

千橡

CCCA JOURNAL

2019年春

第67期

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

Inside Front Cover
leave blank



編者的話

陳蕙玲/朱牧仁



多數的讀者對本期《千橡》的封面照一定不會陌生，從 San Fernando Valley 經101往西，在 Calabasas 路段，就可以看到這座開闊而又橡樹交錯的山丘。照片下方燒焦的樹木是去年深秋時節山火肆虐的痕跡，而過去三個多月的連綿冬雨則催生了山坡上的青翠；走近看看，焦黃的橡葉中已經冒出了翠綠的嫩芽……

《千橡》從1984年誕生，至今已越過了三十五個年頭，經過無數編輯殫精竭慮的更新和廣告客戶、所有讀者的支持下，終於有了今日的規模。接下來的任務是如何在目前的基礎上，確保雜誌的永續傳承。經過編輯們多次的討論，徵詢CCCA理事們的意見，以及考慮到許多讀者們的建言，雜誌社決定從本期開始進行一些重大的變革。

第一件是從本期起，《千橡》的發行以電子版為主，而以印刷版為輔。五年前當馮翰緯輪值主編時，大家就針對電子版的可行性進行過深入的討論，最後因為對於通路的問題尚有疑慮而擱置了該議案。目前，“康谷華協千橡文化中心”的成立使其網站擁有600名會員，加上學生和家長的電子信地址，以及各社團的聯絡網址，以後電子版的通路基本上不再是個大問題。當然，同仁們仍然會繼續為擴大通路而努力。

至於《千橡》之印刷版，過去每期都一次性的印刷1200 - 1400本。一年前，由中文學校前校長武國英處得知，她出版書籍是自己在 Amazon 的網站上設定印刷參數後，隨時可以以任何數量購買。當本期電子版發行後，我們將實驗性的經由 Amazon 發行印刷版。

感謝廣告客戶長年的支持，以及負責廣告業務的同仁之辛勞，為專注於簡化《千橡》的發行，本期我們暫停廣告服務。

一如既往，我們要感謝雜誌社同仁和作者們對本期刊物的貢獻。此外，尤其要向丁凱軍致意，他除了擔任春晚總監之外，還在事後為雜誌社邀稿及撰稿。本期歡迎幾位新作家的加入，他們大多數是由編輯們邀請而來；最後，也謝謝家長會會長馬海瑀敦請林峰先生首度為本刊撰文。佳作篇篇，請讀者們仔細欣賞。

雜誌社謝謝大家的支持，也邀請大家進一步的參與！



目錄

千橡雜誌
 CCCA JOURNAL
 第六拾七期
 2019 春

CONTENTS

001		編者的話
002		目錄
004		會長的話
005		校長的話
006		家長會會長的話
007	編輯部	千橡雜誌編輯宗旨
		春晚
008	蔡友文	春晚感言
009	紀星華	生肖圖
010	丁凱軍	2019千橡春晚的點點滴滴
012	方赫奕	“新心向榮 浴火重生”情繫春晚
		藝文筆記
014	司華曉	保羅·塞尚
017	司華曉	印象派藝術和藝術欣賞
020	朱牧仁	秦淮八艷之七：尾聲
024	王穆之	補白：“馬湘蘭小印”
		文藝沙龍
026	王瑞芸	與「稀世罕見的天才」相遇
031	方青	聖安娜季風
032	李瓊	明信片（之一），光与色
034	章濟貧	金豬開鈔財滿囊
035	洪曉寒	濃辣鄉情
036	李曉春	育兒小記(5)-玫瑰園裡的小故事
037	王用達	詩二首
038	李德鰲	秋 歌
		地北天南
040	陳蕙玲	台東印象
		人生百味
050	謝桂棟	木屐拾語
052	瀟楓	洛克菲勒溜冰場
054	Emily	簡介台灣茶
056	林峰	職場故事
062	章濟貧	神奇的數字九



		生活與保健
064	王友平	揭開抑鬱症的蓋頭來
067	Ting-Ting Chang張婷婷	淺談音樂治療
		康谷社區
070	張棠	野火燎原記
072	韃詩雨	與愛同行 讓愛永不褪色
074	王用達/張志寧	春眠不覺曉 (七絕)
		[康谷華協]
025		《千橡》編委會
049		康谷華協永久會員
063		康谷社團
075		家長會名單
076		康谷華協獎學金申請辦法
077		康谷華協入會規章
078		康谷華協理事會
079		康谷華協行事曆
080		千橡中文學校行政人員名單
081		千橡中文學校活動摘要
082		千橡中文學校教師名單

Cover photo taken by Muren Chu.





會長的話

謝麗容

爆竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇，千門萬戶曠曠日，總把新桃換舊符。

入冬以來豐沛的雨量，將Woolsey山林野火炙燒過後的煙硝與焦土，重新換上春華與綠意。親見大火肆虐，再見浴火之後拔鼠的生命，切身經歷劫難的康谷居民，對大自然的敬畏，更覺倍增。然而隱藏於綠意之中的執拗，

卻也提醒我們，堅定才是唯一的步伐！

面對空前的挑戰，康谷華協與千橡鄰近社區同飢同溺。在足夠理事聯名訴請之下，於創會以來首度召開緊急會議。出席理事一致通過從華協年度預算撥款救急，捐款對象包括Ventura及LA消防大隊基金，Borderline槍擊案受災戶基金；在華協文化中心舉辦關懷餐會，協助受野火影響華人清理家園，共度難關；將2018年終舞會改為募款餐會，感謝知名畫家紀星華女士贈與得獎畫作“英雄”的複製版權，並陪同華協造訪康谷地區及洛杉磯附近城鎮所有消防大隊，表達全體華人由衷的感激！我還要感謝所有理事們，不但盡心盡力組織各種活動；特別是在社區有需求的時候，為社區基石，帶領社區華人負起社會責任！我真的為你們感到驕傲！

2019己亥豬年新春晚會也在這樣的氛圍裡備受威脅，十一月份的工作幾近癱瘓！春晚工作人員以及各節目組人員無不於新年之後加緊腳步，激發腎上腺素，全力以赴！在春晚總監的領導之下以及社區各界的支持之中，與韌性飽滿的大自然共同呼吸，完美呈現令人驚呼的2019豬年春晚！！我要向全體工作人致上最高敬意！

華協文化中心在創辦的第一年，在中心主任的帶領下，不僅扮演文化交流的樞紐，更是全力配合華協所有工作，企望成為社區華人文化活動中心！經常性活動逐漸落實於每週的行事曆，例如茶藝課、八段錦、素描；還有備受社區人士喜愛的畫畫之夜，報名總是秒殺，供不應求！衷心感謝提供或參與各種課程、以及租賃或捐款支持中心運作的老師、朋友及社團！！沒有你們，文化中心不可能存在！

康谷華協年度會員包含每年註冊千橡中文學校的家庭，以及繳交永久會費的永久會員。每年年度會費僅僅足夠基本運作，對於大型活動而言總是無以為繼！希望正在閱讀千橡期刊的你，更加積極主動了解華協，加入這個以華人為主的大家庭！共同為社區服務，一起努力增加華人於社區之中的能見度！有錢出錢，有力出力！“愛”是我們共同且唯一的出發點。

王安石先生的“元日”描寫著傳統年節的習俗、以及習俗所暗暗期許的新希望。我也僅以先生的元日祝賀華協及康谷，換了一年，換上新裝，二零一九，平平安安！我親愛的朋友，無論你是義工、捐款人、理事、學校人員、中心工作組、或家長會人員；甚或是熱心參與、默默支持的你……我祝福你們，豬年如意，心想事成；祈願我們的家園從此不再遭受莫名的試煉！！



校長的話

曹怡

自去年履職千橡中文校長轉眼已過大半年，學校工作已不知不覺地成為我生活的一部分。在與各位老師和工作人員的工作交往中越發感受到大家的無私奉獻和付出，頗有感觸。回想過去幾個月的點點滴滴，懷揣感恩的心，在此要向所有參與中文學校建設和教學的同仁們致以深深地感謝！

要辦好一所學校，首先需要一支優秀的教師隊伍。千橡中文學校就擁有一批很有教學經驗的老師，多年來對學校做出了卓越貢獻。而新加入教師隊伍的老師們也是兢兢業業，不斷提高和完善自己的教學品質。特別值得一提的是去年底發生的山火，學校被迫停課兩周，正常的教學進度被打亂了，但是老師們開動腦筋，調整教案，採用不同的教學方法，硬是將拖延的教學課時趕了出來。沒有因為山火的停課讓學生少學或不學。更讓人感動的是，為了提高教學品質，還有很多老師即使在百忙之中，還積極報名參加南加州中文學校春季教師研習會。老師們的辛苦有目共睹，我為有這樣的老師陪伴而感到驕傲。

學校除了注重加強現有教師隊伍的建設，也鼓勵有才華、有愛心的人士報名申請加入千橡中文學校這個大家庭。教師隊伍需要呈現梯隊形，新老交替，承前啟後，形成一定的競爭機制。學校也會向新老師們進行培訓，提供更多的聽課和實習鍛煉機會。千橡中文學校的大門永遠是敞開的。

本學年校務的分級管理日見成效，大家各司其職，各部門的工作都做得井井有條：

校長室每星期都及時更新校務資訊，安民告示。讓老師們提前瞭解本周及下幾周的排程，這樣做的目的是，老師們根據學校的資訊，調整和安排自己的教學，從上到下貫徹得更到位；**校務秘書**更是不厭其煩的解釋和調解出現的任何狀況，儘量在最短時間內讓大家思想統一，行動一致。**辦公室的教務們**，對自己對應負責的年級也一直保持與老師即時交流，深入年級組，隨時溝通和解決出現的問題；**通訊組**，除了網業更新，還與教務組聯合進行教學資源積累與整理，爭取儘快提供老師網上資料；**學年紀念冊組**，抓緊時間不斷與老師及家長溝通，爭取把各個班級的好照片收集到位，編輯整理；**訓導組**，加強與學區及千橡高中的溝通，以期順利合作，讓教師和學生能在良好的環境中安心上課；**財務組**，從學校預算控制一直到財務報銷，一絲不苟；**註冊組**，在開學時是最忙的。今年的註冊工作剛完成不久，又要開始新學年的籌備工作；**總務組**，認真負責學校一切採辦事務；**資訊組**全力做好學校資料系統的管理和維護；**複印組**不厭其煩地完成每週的複印及維修。確保學校的後勤工作有條不紊地進行；**活動組**，帶領同學們參加南加州中文學校舉行的比賽，成績卓著。此外，活動組與家長會聯手，將舉辦一次趣味運動會，三月二十三日會如期舉行。總體安排有新意，雖然屬於嘗試，大家可以拭目以待；**雙語教育**的開發，從一開始的選編教材，不斷研究、討論、論證、現在步入完善進程。我們期待新學年將開啟以聽、說、認、讀為主的新課程。

雖然還在早春二月，學校已開啟了下學年的開學準備工作。工作雖然忙忙碌碌，千頭萬緒，但是期待著千橡中文學校的發展更美好，為千橡社區的服務更周全。非常感謝家長們的支援，每星期六放棄休息，堅持送孩子來學校。非常感謝可愛的小朋友們，你們的到來給學校增添了歡樂。也感謝支援千橡中文學校的每一位，正因為有了你們，學校才會越辦越好！



家長會會長的話

馬海珺

時光荏苒，白駒過隙。在淅淅瀝瀝的春雨中，千橡中文學校家長會迎來了2019己亥豬年新的學期。

回顧這過去的半年，我很為我們的中文學校家長會感到驕傲。作為全義工組織家長會的成員，家長會的爸爸媽媽們在繁忙的工作和家庭生活之外，在週六的大好時光裡兢兢業業地服務在各個崗位。每個週六的千橡中文學校校園裡，每次大型活動的會場，都能看到身著藍色會服的家長會成員的身影。二零一八年的秋季是千橡市的多事之秋。千橡市民原本祥和有序的生活被槍擊案及肆虐的山火打破。千橡中文學校也未能倖免，各項教學及文化活動為之擾亂。CCCA召開緊急會議，及時組織捐款捐贈，安撫社區人員。作為社區的一員，家長會積極認捐，慰問消防官兵，很榮幸能為此出力，承擔責任。

送走了二零一八年的多事之秋，中文學校家長會也收拾心情，邁步前行，熱火朝天開始了新一年的工作。在接下來的三個多月，除了日常的voucher reward program，圖書館和茶水站的工作，家長會將繼續全力協助中文學校的教學及相關活動，協助CCCA的社區服務和文化推廣活動，並為家長會活動的開展、中文學校活動和中文社區建設進行資金籌募工作。

家長會另外一個工作重點是吸收新的成員參加到家長會義工隊伍。家長會提供了一個平臺，使得有意服務社區的熱心人可以在此試水。家長會籍此吸收新鮮血液，發現和鍛煉熱心社區公益的能人，鼓勵更多熱心人士加入到社區服務，為學校和CCCA輸送了大量人才。家長會一直在嘗試調整工作方式，以期更好地服務學校，服務師生。新鮮血液的注入不僅保證家長會工作的開展，還帶來了很多新的想法。例如Amanda Li帶領設計了非常受歡迎的檸檬水售賣活動，並嘗試了結合環境保護以鼓勵學生增強環保概念。Joe Huang將與Larry Wang合作主刀運動會改制。董平和Larry共同主持了別開生面的新春答謝會。凱麗和艾萍完善了大華卡售賣制度。

家長會的工作是瑣碎的。但這些點點滴滴的努力和改變終將如涓涓細流，有朝一日可以彙集成河，摧枯拉朽，萬里奔流。



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。

春晚感言

蔡友文



康谷春節晚會至今已經延續了三十多年，而自己有幸參與了將近二十年的春晚。這一路走來，我親眼見證了春節晚會的成長：規模越來越大，水平越來越專業，充分展示康谷真是地靈人傑之地，聚集了各路英雄好漢，大家在這個舞台上各顯身手！每年的春節晚會也成了海外華人精誠團結共襄盛舉的盛宴。

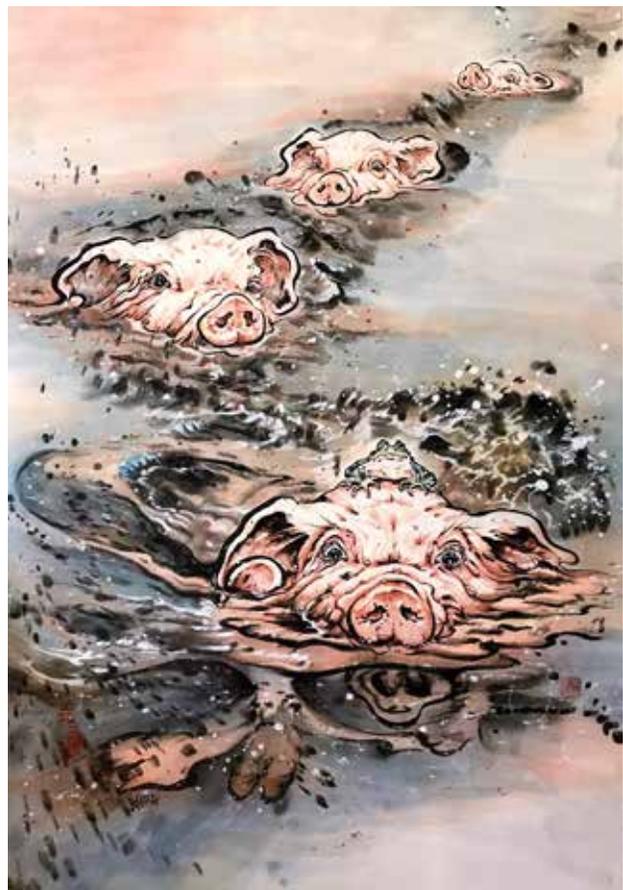
這麼多年親身參與的經驗，使我在熟悉舞台運作之際，也深深感受到什麼叫團隊精神。我目睹耳聞每年總監的領導、團隊的建立、節目的編導、演員的招募、排練的緊張、服裝和道具的設計與製作、宣傳及票務的複雜和後台事務的繁瑣。每一個細節後頭，都藏著無盡的付出和辛勞。

2019年的春晚在觀眾的掌聲中圓滿落幕了。這是千橡經歷了天災人禍挑戰的一年。總監丁凱

軍特別安排中文學校的畢業生Alyssa Bai在春節晚會前精心設計了一個短片，記述過去這一年社區裡發生的大事，並向失去親人的家屬致哀，也向社區許多無名英雄致敬。大家都被這個短片深深感動。不少孩子們把參加春節晚會的演出視為他們一生難忘的回憶。他們覺得舞台經驗使他們能夠更加自信地踏入人生另外一個階段，Katherine Ho今年回到這個舞台表演電影主題曲也感謝這些年來春節晚會舞台給她成長的機會。

我個人非常珍惜這麼多年參與春晚逐夢和傳承的經驗，也為自己能夠參與這樣有意義的活動感到榮幸。春節晚會給我們提供了一個平台，讓本地華人向主流社會展現華人吃苦耐勞和無私奉獻的精神。希望藉著年年的春晚，能把中華文化一代一代傳承下去。





2019千橡春晚的點點滴滴

丁凱軍



一切始于一頓飯。

2018年六月，我在康谷華協理事會的三年任期期滿，領了協會頒發的紀念章，欣然退休。一日接到會長謝麗容和老會長李瓊的午餐邀約，當時正饑腸轆轆，思想上一鬆懈，答應了。到了餐館，二位領導笑容滿面，把茶言歡。菜過幾輪，兩位切入正題，請我擔任2019年豬年千橡春晚的總監。吃人家嘴軟，此話一點兒不假。我嘴裡的飯菜還沒下嚥，拒絕二字又怎好出口。

我是一個答應的事，就要盡全力去做的人。而且想著自己連著做了三年的春晚義工，舞臺道具組，節目組，主持人，舞臺總監，都歷練過，心裡是有些底的。可一開始做才知道，一台春晚是多麼龐大繁瑣的專案，許多的細節，許多的流程自己從來沒有接觸過。從2018年8月組建春晚工作團隊，到最後2019年2月23日春晚演出的六個月的時間裡，有過不少的挑戰，但更多的是感動與感歎。感動那麼多人對這台節目無私的奉獻與支援，感歎咱們這個社區強大的凝聚力與承受力。我經歷的許多人和事，展開了寫，都會是一個個精彩的故事。

我做的關於春晚的第一件事，是找人設計春晚海報。我們的海報不僅是作宣傳之用，還要做成春晚節目單的封面，就像我們整台節目的一面旗幟，非常重要。會長謝麗容把我介紹給了社區的一位前輩朱嗣忠先生。朱先生性格溫和

沉靜，才華橫溢，做事又及其認真。我從第一次和他見面，到最後海報設計定稿付印，中間反反復復好幾次修改，他都一絲不苟地完成。特別是去年，他家由他自己親手設計並一磚一木搭建的精美庭院，在山火中付之一炬。我猜他心裡一定很難受。如果他因此讓我另請他人完成海報設計，我也會完全理解。可他一句託辭都沒有，堅持工作，把一幅典雅別致的海報設計交到了我們手中。

再說說今年春晚的節目組，舞臺組和所有節目的編導們，他們和她們是這台節目的靈魂。

節目組負責整台春晚十五個節目的審核、聯絡與協調，有些節目組成員自己還是節目的編導和演員，工作量非常大。去年年底肆虐的山火中斷了兩三周的節目排練時間，給節目組帶來了巨大的壓力。今年節目組的成員又都是新人，有的連千橡春晚的舞臺都從沒上過。可是，這些成員的工作能力和敬業精神完全彌補了經驗上的不足。他們不僅頂住了壓力，更是給春晚的節目注入了新鮮的活力。

舞臺組也同樣是一個嶄新的團隊，她們的責任不僅是背景，音樂，道具，燈光與節目的配合，更要和劇院的專業技術人員合作溝通，最終把一台節目完美呈現在舞臺上。特別要提到的是，去年的春晚，第一次請人製作了部分節目的背景視頻，觀眾回饋很好。今年的舞臺組，就自己花了大量時間，把製作背景視頻

的技術學習琢磨了出來，並成功地用到了節目裡。

各節目的編導對自己的節目真的好像對自己的孩子一樣。操心，費心，擔心，揪心，歡心。這些日子，我看著他們和她們一點點把對節目的奇思妙想通過演員們的每一個動作和每一句臺詞搬上舞臺。我觀察了好幾位編導在自己節目上演時，站在側幕邊，對舞臺上那關切的目光，臉上時而緊張，時而欣慰的表情，讓人心動。

看著一個個靈動變換、唯美精緻的背景畫面，聽著觀眾對每一個精彩節目發出的由衷的掌聲和讚歎，我覺得這是對節目組，舞臺組和編導們最好的回報。

當然，一台春晚的成功不僅僅是在舞臺上。每年春晚的後臺，有許多辛苦的家長會成員在維持秩序和安全。這麼大的一場演出，忙而不亂，沒出任何事故。許多義工們整晚在後臺忙碌，沒時間看節目，有的連自己孩子的演出也錯過了。

今年攝影組的七位成員貢獻了自己的時間，器材和專業技術，拍攝了幾千張照片並給整台節目錄了像。攝影組的負責人還特別囑咐要儘量給臺上的每個孩子一個正面清晰照片。說這些孩子為了臺上的幾分鐘練了幾個月很不容易。春晚結束，其他的工作人員終於可以休息了，攝影組的艱巨工作卻才開始。要對所有影像資



料修圖，歸檔，編輯，最後全部整理出來，又花了幾個星期的時間。

千橡春晚有近四十年的歷史了。從最早在學校的多功能廳，到千橡市藝術廣場的小劇院，再到現在的大劇院，承載了太多的歷史和回憶，也凝聚了太多人的心血。這份執著絕沒有白費。今年一位從洛杉磯來的貴賓看完演出後感嘆到：真沒想到你們一個華協組織，完全是業餘的演職人員，能夠獨立完成這樣高水平高規格的演出。還有以前並不了解康谷華協的觀眾，看了演出後說，很羨慕我們這個社區，每年會花這麼大的精力給社區成員，特別是孩子們一個難得的大舞台，她們也想把孩子送過來。對於我們父母來說，可能最欣慰的就是看著自己的孩子們一年年在春晚的舞台上綻放、成長。若干年後，孩子們長大了，走遠了，這份經歷能成為他/她們青澀的人生階段裡很美好的一部分，也是和老爸老媽能一切分享的一段溫馨回憶，一切就都值了。



“新心向榮 浴火重生”

情繫 2019 千橡豬年華人春晚

方赫奕 Robert Fang



伴隨著幾場連綿的冬雨，南加州的起伏山巒在萌萌的新綠中被喚醒。Conejo Valley的曲轉山間也因為中國新年的到來，在早春二月被喜慶的中國新年渲染得甚是喜樂祥和。

難以忘懷2019康谷華人春晚璀璨之夜，Fred Kavli Theatre裡衣香鬢影，盛裝的觀眾舉家出席，滿目皆是亮眼的中國紅，人們燦爛地歡笑，互道恭喜，握手，擁抱，大廳的醒獅前留下一幀幀定格的團圓照。

很遺憾的是，大廳这一幕我並未得親見，因為彼時的我在後臺和眾多演員們一起為演出做最後的準備。當被確定成為2019康谷華人春晚MC的成員之一時，很多媽媽身邊的朋友都來道賀，就如同拿到了心儀大學的Offer。作為一個剛來美國一年有餘的高中生，我當時並不能完全體會走上華人春晚舞臺擔任主持人，那份榮耀和信任背後的寓意，只是覺得緊張，覺得興奮而已。

演出完畢後，看到觀眾沉浸在整台晚會的精彩中，聽到一次次雷鳴的掌聲，我被這個康谷華人文化協會發起，歷經半年多的籌備和排練，由大量志願者和康谷華協久經戰陣的演職人員們呈現的專業水準晚會折服和感動了。這是康谷華人每年最熱盼的年度盛事，感恩節、耶誕節固然熱鬧，但只是每個小家庭的團圓，只有春節才是海外華人心心相映的大團圓，他們熱盼華人春晚來一解鄉愁，在美國體會悠遠的年味兒。

無論演員還是觀眾，都來自千橡、西湖、Newbury Park、Oak Park這些社區。來美國

以後，我對社區這個概念有了很深刻的認知，鄰里和睦，人人為我，我為人人，頗有點兒烏托邦的意思。而華人社區又超過了城市地域的限制，在意識上團結成一個龐大的社群，康谷華協就像這縷集體意志的載體，讓華人哪怕身處異國他鄉也不覺得孤單。每個人發自內心的回報社區，孩子們也是從小被教育要為社區投入公益心；中文學校既是學習語言的課堂，也是二代，三代華裔傳承接收中華文化的場所。這次春晚半數節目來自中文學校的孩子，最小的才三四歲。從小做起，從我做起，主動為華人社區做貢獻的意識在家人朋友長久的浸潤下形成了一種習慣。正是這種場所精神，如同巨大的磁場，把華人緊緊相連。

2019豬年新春晚會對節目的編排上可謂頗有新意。歡樂祥和當然是春晚的主旋律，導演組卻並沒有把熱鬧的開場舞放在首發位置，而是頗為用心地為觀眾奉獻了一個紀念視頻。去年的社區經歷了前所未有的考驗：作為擁有「全美第三安全城市」盛譽的美麗城市，千橡市意外地經歷了駭人聽聞的槍擊案和肆虐數日的野火，讓這座美麗的小鎮蒙上了陰影。

晚會以紀念視頻重溫了我們的2018。觀眾們屏住呼吸，打入眼簾的是熟悉的，美麗的社區，是槍擊案後人們的恐懼與愛的擁抱，是一天以後又遭遇大火的殘酷和居民們劫後餘生的笑臉。讓我記憶最深刻的是視頻最後，一棵曾經綠意盎然的橡樹被肆虐的山火舔舐了所有的樹葉，只剩下遒勁的枝幹，看了很讓人揪心。但是春的到來又為她帶來了重生。是啊，2018確



實是刻骨銘心的一年，更是閃耀人性光芒的一年。這就是2018我們共同經歷的一切，橡樹涅槃，浴火重生，在災難的洗禮下，我們的社區仍將生生不息。

今年春節晚會的主持班底是全新人陣容，完美的印證了導演組從「新」出發的大膽實踐。四個人裡三個高中生，沒有人有過在幾千人的劇院大舞臺主持的經驗；而我——一個來到美國不過一年幾個月的新中新一——很幸運成為這只勁旅新師中的一員。作為主持人，我們貫穿全場地出現在舞臺上，但卻沒機會欣賞到正式演出的精彩，所有的默契是在一次次彩排和串詞推敲的字裡行間，讓我們對每一個節目都無比相熟。

在晚會籌備的幾個月，我見證了每一個節目的千錘百煉：我看到千橡中文學校的小朋友在每週六的第三節課的認真準備，我看到了孩子們的父母無怨無悔的陪練付出，我看到了導演組為尋找和編排新節目的殫精竭慮，我也看到並經歷了主持組精益求精，為追求更契合的主持稿不斷進行的修正。在此，我也要特別感謝凱軍導演的啟用和李瓊老師的指導，感謝主持團隊夥伴們的精誠合作！

我也要感謝那些幕後工作人員的默默付出，有他們的努力才有如此華美的舞臺背景、有序的演出，才有攝影攝像的精彩捕捉以及華人春晚強大的影響力。我看到了太多人的勇氣，付出和堅韌。在所有人的努力下，這棵被所有千橡華人細心呵護的橡樹終於成材：一台精美絕倫的晚會，一台觀眾滿意的晚會，一台「新心向榮」的晚會。

從1976年至今，華人春晚已經辦了43屆。很多孩子是伴隨春晚的演出長大，如今他們羽翼豐滿，在全國各大公司和高校拼出一份自己的精彩。身懷「絕技」的他們，從一個個小小毛頭到現在已經有能力反哺社區；開場的致敬視頻就是在千橡社區長大，目前在芝加哥深造的千橡中文學校校友特為晚會精心製作，而目前在USC 就讀的知名校友 Katherine Ho何光玥的登

臺，更是為春晚添色許多。她們都是自小在中文學校學習，每年為春晚奉獻節目的華人青少年楷模。如此詮釋下，這台晚會也是從「心」開始。

下至孩童，上至耳順的社區演員陣容，為我們帶來了形式豐富的特色表演：或婀娜或磅礴的舞蹈，古詩古韻的童聲合唱與朗誦，小小世界的走秀舞蹈，笑點與知識點並存的歷史劇烽火戲諸侯，悠揚的中國民樂，剛柔並濟的太極舞蹈和高中生樂團的四小提琴協奏曲都是這場饕餮盛宴中必不可少的主菜。導演組更是外請了精彩的少林功夫武術表演和精彩絕倫的高空舞蹈以饗觀眾。

數百人的演員陣容和上百人的志願者團隊讓觀眾欣賞到殿堂級的春晚演出。觀眾中不僅有很多作為康谷華協的會員的演員和志願者的家屬，也不乏金髮碧眼的美國人。春晚是讓更多美國人認知了解中國傳統文化的最好契機；從這個意義上說，華人春晚是傳播東方文化的一座橋樑。

華裔家長們在一年年的晚會中看到舞臺上孩子的成長，聆聽春的祝福，把美好的期盼承載在這台晚會中以紀念歲月的更疊。其實春晚早已不只是一台節目，它更承載了康谷華人的情感寄託和對新年的嚮往。我很有幸參與到其中，成為一個親歷者，更體會了做一個社區志願者的快樂與幸福。演出終有落幕時，但我們千橡社區終會像視頻中那顆橡樹，把根深深紮下，即便櫛風沐雨，野火侵蝕，仍能傲然屹立，向陽而生，正如中華民族堅韌和不屈的品格。



保羅·塞尚

(印象派系列之九)

司華曉



保羅·塞尚（1839–1906）1839年1月19日出生於法國南部普羅旺斯地區一個只有十幾萬人口的小城市艾克斯，父親是當地一家銀行的創辦人。塞尚的父親善長經營，把自己的銀行打理得有聲有色，蒸蒸日上。和所有成功的父親一樣，塞尚的父親也希望塞尚子承父業，繼承管理自家的銀行。

塞尚的母親性格“活潑浪漫，積極熱情”，對生活有很多憧憬。受母親的影響，塞尚從小對藝術表現出了濃厚的興趣，在這個方面簡直和很多其他印象派畫家如出一轍。在學校期間，塞尚不僅堅持畫畫，還在學生樂隊裡演奏銅管樂器。

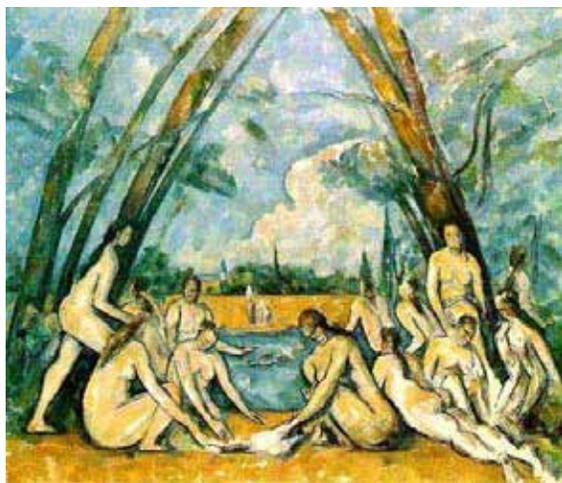
塞尚上中學的時候結識了後來成為著名作家和評論家的埃彌爾·左拉，兩人意氣相投，一起玩耍，一起跟別人打架。1858年中學畢業後，塞尚遵照父親的意思進入大學學習法律，但他並沒有放棄繪畫，一直堅持練習素描。同時父親給塞尚保留了銀行經理繼承人的職位，一邊提醒他：“孩子，想想未來吧！人會因為天賦而死亡，卻要靠金錢吃飯。”

1861年4月，父親發現塞尚實在對法律沒有興趣，而且缺乏從商的才能，再加上母親暗中對兒子的支

持，父親只好讓步，極不情願地同意塞尚專心繪畫。當時左拉已經在巴黎謀求發展，於是邀請塞尚也去巴黎。經人介紹，塞尚在巴黎結識了印象派的創始人之一，畢沙羅，而且拜他為師。這是他首次接觸印象派的繪畫。塞尚後來參加了巴黎高等美術學院的入學考試，希望接受專業訓練，但是慘遭淘汰，原因是：“雖具色彩畫家的氣質，卻不幸濫用顏色。”外加一條素描功底尚不過關。

塞尚悶悶不樂地回到老家艾克斯，父親自然是喜出望外，以為這下兒子可以放棄藝術專心賺錢了，立即在銀行裡給塞尚安排了一份工作。但塞尚仍然不為所動，繼續專心畫畫。

1862年11月，塞尚再次回到巴黎，加入到印象派的圈子裡。雖然經常和莫奈、雷諾阿等等印象派的代表人物來往，但是塞尚並不認同印象派的理念，不喜歡印象派的畫法，他和當時的印象派畫家在一起主要是因為他們的作品都不被大眾理解和接受，彼此之間惺惺相惜同病相憐。那個時候，塞尚還沒有形成自己的藝術風格，還在努力地探索，結果是畫出的畫不但別人不喜歡，連他自己都覺得不滿意。再加上塞尚其貌不揚，身材矮胖而且早早



浴女



静物

謝頂，臉上總是帶著南方人特有的紅暈，說起話來也是土裡土氣的南方口音，所以總是被人們取笑。塞尚習慣了家鄉的靜謐和隨意，不喜歡巴黎大都市的熱鬧和喧囂。總之是沒有一件順心的事，塞尚和巴黎格格不入。

塞尚在巴黎住膩了就回到家鄉艾克斯，在家悶頭潛心作畫，過些時候又被巴黎的藝術氣氛吸引去巴黎住一段時間。塞尚一輩子就是這樣遊走在巴黎和家鄉艾克斯之間。

在1867年底到1868年春天在巴黎停留期間，塞尚遇見了年輕的女模特瑪麗·奧爾唐絲·富蓋，陷入愛河，1872年兩人的孩子出生，1884年4月兩人才終於舉行了婚禮。

和塞尚在藝術上默默無聞正好相反，左拉在文學和寫作方面獲得了令人矚目的成功。1886年，左拉以塞尚為原型的小說《傑作》出版發行，左拉特地給塞尚寄去一本。小說描寫了一個沒有天分的畫家，奮鬥了一輩子也沒有得到社會的認可，最終失望自殺。雖然是小說，但也反映出了左拉對自己的好朋友塞尚的看法和評價。左拉成名之後，曾經為馬奈和其他印象派畫家搖旗吶喊，寫評論支持他們的藝術探索，但唯獨對塞尚及其作品隻字不提。和大部分人一樣，顯然左拉不理解塞尚的藝術風格。再加上左拉的妻子出身貧寒，

年輕的時候為塞尚做過模特，後來因為左拉的成功而躋身巴黎上流社會，成為社會名流，逐漸不喜歡和默默無聞渾身土氣的塞尚保持未來，因為塞尚讓她想起從前貧困的時光。

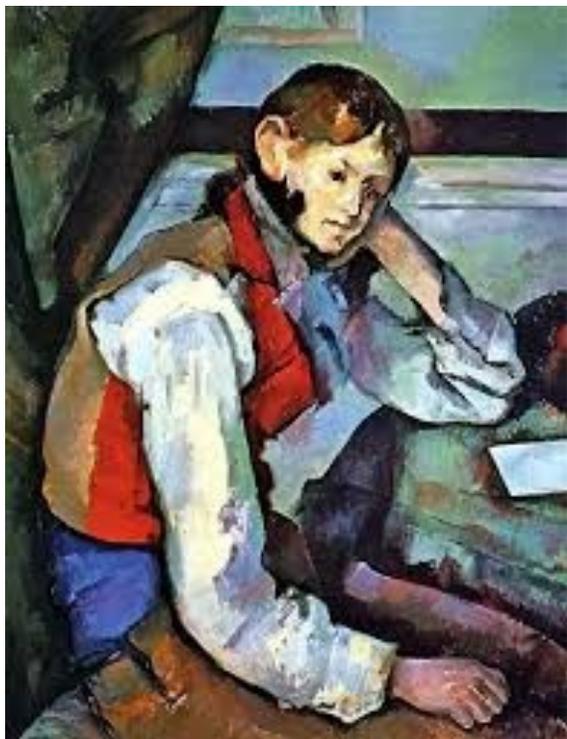
塞尚對左拉毫無保留，但左拉竟然如此糟踐當年親密無間、對他完全信任的老朋友，塞尚感到深深的失望和傷害。1886年4月，塞尚在給左拉的信中寫道：“親愛的愛彌爾：我剛收到你寄給我的《傑作》一書。我要感謝《盧貢-馬卡爾家族》的作者，為過往回憶留下了美好的見證，並請他允許我與他握手致意，以追憶往日的歲月。在逝去時光的驅使下，祝願你一切順利。”兩人幾十年的友誼從此煙消雲散，再沒有見過一次面，沒說過一句話。

1902年9月28日，左拉在巴黎的寓所死於煤氣中毒。住在艾克斯的塞尚聽到這個消息，驚訝得幾乎跌到，接著默默地哭了好幾天，為了童年的好朋友左拉的亡故，也為了永遠隨風而去無法挽回的友情。

從1874年到1886年，印象派畫家一共在巴黎舉行過八次印象派畫展。塞尚只參加過1874年的第一次和1877年的第三次，但是他的參展作品和大多數印象派畫家的作品一樣，不但沒有得到大眾的理解和接受，甚至遭到無情的嘲諷。1877年之



玩紙牌的人



穿红背心的少年

後，塞尚離開了印象派和印象派藝術，專心探索在自己的藝術風格。直到1895年塞尚才舉行了第一次個人畫展，但舉辦個人畫展並不表示作品被大眾認可。1903年，還有人在報紙上發表題目為“醜陋的愛”評論文章，其中描述到觀眾看到“超印象派的塞尚”的畫作時，會如何放聲大笑。

儘管不為大眾，甚至最好的朋友所理解，塞尚始終沒有放棄自己的藝術理念和追求。他像苦行僧一樣默默地耕耘著自己的藝術田地。和其他大部分印象派藝術家相比，塞尚在金錢方面非常幸運，他出身與一個富有的家庭，1886年父親去世後給他留下了兩百萬法郎的巨額遺產，這些財產使塞尚能夠心無旁騖、專心藝術。

塞尚認為“線是不存在的，明暗也不存在，只存在色彩之間的對比。物象的體積是從色調準確的相互關係中表現出來”。他的作品大都是他自己

藝術思想的體現，表現出結實的幾何體感，忽略物體的質感及造型的準確性，強調厚重、沈穩的體積感，物體之間的整體關係。有時候甚至為了尋求各種關係的和諧而放棄個體的獨立和真實性。

塞尚認為“畫畫並不意味著盲目地去復制現實，它意味著尋求各種關係的和諧。”從塞尚開始，西方畫家從追求真實地描畫自然，開始轉向表現自我，並開始出現形形色色的形式主義流派，形成現代繪畫的潮流。

塞尚這種追求形式美感的藝術方法，為後來出現的現代藝術流派提供了理論和實踐的基礎，所以，塞尚晚年為許多熱衷於現代藝術的畫家們所

推崇，並尊稱他為“現代繪畫之父”。

1906年10月的一天，塞尚在野外寫生時遇到暴風雨，回到家中就臥床不起。1906年10月22日67歲的塞尚因肺炎在家鄉艾克斯去世。



维克多山



塞尚夫人肖像



印象派藝術和藝術欣賞

(印象派系列之十)

司華曉

花了兩年多時間，總算完成了印象派系列，前前後後一共十篇文章，從印象派藝術的起源到印象派運動的結束，中間介紹了八位筆者認為具有代表意義的印象派畫家，分別是早期印象派的馬奈、莫奈、雷諾阿、德加、卡薩特，以及晚期印象派的高更、梵高、和塞尚。

印象派時期是一個新舊交替的時代，舊的藝術風格仍然深深地紮根在藝術家和普通大眾的心裡，主宰著日常的藝術生活，同時新的藝術思潮有如漲潮的春水一波又一波地衝擊著傳統的藝術領地。當時的巴黎作為西方藝術的中心，吸引了大批來自世界各地不同風格的藝術家。只有在巴黎，才能領略世界藝術的發展趨勢，才能站在藝術發展的前沿；只有在巴黎，才能把自己的藝術理念展示給整個世界，才能證明自己的作品經得起時代的考驗。對後人來說，那是一個大師輩出的時代，隨便拎出一個當時的藝術家，對於當今的人莫不如雷貫耳，唯有頂禮膜拜。

就像所有的歷史事件一樣，它們的產生、興起和消亡無不有其自身的因素和外部的原因，對於不同的歷史學家、藝術史的專業研究人員、以及藝

術愛好者來說，這些事件或許具有不同的意義，得到不同的解讀，就是所謂仁者見仁智者見智。另外由於篇幅的限制和筆者有限的涉獵，不可能逐一介紹每一位重要的印象派藝術家，即便是介紹到的藝術家，也很難對其一生作出詳盡的介紹，所以在寫作的過程中必須對藝術家和藝術家的生平故事及其作品作出篩選。

可以說，列入這個系列的藝術家以及他們的故事和作品反映了筆者對當時的印象派藝術和藝術家的理解和認識。筆者希望借著這個系列，把自己的認識和體會介紹給讀者。如果各位讀過這些文章之後有所領悟，對印象派藝術家及其作品有了新的了解，那麼筆者的時間和筆墨就算是沒有完全浪費，也可以說是沒有偏離當初編寫這個系列的初衷。

即便如此，筆者還是鼓勵讀者更多地閱讀有關印象派藝術藝術和藝術家的原著，親臨博物館和藝術館欣賞印象派畫家的原作，只有這樣，才能更加完整和準確地領悟和理解藝術家和他們的作品。

細心的讀者可能注意到了一個現象，最初的幾篇

文章中，筆者在介紹藝術家生平的同時，還嘗試對他們的作品進行分析，和大家分享筆者對那些作品的理解和感受，後來的幾篇對藝術家作品的分享和介紹越來越少。

這樣做的原因是，第一，按照現在的藝術和藝術欣賞理論，面對一件藝術作品首先要問的是這件作品有沒有意義，如果有，它的意義到底是什麼。把討論的範圍再擴大一點，怎樣界定一件物品是不是藝術品，換句話說，到底什麼是藝術，或者藝術是什麼。這些問題的答案，如果有答案的話，一定因人而異，不同的人由於不同的生活經歷、成長過程和由此形成的思維方式和藝術理念，對同一件作品一定會有不同的理解和詮釋。

第二，如果一個人在親眼目睹一件藝術品之前，已經看到或者聽到了別人對這件作品的評論和分析，有了先入為主的觀念，那麼這件作品對這個人將要產生的印象已經被污染了。帶著別人的看法欣賞藝術作品，就像戴著有色眼鏡看待事物一樣，看到的不是事物本來的面貌。

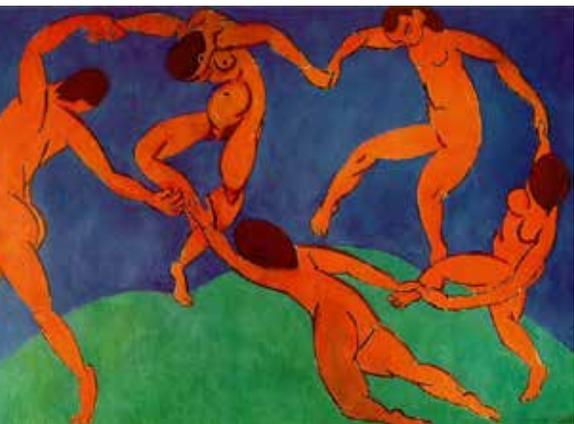
第三，從另一個方面來說，對藝術作品的印象來自直覺，屬於感性範疇，這種印象本身就非常清晰，很難用文字表達得一清二楚。雖然文章和藝術品都是以表達為目的，但兩者通過不同的方式和媒介，因而不能互相取代。因為這些原因，在分析解釋藝術作品的時候，筆者經常感到

詞不達意，理未屈而詞已窮。既然說不清道不白，那就乾脆不要自尋煩惱，做那些事倍功半的事情，還是把藝術欣賞的樂趣留給讀者自己。

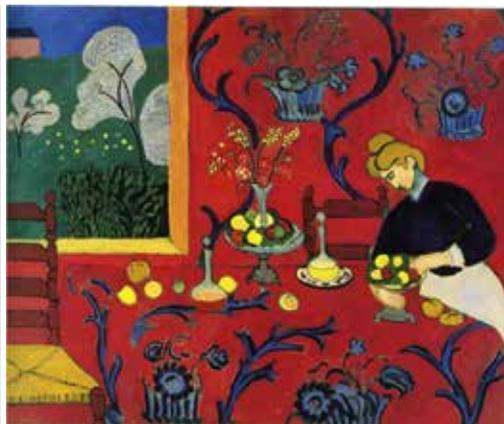
回頭再看印象派藝術，印象派藝術是19世紀下半葉在法國興起，然後逐漸傳播到整個歐洲藝術運動。儘管從興起到結束一共持續了不到五十年時間，但印象派藝術對後來的西方藝術的理念、藝術家的表達方式、甚至大眾如何欣賞藝術等各個方面都產生了無法估量的巨大影響。

首先，藝術家為自己奪得了藝術創作和審美標準的主動權和發言權。印象派之前的藝術和藝術家雖然也有創新，但還是遵循和服從大眾的審美習慣，尤其對作品的委託人言聽計從。從印象派藝術開始，藝術家通過作品首先表達的是自己對藝術和世界的理解和看法，對大眾的感受置之不理。很多時候藝術家的藝術理念超越了他們所處的時代，具有非凡的創新意義。藝術家用自己的作品引導、帶領、甚至逼迫大眾逐漸習慣和接受這些新穎的藝術理念和表達方式。

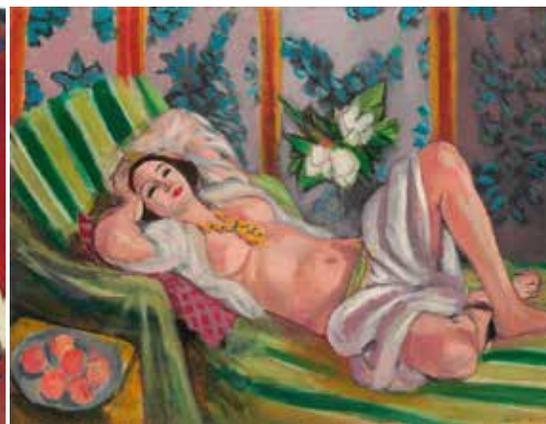
其次，印象派藝術家們影響了後來的藝術家，為後來的藝術和藝術家打下了基礎，使後來的藝術家在他們的基礎上繼續發展和推陳出新。比如法國藝術家亨利·馬蒂斯從高更的象徵主義推出了野獸派，挪威藝術家蒙克則是繼承和發展了梵高的表現主義，畢加索的立體主義主要來自塞尚的



馬蒂斯：舞蹈



馬蒂斯：紅色餐桌



馬蒂斯：側臥的宮娥與蘭花



蒙克：呐喊



蒙克：两个寂寞的人



蒙克：麦当娜

啟發和影響。

最後，面對當前眾多的藝術流派、藝術風格和藝術表達方式，作為藝術愛好者應該如何更新、理解和欣賞日新月異不斷發展的藝術和藝術品。

打一個通俗的比方，藝術也像美食一樣具有各種風格和流派。就拿美食來說，按地區劃分，就有西餐和中餐，西餐包括法國、意大利、西班牙、地中海等等不同的風味，中餐包括南北佳餚的八大菜系。只是粗略地劃分一下，繪畫藝術則包括了西洋繪畫和中國傳統繪畫，西洋繪畫有古典主義、浪漫主義、印象派、當代藝術等等各種風格，中國繪畫包括工筆、寫意、山水、花鳥、仕女等等，這裡還沒有考慮同一個藝術風格不同歷

史時期具有不同的特點。

就像任何人大概不會喜歡天下所有的美食，大概也很少有人喜歡所有的藝術風格。所以碰到自己不喜歡的藝術風格和作品也不必自責，覺得自己的藝術修養不夠，用通俗的話說，那不是你的菜。只要發現了自己喜歡的藝術風格，就多欣賞多領會，說不定觸類旁通，慢慢地由此及彼，也會對其它的藝術風格產生興趣和感動，自己的藝術眼光和欣賞能力也就在不知不覺的潛移默化之中逐漸進步和開闊了。

非常感謝各位用自己的寶貴時間閱讀這個系列的文章，希望和大家一起在藝術欣賞的道路上進步和成長！



毕加索：亚威农少女



毕加索：格尔尼卡



毕加索：梦

秦淮八艷之七：

尾聲

朱牧仁



董小宛：秋園雅興

前言

秦淮八艷中，與柳如是和顧橫波形成強烈對比的就是李香君和董小宛了，前二者嫁入了明、清兩朝一品勳貴之門而避開了戰禍。而後二者則委身於未能入仕的“復社四公子”之成員，在承平之時，公子門尚能仰仗祖上的餘蔭，過著優雅富貴的文人生活，甚而評論時政、指點江山；一旦山河變色，兵荒馬亂之際，則身家難保，也就注定了李香君和董小宛芳華早逝的命運。

而正因為人們對她們的哀思和嘆息，使她們的點點滴滴成為八艷中最廣為人知的故事。

血濺桃花李香君

李香君本姓吳，生長於官宦之家，父親（東林黨）因黨爭獲罪而家道中落，遂寄身於教坊，依附養母而改名為李香。

余懷（1616 — 1696 年）在《板橋雜記》中，對她的描寫僅寥寥數語：“李香，身軀短小，膚理玉色，慧俊宛轉，調笑無雙，人題之為「香扇墜」。余有詩贈之云：「生小傾城是李香，懷中婀娜袖中藏。何緣十二巫峰女，夢裡

偏來見楚王。」武塘魏子一為書於粉壁，貴竹楊龍友寫崇蘭詭石於左偏，時人稱為三絕。由是，香之名盛於南曲，四方才士，爭一識面以為榮。”清代的孔尚任則用了十餘年的時間，將她的故事寫成 44 齣戲的傳奇劇本——1699 年完稿、1708 年刊行的《桃花扇》。書中借用李香君和侯方域的爱情故事，反映出南明弘光帝在南京的荒誕事跡。書成之後，一時廣為流傳，連康熙亦索稿而讀。香君之名於是家喻戶曉。

1640 年，南京的黨爭日熾之時，十六歲的李香君在她的媚香樓見到了如意郎君侯方域，除了欣賞彼此的才華之外，她父親和侯皆為東林黨人士的背景更將他們的戀情提昇到了國仇家恨的層次；期間，侯贈送了香君一把題詩的扇子。隨後上演的是侯、李與政敵阮大鍼政爭的戲碼。

1644 年，崇禎自縊而亡，弘光帝即位於南京。阮大鍼就任兵部尚書，展開了對東林人士的報復行動，侯方域於是離開了香君而北上揚州效力於史可法。當香君被逼迫嫁於府官之時，她憤而撞柱以明志而血濺詩扇，侯之友人順著血跡畫出了一株桃花，而香君寫下了：



秦淮八艷男主角	紅粉知交	功名(明)	功名(清)
王禛登 (1535 — 1612)	馬守貞 (1548 — 1604)	(修史)	
錢謙益 (1582 — 1664)	柳如是 (1618 — 1664)	禮部侍郎	禮部右侍郎
龔鼎孳 (1616 — 1673)	顧橫波 (1619 — 1664)	進士，兵科給事中	尚書
吳偉業 (1609 — 1672)	卞玉京 (1623 — 1665)	榜眼，南京國子監	國子監
朱國弼 (?)	寇白門 (1624 — ?)	保國公	
冒襄 (1611 — 1693)	董小宛 (1624 — 1651)	復社四公子之一	
侯方域 (1618 — 1655)	李香君 (1624 — 1653)	復社四公子之一	
吳三桂 (1612 — 1678)	陳圓圓 (1624 — 1681)	武舉人，遼東總兵	平西王

《與侯公子》

桃花褪艷，血痕豈化胭脂。
荳蔻香銷，手澤尚含蘭麝。

弘光即位後，絲毫不以國難當頭為念，仍然廣招美貌舞伎以娛朝廷，香君被召入宮後，有感於生世而寫了：

《淒·李香君》

家道中落異鄉客，媚香樓中詩書琴。
及笄又一朝宗遇，兩心細刻幾世緣。
宮門深深鎖紅顏，心緒淒淒桃花扇。
蕙曲清幽紅塵斷，笑看來生桃花開。

次年，清軍攻陷揚州、南京，有一傳說是，侯、李終得再續前緣。遷往侯之歸德（商丘）故里後，香君以孝、敬事奉侯母與侯妻，倒也度過了一段幸福時光。不幸的是七年後，正當香君有身孕之時，她的教坊往事被揭發，而不見容於侯父。被逐往鄉間後鬱鬱寡歡，遂長病不起，得年三十。

《桃花扇》的結局則是道士張薇設道場於棲霞山，吊祭南明覆亡時之死者，侯、李會於道場時，道士撕毀桃花扇，規勸之後，二人入道歸隱於山林！

孔尚任描寫香君最佳的一首詩為：

《桃花扇》清·孔尚任

梨花似雪柳如煙，春在秦淮兩岸邊；
一帶妝樓臨水蓋，家家粉影照嬋娟。
白骨青灰長艾蕭，桃花扇底送南朝；
不因重做興亡夢，兒女濃情何處消。

而用這首總結了那一個時代的興亡盛衰與悲歡離合：

漁樵同話舊繁華，短夢寥寥記不差；
曾恨紅箋銜燕子，偏憐素扇染桃花。
笙歌西第留何客？煙雨南朝換幾家？
傳得傷心臨去語，年年寒食哭天涯。

註：有關李香君的故事車載斗量，散見於網站、戲曲及影片中，有興趣的讀者定能發掘喜愛的作品。

紅顏薄命董小宛

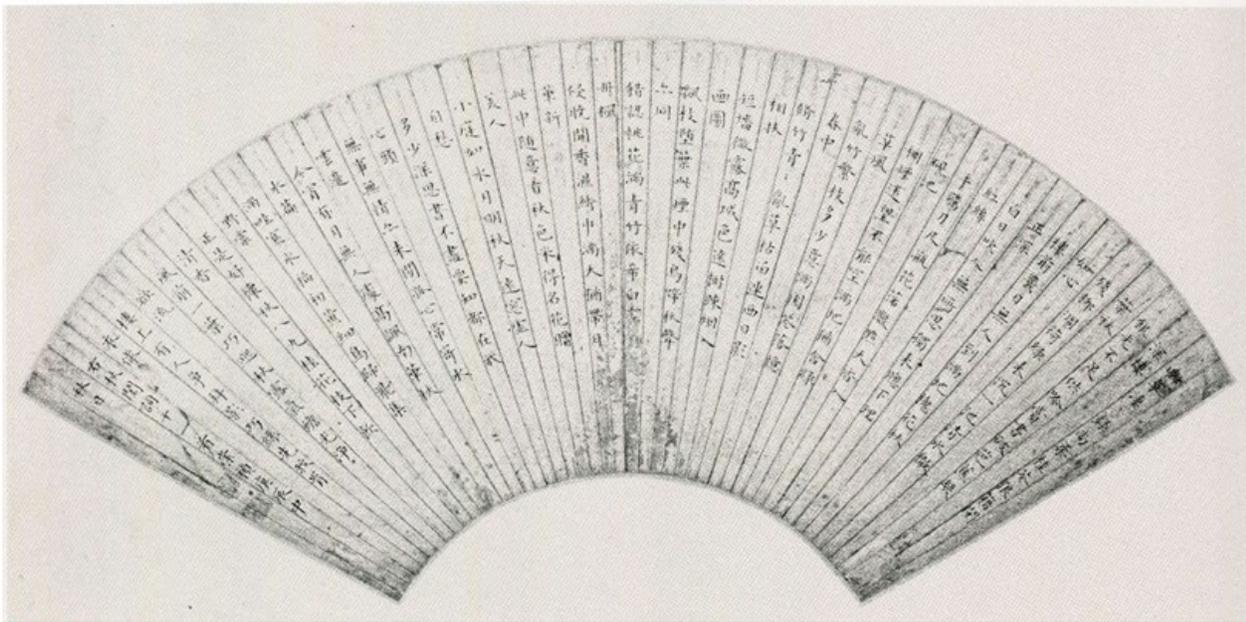
董小宛，原名董白，一字青蓮，乃出生於蘇州之“蘇家綉莊”的大家閨秀，自幼才藝雙全。不幸父親早逝，母親不諳業務以致家產為店伙所奪，且欠下巨額債務。母親憂憤成疾之下，十五歲的小宛無路可走，只得將自己售予畫舫賣藝以籌款為母治病。

《板橋雜記》中，余懷對小宛的描述是：“天姿巧慧，容貌娟妍，七八歲時阿母教以書翰，輒了了(了不起!)……針神曲聖，食譜茶經，莫不精曉。性愛閑靜，遇幽林遠澗，片石孤雲，則戀戀不忍捨去。至男女雜坐，歌吹喧闐，心厭色沮，意弗屑也。”

李香君是“調笑無雙”，最喜歡開玩笑；董小宛則討厭男女雜坐、打情罵俏，喜歡的則是閑靜與山水，所以她不少的時間都是在陪伴著名流雅士，或泛舟於江湖，或悠遊於山林。



李香君繪，侯方域題



上圖為董小宛自作的《小楷秋閨詞七言詩十一首扇面》，現藏於吉林省博物館，字蹟秀麗，第一首為：

幽草淒淒綠上柔，桂花狼藉閉深樓。
銀光不足供吟賞，書破芭蕉幾葉秋。

其餘十首亦皆為寫景敘懷之詩，十足的詩中有畫。最後一行“右秋閨詞十一首，崇禎庚辰中秋日”，是在說，這是 1640 年她十六歲時中秋日的作品了。左圖為十五歲所作《彩蝶圖》現存於無錫博物館。



董小宛的教坊生涯較為平淡，和李香君大相逕庭。她和復社四君子之一的冒襄(字辟疆)互有耳聞且彼此景仰，但是陰錯陽差，直到 1939 年才得見面，兩年後得錢謙益、柳如是之助，小宛終於脫離樂藉而嫁入冒家，甚得

襄母與襄妻之喜愛，期間，他們賦詩作畫，倒也其樂融融。只是好景不長，清軍南下之際，家園毀於戰火，辟疆貧困之下，臥病於床，幸賴小宛不辭辛勞侍候左右，才得以康復。但是隨後小宛卻勞瘁過度，一病不起！年僅二十有八。

下頁之圖為小宛董白所繪，冒襄題詩之《蘭花圖》，現藏於故宮博物院。

女俠誰知寇白門

晚明的秦淮八艷之中，柳如是與陳圓圓來自蘇州，馬、顧、卞、李、董則出自名士、書生等所留連的秦淮“舊院”。“珠市”為商賈、官紳應酬交際之所在，其女子面對“舊院”時，常自感形穢，然而依《板橋雜記》所載，“珠市者間有殊色”，為免遺珠之憾，余懷特別將“珠市”的王月、王節和寇湄三人簡介於《雜記》之中，而寇湄有幸被後人列為八艷之一。

寇湄，字白門，身世不詳，或許出身於教坊，余懷形容她「白門娟娟靜美，跌宕風流，能度曲，善畫蘭，粗知拈韻吟詩，然滑易不能竟學。」也就是說，她的文采不過爾爾，脾氣倒是不小。

白門很早就和南京的文人們熟識，柳如是的女君錢謙益就為寇家姊妹寫過這首詩：

寇家姐妹總芳菲，十八年來花信違。
今日秦淮恐相值，防他紅淚一沾衣。

十八歲時，寇湄嫁給了保國公朱國弼，朱和皇室並無血緣關係，世襲的保國公爵位乃祖上代代之戰功而得。婚後三年，南京城陷，朱為清軍所俘，押往北京，朱打算賣掉白門以籌錢贖命，白門跟他說，“你能把我賣幾個錢，不如我回南京去籌款來救你。”籌得了上萬兩的白銀後，朱國弼得以獲釋，後來被任為輕車都尉。

白門決定離開朱後，回到了南京而被稱為女俠，重新週旋於賓客之間，但隨著年華老逝，“自歎美人之遲暮，嗟紅豆之飄零也！”（余懷語）

白門病故於教坊後，錢謙益在《金陵雜題》中為她寫了首詩以為悼念：

叢殘紅粉念君恩，女俠誰知寇白門。
黃土蓋棺心未定，香丸一縷是芳魂。

當年朱國弼斥資將寇媚從樂坊贖出，而後者又用重金將朱自滿軍手中救出，也算是千古奇譚，這應該是白門忝列秦淮八艷的主因吧！

後記

前文提及，地球的小冰河時期迫使清軍南下牧馬、進逼遼東，以及造成中原大旱、飢民四起是造成大明王朝覆亡之兩大原因，第三個則是東林黨與閹黨（包括浙黨、齊黨、楚黨……等）之爭，削弱了政權的實力。

明熹宗朱由校傳位於崇禎時，知道後者不喜歡魏忠賢而勸告他留下魏，因為魏能辦事，可惜崇禎不聽而斬之，用了一堆只會空談的東林人士，猶豫不決下，再起用閹黨後，更加劇了政黨之爭。

對於黨爭，康熙說得最乾脆，“但謂明之亡、亡于太監、則朕殊不以為然。明末朋黨紛爭，在廷諸臣置封疆社稷於度外，惟以門戶勝負為念，不待智者，知其必亡。”

但是換個角度來看呢，如果沒有小冰河時期帶來的災難，東林黨和閹黨互罵對方貪污腐敗，卻又都自稱忠君愛國，有此兩大要素，假以時日，晚明也許會演變成世界第一個君主立憲的



董小宛繪，冒辟疆題詩之《蘭花圖》，故宮博物院藏

兩黨政治呢（明熹宗的謀略？）！

回到現實的環境，在時代背景之下，也就上演了秦淮八艷等一齣齣催淚的故事！

〔全文完〕

補白：“馬湘蘭小印”

王穆之

朱牧仁先生《“秦淮八艷”之四·一葉幽蘭馬守真》（《千橡》2017年秋·第64期）閱文讀畫，頗有興味，聯想起自家收藏的史學名家鄧之誠著《古董瑣記全編》（北京三聯書店1955年7月版）其《續記》卷四有“馬湘蘭小印”條，朱先生謂“因祖籍湖南，在習作蘭畫之後，自稱湘蘭”，現照錄鄧著如下，標點依原書，以饗讀者：

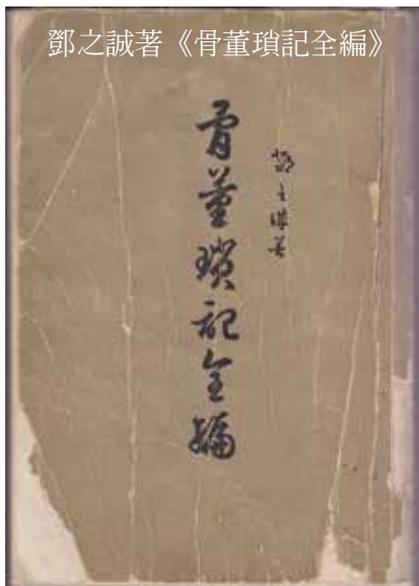
“彭邦鼎《閒處光陰》云。舊有勝國名妓馬湘蘭印章一枚。壽山石，方徑四五分。厚約三分餘。瓦紐。中鑄浮生半日閒五字。白文大篆。四圍壬字谷日，偕藍田叔。崔羽長。董元宰。梁千秋。社集舟中。女史馬湘蘭索刊。欸曰雪漁。其石瑩潤完好。文字亦復整全。從兄春農屬意久。餘之楚，即用之誌別。迨春農聞貴笕西先生（貴慶）藏有馬湘蘭硯。彼此傳玩。各欲取以成耦。乃強為立說。作五古一章。韻至數疊。相持不下。先是互炫其物時。鮑覺生先生（桂星）在座。固知兩家皆健鬪。因以一詩解之。而此印章為笕西先生有矣。又碧香詞有咏湘蘭小印云。湘蘭小印花乳石，約高二寸許。四方。文曰聽鸞深處四字。白文。邊欸百穀小篆星星二字。馬自銘云。百穀之品。天生秒質。伊以惠我。長居蘭室。不知笕西所藏即此硯否。又程春海亦家藏湘蘭小硯。背鑄湘

蘭小像。遍徵題咏。祥符周樛生（之琦）賦三姝媚詞。有想鏡中眉樣。半蛾偷借。及忍取南朝遺墨。青溪恨惹句。”

鄧先生上個世紀三、四十年代任教燕京大學，著有《中華二千年史》、《清詩紀事初編》和《桑園讀書記》等。其《全編》“出版者說明”：“本書從前人別集及筆記中蒐羅若干材料，對於考釋古物、記述史事，有一定用處”。張中行《常翻看的〈古董瑣記〉》（北京《光明日報》1991年11月7日）認為“說明”“未免失之方面太窄，分量太輕”；“我總覺得，於考史之外，它還有以雨露滋潤生活的大用”；再者，“這部著作是讀舊雜誌的筆記，其中有抄，有自己的觀感。”認為“其一可以比作蜜蜂，是采千萬朵花釀出來的”，其二，“其中不少人和事物是微末的，常常無關於國計民生，可是讀後的所得卻是‘思念’。”其三，“瑣記所記古人古事物，是昔日有遇的境，其中也不乏可歌可泣的，所以也就有大價值”。張先生的品評深中肯綮；他長期擔任北京人民教育出版社中學語文編輯室編輯，參與選編註釋《古代散文選》上中下三冊，廣受歡迎，銷量頗大。上、中冊出版於上個世紀六十年代初期；下冊為“史無前例”的十年動亂打斷，“改、開”後的1981年編註出版，張先生為統一整理定稿者。他兼為學者，有《負喧瑣話》等諸多著作問世。

本書為昔日學生所贈（慚愧！《孟子·離婁章句上》曰：“人之患……”）其令尊為國際著名中國民間宗教學者，已過逝。目次頁鑄有“穿月齋藏書印”。我攜是書跨洋過海而來，機上也“常翻看”，解困消乏，興趣盎然；自家認為可為學術研究應用資料的，夾以紙條，免於折頁。此亦可一記也！

（引用文字，皆已審核，特此說明。）





《千橡》編委會

Title	Name	Name	Email
召集編輯	朱牧仁	Muren Chu	chumuren@yahoo.com
召集編輯	陳蕙玲	Helen Shih	helenshih168@gmail.com
顧問	馮瀚緯	Jesse Fong	jfong2013@yahoo.com
顧問	王友平	Youping Wang	iacmspw@gmail.com
文稿編輯	李瓊	Qiong Li	qiongli_98@yahoo.com
文稿編輯	徐衛龍	Weilong Xu	wxu101@yahoo.com
文稿編輯	吳茵茵	Elaine Lo	elo8890@gmail.com
文稿編輯	章世倩	Daphne Lee	eagleylee@yahoo.com
文稿編輯	陳昭吟	Katey Chen	yin9898@gmail.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
廣告編輯	方梅	Mei Fang	mfangx@yahoo.com
廣告編輯	余隆川	Longchuan Yu	longchuan99@yahoo.com
文稿,版面, 網絡	潘建美	Jianmei Pan	jianm.pan@gmail.com

支援志工			
文稿編輯,廣告	陸麗珠	Leslie Chou	lchou1497@gmail.com
版面編輯, 文稿	劉月齡	Yuehling Liu	yuehling.chiu@gmail.com
文稿編輯	陳玲伶	Lingling Jiang	ll0805@gmail.com
版面編輯, 文稿	包捷敏	Jiemin Bao	jbaogreen@gmail.com
廣告編輯	曾軾薇	Janet Tseng	jenettseng@yahoo.com



與「稀世罕見的天才」 相遇

王瑞芸



今年六月我在佛羅倫斯城裡閒逛的時候，在佛羅倫斯美術學院附近的一個小廣場邊上，瞧見一個很體面的建築，浮雕圓雕的一堆，簇擁著把一個門面整得熱熱鬧鬧的，我便趨近瞅瞅，想知道這建築過去做什麼用的，裡面有什麼名堂，藏著什麼寶貝。在佛羅倫斯這種地方要千萬留神，隨便一碰就遭遇名作，不能浮皮潦草地瞎走。可那個漂亮的宅子門緊關著，門口的說明牌上又不是英文，我不知所以，正要離去，轉眼卻看見緊貼這豪宅旁邊的一個門口倒在出售門票，眼睛朝裡一掃，是簡單的平房圍起來一個普通院落，牆上光光的啥也沒有，門口也素素的一無裝飾，顯然那個入口與這個豪宅完全無關，而且被

這個豪宅更比得清湯寡水的，會有什麼好看的。我差不多只是為了表示一點禮貌——別那麼冷冰冰地跟門口含笑收票的佛羅倫斯女子擦身而過——才朝她問了一句：這裡是個什麼地方？裡頭有畫嗎？「有的，有的，很值得看的畫哦。」

要不要信她？我內心躊躇……那麼多華美耀眼的地方都看不過來，這簡單的幾棟屋子，值得進去嗎？可我已經不記得自己當時是怎麼想的了（八成也是為了禮貌吧），總之，鬼使神差我就買了票進去——縱然白花了十個歐元，天不是也塌不下來嘛。進去一看……我的媽呀！這裡是聖馬可修道院，其中的壁畫是我最喜歡的文

藝復興中畫家之一弗拉·安吉利卡(Fra Angelico 1395-1455) 畫下的。啊！啊！啊！我的心樂得咚咚直跳(感謝上帝的指引啊！！！)

說起義大利文藝復興，人人眼睛都朝那「三傑」看。得是學過西方美術史的人才會知道，弗拉·安吉利卡是其中很特別很精彩的一個畫家。16世紀佛羅倫斯的畫家兼文人瓦薩里，寫了一本如今大大有名的書叫《名人傳》——此書被視為西方第一本藝術史——記錄下了一系列當年義大利文藝復興的天才們。安吉利卡在書中被他稱為「稀世罕見的天才」。

就這麼偶然，我與這位「稀世罕見的天才」相遇了。

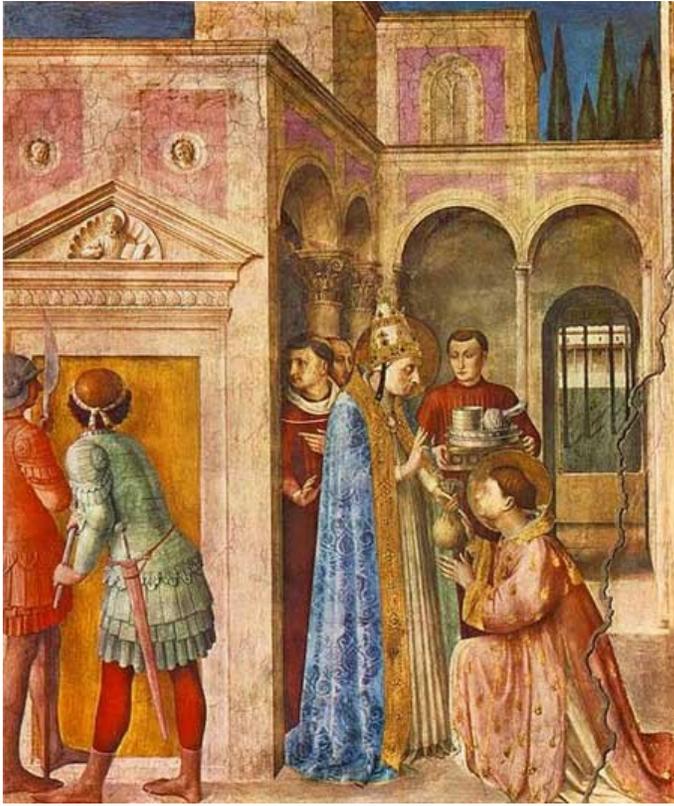
聖馬可修道院走進去就是個簡單之極的四方庭院，院中別說沒有雕像，就連好好培植的花草都沒有。東西南北圍著的房子是兩層的，下面是開放的回廊，上面的二層是全封閉的，牆壁上面只有若干個極小的窗子，那裡正是修士們修行的地方了。從直直的木頭樓梯走上去，就看得出樓上的空間其實蠻寬敞的，屋頂很高，木頭的房樑全部裸露著，看著相當質樸大氣，地面全是一塊塊紅磚鋪就的，也是一味的樸素，但乾乾淨淨。就是在這個寬敞空間中隔出



了許多間小小的靜修室，它們是照了回字型分佈的：中間先圍出一圈，然後再沿著整個房子的外壁又圍了一大圈，在外圈和內圈的小室之間有紅磚的過道。過道寬寬敞敞，反而那些小小的靜修室並不寬敞，每一間也就五六平米大小，房間裡什麼都沒有，只有一個極小的窗子，是很「農民」地用一塊厚重的木頭大粗板直接釘在牆上，用鐵栓固定，然後在這塊粗大的厚木板中心摳一個小窗洞，只有一個人的腦袋那麼大小，窗洞前配有一個可以拉開的小木扇……這種空間，這種窗洞——照我們現代活得輕飄飄的人看來——跟囚室的風格幾乎一模一樣。雖然這麼說有辱神明，但必須得用這樣的比喻，才能讓讀者對於那些個修行室有一個比較感性的印象。然而，這裡大大奢侈的是，每一間靜修小室內都有一幅安吉利卡畫的壁畫！此外，門外的每條過道的盡頭，也有他畫的尺寸更大的壁畫……所有這些畫全被完好地保存到今天！

對已經飽看過文藝復興之後各時期名作的現代人來說，安吉利卡的畫，驀一看似乎沒有什麼出奇制勝之處，相比三傑作品的或優美，或飽滿，或健壯，他的畫就顯得太克制了。他筆下的人物個個都很收斂——從精神到身體，絕沒有一個人讓自己放肆地長得腰圓膀粗的，更別提腦滿腸肥了。他們全體倒像是在營養有限的條件裡長大的人，都有些弱柳扶風的，四肢細細長長，容長臉兒溜肩膀。就是這樣的一些人，精神卻很強

大，無論身處什麼場面——悲慘如基督受刑、流血、死亡；喜慶如基督出生、復活、升天——都有極高的承受力，人人從容安靜，絕不呼天搶地，也不欣喜若狂，就只是用靜與定面對現實並純然地接受。單是這一點，就會叫觀眾嚇上一跳了。這



樣的靜定氣質，構成了安吉利卡畫面「罕世稀有」的明淨清晰，從構圖到層次到色彩都是。雖然從他畫上的建築走向、衣褶處理、面部造型上看得出，這個畫家已經完全掌握了文藝復興繪畫中建立的透視法、明暗造型法，以及人體解剖了，但是他從不在畫中炫耀這些能力。比如他畫耶穌背著十字架去各各他山的路上，當年應該會是個萬人空巷的場面，很多畫家會把這一幕當成展示自己描繪才能的機會，饒有興致地去刻畫種種人，種種姿態和表

情，如神情冷漠粗暴的押解士兵啦，冥頑衝動無知的圍觀市民啦，乃至各式各樣的衣飾兵器等等，而安傑利卡把這個火爆場面簡化成只三個人：背著十字架，面容平靜，腰杆兒筆直的耶穌，聖母與一個聖徒在他身邊靜靜地陪著他。我在修道院裡的每一幅畫中都看出，安吉利卡無論去畫傳說中的多大場面，他都儘量選擇用最少的人物去表達，他為什麼要如此去簡化畫面呢？他是只想讓自己的畫傳遞天國的資訊和神的光輝吧，因此，任何干擾這一目的的東西都要去掉。這樣一來，他的每一張畫像是被他用什麼秘法過濾過的，濾掉了塵世間的紛擾雜亂，也濾掉了人的情緒，人的得失，乃至人的生死。結果，他的畫面獲得了一種特別純淨的視覺效果，有一種水晶般的晶瑩剔透之感，甚至好像都具有一種瑩瑩潤澤的光芒。在這樣的畫前，每個人應該盤腿坐下，燃上一炷香，讓自己心頭開出一朵美麗的白蓮花。

一個能這麼去畫畫的人，原來他自己根本就是個修士呢。安吉利卡原名叫喬凡尼，出生在托斯卡尼地區的一個小村裡，只距離佛羅倫斯十幾公里。據說他十幾歲就進修道院了，而在現今查得到的教會文檔中還可以知道，他進教會時已經會畫畫——因教會存有他在二十三歲時收到畫款的記錄。安吉利卡進的是多明我會教團，這個教團以保持聖潔和事貧為使命。據說安吉利卡在修道院裡還擔任了一定職務的，但是這一點似乎並不曾妨礙這位修士在藝術上的精彩發展，情況還正相反，他對神聖的事務浸潤越深，藝術上越獲得的精神光芒越足。聖馬可修道院裡的作品

難道不是最好的證明——張張都向人傳遞純潔虔敬的心意，哪裡是後來那些表現聲色犬馬，豪飲宴樂的人世，或者自我表現內心糾結鬱悶的畫作可比！總之，修士兼畫家安吉利卡在這家修道院呆了近十年（1436-1445），靜靜地修行，慢慢地畫畫，不求聞達。可巧，佛羅倫斯當時的執政者科西莫·美蒂奇在聖馬可修道院裡保有一間屬於他的靜修室（以供這位執政者在厭倦人事時有一個避風港），於是安吉利卡的才能不可避免地進入了上層雇主的視野。他後來就被教廷召去羅馬為聖彼得教堂作畫（可惜後來他的畫被後任的教皇鏟掉畫上別的了）。他照這樣就在羅馬呆了下來，1455年他在羅馬的一家多明我會修道院過世，被安葬在羅馬的 Santa Maria Sopra Minerva 教堂中。在他的墓碑上刻著這樣動人的句子：「當我唱出自己的讚

美時，別把我的能力算成 Apelles（西元前 4 世紀的古希臘名畫家，為亞歷山大大帝作過肖像——譯者注）的那一種；而應說，此舉都是奉我主基督之名，我的一切都要奉獻給貧苦。在這個塵世間的所有作為在天國裡是沒有位置的。我，喬凡尼，是托斯卡尼的一朵小花。」

瓦薩里在他的《名人傳》中對這位演出者的贊詞是這樣的：「給予這位教士多大的讚譽都不算過分，他的一切言和行都非常謙卑，非常柔順，他的所有畫作都染上了這種悲憫謙卑的氣質。」在他過世幾百年之後，在 1982 年，教皇保羅二世給這位修士畫家安吉利卡進行了宣福禮，認證他是受神庇護的人。那該是教會的一種榮譽性特別認證，以此來表彰一個修士突出的純潔和虔敬。



英國文人和批評家羅塞蒂(William Michael Rossetti)對安吉利卡一樣讚揚有加：「從弗拉·安吉利卡一生的行跡看，就能知道，他為什麼該得到教會的認證。他過著一個多明我兄弟會的奉獻和禁欲的生活，從來都沒讓自己超過這個身份。他奉行著照料貧困的教律；他總是懷有喜樂。他所有的畫都是神聖的題材，而且他從不改變或者誇耀它們，這也許是出自宗教的信念，因為他的畫出自神聖的靈感，它們都保持著起初的本色。他總是會說，他在描繪基督行跡時，他要全然和基督待在一起。可以確定的事實是，他每次拿起



畫筆之前都要先祈禱，還有，他每每畫基督上十字架時沒有一次不流淚的。」

看過了他的畫再讀這些文字，讓我內心有深深的感動。現在安吉利卡對於我成

為一個親近之人，閉上眼睛心頭就會浮現出這樣的場景：他披著多明我會修士標配的黑斗篷(他一定也會是身形瘦弱的人吧)，每天早晨在做過晨禱之後，拿著一把畫筆進入了我六月在聖馬可修道院看見的那些小室。他的面容十分乾淨，眼神清澈，那樣的眼睛裡看得見的只有神，只有那些願意跟隨神的人——的確如此，我分明看見他畫中出現的每一個人頭上都有一圈靈光！頭上沒有靈光的人進入不了他的畫面，或者說他一律都看不見。那些仇視陷害基督的人他看不見，那些一味尋歡作樂，醉生夢死的人他也看不見，他的世界裡只有神和事奉神的人。還是那句話：在這樣的畫前，每個人應該盤腿坐下，燃上一炷香，讓自己心頭開出一朵美麗的白蓮花。

其實這兩年我在面對義大利文藝復興時期的藝術時已經開始心生疑惑：當人們歡慶文藝復興演出者在表現人的能力上取得了長足進展，創作了極其輝煌的寫實畫作時，藝術分明調轉了一個方向，嘩啦啦沿著人的感官享樂，自我膨脹，進入了另一個河道。在藝術中我們裝進了允許肆意表達的人性，會不會擠走了靜默無言的神性。

在眼下，我們這個神性稀缺的時代，我們是得到更多幸福了嗎？我們的內心世界是更加美好了嗎？

2018-12-21 加州千橡



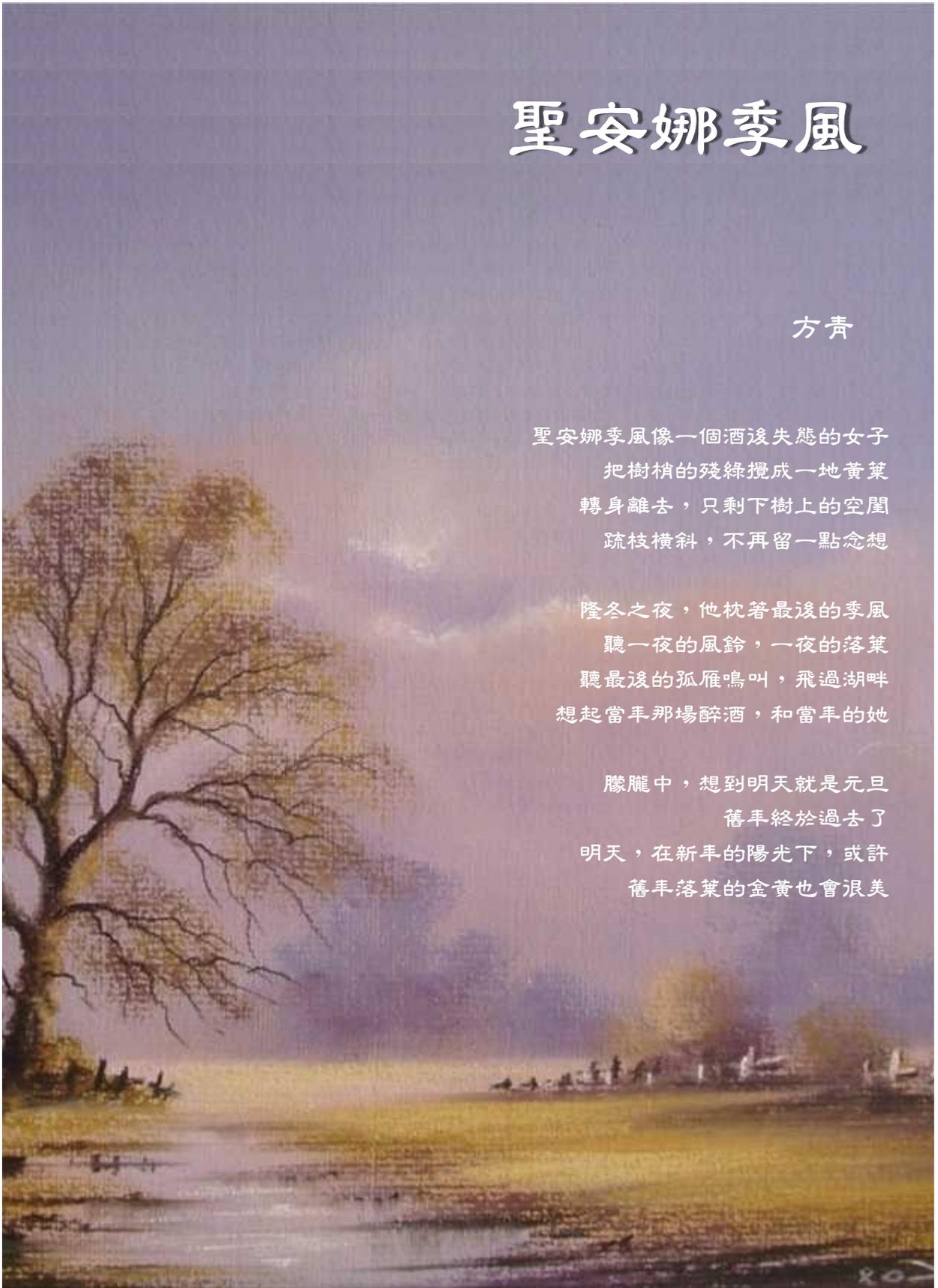
聖安娜季風

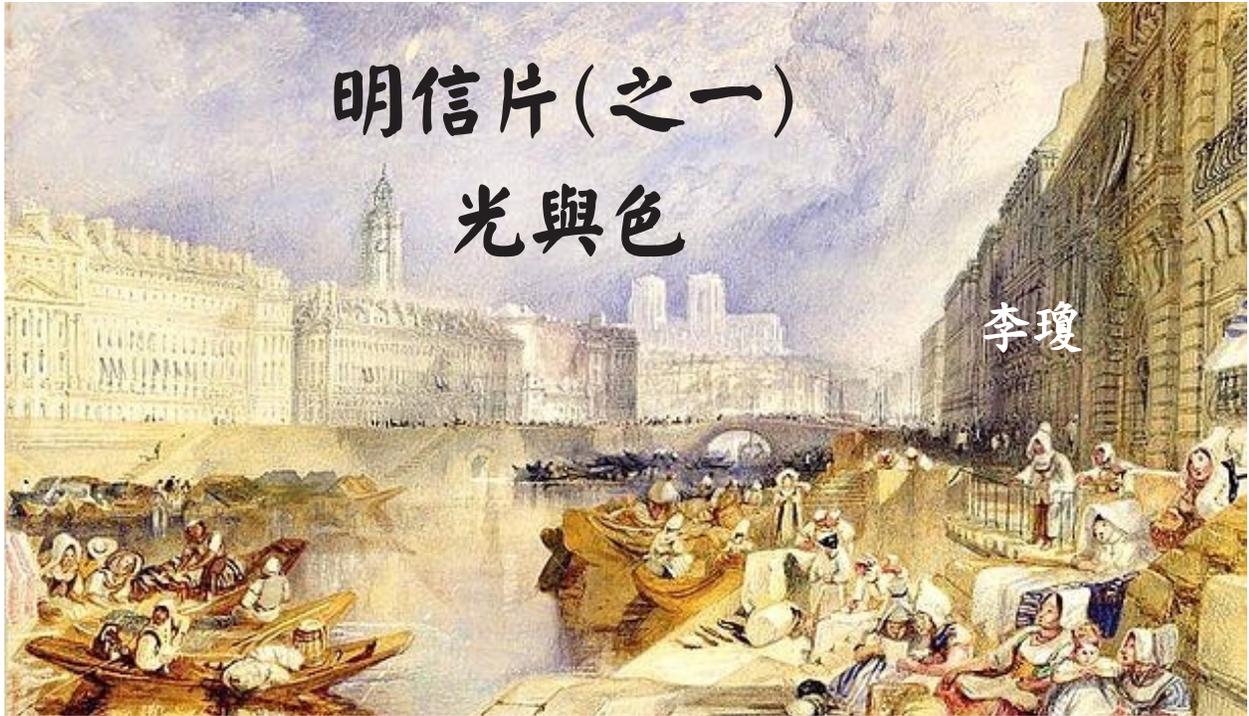
方青

聖安娜季風像一個酒後失態的女子
把樹梢的殘綠攪成一地黃葉
轉身離去，只剩下樹上的空閨
疏枝橫斜，不再留一點念想

隆冬之夜，他枕著最後的季風
聽一夜的風鈴，一夜的落葉
聽最後的孤雁鳴叫，飛過湖畔
想起當年那場醉酒，和當年的她

朦朧中，想到明天就是元旦
舊年終於過去了
明天，在新年的陽光下，或許
舊年落葉的金黃也會很美





明信片(之一) 光與色

李瓊

旅遊回來，花點時間整理和記錄從各個美術館收集的明信片，恐怕時間久了記不清。旅途中，給自己規定每個美術館收集一張明信片，挑選就成了一個極其痛苦的選擇。太多喜歡的畫了，尤其是收藏豐富的博物館。

面前這張莫奈的《博爾迪蓋拉》是從哈默藝術博物館收集的。哈默藝術博物館就在洛杉磯，位於加州大學洛杉磯分校的藝術學院旁，由美國石油公司主管、企業家和藝術品收藏家阿曼德·哈默創建。

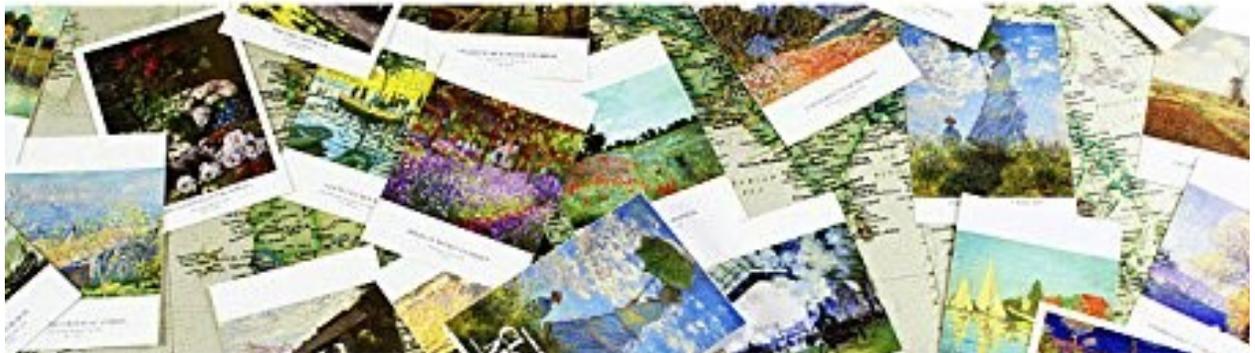
在人們的印象中，洛杉磯的文化就是好萊塢電影，提到美術館就是蓋蒂中心。其實除了蓋蒂中心外，洛杉磯還有幾家不錯的博物館，像洛杉磯郡現代美術館、帕薩迪納的諾頓西蒙藝術博物館、杭庭頓圖書館等，哈默藝術博物館也是其中之一。也許哈默藝術博物館規模不大的緣故，知

道的人不是很多，但收藏了許多印象派和後印象派的藝術作品，包括 500 多件法國諷刺作家奧諾雷杜米埃的作品，藏品數僅次於巴黎。前年妹妹來洛杉磯，她說有一幅薩金特的《居家的波齊博士》在這家博物館。那時我剛剛把注意力轉到薩金特身上，而且我的那本薩金特畫集封底用的就是《居家的波齊博士》，當然有興趣去欣賞一下原作，便特意去了一趟。博物館除了薩金特的那幅畫，還有倫布朗的《拿黑帽子的男人》、梵高的《聖保羅醫院門前花園裡的樹》、畢沙羅的《蒙馬特大道的狂歡節》、提香的《穿盔甲的男人》，等等。

收集莫奈的《博爾迪蓋拉》明信片，是因為畫面的色彩和光很吸引我。那時，我剛剛開始學畫，從作畫的角度接觸到光與色的概念。作為光與色的大師，莫奈的作品對我自然有著很大的吸引力。沒學畫

之前，和大多數人一樣，對莫奈的畫印象最深的莫過於他的睡蓮和不同光線下的草堆。學畫之後，對他的各種畫多留意一些，但也很少見到他用如此細膩的筆觸和如此豐富的色彩，來描述如此縱深的景色。回來後，上網查了一下。博爾迪蓋拉是法國邊境附近的一個意大利小型沿海城市，景色宜人。據記載，1883年，43歲的莫奈與他的畫家朋友奧古斯特雷諾阿一起去地中海海岸旅行，尋找更多能表現光色的景緻，他們發現了博爾迪蓋拉，這座介於法國和意大利邊境的美麗小城。1884年，莫奈又回到博爾迪蓋拉，在那裡一呆就是三個月。那期間，莫奈畫了一系列的畫，用畫筆從各個角度表現他對這個城市的熱愛。他把這段時間形容成是在與太陽一起擊劍和摔跤。

在“最美麗的地方之一”繪畫對莫奈



來說是一個挑戰，因為樹木景色都不是他所熟悉的。在給妻子愛麗絲的一封信中，莫奈說，博爾迪蓋拉畫畫“是非常困難的，非常耗時的，主要是因為大型獨立的圖案是罕見的。它濃密的樹葉太濃了，你可以找到的所有圖案都有很多細節，非常難以畫畫，而我相反，是一個（善於畫）孤立的樹木和大空間的人”。據說莫奈受

塞尚一幅風景畫《從埃斯塔克眺望馬賽灣》的影響，除了畫這座小城的各個角落外，他把畫架放在城市的高處，在相同的角度，但在三個不同的高度畫下了從博爾迪蓋拉高處俯瞰大海的景色。莫奈成功地用豐富的色彩和對光的理解，畫出來一系列博爾迪蓋拉美景。

如今這三幅畫作，哈默博物館收藏了其中一幅。另外兩幅，一幅在芝加哥藝術博物館。另一幅被私人收藏。芝加哥藝術學院的那一幅，被看作是與塞尚畫作最為相似的作品。

縱觀我的收藏，除了這張《博爾迪蓋拉》外，莫奈的畫還有一張他著名的睡蓮。是在巴黎的橘園美術館買的。那個博物館最大的招牌就是莫奈的八幅巨幅睡蓮，沒有理由不買它。去過兩次橘園美術館，一次是和妹妹去的，一次是和女兒去

的。每一次都會在八幅睡蓮間流連忘返，遠觀近看，仔細揣摩他的水還有大樹是怎麼用諸多顏色組成的。今年四月在格拉斯哥的凱文格羅夫美術館牆上看到一句話：莫奈是為數不多的知道如何畫水的畫家之一。他畫的水又活又深，是真正的水。看到這段話，再回味莫奈畫中的水，確是真正的水。他的樹又何嘗不是真正的樹呢？

在倫敦的不列顛泰特美術館里，認識了英國畫家約瑟夫·瑪羅德·威廉·透納。據說莫奈當年到英國，被透納的畫所深深地吸引，從透納的繪畫中吸取了不少新的創作理念，特別透納對光的研究和對於色的處理。他那幅著名的巴黎火車站就是受透納畫的啓示而作的。

不列顛泰特美術館收藏了大量透納的畫，足足陳列了好幾間展廳。透納是一位天才畫家，被譽為“印象派之前的印象大師，抽象派之前的抽象大師”。他非常善於捕捉光線和空氣的變化，用鮮艷的色彩和大片顏料對氣氛進行渲染，讓天光水色渾然一體，從而使他的油畫充滿浪漫的彩色化，表現出大自然的崇高、壯麗和無比的威力，讓人從中感受到創作滿腔激情。透納對光的處理很特殊，他讓光逐步純化，最後變為一片明亮的光輝。而對畫面虛實的處理也別具一格，產生出動人的畫面效果。他的畫絕不是忠實於對象的寫生

之作，而是帶有強烈主觀願望、想象和戲劇性的誇張作品，就像中國的大寫意作品。

在挑選明信片時，想來想去，還是沒有選透納的畫，總覺得他的畫，像雲像霧，讓人抓不住，最終選了英國另一位畫家約翰·威廉姆·沃特豪斯的代表作《夏洛特女子》。過後想起，這樣選擇總讓人有稍許不安。畢竟，我們看重的莫奈，他對於光色的理解深受透納的影響，對於初學畫的我們，認識和了解透納是必要的。更何況，他對光和色的處理的確別具一格。朋友說，紐約的弗利克美術館有兩幅透納的精品，四月去那裡參觀時，買了一張，也算了卻一樁心事。

這幾年走南闖北，從中國到美國，從西歐到東歐，收集了 68 個博物館的明信片。沒事時拿出來翻看，一張張明信片記錄了我的藝術欣賞之旅，和藝術修養的成長過程。

金豬開鈿財滿囊

章濟貧

瑞犬送冬蒼茫茫，金豬迎春喜洋洋。
天蓬開鈿豐收糧，豬事圓滿財滿囊。

註：西遊記裡的豬八戒相傳是天界的天蓬元帥，玉皇大帝還賜予九齒金鈿為兵器和農器，因為犯罪被判下界修行。今年正好是豬年，所以常用天蓬來指豬年。





燒心的感覺是這樣的：有一團火在我完全沒有防備的時候，從胃中冉冉升起，那火苗也不往外竄，卻在一個地方越燒越旺，直燒得生生的痛。我捲曲著躺在床上，頭上沁出了豆大的汗粒。本能地，我用手緊緊壓住胃部，指望著能撲滅那火。

先生坐在床頭，遞給我一片藥，再替我擦擦頭上的汗，心疼地說：你啊，又發飲食燒了！也不想，昨天剩的墨西哥小辣椒豈是可以空口吃的麼，我不答話，卻看見一束紅色，綠色交織在一起的小辣椒，在我的身體裡放出耀眼的火光。

順著那光，我看見小時候的我，頭上梳著兩根用大紅的毛線一圈圈纏繞的小辮子，坐在一隻矮矮的小凳上，眼直勾勾地守著一個大大的木桶。那是早春辣椒剛上市的時節，母親揮舞著雪亮的菜刀，用力地劈里啪啦剝著木桶裡飛舞的亮晶晶的紅辣椒。終於，長長的辣椒再也不跳來跳去，變成了一團團辣椒醬。晚飯時，母親抱出裝滿辣椒的玻璃瓶，我和哥哥們死乞白賴地要了一勺又一勺，直到把碗裡的飯染成了鮮紅。那飯真香啊！常常，我們等不急把上一口咽下，又把下一口送進嘴裡。最後，我們的臉都燒成了火一樣的紅，我們吁吁喘出的每一口氣都成了火一樣的滾燙！

先生還在數落：還記得有次回成都，你專門要去吃最辣的皇城老媽火鍋。你跟哥說：我們再比比，看誰還有小時候的膽量？結果，你吃完後就倒下了，咿咿呀呀地整整痛了一天。我問你，還吃不吃辣了，你捂住胃，很堅定地搖搖頭。可才過了兩天，你就好了傷疤忘了痛，徹底翻案了，硬說那天不是搖頭，是點頭。

我記起那樁耍賴的事情，把臉埋進枕頭，格格地笑出了聲。

我翻個身，想著，四川人不吃辣椒了，就跟武林高手被廢了功夫一樣。記憶中，當我悠閒地走在成都最繁華的春熙路，總在路邊那個小店排隊買鍋魁夾麻辣大頭菜，麻辣肚絲，麻辣牛肉什麼的，咬一口，紅紅的辣油就順著嘴角流了下來。我喜歡在盛夏晚上乘涼時，隨便撿一個路邊小館，要一碗麻辣涼粉或涼麵，再喝一瓶冰凍可樂。若是在冬天，我喜歡站在沒有座位的麻辣肥腸粉店外，呼啦呼啦地把冒著熱氣的粉兒倒進肚裡。成都的麻辣美食有多少，誰說得清楚，但它們的香氣，一直伴隨著我走到北美。

先生見我好一點了，站起來說：我給小孩子做晚飯去了。你說做什麼？回鍋肉？辣子雞？話音剛落，他自己先笑了。

是啊，年輕時候的我，胃跟鐵一樣堅強，什麼辣椒都穿不透。但漸漸地，胃好像變得越來越弱不經辣了。那麼，戒辣了吧！我對自己說。

從樓下飄來一陣陣辣香，接著，聽到噁噁喳喳的說話聲。我仿佛看見小孩們邊吃邊咂著嘴說：好吃，好吃。在他們被辣得開開心心，有說有笑時，我那份濃辣的鄉情，也融化到了他們的血液中。

育兒小記 5—— 玫瑰園裡的小故事

李曉春

北國的春天剛剛探了個頭，花農一家就迫不及待地逛花圃去了。玫瑰小苗前，媽媽愛得挪不開半步。“我們每人選一棵，叫他們爸爸玫瑰、媽媽玫瑰、哥哥和弟弟玫瑰好不好？”媽媽剛提議，孩子們就歡呼雀躍開了。哥哥很認真，一一看完小小的標籤後鄭重選了棵紫色玫瑰。爲什麼呀？答曰，因爲她有令人歡愉的花香。原以爲粗線條的弟弟選得最快的，沒想他背著雙手，踱著方步，裝模作樣一圈一圈地來回看。“就她了！”哈，原來是那驕貴的黃玫瑰。“I just feel like it!”“沒有其他理由，我就是愛她。”，弟弟的解釋好霸道呢！……

春天裡，花農一家子挖土、種苗、澆水、施肥忙得不亦樂乎！可是今春寒冷，



雨水又多，小小的花苗長勢緩慢。“Mom, will I ever see it bloom?”（媽媽，我真的能看到她開花嗎？）性急的弟弟常常問。“當然能，是玫瑰，就一定會開花的，孩子！”晚春了，只有幾片單薄葉子的弟弟玫瑰居然第一個搶先冒出一個小小的花蕾了……

“媽媽，我的玫瑰要開花了！”弟弟非常興奮加得意！“這麼單薄的枝葉，沒有經歷過奮力成長的苗苗能托得起美麗的花苞嗎？”媽媽心裡有絲絲的不安。果然不出所料，沒幾天的光景，小小的花蕾就耷拉下腦袋隨風而去了。弟弟很難過……

初夏，萬物蓬勃生長，玫瑰們也開始努力地鋪枝散葉了。不多久，哥哥玫瑰首先亮相，紫色的浪漫和迷人的花香瀰漫整個前院，她像極了這個孩子，陽光貼心處處爲人留芳。爸爸玫瑰也緊接著怒放了，大紅的花朵似獅子座爸爸的熱情奔放，感染著開心的一家人。媽媽玫瑰也緊緊跟上，一



個花蕾接一個花蕾競相爭艷，滿架玫瑰一院香！可是……弟弟玫瑰卻像是個慢性的孩子，完全沒有花蕾的徵兆啊。弟弟急壞了，在大家的玫瑰又輪番開了幾次之後，他終於梨花帶雨地央求媽媽“Mom, can we please switch?”（媽媽，我們能交換玫瑰嗎？）

“孩子，the best is yet to come! 最好的還沒有到來呢，你要相信自己的選擇，最好的東西往往都是留給那個最有耐心等待的人哦”弟弟似懂非懂……



夏末，一個季節的繁華就要過去了，就在眾花紛紛落幕之際，弟弟玫瑰終於登上她的舞台了，大大的花苞在清晨的曉露裡樂呵呵的笑著，回饋著小花農望穿秋水的一片深情……哎

呀，不好，天又有不測風雲，馬上要下暴雨了，“Will the rain ruin the newbud?（剛剛出的花苞能經得起這個考驗嗎？）”弟弟擔心道。“能，一定能！孩子，你看她經過一個夏天的積累枝繁葉茂，那結實的花莖和飽滿的花苞一定能經得起暴風雨的洗禮的……”

雨過天晴，秋陽普照，弟弟玫瑰在金色的陽光下風姿翩翩，獨領風騷，“The best has already come finally! 最好的終於來了！”弟弟發自內心的笑靨燦燦如花！那真是媽媽眼裡這季園子中最美麗的風景！

厚積薄發會有時，

不爭國色自天香！

玫瑰玫瑰，如果你真的有花語，這是你要贈給弟弟的嗎？



詩二首

王用達

五言排律 打牌歌

杯幹盤淨後，牌友好張羅。
兩口應嫌少，幾攤毋算多。
紅桃臺上放，黑草掌中磨。
一套方能數，四堆才夠搓。
洗完單手切，局罷眾人和。
半夜眼猶銳，三更背未駝。
通宵聞早鳥，進屋懼家婆。
姐妹可成癮，弟兄常入魔。
輸贏難介意，勝敗又如何？
情誼久經火，群緣長似河。
近鄰頻聚首，歲月不蹉跎。

七律 贊男人做家务

六尺男兒能動手，
在家勝過看門狗。
瓢盆鍋碗筷匙叉，
柴米油鹽糖醋酒。
不怕髒盤三丈高，
卻愁老伴一聲吼。
勿評兄弟欠真誠，
且論自身行莫有。



秋歌

因秋天寫 為秋年作

李德鰲

一年四季，順自然之輪迴；
春夏秋冬，應季節之變遷。
百花爭艷，屬春之浪漫；
熱烈奔放，乃夏之激昂；
清新成熟，是秋之沉醉；
嚴實莊重，乃冬之安詳。
看柳綠花紅，首選春日；
享風輕雲淡，獨立寒秋。
秋之沉熟，消去春之嬌稚；
秋之清涼，驅除夏之驕炎；
秋之溫韌，贏取冬之酷嚴。
秋風雖冷，可催冬衣早添；
秋霜固寒，能練英膽倍堅。
秋日清麗，秋光溶溶。
香城深之丹桂，艷郊野之黃花。
首戴秋陽，看長天之落雁；
身披秋光，聽秋水之輕說。

紫氣過而地寰清，白雲飄而天穹淨。
寒菊搖艷，香染疏籬之東；
群鶴鳴空，唳驚碧霄之外。
層林霜楓，醉映西暮之落霞。
碧湖寒水，清凌東曉之流光。
征鴻展翅，飛萬里之關嶺；
歸鷓立蹠，歇三秋之寒橋。
秋野共夕陽同醉，霜楓與丹霞齊輝。
天蒼蒼，野茫茫。
感天地之無窮，惜人生之有限。
自然存法，趣舍有度。
視秋彩而不見，享秋清以何年？
沐秋風以芳醉，佩秋蘭而獨馨。
履秋波以神遊，倚秋月而長清。
集秋景以為畫，習秋詩而歡歌。



玉蝴蝶·秋陽

秋陽紅葉輕風，菊笑散香濃。
處處見芳叢，秋歌卻不同。
長天鳴落雁，秋水出芙蓉。
負了醉秋終，枉生憂怨空。

如夢令·秋意

最是瓜果清脆，盡寫豐收情味。
更有小百花，只片逗人心醉。
心醉，心醉，一枕秋涼酣睡。

天淨沙·秋畫

長天秋水群花，楓林小路田家，瓜豆太極詩話。
繁愁拋下，不知秋日西斜。

天淨沙·秋聲

楓林湖水沙灘，藍天白鷺陽光，萬籟秋聲交響。
和諧歡暢，人天一敘衷腸。

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，萬里晚秋濃透。

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，秋春煙水回。
點點黃，菊落桑衰。
依舊朝天歌一曲，寫一字，向南飛。

七絕·秋色

半麓霜楓紅葉飛，
一泓碧水青魚肥。
繽紛秋色含春意，
鶴舞斜陽竟忘歸。

五律·秋韻

巍巍一樹楓，恰遇一枯榮。
半月秋風洗，滿林霜葉濃。
吻別青春季，笑傲雪冬隆。
多少人生事，能與此物同？

七律·秋歌

漫漫旅途萬里遙，
難覓花徑一路嬌。
征鴻曉越關山嶺，
歸鶴暮歇寒月橋。
事事莫求都如意，
天天但願樂逍遙。
繁華無數終成夢，
且看白雲天上飄。

戊戌初秋 加拿大多倫多
(時年八十一)

台東印象

陳慧玲

出發

清晨五點，到了樓下的 7-11，本來想要叫昨天在電腦上演練的大車隊的車子，我的運氣還不錯，碰上一個計程車司機從 7-11 出來，正打算回到他的車上，我便搭他的車到台北車站。

到了臺鐵月台早了快 40 分鐘。過了 20 分鐘後，陸續有人進站，有一個穿著輕便運動服裝很可愛的小女生，過來問我這個月台是不是要到台東的火車，還要求要和姐姐我合照及臉書交友，以便記錄她的旅程，後來才知道她是爸爸開車帶她來車站的，這是她”第一次一個人出門的輕旅行”。我的女兒尤其是大女兒，也常常一個人去旅行，我相信這個爸爸和我一樣，也捧著一顆擔憂的心，放開了手中的寶貝女兒飛行去世界各地。

臉書的威力

坐上太魯閣自強號，我便開始補眠，後來一個女生在宜蘭上了火車坐在我旁邊，直到過了池上站開往台東時，我才起來準備下車，也因此和鄰座的蔡老師有短暫的交談。蔡老師是台東人，住宜蘭，教育碩士，前兩年曾被外派到越南華文學校教學。值得一提的是，她提到台東時，眼中驕傲的光芒，也說起年輕時，常常來回跑，到車站更是家常便飯，她說因為台東地廣人稀，常常兩個小時前，就會先到車站報到，然後會看到很多行李排著隊，卻沒有一個人在那裡，大家都跑去吃飯、聊天、逛街，直到快開車的時候，才有人慢慢地回來，而且也沒聽說有人掉過行李……。她當時覺得很理所當然，直到回頭想想，才覺得當時的民風真是純樸又憨厚！台東到了，我們依依不捨的交換臉書交友，她才下了車。

我看得起來應該是個善良的人吧，否則怎會坐了一趟火車就交了兩個朋友，哈哈！

農舍

坐了四個小時火車，我終於到了知本。一出站門，Jayi 已經等在門口。他是我高中摯友 Money（姓錢）的先生，而她十幾年前已經過世了。因為臉書，我和她先生、兒子、女兒、大姐及弟弟才又聯繫上，她兒子小時候還曾經到過我家住了一個夏天。去年夏天，Jayi 就曾邀請我到他台東的”農舍”玩，可惜那個時候我已經準備回美了。





一到農舍，才知道此農舍非彼農舍，是一幢很有設計感的兩層樓別墅，造型非常的時尚。我心想：千萬別讓主人知道我帶了電蚊香來，否則真是啼笑皆非了。

一進門就見到笑盈盈的 Li Xiang，然後我就看到 Money 的大姐，當我抱向大姐，我就忍不住的哭了而且哭得停不下來，只是一直告訴大姐我很想、很想她……直到一直坐在旁邊，一個 Jayi 的朋友微笑著說：真情流露、真情流露，非常好啊！我才不好意思地停止了哭聲。放下行李，沒有讓我們多想，Jayi 就帶著我們奔向我心目中嚮往已久的池上：金城武樹去了！

200 哩客家板條

一路北向，到了鹿野，Jayi 說一定要到 200 哩客家板條去，說起這個老闆他一臉笑，說他年紀有點大了，但是留了一頭編



起來的長髮，並且不苟言笑，因為常常客滿，這裡的東西必需想好再點，因為只能點一次，老闆絕對不讓你再點第二次，而且沒有訂好東西前，老闆不會給你位子坐，只能在門外等。我摸著我的相機，對這個老闆的長髮充滿了興趣，心想一定要偷偷在他背後拍一張照片留念……，只可惜到了那裡之後，我第一個發現老闆的長頭髮已經不見了，剪得一個短短的西裝



頭，雖然他的樣子還是酷酷的，東西真的是蠻好吃的，但是我心裡很是失望。另外一個我覺得特別的地方是，他在牆上掛了一幅漂亮的字，上頭寫著“送窮”，相信這個老闆應該也聽過韓愈的送窮文，想必也是一個讀書人，把一肚子牢騷掛在牆上；也或許他認為真能把智窮、學窮、文窮、命窮、交窮，五個窮鬼送走，那就不得而知了！



金城武樹·和休耕農地的油菜花田

繼續往北走，一路上見到許多休耕時期開滿大片大片的油菜花、太陽花、以及各種漂亮顏色波斯菊的農田，還有些已經插上細嫩秧苗的水田，雖然沒有見著金黃色飽滿、低垂的稻田，但是這些絢爛的黃色、綠色、紅色、紫色、白色，各種顏色的花朵，讓我目不暇及，輕快的心飛揚了起來！太·美·了！





終於到了池上，我們租了一部 4 人坐電動腳踏車，以及一部普通腳踏車，我坐了一會兒電動腳踏車之後，便騎著腳踏車舒服地迎著風，在一片片綠油油、金澄澄油菜花田的“天堂路”上馳騁，向著仰慕已久的金城武樹奔去！真的不敢想像：在池上的天堂路上（又稱伯朗大道），只因廣告中一個人在一棵樹下、一片黃澄澄的稻田旁喝著咖啡。

台東池上這個名字、這棵樹、這片稻田，便成為中外遊客大家最希望來打卡的景點之一！謝謝金城武！



池上豆花（池上豆腐豆皮豆漿店）和福原豆腐店



在天堂路附近逛了幾個景點之後，Jayi 又帶我們去了兩家豆腐店，池上豆腐店的豆花非常的好吃；但是值得一提的是福原豆腐店裏的”臭豆腐”！它是由特殊發酵自家製造的臭豆腐，厚厚的臭豆腐，炸得外酥內嫩，它的泡菜也非常的夠味，對於一個熱愛臭豆腐的人來說，我要鄭重的告訴臭豆腐的愛好者，這是我這輩子吃過最最好吃的臭豆腐，來池上一定不能錯過，強力推薦！



鳳梨釋迦～天堂來的水果



吃完臭豆腐，我們原路返回。拗不過我們的要求，Li Xiang 帶我們去他家的釋迦園，去看看釋迦樹長什麼樣子。釋迦樹最高大概只有一人半高，成倒傘狀張開，每棵樹並沒有結多少釋迦，而且在釋迦很小的時候，就必須要用袋子包起來，非常的難以照顧，並且釋迦一成熟之後必須馬上食用，沒有很長的保存期，這也就說明了為何去年夏天，我找遍了台北市，只找到一顆寶貝的釋迦！回到家我們迫不及待地





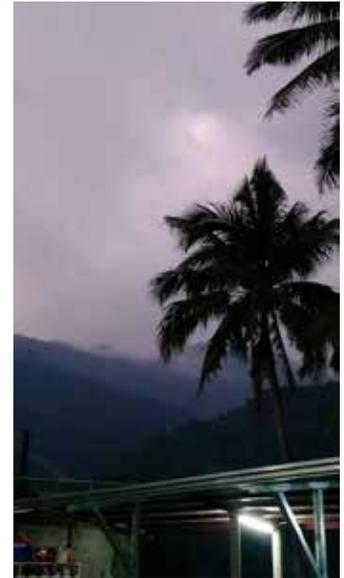
切了一顆來吃，對我來說，鳳梨釋迦就像天堂來的水果那麼樣的美味，能來到台東天天吃釋迦，真是很幸福啊！

知本溫泉



到過了池上的天堂路，也和金城武坐同一樹下喝了茶，心中正想著，如果晚上能去知本泡個溫泉那麼台東之行就太讚了！果不其然，晚上 Jayi 帶我們去吃了一桌海鮮大餐之後，就奔向知本去洗溫泉了。我們沿著山上開去，大概開了 20 分鐘就到了知本。

原來洗溫泉是 Jayi 的最愛，所以他的農舍坐落在台東和知本之間，一來離市區不遠，二來可以隨時上山去洗溫泉。我望著一座座沿著山壁蓋的溫泉旅館，在這群山之中，燈光閃閃爍爍；嫋嫋的煙霧，輕輕淡淡地飄向天際，我的心雀躍不已，”丫呀旺溫泉旅館”我來了！



這座溫泉座落在河床和山壁之間，高聳的椰子樹，訴說著它已在此經營多年，半露天的溫泉一池一池的寫著不同的溫度，浸泡在舒適、潤滑無味的溫泉中，和朋友開心的聊著天，聽著河谷潺潺的流水和仰望煙霧瀰漫的山間，真是快樂似神仙！

海邊的藝術家～楊忠傑



第二天，吃了 Li Xiang 準備的豐盛早餐，Jayi 帶我們走向海邊。海邊離家裏只需走 10 分鐘，沿著海邊聽著浪花再走 10 分鐘，Jayi 帶我們進去一個海邊的家，它被飄流木裏三層外三層圍起來。進到庭院之後，看見一個頭髮散亂、穿著輕鬆、名士派的男士，坐在韓國草坪的茶桌邊喝茶。Jayi 告訴他帶了幾個朋友來拜訪，他很熱情的請我們坐下後轉頭去泡咖啡。馮老師看見許多木雕藝術作品在院子，驚喜地開始拍起照來，楊先生突然從客廳



衝出來瞪著眼大叫說：誼誼！請你們尊重藝術創作，不要隨便拍照！要不是因為你們是劉先生的朋友，我也不會請你們進來！Jayi 趕緊笑咪咪的拍著他的肩膀說：抱歉！我確定他們不會亂拍亂 PO 的，放心啦！他氣呼呼地瞪了我們幾眼，然後轉身又回去泡咖啡了。這個庭院真的是非常的雅緻，栽種各種不同的樹木和花草，聽 Jayi 說有一次強烈颱風刮了台東之後，居然沒有把這麼靠近海邊的房子刮走，應該是要得力於裏三層外三層圍著的飄流木圍牆。楊先生泡來了好喝的咖啡，也驕傲的告訴我們他自己如何自製炒咖啡豆的工具，和他如何用炭火細心的烘培他的咖啡豆，又因為有人太喜歡了，然後想要高價買他的咖啡豆等等，他仰起他的腦袋說：我又不是專門賣咖啡豆的，後來我把他們全趕跑了不准再來吵



我！聊得越來越開心之後，他拿出朋友種的，而他自己炒的各種花生請我們吃；也開始從他的小冰箱拿出金牌台啤要請我們喝，其他人開始婉拒，只有我說：怎麼可能拒絕金牌台灣啤酒呢？這肯定是要喝的啊！他開心的哈哈大笑說：你合我的胃口，很像我一個姑姑！我們喝了一杯又一杯的台灣啤酒，看著天上飄過的白雲，和他種的幾顆漂亮的樹，他的大女兒赤著腳，頭上插著一朵花，拉著我們介紹東棵樹介紹西邊花，開心的跑來跳去的。我早已脫掉鞋子，腳丫子摩擦著地上的韓國草坪，臉頰微微發熱……真是開心啊！

他說自從台灣流行空拍之後，就常有飛機低低地飛過他在海邊的家，他不堪其擾，就在他家的屋頂上，寫著三個大字”看啥小”（粗魯話”看什麼看”），後來還有人拍了照片 Po 到網上去，很多人都慕名而來，想要看看這一個有趣的藝術家到底是誰，他就在庭院門口的矮圍牆上寫上”油漆未乾”，而且不管誰來想要找他說話，他一概一言不發把人給瞪走。接著我們又提到健康的問題，他說人啊這輩子就是要活到”把器官用到不剩一兵一卒才回家”，大家覺得他說的話非常有意義，也都點頭同意。他又領我們進入他的家去參觀，我們看到許多漂亮的木雕和鐵鑄





作品，還有一把他爲人訂製、非常漂亮的彎刀和刀套。所有我們眼中看到的房子裡裡外外的一切，居然都是他一個人蓋起來的，真是了不起。他同時在房子中間挑高處蓋了一個大約十五呎立方的瑜珈教室，正中間還吊起一個空中瑜珈的布條，我看了非常的喜歡，告訴他我的妹妹是瑜珈老師，我自己也學了很多年的瑜珈，但是從來沒有試過空中瑜珈，也非常的好奇。他開心的說：你留下來、你留下來，我太太是瑜珈老師，我讓她教教妳！然後他就喊了樓上的太太下樓來。他有兩個女兒，大約是八歲和五歲左右，而他的太太就像一個 18 歲漂亮窈窕的小姑娘，身材非常的修長健美，氣質非常的好。她微笑的開始示範空中瑜珈給我看，兩個小女孩就在旁邊用其它的工具做起平衡瑜珈來了，原本不肯出屋靦腆的小女兒，居然開始搶著和媽媽要做空中瑜珈，媽媽拗不過她，指導她做了許多漂亮的姿勢，甚至有一個叫”飛天嫦娥”的姿勢非常的好看！原來她在台東市的瑜珈教室裏教瑜珈，也給了我一張名片，希望我有機會可以去上課。告別了這個住在世外桃源的藝術家家庭，我們依依不捨的向來時的海邊走去。

榕樹下米苔目

第二晚 Li Xiang 本來還想帶我們去大餐廳吃飯，但是我建議吃當地比較特別的小吃，不太想要吃大餐廳的食物了。Jayi 想了想說：有一家米苔目店非常的有名，他有一次等了快 20 分鐘，正在不耐煩的和 Li Xiang 說我們已經等 20 分了……，前面有個小姐轉頭笑他說，你的 20 分算什麼，我昨天等到八點的時候，他們就關門了，我一氣之下把我的火車票退了，今天又重新來排隊，我一定要吃到的！我心想：我最喜歡這種有故事情節的小吃店了。果然皇天不負有心人，這個台灣人熟知的傳統小吃，湯頭有濃濃的柴魚香氣與肉燥，再加上清脆的豆芽菜、韭菜，滿滿一碗非常實在，這是我吃過最好吃的米苔目，就像我阿媽煮的味道！大推！當然，第二天晚上，我們又奔回知本溫泉去享受了！



台東～冬日清晨



面對太平洋的台東，絕對是一個看日出的好地方，第三天，我們決定早晨 5:30 起床，走向只有 10 分鐘距離的海邊去看台東的日出。當我們六點鐘離開家門時，遠遠的天空已經有淡淡的粉色在天際，當我們走到海邊時，月亮還高高地掛在樹梢上，只可惜粉





紅色的海平面上頭，有一片巨大的灰雲遮擋在日出的方向，偶爾有一束橘色的光線射出，卻沒多久又被雲擋住了，很遺憾。我們隨處走走，經過了一片片剛剛插上幼苗的稻田，以及一畝畝龍眼樹苗、香蕉樹苗、釋迦樹苗田，而到處都可看見搖著尾巴的小狗，成群結隊的在冬日的早晨，開心的玩耍嬉鬧。小麻雀們成群結隊的在電線桿上嬉戲，一群群吱吱喳喳的開心極了，偶爾有幾隻麻雀停駐在電線桿上，望著未曾落下的月亮；而電線桿下面，清晨粉紅色的雲朵，像鏡子一般映在水田上頭，形成一幅寧靜、安詳、美麗和

令人流連忘返的風景。錢老師（Money 弟弟）的小兒子因為還得先回去台中然後上台北上班，所以吃完早餐他們一家就先離開了。



溫暖的愛情故事

Li Xiang 因為要到她台東的幼稚園發放年終獎金，所以不能陪 Jayi 和我遊台東海岸風景區，他才有機會告訴我他的故事。其實在前一晚我和 Li Xiang 促膝長談了幾個小時，也非常喜歡她的真心和溫暖。Li Xiang 說：Money 是他和 Jayi 的媒人，因為先認識 Money 的朋友，後來她才有機會認識 Jayi。Money 走後五年，有一次，在許多幼稚園園長一起到日本考查旅遊時他們相識，她那時，已經和她有許多問題的前夫分手，兩個孤單的好人，終於找到溫暖的第二春。失去了 Money 的幼稚園，由 Jayi 和 Li Xiang 的努力，一起慢慢經營才有了以前的光景，Li Xiang 也同時經營自己在台東的幼稚園，實在是一個非常能幹的女生。後來，他們在台東建了他們的夢中小屋”知心園”，最近也放手讓優秀的幹部經營，分享收穫，呈半退休狀態。我真心喜歡她，喜歡她的熱情、真心、聰慧和溫柔，我相信我的摯友 Money 在天堂，也會開心 Jayi 找到一個溫暖的 Li Xiang。

台東森林公園

第三天的第一站，我們到了台東森林公園。

佔地 280 公頃的台東森林公園，面積整整是台北大安森林公園的 10 倍大，這裡是一個超適合騎鐵馬漫遊的好地方，也是一個適合全家休閒的好去處，有枕木步道、森林景



觀、人工湖等，但是最有名的是它的活水湖-琵琶湖，他的湖水是經由湖底而來，雨季的時候通過湖底而提升湖面上的高度，非常的有意思。鸞鷲湖是 Jayi 的最愛，他說他夏



天的時候幾乎每天早上都來這裡游泳。除了觀鳥台和觀景台之外，整個公園幾乎沒有人工規劃的設施，許多許多的小湖裏頭，都有倒落的樹木泡在湖裡，湖水清澈見底，今天的雲朵鬆軟、潔白而活潑，望著湖裡的景色再看看天上的白雲，不知是在天上還是在人間！整個公園非常的自然，就像是沐浴在森林裡頭，令人心情舒暢無比的輕鬆！



富山護魚區

富山護魚區位在度蘭海灣邊，擁有豐富的地形和資源，除了欣賞美麗層層的海藻和珊瑚礁之外，最特別的地方是擁有海上觀魚步道，除了可以走入海洋體驗被潮水圍繞的感覺，還能看著魚兒悠遊的穿梭著。之前因為漁民過度捕撈，致使生態浩劫漸漸的捕不到魚了，後來政府在此設立為禁漁區，海上生態才逐漸恢復，而附近的魚獲也越來越多。在這裡可以買到特製的海藻饅頭來餵魚，我看到許多種類的魚，開心的游來游去，吃著遊客丟下的海藻饅頭，這個特別的餵魚景點值得一遊。



東河包子

因為台東的海岸線特別長，也為了能夠多去幾個景點，我們在路邊買了用漂流木現煮的糯米玉米，還有剛砍下的椰子當點心；半路上又特別彎去埤南著名的東河包子店，Jayi 說他上次來時，眼看著還有三籠包子還沒賣，他心想這次一定買的到了，沒想到他前面一個人告訴老闆說：三籠包子全包了！所以他上次來沒吃到。包子店在一個非常鄉下的地方，居然還有遊覽車專門來排



隊，我們排了二十幾分鐘，各買了一個包子和一杯奶茶就解決了午餐，看著包子店的招牌，我一直想著為何叫”東河包子”而不叫”河東包子”呢？哈哈……。我對包子本來就沒有特別的興趣，也不覺得特別好吃，倒是路邊現煮的糯米玉米很是可口。

金樽～衝浪天堂



金樽遊憩區有小海灣、離岸礁、綿長的沙灘、海岸崖壁等地形組成，因為海灣形狀像酒杯，故名”金樽”取自李白將進酒”莫使金樽空對月”。它擁有 3 公里柔細的海灘，因海岸地形及浪頭波力強，近年來成為台灣國際衝浪公開賽場地，開始登上國際舞台。

我和

Jayi 坐在那裡，聽著洗人煩憂的海濤聲，欣賞著各國人種的衝浪客們，來來去去的划著水、衝著浪……。而我最喜歡的是它擁有一片麥飯石海灘，成片成片各種顏色的麥飯石鋪滿海灘，非常的美麗而有禪意。我選了四個不同顏色的小麥飯石，心想回家後可以用麥飯石煮水，來想念台東的輕鬆愜意！



都歷遊客中心

台東東管處都歷遊客中心，坐山面海、視野遼闊、碧海藍天，內藏雲霧縹緲的山景和無敵海景，以及傍山而起大面積的綠地，修整得乾淨又清爽！Jayi 非常喜歡這個地方，他透露今年女兒的男朋友已經向女兒求婚了，他也同時希望女兒今年 12 月結婚的時候可以在這裡舉辦，那一定會是一個難忘的婚禮。我心裡不禁想起 Money 我的摯友，同時也想著：希望自己今年 12 月還可以再來台東參加 Money 女兒的婚禮！

想到妳 Money，我又鼻酸眼熱了，在台東這三天，我看著妳的家人們輕鬆快樂的生活，也替他們都開心！你自由的靈魂相信也時時在此逍遙流連，希望今晚你能再入夢來，一起說說我們對台東的印象！



康谷華協永久會員 CCA Lifetime Members

祝華僑先生 / 魯台孫女士	張茂生先生 / 歐陽虹女士	林冰先生 / 林張肖玲女士
何慶華先生 / 蔣明權女士	陳小明先生 / 周洪女士	錢文絢女士
李雅明先生 / 張寧孜女士	鄭德音先生 / 鄭美芳女士	王新宇先生 / 曲玉生女士
林志中先生 / 陳長秀女士	黃亮先生 / 張嘉倫女士	王海寧女士 / 胡朝陽先生
徐衛龍先生 / 方梅女士	崔磊先生 / 葉晚林女士	張建萍女士 / 李文成先生
羅福華先生	孫邦華先生 / 王維亞女士	汪宜女士 / 李哲先生
張奕霆先生 / 廖惠芳女士	楊明發先生 / 李瓊女士	關德松先生 / 張棠女士
張吾伊先生 / 翁梅影女士	周大偉先生 / 劉綺華女士	秦定宇先生 / 趙蓮女士
張貴斌先生 / 武國英女士	劉寧先生 / 吳迎春女士	易莉女士
張大健先生 / 胡小明女士	郭仲玖先生 / 顏惠貞女士	劉楊女士 / 宋杰先生
蔣時亮先生 / 劉香巖女士	鄭乃碩先生 / 謝麗容女士	徐建春先生
陸麗珠女士	孫翔之先生 / 喬宗慈女士	張勵女士 / 石立成先生
蕭博洋先生 / 賴怜君女士	姚志明先生 / 尚虹女士	徐元建先生 / 王暉女士
修建虹先生 / 張蘇雯女士	劉龍斌先生 / 周雯女士	涂毅先生 / 洪希女士
徐以誠先生 / 朱情女士	杜厚洸先生 / 俞美娟女士	丁凱軍先生 / 董平女士
江曉帆先生 / 陳玲伶女士	劉建華先生 / 吳正宜女士	儲文松先生 / 王盼成女士
關學廉先生 / 紀星華女士	Michael先生 / 葛曉惠女士	邵紅霄先生 / 潘建美女士
李昭先生 / 孫惠明女士	齊鵬先生 / 董健女士	陳浩先生 / 陳亞麗女士
梁寬洲先生 / 黃家蘭女士	施志青先生 / 徐愛萍女士	朱牧仁先生 / 靳海喃女士
彭躍南先生 / 藍芸女士	羅愛華女士	游麗惠女士 / 吳忠憲先生
王克中先生 / 林震寰女士	邱道志先生	徐冰女士 / 劉立憲先生
王友平先生 / 張建華女士	呂建德先生 / 陳淑貞女士	張清春女士 / 羅權舟先生
胡建策先生 / 蔡友文女士	Mr. Thomas Chung / 庄裘莉女士	梅芳華先生 / 胡贇女士
吳禎祺先生 / 潘雪燕女士	Mr. Brian Chase / 畢曉娟女士	徐欣女士 / 王堅先生
嚴海先生 / 孫玉女士	趙怡女士	劉琳女士 / 陳雪軍先生
林可岳先生 / 劉世華女士	高煜先生 / 黃桂林女士	閻月會女士 / 葛永茂先生
羅浩林先生 / 吳茵茵女士	蔡嘉倫先生 / 蕭明花女士	

木屐拾語

謝桂棟

兩年前搬家。到了新居，許多不常用的物品，堆在紙盒裡放在走廊上，一眨眼就有一年多。幾個月前，總算全部把盒內的書籍上架文件歸檔，雜物用品整理完畢。我在整理的過程中，重新找回了一些散落的記憶。舊文的剪報，收集的硬幣，昔日的信件，贈品和簽名書等故物的再現，令我興奮並引發遐思與聯想。

一雙木屐——由紅花布條纏編的新式“木屐”，一本名為“菊與刀”的書，還有一袋山西旅游的文檔，在同一天裡先後出盒，在我腦海泛起漣漪。木屐是十年前日本客戶贈送的禮品，“菊與刀”於多年前的中國出差，在機場書店購得。這是研究日本民族性的經典著作，由美國人類學家魯思·本尼迪克特（Ruth Benedict, 1887-1948）在二次大戰期間，以受軍方委托研究日本的學術報告為基礎匯成。作者把日本人的行為整理出行為模式，再以心理學、人類學的觀點解釋行為模式，把握他們的民族性，為美國政府和軍方制定戰後對日政策提供依據。書內有一段分析“報恩”的旁注，引用了中國的傳說：“在中國的春秋戰國時期，有恩於晉文公的介子推隱居於綿山，不願接受晉文公的報恩，最後抱住一棵大樹被燒死。晉文公很悲痛，用那棵樹的木料制成一雙木屐，每天穿著並不時嘆曰：‘悲夫，足下。’以此表示對介子推恩情的懷念。後

來，穿木屐的習俗流傳到日本，日本人穿木屐雖然與報恩無直接聯繫，但報恩的美德如木屐一般，與他們的生活密不可分”（注：引自“菊與刀”中文版第159頁）。

旅途中我讀過這段文字，近來重讀印象加深。不願接受報恩的介子推為何會被燒死呢？旁注卻語焉不詳。再現的木屐，與綿山游觀“介公廟”，親臨介子推“衣冠塚”的經歷，柔合旅游文檔關於木屐起源和東傳的文字，腦海間的漣漪一下又變成了波涌，我深感有話要說。

介子推，春秋戰國時期晉國人。“驪姬之亂”時晉國公子重耳為了躲避禍害，攜隨行賢士五人流亡他國，介子推是其中之一，追隨主公顛沛流離19年。重耳一行逃入衛國時資糧被偷，衛國上下對落難公子不願施舍。重耳無糧，飢餓難行，介子推毅然把自己大腿上的肉割下供重耳果腹。（史書稱其“割股奉君”）事後獲知介子推割股獻食，重耳大為感動稱有朝一日做了君王，要報答啖君之恩。爾後，重耳得到秦穆公相助得以返晉，結束流亡生涯並登上了晉文公王位，他賞賜隨行逃亡之士，唯介子推不談俸祿回報，認為晉文公返國即位是天意，忠君的行為應該發乎自然，沒有必要得到獎賞，他也不屑與居功討賞之輩為伍，認為這無異於竊人之財的盜賊“難於處矣”。於是，介子推攜老母隱居綿山，成了不食君祿的隱士。

晉文公即位後忙於國事，一時竟把介子推遺忘。後來有人提起“割股奉君”，文公很是慚愧，更有介子推的追隨者，在宮門懸書：“龍欲上天，五蛇為輔。龍已升雲，四蛇各入其宇，一蛇獨怨，終不見處所。”晉文公出門見書，知有人為介子推鳴不平，遂遣人召介子推予以加封。然而，介子推隱居綿山，不願出山接受封賞。無奈之下，晉文公就將綿山封於介子推，號曰介山，說“就以此銘記我的過失，並且表彰善良的人”【以記吾過，且旌善人】（載於“史記”卷三十九，晉世家第九）。介子推的故事本該到此結束了，不過這樣的結局似乎並不完美，民間在該故事的傳承中，有個可歌可泣

的傳說：晉文公召見介子推未果，非常懊悔便親臨綿山尋找，但介子推始終避而不出。爲了逼出介子推，晉文公下令焚山，更沒料到介子推寧被焚死殊不下山。火熄之後搜山，人們發現了燒焦的柳樹旁有介子推的衣服。晉文公下令把這些衣服埋葬在山頂，修了介子推的“衣冠塚”，並稱此山爲“介公嶺”。悲痛萬分的晉文公又將一段燒焦的柳樹，帶回宮中做了一雙木屐，每懷割股之功望屐興嘆：“悲哉足下。”晉文公很後悔焚山的舉動，規定每年在介子推死難的日子，晉國不准生火做飯，一律以冷食果腹紀念介子推。這個規定，後來成了延續兩千余年的“寒食節”的起源。

介子推“割股奉君”不思圖報的忠義，與晉文公弄巧成拙後自責的補恩，史實與民間傳說的合一，堪稱完美的傳說故事就這樣延續下來。故事以其魅力，推動無形的（忠義恩德）和有形的（寒食木屐）文化向周邊傳揚。亞洲大陸之東的島國——日本，在隋朝時期派“遣隋使”，唐朝時期派更大量的“遣唐使”，學習華夏文化。我們也有鑒真和尚

東渡日本。兩邊的文化和人員交流，也促使木屐等諸方面點滴相傳，融入仰慕華夏文明的東瀛。

今天，中國的年輕一代，恐怕對於木屐所知甚少。小時候我是穿木屐長大。年輕時學習日語，從文學作品中知曉日本人也穿用木屐，中日兩國の木屐有著朦朧的淵源，但我並不知道介子推“割股奉君”，以及晉文公焦木制屐的故事。木屐在上海，俗稱爲“木拖板”。我穿過の木屐，有的從商店購買，也有父親自己制作，是用木板鋸割成腳形狀，中間靠腳跟的底面，刨出一個防滑的凹陷，正面腳

趾的位置兩邊，以鐵釘固定一條橫帶，能扣住腳板走路。穿“木拖板”走路，其實是拖著一塊木板邁步，每走一步后跟都會打擊地面，發出劈裡啪啦的響聲。夏天，木拖板是上海尋常人家最普通的穿飾，不僅居家穿用還拖著它逛馬路進商店，打擊聲此起彼伏，卻沒人顧忌它的鬧音而見怪不怪。中國改革開放，國門打開，我在日本見識了東瀛木屐。那裡的木屐形狀偏於長方形，底部前後釘有兩條防滑的橫木，正面一條“人”字形的腳帶。若以腳趾夾住並依靠人字腳帶的緊護，提腳帶屐邁步，點擊在地面上發出滴篤滴篤的聲音。一年四季，普通日

本人都在自宅，以及自家的院落穿用木屐。到了傳統節日，在京都和奈良那樣的古都街巷裡，通常可見穿戴和服木屐的女子出外游走，寺廟的僧人身披僧裝，腳上往往也是一雙木屐。如今，在中國綿山等旅遊景點的禮品店，仍然可見木屐的蹤影，但它已從民間的日常生活中退休。在日本木屐是活著的日常生活用品，尤其在櫻花盛開的季節，拿花傘穿和服，腳踩一雙俏木屐的女性在各處頻頻亮相。現代版的“木屐”，由紅花布條纏編



而成，柔軟輕巧可在室內穿用，又具有手工藝的美感，這是它在東瀛的發揚光大。

我不知，十年前日本客人贈我木屐時，他們是否了解有關木屐的中國典故和傳說，但我知道日本公司，對他們業務的外國人表達謝意，多半會選贈富有東瀛傳統的物品。一雙和風濃烈的木屐，也許就是客人把其視作自己的傳統物品來相送？也許客人很了解木屐背後的中國典故和含義，而特意送一雙和風的木屐給我？源自中國の木屐，融入日本廣泛受用推陳出新，應當視爲幸事。然而，久而久之，恐怕世人只知木屐在日本，不知木屐之源在中國。



從家鄉水窩窩的野冰場

到

洛克菲勒大樓的溜冰場

瀟楓

我的小學同學韓喜慶前不久上傳了一張他在北海公園冰凍湖面溜冰的照片，姿勢瀟灑，臉部表情自如，很有一種風采。論起滑冰，我們班有不少好手，但講起最早的滑冰經歷，我們班男同學應該都會在那個由雨水形成的小水窩冰凍的河面滑過野冰。去年回國，因事我跑到派出所辦事情，事情辦的很順利，當我興高采烈地出來時，有意無意的留意著周圍的變遷，無意地發現那一池水窩窩已經不見了，我心中還真有幾分失落，因為那汪不干不淨的水窩窩留下了我們很多很多的童年歡樂和記憶。

在我們的童年時代，家屬區東平房還尚在，它的北面是一大片的農地，那片地的主人中有一個還是我初中同學，忘了他叫什麼了。由此向北不遠，夏天時，由於雨水囤積形成了一汪池水，但不能在那游泳，倒是有人在那裡釣魚。冬天時，那汪水由於比較淺，所以冰凍的非常結實，雖然水窩的冰面不大，但足以承載我們這幫小孩子的快樂了。所以，我也像所有小孩子一樣，玩的是自制的土冰車。結構很簡單，就是在小板凳下面加兩根木條，在木條上面在鑲上一根粗粗的鐵絲，我們人坐在小冰車上，左右手中各握一根鐵釘，就像滑雪一樣，雙手用力，使得土冰車飛快

地在冰面上行走，那叫一個過癮啊！當然出洋相和相互衝撞也是在所難免，但好像我從來沒有受過傷。在我們童年的時代，北京的冬天還是很寒冷的，每年冬天都會下幾場雪。所以，北京多數的湖泊都會結冰，北京冰面最大的野冰場就是頤和園的昆明湖，我曾多次在昆明湖滑過冰，遠遠看上去，冰面非常平整。但當站在冰面上，你才會發現其實冰面並不平滑，多多少少都有風波形成的鱗狀冰面，滑起來速度提不起來，也有摔倒的風險。但冰面夠大，如果穿花樣冰鞋，還是滑的很開心，很過癮。

大學畢業以後，我就很少有機會滑冰，反倒是出國以後，在冰天雪地的加拿大和西雅圖有了機會重返冰場。在我記憶中，最開心的一次滑冰經歷是在美國紐約的洛克菲勒大樓前的室外冰場。那是2006年的隆冬腊月，我住在時代廣場上的Marriott Marquis飯店，我到紐約最想去的地方是大都會藝術博物館（Metropolitan Museum of Art）和在時代廣場附近的百老彙看歌舞劇（Broadway show）。我那趟紐約行在百老彙看了兩場歌舞劇，The Phantom of Opera 和 Chicago。告訴大家一個巧門，不要在網上和售票處購票，而是在演出當天上午10點半，在時代

廣場臨時搭起的售票亭排隊買票，最少也是八折，多的可以有五折。更開心的是，演出結束散場後，我輕輕鬆鬆，溜溜達達走著就回飯店了，還可以再吃一頓夜宵。不過，那次紐約行最開心的還不是看歌舞劇，而是到紐約的第三天，我起了一個大早，在飯店餐廳隨便吃了點東西，就迫不及待地來到大街上。一月的紐約是寒氣逼人，可紐約的上班族女士們大多是在大衣裡面穿著裙子，配上一雙高筒靴，完全目中無人的急匆匆地行走在大街上，真是一道紐約靚麗的風景線。我出門沿著第七大道先來到了美國廣播公司（ABC）早間電視新聞播音間（Good Morning News），隔著大大的玻璃窗可以看到裡面ABC新聞主持人播報新聞，但我沒能看到我的偶像Peter Jennings，因為他是晚間新聞的主持人。隨後回到49街一轉，在第六和第五大道之間來到了洛克菲勒中心（Rockefeller Center），那裡是國家廣播公司（NBC）早間新聞播音室，透過玻璃也可以看到主持人們的你來我往，也可從電視中聽到他們的歡聲笑語，很遺憾NBC早間新聞主持人Matt Lauer因為性醜聞案件已經被NBC公司給開除了，他可是年薪1000萬美金的名主持人！

洛克菲勒中心大樓前面是一個巨大的、公共的室外滑冰場，有半個足球場那麼大，冰面維護的非常好。雖然是早晨，但場內外已經有很多人，場內大家滑冰秩序良好，大家伴隨著場內輕鬆和有節奏的音樂，在冰上翩翩起舞，我忍不住也租了一雙速滑冰鞋加入了滑冰的人群之中。我自以為我的

滑冰技術還是不錯的，也曾經是馳騁冰場的“好漢”，可是沒滑一會兒，腳下一軟就摔倒在欄杆旁邊，站在旁邊的一位慈眉善目的中年白人婦女非常禮貌的說了一句：剛才我也摔了一跤，不丟人！我人雖年長幾歲，可我自信我的滑冰技術是不會輕易被丟棄的，為什麼呀？我重返冰場沒有一會兒又摔倒了，後來我明白了，以前我體重僅僅110斤，現在已經超過了160斤了，我的這雙腳需要多支撐50斤的體重。所以，站在冰上和滑冰的時間一長就難免摔跤。雖然摔了幾跤，但玩的非常的開心，也很盡興，就在我意猶未盡，又滿身疲憊的時候，場內響起電影《Love Story》的主題音樂Where Do I Begin。我腦海裏顯現了他們在冰上，在雪地玩耍和相愛的情景。我也掉了疲勞，再次回到了冰場，伴隨著美妙的音樂有節奏地飛舞起來。冰場上的每個人似乎都被音樂感染了，大家全都下場有節奏地在冰上滑了起來。我一邊滑冰，一邊留意著周邊與我一起滑冰的紅男綠女，享受著洛克菲勒大樓優質的冰面、欣賞著美妙的音樂，此時在我腦海裡浮現的還是家鄉那個小小、凹凸不平的水窩窩的野冰場，如果我能在那著名的洛克菲勒中心冰場滑滑我那個自制的小板凳冰車，那一定會很過癮！



台灣茶簡介



Emily

緣起

二零一六年十月吳茵茵在康谷華人協會辦了茶藝班，我之前在家沒事也抓把茶葉泡一壺，自覺很享受了，但喝了劉慧老師泡的第一杯茶後暗自心驚，這個茶怎麼這麼好喝！從此成了千橡茶藝班的鐵粉。今年老師要求同學輪流主講一種茶並主泡所講的茶，我在台灣成長，就以「台灣茶」為題，簡單介紹一下台灣茶的歷史、品種與代表茶，在此也與千橡雜誌的讀者們分享。

茶路天涯

台灣地處亞熱帶，氣候溫暖潮溼，很適合茶樹的生長。清朝時期，由於福建安溪移民的移入，精湛的製茶工藝也引入台灣，清同治年間，英國商人John Dodd引進茶苗，提供技術指導，設廠精製，收購茗茶並外銷，使得台灣的茶業大幅發展。一八六九年，一萬二千公斤「福爾摩沙*烏龍茶」，首批運銷美國紐約，深獲好評，也使台灣茶正式躍上國際舞台。

*福爾摩沙：台灣的代稱，傳說十六世紀葡萄牙人航海時發現台灣，便說出：「Ilha Formosa!」（好美麗的島！），因而得名。

甲午戰爭，清廷戰敗，一八九五年簽訂馬關條約，割讓台灣、澎湖、遼東半島予日本。日本為保護本國綠茶的國際市場，而全面抑制台灣烏龍茶的外銷，另一方面引進印度的阿薩姆茶樹，開發台灣的紅茶事業，「日東紅茶」盛極一時，成

為殖民地創匯的主力。

二次大戰後，國民政府收回台灣，內戰後國民政府退據台灣，當時百廢待舉，但唯有茶園茶廠復興最速，連續外銷實績第一，有助穩定當時困窘的經濟。

一九七零年代，台灣經濟起飛，品茶文化蓬勃發展，台灣人自己喝掉了絕大部分的台灣茶。

主要品種

青心烏龍 台灣烏龍茶的首要品種，分布最廣。

青心大有 製作白毫烏龍的當家品種。

鐵觀音 栽種於木柵，俗稱「紅心歪尾桃」。

青心柑種 製作碧螺春、龍井等綠茶。

四季春 早春晚冬都生生不息，從不休眠。

台茶類 茶業改良場推出的新品種：

（一）金萱 - 台茶十二號

（二）翠玉 - 台茶十三號

一九八一年推出，萌芽整齊，樹勢旺盛，適製各類烏龍茶。

（三）紅玉 - 台茶十八號

一九九九年推出，適製紅茶。

台灣的代表茶



文山包種茶 主要產在台北坪林、南港、深坑、石碇的文山茶區，也是台灣製茶的發祥地。包種茶的由來，可直溯一百六十多年前的清朝道光年間，福建安溪王義程仿武夷岩茶的製作法製造，並以方形毛邊紙兩張內外相襯，以茶葉四兩，包成長方形的「四方包」，再蓋上茶葉的名稱及行號印章而得名。

現在文山地區的茶農以15%輕發酵，做成外形條索緊結、葉尖自然彎曲的烏龍茶，茶湯呈蜜綠或金黃色，以「清香」著稱，入口滋味圓潤有活性為其特色。

凍頂烏龍茶 凍頂，地屬「南投縣鹿谷鄉彰雅村凍頂巷」，是一塊海拔七百公尺的茶園，經由當地特有的山嵐雲霧滋潤而大放異采，凍頂茶聲名遠播，市場上舉凡凍頂型的烏龍茶，也都自稱凍頂茶，凍頂茶從產區名，延伸為商品名。

真正的凍頂茶採收成熟度較高的青心烏龍對口芽，萎凋和攪拌的程度較重，發酵程度在25-35%之間，在揉捻、初乾後尚須以布巾包裹成布球，進行重覆「熱團揉」，傳統的凍頂烏龍茶帶明顯的焙火味，茶乾成半球型如蝌蚪狀，呈黃鱗色，茶湯金黃，以滋味取勝而香氣內斂沈穩。

高山烏龍茶 嘉義縣梅山鄉龍眼林，海拔一千二百公尺以上，本來種竹子，供建築商蓋樓房時搭鷹架使用，後來建築商改用金屬鷹架，竹林業者沒了頭路（工作），一九七五年引進青心烏龍茶苗，在凍頂茶聖地-鹿谷鄉學了製茶的功夫。一九七八年，梅山的青心烏龍上市了，它沖出來一股高山清新之氣，立刻廣受好評，紅極一時。從此阿里山、拉拉山、玉山、梨山、大禹嶺，一山高過一山，其中大禹嶺茶區最高，海拔二千六百公尺。

高山茶是指海拔一千公尺以上茶園所產的半球型半發酵茶，由於高山地區日夜溫差大，終日雲霧繚繞，茶菁的內含物質豐厚，滋味甘滑耐沖泡。

白毫烏龍 夏季的青心大冇，經小綠葉蟬（俗稱浮塵子）叮咬，芽葉又黃又小又捲曲，節儉勤樸的客家茶農捨不得丟棄，照樣採摘枯黃的嫩葉，在酷暑炎熱的天候下，經過細心的萎凋、發酵、揉捻，製成了有紅、黃、白、褐、綠五色斑斕的茶葉，又稱為「五色茶」，因製作後白毫顯露，所以被稱為「白毫烏龍」。並因茶湯甘甜，以高價被收購，回家後告訴其他茶農：「被蟲咬過的茶，一斤可賣二斤價。」其他茶農譏笑

他膨風（吹牛），因之又稱為「膨風茶」（椏風茶）。當時白毫烏龍外銷到英國，女王看到嬌嫩可愛的茶芽在水晶杯中舞動，茶湯喝起來有如蜂蜜般的甘甜，讓女王驚艷，命名為「東方美人」。

白毫烏龍是以高達65%以上的重發酵製成，茶湯偏琥珀色，以具濃郁的蜜香與果香著稱。在眾多烏龍茶中需要一些技巧才能泡出其香、甜、軟的特色，亦為台灣特色烏龍茶之一。

鐵觀音 台灣木柵鐵觀音是於二十世紀初由張迺乾、張迺妙兄弟自福建安溪家鄉引進鐵觀音茶苗，並栽種於木柵樟湖山，此事被傳為木柵正欖鐵觀音之始。在台灣，以鐵觀音茶種，採摘成熟度高的茶菁，按鐵觀音製法做成的茶，稱為「正欖鐵觀音」，以木柵貓空為主要產地，以其他品種遵古法製的茶只叫「鐵觀音」。

鐵觀音是烏龍茶中工序最為繁瑣的茶，又因鐵觀音品種不易栽培，因而正欖鐵觀音的量也不多。鐵觀音為半發酵重烘焙茶，茶型緊實成球，沈重如鐵，又因其焙火之輕重，茶湯呈現橘紅至淺褐色，有十分凸顯的熟果香及熟火味，以及一股強勁明確的「韻」，即所謂的「觀音韻」，易回甘，茶性陽剛，又稱「君子茶」。木柵鐵觀音在台灣長期發展，茶農們根據自身的經驗與體會，已發展出不同於安溪鐵觀音的口感與滋味。

紅玉 - 紅茶 一九九九年九月二十一日台灣發生了七點三級的「九二一大地震」，重創以產茶為主的南投縣。茶業改良場為了協助受災後的農民，特別推出選育與試驗多年的品種，命名為「台茶十八號」，湯色金紅，溫潤如玉，別名「紅玉」。

紅玉由緬甸大葉種茶樹（母本）與台灣山茶（父本）交配而成，茶湯有薄荷香、果香、麥芽糖香，又稱「台灣香」。主要產地在南投縣魚池鄉，是目前最走紅的台灣紅茶。

結語

台灣有多元的茶樹品種，適合茶樹生長的地理環境，以及百年來累積的精湛製茶工藝，造就了台灣茶的魅力，希望讀者們試試看本文簡介的幾款台灣代表茶，讓我們享受這份甘甜與美好。

泡茶囉！



兩個老闆

兩個老闆，都是50歲左右。共同擁有猶他州和這裡兩地的房地產公司。手下差不多有1700名經紀人。

第一個John，瘦削的高個子，禿頂。領帶筆挺，扣子扣得整齊，感覺跟軍人一樣。跟你說話時兩眼真誠地直視著你，聲音洪亮。永遠給人一種振奮的感覺。

他從小在簡易活動屋長大。小時候有一天，只見他爸爸扛著個樂隊的大喇叭匆匆跑回家跟他媽媽說，等下員警來了你說我一下午都在睡覺。員警追來了，到處搜。竟然沒搜到。然而走了不久又突然返回，這次一下就搜到了。原來是他媽媽舉報的。員警把他爸抓走的時候，他媽媽追出去在後邊喊，要麼你改變自己，要麼我離開你。他爸刑滿出獄以後再也沒犯過那樣的錯。他長大去了法學院。後來又決定做房地產。從經紀人做起。

慢慢做成了房地產商。2008年經濟崩潰。房地產市場崩潰。有的地方的房地產價掉了一半以上。很多人不再付房貸，一夜之間搬走消失了不計其數的房子申請short sale和破產。銀行不得不接

收了大量的破產房而賣不出去。好幾家百年大銀行也因此倒閉。有百分之七十五的房地產經紀人退出了市場。大量的房地產商破了產，直接從broker（房地產商）到broke（破產）。破產後有的人一蹶不振，酗酒澆愁，最後心臟病發作死亡。有的離了婚，一個人漂流去了異國他鄉。一片腥風血雨。隧道的盡頭是一片漆黑。John仍然堅持著。爲了支撐公司不關門，他不斷貼錢進去。很快，他失去了四百萬的豪宅，四輛豪華車，幾百萬現金。近于破產。有時只能睡在朋友家沙發上。他越來越憔悴，眼睛發紅。體重急劇降低。越來越暴躁。家人和朋友說他得了焦慮症。他嘶啞著喊道，沒有。一年後，他得了喉癌和腦瘤。他無力地倒下了。他不得不承認他是病了。他終於開始冷靜下來思考自己的方向。他想到了退出。但這個念頭讓他很痛苦。有一天，他一個人去猶他山裡走。風和日麗，百鳥朝鳴。但他的內心卻在痛苦掙扎。不斷問自己要不要退出。走了整整一天，虛弱地走不動了。最後他坐在一塊大石頭上，眺望著遠方的山脈。身體中的疼痛對他說，退出吧，一切都過去了。但心底裡另一個聲音頑強地對自己說，退出不是我的個性，我會



後悔的。我對自己仍然有信心。他站起來，對著遠山露出一個燦爛的笑容，一步一步走回去了。他已經作了決定。

另一個是George。又高又壯，一頭濃髮。從小就受很好的教育，進的是常春藤名牌大學。本來人生的軌跡可能是進大公司變成高管什麼的。但他選擇了從房地產經紀做起，做成了房地產商。他說，年輕時有一次他去登山。在他失控下滑時，如果不是及時抓住了懸崖邊的一棵小樹，他早就粉身碎骨了。從那以後，他說，再大的困難和挑戰都不在話下了。但他覺得心裡總是缺了一點什麼。於是他參加一個全美著名的演講師的學習班。連年參加到去年是第12年。演講師的方法是挖掘出深藏在你心底深處的恐懼創傷和障礙，然後加以去除。讓你建立更強大的信心，取得更大的成功。George參加了冥想。在45分鐘的冥想中他看到一個女人哭著把一個嬰兒遞給了別人。他知道那個嬰兒就是他自己。因為他的父母告訴過他，他是剛出生就被領養來的。他定了一個目標，就是在一年裡想辦法找到親生母親。他要彌補心裡的這塊缺陷。一年裡他回原來的醫院查記錄。查當地政府裡的各種記錄，公佈DNA，比對其他公佈的DNA等等，仍然一無所獲。他不知道還能做什麼。去年底他又參加了學習班。就在他準備上臺發言的時候他的手機不斷地在震動。他心裡感覺到不同尋常。發完言他立刻查看了手機。一個資訊說，請看一下這張照片。正是他親生母親那時候的照片，跟他冥想中看到的一模一樣。還有電話號碼。他突然害怕起來，他對他的兩個助手說，或許我明天再打吧。他的兩個助手都連連說不行，必須今天打。於是他撥通了電話。

他說，我是George。我是你親生兒子。

那邊緩緩傳來一聲啜泣。我知道。聽說你的家庭很幸福，你還做了房地產公司。真為你高興。

他說，我女兒說她又多了個祖母。

她說，我可以叫你George嗎？

他說，可以的。

她說，那麼你願意叫我什麼呢？

他頓了一下，您願意讓我怎麼稱呼您呢？

她說，如果可以，請你叫我一聲媽媽，好嗎？

他說，好的，媽媽！

他的眼淚在打轉……

那天半夜，他收到他親生母親送到他手機上的資訊。他媽媽再次請他原諒她16歲生下他而沒有能力養他。他的親生爸爸當時也只有16歲。考慮過流產最後還是不捨得，最後決定生下來讓人領養。她說，從那以後每天她都會想他會過得怎麼樣？在哪裡？會怎麼想？幾十年來，她每年都會默默給他過生日。

George把資訊讀給大家聽，當著大家的面流了淚。他說已經約好了過幾天他要去和親生媽媽見面。John會陪著他去，見證那一刻。我們大家都祝福他。

兩個老闆，這麼多年的好兄弟，憑著信心，一起失敗，一起成功。

聽說最近John剛離了婚，而George剛從醫院手術回來。但他們兩個無論在台上台下，一個依舊聲音洪亮，說話積極幽默；另一個仍然臉色紅潤，精力充沛。

OPEN HOUSE

太陽閃亮，清冷。這個冬天是幾十年來最冷的。

週末幫同事做open house。敲門進去，賣家是個小老太，80多歲了。身高不足1米6，佝僂的身子，拄著拐杖，正在用座機打電話。我能聽見對方的聲音。應該是AAA之類的提供路上故障服務的公司。

她說，我的車啓動不起來了。什麼？來一次要90元？我丈夫在世的時候幾十年我們從來沒付過這個費用，包在年費裡的。我丈夫去世了，我正在申請有關養老金，但這要花很長時間。我現在沒有錢。

對方說，對不起，太太，這是公司的規定。

難道我就沒有車了？我能不能跟你經理談？

對方沉默了一下，好的，請等一下。

另一位女士接了電話。

老太太又重複了一遍她的話。

對方充滿歉意地說，對不起太太，我們不能改公司的規定。這樣吧，給你一個靠近你家的修車行的電話，或許他們能給你更好的報價。

老太太打了那個電話，重複了她的故事。

對方那個男士說，我給你70元的價行嗎？

但我還是付不起。於是她掛了電話。

老太太轉回身對我說，對不起，本來我是想開車離開一下讓你做open house的，現在只能留在這裡了。

我說，沒關係的。不過，能告訴我為什麼要賣這個房子嗎？買家會問的。

她停頓了一下說，讓我告訴你我的故事吧。我跟我丈夫在百萬元的大房子裡住了57年。孩子都是在那裡出生長大。原以為可以住一輩子的。可是前年我孫子用那大房子去抵押貸款還不出了。一

年多前法院封掉了我們的大房子。我們只勉強來得及拿了些傢俱出來。後來搬到這個活動屋。而兩個月前我丈夫去世了。

我看了看她的傢俱，木雕花紋的那種。擺設優雅精緻。小小的廳裡，窗臺上放著花，幾個海豚的瓷雕好像順著陽光在遨遊。一本大書在茶几上攤開著。

沉默了一會。我說，或許你可以找人把車啓動起來開到修車行去可以省很多錢。

她覺得可以試試。於是她打了幾個親戚和朋友的電話。



我的車壞了，我現在一個人在家出不去。你能過來一下幫我啓動一下嗎？沒空啊？明天早上也可以。也沒空啊？那我再找找別人。

我的車壞了，我現在一個人在家出不去。你能過來一下幫我啓動一下嗎？太遠嗎？開車20分鐘可以到啊。不行嗎？那我再找找別人。

我的車壞了，我現在一個人在家出不去。你能過來一下幫我啓動一下嗎？你沒有啓動電纜啊？我也沒有。那我再找找別人。

我對方都說沒空更沒有啓動電纜。

放下電話她難過地對我說，一個人都不來。連我丈夫去世時他們也一個都沒來。

我心裡嘆了口氣。問她，你的房子的title上怎麼會有你孫子的名字呢？

她說，我也不知道。都是我丈夫在管的。她的眼



睛裡的那種真誠坦率信任讓我印象深刻。那是一種孩子般的目光。

我問，你準備搬去哪裡呢？

她要去中部她一個女兒那裡。

她說，那裡的兩個外孫女都還從來沒見過呢。

她說，我還是出去走走吧。我就把錢包放這裡，你幫我看著？

我連忙說，那不行，我會顧不上的。還是找個地方藏起來吧。於是她把包放進了櫃櫥。

她要披一件外衣，但手夠不著後面的袖子。我趕緊到她後面幫她披上。她說，謝謝，去年我都還夠得著。

我的目光隨著她。她一手拄著拐杖，另一手抓緊欄杆，一步一步慢慢挪下四五級的樓梯。她的小泰迪犬耐心地跟著她一步一步往下挪。

看房的人來了好幾批。其中一位突然問我，這是不是那家房子被孫子給搞掉的？我問你怎麼知道的？她說我看到牆上的照片。大房子被封掉那天他們直接被趕到街上去了。是鄰居收留了他們，給了他們臨時居住的房間。後來鄰居在社區裡呼籲捐款。那時這裡的報紙電視臺都報導了這件事。有幾千人捐了款一共二十多萬才幫他們到這裡買下這個小活動屋。還免費幫他們粉刷整理了這個房子。

我看著牆上的照片一位優雅知性的女人斜坐在地毯上。一頭濃密的頭髮披在肩上。前面爬著一個結實的一歲左右的小男孩，應該是她兒子吧？而眼前這位老太太，幾縷稀疏花白的頭髮耷拉著。

判若兩人。只有那目光幾十年仍然沒有變。

Open house 結束後，老太太回來了。我才知道，老太太其實沒有出去走路。爲了不打擾我做 open house，她帶著小狗一直躲在車裡面。

Open house 結束後我買了根啟動電纜送過去，天已經黑了。她再三謝謝我的好意。

希望她第二天早上能找到人把車啓動起來。

發廣告 那天下午，陽光燦爛，不冷不熱。

我剛把房地產資訊資料塞入一家的門縫，只聽後面有人說，這家好像沒有人的。

我回頭看，是一位路過的矮個子老太太，帶著一頂小帽子。

我笑著說，下午好！

她說她每天走路經過這裡，從沒看到這家人。

她說她家離這不遠，他家總有人，那就是她自己。哈哈，她大聲笑了。

她的笑聲讓我沉靜下來，手裡還有一疊資料沒發完，但我不想趕時間了。

我說猜她是六十多歲。

她說她已經 75 歲了，在這裡住了 77 年。

怎麼可能？她回答她父母在這裡結婚她在這裡出生，所以是 77 年了。她笑起來時眼睛跟陽光一樣熱情明亮。

她絮絮叨叨地說她只有兩個女兒，但有五個外孫子女，還有若干個曾外孫子女。都是她從小帶大的。瑪麗莎上周打電話說生了個寶寶。我知道她想說什麼。我說不行不行，我不想再幫你們帶孩子了。你們不要打電話給我，我會打電話給你們的。然後她眯起眼狡猾地對我說，今天我就去看看那個寶寶。

哦對了，我可不賣我的房子。她對我這麼說。我小時候這裡就是一大片菜地。後來造了那麼多房子。連這些房子現在都三四十年了。我一輩子都住在這裡。我一輩子都不會離開。最難的時候都

過去了。那是他走了的那一年。那可是在耶誕節之前。

他說，恐怕我沒有機會再開車了。把我的車賣掉吧。車貸就不用再付了。

那天夜裡，他緊緊地拉著我的手。他說，honey，過兩天就是耶誕節了。這是我們第幾個耶誕節？去年的耶誕節也是這麼冷嗎？

他說，honey，這次感覺不一樣了，我陪不了你了。

第二天是耶誕節前夜，他走了。聖誕樹上的彩燈在黑夜裡閃爍。

她的眼睛暗淡下去，嘴角耷拉下來，充滿了哀傷。

大概有六個月，我跟活在地獄裡一樣，就是忘不了他。一切都過去了。還得過下去不是嗎？我就每天出來走，每天走，每天走好幾次。你瞧這天氣多好啊！她的眼睛裡又充滿了明亮的陽光。

我們聊了半個多小時，就像在咖啡館裡偶遇，一起喝了一次下午茶。有苦有甜的下午茶。我們互相祝福道別。臨分別時我們互相告訴了名字，但我沒有記住。沒必要記。我是隨意七彎八拐開到那條街上發廣告的。我不知道那條街名。所以連那條街我都不會找到了。不過，我會記住她眼睛裡的那道陽光的。

邀請

在open house之前的幾天，我總會
在附近走街串巷挨家挨戶上門邀請
附近的鄰居們來看房子。一般都要走幾百家。不在家的話就把邀請信留在門口。每走一百家需要大約兩小時，8000步。發這些資料需要到那個城市的市政府開許可證，要花二百元左右通過警方犯罪審查。發的過程中，如果看到人家門口貼著No Soliciting（免廣告）就什麼都不能留下，更別提敲門了。還得小心翼翼不要踩壞人家的花

草。有時還得承受人家狗狗的狂吠亂叫，或主人的敵意。總之，精神體力要求都很高。所以一般都選效率高容易走的小區去發。

最近我走到一個公寓區的時候還是很猶豫的。因為不知道那裡住的人有沒有能力買房。公寓房有時必須爬到二樓或更高，非常累。但我想想想還是努力試一下吧。萬一有人正好想買房呢？於是去放了幾十家。

一般這些邀請信是沒有人會給回音的，常常打都不打開當成廣告就扔掉了。我自己也是站在回收箱前，廣告信的話就直接進環保回收了。

可是這次，一天以後，有位先生打電話給我。他謝謝我的邀請。

他說他就住在那公寓房子裡。收到我的信他很開心。他說他小時候曾經住過房子的。他給我描述了那個房子。至今還記得在後院裡的一棵蘋果樹。他說蘋果是很甜的哪一種。他說長大以後就沒有住過房子了。說著他的聲音有點沙啞了。我不知該說些什麼。我就問了他有沒有貸款證明之類的閒話。

年齡 全美最著名的房地產培訓師Mike常常到我們公司的大會上發表演講。

他說，有人問我你都74歲了，早就不缺錢為什麼還要飛來飛去地講課？

他有點動感情地說，我的工作就是改變人們的生活。對，就是改變你們的生活。讓你們突破瓶頸，享受自己新的成功和快樂。所以，當你們完全能按照我講的去做的時候，我就可以退休了。

他說，有些人去辦公室遇到打岔的事反而會覺得非常高興，鬆一口氣。為什麼？因為他們本來的計畫是要去見客戶，去發廣告，去打電話……等等。這下可以給自己藉口不去了。難道你們選這一行是為逃避工作嗎？



現在是11點。如果我現在打電話給我的那個非常成功的經紀人朋友，他一定不接電話的。因為幾十年來他每天早上10點到12點都在挨家挨戶敲門。這就是他成功的秘訣。

他說，為什麼房地產經紀的平均年齡是57歲？為什麼？因為到了這個年齡你經歷了夠多的事，你對人生有了足夠的理解。到了這個年齡，你的真正人生才剛剛開始。他說，我建議你們公司在每一個辦公室裡放一口棺材。誰要是覺得人生已過，只能坐等那一天的到來，那就請他進棺材裡把蓋子蓋上體會幾分鐘。

他問台下的人，這兩位，今年幾歲了？一個說74歲，另一個75歲。什麼時候開始做房地產的？去年。

他又問，那一位多大了？我92歲了。我晚上92歲，白天就成了27歲。

他再問，他們能做到你們做不到嗎？

他又提到，肯德基的老闆65歲才開始創業。弄了個油鍋跑了一千多家才開始做。又做了多少年才獲得成功。你們大多數人都比他年輕吧？

他的演講我想起多年前在公司裡當工程師的時候。Pressman先生那年91歲了吧。飛到我們公司給我們開技術講座。好像是三天的講座。講座後跟他聊了一會兒。他在他寫的技術書上給我簽了名留了言。臨走時他對我說，明年我可能就不在這個世界上了。後來我確實再也沒有聽到他的消息了。我查了一下他簽名的日期，那是1998年1月27日。

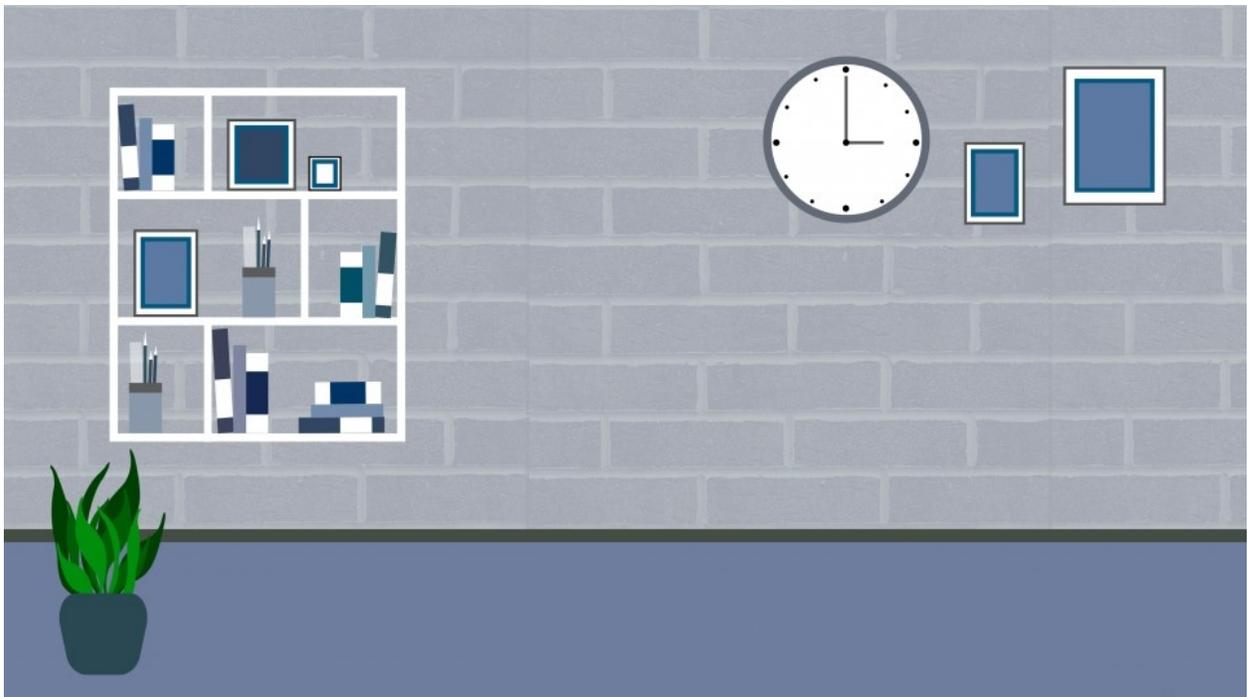
我又想到了中國人。

古時候人均壽命大大低於60歲。范進中舉時已經60多歲。但他當縣官又活了20多年到80多歲。

馬雲年齡雖不大。但誰有他的毅力？他能三年擠綠皮火車到廣東販小商品到杭州擺地攤來支撐公司運轉。他的一句名言，那就是，萬一成了呢？

對了，那個最有錢的巴菲特先生今年88歲。他說現在他處在最好的工作狀態，比以前一切時候都好。

有人早早退休了，對什麼都不感興趣，就坐等那天到來。



神奇的數字九

章濟貧

前些日子和我外孫女玩九九乘法表的時候，偶然發現了神奇的九的乘數。我發現 $1 \times 9 = 09$ ， $10 \times 9 = 90$ ，個位數和十位數互換。再看 $2 \times 9 = 18$ ， $9 \times 9 = 81$ ，也是這樣。依此類推， $3 \times 9 = 27$ ， $8 \times 9 = 72$ 。 $4 \times 9 = 36$ ， $7 \times 9 = 63$ 。 $5 \times 9 = 45$ ， $6 \times 9 = 54$ 。對仗得工工整整，是不是很好奇！怪不得自古以來九就特別有地位。

君不見，古時的皇帝是九九至尊，或九五之尊。故宮不敢有萬房，也要九千九百九十九間房！見皇帝要三跪九叩，皇帝老兒一言九鼎，一言既出，九馬難追！不聽皇帝的話八九不離十的會掉腦袋，命喪九泉！當不了萬歲，退而求其次的也要九千歲！

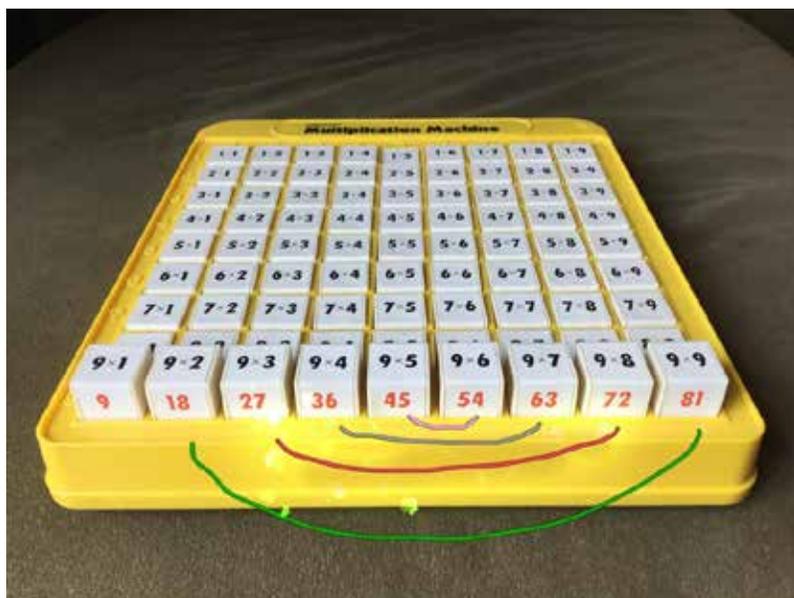
君不見，黃河之水九十九道彎，九千九百里。九凭舟楫作生涯，送走了九兒去遠方，想起了九月九的酒在家鄉！九九重陽登高望，不見了爹娘！夕陽落九江！

君不見，武俠小說裡九州十府的各路英雄，三教九流，無不拼個九死一生的在找九陽真經，或是九陰真經。爲了這份寶笈，經歷九九八十一戰也在所不惜，爭的是武壇至高無上的九九歸一！

君不見，憐家有個小九妹，來自美麗的九寨，會唱九百九十九朵玫瑰，一日九回！

君不見，喝完2018的年夜酒，迎來了2019，期盼新年的天長地久，盡得所求，直到2029，2039……

註：借用李白的將進酒的開頭第一句”君不見”。君不見這一開頭似乎就可以大發厥辭，暢所欲言，盡述原由！真的是道不盡人生的老九九，與君同銷萬古愁！





康谷社團

千橡城基督教會

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

西米基督教會

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

康谷華人基督教會

蔡茂昌牧師 805-241-1542

康谷天主教查經班

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

慈濟西北洛杉磯聯絡處

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

千橡圖書館

廖慰真 805-381-7356

千橡中國書畫學會

溫揚 805-493-1939
 田丰 805-480-1887

千橡聯誼社

謝聰貴 818-279-3469
 章濟貧 818-887-1711

中國旅美科技協會-洛杉磯分會

方平 805-338-7596
 朱曉春 sxczhu@gmail.com

美國防癌協會義工-南加州聯絡人

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

www.cccto.org

www.cccto.org

www.cvccc.net

康谷快樂媽媽義工群

Conejo Valley Happy Moms Club tinayu@yahoo.com

健言社

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

雙谷跳舞俱樂部

周溱 805-852-2268
 易繼行 818-707-9243

韻聲合唱團

顧木蘭 805-375-6262
 何美珊 818-518-7631

揚聲合唱團

黃桂林 805-807-8763

千橡民樂坊

汪宜 805-709-6886

千橡舞韻

沈楓 213-924-7771

夢幻青少年管絃樂團

續易瑾 818-889-4739

東方藝苑 (CAPA)

王珽 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

Oak Park 網球協會

週二、四、五 7:30AM - 9PM
 張寧明 (Senior) 818-889-5643
 週五 8PM - 10PM
 週日 (冬季) 2:30PM - 5PM
 龍長勤 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



揭開抑鬱症的蓋頭來

王友平

健康的憂鬱與病態的憂鬱

憂鬱，是全世界最常見的人類情緒之一。很不幸的是，今天全世界最流行的疾病之一被命名為憂鬱症。從嚴格的醫學和心理學角度講，情緒憂鬱並不都等於有憂鬱症，因為每個人都隨時可能在做事不順利、沒有把握、害怕、感到孤獨、遭遇恥笑、面對挫折等情況下感到鬱鬱寡歡。這種心情的低落是人類再正常不過的情緒情感反應，只要不是太過嚴重，不伴隨有其它心理失常表現、時間持續得也不是太久，上帝所造的奇妙人體，通過自我保護修復功能，在時過境遷後會讓人重新高興起來。而且，這樣的憂鬱是人走向成熟的必要學習過程，也就是說有相當的自我保護和自我提升的作用。當然，如果造成情緒憂鬱的外因持續存在，又另當別論，例如有一個白領，面對超難度的工作任務，知道自己無法勝任，又不得不承擔，經過了全力拼搏還是慘敗，但老闆不但不體諒，卻竭盡挖苦羞辱，並且斷了日後工作的通路，此人走投無路，一蹶不振，深感受挫、恐懼、焦慮、羞恥、自卑，超過兩週還不能從絕望的以淚洗面的景況裡走出來，並且同時出現思維遲緩、意志行為減退、焦慮等其它情緒失常表現、甚至自殺、幻覺、妄想等情況，就有可能被醫生診斷為憂鬱症或者抑鬱障礙。

憂鬱症與抑鬱症

或許有朋友說：“慢著，怎麼說憂鬱又跑出一個抑鬱來，兩者有什麼異同？”其實，有很多詞彙可以用來描述人的心情憂鬱，英文的詞彙有 Blue、Sad、Depressed、Melancholy、Unpleasant、Gloomy、Grim、Downcast、Downhearted、Low mood 等等。中文有憂鬱、憂愁、憂傷、憂悶、憂郁、憂慮、傷心、哀傷、難過、難受、惆悵、悶悶不樂、情緒低沉、鬱鬱寡歡等等，而抑鬱是一個比較新的

詞。中文“抑鬱”這個詞的廣泛使用和抑鬱症這個診斷名詞有關。

抑鬱症這個診斷名詞是從美國精神病學協會的精神障礙診斷標準“The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)”和聯合國世界衛生組織的疾病診斷標準“International Classification of Diseases (ICD)”來的。這兩個大同小異的標準是全世界各國精神障礙診斷標準的基礎，其中雖然用詞和定義略有區別，但是基本上都把與情緒情感低落有關的臨床症狀和疾病劃分為兩類，一類是範圍廣一些、症狀輕一些的如 Mood Disorder (MD, 情緒障礙) 或者 Depressive Disorder (DD, 憂鬱障礙)，另一類範圍小一些，症狀更嚴重一些的如 Major depressive disorder (MDD, 抑鬱症或者嚴重抑鬱症) 和 Bipolar Disorders (BD, 雙性情感障礙)，BD 也被稱為 Manic Depression (躁狂抑鬱症)。

如此看來，憂鬱症好像是比較輕的抑鬱症，抑鬱症是比較嚴重的憂鬱症。其實不然。科學家雖然還沒有能夠從病原病因、病理機制、臨床症狀、治療措施和預後上完全搞清楚憂鬱症和抑鬱症的區別，但基本上認為，這是兩類表面上看起來好像只是臨床症狀嚴重程度不同，但本質上完全不同的兩類疾病。例如，憂鬱症和遺傳的相關性很小，和個性與環境壓力的關係密切，通常不會走向幻覺、妄想、自殺；而抑鬱症常常有家族史、其發生不一定和個性或環境壓力有直接關係，病人或多或少會出現思維遲緩、幻覺、妄想、自殺，以及意志行為減退等症狀，而且常會表現出躁狂和抑鬱的循環。正因為很多專家認為這是本質不同的兩類疾病，所以在歷史上，曾經把憂鬱症叫做神經官能症性的抑鬱症，而把抑鬱症叫做精神病性的抑鬱症。



識破抑鬱症的假象

走筆至此，筆者很想提醒各位看客不要走兩個極端：一個極端是，很多人因為看了聽了太多關於抑鬱癥的科普知識，都知道抑鬱症最可怕的后果是會導致自殺，當自己或者朋友出現情緒憂鬱的時候，卻沒有足夠的專業知識，也沒有請專業的醫生或者臨床心理學家鑑定，就輕易地把一時的憂鬱情緒和抑鬱癥之病畫上等號，風聲鶴唳，自己嚇慘自己，或者讓他人被抑鬱症的病名，嚇出憂鬱來。另一個極端是不理解抑鬱症朋友的痛苦，或者自己已經被親人和朋友送往醫院，而且被診斷為抑鬱症，但覺得好像是朋友或者自己不夠堅強勇敢、不夠外向開朗；或者好像是一種不道德的、有辱家門和個人面子的事情；或者提高到人生信仰和三觀有問題，從而拒絕醫治，結果帶來長久的、不必要的痛苦。當然，本文的主要目的還不在於要勸告大家不要走極端，而且是要幫助大家識破以軀體症狀掩蓋真相的抑鬱症，因為沒有抑鬱症卻被誤診為抑鬱症，結果嚇出憂鬱雖然不好；但忽略了真正的抑鬱症就很可能帶來大麻煩。所以，我們必須把藏在軀體不適的蓋頭下面的抑鬱症暴露出來。

我們先來看一個美國杜克大學教授莊 (William W.K.Zung) 於 1965-1966 年之間研發出來的，有 20 個項目，每個項目做七級評分的，用來幫助診斷抑鬱症的抑鬱自评量表 (Self-Rating Depression Scale, SDS)。這個量表後來從美國傳到世界各地，作為臨床診斷的輔助工具和精神藥理學研究是量化抑鬱程度的量表之一。這 20 個問題是：

- 1、我覺得悶悶不樂，情緒低沉（憂郁）
- 2、我覺得一天中早晨最好（晨重夜輕）
- 3、一陣陣哭出來或覺得想哭（易哭）
- 4、我晚上睡眠不好（睡眠障礙）*
- 5、我吃得比平常少（食欲減退）*
- 6、我與異性密切接觸時不再和以往一樣感到愉快（性興趣減退）*
- 7、我發覺我的體重在下降（體重減輕）*
- 8、我有便秘的苦惱（便秘）*

- 9、心跳比平常快（心悸）*
- 10、我無緣無故地感到疲乏（易倦）*
- 11、我的頭腦不再和平常一樣清楚（思考困難）
- 12、我覺得經常做的事情都有困難（能力減退）
- 13、我覺得不安而平靜不下來（不安）
- 14、我對未來不抱希望（絕望）
- 15、我比平常容易生氣激動（易激惹）
- 16、我覺得做出決定是不容易的（決斷困難）
- 17、我覺得自己是個沒用的人，沒人需要我（無用感）
- 18、我的生活過得沒有意思（生活空虛感）
- 19、我認為如果我死了，別人會生活得更好（無價值感）
- 20、平常感興趣的事我不再感興趣（興趣喪失）

各位看官可以發現我在 7 個問題後面打上了星號，這佔了 1/3 強的問題，都是在直接問詢自我測量者有沒有軀體不適。事實上，每一個抑鬱症的患者都有軀體不適的情況，更有研究報告說，有超過 70% 的抑鬱症病人最初都是以單獨的軀體不適為主訴去看醫生，當然不是找心理醫生或者精神科醫生。那些到了家庭科或者其它科醫生那裡為這些軀體不適尋求幫助的病人，極大一部分被醫生誤診，就算遇到有經驗的醫生，問這些病人有沒有憂傷的情緒，也有大約超過三分之一的病人會堅決否認任何心情低落。他們的否認不是想隱瞞心理障礙，而是他們真的沒有覺得自己的情緒有什麼不正常。

筆者曾經在成都的華西醫科大學參加衛生部組織的全國精神科高級醫師講習班培訓時就聽說過一個案例。那一年，華西醫大附屬醫院各個科室的專家們集體討論一個疑難病例：一個女病人全身多處疼痛、不斷的消瘦、以及其它複雜的症狀，不但接受了內科、內分泌科、婦科、外科的藥物治療，甚至剖腹探查，但找不到疾病原因。這個全醫院大討論結束後，有醫院的一位副院長和內外科的主任在醫院澡堂洗



澡時議論這個病案，恰好被一位精神科副主任醫師聽到。他剛剛從美國接受關於抑鬱症診治的訓練回國（那個時候中國對抑鬱症的認識還相當表淺）。於是這位精神科的醫師插話說：“你們請了全院所有科室的醫生參加會診，就是沒有請精神科醫生。我聽你說的情況，說不定是一個抑鬱症病案。”於是那位副院長說，那就請你來查看所有資料。這位精神科醫生在查看所有資料和對病人檢查後，確定是嚴重的抑鬱症。因為病情嚴重，藥物治療來不及，就立即把病人轉到精神科，進行了電抽搐治療（Electric Convulsive Therapy, ECT），這種治療也被稱為電休克治療（Electric Shock Therapy, EST），其基本原理是在特別設計的安全範圍內使，讓一定量的電流通過大腦治療精神疾病。這種方法的名稱聽起來可怕，也被人們誤傳為醫院恐嚇病人或者懲罰病人的手段，其實治療時在電流通過的瞬間，病人的意識一過性喪失，醒過來後病人並不會有痛苦的記憶。只是因為伴隨有全身痙攣，如果醫生護士在治療時對病人的保護不到位，有些病人在治療後會感到肌肉酸痛。現在技術發展，已經可以在麻醉科醫生的配合下，病人不再痙攣，並更加安全沒有痛苦地接受有效醫治。那個經過約一年在各科輪轉，越治療越嚴重的病人，電休克治療兩週後就轉為藥物治療，數月之後與治療之前判若兩人，康復出院。

因此，當一個人雖然沒有自述情緒抑鬱，只說自己軀體不適，但經過物理化學檢查都找不到恰當的解釋症狀的原因，或者就算似乎找到了病因，但針對症狀和原因的治療沒有效果，就需要多留一個心眼，提醒自己，這些軀體症狀會不會是心理失常投射到軀體上的假象。並且可以提醒醫生，在引起軀體不適的心理障礙中，最常見的就是抑鬱症。抑鬱症的軀體不適，通常集中在以下方面，或者說下面幾個方面的症狀如果查無確定原因，又久治不癒，就要想到抑鬱症的可能：

1、睡眠障礙：這是抑鬱症必定出現的身體癥狀，可以表現為入睡困難和易於驚醒，但最具有抑鬱症特徵的睡眠障礙是早醒，而且醒來後無法再入睡，還心情壞到極點，是一天心情最差的時候。

2、食慾減退和消瘦：食慾不振、嘔吐、腹脹、便秘是抑鬱症病人普遍具有的軀體失常症狀，其帶來的是明顯的消瘦、體重減輕、和下面提到的疲勞。

3、疲勞無力感：疲勞、乏力、不想參與任何活動，常會伴隨身體部分或全身酸困、沉重、麻木、手足笨拙僵硬或者抖顫、頭昏、眩暈，總之，躺著不動最好，但躺著並不一定舒服。

4、疼痛：超過半數抑鬱症病人有各種各樣的慢性疼痛，可以是全身，也可以是局部，特別多發的是頭頸部痛。腹痛是造成抑鬱症病人反復去外科、婦科、耳鼻喉科的常見原因。

5、心慌：這個症狀與抑鬱症病人常常伴隨有焦慮情緒有關，並且可以伴隨胸悶、氣短、氣不夠、心前區壓迫和疼痛感。

6、性慾降低：這是人們非常容易忽略或者羞於啓齒的軀體症狀，女性常常伴隨月經失常和性交痛，男性常常伴隨陽痿。專家們認為，大腦裡管理情緒的中樞和管理性活動的中樞很接近，而且主導這兩方面的神經遞質與激素有交互作用，這就是為什麼青春期的、更年期的和孕產期都是抑鬱症的高發期的原因。

7、其它：還有很多其它疾病的常見表現（例如口乾舌燥、耳鳴、眼花、視聽力下降），和罕見表現（突然暈厥、全身抽搐、突然失明），都可能是抑鬱症的假象。正因為抑鬱症可能表現出任何一種疾病的症狀，所以有一種不典型的抑鬱症甚至被稱呼為隱匿性抑鬱症（Masked Depression），就看醫生與家屬有沒有足夠的警惕性和識別能力了。





淺談音樂治療： 從電影 *The Music Never Stopped* (最後的嬉皮) 說起

Ting-Ting Chang 張婷婷, M.M.T., MT-BC

這部電影是根據 Dr. Oliver Sacks 的真實個案, “The Last Hippie,” Gabriel 出生在 1950 年代, 青春期的叛逆使他離家, 時間是 1971 年, 父母 Helen and Henry Sawyer 被告知兒子在醫院接受治療, 因為開刀取出腦瘤後, Gabriel 無法再產生新的記憶, 並且無法說出有意義的對話, 表情呆木, 無法對過去, 現在或未來產生長期記憶, Henry 開始研讀 Gabriel 的病情, 並尋求音樂治療師的協助, 音樂治療師發現 Gabriel 聽到 60-70 年代的搖滾樂, 立刻就可以說出樂手還有歌曲名, 其中 the Grateful Dead 這個樂團的音樂更是他唯一可以連結這個世界的媒介。據 Dr. Sacks 的個案紀錄, Gabriel 因為巨大的腦瘤, 造成額葉傷害, 腦下垂體損毀, 造成他有嚴重的失憶症, 幾近全盲, 當 Dr. Sacks 問他有關他過去的歷史時, 他無法回答出有意義的句子, 在問題與問題的中間, Gabriel 會發出像吟唱般無意義的字或聲音, 當問他有關知不知道自己在醫院裡, 他覺得是他不夠聰明, 有時也說因為他曾經服用藥物, 他記得在 1966-1967 年發生的事件, 些許記得 1968-1969 年發生的事件, 但從不記得 1970 年後的事件, 在 Gabriel 的音樂治療療程中, 治療師發現, 他可以複誦有節奏的無規則的詞句, 但是兩分鐘後, 就無法記得, 等治療師再度用節奏提醒他的時候, 他又可以將詞句複誦出來, 重複練習幾次後, 當 Gabriel 下次再看到治療師, 他就立刻說出這些詞句。時間發生在 1991 年, Dr.

Sacks 帶 Gabriel 去看 the Grateful Dead 的演唱會, Gabriel 可以感受到瀰漫在路上的氣味, 尤其樂手上台時, 當他們演奏他熟悉的歌曲(1966-1967), Gabriel 表現出很陶醉, 喜愛的神情, 當他們演奏 1970 年後的創作, 比較新的歌曲, Gabriel 顯現出些許害怕的表情, 好像是看到了新的世界裡有新的動物, 新的植物般, 他說“這些音樂聽起來很新, 很像是實驗性質的, 這些歌他們從未演奏過, 聽起來很憤怒, 也許是未來的音樂。”這些音樂徹底的顛覆了他的想像, 但同時 Gabriel 的表情也看起來無法接受, 演唱會結束後, Gabriel 說他永遠都會記得這一刻, 這是他人生中最棒的時刻, 隔日 Dr. Sacks 往常地見到 Gabriel 提起了 the Grateful Dead, Gabriel 說他們很棒, 問他有關昨天的演唱會, 他說他從沒有去過那個地方。Dr. Sacks 在往後的療程中, 反覆地播放新的 the Grateful Dead 的音樂, 以及他們去看的那場演唱會的錄音, Gabriel 漸漸地學會了新歌, 當 Dr. Sacks 出現在他的病房時, Gabriel 會跟他打招呼並且把 Dr. Sacks 當成跟自己一樣的 the Grateful Dead 頭號粉絲。

音樂與記憶, 無論是腦傷, 阿茲海默症造成失憶的病患, 時常是音樂治療的主要目標, 一段對病患熟悉的音樂就像是一串動畫般在腦海裡播放, 它可以喚出聆聽音樂時的人事物, 不需自主的“想起”, 當時的畫面就歷歷在目。



音樂治療簡史

音樂治療在美國的歷史可以追溯到 1900 初期，Eva Vescelius 成立了 National Medical Association of New York，其中她發行的雜誌 “Music and Health” 便提到了利用音樂的幫助來治療發燒，失眠等。1926 年 Isa Maud Ilsen，一位音樂家也是一名護士，成立了 The National Music Company for Hospitals，Ilsen 和 M. Anderson 在哥倫比亞大學任教，教授音樂治療，並幫助經歷一次世界大戰，身體殘疾及心靈創傷的士兵。Harriet Ayer Symoure 在 1941 年成立了 National Foundation of Music Therapy，同樣地持續幫助一戰後的士兵，以及因為大蕭條時期憂鬱症的病患。1950-1997 年 The National Association for Music Therapy 奠定了大學程度的音樂治療教育和臨床訓練的準則。1971 年 The American Association for Music Therapy 成立，1997 年成立 Journal of Music Therapy，1998 年美國音樂治療協會 The American Music Therapy Association (AMTA) 合併上述兩者，至今 20 年的時間，1980 年音樂治療師資格考試證照成立，Certification Board for Music Therapists (MT-BC)，現今在美國通過音樂治療教育，並且考試註冊的 MT-BCs 超過一萬名。

美國音樂治療協會定義音樂治療是經過臨床研究和實驗證明，針對病人或學生的治療目標，並由通過音樂治療教育訓練，具有證照的音樂治療師來執行 (*American Music Therapy Association definition, 2005*)。音樂治療師首先利用病人對於音樂的反應來評估病人的情緒變化，身體健康情形，社交行為，溝通表達，認知能力，接著設計音樂的療程，根據個體或是團體的需求，建立療程目標，並使用各種音樂形式，器樂或聲樂即興 music improvisation，感知聆聽 receptive music listening，創作歌曲 song writing，歌詞分析 lyric discussion，音樂和意象 music and imagery，音樂演奏 music performance，從音樂中學習 learning through music。音樂治療師並與整體醫療或是教育團隊一起擬定治療計畫，療程中的評估，和追蹤。音樂治療師的工

作地點為精神科醫院，復健機構，醫療機構，日間照護機構，勒戒所，老人中心，療養院，臨終照護，中繼之家，私人機構和學校等。音樂治療使用在醫院裡時常是幫助病人配合麻罪或止痛藥減輕疼痛，緩和病人的情緒和降低憂鬱傾向，幫助病人入睡，緩和害怕的感覺，放鬆肌肉，和自律神經系統。在學生基本教育中，音樂治療師遵守 Individualized Education Plan 設計音樂教學內容，服務廣泛需要特殊教育的學生，音樂的學習使非音樂的治療目標，例如溝通表達能力或是肌肉協調能力等等，因為音樂的正增強，使學生能達到教學團隊所制定的目標。

學童音樂治療經驗談

個案 Toby 是一位 Spina Bifida 脊柱裂的九歲男孩，必須使用輪椅，平時的學校有安排他做物理治療，語言治療，和專門幫助他在學校行動或是課堂上額外輔助的老師，在班上的活動時常是自己坐在輪椅上，由老師引導他回答問題，同學的討論，似乎都無法參與，腦水腫也影響語言能力，雖然他可以簡單地回答一些問題，但他無法陳述需要超過一句話以上的故事，喜歡音樂，也喜歡唱歌，手指肌肉無力的狀況，大部分時間，利用握拳的方式，使用各種奧福小樂器，來到音樂治療診間，總是急忙地想要製造聲響，對於自己熟悉的歌曲，總是很想表現，在治療的評估階段，約莫是二到四次治療時間，治療師想要介紹他使用排成一排的碰鐘，他表現遲疑，對碰鐘的不熟悉，加上他必須應對歌曲中的字母和碰鐘上的字母，再來是碰鐘的使用與他平常慣用的握拳姿勢不同，他開始嚎啕大哭，情緒恢復的時間大致是二十至三十分鐘，冷靜下來後也不能再次回到音樂活動中，這樣的情況治療師觀察了四次，並且每次都調換新的歌曲的次序，Toby 的情緒轉折也都是發生在治療師彈奏新的歌曲或是介紹新的樂器時。Toby 的主要治療目標有：1) 在音樂填空遊戲中辨識新的詞彙，以每次增加四個字為標準，紀錄有無需口頭提醒；利用歌曲 “Down By the Bay” 以及字卡作為媒介 2) 使用敲奏或彈奏樂器，增加手指肌肉的獨立性，以使用個別手指的次數為記錄；利用鼓，鋼琴，和碰鐘，使用即興創作或 Toby 所

選的歌曲 3) 利用“大風吹”的概念，在歌曲中，能與治療師及其他人，完整對話，以口頭提醒的次數為記錄；使用治療師設計的歌曲，建立音樂中的對話 4) 利用緩和的音樂或是歌曲，練習自我安慰以及緩慢呼吸的技巧，以使用音樂或口頭提醒為記錄；音樂選擇為行版或慢板的無歌詞音樂。Toby 在經過一學期的音樂治療課，逐漸調適因為新的歌曲所不適應的表現，從他可以專注的時間得知，Toby 依然無法使用語言表達對於現況的不信任感，但是 Toby 可以因為治療師引導，再次回到治療活動中，Toby 在歌曲中使用的字彙逐次增加，可以使用碰鐘並應對字母，碰觸鍵盤時還是以食指為主，隨著音樂練習呼吸再吐氣的時間逐漸增加至三分鐘，需持續練習深呼吸。

個案 Simon 為一位十八歲的腦性麻痺病患，無法使用語言，偶爾會發出無法辨識意義的聲音，雙手的手掌偶爾可以用力往下或往旁邊出力，可以些微的轉動脖子，通常是尋找聲音的方向，參與特殊教育學校，由二十四小時的護士陪同上學以及在家人的生活起居，平時以眨眼來回答問題，若是表示肯定，會稍微用力的眨一下，若表達否定，兩眼便直視前方。Simon 的治療目標有：1) 訓練手指肌力；使用樂器在指定的時間內，發出一次以上的聲響 2) 回答 yes/no 的問題，或是接續歌詞；使用兩個可以錄音的圓形按鈕，治療師在音樂活動開始前，先錄製各一答案在按鈕中，再由治療師引導的歌曲使 Simon 進行問答，選擇左手或右手按下按鈕。在某些治療課中，Simon 可以使用眨眼回答是或否的問題，

有些治療課裡，護士說他經歷一天的其他課程很疲憊，治療師會調降燈光，彈奏緩和的鋼琴音樂，讓他休息片刻，Simon 對於身體觸覺的活動，使

用紗巾在手臂上或臉上，也會微笑，Simon 的音樂治療也包括團體音樂治療時間，治療師觀察到他通常會轉動脖子往同儕的方向看，Simon 有很多喜歡聽的音樂種類，像是節奏感強烈的流行音樂或是爵士樂，治療師會選擇在一開始的活動中，利用這些音樂請 Simon 使用按鈕回答他的喜好，Simon 時常在第一次嘗試按鈕以後，發出聲音或是微笑，當 Simon 聽大自然的蟲鳴鳥叫聲或是雨聲，Simon 能搭配兩棍這項樂器製造聲響，Simon 也可以使用鈴鼓，沙鈴等可以握在手上的樂器。

從兩個個案可以看見音樂治療最重要的部分，不是哪種音樂有用或有效，而是利用音樂這個媒介，搭建起學生或病人與治療師的關係，完成非音樂的治療目標，最終的目標是希望能把治療裡練習到的技能運用在其他的課程或是生活中。

筆者自幼學習奧福音樂和鋼琴，青少年時期加入台北榮星兒童合唱團，以及福爾摩沙合唱團，東吳大學音樂系畢業後，在國中和高中兼課，也教幼兒音樂，因緣際會下讀到有關音樂治療的知識，加上一些曾經遇過的特殊學生，決心要“教導”這些學童，來到美國喬治亞州立大學學習音樂治療，以及後來在紐約州的特殊教育學校的音樂治療師訓練，瞭解到“教導”這個詞在音樂治療中絕不是在第一步，治療師要能觀察，引導學生或病人，理解他們能夠用音樂滿足的需求，並從他們身上得到立即的反饋，逐步修正自己治療的技巧和方法。



野火燎原記

張棠

每年秋季至次年初春，南加州都有一種焚風從內陸沙漠、穿過山谷沿著海岸吹向海洋。這焚風就是南加州鼎鼎大名的 Santa Ana Winds（聖塔安娜風）。

2018年11月8日聖塔安娜風突然又起，等到我們察覺時，電視已報導鄰區 Newbery Park 起火了。這個於 2:03PM 起自范杜拉縣中部 Santa Rosa Valley 的 Hill Fire（位於 Hill Canyon Road）在強風助虐之下，一下子就掃過 Newbery Park 而沿著山谷往西，燃燒到山下小鎮 Camarillo 了。

千橡市包括三個行政區，從西到東是：Newbery Park，千橡（Thousand Oaks）和西湖村（Westlake Village）。我們住在最東面的西湖村。雖說 Newbury Park 是近鄰，但距離依然遙遠，所以我們並未在意。誰知於 2:22pm 起自於范杜拉縣東部的 Woolsey Fire（此火從洛杉磯縣與 Ventura 范杜拉縣交界處西米市的 Woolsey 山谷開始）趁著驚人的風勢，挾著漫天飛舞的火苗和濃煙快速四竄。沒多久就燒到我們這，才驚覺兵臨城下，強風與烈火已在附近的橡樹園 Oak Park 徘徊了。

位於范杜拉縣和洛杉磯交接處的「橡樹園」行政單位複雜。數年前，位於洛杉磯縣部份的「西湖村」自立為洛杉磯縣西湖村，另一部份的西湖村，則留在范杜拉縣，隸屬范杜拉縣千橡市。這次在大風止步的西湖村「橡樹園」位於洛杉磯縣 101 高速公路以北。因有兩個西湖村，新聞媒體就一律以西湖村稱之，事實上，我們位於 101 高速公路之南，屬不同的西湖村。但親友們誤以為是同一西湖村，紛紛來電問候。

我經歷過火災，所以一面看電視一面收拾行囊。我老公則不慌不忙一再說：再看看電

視。電視已報兩大避難所，千橡老人中心和青少年中心皆已客滿，只有新開放的千橡中學還有空位。我老公跑到門口觀望，然後匆匆趕回說警察來趕人了。我們的汽車早已停在門口，看到警察一家家前來通知，我們也就跳上汽車直奔千橡中學避難去了。

時已半夜，夜晚十分平靜，路上幾乎沒有行人，只有少數像我們一樣的車輛寂寞的向避難處駛去。失火區與避災區平時才只有十來分鐘的車程，現在恍若兩個世界。幸虧千橡中文學校平日周末上課都借用千橡中學，熟門熟路的，我們很快的來到校園。

夜晚的風既寒冷又強勁，下了車想把披在身上的外套穿上，風卻把外套都吹跑了。我飛快地看了看手錶已半夜二點，此時正巧有幾家避難人家同時到來，有一家人推著坐在輪椅上的老太太，頂著大風搖搖晃晃掙扎著緩緩前行，他們告訴我避難所就在前面的大禮堂。

到了大禮堂推開門，果真四面座椅上坐著不少人。我快速地向四周張望，居然找不到一位認識的鄰居或朋友。我們就隨意在近門的地方找了個座位坐下。學校禮堂甚大屋頂也高，所以看起來避難的人稀稀朗朗。電視上不是說災情慘重嗎？但災民卻不多。事後才知道很多人去旅館避難了，附近旅館都爆滿。

禮堂中設備極其簡陋，最苦惱的是連一台電視機也沒有，因此我們對外面火災的情形可以說是一無所知。禮堂裏只聽到間歇的狗叫，還有牽狗的女人在禮堂裏走來走去，我們這才想起應當帶睡袋來坐在我們旁邊的一家人，女兒帶了被子在地上睡起覺來，那麼現在還是半夜可以補睡。老媽的旁邊放著一個大籠子，裏面靜靜地坐著一隻大

貓，貓沒有狗囂張一動不動乖乖的坐著。

我因坐著無聊就四處走走逛逛，看到一大堆瓶裝水堆在桌上，不知是那位好心人捐贈的。因為沒有電視，外面災情不明，感覺進來避難的人一直沒有增加，是火停了嗎？我聽到右手邊的人在聊天，他的朋友跑去咖啡店喝早咖啡。邊避難邊喝咖啡，我覺得主意確實不錯。此時我們已在避難所渡過了半個夜晚，天漸漸亮了……

我們終於坐不住了，我和老公就收拾東西回家去。當我們快到家時，看到警車從對面駛過。車內警察看了我們一眼就開過去了。我們住在山坡上，房子前前後後走起來極其困難，所以警察為了通知撤退，就這麼從半夜忙至第二天中午，真不容易！辛苦了！

一回到家我們馬上開電視瞭解現況，原來風已平熄多了，只有少數火星仍在跳躍，現在已燒到東邊鄰區去了。當天晚上我剛接完一通朋友問候的電話後電視突然中斷了，電話也不通了，我老公馬上打去電視公司詢問，電視公司只剩了錄音：「你們所在地的 WiFi 電纜毀於大火，因情況危險，暫時無法修復。」到了這個時候我才知道，我們家的電視和電話早已不是用普通電源而全改為 WiFi 了，難怪電視看不見了，家中卻仍然有電。後來我告訴老公關於喝咖啡避難的事，老公說，電視訪問過「星巴克」，服務員說至少要等一個半小時以上。

當天晚上電視恢復了，我們終於得知外面災情，火勢已東移南下。第二天清早似乎火已平熄，我們就決定開車出去看一看。車剛開到門口，見到鄰居太太匆匆走來，告訴我們他們回來了。當大火剛起時，我們就收到他們的 Facebook 留言：我們撤離了 evacuated……

據她說她們逃到她母親家避難，但今天有喪禮必須趕回參加，誰知高速公路 101 封路，他們費了好大的勁，繞了好多路才剛



到家，難怪她看起來風塵僕僕很是疲累。

我們開車上路，發現市面十分平靜且沒有火燒的痕跡，只有房舍之間空地被燒過了，顯然是救火員放火燒出來的隔火牆。我們經過菜市場去買點食物，據員工說，他們昨日照常營業沒有關店。最後我們到西湖邊去繞了一圈，發現一架架飛機斜飛下來舀水再飛上去澆水滅火。我忽然想起，昨夜電視曾報導：風太大，飛機不能起飛。

附近 Malibu (馬里埔) 那裡住了很多大明星和富豪，所以當新聞鋪天蓋地的報告火勢撲向 Malibu 時，我們就知道這兒安全了，因為凡是吹到康谷的狂風或燒到千橡的野火，一般都經由 Malibu 入海。

這真是一場奇特的野火，不但來得疾也去得快，而且似乎是針對千橡與西湖村而來的，起火的原因至今未明。前幾天報紙還說，這次 Woolsey 大火，是南加州歷史上移動速度最快、最具破壞性的大火。幸虧有睿智勇敢的消防人員，保住了我們的生命財產，我們真的很感謝！

與愛同行 讓愛永不褪色

Super Joey 基金會杭州愛心毅行活動

範詩雨

2012年我第一次來美國，在洛杉磯見到 Joey 的家人，當時 Joey 還不到一周歲。2016年當我來美國上高中，聽說他生病住院，兩個月後他投入了主的懷抱。第一次看到幼小的生命從我身邊逝去，讓 14 歲的我非常震驚，我也為此傷心難過了好長時間。後來我來加州訪校，再次見到 Joey 的家人，當時他們正在籌建 Super Joey 基金會，於是我報名加入了基金會，成為了基金會的一員。兩年多來，我參加了基金會的各類活動，目前主要宣傳和推廣基金會。

我和 Julia、Melisa 相識於 3 年前一次留學分享會，從此我們三人就成為了非常好的朋友。每年放假回到杭州，我們都會聚在一起，分享各自在學校裡的酸甜苦辣。今年暑假過後我和 Melisa 即將升入 12 年級，Julia 也將升入 11 年級，我們討論的主要話題就是考試和申請。7 月底當我們再次相聚在西湖邊，話題又回到那繞不開的大學申請，這時基金會志願者群正在分享參加北京新陽光病房活動的信息。我突然腦洞大開：為什麼不邀請 Julia 和

Melisa 加入基金會，讓她們在學校宣傳基金會？我說出了我的想法後，得到了兩位好朋友的贊同。於是三人一拍即合，立即展開討論，研究 9 月份如何開展宣傳活動。大家越說越勇，腦洞也越開越大，最後我們決定回校前在杭州組織一次愛心毅行，在宣傳基金會的同時親近大自然、結識新朋友。

基金會總部得知我們的想法後，大讚我們的活動創意，同時我們也得到了家人的支持。一切就緒後，我們創建了微信群，正式啓動我們的活動。有了 2016 年指導小朋友春晚演出的經歷，這次我一定要在總結經驗的基礎上，利用團隊的力量辦好這次活動。一開始我們就進行分工：我負責撰寫活動方案，Julia 負責宣傳冊內容，Melisa 負責報名統計和後期活動總結。

杭州的夏天總是炎熱而漫長，我們活動的熱情隨著氣溫的上升不斷高漲。我的活動方案第一稿出來後，我們一起對方案進行刪減和修改，幾經修改後，我們向外發布我們的活動信息。宣傳橫幅和 KT 板也陸續出稿並





交付製作。接著 Julia 的宣傳冊初稿也出來了，經過多次討論，最後我們設計了一個三折手冊，囊括基金會介紹、兒童癌症資料和活動日程，後來又增加醫療保障、移動 WiFi 和後勤保障信息，活動手冊的內容在不斷完善中，活動規格也越來越高大。

我們建立的微信群，不斷有新朋友加入。金老師是媽媽的同事，也是浙江省攝影家協會的會員，她看到活動信息後，主動要求來給我們拍照。70 多歲的潘爺爺和丁奶奶報名後還特意留言問我們是否需要他們幫忙。我初中的同學，不但自己報名還幫忙宣傳，甚至還發動全家人都來參加活動。我們沒有想到短時間內會得到這麼多人的響應和支持，這讓我們倍受鼓舞，趕緊聯繫服裝店加訂單。我們對活動的期待一天天提高。

活動的當天，我們決定在群裡召開“新聞發布會”。先由我簡單介紹基金會信息；接著由 Melisa 介紹我們這次活動的目的，同時發布毅行路線和時間安排；接著 Julia 介紹我們這次活動的主題、衣服圖案設計的含義和 KT 板的內容；最後再由我介紹活動後續安排，包括後期如何參加活動、獲取活動證明等信息。介紹完所有信息後，我正式發布了活動手冊電子版。

“新聞發布會後”，我們在西湖邊斷橋匯合，Tina 和媽媽也緊急馳援我們活動現

場。參加的人陸陸續續到達，我們按照之前的分工，Julia 負責簽到，Melisa 負責發衣服和清點人數，我負責接待。所有人員到達後，我們按照預定的線路出發，一行 30 多人，著統一服裝，手拿中英文 KT 板從斷橋出發。霎時白堤上擁擠的人群中多了一道亮麗的風景線，行人紛紛圍觀拍照，我們趁機發放宣傳冊。金老師全程跟拍，給我們留下了很多精彩的照片。

天色漸漸暗下來，華燈初上的西湖城市，以另一種美呈現在我們面前。幾位剛才還不太熟悉的同學，現在已經聊得很 high，大家也相互加微信好友，約定以後多聯繫。82 歲的徐爺爺一直走在最前頭，聽說他一直喜歡快走，估計他會嫌棄我們的隊伍前進得太慢了。待我們走到終點，天已全黑，大家都有些意猶未盡，卻又不得不說再見。大家相互道別後，杭州愛心毅行活動圓滿結束。

本次活動一共有 20 個家庭，38 人參加，其中年齡最大的是 82 歲的徐爺爺，年齡最小的是 2 歲的霍寶寶。參加活動的同學分別來自於國內、國際 18 所不同學校，想到基金會的宗旨很快就會像蒲公英的種子一樣傳播到這些學校，我不禁為自己幾週前突然腦洞大開而自豪。最後，感謝攝影師，謝謝所有參與人員，謝謝大家的關注和支持，謝謝基金會提供的平台。未來讓我們與愛同行，讓愛永不褪色！





春眠不覺曉（七絕）

攝影：張志寧

詩文：王用達

紅扇青紗春色鮮，
如花似蝶步蹁躚。
橡城淑女善歌舞，
美曲聲中送舊年。





家長會名單

PVA Directory

Title	Name	Phone #	email
會長	马海珺 Haijun Ma	(805) 669-8865	haijunma@gmail.com
副會長	刘 琳 Lin Liu	(805) 768-4318	tangle.lin@gmail.com
副會長	黄弋民 Joe Huang	(805) 368-5729	ym_j_h@yahoo.com
理事	艾 萍 Annie Ai	—	—
理事	舒朝晖 Sue Shu	—	—
理事	董 平 Ping Dong	—	—
理事	郭 彩 Vivian Guo	—	—
理事	何 彦 Sabrina He	—	—
理事	李西云 Lisa Lee	—	—
理事	李炯炯 Amanda Li	—	—
理事	王大军 Dajun Wang	—	—
理事 (出納)	肖凯丽 Kaili Xiao	—	—
理事	杨 端 Jenny Yang	—	—
理事	杨 隽 Jun Yang	—	—



康谷中華文化協會



Conejo Chinese Cultural Association

親愛的朋友:

康谷華協誠摯邀請您和家人，加入這個屬於所有華人的大家庭。

康谷華協成立於1980年，為IRS登記立案之非營利機構。其主要功能為提供康谷各界華人語言、文化、教育等活動；聯系華人情感；並促進與其他社區之文化交流。

隨著華人社區的成長，康谷華協所主辦、協辦或設立的各項活動（如千橡中文學校、文化中心、千橡雜誌、新春晚會、露營、專題演講、文藝交流、金齡會聯誼…等等）也不斷增加和擴大。為增進華人影響力及獎勵華語文學習，華協也針對高中畢業生設置了學業優良獎學金，並於各大高中正式頒發。有關華協各項活動細節，請查詢華協網站。

除了中文學校的運作之外，上述相關活動經費，悉數來自會員會費或其他募款。盼望您也加入我們的行列，共襄盛舉。只需繳交年費二十元，即可成為華協年度會員，享受一年會籍；繳交四百元，便可一勞永逸，成為華協永久會員，永享會籍。會員每年可享讀春秋兩期千橡雜誌、優先報名華協主辦的各項活動、並可參與華協會長及理事的選舉*，共同為華人社區服務；永久會員則可享受更高等級權利。詳細資料請至華協網站查詢**。現在就請您利用下頁回條寄出會費或捐款，一起加入康谷華協這個大家庭！

*有關華協各項選舉細節，請諮詢現任秘書CCCA Secretary <ccca_tocs@yahoo.com>

CCCA Scholarship Program

Academic Merit Award

To recognize the academic achievement, CCCA offers Academic Merit Award scholarships of up to \$500 to each selected winner of local High School college-bound seniors, who have attended Thousand Oaks Chinese School for at least 5 years. The Merit Scholarships is awarded to the winner at his/her High School Senior Awards Night.

Updates on Qualifications, Guidelines, and application forms will soon be available on the CCCA website after the New Year.

Community Service Award: Thousand Oaks High School Senior only

As a part of its goals and objectives, CCCA offers a Community Service Award of up to \$300 to the most qualified Thousand Oaks High School senior, who is committed to community services. A nomination from Thousand Oaks High School teachers or counselors is required.

Please look for updates on the nomination form and the application form via CCCA website.**

**Conejo Chinese Cultural Association www.ccca-tocs.org



THE CONEJO CHINESE CULTURAL ASSOCIATION (CCCA)

Regular Membership, Lifetime Membership, and CCCA Patron Program

A. Regular Member:

1. Enjoy rights to vote and eligibility to run for elections, as defined by the CCCA Bylaws.
2. Access to all events sponsored by CCCA.
3. Enjoy two complimentary editions of CCCA Journal.
4. The regular membership due is \$20 per family, with membership valid from September 1st of the year, to August 31st the following year.
5. Every family of Thousand Oaks Chinese School students is required to pay the CCCA annual membership fee at registration, and enjoy the Regular Membership of that year.

B. Lifetime Member:

1. Enjoy all the rights and privileges as are provided to the CCCA Regular Membership.
2. Enjoy early notification and ticket pre-sale on major CCCA events for preferred seating options.
3. Enjoy honorary recognition in every edition of CCCA Journal.
4. The Lifetime Membership fee is \$400, and good for lifetime.
5. For Lifetime Members with children attending Thousand Oaks Chinese School, the annual membership fee of \$20 will still be charged at the registration but will be reimbursed at the end of registration period.

C. CCCA Patron:

1. All donations are gladly accepted and are tax deductible.
2. Donors receive honorary recognition in CCCA Journal.

All fees are non-refundable and non-transferable.
Please email ccca_tocs@yahoo.com for questions.

會員費與捐款回條 Membership Fee and Donations

Chinese Name: _____ English Name: _____

Address: _____

E-mail: _____

Home phone: _____ Cell Phone: _____

- 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 form to
P.O. Box 6775, Thousand Oaks, CA



康谷華協理事會

2018–2019 CCCA Board Members

姓名	Name	职责	E-Mail
謝麗容	Li Hsieh	會長	littleaiis@gmail.com
吳華山	Eric Wu	副會長/公關*	ericwu717@gmail.com
閻月會	Jenny Yan	秘書/通訊*	yhjyedx@gmail.com
崔磊	Lei Tsui	財務監督/活動	ltsui91362@gmail.com
李曉	Volary Li	財務/籌款	volaryli@gmail.com
曹怡	Yi Cao	中文學校校長/教育	lc2163@yahoo.com
馬海瑁	Haijun Ma	家長會會長/教育	haijunma@gmail.com
王暉	Hui Wang	活動/教育*	heather_wang@hotmail.com
尚虹	Hong Shang	公關/籌款*	hongshang@yahoo.com
朱牧仁	Muren Chu	千橡雜誌主編/通訊	chu.muren@gmail.com
徐冰	Bing Xu	活動/籌款	xubing@gmail.com
游麗惠	Tina Yu	活動/金齡	tinayu88@yahoo.com
趙蓮	Lian Qin	公關/金齡*	lian91311@yahoo.com
劉琳	Lin Liu	籌款/金齡	tangle.lin@gmail.com
潘建美	Jianmei Pan	教育/公關	jianm.pan@gmail.com
林肖玲	Xiaoling Lin	金齡/活動*	lis.simi@gmail.com
張清春	qingchun Zhang	籌款/教育	qingchunz@gmail.com
徐欣	Cindy Xu	公關/活動	xuxincindy@gmail.com
梅芳華	Jason Mei	活動/資料中心*	fanghuamei@gmail.com
王玉琴	Cherry Wang	活動/通訊/網站*	yuqin.wang@gmail.com
李宇航	Yuhang Li	活動/籌款	yuhangli@yahoo.com
*組長 Committee Chairperson			
蔡友文	Carol Woo	榮譽理事/公關	carolyuwenwoo@hotmail.com
李瓊	Qiong Li	榮譽理事/籌款	qiongli_98@yahoo.com
蔣時亮	Bill Chiang	榮譽理事/網站	williamschiang@yahoo.com
潘黛美	Debby Chang	榮譽理事/專題	debby.chang@sbcglobal.net



康谷華協行事曆

2018-2019 CCCA Event Calendar

日期	活動	地點	負責人
Saturday, August 25, 2018	TOCS First Day of School 第一學期開學 (第三節休課)	TOCS	曹怡
Saturday, September 8, 2018	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	潘建美
Sunday, September 9, 2018	CCCA Board Meeting #1 第一次康谷華協理事會	CLU Swenson Center	謝麗容
Sunday, September 16, 2018	Cultural Center Grand Opening	Cultural Center	汪宜; 蔡友文
Saturday, September 22, 2018	Moon Festival Outdoor Party 中秋賞月	Deer Hill Park, Oak Park	徐冰
Saturday, October 13, 2018	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	潘建美
Saturday, October 27, 2018	CCCA Journal Publishing - Fall Issue 千橡雜誌秋季刊出刊	TOCS	朱牧仁
Saturday, November 17, 2018	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	潘建美
Saturday, December 8, 2018	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	潘建美
Sunday, December 9, 2018	CCCA Board Meeting #2 第二次康谷華協理事會	TBA	謝麗容
Saturday, December 15, 2018	X'mas Party	Moorpark Country Club	李宇航; 林肖玲
Christmas and New Year Break			
TBD	CCCA President Gathering 會長聯誼	TBD	謝麗容
Saturday, January 12, 2019	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	潘建美
Saturday, January 12, 2019	TOC Second Semester Starts 千橡中文學校第二學期開學	TOCS	曹怡
Tuesday, February 5, 2019	Chinese New Year - The Year of the Pig - 新年快樂		
Saturday, February 9, 2019	Spring Banquet 春宴	TBD	曹怡
Saturday, February 9, 2019	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	潘建美
Saturday, February 23, 2019	CCCA Chinese New Year Performance 康谷華協新春晚會	T.O. Civic Arts Plaza	丁凱軍
Sunday, March 3, 2019	CCCA Board Meeting #3 第三次康谷華協理事會	TBA	謝麗容
Saturday, March 9, 2019	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	潘建美
Sunday, March 10, 2019	Deadline for TOCS Principal candidate Nomination 千橡中文學校校長提名截止		王暉
Friday, March 15, 2019	Deadline for CCCA Academic Merit Awards Application 康谷華協獎學金申請截止		王暉
Saturday, March 23, 2019	TOCS Track and Field Meet 千橡運動會	TOCS	曹怡
Saturday, March 23, 2019	Deadline for CCCA directors nomination 康谷華協理事提名截止		閻月會
Saturday, April 6, 2019	Voting day for TOCS Principal 千橡中文學校校長投票/開票日	TOCS	王暉; 嚴月會
Saturday, April 6, 2019	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	潘建美
TBD	Arbor/Earth Day 地球日	TBD	吳華山
Saturday, April 27, 2019	CCCA Journal Publishing - Spring Issue 千橡雜誌春季刊出刊	TOCS	朱牧仁
Saturday, April 27, 2019	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	閻月會
Saturday, May 4, 2019	Senior Chiense New Year Celebration 金齡組聚會	TBA	趙蓮
Saturday, May 11, 2019	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	潘建美
Sunday, May 12, 2019	Mother's Day Celebration 母親節活動	TBD	徐欣
Mid May - Early June 2019	CCCA Award and Scholarship Presentation 到各高中頒發獎學金	Local High Schools	王暉
5/25/2019- 5/27/2019	CCCA Memorial Weekend Camping 康谷華協初夏露營	TBD	梅芳華; 王玉琴
Saturday, June 1, 2019	Last Day of TOCS/Graduation Ceremoney/Year End Picnic 千橡中文學校結業典禮/期末野餐	TOCS	曹怡; 馬海珺
Sunday, June 2, 2019	CCCA Board Transition Meeting 康谷華協年終總結/換屆會	TBA	謝麗容
Saturday, June 15, 2019	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	潘建美



千橡中文學校行政人員名單

Staff Directory

Title	Name
校 長 Principal	曹 怡 Lindsay Cao
副校長 Assistant Principal	邱建雄 Scott Chiu
副校長 Assistant Principal	葉晚林 Wanlin Yeh
副校長 Assistant Principal	羅秋良 Qiuliang Luo
教務組 Academics Director	曾軻薇 Janet Tseng
教務組 Academics Director	吳 妍 Yan Wu
教務組 Academics Director	齊瑾瑜 Natalie Kallen
教務組/校務秘書 Academics Director	游麗惠 Tina Yu
財務組 Budgeting Director	李寶茵 Jasmine Li
資訊組 IT Director	許家銘 Chiaming Hsu
資訊組 IT Director	須志仁 Eddy Hsu
註冊組 Registration Director	胡鈺麟 Renee Hu
註冊組/通訊組 Registration/Communication Director	張冬梅 Daisy Zhang
通訊組 Communication Director	簡雅洳 YaJu Chien
通訊組 Communication Director	溫泉 Renee Wen
活動組 Recreation	吳迎春 Yingchun Wu
活動組 Recreation Director	林肖玲 Xiaoling Lin
活動組 Recreation Director	王雷鎮 Larry Wang
訓導組 Campus Security Director	楊俊生 John Yang
總務組 Copy Room/Purchasing Director	田代寧 Kelly Tien
總務組 Copy Room/Purchasing Director	蔡卓明 Joe Cai
雙語教育計畫委員會主任 Bilingual Program Committee Chair	王暉 Heather Wang



千橡中文學校活動摘要

TOCS Calendar of Events

	活動	負責人
08/25/18	第一學期開學 (第三節休課)	全體行政人員
09/01	假日, 不上課	
09/08	緊急疏散排練	羅秋良/王雷鎮/PVA
09/15	TOCS Moon Festival 中秋謝師活動	葉晚林/齊瑾瑜
09/22	CCCA中秋節活動	CCCA
10/13	TOCS 秋季學術比賽 (作文, 翻譯, 書法及繪畫)	林肖玲/吳迎春
TBD	南加聯合會秋季學術比賽 (作文, 翻譯, 書法及繪畫)	林肖玲/吳迎春
12/08	(1st-5th Grade)認字比賽及(6-8th Grade)中文常識測驗	齊瑾瑜/游麗惠
12/22	上學期學期結束 TOCS聖誕節餐會	田代寧/邱建雄
TBD	CCCA 聖誕晚會	CCCA
12/29/18-1/7/19	Winter Break - 教材補助申請, 訂購	曾軾薇
01/05	假日, 不上課	
01/12	第二學期開學	曹怡
TBD	南加春季研習營報名	吳妍
02/09	新春謝師宴	葉晚林/吳妍/PVA
02/23	CCCA新年晚會(2/09 春節) (第三節休課)	CCCA/TOCS/PVA
02/23	班級海報比賽	林肖玲/吳迎春/王雷鎮
03/23	趣味運動會	羅秋良/王雷鎮/ 林肖玲/吳迎春/PVA
TBD	全美中文學校聯合會SAT中文模擬考試	孫明非/齊瑾瑜
TBD	CCCA 獎學金截止申請日	CCCA
TBD	南加聯合會成語比賽	曾軾薇
TBD	地球日活動	CCCA
04/20	春假, 不上課	
05/11	TOCS母親節慶祝活動	曹怡/田代寧
05/11	CCCA母親節慶祝活動	CCCA
05/11-5/18	期末考試	TOCS 老師
05/25	學年成績單回交辦公室	游麗惠
05/25-5/27	CCCA露營活動	CCCA
05/15	AP中文/SAT中文獎學金截止申請日	游麗惠
06/01	結業典禮(第三節休課)	全體行政人員
TBD	教材補助申請/南加夏季研習營報名	曾軾薇/吳妍



教師及教室分配

Teachers & Classroom Assignment

CLASS	ROOM	NAME
Pre-K A	I-7	伍怡靜 Olivia Wu
Pre-K B	I-8	李韻祺 Kiki Li
K-A	G-1	張詩嘉 Joyce Chang
K-B	G-2	曹 樺 Hua Cao
K-C	I-9	陳琨縈 Tina Chen Wu
K-D	G-3	劉立瑩 Liying Liu
1-A	G-4	林文雯 Maggie Lin
1-B	G-5	胥 健 Jian Xu
1-C	I-10	張書芬 Christian Siduguen
1-D	G-6	田 方 Fang Tian
2-A	G-9	郭淑玲 Vivian Kuo
2-B	G-10	蔣 璐 Olivia Jiang
2-C	I-11	王玉春 Joyce Wang
2-D	G-12	葉 明 Ming Ye
3-A	F-3	吳維德 Irene Wu
3-B	G-13	孫明非 Mingfei Duan
3-C	G-14	付清華 Avril Fu
4-A	H-1	顧瑜雯 Vivian Ku
4-B	H-2	朱 琳 Lin Zhu Quinn
4-C	H-3	陳建林 Linda Chen
4-D	H-4	周 蕾 Lei Zhou
5-A	J-3	許肇華 Vivian Jan
5-B	J-4	張建萍 Jian Ping Zhang
5-C	J-5	江華培 Paige Jiang
6-B	I-5	龍惠敏 Huimin Long
6-C	I-6	蔡雅惠 Yahui Tsai
7-A	F-9	陳慧嬪 Huei-Pin Chen
7-B	F-8	賀國稷 Helen He
8-A	J-8	鄭世玫 Rose Chen
8-B	I-2	馬志宏 Maggie Ma
8-C	I-3	孟 薇 Wei Meng
9-A	J-6	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
9-B	I-12	金慧星 Ellen Huixing Jin

CLASS	ROOM	NAME
畫圖 (初級) Art (I)	G-1	嚴錦玉 Sophie Chang
畫圖 (中級) Art (II)	G-2	余敏鴻 Nancy Yu
素描 Sketch	G-3	司華曉 Scott Si
珠心算 (初級) Mental Arithmetic (I)	G-10	陳琇娥 Sheryl Lee
珠心算 (中級) Mental Arithmetic (II)	I-6	蔡雅惠 Yahui Tsai
中國象棋 Chinese Chess	I-7	Jack Cashman
國際象棋 Chess	F-3	肖 銳 Bryan Xiao
書法 Calligraphy	I-5	龍惠敏 Huimin Long
手工 Crafts	I-8	李韻祺 Kiki Li
中西編織 Weaving	G-9	黃愛旗 Aiqi Huang
中國民族舞蹈 Chinese Dance (I)	F-Hall	李愛捷 Phoebe Li
網球 Tennis	網球場	王成昇 Paul Wang
功夫 Chinese Kung Fu	F-Hall	江子權 Eric Kong
成語小學堂 Idiom with Fun	H-3	陳建林 Linda Chen
詩詞朗誦與表達 Poetry Recitation	G-6	陳瀟瀟 Grace Chen
SAT II 中文 Preparation	G-12	孫明非 Mingfei Duan
中文AP先修 Pre-AP Practice	G-4	孟 潔 Jie Meng
Chinese AP Preparation (For 9th and 10th Grades Only)	J-6	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
	I-12	金慧星 Ellen Huixing Jin
作業輔導 Tutoring	F-8	學生助教 Student TA

Inside Back Cover
leave blank

