

千橡



CCCA JOURNAL

2015年秋

第60期

Conejo Chinese Cultural Association & Thousand Oaks Chinese School

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

www.ccca-tocs.org



編者的話

李瓊



《千橡》第60期如期與大家見面了。當您拿到這一期雜誌時，封面的照片一定會讓您感到親切。這是雜誌的編委之一朱牧仁的傑作，照片上的美麗景色就在千橡。非常慶幸我們有這樣一個舒適美麗的居住環境；也非常榮幸有一群樂於奉獻的義工忘我地工作，從徵稿和徵廣告開始，經歷校稿，編輯，再校稿，再編輯，直至最後定稿付印和發行；當然也非常有幸有諸多深受讀者喜愛的老作者們妙筆生花為雜誌增色，更有許多新作者不斷給我們帶來驚喜。

《千橡》就是這樣一本有許多業餘作家撰文投稿，由一群業餘編輯人員編輯出版的、旨在為康谷地區華人服務的雜誌。自1984年創刊以來，經過許多屆編委會的薪火傳承，今天的《千橡》已是一本成熟的、有自己獨特風格和取向的雜誌。

在我的面前擺放著自2000年以來的各期雜誌，翻開雜誌目錄，看到許多熟悉的作者，他們從那時起每期投稿至今。資格最老的應該是創刊者張棠，60期出刊60次投稿。這一期她把宋代詩人陸游精彩的一生展現在讀者面前；鄭德音借“中譯商籟詩一首”向讀者推開了探索哲學家、詩人、評論家、亦是暢銷小說家的桑塔耶那的人生與著作的窗口；王瑞雲為我們介紹的是現代詩人蘇婷平易近人的一面。讀千橡詩人施志清“幻影”讓人心裏充滿了愛，而“讀你”又讓人體會到了美；第一次在《千橡》發表詩的李德鰲老先生的“秋意”則讓人讀來心醉。

不能一一點了，太多的膾炙人口文章，我們的雜誌涉及面廣，愛好旅遊的朋友隨著地北天南的旅遊筆記走五洲遊四海，享受旅遊的樂趣；喜歡讀書的朋友去看看好書介紹又為你推薦了什麼好書，或許能省時又省力地發現一兩本對胃口的好書。人生百味裏有對兒時的記憶點滴，有對父母的感恩，還有享受愛孫繞膝的快樂，無論是斯蒂文，還是捨與棄，讀來都能讓我們從中體會到快樂，領悟到人生的某個方面。感謝張建華抱病為雜誌投稿，在生活與保健欄目中為我們排出了有機蔬果排行榜，讓我們吃的更健康，保證好的體質，更好地面對每一天。我們的網球小明星又有好成績啦，在進入美網公開賽女單資格賽前32名後，劉婧文撰文分享了她的感受，讓我們一起祝願她不斷取得好成績。校園欄目中三位千橡中文學校校友用她們的經歷證明了“千橡10年，中文一生”，多元文化的背景帶給她們不僅僅是機會，還有生活的多姿多彩，這正是讓我們這些為社區服務的義工繼續努力的最大動力。

今年是二次世界大戰勝利七十週年，本期特意增加了“歷史回顧”欄目來紀念和回顧那段時光。欄目的文章中包括了從孩童到成人的故事，從學生到軍人的經歷。當事人的敘述讓我們重溫那段歷史，也聽到了許多發生在前線後方的各種故事，比如抗戰中大學生是如何輾轉千里追尋知識和理想，武漢戰役是如何的慘烈。抗戰勝利70年了，很多記憶會隨著時間流逝，很多故事會隨著當事人的逝去而湮沒，“豈讓歷史如煙”，留住歷史故事，維護歷史真相，避免歷史重演應該是當代人的責任。

最後我想表達對本期編委的謝意。這期雜誌得以順利出刊，完全仰仗全體編委的共同努力。四月份接下主編一職時，對於如何做主編完全沒有概念，幸好有幾位前主編一路提攜，又有前主編徐衛龍屈職做助理，才一路走到今天。雖然九月份排版編輯的緊要時候，我因私外出兩週，但廣告組、編輯組、排版組各盡其職，再加上關鍵時刻胡若綺主排的加入，雜誌得以按時出版。也要感謝各位作者的賜稿和廣告客戶的支持，希望本期雜誌能為讀者在茶餘飯後帶來一刻輕鬆愉快，《千橡》雜誌的編委將繼續努力，力爭把雜誌越辦越好。



目錄

千橡雜誌
 CCCA JOURNAL
 第六拾期
 2015 秋

CONTENTS

001	李瓊	編者的話
002		目錄
003		廣告索引
006	錢文瑩	會長的話
007	謝麗容	校長的話
008	王江	家長會會長的話
		[藝文筆記]
009	編輯部	千橡雜誌編輯宗旨
010	張棠	愛國詩人陸游的詩
014	鄭德音	中譯商籟詩一首
		[文藝沙龍]
016	王瑞芸	我讀蘇婷
017	李德鰲	如夢令集錦
018	施志清	幻影 讀你
		[地北天南]
020	左大扁	山腳下的國度
024	王正平	追颱風
026	章濟貧	東歐探蛇蹟，宮殿憶茜茜
028	謝桂棟	日本筆冢
030	陳華瑛	火焰谷劫後餘生
		[人生百味]
034	洪曉寒	斯蒂文的外套
038	李琰琰	康諾的二、三事
039	魯芳	我的爸爸媽媽
040	陸麗珠	捨與棄
042	溫霏	龍門石窟的兒時點滴
044	李瓊	廟會
		[歷史回顧]
046	馮瀚緯	豈讓歷史如煙
052	朝曦	恨不抗日死
054	余廣義	一位抗日空軍飛行員德故事
056	項舉邵	砲兵排長話當年
058	王友平	國破歲月拾零
062	Shirly Lo	艱辛求學路
064	周廣南	金華中藥店
		[康谷社區]
066	劉婧文	經歷第一次美網資格賽
067	廖蔚真	千橡圖書館動態
068	丁凱軍	留住2014的記憶



		[生活與保健]
074	王友平	笑果排座次
076	張建華	有機果蔬排行榜
078	劉長瑞醫師	談一談兒童正畸 (I)
		[好書介紹]
080	鄭美芳	學會思考
080	陳蕙玲	吃出天生燒油好體質
081	馮瀚緯	南京浩劫：被遺忘的大屠殺
		[青少年工作室]
082	Yvonne Cheung	
084	Vivian Shih	
086	Eileen Kwan	Success and Why Being You Matters.
		[康谷華協]
129		康谷社團
037		2015講座系列
041		康谷華協永久會員
088		康谷華協入會規章 (中)
089		康谷華協入會規章 (英)
090		康谷華協獎學金申請辦法
092		康谷華協理事會
093		康谷華協行事曆
094		千橡中文學校活動摘要
095		行事曆及行政人員名單
096		中文學校教師名單
097		家長會名單
098		康谷華協財務報表
099		《千橡》編委會
		[廣告]
100		廣告價目表
		廣告



Cover photo taken by Muren Chu 朱牧仁



廣告

千橡雜誌
CCCA JOURNAL
第六拾期
2015 秋

CONTENTS

Dentists

封底外	劉長瑞、孟曉嫵、陳立心	Agoura Hill Family Dentistry
AD 16	陳信祺	Conejo Dental Group
		Dr. Henry Chen
AD 17	殷 蕾	牙醫師 Lei Yin, DDS
AD 18	孟曉嫵	牙醫師 Sheron Meng, DDS
AD 19	李鳳婷	牙醫師 Jane Lee, DDS
AD 24	文志紅、于端	牙醫師 Zhihong Wen & Duan Yu
AD 25	左宮子慧	牙醫師 Sharon K. Tso
AD 25	陳立心	牙醫師 Leshin Chen

Education

AD 7	Ballet Arts	Conejo Civic Ballet Company
AD 11	Halfhourday	Piano Music Teacher
AD 12	Kumon	Kumon Math & Reading Center of Agoura
AD 13	家教中心 鄭老師	Jeng Academic Center Dr. Jeng
AD 14	課後輔導中心 吳茵茵	Thousand Oaks Learning Center

Financial & Insurance Services

封底裡	Kevin Jaw	TLC Mortgage
AD 8	嚴后建會計師事務所	HOU J. YEN CPA
AD 9	施啓祥 會計師事務所	Johnny Shih, CPA, MS
AD 10	紐約人壽 周洪	New York Life/Kathy Zhou
AD 11	Munro Insurance Agency	Munro Insurance Agency
Waiting	林大衛保險	Topco Insurance Agency Inc.

Food

封面裡	亞洲園	Chester's Asia Restaurant
AD 23	川香樓	Yummy House
AD 23	鑫 園	Green Onion Chinese Restaurant
AD 26	Sesame Inn	Chinese Cuisine & Catering
AD 27	京 華	Mandarin Bistro
AD 28	Thousand Wok	港市中餐、越式河粉



Health Care & Medicine

AD 15	高登眼科	Golden Vision
AD 18	薛曉青、張宏慧 婦產科醫師	Dr Green S. Hsueh & Lisbeth Chang OB&GYN
AD 19	內科與腎臟專科	Dr. Jieshi Yan
AD 20	麒曾中醫	Qizeng Acupuncture
AD 21	彭海恩足療醫師	Dr. Hai-En Peng
AD 21	亞洲眼鏡店	AC Optical
AD 22	血管健康中心/郭碩誼醫師	West Coast Vascular
AD 23	關學廉足科	Simi Foot & Ankle Center

Legal Services

AD 6	許美珍	Catherine Inbar Law Office
------	-----	----------------------------

Real Estate Services

AD 1	周瑞雯 Kitty	American Heritage Realty
AD 2, 3	伍雄麗 Holly Wu	Real Estate & Loan Consultant, MBA
AD 4	賀凱蒂 Katy Ho	Troop Real Estate
AD 4	邵立新 地產經紀	Troop Real Estate/Lixin Durborow
AD 6	林秀美 Mei Huang	Sotheby's International Realty

Others

AD 7	揚子裝修	Yang Zi Remodeling
AD 11	Linda Facial & Massage	Linda's Facial Skin Care Treatment
AD 10	千橡專車 謝國雄	Thousand Oaks Shuttle Mr. Sean Hsieh
AD 23	Many Mansions	Housing Rental Office
100	廣告價目表	TOJ AD Pricing
AD 28	CCCA Journal ad	CCCA Journal





會長的話

錢文綸

我在康谷華協 (CCCA) 這個大家庭已十多年，只是以前事不關己，凡事一概搞不清楚。自從去年當上了副會長，才仔仔細細地去觀察身邊的人事物，深深感受到我們社區，有那麼多卧虎藏龍的人才。協會經大家多年的努力，在社區外也受到非常正面的肯定。

為了具體說明此事，我在這給大家舉一個例子。上個月當上會長以後，我精神煥發衝勁十足點子洋溢，興沖沖地打電話給千橡市長 Al Adam，並寫了一封感謝函給退休了的康谷學區督察長 Jeff Baarstad，介紹我們的社區及中文學校，感謝他們長年來的支持，使我們得以茁壯成長；又拜訪了新任學區督察長 Dr. Ann Binitatibus，成人學校校長 Mike Sanders 及 ESL 主辦人 Bette Empol。在和他們聊天中，分享了我對美國多種族裔長期各自發展的憂慮，及各族裔學習英文的重要性，我覺得只有共通的語言，才能把不同文不同種的人融合在一起。Mike 和 Bette 竟然當場願意破例在我們的中文學校成立兩班 ESL，免費教授英文。這是因為我們華協和中文學校長期在社區耕耘，產生了相當大的影響力，才能受到學區如此的肯定及重視，願為我們破例。驚喜感激之餘，我告訴他們這完全是我個人的想法，待與協會理事商量後，再答覆他們。經與理事們商討後，結論是第一，我們社區全職上班族的英文水平遠超過 ESL；第二，這個課程可能會給我們的中文學校造成一些不便。於是華協謝絕了此項提議。但從這件事上，我深深感受到因為有你們這些在幕後犧牲奉獻的人，才有今日外界對我們的這些肯定與支持。

現在謹代表 CCCA, 在此向大家報告一下今年 CCCA 的工作項目。

第一：在前輩的建議下，康谷華協會將做出評估，如何使我們協會非營利 501 (c)(3) 財務管理結構更完備。

第二：在丁凱軍理事的協助下，建立協會的電腦資料中心，以避免可能的資料遺失，使各職位的接班人，能有完整的資訊。

第三：由於在美國建立網站的費用呈下降的趨勢，在孫惠忠，高薇 及王海寧理事們的首肯下，將把協會的網站從大陸移回美國，使我們的網站更容易使用，更符合時尚。

第四：柯文新理事接辦協會會員延續連絡的職位，希望那些和我們失去聯絡的社區朋友們，重返康谷華協的大家庭。

第五：今年西湖市及阿古拉山市與千橡市一同支持我們明年的新春晚會，因此華協除了參加四月千橡市的地球日，還會參加十月十七日西湖市市慶，和十一月四日千橡市藝術聯盟為捐助六萬美金以上的捐款人所舉辦的致謝晚宴的表演節目。

第六：康谷華協首屆公開甄選二名高中學生委員，參加華協各種不同的工作項目。主要目的是為社區培養未來的領導人才，而且注入新血，使華協年輕化活潑化。表現出色的學生委員，可要求華協出示申請大學的推薦信。請有興趣的高中生，在十一月十八日之前提出申請。

親愛的社區朋友：我們的華協，我們的中文學校，我們的千橡雜誌，我們的家長會，都在努力地為我們華人社區服務，希望大家肯定我們，支持我們。同時如果您有任何建議和意見，能幫助我們把事情做得更好更完善，請和我們分享。人世間最珍貴的就是善人善行。



校長的話

謝麗容



“承先啟後，繼往開來”的理念一直在千橡中文學校默默的被執行著。我們繼承了數千年悠悠文化，在美國這片土地撒種開花。而千橡自創校四十年來，更是一直秉持著原始的初衷，和諧無私地為來自各方的子弟服務，推廣華語文教育。華語文教育幾經演變，如今美國 College Board 施行中文AP測驗已數年，全美各地國高中中文班如雨後春筍，千橡中文學校的教育亦擴及本地其他族裔，深獲認同。我們定將秉持千橡中文學校這一美好傳統，繼續為千橡地區華語文教育努力。

制度是為了保障大多數人的最大利益。學校今年開始著手建制辦公室標準流程，將多年來口耳相傳的寶貴經驗及各項相關規定加以書面化，若有不足之虞，冀望未來能逐年修改。

2015 學年開始，於註冊時間內註冊者學費優惠調整為 \$ 50元以鼓勵提早完成註冊。確實的總註冊人數攸關行政人員計算各年級開班數，教師聘任與教科書購買與發放，甚至教室規劃；更有助於提升老師對班級的掌握，課堂教材購買……。今年在註冊時間內完成註冊的學生人數到達470名，高於往年2倍之多，使開班之不確定性下降許多。

由於康谷社區地方企業的變化，校方對於未來可能產生總體註冊人數銳減的隱憂也提出了因應的方案。首先感謝歷任校長、老師及辦公室人員們“省著點用”的美德、家長會員奉獻私人時間、還有其他進而直接捐款者，逐年累積下來，我們有了第一筆可以作為類似保留金概念的存款。辦公室人員以及財務相關小組已著手進行情狀分析，希望未來即使出現註冊總人數僅達預估半數，但卻無法改變租賃契約的情況時，學校仍可以完全不受影響經營教學一年以上，確保當年已註冊上課學生的權益。

康谷地靈人傑臥虎藏龍，生活於此地的華人，不論家長或學生均為典型之社會精英或未來可能傑出人才。在這樣的環境裡，我們有幸有充分的資源與人力可以為學校——我們康谷華人的大家庭——做更好規劃與經營。我們將於今年九月舉辦第二次的家長、CCCA暨PVA會員大會，不僅要將大家的力量團結起來，更要大家共同來關心這個我們引以為傲的華僑中文學校。

學校多年來中文教學的成就有目共睹，我們更將秉持教學第一的原則，與老師、家長、學生共同朝“千橡10年，中文一生”的方向一起前進。希望在千橡中文學校長大的孩子，都能以回到千橡生活，甚至回饋千橡為最大的驕傲。



家長會會長的話

王江

當家長會的同事們推舉我做這一任的會長時，與其說我的感覺是攆鴨子上架，倒不如說是半推半就。多年以來我的生活周圍流動著無數的 volunteerworker，他們前赴後繼，共同營造著一個互助互愛的完美社會。我不由自主地觀察他們，無法抗拒地被他們所感染。我喜歡以助人的方式在這個世界存在，它讓我的精神昇華。服務是高尚的，我願最大可能地極致這種高尚，所以，做會長？嗯……OK!

家長會是個小世界，這裡人才濟濟。可讓人欣慰的是每個人都自覺地把身價放低，共同構建一個成城斷金的大氛圍。在家長會我不是新人，可做會長卻是從零開始。學生時代有在社團服務的經歷。帶著觸類旁通的觀點，我的信心在高空飄蕩！我對自己說，天上飄來五個字：那、都、不、叫、事。當真正開始著手這一工作時，我從高空摔回了現實。原來會長的工作不是坐而論道。它既要你運籌帷幄，又要你身先士卒，它所涵蓋的工作面是很大很廣的（此時此刻我真想向我的前任們深深鞠上一躬。當他們把這一繁複的工作變得井井有序，順暢自如的時候，你一定要相信：他們真的付出了。而且大大地付出了。）謝謝我的同伴們，他們時刻準備好向你伸出援手。當我僅僅流露一點點疑惑的時候，早已多重工作在身的藍芸馬上主動請纓做我的副會長。有這樣一個矯矯不群之幹將在側，我知道那已不是如虎添翼，那是老舊的機器換上了最強的馬達！林先生和娟娟夫婦早已計畫好要今年結束他們的長達十幾年的義工工作，重新規劃生活，看到我這個新手上任，又決定再留下來。（照這麼下去，他們還有可能在今生離開家長會嗎？我懷疑……）

謝謝熱心的家長們！

今年家長會有不少舊夥伴因故離開，補充新能量是當務之急。嘴說這項工作光榮容易，請人家進來現身服務又是另一碼事。遠遠超乎我的意料的是，招募的工作居然開展得相當順暢。張莉是學校的家長，我認識她多年，也知道她有自己固定的週末安排。想讓人家放棄自己的常規來為別人服務真的很難，讓我下了好大的決心才張開口，你知道嗎？她居然一口答應……

多麼爽快的又可愛的一群人！愛心是他們的精華。

說家長會和學校的關係是唇齒相依似乎是過了，可把它說輕又能輕到哪去呢？自古便有兵馬未動，糧草先行的典故，我很慶倖能在這樣一個重要的位置做一個把關人。帶著一群熱情似火的心，我要告訴你：我們準備好了！



千橡雜誌編輯宗旨

- 【千橡】雜誌是一本以整個康谷華人為主要對象發行的地域性刊物，沒有康谷華人，就沒有《千橡》雜誌的存在。她不是技術專刊，也不是文化論壇。她的成長與康谷華人社區的發展齒唇相依，她的原動力基於康谷華人社區的脈動，她的品味內涵反應康谷華人的特色與個性。
- 【千橡】雜誌的編排精神是以整個康谷華人社區大家庭為取向，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、千橡中文學校與家長會〕及社團的活動與動態，提供園地刊登作品、交流資訊、聯繫感情。
- 【千橡】雜誌的內容走平實路線、不花俏、不嘩眾取寵，不牽扯政治議題、不宣揚宗教、不圖利任何私人或商家。所有具個人宣傳、謀利、酬庸、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捨，求其平衡，避免重複。
- 【千橡】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。
- 【千橡】雜誌各主要事項由編委會成員共同商議決定，重大改變需經由康谷華協同意。
- 【千橡】雜誌的所有營運開銷，以廣告和捐贈收入為主，自給自足。所有帳目總結後由編委會列交報備康谷華協財務，並接受必要的審查。
- 【千橡】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。



愛國詩人陸游的詞

張棠

陸游的一生

陸游是一位愛國詩人，一生著作極為豐富，其中以詩最為有名，在中國文學史上佔有重要的地位。在詞壇上，他的一首「釵頭鳳」感動了後世一代又一代的有情人。一直到今天，當我們讀到他的「釵頭鳳」時，仍為他和前妻唐琬的愛情故事，唏噓不已。

陸游（1125-1210），字務觀，自號放翁，越州山陰（今浙江紹興）人，出生於北宋的一個書香世家：高祖陸軫是宋真宗大中祥符五年榜眼，官至吏部郎中；祖父陸佃，宋神宗熙寧三年進士，官至尚書右丞。陸游的父親陸宰，宋徽宗宣和七年（1125年），奉詔入朝，由水路進京，於淮河舟上喜得第三子，取名陸游。

靖康二年（1127年）金兵攻破汴京，北宋亡，陸宰攜家眷逃回山陰老家，1129年宋高宗南

逃，陸宰也攜家改奔東陽。宋室南渡安定後，他因主張抗金被主和派排擠，遂居家不仕。陸游的母親唐氏亦出身名門，是北宋神宗宰相唐介的孫女。

陸游自幼好學不倦，他也學劍，研讀兵書，畢生以恢復中原為己任。但他生不逢時，一生坎坷：1) 生於戰亂，兒時顛沛流離；2) 被母親逼迫與妻子離異；3) 文學才華，受到秦檜的記恨與壓抑；4) 愛國救國的雄心大志，受到當權主和派的打壓，一生被免職三次，前後閒居鄉里數十年。

陸游之所以會得罪當朝宰相秦檜，據宋史《陸游傳》說：「（陸游）年十二能詩文，蔭補登仕郎。鎖廳（南宋官員及恩蔭子弟的進士考試）薦送第一，秦檜孫埴適居其次，檜怒，至罪主司。明年試禮部，主司復置游前列，檜顯黜之，由是為所嫉」。所以一直到秦檜過世，他才有機



會出任福州寧德縣主簿（祕書或主任祕書之職）。

孝宗（高宗養子）即位後，他被召見，任樞密院編修，賜進士出身，那時他已 38 歲。其後他擔任鎮江府及江西隆興軍事通判（由皇帝直接委派，輔佐郡政的中央官吏），但不到三年就「因言彈劾」閒居家中長達五年。

46 歲時，他被任命為四川夔州通判，二年後終於等到了報國的機會。當時樞密使王炎宣撫四川，駐守漢中，邀陸游為幕府，到川陝分界的南鄭前線服務，只可惜第二年幕府解散，王炎被詔回臨安，終身未再被起用。雖然南鄭邊防的幕府生涯只有短短的八個月，卻影響了陸游的一生，他此一時期的創作成熟豐富，「奠定了他作為一代文宗的崇高地位」。

自此以後，他浮沉宦海，每次因他在詩壇上的知名度，受到皇帝的詔見或任命，但又都以「喜論恢復」被主和派打壓罷官。嘉泰二年（1202 年），寧宗（孝宗之孫，光宗之子）詔陸游入京，主持編修孝宗、光宗《兩朝實錄》和《三朝史》，官至寶章閣待制。書成後，陸游從官場隱退，長期蟄伏於山陰老家，1210 年（嘉定二年）與世長辭，享年 85。

陸游一生的著作多種多樣，題材廣泛，內容豐富，有《渭南文集》、《劍南詩稿》、《放翁遺稿》、《南唐書》、《老學庵筆記》、《放翁家訓》、《家世舊文》等文學作品傳世。

陸游的詩詞

陸游生於中國歷史上的一個黑暗年代。北宋靖康二年，金人攻下汴京，徽欽二宗被俘、皇后皇妃、皇子皇孫全被押往燕京，大多受盡折磨而死，徽欽二宗也先後死於黑龍江五國城。

從徽宗畫院張擇端畫師所繪的〈清明上河圖〉上可以看到，九百年前的汴京就已經是一個非常繁華富庶的城鎮。現代有人用人口與 GDP 等

數字來作推論，認為當時汴京的經濟實力，在世界上都是數一數二的大城了。但是誰也沒想到，這樣一個「泱泱大國」竟在一夕之間被金國滅亡。受盡凌辱與屈辱的人民，莫不為這一歷史慘劇椎心泣血、痛心疾首。陸游曾回憶他的童年說：「親見當時士大夫相與言及國事，或裂眦嚼齒，或流涕痛哭」。

在這樣環境下生長的陸游，怎能沒有殺敵報國、恢復中原的豪情壯志呢？但他的命運和當時所有的主戰派一樣，不但得不到朝廷的賞識，還一再地受到打壓，但陸游始終堅持理想，一直到他 85 歲去世時，還寫下一首著名的〈示兒〉絕筆詩：「死去原知萬事空，但悲不見九州同。王師北定中原日，家祭毋忘告乃翁。」

宋詞起源於酒筵歌席中的歌詞，以傷春怨別的爱情為主調，因陸游的〈釵頭鳳〉是一首叫人落淚的情詩，所以有人認為陸游是宋朝的重要詞人。事實上，他一生的創作以詩為主，現今他留下的詩多達九千三百餘首，而詞只有一百三、四十首。從詩與詞 100:1 的差距來看，陸游絕對是一個詩人，寫詞只是一種業餘愛好，但因他文學根基深厚，偶而為之的詞也寫得很好。葉嘉瑩教授說他用寫詩來寫詞的風格：「在兩宋词壇上，特別顯出了他自己所獨具的一種風格。」

陸游的爱情故事

陸游是一個感情專一的「性情中人」，他一生有三個至死不渝的堅持：恢復中原、視詩為正統、與懷念前妻。

據南宋周密《齊東野語》、陳鵠《耆舊續聞》和劉克莊《後村詩話》等人的記載，陸游 20 歲時與表妹唐琬結婚，婚後，夫妻「伉儷相得」，感情甚篤，但新媳婦不討婆婆歡心，三年後被迫離婚。後來陸游另娶王氏，唐琬也改嫁趙士誠。陸游 31 歲時，在沈園偶遇唐琬夫婦，感傷之餘，就在沈園牆上寫下了千古名詞〈釵頭鳳〉，唐琬看到後，亦做詞應和。



(一) 釵頭鳳 陸游

紅酥手，黃滕酒。滿城春色宮牆柳。
東風惡，歡情薄。一懷愁緒，幾年離索。

錯！錯！錯！

春如舊，人空瘦。淚痕紅浥鮫綃透。
桃花落，閒池閣。山盟雖在，錦書難託。

莫！莫！莫！

(二) 釵頭鳳 唐琬

世情薄，人情惡。雨送黃昏花易落。
曉風乾，淚痕殘。欲箋心事，獨語斜闌。

難，難，難。

人成各，今非昨。病魂嘗似秋千索。
角聲寒，夜闌珊。怕人尋問，咽淚裝歡。

瞞，瞞，瞞。

兩人重逢不久，唐琬就抑鬱去世了，但陸游對前妻卻始終念念不忘，到了75歲，還寫了悼亡詩〈沈園二首〉。

(其一)

城上斜陽畫角哀，
沈園非復舊池臺。
傷心橋下春波綠，
曾是驚鴻照影來。

(其二)

夢斷香消四十年，
沈園柳老不吹綿。
此身行作稽山土，
猶吊遺蹤一泫然。

沈園，故址在今浙江紹興禹跡寺南。今人爲了紀念陸游的這段感情，特別根據舊日圖樣，重建沈園，並把陸游和唐琬書寫的兩段〈釵頭鳳〉刻在牆上，供天下有情人前來憑吊。

陸游詞選

陸游的詞作，有的飄逸婉麗，有的「激越悲壯、沉鬱蒼涼」。值得一提的是，陸游的作品以詩



為主，因而被人認為他的詩有詩本身「淺直而少含蓄」的缺點；但因詞的婉約特質，陸游少數寄情於物的詞，反因含蓄而有深蘊，成為佳作。

• 卜算子（詠梅）

驛外斷橋邊，
寂寞開無主。
已是黃昏獨自愁，
更著風和雨。
無意苦爭春，
一任群芳妒。
零落成泥碾作塵，
只有香如故。

• 漁家傲（寄仲高）

東望山陰何處是？
注來一萬三千里。
寫得家書空滿紙！
流清淚，
書回已是明年事。

寄語紅橋橋下水，
扁舟何日尋兄弟？
行遍天涯真老矣！

愁無寐，

鬢絲幾縷茶煙裏。

• 定風波（進賢道上見梅贈王伯壽）

欹帽垂鞭送客回。

小橋流水一枝梅。

衰病逢春都不記。

誰謂，幽香卻解逐人來。

安得身閑頻置酒。

攜手，與君看到十分開。

少壯相從今雪鬢。

因甚，流年羈恨兩相催。

主要參考資料：

百度百科，《唐宋詞名家論集》（葉嘉瑩），
《宋詞三百首》（朱祖謀、沙靈娜）



中譯商籟 (Sonnet) 詩一首

鄭德音

一八六三年十二月三日出生於西班牙馬德里市的桑塔耶那 (George Santayana) 是哲學家、詩人、評論家、也是暢銷小說家。九歲時隨母親移居美國，先後在波士頓拉丁學校和哈佛大學就讀，於一八八六年以最優等成績獲 B.A. 學位畢業。

隨後他遊學德國，追隨 Hermann Lotze 習哲學一年，又回到哈佛在 Josiah Joyce 門下於一八八九年取得哲學博士學位。他原打算繼續轉往麻省理工學院改唸建築，但同年秋天，哈佛給他講師職位開哲學課程，一教便是二十年。一九一二年，在他四十九歲時自哈佛退休，並遷往歐洲定居，此後未再返回美國。那時他已經成為深受學生愛戴的知名教授。也許由於他的學術聲望和文字魅力，盛年「退休」的他有這麼一個流傳甚廣但他本人否認的傳說：一九一二年春天某日，桑塔耶那正在上課時，偶然從教室窗口看到窗外的春景，沉思片刻，自言自語說，“我和春天有約。”說完放下手中的粉筆，便頭也不回地踏步走出哈佛校園，留下滿教室茫然錯愕的學生。這當然是穿鑿附會。因為桑塔耶那不喜歡美國，素為人知。

事實是，恰好那年他的母親去世，桑便藉此脫離他所不喜歡的教授生涯，從此煮字為生，潛

心著述。一九五二年九月二十六日桑病逝於義大利一所修道院中。

2003 年，桑塔耶那的傳記作者 John McCormick 在 *George Santayana: A Biography* 前言說，“在熟讀桑塔耶那著作四十年後，我很訝異這麼動人而深刻的人物，生前名滿天下，如今竟知者寥寥。”我深具同感。桑塔耶那是不折不扣的哲學家，但他的哲學思想卻被其作家之盛名所掩，因為這位西班牙裔哲學家寫的英文典雅優美，令人讚歎！他生前名聲遠播，有一大半是因為他精緻洗鍊的獨特文學風格，他通數國語言、文字素養深厚、善寫詩、通曉哲學史，又具美學訓練和玄學思索能力，使得他的文章廣度與深度並備，還因為他獨特思想所特有的強烈個人色彩而別具魅力。有興趣的讀者可一讀他的散文集「英倫獨白」(Soliloquy in England)。

桑塔耶那一生未娶，性向成謎。後人解讀，他應是有同性戀傾向。與他最親密的異性只有他母親和姐姐。但在哈佛大學時期有兩位親密的「好友」。這裡所譯的商籟詩名為「To Guy Murchie」便是寫給其中一位摯友。桑的情詩沈鬱內斂，不走浪漫主義奔放風格，而是以古典的節制含蓄表達情感。他早年詩作甚豐，但隨著年歲漸增，詩的繆思亦漸遠揚。





SONNET TO A HARVARD FRIEND

By George Santayana

No flower I bring you but the scentless weed
That in my youth's deserted garden grew
Wherein no zephyr of soft passion blew
Nor gust of anger bent the barren reed.
What advocate have they, to help their need,
These meager verse, faded, sad, and few
Writ ere I love you? Not my love of you,
For that proud novice is unused to plead.
Cast them away, and I will others bring
Of richer fragrance, when the summer's prime
Hast burst the late buds of the laggard spring.
And yet, how idle that I then should sing,
Or you should listen, when to judging Time
The heart will speak without the pomp of rhyme.

在已逝的青春園圃
那兒沒有柔情般的和風吹拂
也無摧折枯蘆葦的怒風呼號
我對你動心前所寫的詩稿
貧乏，蒼白，悲傷而荒蕪
豈別有他意？那不是我對你的愛慕
因為這孤傲的生手不慣爭吵
棄之而去吧，我將另外捎來
盛夏更馥郁的花環
那時暮春的花苞已姍姍綻開
但我的歌唱和你的聆聽青睞
在歲月眼中終歸徒然
縱無華麗辭藻，心意依舊可傳

德音譯



我讀舒婷

王瑞芸

2008年《今天》雜誌30週年紀念會在香港召開，於是我去香港。《今天》的掌門人北島，上下前後左右全要招呼，忙得腳不沾地，引我到一家酒樓裡先安頓落坐，一眨眼就玩「消失」了。

挺大一個餐館，十幾張鋪著白桌布的大圓餐桌，全空著，只我坐著的那張檯面，有一對男女先我已到，看著年齡比我略大，我又不認識他們，就自管轉動腦袋，往四下裡去看，沒打算和他們搭訕。一會兒工夫又有人被北島引了進來，北島走過我們這張桌子時，看我們幾個枯坐，便朝我說，「咦，你不認識嗎？這是舒婷，這是她先生陳仲義……」

「哦……」我說，然後慢吞吞地對他們兩個一笑。「慢吞吞」在我這裡有個講究，一是，我是現代藝術史學者，在這領域幾十年學問做下來，其精髓可歸納成一句：絕不可崇拜權威—權威是創造力的殺手。二是，這個會上，要來的全是中國70年代之後現代文學史上的名人，自己會在明亮的星群裡發燒發熱嗎？幼稚！

舒婷朝著我笑咪咪地開腔了，「現在《今天》陣容可強了，老中青都有了，我看你幾乎要算80後吧。」我一聽，血全湧到頭上去了，不是害羞，是興奮：媽呀，一輩子沒聽過這麼高檔的讚美，心裡樂開了花。一個女人一旦在要害處中槍，什麼「精髓」啊，「幼稚」啊，全數繳械。我馬上和舒婷呱呱地聊上了，

聊的盡是小女人的事，我問她雅緻的外套哪裡買的，她誇我的耳環漂亮……七七八八，婆婆媽媽。而她的先生很莊嚴地在旁邊坐著，一言不發，可是面色極其和悅，我憑著自己經驗知道，一個做丈夫的，若沒有對自己太太充分的滿意，在一旁「被」聽這樣的話題，臉上可不會有這樣的表情。同時我更加強烈地感到，舒婷與我即使在聊女人的裙衫環釵，可是她反應敏捷，心明如鏡，幽默睿智，妙語連珠，我跟不上她。

漸漸地，開會的人群烏泱烏泱地湧進來，我們的私聊就此打斷，整個活動裡我跟她沒再有閒暇交談，只她留給我一張(她先生的)名片，說到了廈門，去鼓浪嶼找她玩。

我把那張名片留著，從不曾聯繫過她。

今年5月她來美國加州參加一個活動，我知道了馬上給她發郵件，說：已經到我家門口了，請他們夫妻來家裡玩。但他們行程安排緊密，最後當然只能是我去活動處會她。活動是在加州P大學辦，主辦者是我的老朋友王瑞，他是P大學圖書館的館長，也是我們《今天》的「同事」。於是說好，我中午就過去，聽講座啦，吃飯啦，可以跟舒婷夫婦盤桓大半天。我臨時拉了個朋友作伴，女伴就說，「哎呀，那我趕緊重讀她的詩，到時候可以對話。」我說，「舒婷的詩你不必讀了，你跟我讀她這個人就好。」



李德鰲的如夢令集錦

《如夢令·秋意》

最是果瓜青脆，盡寫豐收情味。
更有小百花，隻片逗入心醉。
心醉，心醉，一枕秋涼酣睡。

《如夢令·教師》

夜半挑燈歇晚，鬢發染霜裝扮。
人類工程師，鑄繡靈魂圖案。
期盼，期盼，明日山花爛漫！

《如夢令·抗戰勝利》

怒吼黃河聲最，抗戰救亡旗匯。
刀向鬼子頭，砍個馬翻軍潰。
軍潰，軍潰，日寇投降伏罪！

《如夢令·端午》

艾葉飄香盈戶，又是一年端午。
品粽念親人，思緒萬千百度。
歸路，歸路，夢在百花深處。

2015, 9, 3

注：每年九月三日為全國抗戰勝利紀念日。





詩二首 施志清

幻影

我在鶯飛草長的晨光裡
尋找你纖巧的背影
和柔髮

我在山茶花氤氳的淡香裡
捕捉你詩意的呼吸
和嘆息

我變成了一脈青山
只為在你潑激湖水一樣的眼眸裡
能有一瞬間的倒影
在夏日的波心裡蕩漾
哪怕從此烏雲遮蔽
哪怕青山不再
碧水不再

我化作了夕陽下的一片秋林
只為在你北雁南歸的途中
在我的林梢停留
歇息你飛倦了的羽翼
哪怕只是短短一夕
哪怕天荒地老
永不飛回



讀你

—— 旗袍賦

讀你，猶如讀一部中國近代史
背過身去，是大清王朝
轉過頭來，便是民國和共和國
辛亥年的那場颶風
捲走了愛新覺羅氏
大清王朝湮滅了
五色共和旗，升起又消失
只留下女真人的旗袍
和一段關於美麗的故事

從此優雅和曲線，再也不必
在寬袍大襟底下掩飾
從此女性天然的魅力
便與旗袍交相輝映，綽約生姿

讀你，就像讀一卷濃墨淡彩的國畫
古老的華夏服飾
如彩虹經天
赤橙黃綠青藍紫

你的曲線溫文柔軟
就像三月，湖邊的柳絲
而面對暴力和侵凌
你就如那危岩挺立的長城
健美如斯，剛強如斯

讀你，更像讀一首唐詩
曲線玲瓏，造就了抑揚頓挫
裙裾飄搖，便是你的平仄韻津
絲綢錦緞，織出了你優雅的修辭
而那四季花卉的刺繡
它熏陶著你雅俗共賞的文思
更寫出了你永不凋謝的氣質



山腳下的國度 左大磊



(一)

當飛機穿過狹長的山谷，緩緩前進，準備降落在一條並不頂長的跑道時，坐在機窗旁的我眼看著與機翼極為貼近的樹林，有著難以言喻的緊張，唯恐機身稍有偏差擦撞上去，就要出事了。不丹航空公司自信有高超的技術，所以一直不接受外國機師和航空公司的進駐，它的國際航線由機上雜誌得知目前也只有從古都帕羅（Paro）到泰國曼谷和尼泊爾的加德滿都而已。當然，最後我們是安安穩穩的降落在不丹唯一的迷你國際機場，回頭看看剛才飛過的山谷，仍然有一點心驚膽跳。踏出機門，迎接我們的是清新乾爽的空氣，還有一幅巨大的不丹國王和王后的玉照，好一對璧人！他們的愛情故事膾炙人口，當年十七歲的王子遇見七歲的平民小女孩，就對她說：當妳二十歲時，我來娶妳。兩人終於在二零一一年完婚。不丹國王是英國牛津大學的政治學碩士，二十八歲登基為第五世國王，作風親民，儘管不丹在 2008 年已改用民主政體，老百姓仍十分愛戴他們的國王和王后，提起他們來態度都是很尊敬的。

不丹是位於中國和印度之間，喜馬拉雅山脈東段的一個內陸國，建立於一九零七年，開始時是英國的保護國，印度獨立後，其保護國也由英國轉移為印度，從此兩國關係密切。這是一個多山的國家，人口集中在深深淺淺的山谷裡，土地

貧瘠，生活條件相對低落，卻自稱是世界上最快樂的國家，百分之九十五以上的老百姓都認為自己是快樂的，歷代國王也都以建立一個快樂的國家為志願；十年前，他們所提創的國民幸福總值 GNH（Gross National Happiness），曾引起先進國家的學者們的研究興趣，發現真正的快樂來自於宗教信仰和知足。這是個四分之三人民信仰藏傳佛教，四分之一人民信仰印度教的國家，宗教主導了精神生活也反映在現實生活中，人民樂善好施，清心寡慾，自然成就了快樂的動力。不丹一向抗拒外來的事物，然而現代化的腳步還是無法避免的一步步踏入了不丹，1999 年開始有電視，2011 年引進了 internet，於是電腦、手機漸漸普及了，年輕人驅之若鶩，老一輩的人對這些‘怪物’則避之唯恐不及，認為就是這些‘怪物’污染了心靈和環境。國王和許多高級官員都是曾經留學國外，經過新潮思想洗禮，深知推動國家向前與世界現代化接軌是必然的趨勢，一方面又要極力維護古老傳統，避免外界繁華進步的因素過度衝擊了不丹的文化和生態，如何拿捏取捨真是一門大學問；年輕的導遊言詞之間亦充滿對進步的嚮往以及對傳統的留戀，是這一代不丹人心中極大的矛盾。

在不丹的旅遊從帕羅開始，首先參觀了由瞭望台改建成的國立博物館，圓筒形的碉堡因為地震已有損毀，為數並不多的展覽品都遷移至旁邊一棟典型的不丹建築內，館中收藏了一些古文物

和藝術品，各式各樣與宗教活動有關的面具讓我對不丹有了初步的興趣和認識；在博物館門前遇見館長，他溫文儒雅，以流利的英語與我們交談，後來才知他是一位有博士學位的喇嘛呢！隨後我們驅車至首都天普（Thimphu），特別到動物園看不丹的國獸 Takin，原來就是所謂的‘四不像，體型像豬有蹄但略高大些，極短的尾巴，頭部似牛似馬又像狗，還有人說像駱駝頭，可是又長了兩隻短而尖的角，Takin 有好幾個類種，以不丹的最珍貴稀有，難怪被尊為國獸。在通往另一古都普那卡（Punakha）的途中，山路蜿蜒又常遇到進行中的築路工程，雙向對開的車子經常要按照預先排好的時間表輪流行駛通過，由此也見識到不丹司機們的耐心和守法。在普那卡我們參觀了舊宮，此處就是現今國王王后四年前舉行婚禮的地方，現在內部劃分成行政區、供佛區和喇嘛住宿區等等；當天正逢一個宗教節日，人潮擁擠，鞭炮聲不絕於耳，還有馬隊遊行，難得的是欣賞到了由喇嘛們擔綱的祭神、酬神舞，他們或排列成行，或圍繞一圈，手持祭器，口中頌經，動作緩慢而一致，極富可看性。

再回到帕羅的重頭戲就是參觀虎穴寺，它是不丹最神聖的佛教寺廟，是全球佛教徒最重要的朝聖地之一，更是旅遊者不容錯過的景點。虎穴寺建在九百公尺高的懸崖峭壁上，已有三百多年的歷史。要走那麼高的原始山路，我曾經一度想放棄，在同伴們相互鼓勵之下決定半程騎馬半程徒步；一路上滿眼青蔥樹林，遠眺遠方山頂白雪，倒也不覺得辛苦，兩個多小時終於到達目的地。相傳蓮花生大師（藏傳佛教的祖師）騎著老虎飛過此地，就在一洞穴中修行三年，並且收服了佔據山頭的山神鬼怪，於是後人於此地建寺以為紀念。寺內有好幾個殿堂，四周掛著唐卡，香煙裊繞；一扇要弓身蹲下才能進入的小門就是虎穴的入口，門框上寫著‘tiger nest’ 進入之後還要走過一根橫跨兩邊石壁，十分陳舊不到一尺寬的木條，底下是相當深的石溝，我又要打退堂鼓了，但是後面在狹縫中排隊的人群不允許我後退，於是同伴們彼此接應，一推一拉之下居然也



The King and Queen of Bhutan

‘爬’過去了。瞻仰蓮花生大師修行所在的虎穴，就是凹進石岩的一小塊略為平整的泥地，大小高度正好容納一人靜坐，現在擺設成佛龕，供人膜拜。一路下山，瀕頻回首遙望白雲繚繞著的虎穴寺，是那麼沉靜、莊嚴矗立在懸崖邊上，覺得剛完成一項‘壯舉’之後的我反而更自覺渺小了。

不丹有集郵天堂之美名，郵票的種類繁多，印刷細緻色彩鮮艷，令人愛不釋手，沒有集郵習慣的我亦忍不住選購了幾套，我們的領隊特別贈送每人一大張〈十二小張〉印有自己肖像的郵票，是當場拍照印製，是很有趣的紀念品。不丹人大多是藏人和蒙古人的後代，臉部輪廓蠻深的，我尤其欣賞不丹女人的丹鳳眼，笑起來流波轉睛十分嫵媚。不丹人嗜辣，辣椒是主菜，不是調味料，導遊說一個四口之家一星期內起碼消耗一公斤以上的乾椒辣，難怪市場裡到處是堆積成山的新鮮椒辣或乾椒辣，十分嗆鼻。不丹人多數吃素，不忌葷，可是絕不殺生，所以屠宰業全由印度人掌握壟斷，每年的二、三、四月是齋月，不允許屠宰，我們這些遊客所吃的肉類則是早就冷凍準備好的。導遊帶我們參觀一個射箭場，在不丹射箭算是比較高級的運動和娛樂，他們的設備和技術都非常優良，有歐洲國家的奧林匹克射箭選手就定期來此接受訓練。

在不丹的幾天，我深深感受不丹人的善良、純樸、謙虛有禮，他們在喜瑪拉雅山腳下安靜的生活著，似乎不願被外界打擾。有人說這裡是人間最後的淨土，但是還能維持多久？想到這裡有些矛盾了，心中充滿了更多的不捨！

(二)

由帕羅飛往尼泊爾的首都加德滿都（Kathmandu）大約兩小時，一下飛機，就感覺到了另一個世界，擁擠髒亂，是我的第一印象。當大家上了旅遊巴士，導遊就先發給每人一個口罩，不言而喻，空氣污染有多厲害！想不到在尼泊爾的第一個節目是參觀火葬，跟著導遊七拐八彎的到了一條河邊，據說這條河是印度恆河的上游；河對岸有好幾個凸出的水泥台，上鋪竹架，大體頭腳用河水抹過以後就放在竹架上，再放上木柴和鮮花，親人圍繞誦經後開始燃燒，要燒五、六個小時才算完工，骨灰是否撒在水中，沒有人想問；整個過程都是在眾目睽睽之下進行，包括很多外國遊客，導遊認為這是他們獨特的風俗，值得介紹，而我們則有打鴨子上架的感覺。在加德滿都市區看了號稱世界最大的圓佛塔，巨大圓頂垂掛無數五彩經幡，是人們還願時掛上的；參觀唐卡製作坊，真佩服製作人的耐力和細心，一幅幅佛祖誕生、成道、六道輪迴…在他們

眼下、手下完成，只是要價不斐，討價還價後出手購買的人還是寥寥無幾。河流穿過的加德滿都谷地一向是尼泊爾的重心地區，這裡見證了歷代王朝的興起與衰落，孕育了尼泊爾的文化、藝術，在杜巴廣場上有十六至十九世紀的古蹟建築，包括至少五十座的宮殿和寺廟，寺廟大都是印度教的型式，外觀都很類似，就像一群高高低低有著寬簷的寶塔。

帕坦（Patan）是世上最古老的佛教城，寺廟林立，各有名稱，我已經有些混淆不清了。印象較深刻的是黃金寺廟（Golden temple），據說是釋迦牟尼家族的產業，釋迦牟尼成佛前曾在此修行，現在其家族中的男子一生中要在此廟出家一個月擔任住持；庭院裡擺設金色動物銅雕，屋頂和窗簷還有鍍金的雕飾，佛龕裡是一座金身釋迦牟尼佛像。與加德滿都相比，帕坦是一個比較寧靜悠閒的小城，沿街許多商店販賣木雕、金銀雕、銅器、手織布等等，這些手工藝都是代代相傳，不乏造型精緻細巧的作品。在濛濛細雨中一路跋涉至那卡克（Nagarkot），是一個美麗的小村莊，因為可以遙望喜瑪拉雅山脈群峰，深受旅客們喜愛，可惜當天霧氣濃厚，看不見雪山，只能心神嚮往之，但是在旅館（Club Himalaya Resort）的餐廳裡我吃到了個人經歷中最好吃的印度麵餅，新鮮有勁道又香噴噴，至今仍回味不已。



尼泊爾旅遊景點

奇旺（Chitwan）國家公園在加德滿都的西南方，搭乘飛機半小時就到了。公園成立於 1973 年，佔地 930 平方公里，是一個以保護獨角犀牛和孟加拉虎為主的原始叢林公園。乘坐小木船泛遊於瑞布提（Rapti）河上，第一次看到有那麼尖長嘴型的鱷魚，鱷魚們三三兩兩的臥在河邊沼澤地上享受日光浴，絲毫不受遊客們的‘騷擾’，河兩岸的草叢裡不知藏了多少奇鳥珍禽，偶爾低飛而過，引起我們一聲聲驚嘆。騎大象尋找犀牛是



又一個令人興奮的節目，象背上裝置一個四方形木架，四個人各佔一角，另有象伏一名坐在象脖子上，就一步一搖晃的出發了；坐在有三公尺高的象背上，一會兒涉水而行，一會兒穿梭樹林間，是很驚險的經驗。終於看到犀牛了，鐵灰色的龐然大物，走近再走近，牠還是一付旁若無人的樣子，悠閒緩慢地移動腳步，不多時就沒入叢林裡，這樣的犀牛大約有四百頭。突然，象伏說發現了老虎的足印，加快‘象步’往前追蹤果然看到地上有撕裂的鹿肉，不遠的小河裡有一隻大老虎帶著兩隻小老虎正往對岸游去，上了岸，大老虎自顧自的往草叢裡去，兩隻小的還在水邊嬉戲，十分有趣；象伏說我們運氣不錯看到了老虎，他們時常一個月也見不到一次。在這裡我們住的是 Tigerland Safari Resort，兩人一棟小木屋，設備精簡舒適，坐在後廊藤椅上，聽著水流與風聲，全身放鬆，一下子就睡著了。

波卡拉（Pokhara）是尼泊爾中部的渡假勝地，湖光山色美不勝收。一清早冒著寒風，穿上所有可以保暖的衣物，登上高地去等待日出。在喜馬拉雅山脈上看日出，何等難得呀！下山後，領隊特別交代中國餐廳準備的熱騰騰的稀飯和小菜填滿了我們的胃，也溫暖了我們的心。結束尼泊爾的旅遊之前，搭乘小飛機親近埃弗勒斯峰（Everest），是我早就報名另加的自費旅程。是一家英國航空公司的螺旋槳式小飛機，每一邊十個窗口，可以搭載二十位乘客。埃弗勒斯峰在藏文裡稱為珠穆朗瑪峰，一般亞洲人又稱為聖母

峰，高度 29002 呎（8845 公尺），是世界最高峰。喜馬拉雅山脈像巨龍一樣橫臥在中國西藏和尼泊爾之間，小飛機在山脈南側由西往東飛行，再轉個彎由東往西飛，這樣兩邊的乘客都可以欣賞到山脈全景。壯闊的雪山山脈，峰峰相連到天邊，耀眼的銀白讓人眼睛為之一亮，群山聚集有稜有角，遠方的埃弗勒斯峰凸顯其間，氣勢雄偉，令人自然而然屏氣凝神心生敬畏。空中服務員帶領我們輪流進入機師座艙，原來機頭正對埃弗勒斯峰，讓我們可以拍到更清晰的照片。在空中飛行一小時，下機後每人獲得有機師簽名的飛行觀賞埃弗勒斯峰證書一張，為我的尼泊爾之旅畫下一個滿足的句點。

後記：就在我們離開加德滿都整整六個星期的 4/25/2015，尼泊爾發生 8.1 級的地震，地層板塊斷裂在加德滿都的正下方，整個城市遭遇慘重損毀，三、四天內死亡人數已超過五千，數目仍在繼續上升中，電視上顯示流離失所的民眾露宿在髒亂的街頭，令人萬分痛惜；我所參觀過的古蹟建築幾乎坍塌至殘缺不全，有的只剩下一個基座，這樣的損失又豈是金錢計算得了的？與尼泊爾隔著喜馬拉雅山脈的中國西藏邊境和接壤的印度亦不斷有傷亡的報導，讓我納悶的是不見一點點有關不丹的報導，如此鄰近的國家在如此強烈地震的範圍內，也一定遭受相當程度的災難，外界卻聽不到一點消息，難道這真是一個與世無爭而與世隔絕的國度？我為那裡善良純樸的人們祈禱。



在台灣長大的人，都知道台灣的夏季不但悶熱難耐而且多颱風，通常我們都是在秋冬或春季返台。今年六月老公接到僑務委員會的邀請，以抗戰有功人員的家屬身份，回臺參加抗日戰爭勝利七十週年的活動，我們欣然受邀，於七月三日回臺參加慶祝大會，順便到大陸去幾個沒去過、但一直嚮往的地方看看。

到了臺北第二天我倆就去湖口裝甲兵團營區，觀看由馬英九總統主持的閱兵大典。陸海空三軍官兵全付武裝，頂着悶熱的天氣，整齊的表演操練，一旁的參觀臺上，更有官兵上百人爲我們這些參觀者服務，似乎萬一有一個參觀者出了意外，可能連參謀總長都得下臺，想想現在的阿兵哥們還真不容易。接下來五天僑委會安排的活動，我沒被邀請，因此老公早出晚歸的出席活動，我則頂着大太陽走訪親戚，或躲在旅館吹冷氣看電視。就在活動結束前兩天，有三個颱風形成：一個往北吹向了日本，另兩個一叫蓮花，一叫昌鴻正直撲台灣。算日期，颱風登陸日正是我倆要飛上海之時。果然，活動結束後的第二天，台北開始風風雨雨，昌鴻接近了，看情況明天飛上海的班機必受影響，此時蓮花在接近台灣南部時，突然轉向往海南島吹去。電視中不斷播出颱風昌鴻的訊息，各大航空公司班機相繼取消，而我倆要乘坐的華航卻不動如山。入夜新聞報導，昌鴻已避過台北正往上海撲去，一算時間，我的班機豈不和昌鴻颱風同時造訪上海？第二天風和

日麗，我倆按時到達松山機場辦理登機，同時一眇顯示影幕上來往上海的航班，發現是一片紅~(Deleted-取消)，只有我倆搭乘的華航班次是藍色一按時起飛。懷着忐忑不安的心前往候機室，老公滑著 iPad，尋找颱風消息，發現飛往上海的航班已有二百餘班次取消，老公終於按捺不住，前往櫃檯詢問華航服務員，她們異口同聲安慰說不用耽心，那些停飛的班機都是大陸的航空公司，他們動不動就停飛，我們不會的，照飛！老公無可奈何，加了一句：你們華航真勇敢。此時昌鴻也毫不示弱的正向上海進發，飛機按時起飛。從機窗望去底下是一片烏雲不見海洋，當機長宣布即將降落時，我不覺手撫胸口，深怕它跳了出來，結果是一個完美的落地。來接機的友人說，螢光幕上只有你們一班飛機降落，怪不得我們通關出奇的暢快。常聽說華航機師多是空軍出身，藝高人膽大，我想若是膽大心細，又有何妨？上朋友的車時，突然飄來一陣細雨，後來得知昌鴻颱風只擦邊上海，轉向韓國而去，朋友說你們把颱風給追跑了。

本來計劃和朋友開車去雲南麗江，但氣象預報當地天氣，晴時多雲偶暴雨，心想跑到二千八百公里外的麗江，碰到大暴雨，如何遊玩？因此改爲去武夷山，順便一遊蔣介石的故里—奉化溪口。從蘇州南下，通過長達 36 公里的世界第一長橋—杭州灣跨海大橋，就離奉化不遠了。溪口鎮



被治理的很用心，現在是一個觀光城鎮，進入溪口要買票，但對七十以上的中國老人家是免費的，我倆憑台灣護照証明享受到優待。看得出大陸共產黨對蔣氏是尊重的，故居保持原貌，樹木參天，蔣氏出身地豐鎬房的中庭，當年宋美齡親自種了兩棵桂花樹，一東一西，靠近自己住的西廂房名銀桂，近毛福梅東廂房的一棵名金桂，但銀桂比金桂矮小些，導遊解釋原來的銀桂在宋美齡去世後也枯萎，此棵是後來補上的。來訪的遊客絕大多數來自內地，他們仔細的觀看展示的每一張照片，懷着崇敬的心聽導遊講解。故居面臨一條長長的河流，河上修了一座石橋，清山綠水，山明水秀，實是一塊風水寶地。從蔣家鹽鋪出來已是午餐時間，找到一家老店，點了幾盤號稱是蔣介石最愛吃的小菜，都很入味，我和老公都是軍人子弟，不輪歷史對蔣介石的評價如何，我倆還是對他懷着無比由衷的敬意。

離開奉化已是午後，我們向西南行駛去武夷山，一路穿山越嶺，夜幕低垂時開始時下雨，少時大雨傾盆雷電交加，雨勢之大在我們加州實屬罕見，加以車輛稀少，孤獨的行駛在公路上，更感驚心動魄，不禁懷疑昌鴻颱風是否來個回馬槍，追著我們來了？路上穿山隧道很多，常常在大雨中進入，出得隧道却風平浪靜，讓人嘖嘖稱奇。最後終於走出聳山安抵武夷山市。

次日清晨驅車前往景區，景區重點是乘竹筏在溪水上漂流欣賞美景，但當天是週六，一天的門票早已售罄，連第二天週日的票也早已訂空，不得已，就坐車到景區走馬看花的遊覽一下，我們找到一位隨車導遊，是當地小姐，原是山上茶農，政府開發景區後，便和哥嫂合開一所茶莊，製作販賣有名的「大紅袍」茶葉，自己也兼差作導遊。她的茶園就在景區內的山上，可眺望整個武夷山，青山綠水，活脫一幅中國山水畫。下山經過一間農舍，屋前是一片荷花池，花香撲鼻，開滿荷花，農舍門前有一涼棚，遠遠望去棚下似有人相對而坐，正在對弈，好一幅美景，沒酒也醉了。

離開武夷山回程，順國道向東北行駛，路經金華過夜。提起金華首先想到的是金華火腿，但是在市區所經過的地方，沒有看到一塊火腿廣告或商店，打聽金華有何名勝？答曰：金華山雙龍洞，老公豁然想起，在他父親留下的手札裏，有一篇「金華遊記」，記錄抗戰爆發前數月，曾率領他的中隊全體隊員和眷屬同遊金華山。因此老公堅持赴金華山，想隨父親的足跡走一遍。

金華山是道教隆興之地，有名的雙龍洞，冰壺洞和朝真洞合為道教洞天福地中的三十六洞天。我們一大早就驅車入山，由導遊帶領先至仙瀑洞後至二仙洞，洞穴泉水清澈，終年不涸，鐘乳石和石筍縱橫交錯，千姿百態。最後到景區重點一雙龍洞，洞口左右各懸鐘乳石一尊，形如龍頭故而得名。進雙龍洞需順石階而下然後臥舟而入，原因洞口是一小溪，離水面不足兩尺是一巨大石屏，石屏厚約一丈，屏後才是洞穴，每六人乘一小舟，腳對腳平躺，舟底有鋼纜，將小舟拉進拉出，上岸順著石階小徑前行，洞內泉水小溪不斷，鐘乳石鬼斧神工，奇險無比，出口處名為冰壺洞，此地有一巨大瀑布，水聲勢若萬馬奔騰，非常驚人。

出了洞見到導遊，問我們還有一個朝真洞，要不要去？我們一看時間已晚，同時體力也感到有點力不從心，因此婉拒下山連夜趕回上海，準備隔日飛北京看兒子。本想在金華帶一塊火腿回家做我拿手的蜜汁火腿，結果買了兩塊藥膏貼在雙膝上帶回。回到家老公立刻找出他父親的手札，果然他父親在1937年6月率隊以兩天兩夜遊了金華山，當時條件沒有現在好，他們先為婦女顧妥滑竿，自備盥洗器具和食品罐頭雇人肩挑，並帶手電筒、手杖和手槍，對我們而言，那不是郊遊而是去探險了。那時雙龍洞不通冰壺洞，因此在雙龍洞是臥舟而入，臥舟而出，出口後沿石階而上至冰壺洞，洞中瀑布聲勢奪人景象壯觀。如今瀑布依舊，而人物早已遠逝，思之能不感嘆！



東歐探蛇蹟，宮殿憶茜茜

章濟貧

東歐給我們的印象一直是個既美麗又神秘古老的地方，加上旅行社的大力推薦，我們一行二十多人終於踏上東歐之旅。這次旅行印象最深刻的兩件事是吃“蛇”，和茜茜公主的故事。

我們坐了十幾小時的德航先到法蘭克福，再轉機到匈牙利的布達佩斯。下機拿了行李出關後，便見到了我們的導遊莎莉女士，給人印



Photograph of Empress Elisabeth of Austria (1837–1898), the day of her coronation as Queen of Hungary

象最深的是她穿了一身淺黃色的豹紋洋裝。往後兩週她將與我們大夥同行、同宿、同進出，並一路負責解說。後來發現她真是喜歡黃顏色和豹紋的衣服，於是私底下我們就叫她小花豹了！

第二天中午到達景點要下車時，她跟大家說午餐請自己解決，這附近有很多小吃攤，你們可以隨便買些“snake”。雖然我們猜到她的意思恐怕是說“snack”，但我們還是吃了一驚，因她確實是說“snake”。原來小花豹常年住在維也納，英文並不是她的強項，但是爲了照顧我們這些「美國人」，她不得不時時搬出些英文來。將錯就錯，我們也不吭聲，互相嘰咕咕著下車去找“蛇”吃！以後一旦旅行社不供應午餐時，我們就得去找蛇吃了。

說說茜茜公主吧！旅途快到奧地利之前，導遊莎莉在車上放錄影帶給我們看，片名就是茜茜公主。她順便介紹一下這位公主，後來是如何成爲奧地利皇后的故事。

話說公元 1848 年，奧匈帝國的皇帝斐迪南一世因病退位，本來要傳位給他的弟弟卡爾親王，但是這位親王意志薄弱，再加上他老婆索菲的反對和堅持，讓他們才 18 歲的兒子弗蘭茨，約瑟夫 (Franz Joseph) 繼承了王位。當時全國歡騰，好久沒有這麼年輕有爲的國王了！登上皇位不久，他母親索菲便開始爲他物色新娘，皇宮裡便時不時的有大大小小的舞會。索菲的妹妹盧多薇卡正好有兩個女兒，年齡都很適合，她們便成爲選秀的對象。本來他們屬意於大女兒的，但在一次舞會上，約瑟夫



看上了秀麗的老二伊麗莎白。伊麗莎白的小名是茜茜 (Elisabeth Sisi) 她就是日後的茜茜公主。茜茜公主秀麗大方，活潑可愛，很快便成為國王追求的對象和宮廷常客。不久，23 歲的約瑟夫便和 16 歲的表妹茜茜訂婚，一年後兩人在維也納舉行大婚！婚禮和慶祝活動連續數週，茜茜皇后的美麗風采讓整個歐洲為之傾倒。

但好景不常，繁瑣和約束的宮廷生活，很快便讓活潑好動的茜茜透不過氣來，她只好在宮中學習各種禮儀，怎麼做皇后，怎麼帶孩子，然後還學習外語和打扮自己。慢慢地她的一頭秀麗及腰的長髮，便成為她一生最華麗的標誌！到後來她每天要花兩三小時去整理她的秀髮！生了兩個女兒後，公元 1858 年，皇太子魯道夫 (Rudolf) 誕生，他繼承了茜茜的激情和才智，集眾人的關注於一身，成為天之驕子！可是十年後，三公主瓦萊麗來到人世，得到皇后茜茜的偏愛，王子頓時感覺受到冷落，造成他心理上巨大的不平衡。再加上他後來被迫與比利時公主結婚，而沒能與他相愛的女子成家！八年後，鬱鬱不樂的魯道夫殺死他的愛人後，舉槍自盡！從此哀傷的茜茜終生只穿黑色衣服，寂寞的漫遊世界各地。公元 1898 年，不幸在日內瓦湖畔被刺身亡！茜茜皇后有著歡樂的開始，華麗的一生，卻換來悲傷的結局！

我們到維也納後，終於來到華麗的熊布郎皇宮，看到約瑟夫和茜茜皇后曾經生活的地方，但最感人的是看到約瑟夫簡單的辦公室，牆上只掛著茜茜長髮及腰的美麗畫像，那畫像陪伴他渡過了最後長達十八年的孤獨人生！再說魯道夫王子的死，也使得哈布斯堡 (Habsburg) 王朝失去了唯一的繼承人。約瑟夫死後，他侄兒弗蘭茨·斐迪南繼位，不久他被刺殺，引發第一次世界大戰，奧匈帝國從此

沒入歷史的洪流。

旅行到了最後一天，我的坐位終於又移到車上第二排，我就跟坐在前面的莎莉說，吃點心的發音是 “snack”，千萬別再說 “snake” 了！她恍然大悟說：「你怎麼不早說呢？早點說你們就不用吃那麼多蛇了！」好吧，就此打住。成詩二首：

多瑙河泛舟

多瑙河上碧雲天，兩岸宮牆不知年。
帝國餘暉光猶在，懷古幽情繞客船。

東歐之旅

青山綠水遍東歐，古跡城堡綴九州。
宮廷逸事述不盡，此情留憶多少秋。

註：對茜茜有興趣的讀者可以參看：The Reluctant Empress, by Hamann Brigitte. 中文翻譯是「茜茜公主」。



(照片來自 Wikipedia 網頁)



觀筆塚有感

謝桂棟

2013年，筆者在日本北九州市的小倉古城一隅，見到一塊石碑，上書“筆塚”兩個蒼勁的大字，頗感新鮮，忍不住趨前細觀。石碑約有兩米多高，為沙石色，邊上立有木牌，上面有文字記錄，說明建立“筆塚”的初衷和立碑的年份。原來，為了振興文化，1965年小倉城筆塚建立委員會，在此立碑，並於每年的十月份，進行獻出不用之筆的“筆供養”活動。

塚者，墓也。按“筆塚”兩字釋意，就是筆的墳墓。按我們的習慣思維，壽終正寢要進墳墓、過氣出局掃進墳墓、戰爭失敗埋入墳墓，一看到，說到“塚”，“墓”等字，大多會產生出衰落、腐朽、死亡之類，陰森森的感覺。建立筆塚，莫非要將人類文明傳承的工具，打入冷宮？在不同的文化裡，墓地並非都是陰地，至少不都是陰如地獄、暗無天日，也不是某種意義上的被掃地出局者的歸宿之地。美國陣亡者將士公墓，綠草如茵，四處鮮花。每年的退伍軍人節，隆重的緬懷

活動，讓人感到亡者雖逝，英靈長存。法國國葬院公墓裡，有文采流芳、風雲政壇、馳聘疆場、照耀科壇的各類人物長眠在此，供人瞻仰以為紀念，享盡哀榮。我想，日本小倉建立“筆塚”，為收集文人雅士，甚至平頭百姓的文房用具——畫筆，毛筆，圓珠筆乃至鉛筆等。在這塊曾經有大文豪森鷗外耕耘，著名作家松本清張在此創作揚名，然而都未在小倉這終其一生的地方，褒揚文藝，傳承文脈，期待不斷有新人輩出。如今，隨著科技的發展，書寫手段發生了很大的變化，鍵盤、手指，甚至語音，都可以取代筆墨的功能。科技在提供速度，去繁就簡的同時，也有導致書寫能力，書寫意願下降的弊端。六十年代時，尚未出現取代筆功能的高科技，但在今天已經司空見慣，雖說憂喜參半，但誰又能預測，明天將又會如何呢？“筆塚”的建立並非杞人之憂。

日本民族自古素有懷舊，善待古跡，崇敬傳統和先人的習俗。日本城鄉的各個角落，遍佈神



明治維新以來，皇權導引的對外擴張和戰爭的精神策劃，在根本上躲過了被批判和被清算。今天日本的右翼政客，仗著這根精神支柱，利用和綁架國民崇敬傳統的習俗—祭祀先人的風俗，偷樑換柱，參拜立有甲級戰犯牌位的“靖國神社”。日本國民，有為棄筆而建“筆塚”，善以待之的習俗，更何況是對待先人，對必定得祭拜的民間風俗，國際社會並無異議。國際社會時時發出的，僅僅是對其借屍還魂，祭拜戰犯的怒吼。其實，日本不乏有識之士，在他們的筆下，時有振聾發聵，直擊右翼政客精神要害的檄文。我想日本建立“筆塚”，現在更應該保留的，是那支能寫出充滿正義感文字激昂的巨筆。

社、寺院和大小祭壇，與民居混處，與商樓相鄰，與人生的步調和諧，反映了在各個層面的社會行爲。按時的祭拜慰靈，早已成爲日本民族的風俗。明治維新以來，隨著日本對外開拓交流及侵略的擴大，日本人的足跡，踏遍亞太等地區，也有病逝戰死在當地的，於是祭拜也就從日本，擴展到了國外。如今的新聞媒體，常有日本的老兵，尋當年的足跡以謝罪的報道。有些國家譬如緬甸，建有由日本人出資的，二戰陣亡者的慰靈塔，並有來自日本的祭拜掃墓者。不論是在國外還是國內，是面對小的祭壇，還是在靖國神社，盡管只是祭拜先人，充滿日本民間風俗色彩，但時常超出傳統意義上的範疇，而觸動人們的某根神經。

回顧二戰後的歷史，打敗並占領了日本的美軍當局，逮捕處罰戰犯，指導重建各級政體，推行民主政治。然而面對日本的天皇神權，美軍當局採納了一個“處方”，即：皇權脫離政體，保留天皇制。於是戰後日本政體的靈魂，被成功地改造成西方的民主政體。然而自

實，日本不乏有識之士，在他們的筆下，時有振聾發聵，直擊右翼政客精神要害的檄文。我想日本建立“筆塚”，現在更應該保留的，是那支能寫出充滿正義感文字激昂的巨筆。

說明：文章裡的“筆塚”照片，由本人2013年10月出差日本時所攝。“筆塚”雖然少見，並非虛構。



火焰谷劫後餘生

Main road in the Valley of Fire State Park

文/攝影：陳華瑛

有這麼一對夫妻出門登山健行，不久先生獨自出山，慌慌張張報告警察太太不見了。說是兩人因故分開來一下，結果就找不到太太了……等警方上山搜尋，抽絲剝繭始發現：是先生在某偏僻之處，把太太推下山崖的……。這不是唬人的，是真實案件，而且類似故事在美國還發生不少。所以每碰到這種事故，警方一定按慣例把報案配偶當成首要嫌疑犯來調查。

此時此刻，我也身陷類似窘境，園警正對我盤查先生失蹤的始末，且一板一眼地做起筆錄來。我心焦如焚，一面擔心他的安危，一面憂慮自己可能銀鐐入獄。同時疑惑起我倆怎麼會落到這個地步呢？也許這只是一場惡夢吧？等會兒夢醒了，啥事兒都沒。

說來很難相信，我們今早才興高彩烈的來到火焰谷重遊。此谷是內華達州的一個州立公園（請參考 <http://parks.nv.gov/parks/valley-of-fire-state-park/>），從賭城往北開車一小時左右就可到達。裡面奇岩異石鮮艷奪目，有若一

座岩石花園。我夫婦在 2011 年初遊時驚艷連連，一直惦記著要再訪。次年五月中湊巧有機會就迫不及待地來了。不幸我們進園後得知公園在修路，管制交通，有前導車來回帶著遊客車隊通行。等輪到我們，才知最精彩的中段景點不能停留，必須直往終端。我失望萬分，跟先生說就用兩腳走回頭路。先生不肯，說太遠了，而且車隊在一旁來來去去很不爽，堅持就逛逛終點唯一的步道，不到兩公里長，坡路相當平緩，30 分鐘就可解決。這麼個短短的路對我們來說是小菜一碟，什麼 hiking GPS、手機（可能也不會有信號）、對講機等裝備都可省了，擰着一小瓶水就上路了。我心裏老大不高興，又因天氣燠熱乃快步走在前面，先生則一貫地在後面拖拖拉拉，東瞧西望。

走至一半時，我跟隨另兩個遊客向左進入某一線天似的夾壁間，總算烈陽被擋在外面，心境一時清靜下來。我就在此乘涼，邊等待先生。不一會兒，遙見他一閃身往右邊的方向拐去。心想可怪，難不成瞧到那兒有個什麼稀奇古怪的石



頭，要過去一探究裏？他做學問久了，遊玩也愛追根究底，常常叫我抓狂。我姑且等等，想他可能很快就會回頭。不料 4、5 分鐘後，仍不見他身影。暗想不好，急忙追過去，發現這岔口不但沒標誌，而且右邊看來也很像一個正式步道，還有不少鞋印。我走了一下，感覺步道越來越不明晰，回頭查看也幾乎分辨不出來路，方覺大事不妙。扯著喉嚨大聲呼喚他，沒回音。無法乃又回到一線天。想想不安，又朝他的方向再嘗試找一次，邊像瘋婆子似的狂喊，直至喉乾舌燥，頭昏腿軟，眼看自己也有迷途之虞，不得不撤回。

勉力急行回到停車場，立即向管制交通的工作人員求援，那時快 1 點半了，而我們是中午 12 點半開始走的。不久一位中年園警趕來問我詳情、以及先生的衣著等等，我竟然答不出他的 T 恤是啥顏色，只知非灰即黃之類，不由一陣心虛汗顏。先生古板，一般都是穿不顯眼的灰黃色系，連帽子都是，在這亮晃晃的橘黃色沙岩之間，豈不就像穿了隱身衣？

我對園警說先生是有點常識的人，發現自己迷途，肯定會停步等候救援，應該不會走遠的…園警於是用對講機嘰哩咕嚕一陣子，然後對我說：他與另外三個園警要立刻開始搜尋附近區域，囑咐我在停車場等候，說不定先生自己又尋回來了……。大約一個多鐘頭後，園警回來說：四人的搜尋都沒結果。我開始真正有不祥之感，分手時，他只有半小瓶水，大熱天的，不可能走遠的，怎麼會找不著呢？是失足摔到什麼狹谷深溝裏了嗎？果真如此，這麼個浩瀚無垠的荒漠裏，怎麼找得到呢。

時間飛快地消逝，這時已經是下午四點了，等天色暗下來，那真是凶多吉少了。園警說已經通知了拉斯維加斯搜救組，他們四點半會派直升機前來。此時停車場已經進行清場，所有遊客被要求離去，留下空間方便直升機停降。同時一輛救護車也趕到現場，還加上一些急救護理人員，以及好幾個壯碩結實的志願搜尋者（準備可能要在天黑後繼續搜救？）。如此勞師動眾的浩大場

面，加深了我的不安與恐懼。在等待直升機的空檔，園警開始正式做筆錄，並查看我及先生的證件。他該不是在狐疑：事情背後肯定另有蹊蹺，絕非我報告的這麼單純……。

終於直升機來了，掀起一陣狂風沙。機員得了簡報，立即起飛在附近盤旋，20 分鐘後回報說：沒見到任何人影，必須擴大搜尋範圍。此時一股酸楚無助之感緩緩襲上心頭。一旁雖人聲吵雜，我卻似一葉迷失在茫茫大海中的孤舟，四面風急雨驟、驚濤駭浪。我只想掩面號哭。直升機得飛出附近區域搜索，極目四望全是浩浩蕩蕩的沙漠山岩，東南西北都有可能性，他們要從何處著手呢？那簡直是大海撈針呀！而日頭正急急向西行，地面的陰影越來越斜長了。我懊悔當初瞥見他時，為何沒大聲喊住他呢？我默默發誓，如果先生能找回來，我不但不會痛罵他，今後還要努力做個溫柔賢妻，不再嫌東嫌西的……

大約又過了 15 分鐘，突然傳話過來說：「找到了」。之後一陣兵慌馬亂，他從天而降，時間是下午 5 點 15 分。事後根據先生的陳述是：他發現迷途後，非但不若我報告園警的那般有常識、知道停步（哎呀！我倆之間的默契亟待改進），反倒發了牛勁、決定自救。在努力搜尋後，他擇定一處自認是正確的地標，開始集中火力向前衝鋒攻陣，並克制每 20 分鐘才微泯一口水。如此這般發揮出驚人潛力，一股氣推進 8、9 公里，一頭攻進了「成事不足敗事有餘」的堡壘（弄錯方向以致越走越離譜）。最後他陷入一片迷魂陣似的山岩之間。曾嘗試爬出一座山頭，直覺山的另側即停車場（其實是 10 萬 8 千里的繆誤），但因山壁太陡峭而棄甲歇兵（謝天謝地）。在這雙腿癱軟、滴水不剩之際，他倒開始擔心起我來（有點窩心），想我會不會也跟他一樣迷途在某處荒山裏、又驚又怕呢？就這樣頹然過了二、三十分鐘，忽聽到遠方有直升機的噪音，乃默默祈禱。好一陣子後，直升機似乎有所感應，突然奇跡似地朝他筆直飛過來，他趕緊高舉雙臂瘋狂揮舞……



Fire Wave Trail in the Valley of Fire State Park



Fire Canyon Road in the Valley of Fire State Park

接下來就更精彩了。直升機無平地可降，派一人攀繩下來，把他套住，再往上空吊。他一向有點「懼高症」，此時被繩索搖搖晃晃地懸在半空中，自是刺激萬分。好不容易安全進入機身，冷不防跟一尊大炮相機的鏡頭打個照面，驚異地脫口問道這是啥？救援人解釋，攝影師乃美國國家地理雜誌社記者，湊巧在這兒做搜救工作的專題報導。先生聽了，倒毫無愧色地向鏡頭熱情揮手微笑（昏頭脹腦之際，他錯把自己當成凱旋而歸的大英雄了？）……

當園警告知找到先生時，我慶幸不必蹲大牢，欣慰得撲簌落淚。他見狀忙建議以後出門應用狗鏈子把先生拴着。我搗頭如蒜。說真格的，整個搜救過程他們認真如臨大敵，著實叫我感激涕零。事後聽朋友講，今年在賭城一帶山區，已有兩名登山客意外死亡。俗話說夜路走多了總會碰見鬼，這些年來我倆踏過不少山徑，迷途愈見頻仍，狀況且愈趨險惡。

接着去年五月初，另有一樁與死神擦身而過的迷途事件也跟我們搭上了邊。話說數年前在一個婚慶場合先生被一位空小同學 R 認出來（在分別近 50 年後？）。暢聊之後發現我們都愛好登山健行。他得知我倆去過鼎鼎大名的波浪岩（在 Utah 與 Arizona 交界的 TheWave，請參考附圖），羨慕得不得了。該地因岩質脆弱，被當局嚴格管制，每天只准許二十人進入，用抽籤方式來決定。R 拽着我們一起參加抽籤再去一次。經過多次嚐試後，去年五月他只抽得一個名額，邀請先生同去。先生不願犯法，他只好獨行。行前我警告他一定得攜帶 hikingGPS。他說他是背包登山露營的老手，有方向盤就足够了。因我們兩家離得很遠，他没工夫專程跑一趟舍下來借我們的，況且他不熟悉此物，得花時間摸索才行。

於是他周四一早出發，當晚抵達目的地附近的小鎮落腳，還來電報了平安，說正在磨拳擦掌準備明日上陣。周五過了，周六過了，周日早晨 R 夫人來電說他失蹤了，當局前日下午就開始大肆搜索…我們聽了大大的嚇一跳，不敢相信會有這樣的發展。在為他祈禱的同時，我有難辭其咎的心虛，若非我多嘴提到 TheWave，或者我堅持他得帶 GPS…如此這般度秒如年到中午，居然傳來找到的好消息（請參閱網上新聞：<http://www.ks1.com/?nid=148&sid=29895857>）。他當時已神志不清，腎臟衰竭。幸好經過數月的醫療與休養後已完全康復。最近他又游說我們再去抽籤，因為上次迷途，心願尚未達成。

R 之所以活下來，只能以“奇蹟”稱之。再拖個二三十分鐘，死神大概就不會錯過他。然而“奇蹟”是很不可靠的東西，登山健行者最好能對安全問題有基本的認知和準備，才可防患於未然。多年來我倆經歷不少有驚無險的跌跌撞撞，得到一些心得如下：

最好不要單獨登山，萬一扭到腳踝膝蓋什麼的，至少有個伴可以去求援。幾年曾經在某登山口看到張貼着一個尋人啓示，其中有個青春洋溢的東方男子的大頭照，一旁的說明是：他大約在



三周前獨自進入此山口健行，之後就沒下文了。唉！這麼一個生氣蓬勃的生命難到就這樣消失了嗎？還記得在大狹谷北緣（Grand Canyon North Rim）的一個步道前也看到一個啓人深思的布告，上面畫着一個年輕英俊的肌肉男，旁邊的說明大意是：每年大狹谷有許多意外事故，出事的多半是像圖片上的男子那樣的壯漢，而非一般人認為的老弱婦孺…

盡可能配備一個 hikingGPS。這個新科技儀器比羅盤管用得多，你若迷路，再不濟也可以依據 GPS 回頭走到出發點。而且現在許多登山目的地都會提供座標讓你打入 GPS，跟着它走不會有大錯。

看到步道被雪覆蓋了，最好止步回頭。幾年前一個七月初，我們短衣短褲的去 MammothLakes 附近的一處狹谷，走了三四公里後才發現前面極目皆厚厚的冬雪。我倆還不知厲害，在沒帶 GPS 的情況下（因為走過多次，不認為有迷途的可能）繼續向前推進，最後來到一處原本是河流交會的小盆地時方覺大事不妙。眼前有各式鞋印，雜亂無章，四周則是大同小異的坡地。顯然之前已有人在此迷途，留下諸多毫無頭緒的腳印。此時我們已分辨不出來路了，只能沒頭蒼蠅似的亂走，每踏一步都在冒險，因為看不到正在融化的冰雪下面是什麼。先生就被雪下的枯枝和利石在小腿上刮了兩道血口子。如此慌慌張張摸索了近兩小時，才很運氣地走出那個迷魂陣。這段驚魂我終生難忘。

向上攀爬時，要想到萬一此路不通，有無可能再原路下來呢？聽過有人因步道被積雪、或是土石流封住，企圖改道翻過旁邊的山頭。沒想到攀登到一半時因山壁過陡無法繼續。可準備回頭時才發現“下山”更難，因此卡在半山中進退唯谷。我們也曾碰到類似的困境，幸虧老天保佑，最後想法用四肢邊爬帶滑下到山底。

走在僻靜而視野常受阻礙的樹林裡，要

提防轉個彎會突然跟個大熊之類的野獸撞個滿懷。尤其是帶着小寶寶的熊媽媽非常神經過敏，她們受到驚嚇時可不是開玩笑的。以前專家都是建議登山者應帶着鈴噹走路，叮叮噹噹的讓大熊事先得警訊而走避。一般說來，熊不喜跟人類打交道，會主動躲人的。可是後來有實驗發現鈴聲呈規律性時，大熊把它當成一旁的風聲樹聲一樣，不會特別去注意它。最好的辦法是間斷性的拍個響脆的手，或是高聲叫一下等等，比較能引起熊的注意力。我在黃石公園健行時就常常使用這一招。至於市面上賣的噴熊的胡椒罐之類的我沒試過，因為太佔背包空間，而且我覺還是防患於未然比較好。

登山健行成為我們的嗜好是因為貪看美景之故。北美被開發得晚，吸睛的原始大自然雖無處不在，可多數得靠兩條腿走去才欣賞得到。此外，這兒的國家公園也提供無數維修良好的步道系統，引導你去看開車無法接近的美景。這些都是推動我們健行的初始動力，跟有人健行是為了運動健身不太一樣。北美是個健行者的天堂，我們逮住機會就東奔西跑，二十多年來成果斐然，目擊了不少千嬌百媚的山水，還得到體力增強的附加價值。在此我希望大家不要被上面的陳述嚇着，只要有適當的心理準備，登山健行絕對是個安全又美妙無比的休閒活動。



The Wave(在 Utah 與 Arizona 的交界)



斯蒂文的外套

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的為無家可歸者提供冬季棲息的事工。我寫了一系列的故事，隱去了人物真實的姓名。

當斯蒂文和我面對面聊天，或他從我身邊走過時，一股令人暈眩的臭味兒撲鼻而來。於是，我注意到他那件似乎從來沒有換過的黑色外套。說是黑色，其實並不準確，應該說曾經是黑色，如今已發白發灰了，還印著些白糊糊、黑糊糊的斑點。那件外套如膠水一樣緊緊黏著他，相當合身兒。我能想到的唯一解釋是：他大概找不到洗衣服的地方。

前年冬天斯蒂文來教會時，五十五歲。之前他已流浪了多久，我不知道。後來回想起來，大廳裡黑壓壓幾十個陌生面孔，我第一次就注意到他，主要因為瑪麗。

瑪麗是教會一位朋友的女兒，那年正在申請大學，每週都和幾個女孩子到教會幫忙。她們一進來，就像一隻隻快樂的小鳥，飛到人群中。

“斯蒂文”，瑪麗的臉紅撲撲的，她伸開雙臂，給斯蒂文的一個毫不含糊的擁抱。

我順著聲音看過去，那個叫斯蒂文的，笑得裂開了嘴，露出兩排黃黃的牙齒。

瑪麗，瑪麗，你這週過得怎麼樣？

瑪麗開心地說：好極了，好極了，媽媽終於確信我會認真學黑管，把租來的還掉，給我買了支嶄新的，耶，好貴呀！不過，我答應過爸爸媽媽，要把錢還給他們。你知道，我一直在做家教。這週，我又多教了個孩子。

教什麼科目？

化學。

斯蒂文和瑪麗幾乎同時舉起手來，歡天喜地地拍打一下對方的手。

斯蒂文笑瞇瞇地問：你一會兒給我們演奏幾首？

瑪麗說：好啊，我已把黑管帶來了。媽媽說我吹得不夠好，別人會笑，我才不管！

對，不管。斯蒂文附和著。又關心地問：你決定上哪個大學？

瑪麗噗哧一笑：哎呀，我要有我姐姐能耐，就能自己隨意選擇了。哪個學校要我，就去哪兒唄。

那晚由無家可歸的杰西鋼琴伴奏，瑪麗吹黑管，一曲又一曲，配合得十分默契。斯蒂文特別點了一曲《奇異恩典》，他側著身，專注地看著瑪麗，臉像點燃了似的亮，掌鼓得特別起



勁兒。之後，有次斯蒂文跟我提到他生病死去的哥哥，說哥哥的兒子是個好孩子，如今大學快畢業了，還參加了學校的樂隊，吹黑管兒的。我才知道，那晚斯蒂文肯定想到了他的侄子。

在瑪麗面前的他，有點像個孩子。但根據我的觀察，斯蒂文並不是個喜歡湊熱鬧的人，他獨往獨來，跟其他無家可歸的人幾乎從不打招呼。每次從外面進來，為了不讓門發出咣當的響聲，他手扶著門，慢慢讓它合上。因此，他什麼時候進來的，不大有人注意得到。他總拎著那只褪了色的小紅箱子，肩上斜跨著個黑色的電腦包，一隻手小心地護著，生怕丟了似的。

他高高瘦瘦的個子，臉像冬日裡從樹上吹落的枯葉，凡沒有被衣服遮蓋的皮膚，都呈深褐色，如同西部暴晒過的岩石，頭髮一撮一撮糾結著，像從石頭中冒出的雜草。只有他那雙藍色的眼睛，雖然蒙上了層灰，卻還是活的。

第一年與斯蒂文零零星星的談話中，了解到他的一些身世：

他曾是高中化學老師，後來被學校解雇了；有兩個年齡相差不大的兄弟，從小玩在一起，打成一團。可惜，弟弟二十歲那年開飛車，把自己和女朋友的性命瞬間搭了進去；哥哥酗酒傷了身體，撇下年輕的妻子和兩個幼小的孩子；斯蒂文有過一個女朋友名叫貝蒂，自殺了。他的父母尚在，都已經八十開外，住在離這裡車距大概兩個小時的一所城市裡，斯蒂文每年回去兩，三次，餘下的三百多天，都耗在本地。再有，他沒有汽車，到哪裡都步行。斯蒂文淡淡地講敘這些，沒有細節，沒有眼淚，但散發出來的死亡的氣息，卻撲面而來。

我留意到，他不願意跟別人擠在房間裡，卻偏偏選擇睡在過道裡，頭朝著牆，用毯子裹住全身。

第二年冬天，斯蒂文又出現在教會，穿的還是那件發白的外套。每當他從身邊走過，我總免

不了暗暗皺皺眉頭。懷疑著，他是不是失去了嗅覺？這年瑪麗和她的朋友已經上大學去了，新來了一些幫忙的高中生，但與斯蒂文無緣。斯蒂文也就像消了聲一樣，誰都不搭理。

沒想到有一天，斯蒂文突然出現在飯後的分享會上並一屁股坐在我的旁邊。之前，他已經很久沒有在這種聚會上露過面了。聚會還沒有開始，我很客氣地問他最近過得怎樣？

我開始找工作了。他的聲音聽起來很興奮。

太好了，講講，有好消息嗎？

他說：剛開始，已經遞交了八份簡歷，準備每週都申請幾個。麻煩的是，很多工作需要當面遞交申請表，因此只能走著去。

他說：現在市場不好啊，什麼樣的工作都幾十個人在搶。

又說：只要是工作，干什麼都行。

我鼓勵他，憑著他的實力，總能找到的。

他遲疑一下，微微點點頭。

我留意到，他的臉和脖子已經被太陽暴晒得有點像一塊塊熏肉，毫無半點光澤。尤其，他的這身灰撲撲、發臭的外套，如果我是雇主，會不會猶豫？就是去當搬運工，不也應該打扮得精精神神才討雇主的喜歡嗎？我想提醒他，但根本說不出口。在美國土生土長的他，現實社會中的許多常識，應該比我更懂。

我還留意到，他即使坐著，手都總習慣性地扶著電腦包，好像那就是他的命。他後來垂頭喪氣地告訴我，到處都是賊呀，晚上裹得好好的睡袋，一覺醒來都可能不翼而飛，更何況電腦？我想，這有什麼奇怪呢，晚上你睡在犄角旮旯裡，什麼“奇跡”不可能發生？

一段時間裡，他每次都參加聚會。我發現，他特別喜歡的幾首赞美詩有《奇異恩典》，《耶穌是我的恩友》。他有一副好嗓子，唱到了高

音處，很多人都啞了或者變了調兒，他卻字正腔圓。他唱歌時，很少看歌本，眼睛平視前方，像在看著他的學生。到底是老師出身的！

我也留意到，大家討論關於神學問題時，他很少參言，但贊同什麼、不贊同什麼全部寫在搖頭、皺眉、隱笑之間。只有一次，當有人唸到：完全信上帝，也完全信自己時，斯蒂文冒出四個字：怎麼可能？

許多週過去了，他仍然在奔跑。

有一次，我無意中談到小女兒一直想養隻狗，她看到路上人家牽的狗就哇呀地羨慕不已。而當我真的答應了她，她又怕麻煩，打退堂鼓了。說這番我看似無關緊要的話時，他站在過道的一邊，我站在另外一邊。他接著我的話說：

如果怕麻煩，就千萬不要養。知道嗎，世界上有很多通人性的動物，比如鳥兒。一旦有了交情，就得花時間跟它們在一起。

你養鳥嗎？我問。

我不喜歡養關在籠子裡的鳥，我喜歡跟野外的鳥兒交朋友。

你跟它們交朋友？我來了興趣。

他也來了精神，說：

有人做了個實驗：讓人頭上戴個面罩，到烏鴉（crows）成群的地方揮舞棍子驚嚇它們。過幾天，當帶著同樣面具的人出現時，烏鴉會互相報警似的呱呱聲四起，飛快地舞動翅膀。好，這時如果他們換上另外的面具，烏鴉就東瞅瞅，西瞧瞧，鬧聲漸漸止住。

看我一臉的好奇，他開始眉飛色舞起來：

聰明的鳥兒，比如烏鴉、鴿子、鵲能識別人的長相、聲音和氣味。但取得它們的信任，卻不是一兩天的功夫。要知道，野外的鳥兒到你手上啄食，它們是冒了風險的。因此，有些規矩

一定要記住，諸如絕對不能伸出空空的手，那樣鳥兒會失望的；行走要慢慢的，否則它們會以為你有攻擊性而馬上飛走；當鳥兒在你手上小心張望你時，絕對不要有下咽的動作，否則它們會以為它是你的下一個吞噬的目標；總之要細細觀察鳥兒，它們害怕時眼睛裡流露出的表情跟人類一樣並且胃會飛快地抖動，這時，你得屏住呼吸。

你說，鳥兒能識別人的氣味？我打斷他。

對呀，他們就認識我。每次我一站在同樣的小道上，就聽見鳥兒嘰嘰喳喳的叫聲，好像說：我們的朋友來了。我仰望著樹林，伸出兩手來，鳥兒便一隻一隻地從天而降，漸漸站滿了我的兩隻手，有幾隻淘氣的鳥兒還喜歡站在我的頭上、肩上，在我身上撲騰撲騰，用尖尖的嘴殼兒拉扯我的頭髮。它們像排隊一樣，一隻鳥兒啄一口食，拍打翅膀飛走了，另外隻鳥兒接著來，直到把食物吃完。



你是說，鳥兒會站在你的身上？我又一次打斷他。

對呀，但貝蒂的本事更大，鳥兒會站滿她的全身，直到把全部覆蓋了。

貝蒂？我輕輕叫出聲兒，這不是他自殺的女友嗎？

本來很愉快的交談，一下子停頓了。聲音再從他嘴裡出來時，已變得如縷縷輕煙，慢慢消散了。



他輕聲說：貝蒂最喜 Black-throated Magpie (中文翻成鵲吧)，那些家伙美極了，眼睛機靈的，尾巴長長的，肚腹雪白。它們可停在貝蒂的身上很長時間，直到被什麼驚動了，才展開翅膀，嗖地不見了。

不見了，他在說貝蒂不見了。

直到這番話，我才似乎終於把一系列的問號聯系起來：他身上怪怪的味道是哪裡來的？鳥兒為什麼認得他？黑外套上為什麼斑斑點點？更要緊的是，他為什麼總不肯換件別的衣服？

我的聯想對不對？無從証實。

又過了兩三週，他不再參加聚會了。我們見了面，他向我點點頭，算打過招呼，反正不想多說，便匆匆離去。他還是穿著那件外套，手扶住電腦包，睡在過道上，臉朝著牆壁，用毯子裹住全身。

第四年冬天我再去服侍無家可歸的流浪漢時，從頭到尾斯蒂文都沒有出現。聽說，後來他認識了一個女人，搬一塊兒住了。

但願，斯蒂文在“家裡”不用再穿那件黑色外套了。

2015年度講座系列計劃 (請留意每月的通知)

Date	Speaker	Topic
24-Jan	Derek Cheung	Education & Self-learning - My life-long Experience
7-Feb	Dr. Joe Wu	Everything you want know about Stroke
14-Feb	Xu Bing 徐冰	Tax
28-Feb	Dr. George Yu	Sleep, Sleep Apnea and snoring
14-Mar	Tuck Tsai	The Art and Business of Jewelry
28-Mar	Bill Chiang & Tom Hsiang	Plan for your cruise
4-Apr	Peter Lee	Digital boundary at home for the young
25-Apr	Claudia Bill de la Pena	Subject on the operation of City of Thousand Oaks
9-May	Ms. 王瑞芸	Essence of Chinese Culture
16-May	Dr. Yumin Qiu	Prevention of coronary heart disease
13-Jun	Dr. Lee Wan	Eye Care, Myopia, Glaucoma and Cataract
27-Jun	Chris Kimball	by CLU President, topic on higher education
11-Jul	Jimmy Zhao	“Food” for thought
25-Jul	Dr. Dale Sue	Advances in Medical Imaging Technology
8-Aug	Summer Break	
15-Aug	Summer Break	
19-Sep	John Sun	Tour China on Train, including to Lhasa 坐高鐵-遊中國-去西藏
3-Oct	Dr. Tesu Lin	Gastrointestinal diseases in Chinese American
17-Oct	Robert Chow	Financial & Retirement Planning
31-Oct	TBD	TBD
7-Nov	Prof. Lien Te-Pei, UCSB	Asian American in Civic Engagement & American Politics
5-Dec	Dr. David Lowe	Healthy Living & Longevity: a science based study
19-Dec	Ma Yu 馬馭	Costa Rica tour for Bird Photography

康諾的二、三事

李琰琰



愛孫小康諾一歲多時已經很會說話了，常跟爺爺、奶奶在一起，中文說的十分流利，觀察力也很敏銳；每次出門吃飯時都搶著替他爺爺點葡萄酒、替奶奶點綠茶、替爸爸叫啤酒、替媽媽叫咖啡；我們問他：那康諾要喝什麼呢？他總是歪著小腦袋瓜想想才說：我還是要牛奶吧！等我像爸爸一樣高時就要啤酒，像爺爺一樣老時就可以喝紅酒了！我們都佩服他小小年紀就像個小大人似的，似乎已經將人生的各個階段安排、規劃好了。

有一天，已經兩歲半的小康諾因為不聽話，將吃不完的餅乾當玩具，一片片的撕成小塊丟在地上，爺爺說不可以浪費食物，他不聽，仍然坐在地上掰餅乾，爺爺將他抱到牆邊去罰站，要他面壁思過。奶奶看到他小小的身影面對一片白牆，一動也不動，但口裡唸唸有辭，重覆的說：爺爺生氣，康諾掰餅乾，丟在地上。爺爺生氣……，奶奶心疼不已，不知爺爺將會罰他多久，跑去當救火員拉他小手，他順勢倒向奶奶懷中，說道：奶奶救命！借機跟奶奶跑開了。



奶奶說：你不吃餅乾，應該放在桌上，不能亂扔在地上。

康諾問：為什麼？

因為：“餅乾是食物，不是玩具。”

“可是它比玩具還好玩呢！”

“餅乾丟在地上，會引來很多螞蟻去吃。”

“螞蟻餓了，不給牠們東西吃嗎？”

“餅乾很貴，現在吃不完，收起來，下次還可以再吃，不應該浪費。”

“為什麼不可以浪費呢？買玩具不浪費嗎？”

他的小腦袋裡總是充滿了對生活的好奇和思索，無時無刻就會投出詢問的眼神及問些有時讓大人都得深思，難以馬上回答的問題，有時問得我們啼笑皆非。

奶奶最近身體不太好，那天康諾見到奶奶無精打彩，躺在沙發上不想動；他很憂心，不知如何是好，就和奶奶說：我以後不調皮了，要聽奶奶的話，好好吃飯，不惹爺爺生氣了。還把自己日夜不離手的寶貝小毛氈蓋在奶奶身上，輕輕地拍着奶奶說：乖奶奶，蓋了我的氈氈就會不痛、不生病了。

唉！我貼心的寶貝孫兒啊！奶奶為了你，以後一定要好好注意自己的身體，健健康康地幫著你忙碌的父母照顧你長大成人！



我的父親母親

魯芳



春意綿綿、夏日炎炎、秋風瑟瑟、冬雪飄飄。爸爸媽媽手牽手於晨曦中、夕陽下，日復一日，不知不覺已成當地不可或缺的一道風景。這次回國我才知道，他們倆手牽手的背影被拍了又拍，轉了又轉……

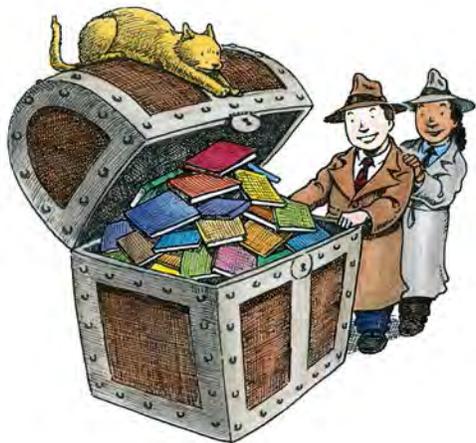
爸爸媽媽的相遇並不是華麗的邂逅，他們的相知也不那麼羅曼蒂克，他們是同學。當時爸爸是書記，媽媽是班長。起先兩人搭檔並不太合拍：媽媽常批評爸爸理論一大套，爸爸呢常會含蓄地說，這女生不可小覷。爸爸是溜冰、交誼舞場上的王子，媽媽是籃球、田徑場上的健將，似乎除了學業及必要的工作聯系，他倆基本是各玩各的。可緣之一字，就這樣道不明、說不清，卻牽引著你的命運。在一次學校的聯誼會上，其中一個遊戲，不知是有意還是無意，爸爸輸給了媽媽。同學們起哄：“必須給禮物！”爸爸脫口而出：“洋娃娃！”“必須是真的！”同學們不依不饒，爸爸面紅耳赤。這段插曲直到爸爸帶著我去參加他們的校慶才知道。聽得我當時就心有余悸：好險啊，如果不是當年同學們的惡作劇，豈不沒我了嗎？

記得我上中學時問過媽媽，你們倆是誰找誰的呀，媽媽抱怨爸爸說，又是送書又是寫詩的，後來結婚了，那些書統統回到了他的書架上。其中有一本沒找到，居然還問我那本書去了哪裡。那個年代的情感，體現在非常具體的生活細節中。爸爸吃東西很挑剔，飯桌上媽媽如果看見雞，就會剝下雞皮，看見豬肉，就會剔去肥的，然後將肉放進爸爸的碗裡。直至今日媽媽得了老年病，連女兒站在她的面前都不認得

了，“去皮，將肉放進爸爸的碗裡”的動作一如既往。媽媽心眼好，前年她被車撞倒，我們把她攙扶起來，她第一句話就是叮囑我們，千萬別告訴她的領導，要不她全年獎金就沒了，繼而還轉身調皮地問駕駛女孩，我沒把你的車撞壞吧。媽媽現在管不了錢了，但每次出門，爸爸總會給她兜裡放些零錢，她要送給路上討生活的老人。她非常認真地告訴我，他們生活得比我們艱難。

爸爸原來除了教學，就是他的科研，家事從不操心。可媽媽病了之後，生活的重擔都落在了他的肩上。他照顧媽媽，那份耐心和細心，遠遠超出了我的想象！當年媽媽為了爸爸，毅然決然地放下了自己的事業，現如今爸爸為了照顧媽媽的身體，他毫不猶豫放下了對幾十年搜集來的幾千種貝殼的研究；放下了再寫一本專業書的計劃。就這樣一位拿著國務院特殊津貼的高級學者，從頭學起：做飯、洗碗、拖地……。爸爸花錢很大方，災區捐錢、兄弟救助毫不吝嗇。我曾提醒他：那些錢會不會到不了災區啊？爸爸答道：如果我帶著疑問觀望，那筆錢永遠到不了災區，但我捐了，興許能幫到一個家庭或者一個孩子。正因為他那有衣有食就當足矣的理念，使得他這一生似乎從沒缺過錢……

回家已經多日，總想寫寫父親母親，可笨拙的筆卻不知從哪兒落下，相遇、相知、相惜、相愛、相守，一切都是那麼的自然。看著照片上他們日漸蒼老的容顏，看著夕陽中他們手牽手的步履蹣跚，我仿佛看見他們從詩經中走來：生死契闊，與子成說，執子之手，與子偕老。



捨與棄

陸麗珠

被捐贈到圖書館的書堆裡，有一本發黃且微微鬆散破損的綠色簿子，與別的书本擺在一起，因不相襯特別的突出，吸引了我們的眼光。

撿起來看看，那是一本有三個釘眼簡單的食譜收集本。簿子上面印著“*My Recipe Book*”，大約只有1/4張標準紙的大小，厚度約一公分。最初的幾頁是由老式打字機打出來的，小的鉛字簡單而精準排列得整整齐齊，段落分明，絲毫沒修改過的痕跡。

為了怕紙張脫落，我們翻閱時得小小心心的。多頁之後開始有了手抄食譜出現，除了字跡依然工整外，開頭的第一個字，總是特別寫上個漂亮的藝術字，龍飛鳳舞。再翻幾頁後，偶爾會出現剪貼的紙片夾雜其中。滿滿的整本食譜，從家居日常的到節日宴客餐點、冷盤到熱鍋、雞尾酒、冷飲和熱飲、糕餅等等，內容包羅萬象。

簿子並未屬名，原主人是誰我們無法揣測，但我們想她一定非常寶貝這本自製的食譜。在我腦海裡難免就浮現出一個心細，樂意為家人和朋友做餐點、充滿愛心的傳統女人！

薇姬和唐兩人忽然又有了新發現，本子每頁上面的外角都有18__的字樣，是讓人填年份和日子用的，這本子可是十八世紀時候的作品。裡面貼有一張似乎是剪報來的食譜，上面印有1895，是年份吧！“*Chili Sauce*”：39-small ripe

tomato, 2-large pepper, 1/2-onion fine chopped 就這麼簡單。又發現裡面還珍藏了一張小小的、老舊泛黃卻還完好的可口可樂廣告卡。在家裡好奇的查了一下「谷歌」資料，可口可樂的秘方是由一位藥劑師John Pemberton配製的，於1886年5月8日在藥房的飲料機裡開始以健康飲料出售，5分錢一杯。算算這本子起碼有一百多年老了吧！

看著這本食譜，想著當時人家不知是花了多少時間、心血收集起來的，經過兩、三代人，終究難逃被丟棄的命運，為此我們忍不住心痛嘆息了。忽然薇姬道：我可以要這個本子嗎？薇姬在圖書館裡專精修書，凡是值得修復的，她都能想到辦法耐心的去修復它；她還是個愛吃也喜歡嘗試做各式餐點的人，會做很多中國菜，談起中國調味料，她知道的還真不少。這本食譜能留在她手裡，自然是最好不過的了。

這本被捨棄的食譜，讓我想到了我的一個朋友，在他再次經歷血管繞道手術後，心有所感的說：世事無常，是該到了清理、簡化生活的時刻了，免得日後落個難題給家人。捨、棄原是件很不容易做的事，是去是留總在內心掙扎難斷。夫婦倆下定決心合力清理了半年。眼見捐出去的是一袋又一袋，丟棄了大件小件的東西不斷，才奇怪哪來那麼多的廢物；這也才驚覺以前隨手買來的，原來絕大多數是沒需要的。



是的！再珍貴的東西，也要與它“有緣”才能珍惜而留得住，也才會是個寶貝。有人把逛 Garage Sale 做為週末的消遣，確實有人淘到了寶，不就是因為後代子孫與物品“無緣”，無法領略其妙；當然也有的人在你棄我撿時，不小心就買進了許許多多不需要的東西。看著清理後的房子，忽然覺得它變得寬大了、潔淨了、明亮了、清爽了許多。朋友說：同樣一個屋子，不但住得更為舒服，還特別有成就感，這番辛苦值得！。

上次搬家因新家的儲藏空間較少，我也不得不趁機大事清理了一番，更何況那朋友當時的一番話。人的感情是豐富且深厚的，那些過去的教科書，讀過而特別喜愛的舊書、經典小說和文學創作，學生時代的研究文件、孩子的作

品，還有各式各樣的獎章、獎牌，哪件不都擁有著一段段小小的故事和美好的回憶，在心中都有著特殊的情感，能捨棄嗎？其實這些過時的東西，丟了出去還不見得有人撿，但是在是留、是捨（捐）、還是棄的決擇當下總還是那麼的困難。撫摸著一件件有著美好回憶而將棄之的小東西，我和它道了別，有點難過輕輕地放入垃圾袋。其它很多的東西我是閉著眼咬著牙往袋裡扔，再也不往袋裡看，更不許自己收回。就這麼在傷透腦筋之後，終於能減少了近一半的傢俱和物品。奇怪的是怎麼丟了那許許多多的東西，在家居生活中不但未覺不便，反而更見輕鬆；更怪的是才十年光景，怎麼又堆積起來了呢？看來清減家中的東西，就必須像每年煩人的報稅一樣，再怎麼不想做也得每年做做才行。

康谷華協永久會員

CCCA Lifetime Members

祝華僑先生 / 魯台孫女士
何慶華先生 / 蔣明權女士
李雅明先生 / 張寧孜女士
林志中先生 / 陳長秀女士
徐衛龍先生 / 方梅女士
羅福華先生
張奕霆先生 / 廖惠芳女士
張吾伊先生 / 翁梅影女士
張貴斌先生 / 武國英女士
張大健先生 / 胡小明女士
蔣時亮先生 / 劉香巖女士
陸麗珠女士
蕭博洋先生 / 賴伶君女士
修建虹先生 / 張蘇雯女士
徐以誠先生 / 朱情女士
江曉帆先生 / 陳玲伶女士
關學廉先生 / 紀星華女士
李昭先生 / 孫惠明女士
梁寬洲先生 / 黃家蘭女士
彭躍南先生 / 藍芸女士

王克中先生 / 林震寰女士
王友平先生 / 張建華女士
胡建策先生 / 蔡友文女士
吳禎祺先生 / 潘雪燕女士
嚴海先生 / 孫玉女士
林可岳先生 / 劉世華女士
羅浩林先生 / 吳茵茵女士
張茂生先生 / 歐陽虹女士
陳小明先生 / 周洪女士
鄭德音先生 / 鄭美芳女士
黃亮先生 / 張嘉倫女士
崔磊先生 / 葉晚林女士
孫邦華先生 / 王維亞女士
楊明發先生 / 李瓊女士
周大偉先生 / 劉綺華女士
劉寧先生 / 吳迎春女士
郭仲玖先生 / 顏惠貞女士
鄭乃碩先生 / 謝麗容女士
孫翔之先生 / 喬宗慈女士
姚志明先生 / 尚虹女士

劉龍斌先生 / 周雯女士
杜厚洸先生 / 俞美娟女士
劉建華先生 / 吳正宜女士
Michael 先生 / 葛曉惠女士
齊鵬先生 / 董健女士
施志青先生 / 徐愛萍女士
羅愛華女士
邱道志先生
呂建德先生 / 陳淑貞女士
Mr. Thomas Chung / 庄裘莉女士
Mr. Brian Chase / 畢曉娟女士
趙怡女士
高煜先生 / 黃桂林女士
蔡嘉倫先生 / 蕭明花女士
林冰先生 / 林張肖玲女士
錢文絢女士
王新宇先生 / 曲玉生女士
胡朝陽先生 / 王海寧女士
李文成先生 / 張建萍女士
秦定宇先生 / 趙蓮女士



龍門石窟的兒時點滴

溫霏

大概四、五歲時我從北京來到洛陽，跟爸爸住在龍門石窟宿舍。爸爸白天上班沒空管我，我就和一些小朋友們在單位的院兒裡和後面山上的石窟洞裡跑來跑去地玩兒。龍門石窟這一帶有清澈的山泉，潺潺地流動在沿著山石修的泉水池或小渠裡，從北向南終年不停地流着，泉水冬暖夏涼。池子裡有綠綠的水草和透明的小蝦，我常常拿一個小瓶或杯子從池子裡盛了泉水，然後用雙手捧起幾隻小蝦裝進杯中，再從池水裡摘幾根水草放到瓶裡，就可以觀賞小蝦游水了。

我有時會和小朋友們去距離宿舍不遠的賓陽三洞捉迷藏。夏天天氣雖然炎熱，但洞窟裡卻十分涼爽。有時我們會跟着遊人的後面聽講解員的講解，那時候的佛像洞口前完全沒有欄杆，所以我們可以走到佛像的跟前去看、去玩、甚至用手去摸。我記得在去賓陽洞的路上會經過潛溪寺，寺外還有一塊石碑。石碑的最上面還刻畫着精製的圖像。

沿著伊水向南邊走得更遠，一路有蓮花洞和萬佛洞，最後有很多台階，拾階而上可到奉先寺。那裡有龍門石窟最大的造像，盧舍那大佛

高達十七米之多，還有威武屹立的天王像和力士像。

晚飯後我和爸爸一起去南邊散步。龍門石窟的傍晚沒有了遊人的喧囂，沿著伊水岸邊徐步慢行，聽到的只有泉水淙淙流動的聲音和青蛙、蟋蟀的鳴叫聲。晚風徐徐，只見河邊的柳條在輕輕地搖動。整個伊水二里長的路上只有我們爺倆兒，以及天空中閃爍的星星。我們沿著伊水向南邊走，一路上經過蓮花洞和萬佛洞，最後到了下面的奉先寺。河水邊有一片泥塘，裡面常有幾株盛開的荷花，在大大的綠葉的襯托下，透着淡淡的幽香。爸爸有時會有感的哼他上大學時學的蘇聯民歌，像是“莫斯科郊外的晚上”，“友誼地久天長”什麼的自我娛樂。

爸爸的宿舍裡有許多書籍，例如二十四史、史記、大藏經、中國科技史（作者是一個名叫李約瑟的英國人）、中國美術史，還有很多地方志之類的書，在書架上，書桌上，地上堆的都是爸爸的書。只可惜我當時年紀很小，沒有能力讀它們。有時爸爸會請他的同事，一位美術學院畢業的叔叔教我畫素描，可惜只畫了一個水杯我便不感興趣了。爸爸也請過另外一位叔



叔教我寫毛筆字，我也偷懶不喜歡練習，我當時年紀小，只喜歡跟小朋友們跑到石窟裡去玩兒，爬很多石台階到上奉先寺去看盧舍那大佛，去抱天王的大腿。據民間傳說誰能用雙臂合圍住天王的大腿，誰就能一輩子吃飽飯。我每次到了奉先寺，都使勁想抱住天王的大腿，只可惜我的胳膊太短了，兩手臂中間總是還有一大塊距離，總是懊惱無法抱好。

還有一件事我喜歡做的事，就是去禹王池撈小蝦和抓螃蟹。待天黑下來時候，我拿著手電筒，往泉水池的石洞照去，便可以看到許多小螃蟹在那裡爬，我用手從上面按住它的殼，再用手夾住殼子的兩旁，叫它的兩個箝子無法夠到我的手，便把它捏出來放進帶來的杯子裡，再順便捉幾隻小蝦，給它們盛點水，加幾根水草，我便因這高興滿足地回家去。

那時候龍門是一個很偏關的地方，雖然白天有不少遊人，晚上遊人散去這裡卻安靜的出奇，漆黑一片，能夠聽到的只有嘩嘩的的泉水聲，

和爸爸宿舍前面涓涓的伊河水聲，青蛙和蟾蜍的聲音此起彼伏。夏天晚飯後，大家的娛樂就是到龍門石窟入口大門的房頂上，鋪上涼蓆，拿著芭蕉扇坐著或者躺著聊天，因為那上邊的風較大，涼快，蚊子也少。

在這房頂上，可以看到許多閃閃發亮的星星組成的銀河。有一天晚上，正值七夕，大家照例上頂棚去乘涼，邊聊天邊望著天空。楊叔叔問我們幾個小孩子知不知道牛郎星和織女星的故事。接下來他就指給我們看哪顆星是牛郎星，哪顆是織女星，然後給我們講了牛郎織女的故事。如今這麼多年過去了，故事的具體情節已經被忘的差不多了，只記得牛郎和織女要想見面非常不容易，只有在每年的七夕由喜鵲搭橋才能見上一面。我們躺在涼蓆上，一邊仰望著星空，一邊聽述著美麗的傳說，只有陣陣輕風颳過，有蛙聲、有水聲，黑暗的天空中，星光閃爍。那個美麗的夜空，那閃爍明亮且撲朔迷離的牛郎星和織女星深深地印在了我的腦海裡。我懷念龍門，懷念童年的美好時光……

金猴鬧春
Conejo Chinese Cultural Association

2016
Chinese New Year Performance

7 PM, Saturday, February 6, 2016

Fred Kavli Theatre
Thousand Oaks Civic Arts Plaza
2100 E. Thousand Oaks Boulevard
Thousand Oaks, CA 91362

Please Save the Date!



廟會 李瓊

上一次逛廟會還是四十多年前在農村插隊時的事。那時候，逛廟會對我們這些從城市到農村的學生來說是一件大好事，有了充分的理由不去地裡勞動，還有了借口往生產隊的地裡跑，去摘採一些新鮮果蔬回來。農村人純樸，總認為我們這些城市裡來的娃娃是“公家人”，白吃生產隊地裏的菜是理所當然之事。而我們心裏清楚的很，那是老鄉們對我們的寬容，做人總得有點“分寸”，不能總是厚著臉皮大搖大擺地白吃白拿，但嘴又饞，所以大部份時間都是趁月黑風高的夜晚去偷。偷得最多的是西紅柿。在手電筒光下偷摘的紅紅的西紅柿，偷回來後都是綠的，然後就大大方方地擺在窗台上等著變紅。

那一年秋收之後，村裡要辦廟會，還請了一個戲班，整個村子裡的人提前幾天就開始忙這件大事。有人打掃整理村西廟前的戲台，準備唱戲；有人在生產隊隊部大院砌灶架鍋，準備宴請戲班人員和村裡出力的人；村裡家家戶戶都在椿米磨麵，打油買醋，準備接待遠遠近近來趕廟會的親戚；隊裡殺了豬宰了羊，提前兩天就開始燉肉煮湯。我們一幫插隊生，懷揣著莫名的興奮，東遊西逛，找機會蹭吃蹭喝。那一年隊裡種了許多西瓜，幾個同學去偷摘了很多回來，大家吃夠了，把剩下的埋在了廟院東廂房我們插隊生的糧倉裡，準備慢慢吃。最後一場戲唱完了，豐盛的宵夜也吃過了，隊長直接

把人領到我們的糧倉，掏出西瓜，切開吃了，熟門熟路就像他親手埋的一樣。第二天，看著滿地的西瓜皮和剩下的生瓜，真是有氣也沒地方撒。那瓜本來就是偷來的，沒理自然無處可訴了。

從農村回到城市不久，就忙著考大學，上大學，出國留學等等一系列的“人生大事”，廟會的事早拋到了腦後。來到美國後就更沒有機會逛廟會了。美國廟少，也沒有廟會這一說，但是美國有 State Fair 和 County Fair，有點類似於中國的廟會，有吃有喝、有表演、有遊戲，還有豐收的瓜果菜蔬展覽，只是少了神靈的參與。

美國也有類似我們插隊村裡那樣純娛樂的廟會，羅德島普羅維登斯市的河上篝火會就是一例。前年去參加兒子學校的返校日活動時，正好碰上河上篝火會，真的如同傳說中所描述，很壯觀也很美。篝火從市中心的水上公園開始點燃，然後沿河而下，形成一道壯麗的夜景。沿河有樂隊演奏，遊人沿河漫步，在音樂聲中觀賞美景，空氣中還彌散著淡淡的木香，讓人無比愜意。比起熱鬧的中國式廟會來，這樣的活動別有一番韻味。

但畢竟不同於廟會，沒有中國廟會那種帶有濃濃鄉土氣息的熱鬧。今年四月去台灣，趕上了一個廟會，讓我重新經歷中國廟會文化。

那天在宜蘭，朋友們相約去夜市吃宵夜。快到夜市那條街時，就看到街邊有臨時搭建的戲台，台下人頭攢動，台上有個高高大大的似乎是三太子裝扮的人走來走去，喇叭裡有人在用台語講解，我一個字聽不懂。同行的人都去夜市尋找可口美味了，周圍的人都講台語，竟找不到一個可問的人，只有拿出相機來劈裡啪啦亂照一通。

一直等到解說完畢，那個三太子走了下去，又上來兩個類似打扮的人，也是既不說也不唱，只顧悶頭在台上前前後後地走。這兩人應該不是三太子，但也無從知道是那一路神仙。我往四周看去，看到不遠的邊上還有幾個身材異常高大同樣打扮的人，他們似乎在等著登場，於是走了過去，到跟前才知道他們都是踩著高蹺的。與大陸北方踩高蹺的不同，他們是踩在高蹺上，身上穿著的袍褂直拖到地面，遮住了兩條加長的腿，遠處看去，是一個非常高大的人。而北方踩高蹺的，人是人，高蹺歸高蹺，從遠處看，倒是裝扮的各種角色在人頭上遊走。

表演的人換了幾撥，裝扮幾乎一樣，表演形式也沒什麼變化，人們卻饒有興緻地一個接一個地往下看，那表演一定是有意思和看頭的，只是我不懂而已。我堅持站在那裏很久，想要看出個究竟來，看了半個多小時，沒有看出端倪，只好放棄。語言不通，文化差異帶來的不便讓人很無奈。

既然看不懂，就去吃吧。我向朋友們離去的方向走去，那裏有許多攤位，各自賣著不同的小吃。順著滿街的小吃店往前走，心裏盤算著先從哪樣開始吃起。主意還沒拿定，就看到鬧市中心有一個廟宇，那裏燈火輝煌，有大標語寫著“慶祝玄天上帝來此駐駕600年”的字。儘管已經是晚上9點，廟裏不斷地有人上香祈禱。廟的對面停著兩個華麗的轎子，聽說是用來抬著玄天上帝在街上遊行的。遊行只在白天進行，可惜誤了這一幕。我猜想，恐怕類似大

陸的廟會的遊行吧。不過大陸的廟會遊行不會抬著神像四處遊逛，遊的只有民間傳說的形象，比如西遊記中的拿金箍棒的孫悟空和背媳婦的豬八戒。

廟旁還有一個小戲台，台上正有一男兩女在對唱，雖聽不懂台語，看裝扮，猜想唱的是白蛇傳。看來無論是在台灣還是大陸，有廟會就有唱戲，這倒是傳統廟會文化的一致性。除了戲，廟會總是和吃連在一起的。

當年插隊時的廟會很單純，生產隊出錢請戲班，大家來看戲。沒有商品交易，沒有小吃出售。我不清楚是因為仍處在文化大革命中的中國不允許私人間的商品交易，還是傳統中，廟會歸廟會，只是敬神和娛樂，而趕集歸趕集，只是商品交易。對於當年還是插隊生的我而言，並不在意那些，圖的只是不用上工勞動還能有吃有喝有看的熱鬧場面。看如今，台灣廟會已同經濟聯手，有廟會就必定有小吃出售，滿街的小吃店，上百種的選擇，絕對是飽口福的好去處。聽說如今國內的廟會也很熱鬧，有機會一定得去看看。





南京大屠殺紀念館

二十多年前一位朋友告訴我她女兒凱的一段經歷，迄今難忘：

凱從小念書很好，如願進了北加州的一流大學。有天上歷史課，老師請學生談談他們所知道二戰期間有關非戰場上戰爭行爲的大屠殺事件，於是各個學生就所知開始發言，諸如眾所周知的1941-1945年德國納粹對歐洲猶太人的種族滅絕大屠殺；1940年蘇聯屠殺波蘭戰俘；1942年菲律賓戰場美菲守軍向日軍投降後的巴丹死亡行軍；1942年初英軍投降後的新加坡大屠殺；1945年初日軍撤出菲律賓前的馬尼拉大屠殺等。大家發言完畢後，老師提到二戰亞洲的主要戰場在中國，有那位學生可以說說1937年在中國首都南京發生的大屠殺，卻無人作答。當老師和同學把期待的目光投向班上的中國學生凱時，凱說她不知道這事件。當晚凱打電話向母親哭訴，爲什麼從來沒有向她提起過這段歷史，讓她在課堂上無地自容。自那時起，這位朋友開始積極投入中日戰爭史實維護的義工工作。

而後，我有機會在南加州千橡中文學校第三堂課向高班學生介紹中日戰爭（日戰）史，但是短短的幾個鐘頭沒有辦法細談，我只強調：每一個人來到這個世界無法選擇出生時的父母膚色種族國籍，但在座各位同學站在你們都是華裔的立場，會有很多機會被問起日戰，你們對於這段歷史，尤其是“南京大屠殺”、“七三一生化部隊”及“強徵慰安婦”，不能不知，對於所問有關日戰的誤解與執疑，也應挺身提出解說。在美國這社會，你對於自己種族歷史有愈透澈的認知，愈會贏得別人對你的尊敬。

第二次世界大戰已經結束了70年，如此長久時間以還，許多親身走過歷史的人已漸漸凋零所剩無幾，歷史真相如果沒有好好的維護與流傳，再經過一些有心的淹蓋與扭曲，加上群眾的普遍漠視，難不保多年以後歷史會有許多不同的版本，後人莫衷一是，將是一個極大的悲哀。

●1939年9月1日，第二次世界大戰（二戰），



由德國入侵波蘭，導致以英國為首的大英帝國與法國向德國宣戰開始，而後整場戰爭涉及到全球絕大多數的國家，最終分成了兩個彼此對立的軍事同盟：同盟國和軸心國。同盟國反德，又稱反法西斯同盟，也是日後聯合國的濫觴，美國和中國於 1941 年珍珠港事變後加入。軸心國則以德國、日本和義大利三國為主，1945 年 8 月 15 日日本向同盟國投降後，軸心國集團就此滅亡。

- 1868 年，日本明治維新後，第一次重要的對外戰爭是 1894 年的中日甲午戰爭。
- 1904 年到 1905 年，日本與俄國因在中國東北的利益衝突於中國國土上爆發戰爭，日本最終獲勝。日、俄戰爭期間，肆意殺害被己方單方面認為是間諜的中國公民無數。
- 1910 年，日本正式吞併朝鮮。
- 1929 年，日本根據《田中奏折》，認為日本如要稱霸世界，必須先征服中國。開始具體規劃侵華的基本戰略。
- 1931 年 9 月 18 日，日本關東軍出兵瀋陽，發動九一八事變入侵中國東北，並隨即另外建立作為傀儡政權的滿洲國。
- 1932 年 10 月，日軍在哈爾濱成立七三一部隊，建立世界戰爭史上最大的細菌戰研究試驗基地，利用戰俘和百姓做活人生化試驗。其後數年，七三一部隊在中國十一個城市共進行了五次大規模的細菌戰，展開慘無人道的生物戰實驗。
- 1937 年 7 月 7 日，日本發起七七事變，中國對日抗戰全面爆發。而後日軍攻城掠地勢如破竹，3 個月後佔領上海，1937 年 12 月 13 日攻陷首都南京，開始六週大規模的屠殺、強姦以及縱火、搶劫等戰爭罪行與反人類罪行。據第二次世界大戰結束後，遠東國際軍事法庭和南京軍事法庭的有關判決和調查，在大屠殺中有 20 幾萬乃至 30 萬以上的中國平民和已經卸下武

裝的戰俘被日軍殺害，約 2 萬中國婦女遭日軍奸淫，南京的三分之一被日軍縱火燒毀。如此鐵證如山的侵略與大屠殺的事實，在日本歷史教科書上卻是以「非侵略戰爭」來矇蔽世人耳目，更有甚者，還誣指南京大屠殺是中國人自己編造的謊言。

- 1938 年春末開始，日本在中國各日軍駐紮地相繼建立慰安所，開始在台韓東南亞各地以脅迫、欺瞞的方式騙取婦女充當軍妓，另在佔領區秘密徵召慰安婦，總計約二十萬人。東條英機將慰安婦列為軍需品，不編號，不建檔。在日軍投降前，許多慰安婦均遭有計劃的殺害滅屍，沒有任何證據留下。至今，日本依然不肯承認有強徵慰安婦這回事，且聲稱慰安婦是自相情願的行為。
- 1945 年初，發動侵華及太平洋戰爭的日本軍閥面臨絕境，百萬日軍受困中國戰場，動彈不得，美軍先後光復菲律賓，攻克沖繩，日軍空軍全遭殲滅，只能以自殺飛機作困獸之鬥。
- 7 月初，美國原子彈在新墨哥州試爆成功，基於人道考量，美杜魯門總統、中華民國國府主席蔣介石及英首相邱吉爾在 7 月 26 日，對日本發出最後通牒，史稱波茨坦公告，要求日本，按 1943 年 12 月 1 日發佈之開羅宣言“無條件投降。如拒絕投降，日將遭快速而徹底毀滅”。日軍閥強硬回應稱將戰至最後一人，絕不投降。
- 8 月 6 日，美空軍 B-29 重轟炸機在日廣島投下首顆原子彈，三天後長崎遭同樣命運，兩城夷為平地。
- 8 月 15 日，日天皇宣布接受波茨坦公告，無條件投降。
- 9 月 3 日，日本在東京灣密蘇里戰艦上向中美英等同盟國呈遞降書。
- 戰後美國頒佈之和平憲法，第九條規定「日本永遠放棄戰爭，和以武力解決國際紛爭。為達



密蘇里號艦上的中國將軍徐永昌

此目的，日本永遠不會設立海陸空軍或其他發動戰爭之武力。國家交戰權永不被承認。」

中日戰爭自 1931 年從東北打起，日本侵華準備得非常的完備，有常備軍加上後備軍 400 多萬。中國歷經滿清末年腐敗，辛亥革命，北伐內戰等等，全國滿目瘡痍，當時軍隊只有 180 萬而且是雜牌軍，和日本的軍隊完全不能相比。戰爭結束，海軍全軍覆沒，空軍的飛機大多是併裝，飛行員訓練沒有多久，就派上戰場，照樣飛天拼鬥，置生死於度外。當時全世界都不看好中國，認為中國根本不堪一擊。但中國的全面抗日還是打了整整 8 年，抵死不降，拖住近百萬日軍，完全超出日本的意料。

回望歷史，我們更應清楚記住，當時支離破碎的軍備遠遠落後日本的中國，是如何痛苦求存的景象。在二戰中，因為直接死於戰爭及與戰爭相關原因死亡的人數約為 7000 萬，中國約占 1800 萬人，而傷亡總數約 3500 萬人。每個數字，都是一個生命。

1945 年二戰結束迄今 2015 年，整 70 年以還，回望主要兩個軸心國，德國及日本對當時侵略戰敗後的交代，南轅北撤。

先來看看德國是如何面對二戰時的各個被侵略國：

- 1949 年 12 月 7 日，聯邦德國第一位總統特奧多爾·豪斯在一次集會上談到納粹對猶太人的罪行時說：「這段歷史在現在和將來都是我們全體德國人的恥辱。」
- 1951 年 9 月 27 日，聯邦德國第一位總理阿登納發表一項政府聲明中表示：「新的德意志國家及其公民只有感到對猶太民族犯下了罪行，並且有義務作出物質賠償時，我們才算令人信服地與納粹的罪惡一刀兩斷。」
- 1970 年 12 月 7 日，德聯邦總理勃蘭特訪問波蘭，在全世界直播電視前，向華沙猶太人殉難者紀念碑前下跪請罪，他面對的是 600 萬猶太人的亡靈，他是“替所有必須這樣做而沒有這樣做的人下跪”。當時，德國也向全世界發表了著名的《贖罪書》。
- 1990 年 10 月 3 日，德國統一後，總理柯爾公開演講說：「永遠不應該忘記、推卸或縮小德國在二戰中所犯的罪行，特別是對猶太種族的滅絕政策。」



- 1994 年 8 月 1 日，總理柯爾在波蘭紀念反法西斯起義紀念大會上，再次向波蘭人民謝罪。他說：「我在華沙起義的戰士和戰爭受害者面前低下我的頭，我請求你們寬恕德國人給你們造成的痛苦。」
- 1995 年 6 月，總理柯爾繼勃蘭特之後，也雙膝跪倒在以色列的猶太人受難者紀念碑前，重申國家的歉意。同年 8 月，柯爾出席在莫斯科舉行的紀念戰勝納粹德國 50 周年的活動。他在致詞時也表示：「我向死難者們請求寬恕。」
- 1998 年 11 月，總理柯爾在紀念猶太人慘遭納粹屠殺和迫害的大會上指出：「60 年前，對猶太人的屠殺是德國歷史上最惡劣、最無恥的事件，國家本身成了有組織犯罪的凶手。」
- 1998 年，總理施羅德在獲得大選勝利後發誓，要對那些還沒有獲得賠償的納粹受害者進行賠償。
- 2005 年 5 月 12 日，德國在首都柏林位於勃蘭登堡門之南，建立的“歐洲被害猶太人浩劫紀念碑”，開始對外開放，紀念在二戰浩劫中受害的猶太人。它佔地 19,000 平方米，安放了 2711 塊混凝土板，以網格圖形排列。混凝土板長 2.38 米，寬 0.95 米，高度從 0.2 米到 4.8 米不等。我曾去參觀過這佔地極廣的碑林，走入方陣中，地面上下起伏，隨著忽高忽低的清一灰色的碑石環繞四周，那種孤立無助的感覺襲體而來，不由得你的心神也跟著纏擾不安，久久難止。

在戰後開始，德國一直在心甘情願地進行償還“戰爭債”：

- * 德國的一些大公司如西門子、奔馳、大眾等，提出了為“納粹勞工”設立巨額賠償基金，一共拿出 50 億美元，對遭受納粹迫害的 100 多萬勞工倖存者進行最後一次賠償。
- * 此外，德國還先後向波蘭、俄羅斯、捷克斯洛伐克等受害國家尤其是受害的猶太民族賠償近

1100 億馬克，約合 550 億美元。

- * 不僅如此，德國還在法律上嚴格規定了反猶太行為的非法性，而且不准為二戰的侵略行徑翻案。
- * 同時，德國政府將多處納粹集中營遺址闢為紀念館，供國民參觀。
- * 他們也立下教育法，規定歷史教科書中必須包含有關納粹暴行的歷史內容，並作為教學重點，而如何培養學生認識與抗爭納粹意識形態，已被明確列入學校教育的首要目的。
- * 德國議會還通過了《反納粹和反刑事犯罪法》，防止納粹沈渣再起。

德國政府和人民勇敢而嚴肅地承擔起歷史的責任，致力於建設沒有偏見的，寬容與開放的社會。

德國一而再、再而三的向二戰時被侵略國及屠殺的人民道歉，那麼，德國與被侵略國的和解在將來會有結束的一天嗎？引用研究德國戰後和解進程的學者莉莉·加德納·費爾德曼所說的：「沒有。這是一個持續進行的過程，它不會結束。」費爾德曼還強調：「這就是為什麼今天德國有很多與二戰“沒有關係”的年輕人會到納粹受害國去做志願工作。和解的含義可能每年都有不同，但它不會結束，每一代人都需要面對這個問題。」

德國總理勃蘭特曾說：「沒有德國人可以置身歷史之外」。

德國在戰後如此的敞開胸懷，承認過去所犯下的罪行，甚至在首都柏林的心臟地區，烙下納粹當年屠殺猶太人的印記，讓全世界看到他們是如何的面對“戰爭罪行”，償還“道德債務”，承擔“永恆責任”。因此，一位猶太人曾對「你們恨德國人嗎？」的問題如此回答：「不恨，因為德國是一個光明磊落的民族！」。但也不可諱言的，猶太人自二戰以後從來沒有停止過對當年加害他們元兇的追剿。



再來看日本。

70 年來日本從來不承認他們對華的侵略及罪行，說當年是“進入大陸”並非“侵略”，一再否定“南京大屠殺”及“強徵慰安婦”，還指責這些都是中國編造的謊言。當年目的是成立東亞共榮國，志在解救幫助亞洲各個落後的國家。種種荒謬言論，自二戰結束迄今，歷歷可考，而對於靖國神社的參拜，也從未歇止。靖國神社相當於中國的忠烈祠，而日戰中的 14 名甲級戰犯的靈位都在神社中奉為上位，這就如同把希特勒及納粹將領當作德國的民族英雄膜拜。而靖國神社一直是日本極右翼勢力用來為軍國主義招魂、皇軍還魂，及為侵略戰爭翻案的法寶。

多年來，日本每在被侵略國的壓力下，一再重複“深刻懊悔”、“遺憾”、“衷心道歉”等等字眼，卻沒有說明是為何道歉，也沒有說以後要怎麼做，而實際上在日本的教育後代上完全是另外一回事。於今絕大部份的日本年輕一代，從他們歷史書上得到的是：日本發動亞洲戰爭是「因為世界景氣蕭條日本經濟無法維持的“不得已”、是當時歐洲盛行殖民地的“因時勢”」，日本民眾現在普遍認為日本是二戰的受害者，而非殖民侵略者。而日本今日當政者（編按，2015 年 8 月安培晉三首相）還辨說「讓日本當今的年輕人或下一代日本人，為自己出生前發生的事感到愧疚，並不合理。」。

曾去過日本原爆紀念館的朋友應該都知道，



猶太人浩劫紀念碑

日本政府在廣島與長崎的兩個館裡頭，只片面地譴責原子彈的殘酷，卻從來沒有一個字探討誰是戰爭的罪魁禍首，也沒有一句懺悔的話。日本是以戰爭受害者觀點來看廣島和長崎的原爆，更強調日本是世界唯一受核能攻擊的受害國。明治大學現代日本史教授山田朗說：「日本對戰爭的記憶早已變成受害人。日本是犯罪者的記憶早被抹去。」

讓我們來回顧一下當初駕機參與向日本廣島、長崎投擲兩顆原子彈的飛行員，美國退役空軍少將查爾斯·斯文尼（Charles W. Sweeney），在 1995 年 5 月 11 日美國國會的一次特別聽證會演講的片段：

- 日本作為一個國家，認為自己命中注定要統治亞洲，並由此據有亞洲的自然資源和廣袤土地。
- 日本未有絲毫的憐憫和猶豫，屠殺無辜的男人、女人和孩子。其中最令人吃驚的行徑之一，就是否認日軍曾進行過大屠殺。
- 《原子轟炸後果》展覽傳遞出這樣的信息：日本是受害者。如果你的孩子去看展覽，他們還會知道事實的真相嗎？
- 整整幾代日本人不知道他們的國家在第二次世界大戰中都作了些什麼。這可以了解為什麼他們不理解日本為什麼要道歉。
- 我不想否認雙方死了許多人，每一個生命都是寶貴的。但我的確認為：「這樣一個問題應該去問日本戰犯，是他們以日本人民為代價追求自身的輝煌。他們發動了戰爭，並拒絕停止戰爭。難道他們不應為所有的苦難、為日本的災難負最終的責任嗎？」
- 日本人民應該給遠東人民一個答復：是誰把災難強加給遠東各國，最後強加給日本自己？
- 感謝上帝使我們擁有原子武器，而不是日本和德國。

這是 1995 年的演講，20 年以後 2015 年的今天，日本可又有了多少進展？

這些年來，對於日本的“道歉”有不少的爭論。許多人認為，日本幾十年來已“道歉”多次，沒有必要再重複，而“寬恕，但不忘記”這幾個字，也被大眾一再的強調。

先來談“道歉”：真正的“道歉”，應該基於明明白白的認過，清清楚楚的改過，誠誠懇懇的賠償，再老老實實記錄歷史引以為鑑。

再來談“寬恕”：寬恕，只有在真相被公佈，正義得伸張的基礎下，才有意義。用濫了“寬恕”，反而是縱容罪惡，就像二戰後猶太人強調：「我們沒有寬恕的權力」。也就是：『唯死難者有權利寬恕，活著的沒有資格忘記。』

日本從來沒有正式認過、改過、賠償，還曲扭篡改歷史，這“道歉”只是卸責的玩弄文字。難道我們去寬恕一個對方根本不認為存在的一件事？也許在不久的將來，日本政府會向美國及全球指控二戰時投擲原子彈，傷亡日本百姓幾十萬人，並造成核子污染幾十年之久的罪孽，而後日本會高道德的向全世界宣布，“我們寬恕當年所有曾加害日本國家及人民的國家。”這將是一個何等荒謬的諷刺？

與其期望那天日本會真誠的懺悔，與軍國主義切斷，坦承侵略，循德國的模式，還不如看自己做了多少。

中國在慘烈的日戰中付出太大，結束後又緊接著內戰，歷史沒有好好記載，對歷史有所虧欠。

如果自己忘記了歷史，又憑什麼能夠怪罪別人？好好回顧歷史，當真如此沉重？

是否我們應該更要正視歷史，通過教育，使新一代免除無知及被愚昧矇騙，使日本政府之強制教育、企圖篡改史實，無所遁行；通過參與、關心與介入，我們不再沉默，主動挺身為歷史真相辯護。

我們，豈能讓歷史如煙？

附記：

2015 年 8 月 12 日，日本前首相鳩山由紀夫在韓國抗日紀念碑前下跪道歉。鳩山由紀夫接受韓聯社訪問時，指安倍晉三需打從心底理解《村山談話》的四大核心措辭，包括“謝罪”、“反省”、“侵略”和“殖民統治”，並應寫入其戰後 70 周年談話中。他又指日本領導人的最大缺點，是沒勇氣正確面對歷史，日本政府理應向受害者真誠道歉。

所有華人希望這一舉動能觸動日本開始比照德國對於二戰侵略與大屠殺的處理模式，並誓言永遠摒棄日本軍國主義。



德聯邦總理勃蘭特，華沙猶太人殉難者紀念碑前下跪請罪



恨不抗日死

朝曦

洛杉磯有一份華人辦的期刊，我的同學工作之餘兼職總編，幾天前向我約稿，指定內容是我母親關於重慶大後方的回憶。今年是抗戰勝利七十周年，抗戰內容的文章在期刊中份量很重。

此前，我曾有不少文章涉及抗戰時期的重慶以及不遠處的家鄉，也許是那些事引起同學的注意。那裡不是硝煙瀰漫的戰場，也不是鐵蹄踐踏的敵占區，這些回憶是不是符合期刊的要求？我沒有把握，但是，畢竟是因抗戰而發生的，從另一個角度來回眸抗戰的。

母親今年八十三歲，抗戰開始時，她還是個小女孩，但很多事情，她記得。母親的五爺是川軍的總參謀長，抗戰時率軍出川對日作戰，死在沙場。是戰死還是病死？母親記不清。只記得一副靈柩裝著衣冠送回家鄉。

父親與母親是同鄉，比母親大幾歲，記的事要多一些。生前給我講過，這個五爺當年死守衡陽，給老蔣發電報“來生再見”。這樣看來，應該是以身殉國了。他能直接給老蔣發報，應該軍銜不低，至少是衡陽守軍的最高指揮。如果是病死，棺材裡應該是完體。估計是死的慘烈，連馬革裹屍都不能了。

我問母親，這個五爺叫什麼名字？是劉湘部的還是劉文輝部的？母親告我，叫江錫平，劉湘部的。我查過川軍史料，查不到。解放後，由於歷史的原因，連對日本飛機炸毀家裡在重慶的小洋樓都不敢表示憤怒，對家族裡的這位犧牲的抗日將領更是諱莫如深。母親大概是知道這個五爺的最後一人了。

母親自幼生活在當地一個大家族，抗戰開始時，請了私塾先生，教家族裡十幾個孩子讀書。抗戰勝利後，這位先生到附近鎮上中學當校長。臨解放時，不知去向。他的老婆留在那個中學教

書。解放後，先生的老婆公開了身份，原來夫婦倆是地下共產黨，先生已經在上海市委宣傳部任上了。母親她們大吃一驚，這位先生一直是默默教書的呀。母親現在回想起來，對好多事情的原因若有所悟。

這位先生為何選擇母親家任教私塾？利用那位五爺的身份勢力做保護傘掩護，想必是個原因。再則，母親家江湖氣特重，先生若有不慎，露了馬腳，家裡也是佯作不知的。還有一個原因，也許是主要的，那就是另有任務，這話說來就長了。

抗戰三年後，即 1940 年，家鄉來了一個隊伍，叫戰訓團，全稱是“國民政府戰爭幹部訓練團”，是為抗日培養訓練軍事幹部的，從流亡學生中招考，有大學生也有中學生。人數三千多，分成中隊沿綦江兩岸駐紮。

這些學生兵極富才華，紀律嚴明，對駐地百姓秋毫無犯。秋天裡滿山的柑橘一顆未動。與其它國軍相比，天壤之別。我父親有個本家兄長，平日喜練幾下拳腳，走路哼著小調“拳打南山猛虎，腳踢北海蛟龍”，被國軍士兵聽到奚落嘲笑，發生口角，他嘴不饒人，嚷嚷“有本事你們打日本去”，結果被當兵的用槍托結結實實揍了一頓，領教了秀才遇到兵的滋味。

戰訓團的到來，使當地百姓眼睛一亮。母親的祖母經歷了滿清、北洋、國民黨治下的社會，見過各類軍隊，看到戰訓團的青年，也不由得感嘆，有了這樣文明的軍隊，光復有望啊！

母親家裡駐紮了一個中隊，他們除了教母親她們唱歌跳舞學文化，還教母親射擊。母親記得第一次放槍，槍托撞得肩膀疼。

母親印象最深的是戰訓團學兵們的文藝匯

演，在中學操場上搭建的戲台上進行。整場節目都是救亡的悲情戲，台上台下淚如雨飛。輪到母親家的那個中隊表演，是歌舞，大意是國軍戰士抗日凱旋，回鄉路上一位小姑娘手捧鮮花迎候著英雄們。那個漂亮小姑娘的扮演者就是我的母親，那年她八歲。母親唱得好，跳得好，台下幾千官兵抹去眼淚，站起來吶喊鼓掌叫好。

我小的時候，母親講過這個情景，不無得意地對父親說，當時陳誠也在台下觀看。父親大驚失色，立刻起身看門外，然後轉身訓斥母親，“你不想活了？”。我不知道陳誠是誰？也不敢問。等到大些了才知道，陳誠是蔣手下虎將，頭銜很多，其中之一是國民政府軍事委員會政治部部長，副部長是周恩來。陳分管著戰訓團，可見重視程度。

母親家人對戰訓團中隊學兵很好，常常擺酒招待，家裡人知道，他們不久將要出征，敵手是虎狼之師，孩子們生還的機會可能不多，杯杯都是壯行酒，頗有風蕭蕭兮易水寒古風。

戰訓團最出色的節目是演話劇，他們那齣《李秀成之死》在重慶公演，轟動一時，各界人士盛贊此戲為抗戰鼓氣。豈料軍統卻認為此劇影射國民黨統治黑暗腐敗，懷疑有共產黨打入了戰訓團。

戰訓團的團長是桂永清，在他主持下刑訊逼供懷疑對象。綦江兩岸一場血雨腥風就這樣開始了。母親那些日子驚恐萬分，常常夜半被酷刑折磨下的慘叫驚醒。她記得有一句哀嚎是這樣的，“都是父母生的嘛，為什麼這樣狠毒啊？”

半年之後，好多熟悉的大哥哥們便消失了。有冒死逃出的學兵，到重慶告狀，驚動了陪都社會各界。國民黨當局不得已，責成張治中調查。調查發現，秘密處死的就三百多人。張大怒，立刻緝拿行凶者，桂永清撤職查辦。這就是那個不太著名的“綦江慘案”。

為什麼說它不太著名？母親認為，國民黨有

意壓制社會對慘案的注意力，人們對此案知之甚少。當時，公布的處決人數是二十幾人，照母親的看法，就是張治中將軍調查的數字也不準，遠不止三百。因為母親跟學員們太熟悉了，半年之後，一個中隊半數人就不見了。更有說服力的是，直到七十年後的本世紀初，當地農民還在山裡挖出人骨。母親始終認為，國民黨查處慘案並無誠意，不過是應付輿論而已。

確如母親所言，我查了一下有關資料，張治中將軍查辦的那些劊子手，後來都重獲重用。那個頭子桂永清抗戰後還當了海軍司令。我把這些零星回憶匯集起來，聯繫起來，心存一問，那位地下黨私塾先生就住在母親家，他有沒有任務策反學兵們的任務？當然，這個問題母親是回答不了的。

慘案的倖存者們都去了遠征軍赴緬作戰，史稱“一寸河山一寸血，十萬青年十萬兵”，他們到了遠征軍絕對是骨幹，揚我國威，一吐惡氣。戰訓團的人素質就是不一樣。可惜那些最優秀的慘死自己同胞手下的戰訓團學兵，沒能與日寇拼殺，報效國家。

七十多年了，綦江冤魂不散。母親說，國民黨抗戰出了大力，今天已經沒人否認，不必再糾結。而其在國難當頭，民族危亡之際，對一腔熱血，精忠報國的知識青年慘下毒手，倒是應該痛作懺悔的。

每每說到此，母親為那些青年一聲長嘆，“幸為國難生，恨不抗日死”。





一位抗日空軍飛行員的故事 余廣義

余裕宗，1914年生，生長於廣東台山。

當時台山是一個相當守舊的地方，鄉人不是務農就是出洋謀生，基於好鐵不打釘、好男不當兵的舊思想，沒有人投效軍旅。直到當地一位叫程萬的年輕人，原本外出在廣州求學，因為1919年5月4日五四運動的激勵與感召，奮身投考孫中山先生創立的黃埔軍校第一期，畢業以後隨軍參加國民革命軍北伐，從而實踐了他報國的心願。程萬（余裕宗的叔父）是當時廣東台山自發從軍第一人。

1931年9月18日，日本關東軍出兵瀋陽，史稱九一八事變，又稱瀋陽事變，是日本開始向中國本土侵略的開始。

1932年1月28日，華東日本海軍陸戰隊兵分五路，向上海閘北地區發動進攻，國軍死守，傷亡慘烈，史稱一二八淞滬戰役。同時，日本也出動了航空兵，轟炸上海龍華機場。當時中國空軍人員的培訓起步不久，手上只有有限的雜牌飛機，與日本空軍實力相比，不可以道計。

1932年9月1日，中央航校在笕橋成立，由蔣介石擔任校長。當時的航校誓言是：「我們的

身體飛機和炸彈，當與敵人兵艦陣地，同歸於盡。」

1936年，余裕宗正當弱冠之年，受了五四愛國運動及叔父程萬的影響，毅然投軍，也是當時家鄉基於愛國驅動投身軍旅的第二人。余裕宗回憶說，如果當年沒有五四運動，他們叔侄兩人，一定像其他族人一樣只是鄉間的一個老農，人生的意義和價值就迥然不同了。

廣東航校是國父孫中山先生領導革命時，指出飛機將是未來戰爭決勝的武器，提出“航空救國”思想，而於民國十三年年底在國內創設的第一所航空學校。當時的訓練飛機為“寇蒂斯霍克”機，共四架，用的是水冷式發動機，木製螺旋槳，燃料為五加侖鐵皮桶裝汽油。

1936年6月，因兩廣事變，廣東航校改為中央航校廣州分校，開始沿用笕橋航校序列。

1937年7月7日，抗日戰爭全面爆發，笕橋航校總校經長沙遷到昆明，再改稱為「空軍軍官學校」。

1938年12月，余裕宗自空軍官校第九期航空班畢業，很快的就投入對日抗戰。

余裕宗的任務，先被派到青海高原六個月，騎馬週游各處，為空軍尋找適當建立新空軍基地的地方。隨後加入空軍第一中型轟炸機團隊，受訓飛蘇聯供給中國的Tupolev SB中型轟炸機（蘇聯從1937年到1941年一共供給中國220架Tupolev SB中型轟炸機，這些中型轟炸機是中國空軍在早期對日抗戰時最主要的轟炸機）。而後，再飛越喜馬拉雅山到現在巴基斯坦的喀拉基繼續接受美國B25 Mitchell中型轟炸機的飛行訓練，受訓完畢後即飛回中國參加日戰。



巡查



前排右是余裕宗

當時，原來的第一中型轟炸機團隊已被編入中、美混合空軍飛行大隊，開始飛美國供給中國的 B25 中型轟炸機（美國總共供給和租借給中國 230 架 B25 來取代日漸過時落後的 Tupolev SB），主要任務是支援國軍地面作戰部隊，對日本軍事目標進行中低空轟炸，並向行動中的日軍作低飛掃射。余裕宗所屬的飛行中隊擁有 20 幾架 B25，每架飛機上，頭、尾、頂架及腹左右一共裝配了十二挺 50 口徑 12.7 釐米重機槍，在機腹下再裝配了一挺 75 釐米口徑加農炮，同時在兩機翼下面還可掛載一共 3 千磅的炸彈及火箭（原來的 Tupolev SB 只可掛載兩千五百磅炸彈及裝配四挺 30 口徑 7.62 釐米輕機槍），其強大的火力常帶給日軍地面的軍事目標和行動部隊造成重大的摧毀及傷亡。

B25 機上人員包括正副駕駛、領航/轟炸員、無線電操作員/機腹機槍射手，機頂架及尾部各有一位機槍射手等一共六人。當時轟炸機投擲炸彈的瞄準器，不是很精確，如要能夠擊中目標或作低飛掃射時，必須飛得相當的低，因此很容易就遭到敵軍地面防空炮火及步兵槍彈集中地打擊，使得飛行員與其它機上人員的傷亡率相當的大。余裕宗每一次出任務完畢後飛回基地，飛機駕駛窗戶被打得稀爛，機腹佈滿彈孔是常事（而 B25 是一架設計得很好，結構很堅強，並且生存力很

強 [Very Survivable] 的轟炸機，其在第二次世界大戰時期的北非洲戰場，歐洲戰場，太平洋戰場及東南亞戰場，都建立了很大的功勞），而他的副駕駛及其它機員也常被打傷或打死。在那個年代，雖然武器軍備及訓練都遠不如日軍，但每一個飛官都肩負了國家興亡的重擔，當飛上天與敵對陣時，早已置生死於度外。

1943 年底，余裕宗和以前在廣州就認識的一位牙醫的千金結婚，住在所屬的飛行中隊的空軍基地眷村裏。每次出任務前夫妻對望，誰都無法保證是否能再相見。

1944 年在成都，余裕宗喜抱女兒，爾後 1945 年在重慶及 1947 年在西安兩兒子相繼出世。所幸 1945 年日本投降，中日戰爭結束，一家五口，不需再整日惶惶於戰火中。

而後，余裕宗舉家遷來台北，再入空軍指揮參謀學院第十期畢業，歷任飛行官、分隊長、中隊長，及在台灣東港和金門地對空戰鬥飛行控制雷達站的站長，空軍飛機空行失事調查官，台北空軍總司令部參謀等。有空中作戰記錄 106 次，獲頒勳獎章 14 面，1964 年退役。

余裕宗生平喜愛打獵，戶外活動，跳舞及寫作等，現定居康谷。

編者按：

余廣義是余裕宗幼子，夫人徐廣柔，居住康谷有 30 多年，於千橡華人基督教會服事經年。余裕宗今年高壽 101 歲，過去勤於寫作，他是南加州華人作家協會會員（筆名：余宗），常在台灣聯合報，美國世界日報，中國及台灣空軍雜誌發表許多文章包括：記載空軍史蹟及飛行失事的分析；對第二次世界大戰歐洲戰場，太平洋戰場及東南亞戰場（包括中國對日本抗戰）有很多分析及歷史性記載的文章；還有個人在中國、台灣及美國各地游獵的經歷和故事，現與幼子一家同住康谷。



炮兵排長話當年

朱儒空

項展驥先生是安徽省巢湖市第一中學 1935 屆的畢業生，而我是一中的 1959 屆的畢業生，他比我高了 24 屆。他在一中讀書時，我父親是他的國文老師，當年他還到我家去過。所以我和項先生的關係非同一般。2008 年我們聯繫上後，經常通電話、通信相互交流。後來我和妻子到洛杉磯旅遊時，還特地拜訪了他。項先生傳奇的一生給我留下了深刻的印象。他曾經生動地講述過，抗戰時他從陸軍官校剛畢業，第一次參加抗日戰爭沙窩鎮戰役的情景。根據他的回憶，我寫了這篇文章——“炮兵排長話當年”。

項先生家有二男，長兄展鵬原任安徽巢縣槐林小學校長，恰逢國難當頭，日寇大舉侵略中國，他義不容辭，投筆從戎，任三十八集團少尉排長，可惜 1940 年在湖南衡陽戰役中，壯烈犧牲。項先生中學畢業時，毅然效法長兄，投入軍中，考入陸軍官校十二期炮科。畢業後，他被分配到國軍炮二旅第七團第三營第八連，任中尉排長。炮兵連裏有軍官八人，士兵 120-160 人。連裏有 762mm 野炮四門，騾馬 100 匹以上。項老說：炮兵連裏最重要的軍官是連長和排長，而排長又是炮戰時的關鍵人物。他打了個生動的比喻，炮兵排長就像餐館裏的大廚。大廚要能適時拿出“色香味”俱佳的菜肴，才能受到顧客的讚揚，使餐館的生意興隆。同樣炮兵連作戰，炮兵排長指揮大炮能適時發射炮彈，準確擊中目標，落彈點又恰到好處，就會大量消滅敵人的戰鬥力，為戰爭的勝利作出貢獻。

1938 年 6 月開始，日軍華中派遣軍開始部署圍攻武漢。其主力 9 個師團，由南京沿長江二岸西進，進攻武漢；其北路軍 4 個師團，由大別山南進，進攻武漢。日軍華中派遣軍的北路軍約 1 萬人，於 1938 年 9 月下旬，侵佔河南省沙窩

鎮，這是日軍由北圍攻武漢的一支重要部隊。為了阻擊日軍的南進，國軍 26 路軍總司令、著名抗日將領孫連仲將軍指揮 17 軍團第 1 軍約 3 萬人，發動了攻擊日軍的沙窩鎮戰役。項先生所在的炮兵連配屬第 1 軍。孫將軍命令全軍於 9 月 24 日拂曉 5 時發動攻擊。當時國軍的通訊設備比較差，大都用有線電話通訊，在必要情況下，依靠步行或騎馬聯繫。總司令為了作戰行動的統一，特別命令炮兵排長項展驥的大炮準時發射第一顆炮彈，炮彈射出時的震耳欲聾的聲音，就是國軍 3 萬人同時衝鋒攻擊沙窩鎮敵軍的信號。

項先生軍校畢業後，到炮兵部隊第一次參加作戰就接到這個重要命令，他深感責任重大，不敢絲毫懈怠。他帶領全排官兵反復檢查大炮，多次模擬預演。他告訴全排官兵，要萬無一失地準時發射第一顆炮彈。

國軍第 17 軍團第一軍官兵晚餐用完之後，馬上拔營，利用黑夜急行軍，向沙窩鎮前進，一路上帶著騾馬拖著大炮，摸黑找路，急走了八小時才抵達目的地，埋伏在距離沙窩鎮 1000-2000 公尺的郊外，準備拂曉攻擊。項先生指揮的大炮，立即行動，部署在河南、湖北兩省交界的山地-小界嶺上。四點五十分，孫總司令領著二十多位高級將領，騎著馬來到大炮所在地，他問“項排長，大炮準備好了沒有，有無問題？”項先生大聲回答“報告總司令，大炮一切準備就緒，沒有問題”。9 月 24 日清晨 5 時整，隨著項排長指揮發射的第一顆炮彈的射出，第一軍官兵 3 萬人隨著炮彈聲躍出掩蔽地，提著手槍，衝鋒槍，步槍，機關槍，小鋼炮等各式武器，同時衝鋒攻擊敵人，當我們的弟兄沖進敵人陣地，和敵人肉搏時，我們的大炮及時延伸射擊，在潰逃之敵的上空爆炸，飛舞的彈片打得敵

人鬼哭狼嚎。經過幾個小時的激戰，我軍攻佔了沙窩鎮，殲敵 5 千餘人。打擊了敵人南進的囂張氣焰，極大地鼓舞了國軍的士氣。參戰的將士在總結這次戰役時，都異口同聲地讚揚年輕的炮兵排長項展驥，他和他的炮兵弟兄們在這次戰役中功不可沒。

武漢會戰是抗戰時期，規模最大，作戰地區最廣，雙方參戰人數最多（國軍 100 多萬人，日軍 30 餘萬人），持續時間最長（四個半月：6 月 11 日到 10 月 27 日），是國軍戰略上最重要的轉捩點。日軍 1937 年 12 月 13 日攻下南京，1938 年 5 月又佔領江蘇徐州，爲了緩和日軍的快速前進，6 月 9 日，國軍在河南鄭州黃河掘堤。國軍在武漢會戰四個半月浴血奮戰，前仆後繼，消耗不少日軍戰力（日軍傷亡 20 萬餘），打碎了日軍速戰速決的企圖，抗戰進入長期相持的階段。

在以後的抗戰歲月裏，項將軍馳騁在大江南北湘、黔、桂諸省戰役，屢建奇功，榮獲多枚勳章。102 歲老人在回憶他 77 年前作戰往事時，出示了他在小界嶺戰場上的紀念照片（附圖）。

今年是抗日勝利 70 週年紀念，項將軍在武漢會戰沙窩鎮的勝利也顯示出國軍，不顧生死，勇敢進攻，抱著必勝的決心去捍衛國家。

項舉劭附記：

我非常高興能在抗日戰爭七十週年與千橡的朋友分享這篇朱先生寫的文章。家父項展驥今年 102 歲，心肺功能欠佳，行動不便，不過精神非常好，尤其是講到他七十七年前在沙窩鎮打日軍的第一仗，他馬上就興奮起來，像一個二十幾歲的小伙子，口口聲聲的喊著“報告總司令，大炮一切準備就緒，沒有問題！”





國破歲月拾零

王友平

漢中洋縣國立七中

今年紀念抗日戰爭勝利 70 週年。同是中國人，抗日戰爭勝利的意義，對我們這些只看過抗日神劇的人來說，其感受和當時身為當亡國奴的人、和當時拒絕當亡國奴而拼死在戰場的人、和那些連抗日神劇都沒有看過的人，如我的女兒，是很不一樣的。我女兒就曾經問我說，為什麼你們總對日本那麼憎恨呢？難道不能饒恕嗎？是的，冤冤相報何時了，人類的確需要饒恕過去，共同走向和平的未來。但是，如果戰爭罪犯堅決不承認有罪，而且伺機再次犯罪奴役欺壓其它民族和國家，那我們不但不能饒恕，還必須回擊並做好準備以制止戰爭罪行重現。

爸爸媽媽很少和我說起過去的事情，當然也包括抗日時期的故事，我想其原因是由於我不善於和長輩拉家常，很少和他們交流，這種不孝的行為很讓我慚愧，真的應該懺悔。原本有很多歷史教訓可以通過我傳給後代，卻因為我很少主動詢問和理解上一輩的過去，導致原不該如煙的一些歷史飄散了許多。現在，《千橡》請大家分享

抗日見聞，是給了我一個彌補的機會，把從父母那裡零星聽到過一些故事抖落抖落。我不敢保證完全準確，因為有時我聽的時候不專心，更沒有身臨其境，但我相信他們能講給我聽，這些事情對他們就一定是刻骨銘心的。當然，我想，正是因著他們經歷其時被事情深刻撞擊，認知和記憶被情緒激盪，或許看事情會比較主觀。可是，我這麼一個沒有生活在那痛苦或者激昂的日子裡的人，哪有資格按照抗日神劇塑造的印象來評判他們的回憶？

家毀人亡

我母親出身在山西夏縣，用今天的眼光看，是個小地方，但卻是中華民族的發祥地之一。按中國大陸教科書說，中國奴隸社會的第一個王朝—夏朝，就建都於此，這小地方也故此得名。據說我外祖父是當地有名的中醫。我後來下鄉時候當赤腳醫生，雖然並沒有直接從他老人家那裡承傳中醫絕活，但我對醫術有興趣或許是血緣相通的結果吧。我媽有 3 個哥哥，有 5 個姐姐，她自



己是老么。關於抗日戰爭，我從媽媽口裡知道的最悲慘的一件事就是，日本飛機的炸彈落在這個大家庭的院子裡，成片的庭院房屋立時成爲一片瓦礫，一個大家族幾十口人，能做的就只是冒著煙火扒出包括外祖母在內的十幾具屍體，匆匆掩埋，然後離開故土去逃難。

背井離鄉

媽媽講，她跟著幾位姐姐們輾轉逃難到了陝西漢中，先被收留到國民政府辦的難童教養所，後來在漢中洋縣國立七中（當時國民政府，爲將中華民族的文化在青年一代傳承下去，在抗戰後方一共建立了 22 所國立中學）學習長大成人。聽媽媽說，在逃難的路上，聽聞很多日本人糟蹋花姑娘的事，那時候沒有女人敢於像今天的許多女性那樣穿著透漏，反而是所有的女人都極力掩飾自己的女性特點，例如把爐灰塵土抹在臉、脖子、手、腳，凡是暴露在衣服外面的部分，總企圖用又臟又黑又難聞來掩蓋其美。其實，那個時候的男人同樣也怕日本軍隊。有一天，不知道爲什麼，他們那一大群中國難民被日本人追逐驅趕，在我家長輩們中間的一位實在走不動了，竟然趟在地上裝死，眼看幾個日本兵拿起刺刀要刺下去，大人小孩一齊恐懼地大叫“快起來，日本人要殺你了”，可憐的長輩一骨碌爬起來，被人連抬帶扶地跌撞拖行而去。

落後挨打

那時候中國百姓普遍的懼怕日本軍，因爲我們中國雖然地廣人多，但的確貧窮積弱如散沙一盤，軍隊裝備落後又缺乏良好訓練，在遇到經過長期洗腦、殘酷訓練、科技發達而武器精良的日本軍隊，能逃跑保命已經很不容易了。抗戰時期我父親全家一直生活在山西運城，據說日本人進城那天，全家跑到幾里地之外的農村躲避。爸爸說，鄉親們每當天黑之後，看見城裡方向有一些光點由低向高迅速移動然後就消失了，不知道是怎麼回事，後來有人說那是日本人的天馬，力氣大，一次可以駝好多人和東西，有兩個放光的大

眼睛，晚上也能奔跑，而且跑著跑著就飛上天了。這些人說，咱們中國哪有這樣的神獸，當然打不過日本人。等到日本人完成控制了運城及其附近地區，結束大規模燒殺掠奪的行動後（日本軍隊奉行燒光、殺光、搶光的三光政策，主要施行在中日軍隊交戰的地區，特別是雙方拉鋸戰的地區），爺爺帶全家回到城裡，且在郵電局幹一些清掃、看門、給高級職員端茶送水等打雜工作來養家糊口。這也使得小學生年齡的爸爸見識到了許多比我們國產土貨好太多的“東洋貨”，也才知道所謂日本人的天馬其實就是軍用卡車。鄉親們在黑夜中看見光點越移越高最後不見了，哪裡是什麼天馬飛上了天，只是卡車轉到山背後去了。我媽媽也告訴我，當日本飛機扔炸彈的時候，可憐的鄉親們根本不知道什麼是飛機什麼是炸彈，都站在那裡抬頭看天上掉黑疙瘩，直到爆炸的巨響、沖天的火光、屋毀人亡，大家才哭叫成一團。這個小小的例子說明中國當時在政治、經濟、科技、軍事各方面的落後和老百姓是何等的愚昧。落後不應該成爲挨打的理由，可是在這個充滿罪惡、弱肉強食的世界，落後的確會挨打，這實在是歷史教訓中的硬道理。

天地之差

有人按照中日國土的大小形狀，把中國比作雄雞，日本是蛆蟲。如果雄雞活力旺盛，雞喫蟲；可是雄雞若衰弱腐敗無力，蛆雖小卻可以攻入雞肉中。爸爸說，日本人剛剛控制住運城的時候太闊氣了，那個冬天所有軍官士兵都穿黃軍呢大衣，喫白米飯（此前當地絕大多數北方人從來沒有見過，更不要說喫過）和各種罐頭。一方面爲了穩定人心，軍令不准日軍無故進老百姓的家；另一方面老百姓的家基本都很窮，引不起那些日本兵的興趣。這都現出日本是精心準備而來，雖然我們把人家叫做小日本，但小蟲就是想食雞。抗戰之初，雙方戰場上一交手，狼心狽狂、訓練有素、武器精良、食宿無憂的日本軍隊，真的是以一擊十，中國軍隊根本不堪一擊。畢竟侵略戰爭是非正義的，當積弱的東方雄雞振



作起來的時候，小蟲以為可以速戰速決的妄想就破滅了。五六年之後，我爸爸說，日本人已經穿不上呢子軍服了，到了冬天還要搶老百姓的衣服和被子擋風寒。戰爭快結束的時候，運城雖然還是“大東亞共榮”的“穩定城市”，但日本兵跑到中國百姓家裡搶饅頭的事情已經成了家常便飯，因為白米已經只夠當官的喫了。當然，中國百姓的日子就更苦了。然而，這表明蟲終究是蟲，雞一旦清醒強健起來，是要啄食來犯的小蟲的。

知識分子

我爸爸是不看那些抗日神劇的，偶然掃一眼就說些“這個軍銜的日本軍官不可能留這樣的鬍子”，或者“日本兵沒有這樣穿軍裝的”，或者“日本人如果是電視劇裡的樣子，早就滾出中國了”之類的話。的確，反對日本侵華的正確方式並不只是口頭罵兩句“小日本”，或用一些神奇劇情來鼓吹咱們刀槍不入，而是應該效法日本走強國之路（當然不應效法侵略之路）。我爸爸說，從某種角度看，日本侵華初期的成功有賴於日本尊重念書人，使得科技發達。日本人尊重知識分子有很多例子可以列舉。例如，日本人完全控制太原後，到高等學校任職的日本校長的軍銜，比城防司令的軍銜還要高。再如，我爸爸說，不但中國百姓怕日本憲兵，日本兵自己也非常怕憲兵。若有日本兵從酒館出來的時候搖搖晃晃衣冠不整，被憲兵遇到，的確立即會被打嘴巴子、抓起來。但是，日本憲兵見了帶著校牌走在路上的高等院校的中國教師學生，卻會敬禮。在列車和城門口的例行檢查中，遇到帶著高等院校校牌，持有教師或者學生證的人，日本憲兵通常會不搜查而放行。當然，我們知道這是“大東亞共榮”的懷柔策略，是想讓中國人甘心當亡國奴，也從而讓我們知道日本是如何強大起來的。

日本人也清楚，要長期奴役中國，必須先奴化中國唸書人。我爸爸在太原師範念書期間，日本老師當然比中國老師地位高、待遇好，而且

日本老師對待中國學生也更加“嚴格”或者說“狠”，不允許學生講漢語，只准講日語，而且在寒冬臘月裡，讓穿著單衣的學生在操場裡運動，說要幹大事必須要有強健的筋骨和意志。不過話說回來，這些日本教官本身也還真有武士道精神，自己也是穿著單薄的衣服，甚至是短褲在雪地裡帶領學生。當然，日本老師下課後在暖和的房屋裡好喫好喝，而以馬鈴薯果腹的中國學生們，卻只能因為凍過了頭，而覺得冰冷僵硬的被子相對比較暖和就是了。多虧日本統治中國的時間還沒有長到可以扭曲兩代年青學生的情況（抗戰勝利後我爸爸很快就忘掉了日語，這有點可惜，只要不是賣國，多幾門語言是好事）否則今天的中國就不是今天的樣子了。

爸爸說，抗戰勝利的那一年，有一天學生們在操場上驟然聽到全城警報大作，接著就聽到雲上有飛機轟鳴，但是看不見飛機，不一會城外高射砲齊響，在空中打出一朵一朵的煙花，但根本夠不著雲上的飛機。學生們興奮地、小聲地說“美國轟炸機，小鬼子的炮打不著”。再過一會，整個大地都搖晃了起來，很遠的地方升起了濃煙。第二天才知道，的確是美國的轟炸機把太原城外的日本兵工廠夷為平地了。是的，中國人的確在抗日戰爭有非常多可歌可泣的故事，也的確為戰勝日本侵略者和幫助全球反法西斯立下了汗馬功勞。不過，倘若不是經濟科技都比日本更發達的美國介入，抗日戰爭還不知道要堅持多久。想想看，如果不是中國放棄了輪番批鬥“臭老九”的做法，哪裡有近 30 年中國的騰飛。如果中國不能尊重知識分子，中國的科技不可能發達，那麼倘若日本再次入侵中國，或許當年的悲劇又會重演。

狼心狗性

爸爸和媽媽都說，抗日戰爭初期，很多中國貧窮小孩到日本人軍營外面等著日本人倒剩飯，因為那個時候日本人似乎有喫不完的大米飯、罐頭、糖果。當日本兵把剩飯隔著鐵絲網倒出來

時，小孩子就蜂擁而上往自家的碗裡籃子裡扒拉。有的時候遇到有良心的日本人，看不下去孩子們爭搶之間把飯菜和泥土混到了一起，就把剩飯一勺一勺地分到一個一個碗或者籃子裡；有時候孩子們卻遇到一些狼心狗肺的日本兵，不但故意把剩飯菜倒到地上後，用大靴子踢起泥土蓋住飯菜，甚至牽大狼狗



嚇唬孩子們。可憐這些孩子和他們的家庭那天或許就只能餓著肚子數星星了。

爸爸說，當日本天皇宣布投降那一天，學生們帶頭湧上街頭，傳遞抗日勝利的喜訊，很快就萬人空巷，老百姓自發的地放鞭炮，日本軍隊迅速地退回到兵營裡面。說來也奇怪，平時日本兵牽著他們的大狼狗出來的時候，大狼狗威風凜凜，尾巴翹得高高的，老百姓的狗都躲得遠遠地，不敢出聲。可是在日本人撤離前那幾天，偶然看到日本的狼狗跑出來（不知道為什麼沒有主人領著），中國老百姓的狗各個狂吠，群擁而上，大狼狗只是低頭夾著尾巴急急忙忙奪路往兵營裡鑽。在日本兵撤退途中，他們的大狼狗也都是乖得不向兩邊看。

同室操戈

抗日戰爭勝利，中國人原本應該過好日子了，可是內戰很快打響了。聽媽媽說，抗日戰爭期間，她二哥—我的二舅—帶領一支國民黨軍隊在山西打鬼子；她的三哥—我的三舅—帶領一支共產黨的八路軍也在山西打鬼子。哥倆的隊伍常有相遇和並肩作戰的時候。誰知抗戰勝利，哥倆

在一個飯館喫了一頓慶功宴，就各自帶部隊離開，各為其主，一分手就是半輩子。多虧上天沒有讓哥倆直接在戰場上兵戎相見，要不然還不知道會上演什麼樣的悲劇。中國大陸改革開放之後老哥倆多次相逢，每當說起抗日是那麼自豪，說起煮豆燃萁是那樣漠然，說起分離只能潸然淚下。今年年 8 月 5 日，中國第二次世界大戰史研究會會長胡德坤先生發表了一篇《論中國抗戰在世界反法西斯戰爭中的地位與作用》的文章，說“1937 年日本精心策劃‘七七事變’發動全面侵華戰爭，採用了‘速戰速決’戰略，企圖在短時間內滅亡中國，盡早結束中日戰爭，避免陷入持久戰；中國則採用了‘持久戰’戰略，將日本引入持久戰之中。面對強敵入侵，中國建立了以國共合作為基礎的抗日民族統一戰線，並迅速形成了國民黨政府指揮的正面戰場和中國共產黨領導的敵後戰場，兩個戰場互相呼應，共同開闢了世界上第一個反法西斯戰場。”這樣的評論來得晚了一些，但終究來了。想想看，若國人都發奮圖強、若國人都拒絕內鬥、若國人都奮起反抗，中國何以被日本奴役？前車之鑑，我輩當銘記，亦當負起教育我們的後輩的責任。



艱辛求學路 Shirley Lo

我出生在廣東台山僑鄉，我的大哥年長我十多歲，結婚後，他定居在廣州。大哥十分疼愛我這個小妹妹，考慮到鄉下學校沒有城裏好，他就把我接到廣州開始上小學。讀到五年級，還有一年小學就畢業了，1937年7月7日，盧溝橋響起了槍聲，開始了我們中國人對抗日本鬼子的八年抗戰。隨後不久，日本人攻陷了廣州。那時我父親是美洲回來的華僑，在香港經商。廣州淪陷後，我和大哥全家一起到香港投奔父親，我的小學求學階段也隨之結束了。

在香港，我開始在一個基督教會辦的中學讀書。上高中二年級時，母親去世，這對我是一個沉重的打擊。之後不久，12月的一天，我正在上學的路上，突然警報響起，原來是日本人又追著打來了。日軍不分晝夜地從港島砲轟我們居住的九龍，轟隆隆的砲聲讓我們整夜都不能睡覺。過了沒幾天，一隊隊的日本人就荷槍實彈地出現在九龍大街上。店鋪都關了門，不法分子到處搶掠，我父親的店未能倖免，也被搶了，全家人無以為生，靠僅有的一點麵粉充饑。街上到處盛傳著日本人要搶花姑娘等消息，我們女孩子們都提心吊膽，臉上抹上黑煙灰，裝扮成男孩子，不敢出門。前途渺茫，怎麼辦？

過了幾個月，聽說學校搬到澳門復課了，我和姐姐向父親提出去澳門繼續上學的要求，父親當然不放心也不同意。經過我們再三懇求，爲了不荒廢我們的學業，父親勉強答應了我們。我和姐姐帶著難捨難分的心情離開了家，在澳門住了幾個月，聽說我們的學校準備搬遷到廣西桂林。我和姐姐毅然離開澳門，跟隨學校搬遷，跋山涉水，踏上繼續求學路

那時從澳門西去廣州灣（即今天的湛江）只能坐船。船不大，雖然沿著海邊行駛，但風浪很大，弄得我頭暈腦脹，腹痛嘔吐，只好躺著挨到

廣州灣。從廣州灣轉向北，向著廣西柳州進發。找不到汽車，也沒有火車，只能步行。走了好多天，腿痛人乏之際找到一條內河船肯搭載我們。可是運氣不好，船沒走多遠就觸礁了。船倉進水，急忙駛向岸邊，我們連忙拖著僅有的行李涉水往岸上沖。人是得救了，行李卻泡水了。以後的一段時間裏每想起這次沉船都感到後怕。後來又想辦法搭乘了一輛前往柳州的長途客車，我們把行李拴在車頂上邊走邊曬。到了柳州，又轉乘火車去桂林。等到了桂林，才知道學校是在廣州北邊的一個小鎮坪石。繞了一個大圈子，又回到了廣東。香港內遷的培聯中學就在坪石，我們又上學了。新校舍是數座臨時搭建的茅草棚，教室在山下，宿舍在山上，旁邊有一條小河，是我們取水洗滌和洗衣的地方。條件雖然簡陋，但是因爲那時幾乎所有的中小學都停課了，我們很慶幸有了一個既可上學又可棲身之所。在那裡一年，姐姐上坪石中山大學教育系，我讀完高中最後一年。

我的下一個目標是上醫學院，因爲我從小就嚮往做一名治病救人的醫生。根據當時的情況，湖南湘雅醫學院是國內有名的醫學院之一。我決定北上湖南耒陽投考。十八歲那年，我考入湖南湘雅醫學院。那時，抗戰正在艱苦進行中，許多高等院校都隨著政府西遷，我們學校也從湖南長沙向貴陽遷移。姐姐借讀於浙江大學教育系，浙江大學也是向西遷移的高等院校之一，我們倆結伴隨著學校西遷。

路上到處都是向西逃難的人群，我們在前邊走，日本鬼子在後邊追。很難找到車，大部分時間就靠兩條腿走。遇到有車的時候，大家搶著往車上爬，運氣好的擠上去了，可以讓車捎一段。有人就冒著危險坐在火車頂上。那個兵荒馬亂的年代，偷搶的人很多。我們白天走，晚上休息時

也不敢安穩地睡，怕丟掉隨身帶的一點錢和衣物。記得在邊界的一個小鎮名叫“獨山”的小客棧裏，我和姐姐相互依偎著通宵未眠。

經過千辛萬苦的長途跋涉，終於走到貴州了。姐姐去遵義讀浙江大學教育系，我留在貴陽開始讀湘雅醫學院一年級，成了一位公費生。



1940年貴陽湘雅醫學院實驗室

學校倉忙中遷移到貴陽，沒有校舍，更缺少教學設備。臨時找的一間倉庫，一半做我們的宿舍，另一半用做解剖教室。四個人解剖一具屍體，白天在倉庫一邊的解剖桌上課，晚上在倉庫另一邊的上下鋪睡覺，那時也不知道怕。伙食很簡單，鐘聲一響，趕緊往食堂跑，晚一點，飯就被吃光了。電力不足，晚上只好點煤油燈繼續趕功課。條件雖然艱苦，我們卻一心只想學點東西，完成學業。再加上課程安排得很緊，也沒有時間顧及其它。

在這樣的環境裏學了一年多，日本鬼子又追來了，學校再一次遷移，這次是隨政府向陪都重慶轉移。比起從廣東到貴陽來，這次遷移更辛苦，徹底地沒有了船，也沒有了車，全靠兩隻腳徒步跋涉。同學們把身上僅有的一點值錢東西拿出來，擺地攤賣掉換成路費，然後合租了一輛平板獨輪車，把行李裝在車上，男生推，女生拉，開始步行往四川重慶轉移。途經遵義，浙江大學還沒有準備遷移，姐姐支助了我一點錢，我又隨學校一起向前走。幾個月後到了四川重慶。重慶的黃角樑有一個政府辦的流亡學生救援處，我們這些先到的同學在那裏住了幾個月，等待學校全

部遷來。

學校又復課了，這次不光沒有校舍，連倉庫也沒有了。教室是臨時搭起簡易的棚子，棚子裏腳下是泥土地，頭頂是茅草，沒有牆，更沒有門。遇到風吹雨打，滿地是泥水。前面用木頭搭起一個長台子，算是講台。學生們每人發一條小板凳，是我們少有的個人財產之一。每天上下課要走一段路，每個學生肩上一邊是書包，一邊是板凳。食堂也在臨時搭建的棚子裏，沒有桌椅，每逢下雨，我們就得吃雨水泡飯。

那時上課都用英文教材，但是沒有課本。湘雅醫學院是湖南育群協會與美國雅禮會（耶魯大學）聯合創辦的教會學校，所以有洋人教授教課。記得有一位耶魯大學來的教授，他講課時，不用黑板，打開一本英文教科書，講幾句，然後對我們說：好，今天的課就到這裡，我已經講了一百頁，請大家回去自己看。他講的是病理課，而全班 40 人，只有一本書。每天晚上，大家憑著白天上課記下的要點，按鐘點排班輪流抄書，以便更正和補充。一本書四十個人抄，輪不到的就只好把別人抄好的筆記拿來抄二手或者三手。其它科目，像內科學也是如此。儘管條件艱苦，

續接 65 頁



俄勒岡州中部，雪山以東的小城“戴約翰”（John Day），因戴約翰其人而命名。戴約翰本人並沒來過戴約翰，為什麼小城要以他為名？而金華中藥店又與戴約翰其人其地有何關係？為一探究竟，我們特來造訪戴約翰。

兩百多年前，大批華人來到戴約翰。想想看，那是個多長、多苦的旅程？定是完全的絕望，逼迫他們離鄉背井，險渡漫長無際的太平洋。就算沒死於風浪，舊金山或波特蘭上岸後，還要步行或乘顛簸的馬車，穿越雪山，跋涉沙漠，才能來到這美洲西部邊荒之地。他們抱了多大的決心哪！只是為一個夢想，淘金！

因為不受歡迎，華人沒下礦，只能在礦坑外檢拾被拋棄的礦渣，居然也淘到相當多金子。由於當地人的歧視和眼紅，又沒有法律，常受宵小惡霸欺凌。為保護自己，華人多在城外築堡群居。雖然艱辛，漸漸地，戴約翰就有了俄勒岡州，僅次於波特蘭的第二大中國城。

“金華中藥店”不僅供華人抓藥，兼賣日用品，也是華人看病求醫的地方。店東何英（Ing Hay），頗懂醫理，人稱何大夫（Dr. Hay）。諷刺的是，由於地處偏荒，醫療設備不足，當地的白人也常來找何大夫看病。

戴約翰諾大的中國城，今天只剩下這個金華中藥店。二十世紀以來，金礦產量日減，華人漸漸遷離。何大夫在 1952 年去世，金華中藥店捐給市政府，成立博物館，以保存華人歷史。

昏暗的小博物館內，我們看到架上滿滿的中藥抽屜，都還寫了中文名稱。牆上供了幾座神佛，廚房內有灶神畫像。裏間有好幾床上下鋪，供病人或新移民用。

就在博物館員為我們講解時，一位來參觀的華髮白人“保羅”，來自北卡羅來納州。說他是戴約翰土生土長，今天因為家族團聚回老家。小時生大病，所謂的西醫束手無策，父親帶他來金華中藥店。何大夫先把脈，然後將好幾種草藥，



在一個陶罐內，熬成濃汁，味極苦。喝完，病也好了。從此，家裡只要有人生病，就一定來看何大夫（見保羅與博物館員照片）。

“這博物館還是金華中藥店的原樣，”保羅記得何大夫，“他待人極好，非常慷慨。”

的確，玻璃櫃內有大疊未兌現的支票。因為病人多貧窮，何大夫不願接受他們的錢。

戴約翰很重視這段歷史，除了全力保存金華中藥店的原建築和內涵，旁邊還造了遊客中心，陳設過去華人民居的信物和照片，並有詳細說明。在美洲，還有多少被遺忘，或不廣為人知的華人先民歷史呢？



戴約翰市名稱何來？美國早年開發西部時，戴約翰是位出色毛皮獵人，他死在一條河口，就有了“戴約翰河”。近該河源頭的“戴約翰市”，因而得名。

（艱辛求學路）續……

但同學們學習的勁頭十足，因為在艱苦的戰爭年代還有機會讀書，實屬不易。每個人都很清楚，我們不是為戰爭而學，我們是為戰後重建國家而做準備，必須爭分搶秒地充實自己。

就這樣，在八年抗戰中，除去花在遷移路上的時間外，我在貴陽讀完了一年級，又在重慶讀了二、三年級。三年級讀完那年暑假，日皇宣布無條件投降，抗戰勝利了。到現在我都記得當時那種無法描述的興奮和快樂。我們走上街頭，歡呼遊行、放鞭炮慶祝。終於把日本鬼子趕跑了，學校可以回復原樣，也就是說我們要回長沙了。

但遷返不是一件容易的事，雖然懷揣著勝利的喜悅，雖然不必再懼怕鬼子的槍炮，交通工具卻是一個很大的問題，往回遷的人實在太

多了，有車能擠上去即便是躺在貨物上都是幸運的。那時的汽車沒有汽油，改燒木炭。木炭車馬力不夠，每到上坡，車上的人就要下來幫著推車。從重慶到廣州（我和姐姐計劃先回廣州看望家人，等暑假結束再回學校）一路有很多坡，我們就這樣走走推推一路回來。

回到長沙又讀了三年，完成了六年制的醫學院學習，於 1949 年畢業。隨著新中國的成立，我也從一名抗戰時的流亡醫學院學生變成了一位心臟內科醫生。

回想十七年的求學路，從廣州到香港、澳門、坪石、貴陽、重慶、再到長沙，跋涉數千里，雖然艱苦，但為了學得知識，服務社會，也甘之如飴。

經歷第一次美網資格賽

劉晴文 (Claire Liu)
徐衛龍 譯

[編者按：千橡市的網球小將Claire Liu，今年八月份拿到美網協會頒發的資格賽外卡，參加了在紐約市舉行的網球大賽，美網公開賽 (US Open)。在經歷了她的第一次資格賽 (Qualifying Tournament, 128位排名約在100至200出頭的職業選手競爭16個進入大賽正賽的資格) 之後，我們請她寫下她的感想，與各位讀者分享。]

你有沒有想像過經歷那種很大的場面時的感覺，比如面遇某位大名人，或者在眾多觀眾注視下進行表演？我可以告訴你，那種真實的感覺遠遠超出你平時的想像。

我已經兩次參加過美網公開賽的青少年賽，走進過運動員休息室，在許多人觀看中練過球，也給人簽過名。但是，置身於美網公開賽的女子資格賽中，與那些職業運動員直接較量，這個體驗真是與往日不同。那些對手中，有些甚至在我會拿球拍之前就已經在打職業賽了！

無論事先怎麼準備，我也無法預知當時的感覺。當我走進第一輪賽場時，僅僅希望我能打得不錯而讓觀眾願意看我繼續打下去。我希望我能贏幾局，努力一下，起碼使最後的結果不致相差太大。我來回跳躍了幾下，企圖使神經鬆弛下來。我確實有點兒心慌，怕我在熱身中跌倒，或接不住對方喂過來的球。我開始與對方互相來回擊球，逐漸將自己全部投入到擊球中去。實際上有很多觀眾在看我打球，我希望自己不要讓他們失望。

球賽開始了。我想，“要讓自己看起來和其他球員一樣”。我努力像平時那樣擊球，以及對付各種不同的情況。慢慢地嚐到了身在其中的



樂趣，但仍未找到歸屬感。“這些職業球員應該比我打得好得多”，我當時這麼想。

我幾乎有點兒吃驚，比賽開始以後，並沒有出現一邊倒的狀況。對手打了幾個好球，我也打了幾個不錯的贏球。有幾個很好的機會，可惜我沒能抓住，結果我輸了第一盤，4比6。我對自己說：“沒關係，我可以打下去，加油，Claire！”

第二盤，我打得好一些，但還是失了一些不該失的球。很快，我發現自己3比5落後，只差一分，就要輸掉這場比賽，結束這次資格賽之旅了！撿球之際，我腦際閃過在更衣室見到那些頂級球員的時刻，以及她們享用豐富的食物和免費的按摩的情景。我也注意到，球場邊上絕大部分的觀眾，實際上是在為我加油啊！我告訴自己，“盡可能守住，爭取再贏一個球。”我贏了下一個球，又贏了下一個球，連贏了四分，拿下了這一局。接著贏了下一局，又贏了再下一局。結果，我成功地從落後兩個賽點的劣勢，反敗為勝，贏了第二盤。在那一刻，我才感到這是勢均力敵的較量，尤其在這麼多觀眾的支持下。那時我第一次意識到，我其實有可能贏下這場比賽。“加油，Claire！”我不斷地告訴自己。

第三盤的比賽，我打得更專注，也更放鬆。我擊球的狀態達到了我的最佳水平。半小時之



千橡圖書館動態

廖慰真



千橡圖書館中文部向千橡友人做個小小的報告：

館方為服務千橡華人，一直很努力地為中文部陸陸續續淘汰舊書換新書。感謝千橡朋友大力捐款及華協的捐助，中文部得以繼續購買世界日報、常春(健康)、中外(歷史)雜誌、讀者文摘及許許多多的新書。近日我們添購了一批成人和孩童的中文書籍，待整理完畢，就會上架。

據統計，這兩年來館借書的人次大量減少。也許是電子書的風行，有些書不再需要進圖書館裡借；或是花在網路的時間越來越多，忙不

過來。在節約開支的風潮裡，千橡圖書館的經費也收緊了，如果借閱量繼續減少，我擔心在這種需求不多的狀況下，中文圖書部將來申請經費時，會出現較多的困難。

歡迎各位來千橡圖書館看看並借閱中文圖書，攜老帶小享受離家近、美麗、安靜、環境舒適的千橡圖書館。館內的水族館，又新添了多條色彩艷麗的熱帶魚。我們除了有多樣的書籍供民眾借閱，老少咸宜的水族館，也是圖書館之友必訪之處，請各位多多光臨欣賞。

後，我贏了這場比賽，同時也震驚了自己！這是在美網公開賽贏的第一場女子比賽，儘管只是資格賽。哇！這個感覺真是奇妙，這可能是我自參加網球比賽以來感覺最好的一刻！

我接下來贏了第二輪的比賽，但是輸掉了第三輪，也就是獲得參加正賽資格的最後一輪比賽。在去紐約之前，我想的是如何將這次資格賽作為一個很好的體驗機會，從沒想到能打到這麼接近正賽的資格（只差一輪！）。我原以為那些職業球員是在完全不同的高水平，於我而言高不可及。現在我知道，儘管我有很多地方需要改進和提高，但是通過不斷努力，我能接近她們的水平。我曾經把自己的目標作為一



個夢想，而我現在知道這個夢想能夠成真。這是今年美網公開賽資格賽第一輪比賽給我帶來的信心。

留住2014的記憶

丁凱軍



感覺2014年過去很久了。記得有句話好像是說，真正能留住歲月的只有記憶。那麼對於我能留住2014年的記憶是什麼呢？

2014年2月16日，一位好友忽然在我們一幫朋友談吃論喝曬照片的微信群裡發了一條“反對SCA5”的帖子。那天大家在忙著晚上的中文學校春節晚會誰都沒有注意。第二天，這位不屈不撓的朋友又轉發了一條更為詳細的關於SCA5的文章引起了大家的關注和討論。

SCA5 (Senate Constitutional Amendment No.5), 翻譯成中文是“參議院第五憲法修正案”。那麼這個提案是要修正什麼呢？是要修正加州公立大學招生錄取過程中，不考慮種族因素的規定。換句話說，如果這個提案通過並寫入加州憲法，那麼加州公立大學可以合法地在招生過程中對某一族裔的學生降低標準照顧錄取。這個修正案提出的背景就是某一族裔的參議員們認為他們族裔的孩子在加州公立大學，特別是頂尖大學裡，比如UC Berkeley 或 UCLA，占的比重過少。眾所周知，因為亞裔家庭傳統上對教育的重視和孩子們自身的努力，這些大學裡亞裔學生占的比重較大(在UCLA占33%,在Berkeley占40%)。所以，這個提案的最終結果，就是許多

亞裔的優秀孩子因為自己的種族而被迫要給其他族裔的孩子讓路。

這樣一個提案居然已經通過了加州參議院，如果在六月份再通過眾議院，就無可挽回了。怎麼辦？行動是最好的答案。一天之內，這個曾經關於吃喝的微信群就改為「康谷反SCA5聯盟」，成為了網上指揮中心，並邀請了加州其他華裔組織和其他關心SCA5的朋友們入群討論、商量和協調行動方案。一週之內，我們自己的網站 SayNoSca5 就成功上線，提供了背景知識，立法程式，新聞更新，徵集網上簽名，和留言簿等各項功能和資訊，並有多種語言版本，網站立即火了。最忙的時候，有幾百人同時在我們的網站上瀏覽和留言。有一天我收到一個遠在香港的大學同班同學發來的電郵，讓我簽署並幫忙轉發反SCA5的網上請願書。我一看她電郵裡的連結，就是我們的網站。最震撼和感動的莫過於網站上上千條的留言，鼓勵，反思，出主意，捐款。是這許許多多未曾謀面甚至不知道真實姓名的人，支撐著我們度過了一個個長夜。

網站建立以後，行動一個接著一個。朋友們分別在中文學校和千橡教會辦了關於SCA5的資訊

板，分發傳單向家長們介紹相關情況；四位康谷華人家長到環球東方衛視英語訪談節目和主持人一起探討SCA5，擴大影響；更多的家長們冒雨去加州華裔眾議員Ed Chao的辦公樓集會呼籲，使他當眾宣佈他不會投SCA5的贊成票；邀請本區的加州眾議員Jeff Gorell 來參加社區的問政會，闡明他對SCA5的立場並和大家分享他參與加州立法的經歷和感受；邀請UCLA的教授Dr. Groseclose 舉辦講座披露UCLA在招生過程中已經把種族作為隱形考量因素的情況；等等。加州許多的亞裔組織也先後舉行了各種集會、遊行活動，並聯系各自選區的議員表達反對意見。在強大的壓力下，加州眾議院議長John Perez 于3月17日決定眾院不對SCA5表決，並把SCA5提案退回了加州參院。SCA5的最初起草者，參議員Ed Hernandez 最終也撤回了整個提案。我們的阻擊戰成功了！

當微信群裡發出了SCA5被撤回的消息時，勞累了一個多月的朋友們第一個反應就是：這是真的嗎？這些朋友都是在康谷周邊工作和生活的普普通通的白領，拖家帶口，更沒有任何對美國政治運作的經驗，全憑一腔熱血和對平等理念的堅持，從草根發起，建網站，發傳單，約談議員，集會遊行，聯繫其他亞裔團體，一步一個腳印，讓反對的聲浪在加州連成了一片，竟然取得了最終的勝利，維護了自己的權益和



我們下一代公平受教育的機會。我們以親身經歷證實了美國政治制度開放性的一面，同時也給我們自己帶來了很多的反思：當其他族裔的議員出於本族裔利益提出這個法案的時候，代表我們亞裔或者華裔的議員在哪裡？我們有代表我們的議員或支援我們的政府官員嗎？我自己也曾經抱著過好自己的生活，做好工作，教育好孩子，政治與我何干的態度。可是我們看到，不關心，不參與政治，人家一個修正案就把我們的孩子公平競爭高等教育的機會給剝奪了。這真的值得我們去好好想想了。

最後，最想說的就是感謝一起並肩戰鬥過的好朋友們，和許許多多知道和不知道姓名的支援我們的人。你們，讓2014年結結實實地留在了我記憶裡。





笑果排座次

漫談不同水果的不同保健特點

(二)



王友平

在加州這沓瘠，天上飛來的、海中飄來的，加上四季如春的加州土產的，各樣水果多了去了。上期《千橡》主編高抬貴手，讓本人《漫談不同水果的不同保健特點》的文章可以進入各位看官法眼，其中談到了桃、杏、李、蘋果、香蕉、西瓜、柑橘、葡萄、以及“莓”不勝舉的家族，但還有許多尚未提及。如今雖然主編換了，可是我這關於水果保健的話題還沒有囉嗦夠，就纏著主編允許我繼續囉嗦，嘿！獲得批准，列位看官再忍受忍受吧。

櫻桃好喫樹難栽？

加州是不相信“櫻桃好喫樹難栽”的，所以每逢櫻桃收穫季節，櫻桃隨處可見，只是價錢也隨行就市地上漲著。儘管如此，筆者還是每年都要買來喫，因為我不會栽種櫻桃樹。中醫認為櫻桃性溫味甘，具有明顯的益氣補虛補血、發汗祛風透疹、解毒滋膚美顏、調理脾胃等功效。西醫發現櫻桃富含維生素 B1、B2、C、檸檬酸、鈣、磷等營養成分，其豐富的果膠，可以刺激胰島素分泌，從而讓血糖平穩快速下降，因此糖尿病患

者是可以喫櫻桃的。與其他水果相比，櫻桃含鐵質特別豐富，幾乎是蘋果、橘子和梨的 20 倍。櫻桃含有的胡蘿卜素也比葡萄、蘋果、橘子多 4-5 倍，若孕婦食欲不佳，有貧血傾向，多喫櫻桃會對母體和胎兒都有好處。近兩三年，中國大陸更多人有大錢了，再加上馬雲先生的阿里巴巴幫忙，現在每年大量的櫻桃以比在歐美更高的價錢直接銷往到中國大陸各地，但願不要因此讓加州人反而喫不起櫻桃了。

我要種木瓜

有一個水果排行榜的狀元是木瓜，其理由是木瓜中的木瓜蛋白酶不但有護膚美白的的作用，而且可分解人喫進去的肉類蛋白質，這對減肥、抗心血管疾病、抗癌、抗衰老都大有益處。另外，飯後喫幾塊木瓜，有幫助消化和預防胃潰瘍、腸胃炎的功效。不管各位看官如何，我已經越來越喜歡這種水果了，而且還動了種木瓜樹的念頭，那是因為今年 3 月底去太平洋島國帕勞，那裡的朋友告訴我說，他們當地把木瓜既作為水果，也作為蔬菜。熟透了當水果喫，沒有熟的時候生拌



熱炒都口味佳。而且木瓜樹特別好種，收穫快，栽一棵木瓜樹，半年後就可以收穫果實。這位朋友邊說邊帶我到他房前那棵 6 尺高的木瓜樹上砍下來一個青木瓜，一盤涼拌木瓜絲立即被我半盤下肚。於是，貪心的我 4 月下飛了飛機，出了 LAX，順道就買一個木瓜帶到家，挖出種子撒進土裡，就開始做木瓜夢了。現在四個月過去，樹苗還不到半尺高。怎麼回事？一位加州朋友告訴我，因為我們這裡太乾燥也不夠熱。他說如果我的木瓜樹能活過今年冬天就算成功，至於結瓜與否，明年再說吧。

我愛美國梨

梨在中國北方是非常普通的水果，在加州一年四季都可以買到。我尤其喜歡把美國的梨放久一點，讓它由脆變綿再喫。梨含有蘋果酸、檸檬酸、糖類、維生素 B、C 等成份，性甘寒微酸，具有潤喉降壓、清心潤肺、止熱咳怯熱痰、止渴生津、清熱利尿、鎮靜安神、養心保肝、消炎鎮痛等作用，適於患有氣管炎、肺炎、肝炎、妊娠水腫及妊娠高血壓的人。喫嫩熟的梨能增加口中津液、防止口乾唇燥、保護嗓子、防治外感風寒、咳嗽多痰等症狀。

菠蘿大王住西湖

菠蘿也叫鳳梨、黃梨、王梨，與香蕉、荔枝和龍眼合稱南國四大果品，但孤陋寡聞的我到美國之前，還真不知道菠蘿有這麼多名字，因為在我的幼年裡，我既沒有摸過這玩意兒，也沒有聞過，每當看見就想起來電影裡軍人用的手雷，我稱呼它是手雷果。到了康谷聽說夏威夷所有菠蘿

的老闆就住在我們社區的西湖村，他的公司就是大名鼎鼎的都樂食品公司 (Dole Food Company, Inc.)，那可是全球最大的新鮮水果和蔬菜公司，其帝國橫跨九十多個國家，約 8 萬員工，經營菠蘿、香蕉、草莓等各樣新鮮冷凍水果果汁達 300 多類商品。所以，我開始有幸喫菠蘿。不過，因為菠蘿含糖量較高，胖人和有糖尿病家族史的孕婦應少喫。從保健角度講，在烹飪中搭配一些菠蘿，或者在大餐之後喫幾塊菠蘿，因菠蘿中特有的蛋白酶可以分解脂肪，起到減少脂肪吸收的作用。另外，運動醫學發現菠蘿對經常作劇烈運動的人有消炎、消腫、改善血液循環，促進肌腱炎癥消退和外傷康復的作用。

獼猴桃的七年之癢

先說個真實故事。我們陝西南部山區盛產這種現在被美譽為“果中之王”的“奇異果”，雖然早年這種“毛桃”是上不了席面的野果子，但我特別喜歡喫。到了美國，我覺得它比較貴，就決心自己種。我去洛杉磯華人開的園圃挑了一棵就去付費。那老闆問我：“你有 female 嗎？”嗯？“什麼？”我問到。老闆又重複一遍：“你有 female 嗎？”“什麼意思？我買你一棵樹你還要調查我家戶口？”我十分不解。“您誤會了，先生，”老闆連忙堆笑解釋：“獼猴桃是雄雌異株，我看您只買了一棵 male，就提醒您如果沒有另一棵 female，它是不會結果的。”原來如此，我把人家的好心當成了驢肝肺，我連忙道歉，也同時請了一位女獼猴桃回家。當時老闆還提醒我，獼猴桃夫妻關係美滿，七年之後必果實累累。我耐心培養這一對可愛的獼猴桃 6 年半，





誰料想枝粗葉茂的它們竟然沒有熬過“七年之癢”，6年11個月的時候死了。唉，今天社會上夫妻離異越來越多，想不到竟然傳染到了獼猴桃，我只能繼續買著喫了。現在研究發現獼猴桃是營養密度最高的水果，低鈉高鉀，其所含維生素C在水果中是最高的，還富含維生素E、葉酸、膳食纖維、多種氨基酸，還可以補鈣，促進腸胃的吸收食物營養的能力，降低血中膽固醇，故此對心血管的健康和抗癌大有好處。獼猴桃受捧的另一個原因是美容效果特別強，據說可以預防懷孕後的準媽媽臉龐生黃褐斑，使皮膚保持白皙。不過，由於獼猴桃性寒，故脾胃虛寒者、經常腹瀉及尿頻者不宜食用，也不宜空腹喫。

芒果，那年太神聖

1968年的8月7日，中共中央機關報《人民日報》，頭版頭條有這樣一個套紅的通欄標題：“最大關懷、最大信任、最大支持、最大鼓舞，我們的偉大領袖毛主席永遠和群眾心連心！毛主席把外國朋友贈送的珍貴禮物，轉送給首都工農兵毛澤東思想宣傳隊”！哇，什麼禮物？原來是一籃芒果！老毛大概不喜歡喫歐洲社會主義明燈阿爾巴尼亞人民共和國的偉大領袖霍查同志送的這個湖南沒有的水果，就順嘴說給北京幾個工廠的工宣隊吧。後面的鬧劇就是找人用蠟把那幾個芒果固定造型，並複製了很多蠟製芒果，分別放在精緻的紅色絲絨臺座上，再用玻璃罩保護起來，找壯實的漢子捧著，站在卡車上，奔赴全國大街小巷，人們就圍繞“芒果”徹夜狂歡，大跳忠字舞以至於前赴後繼地暈厥。這場面若發生在幾千年前，或許今天我們就會在本草綱目裡看見一條：“芒果，發物，經君王手，令人瘋也”。從那個時候開始，我就一直很想喫一個芒果，後來終於在毛走了，歐洲明燈滅了，我奔了美帝國主義境內，才喫到這種富含糖類、蛋白質、粗纖維、胡蘿卜素、維生素C等營養，特別是有一種酶可以令皮膚富有彈性，延緩皺紋生成，最適合愛美的女性，但喫的時候口裡難免絲絲拉拉的水果。中醫說芒果可以健胃止嘔、止渴生津、通經

利尿，但屬於“發物”，就是西醫說的含有組織胺成分，容易引起過敏。因此過敏體質者，哮喘、有各種皮膚病的人都應該少喫。此外，因為芒果中的胡蘿卜素含量特別高，所以若在短時間內喫得太多，會使皮膚發黃，這叫胡蘿卜素血癥。

最易種植無花果

當年我們家在西安的居民樓區裡面就種過一棵無花果樹，年年豐收，很是讓周圍鄰居眼饞口也饞。來到加州，我少不了也要種一棵不容易生蟲，無需特別管理，就等著收穫的無花果樹。無花果富含多種氨基酸、有機酸、鎂、錳、銅、鋅、硼及維生素等營養成分，香甜可口，營養豐富，食用方便，不僅是營養價值高的水果，而且是一味良藥，非常適合准媽媽日常食用。准媽媽最容易患痔瘡。預防痔瘡必須保持大便通暢，而無花果不僅有豐富的營養成分，還能夠治療痔瘡及通乳。

柿子好喫我不愛

當年我下鄉期間，村裡比桃樹蘋果樹更多的是柿子樹，豐收的季節，整車整車地柿子被分配到各家頂替糧食。那時天天喫柿子，喫柿餅、喫柿子皮、喫把柿子加到面裡面蒸出來的柿子面饅頭、烙出來的柿子面餅。害得我到現在我對柿子都敬而遠之。中醫說柿子性寒，可清熱、潤肺、生津、止渴、鎮咳、怯痰等功效，適於高血壓、慢性支氣管炎、動脈硬化、痔瘡便血、大便秘結等情況。柿子中的維生素B2含量特別高，有治療口瘡的作用。喫柿子對疲憊的體力勞動者和消耗能量大的孕婦很有益處，因為疲勞在多數情況下是因為缺血造成的，而柿子裏含有很多鐵元素，可以刺激血紅蛋白的生成。不過，柿子不能多喫，因它是含有大量單寧的澀水果，空腹食用時，胃中所含大量的胃酸易與柿子所含的柿膠酚、膠質、果膠和可溶性收斂劑等反應生成胃柿石癥，引起胃痛、惡心、嘔吐、胃擴張、胃潰瘍，甚至胃穿孔、胃出血等疾患。若與高蛋白質



食品同食，進入胃部後更易因遇酸凝集成塊，造成消化障礙，反倒引起大便乾結。

中國西北的驕傲：哈密瓜和白蘭瓜

哈密瓜也叫貢瓜，是甜瓜的一種。甜瓜是一個大家族，除了哈密瓜還有香瓜、白蘭瓜、黃金瓜、脆瓜、梨瓜等很多亞品種，基本都是圓形或卵圓形，喫起來也大同小異，在對健康的影響上也八九不離十。當然區別還是有的，例如哈密瓜以出產於新疆哈密而得名，據說還是因為清朝康熙期間，鄯善王把鄯善東湖甜瓜送給哈密王，哈密王又把這瓜送給康熙。康熙問叫什麼，上貢的使者只能說出是哈密王送來的，不知叫什麼名稱。康熙便起名為“哈密瓜”。白蘭瓜原產於法國，中國的白蘭瓜最早是從美國引入到中國甘肅省蘭州栽培種植而被成名。中醫認為二者都性寒味甘，有利小便、止渴、除煩熱、防暑氣、生津止渴的功能，可治發燒、中暑、口渴、尿路感染、口鼻生瘡等。哈密瓜的維生素含量比西瓜多4倍，比蘋果高6倍，所以有利於心肝和腸胃系統，促進內分泌和造血機能，對心、肝、腎、胃有病，以及貧血和便秘患者都蠻有好處。白蘭瓜的發汗解表作用使得發熱、微惡寒、頭痛、咽喉腫痛、口渴的風熱表證患者正好可以食用。白蘭瓜的消食、健脾、和胃、暖胃的作用對那些胃寒脾氣虛弱、大便溏泄、食欲不振，肢倦乏力而不敢喫其它水果的人當然也是一個口福。

超級新星—石榴

最近幾年石榴汁突然成了防治心血管疾病、防治癌癥、抗衰老的“超級明星”，據說是因為以色列的一個研究指出，石榴的多酚含量比綠茶高好幾倍，如果天天飲用 100 毫升石榴汁，連續

兩周，可將身體內氧化過程減緩 40%，還可消除已經沉積的血管內膽固醇，所以認為石榴汁是一種比紅酒、番茄汁、維生素 E 等更有效的抗氧化果汁。因此，石榴正在從小眾水果走向大眾水果。可是您若靠自己一粒一粒，或者一把一把地直接喫石榴，牙很辛苦，但得到的石榴汁量卻不夠，因此我覺得還是買石榴汁比較合算。不過，有研究說，患有貧血的孕婦應該少喫石榴。

石榴是怎樣變成山楂的

歷史上關於山楂有許多傳說，其中一個居然和石榴有關。話說山東有座駝山，山腳下有位美麗的姑娘叫石榴，愛上了一位名叫白荊的小伙子。誰知石榴的美貌驚動了皇帝，搶她逼迫為妃。石榴寧死不從，被幽禁。白荊追至宮外南山，日夜佇立



山巔化為一棵小樹。石榴逃離皇宮撲上前去亦幻化為同一棵樹。惱怒的皇帝命人砍樹，卻越砍越多。百姓將小樹結出的鮮亮小紅果稱為“石榴”。皇帝下令改叫“山渣”，意思是山中渣滓。機智的百姓卻稱其為“山楂”。過去人們對山楂等認識基本局限在味酸、行氣、消食，特別



是焦山楂大克肉食。所以飯前喫幾個是合適的，只是不可食後依然空腹。現代科技使得山楂活血化淤的作用在近年被大大重視，高血脂、高血壓、心梗和中風病患又那麼普遍，而山楂產量有限，所以，過去的大眾水果變成了小眾水果。這裡要提醒懷孕早期的女性要小心山楂的活血通經、收縮子宮的作用。若有流產史，或有流產徵兆，就必須忌喫山楂果，對山楂製品也要小心，哪怕我們對滿大街的山楂製品裡面到底有多少山楂深感懷疑。

不是石榴的番石榴

番石榴有許多“很有道理”的名字。例如因臺語稱其為拔仔所以俗稱為芭樂；因其外殼極硬，禽獸吞之無法消化而隨糞便排出，以至於所到之處萌發新樹，故被稱為雞矢果或“吉卜賽果子”。蘇東坡曾經喫到過野生的番石榴，遂在《東坡雜記》中有非常形象的描寫：“吾謫南海，以五月出陸至滕州，自滕自僮，野花夾道，如芍藥而小，樸枳叢生。土人云：稔子花也。至僮則已結子，爛熟可食，殊甘美，中有細核，嚼

之瑟瑟有聲，亦頗苦澀。兒童食之，使大便難。野人夏秋有痢，食葉輒已。”此段所記“稔子”即番石榴也。番石榴營養極為豐富，維生素C比柑桔多8倍，比香蕉、木瓜、番茄、西瓜、鳳梨等更多數十倍，種子中鐵、鈣、磷含量更遠勝於其它水果，所以喫番石榴應該連同細籽一併吞下，可增加食慾，促進兒童生長發育，因其含有蛋白質、脂肪、醣類、維他命A、B、C，鈣、磷、鐵。番石榴營養價值高，番石榴具有防止細胞遭受破壞而導致癌變，避免動脈粥狀硬化的發生，抵抗感染病。還能維持正常的血壓及心臟功能。早上喫一個番石榴可滿足體內很多器官所需要的物質，如鐵質、葉酸、鈣質、纖維、蛋白質、碳水化合物、維生素A、B、C等，而一個番石榴所含的脂肪約0.9克重或84卡路里。比起蘋果，番石榴所含有的脂肪少38%，卡路里少42%。番石榴葉萃取物中含多元酚成分，能刺激脂肪細胞上胰島素受體的磷酸化及葡萄糖轉運蛋白的轉位，具有類似胰島素的功能，有助於糖尿病的控制。番石榴為低熱量、高纖維、水分高，易有飽足感之水果，是糖尿病和減肥者的最佳選擇之一。因屬熱帶高維他命C水果，亦為天然美白的



聖品，對於牙齦健康也有幫助。也是人體攝取維他命C最重要的來源。熱量低、養分足，可以取代正餐。就算你午餐喫得再飽，晚餐只喫個番石榴，外加點清淡的食物，這樣既能喂飽肚子，有足夠的養分支持身體活動，又減少了熱量的攝取而達到最佳減肥的功效。

剥了皮的大石榴—榴蓮

說到榴蓮，外表疙疙瘩瘩，有點像剥了皮的巨大石榴。按說榴蓮本身蠻好喫的，只是因為很多人聞味而逃，所以成為小眾水果。其實榴蓮是非常滋補有益的水果，特別適合準媽媽和產後新媽媽食用。榴蓮性熱，可以活血散寒，緩解經痛，對有痛經困擾的準媽媽來說，它改善準媽媽腹部寒涼、促進準媽媽體溫上昇，是寒性體質準媽媽的理想補品。當然，萬物都有度，中醫認為榴蓮有性質燥熱而滯的一面，所以準媽媽和新媽媽都不宜喫得太多，特別是不要一次喫太多。

剥了皮的小石榴—荔枝

荔枝表面也疙疙瘩瘩的，好像剥了皮的小石榴。杜牧的“一騎紅塵妃子笑，無人知是荔枝來”讓荔枝紅遍南北，也讓唐玄宗用它來祭奠楊貴妃，只是在洛杉磯，荔枝是從太平洋那邊運過來的，於是成為小眾水果。我一直懷疑“李子樹下埋死人”其實說的是荔枝，因為它的含糖量很高，空腹食用很容易刺激胃黏膜而導致胃痛，甚至會因體內突然滲入過量高糖分而發生“高滲性昏迷”。中醫還認為，婦女懷孕之後通常體質偏熱，陰血不足，此時若食用荔枝過量，輕則口舌生瘡和便秘，重則胎動不安誘發流產。當然，如果不要空腹喫那麼多，荔枝還是有補脾益肝、止咳、養心神、止煩渴的作用的。

“撲通”一聲蓮霧來

蓮霧有許多顏色，大紅、粉紅、翠綠和黑色，也有許多名字，例如洋蒲桃、水石榴、天桃。在海南也被稱為“撲通”，因為經常從樹上

掉下來撲通一聲響。蓮霧富含鉀鎂鈣，對維持細胞內電解質平衡，體內酸鹼穩定大有功效，所以是清熱、利尿、涼血、降血壓、消暑解渴的佳果。蓮霧到肝助力解毒，到肺清痰潤咳，到脾胃幫助消化，到腎利尿消水腫，入腦則寧心安神，使人身心放鬆、減緩焦躁易怒、幫助入睡，無怪乎在台灣有水果之王的名聲。只是我這樣重口味的人覺得蓮霧味道寡了點。

吉祥火龍果

據說火龍果代表吉祥，所以朋友彼此相送表達的是美好祝福，若是戀愛的男女朋友彼此相送的話，就意味著“我不在乎你是否富貴”。噢，這麼說來找婚戀對象一定要抓住送火龍果的手了！火龍果富含高效抗氧化劑花青素，所以可以防治血管硬化、心梗發作、腦中風，還可以抗衰老和延緩老年癡呆的發生。火龍果比一般果蔬含有更多植物性白蛋白，所以會與人體內的重金屬離子結合，通過排泄系統而解毒。這種白蛋白對胃壁有很好的保護作用，還可以潤腸。火龍果的含鐵量高於多數水果，顯然可以預防和治療貧血。火龍果含有豐富的具有美白皮膚作用的水溶性纖維，吸水膨脹 10-15 倍，產生凝膠狀物質令食物在胃中長時間停留，讓人的飽足感延長，加上含糖量低，所以是美容、纖體、降血糖、預防大腸癌的上品。不過，因為火龍果不甜，糖尿病人還是要謹慎，喫得過多還是會使血糖上升。另外，據說火龍果不宜與牛奶同食，那些體質虛冷者、經常腹瀉、在月經期間的女性也不宜食用。





有機果蔬農藥使用情況排行榜

張建華



小時候老師告訴我們說：“病從口入”，指的是喫了被細菌污染的東西而得病。到了今天，對生活條件優裕，食物種類豐富的人而言，“病從口入”主要指因為飲食不科學而導致肥胖、心腦血管系統疾病、糖尿病、癌症等等。我學醫出身，在醫療保健上可以略略自吹滿腹經綸，自覺日常飲食還是夠科學的，唯一不確定的一點就是對要頓頓喫有機食物抱著一些懷疑。不是懷疑有機食物不科學，而是懷疑，花了有機的錢真可以買到有機的貨嗎？不知道是否因為這麼一懷疑，今年4月份發現自己從滿腹經綸變成滿腹疙瘩。在禱告耶穌拯救的同時去UCLA看醫生，腫瘤營養師 Carolyn Katzin 女士提供給我一個由美國農業部和食品藥物管理局測定編制的果蔬排行榜，對於解除我的疑問有所幫助，我覺得應該讓社區朋友們都知道。

在使用這個排行榜之前，我需要預先解釋四點：第一，中文翻譯可能不完全準確，因為原文是英文的。第二，所謂有機果蔬，通常指種子養殖是非轉基因的，成長過程沒有使用農藥、化肥、激素，儲存運輸也沒有採用化學保

鮮技術的產品，而這個排行榜依據的僅僅是農藥使用情況。排行越前的果蔬在成長過程中，越需要用到多量農藥來控制蟲害和各種植物疾病，所以這樣的果蔬就盡可能去買有機的，如果買的不是有機的，喫以前最好多洗多泡，能削皮就削皮，例如蘋果。排行越後的果蔬通常不容易有病蟲害，很少使用農藥，就不一定非要買有機的，例如洋蔥，商店裡一美元買兩三磅，普普通通，管它有機無機，無所謂。第三，排行榜中有45個果蔬佔據了49位置，因為有的同時列舉了國產與進口的不同。“國產”指在美國國內種植的，“進口”指來自美國之外。第四，至於您買到的“有機”果蔬是否真正有機，只好靠信心了，這排行榜並未提供 guaranty。

1. Apples 蘋果
2. Celery 芹菜
3. Sweet bell peppers 甜椒（大菜椒，不辣）
4. Peaches 桃
5. Strawberries 草莓（若不是有機的，必須反復浸泡清洗）
6. Nectarines-imported 進口油桃



7. Grapes 葡萄
8. Spinach 菠菜
9. Lettuce 生菜
10. Cucumbers 黃瓜
11. Blueberries-domestic 國產藍莓
12. Potatoes 馬鈴薯
13. Kale/collard greens 羽衣甘藍
14. Cherries 櫻桃
15. Hot peppers 辣椒
16. Pears 梨
17. Nectarines-domestic 國產油桃
18. Green beans 豆角
19. Plums-imported 進口李子
20. Blueberries-imported 進口藍莓
21. Carrots 胡蘿蔔
22. Raspberries 樹莓
23. Summer squash 西葫蘆
24. Oranges 橙子
25. Broccoli 綠菜花
26. Green onions 青蔥
27. Bananas 香蕉
28. Honeydew melon 甜瓜
29. Tomatoes 番茄
30. Cantaloupe-imported 進口哈密瓜
31. Cauliflower 白菜花
32. Papaya 木瓜
33. Plums-domestic 國產李子
34. Winter squash 南瓜
35. Mushrooms 蘑菇
36. Watermelon 西瓜
37. Grapefruit 加州柚子
38. Sweet potatoes 紅薯
39. Cantaloupe-domestic 國產哈密瓜
40. Kiwi 猕猴桃
41. Eggplant 茄子
42. Mangoes 芒果
43. Asparagus 蘆筍
44. Sweet peas-frozen 冷凍甜豌豆
45. Cabbage 捲心菜
46. Avocado 牛油果
47. Pineapples 菠蘿
48. Sweet Corn 甜玉米
49. Onions 洋蔥

最後還要補充一點：那位營養師說，所有 berry（漿果）類的水果，加州政府規定是不許打農藥的，因為幾乎沒有辦法沖洗。所以如果知道是加州產的就比較放心，其它地方，特別是從墨西哥等國外進口來的，通常農藥殘存比較嚴重，要多加小心。





淺談兒童牙齒矯正 (I)

劉長瑞，朱玲



在兒童生長發育過程中，有先天的遺傳因素及後天的環境因素，如疾病、口腔不良習慣、乳牙、恆牙交替障礙等，也可在生長發育後因外傷、牙周病等原因造成的如牙齒排列不齊、上下牙弓牙頷關係的異常、頷骨大小形態位置的異常、面部畸形等稱為錯頷畸形。錯頷畸形主要受遺傳因素和環境因素的影響。在環境因素中，後天因素起著很大的作用，其中咀嚼能力降低是主要原因之一。現在兒童食品越來越精細，如麵包、膨化食品等，使兒童的咀嚼功能越來越弱，牙齒和口腔內外的肌肉得不到應有的鍛煉，導致頷骨也不能很好地發育，但牙齒的數量並沒有減少，所以兒童牙齒錯頷畸形的發病率也就越來越高。另一方面，精細的食物還容易引起牙齒齲壞，出現牙齒缺損、乳牙過早掉落、恆牙萌出間隙不足，進而造成牙齒排列不齊。加強兒童咀嚼功能訓練，日常生活中要給孩子多吃一些堅硬耐磨的食品，充分鍛煉口腔功能，進而有效刺激下頷骨的生長發育，減少錯頷畸形的發生。此外，一些口腔不良習慣如吮指、吐舌習慣、咬下唇、用口呼吸等，及一些牙齒發育異常如多生牙、先天缺牙、乳牙滯留等也可引起錯頷畸形。

錯頷畸形的危害

錯頷畸形一旦形成，可造成一系列的傷害，可簡單的歸納為下列幾個方面：

- 1、影響顏面美觀：比如牙齒不整齊、擁擠、重疊、“虎牙”等，都會影響顏面美觀。
- 2、影響頷骨發育：比如“地包天”、“大暴牙”，嚴重影響頷骨的正常發育。
- 3、影響身體健康：牙齒錯位咬合關係不良，會導致咀嚼功能降低，食物不能被充分咀嚼，進入胃腸後會加重胃腸的負擔，時間久了容易引起消化系統疾病。

4、易患牙病：牙齒不整齊、排列重疊，牙縫間就不易被清潔，牙齒容易患齲齒，牙齦也容易發炎。

5、影響吐字發音：各類錯頷畸形如牙齒排列不整齊或有較大的牙縫，開頷等，會使患者說話發音受限。

矯正牙齒的最佳年齡

不同的畸形類型，最佳矯治時機也不同。一般來說，臨床兒童常見的頷面畸形可分為兩類：牙性畸形和骨性畸形。而牙性畸形又分為一般的牙性畸形和功能性畸形。

12 或 13 歲：一般的牙性畸形，最佳矯治的時機是恆牙列早期（即 12-13 歲），因為這時兒童剛換完牙，並且處於生長發育比較旺盛的時候。

6-12 歲：功能性畸形，由於常出現在替牙列期（即 6-12 歲），如果推遲矯治，便有可能發展成骨性畸形，所以最佳矯正時期應在替牙列期是 6-12 歲。

10-13 歲：至於骨性畸形的矯正，應在兒童處於生長發育高峰前期進行矯治（女孩 10-12 歲，男孩 11-13 歲）。

3-6 歲：前牙反咬牙頷，俗稱“地包天”。這種畸形對兒童的頷骨發育有比較嚴重的影響，一旦發生應立即矯正，最早矯正可以開始於 3 歲半左右。通常需要 6 個月左右的時間，就可以將反咬在下頷牙齒內側的乳上前牙推移出來。

矯正前一般需做如下檢查：



1. 咬牙印：（即取模型）用於醫生對錯和情況進行診斷和設計，和在以後的治療過程中作對比檢查。

2. 照相：治療前醫生要常規給患者照面部照片和牙頷的照片，留待日後與治療結束時作對比。

3. X 線檢查：每個患者常規拍攝頭顱側位片和全口曲面斷層片。

4. 制定治療計劃：醫生根據模型、照片和 X 線片，經過測量，計算，診斷錯頷類型，並且制定出一個詳細的治療方案。然後醫生向患者及患者家屬解釋治療方案，徵求患者及家屬的意見。治療方案確定後，患者或患者家屬在同意書上簽字。

5. 具體治療過程。

6. 治療結束後去除矯治器，戴上保持器。

矯正時的注意事項

1、在小孩戴上矯治器的初期，會有輕度疼痛、酸脹等不舒服的感覺，這是正常的現象，一段時間後就可以適應。但如果持續劇烈的疼痛，就需要及時就醫。

2、兒童牙齒矯正器的加力是經過醫生嚴格計算的，兒童牙齒矯正時應該注意不要自行調整矯治器，這很有可能導致矯正器出現問題，並有可能導致矯正牙齒的失敗。大家在戴上矯治器後，要嚴格按照醫囑行事，積極配合醫生可以有更好的效果。

3、兒童牙齒矯正需要進行規範化的治療。如果醫生的操作不規範，或者後期護理不到位，很容易就會造成各種危害，甚至還可能會造成牙齦萎縮、牙齒鬆動，最終導致牙齒矯正的失敗。所以，兒童牙齒矯正需要注意選擇正規的牙科機構進行。

矯正期間，不要“啃”食物。矯正期間的飲食非常重要，因為刷牙變得比較困難，所以盡量

少讓孩子吃黏膩的食物，比如年糕等糯米食品。另外，少讓孩子吃會對矯正器有影響的硬食物，比如骨頭、堅果、油炸食品等。大塊的食物要切成小塊送到嘴裡，所有需要啃的食物最好不要吃，比如甘蔗、蘋果等，如果要吃可以切成片。

矯正過程中，刷牙至關重要。矯正過程最好用專門的正畸牙刷或間隙刷牙，有些人去了牙套後，牙上有方塊狀的痕跡，這是口腔衛生做得不好造成的脫鈣，輕微脫鈣在去掉牙套後，通過飲食會慢慢得到改善，但如果脫鈣嚴重，甚至會在牙上形成一個小洞，就無法復原了。因此矯正過程中刷牙至關重要，選擇牙刷也要慎重。

矯正後，要堅持渡過保持期都說牙齒矯正“一半靠醫生，一半靠自己”，家長的督促和孩子的配合非常重要，而家長和孩子們特別容易忽略的，就是取下牙套後戴保持器的階段。開始的時候一般需要 24 小時戴著，之後時間會越來越短，比如說只需要睡覺戴，或者隔天戴。戴保持器的話，半年復診一次就可以了。

到青春快速生長發育期（一般女孩 11-13 歲，男孩 12-14）時，牙齒替換完畢，頷骨仍有發育潛力，此時是進行固定矯治的最佳時期，絕大多數錯頷畸形均可在此時解決。矯正之前醫生會進行詳細的口腔檢查，拍 X 光，取分析模型，進行全面的綜合分析，才能得出正確的診斷和治療計劃，一般的錯頷畸形需要治療一至兩年，然後轉入保持期。一些嚴重的骨性錯頷，矯正後可能達不到理想的效果或因異常的生長型導致復發，需在成年後進行正頷外科手術矯正。

但是如果錯過了矯正時期，18 歲以後還可以進行成人正畸，恢復咀嚼、語言、顱下頷關節的功能，使顏面美觀。嚴重的可以進行正頷外科手術治療，效果非常明顯。因此，確定牙齒矯正的最佳時間不是絕對的，醫生根據牙齒畸形者的不同類型和個體的生長發育情況而定。然而，對於不少因牙齒引起面部畸形的患者來說，及時獲得治療可收到事半功倍的效果。

學會思考

作者：洪蘭
出版社：天下雜誌
出版日期：2014年7月

推薦：鄭美芳



作者洪蘭目前是中央大學認知神經科學研究所所長，她長年透過演講致力於閱讀習慣的推廣。她認為大腦的神經不停在改變，無所謂3歲定終生，人生是一場馬拉松，不是百米衝刺，過程中的耐力與毅力才是首要。並說，沒有什麼天才，將孩子放對地方，把長處發展出來就是天才。

洪蘭教授著作繁多，本書“學會思考”副標題是“創造樂在學習的人生”，講的是教育從教養開始。中國人說“龍生龍鳳生鳳，老鼠生的兒子會打洞”，它所指的不只是基因上的關係，還包括家庭生活中潛移默化的影響。作者指出如果從小沒有把孩子的品德教好，後面的教育都是空的。

教育除了智育，還要給孩子智慧。因為知識不等同智慧，而有了智慧才能不煩惱。我們要教孩子人生本來就沒有一帆風順，碰到挫折時不要逃避。愈不敢面對挫折，它就變得愈大。教育要訓練孩子跟挫折一起生存。

全書共有58篇短文，從思考談教育和教養的改變，也談大腦與學習，和如何養成正確的人生價值觀。

唯有具備獨立思考的人，才能在生命中持續探索，做出選擇，走出自己的路，活出有意義的人生。



吃出天生燒油好體質

作者：賴宇凡
大雁出版基地
食食課課 賴老師課程

請搜尋：YouTube 食食課課，共100多集賴老師的課，每堂約5分鐘，簡單易懂。



推薦：陳蕙玲

你是不是每天早上都吃很多水果和蔬菜打的果汁？是不是常常早上只吃地瓜？是不是一點油都不肯吃？但是……一樣身體健康有問題也瘦不下？

想不想要有一個想瘦就瘦、想健康就健康的身體？想不想知道怎麼可以吃出天生燒油的好體質？

書裏賴宇凡老師告訴我們：怎麼吃出平衡燒油體質，告訴你體內脂肪何時分解，告訴你如何不但瘦還瘦得有型，如何能量平衡讓慢性病上不了身，如何分解脂肪時刻讓身體更健康。

賴宇凡老師告訴我們，無論你是哪一型，燒油體質都是吃出來的。只要食物組合進食順序正確，每次一餐都是讓你恢復平衡燒油體質的機會。

以血糖平衡為目標的根治飲食法非常簡單，她改善了許多人的健康。許多人高血壓獲得改善，多年的皮膚頑癬疾變好了，有人躁鬱症日漸好轉，有人脂肪肝不見了，第四期淋巴癌痊癒，小孩便秘和尿布疹不藥而癒，有人一年輕鬆瘦了40磅……而它的方法簡單易懂，再加上到電腦上的YouTube上看賴宇凡老師親身教的課，叫做：食食課課，你只要輕輕鬆鬆聽了幾堂課，就會有增加一生健康的知識。以下是一些大綱供大家參考，祝福大家身體健康、美麗長壽！

1. 一份蛋白質，一份蔬菜，澱粉20%。
2. 第一口先吃不振盪血糖的蛋白質或油脂。
3. 正確使用升糖指數。
4. 正確使用平衡血糖指數。
5. 搭配大蒜丸、牛至丸。



南京浩劫：被遺忘的大屠殺

The Rape of Nanking: The Forgotten Holocaust of World War II

作者張純如
Iris Chang
出版社:天下文化



推薦:馮瀚緯

張純如於 1997 年完成此書，7 年後，2004 年 11 月 9 日，在北加州矽谷舉槍自盡，年 36 歲。2004 年 11 月 20 日，張純如下葬於加州的“天堂之門”墓園。

“The Rape of Nanking”出書後連續 2 個月高居紐約時報最暢銷書排行榜，爾後並獲獎無數。這是第一本全面記錄日本軍隊血洗南京暴行的英文著作，在美國暢銷，也在國際史學界引起很大注意和討論，因此也促使美國國會在 1998 年通過了一項譴責案，要求日本認真反省歷史，同年加州州議會也做出了修改教科書有關條款的決議，要求加州使用的所有歷史教科書都要增加日軍“南京大屠殺”的內容。

這本書全方位呈現整個南京大屠殺事件，也抽絲剝繭的探討了日本政府如何處心積慮地抹煞世界對大屠殺的記憶，也大量報導了對受害者的採訪記錄與寫書前不久才發掘的文獻資料，包括約翰·拉貝的《拉貝日記》和魏特琳的日記：這兩人在南京大屠殺期間保護了不少中國平民。

讓張純如決定寫南京大屠殺歷史的動機是在 1994 年 12 月，她參加了在加州矽谷舉行的“中日戰爭史實維護會議”。在這次會議上，張純如得知，雖然南京大屠殺已經過去快 60 年了，但在西方還沒有人用英文寫過一本關於南京大屠殺暴行的紀實著作。

「這筆歷史的陳賬要由我來算清。」

張純如用了近三年的時間完成的這本鉅作。她強調：「如果說這本書“歪曲”歷史，那麼，它“歪曲”的只是一些日本人心目中的“歷史”，而不是南京大屠殺的真相。」

張純如離世後，她的母親張盈盈，花了七年時間，寫了 23 萬字她女兒的回憶錄《張純如：無法遺忘歷史的女子》（遠見天下文化出版；2012 年 10 月）。透過與女兒張純如的來往信件、演講稿和電郵，紀錄了女兒的成長歷程，也試圖分析她自殺的原因。

張盈盈說：「我希望大家記住她是怎麼活過一生的，而不是怎麼去逝的。」

「在她短短三十六年人生中，她以熱情，奉獻，真誠及決心追求真理和正義。我們應該記住的是她高貴的靈魂和積極上進、追求完美的精神。她的一生是一個充滿勇氣與信仰的生命傳奇，她的作品將繼續給人們帶來啟發和靈感。」

附記：

1998 年 1 月 17 日週六下午，張純如親臨南加州康谷千橡市的 Border 書店，主持她“The Rape of Nanking”新書發表會。緊接著，我們把此書捐贈給千橡市康谷地區的圖書館及幾所高中學校，激起了許多迴響。



Yvonne Cheung

YvonneCheung@swirehotels.com

My story is not particularly special or unusual, but it's mine – unique to a small degree within the context of my family and culture, and in hindsight, to my industry of hoteliers, food and beverage professionals. Yes, I know, that's not really a winning opening line, but allow me to explain.

I'm currently the Director of Wine for a major company called Swire (太古), and I am based in Hong Kong. I'm a long way from home, so to speak, in that I was born in Thousand Oaks, California, to Chinese parents who immigrated to the US for higher education in the 1960s. I'm the youngest of three sisters, and with that comes a mixed bag of emotions and expectations.

My parents are truly amazing people – this is my greatest blessing. They are very traditional, but not dogmatic, and this latter bit, I believe, was paramount in raising three very different daughters in a culture outside of their own. There were certainly memorable moments of impasse when we all clashed on principles – be they on dating, performing in a piano competition, or selecting a major at university – but we actually all grew together rather than apart, which was less common amongst my Chinese-American friends 20 and 30 years ago. Trust me, we still clash plenty, but my parents built our family on enduring principles of love, pragmatism and respect – values we ruthlessly challenged as young kids and teenagers, like any family. But today, much of that turbulence has subsided, though our generational and cultural differences remain very much intact in each interaction. That tension was always, and still is integral to my learning curve.

So there's a bit of context to lead into my winding career path. As the youngest, I was expected to follow in the footsteps of my extremely brilliant, capable and ambitious siblings – every teacher knew who I was, because he/she remembered my sisters. Well, frankly speaking, I wasn't as good of a student especially in chemistry or physics, but I fared pretty well in literature and art. Alarm bells generally go off at this point for very traditional Chinese parents, and mine were no different. I insisted on studying fine art and music in school, despite applying for programs in journalism, architecture and language. They saw my fragmentation better than I did (I never admitted that to them), and simply insisted that I do something more academic at this stage in my life. I succumbed – this is the pragmatism thing – and I studied Cultural Anthropology and East Asian Studies with a focus on China, at UCLA. But I didn't apply for law school the way they hoped once I finished my undergraduate degrees. I really got them on the next move: I applied for culinary school in New York. After much discussion, they supported my decision, despite their apprehension,

Fast forward to nearly a decade later, and after several different jobs in several different restaurant positions, in a number of different cities, I ended up in Hong Kong in 2010, leading a wine program for a world-renowned hotel, and by 2013, I became the regional Director of Wine for the group, a few months before my 31st birthday.

I come from a family of gifted, entrepreneurial critical thinkers, who lead their industries in computer science, engineering, biotechnology, medicine, etc. I drove myself down this murky path of hospitality and for once, no one knew who I was or who my sisters were. The fair and clean slate I thought I always wanted... or not! Some of my relatives didn't take my career path seriously – in fact, it was downplayed in order for them to save face – which is not unusual, but that just made my rebellion and curiosity all that much more important. I was frustrated, and questioned the path I was on each day. These emotions ran neck and neck with my hunger for growth, relevance and yes, my desire to prove to others and myself that I was not foolish and short-sighted for pursuing a career with less prestige.

I know my story thus far is full of holes, but if I fill them up, this would become a saga, and no one wants that. In brief, my family, culture and gender set me up to be a certain way, and it took me a very long time to work through, against and together with these elements. This new generation of young adults has even more to worry about, but here's my unsolicited advice from personal experience: Focus your energy on getting somewhere, not on the fight. If you're going to rebel, rebel for a reason, and don't let that reason be spite.

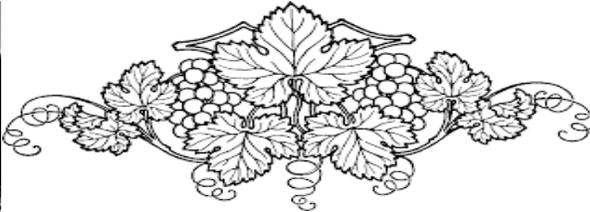
You don't have to know what you want in life, but you do need to know what you don't want. It's a lot of unfair pressure for most of us to be expected to hone a career path when we're only 17 or 22. Choices are easily taken for granted – if you are blessed with having choices, be grateful, and explore those privileges. We are taught that anxiety, fear, insecurity and panic are detrimental, but in tolerable and, dare I say “normal” doses, they propel us out of



our comfort zones and as a result, we learn new elements about ourselves. That is an incredibly valuable set of information, whether positive or shameful.

One of the most important things I've learned after years and years of gender/age and culture discrimination is that integrity and sincere work ethic are worth clinging to, even when you're not sure what's going to happen next, and you can't see past your own way. At the end of the day, I realized that in many circumstances, no one but me was responsible for getting myself out of whatever pile of crap I sometimes found myself in. Other people can wrong you (and vice versa), but sadly, you won't always win that fight – that's a hard life lesson – and it happens quite frequently. But one way to rise above that gray blurriness is to work because you believe in the value of what you can contribute, and eventually, others will too. We are currently living in a now-now-now society, but life doesn't always move at the pace of your widest bandwidth. Sometimes we have to just wait. A little bit. But don't stop what you're doing.

In closing, don't underestimate those moments of clarity. Invest time and energy into making short and medium term goals... achieving these will paint a clearer picture of the multi-faceted journey ahead. I have a modest career, and my achievements are nothing to shout about, but I have had the incredible fortune of having friends, mentors and a loving family to help me overcome many challenges along the way. And... I'm not done yet.



Vivian Shih
Illustrator & Designer
www.vivianshih.com
vivian@vivianshih.com



VIVIAN SHIH

When my sister and I were kids, we would get in trouble with our parents by drawing on the walls of our living room with crayons and pencils. One of my first memories of Chinese School is from a 3rd period art class, where I wanted to create my own world on paper, but my 8 year-old-self got in trouble because I was “supposed” to be copying characters out of books instead.

I have always been a pretty good academic student in school, but not as good as my Asian peers. I didn’t understand geometry proofs, chemistry bored me, and I slept through all my summer SAT classes. During my first day of my freshman year of Westlake High School, I made a rash decision to opt out of the choir class my friends convinced me to sign up for and replaced it with a Studio Art class for my arts credits. Little did I know this decision would mold the rest of my life.

As we all know, the high school years are difficult years, a time when we are starting to grow up and figure out who we are, where we fit in, and why we matter. 5th Period Art class was a time when I could escape the hardships of adolescence and use art as an emotional outlet to create whatever I wanted. I later realized that my studies would be dedicated to art. Convincing my parents that a creative field was the only path for me was really difficult, but as I stayed committed to my passion, they eventually understood and accepted my decision.

I continued to focus the next 4 years on my creative passions and eventually got accepted into my dream school, Art Center College of Design, where I pursued a degree in Illustration. At Art Center, I made great friends, met great mentors, had amazing instructors, worked my butt off, and learned everything I could, while enjoying every minute of design school boot camp. I graduated from Art School in December 2013 and after a couple months, started an internship that led to a job at a startup fashion and athletic wear company as a graphic designer and illustrator. After about 4 months, I left my position there to intern and eventually work at Astek Wallcovering, gaining experience in large-scale printing, wallpaper, pattern, and mural designs for interior spaces. My time at Astek was often very stressful, but was a great learning experience where I gained skills to become a better designer and entrepreneur.

I recently left Astek to focus on my freelance business because I realized that it was time for me to move on and realign myself with the visions I had for my future. Freelancing and being self-employed is hard work, but I love the time flexibility, the freedom to choose my clients, and the act of reaching out to others to market and introduce myself as a professional illustrator. My career just started about a year and a half ago, but the uncertainty of opportunities ahead of me exhilarates me more than it scares me, and I look forward to continue learning and growing as a creative professional. Remember that learning never, ever stops. I always think of myself as a student to the universe, because even when you are no longer in school, you will continue to learn everywhere you go and with this knowledge, you will flourish.



When you are applying for college and weighing your decisions for your future, remember that nothing is set in stone. While it is necessary to work hard and focus on your studies, acknowledge that the journey should be just as enjoyable as the destination. Explore all your interests and challenge yourself to try things you have never done before. The only way to grow is to step out of your comfort zone. Take on every opportunity you can! If you want to try out that Summer Design camp for high school students go for it! Working diligently is very important, but balance is everything. What's the point in landing a job that everybody praises you for, if your relationships are neglected and you never get to travel because of your long work hours? Live your passion and mold a career so exciting that you wake up every morning ready to take on the world. You've got this, trust me. I believe in you.



Eileen Kwan - “Success and Why Being You Matters.”

Greetings TOCS students, staff, and fellow alumni:

Hello! My name is Eileen Kwan and I am honored to share my personal journey with each of you. After completing my Masters degree in Strategic Organizational Communication Management from the University of Southern California in 2011, I began a career in the health care industry as a communications professional. In the last few years, I've worked in community clinics and an acute care hospital, yet I've only just begun to understand how to live in the service of others. I continue to seek how my unique strengths would best meet the needs of my community. Admittedly, I'm still on this road to discovery but I do know that as I look towards the future, I see myself first and foremost as a communicator of people. I find meaning in what I create as a marketing professional, a small group leader for my faith-based community, and an ambassador for the Chinese-American community. But to what do I owe this success? It all starts with embracing the truest “me.”

Nearly 20 years ago, my parents enrolled me in Thousand Oaks Chinese School. I will never forget walking down the halls as a toddler peering in to classrooms filled with students chirping away nervously before settling into their seats for a pop quiz. Through the dedication, patience, and enthusiasm of my TOCS teachers, I cultivated a deeper appreciation for my heritage with every new word I could read and speak. Looking back now, I realize that the lessons I learned in those bustling halls of Thousand Oaks High School extended far beyond the prescribed curriculum of reading, writing, history and culture. Rather, those Saturdays planted a deep-seeded bond with my cultural heritage and who I understood myself to be as an Asian American. Whether it was through learning new skills from 3rd period Chinese Knotting Class, Folk-Dancing Class or prepping for the Regional School Olympics, Saturday was a playground for me to learn what I couldn't learn in school during the weekdays. It was a safe space to play and grow into who I was destined to become.

In college, I accepted a position as the Program Director for a Migrant Farmer's Children School in Beijing, China. I took the position without realizing just how crucial my bilingual abilities would be to coordinate American volunteers with their Chinese counterparts. The environment activated a “sixth-sense” in me that helped address conflicts from diverse cultural standpoints and bridge the gap that existed between these two worlds. It was then that I realized how startlingly beautiful it felt to be fully me and fully alive through service.

In 2011, I was given yet another chance to serve as a cultural attaché when I returned to TOCS as the Master of Ceremonies for our annual Chinese New Year Program. Alongside my good friend and fellow alumnus Jerry Jiang, we both felt the gravity of our roles as the hosts of the evening. We led the conversation in both English and Mandarin and nodded to the cultural nuances of our “ABC” (aka American Born Chinese) background. Standing on that stage and seeing our journeys come full circle left a deep impression in my memory and heart.

Most recently, I was chosen as the First Princess and Miss Friendship of the 2012 Miss Los Angeles Chinatown Court. I participated in community events, learned from elected officials and leaders in our society, and forged lasting friendships for a lifetime. Once again, I found myself in an ambassador role with a newfound desire to mentor young, professional women primed to be leaders in society. The Miss LA Chinatown Court experience reinvigorated my passion for Chinese culture but ignited an even bigger flame to develop young women who seek their calling in this world.



All of this to say, I advise students to continue pursuing what makes them feel most alive. Whether you find yourself by simply making someone smile, sketching and sharing doodles with friends, or creating your next symphony, whatever it is - be sure to feed what brings you joy. You may be surprised just how impactful you are in your relationships, community, and the world. We each have unique gifts and discovering them starts with knowing ourselves. My heartfelt thanks go out to my parents for encouraging me to always be “me” no matter what. It is through their guidance that I have found areas where my uniqueness could shine through. Lastly, I thank the dozens of dedicated volunteers and teachers of TOCS who spent countless hours investing in my growth. It’s because of you that I am where I am today. Now onward and upward TOCS students! Can’t wait to see what you will create! 加油!





親愛的朋友：

我在這裡誠摯地邀請您和您的家人，加入屬於此地所有華人的大家庭—康谷華人協會。成立於1980年的康谷華協，是IRS註冊有案的非營利機構，其主要功能是支援康谷華人社區的教育、文化等各種活動，聯繫華人情感，並與主流社會做文化上的交流。隨著康谷地區華人社區一年年成長，康谷華協主辦或協辦的活動，如千橡中文學校、千橡雜誌、新春晚會、金齡老人聯誼茶會與餐會、健行、露營、專題演講、藝術交流、球類比賽等也不斷地增加和擴大。同時，康谷華協也一直維持著，提供應屆高中畢業生優良獎學金的傳統。有關各項活動的通知，請參考華協網站。華協舉辦這些活動的經費，完全來自會員會費及募款活動，盼望您也能加入我們的行列，共襄盛舉。您只需繳二十元年費，即可成為華協一年的普通會員。您若交四百元，即可成為華協的永久會員。會員每年可收到兩期的千橡雜誌，優先參加華協主辦的各項活動，也可參與華協會長及理事的選舉（2/28/2016以前加入者具選舉資格），共同為華人社區服務。永久會員更可享受多項權利，詳細資料可至華協網站 www.ccca-tocs.org 查詢。請花一點時間，填好以下回條，並按址寄回。謝謝！

康谷中華文化協會會長

錢文絢 敬上

二零一五年九月一日

是的，我希望參加康谷華人協會成為：

普通會員. 隨信附上二十元支票，作為2015-2016年會費(9/1/15—8/31/16)。

永久會員. 隨信附上四百元支票一紙。

支票抬頭請寫CCCA (Conejo Chinese Cultural Association)

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

姓名（中文） _____

姓名（英文） _____

E-Mail: _____

連絡地址： _____

連絡電話： _____

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



The Conejo Chinese Cultural Association (CCCA)

Regular Member, Lifetime Member, and CCCA Patron Program

A. Regular Member:

1. Rights for voting, and running for election, as defined in the CCCA Bylaw.
2. Priority for participating in CCCA sponsored events.
3. Complimentary copy for each CCCA Journal.
4. September 1, 2015 – August 31, 2016 membership fee of \$20 per family. The fee is nonrefundable and non-transferable.
5. Parents of Thousand Oaks Chinese School (TOCS) students, who have paid the annual school fee, are considered as Regular Member for that year, without paying additional membership fees.

B. Lifetime Member:

1. Membership good for lifetime.
2. All the rights and privileges as the CCCA Regular Members.
3. Notification and pre-sale seat selections for major CCCA events.
4. Certificate of Appreciation from the CCCA President, and yearly honorable recognition on the CCCA Journal.
5. One time membership fee of \$400 per family. The fee is non-refundable and non-transferable.
6. If the member family has student(s) attending TOCS, they will still have to pay the annual school fee at registration. \$20 membership fee will be reimbursed after registration is complete.

C. CCCA Patron:

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

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

- | | | |
|--------------|----------------|------------------------------|
| 1. Wen Chien | (818)941-9067 | Email: wenshiuann@gmail.com |
| 2. Li Chen | (818) 235-2972 | Email: chenli.song@gmail.com |

Chinese Name: _____

English Name: _____

Address: _____

Home phone number _____ E-mail address _____

I would like to become a CCCA Regular Member. A check of \$20 is enclosed.

I would like to become a CCCA Lifetime Member. A check of \$400 is enclosed.

I would like to become a CCCA Patron. A check of \$_____ is enclosed.

Signature _____ Date _____

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

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



Academic Merit & Community Service Awards Guideline

Academic Merit Award

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

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

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

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

Application deadline is May 1, 2016. Mail the application or e-mail the form and essay to:

Linda Huang / CCCA

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

Email: glhuang@gmail.com

Community Service Award

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

Teachers need to fill out the attached nomination form and mail the form, by **May 1, 2016**, to:

Hong Shang/CCCA

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

Email: glhuang@gmail.com

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



康谷中華文化協會 Conejo Chinese Cultural Association

Scholarship Application

Name: _____

English

Chinese

Address: _____

Home Phone: () _____

High School: _____

High School Grade Point Average: _____

Honors/Awards: _____

High School Awards Night: _____

Time

Date

Name of University/College you will attend: _____

Thousand Oaks Chinese School attended: _____

(Please list the last 5 years your have attended Chinese School.)

Year	Grades	Teacher's Name

Mail or e-mail Application Form and essay, by **May 1, 2016**, to:

Linda Huang

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

e-mail: glhuang@gmail.com



康谷華協理事會

CCCA Board Members

Title	Chinese Name	English Name	E-Mail
會長	錢文綸	Wen Chien	wenshiuann@gmail.com
副會長	李文成	Wencheng Li	wencheng.li19@gmail.com
秘書	陳勵	Li Chen	chenli.song@gmail.com
財務	汪宜	Kelly Li	lilkiki777@hotmail.com
籌款組理事	段志邦	Zhibang Duan	Duan.zhibang@gmail.com
教育組理事	黃桂林	Linda Huan	glhuang@yahoo.com
中文學校校長	謝麗容	Li Hsieh	littleaiis@gmail.com
家長會會長	王江	Jiang Wang	wang6212@yahoo.com
教育組理事	葉晚林	Wanlin Yeh	wanlin_yeh@yahoo.com
通訊組理事	李柏威	Tim Lee	bb6vtec@yahoo.com
籌款組理事	邱偉榮	Rick Chiu	zzyyex@gmail.com
社區事務理事	丁凱軍	Kaijun (Kevin) Ding	kaijund@yahoo.com
金齡組理事	夏興中	Xingzhong Xia	xzxia@hotmail.com
金齡組理事	曹怡	Linsay Cao	lc2163@yahoo.com
教育組理事	潘建美	Jianmei Pan	jmpanster@gmail.com
活動組理事	包捷敏	Jiemin Bao	jbaogreen@gmail.com
康樂組理事	高薇	Wei Gao	vivian.weigao@gmail.com
康樂組理事	柯文新	Irwin Ke	irwin.kir@irfastlane.com
通訊組理事	孫惠忠	Terry Sun	terrystun@gmail.com
通訊組理事	王海寧	Haining Wang	hining@msn.com
千橡雜誌主編	李瓊	Qiong Li	qiongli_98@yahoo.com
春晚總監	藍芸	Yun Lan	yunlanpeng@gmail.com
榮譽理事	蔣時亮	Bill Chiang	williamschiang@yahoo.com
榮譽理事	蔡友文	Carol Woo	carolwoo@Lamoment.com
榮譽理事	潘黛美	Debby Chang	debby.chang@sbcglobal.net
榮譽理事	張大凱	Cheung Derek	derektcheung@gmail.com
榮譽理事	楊曉明	Xiaoming Yang	ysfb168@yahoo.com
榮譽理事	陳蕙玲	Helen Shih	Helenshih168@gmail.com
文化中心籌備主任	吳茵茵	Elaine Lo	elo8890@gmail.com



康谷華協行事曆

2015-2016 CCCA Event Calendar

日期	活動	地點
Saturday, August 29, 2015	TOCS First Day of School 第一學期開學 (第三節休課)	TOCS
Sunday, August 30, 2015	CCCA Board Meeting #1 第一次康谷華協理事會	Jeng Academic Center
Saturday, September 19, 2015	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, September 26, 2015	Full Moon Festival Outdoor Party 中秋賞月	Deer Hill Park, Oak Park
Saturday, September 26, 2015	35 th Chinese-American Games-Swimming Meet 第三十五屆華人運動會游泳錦標賽	Monterey Park
Saturday, October 03, 2015	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, October 17, 2015	西湖市慶	Westlake Village Civic Center
Saturday, October 17, 2015	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, October 31, 2015	CCCA Journal Publishing - Fall Issue 千橡雜誌秋季刊出刊	TOCS
Saturday, October 31, 2015	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, November 07, 2015	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, December 05, 2015	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Sunday, December 06, 2015	CCCA Board Meeting #2 第二次康谷華協理事會	TBD
Saturday, December 19, 2015	CCCA Year End Appreciation Party/X'mas Party	Sheraton, Agoura Hills
Saturday, December 19, 2015	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Christmas and New Year Break		
Sunday, January 03, 2016	CCCA President Gathering 會長聯誼	TBD
Saturday, January 23, 2016	TOC Second Semester Starts 千橡中文學校第二學期開學	TOCS
Saturday, January 23, 2016	Senior Chiense New Year Celebration 金齡組新春聚會	TBD
TBD	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, February 06, 2016	CCCA Chinese New Year Performance 康谷華協新春晚會	T.O. Civic Arts Plaza
TBD	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, February 20, 2016	Spring Banquet 春宴	TBD
Sunday, February 28, 2016	Deadline for TOCS Principal candidate Normination 千橡中文學校校長提名截止	
Sunday, March 06, 2016	CCCA Board Meeting #3 第三次康谷華協理事會	TBD
Saturday, March 19, 2016	TOCS Track and Field Meet 千橡運動會	TOCS
TBD	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, April 09, 2016	Voting day for TOCS Principal 千橡中文學校校長投票/開票日	TOCS
Saturday, April 16, 2016	CCCA Journal Publishing - Spring Issue 千橡雜誌春季刊出刊	TOCS
Saturday, April 16, 2016	Arbor/Earth Day 千橡市地球日	Conejo Creek Park
Saturday, April 16, 2016	Deadline for CCCA/PVA directors nomination 康谷華協理事及家長會幹部提名截止	
TBD	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Sunday, May 01, 2016	Deadline for CCCA Academic Merit Awards Application 康谷華協獎學金申請截止	
Sunday, May 08, 2016	Mother's Day Celebration 母親節活動	TBD
Saturday, May 14, 2016	Deadline for CCCA BOD Election Ballot Collection 康谷華協理事投票截止	TOCS
Saturday, May 14, 2016	Official Announcement of CCCA VP & Directors Election results 康谷華協理事候選人政見發表會&康谷華協理事選舉結果公佈	TOCS
Saturday, May 28, 2016	CCCA Memorial Weekend Camping 康谷華協初夏露營	TBD
Saturday, June 04, 2016	Last Day of TOCS/Graduation Ceremoney/Year End Picnic 千橡中文學校結業典禮/期末野餐	TOCS
Sunday, June 05, 2016	CCCA Board Transition Meeting 康谷華協年終總結/換屆會	TBD
Early June 2016	CCCA Award and Scholarship Presentation 到各高中頒發獎學金	Local High Schools



千橡中文學校活動摘要

TOCS Calendar of Events

2015年		活動	負責人
8月	8/29	第一學期開學 (第三節休課)	全體行政人員
9月	9/5	假日, 不上課	
	9/19	全體會員大會	華協/中文學校/PVA
	9/26	Moon Festival 中秋節活動 / 教師節謝師活動	葉晚林
緊急疏散排練		羅秋良/吳華山/PVA	
10月	10/3	校內書法及繪畫比賽	吳迎春/林曉玲
11月	TBD	南加州中文學校聯合會秋季學術比賽 (作文, 翻譯, 書法及繪畫)	吳迎春/林曉玲
	11/7	Chinese Culture Day Street Fair	CCCA/TOCS/PVA
12月	12/19	聖誕節餐會, CCCA 聖誕晚會	馬葵, CCCA
2016年			
1月	1/2	假日, 不上課 / 教材補助申請, 訂購	葉紹琪
	1/16	班級合影Class Picture Day	邱建雄/張冬梅
	1/23		
	1/23	第二學期開學	謝麗容
2月	2/6	CCCA新年晚會(2/08 春節) (第三節休課)	CCCA/TOCS/PVA
	2/7	南加研習營報名	羅圓圓
	2/20	中國新年元宵遊園會	王暉/PVA
		春宴	葉晚林
TBD	南加州中文學校聯合會學生才藝觀摩表演	吳迎春/林曉玲	
3月	3/5	班級海報比賽	吳迎春/林曉玲
	3/19	千橡運動會	羅秋良/吳華山/PVA
	TBD	全美中文學校聯合會SAT模擬考試	孫明非/王暉
	3/26	春假, 不上課	
4月	4/2		
	TBD	南加州中文學校聯合會成語比賽和中華歷史文化常識比賽	王暉
	4/23	地球日活動	CCCA
	4/23	校內詩歌朗誦比賽-校內	吳迎春/林曉玲
4/30	(1st-5th Grade)認字比賽及(6-8th Grade)中文常識測驗	王暉/游麗惠	
5月	5/1	CCCA 獎學金截止申請日	CCCA
	5/7	母親節慶祝活動	CCCA
	5/14	期末考試	葉晚林
	5/21	學末成績單交回辦公室	王暉/游麗惠
	5/28-30	CCCA露營活動	CCCA
6月	6/4	結業典禮 / 期末野餐 (第三節休課)	行政人員/PVA
	TBD	南加州中文學校聯合會青少年夏令營	羅圓圓
	TBD	Teachers Appreciation Lunch 謝師宴	PVA/全體老師
	TBD	教材補助請款/南加研習營報名	葉紹琪/羅圓圓



千橡中文學校行政人員名單

Staff Directory

Title	Name	E-Mail
校長 Principal	謝麗容Li Hsieh	littleaiis@gmail.com
副校長 Assistant Principal	馬葵 Kelly Ma	kellyma999@gmail.com
副校長 Assistant Principal	葉晚林 Wanlin Yeh	wyeh66@gmail.com
副校長 Assistant Principal	羅秋良Qiuliang Luo	qiuliang.luo@yahoo.com
教務組 Academics Director	王暉Heather Wang	heather_wang@hotmail.com
教務組 Academics Director	葉紹琪Ivy Yeh Osawa	ivyyeh@hotmail.com
教務組 Academics Director	罗圆圆Catherine Luo	yyluo4@yahoo.com
教務組 Academics Director	游麗惠Tina Yu	tinayu88@yahoo.com
財務組 Budgeting Director	徐冰 Bing Xu	xubing@gmail.com
財務組 Budgeting Director	陈励 Li Chen	chenli.song@gmail.com
資訊組 IT Director	許家銘 Chiaming Hsu	Camyhsu21@gmail.com
通訊組 Communication Director	邱建雄 Scott Chiu	scott.chiu@gmail.com
通訊組/註冊組 Communication Director	張冬梅 Daisy Zhang	dm_zhang@hotmail.com
總務組 Purchasing Director	曾軾薇Janet Tseng	janettseng@yahoo.com
註冊組 Registration Director	曹怡 Lindsay Cao	lc2163@yahoo.com
活動組 Recreation Director	吳迎春 Yingchun Wu	wuy99@yahoo.com
活動組/總務組 Recreation Director	林曉玲 Xiaoling Lin	lins.simi@gmail.com
活動組 Recreation Director	吳華山 Eric Wu	ericwu717@gmail.com



教師及教室分配

Teachers & Classroom Assignment

CLASS	ROOM	NAME	CLASS	ROOM	NAME
Pre-K_1st	H-1	伍怡靜 Olivia Wu	4-A	I-7	顧瑜雯 Vivian Ku
Pre-K_2nd	H-1	陳珉縈 Tina Chen Wu	4-B	H-2	朱琳 Lin Zhu Quinn
K-A	I-6	張詩嘉 Joyce Chang	4-C	H-3	魏雯 Wen Wei
K-B	I-8	曹樺 Hua Cao	5-A	I-11	周文英 Tina Yen
K-C	G-1	李秋慧 Qiuhui Li	5-B	H-5	張建萍 Jian Ping Zhang
K-D	G-2	刘立莹 Liying Liu	5-C	G-14	魯芳 Fang Lu
1-A	G-3	許肇華 Vivian Jan	6-A	J-7	郭秀嬌 Melody Tsai
1-B	G-4	于靖力 Jing Li Yu	6-B	I-5	江華培 Paige Jiang
1-C	G-5	曾向紅 Lucy Zeng	6-C	H-6	周輝 Elizabeth Zhou
1-D	G-6	方鵬 Peng Fang	7-A	J-8	姜惠娟 Carol Chiang
2-A	G-7	劉恩如 Kate Liu	7-B	I-2	趙刻越 Ashley Zhao
2-B	G-8	王蓉 Rong Wang	7-C	I-12	龍惠敏 Huimin Long
2-C	G-9	王玉春 Joyce Wang	8-A	F-3	李恕康 Susan Lee
2-D	G-10	劉宸珊 Angelina Leo	8-B	I-9	馬志宏 Maggie Ma
3-A	G-11	吳維德 Irene Wu	8-C	H-4	孟薇 Wei Meng
3-B	G-12	孫明非 Mingfei Duan	9	I-3	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
3-C	G-13	楊星 Matthew Young	10	I-10	金慧星 Ellen Huixing Jin
畫圖 (初級) Drawing (I)	G-1	嚴錦玉 Sophie Chang	功夫 Chinese Kung Fu		江子權 Eric Kong
象棋 Chinese Chess	G-13	楊星 Matthew Young	詮釋與交流 Interpretive and Communication	G-4	孟潔 Jie Meng
素描 Sketch	H-3	司华晓 Scott Si	中西編織 Weaving	G-2	黃愛旗 Aiqi Huang
國際象棋 Chess	F-3	Jack Cashman	國際象棋 Chess	H-6	廖思梦 Simone Liao
胡琴與民謠說唱 Er-Hu & Chinese Folk Music	G-5	于靖力 Jing Li Yu	初級芭蕾舞 Beginning Ballet	H-2	程佳妮 Jenny Cheng 姚姐姐 Amanda Yao
書法 Calligraphy	I-12	龍惠敏 Huimin Long	中華文化歷史常識 Chinese Culture and History	G-14	王暉 Heather Wang
摺紙 Origami	I-7	李思穎 Esther Lee	Chinese AP Preparation	I-3	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
SAT II 中文 Preparation	G-12	孫明非 Mingfei Duan		I-10	金慧星 Ellen Huixing Jin
珠心算 Mental Arithmetic	I-6	楊佩諭 Patty Yang	中文會話 Chinese Conversation	G-8	王蓉 Rong Wang
乒乓球 Ping-Pong	F Hall	于華 Hua Yu	中國民族舞蹈 Chinese Dance (I)	G-6	李爱捷 Phoebe Li
網球 Tennis	網球場	王成昇 Paul Wang	手工 Craft	G-10	魏雯 Wen Wei
籃球 Basketball	籃球場	張秀 Nicholas Zhang	作業輔導 Tutoring	G-3	學生助教 Student TA



家長會名單

PVA Directory

Title	Name	Assignment
會長	王江 Jiang Wang	Security/Program
副會長	藍芸 Yun Lan	Copy/Program
副會長	Naren Showdrug	Treasure
理事	舒朝暉 Sue Shu	Accountant
理事	俞璋媛 Amy Yu	Library/Program
理事	洪娟娟 Carrie Ang	Library
理事	馬海珺 Haijun Ma	Library
理事	李西云 Lisa Lee	Library
理事	張莉 Li Zhang	Snack Team Lead
理事	葛曉慧 Tina Chulak	Snack
理事	印明非 Mingfei Yin	Snack
理事	章智華 Zhihua Zhang	Snack
理事	田代宁 Kelly Tian	Snack
理事	徐萍 Katie Xu	Snack
理事	溫菲 Fei Wen	Snack
理事	詹京輝 Jinghui Zhan	Snack
理事	王海宁 Haining Wang	Snack
理事	錢俊 Jun Qian	Copy/Security Team Lead
理事	林新穎 Hubert Lam	Copy
理事	邱偉榮 Rick Chiu	Copy/Program
理事	柯文新 Wenxin Ke	Security
理事	徐曉東 Sheldon Xu	Security
理事	曹文瑾 Wenjin Cao (Joe Huang)	Security



財務報表

Thousan Oaks Chinese School 2014-2015 Financial Statement

Statement of Receipts and Disbursements

Tuition	\$279,598	
Donation	\$4,547	
Interest	\$86	
Textbook Sale	\$3,131	
Total Receipts	\$287,362	
CCCA Fee		\$(8,680)
PVA Fee		\$(8,940)
Facility Rental		\$(56,153)
Insurance		\$(3,040)
Teacher Salary		\$(76,724)
Classroom Expenses		\$(12,316)
Textbooks		\$(11,209)
School Activities		\$(63,864)
Total Disbursements		\$(240,926)
Net Receipts		\$46,436

Statement of Balance Sheet

Cash	\$438,163	
Inventory - Textbook	\$16	
School Building Fund	\$222,226	
Total Asset	\$660,370	
Liability		
Prepaid Tuition	\$222,199	
Equity	\$437,672	
Total Liabilities and Equity	\$660,370	

PVA 2014-2015 Financial Statement

Income	Item	2015-2016 Budget
	Tuitions	9,000
	Corporate Funding	7,800
	Snack/Toy Sale (net)	1,570
	Ranch 99 Gift and Fundraising	360
	Vendor Rental	-
	Interest	6
	Total income	18,736
Expenses		
	Teacher & Rm parents Appreciation	3,300
	Room Parents gift	900
	TOCS Teacher gift	1,200
	Year End Teacher Appeciation meal	1,200
	Chinese New Year Related	
	TOCS Red evlopes	1,250
	Support CNYP	1,400
	Field & Track	2,848
	Volunteer Lunch	640
	Participant Lunch	2,208
	Year End Picnic (net)	1,200
	Ticket Sale	(2,700)
	Rental	1,500
	Food Purchase	2,400
	PVA Scholarship	200
	PVA Event	2,600
	Bowling	640
	Volunteer lunch	900
	Other activities	1,060
	Equipment Purchase	2,150
	Locker	200
	Library Books	500
	Canopy	600
	Snack Table	100
	First Aid Case	50
	Game post	700
	Support CCCA	300
	Emergancy Fund	500
	Total expenses	13,738
Net Income		4,998



《千橡》編委會

主編	李瓊	Qiong Li	qiongli_98@yahoo.com
行政監理	徐衛龍	Weilong Xu	wxu101@yahoo.com
顧問	林志中	Chichong Lin	cclin1@verizon.net
顧問	馮瀚緯	Jesse Fong	jfong2013@yahoo.com
顧問	王友平	Youping Wang	iacmspw@gmail.com
文稿編輯	陸麗珠	Leslie Chou	lchou1497@gmail.com
文稿編輯	陳蕙玲	Helen Shih	helenshih168@gmail.com
文稿編輯	吳茵茵	Elaine Lo	elo8890@gmail.com
文稿編輯	陳玲伶	Lingling Jiang	ll0805@gmail.com
版面編輯,文稿	孫邦華	Banghua Sun	banghua_sun@yahoo.com
版面編輯,文稿	朱牧仁	Muren Chu	Chumuren@yahoo.com
版面編輯,文稿	司華曉	Scott Si	scottsi80@yahoo.com
版面編輯	胡若琦	Roshie Hu	roshiehu@gmail.com
版面編輯	吳迎春	Yingchun Wu	wuy99@yahoo.com
版面編輯	陳昭吟	Katey Chen	yin9898@gmail.com
資管編輯	侯天雄	Tim Hou	tim.hou@gmail.com
廣告組長	包捷敏	Jiemin Bao	jbaogreen@gmail.com
廣告編輯	方梅	Mei Fang	mfangx@yahoo.com
廣告編輯,文稿	余隆川	Longchuan Yu	longchuan99@yahoo.com
廣告編輯,文稿	莫逢娟	Christina Ning	chrismning@gmail.com