

# 千橡



CCCA JOURNAL

2014年秋

第58期

Conejo Chinese Cultural Association & Thousand Oaks Chinese School

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

[www.ccca-tocs.org](http://www.ccca-tocs.org)

# 主編的話

馮瀚緯



自第一家華人於 1962 遷入康谷的千橡市迄今過了半個世紀。這多年來，千橡市已從名不見經傳的小城變成家喻戶曉的好居處，而“康谷”，或“千橡”這等義字，融合如一個大家庭的中文學校及華人社區，在南加早已博得了好名聲。幾十年以還，今日住在康谷超過四分之一世紀的華人比比皆是。只要您曾在此地駐足過，無論您今在何方，必心繫康谷，自傲曾為千橡人。

撫今追昔，您對老千橡在康谷的一路走來可知多少？在這期《千橡》雜誌中，加了“流金歲月”欄目。舊地舊景舊人舊友，半世紀來是這些「康谷舊事」豐富了社區。「當年我怕來千橡？」，來時易、離時難，因為千橡讓你難以割捨。我們原都從太平洋的彼岸來此，彼此述說「大洋兩岸的故事」，有如此多共同的過去，對於傳承源遠流長的中華文化，我們當然責無旁貸。

數月前，老千橡人林志中的意外進醫院折騰百多日，康谷華人蜂擁而至的「支援志中」行動，直到「志中出關」，這更在在突顯了康谷華人的「情在千橡」，如此情深義重，不一樣就是不一樣。

康谷華人志工對公益不遺餘力，尤重心意。割捨留了多年的「三千煩惱絲」，「為癌友美麗的人生而走」，為防癌出份力，但求盡一己之心。康谷華人地靈人傑，有對古老歷史文化的發掘不遺餘力者，不但帶您神遊「詩魂，詩峽」，登頂一窮千里目；還引您去「聆聽南宋白石道人歌曲」，飄然醺然品悠悠古曲；也還有科技專才對「科學、迷信、幻覺」研究後而提出另類的詮釋與君共享。到底，世事還有太多「迷思」非目前的人類可以參透，即使某日運背遭池魚之殃而被「斷腿」，那也只好平心而「記」之，康健復原後驅車去千橡北不遠處「海島行」，好好的親近大自然，一定會「玩得好」，不需再「靠運氣」；或者，好好計畫享受一趟「北歐六國遊輪之旅」的山光水色；再去度過「普羅旺斯的一季」遠離城囂；更而甚者，不妨專程飛到洛陽賞花，回來再和好友把酒「話說牡丹」。人生難得幾何，也就是如此。

二戰結束明年將屆七十週年，我們華人有幸享受這多年的風平浪靜，但前車之鑑豈可忘？「八一四的見證」是中華民族當年捍衛國土與日空戰的一小縮影，而在那錯亂時代中微不足道的老士官長「阿梁」的故事，是否也能帶給您對過去民族滄桑史的一些省思？時間可以是一劑療傷藥，但「時間的禮物」告訴你要珍惜今天，因為現在才是最好的禮物。

康谷的華人就是一個大家庭。「父親的窗戶」怎樣也關不住很不一樣的親情與老的美好回憶，即使「冬雨綿綿」不斷，其中也還是醞藏了太多纖纖情意，就如春天的綻開。

於今，康谷的華人已不乏三代同堂的家庭。抱孫樂融融，但也得注意不可讓幼兒太輕意的「拿個糖漿」吃，要與他們多「談談蛀牙」之弊，也應聽聽青少年紀的兒女對「虎媽狼爸」是如何的看法，同時也要注意自己的「血糖」是否有脫軌的現象。在康谷屆退休齡的朋友已不在少數，但您對「社福知多少」？也應趁早好好作財務規劃。

天地如此之大，我們很慶幸在此相逢。「生命是長期而持續的累積」，友情老而彌堅，我們當然珍惜，從現在開始，我和「你，就是改變的起點」。

《千橡》雜誌是以整個康谷華人社區大家庭為取向，不但反映社區現狀，也回顧這四十多年康谷華人一路走來的歷史縮影。且讓我們一起努力來讓《千橡》更豐富我們引以為傲的“千橡人”人生。





千橡雜誌  
 CCCA JOURNAL  
 第伍拾捌期 58  
 2014 秋

CONTENTS

目錄

001	… 馮瀚緯	主編的話
002	…	目錄
004	…	廣告索引
005	… 編輯部	千橡雜誌編輯宗旨
007	… 段治邦	會長的話
008	… 黃桂林	校長的話
009	… 邱偉榮	家長會會長的話
		<b>[藝文筆記]</b>
010	… 張 棠	聆聽南宋白石道人歌曲
		<b>[文藝沙龍]</b>
012	… 王瑞芸	父親的窗戶
016	… 左大磊	話說牡丹
017	… 章濟貧	中秋有感
017	… 章濟貧	遊流芳園有感
018	… 洪曉寒	冬雨綿綿
022	… Chris Deng	Delphi ni ums
		<b>[地北天南]</b>
023	… 劉淑琴	詩魂、詩峽
022	… 王維亞	北歐六國遊輪之旅
030	… 鮑泳蓉	普羅旺斯的一季
032	… 劉廣宇	海島行
		<b>[人生百味]</b>
035	… 陳蕙玲	三千煩惱絲
036	… 馮瀚緯	阿梁
039	… 李 瓊	斷腿記
042	… 龔 望	八一四的見證
044	… 楊 端	時間的禮物
046	… 李琰琰	迷思
048	… 煮 夫	拿個糖漿
050	… 朱牧仁	科學、迷信、幻覺?
		<b>[流金歲月]</b>
056	… 葉雁萍	康谷舊事
058	… 李雅明	大洋兩岸的故事
061	… 王友平	當年我怕來千橡
		<b>[生活與保健]</b>
064	… 周明	社福知多少
066	… 王友平	血糖
070	… 朱玲、劉長瑞	談談蛀牙
		<b>[好書介紹]</b>
021	… 陳蕙玲	你是改變的起點
021	… 鄭美芳	生命是長期而持續的累積
		<b>[康谷社區]</b>
073	… 馮瀚緯	情在千橡(一)



- 076 ... 龔 望            情在千橡(二) 支援志中  
 078 ... 張大健           情在千橡(三) 林志中出關了  
 080 ... 鄭美芳           為美麗的人生  
 081 ... 章濟貧           防癌內經  
                           **[青少年工作室]**
- 083 ... How do we like Tiger Moms  
                           Annie Cheng & Katherine Shem  
                           Sean Chen • Alex Cheng • Alvin Cheng •  
                           Jenny Cheng • Nancy Luo • Emily Sun • France Lin
- 084 ... MY "TIGER PARENTS"  
 086 ... A Tiger Cul ture  
 087 ... The kind of Mom I prefer to have...  
 088 ... 新新人類 = 老媽?  
 089 ... Some "Tiger" Force Better Than no Force  
 090 ... TIGER MOM'S CONTROL VS. SELF-Discipl ine  
 091 ... Tiger Mom? Yes or No?

### **[康谷華協]**

- 057 ... 康谷華協永久會員名單  
 082 ... 康谷社團  
 006 ... 康谷華協歷屆會長名冊  
 123 ... 康谷華協入會規章 (中)  
 124 ... 康谷華協入會規章 (英)  
 125 ... 康谷華協獎學金規章  
 126 ... 康谷華協獎學金申請表  
 134 ... 康谷華協財務報表  
 132 ... 康谷華協活動一覽  
 133 ... 康谷華協理事會  
 135 ... 《千橡》編委會



### **[千橡中文學校]**

- 127 ... 千橡中文學校家長會  
 130 ... 千橡中文學校教師名單  
 128 ... 千橡中文學校活動摘要  
 129 ... 千橡中文學校行政人員名單

### **[廣告]**

- 092 ... 廣告價目表  
 093 ... 廣告



Cover photo taken by  
 Banghua Sun 孫邦華



# 廣告

## Dentist

封底外 劉長瑞、孟曉嫵、陳立心  
 104 孟曉嫵  
 105 陳信祺  
 107 文志紅、于端  
 108 殷 蕾  
 111 左宮子慧  
 111 陳立心

Agoura Hill Family Dentistry  
 牙醫師 Sharon Meng  
 牙醫師 Conejo Dental Group  
 牙醫師 Zhihong Wen & Duan Yu  
 牙醫師 Lei Yin, DDS  
 牙醫師 Family Dentistry  
 牙醫師 Leshin Chen

## Education

114 小提琴/鋼琴教授及專業鋼琴調音  
 118 專業小提琴教師，演奏家  
 118 瑜珈教師  
 121 家教中心 Jeng Academic Center  
 120 課後輔導中心 Thousand Oaks Learning Center

鍾建華、吳曼霞  
 劉淑薇  
 Easy Yoga Stretches  
 鄭老師 Dr. Jeng  
 吳茵茵

## Financial & Insurance Services

封底裡 Kevin Jaw  
 95 樂華會計師  
 96 施啟祥會計師事務所  
 97 林大衛保險  
 98 全民健保網/廖彬淳  
 101 紐約人壽/周洪  
 102 Munro 保險  
 103 康祿保險/呂建德  
 122 客家基金會

TLC Mortgage  
 Marks & Devine, CPAS  
 Johnny Shih, CPA, MS  
 Topco Insurance Agency Inc.  
 Any Health Insurance.  
 New York Life/Kathy Zhou  
 Munro Insurance  
 Kent Lu Insurance Services, Inc.  
 Hakka Foundation

## Food

封面裡 亞洲園  
 113 Sesame Inn  
 114 川香樓  
 114 鑫 園  
 115 Kensee Farm  
 116 京 華  
 117 小四川

Chester's Asia Restaurant  
 Chinese Restaurant  
 Yummy House  
 Green Onion Chinese Restaurant  
 Kensee Farm @ Farmers Market  
 Mandarin Bistro  
 Chinese Restaurant

## Health Care & Medicine

102 關學廉足科  
 104 薛曉青、張宏慧  
 106 血管健康中心/郭碩誼醫師  
 109 內科與腎臟專科  
 109 彭海恩足療醫師  
 110 麒曾中醫  
 112 亞洲眼鏡店

Simi Foot & Ankle Center  
 婦產科醫師 Green Hsueh & Lisbeth Chang  
 West Coast Vascular  
 Dr. Jieshi Yan  
 Dr. Hai-En Peng  
 Qizeng Acupuncture  
 AC Optical

## Legal Services

100 許美珍

Cathrine Inbar, Esq.

## Real Estate Services

93 周瑞雯 Kitty  
 94 邵立新地產經紀  
 99 伍雄麗 Holly  
 100 Mei Huang  
 101 賀凱蒂 Katy Ho

White House Properties  
 Troop Real Estate/Lixin Durborow  
 Real Estate & Loan Consultant, MBA  
 Sotheby's International Realty  
 Prudential California Realty

## Travel

102 新象旅遊  
 112 千橡專車 Thousand Oaks Shuttle

Peacock Travel, Patty Yang (楊)  
 謝國雄 Sean Hsieh

## Others

92 廣告價目表  
 94 Roofing & Waterproofing  
 95 Tandem Bicycle  
 102 S & K Auto Service  
 115 Headliners Salon Etc  
 114 Supporting CCA Journal  
 119 楊子裝修  
 119 中華裝修

All Cliamte Roofing Inc  
 LingLing  
 嚴恩慶 Steve Yen  
 Mei & Lina  
 By Dr. K. Chan  
 YangZi Remodeling  
 Zhong Hua Remodeling



## 干橡雜誌編輯宗旨

- 【干橡】雜誌是一本以整個康谷華人為主要對象發行的地域性刊物，沒有康谷華人，就沒有《干橡》雜誌的存在。她不是技術專刊，也不是文化論壇。她的成長與康谷華人社區的發展齒唇相依，她的原動力基於康谷華人社區的脈動，她的品味內涵反應康谷華人的特色與個性。
- 【干橡】雜誌的編排精神是以整個康谷華人社區大家庭為取向，全力協助配合康谷華協，忠實報導各個組織〔康谷中華文化協會、干橡中文學校與家長會〕及社團的活動與動態，提供園地刊登作品、交流資訊、聯繫感情。
- 【干橡】雜誌的內容走平實路線、不花俏、不嘩眾取寵，不牽扯政治議題、不宣揚宗教、不圖利任何私人或商家。所有具個人宣傳、謀利、酬庸、商業色彩、人身攻擊、爭議性、含不雅文辭的文章，一概避免。內容組合本著大眾化、多元化的原則；各類文稿的百分比與取舍，求其平衡，避免重複。
- 【干橡】雜誌設有編輯委員會，對康谷華協負責。編委會每年需網羅新血幹才加入，秉持積極奉獻、勇於負責、密切合作的團隊精神，按時向社區提供高質量的刊物。所有編委需持熱心公益的精神培訓新手。
- 【干橡】雜誌各主要事項由編委會成員共同商議決定，重大改變需經由康谷華協同意。（詳見 B.干橡雜誌編輯委員會規劃綱領，及 C.編委會組織職掌表）
- 【干橡】雜誌的所有營運開銷，以廣告和捐贈收入為主，自給自足。所有帳目總結後由編委會列交報備康谷華協財務，並接受必要的審查。
- 【干橡】雜誌每半年一期，於十月與四月出刊，視情況得修訂之。每期大綱、方向、欄目、文稿篩選與時間表細節，以主編為軸心，與編輯委員共同訂定之。其編排精神與方向應前後一脈相承。



康谷華協歷屆會長名冊

年度	會長	校長	家長會長	總編輯
1975-1979		施常昭		
1980-1981	施常昭	施常昭		
1982-1984	邢毓瀚	施常昭		
1984-1986	郎果傑	施常昭		張棠
1986	張棠	施常昭	張寧孜	李雅明
1987	張棠	蔡陞	何惠東	林志中
1988	黃良箴	蔡陞	張芳東	張俊德
1989	黃良箴	張大健	陳民光	袁曉莉
1990	林志中	張大健	邱爾德	劉伎朗
1991	林志中	張世祿	李建新	謝月松
1992	邱爾德	張世祿	黃榮庭	左大磊
1993	邱爾德	張世祿	陳承璟	王靖婷
1994	張大健	張筱蘋	張擘	楊曉蓉
1995	龔望	武國英	鄧延立	陳玲伶
1996	張世祿	武國英	黃美靜	李善珍
1997	修建虹	楊曉蓉	林震寰	陸曉雯
1998	鄧延立	潘黛美	莊鳴珏	顧夢娟
1999	馮瀚緯	潘黛美	藍芸	張月蘭
2000	劉存熙	黃家蘭	萬培娟	陸麗珠
2001	周天祥	蔡友文	郭美音	焦守恕
2002	武國英	曹織玲	吳美薰	施志清
2003	蔣時亮	萬培娟	蔡惠娟	鄭德音
2004	蔡友文	萬培娟	唐天晉	孫邦華
2005	蕭博洋	郭玉梅	鄧宏智	劉月齡
2006	劉春蓮	周洪	畢曉娟	王友平
2007	陳蕙玲	段治邦	周雯	吳茵茵
2008	崔磊	李瓊	胡征	葉森樹
2009	孫邦華	李瓊	王暉	陸麗珠
2010	鄭乃碩	李文成	王暉	吳茵茵
2011	李瓊	李文成	王志芳	陳蕙玲
2012	吳迎春	尚紅	俞璋媛	蕭明花
2013	楊曉明	尚紅	俞璋媛	徐衛龍
2014	段治邦	黃桂林	邱偉榮	馮瀚緯



# 會長的話

弘揚中華文化 共建美好社區

段治邦



在康谷居住已近二十年。時間越久，對她的感情也就越來越深。這裏山清水秀，人傑地靈，有優美安全的居住環境，北美最好的中文學校，豐富的多元文化生活以及和諧發展的華人社區。我們全家為能成為這一社區的成員而感到自豪和驕傲，也願意為社區的發展盡自己的力量。二零零七年，我很榮幸被選為千橡中文學校校長，在一年屆滿前，很多華人協會理事，中文學校教職員工，家長會成員，以及很多家長約一百五十多人聯名要求我連任，然而由於當時身體原因，未能滿足大家的要求。這也一直是我的一個遺憾。因此，去年當朋友推薦我做康谷華人協會（CCCA）副會長時，我毫不猶豫的答應了下來。

康谷華協自 1980 成立以來，在眾多前輩的精心培育下，茁壯成長。每年我們都舉辦豐富多彩的社區活動，如健行、專題演講、金齡會的茶話會或園遊、聖誕晚會、精美而非常高水準的春節晚會，以及露營等，我們還有印刷精製，內容豐富，深受大家喜愛的“千橡雜誌”。所有這些都離不開各屆華協理事們和許許多多社區義工們的辛勤勞動和熱心奉獻。

接下華協會長的擔子，深感責任重大，好在我們有協會章程，有理事會團隊和許多社區義工們的協助，我們會克服困難，努力把各項工作做好。在新的年度裡，除了將我們傳統的活動搞好事外，還有以下工作的重點：

吸納老會員重新回到華協的大家庭裡來。這些年來，很多會員隨著孩子從中文學校畢業，慢慢脫離了社區的活動。我們將通過各種渠道，吸引這些會員參加我們的活動。壯大我們的隊伍。

籌備組建千橡中文學校校友會。明年是中文學校建校四十週年。這麼多年來，中文學校培養了大批的優秀人才。很多畢業生早已進入社會，成為行業的專業人士或領軍人物，我們將推動建立校友會，為千橡中文學校校友搭建一個交友、交流和活動的平台。

充分發揮華協網站的力量。及時發佈和更新社區活動的信息，使大家能盡快得到資訊，也請大家隨時關注，提出改進意見或建議。今年十月，我們將和華人文化中心籌委會一起舉辦第一屆康谷華人節。健行、專題演講和其他各類活動也都會及時公佈在我們的網站：[www.ccca-tocs.org](http://www.ccca-tocs.org)。新春晚會將於明年二月二十一日在 Thousand Oaks Civic Arts Plaza 舉辦，屆時有更加精彩的表演。

繼續為華人活動中心籌款。這是我們夢寐以求，造福後代的大事，需要大家鼎力協助和不懈的努力。建設和壯大社區離不開大家的協助。我們希望有更多的義工加入到為社區服務的行列中來，有錢出錢，有力出力，弘揚中華文化，一起共同建設我們美好，和諧，繁榮的康谷華人社區。





# 校長的話

## 誰不說咱們千橡好

黃桂林

在這酷似是世外桃源的千橡，不知不覺我也要步入空巢族。暑期過後，老二上了大學，我該怎樣打發業餘時間？正在苦思冥想，尙虹校長來了電話：“桂林準備一下，參選明年的校長吧？”受寵若驚！我能做校長嗎？這之前還真沒有想過這個問題。雖然十多年來陪著兩個孩子“混跡”於中文學校，做過班媽媽，當過代課老師，幫助過學校新生註冊，也管理過網站，但那都是在做具體工作，而校長一職牽涉到方方面面，責任重大！我得要好好想想自己到底能不能勝任！

回顧千橡中文學校的歷史，自 1975 年建校，只有八位學生，一位老師（王懋德老師），一間教室，到現在的六百多位學生，三十三位語文課和二十一位文化課老師，租用三十五間教室，以及十一個不同年級的建制規模；近十五年來，親眼目睹各屆校長、老師、家長、家長會、行政人員和關心千橡中文學校社區的華人為千橡中文學校發展所做的努力和義務奉獻，使得千橡中文學校在教學上，服務以華人子弟為主的群體，不斷嘗試不同的教學方法，不僅確保孩子們掌握中文的聽、說、讀、認、寫，還有效地傳播了中華文化。特別是還開設了中文 SAT 和中文 AP 班而因應近年來大學申請對中文和中國文化的要求；在行政管理上，學校的註冊、教務、財務系統以及各項規章制度不斷完善，確保了中文學校有條不紊的正常運轉；尤其是我們獨一無二的網上註冊系統和超強的學校信息網站系統，使得千橡中文學校辦公室自動化領先於南加的其他中文學校而獨樹一幟...

正是四十年的成長與發展，幾代千橡人的不懈努力和持續的奉獻，才有了千橡中文學校今天的成就和規模！當年的幼兒，已不再稚嫩，而成長為一個堅實可靠的壯年人！在這個階段上，我怕什麼呢？我是怕自己才疏學淺而辜負了大家的信賴和托付。但環顧四周，盡心盡力的老師，朝氣蓬勃的孩童，任勞任怨的家長會，滿腔熱情的家長，認真負責的行政人員，隨叫隨到的歷任校長，還有那些默默無聞的義工...這樣的平台，何處去尋！站在這樣的平台上，又是何等榮幸！在此也深深感謝大家對我的信任，給我以做校長的機會更好的為大家服務。

今年我們有八位新老師加入我們的教師隊伍，願意為我們下一代中文教育付出一份力量和熱情。暑假期間，他們就已開始接受資深老師對他們的培訓。也在這個暑假，參加了由南加中文學校聯合會舉辦的夏季教學研討會暨行政座談會。在會上，大家認真聽取專家們對北美中文教育研究新動向的分析以及教學方法，教學經驗的分享。看見各位老師認真，積極的學習態度。實感欣慰。這也正是千橡中文學校的老師一慣的態度。

在研討會上，我驚訝地發現其實我們千橡中文學校的教學內容和方法，都已經走在專家們的前面。比如說成語教育。兩年前，成語學習已成為我們教學內容的一部分；與會專家大膽提出對中文啟蒙教育從認漢字著手，推遲注音符號或拼音的學習。恰恰去年我們的繁體字班 KA 就已進行了這種嘗試，這更肯定我們教務的前瞻性！

千橡中文學校行政團隊是一個快樂的團隊！

他們為學校的運行做了大量的準備工作。在暑假還開始時就為下一學年的教務上做安排，調整註冊系統，保證註冊系統按時開通、整理、預定教科書等；財務上的結算和下一年的預算，教學用具的盤整，採購和管理；網站信息的及時更新；計劃和調整校內校外活動和日程安排；和千橡高中保持良好的溝通和合作，校舍的租賃，教室的安排，學生的分班，文化課的調整等等。不論是暑假還是學年裡，他們總是各負其責，事無巨細，在幕後前台做著大量的工作，從而確保千橡中文學校運行無阻。今年又有七位年輕家長加入行政團隊。雖然年輕，可是他們工作的能力，效率極高，認真負責的精神令人敬佩！今年的教科書的預定和接收，開學第一天教科書的發放，暑假間教師研討會報名、分組、搭車安排、教師和學生手冊的修訂、印刷、發放全權由這一組年輕行政人員獨當一面，一手操辦！千橡行政，後繼有人！在這裡我要特別感謝行政團隊，正是你們暑期裡的精心策劃和準備，才有新學年首界全體教師和行政人員大會的成功舉辦，才有一個順順利利的開學第一天！

中文學校發展到今天的規模，是和歷屆家長會的大力支持分不開的。家長會不僅僅是聯繫家長、學校和學生溝通的橋梁，還承擔了教材，作業的影印，圖書室管理，學生在校的安全等重要工作，更是對學校各樣活動支持的主力。為能吸引孩子們來中文學校，喜歡我們的學校，他們想出各種各樣的辦法。相信在新的學年裡，家長會一如既往地繼續做好學校的幫手，幫助學校活躍校園氣氛，讓千橡中文學校繼續成為孩子們願來，家長願托付，有學有樂趣的好地方。

一學年算起來，我們也只有六十多個小時的授課時間。對上班族而言，六十多個小時也就是一個半禮拜的時間，在學校能學到的東西

實在有限。在北美這種缺乏母語日常交流的環境下，如果沒有家長的配合，對孩子日常學習中文的鼓勵、督促，那也是前面學了後面忘。要學好中文，不單單是靠老師課堂所教，課後家長的用心督導更是必不可少！可以說，家長們的參與對孩子學中文的效率的影響遠遠大於每週兩小時的課堂教學。希望家長們每天抽出固定的時間，專門為孩子們學中文而備。和學習其它語言一樣，日積月累的聽、說、讀、寫練習，是掌握中文的基礎。從個人經驗來說，從小抓起，幫助孩子創造語言環境，每天只須花二十到三十分鐘的時間和小朋友一起學習中文，孩子的中文程度一定是在同齡中的佼佼者。對孩子而言，不僅能在學中文上收獲一份自信，而且對其他方面的學習也有良好的推動作用。對家長而言，教小朋友學中文，這也正是你們最拿手的，還有機會親子互動，何樂而不為呢！

在四十年的成長中，中文學校的前輩們針對北美華裔兒童面臨的挑戰，不但注重於改善教學方法，提高教學質量，還開設了豐富多彩的文化課，舉辦運動會，新春晚會，鼓勵孩子們參加南加州中文學校聯合會各類比賽，這些無一不確保了孩子們在中文學校不僅學習中文，而且還得到了中華文化底蘊的薰陶。家長們一定要珍惜哦，不要讓我們的華裔子孫們錯過星期六學中文，感受和體驗中華文化的好機會！

千橡中文學校是所有康谷華人的學校。正是這些可愛的、熱心的、願意奉獻的康谷華人，齊心協力一同幫助和打造了千橡中文學校，在南加州眾多的中文學校裡贏得口碑，誰不說咱千橡好！





# 家長會會長的話

邱偉榮



大約 6 年前，有幸投入複印的行列。六年之內支援過數任家長會長。我發現每一位會長都是人才，個個熱心能幹，充滿愛心。她們默默地努力，長期與學校密切配合，家長會及中文學校才有今天的制度與規模。家長會的任務在支援中文教學，讓所有老師可以心無旁騖地傳授知識。最近幾年，中文學校學生從大約二百人成長到六百人，家長會工作比以往複雜與繁忙。爲了支援六百位學生的講義，複印室每天打印教材和考卷將近一千張，複印機從二台增至五台。爲了顧及學生校園安全，家長會還設立了巡邏警衛，零食販售也從一攤擴增至兩攤。家長會也在能力所及之內支持適當的課外活動，舉凡圖書館借書、vouchers 發放、販售零食與校園安全維護、大型活動如新春晚會、運動會及年中烤肉，每項活動我們都可以看到家長會成員忙碌的身影。

今年起家長會將嘗試制定一個家長會守則（Guideline）。此守則將規範家長會的財務收支與審核。期望家長會運作將更透明，進而對今後接棒的家長會成員，對於會務能更容易上手。另外，家長會將善用中文學校網站，家長會的功能、輪值表和預告活動將很容易在網上找到。

家長會辦公室設在複印室內，說穿了其實是一間堆放家長會活動物品的雜物間。一間小小的房間只有寥寥三張桌子及數台 Costco 的複印機。然而有多少學生能了解，這幾台簡陋的複印機打印的教材乃數千年多少文人心血的結晶。

家長會人才濟濟、臥虎藏龍，有太極高手、理財專家、會計師、電腦專家、園藝家、藝術家和醫師，我們有各行各業的菁英匯聚於此，他們放下身段、捲起袖子、分工合作、欣然接受平時上班不會接觸的工作（販賣零食、清理教室、搬運書本），他們盡其所能，做得再好也加薪無望，然而有時做得不盡人意，卻有可能會被扔白眼，家長會員人人卻甘之若飴，多年來鮮少有人抱怨。我想支撐每位家長任勞任怨的原動力，應是享受在此陪伴子女學習中文的樂趣，另外再加上一份對於傳承中文語言文化的熱情及增進彼此的情感。參與家長會活動應該更能直接感受到與子女的學習與互動。

中文學校承先啓後，任重道遠，家長會則很榮幸能擔任一個有力的幕後推手。



## 聆聽南宋白石道人歌曲

張棠

我屏息以待，等候著古音的重現，千萬種的可能在我腦際閃過...終於...在古琴、洞簫與鼓板的伴奏聲中，一位清亮的女聲，很慢很慢地，一個字一個字的吐出：「舊時月色，算幾番照我...」

在中國文學史上佔有極重要地位的宋詞，原是流行歌曲的歌詞，但千年以來，歌詞留了下來，而歌曲卻消失了。宋曲倒底是什麼樣子的呢？

姜白石（姜夔）自註工尺的樂譜十七首，是當今僅存的宋代詞樂文獻。「既然樂譜還在」，同學光珞問我，「是不是可以找來一聽？」一言驚醒夢中人，我上網搜尋，果然在網上找到了白石道人歌曲，也同時得知「古譜今譯」工作的艱辛與困難。

原來姜詞留下的自註工尺記譜法，和今天流行的樂譜相去甚遠。雖然楊蔭瀏、陰法魯等諸位專家學者破解了姜白石的工尺記譜法，但仍無法完全重現原貌，所以我們現在所聽到的只是今人的「擬唱」。

我從 YouTube 上，選聽了白石道人的兩首歌曲：《暗香》和《杏花天影》，都是由今人蘇思棟製譜的「擬唱」。（原曲出版：香港浸會大學中文系）

《暗香》是一首姜白石最有名的詠梅詞。YouTube 一打開，一枝枝紅梅或白梅出現眼前：含苞、半開、盛開、獨開、群開.....在厚重古樸的古琴洞簫伴奏聲中，一位清亮高亢的女聲極慢極慢地，一個字一個字的唱了起來.....



想不到，這聲調竟有點像今天的崑曲。但它並不完全像我聽過的崑曲，尤其當我以為調子會往下沉的時候，它竟往上拉了上去，而且往上拉的音調，高得非常「突兀」。這種我不熟悉的「突兀」，聽起來很怪。但在「怪異」聲中，我又感到慶幸，想不到在與胡樂、西洋音樂、東洋音樂交融了這麼久以後，南宋樂曲的韻味還保留在今天的崑曲之中。

崑曲並不是我喜愛的音樂，我嫌它太慢，但在我一遍又一遍聽了《暗香》與《杏花天影》以後，我開始喜歡古琴的聲音，覺得古琴的聲音厚實、凝重與古樸，愈聽愈有味道。

《杏花天影》的背景是現代畫家林風眠的美女畫系列。林風眠筆下的古代美女極有特色，她們既是古代的，也是現代的。她們都有一張細長清瘦的臉龐、一雙斜飛入鬢的鳳眼，和輕盈頰長的身材。她們穿著輕飄飄的長衣薄衫，或坐或立，或彈或唱或舞。畫中瀟灑著如煙似霧的淺淡色彩，顯出夢幻般女子的清純、淡雅與高貴。

這些女子，應該就是姜白石在「牡丹會」中常見的那些清麗絕塵的女子吧！

張鎡，字功甫（或功父），是姜白石時代雅士集團的一個核心人物。他家世顯赫，是南宋南渡名將張俊的曾孫、另一名將劉光世的外孫。張鎡本人的詩詞寫得很好，他的府第「園池聲伎服玩之麗甲天下」，是文人雅客們的雅集所在。他家的「牡丹會」更是當時最被人稱美的雅事。

在張鎡的文人雅聚之中，最有名的詞人就是姜白石。姜白石清空高雅的詞風，在當時被奉為雅詞典範，也是南宋中後期文人雅士們最喜愛的一種風格。

南宋周密在《齊東野語》第二十卷《張功甫豪侈》有「牡丹會」的記載：

王簡卿侍郎嘗赴其牡丹會云：「家賓既集，坐一虛堂，寂無所有。俄間左右云，『香已發未？』」答云『已發』。命卷簾，則異香自內出，鬱然滿座。群姬以酒肴絲竹，次第而至。別有名姬十輩，皆衣白，凡首飾衣領皆牡丹。首帶照殿紅一枝，執板奏歌侑觴，歌罷樂作乃退。復垂簾談論自如，良久，香起，捲簾如前。別十姬，易

服與花而出。大抵簪白花則衣紫，紫花則衣鵝黃，黃花則衣紅，如是十杯，衣與花凡十易。所謳者皆前輩牡丹名詞。酒竟，歌者、樂者，無慮百數十人，列行送客，燭光香霧，歌吹雜作，客皆恍然，如遊仙也」。

或云，南宋雅士風流高雅，最懂得生活情趣。從以上王簡卿侍郎的形容看來，牡丹會的精神享受，多元而立體。客人到齊後，主人開始點香，一種無所不在的異香立即飄散開來....（宋人之愛香，可從《清明上河圖》上看到，汴梁城中，有多家頗具規模的香料鋪，家家店招高大醒目，店鋪門口更是人客來往、絡繹不絕。）

在飄渺的異香中，晚宴開始。仙女似的女子一個個飄然而出，上酒的上酒、端菜的端菜，奏樂的奏樂。客人在絲竹聲中，享用著精緻細膩的江南美食。然後，十位白衣女子，首飾衣領皆牡丹，頭簪照殿紅（扶桑）紅花，執板奏歌，勸客飲酒。

服裝與簪花精心搭配的女子共十隊，每隊十人，每次出場，衣飾顏色都不同，例如穿紫衣簪白花、鵝黃衣簪紫花、紅衣簪黃花等等。

這些女子在牡丹會中所歌所唱的，一定有姜白石的歌曲。姜白石長得仙風道骨，「若不勝衣，望之若神仙中人」。他為人耿介，曲調高古無塵，歌詞清空騷雅，如「瘦石孤花」、如「野雲孤飛」。

我打開《杏花天影》的 YouTube<sup>1</sup>，林風眠筆下的古典美女，淡淡的色彩、優美的舉止，有的吹笛，有的彈琵琶、有的彈古箏或古琴。

「綠絲低拂鴛鴦浦，想桃葉，當時喚渡.....」，燭光香霧，我穿越時空，在張功甫豪華雅緻的府第中，聆聽姜白石的歌曲。此時此刻，古曲的曲調喚醒了我血脈中沉睡了近千年的 DNA 密碼，我也隨著眾位賓客，飄飄然、醺醺然，到雲端仙境漫遊去了。

註：對《暗香》、《杏花天影》或其他白石道人歌曲有興趣的人，請上 YouTube「姜夔白石道人歌曲-姜夔」點聽。



## 父親的窗戶

王瑞芸

小時候，我家住在一個家屬大院裡，父親在一所大學教書。

大院裡有三排平房，這些平房起先是教室，四間教室一排，朝東的牆上是整塊做在牆上的水泥黑板，朝南的兩頭各開一個門，門外有高出地面的走廊，朝北則有三個大窗戶。不明白學校為什麼要把這幾排教室拿出來做職工宿舍，能明白的是，這種做法發揚了徹底的平均主義：每一間教室就分配給一家，其中隔成一樣大小的三個單間。所以，每家無論人口多少，居住面積一樣，居住格局也一樣，連擺設也無大區別，那個時期（60年代），傢俱也是公家提供的。沒聽見有人對此有過想法，那時，大院的人對於怎樣吃好，穿好，住好，好像沒有什麼興趣。

對我和我的小夥伴們來說，由教室改建的家挺中我們的意。首先，最靠東面的一間房裡，牆上有一塊大黑板可供隨意塗畫——來自公家的粉筆管夠，且有不同顏色。其次，每間房都帶有一扇巨大的窗戶，教室的窗子都做得

低，讓上小學不久的我伸手可以操縱。這種窗戶正是我們這種非成年家庭成員連接外界的主要通道，我們隔著窗子叫人，低語約定玩耍的時間地點，交換我們的寶貝，窗子正好讓我們躲開登堂入室的繁瑣程序。進一步，當我開始身手矯健之時，這樣低矮的大窗戶就可以當成出入的通道，比如，夏日時分母親叫我睡午覺，我會在她關門之後，從窗戶裡一道煙似的走了，再一道煙似的飄回來，神不知鬼不覺（雖然未必次次成功）。

可我的父親顯然不喜歡這樣的大窗戶，“關上窗戶，關上窗戶”這是父親常對我說的話。那時，大院裡沒有一家人用窗簾，買布需要布票，碰到該做衣服時，次次都會見母親蹙眉盤算的樣子……還窗簾！那時，家家的窗戶是在最下面兩排玻璃上貼白紙，要遮人視線，就關窗。父親起先還能語氣平和對我說“關上窗戶”。後來次數多了，他的口氣就不耐煩了：“關上窗戶！”他直視著我的眼睛對我說的則是：“還這麼不懂事！”



我不是不懂事，我懂事了！我已經開始懂得，自己父親是個一般的父親。

看出父親“一般”是由填寫學校表格引起的。表格中“父親”一欄下有“政治面貌”一格。“爹爹（吳語中爸爸的稱呼），啥格叫政治面貌！”父親朝我一看，只說了四個字，“就寫‘一般’”。說完就把臉轉開。八成是故意的，不然他應該看到我臉上無法掩飾的驚訝：父母在對待我時，“一般”在他們那裡是交代不過去的。倘若我學校的功課“一般”，父母看我的眼神就能讓我知道，那實際上是“差勁”。可是，瞧，父親張口就給我一個“一般”，既不慚愧，也不說明，憑什麼？

可我能怎麼樣？我肯定不能照父母對待自己的那種樣子：眼神凝重地瞪過去。我能做的是開始分外留心大院裡其他小夥伴的表格是怎麼填的。結果看到，人家父親“政治面貌”一欄，有“黨員”、“預備黨員”，還有“團員”...我同時還看到，父親名下的“職務”一欄，父親給我的是“無”，而別人的是：“教務長”、“司務長”、“校務委員”、“黨小組長”、“年級組長”...等等等等。媽呀，原來自己的父親真的是很“一般”，比起在學校做學習委員的我，他很一般很一般！！

這個不算，就在平常生活裡，父親的表現在大院裡也極其“一般”。別的父亲會在週末帶著孩子釣魚，或者給家裡壘一個雞窩——那些父親的孩子們就會朝我們翹起鼻子，神氣活現得要命。而這類事我父親一概不會，他連殺雞也不會。有一年，不知道一個什麼人，送給我一家一隻活雞，送完走了，絕不會想到他的禮物留給我們家一大堆麻煩。首先，誰來殺？父親和母親為難了好一陣，最後只能請鄰居幫忙。等到雞湯燉好後，又是好一番糾結：怎麼能別人殺雞，自己吃雞，是請人吃還是不請...

說父親什麼都不會，又不是很對。只不過不知怎麼弄的，父親會的事情，我一件都拿不出去在小夥伴跟前翹鼻子。比如，父親非常會

做菜，在我們家，買菜和燒菜的那個人是父親，這件家務事他一直做到生命終結的那一天。父親對於吃既上心又有興味，別的家務事他不碰，可是買菜燒菜他卻不叫母親插手。他先要保證每天的餐桌上不斷葷腥，而且做出來的菜，必須要有色香味。這一來我家餐桌上的飯菜總是比別人家的好。這並不是說我家比別家富裕，那是沒有的事，只不過是父親太知道怎麼買菜和做菜罷了。比如青菜到他手裡，他斷不肯老老實實地炒熟了事，必要做出個花式來，還要安上個名稱，叫做“奶油菜心”。聽來高級，其實就是跟大家一樣買來的青菜，只是多去掉一些邊皮，不切碎，一棵一棵整著炒熟，奶油用牛奶代替（大院裡家家都訂），在青菜起鍋之前，用牛奶調上糖鹽芡粉澆下去...結果普通的炒青菜被父親做成頗有資產階級氣味的東西。父親做菜就是這個態度。

父親的這一項擅長不光拿不到外頭去，就是在家裡也並不被看好。“你爹爹喜歡享受！”母親這麼對我說過。其實，母親不說，我小小的心裡也已經形成自己的看法。我那個時候，玩心比吃心重，集體意識比個體意識重。一心一意要自己和大院裡的孩子玩在一起。如果被小夥伴們孤立，對我會是天大的禍事。我對自己的穿著是有信心的——不是穿得



好，而是穿得不好（這個部分恰好不在父親的掌控中），可是，吃這一項，我在小夥伴面前就不能硬氣。他們不止一次當面笑話我：哈，又把窗子關起來了，吃大魚大肉吧！因此我對父親在伙食上的高要求是有抵觸情緒的，他讓我在小夥伴們跟前丟臉了。別家的孩子，成天吃著大饅頭，還舉著吃，出門吃，邊走邊吃，真是坦然大氣上檔次。讓我好嚮往，好嚮往。可是在我們家，第一、從不吃大饅頭（那算粗糧），第二、吃飯必須坐在桌子跟前，第三、吃飯的時候關窗。

我很著急自己的父親跟別人不同，跟別人一樣，難道很難嗎？比如我，起先不肯跟小夥伴們一樣赤了腳到河邊去——河邊有腐葉枯枝，有鳥糞爛泥……哎喲喂！可是眼一閉心一橫，赤下腳去，一下子就成了。父親怎麼就做不到呢？我又不能去說他，只能在一邊乾看著，乾著急。我簡直不能懂得，看著安靜本分，上課出色（我猜的——因為父親在夏天乘涼時非常會講故事！）從不動怒的父親是從哪個地方開始，落到“一般”，甚至一般以下的。

父親應該很明白我們母女對他的看法，肯定也知道他在外界規定的等級中處於什麼位置，可是他偏不肯照我那樣咬牙脫鞋，卻不動

聲色地  
照



自己樣子去生活。他獨自悄悄地營造了一個屬於他一個人的小天地：他把家裡三個單間的中間一間做成自己的書房，其中有一張單人床。

父親在他的書房裡是這麼營造自己世界的：他先給自己書房鋪地板（原先的教室是青磚地面）。那時可沒有裝修工，店裡也沒有鋪地板的材料。父親鋪地板必須就地取材，親自動手。他先找來一大塊床板放在地面正中，此外在床板的周圍配一些一尺或半尺寬的木板，盡量碼齊鋪平。實話實說，那樣的地板做到完全平整絕不可能，它在我母親眼裡純屬多此一舉，因為那給她的打掃增添了麻煩。父親在他房間裡鋪的地板實際只有半間，也就是從放在朝南窗口那張大大的寫字檯邊緣到放在房間三分之二處的單人床前，床下及床後的小半間地面就都由它去了，那不屬於他日常走動的範圍。我那時以為是材料不夠，或者乾脆是父親偷懶。現在我突然明白，父親這樣做其實是為了符合他“悄悄的”基調。這個估計應該有很大的正確性。想想看，若是全室鋪滿，他得挪出房間裡的所有傢具，那會弄出多大的動靜？照他那樣鋪半間的做法，室內的傢具不必挪動，基本就是把書桌和床前空出的地面鋪滿，雖然不大好看，但使用性達到百分之百。

父親照這樣鋪了地板，又自己做沙發，也是因陋就簡。他先用木條做一個大大的椅架子，然後用從舊貨店裡買來廟裡和尚的大坐墊一橫一豎放上去，坐墊上包著他親自買親自做的紫紅底子黃格子布套。因母親一向不熱心他的這些舉措，所有的事情都是父親一個人動手，包括針線活兒。父親還給他的沙發前做了張擱腳的凳子，和沙發高度一致，供他坐在沙發上時，腳可以平伸出去——給自己一個徹底放鬆的姿態。做好之後，就常看見父親在下班後，身體舒展地半躺在那張沙發上，陪伴他的是一只淡綠色木頭外殼的收音機，一只玻璃的煙灰缸和一只青花茶杯。此外，父親還給書房裡做了只書櫥。比起做沙發，不





帶門的書櫥似乎要容易做些。這回大概真是材料不夠了，書櫥後面沒有貼板，父親就用樹枝做骨幹，上面糊上布。聽著不成模樣，等書櫥上了漆，貼牆而立，放上一排排的書，看上去一點沒有問題。父親給他自己做的傢俱塗上了淡綠色的漆。我的父親，一個中年男性，給自己的居所選擇了淡綠的顏色！是因為大院的集體主義色彩太單調，令父親無法呼吸？還是綠色能喚起父親對過去某一段生活的記憶？我不知道。

只記得一次，我進父親書房看他在大寫字檯上畫畫，父親畫花卉，也寫毛筆字，那是他好些不值得抖露出去的愛好之一。我看一會兒他畫畫，就開始玩他的毛筆、硯台和一個帶蓋的青花小罐，我對那個可以捧在手掌心中的小罐生出很大的興趣，它是那樣的小巧、光滑、圓潤、漂亮。父親一邊畫畫，一邊朝我瞄一眼、瞄一眼，我知道他在等我放下，可是我左看右看不肯放手，他最後只好說，“囡囡，弗要白相了，落下去，會碎的”。“爹爹，這是個什麼東西，我喜歡”。“老東西”。“什麼叫老東西？”

沒有料到這句平平常常的問話讓父親完全停了手，雙眼突然放出光來看定了我，臉上浮

出笑容。那種笑容不是淺淺的，像他平時一帶而過的那種，而是一種……好像是有溫度的，那溫度我站在數尺開外是可以感覺到的。他開口沒回答我問題，卻說：“我們過去的生活，不是像現在這個樣子的”。父親笑咪咪的眼睛讓我馬上感到，父親心裡盛著一種感情，這感情在他心裡裝得挺滿，就像我偶爾代替母親給父親倒茶，一下子倒得太滿，端過去的時候要特別小心，否則一走神就會灑出來。我還馬上知道，他說的“我們”其中不包括我母親，但其中有父親那個淡綠色的收音機，奶油菜心，我手上的青花小罐這些東西。

可是這樣父女相處的時候不多，父親很多時間是獨處的，書房裡無聲時，是父親在看書或者在畫畫時，書房有聲時，是父親聽戲時。父親對京劇也迷得厲害，他常常半躺在那張自製的沙發上，一聽就是兩個小時，那種時候，我們絕不可以進去吵他……

父親就是照這樣生活，無論他能做什麼，即使他做的東西比壘一個雞窩的難度要高，可是卻不能被任何人欣賞，好像任何事情，只要是跟父親掛鉤的，都屬於要關上窗戶的範圍。



## 話說牡丹

左大嘉

一聽說有機會到洛陽看牡丹，我心雀躍不已，當下就決定參加這個賞花團。過去對牡丹的認識僅止於中國畫上色彩豔麗、花瓣細碎的印象，再加上總是「花開富貴」、「國色天香」的題詞，有些俗氣，覺得真正辜負了「牡丹」這麼美好的名字，於是就一直想一睹廬山真面目。近幾年來，美國花店裡也買得到牡丹，但是季節極短，驚鴻一瞥就收場了，買一束來插在瓶子裡，能開得碗口一般大，令人驚豔。有人說那是與牡丹形似類同的芍藥，其實兩者在中國古時合稱為芍藥，一直到唐代以後才有區分；而在英文和其他歐洲語言裡兩者是同一個詞。唐代女子就盛行以牡丹花裝飾衣著，清朝時曾定牡丹為國花，宮廷貴婦「兩把頭」上配戴一朵碩大的牡丹，富麗堂皇又顯身份地位。當歐美流行「中國風」時，牡丹花樣更是處處顯現在服裝、擺設和各式各樣的裝飾品上，極受人們喜愛。牡丹似乎就這樣代表了中國。

初見洛陽博物館前一大片的牡丹隨著微風輕輕搖曳著，已經是心悅神怡，再看到牡丹園裡成千上萬色彩繽紛、迤邐而開的牡丹，心都醉了，魂也迷了，手中的相機不停叩動著，從

花苞、半開到盛開，大大小小，不知拍了多少。「數大為美」的概念在這裡得到驗證，尤其是走在花海中被美麗的花朵包圍著，可以從不同的角度欣賞它的千姿百態，空氣中飄散著沁人心脾的芳香，清新浪漫。可惜下起雨了，又毫無停歇之意，領隊者一再催促，無法久留，只得依依離去。等到賞花歸來，特意仔細刪選了一些照片洗印出來，擺在案頭，隨時欣賞，覺得那帶著雨珠的花朵可人極了，唐詩中詠牡丹的詩句很多，李白的「一枝紅豔露凝香」此時最為傳神。都說洛陽牡丹甲天下，這回終於見識到它的魅力與雍容華貴，比畫上的牡丹靈活千萬倍。所以我的結論是，要看牡丹就得看鮮活的，不然就看我的相片吧！

據「鏡花緣」中記載的傳說，武則天在某一冬天酒醉後下令百花齊放，唯獨牡丹不從，於是一怒之下將所有的牡丹貶至洛陽，從此落地生根，生長得愈發茂盛，洛陽也因此而名為「牡丹之鄉」了。每年清明穀雨時節，牡丹怒放，牡丹花會應運而興，吸引了世界各地的愛花者慕名而來，花會始於晉，興於隋唐，極盛於宋，一直延續到今天仍然是一年一度的盛



事。牡丹一般可以存活三十至六十年，目前中國現存最「老」的牡丹在河北省某縣，據說栽種於明萬曆年間，至今有四百年了，每年依然茂盛開花，是被當作國寶來維護著。「本草綱目」中記載「牡丹以色丹者為上……群花品中，以牡丹第一，故世謂牡丹為花王」。現在的牡丹豈止「丹」色，經過歷代精心培育，品種已多達千餘種，以色系而言，基本上有紅、黃、黑、白、紫、綠等等。那極至深紅的黑牡丹具有濃烈香氣，呈現一股高不可攀的尊貴氣勢，稱為「墨魁」，的確名至實歸；有的花色富於變化，粉、白相間，名為「二喬」，有趣又有意義；令人印象深刻的綠牡丹是極嫩的豆綠色，物以稀為貴，看了那麼多的牡丹，僅見到一株綠色的，其珍貴稀奇不言而喻。據悉台灣和日本的育花者對培養

出綠牡丹的秘方覬覦已久，可是中方將此培育法視為「極機密」，絕不可對外輸出；其實現在的生物科技如此發達，不知在世界的某個角落裡正進行研發，或許已經養出了更稀奇的顏色、更珍貴的品種也極有可能，我們就拭目以待吧。

末了，提幾句題外話，八天的旅程中，承蒙團友們割愛與謙讓，讓我有幸品嚐了十五個黃河大鯉魚魚頭，為我個人經歷又添一項記錄。每一餐我直取魚頭，王兄享用魚尾，其他人分食魚身，一條魚總是吃得清潔溜溜，有時還煩勞李兄用啤酒到別的餐桌上換條魚為我們「加菜」，也算是一樁趣事。還好有滿腦子花香、花意和花態掩蓋了一身魚味，不然這一趟以賞花為主題的旅遊要本末倒置了。





## 冬雨綿綿

洪曉寒

幾年前，千橡教會開始加入由本市七間教會共同舉辦，為無家可歸者提供冬季棲息的事工。我有幸參與這一活動，並因此有了下面的故事。（故事中隱去了人物的真實姓名。）

我和他眼光相遇時，他伸出手來，沒有起身。

我叫馬克。

我們握握手，我在他旁邊的一張椅子上坐下。

外面還在下雨。我找出第一句話。

已經下了八天了。他答。

才六點，天就黑盡了。我說。

風也大。他補一句。

教會大廳裡，長長的桌子上，擺滿了主食，色拉，水果，甜點。他的眼睛盯著幾步遠，一列十幾、二十人領食物的隊伍。

你為什麼還不去排隊呢？看著隊伍一點點縮短了，我有點納悶地問。

我快死了，不能吃太多東西。耳邊傳來他的聲音。

你說什麼？我心裡咯噔一下，把散亂的眼光一下子收回來。

他回過臉來看著我，指指他的腹部，一臉不以為然：這是真的，你看我的腹部鼓得有多高！我有肝硬化，今年進了七次醫院，本以為沒命了，又一次次活過來，但我真的快死了。

如果他不說，我還以為高高鼓起的腹部是啤酒大肚。

這才認真留意眼前這個人：他身上穿了件十分寬大厚重的米黃色連帽大衣，幾乎把整個人都裹進去了，從帽子裡，露出一張慘白慘白的臉，像塗了層薄薄的石灰；下巴很尖，像被一把鋒利的刀把臉龐兩邊肉狠狠地削掉了似的，花白的鬍子從兩腮覆蓋到下巴，約有半寸長，嘴唇沒有什麼血色，顯得很乾燥。我留意到石灰臉上，眨巴著一對疲憊，乾巴巴的眼



睛。

我從樹上摔下來，摔斷了頸椎和幾根脊梁骨。天呀！痛死我了。醫生給的止疼藥一點不管用。他解釋道。

我一時想不清楚他吃不下東西與從樹上摔下來之間的邏輯，只好安慰他不要想死的事情！

他嘴一咧，露出一排黃黑黃黑黃的牙齒，說：我已經過五十歲了，才不怕死呢！

爲什麼不怕？

我信耶穌，也信其他的神，我信靈魂不滅，所以不怕死。他語氣充滿了確信，像是已經生死之間走過很多遭。

一個女人端了兩盤食物過來，坐在他的正對面，遞給他一盤，裡面放了一個麵包和一些蔬菜色拉。

他嘟嘟囔囔：我說過不吃的，你幹嘛替我拿？哦，這是我的妻子，琳。

與他相比，一看琳就知道是個健康人，齊耳的短髮，頭頂有點花白，額頭上有幾道不算淺的皺紋，眼睛不算大，臉很白皙，臉頰有點鬆弛下垂。

我正告訴這位女士我的肝壞了，所以吃不了很多東西。

琳用叉子撥弄盤子裡的意大利麵，放進嘴裡，抬起頭來說：對呀，一年前，他從樹上摔下來，背脊骨摔斷幾根，醫生不敢給他很多的止疼藥。他就背著我吃很多的 Tylenol，結果把肝吃壞了。你看他的腹部現在鼓得像個枕頭，沒準兒過會兒，又自動消下去了。

我不怕死。男人摸著腹部。

他信靈魂不死，我也信。琳微微點點頭。

這時，大廳的門開了，從外面走進露西，她收起了雨傘，我跟她揮揮手，示意她趕快去拿食物。

你認識她？琳問我。

對呀，我們去年就相識了，她寫小說，還作詩。

她是心理醫生。琳說。

你說露西是醫生？不知道。我有點吃驚，搖搖頭。

這個世界簡直不知道怎麼搞的，她會有自己的診所，是我們最信賴的心理醫生，我們付給她 100 美元一小時的醫療費，沒想到她也落到這裡。馬克難以置信地說。

露西是心理醫生？馬克怎麼去看心理醫生？我心裡嘀咕，話到嘴邊變成：這些年，美國經濟的確不好。

所以，大選時，我投奧巴馬的票，他好啊，爲窮人說話。不像那個羅姆尼，眼睛裡全是富人。他揮動著很白，乾枯的手。

想到當初大選，我心裡一笑。奧巴馬提議增稅，因此丟了我的一票。我轉個話題。

你們有孩子嗎？我問。

我有個二十出頭的女兒，紅頭髮，比明星都美麗，可惜現在在精神病院，她不認我了，法官問我要不要她的監護權，我說不要。馬克說。

爲什麼不？我眼睛一下子睜得大大的，聲音不自覺提高了。

她發病的時候，脫得光光的到處跑，整夜不回家。二十歲不到，懷了不知道誰的孩子。哎！那是個很胖很可愛的小子！可惜出生後就被領養走了。女兒清醒的時候，受不了，整天鬧著要去找孩子，越來越瘋了。

你們作爲她的父母，沒有權利把孩子留下來？

這時，琳停下用餐解釋道：即使我們想要，大概也不能。他女兒跟他一樣，患有先天雙向狂躁症。你知道這種病嗎？嗯，怎麼跟你解釋呢？這麼比喻吧：以前古老的機械鐘，都有個左右勻速晃動的擺。正常人的情緒，擺動的幅度在合理範圍內，但雙向狂躁症患者，卻大大超過正常人，在一極，情緒高漲，以爲自己是總統，別人都是白痴；跑到另外一極，又以爲別人都是總統，自己是白痴，整個世界都是混亂的。發病時候，完全不能控制自己，常常做出些瘋狂的事情，比如馬克這次爬樹和上

次一踩油門，就開到外州了，最後被警察送回家。

我哦了一聲，明白了。

琳接著說：都怪我沒有看好他，通常秋冬兩季是發病季節。我就出去買了趟東西，還告訴他別到處跑，才一會兒功夫，他就躺在地上快沒命了，懷裡還抱著根大樹枝。我們家後院有一棵橡樹，誰知道他會爬到那麼高的樹上去呢？

我看見樹上有個鳥窩，裡面發出嘰嘰喳喳的叫聲兒。馬克臉上閃著孩子般的天真。

哪裡有鳥窩？他老這麼以為。琳噗哧一笑。

我把頭轉向琳，問：如果你不介意，能告訴我，你們怎麼認識的？結婚前，你知道他有雙向狂躁症嗎？

話一出口，我有點後悔了，好像闖入了他人的隱私領地。對不起，若不方便，你不用告訴我。我迅速補一句。

琳的食物剩下一半，她用叉子把盤子四周的食物輕輕攏在一起，輕輕擺擺手：哦，完全沒有關係。二十幾年前一天，我在一個心理健康輔導班裡學習。他突然衝進來，一頭的汗，對著大家連連說：對不起，對不起，我來遲了。你不知道，他多帥呀！尤其他那雙明亮的

大眼睛一下子把我吸引了。那時，我自然不知道他有什麼病，但愛是不講道理的，直到今天都不講。她嘿嘿笑出了聲兒。

我瞅瞅馬克，他頻頻點頭，石灰臉上綻放出光彩。

馬克，你有一個好妻子。我說。

馬克一臉的滿足，朝上望望：感謝上蒼，遇到她之前，我剛離了婚，原因是孩子的母親受不了我和女兒輪番折騰，出走了。回來，又出走，再回來，最後把孩子扔給了我，不知道消失到哪個鬼地方去了。那個時候，我常想抱著女兒，一心想一塊兒死了算了！直到遇到琳。

馬克又說：這麼多年，琳一直拼命掙錢，有點錢就拿來給我和女兒治病，我以前還能開貨車賺錢，這幾年什麼都不幹了。

馬克接著說：有一次，我開車到外州，出了事故，琳二話不說，飛來守護我，是坐飛機去的呀。

不知什麼時候，琳找來了一張錫箔紙，把她餘下的飯菜和馬克一點未動的麵包合在一起，小心覆蓋好了，自言自語道：帶回家下頓吃。

琳，你當初為什麼去參加心理學習呢？我好奇地問。

琳嘆了口氣：我一生好像注定是為他人活著的。年幼時，父親拋棄了母親和我，母親受不了，成天喝酒，喝得爛在酒裡，常常半夜把我從床上拖下來，讓我到街頭去等父親，她相信父親看到我就一定會回來的。算了，不提母親了。所以，我心裡有很多的恐懼和傷痕，長大後一直尋求心理醫治。馬克的情況與母親相比，簡直算不得什麼。更何況，他是個好丈夫，發病也是由不得他





的事情。

你們住哪裡？

琳神色黯淡地說：我們有一個小小的老房子，已經幾個月付不出房貸了，也不知道銀行什麼時候收走。

加州大概需要一年的時間。我說。

琳似乎鬆口氣。

她每天都怕。馬克把手伸過去，握住妻子的手。

琳，你不是一直工作嗎？

對呀，我在一家公司幹了二十多年，幾年前公司把工作承包到國外去了。以後，我又零零星星幹了幾份事兒。現在都五十多了，誰還要我？她嘆口氣：不過，我知道擔心也沒有用，耶穌總會看顧我們的。

她額頭上的皺紋成了幾道深深的溝。

男人插話：這個城市人很富足，慷慨。有時運氣好，我們一天可討到五十美元。

我嗓子裡湧出一陣酸甜苦辣，吞不回去。

這時，大門啞的一聲，露西出去了。

男人說：聽說，露西找到地方住了。

太好了，祝她好運。

正說著，學習聖經的時間到了。琳探問丈夫：你去嗎？你去我就去。

男人說：你想去嗎？你去我就去。

那我們去？

好的。

聖經學習完後，男人起身，給我一個擁抱，他厚大的衣服觸到我的衣服，半寸長的鬍子觸到我的頭髮，我抖索一下。

謝謝你聽我們的故事，你真是個天使，上帝會祝福你的。

下週見？我說。

下週見，他們說。

外面一片寂靜，路燈昏昏，雨仍淅淅瀝瀝下個不停。我目送著他們手拉手，準確地說。瘦小的琳緊緊地拽著高大，走路不太穩的他，踩著落葉，朝夜色慢慢走去。

過了兩週，我特地炒了兩盤香噴噴，熱呼呼的中國炒飯，因馬克說他喜歡吃，卻不見他們。彼得告訴我馬克又住院了，醫生估計：這次，馬克大概難逃一死。



琳怎麼樣？我們可以去看他嗎？我焦急地問。

彼得說：琳不希望打攪大家，只請大家為馬克禱告。如果神要接他走，就走吧。

哎，可憐的馬克，都因為從樹上摔下來，吃了那麼多的止疼藥，才把肝損壞了。我難過地說。

彼得瞟我一眼：哪裡只因為止疼藥，他喝太多的酒了！難道你聞不到他一身的酒臭？這個酒鬼！喝那麼多，不把肝淹死才怪！可憐的不是馬克，而是琳。

我頓時無語。

幾週後，聽說馬克出院了，他們在另外教會的晚餐上露了面兒。這麼說，他們總會來這裡的，我想起馬克那張石灰臉，琳額頭上的深溝，他們紅頭髮的女兒，也想起了那晚，正冬雨綿綿。

## Delphiniums

There is sorrow on dreary days  
And a loneliness to the drums  
Of sky tears and wear' drays  
Broken among delphiniums  
Askew wheels, a-little screw  
All pervaded by the darkly hue  
Innocent as the child who croons  
Yet foul as one who means  
"I love your toy!", when in sooth  
Is as jealous as the color green  
Like an ocean, the purblue floral  
Blue petals, but immoral morals  
Drenched in dusky grayness, I  
Found them given to such false tears  
Grieving the wagon doomed to die  
**But relishing the cold even' air**  
Dismayed so oft, I never thought  
The good azure to be so naught  
Midnight symphony played, but they  
Ignored the tune with devotee  
I am a wanderer so lost today  
In such saddened company  
I gazed and gazed with regret  
How flowers could me-só upset  
When at last the night cleared o'erhead  
And the sunlight called by a morning dove  
Its sight still left me filled with dread  
As a rain cloud loomed just above  
So in fear of it, to become  
As wicked as delphiniums



by Christopher Denq,  
Van Nuys Senior High School







## 詩魂，詩峽

### 遊西安大唐芙蓉園有感

劉淑琴

大唐芙蓉園位於西安的東南，建在當年唐朝芙蓉園的原址上。那時由於河水曲折流過，故又名曲江池或曲江園。曲江池在唐朝是一個有名的風景遊覽區，當年許多文人雅士到此飲酒賦詩，節日更是熱鬧非凡。如今大唐芙蓉園重建，旁邊是曲江池公園。兩處園林均已恢復唐朝時期的風格：長廊幽徑、亭台樓閣、湖水碧波蕩漾，遊人漫步細語。園內的東南邊便是著名的“詩魂”和“詩峽”。

“詩魂”建在茱萸台上，以整座山為基礎，高 16 米，長寬各 40 米，佔地約 1600 平方米。她隨山就勢，將唐朝以李白為首的 25 位詩人的頭部及部分衣袖突出塑造。其中有的將整個衣袖與山石連為一體；有的則刻出衣袖的紋路。人物與山峰連為一體，拔地而起直沖雲霄。山脚底部平緩而下形成一個斜坡，在這片斜坡上刻有巨大的“詩魂”二字，鮮紅的顏色十分醒目。我們站在這剛勁有力的大字旁，仰望高聳入雲的詩人們，崇敬的心情油然而生。詩人們的 60 餘首代表作，分別刻在他們的四周，遊人隨即吟頌，頓時感到大唐的詩人離我們不再遙遠。眼前這“驚風雨，泣鬼神”的詩仙李白手握酒杯，雙目微閉、長髮飄逸、超凡入聖，站在山峰的最高處，那詩人特有的氣質表露無遺。山峰下便刻着他的千古名篇：“君不見黃河之水天上来，奔騰到海不復回……”。現實主義詩人杜甫則是雙眉微蹙，雙目凝視，似乎正在咸陽橋上目睹百姓悲切相送親人從軍的情景：“車轆轤，馬蕭蕭，行人弓箭各在腰……”。詩人的憂國憂民的心情表現得淋漓盡致。白居易則雙目低垂，雙頰微陷，似乎正在注視着民間的疾苦。他催人淚下的詩篇“賣炭翁，伐薪燒炭南山中……”將人帶回唐朝長安的南山脚下，杜陵村旁。另有王維等詩人

手握毛筆，長袖飛舞，鬚髮飄浮。人物線條如行雲流水，自然明快，具有獨特的東方藝術之神韻。眼前這些錯落有致虛實相襯的景觀，群雕氣勢磅礴，宏偉而壯觀。站在他們腳下頓時令人肅然起敬。

與“詩魂”銜接緊連，向南延綿 120 米的是“詩峽”，山石小橋，潺潺流水貫穿整個峽谷，以初唐、盛唐、中唐、晚唐的詩歌流派為主的詩人詩歌浮雕躍然於 1200 平方米的峽壁上。其中人物 20 個，詩歌 57 首，將詩人的生平典故匯成 13 組故事穿插互映，猶如天然的立體畫廊。人們彷彿超越到唐代的詩林峽谷，令人嘆為觀止。“詩峽”又分“芙蓉山”，“漢武泉”等。人物造型根據詩歌描述的內容而定。最長的是白居易的“長恨歌”。全篇 840 個字刻在淡赭色的峽壁上，旁邊是唐玄宗和楊貴妃的巨大浮雕，二人相依無語，情意綿綿。仰面高歌的王之渙，似乎在高高的鸛雀樓上長吟“白日依山盡，黃河入海流。欲窮千里目，更上一層樓”。才華橫溢的初唐四傑駱賓王、王勃等雄懷大志，意氣風發；不可一世的武則天、才女上官婉兒、女子樂師，吹拉彈唱，翩翩起舞，人物造型千姿百態，維妙維肖。遊人漫步詩峽之中得以流連忘返，感受當年文人的瀟灑、百姓的艱辛。

大唐芙蓉園的“詩魂”和“詩峽”無疑是一組非常有個性的景觀雕塑作品。無論其構思還是藝術水平都不得不令人拍案叫絕。據了解這些群雕是由著名的雕塑家陳啓南、王天任、張叔瀛和他們的團隊所創作。我們感謝這些藝術家們，是他們將大唐的不朽詩歌重現在山峰峽谷，是他們將大唐詩人的神采重現在了我們面前。藝術家們的精彩作品，同樣也是我們這個時代的偉大傑作。



## 北歐六國遊輪之旅

王維亞



旅遊在現代人的生活中不可或缺。旅遊的目的和方式各式各樣，因此也就有了各種選擇。今年五月與朋友搭伴選擇了乘遊輪（Norwegian Star）沿波羅地海（Baltic Sea）周遊北歐六國。其原因主要是時間上經濟合算，這個航程十分緊湊，看看地圖，要去的城市幾乎全部坐落在海岸線上，遊輪大多是夜晚航行，一覺醒來就到了一個新的城市，那個感覺真好，不折騰行李，不操心吃住，下了船就可自由行，也可以跟當地的旅行團。整個遊程 9 天，只兩個白天是在遊輪上渡過。從丹麥哥本哈根出發，沿線遊柏林、塔林、聖彼德堡（兩天）、赫爾辛基和斯德哥爾摩、兜一圈後回到哥本哈根。有心想在短期內蜻蜓點水般的周遊北歐的朋友，可以參考我們的方式哦。

要去北歐旅行，可不能像我往常一樣，在遊山玩水之前啥功課都不做。因為這可是要去那有著深厚的文化歷史沉澱的地方。剛好在出發前是長週末，我便趁機惡補北歐的文化、地理和歷史

知識。當然也在網上得知一些旅行小貼士，比如丹麥、瑞典的錢幣是各自的克朗，德國、愛沙尼亞和芬蘭用歐元，俄國用盧布。還有要準備零用錢去洗手間等等。

當然啦，旅遊的魅力就在於：臨行前的期待、憧憬、計劃、準備和學習；旅遊時瞪大雙眼拚命地想多看看自己不熟悉的地方和人，還伴隨不時地驚呼、欣喜、興奮加上狂拍；回來後邊整理照片邊回味著那新鮮的記憶。真爽！

### 童話王國：

#### 丹麥—哥本哈根（Copenhagen）

5 月 27 日早上 7 點從 LA 經 New York 轉機飛往丹麥，次日當地時間早上 7 點到哥本哈根，先後搭乘地鐵和巴士與前一天到達的朋友在旅館會合，並將行李存放以便輕裝遊玩。哥本哈根城市不算大，景點相對集中，可使用公共交通工具到景點的鄰近車站，然後步行前往。



來到哥本哈根，首先直奔新港（Nyhavn）。那是一條通往國王新廣場的人工運河，有 300 多年的歷史。過去一直是世界各地的海員們光顧流連的地方。運河沿岸的房子不乏歷史名人曾住過的寓所，運河南側 18、20、60 號的房子，都曾經是安徒生的住所，在此他寫下一篇篇膾炙人口的童話故事。我們先登上新港的觀光船，船票十幾美元，非常值得。因為新港很長，而觀光船非但把幾個支流都遊覽到了，還會把你帶入海灣一遊。新港兩岸房子的顏色艷麗可愛，鱗次櫛比的啤酒屋和餐館，以及運河裡豎著桅杆的各種木船，使新港成了最能品味哥本哈根風情的地方，也是座名符其實充滿快樂的童話城市。走在色彩豐富的木造老房子的磚道上，看著這號稱“全世界最長吧檯”，隨意走走，隨意坐坐，隨便想像，不由地便閃出一個念頭來：如能常來這輕鬆又充滿故事的地方晃蕩晃蕩，即使我不是安徒生，說不定也能寫出點兒東西來…

隨後我們馬不停蹄地在阿美尼皇宮、小美人魚、卡菲茵女神噴泉、腓特烈教堂、尼古拉教堂等景點奔走。哥市的市政廳廣場也是個景點，它是夏季或週末露天活動的主要舉辦地。正值午休時間，廣場上有一群人快樂的投入一場激烈的業餘足球比賽。廣場的一角有座童話作家安徒生的銅像，他的童話風靡全世界，小時候我們都耳熟能詳，這些故事至今仍記憶猶新。

比起其他西歐大城，哥本哈根有著閒散的親切氣質，市政廳廣場旁邊就是每天洋溢歡笑聲的蒂沃利樂園。市區人行道與自行車道規劃完善，無論是步行或騎自行車都可以輕鬆悠遊。旅程的最後一天，我們返回哥市還閒逛了長長的徒步購物街，時尚精品和美食齊聚，大小廣場和教堂錯落其間。遊逛整條街道沒有大城市壅塞的緊張感，反而是閒適、自在。在市中心騎自行車的人很多，馬路上專門設有自行車道，很窄。騎車的人分兩種，上班的，衣服穿得比較平常，一律都騎得很快，颯颯從身邊經過；健身的，穿著緊身衣，戴頭盔，一律騎運動型單車，往往都是成群

結隊。在市政廣場附近，靠街邊也有一長溜排列整齊的白色自行車可以租用，只是沒看到管理員，所以也不知是怎樣租用。

有人曾用一連串的形容詞來描述丹麥：高收入、高稅收、高福利、高幸福感，平等自由的社會。丹麥國民的人均收入約 6 萬美元，比美國還高，在世界上名列前茅。然而，富裕的丹麥人並不奢侈，因為物價高昂都很勤儉。哥本哈根是我們北歐遊輪之旅的起點也是終點。所以最後一天早晨離船後，我們再次逛城，至晚上才依依不捨飛回洛杉磯。

## 走進歷史：

### 德國 柏林 (Berlin)

出發前朋友在網上一個遊輪旅友論壇 (Cruise Critic) 上得到很多有用的信息，瞭解到俄國聖彼得堡有個旅行社經營聖彼得堡和柏林的巴士團，價錢是遊輪上同樣路線巴士團的一半，旅遊項目也都差不多。網上旅友評價不錯，所以就先預訂了。遊輪到德國泊在瓦爾內明德 (Warnemunde) 一個港口城市，我們迅速找到接船的導遊，乘上了黑色大巴趕路。港口離柏林有 3 個小時車程，路上一來一去用掉 6 個小時，刨掉吃午飯一個小時，在柏林就剩下 4 個多小時。走馬觀花，是這趟旅行中玩得時間最短，最不盡興的一天。乘遊輪去一個內陸城市，當然是弊端，沒辦法。

到了柏林，必遊之地就是勃蘭登堡門，座落在有著寬大菩提樹下的大街終點。它被喻為“德國國門”、“柏林地標”，之所以這麼說，是由於它曾是東西德的分界線，見證了分裂和統一。站在勃蘭登堡門下，心情自然沉靜了下來，不是害怕，也不是壓抑，而是肅穆，一種似乎由大門本身散發出來的能量感應。建築本身恢弘大氣，一看就是歐洲風範。雕像氣質神聖。城門設計高大宏偉，頂部馬車有奔騰之氣勢，勝利女神高高坐在門頂的王座上，高舉象徵普魯士王權的雄鷹權杖，駕馭著狂傲不羈的四匹駿馬。菩提樹下大街



兩邊四行挺拔的椴樹，像翠綠的長廊，筆直地伸向勃蘭登堡門。它是柏林市中心的交通樞紐，並且還將不計其數的重要景觀和名勝連接在一起。據導遊介紹，在二戰中，德國法西斯滅亡前的最後血戰，就發生在這一帶，菩提樹下的大街成爲一片廢墟。現在的一切，大都是戰後按原樣重建的。

除了勃蘭登堡門，我們最想看的就是柏林圍牆，那是二戰以後德國分裂和冷戰的另一個重要標誌性建築。誰知道，來到柏林牆，大失所望。柏林牆的遺蹟尚存，斷斷續續，或被鐵柵欄圍護著，或乾脆赤裸成爲塗鴉者創作的天堂，形形色色的圖案、漫畫充斥其上，成了不倫不類的怪物。以前曾是柏林牆腳下佈滿地雷的警戒地帶波茨坦廣場，現已成爲柏林的商業中心。我納悶了，這哪裡還能找尋到當年東西德分裂、社會主義與資本主義陣營對峙的歷史痕跡？在今天德國的土地上，再也難覓當年民主德國的痕跡了，不管是紀念碑、標誌物、人物雕像、還是宣傳口號、標語之類的，早已隨著柏林牆一道沉沒了。

隨後給我巨大震撼的是參觀“歐洲被屠殺猶太人紀念碑”。在這塊面積將近兩萬平方米的地方，紀念碑的設計師彼得·艾森曼（Peter Eisenman）安放了两千多塊灰色水泥塊。從遠處望去，它們形同一片由棺槨組成的波浪，而用設計師本人的語言來形容則是，“它就像是一片被微風撫過的麥田”，人行走其間，“如同走在一片均勻的田地上”。那麼，作爲參觀者的我，便是一名“麥田守望者”了。面對這片宏偉景象，你會奇怪，周邊都是富於歷史意義的建築和熱鬧的街道，以及絡繹不絕的人群，這一切與歐洲所有大城市的市中心一樣；但突然之間，出現了一片與周圍的環境格格不入的、巨大的、深灰色的水泥塊方陣。等你走進迷宮式的碑林，才會頓時悟道：這個設計傳達出一種被撕裂人心的感覺，六百萬在大屠殺中失去的生命正在喚起你的記憶。回來後，當我再次看到這些照片時，就相當敬佩這個國家，竟然將這一“德國的恥辱”永久地展

覽在首都的中心地帶。

導遊沒有帶領我們參觀設置在碑林地下的信息陳列廳，沒有辦法，這不是自由行，只能遺憾了。中午，在一家小餐館裡吃飯，留下最深的印象是那爽口的德國鮮啤酒和香噴噴的油煎土豆塊和香腸。

柏林有的建築至今仍保存著二戰時被炸燬的模樣，殘垣斷壁，令人震撼。也有用當時被炸碎的教堂的彩色玻璃等材料，建起的新教堂，強烈的新舊對比，警醒人們戰爭的殘酷。

如果把歷史比作一本大書的話，沉澱在河床底部的東西，往往是這本書最有意思、最耐人尋味的部分，浮在我們面前的，不過是華麗、時尚的封面而已。捧讀德國這本大書，還真得下點兒工夫，沉下心去讀點兒東西。行走在德國的土地上，不就是在讀德國這本大書嗎？徘徊在柏林牆邊，不也是在品味那段漸行漸遠的歲月嗎？柏林，讓人們在記憶裡體驗濃縮的歷史。

### 沒有童話的童話城堡：

#### 愛沙尼亞 塔林（Tallinn）

遊輪在清晨緩緩進入海灣，慢慢地靠近塔林港，逐漸明亮的天光，柔和地照在塔林城，其輪廓越來越清楚。塔林是波羅的海小國愛沙尼亞的首都，人口 40 來萬。塔林老城是一座中世紀的古城，中文譯爲“塔林”是個絕妙的巧合：古城堡裡真是尖塔林立，有教堂的尖頂和鐘塔，有城牆的園頂棱堡，有城門四周的圓錐尖頂瞭望塔，也有各種建築的塔樓，高高低低，起伏錯落，分佈在隆起的山丘上，是個立體的城市，很有層次感，遠遠地望去，像一個童話中的世界。

這座被列入聯合國教科文組織世界文化遺產的老城，富有建築的美。步出碼頭只要朝著最高的高塔前進便對了，完全不用怕沒有地圖會迷路。走近古城牆，看見入口處的城門及城堡，那畫面像極了兒子玩的 RPG GAME 的場景。城內、街道兩邊佈滿可愛的小樓房，二、三層高，多爲



色彩雅緻的粉紅色或淡黃色外牆，相嵌著中古街燈，艷紅色的房頂。每條街道的名字都挺奇特，如長腳街、藥店街、車伏街、鞋匠街、司令官街等。城內街道狹窄，以石鋪路，閑步遊覽最佳。不過在這稍嫌清冷的早晨，城市居民似乎還沒睡醒，鵝卵石小街上只有我們這幾個遊客。店面和教堂等都要在 10 點後才開門。我們還看見城中的麥當勞，只有那 M 標誌沒變，粉紅色的小樓和窗頂上圖似錨樣的磚飾，頗有古今結合的特色。愛沙尼亞有許多傳統的布娃娃，製作的如真人大小，身著民族服飾還繫著兩條小辮，常常被擺放在商店門口，是吸引顧客的一種手段。塔林人很喜歡鮮花，露天咖啡館、小飯館的桌邊及居家窗戶口都會來上那麼一大盆。

當徒步登上可觀賞古城全貌的觀景台時，我們立即大為興奮。雖然臨行前在網上欣賞過許多遊人拍攝的古城艷照，但是當自己置身於這樣的童話世界，放眼望去，眾多紅色的房頂，錯落有致的塔尖，真的懷疑這不是人間，而是夢中的童話世界。遊人在這裡盡情地拍照，將這難忘的時刻和美好的風景一併留下。

臨海的城市的天氣變化無常，早晨還有點霧雨，午後不久太陽竟然出來了，太戲劇了！毫無疑問，好天氣也會給旅遊加分！我們在有限的時間裡，儘量多看幾座建築優美的教堂。雖然對宗教所知不多，可也知道那圓頂的是丹麥聖母教

堂，洋蔥頭頂的是東正大教堂，非常典型的俄羅斯風味，還有德國式的聖尼古拉教堂。而小小的聖靈教堂是屬於愛沙尼亞當地人的。這些教堂各有各的味道，可是回顧歷史，讓人既心酸又沉重。那些外來征服者的教堂在這裡仍然顯得霸氣十足，而愛沙尼亞教堂是如此的不起眼，它纖細的身軀就像樹林中的一棵草，好像正是愛沙尼亞人幾百年來忍氣吞聲的寫照。老天爺算是幫忙，在塔林輕鬆的遊覽一天將要回船的時候，天突然下起了大雨，我們落荒而逃。



Berlin Wall

### 博物之都：

#### 俄羅斯 聖彼得堡 (St. Petersburg)

有一位哲人曾經說過，如果在聖彼得堡住上兩天，你會覺得自己知道了很多東西；如果住上兩個星期，你會覺得自己知道的並不多；若是住上兩年，你會發現，原來你什麼也不知道……。我們剛好在聖彼得堡遊了兩天，便自以為是自己知道了很多。回來後，才發現，原來，對於這座城市，我們知道的很少。

俄羅斯第二大城市聖彼得堡建在波羅的海東岸的涅瓦河口。導遊首先帶領我們登上玻璃蓋



蓬的觀光船去領略那著名的涅瓦河——水上博物館。碧藍純淨的涅瓦河水，兩岸排列著各種歐式建築，色彩各異，錯落有序；而停泊在涅瓦河畔的“阿芙樂爾”號巡洋艦，是艘傳奇的巡洋艦，因為“十月革命”而聞名於世，它的一聲炮響標誌著十月革命的開始。聖彼得堡因其風格鮮明的俄羅斯古典建築享有盛名。

到聖彼得堡旅遊，有兩個“宮”是不能不去的，那就是冬宮與夏宮。一個看建築，一個看花園，這兩個曠世經典讓聖彼得堡成為世界最著名的旅遊城市之一。當我領略了冬

宮與夏宮的不同韻味

後，與去過

的歐洲名城

如巴黎、倫

敦、柏林、哥

本哈根相比，聖

彼得堡始終以它

獨特的魅力在我

心目中處於遙遙領

先的位置。在冬宮

與夏宮面前，其它的

宮殿與花園均顯得蒼

白無力，難敵昔日沙皇

俄國的輝煌。

冬宮是一座蔚藍色與

白色相間的建築，高三層，

向涅瓦河。宮內以各色大理

石、孔雀石、

石青石、斑石、碧玉鑲嵌；

以包金、鍍銅裝潢；

以各種質地的雕塑、壁畫、繡帷裝飾，

色彩繽紛，氣派堂皇。

聞名遐邇的冬宮這兒原是沙皇的

皇宮，現在是國立艾爾米塔什博物

館，它與倫敦的大英博物

館、法國的盧浮宮和紐約的大都會

博物館齊稱為世界四大博物

館。展廳裡，共有各類文物 270 萬

件。藏品按地域、年代順序陳列在

350 多間展廳裡，展覽線路加起來有

30 公里長，因而有世界最長藝廊之稱。



值得一提的是，世界留傳至今的達芬奇的油畫總計不過十幅，「戴花的聖母」和「聖母麗達」就陳列在這裡。拉斐爾的「科涅斯塔比勒聖母」和「聖家族」、米開朗基羅的雕塑品「蜷縮成一團的小男孩」，都是該館的珍品。平日裡如雷貫耳的藝術珍品，一旦有機會面對面時，卻不能細細欣賞，只能“光速”掃過，遺憾萬分。

夏宮最出名的不是宮殿那金黃色奢華氣派的屋頂，而是噴泉。噴泉基本在下花園中，下花園

共有 200 多個噴泉、2000 多個噴水柱，其

中以“象棋山”和“金山”這兩個梯級瀑布

最為著名，其它噴泉的造型也多姿多

彩。夏季花園美得令人迷醉，筆直的林

蔭大道，修剪整齊的灌木叢，富麗豪

華的金像和噴泉，栩栩如生的大理石

雕像有 250 座。整個花園似一幅流

動的畫，如一首凝固的詩。

我們此行，看了不少教堂，聖市

擁有 200 多座教堂。看了多少

我也記不清了。給我留下印象

最深的是喀山大教堂。雄偉

的建築，半圓形的柱廊由

94 根圓柱組成，花紋美麗

得讓人驚嘆。柱廊後面是

高達 70 米的教堂圓頂。教堂內不

像一般的教堂，更像一座宮殿。二是滴血大

教堂，其名字來源於亞歷山大二世皇帝在此遇

刺，導遊敘述著那些傳奇故事引得我們緊跟其

後。雖然滴血大教堂名字有些恐怖，但教堂卻十

分漂亮，屋頂上五個“洋蔥頭頂”，鑲嵌著五光

十色的馬賽克，在陽光的照射下流光溢彩。

導遊還特地帶領我們乘坐了市內的一段地

鐵，不是為了交通，而是讓我們體驗一下聖彼得

堡地鐵站的不同凡響的深和大。地鐵上下共有 4

層，下地鐵站的自動扶梯，是我坐過的最長的扶

梯，站在上面一眼望不到底，與地鐵裡行色匆匆

的人們相比，站在扶梯上的人們，似乎多了一份

寧靜。站內還有一些精美的雕塑和彩色馬賽克拼



成的無比巨大的壁畫，真有點像地下藝術殿堂。

因為緯度高，和芬蘭也就是一水之隔，聖彼得堡人有著北歐人的明顯特徵：膚色白、毛髮淺，金髮的比例也較高。美人的比例也大大高於歐洲平均水平。男人看上去明顯比德國人顯得羞澀和文雅，而女人也更像女人。鄰隊的導遊是個典型的俄羅斯美女，一有機會，朋友們都故意湊上前去為能與她留影。在聖彼得堡轉了兩天仍然意猶未盡，便買了本精美的畫冊，帶回家慢慢欣賞。

### 波羅的海的女兒：

#### 芬蘭 赫爾辛基(Helsinki)

下船後就看見許多雙層觀光巴士等待著，通紅的車體上面標著 HOP — ON, HOP — OFF。這種觀光車起點在遊輪停泊處，循環在市內各個觀光點，買了一張票就可隨意在觀光點處下車，玩完後再等另一輛車去下一景點。車上座位旁還有耳機可聽沿途景點的解說。

著名景點是岩石教堂，號稱“岩石般的宗教”。巨大完整的石頭是教堂的牆壁，而石頭上面挖了個大空間，用強化鋼筋水泥黏合了一個圓頂形的銅天幕，天幕開了一百八十個天窗為教堂採光。岩石教堂除了設計特別，其好處是石頭成為天然牆壁，隔音效果一流，人在其中，一片寧靜，有助於洗滌污穢的心靈，萌生聖潔的念頭。

從教堂出來，我們去觀光車站候車到下一個景點。正巧旁邊有個花店，雖然門面很小，但透過玻璃門窗，可見裡面緊湊有序的擺滿了大大小小惹眼的盆栽和鮮花。我們三位酷愛花草的女士立即鑽進小店，仔細地盤看著那些知名和不知名的盆花，並且止不住地拍照。那興緻可不亞於在名勝風景前拍照。生活處處有情趣呀。

“雕塑般的音樂”是指西貝柳斯公園中那群高高低低、錯落有致的音樂家紀念碑，由 600 根銀白色不鏽鋼管組成，造型猶如漫無邊際的森林，還酷似一架巨型管風琴，成為西貝柳斯不朽

作品的象徵。

### 北方威尼斯：

#### 瑞典—斯德哥爾摩 (Stockholm)

又經過一夜的航行，靠岸的將是斯德哥爾摩和美麗的瑞典。下船後同樣登上了觀光車 HOP — ON, HOP — OFF。拿著車上免費提供的市區地圖，我們選擇了高效率的路線。

市區分佈在 14 座島嶼和一個半島上，70 餘座橋樑將這些島嶼聯為一體，因此享有“北方威尼斯”的美譽。不過，我們最嚮往的是去參觀市政廳。因為市政廳是斯德哥爾摩的象徵，就建築本身而言，是一座造型別緻、裝潢華美的建築。就功用本身而言，斯德哥爾摩市政廳，與歐洲其他城市的市政廳並無二致，但它其中的南廳是每年諾貝爾獎頒獎慶典晚宴和舞會所在地。買了參觀券後，我們懷著朝聖和膜拜的心情參觀南廳，隨著導遊的講解，我們面前彷彿呈現正在進行著諾貝爾獎盛大頒獎典禮。我突然想到莫言在這裡領獎時會是什麼樣的情景？什麼時候會再有華裔科學家在這裡領獎？諾貝爾獎的光環，固然不會因一時、一地而閃爍。唯獨斯德哥爾摩因它而歷久彌新、永不褪色。

著名的景點瓦薩沉船博物館向遊客展示瑞典人有驕傲的航海曆史，也有勇敢面對失敗的航海記錄。

斯市內有很多收藏豐富的博物館，可因為時間有限，我們只在博物館前留個影。市內有精采的街頭巷尾、有大大小小的島嶼、有海鷗紛飛的碼頭、同時有大城的氣派和小城的優閑，多元化正是斯德哥爾摩能夠成為一塊磁鐵，吸引著很多遊客的原因。

北歐六國之旅圓滿結束了。這個旅遊“大餐”既讓我撐得消化不了，又讓我好像還沒吃飽。嗯，好想再來個深度之旅……。



## 普羅旺斯的一季

鮑詠蓉

普羅旺斯之美，在於她的祥和。

離開紛紛擾擾的巴塞羅那，開著車漸漸進入法國，田地、民居、色彩在安靜而自然地轉換。最愛的是經過的那些小鎮：小磚鋪的路上一塵不染，尚有澆花後撒下的水印；石灰岩面的住宅和店家隨意開著門戶；那些窗台和門前的花—橘紅的天竺葵、湖藍的繡球、明黃的玫瑰—在或陰或陽的日照下歡愉地盛開著。幾個老人坐在路邊咖啡店外，喝著濃縮咖啡。漫步走進一家古董店，悄然無人。店裡漫不經心地擺設著玻璃器皿、籐編的籃子、鏽鐵的窗櫥、斑駁白漆的傢俱、陶器公雞和蛋；書架上橫七豎八地插著各種書籍；牆上不規整地掛著很多油畫，畫的是田野、農婦和孩子；一摞古舊的空畫框斜在靠門邊的地上，一個年輕女子正蹲著靜靜地挑選，她白皺布的裙擺隨著她的動作，在光滑的磨光石子地上不時地滑動。

鎮上沒有紅綠燈，只在鎮的邊緣有一個中心圓環和去往各方向的分岔路。車子慢駛過巨大梧桐覆蓋的林蔭小道，LA BASTIDE 原來是一個古堡酒莊。爬山虎覆蓋的白牆下露出藍色的半圓拱門，右面一棵紫葉李樹，門半開著，空氣裡瀰漫著玫瑰的甜香，有一種虛無又真實的藥的芬芳，不禁讓我止步，這是什麼味道？是桉樹？丁香？我們的房間有著巨大的方門，門上的小玻璃窗由

亞麻布穿過鐵棍遮蓋著；房間是上下兩樓的格局；樓上的窗由一支小圓棍插著，拔下它，整個窗可以裏外旋轉。一面窗對著參天的松樹和游泳池，另一面對著它自己的院子和草坪。仍舊是寂然無聲。我坐在窗櫥上，一片

衣襟垂落窗外，看到一望無垠的葡萄樹。從房間門口出去，沿著磚紅缸裡盆栽的冬青，漸漸那藥香愈發真實起來。殊不知轉角出去，鋪陳在眼前的那一片紫，瞬間奪走我的呼吸。如同生動的油畫，又彷彿密織的絨毯，純正無暇的紫色，既莊嚴又嫵媚，一動皆動，一靜皆靜，無聲無息地感動著我，這是薰衣草的世界。

清晨在微霧中醒來，穿著米色席地長裙。寬大的廚房正中放著鐵皮面大木桌，上面鐵皮圓筒裡盛滿冰塊，鎮著三、四瓶有搭扣軟木塞而裝著杏汁、西柚、牛奶的玻璃長瓶。麵包當然是一整條的，擺在砧板上隨意可切，邊上六種扇形的乳酪和牛油，每樣由一枚青灰色鵝卵石寫著名字。乾果、果仁盛在玻璃缸裡，藤籃裡滿放著新鮮出爐的羊角麵包、蝴蝶酥及各色果醬、巧克力醬、榛子醬。爐火上幾個盛在網格勺裡的雞蛋在熱水裡翻騰，一個圓形的白陶廣口碗裡是今天新做的酸奶。內容格局和美國上品的早餐雖然相似，然而那些細節及用具選擇的清新、自然、浪漫，取悅了我，啟發著我。

當我們發現那片漫無邊際的向日葵時，天已近正午。這可愛的萌物，成萬上億枝，全對著同一個方向開，那就是太陽的方向。從後面絕看不到它們中任何一張臉。這種團結讓我不禁笑起來，這樣執著究竟為什麼。農夫開著卡車偶爾經





過，對我們點點頭：  
“BONJOUR”是我們互相的  
問候。好安靜，我幾乎能聽見  
蜂鳥和蝴蝶扇翅的聲音。

車繼續行，大大小小的薰  
衣草地漸入眼簾，有的呈淺紫  
羅蘭色，彷彿有一層霧氣蒙繞  
在花頂，從田埂的一頭望去，煙  
霧迷離。有的卻是堅定的深紫  
色，凝聚著紫水晶的精華，那一  
片醉人的紫色，在風中搖曳，純  
潔而神秘，典雅而質樸，熱烈  
而含蓄，歡樂而憂傷，那整齊  
的無止境的紫，表達著矛盾中  
的和諧。如用手指捻碎，濃郁  
的芬芳即撲面而來，輕輕壓在  
手腕上，揉在頸項後，我帶著  
普羅旺斯的精髓而行，眼裡的、  
指尖的、呼吸的，都是詩。

流連於眾多小鎮上的小店裡，  
選一塊繡著麥穗的桌布，它雙  
穗連環的花案吸引了我，因它  
充滿了法國鄉村的氣息。那琳  
瑯滿目，各大家庭作坊手工做  
的香皂，小巧玲瓏，五彩斑斕，  
奇香無比，上面刻著“PROVENCE”  
的字樣，都用紙包裹著，扎著  
細線，令人愛不釋手。紫色絲  
帶捆的薰衣草乾花一紮紮排  
在藤籃裡，浴露滋潤了我的肌  
膚，精油集聚了她的馥郁，香  
袋於枕間催眠，曲奇讓我唇齒  
餘香，詩意人生斷然不可缺少  
薰衣草。影片“A GOOD YEAR”  
裡的酒莊還在釀著很好的紅  
酒，品酒之餘翻開木桌上本  
美麗的一書，叫做“SIX SAISONS  
EN LUBERON”，驚嘆那些照片、  
菜譜、文字，簡直是我們這次  
旅行的傳記。如果擁有這本概  
括收集了我們此行所有美的書，  
尤其如果它是英文的，那將是  
多麼完美。可是主人說，這書  
發行量少，他們都僅此一本。  
之後遍尋幾個鎮上所有書店也  
沒有能買到，連法語版的都沒  
有，心裡有些遺憾。聽說遺憾  
有時也是好的。



這是一個沒有喧嘩的地方，普  
羅旺斯並不是一個市鎮的名字，  
她代表的是這一帶地域。她安  
詳、寂靜、素雅，這無窮無盡  
的美，渲染著我的世界，觸動  
著我的靈魂。我那甘之如飴的  
熱鬧人生，何如這世外桃源？  
然而我能在這裡生活麼？我的  
家業、我的朋友、我的舞蹈、  
我立竿見影的性子.....孤獨  
固然很讓我享受，多彩的日子  
似乎是我的現實。普羅旺斯從  
我來到走，都是安靜地微笑著，  
我感恩她讓我領略了她最好的  
季節、風光、顏色、菜餚、人  
文、建築和歷史。她培養了我，  
使我更懂得取自自然地優化我  
的日常。她感染了我，使我從  
此以更平靜的心來對待生活。  
我帶著她回來，充滿著對生命  
的熱愛和對美好人生的憧憬。  
我期待著為我愛的及愛我的人  
們創造一個詩情畫意的空間，  
滋潤、安撫他們，讓他們感受  
寧靜雅緻生活的無限美妙。

時光荏苒，回家後的一天，  
整理幾天的郵件、時尚雜誌、  
孩子的芭蕾舞衣、西洋參、股  
東會議通知和最新房產。這是  
什麼？大概是某個設計師的目  
錄。撕開包裹一看，紫色綿紙  
包裝著的，沒有任何落款或卡  
片，是一本書：“SIX SEASONS  
IN THE LUBERON”。





我們長期的一個抱怨就是，大多數國家公園都離我們太遠。我們多麼希望有幾個近一點的國家公園，能讓我們平日週末去休閒。其實這樣的抱怨有失公允，因為有一個國家公園，離我們很近，然而十幾年來我們居然一次都沒去過。當然，對於像我們這樣熱愛旅遊的人來說，在家門口的“國家公園”居然多年過門不入，一定有其原因的。

這個國家公園就是“海峽群島國家公園”(Channel Islands)。其實我們身邊大多數朋友也都沒有去過這個國家公園，理由基本上是相同的，首先是擔心暈船。上島需要乘坐一個小時的渡輪，這可與乘遊輪出遊大不下相同。這種幾十人的渡輪，在海上顛簸得很厲害，即使有暈船藥，大家還是很擔心出狀況。其次，聽說這個小島“捏著鼻子可以走一圈”，而且島上沒有樹，烈日下連躲的地方也沒有。說實話，沒人相信這樣的小島能真正具有國家公園的魅力。

雖然有這麼多理由，讓人難以產生衝動去玩一趟。但“國家公園”的頭銜實在太誘人了，所以這次幾位朋友剛建議去島上健行，我們立馬積極響應。寧可冒著暈船的風險、拼命一搏的去了。

出發前的週日，家裡來了一位客人，剛好也要搭船出海看鯨魚。雖然不上島，但我們訂的是同一家渡輪公司，這時我們才知道，去島上旅行和我們平時旅行不一樣，出發前還要和渡輪公司確認渡輪是否可以出航。洛杉磯給人的印象總是風和日麗，陽光燦爛，意外的是，朋友出發前，渡輪公司居然告訴他，因為風浪原因，他的航班被取消了。有了這份經驗，那天一大早醒來第一件事就是給船公司打電話。當得知航班正常，我才感到別看這小島不起眼，想去一次，還不容易呢。

早上九點我們按時趕到碼頭，晴朗的天氣、宜人的氣溫、碼頭邊平靜祥和的氛圍，讓我們的朋友都很 high。大家不停地拍照留影。不一會兒，我們被通知可以登船。這時，我們面臨一個重要選擇，坐什麼位置比較好呢？不同於以往坐船，首先考慮的是看風景或者是舒適度，而這次乘船我們最關心的是坐在什麼位置最不暈船。自然的我們猜想是坐在主艙位裡應該最合適，誰知這恰恰是最暈船的位置。水手告訴我們，最不容易暈船的位置是船尾中間的位置，因為行進中的船體，始終貼近水面，起伏最小。而中線附近的左右搖擺度也是最小的。



我和本仙都是暈船“高手”。上次在阿拉斯加渡輪上，幾乎沒敢睜過開眼，狼狽不堪。所以這次我們汲取教訓，上船前的一小時就提前吃了暈船藥。其實，上次也吃了暈船藥，也許是吃得太遲，沒起什麼作用。所以這次雖然提前做了準備，心裡還是沒底。

渡輪緩緩離開碼頭，駛向大海。航行在防波堤內時，船體平穩，大家紛紛拍照錄影，很是興奮。可是一出防波堤，船體

立即隨著起伏的海浪，劇烈地搖晃起來。我和本仙緊張地交換眼神，都在猜想這藥是否能起作用。沒有幾分鐘，我心裡已經有底了，因為以前只要搖上幾下，我馬上就感到眩暈，而這次，好幾分鐘過去了，我一點暈眩的感覺也沒有。有過了半小時，我和本仙都很確定暈船藥的確非常有效，這讓我們都欣喜不已，因為這就意味著我們以後再也不需畏懼出海了，我們的自由空間又增加了一度！這時意外的發現 Jenny 第一次嚐到了暈船的味道，以前幾次出海，她都沒有任何暈船的感覺，所以這次同樣拒絕了暈船藥。沒想到這次船小風浪大，她終於知道自己也會暈船。此刻我更加感到慶幸，要不是早服了暈船藥，恐怕這趟行程就徹底毀了。

當我們快要接近群島時，忽然，船上一陣騷動，我們趕緊起身查看，見到遠處天空上盤旋著不少海鷗，海面上不時有海豚躍出海面。我們的渡輪也加速向前方駛去。當船靠近海鷗盤旋的海面，我們眼前出現上百條海豚騰躍的壯觀場景。過去在海洋公園也看過海豚表演，那些騰躍的動作非常優美，但那幾條海豚在狹小的水池裡表

演，與眼前大自然中成群海豚的追波逐浪，絕非同日而語。更讓人驚喜的是，不少海豚喜歡貼著船幫疾馳，像是和我們在比賽，這不禁讓我想起“泰坦尼克號”電影裡的鏡頭。這樣的感受和場景，讓我真心讚歎，人工模仿和大自然中的現實場景實在是無法比擬。就是這短短幾分鐘的經歷，讓我徹底失去再去海洋世界看表演的興趣了。

與這群海豚相遇不久，渡輪開始向小島靠近。這個小島四處全是懸崖陡壁，登島的方式是從一個小碼頭，靠一個陡峭的扶梯攀登上小島。在小碼頭，公園管理人員告訴我們，現在是海鷗孵卵季節，大家一定要盡量避免騷擾海



鷗。

等我們到了島上才知道，海鷗幾乎是無處不在，要不大打擾這些海鷗的確不容易。許多海鷗緊貼著路邊孵蛋，不打擾他們幾乎成爲不可能。畢竟第一次看到漫山遍野的海鷗，又是這麼近距離觀察海鷗孵卵，大家捧著長槍短炮似的相機對著眼前的海鷗一陣猛掃。面對這樣的騷擾，不同的海鷗有不同的反應，膽小的海鷗，會跳起身來，躲到一邊。可是當看到我們俯身觀察海鷗蛋時，他們會拚著命地叫。大多數的海鷗已經習慣了遊人，保持原地不動，只是對著我們大聲叫著，警告我們不要過於靠近，也有一些海鷗，老神在在，對我們經過視而不見。

因爲中飯要在島上吃，大家都背了不少食物，上島後的第一件事就是大吃一頓。我們這批朋友準備的午餐是“制式化”，每樣一個食品袋。五家人，拼湊出許多花樣。面對著一包包食品袋，我們又是喜又生愁。喜的是在外能有如此美食，憂的是這樣吃肯定超額。在眾多美食中，我們最中意的還是劉冬家的四川涼麵。沒想到野餐時吃這樣略帶辣味的涼麵竟如此可口。而對



Jenny 來說更是一頓解除暈船感覺的藥膳。(後來我還專門到“小四川”買了一次涼麵，沒想到和劉冬家的涼麵差多了。)劉冬家的涼麵非常可口。老夏煮的“湯心茶葉蛋”十分新奇。

島上幾乎沒有任何高大的樹木，沒有什麼遮陰之處。這對畏懼日曬的我們，曾經也是一個不願上島的原因。好在這一天的氣溫宜人，所以在島上健行並不覺得曬和熱。由於小島四處都是懸崖，所以很多地方的景色都非常險峻。更加上與世隔絕，所以讓人頗有置身世外桃源的感覺，我們終於“認可”了這個“國家公園”的水準。以它的一路海上奇遇和島上風光而言，說它是個“國家公園”，應該是貨真價實的。

吃一塹長一智，看到暈船藥在我們身上的神奇功效，回程前 Jenny 早早地就向我們詢問，什麼時候該吃暈船藥。被她認真所感，我和本仙也不敢掉以輕心，回程前再吃一次藥。拜賜暈船藥的作用，回程中 Jenny 和我們一樣，可以盡情欣賞美麗的海景。然而我們顯然是謹慎過頭了，一

天來回吃了 2 次暈船藥，到岸後我們都覺得頭重腳輕，回到家裡倒頭便睡，一口氣睡了 12 個小時。

回顧這趟海島之旅，我最大的感受是多麼幸運。其實要能有這一趟美滿之旅，要有太多的運氣。首先是要有好的天氣，再就是能夠不暈船，接下來還要有好運看到海豚捕食。哪怕是到了島邊能上島也是靠運氣，因為我看到不少遊客的博客說，到了島邊居然因為浪大，最後上不了島。大部分人更沒有機會看到“滿地遍是海鷗蛋”的景色。即使有了上面這麼多的好運，還是可能有因為天氣突變而幾天無法下島的事情發生。所以，我們這次實在是把所有的幸運都加在一起，才能有這樣一趟滿意之旅。換言之，如果運氣差一點點，就很可能敗興而歸。哦！下次再也不敢輕言上島了。

對了，差點忘了：要有一趟完美的旅行，還要有我這樣一位筆頭勤快的博主，能把這些美好的時光記錄下來！



# 三千煩惱絲

陳蕙玲

我的朋友培娟和 Michelle，都曾經爲了捐髮給防癌協會，而留了三年的長髮，她們的愛心曾深深打動了我。

小女兒上高中時，曾經是 relay for life 的 captain，必須要在短時間內找到一羣伙伴，並且湊足一千美元，才能有資格和募款一百元以上的伙伴一起，在會場搭設一個據點，參與兩天一夜豐富的活動。

猶記得當時她和好友花了許多時間，挨家挨戶的去找捐款，也曾自己製作小點心去義賣...。當晚我也排班去看守據點和義捐長走，只是我到的時候，萬萬沒想到我女兒一頭長頭髮不見了，只剩下被匆匆剪下後亂亂的短髮。而那一羣孩子就只有她捐了頭髮，我當時很心疼，卻也非常佩服她的勇氣。我愛我的長髮，先生也喜歡，當時想：我可沒有女兒那麼勇敢。

從去年年底開始，公司特別的忙碌，原本該找時間去剪髮也一拖再拖，頭髮留了特別長都及腰了，當時一念之間就動了捐髮的念頭。

只是想歸想，每次洗完吹好頭髮，就愈發捨不得，尤其是每當去 gym 跳舞完後，小容都會對我羨慕的說，她有多麼喜歡我這一頭豐盛、烏黑、漂亮的長髮！後來，我開始對一些同事和朋友堅定的說自己要捐髮，也同時一天天

加強自己的心念。我於是上網去查了一些資料，才知道原來捐髮還是有些條件的，需要至少捐八寸長、要先洗乾淨、不能染髮、也不能有多於 5% 的白髮；還好我才開始長了些白髮，也沒有染過頭髮，我自己粗略量了一下，應當至少有個十吋可以捐。

到了六月，公司忙碌的情況終於緩和下來，於是下定決心約了二十年的髮型設計師，準備剪掉我的長髮。

我的美髮師 Pauling 一聽我要捐掉我的長髮，也特別的興奮。她花了許多時

間，在我頭上綁了許多的小辮



(續，請接 41 頁...)



阿梁是我服兵役時同一單位的老士官長。

那年在嘉義當兵，因將移防外島，整個部隊都在接受再訓練及測試，同時也等待著隨時會發生的演習，因此經日枕戈待旦，每晚入寢都把槍械裝備背包放在床頭，著服而寢。

某夜才闔上眼，一陣緊急集合的哨音如雷轟頂，本能的彈跳起床，套了鞋拎了所有行當摸黑衝出寢室到外場集合，緊接著在手勢指揮下，排著隊伍魚貫步出軍營，開始行軍，直到第二天近午才返回營區。當時也顧不得脫全身汗濕已結成鹽塊的軍服，倒頭就睡。感覺才躺下，第二波攻堅演習開始。被分派上了中吉普車，駛向山區，沿途每隔一里扔下個背著通訊器的兵，如此連結成人肉通訊網。我背著大方盒沉沉的天線，在炎日下躲在山坡邊長草中，以為掩護，直到太陽落山後才被檢回車上載到臨時集合站，也就是在林深處的一小塊方場，周圍樹幹掛了電燈泡，倒挺像個野營地。

此時，演習告一段落，官兵圍坐周邊吃晚飯也喝著老酒。忽而一陣喧嘩，幾公尺外兩個

士官長在方場正中央大聲的爭吵，一個年約半百，一個是二十來歲士校出來的年輕小夥子。這兩代的士官長本來就相互看不順眼；老士官長多年前上過戰場，認為這些士校畢業生除了立正、稍息，動作有板有眼以外，沒上過前線算不了真正的軍人，而年輕士官長認為這些老仔早已過時，應該退休了。在極端壓力後的釋放，加上酒精的推波助瀾，平常累積的心結一股腦的全衝了出來。兩人開始推擠，而周遭許多官士兵竟然都袖手旁觀，沒人上前打圓場。當見到老士官在地上拿起巴掌大的石塊舉起作勢要打時，我本能的衝上前把兩人拉開，但一回頭看到這老士官竟然轉而將石頭對準我的天靈蓋準備砸下，在這生死關頭，我本能的大吼一聲「不是我！」。就在老士官錯愕的瞬間，一隻手伸進將我硬拉出了火線。一切發生如此突然，在我還未回魂時，耳邊一句「你找死！」，一張滿是風霜的臉橫過我面前。他，就是梁士官長，大家都叫他阿梁。

事後，我請教阿梁，為何沒有任何人出來阻止這可能流血的爭執？阿梁只簡單的說：



「不會有事的！你個菜鳥久了自然會懂的。」但直到我退伍，我還是參不透，為何當時那麼多人圍觀都像個沒事人兒。難道真如阿梁所說，我如此的“菜”不更事？如真不會有事，為何又說我找死？

爾後，我調入軍部任文書士，刻鋼板、印公文、送公文、管檔案等等，也就與阿梁在文卷室同單位了。

阿梁個兒不高，看來五十來歲，但他卻絕不提自己的真實年齡。身材微壯，臉四方，幽黑幽黑的像個莊稼漢，卻是寫得一筆蒼勁好字，起草公文也都不賴。阿梁平日很少說話，如果開口也只幾個字就了了。他的招牌就是兩顆大金板牙和傻笑。其實說傻笑是不對的，只能說是一種難以形容的“空”笑。

在文卷室每日白天就如同上下班，吃過晚飯是最輕鬆的時段，要打球、聊天、下棋、自修悉聽尊便，但阿梁卻是常常一個人獨坐文卷室寫字，要不就是坐在大操場邊的草地上望著天際抽菸。服役期間只能待在營區內，如果行為沒有缺失，週末就可以有半天多的時間外出。好幾次我去找阿梁到市區一起打打牙祭，他都婉拒。問是否幫他帶點喜歡吃的回來，答案也是不要。阿梁不花錢，只存錢。當時軍人的收入很微薄，就算不吃不喝，又能存多少呢？是否希望那天有了足夠的銀子可以娶媳婦？

阿梁自十多歲起從軍，幾十年的軍旅生涯，也曾征戰各地。阿梁幾乎從不談他的過去，但他的一手好字是如何練出來的？還有他的公文底子？也許他小時有個嚴父教導，或在私塾中有老夫子逼學，或是自修努力的？可是在那兵荒馬亂的年代，作個兵，能撐得活命已是不易，更遑論其它？

幾個月後部隊調馬祖。那年頭，這等於是上前線。當時國共對陣雖已比較緩和，但雙方互打宣傳彈還是會造成傷亡。這一離島，部隊

再調回台總要兩年，我服役滿退伍的日子，自然也就在馬祖了。

到了馬祖，文卷室位於南竿島的雲台山上，也是司令部所在。一切房舍依山而建，沒有多少平地可用，離最近山下海邊的小鎮也有幾里坡路，除了個稱“雲台閣”的軍官俱樂部，就沒有甚麼像樣的空地了。因此下了班吃完飯後，幾個談得來的戰友趁著日落，坐在寢室前台階上天南地北的聊，就成爲一種另類的享受。你可以躺臥望著在台北永遠看不到的滿天密密麻麻的星斗，把擾人的塵囂拋在身後，每天挑個星許願，天馬行空去築你的夢。那時，我們深信這許多夢總有一天會實現，因爲，星星離我們是如此的近。然後，管他的昨日或明天，只有今天最真實。

有晚，無聲無息的，阿梁坐到我的旁邊。我們不發一語，一起看著星河與彎月。

“想家嗎？”我打破沉默問他。

“想，又能怎地？”阿梁眼中一片空洞茫然。那幾個字低低沉沉的從他口中吐出，感覺如此如此的遙遠，好像來自天河另一端，與這世界完全無關的一顆星，聽來心痛。

一個以軍爲家，一個除了軍中也無處可去的老士官，把這一生，都捐給了國家。阿梁不是英雄，也不是什麼人物，隱在人群中你根本不會注意到他。誰都有家，但，阿梁的家現在何方？在那一刻，我感覺到我與這苦難民族不堪回首的近代滄桑史如此接近。

阿梁幫我倆點了菸，然後望著天邊淡淡的雲彩，回到了他一向的木定姿勢。

我們沒有再交集一句話，但余光中寫的“鄉愁”卻浮上心頭。

小時候，鄉愁是一枚小小的郵票，我在這頭，母親在那頭；

長大後，鄉愁是一張窄窄的船票，我在這



頭，新娘在那頭；

後來啊，鄉愁是一方矮矮的墳墓，我在外頭，母親在裡頭；

而現在，鄉愁是一灣淺淺的海峽，我在這頭，大陸在那頭。

阿梁從來不談他的過去，當然他有母親，但不像娶過媳婦。而在那一刻，我們正坐在馬祖的這頭，而大陸就在抬眼觸手可及幾里外的那頭。只不過咫尺之遙啊，卻遠如天涯路。

有點涼，阿梁起了身，走向他的寢室。我看到他又拿出了一口跟著他幾十年，比個鞋盒

大不了多少的老舊木箱，低著頭翻弄著。那裡頭有他甜蜜的回憶？苦難的過去？但鐵定理著他已走過的大半人生。

就像其他千千萬萬在這個錯亂時代中有類似故事的老兵，如此微不足道。他們的人生際遇卻何嘗由得了他們一點點？

有句話是這麼說的：

「大江大海中不足道之一小粟，這世界都不會知道有這種人存在過。」

可是我很清楚，那金板牙和那空笑，烙在我心上是再真實不過了。

## 2013-2014 康谷華協理事合影







圖：武漢東湖國際會議中心

# 斷腿記

李瓊

夏天回國，我過馬路時不慎被一輛大巴撞飛，造成左腿股骨頸骨折，置換了一個陶瓷股骨，從此成為終生的盜拐李。個中味道，酸苦麻辣鹹，或許有人從中品出點甜味來，也就不枉我這一場經歷。

## (一)

藉著夏天回國度假，應朋友邀請到武漢參加華創會。會議在武漢東湖國際會議中心舉行。會議中心非常漂亮，從大門到會場大約有 10 分鐘的車程，一路行來，小橋流水、花草樹木，美景如畫。會場前有一個漂亮的環行島，道路兩旁停滿了接送與會者的大巴。（注意 1：國內有些環行島是裝飾環境的，而不是為交通便利而建的單行環行道，在任何時候，任何場合車輛都任意雙向行駛。）

中午休會時，與會者紛紛上車前往所住的賓館吃午飯。就在我穿越環行車道去上大巴

時，突然身體彈起來，向後倒去，還沒反應過來，我已經側身半躺在地上。抬頭一看，不知從哪裡冒出來一輛大巴橫在我一米開外的地方。倒在地上的我，覺得大巴是那樣高大，似乎是從天而降，心裡不免有一絲恐懼感。

周圍立刻圍上來許多人，司機也下了車。我第一反應是：“你怎麼從反方向開過來了？”他回答得莫名其妙：“我們要回酒店吃飯啊”。我試著爬起來，可腿吃不上力，怎麼也起不來。周圍圍觀的人不少，但沒有一個人出手相助。早有耳聞：現在的中國，人們見到路人摔倒，只圍觀照相而不出手相助。今天算讓我領教了。沒辦法，我只好一遍又一遍地喊，請你們把我扶起來。喊了幾遍後，圍觀的人中出來兩個人把我扶了起來。（注意 2：依中國的行情，被車撞倒後，是要賴在地上不起的。）

站起來後發現左腿大腿根部軟綿無力，無法站立，但晃了晃腳，還行。由於沒感覺到疼，腳也還能動，我猜想骨頭沒問題。司機問

我要不要去醫院，看著一車等待回酒店吃午飯的人，我擺擺手說，不用了，估計是軟組織受傷，休息一下就好了。（注意 3：傷處不疼，不代表骨頭沒斷裂，應該立即到醫院檢查為好。）

坐了半小時大巴回到酒店，左腿還是無法站立，更不用說抬腿邁步，就請酒店服務人員幫我叫了輛出租車去了附近的湖北省中醫院。X 光片清楚顯示股骨頸骨折，需要立即住院，臥床不動。嚇出我一身冷汗，半餉說不出話來。等冷靜下來，首先想到的是我不能在武漢住院，得回太原。於是先告知丈夫，讓他幫我聯絡醫院和改機票的事，然後給撞我的司機打電話，讓他來醫院協助我。一小時後，丈夫幫我聯絡好醫院、改好機票，公交車公司派來的兩個人也到了。這時我再也不敢逞強用左腿了，在那兩個人的幫助下，我回酒店拿了行裝，開往機場。路上，我反覆的同那兩個人說，就是一個普通車禍，請他們不必為難那位司機。（注意 4：好心是不能隨便施的，會給自己找麻煩。後來證明我的好心，的確給自己找了很多麻煩。）

## （二）

丈夫幫我改機票時要了全程的輪椅。到達機場，我請倆人中的謝某去要輪椅，結果他把我的登機牌拿了回來，說輪椅不能輕易給，要我自己去櫃檯前證明我需要輪椅。怎麼證明啊？下車的地方離櫃檯有 150 米呢。我請謝某再去說明一下我因骨折沒法行走。回答仍然是我必須自己去櫃檯要輪椅。無奈之下，我拿起雙拐，剛走一步，就一個跟頭摔在地上，身後兩個白人小伙子上來把我攙起來，而周圍的國人個個面無表情、無動於衷。謝某看看我實在無法行走，只好把我背了進去。到了河北航空公司櫃檯前，我問機場工作人員為什麼不給我輪椅，回答是她們要確定我的確需要輪椅，因為

以前被騙過。真不知道騙用一個輪椅是多大的一件事。即便如此，櫃檯前有十多個人在閒晃，為什麼不能派個人前去驗證一下呢？又有哪個旅客在走過 150 米後還需要輪椅接送，我覺得在同幾個毫無人性的傢伙說話。

等確定我骨折後，那幫傢伙又開始討論是否讓我上飛機的問題。我終於失去耐性，指著兩個機場值班經理說：你們這幫沒人性的東西，我有機票，憑什麼不讓我登機？我看今天誰敢不讓我登機？兩小時後，終於推來一把輪椅，把我送上了飛機。（注意 5：事後得知，一位朋友就曾因骨折被拒絕登機，即便他花錢把頭等艙幾個座位買下來都不行，不得已，坐救護車顛簸 17 個小時回到居住的城市。）

## （三）

飛機剛著陸，就接到武漢警方一個姓艾的警官打來的電話，我對他說：就是一起普通車禍，簡單處理就好了，我沒太多意見。（注意 6：同警察說話時，不能施好心。）經過一天的折騰，再加上兩天後的手術，我沒有精力管車禍處理的事，丈夫把電話和一切事情接過去。手術完第三天，那個艾姓警察又打來電話，說要快遞一份報告來，要我盡快答覆。若三天聽不到答覆就結案。

快件到了，是國家認證機構——武漢理工大車輛技術司法鑑定所——對肇事車的司法鑑定意見書。意見書結論有四條，第四條：“鄂 ALV 號大型客車左前輪罩處與行人碰擦，造成交通事故發生。”多麼有權威性的意見書啊！我被車撞倒後就摔倒在左前輪附近？權威意見書是根據左前輪罩處的一道很深的劃痕而定，而且劃痕的顏色與我當時背的一個挎包顏色相近，劃痕位置與我背包高度相仿。（注意 7：我還真不知道自己具有隔物傳力的本領，居



然能在挎包完好無損的情況下，把大巴那厚厚的鐵皮劃出深深的一個痕跡來。)一切似乎無懈可擊。可惜，碰到的是我和我丈夫——兩個工程博士，其中一個是力學博士。這幫傢伙忘了一個最基本的力學原理——慣性距離。(注意8：沒有相關人員提供信息，鑑定所是不會知道我的身高和背包顏色的。後來發現，那顏色是用油漆刷上去的。這樣明顯的造假，艾警官居然沒有發現，也是很奇怪的。)

在郵寄快件給我的同時，警方已明確在電話中表明是我自己撞到大巴上去的。而在這之前，警方始終沒有向我詢問過事故過程。僅僅就憑一份造假的報告，就要判定是我的錯。若如警官的說法，車已先我在那裡，而我撞向大巴，把自己撞飛出去，撞斷一條腿，那速度一定比百米衝刺還要快。無論如何，這件在我看來是一起簡單的交通事故，隨著這個造假的

劃痕已經變得不簡單了。爲了維護我的權益和尊嚴，我不得已選擇了要求司法公正判決的路。在我明確表明對造假一事我要追究到底後，警方做出了是大巴將我撞倒的結論，不過太晚了，已開始走法律程序了。



### (……三千煩惱絲)

子，說是長髮有許多層次，她想要儘量把剪下的髮成爲一樣長度，許多小辮子就這樣被剪了。她高超的技術也沒有叫我失望，非常仔細的替我短髮剪了一個俏麗的髮型，也替我拍下 before and after 的照片，見證了我人生一個特別的時刻。回家整理後，發現共剪下了十四吋的長髮，我也花了一些時間，把白的頭髮一條條挑了出來，才放入信封袋準備寄出。

剪了留了廿幾年的長髮，一回家老公特別不捨，瞪著我看像看到個陌生人一般，女兒可樂了，應該是很認可老媽的善舉吧！最近幾次與朋友的聚會，常碰到老朋友驚訝的眼神，問我怎麼捨得剪？有的則亮著眼告訴我有麼喜歡我的短髮，當我告訴他們原因時，幾乎每個

朋友也都會替我開心而更努力的讚美我的短髮，也有朋友聽了很心動，也想要把髮再留長些去捐贈。

那十四吋剪下的頭髮已經在信封裡躺了快一個月，我因爲工作常得加班，只好拜託老公替我寄出頭髮包裹。老公告訴我，郵局的人看見信封上的地址，也知道那是寄頭髮給癌友製作假髮的，老公轉訴時也帶著驕傲的口吻，叫我在心中竊笑，而老公的眼神也漸漸恢復了往日的溫柔！

頭髮可以再留，而施予的快樂卻非筆墨所能形容，每天用手梳著我的短髮，我深深體會到：施比受更快樂、更有福！

# 八一四的見證

龔望

七十七年前（一九三七年）的八月十四日，即八一三淞滬會戰爆發的第二天下午，在上海有一年方十歲的顧姓少年和父母三人，同赴黃浦江邊觀看日本軍艦，因為聽說當天清晨駐上海日軍被中國空軍突襲轟炸，損失慘重，為增強兵力，日軍又開進了數艘戰艦，其中還有一艘名“出雲號”。一家三口到達江邊約四時許，那兒已聚集了不少看熱鬧的群眾。當時天霧濛濛，只見十幾艘巨艦泊在江心，朦朧中看不清楚模樣，只覺得有一艘特別巨大。少時，突然傳來轟隆隆的巨響，接著江中日艦巨炮和機關槍齊聲大作的在對空射擊，緊接著天邊飛來數架戰機，冒著被日軍猛烈砲火攻擊的危險俯衝投彈，一時炸彈砲彈齊飛，火焰衝天、濃煙四起，

江中一片火海。就在此時，忽然人群中爆發出如雷的歡呼和掌聲，原來被日軍欺壓已久的上海中國老百姓，終於盼到我英勇空軍展開反擊，一吐往日被欺壓的怨氣而歡呼起來。由於炮火激烈，而遠處的天邊似乎尚有數架戰機正在接近，惟恐被流彈所傷，群眾驚慌失措的開始撤離。顧家三口也跟著人潮離開，少年依依不捨的邊走邊望著漸漸遠去的戰機，他可做夢也沒想到，那領頭俯衝投彈，機身漆著 1101 號戰機，年方廿六歲未婚的中尉飛行員，廿年後竟成為他的岳父大人。這個男孩不是別人，正是我的姊夫顧亨利先生，今年高齡八十七歲，住在臺北汐止。





話說那天顧家三口搭上公車回家，經過大世界戲院，突然傳來一聲爆炸巨響，爆炸點非常接近公車，其威力之大，竟使車身被震得跳起，返家後方知，有一枚炸彈自一架受創的戰機上掉落在大戲院前，死傷非常慘重。顧家所乘之公車若延後幾秒經過，恐怕不死即傷，生死唯一瞬間也。

就顧家經歷的這事件，家父在當天的日記中有一段是如此寫的：下午三時，余又帶領六機，再度出擊，轟炸楊樹浦及匯山碼頭之敵軍，余率第一小隊，右邊顧兆祥，左側許箕炳，到達松江上空，高度四千英尺，直撲浦東，但可惡的雲層擋在前面，只得穿雲而下，貼地飛行，不久看到楊樹浦，浦江中間正橫著數艘大軍艦。向右一望，顧分隊長向我笑笑，表示他也看到底下的情況，周分隊長的第二小隊緊隨在後，正密切注視著我的飛機動作，到達浦江上空開始投彈，敵艦砲火也在飛機四周開花冒煙，火力之猛生平未見，突然余座機右前油箱被砲彈擊中，緊繃的神經方回過神來，立即撥轉機頭向美租界飛去，顧兆祥和葉雲喬的 7 號機不知去向，回到廣德方知顧之 7 號機被擊中發動機，迫降虹橋機場，許箕炳的機尾中了一顆開花彈，我第一分隊三架飛機都受傷。周分隊長的第二隊，躲避快，路線好，全部安返。

父親的日記配合姊夫身歷其境的描述，呈現了一幅完整的，我國空軍在八一四當天，在上海對日作戰的陸空畫面。根據父親日記和空軍史料，當天下午有兩架戰機迫降虹橋機場，首先落地的是十一中隊 1107 號機，飛行員顧兆祥（空官三期）轟炸員葉雲喬（五期），隨後第九中隊 907 號機也落地，飛行員祝鴻信（三期），轟炸員任雲閣（六期），但任雲閣胸前一箇大血洞，已經陣亡，祝員左手臂重傷動彈不得，經顧、葉兩位的協助方脫離機身。1107 號是父親僚機，隨著〈長〉機已完成投彈動作，機上當無炸彈餘留，而 907 號機在接近目標上空之前，被一日軍的艦載水上飛機發現，自後偷襲成功，重創 907 號，任雲閣因此犧牲。筆者認為，那顆炸彈應該是 907 號機於迫降虹

橋機場途中掉落，此一慘劇在一般史料中都輕筆帶過，沒有追查責任的記錄。祝鴻信是空官三期的老前輩，後隨國軍遷到臺灣，但仕途不算順遂，是否受誤炸事件影響，不得而知。祝退伍後移民美國。祝先生背負誤炸中國老百姓的罪名，一定感到愧疚萬分，但當時祝身受重傷，後座任雲閣已陣亡，能將搖搖欲墜的戰機成功迫降已屬不易，炸彈是如何掉落，當時身受重傷的祝先生也未必清楚。回顧八年抗戰，我無辜老百姓死於戰火中的（不分敵我）何止千萬，若沒有日本侵略我國引起戰爭，我中華百姓豈會有成千上萬的死於飛來橫禍？這筆血債百分之百該要算在日本侵略者的頭上，祝老伯大可釋懷。

出雲號是當時日本侵華的海軍旗艦，其強大的火力，在淞滬戰爭中，對我上海軍民造成的傷害，難以估計，是我空軍第二轟炸大隊的主要攻擊目標。經多次轟炸，加上海守軍的配合，終於重創該艦，在被拖離黃浦江，回日修理途中沉沒，但日軍密而不宣，將另一艘同型的姊妹艦重新命名為“出雲”，回到上海，繼續參加戰鬥，這是“出雲”號第一次借屍還魂，該艦於 1945 年終於被美軍炸沉。去年（2013 年）八月，日本將新下水的直升機航空母艦又命名為“出雲”，這是第二次借屍還魂。十二月廿六日，安倍晉三以首相身份參拜了靖國神社，今年七月一日，日本內閣不等修改憲法，卻以迂迴之手法重新解釋“集體自衛權”一詞，變相的開啓了日本可以擴充軍備，對外使用武力的大門，事實證明他的內閣是二次大戰以後，日本最右傾化的內閣，是對當年發起侵華戰爭和太平洋戰爭的前首相東條英機內閣又一個借屍還魂。此已證明日本自安倍當選首相後，不是企圖走向軍國主義，而是已恢復了窮兵黷武的軍國主義。日本是侵略鄰國且不悔悟道歉的國家，美國應嚴加約束。而我亞洲鄰國，也不必再對日本存有和平幻想，應記取二次大戰的教訓，切勿養虎貽患，再演類似珍珠港事件的悲劇。

註：每年的八月十四日是中華民國的空軍節



## 時間的禮物

楊端

南加州的冬天比起北方來，暖和多了。但畢竟是冬天，院子裡還是呈現一片凋零。爸在後院整理著枯枝敗葉。夏天長勢旺盛的葡萄藤盤旋纏繞在葡萄架上，要徹底清除，還真不容易。

爸突然對我說：“最近大概是因為天冷了，日子短了，午覺睡得長，睡得沉，還做夢。有好幾次，醒來後犯了糊塗，不知道自己在哪兒，一時好像覺得還是小的時候，在我的外婆家……。”

常常聽爸提起他的外婆。那是一九四九年底，川東還處在內戰中。爲了躲避戰亂，我爺爺奶奶帶著幾個未成年的孩子，包括不到十歲的爸，躲到了鄉下奶奶的媽媽—爸的外婆家。

在那段風雨飄搖的日子裡，外婆的家是避風港。爸常回憶說，外婆的家在山裡，在

他的印象中，那裡好像沒有黃昏，本來天還是亮的，太陽慢慢地在山後越變越小。但等太陽一下山，整個天空就突然黑下來，一切就籠罩在黑暗中了。於是關起門，點上燈，大人小孩相守在一起，似乎黑暗和危險就被關在了門外。

爸的回憶充滿了懷念，綿長的記憶就像葡萄藤一樣盤根錯節。

我心中突然有了一絲靈感。這兩天我正爲送什麼聖誕禮物給爸動腦筋。老人在這兒衣食無憂，精神上雖然寂寞點，但每天含飴弄孫，養花種菜，上上因特網，節假日全家出門旅行，還算充實。但人年紀越大越容易沉浸在回憶中，或許一張老照片能慰藉他對故鄉故人的懷念之情。

幾年前爸在國內時，特地對他所擁有的一批老照片進行了整理，按年代順序排列，



掃描上傳到電腦，編輯加工，寫上成像的年代，然後 Email 給我們這些下輩保存。出國的時候，爸把這些老照片留在了國內。

在這些老照片中，就有一張是他和他外婆一家的合影。那張照片是拍在一九五一年夏，爸回到了他外婆家參加他的舅舅的婚禮。照片上大人孩子都穿戴整齊，正襟危坐。坐在中間一排的就是爸的外婆外公和他剛進門的舅媽的爸爸媽媽。爸和其他小孩席地而坐，爸在正中，正是在他外婆的膝下。

我用彩色打印機把照片印出來。照片本身是黑白的，但彩色打印忠實地保留了相紙發黃的印記。我去手工商店買了一塊橢圓形的木板，還買了用來做剪貼簿的印有淺綠色紋路的紙和用來固定照片四角的貼紙。我小心地把印有淺綠色紋路的紙剪成木板的形狀，把它粘在木板上。我把照片放在木板中央，用貼紙把它在四角固定住。我還特別地在照片的右邊的空白處放上了一棵大樹的貼紙，象徵著家庭的根深葉茂。

“爸，送你一個時間器，帶你回到過去。”聖誕的早上，我把禮物呈在爸面前。看得出來爸非常喜歡這份禮物，他久久地注視著照片上的人，彷彿又回到了上個世紀四

十年代末、五十年代初，他外婆的家。順著他的目光，我彷彿看到了一幫小孩在大山裡的一家農舍旁，翻土播種，除草澆水。在那段躲避戰亂的日子裡，爲了讓孩子們的時間不被荒廢，有所收穫，爸的外婆特地在後院劃出一塊地，讓爸帶著他的弟妹和表弟妹們栽花種菜。一塊小小的土地，被爸他們經營得有聲有色。

“爸，你會不會覺得過去比現在好？”我問。爸沒有馬上回答我，想了一下他才說：“時間是個奇怪的東西，過去可能很平凡瑣碎的事物，僅僅經歷時間的變遷，就可能變得神奇且誘人。我覺得現在就是最好的時候，跟兒孫在一起，不僅享受天倫之樂，還享受在異國生活的樂趣。謝謝你送我的這個時間器，但現在就是最好的禮物。”

現在，禮物，在英文中這兩個事物不是都被稱爲“present”嗎？

爸又回到院子，擺弄他的花木去了。兩個月前，他種下了一排風信子的鱗莖，現在它們正在土壤中醞釀生根。再過幾個月，等春天來臨的時候，它們就該開出美麗鮮豔的花了。





# 迷、思

李琰琰

自小就聽說一個人遇到本命年的時候，運氣往往會萎頓；大人常會告誡孩子及家人們凡事都要小心謹慎；甚至有人會在年頭去拜太歲，穿戴紅色的衣服或身上繫一紅繩來避難擋災。年輕時的我，雖自命新派不信邪，但也未能免俗，到了本命年的時候常常奉父母之囑，身上繫一紅繩或穿戴一些帶有紅色的衣物鞋帽，以期逢凶化吉、平安無事。

今年歲次甲午，就是俗謂的馬年，是屬馬的本命年。我們俱樂部內的會員中有六位是屬馬的，個個都是健康、挺拔、熱誠的好漢。

在年初之時，屬馬的曹兄突然仙逝；因為曹兄平日身體不錯，沒聽說有甚麼大毛病，這突如其來的離去，讓大家驚恐萬分，唏噓不已。誰知大家才參加完曹兄的喪禮，尚未從悲傷中恢復過來，一個星期後，又驚聞另一位會友中哥，突然在家中蹣了一交，昏倒在地。幸虧搶救及時目前已在迅速的恢復之中，我們這些朋友們都欣喜異常，急切的等待中哥回家，和他打麻將、一起跳 line dance! 中哥今年也是本命年，但他聽妻子秀姐的囑咐，在他昏倒出

事的那天，正是穿著一條紅色的短褲。於是我們這些朋友們又七嘴八舌的討論著：中國習俗所謂的本命年要繫紅繩、著紅衣，似乎很靈驗呢！

我不停的在思索，難道我們這些現代人要被那些古老的迷信所左右嗎？這究竟是迷信還是真有其原因！本命年為什麼對一個人是只有壞的影響？難道沒有好的一面嗎？

深深的覺得人是大自然的產物，人的命運是隨著宇宙的脈動起伏；中國古老的《易經》以天體運行自然而來之五行（金、木、水、火、土）來代表宇宙間的一切事物，將人融合進去，以身邊之人、事、地、物等空間中所存在的現象。人的中心思想及行爲，受天體運行自然所有之五行影響而呈現變化。

從《易經》研發出來的（八字命理學）上認為一個人的命和運是靠出生時間的年、月、日、時的天干（十個字）和地支（十二個字）排列組合而成的八字總體來論述吉、凶，不應該只是看年份地支這一項而定福禍、興衰。





天地萬物、萬事，很多現象都是相對或相輔的，如利害、得失、進退、往返、動靜、變常、善惡、是非、富貴貧賤、窮通榮枯、柔弱剛強、應該是同中有異、異中有同、常中有變、變中有常、利中有害、害中有利、吉中有凶、凶中有吉的情況，是一種相對但也彼此相成影響的結果。應該像中國命理學家所說的，凡事都有陰陽兩面，陽中有陰、陰中有陽，陰陽常是同時存在，必須陰陽配合適當，萬物的成長及存在才能久長。



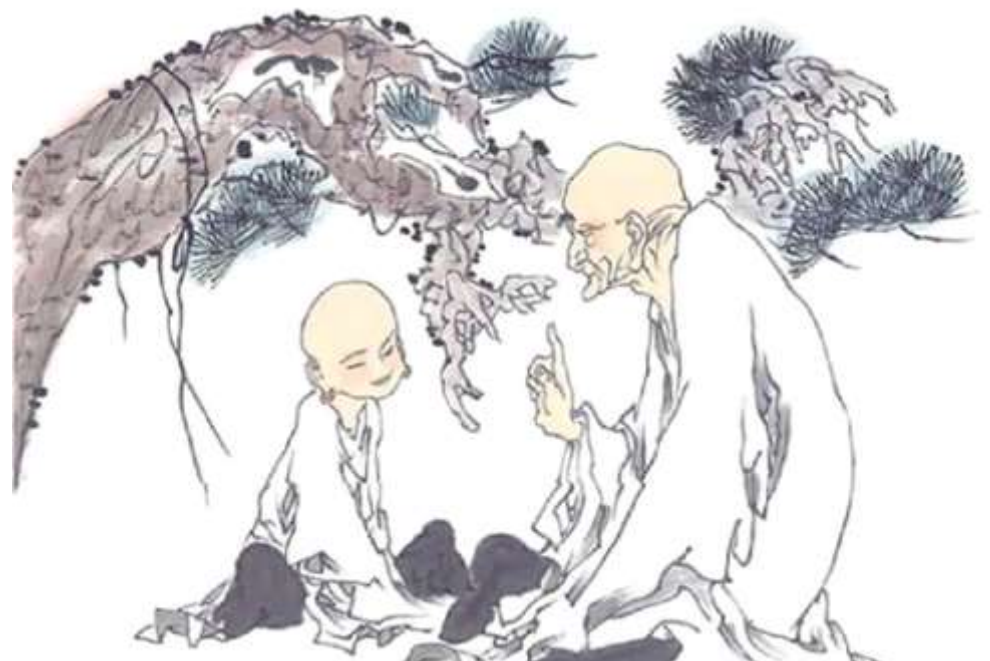
所謂“本命年”是因為流年的年支和原命八字的年支重合，這個重合究竟對一個人的運氣是好是壞？影響如何？很難僅由年支來看。必須要從整體命盤的四柱（包括年月日時）的需要來觀察、研究才能定奪。若年支的字是命裡需要的則為喜神或旺身之神，若不是命裡需要或怕見到，則為凶神或忌神。如果是喜神年支再現，無禍反而為福，若不喜歡的年支再現，就得格外小心，設法去避凶趨吉了。

例如說今年是甲午（馬）年，火的氣質很強，如果一個人的命造裡缺火，需要木火來助其興旺的話，遇到此甲午年頭應該是好的，即使遇事，也可遇難成祥；如果命中火已經太旺就不能再見此強火之年了。因為命貴在中和，不喜過強或過弱、否則身體與精神容易產生疾病，思想與行為也不能正確通達適得其所。

特別是在地支十二生肖

中，龍、馬、雞、豬（即辰、午、酉、亥）這四年如果碰到本命年（辰遇辰、午遇午、酉遇酉、亥遇亥）是命理學上所謂的自刑之年；屬上述四字的人，往往做人做事過於認真，對自己的要求較高，不讓自己輕易放鬆，所以常常給自己帶來較重的壓力，因此也給自己帶來某些身體及精神上的損傷。年輕時候因體能較好，應付的能力也較強，禍害不顯，但步入中、老年後，就千萬要凡事想通，不要過於勉強自己。遇事能做則做，不能做則輕鬆以對，將對身體精神的禍害減至最低，以安渡所謂的自刑之年。

命理之學其實是極為複雜玄奧的一門學問，一時兩會兒也難讓人想通或說明，所以我忖度中國古人為什麼要一般百姓到自己本命年時，穿戴紅色衣物，其實就是想要用最簡單的方式叫人們注意警惕自己，萬事不可輕忽大意，能識時務、知進退，淡定處世、保養身心，以期防範避免任何不能預料的損失及傷害。其實我想不管是否處於本命年，人生渡日本應如此。





## 拿個糖漿

煮夫

祖上阿米塔、米阿內、米阿塔這三句都是對不起！昂對是「不行」，阿扭是「不會的」，西囉是「不要」，巴利是「馬上，快點」，切擺是「拜托」，咿啞是「漂亮」，拿杜是「我也是」！看得懂的是漢字，聽不懂的是方言，整個擺設都是漢字書法，你會以為韓國人發明了漢字，然後一句「可其馬」，一句「阿晉嘛」，一連串語助詞你又如霧裏看花，似熟悉又有點陌生，難道是禮失求諸野？

我愛看的是浸淫其中的禮儀，見面就是行禮、拜見、賜座、敬茶、行酒、長幼尊卑隨處可見！我可以持續地看，是因為我聽不懂，再怪誕的情節，我閉一隻眼就過去了，不會縈繞我心。若胡說八道情節是中文的，我反而會被干擾！我只是要打發時間，所以不想花太多精神！

韓劇有種怪現象，十之八九的劇情都涉及主角在找爸爸或媽媽、都有身世之謎，然後編劇就帶著觀眾開始尋親之旅，幾無例外，結論是不去揭開身世之謎、不去爭財產、不去復仇、韓國人就沒戲演了！

韓人真就沒戲演了嗎？倒也不盡然！其實韓國因為民風猶淳樸，山青水秀盛產俊男美

女，很自然地，韓劇的強項就是富有人情味的社區小品，和蕩氣迴腸的愛情戲！與中、日、韓三國相比，社區平民戲和愛情戲的韓劇確實是勝人一籌，有獨到之處！而科幻戲是好萊塢的專利，那種對人類文明未來處境的想像，確實是西方科技文明的結晶和實力所在！即使經過百年，亞洲各國奮起直追，目前還是望塵莫及。難道是因為沈湎於傳統和歷史，我們的想像力都被禁錮了？期待中劇可以再引領世界的潮流，拍出那種可以讓各民族都風靡佩服的戲劇？

戲劇雖是怎麼反映了民心，卻也是自娛、娛人之創作。中戲是宮庭勾心鬥角，豪門宅院裡的艱苦、卓絕；日戲則歷史人物詳實，皆是各有擅長。是否會有一部電視劇，東亞愛看！全亞洲著迷！大陸的戲迷都讚不絕口！等待吧！目前我還是繼續看韓劇；「拿個糖漿—現在，給我滾出去！」

### 翻拍

戲劇的土壤是風土人情，拍什麼樣的戲是根據時代的背景和民心所欲。有以史為鑑、有以古諷今。翻拍是對一部好戲的肯定，但文化



差距太遠，效果就會大打折扣，或成東施效顰之虞。「唐頓莊園」是一部英國鄉紳貴族沒落的戲，法國人可以翻拍嗎？英法兩國雖並列當世，還是近鄰，文化差距應該是最近的了。可是法國大革命之後，貴族們都上了斷頭台，誅殺殆盡，那還找得到沒落貴族，演出個莊園戲？並且法國講的是人人平等，怎會有個Butler出來服侍老爺呢？想翻拍嘛是門都沒有！就好像「教父」如果不是以義大利為背景，就沒有那個味道！

有些題材卻是十分適合翻拍的，科幻片在倫敦可以，在上海應該也可以！翻拍也得看編劇、導演的人材素質。

如果有一部原創的中戲，可以讓韓人翻拍，日人翻拍，拍得不亦樂乎，讓越南人心癢癢地，也想附個驢尾！那我會說中國引領的風騷時代來臨了！好萊塢！你等著吧！

### 穿越時空

穿越劇是有前題的，必須是能夠溝通的歷史，講得來的族群。英法的古貴族儘可以穿越時空到現代的紐約街頭演傳統，演愛情戲，這是沒問題的，觀眾可以接受，雖然會有一些文化上的衝擊，但還蠻有趣的。

也可以乘時光機，穿過異次元通道；李連杰可以穿越平行宇宙，雙拳打遍全宇宙好漢！這種武打動作片，情節比較單純！觀眾在乎的是拳腳俐落美妙與否？主角從那個宇宙的通道

來，往那裏去，不在乎！

還有就是星際迷航高科技的那類，可以讓一個星球誕生，可以讓一個星球毀滅，主角在時空中從容穿越，那種境界，已經快把人提升到神的境界，在太空中，演繹人性，確實是引人遐思！

英國上演了幾十年的Dr. Who已經演到了第十二個分身。編劇那會吹能蓋的本事，那幻想的爆發力，在各國同儕中，不遑多讓！屬一屬二。

### 看戲的心情

很多人都問過我同樣的問題，為什麼看這麼多的連續劇？浪費這麼多時間！心裏都或許在納悶，怎麼這麼沒出息，不去多賺點錢？今天我來揭密！是爲了世界和平！沒錯，跟選美小姐的標準答案一樣，“World Peace!”。太誇張了吧！我不像一般人會有理屈或虧欠感，覺得沈迷看戲是不好的，我要堂堂正正的說是爲了世界和平！

人在世上，有實有虛，努力養家活口，不是人生的所有！爲口腹之慾而奔忙，爲有一棲身之地而流汗，或許是人生的大部份，但絕對不是全部！總得要有人爲虛而活，像和尚唸經、像尼姑敲木魚都是虛，都是告許世人，當你偶而轉過頭來，望望天邊，虛就是實！我就是和尚、尼姑，平板就是我的木魚！



# 科學、迷信、幻覺？ 朱牧仁

## （一）台灣的‘科學乩童’



‘科學乩（音：姬）童’又起乩了！這是幾年前一則台灣新聞的標題，說的是去年甫卸任的前台大校長李嗣涔在新生訓練時對學生提到他在「特異功能」研究中的成果，不清楚他在演講時有沒有說出他慣用的「新人類」一詞。其實台灣各界對李的研究知之頗詳，信者、持疑者和反駁者各持立場，所以李的演講倒也沒掀起什麼波瀾。反而是記者趁著楊振寧路經台北，攔著他請他對這件事發表意見，楊顯然不清楚李嗣涔的研究背景，脫口一句‘Ridiculous’，反而成了新聞中的新聞。

在台灣，‘乩童’泛指在各大小廟宇能讓靈體附身而「說法」或「解決問題」之人士，

這和美國的某些靈媒相似，和雷根總統所倚重的占星師 Joan Qui gley 等則有所不同。李之所以博得‘科學乩童’之外號則在於他自稱在對特異功能的實驗中，發現了與靈界溝通的方式。

李嗣涔早年在美國史坦福電機系攻讀博士學位，他的同門師兄中有兩位目前就定居在千橡市。筆者和他大約有半年時間在同一棟大樓，針對不同的半導體做實驗，他開始做研究時我已經快畢業了，所以對他的印象並不深刻，但是後來透過彼此都相識的同學，對他的行跡一直有所瞭解。無獨有偶，約莫和李嗣涔做特異功能的同時期，我的一位任職於南投台



電的弟弟莫名其妙的當上了當地土地廟的主任委員，慢慢的也能起駕而讓靈體上身，成了貨真價實的乩童。和多位靈體談論之後，我發現他們的思想和李的「師父」所言頗有雷同之處；加上自己也碰到過一些難以置信之情事，所以多年來我對李嗣涔之研究保持著高度的關注。

多年前，許多朋友在閒聊中曾聽我提及這方面的故事，就希望我能做一些詳細的報導，在疏懶之人也難以推辭之下，我準備用幾個篇幅談一談自己在這方面的相關經歷。這兒就簡單的介紹李嗣涔的研究內容，因為他的成果多數已經發表，所以這裏只整理一下並附上網址，有興趣者可以去查看。下篇則說說自己碰到的幾樁怪事。最後一篇先回答朋友們最喜歡問的問題：「你的弟弟怎麼成為乩童的？」再敘述「靈」的一些觀念。在這裏要先澄清一點：我所面對的靈體承認他不是什麼事情都知道；有時會說出不正確的話，他甚至曾向我一位醫生弟弟請教過某些問題。所以呢，對我而言，這些靈體不是神明，而是不同世界的朋友，見了面打躬作揖就好，頂禮膜拜是不必的。

李嗣涔成長為「科學乩童」可約分為三個階段：氣功研究、特異功能的觀察、以及透過「信息場」與靈體對話。下面就簡單的介紹他研究的過程和結果。

### 氣功研究

1987 年在台大電機系鑽研半導體的李嗣涔副教授應邀參與國科會主導之氣功研究。首先陳履安主委給參與的教授們一項功課：依照武功祕笈《禪密功》所示，一個月內練會「氣集丹田」。照李所出版之書籍之記載，他站著練功不成，太座就建議他躺著練；於是：「我便躺在床上練起來，練著練著就呼呼大睡了。奇

怪的是，睡到半夜突然醒來，只覺腹部緊繃，而且一陣一陣，不斷朝臍下部位（丹田）集中……正在驚疑不定時，又覺得它沿著督脈往上竄……」

過了這關，教授們的興趣就來了，下一步研究的是腦中的 $\alpha$ 波和氣功的互動；經過測量不同門派師父發功時的腦波，他們觀察到師父們發功時 $\alpha$ 波有兩種變化，第一種是 $\alpha$ 波增強而稱

之為「共振態」，另一種則是 $\alpha$ 波完全消失而謂之「入定態」；明顯的，腦波呈入定態的師父之功夫遠高於呈共振態者。這方面的研究被稱為「生物能場研究計劃」。

內功研究中的一個插曲就是在尋找這些內功師父時，為了讓李體驗氣感，一位才從軍中退役不久的斯文師父，將他的兩手放在李的腹前、腰後離身各約十公分處發功，當李的丹田部位產生氣感時，師父和李同時叫出：「來了！」顯示該師父不用接觸李的身體就能察覺他身體內的變化。

### 特異功能

李團隊對特異功能的研究始於在 1993 年，經由一位內功師父之介紹，認識了一位十二歲的小朋友高橋，她的特異功能就是可以用手指讀出寫在紙上的字。查閱資料之後發現，記載中 1979 年四川有個小孩子就可以用耳朵識字，隨即在北大以及其它院校，都有教授做類似的實驗，而有相當的成功率。基本上在用手識字的過程中，字都是呈現在腦中的屏幕上。李團隊在高橋的手指識字實驗上則加上了儀器，來測量兩手之電壓差和大腦血流速度等參數。

測量中發現只要腦中的屏幕一打開，手



掌便會出現電壓脈衝，腦中的血流量和兩手之電壓差則隨著改變，所以旁觀者只要看儀器上的數字，就知道高橋腦中的屏幕什麼時候打開的。1996年李到北京參加中國人體科學研究院主辦的「特異現象物理研討會」，才認知大陸在各地普遍性的開發兒童的特異能力。回到台北之後，他也開班招收小學生來練習手指識字，都有一定的成績。

李嗣涔於1995年到北京拜訪張寶勝未果，而見識到地質大學的奇人孫儲琳，孫女士的本事樣樣讓他目瞪口呆。他的書中記載：「孫女士小時候就有透視力，偶爾會看到奶奶家藏在地下的罈子；上課的時候會看到隔壁班老師上課的情形。」在前述1996年的研討會上，孫女士做了三項實驗：

第一項是「隔空遙感」：「我們任選一張測試手指識字的紙條，她可以在十五公尺遠的地方『看』到紙條的內容。」

第二項實驗是「意念打洞」：「我提供一枚台灣的十元硬幣，孫女士握在手中以意念操作，不到十分鐘就在硬幣上打了一個小洞，幾乎把硬幣打穿……根據孫女士的敘述，她用意念在硬幣上打洞的過程如下：『首先要放空



地質大學的奇人孫儲琳女士

入靜，感覺好像在另一個時空的狀態，這時候前面會出現一個螢幕，螢幕上有一個握著硬幣的拳頭，接著拳頭消失，出現硬幣。起初影像並不穩定，等它慢慢清晰以後，集中意念打孔。打孔的意念集中到某個程度，屏幕上便出現一根透明的，像水晶般的六稜棒，感覺它好像非常堅硬。打孔的意念堅持增強，六稜棒的一端突然彈出一支圓尖，以脈衝方式「通」一聲在硬幣上打出一個洞來。』……」

第三項實驗「是以念力催發小麥種子」：「這項實驗花了兩小時又二十分鐘，有攝影機全程拍攝。實驗的時候孫女士以意念和小麥溝通，有時候用手掌對著小麥種子，好像在對它發功的樣子，有時候用手指觸摸種子，就這樣反覆進行了兩個多小時，總共讓小麥種子長芽三公分，根長一點五公分。在正常情況下小麥種子大約要一星期才能長到相同的程度。」隨後李即與孫女士共同進行了多項實驗。

## 與靈對話

在各項計劃進行時，李嗣涔也沒放下對半導體的研究，並因其貢獻獲選為IEEE院士，並於1996年起晉任台大教務長。在這些年間他特別喜歡到處演講並宣稱有特異功能的人士為「新人類」。1999年夏一些物理系的教授終於按捺不住了，要求自行做手指識字的實驗來驗證他演說內容之真實性，並且在實驗中只准李提供指導而不得直接參與。多年來受夠了外界質疑的李自是欣然答應。「雖然我多次表示歡迎有興趣的學者來參與實驗，共同研究，但是有一些有興趣批評的人，似乎沒有興趣了解真相，只是堅持自己原有的物理、邏輯架構，對於未知的領域，想當然爾的加以排斥……並寫文章把我比為‘科學乩童’。他們的心態大概只有等到美國人開始做這方面的研



究時，才會幡然醒悟。」

該年八月十幾位教授和三位實驗對象（高橋、陳姓與王姓小朋友）齊聚於台大電機二館一四二會議室進行手指識字實驗，一個鐘頭之後教授們就完全被征服了。意猶未盡之下就別出心裁；

陳教授又遞給高橋一個樣本，電壓脈衝一出現，高橋說：「有個東西閃過去。」「有個人的影像在屏幕上，很亮。」陳教授打開紙條，是一個手寫的「佛」字。不久，李的學生助手也寫了兩個「佛」字，若無其事的交給在實驗室另一處的陳小弟和王小妹用手指「看」，陳小弟說：「看到有個光頭的人手上拿著一串珠子」；而王小妹則說：「遠遠的有一間寺廟，門口站著一個人，閃一下，閃一下，閃出一間寺廟」。那時，李想起了過去兩年來，大陸的孫儲琳女士聲稱在她的大腦屏幕中常有師父來教她功夫，而說這些師父來自「高智能信息場」。當時李還「懷疑是否為孫女士的幻覺，現在好像都是真實的了」。

隔日，高橋在手指觸摸折疊的「佛」字時，屏幕上看到一個人「在陳教授和李教授之間，低頭看著儀器在笑。很亮！」……第三天的實驗，參觀的人多了不少，原本要進行的「念力」實驗不得不改為對與「佛」相關字眼及符號之研究。「有人站在蓮花上，亮的。」……。

隨後幾年，李團隊利用這種「信息場」與靈界對話以了解太陽系外的宇宙，同時孫女士的神力也有了驚人的進展。詳細的內容都可以在李的書以及下列的網址中看到：

人體身心靈科學（上、下）：台大校長

李嗣涇科學實驗證明佛、神、靈界的存在

<https://www.youtube.com/watch?v=qhgrgPXfx9U>

<https://www.youtube.com/watch?v=tgBxhpaTQWA>

人體潛能科學（上、下）：特異功能真或假—李嗣涇

[https://www.youtube.com/watch?v=b1Kdtdo\\_qqE](https://www.youtube.com/watch?v=b1Kdtdo_qqE)

<https://www.youtube.com/watch?v=qrd9Yhg8s3s>

「佛」字的玄秘

<https://www.youtube.com/watch?v=ltZakBT-DU0>

2005 年李嗣涇接任台灣大學校長，據聞條件之一是不得對學生宣傳「新人類」。這一點是可以理解的，實驗結果當然不能否認，但是「新人類」卻是個「推論」，特異功能是否值得各人的投入是值得商榷的。去年，李兩任校長屆滿，本可再申請延任一屆四年，不過他大概覺得回「信息場」的時間到了，就毅然決定卸任。「科學乩童」會有什麼新發現，大家且拭目以待。



上圖：李嗣涇的兩本專書

## (二) 身歷其境



上述「台灣的科學乩童」中的所有的實驗過程和結果都有人證和錄影，但是想起來還是覺得撲朔迷離，沒有親身經歷過，實在是難以完全相信。也許我的運氣還不錯，自己就碰到幾次，而且跟他人談起這些事之後，有些人也會說出他（她）們的際遇。出乎意料之外的，有「特異」或「靈異」經驗的人還真不少。本文就截錄三件發生在自己身上的怪事，大家不妨將之與李嗣涇的一些報告相比較。

### 中指的增長

1992年偕同太太和從台灣來美參加「防疫」會議的一位弟弟，去出席在蒙特利公園市南郊的一座旅館內舉行的校友會，約四十餘人蒞臨。自助午餐畢，已是下午兩點時分，那時核工系畢業的校友會會長站起來歡迎大家，說了些學校的近況，隨即介紹了一位內功師父，並請他做一段即席演講。該師父年約五十有餘，早年畢業於交通大學，在新加坡設有工廠；他基於個人的興趣，曾遍訪各地內功名師習藝。

師父在台上談了大約十五分鐘左右，豐盛的午餐漸漸的發揮了作用，大家好像都是昏昏欲睡的樣子。師父突然說：我們來做個實驗，一下子就喚醒了諸多夢中人。師父請大家置兩手於眼下，將左、右手腕的第一條線對正了再合十，並請大家看看兩個中指的位置。我當時只覺得「看什麼呀？」

接著師父請大家坐正了（也沒人問怎麼樣才算正），然後他要男的伸出左手、女的伸出右手，五指併攏的置於鼻前，另一手則平放在腿上。實驗開始，他請大家閉上雙眼，而意念集中在面前的中指尖。大約過了三分鐘，師父請大家睜開眼、將兩手腕之第一條線對正、合十、再觀察兩中指的相對位置；我赫然發現左手之中指比右手之中指長了約四分之三吋；轉頭看看右邊的太太，她也正驚異的在看著增長的右手中指。

在大家的驚訝聲中，我就請教師父：「這是怎麼回事？」

「我是用我的氣帶動大家的氣去把手拉長。」

「這是肌肉、關節、還是骨頭變長？」

「都有。」

再問：「那現在怎麼辦？」

「過半個鐘頭就會復原。」

這時會長站起來說：「我有師父的電話，誰要是有興趣可以跟他聯絡。」師父連忙說：「歡迎大家來討論，但是我不再收弟子了。」說完，校友會就結束了。

當我站起來要離開時，發現自己左腳內側的腳踝疼痛異常，真個是寸步難行；掙扎著到了市場，靠著推車一顛一顛的走。不久走出市場時，突然發現腳踝不痛了；看看手錶，離開手指被拉長已經不止三十分鐘；將兩手一比對，果然沒了異狀，心想「運動員比賽前請他發個功而把手指拉長，不知結果如何？」

事隔多年，再提到此事時，我那位弟弟才說到「當年我的手指沒被拉長。」這麼些年來他沒吭氣，不知是不想掃我們的興，還是抱持著「少數的沈默」。他的手指不受影響是否和他打坐多年有關？亦或是由於當師父發功時，他的意念不專注而在偷瞄師父如何作法？那就不得而知了。

### 「洗腦」的震撼

1997到1998年對我是個多事之秋；再回首，依舊是點滴在心頭。七月，終於開始失眠了，幾個月下來覺得老是暈暈的；九月，姊姊來洛拜訪校友，看到我的樣子，二話不說的拿起電話上樓，少頃把我叫上去，把話筒遞給我，說道「這是輔仁大學的王敬弘神父，你運氣好找得到他。」便下樓去了。

王神父大概見識多了，也不寒暄，就開始問問題，問幾句就祈禱，接著再問再祈禱。總有近半個小時吧，覺得好累，心想「要是能把我催眠該有多好。」想著想著，神父忽然一句「有什麼感覺？」正不知該如何回答，突然一股電流從後腦經脊骨直下尾椎，而且連續四次。那時真的是六神無主，不知道自己說了什





麼，依稀記得王神父說他是心跳了一下才問那句話。

事後，姊姊說天主教的神恩復興運動（Catholic Charismatic Renewal）始於 1967 年，在 80 與 90 年代全世界有十位具有特殊「神恩」的神父，而王神父即為其中之一；王神父並曾多次獲邀擔任每年勞動節在 Anaheim 舉行的 SCRC（Southern California Renewal Communities）的主講人之一。也許「神恩」被太過於渲染了吧，以致於很多的教堂都經常的在舉行「Healing Mass」，王神父於 1999 年 1 月過世，也許我就是王神父的最後的見證人之一（王神父的事蹟已在網路上流傳，有興趣可上網查閱）！幾個月之內最著名的那位中美洲的「神恩」神父也隨之而去。

1999 年的 SCRC 是歷年來最盛大的，「Healing Mass」由馬洪尼紅衣主教親自主持，台上來自全世界的主教、神父近兩百。祈禱開始，舌音由幾萬個口中響起，十分的震撼。但是我那時想的卻是：「如果這兩位神父尚健在，也在台上發功，或許天主教會走火入魔也不一定。」回想起來，從小受洗，但高中畢業後就再沒進過教堂的我，居然躬逢了由盛轉衰時期的天主教神恩復興運動，真是不可思議。現在的天主教堂已經很少 Healing Mass 了。

事情還沒結束呢！被王神父洗腦後幾天，下樓去廚房而路經房內置放鏡框和飾物的架子時，無意間轉頭看了一眼朋友遊歐時帶來的「法蒂瑪聖母像」，突然又是四股電流從腦後降下。再過兩個星期，從左側門進教堂，也是轉頭看了一眼聖像時，同樣的事情又發生了。到底是怎麼回事？王神父走了就不可能知道了，也就不再去猜測。

### 氣息的振盪

2009 年初春，邀請了幾位朋友小酌；聊著聊著就被問道：「最近在作何消遣？」也沒細想就回口一句：「在彈鋼琴！」又問：「為什麼要彈？」哎喲，心想：「這也要有原因？」就硬著頭皮，一副底氣十足的樣子，說「準備和朗朗一起上台表演。」一時聽眾大樂而報以無情的笑聲。「彈給我們聽聽！」這下露底了，只好嚅嚅的說：「我只會彈流行歌曲。」自然是「沒問題！但是要唱！」於是彈唱了那首大家耳熟能詳的「掌聲響起」。曲罷，果然是掌聲響起，正要站起來一鞠躬以謝

幕，突然一聲：「我要給你介紹歌唱老師！」只好頹然坐定，回頭道：「請問



妳是什麼意思？」哈哈聲中我就

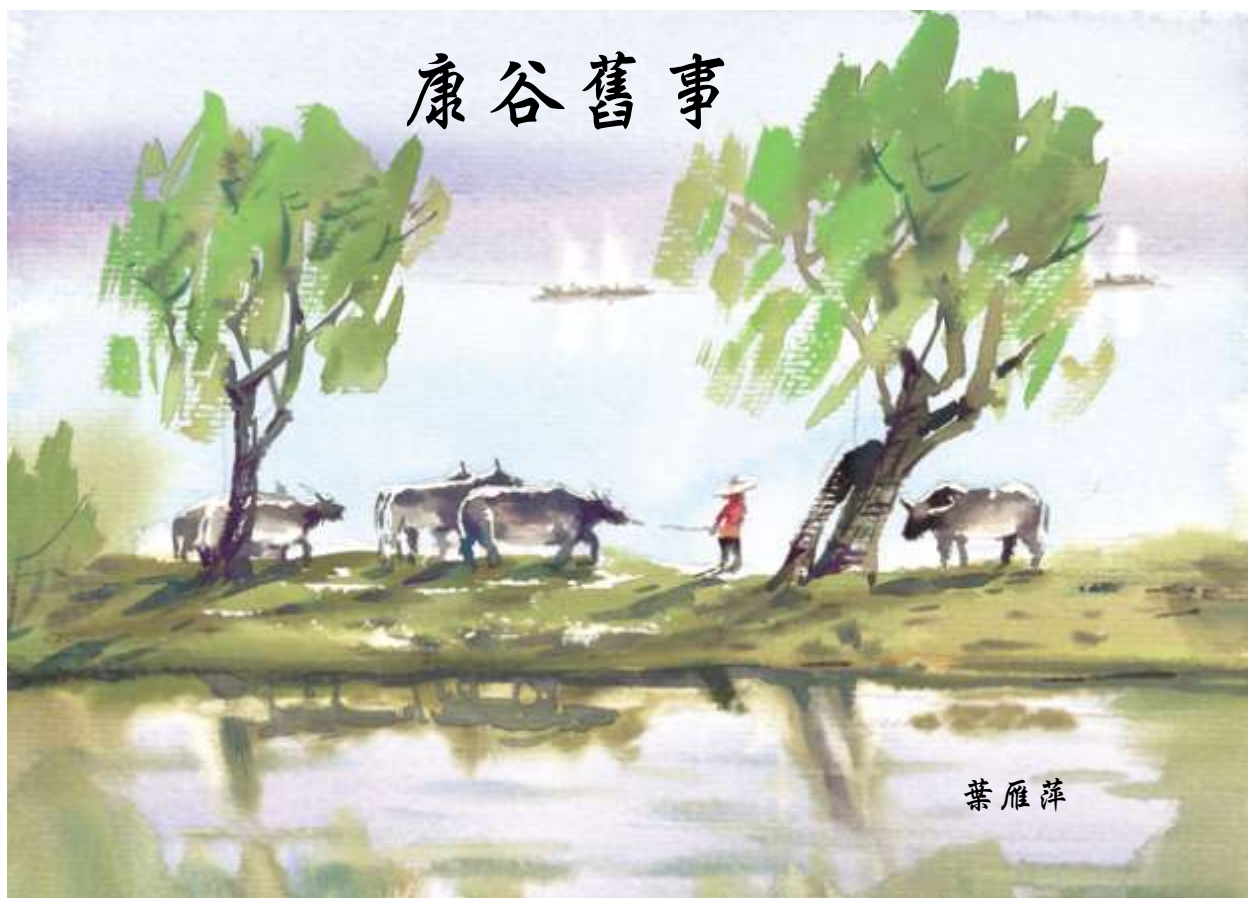
成了楊捷老師的學生。

跟楊老師學唱不到一個月就發覺自己不會唱歌了，上課全部成了發聲練習；用力的想用鼻腔出聲，使得自己頭昏腦脹。再過了兩個月，一個晚上在睡眠中突然覺得手指和腳指有些異樣的感覺；又過了幾天，沈睡中手和腳內開始振盪，而且振盪由手指和腳指向體內延伸；幾次之後的某夜，指尖一有氣，振盪就快速的經由四肢走向胸口，最後是胸口約有直徑十吋的圓保持著非常的平靜，之外則是大幅的振盪，其振盪的頻率大約就是一般歌聲的自然頻率，而那時全身像是癱了一樣，一動也不能動；整個的過程也就是十秒左右。

前文提到李嗣涔可以「氣集丹田」，而在他的書中提到其夫人練到的是「氣集臍中」，我胸口的圓心也就是臍中的部位。和他們不同的是當他們集氣時，丹田或臍中有壓迫感，而我的胸口卻是一片平靜。他們可以練到隨時集氣，而我就只有那麼一次，而且是下意識的。

### 後記

每當和朋友們聊到這些事情，想當然的，意見總是言人人殊，有好奇的，也有像楊振寧的，更有自詡或自嘲為「新人類」而提供個人的靈異經驗者。我覺得我們不知道的事多著呢，在人類瞭解為什麼一百三十七億年前會有宇宙大爆炸之前，尋找這些事情的來龍去脈也許都是不可能的事；對這許多難以想像的事保持興趣最好，做研究也不錯，但是要費神去追求就得深思了。



一個難得清閒的下午，我來到好友兼鄰居 Ivy（羅愛華）家看望遠從 Las Vegas 來訪的老友 Pearl（施常昭）及 Dr. Wong（黃沃泉）。他們有一段日子沒來了，老朋友見面總有說不完的話題。我們三女士圍坐廚房餐桌閒聊着，自自然然又談到以往在康谷的一些人與事，於是 Ivy 就搬出一大疊珍藏多年的舊相本。最令我們感興趣的是，當我們看到了當年康谷中文學校的許多舊照片。我們邊談邊笑，一頁頁的翻看照片，當年隨著歲月流走的點點滴滴、陳年舊事，好像一下子又回到了眼前。

Pearl 和 Ivy 與康谷中文學校的淵源可以重溯到好幾十年前。Pearl 是千橡中文學校的創辦人及首任校長，自開始致力學校校務起十多年從未間歇。當我們談到當年中文字學校成立時大家胼手胝足的日子，Pearl 更是上了精神，津津樂道，雖事隔多年，記憶裏卻一點也不含糊，很多細節還是清楚無遺。

Pearl 和 Dr. Wong 於一九六二年因工作來到千橡市。那時候千橡相當荒漠，人口疏落，與今日千橡市完全不能相比。Dr. Wong 一家是首戶定居千橡的中國家庭。這個小城當年悠閒安靜，治安良好，非常適合家庭成長，黃氏家庭也樂居於此。轉眼間多年過去，孩子們已到適學年齡，Pearl 深感應讓他們的子女傳承中國文化，學習中文。那時千橡市華人雖已增多但還沒有中文學校。Pearl 只有聯合當時的好友 Ivy 和 Polly（曾德新），大家輪流接載孩子們到聖谷上中文班。但這事維持不了多久，就因為每星期六來回一個多小時的開車接送，大家都感到相當的累，孩子們也不喜歡。車是不想開了，但中文可不能不學，於是改為每週末輪替在各人家中上學。媽媽們備課教學之餘，怕孩子餓着，還要準備點心，如此用心良苦的又維持了一段時間。Pearl 覺得孩子們應有一個較正式的學習環境，並見當時康谷華人的口不斷增加，可能會有更多家庭的孩子





# 大洋兩岸的故事

李雅明

從初履美國到現在一晃已經四十多年過去了，人生幾乎有一大半時間生活在美國這塊土地上。不過，中年以後我又返回台灣任教，往來於太平洋兩岸之間，做了很長一段時間的候鳥。即使五年前從台灣清華大學退休，每年仍然盡量回台灣兩趟，每次住一、兩個月的時間，因此對於兩邊都並不陌生。但是每次到岸一下飛機，還是會有一種換了人間的感覺。有時候心中也不免感慨：我們這一群二戰以後來到美國的中國人，以後歷史會怎麼樣評說我們？我們這一群人最終的命運又將會是如何？

如果我們比較一下最近這幾十年來，大洋兩岸美國和台灣的社會狀況，或許會對我們的理解有一些幫助。就拿我個人來說，1966年我初抵美國當研究生的時候，當時美國和台灣的經濟差距非常之大。兩個地方的人均國內生產總值（GDP per capita），美國是4007元，台灣是248元（均為當年美元，下同），美國是台灣的16.1倍。其實在1991年以前，一般使用的經濟統計指標還是國民生產總值（GNP），而不是國內生產總值（GDP），不過為了統一起見，我們這裏都用GDP來做為比較。當時最深的感觸就是覺得美國的物質條件比台灣要高出太多了。跟台灣比起來，美國簡直是富得流油。那時候心裏面想：

台灣要趕上美國不知道要多少年，這輩子恐怕沒有什麼指望了。當我從研究所畢業，1972年第一次回台灣清華大學任教時，美國的人均GDP是5897元，台灣是525元，美國是台灣的11.2倍，回想一下自己當年回國服務，還真是滿有勇氣的。在台灣教了三年書，又回到美國工作和在大學任教了十幾年，1989年我又再度返台任教，那時候美國的人均GDP是22160元，台灣是7558元，美國是台灣的2.93倍，差距就沒有那麼大了。本來我還樂觀的以為等到我退休的時候，美國和台灣的人均GDP就應該差不多一樣了，很可惜最近這二十多年來，由於各種大家都知道的原因，台灣追趕的步伐慢了下來。最新有兩邊統計數字的年份是2013年，美國的人均GDP是53101元，仍然是台灣20930元的2.54倍。台灣好像進了中等收入的陷阱，止步不前。

往來於大洋兩岸之間，美國與台灣的生活型態，有些還真值得好好比較一下。先說一下美國的優點。一般來講，由於美國地大物博，人口密度又不高，居住條件的確要比台灣好很多。大多數人都能在清潔乾淨的環境中，住上相當寬敞的房子。由於美元是國際通貨，近年來美國的物價比台灣也高不了多少，有些東西甚至比台灣還便宜。美國的人均收入也仍然大幅高於台灣。從匯



率計算的人均 GDP 來看，台灣居民的平均收入只有美國的百分之四十左右。

不過，回到台灣尤其是台北，也有一些在美國得不到的享受。首先，因為台灣畢竟有許多東西還是比較便宜，所以如果以購買力平價（purchasing power parity）來計算人均 GDP，也就是把物價的平均高低也計算進去，2013 年台灣的購買力平價人均 GDP 就跳到 39767 元，變成了美國 53101 元的 74.8%，接近四分之三了。這個數字甚至比列為發達國家的英國、法國和日本都要高；也就是說，實際上台灣老百姓生活過的還算滿不錯的，跟發達國家其實相距並不遠。

此外，台北交通便利，在市區搭乘捷運很方便，公車四通八達，計程車也隨叫隨到，要去什麼地方瞬間可達。不像在洛杉磯，出門開車單程一個小時算是正常的，如果遇上塞車，那就不知道要多久。由於搭乘捷運和公車需要走一點路，順便把每天的運動也做到了。

到過台灣的人，大概都會對台灣的便利商店留下深刻的印象。便利商店在台北，尤其遍地開花，到處都是。從統一超商（7-Eleven）、全家（Family Mart）、萊爾富、到 OK 便利商店，全台灣現在一共有 10118 家便利商店，密度可謂驚

人。在便利商店，除了可以買到一般所需要的日常生活用品以外，多數還可以做影印文件、代收水電費和稅款、網路購書等工作。往往不需要走幾步路，什麼事情都可以辦了。

在學術機構待慣了，我喜歡去聽演講。在洛杉磯如果要去聽一場學術演講，不論在 UCLA 還是南加大，不但要開很長一段時間的車，汽油錢加上停車費，算一算實在所費不貲。而在台北，基本上只要上了捷運或公車，大多就可以到了。如果是整天的會議，許多舉辦單位還會體貼的提供午餐，甚至在休息的時候備有可口的茶點。跟美國比起來，簡直就像在樂園裏一樣。

如果要找中文資料，那台北就更是天堂了。有名的書店，像是誠品、金石堂，開館時間都很長，有些甚至 24 小時營業，隨時都可以去。特別值得一提的是國家圖書館，全世界能夠讓你可以在半個小時之內，看到中文絕版書的地方，大概只有台北的國家圖書館了。

如果你喜歡文藝，那台北更是聖地。台灣的藝術創作和表演團隊本來就已經相當傑出，像是這幾十年來創作的歌曲，早已成為海峽兩岸大家共同的旋律。兩岸開放之後，大陸的文藝社團也常常來台灣表演。京戲、樂團固然不在話下，就



是崑曲、話劇也不時在台灣上演。每次回到台灣，總是像久旱逢甘霖一樣，盡量把文藝節目看個夠。

最後，台灣的健保系統世界一流，有個小病看醫生非常方便。在美國生了病，得先去跟醫生約時間，什麼時候能夠看得到醫生那就不一定了。在台北如果有個小病去看醫生的話，在健保中心一個小時之內，應該就可以看到醫生拿到藥。當然話說回來，如果運氣不好，不幸得了什麼大病的話，美國的醫療水準仍然世界一流，雖然台灣也逐漸可以有得一比。

雖然台灣有這些好處，但是對於家在美國的人來說，再好也只能作客。我們這些二戰以後移民來美的人，看樣子大多要在美國終老了。歷史上有關移民的故事，最有名的自然非猶太人莫屬。猶太人在公元前 63 年被羅馬征服之後，一直有獨立建國的打算。公元 66 年終於爆發了大規模的起義，而且一直持續到公元 70 年。到了那個時候，耶路撒冷被羅馬人攻破，神廟也被毀。公元 132 年到 135 年，猶太人在號稱是彌賽亞的科克巴（Bar Kokhba）領導之下，又再度大規模起義，但是最後仍然失敗。對於此後猶太人的歷史，過去的說法是：猶太人被羅馬帝國驅逐出巴勒斯坦而流散四方，這稱為猶太人的散居（Diaspora）。但是這種說法近年來受到一些歷史學家的挑戰。他們認為羅馬帝國驅逐猶太人離開巴勒斯坦的事情於史無據。或許有些高層人士離開了故土，但是一般農民應該還是留在原地的。地中海四周原來雖然有一些猶太人的移民，但是後來歐洲出現許多猶太人其實大多是由於當地人改信猶太教，變成猶太教徒的關係。這中間尤其以公元 7 世紀到 10 世紀位於東歐的卡札利亞（Khazaria）王國特別顯著（中文也稱為可薩汗國）。公元 8 世紀卡札利亞由國王帶頭改信了猶太教，許多貴族和人民也都成了猶太教徒，後來卡札利亞亡於基輔大公國，這些卡札利亞人於是變成了東歐猶太人的主要來源。至於他們為什麼要改信猶太教，最可能的理由是當時卡札利亞王

國，要同時面對信基督教的拜占廷帝國，和信伊斯蘭教的阿拔斯黑衣大食，他們需要有一個不同的信仰來支持他們的獨立，而猶太教正是基督教和伊斯蘭教兩者的源頭。這個東歐猶太人來源的說法自然有很大的爭議性，有人支持也有人反對。

我在這裏引這段歷史，只是想說：移民到其他國家的人想要維持原來的傳統是一件很不容易的事情，即使是盛傳已久的、猶太人在各國流亡將近兩千年而仍然能夠維持原來的傳統、到後來甚至得以復國的故事，其中也帶有許多爭議性的成分，不像過去講的那麼簡單。我們這些移民到美國的華人，在美國這樣的大環境中能夠維持中華傳統多久，實在是一件我衷心期盼，卻又不敢多想的事情。過去有人說，美國像是一個人種的大熔爐，各個民族到了這裏，最後都融合到一起。最近也有人說，美國其實像是一盤沙拉，雖然混在一起，卻仍然各自分立。猶太人在美國是一個非常成功的少數民族，人數大約有 543 萬。近年來由於大陸移民來美的很多，美國的華人數目也增加到了 334 萬。有朝一日，說不定在美華人的數量會接近猶太人的比例。由於中國經濟的蓬勃發展，未來在世界上的地位將日益重要，在美華人如果能夠作為中美兩個大國之間的橋樑，到時候對於美國社會的重要性或許有可能會接近今天的猶太人。中華文化源遠流長超過五千年，我常為到了自己這一代無法完整的繼續傳承下去而感到悵然若失。如果華人子孫可以在美國開創他們的新天地，為中美兩個大國做出特殊的貢獻，那麼作為二戰之後移民到美國的這一代，也算在歷史上發揮了一些作用。作為第一代的移民，這應該是我們最為殷切的期盼了。

以上經濟數字資料，見：（1）中華民國主計處。（2）Wikipedia, List of countries by GDP per capita, 國際貨幣基金組織（IMF）的數字。（3）黑布林北海居網站。維基百科資料：台灣便利商店列表。  
（1）Shlomo Sand, The Invention of the Jewish People, Verso, 2009. （2）Wikipedia, Khazaria. （3）百度百科資料：可薩帝國。  
Wikipedia : (1)Jewish population by country. (2) Chinese American.



王友平

二十多年前我從中國非常內陸的西安市到了美國相當中心的奧克拉荷馬市，除了我的西安醋溜普通話和奧克拉荷馬英文差別太大，其它方面倒是因為兩地有許多相像之處而很快就適應了。例如，兩個城市都是省（州）的官府所在地，都有所謂的國際機場，可是真要出國必須先到其它城市點一下卯。從西安到美國，一定要先飛到北京、上海、廣州轉機。從奧克拉荷馬到中國，必須先到達拉斯，轉飛洛杉磯或者舊金山，再換飛機才能到中國。再例如，兩個地方都是夏天暴熱加暴雨，冬天是酷冷還時不時加上半個車輪高的積雪。更相像的是兩個城市的人都很誠實，很善良，當然也都有些井底之蛙的風格。西安人不僅常常為西安是中國文化古城（長安）自豪，也為西安是紅色革命根據地延安所在的陝西省的省府驕傲，更是非常享受中國之中心的安全，有民間順口溜為證：“長安長安最平安，歷年歷代都安全，當年小日本也沒有過潼關。”平穩的環境造就了相對保守的民風，有打死不離窩的傳統。這就導致在中國改革開放的年代，西安雖然是排在北京上海之後的全國第三大的大學城和研究院城，是當時中國重要的工業城市之一，但國民

經濟水平卻是每年只能和新疆西藏爭奪全國倒數第三名。所謂“南方的才子北方的將，陝西只能埋皇上”，很生動地描述了西安經濟發展的動力何在。奧克拉荷馬市的人也常常誇耀他們是美國地盤最大的城市，也愛誇耀當年開採石油的熱鬧年代裡如何富地流油。特別是許多奧克拉荷馬人好幾代都生活在那裡，在城裡轉一轉，很容易遇到七大姑八大姨（可惜美國人統統稱其為 aunt），所以沒有什麼外來移民，當然就比較安全。因此，提到紐約和洛杉磯，在奧克拉荷馬人的眼裡那簡直就是黑幫橫行的意大利西西里島。到奧克拉荷馬兩年後我們全家要自駕車去紐約和洛杉磯旅行，消息傳出，是有幾位樸實的白人朋友半天都抬不起他們的下巴來，覺得我們簡直是瘋了。

1995 年，有朋友介紹老婆大人到千橡城的 Amgen 面試，她一下子就被這個西岸小城鎮誘惑了。當她興奮地打電話告訴我：“咱們也有機會當一回沿海居民了”的時候，我立即拋出一句話：“要去，你去。我不去！”說完這話，我自己都覺得這話耳熟。原來 1991 年她帶領一個五六人的考察團從西安到美國考察學習三四個月，



快要回中國時，打長途電話對我說，她很多研究生同學都在美國，都勸她留下，問我是否同意。我的回答是：“你自己的路你自己走，我反正不打算出國。”那時，我覺得自己在西安正幹得如日中天，前途無限，美國算什麼？！於是，她回國了。後來我是如何改變想法，竟然敢冒險來了美國，將來有機會再告訴各位看官。

老婆大人從西海岸回到中部，堅持要搬遷，我好幾天沒有笑臉，可還是沒有能夠攔阻得了她，因為女兒和我的父母都贊成她的決定。他們一起去了海邊，把我一個人留在美國的西安。

我曾經仔細分析為什麼她那麼堅定地要到千橡呢？首先，和我相比，老婆不那麼西安，這可能和她比我早到過美國，而且去過美國好幾個城市，包括可怕的紐約有關。人跑得地方多了，心就野了，膽就大了，肺就喜歡新鮮空氣了。

其次，Amgen 給的工資是她在奧克拉荷馬大學的好幾倍。那時她在奧克拉荷馬大學的全年工資僅僅一萬二，我一萬五。可是我非常西安，已經習慣了吃不好不要緊，要緊的是可以很炫耀地告訴西安人我在美國的工作單位是高等院校。我覺得我在美國的西安照樣過得自給自足，不需要去沿海冒險當一個土雞變成的鳳凰。

最重要的原因是我這個人從小怕死，雖然後來知道信耶穌就有永生，也受洗成爲一個基督徒，可是若用基督教的“行話”說，那個時候的我“生命還很幼小”，理論上知道永生就是不再被死亡控制，但在實際生活中還是非常怕離開這個世界。聽說千橡城就在 1994 年 6.7 級大地震的 Northridge 旁邊，而且據說加州還有一場更大的百年大地震正蠢蠢欲動。我憑什麼要去慷慨就義呢？但是，老婆大人卻從小不怕死，相信每個人死後都會變成分子原子，大家完全平等，沒有什麼可遺憾的。後來傳福音的人告訴她，人並不是一死百了，還有靈魂，但並沒有輪迴，而是要永遠生活在某個“地方”。她就想，既然死了以後有上去和下去的區別，爲什麼不向上飛呢？因此，當她確定信耶穌可以在離開這個世界之後飛

人天堂，她信耶穌受洗後就更不怕死了。故此，當我說加州將來有地震的時候，她冷冷地說奧克拉荷馬還年年有龍捲風呢。我說龍捲風每次只會傷害到個別家庭，不一定每次都是咱倒霉；地震可是一大片，誰都跑不掉。她說：“那你就年年在這裡對付龍捲風吧，我去迎戰百年一遇的大地震。”

就這麼著，她帶著一家老小到了千橡城。我雖然戰敗，但也要顯示一下自己並非那麼保守，於是停止了在奧克拉荷馬醫學院的研究工作，往西海岸方向挪了一小時車程，到達拉斯賣保險和共同基金。在後來的 10 個月裡，我好幾次飛到洛杉磯看望在千橡的家人。到千橡的次數越多，就越不喜歡千橡，爲什麼呢？第一不喜歡的就是千橡道路的彎彎曲曲和路名轉眼就變。例如，本來開車在南北向的 Rancho Conejo Blvd 路上，不小心就變成 Borchard Rd，而且不知不覺中變成東西向的了。那時還沒有 GPS，害得我這個本來就不認路的人，一會兒就丟了。我們西安市所有的路都是正東正西，正南正北。奧克拉荷馬市的路更好，不但筆直筆直地成格子狀，而且街名特別好記。東西向的一律用數字編排，1 街、2 街、3 街……56 街、57 街……；南北向的一律用文字，Lincoln、Kelley、Virginia、May……。唉，千橡的道路太可怕了。

其次，不但千橡的街道彎曲變化路名難記，人們開車的速度還很快。我如果不隨著車流，就被人擠；隨著車流吧，我的駕駛技術可真應付不了身體不停擺動地轉來轉去，越轉越感覺道路狹窄，那汗出的，噓-----，千橡的車速太可怕了。

還有，我們家在奧克拉荷馬一個中上階層人士居住的社區租一個樓上兩室一衛，樓下一廳一衛的 Townhouse，月租才 300 美元出頭。到了千橡，一室一廳竟然敢要 900 美元。各類保險費用要得也都比奧克拉荷馬膽大得多。千橡簡直是搶錢的地方，消費太可怕了。好在有先到千橡的華人說洛杉磯有的是台灣、香港、中國大陸的商





場，價錢便宜得不得了。跟著別人去過一次之後，發現果然物美價廉，比奧克拉荷馬便宜太多了。好吧，既然千橡城沒有中國商店，就去洛杉磯血拼吧。可是當我自己第一次上了 101 高速公路才發現，加州人開車太沒有禮貌，換道也不打指示燈，呼得一下就切到了我的車前，害得我一直不停地踩剎車，緊張得胃痛。我自己想換道出高速喘一口氣，硬是沒有車禮讓，經過了好幾個出口還出不去，就這麼被車流挾持著跨過了 405。突然，整個高速公路車速慢了下來，放眼望去，哪是高速公路，整個一個停車場。那時我們家的車是都手排檔。我的右手不停地換檔，兩只腳不斷地在離合器、油門、剎車三個踏板上倒騰。我在奧克拉荷馬哪有過這樣手腳抽筋的經歷？媽呀，千橡到洛杉磯的車流太可怕了。

進了洛杉磯，看見那麼多黃面孔，比奧克拉荷馬多多了，我高興得以爲回到了中國，誰知一開口講國語，人家用奇怪的眼光看我。後來才知道，黃臉不一定是中國人，中國人也不一定都會講國語。你說這是語言障礙吧，但是遇到好些個彼此沒有語言障礙的人，想好好向人家傾訴一下沿海地區的可怕，卻發現很多人沒有耐心、面部僵硬、匆匆說兩句就離開，西安或者奧克拉荷馬的那種路人相遇侃侃神聊的境況實在不多哦。連我那 7 歲的女兒都告訴我：“這邊教會裡的人也比奧克拉荷馬教會外的人還 mean。”哎呀，千橡的人太可怕了。

……我還可以列出 N 個千橡可怕的理由，特別是百年大地震還沒有發生，不知道什麼時候會發生。乖乖，千橡太可怕了。然而，聖經說夫妻不應該長期分居兩地，女兒又想爸爸，老人們也想兒子和他們住在一起。特別是老婆大人發現我每次到千橡都比上一次胖，就知道我一個人人在達拉斯亂吃，於是堅決地頒發十二道金牌，怕歸怕，我最後還是結束了 10 個月的抵抗，膽戰心驚地落草在千橡了。

日月如梭，轉眼到千橡已經快 20 年了，千橡竟然成爲我此生截至目前工作最久的地方。在後來的日子裡，我發現還是老婆大人英明，因爲我已經越來越喜歡千橡了。這裡冬天不冷夏天不熱，人的壽命應該比奧克拉荷馬長吧？至少千橡的汽車壽命比奧克拉荷馬的長。我學會了 enjoy 千橡彎曲的道路後，覺得 that was a good drive，比開在棋盤樣的城市浪漫多了。當我換成自動檔的車，適應了加州高速公路的情況之後，只要不下雨，就不再怕加州人開車了。至於地震，的確被從睡夢中搖醒過兩次，但想到新蓋的房子都是可以保命的，起來撒泡尿就接著去找周公聊天。最最喜歡的是我一旦決心紮根千橡，不但加入當地教會，也被老婆大人引入到和諧的康谷華人社團中。不論大家來自何方，都不因赤橙黃綠青藍紫而彼此那麼 mean，在教會、公司、和社區都

交了很多華人朋友，這華人朋友的人數之多，在奧克拉荷馬是不可奢望的。唯一有點遺憾的是，當年在奧克拉荷馬有很多白人朋友和一些黑人朋友，到了千橡卻天天在華人圈子裡轉。這千橡是美國嗎？

潼關位於關中平原東部，雄踞秦、晉、豫

三省要衝之地，1938 年日本人佔領了黃河東岸的風陵渡，轟炸進攻了七年，在國民軍第二戰區將士和民眾的抵抗下，硬是沒有跨進一河之隔的潼關。據說最殘酷的時候日軍的飛機大砲每天把數千炸彈扔在那裡。

在毛澤東的年代，中國爲了準備對付美國和蘇聯的進攻，把沿海許多重工業搬遷到了陝西。那時西安東郊是全國數一數二的紡織城，西郊是全國最大的電子城，稍遠還有飛機城和大量軍工企業。





大家都知道部分的薪水要扣繳社會福利金 (Social Security: 以後簡稱“社福”), 大家也知道到了 62 歲就可以領社福, 但是大部分的人對這都不甚清楚, 更不用談如何善加利用。本文將對社福作個解釋, 並提出一些應用策略供讀者參考。

### 1、誰能領取社福？

每個人一生中只要有至少四十季 (三個月一季) 的收入, 而且每季的收入都超過下限 (2014 年的下限是 \$ 1200/Q) 就可領取社福。

### 2、PIA (Primary Insurance Amount) 社福的金額是如何計算的？

簡單地說, PIA 是依照最高的 35 年的收入和領取時的年紀來計算。

### 3、何時申請社福最好？

這是問題常令人困惑, 雖然答案見仁見智, 但是如果對社福有個清楚的認知, 那麼或許可以找到最適合自己的答案, 這也是本文的目的。

目前的規定是, 只要滿 62 歲就可以申請社福, 但只能拿到 75% 的 PIA。每個人要滿 FRA (Full Retirement Age) 時申請才可拿到全額的 PIA。有關目前 FRA 的規定, 請參考圖表一。

反過來說, 如果到了 FRA 不領社福, 那麼 PIA 會每年增加 8%, 一直到 70 歲為止。譬如王

先生的 PIA 在 66 歲時是 \$2,000, 如果王先生在 62 歲時申請只能拿 \$1,500, 但如果等到 70 歲時才申請那是就可以拿到 \$2,640。

據估計 62 歲時申請和 70 歲才申請的分界年 (break even age) 是 80.5 歲, 也就是說 70 歲才申請社福的人過了 80.5 歲時其所領的總金額將超過 62 歲就開始申請社福的人。

### 4、什麼是配偶福利 (Spousal Benefits) ？

基本上每個人都可領取自己的 PIA 或者是配偶的 PIA 的一半。但是如果未滿 FRA 就申請社福, 那麼配偶福利會減少。比方說 62 歲就申請社福, 配偶的福利就從 50% 降到 35%。因此何時申請社福, 將使收入相對較低或沒有收入的配偶受到大的影響。

舉個例說明: 王先生夫婦同年, 王太太是家庭主婦, 王先生的 PIA 是 \$2,000, 王太太可拿 \$1,000 (50%)。如果王先生在 62 歲時申請, 王太太可拿 \$700 (35%)。但如果王先生等到 70 歲時申請, 王太太可拿到 \$1,320, 不僅如此, 如果王先生不幸過世, 王太太可拿到 \$2,640。

### 5、離婚者可否申請配偶福利？

如果離婚者符合下面四個條件是可以申請配偶福利的。

- 1) 婚姻超過十年而且離婚後未再婚
- 2) 離婚者和原配偶都滿 62 歲



- 3) 離婚者的 PIA 低於配偶福利
- 4) 已離婚兩年以上

## 6、有工作收入時可以申請社福嗎？

如果未滿 FRA 又有工作收入者，其所領金額可能會減少，規定如下：

1) 如當年未滿 FRA，所得收入高於 Earning Test (\$15,480 for 2014)，這種情形每超過\$2，其中\$1 的福利就會被扣住不發 (withheld)，要等年滿 FRA 時再重從新計算 PIA。

2) 如果當年將滿 FRA，所得收入超過 \$41,400，那麼每超過\$3 其中\$1 的福利就會被扣住不發。

## 7、社福的收入要繳稅嗎？

這是一個大家關切的問題，這也是一個值得打算申請社福的人應注意的一件事。到底社福是否要繳稅，是依照每個人的收入來決定，其規定如圖表二。

以上是對社福的大致介紹，如果讀者需要更多的資訊，可以到 [www.ssa.gov](http://www.ssa.gov) 查詢。

最後，我要提出一些如何增加福利的策略供讀者參考。

### A. File and Suspend

如果陳先生夫婦已滿 FRA，而且兩人的 PIA 都是 \$2,000，陳先生可提出申請社福後馬上

Suspend，同時陳太太申請 Spousal Benefit，如此一來他們每月可領\$1,000。等到年滿 70 歲再各自申請社福，屆時可領\$5,280 (\$2,640 x 2)

### B. Claim now, claim more later。

#### Case 1:

趙先生夫婦滿 FRA，他的 PIA 是\$2,000，趙太太的 PIA 是\$1,000。如果趙太太申請社福而趙先生申請 Spousal Benefit (\$500)，那麼他們每個月可領\$1,500，趙先生到了 70 歲申請自己的社福每月可以領到到\$2,640，那麼他們每個月的收入將是\$3,640

#### Case 2:

趙太太在 62 歲退休申請社福，她每個月可拿\$750，趙先生在年滿 FRA 時可以申請 Spousal Benefit \$350。等到趙先生 70 歲他的社福是 \$2,640，而趙太太申請 Spousal Benefit 可拿 \$1,320，那麼他們每個月的收入將是 \$3,960。

大家對社福的認知及運用策略固然重要，但是社福應該只是退休後的部分收入，切勿將社福當成退休後的靠山，否則能否安享晚年將是未定之數，讀者一定要早作規劃才是。



出生年份	1943-1954	1955	1956	1957	1958	1959	1960+
FRA	66	66+2mo	66+4mo	66+6mo	66+8mo	66+10mo	67

圖表一：FRA 表格

Taxable amount	Provisional Income: Single	Provisional Income: Married Filer
0 %	<\$25,000	<\$32,000
50 %	\$25,000 - \$34,000	\$32,000 - \$44,000
85 %	>\$34,000	>\$44,000

\*\* Provisional Income =  
AGI (Adjusted Gross Income + tax-free interest + 50% of Social Security benefits)

圖表二



# 糖友選果友

## 水果與血糖的關係 (之二)



王友平

不幸患有糖尿病的朋友彼此稱為“糖友”，人在患難中彼此鼓勵的暱稱充滿了互相扶持的情誼。糖友見面最常見的話題是吃什麼？這並不意味著每個糖友都是美食家，只是在保證身體有足夠能量前提下，不過份升高對他們是性命攸關的血糖，這從另一個角度演繹了“民以食為天”。糖友們見面也常常互相問詢血糖高不高？依照目前的生化檢驗技術，臨床血糖測定檢查的是血液中還原糖的總量，即主要反映的是葡萄糖水平，與果糖基本無關，因為果糖是多羥基酮，沒有醛基，不是還原性糖。為什麼要專門提到果糖呢？因為今天的營養學專家建議生活在富裕社會的人，無論是否加入了糖友行列，都應該多吃蔬菜水果，減少大油大肉、精米白麵、鹽糖厚重的糕點飲料，避免為嘴傷身。不過，就自然本性來說，誰不喜歡甜啊！蔬菜與水果相比，人都更容易被甜甜的水果吸引，何況營養學家從防止糖尿病的角度講，果糖比葡萄糖好。雖然果糖有一部分可以在體內變成葡萄糖，但那過程很慢也就不加重胰腺的負擔，當然就不太容易造成糖尿病。

可是，測出血糖高時，無論是葡萄糖高還是果糖高的食品，都得要限制。得怎樣限制糖攝入量，如何選擇食物，才是糖友最想得到的生活知識。請容我來介紹一二如何選擇水果作為糖友的果友，順便也把水果和其它食品略作比較。

### 常見水果含糖量排行榜

從防止糖尿病的角度看，當然希望吃那些含糖量低一些，但是甜味並不一定差的水果。我們以前說過，含糖量、甜度和真正到每個人口中的甜味並不是絕對相關的。例如，水果裡面的果糖含量高，通常吃起來比較甜，引起糖尿病的風險卻未必增加，因此理論上說應該吃含糖量相同但果糖比例高的水果，按照多數資料，給朋友們一個水果含糖總量的參考資料：

(1) 每 100 克水果中含糖量少於 10 克的水果，包括青瓜、西瓜 (4%)、橙子、柚子、檸檬 (8%)、桃子 (6%)、李子、杏 (9-10%)、葡萄 (9-10%)、枇杷 (6%)、菠蘿、草莓、櫻桃



(8%) 等。此類水果每 100 克平均提供 20 – 40 千卡的能量。這些是糖友的好果友。

(2) 每 100 克水果中含糖量為 11 – 20 克的水果，包括香蕉 (20%)、石榴 (17%)、甜瓜 (18%)、橘子 (12%)、蘋果 (15%)、梨 (12%)、荔枝 (14%)、芒果等。此類水果每 100 克提供 50 – 90 千卡能量。糖友們和這些果友適當來往也還行。

(3) 糖友不宜選用的是每 100 克水果中含糖量高過 20 克的水果，包括柿子、紅棗、紅果，特別是乾棗、蜜棗、柿餅、葡萄乾、杏乾、桂圓等乾果果脯，此類水果每 100 克提供的能量超過 100 千卡。

上述為糖友果友的撮合只是大原則，具體見面的時候情況要複雜很多。且不說世界各地同樣的水果因為地域、季節、種植方式等不同，含糖量其實會產生很大差別，就算是含糖量相同的水果，進入人體內的吸收和代謝會一樣嗎？只知道食物含糖量還不夠，還需要一個可以反映食物進入體內後轉化成糖的吸收代謝指標。

### 昇糖指數

1980 年到 1981 年期間，加拿大多倫多大學的大衛·詹金斯教授 (David J. Jenkins) 和他帶領的團隊在尋找最適合糖尿病人的飲食時，發展出來一個叫做昇糖指數 (Glycemic index ; GI) 的指標，也可以叫血做糖指數。我們需要知道哪種食物的 GI 高，哪種食物的 GI 低。擔心血糖升高的朋友就可以盡量避免進食那些進入人體後快速被吸收轉化成血液內葡萄糖的高 GI 食物了。

世界上有兩套計算 GI 的基準。兩個基準導致的數值差距約為 1.4 倍。倘若比較進食後兩小時內血糖的增加值是以純葡萄糖的 GI 值為 100，那麼按照一些網絡資料所說的，葡萄糖是 100、蔗糖 65-71、果糖 19-22、乳糖 41-44，精白麵饅頭 88、全脂牛奶 27、西瓜 72、烤馬鈴薯 65、全麥麵包 37、蘋果 36、蔬菜 30 以下。據說這是亞洲國家常常使用的基準。但是在以白麵包為主食

的歐美國家通常使用的是另一個基準，就是以白麵包的 GI 值為 100，那麼純葡萄糖的 GI 值就是 140 了。按照這第二個基準來衡量食物，低 GI 食物指那些 GI 低於 40 的食物，例如蔬菜 (除馬鈴薯外)、水果 (除西瓜、香蕉、鳳梨等之外)、雜糧麵包、牛奶；中等 GI 食物包括 GI 在 40 – 70 之間的全麥麵包和糙米等；高 GI 食物是 GI 為 70 – 99 的玉米片、烘烤的馬鈴薯、羊角麵包、白麵包、各種糕點、糖、果脯等等。唉，真盼望世界簡單一些，現在網絡上的資訊很亂，所以列位看官在網上查詢時，需要看清楚用的是哪個基準。

那麼，是什麼因素導致這些食物的 GI 不同呢？科學家發現以下一些因素：

(1) 不同的醣：同樣等份的葡萄糖的 GI 高於果糖的 GI，所以含果糖比例高的食物，例如水果，GI 就比較低。從澱粉轉變來的含有兩個葡萄糖的麥芽糖的 GI，高於一個葡萄糖和一個果糖結合形成的蔗糖。也就是說，澱粉食物的 GI 未必比同時含有葡萄糖和果糖的白糖低，這就是營養學家勸生活富裕的人們少吃澱粉類食物的原因。在水果裡，葡萄和棗等水果含有的葡萄糖比例高，進入體內就快速釋放，升高血糖，就是高 GI 水果；而蘋果的果糖比例高，緩慢釋放糖入血，相對 GI 就比較低。不過，即便是蘋果，品種不同，葡萄糖和果糖比例也會不同，GI 也就可能在 36-41 之間變化。

(2) 澱粉類型：包括水果在內的許多食物都含有澱粉，不同的澱粉 GI 也不同。例如，菜豆是直鏈澱粉食物，澱粉含有較少水分子，分子之間纏繞得比較緊，所以要用較長時間消化，GI 就只有 20。而馬鈴薯的 GI 是 61，糯米是 70，那是因為它們屬於支鏈澱粉，分子結構開放，易於水解。現在的基因技術可以改變很多生物特徵，所以許多被改造過的水果的 GI 會被降低。

(3) 纖維黏性：富含可溶解黏纖維的食物進入腸道後成為凝膠狀，可以大大降低澱粉酶活性，使澱粉分解成醣減少。所有新鮮水果都富含



纖維，蘋果含有的大量果膠就是這樣的纖維，使得蘋果的 GI 通常不超過 40。燕麥片吃起來粘糊糊的，也是因為有很多可溶解的黏纖維，其 GI 為 51；而全麥麵包缺乏纖維，吃進腸胃很容易分解，GI 為 73。

(4) 酸含量：酸可以減慢胃排空而導致減緩澱粉消化吸收，所以西方人愛吃的酸麵包 GI 只有 54，普通的白麵包如上所說是 73。同樣，酸味比較重的水果的 GI 比較低。

(5) 脂肪與蛋白質含量：脂肪和蛋白質會使胃腸道排空和消化受攔阻，也就競爭性地減緩了澱粉和糖的消化吸收。所以如果不考慮脂肪過剩問題，單單看血糖變化，炸薯片的 GI 為 54，烤馬鈴薯的 GI 卻高達 80。類似的，當人說吃水果解膩時，油膩也在減弱水果裡糖的吸收。

(6) 水果的成熟度：水果的 GI 通常會隨著成熟度增加，因為一般說來越成熟含糖量越高。例如，青香蕉 GI 是 43，成熟黃透了可能升高到 70。有點類似的是，對於其它食品，當人們把食物烹飪得更熟一些時，GI 可能升高。例如，普通燕麥片的 GI 為 51，但那種一分鐘即熟燕麥片已經是熟食了，您吃的時候再煮泡一次，GI 就升高到 66。如果您煮意大利麵 10-15 分鐘，GI 為 62，煮 20 分鐘 GI 就上升到 86 了，這是因為食物烹飪得越久，澱粉在體外已經吸收了越多的水分，這種軟化的食物進入消化道分解起來比較容易，吸收需要的時間就變短，GI 就會提高。可想



而知，同量的米，煮爛成粥比顆粒完好的米飯的 GI 高。

(7) 粗糧與細糧：告訴您一條與水果關係不大，但與血糖關係很大的因素，粗糧與細糧的 GI 差別。大家知道，種子（例如米、麥、豆）去掉堅硬的外殼後，在澱粉構成的核仁表面有一層薄薄的棕色表皮（豆子有更多顏色），在加工中把它剝離下來就叫做糠、麩皮、豆皮，過去用來餵牲口，因為人吃到嘴裡覺得粗糙難咽。那些沒有去除這層表皮的糧食就被叫做粗糧，把表皮剝離乾淨的白米白麵就是細糧。現在發現這層表皮，含有全部種子除了澱粉之外的所有營養成份的 90%，而且可以限制種子內部澱粉的消化。小米屬於粗糧，就是因為包含著完整的表皮，煮熟後的 GI 只有 51。同樣，包含著完整表皮的糙米飯，吃起來有點費牙，GI 是 50。磨去了糠皮的精白米飯，口感柔滑，GI 卻是 60。用精白的富強粉蒸出饅頭的 GI 還要再高一些。以此類推，無論吃什麼豆子，最好都帶皮吃。為了人道低血糖主義，就不要太顧慮畜道主義了，大家還是從牲畜口裡爭奪一些帶皮的粗糧吃吃吧。

### 血糖負荷

科學家就是一些不怕麻煩，甚至主動找麻煩的人。營養學家想到，固然應該提倡吃低 GI 水果和食物，但如果某種水果或者食物雖然 GI 很低，糖的吸收速度慢，但這種水果或者食物的含糖量很高，或者人一次吃了大量的低 GI 水果或者食物，血糖不是照樣可以升得很高嗎？這些科學家就覺得單獨用 GI 還不足以作為全面指導飲食的指標。

據此，1997 年，美國哈佛大學學者 Salmerón 等提出將攝入食物的“質”和“量”結



合起來計算，引入一個更新的概念，叫做血糖負荷 (glycemic load, GL)。營養學家發現，使用 GL 比單獨使用 GI 可以更加準確地指導飲食。例如，南瓜的 GI 值為 75，屬於高 GI，但事實上南瓜中碳水化合物的含量很少，每 100 克南瓜中僅含有 5g 碳水化合物，故日常食用量並不會引起血糖的大幅度變化，就是低 GL 食品。同樣，100 克西瓜的 GI 高達 72，但 GL 只有 4.0，因為其中大量是水，真正的糖量比例並不高，對糖尿病人講並沒有太大的威脅。葡萄乾不但 GI 在 70 左右，而且 GL 也高達 28，對糖尿病人就很不安全。我們也可以對比每 100 克櫻桃的 GL 和被稱為“提子”的美國大葡萄的 GL，前者是 2.3，後者是 46.7，顯然，相同數量下吃櫻桃比吃提子對糖尿病人而言安全得多。目前認為 GL 超過 20 的為高 GL 食物，建議糖友迴避；10-20 為中 GL 食物，糖友需要謹慎與它們為友；小於 10 為低 GL 食物，應該是糖友的好朋友。已經有一些大規模的前瞻性人群追蹤研究表明，長期食用高 GL 食物不但肯定容易罹患 2 型糖尿病和心血管疾病，而且使某些癌症的發病率明顯升高。

下面是一些供您參考的每 100 克食品和水果的 GL 值：牛奶 1.0、無糖酸奶 1.5、無糖豆奶 2.8、冰淇淋 15、花生 2.0、腰果 3.0、爆米花 40、炸薯條 12、牛奶巧克力 34、全麥麵包 25、白麵包 44、某種糕點 42、某種餅乾 44、什錦軟糖 73、白饅頭 40、白麵燒餅 62、白米飯 64、糯米飯 70、米線 13、麵條 44、洋蔥 1.0、豆角 1.2、紅薯 14.3、藍莓 0.91、李子 1.9、櫻桃 2.3、柚子 2.5、草莓 2.8、桃子 3.1、梨 3.3、哈密瓜 3.3、芒果 3.9、西瓜 4.0、杏 4.4、橙子 4.4、蘋果 4.4、獼猴桃 5.5、鳳梨 6.3、葡萄 6.6、木瓜 8.3、香蕉 13.7、提子 46.7。與之對比，蘋果乾 16.6、蘋果醬 55。顯然，新鮮水果的 GL 是比較低的。不過，請允許我提醒各位看官，不同的研究提供的資料是有所不同的。我猜想是因為取樣差異造成的。所以，您不要把不同資料來源的數據混在一起對比，那樣您就找不到

合適的果友。您只應該比較同一份資料內各種食物的相對數據。

糖友選好了果友，什麼時間見面？有人說飯前吃水果好，理由是水果體積比較大，比同體積的其它澱粉類食物的 GL 低，容易帶來飽感，有助於減少糖的攝入。認為餐後吃水果是已經飽了又額外增加能量攝入，容易導致血糖升高。這類觀點主張最好餐前提前半小時吃水果。相反的觀點認為，通常在水果裡的果糖含量高於其它澱粉類食物。果糖會提高胃饑餓素 (Ghrelin) 的產生，使人有饑餓感，所以吃水果通常不容易有飽感，未必可以使人進食總量下降，反而有造成脂肪肝和血液三酸甘油酯升高的可能，糖尿病風險依然存在。怎麼辦？科學領域見仁見智的事情常常存在，不要把科學當成神明去絕對崇拜。無論飯前飯後，總意味著用水果來代替其它澱粉類食物，因為無論是從食物的含糖量還是從食物升糖指數或血糖負荷來看，水果都比其它澱粉類食物對糖尿病人友好一些。不過，無論飯前或飯後，吃水果的時間最好距離吃飯有一個小時的時間，因為吃飯一定會升高血糖，緊貼吃飯時間吃水果，肯定會促使血糖短期劇烈升高，顯然不好。再囉嗦一句，真正的糖友，應該只和新鮮水果交朋友，那些水果罐頭、果汁、果醬、果乾還是敬而遠之吧，無論你們以前的關係多麼密切友善，現在也只能割袍斷義了。





# 談談蛀牙 (Caries) 的 防與治

劉長瑞 牙醫師 朱玲 牙醫師



Caries (齲齒) 是從拉丁文的“腐爛”一詞演變過來的。齲齒也就是我們常說的蛀牙，它是最常見的口腔疾病之一。如果不能及時地發現和治療，齲齒可從破壞牙齒表面開始直至破壞牙齒的中央神經，從而引起疼痛膿腫，也就是牙根頂端的局部感染，最終導致牙齒的喪失。那麼，如果要了解齲齒的預防與治療，首先要了解齲齒的成因。

## 導致齲齒產生的原因



\* Fermentable Carbohydrate  
\*\* Particularly *Streptococcus mutans*

四聯因素論把細菌、宿主、食物和時間共同作用，歸結為造成齲齒發生的基礎和根本原因。導致齲齒的原因是由細菌引致的。口腔中的細菌、食物殘渣、唾液形成牙菌斑（黏性的透明薄膜）並黏附在牙齒表面。

細菌把殘留在口腔的食物中的糖分解，產生酸，這些酸能溶解牙釉質。口腔的臨界 pH 值低於 5.5 時就會有機會發生齲齒。初期的齲齒是琺瑯質開始被侵蝕，如果沒有接受治療，侵蝕會蔓延到牙本質再蔓延至髓腔刺激神經線，引致牙痛。如果繼續拖延，可能會引致牙周軟組織的膿腫。如果牙齒結構缺失太多，以至不能重新修復，牙齒只能拔掉。

◆ 時間：齲齒的產生是一個很慢的過程，碳水化

合物滯留於牙面上所需的時間、牙齒萌出所需的時間、菌斑從形成到具備致齲力所需的時間，均是影響齲齒發病的重要因素。

- ◆ 食物：由於現在生活水平的提高，我們吃的食物也多樣化了，平常在吃東西的時候不注意，食物中含有的醣類物質經過咀嚼吞嚥，一部分殘留於口腔內，就會被致齲菌所利用，產生對牙齒具有腐蝕性的物質，從而破壞牙齒硬組織，導致齲齒的發生。
- ◆ 細菌：平常不重視口腔衛生，口腔內的一些細菌如變形鏈球菌、放線菌、乳酸桿菌等具有產生有害牙齒的化學物質的能力。它們會在牙表面形成一層薄膜，醫學上稱之為牙菌斑，細菌就是以牙菌斑為基地向牙齒發動攻擊的。
- ◆ 宿主：齲齒的患病率也是要看個人的。有的人非常容易患上齲齒，有的人一輩子也不會發現齲齒的蹤跡。那麼哪些人最容易患上齲齒呢？
- ◆ 體質較差、營養不夠全面也是非常容易出現齲齒的問題。因為牙齒在發育過程中需要很多的營養成份，體質差的人是非常容易出現營養不良的狀況
- ◆ 喜歡喝碳酸飲料、甜點等含有豐富碳水化合物的個體齲齒發病率較高。纖維類食物需要更多的咀嚼，在咀嚼中會對牙齒產生一定的擦洗清潔作用，可降低齲齒的發病率。
- ◆ 患有某些系統疾病的人群，例如糖尿病、AIDS、或者接受系統疾病治療的人群、服用的藥物降低唾液分泌，造成口乾 (xerostomia)，都會提高齲齒的機率。





- ◆“家族”齲：齲齒的主要病原體，變形鏈球菌，是可傳染的，細菌可以從母親傳遞給嬰



兒。母親患齲齒率高，孩子也很有可能患齲齒。

通過以上可以了解到導致齲齒產生的原因。要盡量避免口腔內的牙齒發生齲齒，首先日常生活中要注意口腔清潔，養成飲食後漱口刷牙的好習慣。同時每半年要定期的到牙醫診所進行一次口腔檢查，每一年照一次 x-ray，以便於發現問題，及時治療。

### 齲齒的形成與危害

齲齒的初期標誌是白堊斑，這是發生在外露的光滑面上較軟的白色斑點。如果能加強有效的牙齒清潔，這個過程是可逆轉的（如圖 1）。當齲病破壞了牙釉質從而侵入到牙本質的時候，患者遇到冷熱等刺激的時候就會感到牙齒疼痛出現。臨床上檢查就會看見牙齒上有洞出現。此時齲洞呈現黑褐色（如圖 2，3）。如果在這個階段不及時治療，齲洞就會逐漸的變重從而累及到牙髓引起牙髓炎。這時就會出現自發的牙痛同時還能引起同側的頭疼。患者此時坐立不安。如果不及時治療炎症就會繼續的向牙根的方向發展。最終引起根尖周炎、牙齒就會出現鬆動感（如圖 4）。嚴重的患者面部就會出現腫脹、發燒等症狀，甚至會影響日常的工作與生活。

### 乳牙齲齒的危害

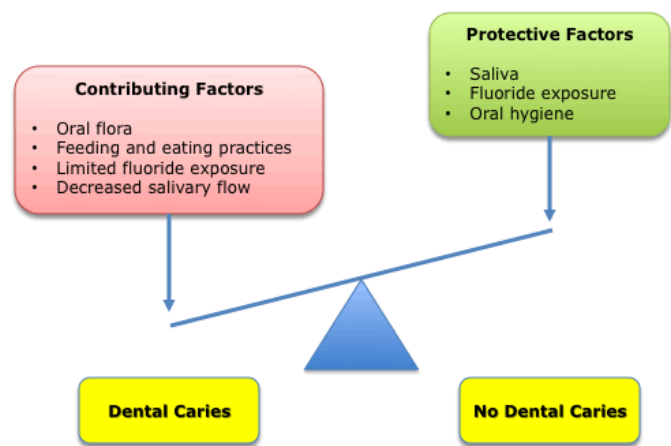
第一顆牙齒一萌出就有必要進行口腔保健。在美國，每 10 名五歲的兒童中就有 6 名患有齲齒。雖然乳牙會被成牙所取代，但是如果齲齒不得到即時的治療，會影響兒童全身的生長發育。長期的慢

性牙痛會導致：

- 失眠
- 情緒、行為的改變和注意力的不集中
- 進食不適，食慾相應減退，使兒童錯過正常生長發育的關鍵階段

### 齲齒的預防與治療

- 盡量減少過多糖份的攝取和飲食頻率。
- 每天使用牙線，餐後刷牙以清除牙菌斑，每次刷牙至少 2 分鐘。
- 使用品質良好的牙刷和含有氟的牙膏，每三個月換新的牙刷。
- 每六個月到牙醫處檢查。
- 對於小於 15 歲的青少年，牙醫會在已萌出的牙面上塗擦氟化物，以增強牙齒抗擊齲齒的能力。對於窩溝較深的牙齒，會進行窩溝封閉法，這樣可以減少食物及細菌的殘留，並且有



利於清潔。

- 對於已產生的齲齒，可用銀汞合金或者樹脂做預防性充填法，可防止齲病的發展。
- 對於已經進入牙髓的齲齒，要進一步做根管治療和牙冠修復。齲齒雖然是口腔疾病中最常見的，但只要我們認識它，哪怕每天多拿出一點點的時間去預防它，就會把它出現的機率降到最低，使我們的牙齒變得更整潔、美觀，使我們的生活更陽光、美好。



## 你就是改變的起點

作者：嚴長壽

出版社：天下文化，2014年3月

陳蕙玲 推薦

書中寫著一個充滿正向能量的人，帶領一羣義工，一起捲起袖子，做著提昇寶島台灣的事！

「你就是改變的起點」封底作者介紹最後一段文字，提到嚴長壽先生動筆寫本書的初衷：「這本書是看見台灣社會正處於歷史的交叉口，於是再次提起筆，鼓勵大家捲起袖子，一起為台灣的未來改變。」其次頁又有一小段文字「我常慶幸能生於台灣，是它造就了我及許多的人，但似乎驟然間我們失去了方向。台灣沒有期待的好，但也絕對沒有想像的糟，只要你我願意，捲起袖子，我們就是改變的力量！」同樣都透露了嚴長壽先生對台灣未來的關懷與熱切期待。

嚴長壽先生，曾任世界傑出旅館系統(The Leading Hotels Of The World) 亞洲主席、中華美食推廣委員會主任委員、觀光協會會長等職，被譽為「觀光教父」。他長期關心台灣的發展，也參與多次國家的重要規劃、國際觀光事務，他認為台灣縱使在外交上不易突破，仍要從觀光管道與世界做朋友，是台灣觀光旅遊的領航人。2009年8月莫拉克颱風侵襲台灣，造成50年來傷亡最慘重的水災，嚴長壽因而於2009年12月28日成立了公益平台文化基金會。

嚴長壽先生所寫的每一本書，主題雖有不同，但唯一不變的是他對台灣、對社會、對青年人，始終懷抱著關懷和期待。他(已經少了一顆腎、失去一個膽)以帶癌的身體、帶愛的真心，告訴我們，不要再無力困惑、再孤單失望，「一起捲起袖子，親身踐履夢想，共同為下一代做一點事」，讓我們在失望的谷底見到光！



## 生命是長期而持續的累積

作者：彭明輝

出版社：聯經，2012年1月

鄭美芳 推薦



這原來是作者二十幾年前為即將畢業的大學生寫的一篇文章，在年輕人之間廣為流傳，後來碰到婚姻觸礁的朋友，也用這一篇文章幫她跳出情緒的低潮。作者以他的人生經驗告訴了我們，一時的得失悲喜不必縈懷，短期差異不影響長期累積，際遇不佳不會減損才華，走出得失就沒有困境。

生命是一種長期而持續累積的過程，作者強調生命的延續感。很多當下我們看似很重要的關鍵時刻，在往後的日子裡回想起來，都漸漸變得微不足道。對於你整個人生的生命週期來說，更加顯得渺小。我們過去的種種作為與所做的任何決定，造成了我們現在的自己，而此時此刻你所做的任何事與任何決定，也將會決定你未來將會過怎麼樣的生活。

人生最重要的是追求幸福，而不是表面上的輸贏，更不是一時的得失。在計較輸贏之前，先問問自己：『到底想過什麼樣的生活？你來到這世界上的使命是什麼？』

在眾多年輕人詢問的各種問題中，作者彙整了「生命是長期而持續的累積」、「學業、志業與職業」、「婚禮的祝福」，以及「人生的智慧與陷阱」四大主題，挑選了21個比較重要的議題，針對比較常有的盲點，寫了21篇文章，希望藉此引導年輕人走出當下社會常見的迷思。

雖然這是為年輕人所寫的書，但我也從此書裡得到許多的啟發，試著在面對人生困境時累積各種能力，讓生命的力量得以滋長。



## 情在千橡

編輯部

當四月中得知林志中因傷腦而住院時，對在康谷所有認識他的朋友都是一個大震驚。志中來到千橡已逾四十年，兒子是千橡中文學校的第一屆學生，他也是第三代孫輩進中文學校的第一個家庭。幾十年來他為社區做了許多事，華人社區的大小活動，也無一不與，也曾二任（1990，1991）康谷華協會長，目前擔任千橡雜誌編輯顧問，是人人敬重的社區前輩。2005年林志中榮譽理事感謝匾額上寫的內容，就是對他最好的詮釋：『康谷天下事，繁細林總，無不專心致志；千橡闖闖情，鉅細靡遺，一概允執其中。』

當志中發生意外後，在志中、他夫人陳長秀及家人最為艱苦的日子裡，無論與志中熟與不熟或居外地的康谷華人，都適時的給志中一家注以最誠摯的關心與行動，這連綿不斷如溫馴陽光的支持，讓志中逐步的日漸康復。五月廿二日，志中離開 Santa Barbara Cottage Hospital 轉到 Westlake 的復健中心。志中在醫院那最令人擔憂的四十個日子裡，康谷華人每一個朋友心手相連互助互勵的過程，就是一篇溫馨感人的故事，這也就是康谷華人之所以為康谷華人。

以下擇取了那段日子的少許片段，與大家分享：

- 志中的情況要等積血排光後再作一次試驗才能肯定。
- 請諸友暫時不要去探視，等他回復知覺再說。
- 志中仍在穩定中發展，請大家放心。
- 從下週一開始，長秀需要 ride to and from Santa Barbara……。
- 願意排班的回函如雪片般來，要十天以上才能排到一班。
- 真的感激不盡，心中感動無以言表。能得你們如此熱心的幫忙。志中一定一定要復原來親自謝謝大家。目前他腦部情況穩定，結果只能 wait and see。（長秀）

- 醫生仍然讓志中沉睡，目前穩定的在修養，會逐步讓他恢復意識。
- 我們對醫療團隊充滿信心，中哥必能平安過關。秀姐要堅持，我們隨時待命。
- 進度將非常非常的緩慢，到完全蘇醒需很多天，蘇醒後是關鍵時刻，志中加油！
- 志中哥仍然昏睡但氣色不錯，也會打哈欠（秀姐說是直覺反應），手腳還浮腫。
- 秀姐來電謂志中經她不斷的在耳邊呼喊，眼皮動了幾下，表示有了反應。秀姐心喜若狂。
- 今天秀姐在他耳邊播放 ESPN 的 NBA 轉播。
- 謝謝你們這段時間給我的幫忙與精神支持，中哥終於跨出了恢復意識的第一步——在千呼萬喚之下睜開了他的咪咪眼，真的只有一咪咪。但是，是“有意識的”，不是“下意識的”。（長秀）
- 志中能聽命握拳或放鬆，只是左手較無力氣。這真是天大的進步，謝天謝地。
- 隔了 15 呎站在房門口向中哥打招呼，他眼睛在朝我們轉，右手也抬了抬。真棒。
- 中哥左腳有動，左右腳開弓，好也。
- 秀姐的愛心和不離不棄是我們的榜樣，願神保守她。
- 中哥比三週前看來好太多了，還認識我！我對他說以後打牌會讓他贏，他笑了。
- 我負責教中哥如何放炮；我教志中如何當相公；我們都來插花，要贏中哥的錢！
- 志中從 ICU 搬到普通病房，這是我收到最好的母親節禮物。他很快的就要開始簡單的復建，像講話、吃食等等。謝謝大家的幫助與鼓勵。（長秀）
- 任勞任怨長秀姊，有恩有愛志中哥；不吵不鬧不親密，你儂我儂正情濃。
- 長情展志；秀外實中。
- 中哥歷盡艱難路，身心回故如神助。親朋好友齊祝福，指日可待全康復。
- 中哥能毫不遲疑的叫出我們的名字，握手也堅實有力，對我們的交談都能正確反應，可見腦部功能正常。在在都是好消息，請大家放心。
- 秀姐剛才告訴我，中哥可以講話了。第一句話是“I want dinner!”。
- 看了照片，感動得想哭……。太開心了！替我們送上飛吻！
- 醫院的護理人員在猜這位病人是那一號大人物，有這麼多的人群來探病及關心。





字裡行間，在在毫不掩飾的關切與支持，鼓舞了我們永遠的中哥與秀姐，也讓康谷華人結合得更為親密更印證。而以下志中外國媳婦 Sharon Lin 所寫片段對我們華人社區的感言，千橡華人不一樣就是不一樣：

How we were going to manage the distance between Thousand Oaks and Santa Barbara? The Chinese community rescued our family from this concern. In just a few days, there was a huge team of people scheduled to shuttle Mom to the hospital each day. They showered her with concern, support, and of course, fresh fruit. This fantastic gift to our family lasted the entire 6 weeks at Cottage Hospital.

When Dad made it back to Thousand Oaks, more people came to spend time with Dad and offer their expertise in selecting the next phase of care. Time spent in a recovery facility is a time of isolation. It could easily be a depressing, lonely time for my parents. But once again, the community made the time pass more quickly by visiting regularly.

One of my Dad's nurses asked me, "Is your Dad a celebrity?" Strange question, I thought. She followed up by saying, "No normal person has this many visitors."

Thank you, Thousand Oaks Chinese Community! Our family will always deeply appreciate how you have all made a very difficult time much easier for us.

許多來函中，與志中、長秀自大學同窗又於 40 多年前定居康谷再成鄰居的李雅明文中的一段緬懷，更刻劃出人生無常，唯情與緣之可貴：

四十多年過去了，這個異國他鄉居然成了我們人生中棲息時間最長的地方。這麼多年來，我們幾乎什麼事情都在一起經歷過、體驗過，我們在一起看著彼此從青壯到中年，再從中年到老年。眼看下一代從出生到長大，從帶著小孩一起去上中文學校，到大家一起辦千橡雜誌，一起打太極拳，到逐漸一個個退休，幾乎沒有什麼事情不是一起共同參與的。志中兄的病情讓人有許多感觸。聯想到我們的人生，實在應該好好的珍惜光陰，也希望我們大家都能保重身體，把握生命中未來的每一刻。在這塊異鄉土地上，我們都是命中有緣的共渡人，要珍惜這不容易得來的一切。

緣在康谷，情在千橡。怎麼不是呢？





## 支援千橡友人志中

龔望

今年（2014）初和林志中兄一同接掌千橡聯誼社，兩人為會務不時有電話聯絡。四月十二日晨，志中來電討論了一些事情，下午約三時許，長秀姐來電謂志中在和我通話後不久，突然在家裡暈倒撞及後腦暈厥，緊急送到附近醫院後立刻又以直升機轉送到 Santa Barbara Cottage Hospital 急救，仍在昏迷中。消息如晴天霹靂，令我一時哽咽不能言語，只記得請秀姐隨時和我保持聯絡，其他說了什麼已不記得。當晚有聯誼社的聚會，除了向會友宣布了此一不幸消息外，並請會友暫勿電話秀姐詢問病情，由我統一向大家報告。

第二天打了數次電話找不到長秀，又電郵給 Jesse（志中的大公子）也無回音，唯恐諸友等得心焦，以電郵請大家為志中祈禱。四月十四日趙大嫂沙金瑛找到秀姐，告訴我醫生要志中在 ICU 至少靜止昏睡十天，同時秀姐終於也來電告知志中情況，並要我轉告諸友謝謝大家

的關心。當我將此信息經網路轉發各路朋友後，即刻收到臺灣的李雅明兄及香港的張大健來電關切，並要求把他們放在我的每日電郵名單上，日後的幾天又收到多位朋友同樣的要求，我的郵電名單一下膨脹了一倍有餘。

志中在 ICU 的第一週，是由他的兒子每天接送秀姐由家裡和醫院來回。但是他兒子假期已滿要回去上班。四月十八日週五，蔣時亮兄來電謂秀姐自下週一開始必需來往於 Santa Barbara 醫院和家裡，秀姐不慣於開車走長途，問我們能否召集諸友每天二次輪流接送秀姐；早上由家裡去醫院，晚上從醫院回家。我當然義不容辭的答應，由我負責聯誼會的朋友，時亮負責康谷華協、千橡雜誌編委會、太極拳班、長青會、麻將搭子等的朋友，並立即發出電郵，不到一天回郵如雪片飛落，一個星期的排班立刻排滿，此時我深深的被此一千橡華人友誼的表現所感動。這時，志中已交給醫生，我



們除了祈禱也無能為力，能做的就是幫助秀姐，她是志中的最大精神支柱。在接送秀姐時，每天有不同的好友陪她聊天、散步、吃飯、解悶，應該是她的最好精神支柱。此後好幾位負責接送的朋友返家後，也立刻以郵電報導第一手見聞，我真想狂呼千橡華人友誼萬歲！

志中住院十天後醫生開始停用令他昏睡的藥劑，大家又開始緊張擔心他醒不醒得過來，又怕他醒來不認識人。五月二日秀姐傳來了令人振奮的消息，我迫不及待的立刻轉給大家。秀姐來電話謂：志中經她不斷的在耳邊呼喊，眼皮動了幾下，表示有了反應，秀姐看了欣喜若狂。秀姐在他耳邊播放 ESPN 的 NBA 轉播，我也建議秀姐製作一卷兒孫們和她自己聲音的錄音帶在志中耳邊播放。電郵發出後，大家也興奮異常，立刻有人建議在他耳邊播放"甜蜜蜜"，也有建議播放麻將洗牌聲，更有人說乾脆在他病房裡擺上一桌。大概志中是個麻將高手，牌品又好，隨著志中一天一天的進步，大家也高興地開始在郵電上語無倫次的發表高見，他的一些麻將搭子迫不及待地建議，要乘

他還在迷糊狀態中跟他來個八圈乘機撈本，有人要教他如何放炮，也有人想教他如何作相公，總之大家是高興得都返老還童了。當接送排班進入第四週時，志中被通知轉院到 Westlake 的復健中心。五月廿二日，志中轉院完成，在和秀姐通話中志中已能微弱的和我打了招呼，我感動得再次哽咽說不出話來。至此千橡華人"搶救志中大兵"的任務告一段落。

志中緊急醫治的這一個半月來，每個好友不論身在地球的那一端都無時無刻心繫志中的安危，當有志中健康進步的信息傳到時，每個人又都興奮得幾乎語無倫次。如今吉人天相，老天保佑，大家終於可以鬆口氣了。這段期間，蔣時亮和我負起協調安排接送秀姐往返於住家和醫院之間，得到眾友人全力支持，使得接送安排非常順利，謹此向各位致上最誠摯的敬意和感謝。

在整個“支援志中”的行動中，我被千橡華人真摯的關懷與友愛深深感動，這也為兩岸三地華人親愛誠摯的大合作樹立了楷模。身為千橡華人的一分子，我深以為傲。



# 這一天，林志中出關了！

張大健 2014-8-9 千橡



圖：千橡的藍天白雲

林志中四月十二日出意外後的百多天日子裏，發生了很多感人的故事，深深體現出我們千橡華人大家庭的凝聚力和互愛，零零總總多有報道。讓我借這個篇幅來報告一下我的一些體驗。

意外發生後第三天我和胡小明去醫院探訪。他在加護病房裡昏迷不醒地躺著，身上插滿了各種管子。十根腳趾露在被子外，全身沒半點動靜。他雙眼緊閉，床邊的機器有節奏地把空氣直接送進他的肺囊。被剃得精光的頭頂上，裝了條引流管和一顆形如象棋子大小的裝備記錄腦壓，一排綠色數據顯示在螢光板上，不斷跳動更新。指數稍高會造成生命危險，太低又達不到療效，兩者都會造成嚴重的後果。護士們一天二十四小時盡職地盯著看這一系列數據的變化，根據需要做各種調整，確保病人的安全。他瘦了一大圈，但臉卻因為積水而變得浮腫。我仔細看了又看，實在找不出一絲林志中的影子，誰能相信病床上躺著的就是大家熟悉的、我們口中稱呼的中哥、那位人人皆知的康谷華人元老、幾十年如一日為社區熱心服務的活雷鋒、給我們帶來歡樂的老頑童。我心中默默向老天爺祈禱，賜他早日康復，讓我們

能再看到他那狡黠又調皮的招牌微笑。但是眼前情景，理智卻告訴我這一天恐怕是遙遙無期。幾天後，我又回到香港，只有從朋友們的電郵報導得到他的消息，哪怕是鳳毛麟角，也是讀了又讀。

最先進的醫學加上秀姐（陳長秀）的悉心照顧，使中哥的健康踏上了恢復的道路。他從昏迷到清醒，從只會動一動腳趾到拄著拐杖慢走。最近更在復健訓練師的嚴峻指導和鼓勵下，他乖得像個嬰兒般，把每一件事都從頭學起，一天天進步神速。兩個月後，他終於從醫院搬進復健療養院。他的那條性命算是給撿回來了，但是艱鉅的復建、康復的路還在前面，依然漫長。我是個金庸武俠小說迷，突然異想天開地把他的意外遭遇，想成武林高手為了修煉真功夫而入關修行。中哥到底要多久才能「出關」恢復原來的他呢？千萬別學達摩祖師為了少林七十二絕技而面壁九載。還是武當張三豐比較好，九十歲那年發明太極拳，只需入關一百天就夠了！

一百天後適逢暑假，我從濕熱的香港回到千橡。回家後第一天就和小明去療養院看中哥。一路上，我腦子盡在猜想他看到我時會不





會一臉木然，視我形同陌路人，真希望他還認得我。療養院裡，看到會客室裡坐了三個人：秀姐、中哥和一位千橡的朋友。中哥側頭望我一眼，面無表情，既沒有點頭也不吭聲，我心裡感到非常失望。我們幾人開始聊家常，但他不參與。只見他坐在一旁，眉毛緊鎖，獨自在自己的世界裡沉思。突然見他眉結打開了，對我冒出一句：「坐長途飛機很累吧？」簡直太開心了，他還記得我！

八月二日，有一位朋友娶媳婦、辦喜事。林志中是當然的貴賓。這次活動是他病後第一次外出的大考驗。我們一早就帶著一位千橡老朋友一起去接他。這位女士體形高挑，相貌娟美，是公認的美女。一進大門，她就說：「中哥，猜猜看，誰來看你了？」林志中坐在廚房的椅子上，望著後院，頭也不回就說：「哎喲，妳的身材越長越好了。」好傢伙恢復得真快！在教堂見到不少老朋友。中哥一出現，大家就爭先恐後排隊和他握手合影。那天，他成了婚禮的主角，搶盡風頭。如果當時復建治療師在場看到他的表現，一定會翹起拇指為自己的學生感到驕傲。

有了成功出來的第一次，第二次機會就接踵而來。翌日，我家邀了牌局，中哥是貴賓。論麻將他是大師級。他打牌思路敏捷周密，分析透徹，牌風保守謹慎，我們都甘拜下風。他還有一招絕活，就是在牌桌上嘮嘮叨叨，分散牌友注意力，然後趁虛而入，一招取勝。不過大病一場後的他還行嗎？說實話，他能記得三成，功力就不錯了。當我們大家還在泡茶拿點心時，他一個人先上了牌桌，把凳子移了下來，手法熟練地搓了一下牌。搓了一會，他把牌輕輕一推，左右手各拿一張

看了一下，用手指在牌面上輕輕地撫摸，喃喃自語，彷彿在說：「老朋友們，久違了。」

牌局開始了，我陪在旁觀戰，萬一他打錯牌，我就可以稍加提醒。事實上證明這些擔心是多餘的。一開始難免有些生疏，但是短短的一圈後，他的運作越來越舒暢，有吃有碰，有說有笑。只可惜賭神沒有特別眷顧，炮放了不少，但「胡」卻和他沒有緣分。兩圈過後終於來了副大牌，而且在等“二五索”，他挺直了腰板，搓搓手掌，滿臉信心十足地伸手摸牌。

“嗯”的一聲，好牌！是個「花」，可以再去槓頭再補一張。他伸手到“槓頭”去摸一張，同時有力地說：「槓開」。這次沒有馬上打開看，只是用食指在牌面上輕摺一下。突然，他



抽了口氣，腰板挺得更直了，看樣子這下子有苗頭了。果然，他把牌反過來，往台面一敲，鏗鏘有力地吐出三個字：「槓-開-花！」。嚴肅已久的臉上終於發出了我們熟悉的頑童式微笑，頓時屋子裏掌聲四起，中哥贏了滿堂彩。我們翹首期望著這一刻！這一天，林志中出關了！



「我參與美國 Relay for Life（為抗癌而走）的籌款活動已有十數年，目前在南加州推廣「華人的為抗癌而走。」有人問：既然有了美國的 Relay for Life，為什麼還要再籌組一個華人組織？我的目的是想讓華人家庭在罹患癌症時，知道有美國癌症協會（ACS）這麼個組織可尋求幫助，同時希望有更多華人朋友能加入義工行列，奉獻愛心。因為有許多華人罹病後，礙於語文隔閡，經常需要中文翻譯，華人抗癌組織可提供這方面的服務，也藉此讓華人得以使用到 ACS 提供的服務。我們的口號是：「幫助 ACS 來幫助華人」。Ling Wu 發出肺腑之言，臉上散發著熱烈的期待。

「癌症是美國最大的健康問題，每一天的每一分鐘都有一個人因癌症去逝，有兩個人診斷得知罹患癌症。但是每個人都有能力去降低罹癌的風險，美國癌症協會也藉由種種的方式來幫助每一個人」。Ling 補充說明。

而我是在數年前兒子讀高中時，因為跟著他參加社區服務活動，瞭解到美國防癌協會是全美最大的私人非營利組織。經過 Ling 的詳細介紹，接觸了這組織所提倡的各項服務後，覺得也願意盡一己之力，加入社區活動。

於是在 2009 年呼朋引伴，偕同幾位朋友組成一支隊伍，取名“湖人粉絲隊。”由高中生 Michael Hsiao 當隊長，參加了第二屆南加州「為抗癌而走」活動，同時也開始一年兩次的義賣募款活動。

我們每年春天固定在千橡中文學校義賣甜點。兩年前 Jessica Lai 發揮創意，研發暖暖包加入義賣，深獲許多家長喜愛，還曾造成搶購熱潮；到了秋季則借用陳蕙玲家舉行車庫拍賣，朋友們藉此將家中有價值或多餘物品獻出，大家開心的叫賣，既讓家裡整潔又參與了善舉，活動所籌得的錢全數捐給美國癌症協會。

據我所知，美國癌症協會把各方籌募的款項多數用在癌症研究上。目前，在加州已投入五千五百萬美元做為癌症研究基金。ACS 在參與癌症研究的歷史中，有幾個重要的里程碑，其榮華大者如下：

1. Gleevec，這是針對骨髓性血癌一個令人驚喜的新治療方式，有別於傳統療癌過程，它的治療只針對癌細胞，而不破壞健康的組織。
2. Pap Test（子宮頸抹片檢查），每年因這項檢查減少了 70% 因子宮頸癌死亡的人數。
3. Bone Marrow Transplant（骨髓移植），這項移植技術拯救了無數血癌病患的生命。
4. 42 位諾貝爾獎得主，曾獲得美國癌症協會的研究基金。
5. Mammography（乳房 X 光檢查）可以篩檢乳癌。
6. PSA Test 攝護腺癌的篩檢。
7. 5-FU（化療）大腸癌的治療。

今年夏天，一位曾罹患淋巴瘤而幸獲治癒



的高中生告訴我，因為他的特殊情況，美國癌症協會將會贊助他四年大學全部學費。看到幾年來我們籌募的錢，直接用在療癒患者身上，並給予該生一個無慮的高等教育，真令人感覺溫馨。

美國癌症協會特別鼓勵青少年組隊參加，立即的好處是學生可取得社區服務時數，但更深一層的意義是培養青少年對健康的重視、對

社會的關懷，以及對周遭社區的回饋。有高瞻遠矚的視野，再加上長期無懈的努力，這意義深遠的抗癌活動必能持續發光發熱。

心動更要行動，組隊以及活動詳情，  
可上網：[www.relayforlife.org/chinesesouthca](http://www.relayforlife.org/chinesesouthca).

或電洽：818-292-3543 Ling Wu  
805-418-0688 Meifang Jeng

附註：

1-800-ACS-2345 是美國癌症協會免費的癌症資訊專線，一年 365 天，一週 7 天，一天 24 小時有專業的癌症資訊人員為您提供服務。不論您打電話來是因為您的親友罹患癌症，或是您想尋求戒煙的資訊，美國癌症協會專業的資訊人員都可以幫助您。醫學翻譯須有合法執照才能從事，華人抗癌協會目前並沒有這項中文翻譯服務，僅提供資訊，支持，與某些服務。

## 防癌內經

章濟貧

多吃蔬果遠離糖，  
少沾油膩多粗糧。  
毒煙惡酒莫入腸，  
化學藥物須嚴防。  
經常運動減肥胖，  
每天適度曬太陽。  
親朋好友常來往，  
怡然自得心寬暢。





# 康谷社團

## 千橡城基督教會 [www.cccto.org](http://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](http://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](http://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](mailto: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  
 胡魯 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

張大凱 805-375-3888  
 何美珊 818-581-7631

## 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](http://www.tobadminton.org)



# How do we feel about Tiger Moms

## A letter from the Editor

*Dear Readers,*

*For most students here in the Conejo Valley, parents play a huge role in our academic, extracurricular, and social lives. Even though we sometimes fight with and complain about our parents, we know that they only want the best for us. However, parents can sometimes exceed a healthy amount of involvement in their kid's life.*

*The "tiger mom" stereotype refers to parents who are too strict and try to interfere too much in their children's lives. Although this type of parenting can produce successful children, it also potentially establishes unhealthy parent-child relationships. It is important for parents to let their children know they are loved no matter how much they do or do not accomplish.*

*The CCCA Youth Workshop enables students to share their experiences and thoughts on the topic of tiger moms (or dads). Thank you to the staff who wrote articles. We value your ideas tremendously!*

*Sincerely,  
Annie Cheng & Katherine Shem  
9-15-2014*

\*\*\*\*\* Fall 2014 Staff \*\*\*\*\*

Sean Chen  
Alex Cheng  
Emily Sun  
France Lin

Alvin Cheng  
Jenny Cheng  
Nancy Luo



## My “Tiger Parents”

By Student A

Tiger mom, as defined by the reputable source Urban Dictionary, is “a mother who is overly strict with her child in order to foster an academically competitive spirit. This form of upbringing is intended to direct a child towards financially successful careers at the potential risk of feeling emotionally unfulfilled and/or socially inept.”

Although tiger mom is not a term specifically for the Asian parent, most people, upon hearing the words “tiger mom,” immediately think of the Asian mother. That’s probably because of the 2011 novel *Battle Hymn of the Tiger Mother*, written by the epitome of tiger mom, Amy Chua.

In what she calls “a self-mocking memoir,” Chua describes her extreme parenting methods, including convincing her kids to practice piano more by threatening to donate their toys and denying them food and water. Amy Chua showed the world the extremes of tiger parenting, giving some people the impression that every Asian parent is like her. I, however, can only think of a select few whose parents I would classify as tiger mom, and I can’t help but compare them I have quite the opposite of tiger parents. I have no curfew, a very flexible monthly allowance, and the freedom to drive wherever I want whenever I want. Heck, my parents don’t even know where I am for half the day. They never call to check where I am, I don’t have to ask for permission to go anywhere, and I’ve often returned home at 1 AM to a completely dark house and a text from my mother saying, “We’re all asleep. Please lock the door on your way in.”

Reading this, you might think that my parents are extremely irresponsible or just bad parents even if they weren’t Asian. However, I think that they raised me just right. When I was younger, my parents were stricter with me. They weren’t “Amy Chua” strict, but they were stricter than they are now. I needed that at a young age, as I think all children do. I was forced into several “Asian” activities such as piano lessons and tennis.

Piano: I played the piano, quite mediocly, from 3<sup>rd</sup>; however, I stopped practicing, only touching the piano at my weekly piano lessons. In doing so, I hoped to convince my mother that piano lessons were a waste of time and money so that she might allow me to quit. She continued to force me to go to piano lessons for 3 more years. After I finished my level 9 C.M., she could clearly see that piano was not one of my passions, and let me quit. I respect her enormously for not forcing the Asian stereotype of piano playing upon me once she saw how much I hate it.



Tennis: Something that my sister and I had been coerced into by my dad at ages 7 and 9, respectively. We hated being slathered with sunscreen and carted off to the tennis courts every week for lessons. Once our instructor moved, however, my dad let us off the hook. It wasn't until our middle school years that we started again—as per our request this time. We started to enjoy tennis much to my father's delight, and even when my sister quit to run cross-country, my dad let her because he could see she was more passionate about running than tennis.

And that is what I love about my parents. They let us pursue our own interests, even if said interests are not traditionally classified as particularly Asian. The closest my parents have come to dictating my life is when my dad suggested I become a doctor. It wasn't in a “you have to become a doctor, lawyer, or engineer” kind of way, more like a “if you don't know what you want to do with your future, I suggest considering becoming a doctor.” I suppose I'm not the sort of person that needs a tiger mom anyways. I've motivated myself throughout the years in hopes of going to a decent college. My parents have never had to worry about my grades because they know that I would be more disappointed in myself than they would. I guess for those who aren't very self-motivated, having a tiger mom is somewhat good, someone who can keep you on track until you can do so yourself.

Tiger moms still have a very controversial parenting style. Some consider it too harsh. Some may see it as the parents trying to live vicariously through their children. Others think parents need to be that firm with their children. I do think it is necessary for all parents to show some stricter parenting during childhood, but once kids become teens, it is important that parents let them take their own initiative and accept responsibility on their own. My parents may have gone overboard with the amount of freedom they've given me, but I am forever indebted to my anti-tiger parents for letting me create my own opportunities and pursue my own passions.



## A Tiger Culture

By Student B

Why it is that Americans always associate Asians as being:

- a) Smart
- b) Hardworking
- c) The product of Tiger parents
- d) all of the above

Many of you probably chose answer choice D, and you wouldn't be wrong since those are the general characteristics of Asian culture; however, the truth of the matter is that in society today, these qualities are blown completely out of proportion. Since when being smart mean you have to score a perfect 2400 on your SAT? Since when does being hardworking mean you have no time for friends or fun? And since when do parents who care about their child's future mean they are "Tiger Parents"? Growing up in a mixed Asian-American culture, I am a witness to all these foolish misconceptions. Everyone is guilty, at some point in their lives, of looking at another Asian and categorizing him/her as one of the above answer choices. What's really ironic is how often Asian parents and children do this to their own kind. Parents, how many times have you looked at another Asian parent's kid and thought

“那个孩子好聪明，学习很认真”。 And kids, how many times have you looked at a fellow Asian classmate and thought to yourselves, “They work harder than I do.” We're all guilty of it. Don't even bother denying it.

I was not raised by “Tiger Parents”. My parents are actually the exact opposite of that. Their philosophy is that I can do whatever I want as long as my grades are good and I remain dedicated to my extracurricular. They don't control my life, my study skills, or my social time, but instead trust me and give me the freedom to explore my own abilities. They don't interfere with my life choices as long as I don't break their philosophy. Furthermore, my parents don't care about the little mistakes I make; they only care about the end results. Whenever I don't do well on a test, they don't take the time to berate me. They merely say that as long as my final grade in the class is an A, it's ok. All this isn't to say that they never yell at me. I'm not a perfect child. I do make major mistakes. I do have my own problems and I do have my own schedule. There is no stress on either side of our relationship, and if anything, I am more prepared for the freedom of college (meaning no parents) because I already know how to divide my time and conquer that delicate balance of work vs. play.



(continue to the second half of next page ... )





## The kind of Mom I prefer to have...

By Student C

With the stress of school and extracurricular activities, the added pressure from a “tiger mom” hardly helps. Although the children of tiger moms are often extremely successful coming out of school, they miss the experiences of a normal childhood due to over studying. Children are supposed to set their own life goals instead of having a dominating figure instructing them how to live.

Personally, I would prefer to have a mother who supports me over one who constantly reprimands me for making mistakes. My mother and I have a healthy relationship, where she cares more about my effort and academic honesty than receiving the highest possible grade. She encourages me to join additional activities, and she respects my decision of focusing on ballet and piano. While a tiger mom would expect a certain achievement in a set period of time, my mother watches all my improvements with pride. Usually, a mother loves her child unconditionally and teaches him or her life morals and values. However, a tiger mom disregards common sense to have their child be at the top. That child often feels like a failure when he or she is unable to reach the goals the tiger mom lays down. A feminine influence teaching a child to grow up is then replaced by a cold-hearted tiger mom. Any mistakes are unacceptable in her eyes.

After reading the article about the tiger mom, Amy Chua, in a Newsweek article, I fully appreciated my mother and all she does to support me. The thought of having a tiger mom terrifies me because I would not be able to stand the pressure and feeling like a failure.

### (... Tiger Culture)

My advice to avoid “Tiger Parenting” is this:

Children: understand that your parents have good intentions behind their pestering and value their judgment. Although you may not think so at the time, some of the things your parents make you do have purpose (like making you come to Chinese School 😊). Respect what they have sacrificed for you in order to succeed in school and extracurricular. I know that when I look back on my childhood, I now appreciate the fact that I spent my Saturdays at learning Chinese.

Parents: trust your children. Trust that they will do well in school, work hard, and make the right decisions in life. Don’t pressure them to be perfect. Let them make a few mistakes here and there because if they are always perfect, how can you expect them to improve? My dad once told me that when one of his co-workers’ daughter went to college and received a B, she asked, “Dad, do you still love me?” Parents don’t allow your kids to think that you will love them only if they are perfect. A relationship like that will not last very long and stress your child out. Give them love, give them support, and your kids should turn out just fine.

## “新新人類” = 老媽？

By Student D

最近一個新型名詞在網絡上流行起來——“虎媽狼爸”。“虎媽狼爸”成為了那些對孩子的期望值很高要求很嚴的父母的代名詞。“虎媽狼爸”也一度在網絡上掀起了新一輪的討論熱潮。網友們都紛紛晒出了自家父母對自己的要求與期望，真可謂“家有父母，如有一寶”啊。我家的這位可不大一樣，“新新人類”=老媽？不信的話，Let's go!

### 聰明的老媽

不知不覺中又到周末啦！對於從周一到周末一直都在上課的我們來說，周末可是一個很好放鬆的機會。自然不可能放棄這樣大好的機會了。周五一放學回家，我就迫不及待的跑回房間，打開電腦，開始了遊戲之旅。突然，老媽像一陣風似的衝進房間。我連忙關上電腦，裝作在電腦面前晃悠著想著問題。老媽見狀，立刻就明白了這是怎麼回事。她站在那裡，我因為心虛所以不太敢看她的眼睛。媽媽問：“你在幹什麼？”我回答：“我在想問題啊。”媽媽看了看我又看了看電腦，對我說：“忽悠，你接著忽悠。需要通知你爸一起組團忽悠嗎？”這下，我的頭低得更低了。媽媽看到後對我說：“想玩也可以，去玩吧。”我如釋重負的鬆了口氣，但是媽媽的話鋒一轉，問我：“作業寫完了嗎？”我紅著臉回答：“還沒有。”老媽說：“作業要記得寫完。”我默默的撿起書包準備離開時，媽媽清了清喉嚨，眨眨眼睛對我說：“是先玩後寫。”“Yes,老媽萬歲。”我歡

呼著跑到電腦面前開始了我的遊戲之旅。

### 時尚的老媽

“媽，你好了沒有啊？”這已經是我不知道多少次問老媽相同的問題。“等一下，馬上就好。”媽媽用相同的句式回答著。唉，真是想不通為什麼老媽這麼喜歡逛街，我可是逛得又累又渴又餓。終於，在老媽試完最後一件衣服後，我們回家。媽媽對我說：“我辛苦了這麼久，來看看老媽這一下午“奮鬥”的成果。”我慢慢抬起眼睛，嘿，你別說，還真值。媽媽經過了一番打扮後顯得更年輕時尚了許多。白色的花邊襯衫下陪著一條黑色的百褶裙，腳上是一雙麋皮小靴，外面套著一件卡其色的風衣，長長的頭髮自然垂落，髮梢處還有著可愛的小卷。白皙的頸上系著一條紗巾。這樣的老媽在人群的回頭率可是百分之百。時尚、年輕、漂亮的她就是，聰明的老媽+時尚的老媽=“新新人類”，她可不是“虎媽”。真是，家有‘新新人類’老媽，如有一寶啊。





## Some “Tiger” Force Better Than no Force

By Student E

I am not a high scoring student. Both my parents and I have established this with each other. I feel this is the sole reason as to why they do not hold me to the academic standards that they hold to my sister, who, just last year, had been admitted to a prestigious undergraduate program due to her outstanding academics. However, I feel that although my parents do not have “tiger” standards for my grades, my parents hold me to their standards in almost everything else I do. Ever since I began my high school years, my parents always believed in me, and would encourage me to do my best. It didn’t matter if I didn’t do as well on an assignment or test, as long as I put my one-hundred percent effort into studying or completing that test or assignment. As the average lazy high school student, I put very little effort into my work and was constantly playing games or surfing the Internet. This infuriated my parents and up until this year, I had been forced consistently to do my work downstairs and in front of them so they could make sure I was putting effort in my work, rather than sitting cooped up in my room doing absolutely nothing. In hindsight, I feel as my parents made a smart decision in forcing me to do what I did these past few years, as it has helped create a more well-rounded me.

During my high school years, my parents also found themselves having to constantly pester me to keep my room clean and organized, which is an extremely difficult task for me, as I am a person who likes to throw my schoolbooks on the ground after I come home from school. My room was sometimes so disorganized that they would be forced to stand at my door and point out each little object they saw out of place. On days when my parents had to do that, cleaning could take hours. However, I feel as if these actions have helped to make me a more organized student in school, as if some of my parent’s cleanliness rubbed off on me.

Overall, I’m glad to say that I am happy that my parents held their standards against me. Because of my parents’ forced influence on my upbringing as a high school student, I find myself equipped with the tools I feel necessary to succeed in the future.

## Tiger Mom's Control vs. Self-Discipline

By Student F

My mom was not a very fierce tiger mom. She wanted rules in our household, but when Ryan (my brother) and I grew up; she would find herself virtually unable to enforce them. My brother was cold towards her when she tried to intervene in his activities, and I, with my ever-so-wonderful quick temper, would inevitably end up in a match to see whose voice would give out first. She attempted to turn to my dad for help, but he was usually too busy working to support a family of four to be able to help her. Her inability to take control of both me and my brother, combined with our lack of self-discipline, meant both of us followed almost no rules

Sometimes, I wish I had a tiger mom. I think I could have turned out better, but there's no way to say for sure. Junior year, when I finally realized I needed to worry more about my grades, and by extension, my future, I willingly brought all of my things outside, worked in the kitchen (where my mom would be able to see everything I did), and asked her to make like a tiger mom for one year. I requested that she discipline me any time I was playing videogames instead of doing homework, or call me out whenever I said I would do something and didn't do it. I thought I'd be set for the next year. It didn't work. Whenever she tried to hold to my request, I countered with my own arguments. I continued procrastinating my work until the last minute, and whereas before I'd wasted time on videogames, afterwards I wasted time on YouTube or Facebook, claiming that it was part of my homework. She tried her best, but by then it was too late. I was too big, too independent, and too strong willed to be controlled by her.

Despite all my complaints about my parent's parenting, I understood why they held the attitudes that they did. Cliché as it may sound; they only wanted what was best for us. They wanted us to be happy and do what we wanted to do, as best as we could. My parents stayed as far outside of our lives as they could in order to let us pursue what we wanted, and fully supported us no matter what we wanted to do. We got to choose our own sports, our own instruments, and if we didn't want either, we were given the option to do that too. I remember my mom drawing criticism from the other more tiger-like moms in our circle of family-friends. They couldn't believe that she gave Ryan and me such freedom. In their families, the kids only got a minor say in what they wanted to do, if any at all. If they wanted something, they had to earn it, and in order to keep it, they had to follow rules. For example, my brother and I wanted smartphones as most everyone else. But most of my friends had to earn their smartphones by getting good grades or doing well in something. My mother's goal for us was to get straight A's. Neither Ryan nor I met her goal; however, she still bought us our smartphones, on the one condition that we were not to use it in our rooms, or to use it to play games. Despite my failure to adhere to her one condition, she still allowed me to use my phone.

The lack of a strong tiger parent in my life has made me realize the importance of self-control. I believe that the success of an individual is based on their own characteristics, and that parents, whether tiger or not, can only help guide them to their goal. After all, parents can only parent for so long before they have to stop.



# Tiger Mom? Yes or No?

By Student G

The nature of mothers is to provide their offspring with protection and support, which eventually comes down to expectation. Especially in the Chinese culture, many words are created to describe this expectation that parents have for their son (s) or daughter (s). For kids or other people who don't have the same culture, it might be hard for them to understand. Some Chinese parents are so harsh that it may seem to many people like torture. However, behind the hardship is hope and expectation that their child will have a successful and joyful life.

Is the action of these "tiger moms" wrong? Is it really necessary to train their child this way? Do they actually love their child? Questions are often raised by people who don't understand the Chinese culture. As a matter of fact, these Tiger Mothers believe that they are taking the right action. In their opinion, working hard at a young age will lay a good foundation for a lifetime.

For myself, as a kid, I obviously would prefer not to work so hard, but on the other hand I understand the value of having a tiger mom. In my opinion, having a tiger mom isn't a bad thing as long as the child is encouraged in positive way. Sometimes I do wish that my parents had been harder on me when I was younger, so that now I would have better habits and self discipline.

