

千橡



CCCA JOURNAL

2020年春

第69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

吳茵茵



近幾個月來有關新冠肺炎疫情的資訊層出不窮，這些資訊在幫助我們如何去應對疫情的同時，也使得人心緒不寧。因疫情有爆發蹟象，三月十九日晚洛杉磯政府下令封城，除一些必須的行業仍運作外，其餘居民除非必要的外出都要居家。大眾的正常生活和社會的經濟發展受到了嚴重影響。就在這種情況下，千橡雜誌仍如期帶著讀者們關心和喜歡的內容要與大家見面了！

首先，如果讀者想了解近來康谷華協、中文學校或家長會的活動情況，就不要錯過由華協會長吳華山、中文學校校長曹怡和家長會會長艾萍寫的活動報告。這三篇文章除了講述各類活動之外，更重要的是報導了康谷華協及中文學校如何應對疫情，如何籌款購買醫療物資捐給武漢的醫院及本地的醫療機構，積極參與抗疫，與社區民眾共渡難關！

接下來本期雜誌有一個很特別的專欄：《千橡》雜誌三十五週年回顧。是的，《千橡》發行至今已三十五年！由張棠女士籌辦的“洛北人語”為種子，生根發芽成了《千橡通訊》，在社區華人義工的呵護下，經過三十五年的成長，如今已是一棵涵蓋康谷華人生活動態、教育與保健、文學與藝術、青少年園地等枝葉茂盛的大樹！專欄首頁的橡樹紀念圖案，是由洛杉磯著名畫家，同時在康谷社區服務多年的紀星華女士所作。接著由第一任主編張棠女士帶頭，共九位前後主編分別跟大家回顧和分享了他們與雜誌的成長和心路歷程，讓讀者了解到《千橡》漫長的成長經歷。順便告訴大家，在康谷華協的網站上(www.ccca_tocs.org)，可以看到過去三十五年發行的雜誌（雜誌回顧 Journal Archives），它們記載著康谷華協（CCCA）與千橡中文學校（TOCS）的成長和康谷華人生活的歷史。

在講述康谷華人生活動態方面，首先是圖文並茂的第四屆【中華文化日報導】。這項由李瓊女士主管，2019年11月9日在千橡市中心舉辦的大型活動十分熱鬧和成功。近年來華協的【文化中心活動】越辦越多，從活動照片到文章描述，都很吸引人。我們的年輕人在【康谷社區】的表現也非常耀眼：從 Youth Civic Engagement Project 到 Ukhanyo-Umngani Connect Partnership，詳情請讀者翻閱自行了解。美國不少年輕人認為無關緊要的新冠肺炎，我們的年輕人在【校友園地】卻對這個病毒的影響及危險性從他們的觀點與角度作了分析和講述。

近來流行的一句話：免疫力才是一個人最大的競爭力，點明了人體免疫力的重要性。在【生活與保健】專欄內，不但有文章較全面地講述提昇人體免疫力的問題，還有一篇文章關於通過科學方法提取自體免疫細胞，進行增殖並回輸，在短期內增強人體免疫能力的途徑，對這方面有興趣的讀者，千萬不要錯過。當你忙完手邊的工作，想看一點輕鬆有趣的東西的時候，不妨瀏覽一下本期雜誌的【文藝沙龍】或【地北天南】專欄，裡面有文采飛揚的詩詞創作，還有充滿藝術氣息的散文；有引人深思的探討性文章，更有令人神往的旅遊記載。希望這裡面會有滿足你的文章！

等到雜誌內容快準備完畢，才發現封面照片還沒有敲定。打電話給幾位愛好攝影的朋友，大家都說沒有時間去拍，時間緊迫我只好自己來做。想起平常運動的健身房停車場可以看到很開闊的千橡景色，而且正好有棵姿態優美的橡樹。可是拍了照片回家一看，覺得不滿意：天空有點烏雲！正打算找機會去重拍，卻突然醒悟：這烏雲不正代表我們目前面對的新冠病毒疫情嗎？大自然在告訴我們，就像天氣不可能每天都陽光普照，生命中總會有一些陰暗的日子。這是大自然給我們的考驗。眼前的烏雲只是暫時的，人類經過這次考驗，一定會戰勝病毒，學會更好地與大自然和諧相處。不久之後，烏雲散去，我們將會迎來燦爛的陽光和明媚的藍天！



目錄

千橡雜誌
 CCCA JOURNAL
 第六拾九期
 2020 春

CONTENTS

1		編者的話
2		目錄
4	吳華山	會長的話
5	曹怡	校長的話
6	艾萍	家長會會長的話
千橡雜誌三十五週年感言		
7	紀星華	三十五週年慶Logo
7		千橡雜誌歷屆主編
8	張棠	千橡雜誌的回憶
9	陸麗珠	三十五年的成長
10	焦守恕	賀《千橡》雜誌35周年
11	施志清	《千橡》與我
12	陳蕙玲	我與千橡雜誌
13	徐衛龍	康谷華人的驕傲
14	馮瀚緯	千橡雜誌35年回顧
16	李瓊	與《千橡》結緣二十年
17	吳茵茵	我與《千橡》的不了情
CCCA 2019 文化日		
18	李瓊	文化日報導
20		圖片報導
22	馬志宏	和女兒一起做義工
23	陳珉瑩	文化節的中式植物義賣
24	王玉琴	愛我中華
CCCA 文化中心活動報導		
26	蔡友文	2020 文化中心活動計劃
28	海玲	美畫人生
30	亦情	大媽學排舞
文藝沙龍		
32	方青	無花的冬季
33	常黛	《七絕·春花》
33	常黛	《七絕·淡然處世》
34	李瓊	亨廷頓圖書館的鎮館之寶
36	王瑞芸	藍房子
40	瀟 楓	少年的孤獨扭曲了我的人生
42	章濟貧	世界是平的
43	李德鰲	七律·楓情
地北天南		
44	左大磊	伊豆舞孃的家鄉
46	周玉英	庫斯科印象
48	謝桂棟	漫步游思西雅圖



54	樓毓華	北加的灣區和酒鄉該怎麼玩
58	陳蕙玲	疫情中台灣明媚的春天
62	陳華瑛	蠻荒與夢幻的阿拉斯加
66	何萍/司華曉	魂系北極
生活與保健		
70	王友平	聊聊提升免疫力
75	胡應昌	原始點簡介
76	馬雪驪	快速增強免疫力
79	李曉春	《育兒小記之七--尼羅河大鱷》
好書推薦		
80	陳昭吟	擁有越少，越幸福
81	Olivia	我決定簡單的生活
82	趙嘉鎰	書名：茶香與美味的記憶
康谷社區		
84	Peiming Yang	Youth Civic Engagement Project
85	Owen Ye	A Visit to the Firestation
86	Sarina Lin	CCCA Earth Day Youth Program
87	Tony Tan	Ukhanyo-Umgani Connect Partnership
青少年工作室/校友園地		
88	方赫奕	百年一過的瘟疫
89	Tommy Lin	Coronavirus - Dangers and Prevention
91	歐陽熙媛	口罩下的人情冷暖
92	陸天怡	新冠病毒的危害
[康谷華協]		
31		千橡雜誌編輯宗旨
94		康谷華協永久會員
95		《千橡》編委會
96		康谷華協獎學金申請辦法
97		康谷華協入會規章
98		康谷華協理事會
99		康谷華協行事曆
100		千橡中文學校行政人員名單
101		千橡中文學校活動摘要
102		中文學校教師及教室分配
103		家長會名單
83		康谷社團



Cover photo taken by Elaine Lo



會長的話

吳華山

東流逝水，葉落紛紛，荏苒的時光就這樣悄悄地、慢慢地消逝了。自去年接任康谷中華文化協會會長，至今已經九個月了。

這九個月來，華協依舊是馬不停蹄地舉辦各種活動，為在地華人社區服務。九月的中秋節，在各位理事與千橡中文學校PVA協助之下，舉辦了本人上任後的第一個活動。理事們張羅著各種節目，伙食分配，以及奔走投入各項事務，義工跟理事們無私的奉獻著，帶給千橡社區華人家庭們一個既保有傳統又別具文化意義的中秋節活動。

再來就是華協籌備了好幾個月的第四屆文化節，也在十一月初登場。這幾個月來，榮譽理事李瓊以及千橡中文學校副校長葉晚林耗費無數的工作時數，大夥兒經歷過多次的會議，伴隨縝密的計畫，在中文學校校長、老師以及職員們的大力參與之下，今年亦增加了不少文化攤位，讓孩子們除了在課堂上學習中文，更經由動手勞作或趣味遊戲的方式接觸中華文化。另外各相關商家廠商、家鄉小吃以及食物餐車的參與，使大家玩得愉快，吃得歡樂。今年文化節出席人數創下歷史新高，不僅當地的華人家庭熱烈參與，連附近城鎮的居民們也從各個饒具趣味的活動中感染與學習了中華文化。這也是這幾年來華協堅持舉辦文化節的目的。

2020年起始，中國境內傳來現在大家都相當關注的COVID-19疫情。全球都因此疫情而緊張著。在此非常時期，中文學校與華協都以非常嚴謹和慎重的態度看待此事。校長曹怡每時每刻都與當地的政府機關、衛生部門以及南加州其他中文學校保持密切聯絡，以伺機採取必要的行動。協會的研討會小組也在此時找來 Ventura County 公共衛生部門頗具權威的 Dr. Levin 給大家作科普教育，讓我們認識甚麼是 COVID-19，如何預防，又該怎麼面對。在此我要特別感謝促成此次座談的潘黛美女士。

在此同時，康谷中華文化協會和華協文化中心也舉行了兩次募捐活動，總共募到了大約兩萬元，所有募得的款項，經過確認購買了合格的醫療物資，並迅速地先後寄給武漢的醫院，和分送給康谷當地的醫療機構！（詳細內容請上康谷華協網站 <http://www.ccca-tocs.org/beta/> 了解）我們這裡衷心感謝所有的熱心人士，集沙成塔，眾志成城！感謝大家的善心和援助，希望用我們的拳拳之心、綿薄之力，為第一線的醫護人員盡一份力，幫助我們社區，共同抗疫，共度難關！United, We Fight Through! 在此也要特別感謝華協秘書閻月會女士以及理事張清春女士帶領多位理事負責和協調。雖然我們遇到不少的挑戰跟困難，但是參與的理事以及義工們都秉著“做對的事，走對的路”的信念，我們一步一步地達成助人的目標。我無比榮幸得以參與每次的活動。看著大家的努力，面對困難“愈挫愈勇”，這樣的決心與堅持，我感動著，我感恩著！感動大家秉持相同的初衷，感恩著大家的無私付出。這就是康谷中華文化協會四十幾年來屹立不搖的原因。

初春即將到來，華協將繼續馬不解鞍地處理即將來臨的理事與中文學校校長選舉，同時將幫助和提醒大家繼續關注疫情的進展和自我健康的審視，以保持個人和家庭成員的安全和健康。我驕傲而且感動著華協做的一切！在新的一年裡，康谷中華文化協會祝福大家平平安安，健健康康！我更誠摯地邀請您參加華協舉辦的各項活動，有錢出錢，有力出力，讓華協日益茁壯成長！



校長的話

非常時期的中文學校

曹怡

百年一遇的疫情，打亂了所有人的生活節奏。有著四十五年歷史的千橡中文學校因此遭遇到了前所未有的挑戰。從2020年初開始，我意識到即將結束的兩年校長任期，會在這非常時期中度過。

自二零一九年暑假開學，學校的一切在忙碌有序中進行。但2020的新年伊始，這種平衡突然被打破了。隨著新冠狀病毒這個詞語被漸漸帶入社交媒體，中文學校進入了一個從未有過的特殊時期。

一月中旬，2020年的鼠年春節即將來臨，這原本是學校最熱鬧的時期。舞龍舞獅，發紅包和準備新年教學成果展示都正在籌備之中。雖然當時的新冠疫情，還是新聞裡大洋彼岸的信息，但華人社區的社交媒體已讓我隱約感受到危險似乎在漸漸逼近了。學校當即成立緊急事務工作小組，由校長、校務秘書和副校長們共同組成。大家達成共識，學校首要考慮因素是保護好學生、老師和家長。為此，學校開啟了與學區、地方公共衛生局即時聯繫機制。其措施為：①遵循美國疾病控制與預防中心(CDC)的規定 ②與學區、地方公共衛生局保持聯繫 ③參考南加州其他中文學校的運作。一月底開始，凡學校發出的每周事項提醒，都要經過慎重又慎重的諮詢和討論，然後發給教師和有關人員。同時，也適時提醒大家要相互團結，維護社區的和諧，多多注意官方消息。

二月初，雖然千橡中文學校不在疫區，我們決斷地取消了原定禮堂內舉行的新春教學成果展示，延遲其他聚集型活動。學校繼續上課，其他一切按常規操作，以免引起不必要恐慌。同時也緊急召集老師及工作人員開了說明會，聽取大家的意見。隨著疫情步步逼近，辦公室早早就開始預設遠程教學的方案。為了保證緊急時期的通訊順暢、公正、公平，校方正式通告以學校網站為平台，及時發送準確的郵件，也歡迎大家有問題隨時通過郵件、電話或是來辦公室諮詢。同時學校在貨源奇缺的情況下，想方設法買了消毒液、消毒紙供老師使用。社區愛心義工媽媽也送來了自製布口罩給教職員們使用，更有位熱心家長捐了一些乾洗手劑給學校。

三月初，疫情已經在美國國土蔓延，是時候啟動緊急計劃了，學校立即召開全體教職人員緊急會議，通知老師和教務做好遠程教學的準備。三月十三日，美國宣布進入緊急狀態。中文學校與學區同步，開始了停課不停學的模式。老師們很努力地開發適合各班的教學方法。他們的步伐甚至快於本地學區的教學。教務們也特別辛苦，因為每位老師的教學都需要做備案。其他工作人員，都在默默做好後勤工作。我們還在繼續努力中，爭取把疫情對中文學校的影響降至最小。

非常時期，非常狀態，非常方法，以至於這幾個月的感想和感觸非比尋常。雖然我即將離任，還是特別要加倍感謝老師們的堅持！感謝辦公室人員的幕後支持！感謝家長們的合作！感謝同學們正在完成一門不同尋常的中文課。希望大家健健康康，守望相助，共同戰勝疫情，共同建設一個更美好的中文學校。



家長會會長的話

艾萍

金豬報捷去，錦鼠送春來。時光荏苒，光陰如梭，雖然已經告別了2019，上半學年的活動還歷歷在目。

2019開學幾週後，便是中秋佳節。家長會和往年一樣，給中秋聚會提供了義工支持。家長會的新老成員在短短的幾週裡，相互認識，互相配合。中秋聚會，家長會的攤位給所有前來聚會的朋友們發放了中餐、西餐和飲料；現場切西瓜，提供餐後水果；家長會的家屬小朋友們還幫忙賣小零食，幫助家長會籌款。活動結束後，我們繼續留在場地清理現場，給社區留下乾淨清潔的好印象。協助完中秋聚會，緊接著又是11月份的文化節。CCCA各部門都非常重視這個活動，每週開會商討各部門的項目進度。家長會在這次活動中，有一個攤位。副會長董平和當地的畫畫老師一起設計了家長會的第一個宣傳海報，讓大家了解和看到了家長會的組織。家長會理事蔡堅跑了幾次中國超市，幫我們買進零食，讓參加文化節的朋友們品嚐了許多有中國特色的小零食。活動期間，還有不少過來參加活動的朋友們都問我們，是否在本地有實體超市，可想而知，我們的活動有多成功！

平時，家長會的工作繁瑣，我們從多方面幫助中文學校，每週在中文學校設攤位，複印代金券、給代金券蓋章、發放代金券；買小禮物供不同年齡段的孩子們換發禮物；為小朋友準備新年紅包等。忙忙碌碌中，2020與我們如約而至，當新春的大紅福字還靜靜地張貼在千家萬戶的門庭之時，當美味佳肴盛滿餐桌的時候，一場突如其來的陰霾遮住了藍天，使我們這個舉國歡慶的傳統節日蒙上了夢魘般的烏雲，也注定了鼠年這個春節的不同尋常。面對此次突發的新冠病毒疫情，家長會為了不給大家增添不必要的壓力，以不擁擠，不聚集為準則，取消了每週設攤位換禮物的慣例。同時積極想辦法幫助中文學校，及時和學校溝通交流。相信風雨是短暫的，不久的將來疫情就會過去，我們又可以繼續每週在中文學校相聚！

最後要感謝今年家長會裡的每一位成員，我們都是中文學校學生家長，人數也比往年少，但大家都積極努力，在忙碌的生活中抽出時間做義工；每一週設攤位，每一次進貨，每一件雜七雜八的小事情，大家都齊心協力按時辦好。展望明年，我們家長會會保持我們的熱情，繼續為學校、為小朋友們盡心服務！





畫家簡介
紀星華女仕不但是積極奉獻支持康谷華人社區的熱心人仕，更是洛杉磯知名畫家。她的作品常常發表在世界日報及其他媒體，歷年來得過很多獎項。

千橡雜誌歷屆主編

Year	中文名字
1984-1986	張 棠
1986	李雅民
1987	林志中
1988	張俊德
1989	袁曉莉
1990	劉伎朗
1991	謝月松
1992	左大磊
1993	王靖婷

Year	中文名字
1994	楊曉蓉
1995	陳玲伶
1996	李善珍
1997	陸曉雯
1998	顧夢娟
1999	張月蘭
2000	陸麗珠
2001	鄭德音

Year	中文名字
2002	焦守恕
2003	施志清
2004	孫邦華
2005	劉月齡
2006	王友平
2007	吳茵茵
2008	葉森樹
2009	陸麗珠

Year	中文名字
2010	吳茵茵
2011	陳蕙玲
2012	蕭明花
2013	徐衛龍
2014	馮瀚緯
2015	李 瓊
2016-2018	朱牧仁
2019-	吳茵茵





千橡雜誌的回憶

張棠



千橡 (Thousand Oaks) 位於美國洛杉磯西北，空氣清新，環境優美，是被一群小山巒環繞的山谷小城。一九八零年，我們在冰天雪地的紐約小鎮羅徹斯特 (Rochester) 已待了九年，我老公時來運轉，突然在陽光普照的西海岸洛杉磯找到一個新工作。能脫離冰天雪地的苦日子，我們欣喜若狂，馬上收拾行李，在眾人羨慕的眼光中，直奔洛杉磯而去。

就這樣，我們的後半生，就落足千橡，至今已快四十年了。老公獲新職，老婆的工作卻如斷了弦的風箏，一切得從頭來起。那時我已年近四十，高不成低不就，更何況那時正是全球石油危機後的經濟疲軟期。我四出送履歷，都沒有結果，誰知這一失業就失業了兩年。

我困坐愁城，閒極無聊，就有了各種創業的念頭。籌辦一份地方雜誌就成了我的首選。

千橡市離洛杉磯市車程約四、五十分鐘，是一個科技中心，當地有名的公司為數不少，有一個科技中心 (Science Center) 擁有許多美台港科學博士；還有一家有名叫安進 (Amgen) 的公司是全球生物醫藥的領頭羊，該公司從中國內地禮聘了許多醫生和生化醫療研究學者。由是可知，千橡華人有極高的文化素質。我初到洛杉磯時，華人人數正在逐漸增加中。我的構想是辦一份通訊來報導地方消息與華人動態，由是取名為「千橡通訊」(Newsletter)。

想不到我雜誌沒辦成，卻當選為「康谷華人協會」(即千橡華人協會) 第四屆會長，我就把辦雜誌的心願交給在大學當教授的李雅民理事。那時還沒有中文打字，李教授就靠記憶用每個文字的阿拉伯數字打成文章。他後來離開千橡到外地當教授去了，這個用數字打中文

字的絕活無人可替，千橡通訊只好用手寫了幾期。此時中文打字已經萌芽，千橡的有志之士，就開始訓練各位作者中文打字，因為用稿紙用慣了，忽然換成直接打字頗不習慣。後來才發現這是寫作的重大突破。也幸虧千橡有這許多有耐心與愛心的人，我靠的就是有人這樣推我一把，我才能更上一層樓。

因為雜誌的主編採用輪流制，由有志之士訂下雜誌的宗旨與規章，每一位主編各自發揮自己的理想與看法，三十多年來，千橡也培養了一批專業人才作主編的後盾：其中有作者、審稿、約稿和拉廣告等，都職有專攻。由是，雜誌逐漸受到歡迎，從通訊而文藝，由一期三、五頁，到厚達百頁。此時的「康谷華人協會」會長又作了一個重要的抉擇，將《千橡通訊》易名為《千橡》雜誌。

當《千橡》雜誌二十年週年時，我應邀演講，我當時用了「創業唯艱，守成不易」的成語。時光匆匆，現三十五年接踵而至，我有了新的看法。我現在想說：「創業雖艱，守成更不易」，三十五年來，一代又一代的志願軍，前仆後繼，任勞任怨，出錢出力，為這個雜誌無償地工作：夙興夜寐，不斷地求新求變。在網際網絡的逆流中，奮勇前行。我想，這份團結無我的精神，才正是千橡華人最可貴之處。感謝各位這麼多年來把創辦《千橡》雜誌的功勞，歸功於我，實際上這份雜誌是屬於千橡每一位華人的。請為我們大家鍥而不捨的精神按一個「讚」吧！我們曾在千橡的沙漠中，開闢出一片紅花綠地，歷三十五年而不衰。

日出日落，三十五年來，我已從青絲而白髮了。在蒼蒼白髮中，我喜見《千橡雜誌》仍綠意盎然，生氣勃勃。



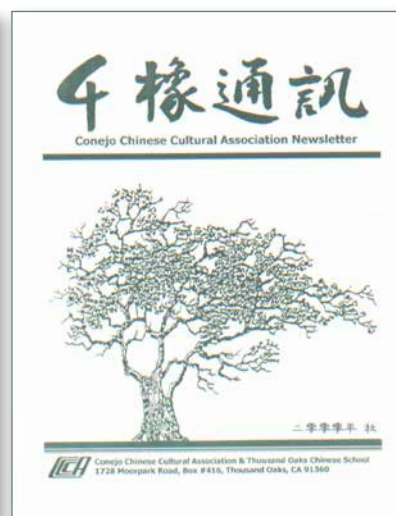
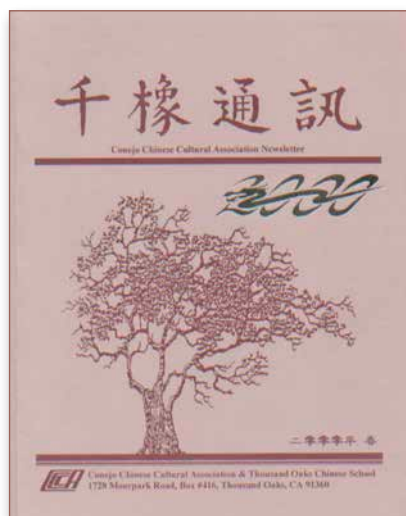
三十五年的成長

陸麗珠

還清楚記得新生兒小小軟軟、頭大過一切的樣子，也記得娃娃的小手緊緊地抓著我的手指頭、有意識地看著我、聽我聲音啾啾丫丫的反應、逗他時回應咯咯的笑聲，心裏的喜悅和感動使一切辛勞都化作甜蜜。現在他讀完書、結了婚、也做了父親，他獨立成熟了。《千橡》雜誌發行至今已達三十五年了，三十五個年頭是多久？兒子都由嬰兒長大成人了。

那是千禧年前朋友的一通電話，她是那年的主編，要我去幫忙她的雜誌工作。朋友要人幫忙義不容辭，又基於好奇心及學習心，毫不猶豫的就跳了進去，這就和《千橡雜誌》結下綿長的緣份。志工們在家以無數的工餘時間趕工（趕不及時乾脆請假在家埋頭苦幹），那時候電腦還不會用，一切是土法煉鋼、打字後手工訂正、更改，做到夜裡眼睛睜不開是不稀奇的。志工們偶爾定期聚在一起討論文章的取捨、表達方式等。他們不厭其煩、精益求精，

容不下絲絲毫毫的瑕疵，一遍又一遍的找碴再修正。不但用心與力和去完成自己階段性的工作，還支援別人的工作，有不少人還任勞任怨年復一年的做下去。因為這是一群有著相同目標、興趣的人聚在一起，這麼多年我感受到他們自然散發的熱情，也見證了雜誌一步步的成長與蛻變。這是一份一年兩期完全靠業餘志工及社區人士，其中有能擔起及做事的、能寫文章的、能捧場登廣告的，長期撐起來的雜誌。持續三十五個年頭何其不易，也可以說是在大家的熱情不放棄下支撐著關關難過，關關過！出刊後的喜樂化艱辛為甜美。有這樣的成就，我真誠感謝這批辛苦付出的工作者，以及不離不棄提供佳作的作者、刊登廣告支持千橡雜誌的社區人士，是他們成就了這個社區雜誌，不能不給予他們大大的掌聲！賀喜《千橡》雜誌進入三十五年！



賀《千橡》雜誌35周年

親愛的ELAINE主編，

非常感謝您和《千橡》雜誌的邀請！很遺憾我因2月中旬要參加同昕生物董事會和集團的戰略研討會，不能回千橡市參加慶祝《千橡》雜誌創刊35周年的盛會了，只能借此機會在大洋彼岸向您和各位新老主編們問好、致敬！光陰荏苒，《千橡》雜誌在社區華人的支持呵護下，從35年前創刊時的油印叢刊，成長為一本圖文並茂、涵蓋中文學校動態、時政評論、文學藝術、青少年園地、社會逸聞趣事等全方位展現千橡華人風貌的“雜誌”。35個歲月融入了各屆編委多少酸甜苦辣的付出和日夜兼程編排審校的汗水。在我有幸擔任主編的那一年，正值雜誌18周歲的生日，我們曾舉辦過隆重的紀念活動，新老主編歡聚一堂，決心繼往開來，將“通訊”升格為“雜誌”。如今，又十七年過去了，《千橡》早已成為一本名副其實的雜誌了。每每收到從封面到封底都設計得美輪美奐的《千橡》，細細地翻看每一頁的文字，享受著沁人心脾的書香，總是愛不釋手，盡解遠離千橡的鄉愁！今日欣逢《千橡》雜誌35歲生日，我的心早已飛到各位身邊，和大家共同舉杯慶賀，祝福雜誌的編委們，一代更勝一代！祝福《千橡》雜誌成為傳承中華文化、聯繫社區各界的堅強紐帶！讓我們共同為《千橡》雜誌的過去、現在和未來，乾杯！

想念你們的
焦守恕 敬上
2020年1月20日



編者按：千橡雜誌組本來計劃今年二月十六日在康谷華協文化中心舉辦一個三十五週年紀念餐會。但由於新冠肺炎疫情發展難以預料，所以決定把活動延後。雖然2002年主編焦守恕和夫人王珏女士多年前移居北京創辦生物科技公司，但一直以來仍然在不同方面非常關心和支助千橡社區，歷年來在雜誌裡發表過多篇文章。



《千橡》與我

施志清



《千橡》雜誌三十五歲了，老友徐衛龍發給我微信，邀請我為《千橡》雜誌三十五歲生日寫一篇紀念短文，我非常高興，非常榮幸。

我是1996年應聘新的工作而從加拿大多倫多搬到千橡這個小城來的，來後不久就被吸引到千橡華人協會的一些活動中去，自然而然就讀到了千橡華人協會主辦的《千橡通訊》。雖然沒有見到《千橡通訊》這個寶貝的誕生和嬰幼年代，卻在來到千橡生活乃至離開千橡以後的二十多年歲月裏，見證了《千橡》雜誌從十幾歲的豆蔻年華邁入成熟風韻的那一段難忘經歷。初到千橡那幾年，網上華文文化尚在開發階段，對我們還沒有太大的吸引力。而《千橡通訊》卻是實實在在的紙刊印刷，每年二期的中文期刊，說的都是華裔社區的事情，還常常從中見到周圍朋友們的文筆，讀來親切有趣。讀了《千橡通訊》以後，便不由心癢手癢筆也癢，從小學開始心裏就萌動的一點點文學細胞，開始不安分起來，就開始給《千橡通訊》投稿了。我曾經寫過自己當年下鄉當農民苦苦掙扎的經歷，寫過外科醫生治病救人的心路歷程，也寫過人類共同祖先基因遺傳的評論。寫

的更多的是現代詩，雖然我本人是學自然科學的，多年來臨床醫學和醫藥研究的經歷，卻沒有磨滅掉我對文學和現代詩的興趣和追求。有了《千橡》這個園地，我這支對文學生澀的筆，也慢慢大膽和成熟起來，不知不覺中，給《千橡》寫稿，也成了我每年二次幾乎不能也不願放棄的寫作機會。

這些年來，編委們對我甚為寬容，好像還從來沒有被退過稿。多年來我在《千橡》至少投過十幾次稿，發表過二十來首現代詩。出於對雜誌的喜愛和為千橡華人社區做一些事情的願望，在千橡華協和許多朋友的支持下，我參與《千橡》雜誌編委會多年，而且還擔任了一年主編。可以說，在我見證《千橡》雜誌成長的過程中，《千橡》也見證了我，一個業餘寫作者的寫作歷程。由於對《千橡》雜誌的偏愛，也出於對千橡華協的喜愛和尊重，我與太太欣然加入了千橡華協並成爲了永久會員。

在《千橡》三十五周歲到來的日子裏，讓我們所有關心和愛護《千橡》的千橡人，都爲這個風華正茂的雜誌點燃一支慶生的紅燭。讓我們為《千橡》輕輕默念三十五遍“生日快樂”！





我與《千橡》雜誌

陳蕙玲

2011 秋，2012 春的主編。2018秋共同召集主編

活著的最好態度，
不是馬不停蹄一路飛奔，
而是不辜負。
不辜負身邊每一場花開，
不辜負身邊一點一滴的擁有，
用心地去欣賞，
去熱愛，去感恩。
每時，每刻。

——丁立梅《風會記得一朵花的香》

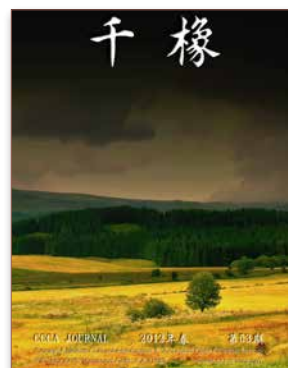
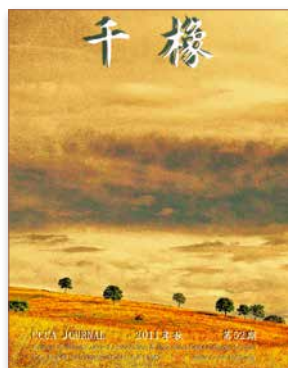
全球新冠肺炎肆虐期間，我因姪女婚禮於2月20日回到台灣。這段時期，《千橡》雜誌春季版開始了緊鑼密鼓的邀稿，校對，然後排版階段，經主編及時提醒，我得以從台灣提筆寫下心中的感言，以紀念雜誌三十五週年的生日。

回首以往，我為雜誌寫寫編編，計有二十多年。對於雜誌，我有熱烈的情感在心中，在此分享給朋友和讀者。在我小學五年級的時候，因為寫過一篇文章《燈》，被老師在班上給大家朗誦，並稱讚這篇文章寫得非常好。從此以後，握著的筆就再也沒放下過，常常寫文章投給報刊雜誌，而自己寫下的日記本不知有多少。直到飄洋過海到美國，工作、子女和家庭的分心才讓我的筆慢下來。到了九六年開始在中文學校教學，有了《千橡》雜誌，才又陸陸續續地發表文章和分享讀書感言，慢慢地和《千橡》建立了深厚的情感。

2002年的時候，我曾經發表三篇文章，《男人的心靈雞湯》、《我家老三……》以及《俠女日誌》，應該都是蠻好玩的文章。當時的主編馮瀚緯問過我有沒有興趣加入雜誌社，因為我孩子還小，雖然自己有編輯學校刊物的經驗，也很有興趣，還是婉拒了，也同時告訴他等孩子長大些，再加入。

2008年，我卸下CCCA會長之後，加入編輯組至今，中間也曾經擔任過主編。在這些年裏，雖然有一些磨合的過程，卻也結識了許多志同道合的好朋友。大家都是無報酬的義工角色，但是我們有相同的“語言”和“肩負的責任”，每次相聚都在為《千橡》雜誌的現在和未來，編輯和策劃，為永續發展而努力。它的歷史，相信我們的顧問會有更詳細的介紹，我就不野人獻曝了。

在此，我感謝所有曾經為《千橡》雜誌注入活力和心血的同仁，因為你們，我們才有這三十五年的精神食糧；也祝福它有更多的新血注入，讓雜誌在延續優良傳承之外，走出一條長遠而迷人的路。





康谷華人的驕傲

《千橡》三十五週年

徐衛龍

六、七年前，在一次《千橡》印刊後的總結餐會上，來自蒙特利公園市附近的印刷廠老闆，對我們幾位編委認真地說，多年來，我從來沒有見過周圍的華人團體出版過這麼高質量的雜誌，也沒見過像你們這樣如此敬業、合作的編輯團體。我當時加入《千橡》編委的時間不久，聽了他的話，心中自然有一絲沾沾自喜的感覺，但同時也有一點疑慮，他不曾是為了生意而表面恭維我們吧？幾年過去了，在編委會做到至今，耳濡目染，感同身受，越來越認同他的評價：這是一個出色的團體，辦了一份出色的刊物。

今年是《千橡》創辦的三十五週年，本人沒有趕上當年初創時的艱難歲月，但通過與一些資深編委的合作和觀察，以及這幾年來自己的編委經歷，我覺得，《千橡》能一步一步扎扎实實走到今天，全靠一群人，一群熱心為大家服務的華人。

首先，說一說雜誌編委會，這是一批來自台灣、香港和大陸的義工，憑著對公眾事務的熱心，或對語言文字的偏愛，走到一起來了。他們的工作分工不同，有人與康谷華協和中文學校聯絡，有人約稿、校稿、排版、校對，還有人聯絡廣告客戶，這些工作都在主編的協調組織下，有條不紊地分頭展開，大家互相配合，互相支持。他們中的大部份是專業人士，白天上班，利用業餘時間為雜誌工作，常常犧牲晚間和週末的休息時間，完成自己的分工。有人樂在其中，十多年如一日，為雜誌出力；有人

做了幾年後離開編委，卻仍然為雜誌邀稿、校稿；甚至還幫雜誌招攬廣告客戶。老編委離開，新編委補進，“鐵打的營盤流水的兵”，合作互助的精神在編委會延續傳承。

接著，要說一說雜誌的作者們，他們中有專業的作家，持續不斷地為雜誌提供原創作品；也有熱愛文字的業餘作家，讓他們的心血之作通過雜誌，找到喜愛它的讀者。《千橡》是康谷華協和中文學校的窗口，裡面有當地華人各種活動的報導和信息資料，但它又不是簡單的一本資料彙編；就是因為有了這批才華橫溢的作者，才讓我們的《千橡》成為趣味性、知識性和可讀性相當高的綜合刊物。

還要說一說《千橡》的廣告客戶，他們大多是當地的華人商家企業，因為支持康谷華協而在《千橡》刊登廣告。有些商家，在《千橡》登的廣告替他們找來了客戶；有些商家的生意非常興旺，在康谷的華人中口碑很好，儘管不用再靠廣告增加客流，但他們仍然年復一年地買下廣告頁面，以支持康谷華協和《千橡》。雜誌能多年運轉而沒有經費上的困擾，離不開這些忠實的商家的支持。

我們這些來自各地的華人，都在康谷謀生、創業、安家落戶，康谷是我們大家的第二故鄉，而35年的《千橡》，則紀錄了我們一路走來的一個側面。華人在康谷的成功，能在35年的《千橡》裡找到蹤跡，而35年《千橡》的成功，應是我們康谷華人的驕傲！



《千橡》雜誌35年回顧

沒有康谷華人，就沒有《千橡》雜誌的存在

馮瀚緯

《千橡》自創刊以來，已經歷了35個年頭。創業維艱，守成不易。這些年一路走來，慶幸有所有康谷華人未曾稍停的支持與鼓勵。回顧過去的點點滴滴，有不少值得與大家分享。

《千橡》始於一九八四春張棠女士所籌辦的“洛北人語”。當初這份“小報”以凡杜拉郡的華人動態為主，而後，在社區熱心人士的加入和籌劃下，開始一年發行兩期命名為“千橡通訊”，內容著重於康谷華人社區的報導，同時選定了橡樹為刊物之徵，用於每期的封面。鑑於僅辦通訊，資金有出無進，於是設立廣告版面，開始有了收入。

《千橡》的最初幾年，所有文稿編排都是手抄在蠟紙上再經鋼版油印，如此手工製作約五年後，所有文章才開始外包交付中文鉛打。接著，作者數量有大幅度的增加，還開闢了學生園地，引進插圖使整體篇幅多采多姿；成品也從半頁改為全頁，就比較有了期刊的雛形。約十年的期間，自無生有、繹路濫褻，一路走來，打穩了《千橡》的根基，也讓這份刊物成為康谷華人不可或缺的讀物。

而後，《千橡》的編排又作了不少改變。封面改以厚紙，加了目錄，裝訂後儼然成冊。同時，嘗試用電腦設計廣告，避免原稿一用再用而失真；也建立了廣告客戶資料檔，對財源的追蹤與開發，做了更有效的管理。整個編排作業，開始使用中文電腦，正式脫離鉛版打字。五年來，在內容方面，不斷地增強社區活動的專欄報導，排版與發行上也都有相當多的改進與變化，使得《千橡》在在充滿了活力。

上世紀末，《千橡》設立常駐編輯委員會，規劃成員為編輯、校對、電腦編排、廣告等數個工作組，以主編為軸心，訂定當期大綱、方向與工作日程表，再依計劃各司所職。編排方面，開闢長期專欄及新春特輯，重組學生作品為青少年工作室及畢業生園地，主動介紹各個康谷團體；版面由右直式改為左橫式，裝訂改針釘為膠著，並擴大發行面。封面版式也逐步由單個橡樹過度到如今含有橡樹的攝影作品。

鑑於《千橡》內容的改變適合更廣大的讀者群，增加發行量到八百份，廣告方面也相應調整價目。如此策略出擊的成功使《千橡》自發行以來第一次開始略有盈餘，在財務上不再捉襟見肘，才有空間讓電腦排版編輯工具更現代化，也奠定了日後發展的作業架構與基礎。而後循序訂立文稿內容取捨與百分比準則，各項專欄均衡發展，特約稿更為多元化，廣度與深度也就自然增加了。

隨之，《千橡》內容與印刷更趨充實精美，發行面也大幅度增加，許多好建議也不斷的湧入。諸如希望《千橡》的內容能觸角更寬而讓更多不同層面的華人受益，增加英文及中文學校學生作品而讓下一代受益，簡繁體印刷共存，只對康谷華協的會員發放等等，不一而足。

參加編輯的志工皆非專業，個個來自不同的地方，不同的個性、不同的背景，但最大的共同點是本著中華文化的血脈相連，單純的秉著熱心熱情，希望為這小小的華人社區盡一份綿薄之力。



刊物不是死的，誰也無法簡單的斷定對與錯？我們最關心的是如何讓這份社區雜誌，在最少困惑爭議下，不會隨意左改右變，而編輯團隊能在可負擔的壓力下，心無旁騖地完成任務。

經過多次內部討論及聽取華協與社區的想法，在本世紀初，《千橡》團隊擬定了“千橡雜誌編輯宗旨”，最主要的重點是：

《千橡》是一本以整個康谷華人為主要對象發行的地域性平實刊物。

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》是無償服務業，只要在財務上不造成華協負擔，開放給任何有興趣的華人領取而不收費，但以康谷華人優先。自此，《千橡》的印刷量開始突破一千份。由於發行量大、讀者群分佈廣，廣告客戶們都接受、支持較高的廣告費用，廣告組作業屢屢告捷，讓《千橡》在財務上游刃有餘，還可以有相當的盈餘回饋華協。

接著，底定了《千橡》SOP，將編輯委員會正式成立列入CCCA組織章程，在華協督導下的一定規範裡，提供一個沒有無謂干擾、創作獨立的環境，以制度領軍、減少人治色彩，累積過去經驗、一脈相承。此時，《千橡》更趨於成熟，團隊作業模式，也告形成。

同時期，在志工無數不眠之夜、契而不捨的努力下，將過去所有的《千橡》刊物，一頁頁掃描成相片檔，存於當時的康谷網頁上，讓任何人在任何國度、任何時間都可以在網上看到歷年來所有《千橡》文章。

多年後，再設立《千橡》專屬網址，將所有曾掃描的照相版，再加上以後排版送印的PDF電子版，全部上傳歸類，還將廣告分列專頁，以利讀者翻閱，也嘉惠一路支持《千橡》的廣告客戶。隔年，《千橡》網頁融入康谷華協的最新網址，自此，全球華人都能輕而易舉地將康谷華人古今之事盡收眼底。

《千橡》多年來的發展，隨著日日科技之提升，能適用的排版工具、中文字型字體及輸入、電腦硬體與操作系統等，也都成長快速、琳琅滿目。在維持雜誌一向的高品質標準下，每每在近雜誌交付印刷前，主編與版面編輯組都備受極大的壓力。如何解決在各種不同硬體與軟體間的兼容性，並制定在價位與學習難度都較適合《千橡》長期的排版標準，是一個挑戰。

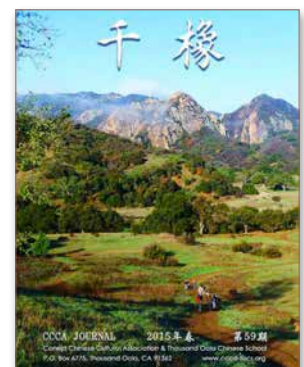
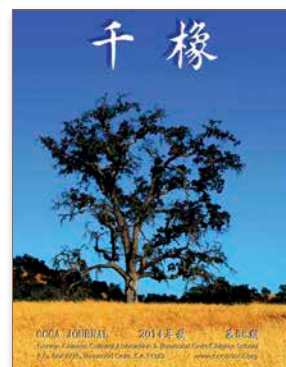
這幾年來，在各主編與編輯的共同努力下，經過相當時日的互相培訓與觀摩，終於讓整個版面編輯體系更上一層樓，走入《千橡》的“新常態”。不但多了不少排版好手，也再度強化了各小組間的無縫配合作業，在整個雜誌格式與品味上都能很快的配合上手。

隨著檔案儲存、資料傳送在價位與速度上的更為進步，《千橡》也就更放開手在編排上增加了許多高質量的彩圖相片，把整個高解析度的完整檔案上傳網頁，如此讀者可以享受到最高品質的《千橡》雜誌，並可隨時下載您喜歡的文章資訊。同時自2019年起，每年的春季版發行以電子版為主，秋季仍維持印刷版。

說實在的，要完成一份高質量漂亮的刊物不是難事，但要在面對內在及外來的挑戰，而能一再重複保持同樣水準的產品年復一年，沒有編排成員熱情熱心執著堅持是難以為工的。

縱觀《千橡》這35年來的歷程，感謝所有前輩的薪火相傳，更感激編輯團隊的互相體諒、支援、鼓勵，胼手胝足、毫無私心的一期期地完成任務。如此，才能讓《千橡》源遠流長一年年地傳承下去。

我們銘記於心。
我們永遠珍惜。



與《千橡》結緣二十年

李瓊

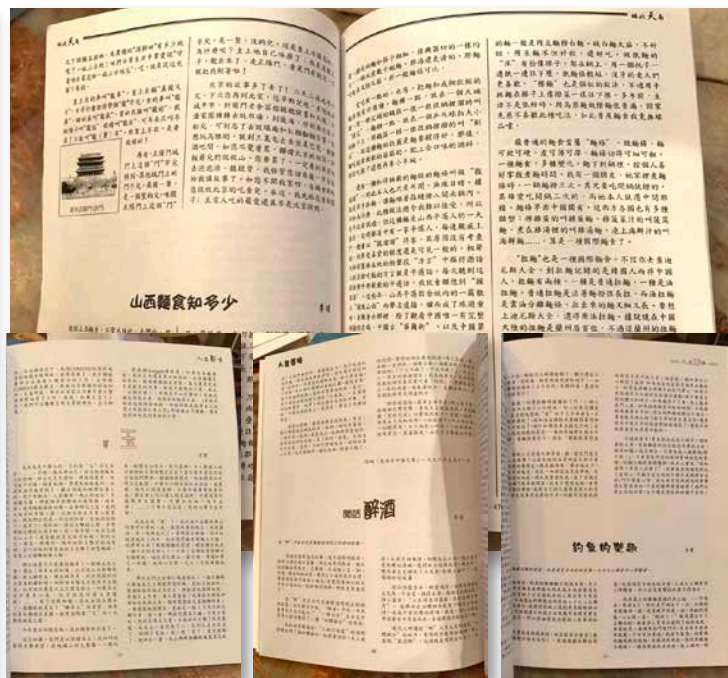
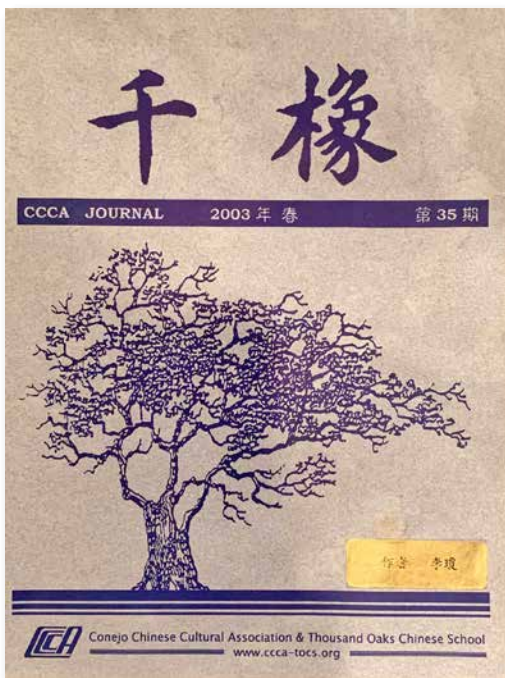


我原本學工出身，幹的是工程師的活兒，閒時喜歡碼幾個字，拿給親朋好友分享，屬於想到哪兒就寫到哪兒的那種，從未認真過，也沒想過發表。2000年底搬來加州，隨孩子一起，入了千橡華人圈，拜讀到有趣又新鮮的《千橡》雜誌，卻也沒想到要去投稿。有一次跟朋友聊天兒，說到各地麵食，一時興起，寫了一篇《山西麵食知多少》，拿給幾個朋友看，想吹吹家鄉的特產，不知被誰拿去印在了《千橡》雜誌第35期上，從此與《千橡》結了不解之緣。雖然筆懶，但每期都盡力投稿。不知不覺中，從35期到第69期，前前後後寫了有四、五十篇，十八年時間，把寫稿這件事硬是磨成了一種責任。也把自己從普通撰稿人寫進雜誌社做了編輯，還做了一任主編，與《千橡》的淵源就更深了。

今年，《千橡》雜誌誕生三十五年。一份發行千餘份的雜誌，靠著一群義工的熱情奉獻，能夠存在三十五年，實在算是一個奇跡，值得慶

祝。主編Elaine囑我為專欄寫篇稿件，比起過往的和現在的諸位編輯來，我的資歷頗淺，對於雜誌的起源與初期歷史，要靠有資歷的作者和編輯們回憶了，而我，只能回憶認識《千橡》的這二十年。

此時，為了寫這篇稿件，我把幾十本雜誌找出來，一本一本翻閱，回憶著流逝的二十年時光。第三十五期，那個印有“作者 李瓊”的金色標籤還留在封面上，成了一個紀念，《山西麵食知多少》雖然不是我發表的第一篇文章，卻是我在《千橡》的處女作。它開始了我與這個社區的緊密聯繫，此後的一篇文章：《釣魚的樂趣》、《買玉》、《校長的話》、《會長的話》、《春晚佚事》……記錄了我在這個社區走過的路。而雜誌的第一期到眼前這第六十九期，記錄了千橡華人社區的歷史和現狀。追昔撫今，展望未來，我祝《千橡》雜誌越辦越好。





我與《千橡》的不了情

吳茵茵

去年秋天跟一個朋友算了一下，才驚覺《千橡》雜誌已經出刊三十五週年！

我好奇地翻了一下舊雜誌裡的記錄，我在《千橡》雜誌組至今也快有十九年了！可能是因為這是自己喜歡的工作，所以時間過去了也沒有感覺，只覺得這些年在雜誌組工作讓我得著了很多。

二零零一年夏天，我自告奮勇地加入了《千橡》雜誌組。第一年我被分到廣告組拉廣告。因為這樣我和雪燕成了好朋友，直到今天。我們倆一起自掏腰包去廣告客戶餐廳吃飯，去美容院護髮、修甲，到牙齒診所洗牙，邀到廣告就像做成了一筆生意一樣，非常開心。直到今天我們見面的時候還會津津樂道當年的那些好玩的事情。為了爭取客戶的支持，我們免費為客戶提供廣告設計。我正好很喜歡這類工作，所以在月齡的耐心指導下，我學著用MS Word設計廣告。後來遇到梅子，她又教我如何用Power Point來做。除了設計廣告，月齡還教我怎樣用MS Word做文章排版。除了學會操作軟件的功能，還搞懂了如何在網上找各種圖片去彰顯文章的內容。這個過程有時候會很費時間，但是無論是廣告設計或是文章排版，每當做成一個滿意作品的時候，心裡會沾沾自喜，非常享受那種成就感。

隨後我進入了編輯組，編輯組的主要任務是邀稿、校稿，甚至寫文章。從小對中國語文和寫作都很感興趣的我，自從來到美國生活之後就很少有機會接觸中文。於是藉著校稿和寫文章，重新修復了我那快要崩潰的中文基礎。記得第一次投一篇短短的文章，把稿子交給陸麗珠幫我修改的時候還特別跟她說：請放心盡量修改，我完全不介意的。她很耐心地給我指導和鼓勵，慢慢地我重拾了中文寫作的信心。在

雜誌組裡很多時候我們之間就是這樣互相幫忙、互相學習。校稿的過程可以溫故知新：懷疑某個地方用詞不當，就去翻字典，增加了很多複習中文的機會，同時還重拾了不少快要忘記的中文詞句！遇到某些地方覺得語法用得不對，就去翻參考資料，慢慢地也增強了自己的寫作能力。因為我們對語言文字的愛好，所以還曾經請了一些前輩像雜誌的第一任主編張棠女士和鐘越娜女士來給我們講課。

在編輯組時間長了，蒙大家的信任我當起了主編的工作，這又是一項新挑戰。好在我們的前輩們把雜誌的基本架構已經搭好，應有的專欄、必須報導的事項，運作模式及其原則等都在SOP中寫下來了，加上早年雜誌組成員馮瀚緯匯合集體的意見，已編寫了雜誌的編輯宗旨與方向。在此基礎上，主編的工作主要是負責文稿編輯計劃，統籌協調編輯、排版、及廣告組成員合力去完成每期雜誌，並在適當的時候舉辦一些藝文活動。有一年在張棠女士的引薦下請了幽默作家吳玲瑤到千橡來演講，讓當天的二百多聽眾享受了一場輕鬆幽默的藝文盛會。我們還請了諾貝爾文學獎提名人、矇朧詩的代表人物之一北島詩人來給我們講現代詩。近來因為互聯網的興起，訊息傳播的方式已經改變，這一類的演講聚會才減少了。而這些難得的經歷，給我留下了不可磨滅的快樂回憶。

就這樣我在《千橡》雜誌組的十九年在不知不覺中過去了。曾經有幾年因為家庭、事業各方面的原因，有點忙不過來，可是無論多忙，《千橡》在我心裡總是佔有特殊的位置。可能是日久生情吧，《千橡》雜誌於我有一種無形的吸引力，使我難以割捨。這麼多年裡，我給了它時間，它豐富了我的人生經歷。如今我仍然很喜歡在雜誌組做事，希望更多有興趣的朋友加入我們的團隊，一起把《千橡》雜誌越辦越好！

2019年千橡中華文化日

李瓊



洛杉磯千橡地區康谷華人協會於2019年11月9日舉辦了第四屆中華文化日。中華文化日的宗旨是向社區推廣中華文化，同時讓我們的孩子們近距離地接觸到中國傳統文化，這次活動成功地達到了這一目的。那天的文化日得到了許多熱心人士和商家的大力支持。活動過去三個月了，如今回想，那場面依然非常鮮活，猶如發生在昨天一樣歷歷在目。

文化日籌備組於六月份成立，在短短4個月裡，籌備組從零開始，找來了14個商家攤位和16個贊助商，組織起一台3小時的文藝演出，以及18個文化攤位，包括書法、繪畫、茶藝、花藝、折紙、珠心算、龍鬚糖制作表演等，加上抽獎券和遊戲票，總收入超過\$16000，除去開銷的約\$9000，淨收入達到\$7000。

籌備組由26位成員組成，除財務和後備隊外，還分為六個組：

(一) 公共關係及宣傳組，主管對外宣傳，找贊助。原以為這個組的工作比較難做，尤其是找贊助。但在全體籌備組成員的協助下，很快找到了十數家贊助。臨近文化日，潘健美及她的團隊開始在各種報刊雜誌及網絡上做了大量廣告和宣傳。活動當天，邀請記者到場採訪；活動結束後，又在世界日報以及網絡刊登活動報導。除此之外，Carol利用她的關係，跟周邊的高中中文老師聯絡，也得到了她們的大力支持。

小Tina拉贊助的點子最多，首先她找朋友開的花店去募捐了幾十盆蘭花，和盆栽，沒等到文

化日，一半以上的蘭花和盆栽就已預售了出去，剩餘的在文化日當天也差不多都賣了出去。還有一個深受歡迎的抽獎禮物——Disney的門票也是小Tina找來的。Elaine從李錦記募來了1500瓶沙拉醬，作為禮品發放給了每一個來參加文化日的人，同時發放的還有大Tina為文化日設計製作的購物袋。

(二) 文化展出組，共設18個文化攤位，由大Tina和Angie牽頭，各個攤位安排得井井有條。這些攤位包括書法、繪畫、茶藝、花藝、折紙、珠心算、龍鬚糖製作表演等。利用暑假時間，文化組有條不紊地準備好了所有文化攤位所需要的材料，開學兩周內，文化組就在中文學校裡召集到了每個攤位的志願者。文化日當天，各個文化攤位前從始至終都人潮湧動。配合千橡市，我們還特地設了一個攤位，向大家講解新選舉儀器的用法。另外還準備了一些與中華文化有關的遊戲，參與者除了娛樂之外也學習到一些基本的傳統文化。

(三) 招商組，共招到了14個商家設攤位。原以為是件不容易的事，籌備工作開始後，除卻招商組成員，其他成員也都齊心協力找商家，結果很快我們就找到了14個！根據以往的經驗，舉辦文化日，食物攤位是很重要的。就因為這個原因，籌備組原想把西湖市的公園作為文化日的舉辦地，因為洛杉磯郡具有食品安全執照的中餐館比較多，遺憾的是，由於一些我們無法控制的原因，沒能借到場地。儘管如此，小Tina還是通過朋友找來一家台灣小吃店，成為文化日當天的明星食物攤位。



(四) 文藝節目組，負責組織一台約三小時的文藝演出。節目組的表演特別受歡迎，演出包括了舞龍舞獅、功夫、京劇、民樂、民族舞蹈、合唱等，從精彩的表演到華麗的服裝無一不大受歡迎，這要謝謝王玉琴，魯芳和她們的團隊，當然更要感謝各位參加演出的社團和所有演員。

(五) 後勤組，負責租用各種器材，佈置活動場地。這個組的工作量其實是相當大的，從一開始的詢價，到決定或租或買，花去Rick和Joe大量的時間。尤其是活動當天，早上Joe先要到中文學校去上課，Rick領人支帳篷、搬桌椅。Joe上完課後，匆忙趕來，又去接替Phillip幫助照看舞台音響。活動結束後，Rick又和教會弟兄們一起收帳篷，清場地。特別要感謝千橡教會的弟兄姐妹們，他們一早就來到現場，幾十個帳篷是他們幫忙架起來的，活動結束後，他們又都留下來幫忙把帳篷桌椅收起來。他們來的最早，離開的最晚。活動進行得如此順利，多虧他們的幫忙。

(六) 義工招募組，負責招募義工。青春和Jason是這個組的負責人。我的助理葉晚林第一次開會通知剛發出去，我就臨時要去日本一趟。臨行，我給晚林打電話，請她做助理，幫忙主持會議，晚林二話不說就接了過去，成功召開了第一次會議，拉開了籌備序幕。之後晚林一路挑重擔，做了大量的具體工作。難以想像，沒有晚林勇挑重擔，我怎麼能如此輕鬆地當這個GM呢。

其實每個組的工作都不是獨立的，每一個任務都是在各個組的相互配合中完成。我感謝每一位籌備組成員，以及許多不在籌備組名單上的義工朋友們。在這裡還要請籌備組的成員們原諒，上面的文字中沒有將各位的名字和您們所做的貢獻一一列出，但你們各位的貢獻眾人自有目共睹。下列就是我們非常出色的各籌備組的人員名單：

General Manager: 李瓊
Assistant Manager: 葉晚林
Public Relations/Marketing: 蔡友文, 潘建美, 徐欣
Accounting: 曾穗蘭
Vendors: 吳茵茵, Tina Chulak, 李宇航, 梅芳華
Equipment: 邱偉榮, Joe
Culture Booth: 游麗惠, 黃愛旗
Performance: 王玉琴, 夏興中
Volunteers: 張清春
Support: 吳華山, 曹怡, 謝麗容, 陳珉榮,
Annie, 李曉

總結

這次活動的獎品非常豐富，包括最新款的蘋果手機和迪斯尼樂園的入場門票。活動從早上十一點開始，到下午四點結束，參觀者川流不息，有許多當地居民，千橡中文學校的學生和家長，本地區各個高初中及小學中文班的學生和老師。每一個來這裡的人都開心地玩遊戲、看表演、品嚐傳統中國美食。活動結束時，大家拿著漂亮的購物袋，裡面裝著贈品和獎品，盡興而歸。









和女兒一起做義工

千橡中華文化日感言

馬志宏



閒來無事，看到康谷華協要舉辦中華文化日，就決定報名，讓自己也去做一天義工。過後有一天，忽然收到主辦老師的郵件，需要高中學生義工，心裡想，去問問女兒，看她想去嗎？沒想到，這次她倒是很痛快地答應了，大大出乎意料之外！我家這個老二自從考過中文AP以後，就徹底和中文絕緣了，星期六是她睡懶覺的時間，雷打不動，這次難道是太陽從西邊出來的？我半信半疑，那天她多半起不來吧！

十一月九日，深秋的洛杉磯依然陽光火辣，炎熱如夏。中文學校剛結束，我就趕到千橡文化中心的廣場。只見平時冷落的廣場，這時早已攤位林立，人潮攢動，各種中華文化特色的攤位聚集了不少好奇的人群。有的人正在學習中國書法，有的人正在欣賞中國戲曲，有的人正在試穿中國民族服裝，還有的人正在品嚐中華美食……好不熱鬧！最值得稱贊的是上百名義工，不論是平時難得休息的上班族，還是剛剛從中文學校趕來的家長學生，大家興致高昂。有的人幫忙擺攤位，有的人向客人介紹中國特色的手工藝品，還有的人在舞台上表演正濃……大家有說有笑，一時間溫暖油然而生。

我負責的是康谷華協快樂媽媽們的編織品義賣，別小看這些小小的手工編織玩具，那可是這些媽媽們出錢又出力且不眠不休、一針一線的傑作，更難得的是這些玩具義賣的所有收入和作品都將反饋給鄰近需要的病童們，這些慈愛的義工媽媽太了不起！來，扎起圍裙，幹活！還沒到兩分鐘，忽然手機大響，電話的另一邊是女兒，她也到了，問我在哪兒？哈，自從她答應以後，就再沒提起這事，我還以為她早就忘到一邊了，沒想到她還是來了，太好了！不一會，她就找到了我們的攤位。客人正多，我和另一位孟薇老師應接不暇，女兒連忙

加入了工作。“這個小兔子玩具怎麼賣？”一個五六歲的小女生怯怯問著女兒，“這個小的\$3，大的\$5，如果買兩個\$7，更划算”女兒不慌不忙地答著，“那我要這個小的”，“你給我3張voucher”……不錯啊，想不到我家老二也能幫忙賣東西了，這是那個在家裡連起床都要叫N次的“懶妞”嗎？我沒聽錯吧？不一會兒，女兒已接待了不少小客人，小孩子和Teenage更愛和她買東西聊天。最有趣的是一位老奶奶向她詢問中國的生肖玉墜，她回答不出，竟拿出手機查Google……有點小機靈！幾個小時艷陽高照，我們三個早就口乾舌燥，大汗淋漓，Angie老師Tina老師不時地給我們送水送飯，這後勤工作太周到了！不知不覺，半天的時間恍然而逝，文化日到了尾聲，所有的編織玩具都已經售罄，我們的攤位義賣了\$772的善款，扣除\$386回捐給文化中心外，我們又多了一些基金可以買材料製作成品來贈給社區需要的人，想到這些，我們所有的義工都好興奮、好驕傲，孩子們那一張張可愛的笑臉仿佛就在眼前。

感謝中華文化日的舉辦，我和我女兒渡過了最有意義的一天！傳承中華文化，建設美好家園是我們每一位義工的心意！



文化節的中式植物義賣

陳珉縈

康谷華人協會每年都會為當地華人舉辦各式各樣既有意義、又別具趣味的活動。在這麼多活動之中，我個人最喜歡的，就是這幾年才開始的文化節。我一向不是個好學生，在課堂上乖乖坐著聽老師講課，絕對不是我最喜歡且擅長的事情。所以當我自己當老師後，我就不斷地想，我能用甚麼有趣的方式，可以讓我的學生們喜歡中文，愛上中文，進而能渴望學習中文？文化節的舉辦，完全實踐了讓學習變有趣、有意義，而且玩了還想再玩的概念。因此，我加入了一起策劃文化節的行列。

打從文化攤位擺設以來，這幾年我總覺得“少了一味”。放眼華人超市，他們除了販賣各式亞洲食材，同時也有中國風味的幸運竹、金錢樹和高貴美麗的蘭花。心生一念，或許這些植物都能為文化節增添色彩。此念一出，得到了大家的認同，我們就開始找資源：PVA負責“千橡小吃鋪”，而我便接下了尋找植物廠商的工作。千橡地靈人傑，也是農業產地。在兩家廠商：TPC (Taiwan Planet Corp) 與一心植物 (iHsin) 知道華協要舉辦這麼有意義的活動後，馬上答應捐贈植物，用具體行動支持華協。於是，我和一群義工媽媽在文化節前當起了“農婦”！除了搬運植物包裝商品，在文化節尚未到達之前，還要每天對植物們喊話，“當天要開花呀！要展現自己最風姿卓越的狀態呀！”就這樣，我們千橡植物攤開張了！喜氣洋洋地掛上紅絲帶的金錢樹、高雅大方又深受華人喜愛的人蔘榕、以及讓人愛不釋手目不轉睛的各色蘭花，於文化節當天綻放著鮮豔奪目的花朵！活動剛開始時，生意清淡，大家互相安慰著，或許群眾都在逛文化攤跟吃午飯吧！午餐過後，生意依然沒有太大起色，我轉頭告訴身後的大富以及我女兒說，“沒賣完，我們都不可以回家！”這兩位立馬急紅了眼，開始提出“特價出售”！

“兩盆十元，買四盆送一盆！”我們開始走入人群，大聲叫賣。

“買花呀！買花呀！”女兒更是使盡全身力氣地當起最佳業務人員，把植物分門別類，告訴上門的客人們說：“這些都是很好養的盆栽呀！”

沒賣完，不回家！這威脅的力量是巨大的，激起了女兒與她身旁一群青少年的“鬥志”！接下來的兩個小時，這群青少年還有大富身邊的婦女同胞們，眼中燃燒的熱情可是我從來沒見過的！幾個小時吆喝叫賣下來，再加上活動前接到的訂單，我們新開張的千橡植物攤，竟然洋洋灑灑賺進三千多塊大洋！女兒更開玩笑地告訴我，“媽媽，我把上中文學校這十年來的中文能力全部派上了用場！”很多阿姨更是因為看到可愛又熱情的她，紛紛掏腰包捧場。這次的經驗跟收穫都是我始料未及的。我永遠不會忘記，文化節的這次插曲，將會是我和女兒一輩子難忘的“賣樹經驗”！

無論是廠商的支持，女兒的熱情，抑或文化節的參與，都是我投入中文學校以及華協義工行列的諸多原因之一。我們一群人做著對的事情，走著對的路，一路走來，或許有不同的聲音，也或許有無情的批評，甚至有莫須有的批判，但是我跟先生還有孩子，都不斷地告訴自己“莫忘初衷”！進入中文學校服務的第一天時，我是這樣告訴自己的；十年過去，這份心依舊不變，也永遠不會改





愛我中華

回顧第四屆CCCA中華文化日文藝演出

王玉琴

2019年的十一月九日，一個風和日麗、秋高氣爽的日子。這天，由康谷華協主辦的“第四屆中華文化節”在美麗的千橡市舉行。市政廳門口綠樹蔭蔭、湖光粼粼。草坪上三十幾個展位前，各種文化展示、美食品嘗、茶藝、字畫、手工、京劇臉譜……琳琅滿目，令人目不暇接。文化日吸引了川流不息的人流。除了當地的華人華裔，還有很多其他族裔的民眾，甚至有不少是從外地特地趕來參加的。熙熙攘攘的人群，為文化節帶來了濃濃的節日氣氛。

中午時分，一陣鏗鏘有力的鑼鼓聲，一下子把遊客的目光吸引到了一棵大橡樹下，只見千橡中文學校的家長和學生扮演的五隻舞獅，跳躍到遊人面前。隨著鼓樂的節奏，左踏右移，上下騰躍，頗有幾分功夫。再看中文學校功夫班的小朋友們，高舉兩條金龍，在龍珠的引領下，龍頭上下炫舞，龍口張合有度。雙龍五獅，沿著展會繞場一周，在大人孩子的歡呼和簇擁下，來到舞台中央。這時，舞台下面，早早地坐滿了前來觀看演出的遊客，椅子不夠就坐草地上、大樹下。舞台上，五隻獅子再顯神威，尤其是兩個小朋友的小獅子，雖然動作不那麼到位，但左顧右盼的賣萌動作，讓人忍俊不禁。功夫班老師還帶領小朋友們表演了傳統武術、太極等。表演結束時，台下掌聲一片。真是祥龍飛舞，麒麟獻瑞，為文化日的節目表演拉開了序幕。

這次文化日的演出，匯集了眾多中華文化、文藝愛好者的傾情奉獻。不僅有千橡康谷華協旗下的千橡中文學校的老師、學生和家長；千橡

文藝團體太平洋之珠旗下的千橡民樂、揚聲合唱團和千橡舞韻團；千橡韻聲合唱團等一眾文化藝術團體，還包括了來自附近城市的洛杉磯越劇團、歡樂谷舞蹈團、西米谷跆拳道館等文藝團體。更有眾多中華文化的愛好者和倡導者積極參與到了我們這次的演出。

舞蹈《勢不可擋》，由千橡中文學校的學生表演，代表了高中、初中和小學的三个青春爛漫的小姑娘，絢爛的紅衣，青春的舞姿，演繹了互相關愛，勢不可擋，一往無前的青春的腳步。

作為中華文化的代表，京劇是中國的國粹。唱念做打的藝術表現，生旦淨末丑的各種扮相，述說著中華歷史上王侯將相，平民英雄的故事。白臉的曹操，紅臉的關公，黑臉的張飛……中華文化日如果沒有京劇似乎就有了缺憾。太平洋之珠的揚聲樂團的《穆桂英掛帥——捧印》選段，讓這次的文化節更加圓滿。幾位業餘京劇愛好者，唱起了“……穆桂英為保國再度出征……”。鏗鏘的曲調，聽得台底下的幾個老美朋友也似懂非懂地跟著哼吟起來，不知是不是也感受到了京劇表演的魅力。

京劇是國粹，而作為中國第二大劇種的越劇，也不遑多讓。越劇有第二國劇之稱，又被稱為是“流傳最廣的地方劇種”，在國外被稱為“中國歌劇”。越劇的聲音優美動聽，表演真切動人，唯美典雅，極具江南靈秀之氣；文化日請到了洛杉磯越劇團的老師們，為我們傾情表演了越劇徐派、尹派等六流派聯唱。專業的唱腔，柔美的舞姿，一顰一笑之間，看得觀眾如痴如醉。一曲唱罷，掌聲如潮，在全體觀



眾返場的掌聲和呼聲中，越劇團的老師們欣然又為大家清唱了一段。曲畢，餘音繞梁，韻味久遠。

小朋友的表演永遠最吸引眼球，來自中文學校的小到學前班，大到初中生的小姑娘們，手拿團扇，身著戲衣，唱起了《梨花頌》；一招一式，有模有樣，萌翻全場。《前門情思大碗茶》，講述了中國老北京的故事。黃袍、折扇、瓜皮帽，北京、前門、小茶館，紅牆、藍瓦、大碗茶，滿滿的老北京的醇厚的文化味。中文學校的家長和同學們的精彩舞蹈，帶給我們的不僅是歷史的視覺享受，更是勾起我們濃濃的思鄉之情。中華文化博大精深，在海外的孩子們通過學習中文、民族舞蹈、民族音樂，能夠更多的了解和傳承中華文化。這也是千橡中華文化節的目的之一。

泱泱中華，五十二個民族，文化多姿多彩，其中民族舞蹈演繹了各民族的風情。藏族舞蹈《高原早春》裡，紅白的藏服，絢麗的額頡，藍天白雲下，表現了藏族姑娘們追逐著陽光，盡情享受美麗的高原早春。婀娜輕盈的舞姿讓人有點不敢相信這些業餘舞者都是媽媽級的，甚至奶奶輩的。她們對中華文化的喜愛，對美好生活的向往，為社區點亮絢麗的光彩。蒙古族舞蹈《天邊》，把我們帶到了美麗的蒙古大草原：“天邊有一對雙星，那是我夢中的眼睛。山中有一片晨霧，那是你昨夜的柔情。我要登上山頂，去尋覓霧中的身影。我要跨上駿馬，去追逐遙遠的星星”。古典舞《麗人行》是風傳中華大地的網紅舞，中國古典舞蹈可以說是把中華五千年的氣韻與古典美發揮到極致。姑娘們一襲白衣飄飄，婀娜多姿，舞出盛世大唐麗人們歷史的風韻。

旗袍文化是我國的特色傳統文化之一，在中國已有幾百年的歷史，歷經了多個時代的變遷。旗袍也一直被視為中華民族服飾的典型代表之一。如今改良後的旗袍更是走向世界，成為時尚的領軍人物和東方璀璨的明珠。旗袍交誼舞別有特色，一曲《夜上海》把中國舊上海的風情演繹的淋漓盡致；《路邊的野花》更是風

趣，表演者裡面有教授、工程師、會計師、博士等等。海外的高科技人才，真是文武雙全，才情並茂啊。

中國民族器樂，可謂博大精深，很多樂器和民樂都有著上千年的歷史，傳承著悠久燦爛的五千年中華文化。千橡民樂坊這次也帶來了揚琴、古箏、二胡、笛子、琵琶、葫蘆絲、阮、鼓樂等多種民族樂器，為我們獻上熱烈歡快的邊寨歡慶曲《喜訊傳邊寨》，還有優美動聽的《花好月圓》，以及傳統民族歌曲《鴿子》和《阿哥阿妹》。這些曲目，有的悠揚，有的婉轉，有的歡快。一曲奏畢，餘音繞梁，讓人沉醉在美妙的樂曲當中宛如身處仙境，不覺忘記了塵世的煩惱。

千橡是藏龍臥虎之地，匯集眾多文藝愛好者和各種文藝團體，有樂坊、舞坊、聲樂坊。韻聲合唱團的長輩們，一曲《花兒與少年》帶給我們無盡的青春的回憶；《同一首歌》把我們世界各地的華夏兒女凝聚在一起。揚聲合唱團的《蘆花》、《牧馬之歌》，嘹亮的歌聲把過路行人都吸引了過來。對於我們華人華裔聽眾，兩支合唱團動人的歌聲讓我們感受到了來自中國的遙遠的記憶。而對於其他族裔的聽眾們，歌聲讓他們體會了來自東方民族的善良、熱情。

因文字所限，無法把所有的節目精彩一一呈現。借此機會，感謝所有參加、參與和支持這次演出的各界朋友們，讓我們將每屆的中華文化節，辦成連接東西方文化的紐帶，更好地弘揚悠久的中華文化，讓更多的人了解喜愛璀璨的華夏文明！



康谷華協 文化中心 活動報導



蔡友文

- 文化中心自成立以來, 隨著活動的不斷增加, 中心場地的需求也越來越多。管理小組有在考慮是否要換到同一地點的一個稍大一點的單位, 這樣可以舉辦更多不同類型的活動。同時也積極尋找更多的社區贊助資金, 最終達到我們的長遠目標: 購買一個屬於康谷華協的中心。
- 因為受新冠肺炎疫情影響, 原定在Westlake Village Four Seasons Hotel 舉辦的籌款會從二月二日改至五月十七日, 最近由於疫情持續擴大而決定取消舉辦。已付餐費將退回各位報名者。若願意將餐費作捐款給文化中心或CCCA, CCCA會提供捐款收據。
- 二月二日文化中心將熱心支持者們捐的物品在網上首次舉辦了一個義賣活動, 參加的朋友很踴躍, 一共籌得\$880。這樣的活動以後會繼續舉辦, 敬請留意通知。
- 社區人仕的熱心捐款是支撐文化中心開支的主要經濟來源。現將自從2019年7月至目前為止捐款超過\$1000元的人仕列名如下, 以茲表揚, 並歡迎更多朋友積極捐款。

Donor Recognition (7/2019-2/2020)

蔣時亮	\$2000
陈丹玲	\$1000
TPC Alliance LLC	\$1000
Dave Law	\$1000
Nai Shuo Cheng and Li J Hsieh	\$1000
Paul S Chai and Joan Kui Chia	\$1000
Muren & Nancy Chu	\$2000
Lily Wu 武国英	\$1000
项举勋	\$1000



Recent Activities



Drawing





➤ 目前在文化中心舉辦的活動日益增多。其中有由文化中心主辦，熱心社區人士負責的活動，也有其它團體租用中心場地辦的活動。若知詳細活動時間，可到CCCA 網站www.ccca-tocs.com 查詢。另一了解活動通知的途徑是通過加入微信的 [通信群_康谷華協文化中心]。



以下是目前活動的時間表供參考。

Conejo Chinese Cultural Center Event Calendar			
Monday	10-12 AM	BootCamp for Arts 美術集訓營	By 荆老师
	7-9 PM	Taichi 太極	By Charles
Tuesday	10-12 PM	Happy Mom Craft Club 愛心媽媽手工	By 愛心媽媽 手工俱樂部
	5-6 PM	Movement and Meditation Introduction 瑜伽和靜坐冥想	By Lepeng
	7:30-9:30 PM	Bridge 橋牌	By Lei Tsui
Wednesday	10-12 PM	Let's Paint 大家一起畫	By Qiong Li
	7-9 PM	Pilate 普拉提	By Kelly Li
Thursday	10-12 PM	Line Dance 排舞	By Linda
	6:30-8:30 PM	Folk Dance 民族舞	By Phoebe Li
Friday	10-11 AM	Mommy and Me	By Olivia Wu
	7-9 PM	PPMA 民樂	PPMA
Saturday	9-11 AM	Pressure Point 原始點	By Albert
	1-3 PM	Chorus Practice 1 合唱團1 (EOW)	揚聲合唱團
	3-5 PM	Chorus Practice 2 合唱團2 (EOW)	揚聲合唱團
Sunday	9-12 NOON	Tea Ceremony 茶藝 (EOW)	By Elanie Lo

BOW: Every Other Week
Time and classes are subject to change. 請留意課程變動。





美畫人生

海玲

記憶中的大學時代，有那麼一個風景如畫的杭州的春天，我陪著朋友去寫生，她背著畫夾，我拿著風箏。我們從校園中美麗的山路出發，沿著錢塘江邊，走向九溪的水庫。路旁的紫玉蘭正在吐蕊，淡紫的花瓣懸掛在枝頭，彷彿在吟誦席慕容的詩句，空中飄著理查克萊德曼的鋼琴曲。一路走一直有人在問：怎麼不放風箏啊？我們回答說：「到了水庫再放。」那個春天和有關山路、之江、飄墜的音符，一棵開花的樹的記憶就一直留在心裡。

今年夏天，朋友說我們的城市有一個華人畫畫群，要去郊遊寫生，問我去不。我說：「背著畫夾去郊外寫生一直是我的夢想。」她說：「這樣好，我們將來可以作伴出遊，我走路，妳畫畫。」那天，我們去爬山，到了山裡的一個涼亭，帶隊的荊老師說，這裡就可以畫畫了。同學們各自散開，找到自己的角度，或坐或立，開始作畫。有的畫素描，有的畫油畫。那天，我帶了一張蠟筆畫回來，畫上有近處的油菜花和遠處的山，還有山上的柏樹和掩映其間的紅瓦白牆，先生評論說：「稚拙。」

秋季開學後，大家從暑期的旅行中歸來，畫社開始了固定的聚會。每周三上午，眾人聚集在當地華協的文化中心學畫。畫社的組織者李老師，原是波音公司的高級工程師，曾任華人協會會長，幾年前退休後，在一次歐洲旅行中愛上了油畫。此後，她六度旅歐遍覽各大藝術博物館，三次赴法參加繪畫短期班，她說自己學畫上癮了。她組織畫社，一來為學畫的人建立

一個社群，另外，學生的學費也可以作為華人協會的發展資金。

返校後的第一次活動，學生來了七、八個，大多是空巢的媽媽，曾經把青春奉獻給了家庭，兒女離家後，這才開始經營自己的園地；還有一些是年輕的媽媽，趁著孩子在學校，自己偷空來學畫。那天我第一次參加他們的寫生，老師怕我沒有信心，把一位同學的畫冊給我看，裡面記錄著半年來她的成長。

那天是靜物寫生，老師把大小形狀不一的瓶子放在鋪著布的桌上，學生們就在周圍散開，找到自己喜歡的角度，豎起畫架，開始寫生。老師為了鼓勵分享還成立了「習作分享」的微信群，供大家上傳作品，彼此切磋。我將第一幅靜物素描上傳後，有人問：「妳真的是初學者嗎？」我說：「沒有正式拜過師，自己瞎琢磨。」她說：「假以時日，可以成為大家。」我說：「我的理想只是上課的時候可以畫畫簡筆畫，哄哄學生。」她說：「妳的畫比例不錯，只是要注意黑白灰的色塊，還有畫陰影時的排筆。」另一個同學也建議道：「如果背景顏色加深些，能夠更突出物體，再用黑白灰區分出層次。」

第二堂課，畫的是伏爾泰的石膏像，課後，有人把畫畫時拍的照片放到群裡，說：「看看，大家竟然為了這個老頭都拚成這樣啦。」觀眾紛紛發言：「哈哈，愛恨交加啊。」「哎呀呀，我雙下巴都拚出來了。」把伏爾泰畫醜了尚且可以容忍，把妙齡女子醜化了，自己的良知都不答應。在畫了少女的石膏像後，勇敢的



人在半夜裡羞答答地放上了自己的作品，自嘲說：「半夜放隻女鬼上來。」未幾，另一位也上傳自己的作品，說：「做伴的來了。」其他的人這才壯起膽子，紛紛亮出了自己的習作。

當我把一幅伏爾泰的石膏像上傳以後，群裡的另一位來自上海的郁老師說：「看妳的繪畫基礎，其實可以畫得更好。」我說：「老師，我是零基礎。正在努力體會、改進。」隨後上傳了改進版。老師說：「從妳的作品分析，妳是很有繪畫基礎的，且有這方面的才賦。」我尋思著自己的繪畫基礎來自何處？是在陪孩子上畫畫課時，培養了目測的能力嗎？還是和孩子設計書籤圖案，參加粉筆畫比賽時，找到了構圖的感覺？抑或是給孩子閱讀童話故事，並把小熊維尼和海的女兒做成彩色掛圖，貼在牆上時，注意到物體的比例？

學畫不久，上中文課的時候，正教到國家和城市這一課，我順手在黑板上畫出幾幅地圖，美國的、歐洲的、中國的，然後讓學生們填上城市的名字。學生們看了驚訝不已，我心想：「畫地圖與畫靜物、寫生比起來，不要太簡單喔。」

我常常跟我的學生說，學習一種新的語言，會給你打開一個視窗，從一個新的視角看世界。在學習畫畫的過程中，也讓我張開另外一隻眼睛，不僅看色彩，更是注意光與影、明與暗的分別，揣摩如何在二維空間呈現三維物體，體會如何表現年輕女子飽滿的面頰，如何在唇間添上一抹笑容。在這個過程中，從前忽略的細節顯現出來了。當我面對一張面龐時，我會琢磨五官的位置和比例，以及明暗色塊的分布。當我看到一棵樹的時候，看到的不再是一團綠色，而是每一片葉子特有的形狀，以及在陽光照耀下彼此之間明暗的關係。聯想到朱自清在〈荷塘月色〉中，將色階與音階相比：「光與影有著和諧的旋律，如梵婀玲上奏著的名曲。」一天吃飯的時候，兒子坐在我的對面，頭頂上的燈把他睫毛長長的陰影，投在臉頰上，給他英氣的面龐抹上一層柔和的調子，這是二十多年來我從未注意到的。

李老師為了舉辦第一屆畫展，讓每個學員交兩件作品，有油畫，有水彩，最多的是靜物素描，不同的作品現出不同的意境。有一幅是梵谷的星空，絢爛的色塊鋪陳讓人嘆為觀止；還有一幅冬日風景畫，在一片蕭瑟的黑白中，一個紅衣女子行在其中。有人說畫畫是自己心境的反映，畫中的人物有自己的影子。觀賞作品之餘，讓人不禁想探求作畫者的內在世界。

李老師說：「畫社成立到如今有半年了，有的同學，看到自己的作品不如別人就不敢來了。這就是為什麼那麼多人喜歡畫畫，最後卻沒有幾個能堅持下來的。」我想其中有些人可能遇到挫折時，就覺得自己缺乏天賦。其實，看別人作品時我們只看到了成果，卻沒有看到背後付出的心血。那位進步最快的同學說，她把畫放在畫架上，走過來，看一眼，走過去，看一眼，看到有什麼不對的地方，就提筆修改，畫得不好的時候，就急得想要撓牆。有一次她帶來了一幅少女石膏像畫，畫得活靈活現，尤其是那雙眼睛，我問她畫了多久，她說：「起碼十個小時。」

美國暢銷書作家麥爾坎·葛拉威爾 (Malcolm Gladwell) 在《異數》(Outliers: The Story of Success) 一書中提出了「一萬個小時理論」，把中國人熟能生巧的說法量化。他說：「付出一萬個小時，持續練習，就可以精湛地掌握一樣技巧。」一萬個小時是什麼概念？每天花三個小時，需要十年的工夫，跟古人的「十年寒窗」不謀而合。

雕塑大師羅丹曾說：「美隨處都在，對於我們的眼睛，不是缺少美，而是缺少發現。」在畫畫的過程中，培養了觀察能力，從前只注意色彩，現在透過色彩發現了光和影相互作用的奇妙效果，同時練就了善於發現的眼光，從一些司空見慣的表象探索新的內涵。更重要的是，意識到身邊有那麼一群人，同懷一份「美畫人生」的絢麗夢想，期盼用畫筆留住記憶，且為黑白灰的歲月抹上亮麗的色彩。

大媽學排舞

亦情



年過半百，面對的不只是年老色衰，更多的是力不從心；打了多年的網球，從單打退化到雙打，到後來基本當躲避球在打——看到球就閃邊叫搭檔打（“Yours”是我在網球場上叫得最多最猛的口令），最後還是因為網球肘讓我從打球的變成看球的。鑒於用進廢退的理論，我擔心不運動的結果是會癱很久才能往生，對於我這種急性子，希望猝死或意外讓我秒殺進天國的人，一定得找個運動讓自己蹦跳到火葬場。一兩個月前聽到康谷華協中心有教授排舞（line dance）。之前曾動念學風行的交誼舞（ballroom dance），由於先生不願配合，我又找不到不怕讓我踩腳的舞伴，所以知道有個能自個兒跟一堆人排排跳，甚至可以在角落瞎混也不礙人的排舞，立即報名參加。

第一堂課根本無法模仿老師的舞步，只見老師細長的腿前伸後屈，左移右動，瞬間轉圈，舞姿曼妙，動作如行雲流水。我費盡了眼神腦力記舞步，伸了左腿，右腿就站不穩，左右移動就變得踉蹌；轉個圈怎麼就與其他人面面相覷，連拍子都跟不上？納悶我健全的兩條腿，怎麼無法讓我平衡。是小腦出問題？一支舞有多次需要轉圈，轉下來頭冒金星，看來大腦也有問題。於是趕緊拿出手機，退到場地邊假裝拍攝錄像。結果沒有老花眼鏡，該按的鍵是哪個都找不著，所以像也沒錄成。這第一堂課實在夠狼狽，還好老師很有耐心，不斷重複口訣與動作，終於讓我有點概念。回家後趕緊上網找YouTube，沒想到網上視頻眾多，同樣的音樂，類似的舞步，但各家顯神通，不同手勢的變化，加上快節奏的音樂，對於初學的我，真是一頭霧水。還好班長錄了上課視頻，重複觀

看，還得將播放速度減半，土法煉鋼地不斷重複。直到肌肉有了記憶，幾個禮拜後終於跟上拍子，腳不打結了，開始盼望每個禮拜四上午在康谷華協中心跟 Linda 孔老師學的排舞課。

可是，沒想到這輩子還會碰到停工停課的新冠肺炎大流行，這課就突然暫停了。

享受了三年空巢的我，居然碰上大學唸書的兒子搬回家上課，先生也必須在家上班，突然面臨全天應付兩個難侍候的爺們，僅一週時間，我就變成祥林嫂，連我自己都無法忍受嘮叨的自己。

能暫時讓自己解脫放鬆一下的似乎只有跳舞了。考慮周到的孔老師把自己錄製的教舞視頻，放在YouTube上 (<https://www.youtube.com/channel/UCLS9SkDBmjGyRBHhcLjW1Yg>)，讓大家在家自學。

每天對著手機映像到電視的視頻跳舞成為慣例，多日跳下來，現在扭腰不會疼，旋轉頭不昏，感覺身體輕盈很多（雖然肚子那坨肉還在）。只是先生兒子到廚房會經過我練舞的地方，看他們極力撇開頭不看我，一副慘不忍睹的模樣，挺傷我自尊。後來警覺到自己穿著邋遢，加上大媽的外表，舞動起來可能很嚇人吧！於是嘗試學著舞蹈老師穿著，翻箱倒櫃地找出多年捨不得用的華麗絲巾，纏在腰上，打個美麗的蝴蝶結，立馬有母豬變貂蟬的感覺。從現在起，在家也要把自己打扮得美美地跳舞。好心情可以增強免疫力，希望新冠病毒疫情能有效控制，大家都能平安健康地恢復常態；我們的排舞課也早日復課，讓我這個大媽能舞出下半輩子的青春。



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。



無花的冬季

紀念吳花燕

方青

這是無花的冬季
一個燕子在飢餓中睡去
就如一朵淡雲被風吹散
就如一片落葉被水漂走
她們都不再醒來


等了二十四年的
那一艘豐衣足食的小船
終究還是那麼遙遠
擱淺在深藍色的海岸
遙遠的，無花的，飢餓的
那一艘小船
怎麼看，也不像二十四歲的青春
有點像童年的夢

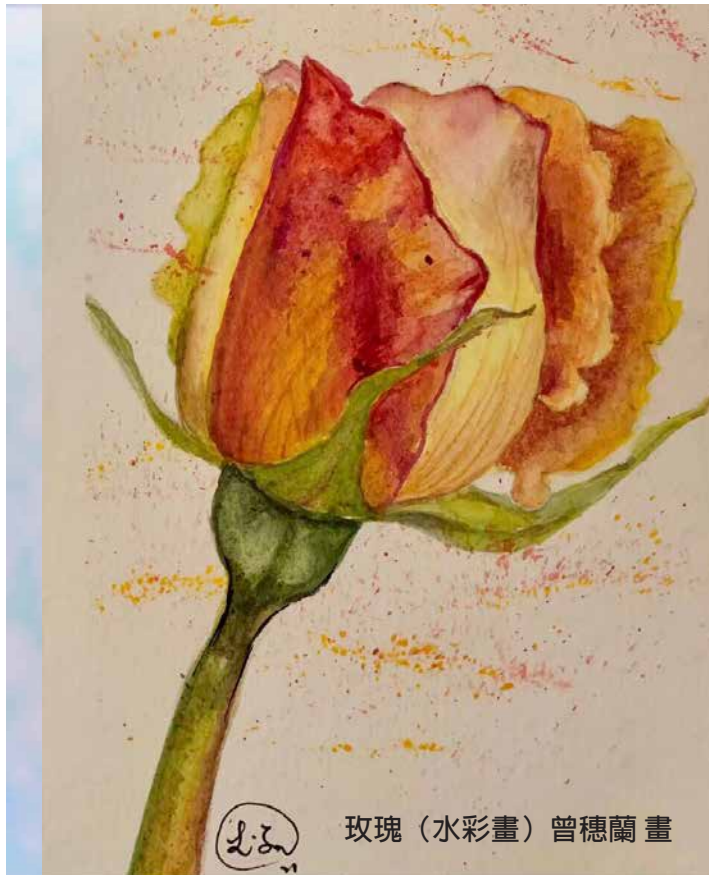
不遠處，就是天上人間
燈紅酒綠，歌舞昇平
美女與豪車在故宮撒歡
巡撫大人把茅台酒倒進地溝

可是，那些都不屬於燕子
那些都不屬於深藍色的海洋
寂寞了二十四個春天的小花
在最後一個冬天凋謝

今天，一個燕子在飢餓中睡去
猶如淡雲飄散，猶如落葉飛走
今天，有一些人為你流淚
在這個無花的冬季
而世界依舊喧嘩，依舊美麗

「題注」吳花燕，貴州盛華職業學院學生。因極度貧困和營養不良，于2019年八月不幸逝世，死時23歲，體重僅為35斤。死前遺作詩中，曾寫到夢見深藍色的海洋和豐衣足食的小船。





玫瑰（水彩畫）曾穗蘭 畫

為曾穗蘭彩繪題詩，平起首句押六麻韻作七言一首詠花。

常蘄

《七絕·春花》

芬芳綽約一枝花，
淺暈清霜伴霓霞。
萬紫千紅風遣送，
吹來芳馥賞春華。

病疫肆虐，驚恐無益，須淡然處之；祝大家安康，天佑美國！平起首句押九青韻賦詩以記。

常蘄

《七絕·淡然處世》

人生詭譎聞呻吟，
禍福難知命中暝。
任憑風吹驚浪起，
淡然處世自安寧。



明信片之二

亨廷頓圖書館的鎮館之寶

李瓊

每次看到托馬斯·勞倫斯的《Pinky》和托馬斯·蓋恩斯伯勒的《藍童》，都會讓我聯想起父親。

父親有一個小手提箱，放在家裡的書架最上一層，很少打開。小時候我們構不到，也從來沒想過看看裡面放著什麼東西。對年幼的我們，手提箱遠不及書架另一層那兩個黑盜罐更具吸引力。從罐子裡母親永遠能掏出幾顆糖果，幾塊餅乾。偶爾一次，父親打開箱子找東西，我在旁邊看著。箱子裡除了一些証書文件什麼的，還有一些畫。我好奇，想看看畫，父親似乎怕我弄壞，不讓我碰，而是親自打開讓我看。其實那只是幾張世界名畫和國畫的印刷品，那時小，不太懂油畫，更不懂名畫，那幾幅暗黃褐色的清代國畫尤其讓我不理解美在哪裡。從此更沒有了打開小提箱的熱情和願望。隨著年齡的增長，漸漸生出了對畫的理解。回想起文革期間，曾看過父親如何不舍地挑挑揀揀處理了他的許多書籍。諸多次挑揀後，父親還能小心翼翼地收藏這樣幾張印刷品，想來是不錯的東西。這些所謂封資修的東西能躲過文化大革命的災難，實屬不易，也讓我從中窺視到父親對藝術的喜愛。

父親是喜愛畫的。家裡挂著一幅黃菊的國畫，是一位右派畫家的作品。記憶中，每逢年節，父親就會小心翼翼地取下那幅畫，用一個麵團在畫面輕輕滾動，把上面的浮塵去掉，讓畫面煥然一新。平時父親一心都在工作上，家裡的

大小活從不插手，唯有這個清潔活，他必親手做。只可惜，由於家庭和時代的局限，父親沒有什麼機會去好好欣賞那些畫的真跡，只能停留在欣賞印刷品的階段。

文革結束了，我和妹妹同年考上了大學，有幸成為 77 級大學生，心裡的高興是不必說的，犒勞自己也是應該的，沒經過父親同意，打開那個小箱子，挑出那幅《Pinky》，貼在了家裡的書桌上方。父親默許了，還有什麼比他的兩個女兒同時考上大學更讓他驕傲的呢？那張《Pinky》就這樣陪伴我度過了大學四年。

畢業三年後來美國留學。第二年暑假，和丈夫一起來洛杉磯遊玩，慕名去參觀亨廷頓圖書館，沒想到在那裡見到了《Pinky》和《藍童》，我激動得不能自己，在畫前徘徊良久不願離去。寫信告訴父親，我看到《Pinky》和《藍童》的真跡了。此後，又多次去過亨廷頓圖書館，每次都必拜訪這兩幅名畫。姐姐和妹妹來洛杉磯玩時，我們也必定會去亨廷頓圖書館看《Pinky》和《藍童》，對我們姐妹而言，那不僅是對藝術的欣賞，更是對兒時的懷念，和對父親的緬懷。當我開始收集明信片時，《Pinky》自然成為亨廷頓圖書館的不二之選。

《Pinky》是英國肖像畫家托馬斯·勞倫斯（Thomas Lawrence）畫的，與托馬斯·蓋恩斯伯勒畫的《藍童》同為亨廷頓圖書館的鎮館之寶。作為圖書館專門研究十八世紀英國肖像畫的代表作，兩幅畫挂在同一個大廳中。

《Pinky》畫中的小女孩是十一歲的莎拉·巴雷特·莫爾頓，畫中的小女孩，亭亭玉立在曠野高處，目視遠方，微風吹拂著紗質的粉色衣裙，莎拉像一朵綻放的鮮花，可愛美麗，充滿活力。畫家用奔放的筆觸和明亮的色彩把美麗的莎拉定格在美麗的瞬間。



對面的《藍童》畫的是喬納森·巴托爾。據說這是畫家第一次成功地用冷色調描述人物，而讓周圍的顏色變成溫暖柔和的顏色。當年，畫中的男孩，喬納森·巴托爾，是畫家一位商人朋友的兒子，在商人破產後，這幅畫幾經轉手，最後在 1921 年被美國鐵路大王亨廷頓以七十萬美金的價錢買了下來，那個價位相當於今天的九百三十萬。據說這次成交，大大傷了英國人的自尊。這幅畫離開英國前，最後一次在倫敦的英國國家美術館展出，約有 9 萬人前去為其送別。

《藍童》被亨廷頓買下來後，至今沒有離開。如今，他就掛在《Pinkie》對面的牆上。兩幅畫裡的人物看起來就像天生一對，同樣的妙齡，同樣的氣度，同樣的甜美，在同一大廳中隔空相望。其實兩幅畫的產生相差了 24 年，據說服裝樣式相差了 150 年，畫家當時選取服飾的心態無從考究，相隔數百年後來看這兩幅畫，服裝格式的年代差別似乎被歷史的潮流沖淡，沒有多少人去追究它，而是把更多的注意

力放在畫的色彩與表達方式上了。

記得有一年去亨廷頓圖書館，那兩幅畫的大廳外有一段視頻，講的是對《藍童》那幅畫的新發現，準確地說是對那塊畫板的新發現。說是經過透視研究，研究者發現了畫底下是另一幅畫，原來那塊板起先是用來畫另一幅畫的。說實話，這樣的研究讓我無語，也不知道其意義何在。唯一能證明的是現代技術的發達，可以用 X 光透過表層看內在，對於藝術本身則毫無意義。不過搞得我至今有點神經質，每逢我刮掉不喜歡的畫，想要用那塊板重新畫一幅時，就會想，假如，（當然只是假如）有一天我那幅畫出了點小名氣，會不會也有人不看上面的畫，只專注底層還有什麼內容呢？

由於《Pinkie》和《藍童》，我對兩個托馬斯有了極其深刻的好感，只要走進博物館，就會找一找有沒有二位的畫。對他們的畫百看不厭。不過看過了幾十幅後，我還是覺得《Pinkie》和《藍童》分別是二位畫家的最佳之作，或許是先入為主和偏好的緣故吧。





墨西哥女畫家弗裡達·卡羅（Frida Kahlo 1907-1954）在世界各地幾乎都叫人感到“臉熟”，她那個頭戴花冠，雙眉幾乎連成一線的形象，辨識度特別高。她逝世後，關於她的電影拍了都不止一部，她完全由畫家變身為公眾人物。除了畫風獨特，她身世也的確“有戲”，充滿了血與肉的搏鬥，靈與情的糾纏，既悲愴又浪漫。

弗裡達出身好人家，父親是從歐洲移民過去的猶太人，憑一手好的攝影技術，在墨西哥有一份殷實的生活。弗裡達兒時就活潑靈動，生命力很強，父親特別喜歡她，送她去墨西哥最好的學校學習，若用“錦衣玉食”一詞來形容弗裡達的青少年生活也不算離譜。可是命運卻在她 18 歲的花季給了她致命一擊：遭遇車禍，脊椎折成三段，頸椎碎裂，一隻腳被壓碎，一根金屬扶手穿進她的腹部……整一個月，她渾身打滿石膏，躺在一個棺材一樣的盒子裡，沒有人相信她會活下來，然而，她居然活下來了。在她 47 年不長的生命中，至少經歷了 32 次大小手術，截去一條腿，還有過一

整年她得躺在床上一動不能動。然而就靠那樣一個破碎的身體，她卻叫自己做成了一個有聲有色的藝術家，在藝術史上佔有一個極其惹眼的地位。

我在今年 7 月去了一趟墨西哥城，參觀了她的住宅藍房子（The Casa Azul）——那裡已經成為墨西哥城內一個著名景點，門票遠比墨西哥國家美術館的票難買得多。其實一踏上墨西哥國土，就到處看得見弗裡達，店鋪的招牌上有她，拎包上有她，T 恤上也有她，她完全成了墨西哥的一個文化符號了。

這可叫人多少有點兒納悶，若僅是因為她的畫好，應該撐不出這個場面來。她丈夫裡維拉是墨西哥最著名的畫家，畫得極好，在藝術史上的地位更高，但他的名字就未必能像她那樣，居然閃耀在民間生活的每個褶皺中，她怎麼就能獲得這種地位的？這難道不讓人好奇嗎？

我帶著好奇去了“藍房子”。門外買現場票要排長隊，我們因在網上訂了有時段的票，先進去了。進門便是一個很可人的庭院，不小。院

內有高大的樹，美麗的花，水流池塘、鳥語花香。住房是沿庭院四周分布的，一層的屋子和兩層的屋子錯落間隔，估計不是同一時候蓋的，但總體協調，不失現代感。尤其是所有房子和院牆全部漆成藍色，是那種天空藍到發黑的精藍，這個直接從宇宙腹地散發出來的顏色對人有一種致命的吸引力。

我早看見墨西哥人超喜歡艷麗顏色，房子外牆都被漆成明亮的原色，紅的、黃的、綠的、紫的，房子越密集的区域色彩越扎眼，尤其是墨西哥城四周布滿民居的山頭，看上去活活就是蓋在一個個山頭上的五色鑲拼的被罩，那樣的風景世間罕見。然而，“藍房子”在墨西哥城內的高尚社區，一條街上的住宅都極其方正體面，房子外牆顏色完全沒有民間普通人家的火爆激烈，一般用淡黃、淺綠、銀灰，這類降了調的顏色，顯出了文明教養背後的克制和優雅。弗裡達的藍房子在其中卻獨樹一幟，像是一個曲調中的最高音，高亢嘹亮，分明有一種旁若無人的表達。

說明牌上說，這是弗裡達從小生長的家，後來成了她自己婚後的家，其中一棟兩層的樓房，就是弗裡達和裡維拉結婚後建的。樓下的房間現在做了陳列室，樓上的臥室畫室保持了原樣。樓下陳列的畫都不是弗裡達的主要作品，就罷了，上樓去看她日常起居的環境，倒比看那些陳列的作品更能打動人心。

他們夫妻的臥室是分開的。無論是她的還是丈夫的臥室都不大，弗裡達自己的臥室尤其小，

床都是單人床，但她在這一層有兩個臥室，一個在畫室旁邊，一個靠著書房，是爲了最大程度地方便她特殊的身體需要吧。她的臥房看著就是個墨西哥女孩子的閨房，罩著那樣繡花的床單，放著墨西哥的布娃娃。有看頭的是她的工作間，佔據了二樓的主要空間，朝著庭院的一面都是玻璃窗，明亮悅目，房內當然是工作台、畫架，然而，畫架前放著一把輪椅—看著相當刺激：這位女畫家，平常須坐在輪椅畫畫和挪動的。



身體如此受限，她能畫什麼呢？這可沒有難住她，如她自己說的：“因爲我經常孤獨一人，所以我作自畫像，因爲我最了解我本人，所以我作自畫像。”於是她一生給我們留下了有 50 多張自畫像，第一張自畫像作於 19 歲，穿著紅色的天鵝絨裙子，顯得嬌媚，但後來她的自畫像越畫越嚴肅甚至嚴酷了，全因爲是生命對她也越來越嚴酷，一是肉體上的疼痛從不放鬆

她，二是她 22 歲時嫁給最有名的墨西哥畫家裡維拉，那個多情的丈夫老是跟別的女性“有染”，那等於是從心靈層面上不停地折磨她。

肉體和精神的雙重磨難，她筆下的自畫像從來不笑，神色嚴峻，即使盛裝出現，也會添加上流血的傷口，或加上各種隱喻形象—比如荊棘的項鍊，扎滿皮膚的鐵釘，袒露出來的心臟，乃至蹲在她肩頭的黑毛野獸和躺在她身邊的白色骨架……充滿隱喻卻相當誠實，一望而知畫的是她自己最切身的體驗，她的坦白直率在藝術史上沒有人能做到那個程度，以至於畢加索

看見了她的畫都感嘆：我都畫不出妳這麼好的自畫像。

說到這裡，人們大概會覺得，這位女畫家飽受苦難，生命淒慘，即使獲得名聲，但代價也實在太大……可是且慢，我的參觀還沒有完，在藍房子最裡面的一棟平房內，還有一個弗裡達的服裝首飾展，走進去看見她生前穿的各式裙子、披風，戴的項鍊、手鐲，還有她一條假肢穿著的紅色雕花小皮靴，頓時叫人看見了她生命璀璨的一面。了不得，這個墨西哥女子多愛美啊，她是一向盛裝的一她留下的照片已經展示了這一點；她的眾多自畫像也如此，哪怕是畫有傷口或者血淋淋心臟的畫面，她也叫自己華服美冠，冷艷而平靜，絕少披頭散發呼天搶地……叫她對生命中的痛苦皺眉哭泣，那是想都別想。即使她必須一直穿著由皮革石膏和鋼絲做成的支撐脊椎的胸衣，一個人才豎得起來，而且這會讓她身體終日處於疼痛之中，她也不肯叫自己的身體軟趴趴地橫著、攤著、寬袍大袖地拖沓著。她從來都是把頭髮梳得一絲不亂，身著五色的墨西哥民間的服飾，頭戴花冠，站在人前必定是亭亭玉立，風姿綽約，光彩照人的。

我好像有點明白弗裡達為什麼會成為墨西哥文化符號的原因了。想想看，她這樣一個人對於裝扮的講究，蘊含著別的愛美女子絕不會有的兩層含義：一是，她對於主流文明的抗爭；二是，她對於生命的抗爭。

第一點的理由是，展出的弗裡達服裝全是墨西哥衣裙，即那種被稱為“特萬那”

(Tehuana) 的服裝風格——在深色或黑色的底料上繡出燦爛艷麗的大花朵，美得轟轟烈烈；或是有明麗抽象圖案的短上衣配長裙，頭戴花冠。如果人不知道什麼是特萬那風格，就去看弗裡達。但這樣的美帶“土氣”，在 20 世紀早期上層社交圈子分明是扎眼的“異類”，甚至就在墨西哥城本地，在弗裡達盛裝出門時，墨西哥城街道上的頑童見了就會從後面跑上來追問：咦，馬戲團啥時候來城裡了，你們什麼時候演出啊？其實說起來，弗裡達身上的西方血統應該更多，她的父親是匈牙利移民，母親是西班牙與美國印第安人的後裔，算半個西方人，她丈夫裡維拉跟西方藝術界的大腕們混得風生水起，他們夫婦交往的西方朋友比墨西哥本地人更多。然而這些都擋不住弗裡達我行我素，用裝束來宣示自己文化立場——熱愛墨西哥！



我們女人真的知道，叫自己衣著與主流不同需要多大的勇氣才做得到，必須是內心真正強大的好角色才有自信那麼去做。比如中國現在的

白族舞蹈家楊麗萍，也能鮮明而從容地熱愛著民間文化，她全身上下的民族服飾，提著竹編的籃子，讓自己做成了世界社交舞台上的一道風景。然而，這卻不能亂學，除非你已經把每一個細胞都先做成了楊麗萍。

弗裡達也就是先每一個細胞都是弗裡達，一點不摻別的東西，她一向有自己的愛憎取捨，從不跟隨“流行”。比如她說：“我對於木匠、銅匠等人感覺更加可親，遠比那些大群的腦袋空空所謂有教養的人群更值得親近。”再比如，上個世紀 30 年代西方最流行的超現實主

義領袖普呂東賞識她時，她頭腦非常清楚地說，“他們認為我是個超現實主義者，但我不是。我從來不畫夢境，我畫的是自己的現實。”真是明白人吶！

第二點是對生命的抗爭。弗裡達是這樣概括自己人生的：“我一生經歷了兩次意外的致命打擊，一次是撞到我的街車，一次就是遇到裡維拉。”撞車的後果是讓她的肉體從此生活在刀尖上一每日的肉體疼痛；而遇到不斷出軌的丈夫，則是把她的精神從此也放在了刀尖上。說來她與裡維拉的關係是從自由戀愛開始的，起先她只是跟他學習繪畫，之後發展為愛情，裡維拉是真心喜愛這個有個性的年輕女孩子，殊不知，他的愛情是加了砒霜的蜜，倒不是他有意，而是他戰勝不了自己喜好女色的天性，即使他愛自己的妻子，也完全不能阻止他繼續出軌。傷到弗裡達最深的一次是他居然和弗裡達的妹妹“有染”了，弗裡達受傷至深，選擇離婚。其實離了婚之後兩人都非常痛苦，誰都離不開誰，於是再復婚。在藍房子裡至今放了兩個鐘，指針指向她生命中兩個時間，一個停在1939年9月她和裡維拉因與她妹妹偷情而離婚的時間；另一個停在1940年12月8日11點，她和裡維拉在舊金山復婚的時間。

這就是說，她願意接受現實，讓生命就在那兩

層刀尖上去舞蹈好了：在肉體上，她讓一個破碎的身體走出來依然婀娜多姿，明艷漂亮；在精神上，她把自己的痛苦變成藝術的養分和題材，在從來都是由男性的畫筆去表達女性的藝術史中，她做成了第一個由女性來表達女性自己的畫家。在精神上，她的對策是：“也許人們以為看我和裡維拉這樣的人生活在一起，會發出‘我多麼痛苦’的哭泣和呻吟，可是，我不覺得讓痛苦流淌過去的堤岸會有痛苦。”她跟朋友們在一起時快樂而有趣，美麗而風流，從不在人前訴說痛苦，喜歡她的朋友們也許沒有看到，她已經在內心悄悄讓自己上升為盛放痛苦的“堤岸”了。讓該來的就來吧，在該走時就走吧，她對死這樣寫道：離去是幸，永不再來。

顯然，弗裡達繪畫技術上不一定超過她的丈夫和其他畫家，可是她的生命強度遠超出了她那個善於畫畫的丈夫，也超出了世界藝術史上許許多多有名的畫家。她活像墨西哥境內隨處可見的仙人掌，再難，也能往下活，而且總是碧綠飽滿地站立在地面上，沒有一點點可憐之相，精精神神地覆蓋了墨西哥那些缺水的土地。

弗裡達的生命攜帶了這麼重要的信息，她當然會成為墨西哥的文化符號了。



少年的孤獨扭曲了我的人生

蕭楓

平常在公司裡，我經常對年輕的朋友們“賣賣老”，也“吹吹牛”：我的青少年時代雖然生活艱苦，但是小孩子們的日子過的很“快活”，玩的很“盡興”，由於在文化大革命期間，中小學教育不僅學制縮短，課業也簡化了，從小學到高中，我就沒有做過家庭作業，也從沒有為考試發過愁，更沒有升學的壓力，在學校老師不敢管，在家父母沒精力管。可是文革時期的高壓政治氣氛，緊張的社會關係，不正常的人際關係，甚至不和諧的家庭氛圍，再加上經濟上的拮据，對我們這代人的性格和個性發展都產生了重大影響，其影響之深遠糾纏了我一輩子。這麼多的因素，這麼深的歷史背景，這麼長的人生道路，我在想到底什麼東西影響和改變了我的人生呢？或者說我的青少年時代什麼東西對我影響最大？這麼多年了我一直沒有找到答案。據說當今中國社會有一種公害，就是退休的大媽大爺，其實她們就是我的同齡人，或者說也是我的寫照，她們今天的素質水準低下雖然有中國社會過度娛樂化和庸俗化的影響，但更重要的還是她們在兒童和青少年時代人格和精神層面的培養中的缺失。至於我自己，也和她們一樣在早期教育和成長過程中是有缺陷的，我以為在兒童和青少年時代對我個人影響最大、傷害我最深的東西不是沒

有管教，不是放任自流，不是讀書無用論，不是無視尊師重道，也不是教育不足，而是孤獨，對，就是孤獨！

我小時候還算是一個招人喜歡的小孩子，可是一場突如其來的文化大革命改變了我的人生，驟然家變父親被批鬥關押，保姆奶奶被強行驅逐，平常嬉笑玩耍的小朋友視我為陌生人，從那時起就再沒有小朋友願意和我玩，原本兩小無猜的兩個好朋友，老賀和小邱，從我爸剛剛自哈爾濱被揪回來接受批鬥，他們就再也不理我了。同學們的紅領巾被三角形的紅小兵臂章取代了，在班上，我被同學們孤立了，自然也就被排除在紅小兵大門之外，直到小學畢業前一天，我才被“恩准”加入紅小兵，當時班裡組織的各種活動都沒有我的份，連小朋友玩耍都不帶我玩，放眼望過去，願意和我在一起玩耍的只剩下我的鄰居周保華，我們是同病相憐，在那個“血緣論”的年代，由於他父親的緣故，他也是處處遭小朋友們排斥，我們成了一對苦命的小孩子。家庭的變故、同學們的歧視、小朋友的排斥，對於一個年僅八、九歲迷茫無助的小孩子，在精神上最大的傷害就是讓我陷入了孤獨。孤寂引發了恐懼，讓尚未涉事的小孩子不僅喪失了自信，從此也不再願意相信任何人。我就讀的是子弟小學，很多同學家



長都彼此相識，可幾十個同班同學，上百個同級同學，讓我銘記于心，可稱之為朋友情誼的同學有兩位，一是我們兩家同住六樓的海明，他並不是我的同班同學，但他是我在孩童時代，在我人生最孤獨的時候，相陪左右一同玩耍的知心朋友，後來我們成爲了一世的好朋友。另外一位是家住八樓的小六，她是在小學四年級才從外地插班成爲了我的同學。對她，我心中更多的是感激，她在我最孤獨無助的時候，向我伸出了救援之手，小學後期我太調皮了，也常常惹事，爲了說明我，作爲班幹部，她選擇與我結成“一幫一，一對紅”，雖然我表面上還是抗拒和躲避與她的接近，但她說的每一句話，每一個關心的眼神，就像一股清泉澆灌入我小小的、孤獨的心靈，在那個冰冷的年代，讓我感到了溫暖，增添了自信，生命也有了意義。多年後，我們都幸運的成爲了七七級的大學生，在周日返校的公共汽車上我們不期而遇，就是一次的偶遇，我們後來演繹了一段刻骨銘心和美好的戀情。雖然海明和小六爲我的少年時代留下了美好的記憶和懷念，但少年時期的孤獨感直接影響了我的一生，也成爲了我揮之不去的缺憾。

孤獨和獨單並不一樣，前者是一種心理的形成的結果，後者是一種存在的狀態。在我小學時代一開始是孤單狀態，可時間長了，心理陰影也就形成了，這種孤獨的心理不僅影響了我的兒童和青少年時代，也影響了我的一生。當今的心理學家認爲，孤獨是缺乏正常社會接觸而導致的一種主觀的心理體驗，是令人痛苦的不愉快的負性情緒。研究表明，孤獨除了對身體和健康有影響意外，最主要是對心理健康產生影響，在情緒上，孤獨可使人感到

抑鬱、恐懼、絕望、焦慮緊張、煩躁不安甚至敵意和憤怒；在認知上，孤獨使人自我評價降低，自卑感加強，認爲自己不受歡迎、沒有價值、沒有足夠的能力應付社會要求；在行爲上，長期的孤獨容易造成一個人過度自我關注、不關心他人、不善於理解他人和自我表達、人際交往被動和退縮，孤獨者的社交技能和解決人際關係問題的能力都比較差。

我們這代人由於歷史的陰錯陽差多少都有兒童時代留下的心理陰影，那個扭曲的時代，我們這些人的性格形成，心理成熟都受到了影響，我們雖然趕上了百年一遇的中國大變革時代，可我們中絕大多數人都沒有成爲弄潮兒，雖然有教育經歷不完整的因素，但也有性格和能力缺陷的因素。如今我們都到了遲暮之年，四下一望，我們不如我們的父一輩有理想有成就，也不如我們的子一輩有能力和有知識，不是我們不努力和不聰明，而是我們心理成長最重要的時期趕上了那個倒霉的年代。





世界是平的

章濟貧

早在公元 2005，美國作家 Thomas Friedman 在印度和中國考察時，就覺得世界的全球通趨勢已成為 20 世紀發展的新方向，於是發表了 The World is Flat 新書。他認為全球化的經貿、文化交流、經濟發展等，都已從地方影響到全球。世界是平的，所謂牽一髮而動全身，任何地方的事件都會影響到全世界各個國家。比如柏林圍牆的平倒，改變了整個歐洲的形式，也讓全世界的人在追求和平和快樂。

再來是互聯網的興起，全世界都隨時在通訊和聯絡！任何地方的大小事情馬上可以傳給全世界！在網上也可以隨時買到世界各地的產品！說到買賣，全球化的經濟貿易，更是勢不可擋！中國需要黃豆，美國中西部堆集如山的黃豆正好賣給中國。中國人一旦不吃豆腐、不喝豆漿、不孵豆芽，就不需要黃豆了，那黃豆期貨馬上跌停板！美國中西部的農民就會大喊救命！再說嚴重點，農民需要救濟，國會就要增加開支，美國的赤字又要增加了！

又譬如萬國郵聯，只要你在本國的郵寄費付夠了，寄到外國時，如果那個國家是萬國郵聯的成員國，它便無條件的繼續送給收信人！美國抱怨說中國這麼便宜的郵費到美國還要無條件繼續送，十分虧本！他沒想想，美國寄到中國的信，中國很便宜的繼續送，不是很划算？

再看日本和美國都在大力發展手機，電動車等都需要的鋰電池。鋰金土便成了搶手貨。日本和美國哪裡有這玩意？正好中國大陸可以生產這東西，賣給他們需要的廠商！這都是你購所需，我售所餘最好的例子。全球化的經貿關係是勢不可擋的趨勢，打經貿戰只會自傷傷人，一點好處也沒有！

【編者讀後感：數月來因為新冠肺炎疫情衝擊，使全球供應鏈受到嚴重破壞。在全球化經貿已經成為不可阻擋趨勢的今天，希望政府部門和跨國企業的決策人作出相應的調整以應對全球化面臨的挑戰。】



七律·楓情

李德鰲

賞楓時節上海威*，
 趕赴楓約意欲飛。
 兩側楓群匆匆過，
 一懷楓戀總相隨。
 繽紛楓市英花路，
 萬種楓情霜葉肥。
 夢幻瓊都和楓飲，
 醉獲楓懷喜望歸。

2004年10月，於加拿大

*海威—高速

2019年10月修改

喜讀《七律·楓情》 李曉春

父母多次來訪，都對加國的自然環境和社會文明，給予很高的評價和讚許，並通過詩詞和書法作品，抒發其感慨和情懷。上面這首《七律·楓情》就是其中之一。這是他們參觀了白求恩故居之後，飽賞了當地的萬種楓情的激情中，吟唱而成的，洋溢著“天人合一”的思想。我常誦讀，以品其味，自覺喜愛有加，更望與大家分享。

此詩寥寥56個字，寫出了作者賞楓的心境、感受、見聞和收穫。它自然、真實、生動、深刻。我平素愛楓，往往停留在表象。諸如：對稱的樹冠，挺拔的樹幹，婀娜的樹枝，多彩的樹葉等等。對於楓樹，作為一種生物，予以人們的那種無私的品格和博大的胸懷，卻很少聯想。殊不知，楓所經歷的“嚴冬抗爭，青春奔放，盛夏護蔭，晚秋沉醉”，會給予人們多少啓迪和昭示！而且，楓在葉落之前，毫不吝嗇生命的賦予，將自己用全部心血染成的熱烈和輝煌，奉獻無遺，裝點了江山，更妝點著人們的心靈。難怪加拿大人一提起“楓”，就有那麼一股溫馨和自豪。他們選擇楓葉作為自己國度的標誌，是有著無可辯駁的理由的，因為他們正是有著楓的這種情懷和胸懷。

2014年11月 於加拿大多倫多

伊豆舞孃的家鄉

左大磊



當得知有機會前往日本參加伊豆半島的旅遊，立刻就找出《伊豆的舞孃》重新閱讀一次。一九六八年，日本作家川端康成獲得諾貝爾文學獎，這一本中篇小說雖不是他的成名作，卻是作品中的佼佼者，並且被盛讚為一部無懈可擊的作品。

小說中敘述一個二十歲高等學校的學生，爲了擺脫憂鬱的孤兒意識，決定出門旅行。途中遇見了一個巡迴演出的藝人家庭，他對一個十四歲天真、清純、羞澀且童心未泯的舞孃一見傾心，產生了愛慕之情，於是一路與藝人結伴而行，直至藝人回到家鄉伊豆半島南端的下田，才不得不分手。學生和舞孃之間沒有說破若有似無的愛情，在還沒有開始的時候就註定要結束。儘管感情是真誠的，但是兩者之間的身份背景和社會地位太懸殊，在當時是不被允許的。書中多處描寫主人公內心世界以及對愛情的憧憬，筆觸細膩，是不可錯過的一部自傳體小說。

伊豆半島地處日本靜岡縣，距東京大約一百公里。我們搭乘“伊豆舞孃號”景觀列車由東京出發，沿着海岸線行駛兩個多小時後，

抵達半島東面的伊東。在這裏先享用大蝦中餐，然後搭纜車登上大室山。這是一個已經沈寂了的火山，沿着火山口邊緣繞走一圈，遠眺大海與山巒，天地是寧靜的。火山口盆底已被設計發展成一個射箭的場地，在火山口裏射箭，一定是充滿了異常的新鮮感！

修善寺溫泉地區位於伊豆半島的中心地帶，有最古老的溫泉，修善寺也有一千兩百多年的歷史了。周圍鬱鬱蒼蒼飄著霧氣的樹林中點綴著片片楓紅，爲如畫般的景色添加更多層次感。當我穿著和服，腳踩木屐，手拿小



傘，在濛濛微雨中走入幽靜的竹林小徑，感受清風，聆聽水聲，一身的旅途疲勞洗滌殆盡。古色古香的商舖小店沿溪而建，帶有十足的古都風情，這裏有“伊豆的小京都”之稱。

河津一地有富於變化的七條瀑布，我們只觀賞到兩處。淨蓮瀑布是小說中的場景之一，又因有一個蜘蛛精的傳奇故事而聲名大噪，成為伊豆地區的第一名瀑。泉水清澈垂直落下，氣勢略顯薄弱，是一道頗為秀氣的瀑布。綠油油的芥末種植地沿着溪水迤邐而去，望不見盡頭。原來伊豆是日本芥末的主要產地之一，攤子上賣的整棵芥末像棒錘一樣，胖嘟嘟的形狀與我在台灣阿里山看到的



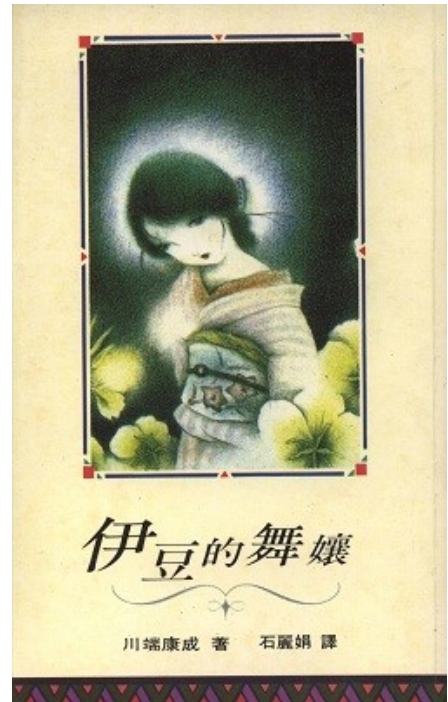
一束束芥末很不一樣。在這裏幾乎所有食品都與芥末沾上關係，連冰淇淋也不例外。另一個是初景瀑布，因設有小說中主角的銅像而聞名。遊客到此不是為那躲在山坳裏並不起眼的瀑布，而是為了與舞孃和青年學生的銅質雕像合影留念。舞孃與青年學生一前一後坐着，前者面容姣好不帶一點世故，後者表情若有所思，左手強壓著右手腕，似乎是克制著欲向前擁抱愛撫的衝動，刻劃出少年人的情感在禮教和慾望之間的矛盾和茫然不知所措。

伊豆半島南端的下田是有歷史故事的。西元1853年，美國海軍將領培里（Perry）率領黑船艦隊來到下田，與日本簽下開放港口條

約，並設立第一個美國總領事館。這裏的“下田開國博物館”陳列著當時的各種文件和使用器皿。下田也就是《伊豆的舞孃》小說中兩位主角離別的地點，

舞孃站在堤岸上凝視著漸行漸遠的輪船，青年學生憑欄眺望逐漸消失在船尾的大島，淚水在眼眶中打轉，朦朦朧朧的情愫就這樣沉到了海底！跟著舞孃巡迴演出的足跡，隨著青年學生心情的漲落起伏，我也在他們的故事裏走了一回。

再回到東京，走在五光十色的大馬路上，望著迎面走來打扮光鮮、穿著時尚的紅男綠女，我突然十分嚮往那種純淨的、鄉村式的愛戀，我知道只能到書中去尋找了！





庫斯科印象

周玉英

秘魯的古都，庫斯科位於安地斯山脈廣袤峻嶺之中，高於海平面將近三千五百公尺。搭乘穿過神眷山谷的舒適火車，河谷極深，川流湍急，一邊是可高達六百公尺的巨岩峭壁，一邊是高木叢林，就可抵達印加古城馬丘比丘的進山處，Aguas Calientes。

歇息一晚，隔日一早坐公交車上山。介於亞馬遜叢林與安地斯山嶺交界處，五月時晨九點的馬丘比丘已有少數蚊子出沒，所以避開雨季，避開蚊子，五月初造訪是不錯的時機！

這裏沒有四季，只有兩季，乾季和雨季各六個月。當太陽從馬丘比丘古城牆上太陽神殿的特定的窗口呈現，那就是換季了！

洛杉磯出發的前一晚已經開始吃了高山藥，在庫斯科又再多待一天，然後才遠征馬丘比丘。洛杉磯的飛機會先到秘魯的首都利瑪轉機，洛城下午一點半的班機通常是半夜凌晨會抵達利瑪，在利瑪機場要再等四、五個鐘頭，然後一大清早才坐飛機到庫斯科。這一段轉機很是辛苦，半夜若能進貴賓室休息一下會稍好一些。普通候機室的椅子十分不舒服，人人捲身橫躺歪睡，東倒西歪，是一個挑戰，回程時就沒這個半夜等機到天明的苦楚了！

一般在庫斯科 Acclimation 的這兩、三天都會先去 Sacred Valley（神眷山谷）逛逛。但是要小心，Valley 的最高點 Chinchero 是三千八百公尺，不知厲害地冒然前往，是有危險的。因為要先攀登很長的兩、三百公尺的石階，當快到教堂廣場門口時，突然你覺得心似

乎要跳出胸腔，你會突然坐倒、滿臉蒼白、呼吸困難。教堂前擺攤的老婦人迅捷地抓起地上一把長莖綠葉，箭步向前給你聞，用那一撮綠葉拂搓你的腦門、髮際，你無法動彈約五分鐘，然後才慢慢恢復生氣！

高山症發作起來，迅雷不及掩耳，一句話還沒說出就頹然倒下了！

後來隔天在馬丘比丘的另一位導遊說那可能是做花露水 Aqua De Florida 的植物，我覺得應該不是，我到處找都找不到那棵植物了。記得當時旁邊有人說這種植物只生長在三千五百公尺以上的地方！也只有在那個高度發作的高山症才有效！若是去了 Chinchero，千萬記得要慢慢走，先多喝水，多灌些 Coca 茶水，留意擺攤老婦人地上前的長莖綠葉，拿起來聞聞，照張相，查查看是什麼植物！

Chinchero 附近地攤可以買到此行最便宜的 Alpaca 織品，四十索爾或許就可殺到一條碩大毛毯，別處要價都在一百索爾以上，一美金是約三點二九索爾！美元是通用的，小攤都是用索爾開價，旅店裏就可用美金，小心你的計價單位，有一兩次，明明說好是索爾，店家突然說是美金，一下暴增三倍價，這樣居心不良的交易發生了不止一次！

Sacred Valley 的一日遊，最多能去四個地方就好，五個景點時間是太趕了。Ollantaytambo 是一定要去的，也是搭火車去馬丘比丘處，Moray, Maras, 不怕高就選 Chinchero, 不然，就去 Pisac, 足夠了。庫斯科



區域沒有半條高速公路，土石路上一路顛，有人的 Fitbit 可以震到三萬多步次，我的 iWatch 也是步數驚人，一路坐車竟也震出兩萬多步！路況很差，野狗很多，擺地攤的人很多，警察也很多。庫斯科有這三多：野狗、窮人和軍警多！

六天五夜的行程，兩晚在庫斯科，第三天晚上就住 Aguas Calientes，第四天回到庫斯科，再住兩晚，第六天才返家！非常的緊湊，不能夠再精簡了吧？

Moray 是個農場實驗區，排水功能強大。土、沙、小石、大石層層鋪排堆積規模頗大，即使汛期雨季，也絕不會積水不退。一圈一圈的往下排列，至少有十幾圈吧，最下層是呈圓形，然後離底層數層後慢慢拉長，整個實驗場形狀類似女人的子宮。在拉長擴圈的平台是置放農具之用。農閒時，這裡就可以變身為劇場舞台，大夥兒沿田埂階梯席地而坐，觀賞表演，音效具有特別的立體迴響！

Moras 鹽田是由當地老百姓的家庭共同百世持有的，不得買賣。子女多寡決定持份的大小，子女長成分家，可以繼承或取得新增擴建的鹽田！

鹵水從山體內鑿引灌溉，內含 60% 的鹽份，每個鹽田淹到 20 公分深，就阻斷鹵水，讓它日曬蒸發，20 天就行了，可以收成，只有表面 8 到 12 公分是可用的，最上一層細鹽白色供食用，第二層是粉紅色粗鹽供燒烤醃製，第三層塊狀只能是沐浴及醫療養生之用！一包約五十公斤的細鹽批發價是 35 索爾，運到庫斯科就可賣到一百五。只有在乾季時，鹽田有收成，雨季末期，鹽夫就要整理鹽田，夯實堵漏，是份辛苦的工作！

秘魯此行一路參觀造訪許多神秘巨石文明遺址，雖然導遊都說古印加人很壯，是超人，可以建構出即使今日也無法再造出的石牆，石構屋宇廟堂。但我們今天看來，這些仍是不可理解、不可思議的宏偉工程！

只有這鹽田，我想或許真是一、兩千年前印加人自己建造的，其它的一切，包括農業實驗場，我都以為是由不可理解的文明實體所為！這個文明實體不知哪兒來，不知哪兒去了，給人類留下傳世久遠的遺作！

悠悠不知是誰，空留石牆餘恨！

庫斯科是個世上無雙，風味獨特的石城，何時所建？不知。何人所建？不知。印加人？基爾克部落？如果真是他們？就不會留下這麼多讓後人不解之謎了！

走在庫斯科的石磚路上，手觸鬼斧神工的石牆建築，讓人著迷，是一種享受！市中心的武器廣場和大教堂是最熱鬧的地方。商店、餐廳林立，街頭小販、阿婆阿嬤阿哥阿妹沿街叫賣，隨時躲著軍警驅趕！

我建議住在 Marriott 的皇宮旅館或是 Marriott 的修道院旅館。若是你有 Marriott 的點數，在這裡住宿，你真是賺到了！切記！切記！

烤天竺鼠是道名菜，炒牛肉聽說是學自中國，若是秘魯菜不合你意，廣場邊上有家姜家飯館可滿足你久違的家鄉美味。還有家日本拉麵店，但是我不贊成去，因為這裡地勢太高，麵條總覺得煮不熟！再不行，這兒有家肯德基炸雞！

要嚐嚐本地口味？莫不如親至 San Pedro Market 來碗羊舌湯，貨真價實端上來湯中有八分之一個羊臉，羊齒粒粒可見！這裡的雞湯特別流行，但是雞味好重好重，好像全庫斯科的雞都在這兒煮開了！

好吧，你怕吃羊舌羊齒，你怕吃黃油肥雞，那就絕對不要錯過市場裏的果汁攤和水果攤，那份甜美多汁，會讓你說世上這麼多甜美水果都藏在了庫斯科！

馬丘比丘的奧秘？我就不在這裡說了，就等你來感受！這是世界奇景之一，秘密要你來揭曉！

漫步游思西雅圖

文圖 / 謝桂棟

緊鄰加拿大的美國西北一角，一座遠圍大洋鹹水，近繞山雪淡水的都市；曾以物產豐饒吸引開拓者立足，再以現代工業和信息科技引領風騷，繼以新時代的行商理念升華，成為世界都市之林中的璀璨明星；它就是城郭高坦不大不小，科技創新人文濃郁，世紀大咖先後輩出，庶民樂業適合人居，美麗的環水大都——西雅圖。

曾幾次途徑於此，老友居於此亦誠邀造訪，但我都未有停留一息把該城風貌詳覽。今年五月初，妻子從事的環境衛生專業年會選址西雅圖，我便借機休假一周，行腳登船乘車，從地下從城市核心開始，往地上往周邊擴展，把位居高地的雅市大都，衛星新鎮，

以及活火山——聖海倫（Mt. Saint Helens）和當地最高的山脈——雷尼爾山（Mt. Rainier），粗中有細逐一遊觀。

旅館位於市中心第四大道，與市圖書館緊鄰，順 Sprint St. 向西一直下坡，走到盡頭就是遊人喜愛的 Elliott Bay 濱水地帶。中心城區畔水而立，我感受雅市風光的腳步就



建築與藝術的結晶——微軟人捐建的“西雅圖圖書館”



西雅圖港灣橘紅大塔吊與雷尼爾山雪景疊加，渾然天成的大作

從這裡開始。市中心南北方向貫穿的大道（Avenue），均由東往西一條一條地橫著向濱水地帶鋪開，每條大道間落差足有十多米，花崗岩體的大廈林立於大道兩邊，東西向的馬路（Street）都是一路一路的急下坡道，帶有舊金山斜坡街道的韻味，坡度卻有過之而無不及。

一座觀光大轉輪遠遠地映入眼簾，周圍簇擁著各色海鮮餐廳禮品店，水族館的建築旁是一片綠蔭，許多座椅面朝水灣，可覽波光鱗巡中點點白帆漫遊，可觀西雅圖港灣橘紅大塔吊轉動，由淡淡的藍天和湖水的襯托，與形似日本富士山的雷尼爾山之雪景疊加，自然與文明的大作渾然天成。早就聞知，從水上西線擺渡船（Water Taxi & West Water），可縱覽領略西雅圖中心城區大觀。五月份的西雅圖告別連綿陰雨，燦爛的陽光把天空照得發亮，站在甲板上眺望西雅圖市區，濱水地帶的中心城區建築高低錯落，南



在恍如隔世的巷道中行走，對西雅圖的發展轉折才有更深的了解



在導游帶領下，進入幾條街區老樓邊的地下通道

北一線展現整個城際美，水面上海鷗飛翔引導視線，由北面的太空針（Space Needle）塔，中間的觀光大轉輪，再到南面的哥倫比亞中心大廈（Columbia Center），個性化的建築突出地標美。晚霞照來，城際港灣的夜空絢麗，與南洋風情馬尼拉灣的椰林日落美不分仲伯。

步行遊觀，往往有驚喜，這是在歐洲小鎮漫步散游的體會，因為邁出去的腳步，踏進去的是當地的過往今世。我沿著 Avenue 往南朝“先鋒廣場”（Pioneer Square）走去，見識財富向文化傾斜，建築與藝術的結晶一

一微軟人捐建的“西雅圖圖書館”。菱形網狀玻璃外飾的建築物，反射著陽光吸引住我的目光，隨意走進瞧見了“綠色”理念，善待“弱勢群體”（貌似流浪漢和殘障者在漂亮的高曠大廳休息）“人文之雅”。在西雅圖第一高樓——哥倫比亞中心前，感覺到城市欣欣向榮的脈動。一百六十年前這裡曾是林木茂盛的高崖，幾個街區外的耶斯勒路（Yesler Way）南邊還都是沼澤地。一八五一年左右，來自美國中西部，名為德克·美那和亞瑟·丹尼的開拓者，先後到達這片印第安人的領地開發土地。早先，開發的土地標價過高賣不出，丹尼得到美那的幫助，以當地印第安酋長的名字命名廉價出售土地，



“美國銀行”擁有的哥倫比亞中心大廈



Glass House Studio 絢麗多彩的器皿和藝術作品，布滿室內空間猶如一軒水晶宮殿

甚至免費贈送給投資者。於是投資者聞風而至，西雅圖市的草創期形成。投資者中有一位名叫亨利·耶斯勒的人，得到免費贈送的土地，建起蒸汽動力的木材廠，帶動了周邊的產業。西雅圖成了木材採伐、加工和轉運的集散地，作為美西大港之一西雅圖港的雛形形成了。我的腳下，那塊矗立著“美國銀行”擁有的哥倫比亞中心的土地，見證了西雅圖市發展的每一步。

第一大道靠近“先鋒廣場”處的一排老建築旁，我找到了西雅圖地下旅遊觀光項目——史貝德爾地下參觀團。在導遊帶領下，先後



派克市場，一個豐衣足食者懷舊的場所

進入幾條街區的地下通道，這裡保留著原來的門框門牌，以及臥室廁浴設施的殘留，在地面下聽到頭頂上路人的腳步聲。在恍如隔世由舊磚砌就的巷道中行走，對西雅圖市的發展轉折，浴火重生的往事才有更深的了解。華盛頓州盛產木材，西雅圖市周水環繞便於舟楫，先人就地取材所建居所都是木屋。街區位於高崖地上，落差很大排水任意下泄，老鼠成災，私娼泛濫，官員腐敗，初創僅三十五年問題就已成堆。然而，一八八九年六月六日，一場大火把城市夷為平地，四十四條街的廉價建築和成千上萬的老鼠，連同貪婪腐敗一起被火焚毀。火熄之後，街



星巴克咖啡成立於 1912 年的首店，門口排著長隊門外有藝人彈奏吉他

道荒蕪，西雅圖人的第一個會議是在空無一物之街上，討論建設一個新都市。

新的計劃，考慮把高處的泥土運往低處，填高形成均衡的緩坡，其下鋪設水管其上建造房屋，一舉解決下水道和道路落差問題。計劃堪稱完美，但需時多年。地產開發商們不等緩坡和下水道開工，為發大財搶先建造房屋。他們造的新樓房有兩個前門，一個在一樓一個在二樓，二樓的前門因考慮到將來低坡填高，新的大道將與二樓齊平成為正門，故裝飾考究多為維多利亞風格。人口和財源



派克市場下層的“口香糖牆”

不斷流入，建築業一片興旺，火災之後約三年，“先鋒廣場”及周邊的建築基本都已建成，而政府才開始道路的平高填低作業。新的路面比原路面高出八至三十二英尺，先前完工的建築物旁就築牆留出通道，許多新路面與二樓齊平的建築外，下面的通道封頂二樓變成了一樓。這樣，形成了路面下的地下通道格局。

城市繼續發展，早前的曲折漸被后人淡忘。七十多年后，一位新聞從業人員史貝德爾，於一九六五年開創“地下觀光”，讓地下通道重現歷史復活。觀光結束了，從地下走向地面，我從歷史回到了當今。繼續往南走進先鋒廣場，這裡的一角被無家可歸者佔據，穿過流浪漢群，看到公園有集會，外圍站著三五黑衣的美國警察，內裡停著幾輛二戰時期的吉普和摩托車，身著前蘇聯紅軍服飾的俄國人后裔在繞行。我留下幾張世態風情的寫真，繼續自己的漫步，忽被一家當地著名的玻璃工作室（Glass House Studio）的櫥窗吸引。工作室兼店鋪有兩層，室內有兩座一千多度的熔爐，駐店技師（可稱玻璃藝術家）現場制作實用和裝飾性玻璃制品。絢麗多彩的器皿和燈飾，以及掛飾藝術作品，上下左右布滿室內空間，猶如一軒水晶宮殿。跨族裔多元文化元素的作品，一如先鋒廣場

的眾生相令人眼花繚亂，玻璃器皿色彩中，混雜著街景和地下殘道的萬花筒印象。

繼續往東南方向步行，經史密斯塔（Smith Tower）到中國城，劃一圈後往西北返回 Elliott Bay 臨水大道，朝“派克市場”（Pike Market）閒步而去。到了西雅圖不去派克市場，就如早前到了上海不去南京路，物資短缺的年代，南京路的繁華令人印象深刻，派克市場的特色，在於還給豐衣足食者一個懷舊的場景。這裡，有許多出售各色古舊物品的小店鋪。一間星巴克咖啡成立於1912年的首店，門口排著長隊，店內飄著濃濃的咖啡香，門外有藝人彈奏吉他鄉村音樂。星巴克咖啡文化，發端於休閒啜飲與音樂相會，是個早已落定的商業文化模式，因擁抱網絡時代，憑借高科技的觸角，如今叱咤全球咖啡商業市場。小咖啡館很不起眼，人們到此一遊，多為好奇也有懷舊，而我卻思考傳統和現代相結合，一杯咖啡所產生的新活力，以及成功的商業神話。噁心的“口



奧林匹克文化公園內休閒的年輕騎車人

香糖牆”位於派克市場底層，一處原來的小劇場旁。據說，這段通向外街沾滿各色口香糖的的牆，被定性為世界上最令人噁心的十大景點之第二。往下來回走了一遍，我並不覺可稱其為“景點”，感受到的卻是“嬉皮文化”的斑跡。口香糖隨嬉皮士的興盛而流

行，派克市場的小廣場常有流行音樂集會，當年小劇場裡上演嬉皮士風格劇，觀眾嚼著口香糖與藝人同樂，散場之後四處留下口香糖的劣跡。後來，劇場規定含有口香糖者不讓檢票進入，於是人們就把口香糖粘在外牆上，日積月累劇場外的兩面牆上，沾滿口香糖並搞出“LOVE”等拼字花樣。現在，小劇場已於三十多年前被棄用，口香糖牆卻成“一景”，活在獵奇者的心中。也許，惡搞的“口香糖牆”是一面鏡子，顯現了嬉皮文化的可愛，也承攬了全市的劣跡於一身，才讓一路走來的我，再未被一塊口香糖黏著。

派克市場中間的店鋪，有一家海產品店，一尊活豬大小的黃銅豬（Pig）站立店前，因與派克市場的派克（Pike）諧音成為明星，合影者絡繹不絕，店家又以摔拋大魚的噱頭吸引顧客，成為西雅圖最富人氣之處。無煙鹼工業的旅游業，小本多利廣受推崇，然而，網絡時代的今天，眼前不見雲端見的網購，亞馬遜的商業模式——“指尖上的購物”一經問世，便以摧枯拉朽之勢，顛覆無數傳統商業人的理念和飯碗。派克市場屬於旅游商



鋪一條毯子於草地，恣意沐浴陰雨連綿後的陽光

業，將以休閒文化的形態長期存在。不過，帶動城市發展主要還是那些后起之秀——新型大企業的落地。現在，這座世界最富創新精神城市之一的西雅圖（大區），是亞馬遜，微軟，星巴克，UPS，Costco 總部的所在地，靠信息科技憑創意之翅還在全世界飛翔。

沿著灣邊瀕水小道，穿過奧林匹克文化公園向“太空針”走去，許多男女老少人在晴空下的曠地，恣意沐浴陰雨連綿後的陽光，在家憋了幾個月的人們，有的掛一張布袋床於樹幹，有的鋪一條毯子於草地，更多的年輕人則騎車打球健步。人在一幅幅自然之畫裡躍動，似乎湛藍的水天也活了起來，托自然環境未受污染之福，圓形太空針塔顯得更高，橘紅港機雪山之白更清晰。今日的西雅圖靠航空業高科技，低碳的信息產業創新，以及服務業網路科技的運用，才有工作生活於斯之人，在花園般的環境裡，享受著後工業化發展帶來的紅利。

徒步遊觀幾天，能走到的都看了。接著，我以其他方式，繼續在大西雅圖地區未了的行旅。七十五美元一日遊，參觀波音飛機製造公司是不錯的選擇，這個參觀雖可歸為看熱



波音組裝廠一棟全世界最大的單一廠房，高達三四層樓佔地約有四萬平方米

鬧，卻對現代工業全球產業鏈印象深刻。西雅圖市北面，波音組裝廠內一棟號稱全世界最大的單一廠房，高達三四層樓佔地約有四萬平方米，幾萬員工常年無休三班倒，工區分割的每架組裝機旁，是 Just On Time (JOT) 的部件，組裝線上並列著波音 747，777 和 787 系列飛機。每架飛機組裝完畢下線，經幾輪測試飛行客戶接受，才算完成訂單。進入組裝廠房參觀前，電子產品（如手機、照相機等）隨身物須寄存在“來訪者中心”，再由巴士載到廠房外，從地下通道（所有水電煤管道布置在此）進入。波音公



遠眺“聖海倫”活火山

司有隨隊導遊指路，帶乘電梯到二層的觀看點，引導眺望並作相關講解。巨大的廠房內，觀看點不連接，參觀完一個點從地下通道出來，到室外再乘觀光巴士，到另一點的地下通道口，接著去下一個觀看點。從接駁的巴士上所見，周圍堆場上數量巨大的部件，從廠區內的火車和卡車收貨站運來，部件抵達發送組裝及時有序，這樣的無縫銜接在管理學上稱之為 JOT，其概念來自日本企業，現已廣泛應用於現代工業生產。據介紹，組裝一架飛機需要三百多萬個大小部件，它們來自全美五十個州和三十五個國家的工廠，有約百分之三十五的部件源自波音自產。當今世界生產中的科技合作，產業分

工的重要性，莫過於你中有我合作雙贏。雖然，不久前發生過 737MAX 系列飛機的空難事故，但波音公司的導遊自信滿滿，參觀後的結束語中不失幽默，讓我們記住在往後的旅行購票中，要確認飛航所用客機出自波音，否則就拒絕購票。當然，人們不至於錯把幽默當真，但我相信波音未來的航機更安全，因為這裡集中了全球最優秀的大腦和最精湛的部件。

最後兩天，老友驅車載著我和結束了會議的妻子兜風。在大西雅圖地區，波音尚有多個相關測試、航飛基地，佔地寬廣的場地上，羅列著大小各異的飛機，予人鮮明的印象：航空之城飛機多。一如光臨美西南的佛羅裡達州，目力所及遊艇多。微軟總部所在地 Redmont 市，街上的視窗彩繪巴士，是一道城市風景線也是降排環保的措施，受益者是近六萬的微軟員工，和整個城市的交運系統。兜中不缺銀兩的微軟人，選擇據稱有一千多輛的視窗彩繪巴士作為日常通勤工具，說明他們的內心贊同公司的環保理念。當我們風塵僕僕於一天之內，造訪兩座大山——聖海倫和雷尼爾山時，沿途僅見少量的樹林被伐，伐過的山地也多有青翠的幼樹。華盛頓的州法明示：“伐木者必栽其樹”，故產木之州處處蒼翠。暮春時節，山路的積雪已平並逐漸融化，山體的白雪依然耀眼，露岩的斑點與雪塊的斑紋，猶如不可名狀的巨畫。欣賞自然美景時，忽又聽到老友贊不絕口地夸耀，他們在西雅圖很幸運每天都在飲用優質水。是啊，多虧眼前那山那雪滋養一方生生不息，山林予開拓者立足，山雪予農林漁發展。善待自然者必得善報。

幾天的遊觀，我看懂了西雅圖發展的理念，看到了人與自然的和諧相處，想明白了波音、亞馬遜、微軟、星巴克、UPS、Costco 總部，以及其他大公司的地區總部在此落戶的奧秘。

北加的灣區和酒鄉該怎麼玩？

樓毓華



球友中有人問我去舊金山怎麼玩？因為我有兩個女兒在灣區，我幾乎每兩個月上去一趟看她們，順便也去各處走走，因此積累了一些個人體驗，在此與各位分享。

灣區漫遊

洛杉磯到聖荷西，開得快是五個半鐘頭，禮拜五下午一點出發，六點半就可以一起吃晚飯！我通常山線（5 號）去，海線（101 公路）回。海線要多開半個鐘頭，禮拜天回，走海線，順便到我喜歡的 Texas Roadhouse 在 Santa Maria 吃塊牛排！這裡新開了一家 Costco，於是也加個油。如果沒法在聖荷西過一晚，直殺到舊金山，還要再加一小時！

我想大部分洛城華人都有親友在聖荷西居住吧？舊金山誰住得起？尤其像 Pacific Height 這個有錢人住的地方，動輒上千萬一幢，去轉轉就好！

禮拜六早飯畢，約九點吧，開往舊金山作一日之旅。從 880 接 80 走 Bay Bridge，前一段是

新修的大橋，我以為走此橋進出舊金山最為風景宏麗，離開時海灣一片燈海，以此橋為句點很是趁景的。

39 號碼頭對面的停車場最貴，一天要六十元，其他附近也要 42 元一天，我建議在 25 碼頭前選 25 元一天露天的停車場就好了。或是你早點到，在 39 漁人碼頭附近街道邊停車，一小時是五元，停個兩個半鐘頭足夠了。

只要有國外旅客，我一定先到 Boudin 來碗蛤蠣酸麵包湯，喝一杯 Peet's Coffee 的 latte，然後就晃到 39 號碼頭，或是到 Ghirardelli 巧克力工廠，拿塊試吃，常常會遇見買二送一的促銷，而且新的口味只有這裡有！

過了 43 碼頭，就可看到租賃腳踏車、gocart 的店家，這裡的 gocart 是雙人座，第一個小時是六十二元，比在東京街頭的 gocart 便宜一點，租腳踏車是八塊錢一個鐘頭。想要騎過舊金山大橋？不容易的，因為橋上風大，又高得很！

晴天時，日麗風和，要過橋的車輛會擠得水洩不通。我建議不妨繞出來一點再上橋，直接從碼頭接？那可是有得等。

過了舊金山大橋，可以去 Sausalito 看看富人的遊艇，吃上一球窮人負擔得起的冰淇淋。酸在眼裡，甜在嘴裡。

再往下走一些，九英哩吧，可到 Muir Woods 探訪紅木，這些巨樹可以高到上百公尺，首次見到，會有震撼和敬畏的感覺吧？

於是往回走過橋，去看看 Land's End，從另外一個角度看舊金山大橋，這角度是夠美的，你可以一直往前走，愈接近大橋，你的眼光愈被它吸引。

太平洋在這裡波動，沿著城裡最西邊大片的沙灘往南開兩，三分鐘，只見弄潮者眾。去 Beach Chalet 喝啤酒，來盤 Fish and Chips？下午三，四點，Golden Gate Park 其實才是灣區人的最愛，這裡有最多的 baby 在陪他們的父母喝啤酒；有駐點的樂團，鼓聲震耳，吉他嘶吼。我每次來，歌手、鼓手、吉他手似乎都是跟我一般年紀，在此消磨一、兩個鐘頭，喝兩杯啤酒，最貼切不過！



然後沿著 Clement 街，有家 PPQ Dungeness Island 吃螃蟹的，一隻螃蟹是六十二元，一隻龍蝦是七十五元，如果你沒訂位，過了六點，你能佔到桌子的機會就小了。這個區是多族並存，旁邊有家可能是墨西哥人開的很大的水果店叫 El Chico Produce，水果甚多。我上前一看，眼鏡跌破。一顆碩大的哈密瓜，只要 99 cents，我馬上抱了七顆；還有 50 cents 一盒的 blueberry，也馬上去搶了幾包。回到家，切一顆瓜，六個人勉強吃完！口感就如同在西安吃的一樣，甜、脆、有蜂蜜味！這家店在灣區可能不只一家，要留意！

吃完晚飯，拎了大批水果上車，最後一站是去城裡的 Salesforce Park。它座落在 Salesforce Transit Center 的頂樓，就是公車站和灰狗巴士站的樓上空中花園。它把世界各地的奇花異草，盡可能的搜集了來，種在頂樓供人觀賞。想當年我班上有位陳同學最愛研究花草，還有植物的藥用性。他要是到了這裡，不知會多麼地興奮啊！

出了大樓，天已黑，走 Bay Bridge 回女兒的家。

灣區好玩的地方太多了！



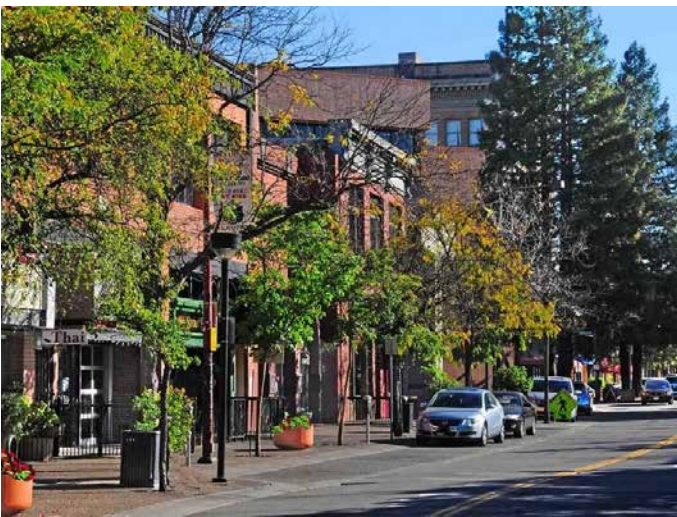
忘憂酒鄉

接續舊金山的一日遊，若是過了金門大橋，又探訪了 Muir Woods 紅木公園，你或是返回灣區做完一日遊，或是再沿著 101 公路北上到六十英里外的 Santa Rosa 聖塔羅沙，再多玩一、兩天。那裡有什麼好玩呢？

Napa 酒莊、葡萄園，美酒佳餚就在眼前，那是酒鄉索諾瑪縣 (Sonoma)。

經 101 到了聖塔羅沙好像是到了大灣區北邊的盡頭，再往北，就是荒山野地了，沒什麼好看的。

聖塔羅沙人口有十六萬之多，101 是主幹道，上下班尖峰時段，塞車嚴重。因為是個山城，只要一離開高速公路，立即就是高低起伏的山丘路，蜿蜒曲折的雙向單車道。這裡的人，車開得快，對於外來客沒有耐心。尤其許多建築工人的皮卡進出工地，你在找路，稍微慢了些，後面就按喇叭催了！



北加多雨，冬季霧多更顯得淒風苦雨陰冷。南加來的我很不習慣，覺得好冷啊！但是美國北部、東部來的人，却仍嫌不夠冷。覺得沒有雪，沒有冰封，一點都不像是冬天，太不習慣了。他們認為沒有四季分明，待不下去，想回冬天有大雪的家了。不同地方來的人竟有這樣明顯的對比和反差。

其實，聖塔羅沙很美，夏天來，冬天來，都好看。山巒幽靜，林蔭茂密，山澗溪谷隨處可見。美國別的地方也有茂密林相，但是在平地，平原。這裡卻是真正的山城。山巒環抱，人煙房舍時隱時現，翠綠與楓紅遠近交替，再加一團茫霧包圍天地的話，我認為是幅好美，好淒美的畫境。

南加州人，以為南北貫穿大洛杉磯市，兩個多鐘頭的車程是夠遠了，把從范杜拉縣到橘縣視為畏途。但是你到北加試試？從聖塔羅沙到聖荷西，與上述距離相當，一大早上路，連帶塞車可能就要三小時以上，灣區人視為平常，說別吹你在洛杉磯有多塞車了！

我看到的聖塔羅沙的一個缺陷也是因為林相廣袤茂密，平均每五十年會有一次毀滅性的山林大火。兩年前，2017 年就是長年乾旱之後的山林大火，那火捲蓋山谷，一個山丘又一個山丘地吞噬林木和住家，有近萬棟建築被焚。所以你現在往山頭看去，處處可見尚未鋪瓦漆牆正在蓋的房子，一幢又一幢，整個山城在重蓋重建！皮卡車停滿路邊。

那時候，火災後，一塊零點三英畝的地跌價到三分之一，十七萬吧，今天已經漲到三十四萬，差不多是當初的三分之二了吧？

你從 Bicentennial Way 的 101 公路出口下來，沿著 Fountaingrove Parkway 逕往山上開，一大片綠油油的高爾夫球場，包圍著兩、三個平靜小湖。這裡是聖塔羅沙的精華地段之一，是有山景的房。

我建議住在市區內的凱悅酒店 Hayatt 或是對街的萬豪酒店 Marriott，就在高速公路的邊上，進出酒莊品酒十分便利。下榻的酒店內有一、二十家酒莊買一送一的品酒折扣優惠卷，還有規劃品酒路徑說明簡介。你臨時抱佛腳，臨陣磨槍去品酒，是不會有什麼問題的。

若是早上，不想太早去飲酒作樂，那麼往西走



二十二英里，從凱悅酒店去約半小時。Armstrong Redwoods State Natural Reserve 阿姆斯壯紅木公園，巨木沿溪小徑，遊人不多，是個好去處。女兒指給我看一條超大的香蕉蛞蝓，算是不虛此行，看到了新鮮的東西。

或是到俄羅斯河泛舟、游泳、健行、騎馬。俄羅斯河幾乎與 101 公路平行，往北走有兩、三個很小很小的河邊小鎮，有不少風評不錯的餐廳！

酒鄉就是以酒，食聞名於世。凱悅酒店往東三十英里處，有家法國洗衣坊 French Laundry 餐廳，是米其林三星，常需數月前預訂。那兒的消費連酒錢以上美金萬元，確是世界頂級餐廳！

我介紹你一家牛排館，一樣可以齒頰留香。加州南北有兩家很好吃的牛排店：洛杉磯的 Lawry's Prime Rib 和舊金山的 House of Prime Rib, 好像後者是前者的師傅。Lawry's 在世界上有五、六家分店，竟然在台北信義區松仁路 105 號 B1 也有比佛利山莊的頂級牛排可吃。

在凱悅酒店對面走不到十分鐘，Stark's Steak and Seafood, 521 Adam St, Santa Rosa, CA 95401, 我叫了客 Queen's Cut 的 Prime Rib, 不比別人差！我是六點一刻擠進的，店裏最後的一份牛排給我吃了！銷完為止，除非你先電話預約留你一份！美金 31 元，如果是 King's Cut, 就要 \$51, 份量之外，後者是帶骨的牛排！這裡一般消費已經頗貴，一小杯紅酒要價 \$16, 酒杯很大，酒只有一點，一口就吞沒了！

還有一家第四街上的泰國店，頗為正宗，Thai House Restaurant, 在樓上，不會找不到的。這個區停車要小心，貌似平靜的小市區，却暗藏兇機，老婆公司的同事們，車窗被打破，搶走手提電腦不只一次！聖塔羅沙也是街頭流浪漢的集中地，無法想像的多，好多街頭帳篷，

即使是這麼冷的天氣，流浪漢（男女）三五成群好幾處！

好了，酒足飯飽，打道回府！



回來時這條路你一定要走，我覺得這是加州最讓人讚嘆感動的一段路，不比十七英里差，（那也是海邊的一條路，常常，你繞來繞去也沒看到海。）這條路是貨真價實的好看！

101 接 116 公路 Lakeville Hwy, 往南接 37, 過橋後立即右轉接 Wilson Ave, 沿海 Curtola Pkwy 就直接上了 780 公路，然後就接上 680 回聖荷西！又快又美的捷徑，途中酒莊、牧場、綠地、濕地、瀉湖、內海層出變換，羊群、牛群、鳥群左右招手！應接不暇，真好看！那黑牛數量多至兩、三千頭以上，輝映溝邊的數十來隻白色的鷺鷥，十分生動！尤其是有一段很長的路面就在兩水之間，蒼茫一片水景，沒有邊際，沒有盡頭。你感覺在其上飛馳！

一次我和友人分別從聖塔羅沙出發，他走正規的塞車路，我走這賞心悅目的濕地小路，結果我比他早到聖荷西約一個小時，這條路真的快很多，一路又好看。

如此，我意猶未竟地完成了我的酒鄉之旅。中間紅酒喝了好幾杯！問老婆說，要不要開始囤積紅酒了？老婆說，免！我不解，無語。

疫情中台灣明媚的春天

陳蕙玲

乍見之歡，久處之樂！

人生到處知何似，應是飛鴻踏雪泥……。

過了知天命而耳順之年，能與好友相聚言歡，不亦樂哉！

2月19日從洛杉磯起飛前往台灣的華航班機上，只有大約四分之一的旅客，而且，除了一對老夫婦之外，所有的旅客全都帶著口罩。我一坐上飛機就把74度的酒精在座位前後每個空間和細縫噴灑一遍，一小瓶的酒精也放在我的口袋裡面隨時清潔使用，一開始帶口罩，是有些不適應，慢慢習慣了，也覺得沒有不舒服。我前後左右都沒人，好久沒有享受一個人坐一排機位的舒適。到了桃園機場，我那小瓶的酒精都快被我用完了！因為辦理了快速通關，只有一位機場人員問我從哪裡來，也沒有檢查體溫，就出關了。

進大姊門前，我用消毒酒精把自己噴灑一番，倒是進門後，大姊只要我把外套掛在洗衣房的通風處，就急著去熱麻油雞湯（從小就愛）給

我喝了。隔天中午，老三從新竹來，我們去了隔壁的義大利館子吃飯，店內和往常一樣客滿，卻也不見有人帶口罩。到了新竹，姪女和未婚夫請我們吃飯，也沒人量體溫或噴酒精，感覺後來回台北幾家餐廳吃飯，以及去了幾處公共場所，都有人在門口量體溫和手上噴灑酒精，而隨著疫情的擴散，這些動作就更加慎重了。

姪女26日公証，28日和親家人午、晚兩場餐聚，以及在妹夫商場酒文化的交流之下，果真和親家一家熟絡了起來。29日和三妹一

一起去她的體專同學會，在一個山明水秀靠近石門水庫的農舍，沒有一個人戴口罩，大家喝茶、吃酒、聊天、走山、看花、賞櫻，高興地玩耍了一整天才回新竹。

3月1日到台中住老同學家，她住在草悟道廣場旁，那天是星期日，有許多家人帶著小孩、牽著狗狗在廣場上嬉戲遊玩，也沒看什麼人戴口罩，我想是因為在空曠的草地上吧！





台中市地處台灣中部，擁有交通便捷優勢，近年更蓬勃發展國際觀光；草悟道，北起國立自然科學博物館、南至美術園道綠園道帶狀的都市空間架構，以及沿線的國立自然科學博物館、市民廣場、勤美誠品綠園道、藝文空間、國立臺灣美術館、美食街、爵士音樂節活動等。我去的時候，天氣非常溫暖，天空偶有雲一朵飄在藍天，我們行走在其間，透過高大的樹木葉間，陽光灑在充滿藝術創作的“行草”道之中，感受到台中因而變得充實而有文藝氣息！自然科學博物館只有一些展覽，人非常少，其中主要展示區分為六大區塊，包括：太空劇場、科學中心、



生命科學廳、地球環境廳、人類文化廳、植物園等，它的館內館外有許多恐龍雕塑展出，小恐龍迷們一定會捨不得離開的！

而從反方向走向公正路約半小時，可以到國立臺灣美術

館。在館外，就有幾件吸引人的藝術雕塑，而當天只有兩個展項，卻也令我感動和收穫滿滿。一項展覽為：光之書寫。「2020 臺灣國際光影藝術節」共計七組藝術家/團隊受邀參展，眾人分別來自義大利、日本、臺灣等地，創作皆以光/光線為本位，思考、回應場域特質，甚者開發全新觀看的可能性。光影藝術節期間，國美館內的 201 展覽廳，展出由電波接受器 (Sondes A/V Duo) 藝術團隊所製作的沉浸，因為是聲光 360 度的循環播出，我和朋友連續看了五、六次，場地比一個籃球場還大，場內只有我們兩

人，每次的聲光之中，即便是一樣的演出卻都有不一樣的感受，在聲光之中，當音色的變化，展現出顏彩書寫的奧妙，讓我的心情漸漸沉靜下來享受在聲光之中；體會到層層色彩中的大自然；也體驗自然之美。顏色變換之中，我看見金木水火電雪……；也見著了朝日、草原、山川、河流、海洋、雪山飄雪……，終至夕陽西下的美景。若不是趕下午的火車必須回到現實，否則真想留下來，繼續洗滌俗世塵埃的烙印。

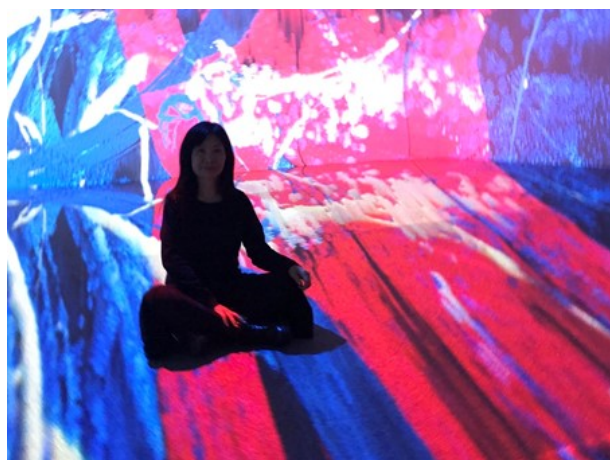
另一個展出非常特別，是台灣國寶級畫家林玉山作品捐贈特展。林玉山（1907-2004），本名英貴，出生嘉義，9 歲即從家業《風亞軒》裝裱店的民間畫師蔡禎祥習藝，15 歲時接受





伊坂旭江四君子等文人畫的教導，1926年赴日本東京《川端畫學校》接受寫生及日本繪畫的訓練，

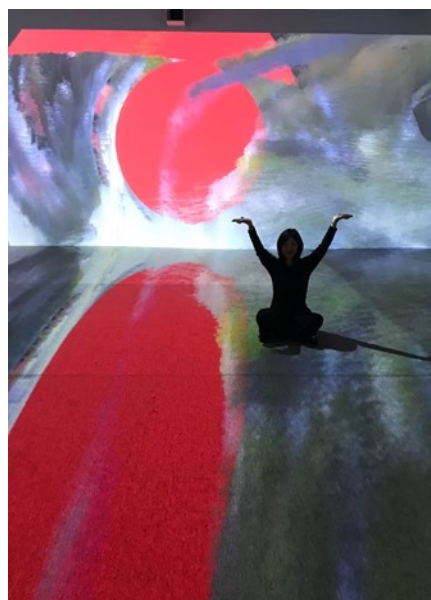
蔡 1935 年前往京都堂鑽研宋代花鳥畫，以及廣泛涉獵東方各流派技法，並且獲獎無數。其 1930 年作品《蓮池》於 2015 年 5 月正式被指定為國寶。其一生創作時間超過 80 年，而且一生奉獻於美術教育，戰後任教於師範大學美術系，強調寫生、兼融膠彩畫，富麗典雅的賦彩與中國水墨畫意境之繪畫風格，對於台灣水墨畫的發展有巨大的啓迪作用。《國美館》展出「林玉山作品特展」以 5 大主題出發，展出林玉山老師過往描繪台灣土地、動物等生命樣貌，加上互動投影畫作〈蓮池互動裝置〉提供觀者置身畫中的體驗，一定要親身感受。我個人最為欣賞的是他所繪台灣民俗風情，例如虎姑婆、黃旗虎系列，充滿兒時回憶的趣味。和大學的閨蜜，自由自在地行走在 2 大展覽中



心之間，暖陽薰風拂面，它有的是各式各樣的主題餐廳。小巷子裡，每個轉彎都有許多別緻

的精品小店：或手工、或創意、或古典、或新潮……，叫人目不暇給，充滿驚喜！

在台中 4 天的其中一天，我去了潭雅神鐵馬之旅。從國中之後，就幾乎沒有騎腳踏車了，在慧卿的邀約、一路的鼓勵、以及娜俐的陪伴之下，我打破自己的體能，從潭子、大雅、神崗來回，我騎了 25 公里的腳踏車！沿途的風景令人目不暇給，高大的木棉花、艷黃的風鈴木、牽牛花、爆竹花……，剛剛插上的秧苗，雪白的白鷺絲……。在優雅地 S 車道上，我們停留，時光彷彿穿越了，重回學生時代的無憂無慮，耳邊輕輕地風兒吹亂了我的髮，卻溫暖了我的心，這是個值得收藏的好日子！感恩有同學的好日子。



這是回來台灣已經兩個多星期了，我不再像每次回來每天尋找不同的展覽去參觀，台灣的防疫做的非常好，每日在陳時

中部長會議後的記者會上，都時刻即時報導每天的狀況，以及處理的情形，每人每隔一天，可以用身分證去附近的藥局購買口罩，而可愛的台灣人，也發起了“我 OK，你先領”禮讓年老及生病的人先領口罩的運動，真的是非常感人。而最近一周 2020 美國頂尖醫學期刊狂讚台灣防疫！「3 點」成爲世界榜樣，醫者則認爲：台灣人人以防疫成果爲榮。台灣運用「大數據、新科技、主動篩檢等措施」把疫情圍堵在外，《美國醫學會雜誌》3 日刊登第一作者爲來自台灣的美國史丹佛大學醫學院副教

授王智弘的《台灣對新冠肺炎的應變：大數據分析、新科技和主動檢疫》論文報告。文內提到，台灣雖然與中國離得很近，兩國來往也很密切，但當新冠肺炎爆發時，台灣政府與專業醫療人士合作得當，除了「迅速做好邊境管理」，還運用了「大數據、新科技、主動篩檢等措施」把疫情圍堵在外，各國值得借鏡。



第 1 關鍵：大數據。其實台灣政府早在農曆年間，就已經針對高風險航班實施登機檢疫，且為了要即時掌握疫情最新動態，政府在一天內就串聯了健保局、移民署和海關資料庫，依據民眾旅遊史、臨床症狀等判斷警訊，進行了大數據分析。第 2 關鍵：新科技。在運用新科技的部分，旅客可以在機場掃描 QR CODE，上檢疫系統網站輸入健康資料，而系統會根據過去 14 天的旅遊史，立刻將旅客的感染風險進行分類。醫生也可以利用健保卡得知病患近期是否有高風險旅遊史，作為診斷相關症狀的辨識依據。第 3 關鍵：主動篩檢。不只如此，台灣也主動擴大社區篩檢，例如：政府於 2 月 12 日起，針對全國醫療院所通報流感併發重症且流感檢驗陰性之個案，回溯自 1 月 31 日止，進行新冠肺炎篩檢，因而發現案 19。當然，民眾也可藉由疾管署專線 1922，主動通報可疑案件，或詢問防疫對策。此外，台灣因為在 2003 年的 SARS 累積了許多經驗，也同時建立了公共衛生應對機制，例如：2004 年修訂了傳染病防治法。所以，台灣才可以在疫情爆發後，馬上成立指揮中心，

並立即展開口罩實名制、徵用國內口罩工廠生產醫用口罩、加強口罩生產產能等。指揮中心也每日召開記者會說明疫情狀況、相關部會與會說明有關假消息處理情形等相關作為，安定了民心。值得一提的是，根據先前研究，台灣被認為很有可能是這波新冠肺炎疫情第二嚴重的國家。然而，台灣於 2 月 24 日確診 30 例，全球感染人數排名第 10，到了 3 月 4 日確診人數 42 例，卻退居到第 29 名。仰賴全體人民的努力，台灣名次有望愈來愈往下。



而我，選擇儘量在空曠的花園及林蔭大道行走，也額外的欣賞到戶外之美，正所謂塞翁失馬焉知非福。下個星期就要去新竹三妹家了，新竹美麗的花朵、優美的山峰及迷人的海邊，我來了！

而我，選擇儘量在空曠的花園及林蔭大道行走，也額外的欣賞到戶外之美，正所謂塞翁失馬焉知非福。下個星期就要去新竹三妹家了，新竹美麗的花朵、優美的山峰及迷人的海邊，我來了！



蠻荒與夢幻的阿拉斯加

文/攝影：陳華瑛

早聞阿拉斯加號稱北美「碩果僅存的蠻荒之地」(The Last Frontier)，引人揣測這到底意味著什麼？是指大片的崇山峻嶺？湖泊河流？叢林曠野？或野生動物？可這些自然景觀別的地方多多少少都有呀，並不是阿拉斯加獨有的。那麼她的魅力究竟在哪兒？

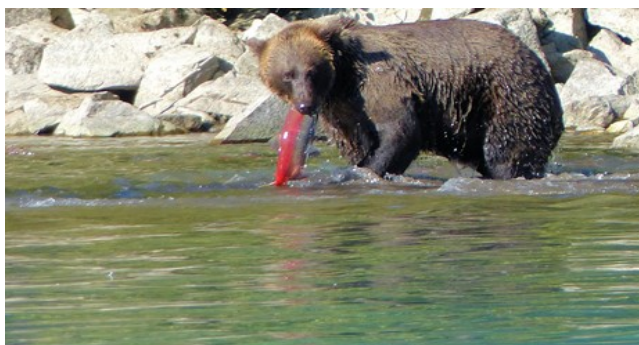
截止目前為止我夫婦已五度造訪阿拉斯加，每回都是租車自駕趴趴走，四處探索深入品味，因此對阿拉斯加這個獨特的天地累積了一些心得。結論是此州由於地處偏遠、天寒地凍而不適人居，讓絕大部分的土地停留在未受人類干擾的狀態，因此保存了其蠻荒的一面，和獨樹一幟的魅力。

就拿棕熊捕獵鮭魚的奇景來說吧，充滿了盤古開天時的原始氣息，動人心魄。阿拉斯加有不少的觀熊抓鮭的景點，別處很難望其項背。再說冰河，阿州有十萬條左右，其中不少壯闊的潮汐冰河(Tidewater Glaciers)羅列南邊沿海，既方便探視且經濟實惠。至於那兒的極光和豐富的野生動物已是眾所周知。還有其北邊副極地有大片苔原(Tundra)，因地下是永凍層，只有耐寒的矮小漿果灌木苔蘚地衣等才能存活。這些植被在兩三個月內快馬加鞭地完成抽芽開花與結果的生命週期，並在八月底說再見之前來個回眸一笑給大地披上一襲彩衣，姹紫嫣紅鋪天蓋地，如真似夢似幻……。

然而非常可惜的是，大多數人選擇旅遊阿拉斯加的方式是搭乘大遊輪，遙遙地往岸邊瞄了幾眼，或在港口附近蜻蜓點水、走馬看花一下。這種遊法頂多摸到一點皮毛而已，無法欣賞它

真正壯闊之美。其實阿拉斯加地大物博，人口稀少，開車輕鬆容易，自駕遊絕對不難。在此我綜合本人五遊阿拉斯加的心得設計了一個最佳路線給大家參考。基本上阿拉斯加在9月上旬最美，如果天氣又合作的話，你肯定會收穫滿滿，感覺人生若此夫復何求。另外，所有下列編號中的資訊皆為概要說明，具體細節在文尾會附加解說。

一) 選擇8月底或9月初飛往安克拉治。有興趣看棕熊捕食鮭魚的話(圖A1)，我推薦參加一個搭水上飛機去Lake Clark National Park觀熊的一日遊。飛機會載遊客到園中的新月湖搭小船遊湖，以便乘客正面欣賞大熊跳入水中撲殺鮭魚的鏡頭，震撼無比。



此外，常常還會有熊媽媽帶著兩三個寶寶在沿岸遊走捕魚，熊媽每抓到一條魚就會有個寶寶毫不客氣地跑過來搶走，讓你擔心熊媽自己肯定餓壞了。

看累了，也可靜靜地閒坐船上觀賞四周的青山綠水，油然而生神仙大概就是這樣過日子吧！這個一日遊貴了點，但是絕對值回票價。人生苦短，要玩就要玩到精髓。記得不入虎穴，焉得虎子？



二) 之後租車北上去副極地的迪那利公園 (Denali National Park) 看野生動物、苔原與北美最高峰迪那利雪山 (Mount Denali)。遊此園必須搭乘園方的巴士進入。早班車很搶手，未預購車票的人往往要等很久才有空位，意味入園後可以趴趴走的時間也就很有限。因此要早早就上網預購八點左右到艾爾森訪客中心的那班車 (Eielson Visitor Center, 圖 A2)，來回約 9 小時。那一帶雪山連綿嵯峨，秋彩遍染山谷與苔原，讓你體驗阿拉斯加大而美的氣勢。運氣好的話沿途可見棕熊、大角羊、駝鹿、馴鹿、白大角羊、狼與狐狸 (Big five: brown bear, moose, caribou, Dall sheep, wolf & fox) 等。

另外，迪那利山上因遍佈冰河而終年積雪。有興趣一睹其潔白雪峰倒映在水中的美色 (圖 A3) 比較費工夫，詳情請參考文尾說明。



三) 離園後走 8 號公路 (土石路) 東行。此路兩側可能有非常絢麗壯偉的苔原之秋。但是請注意只有一家租車公司准許你開上這條路，一般連鎖租車公司都禁止的。

四) 然後轉入 4 號公路南下去瓦爾迪茲 (Valdez) 逛逛。瓦爾迪茲 (Valdez) 位於威廉王子海灣的東北端，是北美緯度「最」高的不凍港。1989 年 Exxon 運油船也就是在此鎮附近的海灣觸礁漏油的。



這個北國小城有它迷人的山光水色，城裡還有個緯度「最」高的太平洋海岸溫帶雨林 (Coastal Pacific temperate rain forest on Blueberry Hill in Valdez)，它也是美國下雪「最」多的市鎮。有興趣的話也可以從此搭乘阿拉斯加渡輪橫跨威廉王子灣到西側的惠提爾 (Whittier)。

五) 時間充裕的話，建議在 4 號公路中途策劃一趟搭小飛機去氣勢超凡的藍格爾—聖伊來亞斯國家公園 (Wrangell-St. Elias National Park) 一遊。此園是美國最大的國家公園，美國最高的十六座大山裡有九座在此，再加上 150 條冰河散佈其中……我早就聽說這個冰嶽連綿的公園廣袤蠻荒，彷彿固若金湯的碉堡一樣很難攻入。但是幸福的現代人只要搭乘小飛機就能跨越這千山萬水。

此航程雖不到一小時，卻能讓你鳥瞰阿拉斯加最經典的大山大景，體會空覽群山與冰河的震撼。那一山又一山或碧綠、或染金或豔紅彷彿帶領你進入一個瑰麗奇異的夢境（圖 A4）。落腳後次日再做個冰河一日健行，頭上頂著湛藍的晴空，腳下踩著晶亮的硬冰，一側山嶺連綿染金相隨相伴，是一級棒的歷練（圖 A5）。



六）然後從瓦爾迪茲回頭走 4 號北上，再轉 1 號公路西行回安克拉治。4 號公路南段與帕爾默（Palmer）之東的 1 號公路旁的秋色如詩如畫、如夢似幻，是我見過最美的公路之一。根據我的經驗，這兒的秋色大約在 9 月 5 日至 10 日之間達到巔峰狀態。

1 號公路旁還有個馬塔努斯卡冰川值得探訪（Matanuska Glacier at mile 102 of Glenn Hwy）。此冰河座落原住民保留區，離公路僅十分鐘車程，方便易遊。抵達訪客中心後一人繳費\$25 後就可踏上冰河趴趴走（若無冰爪就要特別小心，用個登山杖取代會有點幫助）。此外，冰河四周也是群山染金美不勝收。

七）之後沿著 1 號公路南下去惠提爾（Whittier）搭當日來回的遊船逛威廉王子海灣的潮汐冰河與海洋動物。這類只載一兩百人的“小”遊船不但比搭乘大遊輪要經濟實惠，也更能近觀冰河與海洋動物。我們在 2015 年選擇 Phillips Cruises & Tours 的 26 Glacier cruise 精彩萬分。看到的冰河數不

清。還目擊有若穿著燕尾服的殺手鯨、海獅，海獺與海豹等（圖 A6 是一群 seals 在浮冰上悠遊）。

惠提爾是個有點奇特的小鎮。它是深水不凍港，位在威廉王子海灣的西口。然而它在陸地那一側與世隔絕，為高山與冰河包圍，無法從陸路通達。二次世界大戰期間美軍選擇在此建立一個軍事基地，於 1943 完成 2.5 英里（4 公里）長的隧道（Anton Anderson Memorial Tunnel），以及十幾公里的鐵軌，把惠提爾連接上西側有阿拉斯加鐵路經過的波提居（Portage）。

戰後美軍又建造了兩棟大樓，其中一座叫 Hodge Building 的有 14 層樓高，內有 150 個單位的 2-3 臥房的公寓，給有家眷的軍人居住；加上一些給單身軍人的小單位。1960 年代軍方撤離，把所有的設施交付給阿拉斯加州。惠提爾市鎮方於 1969 年成立，原先叫 Hodge Building 的公寓樓轉為私有化，現今改稱 Begich Towers。這兒幾乎全鎮的居民（200 人出頭）都蝸居在此樓中。所謂市公所、警察局、郵局、雜貨店、學校全都位在裡面，因此無論外面如何寒風呼號、冰雪交加，學生都可以著薄衫短褲地上學。





隧道是在 1999 年開放給一般車輛通行的，之後去惠提爾搭遊船就更加方便。這兒的觀光業想必因此展翅高飛，成了到威廉王子海灣看冰河的門戶。如今每年大約有七十萬遊客來此。隧道由火車與汽車共用，又因其寬度只夠一輛車子通行，乃實行單向通行管制，每個小時整點開放由惠提爾西行去波提居（6:00 am ~ 11:00 pm）；半點開放由波提居東行去惠提爾（5:30 am ~ 10:30 pm）。只有東行開向惠提爾時要付過隧道費 \$12，反方向就不再收費了。所以計畫去惠提爾搭遊船的人，屆時別忘了把此一因素列入計算車程時間之內。



八) 繼續沿著 1 號公路南下，再轉入 9 號公路去蘇爾德 (Seward)。此鎮是探訪基奈峽灣國家公園的門戶 (Kenai Fjords National Park)。其方法有二，一是到蘇爾德港口搭小遊船去峽灣觀賞各種冰河與海洋動物。這個一日遊跟上述在惠提爾搭遊船逛威廉王子海灣很類似但風光各有千秋。但這兒還多了個海鸚 (puffins) 可看。如果不幸沒看到，去鎮裡有個不錯的 Alaska Sea Life Center 肯定有機會近觀細察此一有趣的海鳥。

第二個不可錯過的景點是出口冰河和哈丁冰原 (Exit Glacier & Harding Icefield 圖

A7)。出口冰河就在鎮北 12 英里處，方便之至。冰河旁有個步道一路帶領你登上它的源頭：哈丁冰原，來回約 8.2 英里，沿途山光水色偉岸壯美，是世界級的健行路線。運氣好的話還可能碰到山羊等野生動物。

時間足夠的話，建議拐到 1 號與 9 號公路交口附近的庫坡藍丁 (Cooper Landing) 去看鮭魚洄游。這當兒時序應已進入 9 月中旬了，四周的秋色也啓幕了。此鎮的旅舍比蘇爾德便宜得多。鎮旁的 Kenai River 乃冰河融水，晶瑩藍綠涓涓潺潺，令人忘俗。鎮西 (1 號公路 at mile 52.6) 的 Russian River Falls 有紅鮭洄游跳瀑布，精彩萬分。

結論：

根據資訊，如果天氣晴朗的話，極光在 8 月 22 日至次年 4 月 22 日之間（即夏至前後兩個月之外）皆可能出現。還有，安克拉治有兩家 Costco，記得拐進去買些堅果、葡萄乾與水果之類的口糧。這兒的國家公園往往不販賣任何飲食，堅果好攜帶也易飽，做登山健行時的午餐健康又方便。衣著方面應採取洋蔥式多層次的穿法。帶一套保暖但體積小的衛生衣褲，加上羊毛衫、羽毛夾克、毛線帽與手套，搭遊船去看冰河就不怕冷了。別忘了還要帶一件輕薄便宜的雨衣。

此外，在策劃行程時盡可能給每個景點多預算一兩天，這樣若是碰到壞天氣比較有空間做彈性調整，才可能玩得更盡興。

對上述旅遊細節有興趣的朋友請上網點閱本人的部落格如下：

<http://blog.udn.com/hwayu/85228401>

在該網頁後半段列有詳細描述各個景點的文章連結，其中還附有眾多攝影做參考。

魂系北極 (中篇)

何萍 / 司華曉



二零一九年七月中旬的一天，北京氣溫高達攝氏 42 度（大約華氏 108 度），陽光直射下的柏油路面甚至達到攝氏 47 度（大約華氏 117 度）。有好事者打碎一顆生雞蛋攤在柏油路面上，生雞蛋片刻之後竟被陽光烤熟成爲荷包蛋。

同一天，北極圈內的最高氣溫是攝氏 5 度（華氏 41 度）。

我們全身披掛站在北極遊輪“遠征號”（Expedition）的甲板上，凜冽的海風從四面八方吹過來，穿透身上厚厚的羽絨服、絨線衣和貼身的內衣，直達肌膚，真實的感覺比實際溫度還要低許多。

一望無際的海面上漂浮著大大小小的浮冰，有些看起來甚至大過“遠征號”遊輪。“遠征號”在大塊的浮冰之間穿梭而行，碰到面積比較小的冰塊就毫不客氣劈頭蓋臉地直接壓過去，然後就聽到浮冰在船體的重壓之下破碎和斷裂時發出的吱吱呀呀的呼喊。

觀賞北極熊是遊覽北極的一場重頭戲。

北極熊的水性很好，經常爬到浮冰上面休息或者捕食海獅海豹。從船上欣賞浮冰上的北極熊實在是一個很好的主意，對於遊客和熊來說，彼此都是可望而不可及，保證大家相安無事。

站在甲板上聽憑寒風肆虐，身體的熱量似乎也在隨風而去，不一會兒就覺得冷徹骨髓，於是回到船艙稍事休息，喝上一杯熱咖啡，補充一些熱量，然後重新回到甲板上繼續搜尋浮冰上的北極熊。

觀看野生動物需要運氣，因為野生動物既不是關在籠子裡，也不會像我們打工族一樣，每天到同一個地方按時上下班，所以並不是所有的遊客都有幸親眼目睹北極熊。我們就屬於不走運的那些遊客，在滿是浮冰的北極圈內轉悠了整整一天，也不曾看到一隻北極熊。

第二天所有遊客分批乘衝鋒艇登上一座小島，這座小島其實就是冒出海面的一座小

山。當天的計劃是全體人員在岸邊集結，等到所有遊客登陸之後，跟隨工作人員上山欣賞島上風景和各種飛鳥。

我們下了衝鋒艇淌幾步水就來到島上，和已經上島的人員會合，一邊等待正在登陸的其他遊客，一邊四下望去。只見萬里晴空，風和日麗，感覺比前一天暖和不少。數以百計的海鷗在空中嘰嘰喳喳地來回穿梭，不時有幾隻貼著我們的頭頂呼嘯而過。據說這是海鷗在向我們宣示主權，告訴我們這裡是牠們的天下。

正在欣賞天空中飛來飛去的海鷗，突然聽到附近的工作人員急匆匆地跟大家說，所有人盡快撤離這個小島，乘衝鋒艇返回“遠征號”。

在遊客上島之前，“遠征號”的工作人員已經率先登陸，在距離遊客登陸的海灘幾百米外設置了崗哨。所有的崗哨都隨身帶著兩把上了膛的槍，一支步槍，一支手槍。他們的任務是察看附近有沒有北極熊出沒，一旦有熊出現，立即通知島上的遊客撤離。

和我們一起的工作人員剛剛接到附近崗哨的警告，發現北極熊正在朝我們的方向移動。

一聲令下，全體人員有條不紊地返回剛才登陸的海灘，所有的衝鋒艇已經等在那裡，大家緊張而有秩序地登上一艘艘衝鋒艇，然後向“遠征號”疾駛而去。



據說北極熊在陸地上百米速度可以達到七秒，就是劉翔來了也不是對手，但到了水裡，北極熊的速度卻比不上衝鋒艇。這才是所謂的“葉公好龍”，確切地說，應該是“葉公好熊”，看不到熊的時候，大家眼巴巴地盼著天上掉下來一頭北極熊，一旦熊真的出現了，卻是一個個恨不得跑得比劉翔還快。

大家鬆了一口氣，回頭看著剛剛離開的小島，只見三三兩兩的羚羊仍然悠閒自在地在山坡上吃草，海鷗仍然不緊不慢地在空中飛來飛去，全然一派太平景象。

忽然有人指著山坡的左面說道，快看，那邊有熊。於是人們紛紛問道，哪裡哪裡？這時候，600毫米的長焦鏡頭派上了用場。透過鏡頭看到兩隻白色的熊正在不緊不慢地下山，朝我們剛才登陸的海灘走去。這時才開始慶

幸幸虧崗哨發現了熊，不然的話……

回到“遠征號”之後又聽說兩隻北極熊已經下水，正在海裡游泳，大家趕緊拿了相機跑到甲板上。

正午的陽光灑在鏡子般平靜的海面上，遠處的一片水域因為反射陽光的緣故，星星點點，散發著耀眼的亮光。透過長焦鏡頭，依稀可見水面上一前一後有兩個弧形的物體在



從左向右移動，那是兩隻正在游泳的北極熊露出水面的脊背，偶爾還會看到它們把腦袋探出水面換口氣。

“遠征號”一直拋錨停泊在原地。據說北極熊在水裡非常警覺，完全沒有在陸地上的霸氣，海洋歸根到底不是北極熊的世界。所以當熊在水裡游泳的時候，船隻盡量不要靠近牠們，讓牠們保持自己的安全感。



午飯之後，“遠征號”通知大家兩隻北極熊已經在附近的另外一個小島登陸，大家乘衝鋒艇前往觀賞。

衝鋒艇載著大家來到小島附近的水面上，只見兩隻熊在島上悠然自得地閒逛，偶爾低頭四處嗅嗅，或者抬頭聞聞四周，這是北極熊在用嗅覺探測附近有沒有威脅。所到之處，只見海鷗紛紛起飛避讓。來到陸地上，北極熊重新找回了王者之風。

兩隻熊看起來大小差不多，但據說卻是一對母子，幼熊大約兩歲半，長得和熊媽媽一樣高。通常幼熊最初的兩年半到三年時間，都是形影不離地跟隨著熊媽媽。熊媽媽一開始用奶汁餵養幼熊，斷奶之後繼續幫幼熊尋找食物，同時教會幼熊生存和捕獵的技巧。估計過不了多久，這只幼熊就要離開熊媽媽去開闢屬於自己的一片天地。

北極熊是地球上個頭最大的食肉動物，成年

的雄性北極熊可以重達 800 公斤（大約 1760 磅），直立起來高度可以達到 2.5 米（8.3 英尺），雌熊的體型雖然小得多，但仍然可以達到 450 公斤（大約 990 磅）和 2.1 米（7 英尺）。由於如此巨大的體型，成年北極熊每四到五天就需要捕食一頭海豹，不然就會餓肚子。

近年來北極熊的數量在逐漸減少，據估計全球現存二萬五千頭左右，面臨絕種的危機。究其原因，不外乎全球變暖、環境污染、與人類的衝突和獵殺。

全球變暖使北極圈內的冰川和冰層大面積消失，嚴重影響了北極熊賴以生存和捕獵的領地。北極熊經常在浮冰上捕食獵物，浮冰消失迫使北極熊通過在水中長距離的游泳尋找獵物，無疑增加了捕食的難度。浮冰消失還使得鯨魚進入以前無法進入的海域，和北極熊爭搶食物。毫無疑問全球變暖在很大程度上改變了北極海域的生態環境。

所有的工業和人們日常生活產生的排放物及其造成的污染，都會通過大氣和海水的循環來到北極水域，這些污染進入由魚蝦和海獅、海豹構成的食物鏈，最終進入北極熊的體內，損害它們的器官和骨骼。

人類的商業活動和居住範圍不斷擴張，使各種動物和北極熊的棲居面積逐漸縮小。北極熊一旦在自己有限的活動空間找不到食物，飢餓難忍，就會擴大活動範圍，冒險進入人類的家園尋找食物，這樣難免和人類發生衝突，結果不是人類被襲擊，就是熊的死傷。

“遠征號”出發的海濱城市是朗伊爾城（Longyearbyen），人口兩千左右。街道上除了有街名和限速標誌外，還有隨處可見的小心北極熊的警告牌。據說這個城市經常有北極熊來訪，單獨出門一定要帶著槍。城市



還有一個有趣的規定，所有停在路邊的車輛都不許鎖門，行人萬一碰到熊，可以就近一頭鑽進車裡躲避起來。

有一次，我問一位“遠征號”上背著步槍的工作人員，你們真的會向北極熊開槍。他回答說，如果熊離得太近，我們一般是首先向天鳴槍，希望把熊嚇退。

不要以為背著槍的工作人員對北極熊沒有任何惻隱之心，其實船上所有的工作人員都很喜歡野生動物，非常關注野生動物的生存狀態。每次在陸地上碰到羚羊、野鹿、狐狸一類的動物，作為嚮導的工作人員都會要求大家不要靠得太近，不要高聲喧嘩，不要打擾和驚嚇那些動物。乘坐衝鋒艇出海碰到水裡的海獅和海豹，他們也會關掉衝鋒艇的發動機，和水裡的動物保持距離。

其實在這個地球上，人類本來是各種生物組成的大家庭中的一員，大地是所有生物的母親，所有的物種和自然融為一體。後來人類逐漸在競爭中脫穎而出，憑藉自己的智慧成為萬物的主宰，於是便妄自尊大起來，不把其它動物的福祉當回事情，認為弱肉強食是自然規律。近些年盛行的物質主義和享樂主義使這種趨勢雪上加霜。人們把自己和自然完全對立起來，人類理所當然地掌控自然界的一切事物，動物是人類的食物，地球為人類提供各種資源。人類從完全功利的角度理解和對待世上萬物。

這樣對待自然的結果漸漸地顯現出來，物種消失，污染增加，氣溫升高，環境惡化……。更加不可思議的是，在衣食無憂的情況下，有些人窮奢極欲，對食用野生動物表現出病態的執著，直接導致了最近幾十年中數次全球性的流行病和傳染病的暴發。

對生命和自然沒有任何尊重和敬畏，最終一定會得到大自然的懲罰和報復。

據說人類和其它動物最大的區別，一是理

性，二是悲憫。理性讓人們運用邏輯進行嚴密的思考，悲憫使人們具有同情和愛心。同情和愛心不僅僅適用於同類，即所有的人，也應該涵蓋所有的生命和物種。

每當面臨危險和殺戮，動物也會惶恐不已；每當家庭成員和同類受傷和死亡，動物也會表現出悲傷和哀痛；年幼的動物也對母親非常依賴，作為母親的動物對子女也會非常溺愛……。毋庸置疑，動物和人類一樣，也有喜怒哀樂，也有求生的慾望和死亡的恐懼。如果設身處地、感同身受地為動物著想，我們一定會有所醒悟，一定會反思和質疑我們對待動物的態度和行為。

道德的基礎是情感，情感的對象除了我們的同類之外，還須包括動物以及其它的生命。基於這樣的情感的道德才堪稱美德，才是我們人類應該具有的道德。

（注：本文的照片來自作者的北極之行）





聊聊提升免疫力

王友平

一、免疫與免疫力

新冠病毒肆虐全球，讓大家一下子都開始關心如何提升自己的免疫力。

那麼什麼是免疫力呢？要知道什麼是免疫力，就必須先知道什麼是“免疫”。

中文的“免疫”一詞，據說最早見於中國明代醫書《免疫類方》，指的是“免除疫癘”，也就是防治傳染病的意思。

對應中文的“免疫”，英文是“immunity”，來自於拉丁字“immunis”。這本是羅馬時代描述免除個人勞役、稅務或任何對國家的義務（exception from charges）的一個拉丁文詞“immunitas”。後來就轉化為“免於疫患”的意思。

今天我們說的“免疫”是基於現代生物醫學的一套理論，與中國古代的意思非常相近，也比英文最初的“免疫”的含義更加複雜，其基本意思指的是生物有機體的一種保護性反應。這種反應的目的是識別和排除那些外來的、可能傷害有機體正常運轉的、有生命的病原體（如病毒、細菌、真菌、支原體、衣原體、寄生蟲等）和某些不一定有生命的物質（如花粉、某些動物蛋白、某些藥物、某些化學物質等等）。所有這些病原體和物質也被稱為抗原。意思是這些有生命或無生命的東西會引起有機體的抵抗。這種抵抗就是保護性反應，稱之為免疫。

研究這種反應的科學叫做免疫學（immunology），今天已經是一個非常龐大的科學學科群，其中包括理論免疫學、進化免疫學、發育免疫學、分子免疫學、細胞免

疫學、醫學免疫學、臨床免疫學、診斷免疫學、抗感染免疫學、移植免疫學、腫瘤免疫學、生殖免疫學、移植免疫學、神經免疫學、人類免疫學、獸醫免疫學、免疫生物學、免疫遺傳學、免疫藥理學、免疫病理學、免疫生物學、免疫遺傳學、免疫化學、免疫環境學等等。

簡單地說，有機體的免疫反應可以分三大功能：

第一是免疫監視（immune surveillance）：這種功能主要是發現和清除體內出現的“非正常”細胞和更小的生物因子。例如人體總會有一些細胞或者因為基因突變，或者因為遭遇意外刺激而長得太快，這就是腫瘤細胞。免疫監視功能如果低下，不能及時發現這樣的腫瘤細胞，或者發現了而不向免疫防禦系統報告，腫瘤細胞就會惡性增殖，殺死有機體。其實，免疫監視功能也監視外來敵人的入侵，只是它的功能不是打仗，只是偵查和報告。

第二是免疫防禦（immune defense）：這是人類最早認定的免疫功能。這種功能主要是對外的，防止不是機體本身的病原體及其它有害物質的侵入。一旦有這些物質入侵，身體會行動起來清除入侵者，例如身體發熱、局部紅腫、咳嗽、嘔吐、腹瀉，都是為了把敵人消滅掉或者趕出去。當然，免疫防禦系統也要負責消滅內部的叛徒，例如腫瘤細胞。免疫防禦功能過低或缺乏，就會出現免疫缺陷性疾病，例如感染帶來的敗血症、腫瘤、艾滋病等等。但是，如果免疫防禦過強或持續時間過長，就會在清除有害物質的同



時，也造成有機體本身的組織損傷和功能異常，出現自身免疫疾病（例如類風濕性關節炎、系統性紅斑狼瘡）和過敏反應（例如花粉症、藥物過敏）。另外，有機體可以同時具有免疫防禦功能過低而擋不住外敵入侵，但又在抵抗外敵時反應過度，於是在敵我雙方糾纏惡鬥中出現所謂的細胞因子風暴，導致急性呼吸窘迫綜合症和多臟器衰竭。2003年始於中國的 SARS（非典）、2009年始於美國的 A/H1N1（甲型豬流感），2014-2016年始於西非的 Ebola（埃博拉）大爆發的直接死因，都是病毒促使免疫防禦系統反應過度觸發的細胞因子風暴殺死了有機體本身。

第三是免疫自身穩定 (immune homeostasis)：科學家發現，有機體除了上述兩種免疫功能之外，還有一種功能，就是通過自身免疫耐受和免疫調節兩種主要的機制來達到免疫系統內部的穩定，以避免免疫缺陷、自身免疫性疾病、過敏反應和細胞因子風暴的產生。關於這個功能，是近年免疫學家非常重視的研究領域，因為目前了解得太有限了。

總之，所謂提高免疫力，就是要提高機體的上述三種免疫功能的能力。

二、免疫力從何而來

說到要提高人的免疫功能，就必須知道人的免疫功能是從哪裏來的。人的免疫功能來源有兩大途徑。

第一種叫做非特異性免疫 (nonspecific immunity ; innate immunity)，又稱**先天免疫或固有免疫**，是人一生下來就有的對某些抗原的免疫力。如豬瘟在豬群中傳播很快，但不會傳染給人類，因為人類天生就對豬瘟有免疫力。再例如我們每個人生來都有一些具有免疫防禦功能的組織屏障（皮膚和黏膜系統、血腦屏障、胎盤屏障等）、某些免疫細胞（白細胞、吞噬細胞、殺傷細胞、樹突

狀細胞、T 細胞、B 細胞等）、某些免疫因子（如補體、酶類物質、TNF- α 、IL-1、IL-6、IL-12、IFN- α 、IFN- β 、IFN- γ 、MCP-1 和 IL-8 等細胞因子）。這類與生俱來的免疫力作用範圍廣，對抗原的清除沒有特異選擇性，抗原一旦被識別立即遭到機體的排斥和清除。這種免疫能力承接前輩，並且自然遺傳給後代。因此，也被稱為物種免疫。

第二種叫做特異性免疫 (specific immunity)，又稱**獲得性免疫或適應性免疫**，這種免疫只針對一種病原體。它是人體經後天感染（病愈或無症狀的感染）或人工預防接種（菌苗、疫苗、類毒素、免疫球蛋白等）而使機體獲得的免疫力。這種免疫分細胞免疫和體液免疫（篇幅有限，此不贅述）。有機體有一種免疫記憶功能，當一種抗原被識別後，免疫系統就記住了抗原的特徵，當這種抗原第二次出現時，記憶被喚醒，有機體就專門針對這種抗原奮起排除。這種免疫力在不同的個體是不同的。而且，同一個個體在不同時期也是不同的，因此叫做特異性免疫。這樣的免疫力的獲得途徑有兩大類：

1、自動獲得性免疫：特點是一般免疫時間長。可以是終身免疫，如麻疹、天花、流行性腮腺炎。

(1) 自然自動獲得免疫：當一個人不幸被某種病毒病菌感染，但從此對這種病毒病菌產生了免疫力，例如被天花病毒感染的人，如果可以活下來，一般不會再次患天花。帶狀疱疹的病人也較少二次被感染，亦屬於自然獲得免疫。

(2) 人工自動獲得免疫：也被稱為人工主動免疫，就是用人工接種的方法給有機體輸入抗原性物質（菌苗，疫苗，類毒素），刺激有機體主動產生特異性免疫力，主要用於疾病的特異性預防，當然也有治療作用。例如接種卡介苗而對結核杆菌產生抵抗力。再例



如中醫在明代隆慶年間（1567-1572）廣泛採用種人痘的方法，有效地防止治療了天花。當然，現在世界採用的是 1796 年英國人琴納發明的更安全的牛痘接種法免疫天花。

2、被動獲得性免疫：特點是免疫時間短。若通過人工獲得，效果也是短暫的，只能用於救急，不具有長效預防功能。

（1）自然被動獲得免疫：例如，剛出生的新生兒的免疫系統還沒有發育起來，可是卻很少發生感染性疾病，就是因為胎兒的血循環和母親相通，母體的免疫力通過血液注入到胎兒體內，這種自然被動獲得的免疫力通常可以持續到出生六個月之內。

（2）人工被動獲得免疫：就是給病人注射具有免疫力的物質以幫助病人立即獲得特別有針對性的免疫力。例如注射針對某種抗原且具有免疫力的免疫血清以獲得免疫。這次針對新冠病毒，就有醫生嘗試把治愈後的病人血清注射給危重病人。再例如治療被毒蛇咬傷，立即注射蛇毒血清蛋白。另外，脫敏治療是一種特別的標準化特異性人工被動獲得免疫，目的是針對變態反應初因的、改變免疫機制的對因治療。

三、如何提升個人非特異性（先天固有）免疫力？

過去，人類對提高生來就有的非特異性免疫力並沒有很好的辦法，唯一可以做的是提倡從母孕開始就避免讓胎兒的免疫系統受到損傷。好消息是近年，因著生物高科技研究的進展，科學家發現，這種先天具有的免疫功能也可能不單靠人體自然產生，而極有可能在後天由高科技手段進行人工輸入，就是用類似於“人工被動獲得免疫”提升後天特異性免疫功能的方式，讓人通過人工手段被動提升原本是先天的非特異免疫功能。例如，已經有科學家把癌症病人自身的殺傷細胞（NK 細胞-Natural Killer Cells）、樹突狀

細胞（DC 細胞-Dendritic Cells）和 T 細胞（包括細胞毒性 T 細胞 cytotoxic T cell、輔助 T 細胞 helper T cell、調節與抑制 T 細胞 regulatory & suppressor T cell、記憶 T 細胞 memory T cell）抽取出來，用特殊的方法加工（活化、增殖等等）後，再一起重新輸入病人體內，結果癌症病人的免疫力大幅度提高，迅速抑制癌症發展。不過，這種迅速提升先天免疫功能的技術，目前還沒有被任何國家批准可以大規模臨床使用，依然只是個別地、科研性地在進行，有點遠水不解近渴。並不是每一個人在每一個國家都可以立馬實現免疫細胞回輸來提升自己的免疫力。

因此，就目前來說，要提升個人非特異性的先天免疫力，暫時還是要注重下面三點：

第一，就是不同種類的生物有各自不同生命特點和所適應的生活環境。大家如果遵行各自的規律生活繁衍，萬物和諧，那麼也就相安無事。但是，隨著人類的貪婪持續擴張，大環境劇變開始破壞整個地球的生存環境，個別人什麼都想吃吃、什麼都想試試，導致各種生物跨類越境生活，增加了病毒病菌的跨種侵犯人類的機率，就使得對某種病毒病菌沒有天生免疫力的人類遭殃。所以，全人類，無論哪個種族，無論什麼樣的文化，都應該共同為地球上每一個人的健康節制自己。

第二，父母給孩子遺傳一個健康的身體。本文篇幅有限，不贅述於此。

第三，保護個人已經有的先天免疫功能系統，就是保護好我們每個人生來具有的免疫防禦功能組織（皮膚和黏膜系統、血腦屏障、胎盤屏障等）、免疫細胞和免疫因子體系，使得它們可以在需要的時候正常出戰和持續作戰。這方面，本文要略微多說幾句。

皮膚和粘膜是人體的第一道免疫防線。一旦病原體（抗原）突破第一道防線（外線），



胎盤屏障、血腦屏障、淋巴和單核吞噬細胞系統屏障這些第二道免疫防線（內線）就開始發揮作用。怎樣讓這些防線常年牢固呢？通常提到的方法包括：

1、保持良好自律的生活習慣，因為人體的所有功能都有其特定的韻律，因此該吃的時候吃（不是餓了才吃；有計劃的合理短期禁食可以調整人的飢餓規律，不是這裡要討論的），該喝的時候喝（不是渴了才喝），該排泄就排泄（不要憋尿憋尿），該睡的時候睡（不要熬夜，要保證足夠睡眠），該動的時候動（要保證足夠的體力活動和體育鍛煉）。

2、維護身體有一個良好的外在環境，例如通風、足夠的陽光、恰當的濕度和溫度、適當的清潔。

3、良好的個人衛生習慣。在這個方面，科學家注意到，在物質比較貧乏的年代，人們不好的習慣包括常年不洗澡、不經常洗手、不刷牙、而且生活和勞動中弄破皮膚也不在乎；但是，在物質富裕的條件下，人們容易為了美容而自毀長城，例如過度清潔或者亂用護膚品傷害了皮膚，例如過度剪鼻毛損害了鼻毛當有的清潔功能。

4、飲食均衡和恰當的營養補充。在目前瘟疫大流行期間，人人都應當（1）補充足量，甚至偏高的優質蛋白質（所有的抗體都是蛋白質合成的）和適度補充益生菌（保證腸道有足夠的“好菌群”有助於調整改善胃腸粘膜免疫功能），二者結合，很多營養學家推薦吃低糖酸奶。（2）雖然大家也吃魚、蘑菇、五穀雜糧和果蔬，但是依然建議專門補充維生素 A（維護眼睛、鼻子、口腔、肺及胃腸道各處的黏膜健康）、維生素 B（能量代謝不可缺少的物質，維持細胞、黏膜、皮膚穩定的物質，製造抗體和免疫調節的物質）、維生素 C（提供高抗氧化力，刺激身體製造幹擾素

來抗病毒，有助於免疫調節功能）、維生素 D（具有調節免疫細胞增殖和分化的重要作用）、維生素 E（具有抗氧化作用，還可以降低呼吸道感染的次數）。（3）還應該補充 Omega-3（目前從藻類和深海魚油裡提取），因其有降低體內慢性發炎，減少免疫細胞過勞與失衡的功能。（4）需要補充鋅等微量元素。例如，鋅是體內兩百多種酶和活性蛋白質的激活因子或輔助因子，免疫系統的發育和功能維持離不開鋅。（5）也應該多吃蔥薑（薑烯酚促進血液循環而加速代謝，且具有抗氧化、抗菌抗毒作用）、蒜（大蒜素提高巨噬細胞和 T 細胞活性，增加 NK 細胞數量，具有殺菌抗毒和減少感染的功效）和咖哩。（6）減少脂肪和糖的攝入。因為脂肪會產生大量自由基，造成淋巴細胞和 NK 細胞功能受抑制；糖會抑制白細胞的生成及其活性。

5、禁煙限酒忌用毒品。

6、建立和維持正常的個人心理非常重要，特別是要有穩定的情緒、善於適度排解壓力、建立廣泛和諧的人際關係。

7、以合乎科學的態度對待預防疾病和治療疾病的關係，一定要防重於治。一旦有病，不能諱疾忌醫，也不能濫用藥物和過度治療。在中國還有一點會引起爭論，就是如何在抗疫中對待中醫中藥。就筆者從醫的理論和經驗看，中醫是可以提升免疫力的。因此，不應該被拒絕，只是要警惕江湖騙子。

8、正確的人生信仰。很多人通常都自認為自己是解決一切問題的人。不過，很可惜，至少到目前，關於免疫的事情人類能夠做的還很不夠，更遑論個人了。也就是說，誰都有遇到因為免疫功能抵擋不住抗原的攻擊而必須思考生命存留的時候，這個時候的世界觀、人生觀、價值觀會決定所有前面 1—7 項能否恰當落實。

四、如何提高個人特異性（後天獲得性）免疫力？

針對獲得性免疫功能，有兩點需要說明：

第一，科學證明，講究衛生不能極端到一塵不染。人體的免疫功能是在持續接觸抗原並戰勝抗原中發展的，這就是我們前面說的“自然自動獲得免疫”。人如果一點抗原都不接觸，就毫無自然自動獲得免疫，那麼突然遇到大量抗原時，免疫系統完全不知道怎麼辦，就會瞬間休克而崩潰。這次，新冠病毒在印度，截至目前都沒有氾濫開來。有人分析說其原因之一正是因為印度人長久生活在髒亂差的環境裡，造成了印度人的獲得性免疫力普遍比較高。可是我們能夠提倡大家都如此提高免疫力嗎？要知道這種類似中國人說的“不乾不淨、吃了沒病”的狀況，帶給印度的是，全國人平均壽命比世界很多國家都低不少。作為與印度的對照，大家對英國的“通過普遍感染提高普遍免疫力”策略廣泛地提出異議。其實兩個國家的策略是不謀而合，只不過印度是常年累積的“自然自動獲得免疫”，英國是無奈之下的臨時“自然自動獲得免疫”。總之，就個人來講，用這種提高獲得性免疫的方法來保護自己有點玄。萬一沒有獲得免疫就掛了呢？

第二，其實，今天的世界，對於怎樣提高獲

得性免疫力，說得不好聽，是頭痛醫頭、腳痛醫腳；說得好聽，叫做有的放矢，對症下藥，而這“藥”，主要的就是針對外來病毒細菌這些抗原製造疫苗。然而，疫苗的生產不容易。當年發生的 SARS，雖然疫苗研究在 4、5 年後已經大有進展，可是 SARS 在全球已消失了，疫苗並沒有能夠趕上大面積臨床驗證，所以依然不能使用（希望再也不需要使用了）。針對目前發生的新冠病毒，據說英法德澳俄加等國都在努力研發疫苗。但是，中國陳薇團隊通過抗原基因的重組和表達研製的重組疫苗和美國國家過敏和傳染病研究所（NIAID）和莫德那公司（Moderna）聯合研製的 mRNA 疫苗顯然領先其它國家一步了。然而，就算中美兩國的疫苗技術和過去相比，速度大大提高，也需要在一到一年半之後才可能大面積推廣。可見，本文前面提到的提升非特異免疫力的傳統方式還不能拋棄。當然，我們衷心盼望抗新冠病毒的疫苗可以盡快普及，到了那個時候，盼望民眾樂意接受。想想看，為什麼去冬今春美國的麻疹和流感會流行，其中一個重要原因就是相當一些人受錯誤說法影響，拒絕接受疫苗這種“人工自動獲得免疫”的方法。

願大家都能平安度過此次大疫且今後不斷提升自己的免疫力。



原始點簡介

胡應昌

三年前大學同學在微信朋友圈內推薦原始點，起先沒有太注意，到第三次時才忍不住問他到底什麼是「原始點」。2017年一月有幸完成了洛杉磯原始點基礎手法班的訓練，並得到張師兄的指導。他學習原始點的動機是爲了救醒已成植物人的母親，成功後，就發心成爲原始點的推廣大使。

那麼到底什麼是「原始點」呢？張釗漢中醫師當年爲了解除癌症末期的妻子的疼痛，把中醫的針灸學結合經絡穴位學，簡化成一條脊椎和七處原始點，以手爲工具和按推的手法在身體尋找痛點，並解除之，此即「他處體傷」解決法的起源，其後張醫師花了五年的時間，從眾多病人身上摸索出所有原始點的位置。又因西醫研判他妻子只剩七天壽命，他採用紅蔘補氣法，延續了她十個月的生命，這是內熱源理論的源頭，後來發現「薑」是更便宜又有效的內熱源。在黑腳阿嬤案例中，血液循環不良，腳趾頭發黑，西醫建議從膝蓋截肢，患者拒絕，中醫艾灸法只能治點，無法達到大面積溫敷的目的，因而發明了紅豆袋熱敷方法，並奠定了外熱源的理論。

所以原始點是從實際操作開始的，按推手法是其強項，止痛快過針灸與止痛藥，理論則是從案例的累積，數據的分析，與西醫案例的對比中，慢慢成長，在2019年內外熱源理論上的大突破後，趨於完善。

當初學習時，老師說原始點是不能治病的，當下的感覺是那學了有何用啊？後來發現原始點是從「因」解症，當病因解決了，疾病的症狀這個「果」也會消失的。後來又想消除「因」

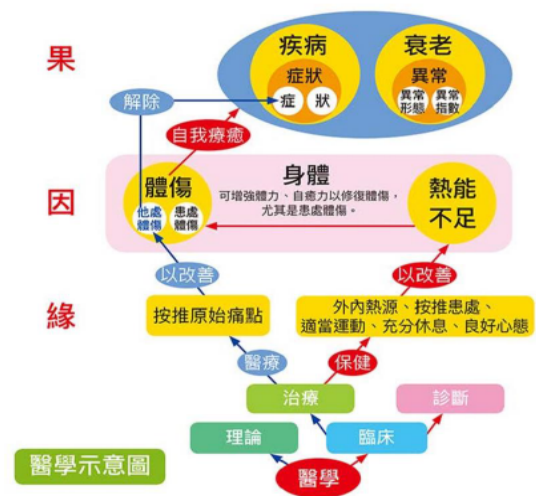
肯定要很長時間吧？結果發現急性病多半在七日內可以解決，最多一個月，慢性病則在三至六個月得到改善和進步。

原始點非民俗療法，它有充足的臨床案例與醫學理論基礎。診療一體同步的三種診療方法：

- (1) 辨病症體傷位置；
- (2) 辨病症輕重好壞；
- (3) 辨治病所需時間及是否有效，更有其獨到之處。

所有的視頻及原始點醫學手冊都可在網站 cch-foundation.org 上找到。但如果在現場學習，有任何疑問，可立即得到回應，也不會因爲誤解而失去學習原始點的好機緣。

編者按：原始點是近年來出現的一種替代療法 (Alternative Therapy)，本雜誌讓作者在這裡登載這篇介紹文章，但文章不代表本雜誌的立場。如同其他任何替代療法，讀者在試用之前，應該諮詢自己的醫生。



快速增強免疫力： 您想知道的那些事兒

馬雪驪

新冠病毒的出現再一次提醒我們，它不是第一個對人類生命和生活產生威脅的病毒，也絕不會是最後一個。千萬年來人類的發展史就是與病毒和細菌不斷鬪爭的歷史。這一場沒有硝煙的戰爭並不是只有此刻才打響，更不是只在染病發作時才打響，而是無時無刻不發生在生命的戰場裡，發生在病毒、細菌和我們的免疫系統之間。正如現在網絡上流傳甚廣的一句話所說：免疫力才是一個人最大的競爭力。

隨著現代生命科學的發展，增強免疫力的途徑除了傳統的依靠營養、生活方式等進行調整外，也可以通過為免疫系統“擴軍”來實現。畢竟，現代的工作生活方式意味著不是每一個人都有條件長期堅持全面營養和健康作息。讓高新生物科技成為日常手段，為人類健康保駕護航本就是現代生命科學發展的目的和方向。在此我用問答的形式向大家介紹通過 NK 免疫細胞體外增殖回輸的方式來增加人體免疫力。

Q1：回輸 NK 免疫細胞真的能增強人體免疫力嗎？

A：自從 1975 年 NK (Natural Killer) 自然殺傷免疫細胞被發現以來，已經有無數的文獻研究和越來越多的臨床實驗證明了：

- NK 細胞不需要事先致敏，不依賴抗體和補體，就可以直接殺傷入侵人體的病毒、細菌，並攻擊人體中出現的腫瘤細胞，使之破壞和溶解；
- NK 細胞同時具有免疫調節作用，能夠通過細胞之間的相互作用和分泌細胞因子來影

響其他細胞(如樹突狀細胞、T 細胞、B 細胞和內皮細胞等)，提高整體免疫功能。

在這次對抗新冠病毒的“戰疫”中，NK 細胞自然也沒有缺席。2020 年 1 月 29 日，美國 Sorrento 制藥公司與 Celularity 細胞治療公司聯合宣布啓動臨床合作，將名為 CYNK-001 的自然殺傷細胞療法的用途擴展到治療和預防冠狀病毒感染，尤其是新型冠狀病毒。

在國內，也有河南等省市緊急啓動科研攻關項目，進一步研究如何讓 NK 免疫細胞絞殺病毒的特效在這次“戰疫”中更好的為人所利用。

Q2：一直以來科學家們不是都說增加免疫力只能依靠長期營養均衡，並且增加維生素和礦物質的攝取嗎？

A：人們對免疫系統的認知是在對人體的不斷探索中逐漸發展完善的。長期以來對於提高免疫力的途徑人們的共識包括：

- 保證全面、均衡、適量的營養攝入
- 科學作息、早睡早起、適度勞逸
- 經常鍛煉
- 戒煙限酒
- 情緒穩定、心理健康

如果能堅持長期做到以上幾點，通常都會獲得較高的健康水平，包括高水平的免疫系統。但很多人因著工作和生活條件的限制，短期內都無法做到所有方面，更別說長期堅持了。再加上人體先天條件的不同，想通過

傳統途徑增強免疫系統，效果通常緩慢且因人而異。通過營養補充劑來補充維生素、微量元素來達到增強免疫系統的目的更是需要謹慎。如果服用過量可能反而會對人體組織造成損害，並且擾亂人體正常的組織功能和新陳代謝，造成不可逆的傷害。

而通過科學方法提取自體免疫細胞，進行增殖並回輸是目前已知的能夠在短期內增強人體免疫系統的最安全途徑之一，是經過幾十年科學研究証實，有大量的文獻及實際應用支持的。

回輸 NK 細胞後 3 周，人體免疫力就能得到明顯的改善和提升。如果您感興趣，可以在回輸前後自行在您所在地的醫院進行免疫力指標對照檢測，來驗證自我良好的主觀感受。

Q3：NK 細胞回輸有沒有副作用？是否有造成免疫應答過強，引發細胞因子風暴的風險？

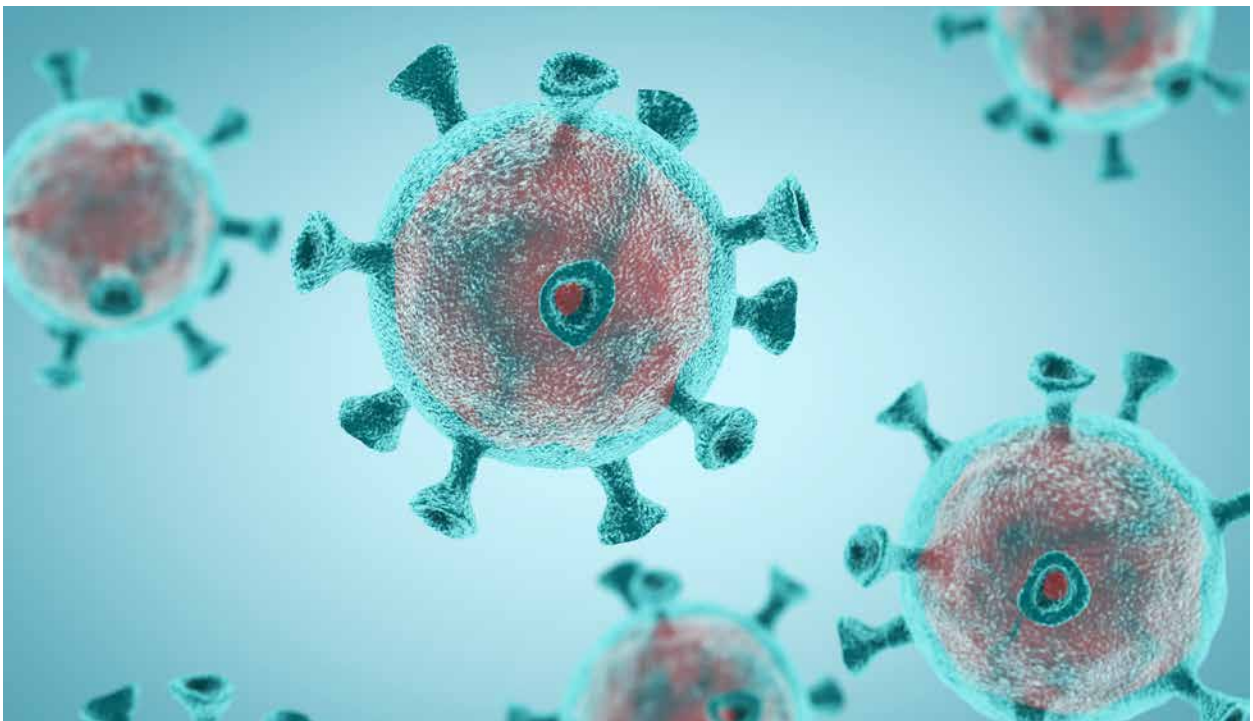
A：NK 細胞能夠避開表達自身 MHC I 類分子的健康細胞和低壓力誘導狀態的細胞，選

擇性地殺傷病變的靶細胞。同時由於 MHC 特异性抑制受體的存在，對健康細胞沒有破壞作用。

全球範圍內對 NK 細胞回輸應用的案例顯示，正常人回輸 NK 細胞後是不會出現明顯不良反應的，更不會引起免疫反應過度和因子風暴。因為回輸入您體內的 NK 細胞出於您本身，不會發生排異反應。而且每次回輸量在 10 億份細胞左右，對比用於治療腫瘤時回輸免疫細胞使用的百億級別，這個量級只會對正常人體的自身免疫系統起到加強、擴容的作用，不會引起嚴重的免疫反應，導致過強的免疫攻擊，更不會產生所謂的因子風暴。即使在回輸後有個別人出現輕微的過敏反應，也是一過性的，很快就能恢復。

Q4：什麼人有必要回輸 NK 細胞？有什麼禁忌嗎？

A：如果您自我感覺屬於亞健康人群，或只是希望未雨綢繆，增強免疫力抵禦未知的病毒或細菌的侵襲，只要您自身沒有乙肝、艾滋等傳染疾病，且經濟狀況允許，都可以通過回輸 NK 細胞達到修補、增強免疫力的目



的。同時您也可以趁著年輕將健康的 NK 細胞存儲起來，在有需求時進行回輸。

隨著人體的衰老，人體的各種組織細胞，包括免疫細胞的數量和活性也一直在減少和降低。老年人相比青年人更多表現為體弱多病，主要原因之一就是免疫細胞數量減少和正常機能下降導致的免疫力低下。

在美國血液學協會期刊《血液學》上刊登的這篇文章通過對 138 名 4-106 歲的健康人（其中包括 26 名百歲以上老人）進行追蹤研究發現，百歲老人體內 NK 細胞的殺傷活性高達 55% 左右，雖然小於年輕人的 63% 左右，但高於中年人群 33% 左右的平均水平。實驗結果表明，健康長壽與 NK 細胞的活性高低有著密切的關係。

Q5: 從我的血液裡分離 NK 細胞進行回輸，安全性有保障嗎？

A: NK 細胞的採集、存儲、培養、增殖、回輸，每一個環節都非常重要。只有擁有專業學術科研能力支撐，嚴格遵守國際細胞制備、存儲安全標準，規範幹細胞操作步驟，並且具備全備實驗室儀器、人員、環境的配置、樣本的運輸條件、服務跟蹤回訪體系等的機構，才能為您提供真正安全可靠的全備服務。

Q6: NK 細胞與幹細胞是一回事嗎？

A: NK 細胞是免疫細胞的一種，誕生於骨髓，成長於胸腺，其功能就是在人體各個免疫器官和血液中尋找、清除不屬於人體自身系統的病毒、細菌、腫瘤等有害物質。

而幹細胞是機體的起源細胞，是我們之所以能夠由胚胎長為成體，且不斷發育發展的“素材庫”。在人體生長發育的過程中，幹細胞源源不斷地分化成各種新生細胞，為我們骨骼肌肉的形成提供原材料。成

年後，存留在體內不同組織中的幹細胞更是在人體新陳代謝的過程中及時替換和更新衰老受損的細胞，保證人體的正常運轉。

免疫細胞和幹細胞是人體內兩種不同的細胞，都對健康至關重要，也都會隨著人體的衰老不斷減少數量和活性。在眼下這場對抗“新冠”的戰役中，無論是免疫細胞還是幹細胞都上了“戰場”，發揮著擊殺病毒和修復受損器官的雙效功用。

隨著對這兩種細胞的不斷研究和應用，隨著生命科技的不斷發展，相信人們在抗擊病毒的戰爭中將越來越有信心和力量。

在數千年來有文字記載的歷史中，人類曾無數次面對病毒的侵襲，卻從未有一次被擊跨。這一次面對來勢洶洶的“新冠”，最終也會看到勝利的曙光。冰雪消融之後，春天的步伐就更近了。

作者馬雪驪，畢業於美國科羅拉多州立大學，然後在清華大學取得工商管理碩士學位。從事多年營養健康領域管理工作，現在湃迪精準健康醫學研究院（北京）有限公司負責運營和推廣。





育兒小記之七——尼羅河大鱷

李曉春

屋外寒風大作，冰雪交伴，室內爐火正旺，溫暖馨香。臨睡前的 story time 總是我們一天最美麗的時刻。忙了一天的小的此刻像是一隻溫柔的綿羊和我擠在被窩裡。今天讀的 magazine 介紹 Nile crocodiles (尼羅河大鱷)。天啊，看那一排排兇惡的牙齒！據說這種鱷魚是動物界裡最兇殘的撕咬者。

小的：Mom, if Nile crocodile chases us one day, I will risk my life to save you! (媽媽，如果哪天尼羅河大鱷真的來追我們，我就犧牲自己來救你！)

老媽我感動得快要熱淚盈眶啊，俯身親他：寶，謝謝你這麼愛媽媽！

……咦，桔色燈光下，我分明看到他滿眼的淚水？

我：寶貝，你怎麼了？

小的：Mom, I don't want to die either (媽媽，我也不想死)

……這六歲小小的生命之帆剛剛起航，世界在他眼裡是如此美麗，如果突然要結束真的是一件好殘忍的事呢！

我：(抱緊他) 不會的，媽媽怎麼捨得鱷魚吃你，我一定會救你的！

小的(哭得更大聲了) 緊緊抱住我，好像我已經離鱷口一步之遙了：No, No, but I don't want to lose you! (不要，不要，我不要失去你！)

我：那你想想有沒有什麼辦法讓我們都能逃走呢？

小的：We could bring a lot of fishes and throw them to the crocodile for us to

escape! (我們帶魚去，把魚扔給它，趕緊跑！)

我：想得很好，但是鱷魚往往突然出現，你根本沒有時間準備魚呢？

小的：I know, I know, we could work as a team to defeat it! (我知道，我知道，咱們可以團隊合作一起打敗它！)

我：那敢情好，但大鱷非常兇殘，我們兩人可能一個也跑不掉呢。

小的：Well, that is really a challenging question. I hope to find a good way by Google tomorrow! (嗯，這真是一個挑戰的問題啊，但我希望明天 Google 能找到答案！)

Google 有木有答案我不得而知。孩子，謝謝你的孝心，生死這個話題對 6 歲的你來說應該還太沉重。但是媽媽希望你明白——這個世界不但有美麗的風景，也有險惡的萬象，不僅是大鱷、獅子、老虎……希望你成長的過程中有鮮花、掌聲，更有磨礪、挑戰！那麼，如果真有一天大困難來臨時，你真的可以笑道“來吧，我——可以保護自己，媽媽和家人！”

I truly believe in you, son!





擁有越少，越幸福： 擺脫物質束縛，讓人生煥然一 新的極簡之道

The More of Less: Finding the Life You
Want Under Everything You Own

推薦者：陳昭吟

作者：約書亞·貝克 (Joshua Becker)

譯者：柯博昌

出版社：商周出版

出版日期：2017/12/09

電子書購買網站：https://www.amazon.com/dp/B07JHGX6LH/ref=docs-os-doi_0



《擁有越少，越幸福：擺脫物質束縛，讓人生煥然一新的極簡之道》作者有一天整理自家車庫時，發現車庫堆了好多很少用或用不到的生活雜物，每隔一段時間就需要浪費很多時間和精力整理。他體悟到與其把時間花在這些身外之物，不如多花點時間陪家人、做自己喜歡的事或學一些自己想學的技能，於是他著手開始整理，過程中他處理了很多生活雜物，家裡保持簡單乾淨，心靈獲得更多的安定、滿足和幸福感。

作者在書裡提供讀者「為何」及「如何」實踐極簡主義，透過擁有更少，來選擇最重要的東西與我們為伴。擁有越少，你就擁有越多的時間、金錢和體能，去做你想做的事，而且煩惱也會越少。

作者認為要達到極簡生活有幾個階段：**立定目標，斷捨離，做實驗，持續下去。**

大家可以試試，從最簡單的桌面開始整理。讓每個物品都有自己的位置，細心體會你與物品的關係。很簡單，現在就開始吧！



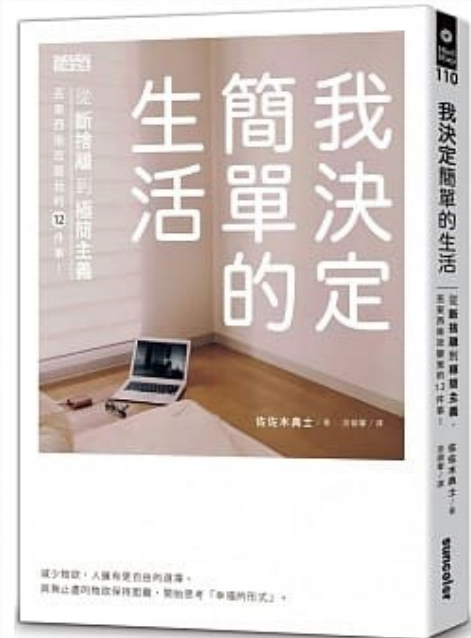
我決定簡單的生活

推薦者：Olivia

作者：佐佐木典士

出版社：三采

出版日期：2016/01/22



不知道你有沒有這種感覺：每天忙工作，忙小孩，家裡的事情好像永遠都做不完。就算有請人來家裡清潔打掃，自己還要在之前先整理一下？

之前的我不斷購買收納用品，想把家整理好，卻覺得收納這條路怎麼看起來似乎沒個盡頭。想好好去整理，卻總是力不從心。也許該停下旋轉的腳步，放下手邊的事務，想一想：買的東西太多，真正使用到的東西卻是少數。家裡有哪些東西我很久沒有使用了？被物質淹沒的我們是不是對東西愈來愈麻痺，愈來愈不珍惜？手機按幾下東西就送到家門口，簡單便利又便宜的購物似乎不用、也不需要多想一下。其實我的問題就在於，珍貴的生活空間和時間被物品所占據了！

融合了近幾年流行的斷捨離和極簡主義，這本《我決定簡單的生活》，會讓你從不同的角度來檢視你的人生。也許物品的多寡並不是生活快樂與否的依據。作者佐佐木典士用簡單的文字、舒服的照片帶我進入了他的簡單生活。這本是日本亞馬遜“整理收納”、“簡單生活”、“心靈勵志”三大類別銷售排行榜的第一名。書中提到了五十五項減物法則，以及十五項進階版減物法則。照片搭配簡潔的說明，閱讀起來十分舒服，也很容易讓讀者想像自己實際行動後的成果。因為憧憬那樣的簡單樸實，沒有被零碎雜物遮蓋的生活原貌，於是我，決定要過簡單的生活。你呢？

書名：茶香與美味的記憶

推薦者：趙嘉鎡

作者：鄭培凱

出版社：二魚文化事業有限公司

作者鄭培凱教授，畢業於臺灣大學外文系，輔修歷史，獲耶魯大學歷史學博士。開卷的序——茶飲歷史回顧，以「自從陸羽生人間，人間相學事春茶」開端，也點出了作者在茶方面的溯本探源的深度用心。作者不愧是歷史學家，從文獻、考古、詩賦中把中國飲茶的歷史，做了一番深入淺出的介紹。

本書分四大部分：

第一部：茶亦有道乎

分別談茶的起源、中國茶道、喝茶要擇水、茶具的審美學、唐代的茶碗、明前雨前、西山碧螺春、利瑪說茶等。作者旁徵博引，娓娓道來飲茶各方面的知識，讀文如品茶香，清心怡人。

第二部：小吃與大菜

談品嚐許多中國菜的經驗，例如紅酒配中菜、蘇州大麵、太湖船菜、揚州炒飯、南翔小籠、片兒川、臺灣牛肉麵列傳、永和豆漿、饅頭也瘋狂、胡椒的誤會等，對食物的來歷與色、香、味的敘述，篇篇都是活潑生動的故事，讀來讓人躍躍欲試，盼能立刻親身體驗。

第三部：跨文化美食

介紹歐美和回教的料理，作者講學、開會或旅遊，必訪當地美食，例如波士頓的海鮮、紐約的糕餅店、西班牙小吃、魚生鮭，酷死酷死、御花園裡傳膳、摩洛哥砂鍋、土耳其烹飪等，透過紙上美味之旅，讀者也獲得西方美食各種有趣的知識。

第四部：明代茶酒風尚

探討「金瓶梅詞話」中所涉及的酒與茶，摘錄其中五十三個飲酒的例子，三十三個飲茶的品種及方式，藉此明瞭明代飲酒、飲茶的風尚與習慣。

作者認為吃飯喝酒皆學問，都得心存「四麼」，問個是什麼，為什麼，什麼場合，怎麼吃。想要享用精緻美食，就得一絲不苟做學問。喜愛吃吃喝喝的朋友讀此書，對茶、酒、佳餚長了一層見識，也算做了一點學問。茶酒美食是文化，是生活，也是永誌難忘的美麗記憶。

茶香與美味
的記憶

鄭培凱





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

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
胡晷

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

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

雙谷跳舞俱樂部

周溱
易繼行

805-852-2268
818-707-9243

康谷華人基督教會

蔡茂昌牧師

www.cvccc.net

805-241-1542

韻聲合唱團

左宮子慧

818-517-5370

康谷天主教查經班

吳昌慧
週五/每月第二、四週

818-518-4262
7:30PM - 9:30PM

揚聲合唱團

黃桂林

805-807-8763

慈濟西北洛杉磯聯絡處

Northridge 會所
Santa Monica 會所

818-727-7689
310-473-5188

千橡民樂坊

汪宜

805-709-6886

千橡圖書館

廖慰真

805-381-7356

千橡舞韻

沈楓

213-924-7771

千橡中國書畫學會

溫揚
田丰

805-493-1939
805-480-1887

夢幻青少年管絃樂團

續易瑾

818-889-4739

千橡聯誼社

謝聰貴
章濟貧

818-279-3469
818-887-1711

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

中國旅美科技協會—洛杉磯分會

方平
朱曉春

805-338-7596
sxczhu@gmail.com

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

賀立棟

805-230-9783

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

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

Youth Civic Engagement Project

Peiming Yang

Our group's purpose is to spread and raise awareness to the community on voting. The system of election was created to enhance the fairness of the actions that the government can take on its people. But due to the lowering of social awareness of the importance of voting, the election has gradually become not a thing for everyone but only for those who are politically active. In 2016, the previous election had about two million people who were able to vote but didn't. As a result, the president who was elected has brought huge controversies that divided our society. And we aim to fix this. Well, technically we can't fix it, but it still proves that we are trying to help society by improving awareness. If, on a certain level, we can encourage more people to

participate in political events and, eventually, vote, we believe that the result of the next election will be more of fair because of the blending of more voices. In order to achieve this goal, our group has been collaborating to create posters to explain why you should vote and as well as to convince people to join our merry group in order to get more people to help with our projects. We have also participated in events such as the Chinese culture festival where we set up a booth to remind those who attended to voice, to give people information on the ways to vote as well as give people deadlines for each process. Though, our actions are not significant in affecting our society, but that is the way that could contribute and eventually enlighten our next generation.





A Visit to the Firestation

Owen Ye

As a youth leader working with the CCCA's Friends of Firefighters program, we organized a tour to the nearby fire station 44 with a group of children and adults during the week of Christmas. As it was the season of gifting and a very cold night, we decided that we would gift our firefighters with hot coffee, cupcakes, chocolate, other snacks and refreshments. Inside the fire station, we were given a tour of the station's bedrooms, kitchen, gym, and garage. We were even given a tour of the game room, where the firefighters occasionally played video games on their Xbox! Inside the station's rooms, we were told stories about interesting experiences the firefighters have had, including one story about a fake alarm in the middle of the night! After touring the rooms of the station, we visited the garage, where a huge fire truck was stationed, along with some smaller fire engines. The truck, costing over 1.6 million dollars, was over 100 feet long and contained all the necessary tools for putting out a fire, saving kittens, and all other emergency situations. To our surprise, we even got to go aboard the fire truck and take a ride on it! The sirens and the colorful lights of the truck were turned on and all the kids had lots of fun! However, the fun did not end as the firefighters raised the ladder of the truck over 100 feet into the air! What a scary height to be at! After the tour, everyone was exhausted, but a view into the lives of the firefighters had a lasting effect on me and made me want to come back for more!



CCCA Earth Day Youth Program

Sarina Lin

Since the start of the Earth Day Project, the goal has been to increase local awareness of global warming. Today, 2 years after the first event, our goal is to continue this ideal and work to show others ways that we may preserve the world for a better tomorrow.

For the Earth Day event, located at the Conejo Botanic Garden, we have multiple stations, where we present different subtopics at each. The booths are geared towards all ages with hands on and informational activities. This year, our main topic will be about environmental preservation, but the three R's- reduce, reuse, and recycle- are still just as important.

Every year, regardless of booth changes, the one constant is the local plants that are distributed at the event. In the months leading up to the Earth Day event, volunteers learn about plant caretaking and are able to take home the plants that will later be handed out. With the aid of Dr. Carl Zhu from the CVBG (Conejo Botanic Garden Group) Board, we learn how to cut plants in such a fashion that the “cut” can grow into a new plant without harming the original plant. This year, we are working with lavender, rosemary, toyon, and a multitude of other plants. These drought-tolerant plants are a great way to introduce the community to simple ways that may help the environment.

The team of volunteers work together to ensure that a greater audience may be exposed to this event so that we may further support our very own wildlife. This project is not only a way to highlight global issues, but also to promote and protect local plants from the escalating issues in nature.





Status Report on Ukhanyo-Umngani Connect Partnership

Tony Tan

Did you know that just miles away Capetown, one of the most developed and beautiful cities in the world, more than fifty percent of local students won't be able to graduate from high school and be employed? And did you know that more than three fourth of those high school graduates only have just a little bit more resources than the rest of the students? There are so many students in South Africa who have potential and dreams just like us, but could never unleash their potential and achieve their dream. They are suffering from poverty and lack of resources in their disadvantaged communities, with no support from the outside world. The Ukhanyo Foundation is aiming to change that. The Ukhanyo Foundation is a registered non-profit organization in Philippi Village, Capetown, South Africa. It's a pilot program dedicated to provide a second chance for those who didn't pass the Martic-the college entry exam in South Africa. And by doing so, the Ukhnyayo foundation believes they can help the children escape the cycle of poverty, and boost employment opportunities and capabilities in their local communities. In 2019 alone, the Ukhnyayo Foundation has helped nine students pass Matric and get into college, and they are looking forward to helping twenty students in



2020. Thanks to CCCA, we are able to connect and help these people and this wonderful mission. We will provide our help remotely from the United States. We have successfully hosted the first meeting within the group, connected to our African Correspondents, met with African students online, and discussed possible plans and logistical constraint between our partnership. And we have already started our plan to support the project: we formed an online forum with those students to generate positive discussion over topics such as job skills, music, culture, and much more. We are also looking forward to providing our support with online academic tutoring and crowdfunding. Moreover, this partnership could offer as much benefit to us as to the Ukhanyo Foundation. This partnership will bring us so many new learning opportunities that we can't find in the US: an in-depth look into poverty and inequality issues, the unique South African culture, and much more! It also provides us with an opportunity to build friendship with students from a different continent. It's a great opportunity to enrich our minds and to provide wonderful community service for us too. If you are interested, we are still looking forward to having more people on the team. Please contact me through zixuntonytan@gmail.com. Thank you!



新冠病毒：百年一遇的瘟疫？

方赫奕 Robert Fang, Senior, Westlake High School

“最初，沒有人在意這場災難。這不過是一場山火，一次旱災，一個物種的滅絕，一座城市的消失，直到這場災難和每個人息息相關。”

——《流浪地球》

一個奇妙的巧合：在過去的三個世紀裡，每個世紀的第20年都會發生一次流行性疾病：1720年的馬賽瘟疫帶走了當地超過十萬條生命；1820年在亞洲爆發的霍亂亦讓十萬餘人離開了人世；1920年，一戰之後發生的最知名也致命的西班牙流感，讓全世界都染上了死亡的陰霾，感染了超過五億人且殺死了其中的百分之二十。而三月十一日，隨著世衛組織正式宣布新冠肺炎成為大流行疫情，這個魔咒似乎要再次“顯靈”。



1920 西班牙流感

新年伊始，自武漢爆發的病毒為剛剛拉開序幕的二十年代蒙上了一層黑紗。武漢封城，中國大部停工、停學整整兩個月且仍在持續，公共活動全部取消，全國各省市共計四萬餘醫護人

員奔赴武漢救治，每日滿負荷地工作。以如此慘烈的代價，這才將國內的疫情控制到八萬之數。可惜，付出如此卓絕努力的中國仍然沒有阻止病毒的擴散。始自東亞，病毒露出了它猙獰的爪牙：歐洲，非洲，南美甚至北美都出現了病例。

那麼，新冠病毒真的會成為百年一遇的大瘟疫嗎？我們需要從多個角度來分析。

首先，從病毒本身的傳染性來說，新冠病毒有成為瘟疫的“潛力”。新冠病毒的R0值為3-4，意味著在自然情況下，每一個感染病毒的患者都會傳染給三到四個未感染者。在R0值大於等於1時，病毒永遠不會自然消亡。在如今的重視程度下，Covid-19仍然有如此高的感染數，這充分証明了它有成為大瘟疫的“候補資格”。

次之，從感染地區的數量上來說，Covid-19已經超越了絕大多數的前輩，達到了歷史級別。其影響的範圍已經和那些讓人聞名色變的流行病不相上下。並且按照各國科學家的估計，這次的疫情也將不會被完全消滅，而是作為一種擁有疫苗的周期性流行病，就像流感一樣。這也給了Covid-19周期性爆發的可能性。

第三，從世界各國對防疫投入的力度而言，新冠成為近代第一次大流行疫情甚至轉化為瘟疫的可能性也是存在的。根據二月份的數據，我們可以看出在很多方面，西方國家在有效利用中國為全世界爭取出的一個月發展時間上還是有不足之處。而這種懈怠也為病毒的發展提供了溫床。



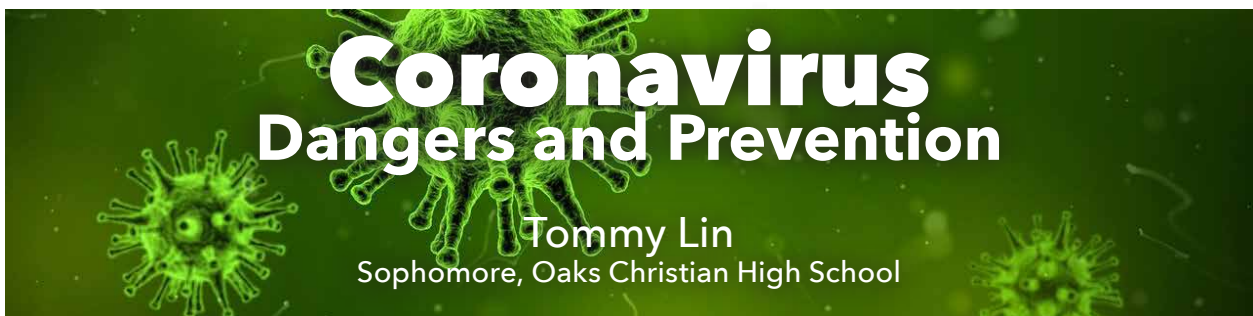
從以上三條來看，無論是自願還是被迫，歐美國家似乎都對扼殺Covid-19發展的萌芽無能為力。截止今日，海外病毒感染病例總數已經超過了中國累計感染新冠病毒的總數，並且總感染數還在以理想模型發展。成為一場傳染性很強的流行病已經成為定數。但令人欣慰的是，2-4%的低致死率降低了新冠病毒成為所謂瘟疫的可能。在全球總計感染突破20萬的情況下，總死亡人數被控制在8000人已經是很好的結果。

總結來說，在當前各國都開始意識到Covid-19的嚴重性的情況下，病毒的發展趨勢將會極大地被遏制。即便這次的疫情不像SARS一樣隨著時間過去和溫度升高而消失，也會在各方努力下在夏季結束。以其致死率，Covid-19還不足



纽约的Javits会议中心的改建临时医院

以被稱為瘟疫，但這次的疫情也應當為全世界敲響一個警鐘。否則，在當今社會高速交互的背景下，科技只會是催生病毒的催化劑，幫助病毒在最快的時間內散布到世界各地。



I first heard the term “coronavirus” during winter break. At the start, I thought that it was not so big of a deal. I imagined that the coronavirus was simply a version of the common cold, and a new cure would be found very soon. However, as things have progressed, I have found that the coronavirus is much more severe and dangerous than a typical cold. It has taken thousands of lives in a matter of months and has infected thousands more around the world. People need to learn about the influence and harm both globally and socially, and they need to understand now.

COVID-19 is a type of coronavirus that can cause respiratory illness. On January 30th, the World Health Organization declared the COVID-19 outbreak to be a public health emergency. The new coronavirus first started spreading in Wuhan, China in December. It is still unclear what the original carrier of the new virus was, but it is

speculated to be of animal origin. COVID-19 has an incubation period of about five to fourteen days. People who have the virus show symptoms of coughing, fever, and shortness of breath. This particular type of coronavirus is highly contagious; it has infected over 110,000 people in only three months, killing over 3,800 of those innocent people. COVID-19 is a new, deadly virus, but people can take precautions to prevent it. COVID-19 is spread through coughing, sneezing, or direct contact with infected people. COVID-19 can be prevented by frequently washing hands for at least twenty consecutive seconds. If water and soap are not present, use hand sanitizer that has an alcohol level of 60% or above. When coughing or sneezing, do so into the elbow or a tissue to avoid human contact later. Clean surfaces and objects people often touch, and most importantly, avoid touching the face at all times.

Coronavirus has greatly harmed the world in unimaginable ways. Almost all of the factories in China have shut down, creating a negative supply shock to the countries that trade with China. Individuals and companies who need goods produced in China are required to look elsewhere for these at a higher price point. Since all of the Chinese citizens are suggested to stay in their homes, this has created a massive decrease in demand for global goods. Big corporations like Adidas and Apple have claimed that their sales in China have declined drastically and that they will not achieve their quarterly revenue goal. Furthermore, the coronavirus has already caused a global panic. People are stockpiling tissue paper, water, and essential living supplies, even fighting over these supplies at the stores. They are transferring their investments from the stock market into more sustainable assets such as gold, real estates, and national bonds that tend to resist inflation. Even with the government decreasing the interest rates, the stock market still plunged. It has the potential to pop the economic bubble we are living in right now and resulting in a huge recession, decreasing not only United States', but the GDP of every country around the world, lowering employment rate and raising higher debt. It is calculated that coronavirus can cost the global economy over one trillion dollars in 2020 alone. The new COVID-19 virus also has the potential to harm international relationships. With multiple countries' citizens getting the coronavirus, the governments may put the blame on China and target it financially by importing from other countries, thus weakening the bonds between China and the other countries. In addition, the United States has instituted a new ban on all foreigners traveling into the country, possibly worsening the relationship among countries.

Speaking of the societal impacts, how is the new coronavirus going to affect day-to-day life as individual? This question can be answered from two perspectives: children and adults. Since kids have much less self-control than adults, there is a higher risk of them touching their faces or not washing their hands regularly. Not to mention the tens of hundreds of people they come in contact with every day and study together in a confined space. All these factors combined result in a

much higher percentage of children catching the coronavirus. The government may mandate all schools to send the students home for a few weeks to avoid contact as much as possible. If there are no online classes during the weeks, the break would greatly affect the kids' grades and, quite possibly, cause schools to cut back holidays in the future in order to make up for the missed days. If there are online classes, it would still be an inconvenience for the kids since sitting in front of a computer for seven hours is simply not enjoyable. They also cannot get a thorough response from the teacher when questions are asked, and families without internet access or computers will prohibit students from participating in any activities. From the parents' perspective, the wild spread of the new coronavirus means a high probability of work being closed. This will greatly limit the capability of where and how the parents work. They will most likely work from home while taking care of the children. This has already been applied in China, and multitasking while dealing with kids seems to interfere with both the children and the parents. Parents need to pay attention to children while working, and kids need to restrain themselves from any temptation at home. It drains any energy left in the parents and their children.

The new coronavirus has caused a lot of panic around the world. It has killed thousands while bringing inconvenience to millions more. It has harmed the base structure of the society we are living in and has damaged the global market. However, it is not something we should be intimidated by. While gaining a thorough understanding of coronavirus, what it is capable of, and what impact it has, with the proper procedures, the new COVID-19 can be defeated.



口罩下的人情冷暖

歐陽熙媛 Sherry Ouyang

Junior, 深圳萬科梅沙書院VMA



他被一個穿著考究但神色匆匆的人撞了一下。

他詫異地回過頭去，望著那個體面的男人帶著不符合身份的急躁大步邁向村口唯一的雜貨店。他經常被人撞，這件事並不奇怪。奇怪的是最近出現的那些有錢人，或者至少家境小康的，看起來就不屬於這個小破村落的人們，他們無一例外戴著或白或藍的口罩，上面或許還印了什麼字，不過他看不懂。

寒風呼呼地刮，真冷啊。

他也試圖上前搭話詢問，因為村裡人都說那是城裡來的有錢人。如果跟有錢人搭上關係，那就不愁吃穿了，畢竟現在還是十二月的冬天，而他那件不知道誰淘汰下來丟在廢棄倉庫的棉衣早就破得不能再破了。身為一個孤兒，他從記事起就一直是自己一個人，甚至沒有姓名。鄉親們你一口我一口地將他接濟大，但因為大家都窮，自他懂事起就一直過著飢一頓飽一頓的生活。想到這裡，他又轉頭羨慕地看了一眼那個男人的寶藍色羊絨大衣。這樣的有錢人，平時一日三餐肯定都能吃肉吧？而他今天仍滴米未進……鬼使神差地，他轉身隨著那個男人的步伐跟進了雜貨店。

他一進門先被男人手中的一沓紅色鈔票吸引了視線。據他所知最大的人民幣面額是藍色的十塊錢，可以買三十個很大很大的饅頭。那麼紅色的又是從哪裡來的？他眼都不眨地盯著雜貨店大叔的反應——他只消用兩個指頭一摸便能辨出假幣。出乎意料地，大叔帶著討好地笑容雙手接過那沓鈔票，然後從櫃台拿出一盒類似於紙巾的東西遞過去，他離得太遠看不真切，

倒是看到那個男人很嫌棄地掏出一塊手帕，然後隔著手帕接過那盒東西。大叔並未介意男人的冷淡，又帶了幾分熱絡搭話道：“你看現在算什麼事，唉——我店裡的口罩被你們城裡人全部搶光啦！那什麼新冠什麼病毒的真的這麼可怕？男人捻起指肚摁了摁口罩：“你們不懂，這病毒死亡率大得很，一旦不幸被感染上，就會死。”

他已經忘記雜貨店發生了什麼了。

他一步步走在路上，迎面的人都戴著口罩，對他敬而遠之。他只覺得腦袋裡嗡嗡作響，有個詞一直在其中回響。

“會死——會死——會死——”

他不想死，退一萬步講，也不想死在這什麼病毒上。他從小命苦，好不容易被鄉親們的接濟拉扯大，還指望以後過上好日子報答他們享福呢。

“哥哥——你怎麼不戴口罩呀。”他的思緒被清脆童聲拉回現實，他循聲低頭，看到一個穿著精致的小姑娘，小巧的耳朵上掛著白白的口罩線。他不禁冷笑：同樣是孩子，他衣不蔽體，這小姑娘卻錦衣玉食。小姑娘眨眨眼，從印了字的口罩後面睜大眼睛看著眼前這個奇怪的大哥哥。他看著那個不知道印著什麼內容的口罩，突然有一種把它摘下來的衝動。

他很害怕，口鼻暴露在空氣下，亦無遮攔。

他記得王大姨在他小時候餓得受不了偷麵包的時候無奈地嘆了口氣，轉頭給了他一兜麵包說他還是個長身體的孩子；也記得他被欺負時年

邁的張大爺不顧自己行動不便保護他，大聲嚷嚷動誰也不可以動孩子。

但他好不容易長大了，他不想死。

過路的人或好奇看一眼他和小女孩，或在口罩中埋下臉來匆匆行走，沒有人在意為什麼這麼奇妙的組合會出現在這裡。仿佛小村落的人情冷暖已被口罩切割成一塊一塊的，又或許是城

裡人的心態本就冷漠，但他們都戴著口罩，似乎又沒什麼兩樣了。

冷風比命運公平，它從不厚此薄彼，總是公正地給每個人都勻出寒冷，真冷啊。他走在路上的時候，學著路人將臉深深地埋在口罩下，一邊快慰地呼吸一邊想著。

新冠病毒的危害

陸天怡 Emily Lu

Junior, Oak Park High School

近期，新冠狀病毒在世界範圍內的傳播將全世界置於恐慌之中。帶來這種恐慌的原因在我看來主要是以下幾個方面。

第一，病毒的高傳染性和跨種族感染能力。這種病毒可以通過動物和人類傳染，其傳播途徑比常見病毒要廣泛且來得更快。新型冠狀病毒可通過飛沫、空氣中的氣凝膠傳播，並且其在空氣中的存活時間顯著高於普遍病毒；其易感性使得它在人群密集處能大範圍擴散。其次，與美國這次流行的B型流感相比，新型冠狀病毒在防疫上沒有針對性的疫苗，治療上目前也沒有特效藥，醫護人員僅能根據病人已有的症狀進行治療，所以現在世界各國面對的最大問題是可治不可製：能夠對症下藥，不能製造疫苗以控制未來疫情的發展。

第二，由於上文提及的沒有特效藥和疫苗的原因，這種病毒目前唯一有效的防範措施是隔離，而長時間、大範圍的隔離對人們的日常生活產生了極大的影響：工廠停工、店鋪歇業、學校停課，日常生活和防疫必須用品的供應短缺以及全球股市暴跌，各行各業都在經歷自現代社會以來前所未有的衝擊。140多個國家的人們正在和這種看不見的敵人進行著鬥爭。

第三，各國防疫政策的不統一性。從目前的情況來看，較早爆發疫情的地區如中國、日本、韓國都採取了較為迅速且大力的管控措施，反觀歐美國家對於疫情的重視程度就不夠了。在東亞國家被病毒侵襲的時候，歐美國家並沒有有效地對疫情做出管控預案，以至於現在在全球各地都有感染案例且態勢正在嚴重化。千橡市當前也受到了疫情的影響，就我所了解到的信息是在我們身邊三十英哩以內就有七例確診；把這個範圍擴大到六十英哩的話，這個數字將漲到三位數！所幸現在世界各國都在積極採取管控措施，將事態發展的速度延緩。

目前，疫情也在全世界人們的努力下好轉。中日韓三國確診人數逐漸下降，美國志願者已接受首例新型冠狀病毒疫苗的注射，歐洲國家也開始了與疫情的正面交鋒。更好的消息是，由於病毒的危害性，人們都了解到了其嚴重程度，也都自覺地進行了必要的防範措施，極大限度地減少了病毒的傳播途徑。相信隨著人們重視程度的不斷提高，醫護和研究人員堅持不懈的努力，各國政府強有力的支持，病毒終將得到控制和抑制。

眾志成城、抗擊疫情



袁衛國，山東省美術家協會會員，山東省書畫學會會員，《CHINESE ART》雜誌編委，美國中國美術館特聘畫家。作品多次參加國內外美術作品展及慈善公益活動，作品見諸《美術》、《美術大觀》、《中國書畫報》、《中國國土資源報》、《人民畫報》、《大眾日報》、《半島都市報》、《青島早報》、《青島晚報》、青島電視台等各大報刊畫冊和網絡媒體，部分作品被國內外文化機構及個人收藏。

作品名稱：《牵挂》
 作者：袁衛國
 畫種：中國畫
 尺寸：50x50 cm





康谷華協永久會員 **CCCA Lifetime Members**

祝華僑先生 / 魯台孫女士
何慶華先生 / 蔣明權女士
李雅明先生 / 張寧孜女士
林志中先生 / 陳長秀女士
徐衛龍先生 / 方梅女士
羅福華先生
張奕霆先生 / 廖惠芳女士
張吾伊先生 / 翁梅影女士
張貴斌先生 / 武國英女士
張大健先生 / 胡小明女士
蔣時亮先生 / 劉香巖女士
陸麗珠女士
蕭博洋先生 / 賴怜君女士
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 / 胡朝陽先生

張建萍女士 / 李文成先生
汪宜女士 / 李哲先生
關德松先生 / 張棠女士
秦定宇先生 / 趙蓮女士
易莉女士
劉楊女士 / 宋杰先生
徐建春先生
張勵女士 / 石立成先生
徐元建先生 / 王暉女士
涂毅先生 / 洪希女士
丁凱軍先生 / 董平女士
儲文松先生 / 王盼成女士
邵紅霄先生 / 潘建美女士
陈浩先生 / 陈亚丽女士
朱牧仁先生 / 靳海喃女士
游麗惠女士 / 吳忠憲先生
徐冰女士 / 劉立憲先生
張清春女士 / 羅權舟先生
梅芳華先生 / 胡贊女士
徐欣女士 / 王堅先生
劉琳女士 / 陳雪軍先生
閻月會女士 / 葛永茂先生
Mr. Ray Chui / 岳一梵女士
許大昆先生 / 曹怡女士
吳華山先生 / 陳珉縈女士
曾穗藍女士
柯文新先生 / N.Tamayo 女士



《千橡》編委會

Title	Name	Name	Email
召集編輯	吳茵茵	Elaine Lo	elo8890@gmail.com
召集編輯	朱牧仁	Muren Chu	Chumuren@yahoo.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	陳蕙玲	Helen Shih	helenshih168@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
文稿編輯	趙嘉鎰	Emily Chen	chaimei8@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, 版面	方梅	Mei Fang	mfangx@yahoo.com
文稿, 版面, 網絡	潘建美	Jianmei Pan	jianm.pan@gmail.com
版面編輯	包捷敏	Jiemin Bao	jbaogreen@gmail.com
廣告編輯	余隆川	Longchuan Yu	longchuan99@yahoo.com
支援志工			
文稿編輯, 廣告	陸麗珠	Leslie Chou	lchou1497@gmail.com
文稿編輯	陳玲伶	Lingling Jiang	ll0805@gmail.com
廣告編輯	曾軾薇	Janet Tseng	jenettseng@yahoo.com



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

2019-2020 CCA Board Members

姓名	Name	职责	EMail
吳華山	Eric Wu	會長/活動	ericwu717@gmail.com
潘建美	Jianmei Pan	副會長/公關*	jianm.pan@gmail.com
閻月會	Jenny Yan	秘書/通訊*	yhjyedx@gmail.com
李曉	Volary Li	財務監督/籌款	volaryli905@gmail.com
曾穗兰	Patty Zeng	財務/籌款	pattyzeng@hotmail.com
曹怡	Yi Cao	中文學校校長/教育	lc2163@yahoo.com
艾萍	Annie Ai	家長會會長/教育	annie9068@yahoo.com
吳茵茵	Elaine Lo	千橡雜誌主編/通訊	elo8890@gmail.com
謝麗容	Li Hsieh	籌款*/公關	littleaiis@gmail.com
王暉	Hui Wang	教育*/金齡	heather_wang@hotmail.com
劉琳	Lin Liu	金齡/活動	tangle.lin@gmail.com
林肖玲	Xiaoling Lin	金齡*/活動	lins.simi@gmail.com
徐欣	Cindy Xu	公關/活動	xuxincindy@gmail.com
张清春	Qingchun Zhang	教育/籌款	qingchunz@gmail.com
梅芳華	Jason Mei	通訊(資料中心)/活動*	fanghuamei@gmail.com
王玉琴	Cherry Wang	通訊(网站)/活動	yuqin.wang@gmail.com
李宇航	Yuhang Li	活動/籌款	yuhangli@yahoo.com
黄爱旗	Angie Huang	教育/活動	aiqih72@gmail.com
黄弋民	Joseph Huang	通訊/活動	ym_j_h@yahoo.com
章旻	Min Zhang	活動/籌款	mzhang1@gmail.com
邱偉榮	Rick Chiu	活動/籌款	zzyyex@gmail.com
*組長 Committee Chairperson			
崔磊	Lei Tsui	榮譽理事/文化中心	ltsui91362@gmail.com
李瓊	Qiong Li	榮譽理事/文化節總監	qiongli_98@yahoo.com
潘黛美	Debby Chang	顧問/講座	debby.chang@sbcglobal.net
蔡友文	Carol Woo	顧問/文化中心主任	carolwoo@lamoment.com
蔣時亮	Bill Chiang	顧問/网站	williamschiang@yahoo.com



康谷華協行事曆

2019–2020 CCCA Event Calendar

日期	活動	地點	負責人
Saturday, August 24, 2019	TOCS First Day of School 第一學期開學	TOCS	曹怡
Saturday, September 14, 2019	2019 Moon Festival Outdoor Party 中秋賞月	Deer Hill Park, Oak Park	徐欣/張清春
Sunday, September 15, 2019	CCCA Board Meeting #1 第一次康谷華協理事會	Cultural Center	吳華山
Saturday, September 28, 2019	2019 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
Saturday, October 19, 2019	2019 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
Saturday, October 26, 2019	CCCA Journal Publishing - Fall Issue 千橡雜誌秋季刊出刊	TOCS	吳茵茵
Saturday, November 9, 2019	2019 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
Saturday, November 9, 2019	2019 Chinese Cultural Day 中華文化日	Thousand Oaks Civic Art Plaza Park	李瓊/葉晚林
Sunday, December 8, 2019	CCCA Board Meeting #2 第二次康谷華協理事會	Cultural Center	吳華山
Saturday, December 14, 2019	2019 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
Christmas and New Year Break			
TBD	CCCA President Gathering 會長聯誼	TBD	吳華山
Saturday, January 04, 2020	2020 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
Saturday, January 11, 2020	TOCS Second Semesters Starts 第二學期開學	TOCS	曹怡
Saturday, January 25, 2020	2020 Chinese New Year - Year of Rat 新年快樂		
Sunday, February 2, 2020	2020 Chinese New Year Gala	Four Seasons Hotel Westlake Village	蔡友文
Saturday, February 8, 2020	2020 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
Saturday, March 14, 2020	2020 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
Sunday, March 14, 2020	2020 Deadline for TOCS Principal candidate Nomination 千橡中文學校校長提名截止		王暉
Sunday, March 15, 2020	2020 CCCA Board Meeting #3 第三次康谷華協理事會	Cultural Center	吳華山
Friday, March 20, 2020	Deadline for CCCA Academic Merit Awards Application 康谷華協獎學金申請截止		王暉
Saturday, March 21, 2020	2020 Deadline for CCCA directors nomination 康谷華協理事提名截止		閻月會
Saturday, April 4, 2020	2020 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 11, 2020	2020 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	
TBD	Arbor/Earth Day 地球日	TBD	TBD
Saturday, April 25, 2020	2020 CCCA Journal Publishing - Spring Issue 千橡雜誌春季刊出刊		吳茵茵
Saturday, May 2, 2020	2020 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 02, 2020	2020 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
TBD	2020 Senior Gathering 金齡組聚會	TBD	林肖玲/劉琳
Sunday, May 10, 2020	2020 Mother's Day Celebration 母親節活動	TBD	劉琳/章旻
Mid May - Early June, 2020	2020 CCCA Award and Scholarship Presentation 到各高中頒發獎學金	Local High Schools	王暉
May 23-25, 2020	CCCA Memorial Weekend Camping 康谷華協初夏露營	TBD	梅芳華/王玉琴
TBD	Last Day of TOCS / Graduation Ceremony 千橡中文學校結業典禮	TOCS	曹怡/艾萍
Sunday, June 7, 2020	2020 CCCA Board Transition Meeting 康谷華協年終總結/換屆會	Cultural Center	吳華山
Saturday, June 13, 2020	2020 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美



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	葉晚林 Wanlin Yeh
副校長 Assistant Principal	曾幗薇 Janet Tseng
教務組/校務秘書 Academics Director	游麗惠 Tina Yu
教務組 Academics Director	王 云 Alina Wang
教務組 Academics Director	康淑芬 Jennifer Kang
教務組 Academics Director	姚崇瑀 Vera Yao
教務組 Academics Director	莊黎咏 Liyong Zhuang
教務組 Academics Director	吳 妍 Yan Wu
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
活動組 Recreation Director	王雷镇 Larry Wang
訓導組 Campus Security Director	楊俊生 John Yang
影印室/訓導組 Copy Room Director	蔡卓明 Joe Cai
總務組 Copy Room/Purchasing Director	田代寧 Kelly Tien
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
08/17/19	學前會議	游麗惠
08/24	第一學期開學 (第三節休課)	全體行政人員
08/31	假日, 不上課	
09/07	緊急疏散排練	王雷鎮
09/14	TOCS Moon Festival 中秋謝師活動	葉晚林
09/14	CCCA 中秋節活動	CCCA
10/12	TOCS 秋季學術比賽 (作文, 翻譯, 書法, 及繪畫)	姚崇瑀/王云
TBD	南加聯合會秋季學術比賽 (作文, 翻譯, 書法, 及繪畫)	姚崇瑀/王云
11/09	CCCA 文化日 (NO 3 rd period)	CCCA/TOCS/PVA
12/07	(1 st - 5 th Grade)認字比賽及(6-8 th Grade)中文常識測驗	莊黎咏/吳妍
12/21	上學期學期結束, TOCS聖誕節期末餐會	游麗惠/田代寧
TBD	CCCA 聖誕晚會	CCCA
12/28/19 - 1/4/20	Winter Break - 教材補助申請, 訂購	康淑芬
01/04	假日, 不上課	
01/11	第二學期開學	
TBD	春節活動(1/25春節)	
02/22	班級海報比賽	全體師生
03/7	全美中文學校聯合會SAT中文模擬考試	王暉
TBD	CCCA 獎學金截止申請日	CCCA
TBD	SCCCS 南加聯合會成語比賽	老師/姚崇瑀/ 王暉
04/18	春假, 不上課	
05/9 - 5/16	期末考試	TOCS 老師
05/20	學年成績單回交辦公室	游麗惠
05/20	AP中文/SAT中文獎學金截止申請日	游麗惠
05/23 - 5/25	CCCA 露營活動	CCCA
TBD	結業典禮(第三節休課)	全體行政人員
TBD	教材補助申請/SCCCS南加夏季研習營報名	康淑芬/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	I-9	張詩嘉 Joyce Chang
K-B	I-10	張令濤 Lingtao Zhang
EC-1	F-9	陳珉縈 Tina Chen Wu
K-D	I-11	歐陽奮飛 Fey Ouyang
1-A	G-4	林文雯 Maggie Lin
1-B	G-5	李穎弘 Vivian Li
1-C	G-1	張書芬 Christian Siduguen
1-D	G-6	田 方 Fang Tian
2-A	G-9	毛漢梅 Heidi Mao
2-B	G-10	蔣 璐 Olivia Jiang
2-C	G-3	陳慧嬪 Huei-Pin Chen
2-D	G-11	葉 明 Ming Ye
3-A	G-12	凌子茜 Tzu-Chien Ling
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	許 馨 Elaine Xu
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
5-D	J-6	黃弋民 Joe Huang
6-A	I-3	蔡雅惠 Yahui Tsai
6-B	I-5	龍惠敏 Huimin Long
6-C	I-6	王彩蓉 Cairong Battles
7-B	F-8	贺国稷 Helen He
7-C	F-3	馬志宏 Maggie Ma
8-C	I-2	孟 薇 Wei Meng
9-A	J-8	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
素描 Sketch	G-3	司华晓 Scott Si
珠心算 (初級) Mental Arithmetic (I)	G-10	陈琇娥 Sheryl Lee
珠心算 (中級) Mental Arithmetic (II)	I-6	蔡雅惠 Yahui Tsai
國際象棋 Chess	F-3	Jack Cashman
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-4	黃愛旗 Aiqi Huang
功夫 Chinese Kung Fu	F-Hall	江子權 Eric Kong
中國民族舞蹈 Chinese Dance (I)	F-Hall	李爱捷 Phoebe Li
SAT II 中文 Preparation	G-13	孫明非 Mingfei Duan
Chinese AP Preparation (For 9 th and 10 th Grades Only)	J-8	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



家長會名單

PVA Directory

Title	Name	Phone #	email
會長	艾 萍 Annie Ai	(805) 405-9756	annie9068@yahoo.com
副會長	董 平 Ping Dong	(805) 501-9614	ping_dong@yahoo.com
副會長	李炯炯 Amanda Li	(805) 368-5729	fabbyamanda@gmail.com
理事 (出納)	肖凯丽 Kaili Xiao	—	—
理事	马海珺 Haijun Ma	—	—
理事	何 彦 Sabrina He	—	—
理事	梁章瑜 Zhangyu Liang	—	—
理事	杨 隽 Jun Yang	—	—
理事	杨 端 Jenny Yang	—	—
理事	郭 彩 Vivian Guo	—	—
理事	钟燕纯 Yanchun Zhon	—	—
理事	杜恩昊 Ed Du	—	—
理事	曹智安 William Cao	—	—
理事	Ling Jiang	—	—



