

千橡

CCCA JOURNAL

2019年秋

第68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

吳茵茵



經過三個月的邀稿、校稿、和排版工作，秋季刊千橡雜誌終於成形了。

讓我先向大家介紹一下本刊一些比較特別的內容吧。自從文化中心去年九月成立以來，在中心舉辦了不少活動，如果讀者仔細看看文化中心的文章報導和照片，你不但能了解到文化中心成立的過程，還可能找到一些你想參加的文化中心活動。另一部分與往常不一樣的就是青少年專欄內的文章全用中文寫作，而過去基本上用英文。讀者在欣賞年輕一代精彩的中文寫作的同時，還可以了解到一個極富爭議性和家長們極其關注的話題：電子遊戲。無論是電子遊戲小史、玩電遊的利與弊或是淺談電子遊戲與電子競技，每篇圖文並茂的文章都會很吸引你想看個究竟！

像以往一樣，千橡雜誌的年度回顧，通過很多的照片，報導了過去一年康谷華人協會（CCCA）、千橡中文學校及其家長會的許多活動。三十五年前第一期的千橡雜誌起名【千橡通訊】，顧名思義它是一本為康谷華人提供刊登作品、交流資訊、聯繫感情的刊物。因此編輯組十分歡迎讀者們踴躍投稿，分享一下你在康谷生活的點滴、小孩在中文學校學中文的心路歷程、或是參加各種活動的經歷和感想。

像以往一樣，作者們在【文藝沙龍】專欄裡給讀者呈現了不同類型的作品。從讓人充滿遐想的“印度派對”到“彼得里克的風景照片”和“走入莫內的畫中”這些文章中，讀者可以領受到豐富的生活和藝術內涵；從不同風格的詩詞作品中，我們在欣賞字裡行間文彩和韻律美的同時，也會被作者們特殊的想像力折服。【地北天南】是喜愛旅游的讀者不可錯過的專欄。無論是北極或是歐洲、亞洲、還是我們所在的加州，都有作者們的足迹和描述。如果是你沒有到過的地方，可能你了解了之後就想去看看；如果是你已經到過的地方，也許你會發現有些很好的景點你錯過了，下次有機會再去。不管怎樣，光看這個專欄裡的照片就已經很吸引人了！【人生百味】從嘴巴嚐到的食物水菓之味到生活遭遇的各種滋味，我們的作者通過感性的文字與讀者分享了他們的感受。除此之外，讀者還可以讀到關於教育、保健、好書推薦和康谷社區等方面的好文章。

自2019年春季刊開始在朱牧仁主編帶領下，為了跟上科技進步，雜誌社開始推動發行電子版。而每年的秋季刊在發行電子版的同時，仍然會發行印刷版。自從三十五年前張棠女仕帶領雜誌社創刊以來，千橡雜誌不斷隨著康谷華人社區的成長在創新和變化。不變的是雜誌的編輯宗旨，和雜誌社成員秉持積極奉獻、勇於負責、密切合作的團隊精神，按時向社區提供高質量刊物的動力。在此我向全體成員以及在背後支持我們的家人致以誠摯的感謝。



目錄

千橡雜誌
 CCCA JOURNAL
 第六拾八期
 2019 秋

CONTENTS

001	吳茵茵	編者的話
002		目錄
004		廣告索引
006	吳華山	會長的話
007	曹怡	校長的話
008	艾萍	家長會會長的話
		年度回顧
010	謝麗容	康谷華協大事記
012	曹怡	千橡中文學校活動掠影
014	馬海瑤	千橡中文學校家長會活動回顧
		文化中心活動報導
		活動剪影
016	吳茵茵	感謝、感恩、感動
018	怡然/汪宜	引入入勝的中西花藝
019	吳茵茵	千橡畫派，美畫人生
022	李瓊	文藝沙龍
		印度派對
024	王瑞芸	歌誦三國的兩首詞
026	章濟貧	故鄉是遠方
027	王其紅	橡樹下的俯瞰
027	王其紅	彼得裡克的風景照片
028	李瓊	父親的傷痕
030	方青	黃鶴樓
031	方青	四時謠
032	李德鰲	走進莫內的畫中
033	陳蕙玲	中秋寄語
034	鄭德音	中秋寄語 畫
034	紀星華	地北天南
		魂系北極
036	何萍/司華曉	台灣印象
039	管海玲	訪古根海姆女士故居
042	王瑞芸	紐倫堡印象
046	李嫻	395號公路之加州湖光山色
049	謝桂棟	里斯本這樣的城市
053	趙嘉鎰	夢裡徽州
056	魯芳	南非 Cape Town 服務之旅隨筆
060	潘建美	加州的後花園
066	陳華瑛	人生百味
		Mount Baldy 爬山記
070	怡然	人生又一頁
072	洪曉寒	為小白找個家
075	胡嘉愛	每個人心中的圖書館
076	郭平	



078	王友平	香港—我入生的一個拐點
081	鄭德音	我和學生相處的光陰
082	左大磊	愛，這一件事
083	李曉春	育兒小記之六一蘋果樹和啄木鳥
084	曉鹿	沒有過不完的冬天
086	張棠	從郭台銘賣芭樂談台灣水果 教育教學
088	鄭德音	中西合璧的新古典教育 生活與保健
090	王友平	苦口婆心說口苦
092	林峰	閒聊太極養生 好書推薦
094	Brene Brown	脆弱的力量
095	岸見一郎, 古賀史健	被討厭的勇氣 康谷社區
096	彤言	露營三句半
097	潘黛美	講座系列簡介
098	潘建美	CCCA青少年項目 青少年工作室/校友園地
100	方赫奕	編者的話
100	陳巳午	電子遊戲小史
103	陸天怡	玩電遊的利與弊
104	方赫奕	淺談電子遊戲與電子競技
106	董至嫻	試談遊戲 [康谷華協]
035		《千橡》編委會
087		康谷華協永久會員
108		康谷華協獎學金申請辦法
108		康谷華協入會規章
110		康谷華協理事會
111		康谷華協行事曆
112		千橡中文學校行政人員名單
113		千橡中文學校活動摘要
114		千橡中文學校教師名單
115		家長會名單
116		財務報表
140		康谷社團 [廣告]
118		廣告價目表



Cover photo taken by Helen Shi



廣告

千橡雜誌
CCCA JOURNAL
第六拾八期
2019 秋

CONTENTS

Education

AD 7	Ballet Arts	Conejo Civic Ballet Company
AD 21	Elite Prep	
封底裡	Leap Dragon Academy	Chinese Academic Programs

Financial & Insurance Services

AD 9	施啓祥 會計師事務所	Johnny Shih, CPA, MS
AD 10	周洪 紐約人壽	New York Life/ Kathy Zhou
AD 11	TLC Mortgage	Kevin Jaw
AD 12	林大衛保險	Topco Insurance Agency Inc.
AD 13	樂華 會計師事務所	Marks & Associates, Inc.
AD 13	Farmers Insurance	Stella Tan

Food

AD 14	京 華	Mandarin Bistro
AD 15	山川小館	Szechuan Place
封面裡	亞洲園	Chester's Asia Restaurant

Health Care, Medicine & Dentists

AD 16	文志紅、于端	Zhihong Wen, DDS & Duan Yu, DDS
AD 17	陳賀章	WestOaks Dental Arts
AD 18	血管健康中心	West Coast Vascular
AD 19	左宮子慧、張君倫	Family Dentistry
AD 19	陳立心醫師	Agoura Hill Family Dentistry
AD 20	關學廉足科	Simi Foot and Ankle Center
封底外	劉長瑞、陳立心、朱玲、劉杉	Agoura Hill Family Dentistry



Real Estate Services

AD 1	周瑞雯 Kitty Hutchinson	Alternative Realty Group
AD 2	伍雄麗 Holly Wu	Real Estate & Loan Broker
AD 3	孟凡凡 Florance Meng	Sotheby's International Realty
AD 3	賀凱蒂 Katy Ho	Century 21 Troop Real Estate
AD 4	林峰 Frank Lin	Century 21 Troop Real Estate
AD 5	岳一梵 Yvonne Yue	HomeSmart
AD 5	林秀美 Mei Huang	Sotheby's International Realty
AD 6	高敏 Mina Hong	Christie's International Real Estate

Others

AD 6	千橡專車 謝國雄	Thousand Oaks Shuttle Mr. Hsieh
AD 7	Abby & Tom	A & T SALON
AD 8	All Climate Roofing	All Climate
AD 8	All Climate Painting	All Climate
AD 15	My Day Spa & Wellness	
AD 20	Linda Facial & Massage	Linda's Facial Skin Care Treatment
AD 20	康谷華協	CCCA ad
118	廣告價目表	TOJ AD Pricing





會長的話

吳華山

從康谷中華文化協會成立至今，已經走到了第三十九至第四十個年頭，承蒙大家的照顧，我們康谷中華文化協會依舊不斷茁壯地成長著！

我自小跟著家人移居美國，至今已二十六個年頭。完成學業後，因工作之故舉家遷移至Moorpark落腳；女兒隔年進入千橡中文學校就讀，至今也到了第十個年頭。與許多前輩相比，我們算是年紀與資歷俱淺的一輩！儘管只有短短十個年頭，我和太太一起在千橡服務也近十年。這十年中，我們見證著康谷華人為社區美麗地奉獻著，無私地服務著。這種真實的感動讓我接下了今年會長一職！儘管我是會長，我就是和一群默默付出的義工一起努力著，用最正面、最積極的態度讓我們康谷華協走向最燦爛的未來。

眾所期盼的“康谷華協文化中心”於去年九月正式開幕，至今即將邁向一周年紀念！今年蔡友文榮譽理事更是在眾望所歸的期盼下接下中心主任一職。文化中心的成立，是多年來許多前人心血累積的成果。這一年來，中心舉辦了許多才藝課程與文藝活動，更有不少活動是許多老師以純義工的性質下呈現完成！這些課程與活動不但豐富了華人朋友們的生活與學習樂趣；授課老師們的無私付出更是給中心帶來了場地租賃的實質收穫。這些點點滴滴，在在讓我有著滿滿的感動與驕傲：感動著我們千橡華人的團結，驕傲著我們臥虎藏龍的寶地與人才。也期盼文化中心在未來，依舊需要我們在此地的每一位華人的支持與加油！

而在我寫稿的此時，我們更有一群義工以及新進的理事們，正積極籌備著今年華協最大的活動之一“第四屆文化節”。今年的文化節將於十一月九日在 Thousand Oaks Civic Art Plaza Park 盛大舉行，前會長李瓊在各界引頸期盼下接手文化節總監一職。在千橡中文學校校長曹怡的大力支持下，我們已經著手籌畫許多兼具意義的文化攤位；歷年來的人潮更吸引了不少廠商躍躍欲試願意一同共襄盛舉。文化節寓意深遠，我們針對的不僅是當地華人，更敞開雙手歡迎鄰近居民大眾，希望大家能更加了解華人在此地深耕已久的康谷中華文化協會！而一個個文化攤位更是讓孩子動手實作實玩，希望孩子們可以在課堂與書本之外了解體悟：文化除了讀書、識字、考試之外，還有這麼多美麗的藝術、旋律優美的音樂與舞蹈。而這一切的展現，都是我們當地華人團體、合唱團、民樂團、舞團和快樂媽媽義工等等共同合作的成果。

我時常告訴自己“莫忘初衷”，無論是當初開始服務中文學校，或是至今服務康谷中華文化協會，我和太太都心心念念著：如何把事情辦好，如何把孩子們教好，如何做最好的榜樣。我相信身為華人的大家也都是一樣的想法！所以華協誠懇地邀請您，一起共襄盛舉，一起貢獻您的時間，歡迎慷慨解囊熱心捐款；捲起衣袖有力出力，讓我們一起期許華協走向更美好的未來！



校長的話

曹怡

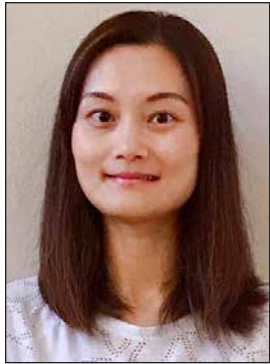
白駒過隙，時光荏苒。接棒千橡中文學校校長一職已逾一年。感謝老師、辦公室同仁、以及家長們的支持和一路陪伴，使我有信心再接再厲，繼續與大家一起為社區孩子們的中文教育盡職盡責，盡心盡力。

每年八月中旬的學前會議，預示着新學年的開始。一切教學活動隨之有序地展開。老師們利用暑假孜孜不倦地備課，參加研討會。辦公室人員為開學準備辛勤地忙碌，陪伴督促孩子們堅持學習中文的家長們也在行動。開學啦！歡迎大家返校！歡迎新生加入千橡中文學校的行列！辦公室和教師隊伍中，每年都會有少數人員的變更。大部分的教師和校務人員繼續留任。這些有經驗的教職員工，多年來對我們中文學校作出了卓越貢獻。同時，我們也挑選了一批有才華、有愛心的人士加入到我們師資和辦公人員的隊伍中，為我們中文學校增添新鮮血液。

2019-2020學年，學校將延續去年的管理模式。校長統管全局，堅持正確的辦學方向，不斷更新教育理念，提高教育質量。負責校內機構設置，人員調配，提高教師和教務人員的隊伍建設，管好、用好學校經費等。兩位副校長分別管理教務、總務、財務、資訊、註冊、活動組等。分工明確，各司其職。校務秘書將協助校長及副校長就學校狀況進行溝通，以確保學校運行有序。教務管理逐步向專業化、系統化發展。按低、中、高等年級配備教務人員。教務人員的職責：了解老師們的教學狀況，協助解決各班教學需求，統一同年級的教學目標。此外，學校還將進一步完善教學資源的整合，比如收集教學錄像、教師備課、試卷歸檔等等，使教學更具規範，積累更多、更豐富的教學資源提供給老師們使用。除了課堂教學，我們準備增加一些與中華傳統文化相關的活動，如校內春節聯歡活動等。

去年學校開始建立了雙語教學研發組，是為無任何華語背景的孩子提供學習了解中文的平台。新教材的編寫和新教學目標的制定都在緊鑼密鼓地進行中。今年在新編EC-1的基礎上，通過實踐，即將編寫出新的EC-2教材。爭取在兩年內，完成EC 1-3的全套配備雙語教材。

“一花獨放不是春，百花齊放春滿園”，傳播中華文化，任重道遠。我會與全校的老師、行政人員一起做名副其實的園丁，讓更多的孩子喜歡學中文，喜歡中華民族的傳統文化。



家長會會長的話

艾萍

在新的學年裡，特別榮幸能以家長會會長的身份和大家見面！我和其他學生家長一樣，孩子從小就在咱們中文學校學習。在這裡，孩子們不僅學到了中文，還學習到了中華文化和傳統，交到了很多好朋友。作為家長，我也喜歡陪孩子們一起上中文學校。特別是在去年加入家長會後，讓我覺得這是融入孩子學習生活的另一種方式，與此同時，我們家長會的成員們也在工作建立了深厚的友誼。

今年的家長會凝聚了新老成員，前會長馬海珺會繼續和我們一起服務家長會。她是我們家長會最有經驗的，不管什麼問題，我們第一時間想到的就是找她，而她也總能幫助我們找到答案。今年的副會長們是去年和我一起加入家長會的董平和李炯炯，她們都是多才多藝的媽媽，做事情親力親為，總是為家長會的成長獻計獻策；出納也是我們的老成員肖凱麗，她本身就是財務出身，做事情細心仔細，把財務往來給我們弄得清清楚楚。老成員里，還包括理事楊端、郭彩、梁章瑜、楊雋和何彥，個個都是熱心人。楊端、郭彩平時工作就挺忙的，但輪到她們值班時，從來不會缺席和遲到。楊雋和她們一樣，平時上班工作，還有兩個小小孩要照顧。不在值班的時候，她就在孩子們的班上陪課幫忙。梁章瑜，家離學校很遠，但每周還堅持送孩子來中文學校。不僅自己當義工，她先生也是中文學校的義工，管理着咱們學校的複印室。還有何彥，她平時出差挺多，還常常加班。她來不了的時候，她先生就過來幫忙，更多的時候，全家一起快樂地做義工。

今年我們還有新理事成員的加入，楚萍是第一個主動問起我們團隊的媽媽，自己當義工的同時，在高中生兒子心裡也樹立了一個榜樣。原來當義工並不是高中生才必須要做的事情，只要你有一顆熱愛生活的心，任何年齡都可以為社區服務。特別高興的是，今年有三位爸爸們也加入了我們家長會的行列，他們是杜恩昊、曹智安、和姜嶺。傳統的中國思想中，總是男主外女主內，媽媽帶孩子的比例遠遠大於爸爸帶孩子的比例。在我們這個多元化的社區中，看到爸爸們的加入，彷彿看到了思想和時代的變化：越來越多的爸爸們也開始參與了孩子的成長，並且擔任起重要的角色。最後，感謝我們家長會的前會長劉琳。今年因為孩子課程衝突，她沒辦法加入我們的隊伍，可是不管我們問她什麼問題，她總是不厭其煩的幫助我們。真心期待她明年的回歸！

新學年中，我們家長會依然會從家長的角度出發，來幫助中文學校和孩子們，激勵孩子們學習的熱情，讓每周一次的中文學習，變成一件值得期待的事情。我將和我們家長會的所有成員們，一起努力，把我們的工作越做越好，把我們華人社區的活動越辦越好。希望大家和我們一起期待一個美好的學年！



千橡雜誌編輯宗旨

- 【千橡】雜誌是一本以整個康谷華人為主要對象發行的地域性刊物，沒有康谷華人，就沒有《千橡》雜誌的存在。她不是技術專刊，也不是文化論壇。她的成長與康谷華人社區的發展齒唇相依，她的原動力基於康谷華人社區的脈動，她的品味內涵反應康谷華人的特色與個性。
- 【千橡】雜誌的編排精神是以整個康谷華人社區大家庭為取向，全力協助配合康谷華協，忠實報導各個組織〔康谷中華文化協會、千橡中文學校與家長會〕及社團的活動與動態，提供園地刊登作品、交流資訊、聯繫感情。
- 【千橡】雜誌的內容走平實路線、不花俏、不嘩眾取寵，不牽扯政治議題、不宣揚宗教、不圖利任何私人或商家。所有具個人宣傳、謀利、酬庸、商業色彩、人身攻擊、爭議性、含不雅文辭的文章，一概避免。內容組合本著大眾化、多元化的原則；各類文稿的百分比與取捨，求其平衡，避免重複。
- 【千橡】雜誌設有編輯委員會，對康谷華協負責。編委會每年需網羅新血幹才加入，秉持積極奉獻、勇於負責、密切合作的團隊精神，按時向社區提供高質量的刊物。所有編委需持熱心公益的精神培訓新手。
- 【千橡】雜誌各主要事項由編委會成員共同商議決定，重大改變需經由康谷華協同意。
- 【千橡】雜誌的所有營運開銷，以廣告和捐贈收入為主，自給自足。所有帳目總結後由編委會列交報備康谷華協財務，並接受必要的審查。
- 【千橡】雜誌每半年一期，於十月與四月出刊，視情況得修訂之。每期大綱、方向、欄目、文稿篩選與時間表細節，以主編為軸心，與編輯委員共同訂定之。其編排精神與方向應前後一脈相承。

2018-2019 康谷華協大事記

謝麗容



年終募款餐會



Fire station visit



Helping communities impacted by the wild fire



新舊理事年度交接



慶祝母親節



中心成立



拜訪麥當勞病童之家



金齡活動



災後關懷



Supporting other community cultural events



Moon Festival



Camping

2018-2019 中文學校活動掠影

曹怡



8/18/2018教職人員學前會議



10/27/2018萬聖節PreK與校長合照



12/22/2018TOCS聖誕節餐會



11/2018南加聯合會秋季學術比賽



3/23/2019運動會拔河





1/26/2019教務組合照



4/27/2019新進教職人員培訓會議



畢業典禮學年第一名學生與校長合照



畢業典禮學年第二名學生與副校長合照



第三名學生與副校長合照



6/1/2019畢業典禮學年教師與辦公室人員合照



2018-2019 家長會活動掠影

馬海瑤



家長會合影

日常服務



春晚後台





萬聖節



春節紅包



班媽班爸茶話會



運動會及遊園會





2018-2019 文化中心活動掠影

吳茵茵



毛線手工課



跟著李瓊學畫畫



Center Donors Appreciation Lunch Gathering



Mat Pilates



養生茶聚



閱讀分享茶敘



社區安全措施演講



中文學校家長會聚會



摺紙活動

原始點演講



民族舞蹈課



茶藝課



衣服色彩配搭演講



橋牌友誼賽

感謝 感恩 感動

口述：汪宜 執筆：怡然

擔任康谷文化中心主任的汪宜女士，在這一年之中，她的領導組織能力，是廣大千橡村民有目共睹的，有幸被她誠邀，寫此篇文章！在這之前，我採訪了她，她非常謙虛地和我娓娓道來這一年，那說也說不完的感謝、感恩及感動……

以下是她的感言：

在各位熱心的義工、以及長期關心文化中心的老領導的幫助下，文化中心從無到有，辦得是風風火火、熱熱鬧鬧，真正成為我們千橡華人學習、娛樂、講座及鍛煉之家，沒有大家從資金上、行動上、時間上的幫助，就不可能有今天的康谷文化中心！

文化中心成立之初，一無所有，但各界團體、熱心人士，慷慨解囊，有錢出錢，有力出力……

華聯會即時送來的50張椅子、Lead with Purpose 捐贈的微波爐、元老老蔣先生的麻將桌、紀星華和李瓊老師為中心捐贈的畫，特別是李瓊老師的畫是專門為文化中心量身打造的，以及崔磊先生花錢買了放椅子的架子，還馬不停蹄地花上了自己的業餘時間來中心裝置。他們的奉獻精神極為可嘉！特別感謝現任中心主任 Carol 女士，在文化中心前期，忙上忙下，選地址、簽合同，挑選地板外加裝修，沒有她的點點滴滴的指導，不可能有今日的文化中心。

文化中心就在大家以中心為家的情況下，熱熱鬧鬧地開張了！

各種講座、茶話會、舞蹈隊、民樂團、合唱團紛紛來預約使用中心，讓中心沒有間隙時間，



得到充分利用。必須大讚我的助理劉琳，把網上預訂表處理得井井有條；把中心的自動鎖密碼提前發給將要舉辦活動的朋友。有她在，我是放一百個心呀！

中心會計陳勵，把繁瑣的信箱收款、存錢、催款，搞得是清清楚楚、整整齐齊；還有中心專門負責宣傳的徐欣，主意多、人脈廣、行動快，去年火災後去消防站慰問和捐助活動就是徐欣的主意；許多社區講座，例如科普、槍支安全都是出自她手。另外 Tina Chulak 總是在我需要時給予大大的幫助，從文化中心開張派對到前華協會長歡聚派對，若沒有 Tina 的積極參與及幫助，是不可能這麼完美地呈現。中心元老 Elaine 主辦的 Donor Appreciation Party 也是非常之棒，表彰及肯定各位熱心大方的捐贈者。我何其幸運，有這麼多能幹又肯幹的中心理事一直持之以恆地幫助着。

另外特別感謝 PPMA 和韻聲合唱團對中心的預定租借。在中心開張之初，他們的支持宛如定心丸似的，讓我們這些營運中心的菜鳥很寬了心。

現在中心每周有 Elaine 組織的茶藝會、李瓊老師教授的繪畫班、Angie 老師的手工課，還有 Charlie 老師帶領的氣功練習，都已經成為中心的定期活動了，同時也成為我們千橡村人民生活的一部分了。

未來的一年，中心一定會在 Carol 女士的帶領下越辦越好，越辦越紅火，越辦大家越離不開它！

最後再次感謝大家的鼎力支持幫助！這一年我滿懷感謝、感恩、感動……

引人入勝的中式花藝

吳茵茵

花藝有很多形式。在這裡常見的是花木繁盛、佈局對稱、注重色彩的西洋式花藝，而日本式或中式，在美國不多見。我很多年前就對花藝感興趣，近年來常有茶藝聚會，每次總是隨意準備一盆簡約自然的插花放在茶桌上助興，無意中練習插花的機會就多了。慢慢地對這種色彩和諧、線條流暢、看似簡單但充滿內涵的中式花藝特別感興趣。在朋友群裡，發覺喜歡花藝的也不少，剛好CCCA文化中心提供了很好的場地，於是產生了與大家一起進一步學習的念頭。可是找不到正式教中式花藝的老師，於是只好把以前買的花藝書籍找出來，再到網上找些資料，大家在一起練習的時候互相探討、共同提高水平。藉此機會我想與大家分享一下我們前段時間學習中式花藝的一些心得和筆記，同時希望有經驗或有興趣的讀者加入我們。

中式插花追求花材的自然和意趣之美，善用木本花材，常以不對稱形式，用小量的花，以流暢的線條，和諧的色彩，表達高雅、空靈的美和神韻。在傳統的中式插花裡，依盛花的容器不同計有：瓶、盤、缸、碗、筒、籃六大類。



瓶花

瓶花 以各種花瓶作容器插制的花稱之為瓶花。瓶花善於表現花材的線條美，尤以表現木本花材的各種線條與姿韻，更富美感和高雅之氣。瓶花不好插作，因為插瓶花是不用劍山的。建議初學者選用瓶身細長，線條修美，瓶口小的花瓶。



盤花

盤花 以各種淺盤作容器插制而成的花稱之為盤花。用盤器插花是古人一種典型的生活藝術。盤器一般身淺口闊，使花枝自由伸展，表現手法靈活多變，讓人自由發揮自己的創意。通常盤花是插花初學者最先接觸的花器。

缸花 以各種缸作容器插制而成的花稱之為缸花。缸的特點是寬口，型闊，底稍窄。插作時較強調「體」，喜用大叢的花材與缸器協調。缸花通常造型豐滿、壯麗。但在傳統插花中缸口空間不宜佔滿，以留空為佳。



缸花



碗花

碗花 以各種碗作容器插制而成的花稱之為碗花。花藝中標準的碗是「奢口而尖底」，也就是開口較大，底部較小並具有一定深度的器型，倒過來看形似斗笠的樣子。碗花的結構講求平衡，以高、中、低一層一層的形成，四方圓滿，不可有空洞或者太擁擠。



筒花 以各種筒作容器插制而成的花稱之為筒花。竹筒插花源於後唐皇帝李煜，李後主喜歡用竹筒插花，在【清異緣】記載：「李後主每春盛時，梁棟窗壁，柱拱階砌，並作隔筒，密插雜花，榜曰‘錦洞天’」。筒花作品婉約大方，線條清雅，

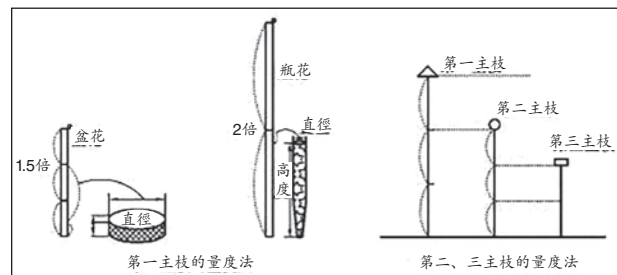
為文人最愛，以花寓意抒情。插作時，上隔以平出或倒掛較有動態，但宜注意平衡。

籃花 以各種籃子作容器插制而成的花稱之為籃花。古典高雅精緻花籃常以格高之花材插作，如松、柏、茶花、梅花、牡丹、百合、蘭花、水仙等；而一般民間則多用籃、吊籃、竹藝品等，配以各類色彩豐富、品種不拘的花材如芒草及各類枝果花木，去表現野趣、率真。



傳統中式插花花型多由三主枝構成骨架，再在各主枝周圍，長短不一地插入叢枝和基盤葉以填補空間，遮擋劍山和花枝腳，使花型豐滿並富有層次感。

第一主枝：使枝。它確定花型大小和基本形態，如直立型、直上型、傾斜型、平展型、下垂型等。它是整個作品中最長的一枝。其長度取花器高度和直徑（或長度）之和的1.5~2倍。一般盤取1.5倍，瓶取2倍。第二主枝：客枝。它的長度為使枝的1/2~3/4，可與使枝花材相同，向左右或前後空間伸展，使花型具有一定的寬度和深度，呈現立體感。第三主枝：主花。長度為客枝的1/2~3/4，插在與客枝相對的另一側，均衡花型。



中式插花三主枝長度的確定示意圖

若要正確地插置三主枝、叢枝和基盤葉，構築插花的美感，可以參考以下要點：

1. 高低錯落：層次豐富，才能生動自然，達到「雖由人作，宛若天開」的藝術境界。三主枝骨架構建時注意要有角度，非在一個平面內偏斜。要有「三景」和「三遠」的安排。三景就是前景、中景、後景；三遠即平遠、高遠、深遠。
2. 疏密有致：每朵花、每張葉都具有觀賞效果和構圖效果。一般在作品重心處要密，遠離重心處要疏，作品中要留空白，有疏密對



- 比。水面要留空白，不能擠滿整個盤面。瓶口、缸口、籃口都要留空，猶如圍棋的「真眼」，作品才有「生氣」。
3. 虛實結合：畫面的布置務必主次分明、虛實相生。花為實，葉為虛，有花無葉欠陪襯，有葉無花缺實體。盛花為實，花苞為虛；中心花為實，藤為虛；正面花為實，背花為虛；面狀葉為實，線狀葉為虛……
 4. 仰俯呼應：花葉之間一定要仰俯呼應，姿態協調，符合「同一光源」的原則，才能表現植物向陽生長的自然習性。
 5. 上輕下重：花材因質地、形態和色彩的差異造成心理上的輕重感。花苞在上，盛花在下，淺色在上，深色在下，會顯得均衡自然和產生穩定感。
 6. 上散下聚：作品基部花枝一定要緊湊，上部枝葉隨意分散，就像自然生長的一棵植物。如沈復所言，「起把宜緊，猶如一叢怒起」，方顯植物生機。
 7. 著重神韻：花材選擇上以淡雅為主，一般枝、葉、花兼備，插作時注意花材的寓意，以及花材的季節性體現，突出作品的意趣。同時作品要與自然間有一種和諧，以天生之姿呈現花的自然美，追求簡約、自然、空靈的美和神韻。
- 中式花藝之所以引人入勝，它不僅是造型藝術那麼簡單，還包含了中國人的含蓄、高雅、飄逸、和諧的哲學內涵。它將中國書法和國畫的美學融入了插花藝術，非常講究線條的應用和意境的表達。曾有人說：線條美是中式插花的神韻，而深邃的意境則是中式插花的靈魂。
- 康谷中華文化中心的花藝練習班在我的得力伙伴王維亞和曾穗蘭的協助下目前已經練習了碗花、瓶花、和盤花。這項活動會繼續每月一次在文化中心舉辦，我們的目標是把六大類的中式插花學完。但期間也希望安排各類花藝演講和交流。有興趣共同學習花藝的朋友請留意文化中心的活動通知。同時也可以到CCCA的網站 www.ccca-tocs.org 查看文化中心的活動日程表，隨時歡迎大家加入我們的花藝群。插花既可怡情養性，又可美化生活，何樂而不為呢？



“千橡畫派” 美畫人生

李瓊

文化中心成立之後，大家一片熱忱，各自盡其所能，舉辦多個活動。作為文化中心的發起人之一，我也想為大家做點什麼事，想來想去，也就是帶着大家畫畫這件事可以試試。幾個月下來，做了以下幾件事：

1. Paint Nite。舉辦了三次 Paint Nite 活動，每次畫不同的內容，第一次正逢聖誕節，大家畫了一幅應景的畫。第二次是在春季，畫的是春天的氣息。第三次入夏了，畫了一片水和一隻小船。這個活動很受歡迎，每一個來畫畫的朋友都會對自己的畫畫能力產生信心。接下來，我們會不定期地舉辦多次這樣的活動。
2. 靜物素描。每周三上午10:00-12:00，每次一個新內容。幾個月畫下來，堅持有空就來畫的朋友，每個人都有了很大進步。大家戲稱我們是“千橡畫派”。我們鼓勵每個人把畫展示出來，這樣既能增強自己的信心，也能激勵大家的熱情。九月底的最後一個星期，“千橡畫派”會在中心展出大家的作業。屆時，歡迎大家前來觀看，看看我們“千橡畫派”的雛形畫展。
3. 每月一題。很多人來中心畫畫，提高畫的技巧是一方面，提高自身的藝術修養更為重要。從四年前開始學畫起，我參觀了近百個博物館，盡量去了解那些我喜歡的畫家和他





們的畫，我願意分享自己的體會，因此有了這個“每月一題”。在每個月的第一個星期三，只要我在這裡，就選一幅畫，或者一位畫家，介紹給大家，分享我的體會，希望以此來讓大家多認識一些畫家，多了解一些畫。



接下來每周三這個時間段，我們會增加水彩和油畫。

很多人希望我們增加晚間畫畫班。由於時間和人員問題，目前無法滿足大家的需求，希望不久的將來，有條件讓更多的人加入我們“千橡畫派”的行列。



千橡畫派 第一屆畫展



王瑞芸

印度派對

是在晚上到達瓦拉納西的，不等旅行團吃晚飯，我們幾個貪玩的馬上叫車去了恆河邊。夜晚的恆河挺平靜，眾說紛紜的恆河水髒啦，漂浮著垃圾啦……全被夜色抹去了，囫圇著隻見好一條浩渺大河，在夜空下溫暖富態地鋪陳著，真有母性氣質。岸邊開闊空曠，無游人亦無乞丐，隻見五七個印度青年，聚一處燈下，兀自彈唱著，聲音漾開去，在水面上飄……一切都相當宜人。我們看河、照相、踱步、嬉鬧……等興奮勁過去，肚裡飢上來，一看已近九點，於是開始沿街尋覓飯店。窄窄小街上很有些吃食攤，基本是在稀破的門口放一口銅鍋，煮著混沌不清的食物，餓死不敢下手的。走了好一氣，忽見一家院門大開，通明的燈火射出來，裡面人頭攢動，花環緞帶，熱鬧非常……我們中間有人笑道：這家人在辦喜事呢，可惜人種不同，不然往人堆裡那麼一混，蹭吃一頓也是使得的……話剛落音，我們中間有個行動力最強的藝術家，真朝那個門口走過去，真走進去了。我們互相看看又驚又笑，卻也都跟進去了——帶著看笑話的心情，是看自己的笑話哦。

進門是一個大院子，燈泡裸挂在鐵絲上，把全院子

照得通明，院中一溜長桌排開，兩邊坐滿了人，盛裝的男女老少都在大吃大喝，笑語喧嘩，亂中有不少人朝我們看過來，倒並無詫異的表情。一個老者迎上來，手裡還抱著個孩子，我們打頭的那個藝術家朝他笑道：我們餓了，在外面到處找不到飯店，如果可以，讓我們在這裡吃點東西，我們會付錢的。老者表情遲疑，左顧右盼，一邊告訴我們是他的兒子要結婚了，一邊伸手朝門外的方向指點哪裡哪裡就有飯店……我們把笑繼續留在臉上，正準備轉身離開，突然，一個年輕人擠過來打著手勢對我們說，新郎說請，請你們就坐下一起吃吧。

哎呀，哎呀……我們一時弄不清楚誰是新郎，說話的又是什麼人，隻管互相交換著驚喜的眼神，我隻聽到身上的血都流得轟隆轟隆響了起來。

宴會是自助餐，長桌邊上另放一張方桌，上面有幾盤菜，一口大鍋。我們幾個手裡都分到了一個大盤子，在大鍋內舀到了煮成醬紅色的豆子，從幾盤菜中取了奶酪，切碎的小蘿卜，煮熟的素菜，沒有肉！我們碰到了吃素的印度人家了，印度絕大部分人家都吃素，得嘞！

長桌邊給我們騰出了一塊地方，我們依次坐了，我正好坐在一個紅衣女子邊上，她扭過臉，很熱情地朝著我笑，我朝她一看，頂多 20 歲，美得炫目，我給她的美刺激得都不知道怎麼說話了，她卻坦然而自在，馬上就跟我聊了起來，先告訴我這是她哥哥婚禮前夜的家庭聚會，（西方人該叫“單身漢之宴”），明天才會舉行哥哥的正式婚禮。跟著她指給我看她的哥哥，順著她手指望過去，見一個臉相很憨厚的小伙子，穿著家常衣服，個子也不是很高，一點不像他妹妹那樣俊俏逼人……一晃，又被人遮住了。

這時有面餅端上桌來，現做的，又熱又軟，依次在每個人盤裡放上一塊。我特別記得在哪裡讀到過，在印度吃飯要用右手，左手切不可用，想到了還馬上扭過頭去告訴另幾個同伴，結果害大家都隻用右手去撕那張餅了。用一隻手去撕餅——你不妨試試看：餅蠻結實，手指頭又不夠長，撕開我算你能



耐……紅衣姑娘在一邊看得笑起來，對我說，“不，不是這樣，你瞧我，你瞧……”我赫然發現，她是伸出自己兩隻手去撕餅的！我的天，原來是可以左手用的呀，用兩隻手去撕餅，誰不會呀！我笑出了聲……然後照姑娘那樣用撕開的餅去夾盤裡的菜送到口中。一頓飯下來，知道有一點常識總不會出錯了：印度人吃飯不用筷子，不用勺子、叉子，就用手指。

餐後還有甜點，是放在油中炸的甜餅，從他們殷勤讓我們的神情看，就知道這道油炸甜餅是這一餐中的亮點。我們於是每人奮力吃了一個，吃完舔唇咂舌，的確好吃的，又甜又香！

紅衣姑娘問，他們餐後要跳舞，要不要參加？

當然要！

我們跟他們走進一個房間（鞋都脫在門口），裡面除了靠牆根放了一兩隻木頭的小櫃子，就啥都沒有了，牆上則掛著一兩幅裝在框子裡不大的印度神像，還有一兩幅不大的先人老照片，就啥都沒有了，但房間的一半地面都鋪著布墊子。我們跟著人群都去布墊上盤腿坐了，錄音機裡流出了濤濤泊泊的印度音樂聲，紅衣姑娘走上沒有鋪布墊的磚地上馬上先跳了起來。哎呀，我的媽耶，跟她一起吃飯時，隻覺得她是個美女，待她一跳起舞來，根本就是個仙女了。我們中間一個剛結婚的男生，眼睛一眨不眨地看著她跳舞，氣都屏住了，最後直著眼睛朝我們喃喃說道：“……等我有兒子，我一定要他來印度娶一個這樣的妻子！”

進“場子”跳舞的人越來越多，男女老少都有，男女老少都會跳，我們也被他們熱心拉進去跳，而我們正好是男女老少都不會跳，但也就跟著胡亂跳了，沒人嫌棄我們，大家都開心的不得了。

直跳了多半個小時，一身熱汗，血脈噴張……到了告辭之時，時間都已經入夜了。他們很熱情地送我們出來，站在院子裡的燈下，我們一邊道謝一邊拿出錢來，直接送到那個准新郎手中，祝他馬上就要成親了（新娘子會有他的妹妹那麼美嗎？）這時，

人群中突然把一個瘦瘦的中年男人推到我們跟前，很多的手指紛紛指著他在說同一個詞，“cook, cook!”哦，他是這頓晚餐的廚師啊，那種香甜的油餅就是他做的啊，我們明白了，都笑了，也掏出錢來給了他，他笑了，眾人都滿意地笑了。

我們走到門口的時候，新郎的妹妹追出來告訴我們，新郎邀請我們明天再來參加他的婚禮。我們聽了都眼睛一亮，哎呀，太好了！雖然明天未必會有時間來，但我們都道謝著答應了。

在回酒店的路上，那個問題還在我腦中徘徊不去：明天的新娘會有妹妹那麼美嗎？估計應該不差吧。首先，家裡有這麼漂亮的妹妹，哥哥選妻子，在顏值上要求一定就高吧；其次，印度姑娘好像很容易就長得很美，很美很美，真的。

可惜這隻是猜測，這個問題是無法知道了，第二天下午我們就離開了瓦拉納西，往菩提伽耶去了。





章濟貧

中國中央電視台在公元1994年推出「三國演義」大型連續劇。在片首和結尾都用了一首「滾滾長江東逝水」歌曲做配樂。這首歌用的是明朝楊慎所寫「臨江仙」的詞。原文是：

滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄；是非成敗轉頭空，青山依舊在、幾度夕陽紅。

白髮漁樵江渚上，慣看秋月春風；一壺濁酒喜相逢，古今多少事、都付笑談中。

這首詞是楊慎被放逐到雲南的途中，經過湖北江陵時有感而作。他在長江邊遇到一個老漁夫和一個老柴夫（白髮漁樵）在江邊煮魚喝酒，談笑風生，感到世事無常，人生多少英雄史事轉頭成空，只有這青山綠水朝起朝落，永恆不息。

這首詞的第一句：滾滾長江東逝水，其實早在唐朝杜甫就寫到「無邊落木蕭蕭下，不盡長江滾滾來」。辛棄疾無獨有偶也寫道「不盡長江滾滾流」。宋朝蘇軾也寫過「大江東去，浪淘盡」（見下文）。李白也寫道「黃河之水天上來，奔流到海不復回」等，都是用一去不復的淘淘江河之水，來感嘆人生歷史的進程，後浪推前浪，逝去永不還！

話說轉眼來到公元2006年，廈門大學教授易中天坐客「百家講壇」，主講「易中天品三國」。他開講第一次略做介紹，便朗讀起蘇軾的詞「念奴嬌」：

大江東去，浪淘盡，千古風流人物。
故壘西邊，人道是，三國周郎赤壁。

亂石穿空，驚濤拍岸，捲起千堆雪。

江山如畫，一時多少豪傑。

遙想公瑾當年，小喬初嫁了，雄姿英發。

羽扇綸巾，談笑間，檣櫓灰飛煙滅。

故國神遊，多情應笑我，早生華髮。

人生如夢，一尊還酹江月。

易教授抑揚頓挫，用他特有的口音有聲有色的唸完之後，馬上得到滿堂掌聲。這在「百家講壇」是非常稀有的，可見這首詞多麼的感人！易中天也馬上得到廣大觀眾的喜愛。

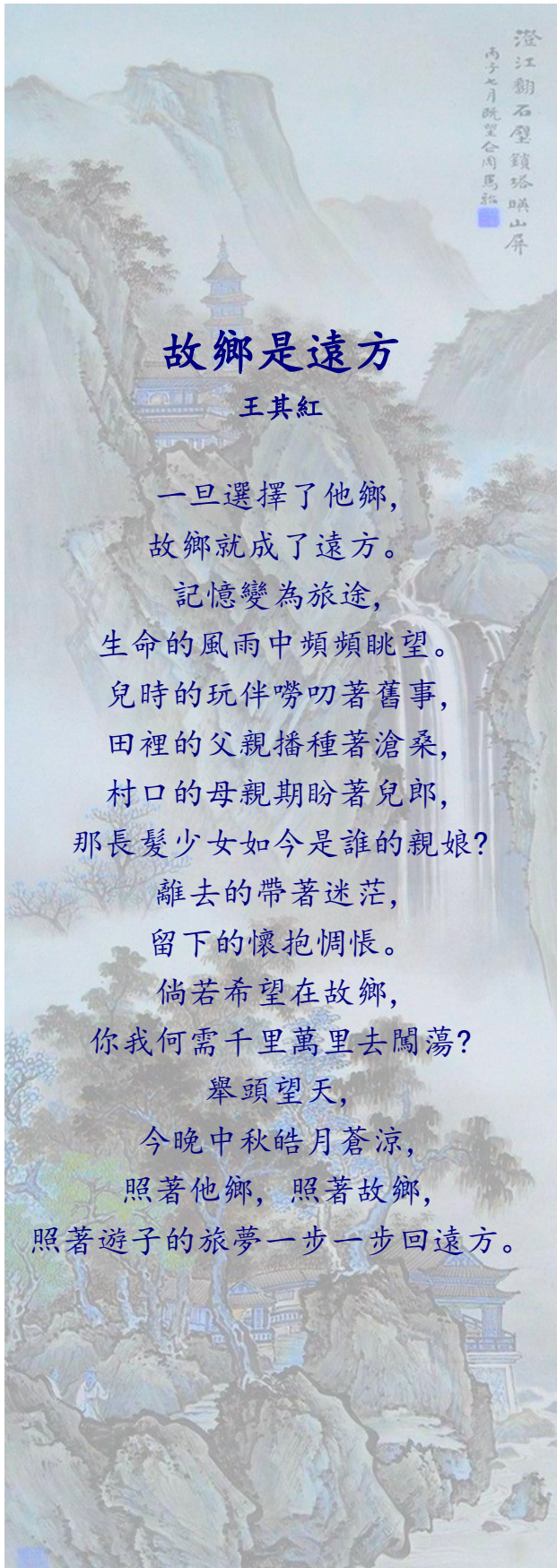
這首詞「赤壁懷古」是蘇軾謫居黃州時所寫。開場的大江東去，浪淘盡；慷慨激昂，轟轟烈烈的引領出三國時期的歷史故事。整首詞借景懷古，大氣磅礴，境界宏闊，有亂石穿空，也有羽扇綸巾。有強擄灰飛，也有小喬初嫁！念起來真的是盪氣迴腸，源遠留長！

這兩首詞寫在不同時期，展現在不同的時間和空間，但兩首詞都是感人肺腑，留傳千古的佳作，令人百讀不厭！真的是：往事像那東流水，奔流到海不復回，唯留史詩傳後輩，懷念古事心領會：

長江滾滾波，詩詞頌三國。

古今英雄事，留書歷史歌。

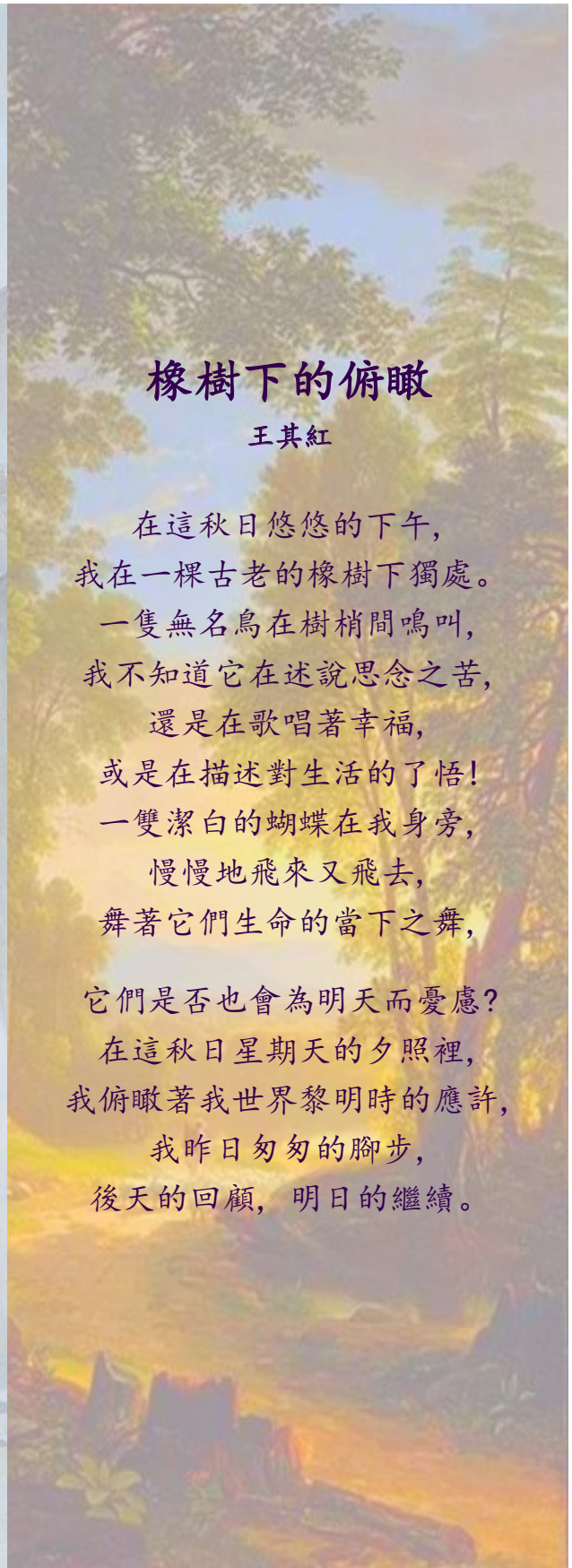
註：各位看官有空一定要讀一下李白的「將進酒」，其中名句引用不盡！



故鄉是遠方

王其紅

一旦選擇了他鄉，
故鄉就成了遠方。
記憶變為旅途，
生命的風雨中頻頻眺望。
兒時的玩伴嘮叨著舊事，
田裡的父親播種著滄桑，
村口的母親期盼著兒郎，
那長髮少女如今是誰的親娘？
離去的帶著迷茫，
留下的懷抱惆悵。
倘若希望在故鄉，
你我何需千里萬里去闖蕩？
舉頭望天，
今晚中秋皓月蒼涼，
照著他鄉，照著故鄉，
照著遊子的旅夢一步一步回遠方。



橡樹下的俯瞰

王其紅

在這秋日悠悠的下午，
我在一棵古老的橡樹下獨處。
一隻無名鳥在樹梢間鳴叫，
我不知道它在述說思念之苦，
還是在歌唱著幸福，
或是在描述對生活的了悟！
一雙潔白的蝴蝶在我身旁，
慢慢地飛來又飛去，
舞著它們生命的當下之舞，
它們是否也會為明天而憂慮？
在這秋日星期天的夕照裡，
我俯瞰著我世界黎明時的應許，
我昨日匆匆的腳步，
後天的回顧，明日的繼續。

結婚紀念日與彼得裡克的風景照片

李瓊

又是一年結婚紀念日。按照慣例，我們整理幾件衣物，準備出發去拉斯維加斯，女兒走過來問我：這次還會買照片回來嗎？我回答她：也許，如果碰到喜歡的。

算來我們到拉斯維加斯度結婚紀念日已有年頭了。家裡大廳掛著的那幅「沉默的回聲」照片就是十二年前買的銀婚紀念品。

我其實沒有收藏某個人或某類藝術品的愛好，一切隨緣。

那年我們住在拉斯維加斯的威尼斯酒店，孩子們在玩兒他們的遊戲，老公在牌桌上，我一個人無聊，便在各個商店中間逛。路經一家畫廊，一幅照片吸引了我的眼球。那是一幅風景照：安安靜靜的綠樹和清清澈澈的細流瀑布，整幅照片顯得那樣的安寧。我想，這幅照片很適合掛在我們家餐廳在一種安詳平和的氣氛中用餐應該是一種完美的享受。於是我把全家帶到這幅照片前，大家都贊同我的看法。

我們被領進一間展示廳，在燈光下再次欣賞了這幅提名為「安靜」的照片。當燈光亮起時，旁邊牆上掛著另一幅景色完全不同的照片一下子吸引了我們。那幅照片主色是火紅，是日出時分的猶他州峽谷國家公園的梅薩山拱門。那一片火紅代表著希望和熱情，顯示著生活的蒸蒸日上，讓人看著便生出為美好生活奮鬥的勇氣和決心。攝影師彼得裡克把這幅照片定名為「沉默的回聲」，在他的筆記裡，他認為這一鏡頭捕捉到了「美國精神」。我想我同意他的說法。「沉默的回聲」讓我們想起這之前不久的猶他州國家公園行。我們曾登上梅薩山拱門的頂端，眺望峽谷裡遠遠近近的風光，為大自然的浩瀚宏偉所折服。就在這個拱門下，老公曾放喉高歌，拱門壁回聲蕩漾，為他的歌喉增色不少。那時

候不知道在日出時分能夠把灰灰的石頭拍成紅紅的美色，否則怎麼也會起個大早，來這裡試試我的相機和我的攝影技術。十多年前手機和數碼相機遠沒有現在這樣發達，不知道以我當時的水準，能拍出什麼樣的效果。近幾年不一樣了，兩年前，我的一位朋友，用手機拍出了不比彼得裡克這幅「沉默的回聲」差的景觀，只是不知道放大後的效果如何。不論效果如何，手機能拍出這樣的紅色，倒是讓我對我所擁有的那幅照片多了一點信心，至少，那紅色不是來自 Photoshop。

彼得裡克拍攝照片的主要風格是水準或垂直全景，色彩鮮亮。他的照片以大尺寸和整體品質而出名。一張好照片取景固然很重要，印刷也非常重要。彼得裡克非常注重列印和紙張品質。他的照片常常讓人感到框架背後有一種「光」，那種光常常讓照片充滿生機，據說這是彼得裡克相當神秘而又成功的方法。老公曾經上網查看他的列印方法，他的照片大多是他採用的是 Fuji Flex 鹵化銀相紙列印，並且採用一種丙烯酸面安裝技術，這讓他的作品增加了光線敏感度和光暈效果，從而突出了照片中鮮豔的色彩，使之成為最具視覺效果的作品。

當知道了這種方法，又花點時間找到可以列印的商家，老公給我買了無敵兔（5D2）加一套紅圈鏡頭，並且許諾，只要我拍出他喜歡的照片，他就用同樣的列印法把我的照片放大列印並掛在家裡顯眼的地方。相機買回來，也花了點時間學攝影，照了一大堆不疼不癢的照片，特別打擊我的積極性。沒多久，新鮮勁一過，相機入了櫃，我呢，早轉去學畫畫了。

那兩幅照片，一直掛在家裡，一幅在大廳，一幅在客廳，為我們家生色不少。每逢有新客人來，老公就會介紹這兩幅照片，尤其是晚上，把家裡的燈都



熄滅，只留下照片上方的燈，讓照片中的光更為凸顯，從而讓照片更為生動。這時的我們也每每跟著客人一起一次再次地欣賞照片的美。兩幅照片無疑受到了親朋好友的讚賞，不過一說到價錢，大家便對是否有收藏價值褒貶不一。就如同網上對照片的攝影師彼得裡克的褒貶不一。

彼得裡克，澳大利亞人，從小喜歡攝影，8歲時拍攝了第一張照片，是家裡後花園裡的蜘蛛網。從那時起，他喜歡上了拍攝各種自然和全景景觀。自1997年以來，彼得裡克在澳大利亞和美國開設了一系列的畫廊，成功地成為有史以來商業上最成功的風景攝影師，同時也使他成為一個備受爭議的人。不喜歡他的人質疑他的照片成交額，也質疑他的攝影技巧，尤其是那幅「月光下的夢想」，讓人琢磨不透是合成的美術片還是紀錄片。喜歡他的人說他是站在拍攝令人驚歎的場景頂峰的人，說那些阿拉斯加、亞利桑那、夏威夷、內華達、加利福尼亞、紐約、猶他等地的一些最令人敬畏的景觀都是由他拍攝的，他的攝影作品沒有想像力和成就的界限。如今成百成千的人繼他之後前去拍攝梅薩山拱門、羚羊谷的美景，我想，他們應該還是喜歡彼得裡克的作品，至少，從他那裡獲得了一些靈感。就連羚羊谷的那些導遊們，也知道在陽光入射處，時不時地上揚一把塵土，讓遊客們即時捕捉「幻影」。我不敢說這是彼得裡克的創意，但他那幅「幻影」應該就是這樣拍出來的。

對我來說，最喜歡的是彼得裡克的攝影景觀的選擇，拍攝的物件，角度，時間，每一張照片無疑都是用了心細細選過的。譬如那幅「夢之樹」。為了拍攝一張盛開的櫻花樹，彼得裡克走遍了馬里蘭州，恰遇連續兩周的暴雨，而櫻花的花期也僅有兩周，就在花期結束前，終於找到了心目中那棵形狀完美的櫻花樹。他在那棵樹前等了幾個小時，直等



到無風無雨光線柔和的時刻，按下快門，記錄下那棵顯得格外嬌豔的雨後櫻花。成就一幅傑作，除了獨到的眼界，精湛的技藝，還需要有足夠的信心和耐心。與我而言，一項都達不到，所以註定拍不出好作品，只有欣賞他人佳作的份了。

過了五年，是我們的珍珠婚紀念日，我和老公循著每一年的足跡北上，又來到拉斯維加斯。同樣的，老公坐在牌桌上，我逗留在商店中，看到畫廊自然會進去逛逛。走進彼得裡克的畫廊，首先引入眼簾的就是那幅「夢之樹」，豔豔的櫻花，翠翠的草地，盎然春意讓人從內到外感到愉悅與舒服。我跑去把老公從牌桌上拖來，他一看，只說了一個字「買」，於是又扛了一幅照片回家。據說這是彼得裡克的第一幅數碼相機照片。這幅拍在雨後的垂枝櫻花樹，豔而不俗，雨水洗去塵埃後，讓整幅畫面更清新，鮮明，美豔。

照片買來後掛在家裡，享受它帶給我們的快樂，從來沒有想起過它自身的價值。最近無聊，想起上網查看，才知道近些年網上對彼得裡克有如此多的褒貶，有人說，他的照片升值空間不大，不具備收藏價值。對我來說，藝術的真正價值在於它能夠為我的生活增添一些情趣，喚起我的情緒，營造美的氣氛，讓家裡變得更溫馨更愉悅。至少，我這三幅照片起到了這樣的作用。





父親的傷痕 方青

父親額頭，一道十七歲時的傷痕
日本炸彈雕刻的紀念品
深度刻骨的柳葉花紋，恰如一道
伏筆，注解國軍老兵的大半生

抗日軍人的榮譽，某一晚從天而降
卻如夜露一般，日出時須臾蒸發
領導說八路打日本，流的血是紅色的
而國軍抗日流的血，卻不是

真的，蒲公英長不成映山紅
梧桐樹，斷斷開不出牡丹花

額頭的傷疤在白發的拷問下
吐露出憔悴和不甘
世人看不見的另一道傷痕
割裂無數國軍老兵的心，結不了疤

奶奶曾說老天偶爾會盛夏降雪
隻為譴責天下的不公
不過那時已經過了陰歷六月

天上卻還沒有飄雪

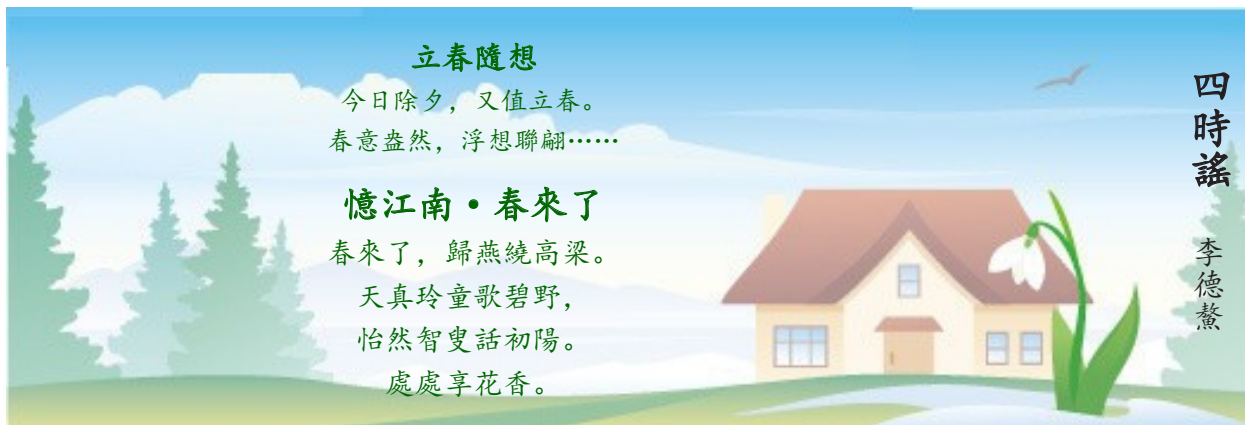


黃鶴樓

方青

當年我們相約在黃鶴樓
仲春三月，友情像煙波飄滿長江
自打崔灑題詩牆頭
歷歷晴川，便不見黃鶴飛來
那時你說，有你真好

今日我從唐朝策馬歸來
日暮了，李白的殘酒已隨風飄散
孟浩然的帆船想必已到揚州
信裡裝不下江上的煙波
我把鸚鵡洲的芳草寄你
信上我說，有你真好



立春隨想

今日除夕，又值立春。
春意盎然，浮想聯翩……

憶江南·春來了

春來了，歸燕繞高粱。
天真玲童歌碧野，
怡然智叟話初陽。
處處享花香。

四時謠

李德鰲



立夏隨想

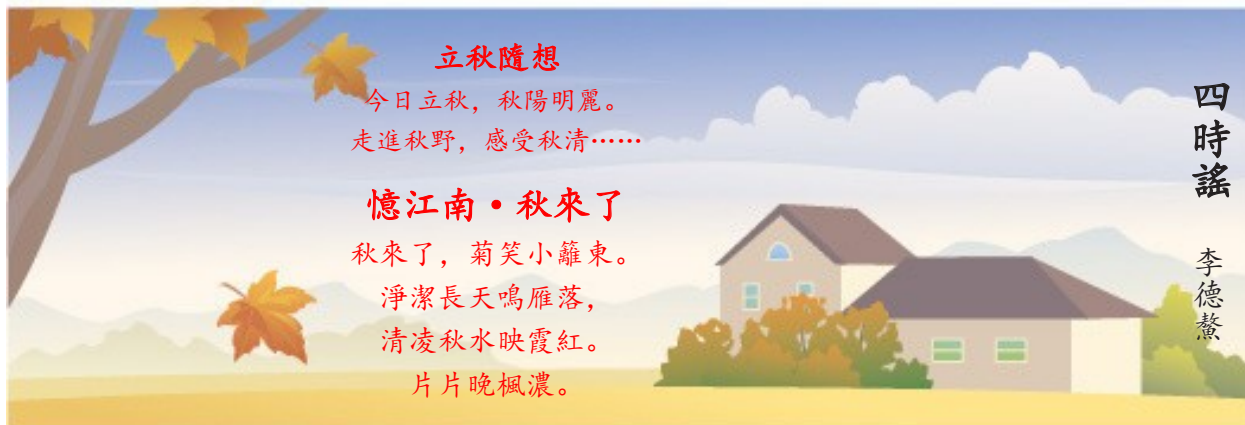
今日立夏，夏風唱暑。
與花為伴，共美同行……

憶江南·夏來了

夏來了，香漫醉春亭。
翠荷舉丹依柳岸，
姑娘比靚秀風情。
屢屢伴花行。

四時謠

李德鰲



立秋隨想

今日立秋，秋陽明麗。
走進秋野，感受秋清……

憶江南·秋來了

秋來了，菊笑小籬東。
淨潔長天鳴雁落，
清凌秋水映霞紅。
片片晚楓濃。

四時謠

李德鰲



立冬隨想

今日立冬，風雪齊至。
銀色世界，氣象萬千……

憶江南·冬來了

冬來了，瑞雪盡階前。
稻菽滿倉酬辛苦，
家釀三盞敬親賢。
歲歲話豐年。

四時謠

李德鰲

走進莫內的畫中

陳蕙玲



今年南加州整整下了三個月的雨，而南加州罌粟花也開炸了鍋！看完了三月數不盡燦爛的櫻花之後，今年四月，南加州的朋友頻頻傳出各地花海景觀，令人心癢難耐。當好朋友一聲令下，即刻戴上帽子，穿上靴子，一起奔向藍卡斯特的罌粟花園。

經過大約兩個小時的車程，開始看到些點點似繁星的橘色花叢，但是大半已經乾枯了。放眼望去，沒有多少盛的花，大家想著，已經四月中了，我們八成是來晚了……

我們又開了大約十來分鐘，轉入一個下坡路段，突然，遠處出現好大一片淺橘色花的平原！大家擔著的心放了下來，興奮的歡呼叫好！

緊隨著連綿起伏幾公里的彩色花海讓我們目不暇給，那時大約是11點多，路上已經有許多人了，路邊停了不少車輛。我們幾年前是到一個公園的停車場附近賞花的，當我們循舊路開進那條小路時，只見前面已有長長的車隊，不知道何時才能排進那個停車場。為節省時間，大家一商量，趕緊退了出來，繼續往前開去。我們後來在左邊找到一個免費的停車場，而它正位於如畫的美景邊上。下了車，我們決定往對面人多的小山坡走去，出發不久，就遇到一條有劇毒的響尾蛇，從面前游過，大家都擔心地相互提醒要今小心。沿路看著許許多多的蛇洞，心中雖然仍有些害怕，但是連綿不絕的花海美景，讓我們漸漸放下了忐忑之心。

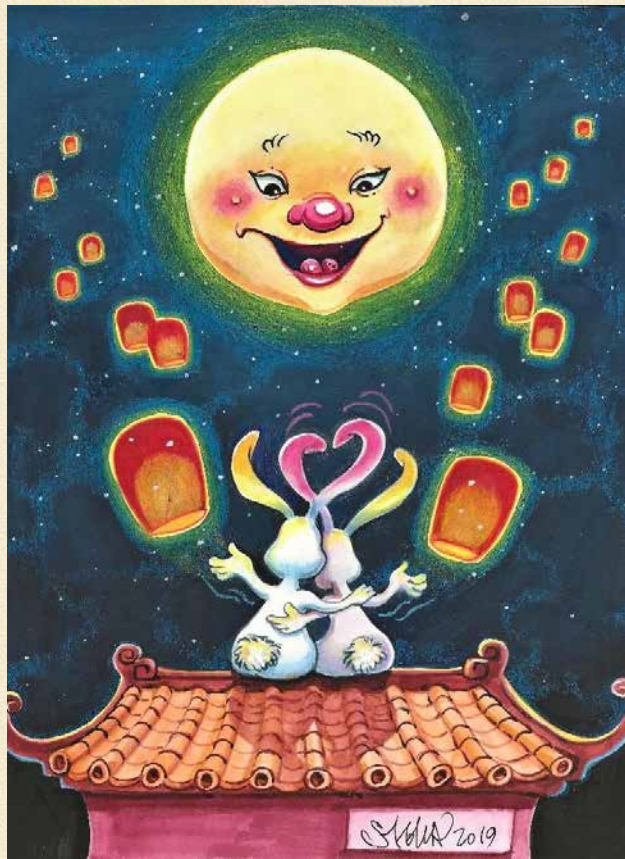
接著，我們開著越野車，探險般地開進了平常沒有人煙的山間小路，闖進了遠處的人們只能遙望的圖畫之中。一片一片的綠色畫布上，綴飾著大塊大塊的橘、黃、紫以及紅花，背襯著清澈的藍天，只有大氣磅礴可以形容心中的震撼和對大自然的讚美。

回家後整理了一下照片，才發現自己的一張相片和莫內的一張畫作極像，莫內畫中的仕女，穿著當時漂亮的長裙，撐起一把小傘，而我，戴著帽子和護眼墨鏡。相片和畫作中間，雖然隔了幾百年，而賞花的心情，以及永存記憶裏的滿山遍野的花海，卻似乎沒有隔閡地重疊在一起！謝謝莫內和蘋果手機，記錄了大自然美妙的畫面，我也會一直記得，我曾經徜徉在彩虹畫布中！



中秋寄語

圖 紀星華 文 鄭德音



玉桂清輝映大千
夜登樓臺思無邊
皎皎河漢星熠熠
遙寄心燈祈團圓



《千橡》編委會

Title	Name	Name	Email
召集編輯	吳茵茵	Elaine Lo	elo8890@gmail.com
召集編輯	朱牧仁	Muren Chu	Chumuren@yahoo.com
顧問	馮瀚緯	Jesse Fong	jfong2013@yahoo.com
顧問	王友平	Youping Wang	iacmspw@gmail.com
文稿編輯	李瓊	Qiong Li	qiongli_98@yahoo.com
文稿編輯	徐衛龍	Weilong Xu	wxu101@yahoo.com
文稿編輯	陳蕙玲	Helen Shih	helenshih168@gmail.com
文稿編輯	章世倩	Daphne Lee	eagleylee@yahoo.com
文稿編輯	陳昭吟	Katey Chen	Yin9898@gmail.com
文稿編輯	趙嘉鎰	Emily Chen	chaimei8@gmail.com
版面編輯主任	胡若琦	Roshie Hu	roshiehu@gmail.com
版面編輯, 文稿	司華曉	Scott Si	scottsi80@yahoo.com
廣告編輯	方梅	Mei Fang	mfangx@yahoo.com
文稿, 版面, 網絡	潘建美	Jianmei Pan	jianm.pan@gmail.com
版面編輯	包捷敏	Jiemin Bao	jbaogreen@gmail.com
廣告編輯	余隆川	Longchuan Yu	longchuan99@yahoo.com
支援志工			
文稿編輯, 廣告	陸麗珠	Leslie Chou	lchou1497@gmail.com
文稿編輯	陳玲伶	Lingling Jiang	ll0805@gmail.com
廣告編輯	曾軾薇	Janet Tseng	jenettseng@yahoo.com

魂繫北極（上篇）

何萍 / 司華曉

Glacier

生活不只眼前的苟且，還有詩和遠方。每個人的內心深處都蟄伏著一個神秘的願望，這個願望通常被柴米油鹽一類的日常瑣事掩埋起來。打發掉了一日三餐，這個願望就會在不知不覺中甦醒過來，等待著來自遠方的呼喚。

我的遠方就是人類棲居的這個星球的兩極，南極和北極大陸。

多年以前，對兩極的印象全部來自新聞報導和照片，冰雪覆蓋的蒼茫大地，連綿起伏的高山峻嶺，不畏嚴寒的極地動物，美麗而又神秘的極光……所有的這一切，對於一個成長中的少年，和銀河系裡其它的星球並無二致——雖然確實存在，但卻是遙不可及，只能作為傳說保存在記憶的深處。

隨著時光的流逝，當年的青蔥少年不經意間也有了一把年紀。放眼天下，果真今非昔比，科技進步，經濟發展，四海為家，全球一體，這個世界似乎越來越小。不要說南極北極已經開放旅遊，就連太空也成為正在開發的新的旅遊領域，人類已經在月球上來來回回跑了好幾趟，登陸火星也在計劃之中。

話雖如此，月球和火星對我等以出賣勞動力為生的工薪族仍是水中月鏡中花，可望而不可及。地

球以外的去處暫且放在一邊，先把地球走遍再說。

幾年前在阿拉斯加自駕游，從安克雷奇出發，途徑迪納利國家公園(Denali National Park)，一路北上到達費爾班克斯(Fairbanks)。據當地人說，阿拉斯加的四季是六月、七月、八月和冬季。當時是九月初，阿拉斯加已經進入冬季。那年的冬天比往年來得要早，八月底的迪納利國家公園已經被第一場大雪完全覆蓋。我們事先已經預訂了國家公園一日遊，當天一早到達之後卻被告知公園內部路況不明，已經派車前去打探，所有遊客在售票處等待消息，不想等的可以退票走人。我們大老遠飛來阿拉斯加，又開了一天的車才到達國家公園，下次再來還不知道是猴年馬月，最好不要錯過這個機會。等了一兩個小時，傳來消息公園巴士可以出發。這是題外之話。

言歸正傳，費爾班克斯的商店和飯館隨處可見北極圈一日遊和夜裡看北極光的廣告。所謂的北極圈一日遊就是把遊客拉到北極圈的邊上，和寫著“北極圈”的路標合影；夜裡看北極光則是把遊客帶到一個遠離城市的曠野，在沒有光污染的環境中欣賞極光。我們暗自尋思，我們不是自己有車嗎？他們能夠開車前往的地方為什麼我自己不行？



說到做到，第二天一早查了一下地圖，果真有一個叫做 North Pole（北極）的地方。二話不說發動車子就往 North Pole 的方向開去。一路上盡是荒原雪山，森林湖泊，景色迷人，賞心悅目，時不時停下車拍些照片，讚歎一番。這樣走走停停，轉眼就到了午後，原先的高速公路變成了土路，然後又成為鋪滿碎石的鄉間小道，車子顛簸搖晃，速度慢了下來，而且手機信號也完全消失。於是心裡開始嘀咕，按這個速度，什麼時辰才能到達北極？即便今天能開到北極，晚上能不能回到費爾班克斯？

正在胡思亂想，卻見前方叢林之中似乎有些人煙。開到跟前，只見路的左邊有幾間農宅，院子裡散亂地放著一些拖拉機和犁耙一類的農具；右邊是一間飯館，全部由碗口粗的原木建成，典型的阿拉斯加特色，門前懸掛著一面美國國旗，自由地隨風飄蕩。

停下車，進了飯館。室內頗為昏暗，只有一兩盞瓦數不高的電燈泡掛在櫃檯上面，僅僅照亮了桌子上的菜單。過了片刻，待眼睛適應了環境，才看清楚了坐在櫃檯旁邊的老闆娘，屋裡還零零散散坐著幾位客人。這些客人從裝扮上看像是當地人，百無聊賴地斜靠在椅子裡，有的乾脆就坐在窗台上，對我們的到來無動於衷，甚至沒人拿正眼瞧我們一下。這幅景象讓人疑惑是不是走進了時光隧道，瞬間回到了一百多年前西部淘金的年代，如果我的動作稍微大一點，沒準兒在座的哪一位立馬掏出上了膛的左輪手槍。



一定是我們輕手輕腳，沒有驚動那些牛仔，最終也沒人掏出槍來。

老闆娘熱情地問我們要不要用餐，我卻問她北極還有多遠。老闆娘滿懷同情地告訴我們，我們把方向弄反了，這附近的那個叫做 North Pole（北極）的小鎮不但和真正的北極毫無關係，而且方向相反，已經讓不少遊客上當受騙。開回費爾班克斯需要兩個小時，現在已是午後，如果馬不停蹄地開往北極圈，留個影然後往回開，運氣好的話，午夜時分可以回到費爾班克斯。

謝過老闆娘，離開飯館。出門的時候才看到門口的提示，本店禁止攜帶槍支。如果進門時就看到這個提示，一定不至於那等提心吊膽。這個提示也許是一個暗示，當年這裡說不定真的發生過牛仔之間的激烈槍戰。

一路飛奔趕回費爾班克斯，快到市區時看到一個國家公園的遊客中心（Visitor Center），便停下車問裡邊唯一的工作人員現在往北極圈開，晚上能不能趕回費爾班克斯。那位工作人員看了看我們的車，問道，這是你的車嗎？我說，這車是租的。他接著說，仔細看看租車的合約，如果開去北極圈的話，出了事情自己負責。我問能出什麼事情。他讓我看一張電腦上的照片，只見一輛十幾個輪子的大貨車車頭衝下翻在公路旁邊，然後告訴我，這是前幾天的一次車禍，去北極圈的道路崎嶇險峻坑坑洼窪，大貨車開在上面也要小心翼翼，我們租的轎車根本就不適合那樣的路，至少需要一部大輪胎高底盤的真正的運動休閒車（SUV）。





眼看著去北極圈的希望成爲泡影，只好問這位工作人員晚上在哪裡可以看到極光。他告訴我們城市附近的燈光污染比較嚴重，最好開車遠離市區，然後在地圖上指了一處高速公路旁邊的休息區（Rest Area）。那個休息區離市區大約一小時的車程，而且沒有任何照明設施。有一個根據地球磁場活動預測極光的網站說是當晚出現極光是一個大概率事件，可能性在 7 到 8 之間（最高是 10）。北極圈暫且不去想了，晚上看極光吧。



阿拉斯加夏季的日照很長，晚上十點之後夜幕才開始拉開。我們十一點開車離開費爾班克斯的時候，最後一縷陽光仍然依依不捨地懸掛在西邊的地平線上。半夜時分到達那個停車場，果真是一片漆黑，好像進了黑洞，連光都被吸收掉了。四下望去，除了我們，再沒有任何其它車輛，緊挨著的高速公路也是靜悄悄的，沒有車輛來往。如果突然出現了專門打家劫舍的綠林好漢如何是好？恐龍雖然滅絕了，但阿拉斯加可是黑熊出沒的地方。習慣了到處人滿爲患的洛杉磯，這種渺無人煙的荒山野嶺讓人有些不知所措。

對黑暗的恐懼最終不敵極光的魅力。我們在車裡坐好，關掉車燈，把車門從裡邊鎖上，同時把車鑰匙插在鑰匙孔裡，萬一有情況就立即發動車子逃之夭夭。

透過車窗看看四周的天空，沒有星星，也沒有月亮，更沒有極光，只有無邊無際的黑暗。

坐在車裡，想像著遙遠的地平線上出現一絲絲亮光，若隱若現，然後逐漸向空中升起，越來越高，越來越亮，像是綠色的綢緞在夜空中飛舞……望穿雙眼，極光仍然停留在想像的空間，實際的空間仍然被黑暗填滿。漫長的等待再一次證明了唯物主義的基本信念：物質決定意識，客觀存在決定意識形態。極光像是任性的少女，羞羞答答，任憑你千思萬想，就是不肯賞臉讓人一睹芳容。她不出現，我們就看不到，怎麼想都無濟於事。

看看時間，已經是臨晨兩點，明天（其實已經是今天）還要開車繼續前行，只好打道回酒店。有關極光的夢想，還是原封不動地存放在心底，讓餘下的人生仍然有所期盼。

來費爾班克斯之前，我們在迪納利國家公園我們的小木屋（cabin）住了兩個晚上。我們對面的小木屋住了一對來自亞利桑那的夫婦，他們來到國家公園之前已經乘了一周沿著加拿大海岸線北上的遊輪。在遊輪上的最後一個晚上，他們已經上床休息，半夜十二點前後突然聽到遊輪通知所有乘客夜空出現極光，從來沒有親眼目睹極光的乘客不要錯過這個機會。他們趕緊穿上衣裳，來到甲板上，果真看到了海上的極光。

至今看到的所有的極光照片都是在陸地上拍攝的，從來沒有看到海上的。海上沒有任何遮攔，又有海水的倒影，那樣的極光一定是加倍的美麗和迷人。春江潮水連海平，海上極光共潮生……不知道這樣的句子能不能描述那樣的情景。

我們千里迢迢地來到費爾班克斯，三更半夜守候在人跡罕至的荒山野嶺，最終還是未能如願一睹極光，那對來自亞利桑那夫婦卻在毫無準備的時刻得到了極光的青睞。想起來心裡有些憤憤不平，正是應驗了那句老話：有心栽花花不開，無心插柳柳成蔭。

遊覽北極和親睹極光，那次阿拉斯加之行未能如願以償，只好以後再找機會。革命尙未成功，我等尙需努力。欲知後事如何，且聽下回分解。

台灣印象



台北市

管海玲

2018年夏天首次去台灣，參加實踐大學主辦的美國華語教師培訓。好友靜芝說：「每當聽到我在意的人去造訪我生長的土地，總不免有些忐忑，不知那個袖珍而熱情的海島，那個奮力讓人看見，卻沒有什麼國際地位，實際上風雨飄搖的地方，會給人留下什麼印象。」我說：「台灣是一個很傳統的地方，同時又是一個跟西方文明接軌的地方。我就因此而愛上了台灣。」聽到讚美的話，台灣朋友們臉上頓時放光，嘴上卻說：「台灣也有她自己的問題。」

走在台北街頭，我常常忘記身在何處，以為是走在中國的一個城市，同樣的語言，相似的城市布局，相似的民居。在兩周培訓期間，去了故宮、張大千紀念館、中正紀念堂、林語堂故居和胡適紀念館，也去了台中東海大學貝聿銘設計的路思義教堂，和日本建築師伊東豐雄設計的葫蘆形台中歌劇院。在去誠品書店的路上，走在台北忠孝東路，想起童安格的歌。

到達台北的第一天就去台大，我好友的母校。台大的門面很不起眼，還不到兩人

高，讓人想到「山不在高，有仙則靈」。走進校門，椰林大道十分有氣勢，一直延伸到盡頭的圖書館。年輕的學子有的騎單車，有的步行，青春無限，讓我想到自己走過的青蔥歲月。因為要去看醉月湖，就向一個學生問路。走出去沒有多遠，那個男生竟然騎車追上來繼續指點方向。離開的時候要找校門，又去問路。那個學生給我們指路後，問我們會待多久，然後望著天，躊躇了一會兒，從書包裡取出一張紙，說如果有空歡迎來參加這個音樂



台中歌劇院

貝聿銘東海大學教堂



會。原來是福音演唱會的宣傳單。那一次在台中公車上也遇見一個熱心人，跟我們介紹說：「這裡城市的道路命名跟大陸的地圖很相像，如果你熟悉大陸的地理，你就會知道方位。比方說玉門是在大陸的西南，所以玉門路是在台中的西南。」

故宮博物館有提供免費的導遊服務。我們的導遊七十多歲，穿著典雅的灰色中式套裝，頗有氣質，對故宮的寶藏如數家珍。一個多小時的講解，讓人獲益匪淺。導覽結束時，博物館的人介紹說該導遊是北大碩士，這裡的王牌導遊。此外，還有中正紀念堂、張大千紀念館、台北現代藝術館、台中歌劇院等等的導覽解說員都給人留下很好的印象。難怪有人說，志工是台灣的一筆財富。

台灣的捷運出售悠遊卡，不僅可以坐地鐵也可以坐公車。甚至去台中，都可以用同樣的公交卡，坐公車十分方便，十公里以內還免費。在各處搭乘手扶梯的時候，乘客都一律站在右側，把左側留給急於趕路的人，要不了多久，我們就學會了入境隨俗。

從我們住的大直首都大飯店的窗戶望出去，對面是一片沒有開發的綠地。路邊零

星地停著幾輛車。而在我的家鄉杭州，社區的街上停滿了私家車，動都動不了。

台北的街頭，人不多，車也不多，一派安詳。早上起來在台北的大街上跑步，沿路都是高級賓館，陽光從高樓後面斜斜地照過來，有微風拂面。旅館提供中西合璧的早餐，既有十分地道的稀飯、饅頭、醬瓜，也有西式的咖啡、培根和香腸。飯後坐在窗前，看著門前的車流和行人，早上的陽光從落地窗射進來，我和室友冬冬老師邊喝咖啡邊悠閒地聊著天，如同木心筆下的「慢活」。

台灣的食物極便宜。每次一踏進美麗華商場大門，冬冬老師就笑盈盈地問：「今晚吃什麼？」信步走過一個個攤位，瀏覽著櫥窗裡陳設的樣品，那些只在小說、電影和好友口中出現的名詞，如今活生生地在眼前任人挑選：麻油雞、蚵仔煎、肉燥飯、擔仔麵、關東煮……每餐可以換不同的花樣。飯後還有甜點：紅豆湯圓、冰砂、和各種口味的奶茶。有一次我們點了刨冰，端上來像小山一樣的一大碗。讓人好奇的是台北的街上卻看不到一個胖子，台北人是怎麼保持身材的？





台灣大學

看」。分享時，有的老師發問：「對岸對這個問題怎麼看？」當我台師大的學姊對我說：「出租車叫計程車，地鐵叫捷運，公共汽車要說公車。記起來。」我把它當做善意的提醒，並不在乎。可是，當老師們在計畫去九份玩，而我湊上去問細節時，遇見的是一張面無表情的臉。這樣的冷淡待遇經歷一次，就沒有勇氣試第二次了。我跟冬冬老師說：「我覺得我們被當成外人了。」她說：「我也有這樣的感覺。」從此，整個旅程我們

我旁聽了幾堂實踐大學對外教授漢語的課，突然萌生了讓我的孩子來台灣學漢語的想法。冬冬老師說：「你一定很喜歡台灣，才會想把自己的孩子送來學習。」我說：「這裡的傳統文化教育很地道，社會有秩序、安全，全民素質也高些，在美國長大的孩子會比較適應。」我鼓動先生說：「明年夏天一起來台灣吧，我來做你的嚮導。台灣很值得一看。」

在各處遊走，都沒有看到來自大陸的旅行團，只有少數自由行的散客。士林夜市冷冷清清的，沒有什麼人氣，我們轉了一圈，還是決定回美麗華吃飯。據學校長官的介紹，這些年陸生也明顯減少，因為台灣經濟不景氣，不少年輕人去了對岸和海外。遙望未來，真為這個斯文、安詳的小島捏一把汗。

去年在上海的華東師大培訓，只有兩位老師來自台灣，底特律的瓊安和賓州的溫蒂。我跟他倆一見如故，相處甚歡。今年來培訓的十六位美國老師中，十四位來自台灣，只有我和去年在華師大認識的冬冬老師來自大陸。在這裡，我生平第一次因為「出身」而被「另眼相

看」而結伴而行。去年華師大的室友，瓊安老師，正好在台北探親，她請我們在台北 101 的鼎泰豐吃飯，我把這感受告訴她。她黯然無語，好像是她沒有盡到主人的義務。

在我和台灣好友的心中，那個隔在此岸與彼岸間淺淺的海峽從來都不曾存在。（寄自加州）

（原刊於 2018 年 10 月 30 日《世界日報》副刊）



「智德兼隆」胡適墓

訪古根海姆女士故居

王端芸

我今年去義大利有一「夙願」：要去威尼斯尋訪古根海姆女士故居。那裡現在的正式名稱是「佩吉·古根海姆收藏館」。

我對這位傳奇性的美國富家女關注多年，因為研究美國現代藝術史，她是繞不過去的一個角色。從年輕時起，這女子就滿腔熱情，滿腦幻想，一頭扎進美國和歐洲兩地的文藝圈中，在最「貼肉」的意義上做到了「衣帶漸寬終不悔」：一生與演出者、音樂家、小說家、詩人們周旋來往，打成一片——精神的和肉體的。她同時也是女主人、贊助者、朋友、情婦……。她一生的故事太多，豔遇太多。當她被人採訪時問起，你究竟有過多少個丈夫？她反問：只指我自己的，還是也包括別人的？

她來自猶太家庭，祖上靠做小生意發家，後來經營礦產，成為美國的富豪之一。更戲劇性的是，她父親 Benjamin Guggenheim (1865-1912)，是在聞名世界的海難—泰坦尼克號—喪生的。任何一個版本的《泰坦尼克》電影都絕不放過這位富豪瀟灑赴死的情節：在船完全沉沒之前，他和自己的秘書換上最好的晚禮服，手持紅酒，談笑自若，從容結束生命……，他那種藐視生死的帥氣，給「悲劇性

美感」這個抽象概念提供了活生生的樣本。惹得誰能不感歎：這位花花公子真是活得也盡興，死得也動人！

那一年古根海姆女士才 12 歲。她極愛自己的父親，喪父的陰影籠罩了她一生，她幾乎一輩子都在尋求男性的庇護和溫暖，屢敗屢戰，從不放棄。

是人都想把自己的生命活精彩，又那麼富有，想做什麼不能呢？她一頭扎進文藝圈去尋找自己生命的光彩。不能說她有錯，她做得挺好。當然她的回饋幾乎更大，在二戰的硝煙中她在逃亡巴黎之前，用驚人便宜的價錢買下了一批現代藝術作品，結果就有了現在的這個私人美術館。她的住宅是一棟不高的兩層白色大理石建築，平頂，一點都不花俏，但是在一溜緊擠在水邊的五色斑斕的石頭房子中，它舒展明朗，潔白大氣。古根海姆女士在二戰結束後從威尼斯的一位貴族手中買下它，心裡想的是給自己的藝術收藏找個「家」，於是甘願把自己的住處安排在樓上一隅，一周有兩到三天對外開放，接受參觀者。儘管這麼做弄得她抱怨說，「我在自己的住宅裡都不能隨便走動了。」（會遇上陌生的參觀者），可她也不捨得

就此把大門關上……。對一個能把藝術在生命中放這麼高位置的人，是要對她致上敬意的一——尤其我們這種做美術史的傢伙。

她的住宅很好找，去之前我在水邊的一家餐館吃飯，拿出地圖先找，不料一抬頭就看到八九百米之外水邊上的一棟白色建築，一看就眼熟（在畫冊上看了無數遍了），大喜。從餐館出來順一條小街一會兒工夫就走到了。想不到這棟私宅的門小小的，只是簡單的一扇，但做得很藝術，鐵絲編的，好看！一進去，石頭鋪就的庭院平坦寬敞舒心，花圃樹木沿牆分佈，綠蔭深深，構成了一方清涼愜意的獨立世界。院子正中位置裡有一張大的石頭椅子，形如王位。我在不同的書裡見過白髮蒼蒼的古根海姆女士坐在上面的照片，因椅子過於寬大，她被比得瘦小，露出了一點點老人的可憐相。距離那張「王座」約幾丈之外，靠牆的樹叢裡留出一小塊空地，上面什麼都沒有，只鋪著碎石子，通常沒人會去留意。稍稍注意就會看到，牆上嵌著兩塊非常不起眼的石碑，一塊上面極簡單地刻著小小的字：「佩基·古根海姆安眠于此 1898-1979」，另一塊上面則是：「這裡躺著我的愛犬們」，下面是一溜狗的名字和生卒，共有 14 只。這位著名家族的女子沒有和自己的任何親人安葬在一起，陪伴她的是狗狗們。一代人和物就這樣過去，消失了。留下的只是藝術。



藝術就意味著永恆嗎？倒也未必。

實在說來，她的現代藝術收藏不能引起我的大興趣，那些對我全都是耳熟能詳的東西。引起我關注的是一間小室中陳列的她女兒碧姬的畫作。我是第一次看到她女兒的畫，五色斑斕，很孩子氣，而且畫中的人物基本全是孩子，或者大孩子，而且主要只畫女孩子，叫我看了非常非常吃驚！一個成年人，畫出孩子氣的畫，不僅可以，而且在現代藝術中是受到讚揚和鼓勵的。然而，她流露的孩子氣完全不同于其他以天真稚氣立身揚名的演出者們。比如西班牙現代畫家米羅的天真可以發展成爲一種圓熟的繪畫語言；德國著名現代畫家克利的天真洋溢出一派神秘氣氛……，那些都是在稚氣外表之下更深的成熟。而碧姬畫中的稚氣就是稚氣本身——成熟的前期。這與畫得好壞無關，是指一種精神上氣息而言的。只看她畫中的主角，包括她做的小玻璃人兒，基本全是女孩，這反應了她心思中所關注的物件。這物件正對應著兒童成長過程裡開始對自我有意識的那個階段：已經脫離了嬰兒期對世界無分別的懵懂，眼裡開始看見了「我」，並開始對這個「我」又欣賞又好奇，肯去不倦地探索、把玩和表現。當然，等這個孩子再長大一點後，眼裡必定就看見「我」以外的人了，漸漸也能知道如何拿「我」跟他人相處了，也會知道「我」在世界上的真實位置了……，成熟因此降臨。而碧姬的畫顯然只停在眼裡只見「我」的階段，



而且就停在那裡了。這讓人多少奇怪，是什麼導致這個女性在三四十歲的年紀還能繼續留在眼裡只見「我」的階段？一個人能留住稚氣當然不是問題，但留住和無法出來完全是兩個大大不同的生命境況。碧姬的境況顯然屬於「無法出來」，這個話可不是白說的。

從她母親的回憶錄以及其他研究者的文字中我們知道，碧姬幾乎從一出生起，就隨著追逐藝術的母親從一個歐洲國家轉到另一個歐洲國家，從一個住處搬到另一個住處，與母親交好的成熟男性好容易熟悉了，轉眼又換成了另一個……，此外還得加上家裡鎮日高朋滿座，個個都是氣場強大的角色，談的都是飄在螻蟻人生之上的物事。碧姬從會走路的時候起，一天天天就在家裡那些才華橫溢的成人腿縫裡擠出擠進，尋找媽媽，焦急地盼望她能早些帶她上床。在世人眼中，那是個叫人羨慕的明星薈萃的家，對這個小小的孩子卻是個無法聚氣的家。因自小遷挪聚散，不得安定，她一生都缺乏安全感。展室內有她唯一的一張照片，坐著，年輕而且容貌不錯，可是她卻沒有通常年輕女子對自己的欣賞和發嘍，她甚至完全顧不上對著鏡頭搔首弄姿，因為她的右手握著胸口的前襟——一個下意識的對自己的保護動作，質地很好的衣物遮掩不了她的消瘦和單薄，兩隻眼睛大張著，淺淺的笑容讓她真顯得楚楚可憐。這位 42 歲時疑是自殺的女子真的不知道

如何保護自己。她那位喜歡藝術的娘顯然也不知道：琳琅滿目的藝術世界，派對酒會的生活做派，實在是少兒不宜，他們需要養。養需要少，需要有限，需要簡單，需要淺顯，然後方能集中精力去生根，有根才言成長。她的娘只顧把眼睛往上看，往上

方，結果……，古根海姆女士的一對兒女，兒子成爲一個紈袴，女兒性格多疑驚恐憂鬱，完全不知道拿自己怎麼辦，任是找什麼心理醫生都無法解決她的內心問題。有一天和丈夫口角之後，她把自己關在房間內不見人，等人們進去時，她的身體已經完全涼了。

古根海姆女士在回憶錄中這樣痛悼自己的女兒：「我最親愛的碧姬，對我不僅是女兒，也是母親，朋友，姐妹……，她突然的非正常死亡留給我無限的荒涼。我感到生命中的光消失了。」讀來真爲古根海姆女士痛徹心扉。



誰都會以爲，追求藝術應該是最正面、最積極、最美好的行爲了，可誰又能想得到，古根海姆女士把自己的生活安排得轟轟烈烈，熱鬧刺激，豐富多彩，卻完全看不到事情的反面——那樣充滿刺激性的氣場對於稚童身心永久性的損傷。現在，人們從世界各地湧到威尼斯去看她窮盡一生的時光和精力積累建設的這個堪稱完美的藝術館，人們眼裡心裡也只有藝術，只爲藝術大唱讚

歌。其實也不妨順便知道，在這個賞心悅目的展覽場所背後，有血肉性命的祭獻、有流血的心和荒涼的老境！

這麼想這麼說，不是要來掃大家的興，不過就是對自己提個醒，研究藝術，其實是個系統工程，也是一個生命工程，不能把藝術挑出來單獨去看去談，無視它和生命的聯繫。一切美學的討論都敵不過生命的價值！凡是讓生命受損，受傷的，我們都要特別小心地去對待——無論它頂著什麼名頭。通常來說，人們對不好的東西，比如殺、盜、淫，都很容易有警惕。可是對於那些被一致認可的「好東西」，比如金錢、名聲、榮譽，其中當然也包括藝術……等等，人們通常就不大會去警惕了。其實對於這些更要加十倍的小心，因為其中的陷阱必須把眼睛擦得雪亮之人才看得到。

這裡真的無意來貶低古根海姆女士，作為一個女性，她身上有不少優點，她為藝術做了許多別人做不到的貢獻，在美國現代藝術史的進程中算得是個功臣。這個館中陳列的畫都非常棒，其中多是名作。古根海姆女士當年在威尼斯選房子的時候很有眼光，這宅子結構簡潔，沿水一字排開，大氣明亮，用來陳列藝術品合適得很。我只是恰好對於背後的故事知道得略多一點，於是古根海姆收藏館的收藏對我就是第二位的了。那些掛在牆上的畫在我眼裡因此顯得不永恆，它們就是一個一個當年出入在她客廳裡的，口若懸河，妙語如珠的客人們，在喝足了紅酒抽爽了雪茄之後，天快亮時回到自己畫室，興之所至，靈感四溢，等自己在畫布上的靈感用完，第二天再去接著玩……。一個個頭顱都抬得高高的，每一個眼神和動作都流露出一個比別人優秀的自信，當然不會有人留心到一個尺把高的小女孩在腿縫裡亂鑽。若是偶然有人留心到了，就會用膝蓋去推她一下，把她推到牆邊上——那是好意：被大人踩著了不是玩的。

照這樣，我 2018 年 7 月在威尼斯夏日耀眼的陽光裡，在古根海姆女士當年的客廳、廚房、臥室、走道、陽臺上轉悠時，品嚐到了一個生命的擁有和喪失，歡樂和悲涼，並惹得我不得不去想：隨便是什麼人，別說有錢了，就是一國之君，也躲不開突然降臨的橫禍和災難。誰都想平安一生，無論是國王是乞丐。雖說「平安一生」聽來不過是人生「起步價」般的願望，不高也不貴。可必須在活過一輩子之後，才可以真正知道，這個起步性願望正是最珍貴最重要的人生底色，這個底色沒有，上面畫什麼都必定會受到影響。在我眼裡，古根海姆女士開頭沒有把她的「底色」用心塗好，就忙著要在上面畫最新最美的圖畫了，結果害她在比較核心的部分「畫砸了」。

現在，斯人已逝，收藏還在。我們一邊在欣賞那些佳作之時，不妨也順便知道，我們要藝術，也是為了叫自己離苦得樂，而不是叫它製造痛苦的。別一心只管去夠高高在上的藝術，也要往下學習一點人間的樸素常識：眼睛不只盯住自己的喜好和需要，也能看進他人的內心和需要。我尋思，若能早早學得了這一點，古根海姆女士是大有可能不失去自己女兒的。

願古根海姆女士安息！

2018/9/20 美國千橡城



紐倫堡印象

李姍



對紐倫堡的認識，我還是從閱讀「第三帝國的興亡」開始的。這個城市在世人眼裡似乎跟納粹脫不了干係，以至於人們一提起它，首先想到的是二戰後，盟軍在那裡對納粹德國政治、軍事、司法和經濟領導人舉行的紐倫堡審判。

卻想不到「胡桃夾子」的童話故事就發生在聖誕夜的紐倫堡市政廳，全球首創最權威的創意商展「國際發明展」就是在紐倫堡舉行，世界上最大的日耳曼文化博物館在這裡，國際馳名的企業「西門子公司」的誕生地也是在這個城市。



我預定酒店的時候，根本就沒有意識到訂了一個公寓式酒店。晚上十點從法蘭克福驅車到達酒店，前台說城裏大部分餐廳十點半就不提供食物了，只提供啤酒。這時才認識到我們訂的這間 Adina Apartment Hotel 除了寬敞舒適外，還有一個優點就是可以做飯。每個房間配備了全套的鍋碗瓢勺，樓下還有一些常備食品可以選購，比如：意大利通心粉等。在這個城市，十點以後就別想找到一家開門的超市。這間酒店的缺點是地下停車位非常有限，原本我們也只能停到附近的公

共停車場去，後來恰好有車位空出來，才省卻了我們舟車勞頓再開出去停車的麻煩。德國是一個非常安全的國家，車子停在公共停車場，完全不用擔心有人半夜敲破車窗玻璃盜竊。每次當我詢問停車安全性的時候，酒店前台服務員都以一種奇怪的表情看著我，好像我的問題既可笑，又匪夷所思。

早晨出門，按照原訂的路線前行，很快就發現與其按照既定路線走，不如循著城市的天際線走。遠遠地看見一個古建築，徑直走過去，幾乎可以肯定就是你想參觀的地方了。這樣走的好處是，一些原本不在計劃之內的地方也可以一網打盡。我們偏離了原定的路線，看到鬧街中間一處碉堡一樣的建築連著古代的城牆，原來是十二世紀的護衛城牆，十六世紀仍然在使用，是中世紀歐洲非常著名的防禦系統。城牆原有五公里長，迄今仍有四公里的城牆矗立著。

沿著城牆我們發現了一條愜意的步行道，後面



還有非常別緻的兒童遊樂場，自然也不能免俗地童心大發了一次。

因為是納粹的重鎮，紐倫堡 95%的建築在二戰中都被盟軍炸毀了，幸虧城裏有錯綜複雜的地下啤酒儲存通道，成為居民的避難所。而城市的大部分建築都是二戰之後重建恢復的。看到這些修舊如舊的古代建築，除了佩服德意志民族對自己歷史的尊重，也更加欽佩梁思成對戰敗國日本古蹟的貢獻，如果不是他，日本的京都恐怕也會被夷為平地了吧。在德累斯頓，我們了解到一個不大的弗蘭肯教堂的主建築體，就花了整整十三年時間重新拼起來。

德國每一座城市都有一兩座或恢宏或精美的教堂，所以到了紐倫堡就有點兒無感了。區別紐倫堡與其他德國城市的特點之一，是舊城區裡木桁架房屋的街道。木桁架房屋，也稱半木屋，是從十二世紀開始在德國流行的建築。這些房屋一半用木頭，一半用泥坯建成。泥坯的外牆通常被粉刷成白色，而裸露在外的木頭則塗成深色。走在兩排木桁架房屋之間狹窄的碎



石街道上，感覺街道上某一間房門會突然打開，從內走出一個童話人物，向你揮手致意。

走過 12 世紀的皇帝堡、聖賽巴杜斯教堂、舊城區的主集市場（據說這裡有德國歷史最悠久，規模最大的聖誕市場）。夕陽西下的時候，我們趕在關門之前參觀了納粹文件館，還有附近的希特勒的閱兵場。這是德國現存不多的第三帝國的地標了，雖然已經頹敗仍可以看出它昔日的宏偉。站在希特勒當年演講的講壇，想像著下面十萬黨衛軍整齊劃一地正步走過，朝著希特勒呼喊致敬、如癡如醉的情景。這個地方見證了一場群眾運動，如何將一個人推上神壇，並讓他獲取絕對的權力。這場群眾運動的結果，帶給了全世界災難，把德國推向反人類的深淵，並且給後來幾十年的德國青年帶來談虎色變的恐懼。



紐倫堡是一個連結歷史與今天的城市。這個城市從戰爭的廢墟中爬起來，恢復了中古世紀的古堡、教堂、街道和城牆；將近代歷史的負擔



轉變成教育廣大德國青年反思的教材，年輕一代藉此成為德國經濟的中流砥柱。一個國家只有正視歷史的教訓，才能開創長遠的未來，贏得全世界各個國家和人民的尊敬。

領略加州湖光山色美， 請沿 395 號公路走一回

文 / 圖 謝桂棟

聊起美國加州的自然景色，人們往往津津樂道於太平洋沿岸的海岸風景帶。順著沿岸蜿蜒的 1 號公路，從北南下或者由南北上，都能欣賞到美麗的自然海景：細沙海灘棧橋、島嶼岩崖白帆、海獅鷗鳥浪花。在充滿海疆氣息的沿岸帶上，藍天碧水烘托慕眼的礁奇，紅頂白牆矗立鮮艷的屋美，咆哮的海浪晝夜揚播負氧離子，沿途的葡萄酒庄、UC 大學城和高科技產業，也為加州的海岸風景帶，增添頗具特色的人文色彩。這裡，是一片天時地利人和的絕佳美景之地。

加州的美，因地理和地質的相異，經“老天爺”巨手梳理，展現了風格各異的美景。一條相同走向，靠東沿著內華達州，中間隔著 5 號公路，與 1 號公路東西遙望南北相向而行的 395 號公路，在群山湖泊間穿行而過，把沿線山與湖的自然景觀串聯起來。那荒蠻中透出豪邁，突兀中閃現靈氣，大片黑厚的山脊，大塊褐沉的崖壁，美得蒼涼而高遠，在水一方，晶瑩剔透的湖泊碧水，山雄草疏中寧靜致遠，具有詩與遠方的畫意。一直以來，395 號公路的沿線美，雖為常人所知，少為常人詳敘，因 5 號州際公路，一直都是人們往返南北加州的主幹道，取道 395 號公路者較少。所幸，有親朋自遠方來，有機會陪同客人，我完成了一個願望，自駕前往 395 號公路，領略加州中部的那山那湖、那美景。

此行，從洛杉磯出發，由南往北縱貫加州，至內華達州的太浩湖 (Lake Tahoe) 和“賭城”雷諾。車離市區，行過 14 號公路，不久進入 395 號公路，往後兩邊山色開始出彩，鮮艷如紅，陰沉如黑，旺盛如青，朝氣如綠，含蓄如灰，各種色調的山岩，在車窗外混雜輝映，輪流亮相。交界處的近邊，一段 395 號公路的左方，有一片連脈岩山，經風吹、砂磨、水融、日光曝曬的自然合力，其表面的岩體，呈現狀如城堡建築，形似立柱圍牆，有尖頂疊層遞進，有梯形布局圍城，天然造化，一氣呵成。抵達猛獁湖 (Mammoth Lake) 前，途經“紅杉國家公園” (Sequoia National Forest) 時，沿著公路生長著獨特的“巨人樹”，錯落有序集中一片，橫七豎八匯攏一群，棵棵高聳



枝杆張揚，粗壯而有針絨的叉枝，宛如一個個“野人”，舉著巨手，伸出大腿，迎著烈日，冒著高溫，在藍天白雲中揮舞。這天，附近的死亡谷（Death Valley）國家公園，晝間氣溫已經高達華氏九十多度，砂石滾燙，空氣灼熱，而“巨人樹”耐著高溫，依然挺拔。這片奇特的“巨人樹”原生地，時常吸引攝影愛好者和探奇者，來此寫真攝影，探尋美國印第安人曾經居於此地的神秘與傳說。

往前，公路沿線的群山景觀為之一變，連綿不斷的條條山巒，帶著自己的色彩相互交匯，穿插於不同的山脈間，宛如在以藍天為背景的巨幅畫布上，恣意地塗上自己的那一筆；逶迤流暢高低起伏的片條山原，帶著綠意含著點點岩石，仿佛開闢而出的水流，順著自己的脈絡，宣洩而下沒於荒原。“山隨平野盡，江入大荒流……”李白的詩句悄然而出，足見大自然的無窮魅力。掃視窗外，山脈起伏舒展靈動，山脈的脊線像一條條躍動的飄絲，山體的殘雪大



片條狀堆積，色彩錯落形成反差，渾然黑白版畫的韻味；殘雪的山體，脊線似線條，白雪若留白，脊線成斷續，柔進點在各處的裸露樹幹，全然就是寫意水墨畫。山畫少了點綠，缺了點紅，亦無春山的嫵媚，然而，她們都是出自於同一雙“超級之手”的潑灑，一氣呵成的豪邁巨作。

從 395 號公路往左拐入 203 號公路，朝猛獁湖方向進發。仲夏將臨的山區依然厚雪累積，在陽光下熠熠發光。猛獁湖鎮是滑雪度假勝地，為 395 號主幹公路沿線的重鎮，集中了不同的酒店旅館，特色餐廳，來自世界各地的訪客，一年四季尤以冬季的滑雪者為多。下午抵達旅館稍作休整，再駕“悍馬”向猛獁山雪場駛去。車有時在狹窄的山路慢行，路邊的山坡有挂挂流水，沿著凹陷形成大小不一的瀑布奔瀉而下，有些路段的山雪融化淹成水路；車有時在蒼勁蔥郁的松林小道中，沿彎曲的小路左行右拐，似乎成了一條搖擺不定的行舟。林中小路上的藍天，被異常茂密的林樹，擠成藍色的飄帶，光影穿入密林，幽幽的松樹香，使人周身清爽，松鼠和黃鹿的出沒，讓此前感受的一路天高地遠，人獸罕至的印象蕩然無存。無意間我們也成了畫中的活景。

猛獁山滑雪場的規模聲名在外，初臨雪場眺望，見群峰的雪場圍著主峰的雪場，有高度、坡度、長度、方向的不同，可以通過纜車，把滑雪者送達各處滑雪段。臨近仲夏的雪場，仍然保有能開滑雪橇的厚雪，然而滑雪季節已過，白茫茫的淡季雪場上，不見“弄雪兒”的身影，一部向著主峰方向移動的纜車，悠悠地上下轉動，是為數不多的遊客來此觀看雪景。滑雪勝地一旦不見滑雪者風馳電掣，左沖右突，推雪助威，你追我趕的“雪場風貌”，猛獁山雪場頓失風采。見了雪場的景觀，吸了白雪的涼氣，我們駛往附近下幾個景點：Twine Lake、Mary Lake 和那條著名的 Mammoth 地震裂口原址。

Twine Lake 位於山麓小道邊的低窪處，由融化的雪水匯集成湖泊。不遠處 Mary Lake 的水源大多也是周圍山上的融雪。冬季有雪，春季雪融，水匯成湖，植物圍湖而生，飛禽走獸棲林逐水而來。我們在 Twine Lake 的湖邊，聽聞到嘩嘩的水聲，是來自前面山上，一長掛的“山舞銀蛇”——泛著白色的瀑布激瀉而下。周圍岩山表面的積雪融化，形成許多空

洞，原為一堆雪，出洞化為水，涓涓流進湖，抬高湖水面，於是，山的腳脈浸於湖中，山腳上的松柏，成了水中孤樹，湖面平靜，倒影婆娑。Twine Lake 有一座微拱形的小橋，山水木橋合一的倒影中，款款飛進黃黑色的蝴蝶，虛實結合無精打采，是一種美。換一個角度，橋的前方飛流直下上千尺，橋的後方無漣靜水似平鏡，動靜相宜心曠神怡，又是一種美。

翌日早晨，拉開窗簾，幾英哩之外的猛獁雪山，借著陽光的威力，把雪光投射進來，那耀眼的光芒，給旅遊者帶來“雪山溫情”。猛獁湖地區的高海拔和雪山效應，使這裡仲夏如春，氣溫比洛杉磯的氣溫低很多。大雪的殘留，由東西向進入“優勝美地國家公園”(Yosemite National Park) 的 120 號公路被迫關閉，我們不得不改變路徑，去周邊的 Mono Lake、June Lake 和 Convict Lake 繼續觀賞湖景。

沿 395 號公路主幹道往南，過不多久往右轉入 Convict Lake Road，進入 Convict Lake。一座大岩石山隔著湖水傲然挺立，光溜溜的土灰色岩體，像一個澆筑的水泥包，寸草不生的岩體上可見黃灰青褚色岩紋，又像剛從地下冒出的活岩，還沾帶著新鮮的色彩。左邊是一座深黑灰色的圓山，表層風化灰暗，草木焦枯稀少，猶如經過無數的風吹雨打，巨大而熄了火的舊煤堆。周邊的這些岩石山，都曾領受大的降雪，但惟有圓山還戴著白色的“斗篷”，試圖留住冬景。清澈見底的湖水中，小魚在水下湖礁岩間迴游；青蔥濃郁的岸樹叢裡，黃蝴蝶在紅花與綠葉間穿梭飛舞，預示著這片夏令遲到的湖景地，終究抵擋不了大自然的腳步。Convict Lake 的湖沿，一條人工修築的小道上，路邊的濱水踏腳石和垂釣點上，都有攜帶了全套垂釣器具的休閒垂釣者，來往的遊人中不凡扛著三腳架，背著大相機的攝影家。我在湖岸轉悠了片刻，豁然明了此中的奧妙。原來湖中貌似“鱒魚”的 local fish (本地小魚)，剛熬過少食的寒季，飢餓難耐容易上

鉤，引來了休閒垂釣者。據湖邊的解說牌記載，湖正面的大岩石山，源自火山噴發的岩山，已有 5 億年的生命。湖色山影流水潺潺，日出夕陽光芒四射，正是攝影家們追求的佳景。



離開 Convict Lake 返回到 395 號公路重新向北，從 158 號公路左拐深入。這條公路連接著兩個湖泊。山間公路的兩邊，原生態的灌木叢和洋溢著野性的砂岩土地上，零落分布著深綠色的度假屋。荒蕪中有一絲人間煙火。是誰住在這前不著店後不著村，如此荒涼的野地裡？車繼續沿著公路朝前奔馳，車窗外的遠方，是殘雪留存的山脈，接著一汪碧水顯露在山路的下方。初來乍到稀裡糊塗，我們順著緊鄰湖岸的小道，闖進了 Grant Lake 湖邊私人度假小區。這裡幾乎全部都是咖啡色的避暑木屋，松柏繞屋還有未盡融化的堆雪，每棟木屋背丘面湖，岸邊就是私家小碼頭。掃視一眼，青蘆萋萋，水鳥閃現，不見人蹤。我們穿過灌木叢，走下岸邊的小碼頭，才見湖面上有少年單人划舟，碼頭上有赤露上身的老者。一老一少與我們互致問候，然後繼續他們不願被打擾的“生活”。幾位老少人沉浸於偌大一片靜如潭水的湖區，遠離塵世灑脫於“天人合一”之中，仿佛“吾即世界，世界即吾”的超然畫面。驅車返回到 June Lake，忽然見到沙灘上人群湧動，不由大為驚訝。荒野群山中的停車場上，停擺著各色車輛，湖邊是大沙灘，為便利遊艇

可以拖拉進出湖水，一條狀如金屬的鏤空道墊，鋪設在沙灘伸入湖中。沙灘的中間，有泄湖狀的淺水區，幼童少兒在戲水玩樂，隔著淺水區的長條沙洲上，躺椅遮陽傘下多為泳衣，比基尼的俊男美女。五六個手提肩扛著 SUP（站立划水板）的青少年，急匆匆地從沙灘邁向湖中，湖面上充氣拖滑艇正在巡遊。June Lake 的正面聳立著金字塔形的山脈，殘雪的襯托，使山脈的脈絡突顯，在藍天白雲之下，顯得雄壯雍容神定。陽光麗日下，遮陽傘鮮艷的色彩，疊加在青白色的山影上，美的神氣而招搖；湖光沙洲上，面對高山殘雪頂著驕陽，在宛如水火兩重天中，人們展現了一道美好的 Life Style（生活方式）風景線。誰曾想到 June Lake 及其周邊，這片荒野蒼涼的湖陸之地，竟然是度假者們恣意瀟灑的天堂，還是人與自然水乳交融的美景勝地。

395 號公路與 120 號公路，相交於 Lee Vining 鎮。從這裡，沿東西向的 120 公路，可以深入“優勝美地”國家公園，如沿西東方向的 120 公路，很快就能進入 Mono Lake（莫諾湖）湖



區。莫諾湖狀如眼球，中間小島似瞳孔，仿佛睜眼仰望蒼空。這是一個封閉型，有著七十平方英哩水面的湖泊，湖水來自融雪和雨水，周圍地下涌泉富含鈣質，山岩中含有天然碳酸

鹽，隨融雪雨水匯入湖中，兩種化學物質在湖底產生化學反應，形成碳酸鈣即石灰岩。由於日照和高溫，每年湖水的蒸發大於蓄水，造成湖面逐步縮小，水中的鹽分含量高達海水的 6 倍。這片群山環繞的湖面，海拔高達六千多英尺，水色湛藍泛出綠意，有凝重之感。莫諾湖的西面，是濕地和候鳥保護區，一條木材搭建的棧道，迂回穿插進齊腰高的蘆草，遠處藍天白雲掛雪嶺，腳下曲徑通幽摟芳草。幾處完全裸露的石灰岩塔（Tufa），布滿小蜂窩的湖礁岩，零星分布於濕地各處，多孔的質地狀似弱不禁風，含有中國太湖石“漏、透、皺、瘦”的韻味。莫諾湖的南面，從停車場至湖面是大片砂礫地，上世紀六十年代時還為汪汪湖水覆蓋，現在眼前矗立著的成片礁岩，有的如單獨倒立的鐘乳石，有的三五合柱像連體的石筍，也有縱橫連片內有窄徑如巷，如廢棄城堡的集群礁岩。它們以前都是水中的礁石。現在，離開湖水的旱礁石與露出湖面的水礁岩，相互對視，遙相無語，共同呈現給行腳至此的遊人，一幅幅皺皺巴巴，千瘡百孔，瘦骨憔悴，令人難忘的畫卷。礁岩清一色的沙黃，湖水深一泓的稠藍，天際晴一空的亮麗，那些腳踩手敲會受損的粗糙礁岩石，用力撞擊會倒塌的漏空礁岩柱，在這片酷似天外風情的湖岸砂礫地上，高低錯落，獨自芳華。張開想像的翅膀，可以輕易地發現湖礁石叢中，擬化為動物、擬化為人物、擬化為建物的奇美礁像。

湖礁石與一般岩石質地形態不同，在此小心翼翼不忍重步，猶如腳踩失重的土地，湖水的重鹽讓游魚失去蹤跡，少了來此覓食的水鳥，周邊空靈，灌木低矮，礁石獨大，多姿兀立，多少令人產生些許虛幻。身臨莫諾湖畔，恍如降臨月灣極地，踏入夢幻仙境。這種美感，這種神遊，這種別樣的風情世界，需要親臨其境才能感受。那麼，熱愛生活，熱愛大自然的旅遊行腳者們，請沿加州 395 號公路走一回吧。

蒙塵的光輝

趙嘉鏘

「而你，高貴的里斯本，所有城市當中的公主

— 卡莫斯 (Luis Vaz de Camoes)」



在中學的歷史課裏，學到了歐洲國家的大航海時代：1488年狄亞士 (Bartolomeu Dias) 繞過非洲南端的「好望角」(Cape of Good Hope)，1498年達伽瑪 (Vasco da Gama) 發現了印度，他們都是葡萄牙的航海家，都是從里斯本出發，不畏艱險，自東方帶回香料與絲綢。十六世紀時，里斯本已成為世界上最富有的城市之一。今年六月我們參加旅行團，首途就是里斯本，來個與歷史面對面。

里斯本在腓尼基文的原意是「平靜之港」，現在是葡萄牙的首都，金融業與工商業中心，位於泰格斯河 (the Tagus River) 注入大西洋的河口。西元前二世紀羅馬人在此建城，八世紀時被北非來的摩爾人統治，直到十二世紀葡萄牙人終於趕走摩爾人，建立歐洲第一個聯邦。1755年的萬聖節，里斯本發生大地震，引發海嘯與大火。災後重建的里斯本有著棋盤式寬闊的街道以及大廣場。現在的里斯本，新舊建築共存，是座集古意與時髦的迷人之都。

它的老電車還在城裏和汽車、計程車一起穿街走巷；在舖著石板的巷子裏，到處見到彩繪的瓷磚或繽紛鮮豔的馬賽克，鑲嵌在路上、房門或牆上；二、三樓的陽台裝著雕花繁複的鐵欄杆，處處顯示著葡萄牙人深厚的藝術底蘊。

我們比旅行團早一天到，走著約二十度角的坡去吃午餐，驗證了被稱為「七丘之城」的里斯本多山丘地形。飯後先生和兒子出外散步，過了二小時，爺兒倆胸前掛了一個酒杯回來，原來碰上品酒活動。五歐元買個酒杯任意品，另外花五歐元買一盤切片的火腿、香腸下酒。晚餐則到 TimeOut Market 去見識一下里斯本的美食。它原來是傳統市場，被改成一個高品質的時尚餐飲中心，食物味美，價格也很貴氣。中央場地為用餐區，周圍都是精選的餐廳。時值週末又是用餐時間，一位難求，在這裏花二十歐元買一盤火腿、香腸加一些起司，得排個二十分鐘的隊，但先生說其美味是五歐元一盤無法比的。

第二天上午全團集合，開始遊覽第一個景點——貝倫區的葡式蛋塔原創店。白瓷餐盤上印著 Pastéis de Belem 1837，告訴人們她深厚的歷史。1834 年因為宗教整治，葡萄牙關閉所有的修道院，修士們為了生計做糕點出售。1837 年開始正式營業至今，仍遵循古老的食譜，而且配方保密。走到門口，正納悶其店面之小，待穿過甬道，裏面豁然開朗，分若干區，還有戶外中庭。我們品嚐外皮千層、表面焦香、硬脆有嚼勁，內餡軟滑的蛋塔時，導遊教我們撒些肉桂粉在上面更添風味。

吃完蛋塔就去拜訪它的發源地——隔壁的傑羅尼莫斯修道院 (Monastery of Jeronimos)，十五世紀時由當時的葡萄牙國王曼努埃爾一世 (Manuel I) 起造，以紀念達伽瑪從印度幸運歸來，後來也成為王室的長眠居所。長達三百公尺氣勢宏偉的建築立面令人震懾，立面的建築材料是白色石灰岩，除了基本的宗教元素之外，採用大量的航海符號，例如錨、網、繩索，與動植物，例如海鳥、貝殼、珊瑚等做為裝飾。窗、門、柱都特別的精雕細琢，



稱為曼奴埃爾式建築。可見當初規定的 5% 的香料稅抽得好，才有錢蓋出這麼一座葡萄牙人引以為傲的美麗建築。

既然到了貝倫區，當然得去看海上堡壘貝倫塔 (Belem Tower)。這座白塔保護著里斯本港，興建於曼努埃爾一世統治時期，有著曼奴

埃爾式的華麗外觀，摩爾式的瞭望台，這是水手出海回頭最後一瞥以及返航的第一眼所見到的家鄉建築物，1983 年被列為世界遺產。塔前的草坪上停了一架水上飛機 (複製品)，為了紀念 1922 年首次飛越南大西洋 (里斯本到里約熱內盧) 的二位英雄，他們比林白駕駛聖路易精神號飛越北大西洋早了五年。

從貝倫塔延著泰格斯河向上走，就看到一支 52 公尺高的巨劍——發現者紀念碑 (Monument to the Discoveries) 插入岸邊。巨劍的另一面以滿蓬的三桅帆船為造型，航海家亨利克王子 (Prince Henry the Navigator) 站在船首，右手拿三桅帆船，左手拿地圖，帶領著 32 位葡萄牙歷史上的代表人物，象徵著葡萄牙的榮耀。紀念碑於 1960 年亨利克王子逝世 500 週年建成，沒有他就沒有大航海時代。他創設航海學校，繪製地圖，改良帆船，鼓勵水手們勇敢的面對黑暗的大海，不達目的絕不回頭，創造了葡萄牙的黃金盛世。發現者紀念碑前的地面是一幅巨大的世界地圖，以玫瑰色大理石拼成，記載著葡萄牙航海探索過的國家。

由此而望上游方向，一座類似舊金山金門大橋的紅色大橋橫跨泰格斯河。這座 1966 年落成，原來用獨裁者的名字命名的「薩拉查大橋」，1974 年康乃馨革命後，改稱「4 月 25 日大橋」(25th of April Bridge)。坐車抵達橋下，沿著河邊設有行人徒步區。街道旁的餐廳在門口擺放著整齊、有質感的餐具和桌椅，為市容增色不少。我們便在露天的帳篷下享用著裝在銅鍋裏的海鮮料理。

下午到城內貝薩區 (Baixa) 漫遊。當倫敦、巴黎街道還是非常狹小，髒亂不堪的時候，里斯本的排水道、民生用水、建築結構、城市美學，已經建立了現代化的標準，其中以商業廣場 (Commerce Square) 最具代表性——這是全歐洲最大的廣場之一，過去曾是皇宮的所在地。大地震後，因為負責重建的龐巴爾侯爵

(Pombal) 是軍人出身，注重經濟實用，要求所有建築規格一致，所以廣場被整齊醒目的橘色建築物包圍。聳立在廣場中央的雕像是葡萄牙國王約瑟夫一世 (Joseph I)，他騎著駿馬踏過象徵敵人與危險的蛇羣，朝著泰格斯河走去；在他身後是凱旋門 (Arch of Triumph)，頂端的葛洛莉亞女神拿著二只桂冠嘉勉天才與勇氣，達伽瑪和龐巴爾侯爵的雕像分占左右；穿過凱旋門即是奧古斯塔大街，兩旁很多賣紀念品的商店及餐館。在奧古斯塔大街附近有一座高 150 呎的方形鐵塔，稱為聖賈斯塔電梯 (Santa Justa Elevator)，其實是一座觀景台，建於 1902 年，是里斯本的地標之一。因為乘電梯要等很久，我們便延螺旋梯走上頂層的陽台。舉目四望，可看見這個七丘之城起伏的地形中，建築物的屋瓦一片橘色，整個城市給人一種明亮的感覺。

第二天乘復古電車到最高的聖喬治山丘，去參觀聖喬治城堡 (Sao Jorge Castle)。1147 年葡萄牙的第一任國王阿方索·亨利克斯 (Afonso Henriques) 奮力攻打這座摩爾人的城堡，圍城三個月，迫使摩爾人投降。城堡的圍牆邊，仍有幾門大砲朝著泰格斯河的出海口，可見其不愧為守護里斯本的要塞。進入城堡，被綻藍的天空襯托著橘色的里斯本的美景驅使著，我們不停地向上走，在這裏占盡高處的優勢，視野可以涵蓋整個城市的景緻。

從里斯本往西 40 分鐘車程，我們到達十九世紀時的貴族渡假勝地——辛特拉 (Sintra)。當時王公巨賈競相在這裡建造自己的樂園，留下許多珍貴的建築。整座辛特拉山在 1995 年被列為世界文化遺產，其中最著名的就是佩納宮 (Pena Palace)。十九世紀葡萄牙出了一位既浪漫又愛炫的國王——費迪南二世 (Ferdinand II)，他雇用德國建築師蓋了這座夢幻城堡。歌德式的塔、文藝復興式的圓頂、摩爾式的拜樓，曼奴埃爾式的裝飾，城堡漆成搶眼的褚紅色與黃色，部分建築外牆又貼著紫灰色彩繪的磁磚，雖然整座城堡看起來四



不像，但它高踞山頂，偶爾有山嵐飄過，精美得現出一種童話故事的浪漫情懷。

再往西推進，來到「最」後一個景點，歐洲大陸的「最」西端——羅卡角 (Cabo da Roca)。這裡什麼商店、其他景觀都沒有，卻遊人如織，大家頂著超級強風，蓬頭散髮，不計形象，也要站在十字架紀念碑前照個相。此碑文寫著「這裡，陸地的盡頭，海洋的開端」，出自葡萄牙詩人卡莫斯 (Camoës) 的詩句。我望向大西洋，那裡風不平、浪不靜，由衷地佩服大航海時代的水手們，他們勇敢地衝向這一片惡水，不知何時才能回到家鄉。相比之下，我們觀光客幸福多了，到此一遊後，趕快照相留念，或是到小禮品店買一張天涯海角證書，然後立刻躲回遊覽車裏，舒舒服服地坐回里斯本。

晚上在里斯本吃螃蟹大餐，越過外面排隊的長龍，享用著肥腴鮮甜的蟹肉，慶幸「免排隊」是參加旅行團的好處之一。

像里斯本這樣的一個城市，好似一位風流婉轉、腹有詩書的佳人，信手拈來皆是詩意，舉手投足氣自華美。她有著世界級都市的水準，優雅的露天咖啡座，到處有令人驚艷的藝術表現，好逛的商店，好吃的美食，壯麗的景觀，受保護的文化遺產，收藏豐富的博物館。我非慕名而來的追求者，原先只想順便見見她，沒想到卻留下了深刻的印象。

夢裡徽州

魯芳



那一年，我坐了幾個小時的夜車，差點兒坐過了頭，匆忙背起行囊下車，意識卻還在車裡搖晃。走着走着不小心絆到一塊翹起的石頭，一個趔趄——就這樣夢醒到徽州。沒曾想這竟是我近幾年八次回國六次去徽州的開始。

行走徽州不是一件容易的事情，因為她承載的太多。人文景觀自然景觀，每當你落筆想記下些什麼，思緒早已填滿腦海：徽商、徽菜、徽戲、徽硯徽墨、徽州三雕、徽州篆刻、徽派建築……一個徽字引發了太多的歷史情愫。我望着窗外，想着那片土地的不凡，想着白牆黛瓦裏的故事……



漁梁堤

徽州地處皖南山區，群山環抱，北面是黃山，東面是天目山，西南面是齊雲山。歷史上徽州是一個行政區，建於 1121 年，歷經宋元明清四個朝代，統“一府六縣”，即歙縣、黟縣、休寧、祁門、績溪和婺源，府在歙縣。它們共同孕育了中國三大地域文化之一——徽州文化。

黟縣，建於公元前 221 年，是六縣中歷史最悠久面積最小的縣，可它保護完整的古民居卻是六縣之首，3600 幢。黟縣的“門面擔當”要數

世界文化遺產西遞和宏村，它們堪稱徽州村落的經典之筆。此外塔川、屏山、盧村、木坑等古村落灑落周邊，也許人們還記得《臥虎藏龍》中的竹海，那就在木坑，四面環竹，鬱鬱蔥蔥。

休寧縣，建於 208 年，是徽文化的發祥地，也是徽商的發源地。自隋唐至清走出了 19 位文武狀元，而中國科舉史上有案可稽的文武狀元是 649 位，是名副其實的狀元縣。據說休寧自古文風昌盛：十戶之村，不廢誦讀。這裡有一座目前國內唯一展示狀元文化的中國狀元博物館。當我站在狀元黃思永殿試卷前，心中驚嘆：怎一個“牛”字了得。

說起黃村興許沒人知道，可是提起這段新聞估計很多人不陌生：耗時 7 年斥資 1.25 億，美國人搬走了中國老宅“蔭餘堂”。2003 年在波士頓 Peabody Essex Museum 正式展出。這是全世界也是唯一一個在海外的古徽州建築。這“蔭餘堂”就出自這裡。

要說休寧讓我記憶最深刻的應該是“木梨硎”了，全村 52 戶，高居在海拔千米的山



作者走牌坊

崗上，三面懸空，每逢雨後時節，薄霧繚繞嬌態百出，煞是迷人。

祁門縣，建於 762 年，早在唐代就有繁盛的茶市，其生產的祁門紅茶是紅茶中的極品，也是中國十大名茶中唯一的紅茶。1915 年巴拿馬太平洋國際博覽會“祁紅”獲得了特等金獎，當時出口一擔紅茶，可獲 360 兩銀子呢。

祁門的牯牛降為國家地質公園，這裡青山綠水相依，煙雲變化無常，奇幻中見優雅，秀美中見溫柔。千年古村歷溪、渚口、閃里，古樹古祠古碑古戲台還有古橋，無處不透着原始的魅力。

績溪縣建於 766 年，是徽墨之鄉，徽菜發祥地。這裡人文薈

婺源晒秋





“故人遠去繁華落盡”忠孝節義是榮耀也是“沉重”。

呈坎為 5A 景區，是獨一無二保存最完好的明代古村落，它按易經八卦風水理論布局，三街，九十九巷宛如迷宮。這裡的古建築彙集了徽派不同風格的亭台樓閣橋井祠社民居。“天下熙熙皆為呈坎而來，天下攘攘皆為呈坎而往。”

還有一處難以忘懷的是漁梁壩，國家重點保護單位。建於 1605 年，由每塊重達噸餘的青色條石壘砌而成，關

鍵點在每層條石之間和上下層之間均插入石鎖固定，使其成為堅固的整體。它的作用在攔蓄上游江水，方便下遊行舟。它是當年徽商的命脈。

萃：36 個博士於一身的胡適、紅頂商人胡雪巖、徽墨大師胡天注（胡開文）、兩彈一星元勛程開甲，當然還有國家主席胡錦濤。這裡的龍川胡氏宗祠最讓我驚嘆不已：它集徽派磚木石三雕和彩繪於一體，尤以 600 多件木雕部件最為精湛，是古徽州文化的代表，屬國家重點保護單位。

歙縣建於公元前 221 年，是歙硯之鄉，徽劇之鄉。其不愧是州府所在地，本身就是國家歷史名城，保留有眾多文物古迹。我第一次知道棠樾牌坊是來自於瓊瑤劇，當我真實地走過一道道牌坊時，徹底被震撼了，彷彿我在翻閱鮑氏家族明清兩代 4 百年間的故事：是什麼讓兩代皇帝旌表同一家族呢？





林堅拍攝

婺源縣建於 740 年，境內古村落眾多，其中的篁嶺村獨具特色，它地無三尺平，掛在山崖上，無意間自然條件造就了世界上絕無僅有的“篁嶺曬秋、梯田花海”等農俗景觀。你想想，寬大的井口邊鮮花盛開，農夫將鋪滿瓜果穀物的曬匾遍佈自家的屋頂。會不會有這樣的錯覺：自己來到“清明上河圖”的一角？可惜婺源現歸屬江西省，徽州這個承載着厚重歷史的名稱就此破碎。但請求徽州統一的呼聲一直沒有停止過，也許是少了像胡適這樣的名人堅定地支持“婺人返皖”，回歸的道路艱難而遙遠。

說到徽州行自然離不開品徽菜。徽菜是八大菜系之一，舌尖上的中國多有介紹。它擅長燒燉熏蒸，重色重油重火候。由於徽州是山區，山珍野味成了徽菜的主佐料，製作過程有炭火的溫燉，柴禾的急燒，樹塊的緩燒一說。招牌菜：中和湯、臭鱖魚、刀板香、毛豆腐、胡適一品鍋。

徽菜起於唐朝盛於明清，與徽商有關。它的鼎盛時期，恰恰是徽商獨霸時期。他們足遍天下，徽菜也隨着聲名遠揚。想想也是，一桌充滿熱情的徽菜，再奉上一杯富有詩意的祁紅、屯綠或猴魁，還有什麼生意談不成的？

黃山，世界文化與自然雙重遺產，世界地質公園。齊雲山，國家地質公園，四大道教名山之一。四季皆勝景，無論是照片還是文字，對她們的描述，多到了已讓你無動於衷。若你真想感受她們，別猶豫還是親自走一趟，用自己的“心靈之窗”去領略吧。

傾聽遙遠的故事：步入宗祠，歲月刻在牆上。追尋古鎮的腳步：身靠一堵牆，邂逅一幕歷史。這是一個讓人魂牽夢縈的地方：一山一水，一石一物，一亭一閣無不透着她的文化底蘊及內涵，我這一生註定帶不走徽州這些，那麼我只能選擇為她把心留下。

南非 Cape Town 服務之旅隨筆

潘建美



空巢後，一直嚮往去遙遠的地方旅行，體驗那種細細感覺，慢慢品味的遠遊。當收到耶魯校友服務團(YASC)邀請參與南非服務之旅時，感覺踏破鐵鞋無覓處，這正是我們尋尋覓覓想要嘗試的多種“慢品”旅遊中最省事的選擇，於是欣然接受邀請，踏上了去南非的旅程。

入境的官方與非官方規則

南非入境是免簽證的，活動註冊後收到的準備事項之一是護照本要保留兩個空頁以備出入境之用。知道先生護照本用的多，專門提醒他查一下，竟然發現他的護照本只剩最後兩個空頁。當時我們還討論了幾個方案，一是馬上換護照，二是去南非前停止出入境旅行，這兩個方案都被先生否決了。第三個方案是把“兩個空頁”解讀成“足夠空頁”，用學理工的邏輯推理，估計一趟出入境幾個圖章怎麼也用不了兩整頁，所以，推測是服務團為了確保活動參加人員順利出入境自行設定了“兩個空頁”。先生決定採用第三個方案，在南非之行前的幾

個月裡，主動優化出入境蓋章排版，保證至少會留有一整頁空白來滿足“足夠空頁”的要求，以示對官方的尊重。

七月底，當我們從洛杉磯出發，飛越北極到地球另一面，又飛越過赤道來到南非 Cape Town 時，實際上已經忘記了“兩個空頁”那回事。所以當出入境女士一臉公事公辦地問先生：“你的兩個空頁呢？”時，我們兩人都楞在那裡。我瞄了一眼先生的護照，看着裡面最後的空頁，和旁邊的四分之一空頁，真心氣短，即使四捨五入也沒辦法說是兩頁。怯怯地指着最後那頁空白，正想問能不能在這裡蓋章，出入境女士好像知道我要問什麼，還沒等我問出來，已經指着上面的小號文字說：“這頁不能用的”，一幅你逃不出我如來佛的五指山的表情，我心裡直懊惱，怎麼一本護照用了十來年，竟然從來沒有去讀一下上面的 fine print，當時站在那裡也不能把護照拿回來確認為什麼最後一頁不能用。先生態度很好，開始詢問與當地的美國領館聯絡的可能性，準備



找領館幫忙，出入境女士馬上說：“現在沒有加頁服務了”，言下之意就是即使找領館也沒用的，此路不通。正當山窮水盡疑無路，我都開始腦洞大開設想迅速找一班從南極上空飛越的班機夫妻雙雙把家還，以最快速度完成“環球旅行”，把慢旅行神轉折成快旅行的時候，出入境女士卻對先生出聲道：“我可以拒絕你入境。但是，你太太就從雙人攜伴旅行變成了單人旅行”，說完就在那四分之一頁空白上蓋了兩個章，把護照還給了先生，一邊叫著“下一個”，一邊就放我們進了關。真正是柳暗花明又一村啊！“兩個空頁”絕對不是空穴來風，卻也不是金科玉律，出入境女士玩了一把如來佛，心情一定不錯。有趣的是她假設的雙人行轉單人行，跟我腦洞裡的慢旅行轉快旅行完全是南轅北轍，卻是歪打正著幫了大忙。僥倖了！

之後，把護照最後幾頁仔細研讀了一番，並沒有發現最後一頁有特殊或不同於前幾頁之處，上面卻有一段 Anna Julia Cooper 的名言 “The cause of the freedom is not the cause of a race or a sect, a party or a class — it is the cause of humankind, the very birthright of humanity.” 這段黑



人人權運動的名言卻是對我們這次旅行再合適不過的註解。

再之後，旅行回家，先生立馬換護照，竟然三個工作日就換了一本嶄新的。那本舊的最後一頁依舊空白，最後一頁到底能不能蓋章，始終是一個謎。

Cape Town 的節約用水

從離家出發在 LAX 上機，中間在土耳其轉了一下，一直到 Cape Town，到達酒店已經是將近三十多小時之後了。先生因為長時間坐飛機腰痛，想用熱水泡泡，結果發現浴缸沒有塞子，打電話給前台，回答會有人上門提供客房服務。當時有點納悶，心想只不過是通知酒店房間裡基本設施有欠缺，好像不能算是要求客房服務。直到第二天開完一天會，先生的腰又不能動了，才發現又要請酒店“客房服務”，安裝浴缸塞才能使用浴缸。前一天送來的浴缸塞，每天清理房間時會被收走，住客要通過“客房服務”才能用浴缸。

心有疑問，請教谷歌。原來 Cape Town 雖然有著無窮無盡的海岸線，又是海運史上最





重要的新鮮蔬菜供給地，卻是一個嚴重缺水的地方。由於主要水源是雨水，前幾年的嚴重乾旱缺雨，使得當地節水的招數層出不窮。我們到達時正值七月底的冬季雨季，雨霧濛濛，完全沒有缺水的跡象，但我們注意到每個洗手池邊都有酒精洗手液，鼓勵無水洗手。自由活動後換了更好的酒店大套房，才發現浴缸不配浴缸塞是酒店通用的節水絕招。

後來走了 Cape Town 的很多地方，發現各個旅遊點餐館辦公樓的公共廁所，不但鼓勵無水洗手，還用各種方式鼓勵少沖水。最有創意看了忍俊不住的可以算一首在國家植物園看到的打油詩：

If it's yellow, let it mellow:
If it's brown,
flush it down.

令人佩服的是，在這樣強力節水的政策下，卻沒有見到任何一間公共廁所不清潔，由此可見，Cape Town 居民和遊客素質都很高。為了節水，許多居民住宅都備有一人高的大水桶用於囤積雨水。我們與當地居民討論過缺水情況的嚴重程度及如何應對，有人認為是政府不作為，供水部門沒有經濟利益，水多水少不影響經濟收



入。去年缺水嚴重到每人每天只有 25 升水，大概是平時用量的 20% 左右，但是居民支付的水費還是一分不少。也有人認為是聯邦政府忽視 Cape Town 缺水的嚴重性，缺乏開發多元水利資源的投資。雖然眾說紛紜，缺水是不爭的事實，Cape Town 需要節約用水是舉城上下的共識。

天堂裡的貧民窟 Philippi

Cape Town 對遊客來說是美麗的天堂。背靠桌山 (Table Mountain)，西臨大西洋，東依印度洋，南瀕印度洋與大西洋的交匯點好望角，四季氣候宜人。從 Sea Point、Camps Bay、一路往南到好望角國家公園，在好望角上看海、散步、健行，所見自然風光令人陶醉。再往北沿著西海岸，經過南非企鵝的集聚地 Boulder Beach，到達衝浪勝地 Muizenberg Beach，綿長的海岸線上，海濱村鎮百萬豪宅星羅棋布，吸引著世界各地富裕階層人士呼朋喚友，欣賞著享受著上蒼賜予的人間天堂。

YSCA 人員住宿的酒店 The Vineyard 位於 Cape Town 桌山腳下，景色優美，是這次活動的基地。活動第一天晚上 50 多名義工與當地非盈利組織在酒店會面，了解這次的服務地區

Philippi Township，也對南非的歷史有了初步了解。在上世紀 90 年代南非的種族隔離政策廢除以前，社會上白人、有色人和黑人的隔離明顯，黑人只能在指定的區域居住。

Philippi 作為 Cape Town 下面的主要蔬菜生產地，是政府圈定的黑人集聚地。在種族隔離政策已經廢除幾十年的今天，Cape Town 地區的人口已經相當多元化，Philippi 卻基本上

還是單一的黑人居住區，這恐怕是 Cape Town 成爲世界犯罪率最高城市的主要原因之一。這裡愛滋病依舊泛濫，三分之一女性帶有 HIV，青少年懷孕率高，兒童輟學率超過 50%，青年人失業率高達 60-70%。

爲安全起見，我們每天進入 Philippi 都是由當地旅行社全程安排專車，配有導遊和當地非盈利組織工作人員陪同。第一次進入離我們酒店大約半小時車程的 Philippi 時，視覺反差之大，就像是在看電影蒙太奇。Cape Town 隨處可以入鏡的美景，一下就被大片大片的棚戶區取代。仔細觀察下可以隱約看見幾乎被棚戶建築淹沒的水泥房，這些水泥房是政府提供的免費供給房。由於政府住房建設遠遠趕不上人口增長速度，違章棚戶建築成爲主要住房來源。像買 IKEA 傢具一樣，附近可以買到所有預製違章建築材料，統一切割，統一規格的門窗，一個周末就可以建成上千戶的大片棚戶區。這裡居民的供電來源幾乎全靠違章拉線從公共路燈線上偷電。每個街區有公共水龍頭和公共移動廁所。這裡絕大多數居民失業，靠領取政府補助金維持生計。人們終日無所事事，看電視是生活的主要組成部分，所以衛星天線幾乎是生活必需品。結合高失業率，許多人認爲這也是造成青少年懷孕和人口急劇增長的原因之一。我們服務的任務之一就是探索讓貧民窟的年輕人走出棚戶區的方向。

基於 Philippi 的現實情況和義工人員組成，我們這次服務的主打項目是在去年的基礎上繼續爲小學生提供聽力檢查。由耳鼻喉專科醫生和醫用軟件專業人員領隊的聽力檢查組，事先準備了十幾台電腦和測試耳機，利用手機軟件

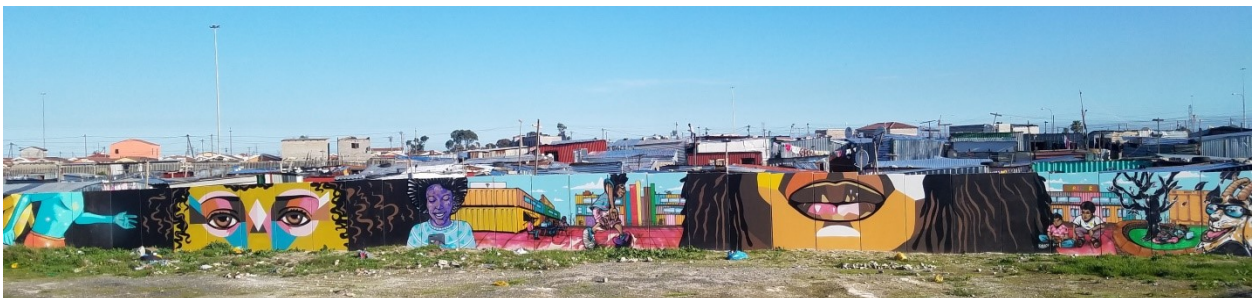


檢查了近千名小學生。我們發現其中百分之十確定需要進一步診斷治療。

Philippi 的公立學校不設置音樂課，學生幾乎沒有任何課外業餘活動。由參加過美國電視舞蹈大賽編導領隊的歌舞表演課，當然是最受小孩歡迎的項目。他們每天轉戰不同的學校，最後的“匯演”是在教學樓外的空地上。小孩們天真爛漫，載歌載舞，使台上台下融爲一片，讓氣氛達到這次服務之旅的高潮。YASC 的義務活動希望能通過短暫的幾堂音樂課，爲學生提供對音樂及其它多元藝術的接觸，在他們有限的視野中添上一筆彩色，從而激發對美好事物的熱愛和追求，走出貧民窟。

Philippi 村裡 Sandi 的故事

先生和我既沒有醫務專業訓練，也沒有歌舞表演天賦，只能按照排除法加掛靠法參加了創業諮詢組。今年的創業諮詢組有五人組成，其他三位都是創業成功人士。S 女士創辦了以紐約爲基地的女子興趣愛好開發公司，出版雜誌，爲上千女孩開設課程。V 先生（帶著他高中生



女兒)擁有醫用軟件公司,還有美裔越南商人 C 先生(帶著越南太太和兩個女兒),擁有時尚名牌營銷公司。創業諮詢組在 Philippi 村(Philippi Village)辦公樓租了一間會議室接待當地小型企業創業者。Philippi 村是個外資民營的商業開發區,坐落在 Philippi



Township, 就像貧民窟中的孤島。現代化的辦公樓是由一家火災後倖存的水泥廠的一部分改建而成,辦公樓前面有條二層集裝箱組建的商業步行街 Container Walk, 獨具一格。周圍有一條長長的彩色圍牆,牆上是塗鴉藝術的大展覽,不太高的牆後面,露出大片棚戶區屋頂。開發區用上百個集裝箱建成的步行街吸引小生意租賃集裝箱開店。我們創業諮詢組的客戶,就有步行街上的美容店、電玩遊戲店、照相館、商務服務社、快餐車、喪葬服務公司。我們根據客戶業務成熟情況,幫助起草商務計劃,提供財務諮詢,在阿里巴巴上尋找貨源。先生更發揮理工男的專長,當場做了個優化借貸和分析償還能力的數字模擬工具。在和這些客戶的交流中,我們更多看到的是那些年輕創業者的艱辛和無奈。雖然有各種本土和國際非盈利機構(NGO)在這個地區投入資源,但在政府繁瑣的條條框框和低透明度的大環境下,最終能夠提供的實際幫助卻非常有限。我們最年輕的客戶是一家電玩遊戲店二十幾歲的小老闆 Zano,他只有兩台遊戲機,每月營業額僅夠付店面租金。為申請貸款,申請政府創業補

助,我們幫助他做了個創業計劃書,卻發現他既沒有電腦也沒有 WiFi,這些對他來說都太奢侈了。他的所有通訊和業務操作全靠手機和 WhatsApp。為此,先生與當地 Yale 校友非盈利組織多次協商,求來了一台這次搞活動用的舊電腦,活動結束當天,通宵在酒店裡更新電腦軟件,總算在我們離開前送到了 Zano 手上。

Sandi 是這次服務期間認識的最令人難忘的客戶。Sandi 和她先生一起擁有一家小型專車服務公司,十位員工加七輛車,在 Philippi 村辦公樓裡租了一間半辦公室,是我們客戶中最資深的。公司成立五年,她正琢磨著怎麼利用五周年紀念活動讓公司更上一層樓。她上門談了她的需求,諮詢組裡的 S 女士和 C 先生立馬自告奮勇,開始為 Sandi 設計商標、採訪員工、建立文字圖片視頻檔案,還為她做了個品牌宣傳計劃。因為好奇,每個客戶我都想去實地看一眼,這也算是我的到此一遊吧,更何況 Sandi 的公司就在我們會議室同一層樓裡。那天,我們專業的 S 女士正在導演拍攝照片和視頻,我就在辦公室旁一個無窗 L 型的小房間裡見到了 Sandi。坐下跟她聊著,就看見她桌上有厚厚一本高中教材書,看她挺年輕的,心想她孩子可能正讀高中,於是開始了家長談教育談孩子的常見對話。不料,由此引出了一段精彩感人的故事。

Sandi 實際上就是個窮孩子成功的勵志版故事女主角。她從小生長在貧民窟,和那裡的許多女孩一樣,16 歲成了未成年媽媽。神奇的是,沒有像棚戶區裡許多未成年媽媽那樣走上一條靠政府救濟為生的道路,她卻在這個人生轉折點上,走出了一條自己的路。作為一個未成年媽媽,她最強烈的願望和動力是她的孩子不能重複這樣的生活,她要走出貧民窟。她堅持學習,參加工作,在非盈利機構工作多年後,開始創業。她貸款買車開了專車服務公



司，從專門接送國際非盈利機構工作人員開始，一步一步走到現在。她很自豪自己女兒已經大學畢業，就職於高端行業，完全脫離了貧民窟的生活圈子，她最初的願望已經實現了。

聊天的內容轉到了她辦公桌上的高中教科書。原來她還有一群高中畢業統一考試不及格，上不了大學找不到工作沒有正常家庭的“社會青年”。她為他們安排交通，定期到 Philippi 村補課、座談、學習工作技能。這群小青年都叫她媽媽，她是他們的長輩，為他們的將來作計劃。能讀書的補課重考，爭取讀大學；能工作的，幫助尋找實習機會；不知道要幹什麼的，慢慢尋找自己的方向。她為這群小青年成立了 Ukhanyo（燈火）基金會。我說很想見見她的這幫小青年，Sandi 就熱情地安排這群小青年來到我們的會議室。一見面我們馬上就在他們身上看到了 Sandi 的影子。Sandi 是我們所有客戶裡講話最有條理最禮貌專業的，這些 Sandi 的小青年個個準時到達，自我介紹自然得體。其中有個男孩背了個照相機，自我介紹喜歡攝影，理想是當攝影師，正在重新參加全國統考。為了活躍氣氛，他還表演了一段嬉皮繞口令。事後 Sandi 告訴我，其實這個男孩第一次進辦公樓時被認定為不良青年，前台招來了保安把他扭送了出去，最後還是 Sandi 親自下去接他進的樓。經歷了非常不愉快和不公正的遭遇，他竟然還是陽光朝氣，講話時笑咪咪的。在我們對相機男孩的欣賞和心疼之餘，也開始理解 Sandi 的用心：在這些小青年被社會歧視打倒之前，扶他們一把，用 Ukhanyo 引導他們走上正軌。事實上，我們當時印象最深刻的就是這群小青年帶來的陽光氣息，他們

不自卑，有理想。Sandi 給了他們對生活的憧憬。

在服務結束離開 Philippi 村開始自由行程後，我們搬到 Cape Town 維多利亞港去住了幾天。因為還惦念着 Sandi 和她的小青年們，特地約了 Sandi 出來，談談她的 Ukhanyo 燈火基金，也聊聊我們可能跟她的合作。在她引導下，我們走出了為旅遊者開設的餐館圈子，找到當地居民的熱門餐館，共享了獨具 Cape Town 特色載歌載舞的晚餐。

就這樣，Sandi 成了我們的朋友。我們回家一個月後，Sandi 給我們送了個短信，報告那位相機男孩統考成績出來了，他通過考試，明年可以上大學了！彷徨的相機男孩，遇到了 Sandi，於是，他的路被照亮了，他的旅程開始了。

這次旅行一路走來，點點滴滴，有太多小故事值得珍藏：海灘、桌山、酒庄、魯賓島、博物館、埃塞俄比亞餐……正在慢慢回味之際，明年的服務之旅又開始招兵買馬了。看來，我們個人的服務之旅也只是剛剛開始。



加州的後花園魅力無窮：長毛象湖與周邊

文/攝影：陳華瑛

“The sun shines not on us but in us. The rivers flow not past, but through us. Thrilling, tingling, vibrating every fiber and cell of the substance of our bodies, making them glide and sing. The trees wave and the flowers bloom in our bodies as well as our souls, and every bird song, wind song, and tremendous storm song of the rocks in the heart of the mountains is our song, our very own, and sings our love.”

上面是美國國家公園之父約翰繆爾(John Muir——the Father of the National Parks)的名言，形容倘佯在山林中，那陽光不僅僅照在我們身上，也能滲入我們的心靈，帶領我們展翅高飛引吭歌唱。他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”，我們的身心方能靜下來。

繆爾於 1838 年生於蘇格蘭，11 歲隨家人移民美國。他童年在鄉野農場成長，養成了吃苦耐勞的精神，也培養了觀察大自然的興趣。成長後，先是在工廠打工，不久辭工，開啓流浪漂泊、徒步旅行的生涯。於 1868 年晃到加州的優勝美地，對內華達山區的美麗壯闊一見鍾情，讚歎不已。他說內華達山脈稱為“雪之山脈”(西班牙文 Sierra Nevada 之原意)實不足形容其美，它應取名為“光之山脈”(the Range of Light)才對。

從此繆爾常年在內華達山脈中轉悠，足跡遍佈各個角落。不久開始著書立說，致力推廣國家公園的成立，優勝美地、加州巨杉、雷尼爾山

與大峽谷等國家公園都是他勉力促成的。他也是 Sierra Club (1892) 創始者之一。為了紀念這位有遠見、貢獻卓越的自然學者與保育先驅，遍佈其足跡的內華達山脈東側，於 1964 年開闢成 John Muir Wilderness，涵蓋北達 Mammoth Lakes 長毛象湖，南至 Mt Whitney 的原始山水。

加州的居民何其幸運！這片好山好水就在家門口。我夫婦得以經常跟隨繆爾的腳步在內華達山脈中轉悠，印證他的感受。我們一步一腳印地瞻仰高山之巍峨、俯瞰森林蒼鬱或染金，傾聽清溪潺潺涓涓、凝視湖泊之明，吸聞碧草蔥蘢之芳香……。這一切都讓你忘掉任何糾結攀比，只留下單純的喜悅與感恩。這是完全屬於你心底的感動，金錢無法換取。

這兒冬季常飄大雪，春天往往積雪將融未盡，步道泥濘。反之夏秋兩季就變成健行者的天堂，無數山道蜿蜒迤邐，長短不一難易不同，隨君選擇。在此我極力推薦下列幾個精彩的景點與山道：

(一) 長毛象湖的湖泊與山道

長毛象湖小鎮(Mammoth Lakes)海拔近八千英尺，為高山蒼林碧湖環繞。這兒因冬雪豐厚而成滑雪勝地，不少寬敞舒適的度假屋應運而生，冬季索價不菲，尤其碰到節慶假日。可其他季節就特別價廉物美，尤其連續待上數天的話。有時小區裡還有社區泳池、三溫暖，可以泡湯鬆弛走累的双腿。

最棒的是：從這而南征北討數十英里皆是亮麗一流的風景線，包括只要四十幾分的車程就可抵達氣勢磅礴的優勝美地東口/高原等。因此



這樞紐中心是個非常理想的渡假據點，集無數優點於一身，乃我夫婦的最愛。

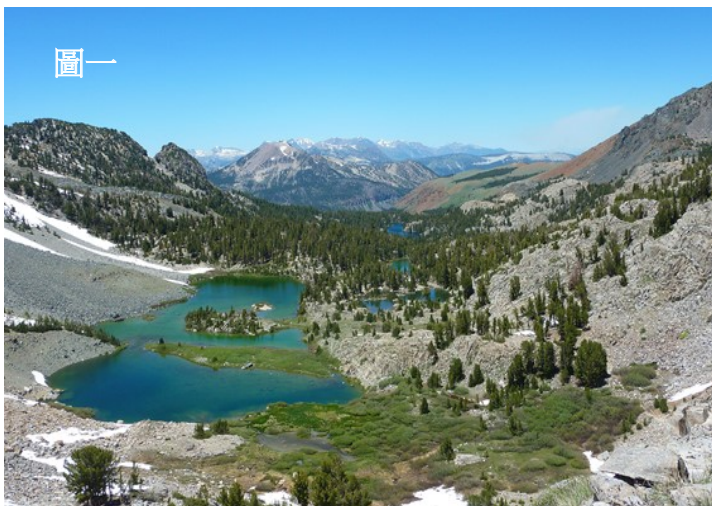
夏秋兩季是登山健行的最佳時段。其中鴨子湖山道 (Duck Lake Trail 圖一) 以特別壯麗奪魁。此步道起先一路俯瞰串串湖泊，然後是之字形窄道翻過絕壁，完全是加拿大洛磯山脈的風格氣魄。目的地鴨子湖從岸邊的淺銀藍漸次變成深邃的湛藍，藍得晶瑩剔透，美得夢幻醉人。可惜此湖來回約 16 公里稍具挑戰性，嘗試者不多，也因此湖畔特別安寧靜謐。



圖二

我的亞軍長毛象頂峰步道 (Mammoth Crest Trail) 也是繞著銀藍的湖泊步步登高，最後是腳踏磚紅色火山碎渣，攀上頂峰俯瞰遼闊的群山與眾湖。此步道來回約 10 公里，比鴨子湖山道輕鬆些。

不愛健行的遊客也不怕。這兒可觀賞的美麗湖泊多如牛毛。Twin Lakes (圖二)、Lake Mary、Lake George、McLeod Lake、Horseshoe Lake、TJ Lake、Emerald Lake、Crystal Lake 等等。還有最受遊客歡迎的玄武岩石柱群 Devils Postpiles 和彩虹瀑布 Rainbow Falls (最後兩處在旺季要搭乘公營的巴士才去得了)。



圖一

(二) 罪犯湖 Convict Lake

這湖的名字聽了就讓人倒胃口，更別提想去一親芳澤了。因而以前我們來這一帶時都會跳過這個景點。多年後終於提起勁兒一探究竟時，著實大吃一驚，才發現這是個千嬌百媚的絕色 (圖三)，卻因惡名誤導了我；就像王昭君被畫師毛延壽耽擱了一樣。

老美有時很煞風景，要為這個風華絕代的美景命名應有無數美麗的可能性，為何偏偏取個「罪犯湖」呢？原來這命名的確有所本，是一個西部影片的經典警匪追逐戰出現在現實生活的版本。事發在 1871 年，有一群罪犯從內華達州卡森鎮 (Carson City) 的監獄逃跑。一夥執法人員策馬加鞭緊追不捨。雙方來到此湖畔的一條溪流處交鋒開打，一時槍林彈雨兵荒馬亂。在一來一往的槍戰中一位美國富國銀行的分支代理 (Wells Fargo Agent 大概是個志願協助執法人員之一) 不幸中彈死亡。這個美若天仙的湖泊一時「惡」名昭彰，因而順理成章被冠上此一讓人退避三舍的稱呼。

罪犯湖在長毛象湖南邊十英里，水色清晰如碧玉，彩虹鱒魚在其中活



圖三

蹦蹦跳跳，是個非常熱門的釣魚勝地。矗立一旁的蘿拉山 (Laurel Mountain) 是一種變質岩 (metamorphic rocks)，不僅彩麗奪目，而且峻峭嶙峋仿若刀削斧劈。錦上添花的是一段湖岸為蒼翠葳蕤的棉白楊 (Cottonwood) 簇擁，一旦秋風送爽就脫胎換骨換上金黃橙紅的新裝，美若夢幻。這裡可以輕鬆地沿湖趴趴走一圈。體力好且野心大的人尚可在湖的另端踏上罪犯峽谷山道 (Convict Canyon Trail)，觸目皆叫人心曠神怡的美景。

這麼一個出眾的奇山明湖，再加上前述戲劇性的警匪槍戰事件，自然不會被好萊塢放過，因而常常出現在影片中。名氣較大的有西部開拓史 (How The West Was Won) 與星艦迷航記：星際叛變 (Star Trek : Insurrection)。

(三) 優勝美地北邊的托魯米高地草原 (Tuolumne Meadows)

從長毛象湖往北開四十幾分的車程就可抵達優勝美地的東口。東口前的山路美不勝收，右側懸岩氣勢磅礴，左側則有瀑布串連湖泊：Ellery Lake 與 Tioga Lake。進入公園後就是四季皆涼爽的高原地，經過遊客中心後路旁就可見到清澈如碧的 Tenaya Lake。

高原上有無數精彩的步道：

1) Gaylor Lake 就在東口邊上翻過一座小山頭就到。有年我們在 7 月初造訪時被眼前的景色驚呆了，只見深藍的湖水上漂著片片雪白的浮冰，有若童話世界。(圖四)

2) Lyell Canyon Trail 沿著一條淙淙清溪蜿蜒迤邐，溪底多彩的花崗岩清晰可見，令人忘俗。

3) Glen Aulin Trail 沿著 Tuolumne River 走 4 英里後會來到一處階瀑澎湃奔盪、震天價響。

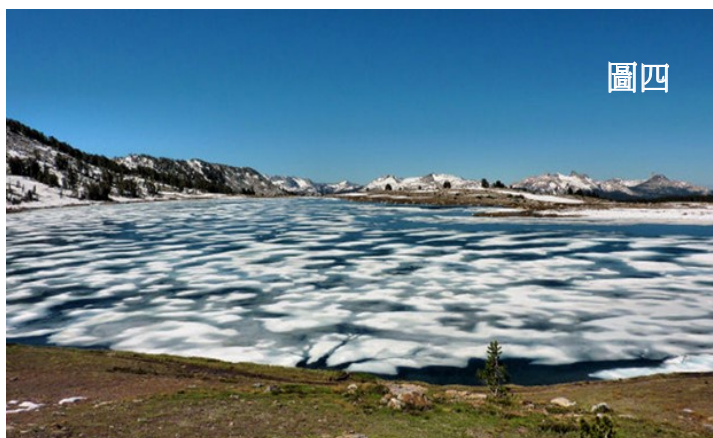
4) Cathedral Lakes Trail 的終點有巍峨峻嶺與湛藍湖水迎接你。

5) 訪客中心附近的 Soda Springs 和 Lembert Dome 都是很有趣的景點，附近經常有野鹿黑熊等出沒遨遊。

(四) 長毛象湖南邊十幾英里處登山健走天堂——岩石溪峽谷/小湖連串谷 (Rock Creek Canyon/Little Lakes Valley)。

這一條湍湍清溪串連八個大小不一的珍珠般的湖泊，個個水草豐美。此峽谷有冰河切割過的痕跡，一段步道堆砌著典型的冰河遺留下的大片石塊。

值得推薦的是步道開始不久會有個叉路往右攀上 Ruby Lake。此湖為光凸的花崗岩壁環抱，有其獨特的魅力風情。



圖四



(五) 麥吉溪 (Mcgee Creek Trail)

麥吉溪在長毛象湖與岩石溪峽谷之間。這兒素以野花聞名，6 月底 7 月初為盛開期間，滿山花團錦簇。然而去年 10 月初我們來此探尋秋色時方才發現這裡的秋景更絢麗奪目，美若夢幻，叫人大開眼界。

此山道可以無止無盡地走下去，當然也可以累了就隨時停步回頭。

(六) 莫諾湖 Mono Lake 與熱溪 Hot Creek

長毛象湖北邊有一個奇特的鹽水湖 (Mono Lake)，水上冒出奇形怪狀的碳酸鈣岩石柱。我們在秋季看過湖岸貼滿了一種鹼性蠅 (alkalify)，不擾人的。海鷗走在其中攪和，張著嘴網羅，簡直是吃不完的宴席。

長毛象湖南向走 395 公路不久的東側有一個小型機場的出口，其附近有一個屬於地熱活動的景點。這是一溜水草清碧的溫泉溪水，在一處匯聚成三個水色乳藍的池子。往日總有眾多遊客在此泡湯並享受美景。我倆也曾入水湊熱鬧。不幸此溫泉很不穩定，偶而會湧出極燙的水流，曾有人燙傷甚至燙死。故而數年前當局以圍籬把周遭圈為禁地，只許遠觀了。不過喜歡泡湯的人不用洩氣，附近另闢有幾處安全的泡湯點可去享用。這些資訊在網上都可 Google 到。

(七) 金秋燦燦與藍湖浮冰

眾所周知新英格蘭地區是賞秋聖地。但很少人知道中加州高山地帶的金秋絕不遜色。這裡的白楊樹林 (Aspen) 金黃燦燦亮麗，棉白楊 (cottonwood) 金中帶紅熱烈耀眼。莫諾湖稍北的狼地湖有絕

美的秋林倒影 (Lundy Lake 圖五)。更北一些的 Virginia Lake 也很有看頭。

其他如六月湖迴路 (June Lake Loop just south of Grant Lake)、銀湖 (Silver Lake)、主教城 Bishop 周遭的 Lake Sabrina、South Lake、North Lake 都有美不勝收的金秋。下述網站每到九月會開始通告最新秋色資訊，有興趣的人可以參考：<https://www.californiafallcolor.com/>

除了秋色外，想在溫暖的初夏體會眼睛吃冰淇淋的滋味也不難。上述長毛象湖、優勝美地東



口和高原、與岩石溪峽谷等地若是之前有個多雪的冬季，往往到了六月底七月初仍會有多處湖泊積雪未融，可欣賞到冰雪漂浮的湖泊，讓你見識加州的萬種風情。

誰說加州沒有四季？中加州的後花園不但四季分明，而且美得淋漓盡致。加州的居民何其幸運，家門口就有傲世頂尖的大自然，無需千里迢迢地尋求，再不多加利用就太可惜了。有興趣的人請到本人的 blog 做進一步瀏覽 (<http://blog.udn.com/hwayu/article>)，其中的「加州風情和野花」分類裡有多篇詳述我們在這一帶遊蹤，並佐以美美的照片，絕對讓你驚艷。



Mount Baldy 爬山記

怡然

被先生及鄰居好友家的先生給忽悠去了洛杉磯遠近聞名的禿頭山。此山也算洛市業余登山愛好者必須爬一爬的山。

若干年前先生帶著我家大公子（那時還在上初中的小朋友）和另一朋友已經踏足過此山。隻記得大公子回來後，對同行的朋友帶的 Lunch 大放厥詞：時逢爬山爬累午飯時，此君拿出一套 Fancy 的不鏽鋼飯盒整齊擺開，一盒小菜，一盒肉食，一盒米飯……完全和在家吃中飯一樣的陣勢，讓一旁啃著 Sandwich 的咱家父子哈喇子流了一地。

Mount San Antonio（聖安東尼奧山），也被稱為 Mount Baldy，海拔 10,068 英尺（3,069 米），是 San Gabriel Mountains 的最高峰。最高峰之類的名詞對我這種不熱愛挑戰自己的人不管用，但對鄰居女友管用，她信誓旦旦地說要爬就要爬到山頂！

一切準備就緒開爬時已是上午 10 點鐘以後，氣溫還算溫和，陽光燦爛。一行四人，一路歡歌笑語，從經濟聊到政治再到八卦，可謂面面俱到，客觀理智地聊著……

走了一段柏油路（想著若都是這樣的路，我是可以掌控的），接著是滿地小石子的山路，坡度不大。

正在估摸著不要錯過 hiking trail 路口時，被在一旁的驢友大手一指，就在後上方。抬頭一看，我的天，坡度極大呀，感覺上了賊船下不來了……

既來之則安之，咬著牙上了山路。開始的山路坡度雖大，但路況卻很好。走著走著，trail 上出現了橫躺著的一路大塊的山石，登山者既要爬坡，又要跨過各種大石頭，速度如蝸牛的我就被鄰居勵志夫婦拋在遠處……好在我先生甘願陪我落後。正在 Trail 路上休息的我，被一位背著 60 磅大包慢慢爬山的白人老先生趕了上來，他開玩笑地說：

“Shame on you!” 老先生芳齡六十有五，在洛市市政府工作已經三十幾年，一年前夫人因肺癌過世，傷心之餘開始了周末獨自一人背包爬山的露營生活。

又是勵志哥一枚（鍛練好身體，繼續找老婆）！

老先生很有經驗地讓我先生繼續略略走在前面，而讓我跟著他，說因為他的速度與我類似，這樣我會輕鬆一些。一路爬著山，我這小身板不時就想歇一歇，老先生苦口婆心地教導著，不要停，要找到自己適合速度爬，步伐盡量小，越小越好，但不要停……即便如此，我還是艱難得連話都不想說，老先生卻說個不停。一會兒給我科普路旁這顆樹、那種花的，一會兒又講政府裡的那些事，雖然氣喘吁



籲的我腦子氧氣不夠，使得他的話的絕大部分從我的這隻耳朵進，又從另隻耳朵出去了。不過，老先生在洛市市政府工作三十幾年，知道好多“內幕新聞”，聽起來還是很解乏的。他對市長及市議員領導政策頗有微詞，說市政工程的預算每年都逐步大幅度增加，但市政建設卻從都沒有好好完成過，只因官員們都不想完成，不準備完成。因為如果完成了，來年選舉時就不能向廣大民眾再征更多稅了。這管理邏輯聽得我可真是眼界大開啊！

終於爬到離山峰還有 1.5 英裡的山間小 Hut，喜悅之情溢於言表，我高呼“可以休息一下了！”鄰居夫婦此時已經調整完畢，準備繼續向山峰冲刺，還讓我也跟著上！但被一旁的老先生阻止說：“你今天就到這了，下次鍛煉久一點，再來爬，你要 Save energy to go back!” 拿著雞毛當令箭的我毫不猶豫地就立馬同意了。我先生繼續向上頂衝刺了。老先生小歇片刻后也繼續他的旅程，說他今晚要在山頂露營，那裡觀日落日出，賞雲卷雲舒，好不暇意。

在小 Hut 裡，小眯一會兒的我，突然看到三位說著不知何國語言的老先生說著笑著上來了。上一問，原來是講著波斯語的伊朗裔登山客。於是我們

這些不同的族裔，不同的文化，不同的背景，在這山間的小屋裡拉起了家常！這山間的小屋歸屬於“Sierra Nevada Club”，喜歡登山露營的朋友可以上網去他們的網站登記，只要付費 20 美元，就可在小屋上層的簡易床鋪過上一夜。每人各自帶著不同的食材，一起做飯，開派對，飲酒暢聊，好不熱鬧！讓我這個不喜歡爬山挑戰的人也想到，下次一定要試一試這樣的活動！

正和伊朗新朋友聊天熱鬧時，先生已經從山頂下來了。小息片刻，我倆就開啓回程之旅。傍晚涼爽的風兒吹著，還不時地有背包客往上爬，都是要在山頂過夜或去小屋開派對的驢友，人人都一臉不能等待的神態，讓我是心生羨慕。

一路用護膝護著膝蓋的我，在先生的鼓勵下，終於捱到了山下，已經晚上 7 點 25 分，天色漸暗，鄰居夫婦因為選擇了另外一條不太陡，但長一點的路線，還未到達。

我們就在車旁等待休息，微風吹在疲倦的臉上，格外有成就感……

完美的一天，最後在洛杉磯雲南過橋米線餐廳裡飽餐一頓後而畫上句號。



洪曉寒

人生又一頁



晚上準九點，公司的燈便刷刷熄滅一大片，如果沒有人叫醒它們，整幢樓就會睡到天亮。若碰上夜以繼日的倒霉蛋如我，它們就只好每個小時被叫醒，不得安寧。

我揉揉眼，從鍵盤到屏幕的距離突然變成如此遙遠，各種符號模糊不清，藉著從電腦裡飄出來微弱的熒光，我試著一個個打字，但速度瞬間慢了下來。於是，只好拿起電話對著值班的來一嗓子：請把燈打開。那邊對我的聲音已經相當熟悉，根本不用囉嗦問我身居何處，話音剛落，諾大的辦公室一下子又亮透了。我心中嘆口氣，如果突然停電多好，我就有最好的理由摺開這些東東，摸黑跑了。

不記得是哪個夜貓子晚上，從九點開始，然後十點、十一點，我都喊同樣的話：請把燈打開。我真有點“恨透”這個守夜替我點燈的人了，難道你沒有更好的工作可幹？轉念一想，他們跟我難道不是一夥兒的，有幾個心甘情願半夜還不洗洗睡覺的？

黑夜中，玻璃窗戶裡面反射出我影影綽綽的身形。這時，一邊想著如何把活兒趕快幹完，一邊突然記起幾年前在北京擠地鐵的情景：

那年，我掉進久違的地鐵裡，人貼著人，我努力手扶著把手，讓自己站穩，地鐵轟轟前行時，我突然有點詫異地注意到地鐵的玻璃窗戶裡閃動的我。想著，歲月是怎樣把幾十年的風塵一點一點地布滿在那個曾經在京城求學、周末搭地鐵四處亂串的女孩子的臉上？車每到一站，人便潮水般退去一波兒，又湧進一波兒，我也在目的地下了車。

想著，上了車，總有下車的時候，這把年紀跟年輕人一道不知死活地拼有沒有搞錯？退休的念頭又一次油然浮上心頭。

※※※※

1999年我家搬到千橡，老大八歲，老二六歲，最小的妹妹還躺在搖籃裡。那時的Countrywide正紅紅火火地充當全國次貸的龍頭老大。我們對幾年後將至的金融危機渾然不覺，每天朝那個方向狂奔。

生活的節奏是這樣的：身體的鬧鐘一響，一分鐘都不敢延遲地爬起來，千呼萬叫把老大老二從床上拖起來，把小寶尿布換好，餵飽了三個娃，然後送老大老二上學堂，送小寶去阿姨家，來到公司的格子間手錶都不用看，離八點誤差肯定不到五分鐘（有一陣，我們必須七點半到位，怎麼混出來的？忘記了）。若正常下班，先生和我就兵分兩路接娃，回家做飯，然後，送這個鋼琴，那個小提琴。每天睡前給孩子講故事，常常講著講著，就開始說胡話，或者自己先呼呼起來，直到被旁邊的小聽眾活生生叫醒。許多年後，我的侄女從中國轉到千橡念高中，那時，小妹妹已經背著書包上小學了。我們的汽車輪子更跟著他們東奔西跑。尤其到了周末，天剛亮便出門，天黑了，還在路上跑。

就這麼，跑著跑著，最小的妹妹都跑去大學堂去了。

曾經信誓旦旦：小女兒一上大學，我就退休。但生活像上了發條，停不下來。停不下來的理由有很多，比較擺得上檯面的是為女兒付昂貴的學費，再為自己退休後多攢點錢。但潛意識中讓我



猶豫不決的是：來之不易的職業生涯難道就這麼結束了？

當年在北京，二十來歲的我好歹也是大學助教。可飛機一到美國，我的世界立馬變了：學了那麼多年的英文，問個路都嚇得魂飛魄散的。第一份工是在健身房替那些跳操的媽媽保管一個小時的小孩子。第二份工是打餐館，菜名都沒記住就圍上黑色的兜裙上場了，每天一大早進餐館包春卷，幫忙切菜，開店後就變成女招待，一直幹到天黑，興奮地數完小費便倒床大睡了。八個月後被美國大學錄取，畢業後，正遇上美國經濟蕭條，一職難求，好不容易弄個面試，遇到的對手還常常是好朋友。無奈，我又重操舊業到餐館當女招待，還掃了一段時間廁所。後來在華盛頓州政府從一個個小項目做起，終於在來美國八年之後找到第一份永久性的工作。這之後又從政府轉到金融界，經歷了美國金融界載入史冊的跌宕起伏。被裁員，重歸隊，直到如今。

可以說，從小學的第一天開始所受的技能教育，在異國他鄉所作的百般努力，就是在為就職、從而養家糊口作準備。這一切來的不容易，放下，也需要決心和勇氣。所以，每天早上，我脖子上仍然掛著公司的鑰匙準時出門，開一道門，再開另外一道門，咔嚓兩聲，在自己的位置上坐下來，常常一直坐到喊一嗓子：請把燈打開。

※※※※

如果身體乖乖合作，公司的鑰匙也許還要多掛一陣子。兩年之前，身體開始悄悄反抗。開始，一股火半夜裡突然從胃裡飛竄上來直搗胸口，把我痛得忽地坐起來。兩分鐘後，這股火迅速滅掉，無影無蹤。漸漸地，頻率增加，晚上一躺下，火便不斷升騰上來，我只好試圖坐著睡。

如果按照看圖識字的常識，這叫胃酸倒逆。遵照千橡專科醫生的叮囑，除了服藥，我把枕頭加高了，把床頭的兩隻腳分別墊上三塊磚，後來還買來了可升降的床。

又耐心等待了好幾個月終於見了行業的名醫。他們什麼檢查都給做了，各種奇奇怪怪、聽來與病況無關係的藥我也試過了一一無果。

USC 腸胃科主任據說是美國數一數二的牛醫，他拿著我的病歷，語氣平平淡淡，但鐵板釘鐵似地對



我宣判：所有的檢查都不能證明我有胃腸的問題，我的病不是他們胃腸科能解決的。我不死心地問個毫無意義的問題：那，我身體到底出了什麼問題？

不知道。他說。

您建議我去看別的醫生嗎？

或者心臟科，或者疼痛科，嗯，你都可以去試試。他答。

最後他補一句：不是什麼病都有辦法醫治的。你可能長期生活太緊張，應該放鬆下來。

得，最後一句倒點醒了我。

※※※※

退休的日子在反覆猶豫中終於定下來了。我開始收拾辦公桌和抽屜。20年不是白過的，雖然幾次公司搬家，我都不斷清理，但桌子上、抽屜裡還是存滿了各個年代的文件、行業學術論文、筆記本……最早的可追溯到已經不存在的Countrywide，我把它們都翻出來，取下大大小小可回收再用的鐵夾子，分很多次統統倒進回收桶里——每倒一次，淡淡的失落感油然而生。這些“戰績”曾耗費了我生命的一年又一年。我早知道它們一文不值了，卻一直不捨得扔掉，如今它們全散亂地埋在深深的、黑乎乎的桶里，從我的



視線中永遠地消失了。

我的桌面乾淨了，抽屜空了，心也漸漸平靜下來。

常常有人問我退休後幹什麼？退休爽是爽，可以睡到自然醒，再不用為份薪水聽老闆的吆三喝四了，再不用為了趕進度還半夜請人點燈了，沒準兒，我莫名其妙的病也就因放下了重擔不治而愈了。可突然間有了一大把自由的時間，我會不會不知道怎麼消磨掉？

人生踏上關鍵的一步，真可能就踩出幾十年的腳印。遙想當年報考大學，我第一志願是文學，第二、第三自願也是文學。母親知道了，冷冷來幾句：難道你忘記你爸的筆桿子給他帶來的牢獄之災，把我們家個個弄成鬼？你入個啥共青團都一波三折，直到學校接到上諭說父親的問題不影響你的政治進步。你還學什麼文學？選個離開文字遠遠的專業吧！兒時的記憶刻骨銘心，我聽了母親的話，順便就把那些想入非非的夢給掐斷了。

輪到兒子八年級考 SAT，他在半小時內寫了篇氣壯山河的短文，居然得了滿分。我暗暗想，真是山不轉水轉。果然，大學四年，他一直夢遊在英文教授的美好憧憬中，同時也不忘記給自己加個備胎專業。搞笑的是備胎最終轉正，英文教授也就不了了之了。

再後來小丫頭上場，錄取的全是計算機專業，我想，這下好了，夢想與現實完美結合，但大二之後，她決定放棄，改了個她自認為最能為人類做貢獻的很素的專業，一旦決定，絕不回頭。我們家總算出了個奔理想的人！

退休後談歲月靜好容易，若再談幾分理想是不是有點不合時宜？但即使在喧囂的紅塵世界中，我常常不經意地穿越時光，看到那個扎着辮子的小女生，在那個書荒的年代裡，為了一本書竟百般地討好家中暗暗藏書的同學，請他們偷偷拿出來借幾天，有一次討來了本豎排繁體字的《靜靜的頓河》，完全讀不懂，卻又不捨得還掉，隨身帶著，結果還把它丟掉了。76 年中國突然天亮，那時我跟著哥哥天天去書店排隊，買了幾書架的世界名著。時光荏苒，來千橡後的我，每次回老家成都，都不忘背一大堆書回來，還請家人朋友幫忙，活生生的把一間房子從頭到腳都填滿了書。

現在，我不用上班，終於可以問津不少從來沒有打開過的書。

除了讀書，還有別的盼望和期待，一樁樁一件件，都很有意思。

我翻開了人生的又一頁。





我曾經幫無數的「人」找到家，但讓我最悸動的一次，卻是幫一隻小小流浪狗也找到了一個溫暖的家！

有天朋友邀大家到家中聚聚餐，那天剛好有位阿姨也到家中做客，聊天之餘，她隨口問大家：我撿到兩隻流浪狗，有沒有人想養？

頓時很安靜，答案很明顯，沒有！因為是大型狗寶寶，在台灣很難有空間養大狗的，後來我要回家時跟這位愛心媽媽要了電話，愛狗的我，都聽

「家」，那天其實已經下了一整晚的雨了，阿姨因為睡著來遲了，當天他們回家後聽說還鬧脾氣不吃東西，因為阿姨遲到！！

好聰明的兩個小傢伙，讓人更心疼的是因為他們害怕又被拋棄的徬徨！

他們雖然是流浪狗卻聰明又乖巧，所以更加強我幫他們找家的決心，我火速 po 上 FB，開始努力聯絡好友們幫忙，沒想到，超戲劇性發展的，隔天我在 LA 的好友竟告訴我，她表妹考慮養小白，她超愛狗，最近在美國想領養狗剛好沒排到等候名單！

我超興奮的，現在惟一問題，台灣小白怎麼帶去 LA ？完全沒概念的我，跟我那位美國好友開始努力 google，用盡方法找答案！只要能幫小白找到家，就算是去 LA 也 OK 的！我心裡很清楚因為她是大型狗，那裡最適合她不過了，這是她很棒的機會，不能錯過！

我跟我那位好友開始動用台、美兩地的朋友幫小白圓夢，首先我跟朋友帶著小白去種疫苗，打晶片，然後開始尋找最近要回 LA 的友人幫忙帶小白坐

飛機，再帶她去動物檢驗局開出口動物文件，幫她買機票，買坐飛機的運輸籠……一堆小事，難不倒！

中間有些小波折但還算順利！惟一讓大家擔心的是這個 4 個月大的寶寶能不能撐過十幾個小時的飛行，我其實很不安！但小白真的很有福氣，她超多貴人的，有位專屬動物醫生也超幫她，連暈機藥都準備好，我們都開玩笑，以後小白要蓋 10 張有她手印的感謝狀給這些曾幫她的人！

終於 12 小時的折騰！小白撐過了人生第一次的長程飛行，我接到美國友人的電話：她安全到了！現在大家像「皇太后」般的在伺候這位小小孩！

看到手機那端傳來的照片跟 video，台灣掛念她的這些愛她的人都超感動，替她開心！

我的力量很微薄，但集合了大家的力量，還是完成了一個希望！未來繼續秉持「你丟我撿」（雖然撿的速度遠遠比不上丟的腳步），救一隻是一隻的理念繼續前進了！



到這件事了，能幫就幫，問問看朋友們囉。回家後請她把狗寶寶照片傳給我，兩隻四個月的寶寶，小黑小白，土狗跟拉不拉多的混血兒，超可愛的，只是心裡最大疑惑這對爸爸媽媽怎麼會湊在一起？那位愛心媽媽還跟我分享了他們的小故事，她是在兩個月前家中附近的停車場第一次見到他們，三隻小朋友就住在紙箱中，下雨了就躲在車底下躲雨，附近的鄰居有時會給他們食物，所以他們就把停車場當他們的家，後來有一隻被抱走了，阿姨家中已經養了四隻狗，無法再負荷，但她帶這兩個小朋友去打預防針，治療皮膚病，開始幫他們找領養，也幫他們取名為小黑，小白！

遇到下雨天就接他們回家躲雨，就這樣跟他們相處了一兩個月，有天半夜雨聲把正在熟睡的她吵醒了，她趕快去接他們回家，到了停車場他們沒有在車下躲雨，反而在雨中走來走去好像在找什麼似的，當他們看到阿姨熟悉的車子後迅速往她的車子衝來，原來他們在找阿姨接他們回

讀書的殿堂

郭平

讀書對一個現代社會的人是最平常、最簡單的事情，也是不多的幾件會伴隨我們一生的事情。可讀書對於我們這代人，是最糾結、最奢侈、最痛恨、也是最開心的事情。我們這代人是在中國不正常的年代完成的中小學的教育，我們的啓蒙教育是不足的，也不完整，只有極少數人幸運的考入了大學（恢復高考的第一屆大學入取率是 4%），少數人還出國“洋插隊”。今天中國的黨總書記和政府總理，當今海內外都討厭的“中國大媽”都是我們的同齡人，雖然我們每個人地位和經歷不同，我們都有一個共同的特徵就是讀書太少！客觀的講，不是我們不愛讀書，不想讀書，不會讀書，而是我們在啓蒙時期沒有條件讀書，在那個年代讀書是一件很奢侈的事情。

在我的記憶中，我們家屬區的派出所旁邊有一個小小的圖書館，其實就是爲了孩子們的暑期臨時搭建平板房，那可是我的最愛。父母上班後，居委會的郝大媽安排我們小孩子拿著小板凳集中到樓下，在垂柳的綠茵下，小孩子看書，大孩子寫作業，隨後大家一起到圖書館。那是我人生中的第一個圖書館，小的不能再小了，簡陋的只有三排書架和一堆兒小板凳。曾被懷疑有多動症的我，在那裏竟然可以一坐就是幾小時。那個小板凳是我每天的盼望，更是我人生的啓蒙之地，很多現代和古代的大小人物，簡單通俗的大道理，中國人的傳統觀念都是在這個小小圖書館中啓發的。但很不幸我的讀書萌芽很快就被掐死了。文革開始了，我們子弟小學停了課，我心中的殿堂——小小圖書館——也被迫關閉了。雖然“讀書無用論”盛行，但有心人還是想盡辦法讓孩子們讀書，我人生第一個生日禮物，就是我父親送給我的小說《歐陽海之歌》。多少年之後，在我意識到自己知識缺乏時，就會想起那個小小的殿堂，懷念那裏的一本本小兒書。

文革開始了，大人們的政治運動也讓我們小孩子彼此鬧得不愉快，原本要好的小夥伴們不再來往了。在學校，小朋友們開始排斥我，我身邊可以玩耍的

小朋友寥寥可數，我的鄰居周保華就成了我當時最要好的朋友。父母都被政治搞得七葷八素，哪有精力關心我啊！我就成爲了一個孤單寂寞的小孩子。窮極無聊，我就開始翻看家中書架上沒有被抄走的書籍，有俄文、有英文、中文的，多是工具書和專業書，最終我找到了一本非專業書，那是周赤萍 1959 年寫的《東北解放戰爭時期的林彪同志》。因爲那時候出版了一本革命回憶錄《紅旗飄飄》，所有元帥和一些將軍們都有記載，偏偏沒有當時任國防部長林彪的文章，爲此周赤萍中將寫了這部以林彪爲題的回憶錄，周赤萍曾是東野十縱的政委，後來的雲南和福建省委書記，因爲在文革中加印和



出版這本書受林彪事件牽連而獲罪。除了這本書，我還找到了一本《林海雪原》，從此它們就成爲了我的“精神食糧”，也啓發了我對歷史的興趣。無獨有偶，在文革中爲了響應毛澤東關於幹部“要多讀書”的號召，內部發行了一批歷史名著，包括紅樓夢、三國演義、水滸傳等等，家父都不讓我讀這些書，卻只推薦我讀《史記》，還是古文版。對於一個小學生，這難度可想而知了，我愣是硬著頭皮把書看下去了，慢慢的也就能看懂了，雖然不能說是無師自通吧，但也是自得其樂。社會的和學校的圖書館都關閉了，可我還是在家中小小的書架上，又看到了我心中的圖書館，多少年後，我才認識到就是這個無形的圖書館，啓發和點燃了我對讀書的愛好。在紙媒江河日下的今天，身在美國，我依然在爲自己的小小圖書館增添中英文各類書籍。

今天的中學生有一個特點就是書包特別大，特別沉，我看後特別的感慨，因爲我上中學的時候，同學中有人甚至連書包都沒有，上學路上，左兜兒一本語文書，右兜兒一本數學書，就齊活了。我雖然有個書包，裏面除了幾本教科書，其他都是小說，什麼三俠五義、小五義、隋唐演義，一大堆和上學無關的書籍，這些書多是一幫壞孩子從已經關閉的圖書館裏面偷出來的，也有我們的大哥大姐在抄家時順出來的，反正不是書店裏買的。三國演義、水滸傳和紅樓夢都是在中學時代讀完的。不過，這些



書我多不是在家讀的，而是在學校的課堂上讀的。初中時候我就憑那麼一點小聰明，課堂

的功課很快就搞明白了，更有意思的是那時候雖然有期中和期末考試，可全是開卷考試，考試時老師把學習好的學生放在讀書差的同學中間，就是讓大家毫無顧忌的抄！我很幸運的是那個提供考試答案的人，所以我有“資格”上課不聽講。在課上，我在書桌上支上課本擋擋老師的視線，在課桌下面的桌洞裏拿出一本小說孜孜不倦的讀了起來，幾乎讀得是廢寢忘食，常常誤了下課。那時候我心中的圖書館就是教室課桌的黑呼呼、小小的、還提心吊膽的桌洞。雖然有點荒唐，但在那個荒唐的年代，我的那點荒唐也就不算什麼了！到了高中，我的圖書館就搬到了學農勞動的農田中，搬到了學工的車間中，因為那個時候我對課本似乎一點都不留戀，所有的讀書熱情都集中在了小說和課外讀物上，那個時候社會就成爲了我心中的圖書館。到了大學，雖然圖書館很完備，書籍也很多，可是我卻把自己的圖書館給“丟掉”了，因為醫學院的課程太緊了，除了一門門的功課，僅剩那麼點課餘時間全用來讀醫學參考書了。

直到我出了國，我才又找到了自己心目中的圖書館。我去過很多城市的圖書館，美國是非常重視公共教育的國家，每個中小學都有自己的圖書館，我見過的公共圖書館要屬西雅圖的公共圖書館最漂亮。就社會層面，圖書館多寡是一個國家社會進步的象徵之一，洛杉磯的城市無論大小都有自己的圖書館，可我最推崇的圖書館，既不是藏書最多的國會圖書館，也不是漂亮又豐富的常春藤大學的圖書館，而是在一個個小鎮街道上的小書箱——Little Free Library（小小免費圖書館）。它是 Todd Bo1（托德·波爾）在 2009 年創立的，到 2018 年波爾先生因病去世時，小小免費圖書館已經發展到在 85 個國家，7500 萬個，到今天總量已經超過了 9000 萬個。這是世界上“最大”的圖書館，它僅僅是一個二尺見方的書箱，所有書籍都是免費

的，取用的原則是“免費取用，取一放一”，它存在最大的意義是喚起人們讀書和求知的意願。在當今社會，人們不僅很少看書，甚至連電視都不看了，只剩下一部手機，尤其是在中國，手機已經成爲很多人知識的來源和百科全書，人們離書本越來越遠了，在地鐵上、公車上人人都在滑手機，幾乎看不到手捧書本的人了，似乎人人都活在虛擬的空間裏。可在美國就是這麼一個普普通通的人，他帶給了大家千千萬萬座小小的、免費的、隨處可見的公共圖書館，它喚醒了人們求知的欲望。特別是小朋友們，這一個個小書箱就是他們心中的殿堂，每個人都在小小心心的呵護著它。在印第安納，一個小圖書館被人放火燒掉後，社區自發的建立起了 100 個新的小圖書館。創始人在臨終前在接受採訪時說：“因爲我，全世界已經有 5400 萬本書被閱讀；因爲我，鄰居們互相交談。就我而言，這就是成功的定義”。

我七年前剛剛搬到這個小鎮，我驚訝的發現它依舊保有美國西部風情的老城和街道，我更高興的看到，在很多的街道兩邊都佇立著一座座小小免費圖書館。我常會看到小朋友們在父母的帶領下，在小圖書館中取書，還書，或者坐在地上讀書。看著小朋友一個個稚嫩和認真讀書的樣子，我才真正體會到社會的進步，人的素質提高，科技發達的根本動力在於孩子們從小就培養出讀書的愛好和意願。雖然我很難在小小免費圖書館中找到我想要讀的書，但還是會時不時去翻動裏面的書，與其說是要找什麼，不如說是要感受它的魅力。圖書館對一個愛讀書的人來說就是精神殿堂，這個地方與信仰和政治無關。我雖然讀書不多，可我慶幸在我一生每一個階段，心中都曾有一座精神的殿堂，它始終在鼓勵我前行，我有幸成爲了一個媒體人，我也就更離不開讀書，離不開圖書館。

讀書是一種人生方式。閱讀是對一種生活方式、人生方式的認同。



香港，我人生的一個拐點

王友平



2019年2月13日，香港政府宣布修訂《逃犯條例》，引發一場持續到現在還沒有平息的“反送中”波瀾。海外的報導幾乎一邊倒地譴責香港政府和中國大陸政府壓制自由民主，且說絕大多數港人都投入了抗爭。反之，中國大陸的報導一邊倒地斥責是一小撮“港獨”、“廢青”受西方帝國主義操縱搞了一場暴亂，完全不得港人的民心。但也有很多人膽敢和中央調子不一致，在微信群裡大罵香港人不知天高地厚，賣國求榮，忘記大陸母親的撫養，呼籲中央政府乾脆讓香港變臭港死港，反正大陸發展到連美國都無可奈何的水平，已經不需要香港了。甚至在美國、加拿大、澳大利亞的某些地方，發生了挺港衰港兩派華人的對抗遊行，需要警察站在中間分隔兩側憤怒的人群。未來會怎樣呢？是響徹全港的《願榮光歸香港》的歌聲可以實現，還是一國兩制提前結束？我不是先知，不知道。但是，我祈禱上帝賜給生我養我的中國大陸的民眾可以安居樂業的同時，也祈禱上帝賜給帶給我人生重要轉折的香港的民眾，同樣可以有一個自由的安身立命之地。

為什麼說香港是我人生的一個拐點呢？

話要從我大學畢業說起。當我憑著好成績留校後，卻因為沒有後台被分到沒有人想去的精神科。誰知道卻歪打正著地進入了一個被廢棄了10

年的冷門學科，因為在文革中心理學被批為唯心主義，有些精神病人甚至被作為反革命鎮壓了。因此，內外婦兒還在緩慢發展，精神科根本是倒退。俗話說一張白紙最容易畫畫，加上我知道自己沒有後台，要成功只能拼命，所以在醫療、教學、科研三方面齊頭並進地玩命，在很長一段時間裡，早上妻子女兒沒有起床我已經離家，晚上她們都已經入睡我還沒有進門，以至於女兒說我都不知道爸爸長什麼樣。現在想想太虧欠她們了。

1986年我請統計學專家幫我設計了2000名大中學生成理健康調查表，內容涉及不同年齡、不同性別、不同民族、不同性別、不同經濟背景、不同住宿地址、不同學習成績的青少年的生理發育、心理現狀、包括性罪錯在內的違法情況、吸煙、吸毒、酗酒、離家出走、賭博、自殺等“偉大的社會主義國家不應該有的”內容。又請電腦專家幫助我對資料進行多元回歸分析。在當時很少有人使用電腦，更少有人知道什麼叫做多元回歸分析的年代，所獲得的中國大陸幾十年都沒有的大量原始資料，讓我寫了幾十篇論文，出了好幾本專著，成為多個專業學會的理事和學術雜誌的編輯，甚至成為全國青少年心理健康委員會的15名委員之一。要知道其他14人都是文革前就進入心理學和精神病學領域的全國著名老專家。唯有我是一個初出茅廬的愣頭小子。另外，在政治上—

路走紅，從省市的模範到全國的優秀人物，頭銜一個接一個飛來。

1990年初，妻子張建華受世界衛生組織邀請，作為團長，帶領幾個不同醫學院校的七八位講師、教授、校長到美國考察如何開展農村醫學教育。3個月後，她打越洋電話說，根據她的那些已經在美國的研究生班的同學的建議，她可以使用布什總統頒布的六四保護令（凡在美國的中國人只要申請就可以拿到綠卡）滯留美國，過幾年再接我出去。她問我覺得如何。在中國正幹的熱火朝天、大有風光、狂妄的我，正做夢過幾年成為中國心理衛生和精神醫學的大哥大。再加上爛透的英文，就回應她說：“你個人的路你自己走，我不會攔阻，但我是不會出國的。我在中國有無限的發展機會。”因為我的堅持，她回國了。也正因為她回國，我已經申請了6個月都沒有著落的出國（其實只是出到香港）被批准了。

到香港之前，我去公安局接受了四個多小時的教育，主要是介紹曾經有人如何沒有提高警惕，結果被外國特務腐蝕拉攏、欺騙、綁架了。

1990年5月的某一天，我終於拿著去香港參加5天的第一屆亞洲性學學術大會的簽證，從廣州乘火車，中午在香港紅磡車站下了車。那已經是大會的第二天了。好在我的大會發言安排在當天下午。那時我幾乎不會用英文問路，講普通話也沒有人聽得懂。正在抓耳撓腮的時候，走過來一個大學生樣的小伙子，他用普通話說：“我觀察您一會兒了。您是從大陸來的吧。”他很文雅地說“您”！當我告訴他要去香港大學參加國際會議，不知道怎樣前往的時候。他說：“我帶您去坐bus”。他領我出了火車站，過了一座天橋，又走了大約百米，到了一個公交車站，說：“請在這裡等車。上車後告訴司機您到香港大學下車。司機聽得懂。司機會通知您下車。”在我的千謝萬謝裡，他離開了。走了幾步又回來問我：“您有乘車的錢嗎？”我拿出一張在廣州換的紙票子

（現在已經忘了面額是多了）讓他看。他說：“這不行，車上不找零錢，您需要用硬幣。”我哪裡有硬幣！他從口袋裡掏出幾個，說：“這個今天用。這個萬一下次還要乘bus可以用。”我還沒有明白過來發生了什麼，他就走了。我看見他原路返回，上了天橋。我知道他是專門送我到公交站的。我當時就想哭。我想：“原來香港有這麼年青的雷鋒”。

我終於在下午大會開始前進入到會場。輪到我登台報告時，我拿出別人幫助我翻譯好的英文稿照著念。其實我差不多要背下來了。因為我知道自己英文爛到不行，所以請別人念了一遍，我錄在卡帶上，每天聽，每天跟著重複。就這樣，幾個月的功夫總算沒有白費，只是發言一結束，還沒有等大家明白過來，我已經從後台溜了。我哪裡



敢等到別人提問？我根本聽不懂任何問話，更遑論用英文回答了。誰知，大會結束，竟然有許多人來和我握手，我請一位會講普通話的香港同行幫我翻譯，原來人家都說我的資料很難得。這些人沒有一個是社會主義國家的人，卻都這麼彬彬有禮。我想，這些人的表面禮貌還是不錯的。我也想

到，這個熱心當翻譯的香港同行也不錯，願意幫我這個素昧平生者。就這樣，一個下午，我對“反動派”的警惕開始放鬆了。

大會第三天下午，我乘公交車去商業區買一些禮品，準備回去感謝那些幫助我做科研的同事。從一個大的百貨商店出來的時候，天已經黑了，我發現自己迷路了，找不到回去乘車的地方。我又努力地東撞西碰了個把小時，精疲力竭地站在路邊發呆。這時有一輛小卡車（那時在中國沒有見過這種小卡車，到了美國之後知道叫做“皮卡；pickup truck”）停到我身旁，一個中年男子先說了一句粵語，可能看我一臉茫然，改為普通話問：“迷路了嗎？”我就像見到救星似地把頭點得像雞叨米一樣。他又問：“去哪裡？”我說：“香港大學”。他下來，邊打開另一側車門邊



說：“上車吧，我送您，順道”。他也說“您”！我沒有猶豫就爬了上去。車發動了，他伸手過來，“卡”的一聲，把安全帶給我系上了。車子轟地一下就跑了起來。我突然全身冒冷汗。因為那個時候我從來不知道那個綁住我的東西叫安全帶。我想到了公安局警察的教導。“糟糕，我被綁架了”，我緊張地扭動了幾下。司機似乎看出了我的不安，他邊開車邊說：“別怕，這是爲了您的安全”。“什麼？爲了我的安全？”順著後背往下淌的冷汗更多了。不知道過了多長時間。車停了。他替我解開安全帶，說：“香港大學到了，晚安”。下車後，我楞在那裡，看見車子往前開了一點，打了一個U turn，向送我來的方向駛去。直到看不見車子了，我才回過神來，人家不是綁我，是幫我，而且也並不是那麼順路。我遇見了中年的香港雷鋒。

大會第四天下午，不懂英文的我故伎重演，離開會場，尊母命去看望她的一位老朋友。回來的時候，媽媽的老朋友把我送上公交車，我順利到了香港大學。時間正好是喫晚飯的時候。我來到開會地方，可是卻看不到一個人。在附近幾個建築物出出進進，終於從一個房間裡敲出一位老者。我認識他，他是大會的一個工作人員。當然，他不認識我。他客氣地問我：“有什麼事情嗎？”我說：“喫晚飯的時間到了，開會的人都去哪裡了。平時喫飯的地方怎麼沒有人呢？”他瞪大眼睛說：“今天中午飯前不是宣布說今天晚上大會

安排你們去商業區的酒樓設宴招待您們嗎？您沒有隨大家一起去嗎？”“糟了”，我心想，“不會英文害死人呀。”我囁囁嚅嚅地說：“我英文不好，沒有聽明白”。這老者連連拍打他自己的頭：“哎呀，都怪我們想得不周到。我們應該想到有人可能聽不懂英文，或者沒有聽清楚。”他想了想說：“這麼辦吧，我帶您去山下面的一個餐廳喫飯。”香港大學的建築物分散在高高低低的山坡上。我們一階一階地走了幾十階來到一個餐廳。那老者幫我買了飯，他付了錢，問我是否可以找到回去住宿處的路。我說可以。他就又弓著背，一階一階地爬上山去。我邊喫飯邊看他爬山坡邊想，這老者也是雷鋒。

就在這時，我腦海裡突然閃出一個可怕的念頭：“萬惡的資本主義社會怎麼會有這麼多雷鋒？全香港的好人不會都讓我遇到了吧！會不會我以前被教導的有些是謊言呢？”

我雖然生長在大城市，但我比較喜歡自然風景，喜歡人少地廣的環境，所以我對香港的高樓大廈一點興趣都沒有。但是我真的被一個一個的香港人感動了。於是在我回到中國大陸，見到妻子後的第一句話就是：“我要出國，我要去資本主義國家看看”。她說：“那你最好去美國看看吧。”

就這樣，香港，成爲了我一生中諸多拐點的一個，而且是最重要的一個。因爲這一拐，我不僅到了美國，更在美國信了耶穌。爲自己將來進天國奠定了基礎。在此謹爲守衛家園的香港人祈禱，願香港平安。





十五年來，我和近三千名學生相處過。有些學生長達數年，有些則短至數小時，因緣各異，課目有別，從化學物理數學到英文閱讀寫作以及 SAT 考試，品類頗多。（或問，你怎麼英數理化全包了？答：「數理化是三十年教育與職業生涯，英語則是畢生所愛。」）稻梁謀之餘，除了體會教學相長的不變道理外，還包含了無限樂趣。

這樂趣二字並非飾詞，而是實錄。

我自小不以聰明伶俐聞，讀書也沒有特別突出，成績總在第十幾名上下沈浮。我亦不甚著意成績。但有一事，卻是自少至今未曾改變，那便是讀書的樂趣。書有許多種類，科學歷史哲學宗教藝術詩歌醫學，琳瑯滿目，每人窮一生之力勤奮讀書，在知識大海中也始終是滄海之一粟。因此奇花異草令人驚嘆歡喜新奇雀躍之事，源源不

斷，只要有一顆好奇的心，開卷便長見識，擴心胸，添新知，能不樂嗎？這種樂，屬於心領神會，怡然自得，不足為外人道的獨樂。

但教學則將此獨樂化為眾樂。

用一個恰當的話來說，教學彷彿將知識的火炬傳給下一代，一盞燈火化為無數小盞燈火，難怪佛家有傳燈的說法，殊為允當。不過傳燈二字過於正經嚴肅，不是我這裡要說的與學生相處的光陰。我要說的是在傳燈過程裡偶爾會出現的歡欣時分，彼時，師生相得，共同沈湎於所學課題的理解中，儘管這種氣氛通常短暫，卻足以令人低迴久之，往往成為日後回味咀嚼之資。在我的教學生涯中，我最珍惜此種歡欣時刻，因為那也是我開卷讀書獨樂時，如陶淵明所說「欣然有得」，最珍惜的時光。

愛， 這 一 件 事

左大磊



七夕剛過，靜坐班的徐老師問在座的所有同修們：有那一位在七夕情人節這一天向你的另一半道一聲愛？結果只有一位男士舉手，大家給他熱烈的掌聲！接着徐老師又問在大家心目中什麼是愛？於是眾說紛紜，有說包容體貼的，有說無怨無悔的，有人說是彼此的吸引，有人說是無私的付出，還有人說夫妻、情侶之間的打情罵俏也是一種愛的宣示；我覺得除了大家所認同的，愛還應該是相對的、互動的，進而融合一體才能到達圓滿幸福的層次，單向釋出的愛戀就像沒有主題的故事，不知所云，終究成不了一本可供閱讀的書；我甚至覺得“適度的忌妒、猜疑、小氣”都是愛的表現，是愛中偶而犯難的插曲，雖然負面的情緒是不值得推崇的。

每逢中、西情人節，店家擺出琳瑯滿目、張張都是精心設計的情人卡，卡片裏字字珠璣深入人心，人們可以選擇最適合自己情境的字句送給心中的“愛”。曾經看到最讓我久久不能自已的是：愛到深處，化作一個“給”字！認知中只有父母對子女才會有無私無量的“給”，即使恩愛如夫妻，親密如情侶，每個人在感情上多少都有些保留吧？保留給父母、給兒女，也許留給自己

心底裏藏著的一個私念？如果一個人願意專心的、完整的、實在的給我他的全部，我會說我願給你我的全部，一如你給我之多。這個愛之“給”是心甘情願、甘之如飴的。

許多人常在婚禮中稱讚新人是一對金童玉女，我不以為然，金童和玉女是站在菩薩兩旁的侍者，是遙遙相望不來電的，如何能擦出愛的火花？還不如說“琴瑟和鳴，白首偕老”更來的有愛的期盼！婚前愛得如膠似漆，婚後愛得生死與共，愈往後還能愛得有默契，一切盡在不言中，是何等令人艷羨的境界？愛情在現代人的生活裏不再是文藝小說中的浪漫詩篇，而是必須嚴肅面對的一大課題，“緣”是天意，在必然的偶然時刻悄悄的降臨了，“份”卻靠人為的經營和維護，某種程度是可以自己掌控的。常聽說現在是e世代了，一切速成，既然已經成家了，誰還有閒功夫去琢磨什麼愛情？殊不知一切家庭功能之底蘊就在於那只能意會不能言傳的愛，細如涓涓流水的愛能抵擋得住圍牆外的驚濤駭浪！兩人之間的相惜相愛經得起任何生活中的磨難！所以說“愛”是最不著邊際也最不能缺席的家庭要素！

“愛”的甜美隨著歲月的推移、環境的變遷、年齡的增長，也會逐漸沈潛，激情退潮，甚至變調了，必須有不凡的意志和認命的覺悟，雙方才能攜手走完這趟既漫長又鋪滿荊棘的愛之路。不論是什麼原因或形式，不幸中斷了的愛都是人間悲劇，是個人歷史上一道抹不掉的痕跡，悲歡離合總是緣，那麼就當它是一項曾經的“擁有”吧！久了，就淡了，淡得像空氣的一部分，不驚心卻存在，這算是對人生聚散、情感興衰的一種領悟吧！

有一些人是不適合談“愛”的，譬如過於以自我為中心的人，他們的注意力集中在自己的身上，哪有多餘的心思去關注一份費時、費力又可能費錢的愛？抱著遊戲的態度在愛情中進進出出，總找得到似是而非的理由來解釋所有的不負責和不經心，談愛猶如蜻蜓點水，點到為止，只為達到炫耀的目的，當喝采的人群散了，愛也就褪色了。這樣的人輕忽愛的存在，漠視愛的力量，於是輕飄如羽毛般的愛隨風而去，不會再回來了，他們注定與愛無“緣”。愛，這一件事，成敗操之在己，就看你是否用心對待它！



育兒小記之六 — 蘋果樹和啄木鳥

李曉春

陽光普照的平安夜，駕車帶兩小帥在張燈結彩的街區穿行。今天任務很簡單—— shopping 兼吃大餐，空氣裡瀰漫的是節日氣氛，心裡滿滿的是歡喜。Radio 不緊不慢的唱著的是那首祥和的《silent night》。

哥哥： mom, if people have next life, I want to be an apple tree! (媽媽，如果有來生，我想做一棵蘋果樹！) 老媽我 (忍俊不禁)：為啥呀？

哥哥： Because I want a change —— to be a plant in my next life, To be an apple tree will get to know many people (因為我想來生有個改變 —— 做個植物，蘋果樹可以和很多人結緣)。

我：哈哈，很有趣！

弟弟： mom, if people have next life, I want to be a woodpecker (媽媽，如果有來生，我要做隻啄木鳥)。

老媽忍不住大笑，小小帥雖然只有六歲，但天生血氣方剛，非常 man，常常開玩笑說自己是獅子，獵豹啥的。啄木鳥和他的 type 根本不沾邊啊。

我：好，說來聽聽，你為什麼要做啄木鳥？

弟弟： if my brother is an apple tree, a good woodpecker will eat up all the bugs! (如果哥哥是蘋果樹，好的啄木鳥會吃盡害蟲呀！)

我：……

孩子們，如果真有來生，媽媽就做蘋果樹下的綠蔭，靜靜地聽那啄木鳥忙碌的聲音，歡喜蘋果樹的滿樹繁花吧……有你們真好！

沒有過不完的冬天

曉鹿



“怎麼搞的，早上不是還好好的嗎？”

“是啊！忽然就都變了！現在渾身不對勁，手腳也痛得要命呢！”比起往日她瘦了很多。

十多年了，她就如此輪番過著還好或不好的日子。能吃出飯香、能睡個好覺、能拉得順利，身體、手腳少疼痛就是她所謂的好日子了。

兒子上小學二年級的時候，家長們擠在學校禮堂邊上觀看孩子們週末例行的表演，她正好站在我旁邊，一看到我黑頭髮、黃皮膚、東方臉就問我是不是中國人，然後熱情的邀我一起吃午飯並到她家聊天。就是這樣我認識了麗亞並成了朋友。

她的童年、少年艱辛苦澀缺乏溫暖，特別是生母的虐待，不但曾被打落了牙、斷過鼻樑、不給飯吃，藏在內心的陰影一直除不了。對我生長在充滿愛的家庭裡非常羨慕，甚至忌妒。每次看到我牽著媽媽的手有說有笑，他說她恨不得也能牽著我媽媽的另一隻手叫聲媽媽。

她熱情坦白、愛笑又愛哭、敢說也敢做、積極且外向，講究吃也能煮。來自馬來西亞的她英文特別好，還學會一口流利的西班牙語，中文雖會講一些卻是大字不識。我們多以廣東話交談，但有困難時混上幾句英語、幾句潮州話（和台語差不多）來玩笑，偶爾她還會小小的耍個心眼，我心裡有數。由我這兒她尋回了某些遺忘已久的粵語，我也因為她而多識了幾個英文俚語、字句。內向的我與她沒太多的共同點，更實際的說我們

倆個性很不一樣，背景與成長環境都不是一類，卻做了近三十年朋友，或許就是這份不同，常會帶給彼此不大不小的驚奇吧！

麗亞的病是甚麼時候開始的實在難說。記得多年前見她出門總擰著一個大布包，裡面最顯眼的是兩大瓶水，每隔一下就需要咕嚕咕嚕的灌幾口，把我這個不愛喝水的人看得既驚奇又羨慕，她總是說“喝水好啊！”

不知是甚麼時候起，偶爾聽到她抱怨腳背、腳心、手腳關節疼痛或發麻什麼的。一段日子後接著來的便是更年期症候群，只是更嚴重了點，尤其是失眠、憂鬱，全身各器官都乾燥最是惱人。後來手腳經常由發麻疼痛繼而發紅腫脹，時而來勢洶洶，感覺像是滾燙的血液由身體內一步步逼向他的手指腳尖卻無處宣洩，於是眼見著手腳漸漸的轉紅，接著一條條筋憤怒的暴浮起來脹痛非常，踩在地上的腳如行針氈，最疼痛時寸步難行，一切症狀都會過一段時間後自行退去，又會忽然再現。

醫生說不出她得了甚麼毛病，只好治標減輕症狀，卻往往幫得了一方面卻加重其它方面的症狀。婦科醫生以口服或貼劑荷爾蒙治療更年期症狀，卻又反應不良；中醫針灸加口服成藥或草藥配方也都不見效。中醫西醫輾轉診治，民間偏方哪怕只是一線希望在她也是值得一試的。吃盡苦頭，病情卻發展到一覺睡醒眼睛太乾，眼珠子粘著眼皮痛得無法張開，成天必須不斷的滴人工淚



水及潤滑劑；因缺乏唾液，舌頭口腔燥熱發紅，以致食物入口燒灼疼痛。沒唾液的潤滑吞嚥也成了問題，也因此導致牙齦發炎萎縮而牙根暴露，吃東西、說話、吸氣、吐氣都酸疼敏感得難以忍受。日常生活最基本的吃、喝、拉、撒、睡無一不成了大問題，渡日如年。麗亞的情緒一度非常低落憂鬱，生不如死。不知如何是好，令人擔心。

有一天她問我聽過休葛蘭症候群(Sjogran Syndrome)嗎？從學校、實習到當護士多年，我確實沒聽過這病症。

休葛蘭症候群是免疫系統的失序與失常，錯誤的攻擊自身細胞，導致分泌潤滑液的腺體減少潤滑液的產生，即中醫所謂的乾燥症吧，大多數發生於女性！此症也可能會攻擊自身的關節及不同的器官，最常見的是伴有類風濕性關節炎，似乎目前還無有效的治療方法，她告訴我這是她自己在網路搜索蒐集發現的，於是她告訴醫生而被診斷出來的！在定期舉行的病友會，相互扶持鼓勵並交流經驗與心得的聚會裡，她才發現有這毛病的人還真不少，困擾每個人的症狀和輕重也各不相同！

麗亞努力的找尋各種可能減輕症狀的方法，網上搜索、試醫生及病友提供的方法和藥物，並自己創新改良用法以求更適合自己的狀況和需要，每天還認真運動以避免身子僵化，目前已做到與病共存。雖然免疫力數據更壞了點，但能過上好日子時間卻比以前多了，除了日常生活外，還有餘力幫助幾個朋友小孩的學業。

當日子痛苦難捱時她總和自己說：日子好不好過都得過，沒有過不完的冬天。熬過了今天，也許好日子跟著就來了，又可以享受人生。已經好一段日子沒能和她出外共享午餐了，看著她這幾年的變化、掙扎很痛心，但她堅強的心智、正面的精神、鬥志與毅力都教人鼓掌叫好。

走過這些年，經歷了喜怒哀樂、生老病死、高潮低潮、得失、無奈，甚至驚歷瞬間生死。一段段的冷暖人生，讓我領略到牌局般難以預料的人生，我們不可能每一手都能拿得到好牌，最重要的是如何能將一副壞牌打到最好。比起麗亞，我們一些小病、小痛、小挫折又是多麼的微不足道，不過是人生道途中小小的絆腳石罷了。

是呀！沒有過不完的冬天，明天依舊充滿希望。





在新加坡、馬來西亞叫水蓊、天桃，色彩紫紅而透明，多水多汁，名字美麗、顏值高，是很理想的水果。但對嗜甜的人來說，味道有些淡。後來蓮霧也漸漸變甜了，相信這都是農業改良的結果。

棗子是水果的大突破，本來棗子是瘦小、紅乾的水果，朋友家種了一株棗樹，生滿一樹的棗子，我們用網子去摘，覺得非常有趣。新改良的棗子，完全改觀了，長得像青蘋果，肥美多汁，我參加高雄工商訪問團去溫州作半屏山交流，溫州以青棗招待我們，這是我生平第一次吃到青棗，在錯愕之餘，我吃了又吃，覺得甜美無比，當時以為是溫州特產，現在回想，說不定就是高雄人帶去的。

台灣首富郭台銘響應韓國瑜市長推銷高雄農產品，第一批 6500 公斤的燕巢芭樂於三月中運到郭總深圳的龍華廠，郭總親自上陣賣芭樂，一小時之內完全賣光，事後還有 15 萬盈餘，內部會議決定將盈餘，退還給農民。以後鏡頭轉到田間的農民，他們在陽光下，收到萬元紅包，人人眉開眼笑的樣子，使我想起：「鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」。

最近我和一位台大農工系的朋友聊天，她特別提到早年的農耕隊。是的，台大農學院很早就出國賺外匯去了。台大農學院很有成就，記得我大一住宿舍，就常去福利社買紅豆和花生冰棒吃，據說這些冰棒是農學院研發出來的，甜淡適宜，有花生和紅豆的香氣，在台灣炎炎夏日，黃昏時和宿舍室友們，大啖冰棒的美好時光，至今仍念念不忘。

我們外省小朋友，到台灣時最愛吃熱帶水果，當時最普遍的是龍眼（曬乾叫桂圓）。臺灣處處龍眼樹、結果纍纍。記得有小朋友相告，他們爬到樹上，坐在枝桠間，大吃龍眼，吃到流鼻血為止。使我聽了，非常羨慕。

台灣是水果王國，很多水果都是農業技術的改良。芭樂原產於中南美洲，富有唯他命 C，有一種獨特的，叫人難以拒絕的芭樂香。芭樂英文名：Guava，記得小時叫“巴拉”，我小時吃的野生巴拉，是小個頭，有紅紅軟軟的心，紅心中有很多咬不動的子。有一年，我回台灣看爸媽，突然發現，巴拉不同了，個子變大了，中間軟軟的紅心變硬了，子變少了。只有那種迷人的巴拉香氣未改。

臺灣的蓮霧，是另一個例子，蓮霧是熱帶水果，原產地馬來群島，英文名“Syzygium”，形如玲鐺，

釋伽(Sugar Apple)：英文名“Annona Squamosa”因果皮凸起，外型像佛頭釋迦牟尼而得名，裏面是像南瓜子的子包裹了甜美果肉。釋伽原產地美洲，目前全世界以台東生產最多，是臺灣輸大陸水果的第一名。有次，我們參加環島旅行，車到台東，忽然焚風吹起，我下車去買東西，都被狂風吹著跑，車外賣釋伽的人，就便宜賣給我們，一百元台幣一籃，我們撿了便宜，家家買了好多籃。

還有一回，我們大學同學會，住台東老爺飯店，同學中有兩位，飯後水果是釋伽在飯店請客吃晚餐，據說這是新品種鳳梨釋伽（是本地種和祕魯種的混種）。到此，十道美食下肚已吃不下了，只好打包回臺北，和“金鑽鳳梨”，在他們試吃後，滿足的說“好吃”時，我感同身受，也覺得甜美細膩。不過，我近來聽說，金鑽鳳梨太暢銷，已賣完了。我希望韓市長訪美以後，可以在洛杉磯市場買得到。

今年暖冬，全台水果盛產，從香蕉到鳳梨到芭樂全島盛產，我剛聽說紐約也要舉辦臺灣週，推銷臺灣水果。以洛杉磯離臺灣之近，我們只偶而吃到為數不多的臺灣水果，實感遺憾！希望在不久的將來，可以大吃特吃，以解饞耳。

今年暖冬，全台水果盛產，從香蕉到鳳梨到芭樂全島盛產，我剛聽說紐約也要舉辦臺灣週，推銷臺灣水果。以洛杉磯離臺灣之近，我們只偶而吃到為數不多的臺灣水果，實感遺憾！希望在不久的將來，可以大吃特吃，以解饞耳。

寫到這裏，我忽然想起在臺灣與父母相依的童年……懷念起臺灣的水果……似乎看見了：“鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知樹上果，顆顆皆辛苦”的鏡頭。



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



中西合璧的新古典教育

鄭德音

十九世紀時有一位生物學家 Thomas Huxley 曾經說過這麼一段話：

「世界有如棋盤；宇宙現象就是棋子；棋盤的遊戲規則便是大自然的律法。而我們的棋弈對手是個隱而不見的高手，公正而有耐心。但絕不會忽視我們所犯的任何錯誤，也不放過我們的任何小疏失。」

唐代詩仙李白說「夫天地者，萬物之逆旅，光陰者，百代之過客。」逆旅就是旅店，可見的把人生比喻為一趟旅程，自古亦然。那麼我們設想，當一個孩子降生到家庭，父母們已經知道這個襁褓中的孩子有一天要獨自踏上旅途，走上人生的漫漫長路。父母最關切的問題是：他們對於這趟旅程，需要什麼樣的生活配備，知識能力，地圖引導，與風土人情的瞭解，當然還有這趟旅途的目的，以及目的地等，以便他們可以順利踏上旅程。

關於配備能力的問題，我們的回答是：「心智能力。」關於這趟旅程的目的問題，我們的回答是：「智慧，慈悲，品德，真，善，美，

聖。」我們的基本教育理念可以總結如下：

1. 知識是理解世界的必要途徑
2. 思想是整合知識的主要方式
3. 智慧是思想通達後的生命狀態
4. 美好的生命是智慧的果子

至於為什麼要中西合璧，我們的觀點可整理如下：

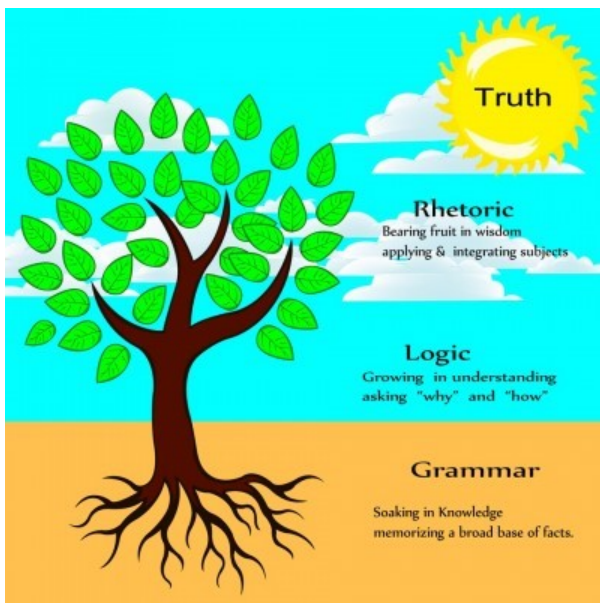
第一，當代西方文化優勢在科學知識系統的建立與傳承完備周全，由科學演繹出的技術發明包羅萬象，利益民生，改善生活品質，厥功甚偉。

第二，但重科技輕人文導致現代人文心靈枯竭，科學觀點使生命存在淪為分子原子的機械組合，物質力量發揮淋漓盡致，而精神生命乃逐漸萎縮，使人心靈無所歸依與安頓。過度發達的物質文明亟須配合相對等的精神文明以求生命的和諧發展。科學的外在物質世界與哲學的內在心靈世界必須融洽無間。

第三，華人子弟醉心英美語言教育與文化，待其成人後其思想思維方式概如西方人士，對中文及中國歷史哲學思想文化遺產所知甚微，在思想精神上成為「失根的蘭花」。

第四，現代西方文明已經導致西方人蹈入空幻人生，「失根蘭花」的華人子弟將經驗雙重虛幻：現實人生的虛幻與文化無根感的虛幻。中國哲學所關切的是生命的學問，儒釋道人本文化正足以彌補物本的現代科學文明之不足。

第五，中西合璧的教育方針讓華人子弟具備中西兩方的雙重語文能力，跨文化視野，兼具西方科學訓練與東方人文素養，以深厚的人文傳統配合科技演進，迎接並創造生生不息的新生命。中國哲學要點化人間，賦予意義，提昇價





值，盡人之性盡己之性，自立立人，己達達人。

第六，西方哲人重理性開發而華人文化則輕析理習慣。

那麼，如果您要問，新古典教育的主要精神是什麼？我們可以這麼回答：

- (1) 新：當前社會所需
- (2) 古：中西歷史傳統
- (3) 典：中西經典著作

傳統西方古典教育的基礎（核心）始於 Trivium：

1. 文法階段 (Grammar Stage)
2. 邏輯階段 (Logic Stage)
3. 修辭階段 (Rhetoric Stage)

(1) 真正的哲學思想主要內容包含 (a) 境的認識——時空上事理的瞭解，(b) 情的蘊發——事理上價值的估定。

(2) 人類一切創造，無論是理論的或實踐的，屬於美的或屬於善的，都是要把現實世界提昇到理想的價值世界來，才能顯現出人生的高貴性。

(3) 實質的境界裡充滿了價值，唯有透過哲學智慧，生命方可以流露出新的精神，使人生全體都奮發有為，把點化價值的人生態度貫注到一切事物。

(4) 人需要超越其形限以上昇，由較低之價值層升至較高之價值層。高低以何判斷？「以物化之深淺判」。物化深者，其精神之隱陷之程度亦甚。不離其軀殼，所謂小人也；逐步轉進，直至精神全體透露，所謂大人也，聖也。

(5) 教育的意蘊，在傳遞歷久不滅，美的善的價值世界，認識到宇宙的真諦純是價值。境的認識與情的蘊發相輔相成，「細看來，不是楊花，點點是離人淚」「但暗憶江南江北，想佩環，月夜歸來，化作此花幽獨。

(6) 科學系統不但幫助人類征服自然，增加物

質享受；猶且發抒人類生活的情趣，使我們領悟宇宙人生的玄機。

(7) 科學確守邏輯的嚴謹，重視客觀的事實，追求方法的便利，只承認時空數量物質的存在，遂抹煞人類心理屬性的重要，因此藝術才情所欣賞之美，道德品格所珍重之善，哲學宗教所覃思之真，以及其他種種價值都失其根據而流為主觀的幻想。

(8) 古代希臘道德理想在於軌度，秩序，勻和，這種人生特徵體現在他們的宗教，科學，藝術，及行為中。蘇格拉底說善之所由，源於心靈上齊契的部勒與秩序。這種體合宇宙的道德觀念與近代西方道德觀念絕不相同。近代西方倫理呈現出征服欲，權力欲，伸張欲，威凌欲的色彩，欲改造環境，征服自然；希臘人則靜觀萬物，探蹟索隱，鉤深致遠，欲經由冥想的妙悟適應環境。希臘人仰視天文，俯察地理，觀感宇宙，體察人生，情之所鍾，理必應之，理之所注，情必隨之，情理圓融，物我無間。

(9) 柏拉圖的宇宙觀與人生觀純是詩的意境。「詩人對於宇宙人生，需要入乎其內，又要出乎其外。入乎其內，故能寫之；出乎其外，故有高致。」現代人對於人生宇宙，也要能夠入乎其內，出乎其外。入乎其內，以科學精神探究境的極致，出乎其外，以哲學心靈遊心物外，養成「無適也，無莫也，義之與比」的胸襟與懷抱。

所以說，新古典教育的精髓與目的是這樣的：

1. 深厚的語文和數學基礎
2. 服膺真理的哲學氣質
3. 深沈的理性思辨能力與習慣
4. 超拔於流俗與超然於物外的人格特質
5. 伊尹之志趣與顏淵之樂趣

要通過嫻熟語言文字和數學，銜接傳統人文教育，經由大量的閱讀經典作品，接近古往今來偉大心靈，掌握自我學習之道，培養智慧，慈悲與品德。



苦口婆心說口苦 王友平

苦口

公元 80 年成書的，由東漢史學家班固編撰的《漢書·藝文志》裏，收集了很多更早時代的經書，其中一部叫做《孔子家語》。在《孔子家語·六本》裏的第二句話是這樣開頭的：“孔子曰：‘藥酒苦于口而利于病，忠言逆于耳而利于行……’”

另外，比東漢更早的西漢時期，有一位大名鼎鼎的史學家司馬遷，他所著的《史記·留侯世家》裏有一個故事，說沛公劉邦率十萬大軍，領先攻入秦都咸陽後，沈溺于宮中美色珍玩不出宮了。劉邦最得力的武將樊噲勸他出宮駐紮到咸陽郊外的霸上以避免被後來而軍力強大的項羽滅掉，但劉邦理都不理。這時張良入宮直諫一番，最後說道：“忠言逆耳利于行，良藥苦口利于病，願沛公聽樊噲言。”劉邦這才出秦宮，遂有後來的建國立業。

筆者今天並不是要判“忠言逆耳利于行，良藥苦口利于病”到底是誰先說的這個公案，而是從苦口說到口苦。食物藥物的苦口是外來的東西進到人嘴裏，讓人覺得味道發苦，有利無利因人因事而論；本文要講的是口苦，這兩個字的順序一顛倒，意思就大不一樣了。口苦是人並沒有吃什麼味道發苦的東西，而是自覺口裏發苦。您有過這感覺嗎？現在有這體驗嗎？

中醫論口苦

中醫診治疾病常常按五行學說進行。在五行裡，木、火、土、金、水對應的五臟是肝、心、脾、肺、腎；對應的五腑是膽、小腸、胃、大腸、膀胱；對應的五味是酸、苦、甘、辛、鹹。因此可知，苦是火之味，因此口苦一定是體內有太多的火。苦也是心之味，所以任何因素可以導致心火太旺時更會口苦。

中醫的五行學說包括了相生相剋理論，肝為

心之母，所以肝臟有病也會“母病及子”，因此肝火旺盛也會導致心神不寧而口苦。膽氣鬱結，也會讓小腸失運而口苦。反過來，若有人心事重重，以至於心火太虛，就會導致肝臟沒有足夠能力滋養心，出現“子盜母氣”，造成肝氣舒發受阻而出現口苦。同時心又影響脾氣不運導致消化不良（例如人憂慮過甚就茶飯無心），同樣會導致口粘口苦。

中醫的五行學說的相生相剋也可推導出來“相乘”與“相侮”現象。“相乘”就是逞強凌弱，就是乘虛而入，就是克制太過。例如肺水本當剋心火，但是如果水太強，剋火太過，造成火太弱，以至于失去了當有的火氣，就是“水乘火”或者“火虛水乘”。“相侮”指反剋，就是本來被剋的一行太強，導致原來要剋它的一行反被剋，就是被侮辱。例如水剋火本屬正常，但是現在火太旺，不但不能被水剋，反而把水燒乾了，就是“火侮水”或者“水虛火侮”。所以，如果屬水的腎臟有病，可能“乘”屬火的心；屬金的肺有病，也可能“侮”屬火的心，二者都會帶來口苦。所以，對中醫來說，單單憑一個口苦的自述，不是不能得到診治，而是需要通過望聞問切分清陰陽五行、五臟六腑到底哪裏的問題是根，哪裏的問題是標，標本同治才見效快。

西醫看口苦

按照西醫觀察，口苦可能出現在下面三大類情況中：

第一，如果只是短時間感覺口苦，很可能和前一天飲食有關。有些人吃了柚子、橙子會口苦；有些人喝了咖啡、茶水會口苦；有些食物含有一些類似于“苦味劑”的物質，吃多了可能會殘留到第二天，例如松子、苦瓜、以及很多中草藥。這類情況不必擔心，停止食用這些東西後，很快會自行恢復。

第二，不良的生活習慣久了，有些人會出現長時間的口苦，但又查不出明顯的疾病。這些容易導致口苦的習慣包括：（1）不利於健康的生活：例如熬夜晚睡、疲勞過度、睡眠不足的腦力工作者會出現口苦。如果再加上飲食不當、不規律、體力活動少，很容易出現腸胃功能呆滯，引起口苦。（2）現代人常常感到生活、學習和工作壓力大，心情緊張、低落、焦躁的人會出現口苦。（3）吸煙、酗酒和過食辛辣等重口味者容易有口苦。

第三，疾病所引發的口苦最常見的情況有：

（1）有些口腔疾病會導致口苦，例如某些口腔炎症、潰瘍、維生素 B12 缺乏性口腔病變。（2）肝膽疾病：肝炎、膽囊炎、膽結石會影響膽汁（其實是肝汁）的正常疏泄，非常容易產生口苦感。（3）長期輕微口苦伴隨口中粘粘的感覺可能表明有消化不良。食道炎、慢性胃炎、胃酸反流伴有膽汁反流，不但會有燒心的感覺，也常常有口苦。（4）糖尿病：口苦可能是某人早期糖尿病的一個訊號。特別是老年人的糖尿病，因為伴隨唾液分泌減退，口苦的症狀很多見。（5）腫瘤：很多癌症病人的味覺會出現變異，各種各樣奇怪的口感中包括口苦，很容易在飲食的時候加重，這是很多癌症病人拒絕飲食的原因之一。據說口腔癌、胃癌、肝膽胰腺癌和女性乳腺癌患者的口苦比較多見。另外，化療和放療也會造成有些癌症病人口苦。（6）有些人罹患腎炎、腎結石、腎功能不全的時候，會出現口腔異味感，例如口鹹和口苦。（7）呼吸系統和心血腦管系統疾病的人有可能出現口苦，如果伴有打呼嚕或者張口睡覺，更容易在感到口乾的同時伴有口苦。

消苦之法

將中西醫放在一起看，西醫觀察到的口苦情況和中醫推導的還真有幾分相合。那麼如何消苦呢？

對於西醫觀察到的第二類口苦現象，當然以改善生活習慣為主，清淡飲食，可以多吃一些黃瓜和西紅柿，另外就是要學習應對壓力。本來

已經很忙碌，心急火燎解決不了問題，反而讓人更加“壓力山大”，這還真得靠自己化解。

對於第三類疾病引起來的口苦，原則當然是有病治病。病根不去，苦不堪言呀。但是很多病都是病來如山倒，病去如抽絲，一時半會除不了根，那只能標本同治。針對口苦的治療，中醫常常建議用車前草、金錢草、綿茵陳等草藥清熱利濕、疏肝泄膽。中成藥可以選用六味地黃丸或者麥味地黃丸來消心火補肝陰，以減輕口苦。食療方面，枸杞雞蛋湯、菊花薏米冬瓜糖水、鮮竹筍煲瘦肉湯都不錯。晨起空腹用溫開水化服一匙蜂蜜，然後含一小塊冰糖，對早晨口苦口乾的緩解很有幫助。也有人嘗試舌下含化維生素 C 片，一天三四次，連續三四天，有效。據說同時加上口服，效果更佳。

跋

其實，寫這篇文章是因為我最近數月天天口苦，可能的原因是日日熬夜，也可能和幾十年的肝臟功能低下有關。想到既然自己目前太忙，暫時沒有辦法消苦，但若把這方面的知識介紹一下，或許有人讀了之後使口苦改善，我自己豈不會心裡甜一點，心情舒爽一點，或許口苦也會減輕，一舉兩得，何樂而不為呢？願各位看官日子過得甜。





閑聊太極養生

林峰

谷歌搜一下 taiji (太極)，只花了 0.58 秒就搜出來 1640 萬篇，有中文的還有外文的。

雖然從太極的起源到太極能不能實戰，眾說紛紜，爭論不斷，但有一條是有共識的，那就是太極能夠養生。這種內容的研究文章也有上百萬篇了，其中還有說太極不但能養生，甚至能治病。

到底什麼是養生？有人說不生病，有人說身體健康，有人說防衰老增壽命。要是去問太極大師，可能會跟你說，通經絡，固元氣，陰陽平衡。那麼什麼是經絡？什麼是元氣？什麼是陰陽？東方醫學說得玄玄乎乎，西方醫學至今也都無法進行定性和定量。既然中醫和西醫都沒有辦法說清楚，為什麼還是有那麼多的人認可太極拳能養生？為什麼中國政府花錢培養成千上萬的太極教練去推廣太極？為什麼美國人也說陰陽？為什麼美國人開始把與經絡有關的針灸納入醫保？顯然，是因為大家都真真實實地看見了練太極的好處，儘管一時好像還不能從現代科學把原理說得清清楚楚。

蘋果沒有砸到牛頓的時候不等於沒有萬有引力，今天的科學說不清的現象也不等於不科學。當前的科學說大腦是思維的器官，但中國人說到仔細思考的時候說‘用心想一想’；說到頭腦不清楚、無法清晰思考分析說‘心裏很亂、想不明白’；說到人對一件事情有類似的思考和彼此默契的時候說‘心心相連’，而不說‘腦子連著腦子’。事實上，西方人也說 *feel from your heart*，而不說 *from your brain*。可見，人類很早就以某種方式知道心臟和大腦的思考有關係，但直到近年才有科學研究發現心臟可以分泌一種激素，從而影響到人的思維、情感和意志。更有研究已經發現，太極恰恰跟大腦和心臟的功能都有關係。因此，中國文化中的許多東西或許要等到將來科學更加發展的時

候才會被人類明白，但是我們不能說原理沒有明白的事情我們就堅決不做。而是一方面盼望今天人類有限的科學無法解釋的現象，明天會隨著科學的進步大白於天下；同時先把觀察到的對人類健康有利的的事情先做起來。對太極就應該如此。

我個人練習太極很多年了，也傳授太極很多年了。我看到的是，每一個長期練太極的朋友都享受到精神好、身形矯健、生活質量高的福利。而一些資料也顯示，從國家來說，練太極的人多就減少疾病發生率，提高勞動力，也減輕了醫保負擔。我相信科學研究在將來一定會搞明白太極的秘密，雖然目前或許只了解到其萬分之一。

有人會問，為什麼非得練太極？其他鍛鍊方法一樣可以健康啊。老白腰腿始，你說太極主練下盤。把下盤腰腿練柔軟了就能健康長壽。那麼去跑步打球跳廣場舞不是一樣可以嗎？你說太極筋長一寸，壽長十年。那麼練體操做瑜伽不也一樣嗎？說太極調息提氣，那可以去練氣功站樁打坐啊？要回答這些問題，還真要從科學研究已經證實的太極原理說起。

現代的運動醫學研究認為，太極是一種由內練到外的運動。一般的體育運動如跑步是從外練到內的運動。跑步時肌肉不斷消耗能量和氧氣，需要加快血液循環來補充，於是心跳加快，其他器官也開始配合，比如調節內分泌系統。而且由於運動造成體溫升高，大腦便發出信號讓身體開始出汗降溫。由此達到間接鍛鍊內部器官的效果。那時候的心臟處於亢奮狀態，呼吸加快，心跳加速，血壓升高，同時情緒和意志也亢奮起來。越是專業的運動員就越是亢奮。但是，這樣的亢奮雖然好像可以促進運動更快更強，但很多時候又抑制了信號的傳遞。比如肌肉已經開始損傷，心臟開始崩潰，但亢奮的人卻未必



馬上體會得到。運動猝死就可能發生了。很多人沒有出事是因為身體還沒有達到極限。但亢奮是會上癮的，一次又一次地亢奮帶來的快感，遲早會把身體引向崩潰。有比分的運動項目更是讓人興奮上癮，後果就是不僅沒有達到鍛鍊的目的而是在損傷身體。很多職業運動員短壽，或年老後百病叢生，就是因為這樣的鍛鍊使得身體長期處於亞健康狀態，一有風吹草動就垮了。

在中醫看來，這些運動是泄，是傷身體的。相反，太極是藏，是養生補氣健體的。

太極是以呼吸引導調動內部器官，由內開始鍛鍊。外部的器官如手腳動作只是為了幫助引導進行得更好。更重要的是，太極要求的呼吸正好跟那些外在競技運動的劇烈短促呼吸相反，要求緩慢深長。當以深長的呼吸引導內部器官進行鍛鍊的時候，所謂心，也就是情緒，不是亢奮，而是安靜放鬆下來。心情越平靜越好。而且因為內部器官是自己在鍛鍊，而不是為了支撐外部器官的大量消耗，所以有練太極的朋友心跳練到每分鐘150上下時通常都沒有氣喘吁吁的現象。而且，內部器官的活動增加了微循環活動，使得全身微微出汗，筋絡舒通。器官、骨骼、肌肉都沒有過量運動，整體來說不容易傷身。太極拳把動作練熟了之後，還能專注於意念指引呼吸，以呼吸帶動肢體運動，既鍛鍊了內部器官，鍛鍊了心，也就是情緒，讓情緒平靜下來，也鍛鍊了外部器官，比如大腿肌肉。當呼吸能夠練到又深又長的時候，身體健康就已經大大改善。當腰腿練得柔軟卻又強壯的時候，身體就變得年輕了。這些效果雖然用科學解釋得還不非常清楚，甚至是與當前的科學不協調的，比如現在的醫學說內部器官是平滑肌，是不會主動運動的，談不上鍛鍊等等。但生活中的很多現象同樣暫時不能被現代西醫證明，但用中醫理論可以解釋。例如，一個剛出生的嬰兒一聲啼哭能響徹整個房間，為什麼？中醫說是因為那哭聲來自下丹田發出的氣，而非運動肌肉的收縮。再例如，當一位老人就要去世的時候，即使他張大嘴也沒有多少聲音。顯然，

只有肌肉運動，但沒有了中國人說的那一口氣，聲音就出不來。

我們可以看到很多嬰兒在剛出生的幾個月裏，很容易地抓住自己的腳趾開始吮吸。

而一個老年人，包括那些強烈外在運動的老年人，連腰都彎不下去。怎麼辦？練太極。練太極跟跑步打球比，太極是由內到外的運動；跟瑜伽體操比，太極柔和、不求極限化、不容易受傷；跟打坐站樁比，太極又適當地鍛鍊了外部肌肉。太極是一個介於上述運動之間，又綜合了這些運動的長處的一項運動。可以帶來內臟協調、功能強健，又讓人腰腿柔軟而不失有力，是使人保持年青、回歸年輕的最佳運動。

正是因為上述的原因，練太極並不是越多越好，所謂太極貴精不貴多。除非你當老師，每天要教別人，否則一個人每天認真練一通經過70年考驗的24式楊式太極拳就足夠了。從頭到尾做一遍只需要六分鐘！當練到一定水平時，練一遍就能全身發熱，微微出汗。氣色也好起來。也正如剛才所說，因為太極對腰腿有一定的要求，所以身材也會變得好起來。更明顯的是，持久練太極，人自然就形成一種平和安祥的氣質。有朋友一直在糾結練太極時要不要有音樂，這個問題現在就很容易回答了。

如果音樂是用來讓動作整齊劃一，那就是太極操，跟廣場舞差不多，根本沒有太極效果。如果音樂是用來讓身心盡快放鬆下來那是可以的。但要記住，音樂只是一個背景而不是主導。練太極練多了就不需要音樂了，因為音樂會轉移注意力和影響節奏。

最後，我要說明，太極是一項體育運動。體育運動的特點是不管你有多少錢，別人沒法替你鍛鍊，必須自己親身鍛鍊。健康是用錢買不到的。通往健康唯一的路是堅持。這個道理誰都懂，可惜很多人給自己找藉口放棄堅持。請記住，唯有堅持下去，才會身心調理得好，才會百病全消，才会有平和寬容又堅韌勇敢的性格。這會讓您生活事業的方方面面受益。

好書介紹：脆弱的力量 (Daring Greatly)

作者：布芮尼·布朗

原文作者：Brené Brown

譯者：洪慧芳

出版社：馬可孛羅

出版日期：2013/09/28

語言：繁體中文

推薦人：陳蕙玲



這本書是布芮尼·布朗博士 (Brené Brown Ph. D.) 創造千萬共鳴的全球暢銷著作！布朗博士是 TED 最受歡迎演講者，《休士頓女性雜誌》指名最具影響力女性，歐普拉、CNN、ABC、NBC、美國公共電視網、華盛頓郵報、紐約時報指定專訪：

- ★ TED 演講全球點閱率前五大，超過千萬人次觀看
- ★ 蟬聯紐約時報暢銷榜超過 18 週
- ★ 全球熱銷 26 國版權
- ★ 勇奪 2013 年「美好人生書獎」

每天問自己三個問題：

生涯遭逢瓶頸、創新可能失敗，令你不敢冒險突破舒適圈嗎？
社會瀰漫批判、教育缺乏對話、人際充滿比較，讓你更加冷漠以自保嗎？
明知全心投入不保證會有所回報，所以你從不給自己一次機會嗎？

成功者勇於追求不確定的冒險與夢想，內心必定承受不為人知的不安與脆弱。這本書點醒我們：
「掙扎，才有希望；讓我們脆弱的，也讓我們偉大！」在脆弱的時刻，我們找到自己的力量！

《脆弱的力量》是世界知名情感與同理心專家布芮尼·布朗博士的全球暢銷著作。本書強調「脆弱」是人的本質，是所有創造力和情感的核心，也是人性最強大的力量。展現脆弱真實的一面，真誠面對自己很害怕的部分，反而一再提升我們人際、情感、求學、職場和教養的能量。

「脆弱」，是面對冒險和不確定時，產生的深刻恐懼和不安全感。當我們因為害怕脆弱、害怕丟臉、害怕失敗而退縮，我們也犧牲自信參與世界的機會，同時放棄自己得天獨厚的才能。「脆弱」不是軟弱，不是輸的感覺，更不是毫無保留——沒有走過脆弱，不可能獲得真正的勇敢。當我們願意在生命每個當下直視脆弱，同時也撬開了自信、喜樂、創造力與一切可能性。如果我們真的想要展現脆弱，別讓自己成為最大的批評者。站出去，讓大家都看見真正的你！《脆弱的力量》將讓你以嶄新的視野看待生命，幫助你每一天克服瓶頸，自我不再受限。本書能夠全面扭轉你的人生：

- 如果我們想重新點燃生命的熱情和使命感，就必須學習如何擁抱脆弱
- 既然無法逃避脆弱，我們又該如何因應？
- 展現脆弱的力量之前，如何先克服自卑？
- 脆弱如何化解感情、家庭與校園中的困境？
- 如何運用脆弱激發職場中的領導力？釋放創造力？
- 在鼓吹強勢的文化中，如何教養下一代脆弱的力量？



好書介紹

被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導作者——
岸見一郎、古賀史健

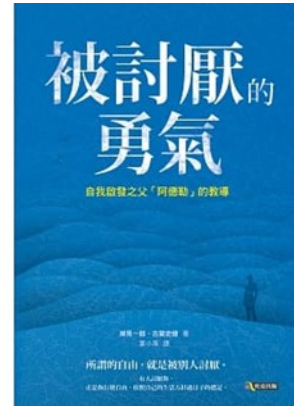
譯者：葉小燕

出版社：究竟

出版日期：2014/10/30

語言：繁體中文

推薦人：陳蕙玲



內容簡介：

- ★讓人生為之一變的全新經典，終於誕生！
- ★日本亞馬遜年度冠軍書，連續 300 天長踞暢銷榜，街頭巷尾人手一冊！
- ★榮獲日本 2014 年商業書大賞第三名，作者古賀史健榮獲評審特別獎！
- ★獲選《經理人》雜誌 2014 年 4 月商管選書。
- ★戴爾·卡內基：「阿德勒是畢生研究人類及其潛力的偉大心理學家！」
- ★與佛洛伊德、榮格齊名，並稱「心理學三巨頭」。阿德勒除了是心理學發展承先啟後之人，更堪稱自我啟發之父！

所謂的自由，就是被別人討厭。

有人討厭你，正是你行使自由、依照自己的生活方針過日子的標記。

為什麼人們一直無法改變？

為什麼自卑感總是揮之不去？

為什麼我們總是活在別人的期待之下？

為什麼現在無法真實感受到幸福？

或許是因為，我們缺少了被別人討厭的勇氣！

一名憤世嫉俗的年輕人來到哲學家的小屋，當他聽聞哲學家主張「世界無比單純，人人都能幸福」，便決心前來推翻這種謬論。

這個世界明明複雜混亂，哪裡單純了？

如果幸福真的這麼容易，為什麼他還會過得這麼痛苦？

他們開始了你來我往的思考與論辯。

年輕人原以為哲學家不過是昧於現實的昏庸老頭，

但是一夜又一夜過去後，年輕人反而陷入沉思：這世界到底是什麼樣子？

「所謂的自由，就是被別人討厭。」哲學家說。

怎麼會這樣？怎麼會有人想被別人討厭？

想得到真正的自由，又為什麼非得被別人討厭不可呢？

這個世界，究竟是單純，還是複雜？人，到底能不能得到幸福？

問題不在於「世界」是什麼樣子，而在於「你」是什麼樣子。



露營三句半

彤言



我們四人走上台，歡慶鑼鼓敲起來，咱們說點什麼呢？（哐）開溜。回來！回來！
今天說句三句半，說得不好多包涵，不管說的好不好，你別跑。
台上台下真熱鬧，大小朋友齊歡笑，要問大家樂個啥，來露營。
帳篷睡袋折疊椅，湖畔深林來紮營，家裏房子不要住，找罪受。
爸爸搭棚我幫忙，自己睡袋自己弄，別看我的年紀輕，頂用。
鍋碗瓢盆交響曲，八仙過海顯神通，她串羊肉你燒烤，我吃。
走完山路繞湖畔，看了星星看月亮，晚上篝火熊熊燃，s' mores 來。
早上吃來晚上吃，我們露營就是吃，兩天下來體重增，減肥。
學好中文很重要，不然沒有三句半，抓緊學習不放鬆，天天練。
感謝華協辦露營，全家大小聚一堂，沒有電視沒有燈，沒地兒逃。
更謝父母恩情重，不辭辛苦來相伴，都是爲了孩子們，孺子牛。
說到這裏算一台，下次演出咱再來，預祝大家節日好，撤退。



CCCA/CLU 社區講座系列 潘黛美

從 2014 年開始，至今五年了，CCCA 和 CLU 合辦的社區講座系列已經舉辦了六十多場次。講座通常於每個月第二個星期六早上 9:15-11:00 在 CLU 舉行，內容包括醫學、教育、營養、法律、稅務、生前信託、公民參與、旅遊、珠寶和娛樂等領域。我們的講員都是當地專業人士，包括市長、警長、醫生、律師、理財規劃師、營養師、珠寶專家和麻將高手等等。觀眾主要是由康谷社區的華人組成，每次講座通常有 50 餘人參加，是非常受歡迎的一個活動。

2018-2019 年度，我們曾舉辦了各種各類的講座，其中有中醫的食療，稅法的整改，生前信託和遺產規劃，肺癌的治療，五年到十年間醫藥方面的創新，流行性感



冒的常識，睡眠呼吸暫停的認知，茶藝的示範，及退休後生活的興趣分享。

2019-2020 新的一年度，我們將會繼續舉辦醫藥講座，養生學，學習互聯網的安全，在群眾槍擊案時如何自身保護等等，希望能給大家帶來最新的知識。





CCCA Youth Project 青少年項目

潘建美

CCCA 作為千橡地區華人組織，一貫致力於為社區華人提供服務。CCCA 不但通過千橡中文學校教授中華文化，還組織各種社區活動為青少年提供義工服務機會、增加社會閱歷、培養領導能力，回饋社區，成為為社會提供正能量的好公民。

在熱心人士的多方聯繫和精心組織下，CCCA 今年推出四項對初中生和高中生的青少年社會服務項目。社區的初高中生，不但可以報名參加這些項目，還可以申請成為項目領隊。各個項目由領隊負責規劃執行項目的具體操作細節、發展召集團隊、聯繫相關機構、制定活動計劃、領導團隊執行活動計劃。這些項目通過 CCCA 提供的平台，由青少年自主運作，讓我們社區的青少年擁有充分展示才能的機會。尤其難得的是，這些項目現在正處於初步成型階段，使參與的學生有更多機會體會初創的興奮。

Botanic Garden and Earth Day

A project is led and participated by youth from local middle schools and high schools. With joint committed support by CCCA and the Conejo Valley Botanic Garden, the student project promotes local native grown drought tolerant plants. The student team not only learns environmental sciences, plants cutting and growth, but also organizes the Earth Day event from planning, promoting, preparing to host the event at the Botanic Garden. A pilot project was hosted an Earth Day event in April 2018. The activity was reported in the Fall edition of Thousand Oaks Journal 2018.

Primary goal: Promote and provide native plants for resource efficient environment

Participants: Middle school and high school students



Youth Civic Engagement

A youth team across local high schools will focus primarily on promoting student pre-voter registration. The team will work with the county register office for pre-voter registration, train, work with CCCA civic engagement group and participate in the CCCA or non-CCCA civic engagement activities.

Primary goal: Promote civic responsibilities.

Participants: High school students





Ukhanyo 燈火 Partnership

A partnership between CCCA youth and the Ukhanyo Foundation which is a non-profit organization based in Philippi Village in the area of Cape Town South Africa. The Ukhanyo Foundation provides mentoring service to youth from disadvantaged communities through inspiration, skill development, tutoring, internship, and exposing them to variety of opportunities. The partnership project with Ukhanyo 燈火 allows youth in our community to develop relationships with those in South Africa, to open the horizons, and to learn from and help each other. The project will be led and developed by high school students.

Primary goal: Promote understanding of social issues and develop organization and leadership skills.

Participants: High school students



Friends of Fire Fighters

A youth team will be formed by local middle and high school students to continue the activities started in 2018/2019 fire season. The main activities will be organizing visits to local fire stations, develop ideas for gifts and show our appreciations for local fire fighters.

Primary goal: Promote appreciation to fire fighters, awareness of fire prevention, and community relationship

Participants: Middle school and high school students



編者的話：

方赫奕-青少年工作室編輯

電子遊戲自從商業化之後就飽受爭議：究竟是閒暇時刻放鬆身心的工具，還是勾人心魄的毒蘋果？各人心中的答案想必也各不相同。作為本次《千橡》青少年工作室的編輯，我以“電子遊戲”為主題，徵集了幾位同齡人對於遊戲的看法。

一千個人眼中可以有一千個哈姆雷特，同理，一千個人眼中也可以找到千千萬萬個遊戲的優點和缺點。正如本次的投稿人之一，Steve Chen 陳巳午所言，“與其將時間花在爭論其利弊，倒不如對遊戲之歷史稍加挖掘，並增長對其之理解。”我個人在遊戲這方面也算是投入很多，也和朋友們一起創建屬於我們的戰隊，是故也會對這個主題感觸良多。

無論現在人們眼中的遊戲是什麼，我始終堅信一點，在科技發展的過程中，對電子遊戲的研究和關注投入更多的情況下，遊戲的缺點將會不斷被削弱，而優點則會愈發閃耀。

電子遊戲小史

陳巳午 Steve Chen

11th grader Oak Christian School

遊戲—無論眾人對它的態度如何，已成為現代社會青年文化一個重要的組成部分。愛好者視其為良師益友，乃至能夠將其中的一些內容奉為人生之指南；而畏懼者則將其視為洪水猛獸，學生之大敵，恨不得將其從現代社會裡連根拔起。對於遊戲的看法，長期以來一直處在這種意見不一，眾說紛紜的情況

之下。但在目前誰也說服不了誰的局面下，與其將時間花在爭論其利弊，倒不如對遊戲之歷史稍加挖掘，並增長對其之理解。

電子遊戲作為一種娛樂活動的歷史並不算十分悠久—最早的電子遊戲之始祖通常被認為是 1958 年的雙人網球 (Tennis for Two)。雖然這個遊戲被視為是電子遊戲的起點，但其研發者們對其並不怎麼重視—正相反，他們認為將昂貴的電子計算機耗費在這類娛樂活動上是浪費。

從現代的角度看來，雙人網球是電子遊戲的始祖，但在當時真正將電子遊戲這個概念傳播開來的，是和其同一時期的另一個作品—太空戰爭 (Spacewar!)。其完成度遠遠高於雙人網球，且流傳範圍也遠遠超過了前者。雖然 PDP-1 依然屬於極端昂貴、無法商用的笨重機體，但是它也



算是普及到每個學校的教育用機體了。大量的在校大學生成功地見到了這個新時代的娛樂活動並被其啓發，而電子遊戲年代的黎明也由此開始。

70 年代是商業化遊戲和街機年代的開始。打響第一炮的是 1971 年開發的遊戲小蜜蜂（初代）。初代小蜜蜂設立起了後來街機遊戲的基礎：投幣，立式機體，大屏幕等等。在此之後，類似的許多遊戲逐漸開始了對街機市場的擴充。1972 年，遊戲界出現了歷史上真正的第一個流行的街機遊戲：雅達利（Atari）公司的兵（pong）。這款遊戲在短時間內成功地產生了極大反響，並售出了 19,000 部



已經達到飽和的第二代家用機市場因此在極短的時間內崩塌，大量廠商和製作者破產，第二代家用機的時代也落下帷幕。

80 年代也帶來了另一類遊戲的崛起：個人電腦（PC）遊戲。在這段時期，最爲主要的遊戲類型是文字冒險遊戲（Interactive fiction）。隨着 80 年代晚期電腦圖形能力的提升，這類文字遊戲被逐漸淘汰，而代替它們的則是更爲傳統的圖形遊戲。

1985 年，死寂的美國家用機市場被日本任天堂（Nintendo）公司的第三代家用機 NES（因顏色得名紅白機）徹底搶佔。作爲紅白機裡最爲核心的遊戲，超級馬里奧系列獲得了極大的知名度和關注。同期的其他家用主機還包括世嘉的 SEGA Master



（由於是街機遊戲，19,000 份遊戲就等於賣出了 19,000 台街機）。

在 1977 年，以雅達利（Atari）公司爲首的開發商們成功開發了以雅達利 2600 爲首的一系列第二代家用遊戲主機。由於其簡易便攜性，第二代家用機在短時間內立刻掌控了整個家用娛樂設備的市場。在這段時間裡，雅達利出走的工程師們組建了第一個第三方開發商：動視（Activision），而玩家們所熟悉的世嘉等公司也是在這個年代進入了市場。然而好景不長，1983 年，市場上充斥了大量力圖短期收益的製作者的垃圾遊戲，





System 等其他機體，但在美國市場，基本只有任天堂的紅白機一家獨大。遊戲的硬件廠商也踏入了以日本公司為中心的年代。

時間進入 90 年代，將遊戲的發展推向了新的高潮。除開(?)其他類型的單機遊戲，網絡遊戲也正式進入了發展期。以無盡的任務 (Endless Quest) 為首的早期的多人在線遊戲 (MMORPG) 也進入了玩家的視野。

隨着時間進入 2000 年代，第六代遊戲主機們的新對手 XBOX 的出現，終於終結了遊戲硬件的日本廠家主導時代，總體成新三足鼎立的趨勢。

就在主機戰爭進入了新世代的同時，電腦遊戲也在不斷發發展中，而隨着這個時代的到來，史上最偉大的遊戲之一—魔獸世界，於 2004 年橫空出世。同期的其他單機或多人電腦遊戲則走向了模塊化的路線，通過對原遊戲添加不同的內容而獲取不同的遊戲體驗，其中最為有名的產物就是半條命系列的模組—反恐精英 (CS)—緊隨第六代遊戲主機的就是下一代的第七世代 (04-11)。在這個時代，分辨率、畫質和流暢度成爲了玩家注意的關鍵。這個時代崛起的主要

遊戲系列則是被稱爲“車槍球”的一類遊戲。車指競速賽車遊戲，槍指的是這個時期流行的第一人稱射擊遊戲系列，球則指的是各類運動遊戲。這個時期的掌機則由索尼的 PSP 和任天堂的 NDS 各佔半壁江山，不分上下。

而現在我們所處的則是遊戲的第八世代的年代。主機市場的江山由索尼的 PS4 和微軟的 XBOX ONE 平分，而前代的主機車槍球遊戲依舊十分紅火，沒有多少變化。與此同時，電腦上的 RTS 和 MMORPG 逐漸地被以英雄聯盟 (LOL) 和 DOTA2 爲首的 MOBA 遊戲所取代。手機遊戲和快節奏遊戲作爲時代的象徵開始崛起，而碎片化的時間更使得一些以前的需要靜下心來的遊戲類型快速消失。一些遊戲公司正努力地尋求轉型，而另一些公司則已經消逝在時間的塵埃裡。

無論對遊戲喜歡也好，討厭也罷，遊戲的核心充其量也就是娛樂而已。從危害來講，遊戲遠沒有抽煙喝酒打牌賭博那麼可怕，從成癮性來講，它絕對比不上尼古丁和大麻，從對學習的危害來講，它更是比成天出去鬼混好。從這幾個角度來看，遊戲，作爲一種娛樂的方式是健康而先進的。





玩電遊的利與弊

陸天怡 Emily Lu

11th grader Oak Park High School

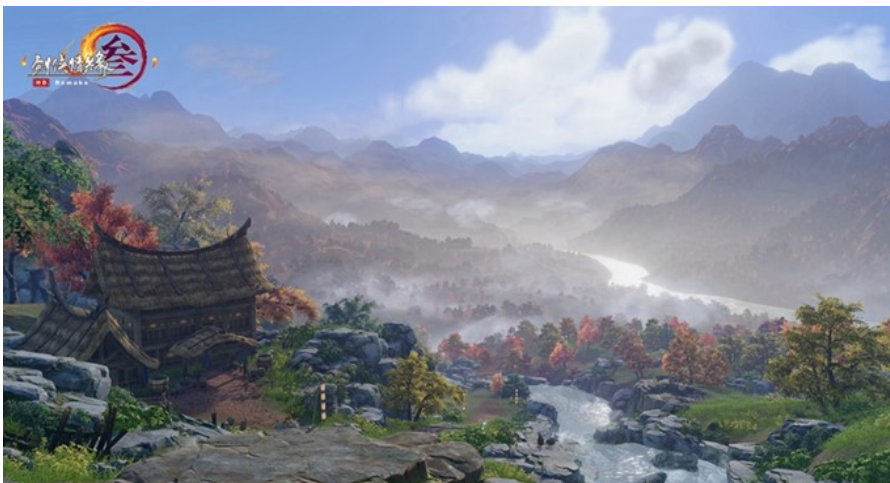
人們提到遊戲時，歷來都帶着貶義的色彩。然而隨着時代的進步，人們對事物開始有了不同的看法。相比過去洪水猛獸般的印象，人們逐漸認識到參與電子遊戲也能給人帶來各種正面的影響。

首先，基於遊戲所需要的操作、思考、時間和精力，有關策略及益智類遊戲可以鍛煉人的反應力、思維性和專注力。不管任何遊戲，想玩到一定程度，都需要深思熟慮的操作、行動和專注的對戰。此外，現在遊戲的迅速發展，讓越來越多的人們開始接觸遊戲，在玩遊戲的過程中互相交流和配合，學會如何表達自己的想法，如何聽取他人的意見，從而達到更好的合作結果。玩網絡遊戲相比於其它社交活動帶給人的人際關係和團隊合作能力的正面作用，已經不分上下。在競技類遊戲之外，許多休閒和益智類遊戲給人帶來最多的便是身心放鬆和治療作用；這類遊戲能緩解人們日常生活中的忙碌工作和

學習帶來的精神疲勞，同時增強人的創造力、想象力和好奇心。

雖然好處總是寶珠蒙塵，但電子遊戲的壞處的確也很明顯而突出。

剛剛提到的沉迷自然是最為人所詬病的問題，對自身把握和控制失調必然導致每天對應做事情所分配時間的忙亂調整，進而在短期和長期意義上影響生活節奏。但無可辯駁的，這並非遊戲本身的錯，在合理的控制下，遊戲可以是放鬆的良藥而非誘人的毒品。



在日常生活中，沉迷於遊戲固然不好，但是適當的遊戲時間能給人帶來許多益處是顯而易見的。在越來越多關注於遊戲上的研究出現後，我相信遊戲的優勢總會遠遠壓過其劣勢，讓它成爲益友而非撒旦。

淺談電子遊戲與電子競技

方赫奕 Robert Fang
12th grader Westlake High

電子遊戲，有人稱之為“電子海洛因”，有人視它為洪水猛獸，亦有人因為孩子沉迷其中對其大打出手，引起家庭悲劇。但，電子遊戲真的是如此百害而無一利的禍患嗎？若是如此，電子競技又是因何而生呢？萬物存在皆有之意義，那電子遊戲的意義是什麼，電子競技的意義又是什麼？

電子遊戲是什麼？休息之際隨手玩上一兩把的消遣工具，為娛樂而生的產物。不需要太大的競技性，哪怕是一個消消樂，一個跳格子，都能是上班之餘放鬆身心的佳侶。上手簡單的特點讓電子遊戲的受眾達到了傳統體育鮮能達到的數量。

電子競技是什麼？電子競技是基於電子遊戲而生的競技類體育運動。所以廣義而言，只要符合“電子”和“競技”兩大特點的活動皆可稱為電競，所以大到多人對抗的在線遊戲，小到休閒益智的消消樂，都可以被定義為電子競技。但更為認可的定義則是“可在多人環境下進行分組競技的對抗類遊戲”。

一言以蔽之，電子遊戲與電子競技之差別僅是人為規定的休閒與智力對抗。但在經濟、個人層面與未來發展趨勢上還是略有差別。經濟層面來講，電子競技在經濟層面上屬於電子遊戲。在 2018 年，電子遊戲產業單在美國國內的產值就達到了 484 億美元，中國





性、培養之困難性、社會潮流之趨向性與市場之可開發性，電子競技產業的發展將毫無疑問地成為未來數十年內炙手可熱的行業。從越來越多的大學開設電子競技專業來看，電子競技職業選手的系統化選拔、系統化培養和系統化管理已然是大勢所趨。在不遠的未來，電

電子遊戲產業在 2019 年第一季的產值也達到了 584 億人民幣（約 86 億美元），2019 年全球電子遊戲產業的產值將達到 1521 億美金。還處於蓬勃發展期的新興產業亦將在世界層面上全面踏上快車道。

個人層面上，電子遊戲亦是涉及得更為寬泛。電競選手無論在意識、操作、配合上都需要訓練精進，而更多人還是將電子遊戲視為休閒手段而非需要絞盡腦汁來對抗對手的“生死戰場”，是故也沒有很多人會在電子遊戲的精進之路上投入精力，更

多人留在了“眾樂樂”的層面上，但電子競技的真正樂趣是每一步賽前的準備，是每一次賽時的抉擇，是每一次賽後的歡樂和淚水，是贏、是勇往直前、是戰勝挑戰、是登上巔峰。

但是從未來的發展角度上，電子競技產業將會擁有更為明亮的發展前景。歸因於選手之稀缺

電子競技選手將不再是遙不可及的職業，身邊的每一個有志投身於這個行業的年輕人都將有機會走上這嶄新的康莊大道。

總結來說，電子遊戲並非洪水猛獸，電子競技亦不是遙不可及。伴隨着更多大學開設電子競技專業、更多國際性的賽事舉辦、更多優質可靠的新鮮血液注入這個行業，電子競技推廣為平民化將勢不可擋；以電子競技為首的娛樂行業將在未來社會上佔據越來越大的話語權。



試談遊戲

董至嫻 Sian Dong
11th grader Oaks Christian School

自古以來所有的藝術作品，從畫作，到戲劇、小說、甚至電影，絕大多數都是從現實生活中提煉出來，給人類描繪一個虛擬世界，以此逃脫現實世界里的苦難。王小波所謂的“人擁有此生此世是不夠的，還需要一個詩意的世界”就是這個道理：人在三維世界里待煩了，想去上古捲軸里看看瑰麗的世界，去星際爭霸裡揮斥方遒，去使命召喚裡看看未來的戰爭，去模擬城市裡學學經營和管理放鬆身心也無可厚非嘛！

當代社會，遊戲已經成爲了大部分年輕人—不論男女—生活中不可或缺的一部分，就拿我自己來說，作爲一名女孩子，我也非常喜歡打遊戲，曾經嘗試過各種不同的遊戲類型且都樂在其中。遊戲對我來說就如

上述所言是脫離學校、作業、人際關係、課外活動的一種最便捷的途徑，在遊戲模式中的我無法被任何人影響，我的心裡只有如何取得勝利。

但與此同時，在無比享受遊戲帶來的快樂時，隨之要注意的當然是控制的問題。絕大多數父母在知道孩子打遊戲時都會大致按照“大吃一驚，大哭一場，大罵出口”這樣的模式瘋狂對孩子採取措施，但這樣的反應其實是有些過激的。在我看來，遊戲當然有不好之處：它佔用時間和精力，聽起來對作爲學生的我們也沒有任何益處。但在這裡，我必須要爲遊戲辯解一句：“拖累”我們的不是遊戲本身，而是自控能力。當我們寫完了課業，完成了學





習目標之後，選玩適當的遊戲來放鬆身心是毫無問題的；但如果剛放學回家就迫不及待登錄遊戲大殺四方，這和邀請爸爸媽媽過來打你沒什麼區別。

更為重要的是，遊戲並非毫無優處：我一直在打的遊戲是英雄聯盟，它是一個五人的團隊遊戲，擁有五個不同的位置和不同的打法，每個位置的英雄也不盡相同，學會如何使用一名英雄其實是相當需要動腦和思考的事情。技能的使用，符文的搭配，裝備的選取，和團隊的合作等等都很有講究，在我看來和做科學實驗沒有本質上的區別，不一樣

的變量可以導致不一樣的結果，而初衷都是為了成功，為了勝利。

事實上，從更宏觀一點的層面來說，國內外的電競業作為新興行業也正在快速發展中，我們對於遊戲的興趣說不定也無形中增添了未來的職業選擇。

總結來說，不同個體的情況肯定不同。你可以只玩不學習，也可以只學習不玩，但又玩又學習難道不可以嗎？如何對自己負責，這個答案只能自己去尋找。但其實答案就在眼前—學會控制慾望。





康谷中華文化協會



Conejo Chinese Cultural Association

親愛的朋友:

康谷華協誠摯邀請您和家人，加入這個屬於所有華人的大家庭。

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

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

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

現在就請您利用下頁回條寄出會費或捐款，一起加入康谷華協這個大家庭！

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

CCCA Scholarship Program

Academic Merit Award

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

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

Community Service Award: Thousand Oaks High School Senior only

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

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

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



THE CONEJO CHINESE CULTURAL ASSOCIATION (CCCA)

Regular Membership, Lifetime Membership, and CCCA Patron Program

A. Regular Member:

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

B. Lifetime Member:

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

C. CCCA Patron:

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

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

會員費與捐款回條 Membership Fee and Donations

Chinese Name: _____ English Name: _____

Address: _____

E-mail: _____

Home phone: _____ Cell Phone: _____

- I would like to become a CCCA Regular Member. A check of \$20 is enclosed.
- I would like to become a CCCA Lifetime Member. A check of \$400 is enclosed.
- I would like to become a CCCA Patron. A check of \$_____ is enclosed.

Signature _____ Date _____

Please make check payable to CCCA, and mail it with this form to
P.O. Box 6775, Thousand Oaks, CA



康谷華協理事會

2019-2020 CCA Board Members

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



康谷華協行事曆

2019–2020 CCCA Event Calendar

日期	活動	地點	負責人
Saturday, August 24, 2019	TOCS First Day of School 第一學期開學	TOCS	曹怡
Saturday, September 14, 2019	2019 Moon Festival Outdoor Party 中秋賞月	Deer Hill Park, Oak Park	徐欣/張清春
Sunday, September 15, 2019	CCCA Board Meeting #1 第一次康谷華協理事會	Cultural Center	吳華山
Saturday, September 28, 2019	2019 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
Saturday, October 19, 2019	2019 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
Saturday, October 26, 2019	CCCA Journal Publishing - Fall Issue 千橡雜誌秋季刊出刊	TOCS	吳茵茵
Saturday, November 9, 2019	2019 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
Saturday, November 9, 2019	2019 Chinese Cultural Day 中華文化日	Thousand Oaks Civic Art Plaza Park	李瓊/葉晚林
Sunday, December 8, 2019	CCCA Board Meeting #2 第二次康谷華協理事會	Cultural Center	吳華山
Saturday, December 14, 2019	2019 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
Christmas and New Year Break			
TBD	CCCA President Gathering 會長聯誼	TBD	吳華山
Saturday, January 04, 2020	2020 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
Saturday, January 11, 2020	TOCS Second Semesters Starts 第二學期開學	TOCS	曹怡
Saturday, January 25, 2020	2020 Chinese New Year - Year of Rat 新年快樂		
TBD	2020 Spring Banquet 春宴	TBD	曹怡
Sunday, February 2, 2020	2020 Chinese New Year Gala	Four Seasons Hotel Westlake Village	蔡友文
Saturday, February 8, 2020	2020 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
Saturday, March 14, 2020	2020 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
Sunday, March 14, 2020	2020 Deadline for TOCS Principal candidate Nomination 千橡中文學校校長提名截止		王暉
Sunday, March 15, 2020	2020 CCCA Board Meeting #3 第三次康谷華協理事會	Cultural Center	吳華山
Friday, March 20, 2020	Deadline for CCCA Academic Merit Awards Application 康谷華協獎學金申請截止		王暉
Saturday, March 21, 2020	TOCS Track and Field 千橡運動會		曹怡/艾萍
Saturday, March 21, 2020	2020 Deadline for CCCA directors nomination 康谷華協理事提名截止		閻月會
Saturday, April 4, 2020	2020 Voting day for TOCS Principal 千橡中文學校校長投票/開票日	TOCS	王暉/閻月會
Saturday, April 11, 2020	2020 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	
TBD	Arbor/Earth Day 地球日	TBD	TBD
Saturday, April 25, 2020	2020 CCCA Journal Publishing - Spring Issue 千橡雜誌春季刊出刊		吳茵茵
Saturday, May 2, 2020	2020 Official Announcement of CCCA VP & Directors Election results 康谷華協理事候選人政見發表會&康谷華協理事選舉結果公佈	TOCS	閻月會
Saturday, May 02, 2020	2020 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美
TBD	2020 Senior Gathering 金齡組聚會	TBD	林肖玲/劉琳
Sunday, May 10, 2020	2020 Mother's Day Celebration 母親節活動	TBD	劉琳/章旻
Mid May - Early June, 2020	2020 CCCA Award and Scholarship Presentation 到各高中頒發獎學金	Local High Schools	王暉
May 23-25, 2020	CCCA Memorial Weekend Camping 康谷華協初夏露營	TBD	梅芳華/王玉琴
Saturday, May 30, 2020	Last Day of TOCS / Graduation Ceremony / Year End Picnic 千橡中文學校結業典禮/期末週年	TOCS	曹怡/艾萍
Sunday, June 7, 2020	2020 CCCA Board Transition Meeting 康谷華協年終總結/換屆會	Cultural Center	吳華山
Saturday, June 13, 2020	2020 CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center	黃愛旗/潘黛美



千橡中文學校行政人員名單

Staff Directory

Title	Name
校 長 Principal	曹 怡 Lindsay Cao
副校長 Assistant Principal	葉晚林 Wanlin Yeh
副校長 Assistant Principal	曾幗薇 Janet Tseng
教務組/校務秘書 Academics Director	游麗惠 Tina Yu
教務組 Academics Director	王 云 Alina Wang
教務組 Academics Director	康淑芬 Jennifer Kang
教務組 Academics Director	姚崇瑀 Vera Yao
教務組 Academics Director	莊黎咏 Liyong Zhuang
教務組 Academics Director	吳 妍 Yan Wu
財務組 Budgeting Director	李寶茵 Jasmine Li
資訊組 IT Director	許家銘 Chiaming Hsu
資訊組 IT Director	須志仁 Eddy Hsu
註冊組 Registration Director	胡鈺麟 Renee Hu
註冊組/通訊組 Registration/Communication Director	張冬梅 Daisy Zhang
通訊組 Communication Director	簡雅洳 YaJu Chien
活動組 Recreation Director	王雷鎮 Larry Wang
訓導組 Campus Security Director	楊俊生 John Yang
影印室/訓導組 Copy Room Director	蔡卓明 Joe Cai
總務組 Copy Room/Purchasing Director	田代寧 Kelly Tien
雙語教育計畫委員會主任 Bilingual Program Committee Chair	王暉 Heather Wang



千橡中文學校活動摘要

TOCS Calendar of Events

	活動	負責人
08/17/19	學前會議	游麗惠
08/24	第一學期開學 (第三節休課)	全體行政人員
08/31	假日, 不上課	
09/07	緊急疏散排練	王雷鎮
09/14	TOCS Moon Festival 中秋謝師活動	葉晚林
09/14	CCCA 中秋節活動	CCCA
10/12	TOCS 秋季學術比賽 (作文, 翻譯, 書法, 及繪畫)	姚崇瑀/王云
TBD	南加聯合會秋季學術比賽 (作文, 翻譯, 書法, 及繪畫)	姚崇瑀/王云
11/09	CCCA 文化日 (NO 3 rd period)	CCCA/TOCS/PVA
12/07	(1 st - 5 th Grade)認字比賽及(6-8 th Grade)中文常識測驗	莊黎咏/吳妍
12/21	上學期學期結束, TOCS聖誕節期末餐會	游麗惠/田代寧
TBD	CCCA 聖誕晚會	CCCA
12/28/19 - 1/4/20	Winter Break - 教材補助申請, 訂購	康淑芬
01/04	假日, 不上課	
01/11	第二學期開學	
TBD	春節活動(1/25春節)	
TBD	SCCCS南加春季研習營報名	吳妍
TBD	春宴	葉晚林
02/22	班級海報比賽	王雷鎮/王云
03/21	千橡趣味運動會	TOCS/PVA
TBD	全美中文學校聯合會SAT中文模擬考試	王暉
TBD	CCCA 獎學金截止申請日	CCCA
TBD	SCCCS 南加聯合會成語比賽	老師/姚崇瑀/王云
04/18	春假, 不上課	
05/09	TOCS 母親節慶祝活動	曹怡/田代寧
TBD	CCCA 母親節慶祝活動	CCCA
05/9 - 5/16	期末考試	TOCS 老師
05/20	學年成績單回交辦公室	游麗惠
05/20	AP中文/SAT中文獎學金截止申請日	游麗惠
05/23 - 5/25	CCCA 露營活動	CCCA
05/30	結業典禮(第三節休課)	全體行政人員
TBD	教材補助申請/SCCCS南加夏季研習營報名	康淑芬/吳妍



教師及教室分配

Teachers & Classroom Assignment

CLASS	ROOM	NAME
Pre-K A	I-7	伍怡靜 Olivia Wu
Pre-K B	I-8	李韻祺 Kiki Li
K-A	I-9	張詩嘉 Joyce Chang
K-B	I-10	張令濤 Lingtao Zhang
EC-1	F-9	陳珉縈 Tina Chen Wu
K-D	I-11	歐陽奮飛 Fey Ouyang
1-A	G-4	林文雯 Maggie Lin
1-B	G-5	李穎弘 Vivian Li
1-C	G-1	張書芬 Christian Siduguen
1-D	G-6	田 方 Fang Tian
2-A	G-9	毛漢梅 Heidi Mao
2-B	G-10	蔣 璐 Olivia Jiang
2-C	G-3	陳慧嬪 Huei-Pin Chen
2-D	G-11	葉 明 Ming Ye
3-A	G-12	凌子茜 Tzu-Chien Ling
3-B	G-13	孫明非 Mingfei Duan
3-C	G-14	付清華 Avril Fu
4-A	H-1	顧瑜雯 Vivian Ku
4-B	H-2	朱 琳 Lin Zhu Quinn
4-C	H-3	許 馨 Elaine Xu
5-A	J-3	許肇華 Vivian Jan
5-B	J-4	張建萍 Jian Ping Zhang
5-C	J-5	江華培 Paige Jiang
5-D	J-6	黃弋民 Joe Huang
6-A	I-3	蔡雅惠 Yahui Tsai
6-B	I-5	龍惠敏 Huimin Long
6-C	I-6	王彩蓉 Cairong Battles
7-B	F-8	贺国稷 Helen He
7-C	F-3	馬志宏 Maggie Ma
8-C	I-2	孟 薇 Wei Meng
9-A	J-8	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
9-B	I-12	金慧星 Ellen Huixing Jin

CLASS	ROOM	NAME
畫圖 (初級) Art (I)	G-1	嚴錦玉 Sophie Chang
素描 Sketch	G-3	司华晓 Scott Si
珠心算 (初級) Mental Arithmetic (I)	G-10	陈琇娥 Sheryl Lee
珠心算 (中級) Mental Arithmetic (II)	I-6	蔡雅惠 Yahui Tsai
國際象棋 Chess	F-3	Jack Cashman
書法 Calligraphy	I-5	龍惠敏 Huimin Long
手工 Crafts	I-8	李韻祺 Kiki Li
中西編織 Weaving	G-4	黃愛旗 Aiqi Huang
功夫 Chinese Kung Fu	F-Hall	江子權 Eric Kong
中國民族舞蹈 Chinese Dance (I)	F-Hall	李爱捷 Phoebe Li
SAT II 中文 Preparation	G-13	孫明非 Mingfei Duan
Chinese AP Preparation (For 9th and 10th Grades Only)	J-8	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
	I-12	金慧星 Ellen Huixing Jin
作業輔導 Tutoring	F-8	學生助教 Student TA



家長會名單

PVA Directory

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



財務報表

Financial Statement

CCCA Balance Sheet, June 2019

	<u>June 30, 2019</u>
ASSETS	
Current Assets:	
Cash and Equivalent	\$ 197,943
Short-term Investments	531,759
Accounts Receivables	200
Prepaid Expenses	2,510
Total Current Assets	<u>732,412</u>
TOTAL ASSETS	\$ 732,412
LIABILITIES	
Current Liabilities:	
Accounts Payable	\$ 2,050
Due to TOCS and PVA	204,000
Total Current Liabilities	<u>206,050</u>
EQUITY	
Opening Balance Equity	44,023
Accumulated Other Comprehensive (Loss)	(594)
Opening Retained Earnings	439,586
Net Income	43,347
Total Equity	<u>526,362</u>
TOTAL LIABILITIES & EQUITY	\$ 732,412

CCCA Income Statement, June 2019

	<u>July 01, 2018 to June 30, 2019</u>
Revenue	
Membership Fees	\$ 11,240
Donation	31,711
Event and Program Revenue	57,521
TO Journals Revenue	9,210
Cultural Center Revenue	28,875
1st Responder Appreciation Revenue	3,040
Other Revenue	4,623
TOTAL REVENUES	<u>146,220</u>
OPERATING EXPENSES	
Event and Program Expense	61,207
TO Journals Expense	7,179
Cultural Center Expense	23,755
1st Responder Appreciation Expense	1,846
Charity Donation	6,300
Gifts and Reward	1,353
Meeting Expense	983
Professional and Legal Fees	3,212
Bank Charge	192
License and Certificate	270
Dues and Subscriptions	75
Computer Expense	896
Office Supplies	274
Website Maintenance	503
Storage Fees	2,243
Mail and Delivery	163
Other Expense	16,890
TOTAL OPERATING EXPENSES	<u>127,341</u>
OPERATING PROFIT	18,879
OTHER INCOME	
Interest Income	11
Dividend Income	23,121
Investment Gain	1,336
TOTAL OTHER INCOME	<u>24,468</u>
NET INCOME	<u><u>\$ 43,347</u></u>



TOCS Balance Sheet, June 2019

Thousand Oaks Chinese School	
Balance Sheet	
June 30, 2019	
	June 30, 2019
ASSETS	
Current Assets:	
Cash and Equivalent	\$ 426,160
Due from CCCA	141,000
Prepaid Expenses	4,815
Total Current Assets	571,975
TOTAL ASSETS	\$ 571,975
LIABILITIES	
Current Liabilities:	
Accounts Payable	\$ 281
Payroll Tax Liability	2,121
Unearned Tuition Revenue	175,426
Total Current Liabilities	177,828
EQUITY	
Opening Balance Equity	600
Opening Retained Earnings	342,428
Net Income	51,119
Total Equity	394,147
TOTAL LIABILITIES & EQUITY	\$ 571,975

PVA Income Statement, June 2019

	July 01, 2018 - June 30, 2019
REVENUE	
Membership Fees	\$ 7,845
Fundraising Revenue	7,770
Donation	100
Voucher Reward Program Revenue	1,077
Other Revenue	7,478
TOTAL REVENUES	24,270
OPERATING EXPENSES	
Voucher Reward Program Expense	3,597
Fundraising Expense	5,900
Meeting Expense	727
Event Expenses	5,000
Office Supplies	270
Bank Fee	180
Other Operating Expenses	6,006
TOTAL OPERATING EXPENSES	21,680
OPERATING PROFIT	2,590
OTHER INCOME AND (EXPENSE)	
Interest Income	102
Other (Expense)	(2)
TOTAL OTHER INCOME AND (EXPENSE)	100
NET INCOME	\$ 2,690

TOCS Income Statement, June 2019

	July 01, 2018 - June 30, 2019
REVENUES	
Tuition	\$ 277,829
Tuition Refund	(13,148)
Text Book Sales	11,780
Donation	220
Other Income	12,265
TOTAL REVENUES	288,946
COST OF GOODS SOLD	
Text Books	11,874
TOTAL COST OF GOODS SOLD	11,874
GROSS PROFIT (LOSS)	277,072
OPERATING EXPENSES	
Computer and Software	361
Copy & Printing	1,008
Facility Rental	70,001
Insurance	3,661
Meeting Expense	3,692
Merchant Account Service Charge	6,646
Professional service fees	36
Misc. Office Items	136
Administrative Expenses - Other	359
Classroom Allowance	16,301
Substitutes	2,600
Teachers Supplies	271
Payroll Expenses	80,136
Gift Given	600
SCCS Events	5,312
School Activities	33,603
Other Expenses	1,481
TOTAL OPERATING EXPENSES	226,204
OPERATING PROFIT (LOSS)	50,868
INTEREST INCOME	
Interest Income	201
Other Income	50
TOTAL INTEREST INCOME	251
NET INCOME	\$ 51,119

PVA Balance Sheet, June 2019

	June 30, 2019
ASSETS	
Current Assets:	
Cash and Equivalent	\$ 56,682
Due from CCCA	63,000
Total Current Assets	119,682
TOTAL ASSETS	\$ 119,682
LIABILITIES	
Current Liabilities:	
Accounts Payable	\$ 383
Total Current Liabilities	383
EQUITY	
Opening Retained Earnings	116,609
Net Income	2,690
Total Equity	119,299
TOTAL LIABILITIES & EQUITY	\$ 119,682

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
	包捷敏	Jiemin Bao	jbaogreen@gmail.com
	曾軾薇	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 **16** 年豐富專業知識-真誠負責-口碑佳
居住本區 Conejo Valley **32** 年

專精房屋買賣-物業投資-銀行收回屋 - 負資物業

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

For rent! \$2,395 1439 Ramona Dr., Newbury park
3 bedrooms, 2 bath, 2 Car Garage

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 生意買賣 銀行貸款

購房和貸款一條龍服務

- 住宅買賣(自住及出租)
- 商業地產(辦公樓, 店鋪, 公寓)
- 生意買賣(餐廳, 旅館)
- 協助訂造最佳置業投資方案
- 專精低利率 Wholesale Lending

應邀 2015 年鳳凰衛視《美夢成家》
第 22 季第 2, 第 5, 第 9 和第 12 集採訪,
介紹千橡及西湖村代表性房產和社區環境。
觀看節目可上網 www.HollyWuRealty.com



805-490-1413 國粵英語

一切來函來電資料絕對保密

Email: hollywurealty@gmail.com

Website: www.hollywurealty.com

WeChat: Hollyxl5

New Listing SOLD within 24 Hours

2652 Capella Way, Thousand Oaks, CA 91362

歡迎來電查詢:

Commission Discount for Listing House for Sale

Holly Wu, MBA

Real Estate Broker Lic.01434329
Loan Consultant NMLS 352179

Former Work Experience:

- Amgen Finance Capital Funding Specialist
- WellPoint Financial Analysis Manager
- Sage Publications Financial Consultant

Pacific Elite Financial





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@sothebyshomes.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.

Instant Free Homefinding Service at
www.katyho.com



Top Producer
Senior Real Estate Specialist

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



賀凱蒂

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

密蘇里大學人類營養學碩士
密蘇里大學食品營養學學士
曾任多年醫院的註冊營養師
30年以上的房地產經驗

CENTURY 21
Everest

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
(805) 267-0787 Fax
Email: katy@katyho.com
Website: www.katyho.com
CalBRE#01040691
Office Broker DRE # 01994886





林峰

Frank Lin

全職房地產經紀人



Everest Real Estate

全美亞裔房地產協會會員

MS and MBA

30年技術及管理經驗

Cell: 805 616 4081

frank_team@yahoo.com

CalBRE: 01995674



微信請掃二維碼



專業 知識 負責
誠信 服務 信息



岳一梵 Yvonne Yue

住宅 / 商业地产

经营房地产买卖近10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



感謝所有客戶與朋友30年來的支持和愛護！

祝福大家平安！也歡迎來電洽詢有關地產的問題。

Please feel free to contact me for any of your Real Estate need.

Referrals are always greatly appreciated

Mei Huang

License 01008295

818-653-2678

realtormeiyahoo.com

meihuang.dilbeck.com



7053 Cozycroft Avenue, WIN

4+2	1,342 SqFt
Single Story	Ranch style home
Gate	\$2,950/month



68 Wales St, T.O

4+2	2,085 SqFt
Single Story	Center of T.O.
Pool/spa	\$3,300/month



Information provided by the seller or third party sources. Information not verified or guaranteed. If your home is currently listed with another Broker, this is not intended as a solicitation. Equal Opportunity Housing Provider.



MINA HONG

Estates Director

CalBRE#01932228



CHRISTIE'S
INTERNATIONAL REAL ESTATE

(805) 490-1981 Mina.Hong@dilbeck.com

850-A Hampshire Road, Westlake Village, CA 91361

高敏是南加州兔子谷地產界冉冉上升的新星。

她坦誠中肯溝通方式，出色的協商技能，和流利的中英文令她成為本地及中國客戶的首選。

高敏在南加居住十二年，對於當地的文化，教育，風土人情和地產嫻熟於胸。



Thousand Oaks Shuttle

千橡專車

加州執照 TCP#27053-P

符合政府及機場安全保障之規範要求

- ★ 24小時長、短程接送服務
包括：機場、港口、學校、
住宅、購物、商務...
- ★ 美西各大旅遊景點1-4日觀光導覽
包括：洛杉磯、舊金山、拉斯維加斯
大峽谷、優勝美地、聖地牙哥...
- ★ 8人座休旅車空間大，寬敞舒適。
- ★ 20餘年觀光旅遊經驗，服務親切。

謝國雄

Sean Hsieh

(818)879-3378

(818)292-3168

Line ID: hsiekhk

Wechat ID: toshuttle

toshuttle@gmail.com



A & T SALON



Hair ♦ Facial ♦ Nails ♦ Permanent Makeup

美发师：Abby & Tom

服务对象：男女老少

- 服务项目：
- ♦ 理发 Haircut ♦ 烫发 Perm
 - ♦ 头发永久拉直 Permanent Straightening
 - ♦ 染发 Color ♦ 漂染 Highlights
 - ♦ 美甲 Nails ♦ 胶美甲 Gel Nails
 - ♦ 美容 Facial ♦ 热蜡拔毛 Waxing
 - ♦ 韩式半永久纹绣 Semi-permanent Makeup



5145 E Los Angeles Ave, #A-3
 Simi Valley, CA 93063
 Tel: 626-271-3061 or 805-428-0891



Tues-Sat: 9:30 am~7:30 pm
 Sun: 9:30 am~3:30 pm
 Mon: Closed
 Next to Chi-chi's pizza



BALLET ARTS

Over 50 years of Dance Instruction
in the Conejo Valley

Official School of
Conejo Civic Ballet Company

31308 Via Colinas
Suites 101 - 103
Westlake Village, CA
805 495-7940

Ballet, Jazz, Tap,
Contemporary



www.BalletArts.org



**All Climate
ROOFING**

"QUALITY THAT ENDURES"
ALL WORKMANSHIP GUARANTEED

\$250 OFF
DECK COATING
& ROOF REPAIR

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

\$250 OFF
RE-ROOF
& NEW ROOF

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

RESIDENTIAL ROOFING & WATERPROOFING

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

FINANCING
AVAILABLE

EXPERTS IN FIXING COMPLICATED LEAKS

www.AllClimateRoofing.com

FAMILY OWNED & OPERATED IN VENTURA COUNTY SINCE 2005



Call For Your **FREE** Estimate

C-39 Licensed Roofing Contractor
& B Licensed General Contractor

805-390-1792

KITCHEN & BATHROOM REMODELING

INTERIOR & EXTERIOR PAINTING - CABINET PAINTING

QUALITY
WORKMANSHIP



FAMILY OWNED & OPERATED IN VENTURA COUNTY SINCE 2005

\$250 OFF

COMPLETE KITCHEN CABINET REFINISHING
Exp. 10/31/2019

Call For Free In-Home Consultation & Estimate

805-432-1113

www.AllClimatePainting.com



**All Climate
PAINTING &
REMODELING**



CA Contractors License #886275
Liability & Workers Comp. Insured.





施啟祥

Johnny Shih, CPA, MS 會計師事務所

美國及加州會計師協會會員
2011-2012 北美華人會計師協會會長

30餘年

專業服務

美國會計稅務經驗
跨州連鎖企業之會計稅務

會計

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

理財規劃 CA 0D15261

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

稅務

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

財產保險

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

房地產稅務

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

收費合理·精確保密
爭取保障客戶權益
為您合法省稅

聖佛南度谷 ♥ 西湖 ♥ 千橡市

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

818-888-9168



紐約人壽 傳家之保

百萬圓桌會員
Member



MDRT



真誠 熱情 實在 認真 耐心 細緻

服務項目

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

周洪 Hong Zhou

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

(818) 652-1089

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

Detached Office:

1350 Del Verde Ct.
Thousand Oaks, CA 91320

Supervisory Office:

140 Via Verde, Ste 200
San Dimas, CA 91773

Phone: (909) 305-6500

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



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

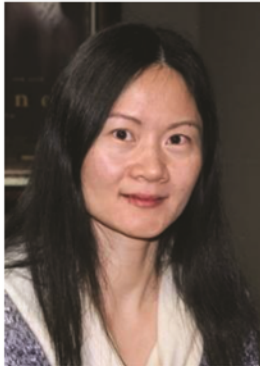
800-778-8588

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>

Fax: (818)591-7208

[Email:info@markscpas.com](mailto:info@markscpas.com)

23801 Calabasas Road, Suite 2026 Calabasas, CA 91302

CALL TODAY AND GET SMART ABOUT YOUR COVERAGE!



805.410.0147

Stella Tan

Your Local Agent
CA License #0J02377

1701 Lombard St. Ste 110
Oxnard, CA 93030
stan@farmersagent.com



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



MANDARIN

GOURMET CHINESE

京華

BISTRO

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!!!



Szechuan Place

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

山
川
小
館



川東涼粉



秘制扣肉



小炒嫩牛肉



蒜蓉豆苗



紅油豬耳

MY DAY SPA And WELLNESS



GRAND OPEN

26787 AGOURA RD, STE E7
CALABASAS, CA 91302
(Erewhon Shopping Center)

Call us today! Deals this
good don't last forever.

CALL/TEXT: (818) 877-9777



MASSAGE

\$35

One Hour Full Body
Massage
(First Time Client Only,
Standard Rate is \$55)

ACUPUNCTURE

\$35

An Acupuncture
Session
(First Time Client Only,
We Accept Insurance)

SKINCARE

\$45

One Hour Facial
(First Time Client Only,
Standard Rate is \$60)

We Provide:
MASSAGE
ACUPUNCTURE
FACIALS
PERMANENT MAKE UP
SPECIAL PACKAGE DEALS
WAXING
GIFT CERTIFICATES
SKIN CARE PRODUCTS



文志红牙医师

Zhihong Wen, D.D.S., M.S.

华西医科大学口腔医学院临床主治医师，具三年口腔修复学专科培训及十年华西口腔临床，科研和教学工作经历。UCLA牙学院博士后并在美行医十二年。至今已超过二十余年的牙科治疗经验。

诊所地址：

3180 Willow Lane, Suite 222
WestLake Village, CA 91361
Tel: 805-496-9288



服务项目：

一般牙科诊断与治疗
洗牙及牙周治疗
阻生牙[智齿]拔除
儿童牙病治疗
成人与儿童牙齿矫正

根管治疗
牙冠，牙桥和贴面
牙齿漂白
活动假牙修复
人工种植牙

于端牙医师

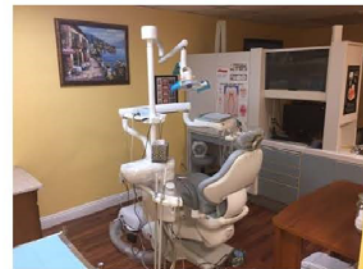
Duan YU, D.D.S., M.S.

美国及加州牙医协会会员，Virginia 州立大学及 UCLA 牙学院博士后，原华西医科大学口腔医学院主治医师，具三年口腔外科学专科培训及十余年华西口腔临床工作经历。至今已超过二十年的牙科治疗经验，其中包括在美行医十一年。



诊所地址：

449 West 5th Street
Oxnard, CA 93030
Tel: 805-483-6006
(接受政府保险)





千橡市
西湖村



牙科

陳賀韋牙醫博士

Steve Chen D.D.S

採用最新電腦技術及醫療器具設備

南加州大學 U.S.C. 牙醫博士

美國牙醫學會會員

加州牙醫學會會員

南加州大學 U.S.C. 牙科技術指導老師

Ventura 牙醫學會會員

兒童及成人牙科

蛀牙填補

牙齒矯正、整形

洗牙拔牙

根管治療

活動假牙

牙週病治療

牙齒美容、漂白

牙冠牙橋

人工植牙

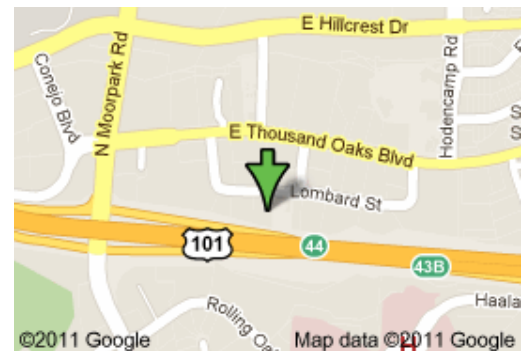
門診時間 - 敬請預約 (805)-557-1197

星期二/星期四 9 AM - 6 PM

星期三/星期五 8 AM - 5PM

精通 國台英語 接受各種保險

本診所特別提供保險服務



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

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

www.westoaksdentalarts.com



PLEASE WELCOME OUR NEWEST **VASCULAR SURGEON**

JOHN T. BABER JR., MD, MBA

Dr. Baber received his undergraduate degree in Biology and Neuroscience from the University of Virginia. Afterwards, he moved to New Orleans, Louisiana, where he received his Doctorate of Medicine as well as a Masters of Business Administration from Tulane University. While at Tulane, Dr. Baber was elected to the Alpha Omega Alpha Honor Society and received the university-wide Tulane 34 Award. He continued his training at UCLA, where he completed his internship and General Surgery residency. He subsequently trained in vascular and endovascular surgery at Columbia University College of Physicians and Surgeons and Cornell University Medical Center in New York, NY before joining West Coast Vascular.



C. Shawn Skillern, MD
Board Certified Vascular Surgeon



Li Sheng Kong, MD
Board Certified Vascular Surgeon



Sydney S. Guo, MD
Board Certified Vascular Surgeon



Edward N. Li, MD
Board Certified Vascular Surgeon



Kevin M. Casey, MD
Board Certified Vascular Surgeon



Sara J. Runge, MD
Board Certified Vascular Surgeon



Eric C. Kuo, MD
Vascular Surgeon

VISIT OUR LOCATIONS

Thousand Oaks Office
415 E. Rolling Oaks Drive, Suite 220
Thousand Oaks, CA 91361

Additional Offices:

- Oxnard
- Ventura
- Santa Barbara
- Lompoc

OUR PHYSICIANS ARE EXPERTS IN THE TREATMENT OF:

- Abdominal Aortic Aneurysm
- Carotid Stenosis
- Dialysis Access
- Limb Preservation
- Peripheral Artery Disease
- Wound Healing
- Varicose Veins

TO SCHEDULE AN APPOINTMENT, CONTACT OUR OFFICE AT:

Phone: 805/643-3330
Fax: 805/643-3331

*Our Physicians are Fluent in
Speaking Chinese and English.*

www.WestCoastVascular.com





(818)883-3922

FAX (818)883-3923

20439 Sherman Way, Canoga Park, CA 91306

家庭牙科

— Family Dentistry —

補牙	洗牙	牙冠	牙橋
全口假牙		假牙修補	
口腔外科		牙齒矯正	
根管治療		牙周病治療	

左宮子慧 牙醫博士

Sharon K. Tso DDS

张君倫 牙醫博士

David Chang DDS

Graduated from UCLA

陳立心牙科博士

資歷:

- UCLA牙科博士
- UCLA牙周病專科醫師
- UCLA牙周病專科臨床講師
- 十年臨床及教學經驗
- 美國牙周病協會會員
- 美國牙醫師協會會員

Leshin Chen, D.D.S., D.A.B.P

專精:

人工植牙 * 牙周病治療及預防

5601 Kanan Road,
Agoura Hills, CA 91301

Tel: 818-991-8881

英文: www.rayliudds.com

中文: www.liuyayi.com

病人反饋:

“陳醫生經驗多，技術好，做事細，待人誠。結果好，少疼痛。做植牙，找陳醫生沒錯。” -----
--Mr. 時軍

“接受牙周病治療以後，術後效果良好。並在醫生指導下，改變了口腔衛生習慣，巩固了術後效果。” -----
Mr. Douglas Liu

精通 英文、國語、臺語服務熱情 細致耐心 認真負責



Linda's

Facial Skin Care Treatment

25 Years Experience in Professional Skin Care Industry
USA Licensed Since 2002

專業個人皮膚諮詢
問題皮膚護理

Specialized in
◆ Teenager Acne Skin
◆ Aged Skin

Facial by Appointment
Licensed Esthetician

Linda

805.304.1343



ACNE SKIN
青春痘粉刺
油性肌



AGED SKIN
老化
色素沉澱肌



DRY SENSITIVE
乾燥缺水
敏感肌

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

Please join us for

第四屆中華文化日 Chinese Cultural Day

Saturday, November 9th, 2019
11 AM - 4 PM

Thousand Oaks Civic Art Plaza Park



Culture Exhibit



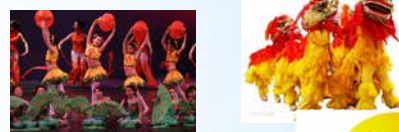
Games



Chinese Food



Performance



Raffle Awards





教育是为未来投资 Elite是为价值投资

给孩子提供优质的教育，使其升入名校，找到一份体面的工作，拥有美好的前程和幸福的生活是所有父母的期盼。

Elite 教育课程是一段持续激发学生的潜能和自我价值的过程，同时也是帮助学生探索梦想，实现梦想的摇篮。

请为孩子的梦想投资，那将实现的是您的梦想。

創立於 1987年



Elite教育带给学生们的不仅仅是成绩上的提高和帮助学生考入名校，它更是一种能让学生们提前毕业或最少能在4年内顺利完成学业的基本功。所以，实质上Elite能为您和您的孩子节约相当一部分教育费用。如欲从投资中取得回报，需把资金寄托给专门的金融咨询机构一样，想望子成龙，就要把孩子寄托给专门的教育机构。在过去的32年当中，Elite 学院不断完善教育管理体系，提高教育水平，为每一位学员实现金榜题名的梦想，并以此积淀了享誉全球的教学理念。

精品教育

Elite Premier Tutoring & Academics Management

追踪并管理学生的在校成绩，预备各项考试，升学指导。与以往其它教育机构的理念不同，我们根据每一位学生的综合学习能力

给予一对一全方位辅导，对每一位学生提供 Premier Tutoring & Academics Management Service

11-12 年级 | 11-12 年级 | 各种考试 (SAT, IELTS, TOEFL, SAT, ACT, AP) | 竞争 | 大学入学证书

Diagnostic Test	制定 Initial counselling & Elite master plan	Elite 最优秀的教师以及针对性教育	严格的学生管理	教材	此外
采用多种科学分析成绩，找出个人学习弱点，制定课程、性质、以及学习方法	根据学生成绩、与老师家长进行沟通，在学生的课业学习、每个科目做详细分析、并设立目标、按进度入课程 Master Plan	由美国顶尖的教授、根据学生的学习能力、全方位针对、个性化的个人辅导 personalized tutoring	负责制定课程、与老师沟通、家长沟通交流、管理学生的学习成绩与进度	包括 adaptive learning digital content 等、使用的教材均由精英 31年教育传统的 Elite 自主研发的	通过 Elite Open School 的、托福/college dual credit、科目课程、国际课程、申请加拿大大学、国际的高中文凭、Professional College Consulting、College Application

USA HEADQUARTERS

(949) 654-8822

1210 Roosevelt, Irvine, CA 92620

USA SOUTHERN CALIFORNIA

Thousand Oaks

(805) 778-1177

1414 E Thousand Oaks Blvd. #216

Thousand Oaks, CA 91362

USA NORTHERN CALIFORNIA

Cupertino (408) 979-8966

1601 S. De Anza Blvd, Suite 210

cupertino, CA 95014

Fremont (510) 979-8208

155 Anza Street, Fremont, CA 94539

San Francisco (415) 668-5888

1410 Irving Street

San Francisco, CA 94122

San Jose (408) 266-3838

3315 Almaden Expwy #24

San Jose, CA 95118

San Ramon (925) 830-9200

3160 Crow Canyon Road #190

San Ramon, CA 94583

USA TEXAS

Ft. Worth (972) 306-3200

6505 W Park Blvd, Suite 160

Ft. Worth, TX 76103

Allen (214) 935-9776

1314 West McDermott Dr, #180A

Allen, Texas 75013

Southlake (972) 306-3200

4110 W. Southlake Blvd, Suite 110

Southlake, TX 76082

USA VIRGINIA

Fairfax (703) 402-6282

5920 Main Street

Fairfax, VA 22031

USA NEVADA

Las Vegas (702) 800-7577

4715 S. El Cortizan Way, Suite 120

Las Vegas, NV 89147

CANADA

Burnaby (604) 558-1289

5321 Kingsway #112

Burnaby, BC V5H 4A5

Coquitlam (604) 936-0866

220-1020 Roddeway Ave.

Coquitlam, BC V3J 1S5

North Shore (604) 985-8922

4110-4201 Hastings Dr.

North Vancouver, BC V7P 3S1

Richmond (604) 273-6986

8181 Cambie Road #550

Richmond, BC V6X 3X9

Surrey (604) 836-7922

1051 150 St, #201

Surrey, BC V3R 4E1

Vancouver (604) 726-8922

305-1985 West Broadway

Vancouver, BC V6J 4V3

White Rock (604) 985-2716

200-2055 152 Street

Surrey, BC V4A 6N7

Richmond Hill (905) 884-9777

6555 Yonge St, #402

Richmond Hill, ON L4B 9M5

Toronto (647) 827-9179

600-5734 Yonge St.

North York, ON M2M 4E7

CHINA

Shanghai (021) 6194-6586

No. 1789 Yunshan Rd.

Pudong, Shanghai, China 201206

Xuhui (600) 922-0778

No. 405-1 Jianguo Rd.

Xuhui District, Shanghai, China 200030

Lujiazui (021) 5076-2655

2F, No. 400, Zhongyuan Rd.

Pudong District, Shanghai

INDONESIA

Bandung (021) 22-200-9782

Seriprasi Mall Kav C-8, Bandung,

Indonesia 40163

Jakarta (021) 65310637-65310638

Ruko Puri Mutiara, Blok A No 105

Jl. Griya Utama, Sunter Agung

Jakarta Utara 14350

JAPAN

Tokyo 81 (80) 5181-0531

1-3-18 Ebisunishi Shibuya

Tabakuraishi 7 Mansion Room 303

Tokyo (155-0021), JAPAN

KOREA

Apjujeong Premier Center (02) 3444-6884

Apjujeong (02) 3444-6888

Yeonhee (02) 334-6507

Boonbang (031) 719-4081

Seoche (02) 538-6885

Yeouido (02) 782-8806

Busan (051) 740-6882

MEMBERSHIPS & AFFILIATIONS



CAS (大學申請專題討論會)

專為高中高年級學生所設計，並作為大學申請最後準備步驟，CAW 提供一對一諮詢服務-其中包含主修科系選擇、申請過程說明、論文準備與聯邦學生補助免費申請 (FAFSA) 說明。



www.eliteprep.com



康谷社團

千橡城基督教會

Pastor Peter Lee
王友平牧師
方智武長老
江梅生長老

www.cccto.org

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

康谷快樂媽媽義工群

Conejo Valley Happy Moms Club tinayu@yahoo.com

健言社

週四/每月第一、三週 7:30PM-9PM
胡晷 805-529-8891

西米基督教會

甄世平牧師
歐思真長老
陸大齡長老

www.cccto.org

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

雙谷跳舞俱樂部

周濤 805-852-2268
易繼行 818-707-9243

康谷華人基督教會

蔡茂昌牧師

www.cvccc.net

805-241-1542

韻聲合唱團

顧木蘭 805-375-6262
何美珊 818-518-7631

康谷天主教查經班

顧木蘭
週五/每月第二、四週

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

揚聲合唱團

黃桂林 805-807-8763

慈濟西北洛杉磯聯絡處

Northridge 會所
Santa Monica 會所

818-727-7689
310-473-5188

千橡民樂坊

汪宜 805-709-6886

千橡圖書館

廖慰真

805-381-7356

千橡舞韻

沈楓 213-924-7771

千橡中國書畫學會

溫揚
田丰

805-493-1939
805-480-1887

夢幻青少年管絃樂團

續易瑾 818-889-4739

千橡聯誼社

謝聰貴
章濟貧

818-279-3469
818-887-1711

東方藝苑 (CAPA)

王珽 805-376-0108

橡園太極拳協會

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

中國旅美科技協會—洛杉磯分會

方平
朱曉春

805-338-7596
sxczhu@gmail.com

Oak Park 網球協會

週二、四、五 7:30AM - 9PM
張寧明 (Senior) 818-889-5643
週五 8PM - 10PM
週日 (冬季) 2:30PM - 5PM
顧東風 805-300-9605

美國防癌協會義工—南加州聯絡人

凌生輝 (Ling Wu)
吳道宏 (Edward Wu)

818-292-3543

千橡羽毛球俱樂部 www.tobadminton.org

以上資料如有更新變動，請與編委徐衛龍聯繫：wxu101@yahoo.com，否則資料不作變更

LEAP DRAGON



LEAP
DRAGON
跳跳龙教育

LET US
SPREAD THE WINGS
OF WISDOM FOR YOU
让我们为智慧插上
A+B-C 智慧的翅膀

After School Chinese & Academic Programs 12Months - High Schooler

Chinese Programs

Little Star Dragon (12 month - 3y) / *Little Doudou Dragon* (3y-4y)
Wisdom Dragon (5y-6y) / *Joyful Growing Dragon* (G1-G10)
Joyful Heritage Dragon (K-G10) / *AP HSK SAT Chinese*
Adult Chinese / *Chinese Immersion Summer Camp*

Academic Programs

Academic Tutoring / *Test Prep* /
SAT ACT Summer Camp / *College Counseling*

各个年龄的母语非母语的课我们都有，欢迎联系我们

Location: 3671 Thousand Oaks Blvd, Thousand Oaks, Ca91362

Phone: 805-864-1378

Email: info@LeapDragonAcad.com

Learn Chinese the fun way! Small group classes
For students learning Chinese as a second language

Sponsored By Cathay Bank



Member FDIC

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

口腔頰面外科 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

技術精湛
設備先進
消毒嚴謹
服務周到

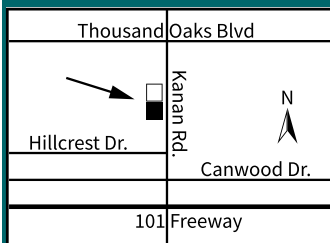
人工植牙，兒童牙科，根管治療
各種牙套，牙橋，假牙，牙週病
洗牙，拔牙牙齒矯正，牙齒漂白

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