

編者的話

吳茵茵

康谷的初秋，沒有春天的蔥翠崢嶸，沒有夏日的烈炎迫人、也不像冬季枯槁凋零，此時月正圓，樹亦茂(請看封面)，視野在萬綠中夾著黛黃，給人一種成熟、結實的韻味。再看今日的“千橡”，由一份社區通訊，發展成多元的雜誌刊物，其成熟韻味表現在有組織、有計劃的編輯方式；有特色、有個性、有品味的文章內容；作家來自三地兩岸；版面設計精美大方。她的成長與康谷華人的生活動態息息相關，她是康谷華人交流資訊、聯絡感情的精神樂園。

而這樂園之所以能生氣勃勃、郁郁菁菁，實得力於一群默默辛勤工作的園丁。他們中除了有為雜誌熱誠奉獻的義工，還有十幾年來筆耕不輟的資深作家，和喜愛寫作的康谷華人。這期首先在文字上與大家見面的是新任華協會長陳蕙玲、千橡中文學校校長段治邦，千橡中文學校家長會會長周雯發表的上任致詞。他們三位異口同聲，要攜手并肩為建設和諧融洽的康谷社區而努力，為年幼一代造就更好的中文學習環境，使中華文化得以薪火相傳。

接下來千橡文壇長青樹張棠的一趟“四月書香之旅”，一項與中國作家協會的文化交流活動，為我們帶來了名作家吳玲瑤的一席“幽默處處有”文化盛宴。對於長期處在繁忙生活中的人，幽默確實是不可缺的精神食糧。而我們在忙碌生活之餘，是否想過“時間”是甚麼？拉斯維加斯於你定不陌生—是罪惡之花？還是美不勝收的人間天堂？資深作家王瑞芸在“拉斯維加斯記”有她獨特的體會和見解。阿 P 專程由 K-PAX 星球飛到地球來歷練苦心志，可謂用心良苦。從“大清風雲”政治舞臺到“醫院—人生戲劇的舞臺”，展現出如何駕馭生命挑戰，避免悲劇發生之人生啓示，發人深省。身兼詩人的施志清更以一首意境幽美的“秋雁”，抒發他對春的無限懷念。

特設專欄〔千橡生活〕，通過文字把本雜誌跟康谷華人緊密相連。其中，張棠報導由千橡雜誌與康谷華協主辦的吳玲瑤演講；蕭明花介紹義工在雷根圖書館的活動；王康明以“千橡特派記者”身份採訪年僅 14 歲就被 Julliard School of Music 錄取，並成為世界著名小提琴家 Itzhak Perlman 名下學子 Jennifer Liu 的事蹟；“感恩惜別”描述即將告老還鄉的聲樂老師邢澄如何在千橡耕耘十多年，本著有教無類的精神，把聲樂藝術氣息注入每個學生心靈；在千橡生活，可別錯過“番茄庭院栽培”的田園生活享受；“千橡圖書館和那後面幽靜的池塘”，是否也是你常去的地方？“陪公子讀書之樂樂如何”與“陪兒孫上中文學校有感”，全是千橡母親們的生活寫照。

“Starboard”風帆比賽運動刺激緊張，說不定你閱後便躍躍欲試。張華太太的一封感謝信，反映了康谷華人情同手足，互相關懷的良好風範。無論是王正平的“特拉格帕格的黃昏”或楊黛華的“蘇州園林”，將為你帶來一段心曠神怡的心靈之旅。

撫今追昔，〔人生百味〕，駐足回首，感慨萬千。千橡才女左大磊在“給 Dolly:一個用‘心’交往的朋友”一文以痛切的心情，追憶一個‘不辭而別’的摯友，慨嘆無法彌補的遺憾。“African Violet”，勾畫的何嘗不是同樣的情感。“給銓兒的一封信”與“到老莫還鄉”，同是家書，一個表達親情；一個表達鄉情。這些文章透過平實真摯的文字，流露出人類不同層面的感情。欲知王友平的書蟲成長過程，且讀“書海泛舟樂漂流”；想了解甚麼是“另類知青”，請看楊林的回憶；無論你計劃減肥與否，不可不讀李瓊輕鬆幽默的“減肥計劃”！

〔生活與保健〕，‘王大夫’提醒指導大家“別與我同肝共哭”；張孚威介紹我們“自癒的本能”。講到〔創業與理財〕，值得一讀現已退休的 Rockwell CEO 張大凱先生在“培養下一代的理財能力”一文中教導年輕一代理財觀念。在〔教育與教學〕專欄裡，聽聽吳佳怎樣“在美國當中文老師”。這期青少年工作室的標題是“Through Our Eyes”，那又是甚麼樣的世界？

藉此謹向投稿本期雜誌的作者們、辛勤付出的義工們致以最誠摯的謝意！





目錄

千橡雜誌
CCCA JOURNAL
第肆拾肆期 44
2007 秋

CONTENTS

001	… 吳茵茵	編者的話
002		目錄/廣告索引
005	… 陳蕙玲	會長的話 康谷中華文化協會
007	… 段治邦	校長的話 千橡中文學校
009	… 周雯	家長會會長的話 千橡中文學校
024	…	家長會理事名單 千橡中文學校
		(藝文筆記)
010	… 張崇	四月書香之旅
		(文藝沙龍)
014	… 章濟貧	大清風雲說孝莊
015	… 鄧麗鸞	時間
016	… 王瑞芸	拉斯維加斯記
019	… 施志清	醫院-人生戲劇的舞台
022	… 馮瀚緯	苦、苦、苦 — 阿P 苦味人生之旅
013	… 鄭德音	對詩
033	… 施志清	秋雁
076	… 章濟貧	拆字趣聯
		(千橡生活)
025	… 隱	陪兒孫上中文學校有感
026	… 吳玲瑤	幽默處處有
027	… 張崇	吳玲瑤演講報導
028	… 林瑛瑛	陪公子讀書之樂樂如何
030	… 蕭明花	千橡義合團
032	… 楊素芬	感恩惜別
034	… Kenneth Wang	Striving for Musical Perfection
036	… S. K. Leong	Starboard
040	… 孫邦華	番茄的庭院栽培
042	… 劉瑤卿	千橡圖書館和那後院幽靜的池塘
043	… 鄒容	感謝信
		(地北天南)
044	… 王正平	特拉格帕格的黃昏
046	… 楊黛華	蘇州園林
		(人生百味)
048	… 王友平	書海泛舟樂漂流之一 書中自有千鍾粟
050	… 陸自	到老莫還鄉

封面



畫家嚴錦玉
Sophie.moaji.com



- 052 ... 楊林 另類知青的回憶
- 058 ... 李琰琰 給銓兒的一封信
- 060 ... 左大磊 一個用‘心’交往的朋友
- 061 ... 李瓊 減肥計劃
- 063 ... Emily Chen African Violets
- 065 ... 康谷社區 與 康谷華協
〔生活與保健〕
- 068 ... 王友平 別和我同肝共哭
- 073 ... 孚威 自癒的本能
〔教育與教學〕
- 074 ... 吳佳 在美國當中文老師
〔創業與理財〕
- 077 ... 張大凱 培養下一代理財的能力
〔青少年工作室〕
- 082 ... Maize Wang A letter From the Editor
- 083 ... Linda Peng Tyler
- 084 ... Philip Shao The Mystical Journey of a First Person Protagonist
- 085 ... Helen Shi 丹巴
- 085 ... Goldie Shih Animal cruelty and how you can make a difference
- 086 ... Vivian Shih South Africa's Hunger for help
- 088 ... Karen Tsai The Boy Who Lived
- 089 ... Maize Wang Photographs
- 090 ... Shirley Wu My Harvard Experience
- 092 ... 千橡中文學校龍虎榜
- 093 ... 南加州中文學校聯合會各項比賽獲獎名單
- 093 ... 2007 年南加州海華運動會獲獎名單
- 094 ... Extracts from CCCA Scholarship Essays
- 125 ... 康谷華協理事名單
- 126 ... 康谷華協 07-08 行事曆
- 127 ... 千橡中文學校行事曆
- 127 ... CCCA 永久會員名單
- 096 ... 廣告價目表
- 097 ... 廣告
- 045 ... 徵稿啟事
- 064 ... 封面相片 圖片徵選啟事
- 091 ... 青少年工作室徵才
- 079 ... Warren Buffett's famous quote



廣告

CONTENTS

Auto & Auto Services

114 嚴恩慶 S & K Auto Service

Beauty Services

120 Straight Cut Hair Salon

Dentist

封底外 劉長瑞、孟曉嫻 牙醫師 Agoura Hill Family Dentistry
 120 Simon Chow 牙醫師 Camarillo Family Dentistry
 107 陳信祺 牙醫師 Conejo Dental Group
 105 徐魁光 牙醫師 Kwei Kuang Hsu
 124 殷蕾 牙醫師 Lei Yin
 111 左宮子惠 牙醫師 Sharon K. Tso
 109 鍾一勝 牙醫師 Tony Chung
 116 陳賀偉 牙醫師 Westoaks Dental Arts
 101 文志紅、于端 牙醫師 Zhihong Wen & Duan Yu

Education

124 劉念 古箏教學

Financial & Insurance Services

100 Eva Terrio ING Financial Partner
 099 施啓祥(會計師) Johnny Shih, CPA, MS.
 119 呂建德(康祿保險) Kent Lu Insurance Agency
 106 Alen Cao (曹) Lending Resources, Inc.
 110 Cindy Shen Marvel Financia
 123 Melanie Plagmann Personal Bookkeeping Solutions
 122 周 洪 Kathy Zhou New York Life
 098 羅 涓 Jennifer Luo New York Life
 117 Mae Chang State Farm Insurance
 118 孫凝芝 Angela N. Hsi Tax & Financial Coaching
 112 林大衛 TOPCO Insurance Agency
 封底裡 Kevin Jaw TLC Mortgage

Food

封面裡 亞洲園 Chester's Asia Restaurant
 114 陳四川 Chen's Szechwan Restaurant
 112 TAKAHASHI Japanese Restaurant
 115 金 園 Grand China
 114 韓先生 韓先生包子

Health Care & Medicine

104 Jieshi Yan 西醫師 內科與腎臟專科醫師
 102 王麒麟 中醫師 Qizeng Acupuncture Clinic
 114 關學廉 足科醫師 Simi Foot & Ankle Health
 105 薛曉青/張宏慧 婦產科醫師 Sunrise Women Medical Group

Home Around

121 最佳建築公司 General Contractor
 123 按摩椅 Lifestyle Advantage

Legal Services

120 江華 律師 Law Office, Lillian Jiang
 117 華誠事務中心 Law Office
 118 新美利堅事務中心 Law Office, Virginia Chiu

Real Estate Services

104 賀凱蒂 Katy Ho Century 21 - Agoura Hills/Newbury Park
 097 周瑞雯 Kitty Century 21 - Newbury Park
 117 Mei (May) Huang Ewing & Associates, SIR
 113 Norman Nie Real Estate Services
 111 蔡惠娟 Teri Chen Radeo Realty, Inc
 118 Lixin Shao Troop Real Estate

Technology Services

123 Meriam Chan California Copy & Printing
 097 Computers Spirit Computer Services
 122 WISBiomed Lab Equipment & Reagents

Travel Agency

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



手牽手，心連心的力量

— 會長的話 —

陳蕙玲

最重要的問題是，
怎樣調整我們的人生，
使我們得以 —
和平的工作，
曠達的忍耐，
幸福的生活。
—林語堂—

過去一年來，在諸位千橡大老及眾多好友的諄諄教誨、提攜，及前任會長劉春蓮傾囊相授十八般武藝，使得原來只是膽大重義氣的我脫胎換骨，得以戴上一副千里眼鏡，見識到全心為人、為社會福祉的義志工業，以及他們寬大為懷的胸襟是何物。也正因為如此，在未來一年中，更覺如臨深淵、如履薄冰，深怕才疏學淺的自己，不足以擔負重任，有負華協。而今，不僅是自己褪去一層自以為是的殼，康谷華協也在經歷成長的褪變。華協的所有組織經過大大小小幾十次的會議，及百千次的伊媚兒(E-Mail)都在集思廣益的為將來盡力，目的是希望使華協成長茁壯，經得起歷史的考驗，未來的一年裡，也會為建設更健全的華協更加努力！

往後，除了華協內部的理事們會更加忙碌之外，我們會加強文宣及通訊。在校內，理事及志工們會做地毯式的訪問及普查，來尋訪志工及各種人才，成立人才資料庫(Talent data Bank)；在校外，將會以伊媚兒或郵件聯繫方式，來與老千橡及校外會員們連上線，接上情。請所有的資深及新進老、幼會員，以腦力激盪的方式，尋求所有可行的良方，來踏實的為華人奠基，以走向主流社會為目的去努力。今年學期開學的隔天，CCCA 與千橡雜誌邀請名作家吳玲瑤合辦一場幽默的精神盛宴。九月份，CCCA 舉辦了中秋晚會與重陽敬老，邀請五十位 60 歲以上的老千橡及家人，共二百多人共慶佳節。接著，與骨髓銀行合辦捐贈骨髓的測試，希望有機會救人一命。之後，CCCA 再接再厲，提供高中生付 75 元參加哈佛大學主辦三天的研習會的機會，幫助年輕的一代，成為主流社會的精英。每個月，金齡組將為 55 歲以上千橡人在千橡老人中心舉辦麻將大賽及茶友會；康樂組的登山踏青、網球、乒乓球大賽近期將陸續展開。請密切注意中文學校公布欄或隨時上網查詢，我們的網站是:CCCA-TOCS.ORG。


從我小孩上幼兒班開始，幾乎每年我都會在學校與師生同慶春節，帶一些中國服飾與小朋友分享，唱中文歌，跳中華民族舞蹈，說中國故事，教說中文，教寫中文，送中文名字及吃中國美食(水餃包\$)。曾經在我女兒的小學，突然看見一個或一群老外小孩筆直朝我走來，為的只是向我說一句：「你好嗎?我很好，謝謝。」有一年在前校長潘黛美及我服務的 Lang Range 小學，



一天內做了四場表演，使每位小朋友都能看到我們精采的演出，連校長、老師都穿戴起中國服飾，做了一次成功的服裝秀。次年，校長興致沖沖地要求我們再表演，只是我換了工作，當時白天有一個全職的工作，晚上另有半職工，加上每星期六在中文學校教學三堂，實在無法再與學校分享中國春節。但我仍換湯不換藥，改在公司教同事說中文、看華片、教中國功夫、舞獅過春節。我總認為做好中華外交是每個人的義務與權力！我的同事每天對我說：「我想你，我愛你！」（我教的）。我相信這些會說幾句中文，曾受中華文化洗禮的外國人，會因為喜愛我，而喜愛其他的華人。只要一次，只要有一次，也許是重要的一次機會裡，我們的孩子遇見這些喜愛華人的外國人，受到尊重或得到賞識，我將感到無限欣慰。

過去一年，大老們全心教導，我所有的好朋友們也二話不說的拔刀相助。幾個好友及最近新交的好朋友曾不約而同的對我說：「大家看見你的努力及真心付出，深深地被感動，也都願意站出來為社區服務，而且，一句話，不管幫什麼都可以！」對所有出錢出力的志工，我衷心感激，並希望他們在努力付出的同時，受到尊重，獲得真心付出後的快樂。我則以“對人真正的照顧，是幫助他成為他心目中的理想人物”來勉勵自己。

如果一個努力真心付出的人可以感動一群人，那麼，一群人攜手搭肩的共同付出，一定可以創造奇蹟，嘉惠華人及週遭的人，包括我們心愛的下一代。

親愛的朋友們，我衷心的期盼與您分享燦爛的一年！！ 



後排(從左至右)：彭躍南，史晉海，蔣時亮，孫邦華，黃亮，崔磊，段治邦，王松江，周洪
前排(從左至右)：許美雪，林震寰，張慧貞，張如娟，洪娟娟，陳蕙玲，劉春蓮，吳茵茵，
蕭明花，楊佩諭，廖慰真，周雯



弘揚中華文化，增進社區和諧

——校長的話 段治邦

在今年夏天的選舉中，承蒙眾人信任，我萬分榮幸地接下千橡中文學校校長的重擔。我敢大膽地站出來為大家服務，謹慎地接任傳交於我的接力棒，有三個原因：

首先，因為我和大家都認同康谷華人協會及千橡中文學校的共同理念，雖然大家的政治觀點、宗教信仰、成長背景等諸多方面有差異，但我們同為華人，血脈相通，都願子女成長變龍鳳，盼社區人際更和諧，求中華文化廣弘揚。我堅信相互合作，平等相待，求同存異的傳統，使我和眾人能共同站在一個良好的基礎上。

其次，我及內人從我們女兒進入千橡中文學校的第一天算起到現在，在康谷社區和中文學校與朋友們一起流了十二個年頭的汗水，也共同分享了十二個年頭的歡笑，而且知道我們千橡人才濟濟，有很多熱心服務的行政人員，不計報酬的義工，經驗豐富的教師，以及全心參與的家長。有這麼多能人相助，千橡中文學校一定會越辦越好！

再者，發生在今年四月十六日佛吉尼亞理工學院的槍擊慘案中，從小就是一個自閉型心理障礙的二十三歲南韓學生趙承熙，因他的問題未能從他的家庭以及他所受教育的學校獲得及時發現和儘早對症處理，最終造成美國歷史上最慘的校園血案，使我和所有關心教育的人心頭滴血，腦內深思，切實感到教育的根本是育人。這就激發了許許多多和我一樣關心社區安全健康和我們的孩子未來的人，要以更大的熱情和更認真的態度辦教育。也就是說，我們大家同站一條線，不但有熱心，有能力，而且有方向，我還怕什麼呢？

當然，育人需要父母、家庭、以及社會各方面共同努力，但學校的重要性在這一慘案中清楚地顯露了出來。我們千橡中文學校應該怎麼做呢？我在參選校長前就和許多朋友討論過這個問題。我以為，一方面，學習在給受害人舉行的追悼儀式上，佛吉尼亞理工學院不但給所有受害人獻上花圈，也給趙承熙獻了花圈的寬廣胸懷和深邃愛心。這種在西方文化中相對突出的，面對人為災難時不以人的自然反應去以牙還牙的，不憑個人血肉之氣伸張正義的，而是一種以愛的寬容結合法制的理性，通過追思過去和反思現實的做法，值得我們華人家長用來改善自己，使我們和我們的孩子更加一致。另一方面，中國人強調小我服務於大我，講究忍讓，以身體力行來嚴格管教子女等文化優勢，是北美的青少年在他們的那種相對放任的主流學校中很少能得到的，我們千橡中文學校有責任教給他們，使我們的孩子們和我們更一致。二者結合，就易於實現出一首歌中所唱的：“只要人人都獻出一點愛，世界將會更美好。”

具體說來，在培養對社會有用之人的這個大目標中，千橡中文學校的重點是在教孩子們聽、說、讀、寫中文的同時，深入了解數千年中華文化的精髓，繼承和發揚中華民族的美德。為此，學校除了設有學前班到十一年級的語文班外，還開設適合不同年齡層次的中國歷史文化常識課，並設書法、繪畫、跳舞、說唱、體育和青少年領導才能等課程，也提供參加校內和南加州中文學校聯合會舉辦的各項競賽活動，以及登上我們社區的大型春節晚會舞臺的機會。力求孩子們通過豐富的學習環境，在德、智、體、群等各個方面得到全面發展，健康成長，使他們從千橡中文學校獲得深遠的正面影響。



今年的新生註冊有一個明顯的趨勢，很多不說中文的家庭把他們的孩子送進了千橡中文學校。這反映出隨著中國經濟的騰飛，全球都越來越清楚地意識到中文的重要性。正是這種情況催動2007年成為中文教育進入美國主流社會的標誌性的一年，全美第一次正式開設中文 AP 考試了！也正是這種潮流呼喚我們，中國人的下一代絕沒有理由不學好中文。所以，今年我們十一年級的學分班已採用大學的中文教材，儘量和 AP 接軌；九和十年級的學分班也會適當增加一些大學中文的學習材料；八年級以下的班級同樣要增加中文學習的份量，為孩子們以後的 AP 考試打下良好的基礎。相信我們順著大環境中學中文熱潮的推動，必定把千橡中文學校的教育提高到一個新的層次，使我們的孩子們在全球競爭中更具優勢。

我和我的全家一直都為我們能成為康谷華人中的一員自豪，因為這可能是全世界屈指可數、令人羨慕、全力弘揚中華文化、增進社區和諧的海外華人社區。如今又蒙朋友們厚愛，把校長這擔子壓在我的肩頭，可真讓我受寵若驚。大家都知道我是一個熱心公益，但能力有限的人，沒有哪個朋友願意看著我被壓得趴下去，所以副校長、行政人員、老師、家長會成員和廣大家長及華協的眾多朋友都一起來分擔我的壓力，我怎能不盡心呢？



2006-2007 《千橡》編委會

	姓名	Name	Home	E-mail
主編	吳茵茵	Elaine Lo	805-370-9272	elo2@adelphia.net
行政監理	劉月齡	Yuehling Liou	818-879-0826	yuehling@yahoo.com
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
顧問	張棠	Una Chang	805-497-9712	TS.Kuan@roadrunner.com
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
	王友平	Youping Wang	805-987-0985	ywang@amgen.com
版面編委	葉森樹	Senshu Ye	818-707-6990	senshuy@yahoo.com
	蕭明花	Minghwa Hsia	805-552-9916	minghwahsiao@yahoo.com
	吳迎春	Yingchun Wu	818-597-4868	wuy99@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
	林震寰	Jenny Wang	805-492-8388	jenny.lin.wang@gmail.com
網路組	蕭明花	Minghwa Hsia	805-552-9916	minghwahsiao@yahoo.com



家長會會長的話

周雯

上屆家長會會長畢曉娟邀我續任她的職位。想來我兩個女兒都已上了中文學校，本也有心參加義務服務，就義不容辭地接了下來。上一學年家長會成績出色，曉娟告訴我成功秘訣在於選好家長會理事成員。所以學年結束前我就抓緊組班子，有幸請到了十五名熱心能幹的家長們出來服務：

首先是胡征，王蓉，洪娟娟三位女士，她們已經在家長會服務多年，經驗足，主意多，這種長期奉獻的精神值得我們大家敬佩。我也很高興能請到孟彤，孫建玲，彭少敏，尚虹，劉念，戎昭莉，吳美容，李月玲，朱錦，羅秋良，方平，張瑞浩加入家長會。他們大都曾在中文學校服務過，這次一經邀請，個個就毫不推辭地成了家長會理事。有了這個好團隊，相信本屆家長會一定能幹得很出色。

上學年家長會成功地組織了多次全校性活動，比如萬聖節遊行，夏季野餐等，尤其是首次舉辦了新春遊園節，讓孩子們既接觸了中華風俗文化，又玩得高興，盡興。我們會盡力保留所有受歡迎的項目。另外我們也收到了很多好建議。經過討論我們準備推出以下幾項新活動：

1· 出售舊化妝服：今年 10 月 6 日，家長會將組織出售舊化妝服。家長們可以將家裡不用的舊化妝服拿出來賣，或選購自己孩子喜歡的服裝。希望這項服務可以回收舊服裝，為家長們節省每年買化妝服的費用。

2· 組織舊書捐獻和出售活動：您若有不用的舊書刊，CD，DVD 等（中英文均可），請捐獻給中文學校圖書館。圖書館將保留一些有價值的圖書供借閱，其餘的每月末周六廉價出售。首次舊書出售活動將在 9 月 29 日。此項活動籌集的資金將全部用於購買新書，豐富圖書館的收藏。

今年家長會的主旨是為學生服務。為了促進孩子們學中文的興趣，我們推出了“我愛中文閱讀樂趣”活動。學生每閱讀八本中文書，即可以表格領取一個獎品。同時家長會將增設“本月出色學生獎”（Student of The Month）來幫助老師鼓勵學生勤奮學習，獎品將由家長會在社區募捐提供。

新學年剛開始，家長會的每位理事都已井井有條地投入了每天的義務服務：影印老師的教材和功課，管理圖書館，出售點心，午餐，大華禮券等。這些服務是中文學校運作中不可缺的環節，也為家長會組織的各項活動提供寶貴經費。希望您能積極參加，同時請您提出寶貴建議。讓我們一起為孩子們創造最佳的學習環境！





四月書香之旅

— 與中國作家協會的文化交流 —

張棠

風和日麗，桃李爭艷，今年四月，我參加了「洛杉磯和中國作家協會」的文化交流，賞玩了北京，天津，大連，旅順，瀋陽，太原與上海等地，並和其中五個作家協會（作協）交流座談。

我們所到之處，受到各地作協熱情的款待，晚宴無不精美豐富，齒頰留香，中國作協安排的每日飲食，更是精心週到，全是當地人的最愛。我們文友十人，在中國作協聯絡官蕭驚鴻和閻思學的陪同之下，一面遊山玩水，談笑風生，一面大快朵頤，享用各地佳餚美酒，「陽春召我以煙景，大塊假我以文章」，花香、書香、酒香、菜香，一如李白當年，我們玩得十分盡興。

中國作協

士別三日，刮目相看。雖然離上次的交流才兩年多，大陸的變化確實驚人，尤其在2008奧運前夕，全國上下一片興旺繁榮，新的建築有如雨後春筍，名勝古蹟無不在翻修整頓之中，就連北京的中國作協也才剛剛裝修完畢，煥然一新，我們居然是會客大廳修整後的首批訪客。作協的會客廳採用中西合璧擺設，牆上是古人書法、文房四寶等圖片相疊而成的壁紙，地上鋪著整塊淺藍帶小花的天津地毯，搭配鑲紅木的純白沙發和紅木傢俱，既有西式的明亮寬敞，又有中式的古

樸高雅。

我們和中國作協的幾位首長，就海外華文寫作進行了交談，他們大都來過洛杉磯，作協張勝友書記就是前年訪美團團長，我團王娟團長也曾在洛杉磯接待過他們，就因為是老友相聚，大家的交談就格外的輕鬆自在。

主席鐵凝

新上任的中國作家協會主席鐵凝，是位萬方矚目的重要人物。第一，她是繼兩位文壇大師茅盾(1949-1981)和巴金(1984-2005)之後的首位主席；第二，巴金是文壇的長青樹，1984年擔任作協主席時已有80高齡，他在2005年辭世時，壽高101，繼任的鐵凝生於1957年，擔任作協主席時才只有49歲，年齡還不到巴金的一半；第三，她是中國作協五十年來的首位女主席。據有關人士解說，中國作協主席相當於美國的部長，應當和勞工部長趙小蘭的地位差不多。

鐵凝出身於藝文世家，父親是畫家，母親是聲樂教授。她出道很早，屬於天才型的作家，高中時的一篇作文「會飛的鐮刀」，就在1975年被收入北京出版社的兒童文學集。她25歲發表的短篇小說「哦，香雪」獲全國優秀短篇小說獎，中篇小說「沒有鈕扣的紅襯衫」獲全國優秀中篇小說獎。這兩部

小說後來都被拍成電影，由「沒有鈕扣的紅襯衫」所改編的電影「紅衣少女」，獲中國電影「金雞獎」、「百花獎」的最佳故事獎；由「哦，香雪」改編的同名電影，獲第41屆柏林國際電影節青春片最高獎。

她的作品以小說為主，文筆生動活潑，描寫細膩，故事清新感人，是中國文壇的桂冠作家，得獎之多，不勝枚舉。就一部中篇小說「永遠有多遠」就連獲第二屆「魯迅文學獎」、首屆「老舍文學獎」、「十月」文學獎、「小說選刊」年度獎、「小說月報」百花獎、北京市文學創作獎等等大獎。散文集「女人的白夜」獲首屆「魯迅文學獎」。她的小說被翻譯成日法英西等多種文字，1998 河北省第七屆「文藝振興獎」，頒她以最高榮譽的「關漢卿獎」，也即個人終生成就獎。

這次在中國，我們最興奮的莫過於見到了這位傑出的作家、美麗的主席。作協的晚宴豪華隆重，我團幽默作家吳玲瑤的笑話，立刻使氣氛變得輕鬆愉快。鐵凝主席的歡迎詞簡短而親切，幽默又風趣，她意味深長的以「在自己的故鄉，和心愛的人在一起，吃自己愛吃的東西，是人生的一種幸福」作為結束。我們回來後，就聽到她結婚的好消息，現在回想起來，她的這段話是有感而發的吧！

天津

承蒙天津作協副主任王忠琪，在百忙之中權充導遊，帶我們到租界區去看「洋房」。天津在滿清末年曾被九國分割，現在各國留下來的多樣建築，仍然保存良好，只是一百多年的老屋，美則美矣，只是看多了歷史的變幻，有些風霜。

作家航鷹在天津創辦了一個「近代天津與世界博物館」，她風塵僕僕，曾遠到歐美各國，訪問有關單位，找到歷史人物的子孫

後代，收集到許許多多珍貴的歷史文物與材料。博物館中，我印象最深的是一個叫「天津的百項第一」單元，原來天津是中國近代教育、軍事、鐵路、郵電、西方醫學、海洋化工等的發祥地，拔頭籌拿第一的項目，竟多達一百。

瀋陽

因為我們先去大連，再去瀋陽，我就以為「大」連必「大」於瀋陽，到了瀋陽才發現這個想法實在錯得太離譜了。瀋陽是遼寧省首府，人口眾多，大廈林立，富庶繁榮，雖是古城，卻生氣勃勃，一無老態。東北自古以來就是兵家必爭之地，處處都留著歷史的痕跡，從瀋陽故宮，努爾哈赤墓，皇太極墓到近代張作霖、張學良父子的大帥府，無一不是人們耳熟能詳的歷史。

據作協人士相告，張氏帥府曾是遼寧作協的辦公室，許多作家都在大帥府辦過公。同行的楊芳芷是世界日報退休資深記者，曾任舊金山世界日報採訪組副主任，1991年，張學良在軟禁逾半世紀後，首次來美探親訪友，她在舊金山機場，訪問了耄耋之年的張學良，她說張少帥總以耳背聽不見為由，不作回答，所以回答的問題不多。

在瀋陽，我們領略到東北人的豪爽與熱情。遼寧作協副主席邵永勝和文學院長高海濤親自到機場來接機，高院長是美國留學生，對美國不陌生，我就告訴他我來自美麗的千橡，想不到在第二天的座談會上，高院長就仿唐人「詠柳」，當眾賦詩一首相贈：「碧玉妝成橡樹高，華文不減綠枝條，不知祝福誰裁出，二月春風似剪刀。」

瀋陽作協的招待可謂別出心裁，座談會在文學院中舉行，我們走上文學院樓梯，尚未進入會議廳堂，就聽到裏面劈裏啪啦的掌聲，聽得我心驚膽跳，不知文學院中有何方神聖，萬一問起高深的文學問題，我們一無

準備，不知能不能應付。

後來才知大陸的「文學院」是培養社會各階層寫作人才的搖籃，那天來參加的新銳班學員，平日都有自己的工作，寫作算是業餘愛好。「詩潮雜誌」社長李秀珊應邀講詩社近況，所以那天有好幾個問題都與「詩的走向」有關，我大學同窗好友之女 Victoria Chang 是華裔第二代詩人，她出過英文詩集，也出過亞裔詩選，經常去各大學演講，我對這獨家消息，當然十分得意，忍不住在會中作了一個極簡短的報告。

東北二人轉

到了瀋陽，人人都說趙本山的「二人轉」是東北特色，不能不看，我們就要求領隊蕭驚鴻務必讓我們去開開眼界。在全國十分紅火的趙本山，劇院都有好幾個，聽說他自己偶爾會出場演出，但大部分演員都是他的徒弟，就是徒弟演出，一樣一票難求，場場爆滿，我們靠著導遊的關係，才臨時買到幾張票，但位子不怎麼理想，大家也不坐在一起。

趙本山的二人轉是民間藝術「二人轉」的改良。每場有數對男女演員同台演出，每對男女演員，說笑逗唱，各有風格，各有特色。依我看，每隊之間唯一相同之處，似乎只有「甩布餅」一技（這布餅兩字可是我的專利），布餅大小和 pizza 差不多，演員把它往天上一扔，就用手指當轉軸，快速的旋轉起來，邊轉邊舞，還邊講笑話，引得滿場觀眾爆笑不止。我的東北話不靈光，對當地的笑話也反應遲緩，但看看鄰座觀眾，個個都在椅子上笑得東倒西歪，前俯後仰，差點沒跌下椅去。

山西作協和平遙古城

和沿海諸城相比，黃土高原上的山西，就鄉土味多了。山西作協給我的印象是豪邁粗獷，這可能跟山西作協的各位首長喝汾

酒、喝山西醋，和在酒筵上慷慨高歌有關。

山西作協的辦公室是昔日軍閥閻錫山的故居，房子不大，遠不如張氏帥府的雄偉，從一房到一房，還有點曲曲折折，作協各雜誌編輯部都以雜誌相贈，收禮的人眉開眼笑，視若珍寶，只苦了兩隻腫腫胖胖，已經不堪負荷的皮箱，可憐兮兮的望著它的主人。

太原附近的平遙古城，是歷史上有名的晉商大本營，也是工商管理專業的必看，晉商有「無中生有」的高超智慧，遠在清朝就有今天銀行的雛型，就有勞資分開的實踐，只可惜時代變了，昔日王謝堂前燕，飛入平常百姓家，當年晉商世世代代辛苦累積的財富，如今只剩下供人憑弔瀏覽的座座豪宅了。

五臺山

佛教聖地五台山，因地形有五峰矗立，峰頂平坦如臺，所以叫五台山。五台山上廟宇眾多，是中國最大的寺廟群，著名的廟宇就有五十多座。

雖說春寒陡峭，依然遊人如織，我們連看幾座古廟佛殿，座座金碧輝煌，雕塑精美。午飯過後，導遊發現上黛螺頂（大螺頂）的纜車已提前開放，爲了保存體力，我們決定放棄爬 1008 個台階的挑戰，而改搭纜車。這纜車有蓬無底，有點像美國滑雪用的 ski-lift，四月山風吹來，比冰還冷，纜車簡陋，不能避風擋寒，坐到山頂時，手腳都凍僵了。

黛螺頂寺以供奉五種文殊菩薩（五方文殊）而著名，殿宇眾多，我們跟隨導遊，看完一殿又一殿之後，正待下山離去，我無意中一轉頭，忽見殿廊柱上貼著一對紅色對聯：

幽雅精舍月爲鄰
清靜法堂雲作伴

好詩！好詩！我趕忙掏出筆記本，一廊柱一廊柱的走過去，匆忙抄錄：


靜裏禪機翻貝葉
閒中妙偈湧蓮花
禪室清雅多結翠
僧院花雨無流春
般若光中春不老
菩提樹下月常明

抄到這裏，黃昏悄然而至，我們還要走1008 階石梯下山，老公怕我在人群中丟失，一再催促上路，我剛抄了一句：風吹蓮台觀天心…就只好停筆，帶著些微遺憾，依依不

捨的離開了黛螺頂。

天有不測風雲，說的就是五臺山的天氣。我們第二天清早起來，大地一片雪白……下雪了……路邊的白楊樹和黃藍寺廟，全蒙上了一層薄雪，雪飄如花雨，詩情畫意，我們在雪中參觀了五台山第一大廟顯通寺(大孚靈鷲寺)。看完顯通寺，已近中午，雪花飄飄，毫無止意，領隊怕下雪天路滑，就決定打道回府，提早下山了。現在回想起來，這五台山上，寺廟林立，座座富麗，個個堂皇，而我最心儀的竟是這突如其來的春雪，和山中不期而遇的禪詩。





心誠不計天寒
葷素兩皆相宜
坐看閑雲舒散

Datoutu:

生也難
命也難
生命之歌唯難彈
若使人生不落難
入定三分何難纏
坐禪不難早涅槃

De-Yin:

瞋也難
喜也難
生命之歌唯淡然
縱使人生偶落難
抱元守貞莫喪然
人身難得且歡談

Datoutu:

清客尋花來
老板親安排
大廚備素菜
花香薰早齋

Shiren:

冰比冰水冰

De-Yin:

香比香水香

Datoutu:

夕夕繞句已夠，
可人相攜為何？

De-Yin:

綠蔭叢下，可人相攜訪荷；
幽人夢裡，夕夕相伴為侈。

Datoutu:

清客尋花來
老板親安排
大廚備素菜
花香薰早齋

De-Yin:

客雅無須花伴



「大清風雲」說孝莊 一代豪傑攝政王

章濟貧



歷

史古裝影集「大清風雲」是述說滿清立國初年，從太宗皇太極去世到順治親政為止的一段風風雨雨的歷史故事，尤其是孝莊與攝政王多爾袞的鬥爭與愛戀，更是感人肺腑。

話說明末清初，皇太極在瀋陽稱帝，建國號為清，建元崇德，可是他建元八年後(公元 1643)，皇太極突然病危。他臨終時很想他的愛妃孝莊給他陪葬，幸好與孝莊有情在先的多爾袞力爭才免去一死。但是太宗死後未立儲君，他的兄弟多爾袞與長子豪格爭位激烈，相持不下。剛立國的大清竟出現前所未有的爭位危機。在此關鍵時刻，孝莊聯合索尼、鰲拜等重臣，並取得代善(努爾哈赤二子)，濟爾哈郎(努爾哈赤之姪)等人支持，在鷸蚌相爭，漁翁得利的情況下，讓她六歲的兒子福臨繼承王位，稱帝順治，此次爭位風波得以平息。孝莊也初顯身手，表現了她臨危不亂，穩健處事的睿智。



孝莊原名博爾濟吉特，「孝莊文皇后」是她去世時的封號。皇太極原來娶了科爾沁貝勒古思的女兒為妻，封孝端皇后。可是婚後十一年未有生育。孝端的一位姪女長得柔媚俏麗，1625 年也嫁與皇太極為妻，她便是後來的孝莊。她為皇太極生了三個女兒，到皇太極稱清帝兩年後生皇子福臨。母以子為貴，孝莊的地位也日益增加。言歸正傳，話說福臨即位後，小皇帝無權無勢，軍政大權落在攝政王多爾袞手裡。他親率大軍打進北

京，明朝滅亡，大清正式入主中原。此時多爾袞在他兩兄弟多鐸與濟爾哈格的縱容下，鼓吹他自立為王，不用去盛京接小皇帝福臨。孝莊又一次面臨考驗，她只好再撐起大局，在幕後運籌帷幄，一面安撫多爾袞，一面聯謀抵抗，終於讓皇兒順治順利的入主禁城。

多爾袞不願稱帝大約有三個原因。一是他一生沒有子嗣，爭來的王位將來無人繼承，所爭為何？第二是他還有江湖義氣，不願得個欺君篡位的罵名。第三是他對孝莊的私情始終未減，愛屋及烏，因此他不願強奪她兒子的皇位。

孝莊與多爾袞的私情成為大清風雲的主戲。她是否下嫁攝政王，成為歷史懸案。但孝莊對人處事寬厚豁達，心慮深遠，細緻週詳，素以愛民為念，遠見卓識，在滿清的建國歷史上功不可滅。順治死後她又扶佐八歲的康熙即位承先啓後。此是後話暫且按下不表，要知後事如何，請看「康熙帝國」。

太宗往世險陪葬，	太后主政史無雙，
死裡逃生性運祥。	除危解難功勳廣。
後宮風雲多變化，	重述舊情為兒皇，
為保大局忍悲傷。	委身論嫁攝政王。

扭轉乾坤立幼皇，	一代賢后數孝莊，
後宮聽政理朝綱。	英明能幹性剛強。
驚濤駭浪立大清，	扶助幼主君天下，
入主中原免國殤。	建國功史入廟堂。



時間

多想挽住時間的雙翼，勸它稍作停留，只是伸手觸摸，它已縱然而逝。留下的或許是記憶，像一頁頁泛黃的照相簿，影影綽綽地在腦海中舞蹈。雲破月來花弄影，在悄然中，時間把一切可以改變的，都改變了。所有沒有的答案，時間寫出來了。如刺字一般，刻在你的臉上，額頭，眼角，無論多麼秋水盈盈的眼睛，它都會慢慢地補上更多的內容。多少人的心頭曾經湧起：“假如一切重新來過……”可是有誰見過時光倒流？

時間是最好的發酵劑。任何的起心動念，它都會趕來孕育著，發芽、成長、開花、結果，以至灰飛煙滅。它漠視著一切，找不到表情，也沒有態度，在它的面前沒有奇蹟，只有無窮無盡的發生——自生自滅。不必去喜，也不用去悲。

每天，當你醒來，四週總氤氳著它的氣息。它悄悄地走來，向你敲門，似水流過而難覓蹤跡。宛若露珠兒從你的屋檐下滑落，一滴又一滴。為物所累的人們，總是難以聽見它的聲音。在熟視無睹的重複中，終於驚訝，眼睫下的風景幾經變換了色彩。

時間是最古板精確的旅人。它秉性從容而律已，永遠踩著一成不變的步伐。它在閑庭信步間，輕易即粉碎了關於青春，夢想，命運……。它把萬物化解為塵土，又在塵土中締造新的生命。

或許，也有一些遺留。有一位愛好古董的人說過：我們在收集時間。那些美得令人心顫的文物，凝聚著人類智慧的菁華。大浪淘沙後的喜悅，正是對有限在無限中發揮鉅能的膜拜。其實，生命本身，也不過是一段時間上的內容，正因其短暫，所以才不該任性揮霍。

世間只有一樣東西敢於與時間抗衡，那就是比海洋天空還要深奧的人之心靈。心，可以把時間縮得很短；心，也可以把時間拉得很長。只有心才會說“永恆”，而永遠不變的情勢，不過是你心中的那一份堅持。

天勝人還是人勝天，是一場了無頭緒的持久之戰。不知道他們鹿死誰手，而金雞又已啼鳴。朵朵雲霞正飄落著過去，飄灑著現在，飄嚮著未來。讓我們閉上眼睛，斂神靜息，來！一起來傾聽時間的聲音！



(此雖為舊文,但記憶新鮮如昨,猶如生氣勃勃的拉斯維加斯,與陳舊無緣。)

• 王瑞芸 •

世界聞名的美國賭城拉斯維加斯，離我們在加州的住處開車不到五個小時，這種距離，對美國人來說是“近”，尤其是相對賭城這一類的地方來說。你想，世界各地的人，可以漂洋過海地來拉斯維加斯大賭城，五小時的汽車路— piece of cake（小菜一碟）。

我們搬到加州有兩年多了，拉斯維加斯卻一直不去。有一家鄰居，也是中國人，一年內已經去了三趟，他們不懂我們為什麼不去，我們不懂他們為什麼老去。他們從中國來探親的父母，到拉斯維加斯轉了一圈之後回來告訴我：“人間天堂，真正是人間天堂啊。”我笑一笑，不接嘴，心裡說，少見多怪，真正是少見多怪啊！

直到我們孩子的爺爺奶奶來，給他們安排旅遊項目時，才把拉斯維加斯排上了。

上路的那天，天氣很好，路上，聽汽車裡收音機傳出消息說：英國王妃戴安娜凌晨在法國死於車禍。一個風華絕代的貴人香消玉殞的消息，正給我們平民百姓一路增加了新鮮的話題。直到車開上了一個高坡，讓我看見了橫陳在眼前的遼闊大地，看見了地面上蟻聚著的芸芸眾生，看見了雲層裡漫天傾瀉而下的陽光，突然覺得，戴妃之死，我們去樂，彷彿冥冥之中皆是天意。

漸漸地，看到了遠處那個繁華的所在，由於有剛才在高處的那一瞥，沙漠中突兀出現的拉斯維加斯似乎沒有想像裡的那麼驚人。後來我知道，欣賞拉斯維加斯，腦子裡不能有“自然”，在這裡，你必須完全注意人力，它的壯觀只在人的範圍裡。人的殫思竭慮，人的揮霍奢華，人的慾念夢想，人對聲色犬馬，生命狂歡的追求。拉斯維加斯是人力的一個登峰造極。

我對賭沒有興趣，我對一切撞運氣的事都不大有興趣。因為我老覺得，這多少反映了一種希望不勞而獲的心態。有本事，自己去掙，為什麼要叫運氣白給你。因而每次見丈夫買彩票，我都要在一邊起勁地嘲笑。他大不以為然，反駁說，其實買的是一個希望。你這人沒勁，活著居然沒有希望。我更加不以為然，因為我記著一位印度智者的話，“希望是一個毒藥，它讓你忽略了當下，現在。”我更願意聽印度人的。所以，到了賭場，我也不抱希望，只在手上抓一把角子—十來塊錢，在賭場裡走的時候，給這個老虎機喂幾個，那個喂幾個，友善些的“老虎”便叮叮當當吐還我幾個。最終，我手上的角子全叫它們吃盡了。吃盡了，就罷—算是給賭場的小費。然後散了兩隻手，看人，看賭場富麗堂皇的裝飾，在人堆裡慢

慢地踱步。侍者們都側了身讓我。我看著他們掛著禮貌的笑臉想，賭場最恨的人，一定是我。丈夫比我表現要好，兜裡揣了百十塊錢，漏夜“下海”，凌晨回到房間，臉色慘白，倒頭便睡。我對他只一看，就很識相，不去問他。到中午時分，他醒了，見他眉眼都還在恰當的位置上，才趨近了問：輸掉多少？他說，你猜。我說，大不了把帶去的錢都輸掉了，還能怎樣？他說不對。我的心就跳一跳，惑道：難道你用了信用卡了？他還說，不對。我說，你用了支票了？他說，你這人思路不對，為什麼總把我往輸的方面想。我說，你贏了！他就哈哈一笑，把頭一天穿的長褲提起來，抖一抖，褲兜鼓鼓囊囊的，嘩嘩地響。然後就手把褲子往我懷裡一扔，說，自己去數。翻身又睡，嘴裡嘟囔著：女人啊。他攤手攤腳地睡著，我這個女人就在一邊數錢，發現他贏了六七十塊，立刻眉花眼笑，開了門興頭頭地就往隔壁爺爺奶奶房間去報喜，一室盡歡。

回來之後，我見了人就吹，贏了。我們隔壁一家是一戶朝鮮人，男主人聽了我們在拉斯維加斯“贏了”的故事，就說：年初我去的時候，先贏五百，後來不肯走，再賭，不光把那五百輸進去，還再貼進去六百，瞧瞧，這就是拉斯維加斯。說完就很豪爽地笑著，走了。丈夫聽了他的故事，突然心虛，不許我再到處去吹。大約他覺得，一個男人，進了賭場，不稀裡嘩啦地輸一大筆，不夠氣魄。他們男人的思路和我們女人果然是不同的。

的確，對賭場而言，價值觀是另一種的，理智成爲一種可恥的東西。賭場裡最激動人心的故事，都是非理性的激情、慾望譜寫的。賭場是人的慾望的物化。拉斯維加斯是人的慾望裡開出的“惡之花”。

說拉斯維加斯是“惡之花”，是我對波

多萊爾詩句的胡亂套用，這得看什麼人說。對嗜賭的人，拉斯維加斯是“惡”的，它能堂而皇之地把你掠奪個精光。對我這樣一個不嗜賭，只願看的人來說，拉斯維加斯實在一點不惡，相反，它美得很，當得起“美不勝收”四個字。那對老夫婦稱拉斯維加斯爲人間天堂的話，不假！沒見識的其實是我，不是他們。

我們住的賭場叫熱帶大旅館。地點正在拉斯維加斯的市中心，這兩年中新建的紐約大賭場，MGM 大賭場和我們只一街之隔，馬路的上面建了天橋把一個街口的幾家大賭場連接起來。在成千上萬的賭徒中，我是個閒人，只管張著兩隻眼睛，在這幾家大賭場中亂走，飽看人世間的富麗奢華。不消說得，每一個賭場都精美講究得讓人發暈，而且一家比一家更大，一不當心，就找不到出去的門了。我躲著一片聲浪的賭博機，挑那人略少些的地方走。慢慢地看它的商店，飯店，畫廊。走到一處賭場裡專供人開會的地方，看到寬大的走道兩邊每隔十幾步就擺一件精緻工藝品，我就一件一件地看過去。見有日本的和服，泰國的玉雕，俄國的銀壺。

他們當然從中國也挑了東西的。可是，你猜猜，他們從中國挑來了什麼？真正想不出的，他們找來了兩片木格窗扇，掛在牆上。瞧人家美國人的眼光！在中國極普通極土氣的手工製木格窗子，放在這裡，效果好極了，渾厚，古樸，大氣，甚至是另一種豪



華。看得我非常服氣，而且開始小氣，恨不得取下來扛回家，掛到自家的客廳裡去。後來，我在洛杉磯的中國紅木家具店裡，看到他們也在出售從大陸弄來的舊木格窗扇，價錢賣得很高。我轉來轉去，盤算許久，終於沒為自己這點雅興破費。這裡頭有個緣故，舊窗扇的渾厚古樸的美學意味全靠拉斯維加斯的晶瑩華麗的賭場作陪襯，彷彿一



支荊釵，被放在一個鋪著天鵝絨鑲著寶石的禮品盒裡，精美和古樸才能對比得相得益彰。我們的那棟簡樸小屋，絕對做不了古和拙的華美托盤，還是不要東施效顰的好。

對物是如此，我想，整個拉斯維加斯對人也具有這種對比的效應。平常無事的，人都活得馬虎將就，收斂節制，可是拉斯維加斯就能讓人活一回豪華奢侈，揮霍盡興。在我們還住俄亥俄州時，我見到一對美國老夫婦，兩口子住鄉下，勤儉本分地過日子，遠離市囂，周圍環境安靜得像是活在史前時期。他們告訴我，他們每年必須去一趟拉斯維加斯，有時兩趟，非去不可。顯然，生命需要從一極走向另一極來回擺動，它才能夠有活力和生氣。拉斯維加斯把這對比效應看準了，做的就是這對比效應中的生意。在這裡吃也便宜，住也便宜，而且還是上等的。這裡聲色犬馬，紙醉金迷一應俱全。炙手可熱的成堆金錢離你只有一步之遙。人人垂涎的財富在拉斯維加斯是如此集中、堆砌、鋪天蓋地，為什麼不到這流金溢彩的富貴之鄉來活幾天，過過癮？人生難道不該把方方面面都體會一遍？

拉斯維加斯的派頭絕對是道地的美國派頭：他們不守中庸，他們走極端。他們喜歡把事情追到盡頭，做到徹底。人喜歡財、色、酒、氣，我就給你一個完全充分的財色

酒氣。不半遮半蓋，不躲躲閃閃。在這裡，賭是合法的，色是公開的。在拉斯維加斯的許多賭場的舞台上，他們提供非常“露”的歌舞表演。我們這次去，定了四張票，因為這種成人節目兒童不宜，所以四個成人分兩撥看。孩子的爺爺奶奶先去。看完出來，兩個規規矩矩的老人，抿緊了嘴，只不肯說話。

我們小一輩的，心裡惑著：莫不是不好？及至進去看了，卻立刻被迷住，豈止是好，而且是好得要命。滿台是漂亮的美國小妞，身體長得好極了，半裸著，在台上歡歌狂舞，年輕的生命全是活力，個個人體勻稱美妙，是上帝一流的傑作。在這裡，裸體的褻瀆意味在明亮狂歡的氣氛裡蕩然無存。看到這裡，我對拉斯維加斯全心折服：那些在我們通常觀念裡被貶低的東西，被別的地方藏著掖著的東西，在這裡不僅公開，而且讓它們成為五色繽紛的美麗。我喜歡拉斯維加斯對人類這些既定觀念肆無忌憚的篡改。它讓被人處理成卑賤猥瑣之事成為莊嚴堂皇，崇高華麗，這是大手筆。

因此，拉斯維加斯讓人覺得，美國人肯定是一個可愛的民族，他們從來就肯正面地接受任何事物，無論那是什麼。從一切方面看，“接受”比“拒絕”是生命裡更為健康的狀態。所以，比起別處，美國人活得坦然，自信，大氣。

從拉斯維加斯回來以後，我見了那家愛去拉斯維加斯的中國鄰居說，想不想再去拉斯維加斯？下一次我們兩家可以結伴同去。他們一家詫異地瞪了我：你會喜歡拉斯維加斯？

我為什麼不喜歡拉斯維加斯？他們小看人！



醫院—人生戲劇的舞台

施志清

我小時候聽到大人說“人生如戲”，總覺得是大人故意牽強附會，只是爲了宣泄他們對人生不盡如意處的感嘆。及至自己長大，偶爾也會被所見所聞的人生悲喜劇所感動。而後來由於自己學醫行醫的經歷，使我在見識了許多人生故事以後產生一種自然的聯想，其實醫院就是人生戲劇的舞台之一。很不幸的是，有些人的人生劇本演到醫院這個舞台時，可能會演變成悲劇，甚至是悲劇的高潮或尾聲，更不幸的是，有的演員就此謝幕。

多年以前，我在上海第二醫科大學醫學系畢業後，被分配留在附屬醫院當外科醫生，自然就會經常面對疾病、傷殘。面對各種重危急症，起初不免驚慌失措，時間久了，慢慢也就習以爲常。外科疾病往往來勢洶洶，但是經過手術治療以後，除了少數特別嚴重的病種或是晚期難治的腫瘤，絕大多數病人都會很快復原。看到病人躺在擔架上進來，經過自己的手開刀治療以後走著出去，讓我從心底裡感到快樂和欣慰，也讓我越來越投入這個職業。然而，作爲一個醫生，除了享受治病救人的自我心理報答，還必須時時承受與死亡對抗的心理壓力。死神不但殘暴，狡詐，而且在很多特定條件下遠比醫生強大有力。而現實生活中的醫生，顯然不如電影和電視屏幕上的那些“神醫”們那麼瀟灑自如。那些妙手回春手到病除的軼聞，十之八九是沒有當過醫生的人杜撰出來的神話。

一個悶熱的夏夜我在急診室值班，與往常一樣，幾條長靠椅上或坐或躺都是等待處理的急診病人。那時醫院裡沒有空調，急診



室裡的電風扇，也只不過加速了屋頂和地面的熱氣循環而已。正當我汗流浹背，好不容易把急診患者處理掉一大半時，救護車的尖叫聲由遠而近，送來了一個重度胸腔外傷患者。在搶救室里，當我剪開被鮮血浸透了的汗衫，馬上明白了傷勢的危重：左胸部銳器刺傷，正好在左心室部位，左肺已聽不到呼吸音，顯然心肺同時受創大量出血已經造成血氣胸；心音微弱，血壓爲零。我當即開通了靜脈輸液，注射升壓藥，配血型準備輸血，立即通知手術室準備即刻開胸手術搶救。然而，傷勢太重，一切急救措施都來不及了。傷者在進入急診室幾分鐘以後便死去了。唯一留下的線索是，傷者在臨死前尚未失去知覺時，含含糊糊地重復着三個字，我在處理急救的同時，按照他的發音隨手寫下了那三個字，後來據隨後趕來的警察稱，那應該是兇手的名字，對破案有舉足輕重的意義。

當護士處理死者善後的時候，我坐下來喘口氣，這才有時間略微端詳一下傷者的相貌。這是一個二十來歲的青年男子，體格相當健壯，留着小鬍子，穿着喇叭褲，有點像遊蕩街頭的小混混。當年已經是文化大革命的後期，那種文革早期大規模的團體武鬥死人事件已經不再發生。可是那也還在社會秩

序相當混亂的時期，江青、王洪文、張春橋和姚文元四人幫在倒臺之前倒行逆施更劇，文革造成了許多冤案，百姓敢怒而不敢言。經濟瀕臨崩潰，很多無業人士在社會邊緣徘徊，尋找生路。也有一些人在生存和道德難以兩全時便求生存而棄道德，偷盜、撬竊、甚至傷人殺人以取錢財。還有流氓團伙互相械鬥，也是造成醫院急診室外傷死亡的一大原因。我無法斷定這位年輕人的死因，從死者能說出疑凶的名字來看，倒是比較像當時常見的無業年輕人街頭打架以利器傷人收場的惡性刑事案件。當生存的價值低下，賴以生存的生活條件得不到保障時，對生命的挑釁便會被很輕率地對待，死亡也會變得無足輕重。

又是一個夏天，又是在急診室值班，一群看起來像是鄰居的男女，慌慌張張地用一輛三輪車送來一位昏迷不醒的十六、七歲的女孩子。一問之下，才知道這個女孩子大約在十幾分鐘前在家裡幫助做家務，當用抹布擦拭臺燈時不幸觸電倒地。女孩來時已無自主心跳和呼吸。當一切緊急搶救措施該用的都用盡之後，我不得不將死亡通知書遞給家屬（哥哥）簽字。記得來人中沒見到她的父母，也許當時不在家，但是可以想像當得知這樣一個春天一樣的生命突然斷送在一場毫無先兆而且完全可以避免的無妄之災時，創造出這個春天一樣的生命另外兩個年長的生命該會受到怎樣殘酷的幾近致命的一擊。當我在填寫急診死亡報告的時候，從她哥哥的敘述中了解到，那個女孩擦拭臺燈用的抹布竟然是潮濕的，也許她以為在臺燈表面擦拭用的抹布把水“擰乾”以後便可無虞，殊不知那個年代的電器質量難以保證，更何況，抹布“擰乾”以後仍然可以導電。在這個事件中，作為人民安全因素之一的消費品安全無法保證，直接造成一個無辜少女的天

折，反映了當時社會和政府漠視人民生命安全的一個時代特徵。而那位女孩子的缺乏知識乃至缺乏在她那個年齡應該具備的生活常識，也讓人扼腕嘆息。可是話題還是要回到那個時代和那個社會，當知識和傳授知識的人都被當作無用的廢物時，當孩子們該受教育而教育卻被鎖在政治的地牢裡的時候，我們誰還能忍心責怪一個被那個時代剝奪了知識和常識並因而付出生命代價的女孩的無知呢？

二十世紀八十年代中期，我從加拿大留學歸國後在上海醫科大學附屬醫院工作，受命參加一項通過高分子樹脂的吸附功能而達到清潔血液，解救急性中毒的科研項目。在急救治療中，將中毒病人的血液通過血管插管引出體外，流經解毒器以後，再送回病人體內，血液中的許多毒物都可以藉此被高分子樹脂清除。在幾年裡，我們醫院外科研究室的同仁們用這個尚屬研究階段的急救手段，挽救了男女老少幾十條生命。關於這個治療方法的科研意義，當然不是在此探討的話題。可是，我在救治這些中毒病人的過程中，卻不斷地被這些病人的中毒原因所困擾和刺激。中毒的原因有很多，其中有少數幾個人是誤服，比如孩子吃了毒老鼠的誘餌，或是精神病人在神智錯亂的情形下大量吞服精神病藥物。但是，絕大多數是服毒自殺。政治壓力造成人生絕望；經濟生活陷入困境；或夫妻婚姻破裂無法和解等等。

既然人生不如意到了極點，自拔無術，回天乏力，那又何必留戀這賴以寄生的軀殼？於是，一個又一個中毒病人便從市區、郊區經由各種途徑送到我們急救室裡來。

在那些中毒病人中給我留下了最深刻印象的是一位上海市某區中心醫院的內科女大夫，她在家中服下一百多顆強力安眠藥，被女兒發現時已經陷入深度昏迷。那一家醫院

急診科在搶救難以奏效的情況下，把我約去作緊急會診，意圖用我們研究中的“血液解毒”療法來解救這位醫生。搶救持續進行了兩天兩夜，我們的血液解毒器在當天第一次使用後，就有效地把相當於十幾倍致死量的安眠藥在血液中的濃度降低到安全範圍。可是由於已經吸收到體內脂肪組織裡的藥物再次釋放，造成了病人在清醒以後二度昏迷，於是在第二天再一次施行血液解毒，病人終於從鬼門關被救了回來。在搶救的過程中，我從那家醫院的醫生同行那裡了解到了這位女醫生服毒自盡起源於一樁破裂的婚姻。原來，她的丈夫也是同一家醫院的醫生，兩年前丈夫出國留學後，爲了留在美國而與自己的女性導師共同生活，然後由那位女性導師出面，聘請一位律師專程到上海家中要求其妻子放棄婚姻，同意離婚。這位內科女大夫，在堅決表示不肯離婚以後，還是收到了丈夫的最後通牒，告知她即使她不同意離婚，按照美國法律，夫妻在特定條件下分居達到法定年限時，仍可作事實離婚判決。於是，上面所說的自殺中毒悲劇便發生了。

“悲劇”在中國辭海中是這樣定義的：

“戲劇的一種類型。在西方戲劇史上，一般認爲悲劇主要表現主人公所從事的事業由於客觀條件的限制，惡勢力的迫害及本身的過錯而致失敗，甚至個人毀滅，但其精神卻在失敗和毀滅中獲得了肯定...”。可是，辭海中並沒有說到，而現實生活卻無情地告訴人們，真正的、最大的悲劇卻是在個人失敗以後連精神也一併失敗，那是一種心靈的悲劇，是辭海沒有解釋過的悲劇。

常聽人言：“人生如戲”。言者或是感慨於自己的切身經歷，大風大浪，大喜大悲；或是同情於世人的因緣巧合，悲歡離合，於是便有感而發。也有人在經歷了滄海桑田之後，自認已經參透了生命真諦，大徹

大悟，對人生戲劇已經持冷眼旁觀的態度。所以在他們說“人生如戲”的語氣中，便已經帶了如隔岸觀火一般的無奈和冷漠。不管言者帶了什麼樣的心態，誰都在承認並渲染人生中的戲劇成份。於是，“人生如戲”，便成了古往今來一個永恆的命題。其實，世人如此說辭，恐怕還是帶了一種宿命的潛意識吧！而在民間口頭流傳的戲劇性的人生故事結尾，常常還能找到由佛教教義演化而來的那一種因果理念。

作爲一個醫生，作爲一個自然科學工作者，我毋寧相信，人生戲劇，演員是你自己，而且在很大程度上，導演也是你自己。即使當你到了人生的重大岔路口，譬如有意無意間把你的人生戲劇演到了醫院的舞台上，你仍然可以而且應該盡可能地把握自己的人生。最重要的是，要珍惜生命，善待生命。既然人生可以是喜劇，爲什麼就不能儘可能把握好自己，讓悲劇不出現，不重演。政治可以壓制生命，社會可以漠視生命，但作爲生命主宰的自我本體，卻沒有權力濫用自己的生命，更沒有理由用悲劇來結束自己的生命。自從我再次出國重返北美以來，這些年裡，有好幾次在聽人說人生如戲的時候，總想起那位不幸的女大夫，希望她的精神自從那一次失敗以後，便再也沒有失敗過第二次；那一場痛徹身心的悲劇，永遠也不會重演。



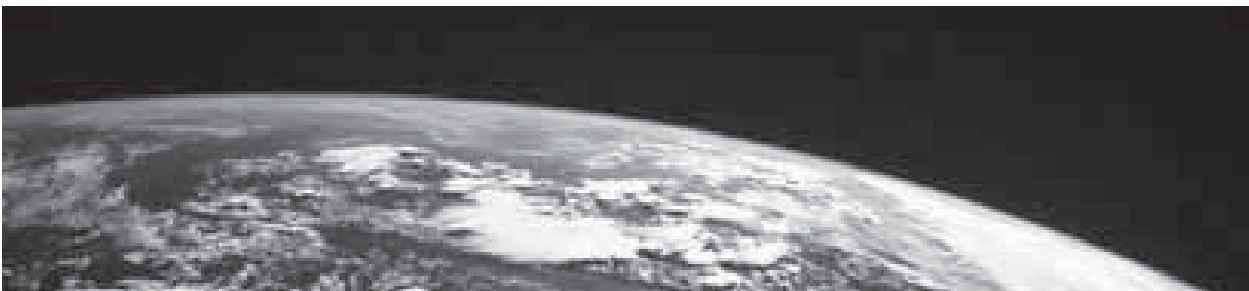
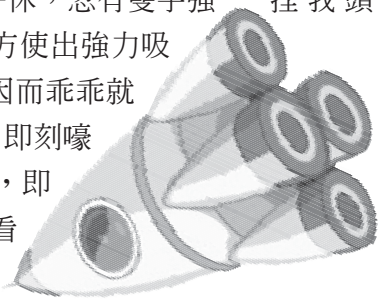
苦、苦、苦。

——阿，苦味人生之旅

馮瀚緯

原本在 K-PAX 星球過得好好的，忽地要被派到地球這個地方培訓，理由是：「將有大任委，必先經過苦心志的歷練。」，學成回來後才能對整個宇宙有大貢獻云云。翻了翻『地球一日通』這本書，找到“苦心志”是出於中國古聖賢的孟子曰：「· ·天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚· ·」。要勞筋骨等等，到處是地方，沒啥了不起，勞完了吃吃強骨散、嚼嚼健筋丸，恢復只是彈指間，倒是“心志”這麼抽象的東西要去苦一苦，偌大宇宙中要尋個“苦”，除了地球，還真找不到別個星座有這麼個環境來配合。所謂地球，我早有所聞，它的名譽實在不佳。看看歷史，這幾千地球年來到處的打打殺殺未曾中斷，近來好不簡單比較文明了，所謂的人又攪七捻三的不安太平、怨憎處處，比起 K-PAX，它的壞實在是罄竹難書呀！為了慎重起見，去拜訪了不久前才從地球回來叫 Prot 的前輩。Prot 是第一位被送到地球去“苦心志”的特派員，落腳地球西方叫紐約的地方，因為直接化身成年人，未熟諳人之背景並與當地民俗格格不入，被關入精神病院強行治療，直到地球 2001 年 8 月 17 日才落荒而返。Prot 知道我的任務後，強力建議我這次取道地球東方俱悠久歷史的國度，而且一定要從出生為進入點，如此才能真正溶入地球人。他警告我說，在精神病院中的所謂神經病人，其實都是心志無苦的正常人，倒是所謂一般的正常人，心志普遍不好，與他們交往，才能達到苦心志的訓練。有了前輩指示，敲定了東方一個美麗的島嶼，這就上路。

入境得隨俗，在母體胎內待了許多月，幾乎淡出鳥來。某日午休，忽有雙手強捏我頭硬往外拉，頓時感覺大壞，如此粗魯，當然是抵死不從，奈何對方使出強力吸盤，令我無論如何奮力抵抗皆徒勞無功，想想上工時候也到了，因而乖乖就範。當脫離母體後，根據『一日通』“初生嬰兒當如是”之指示，即刻嚎啕大哭，卻遭醫生倒提後一陣屁股亂打，還沒正式走入地球人世間，即遭倒懸之苦如此這般的見面禮，看來是有得苦頭吃了。環眼四處看看，擺設還蠻登樣，只是聽了這惡醫生與護士的一番對話，心中一片慘然：「這小鬼不合作，血氣太猛，所以他的頭與心都將大於常人，但腦的發育會有限制。他的“靈光”神經因為自己亂動，不小心被我扯斷，以後的日子，只有自求多福了。」想想茫茫苦海的地球人生旅程，因為心大必須承受更大的苦，卻配個小小腦怎生應付得了？『地



球一日通』一再強調，笨不是最可怕，怕的就是不靈光，這下連“靈光”都沒了，苦雨淒風的日子必將是綿綿無絕期，但從另一角度看，這倘命苦之旅，也必然會收穫豐碩的了。

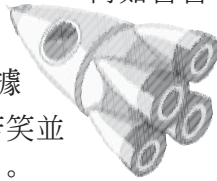
在地球世界的初幾年，嬰兒時期，每日吃那稀泥糊塗的爛東西，非常不爽，還要睡在自己的拉撒上面，凡事必須仰仗他人打理，那真是有苦難言！每日除了暗自叫苦不迭，希望時光似箭以外，那種孤苦無依的無助感覺，真的是痛苦無人知。

及長，進了小學，感覺就像個地球鴨。老師們每日將枯燥無味的課業，儘往肚子裡填，也不管消化良是不良，苦了腸胃，也種下日後潰瘍之因。進初中還得參加聯考，當時的國文作文考題叫，“假如教室像電影院一樣”，引起廣泛的討論，普遍認為它的難理解度已超過考生的心志負荷度。不知它所問的是要你述說每天上學像看電影般的開心？〈當然不可能〉，還是教你想像看電影如上學般的痛苦，〈顯然是違背事實〉，然後去討厭電影，而後個個乖乖變成喜歡 K 書的好學生？地球之事確實狡猾難搞，我既沒有足夠的腦與靈光來迂迴作答，只有一通到底的心志，對此當然是一籌莫展，繳白卷也是必然，導至日後視寫文為天下第一苦。

進了中學，以為可以脫離填鴨的苦海，不料制式教育還是把你綁得似苦瓜粽。老師苦口婆心的教導你：『吃得苦中苦，方為人上人。』，每日強調：『書山有路勤為徑，學海無涯苦作舟。』，讀書要不辭勞苦，對於學問的追求應該研精苦思，要苦修苦參，再多的課業，絕對要不以為苦。如此訓誡下，每天苦哈哈的上學，也只有奉師命竟日的埋頭苦讀，只是先天不良，腦容積有限，才唸的就被新讀的擠走，再萬苦千辛努力，也只留苦水滿腹。其苦之不堪言，難與外人道也。唯一的依靠，也只有偶爾找同學吐吐苦衷，否則每日伶仃孤苦，何能消受？

進了大學，想想終該苦盡甘來，不知怎的學生個個都染了少年維特無盡的苦惱。苦男女朋友的難伺候，苦錢不夠用，苦玩的地方太少，苦留學路難行，苦要賦新詩找不出愁，苦不知為何生，苦不知為何存在，連佛家八苦與之相比都難望其項背。如此苦的不知所云，事事苦澀，亂苦一通！但雖說是苦得個莫名其妙、何苦來哉，也終歸皇天不負苦心人，畢了業！

接著來要服兵役。因為腦發育不全，無法達到預備軍官甄試地球上所謂的聰明指數，只得從最低檔的二等兵做起。新兵受訓練期間，眾戰友叫苦連天，每日愁眉苦臉，咬牙苦熬，等著訓練的苦境快快過完。我冷眼旁觀，此等苦肉苦皮的玩意兒，那需要震天價響苦啾啾的哀哀叫？訓畢分發單位，又是一鍋開始。在部隊，有來自全島各地好漢，相處竟日後，開始漸漸領會鄉下許多窮苦家庭是如何停辛佇苦的養家，又是如何茹苦含辛的活口。在城市長大，這是另一種不曾親歷的清苦、寒苦、貧苦世界，也是對心志的一股衝擊。兩年役期中，曾特意以 K-PAX 標準行事，為不平冤苦據理犯顏苦諫，軍中談的是絕對服苦吞再一次的“不靈光”苦，也對自己能有這個苦心志的磨練機會，相當慶幸。



退伍後加入社會熔爐，進入企業開始體驗獨立人生。每日工作，自然是埋頭苦幹；遇難題，當然是冥思苦索，直到有解；有苦差事，不吭一聲接了也絕不以爲苦。經過多年勤苦的艱苦奮鬥，終於苦盡甘來，昇任主管。衣食無慮有小乘後，開始悠遊四海，積極讓自己的心志，揉入眾人之人生，來親身體驗地球人的苦，而有了不少的心得。

許多慈善團體，做的是憐貧恤苦；雖然用心良苦，苦的卻是支持者寡。許多民間組織，行的是公益事務；雖然義工無償付出，苦的是有了成績、只覺得自個兒勞苦功最高，當人一多就開始各堅持各的號，誰也不怕誰，終歸四分五裂。

人間不太平，苦的是心地太小缺少包容，腦子太大多的是苦思惡想、機關算盡；世事多紛擾，苦的是靈光太發達成了老奸巨滑，計較太過頭成了不留人餘地，稍有不順，總覺自己是苦主，儘是到處訴苦，卻不耐聽別人苦訴，還不時對之挖苦。

看來早期的刻苦耐勞、苦心經營、苦心積慮向上的動力所剩日淺，草莓族人生觀日紅。多的是自認苦中作樂的瀟灑，少的是對於面對困苦的堅挺。旁眼地球二十一世紀人的特性，真是慾海無邊、貪得無厭；成功以財富、權力與地位爲標竿，笑貧不笑娼；教育不再強調操守、道德與尊重，人的價值觀，更是每下欲況；爲政者不方，諍諫者不直，上不正下也歪，上下交爭利，老百姓的痛苦指數與日俱增。若無變策，如此以還，甘盡苦來，地球人苦孜孜的日子將不遠矣，而以後的時光必定是苦海無涯。

這個苦味人生之旅，甜酸苦辣、苦味雜成，到此已把我的心志苦苦相逼到了極限，也是該回 K-PAX 的時候了。飛到紐約，找到了當初治療 Prot 的精神病醫師 Mark，告知 Prot 當初地球行的來龍去脈，並善意的請他嚴守口風，否則他可能會從精神病醫師變爲精神病人。再飛回住處，參加好友爲我辦的告別晚會，他們精心製作打在天空上兩個大字“阿 P”的煙火，讓我感動非常。阿 P，是我在地球上用的名。

有一天，我確信地球會像 K-PAX 一樣的人人自律，和諧相處。在 K-PAX 的字典裡，是沒有“苦”這個字的。



2007-2008年度家長會理事名單

稱謂	姓名		職責	稱謂	姓名		職責
會長	周雯	Wen Zhou	會長	理事	戎昭莉	Zhaoli Rong	Snack
財務	孟彤	Jennie Crowley	財務	理事	洪娟娟	Carrie Ang	Library
理事	孫建玲	Jan Sun	Snack	理事	吳美容	Tracy Fong	Library
理事	王蓉	Rong Wang	Lunch	理事	方平	Ping Fang	Copy Room
理事	彭少敏	Sharon Peng	Lunch	理事	羅秋良	Qiuliang Luo	Copy Room
理事	胡征	Jenny Hu	Library Snack	理事	李月玲	Linda Luc	Copy Room
理事	尙虹	Hong Shang	Snack	理事	朱錦	Jin Zhu	Copy Room
理事	劉念	Nian Liu	Snack	理事	張瑞浩	Ruihao Zhang	Copy Room

陪兒孫上中文學校有感

隱

又是新學年的開始，一線曙光由窗簾縫隙間滲入床頭，睡眠由不得在朦朧中張開，往時鐘一看，「啊呀！」已經六點了，得趕快起床、更衣、梳洗，開車往三兒家去接孫女梅恩。這是開學的第一天，一定不能遲到。「好的開始是成功的一半」，我得堅守這一原則。

上中文學校是我們祖孫三代興奮不已的事情。對我孫女來講，更是期盼了整個暑假，去會老同學百晴和 Nichod，一路上只聽她那小鳥之嘴，吱吱喳喳講個不停，歡欣之情不可言喻。這可勾引起我陪孫讀中文的一點感想、一點堅持。

時光匆匆，轉眼來美三十幾載，孩子們已成人，各組幸福家庭，生兒育女。回想當年，漂洋過海，千里迢迢來到美國，人地生疏、語言障礙，又要學習新的生活方式。但是心中無時不牢記父親的再三叮嚀，無論如何為下一代著想，得注意他們的教育及接受中華文化的傳承。

我是生長在一個嚴父慈母的傳統家庭，在那段成長的日子裡，我深深體會到「身教勝於言教」的重要性。

在很短的日子裡，記憶中當年來美華人不多，沒有幾所中文學校，兒子第一年就讀西區中文學校，後又轉入北嶺(Northridge)。在往後的日子裏，秉持我們的理念，三個兒子均認真完成給他們的中文課程，自動自發。直到小學畢業後，由於課程的繁忙，才不再強求。中文在無形中漸漸少用，從而形成在家與我們的交談方式半中半英。僥倖三個兒子青少年期都潔身自好，不曾為生計無暇全心全意照顧他們的我增添麻煩，更慶幸的是他們真的遵行祖訓，確保有我們中國風俗民情及大家庭的融洽仁愛，我因此引以為傲。

現在的我已經退休，是個完完全全含飴弄孫、返老還童為期許的人。首先暗自慶幸不再為生活奔波；從而擔負起和他們第三代孫兒們的中文教學，陪他或他們上中文學校，跟他和他們一起唱歌、畫畫、彈琴、她(他)們的天真可愛逗得我樂趣無窮，回想起當年帶兒子們時，生活的擔子讓我透不過氣，而無法享受及參與他們在中文學校學習的樂趣。再想想現在和孫輩一起在學習中文的快感，可真是天壤之別，截然不同的感受，我相信有孫輩上中文學校者，均會有同感。





幽默處處有

吳玲瑤

接到一位讀者的來信，她說：「我生日的時候，女兒送我一本書當生日禮物，我已經好幾年沒有讀完一本書了，但這一本我是一拿起就放不下，一口氣讀完，又因為我的生命經過不少磨難，也好幾年不笑了，還以為自己不會笑了，沒想到您帶給我這麼多快樂…」每次收到讀者的迴響是最大的鼓勵，能帶給人會心的一笑更是特別安慰的事，是支持寫作者寫下去的最大動力。

根據統計一般人每天平均笑八點五七次，但所謂的笑都是禮貌性的笑，社交場合的笑，能真正開懷大笑的時刻不多，因此就顯得更寶貴了。但別忘了笑是世界共通的語言，一笑能縮短人與人之間的距離，幽默可以破冰可以化解，因此在美國這個社會人人講究幽默的應用，他們甚至模仿電視廣告的台詞強調說：「某某信用卡，隨時隨身攜帶。」也說幽默猶如信用卡，出門的時候別忘了帶，Humor is like credit card, never leave home without it。平時烤麵包的時候，許多人喜歡吃加了蜂蜜烤的 Honey-baked 口味，如今也被改成 Funny-baked，生活中加入幽默，猶如麵包中加了蜜糖那樣鬆軟可口好吃。

太嚴肅是一種疾病，嚴肅所帶來的傷害就像輻射塵一樣，也許看不見，但是存在，時間久了災害就出現。好的文學作品雖然不一定

以幽默為主題，但少不了幽默的表現，和幽默的文字技巧。

馬克吐溫說：「幽默是人類最大

的祝福，blessing。」幽默是一種尊嚴的維護，一種對自身的超越。幽默是對社會禁忌的一種搔癢，可以幫助你忍受不快樂，也是一種健康的感覺，把個人和問題分開看，而有新的期待。

林語堂認為：「幽默是人類心靈的花朵。」誰不願自己的心靈能開出些花朵？不妨想想什麼事最會讓你笑？歌德說：「要看一個人的性格，沒有比看他為什麼笑更真確的。」真實故事，個人經驗，一行笑話，喜劇，脫口秀，好笑的表情，幽默文章，漫畫，等等，生活中許多好笑的事都是免費的，俯拾既得，端看人們怎麼看待。

一則小小的幽默張貼，「內有惡犬，主人更凶。」興許就能換來燦爛的微笑，朋友一句可愛的話，「感謝我的家人，他們聽了我許許多多笑話，卻還愛我。」讓人覺得有趣的一想再想。一則小小軼事提及「叫我如何不想她」作者劉半農，在民初的時候到女師大演講，因為長得不怎麼樣，又女學生無法接受他怎麼會是一個老頭而有「叫我如何再想他？」的笑談。所以沒有所謂 bad day，只有 bad moment，讓不愉快快快過去，還是好天，心境的轉換全靠自己，原來幽默和快樂一樣，越分享越多。





吳玲瑤講「幽默處處有」

張棠

暑假期間，原本安靜的千橡，因為吳玲瑤的前來演講，一下子變得熱鬧起來。千橡雜誌主編吳茵茵立刻召開籌備會議，分配工作，在 Teledyne 工作的林震寰借到她公司的大禮堂，不到一個禮拜，孫邦華就把宣傳海報設計完畢，吳玲瑤要來千橡演講的消息，很快的就傳遍了千橡華人。

幽默難寫，笑話難講，華人中的幽默名嘴（comedian）更是鳳毛麟角。吳玲瑤的幽默演講非常有名，演講之約不斷，世界各地都有她的忠實聽眾，她在大陸演講時，曾有一次六千聽眾的盛況。現在她能在百忙之中，遠道而來，為我們千橡華人講「幽默處處有」，確是我們的運氣，也是我們的福氣。

九月九日下午二時，天高氣爽，Teledyne 美麗的庭院流水潺潺，綠樹成蔭，可容納 200 人的大禮堂，座無虛席，整整兩小時，聽眾笑聲不斷，果然如海報之所說：「三分鐘一小笑，五分鐘一大笑」。演講結束後，聽眾仍意猶未盡，紛紛購買吳玲瑤的書籍，請她親筆簽名，以便回家繼續享受幽默的樂趣。

千橡雜誌主編吳茵茵，與康谷中華文化協會會長陳蕙玲，特別代表千橡華人向吳玲瑤贈送禮物與感謝狀，感謝她前來千橡演講，並義賣書籍，將盈利捐贈康谷中華文化協會的善心與義舉。

聽了她的演講，看了她的書，吳玲瑤把笑聲與歡樂送給了千橡。吳玲瑤，我們謝謝你！



陪公子讀書之樂樂如何

林瑛瑛

每

年將近暑假，我們家就開始忙碌著計畫暑期課程。孩子平日得專心把學校功課管好，但一放暑假，就像小鳥飛出籠子，要是不把時間安排好，那漫長的兩個月就會白白給浪費了。

暑假期間我們附近的兩所社區兩年制大學，都有一系列有趣的課程，提供給有興趣利用這兩個月加緊學習的人士。年齡不拘，高中以下的孩子們只要有學校的同意簽名就可報名上課，學費全免只需繳納 24 元左右的保健費用即可，另外只要是加州的居民一個學分只需 20 元，這些優惠都是由我們納稅人的稅金所提供的，應該好好的利用。我們家三個孩子只



要一放假，就去報名上課，我這做媽媽的自然就成了他們的司機兼保姆。大孩子在上課時，我就帶著小兒子在旁做別的事情，還記得有一年小的才一歲半，我就帶著他去上插花課，老師是個老好人，讓我兒子坐在教室裡看我上課，而我的孩子也配合得相當好，一學期上下來，一次都沒吵著別人。

近年來，我的兩個女兒大的在紐約上班，小的在爾灣上學，只剩下小兒子與我們為伴，無形中，我們娘兒倆的感情就更加接近。我想到上學一趟路那麼遠，與其來回接送，在路上浪費時間和汽油，乾脆跟著選幾門課讓自己長長見識，更可重溫年青時的學生生活，再而為孩子樹立一個“活到老，學到老”的好榜樣。



兒子選的多半是他喜歡而學校學不到的課程，如果我正好也有興趣就跟著學。母子倆一道上課好處多多，不但可以互相照顧，還可以比比看誰學得快、學得好。當然，孩子們年輕，記性好，多半時候我還得向他討教！

若我不喜歡上兒子選的課，我會修一些自己有興趣的來配合他的時間。下了課，我們看著月亮數著星星，開開心心的踏上歸途。一路上交換上課心得，我也藉此機會傾囊以授，讓孩子知道父母雖然年紀大了些，腦子裡可還是有些東西可以提供的，就像是人生體驗，要沒走過這一程還真是學不來呢。

今年夏天，我們一早就報名把時間給填滿了，以前白天我得上班無法選課，但我現在在家上班，早上送他到教室，就帶著我的筆記電腦在旁邊的空教室裡上起班來等他下課。這就是現代科技發達的好處，一部電腦，一台手機，便可到處上班。下了課回家稍事休息吃中飯，他玩遊戲做功課，我則繼續上我的班。吃過晚飯我們母子倆又往學校去繼續上課。晚上我會選些較輕鬆好玩的課。上課用的書很貴，但可上網以一半以下的價錢買‘二手’書，非常划算。課堂上學生來自四面八方，有就學青年，有像我兒子一樣的高中生，也有像我這樣的社會人士。老師則多半是學有專長，全力以赴的人。因為學生年齡層次不一，上課的氣氛也比較活潑自由，提出的問題千奇百怪，討論起來熱

鬧非常；很容易分辨出誰是來學習，誰是在混學分的。在上課過程中一方面我從年青人身上學到許多新見解，另一方面我也把人生經驗提供他們參考，所以我上課時精神是高昂的，心裡是快樂的。上三個多鐘頭課下來仍意猶未盡，下了課還要拉著老師講上一講，孩子下課時，等不及的把自己的心得告訴他，和他交換意見。只要聽到孩子說對所學的課也很有興趣時，比自己學到知識還開心。

兒子今年七月剛滿十五歲半就迫不及待的拿了學習駕照，並上了幾堂駕駛課，放學回家的路上就成了他練習開車的最好時間。

又因為我們母子都去上課，我先生不願意一個人留在家裡獨守空房，也跑去選課，如此一來我們每天晚上在學校碰面，下了課一起踏月歸來，回家一起做功課，倒也其樂融融。我要是在雜誌上或收音機上聽到什麼好笑或奇怪的事情，也趁此機會拿來分享，今年“海利坡特”系列的第七本書也是我們交換意見熱烈討論的重點。這樣過日子，不但充實而且有意義。

孩子們的成長快速，一不留意他們已長大成人，離開家庭的呵護，到外面世界闖蕩；留不住，也不應該留住他們，所以要把握這短短幾年，好好陪陪他們，培養親子關係。再說，還有什麼是比陪伴你的孩子讀書、做事更快樂的事呢？





千橡義合團

~一個千橡義工合作團體的形成~



在千橡鎮居住多年，久仰雷根圖書館大名，去年終於帶著全家去一探究竟。綜觀目前全美十四所總統圖書博物館中，雷根圖書館是最大也是收藏最豐富的一所。不僅環境清幽，建築雅致，內部陳設樸實，展出內容富教育與歷史意義，工作人員更是親切有禮。雖然住在離它不遠的地方，我這市井小民與它牽扯不上關係。直到我的鄰居也是好友 Lauren 女士去雷根圖書館工作後，雷根圖書館與我就此結緣。

去年十一月，Lauren 告訴我感恩節時與隔年一月底有中國人的旅行團來參觀，館方希望能提供較“比手畫腳”好一點的服務，問我可不可能找幾個中國人到時提供必要的協助。我是她唯一認識的中國人，對這樣的請求，我立刻答應下來。

我考慮到因為是志願義工，到時不見得都能來，所以儘可能的多找一些人，結果有二十多位朋友願意幫忙。部份是在家帶孩子的媽媽們，部份是上班但是可以請假來幫忙的熱心太太們，另外還有一位男士對美國歷史知之甚詳願意鼎力相助。

館方為配合我們的時間，安排兩個早上，帶領我們參觀全館，詳盡解答我們

的各式問題。大家都認為既然要幫忙就幫到底，而且這也是一個在這兒居住的中國人對本地社區貢獻一份心力的機會。我們向館方表達翻譯簡介及語音導覽的意願。館方高興不已。我情商曾任千橡雜誌主編，現以教授英文為業，一位中英學養俱佳的翻譯好手，擔負起總校正的工作。為準備接待感恩節期間來的這團，因所剩時間不多，由我們這位高手一人把翻譯簡介的事承攬下來。此團後來因故取消。所有義工仍按原定計劃，分工合作，把語音導覽文稿全部翻譯完成，再經總校正修改潤飾後，我將資料發送所有義工們並分配每人負責導覽的部分，請大家自行準備。

旅行團來參觀的日子迫近，我和 Lauren 討論該做的事。Lauren 對我的提議很高興但也善意的“警告”我，我在給自己找麻煩。我則認為該做能做就去做，事情起了頭便刹不了車。知道館方一時無法印製正式的中文簡介手冊後，Lauren 將中文簡介文稿及全館平面圖排版，由我校正並在地圖上加註中文，交館方影印近五百份，折疊夾在現有的英文簡介手冊裏。

旅行團來參觀的前一天，Lauren 告訴我有記者來訪，要我準備一下。到這時，我才感到這事搞大了，開始緊張起來。當天，二十位義工穿著黑衣黑褲白襯衫，準時到來。頓時雷根圖書館大廳成為最吸引人的地方，工作人員都來一探究竟，對我們的熱心與活力稱讚感謝不已。看著近五百份簡介整齊的放在桌上，義工們臉上滿是興奮與一絲驕傲。館方找來紅色領巾讓我們繫上，使我們顯得更有權威。我們一部份人趕著各就崗位，另一部份人則忙著商討該如何招呼旅行團團員們下車入館。

還真來了二位記者，一位是本地 Acorn 小報的記者，一位是世界日報記者，對我們的“義行”好奇不已。時間一分一秒過去，我們義工們因為彼此相熟，聚在一起等待的時間像是不求自來的偷閒時刻，聊天、照相、背稿，沒人閒著。但一個小時過後仍不見巴士蹤影，經聯絡知道他們被堵在從拉斯維加斯來這兒的路上。等了三小時後，館方告訴我們，因堵車情況嚴重，旅行團決定取消雷根圖書館這一站，也就是說不來了。我們頓時有“英雄無用武之地”的感覺。館方對我們抱歉不已，但對旅行團沒有任何責備，只是表示好可惜。我們則對雷根圖書館對人對事有禮得體的應對態度敬重萬分。

到今日，只要雷根圖書館需要中文接待人員，我們這些義工誰有空誰就會去幫忙。一方快快樂樂地接受，一方誠誠懇懇地給予，兩方互敬互重，義工吸引人處就在此吧！



感恩惜別

楊素芬



紅漸染，北雁南飛！
秋，悄悄地來到千橡！
它是收穫的季節，卻也
散發著離別的氛圍。

很可惜的，我們敬愛的邢老師即將在秋後離開這塊她辛勤耕耘了十多年的園地，帶著滿囊春風化雨的果實與無數彌足珍貴的友誼與我們揮手道別，告老還鄉！

邢澄老師是蘇州人，早年畢業於著名的華東師範大學音樂系，主修聲樂，鋼琴。在中國國內一直專精聲樂教學與合唱指導，作育英才，學生得獎無數。

1995年春因探親而落腳於千橡，因緣際會地，她把她的專業帶進這個社區。在爾後的十二年裡，改變了許多千橡華人家庭的生活樣貌！在大家平淡枯燥的生活中注入了一股聲樂藝術氣息，讓音樂美化我們的生命。她也因而與這一大群學生們結下多年亦師亦友的不解之緣。

**臨老學吹打 修身養性
一步一腳印 天道酬勤**

回顧這段奇妙的『學習之旅』，聲樂彷彿是一個巨大的磁石，吸引著這些愛唱歌的人們呼朋引伴，不知不覺地，撲通！撲通！掉進了『聲樂』的陷阱裏，越陷越深，不可自拔！

因為學聲樂使人養氣調神，怡情冶性，

忘卻煩惱。而聲樂是門知易行難的藝術，充滿自我超越的挑戰，我們不斷的在揣摩、學習、修正和突破中螺旋狀迂迴前進，就像爬山，不達到目的難罷干休，爬完此山再登彼山，沒完沒了。而一山有一山的迷人處，困難處，藝術歌曲亦然！有道是『爬不完千山百岳何其多，學不完經典名曲奈若何！』果真是學海無涯啊！

**恨鐵不成鋼 竭心盡力
比喻加模仿 生動有趣**

另外一個能教大家長期抗戰，不離不棄的最重要因素是——我們何其有幸有個嚴謹敬業又爽朗熱情的好老師！說實話，眾多學生裏，程度參差資質各異，然而邢老師本著有教無類的情操，一律待之以『璞玉』，苦心孤詣地琢磨著，年復一年，期待每塊璞玉終能發光發熱。



每節課她針對學生的欠缺對症下藥，運用各種發聲訓練，或擴張音域，或調控音量，或跳音、長音、音準……等等反覆練習。她特別著重歌唱的氣息支持控制、共鳴感覺訓練，及聲音位置擺放。從幾十年的聲樂教學經驗中，她更悟出義大利文母音的扁音豎唱法，學生獲益匪淺。邢老師說話風趣，出口成章，喜用比喻讓學生容易領悟。譬如她說『吃口大熱湯團』，『倒抽一口冷空氣』，『打深哈欠』形容如何擴張喉部，擴大共鳴腔。她說『想像一根“煤氣管”在你身體中間，由腹腔、胸腔、口腔、面罩到

頭腔，隨時保持通氣共鳴』。她的名言包括『頂個大氣球』、『不要一棵樹上吊死』、『兩肋長翅膀』、『踩油門』、『二次加油』、『頂天立地』、『臉上有春夏秋冬、聲音有喜怒哀樂』、『感動別人之前先感動自己』，『頭空、喉鬆、肩寬、腹緊八字口訣』……林林總總不一而足。

老師的模仿功夫更是一絕，經常精準的把我們錯誤的發聲法或走樣的表情照樣泡製一遍，讓我們『豬八戒照鏡子』真是維妙維肖，既誇張又真實，常教我們笑翻天。每星期一次的課早已是大家的共同期待。

蘇州第一摳 聲名遠播 師傅領進門 修行靠己

邢老師個性堅毅、勤奮、坦率、溫厚、更是個完美主義者，做起事來必定全力以

赴，力求完美。記得曾經為了一次社內觀摩演唱會，她眼看著一群鴨子學生仍無法渡過她的『標準河』而急得生病。可想而知她絕不讓學生輕易蒙混過關。

老師經常是逐字逐句的摳，學生們送她一個『蘇州第一摳』的封號。早期教學更是以“嚴苛”聲名在外。然而這些老佛爺學生們除了小白兔也不乏孫悟空、頑皮豹、調皮歪理一籬筐，大小主意兩籬筐。老師說『定期舉辦演唱會，有壓力才有進步！』，同學們死拖活賴，盼能躲過一劫，美其名曰『只問耕耘不問收穫！』……總而言之，多年下來雖然上課照舊一絲不苟，照摳不誤，但是她的容忍度早被我們磨得『面目全非』，變得慈眉善目，和藹可親了，想起來真是有愧『尊師重道』的古訓。

秋雁

日暮時分

雁陣掠過天邊的薄明
如火的夕陽
燙出雁翼金紅的剪影
在秋野荒郊

拋落了几聲雁鳴
又該是南歸的季節
又該去重續春時的溫馨

天海迢遙
又何曾阻斷過
神牽夢縈
終還能識得
舊日芳菲之地
當時春江水暖

施志清

留戀過綠波如鏡
桃李樹下
也曾恣意抖落
片片雛蛻的幼翎
雖說春天的喜悅
失落太久
早隨落花飄零
然而關山萬里的奮飛
最難放下的
卻偏偏是
那一份
春天的心情



Striving for Musical Perfection

Kenneth Wang

Jennifer Liu, 15, is a local Oak Park violin prodigy who was recently accepted into the Julliard School of Music. She is going to be taught by world-renowned violinist Itzhak Perlman. Recently, she took some time off from her practicing to answer a few questions about her violin experiences.

Kenneth:

What age did you start playing violin?

Jennifer:

I started at the age of four. My mom was my first teacher.

Kenneth:

How many hours a day do you practice? How do you structure your practices? Do you have a routine that you go through every day?

Jennifer:

How much I practice depends on how busy I am with school and such. Usually, I get around four hours and more on the weekends. I don't practice for many hours at a time; instead I spread it out through the day.

Over the summer, I practice a lot more since I have more time. I don't have much of a routine because I like to keep it fun and I just practice for the pure enjoyment of it.

Kenneth:

When performing for audiences or playing in competitions, do you ever get nervous? Do you have any superstitions or rituals that you follow before each performance?

Jennifer:

When I perform in front of large crowds, I usually

don't get nervous because I feel like the audience is inviting and has a certain warmth that makes me want to perform for them. I don't have any superstitions or rituals that I do, but I do have three two-dollar bills that are in my violin case from my mentors at the Spotlight Awards.

Kenneth:

Where does your inspiration come from?

Jennifer:

My inspiration comes from my family and teacher, Gayaneh Kumar, because they always push me to work toward my dream and to enjoy the ride.

Kenneth:

What sort of sacrifices did you and your family have to make to get your violin playing skills to this level?

Jennifer:

Sacrifices that my family and I have had to make are things such as resting during weekends and my own social life with my friends. I am busiest during the weekends.

I have private lessons and most competitions are always on weekends. My parents have rarely gotten the chance to take a breath from driving me everywhere.

Kenneth:

What is your most embarrassing violin-related experience?

Jennifer:
My most embarrassing violin related experience was when my dress's strap fell during my performance and I had to pull it back up during a two beat rest!

Kenneth:
What is your favorite violin concerto/song/piece/composer?

Jennifer:
My favorite composer is probably Tchaikovsky. Not only is his violin concertos some of the most beautiful pieces, but his orchestral and instrumental pieces also have such character in them.

Kenneth:
Do you ever worry that you might injure your hands, especially before a really important competition/performance?

Jennifer:
Worrying about my hands is always an issue for me. I'm always told never to do house work like the dishes or cut fruit with the knives. Even though it drives me insane, I always have to be extra careful about those things.

Kenneth:
Tell me about how you got into Julliard at such a young age. How did you stand out amongst the thousands of other aspiring violinists?

Jennifer:
I'm not sure how I stood out in front of so many young violinists, but I feel so honored to have been accepted into Mr. Perlman's studio.

Kenneth:
How does Perlman choose who he wants to have study with him?

Jennifer:
Perlman chooses his students just like his fellow colleagues, by auditioning them.

Kenneth:
Have you had a lesson with Perlman yet? If so, what is he like?

Jennifer:
Lessons with Mr. Perlman are so wonderful and in-

spiring. His love and desire to make music with me is so inspiring. Mr. P is such a great teacher and above all, a loving person.

Kenneth:
Other than getting into Julliard, what do you do when you're not practicing or performing?

Jennifer:
In my free time, I like to catch up on my movies with some friends and just talk to them. Basically, they keep me updated with all the high school drama and gossip!

Kenneth:
How do you find a good balance between your violin studies and your other hobbies?

Jennifer:
I balance everything out by trying not to stress myself out too much. I listen to music and I take my mind off of it by eating ice cream!

Kenneth:
Do you feel you have missed out in any aspect of life because of your dedication to violin?

Jennifer:
I definitely have not missed out on anything. Better yet, I feel as if I've gotten to do so much more than a regular kid my age because I get to travel a lot more and meet different kids from all over the world.

Kenneth:
If you weren't playing violin, what would be your aspirations?

Jennifer:
Violin has been and always will be a major part of my life, and I couldn't imagine doing anything else. If I weren't playing the violin, I don't know what I'd be!

Kenneth:
If a young aspiring violinist asked you for one piece of advice to be successful at the violin, what would you tell him/her?

Jennifer:
Have fun!



***** *The End* *****

Kenneth Wang is a senior at Thousand Oaks High School. Having worked for the school newspaper *Lancer* for three years, he is currently the News Editor for that paper. As the Co-concert Master of the Conejo Valley Youth Orchestra, he has also been playing the violin for 12 years



“Starboard!” yells the skipper. The crew echoes in sync., scrambling to avoid crashing into another boat. Sails flap wildly and lines zip by, narrowly averting disaster.

This all-powerful and commanding word alerts the crew to an imminent collision with another sailboat on port tack, which would have to either tack away or pass behind us. Failure to do so can result in a ‘foul’ in accordance to sailboat racing rules. If the starboard boat (the one with the wind blowing in from the starboard side) is forced to take evasive action, it has the right to fly a red protest flag and bring the case to the protest committee for disqualification ruling. This is the first rule we all learn as beginners in sail boat racing.

Over the years, I’ve been steadily cultivating my sailing hobby. Upon graduating

Starboard

S. K. Leong

from college, I bought a small sailboat for cruising in the lakes and harbors, for a peaceful weekend pastime. About 20 years ago, at Oxnard’s Channel Island Harbor, I was introduced to “Wet Wednesdays” sailboat racing and have been hooked ever since.

Very different from peaceful cruising, the racing crowd seeks excitement in boat speed, superior navigation tactics, and flawless crew work. Racers seek wind and waves, wins, camaraderie, team work, and, of course, bragging rights (the post race beer doesn’t hurt either.)

At the start of each race, the skipper, with assistance from the crew, maneuvers the boat, tacking and gibing (turning), to reach the starting line at precisely the start time, and hopefully to also force competitors into unnecessary time-delaying tacks. Despite the constant inter-boat banter and sailor-ly exchanges – i.e. yelling, shouting and curses--collisions still do occur. Crew members who sit on the side rail to keep the boat balanced, jokingly called rail meat, have to jump out of the way in order to avoid being sandwiched between two float-

ing chunks of fiberglass. And this is all before the race even begins.

At the blast of the starting horn, all boats race to get the upper hand, trying to keep “good air” for themselves and send “bad air” to their competitors by keeping them downwind. Some will try to use the rule mentioned earlier to their advantage, turning in front of other sailboats to force them into an unnecessary tack.

After the start, the boats follow a predetermined course that is defined by marks, which could be floating buoys, oil platforms, or even the Anacapa Islands. During the races, the tactician or navigator studies the wind and wave patterns to select the best way to drive the boat to the mark. The tactician has to pay attention to alert the helmsman, the one at the wheel steering, of conditions and advise him of tactics and positions of competing boats. In the America’s Cup, you might see them haul the tactician to the top of the mast, 100 feet up, so he can better spot where the wind is and direct the boat to take advantage of it.

In order to allow boats of different sizes and designs to compete against each other, a handicap system known as PHRF ratings is commonly used in the U.S. A fast boat with a PHRF rating of 50 has to yield to a slower boat rated at 88 38 seconds per mile. Thus, in a ten-mile race the slower boat can finish the race 379 seconds behind



the faster boat and still win the race by one second. This is different from a class race, such as America Cup, in which all the boats are of “One” design with the same rating, such that the first boat to cross the line is the winner.

When you watch sailboat racing TV programs, they show a lot of action in heavy air and rolling waves. In actuality a high percentage of races is held in light to no wind - doldrums conditions. In fact, light wind sailing is a greater test of sailing skills, pushing the sailor to be alert for the slightest wind shifts and to be able to read the waters to seek the wind.

Sailing conditions are always changing, in accordance to weather. One day you could be racing in boiling waters and ravaging winds and the next day in doldrums. We race in the rain and often even in Santa Ana winds conditions – up to 35 knots of wind. Then there are also the hot, windless days when all we do is bob around in the ocean waiting for something to come up.

The key to racing is to take advantage of the conditions at hand, which include selecting the right equipment, making good decisions on the course and heading, and executing it all efficiently and smoothly. The lingo of sailing, while confusing at first, is actually designed to help the skipper and crew execute maneuvers correctly. To avoid confusion in command and communication, all items on a sailboat are uniquely

named. Lines and sheets are the names of those ‘ropes’ tied to sails. Lines leading from the clew (corners) of headsails are called jib sheets. When under sail, the one that is not under tension is called the lazy sheet.



When the command “Blow the after guy” is called, the crew knows exactly what line to release. That is in theory. With so many lines on a sailboat, mistakes are unavoidable. Lines set incorrectly overlapping other lines can wreak havoc, even tossing crew overboard! Releasing the wrong lines or halyards (ropes that haul the sails up the mast) can mean sails in the water, boat tossed from one heel angle to the other, boom swinging wildly, and/or crew members tossed around.

For example, simply turning left or right, depending on whether the boat is heading upwind or downwind, can be very different tasks. If going upwind, a turn is called a “tack”, and if going downwind, a turn is called a “jibe”. Even more complex is when the boat reaches and goes around a mark, called “rounding the mark”. This U-turn usually results in a seemingly mad scramble as the crew changes sails, makes adjustments, and avoids running into one another. It is especially complex when a spinnaker is involved and the person up front, on foredeck, is extremely busy. The person on the foredeck is in charge of doing all the headsail changes, the spinnaker sets, and take downs. This is the position I like

working.

Spinnakers are used when the boat is sailing downwind, puffing out like a colorful parachute. Imagine a huge sheet of very thin material, more or less triangular, 60’ high and 20’ wide, controlled on one corner by a long spinnaker pole extending like an arm from the mast and the other corner flying freely in the air, held back by the spinnaker sheet for trimming. Also, since we might need to make a turn or adjust the shape of the spinnaker depending on the wind, a few more ropes must be attached to both corners and the pole. In all, there are seven lines attached to the spinnaker and pole, with names like foreguy, afterguy, lazy guy, spin sheet, topping lift, lazy spin sheet and spin halyard.

At the last tack before the windward turn around mark, I would bring up the spinnaker, hang it on the lifeline, and hook up the spinnaker sheets and guys to the clews and the halyard to the head of the spinnaker. Connecting the halyard is exciting work, as I would be on the low side of the boat and have to reach out beyond the headsail sheets to hook up to the head of the spinnaker. In this maneuver, my feet are often wet from waves rushing over the side.

As we near the windward mark, I raise the spinnaker pole, at the same time instructing pit crew to assist in releasing the foreguy and tensioning up the topping lift. Just before the windward mark, we pre-feed

the after guy, bringing a section of the spinnaker out of the bag. At the mark, I go back to the mast to hoist the spinnaker by pulling down on the halyard quickly with all my might.



Despite the constant danger of being flung from the boat in tumultuous seas, I love the excitement of working the foredeck. Being lightweight, I do not hinder the boat's ability to sail high into

Immediately after the spinnaker is up, I move forward and start bringing the head sail down to the deck, and prepare it for another set. During the downwind course, we may have to jibe the spinnaker, moving it from one side to the other side of the boat. This maneuver is difficult, demanding cohesive crew work--all hell breaks lose when executed in error. As we near the leeward mark, we douse the spinnaker. This is when the crew frantically gathers in the huge spinnaker sail into the bowels of the boat. As the rest of the crew is busy collecting the spinnaker, I would lower the spinnaker pole, returning it to its resting position on the deck. After we round the mark and start sailing upwind, I would go below and repack the spinnaker into its bag for another set. We do this about three to six times a day in a regatta race.

the wind, making me an ideal foredeck person. One has to be agile and strong to work foredeck. Imagine trying to solve a Rubik's cube while being tossed back and forth on a wet, sloping, and slippery deck- it's a bit like that.

Despite the many mistakes, the yelling skippers, and the long, long nights, I've stuck to sailing for over 20 years now. Sailing is exciting, dangerous, and stressful, but most of all, a real high seas adventure. The challenge and fraternity of wrangling the wind is what brings us all together, and is why this century old tradition of sailing will continue on as long as there is the ever-changing and unpredictable wind and water.



秀才不出門 能知天下事
康谷華人事 上網瞧便知

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



番茄的庭院栽培

孫邦華



“採菊東籬下，悠然見南山…”陶淵明詩中所描述的田園生活曾引起多少人的嚮往，可是對於如今居住在現代城市裡的人們，生活的腳步卻總是那樣的匆忙，似乎註定只能離那種田園生活越來越遠。不過請大家靜下來仔細想一想，為生活不停忙碌著的我們，其實還是有很多與大自然親近的機會，甚至還能獲得些許田園生活的感受，這其中的一條途徑就是培養自己對庭院栽培的興趣。實際上，在我們康谷的華人社區裡真有不少庭院栽培的愛好者，他們不僅喜歡栽花種草和培育果樹，更對利用庭院來栽培蔬菜有著濃厚的興趣。同時也有一些人正想著手嘗試蔬菜栽培，如果他們問我一開始應該種些什麼時，我首先給他們推薦的就是番茄。

番茄(Tomato)是茄科、茄屬、番茄亞屬的多年生草本植物，又稱西紅柿，儘管這種來自西方的“柿子”不盡都是紅色的。一般認為最先種植番茄的是秘魯人。16世紀到17世紀，歐洲人將其作為珍貴觀賞植物引入。18世紀開始其作為蔬菜的價值才為人們認識，並逐步成為現今全世界廣泛種植的食用蔬果。

我種番茄有幾個簡單的原因：一是容易栽種；番茄不僅是全美國最常見的庭院栽培蔬菜，我們南加州夏日的陽光更是適合它的生長。二是自己種的番茄口味更好；家庭栽種的和商業化生產的番茄各有不同的考量，當我們以口味佳作為我們家庭栽種番茄的首要目的時，商業化生產考慮更多的卻是它的

大小與形狀一致，更強的抗病能力，以及是否適合機械化採摘等，何況農場常常採摘的是未成熟的番茄，經過運輸和儲藏，再用乙烯(ethylene)催熟後才被放在超市的貨架上，其口味當然比自然條件下成熟的庭院栽種的番茄差很多。三是番茄的營養價值；番茄除富含維生素C和A等營養成分外，並含有大量的番茄紅素(lycopene)和類胡蘿蔔素(carotenoid)，前者具有很強的抗氧化作用，而後者據說更有預防男士患前列腺癌的功效。

番茄的庭院栽培有下面的一些步驟：

準備苗床：開春後，選一塊日照充足的土地，翻土壤至六到八吋深，往土裡攪和一些自製或買來的有機肥土，有人還往土裡攪上一些碎蛋殼，其中的鈣質有助於番茄的形狀長的更好看。注意栽種過番茄的土地要間隔一年才能再用來種番茄。

選擇番茄苗：每年春天，HomeDepot和許多苗圃商店都有各種番茄苗出售，常見的品種有Big Boy, Brandywine, Early Girl和Ace等等，也可憑你的喜好選擇櫻桃形狀(cherry tomato)或黃色梨形(yellow pear)的番茄，亦或選擇倆、三個品種，每個品種都栽種上它倆棵，這樣你的收成會更有保證。另外，在選擇番茄苗時，還應看看品種名稱後面的字母，如V,N或F等代表的是對不同疾病的抵抗能力。插圖所示的就是我今年栽種的番茄Ace(VF)。最後，不要買已經開花了的番茄苗，這種在育苗盆裡生長過久的苗很難在移栽後還能長的好。



栽種：一是要深栽，發達的根系是長出好的番茄的必要條件，移栽時要讓土壤蓋過第一對番茄葉片，讓埋入土壤中的莖生長出更多根。二是要有適當的間距，差不多約兩英尺一

顆。移栽後要澆上足夠的水。

澆水與施肥：在南加州夏天的氣候條件下，每天都要給番茄澆水，一般是早上澆水，而且一定要澆透。靠澆草坪的噴水系統是不行的，最好的澆水方法是滴灌系統，可讓水深深滲透入根部。也可以取一只一磅裝的咖啡罐，除去蓋和底，靠近番茄苗埋入土中少許，每次用水將罐灌滿，讓水滲入土壤。肥料可選有機肥，無機化肥如 Miracle-Gro 也可以，我對使用化肥的經驗是，參照說明書的用法，用水將肥再多稀釋一倍，施肥的頻率再高一倍(每週一次)，這樣更有利於番茄的生長。

管理：使用番茄“籠”(tomato cage，市面上有售)或棍棒(stake)將長大的番茄支撐起來，不能讓番茄倒伏在地。有時還需剪去下半部多餘的葉子，以保持適當的通風。如果上半部發出的新頭(枝)過多，也需摘除一些，為的是要控制開花和結果的數量，番茄結果過多卻往往都長的不好。

採摘：番茄栽種下約半個月後就會開出小小的黃色花朵，隨後會結出綠色的果實，差不多要經過一個月左右才能成熟。番茄長到一定的大小，顏色就會慢慢變成紅色(也可為黃色或其它的顏色)，等到顏色完全改變後，原先硬硬的番茄變得柔軟時就可以採摘了，此時的番茄口味最佳，注意過熟的番茄口味也會變差。此外，摘下的番茄不要放入冰箱內保存，那樣會破壞番茄的口味。

番茄的食用方法很多，生食的方法包括沙拉、涼拌菜或乾脆當水果來吃，至於熟食的方法，我們華人喜歡用來炒雞蛋或做湯等，而西方人的食譜中番茄則用得更多，就連美國的快餐中也少不了番茄醬。在營養專家推薦的食品中，也一定有番茄的名字。不過這些營養專家會提醒你，熟食的番茄更有營養，因為加熱的過程會使番茄紅素釋放出來，從而有利於人體的吸收。

朋友，讀了上面這些之後，現在的你是否已躍躍欲試，就等明年春天的到來，好在家中的院子裡種上幾棵，然後靜待夏日來臨，你的番茄就掛滿枝頭，等著你去品嚐。實際上，庭院栽培是需要你的辛勤勞動的，不過這種辛勤與你平時上班可大不一樣，當你付出時間和精力在庭院栽培上，你呼吸了更多的新鮮空氣，流了汗水，舒展了筋骨，緩解了平時工作的壓力，這對你的身心健康大有好處。何況土地是那樣的公平，一份耕耘，一份收穫，你付出的勞動一定會有回報的。而對於真正的庭院栽培愛好者來說，回報的可不僅僅是那些看得見的果實，當他們看著自己精心栽培的幼苗慢慢長大，開花結果，並一天天成熟起來，而且時常還會有新的發現和驚喜，以及隨之而來的新的期盼，只有當你從事庭院栽培，並真的喜愛上它之後，你才能慢慢體會到這其中的樂趣。





千橡圖書館和那後院幽靜的池塘

劉瑤卿

或許是在大學校園裡長大的緣故，也可能是受整日埋頭著書的父親的薰陶，書一直是我生活中不可缺少的陪伴。所以每搬到一個城市，圖書館便是常去的地方。再加上兩個兒子尤其喜歡讀書，圖書館成了我們每個周末的必到之處。

三年前遷居到洛杉磯邊上的小城，叫千橡城，其中最讓我高興的是她的圖書館。這個圖書館建於 1982 年的，是為紀念 Grant R. Brimhall 市長和他 35 年優秀城市管理業績而命名的。全名叫 Grant R. Brimhall 圖書館，這裡的人們也叫它千橡圖書館。

圖書館裡有書籍、雜誌、報刊、有聲書刊、電影錄像和音樂磁帶等，大約 370,000 項事物供公眾借用。每周七天都開門，總計每星期開放 63 小時。千橡圖書館相當大，大約 62,000 平方英尺。除了為成人服務外，還專門設有兒童和青少年讀書園地。每個月都有為學前兒童開設的故事會，以促進兒童及青少年讀書活動。這些活動常常由一些退休老人自願幫忙打點。據說每月約達一百多志願者奉獻時間幫助圖書館的管理。

在成人部和兒童部之間的走廊裡，有一個特別引人注目的玻璃魚缸（約佔地 120 平方英尺），裡面有許多七彩繽紛的熱帶魚，自由自在地在水裡四處遨遊著。每次路過，總免不了放慢腳步，靜靜地欣賞一會兒那悠閒安詳的游魚。缸邊那斑斕的卵石和逼真的人造水下植物加在一起構成一幅楚楚動人的畫面，千姿百態，讓人百看不厭。

從圖書館出來繞到後院，有一個小木橋。穿過小橋，就能看到一個幽靜的小池塘。池塘不大，但池水清澈透明。初春的太陽照在水面，波光粼粼，閃閃爍爍，格外美麗。水面上有幾隻悠閒自在，舒息游牧的野鴨。靜下心來，慢慢注意一下，不難發現這些野鴨都是成雙成對，一隻公鴨伴著一隻母鴨，總是形影不離，親密和諧地游來游去。當風輕輕刮過，滿池的波紋漸漸地從池塘的一邊劃向另一邊，任意地由那些雙雙對對的生靈不慌不忙地踩踏著，十分愜意。這般浪漫，這般溫馨，無不讓人羨慕和陶醉。

有意無意地，我的眼光落在一個池邊的長椅上，一對中年男女正閑坐在那裡。他們默默無

語，靜靜地注視著水中的游鴨，彷彿沉醉在池中恬靜的幻覺中。也許他們的不動聲色，是一種相互的依賴又相互的獨立，在安靜之中，享受著像水中游鴨般共生同存依戀那種心靈的默契。也許他們雍容自在地坐在池邊，正沐浴著池塘詩話般的意境，試圖在忙碌呆板的現實生活中，夢想一片靜土和一段完美的時間，尋求一種虛構的藝術境界……。

黃昏時分，夕陽慢慢地籠罩了整個池塘，池中戲水的野鴨，和池邊的看鴨人。金燦燦帶橘紅色的光芒，使整個畫面更增添耀眼奪目的色彩。活像一張拍攝得清晰的圖片，深深地刻在我的腦海中。就連池邊的空氣，都散發著愛與戀的沁欣。每當來到千橡圖書館和那後院的小池塘，這幅美麗的畫面，總會使我陷入一種心醉神迷的幻覺之中，從而在這種幻覺中尋找著某種滿足。

我愈來愈喜歡坐落在洛杉磯—世界聞名的鬧市邊上這個悠閒舒適的小城，因為在這小城里，有一個讓人記憶猶深的圖書館和富有情趣的小池塘。

2007年6月11日



感謝信

我和女兒張珂琳懷著深切的感激之情對康谷華協的朋友們表示最真誠的謝意。今年初夏，當喪夫失父的噩運突如其來地降臨之時，是你們伸出援手，在我們母女最痛苦最困難的時候，給與我們巨大的幫助和支持。這許許多多署名“康谷華協朋友”的慷慨捐助，以及悉心關懷，讓我們慶幸身邊有這麼多充滿愛心的華人同胞，也讓我們深感康谷華人社區的無比溫暖。我們對大家的感激之情無以言表，這份真切關懷將永遠銘刻在心。

My daughter Carolyn and I would like to thank all of you for the overwhelming help and support during this difficult time. Words cannot express the gratitude we feel for the generosity and thoughtfulness you have shown. The memories of many kindnesses that you have performed on our behalf will remain with us always.

鄒容攜女張珂琳敬謝

thank you!

居住Westlake的張華先生今年初夏不幸因車禍去世，許多康谷華人為此深表同情與關懷，紛紛慷慨解囊，籌款相助。張太太特撰此文以表謝意。



拉格帕格的黃昏

王正平

午後差十分到五時，我推開銀行(Banco)的玻璃門，習慣性的先左右地看看，竟看不到荷著槍的警衛；這兩天來在瓜達拉哈拉(GUADALAJARA)，以下簡稱「瓜」市市區，任何一家銀行都佈著全身備戰裝備的門警，有些配帶的是長柄步槍及AK—47，而在此僅離市區不遠的小城—特拉格帕格(TLAQUEPAQUE)竟是個例外。近打烊時分，銀行內只開了個窗口，窗內的大男孩用英語跟我打招呼，在「瓜」市會講英語的人很少，看來是不可小看這叢林小城的。

「特拉格帕格」(以下簡稱「特」城)位於「瓜」市東南約八英哩處因地勢高(約一千六百公尺)氣候涼爽，四季如春。早在十六世紀，西班牙皇家選中在墨西哥中部高地建立「瓜達拉哈拉」城時，「特拉格帕格」就是它的衛星城鎮之一了。一直以來，「瓜」市地區是墨西哥文化、經濟及宗教的中心，尤其是藝術和建築上的演變，幾乎和歐洲大陸平行共進；獨立戰爭後，「瓜」市也受到了時代潮流的衝激，在建築的風格

上，從殖民時代的巴洛克，新古典以至世紀現代潮流一一呈現在市容。經濟改革上，引進外資，促進商業蓬勃，建立跨國公司，引進科技，使工業生產水平突飛猛進，目前已有墨西哥「矽谷」之稱。「佈新」不一定必須「除舊」，「瓜」市完全做到了，維護傳統固有的文化與歷史古蹟不遺餘力，而「特拉格帕格」就是保留墨西哥傳統文化、工藝最完善的一區，以陶藝、彩色玻璃及銅器等享盛名。

「特」城是一標準的傳統殖民地城鎮型式，由兩所重要的教堂—THE SANCTUARY OF OUR LADY SOLITUDE 和 SAN PEDRO 為全城的主軸點向四週伸展，鄰接著的就是殖民地城市特徵的中央廣場；廣場的面積不算大，週邊種滿了花草樹木，設置許多長椅，它的一角座立著墨西哥獨立運動之父 FATHER MIGUEL HIDALGO 的銅像紀念碑，另一端是噴水池和八角形的音樂亭台，每逢節慶，就在這裡舉辦音樂演奏，土風舞表演。環繞廣場的道路旁都是商店，包括了食、衣、住(房地產經紀人)、行(旅行社)，是小城的商業中心。穿過廣場與教堂遙遙相對的正是“JORDIN”(THE GARDEN). JORDIN”原為一私人花園，如今花園四週全改為酒吧餐館，每家餐館或酒吧都是「開放式」，靠外的路邊及在園內的走廊都佈置著各種不同情調的雅座。園中花木扶疏，魚池小徑，噴水池也有一座八角亭，雕樑樓柱非常好看，是典型的南歐庭園。

當我們走進廣場時，場中已是三五成群，或倚在長椅聊天，或躺或坐在草地上休息。場邊不知何時已湧來許多推車的攤

販，賣的都是吃的，有榨甘蔗汁、烤玉米、烤甜薯、鹽水花生及青綠色帶莢的雞豆(CHICHEN PEA)及各種冰品等。似乎不論是放了學的學生，下了班的職員都不急於回家，來到廣場，先放鬆一下整天累積的緊張勞累，吃點零食稍恢復一點元氣，換點好心情再「迎」著夕陽返家。很快地，我倆也感染了那份悠閒恬靜的氣氛，捧著玉米和雞豆，漫無目的地閒逛著，偶而走進教堂坐一坐，雖聽不懂誦經的字句，而從悠揚的聲調裡，也體會出虔誠平和的心境。

「特」城除了有名的陶藝品及彩色玻璃製品，它的手工藝及銅製品也都很細緻夠水準，而且價格公道；店裡的售貨員似乎有些靦腆，不會主動打招呼促銷，而是任顧客慢慢看仔細挑選，甚至有幾家具規模的店，名為某某「MUSEUM」，顧名思義，歡迎參觀不收門票。一般市民都很和善、老實，若是自己不會說英語，必定找一位會說英語的人為外來客解難，不論是車錢或其他費用，說好價錢，事後絕不會胡亂要求加價。

天色漸暗，是進晚餐的時刻了，我們在JORDIN選了靠花園邊的坐位，在燭光下點了兩份晚餐、兩杯「瑪格莉塔」。此地的食物和在美國的墨西哥食物截然不同，烹調精緻可口，可稱為「美食」，甚至極普通的

「泡菜」「NACHOS」都不同凡響；超大杯的「瑪格莉塔」只要美金二元半，產龍舌蘭酒(TEQUILA)的「TEQUILA」就在附近市郊，因此這裡的「瑪格莉塔」有一股特別的清香味，平時滴酒不沾的我，竟「喝」不釋「口」地喝了大半杯。園中噴水池中的彩燈伴著水柱慢慢升起，在朦朧夜空裡織成一片五顏六色的霧幕，輕快誘人的拉丁情歌一陣陣穿過彩霧送進耳中。

回程經過廣場，不知何時四週已成了一片夜市，除了推車的攤販，多了賣衣物、日用品的地攤，還有幾家擺上臨時的摺桌椅，成了現賣現做的食肆。我倆帶點酒意，互相扶持穿過攤位，彷彿置身於台北的通化夜市。微醺中上了計程車，給司機看了酒店的名片，雖然言語不通，但我們知道他一定會安全地將我們送達，因為這裡的人民都是可靠又可信的。



有好文章和千掾的朋友們分享嗎？
想試一試展示自己寫作的才能嗎？

《千掾》歡迎您來投稿。請洽

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

劉月齡 Yuehling Liou 818-879-0816 yuehling@yahoo.com



蘇州園林

楊黛華

今年春與朋友同遊中國的黃山與江南，再次造訪了已被聯合國教科文組織遺產會列入世界文化遺產的蘇州園林。對於其咫尺內再造乾坤，融合了繪畫、書法、詩詞與文化，並結合大自然所呈現的流暢、雅致、超凡脫俗的庭園建築，真心嚮往之；它就像一首凝固的音樂，會在記憶中經常浮現，我想只要是稍熱愛古典文學之人，大概都會有此感。

私家園林的構建始於魏、晉、南北朝時代的歸隱之士，歷經隋、唐、元、明的沿革與醞釀，到清末被稱之為「上有天堂、下有蘇杭」的蘇州。因長期繁榮富庶，較少戰亂，歷代退隱、貶謫之官吏，富商巨賈及文人名士，都視之為生活之樂土。紛紛在城內、近郊大造宅第園林，一時蔚為大觀，使蘇杭成為私家園林的聚集之地。

蘇州除了具有優越的經濟環境外，更有得天獨厚的地域優勢和文化脈絡。蘇州近郊太湖週圍丘陵地區盛產玲瓏別

透的太湖石和精良的建築材料，又有傳統的燒窯技術、育苗技術，能大量的供應優質的磚瓦以及豐富珍貴的花草苗木。城市由於處於水網地帶，市內河道密布，造園時鑿池引水十分方便，這些都是造園必備的物質和自然條件。此外吳中繪畫及文學更是直接而深刻的融入了蘇州園林藝術之中。吳門畫派中不少人親身參與了蘇州的造園活動；他們有的協助園主，有的為自己建宅造園策劃設計，將自身對自然之美的嚮往，以及追求清高、淡泊的理想、情趣，寄託在園林立題之中。同時，將中國山水畫中的要素：意境、情趣、神韻，色彩靈活的運用於這造園的立意、造景的處理手法之中。使蘇州園林呈現一幅幅令人忘情的「立體文人書卷」，也正是這種詩情畫意和書卷氣息，反映了吳地文化的精緻內涵。

蘇州園林的強烈藝術氣息之所以能深深打動人們的心弦，關鍵在於景觀設

計和意境創作。意境是景觀和景象空間所呈現的一種情調和韻味，也是造景者透過山水藝術所要表達的思想情感，它往往比具體的景觀形象更顯生動。園中造景和景觀創意，雖然千變萬化，因園而異，但它們也具有許多共同的特徵，也成為許多東方式庭園的模仿對象，在山水景觀方面的共同性有：

(一)蓬島瑤池：融合了海島神山和崑崙瑤池兩個神話體系，使「一池三山」模式變成一種嚮往和追求仙境的理想，成為造園景觀的一個範例。

(二)世外桃源：這是田園詩人陶淵明設計的一個他心目中恬淡、自由的美好樂土；他的美學思想流風所及影響深遠，直至明清還有許多蘇州園林是取它的詩文之意，以遍植桃花、片片落英，隨流水漂出來表現桃花源記中的情景。



(三)藍田網川：為唐代田園詩及南宋水墨代表人物王維之別業，位於終南山下網川山谷，據網川集記載有歌湖、柳浪、竹星館等二十景，風格靜寂、閑逸是自然山水園發展的一個高峰，使得後人造園紛紛學網川。

(四)滄浪水景：取材自孟子的滄浪之歌「滄浪之清兮，可以濯我纓；滄浪之水濁兮，可以濯我足。」來表現退隱避世、超聖脫凡、潔身自好的三層意思，許多園林中均有「小滄浪」之景。

(五)濠濮間想：取景自莊子濠梁觀魚

「子非我，安知我不知魚之樂。」與莊子在濮水釣魚不為高官所動的典故。許多園林建「魚樂園」、「觀魚處」，池水清澈，遊魚穿梭，表達的正是這種「行到觀魚處，澄澄洗我心」的忘我境界。

蘇州園林由於多處市井，要在有限的範圍內呈現意的優雅和景的深邃，故在園林的空間經營上運用了豐富多變的手法，比較典型的方式是採用大量完全透空或鏤空的各式門洞、窗口。不但增加它本身的古雅情韻，而且使分隔的空間互相滲透，顯現出空間的多層次變化；其他如遊廊、

空橋也都是達到分而不隔的效果，使人們留連其中感到迷離不可窮盡之感。此外，空間的對比手法運用也最為普遍，為了求得小中見大的效果，在進入園內主要景區之前，多先安排若干曲折狹小的空間，

這樣的空間順序和對比，便可突出主景豁然開朗的感覺。

靜靜的徜徉於蘇州古典園林之間，能感受到一種剎那間與永恆的交流，也因為這個層面，蘇州園林不只是單純的風景區，它的人文精神也和中華文化水乳交融為一體，並以它自己的獨特方式，表達這個古老文明的精神美麗。





書海泛舟樂無涯 之一

書中自有千鍾粟

王友平

“書蟲”貪嗜地獨自享樂在書海裡咬文嚼字，甚至讀書讀到不入潮流的地步，日子過得不寬裕，偏偏還不肯低下比別人腦後反骨略略大一些的頭，難免讓一些人看出點愚拙酸腐來，甚或有點兒輕蔑加反感，但“書蟲”自己卻依然我行我素。我大概也有點這種窮忙傻樂的勁兒吧！

記不清何時開始愛讀書的我，在南郊小寨的寄宿制西安市第一保育小學上學時已是一隻貪書的小書蟲了。那時我家住在城裏北院門市政府大院內，每週回家一次，來往要坐三路公共汽車。爸爸總是用自行車推我一段路程，到鐘樓車站，再給我兩角錢，讓我來回搭公交車。當我發現《小布頭奇遇記》上市時，我瞞著爸媽把每週的車費省下來，買了這本兒童小說。這樣每週從小寨到鐘樓一趟七八里的路程，只好靠著兩條腿走路了。儘管很辛苦，但一本新書，我能先睹為快，還著實在小朋友中炫耀了一番，值！如此，到小學三年級時我已讀完了八冊《十萬個為什麼》，小小年紀便常常困擾在“為什麼一加一非要等於二”，“宇宙之外有什麼”，“人死後到底會怎麼樣”那一類“少年不宜”的問題中。

小學四年級時，“大革文化命”（侯寶林語）開始，第一保育小學在“修正主義溫床”的帽子壓力下被關閉了，我樂得獨自鑽進媽媽機關的圖書室裏讀小說。短短一段時間不知看了多少中國小說。當時我沒能搞清楚《野火春風鬥古城》中“同志加親人”是什麼樣的關係，還把整套《紅旗飄飄》誤當小說掃了一通。說起來印象最深的是從《東周

列國誌》到《儒林外史》等一本本古代小說。名著固然讀得津津有味，其他如《隋唐演義》《說嶽全傳》等非經典著作同樣令我手舞足蹈，到現在還能記得“隋唐第一條好漢李元霸幹瘦如柴，勁在骨髓，雙手各舞一柄400斤鐵鎚……”。至於《東遊記》《南遊記》《北遊記》《三俠五義》《三刻拍案驚奇》更是奠定了我後來成為玄幻魔怪武俠小說迷的基礎。

“大革文化命”不久便革到我父母頭上，父親被關進“牛棚”，母親常常被拉去陪鬥走資派，我當然不再能躲在圖書室裏讀我喜愛的中國小說，至於讀西方小說的計劃尚未開始已胎死腹中。此後我就再也沒有機會系統地讀過西方文學，至今仍是西方文學盲，是之乎者也的極端中國文化狂，更累及我在大學一讀英文就血壓上升，甚至到了美國仍讀英文如看天書，這後遺症影響可真大得去了。

在父母無法照顧我和妹妹的那段時間裏，學校上課不多，也沒什麼考試，主要是念“老三篇”，背語錄，大批判，小評論，老師、同學和我自己都在其中批人也鬥己。我的小評論總是署名“紅匕首”，和那時的人一樣似乎都樂於表現出一股殺氣。放學後我就鑽小人書攤，一分錢一本的連環畫被我讀到找不到沒讀過的。有一段時間學校幾乎不上課了，除了奉命把成人噴在教室每塊玻璃上的毛主席像用小刀一點一點刮下來以外，精力就全用在跳“忠字舞”上，以至於後來上大學時我極端反感並公然抵制跳集體舞，差點把現在的妻子抵制掉。多玄啊。

那年頭我和其他“紅小兵”們不僅上公交車宣讀毛語錄，也在馬路上攔行人背誦毛主席語錄。有一次攔下一個男子讓他背語錄，他熟練地仰頭朗誦到“毛語錄xx頁xx段，哪有小鬼能搗過大鬼的，”然後笑嘻嘻地跨腿跳上自行車一溜煙了。我們查到那一頁，根本無此語時，方知“寶書”讀得太少，被“現行反革命”涮了。

在大字報滿天飛的日子裡，不會唸書不要緊，字一定要寫得飛揚跋扈，於是我從同學處搞到一本狂草字帖在家猛練。待到父親的敵我矛盾被當成人民內部矛盾處理低頭回家後，看到我雞飛狗爬的字，嘆道：“完了，你這手今生寫不出好字了。”從此，我完全混入到夏天捉蟋蟀撈魚蟲，冬天佈冰陣滑倒騎車人，三五光的武鬥隊游行，看拋棄在路邊屍體的日子中去了。

“鄧小平復辟了”。我這個骨子裏想讀書的中學生又捲進“為革命學習”的潮流中。有一次在回答物理試題“什麼是絕緣體”時，很“一分為二”掩地寫到，“絕緣體也是相對的，例如木頭在受潮後就由絕緣體變成了導電體”，加上其它題亦回答全對，驚人地得了一百零一分，一時名聲大噪，中央人民廣播電臺讓我向全國中小學生大講“活學活用”的心得。遺憾的是，播音時我心情太緊張，落下一個說話結巴的後遺症，害得原本就不喜歡交際的我，從此更厭惡群體活動，也成為後來學英語的障礙之一。

鄧小平又被打倒了，我們那一撥少唸了一年的高中畢業生就到廣闊天地煉紅心去了。臨行時爸爸痛苦地說：“咱王家從此不出唸書人了，你當一輩子農民去吧”。然而，渴望讀書又找不到其它書的我，很快就忘記了父親關於讀書很危險的教導，在勞動之餘讀了許多很革命的《毛澤東全集》、《共產黨宣言》、《國家與革命》、《反杜林論》等馬列毛原著，且因有興趣“走路先出左腳還是右腳都有馬列主義哲學”而榮幸地成為生產大隊理論輔導員。結果，讀書讀到大禍臨

頭。有一次，我給農民講課時，按照領袖們所講的按勞分配原則，對比幹部和普通農民的勞動生活，講了幾句公道話，還流露出對所謂“地富反壞右子女”的同情，結果，被有覺悟的人彙報了上去，革命理論輔導員立馬變成現行反革命分子。多虧父母的一位好朋友，當時是地段醫院的醫生，從縣上得到了消息，連夜把我悄悄轉移了，使我在被捕的前夜逃脫一劫。從此我下決心戒毒(讀)。

有讀癮的人是不可能戒讀的。不久，我在“接受貧下中農再教育”的新地點又開始讀起《赤腳醫生手冊》來。現在回想那本自豪地印著“帝修反竟然誣蔑我們中國沒有高血壓病，其實我國的高血壓病人已占人口百分之……”的醫書實在問題多多，但當時我還真從其中得到不少醫藥知識。加上有一位老中醫指點，我在昏暗油燈下野著膽子給缺醫少藥的農民下藥紮針，竟使我比別其他知青多喫了幾個雞蛋油餅，享受到“書中自有千鍾粟”的特殊待遇。可歎的是，週圍幾個村莊的農戶都在晚上強迫小兒睡覺時，以“不准哭，再哭王知青就來紮針了”來教導他們，使我“威信”極高，以至於孩子們白天見我也都迴避得遠遠的。

向毛澤東發誓永不翻案的鄧小平在“四人幫”垮臺後登上了中國最高寶座。他立即宣佈恢復高考制度，我爸爸的“臭知識分子”舊病復發，替我找了他能找到的最好的老師，督促已成為一名公交車售票員的我利用下班時間復習功課。一番革命加拼命，我居然成為恢復高考制度後的第一批大學生。不過，心有餘悸的爸爸還是力勸我放棄報考我自己喜愛的哲學、歷史、文學那些政治色彩較濃厚的專業，選擇將來有一門喫飯手藝的醫學。就這樣，啓蒙於中醫的我成了西安醫學院臨床醫學系的學生，開始接受正規西醫訓練，也開始向著“書中自有顏如玉”的方向摸索。至於何時讀出“顏如玉”，又是否真的“書中自有黃金屋”和“書中車馬多如簇”，且聽下回囉嗦。





小妹(作者女兒的小名——編者註)：

今天是九月二十八日，明天就是我這次旅遊的最後一天，三十日一大早我就要赴寬橋機場，揮別故鄉，由香港返回台北了。現在是晚飯後休息時間，我趁空寫這封信，當然要帶回台北去寄了。這次旅遊時間雖短，但我的目的只是在重遊故鄉，因此我覺得這次的安排是我近年來旅行最好的一次，既不太累，要看要吃的東西都達到目的了，真可謂了無遺憾。第一天來杭州正好是中秋節，杭州一年一度的桂花節國際馬拉松長跑正在舉行，交通管制，稍稍耽誤了一些時間。但在電視中看到各國都派代表來參加，當然台北也有代表來，也可算是恭逢其盛了。

下午玩了西湖邊幾個旅遊點如六和塔、看錢塘江大橋等，晚上賞月是此行的最大目標，我們參加兩天旅行社的團體活動，這次的安排好極了。我們的遊覽車開上杭州的高山「玉皇山」頂，上面有一新建的餐館，我們邊賞月邊吃飯，杭州的名菜——西湖醋魚、炸響鈴兒、韭黃鱔魚及蓴菜湯等家鄉名菜都嚐遍了。而且那天天氣特別好，當地人說前幾天一直下雨，中秋當天忽然放晴，老天爺可憐我們這批回鄉的人，特別恩賜我們看到了故鄉的明月，真是萬里無雲，皓月當空。「月是故鄉明」，此情此景使我終身難忘；尤其是八月桂花盛開，清風徐來、桂子飄香，真使人「忘我」的陶醉了。第二天開始，天氣就變了，一直細雨絲絲，可是氣候

特別涼爽，我們穿上薄夾克，還略有涼意。此後幾天我們遍遊名勝，旅行團二十四日一大早就去北京了。

我和宋太太兩人脫隊單獨行動，我這時尚未與你表兄繩武連絡，因為旅行團安排的節目很緊湊，沒時間和他談話。二十五日以後，我們搬出旅行團替我們安排的旅館——「望湖賓館」，而搬至「華僑飯店」，因為價錢可便宜一半。宋太太就立刻與她的叔叔嬸嬸連絡，二十四號那天我們四個人去玩杭州附近的一個鐘乳岩洞。洞由天然形成的鐘乳石加以精工雕塑，或為人像、或為花鳥、或為猛獸，鬼斧神工、惟妙惟肖，再以五彩燈光照射，工程浩大、嘆為觀止。看了這兒，桂林的蘆笛岩大同小異就不必看了。我們住的旅館位置太好，走出大門，對過馬路，就是湖濱公園。西子湖光山色，盡收眼底，我們早晚都去散步，從「白堤」走至「斷橋」，西湖的美真可比西子，「淡妝濃抹總相宜」，早晨有一陣薄霧，迷迷濛濛的，對面的遠山看不見了，她就像個無邊無際的大海。等太陽出來，煙消霧散，又是一番景緻，陽光照著水波潺潺，岸邊垂楊絲絲亂拂行人面。西湖的楊柳就是與台灣的不同，柳條兒又細又長又柔軟，遠遠望去真是「柳絮煙籠十里堤」，那麼柔、那麼美，難道是我濃濃的鄉情使我帶上了有色眼鏡，才會這樣的嗎？

黃昏時的夕陽照在湖面，一片金紅，真有「日照龍鱗萬點金」的氣勢。西湖在不同的時刻有不同美景，非筆墨所能形容，我真慶幸自己生在這麼美的故鄉，若能終老此處，真有成仙成佛之感。至於海寧潮我們看了兩次，潮聲如萬馬奔騰，氣勢磅礴雄偉，又如堆雲捲雪，一瞬而至，八月潮水最大，正好給我們趕上了，時間安排得正好，杭州風景區到處桂花盛開，香氣襲人。台北也有桂花，但香氣太淡，這裡的桂樹都是高數丈的大樹，香氣濃郁、沁人口脾。宋太太和我同住了兩天，就搬去親戚家了，她要去西安和

北京探親，要住一個月。此後就是繩武陪我，他與我分別多年，但對我還是很親切，我覺得大陸的親情還是比台灣和美國醇厚，譬如我只要提到「我小時候吃過的黃條糕，不知道還有沒有？」他第二天就騎腳踏車去買回來給我嚐嚐。

繩武生活嚴謹，國學修養很好，有餘錢就買書。他說他沒有其他嗜好，連電視也不愛看，就喜歡看國學書。他有整大冊的唐詩和宋詞，對杭州古蹟及國學家之流，如數家珍。另外一個嗜好是聽京戲錄音帶，他送了我十幾卷名角唱的錄音帶，真使我喜出望外。自廿六日以後，都是繩武陪我玩，都是他花錢。我看得出他很節省，平時很少在外面吃飯，連著名的館子都找不到。以他任教大學多年，如此節儉，真算難得。好在這兒吃很便宜，我想吃的麵食店，如「知味觀」、「奎元館」等都去過了，我們只是小吃，經濟實惠。其他各處名勝他包了出租汽車帶我玩，他知道我不能太累，因此車錢倒是捨得花的，諸如靈隱寺、靜寺、虎跑、龍井、孤山等地都遊遍了。

繩武與我乘一葉小舟在湖中悠遊，觸摸一下西湖的水，沁心的涼意令人遍身舒暢。這次我以七十幾歲的高齡在杭州做九日遊，了卻了我的思鄉心願，此生已無遺憾。這旅館的位置實在太好，前臨西湖，後面就是杭州最熱鬧的大街，買東西、吃館子都太方便了。我住了幾天，熟悉了一切，今天傍晚繩武回去後，我一個人出去購物，還買了一塊全瘦的金華火腿，希望能帶一點去給你們嚐嚐。其他買了些中藥，又方便又便宜。

不過這次旅遊還是有一些遺憾之事，第一點是我的身體狀況一直不是很好。畢竟我是個坐七望八之人，若不是「回鄉」這個願望給我的勇氣，我一個人真不敢出這趟遠門。說也奇怪，第一天我和旅行社殷先生講好，請他買機票辦台胞證，並付他定金五千元，第二天就感冒咳嗽。這時距成行日期只有半個月，每天咳得厲害，嗓子啞了。每天下午

惡寒，有五、六分熱度，我趕快看醫生，又照了X光片，結果肺部無問題，但有明顯的氣管炎現象，當時我請醫生開了消炎藥，一共吃了三十幾粒，但咳嗽仍不好轉，下午體溫也仍偏高。我停了約兩個星期的晨間例行運動，每天在家心神不寧，全身毛孔張開，好像風就往體內吹，很不舒服。晚上因咳得厲害而睡不好，一度我想放棄這次旅行了。但損失五千元事小，下次何時再能成行又是一個大問題。因此憑我故鄉對我的牽引，及我的堅強意志力，橫住心一想，若在故鄉有所不測，亦是魂歸故里，有何不好？因為我知道老年人如果感冒，很易轉為肺炎，若是如此麻煩就大了。可是我不顧一切成行，一路咳嗽，仍不見好，每天「龍角散」與口含消炎片不斷，體力略差，但興致不減，故鄉對我呼召的力量真大啊！我每天仍然照常旅遊，沒錯過一個地方。看到小時候舊遊之地，特別親切感動。每日早晨和傍晚，我一個人坐在西湖邊的椅子上，風景依舊、人事全非，想到童年的往事，思念逝世的親人，不覺老淚縱橫。難怪古人云：「到老莫還鄉，還鄉須斷腸。」我們這一輩人不知何故，特別念舊，對故鄉、對親人的思念，真是「剪不斷、理還亂」！現在有一些年輕人對生長的地方卻毫不留戀，只有苛求，沒有包容，我真不能理解他們為什麼鄉情這麼淡薄呢？我這次回來，鄉音依舊，此地人都當我是本地人。咳！真所謂「少小離家老大回，鄉音無改鬢毛衰」呀！

第二件遺憾的事，是你老哥給我的照相機，起初還是好好的，照了一卷很順利，忽然就不Work。我想以後我不太可能出門旅行了，所以不想再買，好在已有幾張作紀念。

明天再留一天，我想再在西湖泛舟半天，這可能是我這生最後一次在西湖坐「划子」了（西湖的小船俗名划子），要好好珍惜才是。

回台後會打電話給你，就此擱筆。



另類知青的回憶

謹以此文紀念中國大陸文革後恢復高考30週年

·楊林·



一、題外話

鄉下人回鄉當農民，就像“老鼠生兒打地洞”一樣自然。“知青”好像並不包括我們，於是我用了“另類知青”這個詞。

那個年代的鄉下孩子，從小就要幫家裡砍柴、打豬草、攢工分。加上當時讀書無用，很少有人讀到中學，好些連初小都沒有讀完。還有些人則由於出身不好而被迫停學。我們村富農的幾個兒子都很聰明，但最多讀到小學畢業就被迫終止了。他們家在文革時倒是未曾挨鬥，因為前面有一個地主和一個惡霸富農頂著，他們自己平時為人也很謹慎。

我是我們村最早的高中畢業生之一。直到八十年代，我們還是村子裡僅有的高中畢業生。村裡和我同時高中畢業的另一位，高一時幾乎輟學。由於他聽了我“再堅持一年，將來或許有用”的勸告，使我未能成為我們村唯一的高中畢業生。他在村子裡呆的時間比我短。大概一年以後，他的叔叔把他弄到了他所在的茶場。七七年高考時他考取了師範，後來就當了老師。當時全公社就我們倆一個考取大學、一個考取中專，令其它村的人羨慕不已，都說我們村的風水好。

我小時比較文靜，五歲不到就被送到了隔

壁的小學讀書。這所小學也是整個大隊（十三個自然村，最遠是十里路的樣子）唯一的小學，因為只有我們村有祠堂，好作教室。我們村一直是附近最富的村，有一個地主、兩個富農，其他一半以上是中農或上中農。有些村連一個富農都沒有。土改時，好些土地分給了其它村。由於上學過早，比同年級的一般小三歲以上，況且我在同齡中個子本來就小，使我在同學中很難找到玩伴，只是被他們當作小弟弟而已。我的體育不好與此有極大關係。也正是因為年齡小、個子小，我才得以完成中學的學習，並有機會參加高考。我的父親在另一個公社的糧管所工作，家中缺乏男勞力（我是老大）。要是我能頂半個勞力，我母親就不會讓我讀完高中。要是我高中畢業時年齡大幾歲，等到恢復高考時，我就可能已經結了婚，而失去考大學的機會。

我所在的縣城，交通不便，沒有火車。唯一的工廠是“茶葉加工廠”，大多數城市居民也是靠種田（地）為生。我們那裡一個正勞力一天能掙八九毛，生活比城裡人差不了多少，所以就對城鄉差別感受不深。讓我明顯感到鄉下人受到歧視，是我研究生畢業留校任教後的事。那時，提職稱、分房子都講工齡，真正受

影響的是分房。城市戶口的，只要勞動兩年以上，從中學畢業起，讀大學、研究生都連續算工齡，而我的工齡要在研究生畢業後才開始算。我在農村老老實實地種田，不是“革命”，那些在鄉下偷雞摸狗（各位下放知青，得罪了。盡管不是所有下放知青都偷雞摸狗）的，卻算“革命”；我跟他們坐在同一個教室裡不是“革命”，他們卻是；我直接考上了研究生不是“革命”，而他們沒考取留下來的（有些後來讀“在職研究生”，實際上是專職）又是“革命”。

二、回鄉當農民

一九七五年七月，剛滿十五歲、身高一米四幾的我（兩年半後，高考體檢表上寫著兩個整數：身高一米五零，體重四十五公斤。一年後的大學體檢，正好長了十公分），“回”到熟悉的家鄉，當農民來了。十五歲的我是那麼幼稚，那麼單純，沒有任何非份之想。中學畢業前我甚至還寫信給父親，讓他不用為我操心找工作（其實他根本就不操心，只希望家裡早日有個勞力），我會響應毛的號召，回到農村去，為祖國的建設添磚加瓦。

七月，正是一年中最繁忙的“雙搶”時節。口號是“不插八一秧”，最晚不能過立秋。參加“雙搶”雖然已經不是第一次，但以前屬於幫忙，比較自由。從那時起，就是真正的農民了。早上四點剛過就被隊長的喇叭聲叫醒（當然隊長自己也不能當“周剝皮”），刷牙洗臉後步行五、六里路趕到田頭時，太陽和星星一起正好提供足夠的亮度，照明我們勞動。家庭主婦也與我們同時起床，準備早飯和午飯。勞動兩、三小時後，當天輪到送飯的人把早飯和中飯一起送到。晚上天將黑時，再挑一擔穀子回家，按重量另計工分。最強壯人的一擔可以挑二百三四十斤。遇到最忙的時候，晚飯後還要在家附近挑燈夜戰。照明用的可以是電燈——如果水輪泵能發出電來的話，也有

可能是松明火，有時還會是“汽燈”。一加夜班，晚上睡眠的時間就只剩下四、五個小時了。

“雙搶”，也就是“搶收”——收割早稻，和“搶種”——栽種晚稻。收割包括割稻和脫粒，兩項同時進行。割稻用的是手功，脫粒用的是腳勁。割稻和脫粒的人會經常交換角色，既提高效益，也減輕疲勞。脫粒機是有齒輪的半機械化機器，從六十年代末期開始使用。連接的齒輪露在外面，很不安全。我們村子的一個人，在給齒輪加油時，被碾掉了食指，還問手上的螞蟥從哪兒來的。當別人告訴他，那是他的指頭時，他的臉色立刻就變了，疼痛感隨之而來。如此之類的“小”事故到處都有發生。後來外接輪改成內切輪，才稍微安全了一些。

雙搶時的“拔秧”算是輕鬆活。拔秧一般是在涼爽的早晨進行，而且可以坐著拔，但有些人（主要是女的）會害怕秧田裡的螞蟥。螞蟥吸在身上不能硬扯，而應該對它用力打一掌，讓它掉下來。它吸血時會釋放一種物質，阻止血液凝固，所以人們說，“螞蟥吸多少就流多少”。螞蟥被剝成兩節後就成為兩條，有俗話為証：“（螞蟥）不怕刀，不怕斧，只怕倒翻肚”（也怕煙草）。“倒翻肚”就是把螞蟥像腸子那樣裡外翻個個，然後插在田坎上曬。所以，螞蟥有時還成為我們苦中作樂的對象。

最苦的是插秧：當空的烈日和著田裡滾燙的泥漿。插秧雖然主要講的是手上功夫，但也需要腳的配合。如果是往前插，腳起腳落都要小心，以免把剛插下的秧弄倒。如果是插“渾秧”，即插到未打格子的田裡，則一般是往後退，要求走得直。插秧時最怕“掛牌子”，也就是兩邊的人都插到前面去了。被掛牌子就說明技不如人。被掛牌子後更難插快：如果田裡的秧偏疏，你前面的秧會被旁邊的人拿走；如果田裡的秧偏密，週圍剩餘的秧都扔到你的前面。要是碰到好心的在旁邊，他（她）會幫你

插上一行。

插秧和割稻子的共同之處是，一個人幾乎沒有直腰的機會。草帽或斗笠雖然擋一點太陽，但它既礙事又悶熱，有些人索性不用它。直到今天，我還不願意戴太陽帽。衣服穿在身上使汗水更難蒸發，那就乾脆不穿它。整個夏天，就一條短褲，皮脫了一次之後不會再脫。第二年從六月直到十月我都是如此，倒也省了不少事。太陽還不厲害時開始光膀子曬就不會脫皮，倒是煉成了個“黑人”。

“雙搶”結束後，大家算鬆了一口氣。田裡的活主要是除草（“耘田”）和施肥，有空餘的時間也為茶樹鋤草與施肥。耘田算是最輕鬆的活了：手裡拄著一根“耘田棒”，雙腳輪番著把雜草踩下去。但耘第三茬田時，即將抽穗的禾苗可以把腿割破。

生產隊裡的活鬆了一口氣，農民可是照樣起早貪黑。早上下自留地，晚上收工後砍一擔柴回家，這是當地農民的慣例，一年四季都是如此，只有春插、雙搶和秋收時除外。上山幹活穿的一般是草鞋或破解放鞋，雨後走到山上鞋裡鞋外都滑溜，我就只穿娘胎裡帶來的鞋子。打赤腳上山的習慣一直延續到我上大學後的一九七八年。

秋收，除了割稻子以外，油茶子、玉米和可能少量的小米也要歸倉。秋收後到春插前，大約有五個月的時間，算是農閒的時候。說閒也閒不到那裡去。家裡的自留地裡就有幹不完的活，柴也是不怕多的，多了可以挑到縣城去換一點零用錢。生產隊裡的活也不會少。給所有的茶林進行全面的鋤草（鬆土）是第一件事。這種活沒有什麼值得特書的，但一九七六年初冬的一天使我終身難忘。那天，我跟往常一樣穿一件襯衫去上工，走到路上已經感到氣溫的變化，但沒當回事。到了目的地開始勞動時，我真正感到了寒風的刺骨，只好通過加倍的賣力來緩和一下澈骨之寒。只穿一件單衣的

還有三人，其中一人頂不住而中途回家了，另外二人跟我一同堅持到底的，第二天未能出工。我不但堅持到收工，收工後還到附近的林子裡砍了一捆竹子回家作竹編用。一進了樹林，身子頓時就暖和了。

開墾荒山以便來年種玉米或茶樹也是冬天的活之一。大的松樹砍倒、鋸好堆起來，等漲大水時隨溪流放到縣城，從縣城再用汽車運出去，賣給國家鋪鐵路。最有用的是杉樹，大大小小，只要不是太嫩，都有利用的價值。細小的在火上加熱後做成藤子，固定房架或其它東西都用得上，牢固而耐用，幾十年乃至上百年都不朽壞；中等的作家具；大的作房子的樑柱。其它的一律當柴火。樹木砍光後，再放一把火燒淨，最後是挖樹根。樹根耐燒，是最好的柴，但在冬天挖樹根是一件苦差事。隨著鋤頭挖到樹根而震動的手就在寒風中開裂，血就立刻從新鮮的裂縫中擠出來。

雖說是“瑞雪兆豐年”，雪要是長期不化，牛就沒有了青飼料。在冬天能給牛作青飼料的是茅草，也就是使魯班發明鋸子的那種。在積雪的山上砍茅草（不是割，因為杆子也能吃。同時也是為了重量而多計工分），手腳受冷的程度是可想而知的，但更痛苦的還不是冷。砍茅草要求手勁大，刀又利，左手一把抓緊，右手一刀砍斷。如果左手不抓，擺動的茅草很難砍斷，砍斷後再理整齊也費事；如果左手抓不緊，砍下去的刀就把茅草從手中往下拉，左手心就被鋸成一道道血痕。一擔茅草到家，左手掌已是一片血肉模糊。農民上山幹活沒有戴手套的，即便有，戴著也礙事。直到今天，我在院子裡幹活，還不願意戴手套。

除了寒冷與外傷，有時還會受雨淋。謹慎的人，尤其是上了年紀的，只要離家有幾里路，都會帶上雨具——斗笠和蓑衣（或塑料薄膜做的雨衣）。一次在玉米地除草，我什麼都沒帶，活沒幹多久大雨就傾盆而下。我硬是在

大雨中堅持勞動到收工。現在想起來，那時候身體真是好，日曬、雨淋、寒冷都經受得住。割破的傷口，幾乎不用什麼藥，在幾天內就會痊癒。

三、用“文”之地

當民辦老師應該是喝了一點墨水的人首選的職業，經常需要一點門路才能當得上。我做了兩個月就自動放棄了，那是一九七六年的夏天。當時的小學老師是一位上海下放女知青，水平之差有目共睹，我的兩個弟弟皆受其害。安排她到我們村來教書只是出於對女知青的照顧。後來她跟房東家的老二懷了孕，就嫁給了他（生了一女一男後，還是離了婚）。我代課就是在她生老大的時候。那時小學生也要勞動，就是在需要的時候幫一些力所能及的忙。有些家長（特別是有一點權勢的）凡是遇到這種場合就把孩子領回家，我為這事還與大隊長的老婆吵過架。後來隊長問我是否要繼續教下去，我毅然回答說，不要。一方面是考慮到本來就是代課，不好奪了人家的飯碗；另一方面，教那些孩子也的確沒有什麼意思。

除了當老師，“英雄”難得有用“文”的機會。農民只講究傳統的“算盤、書、字”。我的算盤打得不算快，但和心（速）算結合，比一般的會計還是算得快且準。“書”，應該是指讀書、解書和說書。即使你有這方面的本事也難用上，因為有線廣播和紅頭文件取代了一切。能用上的最多是“借條、收據”之類。“字”，也就是書法，我還拿得出手。所以，我算是有“真本事”的。其他的中學畢業生，包括後來考取大學的，充其量只能算是“死讀書”的。原因主要有二，其一是學校已經不再重視書法和算盤，其二是他們很少有機會或者是不屑與農民接觸。

算小賬的事經常有，但很多人都可以應付。能夠用得上一點計算知識或技巧的時候並不多。有一次，大隊建茶葉初製廠，幾個中學

生圍著一堆土石方不知如何計算，才讓我去幫忙。事後，一位老兄問我，一大方（一立方米）等於多少小方（一立方尺），我說是27，他很不解，一米是3尺，27是從哪裡冒出來的？我只好進一步向他解釋：“一尺高、一尺寬、一米長就是3小方了；再加上兩排是9小方；在此基礎上再加上兩層，正好是27小方。”其它場合，也就是在丈量土地或年終分紅時會計忙不過來的時候。

說起年終分紅，使我想起一個小插曲。那是在一九七七年初，農曆年還沒有過。我在算工分時，發現兩個人的計工本子被塗改過，這事應該是本人幹的，因為工分值不是被改大了就是無中生有。這種事大概不會是第一次發生，只是第一次被發覺罷了。有人報告到大隊，但不見有人來處理。隊裡就讓我負責把工分值復原，當事人也沒有異議。新年過後搞了兩套計工本，一套由我保管，但我未能負責到底就離開了。

農村裡比較聰明的，大多會一門“手藝”，成為專業或兼職的工“匠”：木匠（家具和房架）、桶匠（圓柱或圓台型容器）、篾匠（竹編）、漆匠、磚匠（砌牆）等。專業工匠一般要跟師傅學徒三年，不參加生產隊的勞動；兼職的只是在農閑時在村子附近幹活，增加一點收入的同時也改善一下伙食（“供師傅”的伙食一般都比較好，而且是四餐）。專業工匠則哪裡有活就在哪裡住下來，他們比種田輕鬆，收入也略高。我自己則迷上了竹編，編的籃子比一般專職的還要好。有一次，一個專業竹匠給人家修補一個古董時，看不懂複雜的圖案，來向我求教。好些工匠晚上喜歡找我聊天，也玩簡單的數學遊戲。大多數遊戲是他們現買來現賣的，像“兩毛錢買20支煙，價格分別為一毛六、一毛八、二毛八，各買幾支？”之類的問題。比較難的是“韓信點兵”型的，比如，“一籃雞蛋，兩個一數、三個一

數、…、六個一數都餘一，七個一數就正好，總共是多少個蛋？”有時題目給記錯了，我告訴他們無解，他們就說我不會做。碰到這種情況，真是“秀才遇到兵，有理說不清”。

書法可以用在許多地方。其一是對聯。過年要寫對聯；結婚、做壽、新居（屋）落成也要貼對聯。其二是標語口號，各種政治運動或政治事件都少不了。這使我想起打倒四人幫時的一件事。在我確實看清了要寫的標語時，吃驚地告訴附近的人：王洪文、張春橋、江青、姚文元被抓起來了。隊長趕緊叫我不亂說。

“標語都馬上要貼出去了，怎麼還不能說？”我問隊長。此外，私人或生產隊的許多家具也要寫字，以免搞混。私人的家具上寫的不是名字，而是代表一個家庭的四個字的“堂”名：第一個字是姓氏，第四個字便是“堂”字，中間的兩個字各不相同，用比較“好”的或吉利的字，如“仁、義、道、德”等。有一個共大畢業生在他們家的籬笆上寫著“某某某辦用的”而成爲笑談。日子祇寫到年和月，比如“甲申（年）仲春（月）”。

我還當過一次“政治輔導員”——給廣大貧下中農講解最新發表的毛主席詩詞《念奴嬌·鳥兒問答》。說到政治，一句隨口說出的天真話，差一點斷送了我的前程。爲了強調幹部同生產勞動相結合，那時有一個“一、二、三”的口號：公社幹部勞動一百天，大隊幹部勞動二百天，生產隊幹部勞動三百天。最後一條沒什麼問題——生產隊長除了出席上級指定的會議外都參加勞動。但前兩條則基本上是空話。一次田間休息的時候，我說：“這些公社、大隊幹部基本上不參加勞動，不知中央知道不，我要寫信告訴毛主席”。有人把這句話傳到了大隊書記的耳中，而且後來越傳越大，變成了“我真的給毛主席寫了信，而且收到了回信”。從此我跟大隊書記結下了樑子，大會小會上他都點名罵我。

四、任高中老師

一九七七年初，爲了在公社普及高中，縣教育局決定集中培訓一批數、理、化老師。培訓班的老師是全縣公認的最好老師，受訓者由各公社推薦，培訓班就辦在老師所在的學校，使他們不至於耽誤學校的教課任務。我們公社的書記是一位剛上任不久的小姑娘，二十出頭，還沒有結婚。爲了挑選合適的受訓人，她作了不少調查研究，最後的結論是“非楊林莫屬”。大隊書記自然不會同意，她就以“這是公社黨委的決定”強行把我從田裡送到了“化學班”。出國前我去看了她，她的官是越做越小了。

化學老師文革前畢業於中山大學，本來是地區重點中學的把關老師，文革時因爲出身問題下放到我們縣裡。化學班所在的學校文革時煞是風光，幾間辦公室裡掛滿了獎狀以及從全國各地來參觀的學校送的錦旗。到一九七七年他們還是非常的左，每週我們得跟其他學生一樣參加勞動，我們的化學老師還在受批判（後來我們得知，另外兩個班所在的學校都對老師及受訓人員予以特別的照顧。我們班結束後，她就被調到了另一所中學）。培訓工作大受影響，以致於有機化學部分才開一個頭（培訓開始時早已開學，培訓的時間總共才三個多月）。在培訓期間印象深刻的另一件事：那裡的蚊子之多，在我所到之處都是空前的：在牆角上隨手一抓，滿手都是黑。

培訓班結束後，還得回到村裡參加雙搶。新學期開始之前，公社也對所有的民辦老師進行考核，只考政治和數學。負責數學出題的是文革初期的物理系本科畢業生，也是我初中的數學和物理老師。他出完題後就回鄰縣的老家度假去了，改卷的任務就落到了我的頭上。因爲大家都是老師，監考沒法嚴。小學數學的卷子都過了六十分，九十分以上佔多數。可憐的是中學數學，我粗略看了以後告訴負責人：

“沒有一個及格”，具體分數也沒有必要給了。滑稽的是，我也得參加政治考試，還得了不及格。有些老師樂壞了：“楊林也不及格”。

公社裡合格的老師不多，除了大學畢業的出題老師，還有兩位文革前的高中畢業生（沒有參加上面提到的考試）。但他們都被分派到大隊的初中把關去了。我除了教高一的數理化，還兼初二的化學。那時初、高中都只有兩年，初二才有化學課。一個星期十八節課（月薪好像也是十八圓），除了教課和批改作業，根本沒有時間備課。物理是我的弱項，爲了不教錯，必須提前預習，不懂的地方記下來，週末去請教那位物理老師。

在當老師的這個學期裡，有幾件小事值得一提。前面說到我的個子小（不到一米五），好些學生比我高大。有些家長遞煙的時候，看到我坐在辦公室裡，不知如何是好。多數人最後還是會遞給我：如果我敢接，就說明我是老師，學生是不敢當老師的面抽煙的。個子小還要受炊事員的欺負。一次，因爲帶學生參加勞動未能準時吃飯，他告訴我沒菜了，剩下的一份要留給另一位老師，我沒吭聲。過不多久，同樣的事再次發生，我就火了：“這已經不是第一次了。你爲什麼不給我也留一份？”他只好拿出一份菜來給我（除了留給那位老師的，居然還有備份！）。他以後再也沒有欺負過我。與吃飯有關的另一件事是“喝菜湯”。我、另一位年輕老師、還有校長（退伍軍人，三十出頭，後來當了公社書記，再往後就沒有聯繫了）三個人談得來，經常在一起吃飯。飯吃完後，剩下的菜和湯加入開水，是我們百喝不厭的美味。最後要說一件事，是在清理辦公室時，我把毛主席的石膏像掉在地上打碎了。旁邊的老師叫我乾脆把它砸爛，然後把碎片偷偷地撒到垃圾堆裡。雖然是七七年的下半年，文革已經結束，心裡爲這事還是緊張了好幾天。

學期進行到快一半時，國家宣布了恢復高考的決定。那時的規定是，應屆生不能報考中專，除了老三屆（中國大陸1966年到1968年三年共三屆高中、初中畢業生的統稱），已婚的不得報考。公社教辦的告訴我：“你可以報考中專。”我回答道：“要就不考，要考就要考大學”。幸好真的考取了，否則這句話又要成爲我驕傲的証據。十多年來的第一次高考，學習再差，只要有資格報名，誰都不願放棄這次機會。我不可能抽身去參加縣中爲高考舉辦的補習班，倒是有好些人拿著一大堆筆記來問我，我就根據筆記的上下文給他們解答。

填志願是一件頭疼的事，沒有什麼石頭可摸就要過河。我只聽說過北大和清華，就打算填這兩所學校。那位物理老師說：“反正你還年輕，考不取下次再考”。可另一位文革前的高中畢業生卻用現身說法，堅決要我報考師範學院。他當時就是因爲第一志願沒有報考師範未能上大學，比他分數低的反而錄取了。我最後還是聽了他的勸告，第一志願填了省師範學院數學系（我本來就喜歡數學，再加上徐遲的影響。徐遲的報告文學《哥德巴赫猜想》寫道：“自然科學的皇后是數學，數學的皇冠是數論，哥德巴赫猜想是皇冠上的明珠”。這篇發表於恢復高考之際的文章，吸引了一大批青年報考數學）。公社教辦的負責人看到我填報師範學院後，告訴我應該填地區分院，到時反正會就近錄取到分院的。只是因爲不好塗改才作罷。“分院”這個詞真是坑死人，差一點害我報考了“專科”。

【後記】前不久去黃山，由於涼鞋裡面濕了打滑，二十多年前的故技重演，赤著腳從山頂走到山底，共有二十幾里路，令過路人稱奇不已。

（初稿於2004年，修改於2007年）



給銓兒的一封信

李琰琰

親愛的小銓：

今天參加你的畢業典禮，首先要恭喜你短短的二年之內同時拿到了兩個碩士學位；對於你第一個「商學管理碩士」(MBA)，媽媽一直不太擔心，對你來說應該是一件輕而易舉的事兒，沒什麼值得特別書寫的，倒是第二個「國際商業關係」(INTERNATIONAL BUSINESS RELATIONSHIP)的碩士學位，讓媽媽覺得驕傲和高興。因為要拿到這個學位，你必需要修大量的國際語言，尤其是亞洲語系，你選修的商用中文這門課程，不但要會聽、會說、還要會寫，且都是跟高深枯燥的經濟名詞及商業術語有關的方面，這對你這個土生土長的美國人來說是多麼困難的一回事啊！

你還記得嗎？小時候每到星期六強迫你和哥哥一起去中文學校時，你是多麼的不情願和反抗啊！你老是跟我抱怨說：「我生在美國，就是美國人，以後也會在這裡生活；現在別的同学都去打棒球或踢足球去了，我卻要坐在教室裡學這樣困難的中文，寫這麼難寫的方塊字，到底為什麼？有什麼用啊？」媽媽知道你雖然被勉強的坐在中文學校教室之中，你的心並不在中文課本上，老早就飛到球場上去了。

隨著年紀的漸漸成長，你愈來愈認同自己的中國血統，到了大學之後，除了本科之外，你竟然自己主動的選修了中文課程。

大學畢業後，你本在投資銀行工作，有著令人羨慕的職位和薪水，但你卻爲了要多瞭解中國，多接觸中國人而不計較報酬的多少，申請到北京去工作，這真叫我吃驚和感動啊！媽媽現在知道你真的長大了，瞭解自己雖然是生長在美國，一切習俗都非常美國化，但心底已經深深的認同和熱愛自己祖先的那片土地，願意貢獻一點兒自己的所知所學給自己母親所來的和所愛的那個國家。

你到達中國之後，才發現自己在家中及學校所學的那點兒中文實在不夠用；也許平常和同事們聊天、寒暄之時還能適當的表達和彼此瞭解，但一到正式會議

之時，你就緊張和著急起來，深深感覺到什麼叫「書到用時方恨少」，發現自己的中文知識和專業用語都學得不夠。你好勝心切，不許我和爸爸再跟你說一句英文，要求我們見到你或打電話給你時不但一定要用中國話，還得要用成語或諺語才行。

在中國兩年讓你能說比爸爸、媽媽更純正的普通話，讓你跑遍大江南北、蒙古、西藏、東北、西南的比爸爸、媽媽到過的中國地方還多；你到香港、你到台灣；你對中國五千年歷史有了認識、你對中國的政治制度和思維方式有了體會和比較。你知道嗎？這些都比有形的金錢更能豐富你的生活，更能促使和幫助你將來事業的發展。

你回美國到研究所重拾書本之時，見到你能不怕苦的唸兩個學位，除了以英文為主的MBA之外，還堅持要用中文唸第二個「國際商業關係」，看到你全篇以中文寫的畢業論文時，媽媽不能不刮目相看，佩服你的勇敢和毅力了。

孩子，至此媽媽對你在學習及事業上的成長和選擇已經完全放心了。還有一件事請允許媽媽再嘮叨一番。你已經到達適婚的年齡了，媽媽知道你有自己的喜愛及婚姻標準；媽媽相信你的眼光和判斷能力，但你到底還是一個年輕人，往往會被表面的形象和熱情所掩蓋。

你上次問我為什麼古代中國人結婚要講「門當戶對」？因為中國古時候男女多半是憑媒酌之言來成婚，要講求男女雙方家世和地位的相當和對稱；這種思想已經隨著人類文明進步、教育的普及、社會的民主化、自由化而顯得老朽及陳舊了。但這四個字其實到今天還是有它正面的意義和需要注意的地方。我認為今日所謂的「門當戶對」應該是指婚姻關係的雙方需要思想、知識的相當，對事情認同和社會價值的相當，生活上興趣、嗜好的相當；唯有這樣的婚姻才能容易相處，才能快樂、穩定和持久。

媽媽同時希望當你對一個女孩子的美貌、外在條件及表現心動之時，千萬要注意觀察她是否是一個懂得容忍和不任性的人。一定要記住在交友和婚姻之中唯有相互容忍和不任性才能彼此相惜、相愛、一同開創燦爛的人生。

親愛的孩子，媽媽祝福你！



給 Dolly :

一個用心交往的朋友

左大磊

整整一個星期前，我們才通過電話，你虛弱的聲音讓我吃驚，讓我心疼，你告訴我住院十天已返家休養，因藥物中毒導致的種種傷害正慢慢消退中，我才略為心安。最後你那異於平日愉悅的道別聲中，竟充滿了依依不捨的情緒，一而再，再而三的表示我們要彼此保重，你已知這是我們的最後一通電話？遲鈍如我還以為是你病後脆弱傷情所致，只想過幾天再打電話安慰你。不料遠行三天歸來，答錄機裏難以置信的惡耗，令人頓時落入一陣驚慌失措中，顧不得時差三小時，深夜裏也要向你的先生問個明白，但仍然不能相信這已成的事實。直到第二天再由你二姐親口告知你真的已經離開了，一向自詡瀟灑凡事都看得開的我，再也忍不住心中的哀痛而淚流滿面，這「悲從中來」竟是如此叫人撐不住。

許多年來，我們極少見面，僅靠電話或e-mail互通音訊，但是你我相知猶如家人。從高中時即相識的少女，到今日坐五望六的後期中年人，我們的通話中有傾訴、有憧憬，還不時有些彼此戲謔而羞於示人的浪漫情懷，更有相互打氣的衷心祝福，每次放下電話都覺得與你又親近了幾分。我不知何處再有這樣的好姐妹。好幾次了，再撥你的電話，只為想聽聽那頭答錄機裡尚未刪除的你邀人留言的聲音。也曾衝動地想問你，為什麼這樣毫無預警的就走了，只嘆庸醫誤人，不禁從心底裡喊一聲冤枉啊！

一向愛花愛畫的你充滿了藝術才情，自然天成的親和力讓你廣結人緣，待人處事誠懇熱心的你，不論種花、教畫、學舞都是一片真摯。你說園藝啟動生命力，看著滿園的翠綠艷麗，每天都變得更清新；教孩子們畫你擅長的水彩，既陶冶性情又可獲得精神上極大的滿足；跟著二哥學舞讓生命跳躍在旋律中，生活平添樂趣無窮。你說身為平凡的“煮婦”難免羨慕某些「女強人」的幹練與成就，孰不知你的不忮不求、安於所得正是讓人心儀的特質。

多年前你帶著兒子來訪，送給我一片刻有一頭北極熊的石刻，笑說「這樣你就不會忘記我姓熊」，熊姓的你溫柔婉約，皮膚白皙早就是同學口中的「小白兔」。在我的百寶箱裡躺著一雙精緻的銀筷子，是久遠以前我先一步來美，你送給我的紀念物，意味著溫飽不虞。我一直捨不得使用，多次搬家丟棄或遺失的物件何其多，但是這雙銀筷子一直跟著我不容遺漏，只為那銀光中的叮嚀讓我心安。還有一尊骨刻的觀音菩薩一直是我的珍藏，你潛心向佛多年，經常告訴我一些經書上的領悟，使我獲益菲淺。我相信一定是菩薩喜歡你才接了你去的，可是我捨不得你的遠行，真的捨不得啊！你我多次相約冬天你來我處避寒，夏天我去你處避暑，然而總是因瑣事蹉跎而未能成行，如今為時已晚，遺憾已無法彌補。你會說“只要知道你很好，我就放心了”，平平淡淡的話語中蘊藏了深深的情義，當時我感受極深，永記在心。現在我要告訴你，我會一直「很好」，在另一個世界裡你也要一直「很好」，有一天我們會在那裡再繼續是好同學、好朋友、好姐妹。





減肥計劃

李瓊

我這個人總也趕不上時髦。年輕時，十分消瘦，體重低於正常標準。那時，講究的是肌骨瑩潤的女人味。因此，有很長一陣子，我好生羨慕別的女人那“渾圓的膀臂”。爲了有個“渾圓的膀臂”，我大塊吃巧克力，大碗吃冰激淋，牛奶非全脂不喝，肉不掛肥油不吃，但都無濟於事。三次坐月子的超營養食物，也沒能給我增加半磅體重。終於在四十五歲過後，幾乎一夜之間，我身上多了二十磅贅肉，達到了嚮往多年的體重標準，也有了那個年齡應有的“福態”。而偏偏這時候整個世界潮流正轉向“瘦爲美”的審美觀。好萊塢的明星們人人爭相減肥，個個以減到皮包骨爲美。隨著審美觀的改變，體重標準也下調，我好不容易達標的體重反而變爲超重，也算是“生不逢時”了。我想，以前從瘦變胖難，現在從胖變瘦應該容易一些，就趕趕時髦，也定一個減肥計劃吧。

時值“減肥熱”，市面上各類減肥產品、減肥方法多得很，有物理減肥法，化學減肥法，有主動減肥法，被動減肥法，……，讓人眼花繚亂。週圍的人也多有減肥的，活生生的例子比比皆是，只要虛心請教，定減肥計劃有何難？

剛生減肥之意，就碰到了一個減肥成功的例子。那天，我在公司樓道裡碰到了控制部門的威廉。若不是他主動打招呼，我根本不敢認他。威廉原是個體重四百二十磅的大

胖子，身體臃腫，胳膊差不多有我的腿粗，臉龐大出兩寸寬的一圈，像一張小臉安在一張大臉上。盡管胖得如此不堪，他還是不放棄任何吃東西的機會。大概是爲了控制食欲，前陣子威廉把胃切掉四分之三，硬生生把體重降到一百九十磅。眼前的威廉，大臉消失了，身材苗條了，儼然一個帥哥模樣。鄰組的比爾看到後羨慕不已，跟醫生約了時間，定了計劃，也要把胃切去一塊。這種減肥計劃效果的确顯著，但令人望而生畏，好在我只多了十磅八磅的，還不至於借用手術刀來減肥。

辦公室對面的凱麗走的是藥物減肥結合肌肉訓練之路。前段時間，凱麗交了個小她七、八歲的男朋友。熱戀中的她決心把體型保持最佳，於是也加入減肥行列。減肥計劃進行的頗有成效，凱麗的身材顯得凸凹有致，配上合體的服裝，招來許多欣賞的目光。凱麗想好上加好，再減幾磅。這一減有點過頭，臉上皺紋明顯增多，反倒顯老，她又忙著美容去皺。唉，做個女人也真不容易，又要身材好，又要皺紋少。我真不知是該向前走還是往後退。

同事老杰夫也正在努力減肥，說是爲他高中畢業四十五週年聚會而奮鬥，“減掉十磅，讓體型保持年輕，當年那個小甜心定會後悔她棄我而去。”杰夫採取的是“控制飲食成分”的方法，最近一段的午餐都在堅持吃兔食（生胡蘿蔔和青菜）。這種方法急不得，只能循序漸進。剛剛開始見效，杰夫接到



衛星發射任務。發射衛星是個辛苦活，得二十四小時全天候輪班工作。爲此，公司裡不但提供每日三餐，還保證隨時有點心糖果等零食供應。老杰夫頂不住美食的誘惑，隔一會兒就去抓一把零食。待三餐上桌，香味撲鼻，他準定撇開免食去裝一盤熱氣騰騰的佳餚。衛星發射成功，杰夫的體重非但沒減，還略有增加。白吃了兩個月免食，一切又得從頭開始。眼看同學聚會日期已近，而他因一時貪嘴喪失了先機，這讓杰夫沮喪無比。這種“控制飲食成分”的方法需要堅強自控能力。我是個饞嘴的人，尤其熱愛巧克力，這方法肯定不適合我。

新年伊始，朋友聚餐會上，每個人爲自己立了一個新年計劃。其中最具刺激性的當屬我先生的減肥計劃。這已經是他第三次定減肥計劃了。從前計劃歸計劃，他卻一磅不減。這次他又說要減肥，於是有朋友向他挑戰，要他定得具體一些，以便年底兌現。架不住朋友的挑戰，他便定了“一年內減二十磅”的目標，準備從兩百零八磅減至一百八十八磅，並以湖人隊或快艇隊的籃球賽門票爲賭注。當場簽署畫押，協定一式兩份。回到家，先生第一件事就是去稱一下體重。一稱之下才發現，不知何時，他已達到兩百一十四磅。男子漢豈能出爾反爾，多六磅就多六磅（後來證明這六磅至關重要）。先生定了個減肥計劃：每天跑步五千米，飯量減去百分之二十五，少吃米麵，多吃菜肉。計劃從當天開始實施。

實施初期，先生遇到的最大挑戰是飲食。每次吃完他盤中的飯菜，就可憐巴巴地看著我盤中的飯說：飯真好吃，真好吃。我硬著心腸不理他。當年我試著增肥時，他總告我：一頓多吃一口，慢慢地胃口就會變大，多吃自然容易胖起來。現在輪到我把話反著

送回去：每頓少吃一口，慢慢將胃口縮小，少吃就不會感到餓，體重也會跟著掉下來。如今九個月過去，先生很容易地減掉了二十磅，現在啤酒肚沒了，人變精神了，連脖子都細了。去醫生那裡檢查，原本不太正常的幾個指標也都正常了。爲此，他很得意。由於變瘦，衣服需要更新，我便給他買了一根新皮帶，以示鼓勵。他不用，而是隔段時間就在他原來的那根皮帶向裡扎個眼（現在已扎了四個眼）。每逢有人誇他減肥成功，他就解開皮帶來炫耀。遺憾的是這最後的六磅很頑固，賴著不肯掉。於是，先生將跑步的距離從原來的五千米增至一萬米。迄今爲止，還沒有減掉。

一個朋友聽說此事，送給我一個減肥飲食秘方。據說只要嚴格按此方吃，一個月減掉十二磅是輕而易舉的事。我把秘方藏在一邊，做爲最後一著。等到最後一個月，倘若先生的這六磅還減不掉，我就建議他試用這種食譜減肥法。畢竟夫妻嘛，關鍵時候我怎麼也得幫他一把。

看來最有效可行的當屬我先生的減肥計劃了。我便也照貓畫虎地擬定了我的減肥計劃，只是正在躊躇著何時開始。嘗到了減肥甜頭的先生，總來催我起步，我則總是回他一句：著什麼急？明天吧。昨天，先生跑完一萬米回來，我還賴在床上。他帶著一臉汗珠，沖著我搖頭晃腦：“明日復明日，明日何其多。我生待明日，萬事成蹉跎。”明天，我一定開始做運動減肥。



African Violets

Emily Chen

Although I don't have a green thumb and there are no live plants in my house, I have five African Violets in the office. For ten years, I have watered these flowers with dark green leaves and purple blossoms in small pots. When I look at them joyfully thriving with different shades of beautiful purples, I often think of their original owner – Nancy.

Nancy and I had been friends and colleagues since my first day working at an insurance company in Los Angeles, when she invited me to go for a coffee break. She was from Taiwan, short, wearing a pair of metal framed glasses, with thick, black, and wavy short hair. At that time, she did not go to any college in the United States. Her husband, an engineer, taught her some personal computer skills. Being smart, she picked up these skills quickly. Her job as a clerk was to generate reports from a personal computer, the only computer serving the entire twenty employees in our department twenty years ago.

Nancy liked shopping in Downtown LA, at clothing stores, jewelry marts, gift shops, even fruit and vegetable warehouses. Her friends would unexpectedly get a shirt, an exotic necklace, a cute tea pot, a couple of oranges, or a bag of green beans from her, and listen to her brag about what a good deal she

had gotten. One year after I met her, she registered at Woodbury University in Downtown LA and got an MBA degree two years later. I guess that was the best that ever came from her Downtown shopping.

When personal computers were widely used by companies, Nancy's importance in the department became obvious. She got promoted fast, yet she kept her friendly, modest manner as usual. She was a devout Buddhist and believed in transmigration. She worshipped God diligently, served the temple frequently, and chanted the Buddhist scriptures daily because she believed Buddha would bring her a better next-life. Once she proudly showed me a Buddhist sanctuary she had set up at home. A little gold Goddess of Mercy sat on an elegantly carved wooden base. An incense burner sat in the front, two crystal lotuses flanking on each side, and two candlesticks





lightening them from both sides. I saw her sincerely lighting a stick of incense, kneeling and chanting the Buddhist scriptures. Her faith to Buddha touched me.

Nancy had an unhappy marriage, but she believed it was her debt she owed her husband from her previous life. Her outlook on life was positive. She engaged in many hobbies: knitting, sewing, crafting, raising small potted plants, and the like. When she brought the African Violet to the office, I figured she would need a miracle to raise it in her cubicle. The African Violet didn't grow well, but she persistently took care of the plant. Somehow, I felt the way that she cared for her Violet was like

that of caring for her family, trying hard to maintain an interesting life.

Unfortunately, Nancy passed away one month before her 43rd birthday. I adopted her African Violet from her office desk and put it beside the window of our boss's office. It has been a happy plant, growing stronger and bigger in Nancy's original pot. One of our colleagues, Alice, cut the end stem to grow new plants and gave them to other colleagues. We do so to remember her spirit of loving to share good things with friends. Whenever I look at the original African Violet and the other four new Violets from the stems blooming, I feel the warmth and love she had given to her friends. I hope, by now, she has had her transmigration free of sorrows.



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

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—09:30AM
午堂 11:30 AM—12:40PM
中文成人主日學: 09:50 AM—11:10AM
英文主日崇拜: 09:50 AM—11:10AM
英文成人主日學: 11:30 AM—12:40PM
- 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: 09:00AM—10:15AM
中文主日學: 10:30AM—11:45AM
週五查經班: 10:00AM—11:30AM
英文兒童主日學: 09:00AM—11:00PM
青少年聚會: 10:30AM—11:50AM
週三禱告會: 07:30PM— 8:30PM
週五週間聚會: 07:30PM— 9:00PM
- 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
- 金齡會
洪娟娟 805-446-2175
- 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
週二查經第一、三週 09:30AM—12:00PM
週五查經第二、四週 07:30PM—10:00PM
- 千橡聯誼社
張中瑞 805-493-0628
趙金女 818-991-8168
沙金瑛 818-591-1688
- 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 805-449-2660x256
- 千橡中國書畫學會
溫揚 805-493-1939
田丰 805-480-1887
- 橡園太極拳協會
張孚威 805-480-1887
張寧孜 818-991-8149
- 聖谷太極拳班
房兆棠 818-368-4548
- 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 8:30PM—11:00PM
週日 8:00PM—10:00PM
樓毓華 818-880-6987
- 長生學
蔣明權 818-706-7364
每週三 7:45PM--9:30PM

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

陳蕙玲 敬上

二零零七年九月八日

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2007-08年會費(9/1/07~8/31/08)。

永久會員。 隨信附上三百元支票一紙。

支票抬頭請寫 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, 2007—August 31, 2008 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. Helen Shih (805)492-6288 Email: Helenshih168@gmail.com
2. Minghwa Hsiao (805)552-9916 Email: hsiaominghwa@yahoo.com.tw

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

別和我“同肝共哭”

—— 介紹一點防治脂肪肝的知識

王友平 編譯

上大學期間，不知是體育鍛煉太拼命還是營養不足，或是降血壓草藥吃得不合適，我突然間食慾全無，嚴重乏力。雖然X線檢查沒有胃病依據，醫生還是按胃病下藥，當然毫無轉機。後來發現血清轉氨酶升超臨床化驗最高極限，但以當時所在地的醫學水平，查不出任何一種肝炎的證據，也沒有找到任何其它致病的原因，只好扣我一頂“轉氨酶升高原因待診”的帽子，加上一紙“絕對臥床休息”的命令就送我休學回家三個月。此後十幾年，儘管我嘗百草，覓單方，試新招，可轉氨酶非但不降，超聲波檢查還告訴我說肝臟開始纖維化了，於是我又開始積極防止肝硬化。到美國後，各種先進手段齊上，除了得到再次確定我從未感染甲乙丙丁型肝炎的任何一種的好消息以外，其餘均只能令我哭。醫生仍然說不清我為什麼會患了肝病，也仍舊沒有辦法阻止我肝臟纖維化的進展，只是和善地勸我別去獻血，幽默地禁止我碰所有酒精類飲品，還多加給我一頂脂肪肝的帽子。多年來我以為自己獨樹一肝，所以時不時地有點鬱悶，誰知近年我突然發現自己週圍的許多中年朋友們和我一樣戴上了脂肪肝的帽子。嗨，我鬱悶歸鬱悶，但我可不期望別人和我一起“同肝共哭”！

I、脂肪肝的定義和病理生理機制

據報導，脂肪肝的平均人口發病率在美國為15-20%，在中國已超過10%。50歲以上者發生率為24.46%；在肥胖者與II型糖尿病

患者中脂肪肝發病率為50%；嗜酒者的脂肪肝發生率57.7%；在成人體檢發現的肝功能異常者中，約35%為脂肪肝。近年發現的無症狀性血清轉氨酶升高最常見的原因也已從病毒性肝炎換成了脂肪肝。專家們注意到，營養過盛導致的脂肪肝正迅速成爲一種常見病和多發病，且發病年齡呈現出年輕化趨勢，甚至兒童脂肪肝也已不罕見。

什麼是脂肪肝呢？脂肪肝又稱肝內脂肪變性，英文名字是Fatty liver；或steatosis，是一種由多類病因引起的肝細胞內脂肪蓄積過多的病變。嚴格地講，脂肪肝的病理概念是指以三酸甘油酯爲主的脂肪在肝臟過度沉積，超過肝臟總重量的5%。根據有無過量飲酒史而把脂肪肝分爲酒精性脂肪性肝(Alcoholic liver disease, ALD)和非酒精性脂肪性肝(nonalcoholic fatty liver disease NAFLD)。病毒性肝炎、自身免疫性肝病和其它物理化學因素亦可導致肝細胞脂肪變性，雖因其病變主體在肝匯管區，仍可歸屬於廣義的脂肪性肝病的範疇，但也有醫生傾向於以其本身特定疾病名稱命名，而不用“脂肪肝”來稱呼。



肝臟是人體的化工廠，負責去蕪存菁，收集營養，合成能源。倘若活潑的肝臟細胞被脂肪佔領，就如過度肥胖的人懶得工作也無法工作一樣，導致肝臟怠工，於是我們的身體就會一邊能量缺乏一邊毒物氾濫。爲什麼會這樣呢？脂肪肝發病機制至今尚未明確，但可能與不良飲食帶來的脂肪代謝異常，與病毒感染相關的免疫反應異常，毒物藥物導致的肝竇內皮細胞層篩孔狀結構異常和肝動力不足有關。其它疾病導致的肝微循環異常和促氧化抗氧化平衡失常，雌激素、皮質醇、生長激素、胰高糖素、胰島素、胰島素樣生長因子等激素異常，與遺傳相關的乙醇脫氫酶等生物物質及功能異常有關。

II、脂肪肝的危害和預後

“脂肪肝就脂肪肝吧，沒關係。”有人如此說。是的，非酒精性單純性脂肪肝只有約25%發生肝纖維化，不到10%發生肝硬化，且即使變爲肝硬化其預後也比病毒性肝炎肝硬化和酒精性肝硬化的好。然而，值得注意的是，我們亞裔是甲乙型肝炎和長期無症狀而帶病毒的高發群。許多人並不知道自己患過肝炎或者帶病毒，往往等到被診斷爲脂肪肝時，就不易診斷是何等性質的脂肪肝，而且已成爲有炎症和纖維化的脂肪肝了。這時肝硬化轉變成肝癌的可能性已大大地升高。

脂肪肝的危害是相當廣泛的。除了上述肝臟本身的損害以外，還會（1）促進動脈粥樣硬化的形成。研究證實脂肪肝患者若合併高血壓和冠心病，更易導致心肌梗塞而猝死。（2）脂肪肝也與急性腦病脂肪肝綜合症（Reye Syndrome）有關，高達70—80%的迅速致死率是相當恐怖的。（3）據調查糖尿病患者約50%合併脂肪肝；脂肪肝患者約30—40%合併糖尿病。難兄難弟共存給治療帶來

極大治療矛盾，加速病情發展。（4）肝臟有人體最大的網狀內皮細胞吞噬系統，許多免疫蛋白也在肝臟形成。脂肪肝降低人體免疫功能。（5）肝脾都參與消化和營養代謝吸收。脂肪肝患者因肝臟功能受損而消化失常，因而加重脂肪肝並傷及全身其它系統。臨床研究還證實脂肪肝患者中約30%會伴發膽囊炎或膽石症。（6）脂肪肝使有效工作的肝細胞減少，整體解毒功能必然降低，造成內外毒素在體內的滯留，加重腎臟負擔，對其它臟器也造成毒害。（7）雖然僅有極少數首次妊娠的中年孕婦在妊娠最後三個月會突然患上致死率極高的急性妊娠性脂肪肝，但有研究指出女性因雌激素，脂肪肝發病率高於男性，且會反過來干擾性激素代謝和功能。

簡而言之，如果您不知道脂肪肝的演變和影響，或您根本不怕脂肪肝威脅您的生活和生命，脂肪肝就脂肪肝吧！但您現在知道了後果，又不想與我成爲“同肝共哭”的脂肪肝病人，或雖同我一樣患了脂肪肝，但不想從單純脂肪肝的地步邁向纖維化然後轉到肝硬化的道路，更不想跨越到肝癌，就請接著往下讀。

III、脂肪肝的診斷

通常來說，醫生會根據B超等影像結果判斷你是否有脂肪肝，根據實驗室檢查判斷你的脂肪肝已進展到了哪個階段，再結合病史判斷病因和做出與其它疾病的鑒別。當然，最可靠的方式是通過肝臟活檢取一小塊肝臟做病理組織學檢查。

一、症狀：因爲肝臟在體內的功能太重要了，所以肝臟有極強的代償能力。這使得在脂肪肝的早期，雖然化工廠的少數部門已被脂肪堵住停工了，可是我們察覺不出任何異常來，即毫無症狀。此後，癱瘓的部門越

來越多。有人疲乏無力、腹脹、胃口差、惡心、氣悶不爽、兩肋部位脹滿、肝區不適或隱隱作痛；有人眼睛乾澀且容易疲勞，看不清遠處的物體；有人四肢麻木、手顫、關節痛；有人表現為顏面痤瘡；有人性功能下降；有人焦慮抑鬱；有人煩躁易怒。當然，這些表現可見於任何肝臟疾病甚至其它疾病，雖對診斷脂肪肝並沒有特別的幫助，但提醒您需要找醫生了。

二、病史：您若是一個長期飲酒者，過食且缺乏運動者，體重超重，尤其是腹部脂肪積蓄者或原先肥胖現在節食而體重急劇下降者，有高脂血症特別是高甘油三酯者，有高血糖症或糖尿病者，曾有或現有其它肝病者，經常接觸磷、砷、鉛、銅、汞、苯、四氯化碳等理化毒物者，經常服用抗生素、抗癌藥、激素類藥、抗心絞痛藥、某些降血脂藥物者（請記住，所有藥物都要經過肝臟解毒，長期服用任何藥都使得我們肝臟易於受損），或長久承受巨大心理壓力者（中醫曰肝喜條達，持久精神壓力必遏制肝氣），您就需要特別注意脂肪肝的問題了。

三、影像學檢查：現有的影像學檢查是診斷脂肪肝的有力手段，但不能判斷有無炎症和纖維化，且無法單單以此準確判斷肝功能受損的嚴重情況及其病因。因此，不能依靠影像學檢查進行臨床病理分型。影像學檢查中以B超最常用，因其簡單、快速、經濟。肝組織脂肪化達到10%時B超圖像便可出現異常，CT被認為是診斷脂肪肝的最佳影像手段。CT顯示脂肪肝的肝實質彌漫性密度降低，當肝脾CT比值小於1即可診斷脂肪肝。MRI對於脂肪肝的診斷價值較小，主要用於鑒別診斷，排除腫瘤類肝病。

四、實驗室生化檢查：實驗室化驗範圍相當廣，方法非常多，包括血液中的活性酶、血脂、血糖、抗體、激素、蛋白質和某

些代謝產物，也包括通過尿液和糞便檢測代謝產物。因篇幅所限，不能一一介紹。讀者應與自己的醫生討論或上網了解。這裡簡單提幾句比較特異性的檢測。

1、血清轉氨酶：肝臟是人體的生化工厂，所以是含酶最豐富的臟器。酶蛋白含量約佔肝臟總蛋白含量的2/3。當肝細胞有損害時某些酶就逸出肝臟，大量進入血中，故血清中酶活性增高。血清AST/ALT比值能充份提示肝損害程度和肝病類型，正常AST/ALT比值約為2.5：1。

2、載脂蛋白A1(Apo A1)、載脂蛋白B100(ApoB100)或β-球蛋白與膽汁酸結合的量及其總量在單純性脂肪肝（特別是營養過剩性脂肪肝）時常常升高。配合上述AST和ALT監測有助於脂肪肝的早期診斷。

3、PGA指數：可準確用於肝硬化的判斷，正常值小於二。

五、肝組織穿刺活檢：由於我歷來害怕創傷性診斷，所以至今一直拒絕讓醫生摳我一塊肝臟。然而，通過穿刺取一點肝臟出來做病理組織學檢查，的確比上述所有隔著口袋買貓的方法都更具確定性，利於指導治療。

IV、脂肪肝的治療和預防

治療和預防脂肪肝是並行不悖的一件事。除去使用某些具有相對特異性的藥物治療已發生的脂肪肝以外，絕大多數治療方法適於未患脂肪肝的人用於防止脂肪肝發生；而絕大多數預防的方法也適於治療，因為防止病情進展是重要的治療目的。脂肪肝並非完全不可逆轉，治療越早反轉的可能性越大，控制纖維化的效果越明顯。

一、防治都要立足於建立良好生活習慣

就我所知截至目前，絕大多數美國醫生對單純脂肪肝是不給任何藥物治療的，即便

更嚴重的脂肪肝也主要針對病因施治。但不論哪一期的脂肪肝，醫生們都反覆強調建立良好生活習慣。下面五方面可以作為我們的生活指南：

1、減低壓力：在後現代社會裡，拒絕承認人是有限的人們，一方面按照自我中心的原則行事，另一方面又不得和其他同樣拒絕承認有限且按照自我中心原則行事的人快速比拼。許多不良生活習慣就是在我們自己製造的巨大壓力中產生的。能跳出這個壓力鍋，就易於建立良好生活習慣，防止脂肪肝形成。即便有了脂肪肝，也易於令其反轉或制止其進展。人在壓力下，很難執行下面幾條措施。

2、儘可能按規律的作息時間去活動，既利於勞逸結合也能幫助抵抗心理壓力。中醫認為肝臟屬陰。陰主收藏，夜為陰時，所以無論是工作還是娛樂，熬過半夜12點對肝臟都非常不好。

3、合理飲食：調整飲食，糾正營養失衡是防治脂肪肝的重要環節。要點在於保證足夠能量、蛋白質、維生素、纖維素的同時儘量控制熱量攝入，以便把肝細胞內的脂肪氧化消耗掉。（1）科學合理的膳食結構應以植物性食物為主，動物性食物為輔，低脂低糖低鹽。食入適量的植物油、瘦肉、水產品、脫脂奶。一定要千方百計杜絕食用肥肉、內臟、腦髓、蟹黃、蝦頭、魚頭、魷魚、魚子、人造黃油等高飽和性脂肪食品。油炸食品能少吃儘量少吃。應以五穀雜糧作為能量的主要來源。以蔬菜，尤其是綠葉類非塊莖的蔬菜填飽肚子是減少澱粉、糖、脂肪帶來的熱量的好辦法。吃水果當然比吃甜點更健康，但亦不可過份，尤其是很甜的水果。（2）中西醫都認為每天喝一點葡萄酒對健康有益，尤其利於防止心腦血管疾病。但是，對已有任何肝臟疾病者，包括脂肪肝

患者，原則上應該滴酒不沾。您若說心比肝重要，我不能與您爭論，請您非常慎重地與醫生討論。（3）早餐一定要吃，因為經過一夜時間機體需要能量。早晨不吃不喝就開始一天的活動必然驅使肝臟大量釋放糖元。脂肪肝病人的正常肝細胞已經較少，增加不必要的負擔會使健康的肝細胞過勞受損，演變成脂肪細胞。早餐吃一點甜食可以使體內迅速得到能量，對大腦、肝臟、肌肉都有必要。晚餐則不宜吃得過飽，不至於餓得睡不著就行了。可以喝點熱脫脂奶，適當多點飲水，以促進機體代謝及代謝廢物的排泄。

4、適當運動：運動對防治各種疾病肯定有益。但脂肪肝病人的運動與常人應有所區別。因為，一方面運動可耗去人體通過食物攝入產生的多余熱量，避免其轉化為脂肪存入肝臟；但另一方面，運動時需要更多能量，而肝臟為了提供額外能量拼命工作又會損壞原已虛弱的細胞。這矛盾是脂肪肝病人在設計運動方式和運動量時必須考慮的。研究認為，有適當張力的運動在剛開始15至20分鐘內，能量主要來於肝糖元的燃燒，後來才漸漸轉成燃燒脂肪。所以，脂肪肝病人每次運動之初應比常人有更長的熱身階段。在熱身時，運動量不要太大，不要逼肝臟釋放大量糖元。待約20分鐘左右身體自己發出信號要用脂肪來代替糖元時，才加大運動量，以適當有氧運動（微微出汗或微微喘氣，並持續30分鐘以上）燒掉脂肪。另外，有病的肝臟對能量要求很敏感，不可以完全空腹運動。也就是說，早晨空腹運動雖然易於減肥但對脂肪肝病人並不合適，應當避免。脂肪肝病人若真想運動有效，還真得堅持每週3次以上每次40至60分鐘的集中鍛煉，不過必須保證營養進出平衡。此外，嚴重的脂肪肝病人需要遵照醫囑活動，甚至需要完全禁止運動。那些需要奮力拼搏的極限運動也是應

迴避的。

5、恰當減肥：脂肪肝患者幾乎體重都超標。減輕體重是治療脂肪肝不可缺少的手段。目前減肥的方式無非運動、限食、用藥及某些物理方法(有人將針灸也算作此類)。藥物減肥要慎重，不僅因為目前降脂和減肥



的西藥都明確標明有肝臟損害副作用，而且是藥都過肝，中藥亦不能例外。肝功能已經衰弱的肝臟對藥害更敏感。再次強調(1)活動過少比攝食過多是肥胖形成的更主要的原因；(2)脂肪肝患者的運動必須更慎重考慮如何與營養肝臟相平衡；(3)所以不可用禁食或過度節食的方法減肥，因為突然大幅度減肥本身即可引發脂肪肝。

二、去除誘因：同任何疾病的治療一樣，不消除誘因就無法有效治病。脂肪肝最常見的誘因一是飲酒，二是營養過盛，三是其它原因導致的肥胖，四是其它肝臟疾病，五是高脂血症，六是長期服用某些抗生素、激素、抗腫瘤藥物及降脂藥物，七是糖尿病、肝炎、甲亢，重度貧血等伴有胰島素代謝失常的慢性疾病。此外，這幾類誘因都與精神壓力有千絲萬縷的聯繫。每年查體時主動向醫生要求查查肝功能是您自己的責任。反正通常都要抽血驗血脂和血糖，既然已扎了一個窟窿，順便多抽點多檢查幾項沒什麼不好。

三、西醫藥物治療：中國的醫生總會開點藥給脂肪肝患者，而且近年來似乎不用國

外進口藥就無法滿足那些患了此富貴病有錢患者的消費要求。但因我生活在美國，血脂又正常，美國醫生就總對我說沒有合適的藥。到底有沒有能治療脂肪肝的西藥呢？若從促進全身和肝內脂肪消退，間接起到防止肝細胞壞死、炎症及肝纖維化作用的藥還是有的，但西醫師總體上還不認為目前有直接能保肝抗肝炎消肝纖維化的特效藥。市面上可以用來治療脂肪肝的西藥其實很多，因篇幅所限，本文不能一一介紹，只將較常用的列幾樣出來，供各位去檢索相關資料。

對脂肪肝的療效都還不確切且副作用較大，有時應用不當反可加劇肝內脂肪沉積，導致病人肝功能不全或惡化。同時，我們還必須注意到，對肝臟任何藥物都會造成某種的程度負擔。對肝病而言，藥物的治病與致病雙重性明顯，更當慎重對待。

四、中醫中藥治療：按中醫理論，這些病人通常被辨證為肝郁氣滯、氣滯血瘀、痰濁內阻等不同的類型，且多具脾虛和土木不合，還可並存濕熱內滯和腎虛。治療以健脾補腎為基本原則。可針可灸可刮可拔罐，但都必須以補為主，兼帶清痰、清肝、清熱、化濁、祛濕。中國中醫科學院國醫館肝病專家以白術、巴戟天、桑寄生、清香子、澤瀉、浙貝母、丹參等為主要藥物組成“脂1方”，據說療效獨特、療程短(一般5到7天一個療程，2到3個療程見效)、見效快、療效穩定、愈後不復發。也有專家用小柴胡湯、四逆散、六味地黃丸等方劑配以首烏、丹參、川芎、決明子、山楂、澤瀉等具有瀉肝和降血脂的中草藥，療效亦很好。

讓我來個狗尾續貂，沒什麼不要沒肝沒肺沒家沒命的只顧賺錢賺到心如枯木，有什麼不要只有吃喝玩樂放肆任性樂極生悲換來脂肪肝在內的富貴病。病雖可防治，錢卻不一定能治病，更不能買命。

自癒的本能

孚威

人在安靜時，皮膚鬆緩，耳目靈敏，筋肉舒展，骨骼堅強，靜養自然成爲攝生首務。近代研究腦波的科學家發現，人身入定時大腦靜而不想事情，腦內會釋放出恩多芬(Endorphin)，性質似嗎啡，故稱腦內嗎啡，簡稱腦啡。腦啡的分泌使人心情愉快，反之心情愉快也會分泌更多腦啡。在生理上，腦啡有兩大作用，第一是鎮痛，正如嗎啡一般。第二是提升NK(Natural Killer)細胞的活性，增強免疫力，保護身體遠離病痛。“靜爲燥君”是老子名言，“靜能去燥心、浮氣、淺衷、狹量”，“靜處乾坤大，閒中日月長”。安靜是中國處事哲理的第一法則，潛移默化的成爲生活的一部分。中醫認爲人有自癒的能力，而靜即是引發內氣產生自癒能力的泉源。

在一個偶然的機緣，參加了自救學院(www.zijiu.org)在亞特蘭大市院區舉辦的暑期進修營。自救學院座落於石頭山山麓(Stone Mountain)，南北戰爭最後一役的發生地，佔地四十畝，數十呎寬的黃河(Yellow River)水拍石迂迴而過，陣陣浪花化作漣漪與泡沫，兩岸黃葉無風自落，隨波逐流，頗有“水流任急性常靜，花落雖頻意自閒”之感。古木參天，環境翠綠幽雅，自然的景色十分怡人。李延明師父與韓院長領導大眾，我們都感受到他們溫暖的愛心和細心專注的關懷。

自救學院不收任何費用，宗旨在推廣自救的能力。理論是當人極端安靜時，體內真氣就會發動，自動找穴位、自動修補，產生自癒的功能。做法是雙腳平行分開如肩寬，腳尖朝前，膝蓋微屈，小腿與地面成45到70度角而不過腳尖。上身放直，雙手合什，四指併攏，虎口張開，中指尖朝天若童子拜佛狀〈無宗教意識〉，雙手用力靠但不可互推。收腹提肛且持續收著不放，口自然閉合，舌尖輕抵上顎，用胸肺呼吸，閉目入靜，目光自然下垂內視，站著不能動，身體其他部分放鬆，腦子不想任何事，全然入靜。

很驚奇的發現，絕大多數的學員都是癌症患者，而大部分的義工都曾是癌症復發過，在群醫束手下練了自救功，從死亡邊緣活過來的人。他們每天站功三到四小時，又有脫胎換骨的決心和毅力，將自癒本能推到極限。活著的愉悅，熱愛與珍惜生命的熱忱洋溢，無形中也散放於大氣之中。

練功時間主要在子時即11pm-1am，其它的時間也可以練功，只是不若子時氣旺。院方鼓勵學員除了站功，要正面思考問題，發揮道德心，保持愉快的心境，從中醫的角度了解自己的身體，如此身心雙修以取得最佳的成效。在非正式統計下發現，有許多癌症末期患者，在不到一年的練功後，居然病徵消失恢復健康，真神奇啊！

“潺潺黃河水，悠悠夏日風，混沌松下石，遙聽樹上鐘”是我下午在河邊大青石靜坐醒來的寫景，而“蟬聲、水聲、呼吸聲，你心、我心、道德心”，則是子時集體在參天古木群中練功之初，天人合一的景象湧上心頭，十分平和舒適的感覺。“不治已病治未病”是數千年來《皇帝內經》的基本思想，即預防勝於治療。求人不如求己，自求多福，人人都有自癒的本能，只要忙裡偷閒鬧中取靜，隨時找機會讓自己安靜，身體放鬆一下，心裡輕鬆一回，把緊繃的神經放開，保持愉快的心情，要延年益壽，永保青春也不是件不可能的事了。

在美國當中文老師

吳佳

說實話，以我個人的經歷，從在北京學中醫到行醫，然後隨先生來美再讀書，最終改行做醫療復健學校職能治療師 (School Occupational Therapist)，我是連做



夢也沒想到中文老師會當成我的“第二職業”，而且一當就上了“癮”！因為我不是學教育出身，教學中常常面臨著許多挑戰。爲了不誤人子弟，對得起中文學校給我的託付，我儘可能地利用各種學習機會充實自己。我也嘗試著把工作中耳濡目染學到的美國老師的教學創意，用到我星期六的中文教學上來。去年暑期四天的AP教學“強化充電”讓我得益非淺，也使我再一次整合了我的全部教案。在此我很想以一個中文“業餘老師”的感悟，拋磚引玉地和大家一起切磋學習。

1. 教材取捨

我們用的是“暨南大學”爲海外編寫的“中文”教材。一年級的教材雖說遵循了由淺入深的路子，課文的編輯完全依照漢字的筆畫學習，但內容上很難讓學生與他們的現實生活相關聯。所以它很難達到實用的語言功能。這與目前的AP教學理念也就有不小的距離。因此，我根據AP的要求，參照我們千橡中文學校的教學大綱，在這本教材的基礎上，進行教材重組和大膽取捨。借鑒美

國老師用的“主題”教學方法，我試著打亂一些課的順序，把教學內容以“主題”重新規劃。比如我把第一課中文數字和第十三課“春夏秋冬”放在一起，進而把日期、星期和生日等的表達歸爲一個主題，命名爲“我們的日子”。在這個單元，我除了教中文數字寫法，還教中文的一般數字表達方法。然後把中文和英文日期表達做比較。再加入學生們非常熟悉的學前班時琅琅上口的英文歌（“一週有七天”，“祝你生日快樂”等）。我把這些歌編譯成中文，幾堂課教下來，我發現學生們都念唱得津津有味，樂此不疲！

2. 有趣地重覆

雖說“暨南大學”爲海外教學編寫的“中文”課文簡單易懂，但缺乏趣味性、重復性和關聯性。這樣從掌握語言和學習認讀的角度，很難達到理想的語言學習效果。特別是在海外，每週兩小時的中文教學，和學生們的一週五天英文學習相比，中文可謂杯水車薪，沒有任何的時間優勢。但是學習語言如無有效的重復和運用的機會，效果是不會好的。爲了使學生在學習中進行不由自主而且有趣地重復，我想辦法抓住他們喜歡唸唱兒歌的特點。我在講“我的身體”主題時，就把枯燥的認讀變成唸唱歌謠。借用“舶來之品”是我用的雕虫小技之一。我把他們在學前班就已朗朗上口的歌，比如“Twinkle Twinkle, Little Star”，用他們要掌握的字詞來重新填詞。有時，我也會補加一些容易上口的相關小歌謠。當然，找不到

相關的小歌謠時，我便以“杜撰”方式來解燃眉之急！這樣學生不但在不知不覺中以不同的方式，在視覺和聽覺上接觸了更多的漢字。而且也讓他們在無意中和漢字增加了“見面”的機會，何樂而不為呢？！

3. 聽說讀寫並進

有了不同的主題單元，就很容易貫徹目前主流外語教育中的5C大綱。與傳統教學只側重“讀和寫”相比，在不同的主題單元中，我逐漸地加入了不同的“聽和說”部分。比如在“我和我的家”單元中，我就根據課文和我的補充兒歌，循序漸進地幫學生準備在口語中自我介紹的語料。通過幾堂課的學習，同學們在熟讀這些語料後，就自然而然地掌握了本單元的語言重點-學習口語自我介紹的形式和內容。在此單元中，通過我的示範表演，逐漸訓練學生在聽眾前進行中文口語表達的膽量和勇氣。同時我嘗試借鑒英文學校的“Show and Tell”方式，提高他們參與的興趣，最終達到提高他們的口語表達能力的目的。與此同時，我在此單元的教學課程設計中也儘量和中文學校的校際活動，比如朗誦和演講比賽同步配合。這樣能達到“一石二鳥”的功效，也為同學創造更多運用語言的機會。

4. 寓教於樂

一是巧用節日做文化教育：不放過每一個節日！在每個單元的教學中，我鐘愛課堂互動教學活動。比如“聖誕節”，“情人節”，借老師送禮為名，請每一個同學當我的小幫手。在幫我用中文寫卡片送禮物的過程中，他們不知不覺地學習了如何寫中文賀卡和送禮的一般禮節！每當過西方和中國節日時，我和同學們就大大地討論一番，我們都會吃什麼和做什麼，借機作一番中西食物

和節慶的比較。每次同學們都是七嘴八舌地參加討論。課堂如此，作業也不例外。春節時，寫吃年糕、湯圓和餃子之類的作業是免不了的。每次我還會加上一句，“能來中文學校多棒！可以過那麼多的節日，吃那麼多好吃的東西！”

二是注意聽講結合：每節課都有十分鐘左右的“聊天”時間，題材都是與他們作業或節慶食物有關。我還在做聽力練習的基礎上，用小組互動學習的方式教他們聽故事的方法。等他們聽懂後，還會給他們機會在小組中復述評論故事中的事件和人物。今年我還試著把個別故事擴展成了小“話劇”。這樣不但能加深他們的理解，而且再一次地為他們提高個人表達能力創造了機會！

三是增加多感覺多媒體教學 (Multi-sensory Learning)：我們可以用肢體語言借運動感覺和觸覺來教生字，我不但常常用肢體語言 (Body Language) 來教字，而且我經常變換教字的方式，比如讓同學與老師同步示範筆畫，用刮胡膏 (Shaving Cream) 寫字，或用蠟條 (Wikki Stick) 來“寫”字等等，這種感覺和觸覺並用的學習機會，既增加了他們接受信息的渠道，也加強他們學習的主動性和趣味性。我們還可以用低技術手段讓學習不枯燥，在開學時，我通過給每位同學準備的小口袋來介紹不同的寫字工具，比如大粉筆 (Sidewalk Chalk)、彩筆 (Color Markers)、彩色蠟條 (Wikki Sticks)，讓他們快快地用不同的寫字工具與素不相識的漢字建立“感情”。在早期的作業中我也會讓他們自選書寫工具呢！當然我也會利用高技術手段，如放映幻燈 (Slide Show) 或 VCD 光盤，或把字詞在筆記本電腦上做成字片幻燈演示來增強視覺效果，提高他們的參與興趣。到網絡上搜集文化題材的圖片，並編輯成幻燈，讓他們能有更具體生動的文化節慶感受。

5. 注重溝通

一是注重和孩子們的溝通，讓每個孩子都感覺到自己的進步是我中文教學的重要目標。我盡量試著用孩子們能接受的語言了解他們的學習困難，發現他們的興趣，肯定他們的努力。在幫助他們了解老師期許的同時，還要用“小恩小惠”嘉獎他們的進步。

二是注重和家長的溝通，在每年的開學前夕，我會與每位家長通一個電話，了解每位家長對這一年中文課的期許。我也通過給每一位同學準備的“致家長的信”，及在第一時間裡用召開家長會的方式把我的教學理

念和要求與家長一一溝通。在學年中，我除了利用班家長和每週的電子郵件外，常常在每次大的班級活動或測驗考試後，及時用電子郵件給家長一個快速活動簡報。學期中，我也會根據情況，針對我的教學內容和進度做家長意見調查。我認為學年中與家長的緊密聯繫是我教學的支柱之一。因為每週兩小時的中文教學只有靠家長的支持幫助才能有效，否則從環境和時間的角度來看，在美國學中文是永遠要輸給學英文的！



附個人小檔案：本人是學校職能治療師(School Occupational Therapist)，目前已在洛杉磯統一學區特殊教育部門供職九年。今年是我在南加州千橡中文學校做一年級簡體字班的老師的第五個年頭。

拆字趣聯

章濟貧

千橡名作家左大磊的磊字是三字石字疊起來的。中國字裡像這樣的不少，特找出幾個湊成一些趣聯：

左大磊，右大磊，石頭一大堆。
前面晶，後面晶，日頭兩面升。
上也聶，下也聶，耳風三面吹。
生也品，熟也品，口大四方吞。
東方巛，西方巛，貝子九龍生。

註：巛音畢，相傳是龍所生的九子之一

培養下一代理財的能力

張大凱

千橡老友來電，邀我寫一篇關於創業或理財的個人心得。康谷人才濟濟，各領域均有卓越的專家，要寫這兩個題材，實在輪不到我。不過我一直有些對下一代理財教育的想法，卻可以和大家來討論一下。



人的一生當然是為了追求理想，舒展抱負，造福人群。但實際一些，要做到自身經濟的獨立及有保障，也是一件大事。有了扎實的經濟基礎，才不會為日常的油鹽醬醋事而煩惱，可以選擇適合自己的生活方式。人生有很多種自由，經濟的自由是其中很重要的一環。

除非上代傳下來很多產業，或自己中了「樂透」，錢是不會從天上掉下來的。要做到經濟獨立及有保障，最基本的原則是「開源節流」，就是多賺一些，少花一些，如果賺的比花的多，就會有盈餘。再把這些不停積累的盈餘，善加管理，使這些你用勞力、知識及時間換回來的資本有最佳的回報，無形中增加了一個「以錢賺錢」的新源頭。所有這一切活動都是理財的一部份。在理財的過程中，還要盡量避免不必要的損失，或錯過大好的機會，輕易放棄了應得的利益。

理財是一門很大的學問，但基本的概念並不深奧。譬如說儲蓄、利息、稅務和投資等知識，大家都會懂一些。但可惜的是大多數人把精力及時間都放在工作或生活上了，沒有給理財的知識及實踐給予其應有的重視。很多流失的機會可能自己永遠也不知道。多數人理財的知識都是為日常生活需要而被動的一點一滴學回來的，沒有機會可以融會貫通。理財的教育在中學及大學裡也是非常匱乏。在培養下一代的過程中，為人父母的可以做些什麼來幫助孩子們早一些學到理財的知識呢？這是個值得思考的問題。做得好的話，可幫孩子們在這競爭

劇烈的社會中可以擁有更大的優勢。

理財的起點是積聚。「節約」這個習慣是最基本的，並需在人生很早的階段就形成。長大了經濟情況改善了，在一定範圍內放鬆一些，這是很容易做到的。相反如果從小就花慣了

錢，再要收緊就困難多了。中國人一向生活在憂患中，習慣了省吃儉用。儲起錢來以備不時之需。今天中國國民的儲蓄率高達60%以上。反過來美國的儲蓄率是負1.5%，就是賺了\$100，會去花\$101.5，各種各樣的信用卡及分期付款方式，是生活中極大的誘惑。所以「節約」的成功，一定要有很強的自律性。

孩子在小學及初中時就應培養他們節約及儲蓄的習慣。最要緊的是父母要做好榜樣。還有可做的就是幫他們開一個儲蓄戶口，讓他們把多餘的零用錢和Baby Sitting賺回來的錢存進去，戶口的存款可以在網上查閱。每次當他們看到自己戶口中的存款不斷增加，總會有一種成就感。同時也更會感受到每一塊錢的價值。在花錢的時候也更有責任感。

現在的孩子到高中時知識已很廣博了。父母不應把他們看成是無知的小孩，家中經濟上的某些話題，在晚餐桌上也可以一起討論。譬如說用了10年的車子壞了，為什麼不值得去修而寧願去買一架新車呢？要買的新車為什麼不是那架漂亮，高性能的跑車，而是不起眼的Toyota？為什麼選擇分期付款而不是Lease，或一次預付款？孩子們很聰敏，很多經濟上的觀點就是這樣不知不覺的吸收進去。在購物時，父母可以委託孩子們在網上找到最好的價錢。這些都是很好的互動式教育。到他們中學畢業時，送他們一本關於個人理財書。這些書市面上多得很，像「Personal Finances For Dummies」。這樣可以給他們一個比較全面及

有系統的理財知識，以備將來所需。

等孩子去了大學，從個人經濟的角度來說，這是一個嶄新的實習階段。在去學校之前，父母不妨和孩子坐下來一起研究一下每年的費用。計劃每年供給他們多少經費，又多少歸他們自理，達到一個共識。然後父母把每年的經費都給了他們，讓他們去獨立打理。他們可以用自己的知識及責任感去摸索出一套自己理財方法，他們一定要做到量入為出，收支平衡，及學到利息的重要性及稅務的基本規則。

在小時候，孩子們看到自己在銀行的錢還可以收利息，這個「用錢來賺錢」的概念是新奇的。到了大學，他們可以看到利息另一個面貌，在大學裡各家銀行爭相給你信用卡。這些卡用起來很方便過癮。可是當每月帳單寄來時，可是一件頭痛事。如果每月不能交清，那下個月更是不得了。十幾厘的複利，債額的增速是很快的。在美國每張信用卡平均欠債\$8,000，相當驚人。相信銀行刪除壞帳後，信用卡的收入仍是可觀的。有了經濟自主權，孩子們必須用從小訓練出來的節約習慣及自律性。信用卡要用，但要負責。每月要清帳，不讓銀行的高利貸經營法賺到你一分錢！

在大學的時候，孩子們多數會打工賺一些錢，補貼一下費用，這是好事。有了收入，每年就要報稅、交稅。這是每個公民的義務，理所當然。報稅是一個很好的學習機會，因為稅務是理財中一個重要的環節，基本的稅務規則一定要懂。我們都是守法的公民，但也沒有必要為了對稅務的無知，而交過多的稅金。很多稅務問題需要請教專家，但作為一個對自己財產管理有責任的人，應不放過學習的機會。父母親不用「越俎代庖」，很多事讓孩子們自己去學、去闖、去做。

大學畢業後，孩子們找到了工作，開始有了較高的固定收入，對父母經濟上的倚賴也結束了。可是他們自己也會有新的家庭，養兒育女，費用也相對增加。開始了一個新的循環。在這時，理財的知識及能力會變得更為重要。

做父母的退居幕後，做個顧問。在這階段，利用孩子們對理財的心得，有幾件事是要做的。在儲蓄方面，如公司有401K(或相同的制度)一定要盡早參加，並存入到上限(6—8%)。在免(延)稅X複利X每月增資的情形下，這些儲蓄額可以快速成長。在20-30年後可成一筆可觀的財富。在投資方面最實際、可靠，高回報的長期的策略是買下自己的住屋。只要你夠首期的支付，就應入市。在其他投資方面，最普遍是股票市場，如果投資得法，股票市場的回報率是很高的，但當然風險也較大。股票投資是一門大學問，市面上書很多。這裡讓我毛遂自荐一下，我哥哥張大朋，最近出了一本書叫「股市投資一實戰策略」，非常值得細讀。這本書也可免費在他的BLOG上看到(<http://dpz88.spaces.live.com/>)。在股票投資方面，做父母的可以在孩子們大學畢業時，送他們一個Schwab之類的戶口，讓他們在網上小規模的做一些交易，學會一些P/E，200天平均線之類的常識。在他們一生中，這種因素可能會有想像不到的效用。

以上提到的都是理財的知識及應用。另外一方面，一個人的性格和作風也很重要，要一併培養。譬如說從小要幫孩子養成「節約」不揮霍的習慣。但過分了就變成一個一毛不拔的吝嗇守財奴，惹人厭。也有人小事精打細算，但大事患得患失，也不成大器。中國現在60%的儲蓄率，從發展一個以內部消費為主的鞏固經濟制度來說，其實是太高了，是不利的。總之父母在培養孩子理財的過程中，一定要把握好分寸，免趨極端。

總結一下，在個人理財教育上，最要緊的是(1)知識及經驗(2)紀律(3)早的開始(4)長期的執行。這樣踏踏實實的做，達到個人經濟的獨立及保障應可完成。中國從前的傳統是「養兒防老」，曾幾何時這個概念已變成父母有責任輔助下一代、在經濟上的成功。希望孩子們可以同樣的，或用更有效的方法輔助他們的再下一代，這也是很積極及有意義的事。





不看可惜

建言

There was a one-hour interview on CNBC with Warren Buffet, the second richest man who has donated \$31 billion to charity. Here are some very interesting aspects of his life:

(以下摘錄自CNBC電視台對世界排名第二的富豪華倫巴菲特所做的一小時專訪，巴菲特目前已經捐310億美元給慈善機構，他對於人生的一些見解非常有趣。)

1. He bought his first share at age 11 and he now regrets that he started too late!

他11歲時，買了他生平的第一張股票，但他到現在還是很後悔，買晚了！

2. He bought a small farm at age 14 with savings from delivering newspapers.

他14歲時，就用他從小時候送報紙所賺的錢，買了一個小農場。

3. He still lives in the same small 3-bedroom house in mid-town Omaha, that he bought after he got married 50 years ago. He says that he has everything he needs in that house. His house does not have a wall or a fence.

他雖然富甲一方，卻仍然住在奧瑪哈小鎮的同一棟三房小屋內，那是他50年前結婚時所買的房子。他認為他們家什麼都有了啊！他家甚至連圍牆或籬笆都沒有！

4. His company, Berkshire Hathaway, owns 63 companies. He writes only one letter each year to the CEOs of these companies, giving them goals for the year. He never holds meetings or calls them on a regular basis. He has given his CEO's only two rules.

Rule number 1: do not lose any of your share holder's money.

Rule number 2: Do not forget rule number 1.

他公司 Berkshire Hathaway，旗下擁有63家企業。他每年只寫一封信給這些企業的總裁，告訴他們今年的營運目標。他從不曾定期主持或召開會議，他給這些總裁們只有以下兩條：

(守則一：不要讓公司的投資人虧錢)

(守則二：不要忘記守則一)

5. He drives his own car everywhere and does not have a driver or security people around him.
他出門都自己開車，沒有請司機或保全人員跟著他。
6. He never travels by private jet, although he owns the world's largest private jet company.
他雖然是世界最大的私人噴射客機公司的老闆，但卻從不搭私人飛機旅行。
7. He does not socialize with the high society crowd. His past time after he gets home is to make himself some pop corn and watch Television.
他不跟高級社會的人們交際應酬。他下班後的消遣活動就是弄一點爆米花吃，和看看電視。
8. Bill Gates, the world's richest man met him for the first time only 5 years ago. Bill Gates did not think he had anything in common with Warren Buffet. So he had scheduled his meeting only for half hour. But when Gates met him, the meeting lasted for ten hours and Bill Gates became a devotee of Warren Buffet.
五年前世界首富比爾蓋茲第一次跟巴菲特見面，當時，他覺得跟巴菲特根本沒有什麼共同點，所以他就只排了半個小時跟巴菲特會談。但當他們會面後，卻談了10個小時之久，從此之後，比爾蓋茲變成巴菲特的忠實信徒，獻身慈善事業。
9. Warren Buffet does not carry a cell phone nor has a computer on his desk.
巴菲特不帶手機，也不用電腦。

Buffet's advice to young people:

Stay away from credit cards and invest in yourself and remember:

- Money doesn't create man but it is the man who created money.
- Live your life as simple as you are.
- Don't do what others say, just listen them, but do what you feel good.
- Don't go on brand name; just wear those things in which you feel comfortable.
- Don't waste your money on unnecessary things; just spend on them who really in need rather.

After all, it's your life then why give chance to others to rule your life.

巴菲特給時下年輕人的建議是「遠離信用卡的物慾，多投資自己」並且牢記：

- 錢是人創造出來的，但是錢不會創造人。
- 過你自己想過的簡單生活吧！
- 別人說的話聽聽可以，但不一定要照做，做你自己覺得應該做的事。
- 別走入名牌的迷思，穿你覺得舒服的服飾即可。
- 與其把錢花在不必要的事情上，倒不如把錢花在真正需要的地方。

總而言之，這是你的人生，幹嘛讓其他人來指揮你的人生呢？ 🍄

CCCA Fall 2007



A Letter From the Editor

Dear Readers,

When I flip through a magazine, I often turn first to the section where readers like yourself can contribute bits and pieces of their life stories. I especially enjoy reading how other people perceive of the world around them, particularly the works by those who, like me, straddle several different cultures and beliefs. However, in the busy, bustling society that we live in today, we seldom have the time to express ourselves to others through writing.

In the following pages, you will find articles written by young students who have opened their hearts to our cherished readers by asserting their views of the world they live in. These essays, all written from their author's point of view, expand over the subjects of personal experiences to topics concerning important current events. I have gathered these various patches of perspectives and sewn them into one quilt that features the world "through our eyes."

I hope that in this edition of the Youth Workshop, you will find the works of these young writers to be insightful as well as informative. I also wish that through the following inscriptions of individual experiences, descriptions, and opinions, you will also take time in the future to share your own view of the world.

Sincerely,
Maize Wang
Editor in Chief
Youth Workshop

A big "thank you" to all of the staff writers who, despite their tight schedules, continued to hard work and persevere in the writing process, and to Vivian Shih for her gorgeous art skills on the Youth Workshop cover page. Thank you for your contributions!

Staff Writers:

Linda Peng	Vivian Shih
Philip Shao	Karen Tsai
Helen Shi	Maize Wang
Goldie Shih	Shirley Wu

Tyler**Linda Peng**

My freshman year of high school, I was pretty convinced that my world was set in stone. Sure the occasional pop test would interfere with the scheduled happenings of my life, but nothing really big could possibly happen, right? Wrong. Sometimes the best blessings come at the most unexpected times. Surprisingly, this is sometimes when you appreciate them the most. When I was fourteen, my mom broke some huge news as she drove me home from school. She told me that I would soon have a baby brother. Naturally, being a teenager who didn't appreciate change, I was nervous and indignant. After all, my entire life was about to be flipped upside down. How could I possibly deal with a baby brother in my incredibly busy life?

When that fateful day came and my brother, Tyler, entered into the world, I went to visit him at the hospital. As I watched him sleep in his tiny bed and held his delicate, wrinkly hand, I instantly fell in love and knew that even though my life would be forever altered, I would still love him unconditionally. We took him home and from the very first moment, there was nothing I'd rather do than watch him sleep and see his face light up as I played with him.

Although it may seem that babies aren't as intelligent as adults, Tyler has taught me so much about the world that I lived in. His naïve and honest curiosity has taught me to appreciate the world that we live in. Everything from the tiniest ant crawling up a blank white wall to the way leaves rustle in the wind interest him intensely. As I explained the little things that we, the more "intelligent" beings, take for granted, I realized just how amazing the world that we live on truly is. And as I continue on with the events of my daily life, I find myself taking that extra minute to look at the stars as I take out the trash or listen for the crisp chirp of the birds as I rush to school. Before I spent time with my brother, I found myself focusing solely on school and short term goals. I almost lost sight of what was truly important to me. But when Tyler entered my life, he reminded me to enjoy life and appreciate the seemingly insignificant moments.

I am now a senior in high school and Tyler is almost three years old. He's learned and grown a lot but continues to point out the marvelous little things that I don't notice. He'll walk into my room just to show me an interesting rock that he has found or start laughing as he points out a bird flying over our heads. He comes home everyday with a huge smile on his face reminding me to be happy. He finds delight in the smallest things and takes pleasure in every new idea he learns. He possesses a true intellectual curiosity that inspires me to even enjoy school. With every new word that Tyler learns, he is proof that there truly *is* joy in learning. Proudly singing his ABCs, he gives me a hug and I know that I'll continue to learn from him even more than he will learn from me. Though his innocence won't be preserved forever, I hope the qualities that make him so special will remain with him forever, for they have inspired me to look at the world in a truly unique way.

The Mystical Journey of a First Person Protagonist

Philip Shao

A subway car during rush hour is an oven, even in the depths of winter. My thick coat and the sheer quantity of warm blood surrounding me transformed the car into an inferno such that the obstinate, sub-zero, wind retreats, tail down, back to the dark tunnel outside. Each track we crossed on the way to People's Square caused the car to wobble slightly and the temperature to rise. I snaked my arm from the ceiling handle through the dense canopy of human bodies into my coat pocket. As these boughs and leaves of flesh greedily returned to their former position, precluding any escape by my entrapped arm, I had no choice but to remain in this awkward position. At least it was still there. My fingers wrapped around the top of my box of cards, and with the forming of each bead of sweat on my forehead, I opened and closed and opened and closed the top flap. Over and over again, the same poster of some thinly clad model flew by the window. This girl in the swimsuit with her sunglasses and icy drink taunted me maliciously, "All this for a little magic?"

"Ren ming guang chang kuai dao le," declared a cheery female voice, marking the end of the car's journey and the beginning of another lengthy journey (on foot). The car came to a screeching halt, and the crisp air rushed in through the sliding doors. In an instant the heat was gone and I remembered what I loved about Shanghai: energy, opportunity, and signs that graciously told me to mind my head. Thousands, no millions, of people flanked me on every side. Everybody was walking, moving, running, hastening to get to where they wanted to go. Looking over the massive walkway from the main terminal to the underground shopping center was like watching industrious little ants jumping into the rushing current of purpose. Carefully remembering to "mind my head," I eagerly jumped in. As I walked, I noticed everywhere the towering figures of American icons. Tracy McGrady, Tim Duncan, LeBron James, and Kobe Bryant were dribbling on the wall to my left while a triumphant photograph of Tiger Woods smiled at me from the right. I guessed that these sports brands were status symbols for luxury and glamour; I believed it. Distinguished golden arches and a smiling Colonel Sanders greeted me at every turn. Here, fast food stood proud as a symbol of Western progressivism – as the glorious result of free enterprise and not as lowly purveyors of junk food; I bought it. People here were staring straight ahead at a brighter future. I chuckled as I wondered whether that brighter future would be golden and M-shaped.

I reached into my coat pocket again and, sure enough, it was still there. I was almost disappointed that the wonder of this amazing scene ...or those crafty pickpockets... had not caused it to disappear. At any rate, I had arrived at my destination. The goofy looking man behind the counter gave me a sudden "hullo!" and snatched an Ace out of the air. "Wa! Hen li hai," I said, impressed. Then to practice the phrase I had learned here a few days earlier, I continued, "Hen niu!" The man at the counter's straight face burst suddenly into laughter. He emerged from behind the counter and walked me to the veiled backroom of the magic shop where the lesson was to commence. I had entered my stage and the show had begun. I pulled out the deck of Bicycle cards from my coat pocket and sat down. I dribbled out the pack from the box into my open left hand. After a few quick cuts and flourishes, he grinned. "Oke. Oke," he chuckled, "I see you are quite dedicated." I looked around at the empty room and tore off my winter jacket. Then I spread my pack of cards into a perfect semicircle and began to fan myself. "You have no idea..."

丹巴

Helen Shi

在中国四川省甘孜县的东部有一个美妙神奇的地方叫丹巴，又称为“美人谷”。传说丹巴的嘉绒藏族是西夏朝贵族的后人，因此丹巴那里的女子都非常漂亮，这样丹巴就得到它的称呼“美人谷”。丹巴的嘉绒藏族，除了出美女之外，还有很多其他独特的特点。丹巴的藏寨十分奇妙，他们的每一座房子都是按照高高白白雪山的造型来建地。这些房子的外表全部是白的，屋顶上的四个角上还放了四块儿尖白石代表雪上的高峰。在绿绿的山坡上，美人谷的藏寨就像神话中的一个奇国。丹巴的藏族除了建筑美妙还能歌善舞。每天傍晚，全丹巴的人们，不管男女老少，是汉是藏，都到市中心一起来跳藏舞一直到晚上十点钟才结束。舞步又简单又活泼，谁都可以学会和开心，使整个小城团圆庆祝每一天的生活。



Animal Cruelty and How You Can Make a Difference

Goldie Shih

In February 2007, veterinarian Walter Knight and Deputy Sheriff William O'Halloran visited Wilson's farm with a search warrant to investigate a complaint of animals that were emaciated and were being deprived of food or water. After searching the property, they discovered several dead calves in various stages of decomposition. There was also a young

female cow that was entangled in a metal stall nearly dead from dehydration. The cow had to be euthanized in the barn.

Animal cruelty is a nationwide problem rapidly growing in today's society. Every year millions of animals are put to sleep because they were born into a world that does not have enough homes for them. There are also thousands of animals who barely survive and live excruciating lives on the streets or lives full of violence, abuse, and neglect. Even more suffering animals are tortured and killed in laboratories, or slaughtered in factories.

Many pets suffer at the hands of an unfit guardian who either abuses or neglects them. Birds are left in small, barren cages, rabbits, guinea, pigs, and hamsters are kept in filthy cages, and cats and dogs are left or chained outside with nothing to protect them from outside elements. All animals deserve a chance to live a full life. There are many things you can do to help out and act such as educating others, reporting abusive guardians, volunteering at local animal shelters, or adopting a pet as a new member of your family. Furthermore, you can also help by donating things such as bedding, cleaning supplies, and pet food to shelters. Most people have no idea how their daily habits affect animals or how easy it is to make a difference.

A huge amount of cruelty exists in factories where animals are slaughtered for food or clothes. Chickens are stuffed by the thousands into a room where they live immersed in their own excrement. Many die from heart attack, stress, starvation, and unnaturally rapid growth. Cattle and pigs are deprived of fresh air and have their horns or tails chopped off shortly after birth. Moreover, many sheep, rabbits, snakes, and elephants are killed solely for their fur, skin, or tusks.

Some things you can do to help are to try out or motivate others in becoming pescetarians, people who will not eat the flesh of any other animals other than fish or other types of seafood, vegans, people who do not eat animal products of any kind, or vegetarians, people who will not eat the flesh of an animal of any kind. Furthermore, when you go shopping try to purchase items made of fake or faux products, or items not made by animal testing.

As you can see, animal cruelty is a big issue in our world today, but there are many simple things you can do to make a change. Just a handful of people or one person can be enough to make a profound difference in the lives of our world's animals.

South Africa's Hunger for Help

The Invisible Children of Darfur and Northern Uganda

Vivian Shih

As citizens living in the United States, we know that Paris Hilton has gone in and out of jail, High School Musical II premiered over the summer, and Britney Spears is now a mother of two children. We are always first to know about celebrity gossip stories and the date the newest version of Playstation comes out to be sold at Toys R Us. However, there are many terrible

events taking place on different parts of our world that lack our the necessary hospitality. The horrible lives of South African Children is only one example of the awful unknown.

In certain countries of South Africa, such as Darfur and Uganda, live many abducted or starving children. The crisis of Darfur began when two rebel groups formed. The Rebels of South Africa are people who attempt to achieve attention by revolting against the Sudanese government for their starvation and neglect. The Rebels respond to the neglect with belligerent acts including direct violence, rape, and destruction of food sources and water. To maintain a strong Lord's Resistant Army, The Rebels abduct children and brainwash them by educating them with no knowledge but how to kill. At least 25,000 children have been forced to fight, kill, carry supplies, and serve as sex slaves, not including the runaway children. These young Africans kill when asked to kill without any excuse to why they are murdering others; the

www.invisiblechildren.com
www.savedarfur.org



children are brainwashed until they do not have morals nor do they feel regret or love for others. These current events are as horrible as the holocaust of the Jewish. The children who have escaped live a life of fear, starvation, and a lack of education and family love. During the night, they do not have beds to sleep in but instead find whatever shelter they can, sometimes sleeping on wet post-rain dirt grounds without a single blanket. These children have been deprived of the essential necessities of life.

It is a terrible and offensive shame how citizens of our country had not begun noticing the problems of these African children until recent years. While our country is in war to liberate Iraq, there are helpless innocent children being tortured. It shows how focused our news media is on entertainment and information that directly regard the viewers, rather than on important world news. Fortunately, organizations such as Save Darfur and Invisible Children are beginning to spread the need for help by aiding in building futures for these African children. When asked why these terrors have been so silent for so long, Charles Okwir responds, "It is a mystery. I don't know why people have not spoken about the fight of our children in the north...we have seen enough of it. Our children have been abducted and taken and they are taught to kill, they are taught to fight, they are taught to do anything they can do young as they are and this has broken our hearts so badly."

Although many people are beginning to take action to enhance these children's lives, much help is still needed. Spread the word, make announcements, donations, and school clubs to help the poor children of Darfur and Northern Uganda. Many of these children just want to lead a normal life, just like the rest of us.

Chapter One
The Boy Who Lived

Karen Tsai



“Mr. and Mrs. Dursley, of number four, Privet Drive, were proud to say that they were perfectly normal, thank you very much.” (Sorcerer’s Stone, p.1)

Many non-Potter supporters often wonder how Harry Potter can play such a big part of so many avid Harry Potter fans. J.K. Rowling has captured the interest of so many people of all ages and backgrounds with her enrapturing novel, and all around the world, we stand united as fans. I myself have been with Harry’s adventures from beginning to end-from elementary to high school. Although not the craziest Potter fan, I have been known to be immaculate in my care of books and exceedingly accurate when answering any kind of Harry Potter question.

The first time I picked up *Harry Potter and the Sorcerer’s Stone* was in second grade, when my mother handed the tome to me and said, “Here, I heard this is a good book.” I tried a little but disliked the series. However, if I think back, it may have been due to the fact that the story was paused every few paragraphs so that lengthy explanations could be made or certain words could be looked up in the English-Chinese dictionary. Bedtime reading also didn’t make even make it halfway through the story. In the third grade, I made an attempt at reading the book by myself, and found that I absolutely loved *Harry Potter*! I adored the magical world of Hogwarts so much, that I even created a *Harry Potter* club with my friends in fourth grade. Until after my eleventh birthday, which passed with the slightest bit of disappointment from the lack of a Hogwarts letter, I had even always harbored the tiny hope that maybe, just maybe, I would get a little something in the mail on my birthday.

By the time *Harry Potter and the Order of the Phoenix* and *Harry Potter and the Half-Blood Prince* were released, I was up and ready to rush to the bookstore as soon as I possibly could, and I received my copy early in the morning. As soon as I was home, I would begin reading non-stop until I had finished. This year was a summer to be remembered, as millions of fans lined up in bookstores for midnight releases and dressed up in Harry Potter array, and I myself also joined the throngs of fans as we counted down for the release of the “seventh and final installment in the epic tale of *Harry Potter*.” (Deathly Hallows, book cover) Dressed in a homemade Hogwarts school robe and Gryffindor scarf, only a fellow Harry Potter fan could possibly understand the feeling of an overwhelming mixture of elation, excitement, sadness, and disbelief of finally holding *Harry Potter and the Deathly Hallows*.

Growing up with Harry Potter as the center of my world, I have a fond attachment to the Golden Trio – Harry, Ron, and Hermione. My connection with them was only enhanced by the fact that our ages were so close. Many people attribute their love of reading to Harry Potter, and I must admit that it has increased my love of reading exponentially, as well as giving me a certain respect for books. Even now as a sophomore at Westlake High School, most of my friends would describe me as “a very happy person who loves to read and is a huge Harry Potter fan.”

Photographs

Maize Wang

If one were to enter my house, march up the fourteen steps of stairs, turn left at the top of the stair case, and approach the white wooden bookcase, one would see two photographs. The one on the left shows a young girl playing the piano. The other, faded and sepia-toned, also renders the image of a young girl, but this time, with her hands on the handles of a three-wheeled bicycle.

Many family friends and guests, who simply glance at the framed memories, often smile at the childish charm of the first, admire the color-washed texture of the second, and then ask me, “How old were you in these pictures?” I often laugh at that question, for only one of the two photographs, the one on the left, was me, the other was a photograph of my mother, far in China. When I look at these pictures, I see how time has altered the lives of everyone of my family members.

My mother grew up in the northern province of Heilongjiang, specifically, in the bustling city of Harbin. There, she went to the elementary school where my grandmother was a teacher, took piano lessons with the famous teacher downtown, and, later on, met my father at the local university.

I, on the other hand, was also born in the city Harbin, but my memories of its dusty streets and snowy winters were less colorful than my mother’s. When I was six, my parents scooped the family up from our northern home, and replanted our roots in Southern California, where my father worked on a research team at the University of Santa Barbara. As I quickly adapted to my new life, I also began to forget the culture which I had left behind when I boarded the airplane to the United States.

One day, about two years after our relocation, my mother and I were digging through crooked cardboard boxes of old photographs that were stored in the back closet. As I ran my small hands threw the deep layers of the cool plastic-like paper, I came upon one photograph that caught my eye. It was that faded picture of the little girl proudly standing by her three-wheeled bicycle. I thought it was a picture of myself.

But as I rummaged deeper into box, I found more pictures, all of the same reddish-brown hue that looked as ancient as my great grandmother. In these photographs, people, who I did not know, were splashing in a lake, eating in a small dusty room, and posing before a schoolyard. I held these pictures to my mother, who smiled and simply said, “That is the past.”

I suddenly realized that the fading strips of paper that I was holding in my hands were more precious than any pirate’s booty, more priceless than my Beanie Baby collection, and even more valuable than any hologram edition of the Pokemon, Mewtwo. These were the links, my links, to the people who I once held on to relentlessly, but were now distanced by a vast ocean.

When I returned my attention to the young girl with her bicycle, I understood that she was my mother. I requested for that picture to be framed, and placed next to the more recent, and colored photograph of myself at the piano. I placed them side by side, forever a reminder of the old life and culture that were left behind by my family, and the new ways that, together, we have forged.

Since that day those two girls have stood side by side, regardless of the home, shelf, or frame. They have, to me, become a symbol of who I was, and who I am.

My Harvard Experience

Shirley Wu

“Hey, let’s go get clam chowder!”

I saw my friend’s finely shaped eyebrows rise questioningly from behind her spoon of cereal, and I looked down at my own. Somehow, I had imagined Harvard breakfasts to be a little more glamorous. I shifted my gaze to the stained glass windows, tactlessly avoiding my friend’s probing stare. I thought back to the day before, when I had experienced my first Harvard dinner.

That was Harvard-worthy glam.

My friend and I had gone into Annenberg, the dining hall, late last evening when we came across quite a spectacular sight. Annenberg had the looks to beat Hogwart’s Great Hall; it had the polished wooden tables, the majestically radiant chandeliers, and the equally radiant marble statues that celebrated scholars unknown. We happily made fun of John Adams, who was missing a marble finger, and joyously dubbed him Spiderman. As we weaved through the bustling crowd, I had a fleeting feeling of euphoria; it was good to be alive.

But the breakfast tray nagged at me; I wanted to re-live last night’s feeling of euphoria, and the bowl of soon-to-be soggy cereal in front of me just didn’t cut it.

“We’re here, on the east coast. That just screams clam chowder. You know what, why don’t we go into Boston?”

She gave me that same incredulous look; it was our second day in Cambridge, and all we knew was that there was a subway station out in Harvard Square. But a few minutes of persuasion later, she was on my side: she was as bent on adventure as I was.

And so we bid Spiderman John Adams good-bye and rushed out to the T, Boston’s subway system. We rode down the elevators, hearts pounding, and marveled as the narrow entrance of the elevator opened up to a wide expanse of luminous gray.

And I felt lost.

Booths filled with tiny maps of complicated bus routes, ticket machines with too many directions...I felt my head spinning. People rushed past us, their destinations apparent, and I yearned desperately for a clear objective. Feeling quite ignorant, we asked for help.

But when we finally worked the ticket machines and stumbled out onto Downtown Crossing, we found the sun blazing and the stores all closed. We wondered up and down the barren streets, desperately unbelieving. But after the second time around that same street, we decided to face the truth and staggered into the nearest (and the only open) Starbucks, a bead of sweat trickling down the side of my face.

It wasn’t until my mouth touched the refreshing coldness of my Double-Shot Espresso that I came up with another brilliant plan.

“Let’s go into Chinatown! The stores must be open over there!”

We found Boston Chinatown only a few blocks away, and the stores indeed open.

We were no longer lost.

The discovery exhilarated me, and I could only giggle over my achievement.

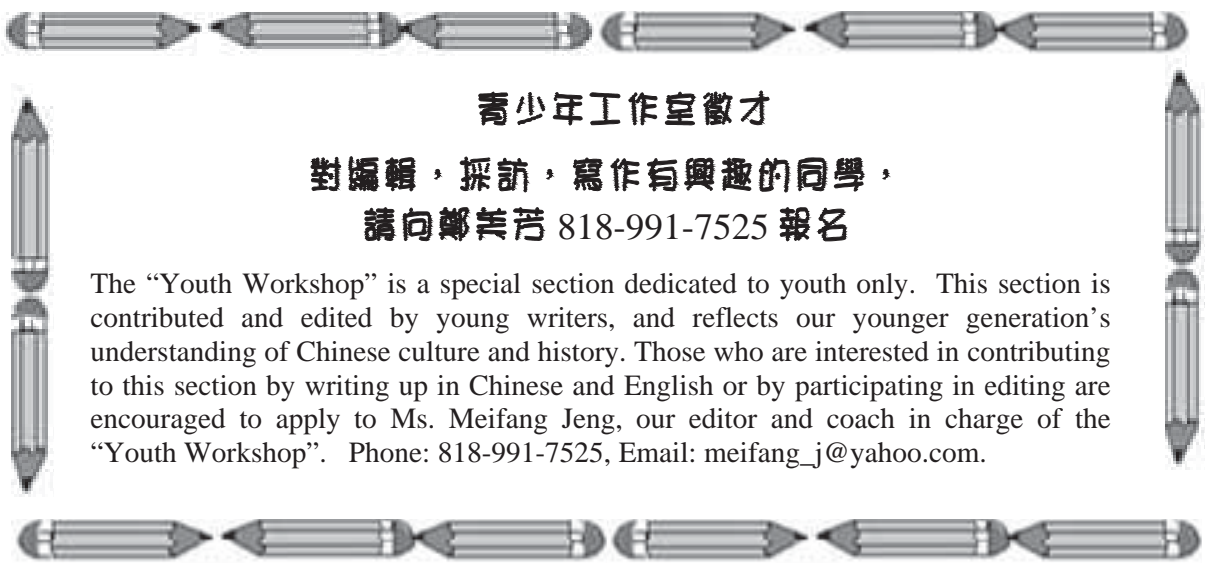
We rushed into the nearest store, so much a typical Chinatown supermarket that I couldn't help but smile. It was small with decaying walls, and I could almost hear the fly buzzing past my ear. The floors were obviously once clean white, but was now spotted brown with mud tracks. I saw another fly saunter lazily over an overripe pear, and worried that the table that held it might soon collapse. The nauseating smell of freshly spilt blood wafted past me as I walked through the meat section, and I had to hold my breath.

I left my friend in the fruit section and went into the narrow aisles. I marveled over the rows and rows dedicated to soy sauce, to black vinegar, to spices. I exclaimed over a tube of hot sauce, its green cap almost glowing in the dim light, and remembered that we had the same tube back at home. And at that moment, the dirty floors, the pungent smells, and even the annoying flies didn't matter. Because I felt as if I had found home, four thousand miles away from home.

I had run to Boston in search of something more glamorous than a Continental Breakfast at Harvard's Annenberg Hall. Instead, I ended up at a small dingy store in the heart of Chinatown, the very definition of unglamorous. But I loved that unglamorous, just as I had fallen in love with glamorous.

I went into Boston looking for their most famous clam chowder, and came back with four peaches and a revelation.

I finally understood what being a Chinese American was all about – all before my first Harvard lunch.



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.

千橡中文學校龍虎榜

硬筆書法比賽

班級	第一名	第二名	第三名
3A	劉綺芸	黃美嫻	楊凱廷
3B	沈秭京	蔣育鈞	凌元
4A	江智輝	陳美苓	黃偉民
5A	郭庭安	顧栗玲	朱欣如
5B	劉人瑋	程佳寧	朱艾麗
5C	姜啟同	劉琳	譚心怡
6A	吳依恩	戴維萱	
6B	甄聖愛	馬凱茜	黃斯圓
7A	張慈芳	蔡凱心	吳仕瑩
8A	黃瑄	白佑心	陳幼昕
AC1	劉曦	孫康妮	顏華薈
AC2	王佳嫻	沈凱瑞	黎唐寧

詩歌朗誦比賽

組別	名次	姓名	班級
幼稚園組	第一名	莊嘉文	KB
	第二名	舒哲添	KB
	第三名	Katelin Zhou	KB
	第四名	呂上恩	1B
	第五名	Ru Ru Chapman	KC
初小組	第一名	王清揚	4B
	第二名	愛心	3A
	第三名	張婉婷	2B
	第四名	何光玥	2B
	第五名	阮俐雅	2A
初級組	第一名	郭凱文	5A
	第二名	崔芸	5A
	第三名	謝彤	5B
	第四名	沈秭京	3B
	第五名	黃美嫻	3A
中級組	第一名	吳依恩	6A
	第二名	周佳瑩	6B
	第三名	莊家禎	5A

繪畫比賽

組別	名次	姓名	班級
中學組	第一名	施盈盈	學分班 (I)
高級組	第一名	林子華	七年級 B 班
中級組	第一名	楊西茗	五年級 C 班
	第二名	俞卓雅	五年級 B 班
	第三名	郭凱文	五年級 A 班
	優勝	嚴翎之	五年級 C 班
	優勝	黃偉民	四年級 A 班
初級組	第一名	張婉婷	二年級 B 班
	第二名	何光玥	二年級 B 班
	第三名	葉康妮	二年級 B 班
	優勝	李哲遠	二年級 B 班
初小級組	第一名	張永琪	幼稚園 A 班
	第二名	青青	幼稚園 B 班

演講比賽

名次	姓名	班級
第一名	沈秭亮	三年級 B 班
第二名	張婉婷	二年級 B 班
第三名	Olivia Chang	一年級 B 班
第四名	慕樹南	三年級 B 班
第五名	呂上恩	一年級 B 班



作文比賽

初級組	鄭涵予	五年級 A 班
中級組	莊于萱	七年級 A 班
高級組	金志昊	學分班 (III)

毛筆比賽

第一名 黎唐寧

二〇〇七年南加州中文學校聯合會 書法、作文與畫圖比賽得獎名單

《書法硬筆比賽》

初級組優勝獎：戴維萱 (6A)

《作文比賽》

中級乙組優勝獎：莊于萱 (7A)

《海報比賽》

初級組優勝獎：李哲遠 (2B)、何光玥 (2B)、葉康妮 (2B)

中級組第六名：俞卓雅 (5B)

高級組優勝獎：吳樺貝 (7A)、謝迎明 (6B)

二〇〇七年南加州海華運動會獲獎名單

拔河	徑賽	田賽
成人男子亞軍	男子總冠軍	男子總亞軍
成人女子亞軍	女子總季軍	女子總亞軍



Extracts from CCCA Scholarship Essays

Joanthan Wang:

Six hours before my ultimate battle –my second semester 3rd grade Chinese school final, as I diligently reviewed the imperative terms, such as the vocabulary characters, radicals, and spelling of the characters for each of the eight chapters.....

I walked into my classroom, sat down, and took out my pencil. I flipped over my test and I answered each question with confidence..... I finished just in time.

Julie Teng:

Most of the students at Thousand Oaks Chinese School dreaded Saturdays.. I did not. Chinese school given me more than just learning to read and write Chinese. It is about my heritage

The most important activities have been the annual dance performances and track and field meets.....

Lily Xia:

I never realized how much Chinese school meant to me, but reminiscing about everything I have gone through has made me realize how truly thankful I am to have had such experiences..... Going back to Chinese school and staying enrolled for so many years was the best decision I have ever made.....

Forrest Lin:

I learned the art of paper folding, also known as origami, at Chinese school. I sat there dutifully, meticulously following each step, making sure to create sharp creases and line edges up properly..... each class I came with a smile and left with a smile, for what made me happy was that whether making origami animals or ornaments, I was covertly sharing a piece of my culture that these children would not encounter outside of this classroom.

Michael Tam:

Chinese School represented a time in my life that opened a door to a special group of friends that created who and what I am today. from every track meet to Chinese New year performance, each and every time I had a blast with the directors and my friends..... Saturday morning in Thousand Oaks, gave me a feeling that I never experienced before; the relief of going to a place where I can freely explore my culture without any discrimination or opposition, was something I will never forget.....

Tiffany Chang:

It is 7:00 Saturday morning, and I awaken to the ringing of my alarm clock. I rush to the track half asleep, not exactly in the ideal running mode. Looking back at the past three years of track, I am thankful I struggled to wake up because track has taught someone shy like me to see life from a different perspective. I now value everything that I have experienced and will experience;track has taught me to just perform and try my best. Instead of being constantly worried, I learned to put the little, insignificant things aside.



Ralph Li:

Some of the most valuable knowledge I attained from the classroom was the many lessons on Chinese history. It is important to learn the origins of ones ancestry and to study the depths of Chinese culture. We even went on a field trip to the Bowers museum of Cultural Arts to explore visually the magnificence and splendor of the Chinese empire and Chinese art.....

Desiree Hsiou:

I always looked forward to Chinese School not only for learning about my ancestry, but also for gaining an understanding of the respected culture. Growing up in a predominately Caucasian society, I always felt different no matter how I dressed.....

The greatest gift that Chinese School has given me is a stronger sense of identity.

Michael Liu:

Thousand Oaks Chinese School has changed my life forever..... Now I use my Chinese every-day. I use Chinese to speak with my relatives in Taiwan over Skype every weekend. I look up lyrics on Chinese websites for Jay Chou's latest album. I type Chinese emails to my friends sometime. I can read 國語日報 (albeit with the help of Bopomofo on the side).

Emily Tung:

I started attending Chinese School in Brazil, and I thought my immigration to the United States would stop the lessons. To my dismay, Chinese had "followed" me into the United States. Even as I grew older, with my heavy load of schoolwork, my mother still insisted on my attending the lessons. Irritated, I told her I had no more time to waste with Chinese. She, however, smirked and said, "Nonsense!", I continued with my lessons.

At seventeen and on the threshold of independence, I finally realize the importance of learning Chinese.....

Ellen Nicholson:

Growing up, I never really connected with my Chinese heritage and culture, my mother is Chinese, but all of my classmates were white. I rejected everything Chinese.....

Because of Chinese school, I'm not ashamed to say I'm Chinese. I am proud of my heritage. I will never forget performing skits in Chinese and watching all the amazing dancers.

Michael Chang:

As I reflect upon my eight years with Thousand Oaks Chinese School, several memories come to mind, filled with moments of joy, humor, excitement, and, in the case of some character reading tests, sheer confusion.To me, the most important aspect that Chinese School offered was the opportunity to bond with my fellow Chinese-Americans within the community, bonds which still remain strong today.

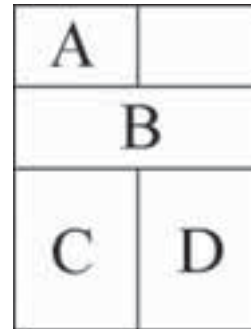
Thousand Oaks Chinese School was definitely an unforgettable experience; the things I learned and the people I met I will hold very dear to my heart as I head off to college and into the real world. Chinese School was a very helpful stepping stone in acknowledging my cultural identity, and it is that very pride that I will carry with me through my future endeavors. I am extremely proud to be a Chinese-American and a part of the Thousand Oaks Chinese community.

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	Dianna Tong	805-496-6986	weizhenliao@yahoo.com
	林震寰	Jenny Wang	805-492-8388	jenny.lin.wang@gmail.com
	吳茵茵	Elaine Lo	805-370-9272	elo2@adelphia.net
廣告排版：	藍 芸	Yun Lan	818-597-0788	ylan@amgen.com

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



2007-2008 年康谷中華文化協會理事會

姓名		職稱		電話	Email
陳蕙玲	Helen Shih	會長		805-492-6288	Helenshieh168@gmail.com
崔 磊	Lei Tsui	副會長	公關	805-241-6080	Lei2004@verizon.net
劉春蓮	Tracy (kiki) Lo	公關	活動	818-597-8952	tracy.lo@sbcglobal.net
林震寰	Jenny Wang	財務	籌款	805-492-8388	Jwang@teledyne.com
蕭明花	Minghwa Hsiao	秘書	通訊	805-552-9916	hsiaominghwa@yahoo.com.tw
段治邦	Zhibang Duan	中文學校校長	教育	805-498-2372	zbduan@hotmail.com
周 雯	Wen Zhou	家長會會長	教育	805-493-1691	askzhou@aol.com
周 洪	Kathy Zhou	教育*		818-707-3072	kathy_zhou@yahoo.com
畢曉娟	Vivian Bi	籌款	教育	805-241-0123	vbi2005@hotmail.com
劉綺華	Eva Chow	籌款	演講	818-871-9831	echow@mccsemi.com
錢文綸	Wen Chien	演講	康樂	818-222-2628	wchien@sbcglobal.net
楊佩諭	Patty Yang	活動*	教育	818-865-0858	yangpatty@yahoo.com
鄭乃碩	Nick Cheng	活動	康樂	805-583-3184	nickcheng2002@yahoo.com
許美雪	Michelle Hsu	活動	康樂	818-735-7891	yuki.hsu@sbcglobal.net
王友平	Youping Wang	活動	康樂	805-987-0985	ywang@amgen.com
廖慰真	Diana Tong	康樂*	活動	805-496-6986	weizhenliao@yahoo.com
史晉海	Jinhai Shi	康樂		818-707-2886	Jshi0401@yahoo.com
王松江	Sam Wang	康樂	活動	805-427-2211	ssjjwang@yahoo.com
洪娟娟	Carrie Lam	金齡*	活動	805-446-2175	angkwankwan@yahoo.com
張如娟	Jenny Lin	金齡	活動	818-874-0914	homerlin@sbcglobal.net
蔣時亮	Bill Chiang	榮譽理事		818-865-0811	williamschiang@yahoo.com
馮瀚緯	Jesse Fong	榮譽理事		818-991-9498	xfong@yahoo.com
吳茵茵	Elaine Lo	千橡雜誌主編		805-370-9272	elo2@roadrunner.com
黃 亮	James Wong	運動會領隊		805-529-8669	jwong@amgen.com
彭躍南	Jack Peng	新春晚會總監		818-597-0788	jypeng@sbcglobal.net

*組長



2007-2008 康谷華協行事曆

日期	活動	地點	負責
9/8/2007	First Day of Chinese School Fall Semester 中文學校開學	Thousand Oaks Chinese School	
9/9/2007	Guest Speaker 座談會	Teledyne Scientific & Imaging	吳茵茵
9/15/2007	CCCA Board Meeting 第一次康谷華協理事會	Oak Park Library	陳蕙玲
9/22/2007	Mid-Autumn Festival & Double Ninth Festival Celebration 中秋賞月及重陽敬老	Oak Canyon Community Park	楊佩諭
October 07	Guest Speaker 座談會	Thousand Oaks Chinese School	劉綺華
October 07	CCCA Journal Fall Issue Publishing 千橡雜誌秋季刊出刊	Thousand Oaks Chinese School	吳茵茵
10/07~12/07	Tennis/Table Tennis Tournaments	Thousand Oaks Chinese School	廖慰真
11/11/2007	Fall Hiking 秋季健行	TBD	廖慰真
November 07	Guest Speaker 座談會	Thousand Oaks Chinese School	劉綺華
12/8/2007	CCCA Board Meeting 第二次康谷華協理事會	TBD	陳蕙玲
December 07	Guest Speaker 座談會	Thousand Oaks Chinese School	劉綺華
December 07	CCCA Christmas Party 康谷華協聖誕舞會	TBD	楊佩諭
February 08	Guest Speaker 座談會	Thousand Oaks Chinese School	錢文綸
2/23/2008	Chinese New Year Performance 新春晚會	Thousand Oaks Civic Arts Plaza	彭躍南
3/8/2008	TOCS Principal Nomination Deadline 中文學校校長提名截止	Thousand Oaks Chinese School	周洪
3/15/2008	CCCA Board Meeting 第三次康谷華協理事會	TBD	陳蕙玲
3/29/2008	T.O. Chinese School Spring Break 中文學校春假		
4/6/2008	Spring Hiking 春季健行	TBD	廖慰真
4/12/2008	Vote for 2007-2008 Principal 中文學校校長投票/開票日	Thousand Oaks Chinese School	周洪
4/12/2008	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	陳蕙玲
4/19/2008	CCCA Journal Spring Issue Publishing 千橡雜誌春季刊出刊	Thousand Oaks Chinese School	吳茵茵
4/26/08 ~4/27/08	Southern California Chinese Culture Association Track & Field Meet 南加州海華運動會	Mt. San Antonio College	黃亮
4/26/2008	Arbor Earth Day Event	Conejo Creek Park	廖慰真
5/3/2008	CCCA Academic Merit Award Application Deadline 康谷華協獎學金申請截止日		周洪
5/3/2008	CCCA BOD Candidates' Introduction 康谷華協理事候選人簡介	Thousand Oaks Chinese School	陳蕙玲
May 08	Guest Speaker 座談會	Thousand Oaks Chinese School	錢文綸
5/10/2008	Deadline for Mailing BOD Ballot In 康谷華協理事選票回寄截止		陳蕙玲
May 08	Mother's Day Celebration 母親節晚會		楊佩諭
5/17/2008	Official Announcement of BOD Election Result 康谷華協理事選舉結果公佈	Thousand Oaks Chinese School	陳蕙玲
5/24~26/08	Memorial Day Camping 初夏露營	Lake Casitas	王松江
Jun-08	CCCA Present Scholarship to Local High Schools 到各個高中頒發獎學金	Local High Schools	周洪



千橡中文學校 2007-2008 學年度行事曆

Thousand Oaks Chinese School 2007-2008 Calendar

秋季班上課日 School Days for Fall	
09/08/2007, 09/15/2007, 09/22/2007, 09/29/2007, 10/06/2007, 10/13/2007, 10/20/2007, 10/27/2007*萬聖節活動, 11/03/2007, 11/10/2007, 11/17/2007, 12/01/2007, 12/08/2007, 12/15/2007, 01/05/2008, 01/12/2008, 01/19/2008.	
*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	
11/24/2007	感恩節 Thanksgiving
12/22/2007	聖誕節 Christmas
12/29/2007	新年 New Year
03/22/2008	春假 Spring Break
04/26/2007	運動會 Annual Track and Field Meet
05/24/2007	國殤紀念日 Memorial Day
南加州中文聯合會活動 SCCCS Events (Tentative)	
02/17/2008*	春季教師研習會 Teacher's Practical Training-Spring Session
02/24/2008	南加州 SAT II 模擬考 Preparation Test for SAT II Chinese
03/09/2008*	南加州中文學校聯合會才藝表演 SCCCS Talent Show
04/13/2008*	常識比賽 Chinese Jeopardy Contest
04/20/2008*	演講及詩詞朗誦比賽 Speech and Poem Recital Contest
04/26-27/2008	運動會 Annual Track and Field Meet

* 南加州中文學校聯合(SCCCS)活動時間可能有變，請上網查看最新信息：<http://www.ccca-tocs.org/tocs/>

CCCA 永久會員名單

劉香巖、蔣時亮；魯台孫、祝華僑；武國英、張貴斌；蔡友文、胡建策；
 張蘇雯、修建虹；朱 情、徐以誠；賴怜君、蕭博洋；潘雪燕、吳禎祺；
 方 梅、徐衛龍；吳茵茵、羅浩林；胡小明、張大健；紀星華、關學廉；
 廖惠芳、張奕霆；翁梅影、張吾伊；張建華、王友平；張寧孜、李雅明；
 徐愛萍、施志清；蔣明權、何慶華；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；
 張嘉倫、黃 亮；劉世華、林可岳；周 雯、劉龍斌；王維亞、孫邦華；
 周 洪、陳小明；李 瓊、楊明發；劉綺華、周大偉；賴惠貞、郭仲玫；
 陳淑貞、呂建德



2007-2008 年度行政人員名單

校長 段治邦 Zhibang Duan 805-498-2372	財務組 高 京 Janet Gao	
副校長 劉世華 Shihhua Liu	通訊組 吳迎春 Yingchun Wu	
副校長 李 瓊 Qiong Li	總務組 孫桂榮 Guirong Sun	
副校長 王松江 Sam Wang	註冊組 葉晚林 Wanlin Yeh	
教務組 謝麗容 Li Hsieh	註冊組 黃桂林 Linda Huang	
教務組 朱 琳 Lin Zhu Quinn	活動組 龐京忠 J. Pang	
教務組 閻月會 Jenny Yan	活動組 鄭麗亞 Gloria Cheng	
財務組 劉綺華 Eva Chow	活動組 劉 鋼 Gang Liu	

語文班老師

文化課老師

班級	教室	姓 名	班級	教室	姓 名
Pre-A	J-7	許美雪Michelle Hsu	畫圖(初級)	G-1	嚴錦玉 Sophie Chang
K-A	G-1	金澧泉Caroline King	畫圖(中級)	G-14	余敏鴻 Minhong Yu
K-B	F-1	曹 樺Hua Cao	畫圖(高級)	G-11	俞曉虹 Xiaohong Yu
K-C	G-5	華 崢Zheng Hua	西洋棋	G-7	Jack Cashman
K-D	G-4	孟家寧Jianing Meng	象棋	G-5	張 柏 Bor Chang
1-A	G-7	許肇華Chaohua Hsu	民族舞蹈	H-5	魯 芳 Amy Lu
1-B	G-6	吳 佳Jana Wu	書法	I-6	龍惠敏 Huimin Long
1-C	H-6	魏 雯Wen Wei	橋牌	G-12	崔 磊 Lei Tsui
1-D	G-8	高 林Lin Gao	唱遊	J-7	甘寶鳳 Angela Chin
2-A	G-9	李淑芳Daisy Li	摺紙	I-7	張大健 Jeffrey Cheung
2-B	G-1	王 蓉Rong Wang	珠心算	I-8	楊佩諭 Patty Yang
2-C	G-1	趙淑琴Shuqin Zhao	中國歷史 1	H-3	許正邦 Matt Hsu
2-D	H-5	魯 芳Amy Lu	中國歷史 2	H-4	Parents
3-A	G-1	賴伶君Jessica Hsiao	中國歷史 3	I-10	史晉海 Jinhai Shi
3-B	G-1	孫明非Mingfei Duan	SAT II 中文	G-13	孫明非 Mingfei Duan
3-C	G-1	余敏鴻Minhong Yu	乒乓球	F Hall	邢清遠 Linda Hsing
4-A	H-1	陸曉雯Alice Wang	網球	網球場	鐘文革 Wenge Zhong
4-B	H-2	廖慰真Weizhen Liao	網球	網球場	何偉源 Wayne Ho
4-C	H-3	徐慶文Cherry Zhang	籃球	籃球場	陳小明 Sherman Chen
5-A	I-7	周湘玉Shirley Chou	功夫	Boy's Gym	林啓文 Kee C. Ling
5-B	H-4	張建萍Jian Ping Zhang	舞獅	Boy's Gym	林萬順 Justin Ling
6-A	F-1	甘寶鳳Angela Chin	ASB	I-9	郭美音 Meinn Huang
6-B	I-6	龍惠敏Huimin Long	手工	H-6	魏 文 Wen Wei
6-C	I-11	金慧星Huixing Jin	話劇	H-2	杜雪蓮 Julie Du
7-A	I-5	許正邦Matt Hsu	航模	G-4	武乾鷹 John Wu
7-B	I-3	謝 煒Wei Xie	雜技軟功	H-1	張 楠 Nan Zhang
8-A	I-8	李瑞敏Ryan Lee			
8-B	I-9	黃炯濤Jiongtao Huang			
AC-1	I-10	範 端Duan Fan			
AC-2	I-12	丁維姚WeiYau Liang			
AC-3	J-6	孫一飛Yifei Sun			