

千橡

CCCA JOURNAL

2017年春

第63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，除了上期所提到的“琅莊橡樹”外，還突顯了千橡的藍天和白雲，說起來這背後還有段小插曲，去年年中雜誌社同仁陳蕙玲介紹本刊給千橡的新居民史先生，後者隨即邀請他遠在濟南的朋友于靜為本期《千橡》賦詩一首——雲天。轉瞬間，到了初春二月，同仁們又在為挑選新一期的《千橡》封面照而費神，忽然間吳茵茵同仁收到張維恆傳來的幾張照片，封面照即為其夫人 Sophie Chang 所攝，巧手天成，正是絕佳的“千橡雲天”，果然是畫中有詩，詩中有畫！

每年《千橡》春季刊的重頭戲之一就是春晚專欄，今年我們多才多藝的編輯中，有三位身膺華協春晚節目的籌備重責：李瓊為節目總監，吳迎春為幕後節目總監，而胡若琦則負責印刷品的設計。順理成章的，春晚專欄由撰稿、邀稿、收集照片到排版也就由她們三位一氣呵成。所有節目的成功演出都匯集了台前台後工作人員的汗水和辛勞，也贏得了千餘觀眾熱烈的掌聲和好評，如果您錯失了今年的節目，明年購票請早。

過去幾年，在編輯們的版面設計中，我們發現司華曉編輯挑選的插圖抽象而傳神，繼而知道他在中文學校教授繪畫。等到知道他在千橡華人教會參與書香團契，並且一口氣主講三個多小時的“印象派繪畫”後，大家再也按捺不住，敦請他為本刊撰寫簡明而完整的“印象派繪畫”系列，經他慨允且執筆之後，本期首先刊出預估的十篇中的前兩篇，文章中之插圖由他精心挑選，版面亦由他設計。這是本刊的一個新的嘗試，希望得到讀者們的認同和喜愛。

在 California Lutheran University 由 CCCA 主辦的一場週六專題演講中，再度遇到了《千橡》第一期的主編張棠女士，自然有人提到她每期對本刊貢獻的文章，只聽她說：「都是陸麗珠給催出來的！回想起來，倒還真的得感謝她！」回家一算，這期的文章中真有七篇是由她轉交來的，由她聯繫的廣告客戶只怕不下於此數，理應獲得一座“終身成就獎”！

吳茵茵同仁也和本刊的眾多編輯一樣，在 CCCA 中擔任要職，主持康谷中華文化中心的籌備，今年她協同 CCCA 舉辦了“中華文化日”和“茶藝講座”，並且將其精彩的內容介紹在本期的康谷社區專欄；其它的活動也在陸續的推展中，歡迎大家的參與，欲知詳細的內容，請上 CCCA 的網站或直接與吳茵茵聯絡。

廣告方面，組長包捷敏推薦新手陳丹丹加強與客戶的聯繫，在全體組員和所有編輯的努力之下，本刊繼續獲得了舊雨新知的廣告支持，廣告的贊助和讀者的認可一直是本刊編輯動力的來源，謝謝同仁們的認真，也謝謝大家的鼓勵！



目錄

千橡雜誌
 CCCA JOURNAL
 第六拾三期
 2017 春

CONTENTS

001	朱牧仁	編者的話
002		目錄
003		廣告索引
006	李文成	會長的話
007	王暉	校長的話
008	章智華	家長會會長的話
009	編輯部	千橡雜誌編輯宗旨
		春晚專輯
010	李瓊	春晚隨想
013	周敏	滿庭芳
014	范詩雨	我的舞 我的夢
016	徐健	千橡舞韻的首次亮相
018	孫明非	“草船借箭”幕後花絮
020	龍惠敏	詩歌朗誦的感悟。
022		春晚彩頁
		藝文筆記
026	司華曉	印象派的起源
028	司華曉	馬奈 - 印象派繪畫的代表人物之一
030	朱牧仁	秦淮八艷之三：萬般無奈的傾國名姬陳圓圓
		文藝沙龍
032	方青	詩二首
034	王瑞芸	尋根
039	李德鰲	手機三部曲
040	于靜	雲天
041	左大磊	心語
042	李德鰲	秋歌三首
044	張棠	母親的「錢塘吳宅」
046	李曉春	育兒小記：（一）母愛無疆
047	章濟貧	雞年迎彩
		地北天南
048	謝桂棟	賞櫻須及時，櫻煙花雪到東京
051	李琰琰	千年波斯夢 一朝伊朗行
056	武國英	難忘的中東郵輪之行
058	龔望	Normandy - 諾曼第
		人生百味
060	王友平	斷弦之兆
062	蔡篤	北京第十三屆國際合唱節觀摩記
064	馮瀚緯	行之不已
068	蔡篤	加州死亡谷華人自行車手車禍救助記
070	李瓊	桑巴



072	張大健	在矽谷買房子—給賣家的一封信
073	洪曉寒	攪動
074	李瓊	斷腿記後續 生活與保健
076	陳向東	科學健身、健康飲食：遠離急性腎功能衰竭
078	王友平	視網膜脫落 好書介紹
083	康于姁	好書介紹：Wonder
083	康于姁	好書介紹：U.S. Presidents
084	陳蕙玲	好書介紹：父親與民國 康谷社區
086	吳茵茵	學茶藝
089	吳茵茵	記第二屆康谷中華文化節
090	章智華	充實又有意義的一天 家長會記2017中華文化節
091	王暉	共襄盛舉文化節 青少年工作室/校友園地
092	Alyssa Bai	Chasing Dreams-Filming the 'Districts Make the Difference' video
094	別慧民	愛的光芒-Super Joey Foundation
096	別慧民	金色的九月
099		康谷學生委員1300空中對話 [康谷華協]
029	紀星華	送猴迎雞圖
029		康谷華協永久會員
102		康谷華協入會規章
104		康谷華協獎學金申請辦法
106		康谷華協理事會
107		康谷華協行事曆
108		千橡中文學校活動摘要
109		行事曆及行政人員名單
110		中文學校教師名單
111		家長會名單
112		康谷社團
113		《千橡》編委會 [廣告]
114		廣告價目表

Cover photo taken by Sophie Chang





廣告

千橡雜誌
CCCA JOURNAL
第六拾三期
2017 春

CONTENTS

Dentists

- | | | |
|-------|-------------|---------------------------------|
| 封底外 | 劉長瑞、孟曉嬾、陳立心 | Agoura Hill Family Dentistry |
| AD 18 | 殷蕾 | Lei Yin, DDS |
| AD 19 | 文志紅、于端 | Zhihong Wen, DDS & Duan Yu, DDS |
| AD 21 | 陳賀韋 | Steven Chen, DDS |
| AD 24 | 陳立心 | Leshin Chen, DDS |

Education

- | | | |
|-------|-------------|-------------------------------|
| AD 12 | Ballet Arts | Conejo Civic Ballet Company |
| AD 13 | 家教中心 鄭老師 | Jeng Academic Center |
| AD 16 | 課後輔導中心 吳茵茵 | Thousand Oaks Learning Center |

Financial & Insurance Services

- | | | |
|-------|------------|-----------------------------|
| 封底裡 | Kevin Jaw | TLC Mortgage |
| AD 7 | 嚴后建 會計師事務所 | HOU J. YEN CPA |
| AD 7 | 樂華 Kay Yue | Marks & Associates, Inc. |
| AD 7 | Susan Yu | Ocean Mortgage |
| AD 10 | 施啓祥 會計師事務所 | Johnny Shih, CPA, MS |
| AD 11 | 周洪 紐約人壽 | New York Life/Kathy Zhou |
| AD 11 | 皇佳商業銀行 | Royal Business Bank |
| 封底內頁 | 林大衛保險 | Topco Insurance Agency Inc. |

Food

- | | | |
|-------|-------------------|----------------------------|
| 封面裡 | 亞洲園 | Chester's Asia Restaurant |
| AD 25 | Sesame Inn | Chinese Cuisine & Catering |
| AD 26 | Caffe Aroma | Caffe Aroma |
| AD 26 | Janchi Korean BBQ | Janchi Korean BBQ |
| AD 27 | 京華 | Mandarin Bistro |
| AD 28 | 愛心包子坊 | Chinese Buns |
| AD 28 | 小四川 | Szechuan Place |

Health Care & Medicine

- | | | |
|-------|------------|------------------------------|
| AD 15 | Ruihai Liu | Acupuncturist |
| AD 15 | 關學廉足科 | Simi Foot & Ankle Center |
| AD 14 | 李淑嫻中醫 | Acupuncture Specialty Clinic |
| AD 17 | 麒麟中醫 | Qizeng Acupuncture |
| AD 20 | 血管健康中心 | West Coast Vascular |
| AD 22 | 彭海恩足療醫師 | Dr. Hai-En Peng |
| AD 23 | 陳永萍中醫 | Chen's Chinese Medicine |



Legal Services

AD 9 許美珍 Catherine Inbar, Esq.

Real Estate Services

AD 1	周瑞雯 Kitty Hutchinson	Alternative Realty Group
AD 2	伍雄麗 Holly Wu	Real Estate & Loan Broker
AD 3	邵立新 Lixin Durborow	Century 21 Troop Real Estate
AD 3	孟凡凡 Florance Meng	Sotheby's International Realty
AD 4	Yvonne Yue	Keller Williams Realty
AD 4	賀凱蒂 Katy Ho	Century 21 Troop Real Estate
AD 6	林峰 Frank Lin	Century 21 Troop Real Estate
AD 8	林美秀 Mei Huang	Sotheby's International Realty
AD 9	高敏 Mina Hong	Christie's International Real Estate

Others

AD 12	Roofing	All Climate Roofing
AD 15	Linda Facial & Massage	Linda's Facial Skin Care Treatment
AD 22	千橡專車 謝國雄	Thousand Oaks Shuttle Mr. Hsieh
AD 24	Abby & Tom	A & T SALON
AD 29	高博中華文化夏令營	Summer Camp
AD 29	揚子裝修	Yang Zi Remodeling
114	廣告價目表	TOJ AD Pricing





會長的話

李文成

時間過得真快，接任康谷華協會長一職已半年有餘。在過去的六個多月裡，華協舉辦了一系列各種形式的活動，深受大家的喜愛和歡迎。在華協各位理事的共同努力下，這些活動辦得有聲有色，非常成功，得到了各方的讚同和認可。

時間追溯到去年下半年，新官上任不久，就迎來了中國傳統節日中秋節。秋高氣爽，明月當空，康谷華協的中秋佳節戶外賞月晚會上，積聚了眾多的康谷社區的華人們，他們在海外舉家一起慶祝中秋佳節。享中華美食，品中秋月餅，觀精彩節目，還有抽幸運大獎，吃喝玩樂拿樣樣俱全。那場景，（在皎潔的月光下，一家家相聚在一起，歡歌笑語，盡顯康谷華人大家庭的團結祥和，幸福快樂）至今還在我的腦海裡浮現……。

緊追其後的是醞釀已久的第二屆中華文化日，於去年十一月五日舉辦。此次活動是由康谷中華文化中心策劃，千橡中文學校和家長會積極參與和支持，是一項非常有意義有特色、舉家共享的活動。活動主要有文化展覽、表演、遊戲和抽獎。文化展台涵蓋國畫、書法、手工編織、茶藝、京劇臉譜、棋藝、中華旅遊/美食展、捏麵人等等。表演有民樂、中國服裝、舞蹈、中國功夫、演唱等。這些別具特色的活動，吸引了許多華人和其他族裔的民眾的參與，很好地展示傳播了中華文化。精心設計的一個個遊戲，更是小朋友們的最愛。

去年底的聖誕大派對，更彰顯了我們康谷華協在社區的影響力和凝聚力。近200名中外人士盛裝出席，齊聚一堂，歌舞昇平，勁舞狂歡。古典、現代、平緩、激烈、莊重、性感、各種舞蹈交織在一起，演繹了一場聖誕舞林對決，更有八十多歲的老美，現場吹長號，跳Zumba助興。晚會高潮迭起，掌聲不斷，大家在歡樂的氣氛中，感受到濃濃的，輕鬆愉快的聖誕佳節之夜。

剛剛落下帷幕的2017年新春晚會，已是CCCA成功地舉辦的第N屆。這個傳統的慶祝中國新年活動，得到了中文學校領導、教職員工、學生、家長、家長會及社區熱心人士的大力支持和參與。每年為了給觀眾呈現出一台精彩無比的晚會，他們都做了長達幾個月的準備和排練。晚會的表演既是中華文化的展示，也是社區合作精神的結晶，更是華人精神面貌和文化底蘊的體現。面對觀眾對節目的要求愈來愈高和期望的不斷攀升，今年從道具到燈光再到舞台設計，晚會的工作小組克服了許多困難，為大家呈上了一台精采絕倫的晚會。讓我們明年春晚再相見。

2016是令人終生難忘的大選年。為鼓勵華人參加投票並發出我們的聲音，華協公民參與小組舉辦了幾場政見說明會，邀請不同政黨的候選人來介紹他們的政見並反映我們的訴求。選舉的各種議案複雜難解，小組提供中英文說明並解答疑問，同時通過多種方式進行宣傳，使華人能得到更多了解也喚醒了公民意識，以幫助他們做出選擇，投下神聖的一票。整個活動體現了華人參政議政的熱情，意義重大。

中文學校在全體老師、行政人員、和同學們的共同努力下，各方面運行得非常順利，取得了令人矚目的成績。家長會全力支持學校的工作，並對華協舉辦的許多活動提供支持，是我們的堅強後盾。千橡雜誌的全體工作人員通力協作，為我們提供豐富的精神食糧。學生委員會精心設計適合年青人的活動並努力為社區服務。中華文化中心利用TO Learning Center舉辦了幾次茶藝課，並計劃舉辦插花、烹飪課和金齡雅聚等活動。文化中心還研究開辦週間下午的課後班來教授文化課程，以便獲得一些固定收入來支持文化中心租用固定場地。對開辦課後班的利弊和需要的資源和人力作了充分探討，以等待時機付諸實施。

康谷華協還進行了許多其它活動。每月一次的專題講座邀請專家來介紹健康、衛生、人文等方面的知識，特別受中老年人的歡迎。去年十月份的秋季健行儘管天氣炎熱，但還是有許多人參加。華協內部還不斷完善財務制度和項的各項規章條例，促使它能順利運行。接下來幾個月的工作重點有理事選舉、金齡會活動、春季健行、母親節活動、和國殤日露營。讓我們共同努力，圓滿完成各項任務。

半年來康谷華協舉行了豐富多彩的活動，盡心盡力為社區提供服務。我很感激華協所有理事和義工的辛勤付出和無私奉獻。並為能生活在這樣一個充滿活力、團結、和諧的華人社區感到非常幸運和自豪。相信在大家的共同努力下，我們的社區會更美好！



校長的話

王暉



久旱的南加難得連續降了兩個多月雨，到處綠草茵茵，生機勃勃。中文學校在緊張繁忙的教學中和多姿多彩的活動中，不知不覺 2016-2017 學年已經進入了尾聲。

中文學校的宗旨和重點當然是中文教學，一直以來對教學的高標準和嚴格要求為中文學校贏得良好聲譽。今年雖然新進了十幾位老師，但他們都持有認真，負責，虛心的態度，在一系列的交接，交流、聽課、培訓、互幫互助下，學校整體教學非常順暢，而且新人帶入一股活潑，清新的風範。學校鼓勵老師們的教學形式不拘一格，百花齊放，利用各種教具，教材，生動活潑的方式在聽說讀寫方面施教于樂。教務組在引導教學交流，溝通學校，老師，家長方面功不可沒，希望我們的孩子熱愛學校，熱愛中文。

學中文怎麼能離開中國文化？學校本就開設有廣受歡迎的第三節文化選修課，第二屆中國文化節的舉辦，為介紹，傳揚中國文化，中文學校更是義不容辭，中文學校的老師，行政人員，家長主持設立的文化攤位就有國畫、書法、摺紙、手工、編織、中國結、珠心算、京劇臉譜、二胡、國際象棋/中國象棋/圍棋，還有舞台上功夫班的舞龍舞獅表演、孩子們的中國服裝秀、民族舞蹈表演，等等。

今年的正月初一和正月十五正巧都趕上中文學校的上課日，校園內，教室裏張燈結彩，喜氣洋洋，到處歡聲笑語，舞龍舞獅熱鬧非凡，中式早點（家長會提供）、紅包、吉祥話，與中國新年相關的故事、傳說、習俗、花燈、謎語、元宵等等中國元素，相信定會在同學們的心裏留下深刻的印象。

一年一度的春晚表演，中文學校歷來是主力軍，今年有近兩百位的辦公室工作人員，老師和學生參與春晚的組織，編導，制作及演出。中文學校的孩子們參演的節目有舞蹈《絢舞民族風》，《POP串燒》，《海裏小精靈》，《海灘女孩》，《春天的家鄉》，《有夢最美》，合唱《感謝》，歷史劇《草船借箭》。特別一提的是老師們聲情並茂的節目，配樂詩朗誦《再別康橋》及《你是人間的四月天》，老師們能否學以致用？很期待四月底校內詩歌朗誦比賽同學們的表現呢。

每年制作學年紀念冊，對學校都是一項勞心勞力的艱巨任務，但看著孩子們一年年成長，一切辛苦都值得。接下來三月份有班級海報比賽和校內運動會，四月份有校內詩歌朗誦比賽，在活動組緊鑼密鼓的組織下，正有條不紊地進行著。

做為南加州中文學校聯合會的成員，學校一直以來都積極參加聯合會舉辦的活動，像夏、春兩季的教學研討會，老師們都踴躍參與以期提高教學水平；南加秋季學術比賽，學校有十一位同學在毛筆書法，硬筆書法，和看圖作文項目獲獎。

去年中文學校的學生在南加成語比賽中戰果輝煌，全場飄綠（千橡的綠色校服），包辦了初級組，中級組大半獲獎名單，這歸功于學校過去幾年來對成語教學的要求及郭秀嬌老師和顧瑜雯老師對參賽選手的訓練。今年兩位老師從二月初又開始新一輪培訓，相信千橡的孩子們在四月初的成語比賽中必定不會辜負老師們和家長們的殷殷期待。

學校，老師，家長之間保持順暢的交流，溝通愈顯重要。學校在開學初與各班班媽/班爸召開了座談會，讓他們了解並協助學校和老師管理，組織班級學生和家長；並給全校家長發送文件“關於家長義工的說明”，讓家長大致了解學校的財務收支，日常運作，鼓勵更多家長參與班級，年級，學校活動；“關於學校中文教學的說明”文件初稿正在斟酌，醞釀中，目的在於讓家長了解學校對初、中、高不同年級有相應的教學標準，學生和家長須配合完成老師的教學要求。

為滿足教師對新的授課形式的需求，特地增購了五台投影儀。基本急救裝備在熱心家長兼專業人士 Will Go 的幫助下更新了，全體辦公室人員也在他的言傳身教下接受了一次基礎急救培訓。學校進一步加強了對使用高中教室的管理，更新了每周值日家長教室清單表格。保證與千橡高中的溝通流暢，及時，盡心維持與高中教室老師良好的關係。

學校的運作和活動離不開家長會的大力支持，尤其是校園安全，辦公室的楊俊生和家長會成員每周的校園巡視保證了孩子們的安全和教學的正常秩序。特別感激家長會配合學校的要求，取消了零食出售，取而代之獎勵學習用品，小玩具和禮物卡抽獎。感謝各方的支持，配合和信任，讓我有勇氣續任下學年校長，有天真可愛的孩子，志同道合的同仁，朋友的陪伴和鼓勵，相信中文學校將持續傳承並光大。



家長會會長的話

章智華

“好雨知時節，當春乃發生。隨風潛入夜，潤物細無聲。”千橡中文學校像春風像春雨在我們康谷華人社區，撫育著莘莘學子，傳播著中華文化。

家長會，作為千橡中文學校一份子，一直致力於協助學校日常教學工作和社區各項活動。錢峻領導下的復印服務和校園安全小組：姜長蘇、柯文新、黃弋民、詹京輝和殷得勝，一如既往，風雨無阻，把最好的服務獻給大家；副會長娜仁和張莉、舒朝暉肩負著繁瑣而又細心的學校圖書館工作。今年增添了許多從中國駐洛杉磯大使館募集而來的圖書，她們重新整理歸納，因此吸引了不少小朋友和家長來借閱圖書；家長會的各项服務中最受同學們歡迎的莫過於校園售賣部了。雖然千橡高中沒同意恢復零食售賣，但藍芸、葛曉惠、李西雲、宋九莉、王海寧、徐萍和印明非在新生代劉琳和副會長馬海瑀領導下集思廣益，取而代之的是各式新穎的用具和玩具。他們還設立了每月和每半年度的抽獎活動，當小朋友們拿著自己努力得到的獎券來兌換用具和玩具時那種興奮和開心就是對售賣活動最大的肯定和支持。當然美中也有不足：高年級同學參與度不夠高，不過我們一直在努力想辦法，同時也歡迎大家為我們獻計獻策。

今年為了激勵小朋友更好地學中文，增加了獎券的數量，為此家長會努力籌資，大力宣傳提倡義工服務捐助，我在這裡要特別感謝葛曉慧，她主動請纓負責大華卡的售賣，為我們家長會活動籌得一筆不小的資金，贏得大家的贊許！此外，考慮到老師，班媽班爸和工作人員在中文學校的辛苦，家長會特此增添了熱水、茶葉和速溶咖啡的供應，希望更多的人可以享受到這項服務。

像往年一樣，家長會除了日常服務外，還參與了中文學校和康谷華協以及自己負責舉辦的一些大型活動。九月“中秋晚會”，家長會負責多達350人的晚餐；十一月“中華文化節”家長會籌劃了八個遊戲攤和一個零食攤；大年初一，家長會推出了一個全新的活動“家長會新春中式早餐會”。今年的春節恰逢是星期六，一心撲在為社區服務的藍芸理事提出：“家長會收到了數位家長們的現金捐款，能不能用這筆籌款辦個春節早餐活動？”。當然可以！當我把她的提議跟家長會幾位負責人一說，大家一拍即合，說干就干，不到一個星期，藍芸和各位理事們已經準備就緒，並向全校師生家長發出了邀請。熱氣騰騰的各式早點如包子、饅頭、花卷、油條、豆漿、年糕和北京酸奶等等，讓大家品嚐到了久違的家鄉美食，體驗久違了的“過年”文化，當天現場相當的熱鬧，第一次在中文學校過了一個有年味的大年初一，大家是否有點驚喜？

一年一度的春晚是康谷華協也是我們家長會的重頭戲，我們負責兩次彩排和一次正式演出的後台工作，維持幾百位演員的出入秩序及保障演出的順利進行。我的同仁們為了服務後台，多年來不曾到現場坐下來觀看自己孩子和家人演出。儘管今年的春晚遇到加州少有的刮大風下大雨天，仍然齊心協力堅守著自己的崗位。徐曉東和舒朝暉頂著風雨把守在後台第一道線停車場；李西雲和宋九莉鐵面無私堅守在後台入口最重要的一道線；馬海瑀把守舞台入口，一絲不苟地協調演員進入舞台；娜仁、印明非、王海寧和柯文新在樓道轉角和樓底指示方向堅持到最後一秒並不忘清掃化妝室；我們青春洋溢的學生義工們跑上跑下通知各個節目組；藍芸、洪娟娟、林新穎熱情洋溢地為工作人員和演員提供超一流餐飲服務；還有在春晚的其它崗位上發光發熱的葛曉惠，劉琳和黃弋民，都是我們不可或缺的成員。

這一年來，作為家長會會長，我有幸與同仁們一起為中文學校和社區服務，我非常感恩我們的華人社團是一個超有愛心的集體。有家長會同仁的齊心協力，有千橡中文學校和康谷華協的信任和支持，有廣大師生家長們做我們堅實的後盾，有許多義工熱心人士的無私奉獻和捐款捐物，家長會有信心在接下來的幾個月繼續努力做好每一件事。三月份的運動會，五月的謝師活動和六月的年終游園會，正一步一步地向我們走來……。朋友們，還猶豫什麼，來吧，帶著你們的孩子，和我們一起融入到這個大家庭中來吧，因為奉獻於此，得益於此，快樂於此，驕傲於此！



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。

春晚隨想

李瓊

當初是揣著五味雜陳的瓶子接下春晚總監這一職位的。如今演出順利結束，瓶中的酸甜苦辣也湧了出來。從2008年做中文學校校長開始，一直到做CCCA會長，連續多年參與春晚籌備活動，雖然沒有做很多具體工作，但見一年又一年的籌劃，一場又一場的演出。數百人的付出，數千小時的排練，為的就是那兩小時的登台。節目要精彩，收支要平衡，真是不容易。有朋友說：你們是只有一尺長的能力，卻要辦一丈長的事，所以這般的辛苦。的確，演員是業餘的，編導是業餘的，排練時間是業餘的，就憑著熱情，CCCA舉辦了近二十年的春晚，從小劇場移到了大劇院，費用一年年增高，工作越來越難做，我們還是辦下來了。但是做總監的壓力可想而知。我絕沒有想到作為一個從CCCA退休的前朝遺老會再次返回，承擔這個一向讓我敬而遠之的職位。好在人脈沒有全失，又有許多新的熱心人加入，大家齊心協力，讓春晚再獲成功。

帷幕落下，在燈前靜坐反思，如同往年一樣，我的工作實在有限，尤其是我去年幾次出門遠行。團隊剛一組建，把工作交給迎春，我便遠遊歐洲，四十天後回到家時，節目已經搞定了百分之八十，大部份節目的演員已經基本確定，晚會的籌備工作並沒有因我外出而受影響。節目組有晚林掛帥，我盡可高枕無憂。晚林多年參與春晚籌備，從節目組到總監她都做過，頗有經驗。掛帥伊始，晚林點了幾員大將，有任勞任怨的大T，小T，Janet，和劉琳。任何事交給她們，不須多說，一定做的比想要

的好。還有新加入的凱軍和東一，二人不光積極參與節目組的工作，努力完成各項任務，還承擔了節目主持人的重任。

看過春晚的人都說兩個主持人都表現不錯。但恐怕沒有人知道，第一次彩排時，我們有多緊張。東一完全是簡易的學生裝就走上了台。每個人都說，這樣不行。迎春立即找了幾個與她身材相當的人借用服裝，最後找到了Kelly，她不但有漂亮禮服，還有一手近乎專業的化妝手藝，再加上劉琳的髮型手藝，東一就交給她二位了。演出前一晚，兩個人花了很多心思設計打扮東一，終於讓東一在週六晚上漂亮地站在了舞台上。她二人也隨之出名，惹得大家都去找她們。那晚，兩人忙到連水都顧不上喝的地步，卻讓很多人都漂漂亮亮地走上了舞台。

落幕後很多人都跟我說，今年的節目真好看。每一個節目不但編排的好，演員服裝漂亮，表演也很出色，足見大家花了多少心思。由田方老師編導的《感謝》在第一次彩排時，一個小演員有點發懵，唱完後，別的小朋友都下台



迎春，李瓊，趙蓮，和尚紅

了，只有他愣愣的站在那裡，左看看，右看看，然後才跑下去。大家看完都說，就這樣，不要改，就由小演員們任意發揮吧。演出當天，另一個小演員不停地彎腰繫他的鞋帶，被大家譽為當晚的小明星。這些小朋友太可愛了。魯芳老師和李愛捷老師編導的《袖舞翩躚》從化妝到服裝都令人耳目一新，再加上燈光的配置，整個舞蹈美不勝收。作為開幕舞的《炫舞民族風》以歡快的民族舞蹈充分表達了今年的春晚主題“鳳儀雛舞賀新春”。用一個節目呈現出數個民族風格，編導林肖玲著實花了不少精力。閉幕舞從來都是春晚的重點節目，今年Ann帶給觀眾的是《有夢最美》。由今年即將畢業的高中生們主演，他們用舞蹈表現出年輕人積極向上的人生態度。從彩排到正式演出，每次看都讓我感動。孫明非、謝麗榮編導製作的《草船借箭》，再現歷史一幕。其中所用的道具、桌子、船、一個個草包和箭，都是謝麗容和鄭乃碩夫婦花了無數小時用紙板做出來的。做的極其精緻，尤其那桌子，即使近看，也會被人誤認做是一張木桌的。續易瑾和張建萍的《師情詩意》，把中文學校的老師們請上了舞台。那首“人間四月天”就是續老師自己譜的曲。……每一個節目都那樣精彩，凝聚著每一位編導和制作的心血，（恕我不能一一陳述）。兩個外請節目，少林功夫和魔術，也是叫好的節目。多虧了Carol，花心思用我們有限的資金在有限的時間裡，為節目單添



了有力的兩筆。Carol 就是這樣一個得力公關，交給她的事，保證辦得妥妥貼貼。

當一臺節目呈現在觀眾面前時，觀眾都會被台上光鮮亮麗的演員之表演所吸引，為他們鼓掌喝彩。你可知道？台上表演時，後台有那麼一組人，幫著各個節目搬運道具，布置場面，指揮引導演員上下台，那是楊曉明的後台組和晚林的節目組。他們從始至終沒有露面的機會，為了不破壞場景，一個個身著黑衣，躲在帷幕後，幹著最苦最累的活。節目裡那些雲霧繚繞，是後台組用兩台乾冰機放出來的。星期三彩排時，劇院的燈光師Jim從洛杉磯東邊幫我們搬來兩台乾冰機，楊曉明扛來一箱乾冰，先試好了起霧的時間和量，才有了星期六的霧。掌握整台晚會銜接的是趙蓮和她的舞台組。這個工作趙蓮已經做過幾年，不但清楚每一個細節，也清楚如何與劇院各組互動。有她在把關，這台節目就不會出差錯。

星期三的彩排結束後，趙蓮說：百分之八十已經搞定，星期六應該比較輕鬆。那一刻，我懸著的心就放下了。

必須說一說燈光師 Jim Smith。Jim 跟 CCCA 合作了十年，就因為喜歡我們這個團體，他每年都會想辦法排出時間幫我們設計燈光。今年尤其這樣。Jim Smith 是一個優秀的燈光師，曾為 Michael Jackson 設計過舞台燈光。本來二月份有歌手請他去德州做燈光，一場 \$ 2500，如果做



麗榮，大T，東一，晚林，小T，劉琳，和 Janet

的好，便請他跟隨歌手去做巡迴演出。因為有我們的演出，他放棄了那個機會。不知道大家有沒有覺得今年的燈光特別好看？這是我一直期待的燈光效果。Jim 和趙蓮合作多次，倆人配合默契，才能有這樣美的燈光效果出來。

另一組幕後英雄是家長會的成員。每一年的春晚他們都是在後台度過的。他們中間有許多人的孩子都在台上表演，但他們最多只能在化妝間的黑白電視上看到自己的孩子。後台幾百個演員，出入化妝室，上場下場，他們安排的井井有條。給我印象最深的是冷面 Linda。任何人（包括我）沒有胸牌，她一律不放行，絕無私情可循。週三晚上彩排時，我忘了帶我的胸牌，幸虧我中午就已進入劇場，中間又不需出去，才免了一道麻煩，否則，Linda 是一定要我回家拿牌的。

還有一些義工，比如美工Roshie，比如美音、德英，比如攝影組的成員，他們都默默奉獻。觀眾拿到的設計漂亮、印刷精美的節目單，演員拿到的製作精良的DVD/CD，都是這些義工心意的付出。一場看似普通的演出成功，凝聚的是數百人的心血。

包括前廳的佈置，都經過尚虹和她得團隊的精心安排。觀眾來到劇場時，在門口首先看到一

只五彩大獅子，蹲在那裏昂首歡迎眾人。紀星華擺獅子已經有些年頭了，她知道如何擺出獅子的氣勢，吸引很多人駐足與它合影。旁邊有紀星華為雞年作的畫。老紀每年都會為當年的屬相畫一幅畫。來看春晚，順便可以看看老紀的新作，也是一件樂事。今年老紀畫的是歡歡喜喜的一群雞。另一位年輕畫家，Vivian Shih，也畫了一隻雞，就是觀眾手裏拿著的那本節目封面的雞，色彩斑斕，充滿過年的喜慶。

我們的春晚在這個大劇場舉辦十幾年了，近幾年由於費用的增加，每辦一次春晚，開銷都在4萬美元以上。這麼大的開銷，要想達到收支平衡不是一件容易的事。這個壓力不單單只在我身上，Marketing小組受到的更是直接的壓力。作為marketing小組的帶頭人，Tina Chulak 領著整個小組成員集思廣益，賣禮卷、找贊助、拉廣告，破了以往的廣告收入記錄。另一邊，藍芸積極鼓勵Amgen的員工出來幫忙，過後又主動一次又一次提醒大家及時填表，讓義工基金儘早落實。要特別感謝藍芸、張中瑞、和洪娟，她們是賣票的老手和主力，每個星期六，她們都堅持坐陣，在中文學校賣票。雖然由於客觀原因，票賣得差強人意，但每個人都盡了力，有上千人來觀看了演出，財務上我們達到了收支平衡。





【滿庭芳】袖舞翩躚

周敏

去歲村姑，今宵花旦，舞韻相聚春聯。
鳳眉油髻，妝千椽淑媛。
拂面飛來長袖，乍亮相，可起漪瀾？
鼓聲起，朱襦碎步，倩影更飄然。

來來，丁酉際，同登戲場，紅袖翩翩。
醉滿堂觀客，國粹裏仙。
莫忘巾鈔沾汗，此嬌廿，與舞情緣。
霓裳曲，婆娑萬幻，唐韻意綿綿。

紅衣仙子

周敏

細雨霏霏青椽苑，
冬梅點點綠雲煙。
瓊脂素臂秦裾裏，
黛目櫻唇楚袖邊。
掠水沾風身似燕，
行音踏鼓影如仙。
瑤宮眾魅春來報，
舞韻驚瀟二月天。





範詩雨

心中有個跳舞的公主

我的童年伴隨著各種浪漫、夢幻的動畫片長大：白雪公主，灰姑娘，胡桃夾子……可能是動畫片看多了，也或許如書上所寫：每個女孩心中都懷揣著一個公主夢，希望自己是童話中美麗的公主。我也不例外，從小夢想著有一天穿上水晶鞋、白紗裙旋轉於舞台上……

記得第一次登台演出，是幼兒園組織的六一兒童節文藝彙演，那一年我剛滿三周歲。記憶中的我領隊上台，而後面的小朋友怎麼也排不好隊，整個演出過程中，一個老師在台下正前方領舞，另一個老師一直在台上幫小朋友調整位置，直到演出結束。後來我們又去附近的社區演出，一時間，在台上落落大方、沉著鎮定的我儼然是個小明星，而心中那個跳舞的公主也在逐漸長大。

幼兒園中班的時候，有一天我跟著媽媽去少兒圖書館借書。在圖書館的草地上看到一個白色的指標牌，上面是一個翩翩起舞的小女孩，每隔一段就插著一個。出於好奇，我順著指標牌走過去，幾個轉彎後來到了一間玻璃教室，幾個穿著紗裙的大姐姐正跟著音樂在跳芭蕾舞。天哪，我夢中跳舞的公主原來都躲在這裡——芭蕾舞培訓學校，原來草地上是學校的指路牌。我纏著媽媽也要來這裡上課，助教老師當即給我測試軟度、硬度和開度，後來又給我量身高，幾個老師一陣比劃後告訴我下個月可以來上課。就這樣，我從一個做夢的女孩，變成了真正的跳舞公主。就這樣，我開始了在這裡長達11年的芭蕾舞訓練。後來我在這裡還遇到了幼兒園的好朋友Z同學。

芭蕾舞訓練不如其它舞蹈有趣，每次訓練課都是各種基本動作，有些枯燥，甚至也有些無聊。還記得第一次是懷著怎樣一種興奮去上舞蹈課，那是七月的一個周五下午，我滿腦子都是這節舞蹈課的幻想：漂亮溫柔的老師，穿著白紗裙的小朋友。但是，這一切便在我踏入舞蹈教室的剎那間破滅了！老師上課非常嚴格：吸氣、腳背繃直、膝蓋並攏、背挺直……沒有足尖鞋，也不見白紗裙，我也不是公主，更糟的是，每個小朋友還要排隊壓大胯、壓腳背。每次聽到其他小朋友哭得撕心裂肺，我總想逃離那間我憧憬了無數次的舞蹈教室。

一年後終於開始排練小舞蹈，訓練也開始變得有趣。兩年後我們通過了芭蕾舞一級考試，並且參加了當年在杭州大劇院舉行的的聖誕演出，同時我也第一次穿著白紗裙走上小學的新年彙演舞台。慢慢地，我們考過了二級、三級……我和Z同學的組合芭蕾也成為我們班上每年新年彙演的保留節目。日子一天天過去，訓練一如既往地進行，我們也從一級學到了七級，軟鞋換成了足尖鞋，絲襪裡不再有磨破的血泡，取而代之的是厚厚的老繭。每年的新年演出還在繼續，舞台也從社區、學校換到杭州大劇院，有自由的獨舞，也有團結的群舞，演出節目也由娃娃舞、四小天鵝跳到了天鵝湖。芭蕾舞對形體的影響也日漸明顯，走在大街上羨慕的眼神越來越多。跳舞也從最初的一時興起變成了生活習慣，心中那個跳舞的公主也越來越自信、美麗……

我要上春晚

2016年初我來到美國，開始了全新的美高生活。剛到美國，對一切都很陌生，別說上台演出，最初連學校功課都應付不過來。與此同時，在國內，相伴11年的舞蹈伙伴卻一如既往地訓練，並且走進電視台，實現了上春晚的夢想。一時間朋友圈裡都是她們光彩亮麗的舞台照。羨慕之餘，我拿出從國內帶來的訓練光盤，周末有空的時分跟著光盤練習，可心裡仍希望有跳舞的伙伴，渴望再和她們上舞台。我也暗自鼓勵自己：我要繼續跳下去，我也要上春晚！

去年10月一個偶然的機會，我了解到當地華人協會正在選拔雞年春晚節目。回家後，我上協會網站查詢歷屆春晚演出節目資料，大致掌握節目要求。通過各種渠道和節目組取得了聯繫，並且按照要求提交了參選視頻。三周後終於等來節目組的回復：通過審核，兩周內上報演出計劃。當時正好聽說中文學校有一組小朋友需要有人指導，就有了讓OCS高中生和中文學校小朋友聯合舞蹈的想法。

和以往在國內參加過的演出不一樣，這一次由我擔任導演，而不再是以往那樣跟著老師排練。跳什麼舞、選什麼曲目、如何排練、衣服怎麼確定等一系列的問題擺在我面前。我應該從哪裡開始呢？當晚我便邀請我在OCS創辦的韓舞社團的成員C同學也是我最好的朋友加入春晚策劃組，同時也向其它國際生發出了邀請，很快召集到8個人。根據節目組要求所有參演節



范诗雨（右三）及部分街舞成員



橡樹基督學校國際部主任（中）和高中部街舞成員

目從11月到2月每個周末都要到指定場地排練。這麼密集的排練，讓很多在繁忙準備SAT考試的同學打消了念頭。之後的很長一段時間，每天午飯時間和下午課後都是我的節目動員時間。

11月初小朋友的排練開始了。針對小朋友年齡小，接受能力和專注度不高的情況，我們不斷調整排練形式，比如增加課後點心、小禮品，同時每次練習後還錄下視頻，由家長督促小朋友在家裡練習。一邊小隊員街舞排練，一邊還在物色OCS成員。緊接著學校 theater 的 Cinderella 也開始排練，在確保能同時參加兩個排練的情況下，一天跳六七個小時顯得十分平常。經過五、六次調整，OCS演出成員終於敲定，排練計劃也緊鑼密鼓地鋪展開來。現在回想那段時間，自己都很佩服自己：每天放學回家，都要在群裡提醒小朋友在家裡練習。另一邊，我們高中生的 k-pop 也在為了盡可能節省時間，課後在操場上、樓道裡練習，甚至因超過學校的規定，溜到Calvary教堂的廁所排練。利用聖誕回國的間隙，我和C同學從國內帶回小朋友的14套演出服……不管有多辛苦，總算一切都在正常進行中。

夢想終成現實

經過四個月的不間斷練習，節目組開始預售演出票、同時VIP邀請函也陸續發出。中文學校的小朋友和OCS高中生也站在一起排練，終於進

我的舞 我的夢 續下17頁➡

千橡舞韻的首次亮相：袖舞翩躚

徐健



掌聲響起

指尖成峰，水袖拋舞，時而牽住離愁別恨，時而翻出滿腔哀怨，時而繞出情思綿綿。舒展之間，道不盡的風致楚楚。甩袖、旋轉、俯身、臥地……紅衣舞者們，一個接著一個，當最後的舞者準確踩到樂點結束時—4分40秒，音樂嘎然而止，舞台燈光暗下，觀眾席掌聲響起，熱烈而經久。

作為多年的舞蹈愛好者，作為表演隊成員之一，這一刻令我激動萬分。歲月流金，在康谷華協春晚的舞台上，不知不覺已度過十年春秋。從志願者義工做起，在幕後陪著幼兒班的兒子們呀呀登台，一直走到今天，以媽媽舞者的身份登台獻舞，兩個兒子也在閉幕舞蹈裡炫酷亮相，在媽媽眼中，世上沒有比這更美好的畫面。

千橡舞韻

一直喜歡跳舞：喜歡隨著音樂節奏旋轉起伏，喜歡用身體的律動表達喜怒哀樂，喜歡裙裾飛揚心靈出鞘的快感。千橡舞韻的成立給了我與千橡所有舞蹈愛好者一個能夠更好地展現自己的美麗的平台。

千橡舞韻於2016年4月在團長沈楓的促成下成立，舞團的宗旨是弘揚中國文化，把中國民族音樂和舞蹈帶給社區；同時提供千橡地區舞蹈愛好者們一個機會練習舞藝，美化形體。舞團的李愛婕（Phoebe）老師是有30多年舞齡的專業舞蹈演員，舞姿優美，教學態度認真嚴謹，一絲不苟。我們還榮幸地請到魯芳老師做我們的藝術指導，魯芳老師多次為千橡春晚編排大型節目，編舞經驗豐富，才華橫溢。每周一小時的課程有芭蕾基本形體訓練，中國古典舞，各民族舞的訓練等。從成立至今一年不到的時間裡，舞團已經在夏日音樂會，西湖村嘉年華，華協中國文化節，華人教會元宵節等場合表演過舞蹈“回娘家”，旗袍秀“青花瓷”，受到普遍好評。袖舞翩躚在春晚首次亮相，一炮打響，好評如潮。

無怨無悔

舞台上短短的四分半鐘，感覺還沒開始就結束了……

十九位演員，兩位老師，還有許多無私奉獻支持的熱心人，歷經半年的籌劃，排練，修改，打磨，一次次的周末晚間排練，揮汗如雨的舞者，悉心指導的老師，這期間的點點滴滴，像電影裡慢鏡頭回放，一幕幕浮現在我腦海中。



Phoebe 老師負責動作的精雕細琢，魯芳老師主管隊形編排。她們對舞蹈的熱忱和感悟充分體現在這個節目裡。幾次隊形變換在舞台上非常出彩，驚艷全場。演員裡有多年的舞蹈愛好者，也有年過半百才開始習舞的初次登台表演者，還有演員因為練舞分身乏術把年幼的孩子帶在身邊照顧。為了舞台效果，老師們多次深夜修改，甚至在彩排後正式演出兩天前突然變換隊形。團員們臨時加練，帶病堅持，無怨無悔。

幕後花絮

每次排節目都會有挑戰和幕後小花絮，袖舞的難題之一是化京劇臉譜油妝。為了能原汁原味的表達出京劇的韻味，演員們都拿出渾身解數從零開始迎接挑戰，老師更是不厭其煩地一遍遍指導。從一開始的嚇壞兒子的大花貓臉到演出時的俏皮花旦粉臉，化妝水平進步之大，連自己都嘆為觀止。表演那天大家齊刷刷的京劇臉譜亮相，成為春晚一道靚麗的風景。

許多朋友看了節目，都說非常喜歡濃濃的中國戲曲韻味。為了這個味道，演員們受盡了“折磨”。京劇的美在於它的手、眼、身、法和步，是和現代舞的炫、力、快和華麗截然不同的感覺。我們舞者大多數都不是戲曲愛好者，能記住動作卻把握不了其中內涵身韻。形似卻



沒有神似，顧了動作忘了身段，有了身段丟了眼神亮相。制作人兼表演者亞麗為了能準確捕捉到節奏，一遍又一遍的聽音樂，不誇張的說有上百遍回放。為了那一顰一笑，一轉身一回眸，一揮袖一駐足，每一個細微的表情和動作，都傳達著喜樂愛戀的情感，這就是所謂的戲韻吧。

最後，填一首蝶戀花的古詞來描寫這場表演。

《蝶戀花-紅妝美人》

紅袖翩翩輕起舞，纖影薄紗，若水波漫步。

最艷回眸一笑處，風華正好焉留住？

鬢發如雲眉黛入，畫罷新妝，脈脈含情愫。

欲語還羞遮半目，曲終人散芳如故。

◀ 我的舞 我的夢 續上15頁

入最後的彩排期。第一次彩排，音樂出了點小狀況，而我也經歷了自排練以來最大的壓力，不過最後成功化解。2月18日晚，我們終於登上了炫麗的春晚舞台：稚氣可愛的小朋友領先出場，青春洋溢的高中生壓後，整場演出非常成功。演出結束，台下觀眾熱烈的掌聲，學校國際生主任 Mrs. Oakes 給我們送花，感謝我們的辛苦付出。那一刻所有的眼淚、辛苦都值得了。

就這樣，歷時四個月的排練終於交出滿意的答卷，我們也和參演家長、小朋友們結下了深厚的友誼。在這裡特別感謝 Jason 叔叔和 Amy 阿姨這半年為我們提供的大力支持，感謝家長、小朋友們的配合，謝謝學校的特別關注還要感謝最愛的三個小仙女這幾個月陪伴和支持，謝謝康谷華人協會提供展示的舞台。最後特別特別感謝爸爸、媽媽的鼓勵，謝謝爸爸親臨現場觀看演出。

“草船借箭”

幕後花絮

孫明非



隨著2017春節晚會的帷幕緩緩落下，幾個月以來印入腦海中難以忘卻的畫面不斷地浮現在我的眼前。

去年中文學校剛開學不久，我就接受了來自李瓊總監的委托，負責籌備一個節目，參加CCCA舉辦的2017春節晚會。我對跳舞唱歌實在不是很在行，於是就打算籌劃一齣反映中文學校現實生活的話劇。正當我焦頭爛額難以找到合適的劇本時，前中文學校校長謝麗容找到

我，想要與我合作籌備一個歷史劇。我考慮了兩個星期，最後我們選擇了把“草船借箭”這個歷史故事再次搬上春晚舞台。為了“草船借箭”能夠順利地進行，迎春向我推薦了精明強幹的劉琳作為統籌，當我將想法向她闡明後，她便非常樂意地答應了下來。我非常高興她能夠如此爽快地加入我們的團隊，與此同時春念又幫我推薦了有舞蹈經驗的安琪作為我們“草船借箭”的編導，是她為我們組織了整個歷史劇的編排以及台詞等工作。



我們的團隊很快組建好了，但是選擇角色的工作依然十分困難，大家都知道在美國出生的孩子很難做到普通話字正腔圓。從開始挑選演員到最後塵埃落定共花了近1個月的時間。其中周瑜和諸葛亮的演員很快被選定下來，這兩位主要角色在台上擁有十分亮眼的表現。然而魯肅、曹操兩位重要角色的人選一直難以抉擇，直到11月才敲定了最後人選，我這一顆懸而未決的心總算踏實了一半。

十月初，我們開始了緊張的排練。由於劇本需要根據演員的接受水平改動，音樂、舞蹈等其他各個環節都需要相應的反復的調整，我們的排練難度不斷提升，這對編導的組織、編排能力是一個非常巨大的考驗。而我們的編導安琪不負眾望，從開始編排到給定時間接近尾聲，從創作到排練，再創作再排練，她始終掌握著整場歷史劇的演練節奏，她的努力造就了我們台上閃閃發光的時刻。劉琳作為整個劇組的統籌者，肩負著整合服裝的任務，她用她犀利的目光為我們的歷史劇籌備了貼近背景故事氣息的服裝，深受觀眾好評。演員一上台，整個舞台便籠罩在一層古韻之下，不得不說她的眼光十分到位，能力突出。春念把音樂合成技巧展現得淋漓盡致，無論多麼刁鑽的要求，她都能用高超的手法在極短的時間裡一一滿足。我們曾經就背景音樂這個事情在電話裡反反復復地討論，反反復復地提出修改意見，春念始終跟進著大家的意見。每次調整音樂，劉琳和安琪都提出將時間差縮短在幾秒之內的要求，這樣的要求無疑是苛刻的。然而經過長時間的努



力，她竟然將誤差縮短為零，她在這方面的造詣深深地折服了我。我們節目整場道具都是謝麗容夫婦為我們精心設計制造的，包括船、桌子、箭、箭筒等一切一切，他們花了大量的時間、精力，制造道具的費用也是他們自己掏腰包，這些精美的道具為演出的成功起到了決定性作用。這樣的團隊實在是不可多得。最後謝謝趙蓮為我們舞台燈光效果做出的支持與配合。

編排工作並不是一路順風順水，我們都知道這個年紀的男生十分難管，我們整個編排也是在聲嘶力竭的吶喊中才得以進行。或許是出於感動，到了編排後期，男生不顯得那麼鬧了，他們捨不得老師們如此努力的成果被自己的頑劣踐踏，於是變得主動配合起來。女生始終都非常乖巧，積極配合著我們的工作。我特別要感謝 Joe，他每一次排練都會來幫我們維持秩序。

幾個月的忙碌就這樣結束了，心裡輕鬆了很多。孩子們在這個過程當中，學到了很多中國的文化，對歷史典故“草船借箭”也有了深入的了解。想想我們所做的努力都是為了能夠讓中國文化繼續源遠流長，我們就無比地開心和自豪！



詩歌朗誦的感悟

龍惠敏

每當想起在千橡中文學校春晚排練的日子，心中思緒萬千，難以提筆。非常感謝今年有幸參加續易瑾博士編導和張建萍老師制作的“師情詩意”春晚節目，由學生配樂，老師和家長及離任和現任校長們參加朗誦“再別康橋”，“你是人間的四月天”的詩歌表演，感悟至深！

詩歌朗誦把我帶回中學時代。回到幾十年前的初中，功課不多，悠閑自在，我的語文課彭家之老師常帶著我們寫詩和詩朗誦，教我們朗誦時要咬字清楚，富有表情；要有抑、揚、頓、挫和輕、重、緩、急。老師的那一席話從此扎根在心中！沒想到竟然在三個多月的春晚節目排練中用上了。每當輪到我們朗誦，如魚得水，情不自禁地投入進去；手舞足動，微笑著想表達那詩那情那意，和同台表演的老師，家長們互動著與感染著。

詩歌朗誦把師情詩意勾畫了出來。“師情詩意”節目在續老師熱心、耐心和精心打造下，張老師為參演者量身訂制服裝，台前台後忙碌著，學生們忙中抽空為節目配樂。經師生、家長們的齊心努力，終於把節目搬上了春晚的舞

台，為“師情詩意”畫上了圓滿的句號。最想說的還是我們經歷了三個多月的台後練習，建立了“星星”們的友誼。我們在台後每個小組磋商各組的動作，爭分奪秒，練習一遍又一遍。表演前的練習室裡熱鬧非凡，有的相互幫忙化妝，美美噠；有的借此機會聊天，加深彼此間的了解；有的忙著拍照，左一張右一張，一個個美如仙女。此情此景讓我忍不住拿起手機開拍，搶拍下美妙的一瞬間。春晚後，我利用收集和搶拍到的美照編輯制作了音樂相冊以表達對續老師、張老師、配樂的學生們的謝意，為我們的友情留下美好的回憶！

詩歌朗誦把詩情詩意注入心田。我有小小愛好，不論走到哪，見景準拍照。參加詩歌朗誦表演後，受益匪淺。詩歌“你是人間四月天”對春景描述至極。在春天三月裡踏青時，美妙的詩句伴隨著我，爬山看到綠悠悠的草，就想起那“新鮮初放芽的綠”；看到花開，就想到詩中“你是一樹一樹的花開”等。這就是快樂，是幸福！我把這份快樂與幸福揉碎在我的音樂視頻中分享給我的兄弟姐妹們、老師們和朋友們！



鳳儀雜舞賀新春











康谷華協永久會員 CCCA Lifetime Members

祝華僑先生 / 魯台孫女士
 何慶華先生 / 蔣明權女士
 李雅明先生 / 張寧孜女士
 林志中先生 / 陳長秀女士
 徐衛龍先生 / 方梅女士
 羅福華先生
 張奕霆先生 / 廖惠芳女士
 張吾伊先生 / 翁梅影女士
 張貴斌先生 / 武國英女士
 張大健先生 / 胡小明女士
 蔣時亮先生 / 劉香嚴女士
 陸麗珠女士
 蕭博洋先生 / 賴怜君女士
 修建虹先生 / 張蘇雯女士
 徐以誠先生 / 朱情女士
 江曉帆先生 / 陳玲伶女士
 關學廉先生 / 紀星華女士
 李昭先生 / 孫惠明女士
 梁寬洲先生 / 黃家蘭女士
 彭躍南先生 / 藍芸女士
 王克中先生 / 林震寰女士
 王友平先生 / 張建華女士
 胡建策先生 / 蔡友文女士
 吳禎祺先生 / 潘雪燕女士

嚴海先生 / 孫玉女士
 林可岳先生 / 劉世華女士
 羅浩林先生 / 吳茵茵女士
 張茂生先生 / 歐陽虹女士
 陳小明先生 / 周洪女士
 鄭德音先生 / 鄭美芳女士
 黃亮先生 / 張嘉倫女士
 崔磊先生 / 葉晚林女士
 孫邦華先生 / 王維亞女士
 楊明發先生 / 李瓊女士
 周大偉先生 / 劉綺華女士
 劉寧先生 / 吳迎春女士
 郭仲玖先生 / 顏惠貞女士
 鄭乃碩先生 / 謝麗容女士
 孫翔之先生 / 喬宗慈女士
 姚志明先生 / 尚虹女士
 劉龍斌先生 / 周雯女士
 杜厚洸先生 / 俞美娟女士
 劉建華先生 / 吳正宜女士
 Michael先生 / 葛曉惠女士
 齊鵬先生 / 董健女士
 施志青先生 / 徐愛萍女士
 羅愛華女士
 邱道志先生

呂建德先生 / 陳淑貞女士
 Mr. Thomas Chung / 庄裘莉女士
 Mr. Brian Chase / 畢曉娟女士
 趙怡女士
 高煜先生 / 黃桂林女士
 蔡嘉倫先生 / 蕭明花女士
 林冰先生 / 林張肖玲女士
 錢文絢女士
 王新宇先生 / 曲玉生女士
 王海寧女士
 張建萍女士 / 李文成先生
 汪宜女士 / 李哲先生
 关德松先生 / 張棠女士
 秦定宇先生 / 趙蓮女士
 易莉女士
 刘杨女士 / 宋杰先生
 徐建春先生
 张励女士 / 石立成先生
 徐元建先生 / 王暉女士
 涂毅先生 / 洪希女士
 丁凯军先生 / 董平女士
 王盼成女士

送猴迎雞圖 紀星華





印象派的起源

(印象派系列之一)

司華曉

迄今發現的最古老的人類繪畫是法國肖維岩洞中原始初級的狩獵和動物壁畫，據推測這些壁畫已經有兩萬多年的歷史。在漫長的歲月裡，繪畫藝術經歷了古代埃及、希臘、羅馬的輝煌時期，又經過了相對單調的以拜占庭風格為代表的中世紀藝術，在十五世紀的文藝復興時期達到一個新的高峰。文藝復興之後，繪畫藝術的風格和形式不斷推陳出新，一直發展到十九世紀中期，琳瑯滿目豐富多彩的繪畫表現方式使繪畫藝術的整體水平水漲船高。

在十九世紀中期之前，各種風格的藝術家們一直遵循古典主義的繪畫原則。具體來說，就是繪畫的主題著重表現宗教信仰、神話傳說、以及重大歷史事件中的人物和故事，如果表現時代人物，多半就是當時的達官貴人帝王將相；從技術的角度來看，古典主義繪畫的表現手法主要是單純明晰的主題、以素描為基礎的精確的造型、均衡穩定的構圖、和諧的色彩安排、以及完美的光線和明暗對比。如果用一句話來總結，古典主義的繪畫原則就是準確地描述故事和人物，力求表現人物在故事中最理想和美好的一面。

當時藝術品對普通民眾仍然是奢侈品，藝術的消費群體主要是教廷和教會、皇室和貴族、以及擁有產業的富商一類的富有階層。

那個時代古典主義和學院風格繪畫的代表人物包括法國藝術家雅各-路易·大衛、安格爾、古斯塔夫·庫爾貝、德拉克洛瓦。這些偉大的藝術家以他們非凡的天才和精湛的技藝，使古典主義繪畫達到了難以超越的藝術高峰。再加上由於工業革命和照相機的產生，當時的年輕藝術家倍感困惑。繼續沿著古典主義的路子往下走，也只能是步前人的後塵；就算具備了那些古典主義大師的水準，把東西畫得準確和逼真，繪畫和照相又有什麼區別？

除了繪畫本身的因素，十九世紀法國巴黎的城市演變也為藝術形式的變化提供了適宜的土壤。由於法國大革命和歐洲工業革命的興起，生產力和生產效率的提高導致了新興資產階級和中產階級的產生和增長。巴黎開始出現了面向大眾的包括林蔭大道、購物商場、咖啡廳和舞廳一類的休閒娛樂場所。城市的演變和市民結構的變化同時影響了藝術的品味和消費市場。新興資產階級和中產階級成爲一個逐漸增長的藝術消費群體，他們需要反映自己日常生活和欣賞趣味的藝術品。

到了十九世紀中葉，巴黎作爲一個豐富多彩的現代化國際大都市，吸引了眾多的文藝青年、評論家和藝術家。這些具有藝術氣質的年輕人定期在各式各樣的沙龍聚會，開始探索新的藝術理念和新的藝術表達方式。

1860年，法國詩人兼評論家波德萊爾發表的評論《現代生活的畫家》爲印象派畫家面向生活、表現現代生活的創作方式奠定了理論基礎。波德萊爾在他的文章中闡釋了「現代性」和「現代生活」以及他的藝術觀念。「現代性」就是「短暫、瞬間即逝、偶然，是從短暫中抽取出永恒。即轉瞬即逝的、即興偶成的、意外多變的那一半藝術，另一半藝術則是永恒不變的。」因此現代藝術「應致力於從時尚中提取其包含的歷史中有詩意的元素，從轉瞬即逝中提煉永恒的東西……」



法國肖維岩洞壁畫



安格爾 泉

美確實存在，但是為享受生活，我們必須在我們周圍的生活中重新發現它，現代藝術的任務就是特別要從現代生活中開拓美。」

受到新的藝術思潮影響的不僅僅是繪畫藝術，還包括當時的音樂創作。以德彪西和拉威爾為代表的音樂家開始創作印象主義音樂。

最先開始探索新的藝術思維和表現手法的幾位年輕畫家，包括莫奈、雷諾阿、阿弗利德·西斯萊、和弗里德里克·巴齊伊。這幾位藝術家曾經一起在古典畫家格萊爾的畫室學習繪畫，因為相近的藝術理念成為好朋友。他們經常聚集在巴黎巴提紐勒大道上的蓋爾波瓦咖啡館裏談論藝術和文學，探討新的想法，進行激烈的爭論。後來他們又結交了畢沙羅、保羅·塞尚和女畫家莫里索等人，最后馬奈和德加也加入了他們之中，此外還有文學家左拉等人。馬奈在他們中間比較年長，藝術上有一定成就，因而被這群畫家尊為精神領袖。

這些畫家除探討藝術外，還經常一起到戶外作畫，尋找新的繪畫光色變化的表現手法。他們選擇了巴比松畫派和古斯塔夫·庫爾貝的寫實道路，走出畫室，面對自然，描繪自己親眼所見的自然風景和現實生活。年輕的藝術家們還從康斯塔伯和威廉·透納的作品中得到啟發和鼓舞，他們生氣勃勃的畫面氛圍感和豐富的色彩就得益於英國畫家，尤其是布丹和約翰·羅賓遜兩位畫家。布丹是莫奈的啟蒙老師，他堅持戶外寫生，作品充滿光和大氣的顫動感，尤其是對天空色彩的描繪更是生動。約翰·羅賓遜是一位荷蘭畫家，常用水彩進行戶外寫生，然後再加工成油畫，他的油畫保持了寫生稿的生動性，色彩感覺極佳。他經常和布丹、莫奈一起作畫，布丹和羅賓遜可以說是印象派的直接啟蒙者。

從 1860 年到 1870 年經過十年左右的探索，這些藝術家終於形成了屬於自己的比較成熟的新的繪畫風格。但是他們的作品由於偏離了古典主義學院派的審美趣味和表現方法，一直被官方沙龍排斥在外。最終在莫奈的倡導下，他們決定舉辦獨立畫展，不再依賴官方沙龍。1874 年，這些年輕



提香 烏爾比諾的維納斯

的藝術家們共同舉辦了的第一次聯合作品展覽，展覽名為「無名畫家、雕刻家、版畫家協會展」，共有 29 位藝術家的 160 多件作品參加了展覽。這次展覽引起了巨大的社會反響。

展覽中莫奈的一幅海邊風景《印象·日出》引起了評論家特別的注意。《喧噪》雜誌記者路易·樂華特地撰文對這次畫展進行評論。在題目為「印象主義者展覽會」的評論中，路易·樂華從古典主義學院派的角度對參展作品大加抨擊。談到《印象·日出》的時候，他說這幅畫模糊地、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，就是花糊紙也比這幅海景更完整些。

從此以後，帶有諷刺意味的「印象主義」一詞被這群畫家接受，也被人們沿用。這樣，舉世公認的印象派誕生了！

「印象派」和「印象主義」這些對今天的人們來說飽含藝術氣息、讓人肅然起敬的名字在當時的確充滿了諷刺意味，如果誰的作品被說是印象派，那麼就等於在說這個人不會畫畫。和很多新生事物一樣，印象主義的藝術風格和印象派的藝術作品也是經過了時間的考驗，最終逐漸被人們接受。



莫奈 日出印象

愛德華·馬奈

(印象派系列之二)

司華曉



愛德華·馬奈(1832-1883)1832年1月23日出生於巴黎一個富有的家庭，馬奈的父親是內務部首席司法官。父母希望他子承父業學習法律，或者加入海軍做軍官。但是馬奈的舅舅卻鼓勵他從事繪畫，並且經常帶他去盧浮宮觀摩名畫。16歲那年，馬奈聽從父親的建議，在開往巴西里約熱內盧的訓練艦艇上做一名見習水手，期間參加了兩次海軍入伍考試，但都沒有通過。然而，海上的航行和旅途中的自然風光卻激發了馬奈用繪畫描繪自然的熱情。他一邊在海上航行，一邊利用業餘時間畫了大量的肖像速寫和漫畫。兩年之後，18歲的馬奈回到了巴黎。馬奈堅定的藝術志向最終迫使父母同意他去學習繪畫。

從1850年到1856年的六年中，馬奈在學院派畫家，擅長以歷史故事為主題的托馬·庫蒂爾指導下接受正規的藝術教育和嚴格的繪畫訓練，獲得了堅實的造型功力。在空閒的時候，他在盧浮宮臨摹古代藝術大師的古典主義繪畫作品。在這段時間裡，馬奈還走訪了德國、意大利、荷蘭、比利時等國家，受到了荷蘭畫家弗朗斯·哈爾斯，西班牙藝術家迭戈·維拉斯凱茲和弗朗西斯·戈雅的影響。

馬奈受過良好的教育，舉止充滿了紳士風度，自視清高，熱情奔放，不受拘束，追求獨立自由，他反對保守，同情進步。當他把對渴望自由的嚮往和對生命和熱情轉向藝術時，便在繪畫中開關了一個全新的時代。馬奈的作品既有古典造型的基礎，又有明亮鮮豔、光與色的整體表現，仍保持著形象的真實感。

三十一歲那年，馬奈的作品《草地上的午餐》被官方沙龍拒絕。那一年，落選官方沙龍的繪畫作品一共有四千多幅，引起了年輕藝術家的極大不滿。在拿破崙三世的干預下，為了安慰那些落選的藝術家們，由官方出面舉辦了一次沙龍落選作品展。這次展覽展出了馬奈的《草地上的午餐》。

《草地上的午餐》引起了罕見的轟動。對這幅畫的正反應極不相同，但都十分強烈。有的評論家說：「這幅畫的風格冒著很大的風險……。我不想猜測為什麼一個聰敏、傑出的畫家會去選擇如此荒謬的構圖。但是在該畫的色彩和光線部份，卻相當有特色，尤其是女人胸部的隆起部分，十分真實……。」；還有評論家卻說：「馬奈先生的作品，具有被全世界一致拒絕的品質。他所使用的嚴峻色調，像鋼鋸一樣地映入眼簾，他所畫的人物被人為地分割開來，十分生硬，任何辦法也無法使之調和。他具有像青果般永不成熟的澀味。」

這幅畫不論是題材還是表現方法都與當時占統治地位的學院派繪畫原則大相逕庭。傳統繪畫中的裸體女性通常取材於神話和傳說故事，但是《草地上的午餐》卻是直接表現當時的社會環境，而且把全裸的女子和衣冠楚楚的紳士放在一起，使觀眾對這個裸體女人感到吃驚。這幅畫在畫法上對傳統繪畫進行大膽的革新，擺脫了傳統繪畫中精細的筆觸和大量的棕褐色調，代之以鮮豔明亮、對比強烈、近乎平塗的概括的色塊，這一切都使得官方學院派不能忍受。

這幅作品由於筆觸隨意，用光特殊，色彩對比強烈，背景模糊不清，細節被簡化，被認為是印象主義作品的先驅。



草地上的午餐



奧林匹亞

馬奈同年創作的另外一幅作品，《奧林匹亞》，產生了更大的爭議。畫中的女性受到文藝復興時期意大利畫家喬爾喬內的《沉睡的維納斯》、提香的《烏爾比諾的維納斯》以及西班牙畫家戈雅的《裸體的馬哈》的影響。這些古典大師的作品裡表現的都是神話或者傳說中的美女，畫中的美女端莊典雅，面帶嬌羞，讓觀眾情不自禁地憐香惜玉。但是馬奈的《奧林匹亞》一反傳統，描繪了一名一絲不掛的性工作者，身邊的黑人女傭手裡拿著客人送上的鮮花。畫中的奧林匹亞根本沒有一絲一毫的羞澀，目不轉睛地盯著觀眾，讓觀眾感到無地自容。有人評論說，別人畫的是裸體女人，馬奈畫的是不穿衣服的女人。當時大部分民眾在道德層面不接受《奧林匹亞》描繪的人物形象，在藝術層面不認同這幅作品的表現方式。有些人甚至威脅要燒掉《奧林匹亞》，使得政府不得不出動警察保護這幅畫。

《奧林匹亞》在表現方式上和《草地上的午餐》非常類似，也是明顯的筆觸，明亮的燈光產生強烈的色彩對比，大面積的白色和黑色減少了整個畫面的景深。

但是這幅畫卻得到了詩人和評論家波德萊爾和作家佐拉的支持和讚賞。佐拉甚至認為這幅畫應該在羅浮宮佔有一席之地。佐拉果真沒有說錯，在馬奈去世24年之後，1907年1月6日，《奧林匹亞》被羅浮宮收藏，並且懸掛在羅浮宮顯赫的位置上。

馬奈的另外一幅印象主義風格的傑出作品是去世前一年（1882年）完成的油畫《福利·貝熱爾的吧台》。

《福利·貝熱爾的吧台》刻畫了馬奈熟悉和喜歡的巴黎喧囂和豪華的夜生活。畫中描繪了一位站在吧台應酬顧客的美麗的金發女招待。女招待身後的一面大鏡子把畫外的一切隱隱約約地收入其中。從鏡子裡可以看到酒吧裡燈火輝煌、賓客滿

座、熱鬧華麗的景象被表現得淋漓盡致。爲了加強空間的對比關係，馬奈除了用了大塊的玻璃鏡作爲背景，還用琳琅滿目的酒瓶和玻璃杯作爲前景，增加了畫面的縱深感，使畫面變化豐富而生動。畫中的女招待獨自站在一個擁擠的房間，臉上顯示的是從自己工作中的超脫、猶豫、精力分散，似乎沉思在另一個世界里。有人稱這位女招待是現代維納斯，因爲桌上的玫瑰代表了脆弱的愛情。

這幅畫的命運和前面提到的兩幅畫截然不同，1882年在官方沙龍展出后，立即得到了廣泛的好評。

2007年，《福利·貝熱爾的吧台》被洛杉磯的蓋蒂博物館（The Paul Getty Museum）從倫敦大學藝術學院借來公開展出。在整個一間會議室大小的展室裡只懸掛了這麼一副畫。展室裡的燈光朦朧昏暗，營造出一些酒吧的氣氛，天花板上幾盞聚光燈照在畫上。站在這幅畫前，就像是身處酒吧面對著美麗的女招待。

馬奈的繪畫成就主要體現在人物畫方面，他是第一個將印象主義的光和色彩帶進了人物畫，開創了印象主義畫風。馬奈因爲早年受過六年學院派教育，然後又研究歷代大師的作品，所以他的繪畫既有傳統繪畫堅實的造型，又有印象主義畫派明亮、鮮豔、充滿光感的色彩，因而馬奈被公認是一個承上啓下的重要畫家。儘管人們認爲他是印象主義繪畫的老鼻祖，但是馬奈一直不認爲自己是印象派畫家，而且從來不參加印象派畫展。馬奈整個一生都在希望得到官方沙龍的承認，他的這個願望在有生之年最終實現了，爲他的藝術生涯畫上了一個完美的句號。



福利·貝熱爾的吧台

秦淮八艷之三：

萬般無奈的傾國名姬陳圓圓

朱牧仁

舊夢重圓？

四十餘年前，一對年輕夫妻遷居到台灣較為偏遠的一個中小型都市，落腳於一座寺觀附近。該女子長年在寺中侍奉，約於十五年成為該寺之住持。當地人對她認識已久，也沒有什麼特別的感覺，倒是從外地來進香的信眾，見到她時，總是覺得她有異於尋常。她的氣質既不是落落大方，也不是小家碧玉，比較中肯的描述應是“難以形容的矜持”，好奇的香客也就難免的會指指點點，閒談起來。

平時她的丈夫並不出入寺院，外來的香客也難得見他一面，但是時間久了，熟客們總是會碰到他的，一見之下，只見是一相貌堂堂的巨漢，氣宇軒昂，走起路來更是威風凜凜。細加打聽，原來他在山上開設牧場。眾人的好奇心更上了一層，“如此人物怎麼會落腳此地，以此為生？”好奇歸好奇，又哪會有答案？

幾年後，包括知曉上述故事的一團香客前往山西五台山文殊菩薩的道場進香，晚間總是有師父降駕和眾人說法論事。某夜，不知何故又談到該對夫婦，只聽師父長歎一聲，道“那是吳三桂和陳圓圓乘願而來！當年陳圓圓根本不希望吳三桂封王，更不想位居王妃，只希望和夫君平淡的共度一生。今生總算了願了！他就山林中伴了她這一世；這位先生也姓吳啊！”眾人的疑團總算有了個解釋！

只是“是耶？非耶？”留給大家的是無限的遐思，思緒回到三百多年前！

傾覆大明王朝的元凶一 天災（小冰河期）、人禍與外患

一般而言，大家對明朝的印象都不太好，總覺得是東廠、西廠和錦衣衛的特務統治，以及宦官的貪污和迫害忠良。但是史學家以國家之強盛和民生之富足來評比各朝各代，明朝還是名列前茅的。

明朝的一個特色是多數皇帝即位時都只有十幾

歲，雖然不大不小的事故不斷，但是也沒有動搖到國本。直到明神宗即位後，在位 48 年中 33 年不上朝，政權的統治才發生了質變，最嚴重的是臣子們結幫互鬥。到了熹宗（1620-1627 年）年間，閹黨和東林黨的爭鬥到了顛峰，無事不爭，無事不鬥。議論對立之下，皇帝也無所適從。

其時，努爾哈赤在神宗萬曆十六年（1588 年）統一了女真，直逼山海關。

更不幸的是中原大地進入了過去 1000 年歷史中最嚴重的小冰河期，最冷的氣溫發生在 1600-1644 年間，而崇禎即帝位的年份正是居中的 1627 年。

嚴重的小冰河期的特徵是冬季嚴寒，而夏天乾旱，糧食生產嚴重不足。熹宗年間，因財政萎縮，閹黨進行徵收商稅和鹽稅，東林黨則主張加徵農民稅，朝廷中爭論不休，而前線將士們則苦等著糧餉。

等到崇禎即位，為應付財政危機，第一件事就是裁撤驛站人員，其中之一正是李自成。失業後，他先去從軍，而後於 1630 年左右叛變，一路被大將洪承疇追剿。1638 年在後金軍第四次入塞後，洪承疇被調往遼東抵禦清軍，而李自成則趁著 1640 年中原大旱，人民易子而食之際大肆擴軍，終於在 1644 年進入北京，崇禎自縊而亡。他的遺言是“朕涼德藐躬，上干天咎，然皆諸臣誤朕。朕死無面目見祖宗，自去冠冕，以髮覆面。任賊分裂，無傷百姓一人。”不過，想透了什麼叫作“內外交逼”，什麼叫作“時運不濟”，崇禎也許就不用太傷感了。

1640 年是什麼日子呢，那正是遠在南京的秦淮八艷之首柳如是以 22 歲之齡，手持拜帖叩見東林黨人錢謙益的年份。

氣質女子陳圓圓

陳圓圓原姓邢，名沅，字畹芬。她於 1623 年出生於江蘇武進縣（常州）奔牛鎮，比柳如是小

五歲，父親為沿街叫賣針線胭脂之小販；因家貧，被交由姨父領養，隨後被賣到梨園。初次登台，扮演《西廂記》中的紅娘，立時艷驚全場。繼而因她“容辭閑雅，額秀頤豐”，得到昆山楊知縣的賞識，而得到學習昆曲的機會。技藝日精之後，便以色藝雙絕而名動吳中（蘇州）。

至於陳圓圓的感情生涯，百度百科說得最簡潔而完整：「陳圓圓作為梨園女妓，難以擺脫以色事人的命運。圓圓曾屬意於吳江鄒樞，“常在予家演劇，留連不去”（《十美詞紀》）。據載，江陰貢修齡之子貢若甫曾以重金贖陳圓圓為妾，然圓圓不為正妻所容；而貢若甫的父親貢修齡，在見到圓圓後，非常吃驚，說：“此貴人！”“縱之去，不責贖金。”（李介立《天香閣隨筆》）。陳圓圓還與冒襄有過一段情緣，崇禎十四年（1641）春，冒襄省親衡岳，道經蘇州，經友人引薦，得會陳圓圓，並訂後會之期；當年八月，冒襄移舟蘇州再會圓圓，時圓圓遭豪家劫奪，幸脫身虎口，遂有許嫁冒襄之意，並冒兵火之險至冒襄家所棲舟拜見冒襄之母。二人感情繾綣，申以盟誓。此後冒襄因喪亂屢失約期，陳圓圓不幸為外戚田弘遇劫奪入京。」

陳圓圓於崇禎十五年（1642年）入京後，成為田弘遇家樂之歌姬舞孃。一日，田氏盛邀手握重兵的吳三桂夜宴時，“出群姬調絲竹，皆殊秀。一淡妝者，統諸美而先眾音，情艷意嬌。”（陸次雲《圓圓傳》）那淡妝的，自然是陳圓圓了。一生戎裝的吳三桂那見過這等顏色，陳圓圓於是被送進了吳府。

要如何評價陳圓圓呢？她顯然和其它的秦淮八艷不同。在去京之前，她十九年都居住在蘇州一帶，而非金陵的秦淮；和士子的往來並不密切；她的詩詞書畫是沒有文獻記載的，以她幼年的身世，她並沒有多少學習這些才藝的機會。所以她的專長應該還是以歌舞為主，除此之外，她還有什麼吸引人的地方呢？

其時的“四公子”之一，復社的名士冒襄後來在《影梅庵憶語》中提到陳圓圓時寫道，“婦人以資質為主，色次之，碌碌雙鬢，難其選也。慧心紈質，淡秀天然，平生所見，則獨有圓圓爾……”這裏又有一個“淡”字，大抵陳圓圓生性靈慧、含蓄，衣飾妝扮又恰如其份的襯托著這些個性，而流露出她獨特的氣質，以致於她的一歌一舞都讓人覺得異於尋常。



（清）蘇芳田摹陳圓圓像

那名士冒襄本是個風流人物，看多了秦淮艷姬，只見她們心高氣傲、個性鮮明，有打國舅耳光的，有拔武士刀的，也有逼著老公去投湖的，見了陳圓圓的模樣，如何能不失魂。他的這些文字也就給陳圓圓留下了一些印記，讓大家得以略窺她的風貌。

沖冠一怒為紅顏？

李自成於 1644 年攻陷北京之後，吳三桂本來是要率兵投靠他的，只是三天後，農民兵開始燒殺掠奪，整肅前明官員，臣民們逃向吳三桂者絡繹於途，陳圓圓也被李自成部將所佔。於是吳三桂借清兵入關平亂。為的是紅顏？還是為了自保？只有他自己知道了。之後，一路殺入雲南，成為平西王，陳圓圓拒絕了正妃之位，一切也就“淡”了。

後記

2016 年底，聽弟弟說完台灣那對夫妻的故事，我說，“離台中太遠，否則真得去瞻仰一下乘願而來的陳圓圓之‘矜持’！”只聽他說，“看不到了，吳先生於五年前去世後，她的‘矜持’一夜之間就不見了，成了一位普通太太，什麼都不見了……”

四月的約會

方青

罌粟與春天
年年四月的約會
從不爽約

白堊紀早已消失在第四維空間
新生代的季風也已吹遍曠野
恐龍在地殼深處睡成了化石
只有罌粟花是春天不變的婚紗

太陽風吹過地球
地球風吹過山野
也把罌粟的兒女們
送去新的陸地

讓溫室裡的君子蘭繼續優雅
讓花園裡的薔薇繼續嬌嗔
讓原野繼續吟碧綠的詩
讓罌粟花繼續唱猩紅的歌

青春太短
只有五分花瓣的長度
而罌粟與春天的約會
綿長到九千萬次的輪迴

每當太陽回歸到赤道以北
便照亮了同一段姻緣
在四月裡重續





異鄉人

方青



異鄉人
求你別去打開那本發黃的相冊
家鄉的景緻固然可人
只怕每一頁都會輕輕揚起
一些注日的激塵
只怕那激塵又會迷了你的雙眼

異鄉人
求你別再重放那段早年的視頻
親人團聚的情景雖然溫馨
只怕那些親切的臉龐
又會變得模糊
只怕有些模糊的臉龐永遠不再清晰

異鄉人
求你別再打開那個存放舊物的木箱
那件早年的背心依然溫暖
只怕看見母親當年手綴的鈕扣
已經被歲月漂白
只怕白色的縫線太像母親的白髮

異鄉人
求你別再追問那些塵封的往事
別再拷問我是家鄉還是異鄉
只怕異鄉呆久了
想不起回到家鄉的路
只怕家鄉已然陌生得好像異鄉



尋根

王瑞芸

二月初立春後，甚至比臘月更冷。我穿好羽絨服，圍上厚圍巾，登上靴子，去了昆山。

從高鐵車窗裏看出去，昆山順著鐵路沿線排開，整個城市被樓群覆滿，看不見樹，看不見土地，全是樓，全全部部都是樓！……聽說昆山在全國百強縣中，財政收入第一名。人都說：昆山很有錢。哦，有錢就是拼命蓋大樓啊。

不是為昆山的錢去的，是為“尋根”。從小到大，對人只說是“無錫人”，其實不是。無錫是母親的籍貫，父親是崑山人。可是，父親不認同崑山，或者說，不敢認同崑山，因為父親家在崑山，成分有點“高”，或者竟也可以說是“低”——看從哪種社會語境來說。在 1949 年後，父親就不回去，也不帶我們回去，現在父親已經作古，而我長到這麼大，幾乎快滿一個甲子了，作為崑山人的後代，才第一次踏上了崑山的土地。

是傍晚到的，天上下著雨。在崑山不認識任何人，更別說親戚。在高鐵站跳上一輛公交車，司機問，“去哪裏？”我問，“崑山有老城嗎，我要去老城的中心。”他楞了一下，說“朝陽新村下”。

我一聽這個名字就不喜歡，因為裏面有個“新”字。我不理他的建議，自己去印在公車上的行車路線裏找，看到一處地方叫“接駕橋”。嗯，這個有點子意思，就在那裏下，管它是哪裏。

在“接駕橋”下了車，前後左右沒有任何古跡古意。濕漉漉的街道，被街燈、汽車燈、商店櫥窗，弄得閃閃爍爍，街面看過去跟中國的任何城市一模一樣。我在遇到的第一家酒店登記入住，連房間都不進，就問前台小姐“奧灶館”在哪裏？

“啊，坐 1 路車，三站路就能到。喏，出門，你只要……”



“我走著去。”

“下雨呢，三站呢……”

“我就是要走著去。”

父親在留下的手稿中這樣描述說：“昆山城雖是彈丸小地，但是生活優越，享受水平很高。菜館裏辦的山珍海味宴席質量極高。有幾樣特別出名的東西：雲記館的‘醬汁肉’，還有‘奧灶館’的奧灶麵，這些特產就是京滬大埠也不能比勝。上海人每逢星期天，早車趕到昆山吃奧灶麵，遊山，中午吃醬汁肉飯。可見其水平之高，聲名之大。”

雨下得蠻大，我穿著雨衣，在雨中從容不迫地走，並不覺得冷，因為這是故鄉的雨。

奧灶館在雨中燈火輝煌，是一棟非常漂亮的仿古建築，飛檐翹角，宮燈紗簾，廣漆地板，雕花窗扇。進到裏面卻看不見幾個人，樓上是包做宴席之處，樓下大堂吃麵。大堂很軒敞，有著三四十張方桌，高高的天花板上排著兩溜吊燈，簡直可以算燭火通明，然而整個大

堂中，只有一張桌子上坐了四個吃客。我一個人走進去，算是第二撥客人。我點了鴨麵，20元。不出兩分鐘，麵就端上來了，麵泡在醬油湯裏，其中什麼都沒有。另一只長碟子中，有一塊鴨，三分之二根本是板油；一撮雪菜是腌的，黃黑色，兩樣都冷冷冰冰。我坐直了，挑起一筷子麵，心裏朝父親說：爸，這可不是當年上海人星期天早班

車來吃的那個奧灶館了，真不好意思，我就湊合吃啦！

三五分鐘吃完，比在一個小攤上吃得還快，那張桌上的客人們朝我望望，我也朝他們望望，彼此都明白心中在想什麼。

我可往哪裏去呢？站在奧灶館門前四處亂看，雨是下得更密了，卻不妨礙我看見前面街邊上有一條小河。小河邊的黑地裏，看得出是些老舊的房子，心裏就喜歡了，立刻過去沿著小河走起來。嘩啦嘩啦走了一氣，赫然看見“東塘街”三個字。啊呀，妙極。我來昆山尋根的唯一線索就只有三個字：“西塘街”。馬上轉身往反方向走，高興得身上都熱起來。等走到西塘街時，雨竟下得小了，輕柔輕柔地飄下來，幾乎是一種親切的觸摸。

西塘街和東塘街一樣，路的一邊是河，一邊是小店鋪：康樂足療、亦誠廣告、益群超市、來來水果店、新潮理髮店、成都冒菜、果果甜品……等等等等，小店鋪的後面，又看見了千篇一律的樓盤。什麼老房子、古建築一概沒有。

我慢慢在路上物色上了年紀的人，總算叫我看準一位老者，約莫有七十歲，在路邊閑閑地走著，一派散步的神氣。我上前笑問：“老先生，請問是昆山本地人嗎？”他住了腳，也朝我笑道，“哎，我不是本地人，倒是在昆山住了二三十年了”……照這樣，我們聊起來。當然，他的二、三十年跨度，對我還是不夠用，打撈不出我想知道的東西，可是我們聊得挺好。他告訴我他喜歡昆山，因為昆山過日子安逸，昆山有錢，所有街道都乾淨，“乾淨，你知道，也是要花錢的。”跟著，他又告訴我，他是中國美院畢業的，退休後一直在昆山教書法，教了十幾年了，學生遍布各地。

我笑起來，碰到同行。他知道了我的背景後，頓時對我更加熱絡起來，“你也到昆山來上課，好不好？昆山缺人呢，我是說，缺文



化人，缺文化，昆山有錢，只要帶文化來，昆山都會支持，你這樣從京城裏來的，更好了。”

什麼話，昆山缺文化人！什麼話，給中國貢獻了珠寶那麼貴重的“昆曲”之地，缺文化？！

……

住了一夜，尋找老宅的目的已經放棄了。我並沒有失望，因為並沒有抱希望。做事不抱希望其實蠻划算的，可以白白浪費感情。就是來故鄉走一走，接一下地氣，難道不好麼？這個世界不欠我任何東西。

昨晚老者說城裏有個昆曲博物館，倒要去看再走。博物館在亭林公園內。“亭林”是明末著名昆山學者大思想家顧炎武的號，公園裏建有他的雕像，下面鐫刻著他那句響徹中國近代史的名句：“天下興亡，匹夫有責”。這裏真是另一個天地，修竹碧樹，亭閣小徑，連空氣都是甜潤的。我走到半途，見一棟房子前站著個有書卷氣的人，便向他打聽昆曲博物館的方向，他馬上指了指給我，聽我說是第一次來昆山，就很誠懇地瞧著我說，“要不要到房子裏坐坐，外頭冷。”

是棟簡單的平房，和整個公園的格調不太相稱，可是門口掛著塊牌子：“顧炎武研究學會”。這種地方我當然願意進去坐坐。這位熱心人姓郭，就在這裏做顧炎武研究。被他遞來的一杯熱茶一浸潤，我就把來昆山的目全說了。

“你說的王家，是哪個王家，昆山有兩個王家，一個西塘街的，一個是電腦大王王安的王家。”

“我們是西塘街的王家。”



“我在老年大學上課時，”他徐徐說道，“下面有個來聽課的，叫王瑞傑，老宅就在西塘街，不知是不是你們王家的？”

我幾乎從椅子上跳起來，“哎呀，就是我們家的人，我也是瑞字輩的，就是我們家人啊！”

這位老郭很沈得住氣，依然徐徐地說，“聽王瑞傑說起過，他對家裏過去的老宅子有

很多記憶，好像還做了點什麼。不知道是不是你老家。”

“哎呀呀！”

下午，我的堂兄王瑞傑也坐到了這間屋子裏。他已經八十一歲了，在老宅度過了童年少年，說起來，我和他在血緣上共一個曾祖父。曾祖父生四個兒子，這位堂兄是大房中的後輩，我父親屬三房。他帶來了一張他根據記憶畫的老宅全貌。畫上的提款這樣寫道：

「百年滄桑有容堂

光緒年間高祖父王墨林中舉後，從月城灣忍容堂遷至留暉門，在西塘街建有容堂，占地二十二畝。主體於光緒十六（1890）年落成。宅中茶廳上高懸丹紅描金舉人匾。大廳匾額由光緒之師題贈，上書墨林兄惠存，中寫“王有容堂”四個大字，下具“翁同龢”。兩匾均毀於50年代初。廳門上鐫有祖訓“積餘”二字。十三開間住宅樓遭日寇轟炸，夷為平地。花園內建有碑刻長廊，鐫有名人詩詞。花壇所植五色牡丹被日人三木太郎竊運回國。後門上有碑雕“義莊”兩字。年幼時曾在大廳廂房居住近十年，並在茶廳內創辦之留暉小學接受啟蒙教育。此情此景歷歷在目。老宅歷代都徵作兵營。上世紀末百年滄桑有容堂已改造成為留暉山莊。

本圖全憑記憶中之印象繪制而成 己酉年秋（適逢抗戰勝利60周年）

王墨林第五代孫 瑞傑畫

“我怎麼知道老宅的面積是22畝呢？”這位堂兄說，“剛解放時，國家開始征收地皮稅，我看到幾房的長輩坐在一起發愁拿不出錢來交，最後商定把最前面的茶廳拆了，用賣掉的材料錢去交稅。所以被我記住了。”然後，他斜睨著老郭，笑道，“因為宅子大，日本人來了，征做軍營；解放以後，還是拿來做軍營。可是呢，每次部隊離開前都會拆掉其中的一棟房子，因為建築材料好，可以賣了錢帶上，照這樣越拆越少……到了80年代，拆得只剩下花園裏的一點圍廊，我有一次過去看

看，那個施工的工頭說，“哎呀，你早來一天就好了，你家花園裏的那些石刻，剛剛全拉走了……”堂兄說時，口氣淡淡的。我挺喜歡他那個樣子，像王家人的樣子。記得母親曾對父親說，“你們那樣的人家，怎麼連一點金屑屑都沒有留下來。”父親說，“哈，阿房宮還燒了呢！”

老郭卻在一邊惋惜道：“昆山大戶的這種老宅，都沒有了，如果能留下一點，這個城市會不一樣得多，實在的……蘇州還留下一些，蘇州帶私家園林的宅邸，解放前有200多處，

現在留下 24 處，那也要好多了。可是昆山沒有了，一點都沒有留下，光顧著要建設，結果……”

我留了個心，在回無錫的路上，特別在蘇州下了車，從高鐵站一出來，我就楞在那裏，從車站望過去，在看得見的視域內，蘇州城不見一棟高樓，一棟都沒有！全是貼地的瓦房民居，黑白相間，看著都不新，但絕不破舊，僅是帶著人間的煙火氣，歲月的色澤感，還有一方水土特有的精神密碼，向人傳遞著這個城市的歲月變遷，人世情態，文化氣質，讓我看得心裏暖融融的。

到底還是蘇州！幸好還有一個蘇州。

重新想起那個老者的話：昆山缺文化，缺文化人。站在蘇州城的面前，我對他的這句話，內心的抵觸竟消失了。卻同時能感到，心因著那抵觸，原是鼓漲飽滿著的，一俟消失，心裏的空間就癟下去，氣全泄了。

今年清明再給父親上墳時，我會帶著一種什麼樣的心境面對父親呢？

我無法知道，真的無法知道。

2/23/17



蘇州博物館鳥瞰圖



手機三部曲

——寄調如夢令

李德鰲

其一

能儲萬千天籟，還可談情說
愛。隨意點春秋，自有風華
絕代。悠載，悠載，伴我飛
揚天外。

其二

好文好歌轉載，常把靚照翻
曬。拉撒睡吃喝，時刻隨身
攜帶。迷魂，迷魂，成為生
平最愛。

其三

機子更新換代，往日雄風不
再。視物眼昏花，項頸彎曲
變態。趕快，趕快，願把惡
習痛改。



雲天

于靜（濟南）

藍的天，
白的雲，
天是大海，
雲就是浪花，
風起時歡唱，
潮退時安詳，
太陽升起時泛著金光，
黃昏日落時帶著憂傷，
星月閃爍的夜晚悄悄隱藏，
春來花開時綻放著馨香，
秋風落葉時傾灑著惆悵。
雲依在天的身旁，
天伴著雲的夢想。
天是雲的情郎，
雲是天的新娘，
雲是天的天使，
天是雲的天堂。

那一片雲
是灑向空中的夢
如青花散天
淺淺淡淡
如繚繞玉煙
纏纏綿綿
如清江溪水
澈澈潺潺
與日月同年年
與長天共纏綿

天是雲的書
輕風卷頁慢慢讀
雲是天的畫
漫遊空中靜靜塗
書中有畫
畫入書中
書裏寫著雲的故事
畫中都是天的影子
天的情懷雲明瞭
雲的心事天知道



住宅區裏，車輛來往少，很安靜，道路兩旁花木扶疏，空氣清新。不論早晚總有零星星的行人，散步的、跑步的、溜狗的……，好一幅安詳自在的畫面。路旁出現了一隻貓，是烏雲蓋頂的毛色，脖子上掛有牌子的項圈，想必是有人家的；我不急不緩的走著，牠不疾不徐的跟著，總保持著一定的距離，我時不時的瞄牠一眼，牠卻不屑與我對望，讓我覺得做為人的優越感盡失。我們頭頂同樣的藍天白雲，腳踩同一片的如茵綠草，相信都聽得到鳥語，也都聞得到花香，很想知道牠是怎麼看這個世界的？走近牠想打個招呼，牠卻慢條斯理轉個身，背我而去，留下我瞠目結舌杵在那兒，為人之尊嚴頓失！是啊！比起牠我有無數的食衣住行的選擇，有無量的天馬行空的思維，但人卻有太多的束縛，悠然不起來；同樣是生命，不同生活而已！

何謂奢侈品？簡單的說就是超過能力之外擁有的物件，或者有能力擁有卻不是必須的物件，大如一幢豪華的別墅，一艘昂貴的遊艇，一輛高性能的跑車……，小如一款高檔的手錶，一個名牌的皮包，一枚閃亮的鑽戒……；人們對奢侈品的嚮往經常是為了追求更精緻的生活，然而生活不容虛假，虛無縹緲的最好不去想，俗話說多大的手就端多大的碗，多大的能耐就許多大的願，的確是切身的經驗談。過日子要有空間、有彈性，品嚐了經典美酒，也喝得了平淡白水，吃了山珍海味，也咽得下野菜粗糧；隨遇而安，應該就是這樣吧！

有人說“氣質”是娘胎裏帶出來的，是先天遺傳的優勢條件，我覺得只對了一半，沒有後天的教育和修養，“氣質”就像鎖在錦盒裏的珠寶，不見天日，無法展現它與生俱來的光澤。如何揭開先天的、隱形的優勢，進而琢磨成顯性的高貴氣質，就靠個人的意願和鍛練了。堅毅的心、沈穩的氣、寬容的量、有良知、有信心，都是努力的方向。自古有云“腹有詩書氣自華”，這個“氣”應該就是氣質吧！是一個人內涵自自然然的具體表現。博覽群書、舉止得體、不卑不亢，自然就有了平和可親、溫文儒雅的氣質，周邊的人都不自覺的想與你親近。氣質，就是最吸引人的魅力！

春來了，園子裏的杜鵑已經綻放，玫瑰有了小花苞，枇杷樹上也有幾個果子變黃了；大地回春，大自然爆發了無法抵擋的生命力，人的心情也跟著澎湃起伏，看著什麼都覺得希望無窮。一年之計在於春，對於我這個已經退休、早就胸無大志的人而言，這個說詞太嚴肅，春光明媚之下，只想怎麼輕鬆就怎麼做，種花、散步、看本新書，試試新餐館、打打小麻將，生活裏的輕鬆之事隨手可拾，就等著人去發掘。這“一年之計”嘛，安排出門旅行吧！盡量找沒去過的地方，有新鮮感，行程定了我的心也定了，就等出發。我的春天如此簡單，簡單就是福！

秋歌三首

文：李德鰲 圖：李曉春



天淨沙·秋畫

長天秋水群花，
楓林小路田家，
瓜豆太極詩畫。
煩愁拋下，
不知秋日西斜。

《天淨沙·秋畫》之譯文

秋日，晴空萬裡，碧水連天。天水一色間，塗抹著大地之蒼綠，和群花之燦爛，獻就一幅迷人之金秋畫卷。在這如詩似夢的世界裡，有初染之楓林，通幽之曲徑，圍護著溫馨之庭院。自覺健身，唱歌跳舞，步行太極，任選適者而行；靜心養性，琴棋書畫，梅蘭竹菊，皆為悅心而作；怡然勞作，汗水共灑，果瓜滿棚，陶冶情操，親近自然。拋卻煩惱，放下憂愁，不知老之將至，醉享秋日春光。



如夢令·秋楓

霜染群楓紅溜，萬木林中獨秀。
彩葉伴花飛，且把浪漫鋪就。
鋪就，鋪就，千里晚秋濃透。

《如夢令·秋楓》之詮釋

秋晨，看輕霜滿地，各種闊葉林木，葉落紛紛，體消身瘦。但可依然看到，巍然挺立、高大清秀的形象，那就是楓，秋楓！她，飲霜而醉，並以其優雅的氣質和傲霜的品格，獨立寒秋，令人欽佩！你看，那偉岸的身軀，多彩而繽紛的葉片，本已使人嚮往無比，更有那高低不同，胖瘦各一的身姿，迎風飄擺，顯示出楓情萬種，不但為自己平添幾分姿色，更似化妝舞會上一曲輕快的華爾茲，妝點著眼前的輝煌和浪漫。放眼望去，你將更加領悟，這秋醉之楓林，鋪設了千里晚秋的濃透，不也正是它們，成就了千里濃透的晚秋嗎？

唐多令·秋鴻

棲處與林隨，引吭日東暉。
片片青，桃艷柳垂。
願把清心接地去，享自在，自然歸。
寒暑兩相追，夏盡喚秋回。
點點黃，菊落桑衰。

《唐多令·秋鴻》之譯文

秋鴻，棲息於叢林，每天，都用徹天之歌喉，迎接和讚美旭日東暉。感謝周圍柳綠桃紅，青春一片，真心把自己純潔的身心，投抱於無垠之大地，去享受那悠然自得，草美水肥，描繪出一幅萬物和諧的自然回歸。暑去寒來，四季輪回，是大自然法規。面對菊落桑衰，霜重葉黃，沒有半點惆悵，心冷意灰。依然如故，向天高歌，按既定方向和目標，一直奔飛！



母親的「錢塘吳宅」

張棠

前言

本文榮獲「浙江省人民政府新聞辦公室、浙江省人民政府外事僑務辦公室、浙江省教育廳、浙江日報報業集團」等四家單位聯合舉辦的「美麗浙江——記住鄉愁」徵文一等獎。主辦方還將授予「美麗浙江對外文化傳播使者」榮譽稱號並頒發證書。

我母親是「錢塘吳氏」的後裔，她晚年時，最喜歡講杭州祖宅的種種見聞：她見過長她五輩、已有九十五高齡的「祖太」；也見過「大叔祖」，翁同龢的學生、光緒皇帝侍讀吳士鑑（榜眼及第）；她也記得大廳上方掛著科舉中榜的各種扁額……

母親說的祖宅，位於杭州市新華路岳官巷，是現在杭州市重點文物保護單位的「吳宅古玩市場」，也是杭州市現存規模最大，保存最為完整的明代古宅。

吳宅的簡介說：「吳宅始建於明代中葉，原為戾民世居，清乾隆孫葑居此，咸豐間吳振棫購得。現存的吳宅佔地 3500 平方米，有轎廳、守敦堂、載德堂、錫祉堂、肇新堂、四宜軒等，還作有迴廊、夾弄、天井、花園、廳軒、廂房、別院所組成，聯成

一個整體，尤為平面布局還保持明代的特點。建築構件雕刻古樸精緻，圓滿流暢，該宅為江南明、清時間民居的實例，在國內外有一定知名度和影響。」

吳振棫（字仲雲）是我母親五世祖吳存楷（字曼雲）的胞弟，嘉慶十九年（1814 年）進士，官至雲貴總督。此屋是他在清咸豐三年（公元 1853 年）退休時皇帝賞賜的宅第。

吳宅窗高堂大，氣宇非凡，但進門後，迎面而來的，竟是意想不到的簡樸與高雅。最叫人驚異的是看不到一般豪宅中繁複精美的雕樑畫棟，門窗上甚至沒有複雜的雕刻與繪畫。

老屋的木質建築，有明朝木器簡潔疏朗的特點，古宅因此不但不顯老，還相當現代

化。例如：高屋頂，一排排玻璃高窗，簡單的橫木和直木交岔的格子窗櫺等等，用的都是現



代建築學的採光觀念。這種格子窗櫺不但採光良好，還具有現代幾何之圖案美。

樓下廳堂摺疊式的木門尤為奇特。這種摺疊門，既可伸直拉長為牆，又可摺疊縮短為門。在圍牆之內，沒有一般門和牆的壓迫與拘束，而是一家人居家過日子的自由與自在。

四百年前，是怎樣的建築師設計了只有現代人才有的眼光與品味？兩百年前，雲貴總督吳振棫又如何獨具慧眼，選中這幢「雖舊猶新」的古屋，作為他退休後的住所呢？

據家譜記載，吳家祖先來自安徽休寧。明萬曆年間，恆吾公到杭州創木業兼行鹽商，因橫河橋塌，獨資捐贈改建橫河橋壩，被人稱為「吳公新壩」，自此定居杭州。從恆吾公遷杭到我外祖父，一共十二代，其中有過三代四進士、八代舉人的輝煌成績。當時坊間曾有「岳官巷吳家，門第為杭城之冠」的美譽。

「錢塘吳氏」是寫作之家，代代有詩集出版。先祖吳存楷，講杭州風俗習俗的《江鄉節物詩》、先叔祖吳振棫談清代典章制度和內廷宮殿園苑的《養吉齋叢錄》，和吳慶坻談古論今的筆記《蕉廊脞錄》等歷史著作，在國內外

圖書館，包括美國哈佛、史坦佛等大學都有收藏。

著作之中，起自第六世祖吳顥編纂的《國朝杭郡詩輯》、續輯與三輯詩歌系列，更是歷時五代，跨越一世紀，從清初到光緒初年，包羅杭郡八千詩人詩作的時代巨作，其中甚至還包括閨秀與方丈的作品。

走到這裏，玉市場靜悄悄地，賣家與買家在古宅的各個院落中喝著茶、聊著天。我從母親小時見過「停放轎子」的轎廳走進來，在古宅中來回穿梭、思索……

如今知道「錢塘吳氏」的人一定不多了。我慶幸這裏只有古意盎然的玉器，沒有絡繹不絕、穿堂踏戶的遊客，所以這座明代木質樓房，得以保存完好，讓數百年後的人們，仍能欣賞、感受這明朝建築的自然之美、簡樸之美、和現代之美。作為吳氏子孫，我更從這祖宅中，體會到了杭州讀書人家的書香之美。





育兒小記 (1) 《母愛無疆》

李曉春

臨睡前的 Storytime。今晚我們讀 Dinosaur 的故事。也許受了恐龍媽媽保護寶寶的圖片感染，弟弟開始聯想……

弟弟：Mommy, do you know koala take care of their babies in the pouch? (媽媽，你知道樹袋熊用腹袋子保護自己的寶寶嗎?)

媽媽(愉快地)：真好，還有袋鼠也是一樣。

弟弟：Mom, crocodiles carry babies in their mouth. (媽媽，鱷魚把寶寶含在嘴裡。)

媽媽：哇，寶寶，你知道得真多呀，以後知道新知識要和媽媽分享哦。

弟弟(受了鼓勵，越發有表現慾)：Mom, the spiders carry their babies on the back. (蜘蛛媽媽把蜘蛛寶寶揹在背上。)

(這個老媽不知真假，管他呢，只要孩子能知道萬物都有母愛就好啦。)

媽媽(開玩笑)：寶寶，你知道這麼多，那你的媽媽在哪裡保護你呀?

弟弟：In your tommy? (在你的肚子裡嗎?)

媽媽(大笑)：是，不過只是在你出生前。

弟弟(小心翼翼地問)：In the house? (在房子裡嗎?)

媽媽：對，但不完全對。你想想，在外面，媽媽也一樣照顧你呀，甚至，媽媽不在你身邊也一樣可以照顧你，因為你一直在我的……?

弟弟(眼睛咕嚕咕嚕轉，小腦瓜可能也在飛轉)：叮！在這裡！他指著自己的小心臟開心地說……

樹袋熊藏寶寶在袋中，母鱷魚含孩子在嘴內。

大蜘蛛揹幼兒在背上，我的媽媽愛我在心裡。

大千世界，芸芸眾生，母愛永恆！





雄雞一鳴東方白，靈猴歸山金雞來。

除舊佈新又一年，總盼來年更豐彩！

雞年寫雞，覺得這個「雞」字越看越不像，才發現雞也可以寫成鷄，雞換成鳥字旁似乎更像隻鷄了！倒底那個字才是對的呢？

網路資料說古時鷄為雉，但劉邦的老婆呂雉專權後，不準人再以雉為鷄，於是才發明了鷄這個字。

最近看到宋徽宗畫的芙蓉錦鷄圖，上面題詩有一句「義冠錦羽鷄」；到晉代聞鷄起舞的典故，也是因聽到「鷄」叫，可見後來就一直用鳥字旁的「鷄」！



那麼「雞」又是什麼時候開始使用的呢？是不是鷄進化而成了雞？中國大陸都是用「鷄」這字，只是被簡化成了「鸡」！可是台灣和世界日報卻使用雞多於鷄。

「雞」的來源史無可考，難道是鷄與古時雉混種成了雞？不管怎樣，宮保雞、辣子雞丁、紅燒鷄、三杯雞、口水雞、左宗堂鷄、麻油雞、叫化雞、紙包鷄、啤酒鷄、還是蔣油鷄、烤雞、風乾雞等等，都是我們所愛的，是「大雞大利」、「鷄」祥如意的開始，乘勝追「鷄」的好年頭！

甲骨文	金文	篆文	隶书	楷书	行书	草书	繁体标宋



賞櫻須及時，櫻煙花雪到東京

文/圖 謝桂棟

2015 年櫻花爛漫時節，來到了東京。放眼那裡，粉紅的花色鋪天蓋地，春天的氣息彰顯處處，從機場開始傳媒的花訊滾動，再把春色無形放大。外人眼裡或許平常的一個賞櫻季，在日本可是一樁大事：從氣象機構到服務組織，網際網路到機場旅館，大小虛實的媒體企業，又是跟蹤“櫻花前線”，又是報導“櫻花祭”的動態，人人無不為之動容，眉飛色舞。花開花落的櫻花移動風景線後，是人潮由南往北的波濤湧動。植於大街旁的櫻樹開滿了花朵，一簇簇像是浮著的花煙，陣風讓滿開的花瓣，揚起一片紛飛的花雪，飄灑在地宛如雪花。擠在建樓邊孤零零的櫻花樹，舉著滿開的花朵伸向藍天，像是一抹淡淡繞屋的花霧。有櫻花的地方，就有駐足之人低眉凝視，昂首痴瞻。日本全土，一如既往年復一年，由那櫻花牽動著沸騰的人流。

東京成田機場的旅遊信息處，有免費提供的各種東京旅遊介紹、指南以及地圖。從那裡獲得的一份賞櫻的“東京-櫻花名所”指南，開啓了我在東瀛的賞櫻之旅。

上野公園有一千兩百棵的櫻花樹，多達五十多種。前幾次踏訪上野公園，大多是十月份參觀“東京國立博物館”時的順道之遊，那裡是都市中的綠洲，蔥綠幽靜樸素優雅。這次，整個公園的色彩，發生了巨大的變化。櫻樹，順著自然之神的安排，從綠的沉靜委婉，轉為紅的輕佻艷揚。滿目的染井吉野櫻花，告別了矜持。有的淡紅有的雪白，蓬鬆鬆貼著枝幹，裸露一覽無遺的蕊姿，以花色迷人，以花雪爭寵。人們爭相留影，把“花仙”，“粉花仙女”的溢美之詞獻上。櫻樹順著徐風把怒放的花瓣，紛紛揚揚地灑下，白色的花瓣，輕飄如細雪，淡紅的花瓣，落地成圖案，招來憐香惜玉的讚歎。櫻花樹蔭下年輕的佔席者，以塑料布草席一圈一圈地鋪滿了公園，擺上輕食便當與啤酒，那架勢更像要與靈性的山櫻花，展開一場持久的纏綿。公司行號也放下業務擺開陣勢，召集員工面對儀態楚楚的八重櫻花，舒放各自的才藝，那是古已有之的櫻下歌舞，啜酒吟詩的變化延伸。上野公園的“櫻花祭”，“花海”與“人海”的匯集交歡，如醉如痴。這裡的一幕幕，展現在眼前，可以說是東瀛賞



皇居外櫻煙裊繞

櫻文化的傳承。也許比較現代一些的賞櫻方式，是划槳賞櫻吧。上野公園湖上點點小舟，沿著湖岸邊的櫻樹慢行，水上泛舟，仰望“花仙”，眼前一派純粹的詩情畫意。

在目黑川賞櫻處，我看到了頗為新奇的景觀。目黑川，東京市區內一條貌不驚人的小河道，不知流淌了多少年，擠在居民和小商鋪間，有些猥瑣的川流，架著老舊的水泥橋，兩邊都是古灰的岸堤。沒有多少水量的小河，兩邊的岸堤顯為頗深，讓本已窄窄的河道看來更為狹窄，兩岸滿栽著的櫻花樹，形成兩岸邊的櫻樹林蔭道。左右兩岸的櫻樹冠冠相連，在河道上遮天蔽日，形成一個宛如隧道的空間。“隧道”拱頂的櫻花樹冠，疏密錯落層層粉紅，由陽光的照射而亮艷，“隧道”底部的昏暗川流，成為突出拱頂美艷的陪襯。一陣風來，飄飄悠悠的落花，從“隧道”的拱頂往下紛紛墜落，順著“隧道”內的空間飛舞，由暗灰色黑水泥堤的襯托，一片一片粉白的花瓣成了一閃一閃的雪片，幻化成“隧道”內一大幅飄揚的粉白碎花黑緞。集中在“隧道”內的花雪，層層紛飛前撲後繼，最終列列降落泊於墨青色的川流水面，猶如不融的雪片仔舟，乘著涓涓流水匯入東京灣。每年一度，這時的目黑川一掃往日卑微，顯得楚楚動人招人喜愛。“櫻花隧道”的落花戲水之美，看似平凡然而出奇，也許是所有賞櫻地中獨一無二，而又最具平民氣息的一處，她屬於擁擠在橋上岸邊，隔著櫻樹老幹，向著“隧道”探頭探腦的黎民百姓。

皇居外護城河邊的緩坡上，植被是一片一片的櫻花樹。“櫻花前線”湧到，無以計數的花蕾

剎時甦醒同期爭春，綻放出細看如蝶湧，粗看如雪絮，沾著虯枝舒展開的似錦團花，由相疊蓋加的樹冠花傘，形成沿著皇居護城河邊，連綿不斷懸於緩坡上的櫻花雲煙。青碧的水色，映出伸向水面的樹枝倒影和櫻花，與緩坡上真實的櫻樹櫻花，合成虛實朦朧真真假假的花海。我與同行的老美，從地鐵“東西線”的“九段下”車站出來，去千鳥淵賞櫻地。我們沿著水邊岸道上古老的櫻樹，頂著零落飄下的花雪，冒著輕盈飛舞的粉蝶，經“千鳥之淵戰沒者墓苑”來到這兒。墓苑位於皇居的西北面。墓苑的大門正對浩浩蕩蕩老櫻花樹上的花團，面向隔著皇居護城河緩坡上排山倒海般的櫻花雲煙。來此賞櫻之人，經過墓苑的門前，會朝門內眺望一眼。我也看了一眼，看清了它是追悼戰爭陣亡者的公墓。我告訴同行的老美，那是一處安葬了二次大戰期間，戰死在海外的無名日軍將士和平民遺骨的墓地。老美聞之默然。細心的日本人，在“東京-櫻花名所”的指南上，用一雙腳印和箭頭標明，引導從千鳥淵皇居賞櫻地折返回來的人流，越過橫在馬路上的天橋，前往觀賞一個神社內的六百棵櫻花樹。在“九段下”周圍，白天可以瀏覽皇居水邊的緋櫻風姿，晚上可以觀賞由紙燈照亮的夜間“櫻花祭”。身臨美櫻之地的我，忽有閃思：皇居地外的賞櫻，或許有日本史上天皇與民同樂，普天同慶一說？然而是否亦有，墓苑的“冤靈”，神社的“鬼神”，在朦朧深夜外遊，感受“櫻花祭”的風花雪月呢？吾人不得而知。



櫻花時節的鎌倉大佛



圓覺寺中的八重櫻，儀態楚楚紅而不艷，悄悄逼退寺院的幽沉氣息

在東京的周邊，車程約一小時的鎌倉，亦為理想的賞櫻之地。作為日本三大古都中僅次於京都，奈良的古城，鎌倉有不少日本國寶級的古蹟，譬如鎌倉大佛，洪鐘等銅制佛像，器皿，以及長谷寺，圓覺寺和鶴岡八番宮等寺院建築。櫻花與古蹟扶疏相映，令人難忘。為了方便，也是為了在有限的時間內，多觀賞不同的古蹟與櫻花，我們在鎌倉火車站邊，租了電動助力的自行車，在鎌倉的大街小巷穿梭往來，細觀粗覽匿於鬆柏，蘊於深院的古蹟。日本國寶中，位於室外的鎌倉大佛，造像高 11.3 米，重 121 噸，由青銅片拼接而成的大佛，工藝精湛栩栩如生，不僅外觀不見拼接的痕跡，而且表現出絲綢袈裟質地的流暢飄逸。我發現有櫻花襯托的大佛，要比曾經觀賞過沒有櫻花的同尊像，顯得更為輕盈光彩，格外親和。對於遊人，也許櫻花盛開時節是一年四季中，最值得與大佛留影的日子。同樣，在我的眼中，圓覺寺中的八重櫻，儀態楚楚紅而不艷，開在古色古香的廟殿山門邊，春色揚照寺院，悄悄逼退所有寺院都有的幽沉氣息，是這花讓所有的人，無論老少是否信教，都願意輕鬆地跨入佛門，領略欣賞這寺院的風采。在鎌倉寺院和小徑深院中，我看到一排排一行行不同種類的櫻樹，開著不同形狀顏色的花朵，輕盈亮麗，與古城的厚重蒼幽，形成一種互為襯托提升，新舊互補彰顯的格局。櫻花樹木下，和服女子的身影，成了眾人追蹤取景寫真特照的對象。沿著寺院小徑的櫻花樹木，兩邊花冠形成交替

重疊，宛如一條條曲折的“櫻花小巷”。穿行其間，沐浴其中，環顧四周，人人都有自己的感想感悟。古街寺院櫻樹，木屐和服花雪，空中還飄蕩著幽幽的日本木琴調音樂，這就是在日本賞櫻的氛圍，獨特不二。

薔薇科的櫻花，在日本栽培的歷史有一千多年，而在中國的栽培超過了二千多年。秦漢時期櫻花已經在宮苑內栽培，唐朝時期普遍出現在私家庭院，今天，中國許多地方都有大面積的櫻花栽培，成片成林的櫻花樹並不稀罕。然而，三四月間，人們以尋求美感，探訪異國風貌的天性，把數以十萬記的腳印，留在鄰國的林園之地。從東京飛往上海的航班上，周圍的中國旅游者，幾乎人人手提由櫻花為原料點綴的糕點餅乾袋。而我，跨過大洋奔向東京，同樣為了一窺那濃郁而特色鮮明的賞櫻，還有當地櫻花應景？食品飲料，櫻花圖案工藝美術，詠櫻俳句文學……，由櫻花串聯而起細微而精湛的文化大觀。

一曰：亂雪千花落，染井風華上野醉，探春誰人痴。

又曰：錦團櫻如煙，落花駕水目黑川，遣春東京灣。

再曰：皇岡花冠眾，入泥花瓣何人識，落春千鳥散。



櫻樹開滿了花朵，一簇簇像是低浮著的花煙

千年波斯夢 一朝伊朗行

李琰琰



伊朗古稱波斯，是史上有名古代的大帝國，有著非常精彩優秀的歷史與文化；曾與埃及、希臘、羅馬、馬其頓、奧圖曼、蒙古、土耳其等大帝國交戰爭雄；現今它跟西方世界的關係並不融洽，尤其在跟美國交惡之後，商業的發展受到很大的影響和限制，但依舊左右著世界政局的發展和變化。

伊朗和中國有著相當深遠的文化及商業交流，早在漢武帝時，派遣張騫出使西域的安息國指的就是這塊高原之地。它是絲路必經的樞紐，東西陸路交通的轉接站。伊朗雖是伊斯蘭教的國家，但它屬於什葉派（Shia Muslim 佔總人口的 89%），並非遜尼派（Sunni 僅佔人口的 9%），尚有 2% 其他宗教，例如：拜火教、猶太教、基督教等。

我在大學時曾經選過「東西交通史」，對這個國家很好奇，又看過有關波斯的很多電影，對千年前赫赫一時的居魯士大帝（Cyrus the Great），大流士一世（Darius the Great），大流士二世（Darius II）等等偉大的君主，景仰不已；希望有一天能到他們曾經

開拓、統治的疆土上參觀流連一番，體會一下他們的文化及生活。

我初來美國時太忙碌了，無暇顧及遊山玩水和旅行。等自己有空又無太大經濟壓力之後，美國與伊朗已經斷了邦交。雖然一直很想去，但是因為比較少旅行社辦理伊朗的旅行，直到 2016 年經由朋友介紹及安排，我終於有了機會去一趟伊朗，圓了我對千年波斯，緬懷探索這以前所謂的黑衣大食國的夢想。

因美國和伊朗沒有邦交，只好委託一家有辦理中東地區旅遊經驗的旅行社，到土耳其領事館填表、付費辦理簽證。簽證的表格上比一般國家多了一項調查，填寫父親的姓名及職業，不論父親是已歿或健在一律都要回答。我和代理簽證的人說我先生的父親已離世二十多年了，還需要填寫嗎？他說一定要填，因為伊朗要知道我們父親那輩人是否曾到過或說過、做過任何反對伊朗的言論及舉動。我們一行十五人都順利拿到簽證，大家十分高興地搭乘土耳其航空公司班機，經伊斯坦堡到達伊朗西北部的城市 Tabriz。

入境之時，兩位拿著台灣護照之人很快就被放行進去了，我們這些拿美國護照的人被要求停在一間等候室，首先等我們的導遊來，然後一個一個被叫進詢問室問話及按指紋，才慢慢放行。這是我數十年出外旅遊頭一次的經驗，我問詢問官為何要如此對待持美國護照的遊客，他說因為美國就是如此對待伊朗人的。唉！這才知道邦交國與非邦交國出入國境的待遇是不同的。

我們一共參觀了七個大型城市，還有幾個小型城市以及聯合國世界遺產的古蹟、宮殿及名勝景點，容我大略介紹一下：

1) Tabriz 是位於伊朗西北角，毗鄰土耳其、阿美尼亞及阿薩拜疆的一個城市，人口大約一百二十萬，是東阿薩拜疆省的省會，伊朗第四大城。以製造地氈及紡織品著名於世界，也是1906年伊朗立憲革命的起源地。

在此城我們首先去參觀藍色清真寺（Blue Mosque），此寺建於公元1465年，在公元1778年時被地震損毀了。於公元1900年，政府重新修整這處以美麗寶藍色的瓷磚所建成的寺廟，保存了這華麗雄偉的波斯建築。

參觀阿薩巴疆博物館（Azerbaijan Museum），此處收藏了大批自公元前五千年以來的許多伊斯蘭教的書籍、畫作及手抄本、銅器、陶器、以及古波斯人、阿美尼亞人、阿薩巴疆人的傳統服裝飾品；由這些收藏品可以看出昔日波斯帝國文明的進步與輝煌。

Tabriz Bazaar 是世界上最老且最大的室內商場之一，現已被列為世界文化遺產，自十三世紀以來一直在絲路貿易及商務上扮演重要角色。

在 Tabriz 的第三日，又去看二處博物館。Quran and Calligraphy Museum：於16世紀建的一座清真寺內，收集了很多著名的手寫詩歌、文章、圖畫，是歷史文化的重要典籍及考據材料。Qatar Museum：原來是18世紀一個著名省長的住處，後來改為博物館，收藏了精緻的藝術品、彩繪玻璃、門、窗，還有光彩眩目的各種鏡子，甚至當時所用的武器、手槍、長槍、和各種慶典的服裝，真是美不勝收。我

們又參觀了立憲所，是紀念1906年至1911年憲法草擬革命的處所，自此之後伊朗這個新國名產生，從此不再稱為波斯了，擺脫了舊日英國及俄國的影響。

在我們由 Tabriz 乘車出城不遠處，參觀了著名的 Village of Kandovan，這是一個最初為了躲避蒙古人的入侵而建在半山洞穴內的小村落，一直保存至今，一個個都是很特殊的避難窯洞，十分有趣。

我們十五人跟隨導遊，乘著舒適的大巴士駛向另一個城市 Zanjan。中間停留在一個名叫 Takab 的地方，此處也列於聯合國世界遺產的考古遺址，參觀有名的 Throne of Solomon（所羅門王的寶座），它位於一個火山殞石湖圍繞的地區，是一個有數千年歷史的聖地。其中建有一座三世紀拜火教的廟宇和六世紀薩珊王朝（Sassanian）的廟宇，當阿拉伯人侵佔攻下這個地方，將其改名為“所羅門王的寶座”。我們也沿著清澈的湖水邊緣，走向昔日古波斯拜火教的廟堂，內有一處供奉著聖火，傳說是永不熄滅的，至今日仍是香火不輟。在中國歷史上也曾記載中國境內也有所謂祆教（拜火教）的傳播。自從伊朗改奉伊斯蘭教後，拜火教被壓迫往外移，今日在印度信徒之眾，早已超過古波斯時代了。

2) Zanjan（桑姜）是一個人口僅四十萬，位於伊朗東北部的小城。這個地方充滿了古代的小城風味，狹窄的通道，清真寺和一家小商場，人民多半講土耳其阿薩巴疆語言。

3) Tehran（德黑蘭），是伊朗的都城，人口約有八百多萬。在我們從 Zanjan 乘車來此的途中，先經過一個地方名叫 Qazvin，距離德黑蘭西北方一百哩，它是聯合國文教組織認定的世界遺產。在這裡我們首先訪問 Soltaniyeh 的陵墓，是十四世紀蒙古蘇丹 Oljatu Khodabandeh 所設計建造的，高度超過150呎，由藍綠色的綠松石覆蓋裝飾它的外表，其圓形的穹頂精緻異常，是伊斯蘭教建築物的最佳代表。Qazvin 城是公元前三世紀所建立，曾在公元16世紀時成為波斯帝國的首都，Imamzadeh Houseing 的陵墓營建於此。

次日我們在伊朗的首都開始了豐富、忙碌的參

觀行程。在 18 世紀末，德黑蘭成爲波斯的首都，也是中東地區最重要的貿易中心。它穩定的成長，到 1920 年後，開始現代化，人口由當初的三十萬急速上升到今日的八百萬，到處都是博物館、清真寺、飯店、茶室和無盡漫延的商場、店鋪。

首先去參觀考古博物館 (Archaeology Museum)，展出波斯帝國千年的古董、藝術、畫作、銅器、雕塑、陶器等等。又去 Abgineh Museum of Glass and Ceramics，收集了自公元前四世紀到現代的各種裝飾玻璃用品及鏡子，真是美不勝收，這是我在中國很少見到的實用玻璃製的藝術品。

格列斯坦王宮 (Golestan Palace) 位於德黑蘭市中心，又稱玫瑰宮，美侖美奐，是伊朗建築的精華，其中最具特色的是大理石殿、鑽石宮、明鏡殿，進入其內如置身水晶宮，令人眼花撩亂。這是此城最老的建築，原建於 16 世紀，18 世紀之後改成王室成員居住的地方，現也列入世界文化遺產。

我們還去了波斯地毯博物館，此館藏有 17 世紀以來很多精美的織品。Sa'ad Abad Palace 這個皇宮原屬於一個被廢黜的皇室家庭，位於德黑蘭最北端的山上，面積廣大，環境優美，上有花園、樹林，王宮建築群 (共有十四座宮殿) 現在用來改爲博物館，美麗動人。Reza

Abbasi Museum (阿巴斯博物館) 則是一個展出內容非常廣泛豐富的博物館，有書法、裝飾、黃金物件；從公元 7 世紀到 19 世紀的文物包羅萬象；還有阿巴斯大帝時代建的波斯花園，花木扶疏、流水潺潺，已被列爲世界文化遺產之一。

Treasury of The National Jewels 是這次旅行中最讓我難以忘懷、讚嘆不已的國家珠寶博物館。它深藏於伊朗中央銀行的地下室之內，戒備森嚴。我們不可帶任何皮包、袋子進入，必須每個人逐個檢查才能進去，不得拍照或錄影。其鎮館之寶是一個巨大的地球儀，據說製造於 1869 年。使用了 35 公斤的黃金與五萬顆各式各樣的鑽石及寶石，以寶石的種類及顏色來區分海洋、陸地與國家，直徑 45 公分，高 110 公分。還有一顆 182 克拉玫瑰色光彩的巨鑽，絢麗奪目，極爲稀有。在這裡見到了我從來沒看過這麼多的各式各樣、造型設計不同的珠寶，真的讓我目瞪口呆！

Azadi Monument 是德黑蘭一個新的著名地標建築，位於飛機場附近的這個自由紀念碑，是爲了紀念阿契美尼亞建國 2500 的歷史，用薩珊王朝 (Sassanian) 的建築風格立的碑，爲伊朗在人類歷史上留下的紀念品。

4) Kerman (喀曼) 位於伊朗東南部，此城建於公元三世紀，座落在高山及沙漠之間，高度達海拔 5900 呎，所以天氣比其他的城市涼爽許多。因爲地形孤立，與其他城市較爲隔絕。自從薩珊王朝之後，曾被很多外來的帝國統治，例如阿拉伯、土耳其等國家。它的貿易對象主要是印度及波斯灣一帶的民族，這給他們留下許多特殊及具有民族特色的建築古蹟。例如 Fortress of Arg-e Rayen，這是一個至少有千年歷史的小城堡 (巴姆古城)，已被列爲世界文化遺產。此小



城堡是用紅色的泥磚、黏土、棕櫚及樹幹砌成，大多數人遷移至印度，只有極少數信徒仍留在伊朗境內。同時我們去參觀了也列為世遺的 Dowlat Abad Garden (都拉堤阿巴德花園)，及另一個美麗的清真寺。這種防禦的土牆和瞭望台環繞著政府首長們的住宅、警察局、商場及馬廐，雖已千年以上但仍然保存得很好，非常壯觀美麗，是世界存留最大的泥造建築物。巴姆古城後來經歷地震，損壞很大，但即使是傾頹狀態下的古城堡，仍然具有一股令人讚嘆的力量！我相信有些拍攝波斯古代史跡的電影是以這裡為場景。

還有一些列入聯合國文化古蹟遺址的地方，例如 Shah Nematollah Vali 或 Shahzadeh 的 Prince Garden 的建築及花園等等都很別緻、整齊、美觀。

Kerman 是以製造及編織色彩繽紛的地毯及掛毯而十分有名。我們在此地曾經參觀一家著名的經銷商家，做工真是細緻，用色又美，雖然價格很昂貴，但是幾乎沒幾個人可以抗拒購買的誘惑。另外我們又去一處名叫 Hamam Museum 的地方喝茶、休息。這原本是一家公共洗浴場所 (bathhouse)，後來改為茶室，但仍然保存以前的大浴池及裝飾，很有特色，能由此瞭解古代波斯人休閒享受的方式。

5) Yazd (雅茲德) 是我們離開 Kerman 要去參觀及住宿的下一站。在我們前往此城的路上，經過一名叫阿巴庫的小鎮，這裡有一顆巨大且頗負盛名的老柏樹，據說樹齡已超過五千年，它矗立在此地見證了多少波斯人歷史的興衰。

因為嚴苛的沙漠氣候和隔絕的地理環境，Yzad 遠離了大城市，也遠離了戰亂，保存了相當完整的傳統城市模式。此城有最精細完整的的地下水利系統及技術，同時到處可以見到風塔與冰窖。風塔是在房屋上方有一種類似煙囪樣式的建築，以泥磚砌成。當起風時，風會順著風塔的管道進入屋內，利用熱空氣上升，冷空氣下降的原理達到循環對流的效果來降低室內溫度，有如現代冷氣空調的作用。冰窖是外觀好似圓錐式的儲冰室，是用黏土、石灰、蛋白、羊毛等混合原料砌成的，牆厚二米，對維持冰溫極有幫助及用處。

此城也是瑣羅亞斯德教 (Zoroastrianism) 的傳統信仰中心。此宗教將宇宙分為善惡兩極，勸人要存善念、說善言、行善事，以對抗一切邪惡的人與事。因為此教崇拜火的光明、以火來淨化身心，所以亦稱拜火教。

我們訪遊了雅茲德的火神廟 (Fire Temple)，見到它的永恆之火 (自公元 470 年存在至今)。又去了寂靜塔 (Towers of Silence)，這是拜火教人舉行信仰儀式及天葬的聖地，在一小山丘上，遠離人群。自二十世紀初因伊斯蘭教的發展及城鎮擴張，已漸漸停止了天葬的習俗，採取墓葬或火葬。1970 年後此教派已經完全被法律禁止

6) Shiraz (色拉子) 是一個傳說大約有 2500 年的老城，是 Fars 省的省會，曾經做過波斯及幾個伊斯蘭教統治後的首都，是一個非常美麗、浪漫和友善的城市，伊朗主要的藝術、宗教和學術中心，到處都是花園、詩人聚集處、學校和各色建築設計，是所有旅遊者最愛到訪的地方。

在此城附近有一個世界文化遺址叫 Pasargadae (帕薩兒加答)，是波斯帝國居魯士大帝 (Cyrus the Great) 時代的首都，建於公元前六世紀。希臘的亞歷山大大帝在公元前 324 年曾因此城有「詩與玫瑰之城」的美譽而訪問過此處。這個都城佔地廣闊，約有 160 公頃。它的遺跡包括居魯士二世的陵墓、皇家門樓、官殿及花園，是早期阿契美尼亞王朝時代傑出的藝術與建築典範，由此可見到波斯文明的卓越成就。

同時我們也參觀了另一偉大的世界文化遺產，是大流士一世所建立的 Persepolis (波薩坡里斯)，為一廣大壯觀的古宮殿建築群，其高聳入天的樑柱不輸於古埃及建築遺跡！今日雖已都是斷垣殘壁，但其工技藝術之美，全世界無幾處可以比擬。

還有一處世遺叫 Naghsh-e Rostand, 是 Darius the Great, Darius 2、Xerxes 和 Artaxerxes 四個皇帝的陵墓及紀念柱石，他們的墓穴建在山崖高處，每位皇帝的彫像刻在山石之上，美觀壯麗，呈現出波斯帝國最強盛時期的雄偉之象。

還有值得一敘的是 Naranjestan Ghavam Museum, 這個博物館原是色拉子 (Shiraz) 的一個巨富省長的寓所, 無論它的房屋及花園, 處處都展現著 19 世紀波斯建築的特色, 細緻精美。此城的清真寺及市集商場也各自展現多元文化 (埃及、希臘、印度、阿拉伯) 的特色, 它風格迥異的建築形式及文化理念都被視為世界之先驅。我個人認為這次伊朗之旅最值得欣賞、尊敬及喜悅的一個城市莫過於此。



伊瑪目廣場

7) Esfahan (伊斯法罕) 也是伊朗歷史悠久的城市之一, 建城超過 1500 年, 目前擁有二百萬人口。市內有一條河 (查揚德河) 蜿蜒其中, 憑添了柔婉嫵媚的風情, 有如歐洲的巴黎或布拉格等城市一般。此地有座建於十六世紀阿巴斯王朝 (Shah Abbas) 時期的長橋 (Khaju Bridge), 它以有 33 個橋孔而得名, 稱為三十三拱橋 (Sio-Se-Pol)。此外尚有其他許多相當著名之橋。此城之能成為全國第二大城, 應歸功於公元十六世紀到十七世紀的統治者薩法維 (Safavid) 的皇帝阿巴斯一世遷都於此, 他的建設及政蹟使得此城成為當時最值得驕傲與稱讚的都市。他使得什葉派在伊斯蘭教世界趨於穩定及壯大, 在此建立一座十分壯觀雄偉的伊瑪目清真寺 (Imam Mosque), 宣稱薩法維家族是承繼穆罕默德的直接道統。

主要景點有伊瑪目廣場, 以前稱為國王廣場, 是規模僅次於北京天安門的長方形大廣場。四周都是迴廊, 內有各式商店, 中央有一個大噴水池與波斯式的花園, 北邊有將近三公里的市集, 很是熱鬧。我們一夥人的旅館離此處很近, 所以在此廣場內流連很久, 每個人都大包小包的買了很多紀念品, 滿載而歸。

其它還有許多景點, 例如 Ali-Qapu Palace (阿里客普宮) 是一棟有六層樓的方形宮殿, 建於十六世紀末, 是國王接見各國使節的地方。四十柱廳座落在昔日皇家園林之中, 是用

於款待各國使節貴賓聚會的大廳堂。此廳的屋頂是用二十根筆直的木柱支撐, 廳外是一大水池, 倒影大廳內的木柱, 乍看之下似乎有四十根木柱, 故以此為名。四十這個數字在波斯文中象徵尊敬、讚美之意。

星期五清真寺是伊斯法罕最具歷史性的建築, 最初建於十世紀的塞爾柱時期, 後來又經伊兒汗末蒙古、帖木兒及塞法維王朝陸續不斷的修建及裝飾, 可以在此看到不同統治者時期各種不同的風格和特色, 現在也列入聯合國世界遺址之一。

在伊朗走訪了十八天裡, 從北到南、從西到東, 去了十處聯合國世界遺址。在不同的地方見到了古代的波斯文明, 以及二十世紀伊朗革命後新的國家制度, 深深感受到這個國家的韌性及波斯人的民族性。雖然數千年來常常被世界各強大的民族覬覦、侵犯、佔領、統治, 但從來沒有散失自己波斯人的特色及波斯文明的驕傲。例如現今世界通用阿拉伯數字, 但在伊朗, 他們通用的數字是波斯文的數字而非阿拉伯數字。今日的伊朗對美國的強權也沒有屈服, 仍然在伊斯蘭教的國家中扮演著領導的地位, 雖然是西方世界的眼中釘, 但依舊左右世界政局的發展。它是世界最保守的國家之一, 社會上男女的地位仍然極端的不平等, 但卻有著非常熱情好奇的人民。他們想要接觸世界自由、民主的政治和文化體系, 嚮往著一切新的科技的發展、希望能有一天走到政教獨立及男女平等的情况。這次伊朗旅遊讓我打開了宗教、種族的藩籬, 認識了另一個悠久的文化和奇特的世界。

難忘的中東郵輪之行

武國英



阿布達比的 sheikh zayed grand mosque

我們離開南京後，經過上海、羅馬，來到雅典時，已是清晨兩點。一輛豪華禮車帶著我們和大大小小的行李到旅館。旅館精緻小巧，只有 24 間房，當晚爆滿。新潮悅目的顏色搭配、家具擺設和室內裝潢加上貼心的服務，顯出經營人的用心。我們沐浴後稍事休息，享用了一頓花樣繁多可口的早餐便離開旅館，到達遊船港口。

行李留在報到處，有專人打理送進艙房。弟弟、弟妹已經在半個月前上了同樣的船，遊了以色列、土耳其、埃及等地，他們和我們見面一起用餐後，結伴搭上大巴遊雅典。這是我第二次遊覽這個城市，處處可見保留的古跡和感受到地中海悠閑的生活節奏。

回到船上，正式開始了十五天的郵輪行程。船上乘客加服務人員總共三千餘人，三個游泳池、八個 SPA、數個餐廳和酒吧、舞池、健身房、劇院，整天進行面面顧全的各種服務和表演娛樂。喜歡買東西的客人也閑不得，除了衣飾、珠寶、還有藝術品的展示拍賣。五花八門的培訓課也吸引了許多遊客。David 和我喜歡上文化課，趁著這次旅程，從船上請來的專家學者們那裡著實好好學習了許多阿拉伯人的歷史、地理、政治、穆斯林宗教及其文化。當然，我還參加舞蹈課，四位年輕貌美的男女舞

蹈演員是我們的老師。探戈、華爾茲、狐步、Swing、Jive、Line Dance、Merengue 等重溫數遍。我還擔當了跳領舞的角色。我的舞伴是一位加拿大來的從事空服的東北人，活潑可親。可能因為她長年在外國，認識初，我竟無法從她的外貌和英語口音中辨認出她中國人的背景。船從雅典出發，經過地中海、蘇伊士運河、紅海到亞丁灣、印度洋，再上波斯灣，最後在阿聯酋的阿布達比下船。如下是這十五天旅程中幾個深刻和難忘的回憶：

David 和我漫步於羅曼蒂克的愛琴海島嶼中，長髮和衣角隨着海風飛舞，迎著燈塔、海堤，聆聽海浪無止細述的情懷，平靜而滿足。

約旦的玫瑰城 (Petra Rose-City) 宏偉得令人驚嘆，巧奪天工加上人工雕琢，億萬年的自然痕跡印記著人類的渺小和歲月的短暫。我坐在高高的駱駝背上讓它帶我漫遊，握著手上的繮繩，口中輕喚它慢下腳步。騎駱駝的經驗可不是隨處想要就可以得到的，不想太快就結束了。

經過蘇伊士運河兩岸的城市、沙漠，我在甲板上流連，除了不時地拍照留影，更是和主對話的時機。創造宇宙萬物的主啊，你的奇妙偉大豈能用言語形容！

經過索馬里海盜出沒有名的亞丁灣前，船上作足了準備，不但特地雇來了彪形大漢的守衛巡邏各處甲板，船上所有乘客也被要求作防海盜攻擊的演習，真正是近距離地感受了一次海盜威脅。威脅雖在，但是完全不影響船上吃喝玩樂的生活節奏。只是到了晚上，艙房的窗簾拉上，甲板上的燈光暗滅，免得給海盜明顯的攻擊目標。黑夜無燈光的甲板，正是欣賞滿天星斗的好去處，感覺到似乎觸手可及的閃閃繁星在不斷地窃窃私語。獵戶星座在頭頂上，我描述獵戶星座的標誌給只聽說過北斗七星的David，固執的他聽後，仍然帶著滿臉懷疑。

約旦不產石油，國家貧窮，但是重視教育，92-95%的男男女女都受到完整的教育，英語普及，百萬以上的人在阿聯酋打工。逃到約旦的外國難民人口是本國人口的 2-3 倍，約旦人民的友好、仁慈、接納受難人的心懷由此可見。

阿拉伯國家穆斯林宗教普及，家家世世出生就是伊斯蘭教徒，沒有選擇。一天有五次的跪地祈禱。我們走在阿曼國 Muscat 的大街上就可以聽到誦經的廣播。計程車的年輕開車師傅英語頂呱呱，穿了身潔白挺拔的長袍，帶我們參觀阿曼國 Muscat 的宮殿和停泊遊艇的海灣。據說不同兩派的回教徒從西元六百年初默罕默德去世後就爭吵打鬥沒完沒了，簡單地說是政教合一造成了這種持久的權力鬥爭。

中午對著海水在十樓的自助餐廳用餐，看到一群一群的海豚在水中跳躍嬉戲，好不快活。海豚特別喜歡接近人類，十五天的海上旅程數次看到海豚在船附近嬉戲。在中東的海域上，也



常常看見運油的油船，它們可都是海盜下手的最佳對象。海盜欺負油船上的人手薄弱。

我們見識到花費五十五億美金打造的，世界第三大的阿聯酋阿布達比的清真寺，內有白玉石的地板門廊和手工編織的世界第一的地毯。進去時有宗教警察檢查衣飾。女仕們從頭到手臂、腳踝、全身都要包上，不可顯露皮膚。男女也都必須脫掉鞋子才能進殿。

迪拜絕對是用金錢打造的城市。當地公民女十六歲男十八歲即可結婚，並立刻由國家送一棟別墅。當地公民的最低薪資是月薪美金一萬五千元。外國來的居民人口是當地公民的數倍，全是來打工的，國家不向他們收稅，但這些外國人也沒有任何福利。引領我們的中國導游是一九八六年從東北吉林出來留學的一位美女，嫁了位伊朗人，在迪拜居住了十四年。她笑著說自己特別喜歡迪拜，因為“公平”，除了當地公民外，所有外來的人不論東西方人，都是“二等公民”。迪拜的財富可由這城市擁有一百多個“世界第一”的數據所證明。我們上了世界第一高樓，位於世界第一大商場裡，世界最快的電梯用一分鐘把我們帶上了 124 樓，鳥瞰迪拜的夜景，畫上了十五天旅程的句號。



Normandy — 諾曼第

龔望

“Normandy”在我過去的認知就是法國的一個海灘，是二次大戰盟軍反攻登陸的地方。其實 Normandy 是法國北方臨海的一個省份，首府 Rouen 距巴黎 135 公里，開車九十分鐘就到；有五個海灘最著名，其中 Utah 和 Omaha 是大家耳熟能詳的兩個，此處正是美軍登陸的地方。另外三個海灘 Gold、Sword 和 Juno 當時分別由英國和加拿大負責。

秋天的法國天空潮濕陰冷，時而寒風刺骨。去年（2016）十一月初，去了法國巴黎遊塞納河（River Seine）七天，重點之一就是參訪 Normandy 海灘。大約是因為河道彎曲狹小，船行緩慢，途中在一小鎮又停留一天，九十分鐘的車程，我們卻航行了一天兩夜才到 Rouen 附近的小鎮 Caudebec，由 Caudebec 坐大巴士約半小時方到海邊。這天氣候寒冷還刮著風，半途中竟下起大雨，勁風疾雨中不免擔心如此天氣如何遊覽？我們先到 Omaha beach，車子穿過幾個小鎮便進入海岸，一望無際的沙灘上空

無一人。岸邊一些住家門窗緊閉，似乎無人居住。所幸下車時大雨已停止，導遊給我們十五分鐘時間到海邊走走，但刺骨的強風中沒幾人願意下車。我將頭縮在厚重的外套衣領裏，裹著圍巾，頂著強風走向海灘。停車場旁修了一條人行道通向沙灘，人行道在距海水百碼之遙向左右分開，在分叉點建了一座 D-Day 紀念碑，碑的兩旁高高豎起八根旗桿，桿頂飄著主要盟邦的國旗：左邊美加、比利時和波蘭；右邊英法、荷蘭和挪威。強風將國旗吹得邐邐作響，海面上被風掀起的巨浪，碎落成白色浪花不斷地湧向沙灘，站在沙灘上極目望著那看似無邊的大海，海的那一邊不就是英國？漸漸的那朵朵浪花似乎化身為無數的戰士，前仆後繼地衝向海灘，而迎接他們的是納粹無情的彈雨和炮火！當年美軍第一步兵師，16 團上校團長 George Taylor 向 戰士喊道：“在這裡只有兩種人，一種是已死去的、另一種是即將死去的，我們快快離開！”許多戰士（都是大孩子），就在我所站立的前方，扳機未扣、一彈





未發、連敵人的影子都未見著，便倒在冰冷的海水中。正是……

風瀟瀟兮易水寒，壯士一去兮，不復還。

一九四四年六月六日清晨，盟軍發動了號稱世上最大的反攻戰爭。在 20 萬海軍和 5 千艘戰艦的支援下，美英和加拿大，以 16 萬大軍渡過英吉利海峽，在綿延八十公里的法國 Normandy 海岸，分五個灘頭登陸，當晚美軍就拿下 Omaha Beach。不到一週，盟軍控制了全部海灘並節節推進，此後七十六天和德軍在 Normandy 激戰，直到德軍全部退出該區往巴黎竄逃！此役盟軍犧牲三萬七千人，德軍二十萬。

正沉浸在冥想中，突然聽到一聲吶喊，回頭一看，原來是導遊在呼喚要開車了，急忙收起思緒返回車中。此時車內的氣氛，就像外面那陰霾的天空一樣，大家似乎都心事重重 沈默無語。巴士開向下一站——美軍陣亡戰士紀念墓園。沿途的小村是當時的戰場，幾輛被摧毀的美軍戰車仍被擱置路旁作為紀念，一座教堂前置有一幅巨大的相片，相片中是幾個美國大兵在破壞了的教堂前的留影，和現在的教堂模樣相映對照。車繼續前行，經過一處面對大海的

曠野。曠野中有四座德國鋼筋水泥碉堡，裡面各有一尊大砲對着海洋，其中一個碉堡已被摧毀，一堆似廢鐵的大砲殘骸留在裡面，我小心翼翼地向裡一望，還好！沒見人類的遺骸。巴士繼續駛向紀念墓園，墓園佔地 172 畝，是法國捐贈。園區進口建有以大理石為材料的露天白色紀念堂，紀念堂中央豎起一座 22 呎高的黑色大理石人像，人像雙手高舉作跳躍狀面對著墓地，像徵美國青年精神永垂不朽。紀念堂週圍築有一半月型白色圍牆，上刻 1,557 個屍骨無存戰士的名字，有一對兄弟列名其中。墓地中整齊排列著 9,387 個白色十字架，其中有 45 對兄弟。墓園後方二百碼的沙灘，就是美軍第一和第二十九步兵師當年和德軍激戰之地。

遊船公司特地備了花圈，在紀念堂中央舉行了一個追念儀式。大家先面對美國國旗，奏國歌後在黑色大理石彫像前獻花，並奏安息號。儀式簡單隆重，但令人心酸且感慨萬千。儀式完畢後，我轉身望着那看似數不清的白色十字架，每一個十字架下都是父母的心肝寶貝，為了幫助外國收復國土而血染沙場，長眠異鄉。我不禁懷疑今後美國的家長們，是否還願意把他們的子弟送到國外，為他國賣命？

斷弦之兆

寫在愛妻建華歸天一年之際

王友平

2017年1月30日，滿打滿算，愛妻建華離開我整整一年了。從2017年1月31日開始我踏入了第二個沒有牽手的獨行之年。

其實，在2016年1月31日中午大雨中吻別她的46天之前，我已經預感到33年相濡以沫的夫妻生活很快就要畫上句號了。

事情要從2015年12月16日說起。那天下午，我去機場把從中國趕來的建華大姐和姐夫接到家。

因為擔心他們在飛機上沾染病菌對建華不利，所以我不準他們直接去看望建華，而是回到家洗澡更衣，並且打算把他們隔離三天。

晚上我去教會帶領禱告會。弟兄姐妹向上帝感謝，感謝祂施神蹟，帶領建華的大姐和姐夫，在似乎不可能中平安來到美國。弟兄姐妹們也更加言辭急迫地為建華禱告，因為她日漸虛弱，神智也時而不很清晰、時而遲鈍漠然、時而異常的多語。

禱告會後我回到家裡，空蕩蕩的臥室依然只有我一個人，於是想到每天晚上離開護理康復中心時建華拽著我的手，無言地求我不要離開的眼神，就想去陪著孤獨的她過夜。可是，護理康復中心的管理制度不允許，就不由得在心裡抱怨上帝不給我創造我們夫妻同宿的條件。可是又一想，建華可以住進這家康復中心，其實已經是上帝的格外恩典了。

自從建華11月20日出現消化道大出血，被救護車緊急送到UCLA二次住院後，全身狀態就一直沒有能恢復到繼續接受抗癌治療的水平，甚至沒

有恢復到醫生放心讓她回家的水平。可是，因為醫療保險制度的約束，她也不可能繼續住在醫院裡，12月1日被通知必須轉到護理康復中心去。想想所有保險醫療網內的護理康復中心都是兩三個病人擠在一間小病房裡，我內心就充滿了抗拒和無奈。意想不到的，保險公司同意我們進入的幾十個康復中心居然都人滿為患，連續三天找不到落腳之處。到了12月3日下午，有一個在Woodland Hills的，叫做“CareMeridian Nursing & Rehab”的護理康復中心派人主動找到建華床邊，說他們還有一個床位，而且介紹說他們是家庭院落式的康復中心，約10個工作人員只照顧著四個病人，每個病人都單獨住一個房間。UCLA醫院管理人員說這種情況很少見，因為通常都是醫院和病家去找康復護理中心，而不是倒過來。更少見的是，保險公司竟然迅速批准建華住入這個網外的護理康復中心。想到上帝的恩典還真是奇妙，我多少有些釋然，就準備洗漱睡覺了。



臨上床，按照我的老習慣，幾十年一貫天天重複的老習慣，我從左手腕上取下手錶，用右手大拇指和食指擰動手錶旋柄（表把），上發條。這是一個上世紀80年代初產自我們陝西省的延安牌機械式男士手錶，塑料表蒙已經被磨損得佈滿了划痕。一圈、兩圈、三圈……擰動還不到10圈，突然我右手拇指和食指失去了阻力，繼續擰動下去，無限制地輕鬆旋轉、旋轉、旋轉……的我心裡一驚，眼淚突然就湧流了下來……

發條斷了！我呆在那裡，眼睛釘在錶盤上，17日12點25分30秒！



2015年12月17日凌晨
12點25分30秒！

這是建華和我在1982年
12月28日登記結婚那天
彼此交換的手錶！

記得那天走出辦理結婚
登記手續的街道辦事處
後，我把我的上海牌手
錶戴到了建華的左腕上。
雖然是一款男錶，但一
來當時女仕戴男錶很普
遍，二來在當時的

中國普通老百姓眼睛裡，上海牌手錶是絕大多數人嚮往的名表。建華當時很高興，把那塊上海牌錶戴了很多年，一直到我的二舅，他自1949年離開中國大陸後第一次從台灣回到故鄉時，送給建華一塊勞萊士女表，才替換下了那塊上海牌男表。至於建華當時換給我的這款延安牌手錶，也是男表，價錢不到我那塊上海表的一半，但因為有日曆，對我這個喜歡摳時間的人很適合，何況這是愛妻的表，所以我更是非常喜歡。自從建華把這塊延安手錶戴到我的左手腕上之後，在差幾天就滿33年的日子裡，我天天早晨起床後的第一件事就是戴上她。日日晚間上床前必須做的事情就是擰發條，對時間，從來沒有忘記過！生產這個延安手錶的工廠早就關門不存在了，這表卻戴在我腕上從來沒有停過，也沒有壞過。

現在，發條突然斷了，指針不動了！

我的心弦斷了！我哭了，一個人在空曠的房間裡哭了。是否上帝在給我說話？！是否上帝要接建華回天家了？！建華和我33年的夫妻關係真的要永遠停擺了嗎？！

我幾乎一夜未合眼，與建華相識、相戀、相依為命的過去，就像亂雲一般，這邊飄過來一片，那邊飛來一團。建華看著我，有笑臉、有哭泣、有嬌嗔、有溫情、有無奈、有憤怒、有蹙著的眉頭、有堅毅的目光，然而最多的還是自建華被診斷為胰腺癌後日益消瘦的面孔、漸漸淡漠的眼神。

我迷迷糊糊中似乎聽到有聲音說：“應該考慮醫生護士已經多次提到的臨終關懷（Hospice）了，讓她少受點痛苦吧！”可是，我真的就這樣放棄嗎？上帝，這真是你給建華最後的安排嗎？我就這樣反復問著，一直問到天明。

當然，我那天晚上也問上帝，到底爲了什麼要從我身邊把建華帶走。我對上帝說：“難道就是爲了幫助我學習不依靠建華單單依靠耶穌，單單依靠在信心中禱告建立盼望、等待、順服？難道就是爲了讓我效法建華，今後好好服務那些自願慷慨分享他們自己的時間、精力、體力、金錢，組成禁食禱告、醫療指導、愛心餐車、陪護、清潔、交通、中藥熬製等那麼多團隊來幫助建華的人？難道是要我通過這些人愛建華的言行，看到按照您的形象所造的人裡面實在有您的本像，所以在趨向冷漠和仇恨的世界裡，人們之間彼此相愛的火焰並沒有全然熄滅？難道就要讓我體驗夫妻關係的可貴，從而在越來越輕視家庭價值的社會裡，爲這個社會重建以夫妻關係爲核心的家庭之愛多多貢獻力量？”

天亮了，我戴上手錶，又摘下來，指針依然是17日12點25分30秒！我又問上帝：“可是對建華呢？您讓她經歷這場苦難是要給她什麼呢？”我想到建華在病中幾次講到：“我雖然不明白爲什麼上帝讓我得這病，但我還是相信上帝的安排絕不會錯。”我想到她說這是她人生第一次知道有這麼多人愛她，有這麼多人記著她自己都忘記了的那些她曾經爲別人做過的事情。她說就憑著上帝讓她知道她有這麼多朋友，她得這病也值了。

是嗎？是值得嗎？我想到，在建華，她從來都是這樣看事情的，她總是看人善良的一面，總是看事情的積極一面。想到這裡，我決定積極一點，於是，我取消了對建華大姐大姐夫在家隔離三天的禁令，1日17日上午就帶他們去康復醫療中心看建華。只是沒有想到，建華見到她們家姐妹兄弟五人裡面，和她相伴成長最久最親密的大姐時，竟然沒有笑也沒有哭。那是淡漠不是淡定！我心痛。她的大姐和姐夫竟然也都忍住了眼淚。我心更痛。這一幕，讓我不自覺地抬起左手，想要假裝看錶以躲藏發紅的眼睛。然而，沒有錶。

我轉身走出房間，衝到路邊，右手握著空蕩蕩的左腕，仰天禱告，淚往下流。



北京第十三屆國際合唱節觀摩記

蔡篤

二零一六年由中國舉辦的第十三屆國際合唱節於七月二十六日晚在北京人民大會堂隆重開幕，這次參賽的合唱團共有二百三十八個，來自四十四個國家，總人數達一萬一千餘人。美國南加州許多熱愛合唱和聲樂的朋友們在著名合唱指揮家、男中音歌唱家楊捷老師精心組織下參加了這一壯觀、盛大的音樂節。

在二零一六年初，楊捷老師開始籌劃參與此項觀摩賽。南加州的悅聲合唱團23人，瑞聲合唱團8人，河濱市華人合唱團3人，以及位於千橡市的韻聲合唱團6人，一起以“美國南加州華美合唱團”之名參賽。人選確定後就開始了每週兩次的練習，參賽的歌曲為：

(一) 把我的奶名兒叫

(二) Music of The Night (Phantom of The Opera)

(三) 聽泉

參賽的先決條件是要“脫稿”，也就是要熟記歌譜、歌詞，不能看譜演唱。我們報名參賽的是50歲以上成員的“老年組”，可想而知，這已經把我們一些年老失憶的弄昏了，平日對著歌譜唱即已偶爾惘然，沒了譜時那真是自由發揮走了調。

每次三小時的練習，真難為楊老師如此“勞心勞力”、“聲嘶力竭”、“恨鐵不成鋼”地指揮、教導。我們一開始還有些存著去“遊山玩水”的心態，可是時光匆匆，成行在即，也就拼起老命了。

練習時自有不少的辛苦，但在各團員相互的鼓勵、支持下，在楊老師、楊師母不折不撓、苦口婆心的指揮下排練，我們有了長足的進步，悅耳的歌聲足堪自慰。

四十位團員分批安抵北京，由三位地頭（楊老師、呂瑛、郭潔）接機後，均住在北京長安街的“職工之家”旅館。

七月二十六日晚間的開幕式是在“人民大會堂”舉行，由五千人分三場上台演出。全體團員在中午時間就開始準備好服裝、化好妝。有些則是剛下飛機，就上車前往人大會堂。在開幕式上，我們雖然沒能與習大大握手，但也過了一次在“人民大會堂”演唱之癮。

二十七日早上全體遊長城，為了保持晚上比賽的體力，也就“不上長城非好漢”地非好漢吧！幸好遊覽車上有風趣活潑的顏毓佐、余亮、何美珊等，大家一路歡笑，其樂融融。

到了晚上比賽前才知曉我們被分編至“成年組”而非“老年組”，老年組只有55隊，而成年組之參賽隊伍則不下150隊！是否因為我們駐顏有術？還是外來的和尚會唸經？那真是“嘸宰咩”！

在比賽前的下午，為了做最後的“抱佛腳”，我們幸得楊老師妹妹楊慧（北京師範大學音樂學院教授）借得其院所教室做排演，不幸當日正值冷



氣維修，在華氏95度的溫度下，大家終於能體會到彼此的“熱”情，不禁汗下如雨。

至當晚比賽，心中不由緊張起來……我們演唱的第一首歌是“把我的奶名兒叫”，曲意是唱出戰亂離別多年後親人重逢的悲歡之情。

全體靜立台上，鋼琴輕輕滑出前奏，陳濤開始用低沉的男中音，吐出親人離別悲情；此時，余亮從前台左側，我自前台右側，慢慢地在音樂和朗誦中，一步一步地彼此靠近，終於抬頭對望，一剎間認出了彼此！余亮聲嘶地大叫一聲“大哥”！我亦回應地喊出一聲“团团呀”！台下聽眾在一片靜寂後，爆出了熱烈的掌聲！

第二首是“Music of The Night”，這首大家熟悉的洋歌有它歌劇性的吸引力。第三首是“聽泉”，它本是一首台灣校園歌曲，但其合唱時聲部不同的層次，有如泉水潺潺不斷的流動，非常動聽。三首歌唱完後，台下評審中的俄羅斯名指揮家立即作了非常精闢的評論。我們最終得到了成人組“優異二等獎”及“友誼獎”。

接下來的兩天，我們在不同的場所有兩場演出；同時也聽到其它不同國家、年齡的合唱團唱作俱佳的表演。我們看到雲南“香格里拉”小孩們的活潑可愛，欣賞到非洲合唱團的歌唱舞蹈，也見到軍中合唱團的整齊操唱。由於團隊實在太多，競賽場地也在不同地點同時進行，所以未能一一領受，



為憾！最後兩天大家輕鬆下來，便是歡聚共餐、共飲的同樂。

短短的一週北京之行，在所有團員心中都留下了永遠難忘的回憶，通過自己的演唱和觀摩其它國家的演出，都讓我們感受到合唱藝術的美好。此行給我最大的感受是合唱已經不再是僅僅唱歌；除了唱，還要演；除了聲，必須要有情。

有人說，人生要長壽，必須（一）多喝水，（二）足睡眠，（三）常走路，

（四）唱歌。僅祈望大家能在以歌會友外，亦讓自己在心身同時得益良多！

團員名單

指揮：楊捷

鋼琴：Emily Hung

瑞聲：涂雪、劉玉昆、王崢、余亮、費安萍、江國棟、李世平、王家鈺。

韻聲：馮芳媛、何美珊、呂瑛、岑元芳、蔡篤、宮子慧。

Riverside：趙秋霞、劉若文、張勁松。

悅聲：陳倩儀、蔡毓英、田曉真、侯越華、吳麗華、郭潔、林英哲、湯偉光、吳蜜蓮、陳揚琍、張曉奇、王令華、林玉桑、吳月姬、丁圓圓、潘忠慧、夏文淵、陳濤、顏毓佐、胡海平、林全宇、徐文平、陳明。

行之不已

馮瀚緯



趙一

少承庭訓，沉默是金，自然在人多的場合寡言，但只要有趙朋友在，就呱噪的難得清靜。趙因為塊頭大，加上說起話來霸氣，好像什麼事情都罩得住，趙（罩）子就自然成了他的綽號。趙子和我常聊古談今，所見略同，也就成了好友。

大學畢服役，受完基礎訓練，在台灣中部的一個兵員調動中心營區等待分發部隊時，巧遇趙子。這個兵營位於一個小山頭上，只能容納不到百人，放眼望去下面的小鎮一清二楚。某日晚飯後我正在營區邊幫廚，忽見山下一棟樓房有紅色火光冒出，即刻報告值星官，一聲令下，全營區弟兄帶著自己的臉盆火速列隊衝到山下，只見一排四層的建築物，一、二樓的窗口都噴出了火舌。許多消防員正忙著救水，場面相當混亂，我們幾十個官兵就手牽手圈住火場，隔開圍觀的群眾，避免靠得太近。這時突見四樓窗口有人呼救，緊接著一位女子跳下摔在地面不再動彈，但見趙子一個箭步衝上，與消防員一起將傷患抬到場邊。趙子接著在現場抓了幾個壯丁，領頭清理障礙物協助救火作業。

當火撲滅後大夥班師回營時，我對趙子說：你幫得相當專業像個老手。他回說：我又懂得什麼？我也不知道我能做些什麼，只是看到有難，實在無法袖手旁觀，根本沒有多想本能的就衝出去了，但起碼我知道如何配合做個好幫手。沒錯，趙子絕非如暴虎馮河般只有蠻勁，他有勇有智，兩者配合得很好。

在回程路上，趙子又告訴我他小時孟浪的一件糗



事。當他還在唸初小時，某日老師正在講課，忽然聽到教室外有人大喊失火了，他毫不思索地站起跑到教室後面，抓了個水桶就衝了出去，結果發覺只是有人在焚燒垃圾。後來這檔事就成爲他許多同學茶餘飯後的笑談。我聽後，一點也不覺得趙子當年莽撞冒失，反對他見義勇爲的率性多了一份尊敬。

有天約了趙子一起到台北西門町看個熱門電影，早早就去排隊。那個時代，還沒有預訂票的系統，每一場電影都必須去現場買票，電影開演前一個鐘頭售票口才開，而每人限購四張。當日等到賣票開始，卻久久不見隊伍往前移動，趙子走到前面觀察，才發覺到有幾個年輕小伙子霸佔了窗口不停的交互輪流買票，後面排隊的一夥觀眾都噤若寒蟬。趙子回來後，我倆開始揮手大喊請窗口前的朋友買完票就離開，終於引起大家共鳴，羣眾集體發聲奏效，終於趕走了黃牛。當我們買完票還沒走出購票大廳，那幾位黃牛已等在那兒圍了上來，要我們賠償他們的損失，趙子一點都不退縮，反而向他們提起他所認識的各地好漢，說到大家出來跑跑，總得有個分寸別太過分，多少爲別人留點餘地。趙子個大音粗，說起話來赫然有聲、有模有樣。擺完了譜兒，幾個小黃牛聽得愣了，也擺出個好漢模樣，稱趙子一聲大哥，說聲幸會，就此別過。這一場戲，好似水滸傳裡江湖俠客惺惺相惜，荒腔走板的一個橋段，我在旁邊看了真是啼笑皆非。事後我對趙子說：你生錯了時代，否則在古時如遇伯樂，在歷史上留一筆也是可能的。趙子說：你讚我敢衝敢爲也不過就是你和我有同理心，大家臭味相投罷了，其實還不少人覺得我礙了所謂的善良風氣，還不時擋了別人的路，勸我凡事稍安勿躁。反正我江山易改、本性難移，就這麼攤手攤腳活著，對人類總應該還是多少有些正面價值吧。

久失聯絡，趙子何處安在？多少年的往事，回想起來還是活鮮。在我心裡，趙子可一直活蹦蹦的呱噪沒停過，也著實希望這世上多些趙子、趙孫，人間的互動必然更加精彩。

沈二

認識沈是好幾十年前的事了。當時剛踏入社會進入職場，還是個菜鳥，和幾個剛開始創業的朋友有緣和沈打交道，大家一談如故，交上了朋友。沈年長我們不少，進入商場打拼已有一段時間，與我們這些“後進”相處總以老大哥自居，塊頭



雖然不大，但我們都暱稱他沈大。

沈大年紀很輕時以他手上微薄的資本，以獨樹一幟的眼光買賣香港樓角地產賺了第一桶金，後因世面不穩，回居台北。當時台灣經濟起步不久，外銷產業水果佔大宗，他看準噴灑農葯的事業必有可爲，向親友籌借了爲數不小的資金創業。沈大挑對了路，業務蓬勃發展，甚至還一度促成大豐收，生產超出外銷預期量很多，導致市面上香蕉大賤賣。業務風光了一段時日，後因一些意外，公司財務陷入困境，債主們要求清償借款。面對大難關，沈大沒有逃避，反而聚集眾債主，說明了與其清算無幾的公司資產，何不如再信他一次，讓他東山再起，一年內開始每月逐步償還。當日，他成功的說服了所有債主。當我認識沈大的時候，他開創了新的事業已經有成，並正在履行他的還款承諾。

沈大是學法律的，因爲做人夠朋友講義氣、行事通情達理，在黑白兩道相當得人緣，也很爲大家敬重。沈大自稱若道上有爭執，他常被邀請作爲兩方對壘談判中間的仲裁協調人，一來秉於他的法律專業修養，二來因他的處事公正不偏，當然最主要還是雙方都能信得過他，能讓談判進行得合乎情、理、法。

當時自己對社會上的人情世故和商場縱橫只是個素人，跟沈大聊天除了聽他的江湖閱歷，也聽他的人生體驗。他常強調，活在這世界上的第一要件，做人一定要“上路”，這是沈大信誓旦旦要永遠堅持的人生觀。

少時在學校裡讀論語，總覺得它談來談去多的是掉書袋的酸文大道理，在一般人與人相處上少有見驗證，書本和生活好似脫了節的兩個世界。其實沈大所說的上路，和論語學而篇裡所言每日三省中的兩省，似乎不謀而合：做人謀事要忠，交友言而有信。就如同孔老夫子所倡導的忠，強調

的主要並不是狹義的忠君，而是忠事，再擴大至忠於社會也就是忠於大眾。而交朋友對待朋友，更要講究真誠守信，說過的話就一定要有個交代。而朋友的定義，也是以志同道合為底，而不是利益結合或敵對者。如以別裁的角度來看論語的“兩省”，何嘗不是“上路”的另類印證？

和沈大相處的那段日子，只要他答應的事情絕不拆爛污，謀事也必盡心盡力為他人著想，不論結果成敗必有交代。沈大，是守信諾的上路人。

白雲蒼狗，世事無常。與沈大失聯多年，但確信無論他在何處，縱世道再變，沈大的上路生涯，絕對不會有任何折扣。

張三

許多年前在一個志工團體的聚會，第一次遇見張姐。當時我正受託主持一個討論會，因為議題很多，時間又相當有限，為了有效控制進度，屢屢發言的張姐被我打斷多次。日後大家比較熟了，她重提當時開會我的霸道，經過一番溝通與承讓、加上有緣的朋友不打不相識的普天道理，彼此距離也就更近了。

隔年，要組編一個刊物，張姐因早年獨自闖蕩江湖，任過記者，寫文編劇無一不與，就自告奮勇作了主編。爾後在許多共事忙刊務的日子，更刻體驗到她的文思如天馬行空，常有驚豔之筆；每遇滯礙，絕不輕易鬆懈，鬥志昂揚依然。在她身上，看到的不止是女子的纖細，也有男人的豪氣。

再過了幾年，她回到了自己的最愛，專注地完成已構思多年的劇本，然後招兵買馬，計畫將之搬上舞台公演。自籌備到演出成功的漫長歲月裡，張姐一人獨挑大樑，面對大大小小的各類問題，還要調度資金、人力與專業的契合，一般人怕早就卸甲投降，但她兵來將擋毫不退卻，直到完成壯舉。我曾參與部分，對這過程也有相當了解，更是感觸良多。

爾後，我們不常相聚，直到聽聞她罹患絕症的厄訊，約了共同的老友拜訪張姐。見了面，雖抱病體，仍精神抖擻的談古早事，談她周遭這些可愛的朋友，談她的理想，談她的病，談她對剩下日子的安排，談她要如何讓最後完成的一部短劇問世……

在她臉上我看不到悲情，灑脫依然、篤定依舊。她還是我認識的那個永遠的張姐，流著同樣的熱

血，冷眼看世界，豁達對人生。

張姐走了一陣了。她一生雖多波折起伏，但生活是這樣的豐富，生命是如此的充實。抱著自己目標，始終如一的堅持。

美麗生命，無畏人生。這是她的最佳寫照。

李四

年前赴台，幾位在美居住的熟友恰好也在台北，相約利用這難得的機會，大家在最繁華的東區碰面一起來尋吃訪勝。因我住的旅館恰好在東區的中心點，也就約好下午兩點半在旅館大廳碰頭。當日有午宴，吃完飯趕回住處才剛過兩點，就好整以暇回房等候友人到了打電話告知再下樓。這一等將近三點尚無音訊，心中納悶到大廳查看，只見李嫂等幾位端坐沙發等我們現身，一問之下竟然已靜坐了半個多鐘。我問為何到了也不捎個內線電話告知？李嫂說，當初說好兩點半大廳見，就這麼遵守約定的了。

大家到齊開始行動，先到冰館去見識別具風味的台式改良刨冰，幾位洋土包子第一次嚐鮮，又搶又鬧的不亦樂乎，直呼過癮。吃過了冰再到周圍大街小巷混入人堆中擠熱鬧，欣賞各有特色的委託行及領先時髦的大小商場。傍晚時刻，我們等著因腿傷未癒下午缺席的李兄來後再一起晚餐。等等潛潛，終於看到李兄在大馬路對面下了計程車，未抄跨街短徑，卻一步步的擠著人群繞過老遠的紅綠燈，再一踱踱的隨著人潮走將過來，這一趟怕有十分鐘之久。全體到齊，在小弄堂找了個物美價廉的熱炒店，杯盤狼籍吃了個痛快淋漓。天晚，互道回美再見，結束了非常盡興快樂的一天。

回到旅館，我想在美國工作了數十年，退休多年的李兄李嫂，無論是學業或職場上的成就與表現



都極為出色，大家有目共睹，怎的在有些事情上的處理似乎過於刻板缺少變通？譬如下午在旅館大廳的呆等，及過馬路的“慢步就班”。但再想得深一層，他們這一代早期來美的台灣留學生，紮實的唸完書拿了學位，在沒有任何關係依靠下找到工作，兢兢業業，安身立命。憑著自己能力，不馬虎、不苟且，腳踏實地、實事求是的為不可知的未來打拼。這許多年來華人能在美國各大學、公司尤其是技術職位裡，得到相當高的評價，又何嘗不是這批早期來美的華人一步一腳印累積出來的根基？

在他們熟悉的專業領域裡，天馬行空飛翔毫無障礙，但在現世代的社會裡取巧取寵、走捷徑的本領，卻捉襟見肘顯得笨拙。看來這一份“食古不化”的執著，是不會改變，也不需要改變的了。

刁五

小時常跟著兄長走到住家巷口的麵攤吃宵夜。

那時的麵攤，也就是一頂遮雨棚、一部帶爐灶的推車、一個折疊桌加上幾把板凳。每日傍晚開張，半夜打烊，攤車留原位不動。當時民風樸實，也不見裝備設施有偷竊或損傷等情事。

早年台北非常的樸實陽春，我們每回去宵夜也幾乎都是叫的陽春麵，一元五角一碗，外加五毛錢的豆腐乾，偶而來個鐵餅配上滷花生，就是非常豐盛了。所謂的陽春麵，也就是清湯光麵加點青菜、蔥花、鹽，再一眯眯的味精。當年巷口這麵攤的陽春麵，有它特殊的香味，迄今還難以忘懷。

及長，宵夜的習慣還在。當時住處旁有一公園，公園側門旁一小塊空地，每到近黃昏時分就有位退伍老兵推著麵攤車“進駐”，這大廚、跑堂兼洗碗的老闆就開始生火熱鍋擺桌椅，然後陣陣肉香就開始瀰漫空中，緊接著聞香而來的食客就開始擠滿了這小小一方地。

這麵攤只賣牛肉麵，因為料實、量多、味好，自開張到打烊，人潮不斷。每回老闆要開始下麵時，各個食客就開始七嘴八舌的“下單”，如果有人問題太多，或者挑三揀四、囉七八嗦，這包全場的麵老大除了瞪你一個衛生眼外，不理也不睬。反正只賣一種牛肉麵，麵條寬細圓扁也就一種沒得挑，煮出來是軟是硬憑感覺。要吃就少問，可別礙了我分神，愛吃不吃自己看著辦，性格的緊，套句現在的話：酷呆了。因此，我就稱



它為老刁（發音為刁一么✓）牛肉麵。

客人下完訂單，老刁只自顧自的下麵，一鍋下來少說十幾碗，擺碗放蔥花加豬油灑鹽巴，然後分麵分湯勺肉。完工後一停手，緊接的就是客人各憑本事“搶”麵付錢。其中當然也不乏有人後發先拿或插隊的，老刁站在攤後就會憑他直覺插手分配糾正。但不管如何，總有先下了單拿不到貨，而必須要等下一鍋的情形。我秉著君子不爭的固有美德，這種狀況自然也常發生在我的身上。光顧多了，老刁見我在場，如果人多太亂，就會主動的先把麵指定給我，可見他還是有俠客風，平常觀察入微，眾生群象還都逃不出他的法眼。

我從未見過老刁跟客人聊天，他一向不苟言笑，對於他不喜歡的客人也從來不假以好顏色。雖然老刁字典裡沒有和氣生財、顧客一定是對的這兩句，但他多年來堅持牛肉麵的食材燉煮口味保持一致、不偷工減料、品質不打折扣，所以無論炎夏、冷冬或雨天，老刁牛肉麵攤前永遠擠滿了舊雨新知。如果你放眼過去好好觀察，這些忠實的食客，幾乎都是面露善良的微笑、安靜謙恭圍繞著麵攤，以免驚擾了老刁作業。

中國政治哲學上，老子有句名言：“治大國若烹小鮮”。我們如任公職，也應“治公務若老刁煮牛肉麵”般堅持品質、投入與用心，對於不受規矩走旁門左道者適時的撥亂反正，那也未嘗不是敬業的一種表現。

去國多年回鄉，公園旁的麵攤早已不見蹤影，幸好牛肉麵的精髓有後人傳承衣鉢，但當年不拘一格的刁五風格，恐成絕響了。

世上形形色色、人物百樣，各有各的生活方式。但只要能堅持自己的信念、責任與承諾，行之不已，成君子就不遠了。



加州華人自行車手車禍救助記

蔡篤

2015年3月12日有來自大陸浙江省的一女二男在北美騎自行車自由行，他們三人曾立下壯志，要騎自行車環遊世界，寫下親身的經歷以換取路費支助，並獲取這人生寶貴的經歷。不幸騎至Death Valley附近時發生車禍，三人中的鞠森林沒受傷，而共騎一部雙人腳踏車的舒焯與妻子王思，則被一部野戰車從後面撞壓而過，二人立時陷入昏迷；肇事者立刻電911求救，救護直昇機趕到後，載了人飛越原始森林，急送150哩外Lancaster市中心的Antelope Valley Hospital搶救。

美國慈濟基金會接到一位陳小姐的電話通報後，立即成立專門關愛小組，協助王思與舒焯的家人從大陸來美探傷，以及與醫院溝通等事宜。我太太岑元芳是慈濟的志工，接受了這份任務；我既然是司機，也就參與了這次協助的經過。

我們看到王思時，她手腳都上了石膏，臉部亦包裹著不見眉目，而舒焯則是全身固定在床上，昏迷中全身插滿了管子。

舒焯的母親余菊雲女士和王思的弟弟王攀峰已趕來美國，與鞠森林三位同住在Motel 6，以電鍋煮飯，而每日均需步行一小時到醫院探視其親人。

元芳與慈濟的另兩位志工，均每日帶些蔬果食品

去醫院陪著王思。每當見到余菊雲作為母親的焦慮，和弟弟王攀峰的無助，再加上他們語言上的障礙，真是深深的感受到他們的絕望！

數日後，王思開始能與我們溝通，於是有關醫院要如何治療的問題，也能和王思商量的了。

3月26日王思已可用助步架(walker)走路，笑咪咪地接受了大家的關懷；舒焯也脫離了險境，

但仍需動大手術，將以左大腿的肌肉去填補其小腿，並同時接上鋼條。其時，包括直昇機救援在內的醫療費用已高達六十餘萬美元。

不久鞠森林離開南加，繼續他的壯遊；王思的弟弟王攀峰陪同姐姐與余菊雲三人仍住在Motel 6，攀峰每日煮飯及處理大小雜事，並為姐姐洗頭，真是姊弟情深！

他們面臨的困境是：余菊雲是幼兒園教師，薪水微薄；丈夫三年前罹

癌去世，尚留下大筆未還清的醫療費用，如今來美機票及費用均由朋友籌措，無助的她精神瀕臨崩潰；攀峰是一位建築工地上的領班，王思如今一出院，每日開銷均成問題。

我們在千橡有很多朋友，聽聞此事後，均熱心解囊捐助；項舉邵夫婦、潘黛美夫婦、張大凱夫婦、徐魁光夫婦、朱牧仁夫婦、蔣時亮夫婦、尚虹女士、莫逢娟女士、CAPA同仁和我們共計募得



青藏高原上的舒焯和王思



出院後的王思和母親及弟弟



病床上的舒煒

壹萬餘元。

舒煒清醒後，得悉他們有購買旅行保險，最高賠償額是十萬美元，我們與院方一再洽商，他們亦十分同情這境況，終於答應接受這賠償額，一筆勾消了六十萬美元的醫藥費。

慈濟支付了他們大部份的房租和雜費，我們的捐款就留著他們回國後繼續治療之用。人能生還，財力損失也盡力降低，在慈濟千萬個災難救助的案例中，這還真是少有的不幸中之大幸！

後記：2016年8月在北京歌唱比賽後，我與元芳至杭州再見到舒煒、王思、余菊雲和王攀峰，大家都有劫後餘生之慶幸。舒煒的腿跛了，王思的鼻子仍塌著，尚待以後的整容，但都很樂觀、堅強。余菊雲在山上挖了一大堆竹筍，並曬成乾給我們帶回美國。在回美國的客機上，想到他們人生的變動如此之巨大，真是感謝上天還給他們另一個機會，也謝謝慈濟、謝謝朋友們！



臨別洛杉磯。(前)舒煒，(後，左起)王思、岑元芳、王攀峰、蔡篤、慈濟代表、和余菊雲

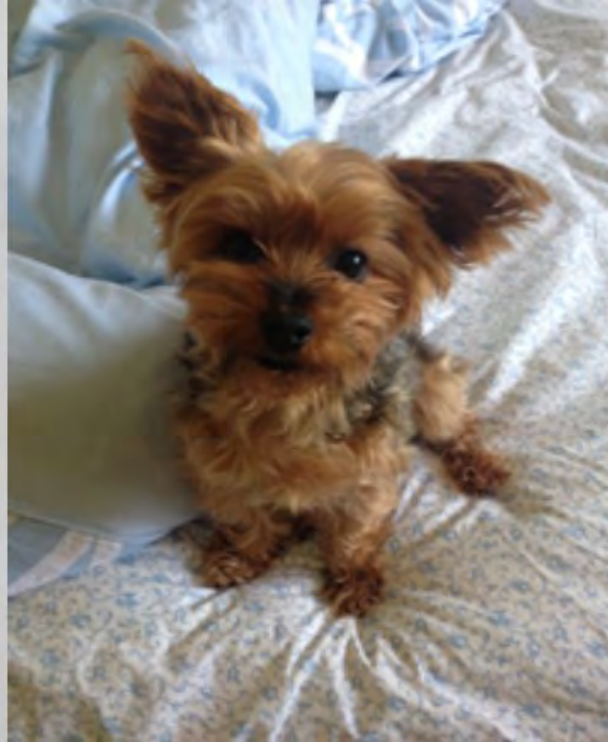


2016年8月於嘉興



桑巴

李瓊



小狗桑巴不見了。

清晨我照例把兩只小狗放出去，讓他們在後院撒歡兒。半小時後，我下樓來，拿出他們最愛吃的早餐。聞香而來的卻只有凡狄，桑巴不見了蹤影。平日裡，桑巴總是歡呼雀躍地第一個跑過來搶食，現在，只有凡狄圍著我跳，立刻有一種不祥的感覺包圍了我，心發慌，手腳發軟。我一邊叫著桑巴的名字，一邊在後院找，一片草叢，一棵樹都沒放過，但卻沒有找到一絲一毫的蹤跡。它會到哪裡去呢？不可能是狼，後院的圍欄有6尺高，狼即使跳得進來也跳不出去。可能是鷹嗎？如果是鷹，應該是飛不遠的。我踏遍了後山，盼望能在草叢中找到或許被鷹丟下的桑巴，但沒有找到一點痕跡。它就這樣無聲無息地消失在這個雨後的清晨。

桑巴快十歲了。2007年夏天，大兒子帶回來這只可愛的小狗送給妹妹，那是他給妹妹的承諾。剛剛離開母親的小桑巴，瞪著黑黑亮亮的眼睛，四處打量這個新家和每一個新面孔。兩只耳朵豎得直直的，一副很警覺的樣子。渾身那約克夏特有的金色加黑色的毛亮亮的柔柔的，讓人看了就忍不住想撫摸。從那時候起，桑巴成了我的小累贅，給它洗澡，陪它散步，哄它玩耍，……，所有照顧它的責任都放在了我身上。桑巴也不負我，我照顧它，它就把自己當成我最寵愛的小孩子，整天粘著我撒嬌，為討好我做各種動作，而

且不容許我對其他人好。每當我同人說話時，它就站在我們中間使勁地叫，抗議我對它的忽視。一定要我把它抱在懷裡，它才能安靜下來容我們講話。

桑巴太愛叫了，生氣叫，高興也叫，想邀寵要叫，家裡來客人更要叫。它精力旺盛，性格倔強，叫起來不達目的不會停。尤其來客人時，它常常叫的我不得不把它關在車庫裡，於是它就在那裡一連幾個小時不停地叫，一直叫到客人離開。

小時候，嫌它叫的厲害，把它帶去上課。在課堂上它還是不聽話地叫，於是常常被老師趕出課堂。後來朋友看不下去，教我一招，讓我卡住桑巴的脖子按在地上，直到它低眉順眼兩耳耷拉為止。我試過，按倒它在地上足足半個多小時，它眼皮才漸漸閉上。可我手剛松一松，它立刻就精神抖擻，目光明亮。那一刻，我就知道我是沒有辦法馴服它了，從此，桑巴成了我們家最任性的小家伙，它要上的地方，得讓它上，它要進的屋，得讓它進，否則，它便大喊大叫。

現在桑巴離開了，家裡一下子安靜了下來，顯得空蕩蕩的，我的心也是空蕩蕩的。每次出門回來，沒有了桑巴圍著我蹦蹦跳跳的撒嬌和連說帶笑的歡叫，清晨醒來，聽不到它等著我開門出去撒歡兒的焦躁。坐在家裡，耳朵裡卻時時聽到桑



巴的叫聲，似乎它就在附近，藏在某個角落跟我捉迷藏。每次聽到，我就會衝出去，朝著聲音方向尋找。朋友說是我太想念桑巴產生的幻聽，可我真真切切是聽到它的叫聲。

起初的兩天，桑巴的離失似乎沒有對凡狄造成任何影響，這個傻小子該吃吃，該喝喝，照樣的在後院歡跑，一副天下太平的樣子。從它那裡，感覺不到任何桑巴曾經歷過恐怖襲擊。在它那小腦瓜裡，桑巴只是暫時離開，就像三個星期前去做手術那樣，在醫院呆兩天就回來了。然而一周過去了，桑巴沒有回來。孤零零的凡狄開始沒有了它慣有的笑臉，開始減少了在後院閒逛的時間，開始變得懶懶的，終日縮卷在它的小團鋪上。看到它的變化我心裡更難過，我們都想念桑巴。

凡狄小桑巴6歲，毛茸茸的特別討人喜歡。兩只小狗初見面時爭鬥過一番，霸道的桑巴占了上風。不過桑巴還真有老大的樣子，時時處處管著凡狄，遇到事時它也會向著凡狄，保護凡狄。每次我出門，聰明的桑巴只要一看我沒有帶它們一起走的打算，就會約束住永遠搞不清狀況的凡狄，阻止它想要靠近車庫門的企圖。偶爾的兩個

一起溜到街上，過一會兒桑巴會自己回來，而傻傻的凡狄總是找不著家門。每逢這個時候，桑巴會轉身出去沿著它們共同走過的路找凡狄。有一次，凡狄又在家裡亂撒尿，我生氣地拿紙卷成筒要打凡狄，桑巴衝上來，衝著我呲牙咧嘴地叫。再一次，它乾脆不客氣地衝上來朝著我拿紙筒的手就咬。不知道何時兩只小狗結成了聯盟，一起來對付我對它們的管束。如今，桑巴不見了，凡狄也沒有了以往在桑巴庇護下的囂張，可是我的心因此而痛了。

桑巴喜歡我照顧它，摩挲它，喜歡我給它洗澡，喜歡我抱它在懷裡。可是在它之前，我一直怕狗，不敢摸，不敢抱，甚至不敢靠近任何一只狗。所以在過去的九年半時間裡，我抱它的次數有限。如今特別後悔沒有多抱它，多逗它。當我漫山遍野到處尋找它時，我對自己說，只要它回來，我會天天抱著它，哄著它，讓它坐在我旁邊，跟我一起經歷我所想要做的事。然而，10天過去了，它仍然沒有蹤跡。

桑巴就這樣從我的生活中消失了，它自己走得瀟灑，留下無盡的思念給我們。



在矽谷買房子及給賣家的一封信

張大健

自古以來，討價還價是交易買賣的必然程序；賣主開高價，而買方卻要盡量把價格壓低，最後兩方達成協議，一筆生意就談成了。但是隨着矽谷的繁榮，這個經濟定律被打破了。由於高科技的迅速發展，谷歌、蘋果、臉書等公司崛起，造就了很多消費能力超高的新貴。房價因為供求失衡，像火箭升天似的飆漲。房屋買賣不再是討價還價，而是討價加價。房子的開價經過一輪惡性競爭，買價增加幾成的例子實在太多了。使我想起一首兒歌：“三輪車，跑得快，上面坐個老太太。要五毛，給一塊，你說奇怪不奇怪？”

加價這件事剛開始覺得奇怪得不能接受，久而久之就接受了，進而認同這是個天經地義的事。本來我只是個局外人，但兒女都去了舊金山灣區定居，我們也決定離開住了四十年的千橡城北遷，於是開始尋覓合適的屋子。幾個月來毫無進展，心灰意冷，後來卻在一個機緣裡，不到兩星期就買到了我們心儀的房子。事情的發生實在太快，一切好像仍在夢中。

十天前上網查看灣區的房子，突然看到離女兒家一箭之遙有一棟房子上市了。一切條件都合適，爲了要搶，我們第二天就開車北上。開始只是抱著去看看的心態，成也好不成也無所謂。剛一進大門，整個房子的格局就深深地吸引了我們，一見鍾情地有回到了自己的家的感覺，它就是我夢寐以求的窩，立即決定參加討價加價的行列。這是一門藝術，太低肯定買不到，太高又吃虧。最難的就是不知別人的出價，唯有以經驗豐富的經紀人的建議做爲參考。除了出價之外，還有些有助力的花樣，那就是要寫一封圖文並茂，富有誠意的信來說服賣家。經紀給我看不少先例，有的是讚美學區，有的附上全家福的照片加上狗狗、貓貓以博好感，甚至還有更具創意的，附上未出世胎兒的超聲波照片。經紀說千萬別小看這封信，有時候它能決定成敗。經過無數次修改後，我終於完成了一封信，希望能一字一句地打入賣家的心坎裡。那天去看的人超過200戶，最後出價的超過30戶，我實在沒抱任何希望，唯有

祈天禱告。三天後收到來信說被賣家接受了，那天是情人節，這個消息可是最好的禮物。這幾天感慨萬千，心裡不捨得離開住了四十年的千橡城和朋友，但也對未來的新家、享受含饴弄孫充滿期待。那封給賣主的信，它到底有沒有用，我永遠不會知道，但我夢寐以求的房子，買到了！

Dear Charles and Theresa

Feb. 12, 2017

We are lucky to find your house on the first day of Zillow listing and thank you for granting us a preview before the open-house. After a long drive from Los Angeles, we were treated with a tour of your home that is even more attractive than the online description. It is a blend of warmth, beauty, coziness, practicality and impeccably tasteful decoration in every detail, a perfect gem to our long house hunting endeavor. This sweet nest has everything we dream for and much more. It really was love-at-first-sight, one that gives us an overwhelming desire to be its next occupants.



After retiring from aerospace engineering and college teaching, we start to actively seek a new home in the Bay Area to be close to our children. Eric is in Santa Rosa and Emily lives on Glenmoor Court just a block away! We are no strangers to this neighborhood and love it in every aspect: the convenience, the sense of community, and Lake Elizabeth, just to name a few. But nothing is more precious than a chance to be an important part of our grandchildren's life as they grow up.

Retirement gives us ample time to pursue our favorite past time: mine in gardening and craft hobby; and for my wife, music and piano that will be placed in the same spot it is now. After months of house hunting, we are ready to move at a moment's notice. We do appreciate your careful consideration of our offer amid many bids and look forward to hearing your favorable decision.

Just can't wait for the days to hold grandchildren's hands and walk from their home on Glenmoor Ct. to ours in just 620 steps. Yes, I actually counted.

With warmest regards and deep appreciation!

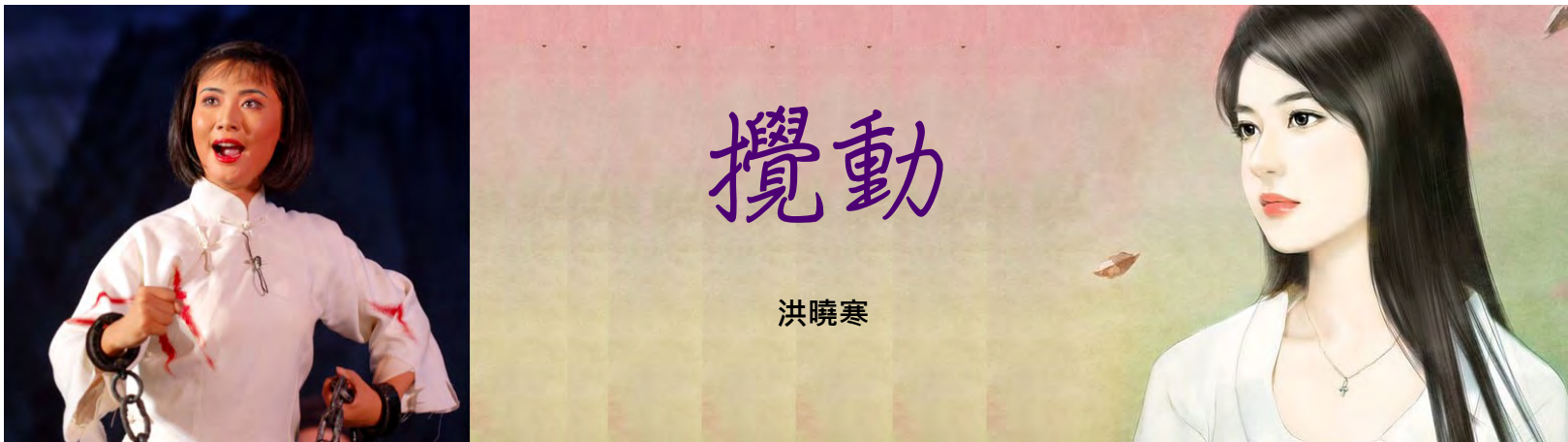
Jeff and Cathy Cheung

《杜鵑山》像颳起了一陣春風，一夜間把枯乾已久的國大地吹綠了……

略知上個世紀中國文革的人都曉得，在長達十年裡，銀幕上晃來晃去的只有幾個革命樣板戲。有意思的是，通常生活在荒謬中的人並不知道荒謬。比如說被樣板戲熏到十三歲的我不知道，那些千篇一律的故事除了讓我們記住幸福生活來之不易外，還有什麼？

直到 1974 年 5 月的一天，看完第九個名叫《杜鵑山》的樣板戲，走出電影院時，心裡好像被什麼深深地攪動了一番。

了。常常夜深人靜時，我閉上眼睛開始播放《杜鵑山》，有時我播放第二幕〈春吹杜鵑〉，當柯湘優美高亢的「無產者等閒看驚濤駭浪」從鐵門外響起時，我會屏住呼吸看鏡頭慢慢推向那兩扇門，緊接著，上穿帶有「血跡」的白色上衣、下穿藍布褲、兩手拷著鐵鏈的她奪門而入，微捲齊耳的頭髮往後用力一甩，亮相，一雙明亮美麗的大眼睛，怒視那些要把她斬首示眾的土匪，字字千斤、氣壯山河地唱著「甘灑一腔血，喚起千萬人」；更多時候，我會定睛她在《家住安源》和《亂雲飛》中的一笑一顰、一舉一動。雖然，她總是一副英雄打扮，身著土布紫格斜襟棉布襖、



攪動

洪曉寒

路過一家商店，我停下，從掛在遠處的鏡子裡偷看那個自己：粗粗的辮子像兩根繩子從頭上垂掛下來，一張平凡的臉白得像張沒用過的雪白的紙，瘦小的個子，扁平的身材像株營養不良的莊稼，一身深色的衣服顯得毫無生氣。

回家後，對母親說：「請把我的頭髮剪成齊耳短，再給我扯塊淺紫色料子做件上衣。」

這個名叫《杜鵑山》的樣板戲講的是上個世紀二〇年代，一群孤男寡女鬧革命的故事：經過血與火的洗禮之後，一位名叫柯湘的寡女黨代表，成功地把一支以孤男雷剛為首的農村游擊散兵，帶到了毛澤東盤踞的井岡山頭。故事沒什麼新奇，倒是扮演柯湘的楊春霞，是一位扮相和聲音都超人的美女。

十幾年後，我才知道，心裡受到攪動的遠遠不止我一個。《杜鵑山》像颳起了一陣春風，一夜間把枯乾已久的中國大地吹綠了。但當時的我，生活在一個只有七家人的小院落裡，是不太知道外面發生了什麼事的。

看了幾遍電影，我把所有的情節都儲存在腦子裡

藍布褲，肩搭條白汗巾，腳穿繫著紅色帶子的草鞋，腰間紮皮帶和手槍，但她與深印在腦中的革命鐵人完全不同的高貴氣質，卻在黑暗中光芒四射。

家裡有一架老式留聲機，我央求父親買來了《杜鵑山》的全套唱片。當尖尖的唱頭放在厚厚的唱片上時，耳邊立刻響起了那些聽了數不清多少遍的曲子。我總是邊做家事，邊一句一句地跟著唱，並注意楊春霞在吐字上的輕重緩急和隨著劇情發展的情緒起伏。有一次我邊唱邊淘米，竟把一鍋白生生的大米倒到臭水溝裡了。父親氣得漲紅了臉說：「難道你不知道大米是按人配給的嗎？你到底在想些什麼？」

我在想些什麼。我想，要是長得有一點像楊春霞就好了；我想，長大後，要是能當京劇演員就好了；我想，要是有一天去北京能見到她就好了。

即使現在，腦海也偶爾飄過一陣《杜鵑山》，我就會穿過時間的隧道，看見十三歲的我，走出電影院，心裡好像被什麼深深地攪動了一番，然後抬起頭來，一道耀眼的光透過厚厚的雲層，灑在我的身上。



斷腿記後續

李瓊

兩年多前在國內遭遇的那次車禍，致使我股骨頭骨折。當時在國內的一系列不公正遭遇令我失望和氣憤，為求公正，走上了法律訴訟的路。經過漫長的兩年半時間，終於，在十二月走完了法律程序。

當時，我寫了篇文章，《斷腿記》，講述那段經歷。這兩年經常有朋友問我，官司了了嗎？我們在等續篇呢。如今，官司已了，也應該給關心我的朋友們一個交代了。

官司拖了兩年半，這是折磨人的兩年半。不知道是由於跨國，有些簡單的事變得複雜，還是只要走法律程序，無論在中國還是美國，就是如此麻煩。總之，原告方索要一定會比被告方願意賠償的數目高。被告方一定是認真認真從各種證據中挑毛病，原告方面千方百計堵漏洞，盡量把證據提供到無懈可擊。在這樣一個過程中，我一次又一次地被要求提供各種各樣的文件，煩不勝煩。更何況，這場車禍若發生在美國，打場官司也罷了，我至少能拿到一筆不小的賠償金。不幸的是，我在中國被撞斷腿，不但醫療費要自付，還要被對方做假證，被賴是我撞到大巴上的。國情如此，人心如此，我能指望對方出多少賠償金呢，只為爭口氣罷了。隨著時間推移，傷腿漸漸恢復，心情漸漸平復，那官司就更讓人覺得不值，每一次法院或對方的要求就會更增加我的煩惱。丈夫疼人，為讓我好好養傷，常常把煩惱接過去。終於判決書下來了，官司贏了，贏得了

94400 RMB的傷殘賠償金和3000 RMB的精神撫慰金。我賠上了後半生的一條腿，贏得的是正義和一個月的工資。

雖然那令人煩惱的官司已成為歷史，回想起那段經歷，仍讓人不舒服。整個過程令對方糾纏最久的是我的工資。他們不能相信我過了55歲還不退休，不能相信我的工資數目。我堂堂一個工程博

士，工資自然不會很低。在美國，工作到70歲的大有人在。搞清楚這些後，補償我休病假期間的工資差額就成了對方不得不做而又最不願意做的事。對方首先要了我的工資單，又要了車禍前前三年的銀行流水賬以證明我一直有工資收入。這讓我覺得不可理喻，不明白車禍之前三年的工資與車禍賠償有何關係。一個人如果出車禍前若干年都沒有工作，剛剛找到工作就出了車禍，你能按他沒有工作計算嗎？好在我一直有工作，抗議過後，還是給了對方。

提供工資單是一件非常繁瑣的事。假如在美國，律師從公司索取工資清單就可以了。而中國法院要求複

雜的多，他們不會直接向公司去要，要我自己提供，而我提供的他們又不信，於是我得做一系列的證明。這個過程耗時又耗費。首先我得把公司發出的工資清單翻譯成中文，然後去公證處公證，再到中國駐洛杉磯領事館認證。第一次送去公證認證的材料一共三頁，花了\$550。律師說，這\$550是應該也可以要求對方付的，但我需要先將發票公證和認證過，法院才會承認。為了這





\$550，我得再花\$200去公證認證那張發票，想想實在不劃算，這\$550不要也罷。

也正因為此，好幾張小數額單據，例如醫生賬單等，我

懶得去公正認證，便宜了對方。

經公證認證過的工資清單寄給律師幾個月後，法院說還需第三方證明，就是要我提供銀行每月的明細賬，他們要看到銀行有工資存入的記錄，而且需要看車禍前三年和之後至今的每月明細賬。我花了一些時間，把每一筆工資存入摘了出來，又拿去公正認證過，送到了法院。很快，法院駁了回來，說這是人為的，恐有造假嫌疑，法院要的是原件。我去銀行，請銀行職員幫我打印了幾年的流水賬出來，放在一起，有兩寸厚。又一次經過公證認證，又一次送到法院，又一次被法院提出異議，理由是公證人員不在打印現場，無法證明材料是銀行打印的還是個人打印的。恰好丈夫回國，專門飛到武漢，約了法官和律師，拿著電腦要當場連線到銀行，請法官自己鑒定。無

奈，國內的網絡屏蔽工作做的好，無法連線到銀行網站，不過這一來法官反倒相信了材料的真實性。加上各種七七八八的文件，要求的材料總算全了，就等法院的判決書了。

經過一審判決，對方不服上訴，二審，駁回對方上訴，又是幾個月過去了，我懶得再過問，由著律師與對方周旋。直到11月底，終於等到了去法院領取賠償金的通知。

賠償金包括了在中國的醫藥費，數月的工資補償，3000 RMB的精神撫慰費，1000 RMB的車馬費，240 RMB的營養補助費，和94400 RMB的殘疾賠償金，等等。經過兩年半的折騰，我早已無力辯解和爭取了，至於很多費用包括我回美國後的後續治療等，凡是要我提供進一步證據，尤其是公正認證的，我一律不予理會，幾經折扣能拿回來的那點錢說不定抵不上我花在公證處和領事館的錢。

寫下這段經歷也算是給自己的傷腿一個安慰，給關心我的朋友一點經驗。



Design by Vivian Shih



科學健身、健康飲食：

遠離急性腎功能衰竭

陳向東(北京)

我是一名腎內科醫生，從醫三十餘年，臨床中診治過無數急性腎功能衰竭(Acute renal failure, ARF)的病人。其中有些的案例提醒我們，若大家在日常生活中加以注意，一些急性腎功能衰竭是可以避免的。下面通過幾個典型案例，普及一下科學健身、健康飲食，預防急性腎功能衰竭的一些相關知識。

病例一：李某，男性，27歲。在辦公室工作，平時很少參加體育運動。一日高興與朋友到健身房進行了兩個多小時的健身運動。第二天出現了全身肌肉劇烈的酸痛、下肢無力，並且全身水腫，尿量明顯減少，呈紅葡萄酒色。到醫院就診化驗：血常規白細胞升高，尿常規檢查為血尿 3+，尿蛋白 2+；血生化檢查：丙氨酸氨基轉移酶(ALT)、肌酸激酶(CK)、乳酸脫氫酶(LDH)等顯示肌肉損傷的多種指標均升高，尤其是肌酸激酶升高更顯著。血肌酐(CREA)明顯升高達急性腎功能衰竭水平，經支持治療及血液透析治療 2 周後病情緩解。



病例二：王某，女性，32歲。周末和丈夫帶孩子一家三口到山區游玩，頭一天剛下完雨，看見草地裡長出了很多新鮮的蘑菇，採摘了一些傍晚回家做了一碗蘑菇湯，味道非常鮮美，妻子喝的最多。第二天，三個人均出現了噁心、嘔吐等症狀，尤其是妻子症狀劇烈，並出現腹痛、水樣腹瀉，伴有頭昏、

頭痛、全身乏力、無尿、全身水腫等，查血肌酐明顯升高，經血液透析等積極治療 2 周後病情緩解。

病例三：肖某，男性，45歲。平日不經常喝酒，某日他的兩位朋友從外地來看望他。由於平時難得見面，大家便提議去買酒喝，肖某於是在附近商店買了 1 斤白酒。見酒口感不錯，不到幾分鐘，大家就將酒喝完了。肖某再次下樓買了 2.5 斤白酒。將酒喝完後，大家都睡著了。次日一大早，兩位朋友醒來後，發現肖某身上浮腫，呼之不醒，便趕緊將其送往附近醫院。查血肌酐明顯升高，經醫生積極搶救，肖某脫離了生命危險。肖某這是由於飲酒過量患上了急性腎功能衰竭。

我們都知道，腎臟是排泄人體所產生的有毒物質和多餘水分的重要器官。它是通過腎臟的腎小球的過濾和腎小管的分泌來完成這一過程的。當某種情況下使其功能受阻就會出現急性腎功能衰竭。

引起急性腎功能衰竭的原因概括一下有三個方面：

(1) 供應腎臟的血液是否充足(腎前性)。(2) 腎臟本身是否有疾病(腎實質性)。(3) 腎臟排泄尿液的尿路是否通暢(腎後性)。以上三個典型病例均出現了急性腎功能衰竭，但機理不盡相同。

病例一是橫紋肌溶解症(Rhabdomyolysis)導致的急性腎衰竭。橫紋肌溶解的病因十分復雜，常見的原因有運動過量(包括健身、爬山、游泳、打球)、肌肉擠壓傷、缺血、代謝紊亂(低鉀血症、甲狀腺功能減退、糖尿病酮症酸中毒)、極端體溫(高熱、低熱)、藥物、毒物、自身免疫、感染等。

對於病例一這樣平時沒有運動習慣，一下子參加劇烈運動的人，很容易在短時間內高強度的運動時造成四肢、軀幹的橫紋肌大面積損傷，引發橫紋肌細胞溶解產生的肌紅蛋白(Myoglobin)快速吸收入血，經腎小球濾過後進入腎小管，但因為肌紅蛋白量太大，超出腎小管再吸收的能力，使肌紅蛋白阻塞在腎小管內，導致尿液和體內代謝的有毒物質(血肌酐、尿素氮等)不能有效排出，引起少尿或



無尿，血肌酐快速升高導致急性腎功能衰竭。所以，對於平時沒有運動習慣者，即便是年青人，開始健身時也應該遵循下列循序漸進的原則：

1. 量體裁衣：健身項目適合自身條件的才是好的，要有針對性，定身打造，配合自己預防或治療疾病的需要進行選擇。
2. 打好基礎：剛開始鍛煉的新手，以打基礎為主，運動量從小到大，項目從少到多，先易後難，逐漸積累，從用力較小的開始，例如先選擇慢跑和靜力項目等，日後體質增強了再嘗試別的項目。中老年人更應把自己的運動限制在中等活動量和強度的項目上。
3. 節制有度：在逐漸提高運動量和增加項目的過程中，如果感到吃力，就緩一緩，不求一步到位。
4. 間歇鍛煉：無氧運動和有氧運動隔日交替進行，無氧運動後休息 1-2 天，讓肌肉有足夠的時間恢復，無氧運動休息的時候進行有氧運動。
5. 補水休息：在運動過程中，我們也要適時適量補水，這樣就可以及時排除身體內的代謝垃圾和有毒物質。如果在運動中出現頭暈、呼吸困難、定向力障礙、精神恍惚、心臟跳動快等可能和脫水或者運動過度有關的表現，需要及時停下來休息。

病例二是因爲誤食毒蘑菇，毒蘑菇對腎臟腎小管有直接損害作用，以致急性腎功能衰竭。

毒蘑菇種類多，分布廣泛，無論山區和平原，誤食毒蘑菇中毒的事例都相當普遍，幾乎每年都有嚴重中毒致死的報告。因此，長期以來鑒別毒蘑菇是人們十分關心的事。然而，鑒別毒蘑菇並不容易，所以唯一避免中毒的辦法就是自己最好不要輕易嘗試不認識的蘑菇。不可偏聽偏信他人的建議，除非確實有把握分辨清楚或經過有實踐經驗者證明確實無毒時方可食用。萬一不慎吃了蘑菇後發覺身體不舒服的感覺，應該及時到醫院診治，千萬不可大意。



除了毒蘑菇，有些食物（如污染的小龍蝦）、藥物（解熱鎮痛藥、磺胺、氨基糖甙類、頭孢類抗生素）、重金屬（鉛、汞）等對腎小管也有直接損害作用，短時間內（1-7 天）造成腎小管上皮細胞脫落或腎小管水

腫，從而影響血肌酐的排泄導致的急性腎功能衰竭。

病例三是過量飲酒後導致的橫紋肌溶解，同病例一一樣，其溶解物—肌紅蛋白—導致腎小管的堵塞。另外，其溶解過程中分解的內毒素進入血液，對腎臟產生毒性反應，進一步加劇腎功能衰竭的發生。



除短時過量飲酒導致橫紋肌溶解外，長期大量飲酒，還可導致血尿酸顯著增高，從而形成腎臟尿酸性結晶或結石，也可導致腎臟梗阻，使腎臟受到損害。同時，大量飲酒還會傷肝，引起酒精性肝炎、酒精性肝硬化等，肝臟損傷之後有毒物質不能夠很好的排出，進一步增加腎臟負擔。另外還可引起高血壓、動脈硬化、肥胖，甚至損傷大腦導致痴呆。

然而，少量飲酒對身體健康反而是有益的，健康的飲酒習慣（飲酒量每日不超過白酒 50 毫升或紅酒 100-150 毫升或啤酒 500 毫升），有活血化瘀、抗動脈硬化、降低血脂、預防血栓等有益健康的作用。

最後，其他一些引起急性腎功能衰竭的原因也應引起我們在生活中注意：

1. 胃腸道疾病引起的劇烈嘔吐腹瀉、劇烈運動、天氣炎熱出汗過多，所有這些情況出現後，若未及時有效補充水分，都可能導致腎臟的血液供應明顯減少，造成腎前性急性腎功能衰竭。積極補充水分（如喝水）或輸液治療可以起到防治作用。
2. 任何嚴重的全身感染都可能導致腎臟實質的損害，即腎實質性急性腎功能衰竭，應通過積極控制感染來防治。
3. 輸尿管結石、尿路腫瘤、男性的前列腺肥大引起的尿瀰留都可能引起腎盂積水，即腎後性急性腎功能衰竭。所以，在這些疾病治療期間，都不可忽略預防和治療急性腎功能衰竭。



視網膜脫落

王友平

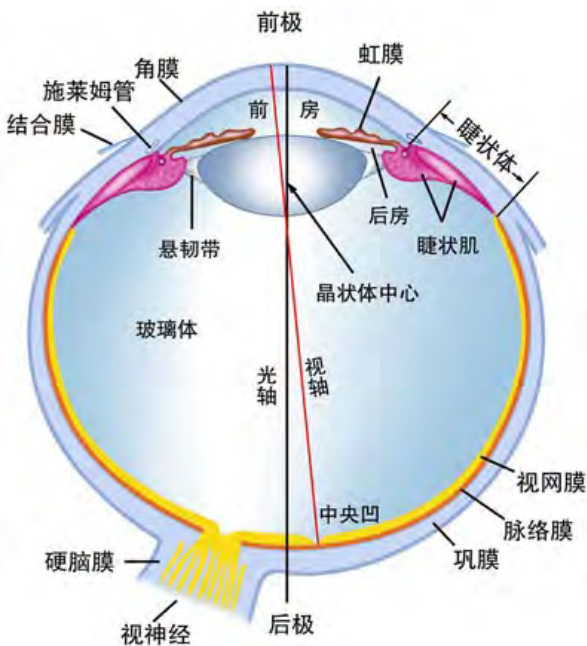


好友最近突然被診斷為視網膜脫落 (Detached Retina ; Retinal Detachment;也可以翻譯為視網膜剝離、脫離、剝落)，眾人皆驚，以為好友從此變盲人。作為醫生出身的我，雖然不是學眼科的，但對眼睛的結構還是略知一二。儘管知道視網膜脫落不一定立即導致兩眼一抹黑，但第一時間聽到好友的遭遇，也還是緊張加心痛，差點把我自己的眼珠子瞪出來。在治療中的好友倒是甚為淡定看了看我（不知道是否可以看清我的表情），謂我，何不 google 一番，普及一點小知識，或許有助於未來少脫落幾個視網膜？嘿，如此病患，想著他人，不能不敬佩，也就言聽計從，上網搜了一番，有下列報告呈現給列位看官。

神奇的視網膜

人的眼球，在某種程度就像一個籃球、足球、網球、乒乓球。我的意思是您可以先把眼球想像成一個中空的球。這個球壁的最內層就是視網膜，不過只覆蓋中後 70%的內壁，前面那 30%

是被眼睫狀肌、懸韌帶、虹膜、晶狀體（角膜疊復雜其更外面）所佔領。視網膜外面包著脈絡膜，主要由色素及微細血管組成。血管負責給視網膜提供葡萄糖和氧氣這些必需的營養和能量，並帶走代謝廢料。色素負責吸收從前面經過角膜、晶體進入眼球內多余的光，讓視網膜精細的工作不要有太多干擾。脈絡膜外面就是我們可以看見的乳白色的白眼球，醫學術語叫做鞏膜，主要功能是用它堅韌的纖維保證眼球是圓圓的，不要癟了。當然，眼球裡面其實並不是中空的，而是充滿著軟乎乎的透明均勻的膠狀物，叫做玻璃體。所以您也可以把眼球想像成一個圓圓的只有蛋白沒有蛋黃的雞蛋，玻璃體就是蛋白，視網膜就是蛋殼裡面那一層薄膜。倘若這些玻璃體因為混濁、液化、萎縮、剝落等原因變得不均勻透明了，就會導致飛蚊症，而液化和萎縮就會把視網膜扯下來，就是剝落了，看東西當然就不清楚甚至完全看不見了。



視網膜是一個非常薄的細胞層，厚度不到 0.5 毫米，卻已經被科學家在高倍顯微鏡下證實還可以由外到內再細分為 10 層：視網膜色素上皮、感光層（有約 650 萬個適合在強光下分別負責分辨紅、藍、綠色的視錐細胞，1.25 億個在暗環境下識別東西的視桿細胞）、外界膜（起到隔開感光細胞的內部與其細胞核）、外核層（由光感受器細胞核組成）、外叢狀層（由光感受器細胞的軸突、雙極細胞的樹突和水平細胞突起組成突觸）、內核層（由雙極細胞、水平細胞、無長突細胞、Muller 細胞的細胞核組成）、內叢狀層（由雙極細胞的軸突及神經節細胞的樹突組成突觸）、神經節細胞層（含有神經節細胞的細胞核，其軸突構成視神經）、神經纖維層（主要為神經節細胞的軸突）和內界膜。

想當年，達爾文說他的進化論解釋不了眼睛是怎樣生成的，因為那時的科學根本解釋不了外界的物體怎麼會在人腦子裡形成圖像。今天的



研究認為，從眼睛前面進來的光線，穿過角膜、晶體、玻璃體到達視網膜最裡層的內界膜，然後煞盡苦心地穿過其它八層，到達視網膜次外層的視桿細胞和視錐細胞。這兩種細胞感受到光線後經過複雜的化學變化導致千千萬萬細胞膜電位變化，形成光的圖像（具體怎麼形成還是不知道）。所以，視網膜有點像傳統照相機的感光底片，只是不論光線強弱都會做出遠比感光底片更精密迅速地反應，而且還要把光的圖像轉化為神經電信號，再經其它神經細胞的協助，轉換為視網膜神經節細胞的動作電位。這個電位就帶著信息，沿著視神經傳向大腦。其途中還不斷地變成化學信號、再變成電信號，再變成化學信號，再變變變，並且和過去經驗裡的圖像比較，最後在大腦皮層裡展現一個被修飾過的圖像，結果同一個東西被不同的人看見後描述的就幾乎差不多但並不完全一樣。所以，即便到現在，眼睛的奧秘依然是難以用進化論解釋的。例如，視網膜感光層很不符合進化原理地長在 10 層的次外層，如果長在最裡層豈不很方便感光嗎？再例如，不但視網膜十層結構各自的功能都不可缺少，而且整個眼睛的每一部分、大腦視皮層區複雜構造的每一個組成、連接眼球和大腦的長長的視神經的每一段通路，任何一部分都是“全或無”的重要，沒有辦法一點一點進化累積。

這個精細的視網膜球面直徑僅僅約 22 毫米，整個網絡匯成的視神經從眼球後部偏鼻側的視神經乳頭部（也叫視盤）延伸出眼球，那個地方的中央有個小凹陷叫視杯，因為只有神經纖維，沒有感光細胞，所以被稱為盲點。從盲點向顛側太陽穴方向約 3.5 毫米處被稱為黃斑，基本是正對著瞳孔，那裡的視網膜最薄，又是視錐細胞最集中的地方，所以是視力最清晰的區域。特別是其中心的中央凹，是眼睛感光最靈敏的地方。我們看東西的時候，眼球不由自主地轉來轉去，就是想讓光線盡量聚焦在黃斑中央凹。像老鷹那樣的猛禽在每個眼球底部有兩個中央凹。當老鷹看正前方的物體時，那是四個中央凹影像重疊的產物，因此即便兩三千米之外的東西老鷹也看得格外清晰，而且視野也比人寬很多。鴿子因為只有視錐細胞，所以是夜盲。貓頭鷹只有視桿細胞所以白天只好睡覺。

視網膜的結構功能都太神奇了，而且因為其血

管結構每個人都不一樣，因此可以用來做生物特征識別。科幻電影裡不是常有用眼睛來作為識別密碼打開銀行金庫大門的情節嗎？那就是視網膜識別加虹膜識別技術，據說比指紋識別要準確得多，也難以模仿得多。

視網膜脫落的症狀與診斷

這麼寶貴的視網膜卻有許多先天後天病變，例如遺傳性的視網膜色素變性、高血壓和糖尿病導致的視網膜病變、視網膜母細胞瘤、黃斑水腫或者萎縮等病變，本文重點要說的是視網膜脫落，就是視網膜從眼球內壁上分離開來，功能受損。

視網膜沒有疼痛感覺神經，所以脫落時不會感到疼痛。最常見的癥狀是在眼睛不紅不痛不癢的情況下突然看東西模糊不清，眼前仿如有雲霧遮擋；也可以是眼前有閃光的感覺，這種感覺可能在晚上關燈後比較明顯；或者視野裏有小黑點，像蚊子一樣到處亂飛，這就是飛蚊癥；或者在視野的某一個角落上出現黑影，並且逐漸擴大，向中央遮蓋，這是視野缺損並逐漸損傷中心視力的徵象；或者出現視物彎曲，就是在視野的某個固定區域看東西會是彎曲的，看近處尤其明顯，可以拿一本五線譜來自我檢測，若感覺線條不直，就是有視物變形的症狀了。這些表現在雙眼目視時不一定能察覺出來，所以，若懷疑自己有上述任何一種感覺，就需要遮住一只眼睛自查，左右眼交替，而且要摘掉眼鏡，因為戴著眼鏡會只注意鏡框內的視野。由於視網膜脫離後眼內液更多地通過色素上皮進入脈絡膜致使眼壓偏低。脫離範圍廣和時間愈久，眼壓愈低。若繼發其它問題，則眼壓會升高。一旦出現上述任何情況，都應該趕快去看醫生。有時候整個視力減弱得相當快，可能迅速導致完全失明，中醫稱其為“暴盲”，那就更不敢猶豫，要立即去看醫生。

醫生聽到上面的陳述後，通常會用檢眼鏡和裂隙燈顯微鏡檢查，主要是觀看視網膜的結構有沒有異常，有沒有裂孔、脫落和眼壓如何，進行分類以決定如何治療。更詳細的檢查包括用無創性地視網膜電流圖測量視網膜的電活動。比較新的檢查技術是用無創性光學相幹層析術做視網膜組織三維圖像分析，或者用高分辨率



的截面斷層掃描。

視網膜脫離的分類方法很多。按發病的機制可分為孔源性、牽拉性和滲出性視網膜脫離；根據視網膜脫離範圍大小分為部分性和完全性；按其病因分為原發性和繼發性兩大類。

裂孔性（也叫做孔源性、血原性）視網膜脫落通常都是原發性的。患有高度近視、曾有過眼部手術史、眼外傷、以及上了年紀的人多發此類。不明原因地眼內出血，玻璃體液化、脫離、濃縮、收縮，視網膜粘連、變性、萎縮、變薄，這些都會拉扯視網膜出現破口，於是眼內的液體會經由裂孔處滲入視網膜和脈絡膜之間，造成視網膜剝離。這類原發性的視網膜脫落會先後累及雙眼。

滲出性視網膜脫落屬於繼發性病變，任何導致眼球內發炎、水腫、滲出液聚集於視網膜與脈絡膜或虹膜之間的病理變化都會帶來視網膜剝離，例如脈絡膜炎、虹膜炎、鞏膜炎、各種視網膜血管病變、外傷性視網膜下積液、視網膜血管瘤、視網膜母細胞瘤脈絡膜黑色素瘤及轉移癌、妊娠高血壓，高血壓視網膜病變等。這種情況的視網膜上並沒有小洞、裂口或者破損。

牽拉性視網膜脫落也屬於繼發性，可以是滲出性的後果，但發生比較快，比較劇烈，但更多見的是某些眼外傷、脈絡膜腫瘤、視網膜下寄生蟲、糖尿病導致玻璃體增殖而把視網膜頂起來，形成視網膜脫離。牽拉性可以有裂孔的，也可以是沒有裂孔的。流行病調查顯示，大約 10%多一些的視網膜脫落是直接由撞擊造成的牽拉性脫落，例如眼眶造鈍擊、眼睛遇到穿透性傷害、腦部震蕩等等。撞擊造成的視網膜脫離有一半發生在受傷一個月後。

醫生常常在充分散瞳的前提下，以間接檢眼鏡結合鞏膜壓陷或用裂隙燈結合接觸鏡檢查，仔細檢查眼底以尋找和區分孔源性和繼發性視網膜脫離，為的是制定恰當的治療方案。這並不容易，有些疑難患者需要多次檢查才能找到裂孔或確定真正導致脫離的原因。

視網膜脫落的治療和預後

目前，視網膜脫離依然是一個相當難以治療的疾病。西醫主張根據視網膜脫離的類型和機制

採取不同的治療方法，如果可以手術，盡量早點手術。通常第一次視網膜剝離後的手術成功率可以達到 80%以上，但是若是復發後再次開刀，手術成功率以及視力恢復程度都會明顯減低。手術主要針對裂孔源性視網膜脫離，即便不能完全復位，也力圖穩定視網膜脫離不要繼續加重以保留殘餘的視力。通常情況下，視網膜脫離若還沒有導致黃斑剝落，雖然外圍視野會受影響，但中心視力可能還好或者只是輕度下降，手術預後相對較好。若黃斑脫離，中心視力已經下降，手術預後也大多不理想。所以，治療預後的決定因素是黃斑區是否剝離了。

常見手術為“鞏膜扣壓術”和“玻璃體切除術”，都是相當複雜的眼科手術。前者最常用，適合視網膜裂孔出現在上下左右。其原理是將一片矽膠植入眼球鞏膜，將視網膜裂孔扣壓封閉，並對抗玻璃體的牽引拉力而固定視網膜。由於常常附加冷凍術或是眼外液體引流術，所以術後兩週多時間裡眼睛明顯紅腫。又由於是在眼睛外部進行治療，原有的玻璃體混濁或出血並未移除，術後的飛蚊症還是存在。這種手術可能還會改變眼睛的軸長，造成近視度數增加（約兩個月以後腫脹完全消失且度數穩定後改配眼鏡）。有時還要附加特殊氣體或矽油注射入眼球內，讓向上飄浮的氣體或矽油可將分離的網膜頂回在脈絡膜上。注入的氣體會慢慢被眼睛吸收消散，矽油則在數個月後由醫師抽取出來。

後者僅適合上方以及左右方的視網膜裂孔，手術中以玻璃體切除器伸入眼球內切除病變的玻璃體，並把視網膜下積液吸出使視網膜回復原位，然後用激光或者冷凍術封閉裂孔，通常只是其它手術失敗或無法進行其它手術時的選項。手術也必須附加氣液交換術。若注入眼內的是氣體，通常 3-4 周後會自然消失。若注入矽油，則在幾個月後由醫生抽出來，甚至更長久地讓矽油留在眼內。一般而言，術後眼睛明顯紅腫的時間較短，但是因為有大量氣體（90-100%）或矽油充填在眼睛裡面以頂住視網膜，這些氣體矽油會遮蔽光線造成一個多月的視力模糊。因為術後仰臥時充填在眼睛裡面的氣體矽油持續上浮接觸水晶體，可能會造成白內障，所以術後要嚴格保證正確的姿勢。左右方



的視網膜裂孔要保持側俯臥，上方的視網膜裂孔要保持坐姿看前下方。至於側俯臥偏左偏右多少度和坐姿看前下方的度數，每天要保持特殊體位多長時間，都需要嚴格遵從醫生依據視網膜裂孔的位置、復位的情形、眼睛裡殘存的氣體和油的量而因人因時所給出的規定。

比較輕的上方以及左右方視網膜裂孔也可以單獨使用“氣體復位術”。手術中只把少量氣體（20%至 40%）充填到玻璃體裡面以頂住裂孔。通常會附加冷凍術或是激光術。術後眼睛明顯紅腫的時間只有一週左右。由於氣體量少不會遮蔽住視線，所以視力的恢復比較快。但因為氣體量少，保持正確的姿勢就更加的格外重要。

在視網膜剝離的初期或是剛開始發生裂孔的時候，單獨的激光治療也可以有效。激光造成的癥痕反應可以將網膜固定黏貼在眼球壁上和堵住微小的裂孔，以防止視網膜繼續剝離。因為有效的固定作用通常在術後兩週才會呈現出來，所以前兩週要盡可能多休息，絕對避免頭部震動和眼球迅速轉動。

冷凍療法和激光療法類似，也是製造疤痕來恢復固定脫離的視網膜，不過用的是迅速製冷的方法，通常也是應用於疾病早期或者配合其它手術。如果裂孔周圍液體比較多，醫生傾向於選擇冷凍而不是激光。

事實上，當剛剛出現裂孔，幾乎還沒有積液時，也就是說視網膜幾乎還沒有剝離的時候，及時診斷，及時用激光或者冷凍療法去控制，可以使原本 6 個可能出現嚴重視網膜剝離的人中間只有 1 個人發展為嚴重剝離。

綜上所述，手術後維持正確的頭部位置最為重要，一定要按照醫生指定的時間和體位堅持做到視網膜固定復位不再脫落為止。在非固定體位的時間，可以散步、做家務甚至稍稍看看電視，也可以做一些不費力的簡單的伸展運動，但決不能做打球等劇烈運動和要用力的勞動。咳嗽、打噴嚏、彎腰拾物、以及抱小孩等容易增加腹壓頭壓的事情都要避免。飛機不能坐，高山肯定不能爬。手術後還要注意眼壓，因為手術帶來的局部炎症，冷凍術造成的眼睛紅腫，充填在眼睛裡的氣體都可能造成眼壓升高，就是術後青光眼，若不能很好控制，不但

會出現視神經損傷，也可能導致視網膜剝離復發。另外，術後如果有眼睛出血、發炎、感染時，恢復的情形自然也就比較差，是要小心預防的。多次手術、原來有高度近視、青光眼、視神經和眼部其它病變的人，有糖尿病的人，手術預後相對不好。然而，即使知道預後可能欠佳，原則上依然是能做手術盡量做，因為做了可能還有希望，不做只能等著全盲和眼球萎縮。此外，手術成功後也不能忘記至少每半年複查一次，以便儘早處理任何可能誘導復發的問題。還有，視網膜脫落手術容易導致白內障。如果真的出現了，可以在數年後進行白內障手術給予治療。可是白內障手術本身又可能誘發視網膜脫落。這實在是一件叫人進退兩難又不得不做的事情。

視網膜移植至今為止還沒有成功，但是美國、英國、德國的科學家們研製的人造視網膜，就是電子視網膜已經進入了臨床試驗階段，其原理是使用數字照相機的信號直接刺激視網膜神經節細胞。據 2012 年 5 月 6 日《廣州日報》國際版報道說，英國兩名男子因眼疾失明約 20 年，植入電子視網膜後已經可以重新看見了。儘管倫敦國王大學醫學院的主治醫師蒂姆·傑克遜說，他非常高興患者重獲有效視力的程度好過預期，但這個療法依然處於研究的早期階段。

中醫把視網膜脫落辯證為四個癥型：肝腎虧虛、脾腎濕泛型、氣陰兩虧型，肝經郁滯型。不同的癥型用不同的藥方治療。不過目前認為中醫的這些療法可以起到輔助作用，單獨使用沒有什麼效果。

在治療視網膜脫落的過程中一定要學習放鬆心情，因為給自己增加心理壓力一定對眼睛不好。還要避免體力勞動和激烈的體育運動。要多休息，增加臥床時間，當然要注意臥床的姿勢。在飲食上要多吃蛋白，多喫蔬菜水果等清淡飲食，避免嚼硬東西，保持大便通暢。

視網膜脫落的原因和預防

既然視網膜脫離治療困難，那麼預防就尤其重要。一般說來，大約從 40 歲開始，眼睛的玻璃體逐漸出現液化。高度近視者由於眼軸增長，液化還可能提早 5 至 10 年出現，所以老齡高度近視者最容易出現視網膜剝離。據調查，曾經



是早產兒、曾經或正在經歷眼外傷、有其他眼底病變和糖尿病等全身疾病的中老年人也屬於視網膜脫離的高危人群。值得警惕的是，雖然兒童和年輕人的玻璃體液化現象不明顯，但他們的眼睛受到局部創傷、發炎或出血等刺激後，還是會導致玻璃體液化的，只是速度比較慢，因此即使有視網膜破裂出現，也需要比較長時間才會出現視網膜周邊部位剝離，而且進展非常緩慢，患者很難覺察視野視覺的異常。等到黃斑部也被累及後，人雖然感覺出來問題嚴重了，但黃斑部可能已經被液化的玻璃體浸泡太久了，治療效果必然比較差了。因此，從小保護眼睛不受各種傷害是最基本的預防措施。

近視患者可能並發的眼病很多，視網膜脫離就是其中之一，尤其是原發性視網膜脫離。有調查顯示，三分之一的原發性視網膜脫離都發生在高度近視患者。有人或許說，既然高度近視是導致原發性視網膜脫離的高危因素，那麼用激光治療矯正近視不是很好嗎？這當然有道理。但是，如果高度近視已經有一段年代了，即便激光手術改變了近視，但視網膜的退化已經在進行中。如果視網膜的病變得不到適當處理，視網膜脫落的危險就依然存在，患者必須小心被近視消除所欺騙。

事實上，任何眼睛的手術都可能是視網膜脫落的潛在風險因素，尤其是各種視網膜手術。應該讓接受的視網膜手術次數越多，接受手術時的年齡越低，導致視網膜脫落的可能性越高。老年人非常常見的白內障手術本身當然也是另一個可能造成視網膜脫離的潛在因素。越是複雜的白內障手術越可能提高導致視網膜脫離的風險。

撞擊，特別是那些直接撞擊眼部的活動（比如拳擊、散打、空手道等）會導致一種特殊的視網膜撕裂。因此，從事類似活動的人都需要定期進行眼部檢查，早期發現損傷早期處理，避免發展成視網膜脫落。

有高度近視的人要避免參與任何會導致頭部或者眼部震動和眼壓增高的活動，例如潛水、舉重、提重物、跳傘、蹦極、玩雲霄飛車等。

說到預防，那些視網膜脫落的高危人群應該多喫蛋白質少喫糖。長期大量進食甜食不但容易

增加體重、帶來心腦血管疾病、糖尿病、腫瘤，也會誘發或加重近視眼、白內障、視神經炎和繼發造成視網膜脫落。這是因為糖在人體內代謝時需要大量的維生素 B1。糖分攝入過多，維生素 B1 就相對不足，而維生素 B1 是眼睛不可缺少的營養物質。因此，減少喫糖，增加富含維生素 B1 的食物對預防治療視網膜脫落都是有好處的。另外，維生素 E 可以軟化眼底血管，還可以抗氧化，所以注意增加富含維生素 E 的食物也有利於防治視網膜脫落。也有中醫師建議屬於視網膜脫落高風險的人和已經罹患視網膜脫落的人應該進食“黑豆核桃沖牛奶”。做法是將黑豆炒熟，待冷後磨成粉。核桃仁炒微焦，待冷後搗成泥。各取 1 匙，沖入煮過的牛奶中，再加入蜂蜜 1 匙，每天早餐後服用或與早點共進。黑豆配核桃仁，可強化補腎力量，再加上牛奶和蜂蜜都含有較多的維生素 B1、鈣、磷等，可增強眼內肌力，改善眼疲勞癥狀。

此外，中國民間早就有“大蒜有百益而獨害目”之說，眼睛有各種疾患的人應該避免過量喫大蒜，雖然大蒜對其它許多疾病都有好的防治作用。中醫特別提醒那些有眼病，又同時有潮熱盜汗等虛火較旺傾向的人不要喫大蒜。

最後的勸告

各位看官，在現今科技的世界裡，人類已經離不開電腦、電視機和手機。流行病學調查發現，長期使用電子產品，不但會讓眼睛過度疲勞，而且在總體上已經讓視網膜脫落的發病率提高了 20%。目前的研究認為，眼睛裡面的睫狀肌在持續看近的東西的時候，一直處在緊張的收縮狀態。因為睫狀肌是和視網膜相連的，所以持久的牽拉增加了眼壓，也使視網膜撕裂的可能性提高。2015 年 4 月 29 日的大陸媒體報導說，南京一位白領因為每天使用電子產品長達十幾個小時而導致視網膜脫落。所以，應該避免持續盯看手機，特別要避免在黑暗環境中持續看手機。如果是在黑暗環境下，而且手機是省電模式（屏幕頻繁閃動），就更不應該持續看手機了。一定要記住，視網膜脫落了您很可能就什麼都看不成了，所以別讓眼睛太疲勞了。

書名：Wonder

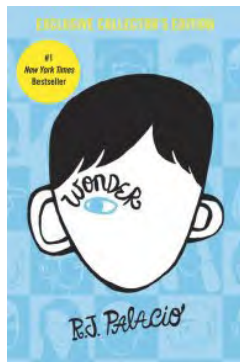
作者：R.J. Palacio

出版社：Alfred A. Knopf

出版日期：2012

推薦：康于姁

大約三年多前，兒子三年級老師在午後的 Story time 讀了 Wonder 這本書給班上小朋友聽。他太喜歡這個故事，要求我買這本故事書給他。我很好奇為什麼兒子會這麼喜歡這本故事書，於是陪著他一起閱讀這本故事書。



這本故事的小主人翁叫 Auggie，他出生時臉部嚴重缺陷，嚴重到醫生認為他可能無法存活。經過多次大大小小的矯正手術，他存活下來，但特殊的臉依舊引來他人的異樣眼光。Auggie 有對幽默感十足的父母及一個保護他的姊姊。他在家自學直到上五年級前，他的母親認為應該送他到一般學校上學的時候了。他從排斥上學，到獨自上學面對他人的異樣眼光與霸凌，及交到知心朋友。書中部分章節也以其他角色（例如 Auggie 的姊姊，霸凌 Auggie 的男孩）的眼光敘述故事中發生事件。

在閱讀中我和兒子一起討論故事中的情境，例如：如果他在學校遇到 Auggie，他會選擇幫助 Auggie 適應學校生活還是讓 Auggie 自己適應？如果他遇到同學霸凌 Auggie，他會怎麼做？如果他選擇幫助 Auggie，反而被其他的同學孤立，他會後悔嗎？他如何解決同學們的孤立？為什麼小朋友會霸凌 Auggie？母子間討論沒有標準答案，只是希望他有一天遇到 Auggie 時，能以同理心對待而不是同情心或歧視，也想讓兒子將來遇到人際問題時，能站在對方的立場與角度思考和處理問題。並且在面對同儕的霸凌時，可以保護自己。

同理心就和儒家思想「己所不欲，勿施於人」處事原則相似。當我們都能換位思考，在與他人摩擦時，我們不會一味鑽牛角尖覺得自己委屈，反而能冷靜下來找出問題癥結所在，而且孩子有同理心，就不會有嘲笑他人和霸凌的產生。同理心不是與生俱來，需要父母的以身作則和引導學習。父母可以透過 Wonder 書中的情境和角色，引導孩子說出他的感受與想法，培養孩子同理心。

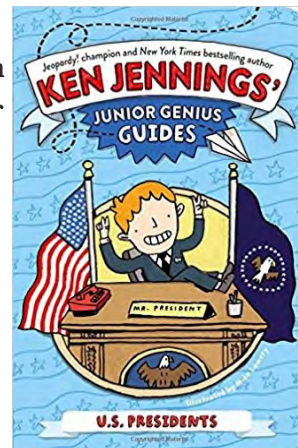
書名：U.S. Presidents (Ken Jennings' Junior Genius Guides)

作者：Ken Jennings

出版社：Little Simon

出版日期：2014

推薦：康于姁



2016 美國總統大選的紛紛擾擾，並沒有隨著大選結束而落幕。或許您的孩子也關心這個話題，過去兩百二十八年美國民主選舉選出包括現任總統 Donald Trump 共四十五位總統。老實說在陪兒子讀 U.S. Presidents (Ken Jennings' Junior Genius Guides) 之前。對美國歷任總統了解等於零。作者 Ken Jennings 先生透過幽默的文筆讓八到十歲的兒童了解美國總統選舉制度，及歷任四十四位總統的生平。

這本書細述總統職權，簡介白宮內閣閣員職稱與工作內容。也逐一介紹每位總統生平（沒誇張，很平民）、任期、名言、參加的重要戰役……等等。整本書以一天學校的課程來劃分章節。各章節有許多 Fun facts，例如：歷任總統的特殊喜好及白宮生活趣事，任職期間推動的重要政策及簽署法案……等等。整本書沒有歌功頌德，也沒有神化，以孩子的眼光平實介紹總統這項「工作」，作者甚至玩笑似嘲諷某些總統無厘頭的行為和政策，孩子哈哈大笑時，恍然大悟原來總統跟我們一樣，不是全能也不是神人，也會有犯錯犯蠢時候。同時也讓孩子了解總統職業和其他三百六十四行一樣神聖，它並不是高高在上遙不可及。不管膚色、貧富，只要努力，都有機會去角逐總統職位。

兒子對歷史相關讀物興趣缺缺，可是這本書讓他哈哈大笑中了解美國歷任總統，歷史上各個重要戰役、法案、宣言。這本書很適合不同年齡層閱讀，尤其是像我這樣第一代移民可以透過這本書輕鬆有趣了解「美國總統」，所以我全力推薦這本書。



書名：父親與民國

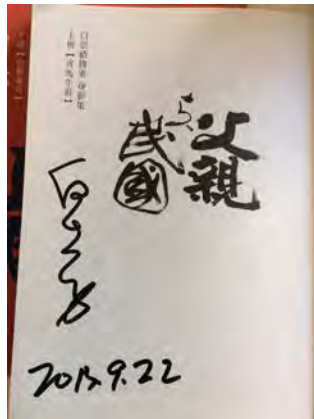
作者：白先勇

出版社：時報出版

出版日期：

2012年4月27日

推薦人：陳蕙玲



2013年9月22日，與一票書友參加了北美世界日報、南加州台大校友會、及淡江大學校友會在太平洋棕櫚大飯店舉行的《與白先勇有約》講座，講題為「文學與歷史」：從《台北人》到《父親與民國》。

上次見到白先勇是幾年前在 UCLA 觀賞《青春版牡丹亭》崑曲舞台劇，那是一次絕美的饗宴，而此次經白先勇介紹後，方知這部《父親與民國》在兩岸三地同時出版，大陸最早，然後是台灣和香港。當然，若以一般大陸作者而言，這個出版次序沒有甚麼特別，但白先勇本人是國民黨核心人物之後，寫的又是白崇禧，是當年國民黨的剿匪總司令，大陸仍能同步出版，還是先發地區，這一點倒是教人有點意外。白先勇表示，在北京、南京、武漢、重慶、桂林、台北出席座談會時，感到一份民國熱，很多年青一代都希望更加瞭解民國時期的歷史。在大陸的教科書裡，白崇禧只是一名桂系軍閥；台灣的教科書中，幾乎完全沒有提過白崇禧的名字。像白崇禧在抗日時期所定出的軍事策略：「游擊戰與正規戰相配合，積小勝為大勝，以空間換取時間」，大陸人會以為是毛澤東提出的，台灣人則認為是蔣介石的建議，其實兩者皆不是。香港的情況其實跟兩岸相差不遠，以通史為本的歷

史教科書，甚少提及白崇禧的地位和功績。國共兩黨多年來為求達到個別的政治目的，不斷的埋藏歷史真貌，不斷的扭曲和粉飾歷史以製造有利自己的故事，都是令人唏噓的事情。由民間啟動的這股力量，來還原白崇禧應有的地位，是白先勇寫下這書的動機。

公元一九一一年，武昌起義拉開了辛亥革命的序幕。這一年改變的，不僅僅是中國流傳千年的中國帝制歷史，也改變了白崇禧將軍的一生。那一年，他十八歲。對白崇禧而言，這是一段刻骨銘心的記憶。親身參與起義，親眼見證中華民國的誕生，由此，他對於民國產生一份牢不可破的「革命感情」。民國三十八年，白崇禧隨國軍來台，但他晚年過的生活並不平靜。台南天壇重修落成，他替同為海外孤臣的鄭成功書下「仰不愧天」的匾額。綜觀白將軍的一生，這四個字，他自己也足以當之。

在《臺北人》的卷首，白先勇寫下了這樣的題辭「紀念先父母以及他們那個憂患重重的時代」。而這部身影集，正是那一整個時代的縮影。

文中白先勇寫下：「父親驟然歸真，我第一時間的反應不是悲傷，而是肅然起敬。父親是英雄，英雄之死不需要人們的哀悼，而只能令人敬畏。父親的辭世，我最深的感觸，不僅是他個人的亡故，而是一個時代的結束。跟著父親一齊消逝的，是他身上承載著的沉重而又沉痛之歷史記憶：辛亥革命、北伐、抗日、國共內戰。我感到一陣墜入深淵的失落，向父親那樣鋼鐵堅實的生命，以及他那個大起大落、轟轟



烈烈的時代，轉瞬間，竟也煙消雲散成爲過去。」

如白先勇在書中所述，白崇禧的一生，由辛亥革命開始，和民國緊扣在一起，榮辱共存，盡顯軍人光明磊落的風範。白先勇謙虛地表示自己不是歷史學者，書是以一種圖文傳記的形式寫成，當中選取了很多當年有關白崇禧的媒體報導。而不少圖片更極爲珍貴，甚至從未在大陸出現。媒體報導和圖片不會說謊，並且準確地記錄了白崇禧在那個時代的事蹟，配上白先勇優美的文字，組合成一部感人的另類民間歷史書。

翻閱書中諸多照片，不論是與夫人鶼鶼情深，抑或是與孩子們共享天倫之樂的合照，黑白舊照裡頭掛著謙和微笑的白將軍，不知爲何，總緊蹙著眉頭。白崇禧將軍在台十七年，表面上享有一級上將的待遇，私底下卻遭到情治人員的跟蹤。若以歐陽子對白先勇作品的評論來著眼，上冊意氣風發，風光輝煌的征戰歲月，是「昔」；下冊退居台灣，卻仍念念不忘在祖國的時光，那是「今」。從前種種就算再美好，亦只是過去，如今也徒留悵惘。

民國五十五年，白崇禧將軍過世。他的亡故，並不僅僅是一位大將軍的死，而是宣告著一個時代的結束。綜觀白將軍的一生，他參加武昌起義，建立民國；他打倒軍閥，統一中國；他領導八年抗戰，保衛中國；連內戰失利，他跟隨的，也是原本的「中華民國」。白崇禧將軍的一生命運隨著民國的命運興衰起伏，而他本人，更在卷帙繁浩的民國史冊中，占有重要且醒目的地位。二大書冊由文采豐沛的愛子寫來，白崇禧將軍地下有知，也會瞑目了。

作者簡介：白先勇，民國 26 年生，廣西桂林人，台大外文系畢業，愛荷華大學文學創作碩士。

白先勇爲北伐抗戰名將白崇禧之子，幼年居住於南寧、桂林，民國 33 年逃難至重慶，抗戰勝利後曾移居南京、上海、漢口、廣州。民國 38 年遷居香港，民國 41 年來台與父母團聚，民國 52 年赴美留學，定居。民國 54 年獲碩士學位，赴加州大學聖塔芭芭拉分校，在東亞語文文化系教授中國語言文學，民國 83 年

退休。民國 86 年加州大學聖塔芭芭拉分校圖書館成立《白先勇資料特藏室》，收錄一生作品的各國譯本、相關資料與手稿。

白先勇是小說家、散文家、評論家、戲劇家，著作極豐，短篇小說集《寂寞的 17 歲》、《台北人》、《紐約客》；長篇小說《孽子》；散文集《驀然回首》、《明星咖啡館》、《第六隻手指》、《樹猶如此》；舞台戲劇本《遊園驚夢》；電影劇本《金大班的最後一夜》、《玉卿嫂》、《孤戀花》、《最後的貴族》等。兩岸均已出版《白先勇作品集》。關於白先勇文學創作的研究，不斷有學者投入，人數眾多，面向多元，已形成白先勇文學經典化現象。

近年投入愛滋防治的公益活動和崑曲藝術的復興事業，製作《青春版牡丹亭》巡迴兩岸、美國、歐洲，獲得廣大回響。從「現代文學傳燈人」，成爲「傳統戲曲傳教士」，目前致力於撰寫父親白崇禧將軍的事蹟，本書爲資料豐碩的圖文傳記。





品茗習茶雅趣

吳茵茵

幾個月前一位一直關心康谷華人社區的朋友向我推薦一位茶藝老師，當時華人協會(CCCA)的文化中心正希望舉辦一些和中華文化有關的活動，而研習在中國有著悠久歷史的茶文化，自然是首選項目之一。

在現今這個容易讓人迷失的浮華世界，越來越多人想通過恬淡的生活方式去尋回自我，所以喜歡品茗習茶雅趣的人也越來越多。

茶藝指儀式化的泡茶和飲茶技藝。學茶藝的好處包括靜心神、求細緻、懂禮節、重和諧、練取捨。而上茶藝課除了得到這些自身的修練，還學到不少茶的知識，及交到同是慕茶而來的朋友！何樂而不為？

以下請讀者們聽聽我們的劉慧老師和茶友們的一些心得體會。

劉慧

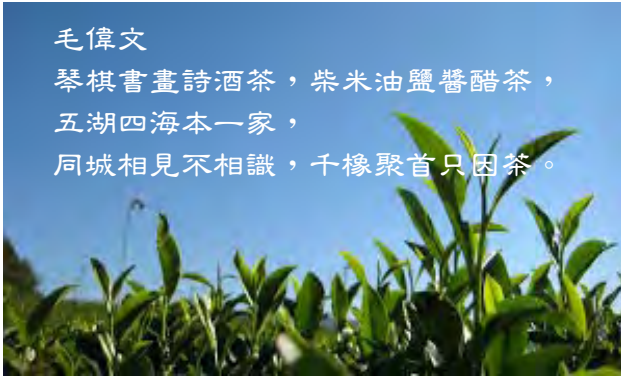
泡一壺好茶，聆聽一曲動人的旋律，結交一群真誠的朋友，享受一段愜意的時光……在茶的

世界裡沒有你、我的界限，三五知己，看綠葉浮沉，聊天似漫無邊際，實則是在繁忙的生活中追求一種平實的雅趣；在快樂與純淨的時光中體會歲月如詩般的美好。唯有淡泊才能寧靜，唯有苦澀才能醒目提神。

茶遇水捨己，在沸水中釋放出它的內質，奉獻出它全部的精華。在人與茶相遇的時刻，常常會體會到它不同的特質，如某些記憶在心底喚起，某些陳年舊事在眼前浮現，人生的苦涩酸甜就在一壺茶中凝縮綻放。而生活中，茶總是不遠不近，不聲不息，時濃時淡地與我們相伴，這就像我們每個人心中所向往的君子之交啊！

王維亞

很感激朋友們的強力推薦，讓我有幸參加了幾期千橡茶藝課並結識了美麗雅緻的劉慧老師。以前我並沒有喝茶的習慣，更不知何為茶藝何為茶道。從第一次上茶藝課開始，我就被茶藝



毛偉文
 琴棋書畫詩酒茶，柴米油鹽醬醋茶，
 五湖四海本一家，
 同城相見不相識，千椽聚首只因茶。

深深地吸引住了。僅僅三次課就讓我學到了好幾種茶的歷史和茶的知識，初步掌握了茶藝流程，而且愛上了喝紅茶。我從學習中也體悟到茶道即為一種烹茶飲茶的生活藝術，是一種以茶為媒的生活禮儀，一種以茶修身的生活方式。在沏茶、賞茶、聞茶、品茶的过程中，我們增進友誼，領略傳統美德，學習和美儀式。在現今的日常生活中，每當我提壺高沖祁門紅茶時，喜愛欣賞那飄逸朦朧虛幻的霧煙，淡淡的茶香升騰又散開。目睹那細小的茶葉綻放出質樸素雅的容顏，茶湯漸漸色如紅酒，聞其茶香似果香又似蘭花香，細品茶湯口感鮮濃醇厚。頓時，有多少的人生煩惱也都伴隨著茶香散去。這一刻就讓人覺得生活應該是自然的，應該是悠哉而又充實有趣的，就像這杯祁門紅茶，在杯中無盡地釋放自己，充實自己。

陳蕙玲 “品茶禪心”

柔和的光線透過百葉窗灑在房間裡，和諧的氣氛，溫柔地溫暖了大家的心。而窗外豔紅的楓葉，已經醉了十分了。

沈澱的心，祥和的情，所有品茶班的學員，專注地享受著茶仙子的品茶流程，觀茶葉、探出



趙嘉鏐
 殷殷邀得茶仙子，教茶文化與歷史，
 識茶泡茶學茶器，千椽茶藝已開始。

處、習茶典；溫杯、燙杯、洗茶、流線沖茶、優雅奉茶；然後以所學蘭花指舉杯聞香享用那……經過精準的測量，到口那最最美味的茶湯……啊！我醉了……

每次品茶課，從早上 9 點通常一直到下午 3 點。茶仙子以清雅出塵之姿、上通下徹之滿腹經綸，為我們娓娓道來。她通曉各種茶的來源出處，歷史淵源。在她的講解下，我們習得許多知識，舌尖、鼻翼也漸漸地敏銳不少，彷彿品茶的那根竅突地通了……！一天的時間一下



飛也似的過去，人清爽了、心輕雅了，似乎再喝上半天也是願意的……茶道與禪道，竟然有異曲同工之妙。

感謝康谷華人協會 CCCA 和今年建文化中心的負責人吳茵茵辦了這次的品茶會。茶道只是中華文化之一，中華文化之博大精深，即使許多知識淵博之士，窮其一生，都不見得能窺其一二，而我只是聞其聲即如獲至寶。希望有意於茶的你，也尋聲而來，一起品嚐它的奧妙！

Ruby Gao

因緣際會，有幸結識茶仙子劉慧老師，從此我這個遠離家鄉的遊子終於有了歸屬感，真是筆墨難以形容的歡喜！自有記憶以來，家中即以茶代水至今，喝茶對我而言，很難形容其重要性：像陽光、空氣、水。

茶藝班裏茶香四溢，古箏琴音繚繞，藉著茶仙子優雅的茶道演繹，我穿越時空了：上至歷代皇室品茗各地貢茶助興，下至民間文人鬥茶作樂；遠至古代馬幫行走險要的茶馬古道，見證茶文化傳播的軌跡，近至台灣台北縣三峽，聽到了在有機茶園工作的阿伯親切的呼喚……參加茶藝班之後，才明白小綠葉蟬紅茶（台灣紅茶之一）和閩北金駿眉，是近親！我自然而然地又期待著下一次茶會將帶來的驚喜。

方梅

在與千橡茶坊茶友們共處品茶的日子裡，除了享受到各種優質的茶湯，也結交了與茶一樣的朋友們。茶香就像一根線把茶友們串聯在一起，使大家在品著滿屋馨香的茶的同時也分享著濃濃的友情。

我們每次的茶會活動雖然定為三個小時但總會持續到四個小時以上，並且在結束時大家就開始盼著下一次的茶藝會了。每一個為了品茶走到一起的朋友們，也都樂意為千橡茶坊做出自己的奉獻。Lydia，我們的茶老師每次都要抽出將近一天的時間來千橡與我們傳授茶文化，把自己收藏的中華名茶帶來教大家如何品嚐。Elaine，不僅提供清靜溫馨的茶室還常為大家預備茶點，她每次帶來的插花更為茶室增添優雅的氣氛。茶友中還有幾位茶君子無私地與大家分享自己家藏好茶，如 Ruby 的有機台灣烏龍茶，維亞的頂級祈門紅茶，Elaine 的印度大吉嶺紅茶等。還要感謝 Emily 每次要比大家早出晚歸地開車從 Lake View Terrace 接送老師到千橡，她是茶坊每次聚會的依賴者。

在千橡茶坊的聚會中，曾讀到的一句話總結了我的感受：人生，要有朋友一樣的茶，也要有茶一樣的朋友。

（有興趣了解或參加康谷中華文化中心舉辦的茶藝課朋友，請寄 email 到 ccpc@ccca-tocs.org。）



記第二屆康谷中華文化節

吳茵茵

康谷中華文化協會於去年 11 月 5 日星期六在千橡市(Thousand Oaks)的藝術廣場公園 (Mary and Richard Carpenter Plaza Park)主辦了第二屆中國文化節。許多傳統文化的展示活動，如書法、國畫、茶藝、摺紙、珠心算、造紙、傳統工藝、舞龍舞獅、音樂、歌舞表演等等，當天前來參觀的遊客絡繹不絕。豐富的文化活動和兒童遊戲，加上名貴的抽獎獎品如 Apple 的手機 iPhone 7 和 iPad Air2，使遊客樂而忘返，滿載而歸。



成功的背後總要付出代價。這項活動的籌備工作歷時數月，從開始藍芸、楊曉明介紹李文成會長和我到 Amgen 找義工，到曾軻薇到處發信爭取商家經濟上的支持；從王暉

校長和謝麗容前校長義不容辭接下文化展的艱巨任務，到章智華家長會會長精心策劃與中華文化有關的兒童遊戲；從崔磊想盡辦法為各個攤位找來帳篷、椅子和桌子，到夏興中和汪宜籌劃出一臺熱鬧精采的中國藝術表演；從紀星華畫家專門為文化節設計的 T-shirt，到蔡友文特別請來的專業舞獅和中華武術表演；從游麗惠和吳華山努力推銷遊戲卷，到前會長錢文絢用她的外交手腕請報社報導，加上許多義工的幫忙和贊助，這項活動無論從組織規劃到現場具體實施，都充分體現了康谷華人宏揚中華文化的努力付出和團隊精神。讓我們繼續努力，下次文化節再見！



充實又有意義的一天

家長會記 2017 中華文化節

章智華



2016年11月5日的第二屆中華文化節，家長會有幸承擔了遊戲攤位部分，也非常感謝數十位中文學校高中生助教和康谷社區高中生自願加入服務隊伍。

既然是中華文化節，那遊戲和獎品就應該和中華文化有關，讓大家在玩的過程中接觸、了解和學習與中華有關的知識和文化。整個遊戲部份從籌劃項目到準備道

俱，家長會理事們及社區熱心人仕紛紛出謀策劃，我們最終準備了八個與中華文化有關聯的遊戲。例如：“十二生肖大轉盤”的特點是以中國十二生肖做轉盤的貼面；“踢毽子”遊戲的道具就是中國小孩常玩的毽子；“猜猜猜”遊戲讓大家猜中國有關的美景美食、名人和漢字等等；“筷子夾彈珠”遊戲用中國人吃飯的筷子來夾彈珠，體會和學習用筷子。這些遊戲有易有難，老少皆宜。另外獎品都是由社區熱心人捐助的，有竹蜻蜓，中國結，雞毛毽子，以及各式各樣的從社區籌集來的中國小飾品小用具，擺在桌子上滿滿兩大桌，琳琅滿目。當天有趣的遊戲和精美的獎品吸引了眾多的小朋友參加，從社區籌集來的眾多獎品最後所剩無幾。

雖然整個文化節活動持續了整整一天，需要付出不少精力，但大家都覺得這一天既充實又有意義！



共襄盛舉文化節

王暉

中文學校的宗旨是教授中國語言，學習中文當然離不開學習中國文化，學生們除在第一二節語言課堂上學習文化內容，第三節課還專設文化選修課。早在第一屆中國文化節之前，學校就曾在元宵節游園活動中為各文化選修課設立過開放式課堂展示，深受老師，家長，同學們歡迎，連千橡高中的中國文化俱樂部也表示了極大興趣。

確定第二屆中國文化節將要舉辦的消息後，現任文化課的老師們就義不容辭地開始準備承擔任務了，像國際象棋班的 Mr. Jack Cashman 和廖思覃，中國象棋班的馬景然，書法班的龍惠敏，摺紙班的李思穎，中西編織班的黃愛旗，胡琴與民謠說唱班的許卓等，早早就答應參加文化節。

還有一些深受歡迎的中國傳統文化項目，或因學校暫無授課或因任教老師暫時請假，急需人手幫忙。社區的能人巧匠得知後紛紛熱情伸手，助一臂之力，像前校長李瓊就主持國畫攤位，徐穎老師主持手工攤位，魯芳老師主持中國結攤位，前珠心算楊佩諭老師專程改私人時間來主持珠算攤位，陳珉縈老師和吳維德老師主持京劇臉譜攤位，大家為宏揚中華文化不遺



餘力！

現任老師顧瑜雯，林文雯，孟潔，劉立瑩，孫明非，俞美娟擠出時間加入不同的文化攤位幫忙；辦公室行政人員的身影更是處處可見；還有社區熱心人士也積極參與文化攤位，像張勵、李冬一、姜惠娟、黃靜仙、孫立、吳忠憲、柯靜、鮑江、魯滔等；同時部分老師、行政人員、熱心家長的大孩子們也參與幫忙文化攤位。

在文化節上，功夫班的江子權老師帶領他的學生為觀眾表演熱鬧的舞龍舞獅；中國民族舞蹈班的李愛捷老師指導她的學生表演優美的中國舞蹈；辦公室多才多藝的林肖玲領著她春晚節目的孩子們表演絢麗的中國服裝秀。

值得一提的有前校長及擔任學校摺紙班二十餘年的張大健先生特意佩戴著第一屆中國文化節的“摺紙達人”胸卡來幫忙摺紙攤位；前校長謝麗容在家摺好兩百餘件摺紙作品義賣；前語言課老師周文英帶來數件漂亮的中國結作品展示並義賣…

感謝學校的教職員工和社區熱心人士的積極投入，為學校在中國文化節的成功上貢獻了最重要的一部份而感到非常自豪。

Chasing Dreams

Filming the 'Districts Make the Difference' video

Alyssa Bai

【編者按】千橡中文學校學生白璠在2016加州社區 (the 'Districts Make the Difference') 微電影比賽中取得第四名的優異成績。她用1分鐘的微電影紀錄了千橡市青少年活動中心 (Thousand Oaks Teen Center) 為青少年提供的服務和在社區的地位，成功地提升了千橡社區的知名度，也為華裔青年服務社區開拓了新的途徑。

Hi! My name's Alyssa Bai. I'm currently a junior at Westlake High School. Today I'm going to briefly talk about my experience in the 'Districts Make the Difference' video contest. But first off, let me give you a little insight into how my passion for film began.

It all started during winter break in 2013, my mom was cooking dinner and I was really bored. So I took my mom's new iPad, sat on the couch and started to discover some really cool apps. I stumbled upon iMovie and my creative flight took off.

I still vividly remember going around the house, filming my first ever video/trailer, "The Hungary Games," yes *Hungary*. To this day, it's still the most embarrassing parody to *The Hunger Games* I've ever seen. But something about the video and I just *clicked*. There was something so special about visualizing a story that was once in your head come to life. Editing was especially fun because it's like putting a puzzle together, as if each shot was like a puzzle piece. Starting from there on out, I'd start taking initiative on how I could become a better filmmaker. In the summer of



2015, I attended the New York Film Academy's one-week intensive filmmaking program at one of their campuses in Los Angeles. During the first three days, we got to take classes, such as directing, screenwriting and editing. In the next few days, I would find myself filming on set at the Universal Studios back lot and editing our movies at one of the school's labs. By the end of the week, we got to screen our films in front of an actual audience and it was one of the most exhilarating experiences I've had, to say the least. After the program, this little hobby I had instilled, grew into a dream. After coming back, I started to use my free time to help the Thousand Oaks Teen Center shoot videos, enter the Reflections program in our community and attend another filmmaking program, but this time for a month in New York. It wasn't easy to persuade my parents at first. I literally had to make a power point to discuss how the pros outweigh the cons, but in the end it worked and I couldn't be more grateful that they let me go.

Now finally onto 'Districts Make the Difference.' 'Districts Make the Difference' is an organization that is associated with Sacramento and the CSDA (California Special Districts Association) to inform citizens about the different districts in their area that help them with their daily lives. It also encourages citizens in the state of California to participate in spreading the word in California about the 2,000+ special districts that make our everyday lives easier. At first, I had never heard about this organization until in late September, when the Teen Center Teen Services director, Micah contacted me about this contest. He sent me the web link and told me about

how the Teen Center was part of the CRPD (Conejo Recreation and Park District). I read about it and thought it would be great way to practice my filmmaking skills and as well get some attention for our small town of Thousand Oaks. So I went to the Teen Center and captured what I thought was the essence of the after-school programs. I then went home, edited the video and submitted it. I wasn't expecting much, as I knew there'd be many other talented artists trying to achieve the same as me. Little did I know, less than a week later I got notified that I was selected as a finalist and I couldn't have been more elated, as I am incredibly fortunate to have this honor in representing Thousand Oaks.

This has been an incredible experience that I'll cherish forever. My pursuit of film is now coming into realization, as I try to reach for every opportunity I get. I know I'm probably not the person to give advice here. But from human-to-human, I'd like to say that anything is possible if you're just willing to stay focused and determined. You can achieve whatever you wish. I'm a big believer that you're never too old to pursue your dreams, even if it's tough, you'll still find a way to make it happen. Dreams are dreams until you make them reality so make every moment counts.



金色的九月

Jason Bie 別慧民

當任何父母經歷過兒童癌症的治療過程，他們腦海裡就不會忘記那些身上纏滿各種輸液管的孩子在走廊騎著兒童三輪車的畫面，也不會忘記檢查室傳來孩子因為疼痛慘叫的哀求聲，更不會忘記那些休息室裡默默哭泣的父母們。

我們經常在媒體看到粉紅絲帶，知道那是預防乳腺癌運動的標志，但很少人知道金絲帶代表關注兒童癌症。每年 9 月份是關注兒童癌症宣傳月，因此 Super Joey Foundation 9 月開始了 Go Gold 的宣傳活動，很快許多志願者穿上特制的 Go Gold 文化衫，別上了金絲帶，在當地成為了一個金色的靚麗風景線。

Super Joey Foundation 是為了紀念一個患癌症去世的小男孩 Joey 而成立的華人公益組織。Joey 在他抗爭病魔的 2 年多裡是如此的勇敢和堅強，洛杉磯兒童醫院的醫生和護士都叫他 “Super Joey”。

這個基金會致力於為癌症兒童的家庭提供支持和幫助，現在在美國 6 個大城市都有基金會的志願者。

Joey 的父親分享過基金會口號 “Love will never fade” 背後的故事。

“我們在知道 Joey 已經無法治愈的時候，就在考慮是否以 Joey 的名義成立一個慈善機構



去幫助別的患病兒童。但我一直很猶豫，因為我不知道自己是否有勇氣去回憶那段艱難的歲月，去面對那些依然還在抗癌的孩子們。我們全家在過去的幾年裡，多少次祈求我們不要去醫院了。如果成立了慈善基金會，我豈不是又得去我很熟悉但又很抗拒的地方？”

“我的想法在去年 11 月改變了，當時我們住在 OC 兒童醫院附近的麥當勞之家。有一個晚上，一群可愛的小女孩來到這裡給我們送餅乾和發送玩具。麥當勞之家經常有人來幫助，但我還沒有見過這麼小的孩子們。我就好奇的問那個負責組織的女孩，你們如何想到來這邊幫忙的？這個美麗的小女孩告訴我，這是她姐姐留下的心願。她姐姐去年因為腦瘤去世了，但她的心願就是讓患病的孩子們會有更多人來關懷。最後那個女孩告訴我說，Love will never fade。”

正是因為這份特別的愛和勇氣，Joey 的父母在 2016 年 3 月正式成立了 Super Joey Foun-





dation。基金會的主要使命是為兒童癌症家庭提供生活上幫助和精神上的支持。基金會在短短的幾個月裡組織 100 多名志願者探訪了 6 個城市麥當勞之家，為居住在那裡的兒童癌症家庭提供可口的飯菜，陪同那些孩子們一起做手工，畫 Face painting, 教他們彈樂器。志願者中很多都是高中生，她們不僅參與了非常有意義的義工，並且也學會了感恩現在生活中擁有的一切。

美國每天有 47 個兒童會被確診為癌症，而每 5 個癌症兒童中會有 1 個無法治愈而去世。60% 的兒童癌症患者是在 5 歲前發現的，70% 的成人癌症是在 65 歲后診斷出來的。然而，每年美國 National Cancer Institute 的經費僅僅 4% 用於兒童癌症研究。難以置信的 4%！因為患者數量相對較少，醫藥公司一般沒有動力去研發專門針對兒童癌症的藥物，所以在過去 20 年裡，FDA 僅僅批准了 3 個治療兒童癌症的藥物。目前兒童癌症治療的藥物和技術，比起成人癌症研究都要落後很多，而且會對治愈的孩子們帶來長期的副作用。然而，在這些冰冷的數據背後，更令人痛心的是患病兒童離世對孩子父母那一生難以治愈的傷痛。

Joey 的父母常說，創立 Super Joey Foundation, 不是她們有多勇敢，而是她們無法選擇忘記。當任何一個父母經歷過兒童癌症的治療過程，他們腦海裡就不會忘記那些身上纏滿各種輸液管的孩子在走廊騎著兒童三輪車的畫面，



也不會忘記檢查室傳來孩子因為疼痛慘叫的哀求聲，更不會忘記那些休息室裡默默哭泣的父母們。

我們的確很難改變這些家庭面臨的殘酷現實，但我們每個人都可以幫助呼籲關注兒童癌症，訴求有更多的資源可以用於兒童癌症研究。我們的每一次呼籲意味著為每一個兒童癌症患者添加了一份希望，為每一個父母增多了一份信心。

Super Joey Foundation 9 月份 Go Gold 的宣傳活動除了呼籲更多的人關注癌症兒童，也希望大家意識到我們每個人其實都可以用不同的方式幫助到這些勇敢的孩子們。我們都會經歷人生低潮，在那些困難的時刻，我們也同樣渴望支持和鼓勵。對於還在與病魔抗爭的孩子們，現在是這些家庭最艱難的時刻。請我們每個人不要吝惜我們的關心和幫助，給那些父母們多一個擁抱，給這些孩子們多一份快樂。

在這金色的九月，我們一定會讓更多的人知道：愛永不會褪色。



愛的光芒

Super Joey Foundation 第一次大型活動紀實

Jason Bie 別慧民

在這些孩子們不平凡的旅程裡，愛一定是引導前進的光，我們的活動就是讓那愛的光芒更亮更強。

SuperJoey 基金會的第一次大型活動選擇在了洛杉磯的麥當勞之家。美國的所有大兒童醫院附近都有麥當勞之家，它就像一個宿舍樓，專門為患病兒童和他們家屬提供住宿。雖然當地麥當勞餐館的銷售額的一定比例都會用來負責麥當勞之家的運營費用，但麥當勞之家是一個獨立的慈善機構。

麥當勞之家對許多患病兒童和家庭有著非常不尋常的意義。由於治療時間長，一些孩子就會長期住在麥當勞之家，這裡幾乎就是他們自己的家了。住在麥當勞的孩子

們是一個特殊的群體，他們大部分都患有重病，所以他們基本上很難出門，大部分時間要去附近的兒童醫院看病或住院。當 Joey 住在麥當勞之家的時候，他會盼望有志願者來辦活動，這樣他就可以像健康的孩子一樣，快樂地享受童年的美好。

四月九日的上午，洛杉磯下起了大雨，我們開始有點擔心起來。我們今晚會在麥當勞之家為所有住戶提供免費的愛心晚餐和家庭攝影。一次家庭攝影對正常家庭來說不是那麼緊急，但對麥當勞之家的一些家庭來說，會非常重要。因為這次全家福有可能就是最後一次全家福了。如果一直下著雨，一些家庭可能就無法參與我們提供的家庭攝影了。

在天使 Joey 的保守下，雨在攝影活動開始的前一刻奇跡般地停了。所有參加攝影的家庭，都特意把孩子們打扮得漂漂亮亮，帶上美麗的裝飾品。雖然有的孩子因為化療失去了頭髮，有的帶著鼻飾，有的坐著





輪椅，但一出現在鏡頭前，都立馬展現出美麗的笑容。參加家庭攝影的家長們一再向我們致謝，其中一位 2 歲患腦癌女孩的媽媽說，“What you did mean a lot to us”（你們做的事情對我們很有意義）。後來我們也了解到，這個美麗的小女孩已經無法進行化療，所以我們為她家庭照的全家福非常有意義。

豐盛的晚餐當然是我們活動的標配。麥當勞之家的父母一般都很辛苦，要常去醫院，孩子的照顧也需要很多精力。為了這些辛勞的父母們，我們帶去了可口的中餐和水果，還有我們精心準備的蛋糕和餅乾。孩子們特別喜愛我們帶去的糕點，基本上都是一搶而光。中餐也很受父母們的歡迎，有個家長直接問我們，你們下次什麼時候再來？一些家庭吃完後繼續打包，送給在醫院的其他家屬或者留到明天繼續享用。

這是一個充滿歡笑的聚會，也是一個充滿愛的夜晚。我們每個志願者都竭盡全力，讓參加活動的每一個孩子開心快樂。孩子們雖然身體虛弱，但她們也一樣這麼天真可愛，她們也一樣向往著快樂成長。在這些孩子們不平凡的旅程裡，愛一定是引導前進的光，我們的活動就是讓那愛的光芒更亮更強。

我們基金會第一次大型活動 4 月 9 日晚圓滿結束了，我們全體志願者都是幕後的英雄。這次活動中，我們的志願者有太多感人的故事：一位志願者花了一個星期設計



她要做的糕點，最後設計出了彩虹的圖案，希望彩虹會帶給小朋友們和她們的爸媽現在烏雲籠罩的生活帶來一絲希望和微笑。我們的家庭攝影師在活動結束的第二天早上回國，但她當天深夜整理出照片。因為有的家庭馬上會離開麥當勞之家，我們的志願者一大早把照片打印出來，特意開車1個小時送到那些家庭的手裡。

經常有朋友會問，你們基金會有什麼活動？我就說我們的活動可能不是“高大上”，但一定會非常接地氣。我們給麥當勞之家送愛心晚飯，為一些家庭解決上網難的問題，去兒童醫院住院部開設 Chess Club，這些活動都是為患病兒童和她們家庭提供確確實實的支持和幫助。我們唯一“高大上”的就是我們的志願者團體。她們都是高顏值，大愛心，上得了廳堂下得了廚房。

雖然我們的基金會現在還很小，我們很自豪我們邁出了堅實的第一步。在愛的光芒裡，無論多少，它都會給那些還在與癌症鬥爭的孩子們和他們家庭帶來愛的力量。

Each life is a gift, no matter how short, no matter how fragile.

Each life is indeed a gift to be held in our hearts forever.





康谷學生委員 1300 空中對話

2016 年二月二日晚間九點鐘，兩位康谷高中學生會委員，陳橋陽(Kevin Chen) 和喻一明 (Kevin Yu)，在 1300AM 電台主持人於浩的邀請下，和兩位大陸知名教授，山東青島海洋大學行遠書院鄧紅風教授，北師大思維教學實驗室吳亞濱主任，基礎教育教研專家，暢談中美教育的差異性，表現傑出，言之有物，思考細緻，值得分享。

向主持人和洛杉磯聽眾問好

Chen：主持人好，洛杉磯 1300AM 的聽眾朋友們，大家好！我們是來自康谷華協中國學生會的高中學生。我叫陳橋陽。今年上十一年級。

Yu：主持人好，聽眾朋友好，我叫喻一明。今年上十二年級。

第一部份：

康谷華協中國學生會宗旨

Chen：康谷華協學生會是前年的康谷華協會會長，錢文絢女士帶頭創建的。學生會的宗旨是鼓勵華裔青少年走出自己的小空間，鍛煉自己的能力，更多地服務我們的社區，並且用我們特殊的身份，和我們社區資源，為華人社區和其它社區的交流架起一座橋梁，讓他們更了解中國文化。

第二部份：

中美教育最大的區別

問：你眼中中美教育最大的區別之處在什

麼地方？

(Yu) ——基礎知識教育，大量練習。

Yu：作為新移民的第二代，我們在學校裡接受的是美國的教育方式，從父母和在中國的親戚朋友身上，我們又能接觸到一些中國的教育方法。我覺得從中國和美國的大學申請這件事上可以看出中美教育的區別。在中國，決定學生會上哪一個大學的只有高考的成績。所以老師學生和家長都很重視這個考試，要花很多時間來做準備，學生們要做很多很多的練習題。

但是在美國，大學不只是看學生的考試成績，而他們也會看每一學生的背景，他們的課外活動，體育活動，等等。美國也有類似高考的考試像 SAT 和 ACT，可是考試的成績沒有中國的高考那麼重要。在美國，學生也得有課外活動。我給你舉個例子，在我的學校，我參加了一些數學比賽俱樂部和領導俱樂部。我也參加了水球隊和游泳隊。因為美國大學在錄取的時候也會看學生的課外活動，所以我做的活動在我申請大學的時候就會有幫助。

美國大學在錄取的時候還很重視學生寫的文章。每一篇文章會有個問題，比如，如果你要給你的室友介紹你自己，你會讓他知道什麼？這個問題就是從史丹佛來的一個問題。你寫的文章就可以讓大學裡招生的人來了解你是什麼樣的人，有什麼樣的愛好和興趣。所以美國的教育更注意培養



學生的全面發展。

問：你眼中中美教育最大的區別之處在什麼地方。

(Chen) ---美國初高中對回饋社會的教育。

Chen：我覺得還有一個最大的區別就是對回報社區重視的程度。在中國，學生們的時間都花在學習上，因為中國重視的就是高考。他們沒有太多時間去了解社會，做社區服務。在美國，學生們會被鼓勵發現和培養他們的興趣和能力。這樣學生們會對自己更有了解，而且可以根據他們的愛好，和用他們培養出的能力，來幫助社會。如果你很喜歡數學，你會被鼓勵去多學習數學，然後你可以去幫助數學方面遇到困難的同學，或者給低年級的學生做輔導。我和喻一明上初中的時候都參加了 Math Counts 的數學競賽，那時候就有很多高中生來輔導我們。等我們倆上了高中以後，我們也經常在放學後回到原來的學校，幫助我們的初中數學老師，給初中的同學們分享我們的知識和經驗。

學校，家長，和整個社會都會鼓勵學生們去做社區服務，而且為我們創造很多的機會。我小時候在 AYSO，就是美國青少年足球協會裡踢足球，踢得很開心。AYSO 有很多的家長和中學生花時間、花力氣來當義務的教練和裁判，才讓我們這些小孩有參加足球比賽的機會。我喜歡踢球，大家就鼓勵我去 AYSO 做一些幫助。我從七年級的時候就開始做 AYSO 的裁判，到現在已經第五年了。我當裁判特別的開心，因為我對足球有興趣，也能幫助別的小孩子得到踢足球的機會。

雖然做裁判會花掉我很多時間，但是我覺得很有價值。我幫助了別人，也提高了自

己的交流能力和領導力。所以做義工實在是對社區和對自己都很有好處。

我覺得中美這兩種教育方法就很不同。中國學生的基本知識會很好。他們在工作中也會特別用功，因為從小就被推著練習，用功地準備考試。美國學生在這些方面可能就會差一些，可是美國學生在了解社會，熱愛和回饋自己的社區這些方面就比中國學生做得更好。

第三部分：

華裔第二代承受的壓力

問：作為華裔第二代，和美國同學相比較，是否承受更多的壓力？喻一明你有什麼看法？

Yu：我的父母管的比較嚴格，我感到過很多從他們來的壓力。我父母對我的學習很重視，所以常常要我待在家裡學習，也要求我多跟學習好的學生交朋友。



我父母很看重我的考試成績，他們希望我在學校多選 Honor, AP, 和 IB 課程。每一門課最好都得 A，保持最高的 GPA。各種考試，像 IB、AP、SAT 也應該考很好的分數。去年我準備 SAT 化學考試的時候，我父母還給我報了補習班，他們認為如果我要去上好的大學，我就得考幾乎是滿分的。去年我的 SAT 物理考了 780 分，但是滿分是 800 分，所以我差了 20 分。我媽發現以後，就有點不開心了。因為我父母對分數很看重，所以我常常會在學業上感覺到一些壓力。

另外我覺得我的父母還保持著中國高考的那種想法。他們非常重視大學申請。他們認為如果我不上好的大學，那我以後就不會找到好的工作。所以我申請學校的時候也會感到非常大的壓力。



我在學校的很多美國朋友，雖然他們也學習很好，但是他們不是很重視 SAT 考試，也不是很重視申請大學。他們注重的是做自己喜歡的事情，他們父母就很注意讓他們有自由和獨立。和他們比較起來，我想我的壓力會比較大一些。

但是這個壓力也就不全是壞處，因為有壓力才會有動力。因為這個壓力，我在很多方面做得比我的美國同學要更好，讓我更有自信。

問：同樣的問題，陳橋陽你有什麼看法或相關經歷？

Chen：要說壓力啊，今天喻一明和我都是第一次在電台用中文給大家講。我們倆現在壓力就特別大！

從文化和教育方面講，我覺得作為華裔第二代，我的壓力在一些方面會比我的美國同學少，在另外的方面會比我的美國同學多。



讓我的覺得壓力小的方面是學習。這應該要感謝我爸媽培養我的方法。他們可能小時候在中國學校裡感受過很多學習上的壓力，所以他們很有經驗來對付這些壓力。他們知道如果我的基本知識很扎實，未來學習的時候就會更容易。從我小的時候，他們就培養我對學習的興趣。也鼓勵我對自己的學習認真負責。這樣子我就比美國同學有了優勢，在學校，尤其是高中裡，他們因為功課太多，或者功課太難感到很大壓力的時候，我反倒覺得很輕鬆。

在學習方面我感受到的壓力比美國同學少，在另一個方面就比美國同學有更多的壓力。這個壓力是從華人社區來的。很多華裔的爸媽保持著一些中國帶過來的傳統想法，就是希望孩子學很多東西，而且要

特別努力，學得很好。我身邊的 ABC 同學朋友們除了學習好，都還有很多特長，有的演奏樂器很厲害，有的打球、游泳或者下棋很好。這樣就讓我很有壓力。覺得自己如果不在課外活動中取得好的成績，同他們相比就沒有競爭力。所以我會很努力地去完成一些事情，比如彈鋼琴要考過十級，吹薩克斯風要進榮譽樂團。有這些成績會讓我很滿足，但是要花很多時間精力，所以壓力也不小。

雖然我們有這些壓力，但是跟我們父母這一輩比起來，我們的壓力簡直是太小了。他們飄揚過海來到美國，又要工作，又要融入陌生的文化，他們的壓力才叫大呢。

總結，於浩詢問陳橋陽，康谷華協中國學生會對華人社區的貢獻。

Chen：學生會成立還不到一年時間，我們已經協助康谷華協舉辦了很多活動。去年暑假的時候，我們在兩所公立小學的夏令營裡舉辦了中國文化日。學生會的同學們自己准備了很多關於中國傳統文化的手工、遊戲，向參加夏令營的小朋友們介紹中國文化。學區的官員、老師和小朋友都很喜歡這個活動，他們已經向我們預約今年暑假再去舉辦中國文化日。

另外，我們正在幫忙宣傳康谷華協的春節晚會。這台晚會將於 2 月 18 號晚上 7 點鐘在 Thousand Oaks 的 Civic Arts Plaza 舉行。這事我們康谷華人社區一年一度的盛會，歡迎大家來觀賞我們准備的精彩節目。如果您想了解更多，可以上康谷華協的網站。網址是 www.ccca-tocs.org。

於浩：感謝陳橋陽和喻一明同學

Chen, Yu：謝謝主持人，各位聽眾再見。



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（2/28/2017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

李文成 敬上

二零一六年九月一日

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2016-2017年會費(9/1/16—8/31/17)。

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, 2016 – August 31, 2017 membership fee of \$20 per family. The fee is nonrefundable and non-transferable.
5. Parents of Thousand Oaks Chinese School (TOCS) students, who have paid the annual school fee, are considered as Regular Member for that year, without paying additional membership fees.

B. Lifetime Member:

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

C. CCCA Patron:

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

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

- | | | |
|----------------|----------------|--------------------------------|
| 1. Wencheng Li | (818) 941-9067 | Email: wencheng.li19@gmail.com |
| 2. Li Chen | (818) 235-2972 | Email: chenli.song@gmail.com |

Chinese Name: _____

English Name: _____

Address: _____

Home phone number _____ E-mail address _____

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

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

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

Signature _____ Date _____

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

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



Academic Merit & Community Service Awards Guideline

Academic Merit Award

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

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

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

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

Application deadline is May 1, 2017. Mail the application or e-mail the form and essay to:

Li Hsieh / CCCA

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

Email: littleaiis@gmail.com

Community Service Award

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

Teachers need to fill out the attached nomination form and mail the form, by **May 1, 2017**, to:

Li Hsieh / CCCA

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

Email: littleaiis@gmail.com

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



康谷中華文化協會 Conejo Chinese Cultural Association

Scholarship Application

Name: _____
English Chinese

Address: _____

Home Phone: () _____

High School: _____

High School Grade Point Average: _____

Honors/Awards: _____

High School Awards Night: _____
Time Date

Name of University/College you will attend: _____

Thousand Oaks Chinese School attended: _____

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

Year	Grades	Teacher's Name

Mail or e-mail Application Form and essay, by **May 1, 2017**, to:

Li Hsieh
P.O. Box 6775, Thousand Oaks, CA 91362
e-mail: littleaiis@gmail.com



康谷華協理事會

CCCA Board Members

Title	Chinese Name	English Name	E-Mail
會長／活動	李文成	Wencheng Li	wencheng.li19@gmail.com
副會長／公關*	尚虹	Hong Shang	hongshang@yahoo.com
秘書／通訊*	陈励	Li Chen	chenli.song@gmail.com
財務監督／活動	崔磊	Lei Tsai	ltsui91362@gmail.com
財務／籌款*	汪宜	Kelly Li	lilkiki777@hotmail.com
中文學校校長／教育	王暉	Hui Wang	heather_wang@hotmail.com
家長會會長／教育	章智華	Zhijua Zhang	zhihuazhang2001@yahoo.com
教育*／活動	谢丽容	Li Hsieh	littleaiis@gmail.com
公關／教育/资料中心	丁凯军	Kaijun Ding	kaijund@yahoo.com
金齡*／活動	夏兴中	Xing-Zhong Xia	xzxia@hotmail.com
金齡／活動	曹怡	Linsay Cao	lc2163@yahoo.com
活動*／资料中心	高薇	Wei Gao	vivian.weigao@gmail.com
公關／籌款	柯文新	Ke Irwin	irwin.kir@irfastlane.com
通訊(網頁)／活動	孙惠忠	Terry Sun	terrysun@gmail.com
活動／通訊(網頁)	王海宁	Haining Wang	hining@msn.com
千橡雜誌主編／通訊	朱牧仁	Muren Chu	chu.muren@gmail.com
籌款／教育	蓝芸	Yun Lan	yunlanpeng@gmail.com
公關／籌款	錢文綸	Wen Chien	wenshiuann@gmail.com
活動／籌款	徐冰	Bing Xu	xubing@gmail.com
活動／金齡	游麗惠	Tina Yu	tinayu88@yahoo.com
活動／金齡	趙蓮	Lian Qin	lian91311@yahoo.com
榮譽理事／春晚總監	李琼	Qiong Li	qiongli_98@yahoo.com
榮譽理事	蔣时亮	Bill Chiang	williamschiang@yahoo.com
榮譽理事	蔡友文	Carol Woo	carolyuwenwoo@hotmail.com
榮譽理事	潘黛美	Debby Chang	debby.chang@sbcglobal.net

*組長 Committee Chairperson



康谷華協行事曆

2016-2017 CCCA Event Calendar

日期	活動	地點
Saturday, August 20, 2016	TOCS First Day of School 第一學期開學 (第三節休課)	TOCS
Sunday, August 28, 16	CCCA Board Meeting #1 第一次康谷華協理事會	Westlake Village Civic Center
Saturday, September 10, 16	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, September 10, 16	Full Moon Festival Outdoor Party 中秋賞月	Deer Hill Park, Oak Park
Saturday, September 17, 2016	Moon Festival Party 中秋音樂籌款晚會	California Spine Center
Saturday, October 15, 2016	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Sunday, October 16, 2016	Fall Hiking 秋季健行	TBD
Saturday, October 29, 2016	CCCA Journal Publishing - Fall Issue 千橡雜誌秋季刊出刊	TOCS
Saturday, November 5, 16	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, November 5, 16	第二屆中華文化日	Civic Art Plaza
Sunday, December 4, 16	CCCA Board Meeting #2 第二次康谷華協理事會	Westlake Village Civic Center
Saturday, December 10, 2016	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, December 17, 2016	CCCA Year End Appreciation Party/X'mas Party	TBD
Christmas and New Year Break		
Sunday, January 8, 17	CCCA President Gathering 會長聯誼	TBD
Saturday, January 14, 2017	TOC Second Semester Starts 千橡中文學校第二學期開學	TOCS
Saturday, January 14, 2017	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Thursday, January 28, 16	Chinese New Year - The Year of the Monkey - 新年快樂	
Saturday, February 11, 2017	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, February 18, 17	CCCA Chinese New Year Performance 康谷華協新春晚會	T.O. Civic Arts Plaza
Saturday, February 25, 2017	Spring Banquet 春宴	TBD
Tuesday, February 28, 2017	Deadline for TOCS Principal candidate Nomination 千橡中文學校校長提名截止	
Saturday, March 04, 2017	CCCA Board Meeting #3 第三次康谷華協理事會	Westlake Village Civic Center
Saturday, March 18, 2017	TOCS Track and Field Meet 千橡運動會	TOCS
Saturday, March 18, 2017	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, April 01, 2017	Voting day for TOCS Principal 千橡中文學校校長投票/開票日	TOCS
Sunday, April 02, 2017	Spring Hiking 春季健行	TBD
	CCCA Journal Publishing - Spring Issue 千橡雜誌春季刊出刊	TOCS
Saturday, April 15, 2017	Deadline for CCCA/PVA directors nomination 康谷華協理事及家長會幹部提名截止	
Saturday, April 15, 2017	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, April 22, 2017	Arbor/Earth Day 千橡市地球日	Conejo Creek Park
Monday, May 01, 2017	Deadline for CCCA Academic Merit Awards Application 康谷華協獎學金申請截止	
Saturday, May 6, 2017	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, May 6, 2017	Senior Chinese New Year Celebration 金齡組聚會	TBD
Saturday, May 13, 2017	Deadline for CCCA BOD Election Ballot Collection 康谷華協理事投票截止	TOCS
Saturday, May 13, 2017	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
Sunday, May 14, 2017	Mother's Day Celebration 母親節活動	TBD
Saturday, May 27, 2017	CCCA Memorial Weekend Camping 康谷華協初夏露營	TBD
Saturday, June 3, 2017	Last Day of TOCS/Graduation Ceremony/Year End Picnic 千橡中文學校結業典禮/期末野餐	TOCS
Sunday, June 4, 2017	CCCA Board Transition Meeting 康谷華協年終總結/換屆會	TBD
Early June 2016	CCCA Award and Scholarship Presentation 到各高中頒發獎學金	Local High Schools



千橡中文學校活動摘要

TOCS Calendar of Events

2016	活動	負責人
8/20	第一學期開學 (第三節休課)	全體行政人員
9/10	Moon Festival 中秋節活動／教師節謝師活動	葉晚林
	緊急疏散排練	羅秋良／吳華山/PVA
10/08	校內書法及繪畫比賽	林曉玲／田代寧
11/05	Chinese Culture Day Street Fair	CCCA/TOCS/PVA
11/06	南加州中文學校聯合會秋季學術比賽 (作文, 翻譯, 書法及繪畫)	林曉玲／田代寧
12/10	(1st-5th Grade)認字比賽及(6-8th Grade)中文常識測驗	曹怡/游麗惠
12/17	第一學期結束	
12/17	聖誕節餐會, CCCA 聖誕晚會	張清春／邱建雄, CCCA
2017		
1/2	假日, 不上課／教材補助申請, 訂購	曾軾薇
1/14	第二學期開學	王暉
2/19	南加研習營報名	吳妍
2/18	CCCA新年晚會(1/28 春節) (第三節休課)	CCCA/TOCS/PVA
2/25	中國新年元宵遊園會(2/11 元宵)	吳妍／PVA
2/25	春宴	葉晚林
3/4	班級海報比賽	林曉玲／田代寧
3/18	千橡運動會	羅秋良／吳華山／PVA
TBD	全美中文學校聯合會SAT模擬考試	孫明非／曹怡
4/8	春假, 不上課	
4/15		
4/9	南加州中文學校聯合會成語比賽／中華歷史文化常識比賽	曾軾薇
4/22	地球日活動	CCCA
4/29	校內詩歌朗誦比賽	林曉玲／田代寧
5/1	CCCA獎學金截止申請日	CCCA
5/6	Teachers Appreciation Lunch 謝師宴	PVA／全體老師
5/13	TOCS 母親節慶祝活動	王暉／PVA
5/14	母親節慶祝活動	CCCA
5/13	期末考試	葉晚林
5/20	學末成績單交回辦公室	游麗惠
5/27	CCCA Memorial Weekend Camping 露營活動	CCCA
6/3	結業典禮(第三節休課)	行政人員
	期末野餐遊園會	PVA
TBD	教材補助請款／南加研習營報名	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
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	吳迎春 Yingchun Wu	wuy99@yahoo.com
通訊組／活動組 Communication Director	田代寧 Kelly Tien	kelly_tien@hotmail.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	張清春 Qing Zhang	qingchunz@gmail.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	魏 雯 Wen Wei
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-7	郭秀嬌 Melody Tsai
1-B	G-4	胥 健 Jian Xu	6-B	H-4	江華培 Paige Jiang
1-C	G-5	張海燕 Helena Chang	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	徐 穎 Ying Xu
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			
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) Drawing (I)	G-1	嚴錦玉 Sophie Chang	功夫 Chinese Kung Fu		江子權 Eric Kong
中國象棋 Chinese Chess	G-13	馬景然 Jingran Ma	詮釋與交流 Interpretive and Communication	G-4	孟 潔 Jie Meng
素描 Sketch	H-3	司华晓 Scott Si	中西編織 Weaving	G-3	黃愛旗 Aiqi Huang
			書法 Calligraphy	I-5	龍惠敏 Huimin Long
胡琴與民謠說唱 Er-Hu & Chinese Folk Music	G-5	许 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	李思穎 Esther Lee	Chinese AP Preparation	I-3	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
SAT II 中文 Preparation	G-12	孫明非 Mingfei Duan		I-10	金慧星 Ellen Huixing Jin
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	李爱捷 Phoebe Li
網球 Tennis	網球場	王成昇 Paul Wang	手工 Craft	H-3	魏 雯 Wen Wei
籃球 Basketball	籃球場	張 秀 Nicholas Zhang	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	章智華 Zhihua Zhang	Security/Program
副會長	馬海珺 Haijun Ma	Snack/Program
副會長	Naren Showdrug	Library Team Lead/Program
理事	舒朝暉 Sue Shu	Library/Accountant
理事	張莉 Li Zhang	Library
理事	錢峻 Jun Qian	Copy/Security Team Lead
理事	姜長蘇 Changsu Jiang	Copy
理事	柯文新 Wenxin Ke	Copy
理事	黃弋民 Joe Huang	Security
理事	詹京輝 Jinghui Zhan	Security
理事	殷得勝 Victor Yin	Security
理事	劉琳 Lin Liu	Snack Team Lead
理事	葛曉慧 Tina Chulak	Snack
理事	籃芸 Yun Lan	Snack/Treasure
理事	李西云 Lisa Lee	Snack
理事	宋九莉 Jiuli Song	Snack
理事	王海寧 Haining Wang	Snack
理事	徐萍 Katie Xu	Snack
理事	印明非 Mingfei Yin	Snack



康谷社團

千橡城基督教會

Pastor Peter Lee
王友平牧師
方智武長老
江梅生長老

www.cccto.org

828-716-0626
805-987-0985
805-376-3073
805-497-6208

西米基督教會

甄世平牧師
歐思真長老
陸大齡長老

www.cccto.org

805-285-7789
818-865-0645
805-529-4863

康谷華人基督教會

蔡茂昌牧師

www.cvccc.net

805-241-1542

康谷天主教查經班

顧木蘭
週五／每月第二、四週

805-375-6292
7:30PM - 9:30PM

慈濟西北洛杉磯聯絡處

Northridge 會所
Santa Monica 會所

818-727-7689
310-473-5188

千橡圖書館

廖慰真

805-381-7356

千橡中國書畫學會

溫揚
田丰

805-493-1939
805-480-1887

長生學

葉雁萍

805-277-3577

千橡聯誼社

謝聰貴
章濟貧

818-279-3469
818-887-1711

中國旅美科技協會-洛杉磯分會

方平
朱曉春

805-338-7596
sxczhu@gmail.com

美國防癌協會義工-南加州聯絡人

凌生輝 (Ling Wu)
吳道宏 (Edward Wu)

818-292-3543

健言社

週四／每月第一、三週
胡晷

7:30PM-9PM
805-529-8891

雙谷跳舞俱樂部

周溱
易繼行

805-852-2268
818-707-9243

韻聲合唱團

顧木蘭
何美珊

805-375-6262
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)

王珽

805-376-0108

橡園太極拳協會

週日

7:30AM - 9:30AM

張寧孜

818-991-8149

黃珠蟾

805-778-0702

籃球俱樂部

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



《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	孫邦華	Banghua Sun	banghua_sun@yahoo.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
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
資料管理	侯天雄	Tim Hou	tim.hou@gmail.com