

千橡



CCCA JOURNAL

2020年秋

第70期

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

CHESTER'S ASIA CHINESE
RESTAURANT

Since
1963

Cocktails
Food to Go
Banquet Facility

Mandarin
Cantonese
Szechuan



805-482-6564 • OPEN 7 DAYS A WEEK

2216 PICKWICK DR., CAMARILLO

Sun - Thurs 11am - 9:30pm

Fri - Sat 11am - 10pm

chestersasia.com



編者的話

吳茵茵



二零二零年在有著嚴重傳染性并且致命的新冠病毒籠罩下，艱難地來到了十月份。自三月以來，不分老幼，大部分人都是居家避疫，出門上班或上學暫時終止，餐館和娛樂消遣場所按規定關閉，出遠門旅行就更不用說了。在我看來，想好好利用這些日子就是閱讀了。都說秀才不出門，能知天下事，靠的是博覽群書。在現今這個網絡時代，閱讀的方式五花八門，閱讀的範圍也十分廣泛。當然，在這裡我要向大家推薦的書，就是這本有著三十五年以上歷史的《千橡雜誌》。

《千橡雜誌》每年春、秋各出刊一次，是一本以反映康谷華人社區活動與動態，交流資訊和聯繫感情的刊物。所以從開頭的康谷華協會長、中文學校校長和家長會會長的話裡，可以了解很多華人協會和中文學校的最新動向，其中包括疫情中別開生面的中秋慶祝活動、特殊的春晚制作計劃和中文網課啟用的艱辛。在康谷華協和文化中心的年度回顧裡，讀者會看到華協在疫情中如何同心合力，及時捐贈防護設備給社區醫療機構抗擊疫情，以及文化中心開設的各類趣味性或教育性網上演講或聚會活動，是怎樣豐富大家枯燥的居家生活，並保持了與社區朋友的聯繫。

本期重建的中文學校師生園地，除了給讀者介紹中文學校的師生情況，更是一個很好的中文學校教學的事績紀錄。回顧過去三十多年的《千橡雜誌》，裡面見證了中文學校和華人協會一步一步的成長歷程。本期還有三位中文老師講述了她們對學生教育的心得體會，以及如何讓孩子成年又成人。

接下來的[文藝沙龍]、[地北天南]、[人生百味]、[生活與保健]、[好書推薦]、和[康谷社區]是每期雜誌必備的廣受歡迎的專欄。讀[文藝沙龍]，在優雅的文字間領略人生哲理；讀[地北天南]，在有趣的段落中放飛想象力遨遊世界；讀[人生百味]，在感人的故事裡體會生活的況味；讀[生活與保健]，吸收一些意想不到的保健知識；讀[好書推薦]，看看有哪本書值得看；讀[康谷社區]，了解當地華人多姿多彩的生活。每一個專欄都會為你乏味的居家防疫生活帶來不一樣的心情和精神上的收穫。

這裡我想向大家特別推薦一個專欄，它就是[青少年工作室]。本期的主題是“新冠病毒所帶來的不便利性”。青年人敞開心扉地在文章中講述他們在疫情中的經歷、難題、感受和應對方法。這個專欄不但給年輕人一個發表他們感受的平台，更是讓家長們通過這個平台，了解年輕人的思想狀況。要解決代溝的最好方法就是去了解對方，才能有效地在同一個頻率相處。每期的青少年專欄主編由當地高中學生擔任，歡迎有興趣的青年人與我們聯絡。

由於新冠疫情的影響，很多商家經濟上受到嚴重威脅。在這種事況下，仍然有不少商家通過在本雜誌登廣告的形式支持我們，使雜誌有資金發行印刷版。在此我代表《千橡雜誌》向你們致以最誠摯的感謝！讓我們一起沉著應對疫情的影響，相信柳暗花明的一天很快會到來！



目錄

千橡雜誌
 CCCA JOURNAL
 第柒拾期
 2020 秋

CONTENTS

1	吳茵茵	編者的話
2		目錄
4		廣告索引
5	潘建美	會長的話
6	游麗惠	校長的話
7	曹智安	家長會會長的話
年度回顧		
8	CCCA	2019-2020 活動
12		專題演講匯報
Cultural Center		
14	汪宜	近期活動報導
15	郝志一	在美國第一次做義工
中文學校師生園地/教育與教學		
16	游麗惠	中文學校報導
20	朱琳	十年中文教學心得
21	張建萍	欣賞，贊美，和鼓勵
22	思南	讓孩子成年又成人
文藝沙龍		
24	謝桂棟	新詩二首：新過/世變
25	曹進	紫薇花開
26	瀟楓	我心中的大樹
28	王瑞芸	印度的神牛
31	李德鰲	詩《農事可樂》
32	張棠	地震憶往
34	謝桂棟	馬德里紅房子“餐想”曲
35	方青	詩 山寺里的白玉蘭
36	方青	詩 行草人生
地北天南		
40	李瓊	弗拉維尼
43	司華曉	魂繫北極（下）
46	陳華瑛	冰島：冰與火的國度
56	陳蕙玲	回憶滿滿的烏松崙梅園
59	劉廣宇	“飄”遊美南
人生百味		
70	徐衛龍	抗疫期間談Poker
72	管海玲	我的中文班學生
75	勁草	古稀之年學游泳
76	芳菲	陪媽媽戰新冠，膽戰心驚40天
81	易莉	在疫情中，盡力溫暖更多的學生
82	鹿溪	從居家媽媽到職業女性



84	項大琳	媽媽，一路走好！
86	王友平	麵條、土地、餃子、房子
89	章濟貧	冠狀病毒害我的車
90	張大健	疫情居家自得其樂
93	李曉春	《育兒小記之八——兒子的選擇題》
94	馮瀚緯	行之奈何
生活與保健		
98	王友平	COVID-19帶來的新常態生活
101	林峰	免疫力和太極
好書推薦		
102	趙嘉鎰	旅行與讀書
103	陳蘆玲	星空
康谷社區		
104	羅尼尼	同桌的你
107	Sarina Lin	Youth Project- Earth Day
青少年工作室/校友園地		
108	Thomas Heffernan	Light in Darkness
109	江聖燁	Germs and Free Time
110	Anonymous	Struggling Like a Sprout, Thriving on a Rock
112	林正陽	Experience, Temptation, and Solution
114	江聖壽	Storm in the Brain
117	魏冕	詩《青春》
[康谷華協]		
11		《千橡》編委會
69		千橡雜誌編輯宗旨
39		康谷華協永久會員
118		康谷華協獎學金申請辦法
119		康谷華協入會規章
120		康谷華協理事會
121		康谷華協行事曆
122		千橡中文學校行政人員名單
123		千橡中文學校活動摘要
124		中文學校教師及教室分配
125		家長會名單
封底裡		康谷社團
[廣告]		
126		廣告價目表



Cover photo taken by Jesse Fong



Financial & Insurance Services

AD 1	施啓祥 會計師事務所	Johnny Shih, CPA, MS
AD 2	周洪 紐約人壽	New York Life/ Kathy Zhou
AD 3	樂華 會計師事務所	Marks & Associates, Inc.
AD 3	Farmers Insurance	Stella Tan
AD 4	林大衛保險	Topco Insurance Agency Inc.
AD 5	TLC Mortgage	Kevin Jaw

Food

AD 6	京華	Mandarin Bistro
AD 12	山川小館	Szechuan Place
封面裡	亞洲園	Chester's Asia Restaurant

Health Care & Medicine

AD 7	陳賀章	WestOaks Dental Arts
AD 3	關學廉足科	Simi Foot & Ankle Center
AD 8	開發中醫診所	Ho AcuCare Chinese Medicine
封底外	劉長瑞、陳立心、朱玲、劉杉、陳家騏	Agoura Hill Family Dentistry

Real Estate Services

AD 9	伍雄麗 Holly Wu	Real Estate & Loan Broker
AD 9	賀凱蒂 Katy Ho	Century 21 Troop Real Estate
AD 10	林峰 Frank Lin	Century 21 Troop Real Estate

Others

AD 11	All Climate Roofing	All Climate
AD 11	All Climate Painting	All Climate
AD 8	美髮師 Cindy Solon	Beauty Solon





會長的話

潘建美

歲月如流，在千橡定居已經25年。從一開始就參與並見證康谷華協，在華人的無私奉獻和共同努力下逐步成長，在年復一年的積累沉澱中不斷成熟。今年，面臨一場百年不遇的全球性疫情的挑戰，康谷華人社區正在以實際行動，實踐著我們的一句老話：齊心協力，風雨同舟。

今年暑期，面對日益嚴峻的疫情，千橡中文學校同時兼顧線上遠程和在校授課兩套教學方案，不斷與家長和學區保持溝通，及時進行了技術平台升級。華協也在困難時期盡力提供支持，在預算方面為學校分憂解難，為分發教科書提供場地，並為教職員工提供口罩洗手液等防護品。中文學校能夠在八月份順利開學，再次體現了學校團隊的專業素質和敬業精神。呼籲家長們響應學校號召，積極參與協助孩子們的線上中文教育，讓孩子們有一個成功的線上學習中文的體驗。在此，特別感謝由游麗惠校長領導的中文學校團隊，感謝你們的全心投入，為社區孩子們提供了線上專業的中文教育環境。

康谷華協從2018年開始有了一個自己的文化中心，雖然地方不大，但卻有著“家”一般的凝聚力。中心這個平台經過二年的努力，現在每週有固定的課程和定期的活動，老師們奉獻時間精力讓社區朋友們感覺到家的溫暖。疫情期間，中心在蔡友文主任的領導下，不斷擴充線上活動項目，舉辦各種網上系列講座。茶藝花藝園藝、美食養生健身、藝術文化交流、選舉常識教育，林林總總，點點滴滴，有著家的瑣碎，更有著家的溫馨。感謝中心團隊！你們日復一日的愛心奉獻，是我們康谷華人社區大家庭的凝合劑。

《千橡》雜誌創刊至今歷時35年，以社區大家庭為本，忠實報導著華協及社團的各項活動與動態，刊登作品，交流資訊，聯絡感情。今年，雜誌在記錄疫情期間社區新鮮事物的同時，還新設了中文學校師生園地，更深入地捕捉著社區成長的細節。感謝吳茵茵主編領導下的雜誌團隊，給我們社區送來又一期精美的雜誌，就像老朋友一樣，不離不棄。

針對日漸增加的線上交流需求，華協建立了以周恩明為技術骨幹的專職IT小組，提高更新華協的網頁功能和線上服務能力。華協的網頁<http://www.ccca-tocs.org>，作為信息交流平台，不但及時發布華協各個機構的活動信息，今年還增設了《社區動態》和《青少年項目》版面，鼓勵社區朋友踴躍投稿報告每周社區新聞，積極參與CCCA為社區青少年提供的活動平台。同時，在華協活動組的策劃組織和IT技術力量支持下，社區文化活動正在以新的形式展開。本文截稿之際，首次線上中秋活動，正在馬不停蹄地推出多項以2020為主題的攝影、繪畫、和自製月餅等競賽項目，還特設了學生繪畫專項。華協為獲獎作品提供多項獎勵，以鼓勵男女老少社區朋友積極參與投稿投票。月有陰晴圓缺，今年我們的中秋活動不同尋常，中秋佳節倍思親的情感卻是更濃更難忘。

作為康谷華人重大文化活動，華協春晚從1995年在千橡市大劇院舉辦新春晚會開始，延續了二十多年，以各種形式參與過春晚的社區華人成百上千。每當我們瀏覽保存的照片錄像，當年做春晚的人物故事就歷歷在目：一屆屆風華正茂的學生，從幼兒班的蹣跚賣萌，到閉幕舞的青春帥氣；一位位能歌善舞的藝術家，有的正繼續活躍在社區舞台上，有的已經離開社區進入社會；一批批有熱情有才華的組織者、幕後工作者，為每個節目、每台製作嘔心瀝血。這是我們社區的文化底蘊，也是我們社區成長的歷史見證。今年，華協籌劃推出《華協春晚回顧展》，收集歷年春晚錄像，以統一數碼格式整理編目，通過華協網站平台展示二十多年的原始華協春晚視頻資料。這項活動工作量龐大，不僅為我們社區整理保存了寶貴的歷史資料，也在今年特殊情況下，另闢蹊徑，為線上慶祝新年的可操作性提供了保證。屆時，我們會報告《回顧展》的進程，並邀請康谷鄉親們，在線上濟濟一堂，共同欣賞一場由幾代康谷人的才華結晶而成的終極盛宴。

感謝新老朋友們，感謝你們的陪伴和支持！風雨同舟，讓我們繼續攜手同行！



校長的話

游麗惠

中文學校自1975創校以來，歷經不少磨練而至現在的規模，但計畫永遠趕不上變化的，尤其是在這種“COVID-19無形恐懼”狀況下，學校另一考驗又來了，在顧及師生安全及停課不停學的考量下開始線上遠距教學。

遠距教學真的是不同以往的傳統教學，老師和學生們的互動因為網課而受到侷限，老師們的備課時間也因網課而增加，儘管面臨總總的不便，然而學校和老師們為了中華文化傳承的永續性只好硬著頭皮向前衝。除此之外，學校的行政人員更是全力以赴做最好的後盾！當大家都宅在家抗疫的時候，我們的教職員們已經在為遠程教學做一連串的前置作業，其過程中也真實地體現出「網課好難」的窘境。但我們不放棄，因為我們堅信只要付出必有收穫。更因為我有強大的團隊，所以一切事務也按部就班地完成了。行政團隊在暑假期間做了以下準備，

IT與註冊：

須志仁，許家銘，張冬梅，胡鈺麟
成功申請教育版G-Suite，即時更新學校訊息，並確保註冊的流暢

教務： 葉晚林

王暉，康淑芬，莊黎詠，姚崇瑀，王云
安排一連串的網課訓練給職工們練功夫以及教科書的整理

校務： 曾幗薇

田代寧，李寶茵
與學區保持聯絡，並確保教師教具的完整及財務報銷的正常

活動： 梅芳華

簡雅洳，王雷鎮，蔡卓明，楊俊生
安排線上家長Q&A和教科書領取及完成手冊

再者，學校的老師們也是特別給力。新聘的種子老師，真是一種“很特殊”的組織。他們的熱情，是令人感動的，他們的積極，是可以讓其他教師學習的；資深老師們的專業，更是值得肯定的。沒有他們的付出，中華文化的傳遞必會產生斷層。親愛的老師我謝謝你們。

學校是一個教育的場所，學習知識、學習人際互動、學習價值觀等等，這些學習都需建築在一種信賴的關係：師生之間的關心、同儕之間的友誼。如果這種「信賴」、「友善」不存在，那就會師不像師、生不像生，就會有學生嗆老師、強者欺侮弱者等事情發生。孔子說：「名正則言順」，「名正」真的很重要，老師這個角色是要被賦予老師應有的地位與權力，如此，「老師講的話才會有人聽」、學生才會有所學習。而這個「名正」得來不易，除了需要老師本身的言行舉止要有個老師的樣子外，更需要家長們的支持。親師共同合作，才能讓教育子女事半功倍。

如果學校行政在乎學生、老師、家長的感受，必然會兢兢業業扮演好行政就是服務的角色，讓親、師、生都能得到最好的支援與協助。同樣的，在師、生互動上，如果老師在乎學生的未來，就會多一點愛心與耐心、多一點巧思與用心，讓每一次的互動，都有心靈的交會與感動。相對的，如果學生在乎老師，就不忍心讓老師失望，面對老師的指導也會有多一點的體貼與努力。

「我在乎你」，只要是「為學生好」，凡事，皆可談。

在教育的路上，請與我們一起共同努力，因為「我在乎你」！謝謝你們！沒有你們，我是無法獨力完成的。



家長會長的話

曹智安



大家好，我是今年的家長會會長，曹智安。一轉眼，來到美國已經12個年頭，從康州，到麻省，再到現在定居洛杉磯，和很多人一樣，兜兜轉轉了很多城市。而我很慶幸能夠定居到洛杉磯這樣一個在我眼裡氣候絕佳，一天之內可以玩轉雪山和海灘的神奇城市。很多人開玩笑說，我們的州稅高，是因為我們要交天氣稅。剛到洛杉磯，我女兒剛一歲多，隨著她一點點長大並到中文學校學中文，讓我意識到自己周圍竟然存在著這樣一個龐大的華人社區，如獲至寶，非常開心。

我愛人志願做了班媽，我也被志願成了班爸，後來又收到了家長會副會長李炯炯的邀請，成為了家長會的一員，並有幸認識了一群熱心腸的志願者。在前會長艾萍的帶領下，我們參與了很多中文學校和華協的活動，例如每週在中文學校擺攤，讓每位同學可以用voucher兌換他們各種心儀的小玩意；在中秋晚會上，為大家分發盒飯、水、西瓜，忙得不亦樂乎；文化節上，協助指揮現場交通，也為小朋友們購買了各種傳統小零食等等。在這些活動中，學生和家長樂在其中，我們也收穫著奉獻的喜悅。尤其是家長會成員們和諧相處，有說有笑，我們也都挺享受這個過程。我覺得做志願者的收穫除了能夠幫助別人之外，可以 and 一群志同道合的熱心人士相處，互相傳遞正能量，這本身就是一個莫大的收穫吧。

2020對於每個人來說都是充滿挑戰的一年，但生活還要繼續。在校長、老師和家長各方努力配合下，中文學校新的學年已經展開。經歷了上學期的實踐，線上教學對老師、學生和家長不再陌生，在保證安全的前提下，我們的孩子還可以繼續進行中文學習，作為家長我很感恩，在此對老師們表達深深的敬意。

新的學年，我們家長會也迎來新老交替。感謝離任會員馬海珺、何彥、肖凱麗、楚萍和郭彩的無私奉獻，祝一切順利！前會長艾萍將就任華協財務，繼續為大家服務。留任的會員有副會長董平和副會長李炯炯，財務楊雋，以及會員楊端、梁章瑜、杜恩昊和姜岑。另外，還有田方和王勇斌兩位新會員加入。感謝留任老會員，歡迎新會員！新的一年我們將攜手同行為大家服務。我們深知在疫情下開展活動面臨著巨大的挑戰，為了安全，一些傳統活動可能無法開展，但我們會積極協助中文學校和華協儘可能為大家提供一些幫助。

2020，歷史每天都不斷被刷新，重新開啟各行各業是所有人的心願。我堅信，物極必反，否極泰來；期待疫情儘快離我們遠去，我們的孩子可以重回校園，我們可以繼續在加州的陽光下歡聚擁抱！

2019-2020 康谷華協活動集錦

中秋節 (9-14-2019, Deer Hill Park, Oak Park)



中華文化日活動 (11-9-2019, Mary & Richard Carpenter Plaza Park, Thousand Oaks)





共同抗疫

新型冠狀病毒疫情在全球蔓延初期，各地醫療服務機構防疫物資極其短缺，康谷中華文化協會(CCCA)號召當地熱心人士，發起“團結起來——我們抗擊冠狀病毒”的籌款活動，在短短三天內募得捐款近\$14000。按照醫院的規格和標準，分批購買了各種防疫物資捐給中國和本地的醫療機構，共同抗疫，共渡難關！



2-21-2020
First shipment of Personal Protective Equipment to China.



3-30-2020
Donated Personal Protective Equipment to Thousand Oaks Los Robles Hospital.
(Other Ventura county hospitals also received CCCA donated PPE.)



Congratulations to the 2020 CCCA Scholarship Winners



CCCA Scholarship Program provides two types of scholarship annually to the qualified local high school seniors for their outstanding academic achievement or their remarkable community service. This year CCCA was proud to disburse \$7,050 to award 16 seniors from 9 high schools in 6 school districts.

2020 CCCA Academic Merit Scholarship Winners

(15 winners, \$450 each):

Eleanor Liu 劉奧文 (Thousand Oaks High School)

Isabella Tu 徐雅賢 (Thousand Oaks High School)

Vicky Chen 陳欣瑤 (Moorpark High School)

Edwin Liu 刘蔚然 (Westlake High School)

Daniel Yao 姚丹 (Westlake High School)

Max Li 李壯壯 (Westlake High School)

Han Li 李晗 (Westlake High School)

Rachel Lin 林心蘭 (Oak Park High School)

Kristyn Zhang 張婷 (Oak Park High School)

Bordia Borijin 白博迪亞 (Oak Park High School)

Sarah Wang 王亦眉 (Newbury Park High School)

Bryson Xiao 肖駿 (Santa Susana High School)

Jennifer Hu 胡昱安 (Rancho Campana High School)

Vickie Cai 蔡玮琦 (Valencia High School)

Christine King 金佩蓁 (Grover Cleveland High School)

2020 CCCA Community Service Scholarship Winner

(1 winner, \$300):

Maya Johnson (Thousand Oaks High School)



《千橡》編委會

Title	Name	Name	Email
主編 / 廣告主管	吳茵茵	Elaine Lo	elo8890@gmail.com
召集編輯 / 排版主管	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 / 校稿主管	徐衛龍	Weilong Xu	wxu101@yahoo.com
文稿編輯	李瓊	Qiong Li	qiongli_98@yahoo.com
文稿編輯	趙嘉鎰	Emily Chen	journal@ccca-tocs.org
文稿編輯	陳昭吟	Katey Chen	journal@ccca-tocs.org
文稿 / 廣告 / 版面編輯	陳蕙玲	Helen Shih	helenshih168@gmail.com
文稿編輯	章世倩	Daphne Lee	journal@ccca-tocs.org
文稿編輯	管海玲	Hailing Guan	journal@ccca-tocs.org
版面編輯主任	胡若琦	Roshie Hu	roshiehu@gmail.com
版面編輯	司華曉	Scott Si	scottsi80@yahoo.com
版面編輯	包捷敏	Jiemin Bao	journal@ccca-tocs.org
廣告 / 版面編輯	余隆川	Longchuan Yu	journal@ccca-tocs.org
廣告編輯	方梅	Mei Fang	journal@ccca-tocs.org
文稿 / 版面 / 網絡	潘建美	Jianmei Pan	jianm.pan@gmail.com
青少年編輯	林正陽	Tommy Lin	Tommy1227294897@outlook.com

支援志工			
文稿編輯 / 廣告	陸麗珠	Leslie Chou	journal@ccca-tocs.org
廣告編輯	曾幗薇	Janet Tseng	jenettseng@yahoo.com



康谷華協社區講座

康谷中華文化協會 California Lutheran UNIVERSITY
Seminar Series **Asthma and Other Breathing Problems**

英文講座 The seminar will be conducted in English.

It's winter time, which is the time to watch out for asthma and other similar breathing problems. We'll explore how to identify asthma and discuss strategies for avoiding getting sick and when you should come into a doctor for evaluation and treatment.

Jerry Lu, MD
Pulmonologist

Dr. Jerry Lu is a Pulmonary Medicine physician at Kaiser Permanente, Woodland Hills Medical Center. A native of Orange County, California, he obtained a BA in Biologic Sciences from Stanford University, and an MD from The Ohio State University College of Medicine. He completed residency in internal medicine at Northwestern University, then returned to Southern California for fellowship training at Cedars-Sinai Medical Center. He is triple Board-certified in Internal Medicine, Pulmonary Medicine, and Critical Care Medicine. He is passionate about medical education and outreach and has been honored with numerous teaching awards. In addition to his main office in Woodland Hills, Dr. Lu practices at his clinic in Oxnard, and in inpatient consultative and intensive care services in Woodland Hills Medical Center and Community Memorial Hospital, Ventura.

Language: English

When: Saturday, 12/14, 2019 at 9:45-11:00am

Where: Swenson Center, Room SWEN 101, CLU
141 Faculty Street, Thousand Oaks, CA 91360



Seminar is supported by Ventura County American Chinese Medical Dental Association

康谷中華文化協會 California Lutheran UNIVERSITY
Seminar Series **Managing Rheumatism & other Arthritis**

Dr. Nadig will discuss symptoms of osteoarthritis/ rheumatism and its management. She will talk about the difference between osteoarthritis and inflammatory arthritis; she also will briefly discuss about Gout.

Dr. Rashmi Nadig
Rheumatologist

After graduating medical college from JSS Medical College (Mysore, India), Dr. Nadig did her internship and residency at SUNY (State University of New York) Downstate Medical Center in Brooklyn, NY. She worked with Dept of Defense at Brooklyn VA Medical Center for a year before she joined a two-year fellowship training in Rheumatology at SUNY Downstate Medical Center. Dr. Nadig then worked as an attending physician at Rheumatology department at the same University. After moving to California, she has been practicing at Kaiser Woodland Hills for 12 years.

Language: English

When: Saturday, January 04, 2020 9:45-11:00am

Where: Swenson Center, Room SWEN 101, CLU
141 Faculty Street, Thousand Oaks, CA 91360



康谷中華文化協會 California Lutheran UNIVERSITY
Seminar Series **老年人健康的最大風險 - 摔跤**

如何檢測及預防?

据最新的统计,在美国65岁以上的人,有1/3人会在一年内摔跤,导致不同程度的受伤。2017年 Medicare 用在这方面的费用高达\$34 billion, 相当於所有癌症费用的总和。摔跤的内外原因很多,如果能尽早找出各人的独特因素,再加以有效的防范,那么很多摔跤其实是避免的。

五年前我们开始研究用 iPhone 测试身体的晃动,现在已把这基本技术发展成产品,应用在预防摔跤上,并得到专家们的认同。在5分钟内,我们可测试各种和摔跤相关的体动数据,再用 AI 结合其他健康因素,即刻做出摔跤的風險评估报告,包括做出针对性的防跌建议。在香港我们已推出这个首创性的长者服务项目。在这次的演讲中,张博士将会为大家阐述防跌原理的要点,并作示范。

张博士为十位听众在讲座前及讲座后做测试。时间是 9:10-9:40am 和 10:45-11:30am, 如果您有意愿,请 email: debbydchang@gmail.com 报名。

張大凱 Derek Cheung

生於上海,在香港中學畢業後赴美,在史丹福大學獲電腦博士。在矽谷早期的 Fairchild 半導體公司任研究員。1975年初加入位於千橡的 Rockwell 科學中心,工作了32年,包括8年的CEO生涯,成功的將科學中心轉形為獨立的高科技公司。康谷有18家公司與 Rockwell 科學中心有點關係。退休後在 UCLA 工作了2年。又在2011年出版了關於電子歷史的中文科普書“電的旅程”,榮獲2012年兩岸三地評定的“最佳科普創作金銀獎”;英文版“Conquering the Electron”也在2014年出版。張大凱與太太汪偉華分居40年,有三個女兒,都從千橡中文學校畢業,能說流利中文,現定居 San Mateo。

中文講座

When: Saturday, January 25, 2020 at 9:45-11:00am

Where: Ahmanson Science Center, Room ASCI 100, CLU
3260 Pioneer Avenue, Thousand Oaks, CA 91360



您的車可以停在 Regence Ave, Pioneer Ave, 或 Memorial Parkway 上。

康谷中華文化協會 California Lutheran UNIVERSITY
Seminar Series **Coronavirus and Public Health in the Chinese community**

Dr. Levin will be addressing Coronavirus and its impact on the Chinese community in Ventura County and other Public Health issues.

Robert Levin, MD
Ventura County Health Officer/Medical Director

Dr. Robert Levin received his medical degree from the University of Missouri in Columbia. He completed his pediatric residency at San Francisco General Hospital and the University of California, San Francisco. He is board certified in Pediatrics and Pediatric Infectious Diseases. He served as Chairman of Pediatrics at Nativity Medical Center in Salinas, California and later Chairman of the Department of Pediatrics at Mount Sinai Hospital, Chicago. He came to Ventura County in 1998 to assume his current position as Ventura County's Public Health Officer. He has served in that capacity for the last twenty-one years.

As Health Officer, Dr. Levin has been the chief medical officer overseeing all Ventura County disaster and outbreak-related activities and threats.

Language: English

When: Saturday, February 15, 2020 9:45-11:00am

Where: Location change
Ullman 101, Ullman Conference Center, CLU
101 Memorial Parkway
Thousand Oaks, CA 91360



您的車可以停在 Memorial Parkway 上。

康谷華協文化中心的2020

汪宜

作為華協麾下最新的一個分支機構——文化中心，旨在給本縣華人提供一個文化活動場地，及增進和弘揚中華文化在當地社區的認識度的功能。

2018年暑期，華協通過理事會投票表決，定於2018-2019學年之際，開始正式運作文化中心。通過一年左右的努力，在社區朋友們的大力幫助和支持下，文化中心慢慢步入正軌，逐漸開展和舉辦了各項活動。

正當文化中心紅紅火火地步入第二年運營之際，各項活動都在如火如荼進行之時，2020年開始，新冠病毒席捲全球，打斷、打亂、打散了原本文化中心的一切計劃。原定於2月舉行的元宵節慈善募捐午宴由推遲到最後取消，儘管活動最後沒有能夠正常進行，但文化中心的義工們在這期間的辛苦努力和付出，是值得大大讚揚的。義工們在不斷的努力中，不停地調整文化中心的工作。取消了原定計劃的午宴，順利地在網上舉行了慈善捐助活動；在文化中心的大力協助下，華協也成功完成了口罩捐贈的活動，把一批又一批的口罩及時地送到武漢疫情中心，以及千橡周邊城市的醫療機構。

儘管我們對文化中心進行了徹底消毒，但加州政府的新冠政策一出爐後，中心也是在第一時間就停止場地運營了。

在這期間，原本使用文化中心場地進行的各項活動和課程，在中心義工的努力下，儘可能地挪到了線上進行了。各界對文化中心的捐款及支持也沒有因為疫情的原因而停止。許多把文化中心看作為自己家的熱心朋友紛紛慷慨解

囊，或以提供義務講座方式，在不同程度、不同方面上給予支持及鼓勵，可謂“有錢出錢有力出力”，疫情期間的人間溫暖在文化中心的各項活動中發揮得淋漓盡致！

原來的活動包括：

【現代排舞】

【原始點】

【茶藝花藝交流】

除了這些，文化中心還組織每兩周一次的網上多項系列講座，其中包括：

【漫談新常態生活】

【園藝交流】

【廚藝交流】

【繪畫分享】

【中醫看疫情談免疫】

等專題。

由於疫情的影響，千橡中文學校的運作也同時受到了極大的限制，各位學校的老師和工作人員排除萬難，克服各種困難，把原先的課堂教學挪到了線上，中文學校也節省了租借千橡高中校舍這一筆巨大的開銷。作為華協唯一的實體場地——文化中心，在中文學校開學的運作中，起到了巨大的作用，配合學校的需求，成為分發教材的重要場地，使新學期網上教學能順利進行！

我們現在正等待政府的新政策，盼望疫情解除，重新回到文化中心場地進行運作的那一刻。



在美國第一次作義工

郁志一

來美多年，耳聞目睹了不少做義工的人和事，我覺得這是一種很好的社會風氣，也是一種做社會公益和助人為樂的愉快之舉。終於，有一天我也有了作義工的機會。

我居住的千橡城有個“康谷華協千橡文化中心”，那裡經常舉辦各種與華人文化有關的活動。譬如：一年一度的春晚，中秋晚會，開辦各種人們喜聞樂見的藝術興趣班和各式的講座等，很受華人的歡迎。大約在今年三月份左右，“康谷華協”開辦了一個“大家都來畫素描”的興趣班，報名的人很踴躍。由於場地條件的限制，所以對報名人數設了一個上限，報滿20人為止。

開班那天，老師先給大家介紹了一些古典名畫，並讓大家觀賞。接著就讓大家開始寫生作畫。在作畫至結尾時，她說，下週有事要外出，不能來上課了。隨後她指著我對大家說，下次可以請郁老師來上課。我看了他的作畫過程，完全可以勝任。接著她就徵求我的意見。我開始有點懵，但一想自己原先有點繪畫基礎和基本功，就不如拋磚引玉，把自己的一些知識和技藝奉獻出來，與大家分享吧。於是我就答應了。老師很客氣，同我協商講課費用的事。我想偶爾代一次課，怎麼好意思收錢？再說，此機會正好可以回報社區。我說，我就作Volunteer吧。老師一聽，很欣喜地接受了。

回到家，我開始精心細致地備課。我把下一次上課的素描寫生作業先畫了一遍，然後做成課

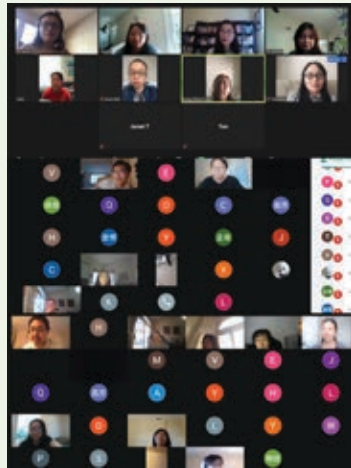
件PPT。我的妻子也做了些協助工作，並提了些建議，我做了改進。

開課那天，我早早地到了“康谷華協”，在其他人員的協助下，擺放好素描寫生的作業。隨後學員們絡繹而至。上課時間到了，我準時開講，教室裡靜默無聲。我打開PPT，邊演講邊示範，並結合PPT展示的圖例和步驟進行講解。我講了素描的基本知識，以及素描的三面五調等基本原理解。接著，我就讓學員們展開素描本，開始寫生作畫。在他們作畫的時候，我穿梭其間。他們的繪畫興致和熱情都很高，但所描繪的對象有一定的難度，我就給他們做個別細緻的示範和指導。漸漸地，他們描繪的形象顯現出來，大家開始興奮起來。我觀察了一下學員們的素描寫生作品，嘿，真不錯！他們各自的創意、潛在的造型才藝，都在這個時候顯露了出來。

素描寫生課將近尾聲時，綜觀學員們的作品，各有千秋：有的形象逼真，有的栩栩如生，還有的似乎已經有了自己的風格，實在是豐富多彩。而他們呢，個個充滿了成功的感覺，很高興。見到如此的成果和收獲，我感到非常的愜意，也像他們一樣充滿了成就感。我暗暗慶幸自己在不經意間作了一次志願者。這種義工行為給大家帶來了文化精神上愉悅的同時，也給自己帶來了心靈上的快樂和享受，真是一舉兩得。如果以後有作義工的機會，我一定還會欣然接受的。

中文學校報導

游麗惠



《禮物》作文系列

指導教師：江華培 Paige Jiang



禮物——孔明鎖

王修軒 Grady Wang

我最喜歡的禮物是爸爸的朋友高叔叔送我的一套孔明鎖。

孔明鎖是中國古代土木建築固定接合器，它不用釘子和繩子，完全靠自身的結構連接在一起。看似簡單，要將零散的木塊組合起來，卻不是一件容易的事。所以孔明鎖也是一種智力玩具。它不僅可以開發大腦，還可以訓練手指的靈活，還能培養耐心。

我從得到這份禮物的第一天起，就愛上了玩孔明鎖。每當我做完作業有空的時候，就會拿出來玩。我這套孔明鎖玩具裡有四種玩法：籠中取寶、籠中取鎖、魯班球和二十四鎖。雖然玩具裡配有說明書，但是要看懂圖形和繁瑣的箭頭指示，真的是要有足夠的耐力。我對照說明書不斷地試著搭起來，失敗了再試，一次次的嘗試。每種玩法我都花了不少時間才琢磨出其中的奧秘。

現在我已經能得心應手地、快速地將各個零件組合起來。我太喜歡這份禮物了，我希望下個禮物最好是更複雜的孔明鎖。

聖誕節禮物

翁欣俐 Celeste Ang

去年聖誕節我收到一份很特別的禮物，爸爸媽媽請了聖誕老人來我家做客。

這是我第一次和聖誕老人近距離接觸，他的白鬍鬚，白眉毛都觸手可及。聖誕老人跟我們一起唱歌，一起做遊戲。還講了很多有關聖誕節的故事，他還帶了一些聖誕禮物送給我們。我們全家度過了一個愉快的聖誕夜。爸爸媽媽送我的這份禮物真是令人難忘。

我多麼期待今年的聖誕節來臨，我想爸爸媽媽一定又會送我一個意想不到的禮物吧？

聖誕節禮物

阮承浩 Albert Ruan

時間過得真快，聖誕節就要到了。我很開心，因為我又可以得到很多聖誕禮物。

今年我最想要的聖誕禮物是一台電腦。我可以用電腦做作業，學中文，看兒童節目，當然空時也能玩玩遊戲。但是要得到這個禮物，爸爸媽媽提出了要求：我要幫忙做些簡單的家務，而且在學習上要有進步，在家裡必須經常用中文和他們對話……

其實我知道無論是否有禮物，爸爸媽媽這些要求都是對的，我一定會努力去做，當然有禮物就更完美了。





聖誕節禮物

江心怡 Emily Kong

今年的聖誕禮物我想要一張Amazon的禮品卡。

因為記得去年我希望有個貓式耳機，姑姑送了我一個紫色的，可是我更想要個粉色的，不同式樣的。還好另一個姑姑送了張Amazon的禮品卡，我終於在網上購買到我心儀的禮物。同時我還發現Amazon裡有很多實體店和網站所沒有的商品，品種非常多，價格還比其他商店便宜。

我如果能得到一張Amazon禮品卡就可以挑選一些禮物送給爸爸、媽媽和朋友了，你覺得我這個願望不錯吧？

生日禮物

馬萌萌 Alice Ma

今天是我十歲的生日。晚上我點燃生日蠟燭，和媽媽一起唱起了生日歌，這時媽媽給我送來了生日禮物。

啊！好漂亮的一盒水彩筆。我迫不及待打開看：有紅色、黃色、綠色……哇！共有八十種顏色。我高興極了！我非常愛畫畫，而且畫過許多日本的卡通畫。我的畫還在我們居住的南加州Venture County舉辦的青少年畫畫比賽中得過一等獎呢。我立刻拿出盒裡的畫筆，當場就個媽媽畫了一幅畫。我還準備給我的老師 Ms. Hernandez畫一張生日賀卡，因為明天是她的生日，我也要祝福她。

我感謝媽媽的禮物，我會用它描繪大自然的美，畫出美好幸福的生活，畫出更多更美的圖畫。

生日禮物

石御思 Scarlett Shi

每年我過生日，爸爸媽媽都會問我想要一個什麼禮物。今年我想要的是哈利波特的樂高，因為我的好朋友Emily有很多這樣的樂高。

我最近正在看哈利波特的小說，我對書裡說的Hogwarts學校的城堡產生了濃厚的興趣。這是

一座很大的，八層高的建築，城堡有很多的塔樓和角樓，它還有很深的地牢。在這座城堡裡發生了很多故事。我想如果我擁有一套這座城堡的樂高，一定非常棒！

明天我就要過生日了，我也能得到我想要的禮物了，越想越覺得興奮。我想像著，明天我打開禮盒，就可以和弟弟一起把城堡搭起來。然後，我扮成Ginny，弟弟扮成Harry，我們一起演哈利波特的故事和遊戲。啊！我真希望明天快點到來！

新年禮物

鍾一舞 Eve Zhong

元旦的一早，我七點就悄悄地下樓準備早飯。因為我想讓爸爸媽媽醒來時會有個驚喜。

我按照前幾天就想好的步驟，先拿出做小蛋糕的容器，然後將我在網上查好的配方，按照比例一步步地對照著做。蛋糕在烘烤時，我就開始炒雞蛋。我有一點兒緊張，怕火苗太大會發生火災。我小心翼翼地翻動著平底鍋裡的蛋，不一會兒，黃黃的炒蛋散發出陣陣香味，我趕緊拿出盤子將炒蛋放入盤中。我又切了一點水果放在盤裡，這時小蛋糕的香味飄出來了，我小心地打開烤箱，哇！成功了。我在每個盤子上再放上一個小蛋糕，又拿出杯子倒了果汁。看看桌上精心準備的早餐，總覺得還缺點什麼。對，如果桌子中間有一瓶花點綴，一定更完美。我趕緊到後院摘了幾支玫瑰花，又找了一個圓溜溜的花瓶，將花插進瓶中，放桌上。大功告成。

就在這時，我聽到爸爸媽媽的聲音了：“我們家有田螺姑娘了。”我立刻迎上去說：“爸爸媽媽，元旦快樂！今天是新的一年的第一天，我要給你們一個驚喜。”大家都樂了。

南加州 千橡中文學校

2019年11月

十年中文教學心得

朱琳

自從站上千橡中文學校的講台，一轉眼已經過去了十個春夏秋冬。幾百個學生的名字雖已不再一一熟記，但是絕對一眼就能從中文學校那一張張稚嫩的孩子們的面孔裡認出那些曾經的學生。

十年前剛加入千橡中文學校的教師隊伍時，我就立下了要為弘揚中華文化奉獻自己的綿薄之力的決心。如今十個年頭過去了，不只是在課堂上教出了一批一批的學生；也從多年的中文教學中積攢和收獲了不少的教學經驗和體會；更重要的是，在多年的教學及相關的活動中留下了很多和孩子們相處時的愉快回憶。

我曾參加過六次南加州中文教師研習會，如飢似渴地學習和汲取了不少資深教師們寶貴的海外中文教學經驗，受益良多。我運用學到的這些寶貴經驗，結合自己對海外學生學習中文的認知，在教學中不斷摸索，體驗和改進，逐漸積累了一些自身對海外中文教學的有效經驗和方法，這對我這些年來在中文教學方面的不斷自我提升和完善有很大幫助。我的中文教學理念是以培養孩子們中文聽說讀寫的能力為準則，同時致力於開發以學生為中心的各種課堂教學活動，提供給學生各種形式的練習中文和了解中華文化的機會。我覺得作為一名海外中文教師，要教授這裡的孩子們學習中文知識，一定要營造一個輕鬆愉快的學中文氛圍，培養和提高孩子們對學習中文的興趣，激發他們學

習中文和了解中華文化的熱情。所以我在十年的教學實踐中，結合自己所用的美洲華語四年級教材，給學生們製作了一套套有趣的課堂教學活動：

字的對話

中文說笑話比賽

包餃子過新年

多音字搶答

動詞演演看

量詞對號入座

背唐詩比賽

反義字找對象

看圖說故事

以及生字和詞組的“賓果”等等。通過這一系列生動有趣的教學活動，既活躍了課堂氣氛，又使學生把日常教學中學過的中文字和詞語，得到了進一步理解、強化、有助於記憶，也提高了學生們的中文口語表達能力。

十年來，每個周六去中文學校講課已成為了我日常生活的一部分。雖然有時也會遇到不得已的難處，偶爾也會因忙於中文學校的事，忽略了家人，而心有虧欠。但是每年學校放假前，看著滿心感激的家長和依依不捨的孩子們，心裡總有一種說不出的欣慰和滿足。



欣賞，讚美，和鼓勵

張建萍

記得十幾年前，我第一次參加南加州中文學校聯合會舉辦的優秀教師頒獎會，看到有的老師從事海外中文教學20年，甚至更長，很是敬佩，並被她們的執著、堅持和愛心所激勵。驀然回首，我也到了那個當時讓自己佩服的老師行列裡了。

1996年我們全家從東部移居到千橡市，兩年後，大女兒入千橡中文學校學習中文，就此與千橡中文學校結下了不解之緣。2000年我也加入了千橡中文學校這個大家庭，成為一名中文老師。

每個星期六的早上，看著家長們陪伴著孩子們來到中文學校學習中文，很是感動，更加覺得自己有責任和義務為海外的孩子們架起傳承中國文化的橋樑，讓這些生長在美國的“香蕉人”，在這塊土地上學習中國漢字，瞭解中國文化、歷史和習俗，以便長大後有更廣闊的發展。

面對這些在美國長大的聰明可愛的孩子們，如何讓他們學好中文，對中國文化和習俗感興趣，對我們老師來說，是一個很具有挑戰性的課題。世界著名的心理學家威廉姆·傑爾士曾說過“人性最深切的需求就是渴望別人的欣賞”。在我的教學過程中，我認為欣賞學生、讚美學生、鼓勵學生是一個行之有效的教育方法之一。每個學生都有他獨特的個性和長處，他們的內心深處都渴望得到別人的重視，肯定和欣賞，特別是自己的老師。作為一名在海外教授中文的老師，要善於發現孩子們身上的閃

亮點，並及時給與鼓勵和讚賞。從而使他們樹立自信心，挖掘自身的潛力，願意來中文學校，喜歡老師，更喜歡老師講課的內容。這樣，他們學中文的興趣就會越來越濃，他們的中文水平也就越來越高。

我曾教過一名學生，她不善言談，也不與班裡的其他同學往來，中文成績很差，但她畫畫很好。有一次我們學完《古詩二首》後，我佈置的作業是請同學們回家模仿古詩，學寫一首詩並根據詩中的意思畫一幅畫。她認真地畫好了一幅畫，用流利的英文寫了一首很美的詩，並在旁邊用歪歪扭扭的漢字，錯別字和拼音翻譯成了不太符合英文意思的中文詩。當我收到她的作業後，首先對她的畫和英文詩，給予充分的肯定和讚賞，然後又對她說，如果你的中文詩能像英文詩那樣，你的這份作業就是perfect。她似乎從我這裡得到了肯定，找到了自信，從那以後，她上課變得很用心，作業也認真完成，甚至有的時候，在課堂上，她怯怯地舉起小手，回答我的問題。一年下來，她的中文進步很大，考試成績有了明顯的提高，人也變得開朗許多。

著名的英國戲劇家莎士比亞曾說過：“讚美是照耀我們心靈的陽光，沒有它我們的心靈就無法成長”。只要我們及時發掘學生的潛能和優點，不吝嗇我們的讚美，用欣賞的眼光去看待、去鼓勵、去教導，讓他們充滿信心，充滿陽光，我們就會收到意想不到的效果，中國的悠久歷史文化，就會在他們身上得以傳承。

欣賞 讚美 鼓勵 欣賞 讚美 鼓勵 欣賞 讚美 鼓勵



讓孩子成年又成人

思南

星期六的早上，我趕去任教的高中的表演廳，參加當地學區舉辦的《如何讓孩子成年又成人》(How to Raise an Adult)一書作者的講座。在門口，我的學生漢娜正在發傳單，她詫異地問：「老師，你怎麼來了？」我揚著手中的傳單說：「我要學習怎麼讓你們成年又成人。」正說著，一位法語老師過來打招呼，她說：「我家有一個十五歲的青少年。」我們相視一笑。

表演廳裡坐著一百多位當地的家長和學區負責人以及教職員。不久前，美國高校入學醜聞被曝光，輿論中、朋友圈都在談論名人父母為了孩子進入名校不惜賄賂、舞弊的事件，聞者驚駭者有之，譏誚者有之，這個講座在此時舉辦恰逢其時。

作者朱莉幽默、詼諧，她的開場白是：「我們這裡沒有直升機式的父母，我們是沒有問題的父母，來聽講座是為了回去告訴別的父母怎樣教育他們的孩子。」她的話引起了觀眾席上一片笑聲。

朱莉從自己在史坦福大學做新生教務主任(Dean of Freshmen)，尤其是養育一雙兒女的經歷來闡述她的教育觀。她認為從嬰兒潮這一代人做父母開始，人們對兒女的教育過度介入，過度保護，以至於孩子缺乏自我管理的能力和學習的主動性，並造成孩子與父母關係緊

張，和孩子的心理問題。加上美國文化中過度追求名校，使得孩子在繁重的學業下，壓力重重，快樂無幾。

她建議父母避免為孩子包辦一切，避免直升機式管理，讓孩子為自己的選擇負責，在挫折中學習、成長。同時，給孩子更多的關心，而不僅僅是關注他們的學業，更是做一個傾聽者、輔助者，以培養一個成年人為目標。

她特別提到了最近發生的美國大學入學舞弊事件，這些父母不僅自己觸犯了法律，而且讓孩子成為名校效應的犧牲品。同時也談到了美國新聞中大學排名的誤導作用和他們給家長和孩子帶來的壓力。針對高中生繁重的學業，她建議學區的總監是否可以考慮把AP課程的數目設上限，比如五門。她認為，應該給孩子時間和空間去從事他們真正喜歡的事，來培養他們的興趣，而不是用成績與大學入學作為唯一的標準來衡量學生成功與否。

上個星期六，正巧有一位譯者彭小華來我們教會，介紹她的一部譯著《最好的告別》(Being Mortal)。她同時也是這本書《如何讓孩子成年又成人》的中文譯者，她提到這本書在大陸引起了很大的回響。我可以想像大陸的父母是多麼需要這樣一本書。

我旁邊坐著一位美國家長，她的孩子在我們附近的一所私立學校讀書。我們談到對這本書的看



法。我問她：「為什麼自嬰兒潮這代當父母以後，大家開始變得小心翼翼？我們小的時候，不都是被放養的嗎？怎麼成了父母以後，就開始圈養孩子？」我想起小時候，在上海部隊大院度過的呼朋引伴、無拘無束的日子。我許多人生的基本技能就是在那段時間打下了基礎。她說：「也許是因為現在的媒體發達，我們聽到了太多的壞消息，認為現在的社會不安全。」她不好意思地說：「不瞞您說，我的孩子今年十六歲，在申請大學的暑假實習班，當我發現孩子寫的申請信沒有經過我的修改潤色就發出的時候，我十分驚駭。不過最後孩子還是被學校錄取了。」她的臉上浮現出欣慰之色。

朱莉在她的講座中非常坦誠地談到，當她的女兒告訴她，她不願意多學一門課只為了討好高校的錄取官的時候，朱莉心中十分掙扎。一方面，她認為自己是教育專家，寫了一本暢銷書，教育別的家長怎樣教育兒女。另一方面，她承認孩子比她成熟，女兒教育朱莉如何成為一個有遠見、陪著孩子一起成長的母親。她談到，當她發現她的兒子因為繁重的課業，在用Google翻譯西班牙語的功課時，她極度震撼，她對先生說：「我的孩子竟然在作弊！」她意識到問題的根源是在於孩子繁重的學業，於是去找兒子談話。她問兒子：「你是否願意考慮放棄西班牙語課？」她向來循規蹈矩的長子睜大雙眼問：「真的嗎？我可以嗎？」朱莉回答說：「我在乎你，勝過你的學業。」她的聲音哽咽了。家長和孩子都明白，進入加州大學的最低要求之一就是學習二至三年的外語。

從2009年開始，我進入加州教師執照課程的學習，到現在走過了十年的時間。這十年的過程中，作為老師的我，明白教育學理論，知道應該怎樣按照全人教育的理念設計教案，在輔導學生規畫他們的將來時，我對他們說：

「不要擔心輸在起跑線上，人生處處都是起跑線。」但是作為母親的我，常常



在現實中對自己孩子的教養，失去方向，常不由自主地焦慮、擔憂。教育理論常常是用在別人家的孩子身上，對自家的孩子則另當別論。這樣的雙重標準，其中有幾分是出於對孩子未來的憂慮？又有幾分是出於自己的虛榮？

講座結束後回到家，我的一雙正在讀大學的兒女正巧在家過春假，他倆在客廳的沙發上分別占據一個角落，埋首在電腦中。我把這本書給他們看，跟他們分享我的體會。他們有禮貌地點著頭，眼神卻似乎在說：「太遲了！」

我安慰自己說：「十年樹木，百年樹人，我還有機會重修教育這門課。」（寄自加州）

原載世界日報副刊2019年05月29日



新詩二首

謝桂棟

新遇

我不理睬
因大霧，阻隔了去路
昨天還是一團小霧
今天卻滿天彌漫了

我不得不回頭
向屋後的山澗走去
那裡，還會有朋友

春雨過後的蹊徑，還冷著
樹菇都爬上了臥地的舊枝
岩苔蘚也鼓起身，換上了新衣
只有老石，戴著口罩
頭頂還壓著帽子

我，一反今規
在小溪的這邊，擁抱年邁的橡伯
再到另一邊，撫摸年少的花菇
然後坐在崖兄寬厚的肩膀，遠望
渴望盡快放晴的天空

當人們叫嚷著封閉
我走進了新遇的天地
在那片，匯微息於芬芳的山澗
洗一場“森林浴”
換一身輕鬆的生靈氣

世變

形怪的過雲
好像一道魔影，閃人世境
無聲無息

紗窗外，白毛狗伴著紅傘
在巴西柳下散步
車與馬的喧騰
只在車庫，馬廄內自大

花鐵的玄關
猶如超級鎖具，冷峻無情
春宵頓失

前院內，綠蜂鳥逗著彩花
飄擺著逐一熱吻
眼與心的感觸
囿於家中，胸室內自陶

這世，變了
我給想象，按上了一雙腿
配一對哪吒的飛輪
去縱橫山嶺，穿梭林稍

二零二零年三月於
Bell Canyon



紫薇花開

曹進

來美四年後，省吃儉用，靠微薄的薪水買了我們自己第一幢房子。夏天住家周圍馬路兩旁，小樹漸漸花滿枝頭，一團團鮮艷的紅色，真漂亮。

原本工作的公司收益好，隨之造樓蓋房、大興土木，幾幢行政大樓前面的空地被闢為公園，種植了許多銀杏樹，以及一大片和住家周圍馬路上同樣的樹。夏天，頭頂朵朵紅花，腳踏滿地落花，同事們坐在桌旁休息，吮著咖啡，談天論地。孤陋寡聞，這樹什麼名字也不知道。直到有一次去植物園，看到這樹下面的用英文標示「Crepe Myrtle」，才知道它有個漂亮的名字叫紫薇。

紫薇樹原產中國南方，有兩、三千年歷史；人們經過不斷的改良，培育出許多新的品種，廣泛栽培於熱帶、亞熱帶各地。它樹姿優美、樹幹光潔，花色多樣，有大紅、粉紅、紫色、藕白等。花開於炎夏，落幕於仲秋，花期較長，亦有「百日紅」的美稱。

第二次搬家，住到上班的公司附近。住家的馬路上只種著一棵棵橡樹，然而社區大門旁公園的露天停車場上種了多棵紫薇樹。我們一年四季周末早晨在這裡練習太極拳，特別在夏季，既練拳又賞花，樹前花下陪伴我們度過了美好時光。

退休幾年後又一次搬家，兩年前搬到同一個社區、位於拐角處一幢平房，門前屋後以及柵欄冬青圍牆，有八棵紫薇樹環繞，和馬路上種植的植

物一樣。奇怪的是，我家周圍的紫薇樹去年都沒有開花，但在霜降之際，樹葉染紅，呈現南加州難得一見的紅葉之秋景。不久之後聽從鄰居朋友的建議花錢請人剪枝，以待來年。

今年春去夏來，翹首以盼，去年剪枝後的紫薇樹漸漸地抽枝發芽、長出新枝新葉，慢慢枝葉扶疏。我們每天早上和下午幾次觀望，新枝尖漸漸地冒出了花蕾。幾天後清晨，看到第一片細小的

粉紫色花瓣，興奮之情溢於言表。看來紫薇也像有些水果樹一樣，有大、小年之分，今年是大年；也可能由於去冬剪了枝，導致房前屋後、環繞住家的八棵紫薇樹先後花開蕾放，姘紫嫣紅，錐形花束隨風搖曳招展，驚跑了蜜蜂。

馬路上，一棵棵樹上花團左右相連，形成一排排花潮湧動。看著門前和窗外的花團錦簇，心情舒暢。退休賦閒在家，目前疫情仍舊持續，還不能去健身房，也很少出門，常坐在後院花前涼棚下手捧唐詩宋詞，補缺詩文知識匱乏。宋朝李流謙的詩篇：「庭前紫薇初作花，容華婉婉明朝霞。何人得閒不耐事，聽取蜂蝶來喧嘩。」正是當今的寫照。但願美麗的紫薇花帶給人們好心情，和安全度過疫情的希望。

(世界日報家園2020-7-23)



我心中的大树

瀟楓

家鄉在我的記憶中最深刻的是那條潺潺的小溪，還有河邊兩岸的垂柳。不僅是在河邊，在我們家屬區樓房之間也有一排排的垂柳。小時候，家屬區樓群只有十座蘇式的樓房，東西兩側是平房。可能是那時候我太小，所以記憶中的柳樹又高又大，每年春天柳枝吐綠芽，那是我們小孩子脫去冬衣的時節。“梨花淡白柳深青，柳絮飛時花滿城”，北京春天的名片就是漫天飛舞的柳絮。家父雖然每逢春天就很難過，過敏得一塌糊塗，可我卻很喜歡漫天飛絮的感覺。在春風的吹拂下，它們悠然飄離，浮遊於天地間，如片片雪花；它們飄忽不定恰似夢的渺茫，也似鏡月水花的幻想。那種彩虹般的夢，讓小孩子對世界充滿了好奇和憧憬，也讓我感覺像孫悟空一樣可以遨遊天空。小朋友們還會拿柳絮吹來吹去，彼此開玩笑。我曾天真地把大把大把的柳絮放到枕套中，做了一個舒服的枕頭，柳絮展示了一個幻夢的春天。

我記得父親在部裡搞四清的時候，在一個冬日我問母親，“父親什麼時候可以回家？”母親望著窗外光禿禿的柳樹，似是對我，也似是自言自語，“在柳樹開花的時候，你爸爸就回家了。”所以每到春天柳枝泛黃的時候，我還會站在樓間的柳樹下，仰頭尋找柳樹開花的樣子。然而直到我長大，柳樹開花的情景一次也沒看見過。我不知道這是母親安慰小孩子的話，還是充滿了期待。就在我還沒有放棄的時候，一個夏天的傍晚，家屬區傳來裝甲車的轟鳴聲，兩輛531型兩棲裝甲車開進了家屬區。粗大的鋼絲繩往巨大的柳樹一綁，另外一端牽在裝甲車上，隨著兩聲發動機巨大的轟鳴聲，一棵碩大的柳樹應聲連根被拔了出來。那天我和很多小朋友一樣追在裝甲車屁股後面，看著鐵傢伙把一棵棵的柳樹放倒，我們還嗷嗷地叫好。一個週末過去，柳樹都被移走，柳枝也全部清理乾淨。一早起來我下樓去上學，放眼望



去，我家所在的六樓，和四，五，七樓之間一片光禿禿，看上去那個彘扭啊！更多的是傷感，好些個日子這個勁兒都過不來。想想爲什麼呢？因爲那棵楊柳不知什麼時候已經種在了我的心裡，成爲了我生命的一部分。我到了國外近三十年，每每在夢中看到家鄉，還是那一排排的垂柳，柳樹是鄉愁的標誌，也是故鄉的記憶，它承載了我童年美好的回憶。

父親是我心中那棵最茂盛，最粗壯的樹。父親這棵大樹爲我們這個家遮風擋雨幾十年，可我很長一段時間不自覺，甚至還會有錯覺。我的鄰居，同學和小朋友都很羨慕我有一個無所不會的父親。保姆走後，父親在繁忙的工作之餘，幾乎包攬了所有家務。我家和大多數北方家庭一樣，父親不僅是一家之主，也左右了全家人的喜怒哀樂。即使是在文革期間，老爸在家也是說一不二。父親的以身作則、無微不至的關懷、一家之主的威嚴，像一棵大樹時時刻刻、無所不在地保護著我們。即使我們長大了，獨立生活並成家立業了，遇到問題還是會想到父親，也會有同他聊聊的心願。記得當年年少輕狂，成爲了文革後第一批高考入學的大學生，更是有點飄飄然，又趕上中國社會撥亂反正的動蕩時期，週末回家與父親聊天，不時流露出對社會和政治的不滿情緒。父親看在眼裡，沒有多講，只是淡淡地說了句，“一代人有一代人的責任和義務。”我當時並不理解父親究竟是在說自己，還是在教育我。直到我也到了父親的年齡，一天看到小弟發給我一張家父的照片，我似乎才理解和明白這句話的含義。那是一張父親站在一尊大型石雕前的個人照片，父親右手扶著雕像，面容欣慰和平靜，

在雕像的底座上刻有父親和另外一位長者的名字，以記念他們和他們的戰友們對新中國做出的貢獻。

2019年底父親這棵大樹終於慢慢地倒下了。在父親遺體告別儀式上，我敘述著兒子對父親的思念，言語間是情真意切的懷念，悲痛和思念的情緒在腦海中幻化出的是一棵參天大樹。回到美國的家中，我常常站在後院，置身於滿園的綠色之中發呆。望著高聳入雲的巨大棕櫚樹，我很感慨：我再也看不到幼時那些高大的垂柳，但是在我心中父親這棵大樹依然枝繁葉茂！



王瑞芸

印度的神牛



二零一九年二月我第一次踏上了印度的土地。

關於印度的傳聞，我們每個中國人幾乎都聽到過：街道亂無章法、人車爭道，還得加上神牛滿街，隨地拉屎。一去果然，從機場到新德里市區，正好在下雨，街道邊上的垃圾雜物倒映在水坑裡，視覺上就產生出雙倍的垃圾。我心裡想，媽呀，就是中國的一個三級縣城，也要比印度首都的街道顯得體面些。如果說北京的堵車是呈線狀的，那麼這裡的堵車就像是一盤棋子被人生氣推亂了的那種效果。

城市裡真有牛——只是在新德里市沒有瞧見，聽說被一位強悍的女市長全給“清洗”出去了，然而，其他每個城市街上全看見有牛。那些牛和城裡的流浪漢們一樣，滿街走，隨地宿，可叫人大吃一驚的是，它們看上去個個都比印度流浪漢們乾淨體面。印度街頭的流浪者，形象基本瘦小乾枯，膚黑體髒，可是牛們沒有一個瘦弱齷齪，幾乎全有一付“豐衣足

食”之相。而最引人注意的是它們那副悠遊、從容、舒緩、莊嚴的氣度。汽車、電動車、三輪車、自行車……汽笛喇叭鈴聲此起彼伏，所有的車都緊貼著它們的身邊奪路而行。在那種險象環生的交通中，連我們都慌得心跳氣喘，張惶無措，可是牛們連眼都不眨，該怎麼走還怎麼走，從它們從容而莊嚴的步態看，它們心率和呼吸肯定也不會有一絲起伏的，真“神”啊！這時我才醍醐灌頂，為啥中國人形容特別棒的狀態會說“太牛了！”原來是真有出處的。哦，發明這說法的該是印度人吧？或者至少是到過印度的中國人吧？

印度是有種姓制的國家，聽說牛也被分了等級。水牛處在最低等，被奴役，抽打，老了被殺了吃肉，皮革做鞋；黃牛通常也用來幹農活，老了也會被宰殺。獲得“神牛”身份的只是一種背上帶瘤的白牛——“瘤牛”，印度教中稱為“Brahman”——婆羅門牛，是被印度教指定的神物，因為印度教的主神之一濕婆的坐



騎就是一頭這樣的白色公牛，名“難迪”（Nandi），因此它也身價百倍。在印度各地的濕婆神廟前往往會為公牛塑像，牛脖子上還掛著一串串花環，昂首欣然地收獲著人們對它的尊敬。印度人如果殺了這種神牛，罪同殺人！另外，在印度奶牛也不能殺，凡是母牛都要被尊重。這習俗一方面出自民間百姓樸素的感恩心態，比方說有精明人指責他們繼續飼養無生育能力的老母牛根本就是一種浪費行為時，他們會困惑地反問：你的母親老了，你會把她送到屠夫那裡去嗎？精明人聽了有只臉紅耳熱，落荒而逃。然而，尊重母牛更為深刻的含義則是：在印度教的教義中，母牛與輪回轉世有關，從一個惡鬼輪回成爲一隻母牛要經歷 86 次轉生的過程，然後第 87 次就能轉生爲人了。如果誰殺了一隻母牛，那可慘了，這個人的靈魂就要直落到底，重新從最低一級



開始——那可是極其漫長苦難的歷程啊，誰還敢殺母牛！印度教徒進而還發展出這樣一個習俗，他們在親人死後，會捐獻錢財給神廟去飼養寺廟裡的牛，因為他們相信，死者升天需要穿越一條火焰河，家人爲其捐錢供養了牛之後，死者在冥界就會獲得抓住一條母牛尾巴的許可，這樣就能順利游過火焰河了。有些正統的印度教徒乾脆在臨終前要求得到一條牛尾巴，直接搞定！

這樣一來，印度這個國家中牛的數量成爲世界之最，約一億八千萬頭。由於大部分的牛既不能殺，養著它們又費事費錢，所以印度人乾脆把它們放到街頭，吃百家飯，那對牛真是不會構成問題的。因爲我們一路看到，印度人的廚

餘垃圾就那麼做著擱街邊上，不用垃圾桶裝，更加不建什麼垃圾箱。於是，牛們早上一睜開眼睛，從一家的廚餘吃到另一家，輕輕鬆鬆就讓自己體肥膘壯的，然後當街一臥，抖抖耳朵，甩甩尾巴，眯著黑黑的眼睛看看太陽，日子過得相當輕鬆自在。惹得人簡直會想，一個有點頭腦的靈魂還犯得著費事從 86 層去升往 87 層嗎？就印度的情況看，牛的命幾乎比人的命好。在印度邊遠地區，一個女子的價值往往不如一頭牛。沒有人會虐待牛，可是虐待人的情況卻可能發生，有些早婚的女童甚至會被虐待至死，卻沒有人覺得過分。如此看來，不

妨就呆在 86 層挺好！

有一天晚上，我們在瓦拉納西恆河邊的一條小街上踱步，瞅準一家賣奶茶的小鋪子，要去買印度奶茶喝。鋪子小得不能再小，門口不到一張雙人床寬，一半被燒奶

茶的瓷磚櫃台佔了，另一半還靠牆設了一排長凳，上面鋪設已經看不出顏色的棉質布墊供人坐下喝茶。櫃台和長凳間留出的狹窄過道，人幾乎要側著身體才能走進去。饒這樣，卻有一頭白色的小神牛攔在門口，正與坐在門口的一位年輕西方女子糾纏不了。它把頭去蹭她的手、她的胳膊、她的肩膀……女子朝它說，好啦，好啦，我沒有東西給你吃啦！它哪裡肯聽，只管用黑色的小鼻子，頭頂還未長出犄角的白色小包（乳牙似的）不停地去蹭她，根本就是個撒嬌的孩子。我們在一邊看了又驚又笑，下意識地摸摸全身上下，懊惱包裡沒有討好小牛的食物。櫃台背後賣茶的印度大叔看不過去了，手裡撮了一撮東西——也許是冰糖（我猜），伸手遞給女子，女子笑嘻嘻接了，笑嘻嘻

嘻去餵小牛，小牛在她手掌心裡吃了，更加不肯走，整個身體都往那個女子靠過去，恨不得鑽進她懷裡去。女子又笑又躲，又愛又嫌……真是惱人而甜蜜的印度麻煩啊。我笑問她從哪裡來，她說，“從澳洲來，就一個人，啥也不知道，嘩啦一下子就飛來了。”哇！我看著她一直梳到頭頂的馬尾辮，利索緊身的牛仔褲、運動鞋，一條紫色的印度披肩圍著上身，粗大的銀色戒指是戴在食指上的，就知道這是那種無牽無掛，能打起背包走天下的典型西方女漢子。我朝她豎豎大拇指說：“佩服！勇敢！”她臉上的線條突然軟了下來，朝我微笑道：“我只求能平平安安地坐上回澳洲的飛機，就好了。”我說“這個不難，你只要千萬把持住了，別在這裡嫁給印度漢子哦！”她很認真地想了想說，“不會”。

在這說話的功夫，小牛還在。終於店主忍不住出手了，八成是因為小牛擋道，我們進不去店，要影響到他生意了！他從櫃台後面走出來，把小牛推出一丈開外，嘴裡嘀嘀咕咕說的梵語我們一句不懂，不過他那個神情動作，完全是祖父對孫子的樣子。我們這才能順勢進了門，喝到了饑了一路的印度熱奶茶，邊喝邊從門裡望出去，見小牛站在街頭楞了一會兒神，轉動著腦袋左瞧瞧，右看看，不到兩分鐘，又朝店門口走來。我們笑著趕緊魚貫出門，不然可就要被它堵在小店裡頭了——面對印度神牛，我們敢亂說亂動嗎？沒人敢吧。

明眼人也許看得出，由我們中國人來說“神牛”，話裡話外，字裡行間難免都夾帶著點兒擠眉弄眼的神氣，胸口裡都有股使勁憋著的笑。這倒不是我們天性輕浮，而實在是文化差異所致。牛在中國古往今來只是“牲口”，入畜生類，而且它們在畜生中的地位連貓狗都不如。中國描述一個人過得淒慘，只形容為“當牛做馬”，斷斷不說“當狗做貓”，不是嗎？中國的牛們淚水長流的事情時有發生，不是

嗎？

你有沒有過朝牛的眼睛直看進去的經驗？你會發現那眼睛乾淨無辜得叫人心疼，不只是牛，還有馬、驢、羊……那些食草動物都有最純潔乾淨無辜的眼睛，因為神一直都和它們在一起。如果究竟到底，我們甚至可以在印度視牛為神的地方再往前多跨一步：宇宙萬物都具備神性。

總之，人是極其有限的，所創造的每一種文化都不免陷入狹隘。我們已經看到，不同文化確立的價值，對於天下生靈的影響實在太大了，有幸被入選的，悠然度日，壽終正寢；不幸被落選的，朝打暮罵，剝皮吃肉。這種偶然性實在太嚇人了。然而這次印度之行，我們沿著人類最偉大的精神導師釋迦摩尼一生的聖跡行走了一圈，特別特別感動於佛陀提出的普世價值：眾生平等。這四個字的慈悲之光照徹環宇，穿越時光。到了2019年2月10日，我們依然看到，在菩提伽葉佛陀成道的菩提樹下，還是擠滿了世界各地來禮拜他的人群。人們用麻包帶來上百斤的鮮花瓣鋪滿台階，無數的花串瀑布般掛滿欄杆，香煙裊繞，唱誦聲不絕於耳，連菩提伽葉樹上的鳥兒也放聲高歌，音量抵得上一個交響樂團。

你去聽聽，我說的是真的！





農事可樂

李德鰲

青蔓繞篷飛百花，
黃竹編架懸干瓜。
清晨鳥語歌初日，
醉暮花香唱晚霞。

2020年7月8日
於多倫多



注：精心培育的小苗長成繞篷之青蔓，盛開著許多五顏六色的小花；親手編製的黃竹撐架下，懸掛著無數各種各樣的果瓜。讓早晨更加清新的鳥語，鳴誦著東昇的初陽；使黃昏更加沉醉的花香，讚唱著天邊那片絢爛的晚霞……

醉暮花香唱晚霞

—《農事可樂》讀後 李曉春

老爸今年八十有餘，尚能與老媽一道養花種菜，興致於“田園勞作”，並哼就一首首以農耕為主調的歌謠，朗朗上口，孩子們都能順口背出。比如：“豆角窗前掛，伸手可採摘。家人巧烹飪，一盤翡翠來。”

近日，他又有一新作：《農事可樂》，這首七絕，用字遣詞，雖平白無奇，但樸實真切，情景交融。讀後，讓人耳目一新，回味無窮……

記得，每年春夏之交，氣溫漸升，爸媽就著手做浸播種子、培育秧苗等農事。在小苗移栽之前，先把去年的土壤翻新一遍，並適當加點基肥。待菜苗生根勁長之時，老爸就開始用黃竹搭設篷架，這可是一項技術活，但這是他的強項。每年的篷架搭得既美觀又牢固。我們戲說：您這是要給自己蓋新房嗎？老爸笑語：我這是給孩子們做嫁衣呢！

看到菜秧一天一個樣的成長，他們就像老農民一樣，除適時施肥外，還每天幾次精心扶持引導，讓它們更加健康地成長。當小苗長成蔓藤，鋪滿篷架，看到“架上各色花遍開，架下各種果連掛”時，他們感到十分滿足，那種“採菊東籬下，悠然見南山”的怡然，就油然而生。

更可貴的是，在綠野中，在藍天下，他們修煉了一種淡然的心態，直面耄耋之年，享受“鳥語歌初日，花香唱晚霞”的晚年生活。因此，這首詩，與其說是“滿園春色，瓜果飄香”的《田園放歌》，不如說是“桑榆日暮，為霞滿天”的《夕陽唱晚》。不論是醉暮之花香歌讚了絢爛的晚霞，還是絢爛的晚霞濃郁了醉暮之花香，或是她們攜手共同描繪那如詩似畫的瑰麗人生，都是對生命真諦的尊重和詮釋。

2020年7月於多倫多

地震憶往

張棠

我這一生似乎都與地震脫不了關係。

臺灣位於環太平洋地震帶，地震極為頻繁，尤其在東部花蓮。自我家搬到高雄後，遇到過好幾次大地震。最清楚的一次，是大學的一個暑假，我正在打字機行學打字，地震忽起，奇怪的是，這次地震不是上下震動，而是左右打圈的。臺灣的地震一般來得快也去得快，據說台灣地震震央常在東部外海，傳到臺灣本土時已弱多了。

有一次我們大學同學會的環島旅行，我們過了花蓮縣，在鄰縣吃完晚飯後，正在休息。忽然一陣地動山搖，我們馬上看電視，原來震央就在剛過的花蓮縣。我們以為一定是超級大地震，立即找到旅館房間中的三角地區，躲了起來。誰知晚上十點不到，電視就不提地震了。原來地震停了，沒有損傷，連電視也不播了。

後來我們家搬到洛杉磯，另一個環太平洋地震帶的城市，這才真正領略到地震的厲害。

第一次是 1971 年的 Sylmar 大地震。我結婚不久，屋內陳設簡陋，所以損失頗大。例如「書架」就是用磚頭加木板，地震時，「書架」上的書紛紛跌落，幸未傷人。我美國同事就開玩笑問：「掉下來的，是不是聖經（Bible）？」。朋友送的結婚禮物：一套吹頭髮機被壓壞了，現在偶爾一用，蓋子都關不起來。

1999 年臺灣發生集集九二一大地震時，我人在美國，但父母都還在臺灣，作兒女的免不了十分擔心。我一聽到地震消息，就立即打電話回臺灣向父母問候，沒想到電話滿線，怎麼打都打不通。我急著看電視，美國電視又沒台灣消息，網路剛

剛開通，但我不會用。就在我心急如焚之際，忽見一網路新開，第一個問題是「東華大學情況如何？」然後一個問題接一個，都是我這種內心著急又不知如何是好的僑民間的。此時電腦忽又冒出一批年輕的電腦高手，幫助僑民解答災情，後來這些義工乾脆替僑胞打電話回家問平安。我也從義工的答案中獲知台灣北部和南部都沒事。漸漸的，可能的災區縮小到中部，因我父母住臺北，我放下心來。我常聽人說台灣最美的風景是人，不知道這批義勇軍是否還記得當年半夜不眠不休為陌生人服務的美事。這真是一批心地善良的年輕人！現在事情已經過了二十年，你們都步入中年了吧！你們年輕時的義勇行為，有人至今難忘。我衷心感謝你們！

我們旅行也多次遇到地震。位於南美洲的瓜地馬拉，有最完美的天氣，只是地處山區，是火山地震之國，被官方認定的火山就有三十七座之多。有一座叫 Fuego（fire）的火山，整日冒白煙不停，平日百姓你來我往並不在意。但數年前，Fuego 火山終於發生一連串大爆發，使人措手不及。昔日西班牙殖民地時期的首府 Antigua 於 1717 年發生 7.4 級大地震，城中大部分建築被毀；1773 年該地又發生一連串的大地震，把整個 Antigua 城夷為平地。當時政府只好遷都瓜地馬拉市。1976 年，瓜地馬拉市也發生 7.5 級的強震，造成近十萬人的傷亡。三十年後，地震的傷痕仍然處處可見，許多華麗的教堂仍是殘垣斷壁。我們在瓜國短短的十天，就遇到兩次地震：一次 5.1 級，我們正好在路上沒有察覺；5.4 級那次發生在半夜，我們都被震醒了。

1997 年，我們在義大利旅行，半夜的地震也很驚人。說起來也是巧合，地震的晚上，我們的包車走錯路，司機只好倒車，就在倒車的燈光中我看到高速公路上的牌子：往 Assisi。Assisi 是義大利有名的名勝古跡，所以我知道 Assisi 必在附近不遠。我們當晚在羅馬下榻，睡到半夜被既快又強的上下震動驚醒。第二天起來，才聽說震



央是 Assisi，還有許許多餘震，有人員死傷，部分古物也被震毀。

還有一次更離奇蹊蹺，那次是 2005 年，去參加老公的同學會，乘遊輪過馬六甲海峽到泰國普吉島(Phuket)。一路風平浪靜，我們還在檳榔嶼下船與當地朋友暢玩一天。第二天到普吉島。普吉島是這次旅遊重鎮，也是去年(2004)南亞大海嘯的重災區。我們到時，一年前破損的屋宇四處可見，導遊指著比人高的水印說明去年海嘯的高度。我們當晚就買了第二天遊玩的車票，因「普吉島」是這次旅遊的終點站，我們也玩累了，就買了最簡單的旅程，看一場人妖表演秀然後到海灘逛街。第二天清早，我們去吃早餐就看到有人竊竊私語。我們和一家菲律賓人同桌，忽然那家太太問：「你們知道剛剛地震了嗎？也許今天的節目會取消。」果真不久，擴音機傳來船長的報告：「剛剛發生地震，因為去年此地發生大海嘯，我們要特別注意。現在請各位先去禮堂集合，再看情況而定。」我們早餐後就去禮堂等待。過了不久，再傳來船長報告，說海嘯沒發生，各位可以出去玩了。我們就按計劃看了場表演秀，但等我們看完秀，巴士司機並未送我們去海灘逛街，卻把我們開往山上，開到一個豪華的王姓珠寶店，請大家下車休息。我們才發現各個旅遊團都被送到此集合。我們在店裏碰到買了其他票的同學，也被巴士送來避難。我們這才聽說下午有餘震，所以旅行各團行程取消。最後海嘯沒發生，我們在山上枯等了好幾小時，才被巴士送回船。

最可怕的一次是 1994 年 6.8 級的加州北嶺(Northridge)大地震。一是地震極強，二是我家近震央。那是一個星期一的清晨，剛好是假日，是黑人領袖馬丁路德金紀念日，本來就不必上班，清早四點多鐘還未起床。忽然天搖地動，一連兩震：第一震時我剛準備往屋外逃跑時，地震停了；但等我折回時，地震又起，我又準備向外逃亡時，地又不動了。這個時候 TV 上傳來北

嶺 6.8 大地震的恐怖消息。北嶺離我家才半個小時車程，我家只摔破幾個瓷杯，損失極小。但北嶺損失慘重。本來加州位於著名的聖安德魯斯(San Andreas Fault)斷層之上，大地震隨時到來是在預料之中的事。但據說北嶺大地震是在一條以前所不知的斷層上的。地震後不久，突然斷電，一片黑暗，連電視也看不見了。我們就在黑暗中糊塗過了一天。第二天清早我正在考慮要不要上班時，忽然接到上司來電，叫我們去辦公室。我匆匆趕去辦公室，才知道我們辦公室正在震央之上。為了防震，這四層樓的樓房是建在滾動式地基之上的，這個時候才知只要在震央之上，所有的防備都沒什麼用。我們辦公室被震得體無完膚，天花板震落，電線鋼條根根掉落出來，文件散落一地，打字機被掀起又落下。辦公室既沒水又沒電，我們員工摸黑整理。廁所不能上，幸虧有同事住在對街公寓中，大家排隊去她家用廁所。就在黑暗中，我們一點一點地整理，三天後又開始上班工作了。但住在附近的朋友開始講述地震時的種種恐怖經驗，似乎人各有運、各有命。雖住同一區，有的人損失輕微，但有的人則損失慘重。事後，我們發現我們自己房子的牆壁和水泥地上都有裂痕。我們因買了地震險，保險公司都大方地賠償了：例如牆上有裂痕，連可能因修牆和地，會傷及的地毯和窗簾也一並先賠了。

地震來無影去無踪，但對人類和世界損害之大是無法形容的。如今科技如此精進，卻對地震無可奈何。現在加州久未有大地震，有關單位緊張以待，不停地提醒民眾：「洛杉磯地區發生七級以上大地震的可能性是 100%！」美國地質局地質專家凱瑟琳·沙勒發表研究論文稱：「基於過去一千多年的古老地震研究，聖安德魯斯斷層平均一百到一百五十年會發生一次大地震，目前距上次 1857 Monterey County 之 7.8 級強震已超過一百五十年。」因此地震專家認為下次大地震已「逾期」，民眾需加強防範。

山寺里的白玉蘭

方青

哦，山寺里的白玉蘭
看見你，我便決意踏上歸程

恰如雲遊四方的托鉢僧
在荒山遇見了酷似家園的古剎
一盞青燈照亮經卷
也點燃了歸意

而繚繞殿前的香煙
為什麼，總能刺痛遊人的眼

我把一些液體的心思
滴落在白玉蘭花瓣上
塗抹在佛寺的台階上
流浪的心，流浪的腳
剎那間，就被山花俘獲

梵唄和月亮升起來的時候
白玉蘭
偏在夜風裡送來暗香

我伸手觸及溫潤的花瓣
攤開掌心，只見三寸
幽幽的月光流過
那是來自秦漢的月光嗎？

題註：白玉蘭，上海市的市花。

行草人生

—寫於 2020 年父親節
方青

父親，您把前半生
都寫成了蠅頭小楷
清峻而整齊，規矩而卑微
經年累積的那些書法
一張張，都熏過炮火狼煙
一帖帖，都染過風雲雨雪

民國年間清瘦倔強的身板
走過了共和國
依然如大字楷書
那挺直道勁的一豎

您多年來緘默而謙和
一如細膩純淨的煙墨
而我那柔而不折的母親
便是七紫三羊的湖筆

父親啊，到了耄耋之年
您終於把人生
寫成了隨心恣意的行草
今天，可以是楚辭
明天，便當是漢賦





暮秋，在西班牙馬德里漫遊。皇宮附近一家百年老字號餐館 LA BOLA，據說有一道秘制的“陶罐燴湯”（Cocido Madrilenos）風味獨特，被視為必賞的名肴。按圖索驥找到位於居民區一條小巷子內的餐館，我和妻推門而入，卻被告時間尚早，須過半個多時辰再來。原來 LA BOLA 從下午一點開始待客，而且明言 Cash Only（只收現金）。悻悻然退出後，我注意到大紅色的餐館外牆，LA BOLA 的金字在街角顯耀。奇怪的是，這時在我腦中卻有“上海紅房子”西餐館的形象一閃而過。在歐洲逛了不少地方，從未見過外牆大紅的餐館，詫異中冒出些親近感，於是，便呼其“馬德里紅房子”。在附近轉悠過了點，再回到“馬德里紅房子”時，外間餐廳已經沒有空桌位，我倆被帶往狹長的內間，這裡必須貼著桌椅穿行。不久，內間也客滿了，零距離的桌椅，賓客幾乎“鼻息相聞”。

我指著手寫於地圖上的西班牙文：Cocido Madrilenos——馬德里風味“陶罐燴湯”，點了這道“馬德里紅房子”的招牌湯品。環顧客

們自顧高分貝地說著西語，沒人向我們說一聲“噢啦”，像美國餐館裡通常對素不相識的鄰桌來一聲“嗨……”那樣地打個招呼。男招待又只送一瓶我訂的啤酒過來，我倆更顯不合這裡的氛圍，妻子過敏不飲酒，默默地看著口嚼橄欖無語啜飲的我，仿佛口出外語，就是滿屋西班牙語境中的爆炸聲。“快樂的西班牙人”，以極快節奏高談闊論，陣陣的紅白酒杯碰擊聲，伴隨聲響而起的酒香，猶如弗拉明戈舞的踢踏帶來穿透力，快樂的氣氛在餐館的內廳漫延。

很快兩盆醬色調的燴湯端放於桌，有些細白短粉絲飄於其中，我和妻都已迫不及待，欲提勺品嚐一探究竟，男招待擺手讓等一等，然後再送一個陶罐，把裡面的食料倒進湯盆，示意開吃。第一勺湯入口，頓覺有一久違的味覺從天而降，味蕾迅速為大腦傳遞信息：這燴湯酷似上海的時鮮料理——醃篤鮮。連續幾勺入口，我不停地琢磨這“鮮”味的內涵，感覺其鮮味難以明述，也許作一橫向比較才会有悟吧。桌子上，馬德里風味“陶罐燴湯”，略微混稠，



湯”，瓜糊氣略重，濃稠且單調，亦不似俄羅斯“羅宋湯”，一以貫之的番茄牛肉味，又與法國的“洋蔥湯”，以奶酪洋蔥刺激味蕾的料理南轅北轍。馬德里“陶罐燴湯”的鮮美度，依我所覺，與上海菜“醃篤鮮”湯的口感神似，……我和妻一勺一勺地品，為迎合旁桌的熱烈言辭，也為聽明對方的話語，開始高分貝地時而以英語，時而以上海滬語，互報入嘴的湯品內含：牛肉啦，鷹嘴豆啦，雞肉啦，肥豬肉啦等，食與語的交匯不亦樂乎。男招待見狀，前來介紹“陶罐燴湯”的食材和烹調，引起鄰桌的好奇，加入相關的搭話。轉眼間，冷落者成了餐廳的中心。鄰桌可愛的兩位黃毛幼兒，也不停地扭頭睨視近旁的黃皮膚黑頭髮之人。晚餐過後，這道從 1870 年起就上桌的“陶罐燴湯”，也從味蕾的感知，到了分析後的認知。究其奧秘，竊以為火腿薄片肉（JAMON）煮溶化於湯，起到關鍵的提味之能，肥豬膘肉爛熟後，湯水變得富實，走鷄瘦肉煲於湯中，鮮基全然釋放，牛肉和鷹嘴豆等食材在陶罐中，經大火煮小火燜，混融其中各味，使一道具備復合鮮味，味感飽滿的馬德里風味“陶罐燴湯”，登上大雅之堂，延續至今。

倘若有人，對馬德里“陶罐燴湯”獨特的“鮮”美之味，尚不十分“領情”，那麼亦不必擔心哪裡都有的“眾口難調”，館家早已考慮周到。燴湯料理上菜過程中，最後會送一裝著番茄醬、微酸煮爛的卷心菜和醃制辣椒的調味盤，食客可憑個人的喜好，選擇加入燴湯，對口感作些微調。“馬德里紅房子”的招牌菜，熱賣了一百四十九年，靠的就是烹飪和調味的良苦用心，才名聲在外一位難求。我們的鄰桌大多至少提前一周，才預訂到餐

位。餐館僅保留少量桌位，給臨時慕名登門的客人。托馬德里旅遊者信息中心，一位“亞裔面相”的年輕女員工之福，因她熱情且主動的介紹，才有我們在馬德里都會，與馬德里風味的“陶罐燴湯”欣然相逢，大快朵頤。

餐畢，拿著餐館僅送與我倆的禮品——袖珍陶罐，推開“馬德里紅房子”的大門，迎面撞見提著專業攝像機的攝影人，準備其看似專題片的拍攝活動。我不知“馬德里紅房子”背後的故事，但在邊上閑觀的片刻，卻又聯想到了“上海紅房子”。上世紀八十年代，我在“文聯”從事對日聯絡工作。這家位於錦江飯店旁的紅房子西菜館，是很有“文藝范”的就餐場所，安排過不少中日文藝界人士的午餐和晚餐，每次都招引慕名而來圍觀的“粉絲”。作為現場譯員，我見證了食物匱乏年代裡，上海紅房子西菜館菜餚色香味的精良，無愧當年滬上餐飲業中獨佔鰲頭的地位，以及藝術家們餐間的風采。有過一次，我還帶女朋友（現妻）去上海紅房子西菜館，花了當時月薪六十八元的相當部分“開洋葷”，品嚐法式西餐贏了面子卻未能果腹，至今引為笑談，……如今，已經老夫老妻，我倆在馬德里的紅房子，不必擔心



囊中羞澀，把美味嘗到了飽。回首一想，上海與馬德里，兩家紅房子的菜色，風馬牛不相及，然而，卻因餐館外貌的形似，共同的大紅色牆飾，由心中泛起的漣漪而奇妙相連。

離開以後，對馬德里“陶罐燴湯”的回味，又提起對照的上海“醃篤鮮”湯，令我回憶起已經往生的母親。孩提時代，中國大陸食品物資嚴重缺乏，豬肉等完全憑票供應，而且定量很少，母親把省下的肉票，集中在冬季購買肥瘦適當鮮豬肉，然後把粗鹽花椒籽茴香等以鐵鍋炒熱，撒在置於陶罐裡的豬肉上入味，過一時段取出風乾。春天到了，當江南一帶的竹筍進入上海的菜市場，這便是母親去三層閣晒台屋，割一塊自家風味的鹹肉，與鮮豬肉竹筍等食材一起混燉，熬上一鍋“醃篤鮮”的時機。而我，常會在幫忙做些剝筍的下手活時，就開始在心裡惦記那碗，上海俗語謂之“鮮脫眉毛”的“醃篤鮮”。在那全民貧困的年代，能

吃上肉喝上“醃篤鮮”，畢竟是一年中少有的大日子，平時的困頓羸弱，只有那時渾身似乎活力四散，……母親了解我的喜好，以後的許多年都以她的兩道拿手菜：“鮮脫眉毛”的“醃篤鮮”湯，和黑裡透紅滿桌生香的醬油肉，款待每年四月由美出差來滬，參加在上海舉辦的“中國國際遊艇設備展”而回家的遊子。

“醃篤鮮”的背後，蘊藏著母親持家的能力和愛子的心情。現在，母親不在了，近幾年回上海，會在那裡的餐館點一份“醃篤鮮”，滿足味蕾的期待。也許那道湯還是那樣的“鮮脫眉毛”，然而，已經沒有了回到家的那種感覺。旅途中，我有機會品嚐世界各地的美味，但還未有如此地激發回憶的美食談。作為老者，我為還能在域外各處的漫遊中，常懷好奇之心，不忘感激之情，時有舞文弄墨的衝動而慶幸。這樣的感覺，也許在行萬里路的途中，觸景生情最易誕生吧！





康谷華協永久會員 CCA 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
陳浩先生 / 陳亞麗女士
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 / 胡贇女士
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

弗拉維尼

Flavigny-sur-Ozerain



李瓊

前年在法國畫畫的最後一天，我們拜訪了法國最美麗的村莊之一弗拉維尼（Flavigny-sur-Ozerain）。

那天是陰天，天空中飄著星星點點的雨滴。我們驅車在空闊的原野上，微微降下車窗，秋風和著雨滴飄進車裡，讓清新的秋天氣息緊緊包裹著我們。這裡是盛產紅葡萄酒的勃艮第，九月中旬，田野裡的作物大多已被收割，只剩下空空的田地，和綠綠的山丘，悠閒的牛群點綴其中，郁郁蔥蔥的樹木，把一塊塊田野分割開來，呈現著一派祥和與安寧。

來之前查閱過資料，知道兩千多年前，這裡曾經是著名的高盧戰役古戰場，凱撒大帝率領著他的兵馬，戰勝了高盧人，把豐饒的高盧地區收歸於羅馬版圖。歷史的車輪轉動了兩千年，這片土地幾經戰亂，如今是法國中部的盛產葡萄酒的地方，而這個叫弗拉維尼的小村莊不但是獨一無二的有著 500 年歷史的茴香糖生產地，還享有法國最美村莊之一的美譽。

望著車窗外起伏的山丘，延綿的河水，和一片

片來了又去了的紅房頂，很難想象出在這樣一片充滿和平景色的大地上，曾經有過萬千士兵在刀光劍影中拼搏。

幾年前的四月，我曾經驅車經過雁門關。雁門關威武地矗立在恆山上，關外是著名的金沙灘古戰場。昔日的刀光劍影、硝煙烽火，早已隨著歷史前進的車輪而蕩然無存。一路從關內到關外，遠遠近近的山巒平川尚無寸綠，猶帶寒意的冷風拂過荒山，更增添了古戰場的滄桑。望著車窗外的荒涼，似有千軍萬馬往來廝殺。



城門



丈夫的先祖楊家將們曾經鎮守在這裡，把契丹大軍阻擋在關外，保衛著關內百姓的和平與安定。

與楊家將鎮守邊關保家衛國不同，高盧戰役是侵略與征服。高盧戰役發生於公元前 58 年~公元前 51 年間，時任羅馬總督的凱撒發動了那場征服高盧的戰爭。據說那場戰役的正面影響是凱撒在征服高盧後，帶動了高盧的經濟，發展了這個地區的農業。

凱撒大帝在 Flavigny-sur-Ozerain 附近的阿萊西亞，以少勝多打敗高盧部族聯軍之後，將土地分發給了他的老兵。其中一名叫 Flavinus 的得到了一座山，他就用自己的名字來命名，叫 Flaviniacum，也就是現在的弗拉維尼。

Flavigny-sur-Ozerain 的意思就是 Ozerain 河畔的弗拉維尼。這座中世紀的小村坐落在一個小山崗上，被 Ozerain, Recluse 和 Verpant 三條溪流圍繞著。它不但具有“法國最美村莊”的頭銜，也是 2000 年獲得提名和獎項無數的由朱麗葉·比諾什和強尼·德普主演的《濃情巧克力》的外景地。

我們把車停在村外指定地點，走上一段小坡，由古老的城門進入弗拉維尼。村莊不是很大，但每個角落都留有歷史的痕跡。古老的石牆、濃濃的中世紀羅曼式風格的城堡、教堂、要塞、殘垣斷壁，還有仿佛存在了上千年的青藤老樹，讓這個平凡的小村莊有了一種叫人忘卻時光的魔力。加上濃雲密布，秋風拂面，更加深了歷史的沉重感，讓人有一種穿越時空，回到了古羅馬時期的感覺。

如今的弗拉維尼的居民不足 400，與其他地區一樣，大多數年輕人都移居大都市了，整個村

莊看起來有些落寞。然而，當我們走過大街小巷，仍能從那些雕像裝潢，建築格局中感受到昔日的風采。

我們在弗拉維尼中漫步，細細品味著每一個角落，村莊裡飄著一種淡淡的香氣，那是茴香的味道。當年凱撒大帝佔領了這裡，也把茴香的種子帶到了這裡。勤勞聰明的弗拉維尼人讓茴香在這裡扎了根，又用茴香做出了茴香糖，如今茴香糖遠銷世界各地，也把弗拉維尼的名聲帶到了各處。

循著茴香的香氣，走過一條條美麗的石板路，我們來到一座古老的本篤教會修道院——聖皮埃爾修道院。這座修道院以其裝飾雕工著名。當年，正處於中世紀最火的“聖雅各布德孔博斯泰爾之路”，修道院因而成為信徒們參拜及接著南下西班牙聖地亞哥朝聖的必經之路，小村莊由此變得繁榮起來，發展成為一個小鎮。



街道

在 12 世紀和 13 世紀，城鎮周圍建立了廣泛的防禦工事。直到今天，這些圍牆的大部分仍環繞著村莊，成為弗拉維尼的一道風景線。在 1981 年這裡被聯合國教科文組織列為世界文化遺產。

如今弗拉維尼最出名的莫過於修道院旁邊的茴香糖廠，今天依然沿用著 500 年前的基本配方，只是多了一些不同口味。在糖果店裡，挑選了一些喜愛的口味，準備帶回去送給親朋好友。又點了咖啡和甜點，享受著美味，回憶著《濃情巧克力》電影中的種種場景，一天的行程就在這甜蜜中結束了。

當我們站在村外的大道上，望著風光美麗的弗拉維尼——那片有柔和的綠色和丘陵環繞著的牆壁和屋頂浮想聯翩時，一個朝聖者背著簡單的行囊，徒步從村裡走出，經過我們又沿著大道走向遠處，恍惚間時光穿越回兩千年前。我

猜他是去拜訪了弗拉維尼的聖皮埃爾修道院的，只是不知他的下一站是不是聖地亞哥·德孔波斯特拉 (Santiago de Compostela)。我們沒有打擾他，這樣的苦行僧現在不多見了，我不由地生出敬意，對著他的背影行了注目禮。回來後，畫了這張《朝聖者》，把我對那座小村莊的感覺感想感嘆都揉進了畫裡，也算是對這次旅行的一個小結。





魂繫北極 (下)

何萍 司華曉

特羅姆瑟

特羅姆瑟位於北極圈內，在挪威 422 個城市中排名第八，人口大約七萬五千，其挪威語是 Tromsø。如果不是專程遊覽北極圈，大概一輩子也不會知道地球上有一個叫做特羅姆瑟的城市。更出人意料的是，在這個鮮為人知的異國他鄉，居然還有一位曾經有過一面之交的朋友。

女兒大學期間的一個感恩節，有一位從國外來伯克利加大留學同學到 Westlake Village 探望親戚。這位同學從伯克利搭乘火車到 Moorpark，請女兒在火車站接他，然後送他去親戚家。因為是感恩節，女兒接了他之後，請他和我們一起享用了感恩節晚餐，才送他去 Westlake 的親戚家。

本來以為這件事就這麼過去了。快到半夜時分，這位同學給女兒打電話，詢問晚上能不能住在我們家。女兒二話不說就去把他接過來，於是這位同學整個感恩節期間都是我們的客人。

女兒的這位同學名叫馬丁 (Martin)，從挪威來加州留學一年，結束之後就返回老家特羅姆瑟。

和馬丁一起度過的感恩節，無意中把自己和特羅姆瑟聯結起來。據說世界上所有的事情都是互為因果，只是像我這樣的凡夫俗子悟不透其中的來龍去脈而已。

我們搭乘的北極遊輪停靠在朗伊爾城 (Longyearbyen)，往返朗伊爾城都要在特羅姆瑟轉機。馬丁聽說我們將要途經特羅姆瑟，便自告奮勇作地陪，一起領略當地的自然風光。

如果一定要說北極圈裡的城市和其它地方有什麼不一樣，那麼第一就是冷。六月底，大部分地區正在步入盛夏，北京氣溫已經達到 40 攝氏度 (大約華氏 100 度)，特羅姆瑟仍然寒風蕭瑟。我們穿著厚厚的防雨夾克衫，和馬丁一



起乘纜車登上了特羅姆瑟的最高點 Fjellheisen。Fjellheisen 海拔 420 米（1378 英尺），可以俯瞰整個特羅姆瑟市區。

特羅姆瑟是一個島嶼，坐落在狹長的海灣之中，市區依山傍水，各式民宅和商家店鋪沿著海邊，鱗次櫛比地伸展開來。海水非常平靜，鏡面一般；頭頂的雲層卻像是流水，急急忙忙地往前湧動。太陽有時躲在雲層背後，下一個時刻卻露出臉來，透過雲層把光芒傾灑在物體的表面上。海面這時就亮了起來，水邊房屋上的玻璃窗也反射著金色的陽光。眼前的風雲起伏和光影變幻，就像是印象派藝術家筆下的風景作品，藍色的天空和金黃的陽光正是梵高喜愛的色彩。

北極圈裡城市的另外一個特點是，整個夏季都是極晝，三個月沒有日落，真正的不夜城。然而上帝是公平的，這裡的冬季卻是極夜，整整三個月看不到陽光。我杞人憂天地胡思亂想，當地人冬天會不會精神失常。馬丁說，冬天人們或多或少都會有一些憂鬱，尤其是在這裡度過的第一個冬天。日出日落讓人感覺到時間的存在和時光的流逝。沒有日出和日落，時間的感覺不復存在，時光似乎被拉長，連綿延續沒有終點。

朗伊爾城

從特羅姆瑟再飛兩個小時就到達北極郵輪停靠的城市，朗伊爾城（Longyearbyen）。

1906 年，美國人約翰·朗伊爾（John Longyear）在當地發現了煤礦，然後在這裡開採原煤。這個城市因而以朗伊爾命名，叫做 Longyearbyen。byen 在挪威語裡是城市的意思。

目前，除了煤礦業務以外，旅遊業也為這個城



朗伊爾城市區

市增添了很多活力。

朗伊爾城是地球上最北端的城市，長住居民兩千出頭，每年夏天都有人來到當地做季節性的工作，夏季的人口可以達到兩千四百左右。

從特羅姆瑟飛往朗伊爾城的飛機只能搭乘幾十名乘客，每天只有一班。估計每天也就是這麼多人前往或者離開朗伊爾城。

飛機著陸了。一出機艙，迎接我們的是一陣凜冽的寒風。似乎剛剛乘著飛機穿過了時光隧道，經歷了一次時光旅行，兩小時就從秋天進入了冬天。這裡的氣溫比特羅姆瑟還要低好幾度，夏天還得穿著羽絨服。

朗伊爾城只有一條貫穿南北的主要街道，最南端是一些有著三、四層樓的公寓，一路向北，兩邊的商店逐漸多了起來。商店主要做遊客的生意，出售具有當地標誌的旅遊紀念品和服



斯瓦爾巴大學

飾。這條街道從南走到北大概花上二十分鐘，街道的最北端是當地唯一的大學，斯瓦爾巴大學。

斯瓦爾巴大學是地球上最北端的大學，共有三百多名學生，主要學習地球物理學、北極生物學、地質學和北極科技等專業。學校具有頒發本科、碩士和博士各級學位的教學和科研能力。

據說，所有斯瓦爾巴大學的學生入學的第一門課是如何對付北極熊。據統計，當地共有超過三千頭北極熊，熊比人多。饑餓的北極熊四處覓食，偶爾會闖入朗伊爾城。上次已經介紹過，城市規定所有停在路邊的車輛都不要鎖車門，行人萬一碰到熊可以就近一頭鑽進車裡躲避起來。居民獨自離開城區必須攜帶武器，但只有在生命受到威脅的情況下可以射殺北極熊。

朗伊爾城還有一個全世界最大的種子倉庫。這個倉庫由挪威政府出資興建，2008年建成並投入使用，每年的運轉費用來自比爾·蓋茨夫婦的美琳達·蓋茨基金會。這個種子庫目前存有大約一百零五萬份各種農作物和植物的種子，目的是防止在全球或者區域性的自然災難發生時，人類永久喪失某些農作物的基因。因此這個種子庫被稱為人類農業的諾亞方舟。

結語

近些年在工作之餘，利用節假期走南闖北，不知不覺竟也走遍了七大洲和五大洋。對於一個胸無大志、隨遇而安的人，這大概也可以算是一個值得驕傲的成就。

每次出門之前，通常會瀏覽一些介紹目的地的資料和遊記，提前了解當地的名勝古蹟和風土人情。但是閱讀畢竟代替不了身臨其境。

閱讀是喚起記憶的過程。對於一個城市和一片風景，作者只能記錄下來自己的觀察和感受，把視覺攝取的畫面變成文字。閱讀的過程首先把書上的文字轉換成爲大腦裡的圖像，書上沒有記載的部分就只能用想像進行補充。這兩個部分都要倚靠讀者已有的經驗，經驗則是來自記憶。

通過閱讀得到的印象是否準確，是不是符合當地的景物，只有親眼看到真實的風景才能得到驗證。所以說，閱讀產生的印象頂多算是假設，讀者假設心裡的印象就是真實的風景，從而假設自己已經了解真實的景色。

儘管心中已經有了印象，親臨實地，親眼目睹真實的風景仍然經常帶來驚喜。驚喜多半因爲真實的風景並不是心中想像的那樣，也說明從書上得來的印象和真實的風景相差甚遠，有時甚至面目全非。要不然爲什麼說一千個人心中就有一千個哈姆雷特？但到底哪一個是真正的哈姆雷特？

只有當心中的哈姆雷特和真實的哈姆雷特相吻合，你的那個哈姆雷特才能被稱爲知識，否則就是錯覺。

這大概應驗了那句老話，行萬里路勝過讀萬卷書，也算是旅遊的意義吧。

注：文中照片來自作者北極之行。

冰島：冰與火的國度(上)

文/攝影 陳華瑛

世上竟有一個結合冰與火的國度？聽著就叫人著迷。這該是個多麼矛盾又引人遐思的自然景觀呢？

原來在大西洋裡有座地球最冗長的山脈叫做大西洋洋中脊（或大西洋中洋脊 The Mid-Atlantic Ridge 長 65000 公里），是幾個分離的大陸板塊的邊緣。在北大西洋裡則為北美與歐亞板塊的分離邊緣。而沿著洋中脊的軸線上有一條很深的裂縫溝谷（rift valley）才是真正的板塊之間的分界線。裂縫裡的地幔（Mantle）仍持續噴發炙熱岩漿，不停地撕裂推開兩側已分離的板塊（裂縫的寬度平均每年增加 2+公分），並為該相鄰板塊的邊緣製造新生地殼。

因裂縫時不時噴發岩漿，漸漸堆積出大大小小的熔岩小島隆出海面，其中一座鄰接北極圈的火山島嶼就是名氣響噹噹的「冰島」。那麼冰島有 130 座火山就不足為奇，理所當然島上的地質活動也極

為頻繁活躍。又因冰島北鄰北極圈，在 8000 年前整個島嶼都還被深深埋藏在冰雪底下。日後地球暖化致使冰雪漸漸融解，現今僅剩下 11% 的地面仍為冰川覆蓋，然而具官方命名的冰河還是有 269 條之多。

在此這兩種矛盾的火與冰結合成了絕配，造就了獨特的「冰與火的國度」（the Land of Ice and Fire）。冰島上眾多火山熔岩溫泉地熱，與無數冰川河流瀑布湖泊苔原等等交錯間雜，表現出來的是既熱辣又冰寒，雖荒漠卻純淨，一種豔若桃李冷若冰霜的魅力。如果把大陸板塊之間的分界裂縫比喻做傷痕的話，冰島可說是地球上最美麗的一道傷疤。

近年來冰島成為觀光旅遊的寵兒。我猜疑因歐洲其他各國已經被世界遊客走得透透了，冰島有點類似該洲最後的邊陲地帶有待挖掘探訪。然而去一趟引人遐



思的冰島並不簡單，那兒天寒地凍風大雨多皆為很大的挑戰。

我在行前一年多開始做自駕遊的功課，首先考慮的當然是“何時”去最理想？首先，我不想跟寒凍的冰雪天候奮鬥，更別提許多景點會因積雪過多而關閉。而且觸目白雪茫茫的冬色不僅過於單調，也會遮掩了各種地貌原色。另外，春季也不甚理想。天暖日長正是北國冰化雪融的時候，山路步道特別泥濘不便健行……如此七折八扣下來只有七至九月可供選擇。可聽說暑假期間旅遊人潮洶湧，摩肩擦踵。那麼就剩 9 月最合適囉。於是我敲定 9 月中旬的兩週（11 日-25 日）造訪，並且很貪心地暗自期盼屆時也許會有一些秋色可欣賞？

我們是倆對夫婦湊成可以互相壯膽的四人行。問題是咱們都是介於 64-74 之間的阿公阿嬤等級，身體狀況雖尚可，視力卻不太捧場，甚至紕漏百出。因此我在策劃環島遊時摒除長途開車的走馬看花式，割捨偏離環島公路太遠的景點。而且還要避免每日遷地打尖、苦哈哈地裝行李卸行李等。經過上網上下海地搜尋資訊，最後決定是以下面三個區域為基地，各停留三或四夜：

- 1) 金圈 (Golden Circle 位在首都東側的冰島西南部)
- 2) 鑽石圈 (Diamond Circle 位在東北部的米湖一帶)
- 3) 冰河冰湖區 (冰島東南部)

為了縮減車程，我忍痛捨棄了冰島西北角的斯奈山半島之遊 (Snæfellsnes)。此半島有座聞名的教會山 / 教堂山 (因外形酷似草帽，

又叫草帽山 Kirkjufell)，附近並有三道叫做教會山瀑布 (Kirkjufellsfoss) 的。遊客若步行至瀑布內側，可以捕捉到奇山與飛瀑互相輝映的絕佳角度。此景點因此深受攝影師們的喜愛，成為冰島很具代表性的地標之一。

等所有的景點、住宿與租車等細節都訂定好後，滿心是期待。然而心底總有這麼個「極大」的隱憂：功課做得再周全，天候若不合作（根據統計此一機率頗大），一切都會泡湯的。偏偏冰島的一大吸引力就是「泡湯」也。行前在做功課時發現網上張貼出來的眾多冰島遊攝影都是灰濛濛的，就是在陰雨天氣拍攝的緣故。

托天之福，我們在冰島的兩週裡只有一天真正碰到淒風苦雨，其他時間老天都很幫忙。最讓我心花怒放的是還碰到不少盛秋美景，此為意外收穫。下述就是吾等兩週遊的一系列高潮景點。

(一) 蘭德曼納勞卡的彩色火山脈 (流紋岩 rhyolite at Landmannalaugar)

我們抵達冰島次日起床後揭開窗簾一看，雖然陰霾卻沒下雨。上網查看此地的天氣預報也沒有說會下雨。大夥兒精神一振，立即決定前往膾炙人口的蘭德曼納勞卡。此處被稱為冰島內陸高地的一顆珍珠 (the Pearl of Iceland's Highlands)，那一片亮麗的彩山脈被戶外運動愛好者稱為島上最美的景點。然而造訪此高地不易，之前要開四、五十公里的土石路，有的還要跨河涉水。網上都勸告此山路極危險，應三思而行。並舉例說許多旅客的車子不是陷入深坑就是卡在河水中熄火停擺，如此這般各種警言忠告讓我忐忑不安。我還是不死心，暗想千里迢迢來到冰島，卻與其失之交臂豈非空留遺憾。於是行前不時地一再上網努力

搜尋相關資訊，終於看到有中文網誌說：「安啦，那土石路沒傳說的那麼可怕。」我立時像打了一劑強心針，決定依照他們指點的路線前去。

我們打尖的旅社離目的地只有 120 公里。大約走了七、八十公里後眼前果然出現土石路伺候。有的段落還算平整，有的就千瘡百孔必須蛇行，一車人被震得在座位上蹦蹦跳，幾乎要散架。積水的窪地最棘手，因為看不出深度，不清楚會不會把輪胎卡住。總算顛顛簸簸地到達目的地了，掐指一算，這 120 公里足足花了我們三個小時方完成。

泊車後立刻從車內取出飲水與乾糧等裝入背包揹著上路。停車場的右前方有一座小木橋讓行人跨河。過河後我們沿著涓涓潺潺的清溪前行穿越露營區。然後有兩個步道可選：右側沿著一條峽谷低地走；左側則登上一處灰藍山脈（藍峰步道 Bláhnúkur Trail / Blue Peak Trail）。我中意登高望遠。這條步道蜿蜒迤邐逐漸拔高，不久即與對面的彩色山脈平頭並行，兩者之間的河床谷地沈積著橘粉的砂石，想必是由附近的粉彩山脈風化腐蝕而來的。谷中有融雪漾漾地流淌著，有若美女髮上繫著的銀絲帶。



我們邊走邊飽覽群山之壯闊。大概因雨水豐潤，對面有座山頭爬滿了綠色的苔蘚植被，像極了一頭野菇巨獸懶洋洋的趴在逐漸露臉的陽光下日光浴，一絲絲的綠毛不時閃閃發亮。一行人最後來到一處天涯海角之高點，可以瞻仰谷地對面幾座具完美的三角形的彩色山頭（圖 1），成為此行的高潮。

下得山來藍天已擺脫躊躇的外衣，大方地展露她亮麗的一面。沒想到才離開三、四個小時，營地又新添了一票帳棚。這些露營者是幸運兒。網上曾有人提到來此搭營卻碰上寒風冰雨，十分沮喪抑鬱。此時大夥兒有閒情逸致瀏覽營地周遭風光，方才注意到四周大地觸目是灼灼橘色的秋草，唯獨溫泉溪流仍然固執地拽著盛夏不放，溪中水草碧綠青翠猶不知今夕何夕（圖 2）。順著溪流走到一個角落，竟然見到一票人在泡野溪溫泉。可以想像在這處清麗脫俗、如詩如畫的天地裡做溫泉浴是多麼享受，肯定會興起人生若此夫復何求的幸福感。

早上在土石路 F208 上掙扎時看到一輛旅遊公司的白色車子開向一條陡斜的岔路，然後緩緩地往上爬。心想那高處必有看頭。回路上決定殺過去一探究竟。原來是個美麗的火山湖（Bláhyllur）。一處湖畔鑲著極鮮紅的苔蘚，



與透著寒氣的藍湖組成一種「冷豔」的寫照。這日叫人喜出望外。根據過去的統計，此地 9 月中就會因風雪頻仍而關閉，直到次年 6 月。我們很幸運地抓住了開放季的尾巴，而且是個魅力十足的結尾。今天實在過足了癮，不但飽覽蘭德曼納勞卡的彩色火山脈，也欣賞到環繞其週遭的火山湖泊、翠玉溪流與濃麗秋色，全都各具獨特風情魅力。

(二) 辛格維利爾國家公園 (Thingvellir/ Þingvellir National Park)

金圈的必遊景點之一的辛格維利爾國家公園（或稱辛格維立爾/辛格韋德利 Thingvellir/ Þingvellir National Park）是聯合國教科文組織認定的世界文化遺產，位在冰島首都東北約 50 公里。冰島文 Þingvellir 即「議會平原」之意（Parliament Plains）。

原來這兒是世界最古老的民主議會的會址。西元 800+ 年時有一批維京人因謀生而跨海遷移冰島，他們捨棄當時西方的君主封建，一心要建立一個新的、比較能反應與配合民意的政治制度，乃於西元 930 年在此召開第一次人民集會議事。之後這樣的議會一直持續到 1798 年。其後許多重大歷史性的事件也都在此舉行。因此這塊平原見證了冰島輝煌的歷史，對冰島人意義非凡，成為其民族精神的象徵之地。

在地理上此公園正巧跨在北美與歐亞板塊之間的一段裂縫溝谷上。有趣的是此地的裂縫仍在以每年 2 釐米的速度分離（真是慢的可以，藕斷絲連的不乾

脆），所以公園的面積還在膨脹擴大中。由於北邊 60 公里外的朗格冰川（Langjökull）有融水滲入充滿毛細孔的火山熔岩地殼，經過大約 30+ 年的淅淅瀝瀝地漫遊流蕩，最後來到此公園的窪地釋放出來，形成冰島最大的天然湖（Þingvallavatn / Thingvallavatn）。此處極目靜謐寧和，與一側的火山岩壁相對應，譜成獨具風格的湖光山色，蒼茫遼闊。湖畔有地衣苔蘚等植被，呈現出白黃紅橘綠等多色間雜簇擁，有若百花盛開

在停車場附近還有一處叫絲浮拉裂縫峽谷的地方非常獨特（fissure silfra 或譯史費拉裂縫）。這也是兩個大陸板塊間的裂縫，因裂縫兩壁是硬岩，水質更顯清純無雜質。反射出來的藍色清晰深邃，引人遐思，因此造就了一個潛水商機，生意興隆。據稱水中的能見度是 100 公尺。說是這樣的「清澈見底」會讓你身在水中卻有凌空「飛翔」的錯覺。

我們在附近徘徊時只見一車一車的浮潛團與潛水團被送來，顯然這個體驗「左手歐洲、右手美洲」的潛水機會吸引了不少慕名而來的人。由於水流來自地下岩石，不受地面溫度的影響，終年維持攝氏 2 至 3 度的常溫，冬天也不會結冰。我問了一位潛完上岸的人「冷不冷？」她說只有臉很冷。在網上還讀到一位老中說像是臉貼到冰塊上的感覺。來此潛水並不容易，除了付費外，潛水客有年齡限制，而且必須符合特定潛水經驗與體能的要求。想必在冰寒深窄的狹谷裡玩潛水是有某些危險性的。我們

還是乖乖在地面上賞景比較悠哉自在。

（三）黃金瀑布與傑安峽谷（Gullfoss & Gjáin）

黃金圈第二個景點是膾炙人口的黃金瀑布。這是個雙斷層瀑布，其水源也是北邊的朗格冰川的融水注入 Hvita 河後，浩浩蕩蕩地先來到階梯式的斷層形成上瀑布，之後隨著河谷突然打了個近直角的右拐再筆直垂落，傾入一狹窄的深谷變成激流。這樣的轉折別具風格，似乎沒在他處見過類似地貌（圖 3）。

我們先沿著步道往上瀑布走，經過下瀑布瀉落的側面時只見水流如萬馬奔騰，氣勢若雷霆萬鈞，轟隆聲震耳欲聾。水氣大到把相機都打濕了。事後查看這些局部性的特寫效果很差，白費勁。幸好因天公作美陽光出現，水色透著淡淡輕柔的藍意。

黃金瀑布的命名緣由有兩個說法。一是有個富裕農夫有很多金子，不願死後白白讓給別人，乾脆把裝了黃金的箱籠丟下此瀑布。另一說法是落水激濺起的水珠霧氣在艷陽下會金光閃閃。我們無緣目睹如此瑰麗迷人的一面，只看見一道若有若無的彩虹以及左側懸岩的橘黃秋色。此瀑布在寒冬會結冰雪，網上流傳的影像如夢似幻。

今日我們有這個眼福其實不容易。20 世紀初原地主把這塊土地租給外國投資商。外商要開發水利發電，地主的女兒 Sigriður Tomasdóttir 抵死反對這樣破壞美麗的山水。乃用自己的積蓄打官司，數次赤腳走 120 公里（當時尚無柏油路）去首都跟進訟案。據說她抵達時



雙腳滿是鮮血與傷口。不幸還是敗訴了。她隨後威脅要以跳河自殺為抗議。所幸後來峰迴路轉，最終的發展是此瀑布為冰島政府買下並列為自然保護區。我由衷感謝那位有環保意識的女子，如果不是她，我們就欣賞不到這麼個磅礴偉岸的自然景觀了。我建議來此一遊的人要上下所有的步道都走一圈，從各種角度細細品味她的萬種風情與魅力。

在去瀑布之前我們還經過金圈的第三個景點 Geysir 間歇泉。那兒現時只有一個小泉水噴了一下，跟黃石公園的規模與數量都不能比，所以我們沒怎麼逗留。倒是那兒的餐廳在物價高昂的冰島算是物美價廉。叫一份湯還可續「碗」一次。續碗的湯類可以不同但必須是同價位。譬如叫海鮮湯可以續碗羊肉湯，這兩者都很可口。我們沒嚐過蔬菜湯，此湯稍便宜，使用的湯碗的模樣也不一樣，也就只能再續蔬菜湯了。

遊完黃金瀑布時才下午兩點多，說早不早，說晚也還不晚。想起了隔壁房客推薦的景點。昨日一早碰到一位房客在外抽菸，是個歐洲客。大夥兒打了個招呼。他問我們要去哪兒，我說蘭德曼納勞卡，他立刻勸我打消念頭，並拿出一本厚厚的，大約被翻閱過千百次的冰島



旅遊指南一書秀給我看，說那兒的馬路非常危險難開。我微笑稱謝，沒提我們已是吃了秤砣鐵了心，去定了。晚上回到住處又碰到他在外抽菸，連忙報告我們還是去了，玩得非常盡興。土石路是辛苦了點，但還可應付。我順口問他去了哪兒？他說去了附近兩個很棒的景點。我麻煩他寫了下來。心想我做了許久功課，怎麼沒聽說這兩處呢？名不見經傳大概是不怎樣，也就沒太放在心上。

現在我們既然還有點時間，正好這些景點就在附近，姑且去探探吧。把第一個景點打入 GPS，可找不到。打入第二個景點，居然有資訊，大家就興沖沖的上路了。上#32 公路沒多久，突然看到前面馬路被堵住，一車人全懵了，忙踩煞車熄火。再定睛一看，幾個人後頭竟跟著綿羊大軍。

我們目瞪口呆。綿羊大軍浩浩蕩蕩，聲勢驚人。昨日在蘭德曼納勞卡的溪旁看到三隻綿羊，遠遠的無法接近，很不過癮。心想何時能讓我照幾個特寫呢？未料心想事成，眼前成千上百的，隨我拍個夠。白色綿羊居多，少數黑的，黑灰的，黃褐色的，像熊貓臉的，五花八門。偶而回頭瞧瞧已越過吾車的羊，只見一片肥墩墩的後臀又是另一番風光。逮了個空問了一位牧羊人到底有多少隻羊呀？答案是約 4000 隻。嚇人不？

記得那首民歌「在那遙遠的地方」嗎？歌詞中描述新疆姑娘牧羊時是用細細的皮鞭輕輕地抽打綿羊。這裡則是英姿煥發的冰島姑娘騎著駿馬在草坡上馳騁驅趕。她們的坐騎是冰島特有馬種，個頭

不見得很大，卻是身強體壯非常耐寒。據一位當地人說氣溫若降到攝氏零下 10 度，綿羊就得進入有頂棚之處避寒。可這種馬一般不愛待在建築物內，還是寧願在外受凍。

好不容易越過羊群，我們快馬加鞭地繼續在#32 行駛，然後被指示左拐一條土石路。顛顛簸簸地一陣子後竟然有座木柵門攔著前路，一車人大感意外。在美國這種情況通常會有「私人禁地」的昭示。可這柵門沒有任何標示。放眼望去四週皆一坨一坨高高低低的熔岩坡地，一片荒涼，只有遠處那座白雪覆蓋的山頭很吸睛。

由於看不出有啥美景的跡象，我十分洩氣，而且有些憂心。在美國久了知道亂闖私地的後果可能很嚴重。我說算了，回頭吧。先生不死心，他看到不遠的轉角處有兩三輛泊車，就打開柵門的鐵鉤走路過去探詢。不消一會兒興沖沖地跑回來說沒見到人影，但瞥到停車處下方美的冒泡。我們忙把柵門打開，開車過去後再鉤上門，之後就朝著泊車處直奔。

停車後往步道走去，是個往下走的陡坡小徑。才踏幾步路眼睛就突然一亮。原來下方另有乾坤，隱藏著一溜玲瓏蕩鬱的迷你峽谷：紅岩配奇石、飛瀑入清溪、蔥綠夾秋黃。若非親眼目睹，我絕不會想到在一片熔岩荒原的地表下竟然藏著一個清純秀麗的美景。

我一馬當先地衝下谷地，來到右端的瀑布前（Gjarfoss），才看清兩側全是玄武岩。峽谷左側有無數大大小小的銀鏈

細流穿梭過苔蘚植被形成階瀑。谷底小溪流水淙淙潺潺，藍綠水色瑩瑩晶燦。一旁有大批類似枯萎的繡球花植物。可想而知夏季這兒野花成片。現時則有那萬綠叢中一支「橘」。

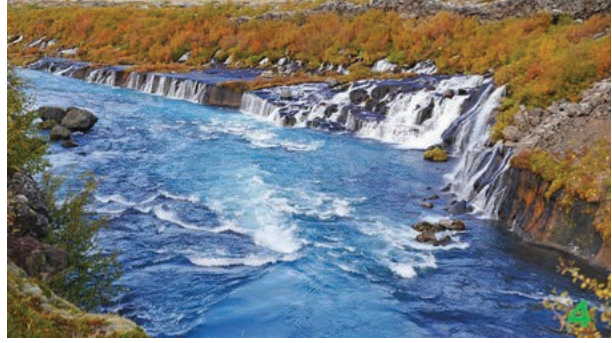
感謝那位歐洲房客的推薦，帶給我們一個意外的驚艷。事後查知很多英文網誌都把這兒形容成精靈或仙子的居所。唯獨不見中文網誌提過，就乾脆把它稱爲我們的私房景點。現在來個大公開，此地叫 Gjain，冰島語就是裂縫（峽谷）之意，離黃金瀑布不遠。用 Google 地圖找它，輸入 Gjain（或加上 Canyon）就行。希望大家有機會遊冰島時不要錯過了這個迷你的人間仙境/世外桃源。

（四）獨一無二的熔岩瀑布 （Hraunfossar 或音譯爲赫倫瀑布）

冰島被稱作火山國，又叫爲冰川國，然而更有人說應該叫千瀑之國。冰島內陸高地在冬半年有鋪天蓋地的冰雪，一到春夏之際開始融化，涓涓潺潺地各處流淌，碰到溝谷窪地就順勢形成瀑布。舊的再加上新的，成百上千，連冰島人也鬧不清全島到底有多少瀑布。

我們第五日拔營離開金圈，以順時針方向從冰島西側北行，途中順便拜訪一個很獨特的景點：熔岩瀑布。我在行前做功課時知道冰島瀑布極多，在瀏覽過無數影像後發現熔岩瀑布出類拔萃別具一格，若有秋色襯托更是美奐絕倫。其地理位置在首都的東北方向 120 公里處

行行復行行，終於來到熔岩瀑布面前時我有點不敢相信自己的眼睛和運氣。盛秋已經打開序幕，淡藍奶色的白河



（Hvita）滔滔潺潺，濃麗的橙橘灌木植被在岸上鑲邊夾道，而枝枝杈杈之間有無數細流穿梭竄湧而下，飄逸妙曼有若新娘婚紗。（圖 4）

這個與眾不同的特色有何玄機呢？原來此瀑布妙在水源並非來自一條河流。是北邊的朗格冰川（Langjökull）有融水滲入下方一大片富於毛細孔的熔岩礦原裡，其中部份融水在此坡岸以無數銀鍊細流的方式從一長列的熔岩孔洞騰湧而出。這也就是熔岩瀑布的命名原由。

此時老天爺真幫忙，頭頂上本來有烏雲朵朵，竟然漸漸飄離讓陽光痛快地撒下來。於是橙橘的植被更豔麗了，它們擁抱的藍河也愈發瑩潤晶亮。呵！這是多少訪客夢寐以求的完美時刻，竟然讓我們碰到了，這個幸運日是 2018 年 9 月 15 日。行前我一直找不到此地轉入秋色時機的資訊，現在來個大公開給大家做參考。

（五）鑽石圈的亮點（Diamond Circle）

我猜測爲了跟西南區的金圈互別苗頭，冰島東北邊也搞出一個所謂的鑽石圈。其中重要景點包括：

A) 米湖（Myvatn）與週遭趣味地貌



米湖是鑽石圈的中心。不只有湖光山色，植被豐富，其周邊地熱活動與地貌更是多樣有趣。因此我們在湖旁停留四夜，準備把鑽石圈的美景好好品賞一下。

米湖的冰島文意思其實會叫人退避三舍的，它是指「蠅」湖。原因是在夏季此湖遍佈會咬人的小蠅蟲，一種 midge，不是蚊子，聽說冰島是沒有蚊子的。不過萬事有弊就有利。這蠅蟲的卵是魚的美食，有魚就有水鳥，因此米湖在夏季是賞鳥的天堂。可惜此刻是深秋了，這兒的氣溫已逼近攝氏 0 度，水鳥全機靈靈地跑光了。

我們到達米湖時已是黃昏，老天下起淅瀝淅瀝的雨來。次日雨停了，雖然天色仍有些陰暗，卻風平浪靜，大夥兒鬆了口氣，從湖的東北角出發，順時針沿湖南向而行，然後踏入東南角的一個沿湖步道。只見湖面無風無浪波光潑灑、且清晰如明鏡。各式各樣的熔岩石柱矗立散落，與倒影相對成雙。此時我心中尚存的一些紛擾瑣事漸行漸遠，成了前塵往事啦。

出人意外的是湖畔苔蘚植被正披著彩麗的秋衣，極目姍紫嫣紅鋪天蓋地。我們都被這絢麗璀璨大大的驚艷了。此時只有我們四人在享用這錦繡大地。真真是可惜！

另外，米湖的西北角有個水鳥博物館。我們轉進去後發現這兒的濕地也是水草豐美秋華正茂。行前做功課只讀到一個網誌顯示熔岩瀑布的秋色，此外幾乎沒見他人提到冰島有秋色，我因而也沒有

多大的期待。未料米湖一帶處處冒出秋色若春花，彷彿在赴一場彩麗的視覺饗宴，雙眼忙著豪飲而陶陶然醉醺醺。

米湖南側有一片很特別的地貌：Skutustadagigar/偽火山口（或稱假火山口 Pseudocraters）。這又是啥東東呢？原來數千年前火山爆發時，炙熱的岩漿流淌過米湖濕地覆蓋其上。下面的水被加熱成為蒸氣，但被堵住出不來（也就是壓力鍋的原理）。一俟壓力累積至一個程度才炸開來，因而形成一個個類似火山口的大圓坑。這一帶的偽火山口很多，但是此景點集中了好幾個。

米湖東側的黑色城堡（Dimmuborgir）是由火山岩漿堆積出來的熔岩塔柱，各式各樣奇形怪狀。我意外的是黑乎乎的岩柱之間居然夾雜著金黃的灌木與豔紅的地面植被，整個視野立即變得鮮活起來。

黑色城堡北邊幾里有個巨大烏黑的偽火山口叫惠爾山（Hverfjall）。之前有一條坑坑疤疤的土路全由黑色火山石礫組成，碎石渣粒在車輪下噁哩嘎啦地作響移滾，叫人緊張地只能做龜行。而觸目是大片純灰黑的世界給人陰沈詭異的壓迫感，心頭彷彿壓著塊大石頭透不過氣來。稍後意外出現濃麗的金桔色灌木鑲邊夾道，黑灰與金桔相錯呈現出極其艷異的視覺效果。

我們龜行了約莫二十分鐘才到火山底下。只見一條步道斜切上山口。到了頂上狂風呼號。有年輕的遊客繼續下到洞口底去逛。我們受不了那冷風，急急的回頭上車。陰鬱的烏雲不知何時撥開一



些縫隙，太陽趁機露臉大玩彩虹的魔術。不知是否冰島緯度高陽光斜射角度大的緣故？有時彩虹非常誇張粗大，招惹一車人驚叫驚嘆。

B) 克拉夫拉的火山口湖 (Krafla/Viti Crater Lake 圖 5)

克拉夫拉是個貨真價實的火山口，位在米湖的東北邊，火山口裡有座湖叫 Viti。我們到訪時飄著毛毛細雨，冰風如利刀刮割。大夥兒勉力沿著火山頂口邊緣鳥瞰，可見一汪銀藍的湖水。後來因為風實在太兇悍，大夥兒走到一個湖形會變成心形的角度時即止步了。我們算是很運氣了。網上提到這個火山湖因地勢高經常為雲霧繚繞，很多人幾度拜望皆跟藍湖緣慳一面，非常洩氣。網上還特別提醒這是個冷水湖，不適合泡溫泉喲！難怪這麼冷也不見有水氣霧氣冒出來。還有，此處尤其不適合冬天來訪，屆時整個湖面為冰雪覆蓋，火山口一片白花花。

從 Viti 火山口湖出來時天色漸開，這才注意到一旁（西側）的熔岩曠原竟然有鋪天蓋地的橘紅色的苔蘚地衣，一夥人驚嘆連連。我真想走進野地細細品味，只是路旁連一個停車的小角落都找不



到，教人氣急敗壞，只好看著後面還沒車子追上來，匆匆按幾個快門即閃車。

C) 眾神瀑布 (Godafoss)

鑽石圈上的另一個大景點是眾神瀑布（就在#1公路旁 圖6）。其名字源於西元1000年冰島國民會議決定改信基督教，會議發言人把其家中原來信仰的許多神像全丟進此瀑布，象徵眾神在此葬身。

我們抵達時細雨飄飄。讓人驚訝的是這樣濕答答的嚴寒裡竟然遊客絡繹不絕，人人雨衣雨鞋雨傘地全副武裝，不辭辛苦地在風雨中奮鬥。瀑布右方沒有正式步道，全是東倒西歪的熔岩石塊，遊人如履薄冰走得心驚膽跳。在這兒滑個跤扭個筋可就麻煩了。我們戰戰兢兢走到一個比較好的角度觀瀑，只見昏暗的陰天下瀑布不僅氣勢磅礴且端秀正點，還透著淡淡的藍綠之意。原來河水來自冰川融水，因含石粉而略顯藍綠色。

D) 黛提瀑布 (Dettifoss)

從米湖上東行的#1公路沒多久就會碰到#862（要注意看路標），左轉後北行十幾公里即可到達。此段路才鋪上柏油所以很好走。網上提到在#1公路若繼續東行一下也可左轉#864北行，就會來到瀑



布的對岸。#864 是土石路很難走，不適合非四輪傳動的車子行駛。

黛提瀑布號稱歐洲水量最大的瀑布，老遠就可以聽到震耳欲聾的轟隆轟隆聲。可能就是這個大氣大量的聲勢有老中把它叫做魔鬼瀑布？說它的水源也來自冰河融水，不知是否我們抵達時天色特陰暗之故，看起來是沒顏沒色的灰白。此外其地貌外形也無特色或講究。因而我的感想是此瀑布粗獷有餘，美感不足。

黛提瀑布的上游一點點有個賞心悅目的塞爾福斯瀑布 (Selfoss)。其步道開頭就在黛提步道 2/3 處的右拐岔路口上，然後沿河畔走 20 分鐘即可到達。此段河岸全是齊刷刷的玄武岩石柱狀，列隊齊整雄壯若站衛兵。

E) 火山地熱谷 Namafjall Hverir

地處米湖東邊不遠。地面多處滾燙的泥漿窪地，熱氣騰騰煙霧瀰漫，空中濃厚的硫磺味十分衝鼻，很有點外星球的味道。這個地熱活動與景觀雖沒有黃石公園的多樣壯觀，但有一片碳紅色的坡地相當豔麗搶眼。

F) 米湖溫泉 (Myvatn Nature Baths)

位在火山地熱谷西邊 4 公里處。這個溫泉是首都南邊藍湖溫泉 (Blue Lagoon) 的姐妹版，雖沒藍湖名聲響亮，但是周遭環境更開闊自然，收費且經濟實惠得多。我們本來有意來此開個洋葷嚐個鮮。可是一想到從暖暖的溫泉泡出來後，在全身毛細孔舒張下還得穿過一段冰風環伺的露天走道才能進入更衣室，就讓我寒毛直豎。這兩日此地的氣

溫已接近攝氏零度，更別提寒風不斷地呼呼吹刮，我們這把老骨頭可是禁不起傷風著涼呀！

我們到米湖的首日下毛毛細雨。次日仍有些陰鬱，但雨停了。第三日偶而飄點小雨，尚可出遊，下午甚至有超大號的彩虹到處閃現逗人驚叫。然而第四日就慘了，風雨交加，大夥兒只能閉門屋中坐。原計畫要造訪的鑽石圈的另外兩大景點成了失之交臂，空留遺憾。有興趣的人請參考下面的網上資訊：

1) 馬蹄峽谷 Asbyrgi Canyon 有一汪碧綠小湖

2) Vesturdalur 山谷有參差扭曲或張牙舞爪的各式玄武岩柱，與豔麗的紅石峰 Red Hills。

下期繼續





回憶滿滿的烏松崙梅園

陳蕙玲

一大早，娜俐和我從台中，很幸運地換搭石虎列車到水里，與麗香、嘉益，以及他們兩對醫生夫婦碰面。然後前往信義鄉的梅子酒莊，品嚐老朋友古信維老師的梅餐佳餚。因為是老朋友，所以我們不但插隊在“被團訂”的一群觀光客之間，而且，安排在外頭，最靠近秀姑巒溪旁，可以遠眺玉山主峰的大桌！古老師是我高中畢業後，在南投和社（同富鄉）當代課老師時認識的朋友，久未聯繫。近來輾轉聽說她在南投經營一處梅園，用梅子入餐入菜而聲名遠播。她用當地的新鮮食材，佐以各類的梅製品，製成十道色香味俱全的佳餚美味，在喝了三碗梅汁鮮筍湯之後劃下句點，而我們得以在山高水長、風景秀麗的玉山腳下，品嚐她的手藝，心中滿滿的幸福感恩。

心滿意足的一羣人，起程前往同富鄉。在半路上，嘉益帶我們到了一家有機香菇廠，一進入廠區，撲鼻而來的香菇香甜味濃得化不開，只見左邊一排高大的烤箱，以及中間許多工人熟練地在分裝新鮮的香菇。老闆娘很大方地打開

一包巨型的乾香菇請大家現吃，我半信半疑地咬著酥脆的香菇，哇！怎麼那麼香酥脆，和我印象中的乾香菇有天壤之別，真的好好吃喔，回美之後，我寄給了在紐約吃素的女兒，她也讚不絕口。在停車場，我發現有幾棵盛開的桐花，因為停車場蓋在山坡上，坡下的桐花雖然高大，我們卻在坡上、樹頂的位置。不用乘坐雲朵飛上樹梢，我們就近在桐花樹梢欣賞她的清麗翩翩風姿，拍了許多照片才離開。

帶著滿嘴的香氣、滿眼的美麗，我們繼續了旅程。原來嘉益在同富有一片山，山上種植了竹子，每年清明之後，也是竹子的盛產期。原來除了清明茶之外還有清明筍！

我們在山腰停了下來，這裏除了一處人家，還有一大間類似卡車房的屋舍。我們和他大姐及二哥的家人一起休息一下喝了茶，然後麗香從車上拿了手套、雨鞋給大家，另外又取了刀子、籃子……，然後大家一起上山。爬了一段坡，就到了一大片的竹林，我害怕竹林會有蛇蟲出



沒，懷著忐忑的心情，在後面跟著大家進入竹林，尋找著竹筍的蹤跡！

我查了一下，這種竹筍叫轎篙筍，又名石竹、石篙筍。其實它和桂竹筍、箭筍一樣都是台灣原生種，又稱之為筍中的貴族，主要生長在高海拔的山

上，每年 4、5 月為主要採收期。因筍殼厚實較少蟲害，無需噴灑農藥，農民皆採取自然野放的方式種植，所以是天然無毒且對環境友善的農作物。轎篙筍的筍殼密布著紫色斑紋，其外型瘦長、中空有節，肉質肥厚但纖維柔軟，而且含有豐富的鈣質，因此吃起來風味特殊。其成竹彈性也非常好，早期常被用來製成轎子或竹篙。因轎篙筍口感、風味俱佳，因此在市場上非常搶手；但其栽培面積少，往往剛從山上被採下來，就直接被送進餐廳。

從前，每當我看見一片竹林，總是會忍不住地看看有沒有竹筍，常常有把竹筍採下來帶回家吃的衝動，今天終於美夢成真了，心情很是激動！採摘轎篙筍非常容易，找到它之後只要用力一踢，把竹筍踢倒了就可以帶回家。我運起了自己潛藏在身上的中國功夫，踩踢了十幾下，只是不敢再往深處走去，負起了往外搬運的工作。大家羣策羣力，大約三個鐘頭左右，採了滿滿的幾大籃，才開心地搬上車，往今天的終點站：烏松崙趕去。

一路上幾乎沒見到幾部車，我們延著山路往上攀爬，來到烏松崙森林渡假營。一到營區，就

見到一棵棵盤根錯節的梅樹，樹上面結著滿滿的梅子翠綠可人。大家來不及欣賞周遭的景色，就匆匆搬下筍子籃，原來我們要一起幫忙剝竹筍，然後要煮竹筍。嘉益拿出砍刀來，教大家怎麼剝竹筍。只見他一刀從中間砍了一下，用力一撕，就幾乎把竹筍皮全剝了下來，然後再由下一組人削去一點多餘的皮，切成兩半放入另外的籃子裡。在練習了幾次之後，大家也都剝得有模有樣，只可惜我的手因打太多電腦，患有手腕關節症，努力幫忙的後果就是晚上手腕開始抽抽地疼。不過這樣特別的經驗太有趣了，即便再來一次我也一樣要體驗！因為營區裡面的廚房有很大的鍋，所以晚上我們就吃到了自己從山上採摘，自己剝皮，好吃的筍子。果真香甜可口，非常的細嫩，真是美味的山珍！

吃飽喝足之後，主人給大家幾支手電筒，從房舍的右邊走下坡去。下坡之後，主人要大家把燈火全部關掉，然後就看見豆大的螢火蟲，閃閃爍爍出現在周遭，和天上的星星相互眨眼。坡下有一個 20 呎大小的池子，裡面有荷葉，傳出此起彼落的蛙鳴。我們用手電筒照去，果真看見幾隻碩大的青蛙停在荷葉上面，喉嚨一





動一動地，不停地叫著。大家的說笑聲、不斷的蛙鳴和螢火蟲漂亮的亮光，成就一個難忘的夜晚。

當我準備洗澡時，才發現這裡沒有供應毛巾，麗香給了我一條小毛巾使用，我用這條小毛巾洗了臉洗了澡也

洗了頭，擰乾之後，又用它擦了臉擦了身體擦了頭。洗完後才意識到，自己平時在家裏，洗臉有一條洗臉毛巾，洗澡洗頭後，又需用一條包頭巾、一條擦身體毛巾，另外還有一條踩腳的棉布巾……現在想想，自己平時真的被寵壞了！洗完澡出來，外頭沁涼一片非常舒服，和幾個朋友斜坐在籐椅上面，望向漆黑的夜空，三句兩句地聊著天，點點繁星少了光害明亮異常，閃閃爍爍如在眼前。真希望當下有一個玻璃屋，躺在玻璃屋裡望著點點繁星，做著美夢睡去。

隔天早上五點多我就起床了，只是因為想在太陽出來之前，看到翻滾的雲海。只可惜因為天氣太好，只看到薄薄的一層山嵐，而且沒兩下子也就散去了。吃完了豐盛的早餐，喝了主人自己栽種香醇的咖啡，我們就開始去爬山。此處海拔約一千一百多公尺，沿途經過許多高大的松針林，也見識到人蔘草和一叢叢會咬人的貓草，除此之外，路邊也有咖啡豆樹、香蕉樹，更多的竹林和隱在其中的轎篙筍。雖說見到不少姿態萬千的梅花樹，但令人難過的是見到一大片、一大片染上白苔而白化乾枯的梅樹羣，因為白化了，將來就只能砍掉，想著農民

辛苦的栽培才能長成的梅樹，居然成羣成羣的枯死，不禁令人唏噓不已！

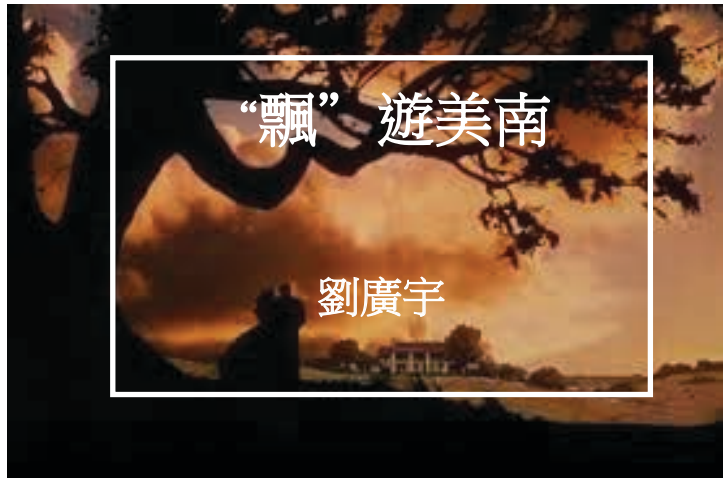
走到山頂，經過一處人家，屋旁種了一片芳香撲鼻的萬壽菊，此花曬乾之後用來泡茶非常的清香好喝；另外也看到漂亮的風鈴草，以及幾棵盛開的非洲茶樹。我們在一塊大石上面，拍下到此一遊的美照之後，打算向山下走去。嘉益不經意地帶領大家經過一片片雜草叢生不成路的山道，攀上爬下的幾番周折之後，居然不小心走入一處梅園。此時梅園的主人正在用轟隆作響的機器，採收著樹上累累的梅子，地上梅子掉得到處都是。梅子的主人看到我們非常的驚喜，甚至拿出一個個的袋子，希望我們自己摘梅子要送給我們。我們因為還在尋回家家的道路，所以也就沒有要那些梅子。沿路看著滿地掉落而沒人採收的梅子，知道工錢非常貴，園主不能多請工人來摘這些成熟的梅子。想著好不容易經過開花結果長成漂亮的梅子，竟然只能任其掉在地上時，覺得非常非常的可惜，也真替這些農民扼腕，此時此刻想到辛苦的農民，不禁喉頭一緊，悲從中來……

回到三妹家後，分享了美味的竹筍和山上買的茶梅，每一口，都充滿了感恩！





GONE WITH THE WIND



以往覺得聖誕節出遊天氣不好，人也太多，今年試圖找出一些溫暖的地方。刨去佛州、德州這些去過的地方，就把目標鎖在了南卡州一帶。一則那裡的冬天沒有那麼冷，再則今年正是販奴貿易 400 周年，走訪黑奴歷史蹤跡的確也是讓我們感興趣的一個動因，還想拜訪“飄”的作者——瑪格瑞特·米切爾的舊居，到“飄”的誕生地去體會一下南方風情。所以我們將這次美南一遊稱為“飄”遊。以下是我們逐日記下的這次遊歷的所見所聞和感想。這是我們精心制定的跨越 4 州（喬治亞州、田納西州、北卡州和南卡州）的行動路線圖



2019 年 12 月 24 日（洛杉磯 Burbank-Atlantic-Oakwood）

搭上早上 11:00 的飛機，從 Burbank 飛到亞特蘭大。亞特蘭大機場設計明亮現代，下了飛機，輕軌直達租車大樓，非常方便快捷。當晚入住亞特蘭大東北 60 英里外的 Oakwood 小鎮，Best Western 酒店。因為考慮到平安夜餐館都關門，還要開夜車，我們事先從家裡準備了滷牛肉、滷蛋、滷豆腐、素雞、油豆腐，外加金針菇拌豆芽菜。雖然是粗茶淡飯，連個像樣的餐具也沒有，但我們還是吃得很開心，覺得這樣一個特別的平安夜晚餐很值得紀念。人的幸福指數真是會隨着環境變化的。

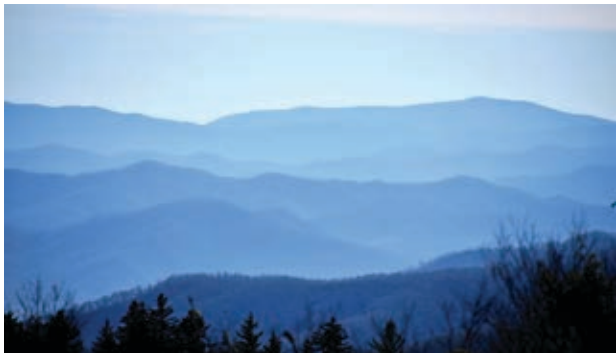
12 月 25 日 (Oakwood-Great Smoky Mountain 大煙山國家公園——Pigeon Forge 鴿子谷)

一早起來，藍天白雲。我們經 Gainesville 開向大煙山國家公園。這次到訪大煙山，擔心 12 月會下雪封山，我們只打算穿公園而過。公園常年不收門票，是美國客流量最大的國家公園，紅楓季節很是漂亮。

進了公園，看見遠處群山上時而飄有一層淡淡的藍霧，很好看。我們停車在一個很大的觀景

台。沒想到聖誕節居然有這麼多的遊客。從觀景台遠眺群山，發現剛剛看到的那層藍霧更明顯了。這時我們才恍然大悟，大煙山的真正魅力就在這神秘的藍霧。“Smoky Mountain (大煙山)”的名字是當地印第安人取的，原意是“飄着藍霧的大山”。這層藍霧的來源，是東南文諾的墨西哥灣氣流，沿着阿泊拉契山脈上升，結合當天的溫度、濕度和日照形成的大霧現象。我們不斷變化角度觀賞美麗的藍霧，慶幸我們這一趟無心之旅頗有收穫。因為時間關係，我們很快的選了一條 hiking trail，走了一小段便折返。鬱鬱蔥蔥的小徑，伴隨着潺潺流水，讓人感覺彷彿走進了熱帶雨林，完全沒想到冬日裡的山間，竟然如此溫暖濕潤。

我們繼續趕路，來到公園最北邊出口，屬於田



納西州的鴿子谷 (Pigeon Forge) 小鎮。正是入夜時分，各色的聖誕彩燈把小鎮點綴得五彩繽紛。小鎮上還有許多類似拉斯維加斯的表演秀場，附加聖誕大餐。難怪人說鴿子谷是大煙山地區聖誕度假勝地，秀場的門票往往早早地就被來度假的遊客預訂滿了。大煙山周圍這些小鎮：Cherokee、Sevierville 和鴿子谷，和大煙山國家公園形成了一個休閒娛樂圈，在這裡人們可以上山遠足觀景，也可以在小鎮上休閒娛樂。這樣的組合，給大煙山每年帶來將近上億的遊客量，這個數字甚至超過大峽谷和黃石公園年客流量之和。

晚上 9 點多，終於抵達 Asheville 的 ClarionInn, Biltmore village.

2019 年 12 月 26 日 (Biltmore Estate 比特摩爾山莊-Charleston 查爾斯頓)

8 點半下樓，餐廳的早餐有英國鬆餅香腸加肉汁，很是可口。看着老外似乎把這種肉汁澆在鬆餅上，而我們恰好覺得這個肉汁很像我們的“皮蛋瘦肉粥”。我們禁不住每人都喝了兩碗。

今天計劃去的比特摩爾莊園被譽為美國版的“唐頓莊園”，是 America's Largest Home，而且參觀莊園需要預約，門票也不便宜，更讓我們覺得是不能錯過的景點。（莊園平時的門票要 \$80/人，到了聖誕節變成了 \$100，再加上中餐和導遊器，每人將近 \$140）。

我們預約的時間是早上 10 點。雖然酒店離開莊園就是 10 分鐘的車程，但酒店前台特別提醒我們要預留 40 分鐘在園子裡的车程，之後我們仔細地觀察了入園的時間。莊園的第一道門，是個很小的門樓，入園的車子魚貫而入，車速都不快。沿着莊園的車道緩慢向前開，不斷看到池塘垂柳和草坪樹叢。開了差不多 20 分鐘，來到一個大的停車場。在那裡我們檢驗票後登上莊園的大巴繼續往裡開。再開





了一會才來到主樓的院牆外。全程真的要 30 多分鐘。天公作美，碧空如洗的藍天下，以法國古堡為藍本設計的莊園主樓氣勢恢宏。我們在這裡花了一天時間，只走訪了莊園的三分之一，如此規模的歐式古典建築在美國真不多見。

人說“富不過三代”，比特摩爾就是 Vanderbilt 富三代修建的。建完這個莊園，這個家族的傳奇似乎也就銷聲匿跡了。開創基業的爺爺是從荷蘭來的農民，憑着跟父母借來的 100 美金在紐約史丹登島做起了渡輪生意，最後成為百萬富翁。爸爸在父輩基業的基礎上，進軍鐵路，大發橫財。到了富三代含着金湯匙出生，是一位愛讀萬卷書行千里路的主。據說他一生讀過 3000 多本書，平均每年 80 本。27 歲那年，他聘請了 2 位著名的建築和園林設計大師，雇傭了 1000 名工人，花費 6 年時間，完成了這個巨大的工程。他的莊園之大，建設的園林之多，使得莊園成為美國林業部門的前身。莊園完成後的第三年，富三代結婚了。可惜的是，在他 52 歲時，竟然因為一個小小的闌尾手術感染而英年早逝，不過他所建造的這座莊園可真謂永載史冊了。我們聽着導遊器遊遍主樓裡的大廳、廚房、臥室、游泳池...適逢聖誕節，整個古堡聖誕裝飾非常奢華精緻，各式珍藏和裝飾讓我們回憶起唐頓莊園的故事，真的是別有情趣。中午我們預訂的餐廳像一個玻璃暖房。曬着暖洋洋的陽光，透過玻璃窗欣賞外面的景色，吃着鮮嫩可口的牛排，非常愜意。餐館附近是電視劇“唐頓莊園”的展覽。下午 4 點左右我們離開莊園。我倆輪流駕駛 300 英里，晚上 8 點多抵達 Charleston，入住 Hyatt 旅行酒店。這是一種商務酒店，房間開間很大，帶小廳加廚房，只是我們早出晚歸的，利用率很低。

2019 年 12 月 27 日 (Charleston-Boone Hall 布恩邸莊園-Charleston Downtown)

走訪新奧爾良和查爾斯頓，那兒有好幾個莊園被譽為“飄”的莊園。究竟哪一個莊園是正宗，恐怕也是莫衷一是。這次來查爾斯頓，我們選了布恩邸莊園 (Boone Hall)，據導遊介紹說電影“飄”在這裡拍過外景。

且不說它是否真是“飄”的家，但它一定是南部種植園的典型代表。莊園入口就是那條赫赫有名的橡樹大道，橡樹大道的一邊有 9 個供參觀的奴隸小屋。莊園的主樓是按預約時間分批參觀的。此次行程，追溯販奴史是我們此行的一個重點，因此多讀了一些相關資料，有了下面幾個概念：

400 年前，1619 年的 8 月，在弗吉尼亞的切薩皮克灣，駛來了一艘英國海盜船“白獅號”，從船上卸下了 20 多個非洲人，他們是在一艘從葡萄牙駛往墨西哥的奴隸船上截獲的。因為這個“卸貨”有手稿記錄，所以成為北美販奴的原始記錄，而 1619 年也成為美國販奴的“元年”。但是必須說明這一批黑人是葡萄牙人的奴隸，不是美國人的奴隸。所以他們上岸後並沒有被當做奴隸販賣，也沒有成為奴隸。過了 21 年，1640 年，一位馬薩諸塞州的史密斯船長到非洲販貨，臨時起意抓了一批奴隸，



帶回北美打算出售，增加利潤，沒想到他立即被當局認定是犯罪而被捕。這批黑人也被公費再送回非洲。

細讀販奴史，又發現最早到達北方波士頓一帶的移民，大多是在英國受迫害的清教徒。從教義上講，他們信奉人皆平等的理念。而後到達南方弗吉尼亞到南卡一帶的，則以社會底層民眾為主，甚至包括很多罪犯。這也是後來南北戰爭爆發，北方堅持廢奴立場的根源所在。

17 世紀的英國已經開始日薄西山，國庫空虛，日益衰退。英國政府發現販奴是一個一本萬利的暴利產業，於是在 1662 年成立了“皇家非常貿易公司”，以國家的力量來推動奴隸貿易，並將這一貿易所獲作為政府的主要財政來源。參考當年黑奴的身價表，按現在的行情，買 2、3 個奴隸大約相當我們現在買一輛經濟轎車吧。

400 年間，大約有 1200 萬非洲人被販往美洲成為奴隸，這還不包括途中死亡的 1000 萬人。到 1860 年內戰開始之前，“近 400 萬美國奴隸價值 35 億美元，這是整個美國經濟中最大一項單一資產，超過了所有製造業和鐵路的總價值。”這是作家塔內西斯·科茨在 2014 年發表的一篇文章中引述歷史學家詹姆斯·邁克菲爾遜的話。

到了 12 點半，我們跟着導遊進主樓參觀。因為剛剛看過比特摩爾的古堡，相形之下這個主樓真有點寒酸。特別是它裡面並沒有像“飄”的電影裡那間大廳和豪華的樓梯。但從主樓前的橡樹和房子本身的風格，和“飄”還是有些形似。從主樓出來，我們坐上了莊園裡的大篷車，繞着莊園一圈將近 40 分鐘。當年這裡曾經擁有 300 多奴隸。參觀莊園我們最有感觸的還是那塊棉花地，在電影裡看到不少奴隸採摘



棉花的場景，今天身臨其境，讓我們感慨不已！

此時早上的雲霧已經大部散去，陽光穿過茂密的橡樹葉，照射在隨風飄逸的松蘿鐵蘭上，真的給人一種恍如仙境的感覺。事實上，我們是第一次真正知道松蘿鐵蘭的大名以及它的英文名字：Spanish moss。據說法國人來到美洲見到這種植物，印第安人告訴他們叫樹的頭髮。法國人覺得更像西班牙人的鬍子，所以命名“西班牙苔蘚”。

重新漫步在橡樹大道上，古樸多姿的橡樹，飄逸婀娜的松蘿鐵蘭，碧草芬芳的綠地加上“飄”來加冕的主樓和將近 300 年的林蔭古道，匯合成一個讓人幻想着斯嘉麗挽着瑞德漫步其間，觀賞着幽靜的田園，駐步輕撫白色的駿馬，那是何等詩意呀！真是一個讓人流連忘返的地方。

離開莊園，我們驅車前往查爾斯頓市中心。市中心有很多高檔的海鮮餐館，我們選了一家網紅 Lobster Roll 龍蝦三明治超好吃；接着又跟着一些貌似美食家的遊客進了一家海鮮餐館，果然裡面高朋滿座。別人顯然早有訂位，服務生說如果我們願意坐吧台可以不用預定，巧的是剛好吧台空出 2 個位置，我們也不多想就坐了進去。這好像還是我們第一次坐吧台。



之後點的生蚝和南方的 Lowcountry Tuna Fish “本幫菜”非常新鮮。

晚飯後天已經很黑，我們沿着海邊繼續在 downtown 轉悠。查爾斯頓的 downtown 的地形和紐約的曼哈頓很像，是一個伸向南邊的細長條半島。我們這時已經在位於半島的頂端的高級住宅區，只見家家的房子都好大，裝飾的聖誕彩燈好漂亮！我們決定明天一早再過來仔細看一圈。

2019 年 12 月 28 日（薩姆特堡-White Point Garden 白點花園-Savannah 莎瓦娜-Chippewa Square 阿甘電影拍攝處-亞特蘭大）

對美國“南部”的地理定位，之前多少有些迷惑。從地理位置而言，我們加州的最南端和南卡的緯度相同，但說起美國南部好像根本不包括加州。這次南部一圈走下來，才似乎悟出其中的原委。談論美國南部和北部其實大多數時候是指美國早期移民時代的疆域。那時候加州還是墨西哥的地盤，當然算不上美國的哪一部。殖民時期的美國 4 大都市：費城、紐約、波士頓和查爾斯頓，大致勾勒出當時美國的地理形狀。當人們說起美國南部大多是指南卡、喬治亞州、佛羅里達這些在南北戰爭中加入邦聯的南方州。而像是加州或是亞利桑那州這些位於南部，但沒有涉入南北戰爭，雖然夠“南”，但與美國人所說的南部無緣。所以美國的“南方”概念並不只是地理概念，也是一個歷史概念。具體地說，所謂南部指的是內戰時的南方州。

今天是周末，我們睡了一個懶覺，按計劃開車到 downtown，第一站選擇河濱公園。這裡有地標：菠蘿噴泉。從這裡眺望薩姆特堡，非常清晰。薩姆特堡是美國內戰爆發點，在美國歷史

上佔有重要的地位，相當於中國的盧溝橋。

沿着河濱公園的步道往南端走，沿街的房子漂亮又氣派。步道的盡頭就是著名的白點花園，這是查爾斯頓 downtown 的最南端。在這個公園裡有薩姆特堡紀念塑像和很多當年的古炮。公園四周都是四百萬美金起步的豪宅。走遍世界各地，見過許多豪宅。但這裡的豪宅還是讓我們大開眼界：首先的“豪”是款式典雅，不少宅門前都是羅馬柱林立。其次“豪”是古色古香，門廳前銜光瓦亮的硬木地板和隨風飄揚的瓦斯燈，讓人浮想翩翩。作為豪宅，美麗的海景在這裡不足稱道。難得的是那美景中的經典的人文古迹——薩姆特堡。如果其它地方的豪宅湊巧也具備前面講的這幾“豪”，還是遠遠不夠。這裡的豪宅門前都有一張當地文物局頒發的“房屋名片”，使得客人進入豪宅前都可以拜讀一下大宅的歷史，不需要太久的歷史，也就是 200 多年，就足以把其它地方的豪宅甩到一邊。最後再加一條“豪”：大宅的主人必須有幾位上歷史教科書的名人才行。如果把這些“豪”全部作為豪宅的必備標準，我們真不知道美國其它地方是否還能找出這樣成片的豪宅區。

查爾斯頓讓我們的感覺定格在 200 年前的輝煌時刻。當年與她齊名的紐約、波士頓和費城，早已脫胎換骨，成為了國際大都市。唯有查爾斯頓彷彿依然沉浸在往日的夢鄉之中。從歷史變化的角度看，當販奴被禁止後，紐約、波士頓迅速開拓國際貿易而轉身蛻變成現代化都市。而查爾斯頓固守着大量的奴隸資源，悠閑的經營着種植園，享受着舒適的田園生活。這樣的固步自封，停滯不前，雖然沒有把現代化都市的規模帶進當地，但也保持住了原汁原味的早期殖民地的風情。對於這樣的結果，真也難說是福是禍。

今天行程的另一安排是繞道走訪 Savannah。對華人來說，這也許是一個比較陌生的城市，但對老美來說，這可是一個負有盛名的旅遊城市。特別是這裡溫和的氣候，更是冬季避寒度假的好地方。Savannah 有很多美名：世界最美的十個小鎮之一，最具人文特色的溫情小鎮……據說這是美國第一個按城規建設的城市。200年前，世界上幾乎沒有什麼城市是按規劃建設的，所以在當年許多人的眼裡，這是一座最美麗的城市。以至於南北戰爭後期，聯邦軍隊一路殺來，風風火火摧毀了許多城市，當年的亞特蘭大幾乎全毀。可是北軍司令殺到 Savannah，戛然而止，完整的保留了這座美的城市，作為送給林肯總統的聖誕賀禮。Savannah 的城中心廣場：Chippewa Square 是電影“阿甘”的開啓地。“阿甘”電影開頭那片飄逸的羽毛就是在這裡忽忽悠悠地飄到阿甘身邊。

晚上十點，我們抵達亞特蘭大酒店。12 個小時驅車 600 公里，走訪 2 个城市，看來我們還不老。

2019 年 12 月 29 日（亞特蘭大——“飄”作者故居——CNN——可口可樂總部——馬丁路德金故居）



亞特蘭大有大名鼎鼎的 CNN 和可口可樂總部，美國最大的水族館和許許多多的名勝。但吸引我們的是“飄”的誕生地——作家瑪格瑞特·米切爾的舊居。

這座三層小樓的舊居幾乎是在市中心，被許多大廈環繞，看上去很不協調。當年政府在居民強烈要求下，決定把這幢小樓改建為紀念館，但施工期間 2 次起火，幾乎被毀。而起火原因都指向地產開發商，這些貪婪的商人為了金錢竟然不惜把這麼有意義的舊居焚毀。所幸奔馳公司在那時伸出援手，出資修建了現在的舊居紀念館。

進入舊居，是一個小型紀念品店，裡面有各式有關“飄”的書籍，錄像片和紀念品。遊客需按預定的時間表，跟隨導遊進入她的舊居。一進展室，一張米切爾的寫真照映入眼帘。沒想到年輕時的她竟和費雯麗有不小的相似度，怪不得她年輕時成為那麼多小夥子的仰慕者。據她自己說，她是一個“肆無忌憚的調情者”（unscrupulous flirt）。她發現自己已和五個男人訂婚，但仍然堅稱自己並沒有欺騙誤導他們中的任何一個。仔細想來，如果沒有當年的風流倜儻，她也未必能把“飄”中的人物寫的那麼鮮活生動。

聽着導遊講解，我們不禁產生了一個感覺，米切爾真是一個因禍得福的典型人物。三歲時因為調皮，不小心把裙子掛在爐篋上着了起來，人雖沒有燒到，但從此被罰不準穿裙子。穿起褲子的她因禍得福，從此“假小子”爬樹騎馬，還喜歡和邦聯老兵一起玩，為她後來的小說創作，積累了很多素材。

米切爾的婚姻對她絕對是一禍：年輕的米切爾是一個桀驁不馴、甚至放蕩的女孩：奇裝異服、酗酒吸煙。這一切被她的家人朋友所不



齒，卻贏得了她那第一位丈夫，同樣五毒俱全的浪子的讚不絕口，全力支持。可是結婚沒多久米切爾就被家暴。這段只維持了半年的婚姻，還是讓米切爾幸運的逢凶化吉，因為她在婚禮上結識的伴郎約翰竟成為她最後的歸宿和伯樂。

再婚後一次車禍造成的腿傷改變了米切爾的整個命運：受傷的米切爾不得不辭去記者的工作，在家養傷。每天靠約翰借回家的書打發時間。一天約翰帶回一台二手打字機並對米切爾講了關鍵的一句話：“你不是很喜歡寫作嗎？那就寫一本厚厚的書吧。你一定能寫出來！”於是一台二手打字機，打出了一部巨著；一次腿受傷的不幸帶來的契機，孕育了一部駭世之作！米切爾在打字機下的字條上寫着：“在我虛弱的時候，寫了一本書”。這真是禍兮福所倚的經典名句！

當然，命運中人們不可能永遠走運，1948年8月11日，米切爾和約翰駕車去看電影，被一輛違規逆行的出租車迎面相撞，這一禍，米切爾沒有能再遇難成祥。5天後不幸去世，終年49歲。當然，放在歷史長河裡看，這一禍也未必沒有帶給她福。她的突然辭世，使她沒有像一些其他名作家一樣，再寫出一些敗作，讓人詬病江郎才盡。英年早逝，使她成為人們心目中完美的天使。

最近連續聆聽蔣勳的“細說紅樓”，真正感悟到，年輕時讀紅樓，覺得寶玉、黛玉和寶釵的三角戀愛是小說的核心，現在才真正覺得“紅樓夢”是一部當時社會寫實的歷史長卷，而三人的故事，只是點綴。同樣的是，過去讀“飄”，滿腦子都是斯嘉麗、艾希禮和瑞德糾纏的故事。而現在才真正覺得，“飄”是在南

部傳統文化和內戰時北方狂風暴雨式的對撞中，迸濺出來的火花。

過去我們看“飄”那幅晚霞的廣告畫，總以為那漫天如火的晚霞象徵著斯嘉麗和瑞德無法挽回的婚姻和遺憾的結局。但這趟南部之行和細讀“飄”裡所描寫的亞特蘭大那衝天的大火，才使我們相信，那紅色的背景其實寓意着北軍帶給南方萬鈞雷霆的無情摧殘。南北戰爭後期，北軍司令格蘭特給軍團將軍謝爾曼下達了那條著名的命令：發動一場浩劫，毀滅所有對敵人有用的資源。(create havoc and destruction of all resources that would be beneficial to the enemy)。在這之前的戰役都是以爭奪一城一池為目的，而這次格蘭特讓謝爾曼以攻佔亞特蘭大為起點，向Savannah推進的“向大海進軍”的戰役，則是以徹底摧毀南方經濟基礎，打垮南方人的意志為目的。“飄”所描寫北軍燒城是真實的。攻佔亞特蘭大後，謝爾曼當即命令居民撤出以便他在向大海進軍離開此處時可以焚城。大多數的亞特蘭大居民天真的以為，只要婦孺老幼不走，北軍不至於放火把大家燒死。沒想到，謝爾曼毫不留情的命令焚城。亞特蘭大這座當時南方最美麗，最宏偉的城市就這樣付之一炬。北軍對企圖救火的人，一律格殺勿論，熊熊的烈焰直衝天界，幾十裡外都可以看見烈火和濃煙。這把大火整整燒了半個多月。

當年讀“飄”對北軍的描寫，覺得還是南方貴族的偏見。現在讀了史料才知道，“飄”所表達的是南方人對北軍的真實的血淚控訴，也是南部主流社會對昔日美好生活的回憶和憧憬。這一點，可以從南部人狂熱慶祝“飄”獲得奧斯卡獎的活動中，深刻地感受到。

離開米切爾故居，我們冒雨去了馬丁路德金故居參觀。馬丁路德金的故居是他出生的房子，位於市區內。這是一座 2 層樓的獨立屋。即使以今天的眼光看，也是一座不錯的小洋樓。100 多年前，馬丁路德金的爺爺花了 3900 美金（首付 500，月供 30）買下了這幢房子，前些年國家文物局以 190 萬的價格買下來，改建成紀念館。看着這幢房子，我們不禁有些疑問，100 多年前，黑人就可以住這樣的洋房，馬丁一直受到很好的高等教育，這與我們印象中地位低下的黑人真的有不小的差距。起碼可以說馬丁路德金是黑人族群中的佼佼者，在他身上所遭受的社會不公大約比大多數黑人要少得多。而他即使享有這麼優越的物質條件，還冒着生命危險投入民權運動，真是一位可敬的人！

這次南方之旅，我們希望探究黑人販奴的歷史，了解從南方興起的種族隔離政策以及現在

黑人與白人的關係。在這個探索過程中，我們對過去的一些疑惑找到了答案。以現在人的眼光看，我們過去無法理解，種族隔離這樣惡劣的政策何以在美國這樣一個信奉人皆平等的基督教國家存在 100 年之久。通過了解民權史，我們才發現我們也是被誤導了。事實上我們只知“種族隔離”但不知道這只是當年政策的一半。這個政策完整的陳述是“種族隔離，種族平等”，或簡稱“隔離但平等”。我們只知道一個黑人如果進入白人車廂會被捕，卻不知道一個白人進入黑人車廂，從理論上說，也會被捕。而且事實上，這樣的隔離政策，至少在教育方面給黑人提供了更大的保障。因為以前未隔離時，黑人理論上可以進入白人學校學習，而事實上是很難的。有了隔離政策後，政府必須按比例安排黑人學校，所以在那期間，黑人的入學率和掃盲率都得到極大的快速提高。遺憾的是“隔離”被堅決徹底地執行着，而“平





等”卻是做的比說的要少得多。所以這個政策在檯面上是冠冕堂皇，也哄騙了大量中間選民，而在實際生活中，黑人的待遇遠遠比不上白人，最後導致了黑人不斷的抗議。經過幾十年多少代人的不斷抗爭，到了 1964 年，美國才從法律上徹底禁止了種族隔離。

1968 年 4 月 4 日晚上 6 : 01 分，馬丁路德金被從他旅館對面公寓射來的一粒子彈擊中頸部身亡。死亡原因至今還是疑點重重，眾說紛紜。嫌犯一開始認罪，被判終身監禁，而後翻供，堅持稱自己是被陷害的。到了 1995 年珀希福爾著書“殺人命令”，披露是政府特工殺害了馬丁路德金，而後，美國政府對此披露既不肯定也不否定。

2019 年 12 月 30 日 （亞特蘭大——石嶺——洛杉磯）

記得馬丁路德金那篇不朽之作：“我有一個

夢”，其中有這樣一句：讓自由之聲從喬治亞的石嶺響起！（Let freedom ring from the stone mountain of Georgia!）這次來到亞特蘭大，發現石嶺就在這裡，今天我們專門安排一天來探訪石嶺。

石嶺公園空氣非常清新，環境非常優美，包含了高爾夫球場、遊樂園、電影院、游湖、hiking trail、和索道觀光等多重設施，吸引了各個年齡層的本地和外來的遊客。年遊客量達到 400 萬人次，是喬治亞州人氣最高的景點（可惜遊客中老中似乎很少）。

下了車，我們就先趕往石嶺腳下的大草坪，去觀賞那幅世界上最大的石雕像。可惜，草坪上新設了滑冰遊樂場，看上去有些亂糟糟。好在草坪上的設施沒有擋住石壁上的雕像，走近前去，真能體會到這幅雕像的宏偉。過去參觀過“總統山”，但那裡的總統像只有 60 英尺，



而石嶺的石雕像為 76x158 英尺。石雕的三位人物是邦聯的三位關鍵領袖：總統傑佛遜·戴維斯(Jefferson Davis)，羅伯特·李(Robert E. Lee)和“石牆”傑克遜(Stonewall Jackson)。

石嶺是兩個尖銳矛盾的結合體。一方面，石嶺以邦聯首領石雕，樹立了“南方精神”的豐碑，另一方面，黑人民權領袖對着石嶺高呼：讓自由之聲從石嶺上高歌。這兩個訴求之間，存在着巨大的歷史裂痕。細看石嶺石雕的擁有者，石雕建設者、雕刻師到組織籌款機構，以及積極參與者都有着一個共同的身份：三 K 黨。三 K 黨在第一次被取締後，第二次就是 1915 年在石嶺再次建立。所以從某種意義上說，石嶺是那些緬懷南方精神，甚至持有三 K 黨精神人群的據點。而在另一面，也因為馬丁路德金那句名言，很多支持民權、反對種族歧視的人，也把石嶺當做一個爭取平等、反對歧視的象徵。在我們的記憶中，很少遇到這樣同一地標成為兩種截然相反理念的現象。

現在的石嶺已經成為一個遊樂場，在這裡有博物館、電影院、娛樂火車和登頂纜車，所以非常適合全家人在此度假。這天剛好是周末，公園裡人頭攢動，熱鬧非常。我們特別留心觀察遊客中不同種族的人群，無論從哪個角度看，都呈現出一種和諧的景象。我們特地找了一位黑人小夥子，向他詢問在哪裡可以找到自由鐘和篆刻着馬丁路德金那句名言的銅牌。非常遺憾的是，小夥子對我們的詢問看上去是一頭霧水，似乎連馬丁路德金的那句“讓自由之聲從石嶺上高歌”都沒有聽說過。這讓我們多少有些意外。

登頂的石路小徑大約 1.3 英里長，大都比較平緩，除了最後一程，裝有扶手的幾十米比較

陡。路上不時看到有人刻字留念，日期都是一百多年前的，想像這些人在 120 年前的這個時間和我們一樣同行，感覺很溫暖。登山途中遇到一個小插曲。走在我們前面的一個 3、4 歲的小孩，不小心摔了一個跟頭。我們趕緊走過去要扶他，這時只見這小傢伙環顧四望，最後終於在遠處看到了他的父母，只有到了這個時候，他才猛然一聲，大哭起來。這讓我們不禁想起前一天在“飄”的故居裡陳列的“飄”的一句名言：只有你身邊有個疼愛你的人，哭才有點意思！

下了石嶺，我們餘興未盡，又駕車沿着石嶺的環山道開了一圈。石嶺的一大半是被石嶺湖環繞。環山路邊，處處都是綠樹翠柏，碧水盈盈。不少人在跑步、騎車和划艇，顯現出一幅幅美麗的圖景，讓人看了心曠神怡。到了下午 3 點多，我們才依依不捨地離開了石嶺公園，根據網上的指引，來到石嶺邊上的一個小鎮。這裡安放著自由鐘和馬丁路德金那句石嶺名言的銅牌。這塊本來要放在石嶺山上的銅牌，最後被有色人種協會否定了議案，安放到這裡。因為，他們認為如果把紀念牌安放在石嶺山，會給世人一個假象，似乎馬丁路德金當年的夢想已經實現。而他們認為，現在美國社會對黑人的歧視，遠未消除，所以他們不願把這塊神聖的紀念牌，安放在石嶺作為一些政客的擋箭牌。

晚上 7 點的航班我們飛回洛杉磯。這次美南的旅行遠超預期，充滿“回味”。回家之後我們終於找到了那道南方菜的食譜：Southern Tuna and Grits，依樣畫葫蘆，做出來招待朋友，結果大獲朋友的好評。這是我們這次“飄”遊的額外收穫。



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。

抗 疫 期 間 談

徐
衛
龍

poker



庚子年的新冠病毒肆虐全球，至今已有兩千多萬人染病，八十多萬人死於此病毒。這是我們這代人經歷的最大的一次世界性的大流行病，人類為此付出的生命、財產的代價太大了！真心希望我們人類能接受教訓，在我們的有生之年，不要再讓這種規模的任何流行病發生。

自從加州政府發出“居家抗疫”的指令之後，我們就和大家一樣，蟄居在家，非出門不可時，戴上口罩，還要與人保持社交距離。這期間，不能外出旅遊，不敢去餐館與朋友聚餐，也不能出去看電影、看球賽。人是社會性動物，我們通過與別人的交往、交流，體會到自己的存在，體會到生命的意義。而現在這樣的抗疫狀態，壓抑了許多普通人的多方面的生活享受，讓生活變得無趣、無聊。現在整天悶在家裡，非常懷念疫情前與朋友們無拘無束互相往來時的好時光。而其中思念最多的，就是我們每週一次的 poker 聚會。

疫情發生前，每個週末，我們十來個朋友中，總有七、八位能聚在一起，湊成一桌，從傍晚到深夜，大戰幾小時的 poker，無論輸贏，盡興而歸。這是

我們一週中的娛樂高峰，已有十多年的歷史。

Poker 牌戲，起源於美國，現在流行於全球。每年在拉斯維加斯有一場 poker 大賽，吸引全世界的好手來試試運氣和牌技，最後獲勝者的獎金可高達好幾百萬美元。今年因疫情的原因，大賽也改在網上舉行了。很多美國人都會玩 poker，據統計，美國有 10%左右的成人經常性地玩 poker，poker 文化已滲入社會的方方面面。玩過 poker，你對生活中常聽到的諸如“all in”、“bluffing”、“call the bluff”、“fold the cards”等，就會有更生動的理解。

Poker 為什麼會吸引這麼多的人玩？一方面，這是一個博弈牌戲，小試手氣、運氣，給自己平凡的生活中加點樂趣，是人的天性之一；另一方面，這個牌戲易懂易學，幾分鐘即可學懂上手，體會樂趣。還有一個重要的原因，是這個牌戲取勝過程中的“技巧”成份，相對於“運氣”成份，要比一般的博弈項目更多一些。我們在拉斯維加斯賭場中，能見到各式各樣的博弈形式，如各種牌戲、角子老虎機、樂透、輪盤、骰子，還有賭球、賭馬等等。這些博弈形式，都不能在電視中轉播宣揚，只有 poker 是個例外，就是因為 poker 不是完全靠運氣取勝。也是因為這個原因，使得很多自認智商不低的人，願意從打 poker 中，給自己的大腦作一番檢驗。

Poker 有多種形式，最普遍的應是“德州 poker (Texas Hold'em)”，而我們最常玩的是其變種“奧瑪哈高低 poker (Omaha Hi/Lo)”，兩種形式的規則差不多，只是後者讓每位牌手多拿兩張牌，配上五張公用之牌，最後的結果不但看誰的牌大，還要比誰的小牌更好，這就增加了不少贏牌的組合和機會，比較適合於我們這樣以娛樂為主的家庭牌局。

雖說以娛樂為主，就像打麻將一樣，沒有小錢刺激則提不起玩家的興趣，我們的 poker 也以小錢為籌碼。一場牌局下來，各位牌手的輸贏大多在二十元以內，這應該屬於“小賭怡情”吧？在當下連出去



看場電影都要十多元，這個輸贏真的不算什麼了。而且，我們這樣的家庭牌局，沒有“莊家”，沒有“抽頭”，這次輸了，下次很可能就贏回來了。多年下來，還真沒有人老是輸，或輸得太多的。大家智商差不多，互相之間脾氣秉性也了如指掌，拿什麼牌用什麼打法，也大致心中有數，一坐上牌桌，誰怕誰啊？！

像我們這樣的家庭 poker 群，在美國肯定有不少，但能維持十多年的，恐怕不多見。一個牌局十多年一路順利地走下來，有牌的因素，也有人的因素。

先說牌的因素。很多國人喜歡玩麻將，poker 和麻將不同，如果覺得發到手的牌不好，可以立即放棄 (fold) 不打而不輸錢；也可以稍作試探，中途止損而退。這比麻將多了一點選擇和主動性。然而，有時看上去不好的牌，和牌桌上共享的公牌一結合，往往最後也能做成贏牌，這就涉及到有關輸贏的根本問題，究竟什麼是好牌該打，什麼是不好的牌該丟？這個問題其實沒有一個絕對正確的答案，它和數學概率、牌手的位置，以及牌手的經驗都有關。至於把不好的牌當成好牌打到最後而贏，或者把一手好牌打得中途而退，將贏局拱手相讓的情形時有發生，因為從開局到結束，中間有幾步押注和加倍的機會，伴隨著公牌的逐一展開，牌勢變化多端，高潮迭起，一副牌中充滿了機會和陷阱。這裡面又有很多的理論和實踐的例子可講，這就是 poker 吸引人的魅力所在。又因為有小錢作為籌碼，每次下注或加注之後，公牌的依次出現會改變各人的牌勢和前景，這就要求每位牌手不但要注意自己手中牌的發展趨勢，還要密切關注對手的即時反應、神態變化，依此作出正確的決定。整個牌局中，要想不輸錢，你必須得開動腦筋、積極思維，對於到達一定年紀的人來說，是鍛鍊自己的思辨能力，挑戰自己的記憶力的很好的活動。對於預防早衰和老痴，肯定有正面作用。每次牌局之後，各人都有經驗和教訓，總結之後，都覺得下次能打出更好的成績，讓人欲罷不能。也許這就是人們說的“上癮”？但這種“癮”，代價極小，後果不嚴

重，於己於家都無害，可以高抬貴手、長期共存吧？

再說人的因素。加入我們牌局的各位，雖然有先有後，但都是互相熟知的同事或朋友。以前各人都有一些打牌經驗，都是 poker 喜愛者。每次的牌局，如同朋友間的聚會，只是多了一點競技的緊張氣氛。打 poker 須有一定的禮儀，也要講究風度。押注、表態一定要按順序，不能搶先或故意延時；也不能以說話、暗示或其他動作影響其他牌手作決定。Poker 的輸贏有運氣的成分，更有牌技的高低之分。如果輸了，要向贏家致意，說人家打得好，起碼要說人家牌好 (good hand!)，而不能說人家運氣好；而自己贏了以後，則可以向輸家說，只是自己運氣好。這樣輸贏都能心平氣和，不失尊重而相安無事。我們的牌局能堅持十多年之久，與各位牌手大度豁達，嚴守規則並尊重他人的君子之風不無關係。雖然每一副牌中大家互相鬥智鬥勇，力爭贏家，但輸贏是暫時的，最終的目的都是工作一週之後的歡聚娛樂，放鬆精神，調劑身心。即使在輸贏之際，血壓略有升高，腎上腺素分泌稍微增加，那也應是對牌不對人。牌局之後，還是朋友。人說“百年修得同船渡”，我們同坐一牌桌，風雨十多年，那得修多少年才能修到這樣的緣份？

可現在，如此讓人喜愛而有趣的牌局，就因為肺炎病毒的肆虐而被迫中斷了，多麼使人失望和無奈！惟盼現代醫學科技早日成功地研發出疫苗，阻止病毒的傳播，人們的生活得以恢復正常，我們的牌桌也能回復往日的熱鬧和活力。



我的中文班學生

管海玲

我高中中文畢業班的學生，這一年多提議去中餐館，今晚終於成行。我們相約在西湖村的「一瓏」小籠包店見面。這家店位於市中心，門口掛著一個白色招牌，上面有一只紅色簡筆畫的胖鼓鼓的小籠包。店的生意很好，我七點差五分抵達，已經有不少人等在外面了。我在簽到板上寫下了名字。安娜來了，我告訴她我早到了些，已經簽到了，她說：「你有很多的頭。」她的意思是很聰明。然後她說：「對不起，我的中文不好。」我說，學語言不要怕犯錯，多練習就能學好。

其他同學陸續到了，在等座的時候，學生們聊他們暑期打工的事。泰樂去爸爸的公司幫忙，那是一個國際貿易公司，人們很驚訝他懂中文。在國際文憑課程的畢業晚宴上，泰樂曾把他的父親介紹給我，我跟他的父親說：「我們中文班很榮幸有泰樂這樣的學生，聰明又勤奮，以學習為樂，而且視野開闊。」泰樂的父親自豪地說：「是我鼓勵他學中文的，我告訴他這是通向未來世界的語言。」

路加從海邊來，暑假他以教人衝浪為業。安娜在快餐店打工。她說姊姊回來了，在醫院裡實習。我說：「如果她有空，也請她來吧。」安娜說：「她不在家。」安娜的姊姊麗莎幾年前

也在我的中文班上，她是個熱情、甜美的女孩，每次在校園遇見，她都會遠遠地用她訓練有素的合唱團高音說：「老師，我愛你！」有時距離太遠，分辨不出她的面容，但一聽那聲音就知道是她。

一共來了五個中文班的學生，三個 IB（國際文憑課程）的學生，兩個中 AP（大學先修課程）學生。入座後，孩子們都要了冰水，唯獨我點了熱水，他們很好奇，我解釋：「中醫認為熱水可以促進血液循環，對腸胃好。」他們連忙問：「那你吃冰淇淋嗎？」我說：「當然！」我指著菜單說：「現在，我們來複習一下中文二學到的肉類和中餐食物。」猶太人以太不吃豬肉，泰樂不吃蝦肉，所以我們只選雞肉。

我在菜單上勾了小籠包、炒年糕、蒸餃、紅油餛飩、四季豆等食物，還特地為以太點了紅豆包。剛開學時，正遇上過中秋節，我教學生們做紅豆餡綠茶餅皮的月餅。以太把它當成了人間美味，問我要了食譜，回家跟父母一起做。學期快要結束時，他問：「我們可不可以做月餅？」我答應了。在最後一堂課，我事先準備好了材料帶到教室，教他們如何把紅豆沙餡包進綠茶餅皮，再用模子壓出圖案來。他們做得興致勃勃。做完了，享用了，還拿多餘的送去



給其他的任課老師。今天以太招認，除了送給老師的兩個月餅，其他的都被他吃了。

我把菜單遞給服務員，跟她耳語了一番。坐在對面的泰樂好奇地問：「你剛才跟服務員說了什麼？」我說：「那是一個祕密，待會再告訴你。」

食物到了，我們像家人一樣，分而食之。每個人都用筷子，這樣吃中餐才顯得地道。吃餃子前，先在小碟子裡倒上醋，然後沾著吃。小籠包送上來了，我教他們先用筷子輕輕夾起一只，再在邊上咬一小口，把湯汁喝完，再享用。提醒他們不要被燙著了。我上次帶一個日本朋友來，教她怎麼吃，她驚奇不已，竟然把我的示範動作全程錄了下來。他們聽罷，忙問：「放到網上了嗎？可以搜索到嗎？」

這也是他們第一次吃炒年糕，對作為甜點的年糕他們並不陌生，我曾多次帶到教室去。沒想到作為主食的年糕，貌不驚人，口感卻這樣特別，讓孩子們嘖嘖稱讚。至於其他的食物，有的人喜歡紅豆包，有的喜歡蒜香四季豆，不管第一印象如何，我都鼓勵他們先嚐一下，再下結論，喜歡或者不喜歡。大家聊得暢快，吃得盡興。再三禮讓之後，潔娜把她最喜歡的蒜香四季豆一掃而空，評論說：「每一道菜都好吃。」泰樂和潔娜分享了最後的兩只小籠包後，補充道：「好吃得沒話說！」

安娜從來沒有像今天說這麼多的中文，我說：「你整個學年說的中文都沒有今天多。」她難為情地說：「真的很對不起，這學期我有很多課，我上課的時候，都在做其他的作業。不過我的耳朵都在聽。」我說：「學習語言一定要有足夠的輸入，也要有輸出。」她說：「什麼時候你會知道 AP 成績？如果我考得不好，你千萬不要自責，你已經盡力了，是我自己的問題。」

以太問：「你用不用 eye contact？」我定睛

看著他，才明白他說得是隱形眼鏡，eye contact 也是目光對接的意思，大家都大笑。以太的哥哥跟我的兒子同在加州大學洛杉磯分校的電子工程系，今年一起畢業，他說：「在畢業典禮上，我為你的兒子歡呼了。我看到你在看台上，告訴家人那是我的老師。」他的奶奶從以色列特意趕來參加孫子的畢業典禮，浩浩蕩蕩一行十四人。因為分配給每個學生的家人入場券數量有限，他事先問我有沒有多餘的門票，當我把門票給他時，他真誠地說：「我們不配你這樣待我們。」

泰樂問：「這家店叫一瓏 (Eloong)，是一條龍的意思嗎？」我指著桌上的蒸籠說：「籠是蒸籠的籠，是小籠包的量詞，這裡用了一個同音字瓏，玲瓏的瓏，表示精巧的意思。這是一個很好的翻譯，音義兼顧，只有對中國文字和文化有深入瞭解的人，才能做到。」泰樂說：「這家餐館的裝飾也有特色。」我環顧四周，只見天花板上垂下紙質的球型燈籠，牆上掛著鏤空的木雕版畫，隔開廚房的屏風是竹子拼成的，從上面垂下綠葉，整個室內裝飾有著濃郁的中國風。我們這一桌靠牆而坐，五個金髮碧眼的美國孩子，用中文高談闊論，笑聲不斷，在這個白人占百分之八十的「白區」，也堪稱一景。

席間，泰樂注意到顧客中有一個他的朋友，原想去打招呼，後來談得盡興，就忘了，等他想起來時，朋友已經離開了。他很失望地說：「她走了。」我說：「她不見了。」泰樂接口道：「對我來說，是她不見了；對她來說，是我不見了。」他眉飛色舞，眼裡閃著調皮而快活的光芒。我們相視而笑，彼此明白這是泰樂慣於使用的一個句型，對他來說，中文是一個極好玩的遊戲。

最後，我說：「今年教你們這個班我很開心。」安娜說：「我們的中文課很好玩。」她

問：「我們班比麗莎的還好嗎？」我說：「不一樣。你們這一屆的語言基礎打得好。」就像母親以不同的方式愛每一個孩子，我也是這樣欣賞著每一屆學生的不同特色。每送走一屆，我都會留下一張合影，將它們依次掛在書房的牆上，那些笑容燦爛的年輕面容將在未來的日子裡溫暖著記憶。

結帳的時候，我跟孩子們說：「現在我可以告訴你們，我跟服務員說了什麼。我說你們是我的學生，不要收你們的錢，讓我來付。學中文重要的是學習中國文化，在中國文化中，小輩要尊重長輩，如果長輩要付款，小輩不可以搶。而且，你們是學生，還沒有掙錢呢。」孩

子們不同意：「我們有工作！」

以太是我們高中的學生會主席，細緻又穩健，他隔著桌子看著我的眼睛，誠懇地說：「幫長輩付款也是尊重長輩，對吧？」我說：「好吧，那你們就負責小費吧。」學生們紛紛取出零錢，留下了一筆豐厚的小費。以太用小醋瓶壓住紙幣，以免被風吹散。

安娜說：「什麼時候你夏天旅行回來了，微信告訴我們，我們再聚。」大家互道珍重，分別開車駛進夜幕中。（寄自加州）

刊于 2019年08月26日 世界日報副刊



作者和她的中文班學生聚餐。從左到右：泰樂、以太、潔娜、本文作者、安娜、路加。



古稀之年學游泳

勁草

來美國工作多年，六十九歲退休後，終於有大把空閒時間去旅遊了，我們一年當中常有好幾次境外旅行，足跡遍布六大洲、四大洋共六十多個國家。可是最近幾年的三次旅行都逃不過同團旅友感冒的傳染；其中沒有感冒的旅友說他平時常游泳。

原來在職場中，我養成每周五天在公司健身房運動一小時的習慣。退休後時間寬裕，除了堅持去健身房鍛鍊外，將每天走路一次增加到三次。這樣兩年下來，突然有一天起床，右腳後跟踏上地毯的剎那間疼痛難忍，以後天天如此，只好去看了足科專業醫師。醫師診斷為足底筋膜炎，建議將走路的鍛鍊項目改為騎自行車和游泳。

我曾在上海一家醫院學習和工作，這醫院的一位老師是知名肝癌專家，曾經在一次訪談裡介紹他自己從六十多歲才開始游泳，一直堅持不懈；目前九十高齡耳聰目明、身體硬朗，堅持看病人、寫文章。經他治療後的肝癌患者堅持游泳鍛鍊的，癒後比不游泳的好。他說如果有哪種運動能夠防癌的話，那就是游泳了。

我決心開始練習游泳。上大學正值那一段瘋狂時代，在「游泳中學習游泳」的號召下，各大學紛紛建了游泳池。記得那時我買了一本「如何學游泳」的小冊子，在泳池自學蛙泳，漸漸從一個旱鴨子也能在水裡撲騰幾下。大學畢業後，分配到大西北的小山溝，後來為了考研、出國，一路奔波，一直與游泳無緣。

時隔半個多世紀，我又來到游泳池。剛開始游二十五米所謂蛙泳，上氣不接下氣，要停好長時間才能游下一次。兩個月下來沒有長進，就想請教練了。

恰巧這時知道有一位項大琳老師熱心免費教人。在游泳池裡拜師後，老師讓我拿出十八般武藝游給她看，無奈一趟二十五米的距離，游得我氣喘吁吁。行家一看就知道我沒有經過正規訓練，於是教我從最基本的訓練開始。很巧在泳池碰到老師的第一個學生，他從完全不會開始，一、兩年下來已學會四種泳姿。他在泳池中輕鬆地游來游去，給予我足夠的信心和勇氣。

於是我每周五天下午在游泳池裡的時間，增加到一個半小時，以勤補拙。兩個月下來，我蛙式游得比以前輕鬆多了。老師又開始教我浮水和仰泳。仰泳有兩種：一是用於江河湖海水面上自救，是最輕鬆省力的泳姿；另一種就是正規比賽項目之一的仰泳。不久，兩種姿勢也先後學會。

早知道自由泳是比較難學的，原以為花了兩個月學會了仰泳，我就用三倍的時間六個月學會它。老師教我練習自由泳時，要用大腿發力、大腿帶動小腿，雙腿鞭狀交替打水，示範雙臂如何交叉抱水、推水等。後來我又上網看了教自由泳的視頻，還在健身房增加了對大腿和上臂肌肉的鍛鍊。

沒想到前後花了十一月的時間，在古稀之年學會了自由泳。剛剛入門、信心滿滿地想提高游泳技巧的期盼和行動，卻因一場肆虐全球的新冠病毒疫情戛然而止。

游泳向來被視為一種十分均衡的運動項目，長期練習有助身體健康，增強心肺功能，減少老年人跌倒的風險，還有抗風寒、助睡眠等好處。希望疫情快過去，我將像以前那樣，一周五天堅持游泳，充實自己的退休生活，繼續享受人生最後這段金色年華。

轉載 2020年05月07日《世界日報》家園版



陪媽媽戰新冠

膽戰心驚四十天

芳菲

我的母親今年 84 歲，剛好是本命年。她和我 83 歲的父親一起住在北郊一幢獨立老屋裡。

老屋位於一條小街分叉路的盡端，屋前是一大片草坪，屋後是一片樹林。這一帶的房屋基本都是這樣格局，每幢房屋間相隔較遠，小街上也難得見到行人。

當新冠疫情在中國肆虐，各地封城封小區居家不能外出之時，父親還開玩笑地說：“我們住在這裡，每天都像生活在自覺隔離中，因為幾乎見不到人。”是啊，即使二月中旬以後，新冠病例陸續在美國各地出現並迅速增長，我們仍然覺得這個病毒離我們很遙遠。依據我父母的生活習慣和居住環境，他們應該沒有任何理由會被感染的。

但是，我們錯了！母親不幸中招。從她 3 月 15 日開始出現乏力低燒，到 3 月 23 日去急診診所，經 X 片診斷為右肺下葉肺炎，被救護車送進醫院，三天後確診新冠肺炎並開始對症治療，再到症狀有所改善的情況下出院居家隔離療養，到今天已經是近 40 天了。

這一次經歷用我父親的原話來形容就是：“驚心動魄 40 天，死裡逃生回人間”。

感謝主的憐憫和恩賜，讓母親能“死裡逃生回人間”！讓我們，尤其是父親不被感染並保持健康。我願借此文，分享這“驚心動魄 40 天”

裡，我們全家陪伴母親戰勝新冠的親身經歷，也一並真誠感謝醫學院老同學們和朋友們在這段時間的關愛、鼓勵和幫助。大愛無疆，上善若水。

1 莫名其妙被感染

如上所述，父母住在那樣的“隔離”環境中，母親有什麼機會和途徑被感染的？這可能永遠是個謎。

在疫情爆發蔓延前，父母去得最多的公共場所是附近的 YMCA（鍛煉和社交）和美國超市（購物）。但自二月以來，父母已暫停去 YMCA 了。我因為在外上班接觸人多，為了減少風險，從二月中旬也不去他們住處看望他們了。可以說除了非常偶然地去最近的超市購物，他們從二月份開始基本是足不出戶地在居家“隔離”。

從時間上推測，母親最有可能被感染是在 3 月 13 日。那天，她與父親去附近的超市購物。據母親說，在等候付款時，排在她前面有一位男子，帶著口罩，與她說話（她後來得知這位男子是伊朗人）。當時母親沒有戴口罩和手套，父親當時也沒戴口罩和手套，但他與這位伊朗男子相隔較遠。二天以後，3 月 15 日，母親就開始出現乏力、低燒等症狀。

現在回想起來，很可能是這次去超市購物導致母親被感染，而那位伊朗男士極大可能是“傳染



源”。所以說，超市是易被感染的危險場所，盡量避免少去和不去！口罩和手套是必須的！戴口罩和手套，即使沒有任何症狀，保護自己也保護別人。

2 前期症狀和治療

母親 3 月 15 日開始出現乏力和低熱（不超過 100F/37.8C），胃腸道不適，但無腹瀉，少許咳嗽，但無明顯胸悶氣短等症狀（家裡沒有備指尖血氧儀 oximeter，不知道她當時的血氧飽和度如何。現在買了，還沒拿到）。也曾經與母親的家庭醫生聯繫過，被告之：繼續服用 Tylenol 降溫，觀察體溫和症狀變化，若加重就去急診室就醫。

從 3 月 15 日到 3 月 23 日的九天時間裡，母親的症狀表現和流感症狀很相似。我們除了給她服用 Tylenol、維生素 C 以及她平時一直在用的常規藥外，沒有特殊治療。雖然當時對於新冠的報導已經很多，各州針對病毒核酸的檢測方法也已經開始使用，但檢測還處在緊缺狀況。

這時，醫生群裡已經有討論用經基氯喹和阿奇霉素聯合使用，治療新冠病人。如果這個時候，母親就開始用經基氯喹和阿奇霉素，是不是症狀就會緩解？就可以避免接下來的急診和住院了？（據專家介紹，新冠患者的病情往往在症狀出現後 7-12 天裡加重。母親的病症加重發生在第 9 天。）

生活上，母親從出現症狀開始，就被“隔離”在她自己單獨的帶有衛生間和浴室的房間裡。這裡必須大讚父親的警覺和重視！因為沒有旅遊史和明顯的接觸史，我們覺得母親感染新冠的可能性很小。

3 從急診到住院

3 月 23 日，我們州剛剛開始執行“居家令”。早上大約 10 點左右，接到父親電話，說母親感覺不太好，已經約了離他們最近的緊急診所，想帶她去檢測確診或排除一下。我立即驅車趕到他們

的住處。出門前，在父親的再三叮囑下，我第一次戴上口罩和手套。見到母親時，感覺她非常的虛弱，咳嗽雖不厲害，但似乎嗓子裡有東西卡著，想咳出來，也感到她時不時要喘口大氣。她戴著口罩和手套，在我的攙扶下上了車。

應急門診（Urgent Care）離他們的住所只有 5 分鐘的車程。到了以後，前台登記、護士檢測體徵和收集病人基本信息等常規過程與往常沒什麼不同，只是人少很多（感覺整個診所只有我和母親兩個人）。護理人員除了戴著口罩（好像不是每個人都戴的）和手套，也沒有特別的防護。母親雖然早上吃了 Tylenol，當時她的體溫還是接近 100F。大約 10 分鐘以後，當班的醫生進來（她倒是帶著面罩），問診和聽診後，說馬上拍張 X 片。我問是否能檢測新冠病毒，她說這裡不能測，即使測，結果也要 2-3 天之後才知道。看母親的狀態，先看看是否有肺炎（其實母親始終咳嗽都不厲害）。

X 片結果很快就出來了，右下葉肺炎，醫生說必須立即送醫院。我問醫生是一般性肺炎還是有可能新冠肺炎？她說新冠肺炎可能性很大。醫生問我是救護車送還是我自己送。我想當然認為由救護車送又快又安全，車上又有急救措施，就選擇了用救護車送。當時我不知道我可以要求把母親送到任何一所我們想去的醫院，結果，應急門診叫了最近的一家醫院的救護車。兩名只是戴著口罩和手套，穿著平常一樣的專業服裝的救護車上的人員將母親抬上移動病床，送往最近的醫院急診室（Emergency Room）。我與父親電話簡單溝通後，開車跟隨著救護車。但當我把車停好後，母親已經被送進了急診病房。前台的護理人員告訴我說他們正在幫母親辦入院手續，因症狀疑似新冠肺炎，不允許家人探訪和陪伴。無奈之下，我離開了急診室。當時已經是下午近三點鐘了。

4 住院治療兩周

從 3 月 23 日入院到 4 月 4 日出院的這 12 天裡，我們與母親和她的醫護人員只能是電話溝通。母親 3 月 23 日下午 2 點多進急診室，大約 5 點左

右轉入單人病房，並做了鼻咽新冠病毒核酸檢測，三天後結果出來：陽性，確診新冠肺炎。

入院後，治療上主要是針對肺炎，胃腸不適，咳嗽，發燒和胸悶氣短等主要症狀的對症治療：

- 針對胸悶氣短：吸氧！吸氧！吸氧！ 住院的最大好處是在病房裡隨時可以吸氧。雖然母親胸悶氣短的症狀似乎並不嚴重，母親的血氧飽和度在 92-94，但是吸氧後她會覺得舒服些。所以我鼓勵母親一定要多多吸氧，每天都吸。母親的神智一直挺清醒，也不需要上呼吸機。感謝主！

- 針對肺炎：第一天三種常規抗炎藥：Rocephin（口服），Azithromycin（Z-pak 阿奇霉素，口服）和 Levaquin（靜脈點滴）聯合使用。考慮到這些抗炎藥對腎臟的副作用，第二天只靜脈點滴 Levaquin，第三天暫停一天，第四天改口服 Levaquin（我不明白為什麼這樣用藥？）。在母親入院確診新冠後，我們堅持要求繼續用阿奇霉素（可以停用其它兩種藥）至少一個療程。感謝主，醫生聽取了我們的建議。在母親確診後，我也建議醫生用羧基氯喹，並告訴她麻省總醫院和約翰霍普金斯醫院等針對新冠肺炎的治療指南裡都提到可以用羧基氯喹，但被拒絕了，理由是 FDA 還沒有正式批准使用（其實母親確診後的第一天，FDA 批准了用羧基氯喹治療新冠肺炎），該藥對心臟有副作用，只適應更重症的病人使用等。對於能否給母親用瑞德西韋，得到的答覆是：那只是臨床試驗藥，僅在幾個特定的醫院（Emory 附屬醫院是一所）可以試驗性使用，且臨床試驗已停。由此推斷，對於母親的新冠肺炎治療，阿奇霉素可能是唯一起到一定作用的。

- 針對胃腸不適：都說新冠病毒除了侵犯肺，也侵犯多臟器。是的，新冠病毒侵入了母親的胃腸道，導致她胃腸道功能紊亂。對於胃腸不適症，消化酶（probiotic）和 miralax 起到良好的緩解改善作用。可以長期服用。抗酸藥對母親作用不大，所以停止服用了。

- 針對咳嗽：服用只含 guaifenesin 的 Mucinex

化痰，不建議用 Mucinex DM（含 dextromethorphan）止咳。相反，要鼓勵病人盡量把痰液咳出來（這裡要特別感謝醫生同學的指導意見！）。雖然開始時乾咳較多，但慢慢發展也有非常粘稠的痰液。由於新冠肺炎往往發生在位置較深的肺葉，炎症痰液很難咳出來。如果病人能咳出大量的炎症痰液，可以有助於肺部炎症減少和吸收，所以治療時不宜止咳。母親就是在入院第四天的凌晨一點左右，突然咳出兩大塊“血痰”。她當時非常害怕，呼叫護士沒有應答，拍了照片發給我們。當天清晨 7 點左右我與母親和醫生溝通後，繼續使用 Mucinex 化痰（仍不止咳）。奇跡般的，母親自從咳出這兩塊血痰後，體溫開始顯現下降的趨勢，加上經過幾天胃腸功能的調整，身體狀況開始出現好轉，也可以少量喝點雞湯和麥片粥了。

- 針對發熱：只服用 Tylenol（有報道建議不要用 ibuprofen/Advil）。並且醫生只在體溫高於 101F 時才給服用。母親在住院期間，體溫只有兩次高於 101F。大多時間體溫在 99.5-99.8 之間徘徊。

- 抗血凝和輔助支持：住院期間，因為體弱少動和臥床時間長，每天都腹部注射抗血凝的藥。同時母親常用的降血壓和降血脂的藥都正常服用。飲食方面，高能營養液、麥片、酸奶、罐裝雞湯面和加鹽餅乾能吃盡量吃點兒。因為母親胃腸功能紊亂，開始幾天幾乎無法進食，身體極其虛弱，曾與醫生商量是否可以靜脈輸液補充營養。醫生不建議，為的是避免引發肺積水和栓塞（有道理的，接受了）

5 兩次被要求出院

母親入院後第九天，她的體溫降到了 99.2-99.5F（37.3-37.5C）之間，胃腸症狀有所緩解，阿奇霉素一個療程也結束了。血氧飽和度在 93-94 左右，每天吸氧大約 2L。這時醫生要求母親出院。我們覺得母親的體溫雖有下降但並非正常，身體還相當虛弱（基本還是臥床），經我們再三要求下拍的第二次 X 片仍然顯示有肺部炎症，認為這



時出院不妥。好在美國的醫院有病患關係部門可以讓病人及家屬聯系、反應意見和提出請求。我們也獲悉，我們如果對出院決定有異議，可以向 Kepro 上訴，由他們聯繫第三方來評估是否可以出院。向 Kepro 上訴非常簡單，只要打個電話給他們，告訴母親所在的醫院和上訴理由就可以了。24 小時後，Kepro 的護士打電話告訴我，我們贏了上訴。Kepro 委託的第三方醫生審閱了母親的病歷，根據母親當時的情況，以及考慮到父親有被感染的高風險，認為此時讓母親出院不妥。因此母親得以在醫院又住了三天。在這三天裡，保持先前的治療方案（除了不再用阿奇霉素）。母親的體溫維持在 98.8–99.2F，體力稍有恢復，每天仍吸氧 2L 左右。

三天後，我們提出能否拍 x 片或 CT 看肺炎情況，以及再做一次病毒核酸檢測看看是否轉陰，這些請求統統被拒絕。醫生第二次要求母親出院，雖然我們可以再次向 Kepro 上訴，我們還是決定出院。也許在家康復療養對母親會更好些。

畢竟母親是確診新冠陽性，出院前也不知道是否已經轉陰。爲了減少感染風險，我們聯系了醫院的病人接送服務部門，要求醫院把母親送回家。

（順便提一句，我們與母親的醫保公司聯系過，她這次的所有醫療費用應該全部由醫保公司支付的，可能都沒有任何自付費用。但要求醫院送母親回家，因爲與治療無關，所以需要自費。）

6 返家隔離療養

在母親回家前，我們請了專業的針對新冠病毒的消毒公司，對父母的老屋上上下下徹底消毒了一遍。來消毒的兩名員工，全副武裝，戴著消毒面具，比我見過的醫生護士們還要防護嚴密，噴的是高濃度消毒液（不知道是否真的殺滅了病毒）。

4 月 4 日晚上 9 點左右，母親終於由醫院的急救車送回到家（比約定的時間晚了近四小時——不抱怨了）。我們口罩手套統統戴上，還穿了一次性雨衣（權當防護服），全副武裝地等候。母親

被直接送進了她的房間。自此，母親又開始了居家隔離。

出院後她的用藥與在醫院時基本相同，除了不再用抗血凝的藥（因此鼓勵母親一定要每天下床慢慢走走）。出院後的第三天晚上母親開始盜汗。我諮詢了醫生同學，回覆說是常見的新冠恢復期症狀，如果厲害的話，可以服用抗過敏藥 Claritin 來緩解盜汗的症狀。

到今天，母親出院已經有二周多了，體溫已完全正常 98.6 F (37.1C)，咳嗽盜汗等症狀也都有較大改善。食欲在慢慢增加，體力也在漸漸恢復。一切都在好轉！感謝主！

在母親生病的這段時間裡，我們最擔心的就是父親也被感染上。但是至今，父親都還健康，沒有出現任何不適症狀。這可能得歸功於他重視自我保護和嚴謹細緻的消毒防疫措施。

7 家庭消毒防疫

說到消毒防疫，必須給父親大大的讚。從母親一開始出現症狀，父親就把母親“關”在她的房間裡，每天電話溝通，飯菜和常規藥送過去放在她的房門口。母親入院後，父親隔三五天就用 Lyso1 等消毒液把母親的房間噴灑一遍。在母親出院的前一天，又將母親的床單被褥等全都用高溫清洗烘乾（父親過去是不會做這些家務事的）。母親回家後，父親更是無微不至細心照顧。一日三餐外加母親繼續服用的 Mucinex（化痰）、probiotic（助消化）、miralax（促腸蠕動）、維生素 C 和維生素 D、及常規降壓降脂等藥都由父親親自操辦，放在母親房間門口，並叮囑服用。每天早上起床後，父親總是先把桌面、扶手等等用消毒紙巾擦一遍，然後給母親準備早餐和早上服用的藥物。父親做這些時都是戴著口罩和手套的。他也常常不厭其煩的提醒我：戴口罩！戴手套！

自母親入院後，我就住在父母的老屋的地下室，隨時準備著應對突發狀況，隨時與醫生護士聯系、了解並向其他親友傳送母親的病情發展、治

療方案等。爲了避免可能的交叉感染，父親和我待在各自的樓層，互相交流溝通也只是通過電話和微信。母親出院後，父親還是堅持由他照顧母親。我曾讓父親去檢測一下，他覺得沒有必要，一則他已近二個月足不出戶；二則自母親發病以來，已有一月有餘，他仍無任何症狀，估計已有免疫。我倒是做了核酸檢測，結果陰性（可以放心回家見女兒了）。再次感謝主！

防疫方面，除了加強清潔，如外出回家後一定肥皂洗手、洗臉（還可以用蒸汽噴洗，既美容又殺毒）和消毒，營養飲食和充足的睡眠也是必須的。任何藥物都不及自身的免疫力。在母親生病期間，我們家人互相督促提醒，每人每天必須喝牛奶，早晚吃兩個雞蛋，至少一杯酸奶（或高能營養液），2000cc 維生素 C 和 500mg 維生素 D，以及各種蔬菜，尤其是洋蔥和生姜湯等。我原來是不吃蔥姜蒜的，爲了防抗新冠，不得不改變習慣，開始接受了。

8 總結和感悟

的確，這次疫情迫使我們必須改變和接受的，不僅僅是飲食生活習慣，還包括許多認知和處事方式。親歷陪伴母親戰鬥新冠，我總結了三點（其實都是常識）：

第一，良好的清潔/消毒習慣，飲食結構（高蛋白、消化酶、維生素等）和充足的睡眠。病毒看不見摸不著，無處不在，無法預知，防不勝防。只有加強自身保護，增加自身抵抗力。再次強調：任何藥物都不及自身的免疫力。對於新冠治療，大多數醫生是沒有經驗的，對於有爭議性和試驗性用藥是比較保守，會嚴格遵從該醫院的治療指南和對症治療。絕大多數病人能康復，主要靠的是自己機體的免疫抗衡和吸氧，其他的任何藥物只是起到調整和支持作用。大多數美國醫護人員還是盡心盡力盡責的，他們的確缺防護用品（我們還給他們送了口罩）。爲了避免超負荷工作，母親的醫生告訴我，他們是工作七天，休息七天。至於護理系統，我一直弄不明白是如何運作的，因爲母親住院 12 天中，幾乎每天早晚輪

值的管床護士護理都不一樣。可想而知，這些護士護理們對病人病情是陌生的。與這些護士護理們保持溝通是非常重要的。

第二，必要的物質貯備：家裡應該備有體溫計、手指血氧飽和度測試儀（Oximeter）、酒精、雙氧水、Lysol 等消毒液、口罩、手套等及一些非處方藥品（如 Tylenol 降溫；Mucinex 化痰）、復合維生素等保健品（如維生素 C 和 D、鋅片），及便利可保存的食物（如罐裝雞湯，高能蛋白質飲料），做到有備無患，但不必過度囤積。如有不適，可以先自行對症用藥，密切觀察，隨時與家庭醫生聯系。血氧飽和度如果 <94 ，盡快去醫院吸氧治療；

第三，平和積極的心態：“抱團”抗疫。雖然要保持社交距離，但是更要有社交互動！親人、家人、友人互相扶持、互相安撫、互相鼓勵、互相分擔，共渡難關，是何等的重要和珍貴！割不斷的血緣親情，相依爲命的夫妻愛情，真誠相助的同學友情（建議一定要有幾位醫生朋友，有空時學一點醫學術語）！

新冠很可怕，現代醫學有時也很無助。但是，有愛就有希望，一切都會好起來的！





在疫情中盡力溫暖更多的學生

易莉

我記得今年春節是1月25日。我們研學團 ALC (American Learning Camp)

努力策劃的冬令營，在營員們要出發的前兩天，即2020年1月23日被迫取消，上百位已經從家鄉出發的中學生被堵在北京國際機場的出發廳。同一天，國家旅遊局發布“取消所有研學遊”的外出禁令。中國國際航空公司取消了我們團隊飛往洛杉磯的航班。我們安排好的寄宿家庭、小學伴家庭、接機人員、酒店、餐廳、和姐妹學校，給與了完全的支持和理解，還問候孩子們在機場的安全。並安慰研學團的團友們：等疫情過去了，歡迎孩子們再來交流和訪問。

我記得那個時候團隊成員特別緊張，每天看到國內不斷攀升的死亡人數，和受感染的人數越來越多，才明白這次的疫情已經超出了我們的想像。

爲了防止疫情的進一步擴散，三月份加州州長宣佈“居家令”(shelter-in-place order)，我們學區 CVUSD 進入緊急停學停課的狀態。空氣中瀰漫著害怕和緊張的情緒，經濟活動突然畫上了“暫停”兩個字。疫情日益嚴重，美國和中國的孩子們都過上了“居家學習”的上學模式。

“我們可不可以做一點自己力所能及的項目和活動？”有幾個高中生提議說，“我們組成英語教學小組吧。”於是我們通過微信聯繫，設計課題和主題，利用 ZOOM 課堂，每天下午6點義務給孩子們上課。高中生每天堅持給想學習英語的孩子們上45分鐘的英語互動課程。很快地，全球學子空中互動課程吸引了大家的注意。除了網上的互動課程，我們還組織了家長網上課題，邀請有經驗的老師和在校大學生來分享疫情期間的學習生活故事。這些活動增

加了孩子們的社交互動和“被需要”的感覺，參加的孩子們獲得了一份特殊的友誼。

除了 ZOOM 的空中課堂，我們還不忘關心自己生活的社區，積極組織學生家長募捐給當地的非盈利機構。在口罩最缺的三月份，捐給了社區有需要的老人200多隻口罩。國內著名的“詞源”合作伙伴還捐贈了100多隻紅外線體溫計，爲了及時運輸到洛杉磯，派出專門的負責人幫助清關。我們團隊組織把物資送到有需要的學校和老年人中心，盡我們的能力，幫助有困難的家庭渡過難關。高中生 Kevin Zai, Jerry, Charles Higgins 等等同學已經義務網上教學超過50個小時，他們的奉獻精神體現了年輕人在特別時期靈活思變的能力。

在疫情期間的點點滴滴，我們互相幫助。盡自己的所能幫助他人，在不確定的環境中尋找不變的內在毅力，奉獻自己，傳遞愛心。雖然 ALC 經濟上受到衝擊，但是我們依然盡自己的所能，幫助和溫暖更多有需要的學生。

我們感恩所有在疫情期間支持過我們的學校、寄宿家庭和高中生朋友。我們有幸生活在一個溫暖的社區，一個人人奉獻、傳遞愛心的社區。



捐贈給社區老人院和學校的體溫槍，口罩等物資



從 居家媽媽

到 職業女性

鹿溪

有位母親曾經說過，無論你是以什麼方式或理由來到美國，能在美國定居下來，都是有本事的。仔細想想她說的有一定的道理。來到美國的男男女女，如果把他們的經歷寫成劇本，然後拍成微電影，一定挺精彩的。

今天我要跟大家分享一位居家媽媽人生大翻轉的奮鬥歷程。她像許多留學生的陪讀妻子一樣，來美國，生孩子，帶孩子，成了居家太太。其轉捩點在於先生的失業，逼著她居家那麼多年後，不得不出去找工作；而且從一個學習酒店管理的文科生，變成一名電腦專家的傳奇經歷。

在美國，別說對一位居家 5、6 年，又非電腦專業畢業的媽媽了，就是在職場上奮鬥多年的人要轉行且謀求高薪，也絕非輕而易舉之事。難怪她的在 IT 行業奮鬥多年的先生聽了她的夢想後，會嗤之以鼻，說：「不可能，那些廣告都是騙錢的！」

先生失業後，她幸運地找到了一份低收入的工作，早出晚歸，工作非常繁忙。回家以後還要照顧孩子和家人，燒飯做家務。她每天哄完孩子上床睡覺後，累得不行了，基本上一倒頭就能睡著。

一個偶然的機會，她看到一個用中文教授電腦應用的相關廣告，說能幫助學員在短時間內實

現高薪轉行的夢想。對於英文不是那麼好的她，看到這個消息，就興奮起來，躍躍欲試。心想，要是能在短時間內找到一個六位數以上年薪的工作，以後就不用怕先生失業了。於是她跟先生分享了她的想法，沒想到被先生潑了一盆涼水：「我在美國奮鬥了十多年，而且一直在 IT 行業，到現在還沒有找到新工作。你英文不怎麼樣，又不是學電腦的。你是不是有點痴心妄想？我覺得那種廣告根本是騙人騙錢！三千塊學費，妳去打水漂吧！」

先生的冷水沒有澆滅她的夢想。她心想，那麼多學生的成功經驗，不可能都是騙人的。自己不試一下怎麼知道不行呢！於是她堅持要報名學習。先生儘管不高興，但也沒阻攔。報名，繳錢。於是她踏出傳奇人生的第一步！

週末她請求先生帶孩子們出去玩，以便她能有大片的時間學習和做作業。週間午餐時間，她帶著手提電腦，坐在車裡看老師上課的錄影。回到家，邊做家務邊聽課。晚上躺床上，也要聽。夜深了，先生抱怨她電腦的光線影響他睡覺，於是她買了無線的耳機，把手提電腦放進壁櫥裡，帶著耳機繼續聽。聽著聽著就睡著了。

三百多個日日夜夜過去了。

結業了，看廣告投簡歷。投出去的簡歷竟然有



了回音，傳奇人生的第二步！第一輪是電話面試。當她接到獵頭的電話時，緊張到全身顫抖。獵頭對她所掌握的技能非常感興趣，告訴她有一個高薪職位需要這些技能，但這是一個六個月的合同工。不過如果做得好，會有轉正的機會。獵頭問她要不要，她毫不猶豫地說「要！」掛上電話，她馬上向先生報告了這個好消息，沒想到他先生一點都不激動，說：「妳以為呢！有那麼簡單嗎？妳等著碰壁，撞到頭破血流吧！」（可憐的先生，想必他遇到過太多這類的挫敗）。

一週後，獵頭打電話通知她正式面試。絲毫不敢馬虎，她早早出門，準時到了公司面試的地方。簡短的寒暄後，面試官在她面前放了一台手提電腦，打開，說：「你有 30 分鐘的時間完成電腦裡這些考題。Good luck！」說完就離開了房間。看著那些題目，她心裡很快淡定下來，那些都跟她平時做的作業差不多，於是她很快地完成了所有的題目。30 分鐘過後，面試官回來，拿過電腦對她說：「請回吧，等通知。」

艱難的二週過去了，她等來了第二輪的面試機會！這次現場有四位面試人員，大家輪著問了她一些問題，她鎮定地一一應答了。最後，那個職位的直接領導人給她一張紙，說，這是一個項目，讓她回家慢慢看看，是否有什麼建議。她回到家中，仔細地分析了這個項目。花了二天的時間，按照她的思路做了一個方案，電郵了那位領導。很快地，她接到了第三輪面試的通知。這一次不再有人問她問題和考試了，那位領導帶著她在公司樓上樓下轉了一圈，向她介紹公司的文化和歷史，以及她將要接受的任務。她看著那麼多免費提供給員工的咖啡和糕點，看著大小合適的健身房，心裡

咕，能在這工作簡直太幸福了。最後當她聽到那位領導給她 6 位數的年薪時，她真想跳起來！領導問她什麼時候能開始上班。她覺得自己像做夢一般，恍惚中她回答：「馬上。」

她不知道自己是怎麼開車回家的。走進家門，她臉上裝著一副失望的樣子。先生看到後，不以為然地說：「沒被錄用完全正常，等著吧，還會有很多次呢！以後就習慣了。」她抬起頭看著先生，突然大笑起來，說：「哈哈，我被錄用啦！年薪十幾萬！」她先生斜眼看了她一眼，從鼻子裡哼了一下，說：「開玩笑吧！」，然後酸酸地加了一句：「不會是因為妳是亞洲美女吧？」聽她先生這麼一說，她收住了笑容，轉過頭來，問這位在 IT 行業幹了十幾年的先生：「你知道什麼是 star schema 和 snow flake 嗎？」她先生說不知道。她用英語說了一遍。接著她又問了幾個專業問題，她先生聽了啞口無言。

故事講到這，就此告一段落。最後，還有個後續的好消息：才做了三個月，她就被公司從合同工轉為了正式員工。像她這樣的媽媽還有很多，她們共有的品格就是：勤奮加上堅持。



媽媽， 一路走好！

項大琳

媽媽陳紉香生於農曆 1926 年 10 月 5 日。父親陳蘇庵，母親鄔氏，江蘇江都人。她有三位姊姊。父親任職浙江龍遊市電報局局長，家庭環境優渥，僱有傭工三人，打理家務，照顧四千金。

畢業於九江六角石小學後，因中國對日抗戰，媽媽搬到貴州都勻，投奔大姊和大姊夫。她自初中畢業，師範專科肄業。

媽媽在一場婚禮任女傭相時，爸爸項展驥是來賓。被媽媽的美貌所吸引，爸爸狂追不捨，一年之後，二八佳人的媽媽嫁給了二十九歲的爸

爸。經爸爸提議，媽媽改名項陳教。國民黨失勢後，爸媽經重慶撤退到南京，兩子相繼出生。1949 年隨蔣中正繼續撤退到台灣新竹，先後暫居於中山堂和小廟子三年，1952 年移居台北市民權西路眷村明德新村。抵台五年之內，三女相繼出生。離開中國時，除了仍在襁褓中的兩個兒子之外，爸媽還帶了爸爸的媽媽、表弟和長姪同行。帶媽媽是因為孝心；帶表弟是因為他曾受共產黨的迫害，不敢留在中國；帶長姪是因為他哥哥戰死沙場，爸媽樂意扶養哥哥的長子。十口之家，食指浩繁。僅靠爸爸一人當軍人的微薄收入，真是談何容易！媽媽卻能放下嬌生慣養的千金小姐身段，守著家人守著家，無微不至地照顧我們。媽媽刻苦耐勞，勤儉持家，一手包辦了全家人身上穿的衣服，餐餐端出整桌的美味菜肴。她還收學生教刺繡，更熬夜車繡裁縫針織賺外快，貼補家用。除此，媽媽還把自己一件件陪嫁的首飾，給爸爸送進當舖，換成一件件昂貴的攝影及暗房器材，支持爸爸熱愛的攝影藝術。

雖然有極大的生活壓力，媽媽永遠用輕聲的言語，對我們兄妹溫柔體貼地噓寒問暖，加上不厭其煩地反覆勸說，從來沒有罵過我們或打過我們。即使家用錢永遠不夠，爸媽卻非常看重我們的教育，想方設法讓我們讀到高等學府。

媽媽絕頂聰明，非常能幹，是少見的文武全才。走到哪裡，她很快就可以把當地話學好，沒有人會當她是外地人。媽媽的國語標準，四川話台灣話也一樣溜。唱歌好聽，跳舞好看，她在爸爸的照相機前婀娜多姿。麻將是媽媽最喜歡的嗜好，她的技術一流，享有“牌老虎”的稱號。

對自己非常節省，媽媽對鄰居和朋友們卻是萬般慷慨。她不嫌麻煩，總是做著多種麵食、粽



子、年糕、香腸、臘肉、酒釀泡菜、豆腐乳各樣美食，一盤一碗地送給鄰居們享用。我們兄妹的同學們也總能享受到媽媽做的各樣美食。

1970年明德新村遷建至劍潭，我們兄妹當時已進入大專和高中。1973年二哥和我留學美國。大哥體恤媽媽的身體狀況，1975年結婚後便搬回家中與爸媽同住，二十年相處融洽，婆媳曾獲得台北市士林區的“最佳婆媳獎”，五個在台灣的內外孫從小就跟前跟後圍繞著爺爺奶奶，每逢週末假日，祖孫三代一同四處遊玩，台灣走透透，雖然辛苦但也充滿了歡樂。每回在佛光山旅遊時，是媽媽最開心的時候，因為媽媽篤信佛教，認為佛光山是佛教的聖地。

1995年爸媽應我們力邀，移居美國加州洛杉磯，享受含飴弄孫之樂，我們也總能享受到媽媽不怕辛苦做出來的美食。我們兄妹為爸媽買了獨門獨院的房子，家具、家電、針線、盤碗一應俱全，讓他們很快就能適應這裡的生活。媽媽在院子裡，種了多種果樹、蔬菜和瓜類，我們兒孫、曾孫們當然是她最愛分享成果的對象。果樹結實纍纍之際，媽媽還自己釀酒。我們享受佳餚美酒，感覺幸福無比。

臥床近兩年之後，爸爸在2016年四月以103歲高齡去世。雖有兩位陪護全時間的照顧，和我們晚輩們不時的探訪，媽媽不離不棄的陪伴，一直是爸爸最大的精神支柱及安慰。在結儷七十多年的爸爸離世後的這四年多，媽媽顯出了無比的勇氣，完全超乎我們兄妹的想像。在陪護全時間的陪伴下，媽媽享受著兒孫曾孫們頻繁的探望。媽媽總是不辭勞苦地做她的拿手菜，給兒孫曾孫們享用。媽媽茹素幾十年，做葷菜從來不嗜，卻是盤盤鮮美，讓我們讚嘆不已。看著我們搶吃她做的好菜，媽媽快樂無比。

2018年的五月和九月，媽媽跌跤兩次。第一次在調養一個月後復原。第二次是重摔，右手臂骨折嚴重，上了石膏，非常不舒服，心情也低迷。因為沒法走上麻將館的十二個台階階，連最愛的麻將也被迫放棄。即便如此，媽媽還是以愉悅的心情，對待她的眾多晚輩。為了媽媽早日康復，我們開始每個月輪值一週，來陪伴媽媽。北加州的大哥、小妹也是每月南下，盡心盡力。在這樣的療養下，媽媽的手臂終於康復，又可以出門遊玩了。

媽媽的身體不是很強壯，加上本身的多種問題，像糖尿病、高血壓、高膽固醇、甲狀腺失調、背痛、膝蓋痛、老人失憶症、再加上了年紀老邁，她的身體也日漸衰退，六個月前已經不能自己走路，只能勉強站著，洗澡如廁都要靠人幫忙。難得的是最後一個感恩節媽媽還坐著輪椅，被抬上抬下地去孫子家，與她的陪護一起和晚輩們過了一個快樂的佳節，她一直到最後還時時提起那次聚會。

兩個月前，因藥物的副作用，媽媽昏迷了兩天，醒來後就站也站不住了。還好陪護夫婦熱心照顧，每天早晚都抱她下床，在蒙市坐輪椅溜街兩三個鐘頭。她的生活素質是挺高的。因為醫療照顧的需要，媽媽開始了家庭安寧服務。媽媽離開前兩天，再次昏迷不醒，我們都緊張地趕來看她，十五小時之後媽媽醒來了，與我們笑談，還喝了媳婦熬的紅豆湯。不過快九十四歲的身體實在挺不住了，就在六月十三日傍晚安安靜靜地在兒女圍繞之下走完她這充滿了喜樂和兒孫曾孫滿堂的人生旅途。

媽媽享壽九十四歲（她喜歡用虛歲），有兒輩九人、孫輩八人、曾孫輩十八人。媽媽是知足常樂的人，更熱愛自己的晚輩們。她是一位有福氣的人。我們都愛她，也會永遠懷念她！



麵條、土地、餃子、房子

王友平

據說北京人言：“好吃不過餃子、舒服不如倒著”。最近一段時間，我和老爸差不多每兩週就會包一次餃子。爲什麼呢？因爲天氣熱，包餃子比做其它飯菜，站在爐灶前的時間短。餃子既好吃，廚師又少受熱，多好！

有一天，我們爺倆吃餃子吃到興頭上，老爸講起他小時候的故事。說他小的時候，家裡生活拮据，常常吃湯麵條，偶爾吃燃麵（就是撈麵條加炸醬）。這時候，他媽媽就有話說：“家裡不能常常吃燃麵。常常吃燃麵的家最後都會賣地”。言下之意就是，吃燃麵太奢侈，會把家吃窮。我爸爸的媽媽當然就是我奶奶呀，可惜我從來沒有見過老人家的面，因爲在我出生前她已經病逝了。據老爸講，過去貧窮家庭的主婦都很會勤儉持家，其訣竅之一就是自己少吃，盡量滿足在外面做工的人吃得飽一些。當然，結果就是家庭主婦辛勞、心勞、營養不足而早早就鞠躬盡瘁了。我相信我奶奶一定是這樣的一個好人，可惜我沒有機會孝敬她。

老爸接著說到：每到過春節的時候，山西老家的人們都必然要吃餃子，那可是小孩子盼了一年的

美食。這時，我奶奶一邊端上熱騰騰的羊肉紅蘿蔔餃子，一邊說：“家裡不能常常吃餃子，常常吃餃子的家，最後都會賣房子”。那意思自然和常常吃燃麵一樣，太豪華、太浪費、太敗家子了。於是我想陝西有個說法：“餃子就酒，越吃越有”，那豈不是強盜邏輯了？因爲按照奶奶教導來推理，若不當強盜去搶，餃子豈能越吃越有？

想到強盜，就想起老爸某次說過：民國期間，老家運城市的老百姓日子雖然艱難，但社會秩序井然。警察人數很少，因爲社會是靠中國傳統的“仁義禮智信忠孝悌節知恕勇讓恭寬敏惠”在運轉，小老百姓在貧窮中安分守己地努力生活，沒有什麼欺行霸市者，也沒有人想造反。街道上也有那麼幾個流氓地痞，但成不了什麼氣候，見了警察就逃之夭夭了。

我的思緒正在民國放馬奔騰，老爸咯咯的笑聲把我拉回到美國。老爸邊笑邊說：“每次當你奶奶說不能常常吃燃麵和不能常常吃餃子的時候，你爺爺就會說，咱家其實可以常常吃燃麵，也可以常常吃餃子，因爲咱家沒有地，不怕賣地；咱家



也沒有房（租賃別人的房子住），不怕賣房。”哎呀，我這爺爺可真幽默，很可惜，他老人家也在我出生前就過世了。據說也和爲了維持並不富裕的家庭辛勞過度有關。我猜想他說“我們家可以放開肚皮吃燃麵餃子”時候的表情，一定很狡黠。

想到爺爺奶奶的去世，我的思路不知怎樣轉到了老爸曾經告訴我的，在中國大陸 1959-1961 年所謂三年困難時期，餓死了許多人的事情上。那個時候，雖然我爸媽只是普通國家幹部，但因爲只有我和妹妹兩個孩子，所以家庭負擔不算重，因此我得以上

幼兒園，因此對所謂的飢餓印象不深。唯一隱隱約約想得起來的是，我和小朋友們每次吃飯，一碗過



後，可以舉手，阿姨會再添一點。如果吃完了再舉手，小小的耳朵就有可能被阿姨的大手擰住，順便拉扯腦袋在桌子上碰兩下，以示警告。因爲我飯量不大，從小又比較乖，所以絕不造反。何必呢？腦袋被撞得疼痛又換不來肚子飽！

老爸說，在那個全國性大饑荒的年代裡，他在市政府教育局局長秘書，每當工間操的時間，他的責任是鼓勵大家暫停工作，到院子裡做操。這最初的设计是爲了讓國家幹部們有一個健康的體魄，可是在食堂連米飯饅頭都不能吃飽的日子裡，坐著辦公都頭昏眼花，哪裡還可以做操？誰說巧婦難爲無米之炊？市政府的高廚就發明了新式米飯的烹飪技術。他們先把大米泡一晚上，然後煮一大鍋稠米粥，分別盛放在一個一個瓷碗裡

自然冷卻。等到買米飯的幹部們拿出飯票後，‘啪’的一聲，高廚就把一碗“米飯”翻扣在幹部的飯盒裡。那半圓狀的米飯顛悠悠的，看起來還真是一大碗。只是飯後一小時，隨著一泡尿就變成肚子裡咕咕叫的聲音了。害得老爸很難動員大家走出辦實室動動腿腳。老爸說，那個時候多麼希望吃一碗燃麵呀。餃子是想都不敢想。但是，革命幹部覺悟很高，沒有人抱怨，更沒有人想造反。

記得當老爸說到困難時期如同解放前想吃燃麵卻很困難的時候，我就想起我中學期間住家鄰居的

玩伴告訴我的他家的真實故事。這個玩伴小名叫寶寶，他說困難時期他和我一樣都是上幼兒園的年齡。他爸爸那時

是地方軍隊裡的營級軍官，所以收入應該還行，只是他媽媽是從軍婦女沒有工作，家裡又有三個孩子，所以日子比我們家更緊張。有一次，家裡請客人來吃飯，媽媽去院子開門迎接客人，忘了隨手鎖廚房門（媽媽平時不準孩子們進廚房）。等把客人讓進家裡坐下，想去廚房把案板上剛剛擀好切成條的麵條下到鍋裡，卻發現案板上只剩下麵粉了。待客的湯麵條已經被三個孩子生吞了。

我又想起我媽媽生前告訴我的一個真實經歷。媽媽說在困難時期，有一次，機關食堂各種經過創新但吃不飽肚子的飯菜讓她無法忍受飢餓，於是在路邊的飯店裡花高價買了一個白白的饅頭。她交了錢，還沒有來得及吃，突然不知道從哪裡冒

出來一隻手，劈空把饅頭奪了過去。等我媽媽回過神來轉身追逐那個往飯店外跑的人的時候，只見那人邊嚼著已經咬在口裡的饅頭，邊把鼻涕和唾沫抹在還沒有咬到的饅頭上。眼看要被媽媽追上了，那人把剩下大約 3/4 的饅頭扔到馬路牙子邊的髒水裡，然後再斜看著我媽，從黑水裡撈起饅頭咬了一口。我媽媽嘆了一口氣，就離開了。我媽媽說，她心裡想：“算了，這人一定是餓昏了，才失去了無產階級應有的覺悟。”

後來的歷史文獻表明，那三年大饑荒造成中國大陸 1500 萬至 5500 萬人的非正常死亡，被有些學者視為人類歷史上規模最大的饑荒。而且，其原因並不是當時宣稱的自然災害，而是人類歷史上最嚴重的人為災難之一。就是所謂的社會主義制度帶來的趕英超美的大躍進、大煉鋼鐵、人民公社化的惡果。

文革中，我作為知識青年上山下鄉期間，農民們對我講：在困難時期來臨前，家家都把鍋砸了煉鋼，戶戶都在大隊吃免費的共產主義大灶，因為糧食“畝產幾十萬”，“物質已經極大地豐富了”，“覺悟極大提高”的人們都響應黨的號召為解放台灣做準備，地裡待收割的莊稼就讓它爛在那裡化為肥料吧。“來年一定會有更大的豐收！”誰知，從“來年”開始，何止三年困難。農民們告訴我，從那以後，生活就再也沒有翻過來。那年代的中國農民何等可憐，辛勞一年，不要說不能常常吃燃麵餃子，一年到頭可以吃飽已經是奢華了。在我當農民的 1974-1976 三年裡，我所在的村莊，每年收麥子前一兩個月，就有很多人外出討飯，因為糧食吃盡，熬不到新麥成熟。那年代的中國農民何等偉大，沒有人造反。那年代的農民又是何等可悲，依然餓著肚子抓階級鬥爭，不斷地批地富反壞右。

1962 年 1 月 11 日到 2 月 7 日，中共召開了七千中高級幹部的擴大中央工作會議，時任共和國主

席的劉少奇正式將大饑荒的成因歸結為“三分天災，七分人禍”，老毛不得已退居二線，改由劉少奇、鄧小平等主持全國工作。這其實是老毛發動文革的重要原因，因為如果沒有紅衛兵小將們的打砸搶燒，何以能摧毀劉鄧的體制？所以，鄧小平重新掌權後的 1981 年 6 月，中共第十一屆中央委員會第六次全體會議就通過《關於建國以來黨的若干歷史問題的決議》，重新把三年困難時期的成因明確歸結為“主要由於‘大躍進’和‘反右傾’的錯誤，加上當時自然災害和蘇聯政府背信棄義地撕毀合同”。從那以後，中國老百姓才有了吃燃麵和餃子的希望。

今天，中國人的確不會因為常常吃燃麵而導致賣地，因為地是政府的，吃燃麵的老百姓賣不了。大多數中國人也不會因為一年多吃幾次餃子就要賣房子，因為好些人有好幾套房子，當然吃得起餃子。雖然依然有人家和我爺爺一樣反正沒有房子，吃了餃子也不擔心賣房的問題。但是，總體來說，因為改革開放走了有中國特色的資本主義道路（但是不能這麼講，必須說走了有中國特色的社會主義道路），中國的確富裕起來了，吃燃麵和吃餃子的百姓基本沒有後顧之憂了。更讓人感動的是，這樣的大好形勢讓很多人感謝天大地大黨的恩情大了，開始重新推動建立國營糧店和關閉私人糧店了，但願這種變動不會導致困難時期再來。

同時，在資本主義的美國，2020 年社會主義曙光乍現。以馬克思主義和社會主義為旗幟的某種思潮和組織，竟然也被不少人認同和擁戴。可憐，中美這一番變化，讓我們這些從社會主義中國，不遠萬里，來到資本主義美國的華人，開始有點糊塗了，是應該保護自己的燃麵和餃子還能吃下去，而又不擔心丟地、丟房子、丟命的資本主義呢？還是應該重新加入社會主義陣營，開始另一輪紅彤彤的文革呢？

冠狀病毒害我的車



章濟貧

兩年前我買了一輛豐田的油電混合車。車子可以在家充電，電瓶充滿電後，可以用電開 30 哩左右。電用完時，汽油引擎自行跟上，繼續開行。退休後我們很少出門，出去也是在家附近轉轉辦點事，所以只需要用電，用完再充電就可以維持好幾個月不用加油。冠狀病毒漫延以後，我還慶幸說這個車不用去加油站加油，避開了一些危險！

話說政府下了居家避毒命令後，我們更是不能出門了！於是車子停在車房前的車道上一連幾周都沒有動！終於有一天要開車出去轉一下，車子開動後，發現前面顯示器上有檢察引擎（check engine）的警告。這可非同小可。我打開車蓋一看，不好，引擎上有些樹葉、果皮等，還有一些老鼠屎！心想莫非老鼠在搞鬼？於是趕緊把車送去豐田汽車代理商，請他們檢查。不久他們來電說果然是老鼠在引擎築巢而

安，還咬壞了一些電纜。車商建議我給汽車保險公司打電話，要求保險給付。第二天保險公司來電說可以派人去看看，不過我需要付自費部分的\$500。好吧，付就付吧！

保險公司說好後，車商才開始買零件，等修車，車子在廠商不覺已經呆了一周！折騰了一個多禮拜，總算是修好開回家了！

想想在病毒禁足以前，每一兩天都要開車出去。禁足以後，第一次十幾天沒動車子，給了老鼠可乘之機，讓我的車子成為病毒間接的受害者。

我想所有的人都和我一樣，希望病毒趕快消失吧！讓我們重拾往日的安寧！正是

新冠肺炎曠世毒，百姓避家忍孤獨。

工商蕭條無處訴，祈盼疫情早消除。

疫情被困數百天，自得其樂寫幾首

張大健

才一轉眼，我們從居住了四十年的千橡市搬到北加州的飛夢市已經有三年半了。在這些日子裡，我們一直懷念千橡的朋友和社區。給合唱團演出捧場、看牙醫，甚至去蒙市“一口福”買雲吞，這些事都成了我們南下看朋友的理由。但是來勢洶洶的新冠肺炎使得一切計劃都泡湯了。我們只能足不出戶，局限在自己的小天地裡。除了要調整生活方式，更加需要保持自得其樂的正能量心態。我把疫情生活中自得其樂的趣事用打油詩一一記下，配上照片圖文並茂，在此借千橡雜誌的一角和朋友們分享。

模擬乒乓



我酷愛打乒乓球。運氣不錯，這項運動在北加州很普及。球館林立，球友眾多。來了沒多久，我就加入了一家乒乓球俱樂部。每星期去練習兩次，不僅能舒筋流汗達到運動目的，也能以球會友。但是球館從四月份起就因為疫情而停擺了。幸虧有一位球友介紹了一個乒乓模擬器。這個高科技名字聽來有點唬

人，其實原理非常簡單。說穿了，只是在一根有彈性的鋼條頂端粘了個乒乓球而已。每次用拍子擊球，它就會彈回來。設備雖然簡單，但卻能帶來一絲真實感。尤其是對著鏡子裡的自己左右揮拍，更增加了和虛幻對手競技的感覺。半小時的運動就能使我氣喘如牛，汗流浹背。雖然封拍關館，但是有了這個乒乓模擬器，我任然能夠享受打乒乓球，自得其樂。

避疫不出悶困家
病毒肆虐心發麻
閱讀園藝當消遣
缺乏鍛鍊體能差

百事停擺閒得怕
封拍閉館無球打
友人介紹新玩意
貌不起眼能幹啥

小球鋼簧頂上掛
乒乓拍子手中拿
左右開弓揮得勤
連續猛擊數百下

有氧運動調吐納
淋漓滿頭如花灑
模擬乒乓立大功
從此不能沒有它



養蚯蚓



我家後院是一個疫情困家，消磨時間的好地方。爲了減少在疫情期間出去買肥料的機會，有一位朋友教我養蚯蚓，用來製造取之不盡的有機肥料。養蚯蚓並不簡單，從炎熱天降溫到準備飼料都有學問。我摸索了幾個月以後，終於上軌道了。除了生產有機肥料之外，這些蚯蚓也成了孫兒們的寵物。

每次他們都爭先恐後地搶著飼餵。有時還會抓起一大把放在手心，粘粘滑滑的就像意大利麵條一樣。但他們一點也不在乎那種粘瘡瘡的感覺，反而用手輕輕撫摸。半年後，600條火柴棒大小的蚯蚓已經過數目過千，而且每條都是肥肥胖胖的。我真沒想到，養蚯蚓能化腐朽爲至寶，還有環保功能。真能令人自得其樂。

飼養蚯蚓上千條
蠕動不停靜悄悄
饞嘴吃不停
廚餘是佳餚

紙屑垃圾和羽毛
狼吞虎咽也不飽
大碗香蕉皮
一天全報銷

吃吃睡睡乖寶寶
安安靜靜不吵鬧
自從有了它
不愁缺肥料

肥田之水澆花草
黑色養料育菜苗
蜂蝶滿院飛
秋蟲輕聲叫

紫外線消毒器

疫情剛開始那段時間的所見所聞都是強調保持環境衛生的重要性。酒精擦手，雙氧水漱口等等，真是五花八門，應有盡有。這些使我記起在2005年非典 SARS 蹂躪香港時，醫療人員用短波紫外線照射口罩能達到消毒的效果。隨著新冠肺炎的蔓延，這個課題又得到關注。短波紫外線除了本身能消滅病毒外，它在空氣產生的臭氧也能撕裂病毒外皮。我讀了很多這方面的學術論文後，決定買一盞紫外線光源，自己做一台消毒器。但上網一查，發現很多人已經捷足先登而買不到了。幸虧後院魚池裡有一個專用來殺綠藻的紫外線燈，我就把它拆了下來裝在一個紙箱裡，又用鋁箔貼在箱子內壁增加反光。就這樣，一個簡單有效的紫外線消毒器就做成了。有一天，三歲的小孫女問我：“好公，你在做什麼？”我就畫了圖向她做簡單的解釋。她似懂非懂的點了一下頭。然後打開紫外線燈，把耳朵緊貼在箱子上仔細傾聽。過來一分鐘，她一臉認真地對我說：“好公，我可以聽到它們在叫救命！真的。”看著她的一臉童真，我忍不住笑了，“哈哈，小鬼頭。這下子又被好公騙到了！”在疫情間有機會逗兒孫，享天倫樂，實在太自得其樂了。



紫外線和臭氧的消毒原理

紫外線，短波長
貌柔和，性囂張
新病毒，圖反抗
遇剋星，不自量
三招不敵就跳牆

拔腿跑，窮途上
突轉身，聞臭氧
肌膚裂，露肚腸
逃不掉，求投降
魂飛魄散喊爹娘

帥哥變成小沙彌



根據亞馬遜網購的大數據分析，在疫情初發幾個星期，消毒用品的銷量最高。六星期以後，個人理髮用具成了熱賣品。理由很簡單，因為頭髮長了但理髮店又不開，只能靠自己打理。我也買齊了整套行頭，開始在自己頭上嘗試。替自己理髮不是件容

易事，必須要學會左右開弓。一方面要剪得整齊，同時又要小心別割破手指。練習幾次以後，我的信心大增就自己升級成了太太的私人美髮師。還為她的姐姐，姐夫和我弟弟理髮。我的客戶漸漸增加，工具也越來越齊全。疫情給我替別人理髮的機會。這是一個有用又充滿了成就感的經驗，帶來了一種特別而又自得其樂的生活情調。

病毒肆虐散瘟疫
足不出戶躲家裡
孫兒長髮無人剪
亂如雀巢欠整齊

美容場所全關閉
理髮只能靠自己
揮刀斷絲千萬縷
五歲帥哥成沙彌

祖孫對弈

外孫在疫情前開始學西洋棋。最初，他只知道每一種棋子的走法，毫無章法戰術可言。小孩下棋，坐立不定不能專心致志。為了增加他的興趣，我特地做了個一米見方的大棋盤。棋盤太大，他的手就夠不到邊。所以他只能站著繞著棋盤來回走動，才能搬兵運馬。這樣一來他不會悶坐，反而可以走動，提升注意力。在對弈初期，我每次都以大欺小，把他殺得片甲不留，有時還會眼淚汪汪。可是他進步神速，短短幾個月內他棋力就起了質的變化。我要小心翼翼才能應付。有了成績後，他的興趣越提越高。不僅看棋譜，還自己常常上網找對手挑戰。他的棋力又上一層樓，而我們的實力距離拉得更遠。剛開始的時候，我心存輕敵，很不太習慣挫敗於五歲小兒的感覺。總覺得這不外是個“盲拳打死老師傅”效應。慢慢地才了解到自己的確技不如人，只有認栽。現在，我已經是輸多贏少。他多次挑戰，我只能高掛免戰牌。回想在疫情間，能祖孫對弈。看他從一竅不通，然後不斷進步成長。這種自得其樂的感覺實在是無與倫比。我會珍惜分分秒秒每一時刻。

年邁好公逾七旬
陪伴孫兒下象棋
乳臭未乾何作為
滿臉童真呈稚氣

孰料年幼棋風狠
咄咄逼人搶先機



老翁左右擋不住
節節敗退丟失地

心存詭計出賴招
偷雞不著蝕把米
孫兒輕把手指搖
落地無悔請牢記

廝殺沙場半句鐘
身心疲倦汗淋漓
兵仰馬翻大勢去
長嘆一聲舉白旗

只要我們大家一起努力，疫苗能早日問世，疫情一定會消失，生活也會恢復正常。但在逆境中能



夠自得其樂，充滿正能量的心態要永遠繼續下去。

2020-9 加州飛夢市(Fremont)

育兒小記之八一兒子的選擇題

李曉春

“Mom, I'm done, you guys have a good meal!” (媽媽，我吃飽了，你們慢吃!)，晚餐正愉快地進行到一半，小的嚷嚷著準備下桌。

我一看，好嘛，故伎重演，還有小半碗沒吃完。老媽只得不厭其煩地重講糧食來之不易云云。

小的：“But, mom, I don't waste foods, you do!” (媽媽，我沒有，是你在浪費糧食!)

強詞奪理嘛！老媽聲音提高了八度，氣氛立刻有點劍拔弩張

小的(眼睛骨碌碌轉)：“OK, mom, let's put it in this way.” (好吧，媽媽，讓我們這樣說吧。)

老媽心想——任憑你怎麼說，看你還能逃出我的手掌心!

小的：“Mom, let's do multiple choices, okay?” (媽媽，咱們來做一道選擇題，好嗎?)

老媽(深不以爲然，老媽我身懷絕技，兵來將擋，水來土掩也。): “好吧，請說吧!”

小的：“Mom, a full to death me or a healthy me, which one do you want?” (媽媽，一個飽S的我，還是一個健康的我，您選哪一個?)

老媽一時語塞……，答不上來！喂，喂，我的伶牙俐齒呢？十八般武藝也跑哪兒去了？發楞的這一會兒，小的逃之夭夭也！

老媽啞然失笑，也許他說的是對的？記得年少時曾暗暗發誓，以後要作一個開明的媽媽，和孩子作朋友。長大之後，不知不覺地變成了現在的我，一個十足的中國式媽媽：恨不得孩子多吃一口，一口，再一口。糧食也許真的是我自己浪費的呢？孩子，和你一起成長，是我的必修課！



行之奈何

馮瀚緯



第一次嚐到波霸屈指算來也是二三十年以前二十世紀時的事了。

那年暑假全家到溫哥華旅遊，一日在當地久居的長輩帶我們到一個號稱小香港的大型商場溜躑。一進入這棟大樓，裡面儘是中國商舖和飲食店，入耳聽到的也多為廣東音，感覺就像是到了香港。親友告知，這幾年來香港移居加拿大的非常踴躍，主要目標地還是以溫哥華為首選。這些新來的移民大多有相當的經濟基礎，間接也帶動了當地市面的活絡，任何在香港的最新流行，在這裡幾乎同步就可看到。

帶著年幼的孩子東逛西晃，忽然見到眼前一個小店招牌上幾個大字寫著“波霸奶茶”。我們對港式奶茶本就偏好，但波霸這詞還是第一回聽到，但如何的猜也是摸不著頭腦不懂其意。

對新鮮的東西我一向勇於嘗試，上前向店員小姐請教，原來就是一般的奶茶裡加了黑色的大粉圓，至於這類似傳統台式刨冰的粉圓，但大於其好幾倍的墨色巨型圓粉為何叫波霸實在不得其解！想想香港人一向長於語不驚人死不休的市場推銷術，也就沒有多問。下完訂單沒幾分鐘，我們就人手一杯，還附上一支大口徑的吸管。看著杯內鮮白的奶茶加上底層浮動的黑亮大粉圓，確實令人食指大動。急急的動口，奶茶香甜，波霸耐嚼又Q，感覺真是棒極了。

第一次嚐到了這麼美妙的冰飲品，令人感動，我懷了感激的心，很自然的就趨前向店員小姐說：

「妳們的波霸我是第一次嚐，又大又飽滿又很有彈性，咬起來口感真棒。」

我想這句由衷的恭維她聽了一定會很高興。但當我見到她臉上的表情反應卻是有點古怪，不但沒有絲毫開心，肌肉看起來都繃緊僵硬了。

我想想誇獎也許不夠，就再加碼：

「妳們這是怎麼弄的奶？又白又香又甜，入口很順暢。」

兩句話用了六個“又”字，這個強調應該很到



位了吧。

店小姐不但沒有如預期的回說聲謝，竟然還氣呼呼似的一聲不響調頭走進店後頭的房間裡去了。

我當時傻傻地站在店門口，不知所措，實在是如丈二金剛摸不著頭腦。

很快地，從房間走出來一位肌肉結實像健身教練的中年漢子，面無表情地對我說：

「先生，我是這裡的店長，請問你還要買什麼嗎？」

「謝謝，這個波霸奶茶非常棒，很滿意，目前夠了。」我非常和善地回答。

「先生，那你還有什麼指教嗎？」

「不敢，剛才那位漂亮的店員小姐非常好，請妳幫我謝謝她。」情況沒搞清楚前，多拍拍馬屁總不會錯。

「先生，如果你喜歡波霸，那我建議你到隔壁試試他們的魚蛋，更大更豐滿更有彈性，包準會合你的口味。」他說話時不苟言笑，但講到大啊豐滿啊等等幾個字卻特別提高音量，講完了還往旁撇撇嘴角。

這個動作，實在讓我感覺到相當不自在，但還是秉持君子風度，再道一聲謝，轉身離開。

我依店長的建議，到隔壁去買了一碗魚蛋。試吃的結果，實在平平沒怎樣，而且，魚蛋和波霸根本兩碼子的不同，沒啥好比的。

沒多久，我們手裡的波霸奶茶喝完了，大家都意猶未盡，我想回到剛才那家飲料店再買幾杯帶走，但遠遠就看到那位店長還站在櫃台後，兩隻眼睜得大大、面孔板板地瞪著我。我想不透自己是哪一點讓他看不順眼，既然不對盤，

又何苦自己矮了身段？帶著孩子，挺了挺胸，我們頭也不回地走了。

後來請教香港朋友，被他又笑又罵地消遣了半天，說什麼沒看過豬走路總也該吃過豬肉吧？這一陣子波霸奶茶在港台流行風起潮湧，是飲料中年輕人的最愛。說我自己老土也就罷了，還跟店員小姐又霸又奶講得自以是的七七八八，真的是無事生波。那店長沒定的可能就是那女孩的老爸，看你旁邊拎著兩個小孩，也還客氣只對你擺擺小霸氣，否則給你一巴掌，旁邊店家說不定還跟著叫好呢。

這穴一點，懂了。本人肚大，有什麼教訓容不下的？起碼自己的初心是善的。但人嘛，總是容易主觀地以為自己認為對的好的，別人也一定同意是對的好的，

只是，當時多多少少心裡有虛，沒鼓起勇氣再回去加買幾杯波霸奶茶帶走，是為一憾！



有回盛夏到拉斯維加斯避暑，所住的渡假村位於一棟大樓高層。

某下午，要到大商場購物，乘電梯下樓出了大廳，忽然發覺忘了手機。這年頭，沒了這玩意兒在外毫無安全感，到時走散了找人都找不

到。

跟太太說了我回房間拿手機很快就回。

上樓，進了房，四處找手機就是遍尋不著。在尋的途中，發現保險櫃門大開未鎖，烤箱還在烤餅沒關電，咖啡在微波爐裡面加完熱也忘了拿出來等等。於是開始七手八腳的將一切都弄妥當。統統歸正位後，才算鬆了口氣。但，卻突然覺得腦筋空空，怎麼都想不起上樓來是要做什麼？只好從口袋裡掏出手機，打電話給還在樓下等我的太太。

太太接了電話，劈頭就問為什麼那麼久還不下來？我先表功說明幸好自己上來，發現有許多狀況，我都做了妥善的處理，否則餅烤焦了萬一太多煙可能觸動煙霧探測器，或者保險箱裡的東西萬一掉了，等等等等。然後怯懦小聲地說：「我忘了上樓來到底要作什麼？」

太太沒好氣地回說：「你忘了帶房門鑰匙卡，所以上樓去拿，免得晚上回來我們進不了門，還要到櫃台去申請。」

知道了要做什麼，心裏壓力也就紓解了。

我開始到房間客廳廚房等各處去找門卡，急得滿身大汗了，但就是尋不著，想想還是先冷靜一下再繼續。開了冰櫃，拿出才買的一桶冰淇淋吃了一碗，心平了，腦筋也恢復清醒。

回想我自己剛進房間，不是手上就拿著門卡嗎？否則怎麼進房間的？如此一來，一切豁然開朗，至於自己原本為何要上樓，也就不那麼有關緊要了。想通了，趕緊奪門下樓。

這一陣折騰，少說也將近個把鐘頭。見了太太，報告該做的都做了，任務完成。她竟然也沒有任何責難，看來對一切她都洞察透徹、非常的了然於胸。

我們走出大門，拿了車，上了路，我忽然發覺還是有件事遺漏了，即刻跟太太招供說：

「我在樓上因為忙著流汗了，所以吃了冰淇淋，可是忘了把它放回冰櫃。」

起碼，這檔事可還確確實實記得。犯了錯趕緊自首，加點說明賺點同情，也減些責備。

這來來去去雞飛狗跳一堆折騰，天都快要黑了。看來一團亂麻線很是無釐頭，怪來怪去，還不就是記憶搭錯了線？

說實的，偶而無傷大雅地失失小憶，總歸還是會回歸正常的。比起那什麼雞毛蒜皮都算得一板一眼分毫不差的，哪個會帶來較多的生活小歡娛？

時間晚了，也沒有時間好好購物，不過倒是輕鬆鬆開開心心地吃了一頓好晚餐。



很久前一個週末，剛從老友家又聊又牌半天，近傍晚告辭。回家路長，幸好交通並不擁擠。

當經過一個比較偏僻的小區十字路口往北遇STOP Sign 停車，東西橫向主街無交通標示。遵守交通規則，要等到兩旁都淨空時再過街。當時車流雖不多，但或左或右總有或疾或緩之車出現，反正不急，也就耐下性子慢慢等候時機。



如此一陣子，情況依舊，慢慢放下心情。而這一鬆懈，不經然的就開始神遊太虛，心思又飄回到才不久前的方城之戰。

論自己牌功，腦渾心粗、不懂記不懂扣，牌技麻麻自不登大堂，但出牌不假思索、清爽俐落，加上放炮不落人後，自然老麻將如缺腳喜歡找我為伴。只是那天不知是何良辰吉日，牌運有如神助，絕張自摸還帶海底撈，幾圈下來我一吃三，這三位被打得齙牙裂嘴心裡吐血，尤其牌技博士段的老胡是最大輸家。輸也就罷了，只是被我這初小級痛宰，有違天理。

這會兒在等的時段，朦朧中又回到與牌桌三友過招，你來我往地享受方城之樂。手上一副好張，雙龍抱柱坎五獨聽，輪我上牌伸手一摸，就是它！我興奮得推倒手上牌兀自算著該有幾番的當兒，忽地對家老胡高舉牌尺指著我當頭一吼：「相公、詐胡、通賠！」

這一嚇，醒了，原來是南柯一夢！睜眼一看，怎麼自己半躺在駕駛座上？外面灰黑蒙蒙的，左邊窗外有位先生正拿著鑰匙敲著玻璃。這一回魂，才想到自己剛不是在等著過街嗎？莫非是不小心睡著了？也不知現在是何辰光？

搖下車窗，車外的男士輕輕的問我：「Are you OK? Need any help?」

我糗得無地自容、呆若木雞。不過也就那麼一瞬間，反應飛快地雙手抱肚說：「Stomachache.」

這位看起來有點年紀的長者接著問：「Want me to call 911?」

這自然使不得，趕緊回說：「No thanks, I am fine now.」

「Understood,」這紳士笑咪咪地拉長了音

說：「Drive carefully, good night!」然後用食指輕點自己的腦袋，再對我豎豎大拇指，揮揮手，回頭就離開了。

也不過就是過個馬路，竟然大街上作白日夢到天黑？實在很不像話。

看看周遭，說不上車水馬龍，但還是有車子來來往往。

我不信這陣子南往北就我一部車在等過街，但我堵了這單線道，後面排隊的車子總不會就跟著呆呆的不動吧？看來各個必然是從左走逆向道繞過我超前過街，至於這不動的車，也就由它吧。

腦筋清楚了，打心裡起感恩剛才那位好心腸先生喊醒我，否則在車上過夜到天明也並非不可能。只是，他臨走前點自己頭又對我豎拇指，可不知有何玄機？看來八成他是看穿了我睡著是實、胡謔是假，但起碼應變有樣、演技不賴，也就不點破了。誇我個小獎？也許他也是過來人，我也就無需自責太深了。當然，這都是自己的想像，但那一刻，我衷心覺得他扮演了像天使的角色，讓我倍覺溫馨。

整整衣、揉揉眼，上了檔，看看兩頭沒車，如釋重負吹著口哨過街了。

只是，好不容易自摸一把雙龍抱，竟然說我是相公詐胡？不過經此一檔烏龍事，我也衷心希望老胡也能有同樣的夢，那他今晚也一定會好睡多了。

人行走一世呀不可能都是坦途，但也絕不會一路都是荊棘。

禍兮福所倚，福兮禍所伏。只要把腦門開放，得失其奈我何？



COVID-19 帶來的新常態生活

王友平

2020 年已經過去了大半，COVID-19 (Coronavirus Disease) 大流行 (Pandemic) 在全球還沒有出現轉折，美國依然是全球疫情最嚴重的國家。雖然疫苗好像已經有了苗頭，但到底什麼時候可以普遍使用，還是未知數。大家可以採取的防範措施依然是保持社交距離、洗手、戴口罩，加上適當的公用物品消毒和環境消毒。好消息是醫生護士已經有了更多經驗，使得死亡率明顯下降。但是，人類什麼時候才能和這個病脫離纏鬥，還僅僅是預測，據說至少到兩年之後。其實，就算今年這個疾病就可以消失，2020 年的許多變化，注定要把我們的生活帶入一個新常態。想回到過去，已經不可能了。

那麼，有哪些新常態已經出現或者可能出現呢？我在這裡大致羅列一下：

一、食、衣、住、行、醫

食 (1) 中國人將越來越習慣分餐制，或者使用公筷公勺。(2) 大家更加明白食物要多樣化對提高免疫力的重要性。(3) 對於吃野味，中國人會逐漸節制起來。

衣 (1) 疫情的日子應該避免太多日曬，防止陽光過敏、皮膚乾裂，所以鼓勵外出時不但戴口罩，也戴帽子，穿長衣長褲。這當然不舒服，但畢竟比較安全。(2) 既要個人保護也要環境保護，所以提倡 5—7 個口罩輪流戴，每天外出戴一個（若在公共場合時間超過 4 小時，就需要增加一個口罩），5—7 天輪流一圈。(3) 如果可以，回家把所有外衣褲鞋襪

統統脫在車庫裡，只穿內衣內褲回家洗澡。

(4) 人身免疫第一道防線是皮膚和黏膜。所以，在頻繁洗手洗澡，除去皮膚粘膜上可能沾染的病毒後，考慮到南加州很乾燥，皮膚表面容易乾燥、出現微細裂紋、起皮，需要強調每次洗潔後使用護膚品，封閉病毒入侵的可能通道。

住 (1) 盡可能每天打開窗子通風。(2) 對室內環境消毒有一定必要，但消毒戶外的意義不大。(3) 沖馬桶的時候，把蓋子蓋上才沖水，因為飛沫可以高達 6 英尺。(4) 加州的陽光很充分，家裡的被褥和洗過的衣服可以用陽光曬就多曬曬，這樣既殺菌滅毒還環保。

行 (1) 美國多數家庭擁有汽車的優勢，應該成為減少疾病發生的良好條件。在疫情沒有消退前，盡可能避免使用公共交通工具。(2) 盡量不與自己家庭之外的人同車，因為不知道誰是帶毒者。(3) 開車時最好開窗子，而不是封閉使用內循環空調。(4) 如果疫情持續，大家一方面可能因為多居家少外出而容易增加體重，且為了保持免疫力又不適合過度減肥，因此在家裡的鍛鍊會成為常態，有關器械的銷售自然上漲。(5) 隨著疫情緩解，應逐漸轉為戶外鍛鍊。不過，需要注意的是，在運動期間，人與人的距離應該更遠一點，因為運動帶來的氣流動力學研究表明，跑動的人呼出的飛沫很容易隨著氣流擴散到 8—10 英尺之外。6 英尺的距離是不夠安全的。

醫 (1) 這裡有一個矛盾。在疫情期間，醫院診所是更容易被傳染的地方，因此應該減少去



醫院。常規醫療通過電話服務就可以了。但是，如果有重病和必須現場檢查的疾病，又不能不去，因為死於 COVID-19 的大多數人是原來有基礎病的。因此，去看醫生或只是電話問詢，需要根據實際情況而定。（2）因為人類很可能長期與 COVID-19 同行，所以，如果有了疫苗，每年都應該去注射疫苗。當然，注射疫苗本身會有風險，可是人生哪裡沒有風險呢？（3）如何看待中醫中藥，這是長久爭論的話題，但筆者認為中西醫若能結合，還是比單打獨鬥好處多一些。

二、工作與學習

行業重整和帶來的失業浪潮是必然的。有一個報告顯示，截至 7 月 10 日，其網站上列出有 132580 個企業關閉。據估計，其中 55% 是永久性的，這比 6 月底上升 14 個百分點。超過 72000 家企業已永久關閉，其中加州、德克薩斯州和佛羅里達州占比最高。在 Yelp 報告中，餐館占永久性關閉企業的數量最多，其次是零售和美容業、酒吧和健身中心。儘管許多零售商可以改為路邊收貨和網上訂貨，但這些措施未必足以讓他們維持長期經營。因此，人人都要做好更換工作和失業再求職的心理準備。

網絡、大數據、生物識別、快遞、無人機等領域必然蓬勃發展；娛樂、體育比賽、旅遊、餐飲、會議中心等行業會大洗牌；超市和其他服務業的經營方式會改變。人人都需要準備學習新事物。

居家辦公的時代突然全面降臨了。目前，大多數居家辦公的人都反映，在家裡工作的壓力比去公司更大，原因有（1）老闆可能派發更多任務；（2）缺乏及時的彼此支持，例如，缺乏與同事的見面、問候打招呼、閒聊幾句八卦話題，這些都讓人感到孤單；（3）來自家庭裡的干擾，例如配偶和孩子的打擾；（4）比

較舒適的非工作環境，讓人不自覺地減低了工作效率，結果就為不能按時完成任務焦急。

學習的形式本身也已經開始改變，網絡教學必然加速崛起。所以，每個人不但都必須吸取新知，而且要學習以新的方式學習使用新的工具。

這種由於疫情帶來的生活和學習突然巨變，對年長的人威脅很大。因為他們容易被 COVID-19 奪命，所以特別強調居家避疫。然而，年紀大的人很難從頭學習使用電子終端設備來交流和學習，因此需要兒女們耐心傳授。同時，也期待電子行業設計出更方便老弱病殘者使用的設備，網絡公司提供適合年長者學習的平台。這對有經商頭腦的人，又何嘗不是一個開展新業務新行業的機會？

過去，家長把電腦、手機、電視視為敗壞兒童青少年的仇敵，但這次疫情讓電子終端成為兒童青少年成長的必備。因此，家長們必須改變自己，成為和孩子一起使用電子終端的夥伴，而且需要向孩子學習如何使用各種電子終端。這些兒童青少年對最流行的電子設備和程序，好像有無師自通的能力。

三、心理與心靈

居家隔離、盡量避免實體接觸、公共場合的社交距離，都會強化原本已經在後現代社會裡非常突出的個人中心主義。但是，人是需要社交的，人是無法孤單的，那麼人的心理和行為就會出現一些變化。既可能讓有的人越來越享受自己的獨處，也可能讓另一些人抓狂。已經有報導說，疫情導致了焦慮症、抑鬱症以及自殺案件的增加。

家庭內部狀態會改變。例如，（1）因為社會工作方式的改變，夫妻在家中的地位與關係會產生變化；（2）過去多年以來，夫妻都工作的家庭往往無法天天一起共進晚餐。如今，雙



方都在家上班，彼此的關係可能更密切，又或許衝突更多。很多國家在居家隔離結束後，都出現離婚率暴漲的現象。(3) 親子關係、兩代人的關係，會因為更多活動在彼此的眼皮下，可能發展得更親密，或者更火爆。

信息比以往對人的影響更大。(1) 我們可以看到，媒體的力量已經可以操作立法、行政、和司法了。那麼如何對待媒體，特別是自媒體的信息，是今後每個人必須面對的心理挑戰。能不能不拒絕媒體信息，又不患上媒體依賴綜合症（一會兒不看手機就坐立不安）。(2) 八卦的問題：過去在公共場合有很多八卦。後現代心理學家認為，大多數八卦的產生是爲了滿足個人表達的目的，而看八卦的人是爲瞭解世界。八卦其實不是僅僅靠話語，也靠語調、眼神、姿勢等等，例如，某兩個人在電梯裡小聲爭論，但當電梯門打開時，兩人都不再吭聲了，同電梯的人就會把這些作爲八卦傳出去。八卦在某種程度是將公司員工凝聚在一起，幫助他們瞭解哪些行爲是可以接受的，哪些是不可接受的一種非正式方式，而且可以警告人們遠離某個表裏不一的同事。八卦吸引人的地方是它的共享性質。八卦不是你給別人講故事，

而是你們一起談論某個故事。過去你的伴侶不太瞭解你在工作中的角色，因為他（她）無法在現場體驗八卦。疫情後，社交媒體部分填補了八卦的空白，夫妻有可能一起分享八卦。

(3) 因為媒體信息的片斷化，人的眼光和思慮可能會變得短淺、急功近利、變換快而沒有穩定感，也就沒有安全感。(4) 以上情況容易導致人越來越只和自己觀點一致的人在一個空間群裡，結果每一個群裡的人就都變得越來越極端化，越來越無法接納其他群組的聲音。

根據人類歷史傳染病大流行的研究，學者們發現：一方面，科學日新月異；另一方面，新的疾病也層出不窮，就如中國古人言“道高一尺、魔高一丈”，疾病好像不斷地挑戰所謂“人定勝天”的說法。這次疫情同樣會再次帶來人類心靈深層對世界、對人生、對價值的重新考量。其實這次疫情應該讓我們反省人類所有的方方面面，而不僅僅是直接和抗疫有關的事情。例如，我們的生活，特別是在北美這樣比較富裕的地方，是否已經過度消費，是否應該回歸簡樸。再例如，我們人類的足跡是否太放肆地侵入其它物種的領地，就是上帝創造是留給動物、植物、礦物應有的生態環境，結果導致大自然的反撲。又例如，突發的疫情讓我們覺得人類的確很有限，我們每個人的生命好像並不是自己能把握得了的，所以讓人類再思考生命的短暫、有限以及很多的無奈。由此，疫情顯然會讓人們更加探索科學的同時，也更加追求宗教。這種悖論現象發生在每一次人類的大災難中和災難後，這次也一樣。當然，這次的疫情已經讓各種宗教的活動形式發生了改變。我估計，隨著 COVID-19 成爲一種新常态，就好像艾滋病已經讓人們習以爲常一樣，各種宗教活動的形式會繼續改變，活動的數量不會減少，反倒吸引更多人，只是未必是以傳統的幾大宗教的形式來顯現。然而，如果不能解決人生命最終歸宿的問題，宗教和科學一樣，就沒有起到終極的作用。





免疫力和太極

林峰(Frank)

新冠肺炎已經肆虐了半年多，反覆掃蕩全世界，目前已有七十多萬人因此死亡。這個病毒大有永遠與人類共存的態勢。

全世界正在日以繼夜地研發治療藥物和疫苗，短期內不太可能成功。即使成功了，一旦有變異就可能前功盡棄。因此，無論是西醫還是中醫，都提出一個要求，提高自身免疫力。免疫力是最好的醫生。

什麼是免疫力？簡單說就是人體對某種疾病抵抗的能力。所以疫苗也是提高免疫力的一種方法。但假如病毒變異，那麼現有的疫苗就不會那麼有效。流感疫苗每年都不同，就是這個原因。所以真正的免疫力是人體本身排除異己的能力，無論這個細菌或病毒是否遇到過。

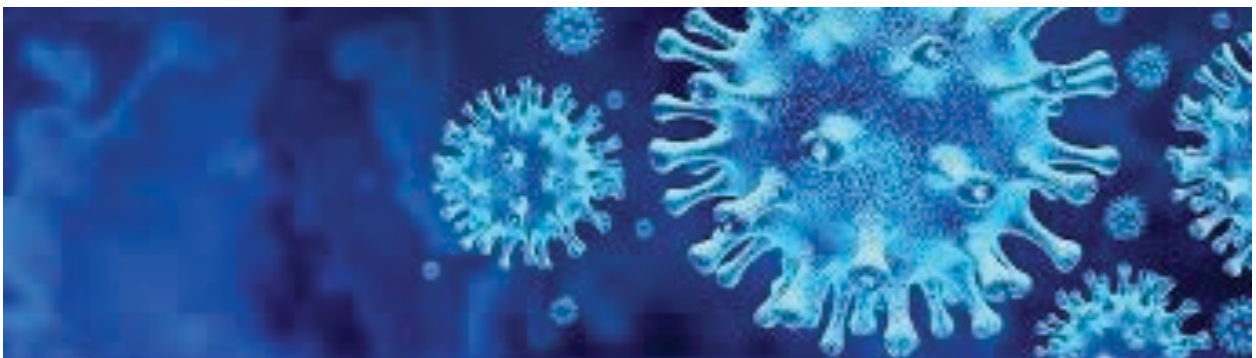
那麼怎麼才能提高自身免疫力呢？西醫一般說是要注意飲食和休息，外加一點鍛煉和樂觀的心態。一般人對此沒有異議。而中醫除此之外，還強調內氣和陰陽平衡，並且著重於鍛煉內臟。其中最常為人接受的是太極拳。

已經有很多實驗證明了太極拳的功效。太極拳是內家拳，意即從內臟練起，所以外部肌肉所表達的運動強度並不高。因為直接受到鍛煉的是內臟，對於免疫功能的提高有極大的幫助。

內家拳通過緩慢的呼吸，鍛煉內部器官，使得神經系統更加放鬆，免疫系統在這樣的情況下會變得強壯。這跟肌肉受到鍛煉會強壯的道理一樣。

由於中醫的複雜性，很難如西醫那樣用具體的測驗指標等去直接評估，但仍然有西醫以對照組的方法來驗證太極拳的免疫效果。加大洛杉磯分校的麥克歐文教授將 112 人隨機分成兩組。一組每週打三次太極，另一組上一些健康課程，比如飲食習慣，如何放鬆等課程。對兩組定期進行驗血等各項檢測。六個月以後，發現與免疫力有關的指標方面，太極組提高了一倍以上。然後，教授再用水痘疫苗作為入侵病毒，對兩組進行注射，以測試和觀察其效果。結果太極組的免疫效果比對照組好 40%以上。

知道了上述的實驗，應該對太極拳能夠提高免疫力有所認識和承認。假如還不相信，那麼筆者有親身的證明。因為疫情的居家令，有兩個月基本上不出門。在家練太極的機會多了，加以其他方面的調理，筆者兩鬢的白髮開始變黑。而且比現有的黑髮更黑。我相信很多練太極的人，冥冥之中已經逃過了新冠肺炎這一劫。



旅行與讀書

推薦者：趙嘉鎰

作者：詹宏志

出版：新經典圖文傳播有限公司

初版：2015年10月26日

詹宏志出生於1956年，南投人，台大經濟系畢業。是作家、媒體人、電影人、網路公司董事長。

「旅行和閱讀都是人生的延伸」

詹宏志一句話道出了旅行與讀書的相輔相成，奇妙地展開了我們的人生行旅。全書講述著他最主要的人生志趣：旅行和讀書；人誕生的時空是固定的，但是藉著閱讀，我們可以穿越時空，去瞭解不同作者不同時代的思想與環境，而經由旅行可以讓我們短暫的融入另一種文化，接觸不同的世界，體驗不同的生活，拓展我們的眼界。

書中自有旅行處

他的旅行大部分是來自各種因緣際會的閱讀經驗，常常是因為書中所述的某件事，觸動了前往某處的動機。他旅行的模式廣泛：有驚險的瑞士登山健行，有阿拉斯加國家公園的生態旅行；在冰海划獨木舟，在非洲叢林中體驗生命循環的薩伐旅探險；因無法變更行程而去了遭恐怖攻擊後的峇里島；在印度遇到吟頌著魯拜詩集的高明商人，被印度旅行社矇，他據理力爭，卻被認為是微服私訪的美食評論家，而有一番意外的廚房體驗。

書中自有美味來

心動不如行動，尋尋覓覓京都、東京的夢幻美食，在伊斯坦堡小巷中比較烤羊頭和水煮羊頭的滋味……，詹宏志在世界各地行走之時，總有幾本書防身，例如旅遊指南或美食評鑑，循著書中的線索，在陌生的城市裏尋找酒店或美食，也不感到惴惴不安了，因此本書的英文書名是「Have BOOK - Will TRAVEL」。

書和旅行是好友

我也是一個喜歡帶著書旅行的人，行前閱讀，旅行之際按圖索驥，旅行完成之後，書和旅行地成了我的老朋友，想念他們時再看看書，旅行的回憶又出現了。詹宏志這本書不是一本旅遊指南，更像是一本散文體的遊記，說的是他「與書相遇」的旅行來歷，敘述窺探別樣人生的各色經歷；看似雜聞瑣記，卻意涵著知識與趣味，讀來興味盎然，是一次豐富且美妙的旅行閱讀經驗。





星空

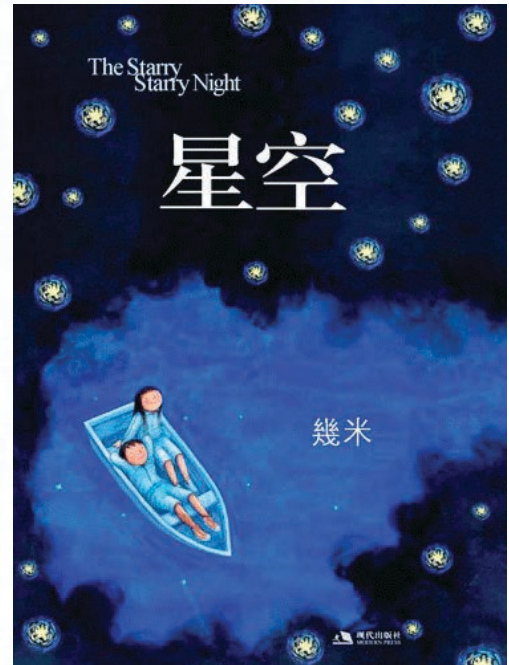
推薦者：陳蕙玲

作者：幾米

出版社：大塊文化

出版日期：2009 年

電影書：2011 年 11 月；導演：林書宇



《星空》，是風靡華人世界的暢銷繪本畫家幾米 2009 年作品。描述了一個關於長大的故事：小女孩六歲開始和爺爺奶奶一起住在遙遠的山上，那裏夜晚的星星好大好亮。回到自己的家後，父母常常吵架吵得好兇，女孩特別想念山上的爺爺奶奶。聖誕夜，一聲刺耳的電話鈴聲，告訴她爺爺去逝了，女孩沒有去參加喪禮，她怕爺爺看到自己流淚會難過，她想要獨自一人，用自己的方式和爺爺說再見。男孩是剛搬來對面的轉學生，常常獨來獨往，但是，女孩常常遇見他。不愛說話的少女，認識了不愛說話的少年，他們都不是最快樂的孩子。有一天，他們逃離城市，翻山越嶺，來到少女的爺爺曾經住過的山中小屋。在山裡的夜晚，他們看到了最美麗的星空。後來，少女病了，而少年不知去向……。

年少時的夢你還記得多少？與朋友一起度過的美好時光及冒險，你還記得嗎？

幾米繪本充滿瑰麗的色彩，及動人的故事，每每叫我愛不釋手。閒暇之餘再度重看，仍然為之著迷，以下節錄這本書的精句與您分享，希望可以帶給您一份清涼和歡喜。

“抬頭望著星空，世界變得好好大，
那時候，未來遙遠而沒有形狀，
夢想還不知道該叫什麼名字，
我常常一個人，走很長的路，在起風的時候覺得自己像一片落葉，
仰望星空，我想知道，有人正從世界的某個角落朝我走來嗎？
像光那樣，從一顆星到遠方的一顆星。
後來，你出現了，又離開了。
我們等候著青春，又錯過了彼此。
孤單時，一定要守護自己的思念，因為有陰影的地方，必定有光。”
“雖然一切都會過去，但是在你放手之前，想要抓多緊就抓多緊。”
“後來我再也沒有見到他，但我永遠會記得那年夏天，最燦爛、最寂寞的星空。”

《同桌的你》

——揚聲合唱團雲合唱一號作品

羅尼尼

新冠疫情迫使人們改變了固有的生活方式，人與人之間難以近距離接觸，群體活動都由網絡代替。在實體排練合唱活動暫停之後，愛唱歌的揚聲合唱團團員們不甘寂寞，轉而追逐雲形式，開始嘗試“雲合唱”；作為合唱團藝術總監又有影視編輯專業背景的我，責無旁貸，與合唱團全體成員一起，在雲世界中探索，尋求以新的合唱技術來展現藝術魅力。經過幾個月的努力，我們不僅做到了雲合唱，還創造了揚聲歷史上的兩個來之不易的“首次”，這是兩個意義非凡的“首次”。

第一個“首次”，是合唱作品的首唱。此合唱作品是由汪大衛老師根據高曉松先生的校園歌曲《同桌的你》，專門為揚聲合唱團編曲而成，並指定由揚聲團員首唱。由此，全團女高音、女中音、男高音和男中音四個聲部交相呼應、相互支撐，盡力構建出極為優美和諧的和聲旋律，從而使這首耳熟能詳的校園老歌煥發青春，表現出更加豐滿的層次和內涵，使動人的歌聲深入人心，震撼心靈。因此從這個意義上說，算是合唱版本的非常成功的首唱吧。

第二個首次是雲合唱的首秀。《同桌的你》雲合唱是為了響應和參加大洛杉磯地區九月底《星光聯盟合唱節》的發起活動而精心打造的。首次錄制，沒有經驗，也沒有借鑒，從選曲到前期核心團隊大量的策劃籌備，團員的參與和錄音，直至最後的完整作品呈現，一切都是摸著石頭過河；加之時間緊迫，期間不斷地調整修改提交錄音規則，層層嚴格把關，力求使揚聲的首次雲合唱取得圓滿成功！

回想《同桌的你》雲合唱的整個制作過程，大致可以分為三個階段：團員錄音“干聲”收集階段、音頻文件製作階段以及視頻文件製作階段。每個階段一環扣一環，每個細節都直接關係到作品的成敗。期間花費的時間、精力不言而喻。

團員的“干聲”收集歷時 33 天，這是一個速度和質量的賽跑！微信短信的通知清晰明了地記錄下了這些重要時刻：

7 月 28 日 發譜子，

8 月 2 日和 9 日，Zoom Class 汪老師教唱，

8 月 11 日 發帶著節拍的各聲部小樣，

8 月 14 日 發伴奏錄音，



8月16-17日發范唱錄音，

8月31日干聲收齊。

歷時33天！！

隔空排練，旋律、節奏、咬字、學習自錄，反復提交錄音作業，對於業餘歌者，把自己並不完美的干聲放到群裡“亮相”，這是需要勇氣的，需要接受各種“難堪的照鏡子”，需要接受各種“挑剔的把關”。要知道，“干聲”是指歌者聽著范唱錄音而錄製的清唱，干聲的錄音文件裡沒有伴奏，演唱過程中所有的瑕疵會清晰地暴露無遺。這對大家無疑是一個挑戰，各位團員邊做邊學，邊學邊練。雲合唱，步調一致是關鍵。有的團員練到口乾舌燥嗓子冒煙，近百次反復錄音，力爭提交自己滿意的干聲，虛心接受藝術總監和聲部長的點評，一次又一次地修正，一次又一次地提交，這股認真勁兒真是讓人感動！每次打回他們的錄音要求重錄，我們都實在不落忍！很多團員表示，從來沒有這樣認真地反復多次地練過一首歌，真是開天辟地頭一回。嘿！這不，又加了個“首次”，第三個首次——首次如此認真地練歌。其實細數下來，一定還有很多的首次。

9月1日開始，正式啟動後期製作。

音頻部分，雖是外請了製作人，但為了防止意外，我自己親自動手做了個備份。這個過程的工作量相當繁重。業餘歌者加上排練時間和條件有限，光是對軌三十五份錄音，在節奏上找齊就很困難，一個人一個人甚至一個字一個字的找齊，還有一些音準問題。節奏和音準這兩個問題嚴格地講對一個合唱團是不應該有的問題，也是任何一個專業製作人不能接受的問題。再者，對於大多數沒有受過訓練、毫無基本功可言的人來說音色問題，也是一個後期製作難啃的骨頭。合唱講究一個“合”字，不僅要調節每位團員的音量大小，還要抑制或提升





高頻和低頻，以求聲音的和諧統一，力求突出一個“合”字。有人可能會說，電腦不是都能解決嗎？要知道，雖說編輯軟件裡有各種各樣的特效，但添加一個特效就多一次壓縮，多一次壓縮就多一次對聲音的衰減。也就是說，疊加的特效越多，人工痕跡就越大，出來的聲音質量就越差、越怪，失真失準。這些問題是非專業設備望塵莫及的，所以我的做法是，把特效用在最關鍵處，很多地方能手動就不自動。因此，超大工作量就這樣產生了。音頻製作過程也讓我再一次深切體會到“前期問題少後期痕跡小。能前期解決掉的問題決不拿到後期解決”這句話的含意。

視頻部分，本想以動態影像呈現，後因一些其它原因，沒能實現，臨時改為使用圖片，靜態呈現。如此一來，給後期制作增加了更大的工作量，而這些工作量是外行人想不到也體會不到的。在有限的往日照片中盡最大可能，一張一張篩選出能體現出參與者最佳精神風貌的照片，經過一一裁剪、調光調色、製作成大頭像（團長及核心團隊成員也先後做了大量工作，收集照片、核對姓名等等）。再根據曲風做整體創意設計，選背景圖、排列組合，調順序、調位置、調大小，來回嘗試，不斷自我否定，只為得到一個不給自己留遺憾的小作品。個人感覺，歪打正著。這首歌用圖片靜態呈現要比現在網上流行的各自坐在家裡沖著鏡頭排排坐，張嘴假唱的所謂動態方式合適很多，層次高很多，且不落俗套。

感謝合唱團全體成員的支持與配合，讓我有機會第一次嘗試並完成了雲合唱的製作全過程！雖不完美，但盡力了，沒有遺憾！

有興趣的朋友可以按此鏈接，收聽並觀看。謝謝！

<https://youtu.be/NNm1QksJFkQ>



CCCA Earth Day Youth Program

Sarina Lin

The CCCA Earth Day Youth Project believes developing environmentally sustainable practices on a local level is a vital step towards decreasing the world's carbon footprint. With the rise in temperature over the last few years, it is now more important than ever to decrease our environmental impact. Although the current situation limits our ability to connect with others, we still believe in promoting eco-friendly goals.

Currently, we are working with the Conejo Valley Botanic Garden to assist in creek cleanup efforts and increasing biodiversity in the area. We have continued, within social distancing guidelines, to meet up and further our positive impact. Our team of volunteers have worked together to ensure that a greater audience may understand the effects of being eco-friendly and environmental community service. The volunteers have gone to the Botanic Garden to pick up trash, plant trees, and record increases in oxygen levels within the creek. We believe that we should assist local areas in going green efforts to provide a space for the community and so that others may see its impact and create their own spaces for the local biodiversity.

This project is not only a way to highlight global issues, but also to promote and protect local areas from the escalating issues in nature. Although we don't expect much in the face-to-face interaction front with the community, we still hold ourselves accountable to living more sustainably and educating our friends and family. We believe in creating positive change through a fun and supportive manner.



編者的話：

在1665年的倫敦大瘟疫中，艾薩克·牛頓在家中隔離以避免感染。他沒有浪費時間，取而代之的是將時間投入了學術上，並在數學領域有所建樹。他在疫情期間寫的論文後來成為了現代微積分的基石。

將視線投向當下，在短短幾個月內，新冠病毒成為了一個無人不知無人不曉的重大災難。無論任何人對此次事件有任何看法，不可否認的是新冠病毒給人類的生活帶來了無數的障礙。人們不能像往常一樣工作，社交，娛樂。作為此次《千橡》青少年工作室的編輯，我以“新冠病毒所帶來的不便利性”作為主題，與幾位同齡人展開了討論，並徵集了他們在這次事件裡的經歷，難題，與感受。

林正陽 - 青少年工作室編輯

Light in Darkness

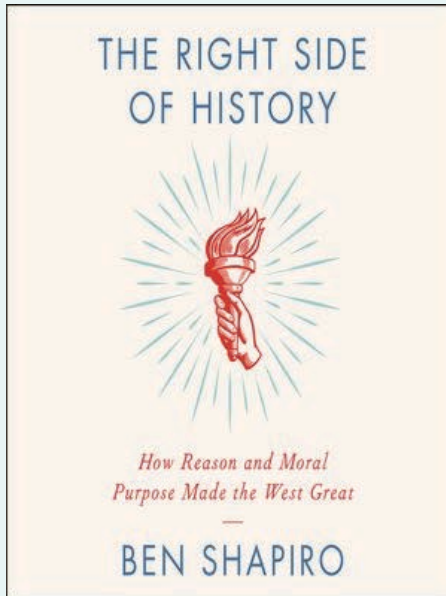
Thomas Heffernan

Oaks Christian School - 11th grade

During the Coronavirus pandemic, it's been very hard for me and others. We faced a multitude of obstacles as lockdown continued. Most notably, I haven't seen my friends much or exercised as frequently as I would prefer. However, I believe there is still a glimpse of hope during dark times.

I believe that I made the best of my time during the lockdown. For example, I spent more time with my family. I was usually busy and barely got the chance to interact with them. With the pandemic, I went fishing and shooting with my dad on a road trip, ate dinner together with my family every day, and watched movies with them every Friday night. I became more connected with my family; I communicated a lot with my parents and my sister, which filled me with joy. Furthermore, even though I wasn't able to meet my friends in person that much, I was still able to hang out with them virtually thanks to technology. I would Facetime them, and we would talk about our summers, politics, and videogames. Even though it wasn't the same as meeting them in person on a day-to-day basis, I still had fun and kept my hopes up of things returning to normal.

I also grew as a person during the lockdown. Because there were no homework and no sports during the summer, I was able to find new things that are challenging for me. Using my free time, I was able to get internships for Assemblymember Vince Fong and former U.S. Representative David Valadao, to research a multitude of topics that I found interesting, and to relax. I also read books by Tom Sowell, Milton Friedman, and Ben Shapiro in my leftover time.



Moreover, I took online classes about the Constitutional Convention and the founding of our nation. Although the virus has been an overall bad thing for our society and our country, I do believe that it has led to some benefits for myself and others.

Wherever there are bad things happening, there will always be good. Instead of focusing on the tragedy at hand, humans should find the light in their life, whether it is friends, families, or loved ones. There is always a silver lining.

Germs and Free Time

江聖燁 Sheng-ye Kong

Oaks Christian School - 11th grade

There have been numerous challenges that I think everyone has faced in different ways. During the spring, classes and AP tests were moved online. Although online classes were slightly easier, for me, not physically being in a classroom was detrimental to my performance. I had to adapt; I started studying more and learning ways to utilize my computer to help me study. But, because I was spending so much time on my computer, I would have a headache by the end of the day. This really helped emphasize the importance of drinking on a regular basis. With a glass of water handy, I was ready to study and perform at my best.

During the summer, I became increasingly bored while stuck at home, so I created projects for myself to work on. As a perfectionist, one of the first things I chose was gaming. A new game called Valorant that was released on June the 2nd had become the new thing. Valorant is a first person shooter with 10 players split into two teams competing for area and kills. For the first several hours I played, I was just trying to figure out how the game worked and what I needed to improve on. Mechanical skill, better known as muscle memory, is key in becoming a good gamer. I did some research and settled upon a program called AimLabs in order to improve my aim. I set myself a goal of ten minutes of practice each day after which I would hop onto Valorant.



Immediately, I noticed a difference in the way I played, maneuvered myself, and aimed.

Another project I started working on was doing investing simulations. My friend recommended Investopedia, a free virtual trading platform that I became invested in. I spent hours researching small to mid-size companies, hoping to make some virtual money. These projects kept me in a constant state of work, and they made me feel not quite so bored during this seemingly long summer.



At the same time, I also tried to keep up my social life. One of the best ways I found to best stay in contact with my teachers and friends was through emails, texts, and calls. I would email my teachers and drop by during their “office hours” to ask questions and chat. Manually calling my friends was, in my opinion, the best way to contact them. It was nice to hear someone talking to me rather than texting through a cold, flickering screen. A couple helpful apps to do this were WeChat, Instagram, and Discord.

Overall, life amidst COVID-19 is stressful. People lose their jobs, stress from school is mounting, and my butt is hurting from all the hours I sit in front of my computer on a daily basis. But, rather than always looking at the horrible parts of this pandemic, I think it can teach us many valuable lessons. First, it can teach the power of the internet. Using applications such as Zoom or Skype, you can talk to anyone around the world: your relatives, your classmates, and even strangers. I was able to teach my grandmother how to use Zoom, and my family was able to hold weekly Zoom meetings with my relatives. Also, with the large amounts of time spent at home, I have had time to think, focus, and grow. During the summer, I felt like a lazy bum, so I learned how to set myself a daily schedule, adding routine into my life. Overall, Coronavirus has allowed me to spend more time at home with my family and connecting with new people than ever before.

Struggling Like a Sprout, Thriving on a Rock

匿名 Anonymous

COVID-19, as dreadful as it sounds like, has been bombarding our lives since the very start of 2020: So great a vicissitude in our lives cannot at once be received as real. Everything seems fluctuant and unpredictable, which again bears out the forgotten fact that turbulence, by itself, serves as an incontestable nature of history. There’s no way for us to conclude the past or to predict with certainty what the future will be like; in fact, the only struggle we can make during this time is thriving in adversities--that’s what I learned during COVID-19, and I would like to share it with you.

When COVID-19 first broke out in California, I was asked to fly back to China. Things started smoothly for me; however, once the novelty wore off in the first few days, loneliness extracted me out from my seemingly peaceful life completely and left me with utter desolation:



Almost all my peers in China were preparing for their college entrance exam; None of my classmates in America could manage to communicate with me due to the limitation of recorded classes; My close friends which consist of mostly university students and adults, who are either busy with their work or studies (The need of social activities were less intense before COVID-19)--Everything in my life was so familiar to me yet felt estranged. Nonetheless, I have developed my own strategy years ago when it comes to lacking emotional supports: Cram your schedule with enormous loads of work so that you will have no time or energy to grumble or sorrow. In the past few months, I immersed myself in piles of books, taught myself subjects that I have always been wanting to have a glance at, soaked in laboratory for days for a biology project, interned in a clothing company, exercised regularly, picked up dancing again, and learned a new instrument. The heavy burden and the compact schedule notwithstanding, I felt much motivated and released. Furthermore, looking back to the struggles that I had made, I am grateful that the COVID-19 presented me a break or buffer from the previous lifestyles, granted me a time to settle down, and bestowed me an opportunity to start organizing my worldview.

In the golden August was the time when school starts. The schoolwork, though, engulfed my time with its insatiable desire: It's hard to manage my coursework and woven it into my schedule nicely. In order to maintain my grades in the "safe zone", I had to stick myself onto the chair, fix my eyes on the tiny texts appeared on my tiny screen, examine them as carefully as I could, and lock myself in my cabined little room for the whole day. What dried up was not only my eyes but also my energy. As far as I know, same feelings rise among most students who are in our online program. Since the situation was already tricky enough for our school, what I could do under this circumstance/controversy is to try everything I can to adopt this difficulty and persist. In contrast, some of my classmates chose to book tickets or transfer to other schools in order to weasel out of the severe learning conditions. I have no idea how they processed their decisions precisely; however, what I do know is that I would never have A for all my classes if I flinched at the starting line.



Whenever we are facing a challenge or are stuck in cleft sticks, shall we not linger in the slough of despond: that doesn't contribute to pain alleviations. It's obvious yet hard to be put under practices. Try to keep this in mind: The way efforts are paid off acts like a continuous function. You can either rise or fall (or remain constant) as time passes by: Gaps and jumps are not allowed. Complaining, anxiety, and worries are not necessarily bad unless no work is done to improve the existing situation. What's more, in controversies or hard times like COVID-19, the best way to navigate us deserves attentions as well. We should carefully investigate the surroundings around the swamp in which we sink, look for, and study every branch which we

can hold onto, and struggle to reach that. A person in prison can still be the chief of crimes if he analyzes how the prison works, seeks for a position that fits him most, and devotes his heart in it. Jeremy Ray Meeks did that, so can we under the severe conditions of COVID-19. And remember, the pointer of the compass always waggles before guiding the right direction. So do our lives. This time might be hard, but at least we can speak with confidence that we are heading the right direction eventually.

Experience, Temptation, and Solution

林正陽 Tommy Lin
Oaks Christian School - 11th grade

Coronavirus caught us all off guard. Within a few months, stores were shut down; everyone was required to stay in their homes; everything seemed to be getting out of hand. No one was prepared for such an incident to happen. There was chaos happening all over the country. People seemed to regress to their animal stages, where they only followed their basic instincts. I would like to tell my experience during this challenging time, what I did, and how I stayed sane for the past few months through self-control. So here's my story:

As a student of Oaks Christian, I was asked to stay inside and have online classes starting March. For the first couple of weeks, my friends and I enjoyed the online school. We enjoyed the reduced workload and waking up five minutes before class. However, as things progressed, the coronavirus situation got worse, everyone began to get a little on edge, and the pressure kept increasing. The course load also increased as AP tests approached. I was looking forward to a lovely, relaxing summer and knowing that I did well for the semester. So I held through, gave my best to the school year, and was rewarded. Summer finally came. I made plans for myself: read, play the saxophone, learn new things, and be productive. I promised myself so many things, but unfortunately, I procrastinated and indulged in movies, TV shows, and all the great things I missed during school. I was subsisting like an owl, going to bed in the morning, and waking up late at night. For half a month, I was muddled. I was always tired, always hooked up to an electronic screen. Until one day, I woke up with pain throughout my body. I was miserable. I realized that I had to change.

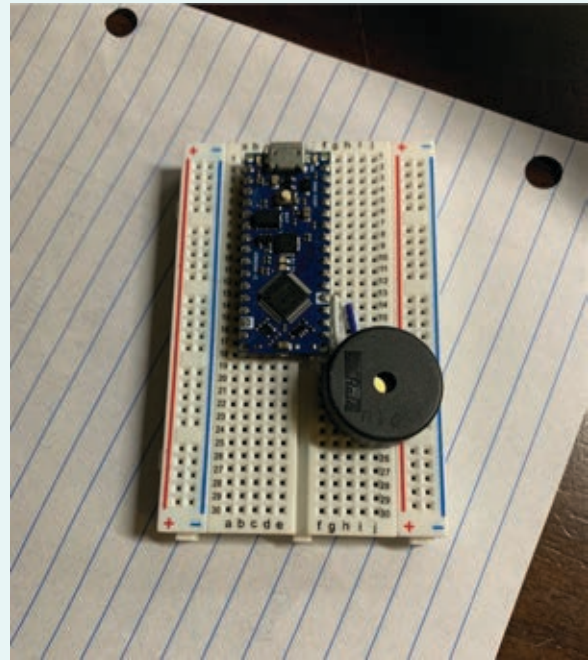


Promising that to myself, I was productive for the following months. I would wake up early in the day, either go for a jog or read quietly for an hour straight while listening to jazz music. I learned the benefit of getting a fresh start in the morning. I loved reading. It brought me more knowledge and improved my reasoning skills. Furthermore, to strengthen myself mentally, I studied machine learning using youtube videos and calculus using free online courses. I was let down by every error in my code, but rejoiced with every successful run and completed model. The sensation that I received from coding was immense and endless.



The calculus class was also rewarding as I started to come back to school and take the AP Calculus BC course, concepts seemed more manageable for me to grasp, and calculations easier to solve.

I achieved a lot and was exceptionally fulfilled during the summer. And I believe the credit goes to self-control. See, self-control got me out of a miserable state. Self-control is the reason I became healthier and more knowledgeable. In my opinion, self-control is one of the most important virtues to possess. Some might question, “this is easier said than done.” I understand the dilemma people face. There is so much temptation, especially during COVID lockdown, where no one has anywhere to go. They are all distracted by phones while the internet is filled with exciting things. I understand that people would rather watch internet cat videos than actively working, so allow me to demonstrate my



strategy. I faced the problem of not focusing and watching entertaining Youtube videos for hours. Because I am a nerd interested in technology, I created a solution specifically to my problem. I made an Arduino circuit by hooking up a microcontroller to an alarm. With some fancy code I wrote, the circuit was able to play a soothing melody after sixty minutes, give me a ten-minute break, and repeat the process. Setting a time of how long I work and rewarding myself after every section, I had something to yearn. I was able to focus for the hour because I know when I am supposed to finish studying and relax. This is the solution to my procrastination problem. I understand that this does not apply to everyone. However, I believe, it will be easier for people to achieve their goals when there's a time limit. People will be focused and quicker to learn new information. And that's the story of my life during coronavirus.

In short, coronavirus is a significant tragedy that affects global health, politics, and economy. I had no idea the pandemic would last this long, take thousands of lives, and completely change the way humans behave and live. People need to find a way to stay lucid, whether it's finding a solution to their problems, or discovering a new interest, or spending more time with loved ones. I believe that humans will always band together when facing an obstacle, and humans will always support one another, and humans will always find a way.

Storm in the Brain

江聖翥 Sheng-zhu Kong
Oaks Christian - 11th grade

One of the challenges of quarantine was the lack of social life. Don't get me wrong, my social life was already barren, but quarantine really just Thanos-snapped it out of existence. The small group of friends that I had seen face-to-face every day was suddenly reduced to two friends. Then, it was one friend once summer started. When school started back up again, however, it was like the wasteland that was my social life had received a week-long rainstorm. At the time of writing this, school has only been in session for about three weeks, and I've reconnected with several friends.

Learning online and learning in person were two very different experiences. I didn't (and still don't) seem to learn as well online as in person. Learning in person is much more engaging than learning in person, and asking questions feels more open. Unmuting in class to ask a question is a power move, no doubt about it. Group work is much less interactive than before. Instead of shifting around the classroom to work with your group, you just stare at this small moving image of your partners and awkwardly talk about what to do. In person there are

Another challenge was the sudden lack of activities. Any extracurriculars I had previously attended were put on hold. Before COVID hit, I tutored a young boy by the name of Liam every Wednesday. Working with him was an absolute joy despite his short attention span. I looked forward to seeing him every week since tutoring him was a fun way to distract me from school and stress. I also had sports practice about three days a week. To me, sports practice was my time to get out and about. I could get some exercise to balance out my sedentary lifestyle a little. Once COVID came to pass, I no longer saw Liam every week, and I was unable to practice sports. I was at my desk almost 24/7. Sitting at my desk all day just reminded me of how much work I had on a constant basis. It served as a reminder that no matter where I went in the house, my homing beacon would always bring me back to the one place that I both hated and loved. My stress was always present in my mind.

School became a chore. It had always been a chore before, but it had been lightened by the fact that it was also my social grounds of sorts. Even my antisocial, introverted self needed social interaction. Without these social interactions, I started to fall apart a little. Despite the lightened workload in some of my classes, I was still preparing for two AP tests, one of which I desperately needed to do well on. I struggled in the other AP class, adding onto the stress of being a good student in the eyes of my Asian parents.

As summer rolled around, I started experiencing an extreme lack of motivation. I didn't want to do anything. All I wanted to do was sit in my chair and do nothing but stare at the ceiling. I became listless. I could haul myself for a short time to get my summer work done, but it never lasted, and I never entered a period of focused work.



About two months before COVID (January of 2020), I bought two indoor plants out of sheer curiosity. You see, my mom had a history with indoor plants; this history being that they did not seem to live very long in my mom's care. She seemed to have a green thumb of sorts but still failed to keep a couple of house plants alive, so how hard could it be to keep a couple plants alive? Apparently, not that hard. That day, I came home with a green and purple orchid and a little something known as a money tree. I had grown up seeing many orchids pass through the house, and that turned into a bias towards orchids, which turned into the fact that orchids were my favorite flowers. On the other hand, money trees were not something I had any childhood bias towards. Yes, my mom had been taking care of a money tree for the past several years (as any good Asian household should), but the only fact that stood out to me about it was the miracle that it had survived so long under my mom's sole care. So, when I laid eyes on that small little tree-looking plant in the indoor plant section of my local Home Depot, my first thought was "Look, it's a cute little pineapple plant!" See, the store had placed the plant in a metallic gold pot with a slight ridged texture somewhat like a pineapple. The little green bush-like plant sticking out of the pot completed the pineapple look. And thus, I felt a little something in my weird, antisocial heart. I read the care instructions on the plant out loud. "Can live in fluorescent light only, huh?" My dad laughed and teased, "Wow, I thought you were talking about yourself." And that's when I knew I had to take it home with me. I picked up some indoor plant fertilizer and left with my dad for checkout. On the way home I cradled the two plants in my arms, afraid that any turns would cause the pots to flip over and spill dirt everywhere in my dad's car, which was something that absolutely could not happen under any circumstances unless I wanted to be liquified into a pile of human flesh.

These plants became my new stress-reliever in quarantine. I looked forward to watering these two random plants I had bought on a whim every week. I would get so excited for every plant-watering day. Then, at the beginning of the summer, one of my family members received a metal container of two orchids and two ivy plants in the mail as a birthday gift.



And so, my collection inexplicably grew. Then, the money tree that my mom had cared for suddenly fell to my care. My collection inexplicably grew once more. Then, a peace lily was added to the mix. My collection, which was starting to look more like a menagerie, grew again.

The peace lily was a seemingly different breed of plant. While everything else in my menagerie required watering either once or twice a week, the peace lily required watering every other day. At first, my goldfish-like memory struggled to remember to water this single plant every other day. Once I got into the hang of it, watering my menagerie resumed its normal smoothness. Don't get me wrong, taking care of these plants on a week-to-week basis was simple enough. Making sure they stayed alive no matter what was a whole different beast. The metal container I mentioned earlier was a behemoth. From a normal perspective, it was quite pretty. Two orchids and two ivy plants placed together in a very nice-looking metal container with moss covering everything. They arrived in the mail looking perfectly fine, but for some reason, the orchid buds and flowers seemed to wilt no matter what I did. I didn't understand! My original orchid kept its blooms for months with the watering schedule I had it on, so what was going wrong here? It turned out there were several problems. First, I was watering literally nothing. The orchids and ivy plants were all in separate containers, and the metal container was mainly empty with styrofoam wedged in between the smaller containers. I had been watering the styrofoam for about two weeks, not plants. Second, the plants were potted horribly. All the plants were haphazardly wrapped in moss, meaning any excess water was kept right next to the roots. The plastic containers containing the individual plants had no proper drainage, exacerbating the problem. Third, someone was overwatering the plants by a ridiculous amount. When I removed the plants, the moss that wrapped the plants was soggy and dripping. Combine all these problems, and the plants' roots were literally rotting away. I took emergency action and transferred all of the plants to proper containers (with proper drainage). This isn't my only story about scrambling to keep my plants alive, but this essay is about quarantine.

In short, my plants really helped me during quarantine. Making sure they survived until now was no easy feat, but the work was worth it. They're still thriving today, and that brings me joy. If I had told my past self "Your mental well-being is going to partly depend on a bunch of plants in the future," I would've laughed in my own face. Even now, saying that sentence out loud seems absurd. Never in a million years would I have expected that taking care of eight plants would bring me so much joy.





青春

魏冕 Andy Wei

11th grader Mississauga Secondly School

年少莫驕嬌，
歲輕別招搖。
身迷厭世亂，
心朗樂逍遙。
高歌消恐怨，
聖誦搭靜橋。
忠言雖逆耳，
神美得順調。

青春

年少莫驕嬌，
歲輕別招搖。
身迷厭事亂，
心朗樂逍遙。
高歌消恐怨，
聖誦搭靜橋。
忠言雖逆耳，
神美得順調。





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 <secretary@ccca-tocs.org>

CCCA Scholarship Program

Academic Merit Award

CCCA Scholarship Program provides two types of scholarship annually to the qualified local high school seniors. The application period starts from the beginning of January to the end of March, go to CCCA website www.ccca-tocs.org for updated qualification requirement, guidelines, and application forms. All scholarship winners will be awarded at his/her High School Senior Award Night.

Academic Merit Scholarship

To recognize the academic achievement both in English School and in Chinese School, CCCA offers Academic Merit Scholarship of up to \$500 to each selected winners of local high school college-bound seniors, who gains Grade Point Average (unweighted GPA) of 3.50 or above in high school, had attended Thousand Oaks Chinese School for at least five years, completed at least 8th grade in Thousand Oaks Chinese School, and is admitted to a two or four years college or university.

Community Service Scholarship (Thousand Oaks High School Seniors only)

As a part of its goals and objectives, CCCA offers a Community Service Scholarship 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.



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 secretary@ccca-tocs.org 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

2010–2021 CCA Board Members

姓名	Name	职责	EMail
潘建美	Jianmei Pan	會長 / 活動	president@cca-tocs.org
閻月會	Jenny Yan	副會長 / 公關*	vicepresident@cca-tocs.org
王暉	Heather Wang	秘書 / 通訊*	secretary@cca-tocs.org
艾萍	Ping Ai	財務監督 / 籌款	controller@cca-tocs.org
曾穗兰	Lan Sui Zeng	財務 / 籌款	finance@cca-tocs.org
游麗惠	Tina Yu	中文學校校長 / 教育	school@cca-tocs.org
曹智安	William Cao	家長會會長 / 教育	pva@cca-tocs.org
吳茵茵	Elaine Lo	千橡雜誌主編 / 通訊	journal@cca-tocs.org
吳華山	Eric Wu	籌款* / 活動	
曹怡	Lindsay Cao	教育* / 籌款	education@cca-tocs.org
周恩明	Andy Zhou	IT / 網站	tech@cca-tocs.org
张清春	Qingchun Zhang	公關 / 教育	
徐欣	Xin Xu	活動 (中秋) / 籌款	
梅芳華	Fanghua Mei	活動* (露營) / 籌款	event@cca-tocs.org
王玉琴	Yuqin Wang	金齡* / 教育	
李宇航	Yuhang Li	籌款 / 活動	
黄爱旗	Aiqi Huang	金齡 / 活動	
黄弋民	Y. Joe Huang	活動 (健行) / 籌款	
章旻	Min Zhang	活動 / 公關	
蔣東	Dong Jiang	活動 / 公關	
陈励	Li Chen	公關 / 活動 (母親節)	
*組長 Committee Chairperson			
李瓊	Qiong Li	榮譽理事 / 文化節總監	
崔磊	Lei Tsui	榮譽理事 / 文化中心	
蔣時亮	Willian Chiang	榮譽理事 / 網站	
蔡友文	Carol Woo	榮譽理事 / 文化中心主任	center@cca-tocs.org



康谷華協行事曆

2010–2021 CCCA Event Calendar

日期	活動	地點	負責人
Saturday, July 25, 2020	CCCC Online Seminar 文化中心線上講座	Online	蔡友文
Saturday, August 22, 2020	TOCS First Day of School 第一學期開學	Online	游麗惠
Saturday, August 22, 2020	CCCC Online Seminar 文化中心線上講座	Online	蔡友文
Saturday, August 29, 2020	CCCC Online Seminar 文化中心線上講座	Online	蔡友文
September 1 ~ October 8, 2020	Moon Festival Online Celebration 中秋節線上慶祝活動	Online	徐欣
Saturday, September 5, 2020	CCCC Online Seminar 文化中心線上講座	Online	蔡友文
Sunday, September 13, 2020	CCCA Board Meeting #1 第一次康谷華協理事會	Online	潘建美
Saturday, September 19, 2020	CCCC Online Seminar 文化中心線上講座	Online	蔡友文
Thursday, October 1, 2020	CCCC Online Seminar 文化中心線上講座	Online	蔡友文
Saturday, October 17, 2020	CCCC Online Seminar 文化中心線上講座	Online	蔡友文
Saturday, October 24, 2020	CCCA Journal Publishing - Fall Issue 千橡雜誌秋季刊出刊	Online	吳茵茵
Saturday, October 31, 2020	CCCC Online Seminar 文化中心線上講座	Online	蔡友文
Saturday, November 14, 2020	CCCC Online Seminar 文化中心線上講座	Online	蔡友文
Sunday, December 6, 2020	CCCA Board Meeting #2 第二次康谷華協理事會	Online	潘建美
Christmas and New Year Break			
TBD	CCCA President Gathering 會長聯誼	TBD	潘建美
To be Scheduled	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	包捷敏
Saturday, January 9, 2021	TOCS Second Semesters Starts 第二學期開學	TBD	游麗惠
Sunday, January 31, 2021	Deadline of TOCS Principal Renewal Application 千橡中文學校校長續任申請截止		曹怡
Friday, February 12, 2021	Chinese New Year - Year of Ox 新年快樂	Online	CCCA
TBD	Spring Banquet 春宴	TBD	游麗惠/ 曹智安
Monday, March 15, 2021	Deadline for TOCS Principal candidate Nomination 千橡中文學校校長提名截止		曹怡
Sunday, March 7, 2021	CCCA Board Meeting #3 第三次康谷華協理事會	Cultural Center	潘建美
TBD	Spring Hiking 春季健行	TBD	黃弋民
TBD	Chinese Cultural Day 中華文化日	TBD	李瓊
Wednesday, March 31, 2021	Deadline for CCCA Scholarship Application 康谷華協獎學金申請截止		曹怡
Saturday, March 27, 2021	TOCS Track and Field 千橡運動會	TOCS	游麗惠/ 曹智安
Wednesday, March 31, 2021	Deadline for CCCA directors nomination 康谷華協理事提名截止		王暉
Saturday, April 3, 2021	Voting day for TOCS Principal 千橡中文學校校長投票/開票日	TOCS	曹怡/王暉
TBD	Arbor/Earth Day 地球日	TBD	TBD
Saturday, April 24, 2021	CCCA Journal Publishing - Spring Issue 千橡雜誌春季刊出刊		吳茵茵
Saturday, May 1, 2021	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	王暉
TBD	Senior Citizen Gathering 金齡組聚會	TBD	王玉琴/ 黃愛旗
Sunday, May 9, 2021	Mother's Day Celebration 母親節活動	TBD	陳勵
Mid May ~ Early June, 2021	2021 CCCA Scholarship Presentation 到各高中頒發獎學金	Local High Schools	曹怡
May 29 ~ 31, 2021	CCCA Memorial Weekend Camping 康谷華協初夏露營	TBD	梅芳華
Saturday, June 5, 2021	"Last Day of TOCS / Graduation Ceremony 千橡中文學校結業典禮"	TOCS	游麗惠
Sunday, June 6, 2021	CCCA Board Transition Meeting 康谷華協年終總結/換屆會	Cultural Center	潘建美



千橡中文學校行政人員名單

Staff Directory

Title	Name
校長 Principal	游麗惠 Tina Yu
教務副校長 Assistant Principal	葉晚林 Wanlin Yeh
校務副校長 Assistant Principal	曾嫻薇 Janet Tseng
活動副校長 Assistant Principal	梅芳華 Jason Mei
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
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	王雷鎮 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

日期	活動	負責人
08/01/2020	學前行政人員會議	游麗惠
08/15	學前全體教職員會議	游麗惠
08/22	第一學期開學 (第三節休課)	全體行政人員
09/05	假日, 不上課	
09/12	緊急疏散排練	王雷鎮/梅芳華/TBD
09/26	TOCS Moon Festival 中秋謝師活動	葉晚林
10/10	TOCS 秋季學術比賽 (硬筆書法)	王云/梅芳華/TBD
TBD	SCCCS南加聯合會秋季學術比賽 (作文,翻譯,書法及繪畫)	王云/梅芳華/TBD
TBD	CCCA 文化日	CCCA/TOCS/PVA-TBD
12/05	(1st-5th Grade)認字比賽及(6-8th Grade)中文常識測驗	莊黎咏/王暉/TBD
12/19	上學期學期結束 TOCS聖誕節期末餐會	田代寧/游麗惠
12/26/20 - 1/2/21	Winter Break - 教材補助申請, 訂購	康淑芬
01/02/2021	假日, 不上課	
01/09	第二學期開學	游麗惠
TBD	春宴	葉晚林
TBD	SCCCS南加春季研習營報名	王云/梅芳華
02/20	CCCA online 春節活動(2/12春節)	CCCA
02/20	班級海報比賽	王雷鎮/梅芳華
03/27	千橡趣味運動會	TOCS/PVA
TBD	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/王云/梅芳華
04/03 & 04/10	春假, 不上課	
05/08	TOCS母親節慶祝活動	游麗惠/田代寧
05/15 - 5/22	期末考試	TOCS 老師
05/20	AP中文/SAT中文獎學金截止申請日	康淑芬
05/30	班級學年成績單回填截止日	康淑芬
05/29 - 5/31	CCCA 露營活動	CCCA-TBD
06/05	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/王云



教師及教室分配

Teachers & Classroom Assignment

CLASS	ROOM	NAME
Pre-K A	I-7	伍怡靜 Olivia Wu
EC-1(Bilingual)	F-9	陳珉縈 Tina Chen Wu
EC-2(Bilingual)	F-8	曾月惠 Katie Chen
EC-3(Bilingual)	G-1	胡祎枫 Amy Hu
K-A	I-8	張詩嘉 Joyce Chang
1-A	G-3	林文雯 Maggie Lin
1-B	G-4	李穎弘 Vivian Li
1-D	G-5	李靜 Jing Li
2-A	G-6	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
2-B	G-9	王玉瑜 Yuyu Wang
2-D	G-10	高芳 Fang Gao
2-E	G-11	張令濤 Lingtao Zhang
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	I-9	顧瑜雯 Vivian Ku
4-B	I-10	李韻祺 Yunqi Li
4-C	I-11	楊茜 Cici Yang
5-A	J-8	許肇華 Vivian Jan
5-B	J-6	江華培 Paige Jiang
5-C	J-5	黃弋民 Joe Huang
6-A	I-5	陈琇娥 Sheryl Lee
6-B	I-6	龍惠敏 Huimin Long
6-C	I-3	王彩蓉 Cairong Battles
6-D	I-2	黃愛旗 Aiqi Huang
7-A	H-3	鄭世玫 Rose Chen
7-B	H-4	馬志宏 Maggie Ma
8-B	F-3	孟 薇 Wei Meng
9-B/AP	I-12	金慧星 Ellen Huixing Jin

CLASS	ROOM	NAME
畫圖 (初級) Art (I)	G-1	嚴錦玉 Sophie Chang
畫圖 (初級) Art (II)	I-7	荊仁康 Ryan Jing
素描 Sketch	G-4	司华晓 Scott Si
國際象棋 Chess	F-3	Jack Cashman
珠心算 (初級) Abacus (I)	I-5	陈琇娥 Sheryl Lee
書法 Calligraphy	I-6	龍惠敏 Huimin Long
手工 Crafts	I-10	李韻祺 Kiki Li
中西編織 Weaving	I-2	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
吉他與民謠 Guitar & Folk Music	G-3	邱建雄 Scott Chiu
SAT II 中文 Preparation	G-13	孫明非 Mingfei Duan
口語會話 Pre-AP	G-6	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
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	曹智安 William Cao	(805) 405-9756	williamcza@hotmail.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)	杨隽 Jun Yang	—	—
理事	田方 Tian Fang		
理事	马海珺 Haijun Ma	—	—
理事	梁章瑜 Zhangyu Liang	—	—
理事	王勇斌 Frank Wang	—	—
理事	杨 端 Jenny Yang	—	—
理事	郭 彩 Vivian Guo	—	—
理事	Ling Jiang	—	—
理事	杜恩昊 Ed Du	—	—



千橡雜誌廣告價目表

千橡雜誌為康谷中華文化協會每半年發行一次的免費刊物, 每年四月出電子版, 十月出印刷版和電子版。發行網涵蓋千橡鄰近九個城市、康谷、聖佛南度谷、南加州部分中文學校及許多社團。所有廣告除登載於千橡雜誌外, 並加登於網頁上。網址如下: ccca-tocs.org

Conejo Chinese Cultural Association (CCCA) Journal is a semi-annual publication distributed to Chinese Families in Conejo Valley, San Fernando Valley, and other cities in Southern California. The CCCA Thousand Oaks Journal is a free publication, supported entirely by advertising.

版面大小 Size (width x height")	價格 Price
1/4 頁 (1/4 page) 3.125w x 4.375h"	\$80
1/2 頁 (1/2 page) 6.5w x 4.375h"	\$130
全頁 (Whole page) 6.5w x 9h"	\$260
封底內頁 (Last page of the magazine)	\$300
封面裡頁 (Inside of front cover)	\$410
封底裡頁 (Inside of back cover)	\$350
封底 (Back Cover)	\$540

千橡雜誌為非營利刊物, 所有工作人員皆為業餘義務性質。如須本刊協助編排, 請備妥所有資料; 如須設計打字, 請以簡單為原則; 如自備電腦廣告稿件, 請以中文視窗編排。內容複雜需本刊工作人員代工者當酌收費用。

有意者請與下列廣告組人員聯絡。謝謝!

Please support your community-oriented journal publication. If you are interested, please send camera-ready to the following contacts:

廣告組: 吳茵茵 Elaine Lo elo8890@gmail.com
曾幗薇 Janet Tseng janettseng@yahoo.com

CCCA is a non-profit organization. Website: ccca-tocs.org

P.O. Box 6775, Thousand Oaks, CA 91360



施啟祥

Johnny Shih, CPA, MS 會計師事務所

美國及加州會計師協會會員
2011-2012 北美華人會計師協會會長

30餘年

專業服務

美國會計稅務經驗
跨州連鎖企業之會計稅務

會計

- 全美 50 州公司成立、解散、商號申請、商標登記
- 各類財務報表編製、分析、審核簽證、移民財務報表
- 電腦會計制度建立、培訓、賬簿處理
- 協助工商、企業、個人貸款申請及分析

理財規劃 CA 0D15261

- 全方位金融稅務專業實務經驗、協助企業個人加速資產積累，達成人生各階段理財目標
- 跨國企業組織之財務、會計、稅務諮詢規劃
- 移民前後投資、置產、交易、稅務諮詢規劃

稅務

- 全美 50 州公司、合夥、個人、LLC、非營利機構稅務申報規則
- 聯邦、州政府、各級地方稅務局、各類稅務申請、預繳、補報、查賬交涉、退稅、抗辯
- 海外銀行賬戶申報 (FBAR、FATCA)
- 投資移民 EB5 稅務申報；財務規劃

財產保險

- 海內外財富轉移保護鞏固及節稅策略
- 生前信託及遺產稅、贈與稅規劃及申報
- 公司及個人退休規劃 (IRA、SEP、401K)
- 公司員工省稅、福利規劃
- 子女教育基金 (529 計劃)，長期護理保險
- 延稅各類人壽、年金、健康、傷殘收入保險

房地產稅務

- 1031 地產買賣交換、延稅前後的稅務規劃
- 地產投資、交易、利得減免分析、貸款諮詢居民 / 外國人地產出售、稅務減免規劃、申報

收費合理·精確保密
爭取保障客戶權益
為您合法省稅

聖佛南度谷 ♥ 西湖 ♥ 千橡市

21777 Ventura Blvd., #246, Woodland Hills, CA 91364

818-888-9168



紐約人壽 傳家之保

百萬圓桌會員
Member



MDRT



真誠 熱情 實在 認真 耐心 細緻

服務項目

- 人壽保險
- 長期護理保險
- 遺產規劃
- 退休金計劃 (IRAs, SEPs and 401Ks)
- 健康保險
產品由一家或多家不隸屬於紐約人壽的供應商提供，並取決於供應商是否獲得授權及產品在您所在州或地區是否流通。
- 固定年金
(Annuities) 由紐約人壽保險及年金公司發行。
- 529教育基金

周洪 Hong Zhou

Agent, New York Life Insurance Company
Registered Representative of NYLIFE Securities LLC
A Licensed Insurance Agency

(818) 652-1089

CA Insurance Lic. #0E17889
hzhou@ft.newyorklife.com

Detached Office:

1350 Del Verde Ct.
Thousand Oaks, CA 91320

Supervisory Office:

140 Via Verde, Ste 200
San Dimas, CA 91773

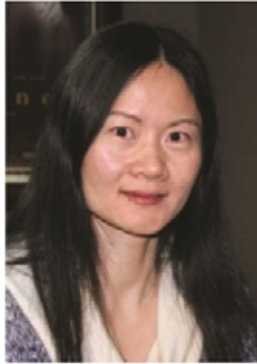
Phone: (909) 305-6500

The offering documents (policies, contracts, etc.) for products from New York Life and its subsidiaries are available only in English. In the event of a dispute, the provisions in the policies and contracts will prevail. 對於保單、合約等相關文件，紐約人壽及其子公司僅提供英文版本。如有爭議，一律以保單和合約中的條款為準。



Marks & Associates, Inc.

CERTIFIED PUBLIC ACCOUNTANTS



Kay Yue 樂華
C.P.A.

精辦

個人稅務、
公司、合夥稅務、
信託及稅務規劃、
公司成立、登記及解散、
會計、財務報表
稅務局查帳及交涉

Services For Individuals
Personal Financial Planning
Business Services
Small Business Accounting
QuickBooks Services
Payroll Services
Bank Financing
Business Valuation
Strategic Business Planning
New Business Formation
Tax Services
Tax Preparation
Tax Planning
IRS Audit Representation
Tax Problems

Phone: (818)591-7560

<http://www.markscpas.com>

23801 Calabasas Road, Suite 2026 Calabasas, CA 91302

Fax: (818)591-7208

Email: info@markscpas.com

Call today and get smart about your coverage!



805.410.0147

Stella Tan

Your Local Agent | CA License # 0J02377

3205 Old Conejo Road, Suite 100A,
Newbury Park, CA 91320
STAN@FARMERSAGENT.com
Fax: (805) 585 - 3261



FARMERS
INSURANCE

汽车保险

多辆车, 优良驾驶, 好学生, 专业人士, 房屋与车同保有折扣, 接受外国驾照经验

房屋保险

自住屋, 出租屋均可。即时报价, 保费低廉, 理赔迅速, 无论LLC拥有, 还是私人业主, 都有好价钱

商业劳工

公寓, 进口商, 商业大楼, 零售店, 餐馆, 美发, 建筑商责任险

医疗人寿

个人家庭及公司健康保险, 定期人寿, 储蓄人寿, 教育基金。另办理旅游保险

SIMI FOOT AND ANKLE CENTER



關學廉 足科

WILLIAM H. KWAN D.P.M.

資歷

美國足科外科學院院士

美國足科外科專家文憑

美國病痛處理專科學會文憑

美國醫術品德保證專家文憑

擁有三十多年豐富行醫經驗

****兩屆 SIMI VALLEY 民選最佳足科醫師****

主治:

成人與兒童腳疾、腳踝扭傷、下肢麻痺、

平板腳、關節炎、跌傷、骨刺、發炎、

風濕、各類足部矯正手術、特設門診手術

TEL: (805)584-3668 FAX: (805)584-0016

New: 125 Parrot Ln., Simi Valley, CA 93065

dr2foot@yahoo.com; at Woodranch Professional Center



林大衛保險

Topco Insurance Agency Inc.



49%
折扣價

理賠迅速 - 價格便宜 - 內容豐富, 包括:

- 房屋水管爆裂, 無論屋內屋外都可獲得理賠
- 家庭電器故障, 提供維修及更換理賠, 包括冷氣及冰箱
- 出租屋—被房客控告時的法律援助及費用

直接代理多家A級商業保險公司

• 選擇更多 • 價格更好 • 服務方便

專精: 建築商責任險

進出口, 零售店
餐館, 公寓, 旅館
汽車修理廠, 倉庫
卡車, 巴士, 電腦業
加油站, 辦公大樓
購物中心等



勞工險



商業險

818-734-1988

9250 Reseda Blvd. #11
Northridge, CA 91324

626-667-2000

1619 S. Azusa Ave.
Hacienda Hts. CA 91745

626-371-0388

713 W. Duarte Rd. #D
Arcadia, CA 91007

626-288-9808

448 W. Valley Blvd
Alhambra, CA 91803

909-860-7770

1397 S. Diamond Bar Blvd
Diamond Bar, CA 91765

562-924-2777

17901 Pioneer Blvd. #A
Artesia, CA 90701

800-778-8588

承保範圍 加州-德州-紐約-新澤西-內華達-亞利桑那



Senior Loan Consultant, MBA
DRE#01190236; NMLS#324820

專精貸款

購屋貸款 請找 重新貸款

Kevin 趙
(dba Mingjyh Jaw)

909.538.0889

KevinJaw@gmail.com

DRE#01190236
NMLS#324820

購屋貸款 免貸款處理費

重新貸款 零費用 利率低免貸款處理費
數十家大銀行供選擇

JJST CORPORATION

18725 Gale Ave, #130
City of Industry, CA 91748



利率超低 報價真實 選擇最多 服務專業



MANDARIN 京華 BISTRO

GOURMET CHINESE CUISINE

北京樓主廚藝精 豈甘退隱遠街亭
 今營京華展絕技 舊雨新知謝光臨
 南北佳餚俱全備 遐邇食家皆知名
 家宴小酌逢喜慶 賞光試後必再臨

週末供應豆漿 油條 (不含明礬與鹼)
 多樣港式粥品 燒餅 鮮魚 活蝦
 11 AM — 4 PM

新增

多種越南湯河粉 無油無味精
 白切雞 醬油雞 口水雞 均由活土雞精製
 紅燒獅子頭 梅菜扣肉 滑蛋韭菜蝦仁



501 S. Reino Rd. #A
 Newbury Park, CA 91320
 Tel: (805) 375-1668
 Fax: (805) 498-8688

Nancy & Tony
 Former Owners of Peking Inn
 Restaurant in Camarillo
 for 26 YEARS!!!



千橡市
西湖村



牙科

陳賀韋牙醫博士

Steve Chen D.D.S

採用最新電腦技術及醫療器具設備

南加州大學 U.S.C. 牙醫博士

美國牙醫學會會員

加州牙醫學會會員

南加州大學 U.S.C. 牙科技術指導老師

Ventura 牙醫學會會員

兒童及成人牙科

蛀牙填補

牙齒矯正、整形

洗牙拔牙

根管治療

活動假牙

牙週病治療

牙齒美容、漂白

牙冠牙橋

人工植牙

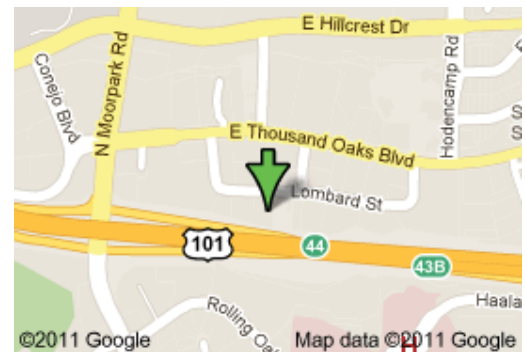
門診時間 - 敬請預約 (805)-557-1197

星期二 / 星期四 9 AM - 6 PM

星期三 / 星期五 8 AM - 5PM

精通 國台英語 接受各種保險

本診所特別提供保險服務



246 Lombard st., #A Thousand Oaks, CA 91360

(located behind Wells Fargo Bank on T.O. Blvd)

www.westoaksdentalarts.com



Ho AcuCare

開發中醫診所

何開發醫師

電話：805-405-6035

歡迎預約 接受醫療保險

新診療點：166N MoorparkRd Ste 301
Thousand Oaks, CA 91360



醫師簡介：加州執照針灸師 中醫師 廣州中醫藥大學研究生臨床工作30多年

豐富經驗：內科、外科、婦科、兒科、骨傷科、皮膚科、男性科
運動傷害、骨關節肌肉急慢性疼痛、獨家手法針灸、中藥熱敷

長期駐診：101和405高速公路交界處大華超市旁的中藥參茸行

Weblinks for More information

<https://hoacucare.com> (English) <https://hoacucare.com/中文>

<https://hoacucare.com/reviews>



Beauty Solon

美髮師 Cindy

20年工作經驗

(626) - 679 - 2284

敬請
預約

服務對象：男女老少

服務項目：理髮 *Haircut*

燙髮 *Perm*

染髮 *Color*

漂染 *Highlights*

負離子拉直

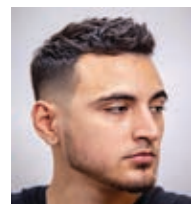
Chemical Straightening

營業時間：

Tuesdays - Sundays

9:30am - 7:30pm

Mondays Closed



Stations available for rent,
Call for details

Address: 664 E. Thousand Oaks Blvd. Thousand Oaks, CA 91360



伍雄麗 Holly Wu

千橡全職房地產 BROKER

住宅公寓 商業地產 銀行貸款



Holly Wu, MBA

購房和貸款一條龍服務

805-490-1413

專精低利率 Wholesale Lending 重貸專家 Refi Specialist
歡迎來電查詢: Commission Discount for Listing House for Sale

一切來函來電資料絕對保密

Email: hollywurealty@gmail.com

Website: www.hollywurealty.com

Address: 3872 Foxdale Ct, Thousand Oaks, CA 91320



Pacific Elite Financial

BRE 01434329

NMLS 352179

Instant Free Homefinding Service at

www.katyho.com



Top Producer

Senior Real Estate Specialist

Agoura Hill, Oak Park, Thousand Oaks,
Westlake Village (Lake Sherwood, North Ranch),
Newbury Park, Simi Valley, Moorpark,
Calabasas, Woodland Hills,
Ventura County, San Fernando Valley,
Conejo valley and surrounding areas.



賀凱蒂

Katy Ho, Realtor, E-Pro., SRES
Call Katy Ho for all Your Real Estate Service Needs!

密蘇里大學人類營養學碩士
密蘇里大學食品營養學學士
曾任多年醫院的註冊營養師
29年以上的房地產經驗



4165 E Thousand Oaks Bl. #100
Westlake Village, CA 91362
(Promenade Office Park)

(805) 267-0786 Direct Line
(818) 929-5109 Cell
(805) 494-1138 Office
Email: katy@katyho.com
Website: www.katyho.com
CalBRE#01040691
Office Broker DRE # 01994886





林 峰

Frank Lin

Broker Associate

Frank Realty LLC

全職房地產經紀人



Everest Real Estate

住宅買賣及房屋管理

房屋管理證書PMC

免費估價

Cell: 805.616.4081

frank_team@yahoo.com

CalBRE: 01995674



微信請掃二維碼



專業 知識 負責
誠信 服務 信息



**All Climate
PAINTING &
REMODELING**
"QUALITY THAT ENDURES"

WE OFFER FREE ESTIMATES!

Including **2020 Design with 3D Rendering**
and **Workmanship Warranty** on All Jobs

Following CDC guidelines during our operations

**Kitchen/Bath
REMODELING**
**Interior/Exterior
PAINTING**

Free Estimate
CALL TODAY
805-432-1113

allclimatepainting.com

CSLB Lic #886275, fully insured



Family owned & operated in Ventura County since 2005



**All Climate
ROOFING**
"QUALITY THAT ENDURES"
ALL WORKMANSHIP GUARANTEED

\$250 OFF

DECK COATING
& ROOF REPAIR

With coupon at time of original estimate approval.
Not valid with other offers. Expires 10/31/19 THRU

\$250 OFF

RE-ROOF
& NEW ROOF

With coupon at time of original estimate approval.
Not valid with other offers. Expires 10/31/19 THRU

RESIDENTIAL ROOFING & WATERPROOFING

TILE - COMPOSITION - WOOD SHINGLE - FLAT ROOF - TUNE-UP - RE-ROOF
ROOF REPAIR - WINDOW & DOOR WATERPROOFING - GUTTER REPAIR & REPLACEMENTS
FASCIA & RAFTER REPAIR - DRY ROT/TERMITE DAMAGED WOOD REPAIR
SOLAR & SKYLIGHT RELATED REPAIR - BALCONY & DECK COATING
DECK LEAK REPAIR - DECK WOOD REPAIR

EXPERTS IN FIXING COMPLICATED LEAKS

www.AllClimateRoofing.com

FINANCING
AVAILABLE

FAMILY OWNED & OPERATED IN VENTURA COUNTY SINCE 2005



Call For Your **FREE** Estimate

C-39 Licensed Roofing Contractor
& B Licensed General Contractor

805-390-1792



康谷華人協會理事會 CCCA 2020-2021 Board Member



攝於CCCA 2020-2021 第一季理事會線上會議。

Szechuan Place

5639 Kanan Road
Agoura Hills, CA 91301
(818) 597-8888
www.szechuanplaceCA.com

山
川
小
館



川東涼粉



秘制扣肉



小炒嫩牛肉



蒜蓉豆苗



紅油豬耳



康谷社團

千橡城基督教會

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

西米基督教會

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

康谷華人基督教會

蔡茂昌牧師 805-241-1542

康谷天主教查經班

吳昌慧 818-518-4262
 週五/每月第二、四週 7:30PM - 9:30PM

慈濟西北洛杉磯聯絡處

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

千橡圖書館

廖慰真 805-381-7356

千橡中國書畫學會

溫揚 805-493-1939
 田丰 805-480-1887

千橡聯誼社

謝聰貴 818-279-3469
 章濟貧 818-887-1711

中國旅美科技協會—洛杉磯分會

方平 805-338-7596
 朱曉春 sxczhu@gmail.com

美國防癌協會義工—南加州聯絡人

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

www.cccto.org

康谷快樂媽媽義工群

Conejo Valley Happy Moms Club tinayu@yahoo.com

健言社

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

雙谷跳舞俱樂部

周溱 805-852-2268
 易繼行 818-707-9243

韻聲合唱團

左宮子慧 818-517-5370

揚聲合唱團

黃桂林 805-807-8763

千橡民樂坊

汪宜 805-709-6886

千橡舞韻

沈楓 213-924-7771

夢幻青少年管絃樂團

續易瑾 818-889-4739

東方藝苑 (CAPA)

王珽 805-376-0108

橡園太極拳協會

週日 7:30AM - 9:30AM
 張寧孜 818-991-8149
 黃珠蟾 805-778-0702

Oak Park 網球協會

週二、四、五 7:30AM - 9PM
 張寧明 (Senior) 818-889-5643
 週五 8PM - 10PM
 週日 (冬季) 2:30PM - 5PM
 賀立棟 805-230-9783

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

您的牙齒、我的工作、您的微笑、我的欣慰

您的第一選擇

西聖谷家庭牙科

劉長瑞 牙醫博士 Changrui (Ray) Liu, DDS
任UCLA牙醫學校臨床講師，二十多年臨床及教學經驗

劉杉 牙醫博士 Samuel Liu, DDS
口腔頷面外科，智齒，種植牙，各種口腔手術專家

陳立心 牙醫博士 Leshing Chen, DDS
牙周病專科醫師，任教UCLA牙科學校

朱玲 牙醫博士 Ling Zhu, DDS
USC Dental School Graduate, 多年臨床經驗

陳家騏 牙醫博士 Eric Chen, DDS
口腔正畸專科醫師。哈佛大學本科，UCLA牙科，
及住院醫師畢業

人工植牙，兒童牙科，根管治療，各種牙套，牙橋，
假牙，牙週病，洗牙，拔牙牙齒矯正，牙齒漂白

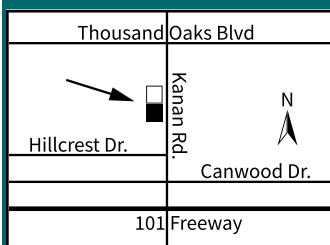
接受各種（包括政府Med-Cal）保險

預約電話 **(818) 991-8881**

AGOURA HILLS 診所
5601 Kanan Rd.
Agoura Hills, CA 91301
(818) 991-8881

WEST LOS ANGELES 診所
11600 Wilshire Blvd #316
Los Angeles, CA 90025
(310) 444-4977

技術精湛
設備先進
消毒嚴謹
服務周到



rayliudds.com ♦ 中文 liuyayi.com