

千橡



CCCA JOURNAL

2021年春

第71期

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

CHESTER'S ASIA CHINESE RESTAURANT

Since 1963

Cocktails
Food to Go
Banquet Facility

Mandarin
Cantonese
Szechuan



805-482-6564 • OPEN 7 DAYS A WEEK

2216 PICKWICK DR., CAMARILLO

Sun - Thurs 11am - 9:30pm

Fri - Sat 11am - 10pm

chestersasia.com



編者的話

吳茵茵



《千橡雜誌》編輯組是康谷華協屬下的一個委員會，一直以來它首要的作用是報導康谷華協、千橡中文學校、和近年設立的康谷中華文化中心的活動。一年來，因為受新冠疫情影響，很多活動都改變了形式來進行。無論是令人耳目一新的雲端春晚，還是中文學校的綱課和文化中心舉辦的多項網上演講和課程，由本期文章中可以看出個個都辦得有聲有色！

除了以上報導性的文章，專欄「文藝沙龍」提供了一個園地給不同程度的寫作愛好者發揮他們的寫作才華，同時使讀者可以欣賞到中文的博大精深；在「人生百味」的專欄中，讓作者們分享一下個人的經歷和感觸。除了講人生際遇，還會講到舌尖上享受，例如色香味俱全的《烹調篇》；在「教育與教學」和「生活與保健」專欄，由社區人士分享一些專業知識，例如本期的《中英文的區別》、以及有關新冠疫苗的知識，對我們都非常實用和有幫助；「青少年工作室」講的是家庭教育對他們的影響，想不想知道孩子們的想法與家長們的期望是否一致？他們的文章可告知我們一二。讀萬卷書不如行萬裡路，聽起來「地北天南」和「好書介紹」兩個專欄似乎有抵觸，但讀了這兩個專欄的文章之後也許你會發現“旅遊”和“讀書”不相上下，兩樣都好！都能使我們的思想和精神得以昇華。近來針對亞裔的犯罪活動頻繁發生，《在沈默中爆發》一文對千橡市華人的強烈反應有很多的描述。

有讀者想了解如何加入CCCA成為會員嗎？想知道CCCA及中文學校將有甚麼活動嗎？想看看康谷社區有些什麼團體可以參加豐富一下生活嗎？這些信息和資料雜誌裡都有。

每當看到一份剛完成排版的雜誌時，我會禁不住地激動。因為完成一本一百多頁的雜誌，是需要雜誌組成員付出不少他們的時間和精力才可做到。成員裡有不少人仍在工作，更有家庭的責任，但大家憑著對社區和對雜誌的熱愛，無償地付出自己的時間和精力。每份雜誌都是我們的作者、編者共同努力的成果。特別值得一提的是主管文稿校對的徐衛龍、主管排版分配的朱牧仁、主管整體排版的胡若琦和行政主管管海玲，沒有這樣分工合作的團隊，編輯工作不會順利完成。編輯組十分歡迎新成員加入，如果你有興趣成為我們的一員，請寄 email 到 journal@cca-tocs.org 與我們聯絡。



目錄

千橡雜誌
 CCCA JOURNAL
 第柒拾壹期
 2021 春

CONTENTS

1	吳茵茵	編者的話
2		目錄
5	潘建美	會長的話
6	游麗惠	校長的話
7	董平	家長會會長的話
牛年 CCCA 雲上春晚		
8		雲端春晚照片
18	蔡友文	首創雲端春晚
19	王玉琴	陽光總在風雨後
24	魯芳	雲，春晚
26	周恩明	2021 雲端春晚小結
中文學校，文化中心，CCCA 報導		
32	中文學校學生	上網課
34	游麗惠	活動照片報導
36	蔡友文	文化中心報導
38	閻月會	康谷華協春節晚會檔案雜談
文藝沙龍		
40	管海玲	我的黑人學生
43	張棠	球友
44	常黛	《柳梢青·煙花三月》
45	章濟貧	書信往來，詩詞文采
46	謝桂棟	集郵/集郵圖說
50	王瑞芸	兩個機場
53	李德鰲	江城子三首
54	郭平	父子棋緣
56	朱嗣中	現代博物館，在我家
59	左大磊	閒居雜文
60	方青	清明線
地北天南		
62	樓毓華	丹佛印象
65	陳華瑛	冰島：冰與火的國度（下）
74	曹進	夢幻北極光
76	吳茵茵	藍天中的維加斯之旅
78	何萍/司華曉	郵輪驚魂
(疫情下的)人生百味		
82	思南	美麗新家園
85	李曉春	肉夾饃的故事
86	李瓊	居家之樂烹飪篇
88	陳國昌	從高爾夫到登山健行
89	勁草	繼續學游泳



90	Carrie Li	我的健身記
92	子玉	雪天的樂趣
95	曾向紅	漫步疫情中
96	彤言	母親的離去
97	Andy	流水不腐，戶樞不蠹
教育教學		
98	鄭德音	中英文的區別
生活與保健		
102	Gary Fong	We Must Coninue Forward, Together
104	王友平	打，還是不打？
好書推薦		
108	馮瀚緯	西潮
110	陳昭吟	老黑的FIRE生活實踐
康谷社區		
112	思南	在沈默中爆發
青少年工作室 / 校友園地		
115	Tommy Heffernan	Aspirations of Success
116	林正陽	Learned to Learn
117	江聖燁	The Roads Walked
118	江聖燾	The effect of Parents on Their Children
[康谷華協]		
61		康谷華協永久會員
111		《千橡》編委會
120		康谷華協獎學金申請辦法
121		康谷華協入會規章
122		康谷華協理事會
123		康谷華協行事曆
124		千橡中文學校行政人員名單
125		千橡中文學校活動摘要
126		中文學校教師及教室分配
127		家長會名單
140		千橡雜誌編輯宗旨
141		康谷社團
[廣告]		
128		廣告價目表



Cover photo taken by Elaine Lo 吳茵茵



廣告

千橡雜誌
CCCA JOURNAL
第柒拾期
2020 秋

CONTENTS

Financial & Insurance Services

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

Food

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

Health Care & Medicine

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

Real Estate Services

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

Others

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





會長的話

潘建美

春天來了! 經歷了整整一年疫情的華人社區, 正處處煥發著春天的活力。

康谷華協舉辦的首次雲端春晚, 帶著深厚的傳承, 以嶄新的創意, 獲得了社區的熱烈響應。

整台春晚節目五彩繽紛, 展現了整個社區豐富的文化底蘊和傳統。感謝中文學校學生表演的“娃娃拜年”、“老鼠娶親”、“弗拉明戈”和“我們”。活潑可愛的節目, 青春洋溢, 展現著社區的未來和希望。感謝家長會製作和贊助的“有獎問答”。生動有趣的提問, 涵蓋中華文化知識和康谷社區發展歷史, 吸引了許多觀眾踴躍參加。感謝社區合唱團、舞團、樂團、工作室等文藝團體的精彩表演。通過雲合唱、雲舞蹈、和雲合奏等嶄新的節目形式, 社區朋友們從各自的客廳書房琴房後院走上雲端。我們以藍天為背景, 以大地為舞台, 載歌載舞, 共祝新春。感謝特邀專業舞者歌手鋼琴演奏家戲曲表演家帶來的經典曲目, 賞心悅目, 中西合璧。感謝節目組為雲端春晚特製的回顧片段, “倒帶歲月”、“童舞飛揚”和“我生活過: 舞蹈歲月”, 甜美的回憶溫馨得讓人流淚。

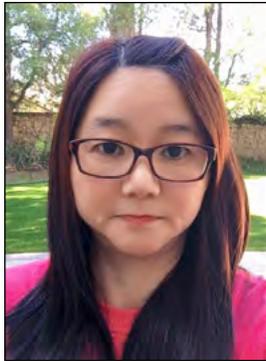
蔡友文女士領導下的春晚團隊, 今年創下了多項新紀錄。首先, 今年春晚創下最短製作周期紀錄! 從正式立項到成功公演歷時不超過3個月。為此, 表演人員制作人員日以繼夜, 整整連軸轉了2個多月。今年春晚同時創下最遠程參演和觀賞紀錄! 晚會不但有已經離開康谷的社區前輩通過Zoom參加了“賀年三句半”的演出, 還有從這裡畢業的鋼琴演奏家從千里外為我們特邀演奏; 並且, 節目組專門加設了Zoom 演播室, 與YouTube live 同步呈現春晚公演, 讓康谷社區觀眾可以和世界各地的親友們同步觀看。今年春晚還創下了最新潮攝製紀錄! 雙人舞“我們”的攝製, 在一天時間裡, 用多鏡頭攝影從千橡市中心一路拍到海邊, 甚至用上了航拍。今年春晚更創下了最繁復製作紀錄! 為了追求特技背景效果, “老鼠娶親”的節目製作反覆試驗綠屏攝影, 反覆剪輯, 後期合成反覆微調, 最終達成童話世界的完美意境。感謝晚會全體工作人員, 你們是社區的驕傲!

下任會長閻月會女士領導下的春晚檔案小組, 完成了從2008到2019整整12年春晚的整理編檔工作。這項活動不但為今年雲端春晚回顧節目的製作提供了極大方便, 也為社區朋友們提供了在華協網站直接觀賞歷年春晚節目的平台。

感謝社區義工堅持不懈的奉獻, 華協在秋季刊報告的各項活動正在如期開展。從中文學校的網課、雜誌社的徵稿編輯出版、到文化中心持續舉辦的多項線上活動, 以及中心和金齡組一起組織的疫情中送愛心的活動, 康谷華協在弘揚中華文化的同時, 也為社區傳遞著綿綿的鄉情和愛心。就像春晚的紀錄短片“陽光總在風雨後”所展現的, 在疫情中我們敢於面對, 我們不輕易放棄, 我們用行動迎接風雨後的陽光。

在本文完稿之際, 驚聞亞特蘭大槍擊事件。在沉痛悼念遇難者的同時, 也呼籲社區華人朋友們注意自身和家人安全, 團結起來為爭取保障亞裔權益和生存空間盡一份力。在這裡, 也轉達千橡市市長致電康谷華協, 對亞特蘭大槍擊事件遇難者表示哀悼以及對千橡華人社區的聲援。華協正在聯系有關方面了解相關的信息和資源, 我們會及時把所得信息回饋給社區。

最後, 再次感謝新老朋友們, 感謝你們的陪伴和支持! 雨過天晴, 春天來臨之際, 我們更需繼續攜手前行。



校長的話

游麗惠

秋去春來日復一日，疫情之下的網課也快一年了，學校在行政人員和老師的堅持之下也克服了各種網課的不便而繼續文化的傳承。在此感謝所有人員的付出與努力！

網課速寫：

9月——學校收到社區人士對租賃千橡高中校舍租金問題提出疑問，學校針對問題直接與學區聯絡並在社區報紙(Acorn)中做出回應。並將此訊息透過學校和華協網站公布以求公開透明。謝謝學校校務副校長——曾軻薇的工作！

10月——網課教學與實體課程最大的差別除了科技上的問題，就是沒有實體互動的感覺。因此中文學校也面臨前所未有的師資缺乏問題；部分老師更因家中長者身體欠安、工作搬遷等問題而暫辭教職。所幸在教務副校長——葉晚林帶領下的教務團隊積極尋找，我們順利補齊所有班級老師。感恩所有付出的人！

11月——雖是網課，但為激發孩子學習中文的動力，學校活動副校長——梅芳華 和組員王云，克服種種困難在線上舉行校內的硬筆和作文比賽。比賽獲勝學生更是被安排參加南加州中文學校聯合會的比賽，而且比賽成績非常亮眼。感謝所有配合的學生與家長！

12月——年末感恩活動未因網課而受到限制，學校老師個個想方設法地去親近學生。也感謝華協的文化中心借給我們場地，讓我們在安全距離下能散播滿滿的愛！

中心活動小天使: 陳珉縈、顧瑜雯、陳琇娥、孟薇、孫明非諸位老師；

中心停車場快閃隊: 伍怡靜、林文雯、凌子茜、簡雅洳、楊茜、龍惠敏諸位老師；

雲上功夫大團隊: 曾向紅、曾月惠、胡煒楓、張詩嘉、李穎弘、李靜、俞美娟、王玉瑜、高芳、張令濤、唐贊、李韻祺、吳祚桓、江華培、黃弋民、王彩蓉、黃愛旗、鄭世攻、馬志宏、金慧星諸位老師。

教師是太陽底下最光輝的職業，在海外華文教育推廣中，感謝有您！

老師們網課學習的一小步，卻是中文學校穩定成長的一大步。相信在未来的日子裡，我們都知道該怎麼面對。因為我們經歷過、學習過、堅持過後仍然可以秉持初心，為傳承文化而努力。

感恩有你

在這裡我要大聲的說出謝謝你們！向給力的行政團隊、向堅強努力付出的老師、更向好多家長和學生，有了你們的支持與鼓勵，千橡中文學校才得以成長、發展！謝謝你們！請在今後的日子裡繼續支持文化的傳承！



家長會長的話

董平



大家好，我是新任家長和志願者聯合會（PVA）的會長董平，來美國已經25年了，在千橡也已經有15個年頭。我的三個孩子都是在中文學校一點點成長起來的。老大去年也順利地通過了AP中文的考試。

2020是非比尋常的一年，每個人的生活都經歷了前所未有的改變。在這樣一個特殊的時期，中文學校在工作人員和老師的努力下，克服了各種的困難和挑戰，在各位家長的配合支援下，教學工作依然有條不紊地進行著，孩子的中文學習並沒有因為疫情受到影響。非常感謝中文學校每一位教職員工為此所付出的努力和辛苦，我代表PVA在這裡表達對他們由衷的敬意！

由於受疫情的影響，社區的很多活動受到了限制。在今年這個特殊時期，在我們中華民族最具傳統的節日春節，春晚這個康谷華協每年最受矚目的慶祝活動，以一個別具一格的形式——雲春晚，跟大家見面了。節目過後收到熱烈的反饋和好評。PVA也參與了有獎問答節目的製作，和之後的評獎，以及Amazon禮卡的發放。我們總共收到了36位熱心的社區朋友的答題郵件。最後我們給出了一個特等獎（答對了全部16道題），20個優秀獎（答對了10題或者10題以上），和15個鼓勵獎。有獎問答的題目涉及到了華協和中文學校的歷史、職能、以及中國傳統文化的知識，難度不小，卻難得有這麼多朋友的參與。衷心感謝大家，也希望以後華協的活動能夠吸引到更多朋友的參與和支援。

在觀看節目的時候，我自己也有很多的感慨。特別是到了每一年春晚節目的編輯重播，看到自己的和朋友們的孩子們在舞臺上從小到大，從稚嫩羞澀到逐漸成熟自信的過程，非常的激動。這裡面記錄了每一個孩子在咱們這個社區裡成長的足跡，這裡面也承載了太多太多義工們每一年無私奉獻的心血和才智，這裡面更有華協四十多年的傳承和堅持。正是這些美好的記憶和經歷，使我們每一個人成為了這個社區不可分割的一部分。

2020對PVA的影響比較大，以前一些日常的活動都沒有辦法進行。作為2021工作的重點，我們會盡心竭力的做好家長和學校的橋樑的作用，配合學校做好教學工作，更多地激發孩子們學習中文的熱情和興趣。同時也會積極支援CCCA為社區組織的各項活動。

社區就是我們的一個大家庭，她需要我們每個人的付出，在這個過程中，我們會認識新的朋友，也會獲得意想不到的快樂。希望能有更多的人加入到PVA，一起為我們的社區共同努力！

熱烈祝賀康谷華協 (CCCA) 2021 雲端春晚取得圓滿成功!

Conejo Chinese Cultural Association

2021

雲端春晚

2021 Chinese New Year Celebration

康谷中華文化協會誠邀各位
一同觀看雲端春晚
歡度牛年新春佳節

CCCA cordially invites you to
celebrate the Chinese New Year
Online Performance

Free Admission

7:30pm, February 20, 2021

Live Link <https://ccca-tocs.org/live>

康谷中華文化協會



紫燕舞新春
金牛奔盛世



雲端春晚, 免費呈現;
千橡中文, 康谷華協;
社區團體, 名角在線;
有獎問答, 老少皆喜;
精彩紛呈, 共慶佳節!







紅紅火火好運年年





藝術總監 Artistic Director
魯芳 Fang Lu



節目總監 Program Manager
王玉琴 Cherry Wang



總監 General Manager
蔡友文 Carol Woo

檔案 Archive



張清春 Qing Zhang



閏月會 Jenny Yan



蔣東 Dong Jiang

節目策劃與編輯 Programing & Editing



潘建美 Jianmei Pan



蔣時亮
Bill Jiang



劉琳
Lin Liu



徐欣 Cindy Xu



周恩明 Andy Zhou



張家明 Jiaming Zhang



陳勵 Li Chen



董平 Ping Dong



黃弋民
Joe Huang



李炯炯
Amanda Li



梅芳華 Jason Mei



春晚特邀演出嘉賓介紹



本次康谷華協的雲端春晚非常榮幸地邀請到了千橡中文學校的校友何光玥(Katherine Ho)作為特邀演出嘉賓給熟悉的社區朋友帶來精彩的表演！

何光玥是一位從小在千橡長大的歌手，目前是南加州大學四年級學生。從五歲直到高中畢業，她一直作為舞蹈或歌唱演員參加千橡春晚的演出。九歲的時候，她就成為華納影片《Valentine's Day》伴唱的童聲合唱團的一員。同一時期，她開始追求表演，並在迪士尼和 Nickelodeon 的節目中出鏡並參與配音角色。

何光玥以翻唱李文琦版本的《Yellow》（鄭鈞作曲）而聞名。她翻唱的這首歌也因此成為好萊塢熱門電影《Crazy Rich Asians》的片尾曲。自電影上映以來，這首歌在 Spotify Viral 50 Global 榜單上排名第一，在 Spotify 和 YouTube 等流媒體上播放次數合計超過 1500 萬。此外，她的首張原創單曲《Belllyaches》現已在各大媒體平臺上推出。

作為世界著名的鋼琴家，陳宣堯 (Sean Chen) 在本次春晚中給大家帶來了一首 Leopold Godowsky 改編的鋼琴獨奏曲 Standchen。旋律如行雲流水般的順暢，令人回味無窮。

陳宣堯出生於佛羅裡達州，從小在千橡長大。大學畢業之前，他的傑出讓他榮獲了包括 NFAA ARTSweek, 洛杉磯音樂中心的 Spotlight 和 2006 年總統學者等獎項。這些榮譽加上勤奮的工作態度，為他帶來了各大名校包括麻省理工學院、哈佛大學和茱莉亞音樂學院的錄取通知。在選擇學習音樂之後，陳獲得了朱莉亞音樂學院的學士學位和音樂碩士學位，同時獲得了多個獎項，其中最著名的是新美國人的保羅和黛西·索羅斯獎學金。他於 2014 年在耶魯大學音樂學院獲得 George W. Miles 研究員的藝術家文憑。2013 年 4 月他榮獲美國鋼琴界最顯耀獎項之一的鋼琴家協會大賽 DeHaan Classical Fellowship 首獎。同年 6 月，他贏得了第 14 屆範克萊本國際鋼琴大賽季軍，並被任命為 2015 年安嫩伯格研究員。陳現在是密蘇裡州堪薩斯大學音樂舞蹈學院的 Millsap 常駐藝術家。



春晚特邀演出嘉賓介紹



本次雲端春晚，康穀華協還邀請了曾獲得中國最高舞劇“荷花獎”一等獎的孫文龍先生給社區朋友帶來了精彩的獨舞《迎春》，以紅綢特有的舞韻烘托出了新年的紅火氣氛。

孫文龍2004年畢業於瀋陽音樂學院舞蹈系，同年加入中國歌劇舞劇院。2006年獲得CCTV電視舞蹈大賽最佳表演獎；參賽作品《秦俑魂》獲桃李杯一等獎。曾經主演《大唐貴妃》、《兵馬俑》、《天地七月情》、《魅》等七部大型動作音樂劇。



美國洛杉磯越劇團是由美國上海人聯誼會全力支持，在徐玉蘭，傅全香，王文娟，金采風等老一輩越劇表演藝術家的大力宣導下，於2003年創建，是洛杉磯唯一一個以越劇為主要演出和推廣的非盈利、非專業團體。

劇團原名上海人聯誼會越劇沙龍，由原越劇專業演員和越劇愛好者組成。發起人和現任團長是著名越劇表演藝術家徐玉蘭的海外弟子王建華，副團長是著名越劇表演藝術家袁雪芬的弟子、原上海越劇院著名演員連玉燁。越劇團團員來自全國各地。劇團聘請徐玉蘭，傅全香，金采風等越劇前輩擔任藝術顧問。

十年來洛杉磯越劇團曾協助組織和邀請了上海越劇院老、中、青三代著名演員訪美並同台演出。從2006年起，洛杉磯越劇團致力於挖掘和培養美國當地演出人才，獨立舉辦大型越劇專場。演出得到洛杉磯和上海各大媒體的關注，上海電視臺紀實頻道專程派員採訪，拍攝了紀錄片《美國有個越劇團》。該片在上海多次播出，引起熱烈反響。2013年中央電視臺拍攝《天下唐人街》3D紀實片，有重要篇幅介紹洛杉磯越劇團。

本次春晚，洛杉磯越劇團給千橡的戲曲愛好者帶來了描繪愛情的越劇代表劇《春香傳》，演繹了一段浪漫又熾熱的愛歌。



新西洋交響樂團(New West Symphony)與康谷華協 (CCCA) 一起歡慶中國新年

本次華協春晚的成功，離不開眾多成員、編導、製作、義工的辛苦付出，更離不開社區團體的精誠合作。作為本次春晚的贊助單位，新西洋交響樂團(New West Symphony)為本次春晚提供了大力支持，與華協一起歡慶中國新年。

新西洋交響樂團是一家專業樂團，成立於 1995 年，現在已經邁入第 26 季了。其演奏者從專業的洛杉磯地區音樂家的豐富人才庫中汲取靈感。樂團的音樂總監由格萊美獎得主邁克爾·克利斯蒂 (Maestro Michael Christie) 擔任。在他的帶領下，新西洋交響樂團正不斷擴大中國音樂和詩歌傳統對西方文化的影響，並逐漸成為當地社區音樂鑑賞和教育的樞紐。

新西洋交響樂團是 Thousand Oaks Civic Arts Plaza 的常駐單位，並經常在 Camarillo 的 Rancho Campana Performing Arts Center 表演節目。它每年舉辦六場傑作系列音樂會，表演交響樂曲目中的主要作品，並以國際知名藝術家為嘉賓獨奏家。交響樂團還通過各種面向青少年學習成長計劃，為所服務的社區提供優質的宣傳和教育機會。

新西洋交響樂團積極探索中國音樂文化對西方音樂傳統所帶來的影響。一直以來，他們都肩負神聖的使命：藉由洛杉磯地區的多才多藝的音樂家，透過現場表演和教育活動來激發和鼓勵對交響音樂的熱情，並吸引和豐富各式各樣的觀眾族群。





首創雲端春晚

總監：蔡友文

春節

是所有華人最重視的節日。在這個象徵萬象更新的慶典中，春節晚會也成了海外華人齊心協力共襄盛舉的精神饗宴。自2019新冠疫情以來，人類的生活受到了莫大的挑戰。康谷華協與各界共體時艱，仍舊堅定不移地服務社區，持續擔負弘揚文化的責任！本人很榮幸地能夠參與康谷華協於疫情之中首創的《雲端春晚》，擔任總監一職。2021辛丑牛年，華協首創的雲端春晚，在觀眾肯定的掌聲中圓滿落幕，我內心充滿無比感動……

康谷地靈人傑、臥虎藏龍。在參與華協春晚製作長達十數年的義工生涯中，我親眼見證了它的成長，不僅規模越來越大，水平也越來越專業。今年更是創新地利用雲端共享，在短短的兩個月之內，將一台多彩多姿的藝術表演成功地展現在浩瀚雲端。技術小組焚膏繼晷、絞盡腦汁克服種種架構上的難題，只為了全力支持節目小組的品質要求。我們共同的願望何嘗不是：藉由雲端和創意，保留文化傳承，並與各界華人同賀新春。今年有幸華協和New West Symphony 攜手以慶祝中國新年和元宵佳節，聯合舉辦了一場「中國之旅」的音樂會。交響樂團有音樂家組成的明星陣容，這個現場直播表演的主題是全球之聲保守未來歲月平安！多年的參與經驗，不只使我熟悉舞台運作，更讓我深深感受到團隊精神的可貴。我目睹耳聞每年總監的領導、團隊的建立、節目的編導、演員的招募排練的緊張、服裝和道具的設計與

製作、宣傳及票務的複雜、及後台事務的繁瑣。每一個細節背後，都隱藏著無盡的付出和辛勞。工作人員、編導製作團隊群策群力；義工朋友、社區團體精誠合作；這樣無私的情懷，怎能不叫人動容！

為了紀念千橡地區在 2018 年經歷的天災人禍，及當今挑戰全人類的新冠疫情，春晚小組特別邀請了中文學校畢業生 Alyssa Bai 製作紀錄片。她真情地記述了這一年疫情爆發以來，社區之中的大小事件，並向失去親人的家屬致哀，也向社區許多無名英雄致敬。尚有許多在康谷地區長大的孩子們，將參加春節晚會視為他們一生難忘的回憶。今年晚會節目小組倒帶回顧他們的舞台經驗，以及他們在康谷與華協共同成長的足跡，希望藉此深深祝福這些孩子們更加自信地踏入人生另外一個階段。此外，還邀請了 Sean Chen、Katherine Ho 回到今年這個具有特殊意義的雲端舞台。百忙之中，他們仍心繫康谷，不忘感謝這些年來華協春晚給他們的學習機會與舞台經驗。

康谷華協春節晚會是康谷各界朋友們共同築夢的美麗神話，更是社區人士向主流社會宣揚華人堅毅強韌、無私奉獻的精神體現；對於海外華人世世代代的文化傳承，更有著不可取代的特殊意義。春節晚會給我們提供了一個重要的平台，團結社區、傳承並弘揚文化，這是每個華人責無旁貸的任務，我更為自己能夠參與這樣有意義的活動感到至上的榮幸。



陽光總在風雨後

— 相約CCCA2021雲端春晚

节目总监：王玉琴

2020年，開頭是那麼艱難，新冠病毒情從一月開始，急速地在全球蔓延，中國、歐洲、美洲乃至全球，都籠罩在新冠病毒的陰影下。學校停課，商店關門，企業停擺，整個社會處於停滯狀態。人們被要求待在家裡，上學、工作被迫改為線上。沒有社交，沒有旅行，沒有戶外運動，這樣的狀況還在持續。

2020 雖“鼠”不易，2021“牛”轉乾坤。生活方式的改變，不能澆滅我們對生活的激情和熱情，對社區的守望和相助，對璀璨華夏文化的弘揚和傳播。我們學會適應，學會調節，學會

在這個特殊的時機，為社區為生活添彩。在辛丑牛年到來之際，一年一度的康谷華協新年春晚，提上了議事日程。今年華協首創雲端春晚，把晚會形式從舞台帶向了更廣闊的雲端。

由於疫情影響，在決定要辦春晚時，已經是十一月底了，到2月20日的預定春晚時間只有兩個多月的準備。這對CCCA華協，對白天還要全職工作的義工人員組成的晚會工作組是一個極大的挑戰。以往每年的春晚，都是至少提前半年的籌劃、組織、排練，還有千橡中文學校的全體學生和老師的參與，以及社區團體平時排練已久的現有節目的加盟，最後還是會搞得



非常的緊張。更不要說今年因為疫情，學校因為遠程教學無法組織集體參與，社區團體節目也受到限制。諸多限制和挑戰，春晚怎麼辦？首先晚會工作組為這次雲端春晚明確了主題和特點。主題是回顧和展望，特點是在慶祝中國新年，展示中華文化同時，盡顯科技創意和雲端特色。在和春晚的藝術指導總監魯芳老師的共同策劃下，春晚的結構框架迅速成形。在春晚總監蔡友文、CCCA 會長潘建美、科技總監周恩明、晚會策劃組陳勵、梅芳華、徐欣和 CCCA 其他同仁的全力支持下，晚會工作組全面投入春晚的籌備中。晚會分成五大專題：疫情專題、春晚回顧、社區孩子成長、地方社團參與、及特邀專業演員加盟。

疫情專題

2020 年是不同尋常的一年，歷史將毫無疑問地將其記載下來。由於新冠病毒大流行仍在蔓延，我們需要放慢腳步，花點時間來欣賞感恩千橡市社區堅持不懈地為附近的前線醫務人

員所做的一切。由白瓏編導製作的紀錄片《陽光總在風雨後》，向每天冒著生命危險來保護我們生命的醫務人員表示深深的敬意！歷史的艱難時期更需要我們團結和協同，再難的日子都會過去。回顧和展望，疫情終將過去；曙光在望，讓我們攜手，共同迎接風雨後的陽光。由魯芳老師創作的舞蹈《我們》，專門為疫情而製作，前半段描述了孩子們在溫暖的陽光下，幸福快樂自由自在地學習和生活，希望像大魚一樣能有一天化為鳥一鵬，插上翅膀飛翔在廣闊的天際。不幸疫情發生，他們失去了課堂，沒法走進校園，但他們如同海棠那樣花姿瀟灑，都有堅定的心，彼此幫助、互相鼓勵、努力學習，期待自由早日回來。

春晚回顧

雲端春晚，讓我們有機會回顧歷年春晚的精彩。CCCA 成立四十多年，春晚也舉辦了四十多年，歷年的春晚記錄了社區孩子的成長歷程，令人回味這些年社區的點滴，展示了社





區的團體和諧，更是傳承了悠久的華夏文化。《倒帶歲月—歷屆春晚開幕舞集錦》、《我生活過—歷屆春晚閉幕舞集錦》、《童舞飛揚—歷屆少兒舞蹈集錦》三個集錦節目，倒帶歲月，溫馨回憶，帶我們一起回顧孩子們成長的喜悅。

社區孩子成長

慶新春，賀新年，娃娃們一起來拜年！《娃娃拜年》節目，有近四十個康谷的社區的娃娃們，穿上節日盛裝，無論是字正腔圓的，或者帶著洋涇浜的中文，或者流利的英文，甚至還有中國各地的方言，一聲聲祝福，喜慶而又充滿童趣，給晚會增添了中國新年的節日氣氛！這是一個參與錄製人數最多的節目，特別感謝後面大力支持的家長們！三位中文學校學生帶來的芭蕾舞《弗拉門戈》，由中文學校舞蹈老師Phoebe專業指導，編排製作，一招一式、一顰一笑，盡顯奔放熱情及激昂的情感；

這裡，我想多說一說，由中文學校孫明非老師和我一起編導的舞台劇《老鼠娶新娘》。九個小演員，十個角色，都是中文學校三四年級的學生，還有兩個超萌的三歲多的小弟弟，可謂陣容超級強大。

參考中文學校三年級課文《老鼠娶新娘》，把它改編成了為每個參演小朋友量身打造的舞台劇。這個節日本來去年就準備表演，因為疫情擱置了。這說著容易，真做起來老麻煩了。先是中文的朗誦，這些在美國長大的ABC們要捋直了舌頭說好中文可不容易，在孫老師的指導下，小朋友們一次又一次遠程練習，直到字正腔圓。接下來是拍戲，為了插入老鼠村的背景，特別請當地畫家李瓊畫了背景圖，光這個畫就畫了三四稿；然後是服裝道具，沒有成本，請CCCA老會長謝麗容和家長們幫忙做；最復雜的是拍攝背景布，沒有經驗，買了不行就換，換了再買前後用了五塊布。這還不是最麻煩的，一個小朋友拍



中文學校舞台劇《老鼠娶新娘》拍攝現場

戲，全家都上，拉架子的、調燈光的、拍錄像的、小朋友不停笑場的、說錯台詞的、動作不對的、鬧脾氣的……一個鏡頭NG好多遍，拍了好多天。當個演員真不容易，有家長說拍完半條命都沒了。最最挑戰的是後期製作，這裡特別感謝幫忙做後期製作的周恩明，近50個獨立錄像，編排、音響、製作、特技……一台完整舞台劇。業餘人士業餘時間，活生生做成了半個專業的，我們開玩笑說可以開第二職業了。

地方社團參與

千橡是藏龍臥虎之地，人才薈萃之都。這次社區團體給與晚會極大的支持和參與。太平洋之珠的千橡民樂坊的《花好月圓》，三十多位演員，十幾種樂器，描繪了一幅輕歌曼舞的畫面，生動地表現了人們在月下花影盡情歡樂的場景。千橡舞韻的《我的九寨》，藍天白雲下，在綠樹林青草地中，舞者用時而輕盈柔美，時而熱情灑脫的舞蹈，抒發著對故鄉的讚美和懷念，也表達了對疫情早日結束，回歸正常生活的渴望。揚聲合唱團的《紅紅火火》，盡顯中國新年獨有的喜氣：紅年糕、紅棗、紅燈籠、紅福字、紅鞭炮、紅對聯、紅腰鼓等。喜慶流暢的音樂旋律融

合成一團喜氣，體現著中國傳統的韻律。詠舞坊的《九兒》，十幾位身著火紅服裝，大氣爽朗熱情潑辣的北方女性在扇絹中展現出其獨特的魅力風格；韻聲合唱團帶來的《友誼地久天長》，祝福大家新的一年健康、平安、喜樂。由續老師工作室帶來的琴弦合奏《花鼓》，大提琴和三架鋼琴展示高超的合奏技巧，展示了大提琴和鋼琴的完美結合。傳統節慶時敲鑼打鼓的歡騰氣氛，靈山清水中漫遊的輕鬆幽雅情緒；歡快熱鬧的氛圍留給聽眾喜悅的回憶。

特邀加盟

這次春晚，還邀請到了兩位在千橡長大的藝術之星，也是成長於CCA春晚舞台的千橡驕傲。世界著名的鋼琴家陳宣堯，曾與許多著名樂團和指揮家合作演出，並在國內外諸多著名音樂廳舉辦過多場獨奏音樂會。歌星何光玥，從五歲直到高中畢業，她一直作為舞蹈或歌唱演員參加千橡春晚的演出。演唱過好萊塢熱門電影《Crazy Rich Asians》的片尾曲。他們的加盟讓我們看到千橡的後起之秀，人才輩出。

這次我們還邀請到了舞蹈家，畢業於瀋陽音樂學院，中國歌劇舞劇院優秀演員，曾獲得



中國最高舞劇“荷花獎”一等獎的孫文龍加盟春晚的演出。他的一支紅綢舞《迎春》，騰挪跳躍，以專業的舞姿，舞出了新年的歡快和喜慶。

洛杉磯越劇團的戲曲表演已經是名聲遠揚了，由原越劇專業演員和越劇愛好者組成。演出得到洛杉磯各大媒體的關注，拍攝了紀錄片《美國有個越劇團》。這次應春晚之邀，特別製作一曲《春香傳》，優美委婉，唱出月下暢想美好的愛情生活。

今年的雲端春晚，如果說節目的準備、錄製非常不易，那麼後期的製作更是巨大的挑戰。幾乎所有參與的義工都沒有專業製作的背景，有些人僅是為晚會才開始學習電腦製作工具，邊學邊用。從logo設計、背景製作、音響合成、錄像剪輯、視頻特效等各方面來說，不僅要求能使用電腦設計製作工具，更是需要在電腦上設計節目的能力。各節目編導們，在最短的時間內錄製好節目，製作組則夜以繼日地進行後期製作、審核、修改，再審核、再修改，一遍又一遍。有的節目修改不下十次，一次一次，精益求精，把每個節目做到盡善盡美。正是對節目的完美追求，對晚會的傾心投入，最終一台90分鐘的晚會完美地呈現在觀眾面前。

2月20日，大年初八，雲端春晚7:00準時通過YouTube和Zoom同時開放給觀眾。觀眾有來自美國、加拿大、澳洲、中國大陸、台灣、香港……晚會剛開始，就在各個平台收到觀眾的熱烈好評，近三百條的好評把晚會推

向高潮：“相邀歌舞華誕啟，萬物迎春送殘臘；鄉心新歲樂盡娛，一年結局在今宵。千椽雲春晚！”；“在這樣的一年還能拿出這樣一台節目真是我們社區的驕傲，感謝無數志願者一年又一年的付出”；“有小朋友們看到自己和小夥伴們在往年春晚裡的演出鏡頭，興奮得不得了”；“這是我看過的最精彩的線上聯歡晚會了！無論音響、編輯都是精心製作！以前從不知道康谷有這麼大的華人社團，還有這麼多年的輝煌歷史，這麼熱鬧！中文學校的小朋友、青少年個個中文了得，才藝非凡”……

在一曲“難忘今宵”中，觀眾們意猶未盡，覺得時間怎麼過的那麼快，一下子就結束了。這次晚會觀看記錄顯示，有近一千戶家庭觀看，按照每個家庭2至3人的平均人數，觀眾數應該超過了以往任何一年！

這次有機會作為節目總監，參與和組織整台晚會的籌備製作，學習了很多，收獲了很多。這裡借用晚會新年賀詞中的一段話，表達感謝。特別感謝晚會工作組別出心裁，推陳出新；感謝參加春晚的義工們，從節目設計製作、後期編輯整理，到晚會技術平台，為每一個節目都奉獻了濃濃的愛心；感謝特邀藝術家們，接受我們的邀請，在短時間內以新穎的形式呈現出專業表演。雲端春晚讓新老朋友跨越時空，濟濟一堂，共同回顧社區的歷程，共享喜賀新年的舞台。雖然天各一方，我們在春晚相聚，一起迎接風雨後的陽光。





雲，春晚

艺术总监：魯芳

我们

Us, Together

桌上擺放著茶點，玲瓏瓷裡的白茶幽幽的香氣氤氳繚繞，我端起杯子呷上一口，目不轉睛地盯著眼前的兩個大屏幕：一個現場實播，一個後臺Zoom。小小的緊張時不時撥動一下我的心弦，把我拉回到了那雲裏霧裏的兩個月……

記得潘建美會長第一次找我聊雲春晚，聊著聊著那一幅幅畫面已展現在我們的眼前，似乎勝利成果已經唾手可得，心花怒放之際藝術總監的擔子居然沒半點兒“扭捏”便應承了下來。雲春晚自然妙在

“雲”字，什麼樣的節目是舞臺春晚很難體現的？鋼琴多重奏？歷任會長相聚？洋娃拜年？開幕閉幕怎麼辦？集錦？今年最特殊的是疫情，怎麼表現？舞蹈？雲春晚忌諱拖沓，取消主持人？每個問號就像一個石頭，投石才能知道路在何方。

會長請來了各路神仙，20年12月7日雲春晚工作組微信群組建。節目總監王玉琴展現了其

極強的領導能力：組群第二天第一次Zoom會議召開，確定各階段完成時間表以及節目設計框架，並落實節目具體負責人。很快整個晚會的總監蔡友文雷厲風行首先交上了集錦的方案表，與此同時還利用自己豐富的人脈，邀請各方有識之士前來幫助我們。元旦的前兩天，雲春晚Team組成，自此視頻開始陸陸續續地加了進來。節目後期製作的工作量和難度慢慢突顯了出來，我不禁為陳勵捏一把汗：這麼多任務啊。誰知她憑著自己特有的感知，短短的日子裡編輯出了一個個優秀的作品。當然那時的我也沒閒著，記得我開Zoom會議最多的一天是趕了四個場，每個節目一個場，翻著記事本說事兒。《US, Together》是我自己的作品，可以說雲春晚讓我把舞臺搬到了大自然，過足了室外編導的癮。非常感謝兩位舞者的努力加上最後專業錄製編輯的創新，渾然一體使得這個作品非常唯美充滿了意境。轉眼到了二月的第一天，潘會長交上了她製作的整臺晚會的開場

白，不得不說會長真厲害，高精度定製，簡直就是活脫脫的一個專業大佬。既然這樣當然不放過她，緊接著娃娃拜年的背景、片尾的難忘今宵都請她參與，就在正式播演的前三天還“逼”著會長製作了雲春晚宣傳片。情人節這天，是工作組確定彩排的日子。高手周恩明坐鎮，洞察網絡運行一分一秒一絲一毫，他是我們能順利成功播出雲春晚的保證。2月20日也就是今天所有節目制作的參與者兩個月來的努力成果，正式在幾個平臺同

時展現。

“Youtube 215, 517……”，“觀眾超過以往了！”，“好精彩，比過去Civic Art Plaza更享受，謝謝辛苦的付出。”好消息迎面飛來……雲春晚就是不一樣，既然韻在茶香裡，為何情不能在酒醇中呢？

今夜無眠，是因為歡樂可以穿越時空；

豪情無限，是因為美好可以寄予希望！

來吧！親愛的朋友，讓我們為相約舉杯祝願！



雙人舞《我們》的拍攝現場



雲端春晚小結

技术总监：周恩明

截至3月1日華協2021雲端春晚的視頻已經有近千次的播放，考慮到家庭人數，實際的觀眾人數要比播放次數高過很多。可以說這次因為疫情而促成的雲端春晚辦得很成功。這是華協第一次舉辦雲端的春節慶祝活動，她的成功並非是簡單的一蹴而就，需要縝密的計劃與協調；尤其是技術方面，需要摸索、試驗、學習，其中有很大的人力物力投入。所以我將此做個總結，方便讀者參考，並希望對大家解決類似的項目時有所幫助。

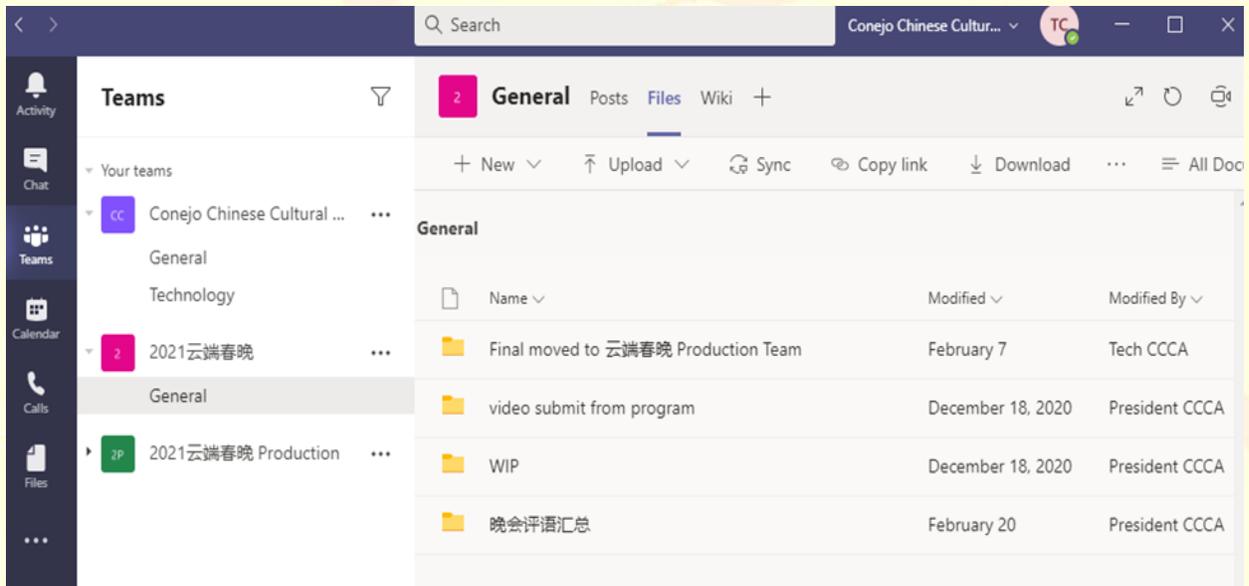
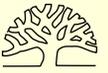
1. 適當的技術

雲晚會直播平台

因為新冠疫情的影響，很多社會集體活動轉為網上。這種變化大大促進了互聯網直播平台的發展，像谷歌、微軟、Zoom、臉書等，她們的業務在過去的一年都有長足發展。要舉辦雲春晚，直播平台的選擇是關鍵。每一種直播方式都有它的特點。

因為華協去年公益組織版權服務得到了

	YouTube Live	臉書 Live	微軟 Streams	Zoom 會議室
視頻清晰度	4K, 1080p	720p	720p	720p
直播質量	很好	好	好	好
費用	免費	免費	365 會員	Pro 會員
網站嵌入	支持	支持	支持	不支持
人數限制	不限	不限	不限, 365 用戶	100 ; 500
實時回放	能	不能	不能	不能
中國觀眾	不支持	不支持	支持	支持
視頻編輯	支持	不支持	不支持	不支持
版權風險	高	中	低	低



微軟的批准，我們最先的考慮的是微軟 Streams。因為 Youtube 會不定時檢查版權，如果我們的節目中有版權問題，可能直播中被中斷。在後續的調查中，我們發現微軟 Streams 只能局限在華協 365 的用戶，為了讓社區的朋友都可以參加我們需要添加上千個 Office365 用戶。要在2個多月裡完成，使得我們無法管理與實現。

最終落實在 YouTube Live 使用非公共視頻來規避版權風險，為了考慮在中國的觀眾，我們用Zoom直播 YouTube Live。最後將這些信息公布到華協的網站上，並創建了<https://ccca-tocs.org/live> 鏈接，使得朋友們方便查詢。

數據交換平台

隨著近幾年雲技術的發展、存儲、計算、通訊、共享等越來越多的功能開始在雲端實現。為了吸引客戶，幾大科技

公司紛紛推出並不斷完善自己的解決方案。我們通常接觸的是谷歌、亞馬遜、微軟、IBM、CISCO、Box等，這個名單可以更長。

前面提到過華協有微軟 Office365的版權服務。指定的功能性用戶有1TB的 OneDrive存儲空間，考慮到雲端春晚相互交換的視頻文件比較大，我們首選的解決方案是微軟 Office365。它的特點是

- ◇ Teams與OneDrive整合進行文件共享
- ◇ 提供在線討論，會議功能
- ◇ 方便的文件、目錄許可管理
- ◇ 多個工作組協調整合
- ◇ 支持各種終端平台（手機、Windows、Apple、瀏覽器）

上圖是 Teams的截圖。實踐證明微軟 Office365的確是我們不二的方案，並

	Davinci Resolve Studio	Final Cut Pro
適用操作系統	Windows & Mac OS	Mac OS
操作界面	很好	好
圖像色彩編輯	很好	很好
音頻編輯	很好	很好
特效工具	很好	好
文本語言字體	很好	好
價格	\$299	\$299

且為雲端春晚的成功立了大功。

軟件工具

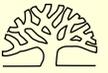
首先要和朋友們分享的是視頻編輯軟件。在過去的幾年我一直義工華協春晚的攝像與視頻的後期制作，常用的軟件是 Sony Movie Studio Platinum。今年的任務與往年不同，在視頻編輯上會有很大的工作量，所以需要比 Movie Studio 功能更強的軟件。因為工作原因與興趣，我對高科技與應用有一些了解。蘋果的處理器在視頻處理上一直有很好的口碑，今年初蘋果又發布了新的M1處理器，各項標準測試反應M1的處理能力超過了英特爾的i9處理器，我購置了一台。本想使用蘋果的 Final Cut Pro來完成視頻編輯工作，但有另外的考慮，蘋果兼容性不好，很可能會給團隊帶來整合的困難。BlackMagic 的 Davinci Resolve在

業界評價也很好並且有免費版，在 Windows上運行會有很好的兼容性，Davinci Resolve的工作室版有GPU的視頻處理功能，故應該有更高的效率。

因為我的Windows電腦有一片高效的GPU，最後決定用 Davinci Resolve。它的確速度很快，大大縮短了往返修改的時間。不過後來作為參考我也用 Final Cut Pro做了幾個版本的視頻，相差並不是很大，大約慢了20%。僅憑耗電很小的筆記本電腦就可以達到這樣的效果，說明 Mac的處理器效率的確超越了PC。

接下來要講的是視頻直播軟件。疫情期間，政府限制實體聚會，教會的主日崇拜也改為網上。因為本人在教會技術上服事，故對直播軟件也有一些了解。確定使用 OBS並沒有什麼難度，它的特點是

1. 免費開源軟件



2. 景象 Scene管理，容易操作
3. 支持多種影音源，特別是直播頻，這正是我們想要的
4. 直接與 YouTube、臉書Live接口
5. 網絡上教材資源豐富

下面是 OBS 界面的截圖。

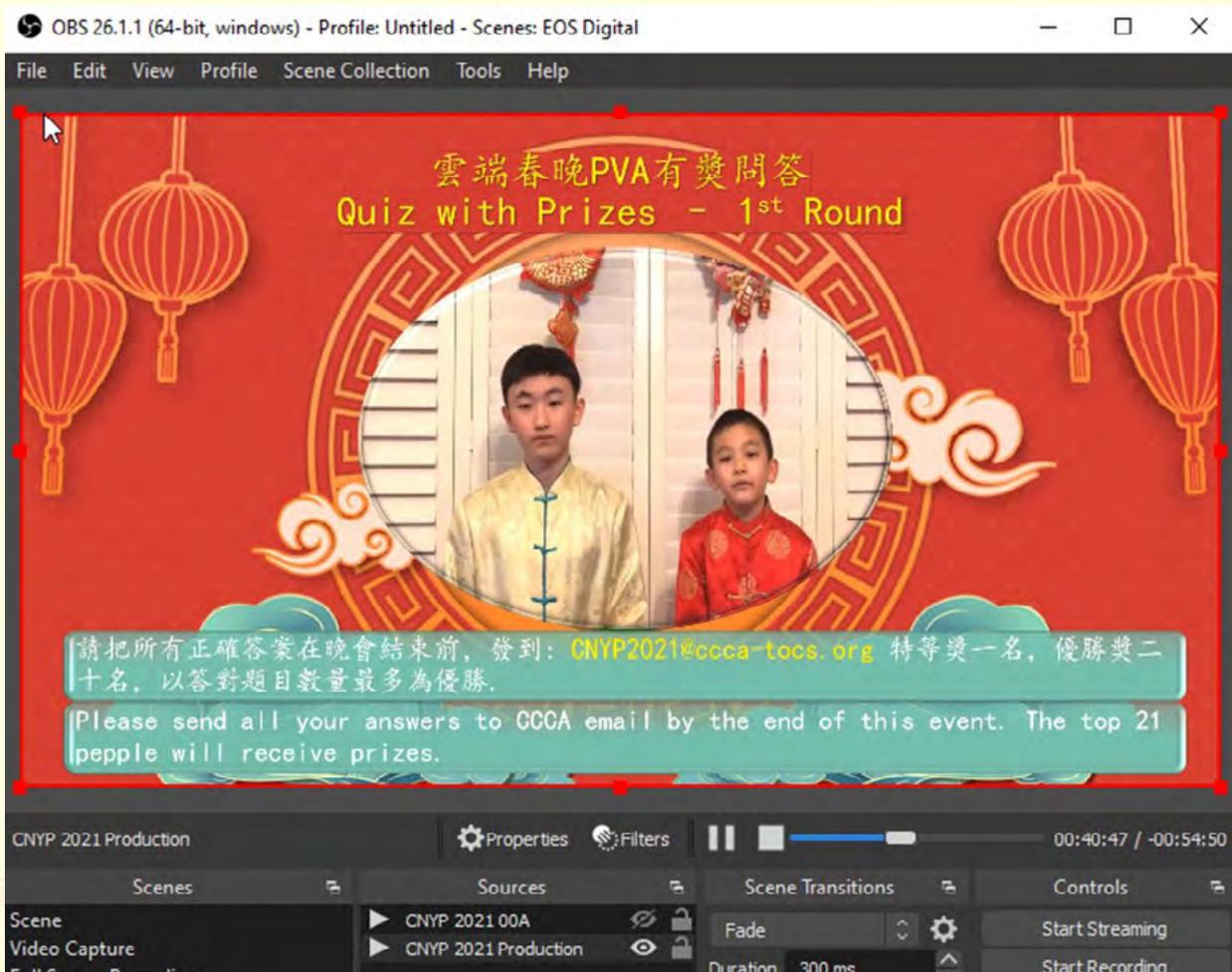
恰當的整體架構

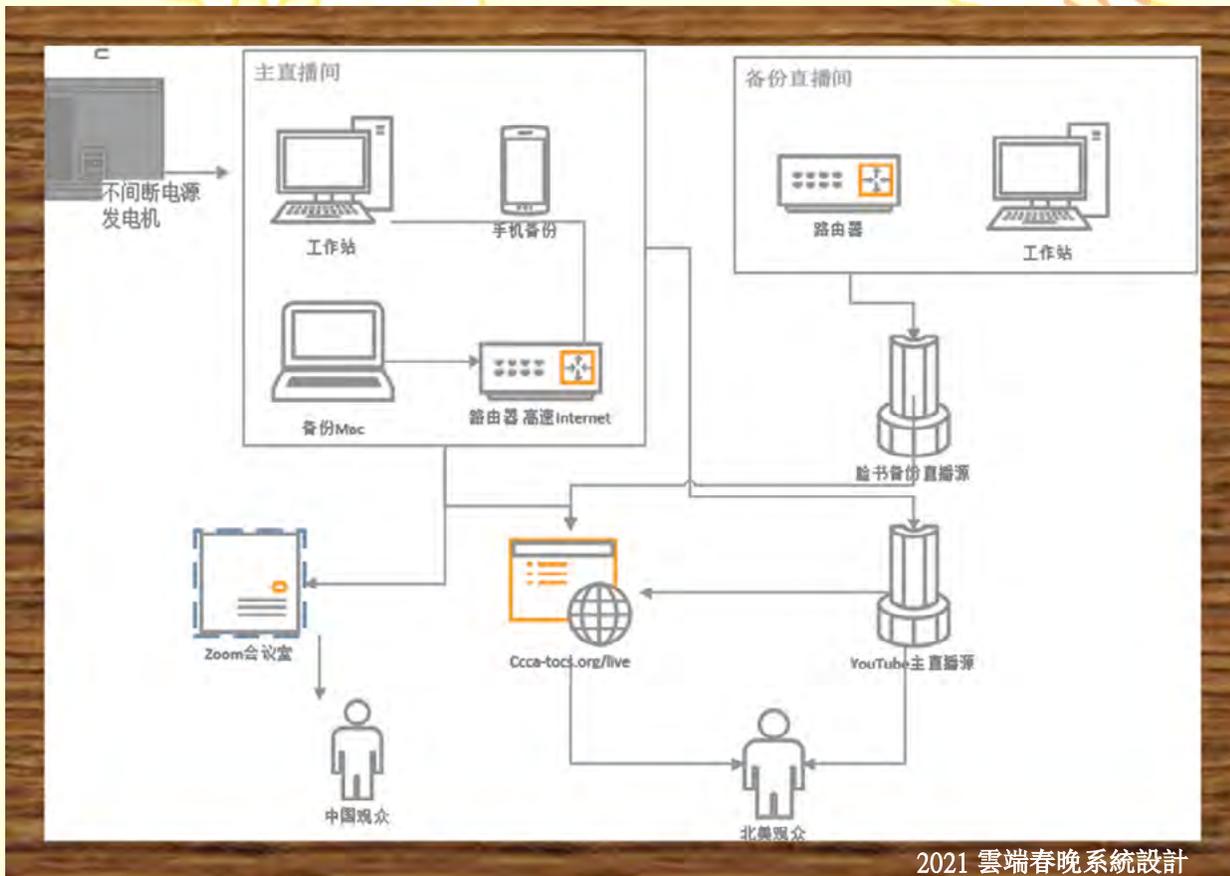
在技術領域我們常常用到的一個詞是 Resiliency（韌性），用來描述系統應對各種災害情況的能力。為了保證直播的順利進行我們也必須考慮如果處理

各種應急情況，一個整體的設計方案是雲端春晚成功的必要。

下圖是系統的設計，目的是實現以下的應對預案解決直播當中出現的問題。

- 主工作站宕機——使用備份Mac
- FIOS Internet中斷——使用4G手機
- 主直播間電力中斷——使用UPS與發電機
- YouTube 節目中斷——到ccca-tocs.org/ live 切換到臉書的備份直播源





2021 雲端春晚系統設計

幸好直播時以上的情況都沒有出現，不論北美觀眾與中國觀眾都順利欣賞了整台晚會。

2. 協作的團隊

講了很多技術上的話題。一台晚會的成功最重要的是做事的人。華協的義工都是用自己業餘時間來準備這場晚會，動力來自對社區的熱愛並希望建造我們更好的生活環境。但說起來要在兩個多月中完成我們第一次的雲端春晚，絕對不是一個簡單任務。

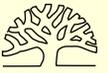
分工協作，彼此支持幫助，各人擔當負責還有社區朋友的參與幫助使晚會得以成功。

下面我節選一段工作記錄，希望朋友們對這個團隊有一定的了解。

3. 良好的個人態度

一次會議中，一位義工打趣地說，時間緊、壓力大，很多東西都沒用過，不過最後活干完了，軟件工具也學會用了，時間真是沒有白花。的確，一個積極的態度是我們這個晚會成功的關鍵。往往一個節目要前後改好多遍，如何正確處理返工要求是我們小組裡每個人都要面對的。在與隊友交流中，秉持著以下這兩個前提，會使整個團隊經受挑戰並得到加強：

1. 假定對方有一個良好的目的，不是吹



毛求疵，更不是故意找麻煩。如果我們想著彼此的目的是將節目做得更好，最終是社區家庭與孩子們得益，那麼更多的需求就會成為動力而不是壓力。整個過程也成為樂趣。

2. 假定對方有你不知道的知識。

Jordan Peterson 在他的《12

Rules for Life》裡提到了重要的一條 "Assume that the person you are listening to might know something you don't"。當我們從談話的對象可以學習知識並得著益處的時候。我們會有積極的態度聆聽反饋。最終整個團隊得到提高。

1. 開幕部分:

- 7:15:00 - 7:29:50pm - Andy 《金蛇狂舞》 (健美 music), display program book cover page
- 7:29:50 - 7:30pm - Andy blank screen count down clock. no music
- 7:30:00 - 7:31:00 - 《开场白》 - (Jianmei) - 开始音乐延长 10 秒, bottom 英文字幕, 两人靠近)

2. 7:31:10 - 7:32:00 - 《三句半》 - ready

3. 7:32:00 - 7:33:00 - 《开福报电视》 - ready

- Logo update - Jianmei

4. 7:37:00 - 《娃娃拜年》

- 中文学校学生拜年 - Jianmei/Jason
- 每个孩子 5 秒以内, 祝贺新年
- Clip ready 1/30
- 通知老师, 社区群, 播报群 - Jason/Yuqin

5. 7:44pm - 《花好月圆-民乐》 - ready for comment

6. 7:47pm - 《我们-双人舞》 - 2/1

7. 7:50pm - 《迎春独舞》 - ready

8. 7:55pm - 有奖问答-#1

- video make - Amanda
- Slide show - Amanda/Chenli/Jason/Yuqin

9. 《九寨-舞蹈》 Lufang contact 九寨加演职人员 - 2/1

10. 《老鼠娶亲-舞台剧》 - 2/1 Andy/Yuqin

11. 《越剧-春香传》 Andy 加演职人员 - 2/1

12. 《迎春-独舞》 - ready

13. 《韵声合唱》 - ready

14. 《专业钢琴》 - ready

15. 《幼儿拜年, 少儿舞蹈汇演》 - chenli 2/1

- 去掉黑框(补满)? (low priority)

16. 有奖问答-#2

17. 《弗拉门戈-舞蹈》 - chenli 2/1

18. 《花鼓-钢琴合奏》 - ready

19. 《红红火火-合唱》 - Lufang 2/1

20. 《九儿舞蹈》 - chenli 2/1

21. 《Katherine 独唱》 - ready for comment

22. 《闭幕舞》 - ready

23. 《难忘今宵》 - chenli 2/13

- 工作人员 video (starting with group to individual, end with Carole GM) - jianmei

春晚工作組會議紀要摘錄 2021.1.18



上網課

習作指導教師：
江華培 Paige Jiang



《上网课》周翊璿 Ethan Zhou

我通过上网课学会做动漫照和一些有利于智力开发的游戏。

有一天英文老师让我们做Breakout Rooms。这是一个游戏。每一次挑战都是一个小故事。你需要根据故事中提供的线索去帮助故事的主人公去解开一道道关锁。锁解完了，你就赢了！我觉得这个很好玩，因为你可以跟其他的同学分享你的想法，一起动脑筋去解开每道锁，并帮助故事的主人公完成挑战。

还有一个是有趣的Pixton。Pixton是一个可以制作动漫照片的网站。老师让我们先用Pixton制作出每个同学自己的动漫照，然后她把这些照片放在一起组合成一张全班照，最后大家在照片中寻找自己。

在老师的带领下，我在网课中学会了不少类似的本领，所以我挺喜欢上网课的。

《上网课》罗一玮 Owen Luo

我转学2年了，很久没见到以前学校的朋友，非常想念他们。

没想到开始上网课倒是给我提供了一次见面机会。我的老朋友William给我发了他们的网课链接。这天，我们学校的课早早结束了，我想起了他的邀请，便点了他给的链接进去瞧瞧。从视频中我看到很多老朋友，刚想和他们打招呼，就听见老师在问：“谁是Owen？”糟糕，被老师发现了，我立刻关闭窗口，一溜烟地跑了。

虽然这只是一刹那的时间，但是由于网课的原因，使我看到了久别的老朋友，心里别提有多高兴了。

《上网课》万瑞彬 Grady Wan

今年因为Covid-19学校都改上网课。一开始上网课大家都觉得很开心，可以光明正大地用电脑了。

可是真正上起来发现问题多多。首先，以前有很多能在学校做的活动网课无法进行了。还有，下课后我也不能与我的朋友面对面谈天，一起玩。再有，网络有时候不太好。会出现我听不见老师说话，老师也听不到我说话……真麻烦。

希望Covid19能快点结束，我和我的朋友们都能回到学校上课，我想念他们了。

《网课学园艺》胡兆 Grace Hu

我是一名童子军，每个星期五和其他童子军在网络上上课。这节课是朋友Serena教我们学做园艺。

课前我们准备好花盆和泥土。我选了一个非常好看的花盆。在电脑里看到好朋友，我非常兴奋！Serena教我们怎么种向日葵花。先松土，然后将向日葵花籽埋进土里，最后略微浇些水，之后每天要让花盆晒太阳。我盯着屏幕将过程都记下来。在课中，我不小心把花盆里的土都洒了，好伤心。幸运的是，妈妈看见了，赶紧过来帮我清理。然后我按照朋友教的步骤一步步做……。



过了一个星期，我的向日葵发芽了。我看到了这些小苗真开心啊，下次的网课我可以给大家展示我的劳动成果了。

《有趣的网课》陈轅轩 Aiden Chen

三星期前的网课老师给我们布置了一个作业，让我们每天学做一件家务。今天的网课老师要检查我们作业了。

老师让我们在三十秒内找到他指定的一样东西。有勺、叉、扫帚、拖鞋等等，我要找的是白糖。三十秒，开始！我跳下椅子冲到厨房。看到摆放一排的调味料瓶，可是瓶上都没有字。我努力回想妈妈教我烧菜时说的话，可是越急越想不起来。只听老师叫：“还有五秒！”。我随便拿了一个装有白色颗粒的瓶，就跑回电脑前。老师让我们把找到的东西一一展示给大家看。有的同学找到了，有的没有。Evan只找到了一只拖鞋。这时候，他的小狗给他叼来了另一只拖鞋。我们看着屏幕都哈哈大笑。接下来老师让我尝一口我找到的白糖。哇！好咸！我马上吐了出来。原来是盐。呜呜呜……

我喜欢上这样的网课，这样的网课真有趣啊！

《网课读书会》杜琅 Leo Du

我特别喜欢看书。今天的英文网课是参加了 Brandon Mull 的新书介绍会。这个读书会也是他亲自主持的。

Brandon Mull 主要是介绍新书《Dragon Watch》。这是一套电子书，据说是男孩子们的最爱，可惜我没看过。但是我想一定很好看！所以我听得特别认真，特别仔细。课后我真想问问妈妈能否买一套。可是我又觉得妈妈已经给我买了太多的好东西，要不这次我就暂时不买了，等到圣诞节来临时，妈妈问我要什么礼物时再说吧。

我希望能有更多这样的网课，因为我很喜欢上这类课。不过我还是更希望可以回学校上课，可以及时与朋友分享上课的感受。

《网课趣事》陈菲晚 Grace Chen

上网课的时候，经常会发生一些有趣的事。

有一天，我们正在上数学网课。大家很安静地做着数学题。忽然听到有一个同学的声音：“Siri，9875除以59等于多少？”原来他不知道他的麦克风是开着的，他偷懒向Siri提问被全班同学都听到了。大家都笑了起来。

老师要求每个人在上网课时都要打开视频。可是，有一天还是这个同学对老师说：“我的电脑有问题，没法打开视频。”老师只能说：“今天的课允许你不打开视频，可是下次上课前要修好电脑哦。”过了一会儿，大家都听见他妈妈说：“Max，你为什么不在电脑前上课？电脑视频为什么不打开？”同学们都捂住嘴笑了。原来他不打开视频的原因是在做与上课无关的事呢，而他又忘了麦克风是开着的。

所以网课一定要听从老师的指令：“Mute or Unmute”，千万别闹笑话了。

《网课趣事》福星星 Claire Francis

上网课有上网课的好处。我不用起得很早。有时候上课前，我的头发没有梳好，牙齿也没有刷好，我穿着舒服的睡衣，就不想打开摄像头。可是老师说上课一定要开摄像头，我很不愿意这样做。

我后来想了一个办法，我设置了虚拟背景。在打开摄像头之前，我先选择虚拟背景。我找到许多好看的虚拟背景，例如埃菲尔铁塔、冰淇淋、兔子、狗等等。我还选择了有动感的海滩虚拟背景。利用虚拟背景，我可以调节我与电脑的距离，坐得离电脑远一些，我的头像会消失。因此，我的脸让别人有时看得到，有时看不到，但是我的摄像头是开着的。另外，有了虚拟背景老师和同学们也看不到我背后的东西了。

我觉得很有趣，可是老师发现后，还是要求我不能坐得远离电脑，必须始终让老师能看到我。呵呵，有趣的虚拟背景。

南加州千橡中文學校 2020年10月





南加州中文學校聯合會
2020 秋季學術比賽 學生獲獎名單 (按學校排序)

參賽組別	名次	School ID	學校	ID#	學生姓名	First Name	Last Name
硬筆 初小組	第二名	T083	千橡中文學校	HA007	黃子超	Andrew	Huang
硬筆 初小組	優勝	T083	千橡中文學校	HA041	熊芷兰	Iris	Xiong
硬筆 初小組	優勝	T083	千橡中文學校	HA074	罗晨菲	Stephanie	Luo
硬筆 初級組	優勝	T083	千橡中文學校	HB085	陈维翰	Albert	Chen
硬筆 高級組	第一名	T083	千橡中文學校	HD254	罗婧文	Sophia	Luo
看圖作文初級乙組	第三名	T083	千橡中文學校	WB029	佟天爱	Tong	Andria
看圖作文中級甲組	第二名	T083	千橡中文學校	VC001	陈怡安	Leska	Chen
看圖作文中級乙組	第五名	T083	千橡中文學校	WC051	江颖冯	Mira	Jiang
看圖作文中級乙組	優勝	T083	千橡中文學校	WC044	钟一舞	Eve	Zhong
看圖作文中級乙組	優勝	T083	千橡中文學校	WC057	陆温晴	Wenqing	Lu
看圖作文中學甲組	優勝	T083	千橡中文學校	VE006	樊校琦	Andy	Fan



文化中心報導



蔡友文

康谷中華文化中心是由康谷中華文化協會（CCCA）發起推動的大型計畫，旨在設立一個長期的固定的中心單位來推廣中華文化，提供文藝展覽、專題講座和文化交流的場地。同時，康谷地區的華裔居民逐年增加，與當地社區的融入也越來深入。社區許多非華裔居民逐漸開始瞭解中華文化，學習中文，探索豐富的傳統歷史。因此，成立一個以推廣中華文化為主題的中心，給所有康谷地區對中華傳統、語言和文化有興趣的居民提供一個交流的場所，就顯

得尤為重要。不論其種族、膚色、政治立場和國籍，文化中心將為當地居民提供平等的服務。文化中心籌建小組組建於 2011 年，經過 7 年時間的籌備和籌款，在 2018 年租賃了場地並正式成立了康谷中華文化中心。自成立以來，

中心已經開展了許多社區活動，如講座、展覽、各種興趣課程等，極大促進了社區居民之間的交流與團結，豐富了社區生活，並推動了中華文化的傳播。



康谷華協春節晚會檔案

雜談

閩月會

CCCA 春晚

康谷華協（CCCA）春節聯歡晚會由來已久，自1980年第一次在 Los Cerritos School 的多功能廳舉辦，輾轉數地，最後每年落戶千橡市 Civic Art Plaza，到現在已有四十年歷史。在千橡社區居住或居住過的華人，絕大多數都曾經參與、觀看或聽說過 CCCA 春晚。如果你打開放在車庫封存已久的紙箱，“哇”的一聲，也許你看到了孩子小時候參加 CCCA 春晚演出的 VHS 或服裝。

CCCA 春晚承載了華協的歷史和我們太多人的回憶。作為 CCCA 舉辦的標幟性重大文化活動，每一年都是一場視覺盛宴，參與其中的有蹣跚賣萌的4歲小朋友、荳蔻年華的少男少女、熱情奔放的年輕爸媽、還有舞姿婀娜的空巢父母。數百名演員勤學苦練，上百名義工盡心盡力，難以數計的家長任勞任怨，因為這些人的無私奉獻與支持，CCCA 能夠呈現一台台精彩的節目，使每一年的演出都圓滿落幕。

對於我們的孩子、教師和社區的華人，CCCA 春晚提供了一個可以登上大型專業舞臺的機會。量身定做的民族服裝、和朋友每星期一起拼車的排練、演出前身着服裝預演時的緊張，一點一滴點滴滴匯成了參加過 CCCA 春晚演出的無數個演員和千橡家庭永不褪色的記憶！

檔案小組成立

2020 注定是非常特殊非常魔幻非常有歷史性的一年，我們每個人的生活都多多少少受到了影響，我們的中文學校受到了影響，CCCA 的各項活動也受到了影響。在新冠疫情肆虐的情況下，每年九、十月份 CCCA 春晚協調節目、招兵買馬、安排排練的籌備工作沒有開始。當時雲春晚剛提到議程，因為是一個嶄新的嘗試，具體細節都還在萌芽階段。歷年春晚回顧作為一個專案，也是雲春晚的前期工作，倒是可以破土動工了。

CCCA 春晚檔案小組成立了！黃弋民、蔣東、張清春、尚虹、周恩明和我被授命組成一個團隊，開始啟動歷年春晚歸檔的工作。



大家知道，以前 CCCA 的春晚是記錄在 VCR 磁帶上的，後來是 DVD 光盤，最近兩年是網上 download 下載。總之每年和每年不一樣，與時俱進，一個共同點是，每一年都是獨立的。現在這個春晚歸檔的目標是匯集以前的春晚錄像，利用現在很普及的 Cloud 雲存儲技術，在 CCCA 網頁設立以年為單位的接入界面，為我們的社區提供歷年的春晚節目視頻。

對 CCCA 來說，春節聯歡晚會的演出錄像是不可或缺的历史資料，很遺憾的是，這些並沒有每年歸納存檔。今年春晚歸檔這個專案，收集不



同形式的錄像，轉換成電子文檔，建立一個大約 120G 的數據庫（包括原始版和編輯後的版本），儲存在雲空間，以確保這些資料的安全性。

同時進行的兩項準備工作：周恩明評估 CCCA 有沒有相應的基礎設施，同時設計技術方面的架構。他後來也將所有收集來的春晚錄像轉換成電子文檔，為接下來的圖像編輯提供了原始文件；尚虹開始收集歷年春晚錄像，到目前為止，已經匯集了自 1996 年以來的所有 VHS、DVD 等等，有的年份還不止一套。張清春製作了節目信息，讓我們感恩的是，每一年春晚，每一個節目，都有這些編導和製作人的無私奉獻。蔣東、黃弋民和我負責圖像編輯工作。應組員要求，黃弋民還開班授課，傳授圖像編輯的技巧，也為接下來雲春晚的編輯工作提供了人力資源。

花絮

女兒宅家線上遠程上學，看我一直在觀看以前的 CCCA 春晚，晃到我跟前，突然很興奮地指着我的計算機屏幕說這個是她，那個是她朋友。最後還感慨地說，“Wow! I was so young at that time（我那時好年輕啊）！”女兒呀！那是 2018 年你參加的



閉幕舞，僅僅三年，你就已經開始白首話當年了嗎？

我去尚虹家取她收集來的 VHS 和 DVD 時，站在她家大門口聊會兒天兒，簡直是很奢侈的享受。

Joe 到我们家取 DVD 時，我站在我家前院大門裏，他站在大門外，隔着柵欄門，看着人兒，不是 Zoom 裏的影像，聊着天兒，感覺很親切。

不是結束的結束語

到目前為止，在 CCCA 網頁大家現在可以欣賞從 2008 年到 2019 年，從鼠年到豬年，整整一輪兒的春晚節目。點開一年的鏈接，那一年的節目單就會展開。今年二月二十日的雲春晚，有三個節目：“倒帶歲月”（開幕舞集錦）、“童舞飛揚”（少兒舞蹈集錦）和“我生活過”（閉幕舞集錦），是取材于歷屆春晚檔案，也算是為今年的雲春晚助了一臂之力。

工作還沒有結束。我們計畫在今年學年結束時爭取把 2007 年及以前的春晚錄像整理轉換，編輯歸檔。

加油！





第一次見到貝天蓉時，我還是一個實習老師，在美國的高中教中文一。那堂課，我給孩子們講了兩隻熊貓去學校的故事，他們需要畫四幅畫來陳述這個故事。畫完後，每個小組選出一件作品參賽，然後，一人一票，評選出最佳作品。

規則一經宣布後，孩子們就忙碌起來，有埋頭作畫的，有毛遂自薦的，有使勁拉選票的。最後的大獎得主是柬埔寨女孩雅典娜。下課後，我發現一個黑人女生仍留在教室專心作畫。不能獲獎對她來說似乎並不重要，重要的是把手上的工作完成。這個女孩叫貝天蓉。她終於在下節課之前完成了她的畫，我為此獎勵了她大白兔奶糖。她問我在哪裡可以買到，我給她

最近華人超市的地址。新年的時候，她滿臉喜色地告訴我說，耶誕節的禮物她收到了大白兔奶糖。

第二年中文二有兩個班，她不在我的班上，有時上課之前來串門，我常常帶些好吃的中國食物給學生，她也來分享。她用羨慕的口吻說：「他們好幸運，兩年都有妳。」

第四年我升級去教中文四，她正在我班上。九年級的時候她還是一張娃娃臉，現在她已經長成一個挺拔的青年女子了，俊秀的五官，臉上灑著小雀斑，一臉燦爛的笑容，烏黑的頭髮常常編成無數的小辮子盤在頭上。我們學校的黑人學生很少，這個城市黑人的人口比例是1.3%。她住在靠近洛杉磯的城市，母親把她送到這個學區是為了她受到好的教育。跟她走得最近的是個中國孤兒，七歲的時候被美國家庭領養。也許因為她們兩個女生都是邊緣人，所以比較有共同語言。兩個女孩偶爾有些撒嬌和鬥嘴，而她跟其他的學生一般沒有交集。

中文課後是午餐時間。有一次，她發現自己沒有帶錢買午餐，顯出很懊惱的樣子。我問她需要多少錢，就從錢包中取來給她。她接過錢說：「我明天還妳。」第二天她就將一把硬幣遞給了我。我說：「錢就放在我這裡，什麼時候妳需要，就來取。」

對一般的學生來說，午餐是跟朋友聚會的好時光，下課鈴一響，就飛出教室，常常只有她一人留下，一邊吃飯一邊做作業。我呢，一邊收拾一邊跟她聊天，問她在看什麼書？喜不喜歡？為什麼？將來有什麼打算之類。我們聊荷馬史詩、莎士比亞戲劇、吳爾芙的小說，也聊她學藝術的夢想。我跟她介紹奧黛麗赫本的電影，我很驚訝她竟然不知道赫本。而她介紹一首叫《童年》的中國樂曲給我，她笑我竟然沒



聽說過。我發現她很有思想，比同齡人看法成熟，我把我這個看法告訴她，她的臉上就樂開了花。

這個女孩具有罕見的語言天分，當別的孩子還在掙扎著辨別四聲時，她就敏銳地察覺到我跟另外一位老師發音的不同。我常常把「非常好」說成「非 cáng 好」。那位老師是北方人，說一口字正腔圓的國語，她跑來學給我聽。此後，每次我在講台前說「非常好」時就不由地看著她，小心翼翼地發音到位，她則在台下笑咪咪地迎著我的目光。課後，我跟她解釋說：「我是上海口音，發音不準。」她跟我說：「我喜歡說非 cáng 好，聽上去比較柔。」有一次我在教偏旁部首，很多學生對這個沒有概念，她卻很有興趣，下課還問我借書看。學期結束的時候，我把那本關於偏旁部首的書送給了她，算是留作紀念，她問我說：「妳確定嗎？」我笑著說：「當然，我回國還可以再買的。」

有一天，她興奮地告訴我，她被洛杉磯的一所藝術學校錄取了，這樣離家近些，可以回家陪媽媽。她以後想讀電腦圖像設計，這一行業的薪水不錯。她還說去學校參觀時，認識了幾個說中文的朋友，對大學生涯的熱切盼望寫在她笑意盈盈的臉上。她的畫也是越畫越好了，開學初，我讓學生準備一張最喜歡的照片給大家做介紹，她選了一幅自己的畫。上面有一個男孩在書房，書房的擺設充滿了想像。她有一本畫畫本，閒下來的時候，她就會拿出來畫，上面有一些肌肉骨骼的草圖，她說她在自學解剖學。有的時候她給我用電腦畫的日本卡通風格的人物，讓人不禁嘖嘖稱讚。

每個國際文憑課程畢業班的學生需要選擇一個自己感興趣的話題，寫成文化比較的論文。她

的論文題目是關於西方畫和中國國畫的比較。好些午餐時間，我們面對面地坐著，瀏覽國畫作品，討論其中的特色。在論文中談到國畫的特色時，她寫到：「國畫注重自然的美。國畫家用墨水、宣紙和毛筆。」關於中西畫的異同，她寫到：「第一個差異是西洋畫家常常用油漆畫油畫，但是國畫家用水彩和墨水。第二個是西洋畫注重形似，可是國畫注重神似。第三個是國畫表現畫家怎麼看、怎麼想，還有生活經歷。西洋畫注重畫家看什麼，什麼環境，還有畫得準確。中西方畫相似的地方有兩個，第一個相似性是都用透視。西方畫用顏色表現透視，而國畫用墨的色度表現透視。第二個是都用筆觸來表達作品的質感和圖案。」她對異國文化的反思是：「我看到〈千里江山圖〉時很驚訝，因為這個國畫很長，還有國畫家用的水彩很好看。與西方畫不同，因為西洋畫放在畫框，可是國畫家把畫裱起來，然後捲起來。捲起來便於攜帶。中國人看美國畫會發現有畫



家個人的經歷，和不同的藝術式樣，因為美國有很多的文化。」

在我們這個白人居多的城市，黑人很罕見，像她這樣學業表現出色的更是鳳毛麟角。國際文憑中文的統考是全球範圍的，除了文化比較論文，還有口語、閱讀和寫作，她竟然得了滿分，這是我們學校國際文憑課程歷史上破天荒的中文滿分。得到這個消息，我大喜過望，給她發短信說：「我以妳為榮！」學期結束時，學生們拿著留言本讓我留言。我留言時，略去了她的姓，稱呼她「天蓉」，她會心一笑：「對了，我們是朋友。」我寫道：「妳的語言天賦、藝術才華、認真好學，給我留下了深刻的印象。預祝妳有一個成功的未來！」她甜甜一笑說：「老師，得沒話說！」

這個孩子改變了我對黑人學生的成見。我在

想，為什麼人看人總容易只看外表，特別是對待異族的人，傾向於簡單化的刻板印象。我覺得這是圖一己之便，匆忙的日子令人失去耐心，不願停下腳步，給另外一個獨一無二的靈魂深深的凝視。

在微信群中討論種族問題時，一個朋友分享了上教育碩士課程的經歷。有一次，教授拿來一籃柳丁，讓每人挑選一個，仔細觀察後再放回去。教授把籃子裡的柳丁重整後，再讓學生們去尋找原先的那個柳丁。意外的是，幾乎所有人都找回了自己的那個。看似相同的一籃柳丁，只要用心觀察，就能發現各自不同的特質。柳丁尚且如此，何況人呢？（寄自加州）

刊於 2020 年 07 月 14 日世界日報副刊



球友

張棠



我中年時，迷上網球，一天從清早六七點打到日正當中，也不喊累。有一次腳底奇痛，我才發現鞋底都穿出了個大洞，而不自覺。我打了好幾年的網球，交了數百位球友，其中，最叫人懷念的，莫過於薇。

打網球的人，是很難看得出年紀的。我和薇打了好多年的球，一直不知道她的年紀，只知道她很瘦，臉上有些歲月的風霜。她對人很親切，但卻是一個不按牌理出牌的人。有一天她忽然帶了一瓶香檳，幾片餅乾到網球場來，在中場休息的時候，她忽然宣佈：今天是我六十歲生日。我這才知道，她當時已高壽六十。

慢慢地，我們發現，當我們搭擋雙打時，常常贏球，以後我們就成了雙打球伴。由是，我也對她有了深一層的認識。她是加拿大人，結婚甚晚，她老公是歐洲來的工程師，在家幫別人作工程設計，他們只有一個寶貝女兒正在外地讀大學。她年輕時，曾得過乳癌，所以，她很注意健康。平時在城中穿梭，都騎自行車。她身材瘦高，我們叫她“衣架子”，她最喜歡去廉價店購買衣服，不管穿什麼，她都穿得好看，使我們其他球友羨慕不已。

自從我們變成網球球伴，我們就常拿冠軍，其實以球技來說，我們兩人都是平庸中等之輩，但我們有完美的組合。從我們後來分析發現，我們優劣互補，她個子高，在球場上不大移動，只要以逸待勞，等著網球打過來，她到時候揮揮球拍就好，因為她個子高，又不跑動，所以穩紮穩打，幾乎沒有打不到的球。我剛好相反，我個子比較矮小，性子急燥，只要見球打來，就急忙上前迎戰，所以我很能接近網的球，缺點是急於迎球，以致手腳不穩，常錯過來球，剛好，我錯過的球

她就以身高迎戰，因為她不亂跑，每一回擊球都很準確。

從我和她贏球的組合看來，兩個中等球員，只要配合無間，仍是可以勝過高手的。薇脾氣好，也是重要因素。如果我們打敗了，我有自責的習慣，只要一失手，我就會「哎呀」一聲，自怨自艾起來，每回都是她安慰我，下次再打。所以，漸漸地，我對她有了信心，就是我失了手，我也知道，她不會怪我。我也從不怪她，因為她很少失誤的。

好景不常在，不久後，我找到了工作，不可能跟白日不上班的朋友一起打網球了。某次，我應邀和另一位球友參加比賽，因我工作繁忙，疏於練習，我又不習慣與這位球友搭配，結果大敗而歸。比賽中，這位球友脾氣暴躁，一直怨聲不斷，再三責怪，使我很生氣，從此不再打網球。這也使我格外懷念與薇同肩並戰、一再得冠軍的幸福日子。

有一天，薇極興奮地打電話告訴我，她的女兒大學畢業了，居然和她的男友找到記者的工作，被派到北京去採訪。因為我是她們家唯一的中國朋友，所以她極為高興，特別告訴我這個好消息。

後來因我工作忙碌，打球就漸行漸遠。我最後和薇聯絡，是她告訴我：她碰見了一位新的中國球伴，也是滿口「哎呀」「哎呀」的。我一聽，很高興，看來，她找到我的替身了。

以後，我常想起薇，一個與我志同道合、優缺點互補的夥伴。我又想，如找到志同道合的夥伴，對我們的一生，不管做什麼事都極重要。現在數十年過去了，在路上已見不到騎著自行車滿街跑的女士了，如果薇還健在，應該有九十歲了吧！

《柳梢青·煙花三月》

常鼎

維城地處沙漠，昨日下午，連降甘霖。由窗前細雨，想到江南三月，茲押詞林十四部平韻填詞一首記之。

浙濕廊檐，
牖前小雨，
細竹軒簾。
垂拂新藤，
清風搖曳，
連起春潭。

碧叢黃簇紅酣，
羅蘭紫，
深藏淺涵。
此季正逢，
煙花三月，
夢中江南。



書信往來， 詩詞文采

好友大健兄來電郵說：友人讀了我的打油詩後，開玩笑地問我為什麼不去當詩人。我答了這樣四句：

詩人多夢想
苦煞飢肚腸
字墨雖無價
不能換米糧

我看了以後回覆說：大健兄：當詩人好呀！

詩人雖夢想
苦樂收肚腸
字墨無價量
功名勝米糧

大健兄又回答說：

兄心坦蕩蕩
我心憂戚戚
日子無限好
向你多學習

他真是太謙虛！

住在紐約上州的蘇同學寄來一張他家雪封大地的照片。我回他：

加州正艷陽高照，花果飄香！
東部飄雪一片白，西部艷陽萬縷彩。
若問居家何處宜，何不攜手南加來！

蘇太太回答說：

哈哈
一夕風雪地變妝，老友溫馨來相招。
加州艷陽紐約雪，兩地各自有風騷。
得出去幫老公鏟雪去了……

真的是兩岸風景各自騷，喜樂見真招！

章濟貧



謝桂棟

俗話道：樹老根多人老話多。花甲老者故事多。在家上班居家避疫半年多，兩口子朝夕相處，有說不完道不盡的話題。提起往事，回頭看看串起來想想，似乎冥冥之中有定數。始自孩提時代，我有繪畫和集郵興趣，雖說“半吊子”，可對一己美學意義上的審美趣味，日後行事上的機遇取捨，有意想不到的影響。兩趣歸一，這裏且說集郵一事。

上世紀五六十年代，上海的街頭巷弄多有書攤，出租小人連環畫書，出兩分錢可借書閱覽到收攤。書攤有流動和固定，也販售各類舊郵

票、香菸殼，以中小學生為對象。下午放學到天幕降臨，書攤是我經常光顧的地方，集郵興趣從那裏起步。在常去的一家書攤，有人向攤主兜售或詢購郵票。攤主收進舊郵票不陳列不標價。背面粘著殘剩信封的郵票，置於盒內任人挑選，一分錢可得好多張，品相不錯美觀的郵票，揭下處理夾入集郵本，攤主隨口定價，通常幾分錢可得一二枚。記得第一次，我以幾分錢買回一把粘著信封紙的雜票，齒紋不全郵戳模糊，被家人嘲笑買了“髒花紙”，質問如何揭下郵票。我無師可問，也無人幫我揭開信封上郵票。不知哪來的領悟，就把郵票放進一個搪瓷杯加水浸泡，一會郵票的漿糊鬆軟了，時間久些郵票就容易揭開，再以棉花輕輕地洗去背面的殘漿，貼於窗戶玻璃晾乾。開始幾次，乾透的郵票全都皺巴，後來找到了讓郵票變平整的竅門，就是把脫水從玻璃滑下的郵票，夾入書頁壓上幾本書，數天後郵票乾透平整而挺括。往後，漸漸地領悟並有意識地挑選，郵戳清晰不同地區，特別日期的實寄封，開始往自己感興趣的方向收集。

那時，集郵是名副其實的收集，郵票基本來自實際郵遞後的信封。一張郵票貼於信封，經歷千山萬水，保持可收藏的品相，被收集者獲得是“緣分”。在通訊還不發達的年代，信件是交流的主要載體，一封異地郵遞的實寄封，經過許多雙手的碰觸，融入多少人的心思，郵品安全留存可遇不可求，尤其在那“十年動亂”的年代。然而，從集郵者的角度看，那是“動亂”又“豐碩”的年代。因應政治運動對郵票的過旺需要（譬如：相互揭發信，政審外調信，大串聯時的家信等），郵政印刷了天量的郵票，尤以“文”字頭，紅色基調郵票為特色，成為日後“文革票”專題集郵的主幹，以



致有人憑此在奇葩的郵市發財。那時，我們看到鄰居家來郵件，上有顯眼的紅色特種郵票，往往都會湧上去索要。人家給不給，先給誰還得看家長關係。

假以時日，收集實寄信票，對郵戳、日期和城市省份敏感。若一封來自北京有領袖像，郵戳日期恰遇一個“大日子”，譬如領袖生日、大事件日期等清晰，便是上品視為珍貴。集郵中注意郵戳地標示，令我逐步瞭解中國省份地理，雖然直到中學畢業未離開過上海，但我比周圍同齡人更多地知道外阜地名，更早習慣查看地圖，甚至閱讀大姐的地理課本。何曾料到，七七年中國恢復“高考”招生，上海文科的地理科目考試題中，我答對幾道題的知識，竟是來自平時集郵時的積累（“文革”中我們沒有地理課目，還經常失學，去工廠農村“接受再教育”）。進入大學外文系眼界豁然開朗，見到山外山樓外樓。系裏有學業上的“藏龍臥虎”者，也有集郵方面的“先驅先知”者，海外背景同學集郵者，偶爾展示的外國郵票令我久久難忘。記得，一天有英文專業同學（集郵者）來日語班寢室串門，就日本“浮世繪”郵票的話題求教日語專業的我們，我知“浮世繪”為何物，它是日本風俗畫，在江戶時代（1603—1867）興起的獨特民族藝術，主要描繪日常生活、風景和演劇等，典型的花街柳巷藝術。可我從未見過“浮世繪”郵票，悶不做聲由室友作答。從此有心，我也要收集日本的“浮世繪”郵票。

大概到了大學的二三年級，來自日本的外籍教師，爲了提高我們的日語實用水平，聯繫日本有關民間組織，爲班上同學找到“文通相手”（通信對象）。我的通信對象是一位中年公司職員，興趣爲“切手收集”（集郵）算是非

常匹配。我們一二個月間會有一次通信，在互相好奇地詢問日常生活和工作學習中，有多次郵票的贈與交換，一次書籍與郵票的交換。我也終於得到了“纏繞於心”的浮世繪郵票，幾枚名列“浮世繪六大家”的鳥居清長的著名“雙聯畫”郵票，以及同爲六大家之一的鈴木春信的畫作郵票。大概在這段期間，我開始不安分，對本專業外的國際貿易和國際金融知識感興趣，除自學外還悄悄地去外系外校聽課。限於當時書籍和信息缺乏，我懇請“文通相手”從日本寄幾冊相關書籍，並允以收藏的中國郵票補償。不久，書籍寄到了學校，而我也就把多年收集的郵票，夾入每回的通信郵件分批寄往日本。以當時的價值計，我以舊郵票（含“文革”郵票）和一些動植物等新郵票，換了以日幣計價的書籍，沾了大便宜。從當今郵市行情看，那時大量印製的“文革”票，因政治原因再被大量銷燬，倖存下來的郵票價格不菲。據說，當年極其普通的郵票：“全國山河一片紅”、“毛主席去安源”、“大海航行靠舵手”、以及毛澤東語錄，林彪題詞等，稀少的要價都在千百元級別，甚至更貴。我寄給“文通相手”的郵票裏，至少有上述郵票中的三枚。現在看來吃虧可我不後悔。當年我心生感激，獲得心儀已久的郵票，得到有錢無處買的書籍，書本知識還在十五年後美國的職場派上用處。此乃世事難料無悔藥，誰知奇葩郵市在後首。

大學畢業進研究所工作，恰逢中國對外開放步伐加快，外派出國研修中，日本是一大接受國，大多赴日之人有語言障礙，因此有人找來，希望幫助突擊補習日語。那年代，不興對同事朋友介紹的求學者收錢，還陪上自家時間下班後上門施教，或週末讓人登門求教，通常

任務完成有禮相贈。其中有知我集郵喜好者，承諾去日本幫我收集一些。果然，此君於半年之後研修完成，攜一包郵票登門道謝。我打開一瞧，是些日本普通舊郵票，品相不佳也沒有我期待的“特種郵票”（日本每年發行此類郵票）。感覺孩提時代的一幕重現，只不過換了主人公。幾年後我也開始訪日，後來再到美國在公司負責亞洲市場，每年的出差都有東瀛國度。在那裏光顧了售賣郵票的店鋪集市，瞭解裝入紙袋的普通雜票，僅值幾百日元（等值幾美元）。不過，我另外還收到了一些前蘇聯的郵票，那是此君在日期間碰到了郵展，從蘇聯的展商處購得。其中，一套紀念登月英雄加加林的系列郵票，品相極佳令我開眼頗具價值。我的集郵品伸展到了蘇聯，藏郵品的檔次提高了。現在蘇聯解體，政體不復存在，我覺得它的郵政遺物隨著歲月的流逝，會越發稀缺而變得珍貴價高。此乃世事難料誰預知，終將好心得報在後首。

最早的美國郵票，得之於女友（現我妻），那時她就職於衛生界外事。那年頭，對國外來訪者以賓客相待，迎來送往贈送禮品，一來二去相互熟悉便有了回禮。日本來訪者常送生活用品，美國人多送文化禮品，女友曾經收到美國醫生相贈的特色禮品——郵票。我和女友每週約會，常聊工作讀書興趣愛好。一天她告訴我有一套美國體育郵票，而我從小集郵卻無美國郵票，希望能夠欣賞這套郵票。下次約會，女友把郵票帶來了。這是一套紀念一九八四年奧林匹克運動會的專題郵票，上有奧運五環相連的標誌，清一色新票。我欣賞後送回她的手上，叮嚀好好保存別弄髒。沒想到臨別前，她把那套珍藏著的郵票，又從包裹取出遞到我手上，說讓我替她保管，相信我會更好地保存。

我興奮地頻頻點頭答應，一定會好好地保管，也隱隱地感到，自己不久將會“接收”這些郵品，收穫甜蜜的爱情。如今，妻子說她不記得，“保管”意味著萬一兩人的交往“掰了”，是可以再把郵票收回去留下的伏筆。究竟是以怎樣的心情，當年她把珍藏著的郵票交給我，這已經無關緊要了，重要的是從此我對奧林匹克專題集郵，情有獨鍾。

懂我喜好的女友，曾受世界衛生組織（西太區）派赴新加坡，菲律賓培訓，留意當地發行的紀念郵票，又替我收集了一些南洋風格的新舊郵票，使我比較單調的集郵品，稍微豐富了起來，……回首一瞬，斷斷續續集郵幾十年，其中的樂趣至今不忘，方寸間的知識至今著謎。雖然，隨著世界信息科技的發展，人們手寫書信，實際通信致達，使用郵票的機會越發減少，現今的集郵似乎亦從更多的收集，轉為更多的購買，我也從積極的集郵者，變為隨機的集郵者，但是，留存在手有些年份的郵票，所蘊含的信息也許仍然值得自己去發掘，從中梳理出人們感興趣的東西。願此文成為我將續寫“集郵品閒賞”的開篇之作。



集郵圖說



紀念一九八四年奧林匹克運動會的專題郵票（部分）



前蘇聯紀念登月英雄加加林的系列郵票



六大家之一的鈴木春信的畫作郵票



我收集郵票的部分集郵本



日本“浮世繪六大家”鳥居清長的著名“雙聯畫”郵票



去年夏天第一次乘坐俄羅斯航空公司，從莫斯科轉機去義大利，在俄羅斯國際機場的體驗麼……呵呵！

當飛機往俄國方向去時，心中頗有些小激動的，因為一直以來，俄國在我心裡有相當地位——那是出了普希金、托爾斯泰、契科夫、屠格涅夫此類人物的地方，叫人如何不想她！即使此次俄國不是目的地，便是路過，不妨也去沾沾她的文氣詩情，怎麼會空過一遭呢，不會的。

在莫斯科機場下來，我好奇得要命，東看西望，想瞧出點什麼不一樣，可是，沒有，完全沒有。在全球化的趨勢中，所有國家的機場都長得一樣一樣：雅詩蘭黛、寶麗萊、迪奧……絕對不朝人笑的冷峻美人一無例外地光著眼睛在長睫毛下瞰著人。也是，找異國風情找到國際化大機場來，也真叫沒算計。可是且慢，這裡還是叫我看點不一樣來了。說來所有機場的登機口佈局都是一模一樣——在一條通衢寬道的兩邊分列，以數字

為順序，乘客依序幾乎閉上眼睛都能走到。可是在莫斯科機場不能，因為他們的格局完全打破了通常的“中分式”，而是曲折拐彎，如同八卦陣。並不是他們的房子建得不對，而是裡面的商鋪出了情況，它們多得像插蠟燭一樣，左邊、右邊、中間、路口……見縫就插，幾乎把機場內的空間全插滿了。結果是，所有的登機口或夾在店鋪縫隙中，或掩在店鋪門牆後；乘客候機的椅子只能依照店鋪的走勢，或斜著排，或彎曲著排，或緊緊巴巴直對著機場邊緣的玻璃幕牆——西面的太陽很負責地把人曬個滿臉流汗才會下班（我到時正是下午）。

明白了，莫斯科機場是以商鋪為大，乘客們是商鋪間的游魚——只是比游魚還要無序，他們到處游走亂竄，找艙門找到腦門流汗，找到座椅簡直算中彩，它們短斤少兩，窘迫地在店鋪夾縫裡擠挨挨，自慚形愧……叫人看得由不得心生同情，莫斯科國際機場大概缺錢缺得厲害——每一

寸空間都必須叫它生出利來才能。不知普金總統本人來這裡乘過飛機不曾，這位驕傲的硬漢總統看到此情此景會不會為莫斯科流淚？！

因座椅實在局促難受——鐵製的，兩邊有嚴格分割的扶手，舒展四肢是休想。我渴想找一個機場旅館休息一下，結果打聽到這個機場只提供一種“膠囊旅館”。這對我倒是個新事物，瞧瞧去唄。於是發現了兩處，一處是在朝西的玻璃幕牆前用玻璃隔出的一個空間，一切都透明著，看過去裡面安置的兩排黑色的管狀塑料容器顯得分外刺眼。它們大小可容一人躺下，其形狀、尺寸和

顏色與棺材幾乎一樣！我居然沒有嚇得逃走，還能發問：這裡……怎麼睡？櫃台上的俄羅斯小伙子，雖手下管的東西嚇人，長得倒並不嚇人，笑瞇瞇地回答道：“瞧，在上面拉開，進去，再拉上，就可以睡啦！一小時 7 歐元。我不想也不敢朝那兩排黑色的“膠囊”多看一眼，臉只對著小伙子，同時感到盛夏的陽光無遮無攔潮水般地泄進玻璃幕牆，滿室耀眼輝煌，熱氣蒸騰。小伙子機靈，不等我開口馬上說，“嗯，這裡有個空調，瞧……”我順著他的手指，看到他頭頂上方一匹大約是 1200 瓦的空調蚊子似的在哼哼，小伙子腦門上全是汗。我一笑，走開。

另一處膠囊旅館因不挨著朝西的玻璃幕牆，顯得不熱，而且裡面的休息處也不同，是類似貨架那樣木頭格子，每一格內可容一人躺下。可這裡看著也不像給活人呆的地方，等於是放貨物的倉庫。不過，只要告訴自己放下分別心，與萬物打成一片，就一切皆善。何況這裡相對比較涼爽，也是 7 歐元一小時。我決定租三小時，強過在局促的座椅上受苦。等刷卡、付錢，手腳並用地爬進一格後，又馬上作難：頭朝外還是腳朝外——想想看，一個木頭格子裡赫然伸出一雙腳，什麼

情況！！我靠在“洞口”正楞著，一眼撇見有一格口上拉著帘子呢。啊呀呀！我急爬下去，走去問門口櫃台的姑娘，“我要個帶帘子的格子，成不成呢？加錢也行。”姑娘說：“錢倒不必加，就只那一個有帘子，其他都沒有。抱歉啊！”

（哼，抱什麼歉，欠抽還差不多——裝一個帘子能花去多少錢，還俄國，還詩意！叫人這般斯文掃地！！）我翻身回去，賭氣躺下，腳朝外。不過講真，躺下後油然覺得這可比在店鋪夾縫裡兩邊有扶手的鐵椅子上坐著好了十倍以上，知足吧……什麼斯文不斯文的，我可睡了。



睡著後，我夢見了心目中早年就存檔的俄國風景：莫斯科的郊外，群山、黑森林、草原……皚皚白雪中一點俏麗的黑色是一隻精緻的雪橇，上面坐著美人安娜卡列尼娜，嫩紅的臉蛋兒襯在水獺皮的圍脖中間……我的如詩如畫的俄國啊。

經了這一遭兒可給了我一點教訓：世間事萬不可以憑想象、有定見，“我以為”、“我覺得”的那類一廂情願很容易把人領到溝裡去。這話也不是白說的，因為另有一個機場正好可以從另一面來印証這個體會，那是韓國的首爾國際機場。說來，我們這種大國出產的公民，原不很在意韓國——因為她的國土面積吧。總之我從不“哈韓”，對於他們盛產“人造美人”（整容）更加嗤之以鼻。若跟俄國比，那裡幾乎就是個彈丸小

地，過去又曾經是朝貢天朝的附屬子民，叫人如何能想她。可是……且慢，只要在韓國機場轉一次機，准讓你的既定觀念發生一個底兒朝天的大反轉，若還能再說真的不“想她”，算你是條硬漢。

說起來，各國的國際機場通常都建得大，因此首爾機場也疏朗闊大就不能算什麼特點，但我注意到，這個所謂小國的國際機場遠比俄國用空間大方，他們在機場中捨得拿出大的空間來建立花壇，其中裝飾著現代雕塑。更能打動我的是，首爾機場非常體貼地為乘客專門設有一處轉機的樓層，裡面有淋浴室、健身室、按摩室、兒童室和休息室，其中除了按摩室要交費，其他都是免費。那間為轉機者設的休息室內擺放了有二三十張的躺椅，比莫斯科機場要付費的“膠囊”或者“貨架”體面得多得多，也舒服多了。如果躺椅上的人滿了，室外有很多地方都擺放著一排排沙發，它們雖不是躺椅，但每一張沙發前都配備一個擱腿的軟凳子，你既可以伸平了腳坐在沙發上玩手機打發時間，也可以拿那張擱腿的凳子和沙發接在一起，照樣可以躺下。即便如此，這個區域內所有花壇邊上還建一圈高出地面的木質台子，寬度適中，乘客隨時可以枕著行李在上面公然躺下。然而，首爾機場除了轉機區色色都替乘客考慮安排妥了，偏還另有一層體貼：所有候機

處的座椅之間全不設扶手，並且座椅全是帶軟墊的。那用心分明是，倘若轉機專區的便民設施全都佔滿了，無礙，你可以在任何一個一時不用的候機區域裡，就拿那些座椅當成一張小床躺平伸直，比躺在莫斯科付費的木頭籠子裡還要舒服些呢。

兩邊一比較，叫人好生奇怪，原以為一個小國，也不曾出過托爾斯泰契科夫那樣聲震全球的文學大師，可是怎麼弄的，反而他們比原以為更有優美詩意的俄國更懂得體貼人心？也許時代發展到現在，文學恐怕已經不能拿來作為一個國家和民族的招牌了，反而是普通公民生活更容易反映民族的素質。我甚至要說，在 21 世紀，看一個民族的內心是不是溫暖、細膩、優雅，去看她的國際機場吧——能同意我這麼說麼？

說真的，每一件事每一個行為，都是人心一種表達。何況是一個國家有如“門廳”般地位的國際機場！只看韓國機場的待人處事，就能給我們提供了解釋：為什麼那個極小的國家，這十幾年中，看著它一點點在國際上亮度增加，無論是電影、娛樂文化、流行音樂，都跑進了國際前沿地帶，跑到了她鄰近的兩個大國的前頭。

2019-1-14 加州千橡





江城子三首

聖誕賭城遊

李德鰲

(一)

老夫聊發少年狂，拒人扶，謝人幫，獨立健步，拾級上高崗。
萬里晴空山河在，大壩偉，豐碑藏。

百樂凱撒巴黎香，花似海，人如洋，留下倩影，留住好時光。
百米高空摩輪轉，倚欄笑，看輝煌。

(二)

茫茫沙海無際疆，仙人掌，點疏裝，母親之路，蜿蜒地中穿。
改造自然人恆力，地轉綠，天變藍。

科羅峽谷深又寬，像斷垣，若堅牆，鬼斧神工，造化千間房。
藍天白雲來作對，照冬日，耀金光。

(三)

賭城處處是賭場，光流離，人正酣，投入堵注，輸贏心莫慌。
一鍵下去光標跳，二百五，喜洋洋。

紐約紐約夜市繁，燈昏暗，路邊攤，熙熙攘攘，人流追風忙。
盛看真人表演秀，英雄膽，好兒郎。

2019.01.02 作於多倫多

父子棋緣

郭平



2019年底家父病危，我匆忙趕回了北京，不幸的是家父病重不治。在八寶山完成了遺體告別儀式後，我在家中收拾家父的遺物，在書房中除了各種歷史性文件、照片、書籍外，最讓我吃驚的是在書櫃中，我發現了180多份機械設備和生產線的各種設計圖，還有一摞摞的文稿。家母告訴我：在過世前一週，90歲高齡的家父應約還在寫60年前他和他的同事們仿造出中國第一臺輪式拖拉機的歷史，我淚眼汪汪地整理著家父的各種遺物，無意間看到了滿是灰塵的一副象棋，我覺得被什麼東西擊了一下，停住了手中的翻找，目不轉睛的盯住那多年未碰的象棋。

出國前，我算是一個象棋愛好者，在值夜班不忙時，我會和同事，或者患者擺上一盤，廝殺一番。可是出國後，在University of British Columbia (UBC) 藥理系時，我和北京經貿大學七系的系主任儲祥銀教授在同一個屋簷下做了室友。在溫哥華的幾個中資機構的

工作人員曾經是他的學生，週末大家常在一起聚一聚，娛樂活動也比較多，下象棋是其中一項。我打撲克差點，但下象棋在他們當中算是高手。可在離開UBC大學以後，我再也沒下過象棋，但家中的象棋和圍棋，幾番搬家都捨不得丟掉。如今在父親家中再次看到那副我非常熟悉的象棋，讓我非常感慨。家屬區的老少爺們都知道家父既不打牌，也不下棋，在老幹部活動中心，他會抱著沈重的手風琴給老人合唱團伴奏。雖然他從來不與人對弈。可我知道家父是喜歡下棋的，因為我的棋藝是父親手把手教出來的。

剛上小學時，由於家屬區家家都是雙職工，家屬居委會在暑假就會把我們這些小朋友組織起來，我家六樓的郝大媽每天會在樓下喊所有小朋友拿著小板凳下樓來，組織大家一起做暑期作業；隨後，再組織我們去臨時搭起來的活動中心去玩耍。很多小朋友喜歡克朗棋，我喜歡小兒書，大一點的孩子則是在下象棋。我在看書之餘也會湊到大孩子群裏看他們下象棋，雖然看不懂，但棋子對弈，車馬炮的橫衝直闖卻給我帶來一種莫名的快感。我回到家在與父母交談的言語閒談中透露了自己對象棋的興趣，他們沒有馬上回應我。雖然那時我父母工資不低，家裏經濟狀況也不差，我已經記不得當時買一副象棋要多少錢，顯然那是可以買不少東西的價格；再說，父母工作都很忙，哪有時間和我下棋啊！我也就打消了這個念頭。過後不久的一個星期天，家人閒聊時，父親突然問我“你真想要一副象棋嗎？”我有點意外的看著父親，“真的可以嗎？”父親和藹的說：“你要自己動手做一副屬於你自己的象棋”。我既高興又茫然，一個孩子怎麼才能自己做象棋呢？父親似乎看出了我的心思，他哈哈一笑，



順手從陽臺拿出一根竹棍遞給我，“這就是你的象棋”，我有點失望，以為父親在調侃我，心裏那團剛剛燃起的“自己動手，豐衣足食”的火苗瞬間就熄滅了，我怏怏不快地轉身要離開，父親叫住了我，“我是認真的，這就是你的象棋”。隨後他耐心地解釋道：“把空心的竹子鋸成一公分左右小竹段，再用白紙粘在每個竹段的表面，在每一個竹節白紙上寫上車、馬、炮等等，這就是一副屬於你自己的象棋”，隨後父親拿出一張已經畫好的象棋棋盤，我立刻興奮起來，憧憬和高興溢於言表，忙不迭地拿出手鋸、漿糊和白紙，我們爺倆兒就幹了起來，一個愉快的星期日就創造出一副獨一無二的象棋。

自此我經常纏著父親教我下棋。那時候父親還是沒有被“解放”的走資派，但由於抗美援朝的戰事裝備吃緊，父親也被軍管會特批“帶帽”出來工作，平常工作很忙，還時不時要接受造反派的監督改造，還要寫檢討，父親的心情並不好，可還是會抽空教我下棋。每次我們父子二人對弈都是我很快就敗下陣來。要知道在那個特殊年代，年富力強正當壯年的父親工作非常努力，可就是不開心，話也少了很多。我記不起來我們父子二人正經八百的交談過什麼，下棋就成為了我們父子唯一的正常交流的方式，也是我最愉快的時刻，為了我們父子感情交流，也為了讓父親開心，我暗暗發誓要學好下象棋，我開始找小朋友下，有機會也找大朋友們練練手，不知不覺中我的棋藝有了不小的進步，再和父親對弈時，雖然還是輸，但每盤棋所花的時間在逐漸地延長，我和父親交流也就多了起來。其實我從小很怕我父親，因為我太淘氣，給家裏惹了很多的麻煩，難免讓父親震怒，幾乎每次惹禍都是以一頓拳腳而收

場，只有在下棋的時候，我才覺得父親不那麼可怕，面對面我也在享受那種公平對弈的自豪感，這樣的時光持續了一段時間。有一天我自覺棋藝已成，自我感覺良好，在與父親對弈中表現出咄咄逼人的攻勢，不知是父親是心不在焉，還是有意的讓我，我居然連續贏了父親好幾盤，父親在推子認輸的同時，似是對我說，更像是自言自語說：“青出於藍而勝於藍是無法抗拒的規律啊”。從那以後，父親就再也沒有跟我下過棋。我在享受“勝利”的時候，心中湧出的情感不是快樂，而是一種失落，那時候我太小，實在不知人的情感為何物，只是覺得父親不開心了，不再與我對弈下棋了，我也非常惋惜我們父子情感交流的機會因為我的勝利而失去了。所以，我一點都高興不起來，我甚至後悔我贏了父親。

在我的記憶中，此後我雖然繼續下象棋，但再也沒用過那副我們父子二人共同製造的、僅僅屬於我們兩個人的象棋，經過幾次搬家，我以為那副象棋不知道丟到哪裏去了。隨著我逐年長大，我已經不再害怕父親了，甚至還敢於同父親爭論事情。可我還常常會想到那副象棋，想起我和父親棋盤上的對弈。那副象棋承載著我孩童時代那份默默的、也是炙熱的，更是難得的父子親情。





自小家境清寒，一家八口人擠在公家配給的眷舍，吃喝拉撒都在一起，從來就不知道什麼是客廳、餐廳、浴室、廚房。漸漸長大後才體會出空間實在侷促，也很不方便，完全沒有私人隱私可言。但家父家母均出生豪門，書香門第，寫得一手好字；遷台後家道中落，他們似乎看淡紅塵，一切都是過眼雲煙。於是乎隨手大筆一揮用草書寫下了陋室銘。

在下天生就是一個怪胎、反骨。是一個典型 AB 型的人，不喜歡固定一成不變的生活及事務。什麼都要與眾不同、標新立異。出門旅遊，走馬看花的旅行團，及儘你吃的遊輪，從來都不是我的選擇。喜歡冒險、隨興、未知、傻眼、和享受驚喜的偶遇。我要自己掌握一切，不喜歡任人擺佈，讓人牽著鼻子走。曾經駕車馳騁於德國 autobahn、萊因河及黑森林，也迂迴於義大利的托斯卡尼山頂中世紀古城。當然還有無數浪漫多情的南法普羅旺斯小鎮。我堅決避開人潮，自己開車做深度旅遊。我會選擇落腳特色溫馨的鄉村小旅館或是中世紀的古堡，到旅行團到不了、人少的童話般山間小鎮，及遍巡不著的古羅馬村落。這也讓我有放慢腳步及停下來細細品味的機會；唯有靜止下來，才能真正感受到完全不一樣的聲音，

去欣賞不同的文化及所有美麗的事物、人文、藝術、美食、及風景。當然最重要的就是我可以觀察吸取人家的建築及室內設計風格。也因此我曾專程前往米蘭這個世界設計之都去朝聖。這是一個專業的室內設計及傢俱設計週。參觀了無數個大大小小的展覽及博物館。還有數不清的大小藝文活動及藝術家們在一起的創作分享。真的可說是入寶山，令人嘆為觀止、美不勝收、不虛此行。有別於人家去米蘭是參加時裝週及瘋狂大採購。

之前由於工作需要，曾經足跡遍布全球，並有機會與各國的建築師及市內設計師一起合作蓋新廠及辦公室。因此也吸取不少寶貴經驗碰撞出不同的火花。並且在競標過程中，評估欣賞各種有創意的設計，這些都會讓我獲益良多。

後來雖然買個新房但應也算是家徒四壁沒有什麼裝潢可言，自己 DIY 做了些簡單的傢俱，希望能省下一些奶粉錢。也就像大多數人一樣每天上班、下班、柴米油鹽，一切都將就湊合湊合著用吧。有一年拜訪友人新居落成，裝潢典雅，尤其是有一片落地玻璃令人大開眼界。他們請人把他父親的提詞刻在上面。畢竟家是朝夕相處的地方，也從此埋下了我要將我家打造





成宜居環境的種子。

我的第一個案例工程就是買了個九尺長的厚玻璃，爲了省運費我自己釘了個長木架把這個易碎的材料搬了回來。然後就一字一字的將家父的陋室銘刻上玻璃。完工後再裝了 LED 燈從旁邊照射出來。最後的效果自己覺得相當滿意。

數年後我們在海邊買了個公寓，我們的房子在二十樓，整片落地窗加上兩百七十度的視野，非常遼闊，整個洛杉磯及海景盡收眼底。這點燃了我從小的夢想希望。後來雖然未能成爲自小夢寐已求的建築大師，但至少我有機會讓夢想成真。於是每個周末我們騎自行車騎遍海邊，從聖塔巴巴拉到拉古納海灘。鄰海城市有很多特別的房子，商店陳設及裝潢，都非常有特色。更激發了我要將我海邊的公寓房打造成一個休閒度假的好地方。完工之後經常邀請三五好友一聚，從此以後，週末都是在海邊渡過，原來的房子就淪爲平日上班時睡覺的地方。

相較之下，我們原來的房子實在顯得寒酸與簡陋，真是名符其實的陋室。後來小孩離巢而去，這應該是一個好機會，慢慢的重新裝修我的房子。於是乎又開始到處尋覓建材。要做就要做得最好的，要不然就不要做。所以尋遍南加州所有的歐式高級建材及大理石店。羅馬不是一天造成的，所以我也是花了很長的時間，一磚一瓦，一間一間修改，慢工出細活。經過三年的挑燈



夜戰，不斷的從錯誤中學習，忍受無數個工寮般的日子，終於有了個可以見人的成果。如果請別人做，最主要的成本是工錢。而一切我都自己做，省下了大筆的工錢。所以我就盡量使用上等好的建材。最後我已把所有的地毯全部掀掉。樓上所有的房間都是進口的德國木地板。主臥室及浴室牆面也都是裝上木地板。樓下則完全是大理石地板。甚至樓下客廳，廚房，及起居間的牆面也鋪滿歐洲大理石。大理石需要非常細心及耐心，每一片都要確定是水平的；我又很龜毛選的是大片的石材及極細的接縫，由於每片都很重，需要拿起放下調整好幾次才能達到水平。同時必須彎著腰並且跪在地上很長時間。因爲都是天然石材，它們都有不一樣的紋路。爲了發揮石材的特色，我就先把所有大理石鋪在地上，再依照紋路特色不停的調整，直到最後的結果像一幅大片的藝術創作。

一年的感恩節，很得意地請我的親戚來家過節，大家都非常欣賞、讚嘆。但我外甥用手指著洗碗機說，“你有著很好的裝潢，確仍用六十年代的廚房電器，不怎麼搭配”。這下一語驚醒夢中人。於是又尋遍南加州歐式廚具，比較再比較。狠下心來，換成了所有頂級德國廚具、烤箱、抽風機、洗碗機、洗衣機及烘乾機。其實我從來都沒有停止過我的裝潢工程。每次有訪客來，都會發現意外的驚喜。



另外一個問題來了。房子裡面是非常美觀。但

是後院卻真是慘不忍睹，活像個垃圾集中場。拆下的舊建材，堆得到處都是。於是乎，一不做二不休，就開始了另外一個浩大工程，計畫將後院也打造成一個五星級的休閒庭園，好匹配室內的裝潢格調，相互輝映。

原以為後院應該可以很快就完成。但依舊花了很多時間修改再修改，拆了重建好幾個工程。由於大部分都是第一次嚐試作，就需要有拆了重建的心理準備。我曾將後院大片的石板全部打掉然後再貼在邊院外的牆壁上。我也曾把客廳的木地板拆除，再將它們釘在客廳的牆上。當然我需要磨掉原來的表面。這些都是很花時間及工夫。廚櫃的表面也經過再處理。我一共噴了四層漆，每噴一次就磨一次。

所有裡裡外外的工程都秉持著一貫原則：參考別人的設計，融合自己的風格，並因地制宜設

計出獨一無二、與眾不同的成品。不僅僅是重新裝潢，更要兼具藝術、美感、及獨特。簡單、無死角，亦是最高指導原則。甚至我連一般堆滿雜物的車庫都鋪滿淺色瓷磚。四面全部都漆成純白色。車庫地上除了二部車，無其他任何雜物，牆上掛了一排犬子的攝影創作。

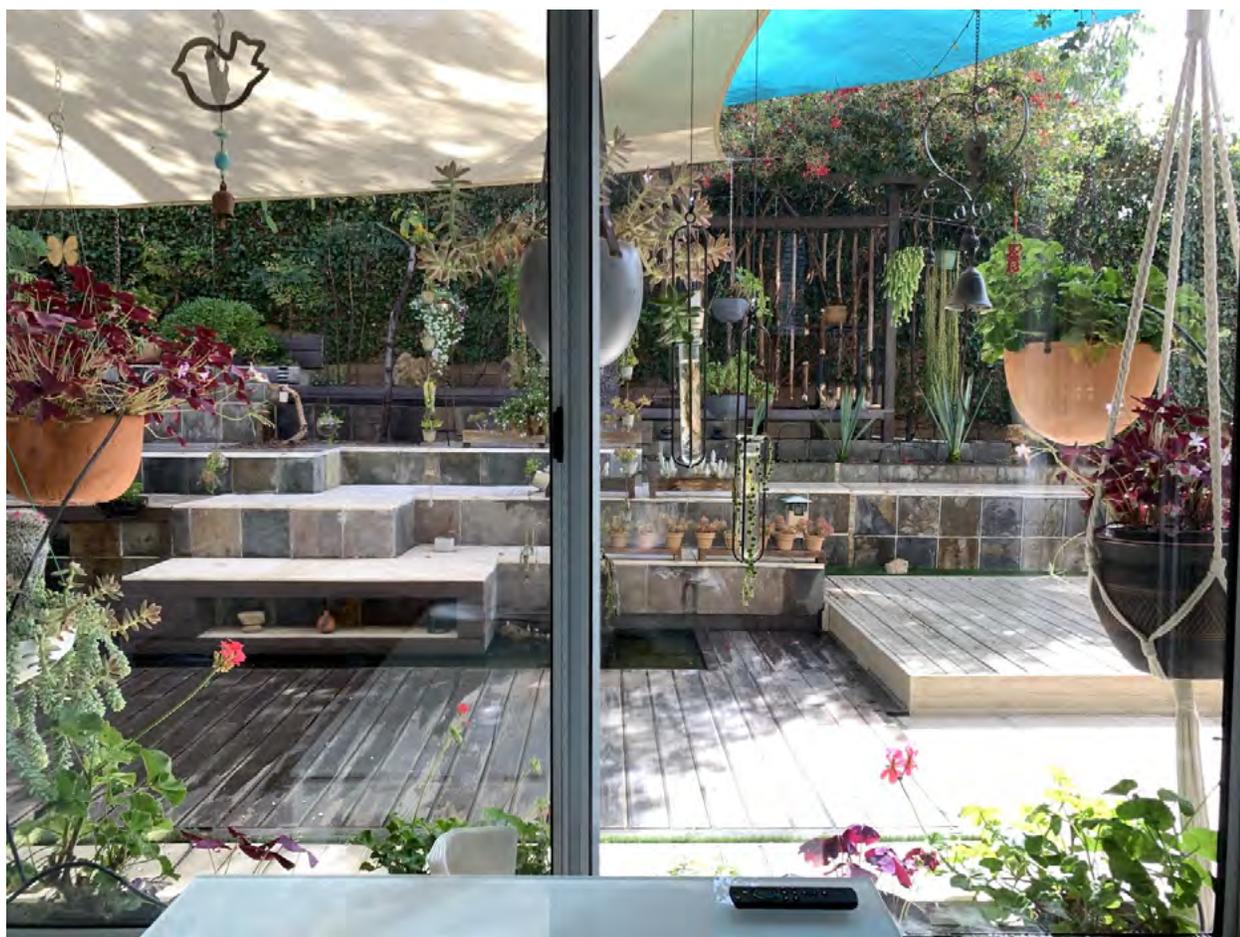
我一直不願意用裝潢這個字眼，它有點太俗氣了。我要打造及精雕細琢一個清新脫俗、典雅、充滿藝術氣息、及獨一無二的家；連大部分的燈都是我親手設計製作，全世界應該沒有第二個。藝術品裝飾、畫作也盡量自己完成。

這就是我的博物館家。

如有興趣，可以參考以下我的影片

<https://youtu.be/aoN0raMAvcI>

<https://youtu.be/0rzgvYBDK9Q>





閒居雜文

左大磊

想什麼

常問人，也常被人問：你在想什麼？問人是因為好奇或表示關心，被人問時卻經常無言以對，不是不願回答，而是“想”這件事瞬間變化，此一刻所想的不一定是下一刻要表達的，它充滿動力而難以把握！因此不知從何答起。“想”是沒有範圍的，可以包羅萬象，無奇不有；可以天馬行空，無遠弗屆，太抽象了！無法確實去形容它，若要勉強解釋，就以爲“心中之相”是爲“想”吧！是人類身爲萬物之靈的特異功能，是人類與生俱來不斷學習的本能。一句話或一個動作往往能夠通過“想”而延伸出正面或負面的影響，主導性極強，因而引發出人與人之間互利或互害的結果。我們古老的教訓“三思而後行”就是希望凡事多想想，善惡僅在一念之間，成佛或成魔就看是怎麼“想”。

一個念頭可以忽然而來也可以隨時飄然而去，來去之間已不知轉了多少想法，如何取捨常憑直覺，而這個直覺是需要多少經驗、教育甚至品德教養爲後盾而衍生出來，所以千萬別小看了你的直覺式的“想”！曾經看到一段話“一個想法的實踐有可能因正向造成精采的人生，也有可能因負向而遺憾終生”，這個說法太執著、太沈重了！人生苦短何必拘泥在一個“想”？世間人事愛恨總在轉瞬之間，若能看淡一切順著感覺走，“想什麼”

其實不重要了。如果此時此刻有人問我“你在想什麼？”，我還是不知如何回答！

日日是好日

能在美好的晨光中甦醒是每天第一件要感激的事，心存感激就會讓這一天有個好的開始；微笑面對晨鏡中的自己，快樂油然而生，因快樂而產生的正能量足以應對一天中可能遭遇的辛苦艱難與挫折，笑看生活中的無常，日子也就順遂了。這個世界並不完美，所以人生也不可能完美，凡事就量力而爲吧！有了這樣的認知就可以放下追求完美所帶來的壓力，日子豈不輕鬆多了！

相信自己，用自己的眼睛看自己是最真實的，不必介意別人的評論和形容，因爲那十有八九都是片面的，個人的世界雖然有些小，卻是最適合我的，如果因爲順應別人的眼光而經常調整自己，日子就過得太辛苦！想像心中有一朵花，花姿優雅，永遠是心頭一道美麗的風景，花瓣綻開向天地發放愉悅的信息，傳遞大自然的生命力，送人鮮花，手有餘香，這日子過得有滋味！

西洋諺語：不要含恨到日落。太陽下山了，一日裏紛紛攘攘的煩惱和憂愁也就該跟著放下了，懷著無掛礙的心情好好睡一個香甜的覺吧！讓日日都結束在安逸中。

清明綠

方青

我在四月里走過一片墓園
滿眼都是銷魂的綠色
在兩個世界接壤的地方
一些靈魂在這裡
用綠色呼喚彼岸的
另一些靈魂

四月的雨水是一支綠色的畫筆
揮灑之間，把異鄉的草色
草色里的墓碑和鳥鳴
草色外的人聲和心情
塗抹成斑駁的蔥蘢

深的、淺的、明亮的、幽暗的
死亡的綠，生命的綠
四月的綠，世界盡頭的綠

哦，那些綠色讓我想起
祖父祖母，四月的墳頭
那二株龍柏，濃濃的
牽連著兩個世界的
雨水都化不開的
淚水也化不開的

清明綠



康谷華協永久會員 CCA Lifetime Members

祝華僑先生 / 魯台孫女士
何慶華先生 / 蔣明權女士
李雅明先生 / 張寧孜女士
林志中先生 / 陳長秀女士
徐衛龍先生 / 方梅女士
羅福華先生
張奕霆先生 / 廖惠芳女士
張吾伊先生 / 翁梅影女士
張貴斌先生 / 武國英女士
張大健先生 / 胡小明女士
蔣時亮先生 / 劉香巖女士
陸麗珠女士
蕭博洋先生 / 賴怜君女士
修建虹先生 / 張蘇雯女士
徐以誠先生 / 朱情女士
江曉帆先生 / 陳玲伶女士
關學廉先生 / 紀星華女士
李昭先生 / 孫惠明女士
梁寬洲先生 / 黃家蘭女士
彭躍南先生 / 藍芸女士
王克中先生 / 林震寰女士
王友平先生 / 張建華女士
胡建策先生 / 蔡友文女士
吳禎祺先生 / 潘雪燕女士
嚴海先生 / 孫玉女士
林可岳先生 / 劉世華女士
羅浩林先生 / 吳茵茵女士
張茂生先生 / 歐陽虹女士
陳小明先生 / 周洪女士

鄭德音先生 / 鄭美芳女士
黃亮先生 / 張嘉倫女士
崔磊先生 / 葉晚林女士
孫邦華先生 / 王維亞女士
楊明發先生 / 李瓊女士
周大偉先生 / 劉綺華女士
劉寧先生 / 吳迎春女士
郭仲玖先生 / 顏惠貞女士
鄭乃碩先生 / 謝麗容女士
孫翔之先生 / 喬宗慈女士
姚志明先生 / 尚虹女士
劉龍斌先生 / 周雯女士
杜厚洸先生 / 俞美娟女士
劉建華先生 / 吳正宜女士
Michael先生 / 葛曉惠女士
齊鵬先生 / 董健女士
施志青先生 / 徐愛萍女士
羅愛華女士
邱道志先生
呂建德先生 / 陳淑貞女士
Mr. Thomas Chung / 庄裘莉女士
Mr. Brian Chase / 畢曉娟女士
趙怡女士
高煜先生 / 黃桂林女士
蔡嘉倫先生 / 蕭明花女士
林冰先生 / 林張肖玲女士
錢文絢女士
王新宇先生 / 曲玉生女士
王海寧女士 / 胡朝陽先生

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

丹佛印象

樓毓華



四天三夜的行程對於初訪丹佛的遊客是足夠了。早上八點半從洛杉磯出發，不到兩個小時飛行就到丹佛，時鐘要撥快一個鐘頭。

雖然 2020 疫情不退，今年丹佛的租車仍然搶手，日租費用可能比所住的旅館還貴！在租車店等上兩個鐘頭取車，牛速可比夏威夷，那兒也常是一車難求。機場到丹佛市中心約莫是三十五分鐘，搭捷運是十塊錢。旅館的停車費是每日三十五元，不限進出次數。晚上十點以後，市區停車不收費。

十六街餐館林立，也可以去十七街車站附近走走！市區不大，我的旅館 Westin 在 Lawrence 街上，市區走一圈用不了兩個小時，很方便。

市議會前面的公園內，有遊民駐紮，人數不少，至少有百人之多，一個好好的城市，遊民一多，就讓人不爽！打斷了繼續閒逛的興緻！這兒的店家都十分友善，店伙都是熱心腸，很願意分享，風土人情似乎很不錯！我反而有些納悶，這麼一個和善的地方，極端分子，槍擊無辜案件，却也時有所聞，真讓人不解。

科州的氣氛和隔壁的猶他州真不一樣，猶他州的看版有三多：耶蘇愛世人；自殺是弱者的行爲；把那

些自由派分子趕出去。保守的地方，對於年輕人也許壓抑大，所以自殺，自毀是因爲難以疏洩？

在丹佛市以北地區，男女老少，勤於接近大自然，我所經過的路上，到處都是 trails、自行車道、公園。科州的人，真是喜歡大自然，戶外的活動真是太多了，太普及了！荒郊野外，與公路平行，竟有那雙向的自行車道，每幾英哩就有公園和健行步道。公路上空，三五成群的 paragliding 和熱氣球升空是常有的景象！Estes Park 回丹佛應走 36 公路，不小心走到了 34 公路。結果讓人意外驚喜。34 公路真美麗，沿著溪流，溪中站了許多溪釣的男女老少，我看到了六隻山羊（Ram），又走過一段高聳切割的青石峽谷，太壯觀了！

第二天中午在 Estes Park 喝的啤酒就在 Longmont，正好順路，“左手” left hand 啤酒廠，我來也！不失所望，牛奶的和 Reeds 花生口味的都好吃極了，我大力推薦，愛喝啤酒的同學，去 Trader Joes 買。

科州真是酒廠林立，尤其是啤酒廠，三、五英哩就一家，常見到 Food truck 停在進口處！我想，猶他州，想找到一個啤酒廠就不會是件容易的事了！



第二天，早上到 Estes park，洛基山公園的東端入口待著，有湖、有雪山、有麋鹿、有特棒的當地特色餐廳。十月是麋鹿的求偶季，這兒的麋鹿絲毫不怕人，三五成群，就在溪釣的人邊做伴，湖邊不時傳來鹿鳴。年輕的公鹿叫聲尖銳吵雜，壯年的公鹿，渾厚悠遠，聽之不膩，確實是比較會灌迷湯！

沿湖閒走時，見到一牧場，正有一群遊客騎馬往山上走，如果你在別的地方擠不進去騎馬，可以試試這裡。Sombrero Stable，就在 Estes Lake 的邊上。早上我在湖邊走走，下午就去山上走走。如果你在疫情期間，拿不到洛基山入園的許可證，入園遊客有限制。

我建議去 Sprague Lake，或是 Bear Lake，洛基山中湖泊衆多，步道衆多。將車停靠在 Estes East Portal，靠近露營的營區附近，下車吧！

湖光山色，真是太美了！湖水清澈，五十公分左右的大魚兒繞岸清晰可見。一路上，溪中鱒魚逆水而上，近得你似乎用手就撈得到。不想走湖邊？也可以往山上走，glacier gorge 居高臨下，俯瞰青翠染黃山谷的秋景、崖下行人形體渺小，也是登高之樂。放眼一望無際，群峰山巒疊伏！

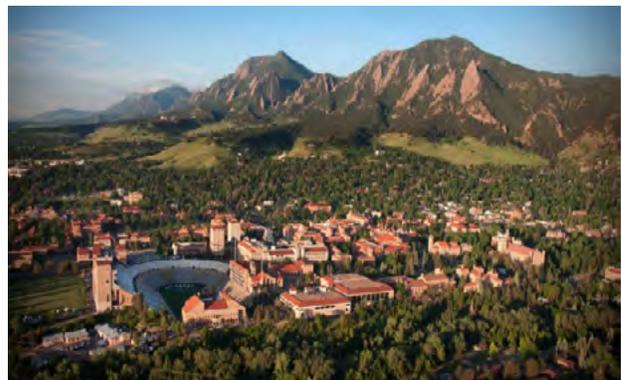
不是我在這兒說猶他州的壞話，同樣都是可以讓人安生立命的地方；同樣都是紅岩鬼斧神工得令人嘆奇的地貌景觀。科羅拉多在西班牙話就是紅的意思。我相信，到猶他州就很難找到像 Estes Park 有這麼多好吃、好喝和好玩的！猶他或許是比較乏味？我一到丹佛，就感覺這兒好親近！我甚至覺得 Estes Park 比懷亥明州的 Jackson Hole 更吸引人，更爲有趣！不在這兒吃上一客當地的特色餐，



乾一瓶當地的啤酒，實在是說不過去的。我叫了一客犛牛的漢堡，確實是鮮嫩多汁。

洛基山回程的晚上，特意經過有名的大學城 Boulder，那有一條不夜街，Pearl Street，是年輕人的天堂，人氣旺盛，搖滾樂聲不絕於耳，行人摩肩擦踵。可以想見，疫情之前的擁擠程度。有一間苦茶庵，原汁原味的中國茶，擺設道地，活像是整個店是從東方一起搬過來的。

第三天，我早上的行程還是從 Boulder 開始的，所以如果你計劃得宜，第二天晚上就可以睡在 Boulder，不用再開四十分鐘趕回丹佛了。



Boulder 周遭自然環境得天獨厚，步道、湖泊、草原、森林、奇山，可以徜徉其間的美景，隨便掐指一算，至少有二十來處。還是大學城，是文化的重鎮，街道整潔，環境幽雅。我以爲，在此養老，應該也是不錯的。

一大早，1st and 2nd Flatiron 的山徑上就充滿絡繹不絕的人潮。這熨斗山，斜切如刀削般平整的兩片山壁，是附近最受歡迎的步道，也是攀岩好手鍛鍊身手的絕佳場所。經過長滿野花的草原，在林間爬坡，不旋踵就來到一大片碎石山坡，面積頗大，頗斜的高度，然後又入林，又是另一片碎石坡，如此反覆向上攀爬！來到熨斗山壁 Flatiron 的山角下，你得仰望，你得手腳並用，才上得去！我想，算了，這種攀爬不適合六十幾歲的老人家！就下山了吧！整個山徑是個環狀的，看路標可以選擇步行困難程度。

回到山腳下的 Chautaugua Park，回想早上八點半時公園內停車場已滿，我只得把車停在 Baseline road 路上，兩個多鐘頭走下來，整條街似乎都已經停滿了，真是一個受歡迎的爬山郊遊的地方！

上了車，意猶未盡，又看到很多車上山，於是順著蜿蜒曲折的 Flagstaff Mountain 路上山，停在 Artist Point，在兩千多公尺的山頭上，隨便走走。丹佛市海拔是一千六百公尺，往山下看那來路也有近千公尺的落差，這一大片土地，遠古都是海水覆蓋，滄海桑田，如今算是高原了吧？詢問偶遇山客，另外一邊是什麼地方？被告知，那一邊的前面這一片廣袤山脈，就是 Continental Divide，一邊的河流，水流到大西洋；另一邊的河水，水流到太平洋！

這一大片無涯的山巒大地，令人心胸開闊，望不勝望，留連忘返。你希望看到原始風味，沒有一間的房舍？似乎是不可能了！這麼高的山林坡地裏，人類住進來了，再也不會離開了！

回到 Pearl street，吃 pork belly tacos！丹佛的十六街，Boulder 的 Pearl Street 都是特別規劃給行人的街道，私家車不准進入。這裡大多是年輕人在這街上喧鬧漫遊，相比於丹佛市的餐廳街，那兒的年長夫婦就增加不少！丹佛的房價，二千五百尺也要七、八十萬呢！

下午驅車前往 Morrison 的 Red Rock Amphitheater，宏偉的紅岩群，背後遠方就是丹佛市。

第四天，一大早，往南行，上帝的花園，一個多小時的車程，抵達遊客中心。約八點鐘時，只見停車場聚集了約二十輛的跑車，轟轟隆隆地在排隊，正準備出發前往四千三百多公尺（一萬四千多英尺）標高的派克峰（Pikes Peak）。

全美超過一萬四千英尺的山峰一共有 96 座，其中科州就佔了 53 座，阿拉斯加有 29 座。當地人叫它們的暱稱是 Fourteeners，其中，就這派克峰最為有名，最被仰慕，被譽為美國的第二國歌，美麗的

亞美利堅，America，The Beautiful！歌詠的就是這座山峰！

小女騎上她在丹佛租來的捷安特自行車，日租費是 \$75，高興地騎走了，說好四個鐘頭後在訪客中心集合。我們兩老就走進這上帝的花園，Garden of the Gods 等十點半的騎馬。

這上帝的花園，不是種菜、種花的花園，而是種了兩、三層樓高的奇形怪狀風化後的紅色巨岩！和昨天參觀的紅岩劇場相比，都是紅岩，味道卻不一樣，那兒是紅岩堆裏依山勢鑿出一個露天劇場，可以坐九千多人。這上帝的花園，是佔地頗廣的山丘地形上，突起的巨石群。依著相貌都給取了名，這叫沈睡的巨人，那叫親吻的駱駝，還有漢堡石等等！

兩個多小時在園區內的騎馬，算是我“騎馬生涯”中最過癮的一次，爬高竄低，我蹬馬肚，它就加速奔馳，比以前那些牛速慢走真是不可同日而語，這一次，總算有了騎馬的感覺！Academy Riding Stable，\$95 兩個鐘頭，不賴！

趕回機場還車，晚了一個多鐘頭，被加收了一天的租車費。沒關係，玩得高興就好！



冰島：冰與火的國度 (下)

文/攝影 陳華瑛



(六) 環島公路的東北段美不勝收。

我們離開米湖的前一天老天爺開始颳冰風下凍雨。次晨打開窗簾一看外面竟雪花飄飄。去餐廳早餐時順便退房，櫃檯小姐問我們準備去哪兒？我回答說要東行+南行去冰河區。她說昨晚米湖東側颳了一夜的風雪，那段環島路積雪厲害無法通行。這消息有若晴天（雪天？）霹靂，一時四人都心涼了半截。哎呀呀！我最擔心的事竟然發生了。

這可怎麼辦呢？櫃檯小姐建議我們西行以逆時針的方向去冰河區。這不是開玩笑嗎？從米湖以順時針方向去今晚預訂的旅社是 475 公里，我估計幾位 LKK（老人家）輪流開車也要花整天的時間才到的了。若是反向而行就得開足 900 公里，那根本是個不可能的任務。櫃台小姐見我們面有難色（土色？），就說 10 點後再來探詢，說不定事情有轉機。然她並未釐清 10 點鐘有何玄機？不好追

根究底，四人只得坐如針氈地枯等。10 點到了，再詢問時櫃檯說可以了，小心開車應無問題。原來之前有鏟雪車在除雪，預計 10 點鐘能完成。真是的，為啥不早說明，害吾等丈二金剛摸不著頭腦地瞎猜胡思。

我們鬆了口氣亟亟上路，這一耽擱上午已飛掉一半，必須快馬加鞭了。此時還在飄雪，感謝開車高手蘇珊再度臨危上陣。未料一進入山區一車人全倒抽一口氣。眼前天地混屯一片白茫茫，能見度只有幾米，更別提山路高高低低或歪歪扭扭。一時大家的心都提到喉頭裡。蘇珊不得不用龜行的速度前進。

有個大下坡，她怕打滑不太敢踩煞車，座車幾乎是一路滴溜溜地往下滑。幾人都閉氣屏息沒敢喘一聲。總算安全來到谷底才鬆口氣。此時儀器表上突然亮起警告燈，先是一個，接著第二個，然後第三個，總共有三個奇奇怪怪的警告燈

閃亮出來。四人面面相覷，這不啻是雪上加霜嘛。先生忙把車子保養手冊拿出來翻看，得到指示說煞車方面有問題，建議趕快找修車廠檢查。真是說的比唱的好聽。這兒前不著村後不搭店，租車公司在 500 公里外的機場那兒，去哪兒找修車廠呀？這簡直是一場噩夢，我們何時才能醒過來呢？

友人湯姆靈機一動說把引擎關掉再啟動，看看警告燈會不會消逝。這兒根本沒有路肩或泊車處，還好也沒見到有任何其他車輛在路上，就冒險在馬路中間熄火，果然再啟動後警告燈沒了。可高興還沒兩分鐘警告燈再度閃現，如此這般我們重複了幾次關機開機都沒任何效用，這車子似乎有鬼魅附身陰魂不散似的。我想事已至此，留在原地也只有凍死一條路，乾脆硬著頭皮繼續上路吧。於是我們忐忑不安地向前推進，一邊提心吊膽，憂心煞車會不會隨時出狀況或罷工？

龜行一個多小時後突然眼前一亮，窗外視野竟然清晰彩麗起來。終於穿越風雪區了，早先壓在大家心頭的那塊大石頭霎時消失，車裏一時瀰漫著死裡逃生的輕鬆感。奇怪的是警告燈這時也莫名其妙的消聲匿跡了。大家的猜測是這車子的材料不適應寒凍氣溫，感應器失靈而發出錯誤解讀。這還是 2018 年 KIA 的四輪傳動車，沒事亂喊狼來了，差點把大夥兒嚇出心臟病來。還好是有驚無險，此時眼前一片清溪綠坡羊兒肥的田園風光，剛剛還在跟風雪做生死搏鬥，其差距何止千里？我們有從地獄升入天堂的錯覺。

中午不久來到東部一個叫 Egilsstadir 小城午餐。然後轉為南行，稍後很驚異地發現柏油路面竟然變成碎石子路了。還好土路坡度算是平緩，放慢速度也就問題不大。可喜的是路雖爛，風景卻美得冒泡。那金橘植被襯托著銀亮滔滔的溪水瀑布，美得叫人歎息。冰島真是千瀑之國，我們沿途不知看了多少，數都數不清。那種纖細銀鍊似的瀑布是碰到岩壁就會掛上幾條。這是一段美不勝收的公路，沿路眼睛吃冰淇淋，心曠神怡。

區開始打出預告片待客了。一座銀白的冰河亮相，冰舌前有金燦燦的水草襯托，一派的遼闊眩麗。沒多久又另一個冰河現身。冰島說有 11% 的土地為冰河覆蓋真不是蓋的。我們在這一帶似乎隨便打個拐就會有座冰河迎面而來。開了七八小時後終於抵達今晚打尖的旅館，進房後有恍若隔世之感。從我的房間望向窗外，只見碧草如茵，悠然地接搭上不遠的巍峨山崖。這麼開闊氣派的窗景於我是生平首次，滿心覺得極盡豪華奢侈，此時早上的風雪驚魂早已拋到九霄雲外了。

我們這回是以順時針的方向環島的。當初在策劃應該用什麼方向環島時煞費思量。網上主張順時針環島的人說碰到在沿海山路開車時靠在裡側比較安全，臨海那側會很恐怖。我們這回並未造訪任何貼海景點，所以對這點不能置評。倒是發現漂亮的風景多在內陸那一側，加上冰島公路極少有讓你暫停賞景攝影的泊車點，採取順時針方向對坐在駕駛旁

的攝影者就方便得多，這算是一大優點，值得列入規劃行程的考量。

(七) 傑古沙龍冰河瀉湖 (Vatnajökull National Park, 圖 7)

冰島的名字最逗人遐思的就是這個「冰」字。「冰」是個讓人著迷的東西，它的顏色時而湛藍，時而雪白，或者透明；它美麗卻捉摸不定，神秘而飄忽不實，可望卻不可及。你定睛看著看著，它也極可能由大變小，終至無影無蹤，讓你無限悵惘若有所失。你如果異想天開要來個零距離的親近，不僅它的回應會讓你寒徹骨冷透心，你的熱情也會令它融解消失。

鄰接北極圈的冰島雖有台灣的三倍大，卻有 11% 的土地為冰河覆蓋。具官方命名的冰河就有 269 條。理論上任何冰河若處於在消退的狀況，都可能在冰舌前積聚成一個冰河瀉湖（冰河湖），其中不只有融水，也可能有分崩剝落的冰塊。在冰島最大且最易探訪的冰河瀉湖叫傑古沙龍冰河瀉湖，是鑲在東南區瓦特納冰川國家公園裡一顆明珠 / 藍鑽。該湖面積 18 平方公里，深達 200 米，也是冰島第二深的湖。

我們拜訪冰瀉湖的前一夜狂風呼號，叫人心驚膽跳。次晨拉開窗簾一看雖然陰



霾，但風勢大減，也無雨蹤。四人無限感恩喜悅地上路，稍傾即來到湖前，只見成千上萬的浮冰壅塞推擠，大小不一，奇形怪狀，顏色各異。那陣仗把吾等唬得一愣一愣的。大家在岸邊流連徘徊數小時仍嫌不足，眾浮冰風光無限似乎看不完。我原來有搭船遊湖的念頭因而打消。而且在晃動的船上也很難拍照。

眾多浮冰型態各異，都各有自己的個性與特色，沒有撞衫的。譬如有高挑冰柱彷彿比薩斜塔似的歪著，卻重心穩定不晃不倒。還有雪白冰塊夾著幾條黑色花紋有若夾了數層巧克力醬的蛋糕。我猜那夾層應是火山灰的傑作。還有一塊魚形無色冰塊晶瑩透明，身上卻頂著一團白色奶昔/雪糕似的冰雪，而出現在水中的倒影剔透似明鑽。

然而最吸睛的還是藍色系的浮冰，猶勝藍寶石或藍鑽的浮冰奇形異狀、爭奇鬥豔。從淡淺的藍到深邃的藍，藍得瑩亮晶透，藍得朦朧氤氳。有一座巨大藍冰原在中間開了一扇拱門，沒多久再見竟變成了兩三扇。那淡藍的倒影有若一個淡藍的夢境？其實本尊又何嘗不是可能瞬息就走樣的幻象？

我得常常提醒自己此刻不是謹守「眼見為信」的當兒。因為每塊浮冰只有 10% 露在水面，水面下還有 90% 沒看到。我們在第三日拔營後因順路又再度拐到湖邊逛逛。當日是難得的萬里無雲，讓大家都幸見識到晴天的魅力果真不同凡響，整個視野似乎掀掉一層輕紗，出落得清晰明亮了。大湖對岸山頂上的雪白

冰河此時露出真面目，湖水也亮出藍中藍。然而讓人大吃一驚的是浮冰竟然消失大半，不復前兩日的盛況。果真世事多變，“浮冰”無常。這才是一兩天的工夫，浮冰來無影去無蹤地特質就在吾等眼前展開。不免胡思亂想今日到訪的遊客算是幸運呢（天青水藍）？還是不幸（浮冰零星稀落）？

另外，傑古沙龍冰河瀉湖位在離海十幾二十公尺處。湖中的浮冰最終不是融化就是被水流與大風從一旁大橋下推送出海。此時有些浮冰會被潮水卷湧至海灘擱淺。由於許多透明的浮冰在沙灘上看來像超大號的鑽石，又成就了此處被冠上鑽石沙灘的美名（Diamond Beach）。我們這回沒能抽出工夫往沙灘那兒跑，實因在湖畔一逛就耗了一整天，看得眼花撩亂，欲罷不能。

另有個遺憾是我們沒能目睹夕陽穿透浮冰的絢麗多彩。網上有這樣的鏡頭美得叫人窒息。我估計只有在鑽石沙灘才有可能把海上的落日晚霞與浮冰兩相結合起來。否則冰河瀉湖所在四周有山丘擋著，是看不到夕陽。

從傑古沙龍冰河瀉湖往西走十幾公里會看到另一個叫 Fjallsarlón 的冰河瀉湖。這兒在 2013 年發生一個轟動全島的烏龍事件。故事是五個年輕人（兩美、兩德、一愛爾蘭人）異想天開決定拍錄幾人冰上野餐過程的縮時攝影。於是在湖岸架設了一個攝影機，然後攜帶輕便可折疊的桌椅和食物，踏上岸邊的一塊大浮冰圍桌而食。他們吃得十分盡興。餐後才注意到岸上的攝影機怎地變得非

常遙遠渺小，方才驚覺大事不妙。

原來腳下的浮冰早若輕舟漂游漸離漸遠。其中一人因有水上救生員的訓練，勇敢跳入冰河瀉湖中游到岸上，企圖拿繩索來營救另四人。不幸他凍得不行無法再度入水（冰河瀉湖的溫度豈可小覷？）。幸虧其中一人的手機留在岸上可以用來打求援電話。冰島救援小組得訊帶了橡皮艇十萬火急地趕來，才把另四人救出來。他們算是命大。當時冰島惡名昭彰的大風若來搗蛋搞個大風吹，那塊浮冰極有可能翻覆，這個事件就會以大悲劇收場了。

（八）斯瓦蒂瀑布（Svartifoss）

我們從冰瀉湖西行 70 公里到斯卡夫塔山自然保護區（Skaftafell Natural Reserve）裡去探訪冰島十大瀑布之一：斯瓦蒂瀑布。這一段路風光明媚旖旎，大夥兒不免走走停停哇呀哇呀地一路驚歎，耽擱了不少時間。終於來到遊客中心。很難得見到停車場超大，遊客眾多。不過客服小姐大概天天被問同樣的問題，回答我們時顯得不太耐煩。幸好我事前做了功課算是略有概念，抓緊時間上路吧。

我們的第一目標是斯瓦蒂瀑布（Svartifoss），距離是 1.5 ~ 2 公里。這一段幾乎都是上坡路的步道叫 S2。大概經常下雨之故步道泥濘滑溜。幸好園方在多處陡斜路面鋪了一種鏤空網狀的塑膠地毯，變得非常好走。沒想到走了一會兒只見道旁坡地的植被全上了秋色，好似花團錦簇，吾等自是驚艷又歡喜，



感恩天賜的厚禮。

四十多分鐘後來到斯瓦蒂瀑布前。它的特色是水流從一大片玄武岩峭壁飛奔而下。只見左側岩頂植被繽紛若繁花錦簇，下方條條岩柱彷彿是花梗花枝，遠看就成了一大捧花束。這兒遊客不少，包括兩對從台灣來的年輕男女，青春有為，大夥兒都覺得份外親切。除了交換資訊情報外，還互相為對方服務拍照。

大多數遊客觀瀑完畢就回頭了，我們則繼續右拐上 S6 步道穿越高原去一個叫 Sjonarnipa 的觀景點，可以鳥瞰前面數圖裡的斯卡夫塔山冰河。此步道是一個中文網誌極力推薦的，說是沿途風景雖不怎麼樣，可是到了觀景點肯定會讓你眼睛一亮……，哪知展開在我們眼前的竟是一個巨大的調色盤，美得叫人眼花撩亂。想不通為何會被評為「不怎麼樣」呢？從該網誌發表的時間與說明看來作者應是 6 月下旬遊冰島的。會不會當時此地的植被都是青綠色，甚或尚未擺脫冬眠，以致顯得單調枯澀嗎？我們的探訪日是 9 月 22 日，放眼滿山遍野姹紫嫣紅，比春花還彩麗眩目，感覺像是走進了一個伊甸園。

可惜這伊甸園裡就我們幾隻小貓在流連徘徊，多麼可惜呀！半途遙望到遠方有雙瀑澎湃飛落。為趕時間狠下心沒拐過去近觀。此時原來的藍天逐漸轉陰，開始漂些小雨，之後有幾分鐘的光景天上竟然來個天女散“冰”，對我們兜頭撲臉撒碎珠珠似的「冰雹」!!! 今日真是奇事連連。到了 Sjonarnipa 的觀景點，下方即斯卡夫塔山冰河。早先在路旁欣賞時是從下往上看，現在是從側面瞄過去，西側山岩有若花團錦簇（其實是葉子變色，不是花）。

我們是從泊車處 + 訪客中心走 S2 步道北上探訪斯瓦蒂瀑布（Svartifoss）。然後右拐走 S6 去 Sjonarnipa 的冰河觀景點，然後轉入 S5 步道回到起點。全長大概是 7.5 公里。然而踏上 S5 沒多久就發現此段下坡路相當陡峭，碰上泥濘路段特別滑溜危險。加上 S5 兩側都有比人高的灌木遮擋風景，視野不佳。我如果再訪此處，會在欣賞完冰河後走 S6 + S2 原路回頭。原路雖然腳程長些，可是平坦好走，而且沿途賞心悅目美不勝收。

（九）黑沙灘 + 彩虹瀑布+塞里雅蘭瀑布

我們在冰瀉湖附近落腳三晚後拔營。這日行程是沿著環島公路南緣西行，並邊走邊玩，當晚在 Selfoss 小鎮停留最後一夜。次晨就得奔赴機場打道回府啦。

這段路相當長。有 300+公里。可幸在冰島開車是個「眼睛」非常享受的體驗。視野開闊宏偉，時時會冒出叫你驚歎的風光，讓你深切感受到大自然的美妙與

呼喚。原因是冰島絕大部份的土地都開發，仍保留著最原始的磅礴氣勢與韻味。

然而這也是個百般折騰人的過程，叫我氣結氣餒。冰島的道路多半沒有路肩，看到好風景往往無法停車逗留。因此路旁美景命定成為過眼雲煙或船過無痕。偶而看到後方無車匆匆按個快門走人。或是突然好運臨頭路邊突出一小溜下坡地可以勉強泊車。不過之後我往往得回頭走很久很久，才到得了剛才經過的那個最佳攝影角度。

圖 8 就是上路不久後的路旁一景。清晰如明鏡的水池畔有兩隻綿羊悠哉遊哉，老神在在。我疑心牠們是逃家的羊兒變成流浪兒？不然這兒前不著村後不搭店地，放眼漫漫無際的山崖秋草藍溪，不見人家。

稍後路邊又出現一汪明池靜靜地回應上方的冰河與山崖（圖 9）。水池鑲著稀罕的桔紅水草極其明豔，那旖旎清純透著似水柔情。一時耳邊彷彿仙樂飄飄處處聞，令人油然而生天上一日人間千年的悠悠長遠之感。呵！人生無需瓊樓玉宇，雪山明湖足矣。

抵達維克鎮 Vik，算是有點規模的小鎮（離西側首都 180 公里）。我們拐去那兒的商場加油，順便到超市一旁的小吃



店午餐。其間先生回車上取東西，回來後說看到兩個年輕的東方男孩大刺刺地在停車場盤地而坐煮食進餐，引人側目。他詢問之下才知是從家鄉台灣來的。我理解這兒除了公路外，連大多數景點的泊車處都是碎石地，不方便煮食。於是他們很天才地把商家為顧客鋪設的停車場當成露營地。可這樣的做法實在有失體統。此時我希望沒有人知道他們是從哪兒來的。

繼續西行 15 分鐘後南向左拐有一個名氣響亮的黑沙灘（Black Beach / Reynisfjara Beach 圖 10）。灰黑的沙灘並不吸睛，但有意思的是沙灘一邊聳立著很特別的玄武岩石柱群。無數斜立的石柱互相擠壓成一堆，左側有不同程度的剝落繃斷形成天然的階梯。而右側下方則突然拔高成了掏空的岩洞，彷彿有意炫耀大自然的鬼斧神工。

當時有對從中國大陸來的新人在此拍婚照。不清楚兩人的真實年齡，但外表看起來只像十來歲的少年少女，給人小娃娃在扮家家酒的味道？黑沙灘的海風是出名的「瘋狂」。此時颯著時速約四、五十公里的大風，令我直不起身子來；低溫加上風寒效應也把我凍得不行，目睹新娘子的鏤空婚紗更讓我直打哆嗦。連魁梧的攝影師等都是重裘包裹。饒是新人勇氣可嘉，依然看得出兩人在勉強掙扎，從頭到尾沒能擠出一絲笑容。攝影後新娘子趕緊披上大衣走回泊車處，新郎幫忙提著長長的裙擺，露出新娘子腳上穿著舊球鞋球襪，有點滑稽搞笑。

從黑沙灘西行不久就會碰到彩虹瀑布（Skogafoss），音譯是斯科加瀑布 /



斯克加瀑布，意思是森林瀑布（兩旁是有些植被，可是離所謂的森林相差甚遠？）。此瀑布非常正典，潔白雪亮的大水嘩啦嘩啦地一瀉數十丈，水霧瀾漫。因面南，碰到艷陽天彩虹肯定來報到。可惜此時不但天已陰，太陽也已下班了。

繼續西行一會兒另有個塞里雅蘭瀑布（Seljalandsfoss）。側旁有個步道帶你到它後面的山洞。從洞口外望會讓人聯想到孫悟空的花果山水簾洞，因此又叫水簾洞瀑布。繼續走下去還有兩條頗為可觀的瀑布各具風情。冰島真是無處不飛瀑。

這最後一日仍是精彩紛呈，目不暇給。可當晚夜裡就聽到室外嘩啦嘩啦地淒風苦雨。等我們次晨上路時仍未歇止，天地一片混屯。冰島似乎在趕我們走啦。回顧過去兩週碰到許多好天氣，大夥兒可說是玩得開心又盡興。

（十）藍湖（Blue Lagoon 圖 11）

冰島最負盛名的觀光點大概是一個叫藍湖的溫泉池。那乳藍色的溫泉加上氤氳朦朧的霧氣美若夢幻，遊客趨之若鶩。其實藍湖的水是附近地熱發電廠用過後的排水，其來源聽起來並不怎麼詩意。

據說到冰島的遊客有 99.99% 都會來此報到花錢。我們屬於那 0.0001% 的人。原來我等抵達冰島當日拿了租車就往這兒跑的，此湖離機場不遠。抵達時才下午兩三點，進門後一問必須等到晚上 9 點才能入場，因此作罷。之前是有聽說這兒挺熱門的，必須早早到網上預訂以免向隅。可是我對當日的行程時間沒有很精確的把握，決定隨緣。此刻既然無緣進溫泉享受就到週遭走走吧。

藍湖很上鏡，那藍色（或藍綠）來自矽土（Silica）+ 綠藻對光線的折射。裡面有許多姑娘臉上敷著矽泥面膜，說是會讓你的皮膚變得細緻水嫩，重返青春。不過聽說千萬不能讓頭髮沾到水，否則頭髮會變得有若枯枝乾草，洗都洗不掉。

總結：

這個「冰與火的國度」擁有極豐富而獨特的地貌：眾多火山熔岩溫泉地熱，與無數冰川、溪流、瀑布、湖泊、苔原等等交錯間雜，表現出來的是既熱辣又冰寒，雖荒漠卻純淨，一種豔若桃李冷若冰霜的獨一無二的魅力。我們此行收穫豐盈，冰島之美出乎大家的意料。原因可能是我們花了很多時間做深度健行，加上天公作美之故。

英文有句話說：魔鬼藏在細節中。我現在要把它改成：美麗往往隱藏在閒逛漫步中。我的心得是在景點走馬看花或做蜻蜓點水式的停留，肯定會錯失許多真正美麗的風景。還曾讀到有對老中夫妻在網誌上說花了十天的時間環島。卻因日日遷地打尖，每晨必得匆匆拔營上

路。他們對沿途景點也採取大小通吃、巨細靡遺的方式。以致每天得開車三四小時，沒幾日就累到癱掉無力遊玩。這種企圖一網打盡的心態絕對是徒勞枉然的。

當然，冰島的天氣候也是決定成敗的一大關鍵。其實這兒因有墨西哥暖流經過，氣溫並不算特別嚴寒。可是它有個雨多風狂的特點，為遊客的行程平添許多變數和不便。這兒的風力不是一般，風大時開車感覺搖搖晃晃地很吃力。我們在辦理租車時就被工作人員警告：此地租車壞損的最大肇因是打開車門時沒留神，被一陣狂風掃過來把門給折壞了。

除了颶風，這兒的陰霾多雨也不遑多讓。我在做冰島遊的功課時常常訝異怎麼眾多旅遊攝影看起來黑乎乎的，彷彿是黑白照片，可又不像真在拍攝黑白藝術攝影。後來才領悟這是在陰雨的情況下拍攝的。可以想像運氣不好的遊客極有可能覺得是走了一趟黑白之旅。比起來我們幸運地多，基本上有若赴往一場彩色饗宴似的。

另外很多人都會問看到極光了嗎？答案是「沒有」。極光必須晴空才看得到。我們在冰島期間即使早上碰到好天，下午也多半會由晴轉陰雲氣瀰漫。況且我們幾個 LKK 都是早睡早起的人，累了一天，不再有精力半夜爬起來看極光啦。

近年來冰島成為觀光旅遊的寵兒。根據 2017 年的統計，人口 33.8 萬的冰島接待了高達 200+萬的觀光客，是當地人口

的 6+ 倍（註：台灣面積只是冰島的 1/3，人口為 2347+ 萬）。看得出來這急速成長的觀光業讓冰島有點措手不及，招架不住。這兒的道路舖設不夠，路窄且絕大多數沒有路肩（我們曾看到兩輛車子滑下路側坡地停擺）。公路通常只有一去一來兩線道。如果錯過想要轉過去的岔路，可能很久都找不到迴轉的機會。這兒的路牌稀少且多半老舊字小（也難怪，因有時地名是二十來個長串字母），造成認路困擾。

其他的問題包括：景點缺乏泊車場，而且很少有洗手間設施，即使有也可能被鎖住了（我猜是缺乏人手照管之故）。



另外，這兒因多雨地面常泥濘濕滑，而一般景點缺乏安全設施與警告。網上就有人提到常看到有受傷的遊客或紗布包裹或拄拐杖。我不免擔心在天荒地遠處摔個跤受個傷就麻煩了，這要去哪兒找醫院呀？

在冰島為車子加油也是個相當惱人的事。遊前網上提到在偏遠無人看管的小店加油就不能用信用卡（美國信用卡沒有歐洲式的 pin 密碼，自動付款機不接受），必須事先買預付卡才行。我原打算盡可能在大白天去大店加油應無問



問題。未料第二日就碰壁。該加油站的店員說管加油的與小店是各自獨立經營，他幫不了忙。建議十幾公里外另一個加油站有賣預付卡。我們找到那家買了預付卡，是 Orkan 公司的。哪曉得後來在路上看到的加油站多屬另一家叫 N1 的公司，害得我們不得不又買了一張 N1 的預付卡。兩張卡該先用哪張又煞費思量。擔心若把其中一張用光了偏偏又碰不到另家公司豈不慘哉？真沒想到這麼一個單純地為車子加油竟出現許多狀況，更別提冰島的油價高得嚇人，加滿一箱油需美金\$100+，叫人心疼。

我在出發前為整理行裝煞費苦心。因知道島上物質缺乏，商店稀少。我帶了許多健行需用的乾果乾糧，都非常有「份量」的。由於航空公司有嚴格的重量限制，害我們把箱子量了又量。誰知抵達後在首都附近的公路上竟看到好市多大賣場 (Costco) 的店。原來是 2017 年 5 月才開幕的，早知道……。聽說好市多

一開張就吸引了 4+萬的會員，佔冰島總人口的 1/8，可見它的價廉物美聲名遠播。

離島那日我們早早來到機場還了車，即氣定神閒地吃午餐閒逛。誰知班機誤點，好像是為了等另一班從北邊飛過來的遊客，而那班機則因為（北邊）天氣惡劣而延誤……這一等就是數小時，小小的機場人潮洶湧摩肩擦踵。我乾脆靜坐一旁欣賞一批批初抵遊客。好一陣子後才突然發現絕大多數的旅客都是年輕力壯的帥哥與美眉。他們談笑風生地邁著大步經過，一旁的我們四個 LKK 顯得格格不入。一時一個疑惑油然而升：咱們莫不是誤闖青春之地，偷飲了青春之泉啦？所幸探險後居然收穫滿滿且全身而退。呵！這個美麗的錯誤受到幸運之神的眷顧，感恩呀！

對上述景點細節有興趣的朋友請上網點閱本人的部落格如下：

<http://blog.udn.com/hwayu/117568511>



夢幻北極光

曹進

我們退休之後加快了旅遊的步伐，一年之中常常出門幾次，其中那次挪威、冰島之行尤其驚艷。三年前的九月上旬，我們來到奧斯陸，開始了期盼已久的挪威南部大陸和峽灣參團的八天遊。

這趟第一段旅行結束後，我們立即從奧斯陸飛到挪威北部的羅弗敦（Lofoten）機場與同學夫婦會合，開始籌畫已久的第二段兩家自駕遊。我們在羅弗敦機場租了車，離開機場不遠，就到了當晚入住的度假屋。眼前這些造就羅弗敦歷史的漁民木屋，如今改裝成遊客的度假屋，紅牆白窗，配上黛山碧水，如墜仙境。夜晚坐在陽台上很久，等不到北極光就睡覺了。

這個小島是羅弗敦五個群島中最大、最北的港口城市，有機場、客輪、渡輪與挪威本土相通。海中的羅弗敦群島以峻秀的山峰、迷人的漁港、神奇的北極光和鱒魚養殖著稱於世。

我們住在羅弗敦南端小島海邊桔色木屋裡，屋內牆壁、家具等均為原木製品，配備齊全的廚房設備。我們在小超市裡買了當地新鮮的魚蝦，簡單地烹調後味道鮮美異常。可是天公不作美，晚上下雨，沒有機會看到北極光了。

上天的眷顧，總算盼到了好消息，九月十八日查詢到當晚有極光。我們做好了充分準備，帶上相機和三角架，開車到公路旁一片漆黑的路肩停車地，以避開城市燈光的干擾。

夜空晴朗無雲，弦月如眉，繁星閃爍。突然從天邊躍出一簇綠色極光，以迅雷不及掩耳之勢飄散開來，曼妙飛舞，隨後綠到極致、艷美炫目；其後不久，如同陣風吹過，消逝殆盡。平生第一次在北極圈內看到那如捲簾般的北極光在頭頂上舞動、舒展、消失，持續時間有時很短、有時較長。

儘管在北極圈內，因受到北大西洋暖流的影響，使得這片羅弗敦本該荒蠻酷寒的極地成為



這樣的花木蔥蘢，九月中下旬的氣溫也在攝氏三到七度之間，舒適宜人。我們在南端漁島住了三晚之後，在羅弗敦最後一晚又回到機場所在的北端小島，又一次看到北極光，激動之情溢於言表。

我們離開挪威後，開始了這趟第三段行程，飛往冰島參團十天環島遊。行程最後一晚回到冰島首都，雨過天晴，白雲飄逸。當晚的極光預報為五到六級，晚餐後來不及避開城市燈火，匆匆拿了相機和三角架奔向海堤旁邊的空地，視野開闊，城市燈光將海堤石塊染成金黃色。

剛開始初起一條綠色緞帶，很快極光增強，在首都上空飛舞，艷麗光華，海水被染成一片美麗的深綠色。這時突然極光爆炸，出現了粉色、紫色和綠色交輝，迤邐蔓延，為我們這趟之行留下最美的結局。

北極光如夢如幻，令人望而生嘆，頓悟宇宙浩瀚、神奇無限。我們這趟旅行有幸三次目睹北極光，當時的那種震撼是人生中難得的體驗，不僅留在相冊裡，更是永存在記憶中。傳言說，看到極光的人都是幸福的，但願疫情過後，歲月靜好，天下人都幸福久遠。

2020-09-12 刊於世界日報家園



藍天中的維加斯之旅

吳茵茵



某天晚上，手機響了，聽到另一頭傳來一個溫柔的聲音，是我的一位朋友問我要不要跟她一起去 Vegas，那裡的中華文化中心將舉辦一個中華花藝課，花藝活動之前還有茶藝聚會。這些活動都是我很喜歡的，而且還可以參觀一下他們的文化中心，於是馬上答應跟她一起去。

出發那天，一路上風和日麗，前天下完雨之後遺留在空中的水氣，形成了漂亮的白雲，一朵朵漂浮在藍色的天空，感到這次去維加斯看到的藍天怎麼這麼漂亮！回想起剛來美國的時候，去維加斯主要是去見識一下紙醉金迷的奇境，去感受一下五光十色的夜生活；後來去維加斯主要是去參加展會。所以我所熟悉的維加斯就是燈火輝煌設計一流和裝修豪華的賭場、巨大無比的展會中心、豐盛美味的各式餐廳、和頂級的大型及高科技娛樂表演。然而，這次去維加斯的目的跟以前完全不一樣，正好趁著在路途的機會向我身邊的這個朋友了解一下她所知道的維加斯。

我這位朋友在二十多年前就開始在維加斯生活，她說自上世紀 90 年代維加斯大道的復興擴展工程展開以來，維加斯已經從一個純粹的賭城蛻變成一個老少皆宜的渡假勝地。除了賭場還開發了大型購

物中心、高爾夫球場、適合兒童的游樂場等。這個擴展工程的其中一位功臣是史蒂夫·韋恩(Steve Wynn)。他創建和重塑的娛樂場所包括金磚賭場(Golden Nugget)、海市蜃樓酒店(The Mirage)、金銀島(Treasure Island)、百樂宮(Bellagio)和韋恩渡假酒店(Wynn and Encore Hotel & Resort)。他興建的酒店宏偉奢華而且充滿藝術氣息。其中百樂宮前面的音樂噴泉已經成了維加斯著名的地標。另一位功臣就是這些賭場的設計師羅杰·托馬斯(Roger Thomas)。他一反過去賭場迷宮式的設計常規，而在賭場內投置了明亮的布局和寬闊的走廊，高挑的天花板，採用富有藝術氣息的裝飾



和藝術品擺設。使賭客身處其中感到更加放鬆和愉悅，像在高級遊樂場遊玩，而不是在賭場裡拼搏，這樣的娛樂場所深受遊客喜歡。

不知不覺地我們很快到達了目的地。走到門前抬頭一看，發現這個文化中心的名字也有“藍天”二字！早上看到的藍天白雲仍在腦海，自然而然地對這裡產生了喜愛。原來剛到的那個晚上這個文化中心有一個盛大聚會，設宴款待三藩市中國領事館總領事及夫人。只見寬敞的大堂擺了二十桌左右，服務人員全部是義工，飯菜是外訂的，盤碗餐具是一次性的；來參加活動的人士個個盛裝赴會，氣氛熱烈，場面溫馨。當晚還有文藝演出，舞台雖然簡單，但節目個個都很有水準，演員都是當地從事各種行業的朋友。這個無意中參加的聚會給我留下了



美好和深刻的印象。後來了解了一下，這個大堂除了用來舉辦類似活動，每年還舉辦一場盛大的新春晚會，平常的週末擺開幾張乒乓球桌，中外朋友們玩得不亦樂乎。大堂的牆壁不時會有各類畫展及藝術創作展。平常還舉辦各類活動包括太極拳、舞蹈、合唱團、演講、卡拉OK等。

第二天我們開始了這次我來要參加的茶藝和中華花藝活動。我們一群對中華文化無比熱愛的人一起分享和交流了學茶藝的心得感想和茶的知識。接下來一位花藝老師給我們上了一堂中華花藝入門課。這堂課讓我正式開始認識中華花藝，並且為它深深著迷，決定要更深入地去了解和學習它。在這個聚會我還認識了一些朋友，有一位還是從千橡一家大公



司退休之後去維加斯退休生活的。她說這裡的生活十分方便，十幾分鐘的車程就可以去到一家華人超市了，華人餐館也非常多。另一朋友說世界上很少有一個城市二十四小時都可找到娛樂活動的。隨著娛樂渡假事業的興旺發展，各行各業的專業人材需求也隨之增加。活動之後我抓緊時間參觀了整個文化中心：除了大禮堂還有會議室和其他大、小型聚會的房間，舉辦各類文化活動。地方不小但整理和維持得乾淨整齊，看得出中心的負責人及成員們對中心的熱愛和付出。

在回家的路上，我不斷地回憶這兩天來維加斯的經歷。過去曾經有人說，維加斯是罪惡之都(Sin City)，我也曾經戴著有色眼鏡去看這個地方。但這次在藍天中的維加斯之旅，完全改變了我對它的印象，因為在這裡我也能感到人間的真、善、美！



遊輪驚魂

何萍 / 司華曉



有人落海

有人掉到海裡了！

我們剛吃好晚飯，從餐廳裡出來，就聽見人們在走道上議論紛紛。

當時是 2019 年聖誕節過後的第三天，大約傍晚七點，我們正在從澳大利亞悉尼出發的新西蘭十二天遊的遊輪上。

突發的意外事件激發了人們的好奇心和憐憫之心，大家都在認真積極地彼此詢問：到底發生了什麼事情、落海的是男是女、來自哪個國家？……

很快就弄清楚了事件的大概輪廓。一對六十左右的白人老夫妻之間發生了激烈的爭吵，他們的艙位是帶陽台的海景房。下午五點左右，盛怒之下，做丈夫的縱身一躍，從陽台跳入一望無際波浪起伏的大海。

然後就聽到遊輪的通報，有人落海，遊輪正在返回出事海域搜索援救，所有乘客立即離開甲板返回室內。

從窗戶向外望去，甲板上已經沒有乘客，很多遊輪工作人員在船舷上站成一排，眺望大海，希望能夠發現任何落海人員的蛛絲馬跡。遠處

的一個島嶼在晚飯之前已經被遊輪拋在身後，現在又再次進入視野。

又過了一會兒，天空中馬達轟鳴，兩架新西蘭海岸警衛隊的直升飛機加入救援。

天色漸漸暗了下來，殘陽如血，把地平線周圍的海面和天空染成一片深紅。風聲漸緊，帶來一陣陣涼意。還是沒有落水的乘客任何消息，能見度下降一定會增加搜救的難度，溫度下降也會降低生還的機會。

我們乘坐遊輪的次數不算太少，但有人落海還是第一次碰到。遊輪上的工作人員中一位來自上海的小伙子告訴我們，他在遊輪上工作五年多了，這是第二次有人落海。

半夜一點，遊輪通報全體乘客，搜救工作沒有取得任何結果，遊輪決定停止搜救，繼續按照原定計劃航行。新西蘭海岸警衛隊仍然繼續搜索。據說有行業規定，所有遊輪必須對自己的落海人員搜救至少八小時。從前一天下午五點事故發生算起，現在正好八個小時過去了。

一覺醒來，看看表已經六點多了。打開電視，調到船頭攝像頭的實時頻道，電視屏幕上只有一望無際的茫茫大海，根本沒有陸地的蹤影。

我們幾個月前預定了遊輪安排的《指環王》



(Lord of The Rings) 拍攝現場一日遊，是這次出遊最期待的項目之一。按照行程，當地旅遊公司的巴士將於今天上午八點在碼頭和大家匯合，然後一同前往《指環王》拍攝現場。

如果八點按時出發，現在遊輪至少應該駛入港口了，即便還沒有拋錨停靠的話。

趕緊披掛整齊，去問詢處 (Information Desk) 打聽一下什麼時候靠岸。已經有不少人聚攏在問訊處，大概都是同樣的問題。這時候就聽到遊輪通知全體乘客，因為昨天的搜救工作耽誤了八個小時，嚴重影響了今天的行程，今天的靠岸取消，直接奔赴下一站。

真是天有不測風雲，人有旦夕禍福。原本輕鬆愉快的聖誕節遊輪之行，卻因一時衝動，再加上一念之差，不但讓老倆口從此陰陽兩隔，原本幸福快樂的浪漫之旅以悲劇收場，而且也影響了所有乘客當天的行程。

雖然我們期待已久的《指環王》拍攝現場一日遊未能成行，但和那位落海的老先生相比，這點損失的確微不足道。有什麼東西比生命更重要呢？

出師不利

這次澳大利亞新西蘭之行，我們首先從洛杉磯飛抵悉尼，緊接著轉機直飛澳大利亞北部沿岸的旅遊勝地凱恩斯 (Cairns)。凱恩斯氣候宜人、景色美麗、遍地美食、遊人如織……我們在當地飽覽名勝，遍嘗美食，樂不思蜀，不在話下。美好的時光總是走得太快，凱恩斯的三天一眨眼就過去了。

我們計劃第四天一早搭乘八點的航班返回悉尼，十一點到達悉尼之後，乘地鐵直奔碼頭，

辦理手續登上遊輪，首先享用遊輪提供的免費午餐，然後下船遊覽舉世聞名的悉尼歌劇院，在啓航之前返回遊輪，正式開始我們期待已久的遊輪之旅……多麼完美的計劃！

第四天一大早五點半，航空公司發來 Email，由於悉尼的天氣條件，原定的航班因故取消，請去當地機場航空公司售票處安排改簽新的航班。

這一驚非同小可。遊輪下午四點停止登船，六點啓航。如果今天下午三點之前到不了悉尼，這次的遊輪之旅就要化爲泡影。

頓時睡意全無，大腦開始高速運轉，下一步怎麼辦？

按照事先預訂的機場接送服務，還要等一個多小時，送我們去機場的車才能到達酒店。這次航班取消肯定影響很多乘客，大家都需要改簽航班盡快趕到悉尼。這一個多小時裡面，說不定今天去悉尼的航班全被訂滿了。

事不宜遲，此地不宜久留，三十六計走爲上，於是拉了行李來到街上。

天還沒亮，路邊的窗戶沒有幾扇透出燈光，只有黑洞洞的街道上亮著幾盞路燈。沒有行人，更沒有出租車的跡象。

大概是這條路不是主要街道。拖著行李走了兩條街，來到一個白天非常熱鬧的十字路口。望穿雙眼，出租車沒有出現，卻見一輛警車迎面而來。我們這情況應該算是 emergency (緊急情況)，人民警察這時候不爲人民服務，還等何時？

於是奮不顧身地站到馬路中間，高舉雙手揮舞起來。

一等警察叔叔停下車來，我們立即說明情況，詢問能不能發揚一下國際主義精神，送我們去

機場，為美國澳大利亞兩國人民的傳統友誼貢獻一份力量。

其實機場距離此地也就是十五分鐘而已，如果亮起警燈，拉響警笛，風馳電掣，肯定要不了十分鐘就到了。

警察叔叔非常耐心地解釋我們不屬於可以動用警車的緊急情況，告訴我們去路邊的一家酒店請他們幫我們叫一輛出租車。

我們千恩萬謝，趕緊去敲酒店的門。酒店的門開了個縫，值班小姐確定不是打家劫舍，開了門放我們進去。待我們說明原委，值班小姐拿起電話說了幾句，然後告訴我們車五分鐘之後到。

到了機場直奔航空公司的櫃台。果不其然，櫃台前已經有七八個人排起了隊。

一打聽，航班取消是由於前一天悉尼的天空煙霧繚繞遮天蔽日，能見度太差，昨晚從悉尼過來的航班取消了，所以今天一早回悉尼的乘客無機可乘。

去年爆發的新冠病毒佔據了人們所有的記憶，那場 2019 年底到 2020 年初肆虐澳大利亞的森林大火，還不到一年，就從人們的記憶裡消失了。我們的航班被取消，直接原因就是那場大火。

度日如年地排隊等著，終於輪到自己，趕緊說明情況，無論如何今天下午三點之前必須到達悉尼。

櫃台後的小姐在電腦上敲打了一會兒，遞給我們四張票，十點起飛，十一點到達布裡斯班，在那兒等三小時，兩點從布裡斯班起飛，四點到達悉尼。我們一聽就急了，遊輪四點停止登船，這不是要耽誤事嗎？櫃台裡的小姐擺出一張事不關己的臭臉，這是今天飛悉尼最早的航

班，愛乘不乘。

事已至此，只好給遊輪打電話，由於航班延誤，我們四點才能到達悉尼，肯定趕不上登船的最後期限。船方倒是善解人意，告訴我們到達悉尼盡快趕到碼頭，他們會等著我們。

受悉尼煙霧影響的肯定不止我們這個航班，一定還有其他乘客面臨同樣的問題。雖說如此，今天的兩個航班可不能再有任何閃失，如果其中任何一個被取消，遊輪之旅肯定就要泡湯了。

謝天謝地，再沒有出任何差錯，四點正飛抵悉尼。拿了行李，二話不說，叫了出租車直奔碼頭。

穿過悉尼市中心，只見雄偉挺拔的悉尼海港大橋和風姿綽約的悉尼歌劇院一左一右進入視野，接著就看到巨大的遊輪停靠在海港大橋和歌劇院之間的海灣裡……

我們四點半抵達碼頭。船方沒有食言，果真在耐心地等候我們登船。

新冠爆發

2020 新年過後，十二天的新西蘭遊輪之旅劃上了句號，我們回到悉尼。又用了幾天時間遊覽了悉尼和附近的一些風景名勝，然後依依不捨地打道回府，返回南加州。

一到家，就聽說武漢開始流行一種神秘的肺炎，新增病例在多個城市快速增加。一月二十三號，武漢封城。同時全球很多國家出現新冠病例，隨之疫情愈演愈烈，有些城市甚至醫院人滿為患，一床難求。整個世界陷入恐慌，各國紛紛斷航，閉關自守，竭盡全力企圖阻止新冠病毒的流行和傳播。



隨著一個個國家和城市不斷淪陷，海上的遊輪也不能幸免。從一月下旬開始，多艘遊輪傳出有乘客感染新冠病毒。攜帶病毒的遊輪立即成爲燙手山芋，所有沿岸國家一致拒絕停靠，任由那些遊輪載著乘客在茫茫大海上毫無目的地漂泊漫遊。

爲了阻止病毒進一步傳播，遊輪關閉了所有餐廳，乘客只能終日待在自己的房間裡，一日三餐由船方按時送到每個房間。遊輪上的客房按照面積分爲不同檔次，經濟艙的房間面積狹小，一張雙人床，一張寫字台，若干衣櫃，再加上洗手間，餘下的可供活動的空間非常有限。一家人在如此狹窄的環境裡完成十四天的強制隔離，和在監獄裡服刑沒有太大區別，對每個人的心理承受能力都是巨大的考驗。

每次看到這樣的消息，就情不自禁地暗自慶幸我們的遊輪之旅早了幾個星期，和疫情擦肩而過。

新冠病毒已經在全球肆虐超過一年了，但是病毒的來源仍然無從知曉。如果病毒是來自動物或者大自然，那麼會不會是大自然對人類的反抗？

縱觀人類歷史，世界人口在 1804 年第一次達到十億，1927 年達到二十億，1960 年達到三十億，1974 年達到四十億，1987 年到達五十億，1999 年達到六十億，2011 年達到七十億，當前世界人口大約是七十五億。

世界人口經歷了漫長的歷程才達到第一個十億，第二個十億用了一百一十多年，第三個十億用了三十三年，第四個、第五個和第六個十億分別只用了十四、十三、和十二年時間。世界人口幾乎在以幾何級數的趨勢增長。

過去的一百多年，科學技術取得了長足的進步。歷史上阻礙人口增長的主要因素，如全球

範圍的戰爭、飢荒和瘟疫等，二戰結束之後再也沒有發生過。伴隨著醫藥技術的不斷進步和改善，全人類不但人口數量持續高速增長，而且總的生活水平、健康水平、和生活質量等方面也發生了翻天覆地的變化。但是，這些變化並非沒有代價，人類共同居住的這個星球付出了巨大的代價。

人口的增長和科技的進步使人類的活動範圍不斷擴大，新的技術讓人們達到以前力不能及的地方，人口增加迫使人們開發新的領地。運氣好的野生動物只能被迫背井離鄉，離開自己的家園。運氣不好的野生動物甚至性命不保，喪身在人類“征服自然”的過程中。

面對人類無休無止的擴張，人口持續不斷的增長，大自然終有一天會不堪重負，甚至出於本能進行自衛。

由於科技的進步，人類空前自信，自以爲無所不能、戰無不勝，但這次面對肉眼都看不到的新冠病毒，卻是一籌莫展，只有無可奈何地把自己鎖在家裡，不敢邁出大門一步。於是很多城市出現了很多不速之客——成群結隊的野生動物大搖大擺地在市中心閒逛。人們以爲是野生動物侵犯了自己的家園，殊不知那些野生動物其實是重新回到了久違的故鄉。

人類的活動範圍縮小了，野生動物的活動範圍自然就會增加；人類的活動減少了，野生動物受到的干擾和威脅就會減少。這對於野生動物和大自然來說，當然是個好消息。

如果經過這次疫情，人們通過反思，增加了對自然的敬畏，善待自然和動物，大家也算是學到了一些東西。



美麗新家園

思南

星期三早上，我趕到市政府的報稅義工服務站時，時間剛剛過九點。大家都已經坐在各自的崗位上，打開電腦，等待服務民眾了。每個人都穿著 AARP (American Association of Retired Persons, 美國退休者協會) 的灰色制服。胸前有紅色的 tax-aide (報稅員) 的字樣。服務人員有八位，四男四女，大多六、七十歲。負責人叫妮可，五十多歲的女子，金色短髮，說話做事乾淨俐落。她看著我胸前的名牌問：「哪個 Hai？」這還是第一次有美國人問出這樣有「學問」的問題，我說：「上海的海。」我問她：「妳學過中文？」她說：「我在上海待過兩年。」她滿面笑容地對我說：「我真高興妳來加入我們，歡迎妳。」

一位銀髮老人慢慢地走過來跟我握手，他的制服束在褲腰內，一絲不苟。他胸前的名牌上寫著：「郝伯」。妮可介紹說他原是這裡的負責人，因為年齡大了，就讓妮可來接任，他在這裡坐鎮，回答問題。

去年我在網上看到徵求報稅義工的消息，為低收入的老人提供免費報稅服務，便寫電郵去報名。鮑伯回我電郵說一月的時候會有義工培訓。到了一月，鮑伯把培訓的排程發給我，從周一到周五，早上九點到下午三點。我跟他說我要上班，沒有辦法全天參加培訓。鮑伯回信說：「妳缺那麼多課，我無法給妳證書。」我問他是不是還是可以來參加培訓，沒有證書沒有關係。他說行。一周過後，我通過了所有的考試，鮑伯滿意地說：「看來妳自學也蠻有成效的，我還是決定發給妳國稅局報稅員的證書。」他說：「有兩點要提醒妳，老人聽力不好，妳說話很柔，要大聲些，另外，他們的反應也慢，妳要放慢語速，要有耐心。」

妮可對我說：「理查是妳的第一個顧客，他人有點怪，但是個好人，每年來報稅都會帶一盒餅乾給大家。」理查是一位九十一歲的韓戰老兵，光光的頭上有一些白斑，臉上有一些皮膚病，留下斑斑點點的瘡口，他對我說：「我的



情況很簡單，一個妻子，兩個兒子，不像有些人有五個妻子，十個兒子。」他的情況也的確簡單，妻子癌症去世了，他跟一個兒子同住，那個兒子有精神疾病，十四年都沒有工作，另一個兒子去年去世。他說：「養兒子很費錢，妳有幾個兒子？」我笑著說：「一個。」他的社會保險才一萬多塊，加上兒子的人壽保險。我發現，在他去年的稅表中有投資收入，可是今年帶來的檔中卻找不到這樣的檔案。理查說需要的話，他可以回家跑一趟。我說需要。於是，他用雙手撐著椅子的扶手，費力站起來，一邊說：「唉，我這要命的關節炎。」他的膝蓋上套著護膝，每條腿有一般人的兩倍粗。他緩緩地走出門去。

他回來的時候，我已經開始為另外一個黑人老人報稅，妮可給他安排其他的報稅員，他說他可以等我。當我有空時，我看到他拿來了是一個投資帳戶的年終明細表，並不是我要的報稅檔，他說：「我所有的檔都放在一處，我沒有看到有報稅文件啊。」我把上一次報稅的檔給他看，讓他知道長什麼樣子。於是他拖著兩條關節炎的腿，又一次回家找檔案。午餐後，他滿面笑容地回來了，說在信箱裡終於找到了我要的文件。

在我報稅的時候，他安靜地坐在一邊，做著字謎遊戲。他說：「我不喜歡浪費時間，我沒有多少時間去浪費了。我走到哪裡都帶著字謎的本子，做字謎遊戲訓練我的腦子。」我問他看不看打仗的電影。他說他喜歡，看過《搶救雷恩大兵》，只是太血腥了。他參加韓戰時是空軍，若是陸軍，早就沒有命了。我說最近出來的電影《1917》，講一戰的，很好看。他說他會找來看。他談到《亂世佳人》《教父》等電影，眉飛色舞。《鐵達尼號》是他跟妻子一起看的，妻子癌症走後，他就很少看電影了。

臨走時，我跟他說明年見。他問了我的名字，並寫在他字謎本的邊緣上，說：「我要去退休者協會給妳寫好評。」他說從下個星期起，每個星期三都會送甜餅來給我們，直到報稅季節結束。他送走了妻子，又送走了兒子和兄弟，人生不易。不過感謝上帝，他的眼睛很好，也可以開車。如果上帝允許，他明年還會再來。

在理查來來去去的中間，我走到窗口看風景，郝伯坐在窗前那裡，手裡拿著一本書。他看到我和理查為了投資的報稅文件反覆多次，說：「妳的心態真好，總是笑咪咪的。」我說：「他退休了，有的是時間；我呢，已經把這一天貢獻出來了，為什麼不高高興興地度過呢？」我問他在看什麼書。他說是一本關於一戰的小說。他問我在哪裡學的英文，我說在中國，不過學得不怎麼樣，直到來這裡讀研究所才有進步。我告訴他我來美國的第一站是阿拉巴馬大學。他問，那裡和這裡有什麼不同。我說那裡的人更友善。他揚起眉來，露出驚訝的神情。

我想了一想，又說：「當我在那裡的時候，我們是國際學生，一切都要仰賴別人，我們也盡自己的努力去回報別人對我們的幫助。到了加州，我們有工作、有家庭，時間和精力都花在孩子身上，而且，在經濟上我們自給自足，不怎麼需要別人，也因此人與人的關係變得疏離。」

他說：「妳的意思是，妳對環境的感受不同，是因為你們自己的狀況改變了嗎？」我說：「我覺得這是最主要的原因。」他又問：「妳為什麼會來這裡做義工？」我說：「我身邊的大多數人都是跟我有相似背景的人，我希望遇到不同背景、不同年齡的人，深入地了解我所在的社區，認識真正的美國社會。」

赫伯說：「我們服務的老人收入大多在三至四萬左右，每一分錢都得省，哪裡花得起兩百元請人報稅。他們自己要沒有電腦，就是會用電腦，繁複的稅法也弄不清楚。而在此之前，在這樣一個家庭平均收入為十萬的城市，年收入三、四萬的老年人過著怎樣的生活，我們無從得知。」如果說我們身處的城市是一座象牙塔，而我們這些來自異鄉的專業人士，更是象牙塔裡的特殊人群。我們周圍的朋友都是跟我們相似背景的留學生，家庭組成、年齡、學歷、經歷相似，這個象牙塔以外是怎樣的生活，我們並不了解。

我問他：「您是學什麼的？」他說：「我在加州大學學工程，後來學商，最後做了律師。」他問我：「妳是做什麼的？」我說：「我來美國是讀電子工程研究所，畢業後就來這個城市工作，設計集成電路。後來當了老師，就在這個城市的高中教中文。」他說：「我的孫子孫女都是你們學校畢業的。我都不知道現在的高中有開中文課。」我說：「我們這個地區所有的高中都有中文課，我們學校就有兩百多個學生學中文呢。」他說：「妳喜歡嗎？」我說：「當然，我們教語言，也教文化，因為語言反映文化，學習一種語言給你打開另一扇視窗，讓你了解另一種文化，另一種思維方式。比方說，中國人的名字是姓在前，名在後；美國人的則相反。這代表中國人注重家族，而美國人注重個人。又比如，中國的地址是從大到小，美國從小到大，這也反映了文化和思維方式的區別。」赫伯點頭道：「我從來不知道有這樣的區別，有意思！」

赫伯說：「我一直想學德語。因為我是出生在維也納的猶太人。二戰的時候，我的父母把我帶到了倫敦。當倫敦被轟炸的時候，我住在威靈頓公爵的孫女家。」我問：「就是那個在滑

鐵盧打敗拿破崙的威靈頓嗎？」他說：「對，妳知道珍珠港事件後，美國把日本人都關起來，那時，邱吉爾也把外國的難民關起來，把十六歲以上的男人送到澳大利亞，這一段歷史都沒有人提。我的父親就這樣去了澳大利亞的集中營。」赫伯就再也沒有見到他的父親。戰後，他的母親帶著他來到美國，父親返回英國，得了肺結核去世了，再沒有來到美國和他們相聚。母親去世以後，赫伯找到了當年父親和母親來往信件。他說，媽媽從來都沒有教過他德語，他是靠著親戚的幫助讀懂了那些信。

我說：「您應該把這些故事寫下來。」他說：「我寫了一本書叫《English Connection》（英國紐帶）。可是我不知道何時能拿給你，因為這是我在這裡的最後一天。我將要動一個大手術，不知道是不是還能夠回來。」臨下班時，我依依不捨地對赫伯說：「祝您手術順利，我盼望您能夠回來，我希望聽到更多的故事。」他說：「我爭取，我也喜歡跟妳聊天。」

當我打算做義工時，是預備付出時間，然而，我卻發現最終自己成為受益者。妮可說，在受訓的時候，我們接觸的只是案例中的數據，而在這裡，我們接觸的是活生生的人。這個機會讓我認識那些願意付出時間的義工，像赫伯這樣的，出生在二戰時維也納的猶太男孩，後來成為一名律師，為社區義務服務二十多年。也認識了身處這個社區的邊緣人，一位年收入一萬元的低收入韓戰老兵，每周去超市買一盒點心來送給義工，回報自己所受的恩惠。這個城市在我的心中不再是一個自掃門前雪的富庶而人際關係疏離的社區，而變成了一個有情有義的家園。（寄自加州）

刊於 2020 年 08 月 17 日世界日報副刊



育兒小記（九）

肉夾饅的故事

李曉春

生命中有些瞬間真的是難以解釋的。就像今晚臨睡前和孩子們讀書的剎那間，我忽然聞到了肉夾饅的香味兒，它是那麼強烈、那麼真實，我禁不住大聲喊出來“我聞到肉夾饅的香味了，我好想吃它啊！”孩子們面面相覷，不知我之所云……

“媽媽，肉夾饅是什麼東西？”小的好奇地問。這……便打開了我塵封的一段甜蜜往事……

“你們想聽媽媽的舊故事嗎？好，現在我就講給你們聽…… 許多年前，媽媽和爸爸住在福州。那時，福州以外的美食很少。但有一天，有家西北飯館開張了。小小的店面很不起眼，但手工製作的饅卻非常讚，俺一南方女子迅速地就愛上了這一口。有一天臨睡前在刷牙，我無端端突然地就想吃它。“我想吃肉夾饅”我喊了一聲。話音剛落，有人已經下樓去了。是你們的爸爸！他居然半夜買饅去了。外面風雨大作，雷電交加啊，我後悔極了，不斷地打電話給他。但他走得太急，手機和傳呼機都沒帶。俺在自責中度秒如年……半個小時的光景，他回來了，淋成落湯雞，但幾個剛剛出爐的饅還在冒著熱氣。“快快吃吧，不知道你今晚愛吃哪種口味，我就一樣買了一個！我還買了妳愛吃的涼粉。”他就是這樣的人：你只要一個蘋果，他就給你百果選擇的好人。我給了他一個無言的，大大的擁抱，不是為了美食，真的是內心感動得無以復加。我們大口地吃饅，那真是這輩子吃過，最香的肉夾饅。後來福州開了無數的西北樓，很高檔的，做工很精緻的，我卻沒能吃出比那晚更好的饅來……”！

一片沉寂，原來兩兒子都在嚥口水。

“媽媽，等你老了，還想吃饅，我也會去買來。”大兒子打破沉寂。

“媽媽，你只要一個，我會給你買八個來。”小兒子如是表白。

沒想到肉夾饅的故事又有了新的篇章。人生長河裡無數讓人感動的浪花，朵朵綻放，生命是如此美好……！



我這個人有個毛病，喜歡做飯的過程，喜歡翻著花樣做新菜，也喜歡聽人誇我的廚藝。每每聽到幾句讚賞的話，樂得顛兒顛兒的，不管是客套話、捧場話、還是真心話，統統照單全收，裝入肚內，以滋養內心的驕傲。

最初的廚藝是從黃淑惠那裡學來的。跟很多人一樣，初來美國時，我並不善廚藝。第一次請客，跟同學借了一本“黃淑惠菜譜”，初生牛犢不怕虎，一口氣從中選了 16 道菜，8 葷 8 素。從早上 6 點開始忙，到下午兩點，16 道菜就全部準備好，只等客人上門了。客人們來了，個個吃得肚兒圓，滿嘴都是好聽的話。處女之作就受到如此讚譽，便雲裡霧裡地飄起來，覺得自己有做菜的天份。從此一發不可收地熱愛研究菜譜，熱愛烹龍泡鳳，熱愛賓朋滿座觥籌交錯。那時候還在讀博士學位，學業忙得很，一大堆專業書籍和論文要讀，一大堆實驗數據要出。即便如此，也擋不住我忙裡偷閑，讀那些誘人的食譜，時不時的挑幾樣實踐一下。那時候還沒有網絡，想要做一道菜，只有一本一本翻食譜。常常為請客，翻幾天菜譜，精挑細選列出一個菜單，再忙一整天，做

一桌的菜，卻一口不吃，聽聽客人的稱讚，就讓我滿心舒坦，不食亦飽。

我還喜歡任由自己想像發揮。記得十多年前，發揮出一道菜，並賦予了一個漂亮的名字：一品芋頭。朋友們吃過讚不絕口，還因此被德音老弟在詩中讚譽道：“一品芋頭香滿夏”。那一陣子，每逢聚會，必有這道菜。做過一段時間後，新鮮勁兒已過，滿腦子又開始琢磨新菜式，一品芋頭被拋諸腦後。久而久之，竟將它忘得幹幹淨淨。那日收拾家，看到德音的詩，勾起了饞蟲，可惜當年沒把食譜記錄下來，竟有些記不清口味用料和操作過程了。

其實又何止一品芋頭，當年那些個有興趣取名的和沒來得及起名的自創菜，做過吃過就以爲從此都印在心上了。誰知道時間就像一把強有力的刷子，把很多記憶都從腦子裡、從心上一點一點洗刷掉了。

最近這些年，孩子們都長大離開家了，而我總是東奔西跑，一年中有半年不在家。到處走到處看，走到哪裡就吃到哪裡，倒也省事。不出門

時，吃飯也就我自己，或者我和老公兩人，沒有了從前那麼大的做飯動力。偶爾的，還會翻翻食譜，也就是翻翻而已。

去年開始全球鬧疫情，居家了，餐館都關門了，朋友們也不能聚會了，一個人獨自待在家裡，孩子們回不來，老公也回不來，沒有了欣賞我烹飪的對象，自然也就沒有了的動力，常常一碗湯，加幾棵水煮菜就是一頓飯。突然有一天，意識到不認真吃飯是一個很嚴肅的問題，應該想一些辦法來讓自己重拾對做飯吃飯的興趣。小時候常聽母親說，健康飲食法應該是：早飯要吃好，中飯要吃飽，晚飯要吃少。於是先從早餐開始，改一碗粥、一杯奶的簡便早餐為日式早餐，每天早上給自己精心準備八、九樣小食，兩三杯湯汁飲料。各樣少量，葷素搭配，盡可能地把顏色也搭配好。賞心悅目的一桌菜，看著舒心，吃得愉悅，更有利於健康。

有一天，心血來潮想吃一道精緻西餐，於是打開那套烹調藝術與科學的書，仔細研究了一番，選了一道塔吉鍋燉雞。於我而言，這道米其林級別的菜肴可謂考驗我耐心與韌性。首先要準備兩個



主要配料：糖漬無花果和漬檸檬。就拿漬檸檬來說，朋友從後院摘了幾顆檸檬，我用八種香料加上大量的鹽把檸檬醃製起來，等待了 4 個星期。等待期間，又用七種香料和三種醋醃製好無花果。兩樣配料都就緒後，把雞胸肉加希臘酸奶密封，低溫煮熟，同時將塔吉鍋湯底準備好，雞肉切片，擺盤，澆汁，上桌。一個月的耐心等待，和每道工序精心烹調，最終成就的確是美味。尤其是那個無花果的配菜，成為老公的最愛，是他一日三餐必備的小菜。多虧了疫情居家令，才讓我有此時間與耐心。

不過也不是次次都能成功的。有一道法式烤鴨腿，做了四次都失敗了，不是顏色不對就是味道差點，至今沒有琢磨出是那道程序錯了，還是那種料用錯了。微信群裡常看到大家在交流烹調手藝，其中不乏高手。說不定哪天能從哪位高手那裡學得一二，做出理想鴨腿。

不記得在哪裡看到過這樣的話：凡事都有其正反兩面。疫情的居家令給每一個人帶來諸多不便，但同時成就了多少烹飪行家。尤其那些從不下廚的人，如今被迫學藝，相信每個人都成就了幾道自己得意的拿手菜，而這段被迫學藝的日子，必將成為以後的美好回憶。這，也算是病毒千般萬般罪惡中的一點好處吧。



從高爾夫到登山健行

陳國昌

我的高爾夫歷經十幾年後，似乎已經在兩年前終結！本來只是兩位球友身體不適，我們四人組也藉此休息一陣子。沒想到人真的是慣性的動物，一旦不上場興趣就冷卻了，即使每天在車庫與球具不期而遇，並眼睜睜地看到堆積如山的球堆，卻再也提不起勁頭去接觸它了！

取而代之的是洛杉磯西北區這一帶由台灣來的鄉親組成的「週二健行隊」，在大清早的八點鐘開走，通常中午前就下山回到停車場，活動範圍多在千橡及 Agoura Hills、Oak Park 的 Santa Monica Mountains 地區，遇到熱浪來襲時也會遠到海邊的 Malibu 山區。

說起來我的健行經驗也蠻有歷史的，早在兩個小孩還年幼時我們全家就一起在 Devonshire 路底的「石頭山」（Chatsworth Park，也是 Santa Susanna State Park 的一部分）尋幽訪勝，那時候只覺得很荒涼，有如月球表面！後來經過朋友通報，才慢慢地向北邊的山區擴展。記得剛去爬 Stoney Point 時還著實須要鼓起勇氣，因為它從平地掘起，山勢凌人，好在可以從後頭的巨石堆手腳並用地爬，或者順著其間的縫隙穿過去。這個山頭算一算也攀了好幾次，之後只要從旁邊的大馬路開車經過，看到巍峨的它，總覺得這是一個蠻驕傲的成就！

北邊另一個熱門山徑是 Rocky Peak，我一開始對它就沒多大好感，因為它的路面崎嶇不平，一開走就一路上坡，景觀除了石頭之外還是石頭！不過那裡有好幾個形狀很有趣的巨岩，都是度過洪荒時代的遺跡，踏上去頗有與歷史為伍的感受！

知道有「週二登山隊」後還經過好一段時間才加入，因為當時認為那只是打高爾夫空檔的替代品，反正步道就在那裡，隨時自己可以去！沒想到去年初疫情爆發，壓縮了許多活動的空間，只好更勤奮地在大清早去參加，經過幾次之後開始

發現不少附加的優點，其一是可以和鄉親們共聚，雖然在登山途中多半是有一搭沒一搭地聊，幾個月下來竟也累積了不少的知識及常識，而且本來陌生的面孔現在已經感覺像熟悉的夥伴，更不用說這些遠觀百遍的山峰，經過不斷地進出，我開始對它產生有如周遭的鄰居一樣的親切感！

說到這裡不得不談一下服侍我健行的兩個好伴侶：登山鞋及登山杖！登山鞋這個玩意起初對我而言似乎有點太沈重，畢竟我有的是運動鞋，鞋底紋路比較深的不就可以登山嗎？後來在 Costco 買了一雙\$19 的 Day Hiker 就更滿足了，專門保留在登山時才讓它出來放風。不過走了又走，慢慢感覺到鞋底有點柔軟，尤其踏過碎石粒時顛簸得太有「路感」了！幾個月前終於下定決心，聽取領隊的建議去 Merrell 專賣店選購了一雙中筒的登山鞋，原價\$100，當天優惠價居然只要\$70，好像上天在獎勵我的決心！

而登山杖也是起初我認為 overkill（多此一舉）的東西，要不是好友在 Costco 看到而好康倒相報，我也仍然無動於衷，不過幸好現在有它，在上下山時減少許多膝蓋及腳底的壓力！

最近媒體大肆宣揚藉登山健行來加強免疫力，所以許多著名的步道紛紛登上了檯面，也讓我擴大行走的範圍，趁機去旅遊一番，像是久聞的 Mt. Baldy Icehouse Trail，哈崗華人的熱門景點 Schabarum-Skyline Trail，甚至遠到橙縣 Mission Viejo 去踏訪 Oso Creek Trail 等等。下一個目標放在 Arcadia 北面的山區，這個地方其實在十幾年前我已經走過兩三個地方，後來由於停車不易我就止步了。

有如目前流行的一句口號：「這個疫情將永久改變人們許多固有的生活模式」，戶外運動及登山健行應該就是一個最顯著的代表了！



時隔半個多世紀，我在兩年前又回到游泳池，在老師的指導下，好不容易剛剛學會能游二十五米的自由泳。俗話說，師傅領進門，修行在個人，特別是游泳，要掌握要領更需要身體力行、積極鍛鍊才能進步。

自由泳新手剛剛入門高興之餘，急於上進的勁頭竟然被新冠疫情在美國蔓延中道而止。三月初開始的居家避疫期間，所有健身房及游泳池全部關閉。時光荏苒，四個月就這樣匆匆而過，除了每天一次散步外，沒有其他的鍛鍊活動。疫情不知何時才能結束，健身房也不知道要關閉多久，但有些室外游泳池隨後慢慢地開放了。

七月中旬，我們夫婦兩人戴好口罩，出門到周圍的幾家室外游泳池實地探訪，查看防疫措施和查詢開放時間，最終選定離家十英里的西湖運動俱樂部。它依山傍水，以室外運動場所為主，游泳池南邊種植一排高聳的柏樹，六條泳道限定每條只能一人，從早上八時一直開放到晚上八點，會員上網預定自己選擇的時段和泳道。俱樂部內外防疫措施完善，要求所有人除游泳之外的其他時間一律戴口罩，以避免病毒感染。

我們常常選擇在日落前夕、靠近柏樹的泳道，四個多月沒有練習，剛起步的自由泳姿不進則退。這時在泳池看到一位教練正在訓練六名學員。他們自由泳姿看上去都很優美，但是每個人都帶來腳蹼、腿夾浮標和浮板。我們在旁邊看了好長時間，原來是用這些輔助器材來優化和強化訓練游泳的動作。

在學習自由泳的過程中，正確打水一直是我的短板，其要求的鞭狀打水也是最難練的，難怪

游泳運動員入門都先要進行至少一萬米打水的訓練。對於大多數中老年學習自由泳，不必苛求像運動員那樣練習，但只有腿打對了，全身配合才會協調，才能游得久、游得快。爲了學好它，我有時在後院趴在長凳上練習和坐在水池邊打水，也買了那些輔助練習的器具，經過短暫地適應之後，呼吸管、腿夾浮標、腳蹼都會用了。

我從網路游泳教學視頻中學習，制定了提高自由泳技巧爲主的訓練計畫：第一個十分鐘，手扶浮板戴上腳蹼、主要練習大腿發力、鞭狀打水技巧；第二個十分鐘，徒手打腿可以走水以後，過渡到手拿浮板打腿練習，逐步提高打水能力；第三個十分鐘，頭戴呼吸管、腿夾浮標，集中練習雙手交替高肘空中移臂、抱水和推水；第四個十分鐘，只用腿夾浮標，主要目的是改進呼吸技巧並配合雙手動作；接下來徒手徒腳練習自由泳十分鐘；最後的十分鐘以蛙泳和仰泳結尾。

這樣堅持三個多月，我感覺自己自由泳的雙腿打水、手臂運動、呼吸換氣都有所改善，更加堅定自己的信心，繼續努力，持之以恆提升自己游泳水平，希望能游出自在、游出健康、游出快樂！

我們一周六天、一天一小時的游泳鍛鍊，已經成爲習慣和喜好。仰泳時頭枕著池水、面朝著藍天，看著晚霞吻著夕陽。在人生最後這段短暫的金色年華，有游泳一路相伴，好好珍惜當下的每一天。

2020-11-21 刊於世界日報家園



我的 健身記

Carrie Li

我上大學以前是個不運動的人，除了長跑還過得去，短跑和跳繩都不及格。高中時代，體育課更是經常被語文數學這些主課老師拿去給學生“加餐”。進了大學，宿舍裡有個陝西妹子，每個禮拜都從家裡帶各種菜來給室友們分享。她家的泡菜炒肉絲真絕了，用的是一種胡蘿蔔絲做的泡菜，特有的酸味中帶著花椒的香和辣椒的沖。我從一個完全不碰辣的人變成餐餐無辣不歡，胃口也隨之越來越大。學校晚餐吃得早，到了晚上，方便麵、煎餅果子、各種零食的香味飄蕩在宿舍樓裡，讓人無法抗拒加入宵夜的隊伍。90年代手機還沒流行，更不用說自拍功能，我根本沒意識到情況有多嚴重。到了大一下半學期，我從進大學時的 47 公斤胖到大腿出現了妊娠紋，連我爸媽都看不過去，每個禮拜我回學校時，終於不再往包裡給我塞吃的了。

在嘗試減肥茶失敗後，我給自己製訂了嚴格的減肥計劃，早上六點半晨跑，正常吃早餐，中午一個蘋果一杯牛奶，晚上只吃蔬菜水果。我每個禮拜至少打三次羽毛球，有時中午還繞著操場跑三圈再吃飯。任憑室友天天陝西泡菜、肉夾饅、天津麻花、上海五香牛肉乾……輪番上陣。聞到香味想坐懷不亂還真不容易，我只能要麼躲到圖書館去，要麼逃到學校思源湖去走路避難。半年以後，我成功減到正常體重範圍，也恢復到了正常的飲食。至此，我第一次意識到，運動才是健康的減重方式。

我的第二次健身減重是在 2004 年生了孩子以後。當時，公公做心臟手術後中風，經常發脾氣；兒子早產，體弱多病，家裡常常雞飛狗跳氣氛緊張，因此我除了變胖，情緒一直不太好。有一天，公司同事叫我去試附近新開的健身中心的瑜伽課。健身中心在市中心最繁華的街道上，樓下是萬里飄香的巴西烤肉店，旁邊就是四通八達的地鐵站，熙熙攘攘。每次從巴西烤肉店的落地玻璃窗前經過，看著自己的影子從人群中走進辦公樓，隨著電梯門在我身後關閉的那一刻，所有的煩惱、疲累就暫時被擋在了外面。

瑜珈老師 30 多歲，長相清秀，頭髮短得像一休和尚，他肌肉線條修長而優美，沒有一絲多餘的肉，渾身上下透著一股仙氣。上課還沒開始，大家都默默盤腿席地而坐，耳邊放著不知名的空靈樂曲，老師閉目調息，自顧自做起頭倒立來，好像周圍發生的事都與他無關。上課時老師示範了一些難度高的動作，但他卻說，瑜伽不是追求體式的難度和完美，而是重新學習呼吸，訓練自己大腦的專注和平靜，在習練各種動作中建立對身體的覺知，向內關注自己。老師描述體式的方式和瑜伽神秘的作用引起了我的興趣，一堂課下來，汗水浸透了我的上衣，平時不太運動到的肌肉在不住地顫抖和堅持中得到了伸展，心情也舒暢了很多。幾個月以後，我的身材就恢復到了孕前的樣子。從那一次開始到之後的十幾年裡，我先後跟了三個老師，每周固定的練習。瑜伽糾正



了我的骨盆前傾，含胸聳肩，也改善了我的身形，讓我總能保持良好的體能，顯得比較年輕。健身房的群體課無法針對個人做深層的指導，2011年開始，我跟著一位老師每周兩次練習艾楊格（Iyengar），上課的時候我們會用到木磚、繩子和瑜伽墊，輔助做一些體式，糾正錯誤的姿勢，加深動作的難度。艾楊格每個動作都需要持續一定的時間，更要求習練者通過大腦控制自己某個部位的肌肉群。每次上完課，我都會有些高強度運動後的肌肉酸痛，可一整天都會精神飽滿，心情格外舒暢。我先生戲稱那些木磚繩子是“刑具”，而我卻很享受這種“酷刑”。從此，瑜伽成了我生活中的一種習慣和療愈方式。

2016年底，全家搬來加州。沒有老師的瑜伽練習，不再有人幫我糾正動作；本來需要保持1分鐘的體式，沒人監督就不想堅持那麼久；而且我總是有意識的去避免有難度的動作。以前每周到時間老師就會督促我上課，想偷懶都不行。來到美國以後，練習變得斷斷續續，我總是自己給自己找理由，不是忙家事，就是對自己說明天再練就好。加上從我住的地方去哪裡都得開車，一年半以後生活安定下來，我比之前在國內的時候重了一些，身體線條也不比以前。2020年新冠疫情開始，所有人都被迫關在家裡。這一年來，原本要出門上的課，和教會姐妹、朋友的會面都變成了線上；從早到晚，躺的比坐的多，坐的比站的多。因為坐著看電腦手機的時間變長，我原來的含胸聳肩的毛病好像又回來了。最要命的是，餐廳關門，擋不住大家對美食的不懈追求，人人都成了做菜做面點的高手，我也天天翻著花樣，跟著網上學了不少做飯做菜的手藝。眼看著自己的臉越來越圓，雙下巴越來越明顯，我才終於下決心又開始健身減重。

這次我用的是間歇性斷食 16/8 結合有氧、瑜伽的方式。間歇性斷食 16/8，就是每天把吃東西的時間控制在 8 小時內，其餘 16 小時只能喝水、咖啡或茶。這種方式可以讓身體機能得到充分休息，減少胰島素分泌。我堅持了幾個月下來，覺得比以前更有精神，16/8 不會像一般的節食方法，讓人煩躁飢餓無法持續下去。除此以外，我最大的生活習慣得到調整，就是早睡早起。以前

的我越到晚上精神越好，忙完家事享受自己的時間，還得搭配各種零食，總要一兩點才肯去睡覺。16/8 以後，我早上六點多就起床，到了晚上十一點就犯困，不會想再吃零食了。

六點多的清晨，天還沒亮透，耳邊是幾聲清脆的鳥叫聲。二樓臥室的窗戶，面向後院，正對著遠方的群山。我坐在瑜伽墊上盤腿而坐，喝一杯溫水，獨享這一刻的美好和寧靜。每周兩到三次，我會在靜坐之後開始做拉伸和減脂的運動，用一段好聽的樂曲相伴是我的秘訣。巴赫的大提琴無伴奏組曲就是一個很好的選擇。大提琴聲音溫暖有厚度，而巴赫的曲子是理性和神性結合。邊聽他的無伴奏樂曲，邊做拉伸暖身運動，喚醒自己。接著我會跳繩十分鐘，提高心率幫助減脂。這時候蕭邦的夜曲 Op9 第二號最適合，很懷念以前在台北坐捷運綠線的時候常常聽到這首曲子，那是個帶點爵士味道的版本。蕭邦的這首夜曲，讓人感受到春天的氣息，她幫助我平穩地熱身，過渡到接下來半小時的減脂運動。Youtube 上有很多博主的健身視頻，我選擇的幾個都比較適合自己的程度，每次的長度大約在半小時以上，有一點挑戰需要用意志才能堅持下來的才是剛剛好最適合的。跟著視頻做的好處是，每個動作都可以做到足夠的時間，也可以避免跳過自己薄弱的環節，而不去做有難度的動作。最後，一定不能錯過舒展肌肉的放鬆和拉伸運動。柴可夫斯基的“如歌的行板”是我常常會用來做結束的曲子。在老柴如水墨畫般美妙的曲調中，完全放鬆躺在瑜伽墊上，閉目關注自己的呼吸，接受身體的局限，也讚賞今天的堅持和小小進步。運動訓練我自律，也讓我學會欣賞自己。

我很享受一個人的運動，也喜歡清晨和三五個好友一起去各種步道走上兩三個小時。我們邊走邊聊天，話題天南地北，從做菜的小秘訣、股票比特幣，到宗教信仰，無所不包。一年多的疫情讓人沮喪，幸好每個禮拜能和好友們走走路，聊聊天，回家時好像充滿了電一般。最近我們還組了一個 16/8 斷食小組，大家互相鼓勵、督促。在後疫情時代，讓自己變得更健康、美好，迎接曙光的到來。



雪天的樂趣

子玉

二月，遇上了破紀錄的雪天。

二月十五日，情人節後第二天，大年初四早上，一睜眼，窗外白雪茫茫。

穿上大衣和一整個冬天沒穿的長筒靴，出門看雪。社區裡很安靜，想起《紅樓夢》裡的一句詞應景：「落了片白茫茫大地真乾淨。」

從家走到社區俱樂部，往返不到一里路。臉凍得生疼，摘掉手套拍照的功夫能讓手凍僵。

其實，雪天對我而言並非陌生，寒冷不該是難以忍受的挑戰。

我生長於中國的北方，那裡的冬天總是要下雪的。雪充滿了童年的樂趣和年輕時的回憶。

小時候，春節早上醒來，枕邊擺著新衣新鞋。門外的大孩子們已經堆好雪人，我急忙穿上新鞋去踩雪，母親讓我穿舊棉鞋，我不聽話，不一會兒，腳凍疼了，鞋也濕了。孩子們最喜歡雪，展開手接雪花，看著雪融化。打雪仗、滾雪球、堆雪人。想起小時候過年，總會想起踏雪、玩雪的樂趣。

上大學前在省博物館工作，有一晚下了大雪，第二天上班，樹上覆蓋著厚厚的白雪。博物館的攝影師來照像，順便給我們十幾個年輕人拍張合影。大家正在拘謹之中，有人不小心碰了樹枝，雪花落在我們的頭上、身上和脖子裡，引來一片笑聲。留下開心快樂的瞬間，成為我對那一年的

美好記憶。

北方冬天，雪是生活的一部分。自行車是主要的交通工具，騎車時最怕的是騎到十字路口，冰多的地方，綠燈變紅燈，煞車時容易摔跤。兒子出生在正月，出生前每逢下雪，我不敢騎車上班，乘公交車人多，我只得步行，徒步行程約一個小時。居然走出癮來，走出健身的興致。

來美國後，在南方的休斯頓一住三十多年，雪是十分罕見，下雪是件不得了的事。

1989年還在讀書，十一月感恩節期間，下了場雪。正在坐月子的我，顧不得忌諱，急忙到公寓外面拍照，一解鄉愁。如今翻看影集，心想：休斯頓也有過下雪的日子，我們曾有年輕的時候。

2004年聖誕夜，我們和幾家朋友去新墨西哥州滑雪。雪從新墨西哥州下到休斯頓。聖誕節當天的雪場，天氣晴朗，積雪盈尺，是滑雪者的福氣。





聽說休士頓下了雪，飄了一些雪花，等我們滑雪後回家，雪早已無影無蹤。

2009年十二月四日，上午開始下雪，公司裡的成人們像孩子一樣興奮，觀賞窗外雪花漫舞。中午，公司放假，我回家後趕緊出門拍照，隔壁鄰居堆起雪人，父女二人打起雪仗，不亦樂乎。午飯後再出門，雪已融化。當晚是公司的聖誕節派對。我們是法國公司，比較講究排場，每年聖誕派對在有名的「休士頓」旅館裡舉行。那次人數比往年劇減，雪成了罪魁，其實雪只是為節日增添些氣氛，傍晚前早就消散了。

三十多年以來，記憶中的下雪屈指可數。

今年大年初四下午，太陽出來，我和丈夫又出門看景，走到社區後河道邊的人行道上。河道對面傳來孩子的笑聲，原來是一家人陪著孩子玩雪。一個四五歲的女孩子，坐在一個圓盤上，順坡往下滑，媽媽在坡上觀看，爸爸在坡下接應，以防滑入河裡。女孩子走上去，滑下來，樂此不疲。我想到自己的童年，願這個時刻成為快樂的記憶，伴隨這個女孩子的一生。

信步賞景時，憶起史鐵生的《我與地壇》的結尾這樣寫道：「但是太陽，他每時每刻都是夕陽也都是旭日。當他熄滅著走下山去收盡蒼涼殘照之際，正是他在另一面燃燒著爬上山巔布散烈烈朝



輝之時。那一天，我也將沉靜著走下山去，扶著我的拐杖。

有一天，在某一處山窪裡，勢必會跑上來一個歡蹦的孩子，抱著他的玩具。

當然，那不是我。

但是，那不是我嗎？

宇宙以其不息的慾望將一個歌舞煉為永恆。這慾望有怎樣一個人間的姓名，大可忽略不計。」

路徑上的雪開始融化結冰，我的鞋底已磨平，有幾次差點失穩。想起前日和一位朋友聊天，她說兩個月前出門遛狗，路上滑了一跤，當時就站不起來。還好傷了筋沒有動到骨。想到此，目光從看景轉向看腳下。

傍晚，漆黑一片，有人咚咚敲門。平日習慣用電鈴，我不敢貿然開門。從窗戶觀察，原來是鄰居，來交流信息。他太太去附近社區接母親，路滑，開車碰到電杆，還好，人毫髮無傷。打開壁爐，想燒木頭取暖，發現是煤氣壁爐，住了十幾年，從來沒用過。煤氣爐子不敢開，沒電，打不著火，怕漏煤氣。我們告訴他怎樣用壁爐的開關；也可以打開煤氣灶取暖，不能用電打火，需用手點火。



停電伴隨著停水，飲用水有儲存的水，廁所用可以到後院游泳池打水，還可以堅持。煤氣爐灶打開了兩個，通宵達旦供熱。有煤氣灶不僅吃喝不愁，也解決取暖。苦了電爐的人家，爐灶一定不要用電的，方才大徹大悟。沒有游泳池的朋友，則採雪供水。

三十多年的現代化舒適生活，讓我們享受很多，得到很多，但也失去很多。

晚上，幾位家中有電的朋友微信問候。一位說想送飯來又恐怕開車路滑；一位說請我們明晚去她家吃飯；一位說可以去她家住和洗熱水澡。幾位停電停水的朋友微信交流。一位說情人節變成了情人週，天天壁爐前燭光晚餐；一位說將席夢思搬到壁爐旁，溫馨而眠；一位錄了視屏，丈夫在院子裡往容器裡裝雪；一位說一覺醒來穿越到古代。

雪日引起回憶，寒冷送來溫暖，停電併發創意，

雪天帶來樂趣。

（寫於中國農曆初五）

後記：

二月十四日，星期天半夜開始停電，星期二晚上來電，幾個小時後又斷電，反覆來電停電，可供居民輪流取暖。星期四晚上六點來電。水是星期五來的。開水閘檢查，發現後院連結烤肉爐子邊的水池管道凍裂。休士頓太多人家管道破裂，工人難找。隔壁鄰居全家去有電的親戚家避寒，回來後發現閣樓水管凍爆，損失慘重，正在修理當中。我們近水樓台，請鄰居家工人幫忙，當晚修好，重歸有電有水的現代化生活。然而，有很多人，房子需要修理，且花費可觀。停水期間，一位有大水箱的生意人，拉水來到社區，為大家免費供水服務。

此次雪災帶給人們不僅有寒冷，也有溫暖。





漫步疫情中

曾向紅

2020 年元旦，我從上海返回洛杉磯，怎麼也沒有想到，身後的國門正在關閉，世界的大癱瘓也正在暗中醞釀，即將爆發。

一月二十三日，武漢封城，瘟疫肆虐，一瞬間，全球的口罩都被搜刮一空運至中國。就在我剛剛慶幸還好趕在瘟疫爆發之前離開了中國的時候，無聲無息的災難就已經鋪天蓋地的籠罩了整個地球。口罩！口罩！口罩！這個平時偶爾還能在醫院見到的東西，一下子變得比限量版的包包還要吃香，還要難覓！世界跟炸了鍋似地熱鬧起來，網絡數碼時代，最大規模地造就了一大批民間詩人、作家、歌星。一時間流言蜚語如同印度的蝗蟲般，嗡的一聲又鋪天蓋地地沒放過一個角落。

咔嚓、咔嚓、咔嚓！世界拉開，航班取消，學校、公司關閉，大家居家隔離。

“我的天哪，這還叫人活不！”

“哎！終於可以躺著睡到自然醒了！”

……

說什麼的都有。

整整一年了！就這一年的居家生活狀況，我對朋友圈進行了一個問卷調查。他們散居世界各地，從事多種行業，讓我們來看看冰山這一角都是怎麼過來的。

- ◆ 雖然因為疫情，許多行業關門，但因為政府補助到位，大家的衣食住行都還過得去。
- ◆ 基本上都網購了，所以送貨行業迅猛發展，新開了許多送貨公司。原本要跑海邊去買的海鮮和開老遠到華人區才能吃到的家鄉口味，通過網購，現在反而呆在家裡就能飽飽享用一番。
- ◆ 一直沒有時間收拾的院子，現在總算有時間每天挖一鍬加一磚地建造起自己喜歡的歇息

地了。

- ◆ 許多的書沒時間看，許多的照片沒功夫欣賞，許多的東西沒法子整理，許多要學的語言沒有空去學習，擱置了好久的樂器無暇把弄，現在真是天賜良機都可以做，可以去過把癮了！
- ◆ 更奇葩的是，有人原來想退掉有線電視，一直下不了決心。疫情期間因為受不了電視裡的假大空而慶幸終於下了決心退掉了。哈哈！
- ◆ 沒得病的朋友願意學習新技能，學著做各式點心和美味佳肴，和家人一起享受家庭生活。
- ◆ 疫情期間，大家都很有愛心，各自根據自己的情況從方方面面多多少少地幫助其他人。有出資照顧他人生意的；有為不幸感染了新冠的家庭和家境困難的家庭捐款送食的；也有扶持幫助因疫情暫時憂鬱的。
- ◆ 起初的恐懼、慌亂、終究被時間和習慣給安撫下來了。朋友回憶起那段被關在遊船上，和四百多具屍體海上漂流無定處的惡夢，每天看著身邊不斷有人發燒的恐懼，最後自己被送進 ICU 的經歷，如今說起來宛如在講另一部“坦塔尼克號”的電影。
- ◆ 疫苗出來了！於是有人感嘆，記憶中還沒有什麼時候這麼喜歡打針的；打針還需要排幾個小時隊的；能排上隊也會感覺是一種榮耀！“我的天哪！”還有什麼比這句話說起來更爽的呢！
- ◆ 疫情過後最想做的是，不容置疑地異口同聲“出去旅遊”！

最後感謝回答問卷的小伙伴們，祝大家疫情過後如願以償。



母親走了快一年了，三月份就是周年忌日。一直想寫點什麼，頭腦裡千絲萬緒，千腸百繞，但是打開電腦，卻又不知道從何下手。母親走的時候中國還是戒嚴的，家裡人說不用回來了，連我們都見不到她，養老院直接給她穿上壽衣送去火化。母親最後走前的一段時間是自己拒絕進食，餓了幾個星期。在她最後的幾天我和她視頻。隔著屏幕，我已經能看出死亡在向她的降臨，如果不送進醫院，她活不久的。送還是不送我想了很久，最後同意不送。她的生活已經沒有質量，完全臥床，靠人喂食。平時她也有些清高，大約不願意這麼拖下去，於是做出拒食的決定。母親在她最後的幾年，開始表達不流利，脾氣也越來越暴躁，換了好些保姆，最後沒有人願做。被送到老人院之前大小便有時不能自理了，家人自己也有他們的困

難，於是做出送母親去養老院的決定。

母親走了一年以來，我一直認為，拒絕沒有質量的生活，是母親自己決定離開這個世界的原因。只有在最近幾天和一個熟人說話，這個熟人對阿爾茨海默病（AD）比較有經驗，因為家裡有兩代病人。她告訴我，大約不是母親主動做出的決定，因為患了這個病的人到後面是感覺不到餓的。不餓也不渴，也不會有需要上廁所的感覺，這就是為什麼他們控制不住大小便。我吃了一驚，從來沒有想到得此病後大腦會壞死到這一地步。我對於阿爾茨海默病真是非常的不了解。不光是我，家裡的親戚、及一般的醫生，都不是很明白。比較早的時候，當母親有時候忘記事兒的時候，我諮詢過一個腦科醫生，是不是母親患了阿爾茨海默病。他見了母親，認為沒有問題的，只是老了，但實際上那時她的病已經開始了。因看病難而產生的惰性，醫生對 AD 病知識的缺乏，加上普遍認為即使得了也沒有什麼藥物可以控制它，導致家人讓母親的病任其發展。母親的固執和對保姆發脾氣，都被親人認為是她自己脾氣不好，而沒有被意識到這是病情加重和病狀的表現。

據報導 2015 年世界上有 29,500,000 人患 Alzheimer，到 2020 年大約有 50,000,000 人有老年痴呆症狀。這個數據也許還不準確，因為至少中國許多病人不會去看病，不會被統計到，母親就沒有被正式診斷認證為阿爾茨海默病。

母親年輕時小巧玲瓏，皮膚有些黑但是大眼豐唇。記得她有一張包著頭巾在相館的照片，很像電影明星秦怡。母親教了三十年書，桃李滿天下。如此充滿智慧的一個人，她讓我寧願相信是倔強的母親自己決定了她在這個世上的去留。



流水不腐 戶樞不蠹

我家後院推拉門的輪子壞了幾天了，大家出出入入都非常不方便。今天，我80有餘的外公終於把它修好了。這真是一件令人開心的事兒啊！

修這個門並不是件簡單的事。我的外公非常與時俱進，他玩各種高科技的產品都很溜。他先是仔細觀看了Youtube上的一些視頻，然後再認真思考及查看門和輪子的結構。他常常說“磨刀不誤砍柴工”。真的，在炎炎夏日里，他巧妙地利用他的力學知識，幾下就把門修好了！真讓我佩服。

我禁不住誇他，“外公你真棒！”他微笑著說，“Andy，來，我教你一句中國古語，‘流水不腐，戶樞不蠹’”。“這是什麼意思啊？”我問。“流水不腐，就是說常流的水都不會發臭，戶樞不蠹指經常用的門不會生蛀蟲。而我們人呢，也要經常運動和思考，生命在於運動，思考令人聰瑞！”哇，好有智慧的話，我學習了！

魏冕 Andy Wei

Mississauga Secondary School (Gr. 11)



中英文的區別

鄭德音

中英文的區別是個老話題。這個話題真要細究起來，恐怕三天三夜也說不完，事實上也無法說盡。我們此處只挑出幾個攸關英文寫作的大處討論。

先就字來說。中文的方塊字是單音節，兩千年來造型巋然不動。先秦兩漢的文字和今日現代中文沒有兩樣(大陸簡體字另作別論)。英文字彙則是多音節字母拼音，由字首、字根、字尾組成。英文字彙的拼音從中世紀英語到現代英語以來，幾百年間歷經更迭，現代人要讀懂中世紀以前的英文，光克服拼音已經不容易。a

單音節的中文很容易可以雙聲疊韻，創造出許多優美的詞藻。英文裡也有 alliteration, assonance, 但就遣詞用字的靈活優美而言，多音節的英文無法形成像中文那樣整齊美觀的詞句。

中文和英文字都可以隨著句型需要而變化詞類，只是中文造型不變，而英文則需要隨著詞性改變拼法，比如說名詞 significance 當動詞使用時變為 signify, 當形容詞時為 significant, 甚至可以在字頭加格字首變成 insignificant, 或在字尾加個 ly, 變成副詞 significantly。

著名翻譯家思果先生在 1982 年三月大地出版社的「翻譯新究」裡第二章也談到「中英文的分別」。思果眼光獨到，談中英文的分別，首先提到的是畢達哥拉斯和亞里士多德的範疇。這是因為他認為西方文字的發展和這些範疇有密切關係。據亞里士多德轉述，畢達哥拉斯有一張圖表，顯示十個對立概念：有限/無限、一/多、陰/陽、右/左、止/動、直/曲、奇/偶、光/暗、善/惡、方/橢圓。

亞里士多德自己的哲學裡也有十個範疇：

實體、分量、性質、關係、空間(處所)、時間、情境(處境)、狀態、行動、被動

亞里士多德是馬其頓人，和畢達哥拉斯說的都是希臘語，英語的文法語法是否與這些哲學家的概念有直接的關聯，恐尚待進一步研究。但這個視角確實可以作為比較中英文區別的起點。

首先，西方人有一與多的對立概念，於是名詞有單數與複數之別，但中文沒有。有些英文名詞也像法文或德文般裡有陰性陽性之別，人稱代名詞更是 he、she、his、her、hers、him 混淆不得，半點不通融，中文也沒有這個區別。近代中文才隨順潮，創造了「她」字以別雌雄。不過縱使中文裡添增了他她之別，在閱讀時由於這兩字語音完全相同，在朗讀時仍無法分辨，不像英文中各類代名詞 he、she、him、her、we、us、I、me, 語音截然不同，朗讀時不會有混淆之虞。

亞里士多德的「關係」概念除了充分反映在英文裡一般人熟知的主詞動詞之間須保持一致性外，名詞(前置詞)代名詞之間、形容詞和名詞之間也有一致關係，更和介系詞、連接詞、修飾語的使用方式密不可分。比方說，英文的介系詞和它帶領的名詞或代名詞有「轄屬」關係，這種轄屬關係便是以代名詞的受格形式來表現。連接詞更是支配著英語構句中最重要連繫功能，有對等性和從屬性兩種。連接詞的使用在英文寫作中極為重要，在使用和運用上森然整飭，有條有理。

中英文間另一個微妙的區別，便是對於名詞的使用。英文的單數普通名詞(抽象名詞，專有



名詞，複數名詞不在內）出現之前，需要有一個字宣達，來預告它的來臨。這是中文沒有的思路。這個名詞的「馬前卒」，就是我們熟知的定冠詞 the 和不定冠詞 a 或 an。思果在書中提到「這兩個冠詞不知道給中國學英語的人多少苦惱」，十分真切。這是因為中文中缺少印歐語系中單數名詞特有的「前導」需要所造成。

試以「請把書給我」為例。

寫成 Please give me the book. 或 Please give me a book. 都是英文。

若寫成 Please give me book. 便不是英文。

但 Please give me books. 又是英文。

這是因為英文中冠詞的使用，涉及亞里士多德中的「數量」概念。泛稱的名詞或普遍的指稱某物時，無需使用冠詞。比如：

Grass is good for horse, and wheat for men.

Grass Wheat 都不需要冠詞。但 The grass looks green; the wheat is blighted. 中，grass 和 wheat 都需要冠詞，因為這個句子不再泛稱草地或麥子，而是特定的草坪和莊稼。

其次是英文裡對於時間的態度與中文裡大不相同。我們學英語，一開始就知道，動詞最是麻煩透頂，英語光時態就有十幾種要應付，以「講」speak 這個字為例：

Speak、spoke、speaking 交互出現，中文只消一個「講」字用到底！英文中對時間的重視還不光表現在時態的多樣化，時間副詞修飾語（如 ever since last week）在句中還會支配著主要句子的時態選擇，不容有誤。

由於重視時間，英文裡對過去發生的事情也要分辨出先後次序。先發生的要以過去完成式表達，後發生的過去事件，則使用動詞的簡單過去式。中文沒有這個問題。

除此之外，英文裡還對於時間有一種特殊的觀點，這個觀點表現在直述語態和假設語態的條件句裡。依據這個觀點，「一切尚未發生的動詞，在條件子句裡，需要把時間序往後挪移」。我們可以用以下三個句子來說明這個觀點。

(1) If it rains tomorrow, we will cancel the picnic. (涉及未來的直述語態)

(2) If I had a pencil, I would draw a picture for you. (跟現在事實相反的假設語態)

(3) If I had known you last year, I would have become your best friend. (跟過去事實相反的假設語態)

初學英語時，細心一點的人可能會對第一個句子中，直述語態的條件子句產生疑惑（If it rains tomorrow）。明天不是指的未來時間嗎？為什麼動詞 rain 卻要用現在簡單式 rains？這個問題如果把它和假設語態慣用法合看，便可得出一個結論：那便是英語中對於「尚未」和「根本不會」成為真實，或根本就「與事實相反」的動詞，照例要在條件子句中把時間序往後挪移一格。也就是說，如果所提的事情將發生在「未來」，那麼就要把條件子句裡原本應該有的未來式移為「現在式」，於是 If it will rain tomorrow 就變成 if it rains tomorrow。

同樣的，如果你要說起一件「與現在事實相反」的狀態，你的條件子句中的原本應當有的「現在式」動詞也必須把時間序往後挪移一格，變成「過去式」，於是 If I have a pencil 就成了 I had a pencil.

以此類推，如果你要說起一件與過去事實相反的狀態，你的條件子句中的動詞自然而然也需要把時間序往後挪移一格，變成英文中特有的「過去完成式。」If I had known you last year, 而不是 If I knew you last year.



	現在	過去	未來
簡單式	I speak English.	I spoke English.	I will speak English.
進行式	I am speaking English	I was speaking English.	I will be speaking English.
完成式	I have spoken English.	I had spoken English.	I will have spoken English.
完成進行式	I have been speaking English.	I had been speaking English.	I will have been speaking English.

在英文條件子句中用挪移時間來表示「尚未發生」、「與現在事實相反」、或「與過去事實相反」的情境，在中文裡全付闕如。這英文一大區別。

另一個值得一提的是狀態動詞 Be。中文句子裡可以完全沒有狀態動詞 Be，中文可以說「我很快樂。」英文則因為在任何情況下都少不了動詞，必須說「I am very happy.」而非「I very happy.」。

此外，英文句子裡出現的動詞有主副之別，主要動詞被稱為限定動詞 (finite verb) 原因是這個動詞受限於時態和主詞數目的限制，其他在句中出現的動詞必須變成分詞 (participle)，不定動詞 (infinitive)，和動名詞 (gerund)。整個句子一旦由主要動詞掌控著，其他動詞只能以動狀詞 (verbal) 的形式出現，否則如同行軍時行伍失次，軍紀紊亂，號令不出。中文則無此限制，一個句子可以出現好幾個主動詞，並轡前進或層層疊疊，絲毫不致扞格難行。

英文句子有始有終，每個句子如同門禁森嚴的房間，始於大寫字母，終於標點符號的句點。中文句子則彷彿是進出自如的大宅院，院落間通道迴廊自然相連，隨時可以開始或結束。英文句子具備強烈的單位結構性，每一個標點符號各司其職，分毫不差。中文句子則由於結構較鬆散，雖然靈活富彈性，文句間標點符號的使用不如英文來的嚴謹。

英文裡重視連接詞的使用和功能，也表現在中英語文結構差異。台灣眾文圖書公司 2013 年出

版的「英中筆譯——基礎翻譯理論與技巧」一書中，曾引用漢語學家王力的話，評論中英文的差別：

「西洋語的結構好像連環，雖則環與環都聯絡起來，畢竟還有聯絡的痕跡；中國語的結構好像天衣無縫，知識一塊一塊的硬湊，湊起來還不讓它有痕跡。西洋語法是硬的，沒有彈性的；中國語法是軟的，富于彈性的。」

這段話言之成理，但作者運筆謹慎，舒緩含蓄，筆鋒間似乎生怕稍有不當，會令讀者有中文居於英文下風的印象。事實上，我們的注意力儘可無需放在二者的優劣，而只需細察兩者間的區別。而這區別，似乎在王力筆下被「無縫彈性」四字輕輕帶過。

其實中英文之間最大差異正在於這無縫或有縫的连接。可以這麼說，中文裡被珍視為彈性十足，了無痕跡的特質和無縫美麗境界，正是英文裡的結構鬆散大忌！原因是一切中文裡可以由讀者自行靈活補上的「意合」思路，在英文中都需要老老實實、一五一十地交代清楚。英文句子結構井然，其組成元件之間環環相扣，嚴絲密合，語意的表達正是依賴這元件相互關係的清晰確立，才得以完成傳情達意的任務。相較之下，中文裡特有的「彈性」空間，一方面固然使作者的原意和讀者的詮釋之間的交互溝通「靈活」許多，另一方面卻也增加了語意含糊的機會。要掌握英文寫作之道，這是一條必須徹底清理的通關路。

英文結構嚴謹，因此有人說閱讀英文句子彷彿偵探破案，需特別注重文字間的關係和邏輯。



相較之下，中文富「彈性」又具備由讀者「意合」詮釋的自由，下起筆來，便顯得天寬地闊，偶爾還可以「雲無心以出岫」。寫英文則不然，除了要隨時保持數目一致，時間順序合邏輯，各個修飾語的功能清晰無誤，限定（主要）動詞和非限定動詞間涇渭分明，這些在中文裡都不成問題，但寫英文時則必須謹守原則。

這麼看來，中文靈活通透，寫起來容易開闔自如、行雲流水；英文則結構森嚴，下筆時必須亦步亦趨、瞻前顧後。

確實，與英文相較，中文靈活通透許多。最彰明較著的應屬句子中主詞的有無。中文句子可以以任何形態出現，有主詞也好，沒有主詞也好，無人會為此而煩惱困惑，這種例子俯拾即是：李白的靜夜思，

窗前明月光（誰看見了？）

疑是地上霜（誰在狐疑？）

舉頭望明月（誰在舉頭？）

低頭思故鄉（誰在低頭？）

千古以來，沒有人知道這是李白的夫子自道，還是那夜的他，觸景懷人，擬想遠方的親友。

再看陸游的這首「詠梅」詩，

驛外斷橋邊

寂寞開無主（誰孤寂無朋？）

已是黃昏獨自愁（誰暗自愀然？）

又著風和雨（誰淋雨受涼？）

無意苦爭春（誰淒然有感？）

一任群芳妒（誰豁達出塵？）

零落成泥輒作塵（誰遭逢變故？）

只有香如故（誰之死無悔？）

若非詩的標題點出梅花，這一連串的「誰」，詩中一概沒有交代那淒涼自苦、悄然懷著深沈哀怨的主詞究竟是誰。

但英文則非有主詞不可。沒有主詞的句子既令作者無法想像，也無法思考，更無法運作。閱讀英文句子簡直是個追尋的過程。追尋始於主詞，找到了主詞，需要立即奔往動詞，如果有主詞補語或者受詞，那麼還須再馬不停蹄地與主詞補語照會，或直奔受詞處相聚，有些句子的任務還不止於此，縱使受詞找到了，還須再進一步尋得受詞補語，那時閱讀句子才算功德圓滿。難怪有人以偵探破案過程來比擬閱讀英文句子！

因此，主詞的有無，是另一個中英文重要區別所在。

西方人翻譯中國詩詞為英文時，必須在沒有主詞的詩中以自己的詮釋在引文裡為原作者安裝上主詞。試以杜甫秋興八首之一的春望為例：

國破山河在，城春草木深。感時花濺淚，恨別鳥驚心。

烽火連三月，家書抵萬金。白頭搔更短，渾欲不勝簪。

感時花濺淚

恨別鳥驚心

西方學者 David Hinton 英譯此詩，便不自覺以「花」為濺淚的主詞，以「別」為驚心的主詞而譯為：

Blossoms scatter tears for us, and all these

Separations in a bird's cry startle the heart

便是中文詩句中因主詞隱而不顯而導致讀者解讀舛誤的例證。實際上，隱藏在詩句背後詩人杜甫才是濺淚和驚心的主詞。



We Must Continue Forward, Together

Gary Fong

Almost one year ago, the first COVID-19 patient was admitted to our hospital. We knew it was coming, we expected it, yet we had no idea what was ahead of us. The hospital seemed to transform overnight as we sent as many non-COVID-19 patients home as possible, deferred elective surgeries, banned all visitors, and turned away students. There was an eerie silence in the hallways as we waited for the inevitable surge of patients to come. In the meantime, the infectious diseases team dove headfirst into the unknown, trying to understand a new disease in the midst of constantly changing information and guidance. Historically, our therapy decisions were guided by rigorous clinical research conducted over years and across multiple countries. We had Phase III trials, post-clinical trials, and smaller studies across unique institutions that allowed us to determine what therapeutics were best for our patients and how to use them appropriately. In the first few weeks, my colleagues at the hospital, at the school of pharmacy, and across the country frantically dissected laboratory and animal data on hydroxychloroquine down to the tiniest detail.

Without any other therapeutic options available, it seemed like there was potential benefit and minimal risk of harm. As we all now know, that medication ultimately proved to have absolutely no benefit in treating COVID-19. However, the story of hydroxychloroquine took on a life of its own, a story that will likely be a Netflix miniseries one day, and it was propelled by one of the most disheartening narratives of this pandemic, disinformation.

As an academic infectious diseases pharmacist, I pride myself in learning, practicing, and teaching evidence-based practices. The quality of evidence always varies so you have to make the best with what you have. But, what do you do when there just is no evidence? This question came up over and over again over the course of the year. With each new intervention (masks, social distancing, opening/closing restaurants, drugs, vaccines, etc.), this question would arise, and a public opinion battle would ensue. Incredibly talented and respected clinicians have been forced to say “I don’t know” so many times to be true to their principles, and that void has been filled by anecdotes, fake experts, alarmists, ulterior motives, and political rhetoric. It has been grueling to constantly reassess and change our treatment protocols while thousands of patients die every single day because we could not figure this out faster. Adding the burden of going home to disprove disinformation and reason with the unreasonable is just exhausting. While I understand the fear of not knowing, and the distress of having to wait, please know that we are all in the same boat together and there are no magic pills or





secret information that can solve this – we must trust the science.

Although the pandemic has been disheartening and discouraging in so many ways, it has also shown us the power of the human mind and spirit. Never would I have imagined that we could create, approve, and distribute a new vaccine in under a year. Early estimates seemed like a pipe dream and a ploy to keep us from giving up hope. But, here we are, almost a year since our lockdown started with almost 20% of the country vaccinated. The first day we vaccinated clinicians and staff at my hospital is a day that I will remember forever. In mid-December, we were entering one of the worst surges that our country has experienced. Multiple different units in the hospital had been converted to sustain the growing number of COVID-19 admissions. While we peaked around 50 COVID-19 patients during the July surge, we were already up to 80 and that number would eventually climb to 170 in January. However, while this grim reality settled in, there was a palpable excitement as we started vaccinations. I had a hard time falling asleep the night before and woke up before my 5AM alarm the next day. We started the clinic at 6AM with music playing, and for the first time in so many months, you could see a bounce in everyone's step. Medical residents who had worked incredibly long hours and extended shifts in the critical care units were smiling (you could absolutely tell through their masks) as they walked in. It was one of the fastest 6 hours of my life and I did not want it to end. These clinics, often supported by volunteers, have both given us hope and shown us that in the end, people want to and will help when they are needed.

As vaccinations take off across the country and your turn comes up, please take a moment to appreciate all that you have been through as well as the herculean effort that



has gotten us to where we are now. The journey has not been perfect, easy, or anywhere near what we may have expected, but we can now hope that it is finally coming to an end. We have all sacrificed so much. The effects of this pandemic will be felt for years and years to come. But please, do not forget that these sacrifices pale in comparison to those who have lost their lives, and whatever sacrifice we have to make to save just one more life, is worth it. Wear your mask until we are absolutely sure it is safe not to – it really is not that hard. Avoid large gatherings for just a little bit longer. Get vaccinated – it is incredibly safe, incredibly effective, and the way we all get out of this together.

**Author Dr. Gary Fong is an Assistant Professor in the Department of Pharmacy Practice at Chapman University School of Pharmacy and an infectious diseases clinical pharmacist specialist at Harbor UCLA Medical Center.



在過去一年多的日子裡，我時常為家裡的兩位長輩和我自己擔心。兩位長者在 90 歲上下，當屬 Covid-19 的高危人群了，而我，已經有幾十年的高血壓病歷史，還有糖尿病和肝病，也夠懸乎的。兩位長輩身居兩處，我必須每兩三天跑動一下看望看望。我也還要為自己和老人的生活每兩三週出入一次超市。平均每個月還少不了為了自己和分別帶兩位長輩去一趟診所。更加上筆者身為基督教會的牧師，深知這困難傷痛的時刻，人們更需要被關心和得到支持，所以從未停止為了關懷弟兄姐妹和朋友們，出入教會、商店、醫院和他人居所。就是殯儀館和墓地也去了幾次。因此我格外小心，採取了很多嚴防死守的措施，避免把病毒帶給別人或者帶給自己。

進入 3 月份，我和老爸並岳母都完成了莫德納（Moderna）公司生產的 Covid-19 疫苗的兩劑注射後，我雖依然遵守科學家和政府提出的勤洗手、戴口罩和保持社交距離的指導建議（因為接種疫苗後會起到預防已接種者患病的作用，但不能杜絕已接種者感染和傳播病毒的作用，對於大多數人還沒有接種的社會，已經接種疫苗的人有義務保護他人），但內心真的有一種如釋重負的感覺。誰知，有天我遇到幾位好朋友，卻見他們還在糾結，說“我還在猶豫，究竟要不要打新冠疫苗”。

糾結有理

3 月 12 日，美國提前達到了為民眾接種一億劑疫苗的第一期目標，超過 3500 萬民眾，也就是 10.5% 美國總人口已經完成了基本是隨機使用莫

德納或輝瑞（Pfizer）疫苗的接種。在 65 歲以上的人口中，接種率已經高達 65%。另外，還有 6590 萬民眾完成了兩劑注射的第一劑。隨著 2 月 26 日強生（Johnson & Johnson）公司生產的單劑疫苗上市，美國已經有了充足的 Covid-19 疫苗，所以政府可以讓所有適合接種的成人從 5 月 1 日開始全面接種，並且雄心勃勃地要在 7 月底之前完成全體國民的接種目標，實現“全民免疫”。不過，根據不同民調的民調資料顯示，有約 1/3 的美國人說他們依然很糾結要不要接種疫苗。

為什麼人們會為是否接種疫苗糾結呢？原因各種各樣，在每一個糾結的人看來，都有他們自己的道理。例如，有些人覺得自己年青而且身體很好，不可能被病毒感染，打疫苗多此一舉。還有的人說他算了算，截至 3 月初，此次疫情美國已經有大約 3000 萬人被感染，其中死了大約 54 萬人，也就是說感染者的死亡率不過區區 1.8%。若以美國約 3.2 億人口計算，也只不過有約 0.2% 的人死於 Covid-19，那麼萬一被感染，也沒那麼危險，何必去接種疫苗呢？更有些人說他一生從來都沒有接種過任何疫苗，那麼這次也不會破例去接種疫苗。當然，也有很多人擔心接種疫苗的副作用，說萬一沒有被 Covid-19 感染，卻被疫苗副作用撂倒，太不合算了。全球不是因為接種疫苗已經死了人嗎？

本文沒有可能和所有糾結的朋友一一討論他們的理由是否站得住腳，但的確想討論討論人們最擔心的疫苗副作用——ADE：



多種 ADE

說到 ADE，有兩大類。

第一大類的 ADE 是 Acute Disseminated Encephalomyelitis (急性播散性腦脊髓炎) 的英文縮寫。這種神經系統病變常常發生在急性出疹性疾病之後，例如發生在麻疹、風疹、水痘、天花等疾病的後期。但是，這種 ADE 也會因為疫苗接種而產生。因此，在美國接種很多疫苗前都會預先告訴說，這種 ADE 是可能出現的，儘管發生率很低。可見，這種 ADE 有自然產生和人工誘發兩種情況。這種 ADE 是免疫功能障礙引起的一種神經脫髓鞘疾病，一旦發生，通常經正確治療數週後可以恢復健康。但患者有 5%—30% 的死亡率，還是相當危險的。重症存者也常遺留明顯的因為神經系統受損的功能障礙。

第二種 ADE 的中文名字叫“抗體依賴增強”，是 Antibody-Dependent Enhancement 的英文縮寫。目前糾結於是否應該接受 Covid-19 疫苗的人，最擔心的副作用就是這個 ADE。本文也就談談這個 ADE。而且，這種 ADE 也同樣有兩個途徑產生，一個是自然產生的，筆者稱之為自然 ADE；一個是疫苗誘發的，筆者稱之為人工 ADE。

自然 ADE

根據美國 CDC 的 COVID-19 研究報告，過去一年多裡，美國青年人發生嚴重的 Covid-19 的情況越來越多，很多年輕人都是走著進急診室，大概在 12-24 小時內，病情急劇惡化，需要立即上呼吸機，有些甚至在隨後的 24 小時內突然出現多器官功能障礙而去世。為什麼呢？免疫學者認為病毒在青年患者身上出現了 ADE 效應。Covid-19 是一種變異性極強的 RNA 病毒，隨著全球人群感染者的基數增大，病毒出現變異的頻率急速增加。這些變異的毒株互相融合，於是導致越來越多的人被 ADE 效應打倒。ADE 是如何打垮強壯的青年人的呢？有兩種主要途徑。

第一，科學家已經知道，同一種病毒有不同的

亞型。假設某青年人被某一亞型 Covid-19 病毒株 (A 毒株) 感染了，但是，因為青年人體內免疫系統強壯，所以並沒有發病，這要歸功於體內產生了 A 抗體。然而，萬一這位青年人又被另外一個亞型 (B 毒株) 感染了，體內的 A 型抗體反而可能增強 B 型病毒的毒性，讓 B 型病毒藉著青年人的免疫系統發起攻擊，這種攻擊會導致病毒致死力增加幾十倍甚至幾百倍。

第二，患者兩次的確是被同一亞型病毒感染的，而且在第一次感染時產生了抗體，但是二次入侵的雖然是同一毒株，但卻是結構發生變異了的同源病毒。此時，免疫系統派出了之前的有效抗體迎戰，但因為毒株變異了，所以抗體失敗，其結果不但等於不設防，而且後果比沒有抗體的人更糟糕很多，因為沒有抗體的人免疫系統會正常工作而不是被無效抗體欺騙了。

疫苗原理

在介紹人工 ADE 前，我們先來簡單談談疫苗的抗疫原理。

目前在全球廣為人知的 Covid-19 疫苗大概可以分四大技術路徑：

1、滅活疫苗：採用此傳統技術的有中國國藥集團點疫苗、武漢生物製品研究所的疫苗、北京科興中維的疫苗和印度的“Covaxin”疫苗。這個路徑是經典傳統技術，優點是製備方法現成，可以作為應對急性疾病傳播熟練手段。缺點是相對而言，需要大量病毒，以製作接種劑量大、免疫期短、免疫途徑單一的疫苗。而且，這種人類疫苗歷史上的第一代疫苗，有記錄在案的 ADE “前科”。

2、病毒載體疫苗：這是人類疫苗歷史上的第二代疫苗，特點是將 S 蛋白亞基整合入無害的病毒載體。該類疫苗注射入人體後就會表達 S 蛋白，從而讓免疫系統識別。這其中包括 (1) 中國軍事科學院和康希諾生物聯合研發的疫苗，英國牛津大學和阿斯利康製藥公司聯合研發的疫苗，俄國“衛星-V”疫苗 (Gam-COVID-Vac) 此三者屬於腺病毒載體疫苗。腺病毒載體疫苗



的一個缺陷是，因為絕大多數人都曾感染過腺病毒，因此存在體內已有的抗體會把新注射的疫苗中和掉，而可能導致免疫效力被降低。(2) 美國的強生公司是用一種叫做 AdVac®病毒載體生產的疫苗，亦可屬於病毒載體疫苗一類。

3、亞單位疫苗和基因重組疫苗：也是第二代疫苗，包括(1) 俄國的 EpiVacCorona 疫苗，一種合成肽疫苗，也是一種亞單位疫苗。合成肽疫苗只將 S 蛋白亞基注射入人體，讓免疫系統識別這個目標蛋白，然後產生相對應的中和抗體。因為只是將蛋白質注射入人體，相比於滅活和滅活疫苗來說更加的安全。但這種疫苗對 DNA 病毒效果好，對 Covid-19 這種 RNA 病毒的效果就差一些。(2) 美國 Novavax 公司生產的重組蛋白質疫苗。重組蛋白質疫苗過往有較為成功案例，比如乙型肝炎表面抗原疫苗。

4、核酸疫苗：這是人類疫苗研製發展出來的第三代疫苗。目前有美國輝瑞與德國生物新技術公司聯合研發的 mRNA 疫苗，以及美國 Moderna 公司研發的 mRNA 疫苗。此兩個疫苗都是將編碼 S 蛋白的 mRNA 片段注射入人體，利用人體細胞來表達 S 蛋白。理論上講，這類疫苗的安全性最高，而且一旦研製成功，日後繼續研究新疫苗的流程就較為簡單了，很適合對變異病毒做出迅速有針對性的新疫苗。但是，因為這是全新技术，長期效果如何還有待觀察。

雖然這些不同技術路徑產生的疫苗的研製難易、成本高低、保存運輸難度、臨床保護效果和副作用程度、對變異毒株的適應等方面各有長短。但是，從疫苗的作用原理講，都是人工引起一次感染，只是這個感染沒有達到疾病水平，卻產生了抵抗外來病原體（如病毒、細菌）的抗體，而抗體都是針對病毒表面蛋白而發揮作用的。例如，當 Covid-19 病毒感染人類細胞後，就黏附在人類細胞表面。這黏附是通過病毒表面蛋白與人類靶細胞上特異性受體和配體分子的相互作用來完成的。目前的疫苗都是針對病毒表面蛋白產生特異性抗體，以抑制病毒表面蛋白與人體細胞特異性受體和配體分子結合，避免病毒侵入人體細胞進行繁殖和帶來損傷。也就是說，疫苗產生的特

異性抗體把特選的病毒“中和”了，使其失去感染細胞的能力。

ADE 原理

免疫 B 細胞合成並分泌的 IgG 是血液最主要的抗體，占血清抗體的 75%。IgG 的結構像一個“Y”字，上面分開的兩臂是識別和結合外來抗原（例如病毒）的結合區域 Fab，下端主幹是激發免疫反應的 Fc。血液中 IgG 的 Fc 通過與免疫細胞（如吞噬細胞）的細胞膜上的 Fc 受體結合，從而把 Fab 端結合的病毒粘住，讓免疫細胞消滅掉（也可稱為“中和”掉）。所以，IgG 以及 IgM 等抗體也可以被稱為中和抗體。另外，IgG 除了中和病原外，還通過 Fc 結合並活化補體（一類免疫蛋白質），讓補體發生免疫功能，消滅外來抗原。

然而，當 IgG 抗體的親和力低的時候，也就是中和能力不足夠強大時，結合於抗體 Fab 區域的病毒，反而通過 Fc 區域進入免疫細胞內部，而且沒有被免疫細胞消滅掉，卻開足馬力在細胞裏復製了起來，讓更多免疫細胞成為被感染的細胞，導致機體免疫力下降，進而使臟器細胞也被病毒破壞，病情就加倍惡化了。最典型的人工 ADE 就是使用登革熱疫苗（一種滅活疫苗）後，讓第二次感染登革熱病毒的患者症狀比第一次更嚴重。

此外，IgM 抗體的 Fab 段識別並結合病毒後，抗體的構象改變，會暴露出 Fc 段的補體結合位點，也會反把病毒送進細胞內部，進一步增強感染，且讓免疫細胞功能和因補體形成的免疫復合物過度湧現，於是形成免疫過激反應，導致過度炎症反應，造成臟器嚴重損傷，這出現在呼吸道合胞病毒（RSV）和麻疹病毒（Measles）導致的肺炎中。這是自然 ADE 的可怕。

科學家發現，無論是人工的還是自然的 ADE，都與初次感染時產生的抗體力度不夠有關。也就是說，當再次感染發生時，因為初次感染產生的非中和抗體（non-neutralizing antibodies）或者低於保護作用滴度的中和抗體，會成為再次感染時症狀嚴重的基礎。所以，生產疫苗的一個關鍵就是要讓人體生成高於保護作用滴度的中和抗



體，從而避免 ADE 效應。關於這一點，科學家們已經在研究 SARS 或 MERS 冠狀病毒感染過程中，得到了確定。

抗 ADE 疫苗

事實上，在此次全球的新冠疫苗研發過程中，各國科學家都注意到，下面幾個方面可以減少 ADE 的風險：

1、盡可能提高疫苗誘導產生的中和抗體的質量與滴度。從這個角度講，第一、二代疫苗誘導產生的抗體滴度，都比不上核酸疫苗。所以，第一、二代疫苗產生 ADE 的風險相對就高一些。3 月份歐洲多國報告說，使用英國牛津大學和阿斯利康公司聯合生產的疫苗後，出現多起嚴重血凝現象，雖然截至筆者完成本文時還沒有肯定說與 ADE 有關，但不能不讓人捏一把汗。

2、盡量研發出可以誘導強細胞免疫的疫苗，因為機體清除病毒依賴於細胞免疫。中和抗體只能對細胞外的病毒起作用，對於進入細胞內的病毒必須靠殺傷性 T 細胞去識別病毒留在被感染的細胞表面的蛋白信息，從而將病毒與已經感染的細胞一併除滅。目前看來，mRNA 疫苗在這方面處於領先地位。

3、阻止 ADE 效應重要方法之一是建立高特異性的抗原表位。從這點講，傳統的滅活疫苗有一定困難，因為滅活疫苗使用的是全病毒作為抗原，這樣的抗原含有多種蛋白，包括 N 蛋白。研究發現，產生識別 N 蛋白的抗體很容易導致 ADE。第二代和第三代疫苗都是專門針對 S 蛋白的，ADE 風險就小了一些。科學家進一步發現，識別 S 蛋白的抗體也會有 ADE 的介導作用，那是由於 S 蛋白裡的非 RBD 區域造成，所以就需要設計只針對 RBD 區域的疫苗，而不是針對整個 S 蛋白的疫苗。

4、既然大部分 ADE 效應是由細胞表面 Fc 受體介導發生的，那麼就設計針對 Fc 受體的特異性抗體。科學家發現，即便是針對 RBD 區域設計疫苗，但是因為抗體 IgG 有 IgG1 和 IgG2a 兩個抗體亞型，其中 IgG1 的是主要參與介導 ADE 的

抗體亞型，可能與其 Fc 的特點有關。所以，科學家研製疫苗時不但要針對病毒 S 蛋白的 RBD 區域，還要避免誘導出偏向於 IgG1 抗體亞型的抗體。從這點講，mRNA 疫苗不但有非常高的誘導抗體水平，而且使用了 S 蛋白 RBD 區域作為抗原，且其誘導的抗體亞型主要偏於 IgG2a。如此，mRNA 疫苗引起 ADE 的風險就更加低於其它疫苗了。反觀傳統的滅活疫苗，其產生的主要誘導抗體多偏向 IgG1，這也讓滅活疫苗的 ADE 風險高於誘導 IgG2a 的第二、第三代疫苗。

5、選擇恰當的佐劑。所謂佐劑，就是組成疫苗但不具有抗原性的非生物性物質。然而，恰當的佐劑可以有效增強機體對抗原的免疫應答，也可以改變免疫反應類型。例如，已經有研究發現，鋁佐劑可以使滅活的 SARS 疫苗在老鼠體內誘導出高滴度的抗體，但卻是不理想的抗體亞型。所以，此次能誘導 IgG2a 偏向的疫苗，例如 mRNA 類疫苗、病毒載體類疫苗和部分重組蛋白疫苗，採用的都是非鋁佐劑，或者非單獨鋁佐劑。中國科學院微生物研究所和智飛生物聯合研製的重組蛋白亞單位疫苗，採用的的是鋁佐劑，其主要誘導偏 IgG1 類抗體。該疫苗還沒有正式上市，但其 ADE 風險卻已經被認為可能比較大。

整體說來，目前的 Covid-19 疫苗是否會引起 ADE，科學家們比我們普通百姓更重視、更謹慎，還在研究和觀察中，沒有最終定論。筆者個人傾向於相信科學家，而不是跟著一些自媒體的評論讓自己糾結。何況，按照已經公開報導的資料看，美國目前使用的 mRNA 疫苗，其 ADE 風險顯然小於其它疫苗，這是令人欣慰的。至於說到 mRNA 疫苗的其他情況，人類對這類第三代疫苗的了解，的確還知之有限，筆者也不敢妄言。因此，看官，這 Covid-19 疫苗，您打還是不打，當下可以照樣糾結，因為美國政府目前還不是一個獨裁威權的政府，無法逼迫您必須打疫苗。此外，全球也還沒有正式使用“疫苗護照”。即便開始使用“疫苗護照”了，您若不打算跨國旅遊，也依然可以糾結下去。

《西潮》

推薦者：馮瀚緯

作者：蔣夢麟

蔣夢麟（1886—1964），原名夢熊，浙江餘姚人。中國教育家、作家及官員，曾任國民政府教育部部長、國立北京大學校長（1919年至1927年）及國立浙江大學校長（1927年至1930年）。年輕時從學於浙江高等學堂。1908年赴美，就讀加州大學伯克萊分校、哥倫比亞大學，獲哲學、教育學博士。1917年6月返國，任孫中山先生秘書。1928年，成為國民政府教育部第一任部長，後任北京大學校長、浙江大學校長等。1950年到台灣，後病逝於台灣。

北宋著名哲學家邵康節寫了一首朗朗上口的詩，名為《訓世孝弟詩十壹首》：

每日清晨一炷香，謝天謝地謝三光；但願處處田禾熟，又願人人壽命長。

國有賢臣安社稷，家無逆子惱爺娘；萬方平靜干戈息，我縱貧窮也不妨。

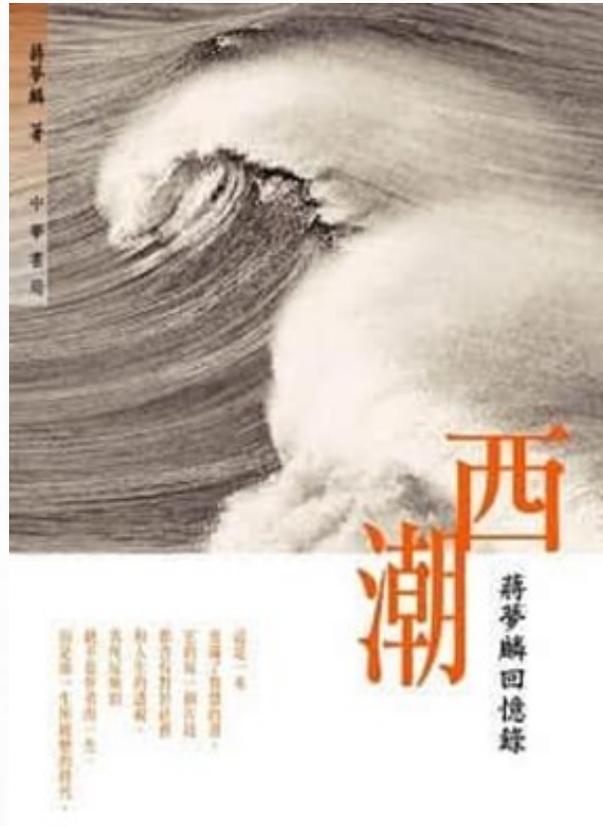
這首詩是中國千百年來，鄉下百姓樂天知命的最佳生活寫照，與自古來流傳的一個民謠：

“日出而作，日入而息。鑿井而飲，耕田而食。帝力於我何有哉？”更是相映成趣。

西方的宗教傳入中國早在唐朝的時候開始，清朝時更趨熱鬧，中國的門戶也隨之慢慢地開放。西方工業革命後，更多的新文化、科學絡繹不絕地進入中國，自然無可避免帶出了許多衝突。十九世紀的下半葉，幾個因外力侵入而引起的戰爭也就漸漸敲醒了政府和老百姓的腦門。

1840年鴉片戰爭，清廷簽訂了歷史上第一個不平等的南京條約，1842年香港割讓。

1851年到1864年太平天國之亂。



1856年第二次鴉片戰爭，清敗，簽訂了天津、北京與瑯瑯等條約。

1885年中法戰爭，清雖然戰勝，仍簽訂中法新約，割捨了與越南的宗主國關係。

1895年甲午戰爭，清敗而簽訂馬關條約割讓台灣，從而掀起了西方列強瓜分大清帝國的熱潮，隨著民族危機的加深，人民反抗帝國主義的鬥爭日益高漲。

1898年康梁的維新運動戊戌政變，百日後宣告失敗。

1900年義和團之亂引發了八國聯軍入侵北京，而簽訂了不平等的辛丑條約。

自此，這有長遠歷史、天高皇帝遠的平靜生活已完全被攪亂，人民反抗外來侵略的意識普遍覺醒。



《西潮》的作者蔣夢麟，1886 年出生於浙江一個小村莊裡的小康之家，正是在那個國力衰落混亂不堪的時代。

他的童年教育自中國學究的私塾起，而後從古老的農村社會到都市接受了較開放的中西學堂。

1905 年清廷廢科舉，中國教育開始踏上西化途徑。

當時不少中國知識分子，鑒於日本明治維新的成功，選擇赴日留學。蔣夢麟認為日本在短時間裡能把國家帶向富強，主要是因為西化。如果要幫助中國富強，與其到日本，不如到西方學習豈不更為直接？

1908 年，蔣夢麟赴美就讀加州大學及哥倫比亞大學，從此接受全盤的西洋自由學府的洗禮，直到 1917 年學成返國。

回國時滿清政府已被推翻，國民政府也已成立。蔣夢麟在美國舊金山有緣認識了孫中山，就接受了孫先生之邀，擔任他的秘書。爾後又出任國民政府教育部第一任部長等等。1930 年接手蔡元培，任職北京大學校長，緊接著日本侵華，抗日戰爭全面爆發，其後 18 年，蔣夢麟在這段風雨飄渺的時代裡，帶領支撐全國大學教育於不墜。

在歸國後的幾十年裡，中國大陸社會從未平靜過，經歷了軍閥割據、北伐、抗日戰爭、國共內戰等等，無盡的戰爭造成了全國無法估計的損傷，百姓更是民不聊生。

而在那動蕩的時局中，中西文化究竟有何異同，中國又是怎樣去看待和適應這股“西方之潮流”，並在其中找尋自我道路？

因此，蔣夢麟在二次大戰末期完成了這部他自稱像自傳、又像回憶錄，也像近代史的巨作，並將書名訂為《西潮》。

本書所談的主要是中國自 1842 年香港割讓到 1941 年珍珠港事件，這一百年間的所有重大歷史事件。在此期間，整個中國自古老的農村社會走向近代都市文明，中西文化思想交流風起雲湧。蔣夢麟躬逢其盛，把他所經歷的景象，以平易近人的文筆，寫出他富有哲學內涵和人生風趣的回憶，及那個極不平凡的時代裡的故事。

書中深入敘述了他童年時代中國社會的道德標準，而後知識階級對這個“西潮”的態度。對於中西政治、新舊文化意識、歷史、地理、風俗習慣、生活面面觀等等無不觸及，而清廷敗亡、國家統一、抗戰等的親身經歷也有詳細的報導。

《西潮》共有七個部分，從清末、留美、民初、國家統一、生活面面觀、抗戰、直到當時世界的中國文化的分析與比較，作者都有很深入的記載與評論。有關北洋政府時代五四運動知識分子的蓬勃覺醒，從馴服轉變為反抗，和爾後學生嘗到權力滋味後對學校的予取予求，都有相當坦率的描述。對於當代知識分子一些代表人物，如蔡元培、胡適之、羅家倫、梅貽琦與張伯苓等，皆有適切的介紹。

即使書中許多論述已超過半個世紀，如今讀來，還都在在看到一位有守有為知識分子的用心。

《西潮》原文是用英文書寫，1959 年出版中文單行本。

這本書雖然已經有超過一甲子的年紀，但對中國近代史有興趣的朋友，是不可錯過的必讀佳作。如果你曾在多年前讀過，再溫習一次也必然會有更深切、不一樣的感受。

《西潮》，這是一本非常值得好好閱讀的書。

老黑的 FIRE 生活實踐： 財務自由，實現自我不是夢

推薦者：陳昭吟

作者：田臨斌(老黑)

Format: Amazon Kindle Edition 電子書

閱讀田臨斌(老黑)的著作《老黑的 FIRE 生活實踐：財務自由，實現自我不是夢》後，讓嚮往這種生活的我可以有個方向，做好心理準備和提早計劃。所謂的「FIRE」是——financial independence, retire early (經濟獨立、早退休)的首字母縮寫。

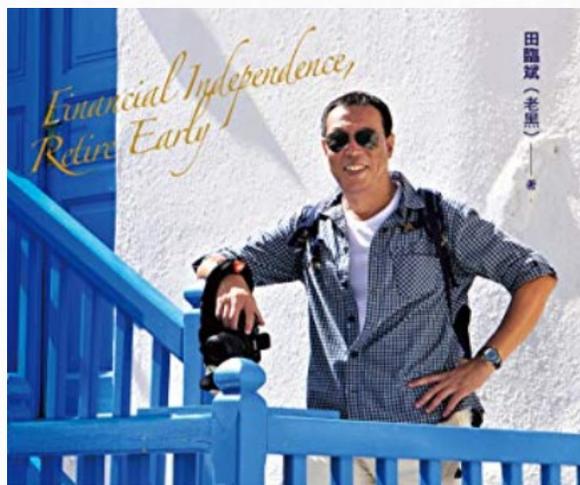
想從職場退休的念頭一直在腦中徘徊，為了做自己真正想做的事、過自己真正想過的生活。這是心中一個總想實踐的事，但總是想的多、做的少。這段居家抗疫期間，長期留家的生活模式，似乎讓我提早體驗有如退休般的生活步調：上網學新知、看電視、閱讀、散步、運動、靜坐、做家務、學語言、隨性地彈吉他唱歌自娛，現在唯一期盼的就是旅行。一直在心中醞釀的提早退休計劃，越來越強烈。

這本書分為兩部，第一部是 FIRE 前的職場生涯，多賺錢、少花錢、學會投資理財。第二部是 FIRE 後的自我實現，保持著如同年輕人般的好奇心、熱情、行動力，學習新東西，做自己喜歡做的事情，接觸多元的價值觀，認識自己、完善自己。雖然 FIRE 並不適合每個人，每個人的路本來就不一樣，選擇適合自己的路就是最好的選擇。最後結語，老黑告訴認同 FIRE 理念的人有所計畫後，就要行動，並堅持做下去。

【作者簡介】

田臨斌(老黑)

1960 年生於台北，任職殼牌石油 22 年，曾任該公司在台 CEO、大中華區業務總經理等職。45 歲事業頂峰之際，放下工作，移居南台灣，積極經營退休快樂人生。



老黑的 FIRE 生活實踐

財務自由，實現自我不是夢

睽違五年新作，FIRE生活進入第十五年，
六十歲的老黑，不只教你FIRE前如何理財，
更教你FIRE後如何生活！



離開職場後，除了找到對寫作的熱情，還考上街頭藝人證，每週一次在愛河邊以吉他彈唱英文老歌，並和另一半攜手將遊輪旅行經歷及生活體驗和讀者朋友分享。

老黑 MEMO

FIRE 後的 23 點叮嚀



- FIRE後的生活並非天堂。
- 職志：會做、喜歡做、做了感覺有意義的事。
- 認識阻礙自己從事職志的原因。
- 自我實現不是人生勝利組專利品。
- 學習克服金錢焦慮。
- 學習如何聰明花錢。
- 放下成見，選擇退休居住地。
- 不要停留在過去的事業成就中。
- 走出家庭，放生家人和自己
- 看起來年輕是因為充滿自信。
- 世界就像一本書，不旅行的人只讀其中一頁。
- 只有老時仍會至病榻探病的友誼才是真友誼。



《千橡》編委會

Title	Name	Name	Email
主編/廣告主管	吳茵茵	Elaine Lo	elo8890@gmail.com
行政管理/文稿編輯	管海玲	Hailing Guan	hguan2001@yahoo.com
排版主管/文稿編輯	朱牧仁	Muren Chu	chumuren@yahoo.com
校稿主管/文稿編輯	徐衛龍	Weilong Xu	wxu101@yahoo.com
顧問	馮瀚緯	Jesse Fong	jfong2013@yahoo.com
顧問	王友平	Youping Wang	iacmospw@gmail.com
文稿編輯	李瓊	Qiong Li	qiongli_98@yahoo.com
文稿編輯	趙嘉鎰	Emily Chen	chaimei8@gmail.com
文稿編輯	陳昭吟	Katey Chen	Yin9898@gmail.com
文稿/廣告/版面編輯	陳蕙玲	Helen Shih	helenshih168@gmail.com
文稿編輯	章世倩	Daphne Lee	eagleylee@yahoo.com
版面編輯	司華曉	Scott Si	scottsi80@yahoo.com
版面編輯	包捷敏	Jiemin Bao	jbaogreen@gmail.com
廣告/版面編輯	余隆川	Longchuan Yu	longchuan99@yahoo.com
文稿/版面/網絡	潘建美	Jianmei Pan	jianm.pan@gmail.com
青少年編輯	林正陽	Tommy Lin	tommy1227294897@outlook.com

支援志工			
文稿編輯/廣告	陸麗珠	Leslie Chou	lchou1497@gmail.com
廣告編輯	曾軾薇	Janet Tseng	jenettseng@yahoo.com
版面編輯	胡若琦	Roshie Hu	roshiehu@gmail.com



在沈默中爆發

-思南

2021年3月16日，一名持槍男子闖入亞特蘭大3家按摩院和水療館，槍殺八人，其中6名是亞裔女子。這個事件在亞裔社區中引起了巨大反響。疫情期間，針對亞裔的犯罪活動日益猖獗，華人惶惶不安。為此美國華人聯合會（UCA）決定與各地華人及亞裔組織一起，鼓勵和協調全國各城市在3/20日星期六晚，發起燭光悼念守夜活動，紀念逝去的無辜生命，呼籲社會廣泛關注針對亞裔的仇視和犯罪，號召民眾向仇恨和犯罪宣戰！

千橡市的幾位熱心社區事務的華人商議決定響應這個全國活動，在千橡市發起聚會邀請，在市政府前面的草坪，舉行燭光悼念活動。籌備時預計有100人參加，後來有400多人到場，其中有華裔也有韓裔，非裔和白

人。組織者們準備了100支蠟燭和鮮花。後來人越來越多，最後只能一家給一支蠟燭和鮮花。媒體表示關注，到場的有當地的報紙Acorn和ABC現場直播，以及華人報紙世界日報的記者，警察也派出了三輛警車來維護秩序。

活動晚上七點開始。在街上，在公園裡，到處是手持標語神情肅穆的亞裔孩子。標語上面寫著：停止種族暴力、終止對亞裔的暴力、停止對亞裔的仇視。不少成年人手持著花和蠟燭在聚集。在會場中心，點燃的蠟燭被排成心型，旁邊放著時代週刊的封面，上面是一位亞裔女子，目光透出沉著和堅韌。封面的標題是：我們不再沈默。

其中最讓人感動的是一個六年級女孩子的分



享。她分享了疫情開始後，放假的前一週，她在學校中被同學用腳踢，有的同學叫她“中國病毒”。孩子用發抖的聲音來講述她的遭遇，邊說邊哭。

這樣的例子不勝枚舉。一名當地華人女子開車行在路上，路邊站立的女子張牙舞爪地向她吼叫。有一個中文老師帶著她的孩子在社區游泳池，在泳池裡的白人老婦對那個中文老師說，她應該帶孩子去另外一個泳池。中文老師平靜而堅決地說：“我要在這裡游泳，因為這是我的社區。”那個老婦人隨即離開。還有一位華裔女子在國家公園排隊結帳時，看見有一個人插隊，就請他排隊，他卻說：“滾回你的國家去！”更有甚者，就在燭光守夜活動進行過程中，面對舉著牌子的亞裔孩子們，也有路過的司機開窗對他們吼叫。

當我問及一位活動組織者的感想時，她說：“當我們受到不公正待遇的時候，我們覺得這是我們個人的遭遇，可是聽了這些分享，讓人覺得這是一個普遍存在的問題。我們在這裏發聲，主要是為了孩子，讓他們懂得人跟人之間應該彼此尊重，當受到不公正待遇的時候應該站出來，為自己發聲。”

筆者在任教的高中跟學生們也展開了這個話題的討論。上網課時，我

的16個學生中，有一半是亞裔學生。我問他們有沒有因身為亞裔而受到歧視，在銀屏上，我看到的是一張張單純的笑臉。我想也許在這樣的城市沒有這樣的極端事件。可是下課後有一個華裔女生留了下來跟我交談，她說她的妹妹不久前跟警察說話的時候，警察起初不予理睬，後來衝著她咳嗽。我問到她自己的經歷，她說：“自從疫情開始後，我在超市購物的時候，常常會有白人男子對我咳嗽。也曾經有同學說要不是我長著中國人的眼睛，會比較漂亮。今年我申請大學收到一些大學的錄取信，有的同學說就是因為我是亞裔，學校才錄取了我。”

我問她說：“你被這樣對待的時候，你怎麼做的呢？”她說：“我就是忍著。”我說：“悶在心裡會生病的，你要站出來發聲。”她說：“我以後要去當律師，就是要站出來幫華人說



話。”我看到淚水在她眼眶裡滾動著。她的這些遭遇一直埋在心裡，從來都不曾跟人提過。她說：“我的父母覺得這都是小事，可是，對我們這些學生來說，我們身處的環境就是我的整個世界啊！”

近百年前，魯迅先生在《紀念劉和珍君》一文中，曾經留下了這樣的文字：“沈默啊沈默，不在沈默中爆發，就在沈默中滅亡！”

爆發或是滅亡，是每一個亞裔面臨的抉擇。然而，爆發並不是終極的目的。在為不公平待遇發聲的同時，我們也需要在社區為華人樹立正面的形象，用實際的行動贏得認可和尊重。在疫情期間，很多華人團體募捐集資，為當地醫院和社區提供口罩和防護用品。其中可圈可點的是橡樹公園的華人家長，他們在這個社區行了很多善舉，包括組

織春節晚會向社區展示華人文化，為學校的各項活動募捐，為火災遇難家庭和消防局募捐，在疫情期間，為社區免費分發口罩。在亞特蘭大槍殺事件之後，他們敦促學區的領導給社區家長發信，反對對亞裔的暴力和歧視，提供渠道幫助受害人舉報，並給受害人提供幫助。

從十九世紀中葉到現在，在美華人走過一段漫長的路，為生存、為尊嚴、為子女受教育的權利而戰。今天，時代又一次把華人推到了風口浪尖。個人的力量雖然微小，但是，只要同心，我們就可以站出來為華人發聲，改變社會對華人的刻板印象，為我們的孩子創造一個美好的未來、一個不分族裔和睦相處的世界。

你願意成為這個浩大工程中的一員嗎？



父母對於子女，應該健全的產生，盡力的教育，完全的解放。

——魯迅《墳·我們現在怎樣做父親》

父母是孩子的第一任老師，他們在孩子的生活中起著重要作用。無論是刻意或無意的態度，言論，行為，父母的一言一行都會對孩子有著潛移默化的影響。在中國文化的影響下，家長對孩子的教育格外的關注。

作為此次《千橡》青少年工作室的編輯，我以“家庭教育對你的學業，性格，生活所帶來的正反面的影響”作為主題，與幾位同學展開了深入的討論，並徵集了他們的感受。

Aspirations of Success

Tommy Heffernan
11th grade

Parenting is not easy. It's arguably the biggest task any human can partake in and live through. Without beneficial parenting, children can fail and go down a path of immorality and failure. However, with the implementation of virtuous parenting, the welfare of the child can be better, and they can have the roots to grow up to become a good man or woman. As for me, I've been extremely fortunate and lucky; I have two loving parents that care for me and my welfare, and want me to succeed in life.

One of the things that have always been stressed in my household is education. Education is the building block of success and allows for the further development of the mind. Both of my parents went to very good elite schools and have always had higher expectations for me. My father went to Northwestern University for business, while my mother went to UC Berkeley. Both of those universities are elite institutions and have led to my parents wanting me to go to those schools or schools like them. In order to achieve those high standards and live up to the level of knowledge from my parents, I was always expected to have high grades and work diligently in sports, schools, extracurricular activities, and my parents mandated that I would put the work in and try. Furthermore, my parents were very blunt over the purpose of education and how much of a necessity it is within society. My parents would tell me directly that in order to be successful and make money and my family proud, I would need to get an education and that the better the institutions, the better the chances of accomplishing those goals. Moreover, my parents always prioritize school over fun, relaxation, TV, and every other distraction. I was never allowed to skip



Northeastern
University



Berkeley
UNIVERSITY OF CALIFORNIA

class or assignments or studying without punishments from my family. This sentiment has ultimately attributed to my work ethic and my ability to do work without the constant reliance on my parents for guidance. Although education is essential for the lives of every human, personality is directly shaped by parenting methods.

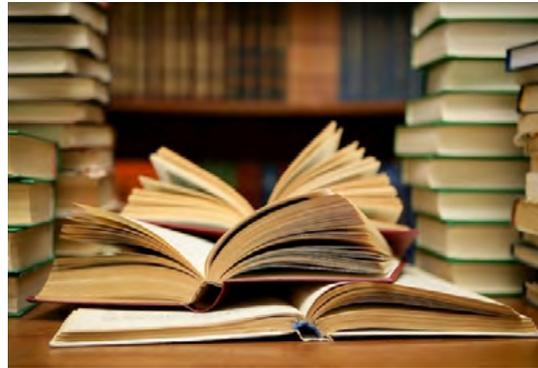
Personally, I would view myself as a person that exemplifies proper behavior with few exceptions. In particular, my dad was an officer in the US Marine Corps and served for over nine years on active duty and the reserves. My father applied many of the same principles that he was taught in the Marines to his parenting. This means that I am held to a higher standard of respect for parents, teachers, and elders and social etiquette. Furthermore, if I went against my parents' wishes, I was punished severely. It was never okay to disrespect my parents, wear sloppy clothes, ignore teachers, lie, hang out with the wrong crowd, and other things they deemed wrong or immoral. Although some would view their standards as strict or hard on a kid, I believe that it has made me a better human being, son, American, student, and friend. With that said, it sometimes sucks not being able to do things others my age would do, but I have come to the understanding that it's ultimately for the best. The hard path is the right path.

Learned to Learn

林正陽 Tommy Lin
11th grade

Growing up, my parents had two methods of teaching that are entirely the opposite of each other. One was strict, and one was lenient. One was nerve-racking, and one was laid-back. One was monitoring my movement every step of the way, and one was only checking in once every few months.

I was not competent when I was young. However, I was dedicated, almost to the point of stubbornness. I once stayed up until 6 AM for no reason other than proving to my mother that I could. Whenever I set out to do something, I was fully committed. Unfortunately, instead of putting that kind of dedication into studying, I put it into literally everything else, mostly reading. I would read anything I could find: literature, mystery, fiction, non-fiction, even textbooks when my parents took all my other books away just to feel something, anything. I enjoyed the excitement of reading books, from starting to finishing to rereading. It was unparalleled to any stimulus I could get.



By my second year in elementary school, I had gone over all the books on my shelves and requested more. Unfortunately, that was when my parents' tutelage kicked in. Because I live in an Asian household, my parents want me to be the first at everything. When I was not as academically-inclined or prodigious as they expected, my dad started monitoring my work. Once in a while, he would come into my room, about every hour, to check if I was studying. I, being the rebellious reprobate that I was, tried my best to avoid studying. I would read a book hidden in the drawer underneath my desk whenever my dad's spontaneous checks were over and quickly shove the book back into the drawer whenever I heard his footsteps. Once, by careless mistake, I got caught red-handed. After finding out about my little secret, my parents became harsher in their way of forcing me to study. They would sit in my room for hours and watch me finish my homework. After I was done, they would check my work to see if I had done it correctly and request that I do even more outside work to improve myself. As a counter, I focused all my attention on doing my work as quickly as possible so that I would have an excuse to go to bed early. Once I got into my bed, I would turn on the



lamp right above the bedside and rely on that light to read whatever book I had snuck into bed that night. I would read for hours before falling asleep. This worked for a few months. But in the end, maybe it was my worsening eyesight, or maybe it was my teacher's note that I was constantly dozing off during class, my parents caught on and forbade me from reading books that "weren't for school" during weekdays. I had no more tricks up my sleeve for the time being. With more surveillance and heavier school work, I accepted my defeat. I would only read on the way home from school and the small periods of time I could squeeze out from my schedule during the weekends. My grades were high, but I was miserable. I was not happy for a long time. As I ascended school grades, work became more challenging, and I was faced with even more pressure that prevented me from reading for leisure, even during weekends. I hated my parents. Because of them, I had to maintain my high grades; it is because of them that I was in agony; it was because of them that I had to let go of my passion for reading. They had forcefully molded me into their impression of an obedient son under the cultural definition.

Things changed for the better when I began seventh grade. By that time, my parents had sufficient trust in me, so they stopped overseeing my actions. I was so excited. At first, I expected that I would indulge myself in books, movies, or whatever I wanted to do. However, as I did those things, there was a lingering sense of guilt that filled my heart and prevented me from enjoying those things. Then I realized, my grades were slipping. Being an Asian, that was the worst thing that has happened to me. I felt this burning culpability in my heart that made me want to tear myself in pieces. So, I made a vow to myself: I would improve my grades first, then enjoy the things I liked. I started actually trying at school. I would focus more of my attention during classes; I would actively respond to my teachers' questions; I would finish my work nicely and without any mistakes; I would even go into office hours to discuss the subjects with my teachers in further detail. I wanted to learn more; I wanted to prove to my parents that I can do fine on my own; and most importantly, I wanted to make peace with myself. Through my effort, my grades rose steadily, and I could finally relax for a bit. I used the free time I earned to read, watch videos, and gather knowledge.



Throughout my life, my true nature did not change. I am still dedicated, still to the point of stubbornness. However, my parents taught me something. They taught me to identify my priorities. As a student, I am obligated to do my job first before resting. I needed to learn so that I could do the things I want guilt-free. My parents' teaching methods converted me from someone that hated studying to someone that finds joy in learning. It granted me a drive. By forcing me to study and let go, I learned to strive for academic success. I now relish the learning experiences. I appreciate my parents, for they taught me a very important lesson in life.

The Roads Walked

江聖燁 Sheng-ye Kong

11th grade

As a second generation growing up in America, I was raised "traditionally" by my mother. I learned Chinese in the household and began to learn math in preschool. Whenever I acted out of hand and out of place, my mother would reprimand me and punish me accordingly. My mother utilized a system of punishment of taking valuables such as stuffed animals or electronics in order to keep me in order. Good behavior would warrant the

returning of my precious possessions. As I grew older, I became more rebellious, and harsh words no longer worked on me. It wasn't until I felt like I had "failed" a class in high school did I realize how important the rules and habits that my mother had instilled in me as a young child were to my ability to work hard and achieve the goals I set. As I observed myself, I recognized that I had many commonalities with my mother: her intensity,

drive, and perseverance. In order to succeed in school, I cut out video games and social media so as to not distract me. I developed time tables in my mind in order to categorize my time and increase efficiency. I would plan out my schedule three days in advance in anticipation of exams and extracurriculars. Only then could I fully juggle my academics and my other activities. Overall, my mother's teaching methods helped shape me in many ways. I strive to do and achieve the best in all aspects of my life. I know when to be pragmatic and when to be playful. In general, although sometimes I can have an occasional moment of procrastination, my mother's teaching methods have shaped my life for the better.

My father on the other hand had a very different approach. Initially, he had little effect on my life as he spent the majority of his days working till late at night. As I grew older and more mature, he seemed to be more like an

eagle sitting atop a high perch, silently watching yet guarding me. He rarely said anything to me, only hinting his disappointment as I achieved my first B ever in middle school. He never raised his hand at me, and rarely raised his voice at anything. My father is very much the opposite of my mother. While she often pointed out my many flaws from holding a fork incorrectly to bad grades, my father made his words concise and purposeful. When he would stare me dead in the eyes and tell me I did something incorrectly, I knew full well that he was right. He acted as a balancing weight towards my mother, always following a logical thought process in order to determine right from wrong. In much the same way, my maturity and morality has developed along the same path. All in all, my father has acted as a strong moral compass for me as I've grown older.

The Effect of Parents on Their Children

江聖翥 Sheng-zhu Kong

11th grade

As I suspect a lot of other people writing for this prompt, I have Asian parents. A child naturally tries their best to strive towards their parent's expectations, to touch some part of them that causes them to reciprocate this effort with acknowledgement or love or both. This applied to me too when I was a child. I succeeded greatly and continued to push their expectations for me up and up and up. By the end of middle school, I was conditioned to believe that A's were the only acceptable grade and were to be expected. They were the norm, the average. No longer was I praised for straight A's, there was only punishment for not getting them.

Then, I hit high school. The workload increased, and suddenly there were things outside of grades that I needed to excel at. I couldn't just be skilled at academics; I needed extracurriculars to look good on my transcript for college. I still got A's, just not all of my grades were A's. This caused a downward spiral in my mental health condition. My personality became grimmer, my outlook on life wasn't so positive anymore. Combined with the fact that I had no social skills and had just transferred to school in which I knew almost no one, there was nothing to keep me going. I had no life outside of my college transcript. I started consistently sleeping less and less. I pulled my first of many all-nighters my sophomore year. I had my first mental breakdown, then shutdown. There was that constant nagging feeling that I simply wasn't enough for my parents, for anyone, for myself. There was no time for myself or for other people, so even though I did make a few friends, I never really expanded beyond them.

The nagging feeling lingered even when the summers rolled around. My mother, as many other Asian moms do, liked to compare me to her friends' children. "Look, so-and-so's child could maintain straight A's while juggling sports, clubs, student leadership, and taking extra classes at the local college. Why can't you?" she'd tell me on a constant basis. Did that mean she wanted her friend's child then? Because I was pretty sure that I and her friend's kid were completely separate people.



Clearly, I wasn't enough. "Are you having fun right now? Since you are, you clearly have time to be working. Oh, you finished your schoolwork? What about [insert other activity]?" My mom seemed to always find something else for me to do once I finished doing what I thought was all my work. I, as my own person, never really managed to develop past that middle school phase. As I mentioned, I didn't have time for myself. There was only work, so I never really got the chance to mature outside of my academics.

When quarantine hit, I suddenly had all this time to myself. While my mental health did plunge some at the beginning, there was also the fact that I suddenly had some time to myself. While it

wasn't a lot, it was more than nothing. I somehow came out of quarantine more outgoing and social than before. I used to not speak in class, but now I greet my teachers in the hallways if I see them in between classes. I can talk to complete strangers for more than a minute. I make eye contact while talking. At the time of writing this, I had my first tennis match with my high school varsity team a couple weeks ago. In my first match I managed to befriend my opponent by chatting with her in between changeovers, and now we greet and chat a bit whenever



we see each other on the tennis courts. Another experience was the fact that while interviewing a teacher for my yearbook assignment, I made eye contact with him the entire time we were conversing. My parents, having always known me as that sad, quiet thing in the corner of the room with a book, were surprised by my stories of my successfully conversing with a human being. They'd always hoped that I would learn how to interact with strangers; they weren't expecting much, though.

Because of the constant pressure from my parents to succeed, I hadn't ever really given much thought to how much people flavored each other's lives. While most of my friends would still describe me as a constantly working and tired person, I really, truly appreciate everything they do for me: the fact that they put up with me being unable to hang out often, that they understand how my work costs sleep and thus intelligence, that I do need help even though I don't verbalize it.

Sometimes, I think that parents don't understand that their child does need breaks in order to rest and recuperate and pour all of themselves into their work. At the beginning of my freshman year, I had no motivation to succeed. My parents wanted me to work, so I worked. In my sophomore year, I still had no motivation to succeed. Didn't succeeding mean more work? Wasn't life just working until we were too old to do what we wanted to do when we were young, like exploring the world? Now, in my junior year, I understand that in order to succeed means to be able to dream and fashion it into this reality. Success comes with blood, sweat, and tears, yes, but at the same time you can't really give everything your all if you have nothing to give. To the parents reading this now, here is my entreaty to you. It's fine to push your child to be successful, to be happy. But, do remember that your child is still human and needs to rest every now and then.



康谷中華文化協會



Conejo Chinese Cultural Association

親愛的朋友:

康谷華協誠摯邀請您和家人，加入這個屬於所有華人的大家庭。

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

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

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

*有關華協各項選舉細節，請諮詢現任秘書CCCA Secretary <secretary@ccca-tocs.org>

CCCA Scholarship Program

Academic Merit Award

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

Academic Merit Scholarship

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

Community Service Scholarship (Thousand Oaks High School Seniors only)

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



THE CONEJO CHINESE CULTURAL ASSOCIATION (CCCA)

Regular Membership, Lifetime Membership, and CCCA Patron Program

A. Regular Member:

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

B. Lifetime Member:

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

C. CCCA Patron:

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

All fees are non-refundable and non-transferable.
Please email secretary@ccca-tocs.org for questions.

會員費與捐款回條 Membership Fee and Donations

Chinese Name: _____ English Name:

Address:

E-mail:

Home phone: _____ Cell Phone:

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

Signature _____ Date

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



康谷華協理事會

2010–2021 CCA Board Members

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



康谷華協行事曆

2010-2021 CCCA Event Calendar

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



千橡中文學校行政人員名單

Staff Directory

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



千橡中文學校活動摘要

TOCS Calendar of Events

日期	活動	負責人
08/01/2020	學前行政人員會議	游麗惠
08/15	學前全體教職員會議	游麗惠
08/22	第一學期開學 (第三節休課)	全體行政人員
09/05	假日, 不上課	
09/12	緊急疏散排練	王雷鎮/梅芳華/TBD
09/26	TOCS Moon Festival 中秋謝師活動	葉晚林
10/10	TOCS 秋季學術比賽 (硬筆書法)	王云/梅芳華/TBD
TBD	SCCCS南加聯合會秋季學術比賽 (作文,翻譯,書法及繪畫)	王云/梅芳華/TBD
TBD	CCCA 文化日	CCCA/TOCS/PVA-TBD
12/05	(1st-5th Grade)認字比賽及(6-8th Grade)中文常識測驗	莊黎咏/王暉/TBD
12/19	上學期學期結束 TOCS聖誕節期末餐會	田代寧/游麗惠
12/26/20 - 1/2/21	Winter Break - 教材補助申請, 訂購	康淑芬
01/02/2021	假日, 不上課	
01/09	第二學期開學	游麗惠
02/14 & 02/21	SCCCS南加春季研習營報名	王云/梅芳華
02/20	CCCA online 春節活動 (2/12春節)	CCCA
Canceled	班級海報比賽	王雷鎮/梅芳華
Canceled	千橡趣味運動會	TOCS/PVA
Canceled	全美中文學校聯合會SAT中文模擬考試	王暉
03/31	CCCA 獎學金截止申請日	CCCA
04/11	SCCCS南加聯合會春季學術比賽	老師/王云/梅芳華
04/03 & 04/10	春假, 不上課	
05/08	TOCS母親節慶祝活動	游麗惠/田代寧
05/15 - 5/22	期末考試	TOCS 老師
05/20	AP中文/SAT中文獎學金截止申請日	康淑芬
05/30	班級學年成績單回填截止日	康淑芬
05/29 - 5/31	CCCA露營活動	CCCA-Canceled
06/05	結業典禮(第三節休課)	全體行政人員
TBD	教材補助申請/SCCCS南加夏季研習營報名	康淑芬/王云



教師及教室分配

Teachers & Classroom Assignment

CLASS	ROOM	NAME
Pre-K A	I-7	曾向紅 Lucy Tseng
EC-1(Bilingual)	F-9	陳珉縈 Tina Chen Wu
EC-2(Bilingual)	F-8	曾月惠 Katie Chen
EC-3(Bilingual)	G-1	胡祎枫 Amy Hu
K-A	I-8	張詩嘉 Joyce Chang
1-A	G-3	林文雯 Maggie Lin
1-B	G-4	李穎弘 Vivian Li
1-D	G-5	李靜 Jing Li
2-A	G-6	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
2-B	G-9	王玉瑜 Yuyu Wang
2-D	G-10	高芳 Fang Gao
2-E	G-11	張令濤 Lingtao Zhang
3-A	G-12	凌子茜 Tzu-Chien Ling
3-B	G-13	孫明非 Mingfei Duan
3-C	G-14	唐贊 Yun Tang
4-A	I-9	顧瑜雯 Vivian Ku
4-B	I-10	李韻祺 Yunqi Li
4-C	I-11	楊茜 Cici Yang
5-A	J-8	吳祚巨 Joseph Wu
5-B	J-6	江華培 Paige Jiang
5-C	J-5	黃弋民 Joe Huang
6-A	I-5	陈琇娥 Sheryl Lee
6-B	I-6	龍惠敏 Huimin Long
6-C	I-3	王彩蓉 Cairong Battles
6-D	I-2	黃愛旗 Aiqi Huang
7-A	H-3	鄭世玫 Rose Chen
7-B	H-4	馬志宏 Maggie Ma
8-B	F-3	孟薇 Wei Meng
9-B/AP	I-12	金慧星 Ellen Huixing Jin

CLASS	ROOM	NAME
畫圖 (初級) Art (I)	G-1	嚴錦玉 Sophie Chang
畫圖 (初級) Art (II)	I-7	荊仁康 Ryan Jing
素描 Sketch	G-4	司华晓 Scott Si
國際象棋 Chess	F-3	Jack Cashman
珠心算 (初級) Abacus (I)	I-5	陈琇娥 Sheryl Lee
書法 Calligraphy	I-6	龍惠敏 Huimin Long
手工 Crafts	I-10	李韻祺 Kiki Li
中西編織 Weaving	I-2	黃愛旗 Aiqi Huang
功夫 Chinese Kung Fu	F-Hall	江子權 Eric Kong
中國民族舞蹈 Chinese Dance (I)	F-Hall	李爱捷 Phoebe Li
吉他與民謠 Guitar & Folk Music	G-3	邱建雄 Scott Chiu
SAT II 中文 Preparation	G-13	孫明非 Mingfei Duan
口語會話 Pre-AP	G-6	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
作業輔導 Tutoring	F-8	學生助教 Student TA



家長會名單

PVA Directory

Title	Chinese Name	English Name#
會長	董平	Ping Dong
副會長	刘琳	Lin Liu
副會長	杨隽	Jun Yang
副會長	李炯炯	Amanda Li
副會長	杜恩昊	Enhao Du
出納	李菁楠	Jingnan Li
理事	梁章瑜	Zhangyu Liang
理事	蔡坚	Jian Cai
理事	姜岭	Ling Jiang
理事	王勇斌	Frank Wang
理事	田方	Fang Tian
理事	奚安琪	Anqi Xi





千橡雜誌廣告價目表

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

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

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

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

有意者請與下列廣告組人員聯絡。謝謝!

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

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

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

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



施啟祥

Johnny Shih, CPA, MS 會計師事務所

美國及加州會計師協會會員
2011-2012 北美華人會計師協會會長

30餘年

專業服務

美國會計稅務經驗
跨州連鎖企業之會計稅務

會計

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

理財規劃 CA 0D15261

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

稅務

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

財產保險

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

房地產稅務

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

收費合理·精確保密
爭取保障客戶權益
為您合法省稅

聖佛南度谷 ♥ 西湖 ♥ 千橡市

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

818-888-9168



紐約人壽 傳家之保

百萬圓桌會員
Member



MDRT



周洪 Hong Zhou

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

(818) 652-1089

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

Detached Office:

1350 Del Verde Ct.
Thousand Oaks, CA 91320

Supervisory Office:

140 Via Verde, Ste 200
San Dimas, CA 91773

Phone: (909) 305-6500

真誠 熱情 實在 認真 耐心 細緻

服務項目

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



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



Marks & Associates, Inc.

CERTIFIED PUBLIC ACCOUNTANTS



Kay Yue 樂華
C.P.A.

精辦

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

Services For Individuals

Personal Financial Planning

Business Services

Small Business Accounting

QuickBooks Services

Payroll Services

Bank Financing

Business Valuation

Strategic Business Planning

New Business Formation

Tax Services

Tax Preparation

Tax Planning

IRS Audit Representation

Tax Problems

Phone: (818)591-7560

<http://www.markscpas.com>

23801 Calabasas Road, Suite 2026 Calabasas, CA 91302

Fax: (818)591-7208

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

Call today and get smart about your coverage!



805.410.0147

Stella Tan

Your Local Agent | CA License # 0J02377

3205 Old Conejo Road, Suite 100A,

Newbury Park, CA 91320

STAN@FARMERSAGENT.com

Fax: (805) 585 - 3261



FARMERS
INSURANCE

汽车保险

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

房屋保险

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

商业劳工

公寓, 进口商, 商业大楼, 零售店, 餐馆, 美发, 建筑商责任险

医疗人寿

个人家庭及公司健康保险, 定期人寿, 储蓄人寿, 教育基金。另办理旅游保险

SIMI FOOT AND ANKLE CENTER



關學廉 足科

WILLIAM H. KWAN D.P.M.

資歷

美國足科外科學院院士

美國足科外科專家文憑

美國病痛處理專科學會文憑

美國醫術品德保證專家文憑

擁有三十多年豐富行醫經驗

****兩屆 SIMI VALLEY 民選最佳足科醫師****

主治:

成人與兒童腳疾、腳踝扭傷、下肢麻痺、

平板腳、關節炎、跌傷、骨刺、發炎、

風濕、各類足部矯正手術、特設門診手術

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

New: 125 Parrot Ln., Simi Vallev. CA 91065

dr2foot@yahoo.com; at Woodranch Professional Center



林大衛保險

Topco Insurance Agency Inc.



49%
折扣價

理賠迅速 - 價格便宜 - 內容豐富, 包括:

- 房屋水管爆裂, 無論屋內屋外都可獲得理賠
- 家庭電器故障, 提供維修及更換理賠, 包括冷氣及冰箱
- 出租屋一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



818-734-1988
9250 Reseda Blvd. #11
Northridge, CA 91324

626-667-2000
1619 S. Azusa Ave.
Hacienda Hts. CA 91745

626-371-0388
713 W. Duarte Rd. #D
Arcadia, CA 91007

626-288-9808
448 W. Valley Blvd
Alhambra, CA 91803

909-860-7770
1397 S. Diamond Bar Blvd
Diamond Bar, CA 91765

562-924-2777
17901 Pioneer Blvd. #A
Artesia, CA 90701

800-778-8588

承保範圍 加州-德州-紐約-新澤西-內華達-亞利桑那



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

專精貸款

購屋貸款 請找 重新貸款

Kevin 趙
(dba Mingjyh Jaw)

909.538.0889

KevinJaw@gmail.com

DRE#01190236

NMLS#324820

購屋貸款 免貸款處理費

重新貸款 零費用 利率低免貸款處理費
數十家大銀行供選擇

JJST CORPORATION

18725 Gale Ave, #130

City of Industry, CA 91748



利率超低 報價真實 選擇最多 服務專業



MANDARIN

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!!!



千橡市
西湖村



牙科

陳賀韋牙醫博士

Steve Chen D.D.S

採用最新電腦技術及醫療器具設備

南加州大學 U.S.C. 牙醫博士

美國牙醫學會會員

加州牙醫學會會員

南加州大學 U.S.C. 牙科技術指導老師

Ventura 牙醫學會會員

兒童及成人牙科

蛀牙填補

牙齒矯正、整形

洗牙拔牙

根管治療

活動假牙

牙週病治療

牙齒美容、漂白

牙冠牙橋

人工植牙

門診時間 - 敬請預約 (805)-557-1197

星期二/星期四 9 AM - 6 PM

星期三/星期五 8 AM - 5PM

精通 國台英語 接受各種保險

本診所特別提供保險服務



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

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

www.westoaksdentalarts.com



Ho AcuCare

開發中醫診所

何開發醫師

電話：805-405-6035

歡迎預約 接受醫療保險

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



醫師簡介：加州執照針灸師 中醫師 廣州中醫藥大學研究生臨床工作30多年

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

長期駐診：101和405高速公路交界處大華超市旁的中藥參茸行

Weblinks for More information

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



Beauty Solon

美髮師 Cindy

20年工作經驗

(626) - 679 - 2284

敬請
預約

服務對象：男女老少

服務項目：理髮 *Haircut*

燙髮 *Perm*

染髮 *Color*

漂染 *Highlights*

負離子拉直

Chemical Straightening

營業時間：

Tuesdays - Sundays

9:30am - 7:30pm

Mondays Closed



Stations avail-
able for rent,
Call for details



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



伍雄麗 Holly Wu

千橡全職房地產 BROKER

住宅公寓 商業地產 銀行貸款



購房和貸款一條龍服務

805-490-1413

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

一切来函来电资料绝对保密

Email: hollywurealty@gmail.com

Website: www.hollywurealty.com

Address: 3872 Foxdale Ct, Thousand Oaks, CA 91320



Pacific Elite Financial

BRE 01434329

NMLS 352179

Holly Wu, MBA

Instant Free Homefinding Service at

www.katyho.com



Top Producer

Senior Real Estate Specialist

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



賀凱蒂

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

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



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

(805) 267-0786 Direct Line

(818) 929-5109 Cell

(805) 494-1138 Office

Email: kathy@katyho.com

Website: www.katyho.com

CalBRE#01040691

Office Broker DRE # 01994886





林 峰

Frank Lin

Broker Associate

Frank Realty LLC

全職房地產經紀人



Everest Real Estate

住宅買賣及房屋管理

房屋管理證書PMC

免費估價

Cell: 805.616.4081

frank_team@yahoo.com

CalBRE: 01995674



微信請掃二維碼



專業 知識 負責
誠信 服務 信息



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

WE OFFER FREE ESTIMATES!

Including **2020 Design with 3D Rendering**
and **Workmanship Warranty** on All Jobs
Following CDC guidelines during our operations

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



**Free Estimate
CALL TODAY
805-432-1113**

allclimatepainting.com

CSLB Lic #886275, fully insured

Family owned & operated in Ventura County since 2005



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

\$250 OFF

**DECK COATING
& ROOF REPAIR**

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

\$250 OFF

**RE-ROOF
& NEW ROOF**

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

RESIDENTIAL ROOFING & WATERPROOFING

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

EXPERTS IN FIXING COMPLICATED LEAKS

www.AllClimateRoofing.com

**FINANCING
AVAILABLE**

FAMILY OWNED & OPERATED IN VENTURA COUNTY SINCE 2005



Call For Your FREE Estimate

C-39 Licensed Roofing Contractor
& B Licensed General Contractor

805-390-1792

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。

Szechuan Place

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

山
川
小
館



川東涼粉



秘制扣肉



小炒嫩牛肉



蒜蓉豆苗



紅油豬耳



康谷社團

千橡城基督教會

Pastor Peter Lee
李明牧師
方智武長老
江梅生長老

www.cccto.org

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

健言社

週四/每月第一、三週
胡晷

7:30 -9
805-529-8891

雙谷跳舞俱樂部

周溱
易繼行

805-852-2268
818-707-9243

西米基督教會

甄世平牧師
歐思真長老
陸大齡長老

www.cccto.org

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

韻聲合唱團

左宮子慧

818-517-5370

康谷華人基督教會

蔡茂昌牧師

www.cvccc.net

805-241-1542

揚聲合唱團

黃桂林

805-807-8763

康谷天主教查經班

吳昌慧
週五/每月第二、四週

818-518-4262

千橡民樂坊

顏橋

805-267-6423

千橡舞韻

朱琳

805-338-9188

慈濟西北洛杉磯聯絡處

Northridge 會所
Santa Monica 會所

818-727-7689
310-473-5188

夢幻青少年管絃樂團

續易瑾

818-889-4739

千橡圖書館

廖慰真

805-381-7356

東方藝苑 (CAPA)

王珏

805-376-0108

千橡中國書畫學會

溫揚
田丰

805-493-1939
805-480-1887

橡園太極拳協會

週日
張寧孜
黃珠蟾

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

千橡聯誼社

謝聰貴
章濟貧

818-279-3469
818-887-1711

Oak Park 網球協會

週二、四、五
張寧明 (Senior)
週五
週日 (冬季)
賀立棟

7:30 - 9
818-889-5643
-
805-230-9783

中國旅美科技協會—洛杉磯分會

方平
朱曉春

805-338-7596
sczhu@gmail.com

千橡羽毛球俱樂部 www.tobadminton.org

101橋藝軒

吳昌慧
崔磊

818-518-4262
805-300-3680

美國防癌協會義工—南加州聯絡人

凌生輝 (Ling Wu)
吳道宏 (Edward Wu)

818-292-3543

康谷快樂媽媽義工群

Conejo Valley Happy Moms Club

happymomclub2018@gmail.com

康谷排舞 (Line Dance)

孔令達 (Linda Kung)

818-632-8958

以上資料如有更新變動，請與編委徐衛龍聯繫：wxu101@yahoo.com

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
口腔領面外科，智齒，種植牙，各種口腔手術專家

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

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

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

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

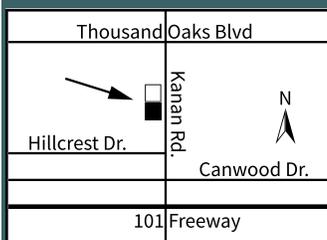
接受各種（包括政府Med-Cal）保險

預約電話 **(818) 991-8881**

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

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

技術精湛
設備先進
消毒嚴謹
服務周到



rayliudds.com ♦ 中文 liuyayi.com