

千橡

CCCA JOURNAL

2017年秋

第64期

Conejo Chinese Cultural Association & Thousand Oaks Chinese School
P.O. Box 6775, Thousand Oaks, CA 91362 🌳 www.ccca-tocs.org



主編的話

朱牧仁



本期《千橡》的封面由靳海喃拍攝，而由本刊的版面主任胡若琦剪裁而成，相片像是位老爺爺在秋風吹寒之際照看著一對孫兒，充滿著溫馨，“帶給大家一片溫馨”就是本刊的宗旨之一。

和去年的秋季刊一樣，本刊邀請了上屆的CCCA會長李文成和前中文學校家長會長章智華用圖片來回顧一年來精彩的活動。三年前，CCCA的熱心成員策劃和組建了專題講座，定期於週六在康谷的 California Lutheran University (CLU) 舉行，每次的 Seminar 總是吸引了六、七十位以上的聽眾，本刊編輯包捷敏和甫於 CLU 退休的資深華人教師潘黛美特地搜集了一些講座的照片，再加上解說，與讀者分享，歡迎更廣泛的參與。以上的這些圖片報導均以彩色編排，印刷時改為黑白，欲睹彩色原版，請進入CCCA《千橡》網址：www.ccca-tocs.org/beta/?page_id=1735

在司華曉為本刊專欄寫作《印象派系列》之時，李瓊的《宮娥》一文來得特別及時，畢加索好像是在用他的58幅畫從不同的角度來解釋印象派似的，所以這幾篇文章值得仔細研讀。詩詞作品方面，在新人禪悅和忽悠加入方青、于靜和李德鰲的陣容之後，共有五篇文藝佳作，由劉月齡精心為之配置圖案、構思版面，篇篇都令人耳目一新，問月齡一聲是不是學過繪畫，她答稱「書法方面得的獎比較多。」

《好書推薦》中的兩篇文章介紹的是最新的刊物，都是重要的文獻，馮瀚緯引述《南京不哭》中的一段話，“人是善與惡的兩棲動物。我們所有的人，你和我都不例外，身體裏面都有一個邪惡的種子和一個善良的種子。我們可以成長為其中之一。”特別值得推敲，所有的神學和哲學不也都在討論這個問題嗎？

自從針對前台灣大學校長李嗣涔的特異功能研究而在本刊發表《科學、迷信、幻覺？》系列後，三不五時就會有朋友問道，「有沒有新的發展？」正在琢磨該如何檢核資料，歸納成文之時，打開電視新聞，正好看到《The Boy Who Knew Too Much》，就寫它了！只陳述事情的本身，而不作任何的評論。為了慎重起見，還徵求了幾位編輯的意見。讀者們若有建議，歡迎提出討論。

幾年下來，編輯的變動比較少，廣告業務、排版、寫稿、徵稿、審稿各方面，大家由熟悉而開始發揮，謝謝大家！這一期的成果就這樣呈現給所有的讀者。





目錄

千橡雜誌
CCCA JOURNAL
第六拾四期
2017 秋

CONTENTS

| | | |
|-----|---------|----------------------|
| 001 | 朱牧仁 | 編者的話 |
| 002 | | 目錄 |
| 004 | | 廣告索引 |
| 006 | 王暉 | 會長的話 |
| 007 | 尚虹 | 校長的話 |
| 008 | 馬海璿 | 家長會會長的話 |
| 009 | 編輯部 | 千橡雜誌編輯宗旨 |
| | | 年度回顧 |
| 010 | 章智華 | 康谷華協大事記 |
| 012 | 李文成 | 千橡中文學校家長會活動回顧 |
| 014 | 包捷敏、潘黛美 | 講座系列的回顧與展望 |
| | | 藝文筆記 |
| 016 | 司華曉 | 奧斯卡·克勞德·莫奈（印象派系列之三） |
| 020 | 司華曉 | 皮耶-奧古斯特·雷諾阿（印象派系列之四） |
| 024 | 朱牧仁 | 秦淮八艷之四——一葉幽蘭馬守真 |
| | | 文藝沙龍 |
| 028 | 禪悅 | 不惑之歌 |
| 029 | 方青 | 南加州街景三題 |
| 030 | 李瓊 | 欣賞油畫《宮娥》 |
| 033 | 章濟貧 | 老四狂想曲 |
| 034 | 李德鰲 | 遊記兩則 |
| 036 | 王瑞芸 | 李姐 |
| 037 | 于靜 | 花、虫小詩二首 |
| 038 | 忽悠 | 諧趣詩文五則 |
| 040 | 張棠 | 橡樹的故事 |
| | | 地北天南 |
| 042 | 李瓊 | 山西的小吃及古跡 |
| 046 | 謝桂棟 | 共享單車在中國 |
| 048 | 左大磊 | 西安古城牆 |
| 049 | 陳華瑛 | 加拉帕戈斯島的夢幻船遊（一） |
| 054 | 徐以誠 | 旅遊的花樣 |
| | | 人生百味 |
| 058 | 胡嘉愛 | 嘉愛時刻 |
| 060 | 洪曉寒 | 絮絮叨叨話女兒 |
| 064 | 章世倩 | 空中奇遇 |
| 065 | 李小春 | 育兒小記（2）——資本小論 |
| 066 | 武國英 | CAMROSA 水公司設備參觀之旅 |
| 069 | 陳蕙玲 | 吵架 |
| 070 | 朱牧仁 | 西湖村《知道太多的小男孩》 |
| 072 | 馮瀚緯 | 行之趣趣 |



| | | |
|-----|-----------|-------------------------------|
| | | 教育教學 |
| 076 | 鄭德音 | 關於英語詞彙與語源學 (Etymology) |
| | | 流金歲月／歷史回顧 |
| 078 | 鄭鐸利 | 奧克斯納市華人軼事 |
| | | 生活與保健 |
| 082 | 陳永萍 | 從“冬吃蘿蔔夏吃薑”談中醫養生 |
| 084 | 王友平 | 月牙彎彎照什麼？——閒談指甲對健康的預測（一） |
| | | 好書介紹 |
| 088 | 馮瀚緯 | 鄭洪：南京不哭南京不哭 |
| 090 | 陳蕙玲 | 齊柏林：看見台灣 |
| | | 康谷社區 |
| 092 | 雙谷登山社 | 登山社BMW之旅 |
| 094 | 徐健、黃桂林 | 520音樂會 |
| 097 | 蔡篤 | 慈濟家庭溫馨茶會 |
| | | 青少年工作室／校友園地 |
| 098 | Jason Bie | 生命被你照亮——Super Joey Foundation |
| 102 | 徐衛龍 | 千橡冠軍，更上層樓 |
| 104 | 潘建美 | 康谷應屆畢業生臨別贈言.CCCA講座組 |
| | | [康谷華協] |
| 101 | | 《千橡》編委會 |
| 106 | | 康谷華協入會規章 |
| 108 | | 康谷華協理事會 |
| 109 | | 康谷華協行事曆 |
| 110 | | 千橡中文學校活動摘要 |
| 111 | | 行事曆及行政人員名單 |
| 112 | | 中文學校教師名單 |
| 113 | | 家長會名單 |
| 144 | | 康谷華協永久會員 |
| 145 | | 康谷社團 |
| | | [廣告] |
| 116 | | 廣告價目表 |



Cover photo taken by 靳海喃



會長的話

攜手共圖康谷社區發展 尚虹

夏暑悄去，秋爽已然，康谷華人協會一個新的年度就要開始了。自接任康谷華協會長這付擔子感到的是義務和責任。雖然我在康谷社區服務十多年，並於2012-2014連續兩年擔任千橡中文學校校長，但我深知華協工作覆蓋面廣，要對這樣一個有近四十年歷史，由無數義工前輩付出，並在南加州地區頗有影響的華人組織負責，並不是一件輕鬆容易的事情。

所幸康谷華人社區人材薈萃樂於奉獻，華協有一個高素質的理事團隊，前任李文成會長為今年的工作打下良好的基礎，今年更有強有力的新理事加盟：副會長謝麗蓉、理事劉琳、

林肖玲、吳華山、潘建美和馬海琚。健康的社區和強大的義工團隊更讓我對華協的工作充滿信心，唯有竭誠盡責。

康谷華協由二十一理事和兩位以上的榮譽理事組成。大家熟悉的千橡中文學校、家長會、和千橡雜誌，都是隸屬於康谷華協的組織。康谷華協內設有教育組、通訊組、籌款組、活動組、金齡組和公共關係組。華協每年組織大家喜愛的各種大型活動，以弘揚中華文化和加強社區聯繫，如中秋晚會、聖誕晚會、金齡組聚會、母親節活動和初夏露營。另外還有每月至少一次內容豐富的免費講座，以及美國選舉期間進行公民教育、選民注冊等服務。

新春晚會工作組和華人文化中心是康谷華協下的兩個專門工作組。自1995年起千橡新春晚會就在千橡 Civic Arts Plaza 劇院舉行，每年五彩繽紛具有民族特色的節目，給當地帶來濃烈的中國新年氣氛，而參加一年一度的春晚，也成為許多孩子畢業之後的美好回憶。2018新春晚會總監由經驗豐富的吳迎春和林肖玲擔任，相信她們和團隊一定會給大家帶來節日的驚喜。

擁有自己的校舍和活動場地是千橡中文學校和康谷華協長期的嚮往。建校/文化中心籌備組，自2011年成立以來進行了多次義賣和捐款活動，在現階段中心主要以組織各種文化活動，如繪畫、書法、烹飪、茶藝、和一年一度的中華文化節來擴大影響，以尋求更多的資助，進而實現我們的長期目標。今年文化中心主任汪宜和蔡友文在社區廣有影響，她們將給社區帶來更新的影響和更廣的活動。

一個充滿活力又井然有序的年度已經開始，千橡中文學校因優質的教學質量和豐富的文化活動，在南加州享有盛譽。感謝王暉校長兩年的奉獻，帶領中文學校的老師和行政人員，把學校辦得井井有條；家長會和家長們歷年給中文學校和華協各項活動，提供必不可少的支持。新會長馬海琚已經組織家長會團隊，做好支持學校和華協工作的各項準備；精美的《千橡》雜誌創刊33年，發行量上千，感謝朱牧仁擔任第二年的主編，相信這個由義工們在業餘時間編輯的，具有專業水準的期刊，又會給大家的案頭增色。

今年華協將繼續組織各項活動活躍社區，和大家一起共建康谷大家庭。另外隨著華人社區的不斷成長，社區的對外交流變得愈加緊要。康谷華協將繼續對外輸出中華文化服務，並同時尋找新的義工機會服務其他社區，增進族群間的融合。

財務工作對於任何一個組織都至關重要。今年康谷華協，中文學校，家長會聯合財務組在財務總監崔磊和財務李曉的帶領下共同制訂了系統的報銷，查賬和財務報告制度，進行更透明的財務監督，相信不斷完善的財務系統和制度將對社區長期的健康發展深有影響。

CCCA網站是康谷華人社區的窗口，已建立多年需要重整。今年暑假感謝社區長期奉獻的義工蔣時亮、周恩明、胡若琦、游麗慧、陳勵花了大量寶貴時間重建新網站。相信全新的網站設計和及時更新的內容將更有效地展現社區風貌，為大家提供更好的服務。

康谷地區還有許多其他華人社團，如千橡民樂坊、合唱團、網球協會、太極社、舞蹈團、旅美科協、東方藝苑等。華協將一如既往地支持他們的活動，豐富華人社區。

康谷華協近四十年的不斷發展，要歸功於社區高素質的義工團隊和卓有遠識的行事章程。今天華協已發展成為一個集兩岸三地，和美國本土華人一體的大家庭。隨著社區的成長，服務層面的增加，華協希望更多的朋友加入到我們的團隊。相信康谷義工奉獻合作求同存異的傳統，會讓我們的社區不斷壯大。

作為一個非盈利的義工組織，康谷華協運行完全依賴於有限的會員年費，個人捐款和義工的公司贊助。華協舉辦的許多活動給孩子提供了豐富的文化環境，也對擴大華人社區影響至關重要。在此衷心感謝華協會員，特別是以個人名義捐款和帶來義工公司贊助的朋友們，是你們的大力幫助才讓這一切變得可能，感謝並希望繼續得到大家的支持！

康谷華人社區的成長離不開我們每一個人的愛護和共同努力。新的一年新的挑戰，讓我們一起為社區的長期健康發展盡我們的心力！



校長的話

王暉



嶄新的2017-2018學年開學已數周。在大家的信任、鼓勵和支持下，本人開始了校長第二任期，希望和大家合作愉快，開心、順利地度過有收穫、有回憶的美好一年。

教師是中文學校最重要的組成和最寶貴的財富。今年教師隊伍比較穩定，僅有五位語言課老師和四位文化課老師的變更。今年學生人數的分佈有些出乎意料的變化，感激老師們的寬容和體諒，在離開學僅一周時間裡，接受了兩班合併，增開另一班的安排。特別是有三十餘年教齡的江華培老師，利用一周時間緊急備課，以完美的教學狀態展開新任務。學校一方面感謝老師，另一方面請老師原諒，我們的前瞻和預警措施還有待提高。

為提高教學質量，提升教師素質，學校歷來極為鼓勵老師們積極參加南加州中文學校聯合會舉辦的夏季和春季教學研討會，研討會上有眾多經驗豐富、博學多才的講員，有涵蓋廣泛、實用具體的講座，讓學員們受益匪淺，能立刻學以致用。校內教務組和資深老師對一、二節語言課的新老師在他們正式上崗前都會提供數次培訓，幫助他們儘快進入新角色。除開學前全體教師和行政人員大會上的教學分享外，教務組還主持大大小小的年級、跨年級教學交流會議，並不定時有專門的針對性教學交流。今年更有新計劃來充分利用每次教師會議，縮減行政時間，儘可能多邀請課堂教學生動活潑、有鮮明特色的老師為大家教學演示。

除正式老師外，學校也將對資歷尚淺的代課老師提供更多必要的培訓。

學校誠懇歡迎任何有意教學的熱心人士加入教師隊伍，請老師和家長大力推薦合適人選，增強教師實力。

“快樂學中文”一貫是學校提倡的目標，今年更成為強調的重點，希望更多的老師改變傳統的教學理念和思維模式，根據當下學生所處的生活環境和習慣的學習方法，與時俱進，在保證教學要求的條件下，採用生動活潑的教學形式，傳授實用中文，讓學生在日常生活中能自如運用中文，願意主動學中文，消弭學生的抵觸情緒。老師通過各種培訓與交流，能夠取長補短、積累經驗、提高業務水平，真正做一名深受學生喜愛的、有趣的優秀中文教師。

近幾年來有越來越多的非華裔學生加入中文學校，即便如此，學校也是一再強調課堂教學的中文環境，要求老師和學生都要聽中文、說中文、看中文、寫中文，對老師而言，是巨大的挑戰，但也必須適應這不可逆轉的趨勢。

每年社區和學校舉辦的豐富多彩的各類活動是大人和孩子們的福氣，學習中文不僅學語言更要了解中國文化。學校歷來鼓勵學生多多參與校內、校外文化，學術、體育活動，並由學校或老師對參加各類活動的學生給予物質和精神獎勵。

今年學校辦公室新進了需要志工分擔的數據系統管理、簡雅易懂的教師手冊、學生手冊及學年紀念冊的編輯與排版，Melissa Khor 與家長會合作負責複印室的管理及購買。新成員踏實、肯幹；老員工做事有序、默契，相信在大家的共同努力下，一定能打理好校內校外的聯絡、管理和組織，做好後勤管家，讓老師們無後顧之憂，可以專心教學，讓家長們放心把自己的孩子交於學校。

學校的運作完全依靠學生的學費收入。資金的合理使用、賬目的透明公開，是對學生、家長和公眾負責的基本要求。今年面臨租金逾二成的漲幅，大大超出預期的估算，財務上的壓力對進一步完善財務制度提出了更高的要求，學校也將與時俱進地採用更規範的舉措以達目標。

學校每年的租金支出約佔學費收入的四分之一，而且租金的調整完全由學區控制。比如今年學校與學區之間曾有過數月的溝通，最後還是不得不承受巨大的漲幅。今後或許只能以提高學費來支付高租金；或者尋找更合適的場所。中文學校能擁有自己的校園是最美妙的願景，也是數代千橡人的終極夢想。



家長會會長的話

馬海珺

九月的千橡還是一派盛夏的景象。經過一個暑假的休整，千橡中文學校裡又重新熙熙攘攘，莘莘學子們開始了新的學年，家長們恢復了每週六的拉練，我們家長會也熱火朝天開始了新一年的工作。

千橡中文學校家長會是由家長們組成的隸屬CCCA的全義工組織。家長會是中文學校家長權益和意願的代表。中文學校家長會的主要職能包括收集家長的意見和建議並代表家長與各部門溝通，協助中文學校的教學及相關活動，協助CCCA的社區服務和文化推廣活動，以及為家長會活動的開展、中文學校活動和中文社區建設進行資金籌募工作。

每週六，在校園的各個崗位都活躍着身著藍色會服的家長會成員的身影：複印室、圖書館、停車場、及校園巡邏。我們協助學校搞好後勤，用 Voucher Reward 的形式激勵學生提高學習積極性，並為中文學校募集到5台投影儀用於教學。對於學校和CCCA的各項活動，家長會也都鼎力相助。中華文化節、中秋晚會、新春聯歡晚會、運動會……等等，家長會都積極參與。例如，家長會每年都負責新春聯歡晚會的後台秩序，並幫助晚會籌集資金。為鼓勵小朋友們積極參加運動會，家長會為運動員們提供午飯補貼，在炎熱的天氣裡送上的甜美清涼的冰棒，讓小朋友們跑得更有勁、賽得更開心。家長會的嘉年華野餐會更是學年末的亮點高潮，每年都讓孩子們玩得盡興而歸。作為家長的代表，我們也注重與家長們的交流。去年冬天，我們在圖書館新增設了茶水站，雖然只是小小的一杯熱茶，我們希望能給家長們送去一點溫暖和方便。

今年家長會共有18名成員。有些是已經在家長會服務多年的資深成員：章智華、Naren Borjigin, Sue Shu, Lisa Lee, 徐萍、王海寧、Joe Huang, 姜長蘇、柯文新；有些是近兩年加入的中堅力量：劉琳、宋九莉、張莉，還有一些是今年注入的新鮮血液：費春媛、Elisa Guo, Natalie Sun, 楊雋、Joe Cai。之前的歷任會長已經為家長會的職責和功能有了詳盡的規劃。我希望在我作會長的這一年，家長會能延續以往的出色工作，並進一步增加與家長們的交流，增進與學校和CCCA的溝通合作。我資歷尚淺，卻被委以重任，唯有盡心盡力，以答厚望。

我和家長會的同仁，願以拳拳之心，為我們的孩子，我們的社區，和我們的共同目標盡一份綿薄之力。希望大家的共同努力下，我們的孩子們可以生活在一個興旺友愛的華人社區，兼收並蓄中美文化之長，成長為新一代美國社會乃至世界的傑出領導，熱愛中華文化，珍視傳承，為自己的華裔血脈感到驕傲。這就是我要說的話。





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。

2016-2017 CCCA Events

康谷華協大事記 李文成

中秋晚會 9/10/2016 Deerhill Park



中華文化日 11/5/2016 Front Lawn of Thousand Oaks Civic Arts Plaza



2016 大選州參議員候選人



聖誕晚會 12/17/2016 Los Robles Green Golf Course



會長聚會 1/2/2017



春晚 2/18/2017



郊遊 4/2/2017 Paramount Ranch



地球日 4/8/2017 Community Park



金齡活動 4/29/2017



露營 2017 Lake arrowhead



文化中心活動：茶藝課，美妝形象課



由[女人可以比男人過得好]的作者，百變女星胡嘉愛，親自為女人打造的專屬課程，全面提升您的品味和氣質，讓女人由內而外的散發個人魅力。

課程內容：

1. Photo Pose (April 2, 2017)
讓你輕鬆的學會如何對鏡頭說話，找到拍出最美狀態照片的技巧。
2. 面部彩妝 (April 9, 2017)
結合色彩學，找出最適合自己的自然妝感。
3. 說話藝術 (April 23, 2017)
學習說話的藝術，提高溝通能力。
4. 重大場合中的形象魅力 (April 30, 2017)

週六講座系列



理事合照 6/4/2017



2016-2017 TOCS-PVA Events

千橡中文學校家長會活動回顧

章智華

千橡中文學校2016-2017學年隨著六月三日學校的畢業典禮和家長會年終游園會的結束而拉下帷幕，讓我們一起回顧這一年來家長會開展或支持的各项學校和華人社區的主要活動。

1. PVA Weekly Routine 家長會日常工作: 千橡中文學校的教學複印服務，圖書館圖書借閱，校園安全維護，玩具用品售賣，發放獎券和抽獎，等等。



2. CCCA Moon Festival 康谷華協中秋節晚餐服務 - 9/10/16



3. CCCA Chinese Culture Day 康谷華協文化節游戲 - 11/5/16
4. PVA Lunar New Year Breakfast 家長會新春中式早餐會 - 1/18/17





5. CCCA CNYP
康谷華協春晚後台支持 - 2/18/17



6. TOCS Track & Field
中文學校運動會後勤服務 - 3/18/17



7. PVA Volunteer Appreciation Breakfast
家長會感謝義工早餐 - 5/6/17



8. PVA Teacher Appreciation Event
家長會感謝老師晚宴 - 5/6/17



9. PVA Year End Carnival 家長會年終游園會 - 6/3/17



10. 紅紅火火的2016-2017，衷心感謝家長會團隊和所有義工的大力支持和精誠合作。



讓我們預祝
下一年會更好!

2016-2017 CCCA 講座系列的回顧與展望 包捷敏 潘黛美

康谷華人協會與CLU合辦的講座系列自從2014年12月舉辦了第一次講座以來，一共舉辦了50次不同領域的演講，包羅萬象，例如醫療、教育、文學、旅遊、選舉、理財、珠寶、麻將、保險等等。三年來好評如潮，積累了許多忠實聽眾，大家把星期六去CLU聽演講做為生活中的一個部分，因為在那裡不僅可以增長知識，還可以和朋友在演講結束後聊天、喝咖啡。其樂融融！

在這裡特別要感謝張大凱博士、潘黛美女士、CLU校長 Dr. Chris Kimball、及 Dr. Kelvin Loh。是他們的捐款，盡心盡力地聯絡講員，免費提供CLU的演講廳，以及大家的支持和參與，才能使講座小組再為大家帶來又一年的講座系列。今年度講座日期如下：

9/9/17, 10/14/17, 11/11/17, 12/9/17, 1/13/18, 2/10/18, 3/10/18, 4/7/18, 5/5/18, 6/9/18。

我們會繼續為大家帶來更多有意義、有趣的講題。期待我們一個月一次星期六的聚會！



Impactful "Innovention" by Derek Cheung 12/10/2016



Innovention是“Invention(發明)”加上“Innovation(創新)”。“發明”是創造新的技術與觀念；“創新”是組合他人的“發明”來開發新產品，充份發揮各種發明的潛在價值。所以“發明家”是開路的人，而“創新者”是賺錢的人。



陽關道，獨木橋，還有數碼加封 章成棟 博士 4/15/2017



章成棟：“我們公司最新的創新是利用微波的干擾技術來進行資訊（照片、音樂、和視頻）的保密。”
“每當我的老闆在場的時候，我用來示範的音樂就是平劇四郎探母那句‘我好比籠中鳥……。’”

What Kind of arthritis do I have? By Dr. Gita Fatemi 風濕科專家 5/6/17



Dr. Fatemi 的演講介紹不同種類的風濕病，例如風濕性關節炎，痛風性關節炎，退化性關節炎，類風濕，及狼瘡。症狀包括疼痛、腫脹、關節活動受限、紅斑、及畸形。風濕病的主要治療是用醫藥、理療、合適的飲食、適量的運動、保持心情愉悅、及維持良好的生活方式。

What can cause dizziness and imbalance? Can it be fixed? How do I do so? By Dr. Tricia Kho 耳鼻喉科專科醫生 6/10/17



跌倒相關的傷害是20個最昂貴的醫療花費之一。經常走路，練瑜伽或太極可以改善平衡，降低跌倒的風險。



奧斯卡-克勞德·莫奈

(印象派系列之三)

司華曉



奧斯卡-克勞德·莫奈(1840-1926) 1840年11月14日出生於法國巴黎的一個商人家庭，排行老二。上小學的時候，莫奈全家搬到諾曼底。莫奈從小就在繪畫方面表現出濃厚的興趣和過人的天賦。莫奈中學時代的繪畫老師名叫弗蘭克-查爾斯·歐查德，是法國新古典主義大師雅各-路易·大衛的學生。在那個新舊交替名家輩出的時代，歐查德的名氣雖然不是那麼響亮，但能夠師從大衛，應該也不是等閒之輩。莫奈在歐查德的指導下，十幾歲就掌握了紮實的素描功底。莫奈利用課餘時間給周圍的街坊鄰居畫肖像，一幅收取十到二十法郎。中學還沒畢業，莫奈在當地不但小有名氣，而且口袋裡還有兩千多法郎的存款。

莫奈十七歲那年母親因病去世。小小年紀就失去母愛，莫奈心裡當然不是滋味。父親看著莫奈即將長大成人，便要求莫奈步自己的後塵，學著做生意。但是莫奈的心思完全在繪畫上面，並且得到了姨媽的理解和全力支持。莫奈的姨媽也喜歡畫畫，不但有自己的畫室，而且熟識當地的畫家，收藏了不少他們的作品。中學畢業後，莫奈在姨媽的支持下，決定繼續學習繪畫，因而和父親疏遠起來。

莫奈在繪畫方面的天分引起了當時的一位寫實主義畫家，尤金·布丹(Eugene Boudin)的注意。布丹喜歡描繪自然，特別是山水風景和大海。布丹非常擅長真實地表現透徹明亮的空氣，藍天上飄著朵朵白雲，動盪的海洋水面上波浪追逐，呈現出變化莫測的光影。跟著布丹學習室外寫生，

莫奈自然受到布丹的影響，對描繪自然，表現光影產生了濃厚的興趣。這種興趣影響和伴隨了莫奈的一生，使莫奈後來成為印象派的代表人物。

1861年莫奈應徵入伍，被派往殖民地阿爾及利亞駐守七年。但是只待了一年，莫奈就因病離開部隊回到家鄉。

回家之後，經由布丹推薦，莫奈來到巴黎，進入瑞士畫家查爾斯·格萊爾(Marc Gabriel Charles Gleyre)的畫室繼續學習。在這期間莫奈結識了也在格萊爾畫室學習的雷諾阿，西斯萊和巴齊耶。因為共同的藝術理念，這幾位青年人成為非常要好的朋友，後來又都成為印象派畫家。

1865年莫奈認識了一個十九歲的女孩子，卡米爾(Camille Doncieux)。卡米爾一開始為莫奈做模特，然後成了他的女朋友。但是莫奈的父親和姨媽並不贊同他們的感情，並且用中斷經濟支持作為要挾，使本來就緊張的父子關係雪上加霜。這時候的莫奈還沒有名氣，作品沒有銷路，失去了家庭的支持讓莫奈本來就不算富裕的生活更加拮据。但清貧的日子並沒有影響他們的感情，可見卡米爾和莫奈愛情完全沒有參雜一絲一毫的銅臭。

1866年，莫奈的一幅人像作品《綠衣女子》參加了官方沙龍的展出，並且收到廣泛的好評。這幅畫就是以卡米爾為模特。卡米爾一襲綠衣，徐徐前行，然後不經意地回頭一瞥，這個美好的瞬間



日出印象

莫奈提議大家組成自己的藝術家協會，舉辦自己的畫展，展出自己的作品，向大眾介紹自己的藝術理念。

經過一段時間的商討和準備，第一屆獨立畫展於1874年4月15日在巴黎的卡皮西納大街35號納達爾(Nadar)的工作室正式開幕。畫展的名字是《無名藝術家、油畫家、雕塑家、版畫家協會展覽》。一共有30名藝術家的165幅作品參加了展覽。參展的藝術家包括莫奈、德加、畢沙羅、塞尚、雷諾阿、西斯萊、摩里索。這次畫展憑著一反傳統、革命性的表達方式引起了巨大的社會反響。

莫奈一共有四幅畫參展，其中一幅表現海上日出的作品引起了巨大的爭議。這幅畫畫於1872年，描繪的是晨霧籠罩中日出時的港口景象。在由淡紫、微紅、藍灰和橙黃等色組成的色調中，一輪生機勃勃的紅日拖著海水中一縷橙黃色的波光，再再生起。海水、天空、景物在輕鬆的筆調中，交錯滲透，渾然一體。近海中的三隻小船，在薄霧中漸漸變得模糊不清，遠處的建築、港口、吊車、船舶、桅杆等也都在晨曦中朦朧隱現……。如此大膽地用“零亂”的筆觸來展示霧氣交融的景象，對於一貫正統的沙龍學院派藝術家來說無疑是藝術上的叛逆。這幅畫完全是一種瞬間的視覺感受，表現了畫家當時活潑生動的創作情緒，以往官方學院派藝術推崇的那種謹慎而明確的輪廓，固定和僵化的色調蕩然無存。

莫奈本來沒有給這幅畫取名字，雷諾阿的兄弟埃德蒙在為展品編寫目錄時，讓莫奈給它起一個容易引起注意的標題，莫奈回答說：“創作這幅畫時，我從窗口望出去，太陽隱在薄霧中，在前景

被莫奈捕捉和描繪下來。和傳統的肖像作品比較，這幅畫的確然與眾不同、富有革新意味。

但是《綠衣女子》的成功給莫奈帶來的好運氣並沒有維持太長時間。莫奈隨後遞交給官方沙龍的兩幅畫，都被拒絕了。莫奈重新淡出了公眾的視線，作品無人問津，生活沒有著落，而且卡米爾又有了身孕。1867年8月，卡米爾和莫奈的大兒子出生了，莫奈的事業仍然沒有太多起色，經常需要依靠朋友接濟才把艱難的日子維持下去。莫奈和卡米爾終於在1870年正式結婚。莫奈的姨媽因此不再和莫奈往來。

1869年對印象派來說具有重要的意義。這一年，莫奈經常和另一位後來的印象派大師雷諾阿一起寫生、畫畫，並且探討不同的表現方式。經過反覆探索和嘗試，最終他們覺得短促纖細的筆觸和筆劃最適合描繪和表現波光粼粼、跳躍流動的水面。這種表現方式後來又被用來表現其他物體，

而且也被其他印象派畫家接受和採用，成為印象派作品的藝術語言。

隨後的幾年，莫奈和其他印象派畫家一直堅持自己的藝術理念和逐漸成熟的繪畫風格，創作出了大量印象派風格的繪畫作品，但這些作品因為沒有遵照傳統學院派的繪畫原則，因而被官方的藝術沙龍看作是歪門邪道，不予採納。沒有官方的承認，作品就沒有銷路，藝術家們就沒有穩定的收入。為了打破官方沙龍的壟斷，



綠衣女子

上，船的桅杆指向天空……很難說得上是勒阿弗爾的風景，就叫‘印象·日出’吧”。

《印象·日出》，這幅畫和名字引起美術評論家路易·勒華的注意。在題目為“印象主義者展覽會”的評論中，路易·勒華對這幅畫大加嘲笑和奚落，這幅畫模糊地、令人難受地呈現在人們面前，證明了作者的無知及對美與真實的否定，就是糊牆紙還要比這幅海景更完整，並且把這幫青年畫家和他們的作品稱作“印象主義”。

從此，印象派作為一個對後來的藝術具有深遠影響的藝術流派正式誕生了。

印象派這個讓人肅然起敬的名字在當時並沒有立即被大眾接受，這個響亮的名字也沒有給莫奈和他的年輕藝術家們帶來好運。雖然莫奈仍然非常勤奮地寫生創作，但是仍然銷路不佳，收入不足以維持一家三口的日常開銷。

1875年的一幅畫《撐陽傘的卡米爾》是另外一幅印象派傑作。當時莫奈的愛妻卡米爾健康狀況不佳，而且日常生活也捉襟見肘，但是這幅畫裡完全感覺不到生活的艱辛，表現出來的卻是春風和煦、陽光明媚，讓人感到莫奈對卡米爾和兒子無盡的寵愛。莫奈用典型的粗曠短促的筆觸和艷麗的色彩描繪了盛開的鮮花、流動的空氣、明亮的陽光、美麗的妻子和可愛的兒子。畫中的卡米爾和兒子正在山坡上款款而行，回眸一笑的瞬間被莫奈捕捉和記錄下來。

1876年，莫奈得到了一位富商霍斯特(Ernest Hoschede)的資助。霍斯特喜歡收集藝術品，並且非常喜歡莫奈的作品，甚至邀請莫奈全家搬入他們在巴黎郊區的豪宅，讓莫奈沒有後顧之憂，

專心藝術。莫奈全家在霍斯特家生活了大約半年，霍斯特的生意開始走下坡路。莫奈覺得不好意思繼續麻煩人家，於是提出還是回自己的家去。霍斯特詢問莫奈可不可以讓自己的家人也隨莫奈去住些日子，等他生意有了起色，再把家人接回來。莫奈也是義氣之人，沒有多想，就一口答應下來。然後莫奈就靠畫畫的收入照顧自己一家三口、霍斯特的太太愛麗絲和她的六個孩子。1878年，隨著莫奈第二個兒子的出生，莫奈需要養活兩家一共十一口人，生活壓力之大可想而知。



撐陽傘的卡米爾

1877年，莫奈在巴黎附近的聖拉扎爾火車站創作了一個火車站系列。為了觀察和表現在不同的時間和光照之下火車產生的蒸汽，莫奈自稱是著名畫家，要求車站站長讓正在行駛的列車減速甚至停下來，同時開足馬力，產生大陸的煙霧和蒸汽。站長擔心被嘲笑沒有文化，於是全力配合莫奈的要求，讓莫奈完成了這個系列。畫中的列車進站時升騰起一團藍紫色的蒸汽，和通過玻璃屋頂投射下來的燦爛的陽光交織纏繞在一起，使整個畫面都籠罩在一片夢幻般的金黃之中。

除了火車系列，莫奈的還完成了以其它景物為主題的系列。比較出名的有麥草堆系列、廬昂大教堂系列、白楊樹系列、睡蓮系列等等。這些作品不僅表現了同一個主題在一天的不同時刻，甚至在一年的不同季節的光色變化。

1878年，只有32歲的卡米爾因病去世，讓莫奈感到傷心不已。卡米爾從19歲開始為莫奈做模特，然後是女朋友，生子結婚再生子，到最後去世，也沒過上幾天像樣的日子。



愛麗絲和她的孩子們卻再也沒有回到霍斯特身邊。最終在1892年，卡米爾去世13年之後，愛麗絲和丈夫離婚，嫁給莫奈，成為莫奈的第二任夫人。

卡米爾去世之後，莫奈的作品銷路有了改善，隨之而來的是收入逐漸增加，生活不再那麼窘迫。1890年，莫奈用兩萬法郎買下距離巴黎大約90公里的吉維尼小鎮上的一處莊園，然後把馬廐改裝成為畫室，再把院子裡的果園改建成池塘和水上花園。莫奈在這裡生活創作一直到1926年以86歲高齡去世。

和那些英年早逝的印象派畫家相比，莫奈算是比較幸運的。在莫奈的後半生，印象派逐漸被大眾接受，不僅在歐洲，甚至遠在美國的富人們，都開始購買和收集印象派的作品。莫奈作為印象派的代表人物，作品銷路越來越好，甚至受到追捧。莫奈晚年不再為生活煩惱，可以把整個心思放在繪畫上面。即使從1919年開始，眼睛出現問題視力時好時壞，也沒有讓莫奈停頓下來。舉世聞名的睡蓮系列就是在這個時期完成的。

最後的二十幾年中，莫奈除了偶爾去英國、意大利短期旅遊，大部分時間都待在自己的花園裡閉門作畫。莫奈經常凌晨3點就起床，一連幾個小



聖拉爾火車站

時坐在睡蓮池畔。從清晨到落日，庭院池塘裡開放的睡蓮呈現不同的姿態、明滅不定的日光下，他總能捕捉到那個剎時的、稍縱即逝的光影美感。在莫奈看來，“重要的不是主題，而是畫家自己的觀察和感受”。據統計，莫奈一共創作了242幅以睡蓮為主題的作品，最大的有兩米高六米寬。

除了在光和色方面的表達之外，莫奈的睡蓮整個畫面都被水所覆蓋，不像傳統的風景作品有山有水當然還有水平線。這樣的畫面讓人感到水面煙波浩渺一望無際，在有限的空間上產生了無限的感覺。

作為印象派的先驅和領軍人物，莫奈對光和色的表達，對自然的熱愛和描述，以及因此產生的表達方式和藝術理念，對後來的藝術和藝術家產生了廣泛和深刻的影響。



睡蓮



皮耶-奧古斯特·雷諾阿（1841–1919）1841年2月25日出生於法國上維埃納省的利摩日，家裡共有六個孩子，父親是一名裁縫。四歲那年，全家遷往巴黎。少年時期的雷諾阿不僅喜歡繪畫，而且嗓音很好，歌也唱得不錯，甚至被人推薦加入巴黎歌劇院的合唱團。但是考慮到家裡的生計需要幫助，十三歲的雷諾阿選擇進入了瓷器廠做學徒，在瓷器上面畫圖案和花卉。四年的瓷器繪畫使雷諾阿掌握了紮實的基本功，他筆下的人物花卉細膩精緻，頗為傳神，深得好評。

離開瓷器廠之後，雷諾阿經常出入羅浮宮臨摹學習名家的傑作，同時還為教會畫一些室內裝飾。1862年開始，雷諾阿加入查爾斯·格萊爾（Marc Gabriel Charles Gleyre）的門下正式學習繪畫，並且結識了具有相同藝術理念的莫奈，西斯萊，和巴齊耶。

1864年，雷諾阿的油畫“愛斯梅哈達”被官方沙龍選中公開展出，但是雷諾阿自己對這幅作品卻不太滿意，最後親自將其銷毀，使後來的人再也無緣欣賞這幅傑作。這一年雷諾阿還結識了巴比松畫家迪亞茲，迪亞茲建議他提高畫面的明亮度，放棄黑色的陰影主調。雷諾阿採納了這個建議，在色彩運用上有了明顯的改變。

1868年，在一系列作品被拒絕之後，雷諾阿的另外一幅作品《打陽傘的莉絲》被官方沙龍選中參展。畫中的莉絲小姐身穿白裙手持花傘站在樹林裡邊，面部處於傘的陰影之中，白色的裙子在陽光的照耀下顯出高貴和典雅。

和莫奈的故事有些相似，這位美麗的莉絲·特雷爾（Lise Trehot）小姐，和雷諾阿初次相遇的時候年方十七，正是鮮花綻放的年紀，當時雷諾阿還在跟著格萊爾練習寫生。莉絲小姐一開始是雷諾阿最鍾愛的模特，然後發展成為女朋友。他們倆的戀人關係維持了七年之久。在這七年裡邊，雷諾阿以莉絲小姐為模特，創作了大量的以美少女為主題的作品。和莫奈不同的是，雷諾阿和莉絲小姐的感情最終沒有結出果實。莉絲小姐後來嫁給了一位建築師，並且把和雷諾阿來往期間的所有信件和照片統統付之一炬。值得慶幸的是，莉絲小姐還沒有糊塗到把雷諾阿為她畫的畫一起燒掉。那些畫後來為莉絲小姐帶來了不菲的私房錢，也為後人留下了不可估量的精神財富。

隨後的幾年，雷諾阿經常和莫奈等人一起繪畫寫生，探討新的藝術理念和表達方式，為印象派的發展和成熟立下汗馬功勞，成為印象派的領袖之一。1874年在巴黎舉行的第一屆印象派畫展一共

展出了六幅雷諾阿的作品。

不同於莫對自然風光的興趣，雷諾阿偏愛表現城市生活中的各式人物。畫於1878年的《煎餅磨坊的舞會》就是這個方面的一幅印象派傑作。1870年代的巴黎已經成爲一個具有現代氣息的國際大都市，每逢週末市民們就聚集在新建的林蔭廣場休閒和娛樂。那段時間雷諾阿居住的蒙馬特高地，附近的廣場上每個禮拜天傍晚都舉辦露天舞會。這幅畫捕捉到歡



煎餅磨坊的舞會



打陽傘的莉絲

樂熱鬧的露天舞會上的一個瞬間，人們在樹蔭下色彩閃動的光點裡，斑駁的光線透過樹蔭，照射在人們和周圍的景物上。整個畫面前景到後景變化很快，後景逐漸往高處發展，表現出人群逐漸消融在陽光和空氣中。鬆散的筆觸讓光線和人們的面部看起來撲朔迷離，一派朦朧的印象。

1878年的另外一

幅作品，《夏班提埃夫人和她的孩子們》（Madame Georges Charpentier and her Children）是一幅出色的全家福。當時巴黎的上流社會中流行家庭文藝沙龍，富有的家庭定期把文學藝術方面有修養和成就的文人墨客請到家裡，欣賞他們討論文學藝術方面的話題。雷諾阿是夏班提埃夫人家的常客，並且爲夏班提埃夫人和她的兩個孩子畫了一張全家福。這幅畫不同於傳統的家庭畫像，所有的人都正襟危坐，注視前方，而是描繪了家庭生活的一個隨意的瞬間。畫中的夏班提埃夫人雍容華貴，慈祥地注視著兩個孩子，兩個孩子好像正在交談，畫中的人物通過彼此的視線聯繫起來。色彩的運用也很有特色，夏班提埃夫人身著深色裙裝和臥在地毯上的深色的寵物狗遙相呼應，中間是兩個穿著淺色裙子的孩子，背景則是大片的暗紅和金黃，凸顯出高貴和溫暖的氣氛。這幅畫在雷諾阿去世的四個月之前，1919年8月被羅浮宮收藏。

這段時間雷諾阿的畫風和技巧日漸成熟，名聲鵲起，請他畫畫的人也多了起來。1880年爲十二歲



當韋小姐

的伊雷娜·當韋小姐所畫的肖像反映了雷諾阿在刻畫人物方面非凡的功力。十二歲，正是含苞欲放的年紀。雷諾阿筆下的當韋小姐渾身散發著少女的馨香，洋溢著青春的活力。整個作品的色調極其柔和，形體和背景交接的地方沒有明顯的界線，使畫面的色彩產生了一種微妙的朦朧感。像瀑布一樣流泄的披肩長髮不是靠平塗，而是由多種筆觸的棕紅色調構成。少女的肌膚嬌嫩透明，表現出了少女的冰肌玉膚、天造尤物之美。

但是當韋小姐的父親卻對這幅肖像很不滿意，拒絕支付事先商定的酬金。仔細觀察的話，這幅肖像的確和傳統古典主義人物肖像不太一樣，畫家

似乎有些居高臨下，不是和被畫的人物處在同一個水平線上，當韋小姐的面部也不是常見的四分之三或者三分之二側面。同時完成的還有一幅當韋小姐的妹妹的肖像，據說當韋小姐的父親比較滿意。結果是兩幅肖像都拿走了，卻只付給了雷諾阿一幅畫的酬金。現在當韋小姐妹妹的肖像已經無處可尋，這幅當時不被接受的當韋小姐的肖像卻成了舉世公認的傑作。

1881年，雷諾阿和法國著名的浪漫主義繪畫大師德拉克洛瓦結伴出遊阿爾及利亞和西班牙，一路體察當地民風，觀摩當地藝術和藝術家，創作了一系列反應當地民俗的繪畫作品。然後他又獨自來到意大利的弗洛倫斯和羅馬，研究和學習文藝復興時期的繪畫藝術，並且對拉斐爾和提香的古典主義作品產生了濃厚的興趣。

雷諾阿在1884年和1887年之間創作的《大浴女》明顯受到了提香的影響。這幅作品描繪了三位沐浴完畢正在河邊休憩的裸體少女。幾位少女容光煥發，風姿綽約，肌膚細膩豐腴，看起來健美成



夏班提埃夫人和她的孩子們



大浴女

熟。在表達方式上，整幅畫構圖嚴謹，線條精確，人物的質感表現充分，非常符合典雅細膩的古典主義繪畫原則。但是這幅畫的背景卻完全是印象派的筆觸和粗獷的表現方式，所以雷諾阿的這幅《大浴女》被認為是一幅古典主義和印象派水乳交融的傑作。

1890年，三十九歲的雷諾阿和二十三歲的艾琳喜結良緣。艾琳一開始也是以模特的身份結識了雷諾阿，而且婚後仍然為雷諾阿做模特。《金髮浴女》就是以艾琳為原型的一幅作品。畫中的金髮美女體態豐盈，線條流暢。這幅畫構圖嚴謹，注重寫實，彰顯了一種女性人體特有的純潔與性感。女子的面部表情柔美迷人，似乎沉浸在無盡的幻想中，整個畫幅讓人感到一種浪漫的詩意情懷，讓人不得不對畫中女子心生憐愛。

雷諾阿說過：“為什麼藝術不能是美的呢？世界上醜惡的事已經夠多的了。”雷諾阿一生熱心描繪女人、孩子、大自然……在他的畫筆下，女性豐滿嫵媚、嬌麗動人；孩童天真純潔，令人憐愛。陽光、空氣、水、鮮花、樹木、原野、庭院……光彩溢目，充滿動感，令人嚮往。雷諾阿

不同時期的作品，題材、構圖、色彩、畫法等等，都在不斷變化，甚至風格迥異，但是始終不變的，是他的作品永遠充盈著清新明快、悠閒舒適的快樂氛圍，自然平易，靜謐安詳，又賞心悅目。

晚年的雷諾阿為風濕性關節炎所困擾，尤其是後來手指開始蜷縮，進而左眼部分神經萎縮，嚴重影響到他的工作。但雷諾阿一直沒有放棄自己鍾愛的繪畫，他先是在手心墊上軟布，幫助穩住筆，最後不得不用繃帶把筆綁在手上。1912年以後，他已經完全離不開輪椅，但每天仍然讓人抬到畫布前作畫。1919年12月3日，雷諾阿告訴兒子把筆拿過來，他要開始畫畫了，然後與世長辭……



金髮浴女

“秦淮八艷”之四

一葉幽蘭馬守真

朱牧仁



趙孟堅《墨蘭圖》北京故宮博物院藏

前言

中國國畫中的蘭花系列起源於宋朝末年的趙孟堅和宋末元初的鄭思肖，此後畫蘭成風，名家輩出。而位列前二、三十名的畫蘭名家中有二位女士，她們便是秦淮八艷中的馬守真和顧橫波。她們的畫有的珍藏於世界各博物館，更多的為私人所收藏；隨著近年來國畫價格的高漲，在市場上可以看到不少她們的蘭畫。

馬守真是秦淮八艷中最年長而且是唯一沒有見到明朝亡國的，寫《板橋雜記》的余懷尚且出

生於她過世之後，在該雜記中僅一筆帶過“名妓，如朱斗兒、徐翩翩、馬湘蘭（即“馬守真”），皆不得而見之矣！”顯然的，她之所以為後人列為八艷之一和她傳世的蘭畫有莫大的關聯。

馬守真之身世

馬守真出生於明世宗嘉靖二十七年（1548年），字玄兒，又字月驕，在家中排行第四，故又被稱做“四娘”；因祖籍湖南，在習作蘭畫之後，自稱湘蘭；她出自於官宦人家，自幼接受良好的教育，無奈因故家破人亡，遂被寄養於秦淮教坊，從而淪落風塵。從另一個角度來看，她也卻因此而有幸名垂史冊。

《秦淮廣記》對馬守真的描述是“姿首如常人”，和“神情開滌，濯濯如春柳早鶯，吐辭流盼，巧伺人意。”也就是說，她的相貌普普通通，但是呢？她的神情永遠是舒坦和開朗的；說話的時候，字字清晰，眼神殷殷；聽人說笑話，才說到一半，別人還迷迷糊糊的，她已經咯咯的笑出聲來。所以呢，對年紀稍長的文人雅士而言，她像是自家的妹子；少年學子



《墨蘭圖》宋末元初鄭思肖

之輩，則將她視做大姊。到教坊的訪客打她主意的大概不多，找她幫忙牽線的一定不少。

文獻記載中，她除了繪畫之外，還有詩集《湘蘭子》二卷，只是她蘭畫的名氣遠遠超過她的詩詞。與其它八艷最不相同的是她還可以寫傳奇劇本，以《三生傳》為其代表作，加上她精通音律，善長歌舞，並且可以譜曲，在教坊中她很早就指導戲班演出“西廂記全本”。用今日的电影來比擬，她是兼導演、劇作、演員、音樂、舞蹈……於一身。所以在教坊中，她年紀輕輕就擔任各項重要的職位。

富裕之後，她在秦淮河畔購置了一座小樓，名之“幽蘭館”，內外遍植蘭花。她所在的教坊青樓像是今日的歌廳、會所、和 KTV，而她的私宅成了知交名士談詩、作畫的雅居。憑藉著她的才華和交際能力，她生活得十成闊綽，還不時接濟窮困的學子、撩落的商人、和貧窮的鄰居。

馬守真的畫以“墨蘭”和“雙鉤蘭”（雙鉤蘭是指用兩筆鉤出一葉）為主，兼有竹和石，下圖分別取自她壬午（1582）年和甲辰（1604）年所作的畫冊，看起來後期的畫作明顯的清新又灑脫。右下角的兩張蘭畫即為“雙鉤蘭”和“墨蘭”。

馬守真的詩詞多為詠蘭而作，意境由寫景到抒懷；她自視頗高，一首《題斷崖倒垂蘭圖》，把自己比喻作絕壁懸崖的幽蘭，正是“身在紅塵，心比山高”的寫照：

《墨蘭圖》

何處風來氣似蘭，簾前小立耐春寒；
囊空難向街頭買，自寫幽香紙上看。
偶然拈筆寫幽姿，付與何人解護持？
一到移根須自惜，出山難比在山時。

《蘭花》

一葉幽蘭一箭花，孤單誰惜在天涯？
自從寫入銀箋裡，不怕風寒雨又斜。



馬守真壬午（1582）年



馬守真甲辰（1604）年



馬守真《墨蘭圖》藏於東京博物館

《題斷崖倒垂蘭圖》

絕壁懸崖噴異香，垂液空惹路人忙；
若非位置高千仞，難免朱門伴晚妝。

她一生之中畫作頗豐，盛名之下連遙遠的暹羅國都有慕名而來求畫的；目前她的畫大部份由私人所收藏，故宮博物院中所珍藏的幾幅還有清朝皇帝的御覽圖章；最珍貴的一幅大概就是本頁上方的橫軸——藏於東京博物館的《墨蘭圖》，圖中左側的題字是“湘蘭馬守真畫”，但是沒有記載年份和為誰而作、為何而作？和她歷年的畫作做一比較，這應該是她晚期用畢生的功力，為傳世而精心制作而成；不知道她過世之後，這幅畫到了誰的手中？畫上有不少收藏家的題詩，右二首為：

夢入湘雲淨 魂依楚澤香
飄然豐韻別 疑是會襄王

和

香蘭生幽谷 無人自芬芳
清風憑江度 吹送一天香

這都是紀念馬守真的詩了，前者遙想她回歸兒時故鄉，而後者則思念她隨風飄香，其中“香蘭生幽谷，無人自芬芳”類似於馬守真在自己蘭畫中的詠蘭詩，這次她不題在畫上，他人就用來描寫她了。

馬守真與王穉登——情誼三十年

馬守真終生未嫁，但是卻有位情深義重的異性知交，那就是名載史冊的蘇州文士王穉登（1535-1612）。《明史》說他“四歲能屬對，六歲善擘窠大字，十歲能詩”，是“青詞宰

相”袁元峰的門人；說起王穉登和袁元峰，實在是沒人知道，但是他的另一位老師卻是鼎鼎大名的“吳門四家”（沈周、文徵明、唐伯虎、仇英）和“吳中四才子”（唐伯虎、文徵明、祝枝山、徐禎卿）中的書畫名家文徵明，當時向文徵明求購書畫者絡繹於途；王穉登隨袁元峰做官不如意，就在姑蘇一心寫詩，成為名詩人，記載中“嘗及徵明門，遙接其風，主詞翰之席者三十餘年。嘉、隆、萬歷間，布衣、山人以詩名者十數，俞允文、王叔承、沈明臣輩尤為世所稱，然聲華烜赫，穉登為最。”

馬守真二十四歲時才遇到大她十三歲的王穉登，倆人是一見如故呢？還是一見傾心？是愛情呢？還是友情？起碼是互相欣賞彼此的才華，也就展開了三十年情誼之旅。右頁的蘭石畫即為他們初識之年由馬守真所作，而由王穉登題詩。

| 人物 | 生年 | 卒年 | 青樓 |
|--------------|--------|------|------|
| 崇禎帝 | 1611 | 1644 | |
| 余懷 《板橋雜記》 | 1616 | 1696 | |
| 馬守真 | 1548 | 1604 | 秦淮 |
| 柳如是 | 1618 | 1664 | 蘇州 |
| 顧橫波 | 1619 | 1664 | 秦淮舊院 |
| 卞玉京 | ~ 1623 | 1665 | 秦淮舊院 |
| 寇白門 | 1624 | ? | 秦淮珠市 |
| 董小宛 | 1624 | 1652 | 秦淮舊院 |
| 李香君 | 1624 | 1654 | 秦淮舊院 |
| 陳圓圓 | 1624 | 1681 | 蘇州 |

馬守真的詩詞中，明顯的把王穉登當做心靈的寄託，她也不時的由秦淮乘船去蘇州探望他：

《仲春道中送別》

酒香衣袂許追隨，何事東風送客悲？
溪路飛花偏細細，津亭垂柳故依依；
征帆俱與行人遠，失侶心隨落日遲；
滿目流光君自歸，莫教春色有差遲。

《姑蘇客旅》

時時對蕭竹，夜夜集詩篇。
深閨無個事，終日望歸船。

《鵲橋仙》

深院飄梧，高樓掛月，漫道雙星踐約。
人間離合意難期，空對景，靜占靈鵲。
還想停梭，此時相晤，可把別想訴卻。
瑤階獨立目微吟，睹瘦影涼風吹著。

《蝶戀花》

陣陣殘花紅作雨，人在高樓，綠水斜陽暮，
新燕營巢導舊壘，湘煙剪破來時路。
腸斷蕭郎紙上句，三月鶯花，撩亂無心緒，
默默此情誰共語？暗香飄向羅裙去！

或者是王穉登的個性使然，又或者是當時文人的社交風氣的不得不然，作為文人領袖的他，像是只花蝴蝶似的，穿梭在金陵的花叢之中，他曾說“嘉靖間，海宇清謐，金陵最稱富饒，而平康（青樓）亦極盛，諸妓著名者，前則劉、董、羅、葛、段、趙，後則何、蔣、王、

楊、馬、褚，青樓所稱十二釵也”，足見一般。很難想像馬守真嫁作王穉登的小妾後會是個什麼情況？

萬曆三十二年（1604年）王穉登七十生辰，馬守真以 57 之齡，雇了一艘大船，載上數十梨園子弟，到蘇州為他祝壽，華宴歌舞長達數月，一時轟動當地。返回金陵後，她卻一病不起。病中她室中布置蘭花，燃香禮佛，安然而逝。



壬申年（馬守真年 24）

得知馬守真的死訊後，王穉登老淚縱橫，為她作傳，並賦詩十餘首，其一為：

歌舞當年第一流，姓名贏得滿青樓，
多情未了身先死，化作芙蓉也並頭。

內心深處，王穉登對馬守真是抱有內疚的，湘蘭當然知道。

註：下圖為馬守真和王穉登合繪的蘭畫橫幅，2015年其售價為一千五百萬人民幣。



水仙頑石圖 己亥 1599年
馬守真 王穉登

不惑之歌

——答席慕蓉《暮歌》

再次讀它，
在這將暮未暮的時節，
不再憂傷。
過瀟往來的人群，
檢索陽光的切片。
鑄融成美好記憶的，
已不再是感恩和輕歡，
更有那痛苦的歷煉，
和是非恩怨的短長。

一切似乎已成型，
但所有結局都預示新的開始。
只是不再眷顧，
過往朦朧的心事。
沉沉浮浮的心，
不再彷徨。
鳳凰的涅槃，
重生了沉靜的安然。
四季的洗禮，
塑造了年輪的輝煌。

我知道
躲在天際那邊的，
是夜幕的圍帳。
而我會加快腳步，
追趕太陽。
我更明了，
在那黑夜的後面，
會是另一個輪迴的開端！

二零一三年春寫於千橡園觀心齋

by 禪悅



附一 席慕蓉《暮歌》

我喜歡將暮未暮的原野
在這時候
所有的顏色都已沉靜
而黑暗尚未來臨
在山崗上那叢郁綠裡
還有著最後一筆的激情
我也喜歡將暮未暮的人生
在這時候
所有的故事都已成型
而結局尚未來臨
我微笑地再作一次回首
尋我那顆曾徬徨淒楚的心



南加州街景三題

方青

三角梅

只因生了那些三角形的紅葉，蒙蔽視覺
你便理直氣壯地聽任人們稱你為梅
世人對你紅葉裏著的小小白花熟視無睹
你也明白，光鮮的顏色有時更受這個世界青睞
只怕你並沒見過梅花，真的梅花
東方的，臘月的，雪中綻放的，梅花
不然諒你也不敢開得那樣猩紅，那樣厚顏無恥

天堂鳥

那樣一個美麗的名字
瘋魔了南北兩個美洲
橙黃色的花萼，如迷人的鳥冠
寬闊的蕉葉該是你迎風展開的翅膀
五月盛開，九月便不見花冠
難道你真的飛去了天堂

藍花楹

在春夏之交
把淡紫色的青春
塗滿了加利福尼亞

陽光似水，漫過
樹下的那條小道
恍如五月，浦江邊
那走也走不完的江堤

小小的淡紫色花冠
每一朵都是季節的問候
猶似暮春，江南的紫藤花
迷說著一串串說不盡的鄉戀

初夏的風吹過
藍花楹飄搖在初夏的熏風裡
異鄉人在樹下走過
滿樹都是藍花楹紫色的微笑

有時候
夏天不像夏天
有時候
夏花倒像是春花



兩年前開始學畫的同時，與妹妹倆人開始關注古今中外的一些名畫家和他們的作品。我們總是相約同時探討某個畫家和他的作品，然後隔三差五地通過電話討論。妹妹知道的比我多，因此多數時間是她講我聽。委拉斯凱支和他的《宮娥》就是妹妹先介紹給我的。

委拉斯凱支是十七世紀西班牙偉大的畫家，在西方繪畫史上佔有一席重要的地位，尤其是他那幅《宮娥》，更是被後人稱為十七世紀歐洲現實主義畫的代表作，是西方藝術史上最重要的作品之一。

聽過妹妹的介紹，讓我有親眼看看這幅畫的期待。去年九月，結束在法國南部鄉村寫生後，妹妹提議去西班牙，那裡曾經出過幾位著名大畫家：十七世紀的現實主義畫家委拉斯凱支，十八世紀末到十九世紀初到浪漫主義畫家戈雅，二十世紀的超現實主義畫家達利，世人皆知的現代

藝術創始人畢加索，還有我所喜愛的印像派畫家索羅拉亞。於是從馬德里開始，先南下塞維利亞、格拉納達，再北上巴塞隆那，我們在西班牙整整玩兒了一個月，其中大部分時間花在了博物館上。收藏有《宮娥》普拉多博物館自然是我們的首選。

當我們站在這幅名畫前時，我仔細聆聽了隨身聽裡的介紹，又遠遠近近地花了很長時間欣賞這幅久負盛名的畫。其實用“欣賞”這個詞對我並不恰當，以我的水平，還分辨不出此畫與彼畫究竟好或者差到哪裡，只能是人雲亦雲，帶著先入為主的觀念來看這幅畫。

《宮娥》是一幅有著風俗性特色的宮廷日常生活畫。在畫中，畫家委拉斯凱支正在專心地為國王夫婦畫像，小公主瑪格利特走了進來。她的突然到來引起人們的一陣忙亂，一個宮娥為公主下跪貢獻食



物，另外一個為公主提裙禮，旁邊站著隨從、侏儒和狗。背景上有一扇門打開著，光線從門口射入，在門口站著一個宮中的侍從，正在注視著室內

的情景。整個畫面就像是有人用相機把那溫馨平靜的一瞬間照了下來。而看畫的人就像是身處畫中，與其他宮女和侍從一起站在小公主身邊，從牆上的鏡子中看到國王和王后站在我們背後。畫中的小公主只有 5 歲，天真美麗。那時的她和摯愛她的父母怎麼也不會想到，十年後，她嫁給了她十一歲的舅舅，婚後六年便撒手人寰。而她的甜美，她的純真則被畫家永久地保留在畫布上，深刻在每一個看過畫的人的腦海中。

在巴薩隆那的畢加索博物館，可愛的小公主則被描畫成完全不同的形像。

剛踏進那幾間掛有《宮娥》畫的展廳，我不禁啞然失笑，畢加索太能惡搞了，一幅好好的《宮娥》圖被他翻畫了五十八遍。圓潤甜美的小公主，在一幅被他重畫的《宮娥》中變成了不同形狀的幾何形。開始的幾分鐘，竟讓我不知所措，現代主義作品常常是這樣令人費解。看著幾個大廳裡不同的小公主，我開始試著理解畫家的意圖。

比如在這幅畫像中，畢加索試圖重新解讀委拉斯凱支畫中的小公主。在畢加索的眼裡，5 歲的瑪格利特走進這個房間後，對她的所處環境很困惑，於是她身體向著畫家，眼睛看著她的父母，臉卻轉向了陽光。畢加索用他獨特的眼光剖析了 5 歲小公主的內心困惑，再用他獨特的手法，輕而易舉地把這種多面性表現出來。



同時，畢加索必定是從委拉斯凱支的畫中感受到了瑪格利特的甜美和纖弱，於是在他相同的線條和形狀上，加了柔和的黃色和藍色。在這樣的畫中，瑪格麗特成了一個既困惑又楚楚動人，高貴而又幼稚的西班牙小公主。

畢加索還試著用不同的色彩來描述瑪格麗特、宮女和侍從。每一次嘗試，他都是試圖用線條、形狀、和色彩來剖析每一個畫中人的內心。看了他的畫，讓我對委拉斯凱支的《宮娥》有了新的認識。對於藝術作品，每個人的閱歷不同，理解也就不同。對委拉斯凱支畫中的瑪格麗特，畢加索用這兩幅畫，解讀為公主在努力平衡對周圍環境時，而產生的內心困惑與矛



盾，而我更願意理解為 5 歲孩童對周圍環境的好奇，因而左顧右盼。

陳列在 58 幅作品首位的是畢加索版的《宮娥》。這幅畫裡，他用了淡淡的黃色來表示光線，除了門口的侍從外，其他人都用透明的藍色來表示，畫家委拉斯凱支被放大。老實說，我不太能理解畫家所要表現的意義和它的精彩之處。畫家的朋友，Sabartes 在 1952 年出版的“畢加索大書”一書中回憶：（畢加索的 58 幅《宮娥》作品）“目的並不是創造一個複製品或者是變形的委拉斯凱支的《宮娥》，而是創造出自己獨特的《宮娥》。不過，我們不應該誤解他的意圖。畢加索的《宮

娥》並不是一種完全主觀的藝術作品系列。相反的，是他試圖對委拉斯凱支的《宮娥》進行的深入分析。”畫家本人是這樣說的：“如果有人要想完全地複製《宮娥》，而且達到某一程度～如果那人是我～我會對自己說，可以在這裡或者那裡做一點改變，我會嘗試以自己的方式做，而不被委拉斯凱支束縛。由於角色的位置的改變，肯定會使我修改或改變光線。一點一點地改變，我就會畫出一個完全不同於純粹抄寫主義者眼中的宮娥，這是在委拉斯凱支在畫布上看不到的，但這將是我的宮娥。”無論怎樣的詮釋和理解，畢加索這種對藝術孜孜不倦的追求正是我要學習的地方。





老四狂想曲

章濟貧



自古封建社會的帝王，皇位繼承人都是傳長傳嫡，或是兄終弟及。所以生在帝王家的嫡長子太重要了。廢長立幼，奪嫡之爭都是皇家的大忌，要是生成老四的話，那離繼承的夢想就很遠了！可是歷史上老四能登上王位的還真不少！

話說漢高祖劉邦去世後，長子劉盈繼位稱惠帝，可惜他在位七年就去世了。諸大臣如周勃，陳平等，努力推出劉邦的老四劉恆繼位，成為漢文帝！老四能稱帝真的是機緣湊巧！他繼位後，果然努力治國，開創了後來的文景之治。

再看成吉思汗統一蒙古後，他的一大家子弟爭得你死我活。他去世後，三子窩闊台繼承汗位。王位傳到憲宗蒙哥後，他的幾個弟弟更是爭鬥激烈。最後還是四王爺忽必烈脫穎而出，是為元世祖。這是兄終弟及的老四得到的王位！

元朝最後被朱元璋所滅，建立了明朝。朱元璋稱帝後，為了鞏固政權，把兒子都分封各地，成為藩王，惟獨把老大朱標留在身邊，立為太子。不幸朱標早逝，朱元璋去世後把王位傳給了長孫朱允炆。可是朱元璋的老四朱棣坐不住了，最後起兵叛變，把侄子的王位搶了過來，稱帝為永樂大帝！雖然是

搶來的王位，不過這個老四還是很有作為的一個皇帝。

轉眼來到清朝，康熙晚年為了王位繼承人的選擇，費盡心思。太子幾立幾廢，宮裡十幾位阿哥鬧得不可開交，害得清朝後來的皇帝都不敢立太子。鬧到最後在大臣年羹堯和隆科多的幫助下，四阿哥胤禛爭到王位，成為雍正帝！他也是中國歷史上最後一位老四稱帝吧！

不過老四也真有吃癩的時候。例如曹操在位時，最寵愛他的老四曹植，一心想要傳位給他。一些看透曹操心思的大臣，如楊修，丁儀等人，便跟在四公子曹植身邊想方設法幫他爭取太子之位。但到頭來，還是嫡子曹丕繼承了王位。曹植被逼著誦念七步詩，而這幫大臣竹籃子打水，空忙一場！

您一定覺得怪了，老四有什麼可歌可寫的？哈！我就是老四。小時候叫小四，大了以後成老四，甥兒們叫我四舅！只可惜：生在平常百姓家，無緣富貴與榮華。半生勞碌閒塗鴉，老來無事學種瓜。

註：有些文獻認為忽必烈和曹植是老三。不過在連續劇「忽必烈傳」和「軍師聯盟」裡，都稱他們是四王爺和四公子，可信度很高吧！

遊記兩則

李德鰲



江城子 · 遊輪

加勒比水共天藍，暖風吹，海鷗翔。
一輪悠夢，浩浩向天方。
掠影拉丁風情後，品海味，看千帆。
火辣妹子異國腔，享陽光，靚海灘。
歌舞吧台，酒戀人自酣。
獨倚龍床觀夜景，望不盡，是夢鄉。





青玉案 · 文秀湖

桃花春水

湖光山色文秀路，更飛入，花無數。
旖旎春光誰共度？
廊橋壩水，綠茵朱棧，四月黃梅雨。
翠湖依依長階暮，夕照奎光東風妒。
百里松蔭知幾許？
文明諧美，湛盧護佑，笑語春歸處。



李姐

王瑞芸

四月我去了雲南鶴慶，在那裡的三天幾乎“不作為”，邊上的麗江、大理都不去，甚至鶴慶本身有的旅遊點也沒有刻意要去，只是隨機東看西看，看那裏的日常人生，吃那裏十塊錢一碗的餌塊、米線，逛他們的集市，看看草編的鍋蓋，藤編的筐子……心裡就被裝得很滿，離開時感覺豐豐富富的。

住的客棧叫“出山小住”。是學生輩的小夥伴主持裝修的——那種極文藝的“土氣”。平易近人的瓦屋，院子裡的老樹繁花，樹蔭下的茶室……全是絆住人的東西，一杯杯地喝茶、暢聊，真是哪裡都不必去了。

給房客做飯的李姐，是白族人，黑、瘦、能幹，並且機靈。小夥伴開車為她買菜，我同去，她朝我說，你愛吃什麼，就買來，我做給你吃。在鶴慶的農貿菜場上，我看上一款當地特有的豆腐——豆腐上白花花長滿茅草般的黴菌，很嚇人，但夠刺激，符合著渴望冒險的腸胃。就買了提回去。李姐說，午飯菜已經做好了，晚上做吧。到了晚上，莊主恰好要宴客，李姐大鍋地蒸飯，大鍋地燉肉，忙得腳不沾地，吃飯時桌上沒出現一盤黴豆腐，她朝我說，來不及做你的豆腐了，晚上你們自己可以拿它做宵夜，這種豆腐火氣大，一定要用油煎了吃……

到了深夜，喝了一肚子茶，聊到睜不開眼，誰還肯費事去做油煎黴豆腐呢，於是終於沒有嘗到那款長了一身白毛的奇葩豆腐，嘿！

是在說李姐不好嗎，真不是，其實特喜歡她的個性！老公在外面打工，她自己在家種田，並照料兩個上了中學的女兒，還有兩家裡的老人（這麼多人哦！）於是她做事快，爽利，主要是，神情超級坦然。豆腐來不及做了，就來不及做了，她應該不知道什麼叫糾結。比如，她告訴我，兩個女兒功課不好時，就朝她們說，“好吧，沒關係，讀書讀不好，畢業了就回來和我一起種地吧。”這麼一句簡單的話，可以從正面聽，也可以從反面聽，那兩個女兒願意選擇什麼角度去解讀，是她們自己的事。當媽的這裏已經是什麼問題都沒有了，要有問題，也是兩個女兒的，不是她的。再比如，莊主曾問過她，你看這個設計好不好，那種裝修好不好。她答，你都請了學藝術的人來做了，為什麼問我，不然你請人來做什麼。你請我來是做飯的！

李姐朝我說這些時，笑得滿臉燦爛。生活在所謂“底層”的李姐，臉上沒有苦相，沒有煩惱相，沒有糾結相。她的頭髮貼緊頭皮，在後面紮成一把，小頭銳面，眼睛發亮，見人就笑，那種非文化人的直率笑臉，其中有一點點聰慧的狡黠，屬於旁觀者偷樂的那種。當然了，在她眼前走馬燈似的各種過客：有文化的、有錢的、有閑的、有顏值的、有青春的、有頭腦的……個個都比她有本事把自己的生活





弄成一團亂麻，顛三倒四，於是跑來這裡修養、喘息、發洩，人世間無數自找的喜怒哀樂全在她的眼睛裏，叫她怎麼不笑。她一天裏跑了來做三頓飯，做完吃完，抹乾淨灶檯，一陣風就走，有事做事，什麼都不想。

李姐身上，是什麼東西比那些個錢財、地位、身份、知識、顏值，更加吸引我呢？再有，一個社會，把所謂錢財、地位、身份、知識、顏值，提到那樣的高度，究竟算個什麼意思呢？

不過，在三天裏叫我看到李姐糾結過一次。

一天近中午時分，卻有遊客慕名而來，要看看這家網上有佳評的客棧，莊主就去陪著他們。到了飯時，李姐一趟趟探

頭去看茶室，急等遊客離開，然後她可以開飯、可以刷碗、可以回家。我朝她說：“給莊主留飯好了，我們先吃飯，我們吃飯跟那些過路人有什麼相干？”李姐說，那不行，只要是上了門的人，到吃飯時就要留了一起吃飯……我今天只做了我們這幾個人的飯，現在補做也來不及了……他們怎麼還不走呢？

哦，這是白族的待客之道。

……

在生活縫隙中看到的東西，往往比在華麗場景中看到的東西，更加容易滲透進人的心裏面去，這，又是為什麼呢？

5/14/2017

花、蟲小詩二首

于靜



情人花

世間總有花出奇
好似一雙對吻魚
歲歲年年相顧望
生生世世不分離

琴瑟和鳴

我去勸蟬息兩聲
讓我回籠睡一程
等我好夢醒來後
隨你任性亂彈箏
它們說，不行！





諧趣詩文五則

忽悠



別急

(仿泰戈爾“世界上最遙遠的距離”戲作)

世界上最遠的距離
不是 生與死的距離
而是 我站在你面前 你沒有給我升級
世界上最遠的距離
不是 我站在你面前 你沒有給我升級
而是 想升級到痴迷
卻只能把一切埋在心裡

世界上最遠的距離
不是 我這一級與上一級
而是 沒升級的痛徹心脾
世界上最遠的距離
不是 伸手抓不到的空氣
而是 明明在眼前卻夠不著的著急

世界上最遠的距離
不是 想升卻沒升的糾心
而是明明知道失去
卻裝作毫不在意

世界上最遠的距離
不是 陌生人之間沒有交集
也不是今天沒有升級
而是 人與人 天天在一起卻無法相依
世界上最遠的距離
不是 無法相依
而是 近在咫尺
卻沒有交匯的軌跡

世界上最遠的距離
不是 互不相交的軌跡
而是 縱然軌跡交匯
卻在瞬間無處尋覓
世界上最遠的距離
不是 瞬間便無處尋覓
而是 尚未相遇 便注定無法相聚



戲答“假期何處找忽悠？”



憑欄處，登高處，雲深處，凡是人生最閒處都可見忽悠：空山幽谷，曲岸橫塘，西風古道，黃昏院落，明月小樓。忽悠將於人生閑處，慢慢蹉跎歲月，好好虛擲光陰，品茶品酒，賞花賞月，聽風聽雨，不念舊，不懷鄉，不思人，不慮遠，不詠情，不言志，不說愁，不訴憂，不論悲，不論喜。世人皆云：吊兒郎當得道，忘世不恭成仙。

我的 2016 年終總結

時間或近或遠，感情有深有淺。
紅塵來去一年，我心還是無染。
朝晨曦暮夕陽，賞春花望秋水。
樽前對月幾杯，醉後春夢不歸。
不是事事如意，亦非樣樣順心。
苦衷常有不痛，暗傷雖無卻驚。
常與好人同行，不與惡人同過。
淺遇真是不少，深知的確不多。
最喜胡亂翻書，不願與人翻臉。
忙了不少雜事，多了幾個小錢。
歪詩瞎寫幾百，廢話亂說上千。
嘮叨到了歲末，還在裝逼發言！



週六加班寄懷

……春風十里上班路，週末一天實驗室。東風不與蕭郎便，苦幹已經十幾時。故記之。

去年今日此樓中，
周末加班兩眼紅。
又是一年芳草綠，
依然無空見春風。

一字詩

一坐一臥一沙發
一個手機一根指
一刷一點一微信
一圈朋友一圈知





橡樹的故事

張棠

橡樹是美國國樹，一般長得高大魁偉，相貌堂堂，是美國強盛、多元和美麗（Great strength, Diversity and Beauty）的象徵。

橡樹主要分布在北美洲，在歐美文學與藝術作品中時有所見。1973年美國的一首〈Tie a Yellow Ribbon on an Old Oak Tree〉，更風行全球，無人不知，無人不曉。

在南加州，以橡樹為名的城市、街名，比比皆是。其中尤以位於洛杉磯西北山谷的小城千橡市，最為有名。現拜市名之賜，橡樹不但得到市府法令保障，居民也以保護橡樹為己任，千橡市因而成為洛杉磯附近橡樹保存得最好的一個城市。

因為橡樹給人壯健天成、易長易養的感覺，所以一般人對橡樹的「生老病死」多不關心。其實橡樹和其他花木一樣，因氣候、環境等等差異而多種多樣，在美國

就有九十種之多。好在南加州街邊路旁常見的，大抵只有落葉的 Valley Oak 和常青的 Live Oak 兩種而已。

我家門前馬路的正中央，曾有一株落葉型的 Valley Oak，長得極其威武雄壯，我每次路過都會對他肅然起敬。這株橡樹之王，秋冬落葉，春天長筍蒿狀綠葉，樹幹粗壯，樹皮粗糙，有一片片寬闊的魚鱗裂紋，像是歷經風霜的北國男子。龍蟠虯纏的枝幹，在樹葉落盡後，尤為遒勁，特別有英雄氣概。

想不到這樣一棵威武不屈的錚錚鐵漢的橡樹，卻經不住病菌噬食，雖經學者專家們百般營救，終因病入膏肓，不得不離開敬他愛他的人們而去。當他離去後，我們從「訃文」中得知，這株德高望重的橡樹王，已經壽高三、四百歲了。

樹王被砍掉以後，鄰居們依依不捨，在原地刻石立碑留念，並重新種植了一株



四季常青的 Live Oak。現在石碑上有一張歷史舊照—在一大片黃土地上，一株大樹巍然屹立。那株大樹就是現在被命名為 Lone Oak（獨行俠）的橡樹王。

橡樹是長壽之樹，樹齡三、四百歲的並不少見。在千橡市附近有一座叫 Encino 的城鎮（Encino，是西班牙文 Live Oak 的意思），就曾有一株叫 Lang Oak 或 Encino Oak 的老橡樹，活了一千年，一直到 1998 年才倒下。據報上說，倒下的原因是蟲害，和聖嬰現象（El Nino）帶來的雨水浸泡。這株自中國北宋時就誕生的老橡樹，一直站在同一個地方，歷經暴雨、狂風、大火與地震等的自然災害，也經過印地安人、西班牙人和美國人的統治。一千年以來，他一定什麼都看過，什麼都遭遇過，終究還是抵擋不過蟲害、雨水浸泡和環境污染。

橡樹雌雄同株，有雄花也有雌花，但一般人很少看到，那是因為橡花色綠個小，極不起眼。而橡子則時常在鄉間、公園和路上被人撿到，這些橢圓形、果核或棕或綠、包裹在杯狀（cup-like）「帽子」中間的種子，就是英文叫 Acorn 的橡子。



橡子和橡葉含有丹寧酸，會傷及牛、馬、羊等動物的腎臟和腸胃。但橡子卻是印地安人和西班牙人的食品，只是味道苦澀。退澀去苦，頗為麻煩，卻是松鼠們捧著大咬大嚼的「美食」。

橡樹上還結有貌似馬鈴薯的圓形「果實」。這些「果實」大小不一，大的有乒乓球大小，緊夾在橡樹的小枝間。如用力掰開，裡面有像乾海棉似的纖維狀物質，實實硬硬，上面有小洞。原來這綽號叫「橡樹蘋果」的樹瘤（Galls），是一種黃蜂（Wasp）用來產卵孵幼蟲的窩。

橡樹枝幹一般生得低，枝葉常拖在地上，看起來就像梳著「爆炸頭」的男女。如要橡樹長得高頭大馬，就需要經常修剪。也就因為修剪的關係，被剪斷的枝幹留下大疤，所以橡樹看起來一身都是傷疤。這些傷疤並不影響樹的威武，反而顯得他的老辣。我曾看過幾株滄桑老樹，他們枝幹如龍在飛，如蛇在纏，像是達到至高境界的中國書法。

Live Oak 四季常青，葉小而濃密，樹葉邊緣一般成鋸齒狀，有點像冬青葉（Holly）。但樹幹較 Valley Oak 平整光滑，所以不顯粗獷，只是壯碩而已。Live Oak 樹高葉密，冬天不落葉，自然而然地成了百鳥棲息的天堂。我家屋後山坡上有十來株這種橡樹，葉密枝茂，樹樹相連成林。橡林中鳥雀成群，每天飛出飛進，最明顯的是有一群烏鴉世居於此。這群烏鴉，聒噪不休，時常成群結隊地從我家屋頂低空疾飛而過；又有時在鄰居樹上，不停地從這個樹頂躍到那個樹頂，呼朋喚友地，好像在比賽籃球；又有時在黃昏時刻，比翼雙飛，甜蜜又安詳。這些橡林鳥雀與人類和諧相處，彼此尊重，悠然自在地過著快樂與幸福的生活。

現在的「大洛杉磯」是座超級大城，但由於多年來不斷地開發，許多珍貴的樹木都不得不讓位於人。千橡市是一個限制擴充的城市，人口增加緩慢，橡樹不但有法令保護，居民也十分珍惜寶貝。如今千橡市處處橡樹，尤其年屆耄耋的老樹，並沒有受到都市擴充時的嚴重破壞與砍伐，至今仍保存良好。這些歷經歲月、老而彌堅的橡樹最有魅力，他們有著中國書法老而澀、澀而辣的剛勁氣概，真叫人百看不厭。

（原載世界日報副刊 September 14, 2016）

山西的小吃及古跡

李瓊



懸空寺

第一次給《千橡》雜誌投稿，是一篇《山西麵食知多少》。文章一出，名聲在外，十多年裡沒少招待朋友吃各種麵食。有朋友過生日，丈夫手擀麵，我做鹵，過年了，做一盤黃米麵油炸糕；和朋友們一起祈盼年年登高。從國內帶回一袋小豆粉，琢磨了一下，用一半白麵粉一半小豆粉，溫水和麵，做成河撈，再佐以西紅柿和紅燒肉做成的鹵，味道和口感都棒極了，因此這種容易做，營養高又好吃的麵食成了我們的家常飯。只是小豆粉很少見，吃完一袋後，費了好大勁才找到地方買。看來小豆粉要麼就是產量小，要麼就是沒銷路，不過在我們家倍受歡迎，不光我們喜歡，朋友們也喜歡。

大約是吃的山西麵食多了，朋友們提議去山西玩兒一趟，於是有了吃山西小吃，訪山西古跡的四月行。

四月上旬，一部分朋友陸續從各地向晉中市集中，準備從這裡出發北上大同，我們的旅行將從那裡開始。“天下麵食，盡在三晉”。晉中，地處山西中部，晉中地區是晉商的發祥

地，也集中了各種麵食做法。出發前，大家決定先去吃一碗晉中特色麵——桃花麵。所謂桃花麵，其實跟麵的做法沒太大關係，可以依個人喜好選擇拉麵，刀削麵。或者剔尖什麼的，主要是澆鹵不同。那澆鹵看上去有些亂七八糟，有肉片、有丸子、有雞蛋、有青菜，五花八門，不過味道還真不錯。上網去查，網曰：桃花麵源於逃荒麵，災荒年，討飯的人從大戶人家要來各種菜肴，攪拌在一起，味道香濃，便流傳下來，改名桃花麵，成了一道傳統美食。我想，很多菜，比如韓菜裡的拌雜菜都如出一轍吧。

吃完桃花麵驅車北上，一個多小時後過了太原、陽曲，來到雁門關。雁門關，這個天下第一關，是中原與塞北的分界嶺，曾經楊氏老祖宗幾代拼殺守護的戰場。盡管千年過去了，途徑這裡，望著車窗外時隱時現的古長城和連綿不斷的荒山野嶺，眼前盡是千軍萬馬往來廝殺的景像。恰遇綿綿陰雨天，真正感受到“野營萬裡無城郭，雨雪紛紛連大漠”。這裡也是王

昭君出關的那個關口。據說當年昭君在這裡落腳休息時，許多大雁為她的美色而駐足停飛，因此有了落雁美人之稱。

當天下午到了大同，各路人馬都在這裡集合。晚上大家選了一家餐館，去吃大同特色火鍋。當然少不了每人一碗麵，或打鹵，或澆肉，隨各自喜好，沒有值得記憶的特色。而那道名叫“撒尿丸子”的菜讓同行的人至今難忘。那菜名實在不雅，搞得大家都有興趣沒膽量點，問服務生是什麼內容，小姑娘只笑不答。同行的老段和小顧義無反顧，說無論如何他們都要品嚐一下。菜上來後，他二人搶先夾起，一丸在口，二人滿臉享受，於是我們大家都爭先恐後吃起來。那丸子的確不錯，廚師巧思，大丸子裡套了個小丸子，兩丸子間是肉湯，味道鮮美。這頓飯吃完，滿腦子只剩下那一碗“撒尿牛肉丸”。

大同最值得遊玩得地方當然是雲崗石窟、華嚴寺、和九龍壁。我們不能脫俗地一個一個走訪，然後背著沉甸甸的歷史和藝術離開。“五千年的歷史看山西”，不來游一趟山西還真不懂這句話意味著什麼。五千年的歷史不僅給山西留下了大量的古跡，也留下了歷史積累的風土人情和飲食習俗。而那些古跡和小吃背後都



有著一個個故事和傳說。比如刀削麵，這個山西小吃之最，以它入口外滑內筋、軟而不粘、讓人越嚼越香的特徵，從山西為出發，傳遍海內外。同時流傳的還有這樣一個故事：

據傳說，蒙古韃靼侵占中原後，建立元朝。為防止漢人造反起義，將家家戶戶的金屬全部沒收，並規定十戶用廚刀一把，切菜做飯輪流使用，用後再交回韃靼保管。一天中午，一位老婆婆和好麵後，讓老頭去取刀。結果刀被別人取走，老頭只好空手返回，在出韃靼的大門時，腳被一塊薄鐵皮碰了一下，他順手撿起來揣在懷裡。回家後，鍋開得直響，全家人等刀切面條吃。老頭取出鐵皮說：用這個鐵皮切麵





將士皆得歡。”歷史如此久遠的小吃，無論如何是要吃上一碗的。

應縣木塔真是中國古代建築史上的一塊瑰寶，太漂亮了。小心翼翼地走近它時，我們每個人不由得屏聲斂氣，放輕腳步，生怕驚著了這座近千年的建築。應縣木塔建成於遼清寧二年（1056年），成為遼代皇家家廟，彰顯家威，和

用以禮佛觀光和登高料敵之處。近千年來，木塔幾經戰亂，如今還能完好無損地立在那裡，真是一個奇跡。遺憾的是，因傾斜，遊人都被禁止入內，沒法欣賞內部結構與文物。

吧。老婆一看，鐵皮薄而軟，哪裡能切麵條。老頭說：切不動就砍。“砍”字提醒了老婆，她把麵團放在一塊木板上，左手端起，右手持鐵片，站在開水鍋邊“砍”麵，一片片麵片落入鍋內，煮熟後撈到碗裡，澆上鹵汁讓老頭吃，老頭邊吃邊說：好得很，以後不用再去取廚刀切麵了。從此，這世上有了刀削麵。

吃完了大同的刀削麵，我們前往五台山，中途，順道去看了應縣木塔和北岳恆山懸空寺。上了車，問導游當地有什麼好吃的，導游說渾源涼粉很有名。

渾源涼粉清亮、滑嫩、爽口，風味獨特，堪稱北岳一絕。據說是由北魏年間一位李姓道人為治病救人所創，流傳至今已有一千五百年的歷史。相傳，唐太宗李世民於立夏之日御駕北征至恆山腳下，飢渴難耐，乏困至極，隨從薛仁貴速命火頭軍將薛家府秘制的涼粉奉上。唐王李世民御享後，飢渴頓消，精神煥發，龍顏大悅，特賜封為渾源涼粉，由此得名。薛仁貴遂賦詩一首《護駕翠屏峽》：“恆山風來立夏寒，斬盡胡韃腹肌寬。幸有御膳粉宴餐，太宗

懸空寺是又一處讓我們嘆為觀止的奇觀建築。建於北魏後期的懸空寺半懸在恆山翠屏峰的峭壁間，峭壁腳下的一塊大石上刻有“壯觀”二字，據說是唐代詩人李白留下的字跡。站在峭壁下抬頭仰望，懸空寺真像是被三根馬尾吊在了半天高的空中。儘管腿發抖，我們還是決定貼壁拾階而上，去看看那上面究竟是怎樣將道、儒、佛同時放進這個僅 32 米長的建築群裡的。這裡一定有許多故事，但時間緊，由不得我們去探索，只能為其選址之險，建築之奇，結構之巧，以及豐富的內涵而嘆服。

下了懸空寺，我們擇道從北台進入五台山。四月中旬的五台山仍是白雪皚皚，一踏上北台，就感到這裡的氣場果然不同於別處，祥和、莊嚴、肅穆。從北台下來，開到五台山景區已經是傍晚了。

到佛門清淨地，定是吃素齋最適宜。素食以五谷為養，五果為助，五菜為充，為我們身體直



接補充營養。五台山的素菜館本著戒殺、修仁、養生的理念，利用當地食材，做出各種美味佳肴，印像深的有味道鮮美的蔥燒台蘑，有古樸醇香的土豆栲栳。不明白為什麼人們常常對那些把素菜做成味似形亦似什麼雞鴨牛豬魚的稱贊不已，素菜就是素菜，為什麼一定要吃出肉味來。一碗太極蔬菜羹，一盤蕨菜燒豆腐，看著舒服，吃著香甜。有一個大餅，特別好吃，可惜當時趕時間，急著去看《又見五台山》，沒有記下大餅的名字，甚至忘了是在哪家素菜館吃的晚餐。

觀看《又見五台山》可以說是一次洗滌心靈的經歷，雖然還在似懂非懂中，至少讓我們從懵懂中了解一些什麼是佛教，佛教又是怎樣看待人生。“諸行無常，諸漏皆苦，諸法無我，涅槃寂靜”，僅讀懂了字面，算是啓蒙，其內涵得在今後人生中慢慢領悟。

《又見五台山》講的是佛，而在古城平遙看的大型實景劇《又見平遙》則是講“義”。劇情根據一個發生在清朝末年的真實故事而編，講述平遙古城票號東家趙易碩抵盡家產，與興公鏢局 232 名鏢師一起，花七年時間從沙俄保回了分號王掌櫃的一條血脈，使王家血脈得以延續，而趙東家本人連同 232 名鏢師全部死在途中。用現代人的觀念，以 233 條人命和一個家族的破產去換取一條人命是一件及其劃不來的事情，但平遙人的義，不是金錢和生命可以衡

量的。平遙之所以能在中國金融史上留下重重的一筆，應當與這種流淌在他們血液中的道義分不開。

十天游山西很快就結束了。十天裡，我們從大同雲崗石窟，玩兒到壺口黃河大瀑布，從平遙的碗托兒，吃到了靈石的油炸糕。祭拜了大槐樹的祖先，游覽了王家大院，參觀了晉祠的古槐。離開山西前的最後一餐是在太原山西會館吃的。這頓飯不光是品嚐到了地道的山西菜，更讓人感興趣的是觀看了麵食表演：一邊騎單輪車一邊從頭頂削的刀削麵，用一根麵扯出一鍋麵的扯麵，從一個麵團拉出八千一百九十二根面條，入水即化的拉麵。最絕的是最後一道麵食表演，師傅用一團麵團吹出一個直徑兩尺的麵氣球。那個麵氣球當然只是供觀賞，不能入口，但能寫字。我和麵師傅兩人共同在麵氣球上寫下了“山西歡迎您”五個字。的確，歡迎您下次隨我們一起觀山西古跡，嘗山西小吃。





提起自行車出租，人們往往會想起多年前旅遊景點供遊人租借的各種形態的腳踏車出租業務。而最近，在中國第一線大城市爆發式增長的“共享單車”自行車出租行業，完全顛覆了傳統意義上自行車出租的商業模式。其由 GPS 定位查找最近可用的自行車、不設固定歸還地點、手機線上自動付費等極大方便使用者的優點，導致該行業一日千里大發展。

國外，尤其西歐的一些國家，早幾年前就在一些大小城鎮，把色彩鮮艷的輕便腳踏車，投放到固定的場所供人使用。筆者在西歐的旅途中，曾多次見到地鐵口、商店旁固定位置上，少則七八輛，多則二、三十輛，整齊劃一顏色醒目供公眾使用的腳踏車。因減少高峰時刻的交通擁擠及減少碳排放有利環境的良苦用心，使共用腳踏車受到人們歡迎，於是有了男女老少騎單車的風景線。這個在歐洲的共享大眾工具——腳踏車，莫非就是今天風靡中國大陸的“共享單車”的前身？

“共享單車”在國內風行，其行業准入門檻，外人不得而知，從其一、二年間爆發增長，各

方資金各路人馬紛紛進入這一點來看，該行業的門檻可能不高。然而，在混戰中嶄露頭角的佼佼者，卻都是早在出行行業中“滾爬磨打”多年的老手。據悉，目前國內比較知名的幾家公司，譬如：ofo、摩拜、hellobike、小蘭單車、騎唄和酷騎等七八家公司中，摩拜創辦人胡瑋煒是汽車科技新媒體“極客汽車”的創始人；ofo 創辦人團隊曾在單車騎遊領域創業；小蘭單車的創辦人李剛為“野獸騎行”CEO。由於他們具備了優於競爭對手的先天條件，均成為風險基金投資者眼中的“寵兒”。今年一月至今，摩拜單車累計融資超過 3 億美元，而 ofo 一次融資就達到 4.5 億美元，創造了共享單車行業單筆融資的最高紀錄。

充裕的資金，低門檻的市場，為搶佔市場完成布局，各個“共享單車”公司紛紛加碼自行車訂單。筆者在最近的國內旅行時獲悉，深圳、天津等地曾因國內滯銷，而靠外銷維持的自行車廠，最近全部得到“共享單車”公司紛至沓來的大訂單，那些幾十萬、幾百萬輛的訂單，大到令其無所適從，增加員工生產三班倒，產

能還是不夠，提貨的大卡車天天排在廠外。這種狀況使某些廠家喜憂參半，在財經電視新聞的採訪中，有廠家坦言不知盛況能持續多久，他們既怕失去商機，又怕新開生產線後市場變化，只能走著瞧。

中國是自行車大國，人們對其有著天然的親近感，然而“共享單車”蔓延速度之快，卻讓許多人驚訝不已。自己的城市，彷彿一夜之間突然冒出大量桔黃車身白車罩的摩拜、黃色車身的 ofo、藍色車身的小藍單車。單車的用戶以年輕的上班族為主，在上下班的高峰時刻，許多一線城市地鐵口和商業樓的周邊，往往呈現宛如黃色潮流，藍色波浪的單車車流。有些為趕時間不顧他人感受的騎者，在機動車道和人行道橫行暴走，給城市交通出行秩序帶來了新的挑戰。筆者有國內懷孕親友曾經告訴我，她現在外出最怕“共享單車”。其實何止懷孕婦女，家有老者的家庭，也有視“共享單車”為“隱形殺手”。對於共享單車無樁停放，隨用隨取帶來的亂停亂放，佔用道路的問題，也是一個令人頭疼的問題。由於沒有現行法規規範，沒有地區最大容量的數量控制，有些交通商業集中地，成了單車“霸道”一方，其他遭殃的局面。行人在無數的單車中穿行，公交巴士在人和單車混雜中蝸行。

“共享單車”爆發式增長的主因，一為收費低廉，每次使用半小時至一小時，為 1 元人民幣左右；二是方便，單車通過衛星定位就近取車，手機掃碼解鎖騎行，不受還車地點限制，而獲得年輕上班族的青睞；三是減碳節能環保，政府樂見“共享單車”的發展。眼下，“共享單車”的規模確實做大了，但運用管理的問題卻層出不窮。一個突出的問題是用戶使用後，車輛隨意停放非常嚴重，往往阻塞人行通道，甚至影響機動車出行。另外，單車損壞嚴重。車輪，車匝，車鎖被人為破壞

的很多，而且往往很難及時發現並維修，所以許多場所看似單車多卻不堪使用。更為誇張的是有人上私鎖，化共享為獨佔。除了單車的高損耗，車輛的丟失也很嚴重。

筆者曾經在電視新聞的畫面上看到，在北京的某處共享單車的堆放處，受損的黃色單車堆成小山，只有為數不多的自行車修理者在不停地埋頭苦幹。據說現在要招聘有經驗的修理工，非常困難。那些平時少有顧客上門的個體自行車修理者，也往往成為單車公司爭搶的對象，工資扶搖直上，令人意外。還有一個有趣的情況，亦令人感到意外，那就是依靠衛星定位系統查找共享單車時，發現美國的全球定位系統（GPS），不如中國的北鬥衛星定位系統好使。這是因為單車很小，而美國 GPS 開放民用的精確度，誤差是十二米左右，使用 GPS 查找單車的用戶，有時發現附近就有可用單車，但往往不是在馬路對面，就是混在一大片的單車內，要尋找鎖定的目標單車卻困難重重。中國北鬥衛星系統的開放精確度為四米左右，查找的準確度高也更為快捷。

一個行業要有規範才能有序發展，一個創意光受益者接受還不夠，要非直接受益者的社會大眾都接受了，它才能走好走遠。“共享單車”商業，目前已經到了如何讓全社會接受它的關鍵時刻。



再上西安古城牆

左大磊



穿過玉祥門向右轉，大約走“一站路”（是一位早餐攤上的中年阿姨告訴我的）就到了可以買票上城樓的安定門。只要出示證件查明年齡我就免費進入了城門。二十多年了，這一座城牆始終在我的腦海中時隱時現，也曾暗下決心我將再來，只是沒料到竟是那麼多年之後！而今孤身上城樓，當舉步踏上第一道石階，就感覺進入了時光的迷陣，分不清是古是今！想在今日的西安城牆下尋找昔日的長安景物，是不是太虛幻不實了？城牆外高樓櫛比鱗次，與二十餘年前的一片荒蕪成了明顯的對比，繁華是進步的象徵，也成就了西安是個時尚的現代大都市；城牆內卻是另一番景象，所能看到的建築比較矮舊，而且似乎都刻意的想保留一些古意，結果卻顯得做作了。遠處是新式鋼筋水泥的大廈群，眼前是古老厚重青灰色的城牆，它們中間隔著千百年的歷史，新舊交會的力道碰撞出閃亮的火花，幾乎讓我踉蹌一跌。

長方形的城牆高大雄偉，古樸深邃，穩固如山，總長大約十四公里，寬比一條可以雙向行車的馬路還綽綽有餘，城牆修建始於明洪武年間，是在唐代長安皇城的基礎上逐步造成，在清乾隆時又有一次大規模的整修；文革期間因為城牆過於高大，當時又缺乏重機械，所以城牆沒有被推倒，真是萬幸！現在城牆上可以租自行車，瀟灑的奔馳在有一點巔簸的地磚上，也可以乘坐電動觀光車繞一個來回，昔日防禦守城的鐵甲馬隊變成了今日悠閒的環城鐵馬，那個古老的夢已經遠去了！

城樓上有人在拍結婚照，新娘子拖著長長的婚紗擺出各式姿態，新郎跟在一旁亦步亦趨，攝影師扛著沈重的機器，或仰或伏，極盡全力要為新娘找出最佳的角度，留下一生一世的美景；突然在我眼前朦朧出現一隊抬著花轎的迎親隊伍，新娘子鳳冠霞帔，新郎穿著嶄新的長袍馬褂，騎在高大的白馬上意氣風發，後面還有一隊人敲鑼吹笙，搖搖擺擺的跟著。又是一個新舊交替的場景，我為這樣的幻覺啞然失笑！

城樓宛如一個自然天成的休閒體育場，除了騎自行車，有人散步、慢跑，據說每年還舉辦馬拉松賽呢！城牆外側與護城河之間建了一個環城公園，岸邊垂柳自然成蔭，吸引了眾多老百姓到此活動，有人遛鳥、下棋，有打羽毛球的、打太極拳的、放風箏的，還有一清早來拉胡琴吊嗓子的，西安老百姓日常生活的點點滴滴在此應可略窺一二。遊客們在城牆上看到的不只有歷史的滄桑，更有當下現實生活的節奏。

西安，古稱長安，取“長治久安”之意，是十三朝古都，是個有著深厚文化底蘊的城市。人們說看三百年歷史到北京，看三千年歷史到西安，那麼到古城牆上走一遭就是研讀歷史的第一課！古城牆的存在，無疑的是這個城市的驕傲。有一本旅遊雜誌說夕陽之下的西安城樓最具古味，最顯王者之氣，可惜這一趟無緣等候，下回吧！希望不會太久。



加拉帕戈斯島的夢幻船遊（一）

文／攝影：陳華瑛

千呼萬喚，我夫婦終於在 2016 年 5 月踏上嚮往已久的加拉帕戈斯群島。這群散佈在茫茫大海中的火山島嶼因孤立而蘊育出具獨特進化歷程的生物，瀰漫著神秘的史前世界的氣息，引人遐思。它的名字「Galapagos」原是古西班牙文，意指烏龜（tortoise）。所以這兒也被稱做巨龜島。

此群島之為世人矚目完全拜達爾文之賜。達爾文跟著英國皇家海軍的小獵犬號（HMS Beagle）花了近五載（1831-1836）的時間探索天涯海角，於 1835 年九月悠然來到加拉帕戈斯群島，在此停留了五週。群島由於地理位置孤立而發展出獨具特色的生物，有許多物種與南美大陸的相似卻有差異。他因而受到啓迪，展開對生命／物種起源的思考與探索，日後並發表其曠世鉅著「物種起源」，闡釋物競天擇、

適者生存的生物進化論，在根本上改變了自然科學的思維。原本名不見經傳的巨龜島藉此騰身躍入科學殿堂，成為一顆熠熠明星，吸引眾多朝聖者。

巨龜群島是太平洋中一群散佈赤道南北兩側的火山島鏈，屬於南美的厄瓜多爾，在厄國本土西側約一千公里。厄瓜多爾位在南美州的西北角，其西文 Ecuador 就是赤道 equator 之意，因此也有人把它叫做赤道之國。厄國於 1959 年把 97% 的群島屬地劃歸為一座國家公園，開創該國先例。1979 年此群島也被聯合國文教組織列為世界自然遺產。

我們跟友人夫婦共四人在網上向厄國的一個旅行社訂了一個遊巨龜島的 5 天 4 夜的行程。從 LA 飛到厄瓜多爾，再飛往巨龜島的 Baltra 機場，出關時任何農產



品都不可帶，當時就得繳 US\$100 國家公園維護費（厄國以美金為其貨幣）。出得機場才見到旅遊社派來的人，之後便是馬不停蹄地各處趕場。我們總共在伊莎貝拉與聖克魯茲兩大島各停留了三天，見識到一些獨特的野生動物與鳥禽。只是這兩島都有不少居民，食衣住行很方便，離達爾文在 1835 年看到的無人小島相去甚遠。遊罷歸來竟深有遺憾，覺得造訪偏遠的小島必須搭乘小型遊船才行。

我開始留意遊船資訊，發現其費用從克難低廉至豪華天價皆有。搭乘小遊船還多了層顧慮：團友的選擇很重要，因為日夜吃住與上岸踏青都在一起，若是碰到漫不經心走馬看花，或是只熱衷於浮潛之類我沒興趣的活動的觀光客，可能會很掃興。

就在此時收到台灣悠鶴旅遊的資訊，說今年五月底要包辦一團 16 人的遊船到各小島觀鳥，



收費屬中間價位。之前悠鶴因辦理觀鳥與生態旅遊而引起我的注意。我想像參加該團的人肯定都是對生態有所關注的人士，這樣的背景符合我們的需求。雖說遊船收費屬中間價位，但此行於我仍是白日夢。一番糾結之後安慰自己，錢生不帶來死不帶去，就讓我的白日夢實現一次吧！

如此這般我倆踏上這趟夢幻船遊之旅。我們從美國直接飛往厄瓜多爾的首府基多，先自助到

附近安第斯山轉悠 5 日觀鳥，再趕到台灣團友下榻的旅館跟大家會合。次晨即搭機前往巨龜群島的 Baltra 機場。

到了機場排隊辦理出關手續時，聽到團友說有隻鴉（原來就是一般人稱呼的貓頭鷹）站在一旁的柱子上，因背對著我們乍看像個雕像。等出關後轉到正面才看清不是蓋的，簡直像是巨龜島派了個代表歡迎我們這個觀鳥團！此一奇觀讓鳥迷們樂壞了，忙抽出攝影機咔嚓咔嚓地左拍右照。牠偶而扭頭微睨下方的喧鬧人潮，而多半時候眼睛半睜半閉的似在養神。

一出海關遊船派遣的導遊就迎上來。大夥兒七手八腳地上了大巴，幾分鐘後即來到港口。我們的遊船《小天使號》已泊在不遠的港灣邊，兩艘接駁橡皮艇很快把大夥兒送至遊船。

才登上甲板，就有規矩了：外用的鞋子全得放在鞋櫃不可進船艙。工作人員等下會施行消毒措施，之後才可以穿著出遊上島，這樣就不會污染小島生態。回船後這些鞋子同樣得脫下存放在鞋櫃裡待用。在船艙裡則建議光著腳，或是穿室內專用的鞋子。還好，船艙地板打理得清潔溜溜的。

進房後只見行李已在裏頭，房間非常小巧玲瓏，就兩張窄小的單人床夾著一個床頭櫃。然後靠窗小床跟浴室進口之間有個小櫥櫃，而浴室就更小巧了。幸好洗手池下方、床舖底下與內側床舖上方都有抽屜櫥櫃。我倆早有心理準備，只攜帶隨身上機的行李，倒也全部塞進去了。拖著重箱籠的團友是如何處理他們的行李，我就不清楚了。

船沒閒著，底層的馬達已經轟隆轟隆作響、馬不停蹄地乘風破浪而去，人煙塵囂漸離漸遠。我們的導遊照例給了個新生訓練，提醒各種船居守則，譬如上島的鞋子不可穿入船裡，廁紙不可丟入馬桶，床頂櫥櫃有品質的救生衣，可以維持在海上撐著你漂浮 3 天不壞（可人壞了怎麼辦？）……

導遊是個六十五歲的德裔男士，叫 Hansel。他特別提到德國童話《Hansel and Gretel》裡的那個 Hansel。中文翻成《糖果屋》，講一對兄妹漢賽爾與葛麗特的父母因飢荒而把他倆遺棄在森林裡，兄妹倆遇到吃人巫婆但機智逃離的故事。德國人似乎很老實，講這樣的恐怖故事像在提醒孩子們對父母與成人也要防著點，不避諱為人父母的可能會危害自己的孩子。中國人一向標榜天下無不是的父母，絕不會講這種自打嘴巴的話。

下午這位從童話故事走出來的導遊就帶領我們進入了一個童話世界。這裏是北西摩島（North Seymour Island），此行造訪的第一座小島。一踏上小島步道就讓我雙眼一亮，從心底驚嘆起來。

「太怪異了！這裏的鳥都不怕人吔！！！」。牠們的圓眼偶而瞄你一下，然後就「目中無人」了。這不是童話又是什麼？習慣了見人就逃的野生動物，我疑心自己身不在地球，而是到了另一個星球了。

當然，這兒的野生動物不懼怕人類歸功於巨龜島國家公園對遊客的嚴格限量與規範。導遊不時提醒大家不可偏離步道、要保持適當距離呀！各位的高級攝影裝備綽綽有餘作遠距拍攝，無需貼著目標物的臉拍呀……只是一群攝影迷們拍得情不自禁，難免偶而會把這些告誡丟到腦後。我們的隊伍拖拖拉拉的越來越長了，導遊常常緊催著，領隊也時時得遙喊：後面的趕快跟上來啲……攝影迷有點像賭徒，永遠對現有的不滿足，總在等最佳角度，總覺得下一個鏡頭會更完美。於是鳥迷們的雙腳常常像生了根似的駐足不去，快門喀嚓喀嚓地沒完沒了……

我去年做功課時就得知此島很多鳥，而且終年都是繁殖季，對我們這些訪客而言正是求之不得。此時果然見到處處軍艦鳥與藍腳鰹鳥，毫不在乎的瞄著你。軍艦鳥胸肌發達，翅膀長大，嘴喙長而利，成鉤狀，飛行本事高

強加上生性兇悍具攻擊性，喜歡在空中突擊其他叼著魚的海鳥，搶奪其口中物，是鳥中的海盜族。我們眼前就有各種階段的雛鳥出現，並且有不少成熟的公鳥正鼓著牠那傲人的猩紅喉囊以獲取雌鳥的青睞。



相對於軍艦鳥極盡炫耀招搖之能事，藍腳鰹鳥的求偶含蓄得多，牠們會靜靜地踩著柔軟的藍腳給對方看。稍傾，一對情侶就自動自發地在步道上表演一齣精彩的求偶舞迎賓。兩鳥用頭橫畫著大弧度的 8 字，一面做著高抬腳的舞步。眾鳥迷大開眼界，斂聲屏息地按快門。之後母鳥欣然許諾芳心，公鳥展翅仰天長「吁」，母鳥也昂頭展翅地回應，發出「喔喔」聲。雄鳥與雌鳥長相非常相似，唯獨聲音大不一樣，這是分辨其雌雄最容易的一個指標。

我們轉個彎就看到一個求偶舞的未來成果：一隻母鳥正在孵一個蛋。導遊說藍腳鰹鳥最初來到這些火山島時島上尚未形成植被，加上不會有獵獸，鰹鳥乃就地生蛋孵蛋，沿襲至今，異於一般在樹上築巢的鳥類。雌鳥體型一般比雄鳥稍粗大，捕魚術也更高超。她們一般飛得更高，俯衝入水捕魚也更高更速更深入。我們次日出遊時就發現藍腳鰹鳥在小艇附近表演捕魚術，那如箭脫弦、如魚雷射水的鏡頭贏得眾鳥迷喝采聲不斷，如醉如癡。

島上還有陸鬣蜥 (Galapagos land iguana)，看著像嚇人的恐龍，其實是只有半個手膀子大的素食者，彎著嘴笑咪咪的一副和善樣！接著在岩岸見到燕尾鷗 (swallow-tailed gull)，眼睛描了一圈精緻的紅眼線。

我們第一日在北西摩島時有若走入童話中，第二日則換成走入詩畫中了。大夥兒一早登上中國帽島 (Chinese Hat Island)，是由火山錐風化而成，形似中國人戴的竹笠。此島極小，是幾乎未曾沾染人煙的處女地。白色珊瑚礁風化成純淨潔白的細沙，沙上碧波漾漾，清風徐來，讓人不由得詩情畫意起來，一時天地悠悠、天長地久等感懷浮上心頭。

沙灘上有些小海獅，媽咪上班去了 (捕魚)，留下幼兒孤伶伶地苦等。此時一位溫柔美麗的團友趨近一隻小海獅為牠拍照，不料牠竟嗷嗷地拐爬過來佷倚，甚至還輕輕扯咬她的褲腿，不知是不是思念上班的媽咪想瘋了？

導遊提到環繞巨龜島的遊船有 86 艘，有 28 艘可載 20 -100 遊客，58 艘跟我們一樣只載 16 人的。每艘船走怎樣的路線，什麼小島可以登



陸 (有的島是不開放給遊客的)，以及何日何時登陸等等全由巨龜島國家公園事先統一規劃協調，不是各遊船可以隨心所欲自由來去的。由於島越小其地質與物種越脆弱，當局的限制

也就更多。譬如中國帽島就不會讓大船前來，因此到訪的遊客不多。

沙灘一旁的熔岩上有個小步道可以踏青，我們再度與海鬣蜥 (Galapagos Marine Iguana) 碰面，頗有親切感的老模樣，跟岩石一樣的灰黑暗褐，不留神差點還會踩到牠們。

海鬣蜥乍看像個侏羅紀恐龍的迷你版本。當初達爾文形容牠們奇醜無比、有若暗夜的小惡魔，令人討厭。可現在不一樣了，很多人千里迢迢來此瞻仰這個醜八怪。原因是牠們乃生物演化的一個絕妙個案，是蜥蜴界的奇葩：唯一能潛水營生的一支。海鬣蜥會潛水。因是冷血動物，通常在海裏十分鐘就得回到岸上曬太陽吸取熱能，其暗色皮膚也有助加速回溫。牠們還發展出一個特別的鼻腺體以噴出體內多餘的鹽分 (不是噴鼻涕)。日久噴出的鹽水黏積在額頭上結成白色晶體，成了個小花臉。另外，在交配期的公蜥蜴會展示鮮豔顏色 (據說是一月份)。不同的小島的海鬣蜥其顏色與大小也有差異。

另外值得一提的是：雄性海鬣蜥比雌性重很多，多達 70%。這麼大的差異有個名稱叫雌雄異型 / 雌雄異形 / 兩性異形 (sexual dimorphism)，指同一物種不同性別之間的差別。我們的導遊在講解各種生物時就常常提到這個概念。主要是指與生殖沒有直接關係的特徵 (第二性徵) 的差別，包括體型、顏色、用作求偶或打鬥的身體器官，如：裝飾羽毛、鹿角、犄角和獠牙等。大多數的雌雄異型現象是性擇 (或性選擇 sexual selection) 造成的。比如雌性若偏好具有特定特徵的雄性，會造成雄性演化出誇張的特徵，如孔雀、天堂鳥。此外，有利於同性內競爭的特徵也可能在雄性間演化，如鹿角、象鼻海豹的體型。

原來如此，我以前一直搞不懂為何有些公鳥體型特大而羽色絢麗奪目，母的則乏善可陳，



以致同種鳥看起來卻像是兩個不相干的鳥？現在才知都是雌性的偏好搞出來的名堂。有趣的是，還有學者提出高度雌雄異型的物種如雉雞等，其雄性都不參與撫育後代的工作，是屬於「好看卻不顧家」之類，是「愛俊男」必須付出的代價。至於雄鬣蜥則是「中看不中用」。一旦碰到聖嬰年海水升溫海藻驟減，雌鬣蜥偏好的大型雄性餓死的機率比較高，是屬於生存力不佳的一夥。讓人不禁感嘆世事總是有利就有弊，無法十全十美！

下午造訪巴托洛梅島 (Bartolome Island)，是穿著鞋子從岩岸做「乾登陸」。此島與上午的中國帽島很近，都是聖提牙哥大島的東鄰。這裡有當局搭建的木階梯讓你登高看遠。看啥呢？看此島具有的特殊火山地質：寄生錐 (parasitic cones)。



火山島形成時熔漿不只從火山口往外噴，也會從火山口的邊緣或外側的裂縫／氣孔噴射出來，隆起一丘一丘的寄生熔岩錐（但經過時日風化現已坍塌得歪七扭八）。達爾文在 1835 年來到此島時就對這些火山錐感興趣，並成為第一個解釋其成因的人。大家都知道巨龜島之行啓發了達爾文的生物進化理論，其實他早年是鑽研地質著稱的。

小島尖尖上還有一支幾人高的尖錐岩，看著像是會扎痛人的。導遊說這是火山灰擠壓成的「凝灰岩」(volcanic tuff)，如同海綿一樣內裏密佈氣孔，因此質地極輕飄，很容易受到侵蝕。這兒本來有兩座這樣的尖錐岩，其中一個因風化已灰消岩塌了。

火山小島通常給人光禿荒漠的感覺，此島倒是凹凸有致嫵媚秀麗。隔著海峽的對面應是聖地牙哥大島。賞景完畢我們回到碼頭搭小艇，一隻海獅已捷足先登霸著要衝酣睡如泥。導遊只好叫大家改道跨到側邊的禿岩上登橡皮小艇。

然後小艇載著大夥兒沿岸找企鵝，果然沒讓人失望，陸陸續續的出現了好幾隻，還有兩隻企鵝正在行洞房花燭夜的大禮。良宵一刻值千金？觀眾們沒敢虛擲這麼「昂貴」的時刻，專心在鏡頭後面瞪得兩眼發直，頻按快門的食指累到要犯扳機手，拿著大砲的雙臂沈重發痠。大約有四五分鐘之久吧，新郎才蹣跚爬下蹠

開，疲態畢露。觀眾們不但沒有鼓掌喝采，反而不懷好意地哄然大笑。「他」如果聽懂其中的奚落成分肯定糗死了。其實很難為新郎了，新娘的羽毛滑不溜丟的，他得費多大的勁才能穩住不跌落呢？

本來生活在近南極的企鵝怎麼會跑到赤道來了呢？原來這裡有兩種冷流經過 (Humboldt Current and Cromwell Current)，水溫不高，以致企鵝也活得下去。加拉帕戈斯企鵝 (Galapagos penguin) 的體型嬌小、眼睛紅褐，主要分佈在佛南迪那島與伊莎貝拉島海岸。因後者有赤道跨越，亦成了唯一能在赤道以北看到企鵝的地方。牠們對水溫很敏感，其數量受聖嬰現象（太平洋海水升溫）的衝擊很大，因此這些企鵝的前程不太樂觀。希望上面的企鵝情侶「做鳥」成功，若生出可適應聖嬰現象的後代還能為其物種的演進跨一大步喲。

(續下期)

旅遊的花樣

徐以誠

工程師出身的我和太太熱愛旅遊，加上經營航空事業經常各地出差。過去 30 年兩人常帶著孩子們周遊世界，更喜歡嘗試不同的旅遊方式。籍此機會和大家分享一下計劃旅遊的一些心得體會。

計劃旅遊前先要決定去那玩？怎麼玩？自家人出遊還是和親朋好友同遊？日期、天數、喜好和預算？出遊是看風景、古蹟、藝術、人文風俗、休閒、美食、節慶、購物、運動、特殊地點的挑戰等等？在此列舉一般旅遊的幾種花樣方式。



旅行團

美式旅行團：行程安排輕鬆，自由時間多，額外行程另行收費，包早餐和少數午晚餐，個人的自主性較高。

Abercrombie & Kent (luxury tour)
Globus 或 Trafalgar (premium tour)
Gate One (popular tour)

華人旅行團：行程安排緊湊，包三餐，俗稱：起的比雞早、跑的比馬快、吃的比豬差、看的比鳥多。優點是語言親切、飲食對胃、跑遍景點、值回票價。

「超值旅遊」：華人口碑好，行程餐食有特色，近年價格偏高些。

其它旅行團：價格各異，好壞參差。

祖國的旅行團：可以參加自己祖國的旅行團，只需在約定行程第一站的機場或旅店集合即可。對第一代移民的好處是選擇多，團員的背景較一致，文化習慣類似。

當地的旅行團：

現今網路發達的時代，可直接訂旅遊地的英文旅行團，省了中間旅行社的費用。自由行也可參插加入一些當地的旅行團或安排個人導遊。

遊輪

Ocean cruise 遊輪是個很好的旅遊方式，免除舟車奔波之苦，打包行李的煩腦，又可大吃大喝，加上表演、賭場等等活動。親朋好友團聚的最佳選擇之一。近年來遊客成長快速，大眾化的遊輪因應競爭，價格 30 年來變動不多，但服務和餐點的品質大不如前。若想享受傳統的遊輪水準，得需多花錢訂評等高些的遊輪。遊輪大致分為四級：

頂級遊輪：Crystal, Oceania, Seabourn, Silversea, Regent, SeaDream Yacht(酒水、小費和 land excursion 都包含)。

高級遊輪：Viking, Azamara, Celebrity, Oceania(酒水、小費包含與否看船公司而定)。

大眾化遊輪：Disney, Cunard, Princess, Royal Caribbean, Carnival, Norwegian, Holland American.

一般遊輪：Costa, MSC, Star Clipper.

每家船公司各艘遊輪的等級、新舊、大小也不同，可參考 www.vacationtogo.com 中 Ships & ratings 中對每一條遊輪 3 星到 6 星的評級或 www.cruisereviews.com。

愛好美食的朋友若搭乘大眾化遊輪，值得考慮到 specialty restaurant 另外每餐付費 \$25-\$30 享受美食，或先購買優惠的 dinner package。上船前可先將 specialty restaurant 都訂好，以免向隅。不去可取消。



遊輪的大小各有優缺點，大船(12 萬噸以上)的設備多，海上航行時好打發時間，缺點是人多嘈雜，tender 上岸慢，想體驗超大船(20 萬噸)則船多航行在 Caribbean。

大眾化遊輪到岸的 land excursion 收費貴，可考慮上船前先訂 shore excursion 公司的團 (www.shoreexcursionsgroup.com, www.shore-tirps.com 和 www.protpromotions.com)，基本上行程服務和遊輪提供的相同，價格大約是遊輪團的 2/3 到 3/4。另一上岸省錢的遊玩是租車，我到 Hawaii 或 Caribbean，歐洲等地，可在網站上將租車訂好，上岸後走路或叫 Uber 到租車處拿車。Hawaii 的租車公司會派 shuttle 到船邊接客，這是最經濟自由的玩法。

想上岸觀光的朋友，訂遊輪時先了解遊輪停靠港口的位址，有些港口距到訪的大城市(譬如：羅馬、曼谷、胡志明市)很遠，上下船和路上巴士很費時，看是一天的觀光實際只是蜻蜓點水，到此一遊。

大眾化遊輪的新趨式是在船上不停的推銷各種飲料、服務和商品來彌補船費的不足，有趣但也商業化了。

船公司在春秋將遊輪由夏季航線調到冬季航線或反之，春秋季可選擇調航線的遊輪，體驗不同的地點。若喜歡上船專注享受遊輪的設備、餐食和節目，可選擇價廉的穿越大西洋或太平洋少靠岸的航線。

River cruise 主要集中在歐洲，但亞洲和非洲也有少數航線。這幾年由於 Viking River Cruise 強打廣告，華人漸漸開始享受 river cruise 的旅遊。River cruise 的好處是費用全 (all inclusive)，包 land excursion，除 upper deck 的多功能廳外無其它公共設施，客人僅 120 多人，服務勝於大眾化遊輪。River cruise 的特點是沿河可欣賞歐洲河邊的迷人景色，直接靠岸在市中心區，大多數景點在步行範圍之內。船上提供腳踏車，可參加 bicycle tour 或自行出遊，享受歐洲另類的樂趣。我們喜歡 river cruise 勝於 ocean



cruise。River cruise 的船公司有：

Uniworld (評等最高)

Viking (廣告最多)

AmaWaterway (較新的船公司，價格低廉些)

三家公司的水準都很好，可惜全世界可走的河流不多，航線有限。我經驗中較好的航線為：

Netherlands(4-5 月間 Tulip season)

Budapest 到德國東邊 Nuremberg 或其它的小城鎮

Amsterdam 到德國東邊 Nuremberg 或其它的小城鎮

Amsterdam 到 Basel

St Petersburg 到 Moscow

中世紀歐洲海運、水運發達，歷史精華大多沿河興起，搭 river cruise 是一種舒適又有效率的玩法，在船上一路風光明媚。但亞洲或非洲的沿河景緻則有所不同。

自遊行

自己客製化行程，可以更深入觀察了解當地的人情、風俗習慣和生活。我在此以歐洲的自遊行為例，細述計劃方式：

日期：天氣和溫度的好壞對旅遊的感受差別很



大。若考慮經費，則可選擇 off-season 出遊。

地點：旅遊目的，自遊行的安全性和方便性，基本上歐洲都算安全。

季節：北歐精華在 7 月和 8 月，6 月和 9 月尚可。歐洲 Alpe 以北 6 到 9 月好季節，南歐 Alpe 以南避開 7、8 月濕又熱。Alpe 以北冬天不適合，除非去欣賞雪景。

行程：開車旅遊在一般先進國家開車完全可以，歐美很方便但英國、澳洲、紐西蘭、南非是靠左，若可接受挑戰則也合適。網上先了解當地各國的交通和路況，先用 google map 查詢旅遊點間的距離、交通時間和每一停留地景點的多寡及遊玩的時間，來決定旅遊點的停留時間或天數。若搭乘火車，則較適合大都市間的旅遊，再利用都市內的公共交通。Uber 的興起、對不開車的自遊行是一大助益，可在出發前先用手機查詢在旅遊地的 Uber 費用。

計劃行程時，先上網參考多家美國和華人旅行團的行程、住宿和停留時間後定下行程的初步路線、住宿點和天數。再按照自己計劃的天數做調整，加長行程或減緩行程速度來享受更多的行程細節。譬如：享受一下糕餅店早上剛出爐的麵包加杯咖啡或下午路邊輕綴咖啡或啤酒的閒淡，來融入歐洲人浪漫的生活步調。

撥時間漫步在迷人風景中、在湖邊或海邊游泳戲水、在商場或菜場觀察當地人的生活。也可



慢慢品嚐當地的食物特色。行程安排盡量在每一地點停留天數長些，遊玩周遭景點後，再更換地點和旅館，盡量減少旅館入住和進出機場的次數。

租車：最好在原地租、還車，若在不同國家還車，附加費用高昂。歐洲車大部份為手排檔，若需要自排車，在租車時要先確認。Diesel 在歐洲便宜且省油是較佳的選擇。歐洲租車以中小車較合適，南歐路窄，車大難行又難停。西歐租高級車 (Mercedes, BMW 或 Audit) 不可開入東歐國家，大眾化的車子則無此限制。英國和愛爾蘭靠左開車，初期難適應，反應會慢，若要開車，最好旁座有人幫忙看路提醒，以免開錯車道。

汽車險可向租車公司購買，有些信用卡和美國的汽車險會提供一些 coverage。南非租車公司不賣汽車險，到此租車要在美國先安排。墨西哥市租車非常便宜，但強制買保險，價格非常昂貴，另類的銷售技巧。

歐洲有許多國家在過邊界時，需要在邊界附近的加油站或商店購買路條 (Vignette)，貼在擋風玻璃的右下角，否則罰款可達 300 歐元。有些國家則是高速路分段收費，德國免費。手機上的 Google map 好用又方便，有它在手，任意遨遊，不會迷路。

旅館：可訂一般的 hotel 或經由 Airbnb 等安排民宿。歐洲的旅館房間偏小，大多包早餐，住宿算人頭和美國不同。市中心的旅館一般小、貴、舊，加上昂貴的停車費。歐洲美系連鎖旅館，仍有美國旅館的傳統，一般房間較大床也大些。由於歐洲公共交通方便，可考慮訂城外火車站或 Metro 站旁的旅館，坐 10-15 分鐘的車到城區，可節省費用且郊區的旅館房間大些，停車也免費。若搭乘火車，則限制在市區內的旅館。

訂房可考慮住宿的情況而定，若一天在外，只是回旅館睡覺，那房間滿意即可，旅館的設施可忽略。若待在旅館的時間長，則旅館的設施



或 resort hotel 的配套相對重要。風景地點儘量周日住宿，都市景點儘量周末住宿，可節省旅館費用。紐約、舊金山和華盛頓 DC 等市區，周日和周末價差可達 2-3 倍。

若人數超過兩人，Airbnb 或 booking.com 訂民宿可能更舒適省錢，民宿大多有客廳和小廚房，活動空間大些。

訂旅館：www.expedia.com, www.booking.com, www.hotel.com, www.trivago.com

訂民宿：www.airbnb.com, www.homeaway.com, www.booking.com

機票：round trip 機票比一般兩張 one way 機票便宜，但近來訂 multi-stops 的機票價格也很合理。周二周三上網訂機票較便宜，周二到周四飛的航班價格較低。需轉機的航班價格較直飛的航班低廉，但每停一站需多花 3-5 個小時，加上航班誤點的風險。網路訂機票下單時，不要用查詢航班多次使用的電腦，網站從電腦的 cookie 上知道用戶查詢的記錄，看的多價格也跟著調高，嘗試用新的電腦查詢機票，顯示的價格會不同。

現在航班都是多家航空公司聯盟售票，三大聯盟 Star Alliance (United Airlines & others), One World (American Airlines & others), Sky Team (Delta Airlines & others)，訂機票時，由於 codeshare 的關係，聯程航班在國外可能是你不想搭乘的外國航空公司航班，請查看航班資訊下方 operated by 那一家航空公司後再訂票，另外登機 terminal 也要查清楚，以免誤了航班。

網上訂機票可查詢：www.expedia.com, www.priceline.com, www.kayak.com, www.orbiz.com

手機：出國以 T Mobil 最方便且便宜，T Mobil 在大多數國家上網，text, email 均免費且無限使用，和美國通話一分鐘兩毛錢，但不要和其它國家通話，否則收到帳單會後



悔。其它的手機公司可在出國時購買國外的使用 package。也可在當地購買各式的手機的 SIM 卡。

觀光：可參考旅行團的景點、上網查看許許多多旅遊資訊或到當地的 tourist information center 詢問。自由行也可加入當地住宿旅館提供的一日遊。許多 museum 或景點可在入口處租用 audio guide 或加團。中國大陸景點還可在入口處聘請專業的導遊。大城市有 Hop-on hop-off bus，是城市觀光的好方式。www.costco.com 中的 gift card 部門 銷售許多大都市的 city pass，折扣很大。

現金：避免在機場的 currency exchange 換錢。大多數的機場有銀行的 ATM 機器，用 Debit 卡或 Credit 卡提現金較划算。金額大些可直接到銀行兌換，匯率好也無手續費。申請不收國外消費 transaction fee 的信用卡出國使用。





嘉愛時刻

胡嘉愛

華語電視自製節目《女人百分百》

8月26日晚間9點是這一季“女人百分百”節目的最後一集播出，好捨不得喔——這個節目從剛開始的節目構思到企劃、錄影、以及邀請來賓，我都親力親為深入參與，這是我第一次自製的節目，所以要做好製作人加主持人的這兩個角色真的不輕鬆。雖然過程有些壓力，但是看到作品後還是十分的開心，即便還有很多的地方要改進，要學習，而這次節目的拍攝我們用綠背作背景，所以節目的後製十分不容易，需要花很多的心思用電腦做好“去背”的動作，以及加入一些效果讓節目更生動更好看，真的十分感謝華語電視的後製組同仁們，大家都很用心的去做到最好，而這個節目當初是以女性的視角出發，所以節目設定了13個有趣的單元：

- ◆ 如何找到你的 *Mr Right*
- ◆ 明星的愛情觀
- ◆ 有才華的女人更有魅力
- ◆ 女人20, 30的愛情觀
- ◆ 醫美討論
- ◆ 成功的女人更有愛心
- ◆ 我的閨蜜
- ◆ 母女親子話題
- ◆ 夫妻的相處之道

.....

由內而外，深入女性的內心世界作探討，所以尋找適合的來賓也是非常的費心思。因為來賓就是節目的靈魂，希望可以找到最貼切主題的特別來賓，讓電視機前面的觀眾能產生共鳴。由於節目的經費不高，雖然我們有小小的車馬費，但是特別來賓們幾乎都是幫忙的性質，努力支持，感謝大家的參與。每一集的來賓都是非常的有故事性，她們或許是歌手，是演員，是鑽石級的女人，全部都是我們的座上賓。我希望這個節目大家看了都能快樂百分百，更加期望男人看完我們的節目也可以多了解女人的內心世界，不要再踩到我們的地雷啦！

真捨不得要說再見，但是這不會是一個結束，而是另一個全新的開始！

期待“女人百分百”第二季的節目，與大家再見面！

沒有看到“女人百分百”播出的觀眾朋友，可以到華語電視的YouTube頻道收看喔！

許多精彩的節目都在華語電視64.2。

你適合當電視人嗎？

最近華語電視 Sino TV 在徵人，讓我想跟大家聊聊電視人這個行業！很多人覺得電視圈多姿多采，在這個光鮮亮麗的工作環境下包著一層美麗的糖衣，但是裡面的辛苦卻不為人而知。就讓我來打開這層糖衣看看裡面最真實的一面。不管幕

前或是幕後，製作人、主持人或者是導播，對這個行業一定要有一定的熱情，不然會覺得很辛苦！很多女同事加入了這個行業之後都說自己不像女生了，是的！辛苦的電視業“女生要當男生用，男生要當超人用”！不過會留下來的終究會留下來，因為這個行業會讓你越做越上癮，最後讓你離不開它！想當電視人，你準備好了嗎？

先讓我們來了解一下電視行業的幕後：[助理]無非是處理瑣事，舉凡跑帶，準備道具，聯絡來賓，甚至是節目錄制中的各種突發狀況，都得想辦法解決。雖然此工作既「繁」又「煩」，卻是了解節目製作的最好方式，要走電視製作這一行，就非得在助理這個階段練好基本功。

[節目製作]要掌握許多實務細節，比如說，主持人穿什麼衣服，化什麼妝，畫面要怎麼取鏡，最後做什麼音效，執行製作都需要去溝通、協調。得先做一個「初剪」，把節目的架構、節奏剪出來，然後再交由剪輯師做更專業的效果。成為執行製作後，還要開始學會寫腳本，稱為「節目企劃」可以再升為「執行製作人」，工作內容涵蓋了統籌和管理，然後是「制作人」，等於是整個製作團隊的主管。除了這些基本功之外，曾經有一個資深的電視人說過一句話：做節目製作，個性比訓練更重要！

真的！從前

製到後製，每一個電視節目都是靠著許多細節的執行，環環相扣，最後所完成的，是整個團隊的作品。因此，團隊精神很重要。做電視，你不能為求個人“例外”，

因為節目製作的工作，90%和人有關，所以溝通協調能力要強；同時，“心臟”也要強，對於挨罵、受辱，都必須要一笑置之。不過，一旦節目

完成，順利播出，心頭滿是成就感，製作過程中的種種辛酸，都有了回報。剛進電視圈，新鮮感會帶動衝勁，當一切都上手，似乎諸事順利時，由於工作上需要應付大量不同情形下的難題，難免會出現瓶頸；而自己要能夠突破瓶頸、克服壓力，擁有高EQ是必須的！

電視圈的活力和多元創意，很容易讓人上癮，「做了這一行，通常很難適應別的行業」應該說出了大多數電視人的心聲……

所以一個電視節目的成功，除了幕前的主持人之外，還要感謝由許多辛苦的幕後英雄組成的團隊；而一個節目如果不被觀眾所肯定，是讓人十分灰心的，但是我們只能越挫越勇，繼續堅持下去，做出讓觀眾更喜愛的節目。

想要成為電視人的社會新鮮人的你，準備好了嗎？

華語電視有許多自製的節目，是一個大展才華的最好機會，我們的大家庭等著你的加入喔！





洪曉寒

絮絮叨叨話女兒

故事的結尾是這樣的：2017年3月1日我的女兒放學後，跟兩位死黨朋友去學校附近的星巴克點了杯咖啡坐下，要在平時，三個小女生湊在一起，不定為什麼就會咯咯偷笑不停。這天，丫頭有一點反常態，心不在焉，同學知道她在等5點整斯坦福大學發榜，自覺地大氣不敢出。5:03分，她拾起桌上的手機，咕噥一句什麼好像給自己壯膽，突然一下子坐直了，驚呼：

「我被錄取了！我被錄取了！」

之後的數月裡，每每被問及育兒“成功”經驗，我都發現不知如何作答。與很多進入這類學校的孩子不同，我不能提供令人心悅誠服的鐵的證據，有的只是些絮絮叨叨的小故事。

比如，人們常問如下問題：

「她參加了什麼升學指導？」

回答：「沒有。」

記得丫頭剛進高中時，我常常被哈佛全方位的廣告弄得心癢癢的，一打聽，收費兩萬五先不說，人家很牛的，不是啥學生都要，得教授電話面試，全面考察過關才收編成弟子。我千辛萬苦替她安排好了電話面試，萬萬沒有想到眼前這個在我眼裏的乖乖女根本不買帳，說要靠自己的努力，不要別人包裝，花這麼多錢不值得等等。爲了徹底打敗我，她還和哥哥組成統一戰線，一個

說：「媽媽，你看，哥哥也說浪費時間浪費錢。」另外一個趕快幫腔：「媽媽，你就別操這個心，讓妹妹自己做主！」

「得，好吧！」

轉眼到了十一年級夏天，看著周圍朋友的許多高中生都在東奔西跑，我有點憋不住再次打破沈默，舊話重提：

「丫頭，跟你商量下，要不咱們還是去全方位一下，請專家們給你提些建議和幫助？比如申請材料如何準備，文章怎麼寫才比較有說服力？」

「媽媽，我們不是在九年級就已經講清楚了！」

「可人家機構花了那麼多人力總結出一套經驗，怎麼也有參考價值呀。並且，現在去，也花不了多少錢呀！」

「媽媽，你別堅持了，就是免費，我也不去。那種訓練也許對別的孩子有用，可我不需要，我要用自己的語言寫故事。」

完了，完了，她一臉嚴肅認真，跟一年前一模一樣，一點商量餘地都沒有，我只好收起錢包，不吭聲了。

大學錄取後，我開玩笑問：「丫頭，你都寫了些啥，把自己成功地賣出去了？」她眨眨眼宣稱：「這是她的隱私，保密。」到了今年母親節，我



們坐在一家咖啡店裏，她緩緩從書包里掏出一個本子遞給我說：「這是你一直想看的。」我的天，她把申請的主要學校的小文章按順序排列成冊了。我一口氣讀完，哈哈直樂。想像若給我同樣的題目，我大概不會如她寫得充滿了靈氣，妙趣橫生，別開生面。

直到現在，她才明確告訴我她的擔心：「一旦接受升學輔導可能落入千人一面的標準格式。」這樣的擔心有沒有道理？公平地講，她沒有兩相比較，不好印證。我猜，適合她的，未必適合其他人？如何取舍沒有公式，因人而異。

她學習一定樣樣都棒？

回答：「不是樣樣都棒。」

真正讓我擔心的是她的英文。自打小學參加所有標準統考以來，每次成績出來，文科理科學在一起，文科如同營養不良，矮一大截。爲了提高文科成績，我給她買了大量閱讀，詞匯、語法、寫作等參考書。可買書歸我，讀書歸她，大學錄取結束後，我收拾她的書架，才發現許多書一頁都沒有打開過。

九年級夏天試了幾次SAT的水深，發現英文成績低得不好意思。到了十年級，她乖乖背起書包每周五去 Jeng's Academy 刷題閱讀練習。一學期之後，老師說有進步，有進步了。

「你在學校的英文不都是A，這麼一到考試就不靈光？」

「你們爲什麼總說我英文不好，我不善長語法英文就不好啊。你去問問我的老師，讓她評評？你們就只看到SAT，我覺得SAT高低不決定一切。」

「不管怎麼，它是敲門磚。你若考到2300分……算了，你若考過2250，我們可成就你的一個心願。」

「媽媽說話要算話啊，我把頭髮染成黃色的？」沒有想到她直接突破，「底線」。

「染成綠色都可以。」我心一橫答應了。

十年級夏天，我們在苦戰能過關SAT英文與去UCSB的 Research Mentorship Program 之間發生了嚴重的分歧。我的理由很簡單：「若英文還不能取得好成績，開學後馬上考的PSAT一定連累 National Merit，更何況，十一年級的功課那麼重，若不把SAT解決了，哪裡還有心思回馬槍？」可丫頭磐石般的決心已定，她不能爲SAT放棄做自己感興趣的事情。妥協的結果是：她將邊參加UCSB研究營，邊自己刷題，爭取兩不誤。



被她有幸言中的是：跟著UCSB教授搗鼓了六周之久手機病毒研究之後，她覺得計算機編程實在太有趣了。

被我不幸言中的是，第一次的SAT成績出來嚇得我魂飛魄散，我遞給她一句：你看著辦吧。又考了一次，她從家中樓上扔了句酷斃的短信到樓下正在做飯的我：「染頭髮！！！」

接著獲悉她的 National Merit 果然一頭栽在英文上。她嘻嘻哈哈宣稱：「這個獎沒有想的那麼重要。」

SAT到了一定程度是不是就真的沒有那麼至關重要？ National Merit 又錦上添花多少？我不知道。

她獲過什麼大獎？體育是不是很強？

答：「沒有獲過什麼大獎。體育，哈哈，完全不在行。」

從初中開始，丫頭迷上了在我看來無比枯燥的跑步。九年級越發不可收拾，參加了學校的 Cross County 跑步和田徑隊，每天放學後便換上運動衫，正兒八經的球鞋和上百個同學奔赴各個跑



場。週末更不消停，一大早我們眼睛還沒來得及睜開，便被她拽著開往二、三十里外跟同學跑上幾個小時。在她嘖嘖喳喳小嘴中，我們獲悉誰有雙飛毛腿，誰獲獎了，校隊得了第幾名……有一次，我們收到教練寄來的照片，丫頭衝在前面，被曬得黑黑的臉上掛滿了汗珠，腦後紮成一束的頭髮隨風飄揚，身後還跟了幾位正努力趕上的同學，奧運冠軍無非也就這麼威風了！

「沒想到你這麼快，太棒了！」

「哈哈哈哈哈，我不快啊。」

「那是過去，現在進步了。」

「沒有啊，全校Cross County隊大概有80個女生，我排在大概第60名。可有什麼關係呢？我喜歡跑步，跑步的過程的確枯燥，但一想到堅持下去就到目的地，全身就有了勁兒。」

於是，她制式的跑鞋穿破好幾雙，像模像樣的行頭換了幾身兒，名次自始至終停滯不前，開開心心為自己，也為隊友喝彩加油跑了四年。

她對什麼最感興趣？

答：「人類生存的環境！」

丫頭還沒有廚房水龍頭高的時候，就鬧著幫奶奶洗碗。水嘩嘩流出來，奶奶立刻把水擰成指頭細，說：「小乖乖，要節約用水，水很寶貴哦。」小學三年級，課堂放了部南極的電影。看到南極的冰川加速融化，全球正在變暖，丫頭著急地叫出了聲兒，小同學們非常不解地齊刷刷瞅著她。

到了高中十一年級，有一天她突然宣布不吃豬牛肉了。明明知道根本執拗不過她，我還是耍了把媽媽的威風。

「這又吹那股子風，突然不吃肉了？不吃肉，你哪里來的營養？」

她顯然有備而來：「研究表明，一磅的牛肉需要耗費1799加侖的水，一磅的豬肉576加侖的水，牛肉豬肉提供的營養完全可用別的不太耗水的如豆類來替代。」

「你跟我看這些沒有用，老老實實吃肉去。」

「媽媽，你不講道理，你看，我把各種營養搭配都安排好了，一點不缺乏」，很少哭鼻子的她居然委屈得要命，發短信給朋友告狀：「我媽媽不答應！」



那天夜裏，我本打算再跟她理論理論，可一沒留神十點鐘到，她的房間已經準時熄燈——這麼多年，無論功課多忙，這丫頭絕不耽誤睡覺。想來，她也不會耽誤自己的身體，算了，她又一次徹底贏！

她不知道從哪來買來大大小小白色布口袋，專找有Bulk Bin的商店，把嘩嘩掉下來的豆類啥裝在裡面，心滿意足地過秤交錢；買了木頭制作的碗、叉子、勺，掛在書包上，走哪兒都帶上，洗淨繼續用；把自己的一大堆不要的衣服打包捐

了，勵志過簡樸的生活（之後忍不住又買了一堆）；跟著奶奶學，洗碗只放指頭細的水；買了好多飼料桶放在廚房，每一間浴室，諄諄教導我們節約每一滴水；今年夏天去中國又到處宣傳她零浪費生活方式的理念。

「也許，我改學能源工程學？」

「這是你自己的決定，想好了，我們都支持。」

「可是，這個專業大概沒有搞計算機的掙錢多。」

「重要的是你實現自己的夢想。」

照著這個勢頭，我似乎看見了她一生的職業方向。



「如何對付失敗？」

答：「不輕言放棄。」

十年級那個春假，例行家庭傳統我們帶著她去了一趟名校勵誌之行。轉了一大圈，小人家慎重宣布她只相中了MIT。理由是喜歡那裏的氣氛，再問什麼氣氛，她睜大眼睛半天找不出個字，我說懂了懂了，這叫只可意會，不可言傳。心中卻呵呵一笑：小女生的宏大志向大概如大炮打蚊子不敢當真。

十年級，她申請了UCLA免費的HSSRP (High School Summer Research Program)，被拒。

十一年級，她再次申請了UCLA的HSSRP並花了大量時間申請MIT的科學研究夏令營 (Research Science Institute)。MIT每年在全世界只招75名高中生，據說，進去就等於踏進了一只腳。結果，兩個都被拒。

丫頭說：「唉，免費的就是難。」

「大學還申請MIT不？」

「當然，用得著說！」

於是她全力以赴申請這間學校。寫了多少個版本的文章，改了多少遍，寄予了多少心願，只有她自己知道。

2016年12月15日，MIT發榜提前錄取656名新生，丫頭被延遲 (defer)。

2017年3月14日，MIT在全美50個州，60個國家再錄取了1438名，丫頭被候補 (waiting)。

「在MIT的眼裡，我還行，但不夠好。」她有些沮喪。

「已經很棒了，兩次都留著你！」

2017年3月15日，她再次給MIT寫信，表達了鐵粉的心願。她沒有告訴MIT她已被斯坦福錄取，她不願意用這個理由試圖說服MIT。

2017年3月31日，MIT 全部錄取結束。被拒。

我問：「如果開學前最後一天MIT 還要你，去不去？」

「去！」

別傷心，你還有機會去念研究生。

不管怎樣，相信神對我有最好的安排。

上面零零碎碎的故事似乎總不能令人信服，如此平常的女孩子，沒有一般期待許多耀眼的成就也與斯坦福相配？ 大學錄取考量的是一個綜合素質，她的經歷讓我從一些迷思中走出來。

新的故事始於2017年9月18日，18歲的她將飛出呵護備至的鳥窩，我們曾緊握著她的手將慢慢鬆開，聽憑愛她的天父引導她的一生一世，海闊天空翱翔。



空中奇遇

章世倩



打從2008年的返鄉之旅巧遇知名人士，出門在外時而遇見名人、熟人，可謂驚喜連連。九月我們遊歐，全家滿懷期待。期待探索歐洲之外，兩個兒子也期待他們的媽媽再有奇遇。“巧婦難為無米之炊”，親朋好友當中，無一人在歐洲，喜從何來？

旅途中美景盡收眼底，美屋流連忘返，美食齒頰留香，美物刺激消費，真是美不勝收！

回航的班機坐在一名削瘦的女子和一名壯實的男子之間。她安靜地閉目養神；他主動地打開話匣子，而且話說從頭，自然吸引了我的注意。

七歲時，他的爸爸拋棄了他們母子。媽媽改嫁，他隨之與繼父的家人同住。不久，被繼父的兒子強暴。

高中，他的老師向他傳福音，告訴他神愛他。他忿忿不平地說，如果真有一位神，祂為什麼讓我有如此不堪的過去？祂怎麼可能愛我？老師見他那麼氣憤，就抱抱他，試圖讓他平靜下來。不抱還好，一抱把他推進了痛苦的深淵：每當有男子靠近他，為的不是愛護他，而是傷害他。他本能地推開老師，並且把他痛揍一頓。

傷心、孤寂、絕望之際，他看到了希望，就是加入幫派，因為他在那裡找到了歸屬感，別人不敢任意欺負他。不過他的美夢在一次幫派與幫派的群毆中破滅：有人開槍打傷他的手，他卻擊中對方的心血管，當場斃命，因此他被判刑，蹲了五年監獄。

出獄後，他再也不願走回頭路，決定受洗歸入耶

穌基督的名下，開始嶄新的人生。一旦跟隨耶穌，他就立志作一個新造的人，於是坦白地告訴原來的老大，自己已經受洗，不能再混幫派。老大說離開可以，不過得照幫規辦理：脫離前人人可以打他，若他被打倒，其中一人將開槍打死他。他的叔叔也在那一幫，因此由他負責執行任務。靠主恩典，他沒有倒下，他的幫派履行承諾放他走。

“但我已經為你祈求，叫你不至於失了信心，你回頭以後，要堅固你的弟兄。”（路加福音：32）他再度去找昔日的道上兄弟，為的是邀請他們到家讀聖經。他們一個個前來，聖靈動了奇妙的工作，帶領他們進入真理，他們受感動認罪悔改，大部分人受了洗，成為主內弟兄，在永恆的國度裏是一家人！不久，他家的客廳容納不下這許多人，他租了個學校聚會。2007年成立“Fresh Start”教會，至今已達4000人！問他何以在短短八年內，人數增加如此神速？牧師想了想，笑著答道，“我只能說是主的恩典，因為我僅僅是個卑微的人！”

教會增長的同時，他們關心社區，去探監，也放眼普世宣教，不僅在好些國家植堂，而且只要子堂有需要，他們豪不吝惜地在人力、財力，方方面面予以供應。Fresh Start差派了兩名宣教士去中國，因此知道家庭教會的弟兄姐妹渴慕神的話甚至到紛紛背頌的一個地步。這位牧師感慨地流下眼淚，“在美國，一個家庭或許有好幾本聖經，而我們可能連一本也不願意翻開！”

臨了，我對他說，這是在飛機上第一次坐在牧



師旁邊，第一次聽聞這麼奇妙的見證，第一次與陌生人彼此祝福。這位牧師既沒有潘安之貌，也沒有高言大智，學歷拿不上檯面，而且曾經是個階下囚！信主這麼多年，第一次眼前一亮，如見現代彼得！

步出機場大廈，陽光熠熠，這次的空中奇遇使我心裏的溫度與洛杉磯的高溫相呼應。

喜從何來？喜從天降！

資本小論

育兒小記（2）

李曉春



「Mommy, how does the boss make money? (媽媽，老板怎麼賺錢呀?)」小的冷不丁一個問題打斷了正在看書的我的思路。腦子瞬間閃過的是“資本論”、“剩餘價值”、“資本來到世間，從頭到腳，每個毛孔都滴著血和肮髒的東西……”我啞然失笑，這些他懂嗎？

老媽：「弟弟，這樣說吧，媽媽去上班，每天給老板賺了不少錢，有時幾百，有時幾千，甚至上萬，幾十萬。但是老板每天只付媽媽幾百塊錢。剩下的錢去哪裡了呢？……當然是老板賺走嘍！」

小的：「What? That's so unfair! (什麼，那太不公平了!)」他氣得滿臉通紅，還緊握拳頭，好像隨時準備幫我討回公道！

老媽（哈哈大笑）：「弟弟，天下沒有這麼便宜的事嘍！有時媽媽工作也很努力。但是，老板沒有賺到錢，甚至虧了錢，媽媽還是照樣拿工資的。這個時候，那個倒霉鬼又是誰？當然還是老板嘍！」

小的（臉色緩和了一些，若有所思）：「哦！」

我以為今天的問題到此結束了。小的又發話了。

小的：「But, mom, why doesn't your boss give you more when he earns more, and less when he earns less? (媽媽，為啥你老板不會賺多給你多，賺少給你少呢?)」

老媽刮目相看啊，這個還沒有老板桌高的孩子已經掌握勞資雙方按利益分成的雛形思想了。

老媽：「弟弟，你想得這麼快，媽媽好為你驕傲。按你的方法，老板賺多時媽媽開心，如果 raining days 時，我也要他一起喝西北涼風的嘍。」

小的抓抓腦袋不言語。老媽猜他肯定在內心裡說，「這個好像也不是我想要的哦！」

小的：Mom, how does boss always make money? (媽媽，怎樣保證老板總是賺錢?)」

哇，這個全世界的人都在研究的問題哪是老媽簡單話語能搞定的？常常在想，俺自己 5 歲時都在幹嘛呢？這個 5 歲的小腦瓜裡還有多少有趣的問題和想法呀！

CAMROSA水公司設備參觀之旅

武國英

以往看到寄來的水費單，心中氣憤的無名火總是油然而起，太貴啦！總認為是因為沒有競爭的水公司仗勢欺人。兩英畝的院子加上游泳池，怎麼可以把水費減少點呢？參加6/17日Camrosa水公司的設備之旅后，心中平靜不少，待我道來當天的所見所聞。

早上八點半旅程開始，簽到、貼名牌，參加的總人數有三四十人左右，籌備這次會議的夏樂（Charlotte Lopez）活潑親切，友善地招呼我們。集合地點是水廠的停車場搭起來的棚子，桌椅排排放，四圍擺放著展覽的資料和地圖，簽到的桌上有果汁、咖啡、各式各樣的甜甜圈作我們的早餐，氣氛中透著友好、興奮。水廠的領導托尼（Tony Stafford）是位高大瀟灑的男士，首先給大家介紹說Camrosa水公司有員工二十五人，服務三萬多用戶，這句話就把我震懾住了，太有效率了，我繳交的水費至少沒有花在冗員的薪水上。

9點15分黃色的大校車把我們帶上參觀的旅程，Charlotte用心地為我們每一位準備了印著Camrosa Water的不鏽鋼壺，又在壺中裝滿了冰

鎮的飲水。Tony在車上仔細地為我們講解水公司的目標：追求高品質的水，收取合理的價錢，以及在我們乾旱無雨的南加州環境下尋求水源長久自給自足的條件，嗯！合理。

第一站參觀廢水再循環使用的設施CWRP（Camrosa Water Reclamation Facility）和海水變淡水的設施RMWTP（Round Mountain Water Treatment Plant）。想到廚房廁所排出來的廢水，心中毛毛地有點兒噁心。Tony笑著提醒我們，如果覺得噁心，不下車也無所謂。大伙兒倒是很勇敢，全都下車參觀廢水處理。只見暗暗的綠色廢水似渾濁的泥漿在漕中翻滾，空氣裡散飄著深深的泥土氣味，倒聞不出糞便的臭氣。有兩個大漕和巨大的轉軸在廢水中打入空氣，Tony說還有蟲“bug”分解廢水中受到污染的雜物和有毒害的細菌。學生化的David告訴我，他猜Tony口中的蟲“bug”應該是在廢水中培養的生物菌。廢水處理後的再生水是給范郡（Ventura County）的農業用戶作灌溉用，水費比一般家庭的飲用水便宜。廢水處理剩下的雜質在太陽下曬乾，賣給貝可費德的工廠（production



facility in Bakersfield) 處理為肥料使用。

2014年建的海水變淡水的設施在同樣地點，是加州少數幾個除鹽設施之一，提供10%的飲用水給 Camrosa Water 的用戶。高屋頂的大房子裡一排排並列著圓筒狀的過濾器，將海水過濾後變成一般家庭可以接受的飲用水。我聽了很高興，因為太平洋不是就在我們身邊嗎，這麼說來處在缺雨的加州，我們不用擔心缺水了。但Tony說我們一般家庭的用水大部分不是來自變淡水的海水，因為費用比去別州買來的水還貴，但是水廠投資海水變淡水的設施是以防萬一。高瞻遠矚的領導啊，佩服！

第二站參觀康谷小溪水轉運站 (Conejo Creek Diversion)，年輕英俊的伊恩 (Ian Prichard) 是管理水資源的經理，非常專業地在太陽下給我們解釋這水轉移站的來由。在一年雨季不到兩個月的南加州，水廠為用戶爭取最大的福利就是水的來源自給自足，但是談何容易。Camrosa Water 在2003年建好康谷小溪水轉運站後，將千橡和Pleasant Valley 兩處的水公司處理過的廢水收集起來，一半送到Camrosa 的農戶田地、高爾夫球場、公園等地上，一半送回給Pleasant Valley的農戶。幾年下來，康谷小溪水轉移站重新收集的水量將近十萬英畝尺 (acre-feet) 的水，一個英畝尺的水量相當於三十二萬五千八



百五十一加侖的水。前幾年千橡市大大地鼓勵省水計劃，康谷小溪水轉運站從千橡收集到的廢水因此減少了百分之十七。

第三站參觀Camrosa Water 的地下井，我們連校車都沒下，看看井蓋而已。地下水的供給可以減少老遠去買水的經費，水源也比較穩固。說到買水，2006年Camrosa Water的出水量，百分之六十靠400英里外北加州買來的水源，百分之四十是當地水源；十年后，2016年Camrosa Water的出水量，百分之三十六靠外地買來的水源，百分之六十四是當地水源。

回到簽到處，水公司員工Bill已經給我們準備好我吃過的最好吃的烤肉，原來他一大早我們還沒出發前，就開始準備烤肉，幾個小時下來，就有如此入味又入口即化的牛排、豬肉排、雞肉。加上員工自家做的沙拉、麵包、甜點等，豐盛的午餐為我們半天的參觀之旅畫上完美的句點。

有趣的統計資料：

Camrosa 一加侖的水價是\$.003

瓶裝水一加侖的平均水價是\$4.74

Camrosa 用戶一天平均用水量是 121 加侖

Camrosa 一年平均送水量是 15,000acre-feet，相當於 48 億 8 千 8 百萬加侖的水

1997 年進口水一個 acre-feet 是\$429 (\$.001316/加侖)

2016 年進口水一個 acre-feet 是\$1,257 (\$.003857/加侖)

我的水從哪兒來？

Camrosa 水公司有七口井，其餘的水從加州首府 SJ 三角洲 (Sacramento San Joaquin Delta) 買過來，經過加州從北往南的導水道 (California Aqueduct) 流過來。南加州大都



會因為源頭遠。水公司 (Metropolitan Water District) 管理流過來的水，由專門經銷商卡勒跨斯市政水區 (Calleguas Municiple Water District) 負責出售分運。買來水的質量比當地水的質量好，當然，價錢也比較貴。

飲用水 (自來水和瓶裝水) 的來源有河流、小溪、湖泊、水壩和水井。水經流之地，可能是在地面上，也可能是在地面下；流的過程中，可以

把大自然的礦物質，放射性的物質，甚至人畜的糞便、垃圾也都帶上了。為了確保自來水可以被安全地飲用，州政府和聯邦政府都有明確的法規、標準。對飲用水造成較大威脅的有農田的排水 (肥料和殺蟲劑的使用)，所有的生活廢水，以及乾洗店、加油站和化糞池的廢水。

鹹水變淡水可能嗎？

最近，由於外地買水的價格越來越高，加上技術的改進，鹹水變淡水倒成了可以選擇的現實了。如何把水中的鹽份去除啊？用高壓把鹹水經過半滲透性的薄膜 (semi-permeable membrane) 以反向滲透 (Reverse Osmosis) 的技術可以除去水中的大分子，留下小分子的淡水。這一過程中的副產品濃鹽水 (鹽鹵) 則被倒入太平洋的排水口。





吵架

這次，是自己給那個張牙舞爪的女人，有機會向自己攻擊！

陳蕙玲

曾幾何時，老大不小的自己，會為了一個不講理又不認識的人，一夜無眠？

在GYM時不時都會聽到誰誰誰又吵架了，誰誰誰又不講理或欺負中國人了。

其實是一個小得不能再小的事情，話說烤箱(桑拿)是給大家進入烤烤，流汗排毒用的，昨天我開燈進入後，有一個女人卻要我把燈關掉，我解釋我只有一隻好眼睛，沒有燈怕看不到要去的方向。我進去最內裏之後，她急著把燈關掉，說她是來換衣服的，換好後會把燈打開。然而，她後來匆匆出去，卻沒有把燈打開，擔心會摔倒的自己，雖然覺得不高興，但是也只能強忍下來，後來小心翼翼的摸索出來。

出了烤箱後，我出去準備吹頭髮，一眼瞥見那個女人就在我坐下的椅子旁吹頭髮，她見到我出來冷漠的眼神，大概想起她沒有開燈的事，跑過來想說些什麼，我正在氣頭上，完全不想聽她說話，就阻止她說：我不想聽妳說話！她楞了一下，眼睛一瞪，開始攻擊我說：我開燈沒經過她同意，她正赤身裸體不想叫人看到……我也火了，說她關燈時講好的出去前會開燈的，是不是在氣自己說話不算話……而她因為理虧開始罵我髒話，不但做勢要打人，又辱罵說中國人什麼

的，我一聽更火，說我是美國人，她是什麼人……

她一看說理說不過了，開始向其他幾個在場的人，顛三倒四的叫著喊冤……

我本來不想理會她的，但是卻因為自己的”不想理會的架勢”，給了人可趁之機，吵了一架。瞋（生氣）之可怕，可見一斑！

回家後想著自己這個年紀還會跟人家吵架，越覺得自己越糟糕，想了整個晚上睡不著覺，隔天決定去找她解釋、向她道歉。隔了幾天，我又見到她了，我笑咪咪地向她走過去，然後向她說對不起那天我……，都還沒講完一個句子，她笑咪咪地搶著跟我說她那天脾氣不太好，也一直跟我道歉……，後來她道歉的比我還用力，就像那天吵架吵得很用力一樣，我覺得他真的是一個性情中人，再後來我們互相認識、抱了又抱，還聊起了天……

混沌的世界（大世界或小世界）夾雜著各種人的貪瞋癡，碰到問題時，大部分人也只想著忍一忍，退一步海闊天空，而這並不是好的辦法。應該拿出智慧，用善巧的辦法來處事。

其實，如果我當時瞋心不起，耐心的聽完她的解釋，就不會吵起來，也不會有因為氣自己修養不夠好而一夜無眠了！唉，戒之！戒之！！

歡也過、笑也過
人生傻傻過
窮也過、富也過
只須無憂過
忙也過、閒也過
日子好過
昨天過、明天也過
天天開心過



“科學、迷信、幻覺？”之四

西湖村《知道太多的小男孩》

朱牧仁

今年三月二十一日，無意間打開ABC電視，聽到主播正在報導當日出版的一本新書——《知道太多的小男孩(The boy who knew too much)》，立刻就被吸引住了，其一是這個小男孩就住在本地的西湖村(Westlake Village)，其二是這個男孩宣聲他的前世，是號稱美國歷史上最偉大棒球隊——1923至1939年的洋基隊——的成員 Lou Gehrig，而 Lou Gehrig 這個名字真是太熟悉了，千橡的前輩劉謨琦——1960年代台灣電視公司的新聞組長——就是因患 Lou Gehrig Disease 而過世，當年38歲盛年的名將 Lou Gehrig 因神經功能障礙而去世，這個 Disease 即因此而得名。

“轉世(Reincarnation)”不是件新聞，相信與否全憑各人。印度地區信眾最多，台灣地區隨著媒體不斷的報導，也很難叫人完全不相信；在美國，包括天主教、基督教和猶太教所有的教友在內，有四分之一相信轉世。

隨著這本書的出版，當事人的電視專訪陸續不斷；上 Google Search 打上“Lou Gehrig, Reincarnation”，立刻下來15頁的搜尋結果。這位名叫 Christian Haupt 的男孩目前在打“千橡少棒隊”，未來如果一如道奇隊前教練 Tom Lasorda的邀請，參加了大聯盟道奇隊，新

聞界再口口聲聲叫他 Gahrig, II，這個影響力就不同小可了。

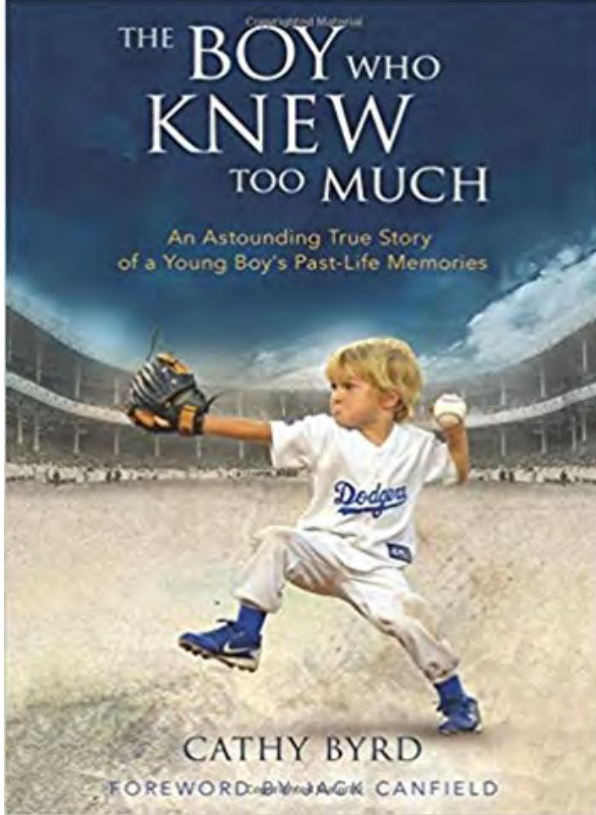
爲了宣傳這本書吧？在正式出書前的三月二日，Youtube上已經有了一段報導，讀者們不妨看看：

<https://www.youtube.com/watch?v=U8R04ziOdJo>

<https://www.youtube.com/watch?v=uf2tORRZAVc>

這本書的作者 Cathy Byrd 是男孩 Christian Haupt (2008年生)的媽媽，故事的發生是在 Christian 兩歲的時候，她聽到兒子說曾經是個高大的棒球隊員，初始她也不留意，反正是孩子的想像嘛；直到後來說得愈來愈仔細，諸如比賽期間搭乘火車、住旅館，和喜歡誰、不喜歡誰……的往事，實在叫人不能不認真研究。跟朋討論期間，自然遭到冷諷熱潮；先生也不理會，直到有一天她拿出一張1927年洋基隊的合照，而 Christian 一眼就指出 Lou Gehrig 和他討厭的 Babe Ruth 之後，她先生也才嚴肅的面對她們的男孩是否真是 Lou Gehrig 再來的問題。

Christian 從小酷愛棒球，兩歲時就因球技而參與電影 That's My Boy 的拍攝；四歲剛過，就在道奇隊主場開球(<https://www.youtube.com/watch?v=mqzOFknaJDQ>)，還是2014年美國職棒大聯盟明星賽前的專題節目之一(<https://>



面對各種質疑，Cathy Byrd 自然會去拜訪Lou Gehrig的故居和鄰人以求實證；更找了專業催眠師探索她自己的前世，這就相當於 Dr. Brian Weiss 在《前世今生》中的故事了。書中又提到另一個故事：“轉世再來的二戰飛行員James Houston, Jr.” 這個故事是由 ABC Primetime News 的主播 Charles Gibson 於2005年4月30日播出 (www.youtube.com/watch?v=Uk7biS0zr1k)，講述一個小男孩宣稱他的前世是一位被日軍擊落的美軍飛行員 James Houston, Jr.

《知道太多的小男孩》是最新的“轉世”實錄，是一本值得當作科學題材來研究的書。

www.youtube.com/watch?v=S2BZPU10spA)。

Cathy Byrd爲了瞭解真像，接受了University of Virginia School of Medicine 教授 Dr. Tim Tucker 對她和 Christian 的研究專訪和分析，其過程自然陳述在這本書中。Dr. Tucker 自我介紹時說，在美國學術界第一位對“轉世”做分析的 Dr. Ian Stevenson 是該校的過世教授，也是他的啓蒙導師；在他們單位的2500多個“兒童記得前世”的事例中，前世的平均年齡只有二十八歲……



Lou Gehrig





這裡說的行，不是指屋旁走走、泳池游游、操場跑跑、公園逛逛，指的是到遠地方，不同的城市、國度或陌生地區，也就是一般所說的旅行，或者旅遊。

到遠地方去旅行，誰會不喜？

過了大半輩子，從剛出學校的笨笨鳥、走入大千社會的呆呆鳥、進了職場為五斗米彎腰的菜菜鳥、在光怪離奇爾虞我詐的現實人世間的漂漂鳥、到如今的老老鳥。世面見多了，處亂可以不惑，天命知而不違，任何真假好壞的話進了耳朵也不會不順當。心有所欲，如果隨著感覺到處旅旅、行行，豈不人生大快哉？

行，不外也就是陸海空。

陸

念小學的時候，每回到了要遠足的日子，幾天前就開始興奮的夜不安眠。

那時學校的遠足，實際上就在不遠的近郊。難得一天不上課，可以在花草樹木圍繞的曠野上，豪無顧忌的玩耍，大吃平常難得吃的西點野餐，那種無憂無慮的開心，是孩提時候的專利。

稍長，進了弱冠年齡，時興郊遊。

記得有個週末幾個同學約了到台北近郊的七星山去踏青。當日萬里無雲天氣晴朗，一早帶了簡餐水壺，我們上了不少山岡，涉了許多溪流，玩得不亦樂乎。午後，打道下山回府。當路經一個小樹林時，忽然烏雲遮天、起了風、同時濃霧開始瀰漫前後左右，本來還很明亮的林中開始變得黑壓壓灰茫茫一片，能見度只有幾公尺之遙。在那不知天高地厚的年紀，這個情景讓我們都感覺到非常新鮮刺激興奮，大家開始爭先恐後講述自己知道的鬼怪故事，還加油添醋唯恐不夠駭人，一路就這麼嘻嘻鬧

鬧的搜索下山途徑。

如此跌跌衝衝走了不知多久，到了一處方圓幾公尺的小空草地，正前方不遠處隱隱約約的看到一座茅草屋，沒窗，只有一扇關著的小門，自尖屋頂往下全都籠罩著長長的枯黃茅草。當時風吹樹枝發出簌簌沙沙的聲音，就如同一個隊伍在行軍；昏暗中茅屋的黃草隨風搖擺，更像是一堆長袍鬼在前向你招手。站在濕濕黏黏的濃霧裡，只覺陰風襲人，一股涼氣自尾椎往上直透背膂。才不久前大夥還在很High的談妖說怪，這會兒沒有一個同學發聲，更沒人提興去茅屋內探探，大家不約而同的向茅草屋反方向快步離開。

一路無語回去林中找出路，默默走了一陣子，撥開擋在前頭的濃密枝葉往前一望，當前竟然又是一座茅草屋。經過詳細的比對，確定這就是不久前才看到的同一座。我們竟回到了原地。

經過討論，我們回頭再開始手拉手直線向前摸索，同時邊走邊作記號。如此走了許久，到達了一處空地，發現我們第三度又走回到了茅屋現場。烏雲還是遮天，濃霧還是未散，冷風還是照吹，能見度還是毫無改善。

我們再次的研究對策，決定轉九十度方向直走。因為看不見遠處的目標，也沒有指南針，為了避免走歪走斜，大家排好隊，以出腳的直線為依歸，集中注意力往前看，小小步慢慢的推進，同時不斷的大聲喊著“有人嗎？”這一回在樹林中走了相當長久，覺得已經到了盡頭，當大家跨出樹叢走進平地時，一抬頭，前頭又再次的是那陰魂不散、殺千刀的披頭散髮鬼茅屋。我們的心情一下子跌到谷底，無助、驚怕、沮喪，五味雜成難以形容。我們都還是未畢業的在校生，美好的人生還沒開始呢，莫



非……？真的不敢多想。

一個同學建議，與其再試著去找出路，不如就待在原地，好好的來一場陰陽對抗，不信邪也不相信我們會終老此地。於是，大夥在這小空地上對著茅屋，開始一遍遍的唱著以前受軍訓時所學過的軍歌，還不時的穿插著操兵的口令。

不知道是真的陽剛戰勝了陰氣，還是我們的專注精誠感動了天公，沒有多久，風停了，霧淡了，天光也在雲中露了臉。我們可以看到不遠處就是個上坡。朝著目標前進，走不到百碼就到了坡頂，眼前就是柏油馬路的康莊大道。回頭望望剛才受困的地方，也不過就是相當於兩三個足球場大小的叢林凹地。我們回頭放眼望去搜尋那個茅草屋，可是怎麼樣都找不到。

看看錶，我們竟然在裡面折騰了有四、五個鐘頭。攔了車下山，找了個小店大家坐下來吃熱湯麵壓驚。

回想整個下午，竟然會在那小小彈丸之地中繞來繞去的走不出來？真是百思不得其解。難道這就是民間所傳聞的鬼打牆？或者，是某個通往另個世界的星際之門。

回頭想想，有的時候，與其亂動動，不如一靜。

海

多年以前，一家四口到墨西哥東岸的坎昆(Cancun)旅行，住的渡假旅館緊靠大西洋，極目遠望幾里長的白沙灘，無際的綠海與藍天相連，赤足走在淺水裡，清風拂面，煩惱皆消。

幾天下來周遭重點都遊覽過了，我們沿著海灘漫步。過了長排的旅館，接著是各類食堂、露天排檔、酒吧、禮品店和旅遊仲介。才品嚐了各式小吃，被一位海員打扮的當地人攔住，向我們推銷出海去一個極為特殊的獨立小礁島浮潛(snorkeling)，在那裡，可以看到一般近海礁岩看不到的許多花彩魚和大號魚。他們提供一條龍服務，也就是船、駕駛員及浮潛用具等等都包括在內。保證安全，價錢公道，絕無其它暗藏費用，信

譽保證。這個聽起來相當新鮮的活動很吸引人，我們付錢接受了這樁買賣。

跟著這“海員”向碼頭出發。到了海灘邊，所謂的“碼頭”也就是在淺水裡搭了半尺高十來尺長的木板。一個曬得全身皮膚黑亮小小個兒的“船老大”，在一艘比一般雙人划槳船大不了多少的馬達船迎接我們。上船坐了三板板凳座椅的前兩排船，老大坐在船尾把舵。當我們四人穿上救生夾克後，他起動馬達駛向海面。

不到半個鐘光景，只見前方海面有船體突出，船老大把船靠近停妥，說目的地到了。原來早年有個大船翻覆在這地點，因這區水淺甚至有些部分只及腰部，露出的船身就像個“黑礁”，也恰好成了許多海裡生物的溫床。這個奇怪的組合，提供了當地人一個玩耍的地方，也間接造就了一個所謂的“獨立小礁島”景點。這與我們當初的想像有很大的差距，推銷員誤導了我們，但又不能說他全然不對，又沒人定義小礁非要是岩石構成的？感覺上有點像上了賊船，但也沒有什麼退路，既來之則安之，戴上插了通氣管的潛水面具，踏上了“礁”開始浮潛。魚的確不少，顏色也五花八門，但實在不怎麼精彩，至於大號魚，一條也沒見著。沒多久，突然天氣轉陰，陣陣涼風吹來，在如此的熱天，都覺得冷了。

船老大叫說要變天了，喊我們趕快上船。上了船就了位，船老大發動馬達卻紋風不動，試了無數次手發動也毫無起色。這時，天開始下起細雨，所幸一條龍服務還包括了提供雨傘，免得客人遭雨淋。在這四周都看不到岸的蒼茫大海上，只有我們這艘孤零零的小船。

我問船老大可有手機或對講機通知救援？他擺擺手。我再問他有什麼方法可以脫困？他說：不必擔心，過了租船的時間，船東家見不到我們，會來這裏找我們的。看他說得信心滿滿、胸有成竹，也只得信了！莫非同樣的戲碼已發生過多次？所以如此的安然若定。



在這叫天天不應、叫海海不靈的狀況下，再責備，除了徒增困擾，也於事無補。我們除了莊敬自強、處變不驚，和孩子有搭沒搭的胡亂說說外，在心裡面只有默默祈禱救援船快快到來，或者，有任何船隻在附近出現。

先前浮潛的時候，心裡還在嘀咕都沒看到大魚，現在反而是期望不要有大魚出現。且不說鯊魚來我們就慘了，但如果來了個百斤大魚撞我們這小船一下，或者是一陣強風，那這座鋼鐵礁可就是我們的求生之島了。

近黃昏，雨停，天開始昏黯。我們傻楞楞的等了如此久，前不見船艇，後不見飛機，救兵毫無蹤影。真是應了：孤舟幾傻客，獨礁去浮潛。四面鳥不見，八方人蹤滅。

這樣乾等也不是辦法，我跟船老大說，我幫你再來試試。我倆把發動繩繞著馬達緊緊綁了幾圈，眼觀鼻鼻觀心，喊一二三後同時往後狠狠地拉，轟的一響，成功了！馬達的隆隆雄壯聲聽起來像貝多芬第九交響樂，一點都不噪。於是，我們開心的班師回岸。

這折騰後的驚喜，心中忽然對古人“念天地之悠悠，蒼然而涕下。”有了超越時空的共鳴。挑眼望去，不恰是“落霞與孤雲齊飛，海水共長天一色。”？我謝謝天謝謝海也謝謝魚，讓我們有緣遭遇如此的奇遇美景。這種經歷的確一生難得，足以回味良久，不過，一次就夠了。

回頭想想，有的時候，與其死靜靜，不如一動。

空

不久前，參加歐洲河輪之旅，從荷蘭的阿姆斯特丹出發。

旅遊專員為我們訂了法航空巴士從洛杉磯起飛，中途停巴黎轉機。我們覺得一個半鐘頭時間轉機太短，還希望有時間能在機場商店逛逛

呢。專員強調，兩段航班都是法航，換機應在同棟樓，時間綽綽有餘，安啦。

啓程當天登上飛機但卻遲遲不動，機長報告說機場非常擁擠，請大家耐心等待。過了半個鐘頭終於起飛。

巴黎機場很大，第一次去不熟悉。降落前，我向空中小姐詢問有否地勤人員協助轉機，回答沒有，還說一切指標都很清楚，跟著走就是了，可是加了一句：如果下一班機不在同一棟樓，你們最好用跑的。



飛機著陸已較預定時間晚了三十多分鐘，機艙長報告我們停在第一航廈。飛機滿載，幾百個乘客出了機門大多爭相恐後的往前衝。我們背著背包拖著小手提箱也不遑多讓，電扶梯嫌慢，一路快跑上下幾個回合，才到達了中心大廳。在螢幕上找到下班飛

機的登機口，卻很不幸的在第二航廈 2F。

按指示，我們應搭乘接駁電軌車。到達接駁站，見有個車門開著，不假思索就跳了進去，檢視車上的標示圖，第二航廈密密麻麻有六七個分廈，一時無法弄明白，在車門關閉的那一刻非常機靈的跳回月台，怕萬一搭錯車豈不更糟？一位長者乘客看到我們的慌張模樣，上前問清楚我們要去之處，告知整個航廈只一條線，重點是在那一站下。這位仁慈的長輩陪著我們上了下班車，直到確定我們下對了站。前頭就一條路，再次奔跑到達長廊底，是個警衛把關的大廳入口。問清走的路線無誤，下一步是排隊準備入境。這就糊塗了，原先以為到了荷蘭才入境，但實際上我們正要進入歐盟這個“聯邦國”，一次通過後，在任何會員國中進出，都算是“國內”旅行了。

這下可好，飛機不到半個鐘頭就要開了，還橫生那



麼多不在意料中的枝節，心裡也只有乞求安檢動作快些了。好不簡單輪到我，全身的检查 and 手提行李都過了，唯獨手提電腦和緊跟在我後面的鬍子黑衫客的大黑背包，一起被移到複檢的輸送帶分開檢查。前頭僅有一位海關人員，正和藹可親的複檢一位女士的大手提袋，掏出一件件包好的物件，攤在桌上查看。時間一秒秒流逝，我等的發急，走到前面向另排一位女海關人員，解釋因為趕飛機，可否過來先檢查我的電腦。這位海關人員非常同情，去問了她的主管，卻遭打回票。我再次向前直接請求海關主管通融，終於得到首肯，可是得照次序先檢查還排在我前頭的兩件。當輪到我時，女海關看都不看就揮揮手讓我過關，相信她知道安檢重點是緊跟我後的黑衫客，我的電腦只是被誤認為屬於我身後的鬍子先生而無辜的遭了池魚之殃。

下一關是移民局。前頭有好幾個窗口，挑了最短的隊伍。我厚著臉皮向前面幾位亮出登機證，說明飛機還有十二分鐘起飛，可否讓我們插隊到最前面？隔壁隊伍排第二位的一位西裝紳士也亮出他的登機證，竟然與我同一班機。前面幾位很有憐憫心，讓我們先行。謝了通融，面對移民官時提起精神露出微笑，回說入境的目的是旅遊，很快通了關蓋了章，總算正式進入了航廈 2F。

看了圖示，我們的登機口位置相當裡面，怕不少於百公尺。沿途人潮洶湧，男女老少加上手推行李，真的是非常擁擠。拿出洪荒之力，在相當迷惑的隔間裡找到了正確的登機口。衝到櫃檯，只見法航地勤人員正準備關閉登機通道。我上氣不接下氣的趕緊上前遞出登機證，他們讓我通行，但這時忽然發現太太沒有跟在後面。我告知櫃檯請再給我兩分鐘找回太太。我腎上腺開始亢進飆升，趕緊回頭搜尋，原來因為登機口號碼放的位置很曖昧，老婆跑錯到了前一個隔間。當我們再回到登機口時，地勤人員笑咪咪的刷了證件放行，同時告訴我們，一共有 12 個人與我們同樣情形轉這班機，我們是僅有的趕上的兩位。想到剛在移民局前遇到的那對夫婦，只有為他們感到遺憾了。

自出家門起就沒休息，剛又動出了一身的汗，但到底皇天不負苦心人趕上了飛機，現在和衣坐在機位上，雖然疲憊不堪，但心裡多少還是很高興而且很自傲，完成了許多人無法完成的艱鉅任務。想想從現在開始，也應該是否極泰來的時候了。

一個多鐘頭的飛行很快就到了目的地。下了機去取行李，但等到行李輸送帶都停止轉動了，也不見我們的行李蹤影。趕緊去法航的客服處申報行李遺失。經過客服人員的電腦追蹤，查出行李還在巴黎，沒有趕上飛機，應該會搭下一班機過來，但不保證。我們差點當場昏倒。

這趟空行，雖然不甚圓滿，但反過來看，在這轉機的短短一個鐘頭內，幸有如此多好心人適時相助，比起失，所得多多了；如果沒有好心的乘客在接駁站指示明路、沒有好心的安檢人員幫我提前完成複檢、沒有移民局前的好心旅客讓我先行、沒有登機門櫃檯的地勤人員耐心多等我幾分鐘，我們是鐵定趕不上這班飛機的。當然，如果真脫班而坐下了下一班機，說不定我們的行李反而會與我們“殊途同歸”？

回頭想想，這次轉機，行動得相當得體到位，豈料到達目的地，行李卻靜靜的躺在原地沒趕來。其實，或急或緩是動是靜，也不須刻意強求，不妨從心所欲，老天自會有最好的安排。

總之，人生也就這麼多個寒暑，有機會就多行行，否則又怎能多體會這趣趣人生呢？



關於英語詞彙與語源學 (Etymology)

鄭德音

1974 年夏天。台北敦煌書局。

如果童話故事中的“芝麻開門”代表進入新奇未知世界的通關語，那麼我在 1974 年夏天，敦煌書局角落遇見的那本 Norman Lewis 「Word Power Made Easy」便是帶我進入英語詞彙的領航燈塔。

我那時剛進入台北市一所高中一年，還沒來得及完全適應台北的交通及學生，已經很不情願的被班上幾個英文高手同學驚懾震撼。許多同學聰明優秀，咬字發音朗讀課文清晰好聽也罷，但令我不解的是這些同學解釋起文法語法句子結構時竟比英語老師解說得更清楚明瞭，還使用我未曾聽聞的文法用語！不管他們是何方神聖，我只能迎頭趕上。

第一個要克服的便是詞彙量。在敦煌書局與 Norman Lewis 的邂逅開啓了我的語源學歷程。

由於英語字彙的豐富來源和多重字義特性，要學好英文，必須先熟悉英語詞彙的內容。字典的定義往往不足以提供不同的字間的細微含義區別，而詞彙的掌握又無法一蹴可幾，需要長時間從生活中或廣泛的閱讀裏汲取精義，可以說，增長擴大英語詞彙是學習英語的第一步，也往往是正在進行的最後一步！

整個英語詞彙可大致分為三個體系，分別代表三個不同的來源：(1) 本土英語（撒克遜），(2) 諾曼法語，（羅馬），由諾曼人的征服而來，和(3) 古典文學（拉丁文）。前二者代表古代英語源頭，拉丁文則屬較後代的踵事增華。

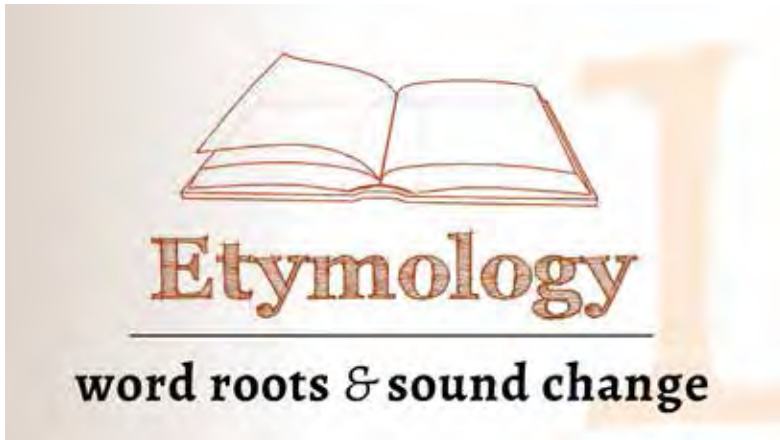
超過 60% 的英語詞彙源自拉丁文或古法文。

拉丁文起源於義大利中部的一個叫做 Latium 的小城邦，Latinum 被羅馬人征服後，當地的方言成為羅馬帝國創建人的語言，並隨著羅馬帝國的征戰與版圖擴張，拉丁文逐漸成為西歐的通行語言。

拉丁詞彙融入英語甚早，在日耳曼人入侵英倫前就已開始，遠早於所謂英語形成之前。西元前一世紀時，羅馬軍團橫行於日耳曼地區，軍旅中自然有各色人等，夾雜著騙子，冒險家，尋寶人，和商人貿易家。他們把前所未見的貨品帶到許多半開化的部落，這些貨品的名稱也跟隨羅馬人傳遍各地，因此之故，許多簡單的拉丁字根—如 cheese, butter, wine, pound, street, mile, inch 等—融入日耳曼方言，豐富了當地語言色彩。連同幾世紀後日耳曼入侵者帶到英倫的約 50 到 100 個拉丁衍生字，在兩千年後這些語言依舊在日常生活中隨處可見。我們今天在學校或大學學的拉丁文大部分是古代 Cicero, Pliny, Martial, Ver-

gil, Juvenal 等古典作品作者所寫，或他們在羅馬廣場議論時事所使用的文字。

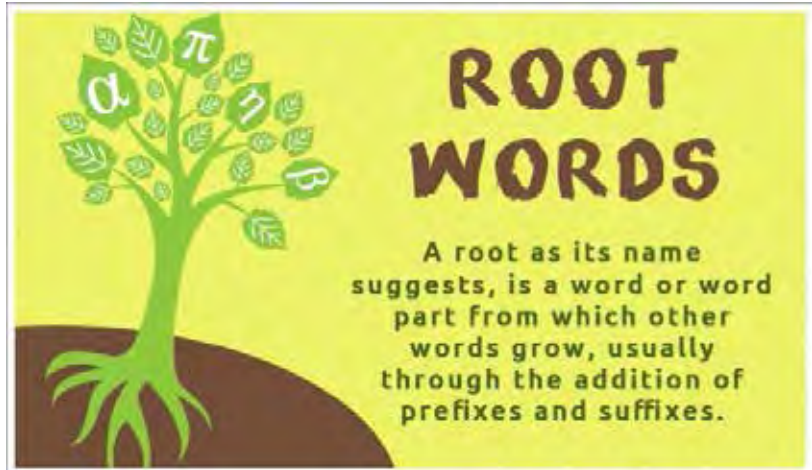
古法文則是高盧（今西歐靠近義大利北方、法國、比利時、德國和荷蘭南部地區）人被羅馬人征服後傳下庶民使用的拉丁文，通行於羅馬士兵、戰車駕駛、工人、商賈、和伴隨羅馬人入侵的殖民間。拉丁文字首與字根或古法文的字根既普遍又有用，幾乎會出現在每一個英文





句子裏。

西元前 55 年，凱撒大帝率羅馬軍隊攻佔英倫，英國成為羅馬帝國轄下的一區。拉丁文成為多數商人和上流社會人士的語言，與原本當地通行的塞爾特人語言涇渭分明。到了西元第五世紀，羅馬軍團從英國被召回羅馬捍衛本土，日耳曼人趁隙入侵英倫，朱特人，盎格魯人，撒克遜人陸續登陸英倫半島，把當地的塞爾特人趕往愛爾蘭島，威爾斯，和北



愛爾蘭。不數年間，新日耳曼入侵者帶來的語言取代英國原有的塞爾特文和拉丁文。一直到六世紀末，拉丁文才重新對英語注入心血，隨著基督教傳入英國的有教堂、修道院、僧侶、修女、僧院、學校、和拉丁文。日耳曼入侵者對這些外來語言文化消融吸收，拉丁字也跟著傳入。這個時期中湧入的字眼包括 disciple, monk, martyr, creed, alms, verse, temple, altar, consecrate, prophet, novice, candle 等。拉丁文的傳入一直持續到十一世紀，北方的諾曼人“征服者威廉”在 1066 年的哈斯汀戰役侵入英國，才又開啓另一個豐富英語詞彙的紀元。

諾曼-法國人的來臨帶給英國更繁複的社會結構。律法觀念更新，公義制度改弦易轍，新的統治階級架起新的政治結構。如同所有侵略者一樣，教會、軍隊、政府等社會高階地位全落入外國征服者之手，被征服的日耳曼民族成了諾曼人的附庸、僕役、與工匠。日耳曼人的詞彙集中在廚房和田野。他們使用像 barn, cow, calf, simple, house, hearth, roof, floor, oven, stove, bench, wheat, rye, barley, milk 等簡單的字眼。

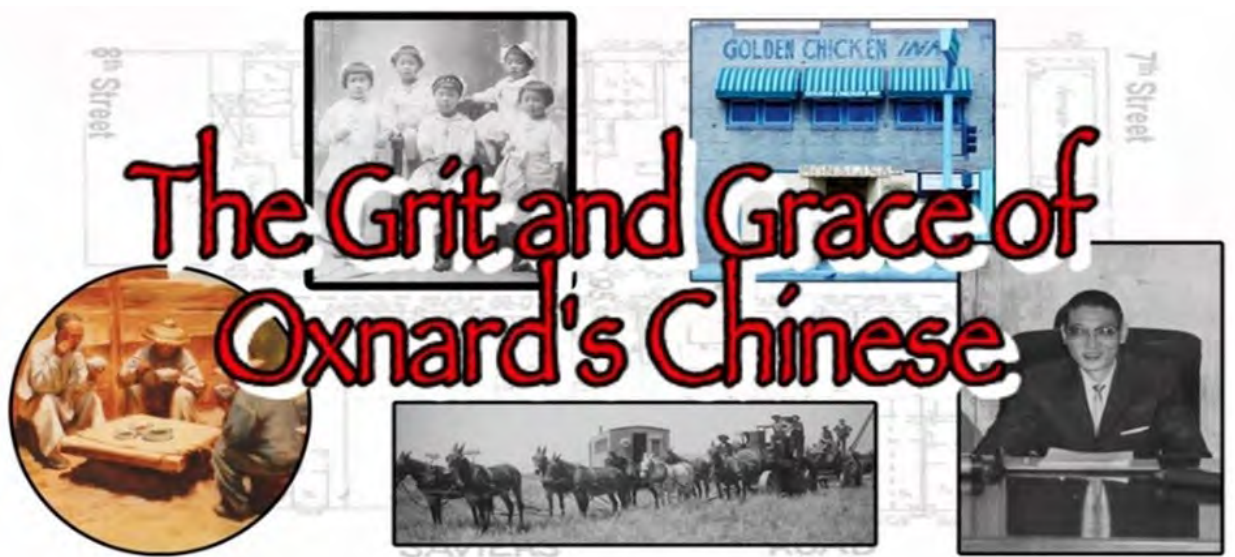
此時英國上層階級人士使用的是同樣衍生自拉丁文，經過法國化的諾曼-法國外國腔，大約有一萬個諾曼-法國字流入英語，包括 state, palace, state, palace, throne, enemy, army, soldier, reign, sovereign, sceptre, chancellor, duke, court, castle, tower, suit, felony, prison, grief, sermon, pastry, bacon, fashion, beauty。

初期轉借的拉丁文多停留在口述階段，但到了十五，十六世紀的文藝復興時期，拉丁文便直接從古拉丁文作品取材做為文學素材，並漸次從英語作家中走入日常生活的英語。文藝復興帶來的學習熱潮和對古典作品的大量閱讀，會討論哲學上的抽象原則以及各種議題。當英語詞彙不足以應付這些概念時，便很自然地使用希臘或拉丁文詞彙，並將他們英語化。拉丁文因此漸成為英國智識階層所習用的第二方言，知識份子賴以通信。英國和歐洲學者也以拉丁文著書立說。拉丁文風行程度可從以下事例看出：萊比錫有一位大學教授被去職，因為他竟然「恬不知恥地以德文，而非拉丁文，授課。」他的此一行為被同事稱為「恐怖至極，亙古未聞！」這說明拉丁文早已貫穿英語，形成科學語言和平日生活的話語。律師，醫師，甚至羅馬天主教堂至今依舊使用拉丁文。一般人則是在「百姓日用而不知」的情況下使用著，比如：recipe, vim, memorandum, stimulus, vacuum, veto, via, item, exit, minimum, affidavit.

為什麼要學習語源學？

回答這個問題之前，先了解語源學是什麼。Etymology 由字根 Etymon (True Sense) 和字尾 logia (the study of) 構成，指的是對字彙來源，歷史的研究，以及它隨時間演變的形式和意義。通常說 Etymology of [a word]，表示某個字的來源。字源學十分有用，不但可以說明為什麼某個字的意思如此，還可以了解它形成那個意思的原因。嫻熟的字源知識幫助

下接第81頁



奧克斯納市華人軼事——堅忍與風度

鄭鐸利 (Dolly Lee) / 攝影: Dan Pinedo

VENTURA COUNTY CHINESE AMERICAN HISTORICAL SOCIETY

www.vccahs.org

Did you know Chinese settlers farmed in what is now the Oxnard area, even before the Sugar Beet factory opened? Did you know Oxnard selected the first Asian-American mayor in California in 1966?

Join the Ventura County Chinese American Historical Society for a presentation highlighting the contributions of the Chinese community in the City of Oxnard — The program offers a visual and immersive experience featuring historical reenactments, videos and Tai Chi.

早期移民美國的華人，大多是尋求自由的空氣，生命的理念，幸福的人生而來。這樣的美國夢從上岸後就不斷接受考驗。來到加州范杜拉縣的奧克斯納 OXNARD 市的華人留下什麼樣

的故事，引起了當地奧克斯納歷史園區協會的好奇，Gary Blum, president of the Friends of Heritage Square, 特別情商范杜拉縣華美歷史學會舉辦教育性的演講和導覽老華人街。於是在 2017 年 6 月 24 日在奧克斯納歷史園區內，舉辦了這個別開生面的活動。



活動當天早上，奧克斯納歷史園區已經佈置成一百多年前的場景，陸陸續續見到老一代華人的生活再現，包括了林興干、陸鼎心及其家人喬裝成代寫家書和幫人取名字的書生，商人販夫走足。Scott Corbett 率領他的學生 Christina Molitor 介紹當年華人風行的賭博遊戲叫番攤 (game of luck: fan tan)。趙書琴、陳

麗美、邵立新、金鑫、Yubin Fu、Xiao Dong、Yong Ping Chen、Irene Sy 等人接待來賓並介紹舞龍舞獅舞蹈團、國樂團、唐裝服飾、華聯會、歷史學會、中文學校等資訊給大家，很引人入勝。

演講會由華聯會會長 VCAA President Angus Simmons 揭開序幕，歷史學會主席 George Yu 介紹一下這范杜拉歷史學會成立十七年來的成果，包括大壁畫，錄製光盤，出書，辦活動等等。接著介紹尊敬的主講人 Linda Bentz

多年來對范杜拉華人歷史鏗而不捨的鑽研，幫助我們華人瞭解自己的歷史源流。由 Linda Bentz (Historian)，講出鮮為人知的史實，從各個管道搜尋整理出各家的族譜，落腳處，老照片。好多接受她訪談的人都已作古，要是沒有她的紀錄，那些故事早已隨人入墓了。

奧克斯納市初興在十九世紀初，主要因為甜菜工廠的製造和產銷，形成了市鎮，吸引了華工和商賈前來，他們多半來自廣東，都聚居在今 Oxnard Blvd, 7th and 8th street and A street 一帶。成為中國巷子(China Alley)。經過半世紀，聚居了二百至六百華人。營業項目包括進出口貿易、商店、餐廳、介紹所、洗衣店、客棧、賭博館，還有秉公堂、



消防隊等公益服務機構。直到後來經濟不景氣，到了 1940-1950 年代，都市整建期間拆遷了不少，華人漸漸分散到各地去了。

在這小區內曾經出了一位市長，名字是司徒子春。William (Bill) Soo Hoo 司徒子春於 1966 年當選奧克斯納市 (Oxnard) 市長，同時他也是加州第一位華裔市長。司徒家族在 1920 年代就在此地生根，並經營餐飲生意，餐廳名字叫做 Mama Soo Hoo's Orient，掌廚就是司徒子春的媽媽，本地人都稱呼她為 Mama Soo Hoo。雖然該餐廳早已歇業，但舊址 760 S Oxnard Blvd 的門面仍然保留完好，並且內裝還留有部分原創。其他尚有幾棟建築，仍顯露著中華文化的氣息。磚紅色的牆壁，中



Bill Soo Hoo and Robert Kennedy



China Alley, 1920



Mama Soo Hoo Orient (1920' s and 2017' s)

國特有的鏤空格子窗、屋頂飛檐，身處 Oxnard Blvd，一眼就能讓人辨別出不同的東方建築風格。

司徒慕韶 (Angela Soo Hoo) 是司徒子春的夫人，她和子春先生於 1968 年結婚，當時先生已經擔任奧克斯納市長兩年。兩人結婚後，她從舊金山遷入奧克斯納市定居。她和先生兩人均是在美出生華裔第二代，兩人相識前，子春先生曾於 1943 年加入美國陸軍，在歐洲打過第二次世界大戰，期間曾被陸軍送去美國的大學學習中文，這讓司徒的老媽媽十分開心。他服役期間並因戰功獲得兩枚勳章。戰後回到家鄉奧克斯納市，希望為家鄉城市建設盡一分力量，決定大力發展該市。但他剛開始準備買房子時，就遭到種族歧視，白人屋主竟然告訴他「只能買不能住」，因為法律規定「只有白人能住」，促使他決心參政，改變華人受歧視的現狀，經過一次失敗後，他終於以最高票當

選奧克斯納市長，成為加州第一位華裔市長。他為這個城市付出了很多心血，是一位「憂國憂民」的人。當年他任職市長時，奧克斯納市僅有 6800 名居民，如今已有 20 萬人口。司徒子春於 1990 年 10 月因心臟病突發過世，享年 66 歲。

華人在奧克斯納的歷史，具有非常重要的里程碑和許多傳奇事蹟。但卻鮮少為人知。默默地貢獻社會，寬大的心胸融入當地各個階層及各族群。這些先人的奮鬥經驗，足以勉勵大家勇敢的走出來，邁向理想人生。

為配合了華人初到 Oxnard 是如何受到的歧視和種種限制，一代代華人為生活奮鬥等歷史，特地放映影片 “The grit and grace of Oxnard's Chinese.(Yun Seng Chao 剪輯)”，和看板展示 “古老街景及人物，地理位置對照現今建築。(Grace Leo and Ricky 製作)”

展示之後提問回答非常踴躍，欲罷不能。但是時間飛逝，園區中心的表演已將登場。

中華武術表演的太極功夫扇及廿四式太極拳，是由千橡的橡園太極拳協會提供。示範者苦練多時，場內外人士拿著手機猛拍，還要求與演出者合照。(參與人員：張寧孜、黃珠蟾、Mabel Chow、陳長秀、蔡秀娥、陸麗珠和鄭鐸利。)





“古街循覓”沿途行經先人輩路藍縷的足蹟，並經過秉公堂 751S Oxnard Blvd，有人是從洛杉磯過來的，Eugene Moy 特別補充說明各地秉公堂對華人的意義遠超過同鄉會。

到了午餐時間，也剛好走到 701 S Oxnard Blvd. 金雞園餐廳（奧克斯納現存最古老的中餐廳），該餐廳從一九二九年開始營業至今，內外裝潢保留原樣，古色古香，佈置得典雅有緻，每間庖廂門楣上都有詩畫。現在的老板吳康明先生是一九八一年開始接手經營到現在，在他一家人和華聯會同僚熱心招待下，賓主盡歡。Carmen Rairez Esq. Mayor Pro Tem, Bert E. Perello, Council member 也都熱情參加這個活動。



當天在這古早味的庖廂中還臨時闢有一間茶藝展示室，由千橡吳茵茵和陳蕙玲女士示範，與會者分批入座，品茗，分享。鮮花小點，氣氛和悅。令人流連忘返。回味無窮。

續自：《關於英語詞彙與語源學 (Etymology)》 上接第77頁

理解字義，更有助於記憶。從相關的希臘文或拉丁文字根，字首，字尾的理解可以輕易記得數十個學過的和未學過的衍生字。平均來說，每個希臘或拉丁字根可以解碼大約 35 個英文字，每個希臘或拉丁字首可以解碼大約 50 個英文字，希臘或拉丁字尾則可以用來判定英文字的詞類。

語源學說明字的來源和歷史發展，包含原始語義，在不同語言間的流動，以及形式和意義的轉變。字典的功能是紀錄當代字彙的定義和用法，語源學則強調字的來源和過往的語義。比如說，根據 American Heritage Dictionary of the English Language 對 disaster 定義為「造成廣大破壞與災難的事件」，但 disaster 的語源學定義則著重在古代「歸咎於星象因素的困厄。」disaster 源自義大利文的 disastro，意指「對個人的星象不利」。如果熟悉這個字的拉丁字根便很容易瞭解這個字的意思。拉丁字首 dis- 表示分離，加上 astrum（星星），便表達了「來自於星象惡劣影響的厄運」。

再舉一例。Salary 的現代字典定義為：「對服務定期給付的補償——薪水」。這個字的字

源來自兩千年前的拉丁文 salt（鹽）的 sal。為什麼鹽會成為薪水的來源？因為在羅馬帝國時期，羅馬士兵的薪資是用鹽來支付，鹽可以用來保存食物。成語 worth your salt 意指你「辛勤工作，支領薪水」。

英語的詞彙豐富多樣，且不斷地從世界各地融入新字，不但字彙量與日俱增，既有的字也持續被賦予新義，因此之故，學習語源學可大幅增進英語能力。它的學習過程是先難後易，初學者在經過短暫的生疏期後，便會漸覺輕車熟路，得心應手。以 amphoterism 為例，它的意思是「兩種反應能力。」此字源於希臘字根 amphoteris，是 amphi 的演變字，意指“around, about, both, on both sides of, both kinds。”懂得了 amphi 的意思，下次再看到以 amphi 開頭的新字便可以觸類旁通，瞭解幾分字義。

四十餘年前與 Norman Lewis 在台北敦煌書局的偶遇結下了難忘的因緣，日後才知道他除了寫出一系列英語詞彙和語源學的書，也是個好旅行的人。他 1912 年生於紐約，2006 年逝世於美國加州 Whittier 市，與我的現在住處相隔不到六十英里！



從“多吃蘿蔔夏吃薑”談中醫養生

陳永萍 中醫博士

爲什麼冬天天氣寒冷卻要多吃性質寒涼的白蘿蔔，夏天天氣炎熱反而要多吃性質溫熱的生薑呢？老祖宗幾千年流傳下來的養生經驗之談“多吃蘿蔔夏吃薑”到底有什麼科學道理？

一、“多吃蘿蔔夏吃薑”的中醫原理：

原來這與人體的陽氣活動有關。東漢醫聖張仲景在中醫臨床經典著作《傷寒論》中有這樣的論述：“五月之時，陽氣在表，胃中虛冷”；“十一月之時，陽氣在裡，胃中煩熱。”意思是，五月立夏後，夏季開始，天之氣陽熱蒸騰，向上向外升發，相應於人就是“陽氣在表，胃中虛冷”，表現爲體表多汗口渴，胃腸食欲不振、消化不良或腹瀉等。十一月立冬後，冬季開始，陽氣向裡收藏，天之氣陽熱減少，相應於人就是“陽氣在裡，胃中煩熱”，表現爲體表汗孔收縮，胃腸積熱、容易長口瘡等。

因此，古人根據生活經驗總結出，夏季陽氣在表，胃中虛冷，應該多吃性質溫熱、散寒祛濕的生薑；冬季陽氣在裡，胃中煩熱，應該多吃性質寒涼、清解積熱的白蘿蔔。

另外，由於夏季炎熱，人們往往貪涼飲冷，吹空調過冷過久，都容易損傷脾胃陽氣，表現爲惡風怕冷、疲乏無力、腹疼腹瀉、食欲不振、口中黏膩等。這時喝一點生薑湯，可起到散寒祛暑、開胃止瀉的作用。生薑也可作爲調味品，炒菜、燒肉放上薑增加味道，燒魚則去除魚腥等。冬季人們習慣進補溫熱的人參鹿茸，多吃熱性食品如火鍋等，又活動較少，因而體內易生痰熱，口唇生瘡等。此時進食蘿蔔，具有清熱化痰，消積除脹的作用。因此，“多吃蘿蔔夏吃薑”是簡便有效的養生保健訣竅。

二、“多吃蘿蔔夏吃薑”的現代研究：

那麼這一流傳千年的訣竅有沒有現代科學依據呢？我們知道，夏季天氣炎熱，人體交感神經——腎上腺皮質系統興奮性增加，血液更多流到體表，皮膚毛孔開張，容易出汗以散熱，造

成受副交感神經支配爲主的胃腸消化系統處於相對缺血缺氧狀態，因而對食物的研磨、消化、吸收能力下降。而據現代藥理研究，生薑的化學成分可分爲揮發油、辛辣成分、二苯基庚烷三類，其中的辛辣味成分主要是 6-薑醇、6-薑酚、薑烯酚，也是薑的主要藥理活性成分。生薑對消化道有輕度刺激腸液分泌，使腸張力、節律及蠕動增加（有時先增加後降低），起雙向調節作用，因而能用於因腸蠕動功能紊亂等導致的胃腸脹氣、脹痛等。

冬天氣候寒冷，皮膚毛孔收緊，血液在體表的流量減少而在內臟的流量增加，而冬天人體爲御寒之需要，攝食量增加，使體內脂肪增厚而保暖。此時若暴飲暴食，便易造成反酸、便秘、口臭、唇舌生瘡甚至帶狀皰疹等病症。白蘿蔔是秋冬當令蔬果，含有豐富的維生素 A、B、C、D、E 和糖類、木質素、多種酶及礦物質等。其中的維生素 B 對復發性口瘡有防治作用，粗纖維則能刺激胃腸蠕動以防止便秘。木質素可以刺激機體免疫力，提高巨噬細胞的活性，具有抗病毒功效，防止炎症的產生。

三、怎樣吃薑吃蘿蔔

生薑與蘿蔔，都是可藥可食的，而且四季都有。

1. 日常生活中的應用

(1) 烹飪佐料：做菜時加入一些生薑，因爲生薑性味辛辣，所以不僅可以容易出味，去腥膻等，還可以開胃暖胃養胃。

(2) 生薑紅糖茶：治療風寒感冒，用生薑切片，加紅糖熬水飲之，以暖胃散寒。但對於偏熱的感冒，如伴有口苦口乾口渴的話，就不適合用生薑了。婦女經期痛經也可服用，以溫經止痛。

(4) 薑米泡飯：產婦坐月子，在江浙一帶有個傳統，即產婦吃的米是專門提早做的，用生薑與米一起炒制而成，吃一個月，以助產後修復及哺乳。



(5) 白蘿蔔汁：有緩慢的降血壓作用，高血壓和動脈硬化病人，用生蘿蔔汁加蜂蜜可以幫助清理血管。也可治療胃酸過多，可用蘿蔔生嚼出汁。白蘿蔔汁的消食通氣也是許多藥物難以取代的。

還有很多食譜，就不一一列舉了。

2. 入藥用

張仲景的《傷寒論》被譽為方書之祖，載方 113 首，生薑就入藥 39 方次。可見漢代時期薑的藥用價值得到了充分的認識。常用的中成藥如桂枝湯、小柴胡湯、逍遙散、保和丸、理中丸、藿香正氣散等都含有生薑的成分。

四、中醫四時養生

中醫養生是一個很廣的話題，也是一門很大的學問，充滿了經驗、哲理和智慧。

基本要求是因時制宜，因地制宜，因人制宜。因為人是大自然的一部分，四時天地陰陽之氣在變，人也隨之而變，此為養生真諦。

對於“冬吃蘿蔔夏吃薑”，也需靈活看待。熱性體質的人不宜多食薑，秋天天氣乾燥也不宜過食薑，還有患熱病咽喉腫痛、牙齦發炎等，也不宜食薑。

白蘿蔔性寒涼滑利，脾胃虛寒者多食可致滑腸腹瀉。

我們都知道孔子是一位偉大的教育家，但他也是一位偉大的養生家。請看他對飲食的要求。“民以食為天”是中國食文化的核心，將“吃”列為人的第一本性和根本訴求。如何吃好並利於養生呢？孔子在《論語·鄉黨篇》中記載了關於吃飯的十二條規矩，可資我們借鑒。

第一、“食饘(音：義)而餲(音：愛)，魚餒而肉敗，不食。”“饘”、“餲”兩字的意思是我們所吃的糧食已超過它應有的保質期和保存期；魚、肉腐爛變質不可食。放置時間過長或腐爛變質的食物常含有許多致病菌或致癌物質——亞硝酸鹽，人吃了會引起噁心、嘔吐、腹瀉等不適，甚至有罹患癌症的風險。

第二、“色惡，不食。”食物改變原來的顏色，說明已經變質或從內部開始腐爛了。因此，這樣的食物不可食。

第三、“臭惡，不食。”有些食物氣味已臭不可

聞，食後可能會引起食物中毒。這樣的食物絕不可食。

第四、“祭肉不出三日。出三日，不食之矣。”古代祭祀典禮都要用豬、牛、羊為祭品，稱為“三牲”。這些祭品要在祭壇上放置到第二天才可以被拿下來。如果這些祭祀用肉超過三天，即不可食之。

第五、“沽酒市脯，不食。”指的是從街市上買來的酒和熟肉、乾肉，質量不讓人放心，故亦不食。

第六、“失飪，不食。”是指烹飪的食物不是火候不足，夾生、未熟，就是火大熟過頭了。過猶不及均不符合飲食營養的要求，因此不食。

第七、“不時，不食。”孟子曾對孔子飲食有規律稱贊有加，曰：“聖之時者也”。意思是，孔子吃任何食物都要注意節氣時令和具體時間。這裡所說的“時”，一是指一日三餐的具體時間，另一是指具體的時令節氣。一日三餐，都應按時按點，沒到吃飯時間不吃。注意食物的時令節氣，已過季節的果蔬不食。

第八、“肉雖多，不使勝食氣。”盡管餐桌上各種美味的肉類非常多，但還應有所節制，把握好肉食和其他種類的食物的比例，不能讓肉食總量超過主食總量。這一點，符合以五谷為主食的我國國情和飲食養生的要求，以素食為主，葷素搭配，“肉雖多”，也不可恣意肆食，到頭來，弄個“三高”，大腹便便，悔之晚矣。

第九、“不撤薑食，不多食。”孔子一年四季飲食不離薑，他有每次飯後嚼服薑數片的飲食習慣。生薑亦食亦藥，自古就被養生家視為保健良藥。但孔子對薑“不多食”，生薑吃多了，反而對身體不利。

第十、“不得其醬，不食。”在孔子那個年代，燉肉時都要放上些各式各樣的醬，不同食物的烹飪也要搭配不同種類的醬。孔子對“不得其醬”的食物不食。

第十一、“割不正，不食。”肉割得不方正不吃。這是對飲食外形美觀的要求。

第十二條、“食不語，寢不言。”凡是吃飯、睡覺時候，都不要說話。吃飯時不宜大聲說話，影響進餐，不利消化。睡覺前也不宜爭論問題。



月牙彎彎照什麼？

——閒談指甲對健康的預測（一）

王友平

小月亮的傳說

看官，您有沒有聽說過“八個月牙正好，十個月牙反傷身”？如果有一個人沒有聽過這種說法，又恰好是晚上在戶外行走時聽到這個說法，或許會不由自主的抬頭看天上的月亮。但是，聽過這種說法的人，聽到有人講到這句話，或者看到這一行字，大概會低頭看自己的手指甲。這裡的月牙當然不是說天上的月亮，說的是指甲月牙。

月暈礎潤——中醫的理論與實踐

宋·蘇洵《辨奸論》：“事有必至，理有固然，惟天下之靜者，乃能見微而知著。月暈而風，礎潤而雨，人人知之。”後人將“月暈而風，礎潤而雨”縮略成“月暈礎潤”，其中“暈”指太陽或月亮周圍出現的光環。“礎”指柱子底下的石礮。月暈出現，將要刮風；礎石濕潤，就會下雨。比喻事情將要發生的先兆。

中醫對於指甲月牙的看法正是如此，絕對是觀察人體氣血變化的窗口，月牙彎彎更是“健康圈”，照亮精氣神的些微變化。仔細辨認指甲月牙可以預先觀測到許多關於全身健康狀況徵兆。這些說法從何而來？據說是依據中國最古老的醫書《黃帝內經》裡的話：“陰陽交泰生動氣，動氣者十二經之根本”。據此認為手指腳趾都是陰陽交匯之處，所以在健康的人，雙手十個指甲，應該有 8-10 個指甲可以看到奶白色的月牙。這樣的月牙和指甲其它部分的界限清晰，每個月牙佔所在指甲的面積接近

1/5；月牙的奶白色越白越好，越能表現出人整體精血氣力充盈。

如果少於 8 個月牙，或者月牙面積小於 1/5，或者月牙顏色發灰、變淡，邊緣不清晰、趨向透明，使得月牙和指甲其它部分的色澤逐漸類似進而消失，就可推測出此人有手腳冰涼、身體常感寒冷、易感冒、易疲乏、精神不振、萎靡想睡、脾胃運化低下、精虧、氣弱、血虛等情況。有人進而套入西醫名詞說，這樣的人容易患貧血、甲狀腺功能低下，以及因為免疫力差而易罹患腫瘤癌症。

如果雙手有 10 個月牙，或者月牙大於指甲面積的 1/5，就表明此人陽氣太過旺盛，某些臟腑功能強壯過頭，或者當時就會伴有面紅、舌紅、口乾、食多、好動、煩燥、易怒、尿黃、便秘等表現，或者很快會出現這些徵兆，其後果就是容易中風。同樣，今天的中醫很容易為此套入西醫觀念，說這樣的人較易患高血壓、高血糖、心肌肥大、動脈硬化、甲狀腺功能亢進。

還有人說，更有經驗的老中醫可以根據不同五指的月牙細微不同，看到更多信息。例如，

（1）拇指關連肺脾，月牙粉紅，表明肺氣虛弱所以容易反覆感冒，容易疲勞；又因為脾氣虛弱則西醫所說胰腺必然虛弱，容易患糖尿病。（2）食指與腸胃相關，月牙淡紅表示胃和大腸功能不良，食慾減退和大便紊亂是可以預料到的後果。（3）心包經走中指，月牙色淡變小預示容易精神過度緊張、膽小易驚、心



悸不安、頭暈、頭痛、頭脹、思緒不清、健忘、失眠、多夢。(4) 三焦經失常的表現可以從無名指的月牙觀察到(若硬套西醫,那些內分泌功能如何就看無名指的月牙)。因此無名指沒有月牙或者只有很小的月牙,預示一個人容易陰陽失調、體質下降、有說不出的不舒服但又很難查出明顯疾病。若是在女性,則常有月經不調等等。(5) 小指連心腎,心腎屬於隱藏為主的陰血精髓臟腑。因此,通常看不到小指月牙是正常的。如果看到小指月牙,則預示身體有熱症,陰不制陽,陽氣外洩,說不定還預示著容易患嚴重的心臟病。

參辰日月——西醫之見

“參”“辰”為中國古天文命名的二星,此二星分處天空東西兩極,從不同時出現。“日”“月”為古人看到的兩大光體,分別出現在白天和黑夜,亦彼此相對。元·白樸《牆頭馬上》第三折:“則他這夫妻兒女兩離別,總是我業徹,也強如參辰日月不交接。”即以“參辰日月”比喻彼此隔絕或互相對立不相容。

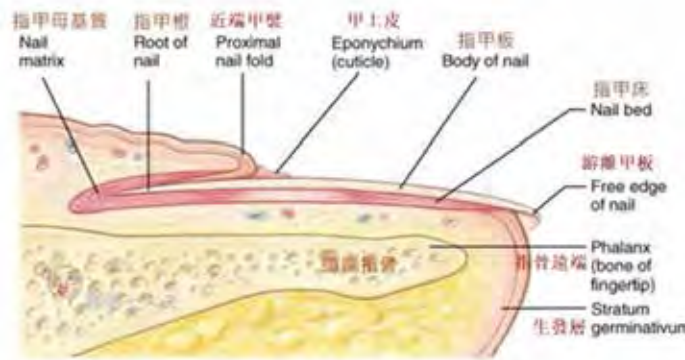
眾所周知,西醫是建立在反復的、盡可能細微的、有統計學基礎的現代實驗科學手段驗證基礎上的。因此,西醫和中醫對手指月牙看法的恰如成語“參辰日月”,大相逕庭。那麼為什麼西醫並不看重月牙彎彎的意義?咱先來看看西醫對指甲及其相關組織的仔細解剖。

西醫解剖學和生理學指出,指(趾)甲從皮膚衍生而來。最初和皮膚一起出自胚胎的外胚層、側板壁層和間充質。在胚胎 9 周後指甲逐漸從皮膚裡分化獨立出來。同屬結締組織的指甲、頭髮和皮膚的生長過程是相似的,所以指

甲的病變歸皮膚科治療。指甲和相關組織如下:

1、指甲板(Nail Plate):就是我們通常說的指甲、指甲蓋,也被稱為自然指甲,相當於皮膚角化層,由平整的板狀角質細胞構成。這些板狀細胞沒有細胞核,已經不再生長,所以指甲板本身沒有感覺,也不會產生腫瘤癌症。這些細胞由一種黏性很強的生化物質粘在一起,分為三層,就好像用灰泥把磚頭砌成牆那樣,組成鱗狀角質緻密半透明板片,堅固而有彈性。這些生化物質在指甲板和頭髮裡是相同的,源於氨基酸構成的一種角質蛋白。

2、甲根(Nail Root):甲根,指甲更新的根基,位于皮膚下面,由新生的指甲細胞構成,不斷地推陳出新,把角質化不再生長的無核老細胞向外頂,形成指甲板。



3、甲基質(Nail Matrix):也叫做甲母,位于甲根的後下方,類似皮膚的真皮層,是構成甲根的細胞(角蛋白

細胞)的孵化器。甲基質含量有豐富的毛細血管、淋巴管和神經,因此極為敏感。據說有一種酷刑叫做釘籤子,就是撕裂甲床,直戳甲根傷害甲母,不但劇烈疼痛,而且可能導致今後指甲生長異常。甲基質的形狀決定著指甲板的厚度和寬度。甲基質區域越寬,指甲板也就越寬;甲基質區域越長,指甲板就越厚。大指的指甲板寬比小指的指甲板寬而後就是因為大指的甲基質比小指寬而長。

4、甲床(Nail Bed):被甲根推出來的指甲板是附于甲床上的。甲床相當於皮膚表皮的輔層、基底層及真皮網狀層構成的,與指頭骨膜相接的部分,有豐富的血管。所以,甲床雖然



不參與指甲生成，但因為提供了指甲需要的營養，就可能影響指甲板的形狀。外力很容易造成指甲板和甲床的分離，帶來劇烈疼痛和大量出血，因此指甲不應該剪得太短，清理指甲縫裡面的污垢時也要避免過度深挖。

5、甲襞 (proximal nail fold)，也被稱為近端甲襞、後甲襞、後甲廓，是真正的皮膚，只不過是皮膚彎入甲根的移行部分。這個部分的皮膚看起來光滑而沒有皺紋。

6、甲上皮 (Cuticle)：在甲襞前有窄窄一條又薄又嫩的透明帶就是甲上皮，也被人稱為近端甲皺、甲小皮、甘皮等等。人們說的指頭上的“肉刺”就是這裡和甲襞破碎翹起來的結果。

7、甲下皮 (Hyponychium) 在指頭遠端，是皮膚和指甲游離端之間的一個薄膜，保護著甲床。修理指或用指甲不慎重，通常都會先破壞了甲下皮，進而撕開甲床和指甲板。

8、甲溝 (Paronychium) 通常指的是指甲兩側彎入皮膚的部分，也叫做側甲溝 lateral nail groove。廣義的甲溝還包括甲上皮和近端甲襞部分。

9、指甲月牙的學名叫做甲半月 (Lunula；the nail root hair white half-moon shape) 或者半月痕，也有人稱其為小月亮。還有人稱其為小太陽，筆者就覺得點莫名其妙了。西醫認為指甲月牙其實是新生的、尚未完全角質化的、不透明的、白色的、指甲角蛋白細胞區域。這個區域是甲基質的細胞出了甲襞和甲上皮覆蓋的部分，但還沒有完全老化成不具有生長能力的指甲板細胞。這一部分的細胞

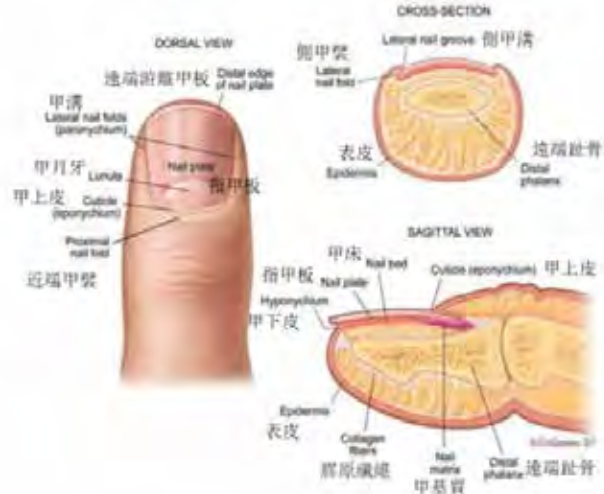
的多少決定了月牙的大小。在甲根部，細胞生長有兩個特點。一個特點是中間快，越到指甲兩邊越慢。另一個特點是指甲角蛋白細胞由不透明的白色變成半透明所需的時間卻無論在何處都是一樣的。如此，指甲根部中間未角質化的細胞往前生長推進得快，佔領的區域就大，白色不透明未角質化的角蛋白區域和透明成熟角質化的角蛋白區域的交界點就高，或曰離指甲末端近；而越到兩邊，還沒有角質化的角蛋白細胞長得越慢，白色佔領區越小，和透明成熟角質化角蛋白區域的交界點越低，離指甲末端遠，於是在指甲根部形成一個中間高兩邊漸漸低落的弧形白色月牙區。

根據這樣的解剖和生理功能研究，西醫認為，通常的情況下，使用越多的手指，指甲磨損得

就越快，也就促使手指指甲生長也越快，那麼指甲月牙的區域就越大越明顯。大拇指和食指是人類使用最多的兩個指頭，因此就呈現出大拇指指甲最大，食指甲月牙也比較大，而小指用得比較少，因此多數人的小指月牙很小，或者根本看不到。不過，據

說彈鋼琴的人和每天打字的人用小指的機會比較多，他們的小指月牙也比常人更加多見或者大一些。說到這裡，筆者突然想到，經常用小指扣自己耳朵或鼻孔的人，會不會小指月牙大很多？

從這個角度講，西醫並不是特別看重指甲月牙的變化，認為月牙只是顯示組織新陳代謝的結果，並不能用來預報身體其它部位是否有疾病。當然，如果一個人身體狀態已經很虛弱，整體新陳代謝很慢，所有指甲都生長緩慢，所有月牙都可能變小或者消失，但這是代謝低下





的後果，並不被拿來做預測。而且，西醫認為有些人可能因為遺傳性的指甲甲基天生就比較小或者比較深在，或者指甲的生長速度天生就較慢，那麼指甲月牙羞澀地躲起來不肯露面或微微出頭一點點，也能算不了什麼大問題。

沐日浴月——中西結合

清人沈德潛康熙年間，選編了唐朝之前最重要的古詩《古詩源》共十四卷，其卷一之十裡有文曰“禹玉牒辭祝融司方發其英，沐日浴月百寶生。”好像是引用了漢朝趙曄《吳越春秋·越王無餘外傳》的記載：“庚子，〔禹〕登宛委山，發金簡之書，案金簡玉字，得通水之理。”後人就以“沐日浴月”來形容領受日月光華的潤澤。

那麼，到底月牙彎彎照什麼？還是什麼都照不出來？以筆者對中西醫的淺薄了解，立足人類科技水平的現狀，與其“參辰日月”，不如“沐日浴月”。也就是說，其實不需要將中西醫完全對立，大可汲取雙方之精華。

因此，筆者試著以現代西醫追求眼見為實的精神，詳細追溯中醫說法的立足源頭。然而，筆者仔細搜索《黃帝內經》，想看看“陰陽交泰生動氣，動氣者十二經之根本”的前言後語上下文到底在講什麼，生怕被人以偏概全，誤解了老祖宗的智慧。誰知道這麼一查，得，整個《黃帝內經》出現過“甲”字 82 次，“爪”字 41 次，“動氣”2 次，“十二經”32 次，“根本”2 次，沒有“交泰”這個詞，當然也根本找不到“陰陽交泰生動氣，動氣者十二經之根本”這句話。顯然，說這話出自《黃帝內經》是以訛傳訛。有沒有可能出自其它古典中醫名著，有可能，只是筆者至今沒有查到。

那麼，是否看月牙辯病徵完全是荒謬之說？那倒不見得，因為在《黃帝內經·素問·六節臟象論》的確有說：“肝者，罷極之本，魂之居也，其華在爪，其充在筋，以生血氣，其味酸，其色蒼，此為陽中之少陽，通於春氣。”

“爪”就是指（趾）甲。後世中醫據此形成

“甲為筋之餘”的理論，認為從爪甲的變化可以識別和肝有關的病徵。例如，肝藏血氣正常者必筋力健壯，爪甲堅韌、透紅光亮；而肝藏血氣無力者必筋衰無力，爪甲薄軟、色澤枯槁。然而，需要注意的是，中醫的肝和西醫的肝並非一對一的關係，中醫的肝其實不是一個臟器，而是一個體系，是一個和其它心、肺、脾、腎、心包、胃、膽、大腸、膀胱、三焦、氣、血、陰、陽、十二經脈、奇經八脈體系相關聯的體系。並且，若研究全身經絡循行，的確可以看到十二經脈的陰經陽經相交處都在指趾尖。因此，既然按西醫理論說指甲板沒有生命，那麼有生命的月牙當然可以作為了解體內的生命變化的一個窗口。例如，西醫認為指甲若生長代謝快，月牙就可能大一些，那麼作為中醫理論的認識，通常虛寒狀態會使人的功能低下，代謝就慢下來，那麼指甲生長就可能慢一些，所以指甲月牙可以作為反映體質寒熱的一個表象，還是比較客觀的。只是體質寒熱跟病性寒熱是兩回事，寒的體質可能有熱病，熱的體質也可能得寒病，因此單單看月牙還是不夠，還應該結合其它望聞問切的結果。

看官，您如果堅持認為月牙彎彎意義重大，非得把缺少的月牙升起來，盼望您可以注意四點：第一，不要和別人比月牙，就和您自己比。必然，您的年齡日新月異，身體新陳代謝當然漸漸衰慢，所以月牙自然比當年會小一點點。第二，按照西醫理論，您若要月牙光彩照人，就是要保證指甲的代謝正常。要讓指甲代謝正常，除了注意全身的健康，還得多多動手。不過，您可別藉此給自己一個天天坐在室內單單打電腦，不做其它活動的理由，因為您的健康絕對不在於僅僅長出很多月牙，也一定需要室外太陽的照射。第三，既然您說自己既信西醫也信中醫，那麼發現月牙變化讓您心驚肉跳的時候，千萬不要單單看中醫，也應該去做西醫檢查。第四，至於怎樣讓全身健康，代謝正常，以至於您的月牙高照，中西醫都有很多關於保健的論述，各位盡可以去 Google 一下。



書名：南京不哭

Nanjing Never Cries

作者：鄭洪

出版：譯林出版社

日期：2016年12月

介紹：馮瀚緯



鄭洪 1937 年出生廣東，後定居台灣，在台灣大學讀了兩年書後赴美，進入加州理工學院。22 歲取得物理學博士學位，1969 年他成為麻省理工學院正教授，1978 年被選任中華民國中央研究院院士。

1995 年起，張純如花了三年時間，於 1997 年 12 月發表了“The Rape of Nanjing”《南京大屠殺：被遺忘的二戰浩劫》這本鉅作。這是第一本描述中日戰爭南京大屠殺的英文著作。因為這本書的暢銷，被日本一再否認的南京大屠殺事件在國際史學界引起很大注意、討論和迴響，也間接促使美國國會在 1998 年通過了一項譴責案，要求日本認真反省歷史。

同樣的 1995 年，4 月 13 日下午，鄭洪參加了一場名為「原子彈：迷思、紀念、歷史」的講座，由三名美國人及一位日本人主講，整個演說都在宣揚日本人民因原子彈而受難進而痛批美國政府做出的錯誤決定。作為當場的唯一華裔，鄭洪站起來表示：「歹徒進到你家燒殺搶劫、強暴女人，說前來干預制止的警察施暴，能講得通嗎？」當時會場一片沉默，無人接腔。鄭洪說，會後那位日本講者對他表示：「我完全同意你的看法，日本政府應該為二戰期間的罪行道歉」。

座談會過後，校刊將當日演講內容完整刊登，卻只字未提鄭洪的質疑。他投稿抗議，雖在幾個月後被登出，但重要的歷史內容與警句均被刪除，只剩下了短短半頁。鄭洪很感嘆，覺得中國人真實的聲音得不到重視和聆聽。「你們不讓我說話，我就自己發表！」自那一刻起，激發了鄭洪下定決定自己寫書，而促成了「南京不哭」的誕生。

1999 年，鄭洪利用教授年休，到南京住了三個多月，去更深入瞭解日戰歷史、體驗南京、也與南京大屠殺的倖存者見面長談。回到美國後，著手開始寫作。

2014 年，鄭洪的朋友把小說完成初稿拿到麻省理工學院出版社時，為當時的出版社主任以“我們是不出版小說的。”拒絕，但答應利用時間“翻翻”，然後再給作者一些建議。但兩個月後，出版社回復鄭洪，決定破例出版這部作品。

2016 年 8 月 29 日，這本告訴西方人歷史真相的英文小說《Nanjing Never Cries》，終於在亞馬遜網站得以問世。發行第一天，就創下了首批版本售罄紀錄。

這本書描寫在那個大時代人性的故事，有親情、愛情、友情，寫人們如何生



活、如何感受。他指出，雖然書中人物和主線情節有虛構的成分，但環境、背景卻完全尊重事實地還原了歷史，而裡面的許多故事，都是真人真事的演繹。

鄭洪說，他並不在意小說給他帶來的任何名利。他已簽約麻省理工學院，將所有版稅外加個人儲蓄共 100 萬美元贈予學校，設立獎學金。獎學金對象是所有中國學生，任何經濟能力有限而又品學兼優的中國學子皆有機會獲得資助。他希望自己不屈的努力，能夠換來後輩們的坦途。

書中有不少篇幅在敘述留美麻省理工學院畢業的任克文博士，毅然決然回國為國家犧牲奉獻，還邀請了他的同學美國人約翰到南京一起研發飛機。廢寢忘食忘我的工作，無怨無悔付出的堅持，是當時中國對日抗戰最艱苦時期中許多歸國科學家的縮影。

書中女主角陳梅的遭遇，是萬萬千死難同胞的共同經歷。陳梅目睹一個日本兵在她眼前用刺刀殺死了父母及三個弟弟，對一起僥倖餘生的大弟發誓血債血還，從此這個日本兵的嘴臉無時無刻不在陳梅的腦中盤旋。抗戰勝利七個月後，在南京掃街的日本降兵中，這名叫酒井的兇手被陳梅一眼認了出來。書中接下去是敘述對日軍降犯的審判及陳梅的心路歷程。

這本書，對於日本侵略者殘酷的殺戮與人性的醜陋，做了相當深入的解析與探討。

鄭洪在書中，對於陳梅所問：「一個民族如何能夠大規模地屠殺與強姦另一個民族，像日本人對我們那樣？他們在自己的國度裏彬彬有禮，奉公守法，怎能一登陸到了中國，就變成野獸？」

他藉由國軍軍官孫起與一個日俘井木的對話，把日軍從嚴守軍紀，有善良之心，到後來的奸淫擄掠，濫殺無辜，整個人性毀壞與墮落的過

程，做了這樣的探討：第一個要素，是幹壞事的程度，從小而大，以至於越來越無法無天；第二個要素，是在集體人性毀壞的推波助瀾下，個人的人性毀壞，也就變的很容易了。

鄭洪是這樣的將整本書作結尾：

……酒井在法庭被判有罪及絞刑，在出場經過陳梅時停下對著她說：「請接受我的道歉！請原諒我做了錯事，我罪該萬死！」酒井打開手中的一條帶著墜子的銀鍊繼續說：「這裡面有我女兒六個月大時的照片，希望有一天你們兩人能夠見面，見面時握個手。」

那一霎那，陳梅回想起任克文教授在她小時曾就她問過的一個問題所作的回答：“人是善與惡的兩棲動物。我們所有的人，你和我都不例外，身體裏面都有一個邪惡的種子和一個善良的種子。我們可以成長為其中之一。”

她心裡的一個聲音告訴她自己：“我懂了”。

一首雄壯的歌聲從她靈魂的深處冒出來，這是過去所有數不清的歌曲的總和，這是南京之歌，是每個中國人的歌！

他驕傲的仰起頭，走向酒井，接過他的銀墜子，按在自己的心口上……

我相信在書中幾個主人翁的身上，多多少少都有鄭洪的影子，也有他對祖國的期許。最終陳梅在從恨極仇人演繹到接過仇人的銀墜，也隱隱的展現出寬恕的昇華。

但非常清楚的，寬恕是基於自心底誠摯的認錯與懺悔，也只有最誠摯的認錯、懺悔與道歉，才能會為寬恕的晴天打開一道門。

鄭洪在書末寫下了兩句感言：

書成國恨心猶烈 唱罷梅花意未休

這又未嘗不是許多讀者共同的寫照？

書名：我的心我的眼 看見台灣

作者：齊柏林

出版：圓神文叢出版社

日期：2013 年 10 月 24 日

介紹：陳蕙玲

內容：本文由網頁編輯剪接，悼念這位看見台灣的英雄。



紀錄片導演齊柏林在 2017 年 6 月 10 日中午，從台中前往花蓮，為《看見台灣》續集勘景時，與機上助理及機師墜機身亡。其代表作《看見台灣》於 2013 年上映後影響深遠，紀錄片拍出高雄後勁溪混濁畫面，陸續因此揭發多起知名大廠汙染事件，也讓人類對自然環境的破壞再度受到重視。

該片在上映時，即因影片中拍攝清境農場民宿違建情形嚴重，使得數間知名民宿遭到關切。此外，還揪出後勁溪沿岸數家工廠排放廢水、溫泉旅館私接溫泉對環境的破壞、人類在山林裡超蓋房子等惡行，該片在上映後 3 日，打破了台灣紀錄片的周末票房紀錄。行政院為此還在該月成立了國土保育專案小組。

相信許多朋友都有前往戲院以行動支持齊柏林先生的《看見台灣》(Beyond Beauty - TAIWAN FROM ABOVE) 這部首次從不同角度與視野守望著臺灣的精彩空拍紀錄片。而看完這部衝擊與感動兼具的影片後，許多朋友們是否也要同我一般地，對這部紀錄片背後的幕後花絮及拍攝者的心路歷程感到無比好奇？那麼就可以從閱讀《我的心，我的眼，看見台灣》這本書裡來試圖解惑！

作者簡介：

因為對攝影的熱愛，於 1988 年開始擔任商業攝影助理、雜誌攝影師。1990 年轉任公職後，開始負責在空中拍攝台灣各項重大工程的興建過程。此後，便長期從空中記錄台灣的地景至今。

曾獲 2004 年第一屆 Johnnie Walker 「The Keep Walking FUND 夢想資助計畫」大獎；2005 年獲奧比斯 (ORBIS) 基金會邀請擔任「眼科飛行醫院」新疆飛行任務代言人；2010 年起擔任空拍台灣電影紀錄片計畫主持人；2011 年受邀 TEDxTaipei 演講「齊柏林—台灣空拍家園」、獲金鐘獎頻道廣告獎；2012 年成為 Google 紀錄片「齊柏林：高空捕捉台灣之美」拍攝主角、作品「飛閱台灣國家公園空拍影片」獲美國第 46 屆休士頓世界影展 (46th WorldFest-Houston) 金牌獎。

齊柏林從事空中攝影二十多年，在這段期間內一直都是以拍攝平面照片為主。2009 年八八水災後，臺灣山林受到極為嚴重的創傷，齊柏林第一時間乘著直升機飛進去災區勘災，看見滿目瘡痍的景象，因此齊柏林堅定了要投身拍攝紀錄片的信念，他又認為只有平面的影像不足以讓觀眾真實地感受到臺灣正在面臨的危機，而且又覺得臺灣還有更多的地方是值得被記錄下來的，因此下定決心，開始了拍攝電影紀錄片《看見台灣》的計畫。

為了籌措拍攝資金，齊柏林除了向朋友借貸和尋找贊助外，更曾將房子抵押貸款。導演動用近 3000 萬台幣，從美國購買專業空拍設備「CINEFLEX」，並裝在直升機的機鼻位置，由其親自在機艙後座操作；本電影花了 1 年時間籌備拍攝，3 年時間拍攝、齊柏林坐上直升機，用一萬五千呎的飛行視角拍攝。全片沒有角色，以航拍鳥瞰視角將臺灣呈現在大銀幕上。



從高山、海洋、湖泊、河流、森林、稻田、魚塢、城市等景觀，我們看見臺灣是如此美麗，但也看到各種環境面對人們的開發而造成的改變、破壞和傷害。土地累積了一道道的疤痕、海洋沉澱了一層層的汙染。透過各個不同主題章節的串連，我們化作飛鳥，一起看見臺灣，一起去看這個島嶼的美麗與哀愁。

本片共耗資新台幣 9000 萬元，是臺灣紀錄片影史以來拍攝成本最高的電影。導演齊柏林花費近三年時間拍攝，累積 400 小時直升機飛行時數。於 2013 年第五十屆金馬獎中榮獲最佳紀錄片獎。

齊柏林的著作有：《上天下地看家園》、《台灣飛覽》、《飛閱台灣 Our Land Our Story》、《從空中看台灣》等空中攝影專輯，和《飛行澎湖》空中攝影多媒體專輯。



齊柏林【佳句】

動物幾乎是現代人與自然環境接觸的唯一「介面」，我們從動物的眼神、與動物的互動，去了解大自然的運作法則，而對待動物的方式

也反映了人與自然是怎樣的關係。P.17

我原本認為，台灣的山只有兩種顏色，一種是白雪的白，一種是常年的綠，現在多了第三種，是滿山遍野、殘破的土黃色，像是大地的傷口。P.34

台灣這片土地上發生過美好的、不美好的事跡，都應該要被記錄下來，唯有被記錄，我們才有能力去理解人類對環境究竟產生了怎樣的影響，不管這個影響是好還是壞，我們都得去面對它，而不是假裝一切都沒發生，大家集體假裝沒看到。P.60

當你對土地的知識愈豐富，你就愈無法坐視環境一步一步惡化。……我不再一

味追求拍攝美麗的照片，我的心情多了一份疼惜土地、記錄土地的動機。……讓美麗的與缺憾的，同時存在一個空間，這是真實的世界，也是真實的人生。P.90

我一直認為，任何創作者都有年限，創作的高峰若沒有好好把握，過去了就是過去了，再也不會回頭。P.119

再不做，以後就沒機會做了。P.124

城市裡的各種樣貌，則反映了人們對這塊土地的價值觀。P.144

就像我對這片土地的關心，從來不想敲鑼打鼓去張揚，只是挑了一件自己覺得有意義的事，然後默默義無反顧地去做。……我認為，所謂的爱就是一種默默的陪伴守候，不管是對家人，還是這片土地。P.145

無人的空拍照片，最終的關懷還是人。我的照片很少出現人，這些無人的空拍照片，其實最終的關懷是人，我不只是看到人類如何破壞生態，其實真正關心的是，人類如何在有限的自然資源裡，與世界共處。P.148

我們常不珍視自己所有擁有的，嚮往被人工化、現代制度馴化後的事物。P.166

對他們來說，生活如此艱困，一點點的快樂就是天大的祝福了。P.168





登山社

BROAD MUSEUM BMW 之旅

雙谷登山社

雙谷登山社年度的 BMW (Bus, Metro, Walk) 之旅於今年三月二十二日舉行，目的地是位於 Disney Music Hall 旁，而於二零一五年九月二十日開幕的 Broad Museum。

為了解整個的行程以避免發生臨時狀況，BMW 領導 HP、Joe 與小王於事前特別實地堪察了一整個的路程，也依氣象預報，請大家攜帶雨具。另外，登山社也擔心 Broad Museum 客滿為患，所以早就預訂了入場券，正是大軍未動，糧草先行！

說著說著 BMW 日就到了，第一個集合地點是 Canoga Ave Metro Station 的巴士車站，計劃中的巴士出發時間是 08:45AM，但是八點才過，就看到 Camarillo 和 Conejo Valley 方向的登山社員陸續抵達，第一次搭乘洛杉

磯地區 Metro 公車的朋友們，唯恐不清楚購票的手續而耽誤了班車。巴士很準時，隻停兩分鐘讓大家上車，時間一到，立刻開車；隻見後方有對男女，揮手趕來，司機卻是理也不理。

我們搭乘的 Orange Line Metro 巴士由 Chatsworth 出發，一直向東，開向 North Hollywood Metro Station；走的是 Metro 的專用車道，路程約十餘哩，靠了十來站；過了 405 高速公路之後，沒料到的是在車道左側的樹叢中，稀稀疏疏的搭著一些遊民的帳棚。看看、說說，不知過了多久，就到站了，要換車了。

下車後，見到另一批來此會合的登山社友，大家益加的興致高昂；噓寒問暖之際，忽然



Canoga Ave Metro Station Orange Line 巴士車



Metro Bus



聽到一聲，“Are you speaking Chinese?”轉過頭一看，背靠著牆的是位二十來歲的東方女子，多半就是華裔了，鼻孔上套個小環，再加一個黑眼圈。禮貌的跟她寒暄兩句，卻聽她說，“I met a wrong person!”大概是在解釋黑眼圈的來歷了，“I’m here to explore my luck today.”這倒新鮮，認真的回了一句，“Good luck!”正要轉身離開，聽到的卻是，“Want Marijuana?”對她笑笑，心想，“Sorry, no luck!”油然而浮起了一陣同情和傷感。



大伙上了 Metro Red Line 的地鐵，9:47 AM 準時開車，又靠了十來站，於 10:15AM 左右抵達目的地 — Civic Center/Grand Park Station。走出 Temple Street 的出口，經過 Grand Park 和 Disney Music Hall，就是 Broad Museum 了。Broad Museum 是由慈善家 Eli Broad 捐贈一億四千萬美元而建造完成的現代藝術館，其中展覽著 Broad 珍藏的各式現代藝術品。除此之外，最特別的是 Yayoi Kusama 的 Infinity Mirrored Room — The Souls of Millions of Light Years Away；每人依訂位順序，排隊，再個別進入室中，停留的時間隻有 45 秒。在室內，像是置身於銀河之中，但見繁星點點，五彩繽紛；隻是過不

了幾秒，腦中想的卻是，“把大燈打開，大概是四面鏡子之中，一大堆亂七八糟的電線吊著各色的 LED 吧！”和“怎麼才百萬光年，宇宙的半徑是一百四十八億光年哩！”

下午一點，大家在 Broad Museum 前會合後延著 Grand Street 走向 Omni Hotel，再經由 Angels Flight Stairway 步行到 Grand Central Market。享用擁擠熱鬧的午餐後，社友們於兩點整一起順著 Hill Street 走向 Pershing Square Metro Redline Station，搭乘 2:26PM 的 Metro 踏上歸途。心滿意足之後，隻見個個都在閉目養神、像是在點頭稱好，自是一路無話。

明年的 BMW 之旅很快就到了，歡迎舊雨新知踴躍參加，更希望大家對旅遊的路線和參訪的景點提供建議。





5.20 端午節音樂會 三個團體一台戲

徐健 黃桂林

五月二十日的初夏之夜，CLU 大學的小教堂裡出現了許多千橡人的身影，他們都是為了今晚的端午節音樂晚會而聚集於此。端午節是紀念楚國詩人屈原的中國傳統節日，「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索」，「朝飲木蘭之墜露兮，夕餐秋菊之落英」，屈大夫留下的這些千古名句是華夏璀璨文化遺產的傳承。海外華人喜悅地以各種形式慶祝端午節，旨在把我們祖先的偉大浪漫情懷傳播出去，代代相傳發揚光大。千橡市 PPMA 的揚聲合唱團，千橡民樂團和千橡舞韻，特別聯合韻聲合唱團，精心制作了一個集音樂舞蹈歌聲於一體的視聽盛宴。



晚會七點整拉開了帷幕，打頭陣的曲目“回娘家”，歡快熱烈的音樂節奏，詼諧幽默的舞蹈動作，配合著合唱團激情的歌聲，觀眾的熱情一下子就被點燃起來。“左手一只雞，右手一只鴨，身上還背著個胖娃娃呀，咿呀咿得兒喂……”，幾個身穿大紅襖的俏姑娘扭著蠻腰，邁著拽步，把傲嬌可愛的小媳婦表演得惟妙惟肖，非常亮眼。

俗話說“三個女人一台戲”，5.20 端午節音樂會卻是“三個團體一台戲”。千橡民樂團、揚聲合唱團和千橡舞韻舞團，這三個業餘文化團體由 Kelly、桂林和沈楓三位女團長帶領，強強聯手，推出了一台精彩連連的好戲。特別值得一提的是剛成立一年多的新團體千橡舞韻舞蹈團，為這台晚會帶來了六個高水準的舞蹈，包括“回娘家”、“孔雀舞”、“袖舞翩跹”、“荷塘月色”、“天路”和“黃梅戲—誰料皇榜中狀元”。給端午節晚會添加了美輪美奐的別樣滋味，時而溫柔，時而激情，時而詼諧，時而優雅。節目製作人安琪、沈楓、亞麗、朱琳、Maggie 和賓梅任勞任怨，功不可沒。

回娘家的三位俏媳婦表演精彩，孔雀舞的幾位小姑娘也毫不遜色。她們身穿潔白的紗裙輕盈飄逸，演繹出愛美小孔雀嬉戲玩耍的美姿。她們用細長的嘴巴，梳理著美麗的羽翼，彩羽開屏的剎那，是林間最美的美景。

袖舞翩跹初次亮相於千橡雞年春晚，是千橡舞韻舞蹈團的首次大型表演，稱得上是驚艷登場。它把京劇旋律和水袖舞蹈完美結合，獨特的韻味深深地吸引著觀眾，國粹京劇的魅力可見一斑。為了節目的成功，到上台前一刻，九位表演者仍揮汗刻苦排練，真可謂“台上一分鐘，台下十年功”。荷塘月色則把觀眾帶入江南水鄉的美麗夢境。八位綠衣女子列隊款款走來，粉扇輕搖，在柔美的音樂聲中演繹著採蓮女子的似水柔情。唯美的舞姿、輕柔的樂聲和多彩變幻的造型，贏得了觀眾熱烈的掌聲。流水潺潺，蛙聲陣陣，荷花飄來清香，江南女子輕舞在水中央，多麼美好的一副畫面。辛苦排練了兩個月的表演者總算可以鬆口氣，盡情享受著節目演出成功的喜悅。

天路是經典的藏族舞蹈節目。一聲悠揚清亮的嗓音響起，天籟之音直接把人們帶到了一



片美麗神奇的土地。六位著七彩藏服的美麗姑娘披著霞光，載著歡暢，跳出了喜悅、灑脫和希望。雖然臨時加入些演員，排練時間很短，但現場表演卻最為到位成功，充分體現了藏族舞蹈的灑脫豪放風情，仿佛人間的天堂西藏。

揚聲合唱團從春節過後就開始為 5.20 的端午節歌舞晚會做準備。音樂詩人李健 2016 的北美巡演“貝加爾湖畔”深深印在腦海裡。「在我的懷裡，在你的眼裡，那裡春風沉醉那裡綠草如茵。」閉上眼睛，仿佛來到了貝加爾湖畔。銀色的月光，銀色的湖面，銀色的霧氣漸漸升騰，神秘而浪漫。那是令人留戀的青春時代，滿滿的回憶！團長小岩鏗而不捨找到這首

《貝加爾湖》合唱版本。經老師汪大衛指導，由近 30 名揚聲合唱團團員唱出美妙動人的歌曲。揚聲合唱團平時兩個禮拜一次，在周六兩小時聲樂訓練。團員水平參差不齊，有成立時期的資深老團員，也有剛剛加入的新團員。新老團員互相幫助、示範、鼓勵和配合。在練習場地，充滿高高低低習聲和開懷大笑聲。

每每在為社區服務或其他場合演出前，揚聲一定增加在一起的排練次數。為





5.20 的晚會也不例外。揚聲老將麗穎和雪松又一次主動打開家門為合唱團提供晚上練習場地。團員們熱情高漲，認真唱好每一個音符。特別是有童子功且具有完美音高辨別力的洪秀，為我們各個聲部把關，配合協調，不放過任何不和諧的聲音。女生合唱《我愛小站的黃昏》和男生小合唱《為你歌唱》展示了合唱團男女聲部的進步。



5.20 的晚會後，揚聲得到許多的讚許。這要感謝作曲指揮汪大衛老師多年對揚聲的扶持，還有揚聲的義工。他們為揚聲付出的無以數計的時間、金錢和練習場地提供，對外聯繫和內部的管理等等，揚聲才有今天的規模。

千像民樂團已經有十幾年的歷史，人才濟濟，陣容強大，在新團長 Kelly 的帶領下，《洗衣歌》、《雨碎江南》和《太湖美》幾曲民樂合奏表演非常成功。

桂林是 5.20 晚會整場演出活動的帶頭人。PPMA 首次參加端午節音樂會演出大獲好評。

誰都沒想到，這台精彩紛呈的晚會最大的驚喜卻是壓軸表演。晚會節目總監魯芳老

師在籌備節目時總覺得要加點猛料，卻一直沒有想好加什麼，怎麼加，誰來加。幾經波折，點子多多的魯老師最後一刻才決定大家一起來唱一齣戲。曲目、音樂、演員、服裝和排練都是臨時抱佛腳，匆促上場，連舞團內部成員大多數都不知道這齣戲會唱成哪樣。五位身穿素色墨染青竹長紗裙的女子優雅站在舞台最前方，隨著黃梅戲的優美旋律響起，齊刷

刷地抬袖提手甩頭，帥氣的女駙馬形像油然而生。觀眾們看得如痴如醉，也隨著音樂開始搖頭晃腦地哼唱起來。眼看觀眾們已經漸入佳境，按著預定計劃，女駙馬們開始行動起來。沈楓團長帶頭走下了舞台邀請觀眾一起入戲當駙馬爺，越來越多勇敢的戲迷們被請上舞台，有模有樣地學起女駙馬打馬御階前的舞蹈動作，教堂裡歡聲笑語此起彼伏不斷。

端午節音樂會在餘音繞樑的黃梅戲曲中圓滿結束。三個熱愛中華文化的業餘團體首次合作，迸發出精彩非凡的火花。5.20 端午音樂會之夜帶給大家的溫暖回憶，將會伴隨著千橡華人們一同繼續傳承下去。





慈濟家庭溫馨茶會

蔡篤

慈濟為了十月一日在南加州舉辦的七千人大型慈善音樂會（洛杉磯微軟劇院），七月九號在我家做了一個小而溫馨的家庭茶會。當天雖然是 44°C 的高溫，但不減南加州慈濟人的熱情。執行長黃漢魁師兄、副執行長蔡晉宏師兄、蔡秀雲師姊、北嶺負責人鄧博仁師兄和資深志工王慈倫師姊等五十二人前來關懷鼓勵！北嶺師兄師姊們為了呼應知名的中國殘疾人藝術團「千手觀音愛心音樂會」的演出，當日也呈現勤練的「千手世界」手語。我和元芳也邀請韻聲合唱團的前任團長何美珊等十位團員前來認識慈濟，並以歌曲（秋蟬，再回首，To Romeo，那就是我）分享，融合出一場音樂和感性的溫馨茶會。

蔡宏晉師兄的志工團隊，多年來走訪校園，發現學校裡貧困家庭的學童們，在週末和假日因為沒有學校的午餐供應而挨餓，因此於去年（2106）年 11 月成立了大愛蔬果車計畫，為這些學童和家庭提供新鮮蔬菜和水果。慈濟在 San Bernardino 舉辦義診行之有年，加上大

愛蔬果車，已引起南加社區的關注和 San Bernardino 市長的目光，並邀請慈濟人到市議會分享，也願意加入做志工行列！十月的音樂會目的之一就是為這些慈善志業募集款項，匯聚眾人愛心，讓這份愛能長久持續，照亮黑暗的角落。

蔡秀雲師姊是慈濟南加第一顆慈濟種子，年輕時勤奮工作，為了家庭和小孩，擺過地攤、當過保姆，在快餐店工作、三十年的慈濟志業，看盡人間苦樂的體悟，不曉得感動了（包括我）多少人！茶會現場項舉劭夫婦立刻解囊，官子慧請纓牙醫義診！多年來內人岑元芳一直在慈濟做志工，像贈書、訪問老人、發放等，我跟著她也見識到不少人生苦難！我們是幸運中的一群，能不分宗教，不分族群，能出力為社會做一點才真需感恩！十月一日的大型慈善音樂會是難得一聽一見的，節目中有聞名中外的《千手觀音》手語舞蹈，真希望千橡區的朋友可以又做慈善又飽耳目之福！有興趣和愛心的朋友可以與王慈倫（818-282-2852）連絡。



生命被你照亮

— *Super Joey Foundation*

我們每一次的付出，就像黑夜中那螢火，微弱但毫不隱藏。
每一閃，就會有生命被照亮。

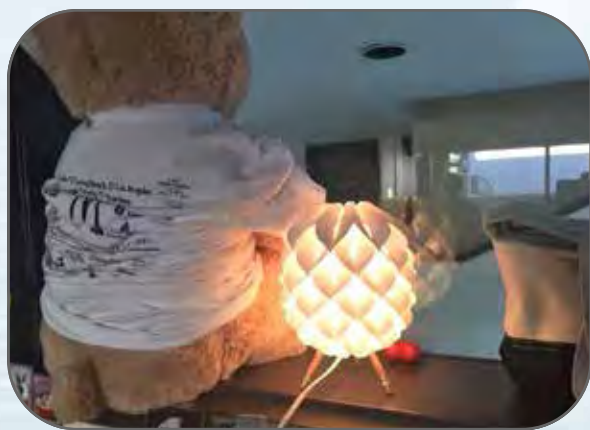
Jason Bie 別慧民

Super Joey 基金會自 2016 年 3 月成立以來，我們志願者在全美六大城市的麥當勞之家和當地兒童醫院，已經為上千名癌症兒童和家庭送去了愛心關懷和支持在我們常去的洛杉磯麥當勞之家，志願者們有個習慣，到達後先看前台的一

小女孩剛剛因癌症去世了。可以想像孩子父母的心碎和絕望，那盞燈的亮光也讓我們的心情很沉重。

那白色的燈光，照出了人間最極致的悲歡離合。生與死，悲與歡，隨時都在上演。這些患病孩子一直在承受不屬於他們這個年紀該有的病痛與苦難。他們的父母如同被困在一片漆黑的黑夜，無助、惶恐，卻又無處逃避。

麥當勞之家那盞燈的燈光令人悲傷，卻讓平凡的我們有了非凡的勇氣，普通的生活有了新的意義。的確，對於患病兒童所面對的艱難挑戰，我們也許改變不了什麼。可是，我們志願者的每一個微笑，每一個擁抱，都會為這些家庭帶去一點點向前的勇氣與力量。我們每一次的付出，就像黑夜中那螢火，微弱但毫不隱



盞燈是否被點亮了。這盞燈有著非常與眾不同的意義，如果有孩子因為無法治愈而去世，這盞燈會被點亮。因為住在麥當勞之家的孩子大部分是癌症患者，所以我們會時常碰到燈亮的時刻。印像最深刻的是，今年，當我們去洛杉磯麥當勞之家舉辦母親節特別活動時，很不幸，那天那盞燈亮了，因為一個五歲的





贈人玫瑰，手留餘香，讓世界變得好一點，原來很簡單。我們志願者的愛心故事，時時刻刻都在上演著。下面這三個男孩的故事見證了人人都可以幫助和溫暖別人。任何人都可以參與我們，用自己的方式來宣傳兒童癌症和支持患病兒童家庭。

Bryan 是本地 Newbury Park 的高中生，也是一個優秀的個人帆船運動員。在今年六月的北美錦標賽上，Bryan 取得了第四名的好成績。除了平時緊張學業和艱苦帆船訓練，Bryan 也是我們高中生志願者的骨幹，他和家人經常一起去麥當勞之家探望孩子們。在 Bryan 建議下，我們訂制了 Super Joey 帆。這個特制的帆也陪伴他參加了七月份在歐洲的世界錦標賽。長風破浪會有時，直掛雲帆濟滄海。當 Joey 那燦爛的笑容出現在一望無際的海平面上，我不禁感動萬分。這個帆正代表著我們基金會全體志願者的決心，肯定有那麼一天，兒童癌症全部可以治愈，我們一起到達理想的彼岸。

William 是本地西湖高中的游泳隊主力隊員，也是非常有愛心的帥氣男孩。他和妹妹利用暑假期間，教小朋友們游泳。令人

藏。每一閃，就會有生命被照亮。如果我們一起同心協力，整片夜空一定絢麗多彩。

每年的九月是美國兒童癌症 Awareness 月，對我們基金會意義重大。在現今社交媒體已經把世界都連接的時代，大部分患病兒童和家庭卻還在沉默和孤單；在這個處處點讚的社會，這些患病孩子們卻經常被遺忘。為什麼 Awareness 對那些孩子們這麼重要？因為 Awareness 意味著希望和愛，而希望和愛也正是患病兒童和家庭每天最渴望的需求。





感動的是，他開暑假游泳課是為麥當勞之家孩子們籌集善款。為了九月兒童癌症 Awareness 宣傳，William 還在積極策劃 Swim for Cancer Kids 的兒童游泳比賽，不僅可以宣傳兒童癌症，也可以籌集更多善款。

Gregory 是一個才華橫溢的少年，今年九月即將開始高中學習。Gregory 的音樂天賦很早就被發現，他現在是很多當地交響樂隊的主要成員。當 Gregory 知道我們基金會時，他便積極要求加入志願者團體，並負責組建代表我們基金會的表演樂隊。Gregory 說，好的天賦更應該為社區和社會服務，並支持這些勇敢地病魔抗爭的孩子們。在他努力下，十個人的樂隊很快就組建好了，並將通過義演的方式宣傳兒童癌症並籌集善款。



支持的是和我們一樣深愛著自己孩子的父母。每個人的每一份努力，每一步虔誠地前行與祈願，就為了一個簡單的願望，不再有父母重覆那一生都難以承受的悲傷。希望讓夢想前行，愛讓我們與他們同在。

在失去 Joey 的日子，陪伴我的是無盡的思念。但 Joey 短暫的生命像星空一顆燦爛的流星，我的生命被完全照亮，讓普通的我有了驚人的勇氣，為了一個簡單的夢想前進。我知道前面道路的艱辛，但有這麼多志願者同行，前方星空必然絢麗無比，更多的生命一定會被希望和愛點亮。



基金會在全美國的兩百多名志願者，每天用具體的愛心行動，讓患病兒童和家庭知道我們每一個人都和他們並肩與病魔抗爭。我們為孩子的治愈而歡呼，也因為孩子的離去而流淚。在看過人世間最令人心痛的袆別後，我們無法選擇忽略，無法選擇旁觀，因為我們支持的是可愛的孩子，





《千橡》編委會

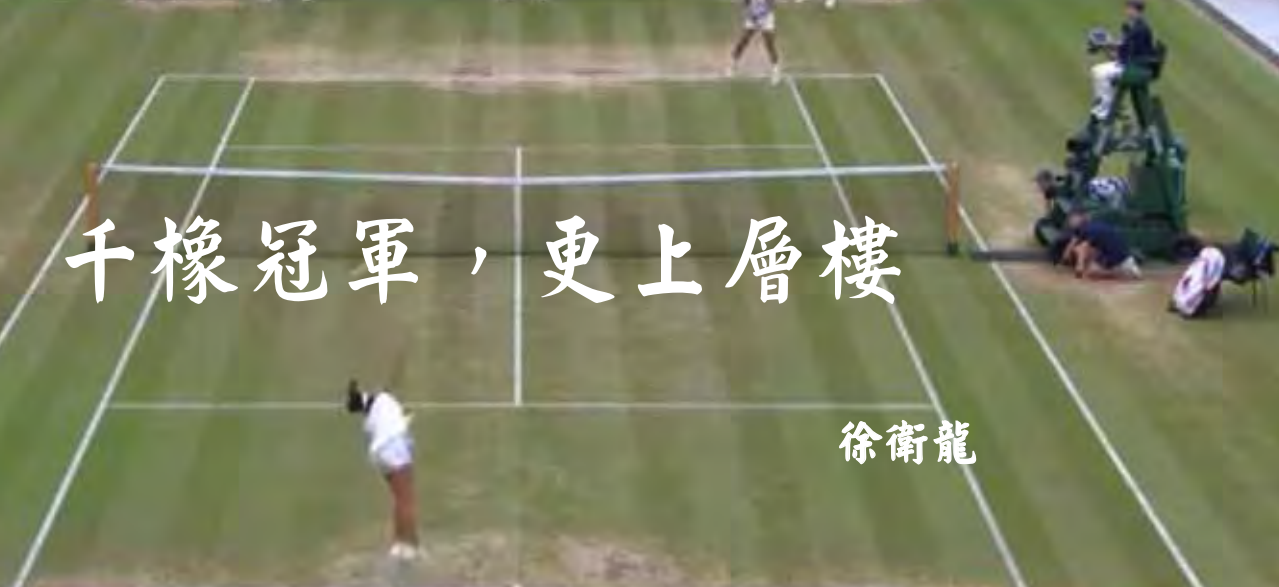
| Title | Name | Name | Email |
|------------|------|--------------|------------------------|
| 主編 | 朱牧仁 | Muren Chu | chumuren@yahoo.com |
| 行政監理 | 陳蕙玲 | Helen Shih | helenshih168@gmail.com |
| 顧問 | 林志中 | Chichong Lin | ccclin1@verizon.net |
| 顧問 | 馮瀚緯 | Jesse Fong | jfong2013@yahoo.com |
| 顧問 | 王友平 | Youping Wang | iacmspw@gmail.com |
| 文稿編輯 | 李瓊 | Qiong Li | qiongli_98@yahoo.com |
| 文稿編輯 | 徐衛龍 | Weilong Xu | wxu101@yahoo.com |
| 文稿編輯 | 吳茵茵 | Elaine Lo | elo8890@gmail.com |
| 文稿編輯 | 章世倩 | Daphne Lee | eagleylee@yahoo.com |
| 版面編輯主任 | 胡若琦 | Roshie Hu | roshiehu@gmail.com |
| 版面編輯, 文稿 | 司華曉 | Scott Si | scottsi80@yahoo.com |
| 版面編輯, 網絡管理 | 潘建美 | Jianmei Pan | jianm.pan@gmail.com |
| 廣告聯絡 | 陳丹丹 | Dandan Chen | dandangalaxy@gmail.com |
| 廣告編輯, 版面 | 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 |

| 支援志工 | | | |
|----------|-----|----------------|-------------------------|
| 文稿編輯 | 陸麗珠 | Leslie Chou | lchou1497@gmail.com |
| 版面編輯 | 劉月齡 | Yuehling Liu | yuehling.chiu@gmail.com |
| 版面編輯 | 吳迎春 | Yingchun Wu | wuy99@yahoo.com |
| 文稿編輯 | 陳玲伶 | Lingling Jiang | ll0805@gmail.com |
| 文稿編輯 | 孫邦華 | Banghua Sun | banghua_sun@yahoo.com |
| 廣告編輯, 文稿 | 莫逢娟 | Christina Ning | chrismning@gmail.com |
| 廣告編輯 | 曾幟薇 | Janet Tseng | jenettseng@yahoo.com |
| 文稿 | 陳昭吟 | Katey Chen | Yin9898@gmail.com |
| 資料管理 | 侯天雄 | Tim Hou | tim.hou@gmail.com |



千橡冠軍，更上層樓

徐衛龍



今年七月十九日的晚上，在千橡市 Mimi's Café 飯店的一間大屋子裡，三十多位大人和半大人（高中生）圍著中間一條長桌和邊上一張圓桌團團而坐，歡聲笑語不斷，這是 Claire Liu（劉婧文）的粉絲們給她開的慶功會，慶祝她前幾天奪得溫布爾頓網球女子青少年單打冠軍。Claire 前一天剛從倫敦回來，儘管還沒完全從比賽的疲勞和飛行的時差中恢復過來，她還是很高興地和大家招呼，與幾乎每個人照相，並回答了一些大家關心的問題。要知道，這些粉絲們，大部分是看著她長大，並時時關心她的網球成績的叔叔阿姨，而這些小夥伴，則是自小就在一起玩耍、一塊兒長大的小姐妹。這些鐵桿粉絲們當場就組成了以李明、胡征為領導的 Claire 微信粉絲團，從此以微信為主要工具和平台，全力為 Claire 鼓勁！

慶功會上，大家談起了 Claire 這次在溫網奪冠後所創下的紀錄，主要的一條，同時被主流媒體反覆提及，就是破了美國 25 年無緣溫

網青少年女單冠軍盃的紀錄。其實依我看，Claire 還另外創造了多個第一。比如，第一次在兩個華裔美國球員中決出溫網青少年女單冠軍；千橡市的第一位溫網青少年女單冠軍；第一位從大陸移民的第二代中產生的溫網青少年女單冠軍等等。

從 Claire 個人來說，今年取得的成績真不小：四月初，奪得 Easter Bowl（18 歲以下）的獎盃；四月下旬和五月，接連在弗羅里達和義大利分別獲得兩項 ITF ProCircuit 25K 賽事的冠軍，ITF ProCircuit 是級別低於 WTA 的職業巡迴賽，許多剛進入職業網球圈的新手和排名不高的職業球手在其中角逐，要奪冠也非易事。然後就是六月初，在另一個大滿貫賽事，巴黎的法國公開賽青少年女子單打中，一直打到決賽，不敵另一位美國選手 Osuigwe 而屈居第二。就在打溫網之前，她在英國又奪得了草地 NIKE 國際青少年（18 歲以下）比賽的冠軍！

半年之內取得這麼多引人注目的成績，使得 Claire 的 WTA 職業排名從去年年底的 672，迅速地上升到 275，而她在青少年中的排名，溫網之後，也榮居世界第一！

現在已是九月上旬，美國公開賽已接近尾聲，回過頭來，看看 Claire 在這個賽場上表現如何？美國公開賽，是世界網球四大滿貫賽之一，八月下旬開始在紐約舉行。因為先前的成績，Claire 拿到了單打外圍（資格）賽，及雙打內圍（正）賽的外卡，取得



了參賽資格。參加外圍賽的球員主要是排名 100-200 左右的職業選手，總共要打三輪，全部贏下來才能進入內圍賽。Claire 第一輪的對手 Dolehide 是比她大兩歲的美國球員，排名 161，Claire 打得順手，以己之強攻其之弱，6:1，6:2 輕鬆過關。第二輪 Claire 打一位匈牙利的老將，Karatantcheva，比 Claire 大十歲，排名 226。第一盤，對手以 6:4 勝出，第二盤裡，Claire 調整戰術，把握好進攻時機，減少失誤，以 6:4 扳回一盤。在決勝盤中，雙方都打得很頑強，直到搶七，關鍵時刻 Claire 連連打出致勝球，以三分之差贏得比賽。第三輪的對手也是一位老將，大 Claire 八歲的俄羅斯選手 Kamenskaya，前一輪剛打敗排名 190 的中國選手朱琳。這場比賽，Claire 打得非常主動，頻頻上網進攻，以 6:3，6:1 取勝而晉級內圍賽。

而進入內圍賽的第一輪，就給了 Claire 一個嚴峻的考驗。她的對手是來自中國的段瑩瑩，28 歲，排名 92。一方面，段姑娘“久經沙場”，經驗豐富；另一方面段長得人高馬大，出手有力，威脅很大。對 Claire 而言，這是一個真正的強手。第一盤開始後，段瑩瑩較早進入狀態，首先破發領先，Claire 並不手軟，在中盤抓住機會回破。經過再一次的破發和回破，進入搶七。段瑩瑩在 4:2 時領先換邊，但 Claire 頑強反撲追平，並以 6:5 首先拿到盤點，可惜沒能乘勢拿下關鍵的一球，反以 8:10 第一盤失利。第二盤開局後，Claire 沒能及時撥開首盤失利的陰影，一度以 0:3 及 1:4 落後，但她逐漸整理好自己的情緒，正常發揮起來，沉著冷靜地一分一分追到 6:5 領先，可惜沒能順勢拿下這盤，比賽再次搶七。段瑩瑩畢竟經驗更多一些，發揮得更好一些，以 7:3 拿下搶七贏了第二盤，從而晉級第二輪。



雖然以兩盤搶七失利輸在第一輪，但面對明顯的強手，第一次經歷大滿貫內圍賽的 Claire 能打出這個結果，在技術上，意志上，顯示了跟職業球手競技的實力，交了一份不錯的答卷。看得出她的球技已經比青少年水平更上一層，能夠從容面對網球生涯中新的挑戰。

可以預見，從今以後，Claire 將在更大的舞台上表現自己的才能，與更強大的對手去拼搏，假以時日，技術、意志更為成熟的她一定會取得更好的成績。作為 Claire 的球迷、粉絲，我們會一直為她鼓勁、給她支持。相信她會時不時給我們帶來驚喜，讓我們為她驕傲。我們永遠是 Claire 的啦啦隊！



康谷應屆高中畢業生臨別贈言

CCCA 講座組



每年春天都是一年一度牽動許多家庭的畢業季！高中生有關的信息及大學申請錄取情況，都是每個有高中生家庭的熱門話

題。今年五月五日，康谷華協 CCCA 講座組舉辦了一個別開生面的研討會，邀請應屆高中畢業生和西湖高中校長在 California Lutheran University, Swenson Center 與康谷華裔學生及家長就美國整體高中教育為主題進行了座談，為社區有興趣的群體提供信息。

西湖高中校長 Mr. Jason Branham（原 Los Cerrito 中學校長）在康谷學區任教任職多年，高度重視華裔學生為學區做出的貢獻。座談會一開始，Branham 校長為大家介紹了公立學校的教育體制，康谷學區高中的課程設置，及各類運動、音樂、文化、政治、社區服務等課外活動。同

時，他還為學生和家長解答了各類問題，包括從初中進入高中平穩轉折需要了解的情況，選課的要求和注意事項，高中生申請大學的信息以及學校能夠提供的資源等，深受與會的學生和家長的歡迎。

Branham 校長的介紹之後，座談會採用自由活潑的問答方式，由康谷七位應屆高中畢業生與在座的學生和家長進行廣範圍的座談。座談內容包羅萬象，從豐富的高中學習和生活，課外活動和暑期規劃，到大學的選擇及申請，還包括有效的學習方法以及家長如何幫助學生等許多方面。

這七位高中畢業生來自千橡地區幾家高中。作為各自學校的優秀學生，他們都是活躍在學校社區的各項活動的積極參與者和組織者，不但經歷和才能各不相同，更是多才多藝，身兼數職。他們中有取得加州/國家級優異成績的運動員、獲獎舞蹈、歌舞劇、繪畫青年藝術家、學校運動隊隊長、校報主編、學生社團組織者、社區義工、千橡市青少年委員會主席、計算機愛





好者等等，涵蓋面之廣，令人感嘆。用各自的親身經歷，他們和與會者交流了被 Berkeley, UCLA, Harvard, Yale, Stanford, MIT, Princeton, Brown, Cornell, Carnegie Mellon 等美國各大名校錄取和如何選擇適合自己學校的經驗。特別有意義的是他們為如何在追求各自興趣愛好的同時，能夠以自己的特長服務社區，也能以自己的愛好作為學校專業選擇的前提，達成愛好學業雙贏的追求，提供了具體範例。

另外值得一提的是參加座談的畢業生們的絕大部分都是千橡中文學校的畢業生，他們長

期參與和組織康谷華人社區的許多活動，為華人社區作出很多貢獻。他們在高中最後階段的百忙中，欣然接受講座組的邀請，再次為社區奉獻愛心。座談結束時，所有參加座談的畢業生們，在離開故鄉開始各自的大學生涯前，為他們關心熱愛的家鄉後輩學生們留下了各自富有哲理的臨別贈言。

會後，許多學生和家長表示座談會對如何計劃各自的高中學業和活動很有啟發，對西湖高中的校長 Mr. Jason Branham 的熱情介紹和高中畢業生的親身經驗表示感謝。CCCA 講座組遵循服務社區的宗旨，會繼續收集社區需求，提供實用適時的信息交流平台。

Benjamin: *Do not do things purely for college applications. Those who participate in activities they truly enjoy will accomplish, achieve, and truly learn much more than those who do things because they think it will look good on a college application.*

Rachael: *Stay on your passion.*

Connie: *Don't forget to actually have fun.*

Cody: *Plans may change, but never stop progressing.*

Amanda: *Bloom where you're planted.*

Kristen: *You can play hard, but make sure to work harder.*

Douglas: *It doesn't matter where you go, what matters is what you do when you arrive.*



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（2/28/2018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

尚虹 敬上

二零一七年九月一日

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2017-2018年會費(9/1/17—8/31/18)。

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, 2017 – August 31, 2018 membership fee of \$20 per family. ã e fee is nonrefundable and non-transferable.
5. Parents of ã ousand 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. ã e 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. ã e donation is fully tax deductible.
2. Honorable recognition on the CCCA Journal,
3. Can become a CCCA member by paying membership fee as defined in A or B.

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

- | | | |
|---------------|----------------|------------------------------|
| 1. Hong Shang | (805) 559-0736 | Email: hongshang@yahoo.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, ã ousand Oaks, CA



康谷華協理事會

2017-2018 CCCA Board Members

| 姓名 | Name | 职责 | E-Mail |
|---------------------------|--------------|---------------|---------------------------|
| 尚虹 | Hong Shang | 會長 | hongshang@yahoo.com |
| 謝麗容 | Li Hsieh | 副會長/教育* | littleaiis@gmail.com |
| 陳勵 | Li Chen | 秘書/通訊* | chenli.song@gmail.com |
| 崔磊 | Lei Tsui | 財務監督/活動 | ltsui91362@gmail.com |
| 李曉 | Volary Li | 財務/籌款 | volaryli905@gmail.com |
| 王暉 | Hui Wang | 中文學校校長/教育 | heather_wang@hotmail.com |
| 馬海瑁 | Haijun Ma | 家長會會長/教育 | haijunma@gmail.com |
| 汪宜 | Kelly Li | 活動/文化中心籌備主任 | lilkiki777@hotmail.com |
| 丁凱軍 | Kaijun Ding | 公關/教育/資料中心 | kaijund@yahoo.com |
| 柯文新 | Irwin Ke | 籌款/活動 | irwin.kir@outlook.com |
| 朱牧仁 | Muren Chu | 千橡雜誌主編/通訊 | chu.muren@gmail.com |
| 藍芸 | Yun Lan | 活動/教育 | yunlanpeng@gmail.com |
| 李文成 | Wencheng Li | 籌款/公關* | wencheng.li19@gmail.com |
| 章智華 | Zhijia Zhang | 公關/籌款* | zhihuazhang2001@yahoo.com |
| 徐冰 | Bing Xu | 活動/籌款 | xubing@gmail.com |
| 游麗惠 | Tina Yu | 通訊/金齡 | tinayu88@yahoo.com |
| 趙蓮 | Lian Qin | 公關/金齡* | lian91311@yahoo.com |
| 吳華山 | Eric Wu | 籌款/活動* | ericwu717@gmail.com |
| 劉琳 | Lin Liu | 活動/金齡 | tangle.lin@gmail.com |
| 潘建美 | Jianmei Pan | 公關/活動 | jianm.pan@gmail.com |
| 林肖玲 | Xiaoling Lin | 金齡/活動/春晚總監 | lins.simi@gmail.com |
| *組長 Committee Chairperson | | | |
| 吳迎春 | Yingchun Wu | 榮譽理事/春晚總監 | wuy999@gmail.com |
| 蔡友文 | Carol Woo | 榮譽理事/文化中心籌備主任 | carolwoo@lamoment.com |
| 李瓊 | Qiong Li | 榮譽理事 | qiongli_98@yahoo.com |
| 蔣時亮 | Bill Chiang | 榮譽理事 | williamschiang@yahoo.com |
| 潘黛美 | Debby Chang | 榮譽理事 | debby.chang@sbcglobal.net |



康谷華協行事曆

2017-2018 CCCA Event Calendar

| 日期 | 活動 | 地點 | 負責人 |
|------------------------------|--|---------------------------|---------|
| Saturday, August 19, 2017 | TOCS First Day of School 第一學期開學 (第三節休課) | TOCS | 王暉 |
| Saturday, September 9, 2017 | CCCA Seminar 講座 | CLU Swenson Center | 潘建美 |
| Sunday, September 10, 2017 | CCCA Board Meeting #1 第一次康谷華協理事會 | CLU Swenson Center | 尚虹 |
| Saturday, September 30, 2017 | Full Moon Festival Outdoor Party 中秋賞月 | Deer Hill Park, Oak Park | 徐冰 |
| Saturday, October 14, 2017 | CCCA Seminar 講座 | CLU Swenson Center | 潘建美 |
| TBD | Fall Hiking 秋季健行 | TBD | 吳華山 |
| Saturday, October 28, 2017 | CCCA Journal Publishing - Fall Issue 千橡雜誌秋季刊出刊 | TOCS | 朱牧仁 |
| Saturday, November 4, 2017 | 第三屆中華文化日 | T.O. City Hall Front Lawn | 蔡友文 |
| Saturday, November 11, 2017 | CCCA Seminar 講座 | CLU Swenson Center | 潘建美 |
| Sunday, December 3, 2017 | CCCA Board Meeting #2 第二次康谷華協理事會 | CLU Swenson Center | 尚虹 |
| Saturday, December 9, 2017 | CCCA Seminar 講座 | CLU Swenson Center | 潘建美 |
| TBD | CCCA Year End Appreciation Party/X'mas Party | TBD | 吳華山 |
| Christmas and New Year Break | | | |
| Saturday, January 13, 2018 | CCCA Seminar 講座 | CLU Swenson Center | 潘建美 |
| Saturday, January 20, 2018 | CCCA President Gathering 會長聯誼 | TBD | 尚虹 |
| Saturday, January 27, 2018 | TOC Second Semester Starts 千橡中文學校第二學期開學 | TOCS | 王暉 |
| Saturday, February 10, 2018 | CCCA Seminar 講座 | CLU Swenson Center | 潘建美 |
| Friday, February 16, 2018 | Chinese New Year - The Year of the Dog -新年快樂 | | |
| Saturday, February 17, 2018 | CCCA Chinese New Year Performance 康谷華協新春晚會 | T.O. Civic Arts Plaza | 吳迎春/林肖玲 |
| Saturday, February 24, 2018 | Spring Banquet 春宴 | TBD | 王暉 |
| Sunday, March 4, 2018 | CCCA Board Meeting #3 第三次康谷華協理事會 | CLU Swenson Center | 尚虹 |
| Saturday, March 10, 2018 | Deadline for TOCS Principal candidate Nomination 千橡中文學校校長提名截止 | | 謝麗容 |
| Saturday, March 10, 2018 | CCCA Seminar 講座 | CLU Swenson Center | 潘建美 |
| Saturday, March 17, 2018 | TOCS Track and Field Meet 千橡運動會 | TOCS | 王暉 |
| Saturday, March 31, 2018 | Deadline for CCCA directors nomination 康谷華協理事提名截止 | | 陳勵 |
| TBD | Spring Hiking 春季健行 | TBD | 吳華山 |
| Monday, April 2, 2018 | Deadline for CCCA Academic Merit Awards Application 康谷華協獎學金申請截止 | | 謝麗容 |
| Saturday, April 7, 2018 | CCCA Seminar 講座 | CLU Swenson Center | 潘建美 |
| Saturday, April 14, 2018 | Voting day for TOCS Principal 千橡中文學校校長投票/開票日 | TOCS | 謝麗容 |
| TBD | Arbor/Earth Day 千橡市地球日 | TBD | 謝麗容 |
| Saturday, April 28, 2018 | CCCA Journal Publishing - Spring Issue 千橡雜誌春季刊出刊 | TOCS | 朱牧仁 |
| Saturday, May 5, 2018 | Senior Chiense New Year Celebration 金齡組聚會 | TBD | 趙蓮 |
| Saturday, May 5, 2018 | CCCA Seminar 講座 | CLU Swenson Center | 潘建美 |
| Saturday, May 12, 2018 | Deadline for CCCA BOD Election Ballot Collection 康谷華協理事投票截止 | TOCS | 陳勵 |
| Saturday, May 12, 2018 | 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 | 陳勵 |
| Sunday, May 13, 2018 | Mother's Day Celebration 母親節活動 | TBD | 潘建美 |
| Saturday, May 26, 2018 | CCCA Memorial Weekend Camping 康谷華協初夏露營 | TBD | 吳華山/劉琳 |
| Saturday, June 2, 2018 | Last Day of TOCS/Graduation Ceremoney/Year End Picnic 千橡中文學校結業典禮/期末野餐 | TOCS | 王暉/馬海琄 |
| Sunday, June 3, 2018 | CCCA Board Transition Meeting 康谷華協年終總結/換屆會 | CLU Swenson Center | 尚虹 |
| Early June 2018 | CCCA Award and Scholarship Presentation 到各高中頒發獎學金 | Local High Schools | 謝麗容 |
| Saturday, June 9, 2018 | CCCA Seminar 講座 | CLU Swenson Center | 潘建美 |



千橡中文學校活動摘要

TOCS Calendar of Events

| 2017 | 活動 | 負責人 |
|-------------|---|---------------|
| 08/19 | 第一學期開學 (第三節休課) | 全體行政人員 |
| 09/02 | 假日, 不上課 | |
| 09/09 | 緊急疏散排練 | 羅秋良/吳華山/PVA |
| 09/30 | TOCS Moon Festival 中秋節活動/教師節謝師活動 | 葉晚林/曹怡 |
| 9/30 | CCCA中秋節活動 | CCCA |
| 10/07 | 校內書法及繪畫比賽 | 林肖玲/吳迎春 |
| TBD | 南加聯合會秋季學術比賽 (作文,翻譯,書法及繪畫) | 林肖玲/吳迎春 |
| 11/04 | 中華文化節 Chinese Culture Day (第三節休課) | CCCA/TOCS/PVA |
| 12/09 | (1st-5th Grade)認字比賽及(6-8th Grade)中文常識測驗 | 吳妍/游麗惠 |
| 12/16 | TOCS聖誕節餐會 | 田代寧/邱建雄 |
| TBD | CCCA 聖誕晚會 | CCCA |
| 12/23-12/30 | Winter Break – 教材補助申請, 訂購 | 曾軾薇 |
| 2018 | | |
| 01/01 | 假日, 不上課 | |
| 01/20 | 上學期學期結束 | |
| 01/27 | 第二學期開學 | 王暉 |
| TBD | 南加春季研習營報名 | 吳妍 |
| 02/17 | CCCA新年晚會(2/16 春節) (第三節休課) | CCCA/TOCS/PVA |
| 02/24 | 中國新年元宵游園會 | 吳妍/林肖玲/吳迎春 |
| 02/24 | 春宴 | 葉晚林/曹怡/PVA |
| 03/03 | 班級海報比賽 | 林肖玲/吳迎春 |
| 03/17 | 千橡運動會 | 羅秋良/吳華山/PVA |
| TBD | 全美中文學校聯合會SAT中文模擬考試 | 孫明非/曹怡 |
| 03/31 | 春假, 不上課 | |
| TBD | 南加聯合會成語比賽 | 曾軾薇 |
| TBD | 地球日活動 | CCCA |
| 04/28 | 校內詩歌朗誦比賽 | 林肖玲/吳迎春 |
| 05/01 | CCCA 獎學金截止申請日 | CCCA |
| 05/12 | TOCS 母親節慶祝活動 | 王暉/田代寧 |
| 05/13 | CCCA母親節慶祝活動 | CCCA |
| 05/12-5/19 | 期末考試 | 曹怡 |
| 05/25 | 學年成績單回交辦公室 | 游麗惠 |
| 05/26-5/28 | CCCA 露營活動 | CCCA |
| 05/30 | AP中文/SAT中文獎學金截止申請日 | 游麗惠 |
| 06/02 | 結業典禮(第三節休課) | 全體行政人員 |
| 06/02 | 期末野餐遊園會 | PVA |
| TBD | 教材補助申請/南加夏季研習營報名 | 曾軾薇/吳妍 |



千橡中文學校行政人員名單

Staff Directory

| Title | Name | E-Mail |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------|
| 校長 Principal | 王 暉 Heather Wang | heather_wang@hotmail.com |
| 副校長 Assistant Principal | 邱建雄 Scott Chiu | scott.chiu@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 | 曾軻薇 Janet Tseng | janettseng@yahoo.com |
| 教務組 Academics Director | 吳 妍 Yan Wu | liangtanbox@yahoo.com |
| 教務組 Academics Director | 曹 怡 Lindsay Cao | lc2163@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 | 李寶茵 Jasmine Li | jasminepoyanli@gmail.com |
| 資訊組 IT Director | 許家銘 Chiaming Hsu | camyhsu21@gmail.com |
| 資訊組 IT Director | 須志仁 Eddy Hsu | eddyhsu@gmail.com |
| 註冊組 Registration Director | 胡鈺麟 Renee Hu | ananyl@yahoo.com |
| 註冊組/通訊組 Communication Director | 張冬梅 Daisy Zhang | dm_zhang@hotmail.com |
| 通訊組 Communication Director | 簡雅洳 YaJu Chien | pippo41416@yahoo.com |
| 通訊組/活動組 Communication Director | 吳迎春 Yingchun Wu | wuy99@yahoo.com |
| 活動組/總務組 Recreation Director | 林肖玲 Xiaoling Lin | lins.simi@gmail.com |
| 活動組 Recreation Director | 吳華山 Eric Wu | ericwu717@gmail.com |
| 訓導組 Campus Security Director | 楊俊生 John Yang | johnyangjs@gmail.com |
| 總務組 Purchasing Director | Melissa Khor | khorkhorkoon@gmail.com |
| 總務組 Purchasing Director | 田代寧 Kelly Tien | kelly_tien@hotmail.com |



教師及教室分配

Teachers & Classroom Assignment

| CLASS | ROOM | NAME | CLASS | ROOM | NAME |
|--|--------|------------------------|---|------|-----------------------------------|
| Pre-K A | H-1 | 伍怡靜 Olivia Wu | 4-A | J-8 | 顧瑜雯 Vivian Ku |
| Pre-K B | I-7 | 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 | 陳建林 Linda Chen |
| K-B | I-8 | 曹 樺 Hua Cao | 5-A | F-8 | 許肇華 Vivian Jan |
| K-C | G-1 | 汪 媛 Alyssa Wang | 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 | 林文雯 Maggie Lin | 6-A | J-5 | 蔡雅惠 Yahui Tsai |
| 1-B | G-4 | 胥 健 Jian Xu | 6-B | H-4 | 江華培 Paige Jiang |
| 1-C | G-5 | 張書芬 Christian Siduguen | 6-C | I-5 | 龍惠敏 Huimin Long |
| 1-D | G-6 | 田 方 Dian Fang | 7-A | F-3 | 陳慧嬪 Huei-Pin Chen |
| 2-A | H-6 | 郭淑玲 Vivian Kuo | 7-B | I-2 | 吳 珊 Serena Wu |
| 2-B | G-8 | 王 蓉 Rong Wang | 7-C | I-12 | 李 曉 Volary Li |
| 2-C | G-9 | 王玉春 Joyce Wang | 8-A | J-8 | 鄭世玫 Rose Chen |
| 2-D | G-10 | 葉 明 Ming Ye | 8-B | I-9 | 馬志宏 Maggie Ma |
| 3-A | G-11 | 吳維德 Irene Wu | 8-C | I-11 | 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 | 王 參 Shen Wang | 10 | I-10 | 金慧星 Ellen Huixing Jin |
| 畫圖 (初級) Art (I) | G-1 | 嚴錦玉 Sophie Chang | 功夫 Chinese Kung Fu | | 江子權 Eric Kong |
| 畫圖 (中級) Art (II) | G-2 | 余敏鴻 Nancy Yu | 詮釋與交流 Interpretive and Communication | G-4 | 孟 潔 Jie Meng |
| 素描 Sketch | G-6 | 司華曉 Scott Si | 中西編織 Weaving | G-3 | 黃愛旗 Aiqi Huang |
| 珠心算 Mental Arithmetic | I-8 | 陳琇娥 Sheryl Lee | 書法 Calligraphy | I-5 | 龍惠敏 Huimin Long |
| 胡琴與民謠說唱 Er-Hu & Chinese Folk Music | G-5 | 許 卓 Isabella Xu | 初級芭蕾舞 Beginning Ballet | H-2 | 程佳妮 Jenny Cheng 姚妞妞 Amanda Yao |
| 國際象棋 Chess | F-3 | Jack Cashman | 中華文化歷史常識 Chinese Culture and History | G-10 | 葉 明 Ming Ye |
| | H-6 | 廖思覃 Stan Liao | | | |
| 摺紙 Origami | I-7 | 周祥毅 Ken Zhou | Chinese AP Preparation (For 9th and 10th Grades Only) | 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 |
| 快樂學成語 Idiom With Fun | G-2 | 刘立莹 Liying Liu | 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 | 李愛捷 Phoebe Li |
| 網球 Tennis | 網球場 | 王成昇 Paul Wang | 作業輔導 Tutoring | F-8 | 學生助教 Student TA |



家長會名單

PVA Directory

| Title | Name | Assignment |
|-------|-------------------|--|
| 會長 | 馬海珺 Haijun Ma | Program/Voucher and Copy Room |
| 副會長 | 刘琳 Lin Liu | Program/Voucher and Copy Room (team leader) |
| 副會長 | Naren Showdrug | Program/Voucher and Copy Room |
| 理事 | 章智華 Zhihua Zhang | Library (team leader) |
| 理事 | 王海宁 Haining Wang | Security (team leader) |
| 理事 | 蔡卓明 Joe Cai | Voucher and Copy Room |
| 理事 | 费春媛 Chunyuan Fei | Voucher and Copy Room |
| 理事 | Elisa Guo | Voucher and Copy Room |
| 理事 | 黄弋民 Joe Huang | Voucher and Copy Room |
| 理事 | 姜长苏 Changsu Jiang | Voucher and Copy Room |
| 理事 | 柯文新 Wenxin Ke | Security |
| 理事 | 李西云 Lisa Lee | Voucher and Copy Room |
| 理事 | 舒朝晖 Sue Shu | Library |
| 理事 | 宋九莉 Jiu-Li Song | Accountant/Voucher and Copy Room |
| 理事 | 孙乃峰 Natalie Sun | Voucher and Copy Room |
| 理事 | 徐萍 Katie Xu | Library |
| 理事 | 张莉 Li Zhang | Treasure/Security |
| 理事 | 王海寧 Haining Wang | Snack |
| 理事 | 徐萍 Katie Xu | Snack |
| 理事 | 印明非 Mingfei Yin | Snack |

財務報表

CCCA Balance Sheet

Year Ended June 30, 2017

| | <u>Jun30, 17</u> |
|--------------------------------|------------------|
| ASSETS | |
| Current Assets | |
| Cash and Cash Equivalent | |
| Cash | 463,420 |
| Total Cash and Cash Equivalent | <u>\$463,420</u> |
| Total Current Assets | <u>\$463,420</u> |
| TOTAL ASSETS | <u>\$463,420</u> |
| LIABILITIES & EQUITY | |
| Equity | |
| Opening Balance Equity | 44,023 |
| Retained Earnings | 398,779 |
| Net Income | 20,618 |
| Total Equity | <u>\$463,420</u> |
| TOTAL LIABILITIES & EQUITY | <u>\$463,420</u> |

CCCA Statement of Income

Year Ended June 30, 2017

| | <u>Jul 16-Jun 17</u> |
|-------------------------------------|----------------------|
| Income | |
| Donation Income | 19,369 |
| Member Fees Income | 9,281 |
| Event and Program Income | |
| Camping Sales | 6,075 |
| Chinese Cultural Day Sales | 6,540 |
| CNYP Ticket Sales | 45,481 |
| Moon Festival Ticket Sales | 2,691 |
| Xmas Party Ticket Sales | 8,010 |
| Total Event and Program Income | <u>\$68,797</u> |
| Financial Income | 208 |
| TO Journals Income | 18,770 |
| Total Income | <u>\$116,424</u> |
| Expense | |
| Charity Donation | 501 |
| Event and Program Expense | |
| Camping | 3,353 |
| Chinese Cultural Day | 4,473 |
| Chinese New Year Performance (CNYP) | 39,022 |
| Moon Festival | 3,133 |
| Scholarship for HS Seniors | 7,500 |
| Student Commission | 1,118 |
| Xmas Party | 7,520 |
| Others | 1,762 |
| Total Event and Program Expense | <u>\$67,880</u> |
| General & Administrative Expense | 7,373 |
| Gifts Given | 1,837 |
| Tax Expense (Refund) | (134) |
| TO Journals Exp | 18,348 |
| Total Expense | <u>\$95,806</u> |
| Net Income | <u>\$20,618</u> |

PVA Balance Sheet

Year Ended June 30, 2017

| | <u>Jun 30, 17</u> |
|--------------------------------|-------------------|
| ASSETS | |
| Current Assets | |
| Cash and Cash Equivalent | |
| Cash | 106,085 |
| Total Cash and Cash Equivalent | <u>\$106,085</u> |
| Total Current Assets | <u>\$106,085</u> |
| TOTAL ASSETS | <u>\$106,085</u> |
| LIABILITIES & EQUITY | |
| Equity | |
| Retained Earnings | 100,495 |
| Net Income | 5,590 |
| Total Equity | <u>\$106,085</u> |
| TOTAL LIABILITIES & EQUITY | <u>\$106,085</u> |

PVA Statement of Income

Year Ended June 30, 2017

| | <u>Jul 16-Jun 17</u> |
|--|----------------------|
| Income | |
| Amgen and BOA volunteer fund | 17,300 |
| Cash Donation | 1,100 |
| Toy Sale for PVA Voucher Award Program | 1,185 |
| Ranch 99 Gift Card Fundraising | 1,140 |
| Library Fine | 18 |
| Membership Fee | 7,927 |
| Interest Income | 6 |
| Total Income | <u>\$28,676</u> |
| Expenses | |
| PVA Voucher Award Program | 3,150 |
| Chinese New Year Student Red Envelope | 1,118 |
| Chinese New Year Breakfast | 1,060 |
| Chinese New Year Performance Support | 2,240 |
| Classroom Reimbursement | 1,149 |
| TOCS Field & Track Student Lunch | 2,009 |
| PVA Scholarship (SAT) | 30 |
| Support CCCA & TOCS Events | 945 |
| Other Misc. Expenses | 845 |
| Support TOCS Education | 1,802 |
| PVA Year End Picnic (net) | 4,013 |
| PVA Meetings & Events | 1,844 |
| Teachers & Room Parents Appreciation | 2,881 |
| Total Expenses | <u>\$23,086</u> |
| Net Income | <u>\$5,590</u> |



財務報表

TOCS Balance Sheet

Year Ended June 30, 2017

| | <u>Jun 30, 17</u> |
|---------------------------------------|-------------------------|
| ASSETS | |
| Current Assets | |
| Cash and Cash Equivalent | |
| Cash | 491,606 |
| Total Cash and Cash Equivalent | <u>\$491,606</u> |
| Other Current Assets | |
| Library Collection | 116 |
| Total Other Current Assets | <u>\$116</u> |
| Total Current Assets | \$491,722 |
| Fixed Assets | |
| Fixed Assets | |
| Accumulated Depreciation | (14,480) |
| Computer Software | 1,436 |
| Equipment | 11,908 |
| Furniture | 719 |
| HP LaserJet 1100 | 417 |
| Total Fixed Assets | <u>\$-</u> |
| Total Fixed Assets | <u>\$-</u> |
| TOTAL ASSETS | <u><u>\$491,722</u></u> |
| LIABILITIES & EQUITY | |
| Liabilities | |
| Current Liabilities | |
| Accounts Payable | |
| Accounts Payable | 3,674 |
| Payroll Tax Liability | 2,109 |
| Unearned Revenue-Tuition | 197,551 |
| Total Current Liabilities | <u>\$203,334</u> |
| Total Liabilities | \$203,334 |
| Equity | |
| Equity | 600 |
| Retained Earnings | 250,695 |
| Net Income | 37,093 |
| Total Equity | <u>\$288,388</u> |
| TOTAL LIABILITIES & EQUITY | <u><u>\$491,722</u></u> |

TOCS Statement of Income

Year Ended June 30, 2017

| | <u>Jul' 16-Jun 17</u> |
|----------------------------------|------------------------|
| Ordinary Income/Expense | |
| Income | |
| Donation | 8,743 |
| Interest Income | 116 |
| Text Book Sales | 2,747 |
| Tuition & Membership Fees | 276,029 |
| Total Income | <u>\$287,635</u> |
| Expense | |
| Administrative Expenses | |
| Copy & Printing | 2,137 |
| Depreciation Expenses | 965 |
| Facility Rental | 59,058 |
| Insurance | 2,227 |
| Meeting Expenses | 3,476 |
| Merchant Account Service Charge | 13,766 |
| Misc. Office Items | 455 |
| Office Equipment | 1,992 |
| Public Storage | 1,122 |
| Telephone | 407 |
| Travel - Mileage | 565 |
| Total Administrative Expenses | <u>\$86,170</u> |
| Classroom expenses | |
| Classroom allowance | 13,125 |
| Classroom supplies | 1,932 |
| TA / Substitues | 2,475 |
| Text Books | 12,031 |
| Total Classroom expenses | <u>\$29,563</u> |
| Membership Fees | |
| CCCA Fees | 7,421 |
| PVA Fees | 7,927 |
| Total Membership Fees | <u>\$15,348</u> |
| Payroll Expenses | |
| Enrichment Class Teacher Payroll | 9,056 |
| Language Class Teacher Payroll | 62,736 |
| Payroll Service | 992 |
| Payroll Tax | 9,314 |
| Total Payroll Expenses | <u>\$82,098</u> |
| Total SCCCS Events | 1,640 |
| School Activities | 35,723 |
| Total Expense | <u>\$250,540</u> |
| Net Income | <u><u>\$37,093</u></u> |



康谷社團

千橡城基督教會

Pastor Peter Lee 828-716-0626
 王友平牧師 805-987-0985
 方智武長老 805-376-3073
 江梅生長老 805-497-6208

西米基督教會

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

康谷華人基督教會

蔡茂昌牧師 805-241-1542

康谷天主教查經班

顧木蘭 805-375-6292
 週五/每月第二、四週 7:30PM - 9:30PM

慈濟西北洛杉磯聯絡處

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

千橡圖書館

廖慰真 805-381-7356

千橡中國書畫學會

溫揚 805-493-1939
 田丰 805-480-1887

千橡聯誼社

謝聰貴 818-279-3469
 章濟貧 818-887-1711

中國旅美科技協會-洛杉磯分會

方平 805-338-7596
 朱曉春 sxczhu@gmail.com

美國防癌協會義工-南加州聯絡人

凌生輝 (Ling Wu) 818-292-3543
 吳道宏 (Edward Wu)

www.cccto.org

www.cccto.org

www.cvccc.net

健言社

週四/每月第一、三週 7:30PM-9PM
 胡晷 805-529-8891

雙谷跳舞俱樂部

周溱 805-852-2268
 易繼行 818-707-9243

韻聲合唱團

顧木蘭 805-375-6262
 何美珊 818-518-7631

揚聲合唱團

黃桂林 805-807-8763

千橡民樂坊

汪宜 805-709-6886

千橡舞韻

沈楓 213-924-7771

夢幻青少年管絃樂團

續易瑾 818-889-4739

東方藝苑 (CAPA)

王珏 805-376-0108

橡園太極拳協會

週日 7:30AM - 9:30AM
 張寧孜 818-991-8149

籃球俱樂部

黃珠蟾 805-778-0702
 賴家祥 818-991-9305

Oak Park 網球協會

週一、五、日 7:30AM - 9PM
 張寧明 (Senior) 818-889-5643

週五

8PM - 10PM
 週日 (冬季) 2:30PM - 5PM

曾燦堂 805-241-3234

千橡羽毛球俱樂部 www.tobadminton.org

以上資料如有更新變動，請與編委徐衛龍聯繫：wxu101@yahoo.com，否則資料不作變更