清

《千橡》作為一本地區性的華人雜誌，在創刊十九年來經歷了許多變遷。不僅刊名已幾經更改，而且更顯著的是內容的深度和廣度幾乎每年都可見新的探索和發展。在鄰近康谷的華人社區，《千橡》的流傳和影響也在開始增長。這裡除了有華裔人數增加和雜誌發行數量增加的客觀原因外，還由於在北美文化環境中生存的華裔主觀上對中華文化的尋求和需要。更何況我們的下一代在我們的影響下，也或多或少處在思索和瞭解祖裔文化或“根文化”的學習認同過程中。這些因素造成了《千橡》雜誌生存，發育及成熟的土壤和營養環境，而本地華人商業廣告為雜誌在華裔人群中免費發放提供了經濟保障。

經過這些年來許多屆編委會薪火傳承，逐年提煉沈澱，《千橡》雜誌已經形成了獨特的取向，風格和框架。由《千橡》總策劃，編委馮瀚緯執筆，經本屆編委會集體定稿的《千橡雜誌編輯方向》，將這些歷年來約定俗成的，有形無形的原則整理成文，從本期起以刊頭語的形式與大家固定見面。這一文件除了給編委會當作編輯坐標和文稿取捨修改的規矩之外，也方便了讀者群對本刊增進瞭解，同時還為作者們提供了寫作題材，體裁，內容取向的參考依據。

每一期都有編者的話，但很難在小小的篇幅裡涵蓋全冊的豐富內容。本期刊登的新一屆的華協會長蔣時亮，中文學校校長萬培娟和家長會會長蔡惠娟的上任致詞，都體現了千橡華人歷來的奉獻精神，熱忱和責任心，也表現出稱職的團隊領袖的信心和組織能力。由林志中負責的康谷華人團體名錄再次更新，再次擴大。我們歡迎新的團體繼續提供聯繫方法，以利大家聯絡交流。關注孩子，關注《教育與教學》的讀者，您是否有鍾悅那樣勇為父母的氣魄呢？為了投資風險而寢食難安的朋友們，也許可以從周明在《創業與理財》的分析建議中獲得小劑量的鎮靜劑。嗜書者則說不定能在《好書介紹》欄目裡找到補充自己書架的啟示。《藝林筆記》專欄由張棠的生花妙筆來刻劃文藝界名人軼事小傳，專欄的文風文采已然傳統。本期專文介紹黃賓虹，讀來膾炙人口，引人入勝。《文藝沙龍》依然縱論古今，《地北天南》繼續橫跨五洲，這兩個欄目偏重人文，歷史，地理，向來頗得許多作者垂青賜稿，在本期內這兩個欄目內容豐富新鮮，一如往常。從漢人漢字漢文化到禪定，從親人親情到友人友情，從麵食美味到公車便利，讀者諸君，且請從容讀來，細細鑒賞。說不定哪一篇文章啟發了您的靈感，下次便要拜讀閣下您的大作了。

今年夏秋之交，非典型肺炎(SARS)肆虐，全球人類在經歷了近年來 911 慘劇，阿富汗及伊拉克戰爭等國際性災變之後，又添了新的危機感。這次由王友平，焦守恕撰寫的有關 SARS 的病理危害性以及如何預防的專文，相信對各位讀者建立生理和心理防線，應不無裨益。

由李涵(Irene Li)負責並聯合一群年輕人，在鄭德音輔導下，策劃和編輯了這一期的《青少年工作室》。這些文字從選題，資料抉擇，分工寫作，到編排美工，悉由這群少男少女們自己完成。看到我們的年輕一代對祖裔文化的關注和探索，不由人不覺得欣慰。至於內容方面，有李涵的編者按語一一道明，在此便不贅述。

本期新增的《生活情趣篇》欄目，旨在發掘和交流生活中的樂趣，亦將以前的《我的私房菜》囊括在內。平俗如柴米油鹽醬醋茶，高雅如琴棋書畫詩酒花，人生中的情趣在你身邊比比皆是，快樂往往隱藏在一顆平常心的背後。一盅茶，一局棋，一首好歌，一碟佳餚，窗前一盆幽蘭，酒後一段笑話，人生百味，只要你肯撥冗靜心，便會在瑣細平淡中，品味出甘甜溫馨來。

值得一提的是，本期所有商業廣告經過電腦高手，編委劉月齡悉心排版，面目煥然一新。相信我們的廣告客戶將會看到更好的廣告效力。

《千橡》雜誌放在您的案頭枕邊，若能在您勞累一天後，陪您度過身心放鬆的一個時辰，或博得您會心一笑，或引發您的聯想，便是對雜誌工作人員幾月來辛勤工作的莫大的獎賞了。

會長的話

康谷華協 (CCCA) 到底在做些什麼

蔣時亮

每年春秋兩季，你都會收到厚厚的一本內容豐富的千橡雜誌，她是康谷華協編輯的一個刊物。

許多人都知道這裡有間千橡中文學校，她是康谷華協屬下的一個組織。現有五百多位學生，五十餘位老師，每週六早上在 Thousand Oaks High School 的教室上課。

今年二月八日，將近千人來到 Thousand Oaks Civic Arts Plaza 看了精彩的新春晚會，她也是康谷華協辦的一項活動。

此外，每年康谷華協也主辦或協辦了許多社區性的活動：健行、露營、專題演講、滑雪、晚會、展覽和球類比賽等。

康谷華協成立於 1980 年，為 IRS 登記註冊有案的非營利機構。根據組織章程，華協的主要功能為組織，支援康谷地區華人的教育，文化及各項活動，聯繫華人情感，並與主流社會做文化上的交流。

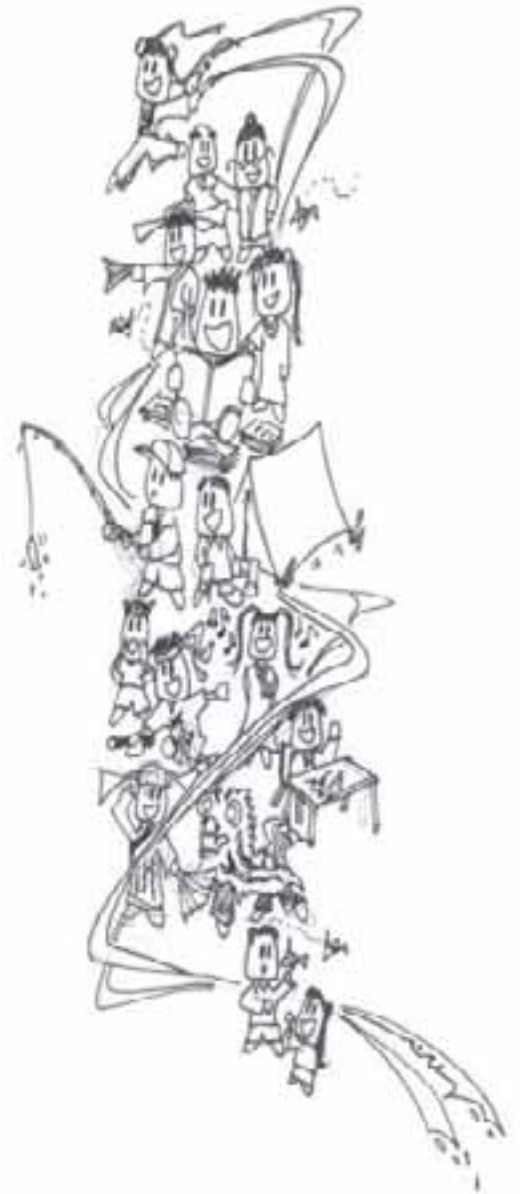
去年，謝謝大家把我“拖”出來做華協副會長。一年來，有機會在武會長及諸位理事的指導下，瞭解到了許多我們社區的需要，也學習了不少服務社區的要領。今年七月，抱著惶恐的心情，接下了會長的職務。好在今年會裡人才濟濟，辦事的人也很多，各項活動的策劃已在積極的進展。值得一提的是：

1. 太極拳班 - 每星期六在千橡中文學校操場。
2. 國畫班 - 每星期六在千橡中文學校教室。
3. 韻律美姿操 - 每星期六在千橡中文學校操場。
4. 網球 - 每星期六在千橡中文學校網球場。
5. 新春晚會 - 明年二月七日在 Thousand Oaks Civic Arts Plaza 有更精彩的
6. 各項專題報導，演講 - 時間及地點會公佈在我們的網站 www.ccca-tocs.org

謝謝張樂安先生，以幽默清快的筆調，將康谷華協的活動以漫畫方式介紹給大家。在右邊的漫畫裡，您能看出我們華協所有的活動嗎？

華協的會員們：我們希望你今年多參加康谷華協舉辦的各項活動。

如果您還不是華協的會員，我們也希望您能加入康谷華協，即使您沒有小孩在中文學校，您也能參加許多其他的活動。每年每家會費只要\$15，比去餐館吃頓晚飯還便宜。會員申請表在本刊第 10 頁，或查閱我們的網站 www.ccca-tocs.org



校長的話

萬培娟

雖然自一九九六年起，陸續地在學校裡擔任過老師、家長會會長等職務，但對學校的行政工作卻完全陌生，這次居然膽大包天的接下校長的重擔，我憑藉的力量是什麼呢？我想我最大的靠山就是千橡人的向心力。千橡人一向團結，只要有事就一定找得到人幫忙，只要有人肯幫忙，再大的困難不也就能迎刃而解了嗎？

自從接下了校長一職後，心中便無時無刻的不在思索著自己該如何做才不辜負了大家對我的期望。以下是我這學期工作的重點：

- 行政制度化: 經過了歷任校長的努力，學校的行政已相當上軌道。但仍有一些約定成俗的不成文規定，我們希望能將這些規定正式的列入學校的規章中，以免日後造成不必要的不便。
- 資料系統化: 學生的資料庫在最近幾年裡不斷地改進，今年我們預備再重新大翻修，不但要將學生資料結構做大幅的調整，還預備將老師的資料也建檔，同時也將和 CCCA 的會員資料整合。
- 人事公開化: 老師們在學校裡的責任重大，我們希望能藉由不同的意見調查，一方面提供老師教學的參考，另一方面作為學校聘請老師的依據。

這學年我還有一個衷心的希望，那就是建立學校不同班級溝通的管道。這些年來，根據我的觀察，簡體字班和繁體字班間似乎有點陌生，希望今年能透過不同的活動和比賽，拉近彼此的距離，有朝一日我們能不分簡繁的成為一個和諧的千橡大家庭。

寫這篇文章時，學校已經開始三個星期了。感謝所有行政人員和老師們對我的支持與包容，讓我能非常緊迫的時間裡，完成了我們預訂的工作。雖然這只是個開始，但我相信“好的開始，是成功的一半”。學校是大家的，讓我們一起繼續為這繁忙與充實的一年而努力。

千橡中文學校家長會中文 SAT 獎學金申請及審核條例

- 申請者限於千橡中文學校就讀滿六年以上的學生。
- 申請時間為每年五月三十一日之前向中文學校提出申請。
- 凡參加校內中文 SAT 模擬測驗成績滿 750 分者獎金\$10 元，滿分者獎金\$30 元；或參加 College Board 中文 SAT II 考試成績滿 750 分者獎金\$20 元，滿分者獎金\$30 元；每位符合資格者僅領一項獎學金，並以未領過者為限。
- 獎學金申請資格由中文學校審核，家長會提供獎金，於每年中文學校的結業式頒發。

家長會

蔡惠娟

『今天晚飯吃什麼?』每到傍晚，三個兒子中總有一個會問這問題，他們不挑食，不論飯桌上擺什麼菜，通常都會被他們耙得一乾二淨。然而在他們塞滿了電腦和電玩資訊的腦袋裡，很難想像每道菜從洗切、調理、到盛上桌要經過多少程序，更甭提我幾乎每天都要上超市，飯後還得洗洗擦擦…一大堆他們看不到、做不完的瑣事。

反觀自己送小孩上中文學校將近十年，從未直接參與校務，不就像那飯桌上的孩子嗎?每個星期六早上把孩子趕進教室，自己或是在教室幫忙，或是在外頭聊天，下課後提著幾個便當把孩子接回家，家長會存在與否似無太大關係，當然囉，也不能想像到家長會的工作會有多繁瑣，一切似乎都是理所當然，直到那天…。

那天和吳美薰交接過會長職務後，我才開始感受到家長會在校務的運作上扮演的角色有多麼的重要。大家平時看得到的是家長會參與大大小小的活動、為大夥兒準備茶水和點心、售賣便當和禮券…等。然而看不到的則是一群熱心的家長在幕後默默地奉獻他們的時間和精神。這些家長中，很多人並不是掛名的家長會成員，他們的服務是出自他們對子女的愛心，對學校的支持，和對華人社區的關注。也是靠著這些家長們，家長會成員才能順利得推動許多活動，達成其協助校務的功能。說到這裡，要向歷屆家長會成員和“匿名”會員表達謝意。我相信本屆家長會亦能保持這傳統為大家服務。

回到家裡的飯桌上，繁忙的一天好不容易接近尾聲，一家人有說有笑，輕鬆地享用菜餚，只見碗盤碰撞，筷叉飛舞，雖不是滿漢全席卻也吃得快快樂樂、高高興興地，能用飯菜的瑣事來換取一桌的笑容，應該算是很值得付出的代價吧！

2003-2004 年度家長會理事名單

會長	蔡惠娟	Teri Chen	818-865-0608	禮券
副會長	劉綺華	Eva Chow	818-871-9831	總務
理事	范曉文	Sylvia Fan	818-991-5640	財務
	黃秋菊	Cathy Willner	805-659-3787	禮券
	洪娟娟	Carrie Ang	805-446-2175	圖書館
	顏惠貞	Jane Kuo	805-577-7559	圖書館
	林秋玲	Bella Yenney	805-671-9377	影印
	胡方	Fang Hu	805-384-1979	影印
	侯樹軍	Shujun Hou	805-241-6817	便當
	顧恬綺	Tien-Chi Ku	805-493-1593	便當

渾厚華滋黃賓虹

張棠



黃賓虹是中國傳統山水畫精華之集大者，他以善用焦墨和濃墨著稱。除繪畫之外，他在詩詞、篆刻、書法、文物鑒定、美術史等領域也都有極高的建樹。

從 89 歲到 90 歲，黃賓虹因患白內障，幾近失明，無法用眼睛作畫，只好「以手運心，因心造境」，以心作畫，而創造出一種黑厚濃重、渾厚華滋的獨特風格，成為近代山水畫的一代大師。

黃賓虹之生平

黃賓虹祖籍安徽歙縣，於 1865 年（同治四年）1 月 27 日，農曆正月初一，誕生於浙江金華，原名懋質，因生於農曆元旦，又名元吉，他一生別號眾多，中年時，因故鄉有濱虹亭，自題居所為「賓虹草堂」，辛亥革命後則以「賓虹」為名。

他幼年時，父親的布莊生意日正中天，家庭頗為富裕，他父親在家延請名儒指導他家兄弟課業，因此他有完整的儒家教育，和紮實的古文詩詞基礎。

從小黃賓虹在繪畫篆刻方面，就表現出特有的悟性和天分。他 6 歲能臨摹古人山水冊，11 歲學篆刻，是凡家中所收藏的和能借到的古書畫，他都一再臨摹，熟記於心。

他父親好友倪易甫善書畫，精畫理，每當他到黃家觀賞古書畫時，黃賓虹總是侍立一旁，仔細聽他論畫。在倪易甫的指導下，黃賓虹很快地掌握了臨摹與速寫的基本功夫，並畫了大量的時事畫、插圖與山水畫。

他 13 歲自金華返歙縣應童子試（縣試），名列前茅，14 歲，再赴歙縣應院試（府試），又名

列高等，16 歲考取金華麗正書院。

17 歲那年，黃賓虹父親生意失敗，家道中衰，兄弟皆輟學，所幸黃賓虹已考取了書院的獎學金，得以繼續學業。

1886 年（23 歲）他補廩貢生，任揚州兩淮鹽運使署錄事，但受到康有為、梁啟超維新思想的影響，不滿官界黑暗，辭職還鄉。

1895 年，馬關條約簽訂後，康有為聯合當時在北京參加會試的舉人 1300 人，聯名上書光緒皇帝，反對馬關條約，主張變法。黃賓虹丁憂在鄉，聽到這一消息，激動地致信康有為、梁啟超，贊同他們的變法維新。

1898 年（35 歲），黃賓虹回歙縣，說服清朝末科的兩位武舉人，請他們利用農閒，招集鄉民教練拳術，正當眾人熱烈操練時，忽然傳來「戊戌維新」失敗的消息。次年，黃賓虹也因「維新派同謀者」的罪名被告發，幸事先獲悉逃走。

1905 年（42 歲），歙縣歷史上的第一所中學「新安中學堂」成立，黃賓虹被聘為國文教授，並與友人共組「黃社」，以紀念思想家黃宗羲（梨

洲)，立意反清。1907年冬，黃賓虹與革命同志鑄造銅幣，為革命軍籌集軍費，被人告發私鑄，受到通緝，他連夜出走，輾轉逃到上海。

從44到74歲的三十年之間，黃賓虹以編撰為生，先後在神州國光社、商務印書館、有正書局、上海時報等處工作，擔任「藝觀」雙月刊，「國畫月刊」，「政藝通報」，「神州日報」，「真相畫報」等報章雜誌的編輯。

在上海的三十年中，他生活多采多姿，忙碌非常，除編輯之外，他勤奮作畫，發表了大量有關金石書畫以及畫史的文章，積極參與美術活動，同時還在學校教授繪畫及美術史。

其中由黃賓虹負責編輯的「美術叢書」，從1911至1913年，陸續出版。這套叢書分四大集，包括書畫、雕刻摹印、瓷銅玉石、文藝、雜誌等5類，257部，是一部洋洋大觀的宏篇巨著。

1937年（74歲），黃賓虹受聘于「北平古物研究室」及「北平藝專」，舉家北遷，不料在途中，七七蘆溝橋事變發生，平津淪陷，他不得南歸，只有赴北平居住。北平為日軍佔領後，北平文物研究會推舉他為美術館館長，他堅辭不就。他伏居京城十年，杜門謝客，不與外界來往，生活極為檢樸，住的斗室一間，不但小得無法迴旋，還時時漏雨。

抗戰勝利之後，黃賓虹85歲時（1948年），杭州國立藝專邀他任教，他欣然舉家南遷，住在西子湖畔的藝專宿舍，有了自己的庭園，日子過得相當的愉快。

1949年，中華人民共和國成立以後，黃賓虹當選「中華全國美術工作者」協會委員，全國第一屆「美術展覽會」審查委員，「中國人民政治協商會議」第一屆、第二屆全國委員會委員，浙江省「第一屆人民代表大會」代表，中國美術家協會理事，華東美術家協會副主席等職位。

從89到90歲，黃賓虹因患白內障，雙目視力急劇下降，讀書和寫作只有借助於放大鏡，然而就在這段幾乎失明時期，畫家的筆墨達到出神入化的境地，他已不需用手畫畫，而是用

心畫畫了。

1953年，「中國美術家協會浙江分會」與「中央美術學院華東分院」為他舉行九十大壽。在慶生會上，「華東行政委員會文化局」頒獎，授他「中國人民優秀的畫家」的榮譽稱號。

同年5月，黃賓虹入醫院割白內障，出院後，重見光明，心情至為愉快，作品甚多，他此時的畫風，已達到了一個新的境界。

1955年2月，他感到胃部不適，臥病於床，吃不下東西。3月16日，病情加重，時時昏迷，美術學院派人送他進醫院治療，經醫生診斷為晚期胃癌，在半昏迷狀態中，他的手指仍在被上不停的點點畫畫，自稱在畫山水、畫梅花。

3月25日，因病情惡化，醫藥罔效，一代國畫大師病逝於杭州市第一人民醫院，享年92歲。

黃賓虹的繪畫藝術

黃賓虹是大器晚成的畫家，五十歲前研習傳統，臨摹古人，一筆不苟，極似原著。五十以後遁入藝林，交遊既廣，眼界大開，作風漸趨渾樸蒼勁，七十歲時其山水作品已達外師造化，神領意會，來去自如之境地。

七十歲以後，他畫風大變，作品渾厚華滋、意境深邃，卓然自成一大家。他以精於墨法，善用焦墨和濃墨著稱，與齊白石並稱為「北齊南黃」。他又根據繪畫經驗，提出：「濃墨、淡墨、破墨、積墨、潑墨、焦墨、宿墨」等七種墨法的重要國畫理論。

八十以後，因他患嚴重的白內障，視覺漸消失，到八十九歲時，幾乎完全失明，但他仍不停的作畫，用他積了八十年摹古、仿古、飽看山水之功力，達到了無視力也能作畫的境界，因而畫風大變特變，跳出古人之窠臼，自成一家。

他此時的畫，驟看之下，筆不筆，墨不墨，鋪天蓋地，粗黑凌亂，而內在卻充溢著生命的韻律和節奏。

他的畫重自然氣韻，開創了“黑、密、厚、重”的獨特畫風。他擅長用濃淡不同的墨彩，反復勾畫點染，呈現出豐富的層次，在他黑密厚重的筆墨中，閃爍出異常豐富的光澤，達到華滋柔潤的意境。

他的作品初看蒼茫一片，細看無法中有法，似亂而不亂，自然而生動，意趣無窮。

黃賓虹對「黑」的感受

黃賓虹對「黑」與「夜山」，有強烈感受，這些感受是他日後創出「渾厚華滋」藝術風格的根源。

他對「黑」與「夜山」曾經有過多次奇特的體驗與領悟：

- 1931年5月，黃賓虹遊雁蕩，在靈岩觀音洞寺院住了三天，每天夜深人靜時，他帶著筆墨紙硯外出看夜山，畫夜山。他面山而坐，觀察良久，然後在紙上落墨，有時甚至不用筆，而以手蘸墨，在紙上摩挲著畫。回到寺院，他再對在黑暗中畫成的「黑色墨團」細加玩味。
- 1933年早春，黃賓虹攜畫具、帶乾糧獨遊

青山，在小雨中漫步遊覽，賞風玩景，忽然小小雨絲變成了傾盆大雨，在大雨之中，他突然發現對面山坳的岩壁上，懸掛著好多飛瀑，景色之美，不比尋常。他索性在一塊大岩石上坐了下來，注視著如潑墨般的萬千飛瀑，傾聽著風聲、雨聲、水聲、松聲，全然陶醉在大自然的神奇之中。次日，經過半日的酣眠與打腹稿後，他猛然披衣而起，揮筆而成十餘幅「青城煙雨」冊頁。就在這十餘幅冊頁之中，他充分地了解到：「墨不礙色，色不礙墨」的微妙之處。

- 秋天，黃賓虹途經奉節，夜遊瞿塘。暗夜中，遠山黑魘魘的，而近處的山邊，則在月光照耀下，凹凸分明，變化微妙。黃賓虹取出寫生本，借著夜光摸索著畫，畫一筆推敲一筆，他在月光照到的明處，不著一筆，而對半明半暗的峽谷岩壁，從勾勒輪廓起，層層加黑。夜山的雄奇、黑厚、幽深、沈靜，就因黑白的反差，表現得更加的淋漓盡致了。那一夜，他領悟了「知白守黑」的畫理。

主要參考資料：

趙志鈞編著「畫家黃賓虹年譜」，北京人民美術出版社，1990年

徐建融著「當代十大畫家」，上海人民美術出版社，1995年

www.artchinanet.com - 藝術人生之世紀名人系列-藝網-黃賓虹

“漢”與中國

郭平

- 漢，幾乎成了中國的代名詞…

您知道甚麼是“漢人”、“漢族”、“漢字”、“漢語”、“漢朝”，還有“漢奸”嗎？“漢人”就是指中國人，我曾去過北京周口店參觀“北京猿人”博物館，知道人類的祖先早在幾萬年前就曾生活在這塊土地上，我們的華夏文明已有五千年的歷史。自從盤古開天地、三皇五帝到如今，在中國歷史歷經幾十個朝代交替，夏、商、周、春秋戰國、秦、漢、晉、隋、唐、宋、元、明、清。另外，還出過五十幾個小王朝。然而，在上下五千年的歷史長河中，無論國家名號為何，凡在這塊土地生活的人都是中國人。隨著歷史的變遷，不少人民和民族曾進進出出中國這個大家庭，然而，不論他們今在何處，他們都傳承著中華文明、文化的傳統。“漢族”是中國五十六個民族大家庭的一員，她佔全國人口的百分之九十以上，是中國人口構成的主體，它不僅保持著人種基因的一貫性，更重要的是他們始終保持了語言文字、生活文化和傳統道德觀念的一致性，這是中華民族始終能屹立于世界民族之林，同群雄爭霸、逐鹿天下的根本的保證。我們身在美國都知道：美國是以白人為主體的國家，隨著時間的推移美國人口結構正在發生著變化，今天在南加州白人已經成為了少數民族。我的一個朋友說：人口專家預測到二零二零年在全國範圍內白人人口將被西語裔人口所超過。隨著人口構成的數量、質量比例的變化，政治文化必將隨之發生深刻的變化，美國民主政治的遊戲規則也將會被修改。“漢字”即中國字，它是象形文字，漢字雖然形象方正剛毅，但外剛內柔，字與字的結合力極強，具有“上善若水”的水性。比如

“孝”字，它所表達是上下兩代相依為命的形象，所以孝道是人類得以繁衍延續的第一道德。漢字講究是要橫平豎直，左右對稱、上下均勻，不可顧此失彼。先學一筆一劃、再學連筆行書，這可不僅僅是在教你怎麼寫字，而是在教你怎麼做人。我在中文學校教中國書法時，曾喋喋不休的對我的學生說：修練書法是為修身養性，寫毛筆字是為學中國傳統文化，中國書法的功力是源自字外。不知是老師太自以為是還是學生悟性不足，簡直是在對牛彈琴，老師自己最後也是意興闌珊，只好掛冠而去。

“漢語”也就是中國話。簡而言之，漢語是不需要語法、句法、詞法，只要文通理順、合乎邏輯便可隨意組詞造句、吟詩作對。它是中華文明、文化的高度概括，它不僅僅有上古至今的一篇篇曠世之作、豪邁優雅的詩歌詞賦，更有源自歷史和日常生活的成語、諺語、歇後語、名言、格言、警句、俗語、行話、對子。要舉例子您絕對比我在行，在此故不贅說。可見“漢”幾乎成了中國的代名詞。然而，“漢人”、“漢族”、“漢語”、“漢字”甚至“漢奸”全是源自“漢朝”。“漢朝”是中國歷史上第二個統一的王朝，歷經了西漢、王莽篡政、東漢前後近四百一十年。漢朝對中國歷史、中華文明影響深遠而巨大，自漢朝始，中華民族便在世界揚名立萬，它同後來的唐朝共稱為“漢唐盛世”。小生不才，願借貴刊一塊寶地稍加回顧一下這段影響了世世代代中國人的歷史，所謂溫故而知新嗎。

中國在秦朝末年，一場全國範圍內的大戰爆發，項羽憑八千江東鐵騎縱橫中原，但最終

還是敗于淮陰候之手，命殞烏江。漢高祖劉邦創建了西漢帝國。與此同時，在中國北方的遊牧民族匈奴部落也在漠北高原完成了統一，舉世聞名的萬里長城就是為抵禦匈奴入侵而修築的。當時，匈奴利用四年的楚漢爭霸之隙乘勢南下，占據了廣大地區，它的版圖一度超過了漢朝，對漢朝構成了極大的威脅。建國之初，漢高祖御駕北征匈奴，但卻兵敗白登(今山西、大同)，此後便採取了“韜光養晦”之策略。在劉邦之後，歷經惠帝劉盈、高后呂雉、文帝劉啟、景帝劉桓，對外以忍讓而求和，對內全力發展經濟，實行重農抑商，鼓勵生育，崇尚節儉等一系列與民“休養生息”的措施，經濟得到恢復和發展，人口也得到較大增長。經過了近五十年的臥薪嘗膽，就是史稱的“文景之治”，經濟有了長足的發展，尤其是飼養了大量的馬匹，有了與匈奴人一較高下的實力。此時，匈奴人也憑借其強大的騎射將其勢力擴張到了極限。

到公元前 141 年，漢武帝劉徹繼位，他在位 54 年，對中國未來的發展產生巨大影響，堪與“千古一帝”秦始皇相提并論，是他奠定了中國在亞洲、世界的地位。數月前，電視十八臺播放的電視連續劇“大漢天子”講的就是這位漢武帝年輕時的故事。當時，匈奴在漢帝國數十年俯首稱臣的迷惑之下，已是得意忘形。不把漢帝國放在眼里，漢武帝看準時機，決定對匈奴開戰。“漢武雄圖載冊篇，長城萬里遍烽煙”漢匈大戰真正開始是從公元前 129 年，歷經了河南戰役、漠南戰役、河西戰役、漠北戰役，匈奴被殲達十五萬人之眾，並將匈奴從水草豐盛、氣候溫和的河南、陰山及河西地區驅趕至寒冷的漠北高原以北，為日後最終消滅匈奴打下了堅實的基礎。在這場中華民族保衛戰中必須提到兩個人：衛青和霍去病。前者官至大將軍，後者位至驃騎將軍。霍去病，人稱霍驃騎或冠軍候，十八歲封將出征，五年內六次率部隊反擊匈奴侵擾，六戰六捷。年輕的驃

騎將軍曾豪邁的說：匈奴未除，何以為家。尤其在漠北戰役中，霍去病一路深入匈奴境內兩千余里，與匈奴左賢王戰，斬首七萬餘，然後乘勝追殺，一直到大漠極北的狼居胥山（今外蒙北端），數日不見匈奴蹤跡而返。在歸國之前，英姿勃發的年青統帥霍去病登上狼居胥山，南面中原，設壇拜祭，並立戰勝碑于山上以茲紀念。從此，中國成語裡多了一條“封狼居胥”。而這位功勳卓越的驃騎將軍卻英年早逝，年僅 24 歲。另外，您可曾記得民族英雄岳飛的《滿江紅》中“笑談渴飲匈奴血，壯志飢餐胡虜肉”的豪邁詩句嗎？這是一段真實的歷史，永平十八年三月，漢朝邊關守將耿恭被匈奴圍在邊關小城，經過幾個月的戰鬥，不斷有人戰死、病死、餓死，最後城中只剩下了數十人。而且，城內早已斷糧、缺水，匈奴人想要招降他，耿恭則將匈奴使者騙進城里，親手擊殺，然後就在城頭上，對著匈奴的大軍，將屍體的肉割來烤著吃！最終，他堅持到了援兵的到來。後世岳飛以此詩句來表達自己對前朝英雄的敬仰，也以堅貞不屈的精神自勉。

在公元前 57 年，中國西域總督府副校尉陳湯發兵四萬餘人北伐匈奴，漢軍全殲守軍並斬下匈奴首腦之首級，陳湯在給朝廷的奏章中陳述之所以發兵的理由是：犯強漢者，雖遠必誅。後來，匈奴另一首領呼韓邪單于稽侯珊願附漢為藩臣，漢朝待以殊禮，並將王昭君作為漢朝公主嫁與單于，這就是“昭君出塞”的故事。到漢和帝永元元年（公元 89），東漢朝廷連續大破北匈奴于大漠南北及今新疆東部，北匈奴受創遁逃向北遠涉歐洲，在歐洲他把叢林裡的日爾曼蠻子推上了歷史舞台，並與日爾曼人一同摧枯拉朽般的結束了羅馬人的時代。而南匈奴則融入中國大家庭成為了中華民族的一部份。最終，歷經了兩百年的漢匈戰爭以大漠遊牧民族匈奴的徹底被消滅和驅除而宣告結束。這是中華民族第一次在抗擊外來侵略中取得完

全的勝利，至今我們還在享受它的勝利所帶給我們的巨大榮耀的稱謂：“漢人”。

可是誰又曾想到在一千八百年後，“犯強漢者，雖遠必誅”的豪言壯語還言猶在耳，堂堂中華帝國卻敗給了匈奴當年的手下敗將和東瀛彈丸島國。1840年，英國人只動用了15000余名陸、海軍官兵和48艘戰艦，就陷定海、取吳淞，直趨南京，將滿清軍隊打了個一敗塗地，落花流水，最後以簽訂喪權辱國的《南京條約》為代價，才讓人家住了手。1894年，小鬼子上了岸，甬提了。1900年，那就更是不能提了。數萬八國聯軍打上門來，奸淫虜掠不說，還稍帶著一把火燒了皇上的御花園，最後老佛爺仍然簽訂了一張賠銀子、讓土地的賣身契《辛丑條約》，才算暫時了了賬。再後來改了朝、換了代，反而一代不如一代。1918年，第一次世界大戰勝利，作為戰勝國的北洋政府竟然要去簽那個喪權辱國的21條。1931年九一八，兩萬鬼子關東軍，竟然就能從少帥20多萬東北軍手中輕取東三省80萬平方公里的土地。中國政府只能眼巴巴地看著日本鬼子弄出個不明不白的“滿洲國”來。過去的兩百年是中華民族屈辱，災難，鬥爭，新生的兩百年，這沉重的一頁至今還沒有完全翻過去，它正在等待一個終結的到來。到底該如何認識中國近代史，尤其是近一百五十年，可謂是見仁見智，尤其近幾年來滿清宮廷戲是一部接著一部的拍，讓人有點眼花繚亂，多少也有點兒讓人“糊塗”了。最新的一部是“走向共和”，我只看了前十八集，後四十一集還無緣一睹。晚生愚鈍，搞不明白這幫耍筆桿子的傢伙為什麼對那條大辮子情有獨衷。在某些作者的筆下慈禧似乎也有了令人同情之處，老佛爺那句“量中華之物力，結與國之歡心”經“高手”的一番咀嚼，再吐出來味道都變了。在一些清廷劇中，李鴻章也被描寫成“忍辱負重”有著“我不入地獄誰入地獄”高尚情操的“悲劇英雄”。當年討論香港問題時，鄧大人斬釘截鐵的對英國首相撒切

爾夫人說：“如果香港不收回，就意味著中國政府是晚清政府，中國領導人是李鴻章！”不知是鄧大人糊塗了，還是讀書人“聰明”過了頭，您告訴我。如果劇作家們只是要喚起人們對那段屈辱的近代史的良知，目的不僅達到了，而且有點出圈了。智者應知：一個有著輝煌歷史的偉大民族，不需要反復溫習做“順民”的過去，尤其對下一代，他們應該傳承是民族文化、文明的精華，而不是讓他們成天看那個缺了點東西、但仍笑容可掬的傢伙。看看人家山姆大叔，把個兩百多年顛來覆去的寫了個夠，老百姓整日耳聞目睹的多是“高大全”，這叫愛國主義，看看當今的反恐，儘管大家觀點不完全相同，但誰敢嘲笑自發站在大街上揮舞國旗的男女老少。當年，中國軍隊懲罰越南的戰爭期間，你可曾想過站在自家的陽臺上，揮舞著國旗為前線的年輕人搖旗吶喊過麼？

路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索。本文略述兩千年與兩百前中華民族的歷程，只是要提醒人們什麼該是中國人的生存之道。儒道的聖賢理學，溫雅的詩詞歌賦，強悍的民風和體魄，勇敢的尚武精神，威武不能屈、富貴不能淫的民族傲骨，這是漢唐以來中華文化的精髓。近代的屈辱，似乎讓我們想不起來，我們的文明曾經是如此的偉大。沒有輝煌歷史的民族只是讓人遺憾，有了輝煌歷史而無傳承的民族則是讓人可悲。五千年的燦爛的文明，依舊是今天巨龍騰飛必不可少的動力。我的一位智者朋友這樣比喻中國；在十九世紀中葉，中國告訴世界：我睡著了；在二十世紀中葉，中國告訴世界：我醒了；在二十一世紀初始，中國就告訴世界：我來了。然而，今天中國的現狀和處境，比秦皇漢武年代還要困難和危險，中華民族的復興之路曲折、艱難和漫長。我，一個同您一樣時時關心家鄉發展的海外游子，將心中的祝福和期盼匯成一句話：中國，一路走好！

女兒當自強

伯慶

— 世上十分春易盡，閨中一點情難改；若教眼底無離恨，方信人間有白頭…

八七年我在國內教書，那時全國正在搞“普法”，普及法律知識，合格了就發個紅文本本，“普法證”。有一天，全校教工被叫去聽“婚姻法”講座，特別關照青年教師不要缺席。

一個中年婦女在台上講得唾沫四濺，說：“社會主義的一夫一妻制是不同于資本主義的一夫一妻制，不同在什麼地方呢？”這位女教授威嚴地盯住男青年教師們（那時還沒有“說不”，正流行向美國學習哩），她接著說：“資本主義的一夫一妻制是以配偶為主，以外遇為補充。”真的，我們的“集體經濟為主，私有經濟為補充”讓不成器的美國人學成這個狗樣了。

“英雄”難過美人關。克林頓和萊妮不說了，民族英雄文天祥起兵勤王，從容就義，他對國家是烈日秋霜，忠肝義膽，“道男兒到死心如鐵，看試手，補天裂”，可他也是情場中千金買笑，朝秦暮楚過來的。

毛澤東早年對楊開慧也是：“算人間知己吾與汝，人有病，天知否？”（賀新郎，“別友”，毛澤東，1923），他這相思病害得不輕，“曉來百念都灰盡，剩有離人影。一鉤殘月向西流，對此不拋眼淚也無由。”（虞美人，“枕上”，毛澤東，1921）。這麼好的一個男娃子，我若是個妹崽也嫁他了。誰料到他老人家走出自家的一畝二分地，了卻君王天下事，又得歡場薄倖名。

當然也有像我們兄弟這樣雖身為男兒，仍然“坐懷不亂”的革命志士，組織上常說“出身不由己，道路可選擇，重在個人表現”。

抱著“嫁漢吃飯”人生觀的太太們，“丈夫靠得住嗎？”是婚姻的首要問題。即便是自帶飯票的新女性，年輕時能在鬥爭中挺起胸，到了人老珠黃時也盼望婚姻穩定，老有所靠。

一個老美給我講：她自己從高中時就開始忙約會，被多次拋棄從不氣餒，人年輕裁得起，太陽一升起來又可以重新開始，終于得以小喬初嫁，花開有主。結婚後忙完工作忙家裡，做飯生小孩，十幾年來往臉上堆的化學劑（官粉）少說也有好幾斤，到頭來還是沒有鬥過外面的小妖精，把個丈夫中途給劫走了。

夫子太可恨，說什麼“四十不惑”，硬講女人到了四十歲就惑不了男人啦。有個老姐還真信了，她講：到了中年再嫁人，就像大年初一賣新衣，打折還得猛吆喝，退貨的多掏錢的少。

可是那臭男人過了四十據說是才長伸展，事業有成閱歷在胸，特別是讓老婆教會了如何討好女人心，是癩子的屁股——翹得很，踏遍青山人未老，風景這邊獨好。

一個離了婚的女同學講：其實，婚後的生活似小河流，哪有當年“一日不見，如隔三秋”的情懷？于是相信歌詞有道理：“平平淡淡才是真”，對丈夫的缺點也是能忍就忍，輕傷不下火線，重傷不呻喚。打算過一輩子嘛，盼的是枯木逢春，夕陽才是無限好，誰料到今夜

就有暴風雪，中途硬被下崗了。小妹你過去將就他，把你熬成黃臉婆了他不將就老娘你啦。

好比投資退休基金，現在省一嘴，圖的是老有所養。痛心的是，一些痴情的太太還沒有等到翻身道情的那一天，就悲憤地倒在了黎明前的黑暗。

也許堅持到老也靠不住。國內有些老前輩的婚姻湊合了一輩子，正準備老了享福時，要嗎老頭一伸腿，要嗎老頭的廠子垮了，靠得住的還是自己的那份退休金和兒女的關懷。美國的老人福利好，為大嫂們解開了後顧之憂。

人老了就安分了嗎？報紙說美國的老年夫婦有一成紅杏出牆。有些老同志是規規矩矩交了大半輩子國稅，到頭來還是晚節不保。有道是，婚姻似紙張張薄，人生如棋局局新。大妹子呀，咱要鋼槍在手，警鐘長鳴，不能指望將來，得從現在抓起。

所以，美國太太們早已是丟掉幻想，準備戰鬥，一顆紅心，兩種準備：有愛則長，無情則短。一旦太太們放棄“人在陣地在”的堅強信念，離婚就輕鬆多了。發現大勢已去，不如中盤認輸。

報紙說：美國現在三十出頭的婦女一半是未婚同居，四百多萬同居家庭育有十五歲以下的小孩，而九零年時才二百多萬，七零年時五十二萬。這反映了美國社會的一個廣泛的變遷：寧願要情人和小孩，不願要婚姻。人生流長，婚姻苦短，四十五歲以上的美國婦女一半是老姑獨處，雖然先前她們曾經擁有。

有些大妹子居然聽信老奶奶們的掉牙話，認為丈夫移情是因為第三者插足，斯大林同志說：“堡壘最容易從內部攻破”。結婚久了，多了親情，少了激情，常聽人抱怨找不到感覺。即便是天上璧人，也難愛河永浴。秦香蓮同志以為一朝有情，終生受用，只可惜是蓮妹有意，美哥無情。

中國社會在婚姻上有“成人之美”的傳統，老兄弟柏揚說“勸和不勸離”是醬缸文化的

特點之一。成功地堅守了婚姻常常是老奶奶們得以誇口的業績之一，雖然這一“誇口”可能是以長年累月的冷落為代價。

兒女親情，經濟因素，社會輿論，宗教信仰都可能維持婚姻，但是，誰來保證兩情相悅呢？堅持到了白頭的夫婦，並非都是日日笙歌，夜夜情長，也有那如同寡婦守節，為兒女而活的。然而，結婚畢竟不是為了在一起搭伙吃飯，實現勞動力的擴大再生產。

在美國，我身邊有些朋友離婚了，特別是男方提出離婚，女方又不情願的，離一次婚雙方就像脫了一層皮一樣，搞得你我這些色厲內荏小男人們，常常是有意插柳，無膽成蔭。

其實，少奶奶們不把離婚想得那麼悲壯，也省得老公仗勢欺人。革命掉頭不掉淚，東風吹，戰鼓擂，現在世界上究竟誰怕誰？要是大嫂你連工作都沒有才好呢，離婚後這小子不僅得負擔兒女，按美國法律他還得養你到結婚年頭數的一半，你帶著兒女還可以收點托兒費。把他的經濟基礎給搞掉，看他跟小妖精的上層建築往哪裡放？

離婚不要緊，只要情義真，女兒當自強，會有後來人。

我有個女同學講：一聽說丈夫要離婚，就像天塌了一樣。多年的同吃同住同勞動要一朝分手，世上最狠男人心。誰知離婚以後比過去要快活，生活中少了一個老板，多了一份選擇。塞翁失馬，焉知非福？

也有那和好如初的。我知道一位兄弟，研究生畢業後下海，生意做得不錯，連舊金山，紐約的唐人街的鋪面上都讓他給掛上了國際有限公司的牌子。兼著十來個董事長，在國內也是金晃晃小開一個。結婚好些年了，沒激情了，認識了大學的一位小女生，這位跨國經理就在外面熱火朝天地搞起多種經營來了。時間久了，太太發現先生常常借口工作疲倦“抗稅不交”，留了心眼，洗衣時發現了小女生的電話，於是，背著老公一個話打過去。那小女生正想

鬧大後“轉正”，加油添醋地坦白交待了。當太太的氣得要命，本想興師伐罪，教他龜兒子當眾下不了台。活該她舊情未絕，不願離婚，冷靜下來後，跟丈夫談開了，按人民內部矛盾處理，給了出路，一場風波就過去了。現在這位兄弟感恩戴德地接受“監督改造”，還說：“若是她當時頂著干，當眾把我的假發抓下來，露出了禿頭，我也沒有退路了”。有些婚姻就是因為鐵姑娘們“得理不饒人”，不盡人意地破產了。清夜孤燈，是否悔不當初呢？

為什麼講了半天就該太太們打婚姻保衛戰？因為妹妹你痴情，加上夫妻間一般是女弱

男強，女貌熬不過郎才。現在不同了，我有個洋同事叫珍妮芙，博士畢業，找了個高中退學的水管工，每次開 PARTY 她先生都來，講學問，長相，收入，珍妮芙比她丈夫好，想來珍妮芙是掌握了婚姻的主動權。大妹子，你這個花魁娘願意下嫁給賣油郎嗎？還是美女愛英雄，別忘了，潘金蓮同志就是結婚時考慮不成熟，委屈不求全，最後走上犯罪的道路。

世上十分春易盡，閨中一點情難改；若教眼底無離恨，方信人間有白頭。

鋼琴女神藤田梓愛之夢

王仙

愛情與思慮併行，才是真正的愛。因此，婚姻生活結束，能有度量，合作演奏，仍有仁德照顧病人……

洛杉磯的愛樂人士與台北藝術專校學生，為紀念鄧昌國校長逝世一週年，於今年三月二十八日，假洛城文教第二中心舉辦音樂會。開場節目，為愛樂合唱團演唱「白雲歌送劉十六歸山」，以示歌頌古人。其中女聲獨唱，由文友戴文采，詮釋曲中雋美，歌聲圓活嘹亮，是文壇才女的另一才華表露。

最引人觸目且敬佩的，則是「藤田梓鋼琴獨奏」她選奏鄧昌國生前特喜歡的蕭邦「華麗圓舞曲」李斯特的「愛之夢」，德布西的「快樂島」。演奏時，全神投入，表情沈醉，賦予每首曲子生命。彈奏完預定曲，俟觀眾連續鼓掌與安可聲止，又彈了兩首她自己喜歡的鋼琴曲。

藤田梓雅麗如昔，天姿驕人，當她微笑站起鞠躬，台下的小朋友大朋友，穿梭上台獻花。這時，後台走出一位文儒青年，藤田梓遂將雙手抱著鮮花，分一半給青年，騰出一隻手去

牽住對方，倚在他身旁，仰首望著青年俊秀的臉，他則在她唇上輕輕一吻，兩人開心對笑。

主持人鄒森說：「這位是湯尼，鄧校長的二公子。」觀意欣笑，報以熱烈掌聲。兒子對母親的一吻，代表父親對母親的感謝，也代表兒子對母親的敬愛與感佩。

中國國寶娶了日本國寶

一九六一年句蠱灣處於內憂外患、克難度日的時期，人民生活舊愁未去，新愁又來，鮮有喜悅事。那年二月，日報晚報都大字刊登——國立藝專校長，名小提琴家鄧昌國，與日本「鋼琴女神」藤田梓，締結「中日良緣」，婚後定居台北。

這件爆炸性的喜訊，令不少人十分振奮，好似萬一次的「中日戰爭」，我們憑本領打了勝仗——中國國寶娶了日本國寶，成了台灣媳婦。在

崇日、諂日、仿日，滿街日本貨，滿耳日本歌的那段歲月，這份「中日結親」，使我沾著「贏了」的感覺。

音樂，是人類共通的語言，其中含有感情。通過不尋常的音樂情感，無需甜言蜜語，便能表達愛意，因此，婚後的鄧昌國與藤田梓，生活美滿，兩人經常舉辦「鋼琴與小提琴」演奏會。

有次，我省下零用錢購票觀賞他們的表演，中山堂的樓上樓下，牆邊走道，全是愛慕他倆的觀眾，欲睹「才子才女」的才情合作。他倆併行出場，高挺英俊的鄧昌國，手牽身材嬌小，臉蛋甜麗，大眼明亮，氣質高雅的藤田梓，含笑走到舞台中央，向觀眾行禮，那感覺令人欣喜若狂，唯有用「佳偶天成」，才能形容這對中日的才子佳人。

藤田梓於一九五四年，以第一名畢業於日本大阪音樂學院鋼琴科。鄧昌國是比利時皇家音樂學院主修小提琴的高材生，兩人在音樂界，擁有輝煌成果，屬國際知名的音樂界奇葩，他倆的「絕佳配」，不知羨煞多少青年男女。

然而，人間事無常法，總是叫人失望傷心多，所謂「人無千日好，花無百日紅」，一九七四年兩位「天作之合」的美眷，因為個性不合而勞燕分飛。藤田梓於一九七五年，帶著兩個兒子，離開台北，移居舊金山。

每個人有其個性與習慣的不同，個性是先天賦有，習慣是後天養成。不同個性與習慣的人，久住一屋，唯有彼此忍耐包容，才能平靜無波的生活。而才子才女與凡俗之人，思路有別，取捨有異。故而，情緣已盡，但因音樂的愛好沒變，不致因離婚而拒絕音樂上的合作。

良言一句三冬暖

僅如此，一九九一年初鄧昌國患癌症，每到榮民醫院治療，藤田梓總陪侍左右。這次音樂會的特刊上，登著藤田梓的短文——「一九九一年的十一月二十三日，我從臺北陪他去華盛頓 D.C.，醫治癌症，他勇敢而努力地對抗病

魔，令我佩服感動。今天，我和他的學生們，為紀念他去世一週年，舉辦音樂會。我的星星王子，他在天上會開心的笑一笑，欣賞我們的旋律。我的星星王子，他留給下一代音樂的遺產，音樂的種子，永遠在台灣及全世界開花。我們都很思念他。」

藤田梓工作忙碌，每年要到東南亞、南北美洲、歐洲等地，演奏鋼琴，堪稱鋼琴大使。但在鄧昌國病重時期，放下個人大事，陪伴治病，這不是離婚妻子，所能做到的；特刊上的短文，真誠而感人，也不是一般分手的前妻願意表現的。

這種讓人衷心敬佩的事實，只能回用孔子的「仁」來解說與肯定，孔子的仁是心德，也就是愛情與道德。在建立愛情的初期，須經過思慮，愛情與思慮併行，才是真正的愛。因此，婚姻生活結束，能有度量，合作演奏，仍有仁德照顧病人。

藤田梓現任教台北藝術學院與文化大學。她說：「我在台北，為人妻為人母，所以，我喜歡這裡的人。」藤田梓最喜歡蕭邦的鋼琴曲，每次演出，必有蕭邦的作曲。她說：「蕭邦是音樂天才，曲高而和眾，曲中流露真情。」由這兩件事，探知她心存善良，故而，顯露於外的，就是寬宥、思念，這是人類最珍貴的禮物，也是愛的風範。

親朋同道中，有些情侶夫妻，相處時恩恩愛愛，分手後，惡言相待，惡意陷害，致使心痛心碎、傷痕纍纍。曾聽人說：「最理想的戀愛，是熱情而短暫，因為沒有時間，互相拆台傷害。」

我們的一生中，有多少情，能留得住？又有多少情，隨時間流去，不再回頭。曾經共有半生緣，不論肉身或精神的傷害，都是害人不利己。研謂「惡研傷人六月寒，良言一句三冬暖」。

婚姻的愛，使人類延續生命，這段時間，融和親密，充實雙方的生命；朋友的愛，使人

達到美善，做朋友時，互助互惠，豐富彼此的人生。如此，即使不再是夫唱婦隨的佳偶，也是有仁有義的好友。行善使自己感覺快樂，更是樹立愛人如己的仁德風範。

禪定

孚威

- 修習禪定可以給人帶來心靈的寧和與平靜，超然於物外…

“禪”的原意是沉思、靜慮，使身心得到平和的感受。“定”指心注一境，集中精力專注的精神狀態。“禪”與“定”不同在於“禪”的活動要有特定對象而“定”則可以是沒有觀想對象。印度氣候熱，修習“禪”、“定”可使人去除因炎熱而引出的煩躁不安，於是身體產生了一種清涼感，因此“禪”、“定”在早期印度十分流行。公元前五世紀左右，佛教引入了傳統的印度“禪”、“定”法，並把“禪定”放在一起，不再區別。同時也把目的改為“更容易與神溝通”。

禪宗以主張修習禪定而得名，以“不立文字、教外別傳、直指人心、見性成佛”十六字為宗旨。在中國歷史宏流中，以非理性的直覺體驗，瞬間頓悟及玄妙表達的思維方式與道家及儒家思想相互學習，吸收與融合，形成三教一體，是個有中國文化特色的佛教宗派。

「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃」是禪宗六祖慧能（西元 638 年—713 年）把佛學“心經”宗旨“空”的思想發揮到極點的一首禪宗名偈。

惟信禪師的“老僧三十年來參禪時，見山是山，見水是水，及至後來親見知識，有個入處，見山不是山，見水不是水，而今得個體處，依然見山是山，見水是水”，將佛學金剛經的“悟”躍然於紙。

“天下功夫出少林”，少林寺又是中國禪宗的發源地，禪宗的“不動心”，“心靜如止水”自然成為功夫中不個可少的功課。藝術貴在含蓄，言有盡而意無窮，意在筆先，藝術家的書畫給人們一個很大的幻想空間，禪宗超脫、瀟灑的思維方式及提倡的幽、深、清、遠、澹泊的生活情趣成了藝術家內心追求的目標。與藝術家不可分開的詩人，更是“以禪喻詩，以詩入禪”，把“悟”的觀念，用巧妙的文字放入詩中，而言外之意、文外之音、韻外之致、化景物為情思，成為好詩的必要條件。從神農嚐百草，用茶葉解毒到陸羽寫的“茶經”，茶不但是中華民族主要飲料也是文化精神。飲茶的味外之味，對清靜悠閒人生境界的追求及從茶中品出的人生甘苦和韻味與禪宗思想密密相合，茶禪一味也就自然形成。清心寡慾，以自然之道，養自然之身是古今中外修身養性不二法門，此正是修禪之法，在今日生活中，禪已成為養身的代名詞。

修習禪的方法是(1)多看禪詩(唐詩三百首等)，例如王維的“鹿柴”：“空山不見人，但聞人語響。返景入深林，復照青苔上”。柳宗元的“江雪”：“千山鳥飛絕，萬徑人蹤滅，孤舟蓑笠翁，獨釣寒江雪”。及蘇軾的“題西林壁”：“橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同，不識廬山真面目，只緣身在此山中”。如此詩中有禪，禪裡有畫，把宇宙人生融為一體。(2)接近大自然，看藍天白雲，聽蟲聲鳥語，放鬆自己，融入大自然。(3)打太極拳，太極拳的精

髓在“變”，從頭到尾，全身內外，沒有一處不動，沒有一處不變，而又心靜體鬆，幽閒高雅的以意領氣，得到了心理與身體的健康。

“三教一體，九流一源，百家一理，萬法一門”，禪宗以其萬法一心，不道之道，不修之修，追求大自然為思想主體而成為“中國

化”的佛教宗派。輕鬆、活潑、無拘束的方式成為修身養性的主流之一。修習禪定可以給人帶來心靈的寧和與平靜，超然於物外，情緒得到放鬆與調整，從世俗生活和煩惱中解脫出來，讓生活充滿情趣，思想更加充實，開創更美好的人生。

午後

林書玉

- 沉寂的後院常使自己像打坐一般，進入冥想的世界，天馬行空，任由思緒飄遊…

是這樣的天，陽光如萬點燭光，照到那兒，那兒就發熱發燙。平時在後院恣意歌唱的小鳥彷彿也被這熱天給嚇到，不知躲到何處逍遙去了。後院一片沉寂，你若仔細聽，好像葉落著地的細微聲都聽得分明。

午飯過後，先生正專注的閱讀當日的報紙，女兒在一旁哼哼哈哈地吵鬧著，我要她別吵，我說我們到後院走走，坐坐；她會意，乖乖的讓我戴帽穿鞋，母女兩人手牽著，漫步走向後院那片無人打擾的靜地。

後院有一株高聳入天，又說不出明堂的大樹，此樹原為前屋主所種，樹高，枝繁，葉茂，夏天來時，樹葉隨風擺動，常常發出動人的響聲，人倚在樹下，陽光再毒，有樹蔭抵擋，比在屋內享受人造冷風還涼快。

樹下擺著一套桌椅，入夏後，我常跟女兒到後院走動，累了懶了，就往椅上一靠，肉身可以暫時得到舒緩。不過，對我來說更重要的則是精神上的解放，沉寂的後院常使自己像打坐一般，進入冥想的世界，天馬行空，任由思緒飄遊。此時，喧嘩的世界有如飄在空中的落葉，輕悄悄的，在眼前逐漸變得渺小，耳畔除了偶爾飄來幾句女兒含糊不清的叫嚷，就是掛在屋簷下的那座仿古的風鈴因風湧動，而遞出生之氣息，否則真會斷然以為天地都在睡著午覺。

女兒將滿兩歲，正是活潑好動的時候，涼椅上待不住，坐一坐便吵著要下來。天熱，我不讓她在陽光下亂跑，女兒拒之不從，兩歲不到的年紀，已經很有主見，不是每回都聽命自己的安排。正在無可奈何時，突然有隻咕咕鳥飛上枝桠，並發出咕—咕—咕—的叫嚷，寂寞的角落因為鳥鳴而頓時變得熱鬧起來，我女兒安靜別出聲，聽聽咕咕鳥在唱什麼？果然，小丫頭安靜下來，默不出聲地跟著我聽著鳥兒的歌唱。

我望著女兒，嘴角掛著滿意的笑，心裡在想：喧嘩與寂寥的差別竟在一鳥的鳴叫，這種感覺可不奇妙？古人言大隱隱於市，小隱隱於山，其實在最熱鬧的市集裡也可以找到自己最安靜的角落，反之也然。我望著遠山，遙想古代隱士隱居群山，到底過的什麼日子？

想得正入神時，腦後突然襲來一抹微風，輕輕淡淡的，刮得人膚癢心曠。我不自覺的想起二十多年前的南台灣的夏天，也是這樣的天，這樣的情境，當時的我才上小學，每回週末午飯過後，總喜歡在後院的木麻黃樹下閒坐，有時看書，有時逗狗，有時只是懶懶的什麼也不做。任憑風襲臉而過，任憑小鳥在耳邊聒噪，任憑蝴蝶在眼前比翼雙飛，我只是自在的享受屬於我的夏天，我的天地，放縱我的思緒四處漫遊，作那無邊際的夢。長大後憶起童

年趣事，這段美麗的往事總還是清晰的浮在心底。

二十多年的歲月，彈指一揮間。如今回到家鄉，木麻黃早砍光了，偶爾想到樹下閒坐，

卻找不到熟悉的那片角落。眼見今日台灣社會的諸多亂象，我的心有時也難免感傷，想起小時候在南台灣鄉下成長的歲月，彷彿我遺落的不僅是那片土地，而是我童年在樹下編織的夢也跟著環境一起潰爛。

懷念孫璠

年長一些的康谷華人，大多認識這位學識淵博、頭腦聰明、做事認真、性情耿直的孫璠。對我們華人社區，他曾經付出相當的貢獻及服務。一場突發的意外，使他離開了我們，但他的音容笑貌將長留在這群老友的记忆中。下面是他生平感人的片斷，讓大家共同來體會及緬懷。〔林志中〕

送別孫璠

楊素芬

前塵往事，雲煙過眼，點點滴滴，盡儂方寸。記得父親節那天約了老大，老三在老地方見面吃飯，席間談到你替兩家餐館作帳，我說不錯啊！有得忙，很好！又說到最近利息低，兩個兒子都重新貸款，你說你也辦了，還多借了一些，好跟幾個人合夥投資。

老大買了禮物送你，老三說早問你要不要一部新的電腦作禮物，你卻說已有了不用買新的，他想不出什麼禮物好買，出發前便說他要請客代替禮物，你一聽當即開懷笑納！雖然我們緣盡分手，可是情份仍在，現在相處感覺上更像兄妹，彼此少了一份理所當然，多了一份尊重客氣。

這六年來每當逢年過節或女兒由東岸回來，我們總是找時間見面共敘天倫。還記得去年感恩節，吃完飯打麻將，你是唯一輸家，我是平手，或許你是故意放水給孩子們吧？我想！不然就是輕敵。

聖誕節洋親家及他們的親戚來了一大家子，再加上孩子們帶回來的四條狗攪局，猶如八國聯軍搗孫宅，好不熱鬧。那晚我們把兩張桌子合併，長長的桌子團團地圍坐滿了一屋子人，我們和洋親家開開心心地過了一個溫馨的耶誕，那個畫面真美，雖然只是剎那卻也感覺像是永恆。

追憶往事，想必這個人生所經歷過的悲歡離合都有它的正面意義存在，值得我們珍視，值得省思。

你的安眠地是我們在看了好幾個地點後才發現的一塊好地方，大家一眼見到就都喜歡它。往前看有山景市景，往後看便是那造型美麗的 Sky Rose 教堂，相信你也會喜歡！我告訴自己，將來會常常和孩子們來看你。

孫璠！人生如戲，是非成敗總成空，願你無怨無悔，天國安息吧！

素寫於 2003 年 6 月 23 日深夜

少年孫璠二、三事

施克儉

今年六月二十二日早上，我一面吃著早餐一面瀏覽著前一天的世界日報。不經意地看到地方新聞版的一則標題：「孫方遭搶劫被刺死」。心想洛杉磯的治安實在不太好，隔一陣子就有搶劫、凶殺。眼光隨著往下看，突然"John Fan Sun"的名字跳了出來，頓時我全身涼了半截，是孫璠！怎麼會是他？這實在太令人難以相信了，我呆了半晌，再詳細地一個字一個字看下去，的確是他！再也無法否定了。就在這個時候，電話響了，是張寧明打電話來，再度証實了是孫璠，沒錯，是他出事了，在淚眼中，我似乎又看到他當年活蹦活跳的身影。

那已經是四十四年前的事了，那年說考進台南一中，分到高一丙班，班上有些是初中的老同學，有些則是新同學，馬上有人告訴我，今年的聯考狀元就是那一個！我順著他的手望過去，看到一個坐得挺挺的同學。不久，我就發現到他是個精力旺盛的人，頭腦清楚，喜歡雄辯，不過聽他說話要稍微費點勁，要跟他辯論就更要費勁了。

由於放學後我們騎自行車回家的路都一樣，很快的，我們就常常玩在一起，打籃球、打橋牌、下象棋。他那時象棋並不高明，有一次放學後到教堂去下棋，他連輸了很多盤，但他堅持一定要贏一盤才肯回家，於是就一直下到天黑。後來我實在肚子餓了，只好輸他一盤才得以脫身。不過他這種精神我很快的就下不過他了。

在高中時，他的功課當然是好得沒話說，背起課文來一字不停，滾瓜爛熟的背下來。同學們實在聽不懂他在背什麼，奇怪的是，國文、英文老師們似乎都能聽得一字不差。

班上另外有一位同學，他說他是聯考最低分考進來，原因是成績單上聯招會少給他一百分，反正他還是錄取了，所以也沒有追究。他就是郎果傑。其實他也不用到處解釋，在第一次段考後只有他還能緊追在孫璠之後就証明了他的實力。不過從此也展開了他們高中三年的緊迫追逐戰，可惜的是，六個學期下來郎果傑超越的決心始終無法如願以償。

孫璠的好奇心很強，絕不是個動口不動手的君子。有一次在考試前一天，他到我家來一齊唸書，我們約好唸五十分鐘休息十分鐘，於是我拿了一個圓鬧鐘擺在桌上，沒想到他突然對這個鬧鐘有興趣起來，要把這鬧鐘拆開來看看再裝回去，我當然不肯。爭了一陣，他再三保證若拆壞了一定賠我一個，於是我就看著他拆，突然一個彈簧蹦開了，他費了幾個小時，終於承認裝不回去了，不過這鬧鐘也一直沒賠我。

由於他的積極、努力，使我開始見賢思齊，也開始認真起來，有不懂的地方向他請教，他總是不厭其煩地解釋，尤其是物理，他的理解力特別強，而講解起來遠超過物理老師。這門課我得益於他的最深，也成了我的拿手科目，益者三友，信我。

高中畢業後他保送台大，而我進了成功大學。大學畢業後不約而同的進入交通大學電子研究所，於是我們又成了室友。那時他已經有了位親密女友—楊素芬。

記得有次楊素芬送了他一枝萬年青，他就拿個玻璃杯把萬年青插在杯裏養，每天就看他把杯子拿進拿出地換水。同學都知道什麼玩笑都可以開，但絕不能把這杯水和萬年青給倒掉。說也奇怪，這萬年青在這麼個小杯子裏長得根茂葉盛，好得不得了，可見這萬年青也感受到愛的力量吧！

談到男女之間，他也有套說法，他說：男女在開始談戀愛時是戀情，而戀情如火；結婚後有家庭，養育子女就轉成親情，而親情如水；等年紀大了以後就轉成恩情，雙方在這人生道路上一路走來要有感恩之心，恩情如山。我當時深深感動他的洞見，牢牢記下。

在交大唸了一年半，有個美國的電話公司到台灣來招考設計工程師，孫璠、我及幾位交大同學都去報考，但只有孫璠考上了。考慮再三，他決定放棄了即將得到的碩士學位而去美國工作。他說：我若拿到碩士再到美國去唸博士，等拿到學位找到工作安定下來起碼還要三年，那時

才能考慮結婚成家。而現在赴美很快可以安定下來，結婚、成家。唸書的事將來還可以半工半讀。雖然我認為以他的絕頂聰明中斷學業實在可惜了點，但愛情價更高。

在新竹，一個深夜，他回到交大辦好所有的事就要赴美了。我騎著腳踏車，送他到火車站去搭車，他跟我說：我們在這裡作了不同的選擇，

從此人生的際遇就完全不同，誰也不知道上天會做什麼安排，我們只有盡自己最大的努力去做，希望有一天我們再面時，都能找到自己的一片天。我望著他的背影，默默地祝福，孫璠老友，走好！

往事歷歷，唉！我要再說一聲，孫璠老友，走好！

您好嗎？爸爸

陳蕙玲

— 父親，我原諒您，雖說你也許不需要我的原諒…

對母親最早的記憶，是在兒時與祖父母一起住的日本式宿舍裡的大房間。當時母親抱著襁褓中的三妹，流著淚，坐在黑暗的牆角。父親吼著我聽不懂的話語，我害怕的走過去，站在母親身旁，眨著眼，望著憤怒的父親。我猜就是那一年，父親逼母親離了婚。

祖母說：「那年你外婆接你生病的母親回台北休養，你母親交待她的好朋友一定要偶而來照顧你父親，沒想到"那個女人"看中你父親，要你父親離了只會生女兒的太太和她結婚，說什麼只有她才會替你父親生兒子...唉！你父親太不應該了！他一定是一時鬼迷心竅，虧欠了我的好媳婦，你看著好了，他總有一天會覺悟的，總有一天會覺悟的...。」

外婆說：「妳那個"天壽"父親，想了就一肚子火，妳外公為了他，特地開了一家熱水瓶工廠讓他去管，可是他跟妳舅舅處不來，還說別人欺侮他，後來又迷上那個狐狸精，逼妳媽離婚，妳媽不管怎麼求他，他一定要離婚。一年後，和那個狐狸精分手後，還厚著臉皮來求妳母親原諒，你母親二話不說"砰"一聲，就把門關上了。我後來也託人介紹了很多好男人，她又都不理。有一個朋友的兒子，和妳媽是青梅竹馬，還等了她好多年，她也不理人，心裡不知在想什麼！」

父親和現任的老婆 20 年後到學校找我，她說：「我和妳父親竭誠的歡迎妳媽回來與妳爸團聚，我願意退居當老二，沒問題的，我一點都不介意，真的!...還有，妳爸現在有一個很棒的構想，那是通過政府補助，他想建一座工廠，一定可以賺大錢的，也許需要妳媽幫忙投資...。」我對著爸說：「媽並沒有什麼錢，外公每個月固定給她一些零用錢而已，我們也是...我不知道媽有沒有股票，即使有，也不是她能作主的...印鑑都在外公那兒...沒有存摺...媽沒什麼錢的，我們和媽都是看著外婆臉色生活。外公有小老婆，常常不在家，外婆每天喝酒消愁，天天皺著眉，端著酒杯，望著窗外，平時還好，有時喝多了，瞪著大姊，會恨恨地說大姊為什麼那麼像可惡的爸...。」

我終於找到機會問說：「您當初為什麼會和媽離婚呢？為什麼呢？」父親忿忿地說：「那一年我得了肺癆，差點就死了，同一間病房裡的人，只有我倖存。那時候妳外婆怕我的病怕得要死，把妳母親接走，她那麼有錢，卻見死不救，我好恨她!!」，「可是，跟媽有什麼關係呢？並不是她的錯啊！」，「她是她的女兒，都一樣!!」。父親面有怒色，沉思地說：「算了！不用靠她們。放心吧！等我發達了，來接妳們，不用再受他們的氣！」

二妹說：「我記得我小學四年級時，有一次找爸，爸爸在煮飯，當爸爸知道我隔天要去

遠足時，他給我\$50，二個小時之後，爸爸帶著滿臉抓痕來跟我要回那\$50，說很抱歉，“她”很生氣！」

大姊說：「我恨他！我恨他！就因為長得像他，我受盡了委屈。我不管別人怎麼說，也不管他在我小時候有多疼我，替我拍了多少照片，買了多少玩具，在我需要他的時候，他都不在，我不想跟他再有任何瓜葛！」

小妹幽幽地說：「當我還在媽媽的肚子裡，他們就離了婚，我到12歲那年才見到他，我不恨他，我對他沒什麼感覺，生命中缺了他，沒什麼差別！」

老二說：「上一輩子的事，誰能說得清，我們都不是當事人，能夠下什麼結論，不管生命中曾經缺了什麼，我們也都長大了。大姊和小妹與外公、外婆及媽住在台北，物質生活不虞匱乏，而我和老三，有祖母疼愛，和姑姑們的教導，雖然與媽媽聚少離多，也沒爸爸在身邊，倒也懂得堂堂正正做人。猶記得有一段時間，爸和三叔開了一家工廠製作餅乾，也曾種過玫瑰，養過蜜蜂，更曾在一間教會住了一段時間替神父或牧師做過事，甚至曾經想出國，到了後來，只記得看到他時，好像都在打麻將。憑他長的一表人才，曾作過什麼工會的理事長，每天發好多信給不同的工商機構，我曾幫忙貼過郵票、寄過信，然後就有時會收到一些人寄匯票來給他。我想那一陣子，他是靠這樣過活吧？我不確定。」

大姑姑說：「老天爺呀！妳爸爸50歲了，終於在七個女兒之後，養了一個兒子，唉！」

二姑姑說：「妳爸爸每次回來，就是跟我們要錢，有時三千五千都好，大家都好怕見到他...」

小姑姑說：「自從妳爸爸那邊的三女兒，車禍變成植物人後，他完全變了一個人，變得好好安靜，已經好久沒回來看我們了，我們十一個兄弟姊妹們，不是五字頭，就是六字頭，而頭三個都七十幾了！我們決定每年至少聚三次，大家輪流作東，還有呀老二！我們決定大家

一起去看妳爸，很想著他，不知這幾年，他過得怎樣？！」

劉墉小時候，父親就過世了，由母親一手扶養長大，他成就非凡。蔣中正沒提過他的父親，倒是大家都知道蔣母王太夫人的偉大。而我，庸碌過了半生，倒有個好處，就是不愉快的事，忘得特別快，美好的愉快的事時時在回味，與朋友相聚也快樂非常。

人生70古來稀，真可以如此說吧！因為母親在70歲那年作古了。

今天讀完劉墉的短篇小品“母親的傷痕”，深深感動而熱淚盈眶。心中思念母親思念得特別厲害，本想也提筆為文紀念母親，卻不知不覺寫著父親。

在兒時的記憶中，特別記得，在我升小學六年級那一年，英挺的父親和一群朋友，帶著我去日月潭玩，還拍了許多我換上山地服裝，手中握著杵，假裝杵著白的照片，照片中笑得特別好看的父親，一直縈繞在我的腦海中。

他是想做一個好父親的；如果他有能力，會像以前小時候一樣給大姊和我拍好多照片，買好多玩具，雖然大姊不願去記住這些事，我卻替她記得很清楚。他曾經那麼疼愛我們。小時候照片裡頭，我們漂亮的繡花小洋服，可愛的玩具，和我們笑得燦爛的小臉。他是想做個好父親的！如果父親曾經有錯，我原諒他！我已經原諒他了！那些加加減減的錯，對我反倒是好的。我想我因此比別人更懂得珍惜所擁有的，我對別人的感覺非常敏銳，較懂得體恤別人，我不怕挫折，一股兵來將挫，水來土掩的好勇氣在胸中，自然在我臉上形成一股英氣，告訴大家我不怕挫折！

我疼惜我的孩子，卻不怕他們遭遇挫折，這些大大小小的挫折使我有機會來砥礪教導他們，堅強他們的心志，我愛護我的孩子，卻要她們由小懂得管理照顧自己。10歲開始，他們學會煮飯、煮麵、煮水餃、洗衣、洗碗、拖地。萬一有一天需要，他們有足夠能力照顧自己。

我努力工作掙錢，即使喊累，隔天又奮起努力工作。我寵愛我的丈夫，他是個好父親、好丈夫，雖然有時也有些男人的臭脾氣，但是我容忍他，原諒他，因為我珍惜我所擁有那些母親沒有的一切，我珍惜這個完整的家！

父親在另外那個家，不知道是否偶而會想起我們姊妹？偶而吧！我很少想起父親，今天

之前，總是抗拒著，不讓自己想他也不願對父親有什麼感情。而今我有著一種解放的輕鬆。

父親，我原諒您，雖說你也許不需要我的原諒。

爸！今天我好想好想媽！今天我也好想好想您！

爸！我很好，您好嗎？

麵食

王瑞芸

- 想來，人的一世，要如何風光耀眼，其實最終也還是落實到吃穿的日子罷…

在上一期《千像》中，李瓊讓我們大開眼界，說到他們山西麵食，隨隨便便就舉出十幾種，除了聞名天下的山西“刀削麵”，還有“刀撥麵”，“溜尖”，“剔尖”，“握溜溜”，“和撈”，“抵麵”，“拉麵”，“擦麵”，“揪片”，“掐疙瘩”，“搓魚兒”，“貓耳朵”，“刨茬子”……且先別管這些麵食的做法了，單聽聽這些名字，就透著熱鬧，勁道，其中有速度，有動作，哪裡會是食品，簡直像舞蹈，像功夫，又刺激，又搶眼，又柔媚，又剛健。單看這些麵食我們就能了解，他們山西人活起來實在帶勁，就是吃個東西，也吃得這麼拳腳齊上，虎虎生風的，真正一派好漢風格。

南方人的麵食，路數和北方大異其趣，南方人的麵一點都不靠麵本身出“花頭”，卻把功夫全做在麵之外。就說麵條，南方人只琢磨湯怎麼做，“澆頭”（鋪在麵條上的炒菜）怎麼做，麵條則退居次要地位。比如蘇州，到處是麵館，可打出來的招牌卻是靠麵前頭的那些個詞：雞絲麵，鱈絲麵，排骨麵，蝦仁麵，熏魚麵，豬肝麵，腰花麵，雪裡蕪肉絲麵，素什錦麵，五香牛肉麵……在江南的任何麵館裡，麵不過是背景、陪襯，端出來時，只看見一碗清湯或濃湯，上麵鋪著晶瑩有光的菜餚，麵是看不見的全在底下壓著，小小一撮。若以武術論，江南人的麵，會不會等於是花拳繡腿，不實在，不經打？把這樣的麵給山西人端過去，他們會不會生氣？這不是糊弄灑家嗎！

我是江蘇人，家中除去吃麵，麵條是現成買來的，從不做任何麵食。小時候到了年節時，住同一個大院裡的家屬中，那些從北方來的媽媽們，就開始蒸包子、饅頭，做上一個整天，蒸下好幾大籃，家裡熱騰騰的，招來左右鄰居都去幫忙，品嚐，聊天，說笑。因此，憑是我

們南方人過年的什麼好菜好飯，都不及他們北方人那一屋子蒸麵食的熱氣吸引我們孩子。原來“氣氛”這個詞不是白說的，那正是透著麵香菜香的一屋子蒸氣啊。有了這蒸氣，平日的清貧，寡淡，簡陋，侷促一掃而空。大人孩子都叫這蒸氣喧大了一圈，看著又舒展又飽滿，到了這份上，一個家才把過年的意思做足了。我們平白覺得，過年自家不蒸包子，就比別的人家矮下去一頭，好像自家的日子顯得清湯寡水的，不出味，不豐厚。

我們的眼饞，嘴饞，心饞讓父母看在眼裡，結果在有一次除夕的晚上，除了應例的年夜飯之外，父母突然拿出一個鋼精鍋，揭開一看，裡麵擠擠挨挨地堆著二三十個包子——那是他們悄悄從店裡買來的，自家兩個孩子不是每到過年就饞包子吃嗎？父母原以為我們會高興得一蹦多高，不料我和姐姐面面相覷，表現出來的是尷尬，失落，冷淡，迷惑，吃又不是，不吃又不是，竟不知道拿那些包子怎麼辦才好。這個反應不光讓父母糊塗，連我們自己也一併糊塗了：年年過年想包子吃，現在包子就在眼前，卻完全激發不出我們一丁點兒興趣，甚至還覺得它們的出現純粹多餘，這算怎麼回事呢？

現在想來，這還真不是當年那兩個小女孩乖張刁蠻，我們千萬要當心，在孩子任性頑劣的表現中，曲曲折折地聯繫著某種合理性。我們當年盼望的，其實並不是包子本身，而是做包子時一家子團團圓圓齊心協力的一股熱乎勁兒，我們缺少這個，並全心渴望這個。因為在我們開始長大懂事時，正趕上一個掃蕩文化和人性的時期，家長們永遠有公家事要忙，熱心私事是可恥的，一心要過好自己小日子更加是奇恥大辱。長年到頭，人總在忙著去參加各種

批判會，學習班，鬥私批修，講用遊行……人和人雖住得近，可心和心之間隔著千重萬重的猜忌，敵對，偏執，自負。在那個年頭，日子成了薄冰，沒有一步是踏實的，能一點點走過來就是萬幸。人和日子的這種關係真是造孽呢。其實，日子是人的舞台，人是日子裡的芯，人絕不是在觀念中，而是在衣食住行裡一寸寸壘出人生的樂趣，滋味，能力和信心的。幸好，在那個反常的年頭，節氣和習俗在人們混亂的心思和怪張的行為裡替我們保存了人和日子的親密關係，而且，這種親密在北方人的食品製作中體現得最充份。想想看，在天寒地凍時節，一家子老少圍坐在一起，聲色大作地製作和儲存食物，生命最需要的安全，祥和，富足，從容，在這個活動裡全都有了，北方人的生存方式真是充滿了人本精神的。我們南方人不是，南方人的生活似乎天然地帶著某些現代氣味一分工。我們家過起年來，母親管採買，我們孩子(在指導下)管處理原材料——擇菜，洗菜，最後，父親掌勺。父親掌勺時總把我們都趕走，嫌我們礙事。結果，我們過年製作食品的每個環節是分開的，獨自面對的，沒有團隊氣像的。因此對當年那兩個南方小姑娘而言，包子並不意味著可口食品，而是像征著一家子甚至一群人的親和，可我們在道理上說不出，我們其實是想通過包子抓住團圓熱乎，有人情的日子。

我們家接受麵條這唯一的麵食，要追溯到我父親的童年。父親是崑山人，崑山城里有一家出名的麵館——“奧灶館”，那裡的“鴨麵”聞名江南。店主每天一清早起來，宰十幾只活鴨，一起投進一隻大鍋熬一鍋好湯，透鮮。麵端上來，湯要“寬”——湯蓋住麵，然後上麵再擺上幾片鴨塊，蔥花，奧灶館麵好，全是靠這湯提著的。過去上海一班有錢的“寫意朋友”，總在星期天乘早班火車趕到崑山去吃奧灶館鴨麵。父親從小幾乎每隔一天就由家裡從奧灶館叫一碗鴨麵當早餐，因此被奧灶館吊饞了胃口，使他一生都喜歡吃麵。從我小時候記事起，就看他早晚兩頓都吃麵，在最困難的日子裡，他早上吃八分錢一碗的“陽春麵”，也沒有改掉這個習慣。晚飯，他也吃麵，炒麵，拌麵，湯麵……自己做，從不吃稀飯。父親曾

對我們戲言，平生憎惡三件東西：家中搭晾衣服的竹竿，做事手上套護袖，晚上吃稀飯，這是典型窮人家的情形。

順便說一下，現在崑山的“奧灶館”在江南的城鎮隨處可見，但名存實亡，端上來但見不清不白的一碗湯，麵上堆一勺不咸不淡的菜餚，什麼特色都沒有。趕巧了，還能讓你碰上湯太鹹，菜是隔了夜的，處處都不合適。

其實在我們中國無數老字號的背後，都站著一個人，穿一身竹布衫，臉上滿是歲月的刻痕，難得露出笑臉，走起來扛著肩膀，顯得有些牛性而固執，做事一絲不苟到嚴厲的程度。發起脾氣來，罵妻小，罵幫工，但極其勤謹，敬業，甚至能把做好一碗麵看成他的終身事業。火怎麼燒，湯怎麼熬，麵怎麼下，件件都是事到，手到，心到，一碗麵其實成了一種精神，一種人格，一個活法。一個民族的文化大概就是靠了這些無數的小細節丰满完整的：北京同和升的帽子，夫瑞祥的綢緞，同仁堂的丸藥，六必居的醬菜，蘇州採芝齋的粽子糖，崑山奧灶館的鴨麵……因為有了這些，中國才成了一個有模有樣，有滋有味，有聲有色，有情有意的地方。

可是我們現代中國人是怎麼了？活得這麼性急慌忙，敷衍潦草的，日子長了，要叫人看不起的。

受家庭的影響，我從小除去麵條，不接受任何麵食。若是偶然以麵食為飯，心裡就七上八下的，好像一頓飯沒有被落實，要重新吃過米飯才能讓自己踏實了。到北京去唸書時，食堂的主食分米麵兩種，而每個月只發給六斤米票，其餘為麵票——只能買饅頭。我一下子慌了，不知道今後的日子該怎麼過。後來幸虧北方同學幫忙，把手裡的米票換給了我，才漸漸對付下來。

乍到北方時，北方麵食的瓷實、量多，確實嚇壞了我。而北方的麵條，不是炸醬麵，就是打滷麵，令我覺得粗糙得不能入口。我當時只能接受湯麵，而且是細條的湯麵，有一些走樣，就覺得是世界末日。記得1974年我們一家

到山東濟南去遊趵突泉，到了飢渴之時，便想在城裡買一碗麵來吃。可是走了一條、兩條、三條街，幾乎走斷了腿，發現，山東地面上竟只有炸醬麵，沒有一家麵店裡賣湯麵，因此惹得我對山東印像很壞。

我對麵食的挑剔和排斥，其實反應的是一個南方小城人偏狹的心思和窄小的胸襟。一個人對吃穿的選擇，全是他/她人格的表現。

到了美國之後，世界才一下子遼闊起來。這裡，人，來自世界各個角落，食品，千種百樣，你可以吃到意大利的麵條、比薩餅，墨西哥的塔可，印度的咖喱飯，日本的蘇西，越南的河粉，俄國的肉餅，法國的點心，希臘的奶

酪酸飯，這些食品全都帶著每個民族過日子的獨一份滋味和心情。尚若瞧不上別個的食品，其實也是瞧不上別個民族，那是非常愚蠢可笑的。

想來，人的一生活，要如何風光耀眼，其實最終也還是落實到吃穿的日子罷。波蘭詩人切斯瓦·米沃什在一首《一個詩的國度》的詩中寫過這麼幾句話：

「我不耐煩，容易生氣由於時間消磨在洗衣弄飯之類的瑣事上面現在我小心翼翼地切著蔥，擠著檸檬準備各式各樣的調料」。

這幾句詩，讀來真讓人感動。詩人的這個似乎毫不起眼的轉變，卻觸碰到了人生芯子裡的東西，深厚而且溫暖。

京華旅遊漫談(二)

宮苑園林篇(下)

石藹弟

- 滿目京華景，初見百花春，十里垂陽無限，萬象已更新…

在上篇裏，已將故宮、天壇、頤和園、長城四大景點分別向讀者做了介紹，來到北京，這四處是必去不可的，假如您在北京停留時間較長，可以利用這個期間自行選擇以下一些景點：

一、北海公園：座落在北京市中心區，自金代開始興建，歷經元、明、清三代，陸續擴建，面積達60公頃，其中一半以上為水面。全園中心為瓊華島，稱為“燕京八景”之一的“瓊島春蔭”就在島上。蒼松翠柏簇擁著高聳的白塔，周圍布滿了樓閣亭台、殿塔軒榭、湖石岩洞。從普安洞兩側，沿著綠蔭遮蓋的台階拾級而上，可直達白塔之頂，俯瞰城區周邊景緻，頓使您神清氣朗。北海白塔始建於清代順治八年(1651年)，距今已有三百多年歷史。塔基為白石須彌座，座上為三層圓台，塔高約36米，

塔肚直徑14米，係黃教喇嘛建築，銅籌華蓋，鎊金寶頂。瓊島的西坡，山石嶙峋，殿宇毗連，其中“閱古樓”，被稱為我國書法藝術寶庫，樓內珍藏我國自魏、晉以來著名書法石刻495方，即“三希堂法帖”的全部石刻。裡面除了王羲之、王獻之、王珣的書法外，還有古代書法著名流派顏、柳、蘇、黃等著名書法家手書三百多件，均為不可多得的珍品。

瓊島的北面，巉岩石室，精舍飛廊，島前是開闊的水面，波光澄澈，遊船往來，別有情趣，有漪瀾堂、道寧齋、碧照樓、遠帆閣等建築。自綺晴樓至分涼閣，共有連續60間迴廊，古色古香，外周環以白石欄杆，座落在其中的“仿膳飯莊”，以宮廷菜著稱，保留了清代皇室“御膳房”的風味，除了滿漢全席各種佳餚外，還有著名的宮廷點心豌豆黃、雲豆卷、小窩頭、肉末燒

餅，均小巧玲瓏，口味極佳，在遊覽公園的同時，可去光顧品嚐。

北海的北岸，則有"五龍亭"，景緻獨特。您可在瓊島登上畫舫，遊弋水面來到五龍亭小憩，放眼四周，清風撲面，頓覺心曠神怡，悠然自得。北岸的另一著名景觀，為九龍壁，建於清代乾隆二十一年，用七彩琉璃制成，長27米，高5米，厚1.2米，上有蟠龍九條，遊翔於波濤雲嵐之間，是中國琉璃制品的獨特傑作。

此外，北海公園南門西側的團城，是一座圓台式的古老建築，已有八百多年的歷史，在古建築中別具一格。團城的中心建築是承光殿，殿內珍藏著白玉佛，由一大塊白玉整體雕刻而成並鑲嵌著紅綠寶石，堪為稀世珍寶。在承光殿正前方一石亭內有一玉甕，為整塊墨玉雕琢而成，相傳是元代忽必烈盛酒的酒器，可貯酒三十餘石。城上的古松古柏，均有七、八百年的高齡，至今依然枝繁葉茂，在遊賞北海公園之後，您千萬不要忘記再到團城上觀賞，以免造成今後的遺憾。

二、明十三陵：地處北京市北邊軍都山南麓。在這峰巒疊翠的山谷裡，先後埋葬了自明成祖永樂皇帝(朱棣)到明思宗崇禎皇帝(朱由檢)共十三個皇帝，所以稱為明十三陵。

自北京乘車出德勝門經清河，沙河，過昌平，到接近陵區時，首先看到一座用漢白玉雕琢的石牌坊，這座牌坊共有五間六柱十一樓，高約14米建於明代嘉靖十九年(1544年)。石柱下是雕有龍雲紋的石座，座上雕有麒麟和獅子，是不可多得的石雕珍品。過了石牌坊，進入矗立在高坡上的大紅門，便踏上了"神道"。中央有一座碑亭，重檐四出，亭內石碑上刻有"大明長陵神功經德碑"，碑的陰面刻有清代乾隆皇帝寫的"哀明陵三十韻"。碑亭四隅各建有一座白石華表，上刻雕雲龍紋，頂端上蹲伏著稱之為"望君出"和"望君歸"的異獸。碑亭的北面，便是石雕群，共有石人石獸18對，分列神道兩旁。石人有勳臣、文臣、武臣，各2對；石獸則為獅、獬豸、駱駝、象、麒麟、馬各2對。沿著神道再向前走過了龍風門，七孔石橋，十三陵的全貌便展現在眼前。

十三陵中，規模最大的是長陵，是明成祖朱棣(永樂皇帝)的陵宮。進了棧恩門，便是正宮棧恩殿，雕樑畫棟，氣魄非凡，殿內有明柱32根，中央的4根高達14米多，直徑1.7米，兩人合抱不攏，這些巨柱均為整根香楠木製成，在古建築中可以說是極為少見。最小的思陵則是清代順治年間為明思宗朱由檢(崇禎皇帝)修建的。埋葬著明朝萬曆皇帝的定陵，於上世紀五十年代被發掘並向公眾開放參觀，有墓道入內，通過金剛門，即進入了地下宮殿，分為前殿、中殿、後殿和中殿兩側的左右配殿，總面積達1195平方米。中殿是地宮的正殿，設有漢白玉雕的寶座三張，一張雕有龍的圖案，兩張雕有鳳的圖案，座前分別放置有為長明燈使用的大龍缸和用黃琉璃製作的"五供"。在中殿兩側的配殿，設有漢白玉的棺床，後殿則是地宮裡最大的一個殿堂，是放棺材的墓室，在棺床正中央放著萬曆皇帝的棺槨，兩側則是孝端、孝靖兩個皇后的棺槨，棺床上尚有26個紅漆木箱，裡面裝滿了大量珍貴的隨葬器物。在定陵明樓前兩側，有兩個展室，陳列著發掘地宮時的資料照片和豐富珍貴的出土文物，在這些文物中，最珍貴的有金冠、鳳冠、龍袍等物，均是難得一見的珍品。

三、雍和宮：在北京城的東北角，是全國著名的喇嘛寺廟，建於清代康熙三十三年(1694年)，是清代著名的雍正皇帝即位前的府邸，雍正三年改為行宮，乾隆九年(1744年)改為喇嘛廟。雍和宮主要由三座精緻的牌坊和五進宏偉的大殿組成，飛檐斗拱，古色古香，整個雍和宮佔地六萬多平方米，佈局完整，巍峨壯觀。

在雍和宮的前院，設五彩牌坊三座，中座牌坊為三間四柱九頂的建築結構，兩側有一對石獅，東西還有三間四柱七頂結構的牌坊各一座，交相輝映。"雍和門"又名"天王殿"，為雍親王府的正門，殿內居中端坐"彌勒"，兩側為"風、調、雨、順"四大天王，佛呈金色，王飾五彩。雍和宮的主殿是"雍和殿"大殿原為雍親王府的"銀安殿"，改建喇嘛寺後，殿內供奉三尊銅佛，中為"釋迦牟尼佛"，右為"燃燈佛"，左為"萬達

拉佛"，通稱為"三世佛"，東西兩側為十八羅漢。大殿前有"御碑亭"一座，碑文為乾隆皇帝親筆。第三進大殿為"永佑殿"，殿內供奉有"長壽佛"、"藥師佛"、"獅吼佛"三尊，原名"正寢殿"，是雍正即位前起居和死後停靈的地方。

自"永佑殿"向北，來到"法輪殿"殿上寶頂仿西藏寺廟式樣，居中供奉"宗喀巴"佛像，像的背後是"五百羅漢山"，採用紫檀木精雕而成，活動於上面的五百羅漢，或坐或立，或走或動，形象逼真，神采非常，是罕見的木雕藝術珍品。

在雍和宮最後面，是一座"雍和宮"最高的大殿，名"萬福閣"，又稱"大佛樓"，此樓始建於乾隆十八年，高三層，重檐垂脊，兩側可各有"飛廊"，東通"永康閣"西達"延綏閣"，左右相連，渾然一體。殿中供奉的大佛為"萬達拉佛"(蒙古名)，大佛全高18米，地下還埋有8米，是用一整棵全長26米，直徑8米的百檀香木雕刻而成極其罕見，據說這根巨大的百檀香木是七世達賴活佛自西藏運達至京城進貢給乾隆皇帝的，在當時的交通條件下，運送的艱難可想而知。

隨著電視劇"雍正王朝"在海內外的熱播，近年來，雍和宮的遊客也越來越多，來到北京，雍和宮不可不去，在遊覽雍和宮以後，您還可以步行到成賢街、到孔廟、國子監去看一看，不會佔用您更多的時間，因為距離不遠，可稱方便。

自"上篇"到現在，筆者分別向您介紹了故宮、天壇、頤和園、北海、十三陵、雍和宮六個景點。無論從北京的歷史積澱，文化傳統，還是風景園林幾方面角度看，這些古跡都是有代表性的。但如果您餘興未盡，或還有充裕時間的話，北京可以遊玩的地方實在是太多，可根據您的興趣、愛好，有選擇地去遊覽一下其它的名勝。例如到景山公園，登上景山的"萬春亭"，可欣賞到北京全城的春光秋色。再去中山公園的"唐花塢"，觀賞各種名貴花木，不論什麼季節，您一進入花房就感到芳香撲面，春色

滿堂，令您精神為之一爽。如您深秋季節來北京遊玩，千萬不要忘了去遊覽位於北京郊區的香山，欣賞滿山紅葉，體驗"霜葉紅於二月花"的人間佳境。在香山東麓的碧雲寺有著名的五百羅漢堂，後殿尚有孫中山先生的衣冠塚，供遊人瞻仰。出了碧雲寺，再向東行，就是著名的臥佛寺，為唐代古剎，臥佛殿是全寺的精華，銅臥佛身長一丈六尺，側身臥於榻上，據說是釋迦牟尼涅槃時的紀念像。除上述的以外，如晉代古剎潭柘寺、唐代古剎戒台寺，北京西山的八大處，城區內的陶然亭、紫竹院、白雲觀、古觀象台、圓明園遺址、大鐘寺等等，均有其不同特色，值得一去，至於近年來人工修建的一些人文景觀如"大觀園"、"世界公園"、"海底世界"等，建議您就不必列入您的遊覽計劃了。

關於北京的宮苑園林，就粗略地給您介紹到這裡，下面有關於北京風情的兩首舊作，文筆拙劣，作為獻醜，奉獻給"千橡"的各位讀者，並望不吝賜教。

沁園春·京華夏日

憶念京華，仲夏時節，芳草無涯。望瓊島春蔭，蟬鳴翠柳，昆明池畔，蝶戲名花。童稚聲聲，長街小巷，碧樹藍天染紅霞。看庭院，有榴花數朵，點綴人家。

年華，似流水落花，看今日，古城更可誇。喜綠草如茵，鮮花處處，水波蕩漾，笑語嬌娃。錦鏤名城尋芳勝景，細雨微風燕子斜。抬望眼，有蒼松古柏，日照光華。

水調歌頭·北京春景

滿日京華景，初見百花春，十里垂陽無限，萬象已更新。環城一往碧水，更有瓊樓台閣，杏林喜春蔭。老叟臨花圃，稚子戲幽深。

宮坪柳，朵松柏，吐清芬。花下雙雙情侶，漫步悄語頻。偶有微風細雨，柳絮輕飄飛舞，細枝早成林。遠望西山景，紅日照黃昏。

重訪故地

李瓊

- 近三十年了，我這個當年的插隊生早已回到城市，又來到這北美拿了博士學位，而那塊土地上的人們依然守著黃土地過著一成不變的生活…

清明回國期間，約了幾個當年的好朋友，回當年插隊當農民的地方看一看。

我是在太原近郊插隊的，在那個農村的土炕上睡了兩年零五個月的覺，那是近三十年前的事了。人在有些年紀的時候難免懷舊，就想知道這二十多年中那塊土地有些什麼變化。

插隊的村莊在汾河邊，距離太原市中心大約有40里的路程。有時我們會騎車往家跑，大膽的男生懶得費力，就用一隻手扶車把，另一隻手拉住拖拉機的後車廂板，任由拖拉機拉著跑。我們女生沒那膽量，老老實實騎著車，不到一小時也就回家了。

這次我們沒有騎車，一行連司機八人開兩輛車，沿著新修的晉祠公路開，不久就轉入土路。這條土路是我們當年去晉祠的路。我們村在晉祠東10裏路的地方，一幫插隊生幹農活幹得不耐煩時，就沿著這條路走到晉祠公園去玩兒一天，看看景，划划船，找間餐館打打牙祭。開始時，有些城裏人的趾高氣揚和年輕人的滿不在乎，出來進去都大搖大擺的。時間久了，出村進村路過農田時，受不住老鄉們的指指點點，便像賊一樣趁著吃飯的空擋溜進溜出。

那天經過村西那片田地時是上午九點多，空蕩蕩的土地上沒有一個人，這在二十多年前真少見。入冬到早春這段沒有農活可幹的日子裏，也會有大隊人馬在這塊或那塊田裏幹一些平整土地的活。所謂平整土地，就是把土從一塊田搬到另一塊田裏。記得我還寫過兩首打油詩，描寫這徒勞無益的勞動的，時間太久，忘掉了。問村裏老鄉，人都哪里去了？老鄉說，打麻將。農民也總算有休閒的日子了。

村西的田是我們最初插隊幹活的地方。那時正值秋收季節，隊裏安排插隊生一起幹活。

初來乍到，也幹不了什麼，就派我們去檢秋。記得那片田裏蛇特別多，恰好我又特別怕蛇，成了同學們取笑的對象。我心地要強，不肯如此被人取笑，便壯了膽子，顫著心去盯著那醜陋的東西看。不知是同學們的厭倦，還是我的勇敢，從此再沒有人同我開那樣的玩笑。連蛇也躲著我，以後除了在動物園，我再也沒有見過那麼多的蛇。

村西北角上有一座廟和一個戲台，戲台南面的一排房是大隊部，會計室，和會議室。如今一溜房子空在那裏，隊部前那個曾經歪過我的腳腕，令我半個月無法行走的籃球場也空在那裏，像是自從我們走後再沒人用過的樣子。戲臺上堆滿了雜物，問過，說是還在用。當年我們四個不知天高地厚的年輕人，居然想得出用口琴為我的學生表演伴奏，參加全公社匯演。不過膽子還是小了點，只敢躲在後臺對著麥克風使勁吹，前臺助興的同學說，聽起來像架破損了的手風琴。

廟裏的東廂房是我們存放糧食的地方，裏邊還存放過許多我們從地裏偷來的西瓜和西紅柿。那時不知是怎麼想的，去地裏偷摘瓜果，自認為是理所當然。饞了，就叫幾個人一起去地裏摘幾個玉米棒，挖幾個紅薯，回來弄熟了吃。再不然，打著手電筒去偷西紅柿，偷回一大堆綠得不能再綠的生柿，吃不能吃，丟不能丟。老鄉們對我們的明偷行為睜一隻眼閉一隻眼，極其寬容。有一次，隊裏來了個劇團，演出結束後，要招待演員，隊長和支書徑直走進我們的糧庫，把我們深藏在糧食底下的西瓜一個一個掏出來切開吃了，就像是他們親手埋在那裏的一樣，我們也一起吃。隊長和支書沒有一句責難，我們也沒有一點內疚，吃得很高興。

如今那廟裏的東、西廂房都已被拆掉了，正殿裏供著幾個據說是河神的泥胎。西廂房是現在的村公所，門鎖著。我們找到一個年輕姑娘，她太年輕了，大概從未聽說過她所生長的村莊裏還曾有過二十幾個城裏來的年輕人。但她掌管著廣播室的鑰匙。我們請她用廣播幫忙找幾個人，七嘴八舌地從記憶深處掏出幾個名字給她，居然還叫來兩個。

在老鄉的陪伴下，我們在村裏漫步，尋找我們的竈房，昔日住過的房子，和曾經活動過的場所。

村東那口井曾經是我們汲水的地方。汲水很不容易，用一根繩子吊一隻桶，在水面上蕩幾下，猛一放鬆，水就汲入桶中，會汲的，一下子就一桶。初插隊的幾個月裏，我曾經有段時間每天早上往竈房挑擔水，不是為了做好事，是因為我那時連空桶都不會挑，為了免遭人恥笑，便多花點功夫，趁清晨沒人的時候練一練。現在那口井已經廢了，老鄉說，現在都用機井了。

村東南是汾河，剛插隊時，一切都很新鮮。我們這些高中生，雖然是在文革中念的書，還總不免有些小資情調。工餘時間，我喜歡夾一本書，拿一隻口琴，到村邊的汾河灘坐一會兒，在落日的餘暉中欣賞田園風光。一天的疲勞和所有的煩惱都會隨波流逝，返家時會覺得心曠神怡。直到有一天，那天，我依舊傍河而坐埋頭在一本書中，忽然聽到有人在喊什麼。我擡起頭來，見對面河灘上一個老鄉沖著這面喊。那時長長的河灘上只有我一人，一定是在沖我喊。待聽清後，我哭笑不得。這位好心的老鄉以為我有什麼傷心事在那裏哭泣，怕我一時想不開會跳河自殺。真是掃興，從此我再沒有興致去那片河灘消遣。

在村裏遇到兩個我過去的學生，他們竟然還認得我。一見面就親熱地喊我“李老師”。插隊時，我在村裏的小學教過一年書，教得是五年級的語文。班上最大的學生比我小兩歲，最小的也不過比我小五歲，能管住幾十個比我小不了多少的農村孩子還真不容易。剛開課時，幾個插隊生跑去給我助陣。說實話，對付那些小學生還綽綽有餘，後面坐了幾個高中同學，讓我感到一種壓力，課便講的澀，辜負了同學們的美意。同學說，還記得我給插隊生開

班講古文的情景。不知為什麼，我對自己曾有過的如此“壯舉”忘得很乾淨，倒是記得當年插隊時是帶著一箱子書去的，計劃把八個月初中和兩年半高中沒有學過的東西補起來。慚愧的是，那箱書幾乎沒動過。如今兒子不用功念書時，我怎麼也罵不出“沒有自覺性”的話來，當年的我恐怕更缺乏自治力和自覺性。

就這樣我們從村東走到西，又從南走到北，憑記憶回憶著各個角落。在這裏我們失去過兩年的青春時光，而得到了許多人生的磨煉。有人說過，插過隊的人比較堅強，經得起磨難，這點我相信。而我們又留給那塊土地什麼呢？

我們來到這裏，不會幹農活，卻要集體派代表去力爭最高工分，從沒想到過我們是在搶食農民的杯中羹，而自認為是在爭取平等待遇。我們曾去占領養豬場，參與財會合算，以為在為改變農村盡力。我們曾做過許多宣傳工作，先是一月一期的牆報，後是一天一次的廣播，我甚至挑頭又寫又畫地辦了一個批林批孔漫畫展，引得全公社的人都來參觀。我還曾花了一個多月時間，把村裏所有可寫的牆壁上都刷上了大標語。很多標語至今仍字跡清晰地立在那裏，筆畫間都是對歷史和現狀的嘲諷。沒想到這太原近郊的鄉村變化如此之小。村東是蓋了不少新瓦房，仍然是五間一套，地基比過去的高出一些，院牆也都是磚砌而成，漂亮了許多。而更多的老房子還豎在那裏，在新房的相映下，顯得更破舊。

我們問老鄉，這些年村裏都有什麼副業，回答是出外打零工。我想這塊土地上的人太善良了，以至於他們在改革開放的今天不知道如何來變革自己。

我善良的老鄉們，當我們來到這裏插隊落戶時，他們用善意與熱忱接待了我們，把好的房子讓出來給我們住，把輕的活給我們做，把大隊的菜地敞開，任由我們摘取。當我們想著點子折騰時，他們寬容地笑笑，把養豬場讓出來，在會計的桌旁加一把椅子，大大方方地把工分記在我們這些搞宣傳的人名下。兩年後，當我們折騰夠了，撇下一起幹活玩耍的農村夥伴，理直氣壯地回到城市時，他們又盡力地擺出豐盛的飯菜送我們走。他們很認命，毫無怨言地認可了人為的城鄉之分。

近三十年了，我這個當年的插隊生早已回

到城市，上了大學，又來到這北美拿了博士學位，落了戶，而那塊土地上的人們依然守著黃土地過著一成不變的生活。十年，二十年，三

十年後，假如可能的話，我還會再回到那裏看看，我希望那時候看到的是我想要看到的。

Good Morning, 千橡

石英

- 在千橡住了短短的一個月，但留在我心中的美好回憶將與我與生俱在...

光陰似箭，離開美國返回北京已快一年了。旅美期間留在腦海中的種種見聞，留下了美好的回憶。那南加州的藍天白雲，洛磯山脈的蒼翠秀麗，拉斯維加斯夜晚的燦爛燈光，金門大橋畔的強勁海風，以及聖地亞哥的遊船，好萊塢影城，迪斯尼樂園的幻象奇觀，都給我留下了美好的記憶。但是更使我銘刻在心的則是千橡這座美麗的小城。她溫馨、恬靜、清潔、秀麗，置身其中，恍如人間天上，這裏的山水、樹木、房屋，特別是這裡的人都永遠留在了我的記憶之中。

到了千橡，住在弟弟家中。每天早上，我和老妻都要帶上我們的朋友—Snowy (一隻白色的美麗大狗) 出去散步和晨練。天上碧空如洗，清風習習，空氣極其純淨。走出家門，就給人帶來極好的心情。記得，正是到千橡後的第二天，當我們走出社區的大門，沿著街道一側的人行道散步時，迎面來了一對老年夫婦，也正在跑步晨練，當他們走到我們對面幾米遠的地方，兩位老人同時說了一句 good morning! 面對他們親切的目光，友好的微笑，我也急忙用生澀的英文回應了一句 "good morning"。這兩位老人看來也有七十歲上下了，稀疏的黃髮，多皺的皮膚，但是精神健旺，顯得十分樂

觀和自信，他們的問候，使我的心情更加歡悅起來。

在社區內的馬路旁漫步，經常總有迎面而來或擦身而過的車輛，放慢了車速，車中的鄰居向我們揮手致意。他們的問候，他們的微笑和目光，同樣也給我們帶來了一天的好心情。

到千橡後不久，八月初，有幸參加了社區一年一度的聚會。社區的男女老少，帶上自家製作的風格不同，樣式各異的肴饌，來到了聚會地點。在一個用餐桌、坐椅和遮陽傘組成的場地上，大家聚在一起歡聲笑語，此起彼伏，氣氛極其溫馨和諧。我也躬逢其中，和華裔朋友可直接用漢語交談，而和美裔的男女鄰居朋友則只能通過眼睛、手勢進行交流，由於語言的障礙，有些話只能請旁邊的"翻譯"幫助，大家都流露出發自內心的微笑，想到實在開心。

在千橡住了短短的一個月，但留在我心中的美好回憶將與我與生俱在，永遠磨滅不掉。

天美、地美、人更美。千橡人，祝你們健康、快樂、每天都有好心情。

Good morning, 千橡！早安，千橡人。

LET'S GO TAKE THE BUS!!!

by Lazybone

Many people consider taking the bus as 'inconvenient and time consuming'. When I first told my husband my idea, he thought I was crazy. To me, if it's by choice, it becomes a blessing.

My experience with bus ride took back to many years ago when I was working in downtown Los Angeles. It was very relaxing for me. I had so many chores done during my bus ride and saved all my energy for work and home. After my second daughter was born, I switched to a local company; because of the shorter distance, it never occurs to me that the bus ride would be an alternative.

Until this summer, since I didn't have to haggle with their schedule in the morning, and I was disgusted with the ridiculous rising of the gas price. I tried the bus again, and found it convenient and pleasant. As long as you go by the timetable (you can easily download it from www.mta.net), the time you spend in the bus is equivalent to the time you spend behind wheels, yet, more relaxing. You can also reduce your insurance expense and the 'wear and tear' of your car.

There are many bus stops for three bus lines conveniently located throughout Agoura, Westlake Village and Thousand Oaks area. There is one stop right at the corner of Kanan Road and Thousand Oaks Boulevard; that's only 1.5 mile from my house. Line '423' express line takes you all the way from Newbury Park to downtown and USC, Exposition Park in the morning while '422' brings you in from USC to Newbury Park. Line '161' starts from Rancho Road transit station to San Fernando Valley by Vanowen and Owensmouth, which runs both ways hourly.

For those who want to travel to Simi Valley, Moorpark or Ventura area, you can easily transfer the bus at Rancho Transit Center. And for those that travel to San Fernando Valley and beyond, you can transfer in the valley and the bus lines run through every major street like a chessboard. These bus lines go all the way to downtown, Burbank, Universal Studio, etc. Line 161 drops me right at my work. I have timed the bus; it took me about 5 more minutes than driving my own car.

I enjoy exploring different lines during my lunch hour when I am not in yoga class. I have been to more places than I did when I was driving, and it's FREE with my monthly pass. The bus not only gets me to work, it also takes me to my dentist, my doctor, and the mall, I can even go to the '99 Ranch Market' in Van Nuys, all in the reach of a bus, and I don't have to worry about car accident or traffic jam.

Every bus provides a bike rack, that's how I transported my bike to work. Now I have a bike to ride around the block at my break time, or to the nearby shopping center if I don't want to take the shuttle bus.

My son knows the bus routes around home. He can ride the bus to Thousand Oaks Civic Arts Plaza, to his violin teacher, to his orchestra, and to his swimming class when he needs to.

All the songs that are required to master by my chorus become an easy task when I could just sit in the bus with earphone and tape recorder; I can even check against the music sheet for accuracy. I have completed all 10 songs in one short month, which was impossible to accomplish when I had to flip the tape back and forth while driving on the freeway.

My son and I tried a bus ride to downtown Los Angeles before his school started. We enjoyed a good

地北天南

breakfast and lunch. We visited the 'Wells Fargo Museum', the 'Disney Concert Hall', and the 'MOCA museum'. I even had time to meet with my friend who worked in that area and toured around 'Little Tokyo' afterwards. We didn't have to hassle with 'One Way' street, or the parking fee, or try to remember where we parked when it was time to go home. We just hopped in the bus and let it took us all the way home.

Now the school has started, my journey with the bus will continue. The bus has benefited me so much, I urge everyone to give it a try. If we all start riding the bus whenever possible, not only it will benefit you, it will also help reducing the traffic jam and air pollution.

編者的話,
會長的話,
校長的話,
家長會,
渾厚華滋黃賓虹,
文藝沙龍
地北天南
生活情趣篇
康谷社區
生活與保健
教育與教學
投資需要分散嗎-
好書介紹,
青少年工作室

Extracts from CCCA Scholarship Award,
千橡中文學校2003年獎學金名單,
中文學校校內外比賽優勝名單,
千橡雜誌廣告價目表,
編委會

閒話咖啡

左大磊

- 由一杯咖啡可以探討出人們的生活形態，延伸出對人生品味的要求…

咖啡這一種將咖啡豆經過烘烤研磨製成的飲料，已經是世界上大多數人不分膚色、國籍所共同喜愛的食品。全美國一天就要飲用超過四億杯的咖啡，是全世界咖啡消耗量最大的國家，其次是法國、意大利。拉丁美洲是全球咖啡產量最多的地區，其中又以巴西的產量為冠，約佔世界年產量的四分之一，咖啡也就成了影響巴西經濟的重要指標。根據禪史傳說，咖啡最早發現於非洲東北部的衣索匹亞，在1200年代傳入阿拉伯，有鑑於咖啡的香醇美味，而欲據為私有，阿拉伯人嚴禁咖啡流傳到外國去，一直到1500年代才得以傳至土耳其，再經由意大利進入歐洲。大約1660年，咖啡被引進了美國，而巴西在1700年以後才開始種植咖啡，由於溫度、緯度之便，終於發展成世界最大的咖啡產地。

咖啡樹是生長於熱帶的常青灌木，五年成樹可長至14至20呎，一般都修剪至12呎以下，以便於採摘果實。咖啡樹開白色花朵，當開花時期，漿果也開始形成，漿果由綠轉黃，再變成紅色就可以收成了。平均一棵樹上的果子可以製成一磅半的烘乾咖啡。摘下的漿果經過沖洗、篩選，再用機器去除果肉，取出其中的兩顆種子，這就是咖啡豆了。新鮮的咖啡豆呈淡黃色，有一層似羊皮般的薄膜。這時的咖啡豆要經過幾個星期的發酵、燻乾和去皮的手續，然後開始歷時16至18分鐘的高溫(華氏900度)烘烤，冷卻後就可以包裝等待上架出售。在美國市場上有一百多種咖啡，大多數以產地來命名。

說到咖啡，就不能不提咖啡屋。1645年歐洲的第一家咖啡屋成立於當時貿易鼎盛的威尼斯，不久僅是聖馬可廣場就開了二十多家。自此以後咖啡屋如雨後春筍遍布歐洲大陸，是人

們集會議事，傳遞消息的主要場所，更是一般人消磨時光，情人們幽會的好去處，喝咖啡儼然成為社交活動的一部分。巴黎人又別出心裁，首創路邊咖啡桌，為這一個城市帶來特殊的景觀，濃郁醇美的咖啡飄香於大街小巷，讓這藝術之都憑添幾許歡愉浪漫的氣氛。難怪有人說「沒了露天咖啡屋，巴黎就不再是巴黎」。今天，咖啡屋已經多元化了，它可能是高尚的俱樂部，可以是平民化的小吃店，可能是安靜書屋，也可以是嘈雜的路邊攤。於是咖啡屋裏的故事層出不窮，由一杯咖啡可以探討出人們的生活形態，延伸出對人生品味的要求。詩人、作家、畫家、音樂家喜歡在咖啡屋裏捕捉靈感的例子比比皆是，在風花雪月，傷春悲秋之時，一杯咖啡反應情緒，唱合心情，於是佳作源源。咖啡之所以迷人，不僅在於它的香氣，還有那伴隨著褐色液體而來的思潮、記憶、幻想……。有咖啡屋的地方，人就不會寂寞。坐在咖啡屋裏，看人也好，被人看也好，都別有一番風情，一人獨飲或眾人圍飲，都是人生一景。

不記得是什麼時候開始喝咖啡的，大概是十七、八歲時吧！因為好奇而逐漸喜愛是說不出任何理由的，一杯咖啡加一匙糖，就是那麼簡單得滿足了年輕人自以為是的享受。以後的歲月裏，咖啡變成了挑燈苦讀，深夜加班的夥伴，成了每日清晨必要的醒腦劑，午後不可缺的提神水。上癮了嗎？也不盡然，我寧願說是對咖啡產生了一種情感或精神上的依賴，常常一杯冒著熱氣的咖啡至放冷了都還未嚐一口。於是加熱，又冷了，再加熱，反反覆覆，只是想有一杯咖啡相伴，那麼想什麼，寫什麼都好像順心些。人生經歷至此，心情已是十分澄靜，不想有什麼牽掛，也不在乎是否擁有。平平淡淡的生活裏，似乎也只有一杯咖啡還能勾起些許

情緒。喝完了咖啡，將一切的快與不快統統留在杯底，有一種重獲新生的輕快。

咖啡流行至今已有一百餘年，是一般家庭裏柴米油鹽醬醋茶以外新增加的一項必備品，雖然經常看到一些咖啡不利健康的報導，但仍阻擋不了人們對它的迷戀。新世紀的飲料文化

變化多端，咖啡也不例外，有帶巧克力味的，有帶花香的，有焦糖味的，有薄荷味……任君選用。而我，到任何地方仍然堅持一杯 Regular 咖啡，不認為是落伍，只是表示對最原始的咖啡的敬意與忠誠。

鹽水鴨

孫邦華

正宗的南京鹽水鴨不僅取材講究，而且製作方法繁瑣，對於我們生活在海外的華人家庭來說，實在難以辦到。本人在此介紹的乃鹽水鴨的家庭簡易製作方法，實際上是就地取材，土法炮製，故不能稱其為南京鹽水鴨，以免砸了南京鹽水鴨的招牌。此法最初得自一位朋友的傳授，後經我在多次製作的過程中加以改進，已然有一些南京鹽水鴨的味道。特別是這道菜可以早早的做好，待涼了以後再切塊裝盤，既可於自家開 PARTY 時招待朋友，更適合帶到別人的 PARTY 上與朋友分享。其製作方法如下：

一、冰凍鴨腿 5 只（實際上是約 1/4 的鴨塊，華人超市有售）。化凍後洗淨，切去多餘的油脂，用紙巾吸幹水份。

二、鹽約 150 克，與幾十粒花椒（四川產花椒更好），和一粒八角在鍋中用小火炒出香味。

三、將炒好的鹽趁熱撒於鴨腿內外，肉厚

的地方多放鹽並用力揉擦，讓鹽滲入。

四、將醃好的鴨腿裝入容器，加蓋後置放冰箱冷藏室過夜。

五、鐵鍋中放水適量，燒開，將醃好的鴨腿放入，水以淹沒鴨腿為準，再放入蔥結和拍扁的薑塊，倒入一些料酒，大火燒沸後轉中火煮約 40 分鐘，中間將鴨腿翻動一次，停火後再悶約 10 分鐘。

六、撈出鴨腿，裝入容器，加蓋後置放冰箱內。

七、將涼透了的鴨腿斬塊裝盤。

製作要領：鹽水鴨一定要稍鹹。除了醃的時候鹽不能少放之外，在煮的過程中還可以用筷子沾點湯汁嚐一嚐，如不夠鹹的話，還可以往湯裡再加些鹽。此外，還可以往切好的鴨塊上淋少許原汁鴨湯，以增加鹹味。

居家餐具

馬宏進整理

生活的精彩與情趣從日常生活的每個細節中體現出來。人們追求美食、對於盛放美肴佳釀的器具也越來越講究。購買一套精心搭配的餐飲器具，除了可以烘托美食之妙外，更可以體現出你的個性。設計現代的廚櫃，採用金屬、磨砂玻璃與咖啡色台面的組合，給人感覺優雅摩登，又有一絲後工業冷峻的酷感。在餐具的選擇上，適量運用白色陶瓷或透明的玻璃，既迎合了廚櫃設計風格的取向，又強化了純淨的氣質。

如果你喜歡純樸自然的格調，那麼餐具的選擇也要與之相呼應。木製品可以作為首選，自然天成的紋理，親和溫厚。陶製品也是不錯的選擇，在古樸粗獷中流露著禪的韻味。以色彩搭配為主導的廚房，餐具無疑成了主角，大量藍色系餐具的運用強烈地體現著主人的風格：奔放、熱情、富有浪漫情懷與感染力。

瓷器的選擇

餐具當然以瓷器為主，這不但包括傳統的普通瓷，還包括近年流行的骨瓷。所謂骨瓷，即是以牛骨粉為原料燒製的瓷器，它們薄而輕盈細膩，在燈光的照射下晶瑩透亮，是瓷器中的精品。而普通瓷器又可分為釉上彩和釉下彩。所謂釉上彩是色釉在瓷器表面，用手仔細觸摸，可以感覺到花紋的存在。由於釉上彩瓷器花色鮮艷且富有立體感，因此深受喜愛。但是由於色釉中含有有毒物質，比如鉛。所以在挑選釉上彩瓷器時最好不要選擇花紋在器具裏層，否則長期使用會對健康不利。釉下彩瓷器占據市場主流，這種瓷器用手撫摸不會感到花

紋的存在，有毒物質也不易滲出，是居家的良好選擇。除傳統瓷質餐具外，陶器、木器、玻璃、金屬、密胺也被用來製作餐具，每一種材質都能表達出特有的個性和用途。比如晶瑩剔透的玻璃餐具，更適宜盛放新鮮水果、沙拉或用來吃冰淇淋；金屬和密胺餐具結實耐用、不怕磕碰，更適合兒童使用；木製餐具選用天然材料，無毒、無污染，老年人更為喜歡。

花色傳達主人的個性

餐具會在不經意間流露主人的品味，白色或帶有淡雅花紋的成套餐具是家庭的必備品，它會在你每次正式宴請客人時派上用場。這時你不妨選擇細膩溫潤的骨瓷。色彩艷麗的純色餐具今年非常流行，紅、黃、綠、藍，色彩跳躍而鮮艷，在搭配中可以由著自己的性子，自由而充滿時代感，受到年輕女孩的喜愛。用黑色餐具盛放菜肴在過去有些不可思議，但強調個性的現代人卻對它情有獨鐘。如果你是位烹飪高手或喜歡創造性地做些菜肴，你會發現黑色襯托出菜肴精美是其他餐具無法企及的，而那些神秘與誘惑更讓用餐者無法抗拒。

數量根據用途來搭配

對於一個三口之家，選擇一套四人餐具就足夠了。如果你喜歡宴請賓客，那麼最好準備一套供六或八人使用的成套餐具。因為拼湊餐具，不但會讓客人感到尷尬，也會大大降低菜肴的水準。一套完整的六人餐具通常包括：一個9吋平盤，用來作冷拼；四個7吋平盤盛放涼菜；四個7吋湯盤盛放熱菜；一個大湯盆、兩個魚盤、六個飯碗、兩個胡椒瓶和一個牙簽

筒。如此完美的配備，才是賓主盡歡的保證呢。

生活小常識

E-Zee

用微波爐要注意安全

事關生命安全：一位朋友決定要泡一杯即溶咖啡，他將一杯水放在微波爐加熱（這種動作他曾經做過無數次了），他說他要水加熱到沸騰的程度。當微波爐加熱完畢，他將那杯水拿出來，當他看了那杯水後，他發現水並沒有沸騰。就在那瞬間，那杯水在他的臉上爆開來，杯子保持完好無缺，直到他將那杯水丟出手中，但由於龐大的能量使得所有的水都飛濺到他的臉上，他整個臉上都起了水泡，並且至少有1度及2度的灼傷，而可能留下水泡的痕跡，且他的左眼也可能會損失部份的視力。在醫院中，他的主治醫師說這是相當普遍的意外事件，"水絕對不能在微波爐中單獨加熱"。如果要用這種方法加熱水，杯子裡應該放些東西，例如：木製的攪拌棒或茶包等的東西，來幫助擴散能量，無論如何將水放在茶壺內烹煮會是較安全的加熱方式。不只是水，純液體都可能沸騰爆開。

冰箱除臭

冰箱使用時間長了，冰箱內的氣味很難聞，甚至會滋生細菌，影響食品原味。所以，冰箱使用一段時間後，要把冰箱內的食物拿出來，替冰箱大搞一次衛生：

1、應定期對冰箱進行清潔（每年至少2次）。清潔冰箱時先切斷電源，用軟布蘸上清水或食具洗潔精，輕輕擦洗，然後蘸清水將洗潔精拭去。

2、為防止損害箱外塗覆層和箱內塑料零件，請勿用洗衣粉、去污粉、滑石粉、鹼性洗滌劑、開水、油類、刷子等清洗冰箱。

3、箱內附件骯髒藏積垢時，應拆下用清水

或洗潔精清洗。電氣零件表面應用乾布擦拭。

4、清潔完畢，將電源插頭牢牢插好，檢查溫度控制器是否設定在正確位置。

5、冰箱長時間不使用時，應拔下電源插頭，將箱內擦拭乾淨，待箱內充分乾燥後，將箱門關好。

居家清潔小竅門

在清潔保養傢俱時，有四點必須注意的地方：

1. 勿以粗布或舊衣當抹布：擦拭傢俱時，最好使用毛巾、棉布、棉織品或法蘭絨布；至於粗布、有線頭的布或有按扣、縫線、鈕扣等會引起刮傷的舊衣服，就必須避免。

2. 勿以肥皂水或清水清洗傢俱：因肥皂不能有效的去除堆積在傢俱表面的灰塵，也無法去除打光前的細砂微粒，反而會讓傢俱變得黯淡無光；而且水份若滲透到木頭裡，還會導致木材發霉或局部變形，減短使用壽命。

3. 勿以乾布擦拭傢俱：由於灰塵是由纖維、砂土和矽土構成，許多消費者習慣以乾布清潔擦拭傢俱表面，而導致這些細微顆粒，在傢俱表面留下細小的刮痕。

4. 避免不當使用臘製產品：有些人為了讓傢俱看起來有光澤，而將臘製產品直接塗抹在傢俱上，或是不當使用傢俱臘油，反而會讓傢俱看起來霧霧的有斑點。

Baking Soda 妙用

△擦碗，茶杯，玻璃杯的邊口。

△清潔油膩的灶台，窗櫺，地櫺，和洗碗

池，甚至地板。

特點:不傷物品表面。

受用吧，給各位特別適合常作中國菜的家

庭廚房的清潔之用。

怎樣唱出美好的歌聲(上)

楊比德 魏秋榮

歌唱藝術需要美好的聲音，高超的技巧和豐富的思想感情，從而塑造一個完美動人的藝術形象，因此就需要我們從以下幾個方面入手。

一·呼吸的重要性

在歌唱技術中呼吸佔有極為重要的地位，直接影響著歌唱方法和音質的優美。

呼吸是發音的動力，是聲樂的基礎。歌唱要求胸腹式呼吸，是一種用胸腔、橫膈膜和腹肌等共同控制氣息的呼吸方法。這種方法人們一直認為是科學的、合乎藝術要求的。

歌唱呼吸分吸氣、呼氣、儲氣、換氣四個方面。

1. 吸氣

吸氣時要吸得深而自然，均勻而平穩，不要有絲毫的強制現象。用口鼻吸氣後，肺部充滿了空氣，橫膈膜自然地下降，兩肋周圍有一種柔軟而伸展的感覺，不要過分地強調擴張以至產生發僵的現象，腹部應放鬆。初學唱歌的人，吸氣容易產生兩種現象：過淺或過僵。吸得過淺是一種胸式呼吸法，氣息的容量較小，橫膈膜、腹肌的操練能力不強，不能產生動力作用，容易造成喉部與下顎過份用力，使聲音失去支持，顯得蒼白無力，並會很快損傷聲帶。吸得過僵，由於精神與身體過於緊張，吸氣沒有做到放鬆，各器官不能很好的配合，也很難做到深而自然，這樣聲音容易失去彈性，傳不遠，音不準並缺乏色彩的變化，特別是唱高音更會感到無比困難。最好的吸氣是吸深，自然而舒展。

2. 呼氣

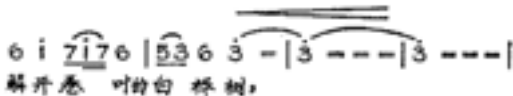
呼氣即用氣。當空氣從肺部呼出時，腹肌收縮，橫膈膜逐漸上升、回復原狀。為了做到控制氣息、保持氣息、平穩而有支持的歌唱，發聲時要求胸壁骨骼儘量保持不塌陷，橫膈膜與腹肌互相配合，共同完成呼吸控制作用。為了做到保持吸氣狀態，好像在繼續聞著花的芳香，使吸氣肌肉群起著積極作用，以免氣息輕煙一樣，沒有任何阻力和控制，很快地呼出。一般說來，中、低聲區音域不高，用氣相應地要少，高聲區氣息消耗較大，要適當加強呼吸控制能力，並保持一定的深度。為了達到藝術要求，在中、低聲區的基礎上唱好高音極為必要。練習時吸氣的感覺更要加強。猶如“喝氣”，喉嚨打開了，喉頭穩定而向下，與氣息支持相協調，這樣互相有機的配合，得到很好的頭腔共鳴，產生輝煌的高音。

3. 儲氣

當唱完一個樂句時，歌者應感覺氣息不是全部用完，還有剩餘。這就需要加強鍛煉儲氣的能力。

初學唱歌的人，由於缺乏氣息控制的能力，不能使氣息做到均勻、平穩，往往用氣過多。在樂句唱完時，會出現“上氣不接下氣”的現象，這在演唱中是非常被動的。

好的歌唱家，不論樂句有多長、多難，都



能注意氣息的儲存，加強儲氣的能力。

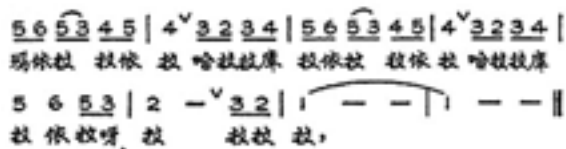
例如[伏爾加船夫曲]中的一個樂句：

在“白樺樹”這個樂句中，要求唱滿十二拍，並做到延長和漸強，這樣歌者必須掌握歌唱呼吸的高度技巧，將氣息吸深，保持、控制好，並有所儲存。這樣才能運用自如，像源泉一樣，取之不盡用之不竭，才能達到宏偉有力的效果。

4. 換氣

歌唱中換氣也十分重要，換得好才能唱得好，換氣與全曲有著密切的關係，不能把它看作是孤立的存在，為換氣而換氣，而是應該根據音樂、歌詞、情緒的需要，採取不同的換氣方法--急促、平穩、輕快、深沉...合理地安排換氣。

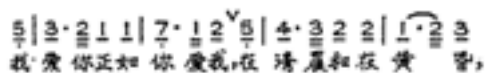
初學歌唱的人在演唱開始，還能較好地換氣，由於樂曲的進行，難度的增加，換氣就掌握不好，越唱越緊，以至聲嘶力竭，無法歌唱下去。也有的因換氣過慢或過快而影響了歌唱



速度的正常進行。例如歌曲[瑪依拉]的一段：

曲調輕盈明快，要以悠揚的歌聲熱情地呼喚著瑪依拉的名字，換氣時做到快而不亂。

換氣時要根據內容、情節的需要，安排換氣的地方，表達樂曲內容。例如在歌曲[我愛



你](貝多芬)中的一段：

這首抒情歌曲，音樂與歌詞結合的很緊密，演唱時要了解特點，根據詞意來換氣，應在“正如你愛我”之後換氣，如果在“我”字之前換氣，那麼就成為“我在清晨和在黃昏”，與歌曲內容不相符合了。

以上談了歌唱呼吸的幾個方面，歌者可以結合呼吸作各種不同的技巧練習，如連音、斷

音、倚音、顫音、琶音及音階等，從慢到快，從易到難，注意呼吸方法，找出規律。

練習時容易出現的問題：

1. 不要以過多或過猛的氣息衝擊聲帶，因為猛烈的沖擊會產生噪音，減少共鳴，引起聲帶疾病。

2. 聲帶不可過於鬆垮，免得產生漏氣，發出虛聲，這是不符合歌唱要求的。在低聲區，聲音發虛時，尤其是女聲，可用母音“噫”或“哎”練習，加強說和念字，促使聲帶積極閉攏，增強聲帶的張力，這樣氣與聲帶密切配合，保持平衡，使聲音結實、有力。

二·共鳴的運用

歌者學習了歌唱呼吸，還要很好地掌握、運用、調節共鳴，使聲音得到擴大和美化。下面分三個方面來談：1、共鳴 2、整體共鳴 3、頭聲與胸聲。

1. 共鳴：聲音是由於物體的振動而產生，再通過空氣傳播到四面八方的。聲帶發出的聲音是輕微的，歌者要充分發揮發聲器官、共鳴腔體的作用，以使聲音豐滿、響亮。人體的歌唱共鳴器官包括鼻腔、鼻竇、咽腔、口腔、氣管等。咽腔又分為鼻咽、口咽、喉咽三個部分。咽腔與口腔為可變共鳴腔，鼻竇等為不可變共鳴腔。

(1) 鼻腔：後部與鼻咽相連，可以起到共鳴作用。

(2) 鼻竇：為鼻腔附近骨中的空腔，有八個副鼻竇，各竇都有一個小口通於鼻腔，可以起到共鳴作用。

(3) 咽腔：分鼻咽、口咽、喉咽三個部分。咽腔是一個不規則的管狀體，咽壁由肌肉構成，腔體是可以改變的。由於咽部肌肉的收縮可以改變咽腔的粗細和咽壁的強度。根據這個原則，要適當加強、調節咽部肌肉，發揮它的積極作用。咽腔上接鼻腔，下連氣管，是上部共鳴器官與下部共鳴器官的連接環節，能夠起到一個橋樑樞紐作用，所以它在共鳴腔體中是

很重要的一環，意大利聲樂家認為“歌唱家的嘴在咽部”，說明對咽腔的重視。

(4) 口腔：是可以改變的共鳴腔體，同時通過唇、舌、齒、牙、喉傳達語言、情感，並得到共鳴。

(5) 氣管：它與胸腔構成共鳴器官，可以起到改變音色、擴大音量的作用，使聲音濃厚、豐滿。

2. 整體共鳴：

在發聲的過程中，歌者要充分運用共鳴整體，將其有機地結合起來，發揮各腔體的協調作用。由於音的高低不同，運用共鳴也要有所側重。如唱高音時，要很好地發揮頭腔共鳴；在唱低音時，胸腔共鳴要有所增強。但是無論唱高音還是唱低音，都要注意整體共鳴，做到“高中有低，低中有高”，如果不這樣，聲音容易變成單薄而尖細，或是壓抑而笨拙。

3. 頭聲與胸聲：

頭聲，有人稱為頭腔共鳴，是高部位的聲音，仿佛是將聲音送入頭腔，一種音響在頭部

得到共振。頭聲的位置高，聲音不是全部從嘴直接發出，聲音在聲帶之上形成。為了得到頭腔共鳴，人們常常用“哼鳴”帶有微笑，有意識地提起面頰來歌唱，使口蓋有圓頂的感覺。舌頭放平，喉頭穩定，將聲音集中於高的部位。這種聲音明亮，傳得遠，容易入調，音準較好，感到特別輕鬆不費力。因此歌唱時不要失掉共鳴，有了頭聲，可以永葆歌唱青春。

4. 胸聲：

也有人稱作胸腔共鳴，是氣管胸部共鳴器官共振的結果。隨著聲音逐漸降低，胸腔的共鳴有所加強，這可以改變音色，擴大音量，使聲音濃厚。高音也要適當地增強胸聲以使聲音結實豐滿。不言而喻，中、低音更要充分發揮胸腔共鳴的作用。

上面談了共鳴器官與其運用。歌者要做到靈活、自如，以較小的力量得到飽滿的聲音、豐富的音色，收到良好的效果。(未完待續)

(本文兩位作者均為中國著名聲樂教育家和歌唱家)

小幽默

信徒和上帝

信徒：「上帝啊！一千萬世對您來說是多長呢!？」

上帝：「一秒鐘!」

信徒：「那一千萬元呢」

上帝：「那只不過是一毛錢」

信徒：「那就請您給我一毛錢吧!!」

上帝：「好吧，在這等我一秒鐘!」



最厲害的酒

在一次宴會上，一個英國人遇到了一個中國人和一個俄羅斯人，三個人都誇耀自己國家的酒是最厲害的，於是他們決定比賽。他們想如果他們喝了酒的話，就沒有辦法知道比賽的結果了，於是他們就捉了三隻小老鼠。

第一隻小老鼠喝了一口英國的威士忌，搖搖晃晃了幾下就倒在地上睡著了，英國人很得意。

第二隻小老鼠剛喝了一口伏特加，就馬上直挺挺的倒在了地上起不來了，對此俄羅斯人也很得意。

第三隻小老鼠喝了一口貴州茅台，嘴巴都沒有抹一下就吱溜一下站到洞裡去了，英國人和俄羅斯人看了都很好奇，不知道接下來還會發生什麼事。

過了一會兒，只見那隻小老鼠又從洞裡站了出來，還拿著一把大菜刀，老鼠大聲說：“他媽的，貓在哪兒？”

上班小記

袁曉琳

投票

9月中，圖書館收到州政府送來的中文版“加州特別選舉，簡易選民指南”。我們把一疊放在中文部，同時，也放了一疊“選民登記申請表”。希望由此來提醒及鼓勵大家參加投票。我們住在美國，世界最民主的國家，大家在此能享受到許多民主社會的福利，也可以實行民主社會所需的義務。在所有的義務中，投票選舉可算是最重要的一項。每個選民都可以以投票來表達他的願望。假如失去這個機會，社會可能就不會是您所希望的了。加州特別選舉時，您是否去投下了您的神聖一票？

公德心

有一天，和一群外國朋友閒聊。有位問我：“這兒有多少中國人？圖書館需要有中文書嗎？”我回答說：“大概有2000多家吧；比西班牙語系的人少多了。圖書館裡西班牙文的書籍也比中文的多很多。但是，華人借書率可比西語系的人要高十幾倍。”

有人說：“不用擔心，這兒西語系的人會越來越少的”。“怎麼會呢？”我問。“此地的房價漲得這麼厲害，他們住不起，你們中國人才住得起！”一位在Amgen做事的人說，“Amgen有好多中國人，都是在高薪的子”。想一想，他說得有點道理。

我認識住在康谷的華人不多，但從所接觸到的友人談話中能感覺到，此地華人不僅有高的教育水準，生活也多屬中上。雖然大家生活忙碌，但對中國文化，時事關心依舊。因此來圖書館借書和看報章雜誌的人很多。讀者多了，書籍，報紙和雜誌很容易亂；尤其是中文報紙。我們訂的世界日報有好幾個分類版。為了方便大家，報紙陳放架上5天。有些讀者看完後不將報紙分類版整理好，就放回架上。您可想像5天的報紙亂混在一起，對下一個要看的人有多不方便！也有人，一來就把5天的報都拿去了。別人來了，就沒報可看。假如每個人都能為大眾著想，一人一次只拿一份報看；看完將報紙整理好再放回書架去。這不也是表現華人公德心的好機會嗎？

千橡圖書館簡訊

袁曉琳

今年，千橡圖書館中文部的藏書，更為豐富了，除了以Friends of Thousand Oaks Library基金，撥發給我們的經費，購買了三百多本新書之外，四月中，收到CCCA捐贈的35本有關醫藥常識及營養健康新書，八月中又獲張孚

威先生代表Oak Park Tai Ji Club捐送的四十本有關中國文化經典文學新書。

在此，我代表千橡圖書館及康谷華人向CCCA及Oak Park Tai Ji Club致謝，並歡迎大家來借閱、賞讀。

AMGEN 亞裔協會

徐維龍

(AMGEN ASIAN ASSOCIATION)

美國在歷史上是一個由多民族移民組成的國家，這些移民在美國的各地安居樂業，為美國的繁榮發展作出了巨大的貢獻。但不可否認，有相當多的新移民在長時間內經歷著“文化震盪”，難以融入工作環境與生活社區，在工作和日常生活中難處不少。美國主流社會中的有識人士，日益重視這種多元文化背後的陰影並想方設法使其減少之最低程度。他們除了在社區中倡導多元文化並存，不同族裔人士互相尊重外，在大小企業內，也大力推廣多元文化求同存異的共識。

座落于康谷，擁有眾多華裔員工的生物製藥公司 AMGEN 中，“亞裔協會”(AMGEN ASIAN ASSOCIATION, AAA) 的成立就體現出這種理念。AAA 和公司內的“婦女協會”，“非裔協會”，“拉丁裔協會”，及“同性戀協會”等都是今年以來在公司人事部門專人負責指導下，由同背景僱員組成的“親和”組織。至今年十月止，雖然 AAA 是最後一個成立，但卻是最大的一個。現有華，韓，日，越南，印度，菲律賓，馬來西亞以及歐美裔等 250 名會員。在十月二日 AAA 首次會員大會上，AMGEN 的 CEO Kevin Sharer 明確地表明了公司及他本人對於讓多元文化共存這一政策在公司內發揮積極作用的理解和支持。在談到非本土人士對公司的貢獻時，他特別表彰了公司的前亞裔僱員林福坤對 AMGEN 生存和發展的特殊貢獻。CEO 對於外裔僱員真誠而公正的態度，給了與會者深刻的印象。AAA 的首任聯合主席是兩位華裔女士，蔣篤蒂與周雯。在她們和全體會員的參與下，AAA 將起到一個橋樑與平臺的作用。在公司內，增進亞裔之間以及與其他族裔人員的溝通，理解，在一定程度上作為亞裔的代言人，盡力保障亞裔僱員的權益。在社區內，加強 AMGEN 亞裔人士與當地亞裔社團的聯繫與合作，以豐富亞裔

僱員的業餘生活。AAA 的第一個大型社區活動，是與“東方藝苑”(Center for Asian Performing Arts, "CAPA") 合作，將在十一月十六日晚上舉行抗癌義演文藝晚會，歡迎大家參加。CAPA 的聯絡人：

蔣篤蒂 (Dudee Chiang): 805-447-3164

周文 (Wen Zhou): 805-447-2039

徐維龍 (Weilong Xu): 805-447-2305

東方藝苑-CAPA

王珏

(Center for Asian Performing Arts)

CAPA 是千橡地區一些熱愛文化藝術，致力于中美文化藝術交流的熱心人士組成的非營利組織。該組織的宗旨是發揚光大中華文化，藝術，進一步開拓華人在社區的影響，更好地融入美國主流社會。我們將以生動活潑，多姿多彩的形式舉辦各類活動。我們將和各文藝團體，互協互助，互相交流。我們將協助具有傑出才藝的個人舉辦各類形輔導班，如舞蹈，唱歌，朗誦，繪畫等。把培養我們的下一代做為重點，幫助他們認知中華文化，藝術的博大精深，進而熱愛，學習中華文化和藝術。我們將舉辦去國外訪問，學習，遊覽和交流，加深對中國以及亞洲國家的了解，為中美以及亞洲國家之間架起溝通的橋梁。我們將積極參與所在社區的各種活動，與其它的各類團體並存共進，互助互利，共同打造華人在社區的新形象，為千橡地區做應有的貢獻。目前，東方藝苑和 AAA (Amgen Asian Association) 正共同籌劃 11 月 16 日在 Thousand Oaks Civic Art Plaza Forum Theater 舉辦的抗癌義演，除了有本社區學生和成人表演之外，還特邀了著名藝術家參加演出，如男中音歌唱家楊捷的獨唱，舞蹈家張琦和李敏的雙人舞“化蝶”，還有 LA 皮影木偶劇團和“Shin Dance Company”加盟演出。此次義演所募得票款將悉數捐給美國癌癥基金會，向與癌癥奮戰的患者、醫務人員和研

究人員獻上我們的支持和愛心。有關抗癌義演的詳情請諮詢：

藍 芸：805-447-6103

劉淑穎：805-447-3919

康谷團體

• 千橡城基督教會

218 W. JANSS ROAD, T.O. CA 91360

鄭昌國牧師 805-379-0882

中文主日崇拜： 09:20 AM – 11:00 AM

中文成人主日學： 11:15 AM – 12:30 PM

英文主日崇拜： 11:15 AM – 12:30 PM

英文成人主日學： 09:30 AM – 10:45 AM

• 康谷華人宣道會

1250 ERBES ROAD, T.O. CA 91362

甄世平牧師 818-991-4508

中文主日崇拜： 10:30 AM – 12:00 PM

中文主日學： 09:30 AM – 10:30 AM

週四查經班： 07:30 PM

英文兒童主日學： 09:30 AM – 12:00 PM

青少年主日學： 09:30 AM – 10:00 AM

• 慈濟西北聖佛區

8963 RESEDA BLVD., NORTHRIDGE

西北區會所 818-727-7689

官慈竭 818-360-3487

• 華韻社

徐錫陸 805-241-5366

顧木蘭 805-375-6292

• 金齡會

藍 芸 818-597-0788

• 雙谷跳舞俱樂部

俞志良 818-888-8328

章成棟 805-492-9702

• 康谷天主教查經班

顧木蘭 805-375-6292

• 揚聲合唱團

楊 捷 626-337-8889

毛明福 805-447-7526

康谷社區

- 夢幻青少年管絃樂團
賴怜君 805-480-3812
 - 健言社
每月第一及第三個星期一聚會
胡碧 805-529-8891
 - 千橡圖書館
袁曉琳 805-449-2660 x256
 - 千橡中國書畫學會
溫揚 805-493-1939
田丰 805-480-1887
 - 橡園太極拳協會
張孚威 805-480-1887
張寧孜 818-991-8149
 - 聖谷太極拳班
- 房兆棠 818-368-4548
 - 千橡聯誼社
鄭炳福 818-887-1171
蔣時亮 818-591-2218
 - 籃球俱樂部
賴家祥 818-991-7641
 - 洛杉磯西北區台美網球協會
吳月 805-405-7934
陳達文 805-492-5152
 - 東方藝苑 (CAPA)
王珏 805-447-6501
嚴海 805-447-8668
徐維龍 805-447-2305
畢曉娟 805-447-1051

活動通知

地點：千橡圖書館 Community Room

1401 E. Janss Road, Thousand Oaks, CA 91362. (805) 449-2660

時間：12/06/2003 Saturday, 1:45pm-4:30pm

主題：被遺忘的浩劫 說明研討會

談自十六世紀因朝鮮衛國戰爭中日交鋒起迄今三百多年間的中日關係變遷與戰爭；談二戰中幾乎被世人遺忘、為日本掩飾的南京大屠殺、慰安婦與日本731細菌部隊；也談黑龍江化武遺毒案。

身為海外中國人，您對這段幾乎被塵封的歷史認識多少？關心多少？莫讓青史成灰！您是否也期許下一代牢記歷史留下的教訓？

懇切邀請您來與我們一同談談這段漸被漠視的歷史。

內容：資料展示；揚聲合唱團演唱；演說；問答

主講：鄭浪平(不朽的光榮——第二次中日戰爭史 作者)

主辦：馮瀚緯 818-879-7150



CCCA 永久會員名單

劉香巖、蔣時亮；魯台孫、祝華僑；武國英、張貴斌；蔡友文、胡建策；
張蘇雯、修建虹；朱 情、徐以誠；賴怜君、蕭博洋；潘雪燕、吳禎祺；
方 梅、徐衛龍；吳茵茵、羅浩林；胡小明、張大健；關學廉、紀星華；

CCCA 永久會員名單

劉香巖、蔣時亮；魯台孫、祝華僑；武國英、張貴斌；蔡友文、胡建策；
張蘇雯、修建虹；朱 情、徐以誠；賴怜君、蕭博洋；潘雪燕、吳禎祺；
方 梅、徐衛龍；吳茵茵、羅浩林；胡小明、張大健；關學廉、紀星華；

AMGEN 亞裔協會

徐維龍

(AMGEN ASIAN ASSOCIATION)

美國在歷史上是一個由多民族移民組成的國家，這些移民在美國的各地安居樂業，為美國的繁榮發展作出了巨大的貢獻。但不可否認，有相當多的新移民在長時間內經歷著“文化震盪”，難以融入工作環境與生活社區，在工作與日常生活中難處不少。美國主流社會中的有識人士，日益重視這種多元文化背後的陰影並想方設法使其減少之最低程度。他們除了在社區中倡導多元文化並存，不同族裔人士互相尊重外，在大小企業內，也大力推廣多元文化求同存異的共識。

座落于康谷，擁有眾多華裔員工的生物製藥公司 AMGEN 中，“亞裔協會” (AMGEN ASIAN ASSOCIATION, AAA) 的成立就體現出這種理念。AAA 和公司內的“婦女協會”，“非裔協會”，“拉丁裔協會”，及“同性戀協會”等都是今年以來在公司人事部門專人負責指導下，由同背景僱員組成的“親和”組織。至今年十月止，雖然 AAA 是最後一個成立，但卻是最大的一個。現有華，韓，日，越南，印度，菲律賓，馬來西亞以及歐美裔等 250 名會員。在十月二日 AAA 首次會員大會上，AMGEN 的 CEO Kevin Sharer 明確地表明了公司及他本人對於讓多元文化共存這一政策在公司內發揮積極作用的理解和支持。在談到非本土人士對公司的貢獻時，他特別表彰了公司的前亞裔僱員林福坤對 AMGEN 生存和發展的特殊貢獻。CEO 對於外裔僱員真誠而公正的態度，給了與會者深刻的印象。AAA 的首任聯合主席是兩位華裔女士，蔣篤蒂與周雯。在她們和全體會員的參與下，AAA 將起到一個橋樑與平臺的作用。在公司內，增進亞裔之間以及與其他族裔人員的溝通，理解，在一定程度上作為亞裔的代言人，盡力保障亞裔僱員的權益。在社區內，加強 AMGEN 亞裔人士與當地亞裔社團的聯繫與合作，以豐富亞裔僱員的業餘生活。AAA 的第一個大型社區活動，是與“東方藝苑” (Center for Asian Performing Arts, "CAPA") 合作，將在十一月十六日晚上舉行抗

癌義演文藝晚會，歡迎大家參加。CAPA 的聯絡人：

蔣篤蒂 (Dudee Chiang): 805-447-3164

周文 (Wen Zhou): 805-447-2039

徐維龍 (Weilong Xu): 805-447-2305

東方藝苑-CAPA

王珏

(Center for Asian Performing Arts)

CAPA 是千橡地區一些熱愛文化藝術，致力於中美文化藝術交流的熱心人士組成的非營利組織。該組織的宗旨是發揚光大中華文化，藝術，進一步開拓華人在社區的影響，更好地融入美國主流社會。我們將以生動活潑，多姿多彩的形式舉辦各類活動。我們將和各文藝團體，互協互助，互相交流。我們將協助具有傑出才藝的個人舉辦各類型輔導班，如舞蹈，唱歌，朗誦，繪畫等。把培養我們的下一代作為重點，幫助他們認知中華文化，藝術的博大精深，進而熱愛，學習中華文化和藝術。我們將舉辦去國外訪問，學習，遊覽和交流，加深對中國以及亞州國家的了解，為中美以及亞州國家之間架起溝通的橋梁。我們將積極參與所在社區的各種活動，與其它的各類團體並存共進，互助互利，共同打造華人在社區的新形象，為千橡地區做應有的貢獻。目前，東方藝苑和 AAA (Amgen Asian Association) 正共同籌劃 11 月 16 日在 Thousand Oaks Civic Art Plaza Forum Theater 舉辦的抗癌義演，除了有本社區學生和成人表演之外，還特邀了著名藝術家參加演出，如男中音歌唱家楊捷的獨唱，舞蹈家張琦和李敏的雙人舞“化蝶”，還有 LA 皮影木偶劇團和“Shin Dance Company”加盟演出。此次義演所募得票款將悉數捐給美國癌症基金會，向與癌症奮戰的患者、醫務人員和研究人員獻上我們的支持和愛心。有關抗癌義演的詳情請諮詢：

藍芸：805-447-6103

劉淑穎：805-447-3919

康 谷 團 體

- **千橡城基督教會**
218 W. JANSS ROAD, T.O. CA 91360
鄭昌國牧師 805-379-0882
中文主日崇拜： 09:20 AM – 11:00 AM
中文成人主日學： 11:15 AM – 12:30 PM
英文主日崇拜： 11:15 AM – 12:30 PM
英文成人主日學： 09:30 AM – 10:45 AM
- **康谷華人宣道會**
1250 ERBES ROAD, T.O. CA 91362
甄世平牧師 818-991-4508
中文主日崇拜： 10:30 AM – 12:00 PM
中文主日學： 09:30 AM – 10:30 AM
週四查經班： 07:30 PM
英文兒童主日學： 09:30 AM – 12:00 PM
青少年主日學： 09:30 AM – 10:00 AM
- **慈濟西北聖佛區**
8963 RESEDA BLVD., NORTHRIDGE
西北區會所 818-727-7689
官慈竭 818-360-3487
- **華韻社**
徐錫陸 805-241-5366
顧木蘭 805-375-6292
- **金齡會**
藍 芸 818-597-0788
- **雙谷跳舞俱樂部**
俞志良 818-888-8328
章成棟 805-492-9702
- **康谷天主教查經班**
顧木蘭 805-375-6292
- **揚聲合唱團**
楊 捷 626-337-8889
毛明福 805-447-7526
- **夢幻青少年管絃樂團**
賴怜君 805-480-3812
- **健言社**
每月第一及第三個星期一聚會
胡碧 805-529-8891
- **千橡圖書館**
袁曉琳 805-449-2660 x256
- **千橡中國書畫學會**
溫 揚 805-493-1939
田 丰 805-480-1887
- **橡園太極拳協會**
張孚威 805-480-1887
張寧孜 818-991-8149
- **聖谷太極拳班**
房兆棠 818-368-4548
- **千橡聯誼社**
鄭炳福 818-887-1171
蔣時亮 818-591-2218
- **籃球俱樂部**
賴家祥 818-991-7641
- **洛杉磯西北區台美網球協會**
吳 月 805-405-7934
陳達文 805-492-5152
- **東方藝苑 (CAPA)**
王 珏 805-447-6501
嚴 海 805-447-8668
徐維龍 805-447-2305
畢曉娟 805-447-1051

活動通知

地點：千橡圖書館 Community Room

1401 E. Janss Road, Thousand Oaks, CA 91362. (805) 449-2660

時間：12/06/2003 Saturday, 1:45pm-4:30pm

主題：被遺忘的浩劫 說明研討會

談自十六世紀因朝鮮衛國戰爭中日交鋒起迄今三百多年間的中日關係變遷與戰爭；談二戰中幾乎被世人遺忘、為日本掩飾的南京大屠殺、慰安婦與日本731細菌部隊；也談黑龍江化武遺毒案。

身為海外中國人，您對這段幾乎被塵封的歷史認識多少？關心多少？莫讓青史成灰！您是否也期許下一代牢記歷史留下的教訓？

懇切邀請您來與我們一同談談這段漸被漠視的歷史。

內容：資料展示；揚聲合唱團演唱；演說；問答

主講：鄭浪平（不朽的光榮 — 第二次中日戰爭史 作者）

主辦：馮瀚緯 818-879-7150



CCCA 永久會員名單

劉香巖、蔣時亮；魯台孫、祝華僑；武國英、張貴斌；蔡友文、胡建策；張蘇雯、修建虹；朱 情、徐以誠；賴怜君、蕭博洋；潘雪燕、吳禎祺；方梅、徐衛龍；吳茵茵、羅浩林；胡小明、張大健；關學廉、紀星華；

風聲鶴唳聞 SARS ——略評 SARS 風暴中的心理現象

王友平/焦守恕

SARS 這股癘氣悄悄地始於去冬，驟然暴發於今春，以比伊拉克硝煙更嗆人的攻勢，從廣東迸發到香港、山西、北京、台灣.....，同時直撲越南、新加坡、加拿大、美國、瑞士、澳大利亞.....。然而，科技發展到如今的人類社會終究不再像上個世紀中頁以前，那樣面對瘟疫束手無策，在 WHO 的統籌和各國的聯手之下，第一個回合就將這個新魔頭打翻在地了。目前，醫學專家們並未敢大意，緊盯著那個躺倒的惡鬼，防備它今冬明春如白骨精般東山再起。世界各種政治力量和各派社會理論大師也沒閒著，繼續圍繞 SARS 一戰評頭論足。感謝千橡通訊的編輯，以其真知灼見提醒我們這些平常百姓，也應回頭總結一下，各自在 SARS 風暴中的體會，以利於應對任何新事態。在下不才，提供一點個人對 SARS 事件中最多見的幾種心理現象的略評，供諸位參考。

焦慮、恐慌、盲從

21 世紀的手機和計算機網絡使所有關於 SARS 的真的、假的、半真半假的傳言都能夠迅速籠罩全球。社會心理學早就發現，一但傳言以其爆炸之勢，引起群眾性恐慌和盲從，傳言本身的真假就變得不那麼重要了。因傳言北京要封城而引發的搶購風，和大學生的晝夜大逃亡即典型事例。捲在其中的人們大多來不及思考封城的消息，是真是假就已經一哄而上了。諸位看官切莫輕笑京城的爺們盲從，你若在其中說不定比他們更恐慌。加之你我口袋中的錢也許比京城普通人家多一些，所以人家以貴於平時 20 倍的價錢，一次買回夠吃半年的醋，你我卻可能顯出用 40 倍的價錢，囤積一年也吃不完的醋之大手筆。按弗洛伊德派的學說認為，這種現象是當人對未知之事恐懼而引發的焦慮，並繼之企圖一戰而勝過焦慮的行動。在這行動中，驚恐的情緒和盲目的衝動聯手踩

倒理智閘門奪命而出。

無助、憂鬱、自卑

SARS 帶來的人人自危，和自顧不暇使社會充滿緊張和無助感。這種陰霾氣氛使病人、疑似病人、有類似症狀的病人及其親友憂鬱不安。加上不恰當的言語環境和未被充分理解的措施，他們從憂鬱走向自卑。台灣一位被隔離者在醫院內自殺是一個極端的例子；而北京安定醫院研究証實 85% 治愈出院的 SARS 病人仍擺脫不了自卑，是憂鬱普遍性存在的証據。甚至一些當時忘我而奮勇治病救人的勇士，在疲勞、封閉、目睹病人及自己的同行接連逝世的情景中，也會陷入鬱鬱不樂，自責“苟活”、“無能”，失去戰鬥力。千萬不要以為你我比他們堅強，請設身處地想一想：若你是病人，無論在有人叫喊“隔離中國”，並對所有黃種人都避而遠之的華人為少數族裔的地方；還是雖在中國內地、香港、台灣，卻處在聞“咳”色變，遇“熱”抖顫，老太太聯訪查來客，村自為戰公路斷的壓力環境中，你能堅強地笑容滿面嗎？在被隔離而又得知醫生並無多大治療把握時，出現“盡早自絕於天地”的念頭也並非不可能。憂鬱焦慮都需要有發洩之處，不能攻擊他人時，轉而攻擊自己，是值得我們同情和必須預防的一種傾向。

否認、逃避和憤怒

當我們品味台灣抗 SARS 總指揮李明亮先生用“處處無家處處家，日日難過日日過”來回顧抗疫艱苦日子時，當我們懷念死在抗疫第一線的卡洛·烏爾巴尼醫生及其它醫護人員時，自然會怒斥那些誤事的行政官員、臨陣脫逃的工作人員、躲避隔離的病人及其對病情隱瞞不報的家屬。是的，這些人都當被指責，可是你是否知道，人雖本都有良心，但在壓力面前人又

自覺戰不能勝時，也都有逃生的意識；在束手無策時，人都會以向他人發怒，來掩飾自己的無能；當失誤出現之後，人又都有推卸責任的企圖。這類心理現象在後現代思潮成為當今社會主流的人類活動中，由於否認人類社會有絕對公義之標準，變得難以與政治、經濟、管理、道德、知識因素劃分開來，當然也就難以令那些人知錯，更惶論糾正和預防了。若不信，你去找一個具體的被你認為百分之百錯的人理論，他不但振振有辭地自辯，也許還反過來責你諸多不是。

預防

怎麼辦，如何減少上述三大類心理問題呢？篇幅所限，本文不可能做針對性地一一論述，僅提幾條整體性建議供大家商討。

首先，要客觀地了解人類的能力。科技的確已很發達，但我們尚不敢言已知道所有自然規律(包括人的心理規律)，更不能創造規律。千萬別把"人定勝天"這種激動我們去奮鬥的口號當成事實。更何況有許多災難，不是來於天而是來於人。曾有人問蘇格拉底天地之間的距離有多高，這位西醫鼻祖說，僅僅三呎。問話者反詰說，許多人都身高五呎以上。這位哲人說，凡超過三呎者都當低頭。這裡的"低頭"指得是謙卑地順從自然規律，謙卑一點才會謹慎，謹慎才會有防患之心，有防患於未然之心才會有各樣準備行動，有了準備才可能在天災人禍降臨時把損失減少到最小。

其次，當有正確而堅定的信仰。現代心理學認為，除去遺傳因素和某些軀體疾患給心理造成的不可逆影響外，保持心理健康的最基本要素，是有一個正確的、持久的、穩定的信仰。任何一個心理學派都有其對世界本質和人生意義的基本信仰為依托。同理，人若沒有正確穩定的信仰，其他心理措施均為空中樓閣。也許平時說起來理論成套，但 SARS 或 9.11 一來，就難免恐懼、咒罵、逃避、頹喪...，也可能會拒絕幫助、拒絕治療、或盲從這功那法地去喝符水。近年來哲學家已開始跨入心理治療領域，就是因為哲學比心理學更多地從信仰上討論人生日常小事，且已被證明能有效地提高解決心理問題的水平。

第三、注意語言的功能。近年來哲學發展的另一個趨勢，是哲學家開始和心理學家、語言學家、邏輯學家搶著研究語言問題，因為專家們發現語言對個人和社會的影響，比他們以往所發現的要大得多。俗話說語言可如三春暖融化人心中堅冰，亦可似利劍破人心肝。從這個角度講，此次中國大陸堅持用"非典"而不用"SARS"也有一定好處，以免同音的"殺死"、"煞死"、"嚇死"的負面語言效應。媒體講真話，且以適當的方式和用詞來公開信息，對阻斷傳言的恐慌盲從效應非常重要。我們個人以愛心出發，以藝術性的語言與人交談，是鼓勵別人也反饋性鼓勵自己的必要。

第四、主動尋求幫助是極重要的心理保健措施，但這卻是華人的弱項。SARS 中的逃避、自卑、憂鬱、焦慮都與此有關。一個人的信息和見解終究有限，更何況"只緣身在此山中"的自我蒙蔽。大災難中別人出於對受害人的同情和尊重，在施援助時也常常更慎重而不敢貿然出手，這就更要求受難人自己主動打開心扉。怕欠別人人情，怕丟面子，不信任他人是華人拒絕幫助的常見原因。其根源是驕傲，也是自卑，必需放棄。不願接受專業人員指導，是華人拒絕幫助的特殊情形，尤其當改變。

最後，華人應更新我們的助人模式。華人在幫助自己的親友時，似乎比西方人來得熱情，但對於與我"無關"的人卻會不理不睬。客觀地講，這種助人模式在過去相對封閉的社會條件下，災害局限在一村一地，救治也只能依靠一戶一族時，這種助人方式是有效的。但社會發展到當今，地球村內的事真是一榮俱榮，一損俱損，其優勢已大大減少。另一方面，由於其愛心是建立於一種有條件交換和有利益共享的基礎上，因此在某些情況下，就會蛻變成傷害"圈外人"。SARS 中隱瞞自己親人的病情，而拒不接受隔離，或挖斷國道，或聽到北京口音和廣東口音就拒之門外，都和這種文化心理有關。我們必須學會打破"自己人"的小圈子，杜絕損人不利己，甚至損人又害己的行為。助人就是自助，自助離不開助人，愛是我們戰勝災害的心靈力量，這愛不應劃分彼此。

SARS 捲土重來了嗎？

焦守恕

今年9月9日新加坡衛生部正式發布一名男性病人被確診為 SARS，成為世界衛生組織(WHO)於6月底宣佈 SARS 風暴基本結束以來，再次出現的首個病例，立刻引起全世界的高度關注。中國大陸、台灣、香港等曾經飽受其害的地區立即啟動因應措施，加強入境口岸的監測。人們開始擔憂，這個曾肆虐全球一百多天，並奪去 809 人性命的“瘟神”真的又捲土重來了嗎？

往事不堪回首。上一波 SARS 對人類的襲擊是如此的突然，蔓延如此地快速，曾使人們驚惶失措，倉促應戰。據 WHO 於 6 月 18 日公佈的總結報告稱，第一個病人出現在 2002 年 11 月，是廣東的一名受 SARS 病毒感染的醫生。後來他在香港的一家飯店 9 層的一個房間下榻僅一夜，就傳染給曾在同一層樓住宿過的 16 名旅客，之後迅速蔓延到世界各地，波及到 30 多個國家和地區。4 月 23 日 SARS 確診病例數超過 4000，僅僅 5 天後病患激增至 5000，5 月 8 日超過 7000！之後每天以 100 多新發病例的速度持續增加，5 月 22 日衝過 8000 大關。此時此刻，醫學界對這種疫病的病因一無所知，沒有有效的預防和治療的方法，一時間曾造成社會的動蕩和心理上的恐慌。令人敬佩的是，在這危難的時刻，成千上萬的醫生、護士和研究人員，不顧個人的安危，奮戰在救死扶傷的第一線，有的不幸被傳染犧牲在工作崗位上。他（她）們的無私無畏精神，曾讓多少人淚灑衣襟。WHO 向 SARS 猖獗的地區派出了一批批專家組，督導協調抗 SARS 的工作，並及時提出了首先切斷傳染鏈的策略，包括測量體溫、停止人群集會、疫區隔離、疑似病患隔離等等強制性措施。於是人們看到疫區幾乎人人戴著厚重口罩的奇觀。與此同時，WHO 於 3 月 12 日開始向全世界發布疫區旅遊警告，香港、越南河內、中國大陸和台灣、新加坡及加拿大多倫多相繼上榜。這個釜底抽薪的策略很

快見效，阻遏住 SARS 瘋狂擴散的勢頭。一個半月後，越南首先報捷，4 月 28 日被 WHO 解除旅遊警告。世界衛生組織對一個地區撤消旅行警告的 4 項條件是：醫院 SARS 病人少於 60 人；連續 3 天平均新增病例保持 5 人以下；本地區的病人均在控制之中；沒有向外地輸出病例。此次疫病受創最重，染病人數最多，發病地區最廣和死亡人數最多的中國大陸，經過四個多月的苦戰，付出了慘痛的代價，終於在 6 月 24 日被解除旅遊警告並從疫區名單中除名。隨後，6 月 27 日，WHO 正式宣佈 SARS 疫情暫告結束，並公佈統計資料：全球 SARS 病人累計共 8456 人，死亡 809 人，發生過疫情的國家和地區 33 個。當人們慶幸這一波的浩劫成為過去，痛定思痛，人們正在積極地思考、研究並在總結經驗教訓，防止 SARS 悲劇重演。

那麼到底什麼是 SARS？又是如何引起的？可以說至今人們對它的認識甚少。SARS（Severe Acute Respiratory Syndrome，重癥急性呼吸系統綜合癥）是涵蓋整個呼吸系統出現嚴重病變的籠統概念，中國大陸醫學界稱之為“非典型性肺炎（簡稱非典）”則道出了此種病毒主要侵害肺臟的病理特性。SARS 病癥先從發高燒開始，體溫可高達 100.4°F(38°C)以上，繼而出現乾咳（無痰）、氣喘、呼吸困難，重者需要使用人工呼吸機供氧維持生命。胸部 X 光透視可見肺部大面積炎癥病變陰影。此外還常常伴有與一般性病毒性流感類似的發冷、頭痛、肌肉僵硬、全身不適、不思飲食等癥狀。然而 SARS 與發生於冬、春季節的一般性流感不同的是，多數患者沒有鼻塞及流鼻涕的癥狀，似可用做鑒別診斷之參考。另外，SARS 急性期過後，肺部常常變得纖維化，留下影響肺功能的後遺症，這也是 SARS 的可怕之處。關於 SARS 的病因，中國抗擊 SARS 的領軍人物，中國工程院院士鐘南山率領的廣州醫學院和香港大學醫學院合作研究小組於 4 月初首先

發現一種新型的冠狀病毒(corona virus)是造成 SARS 的元兇。這種病毒具有頑強的生命力，能在人體外生存 3 至 6 個小時。這種特性使得 SARS 病毒具有更廣泛的傳染力。所幸它又很容易被高溫或 70% 酒精殺死，這又給預防傳染帶來了希望。他們的研究成果很快被 WHO 和美國 CDC (疾病控制中心) 所接受。不過專家們說還需要更多的實驗來確定 SARS 病毒的特性，要發展出有效的防治 SARS 疫苗恐怕還需要數年的時間。香港大學的研究還顯示，SARS 病毒寄生在某些野生動物身上，其中一種廣東人和香港人喜歡吃的“果子狸”極可能是導致人類疫情的病毒傳染源。這一假說曾使屢禁不止的非法捕食野生動物的惡習嘎然而止，但也引起了一系列濫殺圍剿本已數目稀少的野生動物的狂潮，對大自然造成不可彌補的破壞。

SARS 最明顯的傳染途徑是飛沫傳染，即身體內攜帶 SARS 病毒者在打噴嚏、咳嗽時，把含有大量病毒的飛沫噴到空氣中，附近的人會因吸入含有 SARS 病毒的空氣而被直接傳染。更有甚者，SARS 病毒還能長時間在病人的糞便中存活，因此可以通過陳舊破損的污水排放系統病毒外泄，或由從污水管出沒的老鼠攜帶病毒擴散至人群。香港淘大花園公寓樓 SARS 疫病大爆發即是這種推論的例證。

令人擔憂的是，上次疫情之成為過去，並非人類發明出特效藥物殺死了 SARS 冠狀病毒，而是通過強制性隔離，切斷了 SARS 傳染鏈的策略顯靈了。因此 SARS 病毒依然廣泛地寄生在與人類共存的動物身上，就像一顆失去控制的定時炸彈，可以在難以預期的某個時候突然爆發。前面引述的新加坡新病例的出現，證明了人們的擔憂並不是杞人憂天。那麼 SARS 捲土重來的機率到底有多大？早在 8 月 25 日 WHO 就發布預報說 SARS 出現季節性反彈的可能性極大。9 月 10 日公佈的在廣州召開的“2003 年非典國際學術研討會”的報告稱，SARS 病毒在 10 到 20 攝氏度時最活躍。夏季炎熱、潮濕，不利於 SARS 病毒的生存和傳播，而在氣候轉涼時，SARS 病毒會再次活躍起來。而且在冬春季節，雲量增加，使具殺菌作用的太陽紫外線進入空氣的量減少，大氣中懸浮顆粒增多，為病毒黏附、滋生和傳播提供了

條件。但專家們也普遍認為，SARS 病毒的蔓延傳播情況與人口密度、人口流動及預防和控制的策略措施密切相關。因為人們已經從上次的 SARS 打擊中學會了許多預防戰略，所以今後很可能以散發和局部地區爆發的可能性更大。

面對 SARS 新一輪的挑戰，曾參加專門治療 SARS 的醫學博士劉士敬總結概括出一些重要的、刻不容緩的技術問題急需解決。這些問題涉及到未來 SARS 反擊戰的成敗，必須嚴肅對待。

第一，儘快完善建立快速方便的 SARS 診斷方法。如果今冬明春再有疑似 SARS 病例出現，能否在最短時間內得到準確的診斷十分重要。中國科學家已經研製出靈敏性較高的冠狀病毒 RNA 熒光定量 PCR 診斷方法，SARS 病人發病當日即可從血漿中檢測出冠狀病毒 RNA，發病 1 周內檢測陽性率達到 80% 以上。現在的關鍵問題是如何將此類研究成果儘快應用於臨床。

第二，設計出輕便、安全可靠的防護裝置和防護服裝。這次 SARS 期間，醫務工作者和民衆使用的防護措施主要是口罩、手套和隔離服。口罩和隔離服層數不斷加大，醫護人員呼吸困難，汗流浹背。不但影響醫務人員的健康，還限制了醫療操作的準確快捷，因此醫務人員的“貼身防護”必須強化新型防護材料的研發。

第三，儘快研發出有效藥物。目前研究人員已經設計出並初步鑒定了可以抑制 SARS 病毒的活性多肽，並且已有 SARS 病毒蛋白水解酶抑制劑、抗肺纖維化中藥複方鼈甲軟肝片等新藥陸續進入臨床試驗。篩選有效、安全可靠的藥物已經在世界展開。但是短期內不會有成熟、定型的新藥問世。一個新藥的問世，必須經過三期的臨床驗證方可成功，需要大量的臨床病例，但是 SARS 何時再現，有多少病例還都未知。

第四，加強免疫防範措施。預防傳染病、保護易感人群的最佳方法就是研製出針對具體病毒的疫苗。當前已經有了 SARS 病毒滅活候選疫苗和 SARS 病毒基因工程候選疫苗有待動物試驗，但是疫苗的研發將是一個十分艱巨的

過程。

第五，規範治療方案。一旦出現確診的 SARS 病例，如何正確治療非常重要。這次 SARS 突如其來，治療方案倉促，大量使用激素（免疫抑制劑），同時又使用胸腺肽等免疫增強劑；一方面使用干擾素等抗病毒藥物，另一方面又使用大劑量抗生素，治療的矛盾較多，後患無窮。

第六，儘快搞清 SARS 病毒的來龍去脈。SARS 病毒究竟是什麼引起的？是存在於什麼

環境中？什麼動物身上？SRAS 病毒遺傳變異規律是什麼？準確回答這些問題，需要對 SARS 病原學深入研究。

可以肯定的是，SARS 不會自然消失，很可能與人類長期共存。近 30 年，全球新發現的傳染病多達 30 餘種，沒有一種發生流行後又自然消亡。相反，其攻擊的範圍隨時間的延續而越來越大。人類與傳染病的鬥爭將是一個長期、複雜而艱巨的過程。

淺談腰痛

簡壽美

遠在幾千萬年前，人類就由四肢在地上爬行變成靠兩腳支撐的直立動物。在進化學上這是一大進步，因為雙手自由後，可以做許多以前不能做的事，這才使我們成為高其他動物一等的人類。代價是脊椎得擔當一個非比尋常的重任。它就像搭蓬子的柱子，沒了它，蓬子也架不起來了。它除了支持我們大部份的體重之外，還得管我們點頭、搖頭、東張西望、扭腰屈身等等的機能，還要保護從中經過的骨髓，身體裡的通訊幹線，這條幹線出了問題人就得癱在輪椅上渡餘生。

今年六月我被關了足足一個月的禁閉，坐監還無所謂，慘的是痛不欲生，二十四小時的巨痛，晚上找不到一個可以不痛入眠的姿勢，讓我對人生完全樂觀不起來，灰意十足。我的病因是腰椎的第三、四、五節椎骨間的空隙因老化變小了，其間的軟骨板（墊子）受壓迫擠到旁邊的神經而引起痛楚，這條神經（通稱坐骨神經）管我的腿，所以疼痛難當。

因為怕這個由背引起的痛愛上了我，從此跟我纏纏綿綿牽扯不清，我到處找資料，想弄清楚脊椎背痛是啥回事。現在整理出來，讓大

家作個參考。

我們的脊椎分三大部份，頸椎、胸椎、和腰椎。上、下兩部份最易出毛病，尤其是下面的腰椎。椎骨間的軟骨板從二十歲起便逐漸走下坡，變軟弱了，彈力也慢慢消失。它很容易因運動不當或嚴重扭傷，如車禍、由馬背上摔下來...等等而受損，這是明顯的容易追查的原因。另一個對絕大部份的人有影響的原因是隱性的，它不易察覺，日積月累的傷害是可以防的，它就是我們日常坐、站、躺、提物...等等的動作不當。我們忘了體恤這個忠誠的老奴，不但不知減輕它的受力，還成年累月加重它的負擔，有一天它擔不起了，唉喲!!我們也只有吃不完兜著走。

下面有個簡明的圖表告訴我們什麼動作是對的，什麼是錯的。如果您腰背感到疼痛，有幾個基本的下腰部運動可以學著做，這些運動對我們很管用。另外就是別忘了維持適當的體重，多一磅就使脊椎多受力一分，切記! 切記!


我自己也要改變生活方式，追根究底，我太勤快了，我的家事從不假手他人，又愛拈花惹草（不是男生的那個拈花惹草），往往院子裡

一做就是三、四小時，脊椎不造反才怪。

來的，敢在千橡許許多多專業人士面前寫出也
且原封不動，請您


General Lowback Exercises

1. Pelvic Tilt




- Lie on back with knees bent.
- Flatten your low back against the floor by tightening your abdominal muscles and buttocks at the same time.
- Hold this flat back position for a count of 10.

2. One Knee to Chest




- Lie on back with knees bent.
- Raise one knee toward chest, grasp knee with hands and gently pull it slowly toward the chest. Hold for a count of 10.
- Lower leg to original position and repeat with opposite leg.

3. Both Knees to Chest



- Lie on back with your knees bent.
- Slowly raise your knees to your chest.
- Grasp your knees with your hands. Very gently and slowly pull knees toward chest. Hold for a count of 10, keeping knees together and shoulders flat on the ground.

4. Partial Sit-Up



- Lie on your back with your knees bent.
- Tuck your chin to your chest, then by tightening your abdominals, raise your shoulders off the floor while reaching your hands toward your knees; hold this raised position for a count of 5.
- Remember to EXHALE slowly thru pursed lips as you tuck your chin and raise; INHALE as you UNcurl.

Shift weight to back leg before walking:



Partial squat:



Full squat with one foot forward:



For light objects, leg in air:



Keep load close:



Get close to work with chair, not head:



Push more than Pull



Reaching



勇為父母

鍾悅

中國人說，作父母是「天職」，意思是上天給的責任，逃也逃不掉。孩子呱呱落地的那一天，父母就走上了這條不歸路。不管你是否信心十足，嚴陣以待，或毫無概念，誠惶誠恐；嬰兒一聲洪啼，等於詔告天下：「Ready or not, here I come!」

有一本暢銷書，書名本身就嚇人——《Parenting Is Not For Cowards》。當年我若有機會讀這本書，絕對不會士氣如虹地讓三個小蘿蔔頭相繼報到。可惜事前無人警告，事後求告無門。一路走來，雖然險象環生，總能逢凶化吉，見招解招。撐到今天，也算是異數。

檢點戰果，發現自己失去的不少，例如頭髮日稀，荷包益扁，驕氣已奄奄一息，唯一增加的是皺紋和勇氣。前者是自然律，無可抵抗；至於勇氣倍增，則是始料未及的收穫。

俗語說，「為母則強」其實更正確的說法是「為（父）母則勇」，眾所週知父母難為；沒有一點勇氣，還真難全身以退。據我觀察，每一個父母，都得有以下五勇：

一· **勇於說「不！」**明明知道孩子最不爱聽這個字，說出來大家傷感情，甚至可能遭來孩子耍賴、耍詐、動用磨功，或一哭二鬧三出走，但只要父母站在理上，就必須勇敢直言，絕不妥協。否則為了苟安求和，一旦犧牲原則，喪失領土，連父母的威信也必受波及。將來想要再收拾舊河山，非得花上加倍的力氣和技巧不可。

二· **勇於擔心受怕。**有一位心理學家說，「作父母教給人的第一件事，就是操心」。擔心孩子太瘦，太胖，太矮，太高，沒有朋友，或朋友太多；個性太強欺負人，或太溫吞被人欺。舉凡孩子的功課，身體，社交能力，品行，喜怒哀樂，無一不讓父母操心憂慮。特別是孩子進入青少年期之後，更是一日數驚。若逾時未歸，一點風吹

草動都能叫人從沙發上跳起三尺。夜半忽聞電話鈴，更是心驚膽戰，接或不接都兩難。

三· **勇於丟臉。**孩子最喜歡在別人面前讓父母漏氣，也從不放棄任何機會，來考驗父母抵抗群眾壓力的能耐。作了父母臉皮就得媲美城牆，不惜放下身段，拋棄自尊，甚至厚顏殘喘，對別人關愛的眼神視若無睹。不管孩子如何當眾撒野，或公然挑釁，都能強作鎮靜，面不改色。把面子大事置之度外，將管教重責一肩挑起。反正生了幾個孩子，丟了無數面子之後，殘留的自尊說實在也所剩無幾了。

四· **勇於認老。**沒有孩子的人，要瞞年齡並不難。有了個半大不小的孩子，想假裝年輕都沒門。何況養兒育女最易催人老。當孩子幼年期，懷抱提攜，蓬頭垢面，體力透支，終日睡眠不足。待進入青春期的，更是心力交瘁，白髮一夜生。即使自己拒絕認老，孩子也會不時敦促老爸老媽，快快升到資深級，好挪出空位給後生晚輩。眼見世上一切時髦流行之事，都漸行漸遠，與己無緣，只要沾上「酷」的東西，包括先進科技，複雜產品，皆屬兒女輩份專利，父母只能在一旁囁囁探詢，還一頭霧水，不知自己何時脫的隊。落此地步，不認老也得認命了。

五· **勇於作夢。**不時提醒自己，生兒育女只是人生的一個階段，不論如何水深火熱，終有熬出頭的一天。況且每個孩子都有無窮潛能，即使現在幼稚無知，終必漸漸成熟，脫離青澀。說不定將來還成就斐然，令老爹老媽與有榮焉。想到此，作父母的就能鼓起餘勇，披荊斬棘，前仆後繼。一方面自我充實，緊抓住時代尾巴不放；一方面培養與老伴感情，為日後大眼瞪小眼的漫漫歲月貯存資本。只待空巢一到，重獲自由，又是海闊天空，人生進入另一個嶄新的境界。

但願有膽識者皆成父母，為父母者皆有膽識！

青少年要特別注意交通安全

陳俊達

最近聽到兩件十九歲年青人車禍死亡事故。第一件是我不認識的人，感受比較不深。這位年青人在生日那一天車禍死亡，生日變成死日。另一位卻是與我認識，而且在他發生車禍的前一天中午，我恰巧遇到了他，那天看他精神愉快，與他短暫的交談，想不到十幾個小時後，在天還沒亮時，就傳來他不幸的消息。

這些事件激勵了我寫這篇文章。以下是我聽到、學到、經歷到、或實際在運用的，關於交通安全的注意事項。這些並不是什麼新的觀念或方法，或許大家都已經知道。在這裏特別是為了青少年我再重覆這些交通安全的注意事項，讓大家再加深印象。

1. 發動車子時：有一位越南佛教法師做了一個偈：「當車輛發動時，我與車子成為一體，車子多快，我就多快。」車輛一發動就要警覺到它的危險性，它的危險性就是我的危險性。車毀與人亡經常是連在一起的。每一次發動車子時，念念這個偈。或是花幾秒鐘祈禱上帝或是念佛有助於把心定下來。換句話說，開車時不可急躁，開車前先觀察自己的心是否處於急躁的狀態。
2. 不趕路：遲到沒什麼大不了。要避免遲到，最好的方法是提早出發。趕路開快車，鑽空隙不是解決之道。有時反而會更慢。出外辦事的时间很難算得準，塞車時間要算入你的路程。要避免趕路回家。例如說：我幾點幾分要趕回家接小孩。在這情形下，請安排家人或可以信任的朋友去幫你接小孩，或者乾脆不出門，謝絕交際應酬。生命是絕對比交際應酬還寶貴。
3. 避免夜間開車：夜間視線不佳，也疲倦了，無形中增添許多危險。我有幸在一個偶然的機會聽聞我的朋友，某居士的家規：A. 開車出外旅行，天快暗下來時，就要找旅館，避免在夜間駕駛車輛。B. 孩子必需在晚上九點前回到家，不管是 party 或是什麼活動。為的是避免在晚上開車，特別是避免在深夜開車。深夜在外面遊蕩是青少年的大忌。青少年間的兇殺案或車禍經常是在深夜發生的。
4. 遵守速限：速限告訴你，這段路的安全車速。超速就是不安全。速限不是隨便定的，它是依據長時間的統計與無數慘痛的教訓而擬定的。如果你看到交通號誌要你慢下來，你要聯想到前面是比較危險的路段。在下雨天時，車速至少要比速限少 10 英哩。車速到底要減多少？視實際情況來決定安全的車速。在雪地開車，車速要更慢。如果沒有機會練習雪地開車，下雨天過後，去泥濘地開車，情況跟雪地開車相似。
5. 與前車保持距離：車子的前後左右都要有空間。也就是說行車時不要與別人的車子並排前進，左右都要留出空間，在緊急時，才有地方閃躲。也不要進入別人車子的視線死角。如果別人的車要與你的車並排前進，你可以放慢速度就可解決並排的問題，如果別人的車在你的後面逼得很近。此時最好轉換車道，以保安全。
6. 轉換車道要連續看兩個車道的車輛，不能只看你要切入車道的車輛。確定沒有車子會與你爭位子，才亮出左轉或右轉燈，再轉換車道。如果有車子要與你爭位子，讓他先走。
7. 忍讓：能讓一定要讓，不能讓也要想辦法讓。為了自己的安全，一定要讓。別人的安全也就是自己的安全。確保其他駕駛的安全，才能確保自己的安全。如果其他駕駛人在你旁邊發生車禍，恐怕也會波及他周遭的車輛，也可能包括你的車輛。口訣：他急要我不急。
8. 要確定對方車子的意圖，不能太相信對方車子的方向燈。特別是在加油站要出來，進入

馬路前，要注意來車打方向燈，並不一定要駛進加油站。如果你相信他打的方向燈，就右轉進入馬路，恐怕來車追撞，後果嚴重。所以寧可等久一點，完全確定後再前進。在高速公路上，經常有車輛，不打方向燈，直接就轉換車道。通常都可以看出他們的意圖。當看到別人的車子偏向車道的左邊或右邊時，大概是要切向左邊或右邊的車道。知道他們可能的意圖後，下一步我們就要確定，不確定時，就要讓。讓他們先行動。

9. 交通安全課程很受用。有一次我被開了一張超速的罰單，可以參加交通安全課程以免除交通違規的點數。我本以為這只是一種處罰，後來上過課之後才發現受益良多。因為上課的內容不只是講交通規則，也講到各種危險情況，課程的講師舉了許多實際的例子。上完課程後，得到許多正確的觀念，對日後的駕駛有許多的幫助。所以去參加交通安全課程，千萬不要以「混」的精神去應付。好好的上課，或許在不知不覺中，已避免了許多交通事故。
10. 越好開的路，越是具有危險性。例如：五號高速公路，從洛杉磯到舊金山，一路既寬又直，容易讓人產生錯覺，以為是好開車的高

速公路。其實，既寬又直的路會導致人開快車，使人容易打瞌睡。它代表的是危險。

11. 青少年開車，應有成年人在旁監督。青少年剛嘗試到開車的滋味，再加上經驗不足。不知道什麼地方，什麼情況潛伏著危險。很容易開快車或疏忽掉行車安全。如果青少年開車，整車載滿了青少年，更是危險的徵兆。家長有必要培養其青少年的開車習慣，最好是在青少年在最初開車的幾年內給以監督、指導。不要給青少年在沒有成年人在旁監督的情況下開車。而家長自己對於行車安全要以身作則。
12. 停車場是危險地帶。也要應用「慢」及「讓」的原則。車子停妥後要記住關大燈及拉手剎車。我的泊車口訣是：「手剎車、停車檔、大燈。」意思就是拉好手剎車，檢查排檔是否排入停車檔（若是手排車則打入一檔），檢查大燈是否關好。每次下車前做檢查時同時唸出口訣。久而久之成為一種習慣。

以上是我粗略的見解給大家做個參考。不過這只是大要，還有許多細節及其他沒有列入的重要事項可以由交通安全課程或提昇駕駛技術的課程或其他交通安全的文章中，得到進一步的補充。

AP 課程與考大學的關係

Spencer Way

(Advanced Placement) 是超前定位的意思，就是把大學的課程超前放到高中來上。AP 課程是目前在全美國 56% 的高中裏廣泛開設的大學課程，有 19 個專業 34 門課程。目前，由美國大學理事會主持、指導的 AP 課程，無論是課程的開設或考試，皆已發展到了世界各地，在 2003 年 5 月這一年一度的 AP 考試時，全球已有 80 個國家同時舉行。在 1955 年，全美有開設 AP 課程的高中只有 104 所，其中

1,229 位學生共應考了 2,199 份考卷。而根據 2003 年 6 月 2 日的美國《新聞週刊》(Newsweek)，報考 AP 的學生已超過一百萬名學生，並應考了一百七十五萬份的考卷。這些數字證明申請 UC 和私立大學具關鍵性的 AP 課程和考試一直在快速成長。

主辦 AP 的美國大學理事會歸納出三個主要原因，為何 AP 考試已成為申請 UC 和私立大學的關鍵。第一：唸 AP 課程的學生被認為

是自動自發的學習者，並額外努力，以超前同儕。第二：唸 AP 課程的學生被認為在該科學術上的準備比較週全。第三：唸過 AP 課程的學生在大學半途而廢的很少，大部份學生都會比較積極地去追求知識和更高的學位。2003 年 6 月 2 日的美國《新聞週刊》刊出了全美最佳公立高中排行榜，並以封面故事介紹了全美最佳公立高中的 AP 課程及考試現況。

哈佛大學招生主任也認為，AP 成績比 SAT 更能準確的預測學生未來的大學成績，因為 AP

一年只考一次，可較準確的檢驗出學生修讀一整年課程的結果。包括哈佛、耶魯等著名大學在內的 22 個國家 3388 所大學承認 AP 學分，學生在就讀這些大學時，可將考試通過的 AP 學分折抵大學學分，減免大學課程，達到縮短學時、跳級、減免學費等目的。

舉例來說，每年大約有 6 萬 8 千多名新生進入 UCLA 或更好的大學，而其中的 4 萬 8 千

名新生可進入加大柏克萊分校或更好的學校。在 1996 和 2002 年分別有 53 萬多和 93 萬多的考生應考 87 萬多份和 158 萬多份的 AP 考試。

所以，家有學子、望子成龍的家長，無論您的住家是在哪一個學區，最重要的是要替孩子提前開始做好各項考試的準備。除了 SAT 之外，學生一但升上九年級，就應按計劃開始讓他們接觸 AP 課程。對於想進排行前十名私立大學〔如 U of Pennsylvania 或 Pomona College〕的學生，在九、十年級時，應該報考大約 2 至 3 科 AP 考試的成績。若志願是在 UCLA 或以上的學生，十年級時，也該報考約 1 至 2 科的 AP 考試。根據孩子實際的程度和能力，選定適當的目標大學，提早做好準備，實乃上策。AP 課程的訓練在孩子的能力及性向上奠定堅強的學術背景，更是對成功的高等教育提供絕對的幫助

重拾童真童趣

許美雪

我爸爸常笑著說，從前臺灣鐵路局做我們家的生意最吃虧了，因為有一段時間，媽媽都是買一張大人票，就可以帶著從一歲到六歲，一路排上去的五個小蘿蔔頭，搭火車到臺北探望祖母，一張票六人用。爸爸更是得意得說，我們小時候全家出遊，穿戴整齊，可愛，從大到小一家七口一字排開，像極了母鴨帶小鴨的遊行隊伍，常常引來路人漾著笑意的注目。而我呢！就是那行列中，排在最後面，拴著兩根小辮子，牽著爸媽手的小鴨鴨。雖然我極不願意承認，可是據說我小時候是有些頑皮，當老么的壞處是，姐姐哥哥們懶得理你，所以我只得竭盡心力的努力討好，同時也就練就了，察言觀色與隨機應變的功夫。當然嘍！姐姐哥哥們也不吝嗇的給予我大大小小的禮物。我常常除了雀躍萬分的接受外，心裏更有幾許的羨慕，希望自己有一天，也能有那特殊的地位，

可以享受給予的樂趣！

這個希望終於讓我在音樂幼教中如願以償。看著小朋友們在琴鍵上飛躍的小手，在進步時閃亮的眼神和拿到鼓勵的小禮物時的高興，我心裏充滿了喜悅與滿足呢！1997 年來美國後，女兒和兒子進入中文學校了，有那麼一天，當我在校園閒逛時，突然被問及可否幫代六堂課。可是沒想到至今成了六年。幼兒班的老師是負挑戰性的，要十八般武與藝全都要上陣的，這個故事不喜歡？沒關係！我們再換一個，這首歌不想唱？沒關係，我們來帶動唱。偶爾，這些可愛的率性的娃兒們還會突然的離開教室出走，因為想爸爸媽媽了，不玩了！如此這般，許老師在蹦蹦跳跳兩小時課結束後，通常需要一整個下午時間休息哩！邁入中文學校才六個年頭，對過往的歲月我是感恩的，對

未來更有無限的期許，願我們人生的旅程健康！順暢！豐富！

投資需要分散嗎？

周明

投資需要分散嗎？為什麼專業投資者都一再的強調分散投資的重要性？雖然分散投資在投資學裏是一個非常重要的投資理論，但是到底分散投資的好處在那裡？值不值得投資者考慮呢？如果投資者打算分散投資，那麼應該如何來執行分散投資的理論才能得到較佳的結果？本文將針對這些問題作個探討。不過，在討論正題之前，讓我們先來看一下過去七年(1996--2002)的統計數字。

在過去的七年之間投資市場千變萬化，我相信投資者都體會到投資(酸甜苦辣)的個中滋味。因此，這些統計數字別具意義。或許更能凸顯分散投資(asset allocation)的特性，尤其對短期投資而言。這句話是怎麼說呢？讓我們先來看看下表：

	年平均報酬率(%)			
	<u>1996 - 1999</u>	<u>2000 - 2002</u>	<u>1996 - 2002</u>	<u>1926 - 2002</u>
美國股市指數 (S&P 500 Index)	26.48	-14.36	8.98	10.00%
債券指數 (Lehman AGI Bond Index)	5.29	10.64	7.58	5.50%
50% stock index / 50% bond index	15.89	-1.86	8.28	7.75%

因為篇幅所限，已將數字平均化，並未列出每年的實際變化，否則每年實際報酬率的起伏更大。上表是將過去七年分成二個階段，第一階段是從1996年到1999年的牛市，第二階段是從2000年到2002年的熊市，最後再將二個階段合併，看了這些數字，有些人或許會認為為何不在1996年到1999年期間投資美國股市，到了2000年時再將資金由美國股市轉投資於債券市場，這樣子不是可以得到最好的結果嗎？但是讀者不要忘了統計數字是代表過去的事實，並不能代表實際的未來。世間到底有多少有先知之明的人呢？人算總是不如天算，而且投資難就難在不能只靠理論和過去的統計數字。一個精通投資理論的投資者未必就是個成功的投資者。投資理論和過去的統計數字只能參考，誠所謂前車之鑑可為後事之師。既然可當參考之用，上表的統計數字，可以歸納出以下幾點結論(或許讀者可以找到更多的結論)：

1. 股市的投資風險較債券的投資風險大。以債券從+5.9%到+10.4%的變化和股市指數從上漲26.8%到下跌14.6%的幅度相比較，真是小巫見大巫。
2. 分散投資(asset allocation)對短期性投資的影響較長期性投資大。從1996年到1999年股市指數的年平均報酬率是26.8%，從2000年到2002年股市指數的年平均報酬率是-14.6%，投資者如果將投資分散，資金平均分散於股市和債券，從1996年到1999年其年平均報酬率是15.89%，從2000年到2002年的年平均報酬率是-1.6%。但是投資者如果堅守崗位，1996年到2002年投資股市的年平均報酬率是8.98%，這和投資平均分散的投資者的8.28%不相上下。可見，短期性投資更有分散投資的必要。由長期的統計數字分析，投資的報酬率是可以預估的。從1926年到2002年，股市指數的平均報酬率是10%左右，債券指數的平均報酬率是在5.5%。雖然如此，分散投資對保守(不能承受太大風險)的投資者而言更應遵守，否則或許會有茶飯不思甚至造成失眠的後果，那就是得不償失了。

3. 分散投資並不能提高投資報酬率，追求最高的投資報酬率並不是分散投資的目的，分散投資的主要目的是要降低投資的風險。

分散投資的定義

分散投資可以分成二個不同的層次，第一個層次是將資金分散於不同的投資類別，像是股票、債券、房地產或是銀行定存等等，這個層次叫做(asset allocation)。這個層次的投資理論是如何找到最好的"回收風險"的比例，投資者希望可以藉著投資分散而降低投資的風險，但不會因此而嚴重的降低投資報酬率，甚至，可以提高長期的投資報酬率。前文就是(asset allocation)的簡例。

另一個層次是指即使在同一類別的投資也要分散，這個層次叫做 diversification。這個層次特別需要投資者的注意，也是所有投資者應當遵守的鐵律。因為上表討論所使用的股市指數(S&P 500 Index)，其實已將資金分散於最大的 500 家上市公司，即使是道瓊工業指數(DJIA)，也包含了 30 家各行業的龍頭老大，因此，從分散投資 (diversification) 的角度而言，它也算是分散了。但是如果投資者只投資於一家公司的股票或是一家公司的債券，那麼就要承當極大的風險。比方說，不少讀者在此地 Amgen 上班，如果只持有 Amgen 的股票並無不妥，尤其是這幾年來 Amgen 的股票和整個股市相比，其表現算是非常出色，但是沒有人能夠擔保這種情形會持續不斷，萬一將來發生任何意外事故，投資者可能會在一夕之間承受極大的財務損失，這就是投資學裏"雞蛋不要全放在一個籃子裏"的理論。Enron 和 Worldcom 就是非常好的例子。因此，投資者絕對不要忽視 diversification 對投資的重要性。

分散投資的執行策略

一般而言，分散投資的作法不少，以下是一些常被運用的方法供讀者參考：

1. 投資於不同性質的項目。股票、債券、房地產、金子和定存都是一些常被考慮的投資。因為這些投資性質不同，因此，可以達到分散投資的效果。
2. 如果投資股票，切記一定要遵守分散投資的理論。要購買不同性質的股票，像是屬於成長型 (growth) 的公司股票或是屬於低價位 (value) 的公司股票，甚至可以考慮投機型 (speculative) 的公司股票，除此以外，也要考慮購買不同行業，甚至不同國家的公司股票。但是也不要過度分散 (overdiversify)，因為過度分散，雖然降低了風險，但是也相對的會降低投資報酬率。
3. 如果投資債券，可考慮購買不同期限的債券，經由期限的長短來分散利息的風險。
4. 為了省事起見，讀者可以考慮利用共同基金的方式來投資股票，債券，甚至於房地產。但是要注意每個共同基金的投資目標和投資經理的投資方法，否則，投資不同的共同基金，未必能達到分散投資的目的。

結論

雖然分散投資的理論不少，但是到底該如何來運用見仁見智，沒有準則。因為，基本上一個好的投資組合與每個人的財務狀況，投資時間及個人接受投資風險的程度都息息相關。因此，投資需不需要分散和如何分散就因人而異了。

書名：百年思索

作者：龍應臺

推薦人：馮瀚緯

出版社：1999年 時報文化出版社

從八零年代以來，龍應臺懷抱著中國知識分子的使命感，以其犀利、敏銳的筆鋒，融入文化、哲學與歷史的經絡，針砭時事，尖銳潑辣而不造作。一九九九年受臺北市長馬英九的邀請，從德國回到臺北出任全臺首任文化局長三年。

龍應臺堅認缺少思索和創造的社會絕對走向停滯；在一個停滯的社會裡，沒有人會是勝利者。在過去百年來努力西化的過程中，中國人拋掉了太多自己的東西。如果說，十九世紀末的文化菁英所思考的是如何走向西方，那麼二十世紀末的人文知識份子所猶豫所懷疑所思索的是：如何走向自己。如何走向自己？龍應臺將用她的行動來驗證，而在下一個世紀開始前的《百年思索》，則呈現了她的思考層次及面向。

她重文化古跡，保護文化遺產不遺餘力；對於歷史真相的是非與責任，更堅持分明。以德國人向受侵略民族表示他們的道歉與對歷史的擔當為例，相較於日本漠視、掩蓋與否認二戰侵華的行徑，龍應臺認為「舊事重提」不但必要，而且迫切地必要，還要趕在受害人有生之年完成補償。

她相信日本的過去是必須深掘、必須深究，才能希冀和平的實現。她也認為把歷史的石頭翻開，露出長久不經日照的蟲豸，不是為了族群間的政治清算，而是為了更了解自己的存在地位。要尋找未來航程，釐清自己的過去是不可或缺或羅盤。人要飲水思源，切勿斬斷了大江大河的生命，忘了來處。

她期待浴火重生的「文藝復興」。她相信這地處邊緣的「叢爾小島」，將會點燃「文藝復興」的

火種，也是她「百年思索」出發的原因。全書可看出龍應臺對於台灣及全體中國人的關注與期待。語氣切切，也因為愛之深深，反而愈見其真性情。這部《百年思索》，是充滿著憂患意識的。全篇理性、感性兼有之，也帶給讀著深切的省思。

書名：陳香梅傳

作者：胡辛

推薦人：馮瀚緯

出版社：1995年 國際村文庫書店出版

不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？這是陳香梅的寫照。陳香梅，一九二五年生于北京，一九四七年與美國“飛虎隊”總指揮、第十四航空隊司令陳納德將軍結婚。陳納德去世後，於一九六零年赴美華盛頓定居參政迄今。

本質上她非常恪守中國傳統的根本，卻又孕育了諸多西方文化的精粹。她常說：中國人不能忘掉過去的災難和屈辱，唯有團結、血脈相連，留住根，根深，方能樹大葉茂。一個自兵荒馬亂、顛沛流離中度過，在國難的艱辛困苦中成長的東方女子，單鎗匹馬在虞詐難測的華府闖蕩名號、建立功業，如沒有寬闊深遠的心田與洞燭入微的智慧，是無法生存的。

陳香梅的經歷，涵蓋了中國近代史的糾糾葛葛與美國當代史的起起伏伏。要用如何的筆墨才能來敘述她充滿傳奇的一生呢？胡辛，這位中文系教授作家，嘔心瀝血一年，完成《陳香梅傳記》這本巨作。

胡辛用她充滿靈性、生命的筆，敘述陳香梅一生，寫來如天馬行空似開廣、走筆如行雲流水般流暢。文中引用許多中國古典詩詞，更多神來之筆、渾然天成，動人心弦、感人至深，讀之如沐春風，難以釋手。

好書介紹

書名：培養哈佛天才
編譯：方舜舟
推薦人：錢雪明
出版社：海潮出版社

方舜舟編譯的“培養哈佛天才”一書介紹卡爾威特與西方素質教育。此書介紹了很多教育孩子的經驗，談及幼兒、兒童及進入青春期的孩子。卡爾威特認為孩子到三歲時就已經形成了長大之後一些基本性格的因素，所以他主張對三歲之前的嬰兒應採取“模式硬灌教育法”。要將你以為正確的模式經常地、生動反復灌入幼兒尚未具備自主分辨好壞能力的大腦中，使其能加強語言、音樂、文字及圖形等方面的感受，以奠定智力的大腦基礎的模式，同時又能養成人生的基本準則及態度。卡爾威特覺得早期教育開始得越早，取得的效果越顯著，孩子越有可能成長為接受完美的人。至於三歲以上的孩子則應注重智力、能力、品格的教育。卡爾威特認為發展智力的關鍵是激發孩子的興趣，如和孩子玩遊戲，帶孩子外出參觀遊覽也增加孩子的見聞，同時要培養孩子專心

一致，不論是玩還是做其他事，因為只有專心的孩子才能發揮出智力的最高水平。此外，應培養孩子的自信心，讓孩子學會自制，注重合理安排時間，學會理解他人，慎重擇友，學會溝通及表達的方式，並應養成良好的生活習慣。對品格教育，卡爾威特認為應建立明確的是非觀，並培養一個人的善良之心，不許諾自己做不到的事，尊重自己和別人。要使孩子們有健康的身體，還應注意從小對他們進行體能訓練，使其養成堅持運動健身的習慣。要能與孩子愉快的交流還必須首先在家裡營造一個無拘無束的傾聽的氣氛，對孩子的意見加以尊重，避免強行施加自己的主張。

望子成龍，望女成鳳，是每個父母的心願。父母們費盡心血，努力培養自己的子女，期盼的就是子女能成才，了卻自己的心願。但是有很多父母，又為找不到有效而正確的教子方法而苦惱。本書採用大量生動活潑的教育事例，詳細闡釋了既有科學性、條理性，又易於採用的教育理論，有很強的可讀性，此書由北京海潮出版社出版。

小幽默

小說

精神病院裡，有兩位在交談：“我的小說怎樣？”

“不錯，就是出場人數太多。”

此時護士沖他們嚷道：“嘿，你們快把電話簿放回去。”

驚人的猜測

一名男子正在飯店裡津津有味地用餐。忽然，他發現牆角處有一條狗正目不轉睛地盯著他。“那狗為什麼老盯著我？”他問侍者。“我不知道，除非你用的是它平時進餐的盤子”侍者回答。

編者的話

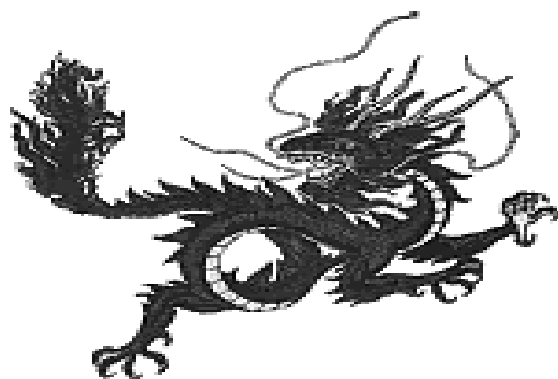
親愛的讀者，

新的一個學期開始了，我們大家再次進入緊張繁忙的校園生活，對某些人來說，他們今年將要踏上人生新的一段路程—進入大學，離開家人，享受著自由和無限的機會，而對我們這些未“成人”的青少年來說，我們依然生活在父母的屋檐下，我們忙碌的生活充滿了壓力，而我們每天的日程都排得滿滿的，從功課到體育到音樂，我們幾乎沒有時間去做自己想做的事，但當我們有自由時間時，電視和電腦將是我們最好的夥伴，在二十一世紀，能帶給我們樂趣的東西已經數不盡數，而我們生活在美國年輕一代的中國人，在美國風俗的包圍下，已變成了“美國人”，我們對中國文化和歷史的瞭解最差可稱一無所知，最好也不過是蜻蜓點水，因為不希望中國古老的歷史在我們這一時代就此消失，在這一期<青少年工作室> 我及我的撰稿人希望帶給大家一些既有趣又有意義的歷史故事，這一期<青少年工作室>將分成兩部分，第一部分講述最初渡海到美國的華人—他們的生活、掙扎、勝利還有他們獻給美國的血汗和功勞，第二部分將介紹給大家在中國歷史中傑出的人物，他們的英勇、智慧，以及他們無法動搖的正義感和寧死不屈的精神，體現了做中國人的意義。

當你們讀完這幾篇文章，我希望你們對中國歷史有更多的認識，也對自己的背景和文化有更深的瞭解，讓我們在新的一個學期中展翅高飛，去追隨我們的未來，但請不要忘記自己的歷史，自己的過去，因為，沒有過去就沒有未來！

謝謝

李涵



撰稿人：李涵 (Irene Li)，聞韻 (Ariel Wen)，黃中佩 (Jessica Hwang)
曾晶 (Jing Zeng)，秋素精 (Sylvia Qiu)，黃嘉奕 (Vicky Huang)
嶽璿子 (Xuan Yue)，顧泉 (Tren Gu)，段慧妹 (Susan Duan)

金山的中國人，勞苦功高的英雄...

新的土地，新的家

聞韻

1850年，第一批中國移民渡海來到了美國加州。對剛剛踏上新土地的貧困的中國人來說，美國充滿了機會和希望。自從在舊金山地區發現金礦，很多移民以挖礦尋金來維持生活。他們為美國社會提供了再便宜不過的勞動力。

這些中國來的移民大多數幹的都是苦力活。他們的勞動包括採礦，種菜，洗衣，做飯，打魚，和賣鮑魚片。1850-1854年，加州華裔礦工交的礦工稅占百分之五十。看到街上留著長辮子，挑著扁擔賣菜的農民已經不希起了洗衣店，因為開店只需要一塊板，熨斗，和熨斗板就行了。華人10分，而白人洗一件衣服的收費是城裏已經有了52家華人洗衣店。館和擺起了賣魚攤。最早的中國移沾手的苦活。

當中國移民的數量越來越多被白人歧視。1870年移民法禁止華不能接他們的妻子孩子來美國。華人被500多名白人上吊槍斃。這\$40,000的東西。1882年，排華法中國移民進入美國。排華法案一直到1943年才被取消，結束了針對一個民族禁入美國的歷史。19世紀的華裔不可以擁有土地，不能對不利於白人的案件作證，和不能成為公民。華人為了爭取民權和平等對待，奮鬥了近一個世紀。

早來的中國人在美國生活多麼艱難，他們用自己辛勤的勞動和汗血換來我們現在能感受的機會和自由。我們不能忘記自己是中國人！



奇了。很多華人開肥皂，一塊洗衣洗一件衣服標價是15分。1890年時，很多華人也開起餐民幹起了白人不想

時，他們就越來越工成為公民。他們1871年幾名無辜的些人還搶走了價值案被通過。它禁止



排華時期

黃中佩

今天很難相信，從前在美國，我們中國人被視為異教徒而且是人類偏見的受害者。在19世紀，很多美國人厭恨中國人的存在。最後在1882年，中國人幾乎完全被美國人排除。

剛開始中國人來到美國加州加入美國的淘金熱。後來當金子數量明顯減少時，中國人來到美國主要目的是為了賺錢找工作。最初來美國工作的華人很受歡迎，他們成為美國經濟的一大

部分。中國人在美國到處做了各行各業的勞動力。例如農民，採礦家，和產業勞工。並且中國人為橫跨美州鐵路的建造發展貢獻了很多。儘管他們對美國西部發展成為不可缺少的角色，中國人依然遭受到嚴重的歧視。不僅中國員工收到的薪水明顯的比美國人的少，在其他發麵也受到了許多不公道。

後來在 1882 年的排斥華人美國。這成為美國歷史上的重美國將某個具體種族視為不需完全忽略了美國以前的無限制

還好，1965 年的移民法案還好的法律。從 1965 年以後，移的升高。在 20 世紀的結尾，估移民到美國了。

今天，我們中國人在美國

口調查資料表明，華人家庭收入和教育程度比美國人還更升一級。當然，歧視和偏見的問題還存在，但與以前比起，今天居住美國的華人已大受歡迎。



行動禁止中國人移民到要事件。這是第一次在要的移民者。這個行動移民傳統政策。

撤消當初對中國人不公民到美國的的人數明顯計有兩百三十萬個中國

過得非常舒暢。最近人



Building the Transcontinental Railroad

Jing Zeng

Sylvia Qiu

The crowds cheered as the last spike was driven into the joining of the railroad. Later, a picture was taken of the American workers and the officials proudly displaying their completed masterpiece. The Transcontinental Railroad was finished, and the massive industrial work spanning from coast to coast was a stunning success, all thanks to the strong, muscular, red-blooded Americans slaving hard under the hot sun ... right?

The Transcontinental Railroad began as a race between the Central Pacific and the Union Pacific railroad companies to see which one could reach the finish point first to join with the other end. The Union Pacific, beginning at the East Coast, had a much easier task, as most of its lands were plains. The Central Pacific was burdened with a much more difficult track. It had to build tracks around and over the Sierra Nevada Mountain ranges, and the jagged peaks of the Rocky Mountains. After two years, Central Pacific was falling far behind in the race. Not only was the terrain harsh, but the labor pool was insufficient and dwindling. Many American men would begin a job, wait until they were paid, and then leave. Finally, Central Pacific decided to try a new labor pool.

In 1865, Charles Crocker, chief of Pacific, hired a large group of Chinese immense job. Many of these Chinese planning to return to their homeland or Promise Land. Together, they supported backaches, all the while working for much The American officials took advantage of only \$25 a month for a twelve-hour day opposed to the \$35 paid to the whites. In workers had to provide their own shelter these bony, dedicated men were a great



construction for Central immigrant men to finish the workers were married men establish good homes in the each other's heartbreaks and less than they deserved. the foreigners and paid them and six-day workweek, as addition, the Chinese and food. To the Patriots, way to save money and get

ahead in the race. Their devoted nature and hard working attitude made these men the backbone of the railroad. In two years, 80% of the workers on the railroad were Chinese men. They toiled from dawn to dusk and risk their lives everyday on the treacherous terrain. With pickaxes, hammers, and crowbars, workers chipped out railbeds. Sometimes, Chinese workers were lowered in baskets over cliffs to hammer at solid shale and granite and insert dynamite. The workers then had to hurry back up or risk being blown to bits. Finally, on May 10, 1869, a Chinese crew laid the last ten miles of the track, and it was completed at Promontory, Utah in front of a cheering crowd. When the railroad was completed, over 1,200 Chinese men had been killed in construction accidents.

It is amazing how, after the hard work done by these immigrants, no Chinese was recognized in photo or print. All that is dedicated to them is the memory of some, and the symbol of the railroad. Despite the lack of credit to these men at the time, our generation owes them a great debt of gratitude. In a way, the respect that we are paid today is due to the work of the early Chinese immigrants before us.



Strike of 1867

Sylvia Qiu

The 1860s marked a time of social change and brought about improvements for the oppressed: blacks, labor unions, and the poor. But America is always a land of blatant paradoxes; just as the Sixteenth Amendment abolished slavery in the United States, thousands of newly arrived Chinese immigrants were put into bondage for the benefit of the Central Pacific Railroad.

This period of social change also witnessed the massive expansion of Transcontinental Railroad binding the country together with “ribs of steel.” However, a year after the beginning of construction, the company only had six hundred of the five thousand laborers required. A new labor pool had to be found; preferably one that was cheap and abundant. As early as 1852, there were twenty-five thousand Chinese immigrants in California, the “Golden Mountain.” Charles Crocker, Chief of Construction at the time, struck gold when he proposed using Chinese immigrants, saying that the people who had built the Great Wall of China and invented gunpowder could certainly handle a railroad.

The work was grueling, performed almost entirely by hand. More than one thousand Chinese workers died from falling to their deaths, being frozen to death, or being trapped by avalanches. Although Chinese workers were given the most demanding and dangerous jobs, they received the lowest pay and the worst treatment. The barbarous and unjust traditions incited unrest among the workers.

One fateful day in 1867, more than two thousand Chinese workers laid down their pickaxes and refused to go to work. They demanded better wages and living conditions; it was impossible to survive, much less work, in such an inhospitable environment. The laborers doggedly held on to their principles, but they were inexperienced and failed to stay united. Within one week, officials were able to break up the weak attempt at a strike and force all the Chinese back to work. Many employed harsh punishments, such as depriving the workers of food and water until they returned to their jobs. Any spirit of rebellion was quelled when Chinese and Irish workers were forced to lay ten miles of track over the harsh Sierra Nevada Mountains in one day. But the effort was worth it; that day, the two railroads were connected, forming a mammoth transcontinental path.

The Chinese workers played an integral part in the growth of our nation as an industrial power. Thanks to the transcontinental railroad, goods could be shipped faster across the nation, connecting once distant cities. Nine out of every ten men who built the railroads were Chinese; it is owing to that



illustrious race that the United States becomes the industrial giant she is today.

中國歷史傑出的人物



昭君出塞

黃嘉奕

沒有過去怎麼會有未來...

在中國歷史中有很多有功勞的人，可是聽到的多數是男的，少有女的。這裏我來介紹一位對我們中國民族很有貢獻的女子。她就是中國四大美女之一的的王昭君。

故事發生在漢朝漢武帝的時候。漢朝和匈奴有很多的不滿，所以就開始了戰鬥。打了很久後，匈奴也滅了差不多了。突然他們發生了內亂，一下子有五個單于(匈奴君主)爭權奪利，個個都想當王。一個叫呼韓邪的單于強了起來，而且跟他哥哥爭了起來但呼韓邪沒有準備好，所以他的軍隊輸的很慘。他就去漢朝求助。皇帝見到他很高興，送了許多金銀財寶和糧食給他，而且派兵去護送他。後來這位單于打贏了他哥哥，登上匈奴國王的寶座。

呼韓邪後來在漢元帝時再次回到漢朝。這次他要求和親。元帝也以爲和親是一個保和平的好辦法就高興地下令從宮中挑一個既漂亮又能幹的宮女。他說，"只要她肯遠嫁，我就當她爲公主來看待。"宮女入宮後很少能去看家人，所以很多想出宮。可一聽是去遙遠的邊塞，就沒有人想去。皇帝正失望著，他的愛妃王昭君站了出來說，"只要爲國家好，我就去"元帝高興地請人來教她說匈奴話和彈琵琶。昭君學得非常認真也非常好。據說她彈的琵琶，連鳥聽了都不想走。

成婚後離京的那一天，昭君望著百姓向她招手告別的樣子，感動地哭了。她彈了著名的琵琶曲"昭君出塞"。到了邊塞後，她把漢朝先進的農耕術帶給了匈奴百姓，使他們可以生產自己的糧食和農具。她也把中國文化教給百姓。在她的大力號召下，匈奴人口越來越興旺。二年生了一個男孩，叫伊屠智牙師。呼韓邪照匈奴風俗又嫁了新單于做王妃，並又生了兒。一個叫須卜居次，另一個叫于居次。她孩子們要和漢朝和平友好。

王昭君與匈奴生活了60多年，深受匈奴敬愛。她是一位親善大使，爲當時漢朝與匈奴出巨大貢獻。



們，而且她出嫁第死後她按兩個女教導她的

百姓們的奴和平做

岳飛

嶽璿子

怒髮衝冠，憑欄處，瀟瀟雨歇。
擡望眼，仰天長嘯，壯懷激烈。
三十功名塵與土，八千里路雲和月。
莫等閒，白了少年頭，空悲切。

靖康恥，猶未雪，臣子恨，何時滅。
駕長車，踏破賀蘭山缺。
壯志飢餐胡虜肉，笑談渴飲匈奴血。
待從頭收拾舊山河，朝天闕。

南宋抗金名將，著名的民族英雄岳飛在他所作的這首〈滿江紅〉詞中，抒發了自己不願虛度年華和希望抗金復國成功的激昂心情和雄心壯志。

岳飛(1103至1142年)，字鵬舉，(南)人，出身於貧窮農家。他自幼喜歡傳>和<孫子兵法>;除此以外，他還身宋末年，北方的金軍隊屢次南侵，傳說勵兒子獻身抗金兵救國事業，在他的背國”四個字。1122年，岳飛參軍，因作軍官。1127年“靖康之變”發生，金兵隨宋澤留守開封。1129年金兵南侵時，金兵，收復建康，聲名大振。他在抗金支精銳的岳家兵。這支軍隊紀律嚴明，餓死不擄掠”的聲譽。宋高宗曾親自手岳飛。岳飛率領岳家軍功必克，戰必懼膽，慨歎“撼山易，撼岳家軍難!”

岳飛因戰功顯赫，被提升為太尉後，他多次奏請北伐中原，遭到宋高宗和嫉妒。1140年，金兵大舉南侵，岳與金軍對戰，一舉殲滅了金兵最精銳的部隊，取得著名的鄜城大捷。岳飛又先後收復了穎昌，鄭州，洛陽，乘勝進軍朱仙鎮(今河南開封西南)。當時，北方各路忠義軍紛紛前來歸附岳飛，抗金形勢大好。可是，正當岳飛準備“直抵黃龍府”時，以宋高宗和秦檜為首的投降派卻以12道金牌命令岳飛撤兵。

1142年，秦檜指使他人誣陷岳飛謀反，以“莫須有”的罪名將他秘密處死。岳飛當時年紀39歲。同時遭難的還有他的兒子岳雲和部將張憲。宋甯宗時(1195年)，岳飛的冤獄得到昭雪。

傳說，岳飛死後，當地人為了紀念他，為他修了一座墓。在墓前做兩個人，代表秦檜和他的妻子，把他們擰在一起，然後丟進油裏炸，讓大家來吃他們，這就是我們今天吃的油條。



相州湯陰(今屬河讀書，特別是<左兼一手好武藝。北岳飛的母親為了鼓上刺了“精忠報戰勇敢，升為下級滅亡北宋，岳飛追他率軍在廣德擊破戰爭中鍛煉出一有“凍死不拆屋，書“精忠岳兵”賜給勝，使金軍聞風

(最高軍事長官)之和宰相秦檜的反對飛在今屬河南一地



司馬遷 Si Ma Qian

顧泉

Hey you! I want you to name three important people. You'll definitely shoot out the names of three famous actors or actresses. Three scholars may cause hesitation; three historians may be a little too difficult. What about three Chinese historians? I'll just get blank stares. I don't really want to be stared at, so let me tell you about the most famous and influential Chinese historian, Si Ma Qian.

In 145 B.C., Si Ma Qian was born in Hancheng, China. Si Ma's father, Si Ma Tan, was a "Perfect of the Grand Scribes", or Tai Shi Ling (太師令), for the Han dynasty from 140 B.C. to 105 B.C. If you can look past the outrageous name, his office was actually a difficult and tedious one. Among his duties were the supervision of sacrifices and calendar, the investigation of astrological questions, and the care of the Imperial Library. Most importantly, he was responsible for collecting historical records, thereby laying the foundation for the work of his son, to whom he passed his job to at death.

As you can imagine, Si Ma Qian's childhood was filled with books. At the young age of ten, he had already mastered the old writings of ancient Chinese philosophers. On his twentieth birthday, Si Ma Qian became a palace attendant. During this time, China was at war with the tribes from the north and the west. Serving his duty, Si Ma Qian was sent west on a military expedition. While he was away, his father fell sick. Fearing death, Si Ma Tan summoned Si Ma Qian back from the frontier. Three years later, in 107 B.C., Si Ma Tan died. From there on, the records are not very complete, and modern historians disagree on what really happened. Some say that Si Ma Qian was ordered to complete a work his father had already started, while others say that he started his famous work only after his father's death. Most historians agree that Si Ma Qian started his great work, the Shiji (史記), or Historical Records in 104 B.C., after his father's death. His masterpiece covered the Chinese history from its mythical beginnings with the Yellow Emperor until his time, the Han Dynasty. Before him, no one had attempted to construct a fully comprehensive history of China. Unfortunately, being a historian was a risky occupation back in Imperial China. Wudi (武帝), the emperor in power at the time became angered at Si Ma Qian. In his work, the Historical Records, Si Ma Qian criticized the policies of Wudi's father. The emperor arrested Si Ma Qian in 99 B.C., and gave him two choices for punishment: execution or castration. Altruistically, Si Ma Qian chose the latter form of punishment in order to finish the Historical Records. Nine years later in 90 B.C., he died.

In his groundbreaking book, Si Ma Qian founded the modern method of recording history and influenced future generations of historians. Even today, his writing style and methods are taught in schools. Now, when someone asks you to name an important Chinese historian, you'll know how to respond.



武則天

Susan Duan

Empress Wu Ze Tian

During the golden age of the Tang dynasty a woman ruled in a world of men, and ruled successfully. She was Wu Ze Tian, the only female in Chinese history to rule as empress. To some she was an autocrat, ruthless in her desire to gain and keep power. To others she, as a woman doing a "man's job," merely did what she had to do, and acted no differently than most male emperors of her day. She managed to effectively rule China during one of its more peaceful and culturally diverse periods.

The Tang dynasty (618-906) was a time of relative freedom for women. A number of exceptional women even contributed in the areas of culture and politics, so it is no surprise that Wu, born in 624 into a wealthy noble family, was taught to play music, write, and read the Chinese classics. By age thirteen, she was known for her wit, intelligence, and beauty, and was recruited to the court of Emperor Tai Tsung (太宗). She soon became his favorite concubine. When the emperor died, and his son Kao Tsung (高宗) took over, Wu, now twenty-seven years old, became a favorite concubine of the new emperor, giving birth to many sons. As mother of the future emperor of China, she grew in power, managing to eliminate Kao Tsung's wife, Empress Wang by accusing her of killing Wu's newborn daughter when it was Wu herself who strangled her one-month-old daughter. Kao Tsung believed Wu, and displaced Empress Wang to marry Wu Ze Tian.

Within five years of their marriage, the emperor suffered a crippling stroke, and Wu Ze Tian took over the administrative duties of the court, a position equal to the emperor. She created a secret police force to spy on her opposition, and cruelly jailed or killed anyone who stood in her way, including the unfortunate Empress Wang. With the death of Emperor Kao Tsung, Wu moved her youngest and much weaker son into power. She in effect ruled through him.

In order to challenge Confucian beliefs against rule by women, Wu Ze Tian began a campaign to elevate the position of women. She ordered biographies of famous women written, and raised the position of her mother's clan by giving her relatives high political posts. She researched Daoism, Buddhism, and Confucianism herself and advocated the parts that supported the equality of women and men. During her reign, Empress Wu placed Buddhism over Daoism as the favored state religion. She invited gifted scholars to China and built Buddhist temples and cave sculptures. Chinese Buddhism achieved its highest development under the reign of Wu Ze Tian. She also moved her court away from the seat of traditional male power and tried to establish a new Zhou dynasty.

In 690, Wu's youngest son removed himself from office, and Wu Ze Tian was declared the official emperor of China. In spite of her ruthless climb to power, her rule proved more benign. She found talented people to run the government, established the practice of meritocracy, and treated those she trusted fairly. She reduced the army's size and stopped the influence of aristocratic military men on government by replacing them with scholars. Wu also was fair to peasants, lowering oppressive taxes,

raising agricultural production, and strengthening public works. As she grew older, Empress Wu became increasingly superstitious and fearful. Finally, in 705, she was pressured to give up the throne in favor of her third son. In the same year, Wu Ze Tian died peacefully at age eighty-one, cementing her legend that still resounds in history today.



神醫華佗

李涵

華佗是我國古代著名的醫學家，因為他的醫術高明，也被稱為神醫。

華佗出生於西元前 110 年，是安徽亳縣人。從小，華佗就聰明伶俐，也很機敏。傳說當他才七歲，他的父親就去世了。因為家裏貧困，他母親便送他到他父親生前好友蔡醫生學醫。蔡醫生見了華佗，心中有點矛盾，如果不收他，我會被冠上“人死絕交，對友不義”的罪名。收了他，怎麼能說他是不是做醫的料子。他想了一下，心中一亮，不如考考他。蔡醫生指著院中的桑樹道：“在最高枝的桑葉夠不著，也爬不上去。你有沒有辦法把葉子採到？”華佗笑著說，“那還不簡單”說著，他找來一條繩子，一頭拴上一塊小石頭，拋過樹枝。樹枝被壓下來，華佗採下了桑葉。蔡醫生又看到兩隻眼睛都鬥紅的山羊，叫華佗把它們分開。華佗把兩堆草放在羊身邊。兩隻羊早已鬥餓了，就停止鬥架，吃起草來。蔡醫生見華佗如此機靈，便收他為徒。

華佗奮力學習，成為傑出的東漢名醫。他看到三國時代，軍閥割據，戰爭連年，百姓家家叫苦的情形，就下定決心，為人民服務，做一個民間醫生。他熱心為群眾治病，不分地位等級。

華佗對外科，內科，婦科，針灸和保健都有很高明的醫術。他是中國第一名施行剖腹手術的外科醫生。他還發明了一種麻醉藥叫做“麻沸散”，在做手術前先服下，就能減輕病人的痛苦。除了治療以外，華佗還強調[預防勝於治療]的道理。為了這個，他創造了一套“五禽戲”，是將虎，鹿，熊，猴，鳥五種動物的動作和姿態融合在一起的健身操。他教人要多鍛煉身體，使血脈通暢，預防疾病。

華佗的針灸也是無人不聞。傳說統治中國北部的曹操經常頭痛，聽說華佗的醫術好，就請他來診治。華佗為曹操紮了一針，頭痛就煙消雲散了。曹操為了自己方便，強迫華佗留在他身邊。但華佗一心要為民服務，說什麼也不肯留下來。曹操一怒之下，下令把華佗關入大牢並將他問斬。

華佗是我國鼎鼎大名的醫學家。不但他高超的醫術在醫學史上留下重重一筆，他救死扶傷的精神和治病救人的情操使他在中國醫藥史中佔有舉足輕重的地位。



Extracts from CCCA Scholarship Award

George Chan The best part of Chinese school, for me, was the second half of school, soccer time. It was during that time that I developed a liking to the sport of soccer. I relished that hour or so of maneuvering the ball up field to score a point at the last moment. The competition between us students was healthy and invigorating. And I liked Howard's dad, he was a cool guy to be the teacher for soccer.

Katherine Chang I was brought up to live by the eight traditional Chinese virtues: loyalty, obedience, kindness, love, faithfulness, respect, honesty, and peace. Growing up in the United States, these standards and beliefs can be filtered out. However, having the core foundation of these Chinese virtues has helped me develop into a stronger and well-rounded person. Being an American-born Chinese, I have the privilege of learning from both cultures and traditions. I have a very fortunate, solid, and innate foundation for success because of my culture.

Wesley Chang The teachers would tell us stories and poems of both current and ancient origin, showing us the creative merit and aesthetic beauty of the Chinese language. They gave us a sense of pride in the language and encouraged us to test ourselves to the limit. They would also always assert the superiority of the language and culture, which although I do not necessarily agree with, gave me a sense of meaning and drive in everything I learned.

Diana Chen I will always remember the silly elation that bubbled within at my first Chinese New Year performance: I was selected to have a solo line after our class's dance. Dressed in a specially tailored rose-red chi-pao, I momentarily parted from my classmates to speak directly to the audience. I was so nervous, but I just smiled and recited my lines. Keeping my secret behind my back in closed hands, I allowed the words to flow from my grinning mouth. "Xing nian kuai le. Gong xi fa chai. Hong bao na lai!" Then, someone jumped on stage and carefully positioned a red pocket in my outstretched palm.

Emily Cheung Here is a simple math problem. What is $13 \times 34 \times 3$? Go ahead, I will even let you use a calculator. If your answer is 1,326 then congratulations! You have just figured out how many hours of my life I have spent at Chinese School. Rather than being at Chinese School, I could've watched 2,652 episodes of Tom and Jerry or stayed another 79,560 minutes in bed. But I know if I had done all those things, I would not be graduating high school the person that I am today.

Howard Chou Just this past weekend, I ran in my 8th Chinese American Games at Mt. San Antonio College. Perhaps my competitive nature and the pleasure I receive in winning brings me back annually. Or, maybe I go because it has become a yearly routine and I have a chance to spend time with friends that I normally don't see. Nevertheless, as I walked to the stadium this time, I was struck with the realization that this was my last "Chinese School Track Meet." As a college bound senior, coming back is no longer a sure reality. Proudly, I donned my green Thousand Oaks Chinese School shirt for the last time and showed my support for the school. This year's meet produced another five medals (Three gold, one silver, one bronze) to add into my awards box, which just sits in the closet collecting dust; after all, I go for the experience, not the medals. When the closing ceremony and celebration had ended, I took off the shirt sadly knowing that I was not only leaving behind a phase of my life, but also a part of who I am.

Andy Guo Chinese school wasn't only focused on teaching the language; but rather, it was a sanctuary for the Asian culture to flourish, through the secondary classes, such as the arts of karate, folding of origami, or the inspirational tai-chi. Through this school, the Chinese heritage, traditions and cultures are bequeathed to the younger generations, ensuring the ever-lasting Chinese way of life. It was this knowledge passed down by the Chinese adults that created my memorable experiences at Chinese School.

Julie Guo Looking back at the past few years, I realized that I was very fortunate to attend Chinese School and learn about my own ethnicity. I discovered how much Chinese I learned when I went back to Taiwan to visit relatives. I could actually speak to them in Chinese fluently. My Chinese has improved so much that I can even understand Chinese soap operas. Even though I grumbled every Saturday, I can say that it was all worth it.

Karen Hsu I plan to continue my studies in Chinese. My experiences at TOCS stimulated my interests in traveling Asia, mainly China and Taiwan to learn more about the natives' way of life and origin. By learning Chinese I have received endless opportunities for my future. By being bilingual I have opened another door into my career to associate myself with the largest population in the world and the fastest growing economic empire. Thousand Oaks Chinese School has brought the Chinese community together as a whole and allowed each individual to expand and cherish their ethnic similarities. I would never give up my memories from the past eleven years, it has provided me with some of the most worthwhile Saturdays.

Kendrick Hsu In future generations, I can see that children are not learning this useful language. Talking to some of the Chinese freshman at my high school, I found out quickly that most of them do not know how to write Chinese, or some even cannot speak it. I even do not possess the skill that my brother did when he learned the language. I urge parents to give your kids this wonderful opportunity, for by not knowing this wonderful language your children will not only lose the valuable education that Chinese has brought to me, but also the new family I have gotten from the Asian American community.

Joy Jeng Chinese school taught me to celebrate my heritage with the people of my generation who share this connection together. It gave me so much more than I expected to gain when I enrolled. I made close friends, secured an understanding of my culture, and confirmed that I will never lose the bond that I formed with my roots by living, learning, and interacting with the Chinese people of today. It was a strong influence while I grew and matured in the past few years, and my memories of Chinese school remind me that cherishing my culture will be an ongoing celebration I keep up all my life.

Joseph Jing As I am entering the field of Electrical Engineering at Berkeley next year, I see a plethora of potential in China, from its vast human resources to its opportunity to develop. Undoubtedly, the future for China is teeming with possibilities as the technological age progresses. My knowledge gained in Chinese School, to whatever extent, has helped me in the past and will, I am sure, help me again in the future.

Dorothy Li To me, Chinese school has been a place of character building through the continuous learning of a difficult material and of friendships built on mutual understanding and cultural similarity. It is a place in which I have actively participated and even shone. The people I have met, faculty and students, are the people who have grown with me through the years and the people I will remember and miss now as I go to college. For beyond just the learning of a language, I remain grateful to Chinese school for its experience: for making me wake up at eight, for the 9:15 hurry across campus, and for the lively classroom I'd enter week after week.

Alice Lin The Chinese speech and poetry competitions that the school offers greatly helped me improve my public speaking skills. I can vividly remember my first public speech ten years ago. My body shook, tears filled my eyes, and my heart was pounding; I was as stiff as a board. However, looking back on it, I am really glad that my mother was so encouraging to me. Each year, I would assume practice mode for the two months prior to competition. Then on the big day I would cry before my speech, cry after my speech, even cry during my speech. It was embarrassing. But I gradually noticed myself getting less and less nervous. I actually started to have fun. Through the years I have learned to manage my fears and put to use constructive guidance in an effort to improve. Without the opportunities that Chinese school offers its students, I would still be that shy girl who could not make a public speech worth her life.

Janet Lin As a senior, I dedicated much of my English reading to examining the works of Amy Tan. We both come from similar backgrounds, where being a Chinese American becomes the focus of our lives. After reading four of her novels, closely scrutinizing her messages, and burying myself in hundreds of pages, I finally concluded that being a Chinese American is simply a lifestyle. The spoonful of wisdom I gained these past years allowed me to appreciate my culture and Chinese school more than I can ever imagine. I've been through the phases of taking my culture for granted, neglecting it, and then finally celebrating it. Being Chinese is an undeniable part of me, and I am grateful that Chinese school has always offered me opportunities of rediscovering my identity, and realizing my fortune to be part of an ancient and glorious culture.

Janette Liu I was in Chinese school through seventh grade, eighth grade, and my first year in high school. During the three years I participated in the jeopardy team, where I found myself studying and cramming up to late hours on the Chinese culture. I found this to be very enlightening, and learned many fascinating facts on many different topics, which included "the art of drinking tea", "the art of living", etc. Some of the topics were really boring, and I was tempted to fall asleep, while some topics fascinated me. I especially like studying the Chinese phrases, I felt pretty smart when I used them correctly in my Chinese. I also participated in the Toastmasters Speech and Leadership club. As a member of the club I learned how to make an effective speech, practiced my "skills", and how to conduct a well-organized meeting. I was also lucky enough to be selected as the club president for one semester until elections.

Peter Lu Chinese School was a welcome refuge from my daily life among mostly Caucasian peers. As I grew older and entered junior high and high school, I gradually came to hang out with all Asians anyway, but Chinese School was instrumental in shaping my identity in elementary school. It was at Chinese School that I realized that there are many kids just like me struggling to grow up among white friends. In those crucial younger years, Chinese School helped me to be proud of my heritage and to realize that it is a gift to be Chinese.

Heidi Ng I did not realize how being the “older kid” in the class was beneficial, until I saw how all the younger kids looked up to me and started asking me for help. I felt like their role model. The teachers even relied on me to help them. I felt comfortable, appreciated and enjoyed the class immensely. It was a great feeling to see the younger kids smiling back at me after I helped them. Also, learning Chinese was not as boring and time consuming as I had originally thought. The teachers made learning Chinese educational, fun, interesting, and easy to understand at the same time. It was one of the most unforgettable experiences I ever had.

Anne Wu It was too bad that I did not learn early on that parents are always right. They “tortured” me for a reason, but I was always too busy complaining to ever think about why they would ever do such a thing. I wondered how many more years I would have to endure and suffer this horrible “punishment.” It has been almost eleven years since I first started attending Chinese School, but it has only been recently that I fully comprehended my parents’ reasons for sending me there. In the fall, I will be leaving home to go to college, but I will bring with me far less knowledge about my language and culture than I would like. Eleven years ago, I would have never guessed that I would be thinking this way today.

Max Wu Chinese School was also a place of many opportunities. There were many events and activities to participate in which made the Saturday morning experience more exciting. I could play Chinese Chess, learn Origami, or play sports in the outdoors. These activities sparked friendly competition and active learning. Chinese School also gave me the chance to compete against other Chinese schools in the Chinese Jeopardy competition and the Chinese School track meets. Some of my best memories of friends and family stemmed from my participation in Chinese School.

Suyun Wu Chinese school has not only provided a safe place to display the students athletic abilities, but it has also provided a safe environment for its students to display their many other talents. The Chinese New Years performance has always been my favorite. The students of Chinese school all look forward to this event when they can show off their abilities on stage for family and friends. And through these events, the students not only gain knowledge of their culture, but also gain confidence, the meaning of teamwork, and are able to reach new heights with the help of their Chinese school peers and teachers.



千橡中文學校 2003 年獎學金名單

Amgen 熱心家長獎第一名

秦加威，黃偉民，岑藝琳 CaitlinBlickenstaff
莊家禎，陸逸塵，姜啟同，駱宇軒，陳力瑜
張瑞婷，余懿，許維禮，王脈澤，林子華
孟繁力，吳孟宣，劉德信，蘇如珍，周昊
彭琳莎，劉曦，陳淑莉，葉君偉，曹義
陳冠伶，金志昊，張慈婷，陳宣堯，聞韻
朱耀明

James Wang 全勤獎

黃嘉靚，曾家正，程安妮，秦加威，劉瑩瑩
王怡安，陳煦康，鄭順心，江智輝，許安琪
陳美苓，林欣縈，楊美期，駱怡安，黃偉民
余博安，岑藝琳，徐云葦，周雪，何安迪
孫因玄，石夢瑜，石夢琦，王健，鄭永琪
甜甜，黃曉晶，小威，董安琪，蔡健榮
Caitlin Gray, Caitlin Blickenstaff, Harrison Schelter
朱欣如，蘇燕玲，鄒曜宇，崔芸，葉頌源
陸逸塵，羅毓怡，黃文樵，胡正雯，帥文揚
姜啟同，范愷文，張正磊，陳疏宇，習博凱
支楠，范愷明，王家寶，張偉華，葉天恩
葉天美，Melissa Yu，嚴青，盧祺軒
朱麗芳，駱宇軒，俞卓雅，徐捷，葉愷文
楊希玉，施愷聞，過凌晨，溫文，高咪咪
周志華，程佳寧，劉杰夫，張力，林祖良
韓天妮，林宗良，郭安琪，方敏佳，蔡凱心
姚守謙，賴建安，楊主聲，吳夢菲，余露莎
陳力瑜，吳依恩，蘇崇仁，華德，丘杰仁
陳雪雯，黃華，馬凱茜，韓瑞生，薛逸文
周欣怡，吳孟姝，劉佳樂，張瑞婷，石宇含
侯蔚彬，閻大海，潘小千，劉凱文，黃斯圓
楊希然，王愛文，周佳瑩，謝迎明，董立奇
林欣樺，王悅婷，陳捷榮，許維禮，江俊輝
邱業凱，陳律維，林瑩，謝佳琪，姚鳴謙
張慈芳，陳冠文，李文選，王脈澤，趙駿
楊奕汶，何美鳳，胡正欣，溫雅涵，閻美美
陳安，許國柱，周昱，原淞，李凱豪
周嘉妮，陳林林，陳紫媽，潘大千，顏江
林子華，張怡寧，程美妮，白愛琳，巫達文
陳炯，段慧洋，陳麗，張煦曄，帥雯婷
邵睿婷，李旖穎，何光瑋，章宇涵

Amgen 熱心家長獎第二名

Taylor Riedley，許安琪，余博安，董安琪
顧栗玲，崔芸，張偉華，俞卓雅，吳依恩
馬凱茜，黃斯圓，陳亮宇，陳律維，楊奕汶
陳麗，王淳彥，施奕文，劉菁菁，陳亮瑜
鄧曉，曹正，孟心兒，帥雯佳，蘇立宇
江星逸，李一鑫，Brian Proffitt

George Yu 全勤獎

陳華偉，孟繁力，劉子甄，王冠中，王文杉
城子媛，林昕彥，王維德，王淳彥，水明萱
葉興源，陳幼昕，葉思源，黃瑄，林雪梅
裘有琦，郭加，吳孟宣，馮開文，王斌
李蕊蕊，何海深，殷海闊，陳泰，王若民
張孝聰，張瑞杰，葛曉坤，楊婷婷，邱業翔
林瑞彬，蘇如珍，董其強，梁佳音，易序珩
林啟承，施盈盈，黃皓丰，施嘉嘉，陳家溢
陳宣舜，毛煜君，朱戴安，王煒勝，陳宣禹
陸逸凡，陳亮瑜，劉邦薇，周厚安，羅毓安
陳家浩，韓梅珊，呂希，黃程，高露茜
孫康妮，鄧曉，秦曉天，劉晟，程康寧
劉真，譚嘉鑫，張越，彭琳莎，譚嘉恒
仇林，許杰明，陳疏月，張曉佑，張振儷
劉莎莎，黃大維，黃浩然，吳仕鈿，陳淑莉
黎唐寧，李洪達，陳華翊，陳加聖，葉君偉
林志科，董其欣，陳長瑛，曹穎，李丹陽
嚴莎莎，曹義，邵沁榆，張子淵，陳雨瀟
周念華，司徒慧怡，曹正，羅以安，李顯淇
陳冠伶，吳仕坤，梁薇，陳家輝，王莉玲
王莉珩，毛沛然，孟心兒，梁慧晴，凱婷
李可婷，劉欣婷，許業恆，樓菲莉，林如峰
周華康，金志昊，吳雪揚，黃嘉奕，夏洋
史航，彭琳達，王佳嫻，帥雯佳，侯宏瑞
林杰，黃中璇，李顯誠，裘有有，張慈婷
劉邦浩，劉子瑄，陳立昕，吳德恩，蘇立宇
江星逸，王嘉嘉，徐若薇，陳敬昕，董禧禧
史岩，江凌昊，聞韻，丘洁寧，鄭璐倩
曹聰，李一鑫，朱耀明，Brian Proffitt

許兩傳獎學金

黃嘉靚，方沁宇，鄭順心，楊美期，何安迪
Xing Xing，Caitlin Gray，林啟萱，鄭涵予
Harrison Schelter，郭庭安，錢沐恩，葉天恩
葉天美，程佳寧，盧祺軒，余露莎，姚守謙
韓瑞生，華德，周佳瑩，潘小千，林欣樺
陳冠文，何美鳳，溫雅涵，張怡寧，陳炯
水明萱，王文杉，陳泰，張瑞杰，李珊儀
楊紫云，陸逸凡，陳宣禹，楊希聖，韓梅珊
張曉佑，仇林，黎唐寧，林志科，馬宇陽
曹穎，王莉玲，小惠，鄧莎莎，夏洋
裘有有，李顯誠，徐若薇，關愛蓮，曹聰
江凌昊，Kennedy Holt，張立

黃劉韻淑獎學金

邱業凱，方敏怡，潘大千，周嘉妮，程美妮
Nicole Fung，司徒凱怡，陳幼昕，王冠中
胡文揚，張孝聰，萇曉坤，董其強，楊婷婷
程康寧，秦曉天，喻禕陽，張振儷，陳長瑛
董其欣，邵沁榆，李博斐，劉欣婷，呂隆洵
王雪楓，陳嘉舟，鄭思孟，林杰，朱戴睿
孫一帆，董禧禧，鄭璐倩，張立，朱耀明

Amgen 精神獎

劉瑩瑩，王怡安，駱怡安，林欣縈，徐云葦
張洛山，董安琪，Harrison Schelter，
張中凱，王怡平，羅毓怡，郭凱文，范愷文
習博凱，劉杰夫，周志華，方敏佳，賀澤凱
薛逸文，周欣怡，董立奇，王愛文，吳樺貝
張慈芳，陳安，周昱，張煦擘，段慧洋
劉子甄，凱凱，王若民，殷海闊，黃曉婷
司徒凱怡，羅毓安，毛煜君，高露茜，
孫康妮，劉莎莎，顏華蒼，黃大維，王天佑
張子淵，周念華，王康明，李顯淇，黃嘉奕
彭琳達，劉子瑄，吳德恩，王嘉嘉，郭冠廷
董禧禧，段慧妹

ASB Leadership 獎

吳仕坤，許業恆，吳雪揚，史航，陳冠婷
劉邦浩，陳敬昕，顧泉



南加州第十三屆海華體育季田徑錦標賽，于2003年4月26、27兩日，在核桃市聖安東尼學院舉行，經過兩日激烈的競賽，千橡中文團隊贏得了許許多多的金、銀、銅牌。

此外，我們還獲得以下四個團體總獎盃：

- 男子組：徑賽總冠軍、田賽總亞軍
- 女子組：田賽總亞軍、徑賽總季軍



中文學校校內外比賽優勝名單

朗 誦 比 賽				
	幼稚園-1		幼稚園-2	
第一名	K A	譚朗意	1A	張中凱
第二名	K A	黃偉民	1C	支楠
第三名	K B	張洛山	1D	劉杰夫
第四名	K A	城子文	1A	王怡平
第五名	Pre A	秦加威	1D	周志華
第六名	K A	蔡凱如	1B	郭凱文
優勝	K A	許安琪	1B	崔芸
優勝	K B	岑藝琳	1C	習博凱
優勝	CSL		1C	王家寶
優勝	Pre A		1A	鄭涵予
	幼稚園-3		初小組	
第一名	2A	吳依恩	3A	林欣樺
第二名	2C	周佳瑩	3C	段慧洋
第三名	2C	余懿	3C	韓宗廷
第四名			3B	周昱
優勝	2C	黃斯圓		
	初級組-1		初級組-2	
第一名	3A	吳樺貝	5A	毛煜君
第二名	5C	顏華蒼	5A	蘇如珍
第三名	4A	劉子甄		
第四名	5B	秦曉天		
第五名	3A	許維禮		
優勝	3B	溫雅涵	5A	羅毓安
優勝	5C	劉莎莎		
	中級組		高級組	
第一名	5B	周昊	9A	江星逸
第二名	5A	陳家浩	9A	孫一帆
第三名	5A	楊婷婷	9A	王嘉嘉
第四名			9A	陳宣堯
第五名			9A	陳敬昕
演 講 比 賽				
	初級組		中級組	
第一名	5C	彭琳莎	8	裘有有
第二名	4A	凱凱	6A	吳仕鈿
第三名	4A	裘有琦		
第四名	1C	范愷文		
第五名	4B	殷海闊		

校 內 語 詞 比 賽			
第一組		第五組	
1A	張中凱	1C	王家寶
	王怡平		姜啟同
	鄭涵予	1D	俞卓雅
1B	陸逸塵		徐捷
			駱宇軒
第二組		2B	馬凱茜
3A	方敏怡		劉佳樂
	林欣樺		薛逸文
	許維禮	2C	王愛文
	陳律維		余懿
4A	孟繁力		董立奇
	城子媛		
	陳幼昕		
		第六組	
		3C	林子華
			張煦擘
第三組			
5A	毛煜君		陳麗
	陳亮瑜	4B	吳孟宣
	劉邦薇		
	蘇如珍		
		第七組	
	羅毓安	5C	彭琳莎
6A	陳長瑛	6B	李丹陽
	陳淑莉		曹義
第四組		第八組	
7A	吳坤	7B	史航
8	黃中璇		吳雪揚
9A	江星逸		周毅航
			金志昊
			帥雯佳
			彭琳達
		9B	史岩
			李一鑫

南加州中文學校聯合會 書 法 及 海 報 獎			
硬筆初小組		海報中級組	
第二名	陳麗	優勝	吳樺貝
優勝	馬凱茜		

千橡雜誌廣告價目表

千橡雜誌為康谷中華文化協會每半年發行一次的免費刊物，出刊日期為每年十月和三月。發行網涵蓋所有康谷地區九個城市，聖佛南度谷，南加州部分中文學校及有關單位。廣告效力宏大。

所有廣告除登載於千橡雜誌外，並可選擇加登在康谷華協與千橡中文學校的網頁上。

Conejo Chinese Cultural Association (CCCA) Journal is a semi-annual publication distributed to Chinese Families in the Conejo Valley, San Fernando Valley, and other cities in Southern California. The CCCA Journal is a free publication, supported entirely by advertising. The ads can be also put on the CCCA web site with an additional fee.

版面大小 Size	基本價 Basic Price	網頁價* Web site Price	
1/8 頁 (1/8 page)	\$35	\$10	A
1/4 頁 (1/4 page)	\$55	\$10	B or C
1/2 頁 (1/2 page)	\$100	\$10	C+D
全頁 (whole page)	\$200	\$20	
封面裡頁 (Inside of front cover)	\$330	\$20	
封底裡頁 (Inside of back cover)	\$275	\$20	
封底 (Back Cover)	\$450	\$20	

A	
B	
C	D

千橡雜誌為非營利刊物，所有工作人員皆為業餘義務性質。如須本刊協助編排，請備妥所有資料；如須設計打字，請以簡單為原則；如自備電腦廣告稿件，請以中文視窗編排。內容複雜需本刊工作人員代工者當酌收費用。請與下列廣告組人員聯絡。謝謝！

Please support your community-oriented journal publication. If you are interested, please send camera-ready ads to CCCA, 1728 Moorpark Road, Box 416, Thousand Oaks, CA 91360, or contact:

廣告組： 陳重久 C.J. Chen 818-991-3999 e-mail: cjchen999@sbcglobal.net
 藍 芸 Yun Lan 818-597-0788
 吳茵茵 Elaine Lo 805-370-9272
 潘雪燕 Annie Wu 805-373-8748

廣告排版： 劉月齡 Yuehling Liou 818-879-0826

CCCA is a non-profit organization. Website: www.ccca-tocs.org

《千橡》編委會 (2003-2004)

姓名	Name	電話	E-mail
主編 施志清	Jim Shi	805-376-1910	jshi@amgen.com
行政監理			
孫邦華	Banghua Sun	805-492-7660	banghuas@amgen.com
總策劃			
馮瀚緯	Jesse Fong	818-879-7150	xfong@yahoo.com
編輯組			
段治邦	James Duan	805-498-2372	zbduan@pixelgate.net
鄭德音	De-Yin Jeng	818-991-7525	dyjeng@dock.com
焦守恕	Shoushu Jiao	805-376-0108	sjiao@yahoo.com
陸麗珠	Leslie Chow	818-889-9888	llchou@hotmail.com
施志清	Jim Shi	805-376-1910	jshi@amgen.com
馬宏進	Mark Ma	805-447-4715	mhma@amgen.com
排版組			
陳玲伶	Lingling Jiang	818-889-1687	lljing@sbcglobal.net
蕭淑貞	Janet Kuo	805-241-8527	kuo_janet@yahoo.com.
梁聖妮	Shenni Chow	818-347-3566	rmingchow@msn.com
廣告組			
潘雪燕	Annie Wu	805-373-8748	ccwu888@aol.com
吳茵茵	Elaine Lo	805-370-9272	elo@pacificnet.net
藍 芸	Yun Lan	818-597-0788	ylan@amgen.com
陳重久	CJ Chen	818-991-3999	cjchen999@sbcglobal.net
廣告排版			
劉月齡	Yueh-Ling Liou	818-879-0826	yuehling@yahoo.com
網路組			
朱嗣中	David Chu	818-707-1625	syhjong@yahoo.com
顧問			
林志中	Chichong Lin	805-492-5123	cclin1@verizon.net



Location: 2323 Moorpark Road, Thousand Oaks, CA 91360
 Mailing: 1728 Moorpark Road, Box 416, Thousand Oaks, CA 91360

Tel: (818)636-6107
www.ccca-tocs.org

年度行事曆

千橡中文學校 2003-2004 學年度 行事曆 Thousand Oaks Chinese School 2003-2004 Calendar

秋季班 Fall	春季班 Spring
09/06/2003* 開學日 First day of school, 09/13/2003, 09/20/2003, 09/27/2003, 10/04/2003, 10/11/2003, 10/18/2003, 10/25/2003, 11/01/2003*, 11/08/2003, 11/15/2003, 11/22/2003, 12/06/2003, 12/13/2003, 01/03/2004, 01/10/2004, 01/17/2004	01/24/2004, 01/31/2004, 02/07/2004 新春晚會*, 02/21/2004, 02/28/2004, 03/06/2004, 03/13/2004, 03/20/2004, 03/27/2004, 04/03/2004, 04/17/2004, 05/01/2004, 05/08/2004, 05/15/2004, 05/22/2004, 06/05/2004, 06/12/2004* 結業典禮 Last day of school

*本日第三節課停課。上課時間：第一節：9:15—10:15AM, 第二節：10:25—11:25AM, 第三節：11:35AM—12:25PM

假日 Holidays	
11/29/2003	感恩節 Thanksgiving Day
12/20/2003	聖誕節 Christmas Day
12/27/2003	新年 New Year's Day
02/14/2004	總統紀念日 Washington's Birthday
04/10/2004	春假 Spring Break
05/29/2004	國殤紀念日 Memorial Day

南加州中文學校聯合會活動 SCCCS Events	
11/09/2003	書法及繪畫比賽 Calligraphy and Drawing Contest
02/22/2004	春季教師研習會 Teacher's Practical Training -Spring Session
03/21/2004	學生華語文研討會 Student Study Workshop and Talent Show
04/18/2004	常識比賽 Chinese Jeopardy Contest
04/24/2004, 04/25/2004	運動會 Annual Track and Field Meet
05/02/2004	演講及詩詞朗誦比賽 Speech and Poem Recital Contest
07/2004	青少年夏令營 Summer Camp
08/2004	夏季教師研習會 Teacher's Practical Training -Summer Session