

千橡



CCCA JOURNAL

2021年秋

第72期

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



*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

管海玲



2003年我們定居千橡地區，在此養育了一雙兒女，一同度過了多彩多姿的歲月，經歷了生命的成長。時光荏苒，物換星移，不變的是我對故事的鐘愛。

自2009我在千橡中文學校執教三年，十多年前成為千橡雜誌的撰稿人，去年進入雜誌社協助編輯，今年成為主編。感恩有這個機會可以用自己的筆和愛心來服務康谷華人大家庭。

在社區服務的幾年中，深切感受到在這個社區有很多熱心付出的人，無論是中文學校的教職員，華協、文化中心的義工，還是雜誌社的編輯。

每一期《千橡》雜誌都是編輯部同仁的齊心協力和才智奉獻的結果。從邀稿、撰稿、編輯、校稿、排版，到征集廣告，編輯們各盡其職，用自己獨特的才能來彼此合作，為讀者準備一桌豐盛的精神饗宴。

在雜誌中記載著中文學校和華協文化中心的各項活動，比如線上中秋、雲端春晚、給金齡送愛心等，本期內容中更有在疫情期間推出的各種網上系列活動，展現出充滿活力與愛心的社區剪影。

「文藝沙龍」、「地北天南」、「人生百味」、「教育教學」等專欄，記錄著千橡人的生活，有遠涉非洲的腳蹤，有單車野遊的軌跡，有懷念社區長者逝去的不捨，也有迎接遠行孩子歸來的欣喜。「生活與保健」和「好書推薦」兩專欄中的內容，關懷你的身體和心靈。本期新增的欄目「園藝天地」，給園藝高手們經驗分享和寄情於山水間的心情記錄提供了一塊小空間，希望大家喜歡。

值得一提的是年輕人在我們社區活躍的身影。文化中心的夏令營由年輕人主導，在服務社區之時，培養了他們的領導和組織才能。「青少年專欄」是高中生負責的欄目，在選擇了環境保護這個主題後，學生們自己徵稿、寫稿、排版。在閱讀這些文章時，你可以了解年輕人愛護地球的環保意識，激賞他們世界公民的胸懷。

親愛的讀者，如果你跟我一樣喜歡寫作，邀請你來為千橡雜誌撰稿，講述你的故事。譚恩美說：“寫作是一項特權，也是一份禮物，送給自己，並將故事作為禮物講給他人。”如果你喜歡閱讀，邀請你來展閱，因為好的故事是照亮心靈暗夜的一束光亮（Kate DiCamillo），尤其在當前，會給仍然困鎖在疫情和各樣患難中的人帶來希望。



目錄

千橡雜誌
 CCCA JOURNAL
 第柒拾貳期
 2021 秋

CONTENTS

1	管海玲	編者的話
2		目錄
5	閻月會	會長的話
6	游麗慧	校長的話
7	董平	家長會會長的話
文藝沙龍		
8	子玉	洛杉磯美術館漫記
12	李曉春	育兒小記(十) -- 《煙火裡的秋波》
13	方青	詩二首
14	左大磊	石榴花開
15	魏冕	如夢令·秋獲
15	章濟貧	中秋月
15	章濟貧	打疫苗
16	李曉青	孤挺花
16	李德鰲	水調歌頭 歡聚
地北天南		
18	劉廣宇	人間伊甸園
22	樓毓華	單車野遊雜記
24	陳國昌	疫情期間出遊的體驗
27	何萍/司華曉	走入非洲
31	陳華瑛	我的健身旅遊
人生百味		
34	李瓊	女兒回來了
36	圈圈	花甲慶生
37	郁志一	逛魚市場
38	馮瀚緯	念摯友Donald
40	謝桂棟	居家避疫，且讓藝文充實我
42	孫順喬/宋三靈	追憶成棟叔叔
教育與教學		
46	管海玲	國際文憑畢業驢歌
48	江華培	耕耘 收穫
49	鄭德音	燈火闌珊處：洞穴裡的內戰（上）
生活與保健		
51	王友平	「仙丹」二甲雙胍的傳奇故事
園藝天地		
54	思南	農婦手札
56	謝桂棟	家有一樹無花果
60	管海玲	千橡桃花源
62	張棠	午夜花后



好書推薦		
64	鄭美芳	雲端聽書札記
64	陳蕙玲	林語堂傳
康谷社區/Youth Project		
66	Derica Chiu & Jennifer Liu	快樂夏令營
68	沈浩翔	中華康谷華協夏令營
70	中文學校學生	比較
71	阿古拉高中學生	沒有手機的一天
青少年工作室 / 校友園地		
72	徐月擲	Protecting the Environment One Step at a Time
73	安晶麗	The Father of Environmental Protection
75	Anonymous	Chaos In the Waters
77	林美香	Are We the Cause for Hunger?
79	Yuna Herman	Aquatic Food Production
80	Bella Kraines	How Deforestation Harms the Environment
82	董慧音	Ecoschools
83	林美香	You'll Never Think of Buying Clothes the Same Again
85	Alise Anaya	Greenwashing
[康谷華協]		
17		康谷華協永久會員
45		康谷社團
87		《千橡》編委會
88		康谷華協獎學金申請辦法
89		康谷華協入會規章
90		康谷華協理事會
91		康谷華協行事曆
92		千橡中文學校行政人員名單
93		千橡中文學校活動摘要
94		中文學校教師及教室分配
95		家長會名單
[廣告]		
96		廣告價目表



Cover photo taken by Muren Chu 朱牧仁



Real Estate Services

AD 1	周瑞雯 Kitty Hutchinson	Alternative Realty Group
AD 2	伍雄麗 Holly Wu	Real Estate & Loan Broker
AD 2	賀凱蒂 Katy Ho	Century 21 Troop Real Estate
AD 3	林峰 Frank Lin	Century 21 Everest Real Estate
AD 4	孟凡凡 Florance Meng	Sotheby's International Realty
AD 4	岳一梵 Yvonne Yue	HomeSmart

Financial & Insurance Services

AD 5	施啓祥 會計師事務所	Johnny Shih, CPA, MS
AD 6	周洪 紐約人壽	New York Life/ Kathy Zhou
AD 7	JJST Corporation	Kevin Jaw
AD 8	林大衛保險	Topco Insurance Agency Inc.
AD 9	樂華 會計師事務所	Marks & Associates, Inc.
AD 9	Farmers Insurance	Stella Tan

Food

AD 10	京華	Mandarin Bistro
封面裡	亞洲園	Chester's Asia Restaurant

Health Care & Medicine

AD 9	關學廉足科	Simi Foot and Ankle Center
AD 12	何開發醫師	Ho AcuCare
封底內頁	貝弗利山庄醫療美容中心	Beverly Hills Rejuvenation Center
封底裡頁	貝弗利山庄醫療美容中心	Beverly Hills Rejuvenation Center
封底外	劉長瑞、陳立心、朱玲、劉杉	Agoura Hill Family Dentistry

Others

AD 11	All Climate Roofing	All Climate
AD 11	All Climate Painting	All Climate
AD 12	美髮師 Cindy Solon	Beauty Solon
AD 13	康谷中華文化中心	CCCA culture center





會長的話

閻月會



從2001年搬到康谷，轉眼二十年過去了。當時給孩子註冊中文學校後，我便正式加入了千橡華協這個大家庭，經歷的工作從班媽、學校辦公室、華協理事、秘書，到現在的會長。二十年來，除了由於工作原因被外派兩年外，千橡中文學校和康谷華協一直是我和我們家生活的一部分。千橡中文學校為我們的孩子提供了一個學習中文的平臺，通過中華傳統文化的潛移默化來增加孩子們對自己身份和傳統的認同感和自豪感；而康谷華協作為這個平臺的載體，也為這裡的華人社區提供了一個互相聯繫和交流的場所。

在這優美的城市，和諧的社區，我一直按部就班，日復一日，享受著歲月靜好的生活。直到去年一場百年不遇的大瘟疫改變了所有人的生活。十五個月的居家隔離令後，眼花繚亂的顏色編碼終於在六月十五號結束使用，加州州長宣佈加州全面放開。當人們還沒來得及享受如新冠疫情前無拘無束的生活時，七月底感染人數又創新高。疫情的反復性和不確定性，對華協的年度規劃、活動策劃及活動日程等等工作是很大的挑戰。在這樣的大環境下，要對一個有四十餘年歷史，由無數義工前輩付出，並在地方頗有影響的華人組織負責，我一直感覺重擔壓肩，心裡忐忑非常。好在華協人才濟濟，又有各位前輩年復一年努力打下的堅實基礎，加上前任會長潘建美和她的團隊在過去非常態一年的探索，今年也是有章可循。

中文學校，去年由于新冠疫情網上授課，師資準備工作量龐大。今年雖然說起來回歸正常，但中文學校的準備工作做得比往年要多得多。感謝游麗惠校長的中文學校團隊，預防措施事無巨細，面面俱到。董平和PVA成員協助門禁控制，讓學生家長放心把孩子送到學校，最大限度地確保學生的安全，保證教學的順利進行。

感謝成立於2011年的文化中心籌備小組成員，在他們多年來不懈的努力下，康谷華協從2018年開始有了自己實體的文化中心，很快中心這個平臺有了固定的課程和定期的活動。但由於疫情，各種實體活動被迫擱淺，前中心主任蔡友文和她的團隊，不斷擴充線上活動項目，舉辦各種網上系列講座。今年九月文化中心搬遷新址，感謝建美和劉琳提前部署規劃，更感謝搬遷當天大家的熱心幫助，當時有劉琳在現址坐鎮，有蔡友文在新址指揮，一切井然有序，使得搬遷完成得很順利。接下來希望在做好自我防護的前提下，大家在康谷華協文化中心相聚！

華協提供學生校外活動的平台，Youth Project，培養學生的組織領導能力。非常感謝王玉琴副會長，她為華協申請，使之成為總統義工獎的認證機構。也就是說，從今年開始，華協被授權審核我們學生的總統義工獎(presidential volunteer service award)申請了！

今年的中華文化日活動在李瓊的主導下，已經組團建隊，租好場地。但由於近期疫情反復，大家一致決定推遲到明年擇日舉行。在我下筆寫此稿的同時，另有兩項活動已經啟動。其一是由建美帶領的雲春晚核心小組已經成立，籌備活動已經開始了；其二是雲端中秋同樂會，由玉琴負責，以中秋為主題，用才藝展現的形式，鼓勵中文學校學生積極參與，宣傳中文學校。節目組已經二進學校，以中文學校教學和工作場景為背景，拍攝學生參與的中秋活動。編輯組也已經開始了早期的剪輯工作，一場中秋盛宴即將呈現給大家，敬請期待！

希望在接下來的日子裡，大家一起群策群力，集思廣益，增強華協在社區的凝聚力，並平穩度過後疫情時期。



校長的話

游麗惠

在中文學校服務了12年，期間碰到各種大大小小的問題，但卻沒有遇到這種看不到未來方向的狀況。2019年，世界各國面臨COVID-19疫情的威脅，許多人遭受感染接受隔離，生離死別失去親人的噩耗天天可聞，美國也不例外。疫情肆虐期間，我們中文學校也因此將以往的校園上課改成網課，每位教職員工更是由習慣的實體課程中轉而去學習如何用GSUITE平台和學生們做線上互動與傳授知識，教職員們個個盡職盡責，堅守工作崗位，以能讓中文學校在此艱困環境中繼續文化的傳承。

在經過COVID網課洗禮後，感謝大家的信任與支持，我又繼續承擔校長的重任，記得前輩們說過校長沒有最好只有更好，所以我要面對在疫情下回校園實體上課的挑戰。正常情況下回校園上課並不難，只要把校舍租好，行政工作做好，老師聘好就行。但2021校園上課的挑戰卻是除了校舍、行政、老師外，更要注重師生安全的防護。因為唯有在安全的環境下，師生才能安心地教授與學習中文。因此在這方面學校做足了準備！藉著CCCA華協、前校長蔡友文、校友孟心韻、錢華磊家長、及我自己的各種捐贈，從5月下旬我們開始添購各種PPE防護用品。在安全規劃上則是由副校長梅芳華統籌分配，他在校園的動線和人員進出的管制上做了非常多的準備。期間也和家長們做了校園安全 Q&A 的線上會議，更從家長的意見反饋中及時地加上了健康狀況評量表。

八月二十一日新學期開始，學校首先以最嚴格的安全規格迎接師生重返校園。每個工作人員提起十二萬分的精神早早地到學校將安全防線圍起，測量體溫，收集表格，核對名單，井然有序的畫面令人感動與驕傲。以上總總絕對不是個人之力可以做到的，所以我要特別感謝學校的行政團隊在各方面的工作，感謝家長會和義工人員們的支持，當然還有老師、學生和家長們的配合，才能讓學生順利地回到校園上課。

近年來，校園的學習氛圍逐漸改變。教師由傳統的知識傳授者，轉變成引導者；而身為父母的您，不要擔憂孩子在學習過程中遇到挫折，而是以關心、鼓勵陪伴孩子，讓孩子有勇氣迎向困難，堅持學習中文而不輕言放棄。尤其是對這些在美國出生的孩子來說，中文就是他們的第二語言，需要師生共同配合。讓我們多一些理解、多一些寬容、多一些同理、多一些體諒、多一些關懷，珍惜善緣，達到教師用心，學生安心，家長放心的教育目標。

雖然疫情的情況不穩定，但日子還是要過下去，與其每日惶恐地過日子，倒不如改變自己平時的衛健習慣並且保持愉快的心情和病毒共存。疫情下能平安健康，就是生活最美好的樣子！再度感恩家長們的支持、肯定與信賴。相信我們的努力可以戰勝一切困難——加油！！



家長會會長的話

董平



大家好，我是新任家長和志願者聯合會（PVA）的會長董平。來美國已經25年了，在千橡也已經有16個年頭了。我的三個孩子都是在中文學校一點點成長起來的，其中老大去年也順利地通過了AP中文的考試。

2020是非比尋常的一年，每個人的生活都經歷了前所未有的改變。在這樣一個特殊的時期，中文學校的工作人員和老師們經過努力，克服了各種的困難和挑戰，在各位家長的配合支援下，保證了教學工作依然有條不紊的進行；孩子們的中文學習並沒有因為疫情受到影響。對於中文學校每一位教職員工為此所付出的努力和辛苦，我代表PVA在這裡表達對他們由衷的感謝和敬意！

2021年8月21日，我們終於迎來了中文學校開學的一天。在此之前，學校的工作人員做了很多非常細緻的工作，製定了詳細的規程。PVA也和學校一起討論這些細則，給予了很多的反饋和建議，學校又進行了相應的調整。直到開學前的頭一個晚上，PVA還在和學校確認具體的步驟，確保第二天可以順利和無誤的執行。第一天開學的早晨，看到學校和PVA的每個工作人員，在安排好的入口，有條不紊地給每個孩子測體溫、檢查ID卡、貼標籤，幫助每個孩子順利地找到和進入到教室。當再次看到孩子們在學校裡熟悉的身影，再次聽到從教室里傳來朗朗的讀書聲，讓人感覺那天的陽光是那麼的明媚和溫暖。這是在每位老師、家長、學生、學校和PVA每個員工的配合下，我們一起為戰勝疫情，邁出的一大步！

2021年有很多新的成員加入了PVA，現在我們共有18位成員。作為PVA的會長，我也衷心地感謝PVA的新老成員們，感謝你們的參與、支持和付出！正是由於你們的加入和無私的奉獻，我們才可以保障學校各項安全措施的實施，為我們的孩子營造一個安全放心的學習環境。

2020年對PVA的影響比較大，以前一些日常的活動都沒有辦法進行。作為2021—2022工作的重點，我們會盡心竭力地配合學校，為老師和孩子們提供一個安全的學習環境；並作為家長和學校的橋樑，協助學校做好教學工作，更多地激發孩子們學習中文的熱情和興趣。在大環境許可的情況下，我們會盡可能地恢復以前的活動，同時做出適應的調整。比如我們把之前很受孩子們歡迎的voucher的形式做了相應的改進，採購了很多現在比較受孩子歡迎的小獎品，並把他們直接發給各個班的老師，在課堂上給學生做為獎勵。

PVA同時也會積極支持CCCA為社區組織的各項活動。今年年初的時候，PVA參與了雲春晚有獎問答節目的製作和之後的評獎，以及Amazon禮卡的發放。現在也在積極地參與CCCA雲中秋晚會的錄製，很快就會和大家見面了。

社區就是我們溫馨的大家庭，每一個人都是這個社區不可分割的一部分。社區的活動需要我們每個人的參與和付出，在這個過程中，我們會認識很多新的朋友，也會獲得意想不到的快樂和成就感。在這個參與過程中，我也鍛煉了自己的能力，在和每個人的接觸和工作中，學到了新的東西。個人經歷的擴展和能力的提高，對我自己的職場工作也有幫助，真的是一舉多得！

作為PVA的會長，我也非常希望能有更多的人加入到PVA，一起造福於我們的孩子、學校和社區！謝謝大家！

洛杉磯美術館漫記

畫作後面的故事

子玉

姐姐和我有些共同的愛好，其中之一是參觀博物館和美術館。

我第一次踏入西方美術館是1990年夏天，當時姐姐在伊利諾大學讀博士，我去香檳大學城看望母親和姐姐一家。那時我還不知道芝加哥藝術學院美術館為美國繼紐約大都會博物館之後的第二大藝術館，記得姐姐和姐夫數說該館的鎮館之寶，我是懵懂、羨慕和渴望。到了美術館，姐姐讓我站在名畫《雨天的巴黎街道》前拍照。2017年三月，藉著去芝加哥看望兒子，我獨自去該館參觀，停留了六個小時，直到關門。當然，又站在古斯塔夫·卡耶博特的《雨天的巴黎街道》前拍照留念。

姐姐完成學業，在美國輾轉多地，最後定居洛杉磯。雖然洛杉磯沒有如雷貫耳的芝加哥藝術學院美術館，但是我每次到洛杉磯，姐姐和我都會沉浸在博物館中，一遍遍地挖掘藝術寶藏，甚至尋回童年的記憶。

漢廷頓美術館

漢廷頓圖書館（Huntington Library），包括圖書館、美術館和花園。很多人都知道美術館裡有《粉紅少女》（Pinkie）和《藍衣少年》（The Blue Boy）。兩幅大尺寸作品掛在一起，不論是內容還是色彩，都堪稱相得益彰。畫家都是英國十八世紀著名的肖像畫家，且同名為托馬斯，姓氏分別是勞倫斯（Thomas Lawrence）和庚斯博羅（Thomas Gainsborough）。在世界各地美術館，收藏十八世紀英國肖像畫作中，常見二人的作品擺放在一起。其實，兩位畫家生前並無多少交集，兩幅畫也並非聯合之作。《藍衣少年》畫於1770年，是庚斯博羅中年時期的作品；《粉紅少女》畫於1794年，是勞倫斯25歲時的作品。

在我少年時期，家裡牆上掛著《粉紅少女》的印刷品。畫中十一歲的少女莎拉，1783年出生在牙買加英國殖民莫爾頓家族，九歲時前往英國接受教育，作品完成後的第二年，莎拉病逝。莎拉的母親來自巴雷特家族，該家族有音樂家、詩人和作家，而莎拉則因畫流芳百世。畫家因模特畫出上乘之作，模特經畫筆將美永駐，傳世供後人欣賞。這樣的例子在各個博物館中比比皆是。

2007年的早春二月，我站在《粉紅少女》面前，畫中的莎拉略顯拘謹，缺少無憂無慮的天真。畫中莎拉背後的故事觸動我側隱之心。她少小離家



芝加哥藝術學院美術館



《雨天的巴黎街道》



是否經歷挫折？我回憶父母在世的溫馨生活，自己少女時代的敏感、膽怯和種種疑惑和不快，心中感慨萬分。



《粉紅少女》和《藍色少年》

哈默博物館 Hammer Museum

哈默博物館名氣不大，許多居住洛杉磯多年的當地人也未必知道。我發現該館源於薩金特的名畫《家裡的波齊醫生》(Dr. Pozzi at Home)。在看薩金特的畫冊時，無意間發現《家裡的波齊醫生》被收藏在洛杉磯的哈默博物館。

約翰·辛格·薩金特，美國十九世紀著名的肖像畫家，擅長畫大幅人物，是我非常喜歡的人物肖像畫家。紐約大都會博物館和芝加哥藝術學院美術館都收藏了多幅他的上乘作品，倫敦泰特美術館「招牌」是其畫作《石竹、百合、百合、玫瑰》(Carnation, Lily, Lily, Rose)，《洛克農的阿格紐爵士夫人》(Lady Agnew of Lochnaw) 和《愛德華·達里·博伊特的女兒》(The Daughters of Edward Darley Boit) 分別是蘇格蘭國家畫廊和波士頓美術博物館鎮館畫作。

《家裡的波齊醫生》畫於1881年，畫中的人物為法國醫生波齊，該畫為醫生本人收藏，逝世後傳給兒子，兒子1967年逝世後，被哈默收藏。哈默1990年逝世後，於1991年歸於哈默博物館。

2017年六月，洛杉磯的初夏，我帶著激動的心情

來到座落在加州大學洛杉磯分校的哈默博物館。寬闊的大廳，現代化設計風格。我拾階而上，只見樓上的進口處有一個半身銅雕，正是創建人阿曼德·哈默。哈默出生在紐約，是俄國出生的猶太人後裔，雕塑家是俄國的尼古拉·托姆斯基 (Nikolai Tomsy)。

走進哈默博物館的樓上展廳，我一眼認出遠處正面牆上掛著的就是那幅《家裡的波齊醫生》。暗紅色的背景，鮮紅色到腳面的長袍，露出白色皺摺的衣領和袖口，紅白色花拖鞋。醫生顯得身材頎長、英俊瀟灑、自然隨意。那個年代，肖像中的人物大都一本正經，女士著禮服，男士西裝革履。畫布高約為六尺八寸，接近人物真實身高。該畫是薩金特的第一幅全身人物作品，第二年，這幅畫在倫敦英國皇家學院展出。這幅畫作飽受爭議，特別指出紅色讓人感到吵鬧、激動和咆哮；人物風度翩翩，卻空洞缺乏實際內涵。

畫中的人物是三十五歲的塞繆爾·讓·波齊 (Samuel Jean Pozzi)，事業上頗有建樹的法國醫生。該畫產生於1881年，是薩金特二十五歲時的作品。波齊醫生比薩金特年長十歲，他七十二歲那年，被他的一位前患者殺害在他的巴黎家中。

哈默博物館規模不大，歐美繪畫部分收藏量小，但是精選收藏了從十六到二十世紀，具有代表性的名家作品。包括倫布朗、戈雅、古斯塔夫·莫羅、讓-奧諾雷·弗拉戈納爾、莫奈、高更、梵高、拉圖爾、薩金特等人的畫作。哈默博物館值得我回訪。



哈默塑像，展廳，《家裡的波齊醫生》



另外，想說阿曼德·哈默，這位「商業天才」的藝術收藏不僅只是加州大學洛杉磯分校哈默博物館，還有紐約市哈默畫廊（Hammer Galleries）。

諾頓·西蒙博物 Norton Simon Museum

2019年五月九日上午，洛杉磯天氣涼爽，我和姐姐來到諾頓·西蒙博物館。來早了，博物館還未開門。博物館前院有一些羅丹的雕塑，包括《思想者》、《加萊的市民》等。我們走到《巴爾扎克》前面，掏出畫本，畫起鋼筆速寫。

我很喜歡羅丹的雕塑，羅丹雕刻刀下的人物是有豐富感情、有血有肉；有思想、性格、靈魂和生命的。之前，我去過巴黎的羅丹雕塑博物館幾次，每次都會仔細欣賞《巴爾扎克》。巴爾扎克，一位法國文豪，裹著睡袍，頭髮散亂，微微仰頭，凝視前方。好像作家在夜深人靜的時候，望著星空，思考著他的創作。一部傳世之作不是靠一個天才作家，坐在書桌後，優雅地喝著咖啡完成的，而是經過多少個不眠之夜的思考，是深思熟慮的傾吐，是激情澎湃的吶喊。

1891年，羅丹接受法國文學家協會的委託，開始創作《巴爾扎克》。傳說羅丹叫學生們觀看他的創作樣稿，巴爾扎克的雙手交叉在胸前，仰頭注視遠方。一片讚揚聲中，布爾德爾特別稱讚巴爾扎克那雙手的完美。懂美術的都知道手被視為第二張臉，即手的難度和重要性僅次於臉。羅丹聽後拿起錘子砸掉了這雙手，因為他不願意這雙手喧賓奪主，他要表現的是巴爾扎克的精神氣質。他要讓學生們懂得：一件好的藝術品，其完整性最為重要。

經過七年的創作，被羅丹自認為是他創作頂峰的作品，卻遭到一片譏諷，法國文學家協會拒絕接受，認為是粗製濫造。

我的書案上擺著一本傅雷的譯作《羅丹藝術論》，在羅丹眼中的美不是世俗之美，而是真。「在一個名副其實的藝人面前，自然中的一切都是美的，因為他的眼睛能接受所有的外表的真，

並能如在一本開展的畫卷中，讀到它所有的內在的真。」「藝術所認為醜的，只是絕無品格的事物，就是既無外表真，更無內心真的東西。」「自然中公認為醜的事物在藝術中可以成為至美。」

諾頓·西蒙博物館是綜合性的博物館，有雕塑、繪畫和亞洲藝術。博物館後院有個湖，人們可以沿著湖邊走邊欣賞植物和花草。之後，坐在餐廳室外，用些點心咖啡，愉快地聊天。

在自然怡人的景色之中，讓人渾然不覺身處繁華的大都市洛杉磯。



諾頓·西蒙博物館的《巴爾扎克》

洛杉磯郡藝術博物館 Los Angeles County Museum of Art

洛杉磯郡藝術博物館被稱作是美國西部最大的博物館，每年參觀人數近百萬。收藏豐富，包羅萬象，涉及現代藝術、希臘羅馬、美國、拉美、亞洲、伊斯蘭和裝飾藝術等。展館建築設計也獨具風格。

2019年七月十六日，我們走進洛杉磯郡藝術博物館。最想先看的還是繪畫，萬萬沒想到博物館因整修不開。在展廳外看到兩幅印象派畫作圖片，認出是塞尚的風景和瑪麗·卡薩特的《媽媽給欲睡的孩子洗澡》。



瑪麗·卡薩特 (Mary Cassatt) 是十九世紀印象派畫家中的代表人物，與其同時代的另一位女性畫家貝爾特·莫里索 (Berthe Morisot) 齊名，並為好友。瑪麗·卡薩特被列為法國印象派畫家，同時，也被列為美國印象派畫家。瑪麗·卡薩特，出生在美國賓夕法尼亞州，但她一生中大部分時間在法國渡過，死後安葬在法國。

瑪麗·卡薩特終身未婚，但她喜歡畫女性和孩子，特別是母與子的題材。我見過她的兩幅母親給孩子洗澡的畫作。除了這幅《媽媽給欲睡的孩子洗澡》(Mother about to Wash Her Sleepy Child)，另外一幅《洗澡》(The Bath) 在芝加哥藝術學院美術館的美國畫家作品展廳。

瑪麗·卡薩特筆下的母子，展現出日常生活中的祥和、天真的孩子在母親懷抱中受到保護和關注，母親深情耐心地注視著孩子。她作為一個未婚的女性，有準確的觀察能力，並能充分地表現出來，讓人不得不佩服作家的繪畫才能，以及人文情懷和對生命本質的思考。



《媽媽給欲睡的孩子洗澡》和《洗澡》

蓋蒂中心 The Getty Center

對於生活在洛杉磯的人，蓋蒂中心大概是無人不知。蓋蒂中心建在405號高速公路邊的山頭上，

白色建築群，依山勢而建，高低錯落。站在博物館的觀景台，可以俯瞰山下車水馬龍，遠眺市中心的高樓大廈。1997年開放的蓋蒂博物館是洛杉磯的一大景點。

乘坐纜車上山，沿著寬闊的白色石階而上，走進博物館建築群。幾何形狀各異的現代風格建築，白色大塊石頭、白色金屬欄杆，映襯著淺綠色水池、深色的現代雕塑，背襯藍天。我們參觀完展廳，依坡而下，在遮蔭的餐館室外露臺用餐，再往下走去，便是有獨特韻味的花園。蓋蒂博物館真是佔盡地利。

2021年七月十六日，我第三次走進蓋蒂中心。同樣，懷著好奇和興奮，不論是展品還是建築，像是與好友重逢，總能更深地了解對方。

《鳶尾花》是蓋蒂中心繪畫收藏的「招牌」。《鳶尾花》是梵高去世前一年的作品，是他在法國普羅旺斯聖雷米的精神病院住院期間所創作的一系列畫作之一。

梵高二十七歲時決定成為畫家，三十七歲過世。在短短十年的畫家生涯裡，留下900多幅油畫和1100幅素描。可見梵高對藝術的熱情、執著、刻苦。梵高生前窮困潦倒，飽受精神疾病的折磨。梵高給世界留下大量的畫作，除了畫作，梵高還留下寫給弟弟西奧的750封信，由此可見西奧在梵高生命中的份量。從他開始畫畫，西奧在經濟上資助他，長達十年之久。西奧像是上帝派到梵高生命中的天使，在梵高去世後，西奧過度悲傷，繼而精神失常，半年後隨之去世，被安葬在梵高墓旁。兩人在天國裡繼續罕見的兄弟深情。

梵高雖然是位高產畫家，而生前並不被世界認可，幾乎沒有出售過作品。而如今，梵高的畫作常被列為博物館的鎮館之寶。在阿姆斯特丹有梵高博物館，作為畫家個人博物館，其規模和豐富館藏，肯定了梵高在世界美術史上所佔據的地位以及貢獻。這幅《鳶尾花》在1987年，創下了有史以來最昂貴的畫作成交記錄。



2015年，我和姐姐結伴開始藝術之旅，四年裡，五次去歐洲旅行。每到一地，參觀美術館是不可缺少的重頭戲。自1990年去芝加哥藝術學院美

術館，至今三十年中，藉著博物館和美術館這扇窗，讓我認識了許許多多在美術史上佔有一席之地



蓋蒂中心



《鳶尾花》

育兒小記
(十)
煙火裡的秋波

李曉春

小的：Mom， **I wanna eat out so badly!** (媽媽，我太想出去吃飯了！)
 媽媽：我知道，寶貝，等疫情一過，我們就出去大餐好嗎？
 小的：okay! (好吧)
 媽媽：你想吃什麼快快報上名來，這世間還有媽媽不能做的菜嗎？ **By the way**，媽媽做的菜和外面大餐有啥區別啊？
 小的：**Oh, yes, big difference! There is one special ingredient that only our home-cooked meal has** (當然有了，我們家的菜有一種外面沒有的調料！)
 媽媽：(好奇) 哦，是什麼啊？
 小的：**Guess!** (你猜！)
 媽媽：是我們自己釀的廚用紅酒嗎？
 小的：**No!** (不是)
 媽媽：是黑椒加胡椒？(媽媽愛這口)
 小的：**No、No!** (不對！)
 外公：是咱家菜完美的糖醋比例？(外公擅長酸甜菜系，糖醋比例的拿捏是他的殺手鐮！)
 小的：**No、No、No!** (不是，不是啦)
 眾人：是什麼嘛，不要賣關子，快快亮答案吧！
 小的：**The magic ingredient is, is L-O-V-E!** (我們家的魔術調料是一愛！)
 小鬼頭，這明明是老媽我教你的嘛，反過來卻把我給考倒了……

愛之於我，
一蔬一飯的煙火，
愛之於我，
一湯一水的秋波！

(庚子歲末——與犬子對話小感)



詩二首

方青



行囊

她把浸透了歡笑的

愛情和小夜曲

把浸透了淚水的

別離和詩歌

統統折疊起來

她把背包繫了又繫

壓成那一卷

小小的行囊

行囊上還留有

她指尖的溫暖

行囊裡還藏著

她輕聲細語的叮嚀

然後，她送你踏上遙遠的旅途

在天地間背著行囊

就像一個風雲中行軍的士兵

踽踽獨行

你知道，你並不孤獨

因為在你的背上

有她的擁抱

走進普洱紅一樣的秋色

獨自走進風雨交錯的深秋

季節落寞成一幅淡墨山水

恭請品茶賞秋的大師們

此時卻無一人賞光

李白買舟千里去了江陵

老杜在秋風吹破的茅屋裡哀傷

而最最悠閒的王維

卻耽溺於空山新雨，無暇他顧

鄭愁予達達的馬蹄

敲不開江南小城，緊掩的心扉

洛夫在金門海峽的晨霧

和高粱酒裡沉醉

彷徨在雨巷，戴望舒

痴痴等待丁香花再一次飄過

愛情海上，志摩依然苦惱著

不知風是在哪一個方向吹

回頭煮開一壺普洱紅茶

默默啜飲人生百味似的香茗

看身外和心裡的秋陽

在普洱紅一樣的秋色裡漾開

石榴頌：

烈日燒成一樹形，
萬花攢動火玲瓏，
高懷不與時春近，
破腹時看肝膽紅。

有一年，在同學家中一棵「古老」的石榴樹上摘下一個個又大又圓的石榴，捧在手心中紅通通的，又驚艷又滿足，於是回家自己也種了一棵石榴樹；盼呀盼的，五年多了，終於看到濃密的綠葉中藏着一朵朵紅艷艷的花朵，數了數，有二十四朵呢！在園藝家眼中這不算一回事兒，可是我非「綠手指」，有這樣的成果已屬非常，於是欣喜若狂！

石榴花盛開時為喇叭狀，嫣紅奪目，觀賞性極高，石榴花的花房比較大，有些鄉間農民戲稱之為「大屁股花」，雖難登大雅之堂，倒也不失幽默；那麼堅實的臀部下方散開的層層滾動如波浪般的花瓣，像極了西班牙佛朗明哥舞孃的裙擺，在枝頭鳥鳴聲中搖曳舞弄，散發著難以抵擋的熱情。相傳楊貴妃喜穿綉有石榴花的裙子，在當時成為風潮，從而有「石榴裙」一說，「拜倒石榴裙下」就是形容男子對美貌女子之崇拜與傾倒。石榴花象徵成熟與魅力，可用來表達對女性的讚美，也寓意著美好的愛情，古時女子訂親總要給自己的意中人綉一個石榴花荷包作為愛情的信物，在新房中佈置並蒂石榴花以示永結同心。

石榴樹的老家在現今阿富汗、伊朗一帶，相傳漢朝張騫由西域帶回十餘株石榴樹，由於路途遙遠，抵達中原時已誤了春分花期，有詩云：「只為來時晚，花開不及春」，所以石榴花是盛開在五月初夏，故五月又稱「榴月」。石榴花開時滿樹熾紅，像一團包不住的火，極為醒目。中國人喜歡在庭院中種一、二棵石榴樹以祈求生活如石榴花般紅紅火火，既吉祥又避邪！傳說中的石榴花神是鍾馗，聽

起來這兩者一點也不搭調，原來夏季多瘟疫，而瘟疫是惡鬼邪神帶來的，於是將鍾馗請來鎮守，在民間所繪製的鍾馗像，耳邊往往插着一朵艷紅的石榴花；我很期待看到這樣的畫像。

中國詩詞中不乏對石榴花的描述。詩仙李白是這樣說的：「珊瑚映綠水，未足比光輝。」是形容映照綠水的珊瑚也比不上石榴花紅得滋潤光澤。大詩人杜牧是如此讚頌的「……一朵佳人玉釵上，只疑燒卻翠玉鬢。」美人頭上的玉釵插了一朵石榴花，就

讓人以為是火燒頭髮，這是對石榴紅極為生動的比喻。韓愈詩云：「五月榴花照眼明」，寫花之耀眼，十分傳神。白居易有詩稱讚：「細看不似人間有，花中此物是西施。」白居易又說：「一叢千朵壓闌干，剪碎紅綃卻作團。爭及此花檐戶下，任人採弄盡人看。」這是說檻杆外盛開的石榴花像剪碎了的紅綉一團一團的任人把玩。還有詩人描寫石榴花像剪碎了的胭脂，是多麼浪漫的想像力！貴為翰林學士的王安石，看到一株石榴花樹，也心有所動而寫下：「濃綠萬枝紅一點，動人春色不須多。」幾乎所有對石榴花的描述都著重在它的「紅」、「火」和「艷」！更有一說：「不火而自晰，不朱而自赤。」於是人們為之動心、動情不已，千百年不變！



花謝了，應該是果實纍纍的時節，我的二十四朵石榴花只結了十一個石榴果子，大概是「物競天擇，適者生存」吧，不夠結實的都被淘汰了！石榴果渾圓飽滿，成熟時皮色殷紅，艷而不俗，十分討喜，是吉利的象徵，常被用作喜慶宴上的水果。剖開的石榴中滿滿的全是紅寶石似的籽粒，晶瑩亮麗，有詩句形容：「破腹時看肝膽紅。」簡直寫絕了！因為多籽，又意含著多子多孫、家族興旺，是送人的最佳禮品。石榴籽味甜汁多，是果中珍品，我的一個外孫就愛吃它，我總是剝出滿滿的一碗，看著他一勺一勺的吃著，吃個碗底朝天，我欣慰極了！



詩詞園地

如夢令·秋獲

魏冕 Andy Wei

今日果瓜深透，
更願黃花長久。
醉念晚秋時，
莫忘蘆花依舊。
知否，知否？
應是歲豐人壽。

中秋月

章濟貧

一年中秋月滿杯，
舉杯望月人自醉。
月色如霜歲月摧，
親友相聚不忍歸。

擻起袖子打疫苗

章濟貧

擻起袖子打疫苗，
抵抗病毒把命保。
全民努力新冠消，
回歸往日康樂道。

孤挺花 李曉青

兩年前朋友送我一洋蔥頭一樣的花，說叫“Naked Lady”。覺得奇怪怎麼會取這麼香豔的名字。待到花開時終於明白，原來它的葉子都掉了才抽花苔，開的花粉紅色，卻純正得脫俗，如少女粉色的面頰，果然驚艷！神奇的是兩年來它竟然在同一天開花，要不是 Google picture 8月13日自動跳出一年前今日的照片，我還不會注意到。

一直好奇它的中文名字是什麼，中元節前後終於查對到是石蒜科的孤挺花。查到名字的當下，猛然記起三十年前的某一天導師在標本室告訴我另外一位老師：有一花，名孤挺，很漂亮，原產南非好望角，“南非美人”。往事歷歷在目，如今我終於見到它了，導師卻不在了……

《七絕·孤挺花》

師言孤挺未諳時，
我見此花君已辭。
倘若恩師長健在，
不識孤挺又何惜？

水調歌頭 歡聚

李德鰲

望穿中秋月，今得沁園春。
人人彩雲歸意，個個點絳脣。
莫道風雨霖鈴，一路飛天過海，只話一家親。
問酒家何處？彩蝶戀花村。

采桑子，卜算子，舒心魂。
憶江南柳綠紅，更享血親醇。
曉角霜天競技，醉花陰裡留連，眾心上崑崙。
相見歡太短，共唱萬年春！

2016年1月13日作於多倫多 修改於2021年5月11日
注：2014年聖誕期間，全家大小從四面八方雲集美國千橡城



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 / 胡贊女士
徐欣女士 / 王堅先生
劉琳女士 / 陳雪軍先生
閻月會女士 / 葛永茂先生
Mr. Ray Chui / 岳一梵女士
許大昆先生 / 曹怡女士
吳華山先生 / 陳珉縈女士
曾穗藍女士
柯文新先生 / N.Tamayo女士
胡琳女士
周恩明先生 / 張冬梅女士



人間伊甸園

劉廣宇

Palouse, 一個陌生、熟悉而又響亮的名字。陌生：直到幾個月前，我們從未聽聞。熟悉：每天打開電腦，Windows 那張藍天白雲綠色麥田桌面照拍攝的地方。響亮：被“國家地理”雜誌評為“一生必到的地方”，“美國的托斯卡納”！

正是因為在加州住了幾十年，從沒有聽過 Palouse 的名字，對她震撼的美麗多少還是有些狐疑的。但是，疫情在家禁足一年，想要飛出去的衝動是那麼強烈，加之和好朋友商量一下，立即得到響應，於是我們馬上決定開始訂機票、酒店和租車。事實上，後來形勢的發展證明這是英明正確的。我們在 4 月上旬開始安排，如果再晚一些時間，暴漲的旅行費用以及租車的困難，說不定會讓我們止步。

訂完機票的興奮並沒有持續太久，因為是一次以攝影為主的旅行，天氣的影響非常大。上網查了一下 5 月份 Palouse 的天氣記錄，結果非常令人失望。當地 5 月份平均一半的時間會下雨。想象一下，大雨天跑到無遮無蓋的麥田

裡，那種落湯雞的下場真讓人氣餒。最後的策劃是，暫時不訂酒店，把我們在西雅圖停留的時間與去 Palouse 的時間順序作為調節，根據當時的天氣，做隨機處理。

臨到出發前幾天，我們果然改變了行程安排，把先去 Palouse 改為先去西雅圖，因為行程的後半段似乎雨天少一些。作為疫情後的第一次遠足，全程戴口罩，不敢吃、不敢喝、不敢上廁所，非常獨特的飛行體驗。好在只有兩個小時，飛機未滿員，所以行程比想象的順利。

當我們終於從西雅圖出發開往 Palouse 時，天氣預報比想象的更糟。簡單的說，不是風就是雨，最好的天氣是陰天，預報上連半個太陽笑臉都沒有。這真是令人沮喪。從西雅圖開往 Palouse，全程 300 多英里，為了避免高速公路的單調，我們選擇了 local 公路，這樣需要開 6-7 個小時。車程一半時，我們意外地發現，天氣預報有了變化，下午 5 點會出太陽。這似乎是在 Palouse 唯一見到太陽的機會，所以我們決定一定要抓住這個機會，爭取在



Palouse 最重要的景點：Steptoe 見到陽光！

剩下的半天，很是熬人。心中有 2 大疑問：預報雨後的太陽真的能如約而至嗎？因為預報上的太陽從原來的 4 點，變到 5 點，後來又變到 6 點。再這樣變下去，天就黑了！而更讓人擔心的是，期望中無邊無際的大麥田是否真的存在？原因是我們一路上雖然看見一些麥田，但都是零碎散布在田野間，與網上照片展現的氣勢，相去甚遠。甚至當車行至 Palouse 不到 60 多英里的地方，還是未見到所謂的大麥田。難道網上的照片真是“照騙”，難道我們來的季節不對？以往旅遊，真的沒有這麼多懸念。

下午 5 點，我們抵達 Palouse，此時天氣預報 Steptoe 馬上要下雨，但 7 點鐘會出太陽。我們只好再次改變計劃，先解決晚餐，躲過這場雨，再去約會那日落最後的機會。6 點多，我們出發前往 Steptoe，全程 40 多分鐘，沒開多遠，就看到 2 輛抓超速的警車。網上說，這一

帶雖然是鄉間小路，但可能攝影的人太多，開車心不在焉，所以警車很多。更麻煩的是一路上限速不斷變化，一不小心超速是很容易發生的。一邊趕路，一邊怕警察，不小心走錯了路，開上了一條蜿蜒的碎石小路。而這段意外插曲讓人欣慰的是，我們終於看到照片中呈現的大麥田。開在這麥田之中，四處望去，是一望無際綠色的海洋，真是名不虛傳。但此時我們不敢駐足，只希望在日落前能趕到 Steptoe。

大麥田場景很美，也很壯觀。但要拍出好照片，並不容易。因為距離關係，平視的角度很難拍出田園的起伏，而在這廣闊的平原，也很難找到一個山峰。正是因此，Steptoe Butte 就成了拍攝麥田的最佳地點。這是一個 3600 尺在麥田中凸起的小山包。四周麥田環繞，晴日裡可以眺望半徑 10 miles 的風景。當之無愧的成爲一個攝影聖地。



夕陽下的田園，色彩繽紛

7 點多趕到 Steptoe Butte，這是一個 State Park。據說冬天不通行，5 月份也會因修繕而封路。直到看清上山的路口，大門敞開，我們才算鬆了一口氣。盤山道很窄，有 3、4 miles 長。在山腰，已經看到很多架著“長槍短炮”的攝影愛好者。當我們終於開到山頂，一下車，第一感覺就是震撼！平生第一次看到如此壯觀的原野，那起伏的山丘，無際的麥田，蜿蜒的溝渠，田間被農耕機械犁出的條條幾何線路，構成一幅生動如畫的場景。

這時山上有幾十人，有意思的這些裝備齊全的攝影人，幾乎清一色的都是亞洲人。從他們身著厚厚的羽絨衣，架設的器材以及對準的目標可以看出，這些人都是一批攝影“老鳥”。可惜的是這時還是烏雲滿天，涼風颯颯。四處的景觀雖然美麗，但似乎是一位睡美人，缺少了最關鍵的靈氣：陽光。時針指向 7：45，我們覺得這次要帶著很大的遺憾離開這裡。忽然，那些“老鳥”中有人測著風向，看著浮動的雲層說：準備好，8 點鐘太陽會出來！聽這話雖然讓人振奮，但總是有種難以置信的感覺。畢竟 8 點已是日落時分，如果這風吹得不那麼給力，雲再走得慢一點，即使最後雲開霧散，但太陽已經下山，還是一場空歡喜。好在 15 分鐘就能見分曉，我們唯有暗暗地祈禱。上帝一定是聽到我們虔誠的禱告，剛過了 8 點就聽到



一陣歡呼：太陽出來了！

此時，一束金光，穿過雲層，灑向大地，原來灰暗的田野一下靚麗起來。更為神奇的是，此刻的陽光已是日落最後的余暉，明亮的光線每分鐘都在變幻。而且隨著夕陽快速的墜落、角度的變換，眼前高低起伏的山丘，或明或暗，使鏡頭裡的田園呈現出鮮綠、金黃、紅紫、暗藍各種各樣的顏色。怪不得有人形容這裡的景色就像上帝彩繪天空的調色板。能觀賞到如此人間美景，真讓我們覺得仿佛看到了上帝創造的伊甸園！

我們比較幸運，幾次去西雅圖幾乎都是艷陽高照，藍天白雲，這次也不例外。而 Palouse 之行，每天預報下雨，起初讓我們頗為擔心。但這裡小氣候特徵明顯，不時在一塊山丘上撒下一片雨，但在不少地方和很多時間裡，還是有藍天白雲。總的來說我們在 Palouse 的運氣也不壞，我們的照片中，還是有滿滿的陽光鏡頭。

大麥田以她一望無際的恢弘和充滿活力的綠色場景給人以震撼和感動。但是，也給攝影愛好者很大的挑戰。如此廣闊的場景中，怎樣才能避免拍出的照片背景單調、呆板？因此，在無邊無際的麥田中尋找一些參照物，就成為攝影成功的關鍵，但這絕非易事。幸運的是，我們



最終發現，這個世界上還有網紅地圖這個寶貝。這是一些善心的旅遊愛好者，把他們找出的最佳攝影點，以地圖的形式為大家指路。一開始我們還笨拙地打印地圖，後來才發現，這個地圖已經和 Google Map 完美的結合。正是有了這些網紅地圖，使我們的採風之途，非常順利，拍到了許多滿意的照片。

我們在 Palouse 停留的時間很短，可就在這寶貴的時間內，天氣預報中還有一點讓我們揪心：大風！我們當時並不了解這個“大風”的天氣預示著什麼，烏雲滿天，狂風肆虐？在洛杉磯就受夠了聖塔安娜季風的罪，所以一看到“大風”的預報就讓我們犯愁。讓我們萬萬沒想到的，Palouse 的大風天，是上蒼給我們的一份意外驚喜！大風吹來，首先是吹散了滿天的烏雲，讓我們看到如洗的藍天，更讓我們驚喜的是，狂勁的強風，把麥田裡的麥稈猛烈地搖動著，放眼望去，四處是滾滾麥浪。站在大麥田中，幾乎就是置身於一個 360° 的動漫影院，每個方向看過去，都是波濤洶湧，起伏翻

騰的麥浪。更為奇妙的是，狂野的風從四面八方吹來，在山丘之間，形成一股股小旋風。旋風所到之處，麥稈隨風起舞，鸞回鳳翥，婀娜多姿，美不勝收！這樣動感的場景，是我們過去從未想象過的。這個美妙的經歷讓我們知道，原來討厭的大風，有時竟然是如此一份厚禮！

Palouse，一個如詩如畫的地方，一個充滿驚喜的地方，一個讓人回味無窮的地方！





單車野遊雜記

樓毓華

這幾年我和老婆迷上腳踏車，發現樂趣很多，勝過雙腳健行。能去的地方更廣，能走的路線更長，加上電動馬達之助，可以不用體力，車子照跑，同時照樣欣賞路邊美景，真是一種享受。

以下是這些日子來的一些小小心得，跟大家分享。

經過約兩個月轉戰南北，小小的本田 Civic 車加裝車尾掛鉤和自行車架，和老婆實地騎著電輔助自行車到幾處著名的景點。但結果是非常的失望。

加州雖說走在環保的前沿，對車輛碳排放有嚴格規定，也將是全美首個禁止銷售汽油車的州，但是既有的道路設計，並未充分照顧到腳踏車的權益，也可說是個不足吧？

譬如說，聖地牙哥的科羅納多 Coronado 海灘自行車道，雖有一段僅供自行車的專用道，但是在銜接回到會議中心 convention center 的最後數英里路，根本就是與汽車爭道，險象環生，相當危險！

又譬如，Napa 酒莊，是有一段與 29 公路幾乎平

行的自行車專用道，在那段路上騎，實在是心曠神怡，但這也只是從 Marriot 或隔壁的 Hilton 為起始點，北向到 Yountville 市中心的這一段而已！網上說，你可以從 Kennedy Park 出發來享受這專用自行車道的馳騁樂趣！別！南向別超過 Redwood Road，不然，你會後悔！另外，網上所提供給初學者的附近自行車體驗路線，直向的都還可以，雖然旁邊經過的車都開得很快，但至少有一條白線劃給了自行車，你只要小心騎，即使迎面的風很大，你至少還有個保障！但是橫向的路就很難說了。

Yountville Cross 和 Silverado Trail 還勉強可以，我騎了 Oakknoll Road 橫向的這一段，簡直是驚心動魄，因為路很窄，白線外，就只二十公分不到的路基，你必須騎在快車道上，而汽車就跨越車道中間線從你身邊風馳電掣呼嘯而過。萬一對面也來了一部腳踏車，同時還來了一部汽車，如果你後面也有部汽車追來，那豈不就完了？

另外一個匪夷所思、驚心動魄的體驗是從 Rincon Point 到 Santa Barbara。要是你選錯了起點，



有一小段，你得騎上高速公路，沒錯，101 高速公路，那你就會看到樓班長驚恐地在高速公路坡道上騎腳踏車！

從 Ventura 接到 Santa Barbara 就得上這一段的高速公路，其間，有相當長的一段，你其實是走在 101 右側平行靠山的這一邊，靠海那一邊無路可通，要到了 Santa Barbara 才開始有路！並且，有數個路口都很危險，如果一不小心走錯了，就會騎到根本沒保障的路段。

拜登計劃花上兆美元搞基礎建設，不知道這裡面有多少預算會用來改良路況，讓我今後在路上騎得安心、騎得爽快？喜歡騎車的不能不關心，除非，我們將來都能穿上單人飛行裝，在天上飛來飛去，人人都像個小天使？

希望環保的基礎建設和設備，也會考慮到電動自行車，那麼我騎著我的電動自行車真會樂不思蜀了。要不然，人人開著汽油車，地球越來越暖，這裡百年大火，那裡千年水患，極端氣候的災難豈不沒完沒了？

依我看，以後改裝公車、通勤列車等，可以為平價的電動腳踏車加上併聯座位，上下車迅捷快速，每三英里就有一停靠站！或是設計出高檔些的數人乘坐的電動車，和可以預約或隨叫隨到的無人駕駛電動車！

三十年內，淘汰汽油車，減少碳排放，是我們生存下去的唯一出路。再繼續燃燒，燒煤、燒碳、燒石油，將是死路一條！

二十一世紀管它是民主勝利抑是精英獨裁勝利，都無關緊要！騎腳踏車上學、上下班，是當務之急！但，勸君選擇電動腳踏車，不然，每天騎來騎去，累都累死了！

對於剛開始騎腳踏車，喜歡各處踏青的朋友，我會建議你可以先考慮蒙特利十七英里濱海美景之行。以下是我的一些經驗談，供您參考：

如自帶自行車，我建議把汽車停在愛侶角 (Lovers Points)，海邊可以停兩個小時！

如租電動腳踏車，那麼就到蒙特利水族館旁的租車店借，也是兩小時行程！Big Sur Adventures，這家店好像生意不錯。店外見一年輕小女生，也沒看她在踩，腳踏車就撲撲地在前進，猜想這是店內租出的有 Scooter 功能的 e bike！

蒙特利的停車要收費，一小時是一塊半，比 Santa Cruze 的一小時兩塊兩毛五便宜一些，猜想窮市，收費比較貴吧？我去 Santa Cruze 的 Board Walk 都停遠一點，免費的！到停車場，那可是要二十塊！

17 英里號稱是全美最美的濱海公路，騎腳踏車看的是海、海鳥、海豹，如果是在 Napa 酒莊騎，那一路上，看的就是葡萄，無盡的葡萄！

我建議碰到 Spyclasshills Road 時左轉，一路往山坡上爬，如果你的女伴是騎電動的，而你只是騎一般的腳踏車，就可以考驗你夠不夠有男子氣概！能輕鬆地騎上坡，表示你還行！

Stevenson Rd，然後接到 Portola Rd，就可以回到 17 miles Rd，這時因為你是往回走，而不是靠海那邊，你的車道上，車輛很少，即使是沒有專用自行車道，也沒壓迫感！

有一段是從 Cypress Points，到 Lodge Pebble Beach 方向的，騎著腳踏車就輕鬆多了，因為走的是反向！靠海那邊，車停車走，擠著看風景，又沒有專用自行車道，很難應付的！

記得多穿件風衣，七月天，這裡還是冷得讓人哆嗦！迎面而來的，分不清是雨絲，還是海水在空中飄飛；騎著、騎著，我的手還是冰冷！

和別州相比，加州還算是騎單車的天堂。

心動？那就開始行動吧！

疫情期間出遊的體驗

陳國昌



說是「報復性的旅遊」並不正確，應該說是「服刑期間表現良好，得以假釋」吧！在 COVID-19 疫情籠罩下，兢兢業業地生活了一年，終於看到紅燈轉為黃燈，在打了兩劑疫苗之後，我又背起行囊踏上旅程了！

世界各地的疫情風險仍然嚴峻，曾幾何時美國從重災區的領頭，急降為復原重建的楷模，只要看看媒體爭相報導法國、巴西、印度的再度封城，就不難選擇安全出遊的對象，原來放眼世界無覓處，美景就在我們自己的後院！

但畢竟疫情仍然罩頂，新的 Normal 還是有它的規範要遵行，找出使用了多年的「旅行必備」小抄，竟然不得不添加許多項目，寧可多帶一樣防身，才不致於在異地開車去找，不過考量太多也徒增煩惱，差點連床單也想帶出門！也正符合了「在家千日好，出門一日難」這句俗語！

從洛杉磯到丹佛只有兩個半小時的機程，可

是一大早就得提前去機場，因為聽說安檢非常費時。結果 TSA 還算親民，只要我們把乾洗手液控制在 3 盎司以下，它的機器就不找麻煩，不過掃描機看到那包 Clorox 的消毒紙巾，大概濕度太大了，還是要求拿出來瞧瞧。

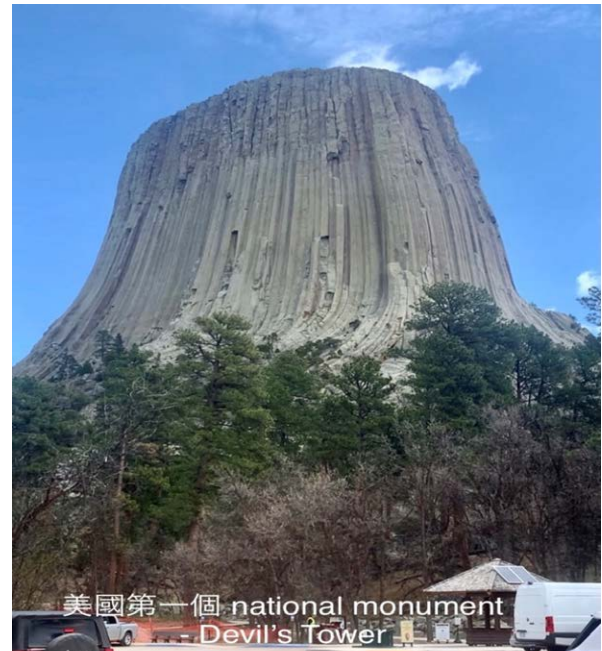
防疫三守則之一的「保持六尺距離」人人朗朗上口，但是上了國內班機就完全不是這一回事！什麼梅花座？休想！Southwest Airlines 最擅長把航班調到最大的載客量，來回的兩班機都是滿載，只見乘客都把口罩戴好戴滿，我也不得不把難得取到的 N-95 派上用場，當然一坐下來就先把消毒紙巾拿出來四處抹抹，順使用另一面把手也擦乾淨。飛抵丹佛機場，只見萬頭攢動，眾聲喧嘩，那有什麼疫情居家令的跡象？每個登機門都是大排長龍，一片承平時期的繁榮景象，航空公司一年來的夢魘終將成為歷史！

飛到定點後，租車自由行一向是我旅遊美國



50 州的模式，而且爲了多看一些地方，我大半是租單向，但是看到報價後，跑出來七天要\$1,100 還是嚇了一跳，即使用 Costco 會員特價省了 7% 仍然是個天價！猶記三年前去遊大煙山，從 Knoxville 租車到 Louisville 還車，同樣七天也不過\$400，聽說夏威夷現在更貴！不過在疫情之下，我早已經學會了「知足常樂」之道，至少我不像許多人一樣居家太久已經悶出病來，不是嗎？更何況方向盤在手，美國天地之大任我奔馳，尤其在地廣人稀的中西部地區，當我看到路邊的標誌寫著「時速 80」，油門猛地一踩，那種快感絕對不是在洛杉磯找得到的！

旅館業這一次歷經了最長的寒冬，不過危機常常也就是轉機，許多業者利用政府慷慨的 PPP loan 及其它補助，趁機把設施翻新及升級，藉此來贏回旅客的信心。我一直是 Hilton 連鎖品牌的會員，看到門把貼著藍色的封條上有 ” Hilton CleanStay - With



Lysol Protection” 就覺得比較心安，加上櫃台告訴我，他們儘量不把同一間客房連續出租，至少空著一兩天，不過我們還是一進門就自己來個大消毒。不同於有的品牌旅館，希爾頓的免費早餐照常供應，在一家旅館我驚奇地看到所有食物都個別包裝，連吐司及 waffle 也是一個一袋，只有熟食才由廚房直接用盒子遞出來，想必包裝業也在這個疫情找到了新的商機！





終於來到了四個總統像

而最顯著的不同應該是抵達各景點的第一印象了，居然連一部大巴士沒看到！從科州的 Garden of Gods, Rocky Mountain 國家公園，途經懷俄明州的 Devil's Tower，一直到南達科塔州的 Mount Rushmore 及 Badlands 國家公園，偌大的巴士停車位空空如也，也少了一車車的遊客大隊，環境清幽許多，真令人耳根清淨，景物看起來格外的優美撩人！不過有些園區趁機大興土木改善環境，我們就連續在兩個知名的景點看到堆土機以及大批的工人在趕工，想必希望在 Memorial Day 前完工，以迎接各州進一步的解封，睽違一年的旅遊季節再度來臨！

不過不可諱言的，由於疫情的影響，對旅遊也造成了一些不便利之處，比如說有幾個遊客中心沒有開放，或者縮短園區的開放時間，我們就在 Little Big Horn 差點被提早半小時關門給擋在門外！而空軍官校仍然拒

絕遊客，Wind Cave 國家公園減少山洞內的導覽團，Minuteman 洲際導彈紀念園區，由於地下電梯無法維持社

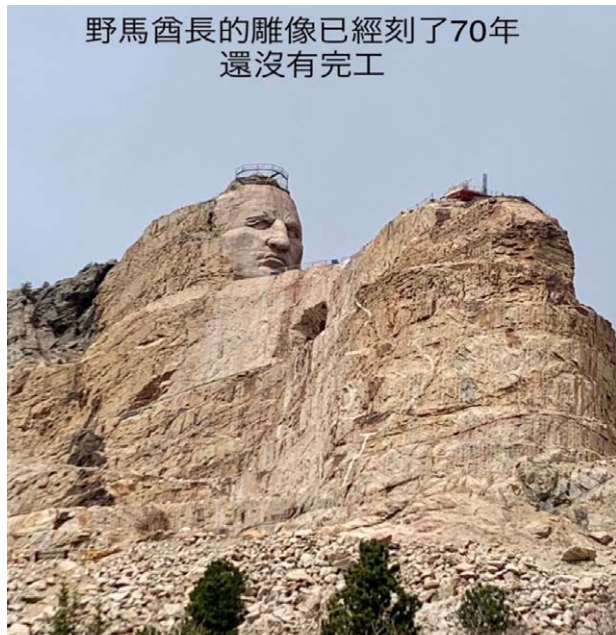


洲際核子飛彈園區的實體展示

交距離而沒開放控制中心等等，真是美中不足，至於 Rocky Mountain 國家公園只開放到九千尺高的登山道路，那是由於積雪未化，就不能把帳算在疫情頭上了。

這個 COVID-19 的世紀浩劫影響了我們的生活甚大，旅遊首當其衝成了頭號苦主，即使在網路上看它千百遍，再怎麼美的山水仍然離我們很遙遠。朋友們，苦盡即將甘來，把行李箱上的灰塵抹去，翻開您的行事曆，大好的河山歡迎您的再度光臨！

野馬酋長的雕像已經刻了70年
還沒有完工





走入非洲 (上)

何萍 / 司華曉

一

對坦桑尼亞最初的了解來自小學時候看過的關於坦贊鐵路的紀錄片 (documentary films)，影片詳細記錄和展現了坦贊鐵路的建設過程和非洲平原的風土人情。中國大陸當時正在轟轟烈烈地進行著文化大革命，國民經濟處於半停頓狀態。中央政府為了充當第三世界的領袖，不顧本國民眾的福祉，出錢出人出力修建了一條貫穿坦桑尼亞和贊比亞的鐵路運輸線。

當時雖然在學校裡學不到東西，但大家對坦桑尼亞和贊比亞這兩個名字卻是耳熟能詳，電影裡的異國風情和在鏡頭前面露出幸福笑容的黑人朋友在人們心目中留下了深刻的印象。

彈指一揮，半個世紀過去了，就像當年電影銀幕上的人物一樣，自己也踏上了這片遙遠的土地，親臨坦桑尼亞。這是當年看電影的時候做夢也不會想到的。

外出旅行，有人喜歡事安排好所有的行程，每天參觀哪座城市、遊覽哪些景點、入住哪家酒店……如此這般，事無巨細，胸有成竹。

有些人則喜歡不做具體安排，帶著帳篷，走哪兒是哪兒，找到酒店住酒店，找不到就住帳篷。閒雲野鶴，隨遇而安，倒也落得瀟灑自在。

還有一些人則是把所有的行程完全交給旅行社，付了銀子，飛往目的地，加入旅行團，在導遊的帶領下，和一群團友朝夕相處，大家一起按部就班地走馬觀花。

到底應該採用哪種形式，應該綜合考慮個人的喜好、承受能力，還有目的地的自然環境和文化風俗，包括治安狀況。如果對目的地的文化風俗缺乏了解、存在語言障礙，或者當地治安欠佳、地貌險惡，隨團旅行不失為一個既方便又安全的選擇。

對多數人來說，坦桑尼亞大概屬於這一類的國家，儘管時常聽說，但對它真實的國情和民情卻知之甚少。尤其是它的國家公園，廣袤無邊，並且棲居著種類繁多的野生動物。所有這些對於來自異國他鄉的遊客，既充滿了誘惑力，也頗具挑戰性。

我們報名參加了由一個美國旅遊公司安排的十二

天遊覽坦桑尼亞國家公園的旅行團。

這個團一共有十五名來自美國的遊客和三名當地的導遊，所有遊客分乘三輛敞篷越野吉普車，司機由導遊兼任。

二

我們和一對來自沙加緬度（Sacramento）的姐妹和一對在大學做教授的老夫妻安排在一輛車上。那對姐妹大概有五十多歲，教授夫妻已經七十多了。蒂姆（Tim）是我們的司機兼導遊。

第一天一切順利，大家相安無事。

第二天早上八點整，我們登上等待出發的越野吉普車。蒂姆和那對姐妹已經等在車上，但沒看到教授夫婦。

我們正要說幸好不是最後一個，沒讓一車人等著自己，那對姐妹卻告訴我們，剛才她們和教授夫婦發生了爭執，教授老太太一氣之下下車回到酒店，發誓再也不上我們的車，寧願這次旅行到此結束。

到底發生了什麼事兒？這麼深仇大恨不共戴天的。

原來是爲了誰坐在哪裡。

前一天蒂姆告訴大家，從第二天開始，所有人的座位每天按順時針方向移動一個位置，免得有人對座位安排有意見。這也是跟團出遊一個不成文的規矩，或者說是潛規則。

那天一大早，教授夫婦首先上車，老太太仍然坐在緊挨著車門的座位上，前一天她就坐在那兒。

那對姐妹來了之後就問老太太爲什麼不往旁邊挪一下，老太太說是自己年紀大了，腿腳不靈便，坐在門口方便上下車；那對姐妹則說每個人都應該遵守規則，誰也不能例外。

原來那對姐妹的妹妹是加州州長特別應急團隊的負責人，手下統領著幾十號人馬。每當緊急狀況

發生，比如火災地震之類的自然災害，她的團隊負責調配和協調不同部門的人力和資源進行應急處理。做姐姐的則是經營自己的培訓公司，接州政府的合同，爲州政府提供員工培訓。

一定是因爲不同的工作性質，做妹妹的習慣發號施令，經常需要在很短的時間裡做出一系列決定，所以舉手投足處處體現出果斷和剛毅；做姐姐的因爲需要時時看別人的臉色，久而久之養成了謙卑和隨和的個性；教授老太太大概習慣了一言九鼎，凡事都是自己說了算，不容他人置喙。每個人的經歷最終都會體現在自己的氣質裡，和爲人處世中。

就爲了這點事，幾個人互不相讓，使爭端不斷升級。老太太一氣之下，回到酒店不走了。果真是三個女人一台戲。

其實任何規則在執行的過程中都會遇到同樣的挑戰，規則要不要嚴格執行？可不可以有例外？什麼情況算是例外？太嚴格則不通人情，例外太多又不成規則。我們一共才六個人而已，就已經遇到了這個難題。

在我看來，既然有人有意見，教授老太太就不要繼續倚老賣老，主動按規則行事。或者那對姐妹體諒教授老太太年事已高，就讓她做個例外。這事不就這麼過去了？

我們的司機兼導遊蒂姆的大學專業是動物學，對非洲的野生動物了如指掌。他長了一張圓臉，非常和善，一副沒脾氣的樣子，很有耐心，對我們有問必答，不厭其煩。他告訴我們國家公園的門票是按車算的，當地老百姓的門票價格是國外遊客的二十分之一。我開玩笑說這是種族歧視，他說這是國家主義，就是爲了多爲國家賺些外匯。

蒂姆當然不能把自己車上的人扔下不管，只好回到酒店做教授老太太的思想工作。

最後協商的結果是，因爲教授老太太死活不願意



和那對姐妹坐在一輛車上，另外一輛車正好有一個空位，剩下的行程就讓教授老太太坐在那輛車上。

不知道教授老太太在那輛車上是不是仍然堅持坐在緊挨著車門的座位上。

教授老先生還在我們這輛車上，而且一路上和大家都說有笑，似乎那次爭吵對他的心情沒有任何影響。

整個行程結束之後，蒂姆送我們去各自的酒店。第一站是那對姐妹的酒店，教授老先生也和我們一起，下車和她們握手告別，就像什麼事都沒有發生一樣。

薩特說過，他人即地獄，意思是說一個人的自由不應該影響他人的自由，如果一個人不尊重他人的自由，那麼自己的自由也沒有意義。換句話說，當一個人無法和別人和睦相處的時候，別人的審視和監督就是地獄。所以說，人們在一起互相尊重、和睦相處，才是最要緊的。

三

我們一共遊覽了六個國家公園，每個國家公園的入口處，都有全副武裝的管理人員把守，個個揹著 AK-47 自動步槍。

蒂姆告訴我們，那些全副武裝的公園管理員不是為了對付遊客，他們的主要任務是消滅偷獵者，保護野生動物。他強調：說“消滅”絕對不誇張。

偷獵現象一直困擾著非洲國家公園。總是有一些不法之徒為了牟取暴利，千方百計捕殺野生動物。那些偷獵者通常都攜帶武器，遇到公園的管理人員便會開槍抵抗，公園的管理人員為了野生動物和自身的安全，當然只有以其人之道還治其人之身，開槍還擊成爲唯一的選擇。久而久之，公園的管理人員和偷獵者心裡都明白對方不會手下留情，一旦發現對方，二話不說，直接開火。

真是想不到，表面看起來風平浪靜歲月靜好的國家公園暗地裡卻進行著你死我活的戰鬥。

蒂姆大學畢業之後，考入國家公園做導遊，就算是當上了國家幹部。

我們跟蒂姆混熟了，就開始打聽他的家庭狀況。蒂姆告訴我們他在國家公園工作期間，遇到了現在的太太，她當時在國家公園做會計。

蒂姆後來離開國家公園，加入了現在這個私營的旅遊公司。他們公司接待的都是美國遊客。我們在加州報名隨團遊覽坦桑尼亞，加州的旅遊公司就把我們分配給坦桑尼亞當地的旅遊公司。當地的旅遊公司就讓蒂姆這樣的導遊帶著我們按照事先安排好的行程遊山玩水。

蒂姆在這個私營公司掙的是美元，在當地算是先富起來的那些人。

他的英文相當流利，雖然帶一些口音。我們問他在哪裡學的英文，蒂姆告訴我們，他英文好是因為從小就讀私立學校。坦桑尼亞的公立學校小學和中學實行的都是免費教育，公立學校用當地的語言教學。除了公立學校以外，坦桑尼亞還有收費的私立學校，全用英文教學。殷實人家一般把孩子們送入私立學校。私立學校畢業的孩子通常英文都不錯，自然有更多的機會進入外企和合資企業，或者是主要和外國人打交道的公司，掙的大部分是外匯。

自從他下海加入私營旅遊公司，太太就辭去工作，一門心思在家相夫教子。蒂姆有兩個兒子，大的正在上小學，上的也是私立學校。蒂姆說，等孩子們長大了，打算讓他們來美國讀書。

蒂姆雖然掙的是美元，但導遊並不是一個輕鬆的工作。蒂姆帶團期間不能回家。我們是十二天國家公園旅遊團，蒂姆就十二天回不了家。他說我們的旅行結束之後，打算回家休息一天，然後又要去帶另外一個十二天的團。

在這個世界上，大部分人通過出賣自己的體力和知識賺取收入；那些有了第一桶金，已經擁有原始積累的人，通過資本運作賺取收入；還有一些人，有能力借到商業資本，然後投放市場，用別人的鈔票為自己謀取利益，就是人們常說的空手套白狼。

蒂姆顯然屬於第一類人，通過自己的專業知識和勤奮努力養家糊口，積累財富。

四

出門旅行，不光觀賞自然山水，其實也觀賞“人”這一道風景，而且是更加有趣的風景。

如果沒有那些特殊情況，需要做出涇渭分明的選擇，那麼世上的芸芸眾生便沒有什麼區別。大家都一樣出生、上學、工作、生活，然後離開塵世。但是，在一些特定的時刻和場合，有一些人

必須做出非此即彼、影響深遠的抉擇。正是這些不同的選擇和隨後產生的結果，把人們區分開來，定義了人的一生。

我們有時候會設身處地地思考，自己處在同樣的情況下，會做出怎樣的選擇。這正是以人為鑒，可以知得失，就是從別人身上發現自己的不足，把別人的經歷變成自己的經驗。如果別人做出了一個好的選擇，那麼就算是給自己上了一課；如果別人做出了一個值得商榷的選擇，就等於給了自己一個教訓。

我們就是以自己和別人的錯誤為借鑒，逐漸進步。如果我們經常通過自己的和別人的經歷得到改進，最終一定會成為更好的自己。





我的健行旅遊

陳華瑛

記得還在台灣讀中學時就聽說美國有個黃石公園，奇幻絢異，不免無限嚮往。因此來美就讀後，第一個暑假就迫不及待地跟先生號召了兩位同學出遊遠征。我們去AAA拿了幾張地圖與旅遊冊子，租了一輛小車，塞進幾件衣物和露營帳篷，就興沖沖地從密西根上路了。主要目標為黃石公園與大峽谷，也順道造訪幾個有點名氣的名勝古蹟，住宿則打算走到哪就在那兒落腳，並未預先訂房。

我們都是來美就讀還不久的土包子，一窮二白。那時沒有網路，也沒手機，有的只是不知天高地厚的膽子。原則是四人輪流主掌方向盤，一日千里地開向中西部大平原。有回輪到我開車，不巧碰到一段相當彎曲陡狹的山路。我那時才剛學會開車，不曾見過這樣驚險的陣仗，心中直打鼓。斜眼一看其他三人全累得昏睡如泥，鼾聲大響。我不好意思打擾其休息，只得硬著頭皮撐下去。不久即緊張得冷汗直冒，衣衫濕透。幸好最終通過考驗安全開

過山頭。之後我也沒敢透露隻字片語，因此無人知曉剛才大家在鬼門關前徘徊了一陣子。

初生之犢的我們真的是不知天高地厚。記得同遊的趙姓同學曾在開車時很得意的說：哇噠！車速表的指針已經跑到最高標示的外面去了。實因中西部大平原真的是浩瀚無垠，公路筆直地伸入一望無際的天邊，而路上往往不見其他任何車輛，讓人會不知不覺的猛踩油門。還曾經目睹一個奇景：遙遙的天邊左一半烏雲密佈下大雨，而右側卻晴空如碧。

記得在進黃石公園之前的黃昏時刻，突然瞥見路旁林子裡有幾十隻梅花鹿在默默地低頭吃草，周遭一片清幽。我們幾個土包子一時目瞪口呆。那天、地、物和諧靜謐的情境定格成一幅永恆的畫面，常常浮現我心頭。

終於抵達黃石公園了，開始出現很有趣的現象：每5分鐘左右就會有人叫“停車，停車”。實因沿路景觀太美麗動人，不斷

引人駐足欣賞。幾人走走停停，車速比蝸牛還慢。當晚很幸運地佔到園中的一個露營位置，在帳篷裡睡到半夜時頭痛欲裂而驚醒，原來夜裡溫度驟降，裸露在被子外面的頭冷得受不了。次晨出得營帳，發現前日從冰桶倒掉的冰塊依然原樣沒變，說明夜裡的溫度至少降至攝氏零度了。

在黃石逛了一圈，幾人哇哇地驚嘆不絕。然後才興轟轟地轉戰大峽谷。抵達後我們啥都沒帶就踏入去峽谷的步道。當時是燠熱的八月天，沒多久我們口乾舌燥，感覺快中暑倒地了。有遊客見我們可憐，好心地拿水給我們喝。那是此生嚐過最甜美的瓊漿玉液，我不由感激涕零。

離開大峽谷後我們返回學校，路上要順便去探看就讀普渡的小叔。途經密西西比河時幾人興致勃勃地租了一艘獨木舟來個河漂。誰知沒經驗的我們稍傾即翻船，船身反扣在大家頭上。先生和我兩個旱鴨子嚇得半死，在水中劈裡啪啦地手舞足蹈。幸好會游泳的趙姓同學把船翻正，引導我倆抓住船緣漸漸順流靠岸才沒淹死。事後另一位同學很得意的說，一翻船他就立即游開，因為將溺水的人是很難纏的。可想而知為何我如今連他姓啥都記不起來了。

我們在兩週內跑了將近六千英里，這賠本生意肯定令租車公司綠了臉，真是不好意思。現在想想我們幾個土包子昏頭昏腦又冒失莽撞，幾度遇險卻全身而退，只能說是老天爺開恩，或命不該絕。

那趟有滋有味的初遊大開我倆的眼界，不但讓人回味無窮，也見識到美國的地大物博，國家公園的美不勝收。此外，北美公路發達，租個車子就可以到處趴趴走，自由自在。更不用提這兒經濟實惠的旅舍非

常普遍，落腳打尖方便無比。

這個處女遊因此開啓了我倆的旅遊夢。我們也愛上了自駕遊的方式。不過那時仍舊玩得很沒概念，到了目的地也只是在各景點逛一逛，拍個照留念而已。比起團遊的走馬看花、蜻蜓點水似乎也高明不到哪裡。

畢業後找到工作，生活穩定下來，每年休假期間理所當然地繼續我倆的旅遊夢，什麼洛基山脈、阿拉斯加之類的，都是飛到鄰近的大城後租車，隨即到處趴趴走。此時漸漸注意到有需要步行幾小時才能欣賞到的好風景。先生興致勃勃，我則興趣缺缺，極力推拖，原因是那時我的體力很差。

我從小身體不佳。工作後天天端坐電腦前，下班後還常常要帶著一個 beeper 隨時待命，壓力很大，以致健康每況愈下。有一日我想在洗手池前洗髮，居然無法彎身，方驚覺自己雖然尚未 40 歲，卻僵硬有若 70 歲的老嫗，不免心焦無奈。

數年後先生的公司要搬家，我不得不辭工跟著遷移。我倆沒小孩負擔輕，另一半也很大度，我就乾脆不再找工作，轉而到附近的社區學院進修瑜珈、舞蹈、音樂等等修身養性的課程。雖然學校規定有些課最多只能修三次也無妨。我們有一票老中同學就用旁聽的方式上課。有位瑜珈老師會很大方地簽字批准。原因是他很喜歡我們這一群為健身而來的歐巴桑。我們上課乖順認真，跟一些為湊足學分而來虛應敷衍的年輕學生很不一樣。

幾年下來，發現自己的身體狀況的確大有進步。此時對深入旅遊漸漸也有了點信心。我們先嘗試只需走兩三英里的步道，



再一點一點地增加長度。累積了一段時日後，意外地領悟到許多絕色美景還真是得靠兩隻腿走長路才能欣賞得到。那些美麗的大自然魅力無窮、不可抗拒，變成驅使我不斷地鍊腿力的動力，有若鞭策奴隸一般。我俯首聽命，心甘情願，因為做這樣的奴隸會變得既健康又快樂。

先生退休後後我們搬到比較涼快的 Ventura County，得知千橡社區的退休老中正巧有個登山健行團隊，也就欣然加入，跟著大家勤練腳力。如此這般一路行來，我們漸漸對十幾英里的路程也能應付了。這是我倆當初做夢也不敢的。可喜的是我們得到的獎賞也愈來愈棒：巍峨絢麗的山水如詩如畫，如夢似幻。常常有朋友稱讚我的照片真美，是用啥子好相機呢？我的回答總是：其實是風景本身美，無論怎麼拍都美。

我在健行旅遊時都是使用輕便的傻瓜相機，從不背負沈重的單眼相機之類的。原本就是為了欣賞大自然而旅遊的，攝影只是為了留念而已。如果讓沈重的裝備拖累我而無法走長路，就變成本末倒置了。

我們通常只背負飲水，水果與堅果上路。美國有不少國家公園不賣吃的，或是根本買不到適合的乾糧。而一般三明治很占背包空間又不管飽。市面上售賣的 trail mix 甜度太高。多次實驗後我們選擇自己買混合的堅果加入葡萄乾，不但管飽，而且輕便好攜帶。

北美實為健行者的天堂。在目睹過無數筆墨難以形容的自然之美後，我倆越來越無法屈就所謂“上車睡覺，下車尿尿”的旅遊方式。美國國家公園之父約翰繆爾 (John Muir -- the Father of the National Parks) 有個名言，大意是說

當我們倘佯在大自然裡，陽光照亮的是我們的內心，而非身上。而流經身旁的清溪其實會穿越我們的身體。

《The sun shines not on us but in us. The rivers flow not past, but through us》

繆爾認為過度的文明促使人們陷入物慾的橫流裡，久之心神不寧、焦躁不安。反之，來到山裡就像回到了「家」，我們浮躁的身心方能安頓沈靜。山林中的一花一樹飛鳥懸岩皆能滲透我們的心靈，帶領我們展翅高飛引吭歌唱。

我倆完全認同他對大自然的感受，也熱衷一步一腳印地與大自然交流對談：瞻仰高山之巍峨、俯瞰森林蒼鬱或染金，傾聽清溪潺潺涓涓、凝視湖泊之晶瑩激灩，嗅聞碧草野花之芳香……這一切都讓你忘卻世俗的糾結攀比，只留下單純的喜悅與感恩。這完全屬於你自己的感動，金錢無法換取。

大家都聽過“人老腿先老”的說法吧？健行旅遊既能健身，又能讓你走入賞心悅目的大自然中，得到心靈的滋潤，這是兩全其美的事，我們何樂而不為呢？





女兒回來了

李瓊

女兒回來了，女兒是流著眼淚帶著笑回來的。從機場回家，一路上女兒細數著她的學生，講述著那些中學生們做的那些聰明亦或是傻的趣事，描繪著從同事、家長到已畢業的和在校的學生離別送行的各種場景。我們隨著她的情緒起伏，一會兒被那些傻傻的學生們做的傻傻的事情逗得前仰後合，一會兒陪著她為她滿心的不捨而掉淚。赴日本教學三年，女兒被上千名學生和幾十名同行寵愛著，讓她孤獨的生活變得充實、有趣，每天都有新的收獲，每天都有不同的故事。三年的累積，讓告別變得如此艱難，那些在校的學生自不用多說，很多已畢業的學生聽說她的離開也紛紛前來道別；有些沒來得及當面道別的，於是告別的信便隨著飛機飛來美國。一開手機，上面爆滿了各種詞語、照片、圖像，表達著學生們的祝福、惜別、留戀，弄的女兒不停地哭哭笑笑。還有那些熱心的學生和家長們，製作了各種送別禮物。女兒給我看了幾段家長們做的視頻和幾本紀念冊，很感人。就這樣，行囊中帶著滿滿的收獲和禮物，心裡裝著滿滿的愛和不捨，女兒從日本回來了。

三年前，女兒大學畢業，遵循著大一時給自己訂下的目標，在畢業前半年她開始按部就班地申請赴日教學的工作，經過面談與漫長的等待，終於

在二零一八年的八月成行，到京都遠郊的一所中學開始了她的教學生涯。

初到日本，學區給她安排了一間小公寓，離學校不遠，她可以走路去上班；借給她一輛腳踏車，她可以騎著去超市買菜。從照片上看，公寓雖小，五臟俱全：一個沙發，打開是床，還有一張書桌、一把椅子，小小的廚房裡，冰箱爐灶鍋碗瓢盆樣樣都有，衛生間設備外加洗衣機等等也都齊全，一個人過日子夠了。就這樣，一句日語都不會的女兒開始了她在日本的工作和生活。

去日本前，女兒忙著應付學校功課，接著是應對GRE 考試，一天日語都沒學過。獨自闖到一個人生地不熟語言又不通的地方，真不知道她是怎麼開始工作和生活的。電話裡我問女兒，語言障礙是怎麼克服的，她說從到日本的第一個星期開始，她就通過網課努力學習日語。一年後，她居然通過了考試，拿到了教日語的資格證。

到日本一個月後，女兒通知我們，她已簽了二年的合同，這就意味著她準備在日本待兩年，而且沒商量。按原計劃，她在日本住一年，然後回美國讀研究生，才剛一個月，女兒改變了主意，要在那裡多工作一些時候。情急之下，我立刻飛了過去，想要實地看看究竟是什麼吸引了她。



女兒所在的小鎮位於京都遠郊，從京都乘坐一個小時的火車才能到。公寓在火車站附近，走路五分鐘就到，倒也方便。小小的公寓，簡簡單單，生活也還方便。學校規模不小，有六、七百名學生。作為助教，她幫助五名老師管理 20 個班的英語教學，工作量很大。每天從早上八點工作到下午六點。一談起工作，女兒眉飛色舞，看起來她是真喜歡那裡的生活和工作，尤其喜歡她的學生們。學生們也喜歡她，送給她一個可愛的昵稱“公主老師”。外表看似柔弱的她，居然能把那些正值反叛又不開竅年齡的學生們管理得服服貼貼，真不是件容易的事。想當年在她那個年齡，插隊時的我也曾當過老師，我的學生從 14 歲到 17 歲，深知管理這個年齡段的孩子們有多難，真不知她是如何做到的。

女兒講了一件事，她一個人在日本，平常除了上班也沒什麼事，於是常在周末去看她的學生打球。她支持的第一個男生籃球隊，一路過五關斬六將，打到學區冠亞軍賽，決賽時輸了，球賽結束的那一刻女兒和球員們一起哭了，眼淚流得比那些球員都多。我一下子明白了為什麼那麼多學生喜歡她，因為她把心和學生們放在了一起，

學生們喜歡她，也喜歡效仿她，一不留神，她的衣著言行舉止就會被學生們模仿。有一次她穿了一條沒有過膝的裙子，那些小女生們就把她們的

裙子在腰上挽幾挽，儘量讓裙子下擺不過膝。還有一次她爲了照相，唇上抹了點淡淡的口紅，竟然被細心的女生們看了出來，又開始爭相效仿。按照校規，學生是不可以塗脂抹粉的。幾次下來，女兒知道什麼叫做師道尊嚴了，從那以後，女兒裝扮簡單而嚴肅。儘管如此，還是會不斷地有大膽的小男生們用有限的英語向她表達愛慕之情。

女兒喜歡那裡，不僅僅是喜歡她的工作，也喜歡那裡的環境。每次打電話，女兒總是給我們描述小鎮環境有多麼美，說實在的，我以前從來沒覺得女兒會這麼欣賞優美的自然風景，也不知道這個小鎮究竟有怎樣的魔力吸引她。

去看她的第二天，女兒去上班，我騎了她的腳踏車去超市，體驗一下她日常生活的艱難。騎車十多分鐘去買菜，再花十多分鐘把菜駝回來，對我們這些常年開車買菜的人來說不是一件容易的事，更何況女兒幾乎沒有騎腳踏車的經驗。女兒卻說工作之餘，騎著車四處看看田園風光很愜意。

那個叫做甲賀的地方，的確是個景色優美的小鎮。綠意盎然的田園裡鑲嵌著一幢幢類似中國唐代的木製房屋，房前屋後，是房主精心種植的花草樹木。置身其中，仿佛穿越到了古朴恬靜的中國唐代，讓人有一種遠離紛亂的鬧市，身心得以



淨化的感覺。我明白了女兒喜歡這裡的緣由，自己也著魔一樣喜歡上了這裡，以後一年半中，我四渡日本京都。若不是新冠疫情的阻撓，恐怕會在女兒回美國之前再去四次的。

在一次探訪中，女兒帶我們參觀了她的學校。校園很大，可容納六七百名學生。整潔的教學樓道，出入需要換鞋。樓道裡的牆壁上掛著好幾個女兒做的英語教學版塊，用各種各樣的卡通介紹簡單英語詞匯。我這個粗心的媽，過去還真不知道女兒如此有藝術創意。女兒說，學生們很喜歡這些版塊，易懂易記。

女兒在日本一待就是三年。三年中，我其實很少跟她通話，一是因為時差，二是她太忙了，白天上班，晚上學習，周六周日大多是和學生們在一起，看他們的各種體育比賽，參加他們的各種課外活動。再不然就是有客到訪，她那些中學和大

學的好朋友們幾乎都去日本找她玩過。但是我真想她，常常想得心痛，尤其是新冠疫情這一年半，她回不來，我們也去不了，更讓我想她。如今女兒回來了，過幾天就要去讀研究生，開始她新的一段人生。三年的日本經歷已成為她的一段過去，我相信，這三年經歷將使她終生難忘，也會讓她終生受益。



花甲慶生

圈圈

幾個加起來兩百歲的女子為好友芬慶生。她們是一群被我帶進教中文的圈子，而成為同遊山玩水同吃素環保的好朋友。她們的素心、素行、素活也深深地影響了我。教學方面，她們各個都體現出「師父領進門，修行在個人」，「青出於藍勝於藍」的實例。例如，我的兒子在社區大學修中文時桀驁不馴，但是聽說到了芬的班上，卻成為一名彬彬有禮，努力學習的好學生。不僅如此，兒子還學會了舉一反三。前兩天他到中國餐館幫人代班，晚上一進家門，高興地嚷著說：「水煮魚，water boiled fish, all those Chinese dishes make sense to me now!」

去年此時，因為家庭風暴，我與兒子關係險惡，看著他行為異常、情緒低落，我心如刀絞。自己幾次大病手術都硬挺過去了，但這一次我卻覺得自己似乎絕望無助，幸虧芬安排我住在她那靠海邊的家，讓我進了安歇的避風港，庇護著我逐漸復元。經常清早在海邊看著海豹媽媽帶著小寶寶游泳嬉戲。海豹媽媽產後不久就要游回海裡覓食，否則乳汁不夠哺育寶寶，由此讓我想到“為母則強”真是各種生物的本性啊！也因此，每次駕車回程中，我望著藍天碧海，遠山含笑，就會鼓起面對問題、好好生活的勇氣。

芬真的是我兒子的貴人！她欣賞他，鼓勵他。

芬也是我的貴人，她堅固了我對人生的信念——人總是想向上的，沉淪低落應非本性。間或不順遂，走得艱辛，但只要不放棄，總有否極泰來的時候。因此，在給芬的生日卡上，我寫了：“60 絕非「花甲」，而是配備盔甲，樂觀、勇敢、堅強地迎向多姿多采的黃金歲月！”其實，這話也是對我自己說的。

人生路上如遇貴人相提，何其有幸！明月當空，走在沁涼的草地上，恬淡閒適。感謝有緣與幾個好女子相識，感謝走過人生跌宕起伏，仍對生命充滿感恩與希望！遙望共度「人生七十才開始」的新紀元！

後記：中秋為芬慶生，我不會畫畫，但希望以拙筆深情寫出芬及周邊女子的丰采與內涵。



逛魚市場

郁志一

來美已兩個多月了，小姨和內子突發奇想，想吃海鮮，而且商定要吃最新鮮的。於是大家籌劃，小姨子建議到海邊的魚市場買，理由是漁民用漁船捕來的漁獲，既鮮活且又活蹦亂跳。她來美多年，見多識廣，到海邊去買海產還是第一次。

翌日一早，晨曦初露，我們出發了。小姨子說，八點過後，碼頭魚市場就沒有魚蝦可買了，因為七點開市後，魚產品就會被一搶而空，所以寧可趕早，也不落晚。車在公路上駛著，內子在旁介紹說，這是加州最美的一條公路，除了路況好以外，周邊的設施是一流的。

一路上我們瀏覽著頗為別緻的景色，享受著清新的空氣。到達了碼頭邊，映入眼簾的是林立的船桅，吹來的是帶著鹹澀味的海風。大個的海鷗在海空中撲騰、翱翔著，有幾隻棲息於碼頭，在地面上在尋覓著什麼。轉眼，碼頭上已經有了零零落落的幾個人，我們前去詢問了他們，他們說在排隊買海鮮。內子拿出手機在水產攤位上拍攝起來，那裡的漁獲品種不是很多，但也讓內子拍到了幾組鮮活海鮮的生動形象：張揚舞爪的石斑蟹，在攤主魚桶裡，上下爬攀著；巨無霸型的蜘蛛蟹縮在塑膠桶裡動彈不得，其他新鮮的海產都整齊地排列在攤位的塑膠盆裡；小魷魚成堆地放

在碩大黑色的塑膠袋裡；多寶魚白肚朝天地擺放著；長長的海鱸魚也夾雜在冰塊中置放於塑膠桶裡。

那位攤主是越南裔，她說的英語不是很流利，對面的白裔西裔攤主將石斑蟹公母分類，隔壁攤位的另一位白裔則出售大小不同的紅磷三文魚。小姨子跟幾個攤主聊著，並詢問著魚蟹的價格，我則尾隨於她們之後。

來買海產的人漸漸多了起來，不一會兒就排起了長龍，掃視一下竟是亞裔居多，只有寥寥無幾的白裔。當我們排著隊聊天，一位非裔男士來到前面用英語說了一通，小姨子解釋說買賣開始了。果然魚市一開，就進入了“搶”的狀態，我們沒經驗還處於猶豫之中，但爭先恐後的人們早已搶得了漁獲，我們擠也擠不進去。

我更是木訥之極，在那白裔攤主的蟹攤上搶蟹，卻怎麼也擠不進那扎堆女人搶蟹群，只好在旁邊尋覓著挑蟹。後來自以為得意地搶了四個石斑蟹，過磅後十五元多，回身看小姨買了兩條鱈魚和一包魷魚。我繼續排隊想買那紅磷的三文魚，她說小三文魚已被搶光了。最後，我們買到了不能說是很滿意的海產，但回家將新鮮漁獲精心烹調，大家大快朵頤，老饕們也滿足了。



對我，Donald 章，是個很特別很好的朋友。

記得剛認識他時，他正準備開始自己的事業。第一次相識是一夥朋友健行。Donald 對地球上的種種事物涉獵很廣，與他聊天，很有趣味。以後見面多了，或群聚，或一同做公益服務，彼此距離更近而無話不談了。

Donald 主修工程，而且學富五車。他在自己的專攻領域裡表現非常突出，發表了無數的專利，是個踏踏實實有深厚學養的學者。每回請教他的專攻，他總能化繁為簡把太空科技解釋得平常老百姓都能了解，甚至他的孫輩小學生都能聽得興致盎然，功力可見一斑。

平時聊天，舉凡時事政治財經科技文史等等無所不談。他習慣從不同的角度切入看問題，常有令人驚艷的見解。當然，我們也常會各執己見，毫無遮攔地辯得面紅耳赤。但，即使再激動飄揚，厚道的他，總歸還是不愠不火的儒者風範。

有回，我建議 Donald 去讀一讀許多年前曾在台風行的「野火集」這本書裡的一篇「……你為什麼不生氣」，然後好好寫篇相應文章，取名「我怎麼樣都不會生氣」，給《千橡》雜誌投稿。

交往多年，我知道 Donald 的成長伴著許多的艱苦，但每遇滯礙，他總能橫眉以對，絕不輕易放棄。看他今日成就，如果沒有堅持不懈、鍥而不舍的心念，何以為功？

基於自己過去一路披荊斬棘走來的不易，他曾表示在心裡有一個小小心願：“有生之年，將自己所學回饋於世。”這也是為何他不遺餘力地提携後輩，一有機會就盡量地調教下一代。而他對答應過的事，不會須臾忘記，無論達標與否，必會有個交代。對於信諾，他看得很重。

幾年前，Donald 很認真地告訴我，他開始研讀中國的近代史，我們聊天的範圍就更廣了。他常借古評今，有句話「以古為鑒，可知興替」，就是個確切的寫照。談深了，不覺然也會感受到他身上難以言喻的憂患意識。世道亂，憂世者言微行輕啊！但，微微加微微也就不做了，輕輕復輕輕也就不輕了。大家互勵，莫忘初心，盡量吧。

去年得知 Donald 患了重症。在他接受化療的這段艱苦日子裡，Covid 也同時在全球各地肆虐。在最嚴重的那段時間，BLM (Black Lives Matter) 事件及再度引起的種族話題還方興未艾，全美有人故意掀起了所謂的“中國病毒”風，因此“仇恨亞裔”情緒，在許多城市氾濫，而引起了居美華人的不安。

Donald 對於平等基於互重、分配當合理，一向有他深刻的期許，對於弱勢的關懷，也始終如一。

他有感而發說：

“這個社會的公義在經濟利益的面前是沒有份量的。那些我年輕時所追求的理想，現在看來已經是十分的蒼白與無助的悲哀。”

如果把這“社會”層面再提高到“國與國、族與族”層次，許多自小曾熟讀的道理更是堪比鏡花水月了。

“我要珍惜那些熟悉的，也要期待這些嶄新的。”

懷舊，但不故步自封；迎新，展開雙臂，敞開心胸。



我們一起再聽一遍「明天會更好！」這首曾膾炙人口風行多年的老歌。

明天會更好？

只要今天還在，我們繼續微言輕行，盡量就是了。

我捐給他一首歌：「Morning has broken」。

他說在教會的唱詩班裡，曾唱過這首改編的四聲部合唱。

是啊，如果啥都作不了，祈禱吧，曙光終會再現。

我們又挑了些懷舊英文老歌共享。

Donald 信主多年。生病期間，他每日懷著恆定的信心，虔誠地禱告：

“求神保守我的心懷意念，帶我一步步向前走。”

每日幾位好友，也凝心的為 Donald 祈福，願他早日康復。

“加油，Donald，還有許多事等著你來一起幹呢。”

我們不時為他打氣，他也不時的跟我們更新近況。化療異常辛苦，但他不去深談細節。這癌之戰鬥是如此漫長。

過了秋冬，天氣暖和了，春天的腳步近了。我們鼓勵，日子必會越來越好，離康復也必越來越近。

過了春，化療告一段落，病況好似比較穩定，我們計畫相約見面。

再聽到的竟是有新的不適發生，而後，他驟然離去。

我們心裡滴血，無盡的不捨。但知道他走得平靜安詳，家人在側。他心是福杯滿溢的。

幾日後，8/5，醒前有個夢，夢到在個大廳中與

一對熟友及 Donald 夫妻相聚，互動了蠻長的一段時間。夢尾忽然鏡頭轉換，見他坐在一片綠草如茵的地上，非常明亮的鮮黃翠綠四面八方延展到看不見的盡頭，接著就醒了。夢裡的場景與對話如此栩栩如生，讓人難以自已。

我把這夢詳細記下，與熟友及 Donald 妻分享。

第二天我回顧曾和 Donald 的一些應對，一句他常常提到的躍然眼前：

“求神保守我的心懷意念，祂是我腳前的燈和路上的光。祂與我同行走過黑暗的幽谷，一步步走向美好的青草地。”

“Donald，夢裡見你所坐之處，就是他曾孜孜以求的美好的青草地，對不？”

過幾天，8/9，醒前又夢到與 Donald 交談互動，夢尾又如前夢，場景來了個大轉換：

Donald 與我立在空曠的一個大木房正門前，面對橫著的一條好似滿鋪白雪的馬路，路中停了部單匹黑馬，牽引著古歐式、通體全白、所有邊邊都鑲滿金的馬車，隔著路是棵多枝無葉的大樹，樹後一望無際的蒼茫大地，盡頭天際好似有個破口，有熹光透進來。整個畫面是如此明亮，卻不刺眼。馬車的左側門開了，還來不及道別，他已兀自上了車。馬車離開，夢醒，留下滿腔惆悵。

“你守約來相見了，即使是夢。”

我深信上天已接引他到了另一個國度，遠離世上所有煩憂，他也繼續心無旁騖地關護他所摯愛的家人。

人間少了英才，我們少了良友。這份情誼，永不止息。

Donald，在那美好的青草地上，請盡情好好地徜徉。

地球呀，有你的祝福，明天一定會更好。



居家避疫 且讓藝文充實我

謝桂棟

由於美國新冠肺炎病毒急速擴散，常年來我等每週一聚，往山中健行的洛城“爬山小隊”，不再集體出動了。病毒改變了世界，也改變了我們當下的生活方式。

一年來，網上人際交往的活躍前所未有，人的才藝潛能噴薄而發，突然間冒出來許多攝影師、詩人和各類評論家。避疫日久人心煩燥，孤獨之心情終宜宣泄，人各有趣各領愉悅之不同。來美三十餘年久居加州，我把此地視若故鄉。長年的週末健行，對洛城周邊的山水，有“肌膚之情”，有“謳歌之意”，然多捨近求遠。疫情當下被迫居家，多瞭解居家周圍的自然，圖文詮釋那溪谷嶺山、岩石橡林、苔草花木的美，取實景寫真儘量不施粉飾，配撰文書寫大膽不落俗套，下番功夫提高一己藝文技巧，謳歌所居之地，纔不枉居家令截流而來的大把時光。

洛城邊緣鍾鈴谷（BELL CANYON），一片獨立設市的山嶺社區，曾被“洛杉磯時報”稱為“洛城香格里拉”，然卻較少惹人注意。那裡，分佈著近八百棟亮眼的美廬華屋，但溪巖小徑少人問津。我家屋後三百米外，就有兩條原生態的山徑，其中一條下行通向水瀑溪谷，沿途有不少橡樹。石嶺上風化崩落的石塊，依傍在樹側，散佈於溪邊，野花綠草點綴其間，林中鳥鳴蛙聲飄盪其間。入谷的步徑細道蜿蜒上下，長約三五公里。高點處順著崖體可觀巖景，低點處穿行於橡林可聞花香，還有大橡樹的根莖覆蓋岩石，以生存競爭形態而立。步道沿小溪展開，幾處橫跨澗溪，多雨時節嶺上凹部，溪水的上游，巖潭匯水滿後直瀉而下成瀑，飛沫和水聲徹夜不眠，水蛙

匯於溪澗鳴聲此起彼伏，雨水和飛瀑的水沐，灑在老巖新石滋養苔蘚，生成五彩袍突的圖色。這條冠名為：Waterfall Trail（瀑布小徑）的健行道，是社區內約十條健行道中最具自然美的一條小徑。我和妻，或晨或暮來此健行散步，被這裏的奇石、形橡、異花、美苔吸引。心靈感應詩性激發，一個系列的精短辭文一羈腳閒覽圖（共九輯：石，雲，橡，花，溪，草，景，廬，苔）誕生了。其下為一：

羈腳閒覽圖一苔

谷澗蜿蜒千重石，畔潭古巖衣新苔。

那苔，趁陰雨連綿順勢附巖，青色相隆鼓起，承載菌蕨共存榮。

苔株彩化，原石風華。

澗徑潭邊橡樹下，苔蘚層層疊石古，丹青點點印巖新。

那苔，憑晴陽連烈經久附巖，五色相薄層蓋，恰似粉彩沫畫像。

舊石新貌，天手神繪。

曲幽道邊蕪草間，早苔紛呈朱巖層，潑黛點朱印象留。

苔蘚溼生物延，色彩悄悄爬木巖。

苔蘚旱生物休，色彩牢牢駐木巖。

有道是：出苔石巖趣，溪澗常風情。

倘若有人來問我，啥文體？拱手歉，只是突發奇想天馬行空。猶如走在荒野的山徑，會與艷花奇草邂逅，更多的只見蕪草野花，但其中樂趣就是不會兩眼空空。我也時有模寫格律詩練字辭尋詩眼。當在那旁無他人的溪谷，突然發現酷似人臉



的岩石，頓覺天知我心賜良友——不傳播病毒的石人。欣喜健步之餘，筆下湧上了五言古體詩文：

溪谷天賜

日暮去採風，身隱入椽林。
色苔衣舊石，夕暉明暗澗。
點視摩崖刻，神手雕天成。
擁尊石篤像，笑納爲友人。

另一條通向嶺山的小徑，曲折往上幾個彎，入山嶺平頂街區，或從中段岐徑往下拐入瀑布小徑。那裡半人高的黃色杆草，結大粒的草穗，山風吹來一片接一片地搖擺，疑如黃水波湧，沿途一堆一疊的褐巖，因風化剝離而成粗獷之態，石縫殘存著焦黑的枝條，前年山火焚後不倒的枝幹。小徑顯得荒蠻，曲徑有些錯落。我和妻隔三岔五，輪流在兩條小徑漫步健行，帶著幾分陌生，從不同的角度，欣賞原生態的嶺山。夕陽西下，大鵬臨空展翅，搜尋散於四處的洞鼠，和出沒於灌木的野兔；夕暉餘彩，從西向的小徑，逆光眺望遠處山體，影線輪廓雲霧圍繞，近觀坡下草色虛幻一片金黃。眼前的美，洋溢著野趣的山峻美，美在家園近處，有七言古體詩爲證：

步溪山夕照

夕暉脈延細細浪，暮草沾雲習習搖。
展翅飛鵬凌長空，曲腿鳴蛙圍澗號。
人行能前須當前，莫到心弱足不效。
且借兩把五肢骨，常覓青蹤不服老。

前年被焚火燒焦的樹幹，從綠叢中突兀而出，在暮色中指向夜空，雖已沐春風卻仍然悲壯。經歷了那場山火（山火燒到家屋後院而止）的妻子，見此油然感嘆心有餘悸。然而，當把青灰色的暮空（天色不宜太暗，以有夕暉爲佳）視爲古宣紙，選定粗直或細彎的焦枝，放大定格拍成特寫照片時，那蒼涼悲壯的墨焦枯枝，悠然間透出焦枯老杆纏細藤，羸瘦黑枝搖對月的韻味，宛如一

幅含有線條美、水墨味的中國畫。這是借鑑水面倒影枯木浮葉結合光影效果，產生化腐朽爲神奇的手法，運用在天空逆光襯託焦枝的嘗試。心情一變景相異，禁不住拍了一組暮色圖，禁不住又是七言六句詩：

暮色圖

其一

天展紙宣任剪裁，地伸筆毫勤劃描。
焦墨魁杆入芥園，流線細枝出鏡爆。
麗矜畫作早自成，妙奇偶得晚誇耀。

其二

暮色蒼茫天如幕，亂枝透空枯色濃。
人道朝霞雲彩富，不意晚晴味更重。
暮時嶺山冷月鉤，老木暗廬暖燈紅。

已有一年了，我們洛城“爬山隊”何日重聚？仍然無期。記得，去年三月加州居家令下達不久，我寫了一首新詩抒發健行停止，內心掙扎又想入非非。少了世俗交往，就當以回歸自然取代。新詩如斯：

春風

在書本間跳躍/在熒屏上閃爍
窗外嶺頭上的老石翁/不停地
向心生厭煩的我/頻頻招手
日暮的野徑上/一雙朝上的腳印
追趕著放歸的春風
隨著心靈的感召
澤水，奇雲，清輝和孤鬆/漸漸地
匯聚而來

居於“欲買溪山不用錢”之境，不必如居城中對人羣提心吊膽，在屋後無人的嶺山健行，邂逅野生動物和稀少的花卉，我對這片以前較少關注的山野美地有了新的認識。世紀一遇的大瘟疫讓人類措手不及，然而在自己興趣的天地裡，我實踐著不同的詩文形式，憑借它來充實瘟疫期間的人生。



追憶

成棟叔叔

孫順喬
宋三靈

今年分別是三靈和順喬來美 11 年和 10 年，這些年我們分別在東岸新澤西、西岸洛杉磯和南方阿拉巴馬學習工作生活，常常感到像是漂泊的遊子。千橡教會是我們在美國的第二個家，我們在這裡成長，在這裡步入婚姻，在這裡被許多像爸爸媽媽的叔叔阿姨們愛著。這些年參加千橡家裡人的一個又一個的追思禮拜，我們也常常思考死亡和生命的意義，特別是在我們有了兒子之後，對生與死的感受又更加真切。猶記得在兒子出生即被送入 NICU 那段日子，三靈也在微信鼓勵成棟叔叔的化療，一老一少一起加油！現在我們都知道，成棟叔叔去了那美好的天家，我們無限懷念和感恩在成棟叔叔的生命中，和他有美好的交集。

成棟叔叔非常關心年輕後輩的職業發展和婚姻家庭。感謝主讓成棟叔叔出現在我們生命中，藉著叔叔給了我們很多的祝福。順喬是在 2016 年的春節，在梅生長老家吃年夜飯時，認識成棟叔叔的。那時順喬剛剛博士畢業，來千橡上班一個月，碧華阿姨那年春節回臺灣，所以梅生長老邀請了叔叔和順喬。2017 年初，三靈也從新澤西搬來千橡，在教會認識成棟叔叔。沒過多久，叔叔

就邀請我們去參加韻聲合唱團的演出。得知三靈在洛杉磯找工作不順利，叔叔很關心她，說自己博士剛畢業時，也是找了兩年多才有工作。沒過多久，叔叔就把三靈招到自己的公司。在成棟叔叔公司工作的一年裡，叔叔很耐心地教三靈很多東西，很多不限於書本的知識。後來三靈有機會轉到大公司工作，就在三靈在公司內部準備轉組的時候，成棟叔叔還特別來三靈就職的公司做技術演講，在報告中特別提到很多成果都是三靈完成的，叔叔總是這樣想著如何幫助別人。在聖經中有這樣一段話：“王回答他們說：我實在告訴你們，這些事你們做在我弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了”（馬太福音 25：40）。叔叔和順喬的專業都是電子工程專業，成棟叔叔給順喬很多職業發展上的指導。他常常囑咐順喬要靜下心來把技術掌握好。他以自己為例，當年他博士畢業入職休斯公司，因為是軍工行業加上是移民，所以入職的級別很低。他沒有抱怨薪資待遇，而是很認真地鑽研技術，最後他做到休斯公司的技術主管，不僅贏得別人的尊敬，也拿到很好的薪水。叔叔常鼓勵順喬有機會，多走出去報告自己的學術成果。還記得 2019 年 3 月，在加州州立大學長灘分校報告的前



一天傍晚，順喬的車子爆胎，還是成棟叔叔第二天一早，親自駕車帶著順喬來回千橡和長灘。

成棟叔叔生病後，我們偶爾有機會和叔叔視頻聊天，叔叔也不忘提醒我倆和他關心的其他年輕人要互幫互助。叔叔，您放心，我們會記牢的！叔叔說他明白我們年輕人很不容易，當年他和碧華阿姨在斯坦福大學辦的結婚儀式，因為沒什麼錢，阿姨就盡量自己做。我們非常感恩可以在千橡華人教會舉辦我們的婚禮，結婚那天，每排座椅的兩端的插花裝飾，都是叔叔和碧華阿姨親手為我們搭的。那天叔叔繫了一條很特別有紅色的領帶，叔叔就是這樣的一個人，哪怕是細節，也要考慮他人的感受。

成棟叔叔對教會的事工非常熱心和認真，我們看到的是叔叔在詩班、音響和主日幻燈片準備上的無私奉獻上，更多的是我們看不到的——他和碧華阿姨在社區和教會的關懷事工，這些神都知道和紀念。有一次三靈正好碰到明秀阿姨找成棟叔叔，討論主日讚美詩歌和幻燈片配對的事，她才知道平時在教會看的幻燈片，背後要付出很多的辛勞。從字體的顏色大小，到添加陰影和背景區別出來，詩歌重複部分，怎麼讓大家容易跟上等等，原來每個主日的敬拜幻燈片的準備，要花費數小時，而這只是叔叔在教會服事的一個很小的部分。“所以，既然我們有這許多見證人如同雲彩圍繞著我們，就該卸下各樣重擔和緊緊纏累的

罪，以堅忍的心奔那擺在我們前頭的路程“（希伯來書 12：1）。謝謝叔叔給我們做了很好的榜樣，求神記念叔叔，也求神保守我們和教會很多年輕的弟兄姐妹，可以做保羅眼裡的提摩太，拿過接力棒，為主做工。

平時叔叔會講一些家庭的事給我們聽，或許是在我們身上，看到他和碧華阿姨當年的樣子，他想藉著這些幫助我們。1990 年代有一段時間，成棟叔叔去臺灣工作，碧華阿姨要一個人在千橡帶孩子又要上班，叔叔每每提起這段經歷，會覺得感恩又很虧欠。他也講給女兒買第一部車時，嚇唬女兒說家裡沒錢再供她讀書時，女兒搞笑的反應。也說到碧華阿姨很期待全家人可以一起去夏威夷旅行，他不能掃興。至於孫輩有趣的故事，那就更多了。這些點滴並沒有什麼特別的，但都會讓我們很想念叔叔，他除了是一家創業公司的總裁，也是平平凡凡重視家庭的叔叔，他常教導我們捨己，要從家庭做起。如同聖經所說：“你的妻子在你的內室，好像多結果子的葡萄樹；你的兒女環繞著你的桌子，好像橄欖樹的枝條。看哪！敬畏耶和華的人必這樣蒙福”（詩篇 128：3-4）。

成棟叔叔是一個非常幽默的人，很多故事從叔叔口中說出來，常常會讓人會心一笑。在我們準備搬來阿拉巴馬之前，他給我們講他早年來阿拉巴馬 Huntsville 出差的經歷。保守的阿拉巴馬，那時候很難見到華人，晚上叔叔去吃飯，他一進



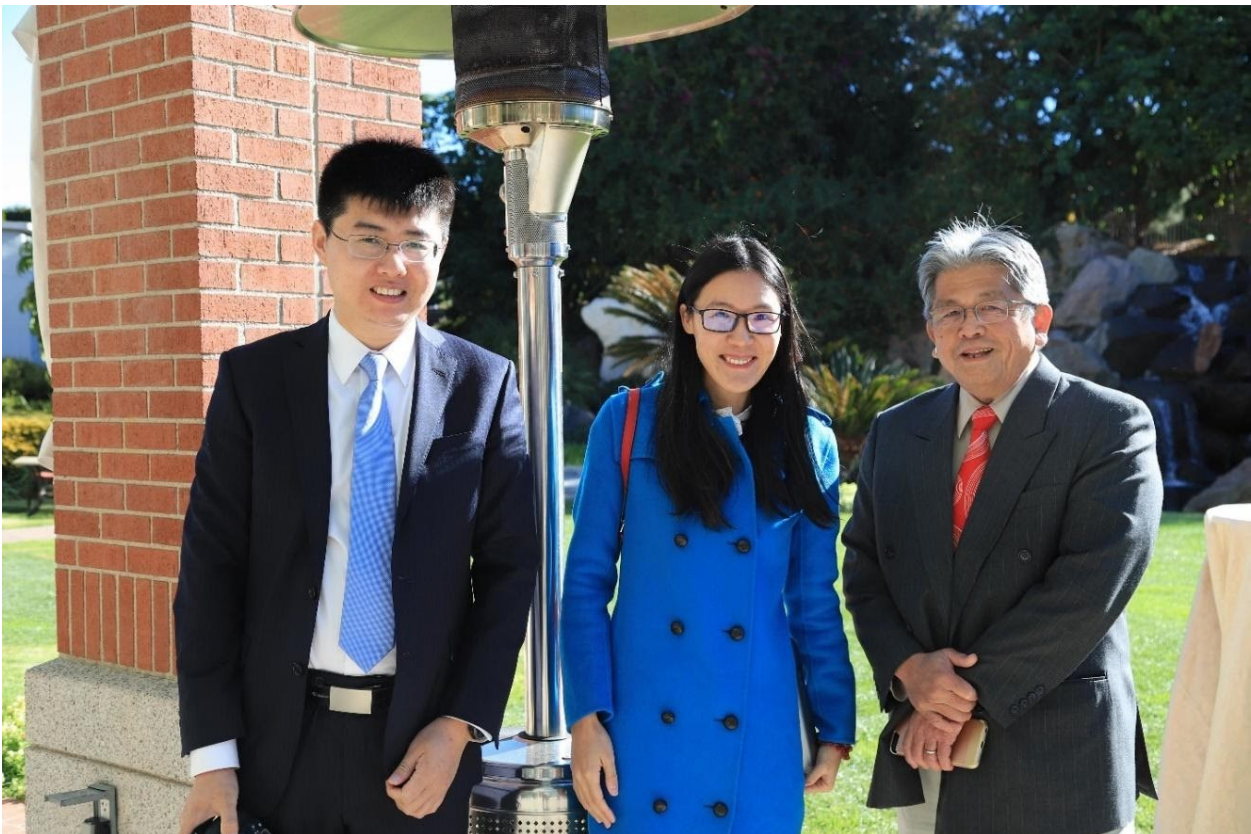
餐館，客人們都嚇一跳，像看怪物一樣看他，他其實看到他們的眼神也嚇一跳，但是他故作鎮靜，吃完了那頓飯。我們知道叔叔是希望我們能留在千橡。蔣時亮（Bill）叔叔是成棟叔叔的學長，他也經常拿 Bill 叔叔打趣。我們常有機會和成棟叔叔、碧華阿姨一起帶領主日敬拜。順喬唱歌不但走調，而且完全不在調子上。叔叔從來不嫌棄他，反而鼓勵他多練習，實在不行就對口型“water melon”，他說這個和所有歌詞看起來匹配。因為要練習唱詩，我們經常在 Carol 阿姨家喝著咖啡，吃著零食聊很久，很多時候，叔叔都逗得我們大笑！叔叔，我們會懷念您爽朗的笑容。成棟叔叔是教會主日學上最愛提問題的學生，也許他没少讓主日學老師們“頭痛”。叔叔總是拿出讀博士的勁頭兒，向我們的主日學老師們刨根問底，發出許多問題。我們瞭解叔叔，他不是不信聖經的話語，而是想弄得更明白。他年輕的時候就信主了，後來由於我也不知道的原因遠離主。但是很感恩，叔叔這十多年又回到神的家裡，並參與了很多服侍。他這樣的經歷，給了

我們這些信心不足而且軟弱的弟兄姐妹很多幫助。

在我們從千橡遷居阿拉巴馬出發前，成棟叔叔和碧華阿姨邀請我們一起吃飯，那時我們還說，我們有機會一定會回千橡，來看望叔叔。我們現在有了寶寶 Teddy，還沒讓叔叔抱抱呢，叔叔就被接回天家了。我們心中萬分不捨，可是我們知道“凡事都有定期，天下萬務都有定時。生有時，死有時”（傳道書 3：1-2）。成棟叔叔，我們知道你在好得無比的天家，在那裡，我們再相見。2018年7月4日，成棟叔叔、碧華阿姨和我們一起在 Carol 阿姨家練習主日領詩的詩歌，同時也為道芳阿姨的福音事工錄製兩首教會短歌，分別是《我已決定要跟隨耶穌》和《向前走》。還在地上的我們就以這首《向前走》的歌詞彼此勉勵，努力向著標杆直跑。

向前走呀 努力向前走，一去不回頭。

向前走呀 努力向前走，前進莫退後。





康谷社團

千橡城基督教會

Pastor Peter Lee
李明牧師
方智武長老
江梅生長老

www.cccto.org

828-716-0626
760-213-9978
805-376-3073
805-497-6208

健言社

週四/每月第一、三週
胡晷

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

雙谷跳舞俱樂部

周湊
易繼行

805-852-2268
818-707-9243

西米基督教會

甄世平牧師
歐思真長老
陸大齡長老

www.cccto.org

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

韻聲合唱團

左宮子慧

818-517-5370

康谷華人基督教會

蔡茂昌牧師

www.cvccc.net

805-241-1542

揚聲合唱團

黃桂林

805-807-8763

康谷天主教查經班

吳昌慧
週五/每月第二、四週

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

千橡民樂坊

顏橋

805-267-6423

慈濟西北洛杉磯聯絡處

Northridge 會所
Santa Monica 會所

818-727-7689
310-473-5188

千橡舞韻

朱琳

805-338-9188

夢幻青少年管絃樂團

續易瑾

818-889-4739

千橡圖書館

廖慰真

805-381-7356

東方藝苑 (CAPA)

王珽

805-376-0108

千橡中國書畫學會

溫揚
田丰

805-493-1939
805-480-1887

橡園太極拳協會

週日
張寧孜
黃珠蟾

7:30 AM - 9:30 AM
818-991-8149
805-778-0702

千橡聯誼社

謝聰貴
章濟貧

818-279-3469
818-887-1711

Oak Park 網球協會

週二、四、五
張寧明 (Senior)
週五
週日 (冬季)
賀立棟

7:30 AM - 9 PM
818-889-5643
8 PM - 10 PM
2:30 PM - 5 PM
805-230-9783

中國旅美科技協會—洛杉磯分會

方平
朱曉春

805-338-7596
sxczhu@gmail.com

千橡羽毛球俱樂部 www.tobadminton.org

101橋藝軒

吳昌慧
崔磊

818-518-4262
805-300-3680

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

康谷快樂媽媽義工群

Conejo Valley Happy Moms Club

happymomclub2018@gmail.com

康谷排舞 (Line Dance)

孔令達 (Linda Kung)

818-632-8958

以上資料如有更新變動，請與編委徐衛龍聯繫：wxu101@yahoo.com

國際文憑畢業驪歌

管海玲

五月底一個星期三的晚上，我受邀請參加我們高中國際文憑學生畢業晚宴。學校租下一個社區的活動場所，受邀的不僅有學生和他們的家長，也有國際文憑課程的任課老師和學校、學區的領導。

國際文憑課程的開始源自兩個因素，從實用的角度，是爲了給國際人士的孩子提供大學承認的文憑。從教育理念的角度是爲了破除國家主義，建立國際視野，擁有國際情懷，尊重並欣賞其他的語言和文化。

國際文憑組織（International Baccalaureate Organization）是一個非盈利性質的國際教育基金會，創建於 1964 年，總部設在瑞士的日內瓦。國際文憑組織於 1968 年建立大學預科項目（DP），1994 年建立中學項目（MYP），1997 建立小學項目（PYP），2012 年成立技職項目（CP）。至 2018 年底，已在 153 個國家，創立了 4963 所學校，提供 6453 項課程。

國際文憑課程和 AP（Advanced Placement）課程是目前美國高中流行的兩種大學預備課程，通過這些課程考試的學生，在申請大學時會被大學優先錄取，而且進入大學後可以免修相應的課程。AP 課程由美國大學理事會（College Board）所主持。兩者相比，IB 被視爲教育國際化的指標，而 AP 被視爲教育美國化的象徵。AP 課程一般以單科的形式運作，各個課程之間不需要有關聯性，而 IB 雖然也可以提供

單科證書，但是絕大多數的學生是通過六個課程的考核，獲得文憑的。

今年，通過教授國際文憑，也通過對全人教育文獻的研究，加強了我對國際文憑課程的認識，我非常認同其教育理念。國際文憑課程的宗旨是培養勤學好問、知識淵博、富有愛心、具有國際情懷、國際視野的年輕人，他們崇尚博愛精神，理解並尊重多元文化，一同分擔守護地球的責任，力圖建立一個更美好、更和平的世界。國際文憑教育旨在培養學習者如下十個特徵：積極探究、知識淵博、勤於思考、善於交流、堅持原則、胸襟開闊、懂得關愛、勇於嘗試、全面發展、及時反思。

晚宴之後，開始頒獎。20 多位國際文憑畢業生，按照他們各自不同的特色被頒給了不同的獎項。我班上的女生潔娜獲得「胸襟開闊」獎，她隨著她的父親去世界很多地方旅行。在最近舉辦的以「我們周圍的英雄。」爲主題的思考計劃（reflection program）中，學生需要用文學、音樂作曲、編舞、攝影、視覺藝術來表現這個主題，並寫下一百字的反思文字。潔娜獲得了攝影獎。她的獲獎作品是一位印度的母親和她的孩子的照片。當我採訪潔娜時，她說，這是她和家人一起去印度旅行時拍攝的。她說：「我覺得母親在孩子成長過程中扮演著十分重要的角色，是我們身邊的英雄。可是，我沒有放我自己母親的照片，而是一位印度母親，我認爲母親的這種角色是不分國家和種族的。」



我班上的另一位男生泰樂是學生中的翹楚，獲得了以國際文憑課程創辦人 Goormaghtigh 來命名的獎項，以表彰他在國際文憑課程中突出的貢獻和表率作用。他是我們學校國際文憑俱樂部的主席，舉辦過國際文憑的信息分享會，向初中畢業生介紹我們高中的課程，也曾經舉辦募捐活動來支持我們學校的國際文憑課程。他今年被 Georgetown 大學的國際貿易專業錄取，他說面試時考官十分看重他的中文水平，說這是走向未來世界的語言。

泰樂預備將來去中國進修中文。今年，我的班上有六個國際文憑的學生，因為他們的素質，把整個班級的水平大幅度地提高。

給學生頒獎之後，學校給任課老師頒獎，按照國際文憑的十個培養目標，把獎項給予擁有這個特色的老師。每當一個老師領獎的時候，就會有該老師的學生上台給大家介紹這位老師的個人特色、教學風格、對學生的影響。這些獎項中最多的是「懂得關愛」獎，有個學生分享她心愛的寵物去世的時候，她心情十分沮喪。那位英文老師在眾多的學生中察覺到了她的反常情緒，課後留下她來談話，開導她；有位學生談到自己有拖延症，不明白為什麼自己還可以順利畢業，他歸功於老師對他的幫助；有位老師被稱為「校園中的父親」，可以想見他在學生生活中所扮演的角色；也有的老師被賦予了「知識淵博」獎，這位年輕的環境科學老師，對自己的專業懷著熱情，並把這份熱情傳給了她的

學生。當我的學生潔娜上台，用中文跟大家致意的時候，我就知道輪到我了。潔娜頒給我的獎項是「全面發展」獎，這也是我一直在努力的目標。

最後被稱為「校園之父」的教電影課的老師給畢業生臨別贈言，他提到了人生的五個路標。第一，是使用自己的雙手，可以是幫媽媽洗碗，也可以是做任何家務，在使用雙手

的時候，建立手腦的協調，培養創造力；

第二，是找一位導師，不要怕復

制人家，在復

制的過程中

就是在成長，有一

天，當你有足夠的

能力，你也可以做別人的導

師來指導下一代；

第三，走出自己的舒適圈，去旅

行，去看世界，去嘗試不同的事情，在這個

過程中認識世界，認識自己；

第四，是閱讀，在閱讀中培養批判的眼光和思考的

能力；

第五，是建立一個社群，美國有一句俗語，“培養一個孩子需要全村人的努力”，

在這個日益全球化的時代，溝通的能力，與人打交道的能力，顯得尤為重要，沒有人可以孤獨完成一件大事，需要群體的力量。

會後，我對我們學校的國際文憑負責人說：

“我的學生常常跟我說，國際文憑課程有最好的老師，現在我明白了。這是一個激勵人心的夜晚，在這個問題重重的世界，讓人看到一線希望，還有那麼多敬業的老師在用自己的生命和熱情教學，悉心栽培年輕一代，齊心努力創建一個更美好、更和平的未來。”

人生的五個路標：

第一，使用自己的雙手

第二，找一位導師，不要怕復制人家

第三，走出自己的舒適圈

第四，閱讀

第五，建立一個社群

耕耘 收穫

千橡中文學校 江華培

我在千橡教學園地這片土地上已經耕耘了整整十年。耕耘的過程辛苦而快樂。每周六能與這些小苗苗們共處，是心情最愉悅的時光。

進入千橡中文學校我任教過三年級、四年級、五年級和六年級。每個階段的苗苗對生長的需求都不一樣。如何給予適當的水分、土壤、光照、養分、溫度、空氣，讓小苗茁壯成長，這些做起來還真不太容易。雖然我是有 30 年教齡的老園丁了，可是教面對中文不是母語的孩子還是頭遭啊。

對！提高興趣。在趣味教學中浸透中文的聽說讀寫能力。本著這個原則，授課、作業、考試都將興趣貫穿其中。



還記得學生的《小小書》作業，五年級的學生在即將踏入中學門檻之際，回顧五年的小學生活，一本本用 A4 紙折疊出來的小小書，寫出了不少感人的故事。有回憶印象深刻的老師，有回憶學校開展過的活動，有期盼著未來的中學生活等等。還有善於畫畫的學生，給小小書

設計出漂亮的封面和封底，完全可以與真正的書籍相媲美。

中國新年的到來，孩子們動手自己製作出色彩繽紛、圖文並茂的《迎新年》海報，在課堂上演講。聽眾邊聽邊看，直觀效果太棒啦。每一位學生介紹完中國新年的習俗、特色等，都獲得大家的一片掌聲。

即使在這一年防疫情的特殊階段，上網課同樣能讓學生不失興趣地學習中文。根據課文有關內容，學生們自己動手，錄制了一段段視頻，內容是《介紹一道中國美食》。雖然每個視頻不能超過 4 分鐘，而且規定必須是孩子自己動手燒煮，可是展現出來的結果讓眾人大吃一驚。冷盤、熱炒、主食、點心、小吃，應有盡有。通過孩子們稚嫩的解說，畫面上一步步不是很熟練的烹飪演示，一道道色香味俱全的美食脫穎而出。

辛勤的付出和耕耘，就一定會有豐碩的收穫。十年來苗苗的成長令人驚喜。粗略統計，至今為止我的學生有 70 位小作者的文章分 33 次刊登在北美最大華人刊物《世界日報》上。每當孩子們寫的佳作變為鉛字刊登後，家長、孩子都非常高興。而我也感到欣慰，努力有了結果，付出有了回報，耕耘有了收穫。



燈火闌珊處：洞穴裡的內戰

——淺談白璧德和杜威的教育觀點（上篇）

鄭德音

日裔美籍政論學者法蘭西斯·福山 2021 年八月十八日在「經濟學人」期刊上發表一篇名為「美國霸權未來展望」的短文。這篇受邀稿以美國在阿富汗倉皇狼狽撤軍開頭，開宗明義便說明：美國霸權的衰落，並非始於阿富汗這一幕亂無章法、狼狽不堪，令全世界瞠目結舌的殘酷退兵慘劇。福山認為美國國勢衰頹也不起因於長年以來拙劣的外交政策。美國之所以國勢江河日下，其癥結在於國內問題叢生，各種社會議題嚴重兩極化的現象。姑不論你是否同意福山的見解，若以「修齊治平」的傳統角度來審度，當一個國家內政不修，國事蝸蟻，內部分化對立嚴重，理所當然會導致該國的國際聲望下跌，外交影響力轉弱。福山的判斷，應合於情理邏輯。

以往，社會上的嚴重分歧通常可以因為面對重大災難而暫時得以緩解。但這次，就連規模史無前例，範圍橫跨全球的新冠病毒肆虐，在奪去六十萬餘美國人性命後，也沒能讓美國人「短暫地團結一致。」既有的分歧非但沒有舒緩，美國歷史人物雕像，在重新解讀的歷史觀點下，陸續被拆除損毀；近一半美國人認為 2020 年的總統選舉被「偷竊」；戴不戴口罩、打不打疫苗、甚至究竟新冠病毒的起因是醫學事實還是政治權謀等等諸多對立觀點，都成了不同陣營人士各自的堅定理念。可以說，美國社會現存的種種裂痕表現於日常生活中或大或小的問題，多得不勝枚舉。

如果藝術家以藝術眼光觀看世界，數學家以數學觀點解讀宇宙，企業家以創業經商的精神面對人生，那麼可以合理地說，對於有近二十年教學經驗的筆者，很自然傾向於從教育的角度來試圖了解我們所面對的複雜問題。

美國教育問題，必須從約翰·杜威開始說起。

1859 年，杜威出生於美國佛蒙特州。也是在那年，達爾文發表了他的「物種起源」，系統化地闡述了他的進化學說；美國即將捲入為時四年的慘烈內戰；往前十二年，馬克思和恩格斯剛剛起草同盟綱領「共產主義宣言」，預告了共產主義社會革命的來臨。歐洲也正掀起一連串的革命浪潮，法國和丹麥同時在 1848 年廢除奴隸制度；德國和義大利一躍成為現代意義的新興國家；俄國農民在 1861 年起義解放；美國、加拿大、俄國同時正傾全國之力，建設迅速轉變中的家園。

在遙遠東方的中國，1859 年時當咸豐九年。太平天國已於八年前的咸豐元年在廣西舉事。隔年，恭親王奕訢在北京分別和英國、法國、俄國簽下喪權辱國的北京條約。第一次鴉片戰爭發生於近二十年前的 1840 年，內憂外患開始侵蝕這古老的帝國。東鄰的日本也不寧靜，1853 年的黑船來航事件導致一連串社會變革，並迅速開啓明治維新運動。

了解這些時代背景，有助於我們認識杜威教育理念的來龍去脈。一言以蔽之，杜威成長



成熟的十九世紀下半葉，全世界各方面都正經歷重大變革。

首先要指出，杜威對現代教育理念的影響，並不限於美國本土，而是擴及中國、日本、俄國（對歐洲影響較小）。這一切始於他在 1909 年出版的 *Moral Principles in Education*，這本書闡述他在倫理教育上的理論基礎。到了 1916 年（北洋政府時期的民國五年），他又出版了 *Democracy and Education*，更完整地建立他的教育思想體系。

要了解杜威的教育理念，可以從他對「人性的理解」和「教育的目的」兩方面來看。

古典希臘或基督教傳統對人性的認識可約略說明如下：「人具備理性，其尊嚴來自他崇高的心智；他可依自由意志選擇他個人與神（造物主）的關係，並心甘情願地服從神（主）的意志。人雖然自身不完美，但依舊憧憬著超越他個人的永恆真理，他生存的宇宙人間饒富價值，他的生命也自有其目標與意義，他生命的目的便是極盡所能追求自由，以和那永恆的真善美目標合而為一。」

與此相對，杜威對人性的理解則從有機體和環境之間的自然主義觀點著手：「人在生理上具備維持生命功能的本能和動力。人這個有機體因為有高度精密的大腦，可以據此思考並判斷他自己的行為將引起的結果。更有甚者，人類的拇指和食指可讓他製造使用工具。一切有機體——包含人類在內——都需要面對可以供養他，也可能威脅他生存的外在環境。所謂生命乃是人類和環境之間，持續相關的不間斷互動。」

杜威對人性採自然主義觀點，傳統人的形上學成分因此被析離淨盡。去除了形上學因子的人性觀點，其「新穎」之處在於「生命的目的」消失了。「終極的追尋，意義的抉發，永恆的探索」這些「古老」的「枷鎖」不復存在。原

因是：「這些所謂的最終目的通常無法在經驗中被驗證，並且，這些終極目的與眼前立即面對的問題往往沒有直接關連處，這種『落空』，導致『手段』和『目標』斷為兩橛，不相連屬。」杜威認為，真正的教育應該有明確的目標，可以據以設計達成該目標的具體行動方案，尤其是在需要克服外在環境障礙之時。學習者面臨障礙時，他需要審時度勢，形成概念，提出假設，計畫行動方案，以便克服解決問題，這才是教育的重點。從科學方法來看，一切假設都需要驗證其真偽虛實，在一步步反覆驗證的過程中，目標和手段合而為一，這才是真正教育的精髓。

在亞里士多德看來，孩童處於心智覺醒的前期階段，他們的世界是奇幻的想像。早期教育的功能在於引導他們的心智，幫助他們摸索認識外在世界，逐漸從想像過渡到現實，以建立起對外在世界的理解。老師的角色是把孩子從創造力豐沛的想像世界帶入知性領域，讓他們在美的事物、思想、與善行的薰陶學習和啟發中，心智慢慢甦醒，以開展智識和道德的精神生命。孩童生來具備的，不是如盧梭所宣稱的「完美無瑕的原善」，而是需要從幼年少年青年等階段逐一發展的「潛能」。孩童成長學習的動力來自於天生具有的好奇心、聰明才智、創造力、以及對人類人文遺產的日漸熟悉。學生認識外在事物之後，接著便是了解事物的作用與功能，這個過程，便是「尋求客觀真理」的過程。也就是說，學習教育的目的，在於掌握事物本身的意義和真理，而非只是發展出一套「尋求真相的方法」。學習的目的，在於發現事物背後的意義和真理，而非僅僅是「發展出一套過程或運用工具來解決問題。」

杜威眼中的孩童迥異於傳統亞里士多德的觀點。

（未完待續）



galegine) 的胍類物質，可以降低血糖。或許吃了山羊豆的牲畜之怪異行為可能和低血糖反應有關？



中國古人在用草藥治病時總結出一個原理，叫做「藥毒同源」、「是藥三分毒」。大毒治大病，小毒治小病，無毒不治病。歐美醫學界大概也有此共識。這不，1922 年的科學家們就從毒草山羊豆裡提取了一種叫做苯乙雙胍（中文名字是降糖靈）的物質用來治療人類的糖尿病了。不幸的是，苯乙雙胍明顯地增加了糖尿病患者的心血管意外和乳酸性酸中毒帶來的死亡風險；更不幸的是，胰島素這個治療糖尿病的強者在 1923 年登台上市了。於是，包括人類合成出來的二甲雙胍在內的所有胍類藥物，都被胰島素打得遍體鱗傷，悻悻然地離開了治療糖尿病的擂台。

1957 年，法國內科醫師讓·斯特恩（Jean Sterne）發表論文指出，二甲雙胍具有遠比苯乙雙胍強大的降血糖作用，值得被捧成降

糖新秀，只是因為苯乙雙胍副作用依然縈繞在人們的腦子裡，所以無人抬舉二甲雙胍登台。

1976 年，牛津大學教授羅伯特·特納（Robert Turner）等人領銜，啟動了人類歷史上規模最大的英國糖尿病前瞻性臨床研究（UKPDS），耗時 20 年。1998 年，研究報告終於問世，二甲雙胍終於成爲全球抗糖尿病的第一線藥物，直到如今依然炙手可熱。其實，美國的 FDA 比較性急，未等英國的報告出來，已經在 1994 年率先正式批准二甲雙胍大規模進入醫藥市場，既救人又撈金。

順便說一句，如今，毒草山羊豆也已經被農作物學家改良成爲一種優質高產、可以大幅度提高產乳量、乳脂率和乳蛋白含量的首選人工種植牧草了。

二甲雙胍的降糖機理

胰島素問世之後，醫生們先是欣喜若狂，隨後發現胰島素只對多見於發生在兒童和青少年期的、胰腺不能正常分泌胰島素的 1 型糖尿病很有效，但對於 90% 的糖尿病患者，就是發病於成人和老年的 II 型糖尿病療效很不好，因爲 II 型糖尿病患者的胰腺依然在正常分泌胰島素，只是負責接收和釋放葡萄糖的肌肉、脂肪和肝臟細胞等組織的功能出了問題，對胰島素調節血糖的作用失去了應有的回應。早年，科學家就了解到，雙胍類藥物是抗高血糖藥，其藥理是促進糖的無氧酵解產生乳酸，增加肌肉、脂肪等外周組織攝取和利用葡萄糖，促進血糖恢復正常。所以，雙胍類藥物單獨使用時，並不會直接降低血糖。

今天，雖然科學家還是不敢說已經完全明白了二甲雙胍抗血糖機理的所有細節，但已經有了非常細微的發現。例如：（1）二甲雙胍



可激活單磷酸腺苷活化蛋白激酶（AMP-activated protein kinase, AMPK）。AMPK 在調節血糖的機理中有兩個主要作用。其一是改善肌肉、脂肪、肝臟的能量代謝，例如抑制肝糖異生，減少肝糖輸出，保護了肝臟，又不使血糖升高；其二是作用於胰島素信號傳導通路，提高胰島素的敏感性，減輕胰島素抵抗，從而幫助胰島素正常發揮作用，限制了血糖不正常的升高。（2）藥物動力學證明，二甲雙胍這種親水性藥物，口服後在體內迅速吸收，不經過肝代謝，所以沒有肝毒性。經過肝臟，進入腎臟後，二甲雙胍全部以原型經腎小管分泌從尿液中排出。當今的基因研究發現，在這個吸收、轉運、排泄過程中，基因 SLC22A1 的編碼決定了參與二甲雙胍在肝臟的攝取過程的有機陽離子轉運蛋白（OCT1）的形成；基因 SLC22A2 的編碼決定了參與二甲雙胍從血液到腎小管的運輸過程的有機陽離子 OCT2 形成；基因 SLC47A1 的編碼決定了多藥物和毒素排出轉運蛋白（MATEs）的形成，從而決定了二甲雙胍經由膽汁和尿液排出。所以，每個人的 SLC22A1、SLC22A2、SLC47A1 三種基因的情況，影響了二甲雙胍的血液藥濃度，從而影響其療效及產生不良反應的程度。（3）一些臨床研究發現，靠近 DNA 修復基因 ATM 的 C11orf65 基因多態性與二甲雙胍療效密切相關，所以攜帶 C 等位基因的患者對二甲雙胍應答好，其控制血糖效果顯著。（4）KCNJ11 等基因與胰島素抵抗有關的 PPAR 基因有關，共同控制著影響胰島素分泌的 ATP 敏感性鉀通道的功能。所以，我們可以預測，未來的臨床醫生可能會根據每個患者的基因檢測結果，更精確地、個體化地使用二甲雙胍。

二甲雙胍的副作用

總之，對那些單純控制飲食並加上體育鍛煉無法有效控制的 II 型糖尿病，特別是肥胖的 II 型糖尿病者，二甲雙胍絕對是應該首選的低毒

性的抗血糖藥。它減少血三酸甘油酯，控制低密度脂蛋白升高，不會增加體重，對血壓無影響，與其它降血糖藥品相比不易造成低血糖，特別是它的價格低廉。但既然是藥三分毒，那麼，用藥時有些情況還是需要注意到：（1）遵循小劑量起始，逐漸加量的原則；（2）二甲雙胍最常見的副作用是惡心、腹瀉、腹痛；（3）有研究說服用二甲雙胍者有 30% 的人產生了 B12 缺乏癥並因此感到疲勞；（4）若與磺酰脲類降血糖藥合用具有明顯的協同作用。（若與胰島素合用，可減少胰島素用量和防止低血糖發生。但若同時與磺酰脲類降血糖藥以及胰島素合用時，則可能引起低血糖）；（5）已經有肝功能不良的糖尿病患者，使用二甲雙胍時要謹防出現乳酸中毒血症；（6）服用二甲雙胍時要盡量避免飲酒。

二甲雙胍的多重作用

自從二甲雙胍在抗糖尿病擂台站穩腳跟後，眾多「經紀人」就帶著這位英雄去更多領域「踢館」。果然，二甲雙胍在其它擂台上也還真能比劃幾下。截至目前，二甲雙胍已經被報導具有多種作用如下：抗腫瘤、改善血脂、促進神經髓鞘的再生、改善認知功能，促進新神經元的生長、修復神經系統損傷、抗骨質疏松、延緩白內障、治療多囊卵巢綜合征、改善腸道菌群、預防霧霾引起的炎癥、逆轉特發性肺纖維化、協助戒煙、控制體重、促進神經元生長等，特別是江湖上傳說，全球 20 世紀分子生物學領頭人之一，因為發現 DNA 的雙螺旋體結構獲得諾貝爾獎的詹姆斯·杜威·沃森（James Dewey Watson），是一個二甲雙胍的鐵粉。他並沒有糖尿病，卻已經服用二甲雙胍二三十年了。理由是他個人的研究認為，二甲雙胍是一種延年益壽的仙藥。

真的嗎？二甲雙胍是醫百病的仙丹嗎？看官若有興趣，咱下次接著聊。

農婦手札

思南

一 這株豆角去年在同伴的陰影裡生長，錯過了花季，今年開春，把它移植到陽光地帶，就蓬勃生長起來，似乎要把積蓄了兩個春天的熱情放射出來。

不要說，錯過的就永遠錯過，每個生命都有屬於它自己的一季春天。

二 朋友說，你的豆長得極好，聽說除了澆水、施肥、充分的陽光外，還常常都得跟它說話，這是不是你的秘訣？我不禁笑了起來。說，你說得對，植物是有靈氣的，如果你愛它，它的心就得著滋潤，就會迫不及待帶你去一個神奇的國度，講一個傳奇故事給你聽，只給你聽。

人不也是如此嗎？

三 從小讀張天翼的寶葫蘆的秘密，以為葫蘆就是用來裝藥、裝酒、裝秘密的，孰不知，葫蘆也是可以吃的。早上，為葫蘆娃弟兄合影，從此它們將踏上不同的人生之旅，葫蘆一號，身長 18 厘米，體重 1.8 磅，將走向餐桌，完成它的成年禮。二號將堅守崗位，培養為寶葫蘆，留待取種。媽媽說，應該把一號留著取種，我說等不及了呀。

這是來美二十年第二次吃葫蘆，上次的葫蘆來自朋友的菜園。

四 早上起來，看見青菜苗上面爬著青蟲，有的被吃得只剩桿子，有一顆菜芯都沒有了。

多年前，有個朋友感情屢屢受挫，方欲安慰，卻被反問道，一個人的心能夠傷幾次？一時語塞。

如今知道了，小苗苗的心只能傷一次，從此便是萬劫不復。

五 種幾株葫蘆苗在樹下，原以為可以借高枝向上攀爬，誰知到頭來，下面有樹根爭奪養分，上面有樹葉阻擋陽光，盡管是天天向上，努力結

果，與壯碩的葫蘆兄弟相比，雖是一母所生，境況大不同，環境使然。

每年聖誕期間，先生帶著孩子們隨著教會去墨西哥的山區扶貧，傳福音。那裡的赤貧讓人驚駭。他說，原以為有今天的一切，全靠自己的努力，現在明白，任你有再高的天分，再勤勉的奮鬥，單是無法受教育這一點，就讓你無法走出這個山村。至此，為人越發謙和。

六 去公園的路上，在水泥地的縫隙長著一種植物，莖細長，葉多肉。及至朋友送了一盤過來，才曉得這就是馬齒莧，可炒，可涼拌，微酸，爽口，也可入藥。於是，把留下的根種在土裡，只收割了一次，就沒了下文。

今年不知何故，園中到處長著馬齒莧，割了一茬，又長一茬，令人驚喜。

看來種植也講求緣分，有緣，千裡而來；無緣，留也無益。

七 自葫蘆一號離去，葫蘆二號的身段依舊，反倒是三號，四號努力加餐，後來居上，個頭已經超過了欽點接班人二號。

有位朋友的女兒跑馬拉松，媽媽問跑了第幾名，女兒說，跑馬拉松，不問名次，但求堅持到底。

人生這場馬拉松，不在起跑早晚，而在是否成功抵達終點。葫蘆娃，加油！

八 有一年冬天，順手把廚餘的黃椒籽撒入盆中，不想竟發芽長出幼苗來。留在屋內當盆栽，平添幾分綠意。

入春，移植到園中，竟然長成小樹一般，結實纍纍，枝條幾乎垂地，似不堪重負。

一日從苗圃歸來，受到啟發，決定為它搭支架。四面插上樹枝，再用鐵絲圍成的圈固定住，層層上去。



在教育學上，也有支架理論。老師以學生的水平為起點，步步帶領，直到把他們引向更高之處。

有了堅強的後盾，黃椒又向上竄了一倍，下垂的枝條重新挺立起來，結實更多。

九 放一把綠豆在壺中，用水浸泡一個晚上後，把水倒掉。然後，早晚澆水，一個星期就可收獲豆芽了。

茶壺的結構好似為發豆芽量身訂做的，壺蓋可以擋住外界的聲光誘惑，讓豆子心無旁騖，專心萌芽，又可保持壺中的濕度。壺嘴用來把多餘的水倒掉，以免豆子浸在水中霉爛。茶壺的大肚提供一個生長空間，到後期，讓豆芽在有限的空間求生存，因而見縫插針，體格壯碩。

十 今早看見有些懸在枝頭日久的青椒、黃椒，已呈衰敗之色，連忙把剩下的一概採下來。

原以為留在枝頭上，可以永久保鮮。卻不知，長久的等待會磨去青春，把心催老。既然無法離開去尋找另一個天空，就在原地凋敝。

十一 植物大多喜歡陽光，四季豆是個另類。當初把四季豆苗移植到陽光地帶，就感到它的彗扭。每當烈日當空，它的葉片都轉成垂直地面的方向，陽光如水一般從葉面上流走。種一株番茄苗在它前排，替它阻擋一些陽光，它竟然越加茂盛起來。而那些在陽光親炙下的同伴，卻枯萎下去了。

有位朋友，家有一雙兒女，兒子喜靜，女兒好動。有感於美國教育鼓吹培養領袖型人才，她說，都做領導了，誰來做群眾？

葫蘆喜歡把果實高掛起來，供人欣賞，四季豆卻把果實藏在密密的葉間，只讓尋找的眼睛看見。

植物各有天性，人心亦然，何必強求一律？

十二 伺弄蘆薈時，發現有些雜草在盆中，正欲拔去，只覺得那橢圓形帶齒的葉片頗為眼熟。細看之下，分明就是從前所插的玫瑰枝條

中發出來的。原先的玫瑰枝早已枯乾，不再寄予希望，日日澆灌，原只為著蘆薈，卻不想從衰敗中竟然萌發出嫩芽來。首次插枝玫瑰成功，心中不勝欣喜。

如此經歷植物死而復生曾有數次。一日，豆苗移栽時傷了根，不久便氣息奄奄了。後來，把別的枝條插入盆中，悉心照料，不料，已死的枝條又發出新芽來。到如今，已成蔚然大觀。也曾把豆子埋在土中，經久不發，就種上別的植物，沒想到，豆苗竟然接二連三露出頭來，讓人驚喜連連。

幾次三番，為自然界頑強的生命力而驚嘆，從此，不敢輕言放棄。

十三 朋友看到我韭菜園的照片，當下就要韭菜根，打算把她剛種下的韭菜去掉，換上新的。

我告訴她，第一年把韭菜苗種下時，一下子就死了一半，剩下的也是稀稀落落，潰不成軍。但持續施肥，澆水之後，第二年就長得有模有樣了，等到第三年就可以自給自足了。

朋友聽罷，決定給她的韭菜苗再一次機會。

當農婦忍耐地等待著田中的收成，正是在操練信心和盼望。

十四 葫蘆可吃，可留種，還可做友誼葫蘆。

朋友說，她女兒小學時有一位要好的朋友叫撒拉，她的父母是從阿爾及利亞來的，有一年撒拉回到撒哈拉沙漠，帶來兩個晒干的小葫蘆，說是友誼葫蘆，她一個，女兒一個。到如今，女兒都大學畢業了，還把這葫蘆珍藏在她的衣櫃裡。

聽完，我當即就說，我給你留一個友誼葫蘆，下次見面時給你！

今天去了聖塔芭芭拉，送去一個友誼葫蘆，紀念茫茫人海中的一段相逢、相識、相知的情誼。

家有一樹無花果

文/圖 謝桂棟

我家的前院一隅，有一棵粗約近尺的無花果樹。八月下旬，當大量的紫色熟果採摘完畢，枝上尚有未成熟的青果，它卻悄然開啓了葉黃墜地的進程，一如農曆新年剛過，它的枝梢便悄然地冒出翠綠的嫩芽，再慢慢地從枝幹上爆出小果芽那樣，大自然猶如造物主，精準地把握著植物的榮枯循環和生命昂



圖 1，並排着兩個果子，小鳥專心致志吃乾淨一顆，才開始吃另一顆

低。這棵果樹，始於七月底八月初，紫皮色的熟果亮相，直到八月底是出果高峰，在每年的出果週期裡產出幾百顆無花果。一個月間，我們惦記著每隔幾天，從被果實壓低了的枝條上，採摘一籃碩大青皮紫面的無花果，並考慮如何食用，加工和保存，熟透了的果實（通常外皮開裂），留在樹上不及時採摘，將會招引成羣的鳥，蟲蠅以及中小動物的光臨。

無花鮮果不能長日保存，也不宜冷凍保藏（冰凍的無花果實，一旦解凍立即變味變形），所以這段時期我們“從早吃到晚”。豐收日裏，我們泡無花果（切片）茶喝，早餐有原味奶酪拌無花果，下午打無花果配橙子（或蘋果）的濃汁飲料，晚餐還在生菜沙拉中拌幾顆無花果片，用無花果焙製的糕點是常備甜點。然而，即使從早吃到晚，尚有許多剩果，我們就把稍微生一點的果粒一切

為三，置小竹扁內罩上網，讓加州的烈日曝曬三五天製作“無花果乾”；把稍微過熟一點的果粒切成小塊，置不鏽鋼鍋內（無須加水）先以大火煮沸，後以小火慢熬，用長柄金屬湯勺邊攪拌邊剝糊，經二三十分鐘的煮熬變稠飄香，製成醬紅色的蜜甜“無花果醬”。自製的無花果乾和醬，置於冰箱內保存，以備日後製作美味又特色的“小排骨幹果湯”，以及“無花果醬糕點”等。這樣，即使過了豐收季節，仍可享受無花果製品長達好幾個月。

這棵樹上的無花果，尤其那些碩大皮裂熟透了的果實，生鮮食用一口咬下時，會有“滿嘴蜜甜含淡淡的奶油香，張開嘴口腔紅潤伴有餘香”，這是接收我們饋贈的食用者評語和感受，也是他們每年的期待。居家附近的一位教授朋友，果熟時節喜歡親來採摘，爬樹選個熟透的果子，當即以手相抹一口吃下（他了解這純天然有機果），一副大飽口福的模樣。妻子通常也把一籃籃的鮮果，帶與她的 UCLA 同事分享，有人享用過後，不忘做些異域風味的甜點反饋並表示：慰勞你先生。曾記得，妻子有位祖籍中東的同事極善果醬製作，去年把妻子送的無花果，調製成據說傳自其祖母祕方的果醬，返送給我們品嚐。如今，提起那瓶充滿中



圖 2. 生菜沙拉中拌幾顆無花果片



圖 3. 把稍微過熟一點的果粒切成小塊，置不鏽鋼鍋內自製“無花果醬”

東風味的果醬，我的味蕾彷彿還會湧上含有獨特辛香的味符。如此這般，妻子聯絡了同事間的感情，又學到了新的製作法。今年遇到新冠疫情，各位居家上班我們也不送果上門，偶爾獲得鄰居首肯才留幾盒在其門外。七八月裡，妻子的同事開始惦記我家的無花果，雖說都是科研人，卻也是性情中人，趁視頻會議的空閒，有聊各家樹上的果子，不忘讚美我家無花果的奶油蜜甜味，熱愛生活之情表露無遺……然而，以無花果樹打理者的眼光看，最期待啖食樹上之果者，應是那些從自然界獲取食物的鳥類和中小動物。而我，每年都能看到它們有趣，甚至嘖嘖稱奇的表現。

出果期內，每天清晨，早早醒來的眾鳥飛臨前院，少則三五多則十幾宛如有約，絡繹不絕地往圓傘狀的大樹裡穿飛，嘖嘖喳喳忙個不停，專挑那熟透發紫的果子，先啄一下有了小缺口，然後盯住這個部位，一口一口地啄食，口子擴大鳥首伸進去啄，直到吃光內有顆粒的果囊，僅留半圓乾淨的果皮垂在枝幹上。無花果少有香味，也許鳥類可辨識果子的顏色吧，平時沒見那麼多的鳥，卻以與生俱來的感知不請自來，聚眾趕赴一場樹果大宴派對。更讓我驚



圖 4，冬季，我對果樹主杆做了打頂，往後根據新枝的長勢每年修剪

訝的是那些鳥們，如敲木魚般悶頭大啄的“吃相”。鳥們一旦瞄準了屬於自己的熟果，往往“循規蹈矩”不再東啄西磕地爛吃，即使並排著兩個果子，也是專心致志吃乾淨一顆，才開始吃另一顆。說來匪夷所思，但這確實就是我的親眼所見。據我觀察，一顆無花果夠一羽小鳥吃上幾天。得益於鳥們的“規矩”和咽食的速度，我們收到的果子大多顆粒完整，一樹的果實也多歸於我。而我也就手下留情，通常把那些長在高枝上的果實留給眾鳥。

出果期間，中小動物虎視眈眈，稍不留神會被大量侵食而前功盡棄。前年的某個夜晚，我驚動了爬在樹幹上共有五隻的一群浣熊，小的如貓大的如狗，顯然是一家子集體出動來覓食。見我靠近紛紛溜下樹，快速穿過圍欄逃之夭夭。去年的某個白天，隔著玻璃窗我瞧見兩匹土狼，在尚未成熟的果樹下，探頭探腦地尋找可以食用的熟果，逗留了十幾分鐘才失望離開。土狼來早了，顯然對尚未成熟青色的果子不感興趣，往後也未見它們返回的蹤影。連續兩年看到浣熊和土狼，我意識到自然界裡，惦記著這樹無花果的不僅

只有鳥類和松鼠，終究還是“大有獸在”。不過，中小動物中的松鼠，也許是最厲害的爭食者，它們所到之處一片狼藉。松鼠有不同種類，一種稱為“鑽地松鼠”（Ground Squirrels / 通常在山坡和屋地下打洞隱藏），相對而言對樹上果實的侵食程度較輕，儘管家院周邊多為鑽地松鼠，但為了防止令人討厭的鑽地松鼠，在屋下築窩破壞管線，保護我們一大樹的美味果實，同時不傷害到松鼠的獸命，我們採用中型尺寸（8X16吋）的鐵籠，內置食餌放在果樹附近誘捕。去年近兩個月內誘捕了六隻，今年八月的一週內連續捕獲了三隻，然後駕車去五英哩外的小公園放生。我們根據鳥和松鼠的品行，施以不同的待遇，簡言之：一疏一堵（高枝上果子給鳥慢慢吃，誘捕松鼠堵住它濫食的嘴）成功地保證了每年的豐收。家有一樹無



圖 5，隔著玻璃窗我瞧見兩匹土狼，在果樹下尋找食物

花果，真好！享受自然饋贈的營養美味，感受打理植物收穫的樂趣，更能為我帶來精神層次的昇華——詩作：出夏入秋受天露，青皮紫面形滴珠。滿木碩果無花香，不休羣鳥識甘啄。晨驅黑鴉棲枝梢，暮退灰浣抱杆株。幸收我份樹作物，餘口製醬潤蕾朱。

無花果樹（學名：*Ficus carica* Linn.）屬於桑科，原產於中東和西亞，長期生長於熱帶和溫帶地區，栽培史超過五千多年，因其外觀見果不見花而得名。無花果樹對土壤要求不高，耐旱，耐鹽鹼，耐陰但更喜陽光長日照，水肥適當長勢會強勁，年生長可達二米以上。無花果屬漿果樹種，果實皮薄無核，肉質鬆軟，風味甘甜，具有很高的營養價值和藥用價值。果實富含糖、蛋白質、氨基酸、維生素和礦質元素，含有的 18 種氨基酸中，8 種是人體必需氨基酸。無花果最重要的藥用作用，在於對癌症的抑制，其功效也得到公認。據說，日本科學家從無花果汁中提取的佛手柑內脂、補骨酯素等物質，對癌細胞抑制作用明顯，尤其對胃癌有奇效。無花果樹，植物容易打理，果實營養豐富，樹葉煮水可以泡腳去癬，家有一樹無花果，從某種意義上說也就多了一份福分。

我家的那棵無花果樹不算高，橫枝較長呈現圓傘狀。樹形的長成需要連續的修剪，但操作容易只需一把梯子，鋸子和剪子。幾年前的冬季，我對果樹主杆的二米高度處做了打頂（toping），往後根據新枝的長勢每年修剪一次。通常把整棵樹中，太低出果後增重會觸地的枝條，太高出果後不方便採摘的枝條剪掉，再把妨礙進出樹冠內裡的小枝修剪掉，長成出果時節人站在樹冠內外，垂手便可採摘的樹形。每年的冬春，尤其出果芽時及時施肥（喝剩的牛奶，過期的奶酪等發酵物均可），掛果期間每天澆水，到了八月份就可採摘啦。寫到



圖 6, 土狼在尚未成熟的果樹下，探頭探腦地尋找可食的熟果

這兒，圍繞我家這棵無花果樹的花絮，大體算是結束了。不過，最後我還須揭示果樹的來歷。這棵果樹其實並不是我家或前任的屋主所栽，而是多年前由未知的禽鳥走獸攜籽，在這個院子播下生命的種子而茁壯長成。現在，大果樹的周圍，又自生長出了五六棵幼樹，通常無花果樹的樹齡可達三十年，這樹年尚未老就有了下一代！以小處見大常予人以啟發：我們在享受美好生活的同時，不可忘了感恩大自然給予的饋贈，善待和保護那生命與共的自然和動物。

千橡桃花源

管海玲

聽說洛杉磯附近的千橡有一個園藝高手，顏先生，來自上海，77 級復旦大學生物系畢業，83 年赴美攻讀生物學博士。16 年前從安進（Amgen）公司退休，專心在家務農。我給他打電話預約採訪，才知道他家離我家也就十分鐘的車距。

那天，我應約去他家，駛進一個裝有自動開合鐵門的小區，他的家就坐落在小區中央，屋外種著各色花卉，有大紅的玫瑰，橘色的六出花，依著鐵欄杆盛開的三角梅，玫瑰紅的三角形花瓣如瀑布傾瀉而下。門前挺立著一株芒果樹，綠色的果子熱熱鬧鬧地妝點著枝頭。

我沿著設有石欄杆的台階，拾級而上，就來到了一座弧形的門廊下。顏先生把我引進他的後院。只見四根直徑有一尺的圓形石柱，支撐起了頂棚。坐在園中，正對著一排一米高圓柱形石雕的圍欄，正面的石柱和鏤空的影像，相映成趣。左手是游泳池，泳池和西牆之間是四尊大理石的女子雕塑，她們的形

態各異，有的身著正裝，有的長裙飄飄，有的肩扛水罐，有的手持葡萄，給後院平添了一份歐式園林的雅趣。



他說，他當時買下的那所房子是一個“土”房子，房子的前後都是山坡，現成的平地很少。他把下面的山坡改造成了一個平整的後院，供家人朋友休閒、聚會。上面的坡地設置承重牆，改成了梯田種果樹，房子的側面則成了菜園。我們坐在後院，一邊欣賞山下遠近的風景，一邊聽他聊種植理念。他的哲學是多快好省。他說自己種菜蔬是因為滋味比較好，也可以有四季的時令瓜果菜蔬，方便食用。聊了一會兒，他說：“我帶妳參觀一下吧。”

我們繞過後院的游泳池，就進入了房子西側的菜園。這裡的瓜果菜蔬，品種繁多，令人目不暇接。每一株番茄都有一個鐵絲圍成的倒圓錐體的支架，支撐起纍纍的果子，黃瓜藤沿著架子上行，黃色的花開在綠葉間，豬耳朵豆沿著竿子，一路灑下肥碩耳形的綠色豆莢，菜瓜的藤溜出了花盆，有意在地上結果，碧綠的新西蘭菠菜在田中恣意生長，火龍果開著碩大的龍鬚狀的黃花，有的結出了火紅色的果子，綠色三角柱形的枝幹像龍的身子，故名火龍果，十幾株糯玉米排成方陣，有一人多高，玉米棒已經出鬚，山藥種在袋子裡，白蘭花散發著甜香。一株經過嫁接的桑樹，同時結出了黑桑椹和白桑椹兩個品種。顏先生請我品嚐園中精品之一的白桑椹，聞之芳香，入口甘甜。

種菜蔬的土壤覆蓋著一層厚厚的木屑，顏先生解釋道，木屑可以保持水分，防止雜草生長，木屑分解後，還會給土壤提供養分。他在木屑間用筍子撥拉幾下，就滾出不少黑土豆來。他說，今晚就吃土豆了。他把土豆露在地面的枝葉拔下來，順手放到了靠牆的黑色塑料桶中。他用三個桶自製有機肥，第一個桶放著最新鮮的原材料，如枝葉、草屑等，第二個桶中的材料已經發酵一段時間了，第三個桶裝著可以使用的有機肥。從第一個桶到第三個桶，大於要過兩到三個月。



他也談到了蟲害的防治，在橘樹的樹枝間掛著黃色黏紙，有些蟲黏在上面。如果生了白粉病，他會減少水量。蚜蟲呢，他說肥水噴就很有效，也可以抓，晚上帶上頂燈，光會把蟲的影子投在植物的葉子上，一目了然。我們在園中行走，顏家的一隻黑褐色斑紋的狸花貓，名叫芋頭，跟著我們。我們一停下來，它就躺下來，好脾氣地等著你撫摸它。養貓也是顏先生對付老鼠的一招。另外，後院四周都是鐵圍欄，邊上也放著老鼠夾，圍欄從地面起一尺高都用鐵絲網圍住，以防兔子進到園中，毀壞農作物。

參觀過菜園，顏先生帶我去他的後山坡。我們沿著樹樁排成的階梯，緩步上行。山坡上種著三十多棵果樹，有亞洲梨、美國梨、夏威夷果樹等等。無花果樹結滿了果子，空氣中散發著



甜絲絲的氣息。很多成熟的果子上面分別罩著信封大小的黃色袋子，是爲了保護果子不被鳥兒吃。隔牆，可以看到鄰居家諾大的山坡，空無一物，顏先生無不惋惜地說，那裡可以種上幾十株牛油果，會有

很好的收成呢。

我在電話上預約採訪時，曾經問他退休後做什麼？他說種菜蔬。我說，還做什麼？他說打橋牌。我現在才明白，單單是管理這樣一座花果山，就是一個全職工作了。這個佔地18500英尺的家園，集住宅、休閒、種植爲一體，體現了城市生活的另一種情緻，從現代人盲目奔忙的生活中回歸安歇，寓情於山水之間，與自然和諧相處。尤其是在這個新冠病毒肆虐的時期，顏先生爲自己和家人構造了一個自給自足的桃花源，享受寧靜與安穩。

顏先生也樂於以農會友，與人分享種植經驗，如果讀者有什麼問題，可以通過微信（quyan55）或電話（805-267-6423）與他聯繫。

2021年七月 於加州千橡

午夜花后

張棠

火龍果是仙人掌植物，和曇花極爲相似，也是夜間開花，花型也極相似，只是開花後，它會留下紅皮、肥美多汁、混身是寶的火龍果。

火龍果原產地爲墨西哥、中美洲，其實熱帶地區都很容易栽種。火龍果以果取勝，花朵又只在黑夜開放，清早謝去，所以人們很容易錯過花朵。火龍果花既大且美，是曇花的一倍，有一尺長，花開時壯觀華

美，絕對稱得上是午夜花后。

火龍果嗜熱，七八月的一天，多刺的條莖上突然爆出一兩粒花苞，被綠色絲帶似的葉瓣層層包裹，一冥大一尺，花苞不斷迅速抽長，一個月後，隨著日出日落，被綠色絲帶一層層撐著向上攀爬的花苞，變大變胖，胖到像一顆玉米。終於在八月中的一個燠熱的黃昏，綠色絲帶包不住黃色的花瓣，花苞緩緩的鬆開了，綠色絲帶的葉

瓣一瓣瓣向後倒了下去，被緊緊包了一二個月的米黃色花瓣露了出來，在夜幕中綻開了。厚厚密密的黃色花粉，圍著像花一樣的花心，任性地綻放。受到黃色花粉與淡淡幽香所吸引的昆蟲，在花粉間爬來爬去，夜色中，沾滿金色花粉的昆蟲，完成了授粉的任務。

第二天清晨才八點，一朵朵美麗絕倫的花朵，還在盛開，花瓣成了白色，穿著白紗的仙女，燦爛微笑。誰知道，美麗如此短暫，仙子一般的容顏，馬上就要逝去了。



疫情禁足期間，日子過得枯燥煩悶，你哪裏都不敢去，因你不知病毒「怎麼」會纏上你，「什麼時候」會纏上你。本來以為高達華氏百度高溫定可驅毒，誰知病毒並不懼熱。及夏天過了一半，我才忽然想起，夏天不是火龍果季節嗎？我到園中一看，火龍果已結了苞，快開花了呢！自此，我的生活有了生氣，有了希望。我每天去看火龍果，在期盼



中，日子充滿了希望。我日日等待，從結苞、開花、結果、果變紅、果成熟……每一個等待都是機會，每一個等待都是希望，都是沉悶燠熱日子中的陣陣清風。



雲端聽書札記 鄭美芳

「讀書在人，不在學校」，林語堂的這句話我深感同意。

我的閱讀經驗從小學起，一直延續到現在，每天一定要看點書才覺得踏實。但是，步入中年後，兩眼漸漸昏花，常氣惱為什麼書本的字體越印越小。

2020年三月居家防疫後，各種講座視頻應運而生，雲端上有拈花惹草的、名畫欣賞的、宗教信仰的，熱鬧極了。我興致盎然瀏覽了一圈後，決定回到我的最愛——文學。這回，視頻轉為音頻，昏花的眼睛不再被莫名其妙變小的字欺凌，正是「風聲雨聲讀書聲，聲聲入耳」。

早晨出門走路運動時或在家做家務時，耳機一戴就可沈浸在各種文學作品中，真是不亦快哉！

今天聽朱嘉雯教授講林語堂，她推崇林語堂的處世哲學：「得意的時候，不妨拿出儒家的精神來黽勉從事；一旦失意了，也還有道家思想來指引我們找尋生命中的桃花源，而且受苦愈深領悟越高。」

她提到「作家羅蘭受林語堂影響很深」，這句話引起了我的共鳴，因為前不久我才跟德音說：「我覺得我的生活態度受羅蘭影響很大。」

小學畢業時，我媽媽送我一枝鋼筆和一本「羅蘭小語」，開啓了我往後幾十年對羅蘭的認識。一開始我就著迷於她的小語、散文和小說。

我喜歡她清淡樸素的文筆，隨著她所描述的天津古老宅院內的花木文物，或是上海街道兩邊的法國梧桐而神往於異地風情。除了寫作，羅蘭當時也在台北警察廣播電台主持「安全島」，談生活見聞，播放古典音樂。她的廣播節目品質優良，內容有深度，廣受各界人士喜愛。我尤其欣賞她努力工作和照顧家庭之餘，總會適時給自己一個「抽離」的機會，出外行

走的瀟灑。羅蘭的文章常常表現出道家的豁達、詩人的優雅，字裡行間很自然地體現她脫俗清新的眼光和雲淡風輕、不與人爭的個性。

1971年羅蘭訪問美國回台後，曾寫了一本書「訪美散記」，當時我從未離開過台灣，接觸到美國的資訊也有限，只將其當一般遊記看。直到後來我移民美國，也造訪過無數次紐約，才發現羅蘭對紐約街景的描述，對普通美國人生活的觀察都很準確細膩，事隔幾十年，她提出的問題還都仍然存在，真是個睿智的文人。

我看過林語堂的「生活的藝術」和他的許多小說。林語堂對人生總有特別的看法，譬如他說「人生絕大部分的學問來自自修」，又說「上課是違法的讀書，下課才是合法的讀書」。從他女兒林太已的書「林家次女」中也看出，林語堂是個思想與生活合一的智者。

我近幾年自我回顧時，赫然發現自己為人處世也偏向道家精神。這無意中牽出來一條線，讓我感受到作家和讀者也有因緣。

朱嘉雯教授的文學講座，旁徵博引、內容精彩，她的聲音輕柔，還有很美的音樂穿插期間，吸引人不斷地一本一本聽下去。

在 Youtube 上有很多她的講座，可豐富居家防疫生活。

林語堂傳

作者：林太乙

出版社：聯經出版公司

出版日期：1989年初版

介紹人：陳蕙玲

封底介紹：林語堂，福建省龍溪縣板仔村人。一八九五年十月十日生。十歲時到廈門尋源書院讀書，民國六年考進上海聖約翰大學。畢業後到北京清華大學教英文。三年後，他和廖翠鳳女士結婚，同赴美國，進哈佛大學研究比較

文學，獲碩士學位。翌年，往德國耶那大學、萊比錫大學研究語言學，獲博士學位。

回國後，在北京大學、北京師範大學、女子師範大學等校任教，其後並兼任女師大教育長。民國十五年，到廈門大學任文學院院長，不久辭去，到武漢任國民政府外交部秘書。翌年辭職赴上海專心著作。

其後九年，著作、翻譯多種書籍。他編著的《開明英文讀本》是當時最受歡迎的初中英文教科書。他在這段期間最引人注意的是創辦《論語》、《人間世》、《宇宙風》等刊物，提倡幽默小品文。

民國二十四年，他以英文寫作的《吾國與吾民》在美國初版，立刻成為暢銷書，並被視為關於中國人和中國文化的經典之作。翌年全家移居美國，繼續向西方介紹東方文化。民國三十七年，發明「不學而能操作」的中文打字機。民國四十一年，出任新加坡南洋大學校長，但旋即離去，恢復寫作生活。

民國五十四年，應聘為香港中文大學研究教授，同年回台灣定居。開始為中央社撰寫「無所不談」專欄，重編《新開明語堂英文讀本》，擔任中國筆會會長，並依照自己發明「上下形檢字法」和改良的「國語羅馬字注音」，編纂《林語堂當代漢英辭典》。

民國六十五年三月二十六日病逝。遺址成立「林語堂先生紀念圖書館」。

在幾十年的讀書生涯中，林語堂是我非常喜歡的一個瀟灑自在的作者。他的林語堂語錄，在人生的起起伏伏中，陪伴在我的身邊許多年，相信讀過他的小說的人，都會為他的文筆心醉不已。他的願望中有八成是我的願望，在這裡我詳細列出，與大家分享：

我要一間自己的書房，可以安心工作。我想一人的房間應有幾分凌亂，七分莊嚴中帶三分隨便，住起來才舒服。

我要幾套不是名士派但亦不甚時髦的長褂，及兩雙稱腳的舊鞋子。居家時，我要能隨便閒散的自由，雖然不必效顧千里裸體讀經，

但在熱度 95 以上的熱天，卻應許我在傭人面前露了臂膀，穿一短背心了事。

我要一個可以依然故我不必拘牽的家庭。我要在樓下工作時，聽見樓上妻子言笑的聲音，而在樓上工作時，聽見樓下妻子言笑的聲音。我要未失赤子之心的兒女，能同我在雨中追跑。

我要一小塊園地，澆花種菜，餵幾隻家禽。我要在清晨時，聞見雄雞喔喔的聲音。

我要房宅附近有幾棵參天的喬木。

我要幾位知心友，不必拘守成法，肯向我盡情吐露他們的苦衷。幾位可與深談的友人，有癖好，有主張，同時能尊重我的癖好與我的主張，雖然這些也許相反。

我要一位能做好清湯、善燒青菜的好廚子。我要一位很老的老僕，非常佩服我，但是也不甚了了我所做的是什麼文章。

我要一套好藏書，幾本明人小品，壁上一幀李香君畫像讓我供奉，案頭一盒雪茄，家中一位了解我個性的夫人，能讓我自由做我的工作。

我要院中種幾棵竹，幾棵梅花。我要夏天多雨冬天爽亮的天氣，可以看見極藍的青天。

我要有能做我自己的自由，和敢做我自己的膽量。

林太乙說：父親的願望，在陽明山上十成得了八九，他實在是快樂，並感到幸福。我為他老年終於獲得幸福，而由衷感到快樂。

過去的一年多，待在家裡的時間比其他時候都多，我也體會到了，很林語堂的日子：拈花惹草，看書喝茶……歲月靜好。





快樂夏令營

Derica Chiu & Jennifer Liu

The Happy Camper Summer Program (快樂夏令營), organized by our team of Thousand Oaks Chinese School graduates, is a summer program established to serve our community. Supported by the CCA Youth Program, we offered the opportunity for kids to enjoy their summer break while also exploring Chinese culture. The goal of the program was to bring about a greater appreciation and understanding of Chinese culture.

Before the program launched, we planned

the summer itinerary to ensure the campers received an immersive experience and held weekly meetings to discuss the logistics of the camp back in April. The organization and execution of the program were well thought out. From detailed lesson plans to health procedures, we made sure everything was prepared before the program officially began.

Our program was split into two weeks: one focusing on the customs of Chinese holidays and the other on the history of China's four



greatest inventions. We held the camp in an English-Chinese bilingual environment, allowing for all types of students to participate. Our counselors taught the campers a variety of crafts and traditions. From papermaking and calligraphy to dragon boat racing, the campers had quite busy days.

This project not only gave the students the ability to become more immersed in Chinese culture, but also a way for kids to have an enjoyable time after a year of quarantine and restrictions. Our counselors were able to find a solution to meet the health guidelines while maintaining an engaging, friendly environment for the kids. We hope that through the Happy Camper Summer Program, partici-

pants were able to learn to embrace Chinese culture while building long-lasting relationships with their peers.





康谷華協夏令營

2021 CCCA Summer Camp

沈浩翔

CCCA 學習夏令營圓滿結束啦！經過兩個多月的準備，由我們八位高中生領隊，在家長義工的協助下，在華協文化中心第一次舉辦了為期兩周的小學生暑期學習興趣夏令營，得到了孩子們的熱烈歡迎和家長們的高度評價。

我們團隊一起合作，第一次舉辦這樣的夏令營，有成功的喜悅，更多是經驗的積累和自我的成長。首先是教學課程的準備，從一開始，我們團隊的初衷就是盡可能地幫助孩子能夠快樂地學習，提高學習的興趣。從這個起點開始，我們便準備以學習的方式來引起孩子們的興趣和開啟童心。在夏令營當中，我們準備了各式各樣的教

案，結合了很多好玩的集體遊戲。這些包括了數學、中文、英語、以及一些其他的課程。我們嘗試了以學生的角度創造有趣的課題，比如以有獎問答的方式來鼓勵孩子運用學到的知識；和他們一起做遊戲來鼓勵他們積極表達自己，培養他們嚴謹的邏輯思維；孩子們也很喜歡這種學習方式，每天都盼望著來上課做遊戲。

夏令營不僅是對學生們的教課，更是考驗到了老師們的耐心以及領導能力。有的時候孩子們的注意力不集中，還會吵鬧，有的時候有一些課程沒有特別的趣味，有的知識不容易講得明白，我們學習了如何去從他們的角度思考，用自己的經驗做榜樣，學會不急不躁，耐心引導。總體來



說，孩子們也以熱烈的態度回應了我們所準備的教學課程，都反應學習到了很多有趣的知識，特別是一些關於中國歷史和文化的內容，比如四大節日、成語故事、歷史人物等。對於孩子們，夏令營不僅僅是學習的地方，更是社交和玩耍的遊樂場。很多孩子，從開始只能一個人和老師對話，逐漸轉變到了能和其他原本陌生的同學一起玩耍，上課時積極發言、提問題、大膽上台演講。在夏令營結束時，很多小朋友都感到不捨，因為他們在此期間有過很多難忘的回憶。

這次夏令營另外一個挑戰是疫情，雖然當時疫情已經好轉，但還是要準備很多安全防範，比如每天學生們的體溫監測、洗手消毒、保證每個孩子都全程戴口罩、課桌之間的社交距離、放學後教室和教具的消毒清理等等。這些我們原來都沒有想過。這裡特別感謝家長媽媽們的大力幫助，我們也從中學到了責任感。

在夏令營期間，我們在每天的教學結束後，都會把當日的教學和學生們的收穫寫成詳細的報告，加上教學照片和錄像，及

時地匯報給每位家長。我們每天也得到很多家長的積極回應，給我們鼓勵和讚揚，讓我們更加有信心做好每一天的教學。夏令營結束，我們匯集整理了上萬字的學習報告和上千張的教學照片和錄像，為我們以後舉辦夏令營積累了很好的資料和經驗。希望疫情趕快消失，明年可以再次舉辦夏令營，讓我們能盡自己所能，幫助孩子們在快樂的環境中提高學習興趣，不斷進步成長。再次感謝華協給我們提供這樣難得的學習和鍛煉的機會，感謝家長們的支持和信任，明年再見！



比較

習作指導教師：
江華培 Paige Jiang



徐月檸 Jasmine Xu

中學和小學真不一樣。

小學裡學生少，互相都認識。可是進中學的第一天，發現太多的人川流不息地換教室，我差點連教室都沒及時找到，險些遲到。小學一位老師教我們多門課。中學每門課都有一位老師。雖然學生、老師都增加不少，但是我喜歡認識更多的老師，願意交更多的朋友。

總之，中學和小學有太多的不一樣，我喜歡中學。

顧宇安 Audrey Gu

中學和小學有不少地方不同。

中學的校園比小學大了，活動的場地也多了。最讓我興奮不已的是有很多選修課讓我挑選。我愛畫畫兒，我立馬選擇了藝術俱樂部。我還喜歡打鼓，我又參加了樂隊。除了上文化課，我的課餘生活更豐富多彩啦。

我現在是一個中學生了，自己感覺長大了很多，也變得更有責任和信心。我喜歡中學生活。

許洛曉 Rachel Xu

今年我上中學了，我很開心。發現中學與小學最大的不同是中學每個人都有一個置物櫃。每節課前我都會去置物櫃換書，我決定把這個專屬我的新天地打扮得漂漂亮亮。我用彩色包裝紙裝飾置物櫃的內壁，門上貼上我心儀的Kitty卡通圖案，裡面放了一個小小的書架，這樣可以分類擺放東西。我愛我的置物櫃，也愛我的中學。

尹慕 Andrew Yin

我現在還在原來的學校讀中學，因為我的學校是中、小學在一起的。雖然還是進出同一個校門，但是我發現中學和小學不一樣了。

中學的老師要求更嚴。上課經常要用電腦，作業也比小學多多了。每個週末都會有作業帶回家做。每天放學的時間也比小學晚了一個小時。雖然中學比小學忙，我還是喜歡中學，因為我長大了。

周潤璋 David Zhou

今年我成為一名中學生了。

我特別喜歡跑來跑去地換教室，一來我可以認識更多的新朋友，再者利用換教室的時間，我正好活動一下筋骨，滿足我好動的個性。但是為了盡快準確地找到下一節課的教室，每天早上我都要仔細看一下課程表，記住每節課的教室位置，這樣我就會準確無誤地以最快速度找到教室。我發現換教室的規則也培養了我守時、守信的好習慣。

許洛偉 Randy Xu

今年我進中學啦！可是我發覺中學和小學有太多的不一樣。

中學老師比小學老師更嚴格，要求更高。每節課都發很多講義及作業。如果不及時交作業就要扣分。作業要字跡工整，答案要完整……考試的頻率也比小學多多了。在小學老師會幫我們一把，可是中學老師要求我們獨立完成，用不同的方式去解決問題。說實在的我覺得一下子壓力大了不少。但是我正在努力跟上中學的節奏，相信我很快就會適應中學的生活和學習。



沒有手機的一天

阿古拉高中學生
指導老師：管海玲



朱博明

今天我不會用我的手機。我不上社交媒體，我要與人面對面交談。

早上，我有點兒無聊，可是我有要做的事情。我做了功課和吃了早飯。我跟我的父母聊天。我們有了很好的對話。我們都覺得今天會有意思。下午，我很無聊。當然我要去學校，可是因為我沒有手機，我不能上網課。雖然我很困，可是我做功課。晚上，我和我的朋友們一起去海邊。我們一起游泳和打了排球。我們玩得很高興！可是，我回家後，我的父母說，“你不應該去海邊。海邊太遠！”我生氣了。通常，我很忙，今天我不忙，可以悠閒一下。當然，我知道他們愛我。晚上十二點，我睡覺了，通常我晚上兩點才睡覺。我告訴父母我愛他們，然後入睡。我感謝這一天，並期待著另一個沒有手機的一天。

菲羅娜

手機有很多好處和壞處。如果我沒有手機，我的一天會很不同。

首先，我跟我的家人的交流很不同。因為很多家人住得很遠，所以我通常用手機跟他們聊天。可是，今天因為我沒有手機，我沒有打電話，我希望我的家人和我的朋友不會太緊張。

今天我的一天也很不同。我平常起床的時候，常常上手機看短信。可是，今天我起床，吃飯，然後出門。在學校的時候，我不知道幾點，因為我沒有手機。我上課的時候不看手機，所以我上課專心，我的老師很高興。

陳潔

我的手機非常有用。我用手機設鬧鐘，看電視，看視頻，玩電子遊戲，給我朋友打電話，聽音樂和逛街。冠狀肺炎流行的時候，我常常用我的手機，因為我不旅行也不去學校。現在，我用手機上網課。

今天，我決定我不用我的手機。因為我不能用手機設鬧鐘，我早睡早起。我沒有看電視，沒有看視頻，沒有玩電子遊戲，也沒有上網課。我仍然練習小提琴，因為這是一個非常很好玩兒的活動。練習以後，我看書。我有很多的書，可是因為我常常上學校，有很多的功課，我沒有時間看書。所以，今天我看書。因為我沒有手機，我用我的唱機聽音樂。我有很多的音樂光碟，是聖誕節的時候我媽媽送給我的。我有Hilary Hahn、Janine Jansen、陳銳(Ray Chen)、Benny Goodman、Nat King Cole和Anne-Sophie Mutter光碟。他們都是非常好的音樂家，我很喜歡他們。睡覺以前，我看書和聽音樂。平常我用我的手機冥想，因為我的手機有Headspace。今天睡覺以前我不冥想。



編者的話:

林彩雅 青少年工作室編輯

最近看報紙或者上網的時候，我難過極了，因為常常看到新聞報道說，地球的氣溫異常，空氣質量差，以及南北極冰山的冰極速融化導致許多人和動物要離開他們的家鄉。保護環境是我們的職責。因為我們濫用傳統能源，排放了太多污染，地球的環境被嚴重破壞。

小時候我經常跟我的家人去爬山。爬完山，我們享受著山頂美麗的風景，五彩斑斕的植物和許多碧綠的樹。現在爬山時，山林裡的生機都變得少了。做為《千橡》青少年工作室的編輯，我想傳播保護環境的意識，因為我們只有一個地球。

Protecting the Environment One Step at a Time

Jasmine Xu 徐月擻

Westlake High School - 12th grade

For more than two years, my peers and I have led the CCCA Earth Day Youth Program. We spend every other Sunday working to help preserve and restore the Conejo Valley Botanic Garden creek. While we engage in a variety of activities at the botanical gardens, including painting a donation box, our work is primarily focused on environmental engineering and getting rid of invasive species. From planting watercress to cutting down ash trees to trapping crayfish, we have been working hard to preserve California's native flora and fauna.

Most excitingly, we have made noticeable progress! If you look close enough at the leaves of the watercress in the creek, these days you can spot thumb-sized frogs scattered all over the place. This presence of amphibians indicates that we have helped curate a healthier ecosystem through our work. It also means that we have successfully decreased the crayfish population in the creek. After all, crayfish have a tendency to consume tadpoles and frog eggs, increase water turbidity, and compete with native animals for resources such as food and shelter.

Although I may seem exuberant about the progress we have made at the botanical gardens, I haven't always been so interested in environmental conservation. In fact, environmental destruction was never the most pressing issue in my mind until a couple of years ago. I assumed, like many other people, that we would always have "untouchable" earth – a place with green-colored grass and a blue-colored sky. Then, it was unimaginable that the destructive fires we experience yearly could ever cloud the sky with grey and black hues.

It seems as if protecting the environment is more and more relevant each passing day. Of course, the botanical garden creek hasn't been left untouched by climate change. Every time we go, I can see the waterline recede further and stepping stones appear in places that didn't once have them. There are now huge algal blooms that never seem to go away, no matter how much we rake away. Additionally, we often have to end our work earlier because of the heat.



So what can people actually do to combat climate change and help preserve our irreplaceable ecosystem? To put it bluntly, temporary, individual actions are meaningless in the long run. Rather, having communities adopt an easily accomplishable, eco-friendly habit would be more worthwhile. Perhaps consider things like consuming less dairy, purchasing seasonal produce, or remembering to turn off lights. Maybe even enact legal change by petitioning the local or state government.

At the end of the day, the work we do at the botanical gardens is, in a sense, one piece we need to complete a big puzzle. After all, everyone lives in one unique world where everything is interconnected; we all need to do our part to protect the environment. So the next time you drop by the botanical gardens, please be mindful not to litter, stray from the trails, release nonnative animals, or steal our crayfish traps. Remember that the trash that someone throws into the creek could always end up polluting the ocean.

Working along, I definitely could not have made any sort of meaningful change to the botanical gardens. The youth project's goals wouldn't be possible without the help of the following people: Sarina Lin, Khoa Ngo, Eddie Fei, Emmy Adler, Alex Li, Vanessa Zhou, Mia Kim, Ryan Hu, Daniel Hu, and Carl Zhu. Thank you all very much!

The Father of Environmental Protection

Lucy Andrews 安晶麗

Agoura High School - Grade 11

Environmental protections are organizations or programs targeted to help protect the environment and ourselves. They aim to protect the environment from pollution to dangerous chemicals, oils, fuels, nature, and more. When the population began to rapidly grow in America the world's environment began to deteriorate. Before the industrial revolution, everything was made in-house and by hand. Then the Industrial Revolution was the beginning of the destruc-

tion of the environment. But with the growth of cities, also brought the idea of preserving the environment.

Thus the Sierra Club was set into motion on May 28, 1892. Which is still doing amazing service to preserve land and can be donated to help their astounding cause. John Muir, the president of the Sierra Club, worked non-stop to preserve land. Muir was one of the first leaders fighting to conserve current national parks and protecting the country's beautiful nature. John Muir was born on April 21, 1838, in Scotland. John Muir's love was sparked from a young age. His grandfather was one of the biggest contributors to his love of nature. When Muir was a little boy he was taken on a trip through the Scottish countryside and began to develop a fascination. When he was an 11-year-old boy he moved to Wisconsin and started to grow a farm. When Muir grew up he continued to study geology, botany, and biology at the University of Wisconsin. Around 1868 he walked from the midwest all the way to the Gulf of Mexico. During his trip, he wrote in his journal which eventually got published after his death in 1916. The book was called *A Thousand-Mile Walk to the Gulf*. He walked through many states with Glaciers and forests, as that was one of his favorite parts of nature, according to Britannica.

Muir was one of the first people to advocate for national forests and asked people to write non-stop to politicians. He said, "make their lives wretched until they do what is right by the woods"; from the National Parks Service. During the 1890's Yosemite was getting badly damaged from people staying there and tourists coming and going. After writing some persuasive articles, which made itself into Century Magazine, it spread to millions of readers. Only a month later congress declared Yosemite a national park.

None of this could have happened without the help of the President himself, Theodore Roosevelt. Roosevelt was a very big nature lover. He loved to camp and hike as often as he possibly could. The very first nature act he passed was the Newlands Reclamation Act of 1902. This law encouraged people to buy cheap land at the cost of putting in irrigation systems. People would live on the land for at least five years and then the profits would go to irrigation for other lands. This act helped rejuvenate barren land, which otherwise would have been garbage and wasted.

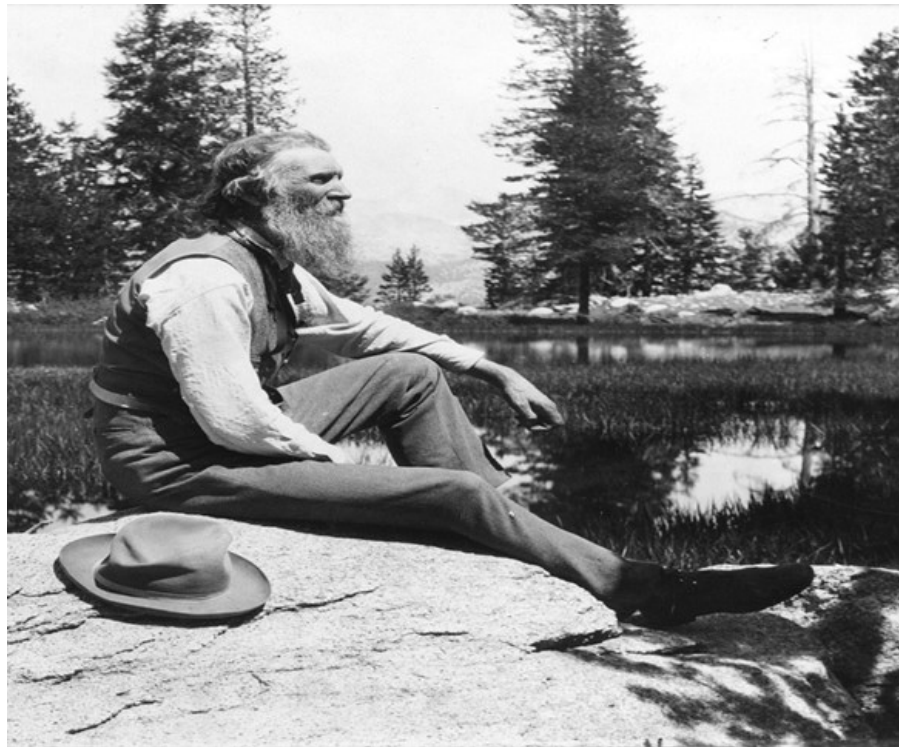
In 1903 Theodore asked Muir to camp with him at Yosemite. He left behind the press and his formal secret service. Instead, he took park rangers and lived in the wild with Muir for three days. Both men explored the grounds and discovered mountains, waterfalls, and meadows. After his trip with Muir, he was extremely inspired and put over 230 million acres down (which is larger than Texas), which includes five national parks and 18 national monuments according to the National Park service.

Muir's vocalizations for persevering national parks helped establish Sequoia in 1890, Mount Rainier in 1899, and the Grand Canyon in 1908. He wanted to keep nature safe and keep it around for future generations to admire the mature trees and see the beautiful landscapes. These ideas in time led to the National Park Service in 1916.

Thanks to John Muir and his countless contributions to National Parks in 2021 we are still able to see the same waterfalls Theodore Roosevelt and John Muir saw in Yosemite when



they were first discovered. Today there are over 400 National Parks people can still visit today. His fight for beautiful parks to be federally recognized and protected has provided generation after generation years of exquisite natural beauty. All of John Muir's journals, books, articles, and more have and will continue to influence people to keep the environment protected. As John Muir once said, "The battle for conservation must go on endlessly. It is part of the universal warfare between right and wrong" in his biography *Son of the Wilderness: the life of John Muir*.



Chaos In the Waters

Anonymous

Did you know that if you blended all 7.88 billion people on Earth and mashed them all together into a perfect sphere, the ball would end up just under one kilometer in diameter? This ball could fit right in New York's central park, but to be fair, that's smaller than we would expect. A meatball this size should not be having such a significant impact on the planet, yet it does. One of the most important of the commons that we destroy every day is the ocean, 71% of the Earth's surface.

An accumulation of all of the anthropogenic issues we face on a daily basis has since formed its own island—literally. Decades of pollution into the ocean have created two very large collections of marine debris, called the Great Pacific Garbage Patch. The debris in these patches is mostly nonbiodegradable, consisting of fishing nets and plastics from hundreds of miles away. When facing the tides of the Pacific, these plastics are broken down into very tiny

bits called microplastics. Marine debris is very harmful to marine life and animals such as Albatross are dying as a result of mistaking plastics for fish eggs which are fed to their young.

Cleaning up the Great Pacific Garbage Patch is very expensive to execute, which is a push factor for many countries. Microplastics are also extremely difficult to clean up and the entire cleaning process will take decades to complete. The best way to fight this problem is through prevention. This can include reducing the use of disposable plastics and replacing them with biodegradable resources.

The fishing industry is also making its own contributions to destroying our ocean. As a result of recklessness and a lack of proper education, the lives of millions of marine and sea life have been taken. One such animal being threatened by this industry is the albatross, a species that is about to face extinction as a result of longline fishing vessels. However, environmentally-conscious fishermen are making efforts to use bird-friendly fishing methods and fishing when the Albatross are out at night.

Another such animal being threatened are sharks. In parts of East and Southeast Asia, shark fins are in high demand. The issue with the shark fin market is that fishermen only take the fins from sharks and waste the rest of their bodies. For this reason, more sharks need to be killed to satisfy the market. On the contrary, other parts of the world are making money off sharks in a different manner. Local Fijians are earning money from sharks through their tourism industry, which allows visitors to pay to see sharks in person. In return, this money goes to the local villages to help them out.

Yellowfin tuna are also becoming more vulnerable to overfishing than skipjack, which is the main target for fishermen. Yellowfin are usually caught accidentally in purse-seine nets before they are old enough to breed, which brings their population down. The best way to make fishing more sustainable is by using pole and line fishing, which decreases the amount of by-catch by targeting specific species of fish.

In order to protect our oceans for future generations, the most important step we should be taking is education. It can teach and promote people to explore the problems we face on the Earth and engage in effective ways to preserve them. Giving children more access to green spaces can also give them positive associations with nature. By teaching environmental science at a more elementary age, children are able to become inspired with ways to protect the environment and become more engaged with their communities.





Are we the cause of hunger?

Macy Halim 林美香

Agoura High School - 12th Grade



During the phases of starvation, our body will do anything to maintain blood glucose levels; through the production of glucose from glycogen, fats, and proteins. In that order, they become the primary sources of energy instead of carbohydrates. Because our body is running out of options with no income or nutrients to absorb, it resorts to those resources. Our brain does not function properly without the needed nutrients and tries to protect itself by shutting down metabolically intense functions digestion is the first to go. Our muscles and fat diminish due to a lack of nutrition. Immunity becomes destroyed as a result making diseases and disorders more exposable. In addition, heart muscles start to worsen by degradation and imbalances. According to the well-acclaimed organization “Action Against Hunger,” approximately 690 million people globally are undernourished, which doesn’t include those that go undocumented. Every year about 9 million die from starvation, which is suffering or death caused by hunger, alone this is more deaths than tuberculosis, malaria, and aids combined. This is one out of nine people. In addition, almost 45 percent of deaths in young children are caused by malnourishment.

Solving world hunger is such a complex problem because of the various factors involved. Possible causes have been political instability, war and displacement, and unstable markets. However, three of hunger’s biggest causes are also harming the environment: climate, deforestation, and food wastage. Not only will solving these problems better the environment, but it will also benefit humans. It is critical that we as humans discover a solution as this issue affects everyone.

Former President Obama had once stated that “no challenge poses a greater threat to future generations than climate change.” Natural disasters such as floods, tropical storms, and long periods of drought are on the increase. Drought is already one of the most common causes of food shortages in the world. To make matters worse, We live in California too! Although humans cannot control the effects of climate change, we can prevent it from continuing to occur by changing our living habits. One of the biggest causes of climate change that everyone knows about is pollution; specifically, vehicle pollution, which releases harmful byproducts like nitrogen dioxide and carbon dioxide. Not only is it hurting the organisms we share the planet with

but, it is also killing us! Carbon dioxide is stealing away the oxygen from the air, preventing more oxygen particles from entering your lungs. It's stripping away our ability to breathe. In addition, greenhouse gases like carbon dioxide trap heat and leave it to our oceans and seas to absorb. Though an increase of one degree in temperature might seem subtle for humans, one degree can extinct an entirely aquatic species. For example, every time we fill up a gallon of gas, we should pause to rethink our driving habits and find ways we can drive more responsibly or conveniently to reduce the amount of combustion we release into our atmosphere. Perhaps, next time you go to the grocery store, decide not to repark your car to get a better parking spot but choose to walk further instead. There are many individual habits we have that we can start to identify and make an effort to change because of our moral responsibility and respect for the environment we live in.

Another underlooked cause of hunger is deforestation. When many think of deforestation, people usually think of the negative effect it has on the animals whose habitats are destroyed through this fabricated process. However, deforestation is also affecting us, humans. By accelerating the erosion of our land, we lose the ability to grow food. Simple ways we can protest against deforestation are by purchasing recycled or renewable paper or wood products or avoiding palm oil we might find in soap or body creams. By purchasing these products, we are telling companies we support their decisions which encourages them to erode our land.

Thirdly, food wastage is one of the easiest preventions of hunger. One-third of all food produced is never consumed, which is something we've all contributed to. This food wastage represents a missed opportunity to improve global food security. Producing this food also uses up precious natural resources that we need to feed the planet. Producing this food also adds 3.3 billion tonnes of greenhouse gases to the atmosphere, with consequences for the climate and, ultimately, for food production. By being more conscious of our shares and also more open to donating to homeless shelters or food banks, we can pay our dues back to our community and feel proud to regive. In addition, we can create a more nutritious diet for those in need in order to treat their mind and strengthen their health. Thus, repaying our communities with food can add fuel to breaking poverty and preventing future health conditions like anxiety, heart disease, diabetes, depression, etc. This just proves that we can cut the chain of issues from its origin.



Furthermore, we need to change our mindsets about hunger. Instead of making it someone else's problem, we should make it our problem. We need to start asking ourselves what we can do to help solve the hunger crisis and save our planet from continuous destruction. Simply, by changing our daily habits we can help better the environment we live in, and thus contribute to ending hunger.



Aquatic Food Production

Yuna Herman

Agoura High School- 12th Grade

As the human population increases, there will be even more demand for fish products, meaning there will be a higher scarcity of fish. Not only are people taking too much fish out of the sea, but there are also problems with how people fish. For example, when people drag fishing gear across the ocean floor, it damages sensitive habitats like corals. Others use nets to catch fish, while they accidentally kill species like turtles. Not only is fishing harming the environment but with the fuel and labor costs, fishing is really expensive. Because of this, fishing can also be bad for the economy. In order to reach the most wide-ranging parts of the world, fishing vessels usually come from richer countries. Because the fish population was decreasing, people started to do fish farming and aquaculture. The FAO found that aquaculture has accounted for almost half of the seafood people eat in the 2016 report. Published in August, a Nature Study outlined how aquaculture could be scaled to meet the world's demand for seafood without using up the ocean stock. Because farming and aquaculture have become popular, over half of the fish we eat come from farms. Though farming can be a great way of stopping problems of hurting the environment and increasing the fish population, chemicals and waste from fish farms can pollute nearby habitats and diseases can spread out to nearby fish. Even if this might be the case, the FAO says the organization is planning to create more sustainable ocean practices while creating fish as a food source for almost the next 20 years.

Environmental sustainability and environmental justice are affected by American consumers in a negative way. With both a growing population and rich people demanding food that is healthy with a lot of protein, it is not easy to feed everyone the fish they need with the fish population decreasing. Even if people came up with newer ways such as fish farming, it still can harm the environment with the chemicals and waste polluting the nearby habitats and harming other species in the ocean. In the journal Food Security, it was found that fish was responsible for 10 percent of the world's food security in the study of 2015. For example, since American consumers enjoy shrimp so much, it resulted in intense labor of peeling and cleaning. The U.S. customs record showed how shrimp made its way to which it is now labeled as the major food of U.S. food stores and retailers. The AP reporters went to supermarkets in all of the states in the country and found out shrimp products were forced labor. The employees even had to work when they were ill and if the employees did not work, the owners would say they had a gun inside their car and that they would shoot them. Because there is a huge demand for fish, people use illegal strategies that harm both people and the environment around them.

Tilapia is the perfect factory fish because it breeds easily and tastes bland and is known as the "aquatic chicken" in the food business. The tilapia eats pellets that are made of corn, soy, and grains. This diet resembles cheap chicken feed in low-cost seafood. The tilapia that is formed is good for people's health and the environment when marine stocks are all used up. Even if there are benefits as explained above, there are definitely drawbacks to using tilapia. Compared with other fish, tilapia contains small amounts of helpful omega-3 fatty acids. These acids are the fish oils that are the main reasons why doctors recommend people to eat fish. For

the environment, environmentalists claim that tilapia farming is damaging ecosystems in poor countries.

The open pen is found offshore in coastal areas or freshwater lakes and is considered a high-risk aquaculture method. It is considered high-risk because it allows free exchange between the farm and the environment that is surrounded by. The open pens also allow the free exchange of waste, chemicals, and diseases which can harm the species nearby or the environment in general. Even if people have the fish kept in the farms, there is some chance of the fish escaping from the farm. Another danger is that the farms can attract predators or other marine animals nearby and get tangled up in the fishnets and eventually make the nets drown. Unlike the open pen, a closed pen is considered a low-risk aquaculture method. This method uses a barrier to control the exchange between the farms and the natural environment. Not like the open pen, the closed pen reduces pollution, fish escapes, negative wildlife interactions, and the disease transfer from farms to marine and freshwater ecosystems. Since there is no danger for other predators to get attracted by the farm, the net cannot be tangled up and drown.

How Deforestation Harms the Environment

Bella Kraines

Agoura High School - 12th Grade

Many people may not know what Deforestation means and what effects it has on our planet. It is a problem worldwide and in the US, California ranks #1 as having the worst deforestation. It's important to raise awareness of Deforestation and its environmental effects. There are several arguments against Deforestation, but first, we must look at why deforestation is happening, what the harmful effects it causes, and finally what we can do to help stop it.

Deforestation means clearing trees for natural or accidental reasons. This happens in areas where there are massive amounts of trees/plants. Not all Deforestation is intentional. It can happen through natural causes such as hurricanes, parasites, wildfires, and floods. Then you have the direct human causes of which include agriculture, urbanization. It could be for grazing, construction, manufacturing, or using the trees for timber or fuel. It is basically done to increase usable land area and leave room for other things in place of the forest. Beef production is one of the top driving forces of deforestation in many countries.

It approximated that the amount of land lost to deforestation a year is about 14,800 square miles. First, deforestation causes erosion in the soil and flooding because, without the trees/forest, the soil disintegrates and washes away. This causes infertile land to be left behind and be more open to flooding. Deforestation causes the water in the atmosphere because trees help control the level of water in the atmosphere. The trees do this by regulating the water cycle. In deforested areas, there is not as much water in the air that can be restored to the soil. Forests help control water cycles and precipitation. Forest canopy layers, branches, and roots are able to store and let out water vapor. Doing this controls rainfall. Deforestation wears this process out and creates landfall that is not regular. This can also bring in flooding and droughts. And in some instances, this causes the dryer soil and the land to heat up and causes



an inability to grow crops.

Deforestation also causes increased Greenhouse gases. Greenhouse gases include water vapor, carbon dioxide, methane, nitrous oxide, ozone, and some artificial chemicals such as chlorofluorocarbons. A lack of trees results in more greenhouse gases being released into the atmosphere. Forests with trees help absorb carbon dioxide. Trees are able to capture excess carbon dioxide by absorbing it. As a result, there is less carbon dioxide is released into the atmosphere.

In addition to the greenhouse effect, the Loss of habitat for animals is very damaging and caused by deforestation. It can cause harm to the ecosystem when these animals' homes are destroyed and they cannot survive. The loss of habitat from deforestation causes the disappearance of animal and plant species. It is estimated that 70% of plant species and animals live in forests. Trees in forests provide shelter and homes for species. The trees also create a canopy to regulate the temperature in the forest. Deforestation creates different changes in the temperatures throughout the days and nights. This makes it dangerous for the species. Deforestation is the second leading cause of climate change.

Stopping or reducing deforestation lessens the emissions to help protect the planet from global warming. Tropical forests are a very important source of food, medicine, and clean water for people in evolving countries. The tropical forests help with rainfall to be regulated and fend off floods/droughts.

While deforestation definitely creates many problems for the environment and can harm the ecosystem, there are several things we can help do to help minimize this and help conserve the ecosystem and environment. One of the main things we can do is raise awareness in our communities. Help more people understand how Deforestation is truly affecting our planet. Along with this let people know that they can make a difference individually by doing a few simple things such as going paperless in home and business records, avoiding palm oil, buying recycled products, then recycling them again ourselves. My favorite of all... we can even plant a tree in our yard or any other place allowed. If we all pitch in, we can help slow and save our environment and keep it a beautiful place to live for ourselves and all the wildlife species who need the forests to survive.



EchoSchools

Bethany Tong 董慧音

Westlake High School - 12th Grade

When I first joined EcoSchools my Freshman year, it was simply because I was friends with the president, Joanne. Joanne and I had known each other for years, going to the same church, so naturally, as a Freshman, I wanted to go to a club where I was familiar with the people. However, just after the first meeting, I realized the significant impact that EcoSchools had, not only on our campus, but beyond Westlake High School, and I began to attend not only for the social aspect but because of what we did. After my freshman year of attending EcoSchools as a member, I decided to take AP Environmental Science my sophomore year to see if this was a field that I wanted to delve deeper into. Through this course, I was even more inspired to take action for the environment. My teacher, Mrs. Boyd, also the EcoSchools advisor, taught us to truly analyze all portions of an environmental issue, and it really set up my background knowledge for major environmental-related problems. The following year, my junior year, I was elected Treasurer of the club, handling the finances and monetary portion of the club. This past year, I was honored to be elected Co-President of the club. What I truly love about EcoSchools is the genuine passion of the community of amazing people dedicated to caring for our environment. Each and every club member has been so caring and helpful around our campus. A regular club activity that we've always done is trash pickups and recycling around the school. Every other week, we go around campus, sorting the recycling and trash into separate bags. We then properly dispose of the trash and bring the recyclables to recycling centers. An issue with improperly disposed of trash is that it can get caught in waterways and pollute the natural environment that surrounds Westlake High School. Specifically, because our campus is placed on a large hill filled with wildlife and nature, we want to respect the environment around us, and EcoSchools makes that possible by making sure our man-made waste is not harming the environment. With the money from recycled materials, we create sustainable projects around campus. For instance, my sophomore year, we made planters in the back of the school in order to plant native plants and promote a greener environment. Additionally, we help the Honors Environmental Field Studies students with their projects. Whether it be their project of solving an environmental problem or starting an environmentally-focused book club at an elementary school, our EcoSchools members have been able to assist other students in their sustainability projects. Off-campus, we have had trash pickups in places such as local beaches, creeks, and streams, further promoting a green environment even outside of Westlake. Through this club, I have learned the importance of the little actions that can add up to make a larger impact. Although picking up trash and recycling may not seem like it would result in an immediate significant impact on campus, consistent and small impacts eventually result in larger influences. Simple actions can be taken to promote a more environmentally friendly society. Specifically, picking up three pieces of trash a day, wherever you may see it results in more than a thousand fewer pieces of trash in a year. Additionally, opting to ride a bike or walk to a destination close by can save gas and reduce fossil fuels, while also promoting a healthier lifestyle. Sustainability speaking, when choosing to purchase clothes, going thrifting or purchasing



eco-friendly clothing can help promote greener earth. And lastly, another option is to reduce the amount of meat consumption, as meat is very resource-heavy to produce. Being in EcoSchools has helped to broaden my perspective and understanding of the complexity of environmental issues. I have learned that these issues in our society today are not as easily solved or as simple as they may seem, but each individual and person does have the ability to play a role in making a positive change and impact on the environment. For those who are considering joining EcoSchools or another environmental club on their campus, I would deeply encourage attending one meeting and I think individuals will see what they are empowered to do. I truly believe that each person has an incredible opportunity to make a difference in the community around them, whether it be at work, at home, or at school. For me, I think for Westlake High School students, EcoSchools is an amazing place to do just that.

You'll Never Think of Buying Clothes the Same Again

Macy Halim 林美香

Agoura High School - 12th Grade



When you see a shirt that you like under \$10, your natural instinct is to buy it. Finding pieces with a desirable style and design for such low cost makes us excited to find such a gem. Fast fashion is an industry known for being successful in replicating high fashion brands and producing them on a larger scale at a lower cost. The term “Fast fashion” was first used to describe Zara’s mission to take only 15 days for a garment to go from the design stage to being placed in stores. The most well-known fast-fashion retailers are Zara, Uniqlo, Forever 21, and H & M. However, with speed comes poor quality and negative environmental impacts. Though these brands are well-known for their products, little is actually known about how the clothes are made and what they are made of.

In general, 10% of total global carbon emissions contributing to climate change are due to fashion production. Although fast fashion is greatly contributing to the economy, more items tend to end up in the landfills because the lower quality clothes are worn out only after a few

washes leading to more of these clothes being purchased and less being donated. What's worse is a lot of these garments consist of textile dyeing which contains toxic chemicals that pollute our oceans and environments. Because these garments quickly pile up, they are forced to be incinerated which in turn releases toxic gases that are inhaled by neighboring communities. It is also responsible for drying up bodies of water and releasing microplastics from synthetic materials into our oceans and seas through the process of washing our clothes or dumping them into landfills. These plastics are then ingested by marine organisms and begin to possibly damage entire food chains. In addition, certain materials like cotton require 10,000 liters of water for production which could instead be used to stay in our oceans, prevent droughts, or be utilized as drinking water. Furthermore, when picking your next top or bottom, you should consider the extent of damage it will cause to the environment.

Not to mention, the cheap labor that goes into that low price tag. You might be supporting a company that forces its workers to work 14 to 16 hours a day for 7 days a week and are being paid below the legal minimum wage. Because of fast deadlines within this industry, a lot of the time stores are desperate to permit children to work. In some cases, children were even taken out of school to be used for child labor. Additionally, companies are exposing these raw, harmful chemicals to their workers. And most of the time, the factories provide little to no breaks, lack ventilation, and induce regular verbal and physical abuse.

Alternative options are to buy recycled clothes from thrift shops or if possible spend that extra couple of dollars to purchase natural fabrics like organic cotton and linen. These products are made from plants, wood, and or pulp so they are much more sustainable and biodegradable than those man-made materials like Polyester and Nylon. Therefore, it increases the longevity of your wardrobe and in turn, leads to fewer clothes that end up in our landfills and oceans. In addition, fewer resources are required to create fiber-like water, land, energy, fossil fuels, and pesticides. Another habit you can change is laundry. Next time you do your laundry load, it is very important to maximize your laundry load in order to reduce the amount of water consumption and microfiber release.

Therefore, whenever you find a piece of clothing you like, don't only think of the hard labor you are supporting with buying the item but also the environmental consequences it has on the earth. If you are still confused about which brands or materials to support, reference this article or google it! Through your research, you can find brands that align with your environmental values. Every time you buy a product, you are doing more than just saying you want that product: you are demonstrating that you agree with that company's decisions. As a consumer, you have the power to boycott or support an entire brand. So when you're out shopping, at least think of the standards you hold yourself ethically responsible for.





Greenwashing

Alise Anaya

Agoura High School - 12th Grade

What is greenwashing? Greenwashing can be defined as the process in which people are given the wrong impression because of false information regarding companies being environmentally friendly. Mainly done by big brand names, greenwashing can be done through advertisements or messages of cars, gasoline, laundry detergent, fashion, and Ziploc bags.

The message the Ziploc brand company is trying to send is that they are putting in an effort to be more environmentally friendly despite their whole purpose, as tiny plastic bags, being to be trash disposable. By making the claim that “less” plastic is being used and created with natural wind energy, the company points out its contributions to the environment. They hope that their consumers will overlook the percentage being used with plastic and the fact that they are not always being recycled. For

this type of flimsy plastic being used to contain food that very well possibly might be messy, it brings into question how much of this plastic can be recycled and if it is even being disposed of properly. Oftentimes, only recycle bins for bottles and cans can be seen, and not necessarily other types of plastic



waste. While some locations might offer all recyclable items to be placed in a bin, “Are Plastic Ziploc Bags Suddenly Green or Greenwashed?” written by Beth Terry in 2018 suggests that while these plastic bags are made of BPA-free materials, the chemicals can appear after the plastic is being created into something new. Similar to styrofoam, the material may be BPA-free but once you break the bonds the chemicals are free to become airborne and can go in a drink or food if nearby. In her article, Terry uses a variety of fellow individuals who are passionate about being environmentally friendly, who have come in contact with these plastic Ziploc bags located at beaches and parks instead of in a recyclable trash can where they belong, if they should be created at all.

The Ziploc company website claims, under the title “Sustainability and Safety” that when the plastic bags are recycled, if they are even made available in a certain area, they are created into composite lumber, which is said to be, “used for fences, benches, decks, door and window frames, and even playground equipment”. While I believe that it is good for the plastic to not be going into the landfills, the website does specify that bags must be cleaned and dried before recycling which is not something that is not always done or doable. Some big companies, like Ziploc, have made efforts to make their company more environmentally friendly, their efforts can be seen, however, the efforts they are putting in are rendered useless if they are providing false information. It is especially important as a consumer to look into the product you are purchasing and verify if you are being deceived by the claims of

being eco-friendly to convince consumers to purchase, or if the company has really made an effort to improve our society.

Why should we as consumers care about greenwashing? For one, we will live on this planet for the rest of our lives. That may not belong to some of us but considering the future generations, humans must take care of our earth. Global warming, overpopulation, tsunamis, hurricanes, and fires that have lit our nation in fury grab our attention to the declining health of our environment. Humans can take their part in the goal of environmental success each and every day. Being aware of the companies that are being purchased from can hugely impact one's environmental impact. According to "Fashion companies use greenwashing to lie to consumers" written by a college student Harrison Vogt, who is studying *environmental sustainability policy*, reported that a fast fashion clothing brand such as H&M may easily claim that they are "environmentally friendly" and "sustainable" but that this is all a ploy to have consumers feel better about buying from their company. A marketing approach made by the H&M company over a "green" clothing line stated how they were using "100% cotton". One might be thinking, good! Cotton is a natural ingredient that comes from plants, this would not hurt the environment. However, what they do not write in the product description is that it "takes around 2,700 liters of water to create a single cotton t-shirt. In order to convince consumers to buy from their company and get ahead of their competitors, various companies lie to try and make their products seem better than they truly are.

We can do our part by being aware of what we buy and the messages being pushed onto us by companies and big brands. Being aware of our purchases allows us to be environmentally friendly and buy products that are not only safe for us but safe for the environment that provides so much for us every day.





《千橡》編委會

Title	Name	Name	Email
主編	管海玲	Hailing Guan	hguan2001@yahoo.com
廣告主管	吳茵茵	Elaine Lo	elo8890@gmail.com
行政管理/文稿編輯	曾向紅	Lucy Fan	lucyhx.zeng@gmail.com
排版主管/文稿編輯	朱牧仁	Muren Chu	chumuren@yahoo.com
校稿主管/文稿編輯	徐衛龍	Weilong Xu	wxu101@yahoo.com
顧問	馮瀚緯	Jesse Fong	jfong2013@yahoo.com
顧問	王友平	Youping Wang	iacmsp@gmail.com
文稿編輯	李瓊	Qiong Li	qiongli_98@yahoo.com
文稿編輯	趙嘉鎰	Emily Chen	chaimei8@gmail.com
文稿編輯	陳昭吟	Katey Chen	Yin9898@gmail.com
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	eagleylee@yahoo.com
廣告/版面編輯	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	jbaogreen@gmail.com
廣告/版面編輯	余隆川	Longchuan Yu	longchuan99@yahoo.com
文稿/版面/網絡	潘建美	Jianmei Pan	jianm.pan@gmail.com
青少年編輯	林美香	Macy Halim	macymahalim@gmail.com
青少年編輯	林彩雅	Emmylin Adler	110582@learn.conejousd.net
支援志工			
文稿編輯/廣告	陸麗珠	Leslie Chou	lchou1497@gmail.com
廣告編輯	曾軾薇	Janet Tseng	jenettseng@yahoo.com
廣告版面編輯	方梅	Mei Fang	mfangx@yahoo.com



康谷中華文化協會



Conejo Chinese Cultural Association

親愛的朋友:

康谷華協誠摯邀請您和家人，加入這個屬於所有華人的大家庭。

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

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

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

*有關華協各項選舉細節，請諮詢現任秘書CCCA Secretary <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 91362



康谷華協理事會

CCCA Board Members

姓名	Name	职责	EMail
閻月會	Jenny Yan	會長 / 活動	president@ccca-tocs.org
王玉琴	Yuqin Wang	副會長 / 公關*	vicepresident@ccca-tocs.org
王暉	Heather Wang	秘書 / 通訊*	secretary@ccca-tocs.org
李曉	Volary Li	財務監督 / 籌款	controller@ccca-tocs.org
李茜云	Lisa Li	財務 / 籌款	finance@ccca-tocs.org
游麗惠	Tina Yu	中文學校校長 / 教育	school@ccca-tocs.org
董平	Ping Dong	家長會會長 / 教育	pva@ccca-tocs.org
潘建美	Jianmei Pan	籌款* / 文化中心主任	center@ccca-tocs.org
劉琳	Lin Liu	文化中心主任 / 活動	center@ccca-tocs.org
管海玲	Hailing Guan	千橡雜誌主編 / 通訊	journal@ccca-tocs.org
曹怡	Lindsay Cao	教育* / 籌款	education@ccca-tocs.org
周恩明	Andy Zhou	通訊 / 网站	tech@ccca-tocs.org
黃弋民	Y. Joe Huang	活動 (露營) / 活動	
曾穗兰	Lan Sui Zeng	籌款 / 活動	
黃愛旗	Aiqi Huang	金齡* / 活動	
章旻	Min Zhang	活動 / 籌款	
蔣東	Dong Jiang	活動 (Youth Project) / 活動	
陈励	Li Chen	活動* (母親節) / 活動 (AAA)	
溫蜀虹	Wendy Wen	活動 (母親節) / 活動	
張建平	Jane Zhang	活動 / 教育	
溫泉	Renee Wen	金齡 / 教育	
*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	



康谷華協行事曆

CCCA Event Calendar

日期	活動	地點	負責人
Saturday, August 21, 2021	TOCS First Day of School 第一學期開學	TOCS	游麗惠
Sunday, September 12, 2021	CCCA Board Meeting #1 第一次康谷華協理事會	CCCC	閻月會
Saturday, September 25, 2021	Mid-Autumn Festival 中秋節活動	Online	王玉琴
Sunday, October 17, 2021	Hiking 重陽節健行	TBD	CCCA
Saturday, October 23, 2021	CCCA Journal Publishing - Fall Issue 千橡雜誌秋季刊出刊	TOCS	管海玲
Sunday, December 5, 2021	CCCA Board Meeting #2 第二次康谷華協理事會	CCCC	閻月會
TBD, December, 2021	Christmas Event 聖誕晚會	TBD	潘建美/劉琳
Dec. 20, 2021 – Jan. 7, 2022	Christmas and New Year Break		
Saturday, January 8, 2022	TOCS Second Semesters Starts 第二學期開學	TBD	游麗惠
Saturday, January 15, 2022	CCCA President Gathering 會長聯誼	CCCC	閻月會
Tuesday, February 1, 2022	Chinese New Year - Year of Tiger 新年快樂		
Saturday, February 5, 2022	CNYP 春節聯歡晚會	online	潘建美
Saturday, February 12, 2022	Spring Banquet 春宴	TBD	游麗惠
Sunday, March 6, 2022	CCCA Board Meeting #3 第三次康谷華協理事會	CCCC	閻月會
Sunday, March 13, 2022	Spring Hiking 春季健行	TBD	CCCA
Tuesday, March 15, 2022	Deadline for TOCS Principal candidate Nomination 千橡中文學校校長提名截止	NA	曹怡
Saturday, March 26, 2022	TOCS Track and Field 千橡運動會	TOCS	游麗惠/董平
Thursday, March 31, 2022	Deadline for CCCA Scholarship Application 康谷華協獎學金申請截止	NA	曹怡
Thursday, March 31, 2022	Deadline for CCCA director nomination 康谷華協理事提名截止	NA	王暉
Saturday, April 2, 2022	Voting day for TOCS Principal 千橡中文學校校長投票/開票日	TOCS	曹怡/王暉
Sunday, April 10, 2022	Senior Citizen Gathering 金齡組聚會	TBD	黃愛旗
Saturday, April 16&23	Spring break		
Saturday, April 30, 2022	CCCA Journal Publishing - Spring Issue 千橡雜誌春季刊出刊	NA	管海玲
Saturday, May 7, 2022	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
Sunday, May 8, 2022	Mother's Day Celebration 母親節活動	TBD	陳勵/溫蜀虹
Mid May – Early June, 2022	2022 CCCA Scholarship Presentation 到各高中頒發獎學金	Local High Schools	曹怡
May 28 – 30, 2022	CCCA Memorial Weekend Camping 康谷華協初夏露營	TBD	黃弋民
Saturday, June 4, 2022	Last Day of TOCS / Graduation Ceremony 千橡中文學校結業典禮	TOCS	游麗惠
Sunday, June 5, 2022	CCCA Board Transition Meeting 康谷華協年終總結/換屆會	CCCC	閻月會
Mid. June – July	Youth Project Summer Camp	CCCC	蔣東/王玉琴
TBD, 2022	Chinese Cultural Day 中華文化日	Thousand Oaks Civic Art Plaza Park	李瓊
Vary	CCCA Seminar 康谷華協講座	CCCC	Vary



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	曾軻薇 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	熊麗 Xiong Li
教務組 Academics Director	馮麗瑾 Lijin Feng
教務組 Academics Director	王暉 Heather Wang
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/通訊組 Registration/Yearbook Director	簡雅洳 YaJu Chien
註冊組/通訊組 Registration/Communication Director	謝紅梅 Helen Xie
活動組 Recreation Director	陳培紹 Bill Chen
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



千橡中文學校活動摘要

TOCS Calendar of Events

日期	活動	負責人
08/07/21	學前行政人員會議	游麗惠
08/14	學前全體教職員會議	游麗惠
08/21	第一學期開學 (第三節休課)	全體行政人員
09/04	假日, 不上課	
09/11	緊急疏散排練	陳培紹/梅芳華
09/18	TOCS Moon Festival 中秋謝師活動	葉晚林
09/25	CCCA 文化日	CCCA/TOCS/PVA
10/09	TOCS 秋季學術比賽 (硬筆書法)	王云/梅芳華
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
12/04	(1st-5th Grade)認字比賽及(6-8th Grade)中文常識測驗	熊麗/馮麗瑾
12/18	上學期學期結束 TOCS聖誕節期末餐會	田代寧/游麗惠
12/25/21 - 1/2/22	Winter Break - 教材補助申請, 訂購	康淑芬
01/01	假日, 不上課	
01/08	第二學期開學	游麗惠
02/05	CCCA online 春節活動(2/1春節)	CCCA
TBD	SCCCS南加春季研習營報名	王云/梅芳華
02/12	春宴	葉晚林
02/12	班級海報比賽	王雷鎮/梅芳華
03/26	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
03/31	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
04/16 - 04/23	春假, 不上課	
05/07	TOCS母親節慶祝活動	游麗惠/田代寧
05/07	CCCA母親節慶祝活動	CCCA
05/14 - 5/21	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
05/28	班級學年成績單回填截止日	康淑芬
05/28 - 5/30	CCCA露營活動	CCCA-TBD
06/04	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
EC-1	G-3	陳珉縈 Tina Chen Wu
EC-2	G-4	罗伊恩 Morgan Luo
Pre-K A	F-9	林毓宣 Yuhuan Yen
K-A	F-8	張詩嘉 Joyce Chang
K-B	G1	張令濤 Lingtao Zhang
1-A	G-6	林文雯 Maggie Lin
1-B	G-9	田方 Fang Tian
2-A	G-10	陳丹怡 Sophia Chen
2-B	G-11	王玉瑜 Yuyu Wang
2-D	G-12	高芳 Fang Gao
3-A	I-6	凌子茜 Tzu-Chien Ling
3-B	I-5	孫明非 Mingfei Duan
3-C	I-3	唐贇 Yun Tang
4-A	I-7	郭秀嬌 Melody Tsai
4-B	I-1	李韻祺 Yunqi Li
4-C	I-9	李青霖 Heidi Li
5-A	I-10	許肇華 Vivian Jan
5-B	I-11	江華培 Paige Jiang
5-C	I-12	汪媛 Alyssa Wang
6-A	J-8	陈琇娥 Sheryl Lee
6-B	J-6	黃愛旗 Aiqi Huang
6-C	J-5	王彩蓉 Cairong Battles
7-A	J-4	鄭世玫 Rose Chen
7-B	J-3	馬志宏 Maggie Ma
7-C	J-2	李志敏 Zhimin Li
8-A	H-3	宋怡欣 Emily Sung
8-B	H-4	孟薇 Wei Meng
9	G-13	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu

CLASS	ROOM	NAME
畫圖 (初級) Art (I)	G-1	嚴錦玉 Sophie Chang
畫圖 (初級) Art (II)	I-7	荆仁康 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-8	李韻祺 Kiki Li
中西編織 Weaving	J-6	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



家長會名單

PVA Directory

Title	Chinese Name	English Name#
會長	董平	Ping Dong
副會長	刘琳	Lin Liu
副會長	杨隽	Jun Yang
副會長	李炯炯	Amanda Li
副會長	杜恩昊	Enhao Du
出納	李菁楠	Jingnan Li
理事	梁章瑜	Zhangyu Liang
理事	蔡坚	Jian Cai
理事	王勇斌	Frank Wang
理事	邸丽杰	Lijie Di
理事	奚安琪	Anqi Xi
理事	韩伟娟	Weijuan Han
理事	王盼成	Pancheng Wang
理事	印堃	Kun Yin
理事	陈静	Jing Chen
理事	王为	Wei Wang
理事	王信信	Xinxin Wang
理事	倪细云	Amy Ni





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



Century 21 Nationwide Multi Awards Winning Realtor Since 2003

Alternative Realty Group is operated by former
Century 21 Adobe partners with over 40 years of experience



周瑞雯
Kitty Chou-Hutchinson
手機# **805-794-5092**

日本東京上智大學
兒童心理系學士



Realtor® DRE #013171848

曾任香港仲量行物業投資顧問

南加州全職房地產專家 **18** 年豐富專業知識-真誠負責-口碑佳

居住本區 Conejo Valley **34** 年

專精房屋買賣-物業投資-銀行收回屋 - 負責物業

如您計劃賣房 - 買房自住 - 換房或投資

我會為您提供一等房產服務

房產售購 - 物業租賃 - 無任歡迎 並可為您提供

最底利率貸款公司

請隨時至電話與 **Kitty** 聯絡 手機# **805-794-5092**

Calabasas / Oak Park / Agoura Hills / Westlake Village
Thousand Oaks / Newbury Park / Simi Valley / Moorpark
Camarillo / Oxnard / City of Ventura

Alternative Realty Group 30423 Canwood St., Suite 240, Agoura Hills, CA



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



購房和貸款一條龍服務

805-490-1413

专精低利率 Wholesale Lending 重贷专家 Refi Specialist
 欢迎来电查询: Commission Discount for Listing House for Sale

一切来函来电资料绝对保密

Email: hollywurealty@gmail.com

Website: www.hollywurealty.com

Address: 3872 Foxdale Ct, Thousand Oaks, CA 91320



Pacific Elite Financial

BRE 01434329

NMLS 352179

Holly Wu, MBA

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會
 任多年醫院的註冊營養師
 30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: kathy@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

房屋管理証書PMC

免費估價

Cell: 805.616.4081

frank_team@yahoo.com

CaIBRE: 01995674



微信請掃二維碼



專業 知識 負責
誠信 服務 信息



Florance Meng 孟凡凡

苏富比全球房地产顾问-中国
加利福尼亚州房地产局认证的首次购房专家
全国房地产经纪人认证定价策略顾问
加州大学洛杉矶分校毕业生
服务亲切, 专业负责
行业知名的优秀代理人
提供您所有的房地产需求服务

DRE # 1757889

Chinese (中文) or English

Cell: 818 665 9533

**Email: florance.meng@sotheby
shomes.com**

WeChat (微信):

fenfen8186659533

**Sotheby's International Realty
3075 Townsgate Road, Suite 100
Westlake Village, CA 91361**

Sotheby's International Realty and the Sotheby's International Realty logo are registered (or unregistered) service marks used with permission. Operated by Sotheby's International Realty, Inc. Real estate agents affiliated with Sotheby's International Realty, Inc. are independent contractor sales associates and are not employees of Sotheby's International Realty, Inc. Equal Housing Opportunity.



岳一梵 Yvonne Yue

住宅 / 商业地产

经营房地产买卖10余年

500强企业数据分析和管理经验

精于数据和市场分析

学区好房 精品豪宅

助您早日安家 实现投资目标



Broker Lic: #01887005

电话: 818-802-8019

微信号: YYLA_homes

邮箱: yyuehomes@gmail.com

网站: www.buyhomesinla.com





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



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

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



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。



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



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

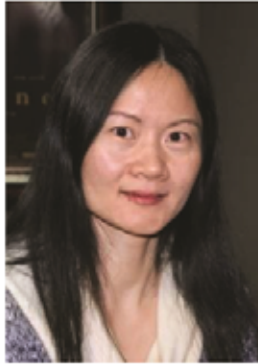
800-778-8588

承保範圍 加州-德州-紐約-新澤西-內華達-亞利桑那



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](mailto: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 Vallev. CA 93065

dr2foot@yahoo.com; at Woodranch Professional Center



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

PHO



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!!!



All Climate ROOFING

"QUALITY THAT ENDURES"

RESIDENTIAL ROOFING & WATERPROOFING

EXPERTS IN FIXING COMPLICATED LEAKS!
All Workmanship Guaranteed

RE-ROOF, ROOF REPAIR,
OR TUNE-UP

WINDOW & DOOR
WATERPROOFING

GUTTER REPAIR &
REPLACEMENTS

DRY ROT & TERMITE-
DAMAGED FACIA &
RAFTER REPAIR

SOLAR & SKYLIGHT
RELATED REPAIR

BALCONY & DECK
COATING - DECK LEAK
REPAIR - DECK WOOD
REPAIR

allclimateroofing.com

C-39 Licensed Roofing Contractor
& B Licensed General Contractor



FREE ESTIMATE - CALL TODAY **805-390-1792**

Family owned & operated in Ventura County since 2005



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



H
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

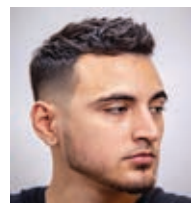
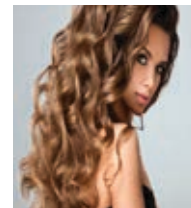
Chemical Straightening

營業時間：

Tuesdays - Sundays

9:30am - 7:30pm

Mondays Closed



Stations avail-
able for rent,
Call for details



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



好消息，康谷中華文化中心搬新家啦!

康谷中華文化中心是由康谷中華文化協會（CCCA）發起的大型計畫，旨在設立一個長期的固定場地向華裔和其他族裔推廣中華文化：舉辦文藝展、專題講座和學習中文。



文化中心籌建組成立於 2011 年，經過 7 年時間的籌備和籌款，在 2018 年正式成立康谷中華文化中心。自成立以來，中心已經開展了許多社區活動，如講座、展覽、各種興趣課程等，極大促進了社區居民之間的交流與團結，豐富了社區生活，並推動了中華文化的傳播。



2021 年 9 月 1 日，文化中心正式搬入新位址：

1459 Thousand Oaks Blvd, Suite G, Thousand Oaks, CA 91362

若要了解文化中心的活動或場地租用詳情，請查閱 CCCA 網站：

www.ccca-tocs.org



BEVERLY HILLS REJUVENATION CENTER

成立于2005年的贝弗利山庄医疗美容中心 (BHRC), 是洛杉矶著名的“网红”医美和健康中心, 最近在洛杉矶西湖村开设了该公司在全美的第20家分店。经验: 在过去16年的时间里, 贝弗利山庄医美中心一直是美容和健康行业的领导者! 团队: 团队医生 Dr.Dan Reich 有超过十五年的医美经验, 注册医师、护士有超过五年医美经验。以其创新的精英健康和健康计划, 为不同需求的客户量身定制治疗计划。



Beverly Hills Rejuvenation Center (BHRC), renowned medical spa and wellness center, has recently opened the company's 20th location in Westlake Village (WLV). For more than 16 years, BHRC has been the leader in the aesthetic and wellness industries for their innovative elite health and wellness programs, customized treatment and seasoned team of industry professionals. BHRC WLV offers services including medical grade facial, injectables, skin and body rejuvenation treatments and provide the latest and best technology to meet different beauty needs.

项目: 肉毒素、玻尿酸注射、和黄金微针、光子嫩肤、激光脱毛、射频热提拉、超声刀、海菲秀、美修斯燃脂增肌、水光针等等美容和抗衰老项目。合作: 修丽可, ZO, Alsatina, EltaMD 等美国药妆护肤品牌官方授权经销商。



BEVERLY HILLS REJUVENATION CENTER

Beverly Hills Rejuvenation Center Westlake Village

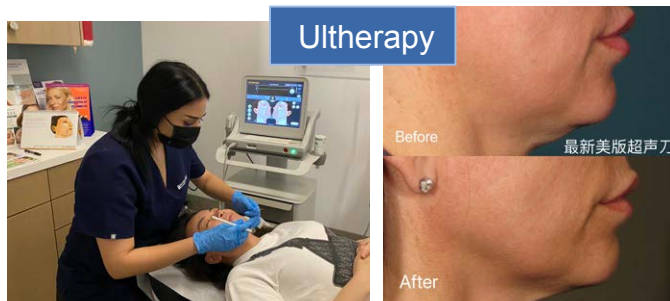
(805) 372-2446

Service Highlight:

魔力黄金微针 (Morpheus8) 运用其专有的射频能量技术，可以渗透皮下脂肪，从而允许脂肪组织重塑、深层加热胶原蛋白重塑。可以用于脸部、身体等任何区域，在重塑胶原蛋白的过程中，使皮肤紧致提升、改善皮肤的整个状态，是一款高效又全能型高端医学美肤神器。



超声刀 (Ultherapy) 是以非手术形式提拉和紧致面部、颈部和胸部肌肤。美版超声刀也是FDA目前唯一获得批准的可提升颈部、下巴和眉毛并改善细纹和皱纹的非入侵治疗项目。



Emsculpt Neo

美修斯肌肉起搏器 (Emsculpt Neo) 是英国 BTL公司研发的一款可以同时“增肌+燃脂”的创新无创设备，30分钟治疗的能量脉冲可以激发20000次肌肉强力收缩，治疗头的电磁波穿透深度直达7cm肌肉层，诱导肌肉进行人体无法自主实现的“超缩运动”，激发脂肪细胞超速代谢、强力分解，同时伴随肌肉强化和生长效果，为身体塑性带来颠覆性创新。

Busyness
Hours:

Monday-Friday
9:30am – 5:30pm

Saturday
10am to 2pm

Sunday
Closed

968 S Westlake Blvd Ste 10, Westlake Village, CA 91361
<https://www.bhrcenter.com/med-spa-location/westlake-village-ca>

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

技術精湛
設備先進
消毒嚴謹
服務周到

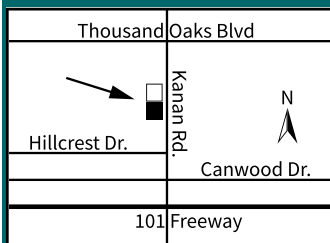
人工植牙，兒童牙科，根管治療，各種牙套，牙橋，假牙，牙週病，洗牙，拔牙牙齒矯正，牙齒漂白

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



rayliudds.com ♦ 中文 liuyayi.com