

主編的話

徐衛龍



在全體編委的共同努力下，《千橡》又如期與大家見面了。

“三十而立”，《千橡》已經問世三十年了，她經受了磨練與考驗，在風風雨雨中成長起來，從一棵小苗，長成了粗壯挺拔的大樹。本期《千橡》中，由當年的雜誌發起人張棠、前主編李雅明、陸麗珠、孫邦華和馮瀚緯撰寫的紀念文章中，讀者們可以看到這些“園丁”是如何爲了培育這棵樹而無私奉獻、辛勤勞作的。

每年的春節晚會，是華人社區的一件大事，我們有一組文章，向您仔細介紹其中幾個節目的編排過程，還有台前幕後的義工在演出前後的組織協作情況。春晚的成功中，凝聚了這些教師、學生和義工的汗水和辛勞。內頁中的彩色照片，向讀者再現了春晚演出節目的精彩。

唐詩宋詞，誦讀吟唱，有詞必有曲，有曲更能讓詞流行開來。可是，爲什麼現在我們只知詞而不知曲，歷史是怎樣把曲淘汰的？張棠“詞的聯想”一文，對此作了分析。王瑞芸的“理髮”，從凡人小事著眼，與我們一起探索改變人生命運的動力和阻力。謝桂棟的回憶文章，把我們帶回了三十多年前的上海，這一段與日本友人交往的舊事，經歷過那段歷史的讀者應該會有興趣。

微信作爲社交工具，近來風靡於部分華人之間，這個網絡時代的新寵，帶給人們的是方便，還是困擾？洪曉寒的“微信咚咚響”，也許會使您從一個新的角度來思考。如果您有興趣在近期去東北三省一遊，或者您想補一下過去忽視的東北地理知識，不可錯過王正平的“白山黑水關東遊”；而對歐洲歷史，以及文藝復興那段歷史有興趣的讀者，左大磊的“遙記威尼斯”和時錦棟的“翡冷翠深度遊”，不會讓您失望。

最近，千橡市和青島市北區結成了姐妹城市，對於這件城市發展中的大事，畢曉娟的文章“歷史紀實”有詳細的介紹。千橡的網球小冠軍 Claire 劉，去年底在佛羅里達又一次獲得了國際青少年賽的冠軍，我們請她寫了文章，“第二次捧起‘橘子碗’獎盃”，與我們分享勝利的喜悅。

在“生活與保健”欄目裡，鄧博仁醫師爲我們寫了“食道逆流症”一文，解釋了爲什麼有人常有胃酸反流，並提供了防治的建議。很多人喜歡吃甜的水果，水果中的糖份與人的健康有什麼關係？王友平的文章會給您滿意的回答。如果您關注口腔衛生，並有牙病防治方面的問題，讀了劉長瑞和朱玲兩位醫師的文章，“談談牙周病”，肯定會對您有幫助。

在這一期裡，我們還爲熱愛書法藝術的讀者，提供了兩幅本社區李昭的作品，希望大家喜歡。這期的封面攝影，來自我們社區的華裔攝影高手 Ray Chui，他曾有作品在全美攝影作品比賽中得過頭獎，我們在此謝謝他對《千橡》的支持。希望其他攝影好手也爲我們將來的封面設計提供自己（以橡樹爲主題）的作品。

我們忠實而多才的作者們，還爲本期提供了其它有意思的文章，願您在辛勤的工作之餘，捧起這本雜誌，讓她陪您渡過一段輕鬆而有趣的時光。



目錄

千橡雜誌
 CCA JOURNAL
 第五拾柒期 57
 2014 春

CONTENTS

001	...	徐衛龍	主編的話
002	...		目錄
004	...		廣告索引
005	...	楊曉明	會長的話
006	...	尚虹	校長的話
007	...	俞璋媛	家長會會長的話
(千橡雜誌卅週年專欄)			
008	...	李雅明	祝賀千橡雜誌出版三十週年
010	...	張崇	賀《千橡》雜誌三十年
012	...	孫邦華、馮瀚緯	三十而立一再譜新篇
015	...	陸麗珠	三十年前的一顆種子
(藝文筆記)			
016	...	張崇	詞的聯想
(春晚特刊)			
018	...	陳珉瑩	地球的孩子
020	...	余隆川	彩雲裡的神話
022	...	魯芳	舞動春天
024	...	Emily Sun	跟著感覺走
026	...	蔡友文	江山代有豪傑出
(文藝沙龍)			
033	...	洪曉寒	微信咚咚響
036	...	李昭	書法兩幅
037	...	章濟寬	卜算子
(地北天南)			
038	...	時錦棟	翡冷翠深度遊
042	...	左大磊	遙記威尼斯
044	...	王正平	白山黑水關東遊
(人生百味)			
050	...	顧木蘭	甘迺迪總統親臨的三分鐘
052	...	王瑞芸	理髮
054	...	馮瀚緯	阿婆一四一
057	...	瞿緯	青青河畔草
059	...	謝桂棟	舊照如泉湖故事一
060	...	謝桂棟	舊照如泉湖故事二
062	...	謝桂棟	舊照如泉湖故事三
(康谷社區)			
064	...	李瓊	康谷華人文化中心第一次籌款活動
066	...	畢曉娟	見證歷史
068	...	秦定宇	網球協會最新動態
069	...	陸麗珠	還有我們
070	...	Claire Liu	第二次捧起“橘子碗”獎盃
(好書介紹)			
072	...	鄭美芳	誰在銀閃閃的地方，等你



072 ...	陳蕙玲	祕密 〔生活與保健〕
074 ...	劉長瑞、朱玲	談談牙周病
076 ...	鄧博仁	食道逆流症
078 ...	王友平	人家喫瓢我啃皮？ 〔青少年工作室〕
083 ...	Vivian Xu	Taking Flight
084 ...	Victoria Wang	A — B
086 ...	Monica Shi	Capturing his likeness
088 ...	Amanda Shi	Half and Half
089 ...	Vivian Xu	Sunny behind the Steinway Gallery
090 ...	Kevin Shi	Untitled
092 ...	Anita Gao	Brake Slowly

〔康谷華協〕

065 ...	康谷華協永久會員名單
073 ...	康谷社團
127 ...	康谷華協入會規章（中）
128 ...	康谷華協入會規章（英）
129 ...	康谷華協獎學金申請辦法
136 ...	康谷華協活動一覽
137 ...	康谷華協理事會
138 ...	《千橡》編委會

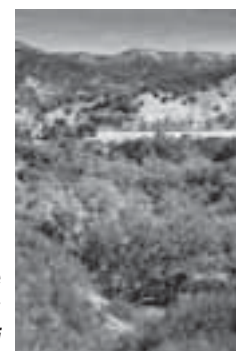


〔千橡中文學校〕

130 ...	千橡中文學校活動摘要
131 ...	千橡中文學校教師名單
134 ...	千橡中文學校行政人員名單
135 ...	千橡中文學校家長會

〔廣告〕

094 ...	廣告價目表
095 ...	廣告



Cover picture
 created by
 Ray Chui



廣告

千橡雜誌
CCCA JOURNAL
第伍拾柒期 57
2014 春

CONTENTS

Dentist

封底外	劉長瑞、孟曉嫵、陳立心	Agoura Hill Family Dentistry
115	陳立心	牙醫師 Leshin Chen
106	孟曉嫵	牙醫師
107	陳信祺	牙醫師 Conejo Dental Group
109	文志紅、于端	牙醫師 Zhihong Wen & Duan Yu
110	殷 蕾	牙醫師 Lei Yin, DDS

Education

119	Sandbox Computer for kids	TechnologyEnrichment
120	大學規劃 Total College Planning	Steve Armanino
116	小提琴/鋼琴教授及專業鋼琴調音	鍾建華、吳曼霞
96	專業鋼琴教學	Caroline Lai
121	家教中心 Jeng Academic Center	鄭老師 Dr. Jeng
123	課後輔導中心 Thousand Oaks Learning Center	吳茵茵

Financial & Insurance Services

封底裡	Kevin Jaw	TLC Mortgage
122	康祿保險/呂建德	Kent Lu Insurance Services, Inc.
99	林大衛保險	Topco Insurance Agency Inc.
98	紐約人壽/周洪	New York Life/Kathy Zhou
97	樂華會計師	Marks & Devine, CPAS
100	全民健保網/廖彬淳	Any Health Insurance.
124	客家基金會	Hakka Foundation
103	施啟祥會計師事務所	Johnny Shih, CPA, MS

Food

封面裡	亞洲園	Chester's Asia Restaurant
116	川香樓	Yummy House
116	翔 園	Hunan Gardens
116	鑫 園	Green Onion Chinese Restaurant
117	Kensee Farm	Kensee Farm @ Farmers Market
117	Thousand Wok	港市中餐、越式河粉
118	京 華	Mandarin Bistro

Health Care & Medicine

104	關學廉足科	Simi Foot & Ankle Center
106	薛曉青、張宏慧	婦產科醫師 Green Hsueh & Lisbeth Chang
108	血管健康中心/郭碩誼醫師	West Coast Vascular
111	內科與腎臟專科	Dr. Jieshi Yan
111	彭海恩足療醫師	Dr. Hai-En Peng
112	麒曾中醫	Qizeng Acupuncture
113	脊骨神經專科	Dr. Angela Chen, Chiropractor
114	亞洲眼鏡店	AC Optical

Legal Services

102	Michael T. Chulak	Michael T. Chulak & Associates
102	許美珍	Cathrine Inbar, Esq.

Real Estate Services

95	周瑞雯 Kitty	White House Properties
98	賀凱蒂 Katy Ho	Prudential California Realty
96	邵立新地產經紀	Troop Real Estate/Lixin Durborow
101	伍雄麗 Holly	Real Estate & Loan Consultant, MBA
105	Mei Huang	Sotheby's International Realty

Travel

104	新象旅遊	Peacock Travel, Patty Yang (楊)
114	千橡專車 Thousand Oaks Shuttle	謝國雄 Sean Hsieh

Others

104	S & K Auto Service	嚴恩慶 Steve Yen
104	Alba Hous Painting	Agim
115	Headliners Salon Etc	Mei & Lina
97	Eastern Living	Fine Asian Antiques
125	喜福緣婚慶公司	I Promise Studio Inc.
126	Roofing & Waterproofing	All Cliamte Roofing Inc
126	Go Solar	All Cliamte Roofing Inc
94	廣告價目表	
120	CCCA Journal AD	



會長的話

楊曉明



儘管沒有嚴冬，春天依然悄悄地來到了千橡，這也意味著本屆康谷華人文化協會（CCCA）理事會的行政年度已經過去一多半。回首過去的大半年，令人欣慰，我們取得了引人注目的成績。

在眾多的義工大力支持下，華人文化協會不但如期舉辦了各種傳統活動，而且還推出了多項為建立康谷華人文化中心的籌款活動。歷年的戶外健行活動都很受歡迎，今年也不例外，相信凡是參加了由協會康樂組組織的這次活動（2013年10月）的朋友都不會忘記那次小小的歷險經歷帶給我們的驚奇和快樂；由協會金齡組主辦的康谷金齡新春茶話會（2014年2月9日）吸引了70位長者參加。三個小時裡猜謎、抽獎活動不停，歡聲笑語不斷；最難忘的是2013年的中秋晚會，沒有音樂，沒用喇叭，一切回歸自然。明亮的月光下，小朋友們在協會活動組理事們的帶領下玩得不亦樂乎，這詩一般的景象常常回現在我的眼前；特別值得一提的，是我們在去年底為籌建華人文化中心首次舉辦了聖誕節籌款晚會，晚會非常成功，李瓊將有文章在本期《千橡》作詳細介紹。

一年一度的春節晚會是協會的頭等大事，也是耗資最多、動用人力、物力最大的活動。春晚的目的在於與社區主流社會溝通，弘揚中華文化，提高下一代對中華文化的認識及興趣，並娛樂華人社團。今年的春晚（2014年2月6日）有200餘人參加演出，1000餘位觀眾，其中非華人占約30%。這台為時2小時的精彩表演凝聚著40餘位春晚工作組義工們的辛勤勞動，以及數十位千橡中文學校家長會義工們的奉獻。這樣一台大型晚會的成功，與我們的千橡中文學校學生、家長和教職員工，贊助單位以及每一位觀眾的大力支持是分不開的。我在此代表華協感謝你們對中華文化的熱愛，對傳播中華文化的執著，對弘揚中華文化做出的努力！

已有30年歷史的千橡雜誌是華人文化協會對外交流的主要窗口。由“康谷人”撰寫的精彩文章展示了康谷華人社團的精神面貌和豐富多彩的日常生活。現任編輯部為雜誌更上一層樓仍在做出不懈的努力。

由康谷華人文化協會主辦的千橡中文學校是弘揚中華文化的重要平台。在全校教職員工的努力下，中文學校的成就有目共睹。

在開展各種社區服務活動的同時，理事會亦如期完成了幾項重大的工作目標，其中包括：實施了預算審查和審批流程，提高了財務管理的效率及透明度；更新了協會的網站（www.ccca-tocs.org），為協會與社區的交流提供了更好的平台與渠道；資助千橡市圖書館購買中文書報雜誌，豐富社區華人文化生活。

接下來，協會的主要任務是推選出下一屆理事會並完成兩屆理事會的交接，以及順利完成5月份的露營活動。目前，理事會正在招募有熱心，有激情，願意為社區服務的理事會成員，希望大家毛遂自薦，踴躍報名，為華人社區多作一點貢獻。同時，也請大家積極參加理事會舉辦的各種活動，為弘揚民族文化盡自己的一份力量！



校長的話

感謝和期望

尚虹

夏盡秋來，冬去春至，每週六中文學校的清晨都是一幅充滿生機和活力的畫面。在這裡有老師匆忙輕快的腳步、同學燦爛清新的笑容、行政人員有條不紊的執勤、家長會成員盡心盡力的服務。兩年的校務工作讓我更深地愛上我們的學校，也更深切地體會到學校的成長全靠大家的共同努力！

學校教師的質量在很大程度決定了學校的教學質量。在此我要特別感謝我們盡心盡責、精益求精的老師們！有的老師克服重重困難安排家事，以保證不耽誤教學；許多老師任教多年，仍然每年更新教案，以達到更好的教學效果；更有老師因材施教，想方設法提高孩子學習中華歷史文化的興趣。看到老師們繪聲繪色的課堂投入，和給出的嚴謹豐富的課外作業，我對你們充滿敬意！

中文學校還有一個認真負責熱心奉獻的行政人員團隊。教務副校長謝麗容經驗豐富，嚴格把關；三位教務長王暉、游麗惠和閻月會認真負責，高效實幹；校務運作副校長馬葵獨當一面，活動副校長趙蓮敏捷幹練；四位活動主任張維恆、羅以松、吳迎春和林曉玲熱誠奉獻，校內校外到處是你們忙碌的身影；資訊主任許家銘踏實鑽研，提高學校資訊系統；註冊主任李兆萍、林瑛理盡職盡責，耐心幫助學生註冊；財務主任陳勵、徐冰恪守財務制度，保證學校賬目清楚；總務主任王小岩是學校稱職的好管家；通訊主任李新、王明青精益求精，出色地編訂了教師學生手冊、千橡通訊和精美的學年紀念冊。

由熱心幹練的會長俞璋媛帶領的家長會永遠是學校堅強的後盾。他們每時每刻的校園巡視讓大家安心；複印室熱情快捷的服務讓老師

貼心；豐富健康的課間點心和玩具獎勵讓同學們開心！除此之外，家長會還出色地完成了一年一度社區大型春節文藝晚會的後台服務；為學校防火演習、元宵節遊園會、田徑運動會提供了大力支持。還有可敬的 Room-Parents，你們大量的組織工作使班級和學校的各項事務得以順利進行。當然還要感謝每一位學生家長，感謝你們給孩子學習中文的機會，這將讓孩子終生受益！

中文學校不僅是孩子們學習中文的場所，也是孩子們成長的搖籃。學校組織的各項活動如新春晚會、遊園會、運動會、朗誦演講比賽等，讓我們的學生從中得到中華文化的熏陶，也讓他們鍛煉了各方面的才能。美國是一個大熔爐，不同族裔和文化背景的人群融入其中又不失本色，美國因此而成為一個偉大的國家。長期以來華裔和其他亞裔家庭重視教育，在知識界人才輩出。但現實和歷史都清楚地告訴我們，在美國華人不能只有醫生和科學家，還需要有自己的政治家和社會活動家，才能真正融入主流社會。殷切期望中文學校的孩子，踴躍參加學校的各項活動，自尊自信自強，在不久的將來，擔負起傳播中華文化和提高華人在美社會地位的歷史重任！

兩年前接任校長似乎還是昨日之事！在這離任之際，我要衷心感謝學校所有行政人員、老師、同學和家長這兩年來的巨大支持。感謝社區許多朋友的支持。也感謝我的先生、兩個孩子和我的父母的支持。感謝你們給我這個機會，我們才能一起度過這段快樂又有意義的時光！最後，在此深深祝福千橡中文學校卓越成長！



家長會會長的話

俞瑋媛



馬年伊始，華人中曾流行一句問話：時間都去哪裡了？這是一個促人回顧，令人反思的問題。我想，作為家長會的一員，我有一個驕傲的回答：我的週末時間都留在社區的義工裡了！在擔任家長會會長的兩年裡，我有幸結識了很多有愛心、有才幹的家長們，我們在愉快的合作中，完成了學校、社區一項又一項大型活動！因此，我要在這裡感謝所有的家長們！正因為有了每一家的愛心付出，才形成了我們優秀的學校並成就了各項校務。

現在的家長會成員是新舊各半。有些會員在家長會服務達十年之久，有的從孩子入學就開始加入家長會。這些老會員非常熱心且富有經驗，承傳了很多社區的優良傳統，由於他們的榜樣和栽培，新加入的會員很快就融入環境，熟悉崗位，成為團隊的新鮮血液，激發起很多好的新主意。他們共同努力，使家長會的功能從配合學校活動，管理校園治安提升到鼓勵家長參與，培養學生品格的高度。特別一提的是今年春晚的後台，

雖然出現了臨時推遲彩排、演員人數比往年增多、年齡比往年偏小等困難，但在家長會義工的組織配合下，卻是最順暢、最安靜的一年。從彩排到演出，整個後台沒有出現任何衝突和不愉快的事情。

接下來，我要感謝的是各位 ROOM-PARENTS！因為你們是聯繫各班的重要管道，各項活動都要你們帶頭去做，才能具體落實。這一學期還有兩項大型活動，更需要你們的投入：學校運動會和期末公園燒烤。這不僅需要你們花時間去精心準備，還需要你們費精力去組織落實。相信你們一定會做得很漂亮！

最後我要感謝的是在家長會服務多年的優秀義工邱偉榮先生！感謝他願意出來接任下一屆家長會的會長。相信在他的影響和帶領下，家長會將更加完善和出色！

“時間都去哪裡了？”願各位週末的時間都留在孩子們的成長裡、家庭的歡樂裡、社區的公益事務裡！

2013-2014 年度家長會理事

會長 俞瑋媛
 理事 邱偉榮，高薇，李西雲，印明非，章智華，洪娟娟，何志紅，戎昭莉，
 詹京輝，藍雲，曹文瑾，孫曉雲，李路怡，陳淑娟，舒朝暉，葛曉慧，
 史斌強，張楠，楊郁青，李 明，柯文新，Naren Showdrug，
 Rosina Wimberley

千橡雜誌卅週年專欄



本期封面印章：
千橡三十週年紀念刊

莫逢娟設計

祝賀千橡雜誌出版三十週年

李雅明

千橡雜誌要滿三十週歲了！任何一份刊物要維持三十年都不是件容易的事情，何況我們都是身處異鄉的遊子。在雜誌二十年的時候，我曾寫了一篇紀念文章〈二十年前的回憶〉。現在十年又過去了。時間過得是真快啊。

千橡雜誌的前身「洛北人語」創刊於1984年。到了1985年，張棠當選為華人文化協會的會長。張棠是康谷的才女，當時已經常常在報章雜誌發表文章。她當了會長以後，希望能辦一個刊物，把分散在附近的華人聯絡起來。張棠希望我來編一個千橡通

訊。在華協當時的理事中，每個人都為協會作了不少事情，只有我沒有什麼貢獻，心中覺得實在慚愧。其它事情我也不會做，文字編輯工作也許還可以做一點，那就試試吧。那時我家正好花了好幾千塊錢買了IBM電腦（那時候的電腦真貴），我也正在學習中文打字，於是事情就這麼定下來，華人文化協會要出通訊了！

出通訊總應該要字體工整，排列整齊。可是那時候，中文打字實在是一件麻煩的事情，只有非常粗淺的軟體。比較好的輸入方法是倉頡輸入法。倉頡輸入法的原理是把繁

千橡雜誌卅週年專欄



體中文字分成好幾個部分，然後按照筆順依序輸入，最多只需要五碼，就可以辨識所有的中文字而不會重複。打字的時候不必輸入一個字所有的部分，最多用五碼，普通三、四碼就可以了。但是需要花一點功夫記住鍵盤上的英文字母代表什麼樣的中文組成部分。倉頡輸入法的優點是熟悉了以後，只要知道這個字怎麼寫，就可以打出來，不需要知道怎麼念，也沒有同音字的問題，因此對於專業人員來講打字速度可以很快。不過麻煩的是若不常用的話，過一陣就會忘記了。而且，一定要知道字是怎麼寫的才能輸入。然而，我們平常使用中文，閱讀的次數要遠多於書寫，提筆忘字是很普遍的。所以我打字的速度也快不到那裏去。最快的時候，每分鐘大約可以打十幾個字。不過，每分鐘打十幾個字，也已經很夠用了。後來我又嘗試過鍵盤輸入法、自然輸入法等其它方法。最近這二十多年來，我都是用自然輸入法。這是一種使用注音符號，並且有些內建智慧的中文輸入軟體。對於熟悉注音符號的人來說，是相當好用的一種輸入法。我現在打字的速度已經比以前快得多了。遇到寫中文，打字已經不再是一個制約的因素，可這讓我很久不再用入門的倉頡輸入法了。

當時的中文輸入軟體還很簡陋，能夠支援的文字編輯功能也很有限，字體好像更是只有一種。所以，大家看一看千橡通訊最初的那兩期，字體實在是不大高明。不過，那已經是當時最爲先進的技術，也是我們所能做到最好的狀況了。編寫千橡通訊的資料，都是由張棠、郎國傑、張俊德、張理鏢、胡小明、周濤、施常昭和內人張寧孜所提供的。寧孜那一年，擔任中

文學校家長會的會長。所以，那一年我們兩個人與華協都有非常密切的關係。第一期的千橡通訊只有四頁，是在 1986 年 9 月出版的。第二期有六頁，在 1987 年 2 月出版。我當時在馬利布（Malibu）休斯公司的研究所（Hughes Research Laboratories）工作。到了 1987 年夏天，我轉到俄亥俄州克利夫蘭市凱斯西方儲備大學（Case Western Reserve University）的電機與應用物理系任教，不得不離開加州。於是，剛剛開始辦了兩期的千橡通訊，只能請其他朋友們來接手了。

我在凱斯西方儲備大學任教沒幾年，又轉到新竹清華大學，內人帶著小孩重回康谷，我則來往於大洋兩岸之間，做了許多年的候鳥，直到退休。後來出版的刊物，從當初我編輯的、非常簡單幾張紙的通訊，變成了美輪美奐，內容豐富的雜誌，真是不可同日而語了。這都是後期編輯和作者們的功勞。雖然我對於千橡雜誌的貢獻非常少，但是三十年前的往事，回憶起來還是很甜蜜的。



賀《千橡》雜誌三十年

張棠

三十年前，有一個嬰兒在千橡呱呱墜地了，他在一代又一代千橡華人的呵護與祝福中成長，如今他出落得端莊大方、相貌堂堂，成爲一位學貫中西、氣質出眾的有爲青年……「他」就是我們所熟知的《千橡》雜誌。

「他」的誕生，是有一番來歷的，因我是當事人，對他的出生瞭如指掌，所以在三十年後還能從頭說起。

那是 1984 年，我初到千橡，因爲閒著無事，就辦了一份叫《洛北人語》的華文地方雜誌。其實那時就有前輩警告過我：「你要害一個人，就叫他去辦雜誌」，我年輕氣盛，當然不聽，自以爲讀了 MBA 學位，找機會去學習創業是理所當然的美事。果其不然，正如前輩所預料的，我的雜誌辦得十分辛苦，就連幫牙醫做廣告都飽受批評。

上天何其智慧，在每一個失敗之中都暗藏了生機。後來發生的一些事情，是我當時想都想不到的……康谷（Thousand Oaks）與萬秋樂（Ventura）兩個華人協會的會長同時向我拋出橄欖枝，要我出任主編，幫她（他）們的協會辦雜誌。

康谷華協創會會長黃施常昭（Pearl Wong）極有眼光，她先把我和我老公關德松「拉進」華協擔任理事，不久我又被選爲第

四任會長。可想而知，我當選後的第一件大事，就是請當時已極富盛名的政論家李雅明博士創辦《千橡通訊》，也就是今天《千橡》雜誌的前身。

春去秋來，日出日落，一下子過了三十年……作爲一名長期作者與一名忠實讀者，我親眼目睹了《千橡》雜誌從家庭式的地方通訊，蛻化爲綜合文藝雜誌的過程。

這演變，是得來不易的，是經過近三十位主編，一棒接一棒，不斷改革創新的結果。就我的記憶所及，三十年來，《千橡》至少有過以下幾次重大改革：

紙張的改進、編排的革新、與彩色的採用，把雜誌推向了職業的水準；

電腦作業增加了編輯的效率、也增加了雜誌的藝術美感；

開闢以英文寫作的「青少年工作室」，培養在美國出生子女的寫作興趣；

改《千橡通訊》爲《千橡》，提升了雜誌的形象，使一個地方雜誌，得以放眼世界，走向更高更遠更廣闊的天空；

走在新科技的前端，把雜誌放在網上，以致千橡的文章在世界任何的角落都可以看得到，包括中國大陸在內（許多國外網站在大陸是看不到的），大大地增加了千橡華人對世界的影響力……



從這些革新，我們可以看得出來，《千橡》的成功絕對不是一個偶然。站在一本本美麗雜誌後面的，是一個成熟的、有效率的編輯團隊。團隊之中有一群不計名利、辛勤耕耘的園丁：他們是主編、是作者、是編輯、是廣告專員，也是大批刊登廣告的贊助廠商。還有的是……許許多多熱心的讀者和他們的鼓勵與掌聲。

由此可見，這份雜誌是康谷華人團隊的精神表現。團隊中每位成員的無私奉獻，都足以作為世人的楷模。尤其是身負編輯重任的主編們，因為他們卓越的領導能力，以及任勞任怨、認真不懈的付出，才有了今天亮麗的成績。

在眾多的人才之中，我以為最難能可貴的，是一批在幕後默默工作的無名英雄，他們是雜誌承先啓後的靈魂人物。下面就是我個人比較熟悉的幾位：

林志中：從三十年前開始，他就本著《千橡》雜誌為「千橡華人喉舌」的信念，三十年來孜孜不倦，扮演著領航員的重要角色，不論世界如何變遷，海上的風浪是否不平靜，他都老神在在，一直在一旁協助船隻的穩定前行。

馮瀚緯：數十年前他就出來呼籲作者用電腦寫作，並親自給予指導，許多老作家之所以能用電腦寫作就是被他「逼」出來的。到今天，所有作者都能以電腦寫稿，馮瀚緯功不可沒。日後他更高瞻遠矚的制定 by-law、明定出書的程序與規章等等。《千橡》雜誌制度化的第一功臣，非他莫屬。

陸麗珠：對於雜誌的各項內部作業，最熟悉的人莫過於陸麗珠。她是我近數十年來的主要聯絡人，每次在收到稿件後，她總會

耐心地與我討論錯別字，或是談論意義不清楚的地方。我因公私兩忙，曾有放棄寫作的念頭，都虧她的鼓勵與催促，我才勉強的寫了下去。今天我之所以能在退休以後，走上華文寫作的道路，不能不感謝她過去的一再堅持。

我還要特別感謝前「版面編輯部」主任蔡嘉倫，他把我的照片用 Photoshop 作電腦處理，加強了眼睛的亮度與嘴角的稜線，使一張老照片煥然一新，以不同的面目出現，這張電腦照片成為我最鍾愛的禮物，也是我服務《千橡》雜誌三十年，所得到的最珍貴的回饋。

「三十功名文與圖」，在平均壽命不到二年的地方雜誌當中，《千橡》能昂首闊步，堂堂進入了第三十年，怎麼不是一個奇跡呢？《千橡》雜誌的成功，是我們全體康谷華人的驕傲。

最後，我們要感謝徐衛龍主編和其他資深編委，是他們的提醒和關注，《千橡》三十歲的生日，才沒有在不知不覺中、無聲無息的過去了。



三十而立—再譜新篇

獻給《千橡》雜誌創刊三十週年

孫邦華、馮瀚偉

追溯康谷華人社區的發展歷史，早在上個世紀六十年代中期，有三戶華人家庭最先遷入千橡市居住，而那時的千橡市尚名不見經傳，即使是久居南加州的華人也很少有人知道這座城市。隨後由於許多公司的設立帶動康谷地區的日漸發展，也陸陸續續吸引了不少華人同胞遷入，至七十年代中已達數百之眾。爲了讓自己的子女在成長中勿忘中華文化，學習聽說讀寫中文，而有了一九七五年千橡中文學校的成立，由施常昭任第一屆校長，從此家長們送子女上中文學校，彼此多了交流的機會。隨著華人人數的增多，中文學校的擴大，應法律上的需要及長期發展著想，一九八零年成立了非營利組織的“康谷中華文化協會”（當時稱“千橡園中國文化促進會”），旨在弘揚中華文化、服務社區華人和參與社區公益活動。從此千橡中文學校有了合法的依歸，增進了社區華人間的互動與交流，也爲日後《千橡通訊》的創刊打下了基礎。

《千橡》雜誌創刊於一九八四年，儘管她當時用的並非這個名字。今年《千橡》雜誌就滿三十週歲了。三十而立，這三十年來，《千橡》雜誌從一株小小的幼苗，歷經風雨，如今已長成一棵枝繁葉茂的大樹，而這一路走來的成長經歷卻有著太多值得回味

的過去，這裡且將這三十年分作三個階段來回顧。

第一個十年：幼苗

一九八四春，張棠，這位好文學、愛寫作的女士，開始奔走、籌辦一份報導康谷及 Ventura County 華人動態的新聞刊物，取名《洛北人語》，這即是《千橡》雜誌前身。她找了徐淑英畫蘭花，李輕題字；約了許多稿，也拉了不少廣告，堂堂二十二頁的中文打字刊物，就此開始了康谷華人社區通訊刊物的生命旅程。一九八六年，《千橡通訊》正式誕生。自秋季刊起，一年發行兩期，內容著重於地方華人社區的報導，由李雅明、張寧孜夫婦擔任主編。雅明兄是中文電腦行家，自然全篇幅的漂亮字体就出於他之手。一九八七年，主編交付林志中，任內選定了橡樹爲刊物之徵，找了周修隸畫了千橡之樹，胡立功題了封面『千橡通訊』，自當年秋季刊正式問世。當時因李雅明外調，電腦尚未普及，中文打字頓失所依，於是一切歸諸原始一手抄。一九八八年，張馨德接掌主編，鑑於辦通訊的錢有出無進，於是設立廣告版面，開始有了收入。一九八九年，交袁曉莉，所有文章開始外包交付中文鉛打，手抄的艱辛歲月終於落幕。八九年秋期中，對於康谷華人參與民運有專題的詳細報導，也



總算未在史上留白。一九九零年，主編畫家劉伎朗於《千橡通訊》中引入許多插圖，使整個篇幅多姿多彩；任內又舉辦了多次作家座談，使得當年藝術氣息相當濃厚。一九九一年，文科班出身的謝月松出任主編，開始有了學生作品。一九九二年，經常給《千橡通訊》投稿的左大磊接任主編，將她個人的細膩文風溶入了刊物，使得《千橡通訊》更爲阿娜多姿。一九九三年，由中文學校王靖婷老師接棒，把封面由半頁改爲全頁，同時也開闢了學生園地。自一九八四年春至一九九四年春這十年間，《千橡通訊》從無到有，猶如一株破土而出的小嫩芽，經園丁們的悉心呵護與栽培，紮根與康谷華人社區，慢慢長成了一棵健壯的幼苗，爲《千橡通訊》下一個十年的成長打下了堅實的根基。

第二個十年：成長

自一九九四年到二零零四年，是《千橡》雜誌成長和發展的十年。一九九四年楊曉容成爲主編，雜誌以厚紙作封面，加入目錄，內容多了專文與採訪，頁數增加，裝訂後儼然成冊。一九九五年，主編陳玲伶結合千橡中文學校成立二十週年歷史回顧，將《千橡通訊》內容

增加成爲九十二頁的膠釘本，洋洋灑灑，琳瑯滿目。一九九六年到一九九八年，在李善珍、陸曉雯和顧夢娟分別擔任主編期間，《千橡通訊》在編排、中文電腦化及內容上都有相當多的變化與改進。一九九九年張月蘭任主編，對《千橡通訊》的編輯方向和工作人員的分工與合作作出規劃，並對刊物內容作了新的調整與嘗試。二零零零春期千禧年特輯，《千橡通訊》正式邁入百頁刊物。這一年中，常設的編輯委員會成立，陸麗珠領軍，《千橡通訊》開闢不同專欄，所

刊文章內容更趨多元化，也對文稿的取捨訂立了準則。二零零一年，鄭德音任主編，增加了好書共賞、秋風吹夢懷舊等專欄，加上卷頭的引文，涵蓋兩岸懷情動人之文章，處處可見其苦心與用心。在這期間，由於劉月齡的加盟，使得雜誌的電腦排版更趨專業。至此，《千橡通訊》編輯的團隊作業模式已告形成，雜誌從內容到面貌均趨於成熟，而接下來發生的兩件事可稱作爲《千橡》雜誌成長的標誌性事件。

第一件是《千橡通訊》十八週歲的成人禮。二零零二年，焦守恕接任主編，提出《千橡通訊》創刊十八週年作者、編輯聯誼會構想，一則向所有曾爲這份刊物付出心力奉獻的人表達深摯的謝忱，二則藉此機會，回首當年，追懷歷史，互換心得，讓歷屆編輯、工作人員與作者能有機會濟濟一堂、彼此相識。而後，有了八月十一日在千橡市老人中心舉行的這個十八年來第一次的《千橡通訊》大家庭團聚，當天那熱烈的氣氛和歡樂的場面誠然就是《千橡通訊》十八週歲的成人禮，至今還不時的被人回想和談論。

第二件是《千橡通訊》正式改名爲《千橡》雜誌。隨著雜誌的成長發展，其組織架構、刊載內容、發行範圍和財務需求均以超出通訊的角色，於是從二零零二年秋季刊起，《千橡通訊》正式改名爲《千橡》，成爲一份真正義意上的雜誌。封面上的千橡二字更是取自書聖王羲之的字帖，雄渾有力，一直延用至今。這一改變爲雜誌的發展開闢了更廣闊的空間，是《千橡》新的開始和新的挑戰。接下來由施志清擔任主編，在二零零四年春季刊首次採用橡樹照片作封面，新的製作不僅爲雜誌帶來了新的面貌，也爲此後的雜誌封面設計奠定了基礎。

在這一時期，還有一件不為外人所覺察的大事在悄悄進行著。從二零零二年的五月開始，以馮瀚緯為主，起草制訂了“千橡雜誌編委會組織規章”（SOP）。這一規章，對於雜誌的編輯宗旨、組織職掌、排版規則到編輯作業準則等各方面，都制訂了對應的依據和限定。規章在當年九月形成初稿，並逐漸立案實施，至 2007 年定稿成冊，報 CCCA 存檔。這一規章對於雜誌能有一個健全的組織架構、維護內容的連貫和一致性、保有獨立的出版環境並維持自己特色及一定水準，起了一個很大的保證作用。“千橡雜誌編委會組織規章”的建立和實施是《千橡》走向成熟的重要指標之一。

第三個十年：成材

《千橡》雜誌在她的第三個十年中得到了更進一步的發展，表現在新的作者不斷湧現，文章內容更加豐富，發行數量不斷增加，封面設計豐富多彩，文字排版與印刷質量更加專業，廣告客戶越來越多，雜誌在社區和北美華人中影響越來越大，甚至通過中國大陸的作家協會和相關網站與海內、外的讀者建立了聯繫和交流。如今的《千橡》猶如一棵橡樹，已經根深葉茂，長大成材。

在這期間擔任主編之職的先後有孫邦華、劉月齡、王友平、吳茵茵、葉森樹、陸麗珠、陳蕙玲、蕭明花和徐衛龍等人，他們都為每一期的雜誌嘔心瀝血，同時也在《千橡》留下他們的印記。以封面設計為例，二零零六年開啓了彩色封面的時代，二零零七年的封面用了繪畫的橡樹，此後，隨著蔡嘉倫和蕭明花夫婦的加入，封面設計更加豐富，二零零八年，我們看到了手捧的橡樹苗，此後封面不再為整棵橡樹所佔據，從遠眺山坡上的橡樹到橡樹葉子和果實的特寫，每一期的封面都讓人耳目一新。

此外，從二零零七年開始，每年的春季刊都有了康谷華協新春晚會照片的彩色插頁。在蔡嘉倫負責排版工作後，他對標題的安排、插圖的選擇、文字的編排和背景都有更規範的要求，對排版和印刷質量更是精益求精，使得如今的《千橡》成了讀者倍加賞析的刊物。

回顧《千橡》雜誌這三十年的成長經歷，一路走來實屬不易，這其中有苦有樂，也曾有過風雨，但憑著一屆又一屆的主編與編委的薪火相傳和不懈的努力，這才有了今天《千橡》的成就。在此，我們要感謝康谷華人社區的廣大讀者，他們是這棵橡樹生長的土壤；感謝《千橡》的眾多作者，是他們給這棵橡樹的生長不斷的提供了養份；感謝《千橡》的廣告客戶，他們的支持猶如清泉不斷澆灌著這棵成長的橡樹；更要感謝《千橡》雜誌歷屆的編委和義工，是他們辛勤勞動和無私奉獻賦予了這棵橡樹旺盛的生命力。創業不易，守成唯艱，今天的《千橡》雜誌又將迎來新的機遇和挑戰。相信有我們康谷華人社區的團結和義工們的奉獻精神，有廣大讀者、作者和廣告客戶的大力支持，已屆而立之年的《千橡》雜誌一定能夠不斷成長，再譜新篇！



千橡雜誌卅週年專欄



三十年前的一顆種子

陸麗珠

每當千橡雜誌義工們，把一本本似乎還帶著微溫，剛出爐的千橡雜誌捧在手上時，總是見到他們臉上寫滿了欣喜、安慰、得意甚至驕傲；那種近乎一個母親，順利地誕下了期盼已久的新生兒般的喜悅，努力後得來的滿足。

三十年來雜誌義工們和作者群，來來往往為雜誌出過力的人，實在難以計數了。他們都想為這社區貢獻一己之力，憑著自己的興趣或能力，選擇了加入千橡雜誌的義工行列。我們堅信這本刊物能連結社區內的華人，把這兒華人的組織、文化、活動、消息送遞到區內華人的手中，而這本社區刊物也成為了本地華人發表文、思的園地，也是新移居此地華人的指南。一本雜誌由規劃準備到付印出版，其複雜度是難以想象的，在有辛無酬的情況下，因有著“要為社區的華人辦好一本自己的雜誌”的共同目標，他們分頭負責、埋頭苦幹，有時也聚在一起彼此請益，研究討教。就這麼在不知不覺中年復一年，很多人一做十年八年，甚至二十年、三十年。

千橡雜誌訂下每年的四月和十月出刊，既是定期刊，當然就有完工時限。義工們在時限快到之時，難免得快馬加鞭趕工。唯一能任意調整的是自己的睡眠時間，因此完工後經電腦傳送，又附上一句“不行！眼花了，暫時到此為止吧”。電腦上也常常會留下清晨十二點四十分或一點三十分記錄，偶爾也會有句溫心的回話，“這麼晚了，還不睡”，原來還有人也沒睡呢！難為這些義工，有人白天要上班，有家要顧，有的還有孩子要忙呢！想到這兒，我都忍不住要向他們道聲“謝謝！”。

我和千橡雜誌結緣是偶然的，起初只是為了幫朋友分擔部份工作，是個我還能幫得上忙的心態。辛辛苦苦地做完後，居然還覺得蠻好玩的，然後欲罷不能，就這麼一直玩了十幾年。雜誌義工團隊均非專業卻非常敬業，從稿件的審理編輯、版面及文字的排版，到廣告的招攬和排版，事事費時費心，必須處處認真留意。大家都是邊做邊學，碰壁轉彎，連試幾次彎都拐不過來時，只好請教高明。儘管多麼的小心，人為的事情，總還可能有失誤，有看走眼的時候。更何況因習慣不同則語法不同；個性不同則語氣不同；生長環境不同，想法不同，寫法也不同；慣用的表達方式各有不同。有時是對、是錯難以定奪。若和作者熟識還比較容易知道是“失誤”還是“別有用心”。我還記得有一次因誤以為錯用而改了一詞，被當面罵了一頓，雖不好受，卻是一記打醒，從此我更虛心能容了（真的，不是心虛的筆誤）。

在三十週年的今日，確實有很多的感觸；我們都知道凡事開頭難！成事後要扶持經營，使其順順利利地成長茁壯，又是多麼的不易；今天的《千橡》，是憑藉著多少人默默的耕耘，無私的付出和犧牲，以及背後群眾給予《千橡》有形、無形力量的支持和肯定，還有社區內外大大小小廣告客戶，我們的成長，離不開你們多年來堅定不移的忠實支持。我們真心感謝你們！

三十年前植下的一顆種子，如今已樹大有蔭，期望我們背後的支柱繼續給《千橡》力量。千橡雜誌是我們社區華人的，也是你和我的。



「詞牌名」是千年前流行歌曲的歌名，「詞」是這些歌曲的歌詞，按常理，應該先有歌曲，再填詞。奇怪的是經過千年的演變，歌曲居然消失不見了，而歌詞卻開花結果，與詩併立，合稱「詩詞」，至今仍受人喜愛。

每讀宋詞，我都會想：如果千年前我們老祖宗所熱愛的歌曲沒有消失，今天的我們還會喜歡嗎？

宋沈括在《夢溪筆談》一書中將唐朝的民間音樂分成「清樂」與「宴樂」或「燕樂」兩種：清樂是中原本土音樂與南方音樂的融合；燕樂是北方胡人帶進來的音樂。所以我常胡猜亂想：「這種清樂會不會是今天的江南小調或黃梅調，而胡音則是中東音樂呢？」。畢竟千年實在太長

了，千年以來，中國飽經戰亂，除了「胡音」，還融入了歐美的「西洋之音」與日本的「東洋之音」，倒底唐宋的音樂是個什麼模樣，還真的很難說得清呢！

就是因為歌與詞的緊密關係，宋代著名的詞人多精通音律，連皇帝也從事音樂創作，但真正的民間作曲家則被稱為「樂工」，並不受人重視。我相信這些樂工們一定創作過很多好聽的流行歌曲（如不好聽，宋詞怎會大為流行？），然而他們只是樂工而已，與詞人崇高的歷史地位是無法相比的。

我們以柳永為例，他精通音律，是宋仁宗時代歌詞寫得最好的人，所以樂工有了好歌曲，都爭著要他寫詞，葉夢得在《避暑錄話》中說：



「聽西夏回來的使者說：『凡有井水處，即能歌柳詞』」。但是，沒有歌那有詞？柳永是音樂天才，他既會寫詞又會作曲，從「詞排名」（歌名）看來，由他作曲的詞章現存二百多首，是著名詞人中作曲最多的人，但以他一己之力，成績總歸是有限的。在歷史上，像漢朝李延年那樣留名青史的作曲家幾乎是鳳毛麟角，絕無僅有的了，至於其他那些有天份、有才華、有過輝煌成就的作曲家，大都流失在歷史的長河之中，被人遺忘了，現在，連他們寫的樂曲也都消失了。

宋詞之所以能脫離音樂，歷千年而不衰，我以為正是詞家的高明之處，因為詞人所寫的歌詞本身就富有音樂性，李清照在《詞論》一文中就說過：「歌詞分五音，又分五聲，又分六律，又分清濁輕重」。這五音、五聲、六律，與清濁輕重其實就隱藏了音樂的節奏與韻律，我曾用阿拉伯數字 1, 2, 3 的節拍讀李後主的「林花謝了春紅，太匆匆」：1, 2, 3, 4, 5, 6 ~ 1, 2, 3, 居然也十分悅耳，可見歌曲與歌詞是可以分開的。

如果我們心中有歌，我們大可以用心歌唱，我深信，當美麗動人的歌詞變成了心中的一首歌時，那絕對是一種「此曲祇應天上有，人間能得幾回聞」的美妙感覺。

但是，大部份的我們，心中不一定有歌，有的，只是對音樂與舞蹈喜愛的本能，我們對能歌善舞的天才，都會情不自禁地發出由衷的讚嘆。唐宋時期的歌與詞後來分開了，宋詞詩化了，但民間歌曲與小調卻從未消失過，每一代都有自己的流行歌曲。最好的例子是我父母輩的流行歌曲，由於留聲機的發明，得以保存了下來，這些已逾百齡的老歌，現在仍然受人喜愛，在民間（如卡拉 OK）傳唱不已。

2012 年中國大陸有一以「盲聽」（只聽聲音不看人）來選拔歌手的歌唱比賽叫「中國好聲音」，播出之後，想不到異軍突起，成績驚人，吸引了上億人觀看，現場加上電視與網上的播出，觀眾人數之多，可稱世界音樂史上的一大奇

跡。光從觀眾的人數來看，就知流行音樂與熱門音樂已不再只是中國年輕人的專利，連我這種早已不知現代熱門音樂為何物的老人家，也集集必看，還評頭論足，在電腦（YouTube）前自言自語，頻頻發表「高」見。

目前 2013 年的比賽也已經結束，兩年比賽的結果產生了數十名實力派的戰將。我個人最喜歡的是 2012 年參賽的歌手平安，他的首場比賽曲是一首我從未聽過的老歌「我愛你中國」，看歌名，似乎只是一首平淡無奇的愛國歌曲，但平安一出場就氣宇非凡，他以高亢清亮，大氣磅礴的聲音唱道：「百靈鳥，從藍天飛過…」立即語驚四座，氣震山河，把一首普通的愛國歌曲提昇到了民族正氣、中國國魂的層次，使人感受到了歌曲雷霆萬鈞、力拔山河的震撼力。

這百靈鳥兩句歌詞使我想到了柳永。後人評柳永，說他精通音律，不但能就曲填詞，還能就詞改曲，使歌曲聽起來格外地動人好聽。現在唐宋時代的音樂已經聽不到了，但這首「我愛你中國」的歌曲，讓我對柳永作詞寫曲的功力有了一些領悟。

蘇州大學楊海明教授在《唐宋詞的風格學》中指出，在中國歷史上歌曲與歌詞曾有過數次大結合，他說：「中國古典詩歌的發展史上，詩與音樂曾幾度攜手合作，每次合作，音樂都為詩做出了有益的貢獻。詞，就可以說是音樂與文學『最佳合作』的產物。在今後的新詩創作中，是否再會出現音樂與詩歌的『更加合作』呢？這種可能性或許不應排除。」

從「中國好聲音」的節目中，我聽到了很多老少咸宜的好歌曲，這些歌曲音樂動聽、歌詞感人，演唱者更能錦上添花，以美麗的聲音作完美的詮釋。現在的作曲家、歌唱家往往是學有專精的音樂家，再加上教育普及，人民生活富裕，以及文學與音樂水準的普遍提高，我認為歌與詞再度合作的環境已日趨成熟，詩詞的新時代已在悄悄地萌芽了。

地球的孩子

陳珉蓉



「我們都有一個願望，沒有煩惱，快樂成長；不管你站在甚麼地方，抬起頭都是一樣的太陽，我們都是地球的孩子。」去年夏天的時候，中文學校都還沒開學，我偶然在網站上聽到了這「地球的孩子」的音樂；聽著旋律，聽著歌詞，我想就是這首歌了，我們 2014 年幼幼班的春晚表演，就拿這首歌來表演吧。

有了去年的經驗，今年的服裝、背景的畫圖設計，似乎就如公式般，照著時間表套入即



可。跨天，大家都在倒數狂歡，應該是一手拿酒、一手美食的享受 2013 最後幾分鐘的時候，而我和一群好朋友一大

Tina、Janet、Christine、June、淑齡卻是一手拿布、一手拿針的唱著“慈母手中線，遊子身上衣”的把一件一件孩子們的上衣來縫。小女生們身上是花，小男生們身上是樹，一針一針的縫好。

中文學校這群朋友，完全沒話說，當我高呼一聲「來幫忙」的時候，大家情義相挺；做過針線活的人就知道，這活可是相當傷眼力的，大家二話不說，吞下我給的“明目清”，手可是沒閒過。辛苦嗎？不，不辛苦，當我那班 4 歲的幼幼班的孩子穿上衣服，給我一個大笑臉說「我好喜歡這衣服」的時候，我的心早被那笑容給融化，還說甚麼辛苦不辛苦。能給孩子們一點愛，就算有苦也都不苦了。服裝搞定了，背景那個大地球由 2A 的老師劉恩如，在周六下課後花了幾個小時的時間，一下子就幫我變出一個大地球。

經過了三個多月的練習，兩次的排演完後，我跟我自己說「安心啦！今年 Pre-K 的小朋友表現極棒，演出絕對成功的！」就這樣，當正式開始要演出而幕簾沒拉開前，我確認孩子的位置對了，穿著整齊了，笑容展現了，我可以退到幕簾後面欣賞演出了……突然間平時最不出狀況的模範生寶貝 L 看著我的眼睛說「噢，老師我尿褲子



了」瞬間我看著他，再看著他站的位置下多了一攤水；這一刻，我終於了解到以前中文老師教的“五雷轟頂”這句成語，不就是這種感覺嗎？此時離幕簾打開還有兩分鐘，這兩分鐘後台的人可就人仰馬翻了，大 Tina 的老公吳忠憲拿了一堆面紙，快速的擦乾地上的尿。我則是忙著安慰著寶貝 L 說「沒關係我們把尿擦乾，跳完舞，我趕緊帶你找媽媽換褲子好嗎？」他如天使般的不哭不鬧的說「好」。幕簾拉開了、音樂奏下了、孩子跳舞了、笑容展開了、音樂結束了、掌聲響起了，我心頭的一顆石頭終於落下了……是嗎？除了寶貝 L 濕了褲子，寶貝 O，因為上台太興奮，整首歌他可是焦點人物之一，效果十足。下台的那一瞬間，他滿臉血來到

我的面前說「老師，我流鼻血了」；孩子尿褲子，有人流鼻血了；還有呢？幾個小女生因為太喜歡班上另一個小男生 M，大家都搶著想跟他牽手，想要走在他的旁邊，差點大打出



手。所以一下台，我一下說「你們真的太棒了」，一隻手卻指著旁邊說「不准再給我吵鬧」，下一秒說「你們上台跳得太美了，我太為你們感到驕傲了！」另一隻手又指著旁邊說「不要再叫老師了，我馬上給你衛生紙」。這一瞬間我多希望自己有八隻手八隻腳，可以一個一個的處理好。還好我真是有八隻手八隻腳，就是我的 room mom、helpers、Ivy、Sharon 和 Dana。因為有妳們我才能把節目做完，才能把孩子搞定。雖然說了很多次謝謝，我仍感到永遠不夠的，再一次謝謝妳們！

每個節目的背後，就是有這麼多的歡笑、淚水、辛苦，不然不會在音樂結束，簾子落下後，有這麼多感動的淚水跟情緒。這群孩子，去年八月走入了我的生命，我看著他們成長，看著他們歡笑，看見他們傷心的淚水。他們的每個擁抱、每份愛，我是深深刻刻的感受到了。

「地球的孩子」最後結束的一部分是地球打開了，孩子奔向地球，回到地球，也似乎是回到母親的懷抱，也回到了我的懷抱。不管是美的、俊的、哭著的、笑著的、尿褲子的和流鼻血的，都是我帶過的 2013-2014 幼幼班的孩子！老師愛你們，永遠。

彩雲裡的神話

余隆川



在古老的東方，有一個神奇的傳說。中國的西南邊陲，有那麼一片無比美麗的天地：藍天白雲、熱帶雨林、孔雀大象、清泉流水和能歌善舞的姑娘小伙兒們。它彷彿是一顆晶瑩剔透的彩色寶石，吸引著人們來到這裡，縱情地享受著這份安寧、快樂和浪漫……

這是十幾年前，我在 Boston 劍橋的 Borders Bookstore 找到、聽到一支曲子時，腦海裡出現的朦朧畫面。今年千橡康谷華協（CCCA）的新春晚會上，當“七彩雲南”在千橡中文學校教職員工和家長的舞蹈裡，在千橡民樂坊的演奏下，伴著彩光和幻影般的背景，徐徐出現在舞台時，我的夢就在我眼前，鮮活地讓我感動讚嘆。“七彩雲南”就是我心的那個神話，十二個姑娘是天上那十二朵彩雲仙子，可以美得高雅含蓄，可以漂亮得讓人炫目，還可以活潑得無比的可愛。從民樂坊樂器裡飄揚出來的旋律，是吹起那華麗裙裾的陣

陣風兒，時而托著彩雲慢慢地搖曳，時而追隨著仙子們更快地旋舞。珠聯璧合，其樂融融……

終於在星期天（2/16/2014）忙完了千橡市康谷華協一年一度的春晚任務。輕鬆幾天後，恢復過神兒來，不覺地想到這是自己第三年為千橡中文學校教職員工和家長編導舞蹈節目。當節目組開會的時候，從節目總指揮段治邦和中文學校校長尚虹那裡得到命令，今年還是同樣的任務。心裡就嘀咕開了，我僅會舞蹈，可是連著幾年中文學校教職員工都是選擇單純的舞蹈形式，不只想到觀眾可能產生的視覺審美疲勞，就連自己也覺得沒有新意、沒有激情。這時民樂坊的指揮夏興中湊到我旁邊私語，已經記不清具體細節了，反正開完會離開時，我們已經達成了初步的共識和合作的意願，我說我把心儀的那支音樂曲子用電子信寄給他，看看是否適合民樂坊的演奏。接下來在



具體的操作上，我們懷著很多的質疑，從兩隊人馬的配合，在舞台上的展現，到最終節目的效果，實在都是一場挑戰。可是就是這種充滿未知數的挑戰才有創作的靈感啊！最終我們得到了校長尚虹的支持和我的老搭檔馬紅的全力投入，節目的排練終於啟動了。

在舞蹈編排上，我不想局限在傳統的傣族民間舞蹈上；有些許傣族的異域風情，但用的是美國百老匯（Broadway show）表演的套路，靠隊形變幻、服裝展現和舞美造型取勝。我們的“七彩仙子”們都是擁有高水平教育的精英啊，個個聰明伶俐，只要把長處發揮好了就能出彩。在中國訂購服裝時，我請了我在華西醫科大學當教授的 30 同學來把關，30 同學自己就是一個資深的舞者。當第一件樣品從廠家寄給她時，就被她否定了，七彩斑斕的 7200 大擺裙面料太硬，飄動不起來。好險如果不是她來來回回與服裝廠的聯絡，沒有她次次當舞裙模特兒且拍照送

過來交流，簡直會是個滑鐵盧般致命的失敗！直到十一月底我親眼看到、親手摸到那華麗飄逸的彩裙時，我對舞蹈的信心才篤定下來。

“七彩雲南”的音樂原來是一首高胡獨奏曲，我和夏指揮依照舞蹈情節需要及旋律結構對原曲進行了縮編，然後夏指揮和我們的資深音樂人孫曉東一起，根據樂團自身已有的樂器（中、西結合）來編排配器，編導出了適合樂團演奏的合奏樂曲。最難能可貴的是我們自己的音樂更豐厚、更有創新元素；首尾清脆的鳥啼呼應，中部三位歌唱演員和舞蹈演員的獻“聲”，把音樂和舞蹈的魅力推到了更上一層樓的境界。黃明專業級、美輪美奐的背景照片又為我們增添了夢幻般的景緻。美哉，千橡的七彩雲南！樂乎，我們的七彩雲南！

舞動春天 韻滿千橡

魯芳



歲月的長河裏，浮起的島嶼，星星點點，忽隱忽現。然而，一份無法割捨的情懷超越了時空，將記憶的長河連成了一線……伴隨著孩子們的喊聲“過年啦！過年啦！”，一片新的島嶼沈澱於我的歲月長河之中……

我自心底敬佩那些多年來為春晚奉獻的人們，可是當自己要接下軍令狀時還是需要勇氣的。在節目總監段治邦和中文學校校長尙虹的極力邀請下，我遲遲下不了決心接手開幕舞，直到他們告訴我有四位實力幹將：王暉、陳亞麗、林曉玲、張建萍加盟，這才使我有底氣點了頭。於是，我開始著手構思舞蹈的框架、音樂的製作，很快節目的細節在我的腦海裏形成。與此同時，四位幹將兵分幾路招兵買馬，各顯身手。我們的大管家王暉，財務計劃有道，緊密配合排練進程安排場地。我們的淘寶行家林曉玲，只要說出你的需要，一陣手指點擊，眼花繚亂，多種選擇擺放在你的面前。我

們大女孩組的舉手投足成了整個晚會中最靚麗的一道風景，其中不難體會到“組媽媽”張建萍付出了多少心血和汗水。對於男孩組的排練一向是我最怵的部分，陳亞麗勇敢地挑起了這付重擔。她不僅肩負著與整個節目組的聯絡工作，而且把節目中的很多技術活都攬了過去，我們組做的舞臺場記絕對是專業水平。

我心存感激，總是會想起王暉和游慧玲、游慧婷的媽媽陳柳音和著拍子做著動作，教著這幫“小不點兒”。要知道這些小演員最小才五歲呢，這需要多大的愛心和耐心；長扇子的舞者是我們節目中的帥哥，隨著彩綢整齊地一揚一轉一落，我的心也跟著踏實下來，怪不得亞麗那麼從容呢，原來早已成竹在胸；這邊廂，中女孩組，一會兒出場是手絹一會兒出場是紅綢，樣樣到位到點，可見曉玲的軍事化管理是多麼的有效；那邊廂，建萍早已漸入佳境，欣賞著天仙般少女的舞姿，也許她想起了



當年的自己？

舞蹈的編排與訓練接近尾聲，背景、燈光、服裝和道具等等問題隨之而來。這幕後工作如同前臺一樣，熱火朝天、驚心動魄。請大家記住他們吧：為晚會制作小鼓的尚虹的先生姚志明；為小鼓錦上添花的嚴錦玉老師；為舞蹈做出精美的舞臺背景的設計師曹涵璐；為孩子們服飾道具多次無償運輸的前校長及前會長李瓊的先生楊明發；中文學校的教務主任閻月會、前中文學校老師余巧、前 2008 年晚會總監的彭耀南、還有去年的會長吳迎春，他們都不遺餘力，幫運扇子幫帶手絹服飾；還有常為孩子們修改服飾的巧手黃桂林；為孩子們幫買 pizza 的周丹雅媽媽夏勤、為記錄舞蹈點滴的專



業攝影

師許洛曉、許洛偉的爸爸許大昆；鄭佳滢、鄭伊洋的媽媽張欣，和胡芯瑜、胡芯瑞的媽媽王旗為孩子們梳頭化妝；還有一直關注著這個節目的尚虹校長；還有…還有太多太多的人，他們以極大的熱情和努力，操勞奔走各種繁雜瑣事。俗語說：眾人拾柴火焰高，我們這裡是：千橡和樂康強來。

看著亭亭玉立的李慧旋動著綠手絹，七年前的她，那雙小手揮舞著紅綢隱隱約約地浮現在我的眼前。一年年的春晚：算盤聲聲、腰鼓陣陣；手提燈籠，頭戴花翎，京韻京腔繚繞，栩栩如生的形象，一個個地掠過腦海。這不僅僅是孩子的經歷，更是我的財富啊。

幕，徐徐地落下了！感謝孩子們，是你們舞動了春天，讓藝韻充滿了千橡…… 漸漸地漸漸地，一片新的島嶼又濃縮成了星星點點，融入到我記憶的長河中… 忽隱忽現，忽隱忽現……



踏著音樂的腳步 乘著歌聲的翅膀

Emily Sun

“跟著感覺走，緊抓住夢的手。腳步越來越輕，越來越快活。”

初聽這首歌曲，我覺得它並沒有許多我們年輕人特別喜歡的流行、嘻哈、饒舌和搖滾的元素在裡面，但多聽幾次後，就發覺它有自己獨特的風采。它歌詞清麗，旋律動人，承載了上一輩人對於流行歌的定義、喜愛以及滿滿的回憶。剛好今年的春晚中，Westlake High School 的同學們自編自導，演出了一場短小精悍的歌舞劇《跟著感覺走》。我作為一名表演者，有太多的感受，而且，在排練中也有許多很好玩的精彩花絮，現在就讓我來帶大家一起去回味一下吧！

一、序曲——編排

“初生牛犢不怕虎”。對於一群門外漢來說，要想把一個能登台表演的節目排演出來實屬不易，靠的是群策群力和同學們的藝術天才。

我依舊記得第一次排練時的情景，由於經

驗不足，準備不充分，大家一邊排練一邊琢磨舞蹈動作，進展緩慢。但是，Catherine，Helen 和 Douglas 三位同學主動挑起大樑，承擔起編舞的重任。尤其讓大家驚訝的是 Douglas 在編舞和排練現場的控場能力。自此以後，他和 Catherine 在每週排練節目時都會有備而來，把事先設計好的舞向大家徵求意見。大家也集思廣益，提出自己的想法。這樣一來，每個人都成了編者和舞者。通力合作的結果是，向心力加強了。排練場上，教的人仔細，學的人認真。不是你幫著我糾正不標準的動作，就是我帶著你復習舞蹈。歡聲笑語中，似乎人人都成了專家。

二、發展——服裝

一個好的節目自然最重要的部份是表演，但選對服裝也會為節目增添一抹亮麗的色彩。

因為我們演出的目的是慶祝中國新年，而紅色象徵生命、活力、健康、熱情和朝氣，是新年最吉利的顏色，於是，我們決定讓女生穿



白襯衫和紅短裙，男生穿紅襯衫和黑長褲。這樣的搭配，端莊中不失俏皮，含蓄中又不失張揚，既適合我們高中生的風格，也能在舞台上渲染出新年的洋洋喜氣。爲了節省預算，同學們群策群力，上網找服裝。義工及節目製作人，滿大街找新年大促銷。

爲了增加歡快的色彩，我們採用了一位專業舞者的建議，在舞蹈中加入了昂揚、向上的長綢舞的元素。我們用絲巾取代長綢，而在圍巾的選材上，大家也很費心思，一換再換。直到彩排之後，才最後決定採用輝煌的金色。金色的絲巾不僅和我們的衣服相配，揮舞起來，炫輝醒目，舞台效果也特別好。

三、高潮——演出

“台上一分鐘，台下十年功”。前期充足、精心的準備都是爲了在上能更好的演出。爲了能奉獻出一個出眾的節目，十八位參與者中最爲辛勞的該數 Catherine 和 Douglas。他們倆既是編導，又是舞者，還是

主唱和音樂製作，身兼數職。他們倆爲這個節目奉獻出最多的時間和精力，充分體現了能者多勞。

大家的努力成就了舞台上精彩華麗的歌舞。在觀眾此起彼伏的“西湖高中”，“西湖高中”的呼聲和掌聲中，幕後的我們，禁不住相擁的相擁，擊掌的擊掌，樂成了一團。“做到了！我們做到了！”歡聲笑語中，我有深深的感觸：剛開始排練時，因爲沒有專業的編劇導演，困難重重。但是，團結克服了萬難，讓不可能變成了可能。合作的力量最終讓我們這群新手在舞台上獲得了圓滿的成功。

在這裡，我們全體參演的西湖高中生，感謝中文班莊老師對我們不斷的鼓勵，感謝夏興中老師和余隆川老師多次現場及幕後指導，和吳迎春老師的舞台背景製作，也感謝義工母曉宏女士和潘建美女士對節目製作自始至終的耐心支持和默默奉獻。

江山代有豪傑出 ——新春晚會的迴響



蔡友文

二月十六日晚上坐在劇院後面的角落，默默地看著一個個節目，在彩色燈光襯托下，亮麗地呈現在觀眾面前。目睹四周觀眾屏息凝神地沉醉在台上的演出，感覺幾個月來爲了這次晚會所積累的疲勞，正逐漸消退。黑暗中的我，不禁思潮浮湧，感觸叢生。在那瞬間，整個籌備過程中的種種細節，也如跑馬燈似的，開始在腦海裡輪轉起來。

猶記去年九月，自己是在多麼無奈的狀況下，勉強接下了總監的責任。在那之前，是否繼續辦新春晚會一事，已在康谷華人圈子中爭論得沸沸揚揚。華協會議投票通過續辦之後，卻無人願意接下總監一職。往年都是七月就展開籌劃工作的，但到了去年九月學校開學時，還連總監人選都未敲定。後來在會長、副會長和幾位理事曉以大義、不斷遊說下，我終於爲了顧全大局，應允接下這個燙手的山芋。其實

我心裡一直是七上八下的，擔心無法在這麼短的時間內，完成一項如此繁複的任務。

好在康谷一向人才濟濟，不乏有經驗有實力的才傑。經我軟硬兼施，多年來的好友們紛紛響應，一支晚會籌備小組很快就成形了。雖然是倉促成軍，但陣容可不容小看：華協副會長段治邦擔任節目策劃，戰場老將蔣時亮率王長卓負責市場企劃，票務仍然由多年經驗的藍芸負責。去年擔任舞台監督的趙蓮接下劇場運作，今年的舞台監督則請出了經驗豐富的周玉英及崔磊、晚林夫婦幫忙，而後台支援有俞璋媛率領的家長會支持，經多年訓練的後台管理讓我完全放心。公關由文化中心負責人李瓊擔任，攝影錄影團隊由迎春率領，都是一時之選。更必須一提的是游麗惠秘書兼總務和曾幗薇成爲我的啦啦隊不時地加油打氣，做事毫無怨言。至於晚會的節目單，封面由曹涵璐精心



設計，加上胡若琦、李瓊細心編輯、排版，由美音服務的印刷公司負責發行，也在時間的壓力下，及時以富麗喜氣的面貌，出現在每一位觀眾手中。

春晚的四位節目主持人各有所長，臨場將他們的才華發揮得淋漓盡致，使整個晚會節目串聯得極為流暢，絕無冷場。從孩子們費力盡職的演出，可以想像每個節目後頭，負責指導老師們付出了多大的心血和勞苦。這次外請節目也相當精彩，特技表演是姜延靜先生退休前最後一次演出，其精湛無比的高難度驚險動作，令觀眾不時替他捏一把汗；與 Westlake talent lab 的再度合作，也留下許多愉快的鏡頭。過去五個月，不知花了多少個鐘頭辛苦排練的節目，就在一百分鐘內全數呈現在舞台上。所有的等待、煎

熬、失眠、糾結，都在謝幕的那一剎那間，化解成重擔脫肩的喜悅和滿足了。

這次春晚，由於家長會支持，首度在社區報紙 Acorn 上登廣告，達到了意想不到的良好效果，當天參加晚會的觀眾多達 1300 人。當然，Westlake 高中莊老師及學生們的參與功不可沒，也要感謝支持春晚的公司行號，和每一位出錢出力的義工們，由於大家無私的付出，共襄勝舉，春節晚會才能在馬年再度風光發亮，為我們的社區留下許多歡樂的回憶。

掌聲停了，觀眾散了，幕落了，燈光滅了，我在華協二十多年的服務也該畫上休止符了。江山代有豪傑出，長江後浪推前浪。期望康谷後進，接下前人的棒子，將這支薪火繼續傳承下去！

<http://www.facebook.com/ThousandOaks.Magazine>

千橡雜誌臉書，請來幫我們按個👍
並提供連結，可下載當期的電子雜誌。





微信咚咚響

洪曉寒



七月的一個上午，曉萱的微信咚咚響了，一看是小姑子從美國發來的：「曉萱，你知道苗兒在哪裡？」

這句問話，猶如越洋砲彈，直接擊中正急得團團轉的曉萱。那時她正在中國 C 城的一幢十四層樓的辦公室裡。幾個小時前她就緊緊握住手機，盤算著女兒苗兒快下班，該來電話了。苗兒南加州大學畢業後，在矽谷找到工作，剛從洛杉磯搬過去。雖然公寓是跟姑姑一道商量定下來的，但曉萱還是對女兒在一個陌生的地方單獨生活千萬個不放心。女兒向來聽話，剛上大學那會兒，天天跟父母嘰嘰喳喳，到了高年級後，雖有點怠慢，但每天還是通風報信的，曉萱早就習慣了每天聽到女兒嘍嘍的聲音。可今天這麼晚了，卻音訊全無，她能到哪裡去呢？曉萱在辦公室裡抓狂地走來走去，滿腦子裝的都是嚇死人的事情。她停在巨大的落地窗前，似乎第一次發現地面上的車和人怎麼像螞蟻一樣密密麻麻佈滿了街道，朝著不同的方向爬去。她迴轉，停在空調面前，讓開得最大的冷氣徑直衝著自己呼呼吹來。

「去哪了？」曉萱問。

「我若曉得，就不問你了。」洛杉磯的姑姑回道。

晚飯後姑姑正收拾碗筷，一陣涼悠悠的風灌入屋內，這裡的天氣就這樣，白天再火辣，太陽一落坡，馬上換一副超爽的面孔。她走幾步把後門關上。邊刷碗，耳朵卻留意放在廚房桌子上的手機。這丫頭，現在天都快黑盡了，到底回家了沒？怎麼也不報個平安？雖說侄女再不是小姑娘了，但畢竟是第一次獨自闖世界，對周圍的環境也不熟悉。她越想越不安

穩。

「你給她打過電話沒？」曉萱問。

「當然，還發了郵件，沒人理睬。」

「怎麼搞的？她應該早下班了，我就擔心一個女孩子住不安全，可她老爸堅持說，應該鍛煉鍛煉。」

「你先別急，也許跟朋友吃飯去了。」

「吃飯也可打電話，發微信呀。」

「大概手機靜音，或者沒電了。」

「但願。對啦，你有她朋友萌萌的電話號碼嗎？聽說，她就在附近。」

「嗯……沒有。」

「這怎麼辦好呢？」

「我們再等等吧，也許她正在開車，不方便回答。」

「哎，這丫頭非把我急死！」曉萱道。

「我哥呢？」

「在外地出差呢，哎，也不微信一下。」

這時，北京的表姐剛開完個會，她掏出手機，靜音的微信上有紅點，點開，掃了一眼，就停在過道上了。

「你們這些媽媽們可不可以淡定點兒！」

「你知道苗苗在哪裡？」曉萱立刻問

「不知道，多半跟朋友喝酒去了！」

「喝酒？你說苗苗喝酒？」

「喝酒有什麼，又不犯法？……算了算了，逗你們的。我得上班了，別急別急，她過會兒就鑽出來的，呵呵……」

「你說，苗苗會不會去喝酒？」曉萱問？

「你說呢？」姑姑反問

「不會吧……」

與此同時，C 城的大伯正在開車，他被叮叮

咚咚的微信搞得心慌意亂，終於找了個地方把車停好。搖下窗戶，對站在車窗外面的這張被太陽烤得通紅的臉問：「我就停一下也收費嗎？」那人說：「收，按鐘點收，一小時之內五塊錢。」大伯拉黑了臉，遞張鈔票給他。趕快摸出手機，架上老花鏡。哎，年輕時候，眼睛雪亮雪亮的，現在可好，看什麼都糊成一團。他摠住微信的說話功能問：

「咋搞的嘛，人丟了多久了？」

「美國那邊都晚上十點了，一個字都沒有。」曉萱聲音在抖。

「九點。」姑姑糾正。

「別急，別急，剛上班，不熟悉，大概在加班。」大伯試著安慰

「如果今天不出現，明天我就買票去美國。」曉萱啜泣起來。

「我在這裡是幹什麼的？我去找嘛！」姑姑說。

這時，手機上，苗兒的頭像旁邊突然閃出幾個字：「我在這裡。」

說這話時，苗兒剛剛進屋，把全黑屏的手機插在電源裡。她心裡有點鬱悶，長到二十二歲，學習、學習、再學習，終於在美國畢業，找到工作了，以為從此海闊天高任飛翔，結果發現無非是從一個不自由進入另外個不自由。時間不是自己的，什麼時候下班回家，甚至週六能不能睡個懶覺也得老闆說了才算。譬如今天，都晚上六點了，老闆在辦公室裡坐得穩穩當當的，苗兒和旁邊幾個小同事硬是不敢吱聲，又過了一小時，老闆終於動窩，伸伸胳膊，對他的隊伍說：辛苦了，我們一道吃晚飯吧。苗兒臉上露出歡喜狀，心裡卻一萬個不願意。回到小窩時，已經九點多，累得恨不得轟然倒在床上。

「感謝上帝，你終於鑽出來了，跑到哪裡去了？」曉萱追問。

「玩去了。」苗兒答。

「玩去了？你知不知道大家為你都快急瘋

了？」

「……媽媽，別怨了，我好累。」

大伯說：「苗兒，你沒事就好了。」

姑姑說：「我去把碗洗完。」

姐姐送來張娃娃臉，一隻眼睛頑皮地咂巴咂巴。

這時，深藏不露的苗兒爸爸淡定浮出水面。他正在從外地趕回 C 城的途中，一路彎來拐去，沒有信號，錯過了尋兒風波。當車停在一個縣城，他打開手機，正好趕上幸福大團圓。

「我說兒她媽，你是不是有點神經病，弄得山呼海嘯的！」

「我咋神經病了，兒不在了，你不急？」

苗兒趕緊制止：「嗨嗨嗨，我不是好好在這裡嗎？還吵什麼？惹不起你們，我準備睡了，明天一早還要起來掙錢。」

「乖兒，你不要嫌我囉嗦，以後你當了媽媽就知道了。我下樓辦事去了。」

「國事，家事，樣樣都是亂事！」苗兒老爸嘆口氣。

苗兒在微信上放了一連串橘黃色的笑臉小人兒。之後，消失了。

家族微信終於安靜下來。

曉萱騎在自行車上，一點都感覺不出 38 度的熱浪滾滾，比起整個上午在油鍋裡翻來覆去地煎熬，她現在爽呀！還有什麼比女兒的失而復得更欣喜的呢？微信這玩意兒真好，就如同手中拉了根繩子，把海內海外都連起來了，尤其寶貝女兒，更被握在手掌裡。

姑姑回憶起二十年前，窮學生根本打不起天價的國際長話。給國內家人每說一句話，都得在路上漂十天半月。那時，彼此的焦慮、擔憂、思念、叮囑全化為了一封封密密麻麻的家書，因而被保留下來。現代科技使人與人之間交流變得越來越快捷，越來越密集，書信早成了古董。殊不知，一個字一個字落到白紙上的家書竟是一道道心靈的風景，或開闊狹窄，或明亮幽暗，全都記



載下來，文字為證。

大伯開著車想，微信、微博之類的現代傳媒手段實在太妙。五湖四海可以同時間七嘴八舌，身在中國可以不費勁兒地找到在美國的人，這肯定是過去科幻都不敢想像的奇蹟。對中國來講，這也是唯一的公共言論平台，任何一條信息，只要不被刻意封殺，瞬間就傳遍全世界。它所起到的改良社會的作用，簡直不可阻擋，不可估量。

北京的姐姐暗自發笑：現在的老人家們新潮得很，開始都扭扭捏捏宣稱不會弄這些高科技，結果玩得比年輕人還開心、還瘋狂。自從有了微信，她老爸常樂不可支地怪罪沒吃過一頓安靜飯。他們自己被手機控了就算了，還超級喜歡控他們的小孩，恨不得把與小孩千里迢迢，萬里昭昭的距離全變成零。動不動就問：「你在幹什麼？」

苗兒她爸爸有點後悔隨口責怪了老婆。其

實，若尋兒被自己趕上了，沒準兒比老婆還神經。每次送女兒回美國，他千百次痛下決心老爸有淚不輕彈，但還是管不住。話又說回來，孩子這麼大了，父母要漸漸從心裡真正放他們遠行，一輩又一輩不正是這麼過來的麼？

苗兒為自己沒有及時報平安，讓家人虛驚一場不安，但仍覺得母親的一驚一乍實在有點惱人。

兵在外，將不可事必躬親。退一萬步說，萬一遇到什麼事情，他們遠在天邊著急也白搭。自己已經開始進入社會了，難道還得繼續享受三歲娃兒的待遇？

一轉念，都是微信惹的，一天到晚咚咚咚地響，父母想念她，她也想念父母呀！彼此彼此。

苗兒把手機靜音，關燈，還沒翻騰幾下困乏的身子，就進入了夢鄉。

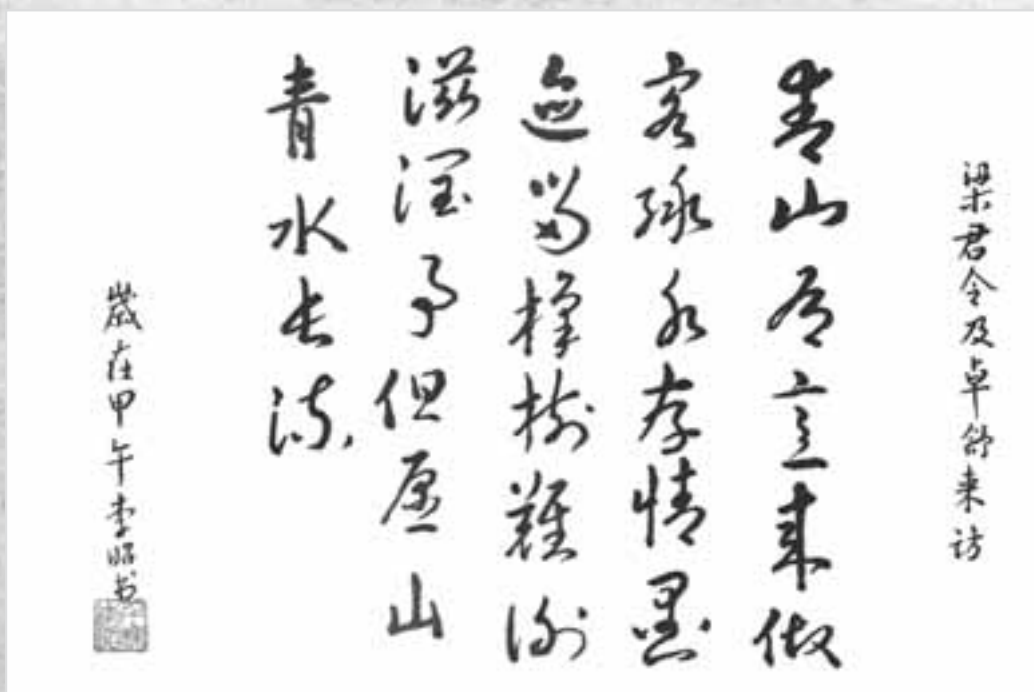


書法兩幅

李昭

在那火與水的歲月裡，文革磨練了一代人。我在一九七零年進入北京市第五建築公司作小工，體會到建築工人的辛苦和無奈。這是當時寫的一首詞。

憶江南 瓦匠
風炎熱，吹得滿天焦，砌牆工人真勞苦，頭腦暈昏時難熬，插翅也難逃。



今年二月，著名書法家、畫家及雕塑家梁君令與其弟—著名畫家梁卓舒來訪，並賜墨寶，特作小詩一首致謝。

青山有意來做客，綠水存情墨跡留。橡樹難謝滋潤事，但願山青水長流。

卜算子（馬年祝福）

章濟貧

寒梅展嫩梢，只把春來報，
靈蛇歸洞馬聲嘯，祝君新年好。
兒孫滿堂跑，夫妻同歡笑，
身強體健永不老，福壽滿懷抱。

註：
「只把春來報」來自毛澤東廣為
流傳的卜算子
（詠梅）：
風雨送春歸，飛雪迎春到。
已是懸崖百丈冰，猶有花枝俏。
俏也不爭春，只把春來報。
待到山花爛漫時，她在叢中笑。

翡冷翠深度遊

時錦棣



自小讀到被徐志摩那一代文人翻譯為翡冷翠（意大利語 Firenze，英語 Florence）的義大利文藝復興名城，就非常嚮往有如此美麗名稱的城市。數年前有機會匆匆而過，一兩天的時間只能夠看看幾個重點名勝，比如米開蘭基羅的大衛彫像、大教堂、蓋波第父子的天堂之門、聖十字架教堂之類，覺得非常不虛一行。今年夏天讀到一本暢銷書——丹·布朗的地獄之火（Inferno），書中花了大量篇幅詳細描述翡冷翠的文藝財富，引起我對她更大的興趣，感覺到以前只看到一點皮毛而已。正好美國國家史密松尼博物館的旅遊部門在十一月初有個七天行程的翡冷翠深度遊，錯開旅遊旺季，而且由當地大學的藝術品修復專家教授擔任導遊講解，我們就匆匆報名參加成行。

十一月九日飛經法國巴黎的戴高樂機場和女兒會合後，轉到翡冷翠機場，有旅行團專人專車在機場接機，十日晚間到達市區中心的布魯涅內斯基旅館。這家旅館是從當地最老的一對第六世紀拜占廷高塔改建，屬於古蹟之一。當晚在旅館參加歡迎酒會和晚餐，與大約三十位團友見面，自我介紹一番。絕大多數團友都是有些事業成就的四十到七十多歲的女士，對於文藝復興及當年的藝術家有相當的了解和知識。我也濫竽充數，跟著胡混一番，好好先吃了一頓豐盛的義大利大餐。

次日（星期一）早餐後在會議室集合，由學者專家作九十分鐘——從十四世紀到十六世紀的文藝復興的歷史簡介。在歐洲十三世紀中古時期黑死病瘟疫期間，翡冷翠有百分之三十以上的人



口死亡。這一段重大死亡時期造成人們對於宿命的恐懼，使得天主教對於社會的影響力量更加大幅度伸張。麥底奇（Medici）家族從商而政，進入市政圈子，然後更加政教掛勾。到十四世紀初，開始代收教會租稅，拿到現金周轉機會，而更進一步做起錢莊生意。從 27% 的年率放款，沒多久就建立起歐洲最大的“銀行”機構。有了金錢做後盾，麥底奇家族開始向文化藝術方向發展，建立大型圖書館，以及資助培養藝術家。文藝復興早、中期的多那太羅（Donatello）、波提切利（Boticelli）及米開蘭基羅（Michaelangelo）都是主要代表。麥底奇家族從十三世紀末到十八世紀中，基本上主持了翡冷翠政商界近四個半世紀。

會後開始參觀行程。第一站是舉世聞名的烏非其（Uffizi）藝術館。烏非其建於十六世紀中期，作為翡冷翠市政府的一部分，其名為義大利文的“辦公室”。1581 年改為現代歐洲最早的藝術陳列館。此館平時排隊買入場券就可長達一小時，而且每當週一休息。而我們就是在例休日，避開群眾進去參觀。除了兩批小學生，以及藝術師生研討之外，只有我們一團。館中收藏以文藝復興文物為主。導覽人以介紹十四世紀末期短短三十多年間三幅不同風格的聖母與基督木板油畫，來說明當時由平面空間演進入三度空間的表現手法。在館中看到了世界第二名畫，十五世紀末期波提切利的作品——維納斯的誕生。（第一名畫是巴黎羅浮宮的蒙娜麗莎，是文藝復興時期達文西作品）。另外一幅達文西用非常細膩手法表現的作品——Annunciation，描述天使 Gabriel 下凡詔示瑪利亞已經懷胎耶穌。畫中人物表情、畫面透視、遠方風景佈局等，處處表現出一代大師的風格。對我這樣的半吊子，經過這種有專家導覽的畫廊參觀，實在是獲益良多，也覺得十分有趣。

烏非其建築在市區舊宮（Palazzo Vecchio）傍，經過老橋（Pont Vecchio）連接麥底奇家族在河南岸的新宮。因為當時麥底奇和高官們不願在

橋面和人們擠路，特別加蓋了上層私人通道，叫做 Vasari Corridor，平時不對外開放。通道壁上掛滿幾百年來歷代畫家的繪像。我們經由特別安排，從上層通道走過老橋到南岸。在南岸區一所教堂看到了一座木雕的耶穌受難像，相傳是米開蘭基羅的作品。雖然他絕大多數是以大理石為創作材料，但是因為這所教堂住持讓他利用遺體做人體解剖，研究肌肉和骨骼組織，使得他日後有不世之作。他為這所教堂雕了這件作品，這也可能是他唯一的傳世木雕作品。

隨後我們參觀了一家手工藝紙張店。店主特別提及中國人發明紙張，但是早期中國紙質都是軟質地，而歐洲用的多是硬質地。我問他是否知道為什麼？他指出中國人早年用毛筆，而歐洲人是用羽毛墨水筆，所以對於紙張質地的需求不同。對於一位工匠的專業知識，我是印象十分深刻。我的歐遊經驗使我對於一般歐洲人的歷史和世界觀，都相當欽佩，覺得他們比一般美國人強多了。

第三天一早去旅店附近的大教堂（Duomo），先去教堂前面的受洗堂內部參觀。中古時期義大利的天主教堂不容許未受洗的異類進入，所以城市中的教堂區大多分為三個單元。主教堂稱為 Duomo，對面另建受洗堂叫做 Baptistery，旁邊有鐘樓一般稱為 Campanile。翡冷翠的受洗堂最出名的是在十五世紀初，蓋波第父子花費了近四分之一個世紀塑造成功的兩扇銅門——天堂之門。在薄薄不到數吋深度的十片金銅合金上，雕塑出從亞當和夏娃開始，到所羅門王和席巴女王（Queen of Sheba）的十件舊約故事。他們把繪畫中立體描述手法表現在銅塑技巧上，成功地完成了一件藝術極品。目前在受洗堂東面的天堂之門是件複製品，原件密封在充滿氮氣的玻璃箱中，陳列於大教堂旁的博物館中，我們過兩天也特別去參觀了。受洗堂內屋頂是十三世紀後期，威尼斯工匠們用威尼斯彩色玻璃鑲嵌的馬賽克，用拜占廷式手法描述耶穌最後的審判。在耶穌的



Battistero di San Giovanni

右側是天堂，右拇指向上，表示信徒被送上天堂；而左側是地獄，左手姆指向下，異教徒都被送下地獄。有趣的是，表達方式用了羅馬競技場的生死手式，表示他們到十三世紀還是沒有脫離羅馬文化。其他部分的馬賽克表現當時舊約聖經的世界觀，和耶穌在世間的故事。

離開受洗堂到對面的大教堂。這座教堂奠基於十三世紀末，費時 150 年建成，是世界上第三大教堂。它最出名的是翡冷翠的地標——大教堂的巨型紅色圓頂。我們匆匆看過教堂就直接爬上直徑 140 呎、重達三千萬磅的圓頂。當年爲了如何爲這座教堂封頂，花了廿年時間，好幾位建築師，都不知道如何下手，因爲直徑和重量都太大，超過了當時的知識和技術。最後回頭請了布魯涅內斯基（Brunelleschi），花了十五年的時間完成了這項奇蹟。在離地三百呎的頂座，可以 360 度看盡翡冷翠的所有地標風景線。

下午我們被臨時安排去參觀聖十字架大教堂。雖然此地以安葬伽利略、米開蘭基羅、普西尼等許多大師而出名，而我們去的目的，是登上主堂內部四十多呎高的鷹架，以貼身近距參觀聖十字架故事的壁畫。這是個千載難逢的機會，因爲他們剛剛才完成四年的壁畫修復工作，次日將開始拆除鷹架。由於主持復原工作的學者是我們導遊的同行好友，儘管一般遊客不能上去，卻特別通知讓我們成爲最後一組有機會上去參觀的遊客。壁畫描述一座由亞當墓上一棵天堂下凡的樹枝製成的十字架，如何經過所羅門王、席巴女王、回教徒、約旦河，最後進入聖城的故事。壁畫生動，色彩鮮豔，給人印象深刻。這一行是個非常值得回味的珍貴體驗。結束教堂之後，我們下個參訪的是科西尼公主的府第，這是少數坐落於城區而且保留著傳統文藝復興風格的花果園林之一。晚上酒會點心之後結束活動回旅館休息。



第四天主要活動是去郊區，參觀包括麥底奇家族的文藝復興時代的傳統別墅。山中小徑，林木花園，另是一番景象。午餐由導遊特別招待，在當地餐館嚐嚐標準義大利式午餐。有五、六種肉類和臘腸加麵包，各式酸黃瓜、橄欖，再加義大利式飯和麵條。最特別的是生醃豬網油片和小鹹魚加上麵包片，我趕快嚐了一份，非常有趣。回程特別去參觀烏非其博物館的藝術品復原工作室。規模很大，幾十個工作站，利用現代科技，可以把完全泡過水的油畫修理復原。看看他們對於文物保護工作方面所下的功夫，真是為中華文物這兩百年所經歷的苦難而痛心。

下面兩天參觀了兩幅不是特別有名，但是很有代表性的“最後的晚餐”，都是在修道院的飯廳牆壁上。也參訪一家叫做岡第（Gondi）家族的府第，他們的祖先在中古時代曾領受法國查理大帝冊封的騎士勳位。高樓居於市中心，緊鄰舊

宮高塔，四面八方鳥瞰市區各個地標，十分難得。在聖馬可修道院中，每位修士的小小居室牆壁都有一幅耶穌受難的壁畫，要他們時時看到神為世人的犧牲。米開蘭基羅的故居裡收集了他的用品和一些作品，他的畫室長約十二呎，寬不到六呎，不知道他是如何工作的。

最後一天下午和女兒自行趕到阿諾河旁的伽利略博物館。展示以十七、八世紀的各式科學儀器為主，包括伽利略發現木星的月亮用的望遠鏡。另外還有各式醫用、天文、光電儀器，非常豐富。

短短一週，有學術專家介紹引導，有各方特殊關係方便，收穫十分豐盛。想當年在新竹中學美術課程須要補考才能畢業的小子，如今居然也有這麼一天能在窗簾外，一覽天下文藝瑰寶，自己也覺得驚奇。只是還有許多文物和博物館沒有足夠時間去參觀，有些遺憾。



義大利的許多城市都是值得一訪再訪的，威尼斯就是其中之一。第一次到威尼斯時小女兒才十二歲，過去的十年裡又去過兩次，片片段段的記憶還蠻深刻的。

威尼斯是懸掛在義大利靴狀國土東北部邊緣的一顆明珠，由一群為數一百一十餘個大小不均的島嶼組成，其間有四百多座形式各異的橋樑連結，所以威尼斯除了有“水都”之名，還有“橋都”之稱。蜘蛛網般密布的水道就是馬路，船就是交通工具；以舟代車，以橋代路，與中國的蘇州有異曲同工之妙，把“……人家盡枕河……水巷小橋多”形容蘇州的詩句用來形容威尼斯也是十分貼切的。威尼斯風情離不開水，流動的水波，蜿蜒的水巷，威尼斯就像飄浮在水上的夢幻之城，尤其在夜晚。

這裡沒有公車，可以容納三、五十人的遊艇就是水上巴士，不疾不徐地在海面上往來著，風越過陽光、海水，拂上我的臉孔，海鷗飛過我的頭頂，一切都在晃動，恍惚間身子好像也浮了起來。有一種摩托艇比較受年輕人喜愛，就像摩托車一樣一邊掛一個座位，引擎一響，便像箭一般射出，在水道中七轉八拐，在海面上飛速滑翔，夠刺激的了，只可惜我等老太太不敢嘗試。當然，“貢多拉”（gondola）是最具代表性的水上代步，船身纖細輕巧，造型別緻，由船伕撐篙，還可以應乘客要求高歌一曲，若是情侶乘坐，慢慢搖晃著，情調特別好，但是近年來索價愈來愈高，人工貴了嘛！我認為頭一次來訪的遊客還是值得一試的。

極負盛名的聖馬可廣場和教堂是古蹟，據說



是埋葬了耶穌的門徒聖馬可而得名，和威尼斯的歷史一樣悠久，觀光客非來此地一遊不可，這裡就成為最熱鬧最擁擠的地方。除了第一次到威尼斯時曾經進入聖馬可教堂“朝拜”瀏覽，以後就不願擠在洶湧人潮中等候進門，寧可四下走走逛逛。廣場附近錯綜複雜的小巷是逛街的精華所在；曲折小巷是未經規劃自然形成的迷宮，走著走著就迷路了，不過沒關係，找個熱情的義大利帥哥，比手劃腳一番，保證又回到了地標聖馬可廣場。小巷內商店林立，店面都不大，櫥窗設計卻是一流，除了富麗堂皇的珠寶衣飾皮件，還有色彩絢爛的玻璃製品，我獨鍾五光十色的玻璃糖果，每一次都帶回一大把，似乎這樣就圓了一個童稚的夢。我還喜歡逛巷子裡的小雜貨店和食品店，感覺上就親近了當地的生活。在這裡我嚐到了最美味的義大利冰淇淋（gelato），那滋味令人驚豔，永遠藏在我味覺的記憶裡，兩歐元一“坨”，值！後來在其他的義大利城市裡，再也找不到如此正點的冰淇淋了，將來若有機會再回到那個小店，一定要來一份“五元三坨”的。很多人不知道義大利著名的甜點提拉米蘇就源自於威尼斯，讓海綿蛋糕吸入濃縮咖啡和甜甜的櫻桃酒，再灑上帶一點兒苦味的可可粉，讓人欲罷不能的甜點就成了。坐在廣場上，手捧一杯義式咖啡，看著滿天飛舞爭食的鴿子，海鷗也來湊趣，彷彿這是一方夢土，現實逐漸模糊，人就漸漸慵懶下來……。

威尼斯有一樣獨特的紀念品——面具。十五、六世紀是威尼斯的全盛時期，一年裡有大半年是嘉年華會的歡樂假期，紳士淑女們戴上華麗的面具，配上有羽毛的帽子，披上蕾絲披肩，穿著絲綢的古典華服，極顯豪華浪漫。據傳，戴上



面具就能隱藏身份、年齡和性別，沉醉在面具下的心靈可以得到真正的自由、放肆，而恣意扮演心中幻想的人物。如今嘉年華會的盛況已不復存在，面具成了觀光客到此一遊的憑證。櫥窗裡製作精緻的面具帶著尖尖的下巴，空空的眼洞，隱約的笑意，是我無法欣賞的詭譎魅惑，我不喜歡，可是仍然帶回一個，好提醒自己別虛實不辨。現在不知哪裡還買得到正統的威尼斯嘉年華會面具，都是 made in China 了。

相當於建在水上的威尼斯，所有建築的地基都淹沒在水中，海水漲潮或者一場豪雨，輕易地就能淹水一、二呎深，建築物底層是不能居住的，於是用來做船庫。家家戶戶都備有高過於膝的雨靴，準備隨時涉水而行。聖馬可廣場就位於威尼斯全市地勢最低的地區，一雨必成災，積水高過廣場周邊的台階侵入店家，為每年幾千萬觀光客的生意，店家大都不願遷移，只好忍受這“自然災害”。數百年來，威尼斯遭海神覬覦，曾經在二十年內下沉了三十厘米，人們預言威尼斯將在下個世紀整個沉入水底，卻始終提不出一勞永逸的方案來拯救這個極具特色的城市。威尼斯因水而生，因水而美；水都，不知還有多長的歲月？



白山黑水關東遊

王正平



九月的北京城原本應該是天高氣爽的金秋季節，近來卻被霧霾搞得烏煙瘴氣。因此在北京，我們每早起床後頭件事就是從陽台的玻璃窗看天氣。一連幾天霧霾，我們似乎已習慣不見天日的生活。有一天在電梯裡，從第二十七層往負三層下降，忽然覺得我們乘上上下下的電梯於這幾棟水泥建築裡穿穿梭梭，跟遠古時代我們的老祖宗——穿梭在山洞裡生活的山頂洞人——又有何區別？遠在上海的友人得知我們坐困「霾城」，決定帶我們自駕遊東北，就連夜驅車北上。清晨六時到達小區的大門口，接了我們，買好一大包「啃得雞」早點，就直接上了東三環沿京瀋國道向東北方奔馳而去。

一路上仍然是灰濛濛的天空，快到北戴河時，看見了海，也看到幾縷穿過雲層的陽光。

北戴河的名稱一向代表權與貴，林蔭沙灘、依山傍海的屬於各個不同單位的招待所，門禁深嚴，閒人免進。曾幾何時，近代史上，政壇有好幾次的腥風血雨就是發生在此處，名為修養而實

為暗謀奪權所引起的。近幾年來，一些地區的土地已劃給民間開發，一個個正在蓋建或預售中的小區都在招攬買主；城中心新建好的主要大道乃仿照外國海邊城市，兩旁燈柱有鮮花及夜間彩燈裝置，街邊兩步一飯店三步一酒店，儼然一座觀光城市。

離開北戴河不久就到秦皇島上。二千二百多年前，秦始皇統一了天下，躊躇自滿之餘，唯一只怕「死」，因此招攬天下術士尋找長生不老仙藥。其中的徐福上書說，東方的海上有仙山，山上有仙人，仙人有不老仙藥。於是秦始皇下旨，要徐福帶了幾千童男童女出海尋找仙山。徐福出海的地方就是現今的秦皇島。而三個仙山之一的蓬萊仙島，就是現在的台灣。站在兩千年前徐福出海港的高處瞭望，初冬陽光下的渤海，罩著一層薄霧，兩艘剛出港的漁船漸漸消失在茫茫大海中。秦皇島盛產海鮮，尤其是蟹蚌類，我們找到一家有海景的飯店，享受了一頓純海鮮午餐。

秦皇島上還有個赫赫有名的天下第一關“山



海關”，它正跨在河北和遼寧的界線上，自古以來都是兵家必爭之地，歷史上這裡發生過無數悲壯的保衛戰，卻也有一位千古罪人吳三桂，爲了女人拱手將山海關送給敵人，結束了大明王朝。整修完善了的山海關，在夕陽餘輝中，依然雄偉莊嚴，而站在它背後的陰影下，卻隱隱約約地像似能感覺當年斷垣殘壁間的刀光劍影，不寒而慄。別了山海關，我們開始下關東了。早上六時半離開小區，下午六點多到達盤錦，將近十二小時沿着遼東灣行駛，海岸的風光早已看透透，於是決定早睡早起，明日可以早些進入目的地“紅海灘”。紅海灘位於遼東灣北部，是雙台河口的溼地，也是目前最成功的溼地保護計劃區。

第二天按計劃早到紅海灘風景區售票處買票，搭上景區的車，穿過層層的蘆葦，到了入口處下車，剛跨進入口門檻，眼前立刻迎來一片撲天蓋地的紅，紅的叫人張口結舌，找不到適當的形容詞來形容它的「豔」，這就是全年生長在溼地沼澤水裡的紅蘆葦，紅草下有許多小魚小蝦小蟹是鳥兒們的食物。景區在紅海灘上建了兩條九曲木橋連接每個景點一直到海邊，以便於遊客觀賞而不會破壞自然生態。由於河口潮水朝夕漲落，在河口溼地上彎彎曲曲沖出一條水道，以往水道附近盛產優質白米，如今爲保護溼地都改種蘆葦（蘆葦主要有水土保持功能還有淨化空氣防暖化等作用），最顯而易見的是沿水渠兩岸種植的蘆葦，形成翠綠的蘆葦蕩，輕輕地劃過紅色海，形成紅綠對比的美麗圖案。

由於這裡氣候溫和且風雪不多，冬季海邊不結冰，茂密蘆葦是鳥兒築巢的好地方，水草下的魚蟹蝦蚌是它們的糧食，因此紅海灘風景區是保護最完善的溼地，也是中韓地區最大的候鳥保護區。飛來這裡過冬的鳥類有二百多種，甚至天鵝及丹頂鶴都出現過。這裡是丹頂鶴最南的棲息界。景區裡有救治生病了或受傷了的鳥類醫師和診所，附近百姓不可捕捉或私下飼養任何鳥類。我們邊賞景邊聽講解，不知不覺走完木橋，到了海邊，又聽說曾經有幾次的冬季裡有一大群漂亮

的斑海豹在這海邊沙灘上曬太陽避寒。人可擇良宅而居，鳥獸亦一樣。木橋尾端有一座媽祖廟，又名天后宮，媽祖向來保佑討海人，在此地她當然也會保佑萬物眾生吧！走了一路，從這兒海邊再回到來時下車的地方，必須乘半小時的渡輪過河才能到，可見紅海灘保護區之廣闊。

我們下一個目的地是齊齊哈爾的札龍地區丹頂鶴自然保護區，路途相當遠，我們計劃連開兩天車趕過去。於是離開紅海灘就立刻上了 G1 國道繼續往長春方向行駛，午餐就在中途汽車服務站草草了事。當晚在長春過了一夜，第二天清晨繼續趕路，這天的午餐自然也在服務站解決。服務站的東北菜大多是炖菜，如果食材是小笨雞就太奇了；有小笨雞炖蘑菇、小笨雞炖土豆、西紅柿炒笨雞蛋等等，哈！挑出那麼多隻智力低的雞倒是一門學問。長春往齊齊哈爾是一路北上，感到北國的冬天總是比南方到得早。國道兩旁的路樹都已光禿禿了，一陣冷風吹來，只有兩邊枯黃待收割的玉米田依舊發出沙沙的響聲。從遼寧省經過吉林進入黑龍江，我們已經駛過了遼河平原、松嫩平原以及三江平原，車子所經過的兩邊全是一望無際的玉米田，我們深深體會到東北的富足，不愧爲中國重要的糧倉。

車子經過哈爾濱，過門而不入，打算回程再來。不久，又穿過了大慶市區，市容繁榮而不雜亂。郊外沿著公路有好幾座煉油廠，完全是一座石油工業城。當車前再也看不到煉油廠時，公路兩旁又全是玉米田了；而當玉米田又變成修車補胎或洗車店時，齊齊哈爾到了；這裡是黑龍江的省會，果然是車水馬龍繁華熱鬧的大都市。在市中心找到賓館，放好行李，我們早已飢腸轆轆。看到賓館斜對面有家頗具規模的鐵板燒，立刻快步走進去。幸運的是這家日式鐵板燒餐廳的食材都是精挑細選的上等材料，服務又親切，在這接近北極的地方，竟有這麼高水準餐館！

丹頂鶴是鶴類中最漂亮的，中國自古就認定丹頂鶴爲吉祥物，稱爲仙禽，常以牠爲文、爲畫來借喻祝福讚揚之意。人類的喜愛卻促成濫捕濫



殺，以及土地過度開發，破壞了自然生態地區。原本棲息地分佈到長江以南，如今只剩東北三江平原及松嫩平原還有野生丹頂鶴的出現。估計現在全世界約有一千五百多隻鶴，其中有一千隻在中國，牠們和熊貓一樣，是國家一級保護動物。中國境內已成立了十八處自然保護區，有「丹頂鶴的故鄉」之稱的札龍丹頂鶴自然保護區在齊齊哈爾郊外，約三十公里外的溼地，專注丹頂鶴繁殖飼育研究。目前那裡人工繁殖成功而有兩百多隻，區內野生繁殖的有四百多隻。為了訓練區內飼育的丹頂鶴的飛行能力，每天上、下午各有兩場放飛節目供遊客觀賞，也達到訓練的目的，一舉兩得。

我們在上午第一場放飛開始前半小時到達保護區，買了門票進去，跟著標示走過幾棟類似教室的房子，都門窗緊閉，走到最後一幢大門敞開的廠房，探頭一看有幾個裝有滑輪的大鐵籠，籠子裡是正準備出場的鶴明星。繼續往前走，走上溼地裡用木板拼成的棧道，一會兒上一會兒下，翻過了三個小山坡，回頭已完全看不到來時路，才發現自己在觀鶴臺上。寬暢的觀鶴臺傍蘆葦蕩而築，隔著水渠，是一望無際長滿水草的沼澤地。在觀鶴台左邊的沼澤中，一個隆起的山坡上，裝著丹頂鶴的鐵籠已經在上面待命。鐵籠門一開，二十幾隻丹頂鶴魚貫而出，而且立刻展開

牠們美麗的翅膀，飛上高空井然有序地成“一”字型，等所有同伴都跟上來了，隊型就變為“人”字型，飛翅在萬里晴空裡，繞了一個大圈，在沼澤的另一端陸續降落，在水草上的這群丹頂鶴像剛從學校放學的小學生一樣，興奮地嘻鬧著；兩隻在互相對叫、兩隻扇翅擺尾、有的伸著脖子點頭搖頭做體操；丹頂鶴是天生的舞孃，在蘆葦間的幾隻正準備顛起腳來輕盈飛躍在水草上，跳起優美的鶴舞。吃飽玩够，保育員拿著細長的竹鞭從降落的那端往回趕，到了觀鶴台前的小水渠旁，保育員從山坡上倒下兩桶鮮魚給鶴羣加菜。保育員竹鞭再一揚，羣鶴都回到鐵籠裡了。為了捕捉更多丹頂鶴飛行舞姿的鏡頭，我們又看了第二場放飛。回到停車場，上了車，回頭再看一眼這個中國境內最大的丹頂鶴自然保護區，心想下次再來，不知在何年？

上了國道 G10 已是下午兩點鐘，希望在天黑之前到哈爾濱。但天不從人願，遇到塞車，七點鐘才進市區找到酒店。哈爾濱的夜晚很美，我們剛走過的松花江大橋以及城中的許多高樓大廈，都掛上裝飾燈，閃爍奪目。雖然天氣已寒冷，中央大街還有不少人逛街，這裡有名的老店，家家生意興隆，只不過添了臺灣味，有幾條巷子已變成臺式夜市，賣台灣小吃。我們找了一家規模不小的餃子店晚餐，這家的餃子雖然跟北京西四餃



鏡泊湖吊水樓瀑布

子樓的餃子不能比，卻還差強人意。中央大街離我們住的酒店不遠，我們決定走回去。沿著一幢幢老舊的歐式建築，在昏暗的街燈下慢慢走，迎面吹來一陣寒風，我們不由地都將頸子縮進外套領裡。看見燈下我們縮頭縮腦的影子，忽然想起卡繆筆下的異鄉人，是否這種造型？我低頭正想著，一抬頭就看見酒店的霓虹招牌了。

一早離開哈爾濱，到了牡丹江又是午餐時間。牡丹江市區的餐館家家客滿，我們分頭去問才找到一張桌子。這家飯店的菜單是貼在牆上的大字報，一目瞭然，每人都點了一、兩樣，等上菜時，才知道我們點的熱炒，全是連鍋上桌，份量足夠一班士兵吃了。飯後，稍休息一會，又繼續駛向鏡泊湖。

鏡泊湖是一萬年前，火山爆發流出的熔岩形成的，是中國最大的堰塞湖。鏡泊湖是由四、五個小湖組成，全長約有五十公里。我到時已近黃昏，導遊建議先去觀看吊水樓瀑布。牡丹江的水由高十八公尺的懸崖落下，水幕就像一幢水樓，流進潭水急湍的黑龍潭。在這裡，我們遇見一位瀑

布跳水奇人，他在牡丹江畔長大，識水性，如今他已跳過松花江大橋、黃河壺口瀑布等，眼前的吊水樓瀑布更不成問題了，當場他換了泳褲走到懸崖邊緣的中間，前面是深淵，後面是急流，只見他從十八公尺高的懸崖一躍而下，姿式優美熟練。第二天清晨再入湖區，終於見到鏡泊湖了，果然湖水平靜如鏡，本欲泛舟遊湖，因時間還早，船老大沒上工而作罷。鏡泊湖區正在積極往休閒中心發展；這裡也是奧運選手訓練中心之一。有這麼好的培訓環境，自然會培植出許多優良的運動員。

離開鏡泊湖又回二〇一國道繼續南行，到敦化接三〇二國道到了延吉。這裡是朝鮮族自治區的首府。下了國道，面對一條東西向新建的大道，不知應右轉或左轉只好先右轉試試。右轉是寬濶整潔的大街，街邊飯店不像沿邊其他市鎮清一色以狗肉招攬食客。我們選了一家招牌上沒狗肉兩字的飯店，老闆是福州人，閒談中提到朝鮮的邊界在那裡？回答說：「出了國道向左轉，上了橋就是啦。」延吉與北韓中間以圖們江為界。



原來進天堂與入地獄，也只有右轉或左轉一念之差。

上了二〇七國道直接南開下往長白山池北區進口。經過了兩三個小城鎮，路旁邊的景色變了，枯黃色的玉米田又回來了。不久，車盤旋爬坡，兩邊的玉米田漸漸褪去，變成了層層的林木，開始進入長白山了。長白山在二千多年前，有「山海經」的記載，稱為「不咸山」，不咸之意是有神。隋唐時期稱為白山及太白山，到了遼金才定名為長白山。歷代帝王尊其為神山聖地，規定每年定期祭祀，以求保佑國運昌隆、帝祚永延。尤其是金、元、清三朝，視長白山為祖先發祥地，是龍興聖地，因此由山及帝，在群山中享有最高的地位，康熙、雍正、嘉慶等皇帝都親自登山祭祀過。清朝對他們發祥地封禁了三百年，因而保存了東北好山好水的完整模樣。

森林之美也是長白山一景，尤其是深秋楓紅時。也許時間還早，行車路邊的白樺林中，楓樹還掛著黃色的楓葉呢。車越爬越高，長白山特有

的美人松出現了；此松因其細長高挺的樹桿和頂部蓬鬆細軟的樹枝針葉宛如一位高挑苗條、婀娜多姿的美人而得名。美人松只在長白山看得到，而且多半集中在我們住宿酒店的二道白河鎮。到達白河鎮，已過了景區開放時間，只好明日請早。

第二天吃完早餐，預約的導遊已經在大廳等我們了。一天的行程很緊湊，是去長白山大峽谷和天池，可能沒時間午餐也沒地方吃，我們帶著自備的乾糧及水出發了。長白山大峽谷是中國最大的火山岩區，峽谷內木板造的棧道可貫及峽谷內所有的景點。有些棧道貼著岩石而建或僅是一根樹桿搭的獨木橋，下面是冒著熱氣的溫泉。導遊認真的解釋著每個石林的造形。這些歷經億萬年風吹雨淋的侵蝕而形成的動物或人像，唯妙唯肖，自然界的力量是無與倫比的。棧道的末端是原始森林。長白山是中國三大自然資源寶庫之一；其中茂密的原始森林是寶中寶，森林中有兩千餘種植物及一千兩百多種野生動物，還有世界



長白山天池

稀有的動物及多種名貴的藥材。我們在綠蔭參天的小徑漫步，雖然無緣遇到千年人參，但若能沾到點仙氣而養生補氣，便不虛此行了。

出了森林，導遊領著我們上了往天池的景區巴士。巴士在光禿的山頭盤旋而上。到了停車場，還要上百來個木階梯才到天池邊。天池經常有霧，似面紗捂臉，不輕易見人，據說鄧小平在此都吃了好幾次閉門羹未見其真面目。天池海拔二千二百多米高，是世界最高海拔的火山口湖。湛藍的天池，周圍有十六個山峯環繞。這十六座山峯就如神話所述，是玉皇大帝派來的天神化身，看守「天池」這顆明珠。天池面積 9.2 平方公里，深 204 米。天池中的水來自池底，湖水從山峯之間溢出而形成松花江源頭——乘槎河，乘槎河從山間噴壑而出，由於落差而形成六十八米高的長白大瀑布，流入深淵幽谷匯成東北的母親河——松花江、鴨綠江和圖們江，三江充沛的水力，促進了三江平原農業及密集的工業發展。長白山脈是東北地區生態屏障，東北人民生存環境的依托。靠著天池欄桿旁遙望屬於朝鮮的那一半，無雲無風萬里晴空下，深藍的湖水更是益發晶瑩碧透、從容恬靜。漸漸地，一層淡淡的藍霧從對岸湖面冉冉而起，慢慢伸向湖心，面紗又捂住了她的臉。

我們在住的酒店餐廳吃晚餐時，有北韓文工隊表演。據說這些隊員的選挑，外表和才藝是必

要的，此外首要就是忠誠，她們的家人留在北韓做擔保；其次是她們賺的錢一分一毛都要繳公。我們走進餐廳，發現先前接待客人的服務員，竟是將要上台表演的演員。菜來齊了，舞臺布幕也拉開了，臺上三位女生，一位是司琴兼鼓手，另兩位一連唱了三首朝鮮民謠，又歌又舞，沒想到這六位小姑娘才藝高強又能吃苦。但是化了妝後，各個都像李雪主（金正恩之妻）。

倦鳥知返，離「家」已一個多星期了，該回去了。離開遍地都是美人松的白河村，車上了二〇一國道向東南行駛。清晨，道路平坦車子少，除了開車者，其餘的人都閉目養神，突然一聲「紅楓葉！」車子立刻停下。車上的人迫不及待的帶著相機跳下車，跨過路肩，鑽入樹林，白樺林裡的楓樹在短短的兩天內全由黃變紅了，真是千載難逢的好運氣。樹林裡，溪畔，白樺、紅楓，再搭配些青翠小樹小草，當晨曦穿過樹林，活脫是一幅美麗傑作。停在路邊的車子後面已有三四部車學樣，停在路肩。我們任務完成先撤退，繼續在二〇一道上前進。下山了，森林裏林木漸稀了，玉米田收割了，小規模的田已收割得乾乾淨淨，大規模的還在進行。到了長白山大水庫前，碰到了塞車，塞住的車多數是兩種卡車，一種是載收割機的，另一種是滿載玉米的車斗卡車，看來今年是個大豐收之年。我們的旅遊又何嘗不是？

甘迺迪總統親臨的三分鐘

顧木蘭



在 1950 及 1960 年代，有些家庭的父母把子女送來美國深造，並以此為榮，我的父母也不例外。毛振祥神父於一九六二年替我在德州的一個天主教女子大學申請到獎學金，於是我在那年九月來到德州聖安東尼奧的聖體大學念大學二年級。

當時因為我拿獎學金，需要義務教大一學生打字；另外為了零用錢，又在學校的自助餐廳裏打工；加上選了八堂課，因此根本沒時間看報紙。宿舍唯一的一台電視機在會客室，那裡煙霧濛濛，我很少去。所以對美國的政情所知不多，只知道甘迺迪是總統，是第一位信奉天主教的總統。

一九六三年十一月中旬，學校通知說甘迺迪總統要在學校禮堂演講，全校三千女生興奮至極。我們學校的修女大半是愛爾蘭裔，對同族

裔的甘迺迪總統有特別的鍾愛，因此整個學校盡在談這件大事。能有機會見到美國的總統，還能聽他演講，我也很感興趣，全校都在盼望這天趕快到臨。

十一月二十一日的清晨，學校接到 CIA（中央情報局）的通知，由於顧慮到總統的安全，演講被取消了，可是禮車經過學校大門時，會為我們減速。

吃過中飯，由於工作的緣故，我到門口 Broadway 時，隊伍已排得很長了，我心中有點懊惱，由於自己個子瘦小（當時是如此），心想多半見不到總統了，我就走到一個靠街心的位置站著，三千多人，吱吱喳喳，全是聲音。

突然前面的人大叫「來了」，學生代表手中拿著的花忽然被 CIA 人員搶了去，用機器仔細檢查完了才還給她。車隊漸漸慢了下來，終於



停住了。車子裏甘迺迪在我胸前，我簡直不運氣這麼好。來仔細打量這



總統的肩膀就停
敢相信自己
我低下頭

幾乎沒人上，教者無心教，學者無心學，大家都在比較中午與總統面對的體驗。

次日（十一月二十二日）收音機報導甘迺迪總統被刺，聽到這個壞消息，全校沒有人不掉眼淚。學校電視間擠滿了人，連站的位子都沒有了。大家靜靜地排隊到修道院的大教堂為他及他家人祈禱，當天的課就這麼取消了，對我們年輕的一輩，這是第一次體會到死亡帶來的悲痛。



作者當年

位瀟灑的總統：嗯，毛孔很大、眼睛大小不一、眉毛高低不等，可是很有魅力，而且臉上一一直帶著迷人的笑容。突然在我後面的同學從我頸邊伸手過去摸甘迺迪總統的頭、鼻子和臉，還抓他的耳朵。我覺得有趣極了，也加入行列，甘迺迪總統一直保持微笑，並說“*How are you?*”

之後我開始打量甘迺迪夫人 Jackie，她可是一臉不愉快，嘴角往下，一付很討厭我們的模樣。再看後座的 John Connally（當時的德州州長），他非常的帥，還記得他穿著一身白色的西裝，帶著一臉的微笑，那是一種因為覺得有趣而露出的笑容；我沒看到他的夫人，因為我四周都是圍著車子的人，都伸著手想摸摸甘迺迪總統，我的視線因而被擋住了。

前後最多兩三分鐘，車子加速走了。由於近距離的相遇，甘迺迪總統成了每一個人的朋友、親人，下午的課

去年十一月二十一日是甘迺迪總統逝世五十週年，我的同學都打電話來重溫五十年前見甘迺迪總統的那一幕，甘迺迪總統是不是好總統對我們不重要，只記得他的笑容及風度，讓我們終生難忘。也讓我瞭解到人生在世，如曇花一現，能讓我們控制的情況不多。Francis of Assisi 曾說過：「天主，幫我以平靜的心情接受不能更改的事，讓我有勇氣努力去改變可以更改的事物，並請賜予我能區別二者之智慧。」以此互勉之。



理髮

王瑞芸



我還能記得在 1995 年夏天回國時，有這麼一次理髮的經過。

……

天是熱極了，我的長髮馬上成爲累贅，一刻也留不住。記得離家不遠的小胡同裡有個小理髮店，店雖小，在這一帶聲譽卻好，店主是個很勤勉的年輕人，手藝很地道。問家裡人，那店還在嗎？回答說還在。

於是順了老路過去，卻見一條街變化很大，拆了許多舊房子，蓋了許多新的，添出好些飯店、鞋店、服裝店，也添了新的理髮店。新理髮店裝有氣派的玻璃門，往玻璃裡看過去，有些外國的大美人頭貼在牆上。在美國的理髮店裡也貼大美人頭，但貼的都是他們自己的美人——美國美人。這裡貼的倒都是外國美人（如果在美國理髮店裡能看到貼了一牆的中國美人，不知會是什麼感覺），這種理髮店我不要進去。

我去的理髮店一向是沒有這些泊來的洋玩意兒，不過，不知現在如何了。拐進胡同，不費事就找到了。因爲胡同沒變，那店也沒變。七年過去了，那小店非但沒有擴建，還小了些，因爲在靠門口的角落添出了一架縫紉機，一個臉色蒼白的裁縫在那裡低頭做生活。縫紉機的上方拉了一條繩子，上面搭着做成的衣服和未裁剪的布料。店裡牆上的一排大鏡子已經發黃、有斑；鏡子下沿的案子是一塊很薄的木板釘的，已經開始走形，支在那裡邊角很不服貼。木板上漆了一層白漆，反倒把上面斑斑點點的髮蠟、頭油、染髮水等留下的污跡襯得分外醒目些。上面又亂糟糟地擱了梳子、吹風機、髮夾……案子是髒得不能再髒了。店鋪裡除去在門口做生活的裁縫，並不見其他人。裁縫抬頭看看我，對裡面喊了一嗓子：「有剪頭

的。」也沒有稱謂，不知喊的是誰。

少頃，應聲出來一個人，並不是理髮師，卻是個女的，對我說「我們家裡的出去了，你肯等他一下子嗎？」原來她是理髮師的太太，這讓我不相信。因爲，做理髮師太太的人，如果她周身一無是處的話，至少她的頭髮應該是有些模樣的，而這位太太，連帶她的頭髮在內，通體上下都沒有模樣。她的頭髮燙得跟炸了窩一樣，臉又熱得通紅，一個人活像從蒸鍋裡出來的，叫人看着都心慌。她自己倒不慌，還能對我笑一笑——臉上的汗折射着門外的陽光，整張臉竟有些閃爍——問：「你要急，就我替你剪；不急，就等我們當家的回來，他馬上就該回來了。」她自己這麼付模樣，我還敢要她剪髮，當然馬上就說：「不急不急。」四下一看，牆邊上有一張條凳，上面放着小孩子的書包、脫下的汗衫、揉皺的報紙……。我自己把東西挪一挪位，坐下了。拿起那張已經揉皺的本地報紙，把正反所有的文字都讀了一遍，卻還不見理髮師回來。理髮店又一無可看（牆上沒貼美人），只在條凳對面的牆角裝一塊托板，上面有一台很小的黑白電視機，倒是開着，裡面正在放連續劇，還是外國的，只是沒頭沒腦，也叫人沒有多少興趣去看。倒是聽見翻譯成中文的配音對白，男的女的好像全把自己捏緊了，用一種既正經又高貴的腔調，好像劇中說話的人是王子和公主似的，這就可笑。我朝電視旁別過臉去，便看見店鋪後面的一間房，門沒有關，裡面很暗，但依然能看得出那是間廚房，當中正放了一個木盆，那個女人正在給兒子洗澡呢。兒子在吱吱哇哇叫疼，做媽的手卻不停，嘴也不停，斥責着他。

這時候，店主晃身進門了。怪了，七年過去了，這店沒變，他也一點沒變，真正的一點沒變。他臉上掛了笑，不緊不慢地對我看。裁縫倒搶先發話：「到哪塊去了，這麼大半天？」他回答：「就在前頭大街的商場門口，看人推銷商品，就看住了。是山東的一個縣裡來的，還弄來幾個小姑娘，在那塊又唱又跳的，大太陽烘烘



的，把人熱得送了命，真是難為那幾個小姑娘了。一個一個的嘴巴子塗得紅通通的，臉上油汗洶洶的，丑瘋了，還穿着紅的綠的大綢子褂子，還要扭，還要唱，把人看得都笑死了。」說完，他輕輕地笑，裁縫聽了也笑，我也笑。

這時他太太從裡間出來，扎煞着兩隻手，一點不笑，責備說：「你在外頭看熱鬧倒看得逸當，家裡頭鬧翻了（哪裡鬧翻了？），前頭顧客等你半天了，後頭兒子又鬧，說我把他洗澡洗疼了——長了一身的痱子！現在吵着要買冰激凌吃。」

「冰激凌就冰激凌，買去。」當爸爸的說。裁縫伏案在做生活，頭也不抬地說「買去！小孩子放暑假了，還不讓他吃吃玩玩，過幾天快活日子。一學期下來，天天看他做作業吭哧吭哧的，容易？聽說孩子考得不錯，都上 80、90，不作興獎勵一下子？」

「哼，他們班上算術語文，考 100、99 的，有頭二十個，他這樣的，就是差的！放了假也不肯寫作業，一天到晚就曉得在外頭瘋，太陽曬的這一身痱子，一洗就嚎喪，叫人恨都恨不過來，還冰激凌！」

在媽媽說話的功夫，兒子早從裡間出來，從爸爸手裡得了錢，飛奔出門。他媽媽馬上從我坐的長條凳上抓了件汗衫，也飛奔出去追他，急促的喊聲在下午空寂的太陽地裡傳出很遠：「穿上小褂子！你還想曬一身痱子才好過啊！」

小胡同被這個女人發一聲喊顯得更加安靜了，門外的陽光像一汪沒有被攪動的水，逼人地發亮，直看出去幾乎不能睜眼。前後奔出去的娘兒兩個，倒像是被陽光融化掉一般，全沒了蹤影。

理髮師解嘲地笑笑，拿出白布裙給我圍上，問「光是剪，還是要燙？」我說「剪短了就行。」又說「可不可以麻煩你剪得精心一點，我多出一倍的錢。」理髮師說「精心總是要精心的，沒有問題。」說著替我洗頭，一邊洗一邊說「咦，你的頭不髒嘛。」洗得了就絞毛巾，我趕緊把眼睛擠緊了，生怕他把毛巾伸過

來擦我的臉。他卻只是知趣地把毛巾遞給我自己擦。我只用毛巾沾了沾脖子上流下來的水，哪裡敢擦臉。

我在鏡子前坐好，從鏡子裡看見他的兩隻手，手指很長，動作靈活，看他剪、捋，手指頭還翹翹的，帶着一種優雅的小心，好像他手下的不是頭髮，而是一隻奶油蛋糕。於是我很受用，就朝他說：「七年前我常來剪髮，你們這裡倒是一直沒有變，你的生意還不錯嗎？」「還可以，還可以。」他連說兩遍，下面就沒話了，我也就沒有話。

我又不能去問他：「你把錢用到哪裡去了，換個新案子，把牆刷刷白，總是可以的吧？」他說的“還可以”大概是不能信的。七年前，我每次到他鋪子裡，沿牆的長條凳上一溜總要坐着七八個人等着理髮，讓他忙得連吃飯的功夫都沒有。眼下，瞧，我都來了這麼半天了，除了我，沒見別人來。他既不擴建，也不裝潢，和街面上的理髮店簡直沒法比。

雖如此說，但這個人本身卻絲毫不見萎頓蕭條的模樣。鋪子雖髒，他自己卻收拾得很乾淨，他站出來，比他那個太太體面得太多了：頭髮是整齊齊的，很有形狀，且吹得一絲不亂。穿得也醒目，是一件黃黑相間、有鋸齒形圖案的花襯衫。在這個齷齪沉悶的小鋪子裡，他是最亮的一塊顏色，依然年輕的臉上不存一點心思的樣子，這個人，不知他在生活裡要的是什麼？

他替我剪好了頭髮，還往我頭髮上起勁地抹上油，接着再賣力地吹，把我的頭髮吹得活像在頭上戴了頂帽子。吹得了，他朝我說：「剪頭四塊，吹風四塊，我沒多收你的錢。」

我謝了他走回去，一路聞着自己頭髮上香到刺鼻的頭油氣味。一到家，馬上洗頭，把一頭的油洗去，才鬆快了。想，這個人，硬是不會把四塊錢的手藝變成八塊的，然而，倒是夠誠實，偏要把另外四塊錢用頭油補上——可惜了他這點噴香的頭油了。

阿婆一四一

馮瀚緯

阿婆是我唸高中一四一班三年的導師。

初中畢業後進台北市的師大附中就讀，報到第一天分到一四一班，就被它的班級排行搞得頭昏眼花。附中班級制度不像一般學校，每年級照一二三四……或如忠孝仁愛……依序排列，而是自 1948 年起的班級由一班二班開始，不論年級不停的往下加數，六十多年下來，迄今在校已排名到近第一千三百班。附中人見面，必定互報班級，屈指一算，是那一年畢業的心中即刻有個譜，它也就成爲附中人的密碼。再說附中的班號，是由班級數字再加上在教室裡坐位、座標兩位數而組成，繡在制服上，每年一換。譬如你坐在第七排從前數起第六位，你的班號就是一四一七六。只要看了班號，你坐在教室的那一方位也就一目瞭然。



附中非常注重德、智、體、群的身心均衡發展，不鼓勵死讀書，舉凡勞作、音樂、美術及體育等等，絕不因爲不是升學的必考項目而打馬虎眼；尤其是體育，就身高、體重分組而各有不同層次體能的教學。如果體育不及格，還真無法升級。

附中的學風崇尚自由開放，學校的管理階

層，給學生相當大的空間表現自我、行其所好，不強力壓制，因此附中的校風比起其他學校，就更顯得朝氣活潑了。也許有些人會覺得如此不好好的約制學生，豈不是天下大亂，容易養成不良的青少年？實際上附中學生雖活躍前衛，不乏頑皮搗蛋份子，但絕大多數有義有信、有守有責；投機倒把的事鮮少發生。學生隨性發展，但對自由的要求，並非率心所欲，到了某個程度就會自我克制，大原則絕對堅持，這也就是歷年代代的附中傳統精神了。

論成長，高中學生正是十五、二十，血氣方剛、年少輕狂、以叛逆爲時尚、不知道天高地厚的年紀，要做一個日日督導管理學生學習、生活、行爲等等的導師，談何容易，更何況是位女老師？

新生報到開學的第一天，進了一四一班的教室，同學還在互相紛紛嚷嚷的當頭，一位中年婦女走了進來，一句「How do you do?」整個教室頓時啞然無聲。原來，這就是我們的級任導師，趙汝倩女士，主教英文。趙師做了自我介紹後，就在黑板上用粉筆寫下了兩句話：「規規矩矩做事，堂堂正正做人。」

當時在附中趙師已是相當資深的老師。中年歲數的她，梳著髻子、永遠穿著旗袍、氣度雍容，說話不急不徐，威嚴中帶著和煦的笑容。不知怎的，趙師卻有個綽號叫「阿婆」。她看來既不老又不阿更不婆，此號何來實不得其解，有一說是她對學生的呵護就像個溫柔慈祥的長輩，可也還真嘮嘮叨叨的像個阿婆？爾後我們常用她的這個“弱點”；當要小考英文時，就想法先惹她生氣，接著就是整節課的開導訓話，等到下課鐘響，才驚覺還沒考試。於今，每回同學聚會談起阿婆，真希望時光倒流，能再多聽聽她自內心釋出對我們愛深責切



的嘮叨，享受那毫不掩飾的關切。「阿婆」這兩字，對我們一四一畢業的每位同學，有它無法取代的特殊意義。

附中籃球十分風行，除了各種名目這個杯那個杯以外，還時常舉辦班際比賽。我班籃球風氣鼎盛，每一排組一球隊，總計七隊相互廝殺。為求勝，當然要勤加練習，因此每一堂下課的短短十分鐘都不浪費，要趕赴球場練球。有位公民課老師終年穿著中山裝，授課喜歡前後不停的走動，他中山裝兩旁的大口袋就成了活動籃球框，我們用捏成的小紙團練習投籃，遠投近扔外帶鉤射不一而足，同學互相掩護以免老師發現，五十分鐘的課，每個同學都興致高昂。下了課，老師看看這枯燥的公民講堂不但學生們沒人打瞌睡，大夥還笑瞇瞇，也就開心滿足的離去。我們的罰球技巧多了額外練習，自然功力大進，只是老師多次的滿載兩袋廢紙團而歸，難道不覺奇怪？也許這是老師高人一等的講課之道，讓教室像球場一樣，各有所得，也不說破，豈不大家開心？

話說，課與課中間休息的十分鐘何其短暫，要打球，得分秒必爭。一般老師下課鈴響就掰掰，但我們德高望重的國文老師每回都非常認

真的繼續講課，有調皮的同學就以肢體動作抗議，腳踹籃球、左搖右晃，甚而輕輕拍起球來。某日老師終於忍無可忍，大罵儒子不可教也，拂袖而去。老師前腳才出教室，靠窗的一排同學也都紛紛跳窗上操場搶籃去了。老師火上加油，一狀告入訓導官裡。這下事情大條，學校要嚴厲處置，直到阿婆出面頂下，才算解決。而後，阿婆與全班同學精神講話，雖然這件事讓她承擔了極大的壓力，阿婆卻沒有處罰任何學生，只有如家長般告誡我們，她說：「老師授業解惑，我們要學會起碼的尊師重道，更應心存感激。」不久，國文老師轉任訓導主任，當年我們鬧事時課堂所在的北大樓一樓，所有教室靠操場那排窗，全都加上了鐵欄杆。

在附中，學生翹課也難免發生。有一年，正值零零七情報員電影周六首映，為了先睹為快，中午十幾個同學閃出校門赴電影街排隊買票，周六下午的兩堂課，自然就只有失陪了。授課老師來後咬牙切齒的點名點到手軟，事後我們把當日各老師簽過名的點名單換了張事先“借”來的空白單，再由一位擅於模擬的同學，將所有簽名依樣劃葫蘆一番，再上繳訓導處，以全班同學無一





缺課作收。此外，有不少同學請事病假太過頻繁，怕阿婆不准，也由同學代簽准假單。某日阿婆上課時說，她去教官處查看請假單，數目比預計的多了太多，雖覺事有蹊蹺，但又分不出那一張不是她所簽，只有要求我們請假要有所節制。諸如此類的事情發生多回，全班都以爲瞞天過海神不知鬼不覺，日後還是露了餛被阿婆發覺。她非常生氣，這是集體犯罪，但她並沒有逼我們繳出主犯從犯等等，而是以理告誡，以導代刑，否則不知有多少同學要被記過甚至無法畢業。

在高中三年，每星期要寫週記兩頁，非常頭痛，也就常常借用報上的新聞社論，天下文章隨意抄，充充版面，也都相安無事。高三將近畢業，瀰漫著爲準備大專入學聯考的緊張氣氛。當時對於聯考制度十分反感，對醬缸教育也有極大的厭惡，一日突然心血來潮，在週記本上對制式教育，洋洋灑灑寫了四滿頁對當局的直諫批評。次日拿到課堂交與同學共賞，不期然竟然激起回響，多位同學再每人一段段接著訴說不滿，總計密密麻麻七頁繳上。次日發回，翻開一看阿婆寫了滿滿一頁紅字。在那年代，這種言論是有可能會惹上麻煩的。本以爲這下慘了，仔細一讀，卻連一句責備的話都沒有。其中的一段開示，迄今難忘，大意如下：「你們對社會環境不滿，對制度痛心，你們抗議、抱怨、建言，這份心、勇氣和期盼是可貴的。但當有一天你成年，或爲人師，或爲官、爲賈時，記住，別忘了你當年的期許，那也是你們該挺起腰桿盡一份自己責任的時候……。」她當時可能不會知道，這一頁的評語對一個孩子的一生起了多大的影響！

畢業前夕，我們決定做一本相簿，把一四一班三年的點點滴滴永遠的記錄下來，送給老師做個紀念。收集了上千的相片，我們還出外景，照了許多「違規」照，幾個同學置大專聯考於度外，廢寢忘食的剪貼每張相片、審核每一字句，編輯排版完成厚厚的一本紀念冊，送給我們永遠的恩師「阿婆」。當班頭在所有同

學面前把這份“To Sir With Love”的冊子獻到阿婆手上時，她眼裡泛着淚光，迄今歷歷如繪。

阿婆帶了我們三年，她從來不引經據典，或用古聖賢的教誨來框住我們。我深記得有一次她對我的個別談話，提到不要忽略自己的能力，不要輕忽自己，更不要浪費自己，簡單的幾句話，終生引爲座右銘。

阿婆提了許多次“規規矩矩做事，堂堂正正做人。”的名訓，但她從來沒有解釋過甚麼叫做規規矩矩，怎麼才算堂堂正正，在阿婆三年的春風化雨、身教言教裡，我們深深感覺領會到一種阿婆獨特的氣質與風範，和她對人做事的原則，那就是了。這短短兩句話，早已深深烙在所有她教過的學生心裡。自高一她在我們身上播下小小的種子開始，發芽成長，迄今從未停過。

師恩比山高，師情勝海深。有一首歌“Wind Beneath My Wings”來寫照阿婆三年來對我們的呵護，是如此貼切：

**I could fly higher than an eagle,
'cause you are the wind beneath my wings.**

阿婆多年前已過世。我們深信她在天上的某處還惦記著她的學生。

放心吧！阿婆，您的叨唸，我們一四一永遠銘記於心，我們懂得的。





青青河畔草

瞿緯

在阿根廷時的那一年十一月，我的好朋友兼長輩卡索夫婦（Rodolfo & Ruth Gazzo）非常興奮地邀請我到他們夫婦新買的農場去玩，那是一個佔地十公頃（24.7 英畝）的小農場外加住房，用來作為週末休閒娛樂和騎馬的歇腳地方。農場位於距離布宜諾斯艾麗斯市（Buenos Aires）一個多小時車程的近郊，卡索太太（Mrs. Ruth Gazzo）告訴我這是他們多年來夢想的實現，他們計劃平常日子裡住在市區，週末就到農場裡享受鄉村生活。除了為他們高興之外也很好奇，我欣然接受了他們的邀請。

那一天卡索夫婦帶了我及他們的幾位朋友一起坐他們的旅行車到農場，同行有一位年輕女孩娜姐莉雅（Natalia），文文靜靜的讓人一眼就覺得她非常有教養；那雙清澈的藍眼睛，無邪的眼神顯得入世未深；一頭可愛的棕髮，談吐時面帶笑容，清新的氣質中帶著淡淡的害羞和含蓄，以西洋人來講，這是很特別的。娜姐莉雅整個人都散發著年輕人的真誠。我們在車上就開始閒聊，她告訴我在大學裡她主修英國文學。她的英語流

利帶美國腔，不像一般南美人講一口帶濃重西班牙腔的英語，而我的西班牙文認識的字彙比英文的字彙少很多，所以我們很快的就用英語交談起來。娜姐莉雅說畢業以後想從事教職，我告訴她我是學電子工程，因為家人都在美國所以很快就要離開阿根廷赴美國，到時候想改學我更喜歡的機械工程。作為文學的愛好者，她同意我的觀點，那就是不管學的是哪行哪業，愛好文學可以提高工作與生活的境界，提升人的靈性。

車子到農場以後，卡索夫婦介紹了他們的房子。他們請的兩位長工平日就住在這裡照顧農場裡養的牛、羊和一些雞；農場的周邊有鐵絲網圍繞，整片農場種了牧草。卡索先生一到農場就去騎他最心愛的那匹高大俊拔的黑馬，幾位住在附近的朋友也騎了馬過來，他們就在農場的一個角落騎馬。有一位年輕的女孩奧莉薇亞（Olivia）也騎了一匹馬，她的皮膚曬得很健康，眼神俏麗而活潑，渾身上下讓人感受到一種野性美。似乎常騎馬的人兩條腿往往會騎成羅圈腿，她也是如此。包括娜姐莉雅在內不騎馬的人，就在旁邊天



南地北的閒聊。這些新朋友對我很好奇，我們萍水相逢卻像老朋友似的。

午餐就在馬場旁，是典型的阿根廷烤肉（asado）野餐，阿根廷烤肉的特點是它用文火慢烤牛肉和血腸（灌牛血的香腸），外加麵包和生菜沙拉，飲料是紅酒和汽水。在阿根廷這片陌生的土地上，和許多新朋友一起吃烤肉，遙望著無際的大平原，我慶幸能有機會來此瀟灑走一回。想著地球另一端的家人時才感受到，自己仍是飄泊的異鄉人（stranger）。我來自遙遠的東方，在看到那麼多友善的新朋友以後馬上又要繼續上路到人生未知的下一站，我有一種不知如何是好的茫然感，在這裡我得到友情和像親情般的關心，以及幾乎是觸手可及的愛情，這些都不是來此之前曾經期望的。

娜姐莉雅是位可愛的女郎，她建議我和她到農場裡四處看看。農場外面有一條小河，清澈的河水裡看得到一群群的小魚，河邊長了許多草。看著青青河畔草，回想年幼時，我也曾經在指南山下的一條小河邊玩耍。台北縣木柵鄉政治大學旁有條學生們叫它作醉夢溪的小河，河邊長了野薑花、美人蕉。醉夢溪旁有一條步道，人們把它取名為情人道。每天黃昏時，常有年輕男女漫步在詩情畫意的情人道上談情說愛。醉夢溪的河裡滿佈大大小小的石頭，站在跨河的橋上可以看到河裡活潑的小魚，一群群的鯽魚和當地特有的香魚在水裡游著。記憶把我拉回到年幼時的台灣，正是所謂的青青河畔草，綿綿思遠道。當我失神時，突然發覺我現在是在南美洲阿根廷的這條不知名的小河旁。我寧願把這條河也叫作醉夢溪。平原上的小河裡沒有石頭，這邊也沒有情人道，我們沒有在談戀愛，卻像漫步在情人道上，而陪在我身旁的是位第一次見面，沒有一張中國臉卻讓我覺得她就是個中國人的妙齡女郎，我看得出來娜姐莉雅對我的沉思與發呆感到迷惑。

娜姐莉雅建議我們一起唱歌，我問他會不會唱“當我們同在一起”（The more we get together）的英文歌，她告訴我他會，於是我們就一起唱。娜姐莉雅有一個磁性的歌喉，會彈鋼琴的她

比我唱得好多了，她不見外，所以我們像男女合唱似的唱完了這首歌。

娜姐莉雅又主動的唱了電影“真善美（大陸翻作音樂之聲的 The sound of music）”的插曲“登上每一座高山（Climb Every Mountain）”，娜姐莉雅非常感性的唱著，當她唱到：“一場美夢，需要你付出所有能給予的愛心來圓滿！

（A dream that will need all the love you can give！）”時竟然眼角泛出淚水，此時的我已經淚光閃閃了；人生中我們都有各自追求的美夢，需要我們付出所有能給予的愛心來圓滿。

我的西班牙文不好，娜姐莉雅主動的教我當代的阿根廷詩“這就是和平（This is the peace-Esa es la paz）”，這首詩分幾個段落，含義生動，淺顯的字語卻表達了生動的感情。

微風輕輕的吹起娜姐莉雅秀麗的長頭髮，她整個人是這麼的輕盈飄逸，我們踩在邦巴草原（Pampa 台灣譯為彭巴草原）的地平線上，遙望無際的天邊，手牽著手和夕陽晚霞一起走進圖畫裡，世界彷彿只有我和她了，這時卡索太太遠遠的對我們招手，回去的時間到了。我和娜姐莉雅初次見面便是永別，不久以後我再度踏上新的旅途。相信我們的靈魂深處都會記住彼此相逢的這一幕，雖然短暫，卻是天長地久永恆的記憶。





舊照如泉沏故事 (1)

---日本著名劇作家小林宏和他的南京大屠殺劇本

謝桂棟

去年回上海出差，我帶回了一些留在國內的書籍和各個時期的舊照，以及一幅寬約十五英寸的油畫。油畫是太太的一位美國朋友送的，畫面是一盆花，自我們結婚後，此畫就一直掛在床頭。這些是萬萬不能流失的，尤其是老照片。

老照片是人生路上的腳印，是定格青春年少，是風華正茂的驕傲，是流出往事的井泉。最近，這本存放了從國內帶回的老照片的影集，被屢屢地翻開，影集的前幾頁，有日本劇作家小林宏先生的照片。再看這些照片，回憶的閘門一旦打開，往事歷歷在目，猶如涓涓的溪流，緩緩流過，源源不斷…。八十年代中，是日本劇團齒輪的著名創始人兼劇作家小林宏經常訪問中國的時期，他到訪過中國的許多地方，與各地的戲劇界人士有過不同程度的交往。比較多的是與在北京的中國戲劇家協會和上海劇協的交流。那時上海劇協經常要向文聯借我去當翻譯，這樣就讓我有機會接觸和了解這位正直、坦率、隨和而才華橫溢的劇作家。有幾次，我還陪同小林宏去外地參觀旅遊。印象最深的一次是我陪同他去南京。

那是 1987 年的早春，我陪同小林宏先生和他的女兒小林泉一行三人從上海乘火車到南京。在南京的參觀，具體由江蘇省文聯的李育生先生安排，他們專門派了車，送我們參觀侵華日軍南京大屠殺遇難同胞紀念館和南京下關日軍大屠殺紀念碑。那天上午，小林宏先生先在紀念館的會客室聽了當年的一位婦女倖存者的回憶。當時他臉上的表情非常沉重，時有插話。然後是在紀念館內參觀。他看得很仔細，沒有和人講一句話。在有些實物展品前，他會低下頭，以示哀悼。離開紀念館來到館外，他分別在侵華日軍南京大屠殺遇難同胞紀念館的文字前，以及一座石雕紀念像

前，與我們留影，接着就去南京下關。根據記載，日軍攻陷南京後，曾經在下關一帶，屠殺了許多已經被解除了武裝的國民黨軍隊的士兵，鮮血染紅了長江。到了下關紀念碑，小林宏先生一人朝前快步走去，到了碑跟前便雙腿跪下作懺悔狀。

離開南京回到上海，小林宏鄭重地告訴我，這次南京之行印象深刻，他將創作一部反映南京大屠殺的電視電影劇本。小林宏沒有食言，大約半年後，我收到了來自日本的郵件，那是小林宏寄給我的他剛剛完成的劇本——“長江啊，請牢記咱們的歲月：為銘刻在心的南京大屠殺五十周年而作”。收到了劇本，我的心沉甸甸的，一是因為讀了劇本的內容，我知道這樣的劇本，小林宏在日本也許根本就發表不了，也沒有製作電視電影的可能。這是一個正義的劇作家的良心。創作一部劇本是他力所能及的，他要以這樣的方式，表達一個日本人反對那場侵略戰爭的態度。二是小林宏把他的劇本寄到中國，交給了我，一個曾經擔任過他的翻譯的人手裡，這是要通過我的中文翻譯，把他的心聲表達出去。我不知道自己能否很好地完成他的願望，也不知道有哪一份雜誌會刊登。

我盡自己的能力，把劇本翻譯成了中文，但不確定哪裡可以刊發，所以一直沒有告訴小林宏先生。後來文聯的同事看了翻譯稿，他說幫我向電視電影雜誌推薦。我就把稿子交給了她。以後，我也沒有追問。下一年的五月，也就是 1989 年的五月份，我出國了。我經日本去美國舊金山，在日本停留的幾天，我都沒敢打電話給小林宏先生，我感到很內疚。小林宏先生信任我，把他的“心聲”交到了我的手裡，而我卻無能為



力，給他一個準信，幫助他在一片最應該“發聲”的土地上給予傳播。現在我又離開了中國。

時間一晃，已經二十多年。去年太太偶然上網，查我一些老文章，霍然，網上跳出了我翻譯的小林宏先生的劇本——“長江啊，請牢記咱們的歲月：為銘刻在心的南京大屠殺五十周年而作”。劇本刊登在 1990 年第三期的“電視電影文學”，並且收進了中國電影電視劇本資料庫。

我和小林宏先生失去聯繫已經二十多年，也不知是否有了解此事的上海戲劇界人士，早已把它的發表通報給了小林宏先生？但願只是我一個人，到了二十多年後的現在，才知道那個劇本在中國的圓滿結局。

我慶幸，我總算沒有辜負小林宏先生的期望！

右圖：小林宏先生在南京下關紀念碑前下跪懺悔



舊照如泉沏故事（2）

---日本作家尾崎秀樹與“間諜”哥哥的足跡

謝桂棟

舊照影集中有一張照片，上有日本著名文藝評論家、作家尾崎秀樹先生（日本第十二代筆會會長）和中國“左聯”研究專家丁景唐先生，以及我三人坐在沙發上的合影。多虧了這張留影，才讓我能回憶起往事，寫下一段有關尾崎秀樹的同父異母之兄尾崎秀實的波瀾壯闊的傳奇故事。記得那是 1986 年的 3 月，上海作家協會外聯部的徐鈴先生，來到文聯要我幫忙，給他們接待的一位日本客人當幾天翻譯，事情就這麼講定了。

接機的那天，我們先到劇作家杜宣家，接了杜老再去虹橋機場接尾崎秀樹先生。沒想到兩人

一見面，杜老一口流利的日語，哪裡用得著翻譯。杜老年輕時曾經留學日本，幾十年過去依然“故音”未改。尾崎秀樹先生話語不多，是一位矜持之人，往往是杜老主動引話，從他們的一些對話裡，我知道了尾崎秀樹此行的目的。也許是出於尾崎秀樹先生本人的願望吧，作協沒有按照國內通常的“接風”安排宴請。而僅僅讓我陪尾崎秀樹先生在他下榻的錦江飯店吃了晚餐。飯桌上我們有些簡單的對話，他送了我一本他的記實體小說——“佐爾格事件，尾崎秀實的理想與挫折”，並簽上了大名。



中間坐者為尾崎秀樹先生



晚上，瀏覽了小說的章節小標題和事件年表，我明白了尾崎秀樹為什麼要來上海，要去虹口區這過去的日租界實地踏訪。第二天，徐鈴、丁景唐先生準時抵達錦江飯店，我們一行向虹口區出發，車子到了四川北路的橫濱橋一帶停下，丁先生帶着尾崎秀樹進入邊上的弄堂，敲開石庫門的民居，走進人家。記得那天踏看了 3-4 處地點，有樓上廂房，有暗暗的走道邊屋。在四川北路上進入了幾家商店，其中的一家是銷售舊書的書店。尾崎秀樹每到一處，都會攝影，記下備忘要點。丁景唐非常熟悉地一路介紹三十年代的情況，嘴裡經常出現夏衍、史沫特萊、魯迅等名人的姓名。尾崎秀樹則多次提到尾崎秀實和佐爾格。當時自己對那段歷史大背景下的“左聯”——尾崎秀實——佐爾格間諜事件缺乏了解，就事論事地翻譯。許多年之後，因為網際網絡科技的發達，查閱文獻資料變得非常便捷，我才把自己當時不甚了解的“佐爾格間諜事件”的來龍去

脈搞明白。

尾崎秀實出生在台灣，大學專攻政治學，對中國問題頗感興趣，進入日本“朝日新聞”社當記者後，三十年代被派駐上海。他的住處是吳淞路義豐里 21 號（在很多文獻裡，包括尾崎秀樹的小說“佐爾格事件，尾崎秀實的理想與挫折”裡，都是錯誤地寫成崑山路義豐里。1986 年 3 月 9 日的上午經我們實地考查而確認是吳淞路。）。離四川北路很近，因為經常去那一帶的書店而結識“左聯”的文人，魯迅先生稱他是“懂德文的記者”。尤其是認識同為記者的史沫特萊，人生為之改變。佐爾格是俄德混血兒，政治學博士，公開身份是法蘭克福郵報（一說為“社會學雜誌”）駐上海記者，實為蘇聯紅軍間諜。在上海期間，同為法蘭克福郵報記者的史沫特萊，把尾崎秀實介紹給了佐爾格，因為共同理想，尾崎秀實成了佐爾格間諜網的重要成員。尾崎秀實才華出眾，努力工作，從一名“中國



通”記者，成爲中國問題專家，受到日本政要的青睞。

1933年5月，佐爾格受派到日本建立間諜網。第二年的四月，與早一年回到日本“朝日新聞”社的東亞問題調查會工作的尾崎秀實再次相聚並合作。1937年6月，尾崎秀實成爲日本首相近衛的顧問兼私人秘書，主要任務是提供有關中國的情況。尾崎秀實可以自由出入首相官邸，參加首相的智囊會議，他把自己因此而掌握的許多情報通過加入中共的日本人中西功和佐爾格，發往延安和蘇聯。對反法西斯的抗日戰爭，作出了非常大的貢獻。1941年10月，佐爾格的真實身份敗露，尾崎秀實等30多人被捕。1944年11

2013年3月7日

(注)尾崎秀實和佐爾格被處絞刑的時間，引自尾崎秀樹的記實小說“佐爾格事件，尾崎秀實的理想與挫折”第十二頁。

月7日上午九點三十三分，尾崎秀實在東京巢鴨監獄受到絞刑處死。十點三十六分佐爾格也在同一地點受到絞刑。(注)這一天是蘇聯十月革命27周年紀念日(這一受刑被處死的鏡頭，曾經在前幾年的中國大陸電影“東風雨”中閃現)。

半個世紀之後，尾崎秀樹先生再次來到尾崎秀實曾經生活過的地方，尋找哥哥的足跡和考證他當時具體的生活、工作細節以及與左聯的來往史實，給這段傳奇的往事劃上圓滿的句號。我爲自己在1986年3月，有幸能爲尾崎秀樹先生提供一些細小的幫助而感到欣慰。

舊照如泉湧故事(3)

---日本兩棲大明星栗原小卷在滬點滴

謝桂棟

在舊影集裡，有與日本大明星的留影，其中的幾張是與栗原小卷的合影。看到這些照片，往事彷彿歷歷在目。也許現在的八零後、九零後對我們的鄰國——日本——戲劇電影界的兩棲大明星栗原小卷，沒有多少的印象。然而對於大多數的五零後，提起栗原小卷，稍有文化的中國城市居民，誰不知道她是電影《望鄉》的女主角？

中國的“文革”結束不久後的1978年，《望鄉》是最早被允許進入中國公開上映的爲數不多的幾部外國影片之一。栗原小卷在影片中扮演女學者，採訪曾經在南洋當過妓女的“阿崎婆”。電影中某些鏡頭出現裸體，在當時保守的中國社會，引起了很大的震動和爭論。同時，栗原小卷的演技和美貌，也給當時的國人留下了深刻的印象。1979年栗原小卷主演的電影《生死戀》在中

國上演後，掀起了“栗原小卷熱”。

八十年代中，栗原小卷隨日本話劇《四川好人》劇組到中國訪問演出，一到上海便引起轟動，各大媒體紛紛報道。《四川好人》在上海文化廣場演出，屬於文化交流，觀眾主要是文藝界人士，一票難求。《四川好人》劇組由中國戲劇家協會接待，由於日方人數眾多，在當地需要很多的口語譯員來提供藝術和生活方面的翻譯。上海文聯協助找了一些頗有水準的翻譯來義務幫忙。

作爲文聯的工作人員，當時我負責演出時後台的翻譯工作，這使我有機會近距離的觀察和接觸了栗原小卷。演出前一二天，演員紛紛到場地彩排走台，栗原小卷是主角，也不例外，帶着她的化妝師來到後台，查看了她的化妝室，從舞台



到化妝室之間的途徑和距離，以及一些換裝、化妝等事宜。大明星如此近距離的出現，令中方的後台工作人員興奮不已，頓時匯攏過來，圍住了栗原小卷，一睹她的芳容和不凡的氣質和風采。那天，栗原小卷一襲披肩的大波浪髮型，身穿淺灰色大翻領的寬外套，一條黑圍脖，不施粉黛，臉上始終是輕盈的微笑，迎着眾人的眼光，輕鬆自如就像在自己家裡。有人擠過去要合影，她也微微地靠攏，笑容可掬的配合攝影，直到滿足了後台人員“追星粉絲”的渴望，才與眾人微笑告別。絲毫沒有大明星的做作和耍大牌。

栗原小卷在舞台上風采照人，素顏外出依然是鶴立雞群，走到哪裡都是一片燦爛與轟動，靠的是天生麗質和藝術功力，以及與人互動的親和力。回想起來，除了演出上舞台，根據劇情必須化妝，平時栗原小卷基本素顏或略施粉黛，就連出席宴請，也沒見她濃妝艷抹。記得那次上海文

聯和劇協做東邀宴，請了中國老一輩的電影藝術家張瑞芳和白楊作陪，坐在她們邊上的我，朝兩旁看去，無論中日藝術家，還是工作人員中，不僅沒有性感外露，而且沒有大肆塗脂抹粉。滿席盡顯東方婉約之美，一種來自深層的氣質美，自然隨意的面部美，和舉手投足的藝術美。席間氣氛輕鬆，猶如朋友聚會，身穿一套白衣的栗原小卷，風度翩翩；她舉杯敬了鄰座的張瑞芳、白楊，還敬了給她當翻譯的我，以及文聯劇協的工作人員。一杯紅葡萄酒，淺嘗即止。一張與工作人員的合影，把宴會的氣氛推到了高潮。

舞台上演戲，舞台下做人。栗原小卷在戲裡和熒屏上舉手投足有風采；平時在做人，生活裡靜心氣和有人情。



栗原小卷與著名劇作家曹禺

康谷華人文化中心 第一次 籌款活動

李瓊



去年 12 月中，康谷華人文化中心籌委會成功地舉辦了第一次的聖誕籌款宴會。宴會在希爾頓酒店的宴會大廳舉行，有 140 人參加，籌得了一萬四千餘元。

我們首先要感謝所有出席這次宴會的人，感謝大家的大力支持，使宴會圓滿成功。特別要感謝為宴會捐贈千元以上的朋友：項舉劭夫婦，莫逢娟女士，李昭夫婦，和張大凱夫婦。

宴會為來賓準備了豐盛的飯菜和精彩的節目。小明星們為大家表演了精彩大節目，有鄭順心的小提琴獨奏，陳若洋和李楷龍兄弟倆的魔術表演和變臉表演，何光玥的獨唱，和她與邵澤榆倆人的二重唱，沙金瑛女士帶領大家跳了幾支集體舞，崔磊領着大家玩了兩個遊戲。孫邦華設置了攝影棚，為盛裝的來賓留影。吳茵茵花了一番心思，設計了桌上擺放的花飾，帶領幾個熱心人一起，插了 15 盆漂亮的花，為宴會增添了節日的氣氛。

這次宴會的所有禮物都是由一些公司贊助或

個人捐贈，包括迪斯尼捐贈的 4 張入場券，以每張\$100的價格拍賣出去。American Dolls 捐贈的玩具娃娃被拍賣兩次，先是被蕭博洋先生拍得，但他立即捐出再次拍賣，又被蔡篤先生拍到。Brian 和畢曉娟夫婦捐贈的兩籃 Jafra 化妝品也被兩位先生搶到手，作為聖誕禮物送給自己的太太。劉綺華女士捐贈的茶具也被賣了個好價錢。有段治邦洪亮的嗓門和謝麗容出色的推銷，拍賣場面十分熱烈。另外有五十個禮物被作為抽獎的禮物送出，其中包括蔣時亮夫婦捐贈的 32 寸電視機，蔡友文女士和蕭博洋先生捐贈的“緣定一生影樓”的禮券，蔡友文募捐來的 Total Women 禮券，和吳迎春募捐來的 Westlake Inn 的禮券以及許多大大小小的禮物。

籌委會的每個人都為這次宴會付出了心血。夏天，公關主任蔡友文女士聯繫到 Agoura Hills 的希爾頓酒店，在會長楊曉明的大力支持下，向籌委會提出了建議。經過認真討論，籌委會制定出舉辦宴會的原則和細節，大家分工合作。蔡友

見證歷史—千橡和青島市市北區 締結姐妹城市紀實

畢曉娟



二零一四年三月二十五日，尋常的早春一日。連日的陰雨給多日乾旱的南加州送來了久逢的甘露，但對千橡市的姐妹城市籌備委員會的理事們來說，卻增加了許多不安和擔憂！因為明天將是千橡和青島市市北區結為姐妹城市的日子，紀念儀式將在 Sherwood 鄉村俱樂部的戶外舉行。來自青島的客人經歷了十幾個小時的長途飛行，已於二十五日傍晚抵達了千橡，然而外面卻大雨如注。參與姐妹城市項目的理事們的擔憂與忐忑不無道理，為了這一天的到來，他們中的許多人付出了很多時間和努力，如果天公不做美，已經安排就緒的儀式將無法進行。

提議千橡和中國的某個城市建立姐妹城市的最初構想，是東方藝苑的創始人王珏女士在十年前提出來的，為了實現這個目標，歷屆東方藝苑的理事們多年努力不懈，聯絡了國內不同的候選城市，雖雙方城市有此意向，但仍有一些難以克服的困難，所以建立姐妹城市的願望一直無法實現！近年來隨着中國的國力提升並成爲世界第二大經濟實體，學中文熱和到中

國的投資熱席捲北美大地，來美旅遊的國人全然沒有了筆者二十多年前剛剛到美國時懷揣幾十美金的窘境。吸引中國人來旅遊投資，爲當地帶來商機及創造就業機會對美國各地方政府是極具吸引力的。在這樣的大環境下，同昕生物公司美國商務中心於去年五月落戶千橡市，藉着這個機會，王珏和東方藝苑多年的資深理事潘黛美女士及其美國朋友們再次向千橡市政府提出了建立姐妹城市的預案，同時藉助同昕生物在中國的影響，積極物色合適的城市，因爲姐妹城市的建立，要雙方互利互惠才會有良好的開端和長久的發展。在王珏和焦守恕老師及各方面的努力下，山東省青島市市北區，一個擁有百萬人口、數個製造業和生物高科技醫藥公司的海濱城市，對與千橡市建立姐妹城市有很大的意願！接下來的工作就是參加市府的聽證會，論證議案的必要性和可行性。潘黛美女士及她的朋友 Rosemary 女士和同昕美國的 Tony 李先生，代表姐妹城市籌備委員會和東方藝苑，針對提交的議案介紹青島市北區各方面情況，同時對建立姐妹城市在教育文化、



科技、旅遊和商業等方面為雙方帶來的機遇和益處進行了論證。二零一三年七月十六日，市府議政大廳裡五位議員正襟危坐，即將對姐妹城市的議案進行表決。當 Claudia 市長簡要陳述接受議案並要求五位議員表決時，我們與會的東方藝苑的理事們緊張地注視着每位議員面前的指示燈，結果全部綠燈！這就意味着我們提出的千橡市與青島市市北區建立姐妹城市的議案，獲得了來自民主及共和兩黨的五位市議員的一致通過！同時中國的青島市市北區成為了千橡建市五十年來的第一個國際姐妹城市！

今年（二零一四年）恰好是千橡市建市五十周年及康谷商會成立七十五周年，藉此良機邀請姐妹城市的貴賓來訪並出席紀念盛會，對拓寬千橡的商機和國際交流更是意義非凡。於是姐妹城市籌委會開始了每月的例會，由 Rosemary 和潘黛美女士聯合擔任主席，三十三位委員是來自當地的企業家、醫學教育及科研人員，還有警察、律師及公職人員。他們從各自的視角和對中國的認識踴躍發言獻計獻策，積極籌劃接待姐妹城市貴賓的細節。經過雙方的協商，最後確定，青島市市北區政府代表團於二月下旬訪問千橡市。而從來訪的敲定到正式的訪問日期只有短短一個月的時間。自此大量具體細緻的工作擺上了日程！為了迎接這一天的到來，參與這項活動的義工們付出了大量的時間和精力，然而若天公不作美，安排在美麗的鄉村俱樂部的戶外歡迎儀式就無法展開，豈不是遺憾！也許是聆聽了我們的期盼，在經歷了數個陰雨連綿之日後，二十六日一早太陽升起來了，久違的陽光盡情的拋灑在還有些濕潤的大地。十一時許，美麗的 Sherwood 鄉村俱樂部迎來了中國青島市北區政府代表團張傑區長等一行四人和千橡市長 Mr. Fox 及前市長 Claudia 女士和市議員們。兩百餘位中外賓

客齊聚一堂，大廳內外歡聲笑語，新老朋友相見甚歡。十一時半，歡迎儀式在明媚的陽光下如期舉行。主持人宣布兩個城市締結為姐妹城市後，兩位市長放飛了手中的和平鴿，當地學習中文的小朋友展開了他們製作的字卡“我們共同生活在地球村”，隨後是歡迎午宴和簽字儀式，在此期間中華舞獅隊、西湖高中舞蹈隊為中外賓客表演了節目；New West 交響樂團的大提琴手演奏了中國名曲“梁祝”來歡迎中國客人，當地多家媒體採訪了盛況。當問到對千橡的印象時，張傑區長用成語“一見鍾情”來形容與千橡的初次相遇；在歡迎午宴上，張傑區長進一步闡述了兩個城市的相似之處，期盼將來在多個領域合作。多位市議員、市長、Ventura 郡代表以及州議員為本次活動送來了祝福和賀信，其中幾位和中國客人互換了禮物。在隨後的兩天裡，張傑區長一行與千橡市進行了更近距離的接觸，他們參觀了老年公寓/支持中心、市醫院、警局及市政廳。里根圖書館為歡迎中國朋友的到來，開闢了特別通道並開放了與中國有關的展品，讓我們更具體地觀賞到中美兩國傳統友誼的見證。二十七日晚，參加康谷商會的七十五周年慶祝晚宴，面對五百多位商界人士，張傑區長向他們發出了到中國旅遊和投資的邀請，與會者用熱烈和經久不息的掌聲回應了中國客人的邀請。

“十年磨一劍”，自姐妹城市的最初構想到今天的實現，整整走過了十年的坎坷路。這再一次印證了只要付出堅持不懈的努力，就會有最後的收穫！我們期待千橡和青島市市北區通過姐妹城市的締結，為中美兩地的民間交往和多領域的互利合作創造更多的機會！期待中美兩國人民的友誼長存！

網球協會最新動態

秦定宇

千橡網球協會在 3 月 8 日召開年會，2013 年度會長邱建家總結了去年情況。大會在推選出秦定宇為 2014 年度會長後，討論了新年度的規劃。

網球協會 1992 年成立，目前有會員 32 名。在以創辦人陳達文等為代表的網球愛好者努力下，二十多年來一直欣欣向榮，在康谷地區有相當影響。協會每周五晚在 Oak Park High School (OPHS) 網球場活動。到時會經常看到如下場景：程勇強悍無比，球拍打出去的像是炮彈！但 Charlie 疾步如飛，時常會不可思議地把“炮彈”打回去；Jim 技術全面，讓人找不到漏洞，拍已近球但不知從何下手；Phelan 年近七十，仍氣吞山河，可想當年何等威猛！年近八十的老潘，與年輕人一起揮拍過招，毫不遜色，讓人心裡暗暗希望年紀大時也能像他一樣；樓幫主眼觀六路，耳聽八方，在一個場子打球的同時還能對隔壁場地選手進行指導……

今年打算在 4 月中旬起由吳月等教練在每周五提供一小時免費授課，幫助有興趣的會員提高球藝。其實幾乎每位會員，尤其是新會員，都多多少少地從其他會員哪裡學到過“幾招”。除周五外，十多個“積極分子”還會在每周二、周四在 OPHS 和周六在 TOHS 進行練球和娛樂比賽。

網球協會通常每年會舉辦幾次會內比賽，讓大家體會一下類似參加“大滿貫”的感覺。今年春季將在 4 月 5 日舉辦雙打錦標賽，秋季還將安排其它賽事。

許多會員是美國網球協會 (USTA) 成員，並且參加 USTA 組織的業餘團體比賽。以本會會員為主組成的爆竹隊是一支 USTA-4.0 級別的勁旅，近年多次奪得 Ventura 的冠軍。詳情請見“千橡”第 56 期程勇撰寫的“爆竹飛出千橡”。

受家庭影響，許多會員的孩子喜愛打網球，並出現了不少佼佼者，如 Claire Liu、Ryan Shen 等。Claire 去年代表美國參加了國際青少年團體賽（詳情也見 56 期）。

加州是個打網球的好地方，一年之中只有難得幾天受天氣影響。只要兩人就能開打，而且康谷地區球場很多，所以活動起來很方便。打網球既是全身運動，又需要情緒控制，可謂是同時鍛煉身心。另一個突出優點是安全性好，許多以前玩籃球、排球等的運動愛好者，現在改打網球。最後，與許多其它組織一樣，網球協會提供一條社交途徑。許多球友在切磋球藝過程中，結下了深厚友誼。

歡迎有興趣的朋友參加我們活動，球場上見！



還有我們

[編者按：去年十月，千橡雜誌編委莫逢娟的丈夫，任俊年（John Ning）先生，不幸因病去世。我們全體編委都為失去 John 而悲痛，他們夫妻情深，互敬互愛；逢娟參與較多的社區公益工作，John 多年來一直在背後默默而堅定地支持並協助她。在這艱難的時刻，我們希望逢娟能儘快地擺脫悲傷，走出人生的低谷。下面陸麗珠在當時給逢娟的信，也在很大程度上代表了我們千橡編委的心願。]

逢娟：

一向我都說你是個既熱情大方，又能幹熱心的女人，誰有了你都是福氣。John 有福娶到這麼好的美嬌妻，他定是滿足的。這些年能做的、該做的你們都做了，夫復何求，這樣的一生應是無憾、無悔的了。

這些年和你們從認識漸漸到熟識，見識到了你們美好的婚姻和美滿的家庭，是令人喜愛羨慕的一對。這一切美好都不是單人所能為，確屬夫妻協力創造而來。

這些天看著你們一家因 John 的病痛所承受的一切苦楚，心痛萬分，也勾起我深藏心底的舊傷。這麼多年前經歷的同樣過程，仍歷歷在目，忘不了！當時是多麼的心痛、心焦、無助、無奈。記得那時妹妹對我說，最壞的事已然發生，往後的日子只會更好。是的，掉到了谷底，往後的日子也只能向好的方向走去。就這麼互勉吧！

等該忙的事辦得告一個段落後，可別閒下來，日子會不好過。有情緒、有低潮時，別忘了隨時給我們打個電話，我們也許可以為你分擔一些些。

路要走，日子也要過，我希望你能選擇放寬心懷，快快樂樂的走下去，這是我們的心願，當然也一定是 John 的心願。是的，我們都會想念他，也會記住他的好。

我以為沒經歷過生離死別，無法想像心會有多痛；我也知道沒有人可以取代 John 在你心中的地位和份量，但請相信有好友的分擔，能為你填補撫平心中部份空缺與傷痛。

麗珠

2013年11月1日





2011年，我贏得了網球“橘子碗”青少年國際賽（12歲以下）的冠軍，那是個聲譽很高的賽事。我取得了當時對我而言人生中最重要成就，那真是個很令人享受的時刻。

兩年以後，2013年，我以排名第二的種子選手身份，再赴弗羅里達，參加了14歲以下的“橘子碗”國際青少年網球賽（Junior Orange Bowl International Tennis Championships）。相同冠名的錦標賽，更多的選手，競爭更激烈，壓力也更大。兩年前贏得冠軍就很不容易，這次再贏的機會似乎更小。

參賽的128位優秀而具天份的選手中，只有一位能夠脫穎而出，幸運奪冠。從頭到尾的七輪比賽中，一輪更比一輪難。冠軍的獎盃吸引力很大，但好手如雲，競爭力和壓力之大，真是難以想像。回頭想來，我很幸運，最後能

夠捧盃而歸，那是因為有我媽媽的全力支持，也有家人和朋友們從加州送來的鼓勵，還有教練的幫助，否則我是不可能取得這個成績的。下面簡單回顧一下奪冠的幾場比賽。

前幾輪的比賽對我來說，雖然也是挑戰，但說不上是激戰。我針對她們的弱點，一一戰勝了對手，她們是來自立陶宛、俄國和中國的姑娘。真正的激戰是從第四輪開始的，那時還剩16位選手逐冠。

第四輪中，我與我的好朋友及對手，Kelly Chen 相遇。她也是來自南加州。在這次比賽之前，她贏了好幾個18歲組的比賽，擊敗了很多優秀選手。我心裏明白，這可能是我要面對的最難打的對手之一。果然，比賽從一開始就打得很接近，而且越打越激烈，每一個球都贏之不易。Kelly 打得相當穩健，幾乎沒有出現任何



失誤。我們都發揮得不錯，實力也相當，按我們的水平，誰都有可能贏這一場球。打到最後，我打了幾個制勝球，她打了幾個少見的失誤球，於是我拿下了這場比賽。在打最後幾分時，我的手抽筋了，我真怕自己不能把這場球打完。還算好，我堅持到最後，經過將近四個小時的鏖戰，以 6 - 4, 5 - 7, 7 - 5 的成績晉級到 1/4 決賽。

在 1/4 決賽中，我的對手也是美國姑娘，Kylie McKenzie，她也是我的朋友，我們一同在 USTA 網球中心訓練。與 Kylie 的比賽，如果不是更難，起碼也跟前一場比賽不相上下。這不僅因為 Kylie 是個優秀的網球運動員，而且也因為我在對 Kelly 的比賽中，體力消耗太大，直到這次比賽前，身體還沒有完全恢復過來。雖然這場比賽沒有前一場打得那麼久，但在體力和心理上卻更具挑戰。有好幾次，在比分落後的情況下，我都覺得快要輸了，但每次我都盡力救球，尋機反擊，沒有放棄。最後雙方都精疲力竭，我終於以三盤的比分：7 - 6 (3), 1 - 6, 6 - 4 獲勝而晉級至半決賽。

這場半決賽從心理上而言，恐怕是我打過的最難的一場比賽。我面對的是一位比我小一歲的網球好手，同時也是我的好友。從一開始，我就非常緊張，怕輸給一個比我小的對手。如果要我用一個詞來形容我打第一盤球的狀態，那就是“糟糕透了”。緊張感控制了我的全身，使我頻頻失誤，而我似乎根本不知如何才能擺脫這個困境。我輸掉了第一盤，又在第二盤中以 4 - 5 落後，30 平，還有兩分就要輸掉整場比賽。這時候，我想，完了，真是了不起，我對自己說，Claire，你馬上就要輸給一個 12 歲的對手，你幹得真漂亮。雖然有這個念頭在腦海中閃過，我還是繼續奮力擊球並找到機會反擊成功。贏了這一局之後，我找回了感覺，恢復了常態，打得更主動，贏下了這場比賽。

接下來就是決賽。我，第二號種子選

手，面對的是第一號種子選手，捷克共和國的 Marketa Vondrousova。在決賽之前的幾次媒體訪談中，我曾經這樣形容自己前幾場比賽：“沒打好”和“很糟糕”。現在面對一個非常強大的對手，我可沒有本錢再打一場發揮不好的比賽了。謝天謝地，經過前幾場拼死拼活而勉強過關的艱難歷程後，我終於在決賽中打了一場漂亮的球。從始至終，我都處於領先地位，並掌握著主動權。我打得非常自信，最後以 6 - 4, 6 - 2 直落兩盤贏了決賽。

我以明顯的優勢結束了這場錦標賽的最後一場比賽。在賽後的媒體訪談中，我終於能夠說，我對自己的表現是滿意的。我以出色的成績結束了這一年的賽事，並嘗到了勝利的甜蜜。當我再一次捧起青少年“橘子碗”獎盃時，心中非常高興！





誰在銀閃閃的地方，等你

作者：簡嫻

出版社：印刻出版社/2013

鄭美芳



從初老、漸老、耄耋、病疫到死亡，簡嫻用極詼諧、俏皮的筆法寫灰色、緩慢且冗長的漸老，寫肉身叛變的無奈，寫外在面貌背離的心傷。

同時也以深情至性的柔筆追想至親晚年，娓娓述說人世浮生的悲欣交集及侍病伴老歷程之愛憎孤寂，既見機智幽默的優雅自嘲，亦是苦口婆心的警世諍言——肉身是浪蕩的獨木舟，每個人人生都是一只裝著悲歡離合的包袱，包袱裡有各自的歡愉與憾恨。在她筆下，生老病死轉化為一座蘊藏智慧寶石的礦脈，值得一生開採。

中國人一向忌諱談死，都不願跟子女坐下來好好地談談如何處理身後之事，但是既然死是不能避免的，無論把頭在沙中埋得多深，它還是會來的，為何不面對它，好好的計畫剩餘的日子呢？「打開天窗說亮話」對老人和家屬都好很多，所以人不應該忌諱談死，只要好好的活，對死就不會有遺憾，就不必迴避。

“一個人老了，不是一個人的事，是一個家的事，是整個社會的事。”

“一個不快樂的中年人，不可能變成快樂的老人。”

“養生，不應是為了把自己養到理想的歲數，而是，重新養出對生命的態度。”

簡嫻總很能精準地掌握文字表達，細膩地捕捉生命中的吉光片羽，這是一本兼具特色且有深度的好書，很值得一讀。

祕密 The Secret

作者：朗達·拜恩 Rhonda Byrne

譯者：謝明憲

出版社：方智出版社/2013

陳蕙玲



一位澳洲電視工作者，在人生跌落谷底、生活即將崩潰時，偶然間讀到一本百年古書，發現了一個生命中的重大祕密，而過去知道這個祕密的，竟然都是歷史上的偉大人物：柏拉圖、莎士比亞、牛頓、雨果、貝多芬、林肯、愛默生、愛迪生、愛因斯坦。她不禁要問：「為什麼不是每個人都知道呢？」

於是，她開始組織一個工作團隊，尋找當世知道這個祕密的人。他們都是各行各業的佼佼者，並且現身說法告訴你：「了解了這個祕密，就沒有做不到的事；不論你是誰，你想要什麼，這個祕密都能給你！」這是這個時代最令人振奮的一本書！

奧斯卡影后妮可·基嫻說：「《祕密》簡單明瞭又充滿智慧，幫助我度過婚姻難關。」我們知道她擁有人們所追求的金錢、名聲、美貌等所有的有形物質，既然《祕密》能幫助她，那你一定想知道：「這個《祕密》到底是什麼呢？」也許可以這樣理解：「人們被一個無限的力量運行著、導引著，也依循一個法則而生活及工作，它就叫做“吸引力”，這個祕密就是《吸引力法則》，你生命中所發生的一切都被你心中所抱持的心像吸引而來。」

最初聽到《吸引力法則》的這個說法時，自己也只是笑笑而已，不怎麼相信。再次讀到這個法則時，卻不得不信，很多事情真的就是這樣的。如果你得不到你想要的，那是因為你並不是真的想要它。我們要學會管理我們的思想，我們要正面訴求我們的希望，要把“不”字去掉，每次都正面的表達自己的訴求，要說“我要……”，我們要時刻保持樂觀、美好的情緒，讓更多歡樂、美好的事情在我們身上發生！一個有堅定信念的人總是可以更能做到自己想做的事、得到想要的東西；當我們堅信，在我們真心渴望某樣東西，整個宇宙都會幫助我們時，成功就離我們不遠了！讀了這本書，也許你也會這樣想呢？



康谷社團

千橡城基督教會 www.cccto.org

王友平牧師 805-987-0985
 胡文善長老 818-707-7638
 Pastor Michael Weidman 805-241-5435
 Pastor Peter Lee 828-716-0626

西米基督教會 www.cccto.org

甄世平牧師 805-285-7789
 歐思真長老 818-865-0645
 陸大齡長老 805-529-4863

康谷華人基督教會 www.cvccc.net

蔡茂昌牧師 805-241-1542

康谷天主教查經班

顧木蘭 805-375-6292
 週五/每月第二、四週 07:30pm-09:30pm

慈濟西北洛杉磯聯絡處

Northridge 會所 818-727-7689
 Santa Monica 會所 310-473-5188

慈濟千橡聚會

陳昭吟 805-358-4011
 每月第二個星期四

千橡圖書館

廖慰真 805-381-7356

千橡中國書畫學會

溫揚 805-493-1939
 田丰 805-480-1887

長生學

葉雁萍 805-277-3577

千橡聯誼社

朗果傑 818-913-4689
 傅祖聰 805-492-2329

中國旅美科技協會-洛杉磯分會

方平 ping@theexpresslink.com

美國防癌協會義工-南加州聯絡人

凌生輝 (Ling Wu)

吳道宏 (Edward Wu) 818-292-3543

健言社

每月第一及第三個星期四聚會 7:30pm-9pm
 胡晷 805-529-8891

雙谷跳舞俱樂部

孫凝芝 818-707-3225
 張寧明 818-889-5643

韻聲合唱團

蔣時亮 818-865-0811
 郭碧華 805-492-9702

揚聲合唱團

段治邦 805-498-2372
 梁鋼 949-910-6513

千橡民樂坊

紀文迅 818-584-3199
 史新躍 805-262-2229

夢幻青少年管絃樂團

續易瑾 818-889-4739

東方藝苑 (CAPA)

王珏 805-376-0108

元極舞社

星期六 9:15am—11:30am 千橡中文學校
 張寧孜 818-991-8149

橡園太極拳協會

張孚威 805-480-1887

籃球俱樂部

賴家祥 818-991-9305

Oak Park 網球協會

週一、五、日 7:30am—9:00am
 張寧明 (Senior) 818-889-5643

周二、四、五 8:00pm—10:00pm

秦定宇 805-358-1074

千橡羽毛球俱樂部

www.tobadminton.org



談談牙周病

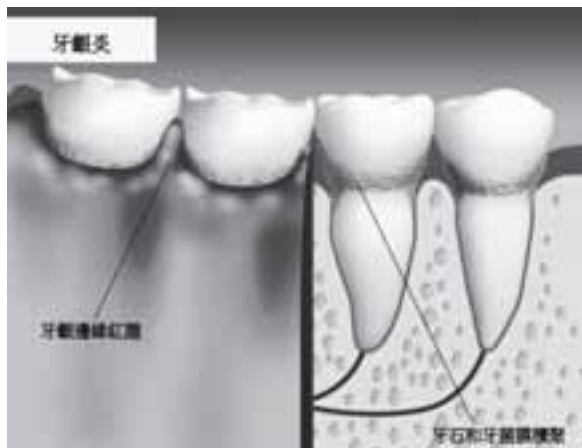
劉長瑞 朱玲

牙周病，顧名思義，就是牙周組織的疾病。什麼是牙周組織？牙周組織就是牙齒的支持組織，包括牙齦、牙槽骨、牙周韌帶和牙骨質。侵犯牙齦、牙周、牙周膜、牙周韌帶及牙槽骨等組織的慢性炎症即是牙周病。常見的慢性牙周病一般可分為牙齦炎和牙周炎，這兩種症狀不盡相同的疾病，一般籠統合稱為牙周病。

牙周病的形成過程

如果口腔衛生欠佳，牙菌膜就會長期積聚在牙齦邊緣。牙菌膜裏的細菌會分泌毒素，刺激牙齒周圍的組織，例如牙齦、牙周膜和牙槽骨等，引致牙周病。其主要特徵為牙周袋的形成及袋壁的炎症、牙槽骨吸收和牙齒逐漸鬆動。它是導致成年人牙齒喪失的主要原因。如果牙菌膜積聚，牙齦邊緣會出現發炎徵狀，造成輕微牙周病（即牙齦炎）。若身體抵抗力下降，身體組織癒合能力欠佳，牙周組織包括牙齦、牙周膜和牙槽骨等就會遭受破壞，情況就會惡化，形成嚴重牙周病（即牙周炎）。

牙齦炎 儘管牙齦炎並不總是發展為牙周



炎，但是大多數人都接受牙齦炎先於牙周炎發生的觀點。如果牙齒沒給徹底清潔，牙齦邊緣及牙齒鄰面就長期積聚牙菌膜。牙菌膜內的細菌會分泌毒素刺激牙齦，引致牙齦發炎。牙菌膜亦會被唾液鈣化，形成牙石。由於牙石的表面十分粗糙，因此導致更多牙菌膜積聚，使牙齦持續發炎，甚至有機會惡化成牙周炎。

牙齦炎的典型特徵：

1. 充血，從齦乳頭開始，沿齦緣進展
2. 腫脹，齦組織變得更軟，按壓時凹陷
3. 齦緣卷縮鄰間乳頭失去三角形形狀
4. 輕微出血

牙周炎 已經有了牙齦炎之後，若仍然沒有好的口腔護理，發炎的情況會持續，導致原本緊附於牙根表面的牙齦與牙根分離，形成一個空間，稱為「牙周袋」。這空間更易讓食物殘渣、牙菌膜和牙石堆積，使牙周組織持續受破壞，引致牙周炎。牙齦邊緣可能有膿液滲出，甚至長出牙瘡，牙齦和牙槽骨亦會慢慢萎縮，以致部分牙根外露，增加患牙根蛀壞的機會。

如果牙周炎繼續惡化，牙周組織包括牙齦和牙槽骨會受到嚴重的破壞，以致牙槽骨萎縮，牙齒因而失去支撐，變得鬆動和出現移位，最後甚至脫落。

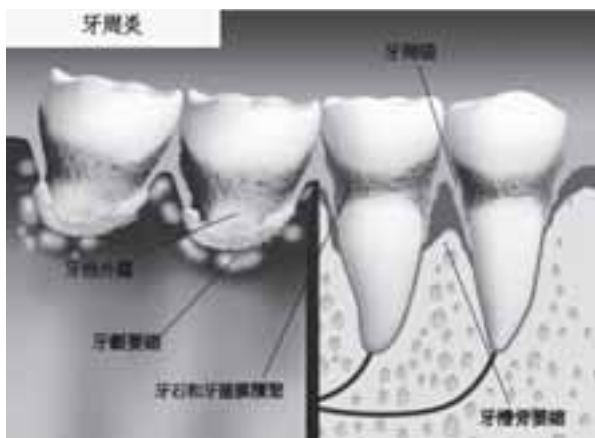
牙周炎的典型特徵：

1. 真正牙周袋 $\geq 4\text{mm}$
2. 牙齦萎縮，牙縫增闊，牙齒鬆動
3. 骨吸收的 X-ray 檢查證據

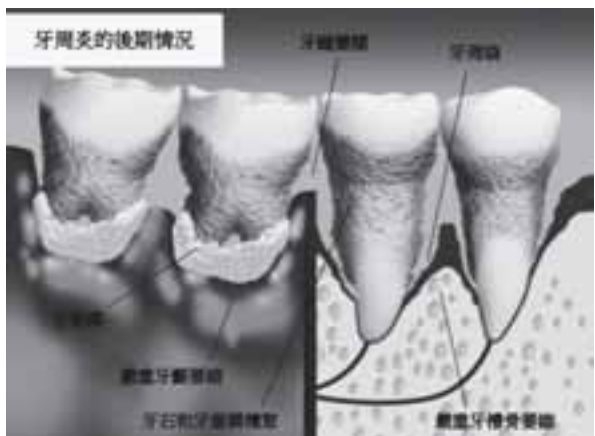
易得牙周病的人群

•吸煙：根據研究顯示，吸煙者罹患牙周病的比率是非吸煙者的三倍，而重度吸煙者更高達七倍。香煙中的化學成分如尼古丁會使血管收縮。牙周病初期徵狀是牙齦發炎，刷牙時容易出血，但由於吸煙者的血管收縮，出血現象不明顯，患者不容易察覺牙齦已經發炎，牙周病就會不知不覺地惡化。

•壓力：精神受壓可減低身體抵抗疾病的能力，較易患上牙周病。



•懷孕期：懷孕期間，孕婦體內荷爾蒙分泌的改變使得牙齦容易對牙菌膜中的細菌所分泌的毒素產生過敏反應，如果孕婦沒有徹底清潔口腔，非常容易出現牙齦紅腫和出血，這現象稱為



「妊娠期牙齦炎」。

•患系統性疾病如糖尿病、白血病、愛滋病：這些疾病會減低牙齒周圍組織抵抗細菌的能力。如果患者沒有徹底清潔口腔，牙菌膜的細菌就容易入侵，導致牙周病。另一方面，患者身體的復原能力亦較低，他們患上牙周病後會較一般人難於痊癒，因此牙周病病情會迅速惡化至嚴重階段。

•服食某些藥物如降血壓藥、抗腦痛症藥：這類藥物可使牙齦的纖維細胞增生，導致牙齦腫脹。由於積藏在牙齒與腫脹牙齦之間的牙菌膜是難以清除的，牙齦就容易紅腫發炎。

•配戴未經徹底清潔的假牙，牙石積聚：使牙齒難於清潔，使牙菌膜更易積聚。

牙周病的預防

- 每天使用牙線或牙縫刷清潔牙齒鄰面。
- 掌握正確的刷牙方法。每天早晚刷牙，清潔牙齒，尤其清潔牙齦邊緣的位置。
- 配戴活動矯齒器的人士，需要每天早上起床及晚上睡前把活動矯齒器除下清洗。不戴活動矯齒時，該把它浸在清水中。

•定期見牙科醫生作檢查並接受洗牙以去除牙石，齶上潔治半年 1 次。齶下刮治，根據患者個人情況而定。如果沒有牙周病或輕度牙周病，每兩年一次。

牙周病的治療

一旦發生牙周病應早期治療。牙周病治療分四階段：

1.第一階段為基礎治療階段，目的在於選用牙周病常規的治療方法，清除或控制臨床炎症和咬合病因素，包括口腔自潔，拔除預後差和不利修復的牙，齶上潔治，齶下刮治以清除菌斑、牙石，選用抗菌藥控制炎症，咬頷調整等。

2.第二階段為牙周手術治療和鬆動牙固定。透過手術翻開牙齦，以使用牙科儀器清刮牙根表面。這手術適用於治療深長而儀器難以觸及其最深處的牙周袋。

3.第三階段為永久性修復治療，一般手術後 2 - 3 個月後進行。

4.第四階段為複查複治階段，每半年一次，包括檢查菌斑控制情況，X 光檢查，以進一步擬訂治療計劃。

牙周病是在牙科中除齲齒以外最常見的疾病。在美國人口中有 30-50%患有不同程度的牙周病。隨著年齡的增長，牙周病也會呈現增加的趨勢。這對於年長的人來說，要維持一個健康的體，須多食用蔬菜、水果，就必須有一副完好的牙齒。讓我們一起來迎戰對牙周病的挑戰，使我們有一個更美好的人生。



食道逆流症

鄧博仁醫師



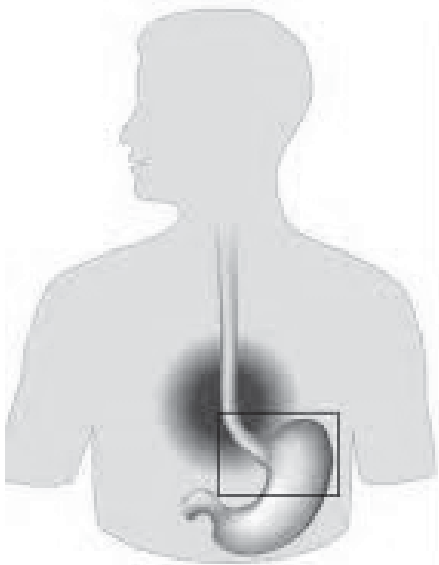
食道逆流症是一種慢性疾病，也被稱為“胃食管反流症”或者“胃酸倒流”，Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)。病名很清楚地解釋了這個疾病的原因。Gastro 是胃的意思，Esophageal 是食道，Reflux 逆流，所以 GERD 就是胃酸逆流到食道而造成慢性食道發炎。胃酸本身不是病，而且是幫助消化的。胃本身可以抵擋強酸，但是食道卻不可以，因此當胃酸逆流到食道時，就會造成食道受傷發炎。

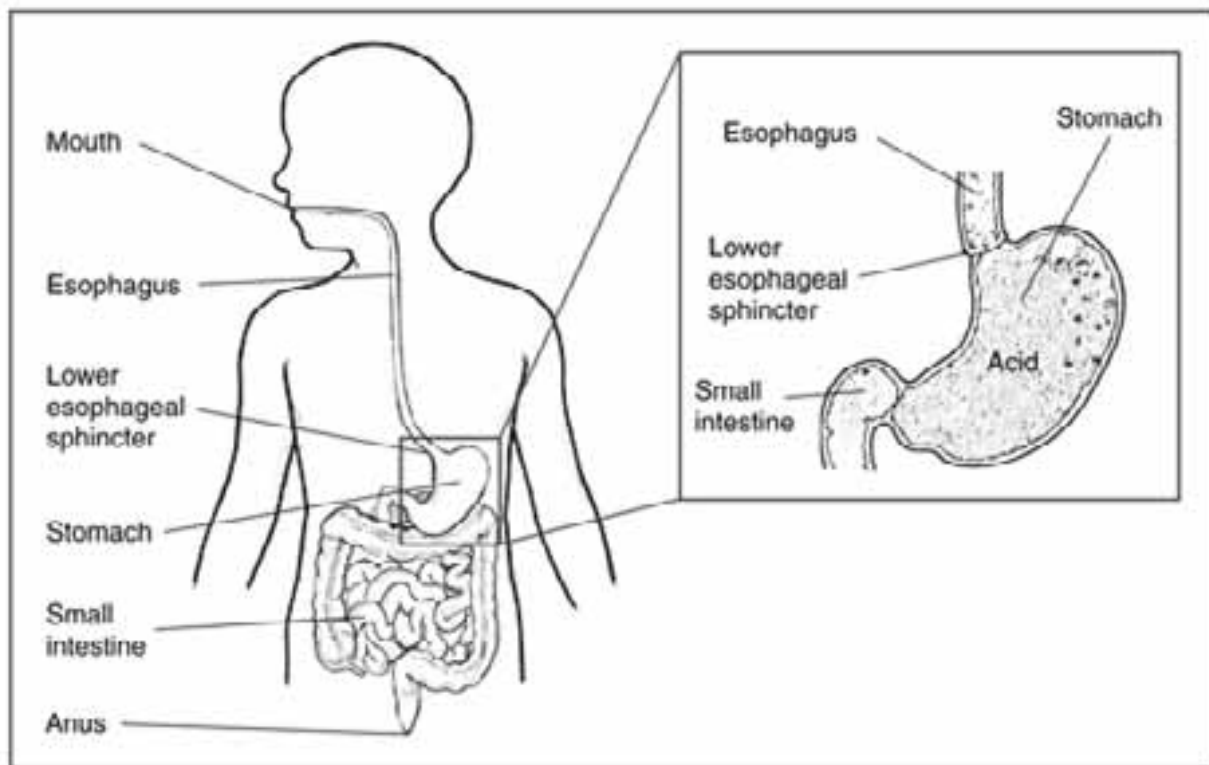
食道逆流會產生很多症狀，但是大多數有食道逆流情況的人卻沒有症狀。如果有症狀出現，比較常見的是胸口灼熱感和悶痛等，病人常常以為是心臟病發作。其它的症狀還有反胃、喉嚨痛、聲音沙啞、清痰等，都是因為胃酸刺激了食道和喉頭所造成的傷害。如果逆流嚴重的話，會

有胃酸或食物回流到嘴裏。胃酸會破壞牙齒；有時候胃酸也會逆流至氣管導致咳嗽，甚至造成氣喘病發作。為甚麼有些人比較容易有食道逆流呢？最主要的原因是食道和胃接觸

的地方有一個「門」，叫做“賁門”，學名是食道下端括約肌 (lower esophageal sphincter)，它的功能是保持食物單向地從食道進入胃，防止胃裏的東西回流入食道。這個門偶然失去單向控制的作用不是大問題，例如喫得過飽打嗝的時候。但是，如果這個門因為某種原因常常失靈，那麼食道逆流症就會發生。會把這個門打開。導致這種情況，讓食物逆向運動到食道的主要原因有三個。第一是胃的壓力太大，直接把門衝開，例如吃得太飽或身體躺平時。這也解釋了為甚麼食道逆流症狀常常發生在吃飽後或晚上睡覺時。第二種原因是某些食物會讓食道的肌肉放鬆而造成洞門大開，例如咖啡、酒精、甜點、油膩或刺激性食物等等。每一個人受不受這些食物的影響或影響的程度是不一樣的。第三種原因是食道和胃的結構異常導致這個門無法關緊，這一類型只有開刀才能修復。

相比以上提到的食道逆流的症狀，更令人擔心的是它的併發症。一開始，也是最常見的是食道炎，主要的原因是胃酸逆流傷害了食道粘膜。這個診斷不是靠症狀來決定的。正確的診斷是靠胃鏡檢查，因為胃鏡可以直接看到食道的表面是否受傷和程度如何。如果食道發炎時間長久的話，食道很可能會病變出現縮緊狹窄 (stricture)，就會影響吞食。更嚴重的話會導致細胞病變 (Barrett's esophagus) 以至於演變成為食道癌 (Esophageal cancer)。有些時候，食道逆流的併發症並不發生在食道，例如氣喘病。那





是因為胃酸逆流上來，進入氣管，導致氣管粘膜發炎，造成長期咳嗽。其特點是咳嗽大多數發生在晚上，也就是人長時間平躺的時候。不是食道逆流造成的氣管炎或氣喘病，白天也會咳得厲害。

食道逆流這個現象不容易用藥物來治療，只有手術才能最終真正解決問題，但人們通常還是先選擇保守的藥物療法。一般使用的藥物都不是解決贛門的失靈，而是針對胃酸的。藥物大致分成三類。最早上市的藥是鹼性的制酸劑，用來中和胃酸，讓胃酸刺激食道的症狀減到最低。這個類型的藥已經不需要醫師處方就可以買到，例如 Tums（中文名：碳酸鈣片；抗胃酸咀嚼鈣片）或 Mylanta（中文名：鎂力片）。它們的好處是藥效速度快，幾乎幾分鐘後就見效，但缺點是效果持續時間短，而且重複使用容易造成胃酸更多。第二類型藥品被稱為組織胺受體阻斷劑（H2 Blocker），其中包括 Zantac（中文名：愛胃妥；鹽酸雷尼替丁片；利爾錠膜衣錠）、Pepcid（中文名：法莫替丁、保胃健、磺胺替定、甲磺噻

脞、胃舒達、愈瘍寧）、Tagamet（中文名：泰胃美；甲腈咪胍，甲腈咪胺）等。這類型的藥也不用處方簽，早晚各服一次。它的功能是阻擋生產胃酸的訊號來減少胃酸的產量。第三類型藥被稱為質子泵抑制劑 Proton Pump Inhibitor（PPIs）。複雜的受神經和激素調節的胃酸分泌過程的最後一個環節，是胃壁細胞質子泵（H⁺，K⁺，ATP 酶）被刺激而使胃酸分泌出來，第三類藥就是特異定向地阻斷這個環節，10.5 藥效最強的一種。常見的藥有 Prevacid（中文名：蘭索拉唑；郎素那唑）、Omeprazole（中文名：奧美拉唑；洛賽克；護胃康腸溶微粒膠囊）、Nexium（中文名：耐信；埃索美拉唑片；耐適恩）和 Kepidex（中文名：右旋蘭索拉唑）等等。這類藥是一種緩釋劑，每日服用一次就可以，早餐前空腹時使用效果最佳。Prevacid 和 Omeprazole 現在不用處方也可以買到了。如果胃酸症狀非常嚴重的話，這三種類型的藥是可以同時使用的，但應當在醫師的指導下使用。



人家喫瓢我啃皮？

—聊聊水果與血糖的關係 (之一)

王友平

某日，數十朋友在海灘上開 Party，驕陽下我切開一個大西瓜，那顏色真真一個漂亮，鮮紅鮮紅的，一口咬下去，順著嘴角流紅湯，於是我張開血盆大口，一嗓子就喊上了：“美麗的大西瓜開瓢了，快來喫。”一群人紛紛向西瓜撲來。我接著喊道：“西瓜不甜，有血糖高的人更要來喫”，人們的腳步赫然凝結在沙灘上，眼光可就唰的一下全從西瓜射向了我。一位已經先下嘴為強的人把我從眼箭陣群裡救了出來，他說：“中看不中喫，和飲水的感覺差不多。”於是人群作鳥獸散。

喜歡喫甜食是人的本性。上世紀八十年代末，我所在的醫科大學附屬醫院為職工增加福利，有一天給每個員工發了 5 公斤白砂糖，我用一個大盆端回家，剛剛放下，我那不到 2 歲的女兒就坐在旁邊兩手齊抓，滿臉白點了。即便到了現在這年代，無論是在大陸、港台澳門、或任何世界的一角，對於越來越多的華人說來，不但已經脫離缺糖時代，而且遭遇越來越過份甜蜜，結果華人糖尿病、心血管疾病、肥胖、癌症、痛風、老年癡呆、齲齒、近視、軟骨症這些與血糖過高有關的疾病的患病率坐著火箭往上竄，可還是出現了前面講的海灘情景。當然，這並不表明

人們對糖沒有顧慮，直接喫白砂糖、各種糖果、各種甜點的人已經明顯減少，更多的是通過喫水果來滿足甜食的口慾。可是，喫水果可以毫無顧忌嗎？我們需要從基本知識聊起。

糖與醣

【糖與醣】在生化領域，我們日常所說的糖屬於醣類，也曾經被稱為碳水化合物，一般由碳、氫、氧三種元素所組成，廣布於自然界。最常見的有甜味的醣是葡萄糖、果糖、蔗糖、麥芽糖。有的醣幾乎沒有甜味，例如乳糖和澱粉。而食物纖維素根本就不甜。有的東西有甜味但卻不是醣，例如甘油。所以真正說到“糖”，應該是指有甜味的醣。

【單醣、雙醣、多醣】無法水解為更小的醣類叫做單醣。葡萄糖和果糖都是單醣。一個葡萄糖和一個果糖結合在一起是蔗糖，兩個葡萄糖結合就是麥芽糖，一個葡萄糖和一個半乳糖結合就是乳糖。蔗糖、麥芽糖、乳糖都是最簡單的多醣，叫做雙醣。食物纖維素和澱粉是更多單醣分子結合在一起的多醣。

【醣在體內的消化、存儲和轉變】動物和人喫了來自大自然食物（例如蔬菜、水果、五穀）後，在體內把這些食物中的醣消化轉換成



生命所必需的能量。人常說喫飽了有勁，那就是食物帶來了運動需要的能量。雖然說也可以從蛋白及脂肪獲取能量，但醣類轉換成能量的速度更快，所以機體需要醣，特別是體力活動多的人。美國藥物組織建議，人的食物熱量應該有 45 — 65% 從醣類來，這樣可以減低心臟病及肥胖症的風險。聯合國糧農組織與世界衛生組織也聯合建議各國制定營養指南時，訂立個人食物能量的 55 — 75% 來自醣類，但直接來自糖的部份不要超過 10%。

雙醣和多醣都需要先轉換成單醣才能進一步轉換成能量供機體使用，其中葡萄糖最容易被轉化為能量。當機體裡積存了多餘的單醣的時候，細胞會將其轉換成較省空間的多醣保持起來，叫做糖原或者糖元，保存在肝臟和肌肉裡面。太多的糖元會進一步被合成脂肪成為更長久的能量儲存形式。為什麼今天華人的胖子也越來越多，就是因為生活條件改善之後，喫進去了太多身體不需要的糖和脂肪，所以減肥需要少喫甜食和油類食品。當然，在身體能量缺乏又沒有足夠的醣的時候，脂肪開始分解釋放能量。生物體真是太奇妙了。在植物中也儲存著“糖元”，就是澱粉。可想而知，動物和人可以把澱粉喫進去後分解為單醣，所以減肥的人不但要少喫糖，也要少喫任何含有澱粉的食品。至於纖維素，只有反芻動物和白蟻體內的某些微生物可以將其分解成單醣。在人類的消化道裡，纖維素只能穿腸過，好像不會給人帶來能量，但這恰恰是富裕起來的人看重食用纖維的最大益處，它不會增肥，還能促進消化。

水果裡面的醣

常見的天然存在甜味的醣有 4 種：麥芽糖、蔗糖、葡萄糖和果糖，後三者都存在於水果中，只是比例不同，例如西瓜中果糖比例大些，而橘子中果糖比例小些。蜂蜜裡面的果糖與葡萄糖幾乎各佔一半，倘若果糖的比例略高

於葡萄糖，蜂蜜就會變稠以至於呈結晶狀態。除葡萄糖外，蜂蜜是人體吸收最快的物質，還具有不會迅速提高血糖濃度和較緩慢地讓血糖恢復至原來水平的特點，這是喫蜂蜜的好處。不過本文不是談蜂蜜，點到為止，還是來聊聊水果裡的糖吧。

【甜度與含糖量】人們愛喫水果是因為水果的甜味，而通常的理解是水果越甜，裡面的糖就越多。其實，對水果甜度的測量並不完全反映水果的含糖量。果農常用的折光式甜度計是利用光在不同折射率的介質中產生偏折進行測定的。果農把果汁透過甜度計所測得的數值稱之為“甜度”，這種指標是用來判別水果成熟程度的，並不是顯示果汁的含糖量。當然，測量甜度和含糖量有一定的對應關係，因為甜度測定較高的水果表明成熟度高，而同一個水果，越成熟則含糖量可能越高，這也是為什麼熟透的水果比較甜。

另外，科學家已經測定出了不同糖類的相對甜度，這與成熟度沒有關係，只是指糖分子的甜度。如果以蔗糖的相對甜度為 1.0，那麼同等分量的玉米糖漿（syrup）的甜度就是 0.30，半乳糖是 0.32，乳糖是 0.35，麥芽糖是 0.46，葡萄糖是 0.7，果糖是 1.7。可見，如果同等重量的水果，而且含糖量一樣，但是一個含有更多比例的果糖，那麼喫起來就會覺得甜很多。反過來說，您喫了不甜的水果未必表明喫下去的糖比較少。

甜味也受水果裡其它物質的影響。例如香蕉通常不含有酸味，葡萄、柑橘、檸檬卻有不同程度的酸味，那麼就算具有同樣的成熟度、同樣的含糖量、同樣比例的醣的種類，香蕉喫起來可能覺得甜一些，而葡萄、柑橘、檸檬的口感可能就不是那麼甜了，這是酸味幹擾了甜味。還有，水果的溫度也會影響主觀甜度，很多人覺得西瓜冰鎮一下好像更甜，其實含糖量和甜度並沒有改變。



測量到的甜度和每個人體會到的主觀甜度也不一樣。雖然測量甜度高的東西進到人的口裡，通常也會被多數人品嚐為比較甜。但是，如果有一個人咬了一口西瓜，連連稱讚“好甜”；您也來一口，實在不以為然，您可千萬別和他爭論，你們的主觀感受是可以不一樣的。

【葡萄糖】葡萄糖是一種單醣，以遊離的形式廣泛存在於水果、蔬菜、五穀及各種植物的漿汁中，但現代大規模生產葡萄糖的方式不是從水果和蜂蜜中提取，而是用玉米和馬鈴薯澱粉製取。葡萄糖是生命活動中不可缺少的物質，它在人體內能直接參與新陳代謝過程。在消化道中，葡萄糖比任何其它單醣都容易被吸收，直接為人體組織利用，在細胞裡被氧化成二氧化碳和水。在這個過程中，每克葡萄糖會釋放出 17.1KJ 熱量。人和動物所需要能量的 50% 來自葡萄糖。人體攝取的任何多醣（如蔗糖、澱粉）都必須先轉化為葡萄糖之後，才能被人體組織吸收和利用。

葡萄糖在胃裏需要胰島素刺激葡萄糖轉運體 4（GLUT4）工作而參與分解。進入小腸後又需要經過腸道鈉葡萄糖轉運體（SGLT）作用把葡萄糖變成血糖和營養全身細胞。在腎臟排泄時需要腎臟 SGLT 的作用從腎小管回收糖二次進入血液。SGLT 在小腸和腎臟中都是耗能抗濃度梯度轉運，所以葡萄糖吸收速度很快。當血液中葡萄糖的濃度升高時，胰腺β細胞就釋放胰島素到血液中，促使身體細胞趕快把血液中的葡萄糖吸收到細胞裡面轉換和存儲為能量或者變成其它分子；促使肝臟和肌肉細胞將葡萄糖轉換成糖元儲存起來；也發出飽食信號讓人停止進食。但是如果血裡面葡萄糖濃度太高，超過胰島素的調節和腎臟的再吸收能力，就會導致尿糖，同時導致肝臟和脂肪組織把糖轉換成脂肪酸和三酸甘油酯。這就是喫糖太多人變胖的原因。

請各位看官允許我開個小差，順便說說葡萄糖名稱的來歷，增加點趣聞性。歷史上有位大名鼎鼎的德國化學家，馬格拉夫（Andreas Sigismund Marggraf），他 1746 年發現並命名了鋅，到 1747 年創制了用酒精從甜菜中提取蔗糖晶體的方法，以後用類似方法從葡萄乾中提取到葡萄糖晶體，稱它為“traubenzucker”。“trauben”就是葡萄，“zucker”就是糖。可惜這位大叔對糖的專注不如對鋅的癡情，沒有申請“冠名權”。到了 1838 年，鼎鼎大名的法國化學家讓-巴蒂斯特·安德烈·杜馬（Jean-Baptiste André Dumas）給德國大叔從葡萄乾提取的這種糖起了另一個名字，叫 glucose，其詞根來自於希臘語“glycos”，意思就是甜的，和葡萄並沒有直接關係，卻被世界廣泛使用至今。這也許刺激了德國大叔的同胞，又一個大名鼎鼎的德國科學家赫爾曼·埃米爾·費歇爾（Hermann Emil Fischer）他合成了苯肼，再引入肼類作為研究醣類結構的有力手段，合成了多種醣，搞清了葡萄糖的結構。後來他又合成了嘌呤，這對咖啡因、茶鹼、尿酸、氨基酸、蛋白質的研究推動極大。今天我們知道體內果糖太高會導致尿酸代謝失常引起的痛風病就應該歸功於他。因著他對醣類和嘌呤的巨大研究成果，1902 年的諾貝爾化學獎就頒發給他了。至於中文的“葡萄糖”這名字從何而來，有人說是從德文“traubenzucker”而來；有人說是因為英文對“glucose”的解釋是“grape sugar”而來；也有人認為來於日語裏的“ブドウ糖”，畢竟在近代日本比中國更早接觸西學，然後中國的留日學生把很多新詞從帶回中國。

【果糖】果糖的英文是 fructose，也是一種單醣，化學結構與葡萄糖略有不同，它指的是一種化合物，而不是泛指“水果中的糖”。果糖也以遊離狀態存在於水果的漿汁、蜂蜜、瓜類、根類蔬菜（如甜菜，馬鈴薯、紅薯、地



瓜、蘿卜、洋蔥等），並可與葡萄糖結合作為蔗糖存在於果蔬中。果糖不但比葡萄糖、蔗糖、乳糖更甜，在人口中的甜味感來得快走得也快，因此食品中同時有果糖和其它糖的時候，人會先品嚐到果糖的甜味，然後在果糖甜味感消退後可以繼續體驗其它各種不同的甜味和香味。因此果糖廣泛地被用來製作果汁、汽水、和果汁味的酒精飲料。果糖的主觀甜度會隨著溫度越低而升高，即在口感上越冷越甜。而且果糖的溶解吸熱很大，入口後從口腔中吸收熱量多，會給人冰涼的感覺，這兩個特點使得果糖很適用製作飲料，尤其是清涼飲料。為此，美國的製糖業用玉米加工出高果糖漿（high-fructose corn syrup；HFCS）作為食品用果糖供給食品加工廠。

果糖的吸收沒有葡萄糖那麼複雜，在肝臟中分解，不需要胰島素刺激 GLUT4，也就不需要胰島素的分泌，不會加重胰腺負擔，血中果糖的上昇速度相對較為平和，這被稱為果糖的昇糖指數低於葡萄糖。所以糖尿病患者對果糖的耐受力大於葡萄糖，以果糖作為患者的甜

味劑比葡萄糖好。在小腸中果糖通過葡萄糖轉運體-5（GLUT-5）順著濃度差被吸收入血液，因此當腸道和血液裏的果糖濃度趨近於相同時，轉運就會減慢甚至停止，這也導致不容易產生飽感，因此果糖對糖尿病的風險比葡萄糖小，而且更加容易導致肥胖和脂肪肝，因為沒有飽感會使進食持續進行。而且，果糖會導致血流中的一氧化氮含量降低，而一氧化氮對於血管的正常擴張至關重要，所以果糖過度對心血管系統不好。人類隨著年齡的增長，人體對葡萄糖的利用率顯著降低，營養吸收緩慢導致身體機能下降，但對果糖的利用率則變化不大。所以老人喫水果是好的，但還是需要有節制。

果糖的其它特點包括，因為只有肝細胞以及極少數的其它細胞可以將果糖轉化為能量，而不是像葡萄糖那樣可以被全身所有細胞轉化為能量，因此加重肝臟的負擔。因為肝臟要花許多力量轉化果糖，造成其它功能減弱，就會導致產生過多尿酸，造成痛風、腎結石和高血壓。所以，喫海鮮時應該避免同時喝太多甜飲料





或者喫太多水果，因為那會促使腸胃細菌增殖，會導致不耐受問題，容易拉肚子；尤其是消化能力較弱的人要少喫高果糖比例的水果，少喝高果糖的清涼充氣飲料。因為果糖能促進內源性尿酸的合成。

【蔗糖】蔗糖是一種雙醣，是光合作用的主要產物，是植物儲藏、積累和運輸糖分的主要形式，廣泛分佈於植物內，特別是甜菜和甘蔗中含量最高，其它水果中也不少。食用糖多是從植物中提煉出來的結晶蔗糖，根據蔗糖純度的由高到低分為冰糖（99.9%）、白砂糖（99.5%）、綿白糖（97.9%）和赤砂糖（也稱紅糖或黑糖，89%）。蔗糖在人體體消化系統內被消化液分解成爲果糖和葡萄糖，經過小腸吸收進入血液。蔗糖產生高能量，過食會導致肥胖、高血糖症、及其許多繼發的健康問題。另外，蔗糖很容易造成蛀牙，這是由於口腔細菌可將蔗糖轉換成酸，侵蝕牙齒的琺瑯質。

其它與糖尿病有關的天然醣

要想很好地討論水果、糖、血糖之間的關係，特別是涉及防治糖尿病，我們需要全面了解飲食中的醣，雖然有些未必存在於水果中。它們主要包括：

【木糖】在黑木耳、棉桃的外皮、玉米的秸稈、種子殼、草本植物和樹木的木材中含有一種醣，叫做木糖，是一種戊醛糖。很多草食動物可以把木糖消化爲葡萄糖，例如羊幾乎能完全利用木糖，豬能利用約 70%，而人卻完全無法消化和利用木糖。因此人工製成的木糖可以被用作無熱量的甜味劑，以滿足糖尿病患者和愛喫甜食卻又擔心發胖者的需求。

【食物纖維素】食物纖維素是一種不被人消化吸收的多醣，包括粗纖維、半粗纖維和木質素。它們過去被認爲是“廢物”，現在認爲它在保障人類健康，延長生命方面有著重要作用。首先它有助於腸內大腸桿菌合成多種維生素。其次，纖維素比重小，體積大，在胃腸中佔據空間

較大，使人有飽食感，有利於減肥。第三，纖維素有強烈的刺激胃腸道蠕動和增進消化液分泌的功用，可防治便秘，這對糖尿病和心血管病人很重要。第四，高纖維飲食可通過胃排空延緩、腸轉運時間改變、可溶性纖維在腸內形成凝膠等作用而使糖的吸收減慢。亦可通過減少腸激素如抑胃肽或胰昇糖素分泌，減少對胰島 B 細胞的刺激，減少胰島素釋放與增高周圍胰島素受體敏感性，使葡萄糖代謝加強。這些都有利於糖尿病的治療。

【乳糖】乳糖是一種雙醣，英文名爲 lactose，存在於幾乎所有哺乳動物的乳汁中。若將乳汁固化，乳糖佔 2-8%。幼小的哺乳動物腸道能分泌乳糖酶，可以把一個乳糖分子分解爲一分子的 β -D-半乳糖和一分子的 β -D-葡萄糖這兩種單醣，然後被細胞用來產生能量。除白色人種外的多數成人和幾乎所有成年動物體內的乳糖酶活性都很低，故過度食用乳類食品就會產生腹瀉、腹脹等症狀，稱爲乳糖不耐症。

【半乳糖】半乳糖是單醣的一種，是乳糖分子的一部分，天然的半乳糖廣泛存在於動物乳汁和植物裡，例如甜菜、某些天然樹脂類的植物黏液中。人食入的乳糖，經過小腸的一種上皮細胞分泌的乳糖酶水解，就可以產生半乳糖。半乳糖在肝臟中轉換成葡萄糖-6-磷酸，參與細胞的構成。

—待續—



TAKING FLIGHT

Dear reader,

Sometimes, life can get a bit hectic. It can get downright overwhelming. Sometimes, amidst a storm of obligations—looming deadlines and sports practices and volunteering and part-time jobs, all of them pressing, pressing, pressing against you—it helps to step aside for a moment.

Breathe in. Breathe out.

Sometimes, it helps to remind yourself of times when life was firmly in your grasp. It helps to remind yourself that you and only you can shape your destiny, that you are an investigator, an artist, an innovator. That you have accomplished so much, and that you will continue to explore and create and inspire.

We of the Youth Workshop would like to share with you a few of these moments of self-discovery, ingenuity, independence, and enterprise, with the hope that from our self-made strength you may possibly find your own.

Take the initiative. Take that chance, delve a little deeper—you may just find yourself. Take your courage and screw it to the sticking point. Take the road less traveled.

Take flight.

Sincerely,
Vivian Xu
Editor-in-Chief

A — B

Victoria Wang

According to math, the shortest distance from point A to point B is a line.

According to Madeleine L'Engle, the shortest distance is a wrinkle.

When I was a kid I thought writers were brilliant magical beings who could bend time and space at will, and I wanted nothing more than to be one of them. I would constantly write stories until bedtime and then, once my parents were done checking on me, sneak the light back on and keep writing. I loved it - the wonder, the freedom, the pure exhilaration of creativity.

But eventually the world smacked me in the face: writers, everyone was suddenly telling me, contributed nothing to society. They floundered in coffee shops and cheap apartments and leached off of the rest of society with fake stories, childish fantasies, and elaborate lies. I was horrified - I didn't want to be a leach. I wanted to be a somebody, someday. So I listened. Hey, math and science are cool aren't they? Yeah, sure. Maybe I'll advance technology inside American homes and uncover a cure for cancer. What do you do for fun? Oh, you know, I read. And sometimes write, a little bit, for fun, you know. A hobby. Not seriously or anything, not at all, thank goodness. Because I'm old enough to know that the shortest distance from point A to point B can't possibly be a wrinkle, it has to be a line.

In the summer before Senior year, everything changed.

“Poetry is an action.”

My pencil froze on the desk. I stared at my creative writing camp instructor, who was scrawling the quote with white chalk on the blackboard. He looked at my fellow campers and me.

“Writers have no other reason but to change the world.”

It was like a door opened, fingers snapped, lights switched on. What do writers do? We help shape a society’s ideas, beliefs, and morals; we change the world. It turns out that the old adage, "the pen is mightier than the sword," is true after all. Armies don't take up their swords until they believe in what they're fighting for, and that means someone put pen to paper and convinced them. In camp, I discovered the very active role writers have in helping to break social barriers, connect opposite cultures, and revolutionize concepts of what “acceptable” means. Now I know that the shortest distance from point A to point B can be anything - a wrinkle, a subtle knife, a door to the spirit world, a conversation with God. Words do have magical powers. They can explore real ideas through the fantastical, and they have the inexplicable ability to bridge one person to another.



After this revelation, I felt like my entire life had finally snapped into focus and given me a real, concrete goal to work towards. Become a novelist? Sure. And, okay, maybe someday I'll haunt the local coffee shop and fill my apartment with empty Chinese takeout cartons - but who cares? I'll be doing what I love, doing it for a purpose, and doing it better each passing day. Nobody is obligated to simply walk the line from point A to point B. There are airplanes, hot air balloons, giant peaches carried by seagulls, and each individual is free to pick any one. As for me, I'm crossing the distance on a dragon's back.

Capturing his likeness

Monica Shi



I stare at my father. I see his short hair, cut to perfection twice a month by my mother's experienced hands and dyed black by his own. I notice the subtle wrinkles by his eyes that come to life when he laughs, home to old memories that continue to live and new memories that have yet to be made. The two creases nestled between peppered eyebrows have darkened with age, but his eyes remain the same. They are walks in the park, tennis games at night, fresh tea in the mornings – they are home. And so I begin to draw.

First the long face, the sharp jawline, the defined cheekbones. Then the crooked nose and wrinkled mouth, manifestations of shouting matches through paper thin walls and warm embraces during dark summer nights. I capture it all. Every stroke I make brings to surface memories passed but re-lived. Each defining feature I add redefines the continually evolving perception I hold of my father.

To me, art does not provide an escape. It ingratiates me deeper in the world of reality, for I draw to understand, not to flee. It is my duty, but it is also my passion, a means of self-discovery. I ask myself why I choose to draw my father, to capture his worn smile, to preserve on paper a sight I see every day. This question, like art itself, is complex. It is fair to say that my drawing reminds me of who we were, the experiences we shared, and the role that our pasts play in our futures. I cannot create new memories for myself or for others, but I can bring to life passions present yet hidden, pains tangible yet unspoken. These raw emotions, which are so essential to the shaping of our individualities, our own essences of being, are so often overlooked.

Art forces me to understand who I am before I can ever hope of understanding who others are. Only on my own terms and on my own time was I able to forge this journey of self-discovery.

By now, my sketch is almost complete. All that is left are the eyes. I shade, erase, carve. The eyes on paper are gentle like the chrysanthemums we pick on our daily walks. They sparkle like the stars that illuminate the swinging of rackets, the friendly competition. They are dark, whole, and filling like the tea we brew together. These eyes are my father's eyes, captured by the infinity of art.

Half and Half

Amanda Shi

Art is about the cycle of inspiration. Only by inspiring others, or by giving them the means to dream, can we inspire ourselves. With such thinking, the idea behind Half & Half Art was born. I began drafting a business plan, contacting artists from across the nation to gather insights and requests, and researching social media outlets for advertising. And over the summer, during downtime in the lab, I created, designed, and launched the online web platform.

At www.halfandhalfart.com, teenage artists are able to submit digital copies of their artwork, which are then posted up for sale. For every print sold, half the profits go back to the artist to continue the chain of creativity, and half are donated to the Life Through Art Foundation, a charity that funds educational opportunities in the arts for underprivileged children. Through a continuous cycle, artists' dreams are kept alive, and dreams are created for those who otherwise would be unable to dream.

The countless hours I invested into Half & Half Art were rewarded upon the first sale of a print, and then again when we donated our first \$300 to the Life Through Art Foundation. I am amazed that such a fleeting idea developed into a tangible enterprise, benefiting and connecting real people across the nation.



Sunny behind the Steinway Gallery

Vivian Xu

I used to drive out to West Hollywood every month to attend so-called “master classes.” A dozen or so of us would squeeze into a dim studio crowded with music stands and CDs and books. Then we would wait, shuffling sheet music and notebooks, eyes affixed to the grand piano in the center of the room.

Each class, a different musical expert was invited to give a lecture, perhaps a performance, then to listen to and advise any students who wished to play. During sessions, delicate preludes and intricate concertos, carefully executed with the nearby teacher in mind, certainly were musical feats. But it was during breaks when the magic truly happened.

In the half hour we had after a lecture, we automatically gravitated towards the piano and played blues and duets and ditties—whatsoever we pleased. It was during one such break that my friend Noah pulled me onto the piano bench and asked me to play “that one song I sent you—you know, the classy one.”

I obliged. Suddenly hyperaware of the two dozen eyes turned my way, I nervously plunked out a few notes. I glanced over at Noah, who smiled at me expectantly. Mentally yelling at myself to just go for it, I willed myself to melt into the song. I thought about what I wanted to convey: leaves crunching underfoot, a contemplative walk alone. Self-consciousness flew out the window, and the sweet melancholy of the song welled up to take its place.

When the last chord faded, there was a moment of silence. Then, Noah, grinning hugely, whispered a simple “wow” and topped it off with quiet applause. The background murmur of the room returned, and I rose, embarrassed to have bared my soul, but ecstatic to have inspired another.

I’ve always striven to touch as many people as possible. Whether through music, art, or teaching, I want to express myself sincerely and convey my love for this singular world. Most of all, I want to bring the same light that was in Noah’s eyes that day to others’ eyes, to reach them, to both shed light and create its spark.

Then, I will have found fulfillment.

Untitled

Kevin Shi

Theseus 585b orbits a dim red star 17 light years from Earth. High moisture levels lead to violent storms and near omnipresent fog; the sun dyes the sky deep scarlet, and what photosynthetic life survives is black as jet to make the most of the weak light. This world is harsh, alien, and unforgiving, but here I am content, for one reason: Theseus 585b does not exist. I designed this fictional world, and in exploring this place so removed from day-to-day life I have discovered in myself an ability to innovate would never have discovered otherwise. My world has freed me to be independent and autonomous.

Since I was a child, I have written stories. I admit I placed the first ones in worlds I did not own: I would watch a cartoon on Saturday morning and make it my playground by Saturday afternoon. Content to sculpt in other sandboxes, I consumed the work of others until one day I decided that I could do better. As I had just read Tolkien, saying my ambitions were stretched would be an understatement. Nevertheless, the idea consumed me. I would not make some dull clone of mundane Earth. Instead, I brewed an anachronistic stew of all things that roared, shone, and exploded. I was as a god—a god with a bed time of nine o'clock—but a *god* nonetheless, with divine might unquestionable. My mongrel Eden shambled with me through the garden of youth, and for a time I was happy.

When my childhood paradise, so trite and nonsensical, stumbled into the harsh light of adulthood, I cringed. Silence, polite refusal, or brusque denial answered every attempt to showcase the place I loved so much. Shaken, I withdrew and set to work on a new, adult world, one worthy of praise. With every step I heard the crack of thin ice, as voices within and without whispered: *keep it simple, but make it detailed. Be original, but be familiar. Keep up with the trends! It's been done! No one will read that!* Crumpled paper, the corpses of nascent worlds, littered my bedroom floor; my stories gasped and fell, paralyzed by doubt. After years of false starts, I gave up. I archived my notebooks and resigned myself to live a dull clone of a mundane life.

My imagination refused. I could not give up; to be dull would be to defy every fiber of my being. I watched a documentary on stars and wondered what lived there. I saw hawks and squirrels, and wondered what would take their place in the distant galaxy. I drove to school and wondered what marvels aliens saw on their roads. Details surrounded me that I took,

tweaked, and added to Theseus 585b. As I read books like *Xenology* and *Guns, Germs, and Steel*, my mind buzzed: *what societies existed there? How did they live? What did they value?* Question after question came, but “*Will anyone like this?*” never numbered among them. Freed, my pencil carved continents and sang civilizations. I twisted one detail and watched the consequences ripple through the world; it did not empower, but humble me. This place I had made—or, rather, discovered—was greater than me. Its depth implied infinity. Its magnitude defied comprehension. It was beautiful.

Of the places where only I have gone, Theseus is not alone. Only I have walked the plains of Shira Hay, negotiated the arenas of Station 83, and navigated the horrors of the White World. The path cannot be walked with whimsy alone; it requires utmost diligence, and while the journey never ceases to challenge and humble me, each step also demands the pride found only in those with faith in themselves. I owe it to our world to show mine in all their splendor. Even now, I am crafting the ship to Theseus: the planet may be 17 light years away, but one day all it will take to get there is a book and time to read it.



Brake Slowly

Anita Gao

“ZHA, ZHA!!!”

To an outsider, more specifically a non-Chinese speaker, those strident sounds that grate my ears mean nothing but gibberish. But to me, those sharp syllables are a signal to immediately smash my foot on the left pedal.

The car lurches violently as I brake. My mom’s notoriously shrill voices berates me in Chinese for braking so suddenly but then takes on a more stern, constructive tone: “Brake slowly!”

Almost a year after getting my drivers permit, I am finally able to go on the road alone (legally). And in even less than a year, I will finally be able to live my life on my own at college (though my parents will thankfully still be paying for my living costs and tuition).

In a world where almost anything can be a symbol, driving, to me, is a perfect representation of independence. Learning to drive is a journey all on its own. As an Asian female, I was already at a disadvantage before even turning on the engine for the first time. But after months of my mother howling at me to “zha”, I was able to grasp a meager understanding of the ways of the road.

Life is, in a sense, the same. In the first stage, my parents had power over the places I could go. I was unable to travel anywhere out of walking distance without having to hop in my dad’s beat up 1997 Taurus that grew up with me (my dad treats it like it’s his third child) or my mom’s classic Asian “mom van,” the Honda Odyssey.

Next comes the permit stage, where my parents were still there to advise me as I gained hands-on experience both living and driving. Memorizing every page on the driver’s manual (not that I did that) is commendable; perhaps the Asian in you wants to score perfect on the written permit test! But in reality, one cannot understand driving until he or she drives. A person can recognize every obscure traffic sign by heart, know all the rules of a

roundabout, but a person can't understand the sensitivity of the gas and brake pedals, the blinding headlights of adjacent cars at night, the rush of controlling such a great and terrible weapon until he or she is sitting in the driver's seat manning the vehicle. And likewise, I won't truly understand what independent living is until I experience it myself. Soon, I will be the one in the driver's seat of my own life with no one else by my side telling me where to go or when to brake.

While I had a permit, I found my mom's incessant driving critiques annoying but simultaneously comforting. Now, after graduating to a license, I almost (emphasis on almost) miss her constant fretting and presence in the shotgun. It's difficult to describe the mixture of excitement and fear that overwhelmed me the first time I drove alone. As one gains more experience driving independently, the feeling wears off until driving becomes a simple routine. The nervous energy is no longer there, and it is instead replaced with familiarity.

My mom taught me all she knows about driving, and she is still trying to teach me all she knows about life. Whenever I go out on the road alone, my mom is giving me her complete trust to not screw up my life, or even worse, her car. Every obstacle I face on the street and on my feet is an experience for me to learn from. As I continue to gain independence on the road to being an adult, my mother's screech to "zha" will periodically ring in my head, only now it's beginning to sound less screeching and more soothing. When traffic is overwhelming, when glaring red or white lights obstruct my vision, when gravity collapses on me as I plummet downhill, I will remember my mother's advice to "brake slowly."





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、金齡老人聯誼茶會與餐會、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。您只需繳二十元年費，即可成為華協一年的普通會員。您若交四百元，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（2/28/2014以前加入者具選舉資格），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

楊曉明 敬上

二零一四年三月一日

是的，我希望參加康谷華人協會成為：

- 普通會員. 隨信附上二十元支票，作為2013-2014年會費(9/1/13~8/31/14)。
- 永久會員. 隨信附上四百元支票一紙。

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, 2013 — August 31, 2014 membership fee of \$20 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 \$400 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. \$20 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. Xiaoming Yang | (858)776-1324 | Email: xiaoming@amgen.com |
| 2. Tina Yu | (818)635-3507 | Email: tinayu88@yahoo.com |

Chinese Name: _____

English Name: _____

Address: _____

Home phone number _____ E-mail address _____

- I would like to become a CCCA Regular Member. A check of \$20 is enclosed.
- I would like to become a CCCA Lifetime Member. A check of \$400 is enclosed.
- I would like to become a CCCA Patron. A check of \$_____ is enclosed.

Signature _____ Date _____

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

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

康谷中華文化協會 Conejo Chinese Cultural Association

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

Academic Merit Award

In order to give recognition for academic excellence, CCCA is offering several \$300-\$500 scholarships to college-bound seniors of local High Schools with the following qualifications:

- Grade Point Average of 3.5 or above in high school.
- Has attended Thousand Oaks Chinese School for at least five (5) years.
- Has completed at least 8th grade In Thousand Oaks Chinese School.
- Applied for admission at a two (2) or four (4) years college or university.

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

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

Application deadline is **May 1, 2014**. Mail the application or e-mail the form and essay to:

Wencheng Li / CCCA
P.O.Box 6775, Thousand Oaks, CA 91362
Email: wencheng.li19@gmail.com

Community Service Award

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

Teachers need to fill out the attached nomination form and mail the form, by **May 1, 2014**, to:

Wencheng Li / CCCA
P.O.Box 6775, Thousand Oaks, CA 91362
Email: wencheng.li19@gmail.com

*All application forms can be downloaded from ccca-tocs.org.



2013-2014 年度活動摘要 Calendar of Events

2013 年		活動	負責人
8 月	24	第一學期開學 (第三節休課)	全體行政人員
	31	假日, 不上課	
9 月	14	教師節謝師活動/中秋節	謝麗容/ CCCA/PVA
	21	緊急疏散排練	張維恆/羅以鬆
10 月	5	校內書法及繪畫比賽	吳迎春/林曉玲
	13	CCCA 秋季健行	CCCA
11 月	TBD	南加州中文學校聯合會秋季學術比賽 (作文, 翻譯, 書法及繪畫)	吳迎春/林曉玲
	30	假日, 不上課	
12 月	14	聖誕節活動	馬葵
	21, 28	假日, 不上課	
2014 年			
1 月	4	假日, 不上課	
	18, 25	班級合影 Class Picture Day	李新/王明青
	25	第二學期開學	謝麗容
2 月	1	中國新年遊園會	王暉/PVA
	15	CCCA 新年晚會(2/16) (第三節休課)	CCCA
	22	(1-5th grade)認字比賽及(6-8th grade)中文常識測驗	王暉/游麗惠
	22	春宴	謝麗容
3 月	TBD	南加州中文學校聯合會學生才藝觀摩表演	趙蓮
	8	校內詩歌朗誦比賽	吳迎春/林曉玲
	15	班級海報比賽	李新/王明青
	29	千橡運動會	趙蓮/張維恆/羅以鬆
	TBD	南加州中文學校聯合會 SAT 模擬考試	孫明非
4 月	TBD	南加州中文學校聯合會青少年中華文化常識比賽	武軍
	19	春假, 不上課	
	20	地球日活動	CCCA
	20	CCCA 春季健行	CCCA
	26	假日, 不上課	
5 月	1	CCCA 獎學金截止申請日	CCCA
	10	母親節慶祝活動	馬葵/ PVA
	17	期末考試	謝麗容
	24	假日, 不上課	
	24-26	CCCA 露營活動	CCCA
	31	Teachers Appreciation Lunch	PVA/全體老師
	31	學末成績單交回辦公室	李兆萍/林瑛理
6 月	7	結業典禮/ 期末野餐(第三節休課)	行政人員/家長會
	TBD	南加州中文學校聯合會青少年夏令營	馬葵



2013-2014 年度教師名單 Faculty Directory

CLASS	ROOM	NAME	PHONE / FAX #	E-MAIL
Pre-A	F-10	陳琰潔 Tina Chen Wu	(H) 818-881-4888 (C) 818-645-0366	tina@spectrumrep.com
K-A	I-6	李月玲 Linda Luc	(H) 805-581-5506 (C) 805-304-1343	lindaluc1999@gmail.com
K-B	I-8	曹樺 Hua Cao	(H) 805-241-6679	caohua6679@yahoo.com
K-C	G-1	李秋慧 Qiuhui Li	626-233-9940	woshiqiuqiu3272@sina.com
K-D	G-2	劉立瑩 Liyong Liu	805-578-4628	liuliyong93@hotmail.com
1-A	G-3	許肇華 Vivian Jan	(H) 805-526-7288 (F) 818-422-3579	chaohuahsu@gmail.com
1-B	G-4	張建平 Cindy Jianping Miller	(C) 805-844-6980	jmcindy986@gmail.com
1-C	G-5	曾向紅 Lucy Zeng	(C) 310-733-7891	zeng670322@yahoo.com
1-D	G-6	方鵬 Peng Fang	805-813-2368	caixiafang@yahoo.com
2-A	G-7	劉恩如 Kate Liu	626-463-3345	kateliu818@gmail.com
2-B	G-8	王蓉 Rong Wang	(H) 805-241-3963	rongwangxinxiang@yahoo.com
2-C	G-9	汪媛 Alyssa Wang	(C) 8187513677 (H) 8053761289	y_wang77@yahoo.com
2-D	G-10	魏雯 Wen Wei	(H) 805-499-2812	wwei102000@yahoo.com
3-A	G-11	曾毓薇 Janet Tseng	805-304-2909	janettseng@yahoo.com
3-B	G-12	孫明非 Mingfei Duan	(H) 805-498-2372	msduan@yahoo.com
3-C	G-13	楊星 Matthew Young	(H) 818-224-3859 (C) 818-224-8427	youngsky99@aol.com
4-A	H-1	顧瑜雯 Vivian Ku	(H) 805-419-9188	yuwenku@yahoo.com
4-B	H-2	朱琳 Lin Zhu Quinn	(H) 805-499-5952	linzhuquinn@yahoo.com
4-C	G-14	魯芳 Fang Lu	(H) 805-728-1031	luffang@yahoo.com
5-A	F-1	周文英 Tina Yen	(H) 818-889-7957	papa805@yahoo.com



2013-2014 年度教師名單 Faculty Directory

CLASS	ROOM	NAME	PHONE / FAX #	E-MAIL
5-B	H-5	張建萍 Jian Ping Zhang	(H) 805-492-3168	jp2zhang@yahoo.com
5-C	H-3	江華培 Paige Jiang	805-496-2748	hpjiang56@hotmail.com
6-A	I-3	劉玲君 Jennifer Liu	(H) 805-379-8657	jliu1684@gmail.com jliu@amgen.com
6-B	I-5	龍惠敏 Huimin Long	(H) 805-241-8802	bailong89@gmail.com
6-C	H-6	周輝 Elizabeth Zhou	310-928-6885	zhouliz@gmail.com
7-A	J-8	許正邦 Matt Hsu	(H) 805-341-4855	matthsu123@yahoo.com
7-B	I-11	李曉青 Jane Xiaoqing Li	(H) 818-306-3342	xiaoq_li@yahoo.com
7-C	I-12	馬志宏 Maggie Ma	(H) 818-532-7285	mgol2013@gmail.com
8-A	I-7	金禮泉 Caroline King	(H) 818-225-9993	kingcaroline@charter.net
8-B	I-9	黃炳濤 Nancy Jiongtao Huang	(H) 805-341-7378	nancyhuang99@gmail.com
8-C	H-4	鮑江 Jan Fang	(C) 805-807-1956 (H) 805-492-1526	jan.fang@sbcglobal.net
9-A	J-7	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu	805-241-6578	emily91362@gmail.com
9-B	I-10	金慧星 Ellen Huixing Jin	(H) 805-778-9126	eisei_wang@yahoo.com
畫圖 (初級) Drawing (I)	G-1	嚴錦玉 Sophie Chang	(H) 805-241-0835	jinyuhy@gmail.com
素描 Sketch	H-1	楊位榮 Ivan Yeung	(H) 805-532-1889	iweyung@yahoo.com
		仇偉民 Weimin Qiu	(H) 805-493-0932	wqiu91360@yahoo.com
象棋 Chinese Chess	G-13	楊星 Matthew Young	(H) 818-224-3859 (C) 818-224-8427	youngsky99@aol.com
國際象棋 Chess	H-6	Jack Cashman	805-487-2604	rationality52@hotmail.com
		廖思夢 Simone Liao	818-292-1414	sheldonliao@yahoo.com
橋牌 Bridge	G-11	洪峰 Feng Hong	(C) 805-490-3839	fenghn@yahoo.com
書法 Calligraphy	I-5	龍惠敏 Huimin Long	(H) 805-241-8802	bailong89@gmail.com
摺紙 Origami	I-7	鄭順心 Alec Cheng	(H) 805-494-6727	aleclcheng@hotmail.com



2013-2014 年度教師名單 Faculty Directory

CLASS	ROOM	NAME	PHONE / FAX #	E-MAIL
珠心算 Mental Arithmetic	I-8	楊佩諭 Patty Yang	(H) 818-865-0858	yangpatty@yahoo.com
SAT II 中文 Preparation	G-12	孫明非 Mingfei Duan	(H) 805-498-2372	msduan@yahoo.com
乒乓球 Ping-Pong	F Hall	司華曉 Huaxiao Si	805-480-9280	scottsi80@yahoo.com
網球 Tennis	網球場	鍾文革 Wenge Zhong	(W) 805-447-5732	zwenge@amgen.com
網球 Tennis	網球場	王成昇 Paul Wang	805-484-4338	wangfam4@verizon.net
籃球 Basketball	籃球場	周志華 Allen Chen	(C) 818-961-6479 (H) 818-707-3072	allenzchen@gmail.com
手工 Craft	G-10	魏雯 Wen Wei	(H) 805-499-2812	wwwei102000@yahoo.com
中國民族舞蹈 Chinese Dance (I)	F-10	李愛捷 Phoebe Li	805-760-7752	phobelil42@gmail.com
Chinese AP Preparation	G-7	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu	805-241-6578	emily91362@gmail.com
中文會話 Chinese Conversation	I-11	黎文憲 Wenxian Li	(H) 818-750-5344 (C) 805-410-2246	janey_liwx@hotmail.com
功夫 Chinese Kung Fu		江子權 Eric Kong	818-889-8620	etkong@yahoo.com
趣味花樣跳繩 Fun Rope Skipping	H-3	張建平 Cindy Jianping Miller	(C) 805-844-6980	jmcindy986@gmail.com
詮釋與交流 Interpretive and Communication	G-4	孟潔 Jie Meng	818-707-2886	jmengtome@yahoo.com
中華文化歷史常識 (Chinese Culture and History)	I-12	江堅 John Jiang	(C) 805-573-2224	johnjiang0704@gmail.com
		武軍 John Wu	(H) 805-991-6132	johnw01@gmail.com
中西編織 Weaving	G-2	黃愛旗 Aiqi Huang	(C) 805-807-7010	aiqih72@gmail.com
作業輔導 Tutoring	F-1	學生助教 Student TA		

2013–2014中文學校行政人員名單 Staff Directory

職 稱	姓 名	電子郵件信箱
校 長 Principal	尚 虹 Hong Shang	hongshang@yahoo.com
副校長 Assistant Principal	馬 葵 Kelly Ma	kellyma999@yahoo.com
副校長 Assistant Principal	謝麗容 Li Hsieh	littleais@gmail.com
副校長 Assistant Principal	趙蓮 Lian Qin	lian91311@yahoo.com
教務組 Academics Director	王暉 Heather Wang	heather_wang@hotmail.com
教務組 Academics Director	閻月會 Jenny Yan	yuehuiyan@hotmail.com
教務組 Academics Director	游麗惠 Tina Yu	tinayu88@yahoo.com
財務組 Budgeting Director	徐冰 Bing Xu	xubing@gmail.com
財務組 Budgeting Director	陳勵 Li Chen	chenli.song@gmail.com
資訊組 IT Director	許家銘 Chiaming Hsu	camyhsu@yahoo.com
通訊組 Communication Director	李新 Xin Li	xinli91301@gmail.com
通訊組 Communication Director	王明青 Jenny Wang	jennybahir@gmail.com
總務組 Purchasing Director	王小岩 Sharon Wang	wang_sharon2005@yahoo.com
註冊組 Registration Director	林瑛理 Erika Young	erikayoung1@aol.com
註冊組 Registration Director	李兆萍 Zhaoping Li	li.zhaoping@gmail.com
活動組 Recreation Director	張維恆 Weiheng Chang	weihengc@gmail.com
活動組 Recreation Director	羅以松 Yisong Luo	yisong@us.ibm.com
活動組 Recreation Director	吳迎春 Yingchun Wu	wuy99@yahoo.com
活動組 Recreation Director	林曉玲 Xiaoling Lin	lins.simi@gmail.com



2013-2014 家長會名單 PVA Directory

職 稱	姓 名	電子郵件信箱	職 責 (* 組長)
會長	俞瑋媛 Amy Yu	amyandye@yahoo.com	
副會長	邱偉榮 Rick Chiu	zzyyex@gmail.com	Copy/Security
副會長/財務	高薇 Vivian Gao	vivian.weigao@gmail.com	Snack
財務	李西雲 Lisa Lee	lisalee@pacbell.net	Library
理事	何志紅 Amy Chang	achang1683@yahoo.com	Library / Snack
理事	史斌強 Binqiang Shi	bingshi@umich.edu	*Copy / *Security
理事	曹文瑾	wcao@amgen.com	Copy / Security
理事	印明非 Mingfei Yin	myin@amgen.com	Snack
理事	章智華 Zhihua Zhang	zhihuazhan2001@yahoo.com	Snack
理事	洪娟娟 Carrie Ang	AngKwanKwan@yahoo.com	*Library
理事	李明	mli805@yahoo.com	Copy / Security
理事	詹京輝	jzhan@amgen.com	Snack / Library
理事	陳淑娟 Lisa Chen	sjchenusa@yahoo.com	Snack / Library
理事	舒朝暉	sue.shu@lausd.net	*Snack
理事	藍雲	yunlanpeng@gmail.com	Copy / Security
理事	孫曉雲	sdeprano@yahoo.com	Copy / Security
理事	戎昭莉 Zhaoli Rong		Print / Program
理事	楊郁青	yuqingy@amgen.com	Snack
理事	張楠	nzhang@amgen.com	Snack
理事	葛曉慧 Tina Chulak	tinachulak08@yahoo.com	Games / Snack / Special event/
理事	Naren Showdrug	ns002@yahoo.com	Snack
理事	Resina Wimberley	resina@sbcglobal.net	Snack
理事	李路怡	momagain2010@gmail.com	Snack / Library
理事	柯文新	Irwin.kir@irfastlane.com	Snack / Security



2013-2014 康谷華協行事曆 CCCA Calendar

日期	活動	地點
01/25/2014	TOC Second Semester Starts 千橡中文學校第二學期開學	TOCS
01/31/2014	Chinese New Year - The Year of the Horse— 新年快樂	
02/01/2014	Senior Chiense New Year Celebration 金齡組新春聚會	Chester's Asia Chinese Restaurant
02/16/2014	CCCA Chinese New Year Performance 康谷華協新春晚會	T.O. Civic Arts Plaza
03/02/2014	Spring Banquet 春宴	Sheraton Hotel, Agoura Hills
03/09/2014	Deadline for TOCS Principal candidate Normination 千橡中文學校校長提名截止	
03/15/2014	CCCA Board Meeting #3 第三次康谷華協理事會	TO Learning Center
03/29/2014	TOCS Track and Field Meet 千橡運動會	TOCS
03/29/2014	Voting day for TOCS Principal 千橡中文學校校長投票/開票日	TOCS
04/05/2014	Arbor/Earth Day 地球日	Conejo Creek Park
04/06/2014	Spring Hiking 春季健行	Malibu Creek State Park
04/20/2014	Deadline for CCCA/PVA directors normination 康谷華協理事及家長會幹部提名截止	
05/01/2014	Deadline for CCCA Academic Merit Awards Application 康谷華協獎學金申請截止	
05/03/2014	CCCA Journal Publishing - Spring Issue 千橡雜誌春季刊出刊	TOCS
05/11/2014	Mother's Day Celebration 母親節活動	TBD
05/17/2014	Deadline for CCCA BOD Election Ballot Collection 康谷華協理事投票截止	TOCS
05/17/2014	Official Announcement of CCCA VP & Directors Election results 康谷華協理事候選人政見發表會&康谷華協理事選舉結果公佈	TOCS
05/24– 05/26/2014	CCCA Memorial Weekend Camping 康谷華協初夏露營	Lake Arrowhead
6/1/2014	Senior Party 金齡組聚會	TBD
6/8/2014	CCCA Board Transition Meeting 康谷華協年終總結/換屆會	TBD
6/8/2014	CCCA Award and Scholarship Presentation 到各高中頒發獎學金	Local High Schools

2013-2014 康谷華協行理事會 CCCA Board of Directors

姓名			電話	職責 (* 組長)
楊曉明	Yang	Xiaoming	(858)776-1324	會長
段治邦	Duan	Zhibang	(805)498-2372	副會長
游麗惠	Yu	Tina	(818)635-3507	秘書, 通訊
吳迎春	Wu	Yingchun	(818)205-5366	公關, 籌款
葉晚林	Yeh	Wanlin	(805) 552-4935	財務監督, 教育
尙虹	Shang	Hong	(805)241-6291	中文學校校長, 教育
俞璋媛	Yu	Amy	(818)707-6990	家長會會長, 教育
李文成	Li	Wencheng	(805)492-3168	教育*, 籌款
王志芳	Wang	Zhifang	(805)822-9747	籌款, 活動
曾軾薇	Tseng	Janet	(818)889-8770	財務, 籌款
馬紅	Ma	Hong	(818)575-6487	金齡*, 活動
戎昭麗	Rong	Zhaoli	(818)241-5636	通訊/網頁, 金齡
張勵	Zhang	Li	(805)499-9836	金齡, 康樂
吳華山	Wu	Eric	(818)943-3323	活動*, 康樂
武軍	Wu	John	(805)991-6132	教育/演講
趙蓮	Qin	Lian Zhao	(818)991-6180	金齡, 康樂
葛曉慧	Chulak	Tina	(818)292-1822	康樂, 活動
陳萬富	Chen	Wanfu	(805)405-2257	康樂*, 活動
李柏威	Lee	Tim	(805)338-2031	活動/地球日, 康樂
潘建美	Pan	Jianmei	(805)231-3808	活動, 公關
包捷敏	Bao	Jiemin	(805)300-9400	金齡, 活動
徐衛龍	Xu	Weilong	(805)492-6558	千橡雜誌主編
李瓊	Li	Qiong	(818)871-9784	建校籌備, 公關
蔣時亮	Chiang	Bill	(818)518-6397	榮譽理事
蔡友文	Woo	Carol	(818)284-0679	榮譽理事, 公關
錢文綸	Qian	Wenchien	(818)941-9067	公關



2013-2014 千橡編委會

職責	姓名	Name	Email	Home Phone
主編	徐衛龍	Weilong Xu	wxu101@yahoo.com	805-492-6558
行政監理/編輯	殷一清	Iching Yin	yinsun@verizon.net	805-498-0024
顧問	林志中	Chichong Lin	cclin1@verizon.net	805-371-1266
顧問	王友平	Youping Wang	iacmspw@gmail.com	805-987-0985
文稿編輯	馮瀚緯	Jesse Fong	xfong@yahoo.com	818-235-8885
文稿編輯	陸麗珠	Leslie Chou	lchou1497@gmail.com	805-480-1481
文稿編輯	孫邦華	Banghua Sun	banghua_sun@yahoo.com	805-498-7187
文稿/廣告組長	陳蕙玲	Helen Shih	helenshih168@gmail.com	805-492-6288
文稿編輯	李瓊	Qiong Li	qiongli_98@yahoo.com	818-871-9784
文稿/版面編輯	朱牧仁	Muren Chu	chumuren@yahoo.com	805-492-6235
文稿/版面編輯	吳茵茵	Elaine Lo	elo8890@gmail.com	805-370-9282
代版面編輯主任	劉月齡	Yuehling Chiu	yuehling.chiu@gmail.com	818-879-0826
廣告專員	曾愷薇	Janet Tseng	jounalad2012@gmail.com	818-889-8770
廣告版面編輯	陳昭吟	Katey Chen	yin9898@gmail.com	805-358-4012
廣告版面編輯	莫逢娟	Christina Ning	chrismning@gmail.com	818-222-8386
廣告版面編輯	方梅	Mei Fang	mfangx@yahoo.com	805-492-6558