

編者的話

今年是中國的豬年。國人雖認為豬既笨又懶，但卻偏愛豬的福相，因為若不思不勞而能有金銀滾滾進家，財寶源源入院，豈不“太有財了”。不過我現在更欣賞有些好萊塢動畫片裡的豬毫無“錢途”卻不乏寬容憨厚似乎大智若愚的形像。人生如白駒過隙，短短百年豈能參透萬事？許多時候，我們自認聰明絕頂之舉實則愚笨不堪，可我們卻因心硬如鋼而一蠢到底還飄飄然。其實，我們若能敞開心懷接受他山之石，說不好什麼時候就可能恍然徹悟到豬都可以“太有才了”，何況被我們俗視認定的行“傻事”的“傻人”當中，豈不亦有一些是真正在心底“有才有財”的大智大悟者？

瞧，鑼鼓喧天動地歌舞賞心悅目的中國新年狂歡剛過，《千橡》全班人馬立時就被鋪天蓋地的伊妹兒夾雜著沒早沒晚的電話鈴聲淹沒了。當我和他們一起為《千橡》春季刊“傻忙”時，偶然會想到這群人可真夠笨的了。以我愚鈍的判斷，這幫人的文筆完全可在《世界日報》之類的大刊上多亮幾篇靚文，有名又有錢。可他們卻把自己墊在《千橡》這棵“小樹”下“木呆呆”地為他人做嫁衣裳。“弄文的”秉謙遜敬人之品格，求文壘字碼詞插畫，文章無論長短都力求保持其原汁原味。萬一碰到自我感覺良好但所撰之文的確稍欠火候的熱心人，做編輯的因贊賞其熱情又願鼓勵其成長，自然是柔聲與其探討，盡心幫其潤色，要使文章更上層樓；倘若遇到走筆一流的高手之仍有需商榷的妙文，更懷敬仰之情共同推敲以便錦上添花。“行商的”承努力敬業之傳統，走東奔西跑南踏北。向商界推薦《千橡》換取廣告；若不巧趕上老板心境不佳，便付上格外的笑臉和更多的祝福。請讀者持廣告惠顧商家，若看到讀者對廣告反映有點涼，幾位廣告組當家人的心火比商家還冒得高。柴米油鹽醬醋準備差不多時，排版者一詞一句一畫地徹夜絞盡腦汁尋好中之好，校對者一筆一劃一逗地三番五次察錯外之錯，聯絡印刷者動腿動嘴動眼動手求花最少錢得最高品質。山珍海味出爐，眾人還要懷抱肩扛送貨上門以便少郵寄多省錢，亦需上網觸電使遠近的網蟲都有機會饕餮咱康谷的佳餚。如此經團隊協作集大成之一搏，由寫的編的登廣告的同捧上之宴席，盼讀者品嚐後覺得：“嗯，真是有點味道！”

嘿，他們就圖這個？把別人用來娛樂和睡覺的時間都攤了進去，既賺不到大名聲也無一粒小 cent 掉入自己的口袋，賠時間勞身體還常常倒貼銀子，傻了點吧？可今年又偏偏有林震寰、林瑛瑛兩位已是公司社區連軸“傻”轉者加盟《千橡》。我這“木頭腦瓜”主編雖然說不清是否“人多好吃飯”，但知道多幾個這種“木”人一定會使《千橡》更鬱鬱蔥蔥。而且，我這愚蠢主編還知道這類不屬“智叟”之列者，在整個 CCCA 都多的去了。您若不把《千橡》中 CCCA 會長，TOCS 校長和家長會會長的文章當“官文”輕掃帶過，您定能發現她們和我一樣在向“傻人”致敬。記得當年初下鄉時，我很是不理解實話實說的老農所講：“不得好，不得好，靈人多，笨人少。”以後幾十年活過來，纔明白這條笨道理：任何團隊中，如果不思不勞但能批能鑽能煽能撈的“智叟”多過“愚公”，事情想辦好都難。如今我能在“缺靈人多笨人”的《千橡》裡出點“蠢勁”，實乃我之幸也。

一來“傻”話多佔了篇幅，二來作者無不各顯千秋，三來讀者哪個不具品位特色？所以用不著我再喋喋不休畫蛇添足般地將本期各專欄膾炙人口的文章一一評論引見給讀者了，我盼望您讀這些文章時不但能從心底謝謝這些“傻人”的努力和疲勞，有機會時也把“謝謝”說出來，因為白白賜稿《千橡》讓他人茶餘飯後多點樂事卻疲乏了自己的作者大約都差不多一樣的“傻”，需要您的鼓勵，以免泄了“傻氣”。我更懇請您也來一篇，咱們不但可以“傻”到一起，以“傻”為樂，還可隨下屆主編在《千橡》傳統風味上再添新花樣，讓有滋有味有營養的《千橡》令更多人食指大動。

《千橡》雜誌的編輯方向

- 【千橡】雜誌是一本以整個康谷華人為主要對象發行的地域性刊物，沒有康谷華人，就沒有《千橡》雜誌的存在。她不是技術專刊，也不是文化論壇。她的成長與康谷華人社區的發展齒唇相依，她的原動力基於康谷華人社區的脈動，她的品味內涵反應康谷華人的特色與個性。
- 【千橡】雜誌的編排精神是以整個康谷華人社區大家庭為取向，忠實報導各個組織〔康谷中華文化協會、千橡中文學校與家長會〕及社團的活動與動態，提供園地刊登作品、交流資訊、聯繫感情。
- 【千橡】雜誌的內容走平實路線、不花俏、不嘩眾取寵，不牽扯政治議題、不宣揚宗教、不圖利任何私人或商家。所有具個人宣傳、謀利、酬庸性、商業性色彩、人身攻擊、爭議性、含不雅文辭的文章，一概避免。內容組合本著大眾化、多元化的原則，各類文稿的百分比與取捨，求其平衡，避免重複。
- 【千橡】雜誌設有編輯工作委員會，對康谷華協負責。編委會每年需網羅新血幹才加入，秉持積極奉獻、勇於負責、密切合作的團隊精神，按時向社區提供高質量的刊物。
- 【千橡】雜誌各主要事項由編委會成員共同商議決定，重大改變需經由康谷華協同意。〔細見編委會組織職掌表〕
- 【千橡】雜誌的所有營運開銷，以廣告和捐贈收入為主，自給自足。所有帳目總結後由編委會列交報備康谷華協財務。
- 【千橡】雜誌每半年一期，於十月與三月出刊，視情況得修訂之。每期大綱、方向、欄目、文稿篩選與時間表細節，以主編為軸心，與編輯委員共同訂定之。其編排精神與方向應前後一脈相承。（馮瀚緯策劃，編委會訂定）



秀才不出門
康谷華人事

能知天下事
上網瞧便知

Get Connected
Visit us at www.ccca-tocs.org

封面歷史

林志中

這期封面你會看到明顯的不同。這是我們編輯團隊帶給大家的又一個新容貌，是我們為實踐既定的原則，讓更多的朋友、讀者、作家及藝術家來參與<千橡>的工作和提升<千橡>的水準。

追述封面的歷史，可從廿二年前創刊說起，且當自背景及題字兩部分回憶：

先說題字。「千橡通訊」工整的四個字，是由創刊編輯小組成員胡立功女士親筆書寫。默默耕耘了十六年後，情商千橡書法家宋曉玲女士揮毫寫下了第二代千橡通訊的新面貌。為更貼切雜誌的內容及擴大服務的對象，從第三十五期起以「千橡」新名發行。這兩個字是編輯團隊特從一代書法宗師王羲之的『蘭亭序』中擷取合成，沿用至今。

背景部分，最初的橡樹是由已故工藝藝術家周修棣女士親自設計繪製，隨著千橡通訊成長了廿年。為了配合我們的宗旨，主編孫邦華先生跑遍了千橡各處，攝取有黑白深淺實體的橡樹成為新背景。接著千橡著名的藝術攝影家馬馭先生為我們提供的五彩橡樹，讓封面進入彩色的境界及感受。到這期，康谷傑出畫家嚴錦玉女士特別為我們所繪的橡樹油畫，讓背景進入另一個藝術的領域。

編輯團隊再次在此感謝以上各位先生女士為我們的<千橡>所做的貢獻。也希望有更多的朋友為<千橡>的未來，不吝提供你們的才華。

本期封面畫家

嚴錦玉女士自述

從小我喜歡畫畫，經常參加比賽，也得過不少獎項。十歲時，父親帶我去參觀素人畫家洪通的畫展，動我心弦的藝術世界令我從此迷上了畫畫和逛美術館。儘管我後來與多數人一樣通過升學管道，先進大學唸應用數學系，後進工業工程研究所，再赴美唸 MBA，走的路似乎離藝術愈來愈遠，然而酷愛藝術的心從未泯滅。

拿到 MBA 學位後，第一次有機會接觸到油畫，頓時讓我無可救藥的愛上了它。雖說忙碌的工作與兩個寶貝女兒相繼出生的攪擾讓我抽不出時間練習，但心中想畫畫的慾望卻越來越強烈。

兩年前，時間寬鬆了一點點，在外子的支持下，我開始從師 Mrs. Barbara Shannon 習油畫。隨著繪畫時間的增加，我與地方藝術協會及其他一些藝術家的交流也越來越多。2006 年暑假，第一次參加「康谷藝術家協會」的畫展，我幸運地獲得了 Honorable Mention Award，也得以入選同年「千橡藝術家協會」的年展。因著多幅作品如「蘭嶼」、「平板船下水典禮」、「台南鳳凰花」、「夫妻樹」、和「九份阿妹茶樓」在畫展中展出，許多美國人士得以欣賞台灣之美，並進而認識台灣，使我欣慰不已。

多年前我決定辭掉工作，在家當全職母親。這意外地給了自己一個機會傾聽內心最深層的聲音和追求兒時的夢想。十五年離鄉的思愁，和那一份與故鄉不可切割的情感如泉湧而出，源源不斷，成為我創作上最美的元素。我發現我不僅是喜歡小孩、寵物以及台灣與加州風景的題材，更善於詮釋東方的人文景緻。我的創作已不是單純的嗜好，還兼具了情感與意念的傳遞。所以，我加盟「千橡中文學校」，接下兒童初級畫圖班的教學工作，讓繪畫不僅是我的愛好，也為孩子們的成長裝上一對藝術的翅膀。

有一天，偶有好友說到<千橡>歡迎社區的朋友們為雜誌提供封面藝術作品。有如此既能服務社區，又能舒展我藝術情懷的好事，豈能錯過？於是觀橡樹，品風情，繪一景，願<千橡>常青，康谷人長青。

【編者按】嚴錦玉女士的網址（sophie.moaji.com）

目 錄

編者的話	王友平	1	地北天南		
《千橡》雜誌的編輯方向	編輯組	2	炸魚烘餃燒蝸牛	王友平	37
封面歷史	林志中	3	長江三峽到黃山	章濟貧	41
封面畫家自述	嚴錦玉	3	西西里行記	李雅明	43
目錄		4	國際氣球比賽年會參觀記	蔣書棟	46
廣告索引		6	天山行	王正平	50
康谷中華文化協會			親子園地		
會長的話	劉春蓮	7	【親子園地】專欄採訪	編輯部	55
千橡中文學校			人生百味		
校長的話	周 洪	8	美國女性上班族的敬業精神	劉瑤卿	58
家長會會長的話	畢曉娟	9	開車的境界	楊 林	61
春節晚會			六刀記	韓長盛	64
永不落幕	馮瀚緯	11	面試	劉茉莉	68
康谷滿是黃金甲	陳小明	13	弄孫之樂樂如何	曹 羔	70
重在參與 麵粉家族的風波	范 端	13	校友園地		
點起烽火	謝麗容	14	Reflection Paper	Alice Lin	71
豬娃娃喜迎春	朱 琳	15	生活與保健		
話說“雲水謠”及“手絹舞”	游小丹	16	值得花大價錢吃“organic”嗎？	張建華	74
舞臺剪影	編輯部	17	從「腰帶越長，壽命越短」說起	王麒曾	77
變臉的幕後	蔣時亮	21	讀書報告		
觀後感選登	Kimberly、梁詠泳	23	我不只是我	楊黛華	81
I SPY	蔡嘉倫、蕭明花	24	長篇小說《玫瑰壩》介紹	楊 林	82
藝文筆記			康谷社區		
柳永	張 棠	25	康谷團體	林志中	83
淺談書法	左大磊	29	康谷協會會員及永遠會員規章與申請表		84
文藝沙龍			獎學金申請表		86
趣	孚 威	31	教育與教學		
一群燦爛的音符	續易瑾	32	使用是最好的方法	孫柏鳳	90
兩張明信片	陳蕙玲	33	創業與理財		
太極有感	孚 威	34	東西方企業經營心態和市場營銷	李琰琰	91
賽巴斯卿和亞蒂	王瑞芸	35			

青少年工作室		廣告價目表	105
A Letter from the Editor	92	廣告	106
Enjoy High School	L. Peng 93	康谷華協理事名單	133
The Rumored “Typical Day”	S. Wu 94	康谷華協 06-07 行事曆	134
My Typical Day	V. Shih 96	千橡中文學校行事曆	135
Two Westlake Warriors	K. Tsai 97	CCCA 永久會員名單	135
Academic Decathlon	J. Jee 98	千橡中文學校行政人員及教師名單	136
Mock Trial	E. Wang 99	插頁	
Sports, Clubs, and Classes	S. Yan 100	徵稿啓事	8
The Joys of Standardized Testing	P. Shao 101	封面相片、圖片甄選啓事	80
A Habit You SHOULD Break	I. Hsu 102	青少年工作室徵才	104
A Matter of Time	M. Wang 103	名人趣對	57

2006-2007 《千橡》編委會

	姓名	Name	Home	E-mail
主編	王友平	Youping Wang	805-987-0985	ywang@amgen.com
行政監理	吳茵茵	Elaine Lo	805-370-9272	elo2@adelphia.net
顧問	馮瀚緯	Jesse Fong	818-991-9498	xfong@yahoo.com
顧問	林志中	Chih-chung Lin	805-371-1266	cclin1@verizon.net
編輯委員	陸麗珠	Leslie Chou	805-480-1481	llchou@hotmail.com
	鄭美芳	Meifang Jeng	818-991-7525	meifang_J@yahoo.com
	林震寰	Jenny Wang	805-492-8388	jenny.lin.wang@gmail.com
	林瑛瑛	Yingying Wu	818-889-8998	busybusy168@sbcglobal.net
版面編委	葉森樹	Senshu Ye	818-707-6990	senshuy@yahoo.com
	劉月齡	Yuehling Liou	818-879-0826	yuehling@yahoo.com
	蕭淑貞	Janet Kuo	805-241-8527	kuo_janet@yahoo.com
	蕭明花	Minghwa Hsiao	805-552-9916	minghwahsiao@yahoo.com
廣告版面	孫邦華	Banhua Sun	805-492-7660	banghua_sun@yahoo.com
廣告組	藍芸	Yun Lan	818-597-0788	ylan@amgen.com
	廖慰真	Diana Tong	805-496-6986	weizhenliao@yahoo.com
	吳迎春	Yingchun Wu	818-597-4868	wuy99@yahoo.com
網路組	崔磊	Lei Tsui	805-241-6080	lei2004@verizon.net

廣告索引 Advertisement Index

Auto & Auto Services

126 嚴恩慶 S & K Auto Service

Beauty Services

122 Minna 詹 Hairdresser

Dentist

封底外 劉長瑞, 孟曉熾 牙醫師 Agoura Hill Family Dentistry
107 陳信祺 牙醫師 Conejo Dental Group
116 徐魁光 牙醫師 Kwei Kuang Hsu
125 Quynh Tran-Nguyen General & Cosmetic Dentistry
130 Simon Chow 牙醫師 Camarillo 家庭牙醫
119 鍾一勝 牙醫師 Tony Chung
110 陳賀偉 牙醫師 Westoaks Dental Arts
112 文志紅、于端 牙醫師 Zhihong Wen & Duan Yu

Education

106 Caroline Lai 專業鋼琴教師
132 鄭德音 Jeng Academic Center

Financial & Insurance Services

108 Eva Terrio ING Financial Partner
113 施啓祥(會計師) Johnny Shih, CPA, MS.
129 呂建德(康祿保險) Kent Lu Insurance Agency
118 Alen Cao (曹) Lending Resources, Inc.
120 Cindy Shen Marvel Financia
115 周 洪 Kathy Zhou New York Life
117 羅 涓 Jennifer Luo New York Life
128 孫凝芝 Angela N. Hsi Tax & Financial Coaching
123 林大衛 TOPCO Insurance Agency
封底裡 Kevin Jaw TLC Mortgage

Food

封面裡 亞洲園 Chester's Asia Restaurant
126 陳四川 Chen's Szechwan Restaurant

121 China 1 Seafood Buffet
127 金園 Grand China
128 唯妮餅家 Weinie Bakery
126 韓先生 韓先生包子

Health Care & Medicine

114 Jieshi Yan 內科與腎臟專科醫師
111 王麒曾 中醫師 Qizeng Acupuncture Clinic
126 關學廉 足科醫師 Simi Foot & Ankle Health
116 薛曉青 婦產科醫師 Sunrise Women
/張宏慧 Medical Group

Home Improvement Services

122 Richard 詹 General Contractor
130 Richard Huang Huang's Kitchen Bath and Cabinet

Legal Services

130 江華蕙律師 John E. Sweeney & Associates
123 Michael T. Chulak & Associates (A Law Corporation)
128 新美利堅事務中心 Law Office, Virginia Chiu

Real Estate Services

114 賀凱蒂 Katy Ho Century 21 - Agoura Hills/
Newbury Park
106 周瑞雯 Kitty Century 21 - Newbury Park
109 Mei (May) Huang Ewing & Associates, SIR
124 Norman Nie Real Estate Services
121 蔡惠娟 Teri Chen Radeo Realty, Inc
122 Lixin Shao Troop Real Estate

Technology Services

131 第一華人衛視 (Sat One Digital Services Inc.)
125 WISBiomed (lab equipment & reagents)

Travel Agency

127 北嶺旅行社 Northridge Travel, Daisy Yu (余)
130 新象旅遊 Peacock Travel, Patty Yang (楊)

註：公司行號的排列先後按照英文字母 A to Z 的次序

汗水、腳印與感謝

—康谷華協會長 劉春蓮

自去年七月接任會長職務以來，不知不覺任期已過了大半。回想就任之初，滿懷理想，抱著拋磚引玉的心情挑起重擔，希望能為康谷華協及社區貢獻所能。就任後大小活動接踵而來，才深切體會社區服務乃眾人之事，沒有熱心參與各項工作的熱心人士及康谷華協的理事的幫忙，所有的熱忱與理想只能停留在“籌劃”的階段。

因為這樣，我要特別一一向所有的工作人員致謝。

謝謝盧躍列以及錢文絢負責專題演講，王松江今年負責桌球和網球比賽和秋季健行；我們活動組的鄭乃碩、許美雪、廖慰真、錢文絢和崔磊這一群活潑的爸爸媽媽們籌辦的聖誕晚會，還有我們的副校長藍芸幫忙在幾天之內就把票全部賣完，晚會當天除了各位嘉賓玩的很開心之外，更開心的是我們的工作人員除了工作認真，當晚也很投入的帶動大家一起玩。晚會的第二天活動組組長就開始籌劃五月份的母親節，實在令我感動，非常謝謝他們。

謝謝我們的千橡雜誌主編王友平，在他的領導下使雜誌更充實內容更精彩，雜誌的廣告在藍芸、廖慰真和吳迎春的努力下也全部滿檔，使收入增加不少。

新春晚會是康谷華人社區的年度盛事，身為康谷華協的會長，目睹這幾個月來大家全力以赴互助合作的配合，充分發揮康谷華協團隊精神，我感謝新春晚會總負責人蕭伯洋，舞台總監蔣時亮，節目策劃總負責人吳茵茵，市場企劃陳惠玲，中文學校，家長會，新春晚會全體工作人員，因為大家同心協力及無私的付出，使這次的新春晚會有如此精彩和圓滿的演出，特別是家長會全體服務人員，在畢小娟會長帶領下，所有後台工作人員和家庭的支援人員合作無間，使得表演非常順暢，在此我特別向所有家長會工作人員致上萬分的謝意。

康谷華協舉辦一年一度的新春晚會，不但是為千橡中文學校學生們和老師們及學生家長提供一個表演場所和機會，也訓練學生除了功課重要之外，學習團隊的精神及舞台的經驗亦十分寶貴。當然也還有另一個更重要的意義，是為提昇華人在主流社會中的地位與形象。

今年我們特別有 Oak Park High School, T.O High School, Westlake High School 的中文班的學生來觀賞新春晚會，謝謝黃家蘭邀請 Acron 的 Reporter 來觀賞新春晚會，並在三月一日刊登我們新春晚會的消息。

謝謝洪娟娟每個星期風雨無阻的到中文學校幫忙賣 CCCA 折扣券，也幫家長會管理圖書館。謝謝嚴海提供的資訊。

校長的話

周洪

狗問平安隨獵去，豬生財富報春來。千橡的中國年是越過越熱鬧。康谷華協的新春晚會圓滿結束。千橡中文學校的春宴是歡聚一堂，熱熱鬧鬧。三月二十四日在家長會的主持和操辦下，中文學校在校內舉辦了首屆新春游園會，通過吃喝玩樂，讓同學們感受到濃厚的中國文化，更加熱愛我們的中文學校，取得了極大的成功。我想借千橡雜誌約稿之際，在此再次感謝所有行政人員，家長會，老師，家長和同學們，台前台后每一位朋友的參與和付出！並再次恭祝大家金豬年裡身體健康！大吉大利！

中文學校的學年已過大半，我在學校的月刊《千橡通訊》上每月都要寫一篇校長的話，匯報學校所進行的主要工作。當然我也非常有幸在此向關心中文學校的所有朋友們介紹今年學校工作中新措施。

本學年我們爲了提高教學質量，做了很多事。其中之一是開設了早餐會，我們利用早上八點半到九點十五分的時間，讓每個年級的老師們在一起互相交流自己在教學上的寶貴經驗，學校也可借此了解老師們的教學情況，收到了很好的反響和效果。我們也爲九、十、十一年級的同學開了早餐會，在會上同學們用中文介紹了自己學中文的經歷，他們對中文學校的期望等等。聽到這些與中文學校一起成長的孩子們的發言，我真的很感動。當然我們爲早餐會付出了很多精力和時間，藍芸副校長每次發會議通知，很早就要到校進行準備，使我們的十九次早餐會都能順利進行。

本學年我們中文學校的行政管理上的另一個新措施，就是由劉世華副校長專門負責教室的管理，每個行政人員負責三個教室的課后檢查，在全體老師，同學和家長的配合下，千橡高中向我們中文學校申訴有關教室使用的問題的頻率已大大下降。在 2006 年的歲末佳節來臨的時候，我們特意爲千橡高中每一間教室的老師準備了禮物和卡片，並送到他們每一個人手中，感謝過去 8 年裡這三十二位老師允許我們使用他們的教室。他們也表達了對我們工作的讚賞。

下半學年學校除了繼續在每周六的教學中幫助我們的學生提高中文水平以外，還將通過舉辦全校範圍的詩歌朗誦比賽和認字比賽，參加南加州中文學校聯合會舉辦的中國常識比賽和詩歌朗誦演講比賽，參加南加州海華運動會，以及試辦自己的首期暑期夏令營等活動。讓我們一起努力吧！

有好文章和千橡的朋友們分享嗎？想試一試展示自己寫作的才能嗎？



《千橡》歡迎您來投稿。請洽

吳茵茵 Elaine Lo 805-370-9272 elo2@adelphia.net

王友平 Youping Wang 805-987-0985 ywang@amgen.com

新春游園花絮

千橡中文學校家長會：畢曉娟

伴隨著熱鬧的鑼鼓及數隻憨態可掬，乖巧頑皮的獅子的表演，由中文學校家長會主辦的首屆新春游園於三月二十四日中午在千橡高中校園內拉開了帷幕，熱鬧的遊園遊戲，傳統文化展，花燈展/競賽，及謎語競猜吸引了約千人參加，可謂盛況空前。

組織這次遊園，我們動員了超過百人的志願者團隊的參與，除各班的 Room Parents 外，還得到了中文學校的行政人員，中文學校第三節傳統文化課的老師們，康谷華協及附近社區的熱心人士的大力支持。尤其是家長會的每位成員兢兢業業，無私奉獻，為我們的孩子們提供了課堂之外感受中華文化的魅力的機會。用這種寓教於樂的方式弘揚國粹，增加孩子們學習中文的興趣及中文學校的凝聚力。



“正月正，猜燈謎，鬧花燈”是這次遊園的主題。在前屆家長會會長鄒宏智的幫助下，我們向全校的學生征集自製花燈，也希望家長們可以利用這個機會可以重溫兒時紮花燈的記憶，與孩子們做一次親子同樂的課題。遊園當日，我們共收到了 22 件作品，有栩栩如生的大胖豬燈，精致的折疊燈，有傳統的八角宮燈，也有融合了現代環保理念的金豬燈等...。這些作品形象地體現了新春的喜慶和金豬年的富足。為了鼓勵小朋友的參賽熱情，家長會給每位選手頒發了鼓勵獎，同時評出了一至三等獎六位，由周洪校長和 CCCA 的陳慧琳副會長為獲獎的小朋友頒發了獲獎證書，家長會為他們提供了 \$50，\$30 及 \$10 的獎金。

中文謎語是我們結合中文教學最緊密的一項活動。曾在中文學校服務和從事教學的張建華女士再次熱情奉獻，製作了難易適中，分寸恰當，簡繁具備的五十條謎語。超乎我們想象的是，藍芸副校長及孟潔老師為五十條謎語準備的各式獎品，在一小時內全部被興趣盎然、聰明伶俐的猜中謎語的小朋友笑嘻嘻地領走了。看來孩子們的中文程度不可低估呀！這實在是對中文學校和家長會的一大鼓勵。下一次我們可以增加幾套更有挑戰性的謎語了。

田豐老師的國畫，張大健老師的摺紙，魏雯老師的中國手工，張建忠先生的彫刻，龍惠敏老師的書法，史晉海和李瓊的包括刀削面絕活表演在內的山西面食文化展，張孚威先生帶領的橡園太極協會的太極拳/劍/刀，都活生生地將中國傳統文化的風采近距離展現在孩子們面前，且給他們一個參與的機會。包括中文學校第三節課舞蹈班的孩子們在內的演員們用具有濃郁漢

民族韻味的舞蹈，珠心算的楊佩瑜老師用傳統的扯鈴遊戲，非營利組織東方藝苑及麟曾中醫診所所用他們各自的特色內容，都吸引了許多人的欣賞和交流。

遊園的重頭戲自然少不了遊戲。套圈，Tatoo，扎毬子，筷子使用比賽，幸運輪，丟沙包，及乒乓球傳送比賽等九個遊戲是參與人數最多和孩子們光顧最多的景點。各個遊戲的組織者們除了設計吸引人的遊戲外，還花了大量的精力布置遊戲的背景。別小看那些桌椅，台布，燈籠，剪紙，春聯，中國結等等，不僅把遊園場地裝飾的五彩繽紛，更為遊戲增添了傳統的色彩。雖說家長會隻能為每個遊戲提供\$100的預算，但在家長們的精打細算下，形形色色適合不同年齡的獎品著實大大吸引了孩子們參與的興趣。綜合各遊戲的特點、裝飾、參與人數、受歡迎程度，以及獎品對孩子們的吸引力而開展的競爭最佳民俗獎，最佳團隊獎，最佳裝飾獎，最佳運動精神獎，最佳遊戲獎的活動，使得遊戲場地熱鬧指數不斷提高。在高潮迭起的活動中，各個獎項均花落贏家。其中由中文學校 1B，1C 和 1D 三個班所提供的“幸運輪”遊戲奪得最佳遊戲的桂冠，這三個班級的三位 Room Mother (or Father)會接到家長會的大獎。



行文至此，我必須把自己從那無法忘懷的熱鬧場景中拉出來，向中文學校的全體教師、行政人員、學生、家長、及康谷華協說聲謝謝。你們的支持與參於是這次遊園成功的保證。我要特別感謝家長會成員。他們為了四個小時的遊園會，於 5 個月前就開始籌劃準備，並提起一個月進入夜以繼日地實施。

例如，統籌全局的家長會工作小組幾乎每天都要交流包括征集志願者、組織遊戲、聯絡參展人員等繁雜的籌備進展情況並安排解決困難。僅以應該怎樣籌集經費這件事為例，她們在計算出家長會平日賣便當、大華禮卷及課間零食的收益的基礎上，反復核算才制定出遊園票價格，既為此次活動提供了資金，又充份體現了家長會一貫支持學校、服務學生、把平時所得都全數反饋到孩子們身上的非盈利宗旨。

再例如，由葉晚林，張如娟及左娟娟三位資深學生活動家組成的遊戲工作小組，統領全校二十七個班的 Room Parents，根據年級組成了九個遊戲組(每組都由三個班級的 Room Mother/Father 組成)，協助各 Room Parent 去發動本班的家長分別擔負起遊戲設計準備，背景布置及獎品採購的三項任務。左娟娟家中的電話每到下午 7 點以後就極難打進去了，因為大部分是上班族的 Room Parents 在那個鐘點以後就開始交流了，直工作到半夜三更。葉晚林還繪製了所有遊園二十四個活動位點的精准地圖，讓大家在遊園當天能按圖索驥順利地找到自己的位置。張如娟將家中的“存貨”悉數搬來，利用業餘時間與其他家長剪出了百餘隻紙燈籠，將校園裝點得氣氛濃郁，喜氣洋洋。正是這三加二十七的團隊會同他們身后眾多家長們的全力以赴，為參加遊園孩子們帶來了開心快樂的遊戲。

直到遊園會當天，家長會成員帶領全體志願工作者一直忙碌在現場的每一個角落。在幾乎一天的辛勞中，他們從裝飾校園開始，到出售遊園票，發放/銷售 400 份午餐便當，供應飲水飲料，直至配合各遊戲組織者們完成各自區域的衛生清理工作，使我們能夠自豪地宣布，這次大規模、多項目，涵蓋娛樂，觀賞，參與及餐飲的室內外綜合遊園活動，以空前的成功落下了帷幕。謝謝大家了！

柳 永

張棠

多情自古傷離別，更那堪、冷落清秋節！
今宵酒醒何處？楊柳岸、曉風殘月。

「冠蓋滿京華，斯人獨憔悴」。在笙歌處處，人人聽歌填詞的北宋，居然有一個文學音樂的奇才，懷才不遇，流連歌坊，潦倒終生。

這位天才在政治上抑鬱失意，屢遭挫折，而仕途的坎坷，恰恰給了他寫作的空間、與創作的源泉。他開創了「長調慢詞」的新風格，寫下了許多淒美的詞章，為後來的詞人開闢了一片新天地，也為日後的金、元「說唱文學」，與「戲劇曲詞」（元曲）播下了種子。這位懷才不遇的天才，就是柳永。

柳永，崇安人（今福建崇安），原名三變，字耆卿，在家排行第七，所以又稱柳七。他仕途坎坷，一生不得志，生前名不見正史，死後作品也散佚不全，他的一生只能從宋人筆記，文集，地方誌等，零星星的拼出一個梗概來。據今人唐圭璋的推證（柳永事蹟新證），柳永是宋仁宗（1023-1063）時代人士，年紀與晏殊相近，生於 987 年（太宗雍熙四年），卒於 1053 年（仁宗皇佑五年）。

柳永出身於儒宦世家，父親柳宜曾任南唐監察御史，到了宋朝，考上進士，在汴京做官，官至工部侍郎。柳永的五個叔叔，兩個哥哥（三復、三接）都有「科第功名」。柳永生在仕宦之家，既博學多才，又有作詞與音樂的天份，當然也想在政治上有所發展，為國效力，誰知上天卻給他安排了一個截然不同的命運。

宋仁宗時代，雖然北方受到遼金與西夏的武力威脅，而首都所在的汴京，工商業發達，人民生活安定富裕，寫詞作詞的風氣極為盛

行，寫詞的名家，比比皆是，但是一般詞家，不是文學家，就是詩人，對音樂並不在行，寫出來的詞句雖美，唱起來不一定悅耳動聽，而柳永妙通音律，他既能按曲填詞，也能依詞改曲，所以他寫出來的歌詞，音感特別美，唱起來特別的動人好聽。

當時的士大夫，奉「詩」為正宗，「詞」只是他們在酒筵歌席中的餘興節目。他們寫詞，喜歡假託年輕女子的口吻，以「閨閣園亭、傷離怨別」的題材來表達自己的理想與情操。柳永是寫「流行歌曲」歌詞的高手，他最拿手的是用日常口語，直接了當的描述自己的情感。他寫的詞曲，溫柔多情，自然真率，平易近人，深受一般市井小民的熱愛。當時流行歌曲的作曲家（樂工），有了好作品，都爭著要請他寫詞，葉夢得在「避暑錄話」中說：「聽西夏回來的使者說：凡有井水處，即能歌柳詞」。以現代話語來說，柳永是宋仁宗時代，流行歌曲的一代天王。

從當時流行的一首詩：「不願君王召，願得柳七叫；不願千黃金，願得柳七心；不願神仙見，願識柳七面。」就知汴京城中歌女、妓女為柳永瘋狂的程度了。甚至有人說，北宋的強敵，金國的第四任皇帝「完顏亮」，就是讀了柳永「有三秋桂子，十里荷花」的迷人詞句，生了羨慕之心，才揮兵南下攻宋的。（羅大經「鶴林玉露」）

在士大夫流連舞榭歌樓，寫詞唱詞的時代，生性浪漫的柳永，一點也不覺得出入花街柳巷，為樂工歌伎寫「俗詞艷曲」有什麼不好，當然更沒想到他寫的「俗詞艷句」會受到士大夫的輕視與排斥。柳永的作品，確有雅俗兩

種，但是一旦被標上「俗氣、不入流」的標籤，就形象大損，難以翻身了。年輕時的柳永，在科舉落第後，曾瀟灑的寫過「才子詞人，自是白衣卿相」，以及「忍把浮名，換了淺斟低唱」等詞句（鶴沖天），其中「忍把浮名，換了淺斟低唱」兩句很不討仁宗皇帝的歡喜，所以有人向仁宗推薦他時，仁宗說：「他不是填詞的柳三變嗎？叫他填詞去！」在失望之餘，柳永就乾脆自稱「奉旨填詞柳三變」起來。

正如你我之所料，自此以後，柳永若想在汴京作官，是不會有什麼指望的了，然而柳永自己似乎並不知道事態的嚴重，依然不斷的參加科舉考試，結果當然是屢試不中，所以他只能在睦州（今浙江建德）、定海等地做了十多年的地方官，直到他改名為「永」，才在仁宗景祐元年(1034)中了進士，擔任京官，官至「屯田員外郎」，所以他又被後人稱為「柳屯田」。

柳永做過官的「地方誌」，都書載他是好官。他曾任「曉峰鹽場」的鹽官，監督製鹽（今

浙江定海），他將鹽民生活的苦痛，寫了一首長詩「煮海歌」，為鹽民請命。「餘杭縣誌」也說他任「餘杭令」時，「撫民清靜，百姓愛之」。他也曾多次受人賞識推薦，可惜都受到了阻撓。他任「屯田員外郎」後，久不遷調，有人惜才，特別推薦他寫「醉蓬萊」詞獻給仁宗皇帝，想不到詞中的用字，又觸怒了仁宗，「遂自此不獲重用」。

人到中年，落魄江湖，滿腹牢騷，滿肚辛酸，為了工作，為了生活，不得不離開繁華的汴京，離開心愛的佳人美女，一路飽嘗「羈旅行役」之苦。在一次又一次的旅途中，柳永看到了大好河山，觸景生情，新愁舊恨，齊上心頭，由是靈感大發，寫下了許許多多動人心弦的詞曲。

據說柳永晚年窮愁潦倒，六十六歲時死在江蘇鎮江僧舍。死時一貧如洗，靠歌女妓女湊錢安葬。柳永死後，歌女妓女們仍不忘情於他，年年到他墓前，舉行盛大的「吊柳會」……。

柳永的詞

柳永在詞史上是一個重要人物。他推展了「長調慢詞」，擴大了詞的內容與境界，改變了詞的用字與寫法，有「樂章集」傳世。

詞可分小令、中調與長調三種。北宋初期，詞人所寫，幾全是字數短少的「小令」，「長調慢詞」只在民間流行。因柳永經常出入歌樓妓館，與歌伎樂工交往頻繁，而認識了長調慢詞的動人之處（長調慢詞字數多，可作多層次的描述，所以聽起來曲折動人）。柳永傳世的「樂章集」共有詞 212 首，其中三份之二以上都是長調慢詞，最長的如「戚氏」多達 212 字，「拋球樂」也有 188 字，都是前人所未有的寫法。（註：詞分三類：58 字以內為小令；59 字至 90 字為中調；91 字以上為長調。）

柳詞極富音韻美，他的詞不僅在當時流播極廣，對後世也影響至巨。因為柳永精於音律，他不必死板板的按曲填詞，他會根據歌詞的需要，將舊曲加以改寫，或自譜新曲，所以柳永留存下來的二百多首詞，所用的曲調（詞牌名）竟多達一百五十個，大部分都是他以舊腔改造的新調，或是他自創的新調。

柳永擅寫青樓妓女的生活與感情，以及失意文人的飄泊與辛酸，他的詞離開了達官貴人的酒筵歌席，走向了社會。他把通俗口語運用到詞裡，用白描手法，直接表述個人的感情。他更超越閨閣庭園的格局，寫旅行中所看到的萬里江山：「暮雨初收」、「長空降瑞」、「寒蟬淒切」、「對瀟瀟暮雨灑江天」等等詞句，都是一幅幅美麗的山水畫卷。

秋天是最叫柳永感傷的季節，清秋景物，常使他陷入離愁別緒的悲傷，和落魄文人的痛苦之中，用景與情交融的寫法，使他的作品達到了極高的藝術境界。他最有名的作品有

「雨霖鈴」、「鳳棲梧」、「八聲甘州」、「望海潮」等。「楊柳岸、曉風殘月」，更是膾炙人口的千古名句。

● 望海潮

東南形勝，三吳都會，錢塘自古繁華。煙柳畫橋，風簾翠幕，參差十萬人家。雲樹繞堤沙，怒濤卷霜雪，天塹無涯。市列珠璣，戶盈羅綺，競豪奢。重湖疊巘清嘉，有三秋桂子，十里荷花。羌管弄晴，菱歌泛夜，嚶嚶釣叟蓮娃。千騎擁高牙，乘醉聽簫鼓，吟賞煙霞。異日圖將好景，歸去鳳池誇。

● 鶴沖天

黃金榜上，偶失龍頭望。明代暫遺賢，如何向。未遂風雲便，爭不恣狂蕩。何須論得喪。才子詞人，自是白衣卿相。煙花巷陌，依約丹青屏障。幸有意中人，堪尋訪。且恁佯紅翠，風流事、平生暢。青春都一餉。忍把浮名，換了淺斟低唱。

● 雨霖鈴

寒蟬淒切。對長亭晚，驟雨初歇。都門帳飲無緒，留戀處、蘭舟催發。執手相看淚眼，竟無語凝噎。念去去、千里煙波，暮靄沉沉楚天闊。多情自古傷離別，更那堪、冷落清秋節！今宵酒醒何處？楊柳岸、曉風殘月。此去經年，應是良辰好景虛設。便縱有千種風情，更與何人說？

● 八聲甘州

對瀟瀟暮雨灑江天，一番洗清秋。漸霜風淒緊，關河冷落，殘照當樓。是處紅衰翠減，苒苒物華休。惟有長江水，無語東流。不忍登高臨遠，望故鄉渺邈，歸思難收。歎年來蹤跡，何事苦淹留。想佳人、妝樓凝望，誤幾回、天際識歸舟？爭知我、倚欄桿處，正恁凝愁。

● 鳳棲語（亦蝶戀花）

佇倚危樓風細細，望極春愁，黯黯生天際。草色煙光殘照裏，無言誰會憑闌意？擬把疏狂圖一醉，對酒當歌，強樂還無味。衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴。

● 曲玉管

隴首雲飛，江邊日晚，煙波滿目憑闌久。立望關河蕭索，千里清秋，忍凝眸。杳杳神京，盈盈仙子，別來錦字終難偶。斷雁無憑，冉冉飛下汀洲，思悠悠。暗想當初，有多少、幽歡佳會；豈知聚散難期，翻成雨恨雲愁。阻追遊，每登山臨水，惹起平生心事，一場消黯，永日無言，卻下層樓。

● 採蓮令

月華收，雲淡霜天曙。西征客、此時情苦。翠娥執手，送臨歧、軋軋開朱戶。
千嬌面、盈盈佇立，無言有淚，斷腸爭忍回顧？一葉蘭舟，便恁急槳凌波去。
貪行色、豈知離緒，萬般方寸，但飲恨、脈脈同誰語？更回首、重城不見，寒江天外，
隱隱兩三煙樹。

● 夜半樂

凍雲黯淡天氣，扁舟一葉，乘興離江渚。度萬壑千岩，越溪深處，怒濤漸息，樵風乍起，
更聞商旅相呼。片帆高舉，泛畫鷁、翩翩過南浦。望中酒旆閃閃，一簇煙村，數行霜樹。
殘日下，漁人鳴榔歸去。敗荷零落，衰楊掩映。岸邊兩兩三三，浣紗遊女，避行客、含
羞笑相語。到此因念，繡閣輕拋，浪萍難駐。歎後約丁甯竟何據？慘離懷，空恨歲晚歸
期阻。凝淚眼、杳杳神京路，斷鴻聲遠長天暮。

● 玉蝴蝶

望處雨收雲斷，憑闌悄悄，目送秋光。晚景蕭疏，堪動宋玉悲涼。水風輕，蘋花漸老，
月露冷，梧葉飄黃。遣情傷，故人何在？煙水茫茫。難忘，文期酒會，幾孤風月，屢變
星霜。海闊山遙，未知何處是瀟湘？念雙燕、難憑音信，指暮天、空識歸航。黯相望，
斷鴻聲裏，立盡斜陽。

● 竹馬子

登孤壘荒涼，危亭曠望，靜臨煙渚。對雌霓掛雨，雄風拂檻，微收殘暑。
漸覺一葉驚秋，殘蟬噪晚，素商時序。覽景想前歡，指神京、非霧非煙深處。
向此成追感，新愁易積，故人難聚。憑高盡日凝佇。贏得消魂無語。極目霽靄霏微，螟
鴉零亂，蕭索江城暮。南樓畫角，又送殘陽去。

● 少年遊

長安古道馬遲遲，高柳亂蟬嘶。夕陽鳥（亦有作「鳥」）外，秋風原上，目斷四天垂。
歸雲一去無蹤跡，何處是前期？狎興生疏，酒徒蕭索，不似去年時。

● 戚氏

晚秋天，一霎微雨灑庭軒。檻菊蕭疏，井梧零亂，惹殘煙。淒然，望江關，飛雲黯淡夕
陽間。當時宋玉悲感，向此臨水與登山。遠道迢遞，行人悽楚，倦聽隴水潺湲。正蟬吟
敗葉，蛩響衰草，相應喧喧。
孤館度日如年，風露漸變，悄悄至更闌。長天淨，絳河清淺，皓月蟬娟，思綿綿。夜永
對景，那堪屈指，暗想從前。未名未祿，綺陌紅樓，往往經歲遷延。
帝裏風光好，當年少日，暮宴朝歡。況有狂朋怪侶，遇當歌、對酒競留連。別來迅景如
梭，舊遊似夢，煙水程何限！念利名、憔悴長縈絆，追往事、空慘愁顏。漏箭移，稍覺
輕寒，漸嗚咽、畫角數聲殘。對閑窗畔，停燈向曉，抱影無眠。

淺談書法

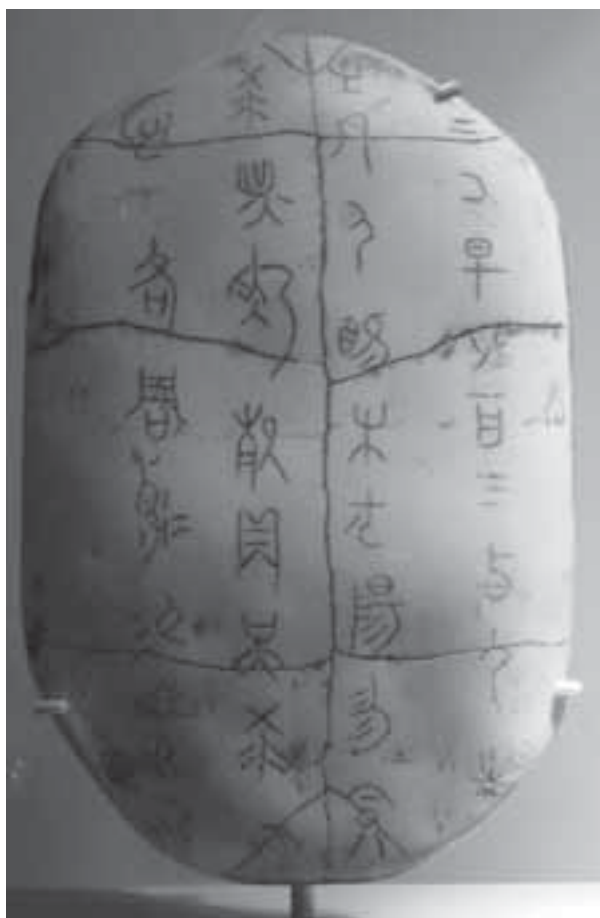


左大磊

平日我們說到書法，大家都以為不就是寫字嘛！不錯，我們從小就寫字，在中小學裏我們還曾用毛筆寫字，顏真卿、柳公權……等諸大家之字帖我們都見過，甚至於臨過，可是書法到底有什麼吸引人又令人著迷的地方就人云亦云，概念模糊了。我們寫中文也寫英文，但是一想到書法很自然的認為是中國毛筆字，所以這裡談的也就是用毛筆寫的中國字。世界上的文字大致分成兩大類，一是象形文字，一是拼音文字，中國的文字當然是屬於前者，拼音文字只有組合起來才構成有意義的單詞，否則只是聲音符號，象形文字則是每一個字都是完整的語義，而且點、劃、轉、折姿態萬千，天生成就了書法藝術的基礎。中國文字由最初的簡單圖案經過千百年不斷的演變和修正而形成今日我們所用所寫的中國字，它不但保持了古老的根源還充滿了繼續發展的潛力，更以其流動的線條與筆墨的韻律打動書寫者的心情，是中國文化中一項獨特的表徵。

中國書法簡單來說可分成五大體系，即

篆、隸、楷、行、草。篆書包括了甲骨文、金文、大篆和小篆。甲骨文和金文先後盛行於殷商和周代，前者刻在龜甲或獸骨上，筆劃方直細瘦，不規則的外形充滿稚子塗鴨的趣味，後者是指在銅器上鑄出的銘文，筆劃線條開始有粗細差別。大篆盛行於西秦，字體生動活潑，章法可以有行無列；小篆是秦統一六國後宰相李斯將大篆筆劃粗細劃一，要求工整勻齊而成的統用書體，章法有行有列。一般人認為篆字「最難」，所以會寫篆就顯得「有本領」「有學問」，這只是因為篆字是古文字，令人不易認識，一旦認識了寫起來並不難，用筆就是一個「中鋒法」，只要在筆尖始終在筆劃中間運行的原則下，「轉來轉去」劃線條，字體結構疏密好看就行了。隸書由篆體演變而來，篆字



長圓，而隸字扁方，隸書保有古文字的遺跡，但絕大部分是可認識的兼俱有藝術和實用兩個特性，發展空間極大，至今仍「方興未艾」。隸書筆法增加了折筆和側鋒，其筆劃可用「木」字概括，即橫、豎、撇、捺四筆，而「蠶頭雁

尾」，極富情趣，是隸書獨特的寫法。但有規則「蠶不雙臥，雁不雙飛」，一個字中若有相同筆劃就需變形處理，這也是隸書多變化的原因之一，隸書章法往往字距大於行距，尤其扁平型的字體更顯其橫勢。隸書上通篆，下通楷，可謂承上啓下，初學書法者從隸書入門較易有成就感，這是個人經驗。

楷書是在隸書的基礎上漸漸演變出來的，造型近乎方形，書寫時注重均勻嚴整，大小統一，點劃分明，其用筆有八法，即我們熟知的「永」字八法，除了上述的隸書四法，還有點、鉤、折、挑。楷書風格不盡相同，大約可有兩大類，一是魏楷，屬於誕生期，隸意較濃，風格古樸雅拙。一是唐楷，屬於成熟期，風格有飄逸、瘦勁、有渾厚、穩重，學習者可各取所好。行書是介於楷書和草書之間的字體，若字寫得規矩一點就是「行楷」，若寫得瀟灑自在些，就是「行草」。造型上多變化，一篇行書中可以有長扁方圓和大小的字體，書寫時可根據筆劃多少和字距相互呼應以誇張氣勢，用筆強調輕重緩急，疏密對比，整體看來十分有節奏感。行書之特點就是在於「行」，是動靜兼俱的書

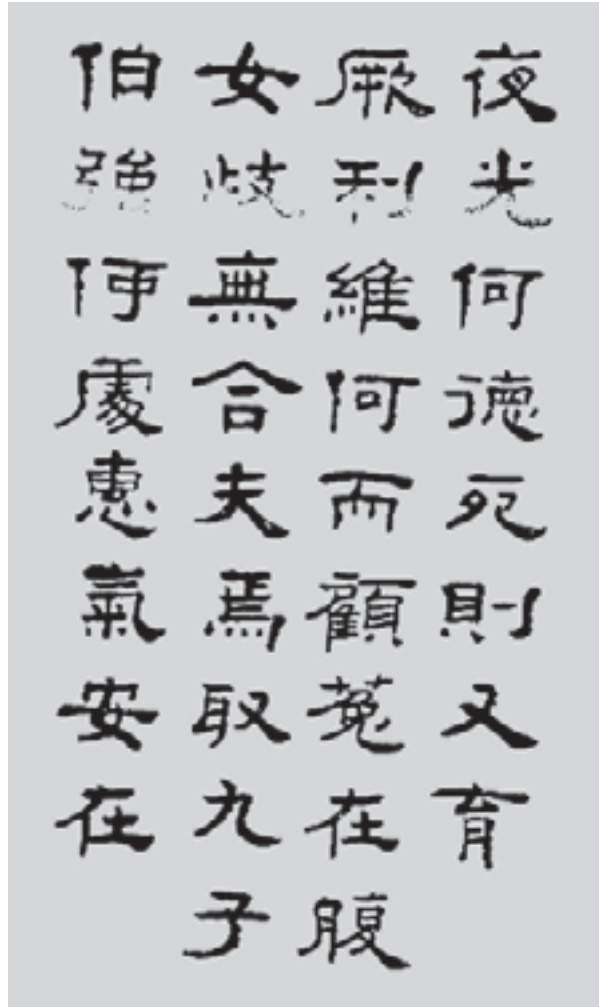
體。草書是書法藝術中最自由，最抽象的一種，廣義而言，各種書體的草率寫法都是草書。草書可分三類：章草、今草和狂草。章草產生於漢，是漢隸分出的一支，是爲了急速寫字而形成的，仍保留了隸書的一些特徵，每個字是獨立的大小均等，筆劃之間互不相連。今草則是在章草上再加工，把筆劃更加省略，而且互相牽連，經常借上字之終而爲下字之始，變化十分豐富。狂草之書寫就更加奔放了，猶

如狂龍亂舞，似乎可以不講法度，任意揮毫，其實書寫時更要嚴格遵守約定成俗的準則，所謂「草書離了格，神仙也認不出」，所以狂而不失理，是寫草書的座右銘，草書線條盤旋屈曲，蘊藏無限活力和激情，便於書寫者表現個性和情感。下筆時必須反應敏銳，隨和應變，一氣呵成，如果停停寫寫或想想再寫，就失去氣勢和流暢感。好的作品，書寫者自己也無法

複製。草書之實用性不高，藝術價值則是各書體之冠，要寫好草書一定要有篆、隸、行之基礎，若直接學草書往往感到茫然無所從，即便臨摹，依樣畫葫蘆，也必貌似神離，非學草之正道。

常言道「字無百日功」，寫好書法是長時間練習得來的功夫，絕無所謂的「速成班」。學習過程通常是先選定一個帖子，開始「對臨」，也就是一筆一劃的照著寫，熟悉以後可以「意臨」，只要看一眼，就可以隨即寫出，再下一步就是「背臨」，不用看帖亦能寫出其帖的特色精神，是比較難的一關，至於創作

則是勤學苦練以後的最終目的。書法創作是以情感主導筆墨，一切基於「心」的驅使，以龍飛鳳舞的線條，淋漓酣暢的筆墨來紓發真摯的情懷，若無萬種情思縈繞筆端，作品就不可能產生蕩魂攝魄的力量，古人名作莫不由此而成。創作的境界太深遠了，一般書法愛好者不必因追求不得而卻步，不如將書法當成一項高尚愉悅的嗜好和消遣，盡情賞玩和習作，只要假以時日，筆下流暢如雲煙是可以期待的。



趣

孚威

趣者，走取也，也就是走過去拿來。小孩子做事沒有什麼性向分析，喜歡就去做，高興就跳、就笑、就叫，也就是孟子說的“不失赤子”，老子說的“能嬰兒”是最正點最上乘的“趣”。

趣是內發的情感和外受的環境交媾發生出來而成爲人生的根蒂，活動的根本，創新的源泉。走進山林之中、大海之濱，無拘無束逍遙自在，雖未求趣，而趣自來，精神與身體無形中感到十分舒暢。生活中失去了趣，也就失去了樂的原動力，自己過得不愉快，別人看了也不舒服。

春雪秋花，只有時間之景
夕陽曉月，應無久遠之光

內在的興趣，一縱即逝，如果不能適時把握與發揚光大，反而扼殺於萌芽之中，久而久之，自然養成患得患失，畏首畏尾，百般無奈，夾著尾巴了此一生，何來人生樂趣，也更談不上對人類社會的貢獻。

牛頓之於蘋果掉在頭上，若沒有發生懷疑，產生興趣，只認爲是理所當然，沒什麼大驚小怪，自然沒有現代物理學的基石—地心引力的發現，那今天的科學也許是另外一個面貌。愛迪生之母，如果整天管著孩子要聽話，不准亂動、亂摸、亂拆。我們也許還在點蠟燭，光明使者的電燈，不知何時才會照亮世界大地。美國政府爲了提昇創意之趣，成立了專利局，不但有政府法令明文保護，也許還可發筆財。此一創舉，喚起了全民的創造思想，隨時捕追中心的“趣”。使美國因創造發明而成爲世界第一等強國。

蝸牛角內爭何事？石光火中寄此生，
隨富隨貧且歡喜，不開口笑是癡人。

是唐代大詩人白居易打開心胸，大肚能容的尋樂妙法。由樂入趣，因趣來樂是養生學中不可或缺的法寶。

禪門六祖惠能大師(638--713)聞“金剛經”而悟，產生“趣”，繼續追求，終於把“未佛先悟道，未僧已成祖”的故事，千百年來傳爲佳話。而其論道的“壇經”是唐以前唯一白話成書的文字典籍，歷久彌新。

菩提本無樹，明鏡亦非台，
本來無一物，何處惹塵埃？

更是惠能破石驚天，流傳千古的偈語。若不是當年把握住聞金剛經之趣，就很難有後來在禪宗史上的重大貢獻。

恬靜虛無的把思想放空，是培養“趣”的基本，以增強創造與學習能力，整合經驗及增強記憶。時時靜坐，享受靜趣，功力自然累積成長。“心閒體勞，鬧市靜觀”是尋找及刺激內心與外在環境交媾發出“趣”的火光的方式與過程。貴在持之以恆的打開心胸，讓“趣”成爲生活的一部份，最後生活便會在“趣”之中，舒舒服服的過日子，其樂無窮。

“天地萬物，莫貴於人”，而“天道自然，人道自己”最美好的東西是自然，簡單而直接的，道教三千六百門，佛家八萬四千法，萬法一心，皆於方寸之中。趣在心，不在境，是由內而外，無意中陶情冶性，難成而易敗的東西。自然之美，孩童之樂，光石之趣，若不能及時享受發揮，卻強冠以祖宗家訓，人生歷練，社會條條框框被磨得精光，變得圓潤柔滑，一成不變，待退休之後，再花錢找心理個性分析，網絡追求，尋找自己的個性與興趣，豈不捨本逐末，愚不可及？



一群「燦爛的音符」



續易瑾

去年，是我們犯太歲的一年。回想起算命先生的話，心中真後悔當初沒有聽他的話，買一些避邪保安的用品或者去廟裏壓太歲。犯太歲的尾聲漸近，壓在我們頭上的緊箍咒好似在慢慢的鬆開，所有的事情也像撥雲見日般開始順遂了起來。爲了慶賀這好不容易等來的順心，同時也想透透氣，我們夫妻決定買票參加華協主辦的聖誕晚會。

聖誕晚會的當天，空中下著細雨，陰沉沉又冷颼颼的，在教了大半天課後的我，已深感疲累的躺在床上不想出門了。在床上賴到將近五點半，兒子氣急敗壞的跑來問我怎麼還沒有出門？我明白這小子不是誠心想讓我出去散心，只擔心我在家他就不能盡情的玩電腦遊戲，我故意逗他說：「天太冷，媽不想去了。」兒子一聽，著急的說：「妳一天到晚說我浪費錢，什麼都不好好學，妳自己還不是一樣浪費錢，買了票又不去了！」我被他說的啞口無言，再加上外子頻頻催促，我才勉強起身更衣出門。

到了會場門外，只聽負責餐飲的廖慰真老師著急叮嚀的聲音，卻見不著她的人影，我猶豫了一下，決定先不打招呼，進場再說。進了會場，眼睛突然一亮。原來，站在門口負責接待收票的竟都是些年青的俊男美女。但是，還來不及定眼瞧瞧他們是誰家的寶貝，就被接踵而來的寒暄給分心了。起初，我和會場中一些許久不見的朋友們客氣的寒暄著，漸漸地，在這些舊雨新知一聲聲問候以及擁抱下，配上豐富的佳餚，我的心開始熱絡，話也多了起來。

晚會在蕭博洋及鄭乃碩先生的主持下，漸漸邁向高潮，隨著燈光的一明一暗以及音樂的

漫天嘶吼，嘉賓們的心也跟著跳動了起來。我坐在靠邊門的角落裏，本想靜靜的觀賞嘉賓們搖曳的舞姿，卻逃不過許美雪的法眼，她笑嘻嘻的走向我，並一聲聲的催促我進舞池。經不住美雪那甜美聲音的誘惑，我無可奈何的漫步走向舞池。就在那雙腳踏入舞池中的剎那間，我馬上被眼前的景象給震撼了，我看見一向拘謹典雅的廖慰真老師正在大扭大擺的跳躍著；我看到一向嫻淑文靜的王瑞芸老師也在扭腰甩頭的奔放著；更令我驚訝的是一向謙恭守舊的賴憐君也赫然在舞池中搖擺著……。

我訝異的看著她們，同時也費力的讓雙腳牽引著這許久沒有運動的上半身。我想放大動作讓身體自然擺動，可是一直使不上勁。就在這不知所措的時候，突然有幾位舞藝出眾的女士們出現在眼前，我被她們深深的吸引住，在她們的帶引下，我僵硬的身軀也逐漸放鬆。舞池中的氣氛越來越沸騰，高潮迭起，我開懷的笑著，叫著，奔放著，恣情的享受這舞池裏所散發的歡樂與熱情。

晚會在歡愉的氣氛中結束，我踏著快樂的步伐走出會場，外面的天空也不再感覺陰冷。回到家，鑽進被窩，突然，心中想寫文章的感覺湧而上，我激動的發現我開始又有靈感了，因爲，那充滿真善美的音樂又重新填滿了我的心。

謝謝所有參與這聖誕晚會的工作人員和來賓，謝謝你們讓我感受到人間的溫情！也謝謝你們讓我再次體會出：「沒有真善美的支柱，音樂是無法震撼人心的。」謝謝你們，在我心底，你們是一群燦爛的音符，把我心底那已毫無光彩的樂章重新裝飾得閃閃發亮。

兩張明信片

陳蕙玲

親愛的文琴：

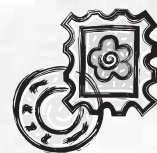
今夜我在抽屜裡翻出一疊老照片，那是我們在高中參加校際運動會時，你拿 200 公尺短跑冠軍，我拿 100 公尺短跑冠軍；你拿跳遠第一，我拿第二，拍下的得意照片。記得我那時體重 48 公斤，你體重 47 公斤，我說“才差 1 公斤，沒多少嘛！”而體育老師卻用手比著一塊肉大小說：

“哪裡，一公斤有這麼大一塊肉呢！”從此，我常惦著自己的跳遠第二和那塊不小的一公斤肉。有一段時期，常把自己餓成 45 公斤重，好揮去那塊一公斤重肉的陰影。

後來我們見面時，只見婚後快樂的你逐漸豐腴，我則得意的想著，這下應該比你瘦了吧！直到多年後，妳得了癌症，在可怕的癌細胞侵蝕下，及痛苦難捱的化療後，妳一路瘦成皮包骨，再也沒胖過。

今晚，看著當年的照片，想起自己的年少無知，心情就漸漸鬱悶起來。我把照片放在案頭，用來警惕自己：世界上沒有什麼東西是永遠地對立，我應珍惜自己所擁有的，也應為好友所擁有的而快樂。

這封信，想燒給在天堂的妳，希望妳可以入夢來，妳我再一次無憂地歡笑，因為，我已經懂得：快樂著好友的快樂，悲傷著好友的悲傷了！！



可以同甘共苦的老友 阿玲



親愛的老公：

今天是我的生日。已經晚上9點了，你一定又忘了。我真想就一路開車到不知名的小鎮去流浪，或到不知名的酒吧去飲酒，聽著陌生人唱生日快樂歌，和著歌，吞下自己的傷心淚。上完夜班，我傷著心，空著肚子，來到丹尼斯餐廳一個人吃飯。我告訴女侍，今天是我的生日，她不信而要我給她看駕照。女侍說：“真的是你的生日耶！你知道，生日來丹尼斯吃飯是免費的嗎？”吃完飯後，她不但沒收我的錢，還送我一塊蛋糕及請別人一起為我唱生日快樂歌。吃完飯，我的心情好些了，留了好一筆小費。



開車回家時，仍生氣的我，突然被一輛警車攔下，要了我的駕照，“為什麼攔我呀，警官？”“天黑了，為什麼開車還不開車燈呢？”

“警官，今天是我的生日，我孤單的一個人吃飯，正傷心地開車回家，這條路上路燈很亮，就沒想到開車燈了。”“啊！真的是你的生日耶，走吧！開燈喔！生日快樂！！”

進了家門，看見著急的你，急急的抓著我肩問“去哪裡了？這麼晚了急死我，怕妳出事了…”。唉！見著你著急的模樣，我已經不氣了。怎麼會忘了我的生日呢?!寫這封信，請你常看。明年，明年的明年，你會記得我的生日嗎？

沒收到生日禮物的老婆



太極有感

孚威

橡樹園有太極拳

來來去去打兩拳

藍天白雲照千古

萬變不離太極圈

賽巴斯卿和亞蒂

王瑞芸

剛到美國的時候我為自己挑選的住處是一棟深綠色的房子，裏邊住了三個美國人，兩隻貓。

賽巴斯卿是一隻老貓，臉瘦，像一個角度不尖銳的倒三角形。他的毛色，總體上是煙灰色的，即白和黑色都各自打一點折扣，互相靠近，結果黑色成為不清爽的灰，白色成為不明確的淡，混合成一片灰不溜秋的效果。他的精神面貌也和這種灰不溜秋的外表混然一體，他陰鬱，邋邋，遲緩，幾乎從沒見他有過鮮明的情緒表現。他所有的生命活動是吃，睡，散步，躺著或蹲著發呆。實在說來，他不能算是一隻老貓，他也就是七八歲，在貓的壽命裏大概算是壯年，何至於活得這樣暮氣沉沉的。我後來知道，他是被做過淨身手術的，這大概可以為他憂鬱的性格作大部份的解釋。人在總結自己天性時稱“食、色”兩者為基本元素，因為這種概括過於基本，所以這兩個基本元完全可擴大為其他生靈的天性基礎。賽巴斯卿統共有的兩者已去其一，等於說他生命內容無端給砍掉一半，而剩下的另一半：食，卻又因為美國貓食被準備得太現成，太完備，他因此甚至連獲取食物的辛苦，歷險，以及得手的快樂也在生命的內容裏扣去了。況且貓不能如人，可以用信宗教，做生意或念博士等無數的花頭來填補自己那個叫做生命的空空蕩蕩的大口袋，因此除了吃，睡，散步和發呆，他的確是無事可做。不過除了這些客觀的剝奪之外，賽巴斯卿的智力的確是不大出色，他不讓你知道他在想什麼，他也不能知道你在想什麼，兩下裏都參差著，麻煩就來了。

比如他突然想找你親熱，不早不晚偏挑你忙得團團轉的時候，一邊油在鍋裏熱得起火，一邊你慌著切菜只差沒切掉手指，就在這當兒

他過來了，用濕漉漉的鼻子，熱烘烘的腦袋在你的腳上磨蹭騷擾。你連聲叱他到一邊去，全無效果，直到他帶累你或是倉促間踩了他的尾巴，惹他喵一聲怪叫，或是絆你險得摔出去一交，手上還正拿著刀。然後你幾十年工夫積累的涵養經不住這一剎那間尖銳憤怒的刺戳，腦門上的熱度暫態升得比鍋裏的油還高，用腳只把他推出五六步遠，用負載了上百斤重的怨恨的聲調喝他：賽巴斯卿!!!如此方可以打動他遲鈍的感覺，令他帶了點羞愧的神色跑到一邊去。

平常無事他反而常常陰沈地蹲在一邊對你望，神情憂鬱得像是屢試不第的老童生。你看不過去，逗他玩耍，他非但不是喜出望外，反而是勉為其難，降尊紓貴的樣子。他的沒情沒趣讓你也興致大減，不了了之。除去他的主人，這房子裏的美國人都認為他有些兒retarded（智力遲鈍）。不過難說，他的智力能夠在一件事情上表現得相當出色，就是跟他的正經主子生氣。他的主人是安妮，一個還不曾發跡的女藝術家。在一段時間中，安妮和鄰居斯蒂夫要好，於是她這裏的住處成了聾子的耳朵——擺設，賽巴斯卿自然歸我們大家撫養，反正每天為他添一點食，換一盆水實在是累不著任何人，有時安妮難得在這個房子裏多呆一會，在沙發上坐了和我們一起看半個時辰的電視新聞，說一會兒閒話，就要做勢把賽巴斯卿抱過來愛撫一下，賽巴斯卿卻明確地躲她，堂皇地走到我們的懷裏來——這是成心氣安妮；有時躲不過，就是被抱在安妮的手上，他也別過臉去，彷彿安妮是一個風口，他是一隻怕風流淚的眼睛，無論風怎麼吹他一定往背風的地方轉——這也是成心氣安妮。賽巴斯卿難得能把他的情緒表現得如此明確，因此總是非常成功，弄得安妮在我們面前狼狽，臉紅。這種明確無誤的



生氣的表示，幾乎是心機很深的表現。淺近的解釋是，他怨恨安妮不來關懷他，寵愛他，跟後來的小貓亞蒂相比，他真是不夠招人愛，不大有人愛；那麼，至少自己的主人必須無可推卸地擔任愛他的角色，漫畫家黃永玉筆下的小老鼠還能指著自己鼻子得意地說：“我醜，可我媽喜歡我。”那麼賽巴斯卿呢，他可是一隻貓啊，總不能混得連一隻小醜鼠都不如吧。更深的解釋可能是，是安妮帶他去作了淨身的手術？不過讓我們還是放棄這種設想，如果是這樣，一來，賽巴斯卿的生氣就顯得過於深刻了；二來，我和安妮很要好，她是個和善的女孩子，我不想在這裏得罪她。

賽巴斯卿後來突然死了，是被街上的車驚了以後撞死的。他死得固然可憐，但他活得是更為可憐的，生而無生趣，活卻無活氣，生命暗淡如許，因此死對於他很可以說是上帝給他的最後恩惠。不過我們大家在他死後都各自暗淡了一些日子，覺得在他生前沒有給他足夠的愛，很對不起。我們人生中的通達，解事，圓融，友善是必須用這樣生死的遺憾才能一點一點地堆砌嗎？

亞蒂是我們房子裏資格較新的居民，她的存在使賽巴斯卿整個地成爲巴爾劬克筆下描寫的那種叫做“陪襯人”的形像。賽巴斯卿的“老”陪襯了亞蒂的小，賽巴斯卿的陰沈陪襯了亞蒂的活潑，賽巴斯卿的遲緩陪襯了亞蒂的靈巧。剛來的時候，亞蒂形容尚小，毛絨絨的一團，叫人疼愛得無以復加。她並不因爲自己小而活得收斂，卻因爲自己小而活得放肆。在她來之前，賽巴斯卿活得悄然無聲，似有若無，亞蒂來了之後，她使我們這棟常常人去樓空的房子裏充滿活動，聲音，精力與淘氣。她一天到晚忙極了，追自己的尾巴，追賽巴斯卿，追飛蛾，追落在地上的紙，一會兒碰翻了報紙，一會兒踏響了琴鍵（我們的客廳裏有一架老鋼琴），她是我們這棟房子裏最無事忙的一個“俏姐兒”。說她俏倒不是偏心，她圓臉大眼，眼睛裏永遠帶著驚奇，好奇，新奇的表情，這樣的臉叫人看了過目不忘。她的毛色也

是黑白相間的，但黑得純粹，白得徹底，讓人看得爽心悅目。賽巴斯卿往那兒一站，像個門楣傾廢的古城堡，亞蒂往那兒一站，像個燈塔，眼睛亮而有神，光芒四射。



在她的靈巧活潑之外，亞蒂聰明到讓人驚歎的程度，她不但能讓你想知道她想什麼要什麼，她也能知道你想什麼要什麼。她能察言觀色，適可

而止，見機行事。她無聊的時候，想找人和她玩，決不在你忙的時候打攪你。比如她過來串門，正碰上你在看書，只要見你身體不動，不朝她看，她決計識趣不過來煩你，她先自己找個角落躺下，和一角臺布或一片紙玩個不了，而且在這種時候能不弄出聲音來，以至你看了一節書，以爲她已經走了，不料她還待著，一邊玩，一邊眼光炯炯地觀察你。一見你朝她看，她就欠起身來，如果你馬上躲她似地回頭，她就知道機會還不到，再躺下去。只要她見你開始伸腿舒腰，她就知道這一次機會真正地來了，你鬆懈的體態給了她有恃無恐的通行證。她便不失時機地縱身一跳，跳到你的腿上，繼而跳到桌子上，大咧咧地往你攤開的書上一蹲，用屁股把你正在讀的——比如“現代藝術之意義”——那一節擋得嚴嚴實實，你還想對自己的渙散以及她的調皮抵抗一下，於是你放棄意義之一，往下看意義之二，她便攤開身體，來遮你的意義之二，於是你放棄意義之二，跳到意義之三。她便伸出小爪子來撥你的筆尖，總之她讓現代藝術意義之一、之二、之三全無意義，只有她是全部的意義。這“意義”靈巧生動，花樣百出，瞬息萬變，不爲任何呆板的字面可以傳達，於是你全線崩潰，甘心情願把筆記捲成一卷送上去做她的玩具，和她開心打鬧，待筆記被她抓咬得濡濕破碎，你自覺上當吃虧，手開始多用一些力氣，想讓她也吃一點虧。（下接 40 頁）

炸魚 烘餃 燒蝸牛



開胃的話

王友平

我這人寧願花錢旅遊，卻不願置辦房產家俱穿戴用品。原本在中國旅遊時每到一地都要品嚐地方風味，可在美十幾年卻因怕浪費時間不願坐館子，更因捨不得花錢而拒進悠閒自在的豪華餐廳，所以常在跑馬看花中一邊往眼睛裡塞風景，一邊往嘴裡塞餅乾、牛肉乾、蘋果、西紅柿。天黑進得旅館，自煮一碗中國口味速食麵，便滿意地夢第二天了。為此，妻子女兒沒有少教育我要窮家富路，終於在年復一年的督導下學會了進旅館前，先陪她們去猛嚼中餐，然後待她們躺在床上後我再補一碗速食麵。這不能怪我命窮，只因我的胃就認稀飯麵條。

2006年暑假，上大二的女兒要去英國學一個月的莎士比亞，害得我又起了遊興，與妻女計劃一番後，決定待女兒結業後，全家三口走一趟倫敦、巴黎、巴塞羅納、尼斯、摩洛哥、威尼斯、佛羅倫薩和羅馬。並授權女兒全權主辦這個八市遊。女兒自然不反對，但要求老爸手鬆一點，允許錢從指頭縫中溜出來，要求老媽原則上不能進中餐館，以保證品嚐各地風味。17天下來，堪稱又一趟眼花撩亂和再一次眼界大開，但因已有太多大手筆描過了歐洲風土人情，就憑我這破筆豈配得上肆評歐洲文化？想一想還是擺一點貪吃窮品的瑣碎，儘管高人們看不上眼，但也許有幾位看客貪吃的嘴會咂巴兩下。

大英國的光榮傳統--fish and chips

到倫敦，住在朋友家裏。照女兒的規定，我虛心求教在劍橋念醫學院的朋友之子，什麼食品味美又具英國特色。他說是 fish and chips，並很自豪地宣稱他家附近就有一家享譽大倫敦的夫婦店，工藝絕對正統，口味確保一流，並主動說他來請客。

什麼是 fish and chips 呢？上網一查，哇！有一句評論跳進眼框，也把我的嘴撐得比魚眼還圓：There is nothing more British than fish and chips eaten with salt and vinegar. 'Fish and Chips' is one of our great British institutions.

名聲是很大，可真得好吃嗎？我覺得好吃！雖然由 Walter Raleigh 在 17 世紀帶入法國並從此走向全歐洲的 chips 的外形與味道都和麥當勞的炸土豆條沒什麼區別，但裹著雞蛋、牛奶和麵粉炸出來鱈魚(cod)，裡面雪白滑嫩無刺不腥不塞牙縫；外面黃亮鬆脆帶著淡淡的鹽香，透著淺淺的胡椒辛辣，再點幾滴醋，毫無油膩之感，遠比麥當勞的牛肉餡餅和肯德基的雞肉來得順口。怪不得英國現有超過 8000 家 fish and chips 專賣點（註：豪華餐館也多有此傳統節目，但人們更青睞夫妻店的風味）而僅有 1000 家多一點的麥當勞。其實，土豆和魚這兩樣油炸食品在 1850 年前一直在不同的店裡分而售之，比較肯定的最早合二為一是由 Joseph Malin 於 1860 年在 Cleveland of

London 開始的。至於英式炸魚的歷史最起碼在大文豪查爾斯—狄更斯 (Charles Dickens) 1839 年的名著「霧都孤兒」(Oliver Twist) 中已有了記載，因為有一家“Fried Fish Warehouse”是散發著誘人香氣的。

歐洲烘烤大餃子---pastry

如果說 fish and chips 是英法兩國人民的智慧結晶，那麼 pastry 堪稱英、法、德、意、芬蘭、瑞典、波蘭諸歐洲各國人民的共同成果。Pastry 這種成人手掌般大小的烘烤食品，是用一張含油的圓型面皮對折包住各歐洲國民不同配方的餡，有葷有素，二三十種(但都離不開土豆和洋蔥)，沿半圓也捏出和中國餃子類似的花邊，既藝術又密封了餡。烘烤以後就如一個個圓鼓鼓的油炸中國大餃子，金光燦爛地按餡之不同列隊任人挑選。吃的時候決不用刀叉，雙手抱住，從上往下啃，雖然酥皮會撒落一些，但保證餡汁不外流方顯為食者是內行吃家。我就是在英國國家藝術館前的噴泉大場吞下第一個 pastry 的。著實領會了一次歐洲速食藝術品。

這個藝術品在 1150—1190 年間在 Chateau de Troyes 寫的關於亞瑟王與某位伯爵夫人的浪漫故事中就被提到過，說是“有人打開一個箱子拿出兩個 pastry”。後來莎士比亞在其「溫莎的風流娘們兒」(The Merry Wives of Windsor) 中也寫到“來，我們有一個熱 pastry 可以做為晚餐”。給人的印象是此大餃子早年曾是上等人的美食，似乎和愛情有點關聯。據研究說，這種大餃子因其可以保溫 8-10 個小時而不會變得冰硬，又便於攜帶，還營養全面，也易於從冷加熱後有如新鮮出爐時一樣美味饞人，所以越來越被廣大勞動人民所喜歡。傳說當年許多開採錫礦的井下工人就天天以此為食，而且吃到最後一點邊角時，要扔在礦道裡給地球深

處的小鬼吃，以保自己平安。誰知 1890 年某礦工把一個 pastry 放在礦坑上烤熱時，因其中的豬油流出竟引起一場礦井大火，看來小鬼對香噴噴的油被燒掉極為不滿。後人也發現礦工們扔下手捏住的最後邊角其實有科學道理，因錫礦含大量的砷，也就是說礦工手上粘滿了砒霜。如此說來，小鬼一定很耐毒。總之，不論是風流故事，還是小鬼做祟，都使得 pastry 一代傳為佳品。我的體會是 pastry 不但看著誘人，吃了留香，入腹耐餓，還價錢不貴，絕對是旅遊精品。

新的貨幣單位---法國蝸牛

人說除中國人以外，法國人是另一群什麼都敢吃的國民。許多遊法國者在法國大餐，諸如鵝肝、蛙腿、牡蠣、蝸牛前是非常猶豫的，似乎吃這些東西是一次生命歷險。我既有中國血，自然有中國口，法國人敢吃，我就不懼。當然，我最仰慕的是吃法國蝸牛，而且多少帶一點報仇的心情。

事情起因於大約 20 年前。我母親那時剛從哲學副教授的位子上退休回家，正趕上全國大養法國白玉蝸牛的洶湧波濤，她帶著其一生勇於探索的衝動，一頭紮了進去，要在游泳中學游泳！她白天外出聽課參觀，晚上讀書鑽研資料，先自己花高價買了一公一母兩隻種牛，以照顧嬰幼兒的精心為蝸牛置新居，烹美食、洗澡、治病；後自己辦養牛學習班，把種牛的後代一代一代的賣給學員們；再幫學員們養牛賣牛。正當養牛後浪推前浪，養牛專家成了大群時，突然種牛賣不出去了，因為老師太多找不到學生。據我媽講，她的投入成本已回收了，且還賺了一些。但一則不忍心學員們還未收回成本，二來自己手中那幾百隻“珍貴品種”也必須有個去處，所以她狠狠心，將原來不准我們亂碰的寶寶交給我爸和我妻子暫時

關照，她奔上海，去東北，要找最初許諾她高價收購蝸牛的上線理論理論。當她疲憊不堪地回來，向她的下線和我們全家宣告這個為中國換匯，又支援法國人民餐桌的偉大養牛事業已嘎然而止，根本找不到事業發起人時，我們又如實向她坦白，由於蝸牛對她的高度依賴，在她走後第三天就開始成批鬱悶而亡了。好在我母親安慰我們說，不只我們一家損失慘重，全國都一樣。咱國人從小養成的心理是，只要他人也在痛苦中，我們的痛苦就可以忽略。所以，我們只好拆了牛舍，由轟轟烈烈暫歸平靜，以待另有什麼大潮再來。然而，我為我們辛苦一場，自己終未嘗一隻蝸牛而不平，想著終有一天要嚼一嚼核桃大的法國蝸牛。

到美國後，咱人窮慣了，上不得法國餐廳，當聽別人說法國每年要吃掉 40 萬噸蝸牛，我一是不敢相信，一是不服氣“怎麼我就不能來一隻嚐嚐？嘴富沒有，先過眼富。於是我知道了法國食用蝸牛的名字叫 Escargot，特指 116 種可食用蝸牛中的三種。這食用蝸牛和其他蝸牛一樣是靠吃植物和土壤中腐爛植物生長的軟體動物，雄雌同體，所以我就不明白當年中國人養蝸牛時是如何識別公母的。

法國食用蝸牛享譽全球，當然供不應求，除法國本土有 200 餘專門養蝸牛的農場外，還從南美、亞洲和非洲進口。看來我媽當時趕上的還真不是一般空穴來風，只是不知為什麼會突然風吹雲散。當然，法國人堅持說最好的食用蝸牛產於法國東南部的著名酒之鄉——叫做 Les Escargot de Bourgogne。這種蝸牛不僅像其他蝸牛一樣含

15% 蛋白質，2.4% 脂肪和 80% 的水，而且富含鎂、鈣和維生素 C，絕對的超健康食品。若配上紅酒下肚，不知是否能助性，讓食客都如法國人一樣風流倜儻。

那一天參觀完艾菲爾鐵塔，我們乘公用大巴到了一片雅致的小區。風味各異的商店一家接一家。有一個街口的兩個對角上有兩家餐館。一家的一切裝飾以紫紅為主，另一家以深綠為主，但都有一半的餐桌是擺在路邊樹蔭下的。你看那操不同語言的各國遊客悠閒的坐在藤椅上，手持高腳杯，讓太陽透過杯中的紅白葡萄酒射出含有酒香的星星，你就忍不住要坐下來了。

我們一家三口被一位非常熱情的法國白人侍者請進了他的綠色領地，點過菜不久，就看見他捧一個面盆般大的精美瓷盤向我們走來。嘿，做為開胃菜的蝸牛來了。當盤子落在桌面上時，我沒有看到金字塔般的一堆蝸牛，卻看到大瓷盤中有一個精緻的不銹鋼小盤，其

直徑也就一尺。不銹鋼盤上有六個小凹組成一朵梅花，每個花瓣種花蕊中各臥了一隻蝸牛，並浸泡在蒜末，歐洲芹菜末，乳酪和其他香料燴成的綠汁中。嗯？我們三人六隻眼睛瞪得不比蝸牛小。十五歐元就只六個“小核桃”？



當然，發愣只是一瞬間，如此昂貴還不快下瓜子，很快三人各自用左手指壓住蝸牛，右手持專為吃蝸牛的兩齒叉輕輕一拔，一團如拇指頭大的，烹飪通透的肉就被從螺絲殼中挑了出來，放進嘴裡，軟而有點韌，韌而不難嚼，無砂土，無異味，口、鼻、手都是香噴噴的。

原來蝸牛在被烹飪前要先被禁食兩周，使用裡外自淨。然後挑出肉來炮製。做熟再將肉塞回殼中，放在個特製的蝸牛盤上，這才澆汁上桌。

吃完了肉，嚼乾了殼裡的汁，還要用麵包擦乾殼外和盤中香汁，然後喝一口紅葡萄酒，果然有點意思。各位看官，可別以為我們吃得太窮酸，你去問問老法或上網溜溜，這可是吃蝸牛的標準程式。這道開胃菜在法國人那裡也不是家常便飯，只是節日時才隆重上演一回。

當我們風捲殘雲般地把開胃菜吃完後，以常規速度品嚐其他法式菜餚時我才回過神

來。都說歐洲物價比美國高，可這蝸牛也爬得太高了吧。兩個多歐元就一隻蝸牛！咱這窮酸中產階級分子哪經得住這般沖擊，害得我在以後十天的旅遊中，花任何錢時都要先換算出值幾個蝸牛來。例如有一天在羅馬城市，女兒提出要餐參觀一下詩人 John Keats 的故居。我當時正在考慮時間的安排而猶猶豫豫，女兒卻以為我認為花門票錢不值得。她歪笑著說：“老爸，門票就只值一個半蝸牛，這也值得扣住不放？”。噫，都是蝸牛影響了我的光榮形象……。

(上接 36 頁，王瑞芸：賽巴斯卿和亞蒂)彼此扯平的時候，她早料著了，一掀尾巴，縱身一跳，走得沒了影子。瞧，她該得到的全得到了，她不想得到的你休想強加給她。

有時候我們晚上不留神會把貓關在門外，如果是賽巴斯卿，他的下場總是躺在門廊上對付一夜，因為他只能無頭緒地對整個房子叫上幾聲。我們不能把他和過路的鄰居的貓區別出來。輪到亞蒂，事情就不同了。她把幾間臥室的視窗定位得清清楚楚，她要叫人開門，先想方設法接近其中任何一個臥室的視窗，如站在汽車頂上，爬到樹上或安全梯子上，直衝你的窗口叫，不把你叫醒絕不甘休。你除了把自己從濃睡裏拔出來，為她開門，別無選擇。她有時候也會跟人耍賴淘氣，其行為跟孩子無異。你出門，她亦尾隨著你，跟出去很遠，你便站住了喝她回去，她偏不聽。你只得抱她回去，鎖住門。她從門縫裏把兩隻小瓜子伸出來，等於作揖求你，但你是一定不能帶一隻貓上街的，不是嗎？你當然得硬起心腸走了。於是，瞧著吧，等你回來了，她至少有三天不正眼看你，你少不得低聲下氣，陪小心討好，用比帶她上街多幾倍的時間哄著她玩，她才肯慢慢地回心轉意，再跟你親近。這樣聰明解事的貓真是舉世無雙。她敢用她的智力跟我們所謂

萬物之靈的人較量，而且居然她贏的時候多，因此在認識亞蒂的人的範圍內，我們若要形容某人聰明，不說像西方人中的伏爾泰，或中國人中的錢鍾書，卻說：“他聰明的跟亞蒂一樣”，於是聽的人就一定可以得到一個明確的概念：某人果然是聰明的緊了。

後來我們從那棟房子裏搬到旁邊的一棟公寓樓裏，亞蒂不費事地就找出了屬於我們單元的一前一後的兩處窗子，只要見到裏面有人，她就瞄瞄地對著窗戶叫喚，我一擡頭見是亞蒂，喜出望外，“亞蒂，亞蒂，你好嗎？”“瞄，不好，你們為什麼離開我們住到這樣的地方來了？”我很慚愧，不好意思把我們人事中功利的計較和安排解釋給她。亞蒂，你知道嗎，命運無常，我們能遠遠地從一個你從來不知道也不能去的叫做中國的地方到這裏來，能和你有一段時間中生活在同一個屋頂下已是一段難得的緣份，想要把持住這緣份則是非份之想了，因為這遠遠超出了我們這樣平常人的能力，也超出了你這樣一隻聰明絕倫的小貓的能力。

亞蒂後來隨她的主人到田納西州去了。人生也罷，貓生也罷，便如古詩上說的，如覆水一般，只得“任爾東西南北流”。

長江三峽 到黃山

章濟貧

去年 10 月初隨旅行團做了一趟長江之旅。我們傍晚在重慶登上遊輪中驛號，天黑後起航，一搖一擺的順流而下，開始了三天的三峽之旅。當晚船停江心，第二天一早起航，於下午抵達鄴都鬼城。只見沿江的一些古蹟民居都已拆完，不久就會水漫金山，沉入水底。第三天天一亮就進入瞿塘峽，然後乘小船去遊覽大寧河小三峽，下午進入巫峽，傍晚時抵達西陵峽。這裡已經進入三峽大壩的湖區，水面寬闊，沿江較低地區的房屋拆的拆，遷的遷，連線數十里，三峽的急流險灘也完全消失。第四天一早上岸參觀了巨大宏偉的三峽大壩，的確是不可思議的偉大工程。它號稱將是中國最大的印鈔機，世界最大的發電廠，但背後也有百萬人的搬遷離索，其影響之大也是不可言形。感歎之餘，成詩三首：

夜宿江心

揮別重慶港，
夜宿江中央。
夢裡猶遊蕩，
原是江中浪。

三峽風景

三峽風景世無雙，
懸崖峭壁江兩旁。

急流險灘不復見，
匯水成湖展新妝。

三峽工程

三峽工程實宏偉，
人定勝天大無畏，
福澤萬民誠可貴，
只嘆江山面目非。

從宜昌上岸後，我們夜宿武漢。第二天一早驅車前往聞名已久的黃鶴樓。大概是十月人潮的餘波未盡，只見人山人海擠滿了人。好不容易擠上了樓，想看看武漢三鎮，但是晨霧迷漫，連近在咫尺的長江也看不見，真是：

登黃鶴樓記

欲登黃鶴樓，
人潮鬼見愁。
欲窮千里目，
霧濃看不透。

離開武漢後，晚上到達廬山，上山的路真是七十彎一百八十轉，怪不得上了山已不知廬山真面目了！第二天一早在賓館旁的小湖卻看到了古人所說的波平如鏡，清煙翠綠的美景：

廬山真面目

寒煙繞碧潭，
朝霞展晨顏。
青山映平湖，
對影成雙山。

離開廬山後，我們終於到達此行的重點黃山。我們從前山的玉屏索道上山，觀賞天都峰、玉屏山、蓮花峰等。攀登天都峰，才領會到黃山石版階梯的又多又陡，許多地方真需要手腳並用才上得去。第二天我們又野心勃勃從前山玉屏走到後山西海。這一路經過百步梯，一線天等等數不盡的石階，歷時六小時，真是十分艱苦。西海休息了一夜，第二天我們又去征服新開發的西海大峽谷。這一路基本上是從山頂走到山谷底，再從谷底爬回光明頂到西海，沿途都是築在懸崖峭壁的棧道，驚險萬分。沿途風景確實美不勝收，只是我們花了九小時，到達西海時已日落西山，足不見路了！

真是：

天都關，玉屏山，崇山峻嶺連天邊。
百步梯，一線天，階梯無數，苦不堪言，
難，難，難！

山岐岬，景如畫，黃山風景美無瑕。
走棧道，探深峽，攀崖山邊，足履深淵，
險，險，險！

行文到此本可打住，但我們到南京後，看到景仰已久的中山陵，想想他一個人的精神力量卻推翻了那麼大的一個滿清帝國，真是令人敬佩，謹在此敬誦一詩結束此文：

敬誦中山陵

一代先賢，
長眠鍾山。
全民景仰，
留芳萬年。

千橡聯誼—釵頭鳳(詞)

章濟貧

千橡聯誼社每月聚會兩次，其成員社友大都是多年相識的朋友，都有共同的興趣。上班立業之余外出打高球，在家打麻將。每次聚會時，會員輪流負責提供美食。你想想看大夥有吃有說，盤盤見底，什麼節食瘦身，省吃少糧，全都拋諸南洋。等舞池的燈一暗，音樂起時，只見舞池穿著華麗的佳偶舞影婆娑，不亦樂乎。

看了古人陸游寫的釵頭鳳，啓句是：紅酥手，黃滕酒，滿城春色宮牆柳。不僅想起千橡聯誼社的萬種風情，也譜了一首釵頭鳳：

高球友，麻將手，千橡聯誼常聚首。爭問候，歡情活。

一曲高歌，舞影婆娑，樂，樂，樂。

衣競秀，食香透，滿盤佳餚盡相誘。衣帶緊，難消瘦。

誓言猶在，錦食難託，莫，莫，莫。

西西里行記

李雅明

2006年6月，我要去義大利出席一個國際電子學會議。會議的地點是卡塔尼亞（Catania）。起先也沒怎麼注意，等到要訂飛機票的時候，一看地圖，居然是在西西里島上。提到西西里，大概每個人都會想到黑手黨，不覺心裏面稍稍有點發毛。後來內人也想乘機休個假，於是決定多去幾個地方。除了西西里，還去了羅馬、那波里、龐貝、弗羅倫斯等地。不過，這些都是大家旅遊常去的地方，去過西西里的人比較少，就記一下在西西里的見聞。

我們是由羅馬乘飛機到西西里的卡塔尼亞（Catania），飛行時間大約一個多小時。卡塔尼亞在西西里島的東岸，人口大約30萬，是西西里的第二大城，僅次於首府帕勒摩（Palermo）。我們開會的地方，是在卡塔尼亞的郊區。

西西里島的面積有25708平方公里，差不多是台灣的百分之七十，人口有501萬。西西里的歷史頗為滄桑，從古到今，換了好多個統治者。先是腓尼基人（Phoenicians）和迦太基人（Carthaginians），後來又來了希臘人、羅馬人。希臘人大約從西元前8世紀開始在西西里島上建立殖民地，他們建立的最有名城市，就是西拉庫斯（Syracuse）。後來羅馬興起，跟迦太基從西元前264年到146年，發生了三次普尼克戰爭（Punic Wars），終於把迦太基人和希臘人的勢力都驅除出去，西西里變成了羅馬帝國的屬地有六百多年。到了西羅馬帝國的後期（大約西元440年），汪達爾人（Vandals）入侵，接著又有東哥德人（Ostrogothic）入侵。後來東羅馬帝國（也就是拜占廷帝國）與這些入侵的蠻族互相爭奪西西里。拜占廷帝國大約統治了三百年。到了西元827年，信伊斯蘭教的阿拉伯人（Arabs）佔領了西西里，並且前後統治了幾百年，一直到1224年才完全退出。更離奇的

是，北歐的諾曼人（Normans）也從1060-1090年代開始，佔領部分的西西里。然後，在南義大利建立了諾曼人的西西里王國。接著德國，法國，西班牙阿拉岡（Aragon）王朝的分枝後裔都曾經統治過西西里。在拿破崙戰爭之後，法國波旁（Bourbon）王朝的後裔在南義大利和西西里建立王國，稱為兩西西里王國（Kingdom of Two Sicilies），意思是指南義大利的那波里一帶和西西里島。到了1860年，義大利由撒丁尼亞王國（Kingdom of Sardinia）統一，西西里也成為近代義大利的一部份。從這樣複雜的歷史，我們就可以知道，西西里島上的義大利人，與義大利半島上的義大利人，是不大一樣的。除了平常通用的一般義大利語，西西里人還有他們自己的語言，這種語言跟義大利語是有相當差異的。

卡塔尼亞因為有機場的關係，是現在從義大利半島到西西里的主要門戶。我們請了一位當地人當導遊，由他開車去附近逛逛。由於時間的關係，我們只去了西西里島東岸的三個城市，就是卡塔尼亞（Catania），塔歐米那（Taormina）和西拉庫斯（Syracuse）。

塔歐米那在卡塔尼亞的北邊。由我們住的旅館，走高速公路大約一個多小時就到了。快到的時候，遠遠就看到有幾個小山頭，山頭上都蓋滿了房子，導遊說這就是塔歐米那了。塔歐米那靠海邊附近有個小島，小島跟陸地由沙洲連在一起，圍成了一個小海灣，成了天然的海水浴場，風景很是美麗。六月底正是夏天，許多當地人在海邊戲水，看起來很是悠閒。

塔歐米那的市區就建在海拔大約200米的海邊小山丘上。最有名的古蹟就是古希臘的劇場，這是西元前三世紀的時候，由當時的希臘

地北天南

人所建的，後來羅馬人又加以改建。這是西西里島上除了西拉庫斯以外的第二大古希臘劇場。半圓形的階梯看臺，現在仍然大致完好，看臺分成九區，上下大約有二十幾排，一共可以容納五千個觀眾，表演台的一些殘留圓柱和牆垣仍然矗立，非常整齊，規模也很壯觀。

塔歐米那小鎮依山傍海，古色古香，很是寧靜，到了小鎮上好像到了中古世紀的歐洲。天主教的教堂自然是最顯著的建築，依山而立，教堂有尖頂和鐘樓，尖頂好像進入了雲端。教堂前面就是小鎮的廣場，廣場上種了許多花木，各色花朵開得非常鮮豔，一些小咖啡館就開在廣場旁邊，遊人可以一面看海，一面看山，非常的悠閒，好像時間就停留在中世紀了。小鎮還有城牆，已經不完整了，但是，有些區段仍然保持的很好，當年不知道是防禦那一次入侵時蓋的。

塔歐米那是西西里有名的觀光景點，歷史上有很多名人都喜歡來這裏旅遊。小鎮的市區上有許多賣當地特產和紀念品的商店。我注意到兩樣東西很特殊，一個就是有三隻腳的女人頭像，導遊說，這是西西里的標誌，因為西西里島在地圖上像是一個三角形，因此，用這個來作為西西里的標誌。另外一個引起我注意的是許多商店都賣一對長相有些與眾不同的男女人頭像。導遊說，這是中世紀阿拉伯人的像，因為阿拉伯人統治了西西里好幾百年，現在的西西里人也有阿拉伯人的混血。

我們參觀的第二個城市是西拉庫斯。這是古代希臘科學家阿基米德（Archimedes，約西元前 287-212 年）的故鄉。對我們來說，這大概是西西里最有名的城市了。西拉庫斯也是希臘人在西西里建立的殖民地，一度是與雅典並駕齊驅的強大城邦。阿基米德曾經利用他的力學知識，作了堅固的城防，成功的抵擋羅馬人的入侵有三年之久，但是最後終於不敵，在西元前 212 年被羅馬攻陷，阿基米德也被一個魯

莽的羅馬士兵殺死了。我們先看了古希臘的劇場，這個劇場是希臘人在西西里島上所蓋的劇場中最大的，開始修建於西元前五世紀，希臘劇場的樣子都差不多，半圓形的觀眾席，分成九區，可以容納兩萬個觀眾。劇場之上有些在岩石上鑿出來的洞穴，是古代祭祀用的。劇場旁邊不遠，就是西元前五世紀時的採石場，採集石材做為建築之用。採石場中，有一個人工切出來的山洞，深進去有 65 米，洞口狹長而尖，有 23 米高，像一個驢子的耳朵，當地人稱之為狄奧尼修斯的耳朵（Ear of Dionysius）。狄奧尼修斯是古代西拉庫斯一個暴虐的城主。據說，因為洞口形狀的關係，可以聽到洞裏面的人講話的聲音，狄奧尼修斯因此可以聽到在洞裏作苦工的奴隸們所講的話。這當然是傳說了。西拉庫斯也有一個羅馬人建的鬥技場遺址，形狀與羅馬的鬥技場類似，只不過面積小了許多，現在也只剩下斷垣殘壁了。

西拉庫斯與陸地很接近的地方有一個小島，叫做歐提加島（Island of Ortygia），現在與陸地幾乎已經連在一起，不大看得出來了。當年大概因為小島四面環海，易守難攻，面積雖然只有一平方公里左右，但是有人居住的歷史非常長，已經有兩千九百年了。小島上人口密度很高，到處都是建築和房屋，擠得滿滿的。當年大概因為要能夠獨立防守的關係，小島上具體而微，什麼都有。島上臨海邊的水塘中，還長著紙草（papyrus）。提起紙草，真是大大有名。古代的埃及人就是利用紙草，做成像紙一樣的東西來書寫。但是，究竟是怎麼樣做成像紙一樣的東西，以前實在沒有什麼概念。紙草有很長的莖，葉子是很細小的。附近有家小店，專門賣一些紙草做成的紀念品。原來作紙草的方法，是把紙草的莖切下來，剝成薄片，用水浸濕，莖的纖維是上下平行的，在紙草莖片仍然濕著的時候，把另外一片莖片，垂直交叉的放在上面。然後用槌子之類的工具，把纖維互相垂直的莖片打平，弄乾了以後，就可以作為

書寫的工具了。雖然很早就讀到過紙草的功能，但是，這還是第一次看到用紙草作成的文書。我們很興奮的買了好幾張用紙草做成的小幅書畫，作為紀念。

小島上還有一處羅馬人建立的阿波羅（Apollo）神廟遺址，現在只剩下地基和一些殘破不全的圓柱了。西拉庫斯最大的天主教堂也在小島上，原來義大利每一個城市最大的教堂，叫做 duomo。所以，每一個城市都有一個 duomo。西拉庫斯的 duomo，就在歐提加小島的中心。接著我們又去參觀當地的考古博物館（Paolo Orsi Archeological Museum），這裏展出西拉庫斯古代希臘人，羅馬人的文物，陶瓷用品、石刻雕像之類，種類繁多，非常可觀。很可惜我們沒有多餘的時間，只能走馬觀花的瀏覽一番。

我們在西西里參觀的第三個城市是卡塔尼亞。我們去了卡塔尼亞的 duomo 教堂，教堂外面也有一個小廣場，有點特殊的就是在廣場噴水池中央的石柱上，有一頭黑象標誌。卡塔尼亞北面不遠，就是西西里有名的活火山愛特那（Etna）。卡塔尼亞的歷史相當多災多難，西元 1169 年和 1693 年都有大地震。1669 年，愛特那火山爆發，毀掉了卡塔尼亞所有的城市建築，也有一萬六千人罹難。因此，現在的卡塔尼亞是十七世紀以後重建的，城市的建築因而呈現當時的巴羅克（Baroque）色彩。

城中有羅馬劇場的遺址，也有紀念當地人歌劇作曲家貝裏尼（Vincenzo Bellini，1801-1835）的公園。還有一座在西元 1239 年到 1250 年間所蓋的城堡。卡塔尼亞也有一間歷史悠久的大學，大學是 1434 年開創的，到現在有近六百年的歷史了。我們的國際電子學會議，主辦單位之一就是卡塔尼亞大學。另外 1860 年，義大利統一運動的英雄加里波底（Giuseppe Garibaldi，1807-1882）征服南義大利和西西里，統一了義大利。他帶的軍隊來到西西里，就是

在卡塔尼亞登陸的，市區因而有一個紀念他的加里波底門。

導遊告訴我們，在西西里，往往每個城市的天主教堂都有自己特別的守護聖者（patron saint）。卡塔尼亞是 Saint Sebastian，西拉庫斯是 Saint Lucy。聽起來，這跟我們中國每個地方都有自己的城隍爺倒是很類似。

令我們非常驚訝的是，導遊說在卡塔尼亞還有中國城。說中國城也許誇張了一點，說唐人街可是離事實不遠。有好幾條小街，都是大陸來的人所開的商店，販賣一些中國商品。我們與這些遠道而來的同胞聊聊，許多都是浙江溫州人。在這個我們平常不大會想到的地方，居然有這麼多的中國人在這裏離鄉背井的為生活而拼搏，想起來讓人頗為感慨。

我們在西西里只有短短幾天，沒有能去首府帕勒摩（Palermo），和有著最多希臘古蹟的阿格利根多（Agrigento）。阿格利根多原來是希臘人從西元前 582-580 年間起，建立的殖民地，當時的名字是 Akragas。這個城市也是古希臘哲學家恩培多列斯（Empedocles，約西元前 490 年-430 年）的故鄉。希臘人在西元前 5 世紀的時候，在這裏蓋了許多神廟，這些古蹟現在稱為神廟之穀（Valley of the Temples）。阿格利根多在西西里的南岸，而我們開會的地方在東岸，距離比較遠，沒有時間去了，這是此行最大的遺憾。

在西西里走馬看花的參觀了幾個城市，感覺義大利的風土人情與中國很類似，西西里也有它的特色。在歷史上，許多民族都在這裏競爭過，小小一個西西里，竟然見證了這麼多的人類悲喜劇。最後留下來的，就只有這些希臘劇場的斷垣殘壁，和羅馬人的石刻雕像了。想來也真是有些歷史何其滄桑的感覺。以前從來沒有想到會來西西里一遊。來了以後，雖然只停留了短短幾天，還真看到了一些東西，也算是難得的收穫吧。

國際氣球比賽

年會參觀記

蔣書棟

十月仲秋季節，秋風送爽，是旅遊的好時光。我素喜旅遊，但世事紛擾，不欲遠遊，只擇美國國內地區，作短期旅行。住在加州，旅遊去處，經常以附近鄰州各地為主，如內華達州的賭城拉斯維加斯，阿利桑那州的大峽谷，或附近各州的國家公園等。我退休居美 18 載，幾乎已走遍美國南部各州，但新墨西哥州，卻從未去過，因此，我決定 2006 年秋季以新墨西哥州作為我旅遊的目標。

於 9 月初秋時，我經由電腦獲知新墨西哥州的大都市阿布堪基將於 10 月 6 日至 10 月 15 日舉行「2006 年的國際汽球比賽年會」，為期 10 天。於是我先向參觀過氣球年會的朋友們討教，並依照朋友的指示，決定我的行程，以 3 天參觀氣球賽，3 天旅遊各地觀光為期一週，確定於 10 月 5 日啟程，10 月 13 日返回，乃繼續用電腦安排行程，如購飛機票訂旅館等，不料機票旅館竟已訂購一空，當時已 9 月中旬，只好由旅行社代訂旅館，並改成火車旅行。我總算用電腦足不出戶地完成全部旅行準備，靜待啟程。在此電腦時代，不僅居家能「知」天下事，更能「辦」天下事，可見電腦的重要。

10 月 5 日我準時啟程，火車抵洛杉磯總站，我與小女孝薇及女婿吳致凱會合，同乘火車直達阿布堪基。車行 17 小時，舒適順利，準時於 10 月 6 日中午抵達。我們初次踏入陽光普照，氣清新爽的新墨西哥州。該州地廣人稀，是美國的第五大洲，被人稱為「迷人的樂土」。這裡曾是美國著名的「荒野西部」，有許

多傳奇性人物即著名大盜出沒的地區，更是史前即有印地安人居住，又是近代美國製造原子彈的要塞。我們在阿布堪基的公路上奔馳，舉目遠眺，兩旁是一大片沙石荒野平原，偶見房舍，都為黃泥土色單層建築，平頂無瓦屋，公路橋樑邊緣均塗黃泥土色，中間加漆藍色條紋，頓感當地景色與美國多州均不相同，耳目一新。

阿布堪基是新墨西哥州的最大都市，位於海拔 5000 英尺的高原，居民佔全州人口的三分之一，除市中心區有少數高樓外，到處都是黃泥土色的平頂單層建築，僅有小部份地區，有新建 2、3 層樓的瓦屋住宅，全市房屋稀疏，空地較多，據稱，除因有特殊良好的氣候外，此種環境亦為發展氣球運動的要素之一。該市現已號稱為「世界氣球王國」。

我們先到旅社安頓後，即往氣球賽年會參觀。年會設於氣球賽公園內，公園佔地 365 英畝，中間整片草坪，綠茵似錦，沿邊周圍均為氣球停放場。公園大道上，設有「氣球中心」，及各種食品、糖果、飲料等攤位，園內並有電動車、公車等，免費載客往返。我們參觀氣球中心，瞭解了熱氣球與氫氣球的差別。氫氣球係將氫氣或氦氣充入氣球，每次需費美金 300 元，可飛行 4 天；熱氣球係用液體煤氣，每次攜帶液體煤氣以飛行 1 小時為限，價格低廉，故一般愛好氣球業餘運動者，都以駕駛煤氣熱氣球為主。在阿布堪基有「阿布堪基氣球俱樂部」，成立於 1971 年，現有會員 700 餘人，其

中當地會員達 300 餘人。該俱樂部現已成為全世界最大熱氣球俱樂部。當日為陰曆 8 月 15 日中秋佳節，當晚再往氣球年會公園觀看燃放煙火，但月光被黑雲遮掩，未能望見皎潔的中秋明月，回程經郊區印地安人賭場小遊，至半夜始返旅社。我們第一天踏入新墨西哥州，頗感新奇愉快，暢遊整天，盡興而歸。

次日(10月7日)我們依照年會節目，於清晨 4 時許起身，5 時許抵達年會公園，參加開幕典禮，可惜天公不作美，濛濛細雨，年會節目全部延遲，幸小雨漸止，開幕典禮延至 8 時舉行。9 時後，天氣漸漸晴朗，便開始熱氣球「集體升空」節目，此為年會最盛大的主要節目，遊客紛紛湧向熱氣球停放場，圍觀熱氣球升空的盛況。不久，公園四周的熱氣球，紛紛升空，我們仰首四望，忽然間，數以百計的熱氣球已集體在天空飄蕩，滿天彩色繽紛，十分壯觀，難得一見。

所謂「氣球比賽」，有“定點飛行”、“投擲標籤”、“兔狗賽跑”以及“摘取獎品”等方式，氫氣球比賽則僅有飛行數度的比賽，以最快抵達目的地者為勝。

我們觀賞氣球集體升空後，獲知大會訂於下週一(10月9日)，提供熱氣球載客升空漫遊天際，票價每人美金 250 元，包括發給升空證書、紀念別針以及香檳茶點招待等，我乃決定與小女同搭熱氣球一遊，於 10 月 9 日清晨 5 時起身，準備出發，卻因天雨風大，取消載客升空節目，改期至星期四(10月12日)舉行，但需視天氣情況而定，於是我們改變行程，在濛濛細雨中，驅車旅遊聖塔費。

聖塔費是新墨西哥州的首都，是美國第二個最古老的省會有 400 年的歷史，一路小雨不止，沿途經小市鎮數處，參觀當地藝術家藝廊，遇到一批駕駛「休閒汽車」(RV)的遊客，乃乘機參觀一輛嶄新的大汽車，內有雙人床的臥室、浴室、廚房、客室、書桌等。沙發桌椅均極

舒適，據告該車價為美金 550,000 元，美國人喜歡駕車旅行，利用休閒車遊覽，到處是家極為便利，是美國人的享受之一。

我們於下午 3 時左右抵達聖塔費市中心，所有建築都是印地安人黃泥土色平頂房屋，包括三層樓的州議會大廈，外表亦為黃泥土色圓形的建築，酷似印地安人的房屋，我們在中中心午餐並購紀念品，市中心周圍全部都是土產商店，門前都掛乾紅辣椒一串，係印地安人的風俗之一，表示歡迎、好運並能避邪。每家土產商店均有乾紅辣椒串出售，每串大小自美金 5 元至 20 元不等。土產則以藍綠色的綠杉石飾物為主，琳瑯滿目，聖塔費附近有綠杉石礦，盛產綠杉石，我們遊畢返回已是夜間 8 時。

翌日(10/10/06)我們於晨 10 時出發，前往 120 英里外的古城「陶斯」遊覽，天氣晴朗，途經「野河娛樂區」，位於陶斯北 35 英里，是美國國會指定的國家荒野風景河流保護區的遊客中心，該保護區負責維護兩條重要河流。一條是美國與墨西哥交界的裏奧格蘭河，亦稱「大河」；另一條河名「紅河」。此處是兩河合流之地，青水綠山，風景優美，山中有露營區，日間可往山區徒步旅行或在岸邊釣魚，是一處風景優美的休閒勝地。我們在遊客中心稍作停留即繼續前行，途經紅河山峽，位於公路橋樑下方，停車眺望，因地形高風勢大，攝影後即離去直奔陶斯。首先參觀聯合國列為世界級文物遺產的「陶斯印地安村」，該村已有千餘年的歷史，世代相傳，保存到現在，是當地印地安人居住的一座完整的村莊，16 世紀當印地安人反抗西班牙人統治時，該村是印地安人的大本營，西班牙人曾被逐出，恢復印地安人的自治，至 1700 年又被西班牙佔領，直至 18 世紀始為美國政府收管。村內房屋全部是泥磚砌成，黃泥土色平頂單層建築，不准用電燈與自來水，村莊四周有泥磚圍牆，據稱舊時圍牆高丈餘，現有圍牆高僅 3 尺餘。該村印地安人始終保持其傳統的文化習俗，由州政府賦予自治

權，該村設有自治組織「部落理事會」，置理事 30 人，每年選舉一次，專職治理全村居民的治安、教育文化等一切傳統事項。我們參觀畢，即驅車往 2 英里半以外的市中心區，在一家著名餐館午餐，餐後並參觀餐館左側最古老的已有 700 餘年歷史的著名旅館。下午駛離陶斯城，途經一所大型土產商店入內參觀，有美術藝品一大間，珠寶飾物兩大間，紀念品部一大間，最後有書刊印刷品一間。當我向一位印地安女職員詢購紀念品時，她走出櫃檯與我勾肩搭背相當親熱，領我參觀並介紹價廉物美的紀念品。印地安人似乎頗有人情味，據另一男職員告稱，該印地安婦女是採購該店各種土產的負責人。我們返回旅社時，已是晚上 10 時許，又是暢遊一天。

次日(10/11/06)是我們遊新墨西哥州最精采的一天，我們於清晨四時許起身，天晴，於 5 時許即馳往搭乘氣球報到處，辦理登記及付費等手續，遊客陸續集合，即分批隨同其指定的氣球駕駛員前往熱氣球起飛場，漫遊天空；氣球大小不一，大者可載客 8 人，小者載客 2 人，我與小女二人被指定搭乘駕駛員大衛的氣球，我們隨同大衛赴氣球起飛場，到達起飛場後，由大衛指揮迅速將氣球平鋪地面，並將籐籃與氣球相繫連結一起。再指揮同行職員 2 人及遊客 4 人，協助氣球起飛工作，我被派立於巨大電風扇後，兩手緊握電風扇，保持其穩定，不致移動；又指揮小女與其女職員分立於氣球內兩側，並分配另外兩位遊客立於氣球兩



旁，拉住氣球，使氣球不致搖晃，大家分工合作，完全是業餘運動員的作風。而我們經過此次實地經驗，對於熱氣球的操作，已能有所瞭解，亦為一大收穫。大衛分配各人工作後，即開動大風扇，氣球逐漸張開擴大，然後開啓裝在籐籃上端的火焰噴射器，融融火焰向氣球內噴射，大衛控制火焰，時歇時噴，氣球漸漸離地上升，懸於天空，大衛乃跨入籐籃，並囑第一對夫婦遊客進入籐籃，大衛駕駛氣球，迂迂上升，穿入天空，遙遙飛去。而地面職員則不斷與上空氣球裡的大衛用無線電話保持聯絡，我與小女兩人係第二批遊客，當夫婦二人飛返時，地面職員即載同我二人，跟隨著氣球行程，駛往氣球停落處，氣球降落在新建住宅區的一家汽車間前，我們亦同時到達，先協助夫婦二人跨出籐籃，再助我與小女二人登入籐籃與大衛同立籐籃內，於是我們三人佇立籐籃中，已無迴旋餘地，大衛遂即指示我們應如何手握籐籃邊及纜繩等各種注意事項，我與小女十分興奮，達到了我們來遊新墨西哥州的重大願望。

大衛控制噴火器開關，氣球離地上升。轉瞬間即飛入天空，氣球籐籃內放置液體煤氣筒一個，裝有測高儀、風向儀、溫度計等裝備，籐籃四角有鋼索與繩索繫於氣球口周圍，大衛控制噴火器僅能使氣球升降，氣球的飛行方向與速度，則有賴風向風力，我們立於籐籃內，悠然向天際上升，確有特殊感覺，所謂「騰雲駕霧」「飄飄然」等均能體會，真有「羽化登仙」之感。

氣球不斷上升至 7500 尺，飄蕩在阿布堪基市及奧裏格蘭山谷上

空，極目四望，藍天白雲，天地相連。據大衛告知，我們可眺望百里以外，瞬息間，我們已離起飛地點數十哩之遙，在天際蕩漾，不知不覺已達半小時，大衛已在覓地下降，隨風向越過數處房屋屋頂，停落於一座住宅區的汽車道上，大衛的卡車隨即由其職員駛來相迎，我與小女跳出籐籃結束我們乘坐熱氣球的航程，真有一種難以描述的特殊感受。

大衛與其職員立即收拾氣球，先將氣球摺疊，再將籐籃搬上卡車，然後用卡車上的吊車將包裝摺疊的氣球吊起放入籃內。載同遊客返回，駛至附近大草坪，舉行香檳野餐慶賀乘坐熱氣球的盛事，大衛隨即發給遊客飛行證書紀念品等。據大衛告稱，阿布堪基現有熱氣球公司八家，他的公司名「美麗氣球公司」是新墨西哥州排名第三大的氣球公司，我們同時獲知另一對夫婦遊客系來自德克薩斯州，大家盡歡而散，途經中國自助餐廳午餐，餐後即返旅社休息。

休息兩小時後，於下午四時許我們再出外乘坐著名的「聖迪奧山峰纜車」，它號稱為世界上最長的空中纜車，從 6000 英尺高的半山腰起點乘車，直達 10378 英尺高的聖迪奧山峰頂，纜車行程長達 2.7 英里。我們排隊購票，至 5 時半始登上纜車，司機於出發時先向遊客報告，抵達 10000 英尺以上高度時如有旅客發生頭暈或呼吸困難時，可在纜車內就地坐下。我們到達山峰時夕陽已沒，夜色朦朧，氣溫驟降，寒風凜冽，我們佇立峰頂遠眺僅見一片燈光而已。

山頂有唯一的餐館名「高財餐廳」，從餐廳望出去可遠眺 11000 方英里的新墨西哥景色，晚間可觀賞夕陽落霞美景及市區的一片燈光。該餐廳需預訂座位，我們曾電話預約，因已客滿而未果。我們雖無訂位，仍入內等候，

幸不久即獲座位飽餐一頓。據告該餐廳食品每日用直昇機送達，飲水則由纜車運送，每次可運送自來水 1000 加侖。餐畢離山峰時，已夜 9 時半，四周積雪寒風刮面，在黑暗中下山，回程經印地安人賭場入內小遊，至深夜始回旅社，整日暢遊阿布堪基，非常愉快。

次日(10/12/06)是我們旅程最後一天，陽光普照神清氣暢，我們遊市區舊鎮，舊鎮是 17 世紀開創阿布堪基市時的古城，迄今仍保持著舊時情景，我們在一家著名的咖啡餐館午餐，十分滿意。該餐館的房屋是一棟 17 世紀建造的印地安黃泥磚平頂屋，供應的菜餚仍用該店四代以前的食譜，我們在鎮內漫步，購紀念品，然後前往「印地安文化中心」觀看印地安人表演傳統的樂器與舞蹈。接著觀看綠松石博物館及原子能博物館，並在市區公園作最後一次的參觀，觀賞夜間的「氣球燃燈」表演，但趕到時僅見殘餘燈光，並已開始燃放煙火。我們乃觀賞黑夜彩虹，跳躍飛舞的閃閃星火，盡興而返已是午夜，結束我們一週的行程，收拾行囊準備明晨離去。

次晨(10/13/06)在旅社早餐後，於晨 10 時離開旅社，赴市中心海瑞大旅社歸還租車，並在該旅社內午餐，餐後搭公車至火車站，準時於次日(10/14/06)晨 8 時許返抵洛杉磯，結束了前後 10 天的新墨西哥之行。

此次出遊新墨西哥州，對它的第一印象是：美國政府以新墨西哥州保存了原居民印地安人的文化，傳統習俗，並給予自治權治理及維護印地安人的權益。

這次也是我首次乘火車國內旅行，啓程及回程有長子孝達在車站送行及候接，去新墨西哥州，更有小女及其夫婿伴遊，照顧備至，深感子女們的孝思熱誠，更顯見我中華民族及孔子教化的偉大。

天山行

王正平

香梨之鄉---庫爾勒

「新東方列車」帶著我們遊遍南、北新疆及帕米爾高原後，又載著我們回到一星期前曾遊玩過的庫爾勒，在此結束了「火車」之旅，而「縱貫南北天山」就接著上場了。火車到站已是晚上九時，人下車，列車仍要繼續載著我們的大件行李送回烏魯木齊才算完成任務。

我們提著輕便的旅行袋走出車站，整齊的一排豐田越野車(Land Cruiser)正等著呢，各自找到屬於自己組號的車，以後的四天就靠它翻山涉水了。上了車和師傅小余寒暄後，才知道我們幸運的分到一部新車(出廠四個月)，並且他還是一位煙酒不沾，經驗老到的師傅。十輛越野車浩浩蕩蕩開向市區，今晚先在酒店歇息，明天早上八時才出發。

一路上看著車窗外的夜景，突然感覺到庫爾勒這座新興城市，不僅是白天見到的「新」，夜裡還有它的另一種風情。回想到上次到庫爾勒時，第一個印象就是市容整齊清潔，寬敞開闊，城市設計及建設都按照完善的計劃實行。由於塔里木石油的開發，石油公司的成立而引進的技術人員及家屬都成為市民的中堅份子，促進生產、消費以及經濟方面的成長進步；石油稅既得的利益更使庫爾勒市政財政上富足，因而發展神速，已為大陸經濟競爭力強的縣市之一，與新疆第一大城烏魯木齊相比，有過之而無不及，所以才有「南庫北烏」之說。而夜色中的庫爾勒依然人影憧憧，我們也順著人潮漫步孔雀河畔，少了些白日車輛往來的煩躁，也見不到河水的清澈，及河中戲水、嘻耍的人們。白日裡，兩岸柳蔭下行人悠閒的散著

步；晚間，兩岸石油公司宿舍的高樓大廈，每座都懸著五光十色的裝飾燈，還搭配著岸上樹叢裡多彩多姿的藝術照明，真是美侖美奐。此時，飄來陣陣優美的樂聲，漫步其間的行人豈能不陶醉？庫爾勒的夜晚浪漫得令人難忘。

庫爾勒的「新」不代表沒有歷史背景。它是漢代西域三十六國中的渠犁國(古城在現今新城西邊)是絲路上一重鎮，自然古蹟名勝也是數不盡的，其中以「鐵門關」最著名。鐵門關是古代貫通南北疆最重要的隘口，也是兵家據險扼守的要地，位於孔雀河長達十四公里的峽谷，依山傍水，山勢尤其狹窄險峻，把守此關口真有「一夫當關萬夫莫敵」之氣勢。再者庫爾勒自古以來就是名聞天下的「香梨之鄉」，這裡出產的香梨在一千五百多年前就已經是專門進貢朝廷的貢品(可想而知，如今的你我是何等幸福)。旅行在外除了「玩樂」也包括「吃」，於是看完古蹟就進了當地有名的梨園。梨園中梨樹很密集，正逢金秋，果實累累，摘下的梨就地成堆，再包裝成箱，包裝時還要挑選。原來香梨分公母，母梨較甜，肉細核小，可賣好價錢，所以先另裝箱，高價待估。其實選剩的梨子中，仍有許多漏選的母梨。既然入梨鄉，連吃帶買，當然也要「偷」學如何分辨「公母」之術，現在至少我家的香梨全都是「母」香梨。

小小羊兒要回家

天山山脈橫貫新疆中部，西到哈薩克斯坦和吉爾吉斯斯坦，是塔里木與準噶爾兩盆地的分界；它像一個橫寫的「Y」字，東窄西闊，分成北、中、南三天山之山系，山與山之間，

形成了伊犁河谷，焉耆、吐魯番等盆地，一般來說北麓多森林，南麓是山地草原。天山山脈冰川水源豐富，流下來形成的河流，提供大量水的資源，在綠洲上的農業、林業及畜牧業的推展。由於天山山脈地勢變化明顯，氣溫的變化更大，「一日觀四季，十里不同天」這是導遊在行前再三提醒我們的一句話。

早上八點準時從庫爾勒市區出發，原本縱貫天山最短的路程是二一七國道(獨庫公路)，是從庫車出發的，因為它路況很壞，而改走二一八國道從庫爾勒啓程。剛出了庫爾勒市區上了國道就遇上大塞車，車陣蝸行了半小時才見到禍首——上千隻羊「塞」滿了道路；這群羊似乎見慣了車輛，擠在車間還慢悠悠的逛著，雖然牧羊人及牧羊犬盡職的吆

喝和吠叫著，那群由羊角已捲成好幾圈的老山羊帶領的大尾羊們，像沒事兒似地對車中的人類探望著，甚至夫妻檔的羊兒還乘閒親熱一番。九、十月在新疆正是牧歸季節，公路被牛羊馬等「霸」了是平常的事了。

在草原或山地牧場上，牧草的生長因地形高度而異，牧民們自有他們傳統性，因季節的變化而利用不同高度草場的遷移遊牧方式，這就叫「轉場」。轉場時牧民收起氈房、生活用品，架在駱駝背上，攜著家眷，趕著牛馬，逐水草而居。春季放小羊羔，上到背陽陰坡的春牧場，然後逐步上升，在夏季就到山地高處林中，天氣轉涼下雪前就該趕羊下山到平地背風向陽的「冬窩子」過冬，正是所謂的「春天羊趕雪，秋天雪趕羊」。「轉場」的隊伍有一定編

排的，通常馬群在前，牛跟馬，羊群就由一頭老山羊領隊跟著牛後面走；牧羊人騎著馬指揮，牧羊犬就像交通警察負維持秩序及警示的責任。由於放牧的環境不同，目前牧民的經濟環境已有差距，在北疆或天山一帶，牧民已有以摩托車代馬，而「轉場」也用雙層卡車運送羊隻了。



新疆的大尾羊是阿勒泰種，是哈薩克族以特定的種羊經世世代代的培育出來的優良綿羊，體形大，肉質鮮美，性耐寒，尾大而扁如扇，而被稱為大尾羊，一般都是白色，只有巴音布魯克才有黑白花的羊；新疆人常說：他們的羊「走的是黃金路(阿爾

泰山產金)、吃的是中藥草(新疆產草藥)、喝的是礦泉水(天山之水)」，表示羊兒過得幸福。然而回到冬窩子的羊，因為冬窩子的面積及儲備的草料有限，大多數的肥羊都會送到拍賣場賣掉，年頭上山的小羔羊，年尾已長成大肥羊，如今高高興興的回家，卻正好成了人們的冬令進補品。

寧靜的巴音布魯克

出了「羊」陣不久，公路越來越窄，進了「開都」河谷區，屬於「和靜」縣境，這裡有許多礦場，礦工多數是來自外省，山中小鎮處處農舍、田地，公路兩旁儘是「漢」餐館，一律以「大盤雞、高山魚、手抓羊」為招牌菜招攬過客。過了幾個大致類同的小鎮，國道的路面就開始變得坑坑疤疤地，非常顛簸，地勢越

來越高，兩旁的山坡越展越寬闊，終於出了峽口。田舍小店、果園菜埔也越走越少以至全無蹤影了，卻出現了山坡上的幾座白氈房和吃著草的牛羊。此時車子走的二一八國道已從南北轉為東西走向，與南、中天山平行。當越野車在一隆起的草坡停下，展現在我們眼前的是，南北雪峰懷抱、遼闊坦蕩一望無際的大草原——巴音布魯克。一直到天邊雪峰的黃綠草場，白色的氈房點綴錯落，牛羊遍佈草地及澗澗的溪流畔，湛藍的晴空，幾朵白雲正靜悄悄地飄向雪峰去，真像一幅出自大師的名畫，而那些牛羊和白雲又像是被仙人手指點活了的。

巴音布魯克位於中、南二天山之間，面積約二萬二千平方公里，是中國第二大草原(次於蒙古鄂爾多斯草原)，海拔二千五百公尺，也是中國第一大高山草原，地勢起伏跌宕，氣候涼爽。來自天山冰川的豐富水資源，在草原上形成數百個湖沼及數十條溪流，滋潤豐茂水草，所以它的蒙古語意為「富饒之泉」。

每年六月，蒙古族人都會在巴音布魯克舉行「那達慕」盛會，進行射箭、騎術、摔跤等比賽，保留遊牧民族的傳統精神。他們是土爾扈特部的後裔，該部在明末時被準噶爾部逼迫西遷到俄境伏爾加河流域；十八世紀因不願忍受俄沙皇的苛政，反抗失敗後，思念故土而與當時康熙王朝聯繫互通君臣之禮，直到乾隆繼位，土爾扈特部在渥巴錫汗的率領下集體東歸。歷經八個月抗俄戰鬥、飢寒及瘟疫，十七萬族人只剩七萬多人回到故土，清廷給予「英雄」的禮遇，並劃巴音布魯克為他們的牧地。

我們的越野車跟著前車壓出的軌跡行駛著，一直到已分不出道路還是牧場，小余師傅就憑著以往經驗繼續往西翻草坡、涉溪水奔馳在大草原上。藍天不知何時已佈滿黑雲，氣溫急速下降，下雨了，車窗的雨刷刷刮光了雨水，雨滴卻又變成一片片像細羽毛似的雪花，在空中飛舞，趕緊要小余找個好景點停車賞雪，雪花卻又變成冰珠，下雹了，短短地半小

時，上了一課「一日觀四季，十里不同天」。寒風中，我們「品嚐」「牧民」式的便當，一人一個大「饅」、一條一英尺半長的黃瓜和一個五爪蘋果大的「西紅柿」，不過比牧民們我們還多了一罐豆鼓鮫魚，外加自己「私」藏的美國「中國牛肉乾」及名酒「伊力老窖」。酒足「饅」飽，繼續向目的地——「巴音」鎮前進。草原上看似一片青綠，而草叢下面的陷阱卻是不可捉摸的，也只有四輪轉動的越野車有本事克服；迎面而來的草坡看起來沒多高，其實它的坡度已近三十度，小余師傅加一腳油，就輕鬆越過去，同樣地，遇到一米多深的小溪，衝過去也只是幾秒鐘的事。除了我們這十輛車「橫」行大草原，還有幾輛以吉普代馬的牧民「縱橫」在他們的家園，再者就是載著「轉場」羊兒們的雙層卡車忙碌的趕著路。

「天蒼蒼，野茫茫，風吹草低見牛羊」，在巴音布魯克何止僅看到牛羊馬等牲畜，這裡的野生動物相當多，運氣好就會看到些；果然，我們就碰到三隻有牛犢大的金鵬，常在草原上看到的一堆堆的羊骨，多半就是鵬兒們的傑作(草原狼幾乎已絕種)，看見金鵬張開翅膀的架式，這才相信金庸的「射鵬英雄」不是胡言亂寫的。我們車上的兩位「先生」都是攝影及汽車的「發燒友」，沒想到師傅小余也正是同好，從此不論任何人發現「好」景奇物，一聲「停車」，車子立刻停下，三人便下車取景，這樣一來，上車必須加速追趕「友」車。一路上風景看了個夠，照片也拍了個夠，而且又體驗了飛車大草原上的速度感。

童話世界天鵝湖

「巴音」是二一七國道與二一八國道交會點南邊的小鎮，二一七國道也是它的主要大街。街道兩旁都是二、三層的木樓，看得出才整修翻新過，而且有一家酒店、幾間餐館、雜貨店等，甚至也有了汽車修理廠，為縱橫大草原的汽車服務，這些都是發展觀光事業的一大邁進。在草原上過夜，不再需要住氈房，在那

唯一的酒店裡，食宿都能解決了，而且還有起碼的水準。

夜裡，小鎮一片漆黑，萬籟俱寂，只留下皎潔清冷的月光灑在草原上。一夜酣睡，早晨起來精神抖擻。早餐後，站在街邊準備上車去天鵝湖，街的一端突然衝出數百匹馬，狂奔過街，這種難得一見「萬馬奔騰」的聲勢，感覺像似自己正身在電影裡的美國西部開拓時代的小鎮上。

天鵝湖其實不是湖，而是有數百相通的淺沼組成，面積達一千多平方公里，水質清澈，水草豐美，每逢春夏，繁花盛開，綺麗迷人。有多種珍禽侯鳥每年固定飛來築巢棲息，孵育幼鳥，其中以天鵝最多，此地就被稱為天鵝湖，現已列為「天鵝保護區」。為了保護生態環境，湖沼區禁止遊客進入，但在附近的高坡上設立了觀鳥台，供遊客觀鳥。看看那高坡，雖是看起來是平平順順的草地，估計並不好走，於是我向「察幹(白色)」姑娘租了她的白馬。原本是我在馬上，白姑娘牽著馬走，也許看看我的噸位不算大，白姑娘也跳上馬坐在我後面，並將韁繩交到我手中，教我駕禦。這匹白馬可愛至極，竟然全「聽」我的指揮，白姑娘更樂得跟我聊起「大長今」來。

觀鳥臺上，視眼廣闊，美麗的湖光山色一覽無遺。但已過了孵育期，只剩三、四隻天鵝尚未南遷，它們依然徜徉在清澈湖水及萋萋綠草間，潔白可愛；時而優雅地戲著水，時而翩翩展翅起舞，婀娜多姿，美麗迷人，我猜想寫「天鵝湖」這故事的作者可能曾來過此地。連接著湖沼區的是「開都」河的源頭---「九轉十八灣」；從觀鳥台看下去，綠草間的絢麗婉約，是真正觸及到心靈的美。不知是否所有的大江大河都如它一樣是出自大地之母溫柔的懷抱？

青青草原「那拉提」

別了「天鵝湖」，立刻再向另一個美麗境

地「那拉提」出發。「那拉提」是二一八國道上的一個新興城鎮，位於南天山支脈「那拉提」山脈，故命名「那拉提」。地勢東南向西北傾斜，鞏乃斯河的支流如網似的穿流其間，它也是河谷中山地草場，林木豐茂，松柏雲杉矗立如嶂，草坡起伏如茵似錦，又是大自然造化的一個美景。這裡是哈薩克族的最好「冬窩子」，冬暖夏涼，還盛產一人高的肥草是牲畜過冬的最佳草料。九十年代，當地政府將這得天獨厚的旅遊資源劃為「那拉提風景區」，並在鞏乃斯河畔建造了設施完善的「那拉提旅遊度假村」。在風景區裡，哈薩克牧民的氈房錯落溪畔，炊煙裊裊，牛羊點點遍野悠然覓食其間，平靜又安詳；夏季是繁花遍野五顏六色多彩多姿的季節，自稱「馬背上的民族」的哈薩克人，就在這兒舉辦「賽馬」、「叨羊」、「姑娘追」等比賽，展示他們的馬上本領，以及舉行俱有哈薩克民族傳統特色的「阿肯彈唱」比賽。同時也會邀請外來的遊客住氈房，款待「手抓羊」、草原篝火及歌舞，體會哈薩克民族的風情。

遊那拉提，最普通的方法是騎馬逛風景區，我們為了想去較遠又在山裡的夏牧場，也就是有名的空中牧場，就包了一部小吉普車，司機是漢人小夥子，交談方便多了。夏牧場在那拉提山脈深山裡，海拔高，是中國唯一的空中牧場。往夏牧場走的山路，坡度大，又陡又窄又彎，小師傅專注地握緊方向盤，加足馬力往山上駛，左轉右轉地翻過一個個山，坐在車內我們跟著左晃右倒，緊張得不敢出聲，忽然路前方有一群黑白色的喜鵲不停繞圈低飛著，好像正在嘻鬧玩耍，車子不得不放慢，我們也得空以鬆口氣，欣賞「好預兆」不速客的表現。車子行駛了一個多小時，到了一座山頂上，在售票處買了票，路欄才升起讓車子通過，這時，夏牧場霍然就在眼前了。

站在山頂俯瞰，夏牧場群山拱環，地勢平坦廣闊，河水潺潺地流過青青草原中央，蒼松雲杉簇簇挺立於山腰，哈薩克白色的氈房、點

點遍野的牛羊，成爲一座天然渾成最完美的牧場。藍天白雲、青山綠草依然，卻增添了幾分自然。小師傅把車開到一座氈房旁，帶我們進去探訪這家牧民，坐在炕上，正在享用沾著奶茶的「饅」爲早餐的是女主人，趕忙起身迎接，並且讓坐敬茶，純樸自然發自內心的熱情，使我們這些來自凡塵已被污染的俗人當之有愧。她的十來歲大的男孩更是興奮地牽來他親手養大的小馬小牛獻寶，看著那紅通通臉蛋的笑顏，沒有電視、電玩、漢堡巧克力的童年，仍然是滿足的、快樂的，純真的童年是多麼珍貴。

離開「那拉提渡假村」時，大門外邊的草地正進行牲畜拍賣，人、畜黑壓壓的一片，成交被賣掉的牛羊似乎預知自己未來的命運，拼命的嘶叫，不肯跟買主走，我們的車隊就在這嘶叫聲中離開了那拉提。

敖包祝願國泰民安

上了二一八國道往回走，在與二一七國道交會處，我們又停下來了，這裡是個很熱鬧的森林小鎮---鞏乃斯林場，也就是美麗「鞏乃斯」溝。顧名思義，這裡盛產雲杉，也是渡假勝地，路旁佈滿了「渡假村」的廣告招牌以及攤販，路邊攤的貨品除了中草藥，最多的是野花蜂蜜，想來這裡的春天一定是滿山滿野百花爭豔的美麗世界。道路依山靠水，清澈的鞏乃斯河旁，垂柳成蔭，白白胖胖的大尾羊在那裡吃了喝，喝了就在樹蔭下睡覺。我們也想到河邊走走，再順手抱抱肥嘟嘟的羊，那知捲角的老山羊可不答應，正不懷好意的向我們追過來。

離開鞏乃斯鎮，上了二一七國道開始盤山行駛，正好可以流覽鞏乃斯林區的風貌。這是一個集森林山嶽和草原的綜合風景地帶；群山雄偉峻峭，奇石嶙峋，地勢起伏，雪松雲杉挺拔蒼鬱於山峻上，牛羊遍佈在綠波浮湧的草場，簇簇野花紅葉，綠中點紅。這裡不但是名不虛傳的「綠色峽谷」，應該還是最美的山溝。

過了鞏乃斯溝，緊接的「艾肯大坂」，「大坂」也叫「達阪」，是通道或山口的意思。艾肯大坂海拔已達三千五百多米，在這兒可以很清楚的看到迤延盤旋的天山公路，就像絲線盤花在綠絨上。艾肯大坂的尾段，路邊山坡有一座蒙古敖包，大家一擁而上拍照留念，隨後也入境隨俗地繞走敖包，左三圈右三圈，口中唸著祝願詞：「一願身體健康，二願平平安安，三願國泰民安。」

車不斷地向上「爬」馳，海拔越來越高，不知不覺中晴空變成陰雨，雨下了十來分鐘就停了，可是氣溫明顯地下降。山勢險峭荒脊，已見不到樹林及草地，終於達到海拔四千餘米，有積雪的山頂。繼續在一個接一個的雪嶺間盤旋行駛，山嶺的積雪也一山比一山厚，終於行駛到一段連路邊堆雪一人多高的雪峰下，因爲這裡背陽，氣候非常寒冷，山風也呼呼的吹嘯著，這裡就是「冰達阪」。車走到這兒，我們才想到當年修築天山公路的工程是多麼的艱苦危險，小余師傅告訴我們：「這些開路英雄都是軍人，有許多路段是人懸在危崖峭壁上鑿出來的，爲了這條公路，有一百二十多人犧牲了生命。」天山公路真是一條用血肉換來的。

穿過「冰達阪」的隧道，很快地進入奎屯河峽谷，河谷又深又窄，看不見底，只聽到河水急喘咆哮的聲音傳上來。路面又陡又多彎，車速不得不減慢。看見對面寸草不生的峭壁有許多「洞穴」，小余師傅解釋說：「早年有傳說，奎屯河上游有金礦，一些做發財夢的人，紛紛冒險下谷淘金，結果沒一人淘到金，卻有不少人因意外而喪命」，是「人爲財死」的實例。經過一小時多的險路，路面漸寬，也漸平坦，我們越野車又加足了馬力，不多久就出了山口，走完了天山公路。人曰：「沒走過天山，就不能說看過美景，沒走過天山，就不會體會什麼是大山大水。」這句話說得很對，目前爲止，「天山行」是我最「精采」的體驗。

「親子園地」專欄採訪

主編：恩惠您好！我是最近兩期《千橡》雜誌的主編王友平，很高興在我們尋求開闢新專欄的時候您願意提供親子教育的相關資訊。其實我最初的想法是設立一個廣泛涉及所有家庭問題的專欄，例如以培育未成年人為中心的親子關係、夫妻關係、老人問題、及家庭內病殘照顧問題。自上次的電話中交流以後，您建議我們先集中討論親子關係，取得適合我們康谷地區華人的經驗，再進一步擴展，是很好的計劃。我們就先設立一個「親子園地」的專欄。在我們這個新專欄第一次與讀者見面時，可否請您簡單的自我介紹，讓讀者認識您。

恩惠：不敢當，不敢當。謝謝您的採訪。在過往十二年間，我曾經幫助上百個家庭面對困難，並主持相關專題講習座談會，發現「親子關係」、「親子教育」帶給許多家庭困擾。我基於一份關懷，願將多年來實際經驗和學習理論，提供青少年的父母，就算是野人獻曝吧！

一般人接受十幾年教育，或有一項專業才開始工作，還是每天在進修學習，力求表現優異；但多數人在對婚姻有足夠了解以前，兩個不完全的男女便進入了婚姻生活。先前認知準備不足，又不知如何學習改進，夫妻關係自然緊張惡化，更何況連帶而來的家庭理財、養兒育女、姻親相處、父母老化、疾病照顧問題等，諸多情況都會降低婚姻的滿意度，使原先充滿憧憬、濃情蜜意的婚姻陷入水深火熱瀕臨崩潰的邊緣。

為人父母誰不希望與孩子有一輩子良好的親子關係，但對現代人而言卻又往往陷入挫折、惱怒、無力感的光景中。從來沒有一個父母是事先完成訓練，取得執照，然後才生養子女，如此人生大事，居然不如取得駕駛執照的要求，當然問題叢生。特別是新一代移民，更面對異國文化挑戰、時代的快速變化、電子時代的來臨，為人父母者往往不知所措；專家學者一致同意，當代父母應接受專業的親子課程訓練，從小開始，就是所謂

的「親子教育」概念，包括：健康保健、生活管教訓練、親子溝通、憤怒情緒控制、法律需知...各層面。這涉及到十分廣泛的範圍，如果可能我會在以後的文章中向讀者詳細介紹其重點，與讀者分享其中精華。

主編：謝謝您的愛心。我們也會邀請其他有經驗人士為這個專欄提供稿件，但願這個專欄的開闢，成為許多家庭的祝福。看來您在教導自己孩子上一定非常成功順利，想請教其中的心得。

恩惠：很慚愧，事情並非如此。因著我唯一孩子的青春期叛逆與迷失，狀況層出不窮，我們夫婦陷入苦戰整整八年，其間恩威並施，遍尋名師輔導，夜夜跪下流淚禱告，參加各類講習座談會，最後接受專業輔導訓練，終於將孩子從法律邊緣中挽救回來。現在回想起來，仍然心有餘悸，這漫長的過程和結果，不知道是否屬於另一類的成功，但的確感受到上天的憐憫與恩典。

主編：聽到您的經歷，那真是一段艱苦的時光，希望您能在以後各期專欄中陸續與家長們分享相關資訊。

恩惠：我一定竭盡全力和各位家長交通互動，彼此交換心得，使家庭更和諧美滿，我們下一代更加優秀傑出，服務人群。

主編：可否談談您對我們這個「親子園地」專欄的構想和建議。

恩惠：正如上次電話所談的，這是一個屬於每一位讀者的園地，誠摯歡迎家長們將自己的看法和問題提出來，我也非常樂意和其他專家一起將問題按性質分類，根據需要量和迫切性做專題討論。大家一起來耕耘這塊園地，讓它花開燦爛，結實纍纍。

主編：太好了，這正是我們盼望的。不過，恩惠先生，您當然知道我們中國的傳統是非常注重親子關係的。多數父母都很愛自己的孩子，含辛茹苦地扶持子女成長，但有時換來的卻是兩代衝突。雖說代際衝突有其社會背景，子女也有他們

的不到之處，但我以為父母的責任可能更大些。我知道如何愛孩子是個大題目，每一個個案又都有不同，且您以後一定會講給我們聽，但不知您能否現在就用幾句簡單的話概括一下愛孩子的原則？

恩惠：說到原則大家也許並不陌生，例如要教導正確的觀念，提高親子相處溝通的品質，在愛中管教並以身作則，允許孩子犯錯且永不放棄等等。再如有一首許多人以前都聽過的，名為“雕塑你的孩子(Molding Your Child)”短文，也概括了一些相當重要的原則，我們可以一起回味一下。英文是這樣的：

If a child lives with criticism, He learns to condemn.
If a child lives with hostility, He learns to fight.
If a child lives with ridicule, He learns to be shy.
If a child lives with shame, He learns to feel guilty.
If a child lives with tolerance, He learns to be patient.
If a child lives with encouragement, He learns to confidence.
If a child lives with praise, He learns to appreciate.
If a child lives with fairness, He learns to justice.
If a child lives with security, He learns to faith.
If a child lives with approval, He learns to like himself.
If a child lives with acceptance and friendship, He learns to find love in the world.

主編：聽起來句子排列得很工整。我英文不太靈光，用中文念念。

恩惠：好。

在批評中成長的孩子，學會責難。
在敵意中成長的孩子，學會鬥爭。
在嘲笑中成長的孩子，變得羞怯。
在羞辱中成長的孩子，容易自責。
在寬容中成長的孩子，學會忍耐。
在鼓勵中成長的孩子，學會自信。
在讚賞中成長的孩子，學會感激。
在公平中成長的孩子，學得正義。
在安全感中成長的孩子，保有信心。
在贊同中成長的孩子，學會自愛。
在接納和友誼中成長的孩子，學會愛與被愛。

主編：真的富有哲理。

恩惠：是的。但是，依我個人走過的彎路的歷史和我現在在輔導工作中看到的現狀，我發現相當一些華人父母讀過這個短文，表面上似乎也知道愛的原則，但還在重複走著我當年走過的彎路。可見，真正的問題在於無法將這些原則運用到每日的親子相處中。真是苦啊，知道的行不出來，不想行的卻偏偏去行。

主編：原因是什麼呢？

恩惠：原因很多，我們以後會和大家一起探討。不過有一條我今天就可以簡單地提一下，那就是我們華人過度傾向於自己解決家庭問題，不相信專家介入親子關係的調節作用，寧願自己看書上網也不相信專家的輔導。北美的移民更是具有自我奮鬥的精神，原本可歌可泣，但個人苦鬥卻導致在已有裂痕的親子關係中不但無法粘合回復卻加入更多楔子。

主編：看來我們找到您是找對了。

恩惠：千萬別這麼說。我不算什麼。我過去也是憑自己瞎撞。是專業人員用愛心和專業知識幫了我。我現在同樣願意用愛心和專業知識幫助別人。所以，我誠心盼望通過這個專欄和大家一起防患親子裂痕的出現。萬一有了裂痕的苗頭也能盡早亡羊補牢。

主編：按您這麼一說，我真盼望有讀者能主動尋求您的幫助。

恩惠：也不一定非找我，但一定要找專家。不過，若是找到我，我自當盡心盡力。

主編：好！如果有讀者把他們的問題寄給了我們編輯部，我們一定及時轉交給您和其他專家，以期望在講普遍題材裡有特殊的針對性。不過就我個人曾經從事心理諮詢（港臺多稱為心理輔導）的職業要求是不能把提問者的個人資料公開的。

恩惠：是的。應該讓所有讀者都能了解這一點，我們極端注重為個案保密。在任何公開發表的文章裏若要舉例，只會用化名，也不會提及具體案例的全部細節。我會將一個個案例打亂從新排列綜合後寫成既有事實根據，又生動有意義，且不會讓讀者知道故事

的主人翁的文章。當然，如果讀者有意去對號入座，也許會發現自己或自己熟悉的人好像在又好像不在故事中。請讀者不要固執己見地去追查是否百分之百的符合某某人，而應從文章中發現自己的應借鑒之處。

主編：還有一事請教。文章雖可反覆閱讀從中得益，但因我們一年僅兩期，且篇幅有限，這會影響讀者對此類問題的系統性了解。不知您能否為我們加開一些講座？

恩惠：我一向樂意與社區朋友互動分享，針對實際問題面對面討論；時間上只要能事先通知安排，我一定努力為社區服務。

主編：太棒了。我們中文學校每個月都有一次講座。我願意把您介紹給我們康谷華協負責安排講座的朋友。您可就講座內容做一個統籌安排，針對華人家長所關心的問題，開一系列的專題講座。

恩惠：謝謝，我願意配合中文學校的需求。致於主題安排，不妨也先從親子教育開始，然後再談論其他家庭中的問題，使得每一個家庭婚姻更美滿幸福。

主編：我知道您非常忙，再一次謝謝您接受採訪，並感謝您的稿件，讓我們以信心期盼這個專欄的成立和成功，讓我們社區的華人受惠也進而使整個社區得益。

恩惠：我們一起來服務大眾。再見。

主編：嗨，別著急，還有一點不知當不當問。

恩惠：別客氣，儘管問，雖然不能保證給您百分之百的滿意答覆。這也是我們的職業守則。哈哈！

主編：請原諒，愛刨根問底是我的職業特點。我的問題是萬一有讀者需要得到專業輔導時，可以直接找您嗎？

恩惠：可以。同時也歡迎讀者將他們希望我在專欄中討論的問題直接告訴。與我聯繫的方法是請送信到我的電郵信箱 todayidfu@gmail.com。

主編：再次謝謝。我個人盼望下期能看到您給我們簡介一下親子之間的問題會涉及哪些方面的文章，使讀者明白他們可以就哪些問題發問。再見！

恩惠：謝謝您。我準備！再見！

名人趣對

解縉嬉笑權臣，戲對秀才

明朝進士解縉，江西吉水人。有位權臣在一次宴會上看他個子矮小而作對取笑他：

二猿斷木深山中，小猴子也敢對鋸(句)？

解縉馬上回敬道：

一馬陷足污泥內，老畜生怎能出蹄(題)！

一次，一位秀才在念一幅狗屁不通的對子：

牛跑驢跑跑不過馬，雞飛鴨飛飛不過鷹。

解縉給他送上：

牆上蘆葦，頭重腳輕根底淺，

山間竹筍，嘴尖皮厚腹中空。

美國女性上班族的敬業精神

劉瑤卿



自 1994 年走出校門，加入上班族的行列，一晃十個春秋過去了。這些年來，從東海岸到西海岸，先後在 Procter & Gamble(寶潔)公司、Pharmacia 藥物公司,以及美國最大的生物高科技公司 Amgen 工作。學到了許多在學校裡書本上學不到的東西，也結交了許多難以忘懷的朋友。這些朝夕相處的同事們，雖沒有蓋世的業績，她們卻是以盡職敬業的工作態度，勤奮刻苦的拼搏精神以及豁達灑脫的人生觀念，留給我頗為深刻的印象。雖平凡，卻真實，令人難忘。

一、單身媽媽—Debra

Debra 是我在寶潔工作時相識的。看上去她的中等個頭，身材肥胖不太成比例，但很友善、很謙和。我對她印象最深的是，努力工作。中午十分鐘吃飯後不休息，晚上和週末經常加班。上班時她很少和周圍的同事聊天，與許多善談的美國女同事的性格大不相同。

有一天吃過午飯後，Debra 突然打開了話匣子：“真羨慕你，還有幾個月孩子才出世，你已經準備好了這麼多東西。想起我生大兒子的時候，真悲慘，什麼東西也沒有，孩子出世的頭一天，我找一個家裡最長的抽屜，墊上氈子，我的大兒子從醫院裡生下回家後，就睡在那個抽屜裡。”

“你在開玩笑吧？”我說。看著 Debra 很認真的樣子，我趕忙收起笑臉問：“怎麼會是這樣，你的丈夫不在身邊嗎？”於是 Debra 給我講了她的故事。

Debra 在 16 歲的時候成了未婚母親，兒子的父親是她的高中同學。為了生存，高中畢業後男朋友盡快找了份工作，同時他們也草草辦了婚事。在美國少年生子 (teen

pregnancy) 是一個幾十年來一直探討理想辦法制止的社會現象。青少年容易衝動，缺乏社會閱歷，一般這類婚姻很難持久。Debra 結婚不到兩年，在她小兒子出世前，她的丈夫棄家而去。一個女人帶著兩個小孩，日子是可想而知的艱難，找工作養家糊口是唯一的出路。但僅憑一張高中畢業証，又怎麼可能找到一份收入可觀的工作！Debra 只好到麥當勞、Wendy 這樣的快餐店打雜，每小時僅有 3、4 美元的收入。靠這點兒收入，他們三人每天入不敷出，更不要提買車了。沒有車，他們只好利用最便宜而效率較低的公共交通設施。每天早出晚歸，先乘 bus 送孩子到托兒所，再轉地鐵到自己上班的地方。冬天雨日，更是倍加艱難。Debra 記得有一個冬天的夜晚，她下班後帶著一天的疲倦去接孩子回家，在地鐵裡兩個孩子像泥塑一樣站在那裡，凍得嘴唇發抖。她想到自己真不該在自己年輕沒有經濟實力的時候就把他們帶到這個世界上來，跟著她一起受苦。她仿佛覺著有把刀在她的心上劃過。從那時起，她發誓，不靠男人，自己努力，改變現狀，讓孩

子們過上幸福的生活。之後她晚上打工，白天到大學上課，半工半讀，再加貸款，經過幾年努力，獲得了化學學士學位，還在全美前幾十名的大公司寶潔找到一份滿意的工作。可以想見她是多麼珍惜這份工作。她還告訴我，這些年來，她的前夫自從離開她們

之後，沒有承擔孩子的撫養費。全憑她一人的薪水和加班費養家並付清自己上大學的貸款。她的努力沒有白費，現在 Debra 的兩個兒子都已長大，他們在媽媽的教育和影響下，已決定自食其力完成大學學業。

二、賢妻良母—Tanya

Tanya 有與 Debra 相似的經歷，但比她幸運。Tanya 在上高中時認識了現在的丈夫，也是 high school sweet heart。她不顧當醫生的爸爸的反對，高中畢業後便與他結婚，18 歲生下一個兒子，兩年之後又有了一個女兒。和每一個家庭一樣，生存同樣是 Tanya 一家至關重要的事。她的丈夫選擇了從軍服役的路，她們全家做隨軍家屬。在那些日子裡，Tanya 白天在家照顧孩子，晚上到酒吧裡端盤子掙小費，為使孩子生活更好，也為能減輕丈夫壓力。丈夫服兵役結束後，利用政府給軍人的助學金上大學學計算機，她也靠貸款上大學獲得了生物學學士學位。時間飛轉，Tanya 的兩個孩子已快到了她和丈夫相識的年齡了，而他們夫婦依然情愛甚篤，他們在一起出行總是手拉著手，象初戀情侶一樣親密。連 Tanya 的小女兒都對她說：“在我同齡同學的父母中，你們倆是最年青最‘酷’（cool）的一對兒！”在她的言談中使人感受到他們夫妻恩愛，兒女出息，生活美滿。



備她的實驗，她把實驗台擦得極乾淨，擺上大瓶大瓶的溶液和實驗箱，然後聚精會神地開始了她的蛋白質電泳實驗。

在我與 Tanya 共事的那段日子裡，她給我留下的印象是做事乾淨俐落，專心致志。

我們愉快協作，攻克難關的經歷將使我難以忘懷：一次實驗中遇到一個難度較大的課題，她沉思，我琢磨，後經聯手驗証，反復推敲，終於突破難關，得出準確結論。結果報上去得到上司的好評。正是我倆成功地合作，贏得了互相的信賴。我們常在

我和 Tanya 是在南舊金山的一個製藥公司工作時相識的。她比我早進公司一個月，我們同在一個實驗室工作。我第一天走進實驗室見到 Tanya 的時候，她正在準

一起談論工作，探討人生，商討如何教育孩子...成了形影不離的好朋友。

三、我的老闆—Barbara

Barbara 是個女強人。博士畢業後，到加州的一個小製藥公司工作五年，現主持一個結構分析鑒定科研組。她和組裡其他 3 個同事都是用核磁共振(NMR)來研究藥物結構，

我是做色質譜聯用的。我們在業務上互相合作，因為結構分析需要匯集各種分析所取得的結果來推出合理的結論，在行政上她是我的老闆。

Barbara 在業務上十分精益求精，走進她的辦公室，時常看到她拿著分子結構模型在擺弄。她在選擇課題和設計課題時也很有獨到之處，工作效率非常高。更重要的是她以鼓勵為主要的管理方式尤其難得。記得很多次完成課題後，她在給我的 email 裡總是寫道：“你做得很好”、“就這樣做”、“報告寫得不錯”等等。有的時候我按中國人的習慣謙虛幾句“寫得不好，英語還有待加強，不能跟美國人相比”等等，Barbara 總是認真地回覆，“不是那樣的，你的英語不比有些美國人差，繼續努力吧！”在跟 Barbara 工作的那段日子裡，我感到自信心增加不少。

四、野姑娘 (wild but fun girl) —Ellen

我最近認識了一個新來的姑娘，叫 Ellen，31 歲剛剛大學畢業，這是她的第一份工作。她瘦高的個子，金髮碧眼，但穿著並不講究。Ellen 出身在美國算是低層次的家庭，少年境遇坎坷。

我和 Ellen 不在一個課題組，但在同一個辦公室和實驗室，也常一同去公司的健身房鍛鍊。我常叫她“Sunshine of our lab (我們實驗室的陽光)”。最初認識她的時候，常被她說話的方式或她的故事嚇一跳。比如說她前後交了好幾個男朋友了，每一個談到要結婚時，她就不想再交下去了，因為她很難想像成家生子，白頭偕老的日子。她說她只喜歡野生活，在一起玩得痛快就玩，玩不痛快就好聚好散。這是很典型的年輕一代美國人

很清楚地記得，一次收到她的信說“你知道對工作效率高的人獎賞是什麼？那就是更多的工作！”（按我們漢語的意思就是“能者多勞”）。也正是在更多地接手新課題的過程中，使我的工作能力和日漸增長，同時也體現著“多勞多得”。

Barbara 認為她的工作是首要的。我對她的婚姻家庭了解不多，只聽她說她的丈夫是飛機修理和測試工程師。問她有沒有孩子，她回答說：“地球上的人已經太多了，不想再給人類增添更多的負擔。”從她這種幽默的語氣，我體會到了她專心致志的工作態度。

的觀念。Ellen 說，她最近交了一個朋友，兩人在一起十分和諧，她突然感到願意跟他生活一輩子了，當然是在不結婚不生孩子的條件下生活一輩子。但命運使他們很快就分開了，因為他才 21 歲（比她小 10 歲）。

雖然 Ellen 在個人問題上很不得意，但她在工作上一直勤奮刻苦，任勞任怨虛心好學。因為家庭生活困難，Ellen 高中畢業後未能接著讀大學，而是靠在餐館打工維持生計。大學畢業找到穩定的工作，已經 31 歲了，由此就不難明白她為什麼如此珍惜自己的工作。每次拿到課題，Ellen 總是忘我地埋頭苦幹，她常說：“我不聰明，所以要加倍努力，才能與別人相比”。

結束語

在我所結識的這些海外朋友中，無論是從事專業、學歷層次、家庭狀況、生活境遇多麼不同，無論她們應對人生的態度多麼的紛繁多樣，但有一方面卻是完全一致的，那就是她們對本職工作兢兢業業，任勞任怨；在工作中謙虛好學、奮發向上的精神。這種敬業精神無疑是讓人欽佩的。

毫無疑問，美國如此強大，不僅在於它有得天獨厚的自然資源，有強大發達的經濟體系，更在於它有源源不斷的專業人力。所以一個國家做到不斷發展，與時俱進，永創輝煌，大力培植和引進專心敬業的各種人才，形成一種濃鬱的盡心職守的工作氛圍是很重要的。

開車的境界

楊林

有人把美國夢概括為“五子登科”，也就是妻子、孩子、車子、帽子、房子。這五子之一便是車子。無論你是上學，還是上班，或在家當全職媽媽，你都離不開車子。每個人駕車都要經歷“紙上談兵”，“蹣跚學步”，“新手上路”，到熟練的司機，最後達到“車人一體”的境界。

一、紙上談兵

剛來美國不久，兩位同學在談論考駕照的事，我插話道：“在一條平直而寬敞的大道上開車並不難。難的是，你不但要開在一條道上，還要應付周圍的車、行人、交通訊號等。聽我說得頭頭是道，他們以為我已經有了駕照，其實我是在談論當年學騎自行車時的感受。

我這個人大器晚成，是我的學生畢業留校後用他的破車扶我學會騎車的，那時老大已經半歲多了。剛會騎車時，我總是騎得飛快。手背、肘子以及膝蓋上的傷在起初的幾個月內從未間斷過，有時是舊傷痕上又添新傷痕。經過半年多的摔打，我終於能帶著老婆孩子穿梭於繁忙的大街小巷裡，顛簸在崎嶇的鄉間小路上，實現了老婆的第一個夢想。

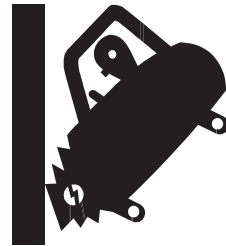
正式的紙上談兵，從學習交通規則打算考筆試開始。看規則時囫圇吞棗，想憑 common sense 矇混過關。交通規則的封面上以及車牌照的包裝紙上都一再強調，看到校車停下來讓孩子上下車時，你必須停車。於是看到關於校車的考題，就選最嚴格的選項：在有安全島隔離的四條道的高速公路上，與校車不同方向行駛時也要停下來。錯了！另一道題是，什麼能幫助醒酒？A：鹼性的番茄汁；B：熱咖啡；C：新鮮空氣；D：

時間。不是說熱茶醒酒嗎？熱咖啡也差不多。又錯了。什麼都不能醒酒，只能等，也就是 D。幸運的是，正好過關。老婆的運氣可沒有這麼好，第一次就差一題。我勸她看交通規則，她不相信運氣會比我差那麼多。結果一次比一次差，直到要她必須交錢再考，才老實下來。

二、蹣跚學步

通過了筆試就有了“學習駕照”，有了學習駕照後就開始了當時流行的“同學教同學，丈夫教妻子”的模式。練習了幾次“上坡啓動”後，請來了一位女師傅來教開車。她問我是否可以自己把車退出停車位，我不知深淺地把車退出來，都還沒有擺正車的位置，它卻趁我慌忙之中迫不及待地親上了鄰居的卡車，嚇得年輕的女師傅很久都不敢教人學車。

老婆學車的過程更具傳奇色彩。上坡啓動時的幾百上千次死車、“丈夫教妻子”時不可避免的吵架到幾乎要離婚的精彩片段暫且不提。一次上路回來，我讓她剎車，她卻猛踩油門。車子衝出停車位，向山下駛去。“轟”然一聲巨響，車子撞在公寓地下室的牆上，引來了好奇的鄰居，更嚇出了住在地下室的房客。幸好磚牆絲毫無損，車子也僅受輕傷，只是破費了幾十美金的拖車錢。老婆



第一次考駕照出奇地快。剛開出停車場，考官就讓她回來了，她還以為這麼容易就通過了呢。考官跟我說，“她至少要過兩個星期才能再考，因為她連開哪條車道都不曉得。”原來她一開出停車場時就開在相反的車道上！

Florida 州的路試最絕，居然讓考駕照者在路邊進行“平行泊車”的實戰演習。在無數次車與車的碰撞後，這一規則終於被取消。



說起“平行泊車”，Ohio 考的是五點式，其中四點(cone)置於停車位的四角，第五點置於停車位的正前方(見圖)。考駕照者被要求從停車位以外開進去，繞過前面第五點，停在它的左前方或右前方，然後把車退回到原來的位。停下一次扣 5 分，撞倒任何一點考試就失敗了。

學數學的前輩充份利用其特長，把五點式考試量化：在離那個點幾呎幾吋的位置開始轉方向盤，轉到什麼角度，在什麼位置停下來，……。這一招對考試相當奏效，使我的第一次泊車考試滿分通過。學文科出身的老婆卻對量化不感興趣，為此她付出了三多的代價：吵架多、練車多、考試多。

三、新手上路

剛拿到駕照後的幾個月甚至一、二年的時間，是最容易出事的時期。雖然通過了考試，但對好多狀況因缺乏經驗而驚慌失措。老婆拿到駕照後的第一個冒險記是與警察捉迷藏。在她給我送晚飯回家的路上，突然發現後面有彩燈閃爍。車停下來後看見彩燈不亮了，她又繼續往前開。如此三番五次，直到開進公寓的停車場時一片漆黑，才發現車燈未開。警察停在邊上：“駕照？”“在家裡。”警察看著才幾天新的駕照，寬容中帶著無可奈何地說：“這次我只給你警告。記住，以後看到警車閃燈時，必須停下來。”

在普通的公路開了一段時間後，第一次上高速公路對許多人是一個挑戰。我太太的朋友，一次誤上了高速公路的入口，硬是一點一點地退回來。我第一次跟朋友上高速公路，便始終處於“若即若離”的狀態。當我離他的車比較近時，我開始減速，他則加速；

車距拉開後，我便加速，他又減速。另一個剛拿到駕照幾天的朋友，調收音機時車子過了線，驚慌中他急轉方向盤，車子飛出快速道、衝向分隔島，直往相反方向的高速公路駛去。隨著他妻子“我不想死”的叫喊聲，車子終於在離反向的快速道只有幾呎的地方停了下來。

第一次上彎曲的山路，又是一個挑戰。一年夏天，鞏先生舉家去沛普丹(Pepperdine)大學參加千橡城教會舉辦的夏令會。去時開的是 Malibu Canyon，第一次看著一邊的懸崖，開在彎曲的山路上，心裡直發麻。他打聽到從 Camarillo 轉到 101 的路比較好開，於是沿 PCH (Pacific Coast Highway，也就是 1 號公路)北上。途中看見 23 號，“這不是高速嗎？”他對自己說，於是興奮地轉了上去。他做夢也沒有想到的是，在連接 101 和 PCH 的所有山路中，23 號路是最難開的，它只是在 101 和 118 之間與 Thousand Oaks Freeway 重合而成為高速公路。它的陡峭和蜿蜒不但使鞏先生恐懼，也嚇壞了車裡的老婆和孩子。他提著七上八下的心回到了 PCH。“也不知是過了 Camarillo 還是沒到，往回開是上策，大不了再開 Malibu Canyon 回去”，鞏先生琢磨著。最後他們沿著 Kanan 回到了 101。

四、謹慎駕駛

隨著經驗的不斷積累，突然有一天你的車技上了一層樓。換道時不再扭著脖子看邊上的車，而會使用反光鏡加上迅速一瞥。邊上的車沒看見你而換道並可能有危險時，你會迅速地鳴笛警告。前面突然剎車時，如果車距太近，你會自然地偏向有空間的一邊。你也許算是“熟練的司機”，仍需戒驕戒躁。

1995 年夏天，我差不多有了兩年的車齡，曾被朋友看上邀去 Virginia 的鄉下幫他們搬家到 Cincinnati。暑期我們一家去 Minnesota 大學看學校。Twin City 的交通燈不像大多數州那樣裝在路的正上



方，而是安在 Stop Sign 的位置上。那天在 St. Paul，垂直街道上兩個方向至少十幾輛車的緊急剎車聲，至今還在耳邊迴響。

我的朋友從 LA 來我們家玩，按照以往的經驗，信心十足地帶著 yahoo 的線路圖上了路。誰知 yahoo 不識 Oak Park，而把他指上了 Kanan 去海邊的方向。他在 Kanan 路上越開越覺得不對，就決定找一個寬敞的地方掉頭往回開。他把車倒好了位置，看準了兩個方向都沒車，猛踩油門，車子卻向後朝山下衝去。我接到熱心的路人打來的電話後迅速趕到現場，只見車正被路邊的土堆頂著，後部向下傾斜地懸空在山崖上。孩子們是被小心翼翼地轉移到前座才出來的。

我們一家三口去採購的路上，黃昏中“砰！”地一聲，車子突然撞到了什麼，前面擋風玻璃以及右前方車窗玻璃頓時成了碎屑。如果車上用的是老式玻璃，坐在前面的兩口子，不死也會丟掉半條命。“你沒看見前面的鹿？”“你看見怎麼沒有提醒我？”“提醒已經來不及了”。這是我們當時的對話。鹿被撞得怎樣了也沒去看一眼，懷著害怕受罰的心理(其實是多餘的)繼續趕路的同時，也在琢磨這右窗是怎麼破的。換檔時突然發現兩座位之間有一件東西，是反光鏡！它要是偏左或偏右一點，我們中的一位就被砸傷。

回家後跟朋友打電話告訴撞鹿的事。朋友說“你開車還是不行，怎麼會撞到路上去？”“黃昏時撞上鹿怎麼能怪開車不行？”“熟練的司機那會撞路？”……，“我是撞到 deer 啦！”

五、車人一體

我和朋友談起開車時，他感慨道“那些老美從小和車子一起長大，車技好像都進到血液裡去了”。其實，“熟能生巧”，這個“巧”就是“直接反射”，不用經過大腦就能作出反應。如果開車到了“巧”的程度，他就達到了“車人一體”的境界。比如前面的“倒

掛懸崖”，如果他是一位“巧”的司機，只要腳沾油門，就能馬上感覺到車的去向不對，而避免事故的發生。

隨時注意各種交通訊號是一個成熟的司機的先決條件。幾個月前，林女士見到黃燈緊急剎車，而被後面的車撞上。依交通規則，這不是她的錯，但這是可以避免的事故。一個成熟的司機在黃燈亮時，能夠根據車速、離交通口的距離、以及周圍的車流，安全地作出過或停的決定。

一個老練的司機，不是只盯著前面的車。他會有廣闊的視野，因此可以把“撞鹿”的可能性降到最低。他不但看到前面的路，對周圍的車隨時都瞭如指掌。一旦發生意外，他能迅速回應，於短暫的時間內，在按喇叭、剎車、換車道等對策中，作最安全的選擇，包括幾項選擇的結合。

要成爲一個成熟的司機，經驗的積累勢必經過過程。經驗既是自身的體驗，也包括觀察、思考的結果。有一次我前面的大車突然慢下來，我就換到邊上的道，誰知這條道上的車更慢，險些出事故。從此，我每次打算換道時，儘管視角不好，對邊上的車速都有充份的觀察與心理準備。

孔子云：“知之爲知之，不知爲不知，是知也”。這句話用在開車上，就是“知所能、知所不能”。哪怕你的車技一流，還得謹慎行事，知道自己和車子的極限。我的同事 A 喜歡快速的感覺，尤其是拐彎的感覺，在學習飛行之前喜歡上 Six Flags。去年，他在 27 號去海邊的路上居然開到 60 MPH 以上的速度，從而失控翻下山崖，車子幾乎報廢，幸好人只受輕傷。

最後，到一個陌生的地方或開長途，出發前必須作充份的準備。如果你用網上地圖(如 MapQuest)，你必須確認網上的終點和你的目的地一致。尤其是長途，你還須對天氣和路況作些研究，從而避免 James Kim 的悲劇發生。

六刀記

韓長盛

第一刀

大四剛開學，胃腸就常感不適，診所大夫建議到附屬醫院就醫。從此斷斷續續常往台大醫院看醫生檢查拿藥。外表還像很健康，唸書及應付考試，甚至週末郊遊看電影均無困難。到下學期情況就一天不如一天。畢業後直至接到預備軍官召集令時，常痛得難以忍受。有一天參加朋友為我們即將入營受訓者舉辦的歡送會時，劇痛得只好躺在床上，忍耐劇痛緩慢過去，然後由朋友們護送我回家。醫學書上說明除了女人難產外，這是人所能感受到的最痛感覺。要入營受訓一週前某日，更是劇痛到實在無法忍受，急送宜蘭醫院急診。因為事態嚴重，外科主任陳醫師決定當天下午即刻開刀。

為求能較快復元醫生採用半身麻醉，自背後脊椎骨打入麻醉藥，反射性地劇痛一下後下半身逐漸失去感覺。第一刀切下去時我仍清醒，感覺到腹部被壓一下。清醒之上半身與麻醉之下半身間只用架子和白布隔離，且因我兩手尚能活動，因此我要求給我一面小鏡子，以便能自己反照觀看開刀實況，可惜被醫生拒絕。開刀時流血甚多，因此由與我同血型之二姊捐血保我一命。醫生從總膽管內取出四顆作怪之膽結石時，我很清醒且無

疼痛，但時間過得很緩慢。經過很久後下半身開始有知覺，而且越來越痛。當縫線時，每一針插進拉出，都會痛的滿頭大汗。我大姊急忙給我擦汗，並安慰我。

手術完成後住進十幾個病床之大病房，沒有冷氣僅靠電扇，而且全身連接氧氣管，點滴針管，排尿管，以及連接到體內之廢物排泄管等，全套武裝不得亂動，沒幾天背上長出痂子，又癢又刺，有苦難言。當時醫術尚未如今進步，手術後每四小時打針一次，每次打兩三針，均由手臂肌肉打入，針孔處隔天開始紅腫，經久不消開始作痛。不得已改換另一隻手，後來換打屁股肉，幾天後到處紅腫，又是另一種苦。時值夏季在炎熱陽光下固然酷熱，但樹蔭下涼風徐徐尚能忍受。可是病房內無涼風吹進時，靜躺床上也會流汗。約一個月之病床生活，只有忍受再忍受

醫院至我家僅隔幾步路，且我家人口逾百多，住院期間常有親朋好友探訪，得到不少安慰。體內廢物排泄管抽出後，出院回家療養，每天再去醫院換藥換紗布，直至傷口痊癒。暑期過後因未能參加預官受訓，在母校宜中教理化及數學，身體也逐漸恢復健康，教學工作尚能勝任愉快。

第二刀

教書一年多後到中油公司工作，上班不久後開始常跑基隆醫院，疼痛情況略似以前，不過醫生認為是胃炎，吃藥後時好時壞。後來病情每況愈下，約經半年體重遞減體力衰退，以至不得不告假回家長期療養。後經換過幾位醫生仍然無好轉，西醫看盡改看中醫。幾個月後體重減至三十多公斤，只剩皮包骨走路靠人扶，微痛劇痛輪流而至，後來

惡化至吃什麼吐什麼，喝水吐水含有血絲。祖母及母親拜遍所有廟寺，求神保我一命，全家人都為我擔心不已。求醫無門求神無助，一段時期後，我也開始有說不出之心理準備。大學畢業剛上班賺錢可奉獻父母，如就此結束實不甘心。此時有人建議聖母醫院洋大夫醫術高明，不妨去求其醫治。經檢查後仍然查不出確實病因，不過洋大夫答應給

我開刀看看到底是什麼病。這時我恍如見到曙光，身體雖很虛弱卻滿懷信心。

開刀那一天進入開刀房時，護士問我說，每個病人進來此房時，都難免有點緊張，為什麼你卻滿臉喜悅。對我而言這是一年來與病魔搏鬥之終結，亦即我另一生命之開始，其喜悅之情自然流露，連護士都看得出來。扣上麻醉藥呼吸管後，護士教我數數字，然後我經驗到慢慢走進一個黑暗之隧道裡，一直到沒有知覺。

手術時醫生發現我的總膽管裡還有膽結石，除將其取出外，為免以後再犯同病，將膽囊開一個洞與十二指腸連接在一起，手術非常成功。開刀時全身麻醉無痛無懼，當我初醒時，還向我身邊的人說，要記得將我的拖鞋收回去，顯然我的記憶還停留在要進去開刀房時之時刻。病房內有八個床，旁邊都擺著另一小矮床，供看護人留宿用。對面劉先生腳斷後在此住院已半年，由他的老母親



隨身照顧，各類病人進進出出看了很多。開刀後數日當我清醒時，他母親過來看我，並說其他人開刀後都會叫痛，怎麼你都沒有叫過痛。當時正好有幾位同學圍繞著我，我就故意開始叫痛給他們看，博得大家哈哈大笑。

因為這次手術內容較為特殊，體內廢物遲遲未能排清，每天由醫生，助理醫生及護士，臨床檢查連接到體內之廢物排泄管，並擠壓肚子以便排出廢物，我則用鏡子反照觀看他們操作全況。只要此命能保，再生之希望及喜悅掩蓋了一切痛苦。躺在床上不能起床長達四十多天，炎熱夏天沒有冷氣，滿背痲子又癢又刺全無怨言。

可以坐起來後數日，由我弟弟扶我下床，沒想到腳剛著地，卻因久未使用無力支撐而扭倒地上，我弟弟急忙將我扶起。再經數日出院回家。能保住一命回到老家時之喜悅心情，至今難忘。全家人都為我慶幸死裡逃生安全歸來。最後傷口癒合很慢，每兩天去醫院換藥換紗布。再經幾週完全康復後，穿上新西裝回到離開半年之基隆中油公司上班。新生命新希望，隔年新春結婚，次年太太身懷頭一胎。

第三刀

孩子即將出世前兩個月，突然又有劇烈疼痛，雖未到病情嚴重，趕緊就醫檢查。有病找好醫生，是治病要訣。為慎重計，父親託其好友介紹台大醫院外科主任林天祐醫師給我檢查治療。檢查結果似是總膽管再度結石，隨即擇日安排開刀。此時太座身懷六甲，我雖知林醫師醫術高明安全可靠，並不斷安慰內人不必擔心，但自己內心卻非常擔憂。其擔憂程度是我過去未曾經驗過的，至今每想起此事仍會毛骨悚然。

開刀後發現似是結石處並無膽結石，而是前次手術時連接膽囊十二指腸處發炎，引起疼痛，且引起氣泡進入總膽管，以致照射檢查結果似是膽結石。林醫師說明此次開刀已將其他內臟器管順便徹底檢查，檢查結果

一切良好，並吩咐以後如再有類似疼痛時不必擔心，服用消炎藥即可。醫院病房三人一間沒有冷氣，天熱難熬全靠電扇。由於醫藥醫術較前進步，恢復甚快。

出院後暫回宜蘭繼續療養，數日後回基隆上班，內人則留在宜蘭待產，每週未回宜蘭團聚一次。老大純雅出世時正逢週末，親眼看她出世一家團圓時，慶幸，安慰，喜悅，希望，一湧而上。兩年後以公司貸款在七堵買了新建國民住宅，老二純娟在此出生。再一年後調至台北總處，宿舍靠近岳父母家，諸多方便。第二年老三文鴻誕生。幾年後當老四文勳出生時，我正在美國見習四個月，回到家時，文勳已三個月大，在機場第一次見面。

第四刀

從美國回台次年，亦即隔第三次手術十年後，意外地又有類似疼痛，心想可能又是膽囊十二指腸相接處發炎，隨即進入榮總檢查。因為以前曾開過三次刀，內科主任羅光瑞醫師特別細心檢查了兩週多，認為仍需再開一刀，且為我舉辦特案研究。有一天在大教室內聚集了二十多位醫生，我則躺在樣品床上，由羅主任報告病歷經過，檢查結果以及建議事項等。最後幽默地說他的任務已完成，現在移交給外科主辦。隨後幾位教授級醫生圍來我身邊，給我東摸西壓問些問題，交換意見探索解決之道。移交外科後又檢查一週多，決定將膽囊割除以求一勞永逸。

手術採用全身麻醉，由外科主任李杰醫師主刀，一切順利手術很成功。開刀後膽子沒有了，之後做事飲食各方面更是要小心。不過李杰主任告訴我，以後油膩東西都可以吃。過去膽結石形成原因被認為是飲食太油膩，可是榮民吃得很素，因膽結石多次開刀之病例卻很多。吃得太不油膩，反而也會使膽汁流通不順暢形成膽結石。醫院設備甚佳，兩人一間冷氣空調，而且點滴針外很少其他針，傷口癒合亦極快速。開刀後兩週出院，在家休養數天後完全康復。開刀後飲食顧忌得到解放，生活享受更為充滿。

第五刀

幾年來不知不覺在右小腳長了一小瘤，長得很緩慢，醫生說長得慢且不痛，應無大礙。一年後長大些，再半年後長到約三公分管直徑，且開始略痛。1979年尾醫生診斷說，此瘤究竟是良性的或惡性的，機會各半，有些癌細胞就是如此形成，且開刀割除小事一樁極為容易，因此決定在公保門診中心開刀割除。

開刀當天清早前往門診中心，希望就此一刀割除簡單解決。護士準備好手術前工作後，醫生執刀開始動手。但東觀西察後發現此事非同小可，因為腫瘤長在主神經，無法簡易割除，必須改在大醫院開刀。太太及姊妹們因為我很快就出來，且只知無法開刀，疑是大事不妙比我還擔心。

除腫瘤不得不將主神經割除一段，再將兩端拉接在一起，也因此右腳無力支撐，走路須靠拐杖長達數月之久。

取出之腫瘤經化驗結果屬於良性，但長在主神經還是須要將其割除，手術很順利，惟我的右腳遲遲未癒。至今二十多年腳底仍有局部觸覺不全體溫較低，還好並無大礙。

開刀後約一個月，曾問醫生右腳還會痛是否開刀後正常現象，沒想到醫生說，怎麼會痛。此事使我想起以前在基隆醫院看病拿了三天藥，但吃藥後疼痛並未稍減，遂於次日再去看醫生，想不到醫生說，昨天已給你藥，怎麼會痛。這些醫生一定自己沒有痛的經驗，不知病人痛的感受，也不知對症下藥之道。

開刀後兩年，應好友之邀開始兼做分期付款賣摩托車生意，每晚工作四小時，經營多年頗有收益。又考慮到將來兒女可能赴美留學，遂開始計劃移民美國。1983年中油公司退休後，來美從事貿易工作兩年，後來一直在做房地產買進賣出等，至今尚有一案正在出售中，一切尚稱順利。

幾天後另擇大好吉日，在淡水馬偕醫院大刀一番。半身麻醉後右腳被架上小手術台，醫生護士圍成一團，精誠合作忙個不停。手術房有冷氣音樂，我則不痛不癢靜待功成。



第六刀

之後健康方面一直甚佳，惟因榮總例行健康體檢報告曾列出有心肌梗塞現象，雖然全無病狀但為慎重計，特請名醫詳細檢查結果，一切正常不足為慮。可是 1996 年初開始心頭略感不適，經跑步運動心電圖檢查結果，仍然查不出異樣。到了八月病況轉惡才檢查出是心血管不暢所致。

我的主治醫師林泰弘醫師是心臟專家，特為我安排，由名醫羅森醫師在托倫斯紀念醫院做心通管手術。手術時病人和醫生同時可在大銀幕上，觀察手術實況一目瞭然。手術後住院一夜就回家療養，病狀完全消失，健康恢復正常。不料次年三月在台灣時又有病況發生，回美後更是惡化至上樓梯，洗澡，都會發生心絞痛。羅森醫師決定再做一次心通管手術，應可痊癒。又一次在同一手術台上，由羅森醫師做心通管手術，可是他發現有一條冠狀動脈堵塞八成，另一條已接近全堵，隨時有喪命危險，必須盡快改做心導管手術。

經林醫師及羅醫師共同商量後，安排由心導管手術專家密達爾醫師開刀。手術前晚密達爾醫師臨床診查，並說明開刀成功率有百分之

九十八把握。此成功機率已算很高應可放心，可是對剩下之百分之二心裡還是毛毛的。睡覺前打了一針鎮靜劑，半夜兩點多醒來時，問護士什麼時候開始開刀，護士說已經開刀好了。就這樣毫無痛苦地開刀好了，比從前之開刀受苦確有天壤之別。手術期間我全身麻醉無痛無煩，太太及兒女們卻擔心不已。開刀後恢復很快也較不痛，次日醒來，下午就下床練習走路，第三日自己洗澡，傷口可用肥皂洗。每天下來練習走路，住院五夜後回家療養，也不必再回醫院換紗布。

事後該醫院借給我心導管手術錄影帶，開刀過程極為精密複雜，歎為觀止。首先將胸腔中間表皮沿上下一直線切開，然後用電動鋸將肋骨切離，之後用工具將其拉開，使正面肋骨全部左右分開約十公分。隨後再割離胸腔內膜，直至醫生可用手摸到心臟。此時心臟仍然在跳動，故用人工血管塞進心臟，使血液可經由機器運作循環，心臟跳動暫時停止。醫生從我大腿抽剪血管，將其接在心臟血管堵塞處前後，使血液可改由新接血管流通。最後恢復心臟正常跳動，將肋骨拉回原處綁緊，縫接表皮，大功告成。

飲食及運動

一個月後自己開車至醫院，參加為期兩個月之復健運動。並上了四次保健課程，對我日後保健，受益非淺。使我多年來，無病一身輕，精神煥發，健康快樂。簡而言之，醫生認為只要供應充足營養，以及吸收足夠氧氣，全身細胞自會健壯。保持細胞健壯，免疫力增強，身體自然就健康。

人體需要七十多種主要營養素，其中約半數可在體內自行組合，其餘需靠飲食補充。因此需要進食多種食物以免偏失，但不可過量補充。儘可能少鹽，少油，少糖，少肉，少量。每天多喝水，多吃青菜水果，吃糙米飯，吃卅種以上之各種食物。肉量以每

週總量相當於一個手掌大就夠，油量以植物油每天一小湯匙既足。食量則早餐午餐七分飽，晚餐五分飽最理想。晚餐後不再進食，以便腸胃有充分時間休息調養。

至於吸收足夠氧氣則別無他法，只有靠運動增快心跳，加速氧氣之補充。每分鐘心跳加快卅次以上，維持卅分以上既可補足，以後每兩天半須再補充。我八年來每天多運動，多休息，多做愉快之事。只要時間容許每天上午至公園，海邊，或室內集市走路一小時，午睡後至健身房再運動一小時。空閒時種花賞花，看看電視，無憂無愁，悠閒愉快。

感受及感激

回想第二次開刀前無法工作半年多，一身只剩皮包骨，在鬼門關口徘徊多日，求醫無門求神無助，深深體會到生命之可貴。現在每天清晨睜開眼睛，就有強烈的感受，感激此老命尚在之奇蹟。能活著是很幸運的，天天珍惜寶貴時光。

人在命絕時，這個世界也將隨你消失。人生就像旅遊，有的人旅遊長久些，有的人只遊短期間，但都會有終站，要你下車。活在人間的年數是有限的，我們要把這個有限時光，有意義地享受這一生。凡事看得開，盡量少煩，心平氣和，以期健康快樂。但願世界上每個人活在人間時，也都能夠快樂地享受他們的一生。

過去多次大病，承蒙諸位名醫拔刀相助，諸位親朋好友關懷幫助，感激不盡謹此深謝，銘記在心沒齒難忘。最後恭祝諸位，健康快樂，萬事如意。

面試

劉茉莉

張先生的兒子 David 就要報考大學了，望子成龍心切，他勸誘兒子申報第一流的大學。並拍著胸脯說：“只要你被錄取，不管花多少錢，老爸賣房子，賣車，也要供你讀出來。”兒子本就不差，加之父親的鼓勵，報考了哈佛大學，並得到了面試的機會。張先生的高興，自然不消多說。立即著手為兒子的面試作準備。

張先生帶著兒子去 Macy's 買西裝，領帶。左挑右選，忙得服務員團團轉。他一口一聲地強調，西裝的式樣要趕上時代的步伐，展示有領先的本領。但顏色要莊重，予人以嚴謹認真的作風。領帶不妨水印上一點明亮的色彩，表現年輕人的興旺向上……等等，等等。張先生眉飛色舞，唾沫四濺，指點江山不已。這一廂，兒子匆忙的進出試衣間，一次又一次。與其說給自己挑衣服，還不如說是服裝表演，穿著讓老爸看，飽眼福。同時必恭必敬，強迫自己的耳朵聽取訓令。今天對張先生來說是難能可貴的兜售機會，要是在家裡，兒子早消失得無影無蹤了。

那面試考官是哈佛研究院的高材生，成績不凡，擁有自己的公司，遠近都有一點名氣。更巧的是，就住在不遠的一處高級住宅區。面試那天，晴空萬里。一出門，清涼的空氣夾雜著早春的氣息迎面撫來，張先生覺得大吉大利，放眼向高處，遠處望去。想到兒子即將展翅高飛，鵬程萬里，不由得回頭，將西裝革履，一表人才的兒子再多看了一眼。張先生莊重地為兒子開了車門，駕著新買的 Toyota 四輪驅動車向山岱深處駛去。

車子在山丘之間行駛一陣，來到一處開闊的平地。一棟一棟精緻的洋房，緣著靠山的一個小湖呈幅射狀散開來。每戶的後門都栓著小船。因為是週末，已有幾隻小船在湖上盪漾。車子停在鏤空雕花的大鐵門前。下了車，張先生叫住兒子，指著面對的五百萬大房，環視周遭的湖光山色說：“兒子，你將來從哈佛畢業，比他幹的好，房子會更大。看看周圍的一切，可任由你挑選。”他意味深長，殷切地看著兒子的眼睛，再輕輕地拍了他一下：“去吧，按著你準備的講，不要慌。”

張先生坐在車子裡，手裡翻著帶去的報刊雜誌，眼睛卻四處張望。這好山好水，綠樹成蔭。座座豪華大房，式樣各異，錯落有致，擺在這天人合一的仙境中，再加上嫵媚陽光照耀下，點點叢叢五彩繽紛的花朵，實在讓人心醉。張先生墮入白日夢幻之中。湖水在陽光下，炯炯閃爍，像千萬顆寶石光芒四射。柴可夫斯基的天鵝湖樂曲從室內飄出，美麗的花蝶在樂聲中，翩翩起舞。在綠草如茵的後園裡，張先生與兒孫們在嘻笑遊玩.... “What a wonderful life!”

恍恍惚惚，不知過了有多久，突見兒子垂著頭，從鐵門中走了出來全然沒有了來時的雄心氣宇。張先生從夢中驚醒，。

急忙下車，將兒子迎上車來。兒子一路上沉默不語，兩眼痴癡地望著窗外。張先生以為面試中有所失誤，也不敢冒然詢問。過了一會，兒子深深地嘆了口氣，冒出一句：“真慘啊，真是不幸啊！張先生摸不著頭腦，看著兒子憂鬱的面容，安慰說：“勝負乃兵家之常事。你還可以上斯坦福，耶魯大學嘛！這些也是一流的學校啊。”兒子回答說：“我不是講我自己，我是講 Dr. Smith”。張先生不理解：“他怎麼了？”兒子這才把整個面試的情況道出。

David 進門後，一位衣著簡潔，繫著圍裙，看樣子是“house keeper”的中年婦女，將他迎入客廳，並送上茶水，要他等候。David 望著二十多尺高的鑲嵌天花板，墜著的水晶大吊燈，牆上的名貴油畫，油漆光亮的核桃木地板以及那泛著葡萄酒般深紅的傢俱。各種擺設高貴華麗，但線條簡潔明亮。看來主人是一位有傳統修養的“新潮派”。客廳朝後院的一面有一大幅玻璃窗，能看見游泳池的一角，湖盡頭的小山包以及坐落在湖邊的一個大涼亭。涼亭的入口處有一拱形門。悠長清香的金銀花籐，左纏右繞，將拱門鑲上一圈綠色的花邊。涼亭四週種滿了各種應時節的鮮花。在晨光中，沾滿露水的葉片，綠油油的挺著，伸展著，載著花團錦簇，迎著金色的太陽，神氣活現。David 心想，要是每天都能在這樣的涼亭內讀書做功課，那該有多爽心啊！眼前這一幕，讓 David 求勝心更增加了一倍。他知道哈佛的學術空氣和課程設置都要求學生在經典科學及道德倫理各種領域全方位發展。他迅速將領帶整了一整，又把自己課外社會活動的經驗過一遍。囑咐自己要給 Dr. Smith 一個好的印象：成績優秀，興趣廣泛，刻苦勤奮。有能力做到既博又專。David 挺起胸，做了一個深呼吸，望著盤旋向上的樓梯，等待著 Dr. Smith 的出現。

David 左等右等，十幾分鐘過去了，連個聲響，人影全都沒有。正在坐立不安時，忽見一白衣護士用輪椅從客廳後側推出一位病人來。那病患者不但形容枯槁，連頭髮也都脫光了，看上去至少也有六十多。David 想，

這恐怕是 Dr. Smith 的父親吧。沒想到護士直接將輪椅推到 David 跟前。坐在輪椅上的男士伸出手，自我介紹說：“How do you do? I am John Smith.” 詫異錯愕之中，David 連忙伸出手向 Dr. Smith 問好致意。隨後，在一間書房裡，Dr. Smith 向這位素不相識的年輕人傾吐了他最近的遭遇。

大約半年前，Dr. Smith 被診斷出患有一種罕見的絕症。他隨即離職，專心治療，希望死裡求生。沒想到，他離開公司才兩個月，內部出現欺詐，導致公司被人“law sue”，被逼破產。現在病還沒有治好，為了還債，自己住的房子也必須拍賣。真是禍從天降，雪上加霜。David 望著牆上 Dr. Smith 的哈佛畢業照，以及他與公司高級主管們在有海景的橢圓形辦公室裡的合照，他實在難以將照片中年輕時英姿煥發，中年時得意瀟灑的 John 與眼前這位蒼老無助，病入膏肓的殘燭連在一起。

咫尺之下，David 發現 Dr. Smith 有著一張富有表情，且具說服力的面孔。過去二十多年，從掘起，奮鬥，到成功，一切的經驗，所有的喜怒哀樂，無一不刻畫在他臉上的皺紋裡，呼之即出。在娓娓綿長的敘述中，Dr. Smith 時而情緒激昂，睜圓一雙碧藍的眼睛，時而思緒遠去，沉入片刻的遐想。當提及哈佛的收生標準，Dr. Smith 特別強調了哈佛是高手雲集，競爭激烈的戰場。不但需要“樣樣好”的廣博基礎，更青睞有“出奇制勝”的本領。在哈佛學習，節奏是比較緊張的。學生們需要把生活，學習，和社會工作三者調配搭檔。只要你有能力，有抱負，在哈佛你可自由涉獵各種科學文化領域，觸及世界的任何角落，漫遊古代，現在，將來。一句話，哈佛為你提供時空無限的機會。對於哈佛的崇尚，驕傲，讓 Dr. Smith 蒼白的臉上泛起了紅光。看著 David 無限嚮往的神情，他欣賞地給了 David 一個鼓勵的微笑。接著，他話鋒一轉，說：“客觀的環境再好，個人的特長，興趣及奮鬥的精神，才是取勝的決定因素。”他隨即談起，從哈佛畢業後，如何從零開始創業。原始的資產是一間租賃的倉庫，投資的方向是一冷

門。因為觀念的新穎，潛在的需求大，在不聲不響之中，一棵小苗誕生於競爭的狹縫裡，成長迅速。當人們突然驚醒時，這棵小苗已成大樹，站穩了腳。這一段艱苦曲折，驚險取勝，走向輝煌的過程，讓人心激動。在談話過程中，David 看到 Dr. Smith 深陷在眼窩中的大眼，時不時會突然亮起睿智的光芒，雖然是一閃即逝，但卻是具有吸引力，激勵人心向上的眼神。

出於心理上的需要，Dr. Smith 向 David 吐露了自己的不幸。但也十分嚴格按規章辦事，向 David 索取了有關的一切資料。詢問了他的志趣，將來的抱負，乃至家庭背景，成長環境。同時也詳細解答了他的疑問。會面結束時，Dr. Smith 緊握著 David 的手：“有志者事竟成，Good Luck!” David 此刻百感交集，對 Dr. Smith 的聰明才智，奮鬥不止

的精神敬佩萬分；對他的遭遇感到倍加的惋惜。他回答：“Thank you very much。Hope you get well soon!”

Dr. Smith 的榮昇，殞落，實在讓張先生唏噓不已，感慨萬千。這也是一個人的一生一世啊。拼命努力爭取到手的，在瞬間也能失落殆盡。人的奮鬥與命運的安排不總是吻合一致。他轉過頭，看看兒子：身強力壯，朝氣勃勃，正在興旺時期。氣可鼓，不可泄。他撫摸著兒子的頭：“命運雖無常，但人生總得有一博。你自有你的福氣”。汽車駛出山丘地區，來到一望無際的平原。前面的路又平又直。David 有了柳暗花明又一村，豁然開朗的感覺。腦海理浮現出 Dr. Smith 睿智深邃的眼光。他挺直了腰背，望著無限的遠處，心思隨著疾馳的車向前飛去。他下定決心，要努力去面對充滿變數的未來。

弄孫之樂樂如何

曹羔

「含飴弄孫」，王羲之「分甘以娛目」，說白了：就是把正在吃著的甜點，分給孫子吃，看著他高興，自己也高興。七年前，我升級做了爺爺，兒子媳婦住在矽谷，偶而帶著孫子回來，看著小不點一次又一次壯大，非常高興，便常常鬥著他玩，小不點也就和爺爺特別親近。只是洋媳婦照著書本帶小孩，「照本宣科」，不是規定的食物不得給小孩吃，因此，我這個趕不上時代的爺爺就無法「分甘娛目」了。

小孫兒快十個月的時候，兒子媳婦帶他來看爺爺奶奶，也許受到爺爺奶奶興奮的情緒影響，小娃兒也特別興奮，滿屋子亂爬，有時也能站起來邁上兩步。一天，奶奶上班去了。兒子向我央求，下午他們夫妻想去看場電影，希望我能幫他們照顧小娃兒兩個小時，本不想應允，轉頭看到洋媳婦期望的眼神，也就勉為其難答應了。

下午，他們將小孩餵飽、哄睡。並準備兩瓶沖好的牛奶，便匆匆去度他們的短暫假期，並保證不超過三個小時，一定回來。他們走了以後，我打開電視，聲音調小，端了一杯水坐下來，半個鐘頭的節目尚未看完，忽聽得裡面房間娃兒的叫聲，跑過去一看，只見他在娃娃床裡，手舞足蹈，又哭又叫，我想大概是尿片濕了，忙將他抱上大床，拉下小褲子解開尿片，突然間，一股水箭直射眉梢，哇！忙亂中直奔洗手間，稍事清洗，回到房間，哇哇不哭了，可他拖著那塊沾滿黃金的尿布，滿床亂爬，這下事兒大了，又忙著把娃兒擦洗乾淨，換了衣裳尿布，放上小床塞給他一瓶沖好的牛奶。然後換床單，清理善後，說起來三言兩語，做起來一兩個時辰。一切妥當，正要坐下，兒子媳婦回來了，洋媳婦看到小床內的小娃兒抱著奶瓶望著她笑，直呼：「爺爺奈司，爺爺奈司！」我想：可不是「爺爺累死」

**Reflection Paper:
An Essay for a College Course of Asian American Psychology**

Alice Lin

“Go back to China where you belong!” The two faces of my cultural identity never really hit me until these hurtful words were thrown at my mother when I was in the car with her. My mom had taken a parking spot that this lady was also vying for, and she used these words to get back at her. People often seem to use superficial remarks to offend another, such as calling someone “fat” or “ugly” when they have no other hurtful statements in their verbal repertoire. I had just never thought that being Chinese was something I should be ashamed of. To be honest, it was not something that, growing up, I was either ashamed of or proud of- I just had not really given it much thought.

Growing up in a primarily white town in southern California, all of my best friends were white and primarily Jewish. I knew that I looked different from my friends; but I did not really know what it meant, except for the simple matter that I had to be dragged out of bed early every Saturday morning, along with my sisters, and sent off to Chinese school. Also, our Chinese upbringing allowed my mom to use random Chinese proverbs to convey simple life lessons along the way. My sisters and I were very bitter toward Chinese school, because all of our friends were allowed to have fun on Friday evenings, whereas we had to sit at our kitchen table together until we had finished our homework for that week. My parents made sure that we spoke Chinese while at home, and reinforced the language by signing us up for Chinese school. In hindsight, I can not thank them enough for encouraging us to continue with it, but at the time, there was nothing I hated more than having to go to more class early every Saturday morning.

As a child, I was very shy and introverted (which definitely is the typical Asian stereotype). Because my mother recognized this in me, she signed my sisters and I up for the Chinese speech/poetry reciting competitions through our Chinese school. In retrospect, I can see that my mother had a very carefully laid-out plan in raising my two sisters and me. Her childrearing tactics reminds me of our discussion in class about how Asian American parents display their love for their children by guiding them into a successful life. My mom recognized our individual strengths and helped us foster them in ourselves, and the three of us have grown up to become very different people but with very similar moral and family values. We had a unique environment growing up, as my dad was constantly traveling, and my mom and sisters are the only family I have in the U.S. Because of this, the four of us all became very close- sometimes we joke that my mom is our fourth sister and consider her one of our best friends. As this is the case, I could never imagine putting her in a nursing home in the future. I think my sisters and I agreed to each have a room for her in our houses and have her rotate from one to the other after she retires.

With respect to the elderly, Asian culture emphasizes respect toward them. Each year, my family gives money to our grandparents on both sides to show respect. Also, it is unheard of in many Asian cultures to put one’s parents in a nursing home. I was surprised the other day when I heard the

following tagline on the radio: “Now they can live alone without being alone.” These words shocked me, as I listened to this radio advertisement for “Life Alert” for the elderly. The proposal here was to purchase the “Life Alert” package for your aging parents, so that they would not need to bother you in times of need. My family is very close, and my sisters and I seem to all want to take care of our parents in the future and remain close with them. This aspect of me sometimes creates a divide between my white friends from home and myself. Many of my friends never seem to want to spend time with their parents, and expect to go out together every night when we are home in the summer. I love spending time with my mom and my sisters, and my friends sometimes would not understand why I wanted to spend so much time with them. They try to get away from the house as often as possible, and want to move as far away as possible from their parents in the future. I always envisioned a future which included my family living relatively close to me and maintaining our close relationship.

Dating is another aspect in which I noticed a significant difference between my friends and myself. My mother’s original rule was that we could not date until we were 18, but that rule only really applied to me it seems. My mom, although still maintaining many of her conservative views on dating, has become progressively more Westernized as we have grown older. She knows that she is raising American daughters and has adjusted respectively. We recently had a talk in which she discussed her views on premarital sex and moving in before marriage- she told us her thoughts and yet said that she would not tell us what not to do. We were able to have open and honest discussion with her about the topic, and it was refreshing to be able to express our views and hear hers at the same time. One of the rules in our house is that we cannot be in a closed room with a guy. The guy that I dated in high school was very intimidated by my mother, especially when he brought me home late one evening and she and my aunt were sitting outside on the steps waiting for us. I definitely think Asian parents, on average, have stricter rules for their children when it comes to dating. Most of my other Asian friends agree, as many of them were not allowed to date until college either. Also, I think a majority of my Chinese friends’ parents would prefer that they marry Chinese as well.

The Asian philosophy is biased toward community over the individual, unlike Western societies, which value independence above interdependence. This emphasis on family and community extends to our boyfriends and future husbands, as my mom always urges us to be friendly with our boyfriends’ families. One of my best friends from home (who is Jewish) is always complaining to me how she does not like how her boyfriend’s family is so super close, and she would like to move as far away from them as possible after they get married. I was shocked to hear this, because I always valued close family ties and would very much like to be close with my boyfriend/husband’s family. She thought that a crazy idea. In a similar vein to the high value placed on community, growing up, my sisters and I never received an allowance for helping out with household chores. When we found out that our friends were given money to help out around the house, we approached our mother about the situation. She told us that these are everyone’s dishes that we are washing, everyone’s trash that we are taking out, everyone’s floors that we are vacuuming- no one pays her to do the chores around the house either. This philosophy made plenty of sense to us, and from then on, we all contributed toward household duties in whatever way we could. In retrospect, it seems like we were treated almost as equals in the family regarding various issues. For example, regarding drugs and alcohol, I do not think

my mom has ever explicitly told us not to do drugs or drink alcohol; but rather, she expects and knows that we will be responsible with that. Dr. Aktar's speech echoed many of my mother's on this topic—the more you tell your children not to do something, the more they will want to rebel. If the parents teach them lessons throughout their lives and instill in them a sense of responsibility and trust, the parents should be confident to allow their children to face various challenges on their own. My mom was always very open with us about her experiences and her beliefs. Through these open discussions, she allowed us to form our own opinions while providing us with the necessary guidance along the way.

Each summer when my sisters and I were young, the family would travel together to Taiwan to visit the rest of our family. I always enjoyed listening to my grandparents' stories of my parents' childhood. They seemed to be raised in such a different time and culture than my sisters and I had been. My mom told me that teachers would hit the children's fingers with sticks whenever they got problems wrong. I could not imagine anything like this ever happening in the U.S.; but with the Asian emphasis on discipline, hard-work, and academic achievement, such measures were commonplace. I remember the summer when I noticed a drastic cultural divide with my grandmother. The woman exemplifies the Asian concept of "saving face." We discussed in class how many Asians will disregard a mental disorder, as this is seen to reflect poorly on the family. A member of my mom's family experienced depression during his teenage years and attempted to hurt himself. My grandmother's response to this situation was pretending as if nothing had ever happened. She could not bear to have anyone know that a member of her family would act in such a way. I could not believe the way she treated the situation, but to her, saving face is of utmost importance. She was a principal of a school and my grandfather was a general of the Taiwanese army, and there was no way she would allow her family to look poorly in the eyes of others.

There is another concept in Chinese tradition regarding one's ancestors and how circumstances in our lives reflect their actions in the past. Whenever something lucky happens to any of us, my mom will tell us that our ancestors must have done something good. Because my grandfather was a high-ranking general in charge of the seaports, he could have underhandedly accepted large gifts from smugglers during a time when many government officials were well-known to be accepting bribes. However, he acted honorably and did not once take advantage of his position of power. In turn, my mom will always bring up this story and tell us that we should thank our ancestors for our good fortune, reminding us to be honorable in the meantime.

I am really glad that I decided to take this course on Asian American psychology, as it has given me the opportunity to meet people who were raised in circumstances similar to me. Most of my close friends are white, and the experience of sharing my stories and listening to others' similar experiences in class has really been a refreshing one. It is always nice meeting people who have had similar experiences growing up, as I definitely find that sometimes being a first generation American creates a rift between some of my friends and me. However, I have never been prouder to be able to embrace American traditions, while at the same time maintaining my Chinese upbringing and cultural traditions.

從「腰帶越長，壽命越短」說起

王麒曾

中國著名預防醫學專家洪昭光教授在「生活方式與健康」的專題報告和「健康忠告」一文中反覆強調：「許多人不是死於疾病，而是死於無知」「健康面前人人平等，誰違背規律誰倒霉，誰順應規律誰健康」「最好的醫生是自己」「百歲不是夢，長壽靠自重」「只要觀念方法得當，人人應該活到 120 歲」。其中，在談到肥胖與壽命的關係時他強調說，肥胖不僅僅是形象問題，更是健康問題。他引用英國諺語“腰帶越長，壽命越短”指出：「你要知道一個人的壽命長短，只需要量量他的褲腰帶。」真可謂振聳發聵的醒世良言，本文也想藉此思路驚醒那些仍在以“發福”為榮的夢中人。

肥胖與疾病及死亡

肥胖與很多疾病的密切聯繫已經越來越被現代科學所重視。科學家發現，固然有些疾病容易引發肥胖，但更多的肥胖者是過食少動造成的。肥胖本身就是病。肥胖者的機體負擔重，耗氧量較正常增加 30~40%，怕熱、多汗、易疲勞、呼吸短促，頭暈、頭痛、心悸、腹脹、便秘、便溏、下肢浮腫、靜脈曲張。

然而，現代科學認為，肥胖導致諸多其它疾病是更值得注意的。近年研究發現，肥胖是高血壓、糖尿病、冠心病、動脈硬化、膽石症、脂肪肝、肝硬化，甚至腫瘤等可怕疾病的載體。與肥胖有關的疾病很多，舉幾個常見例子如下：

一、肥胖與心腦血管系統的疾病：

高血壓、動脈硬化、冠心病、心肌梗塞、腦中風這一類疾病是富裕國家的第一致死性殺手。這類病患十之八九是體重超標者。40~64 歲肥胖者高血壓發生率比同齡人群

增加 50%，而 20~30 歲的肥胖年輕人比非肥胖者的同齡人高血壓病發生率高出五倍。可見肥胖越早高血壓病發生率越高。高血壓病發生率高就意味著心肌梗塞和腦中風發生率高。有一個報告指出，肥胖者腦血管病發生率比同齡人高七倍。根據最新研究報導，男士腹圍不宜超過 85cm，女士腹圍不宜超過 80cm，超過這個範圍，高血壓、高血脂、高血糖就會找上門來。特別當腹圍超過臀圍時，不得心臟病都不可能。而且，腹圍越大心臟病突發至死率就越高。

二、肥胖與糖尿病：

肥胖者的糖尿病發生率四倍於非肥胖者；40 歲以上的糖尿病患者約 70%~80% 有肥胖。

三、肥胖與痛風：

痛風是一組嘌呤代謝紊亂所致疾病，其特點為高尿酸血症引發反覆發作性急性關節炎，慢性關節炎，關節畸形和痛風石沉積，且常累及腎臟，引起慢性間質性腎炎和尿酸腎結石。肥胖者比非肥胖者高尿酸血症的發病率高三倍，肥胖度越高，血尿酸水平越高，痛風的患病率越高。

四、肥胖與骨關節病：

不但肥胖者的糖代謝、脂代謝、嘌呤代謝障礙可以誘發關節退行性病變而產生骨關節炎和骨質增生症，肥胖者超標的體重本身就使得骨關節壓力增加，關節軟骨長期超負荷，使其磨損程度加重，而產生骨關節炎。脊柱增生性骨關節炎和膝關節炎尤為常見。在增生性關節病患中，約一半以上是身體肥胖的中年人。

五、肥胖與月經失調：

肥胖易於導致下丘腦垂體卵巢軸系統內分泌功能失調致性激素失衡，造成月經失

調、月經稀少甚至閉經，並伴發睡眠、飲食、二便、情緒、性功能等一系列內分泌紊亂的症狀。

六、肥胖與腫瘤：

肥胖者的結腸癌和直腸癌患病率明顯增高。體重超標的女性的乳腺癌發病率也明顯增高。肥胖還是子宮內膜癌的重要誘因，其發病率與肥胖程度成正比。肥胖者中的 30~50% 有脂肪肝；患膽固醇性膽石症的為非肥胖的三倍；而這兩種疾病都可能誘發肝癌。

七、肥胖與死亡率

疾病的盡頭是死亡。死亡率隨著肥胖度增加。有研究指出，在 40~49 歲年齡段中，超過正常體重的死亡率遠遠超過同齡人群平均值。資料還指出，中年就發胖者死於心臟病的比例比老年以後才發胖的人高出一倍多。科學家預測，如果每個人的體重都維持在標準水平，則整體人群的冠心病死亡率會比目前減少 25%，充血性心力衰竭及腦血管意外的死亡率可減少 35%。如果從青中年期就開始將體重控制在合適的範圍，僅此一項就可使人群平均壽命延長 5~10 年。肥胖已經成為越來越嚴重的健康問題，當然也成為長壽的巨大障礙，腹部肥胖尤其是生命已受到威脅的象徵。

肥胖的分型和標準

肥胖是脂肪過剩的表現，是體內含有多餘脂肪和體重不正常增加的病態。按其形成的不同原因肥胖可被分為(1)遺傳性肥胖(2)單純性肥胖(3)繼發性肥胖；按其肥胖的不同程度可分為(1)輕度，超過標準體重的 20~29%；(2)中度，超過標準體重 30~50%；(3)重度，超過標準體重 50% 以上。按其表現型態可分為二種類型：(1)中心型肥胖，又稱之為內臟脂肪型肥胖，也稱之為蘋果型肥胖；(2)周圍型肥胖，又稱之為皮下脂肪型肥胖，也稱之為鴨梨型肥胖。

如何確定一個人是否超重呢？不同的國家、民族、性別、年齡甚至不同職業都有不

同的測算方法。下面介紹五種較通用的方法，以供讀者參考。當然，嚴格的確定還是找專科醫生為好。

一、標準體重法：兒童標準體重(kg)=年齡 X2+8；成人標準體重(kg)=「身高度(cm)-105」或「身高(cm)-100」x0.9。如果實際體重在標準體重的 10% 上下為偏胖偏瘦，超過 20% 要當心了，超過 30% 可就是標準的肥胖了。

二、體重指數法：(Body Mass Index, BMI)是指體重與身高平方的比例關係，本標準是世界衛生組織(WHO)推薦的一種理想體重計算公式。大多數個體的 BMI 與身體脂肪的含量有明顯的相關性。體重指數(BMI)=體重(kg)/身高(M²)。就全球來說，BMI 在 18.5~24.9 為正常範圍。BMI 等於和大於 25 為超重，BMI 大於 30 為肥胖。亞洲人的標準是：BMI 在 18.5~22.9 為正常範圍，大於 23 為超重，大於 30 為肥胖。中國人的 BMI 最佳值為 20~22，大於 22.6 為超重，大於 28 為肥胖。

三、腰臀比值法(WHR)：WHR=腰圍/臀圍，是描述脂肪分佈類型的一個重要指標。WHR 同血壓和血清膽固醇指標一樣，一看就知道你的健康程度。有人認為用 WHR 對預測心臟猝死的發生機率比用測血壓和血脂的方法更具準確性。本指標(WHR)和體重指數(BMI)是目前肥胖診斷和分型最主要的指標。高 WHR 者，說明脂肪向腰部集中，臨床稱之為中心型脂肪分佈。低 WHR 者，說明脂肪向臀部靠攏，臨床稱之為周圍型脂肪分佈。研究認為，男性 WHR 的上限為 0.85~0.90，女性 WHR 的上限為 0.75~0.80。當男性 WHR 大於 1.0，女性 WHR 大於 0.85 時即可診斷為「中心型肥胖症」。

四、腰身比值法：即是腰圍與身高之比，也是反映肥胖者脂肪分佈的一個重要指標，腰身比值一般以 0.6 為臨界值。腰身比值大於 0.6 的肥胖者為中心型肥胖，小於 0.6 的肥胖者為周圍型肥胖。

五、皮脂測定法：測量皮下脂肪的厚度方法是用一隻手的食指與拇指捏起皮層，另隻一手持長尺或圓規量皺摺的厚度。如果腹部(臍下方)的皮摺厚度在 2.5cm 為正常，超過 2.5cm 屬肥胖。有些人的全身體重雖然未超過標準體重的 20%，腹部皮下脂肪超標，被稱之為腹型肥胖，俗稱「將軍肚」，亦屬中心型肥胖，不可等閒視之。

綜合以上測定法，臨床發現，所有中心型肥胖者患高血壓病、高脂血症、糖尿病、心血管疾病、胰腺炎、脂肪肝、膽石症、乳腺癌、子宮內膜癌的發病率明顯高於周圍型肥胖者。這就為「腰帶越長，壽命越短」之說提供了堅實的科學根據。

減肥訣竅

減肥的方法堪稱五花八門。但無論那種方法若只是單一的消脂，缺乏整體的健康觀念，就不是好方法，也難以收到長久療效。減肥應遵循國際醫療組織制定的，不厭食、不腹瀉、不乏力的三項減肥原則，並以恢復內臟功能正常運化，促進體內儲積過剩的脂肪逐步轉換為能量而使脂肪減少體重減輕，實現預防和協助治療各種疾病為終極目標。

把體重減到理想範圍，必須做到三件事：

一是保持身體健康所需之所有營養的情況下減少食物的攝取量。減肥不是單純提倡節制飲食，而是提倡調節飲食。少量多餐可以激發新陳代謝功能。少吃脂肪和少吃易於轉化成脂肪的含糖及澱粉的食物，而以蛋白質來取代，則是增強新陳代謝功能的另一種方法。

二是減肥應循序漸進：一旦減肥要持之以恆，不要有半點鬆懈。減肥是信心的考驗

和毅力的堅持。與其減了又增，體重波動，不如按兵不動，因為控制脂肪細胞內脂肪儲備量的脂肪酶，在減肥反會變得更加活躍，以致使減肥者更容易貯存脂肪。體重一旦回升，增加的脂肪往往重新分佈，由原來的梨型肥胖變成蘋果型肥胖而對健康威脅更大。另外，過於快速的減肥，不但易反彈，且因易於導致某些併發症而危及健康。

三是必須要內外整體的綜合調理，結合醫、食、住、行各種有效方法，而不是只用單一的一種藥物或手術方法去解決問題。

減肥的中醫理論與實踐

正因為「腰帶越長，壽命越短」，所以減肥不僅要減全身，更要減少腹部脂肪。現代科研認為，人體的脂肪細胞有兩種，儲脂細胞和產熱細胞。儲脂細胞比產熱細胞多，體內脂肪就堆積，人就發胖。中醫理論認為“肥人多氣虛”就相應於現代理論的儲脂細胞多；而“瘦人多內熱”就是產熱細胞多。中醫經絡學認為「寒則凝，熱則散」。又認為上腹部是 6 條陰經聚會處，而陰為寒。上了年紀的人多是脾腎兩虛，上熱下寒，陰寒凝聚於腹部；而有的肥胖者雖年齡不大但是脾腎陽虛，體內虛寒，脂肪容易凝聚積滯，兩種情況都會導致大腹便便。一旦脂肪積聚於腹部又會加重寒凝嚴重影響經脈的正常運行，造成經脈不通，氣機升降不暢的惡性循環，肚子就越積越大。所以中醫不但主張減肥期間少吃生冷、塞凝、肥膩的食物，按中醫養生法調整作息時間表，以針對個體的辯証施治理順全身氣血陰陽和臟腑功能，且在局部或循經採用針灸、貼穴、推拿等綜合方法消滅腹部脂肪。我認為這才是科學減肥之道。

值得花大價錢吃“organic”嗎？

張建華

近年來，凡是與健康有關的話題都比較熱門，我常被人勸告要盡量吃有機食品，說是可以吃出美容、瘦身、低血脂、抗癌和長壽等效果。可我的確不是很清楚什麼是有機食品，尤其看到數倍甚至十餘倍的價錢，而口味也並非樣樣都更可口時，掏錢時就有點哆嗦了。

讀到今年1月16日的《華爾街日報》刊登的一篇長文，討論什麼情況下買有機食品才是物有所值，對我頗有幫助，於是試著揀重要的翻譯出來，再結合一點網上其它文章的觀點，呈現給既想讓全家吃得好，吃得健康，又要幫老公為全家省錢的妻子們參考。

有機食品的來歷及其價值

“有機(organic)”這個名詞最初和人吃得健康沒有關係，它是描述一種環境保護者提倡的對地球友善的耕種方式。環境保護者提倡恢復使用傳統的循環耕作法—即使用經改良後的方式處理人畜糞便和植物堆肥法得到的肥料；部份人工除草和生物方法防治病蟲害；避免使用化學殺蟲劑、化學肥料和其他化學製品傷害土地、自然植物和動物。後來，越來越多的人們認為這種耕種培育方式不但對環境好，其產物對人的健康也好，就把以“有機”方式生產出來的產品請進了超市和我們的廚房，並成為“有機食品”。主張推廣有機產品的人說，對人類有危險的細菌不論來自於植物還是動物，都因為廣泛使用農藥、抗生素和激素而產生了抗藥性，這對自然生態和人體都非常危險，而我們加給動植物的農藥、抗生素和激素也都會直接、間接地進入我們體內，損害我們的健康。

說到此，我們必須明白，天然食品並不一定是有機食品。例如，在一塊被化學製品污染了的土地上自然生長的野菜是天然食品，但不是有機食品。還有，非工廠化生產

的食品也不一定是有機食品。例如，農家養了幾隻雞，並非圈養，雞既自己四處刨食，也吃主人餵的摻有激素和抗生素的混合飼料，這雞的雞蛋和雞肉也不是嚴格意義上的有機食品。

有科學家指出，有機食品相對一般食物而言，因為較少化學污染，總體來說對人體健康更有益，但並不會更有營養。雖然一些有機食品工業所培植出的品種，確實帶有更高含量的抗氧化劑和其他營養素，但從本質上講營養成份的多寡和“有機”或“普通”沒有必然聯繫，因為有機主要是針對有無化學污染而言，而不是針對營養含量。更何況按加州大學戴維斯分校食品學副教授密奇赫爾(Alyson Mitchell)的說法，“目前還不能證實這種食品含有某種高營養成份就一定可以向人體提供較高的營養價值。”

從另一個角度來看，有時候被化學污染的普通食物也不一定總比有機食品更可怕。特別是在美國的嚴格規定和檢驗制度下，再加上有些農牧品種自身的特點，使得許多普通食物僅含微量的化學殘留成分。在科學家就化學殘留物對人體傷害的研究目前還不甚清楚的情況下，這些微量的化學成分對人體的影響被認為是可以忽略不計的。當然你仍然可以買這類產品的有機類型而不買普通類型，但其意義就重在環保而不在健康了。

前幾個月，美國接連爆發大腸桿菌污染有機菠菜等食品的事件，使人不由得想起有機到底是更安全還是更危險的爭論。前美國農業部專員丹尼斯·艾福利(Dennis T. Avery)是最有名的反有機人士之一，他曾通過《紐約時報》、《華盛頓郵報》、《時代雜誌》和《美國新聞網(ABC)》發表他的觀點。在他最有名的文章「有機食品隱藏的危機」中，他提出過爆炸性的觀點：“買有機

是讓你的家人和環境陷入危險”。他指出，因為有機農業用動物糞便當做堆肥，而動物糞便是大腸桿菌等多種嚴重危害人體健康的帶菌者。有機農產品中的大腸桿菌遠比非有機產品高，難以清潔且易於擴散，一但食用不潔，被大腸桿菌污染的食品，會迅速導致大面積人群感染，且會立即死人的。甚至對有機產品是對地球友善的說法，艾福利也不以為然。他認為現代農藥沒有那麼危險。設計新農藥時已經充分考慮到要杜絕對自然生態的危害。農藥的壞處都在控制中。他認為放棄使用農藥化肥的有機栽培反而更多耗費能源而讓自然犧牲更大。與此類似，<<美國新聞週刊 (Newsweek)>>在去年底的一篇文章也指出，沒有確據證明食物中的農藥對健康有致命危害，反到是少了農藥後的細菌（如大腸桿菌）的危害反而明顯增加了。美國疾病防治中心的官員道克斯(Robert Tauxe)亦指出過“要考慮的是種植的過程，而不是有機、無機的問題”。

欣欣向榮的“有機”市場

爭論歸爭論，事實上是越來越多的消費者認為吃有機食品即可為環保做貢獻，又對自己的健康有益，加上過去十年相當一些美國人先後從股市和房市賺了錢，所以不乏願意付更多的錢去買下包裝上印有“有機”字樣的任何食品的人。

針對多種產業之成長市場做策略性調查的專業的調查公司 Business Communications Co, Inc. 就曾發行了一份約 130 頁的詳細調查有機食品市場動態調查報告「Functional / Nutraceutical/ Wellness Foods and Beverages」。該報告系統地分析了市場成長背景的主因，分類了有機食品的市場區塊(segment)及各區塊所衍生出的產品，記述有機食品業界之種種規格情形，記載了領頭企業的狀況，也提到有關潛在市場的商機。另有行銷公司 Hartman Group 調查了消費者的情況，據說 70% 的美國人聲稱，他們每年至少會購買一次有機食物。如此一

來，掛著“有機”招牌的食物，從蔬菜、水果、牛奶、雞蛋、熱狗到啤酒越來越多，且銷路暢通。以有機蘑菇為例，銷量每年成長將近 20%，2005 年的銷售額已高達 140 億美元。個體戶、食品零售店和超市都不斷搶進有機食品的銷售市場，連鎖量店沃爾瑪則已坐上有機食品最大賣家的寶座。有機作物市場日益興旺，利潤驚人，帶動了個體和小型農牧公司積極投入生產，更不用說像 Dean Foods Co 和 Danone SA 這類大型食品製造生產商正越來越多地提供有機食品。

另外，有機農業專業已被預測為前途廣闊的新專業，雖然截至 2006 年全美僅有華盛頓州立大學和佛羅裡達大學已開設了此專業，加大戴維斯分校也正在籌辦，但隨之而來的將是一波有機農業大潮，且會使有機食品的價格低下來。

“有機”的標主準與價格的考慮

在超級市場內，右邊是“有機”，左邊是“普通”，從外觀你看不出有什麼不同，但右邊比左邊貴好幾倍。不說支持環保問題，單從健康和價錢的角度你該往哪邊伸手呢？我們可以對照美國農業部門於 2002 年所訂定的嚴格“有機”標準，並參考專家們的建議分析，哪些食品值得花大價錢去買，哪些食品不一定值得。

籠統地講，印有“有機”字樣的食品必須保證從生產、處理、加工、儲存、運輸到銷售各個階段都按照政府頒布的有機標準施行，並有政府機構或權威認證團體的查驗。首先，用以耕種水果、蔬菜、穀類的土地不可施用人工合成化肥與下水道污泥；其次，種植時不可用化學殺蟲劑；第三，運輸、保存和加工時未經輻射處理和化學防腐處理；第四，基因改造是被禁止的；第五，肉類、家禽、牛奶等動物類食品的來源，應是以有機作物飼料養殖、並能在戶外活動的動物，而且不能使用生長激素或抗生素來促進它們的生長。

下面我們分幾類看一看：

一. 水果與蔬菜

根據美國農業部的標準，一般水果與蔬菜的農藥殘量指數應在 43 以下。據非營利組織“環境工作團體”(Environmental Working Group) 去年年末發布的一份消費者指南指出，目前許多作物的農藥殘量實際上已經相當的低，例如我們常吃的綠菜花、蘆筍(asparagus)、牛油果(avocados)、以及洋蔥。至於農藥殘量普遍較高的桃子、蘋果、甜椒、草莓、以及進口葡萄等，但也仍未超過政府所限定的標準。該團體的執行主任威利斯(Richard Wiles)指出，如此低的化學污染似乎不必太多顧慮。佛羅裡達州蔬果協會主席史德爾(Mike Stuart)也表示，“目前一般的水果與蔬菜作物相當安全，該去買普通或有機，應該是消費者的個人決定。”

一般而言，如果消費者自己或正在成長的兒童對於某種食品的用量很大，且該種食品的普通類型農藥殘量可能較高時，購買有機品的好處才較明顯，例如桃子、蘋果、葡萄、草莓、生菜、甜椒、菠菜、馬鈴薯、西紅柿、紅蘿卜等。相反，對一些農藥殘存量本就不高的水果與蔬菜，花更多的錢去買有機品似乎並不會給我們帶來更多好處，例綠菜花、冰凍的豌豆和玉米、洋蔥、蘆筍、牛油果等。或者，農藥殘存量可能高一點，但易於去除，似乎也不必非買有機的不可。例如，非有機的香蕉或橘子，它們夾帶的化學殘留物隨著剝皮之後就沒有了。

二. 肉品與乳類

越來越多的消費者選擇購買有機牛奶或肉品，他們認為這些產品是自然成長，而非經因人工施加生長激素的加速成熟品。已有科學家指出，生長激素會對人體健康造成風險，有可能激發乳癌、前列腺癌和結腸癌。當然，為了爭奪市場，非有機乳品製造商說牛奶不一定非得是有機的才能避免生長激素的傷害。為了滿足消費者的要求，Dean Foods 公司就已生產出了不含 rBGH(一種生長激素)的非有機牛奶，這種類似有機的非有機

品已成功打入市場，它的售價比有機牛奶便宜許多。此外，全國畜牛協會發言人莫瑞(Michele Peterson Murray)指出，“有機牛肉與一般牛肉在激素安全性上並無差別，因為一個成年婦女每日自身分泌的雌激素是 3 盎司非有機牛肉的 253,000 倍。”

按要求，有機牛奶或肉品(禽畜類)絕對不含農藥及其它化學製劑殘留物質，因被用來生產有機肉類的禽畜必須以有機飼料飼養或在三年以上未使用殺蟲劑的草場上飼養，禁用任何來自屠宰廠的動物殘體或餐館剩食製成的飼料餵養，也不能施打抗生素。但有評論家指出，並非所有的有機肉品和乳品都來自無污染的牧場，何況就算生產者自稱是戶外放養，因政府只規定了飼養有機畜牲家禽必須讓這些動物能夠接觸戶外，但卻沒有規定時間多寡。所以，這些動物的戶外生活的時間可以隻是極其短暫的。當然，這並不影響進入有機食品市場的大型企業生產的奶和肉製品符合政府標準，因為它們可以保證生產過程中不涉及化學物質和基因改造工程。

總之，無論是有機或普通肉類，造成狂牛症或大腸桿菌感染的風險都很低。如果你考慮的是抗生素問題，有機肉品可能值得購買。如果你擔憂的是肉品中含有生長激素的問題，那目前市面上有其他的替代品，不僅價格比有機品便宜，也能適度解決這項疑慮。如果生產過程是你最大的考量，那請細讀有機肉品的標籤，尋找你所期望的產品。然而，因為乳製品天天要吃，如果你能承擔其費用，買有機的還是值得的。順便說一聲，專家們認為，嬰幼兒食品值得多花點錢買有機品。

三. 海產品

海產品方面至今還沒有明確關於有機的規定，雖然美國農業部正在考慮。最大的問題是，要如何確認上市的魚類是以有機飼料養殖的。人工漁場也許能在某些魚類做到這個標準，但不會是全部魚類。有些販售海鮮

的人常以“野生”作為吸引人的招牌。消費者可能會認為這種海品要比人工養殖的更益於健康。但專家指出，現在海水污染情況嚴重，很難說哪一種海產品較少被污染過。看來，想要購買有機海鮮的顧客還得等一等。也就是說花大價錢買“有機”和“野生”海產品是要準備當冤大頭的。

四. 成品熟食

前面已提到，專家們說，偶爾吃一點的食品根本沒有必要買有機品。隻有經常吃的

和用量大的食品才值得，但你能承擔得了嗎？必須指出的是，經常吃的和用量大的食品主要指的是新鮮水果、蔬菜、肉品與乳類。至於成品熟食，因其製做過程已破壞了大量營養成份，所以若非標有“全麥”標籤和添加額外的營養成份，並不一定值得花大價錢去買帶有機標籤的，尤其是快餐食品及點心一類的非正餐食品更不值得。最後，專家說食品用油也不必買有機的。

(上接 91 頁，李琰琰：東西方企業)

三、分析到底是何種因素會影響一般人去購買某種產品，是同事、朋友、人與人之間的傳述？或是經由各種廣告的強力推銷？

四、研究調查當你的客戶需要某種物品時，會通過何種渠道去購買，例如要買洗髮水時，他們是到某個超市去買？還是在理髮美容店買？亦或經過直銷而買？

通過瞭解以上種種市場營銷的分析和調查，公司才能掌握到如何訂價位，如何促銷，才能有一個成功的開始。

五、最重要的一項是要建立一個公司的標準和制度；一個成功的企業除了要有嚴格的管理及人力、財力的投入之外，品牌的效應、品質的保證都是十分重要的。每樣產品都得有一定的標準，一點瑕疵和缺陷基本上都是不允許發生，這就是為什麼世界上有這麼多著名的名牌產品，雖然它們的價格昂貴，但是非常暢銷和賺錢。消費者不僅是享受名牌，是對這個公司及其產品深具信心，願意花數倍的價格去買。

封面相片、圖片甄選

您愛照相嗎？您愛畫圖嗎？《千橡》雜誌提供您最佳的展示空間...

《千橡》雜誌這幾年來成長迅速，內容充實多元化，該是封面設計的脚步跟進的時候了。《千橡》編輯組在此向您邀約與橡樹有關的相片或繪圖，以為《千橡》封面，歡迎您來投稿。《千橡》的理想是橡樹的主題明顯，畫面線條清爽，色彩清晰，如果能夠把康谷華人社區的成長與和諧，寓意於整個相片的選題與構圖中，則是最佳創作。

來稿請寄：千橡雜誌封面徵稿 P.O. Box 6775 T.O., CA 91362



我不只是我

楊黛華

這次回台，爲了替讀書會找書，接觸到現今國內新時代思潮的發起人王季慶所成立的全省各地新時代讀書會，他們致力於將「賽思資料」譯介成一系列書籍，將新時代訊息介紹給國人。其中這本「我不只是我(邁向內在的朝聖之旅)」，是精神科許添盛醫師，鑽研賽思資料十數年之本土入門書；因爲他當時看完後，心靈受到無比的震撼，而原文又精深難懂，一般人不得其門而入，所以當他得其要領之後，不但深入應用在他的專業，並且在內湖成立新心靈中心。

□ 認識真正自我 □

在內容基本上，它超越宗教、物質、時空與科學典範的規限，提到大多數人只認知到自己的人性，認爲在日常生活的人就是我了，以致於被他的性別、學歷、職業、家世所侷限，陷入一種盲點或無奈，覺得這一生可能就這樣了，因而產生了一種無力感，很多人生苦難的來源，都在於陷入僵化的角色。其實都沒有認識到他們的背後的本體，一個更大的我，才是真正的我。如果能看穿人生是我們內在的本體來到人間，用肉體的形式，以一生的時間，來演出某一些角色，藉由不同的角色轉換，來體驗人生舞台的喜怒哀樂；也藉由那些不同角色的體驗，來學習角色與角色轉換之間，如何出入自在的人生智慧，從而認識真正的自我。

□ 只是一個演員 □

但是「我是誰」和「我的角色」絕對沒有畫上等號，你有一個內在的本體，就像一個偉大的演員，雖然演活了某個角色，可是你不會認爲他就是那個角色。每個演員背後都有一個身份，他以那個身份來演出那個角色，但我們很少想到，原來自己是一個演出某個角色的演員，內在有一個你，是無形無相，超越時間和空間的本體，他藉由時空當中的角色扮演，來認知他自己是誰。

□ 我們可以活得更瀟灑自在 □

每個人的本質都是神，都是佛，我們的本體不是那個肉身，雖然有人演強盜乞丐，也有人演名流仕紳，但是並不妨礙他們原本的自性，因此基督說「神愛世人」，佛陀說「眾生平等」，所以不能以演出的角色，來判別一個人的成敗和優劣。就本體來講，每一個人的本體都是一樣圓滿而俱足的，並且充滿了創造力。人並不被角色所侷限，任何角色的背後都蘊含了本體無窮的智慧和原創力。但是如果你在這齣戲裡，自始至終都迷失了你的本性，忘了自己是誰，把角色當作是本體，把我們的本體濃縮、狹隘在那個角色裡，無法覺知自己是內在本體所扮演的一個角色時，就會卡在那個角色裡出不來，而深陷在人生的某些矛盾和痛苦當中，無以自拔。而相反的，如能認知到你不只是你，現在生活中的人只是內在本體所採取的一個扮相，你就不再受限於人生的生老病死，因爲那只是戲碼的一個安排而已；你不僅會用內在的心，來全力扮演好那個被賦予意義的人間角色，並且還可以從中解脫出來，活得灑脫而自在。

□ 信念可以創造人生 □

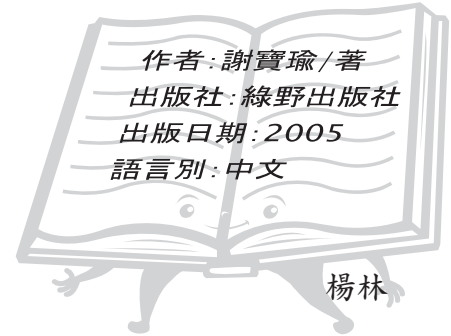
並且我們不但是演員，也是一個編劇，還是自己人生的導演，更是一個觀眾。其中創造這一切實相的工具，就是自己的信念；這個信念，它是有生命的，它本身會聚集能量，而且會進入所謂內在的過程。你的信念和思想，基本上是和周圍所有生命息息相關的，比如我們對一個人的好惡，不須用隻字片語，所發出的訊息就已讓彼此感受得到。因此「信念」是具有無比的力量，我們如能明白信念是可以選擇的，因而命運也是可以創造和掌控的；自己想要的信念，會成爲人生故事裡的建材。

□ 一個新的精神世界 □

此外尚有許多真知灼見和人生哲理都是用全然開闊和究竟的觀點，讓人耳目一新，使讀者能親自參與思考和體悟，甚至有暫時存疑

的自由；也不灌輸任何信仰和教習，形成另一重心靈桎梏。使人有卸下沉重包袱，積極面對自我的一種嶄新感受。誠如新心靈所提倡的，我們需要一個全新的精神世界，而這個世界只能靠自己來創造。

長篇小說《玫瑰壩》介紹



長篇小說《玫瑰壩》以中國的西南農村為背景，以一對從小青梅竹馬而久別重逢的男女為主線，再現了中國農村五六十年代的社會變遷。作者花了大量的筆墨來描寫各種人物在不同時期的內心世界，真實地記錄了那個時代的理想和現實以及人性的沖突，顯示了個人在運動洪流中的渺小和無助。

《玫瑰壩》將與《戰爭與和平》等世界名著一起被載入史冊。

以下是《玫瑰壩》梗概。

中國西南的崇山峻嶺中散佈著無數個大大小小的山谷，當地人把它們稱為“壩子”，玫瑰壩便是其中之一。這裡的交通不便，壩子裡的人很少走出去，壩子外的人很少走進來。

長篇小說《玫瑰壩》所講的，就是在那些歲月裡發生在這麼一個壩子上的一些故事。其中最主要的是一個愛情故事。這部愛情故事的獨特之處是，男女主人公分屬於敵對的陣營男主人公是鄉社幹部；女主人公是地主分子。而他們相戀的背景，則是一系列重大的歷史事件：土改，鎮反，三反五反，合作化，反右，大躍進，糧食過關，社教，文化大革命。在這樣的歷史背景下，他們的戀愛就變得非常複雜了。他們中一個是革命者；一個是革命的對象。一個是理想主義者，想要建造一個人間的天堂；一個是現實主義者，只祈求平平安安地過日子。一個信仰西方的革命理論；一個恪守

中國的古老傳統。一個迷信理念和邏輯，行動狂熱；一個依賴直覺和常識，辦事冷靜。這對戀人之間的沖突，使他們的愛變得非常曲折，非常困難。當政治運動到來的時候，他們又身不由己地被捲入狂濤，成為其中的“運動員”。此時，他們渺小無力，既不能掌握自己的命運，也無法幫助對方度過難關。他們像兩條破舊的小舟，在階級鬥爭的狂風暴雨和驚濤駭浪中掙紮漂流，時聚時散，隨時都可能傾覆沉沒，葬身水底。

除了這條愛情主線之外，《玫瑰壩》還有幾條次要的線索。這些長長短短的線索交織在一起，全景式地描繪了玫瑰壩這麼一個很小的山鄉，並折射出了那個年代裡的整個中國。

《玫瑰壩》共六十一萬多字。如果你的年齡較大，又在中國大陸生活過，你對這本書中出現的政治詞匯、術語、和表達法一定會非常熟悉，你一定經歷過書中所描寫的很多場面。你一定會回憶起過去的那個年代，從而更加珍視你現在的平靜的生活。如果你的年齡稍小，你一定會非常驚訝那個年代和現在竟然會如此不同。你可以從這本書中學到一些歷史知識，了解父母輩過去究竟是怎樣生活的。也許你來自於大陸以外的地方，但有興趣了解那裡發生的一切，這本書將給你提供非常豐富的素材；或者你很想探討中國的現代史，這本書會給你提供寶貴的資料。

康谷團體

● 千橡城基督教會

218 W. JANSS ROAD, T.O. CA 91360
 蔡茂昌牧師 805-379-0882
 PASTOR MICHAEL WEIDMAN 805-379-0882
 中文主日崇拜: 早堂 08:20 AM — 09:30 AM
 午堂 11:30 AM — 12:40 PM
 中文成人主日學: 09:50 AM — 11:10 AM
 英文主日崇拜: 09:50 AM — 11:10 AM
 英文成人主日學: 11:30 AM — 12:40 PM

● 康谷華人宣道會

1250 ERBES ROAD, T.O. CA 91362
 甄世平牧師 805-241-8245
 中文主日崇拜: 09:00 AM — 10:15 AM
 中文主日學: 09:30 AM — 10:15 AM
 週五查經班: 10:00 AM — 11:30 AM
 英文兒童主日學: 09:30 AM — 12:00 PM
 青少年聚會: 09:30 AM — 10:00 AM
 週三禱告會: 07:00 PM

● 慈濟西北洛杉磯聯絡處

8963 RESEDA BLVD., NORTHRIDGE
 西北區會所 818-727-7689
 慈倫 818-885-7897
 萬培娟 818-304-4567

● 華韻社

邢澄 805-493-1755
 蔡篤 818-881-3137
 郭碧華 805-492-9702

● 金齡會

史晉海 818-707-2886

● 雙谷跳舞俱樂部

蔣時亮 818-865-0811
 陳凱鈴 805-523-1848

● 康谷天主教查經班

顧木蘭 805-375-6292
 週五查經 第一、三週 09:30 AM — 12:00 PM
 第二、四週 07:30 PM — 10:00 PM

● 揚聲合唱團

楊曉明 949-466-2244
 嚴橋 805-493-4298

● 洛杉磯西北區台美網球協會

翟原 805-241-0123

● 夢幻青少年管絃樂團

續易瑾 818-889-4739

● 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
 田豐 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

關德松 805-497-9712
 余定國 805-522-3966

● 籃球俱樂部

賴家祥 818-991-9305

● 東方藝苑 (CAPA)

王珏 805-523-3427
 周雯 805-493-1691

● 元極舞社

星期六 9:30~11:30 AM 千橡中文學校
 林震寰 805-492-8388

● Oak Park 網球協會

週一至週六每晚 8:30 PM ~11:00 PM
 週日 8:00 PM ~10:00 PM
 樓毓華 818-880-6987

訪問夢幻青少年交響樂團

編：《千橡》編輯部

續：續易瑾老師

惠及康谷社區的事需要生活在康谷社區的眾人來做。作為康谷社區華人的《千橡》，樂於鼓動更多的人和社團服務我們社區。都說康谷喜好音樂的中外人士，無人不知這裡有一位音樂博士，既教授鋼琴又指揮樂團，她就是續易瑾老師。所以我們編輯部就對她做了一次訪問：

編：續老師，聽說你有一個交響樂團，是嗎？

續：是的。樂團稱 Reverie Youth Symphony (RYSO，夢幻青少年交響樂團)，之所以取名為「夢幻」，是因為我心中有一個夢想，那就是藉著由音樂的真善美，把人類的愛傳播到世界各角落去。

編：據說「夢幻」是一個樂善好施樂於助人的團體？

續：是的。這個樂團是 IRS 正式認可的慈善團體，為了名符其實的做一個慈善機構，我們將演奏募捐來的款項捐贈給各個不同的慈善機構或需要幫助的團體。錢數不多，但愛心無限。

編：聽說「夢幻」也提供社區學子服務的機制？

續：為了鼓勵及感謝孩子們的付出，「夢幻」也頒發社區服務證書，好讓團員們將來在申請大學時有所憑證。

編：近來「夢幻」和 New Youth Symphome 的 Dr. Fried 共同成立了一個新的樂團。會有一些什麼樣的合作？

續：為了給這個社區帶來更多的音樂活動，我們倆決定攜手合作，共同組織了一個新的音樂團體，名為「Renaissance Youth Symphome Orchestra」附屬在「夢幻」這個慈善機構中。Renaissance 是一個大型的樂團，Dr. Fried 是總指揮、而我是贊助人。我們希望在兩方通力合作之下，能夠把這個樂團變成一個有專業水準的樂團。

編：「夢幻」有哪一些新的活動帶給大家，和如何取得最新的消息？

續：Renaissance 將於五月十九日在 Civic Arts Plaza 演出。歡迎愛好音樂的人士共襄盛舉、前來捧場。五月底六月中是 RYSO 招生的時段，有興趣加入 RYSO 的愛樂者請電 (818)889-4739 Dr. Angela Hsu。

編：續老師，我們在此謝謝你和你的社團為我們社區所提供的服務，不但嘉惠華人子弟，也促進社區華美族裔間的合作。願你們的宗旨能堅持下去並影響週圍，使更多華人能多行慈善。再見。

續：謝謝鼓勵。再見。

康谷中華文化協會



Conejo Chinese Cultural Association

親愛的朋友：

我在這裡誠摯地邀請您和您的家人，加入屬於此地所有華人的大家庭——康谷華人協會。

成立於 1980 年的康谷華協，是 IRS 註冊有案的非營利機構，其主要功能是支援康谷華人社區的教育、文化等各種活動，聯繫華人情感，並與主流社會做文化上的交流。

隨著康谷地區華人社區一年年成長，康谷華協主辦或協辦的活動，如千橡中文學校，千橡雜誌，新春晚會，健行，露營，專題演講，藝術交流，球類比賽等也不斷地增加和擴大。同時，康谷華協也一直維持著，提供應屆高中畢業生優良獎學金的傳統。有關各項活動的通知，請參考華協網站。

華協舉辦這些活動的經費，完全來自會員會費及募款活動，盼望您也能加入我們的行列，共襄盛舉。您只需繳十五元年費，即可成為華協一年的普通會員。您若交三百元，即可成為華協的永久會員。會員每年可收到兩期的千橡雜誌，優先參加華協主辦的各項活動，也可參與華協會長及理事的選舉，共同為華人社區服務。永久會員更可享受多項權利，詳細資料可至華協網站 www.ccca-tocs.org 查詢。請花一點時間，填好以下回條，並按址寄回。謝謝！

康谷中華文化協會會長

劉春蓮 敬上

二零零六年九月十九日

是的，我希望參加康谷華人協會成為：

- 普通會員. 隨信附上十五元支票，作為 2006-07 年會費(9/1/06~8/31/07)。
- 永久會員. 隨信附上三百元支票一紙。

支票檯頭請寫 CCCA (Conejo Chinese Cultural Association)

請寄： P. O. Box 6775, Thousand Oaks, CA, 91362

姓名(中文) _____

姓名(英文) _____

E-Mail: _____

連絡地址: _____

連絡電話: _____

P. O. Box 6775, Thousand Oaks, CA, 91362. E-mail: ccca_tocs@yahoo.com

THE CONEJO CHINESE CULTURAL ASSOCIATION (CCCA)

Regular Member, Lifetime Member, and CCCA Patron Program

A. Regular Member:

1. Rights for voting, and running for election, as defined in the CCCA Bylaw.
2. Priority for participating in CCCA sponsored events.
3. Complimentary copy for each CCCA Journal.
4. September 1, 2006 – August 31, 2007 membership fee of \$15 per family. The fee is non-refundable and non-transferable.
5. Parents of Thousand Oaks Chinese School (TOCS) students, who have paid the annual school fee, are considered as Regular Member for that year, without paying additional membership fees.

B. Lifetime Member:

1. Membership good for lifetime.
2. All the rights and privileges as the CCCA Regular Members.
3. Notification and pre-sale seat selections for major CCCA events.
4. Certificate of Appreciation from the CCCA President, and yearly honorable recognition on the CCCA Journal.
5. One time membership fee of \$300 per family. The fee is non-refundable and non-transferable.
6. If the member family has student(s) attending TOCS, they will still have to pay the annual school fee at registration. \$15 membership fee will be reimbursed after registration is complete.

C. CCCA Patron:

1. Flexible in the amount of donation. The donation is fully tax deductible.
2. Honorable recognition on the CCCA Journal,
3. Can become a CCCA member by paying membership fee as defined in A.or B.

CCCA reserves the right for making changes of this program without notice. Please contact the following CCCA staff for any questions:

1. Tracy Lo (818)597-8952 Email: tracy.lo@sbcglobal.net
2. Lei Tsui (805)241-6080 Email: lei2004@verizon.net

Please send the bottom portion with your check to:

CCCA, , P.O. Box 6775, Thousand Oaks, CA 91362

Chinese Name _____

English Names _____

Address _____

Home phone number _____ E-mail address _____

- I would like to become a CCCA Regular Member. A check of \$15 is enclosed.
- I would like to become a CCCA Lifetime Member. A check of \$300 is enclosed.
- I would like to become a CCCA Patron. A check of \$_____ is enclosed.

Signature _____ Date _____

Please make check payable to CCCA, and mail it with this coupon to:

CCCA, P.O. Box 6775, Thousand Oaks, CA 91362

 康谷中華文化協會 **Conejo Chinese Cultural Association**

The Conejo Chinese Cultural Association (CCCA) is a non-profit organization catering to the needs of the Chinese community in the Conejo Valley. In addition to supporting the Chinese School, this organization promotes the Chinese Culture through various activities in the area.

Academic Merit Award

In order to give recognition for academic excellence, CCCA is offering several \$200.00 scholarships to college-bound seniors, of local High Schools, with the following qualifications:

- Grade Point Average of 3.5 or above in high school.
- Has attended Thousand Oaks Chinese School for at least three (3) years.
- Applied for admission at a two (2) or four (4) years college or university.

All application forms must be accompanied with an essay, in either Chinese or English, about their experience in Chinese School.

The Merit scholarships will be presented at Awards Night to selected candidates.

Application deadline is **May 1, 2007**. Mail Application or e-mail Form and essay to:

Carol Woo 391 Medea Creek Lane , Oak Park , CA 91377

e-mail : Carolwoo@sbcglobal.net

Community Service Award

As part of its goals and objectives, CCCA is offering \$200 scholarships as token of recognition to deserving high school seniors, attending Thousand Oaks High School, who have served their community.

Teachers need to fill out the attached nomination form and mail the form, by **May 1, 2007**, to Carol Woo 391 Medea Creek Lane , Oak Park , CA 91377

e-mail : Carolwoo@sbcglobal.net

 **康谷中華文化協會 Conejo Chinese Cultural Association**

Scholarship Application

Name: _____
English Chinese

Address: _____

Home Phone: () _____

High School: _____

Grade Point Average: _____

Honors /Awards: _____

Awards Night: _____
Date Time

Name of University/College you will attend: _____

Thousand Oaks Chinese School attended: (Please list ALL the years your attended Chinese School.)

Year	Teacher's Name

Mail Application or e-mail Form and essay, by **May 1, 2007**, to:
Carol Woo 391 Medea Creek Lane , Oak Park , CA 91377
e-mail : Carolwoo@sbcglobal.net

 **康谷中華文化協會 Conejo Chinese Cultural Association**

Community Service Award

Nominee's Name: _____

Address: _____

Home Phone: () _____

Details of community service work done:

Nominated by (Teacher's Name) : _____

Grade: _____

Phone(Home/Classroom): _____

Email Address: _____

Mail Application Form and essay, by *May 1, 2007*, to:

Carol Woo 391 Medea Creek Lane, CA 91377

e-mail : Carolwoo@sbcglobal.net

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\$30 元，滿分者獎金 \$50 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。

使用是最好的方法

孫柏鳳

隨著中國經濟的發展和中國在世界上地位的提高，北美的漢語教學已越出華人爲主的中文學校開始進入主流中學，從而使得如何提高漢語教學效果的問題顯得更爲急迫了。

我們常說“教不難，學不難；教會難，學會難。”也就是說無論在教學的哪一方面，老師教授或學生學習，最難的都不是完成課堂中的教與學的過程，而是完成最終的教學任務——學生能獨立使用所學的知識。然而，北美的漢語教學中仍然充滿著不能實踐的現象。在老師完成“教過”的任務和學生完成“學過”的過程後，學生卻多是忘了，不會用，用不好，或自稱沒有機會用。

所謂學生能使用所學的知識，決不僅僅指考試時學生能答出滿分來，而是在與教學無直接關係的情景中能運用所學的知識技能解決問題。就北美的漢語教學而言，學生能使用所學的知識應當是敢於樂於並且可以把漢語作爲社會交往的工具。正因爲語言學是一個非常典型的工具性的學科，在教學中，師生就都應該以努力掌握使用工具的態度和方法參與教學。猶如我們學習使用一個工具，在讀了說明書後，必須把工具拿在手上進行操作使用，才知道這個工具的效用如何，才知道實際使用時的感受。否則，無論我們怎樣熟讀說明書，也不會真正了解這個工具的功能和作用。

在實際教學中，創造條件幫助學生練習、復習和使用漢語並不是一個很難的事，簡單而有效的方法有三個：1) 盡力發掘程度適當的教材和閱讀資料；2) 配合情景練習寫作；3) 提供演出或講演的機會。在這三個方法中，第一個是輸入語言知識過程，爲輸出

提供材料做準備，是最基礎的一步；第二和第三是輸出語言知識過程，是學生練習和使用漢語的體現，是激發學生學習熱情和動力的最好方法。下面用《語文報北美月刊》中引摘的一首童謠，說明這三者的互動關係。

中秋節

天上有圓圓的月亮
地上有白白的月光，
美麗的中秋夜晚，
親朋好友大團圓，
吃月餅，看月亮，
高高興興，團團圓圓！

這是一首用詞簡單，意境優美的童謠。從“天上有……和地上有……”這樣的結構中，學生不但可以復習“有”字結構的用法，還可了解“天上”和“地上”這種對仗的表達方式；從“高高興興，團團圓圓”既復習了形容詞迭用，也幫助學生體會中國人以圓爲滿，以圓爲福，以圓爲樂的文化特點。如果老師把這樣一首童謠放在中秋節前後介紹給學生，要求學生運用學過的詞匯和修方式寫自己的中秋節經歷，並讀給其他同學聽，或由生表演一出以中秋節作背景的，在實踐中使他爲自己的漢語使用能力有一種成就感。

無論是從學習一門語言的目標來說，還是從目前的幾種中文考試的要求來看，無一不強調語言的使用能力。盡管教法有多種多樣，關鍵看教學的靈魂——教師能不能在完成教學過程後，把學生帶出課堂，脫離教材和教師，在實際生活中獨立地使用漢語。

淺談 東西方企業經營心態 和

市場營銷

李琰琰

在美國唸的是工商管理，畢業之後又做生意近三十五年；讀的書籍、聽的演講以及自己工作累積的經驗讓我對東、西文化在商業及公司經營方面有了一些粗淺的認識和想法。

基本上東方人做生意比較感性，而西方商業的傳統則比較理性；東方人講求關係，講求交情，而西方人做生意則講求策略，講求計劃。

中國是東方文化的老大哥，而美國是西方文化的佼佼者，姑且以這兩個國家企業基本心態做一個簡單的比較和分析：

一、我們中國講究的是「百年老店」，標榜的是「祖傳秘方」，也許產品很優良，效果也很好，但在製造上、包裝上永遠不更改，一百年前是這樣，現在還是這樣；譬如說「狗皮膏藥」這產品，是一種治療跌打損傷，腰酸背痛的好東西，但它若干年來少有改進，貼在皮膚上弄得到處都是烏七八黑，拿下來的剎那更痛得厲害。而美國人經營企業則要求日新月異，不停的求新求變；例如著名的「可口可樂」，它的早期是用玻璃瓶裝，現在則因鋁合金業的進步而改為鋁罐裝，變得方便且不易破碎。

二、東方文化在企業管理方面是保持權力在最上層，領導人說的話才算數，什麼大大小小的事情都得請示老闆，必須最上層拍板才能訂案施行，這樣費時、費力，下面的工作人員往往變得敷衍推宕；但西方文化在管理及處理問題方面是採取向下授權，分層負責，如此做法效率較高。

三、中國人報導一個企業家的動向，往往是報導某某人的投資規模有多大，做了一些什麼偉大項目的投資，但很少聽到這項投資的回報率是什麼；而在西方人的心目中，

他不管你投資什麼，做了什麼，最後只問你投資的回報率是什麼？回收了多少？在美國的公司裡不能只用形容詞，必須要用實際的數字來代表你是否成功，他們注重的是結果而不是投資的心願和過程。

四、中國人做生意往往僅憑老闆的想法和眼光，但在美國的公司裡不是只看 CEO 的個人想法，必須要經過董事會來分析數據和做出具體的計劃才行。

五、東、西文化在經商上最大的差別，是東方人的事業往往要子承父業，認為這是理所當然的，完全不管子孫是否有這份能力、這份意願和興趣來經營；但在西方的文化裡，子孫也許能承繼父、祖的財富，例如公司的股票，但往往不能繼續負責祖先的事業。公司必須由有專業知識和訓練的人來管理、領導。

除了上述種種東、西不同文化和思想所形成的不同企業經營方式需要我們的認知、調整和改進之外，我更認為一個成功的企業必需要注意：

市場和營銷的研究和發展。一個公司對其產品要有豐富的知識，必須先要經過精確的市場調查，訊息系統設備及建立，科學的分析及管理都是很重要的。瞭解客戶的需求，知道你的目標客戶的年齡及性別、族裔、學歷等等。

一、給不同層面的人不同的產品和選擇。

二、觀察及瞭解客戶的企圖及要求，要明瞭不同的品牌類型所代表的人們的社會地位、價值及成就感等等的心理因素。例如為什麼有的人會捨棄經濟實惠的豐田牌小轎車而要購買大型昂貴的寶馬或朋馳牌轎車。

(下接 80 頁)

A Letter from the Editor

Dear Readers,

Most of you are probably in high school right now, or will be in a couple of years. And for those younger readers, high school may seem like a thousand years away. However, we all go through high school at some point in our lives and as kids, we have probably heard a million times how important those high school years are in determining our future, or how stressful they are to live through. But just how hard is it? And what really happens during those four years?

In this edition of the Youth Workshop, I have compiled a number of articles written by current high school students—the people who know and understand the topic best. They reveal the truth about high school, both the good and the bad, leaving nothing in the dark.

Although this edition may seem like a collection of unrelated information, ranging from topics such as time management to standardized testing to extracurricular activities, in reality this *is* what makes up the “high school life”. I hope that this issue will allow younger students to have an idea of what awaits them during those four years, provide parents with a better understanding of what their children live (or will live) through each day, and give current high school students insight as to what activities their peers are involved in, how other students cope with similar problems, and ultimately give them the opportunity to learn from one another. Let’s hope, that years from now, we will be able to reflect back upon those four years and honestly say that we made the most out of that invaluable high school experience.

All the best,
Nini Xie
Editor in Chief
Youth Workshop

To my staff: Thank you so much for your hard work and dedication! This edition would not have been possible without your contribution!

Staff Writers:

Iris Hsu	Goldie Shih	Maize Wang
James Jee	Vivian Shih	Shirley Wu
Linda Peng	Karen Tsai	Sasha Yan
Philip Shao	Ellen Wang	

Enjoy High School Linda Peng

High school: some of the best years of your life, though it may not seem like it at first. At the surface, high school is filled with stress, competition, confusion, hesitancy, insecurity, and high expectations. However, despite the struggles of high school, it is a time to laugh, a time to have fun, and a time to form unforgettable friendships. It is a memorable experience that is part of the journey of life.

The journey of high school seems at first to be purely one of hurdles and tribulations. Freshman year is the year of being naïve, innocent, and bewildered. High school is a scary place with its halls full of huge seniors, countless classes, and more extracurricular activities than you could count. Sophomore year arrives, along with the introduction of AP tests, the PSAT, and a sudden addition of even *more* classes. Junior year is the epitome of stress and competition. Walking down the halls, there seem to be a multitude of goal-driven students who walk around muttering SAT words. AP classes seem to be filled with paranoid, young minds refusing to reveal their current grades or volunteer activities in fear that another student might come along and snatch away their spot at an Ivy League. Yet even with the extreme stress and tremendous competition that high school students experience, the halls are not devoid of laughter. The pressure of securing a place at one of those coveted Ivy League schools may be overwhelming, but high school can still be an enjoyable experience.

Most high schools offer a seemingly endless list of extracurricular activities. There are those who join as many clubs as possible and do as many volunteer projects as much as possible, never really enjoying what they participate in, but hoping it will guarantee them a spot in their dream school. However, each club has a unique mission and it is when you really believe in that mission that you can truly enjoy being a part of the club. Politically oriented clubs raise awareness for the issues that exist globally and locally, volunteer clubs offer many different ways to get involved in the community, and many other clubs specialize in special hobbies, such as knitting or sports.

Though many Chinese parents forbid talking on the phone or going out too often, many of us find a way around it. Thanks to modern technology and the invention of instant messaging, we can multi-task “efficiently”, doing our homework and sporadically chatting online. At school, the demand of difficult classes leave little room for talking but everyone can get caught up at home. While extreme stress is felt, especially around the times of finals, AP, or SAT testing, everyone deals with it together and develops a sense of camaraderie through the process.

Even the stressful period of testing can be fun. What better way to cram for the SAT or APs than through study groups! A perfect excuse for getting out of the house, study groups with friends relieve some stress as you keep each other stay on task and encourage each other not to give up, even when the amount of information that you need to know may seem



impossible. True friends want you to do well just as much as they want themselves to do well. Of course, there are still extremely competitive and secretive over-achievers, but the majority of high school students still want to have fun and succeed while still enjoying life. After all, we're only teenagers.

Most importantly, take the time to relax and really have fun! Go out to the movies, go ice skating, have a movie night, go bowling, or anything that can allow you to just take a night off from all that schoolwork and studying and forget the stress and competition. The only point of high school isn't to get into that prestigious college or to create a future for yourself this early. The point of a class is not to get that "all important" A, but to *learn*. We are given the opportunity to expand our minds to their fullest potential and with knowledge, comes power. Take some classes that you are truly passionate about! After all, twenty years from now, you won't be remembered by what college you've gone to, but by who you were and the lives you impacted. You'll be able to remember high school as the exciting experience that it was, despite the pressure and regardless of the struggles. It will be a time when you were successful *and* had fun. So take a step back from the stress of high school and enjoy the experiences that come along with the challenges. That way, you will truly have the time of your life!

The Rumored "Typical Day" **Shirley Wu**

Beep-beep-beep!

I grope around in the dark, hands feeling for my beloved alarm clock. I try desperately to stop the cacophonous noise. My endeavor is rewarded when my fingers touch something smooth and sleek, and with a contented sigh I proceed to hit the snooze button.

6:30AM.

I groan and shudder in the cold morning air. I get out of bed reluctantly and drag my feet to the bathroom; I'm certainly not a morning person.

I arrive at school at 7:15, just as 1st period is about to start...but before anything else happens, let me introduce myself. Hi, I'm Shirley, a junior at Newbury Park High.

Oh, are you wondering if high school really starts at the inhumane and insanely early hour of 7:15AM?

Not to fear! School actually starts at 8:15.

So what is 1st period for, you ask?

It is for the overachievers in life, those who take ASG (Associated Student Government) and other such extra classes that they (of course) couldn't fit into their normal schedule.

I would like to call these people "Asians".

So what am I doing at this ungodly hour?

AP art. I draw sleepily as the teacher goes on about...something. It's ok, all real conversations happen after school.

2nd period starts at 8:15. I walk to AP chemistry.

Today, we get to blow up random stuff because we're learning about spontaneous combustion.



Just kidding. Chemistry is never *that* exciting. Don't let the label misguide you. The most exciting thing that ever happens in the lab is when someone gets hydrochloric acid on his or her hands.

Hypothetically speaking. It hasn't happened...yet. I'm still waiting for that day.

We end at 9:50AM...whoa, hold on, you say?

You heard me right. At NP, you get to spend a whole 95 minutes in one classroom sitting.

Heavenly, huh.

If you have an attention span of a goldfish (like me!), good luck.

We have a 10-minute break, and if I'm lucky, I get to hang out with my friends. If I'm not, I get to spend it inside the library, doing my English homework that is due in the afternoon.

But you're not supposed to know that...because procrastination is bad, kids!

I head to AP U.S. government, which starts at 10:05. We talk about...the government.

I know I know, sounds boring, right? Well, sorry kids, but it's a required course. But if you come to NP, I assure you the teachers are entertaining! I mean, we got to watch the Daily show once...

Anyways, at 11:45 we're let out to lunch.

I usually eat with my friends out on the quad under a nice blue sky. But on some days, they decide to be good and responsible and go to club meetings. So I go too...it's not fun eating alone. That's not cool.

And so I end up joining the clubs. Yay, more responsibility...

Fourth period is English (surprisingly not AP!), where we get to talk about *Moby Dick* and *Scarlet Letter* and ...you know, those books from that *approved* list whose authors consist only of dead people.

And my day ends at 2:05PM...on most days.

But then there's always 5th period, and those pesky clubs.

I go home and I do my homework. I try to study for various SATs and the AP tests in May. I eat dinner and go to sleep, just to wake up in the morning and repeat the above mentioned routine.

Except on the second day, I get to take AP statistics, French, and AP U.S. History (in which we got to talk about Wizard of Oz AND watch the movie).

That's my typical day.

Don't be intimidated by the amount of AP classes I have. It's not normal. It sucks up your time. But if you manage it well enough, you can survive stress free (or maybe it's just I'm too laid back...).

Enjoy the weekends. Have a flourishing social life. School is not everything...

Especially when you start to get Senioritis.

(Cue dramatic music)



My Typical Day *Vivian Shih*

Students in high school can relate to each other in many ways, with their revolving thoughts, reoccurring problems, and similar outlooks. Day by day, each student faces weeks of the routine 8-hour school week.

My school day begins when my loud, crowing alarm clock wakes me up at 6:45 sharp. While my mind forces my body to wake up and prepare for school, my eyes settle on my sister Goldie, who is always the first person I see every morning. We drag our feet as our eyes stay half open, often laughing at how ridiculous we look.

After my father drops us off at school, I head towards my first class, drawing. During this class, I can think through important tasks that I need to keep straight for the rest of the day, and it is also a nice hour for me to draw and relax before I start stressing over tests worth 100 points or wondering and hoping that I finished all my homework. As the day goes by, the hours pass with class after class: history, nutrition, physical education, math, lunch break, science, and finally, English.

My favorite part of the day is lunch break. It is the time I use to catch up with my friends, and enjoy free time before I need to refocus again. We switch sitting areas often; sometimes we like sitting under the tree on the grass to share laughs, while other times we enjoy sitting in the art room to draw. Our conversations vary from the weather to test scores, from weekend plans to personal problems, and from controversial topics like stem cell research to gay marriage. For me, the key to maintaining a sane mind and escaping from stress is spending time with those that I have the most in common with.

After the last school bell rings, I run out of class just as everyone else does. The second I arrive home, I always treat myself to a delicious snack before I begin my studies again. After I finish all my schoolwork, I use the rest of the day talking to friends, using the computer, watching television, or preparing myself for the next school day.

On days when I do not attend school, I spend the time with my friends and family. We go around town and areas out of town to experience new things. There are always new faces to be seen, new hands to shake, new voices to exchange. New encounters, new surroundings, new outlooks. The weather makes a difference in determining my mood each day. Sometimes the weather is beautiful with a sunrise of rainbows while other times the skies are grey with cumulus clouds and heavy rain.

As each school day passes, my mind flows like a heavy waterfall of new observations, thoughts, and realizations. I like to remind myself that my education is for my future and the sacrifices I make today will eventually benefit me in the coming future.

A man once said, "Life is a continual process of remaking ourselves". Life goes on, and no regrets should be made. I learn from every decision and every mistake I have ever made. Though mistakes are difficult, like the old adage says, "What doesn't kill you only makes you stronger". So everytime I fall, I will get up with only scars and bruises to remind me of my mistakes so that I will never fall the same way again. As every typical day passes by, I am stronger than I was the day before, stronger than I have ever been.



The Freshmen Lives of Two Westlake Warriors

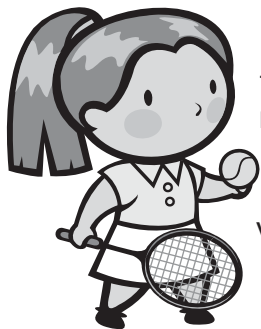
Karen Tsai

As a freshman at Westlake High School, my typical school day begins bright and early at 6:40 am. Since I carpool with my best friend, I wait until she arrives, and at 7:30 am, I grab my backpack and my violin and leave for school. While we are in the car, we usually study for any tests or quizzes we have that day, or compare our projects or check homework with each other.



After arriving at school, we walk to our lockers to get our textbooks and then go to the music room to talk to friends until the bell rings. My first class is orchestra, and after an easy start in the morning, I meet with friends to walk to P.E. together. Afterwards I head over to my French class. Although this class is very far from my next class, Geometry, my teacher dismisses us early so that we are not tardy. Geometry is followed by lunch, where I join my friends to eat and talk, although I occasionally use my lunch period to study or finish homework. After attending English class in the afternoon, I go to a raucous Biology class. The moment the bell signals for the end of school at 2:48 sharp, everyone rushes out the door to go home.

During lunch, I sometimes attend club meetings. The clubs I am currently involved in, Chess Club, American Red Cross Club, French Club, and Magic Club, of which I am the Community Service Director, meet on different days.



Upon leaving our last class, my friend and I wait for my mom to pick us up. After she is dropped off and my sisters have been picked up from their schools, I finally head home. Usually I have a light snack before I start my homework. Most of the time, I have little homework, and I seldom need to stay up late to finish it. Besides homework, I also practice violin and piano. Depending on the day of the week, I may have tennis, orchestra, or violin lessons after school as well.

Overall, the typical day of a freshman “Warrior” is not too busy, although procrastination can lead to nights of only 4-6 hours of sleep. Class work and homework are still fairly easy, and hard workers and those who study are rewarded with good grades. Also, getting an early start on community service and other extracurricular activities before senior year is a great way to start high school. As a freshman, I have already made many new friends, and even if I don’t particularly enjoy all of my classes, high school has been a fresh start filled with countless friends and new experiences.

Goldie Shih

On a typical school day, I set my alarm to 6:30 AM. After hitting the snooze button a couple of times, I drag myself out of bed, get ready for school, eat breakfast, and pack my lunch. At around 7:20 my dad takes my sister and me to pick up our carpool. We arrive at school around 8 AM, giving us just enough time to get to class. On days when we arrive any earlier, we meet up with friends to talk until the bell rings.

My classes at school consist of Chinese 1, where we learn basic Chinese characters, grammar, and pronunciation, as well as Chinese culture and history, PE, Geometry, English, and Biology. I also have Study Hall 5th period, where I work on the day’s homework, study for upcoming tests, or talk to friends. Lunch is the hour I look forward to most every school day.


During lunch my friends and I either go to club meetings or discuss our plans, interests, and other topics while we eat.

When the long-awaited bell signaling the end of school rings, everyone hurries out of the classroom. After school my friend, sister, and I are picked up by our carpool. When I arrive home at around 3:30, I usually grab a quick snack and a drink and head off to begin my homework. After finishing schoolwork, I practice violin and use the rest of the time for myself. My free time is used for reading, watching television, playing videogames, or talking to friends. After school on Thursdays I attend Conejo Valley Youth Orchestra, and on Fridays I have violin lessons with Mr. Lin.

Right now my schedule is not so busy, and school is not so difficult, but later on in high school I know school will become more difficult and the classes will become extremely challenging. That's why I know that practicing good study and time management now will prepare me for the future.

Academic Decathlon: More Academics for Those of Us Who Can't Get Enough *James Jee*

To many, the stereotypical high school atmosphere consists of hard work, diligence, and lots of studying to maintain that perfect 4.0 grade point average. To others, high school is notable for its relaxed social life with boyfriend/girlfriend relationships aplenty and students filling the stands for the weekly football game. In reality, high school is more like the earlier stereotype to people like me; but make no mistake—there is more to a lively high school career than just stress and non-stop academics. There are also many clubs suitable for all the different types of students and extracurricular-type classes and electives.

 One of these activities is Academic Decathlon, lovingly shortened to Acadeca by us here at Westlake High School. This year was my first year on the team, and I did not fully understand what to expect. I vaguely grasped the basic concept: the competition consists of ten events about random subjects surrounding a certain topic (this year's theme was "China and Its Influence on the World"). Knowing what little I did about it, the class attracted me enough to enroll.

On the first day, I was loaded with a binder packed with information to study. In it were study guides on Art, Economics, Language and Literature (including a novel to read), Social Science, Music, Mathematics, and SuperQuiz, a special topic that varies year to year in relation to the theme. I was told that in addition to these seven objective subjects, there would also be a subjective component to the competition, consisting of an essay, interview, and prepared and impromptu speeches.

The first day of competition, featuring the three subjective events, was immediately after Winter Break. After taking team pictures, we proceeded into the Pacifica High School gymnasium to write our essays. The atmosphere was intense filled with all of the decathletes writing their hearts out.

Up next were the speech and interview components of the competition. Personally, I believe I did better on my speech in front of the judges than I rehearsed in class, and the interview went well. The panel of judges created a laid-back atmosphere and I forgot my anxiety as soon as the conversation began to flow.

The second competition day came on an early February Saturday. After taking seven

consecutive multiple choice tests, our team gathered to participate in the “March of the Decathletes”, as members from each school entered the gymnasium to participate in the oral relay portion of the Super Quiz. Each school dressed in their school colors or Acadeca shirts to show their school spirit. This event appeared to me as the most sport-like aspect of the competition. While we answered questions projected on a screen, parents and guests, as well as other team members, rooted for us in the stands—even our principal and vice principal came to cheer us on.

Although Acadeca may seem to be for those who can't get enough out of school (aka nerds), in my opinion, it is a great learning experience. My time-management skills increased due the extra workload, but the camaraderie among the class was overwhelming and the positive team spirit was both contagious and inspiring. Even though some parts were especially intimidating for me, such as the public speaking, I plan to compete again next year and I have no doubt that I will improve my game.

Mock Trial ***Ellen Wang***

There has always been a daunting aura surrounding high school life. I, myself, fell for that illusion. Entering high school, I was a timid freshman. In classes, I was always scared to voice my thoughts and take part in class discussions. But for most weaknesses, there is always a cure.

Mock Trial was the medicine I needed to combat my shyness. In a nutshell, the competition aims to allow students to study a hypothetical case, conduct legal research, receive guidance from volunteer attorneys in courtroom procedure and trial preparation, and present their case before volunteer judges. Each Mock Trial team is composed of 18 students with a wide spectrum of abilities and talents. It is where confidence is built, friends are made, and a second family is found.



Each team is separated into two sides: defense and prosecution. The defense team is composed of three trial attorneys, one pretrial attorney, four witnesses including the defendant, and bailiff. The prosecution team is essentially the same, but with a clerk instead of a bailiff.

Each year brings a different case where the team must either find the defendant guilty or not guilty. This year's case centered around an attempted school bombing.

Learning how to use your voice, knowledge, and common sense are essential to the success of the team. For five months, the team meets for two days every week to work, practice, and polish their speeches, questions, and responses. Our attorney-coaches teach us to enunciate and to act in character, whether it is as an innocent girl accused of terrorism on a high school campus or a quick-witted attorney firing questions at the witness during cross examination.

All practice leads to the Ventura County Mock Trial competition, where for two nights the team must go against other schools in the county. Six schools advance into the finals based on their previous nights' performance. The winning school advances on to the state competition.

Once on the team, a member quickly grows a thick skin for all constructive criticism. Along with thick skin grows confidence—you are the best and your words are important. Every word said and delivered is essential and carefully thought out.

When I look back at my young freshman self, I see the changes.

Sports, Clubs, and Classes...Oh My!

Sasha Yan

With the hustle and bustle of high school life, students rarely have the opportunity to unwind and relax. Fortunately, there are a number of extracurricular activities that you can participate in to vent your frustrations as well as enjoy quality social time with friends. These extracurricular activities have a lot of benefits, not to mention that, by now, it is a well-documented fact that perfect grades and tests scores do not guarantee college admittance. Students **must** be well rounded in sports, clubs and extracurricular activities to earn acceptance into that coveted Ivy League school.

Forget AYSO and Little League, sports in high school do not consist of pick-up games or your friend's dad as coach. Practice is everyday without fail and two to three hours long. At the start of season, the coach usually does conditioning, and by the end of the first week, you can barely make it up the stairs to chemistry. Of course, there are positive aspects of sports as well. Surprisingly, sports have not just kept me in shape by forcing me to go to practice, but have also taught me many life lessons as well. In water polo (a particularly physical and violent sport), players must only appear to be following the rules to the referee while kicking, punching, and grabbing the opposing players. During these games, so many things happen that spectators would never believe. Some players talk trash about your team while you



grapple for position and try to keep your head above water. After getting kicked out numerous times for losing my temper freshman year, I've learned to not let these things get to me. I learned not to take these actions or words personally, but instead to let them bounce right off and continue to play. I feel that every player on the team understands the many types of sportsmanship after experiencing how it feels to be on every possible side.



Clubs are a great way to get involved at school and meet new people. Some examples of clubs are American Red Cross, a community-service oriented club aimed to give back to the community, and Future Business Leaders, an organization for students hoping to go into business that allows them to witness and experience the field firsthand. Some people make the mistake of joining all the clubs they can, but then end up not committing to any. What colleges look for is quality, not quantity. Pick a few that you really enjoy and stick to them. If there isn't a club that serves your interest, then start one!

There are many other non-academic activities that students can join. Choir and Band aren't just classes; they're ways of life. They require countless hours outside of school and seem to take over your life. At Westlake, the choir performs Thursday night, Friday night, and Saturday afternoon and night. Needless to say, a very small amount of homework or studying

gets done backstage or in the dressing rooms when you're surrounded by friends. Even though this week is stressful and jam-packed, I have found that these experiences are amazing times to strengthen relationships and have fun.

Although these aforementioned extracurricular activities are important, you must not neglect your grades. Academics are the foremost important element in getting into a good college, but extracurriculars not only are great ways to spend time with friends and to relax, but they also fluff up that application!

The Joys of Standardized Testing *Philip Shao*

High school is a pretty harmless animal, even cute I'll allow. Fluffy educational classes, big round electives, and a cute little sporting activity at the end of each day makes the high school experience seem quaint and enriching. Then, we hit junior year and our wonderful little friend has forgotten us and decided it is hungry. It begins to threaten us with its broad carnivorous teeth known collectively as standardized testing. Instead of incisors, bicuspid, and molars for crushing flesh and bone, the PSAT and SAT efficiently and thoroughly annihilates the spirit of any high school student.



The first standardized test of consequence in High School is the PSAT, an interestingly named "Preliminary SAT" that ostensibly helps students to prepare for its big brother, the SAT, while offering the completely stress-free allure of a sizeable monetary scholarship. In my opinion, the PSAT by no means a difficult horse to tame, but it is undoubtedly pretentious and hypocritical. On one hand it claims to be optional and merely a resource for the real SAT, but on the other, it offers the promise of cold hard cash. I know many students who have sacrificed their time, livelihood, and benevolent disposition to secure a good score. This insatiable drive for a scholarship winning score compromises, or completely destroys, any well-intentioned goals of offering a 'taste' of the SAT, drowning the student in exposure. The term "preliminary" is a flagrantly misleading title because it implies that prior preparation is not required and that the test does not count against a student. Although this test is supposedly optional, so is going to college! Though the PSAT is not quite as crucial to admissions officers as the real SAT, it does offer the remote possibility of a resume-boosting scholarship, but at the cost of the instant foreclosure of all things good about life.

Now the big, disgusting, hideous exam that the PSAT prepares students for is none other than the SAT. For this monster, people go all out. We have all heard stories about the poor, poor, *poor*, child who began preparing in elementary school, but many of my classmates have been practicing the SAT while it still stood for "Scholastic Aptitude Test." This brings me to the funny fact that almost nobody knows what SAT actually stands for currently. There is a rather factual story circulating that the Scholastic Aptitude Test is now called the SAT because it does not actually test that hairy, intangible thing called aptitude. Actually, the College Board that administers this test now calls it the Scholastic Achievement Test, confirming this hypothesis. Moving past the nomenclature, the test itself is no less convoluted. In raw length, if the 3-hour PSAT is a Boa the SAT is a full-fledged anaconda at nearly 5 hours long. It has ten complete sections with one non-graded experimental section that supposedly test-runs new questions. It is my earnest belief, however, that this



experimental section is an insidious device ingeniously devised by the College Board to tire out test-takers; my evidence is that nobody says which section is experimental and which nine sections are not utter wastes of my limited

attention span. The three writing sections are basic and formulaic, but unimaginably tedious. The three math sections prove beyond all doubt that simple questions in large quantities overwhelm the mental fortitude of even the toughest test-taker. The remaining Critical Reading sections can rightly be classified as torture. There is nothing fun, and I mean nothing, about answering questions regarding the author's attitude towards out-of-season tomatoes. On the bright side, it is almost impossible to lose sleep after taking an interminable and exhausting SAT. I found it so tiring that my father had to "retrieve" me from the testing room, and I instantly fell asleep in the car.

While these previous tests are no laughing matter, they don't compare to the horror of AP. Although the SAT is long and tedious, the curriculum it covers is narrow and well within the bounds of high school learning. On the other hand, AP exams, which give college credits, are entirely college-level and require a ridiculous amount of study to obtain the in-depth knowledge of the subject matter necessary to pass. Also, these exams aren't conveniently short like the previously mentioned PSAT or SAT. During a two-week period, students take exams almost daily in topics as varied as environmental science and music theory. Earlier, I made the claim that preparing for the PSAT or SAT necessarily meant foregoing life in general, but adding the additional load of preparing for as many as six AP exams is enough to literally drive a student to insanity. The pressure of obtaining possible college credits and the prospect of acceptance at Ivy Leagues are like mountains on the back of an AP student and more than a few have been shattered by the pressure.

As I see naïve freshmen petting the cute and fluffy creature known as high school, enjoying its tricks and its perks, I can't help but laugh darkly. When I see even a momentary lapse in their glee, I eagerly tell them to enjoy their cute pet while they can. Before they know it, I tell them, high school will sprout its vicious teeth and transform into a horrifying monster. Do not try to tame this beast... without parents' permission.

Procrastination: A Habit You SHOULD Break

Iris Hsu

It's 2:30 PM, and school has just ended. It was a long day, and you had an impossibly hard test in math and another project assigned for history. All you wanted to do now is go home, grab a bag of your favorite chips, turn on the television, and watch your favorite program—which is exactly what you do. The show finally ends around 5:00 PM—but there's still five hours until you have to go to bed, right? So you turn on your computer and sign onto Instant Messenger, chatting with your friends as you browse around Myspace at the same time. Suddenly it is 7:30 PM, and Mom calls you down for dinner, which you finish at 8:15 PM. You still have time. So you sign back onto Instant Messenger to talk to your friends. Before you know it, you look at the clock and it reads 10:30 PM. You blink in confusion, refusing to believe those deceiving red lights. This is when you suddenly realize that you still have to finish worksheets for science and that you have a quiz tomorrow in English.

Procrastination



Scenario sound familiar? That's probably because almost every teenager has had to fight a long and hard battle with procrastination once in their life. Whether it is procrastinating for a project or homework, most end up regretting that they put off their work until the last minute when they end up getting only four hours of sleep that night. Procrastination may not seem like such a big deal in middle school; for me, it was rarely a problem at all. However, as the years progressed, the workload became heavier, and there were more tests, quizzes, and projects around every corner. I started going to bed at 10:30; then at eleven, then twelve—sometimes even later.

In high school, it's about how you study and manage your time, although it took me nearly three years with barely enough hours of sleep to figure that out. As hard as it may sound, don't start your 300 point project the day before it's due, or study for a test the night before. It may seem okay the first few times (especially when you manage to still get an A), but it gradually becomes the worst habit you could possibly have. So the solution? DON'T DO IT...especially if you're one of those ambitious students who plans to take as many AP or Honors courses that can fit into your schedule. Take it from an experienced high schooler who was forced to read five hundred pages of a history textbook the night before the test. High school is all about time-management and how well you are able to handle your classes, but procrastination will simply get in your way of a good college and future. Even now, I still procrastinate with my work (like writing this essay, for example), but I've learned. Procrastination is a hard habit to break, so it's better to never start. For those unfortunate enough to already be addicted to procrastination, you can break the addiction by recording your favorite program to watch later. You can always talk to your friends in person the next day, instead of spending countless hours Instant Messaging. Time management is a key factor towards helping you survive high school, and procrastinating only hinders you. Remember: old habits die hard.

A Matter of Time Maize Wang

Time is such a serious concern in modern society. I was only recently introduced to the concept of “not having enough time” upon entering high school. Although the four-year transition period from the protected childhood life to an open, unregulated experience in the “real world” is often stressful for teenagers, I realized during my sophomore summer the power of time management.



My first year in high school was heaven. The curriculum was still considered “middle school level,” so high school was not horrible, (yet). However, I soon realized that high school life, as many adults had already explained to me, is one long moment that solely depends on choice. My options? I could either live the next three years having only three worksheets to complete each day, or scramble until two in the morning finishing a term paper comparing and contrasting the works of modern writers to those of Romantics, Transcendentalists, and Naturalists. Since I belong to an aggressively authentic Asian family, I had no other choice but to take the untamed road with the high possibility of suffering nervous breakdowns. And with that wonderful light for the future, I trudged through the remainder of freshman year, dreading the shadow of the encroaching sophomore year.

I felt the cruelty of sophomore year long before the commencement of school in late August. The summer following my innocent freshman year was nothing like the sweet summer dreams of childhood. June was no longer blue skies, beaches, and picnics, but European History AP, Biology AP, and Honors English homework. July was no longer time with family and friends, but sweaty hours at the piano. My days were filled with nightmares of unfinished summer homework, spoiled piano recitals, and a future spent in a dusky little chamber, locked forever from family, friends, society.

In August, a change finally occurred. Instead of *dreading* all my tasks, I *took action* and made a miraculous decision – “Maybe I should try to *appreciate* my homework. And try to *enjoy* practicing piano. Perhaps I may accomplish something and leave some time to *have fun*.” With the new force of motivation, I laid down a suitable schedule. Everyday, I spent a certain amount of time on various activities, and to keep myself focused, I rewarded myself with time to spend with family and friends. Soon, an improvement in my productivity was visible, and not only did I accomplish every bullet on my planner, I was able to supplement my time by doing the activities that I enjoy.

During the summer transitional period, I discovered that by switching between several activities and incorporating into my schedule a reward system, I was able to better manage and balance time between schoolwork, extra-curricular activities, and my social life. Although every high school student differs in his or her goals and methods, students must have a way of rewarding themselves, being motivated, and being able to recognize their limits. I can speak from experience that when an unworkable assignment is blocking the way to happiness, the only solution is to “just do it!”



青少年工作室徵才

對編輯，採訪，寫作有興趣的同學，
請向鄭美芳818-991-7525報名

The “Youth Workshop” is a special section dedicated to youth only. This section is contributed and edited by young writers, and reflects our younger generation’s understanding of Chinese culture and history. Those who are interested in contributing to this section by writing up in Chinese and English or by participating in editing are encouraged to apply to Ms. Meifang Jeng, our editor and coach in charge of the “Youth Workshop”. Phone: 818-991-7525, Email: meifang_j@yahoo.com.

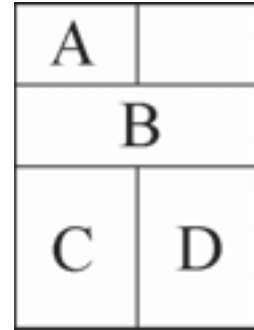


千橡雜誌廣告價目表

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四月。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 also be put on the CCCA web site without extra charge.

版面大小 Size	價格 Price	
1/8 頁 (1/8 page)	\$50	A
1/4 頁 (1/4 page)	\$70	B or C
1/2 頁 (1/2 page)	\$120	C+D
全頁 (whole page)	\$240	
封面裡頁 (Inside of front cover)	\$390	
封底裡頁 (Inside of back cover)	\$330	
封底 (Back Cover)	\$520	



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, P.O. Box 6775 Thousand Oaks, CA 91362

or contact as follow:

廣告組：	藍 芸 Yun Lan	818-597-0788	ylan@amgen.com
	廖慰真 Diana Tong	805-496-6986	weizhenliao@yahoo.com
	吳迎春 Yingchun Wu	818-597-4868	wuy99@yahoo.com
	吳茵茵 Elaine Lo	805-370-9272	elo2@adelphia.net
廣告排版：	孫邦華 Banhua Sun	805-492-7660	banghua_sun@yahoo.com

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

2006-2007 年康谷中華文化協會理事會

姓名	Name	職稱		電話	Email
劉春蓮	Tracy Lo	會長		818-597-8952	tracy.lo@sbcglobal.net
陳蕙玲	Helen Shih	副會長	公關	805-492-6288	helenshih168@hotmail.com
王友平	Youping Wang	千橡雜誌	通訊	805-987-0985	ywang@amgen.com
林震寰	Jenny Wang	財務	籌款	805-492-8388	Jwang@rWSC.com
鄭乃碩	Nick Cheng	活動	康樂	805-583-3184	nickcheng2002@yahoo.com
張慧貞	Janice Chu	籌款	通訊	818-707-1625	Janice.Chu@wellpoint.com
蕭博洋	Paul Hsiao	公關	新春晚會	805-480-3812	Dii1050@aol.com
黃亮	James Wong	榮譽理事	運動會	805-529-8669	jwong@amgen.com
蕭淑貞	Janet Kuo	金齡	通訊	805-241-8527	Kuo_janet@yahoo.com
盧躍列	Yuelie Lu	金齡	活動(演講)	805-241-8401	yueliel@amgen.com
蔣時亮	Bill Chiang	榮譽理事	新春晚會	818-865-0811	williamschiang@yahoo.com
吳茵茵	Elaine Lo	榮譽理事	新春晚會	805-370-9272	elo2@adelphia.net
孫邦華	Banghua Sun	教育	公關	805-492-7660	Banghuas@amgen.com
廖慰真	Diana Tong	教育	活動	805-496-6986	weizhenliao@yahoo.com
崔磊	Lei Tsui	秘書	通訊	805-241-6080	Lei2004@verizon.net
周洪	Kathy Zhou	中文學校校長	教育	818-707-3072	kathy_zhou@yahoo.com
王松江	Sam Wang	康樂	活動	805-427-2211	ssjwang@yahoo.com
畢曉娟	Vivian Bi	家長會會長	教育	805-241-0123	vbi2005@hotmail.com
蔡友文	Carol Woo	榮譽理事	教育	818-889-0278	cwoo@nmbtc.com
洪娟娟	Carrie Lam	榮譽理事	籌款	805-446-2175	angkwankwan@yahoo.com
史晉海	Jinhai Shi	康樂	金齡	818-707-2886	Jshi0401@yahoo.com
許美雪	Michelle Hsu	活動	康樂	818-735-7891	yuki.hsu@sbcglobal.net
錢文綸	Wen Chien	活動	康樂	818-222-2628	wchien@hrl.com
李成芸	Sandy Lee	活動	康樂	818-800-4328	sandy.lee@wellpoint.com

2006-2007 康谷華協行事曆

Date	Event 活動	Place
4/14/2007	Vote for 2006-2007 Principal 中文學校校長投票/開票日	Thousand Oaks Chinese School
4/14/2007	CCCA BOD & PVA Nomination Deadline 康谷華協理事及家長會幹部提名截止	Thousand Oaks Chinese School
4/21/2007	Arbor Earth Day	Conejo Creek Park
4/21/07~4/22/07	Southern California Chinese Culture Association Track Meet 南加州海華運動會	Mt. San Antonio College
4/28/2007	CCCA Journal Spring Issue Publishing 千橡雜誌春季刊出刊	Thousand Oaks Chinese School
May 07	Guest Speaker 座談會	Thousand Oaks Chinese School
5/5/2007	康谷華協獎學金截止申請日	
5/6/2007	Mother's Day & Father's Day Celebration 母親節, 父親節聯歡會	Renaissance Agoura Hills Hotel
5/5/2007	CCCA BOD Candidates' Introduction 康谷華協理事候選人簡介	Thousand Oaks Chinese School
5/12/2007	Deadline for Mailing BOD & PVA Ballot In 康谷華協理事及家長會幹部選票回寄截止	
5/19/2007	Official Announcement of BOD & PVA Election Result 康谷華協理事及家長會幹部選舉結果公佈	Thousand Oaks Chinese School
5/26/07~5/28/07	Memorial Day Camping 初夏露營	Lake Casitas
Jun-07	CCCA Present Scholarship to Local High Schools 到各個高中頒發獎學金	Local High Schools

2006-2007 年度家長會理事名單

Title	Name		Phone	Title	Name		Phone
會長	畢曉娟	Vivian Bi	805-241-0123	理事	陈 浩	Hao Chen	805-496-7926
財務	胡 征	Jenny Hu	805-447-6317	理事	陈 静	Jing Chen	805-375-1964
理事	李 明	Ming Li	805-447-0041	理事	曹 革	Gary Cao	805-557-6662
理事	尹 旭	Xu Yin	805-499-8228	理事	洪娟娟	Carrie	805-446-2175
理事	劉艷紅	Yanhong Liu	818-889-9239	理事	于 磊	Bryan Yu	805-492-0868
理事	李 新	Xin Li	818-706-3863	理事	譚鶴鳴	Helming Tan	805-447-2143
理事	劉 剛	Gang Liu	805-447-2412				

千橡中文學校 2006-2007 學年度行事曆

Thousand Oaks Chinese School 2006-2007 Calendar

春季班上課日 School Days for Spring				
01/27/2007 ,	02/03/2007 ,	02/10/2007 ,	02/17/2007 ,	02/24/2007* 新春晚會 ,
03/03/2007 ,	03/10/2007 ,	03/17/2007 ,	03/24/2007 ,	03/31/2007 ,
04/14/2007 ,	04/28/2007 ,	05/05/2007 ,	05/12/2007 ,	05/19/2007 ,
06/02/2007 ,	06/09/2007* 結業典禮 Last day of school			
*本日第三節課停課。上課時間: 第一節: 普通班 9:15-10:15AM 學分班: 8:30-10:15AM 第二節: 10:25AM-11:25AM 第三節: 11:35AM-12:25PM				
休課日 Days school not in session				
04/07/2007	春假 Spring Break			
04/21/2007	運動會 Annual Track and Field Meet			
05/26/2007	國殤紀念日 Memorial Day			
南加州中文聯合會活動 SCCCS Events (Tentative)				
04/15/2007	常識比賽 Chinese Jeopardy Contest			
04/21/2007	運動會 Annual Track and Field Meet			
04/29/2007	演講及詩詞朗誦比賽 Speech and Poem Recital Contest			
06/24/2007-06/29/2007	青少年夏令營 Summer Camp			
08/03/2007-08/05/2007	夏季教師研習會 Teacher's Practical Training - Summer Session			

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；賴憐君、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；紀星華、關學廉；
 廖惠芳、張奕靈；翁梅影、張吾伊；張建華、王友平；張寧孜、李雅明；
 徐愛萍、施志清；何慶華、蔣明權；藍 芸、彭躍南；陸麗珠；邱道志；
 陳長秀、林志中；孫 玉、嚴 海；林震寰、王克中；羅愛華；羅福華；
 黃 亮、張嘉倫；劉世華、林可岳；周 雯、劉龍斌；孫邦華、王維亞；
 周 洪、陳小明；李 瓊、楊明發；劉綺華、周大偉

2006-2007 年度行政人員名單

校長 周 洪 Kathy Zhou	通訊組 程明焰 Mickey Cheng
副校長 劉世華 Shih-hua Liu	總務組 羅 毅 Yi Luo
副校長 藍 芸 Yun Lan	註冊組 葉晚林 Wanlin Yeh
教務組 胡毅玲 Yi-Ling Hu	註冊組 蔡惠娟 Terry Chen
教務組 謝麗容 Li Hsieh	活動組 龐京忠 JuanJuan Zuo
財務組 劉綺華 Eva Chow	活動組 左娟娟 鄭麗亞
財務組 顧恬綺 Tien-Chi Ku	

語文班老師			文化課老師		
班級	教室	姓 名	班級	教室	姓 名
Pre-A	F-10	許美雪 Michelle Hsu	畫圖(初級)	G-1	嚴錦玉 Sophie Chang
K-A	G-1	金禮泉 Caroline King	畫圖(高級)	G-2	余敏鴻 Minhong Yu
K-B	G-2	曹 樺 Hua Cao	西洋棋	G-3	王利人
K-C	G-3	馬 葵 Kelly Ma	象棋	G-5	張 柏 Bor Chang
K-D	G-4	孟家寧 Jianing Meng	圍棋	G-6	顧東風
1-A	G-5	許肇華 ChaoHua Hsu	中國民族舞蹈	G-7	游小丹 Sandy Yu
1-B	G-6	吳 佳 Jana Wu	書法	G-4	龍惠敏 Huimin Long
1-C	H-6	覃冬梅 Mary Tan	橋牌	G-12	崔 磊 Lei Tsui
1-D	G-8	余 巧 Coco Yu	唱遊	G-14	甘寶鳳 Angela Chin
2-A	G-9	李淑芳 Daisy Li	小小樂團	I-9	Crystal Fisher
2-B	G-10	王 敏 Ming Wang	摺紙	I-7	張大健 Jeffrey Cheung
2-C	G-11	趙淑琴 Shuqin Zhao	珠心算	I-8	楊佩諭 Patty Yang
3-A	G-12	賴憐君 Jessica Hsiao	學生會/健言社	F-1	江梅生
3-B	G-13	孫明非 Ming-Fei Duan	中國語文常識	I-10	史晉海 Jinhai Shi
3-C	G-14	余敏鴻 Minhong Yu	SAT II 中文	G-13	段治邦 Zhibang Duan
4-A	H-1	陸曉雯 Alice Wang	手工	H-4	魏 文 Wen Wei
4-B	H-2	廖慰真 Diana Tong	乒乓球	F Hall	邢清遠 Linda Hsing
4-C	H-3	徐慶文 Cherry Zhang	網球	網球場	鐘文革 Wenge Zhong
5-A	H-4	甘韻淑 Yun-shu Kan	功夫	Boy's Gym	林啓文 Kee C. Ling
5-B	H-5	張建萍 Jian Ping Zhang	籃球	籃球場	陳小明
5-C	I-7	孟 潔 Jie Shi	舞獅	Boy's Gym	林萬順 Justin Ling
6-A	F-1	甘寶鳳 Angela Chin	課後輔導	F-10	學生助教
6-B	I-6	龍惠敏 Huimin Long	話劇	H-2	周彩霞 Caixia Zhou
7-A	I-5	許德苑 Te-Yuan Hsu			
7-B	I-3	周麗芬 Lifen Zhou			
8-A	I-8	李瑞敏 Ryan Lee			
8-B	I-9	謝 煒 Wei Xie			
AC-1	I-10	範 端 Duan Fan			
AC-2	I-12	王瑞芸 Rei Yun Wang			
AC-3	G-7	常若江 Renee Chang			
CC	J-7	楊明秀 Gloria Cheng			