

鄉



訊

2012
December
十二月份



11/4/2012 Team Taiwan 參加 Susan Komen Race For the Cure

活動通知

- 12/01/12 (六) 9:00AM《健行俱樂部》地點：Iron Mountain。集合地點：Parking lot at the intersection of Poway Road and Highway 67。
- 12/01/12 (六) 10:00-12:00AM 新開課程《油畫班》開班，詳情請看本期內頁中心簡訊。
- 12/01/12 (六)《台灣中心義工送暖活動》10:00AM “Care for Soldiers”「包禮物送前線軍人」12:00 Noon 「車毯子，送愛心」歡迎大家踴躍前來參與。
- 12/01/12 (六) 2:00PM 《生活座談會》主題：「海外資產，值多少？在美申報，知多少？」Grace Yu & Philip Chang主講，Lily Chen 主持。
- 12/01/12 (六) 7:00PM 《文化歷史特別講座》主題：「台灣傳統通俗戲劇」曾永義教授主講。
- 12/02/12 (日) 2:00PM 《讀書會》作者：Louis Hyman，書名：Borrow: The American Way of Debt，湯昇勇主講。
- 12/02/12 (日) 4:00PM 《投資研討會》陳琬貽 (Wan-I Chen)：Economic Updates。邱文雄:My Stock Investment。
- 12/08/12 (六) 12:00 Noon 《電腦俱樂部》石正平：年終大檢討。
- 12/08/12 (六) 3:00 PM 《音樂/電影/紀錄片研討系列》電影欣賞：Sayonara (櫻花戀)，曾俊隆主持。
- 12/12/12 (三) 7:00 PM 《文化歷史講座》主題：「美麗島詩歌」，講員：詩人李敏勇先生。
- 12/15/12 (六) 9:00AM《健行俱樂部》地點：Torrey Pines State Reserve。集合地點：State Reserve 門口 roadside parking lot。
- 12/15/12 (六) 2:00 PM 《生活座談會》播放台灣電影「陣頭」及 2012 年生活座談會回顧，會後 potluck 聚餐。
- 12/31/12 (一) 6:00 PM 《2013 跨年晚會》詳情請看本期內頁中心簡訊。
- 年終假日期間，台灣中心將於下列時間休息：12/22 (六) 至 12/25 (二)；1/1/2013 (二)
- 新開課程《油畫班》，12/1 (六) 開始，每週六 10 AM - 12:00 Noon，程度不拘，隨時加入。請參看本期內頁中心簡訊。

活動報告

- 11/10/12 (六) 2:00PM 《健康講座》曾俊隆報導。
- 11/17/12 (六) 9:00AM《健行俱樂部》地點：Rancho Carrillo Trail (Carlsbad)，吳昭芳報導。
- 11/17/12 (六)《電影欣賞》片名：烏龍麵 (Udon)，曾俊隆報導。

同鄉 / 社區動態

• BALLET ARTE, Academy of Classical Ballet, 將於 12/22 (Sat) 2pm, 7pm 以及 12/23 (Sun) 2pm, 6pm 在 Lawrence Family Jewish Community Center Theater (4126 Executive Dr., La Jolla, CA 92037) 演出四場 The Nutcracker 芭蕾舞劇, 每場票價為 \$20, \$30, 歡迎同鄉觀賞. 李近林, 賴晉嬋的孫女 Olivia Lee 將擔任 12/22 7pm 一場中的主角之一, Sugar Plum Fairy. 購票電話 Box Office, 858-362-1348; 上網 tickets.lfjcc.org 或聯絡賴晉嬋 858 784 0338, chinchanlee@gmail.com

聖地牙哥台灣同鄉會 2012 年 12 月理事公告

1. 同鄉會下一年度將由蔡富雄先生出任副會長，先謝謝他熱心地參與服務。
2. 下一年度同鄉會仍需要公關一職：負責對外招攬廣告，有活動時對外連絡，安排事與人等相關事項。有興趣者請與洪燦堂會長聯絡。
3. 同鄉會通訊錄每兩年出版一次，今年只列出資料有異動更新的同鄉資料，請參考本期鄉訊。

聖地牙哥臺灣中心健康講座 --

1. 如何預防跌倒

2. 髖骨及膝蓋痛目前的治療方式

(聖地牙哥台美人醫事人員協會協辦)

主持人與圖 / 文: Chun Long (Jerry) Tsung, MD 曾俊隆醫師

時間: 11/10/12 (六) 2pm

主題 1: Age Related Changes and Strategies for Fall Prevention (與年齡有關的身心變化及如何預防跌倒)

講員 1: Patricia A. Tsung, MD (曾毓安醫師)

曾毓安醫師係主持人曾俊隆醫師之女兒，畢業於 Wellesley College 及 Stony Brook Medical School of NY State University，住院醫師受訓於 Columbia Presbyterian Hospital。以後就職復健科近十四年於 Physical Medicine and Rehabilitation, San Diego, Southern California Permanente Medical Group。現擔任該科主任。

曾醫師先播放介紹片，題目為 ABC News - Prevent Falls for the Elderly.flv，GMA safety alert for 65 over，(六十五歲以上的老人如何預防跌倒) <http://youtu.be/JqQGjPOFio0>。

再放另一短片，Apple Think Different - Steve Jobs Narrated Version <http://youtu.be/GEPHLqwKo6g>，鼓勵大家要常思考。

她再用近三十多張投影片詳細講解老人壽命增加，與年齡有關的身心變化，諸如脂肪增加、肌肉萎縮、骨質疏鬆、體形改變、關節不靈、重心不穩、視力聽力不佳、平衡能力及腦力變化等等，以致跌倒而一病不起，是老人最大死因之一。除了醫治視力、聽力、腦力及其他病狀如糖尿病、高血壓、心臟病、貧血以外，曾醫師並詳述在外及在家如行預防跌倒，如改善浴室、樓梯的設備及加強運動，讓骨關節靈活等。

最後，曾醫師展示並發給聽眾在家可自行操作的簡單運動圖表與講義，還有常見的問題集。

主題 2: The Current Treatment of Hip and Knee Pain (髖骨及膝蓋痛目前的治療方式)

講員 2: Christopher C. Lai, MD, Practice Orthopedic (bone) Medicine in Brawley, CA.

賴醫師畢業於 The University of Health Sciences/The Chicago Medical School，住院醫師時受訓於 University of Minnesota Hospital and Clinics 骨科。他的先父賴釗毓醫師 (比主持人曾俊隆醫師早一期畢業於台大醫科)，亦曾受訓 University of Minnesota Hospital and Clinics，並於 Brawley, CA 執業骨科。父子檔有類似的學經歷。

Dr. Christopher Lai 用五十多張投影片詳細講解由病史、檢查血液及 X 光、CT、MRI 等診斷出髖骨及膝蓋痛的原因。治療方式包括休息、減輕體重、物理及復健

SDTCA-6

治療：走路、騎腳踏車、游泳、冷敷、熱敷、夾板或夾帶等。還有用藥物治療：Aspirin, Ibuprofen, Naproxen, Tylenol和比較新的Cox 2, Celebrex, 藥膏, 營養補品：Glucosamine, Chondroitin, Corticosteroid類固醇的口服或打針, Hyaline Acid打針, 及 Knee Braces等。

當疼痛非常嚴重，無法日常生活就得手術，進行關節替換。賴醫師簡述手術病症有骨質性關節炎、風濕性關節炎、受傷後關節炎、無血關節炎。關節用金屬的替換物植入。手術後還要避免激烈運動如滑雪、籃球、棒球、跑步等。

接著有問答Q&A。用拐杖時重心放在關節好的那邊。關節替換十到十五年可能鬆掉，可以再手術但是複雜。關節替換後可能要六個月才完全恢復。Human Leucocyte Antigen (HLA) B27 MARKER 用於

Spondylarthropathies。在場的劉家麟、蘇芳子、黃獻麟三位醫師也踴躍提出問題，互相討論。當天有近八十位聽眾到場，幾無虛席。

最後謝謝Stryker 公司提供茶點，並展示該公司製造的優良關節替換金屬。

晚間五點半，聖地牙哥台美人醫事人員協會在金城

飯店舉行年會聚餐，決定會長曾俊隆醫師及理事楊昭信醫師，林玉枝護理師，石正

平博士(醫技)，蕭奕奕博士(藥劑)再續任一年，並續辦健康講座。



主持人曾俊隆醫師



曾毓安醫師



Christopher C. Lai 醫師

11月17日健行活動報導

圖：李元溢 / 吳昭芳，文：吳昭芳

這次健行活動走的是在 Carlsbad 的 Rancho Carrillo Trail。雖然早上 9:00 才集合，我卻因為在家處理一些事情沒注意到時間，一路趕去還是遲到了 15 分鐘；停好車，經與領隊聯繫後趕上了隊伍。

當天是個健行的最佳天氣—多雲時晴，路徑又是屬於簡易型的，相當平坦寬闊，十幾個人自然分成好幾組邊走邊聊，沒多久就走到了山頂。請見圖一和圖二。

山頂闢建成整齊美觀的公園，寬敞的草坪上稀稀疏疏的種著相當多的樹木，還有石桌椅可供野餐用，也建有洗手間；整個設施維護得相當乾淨。附近也有很多新開發的住宅社區，房子都很漂亮，居住環境好像還蠻理想的。

山上視野極佳，往西偏北的方向可以看到 Carlsbad 的大部分市區，尤其是市區地標的那根大煙囪，高高的矗立著，絕對不會錯過；稍微往南看去，整個西面遠處都可以看到太平洋，另外三面則看到連綿的山坡。秋高氣爽，景色宜人，讓人心曠神怡，尤其是跟鄉親一起

來，一路上有說有笑，大家興致都很高。不過到底時序已進入深秋，一陣風吹來還是覺得蠻冷的，於是大家就往山下走了。

回程順道參觀了在 Carlsbad 當地相當有代表性的古蹟牧場：Leo Carrillo Ranch Historic Park (6200 Flying Leo Carrillo Lane, Carlsbad, CA 92009)；事實上，這次健行的步道 Rancho Carrillo Trail 就是以這個古蹟命名的。牧場部分景觀請參閱圖三至圖十，或上網搜尋 Leo Carrillo Ranch Historic Park 相關的網站〔有很多喔！〕

原牧場占地 27 英畝，住家的部分闢成古蹟供遊客參觀，另外並闢有幾條合計 4 英里的健行步道，我們這次走的就是其中的一小段。這裡還可以租下來辦婚禮，也許我可以鼓勵我女兒結婚時考慮租用這個場地。

古蹟的遊客中心是原來的小倉庫整修出來的，外面保持倉庫的原貌，裏面則用仿古木料重新裝璜，闢有一間裏面只能供一位義工轉身的小小禮品店和一個有二十幾個座位的小型放映室。我們到的時候，值班義工還熱

心的特地放了一部 15 分鐘的古蹟簡介影片給我們觀看，為了回報他們的熱情，我們其中有幾位同鄉還放了錢在樂捐箱給他們一點鼓勵。

這個古蹟在 2003 年才整建完成對外開放〔每星期開放六天，週一關閉〕。主建築群都是西班牙式白牆紅瓦的 Adobe，戶外的矮牆則大多就地取材用當地的石頭砌起來的，建築格局獨具匠心，屋宇、圍牆、泳池、亭子、烤爐、乃至草坪、花壇、樹木等等都是順著地勢建置，整體環境顯得相當優雅。庭院裏到處都有長得高過屋頂的加州胡椒樹 (California pepper tree)，蒼勁的樹幹支撐起一叢叢高高低低的枝葉，從樹冠的枝極垂下來，隨著微風輕輕的搖擺，帶出一片片寧靜與安詳。這種樹的樹幹如老松而多彎，卻轉折得更自然而帶勁；枝葉如垂楊而較短，卻垂掛得更婉約而俊俏。胡椒樹很適合聖地牙哥的環境，是此地景觀設計上的首選樹種，在很多公共場所或住宅社區甚至馬路邊都可看到。古蹟的建築和環境都維護得很好，整個園區保持得很整

SDTCA-8

潔、乾淨，好像主人還住在這裡的樣子，在園區裡走走逛逛感覺就是很溫馨。

出了園區已近中午，眾人都餓了，但是又意猶未竟，於是相約到Vera Cruz Fish House海鮮餐廳在San Marcos的分店用餐〔本店在Carlsbad〕，我賭定他們一定會有素食選項，於是就很大膽的跟大家一起去了。

該餐廳的麵包是sour dough做的，端上來時還很燙手，香氣透出蓋著的布塊一直在引誘人，切了一塊來吃，真是美味，由於這麵包是隨主菜附送的，我就不客氣的又叫了一藍，另外點了一盤全素的pasta，就這樣也混飽了一餐。

我看到好幾位同鄉點了魚湯〔fish soup〕，裡面有好幾種不同的魚切成小塊一齊煮出來的，好像很好吃的樣子，因為李元溢和黃宜修都不斷的撕著一塊塊的麵包沾著自己老婆盤子裡的魚湯吃，哈哈！我老婆這次還在台灣又沒跟到隊，等她回來的時候再帶她來參觀古蹟，然後到Carlsbad的本店讓她嚐嚐這個魚湯，她偏好各式魚湯，應該會喜歡的吧！



圖一：在山頂上的公園，領隊幫大家拍一張合照



圖二：坐下來，陪領隊照一張



圖三：Leo Carrillo故居豢養的孔雀出來散步覓食



圖四：前院遠處的风車



圖五：院子裏的草坪



圖六：前院中庭



圖七：戶外的烤爐



圖八：庭院一角，屋脊上刻著Leo Carrillo故居的標誌〔Leo Carrillo Ranch的logo〕



圖九：花木扶疏的後院庭園景觀



圖十：馬廄及工具間

台灣真美 (21) - 石碇老街、千島湖、八卦茶園、 坪林吊橋 (08/11/2012)

Gigi 楊

11月回台灣，台北的天氣出乎意料的好，呆在家裏實在太可惜了，老公在學校，所以決定一個人出遊，我選擇行程比較短的地方，可以早一點完成旅遊，回到家。因為是臨時起意，心想是星期四應該不會太多人，所以事先沒有預約，再加上回聖地牙哥已有一段時間，手中沒有當月的行程表，結果到了集合地點看到一大堆人群，才知道這是個暴紅的行程，結果坐滿了兩部遊覽車。剩下20多人都是沒有事先預定的，公司再加開一部車，總算沒有讓我們敗興而歸。

你知道嗎？距離台北大約三十分鐘車程的石碇，居然有個連台北人都不知道的私房景點。華視偶像劇「溫柔的慈悲」在此拍攝，讓「八卦茶園」和附近「翡翠水庫」的「千島湖」一夕之間暴紅。因為從山上往下俯瞰，水庫被許多原本是山，被水淹沒到山腰，成為小島，這些小島圍繞，切割形成許多小湖，有網友形容像「千島湖」因而得名，這個地方也成為許多婚紗業者的秘

密拍攝景點。

此行的第一站來到石碇老街，台灣的旅遊真是多元化，少不了美景、美食和伴手禮。在台灣就是一個人也永遠不會覺得寂寞，此次旅遊有很多獨自前往的 senior citizen，我也是其中之一。不像在美國出遊都是在坐車趕路，食物也很單調，賣的東西也是大同小異，有時候真想搬回台灣退休，但是想到台灣的各種無法適應及習慣的問題，我們只好一再三思！

車子開了大約30分鐘來到了我們的第一站「石碇老街」，我們的遊覽車停在石碇很有名的「一粒粽」的右前方。導遊說這裡的招牌粽子一粒才30元很好吃。我們往回走，終於看到「一粒粽」，只可惜才早上10點半，還沒蒸好，所以我們繼續往前走，看到石碇的「淡蘭藝文館」，心想先去祭拜五臟廟，等下回來再去參觀。接著我又來到熟悉的「王氏豆腐店」，我和老公每次健行到石碇一定要去的地方，它已傳承五代，取用石碇優良水質，傳統手工製作

而成，味道略帶點焦味，他們除了賣豆腐以外也賣豆花、豆漿，他們還設有小吃店，我走進了小吃店叫了一碗豆腐羹及豆腐捲，吃完心中真是滿足！接著到隔壁買「許氏純手工麵線」，它久煮不爛，非常Q，每次健行到此，一定要買個一、兩斤回去。來到石碇老街，除了可以感受歷史留下的痕跡以外，還有一處百年石頭厝，有機會到此一遊的您，可千萬別錯過！接著我往回走來到「淡蘭藝文館」，此時正在在展覽「繡貼畫」就是以刺繡縫合布貼成一幅畫，它非常特別，我此生還是第一次看到這種創作，真是不虛此行，難怪古人說「行萬里路、勝讀萬卷書」，有空一定要出來外面走走。接著來到「一粒粽」，我買了一粒嚐嚐，真像自己包的艸舩粽一樣好吃，真材實料，顧客的味蕾是沒有辦法騙的！

車子開著開著，來到石碇的「永安景觀步道」，由領隊帶路，一路上都是下坡，藍天白雲、碧綠湖水，宛如人間天堂。石碇鮮為人知的祕境景點，順著「塗潭

產業道路」曲折前進，每個彎道後都有令人驚嘆的視野，沿途茶園翠綠像梯田，湖灣像魚型、像蛇型，「千島湖」的美景，登高俯瞰，盡入眼簾。走了大約40分鐘終於來到「千島湖」的 vista point，可惜沒有涼亭或可供休息的地方。此時看到有三位女士在此作畫，享受人生真是羨慕！領隊帶著大家又繼續往「八卦茶園」前進。大約又走了20分鐘，看到一戶茶農的家，門口販賣自助式的冷泡綠茶及紅茶，還有茶葉蛋，我們稍作休息。離農家不遠處，又來到另一個 vista point，看到很多攝影愛好者，用大炮鏡頭或標準鏡頭照個不停。此次我一個人出遊沒有帶照相機，有一點可惜。接著，領隊又帶我們去「永安古道」，大約來回一小時的路程。由於鞋子緊，腳有一點痛，不舒服，我放棄沒有去。結果回到家上網一查，才知道我錯失了了最美的景點，真有點後悔。

我後來繼續往回程的路上走，一路都是上坡，坡度非常坡，看見一條狗，一路上一直陪著我們走，有點垂頭喪氣，有車子從後面開來也不知閃避，真令人擔心。我們走著走著，結果有一輛車子迎面而來，這條狗不知怎麼，忽然間跟著這輛車子

飛奔而跑。我才恍然大悟，原來牠在等他的主人下班。狗如此忠心，難怪是人類的好朋友。也難怪很多人寧願養狗，也不願生小孩。大約又走了一小時，好不容易來到遊覽車停放的地方，我的雙腳才得以休息。真是個 good walk，可把我給累壞了。領隊說以前是可以把遊覽車開下去的，但是因為是產業道路比較狹窄，再加上當地居民抗議，所以現在禁止遊覽車進入。我建議要去這個地方除非要健行練腳力，還是自己開車，走走停停，才不會那麼累。

在回家的路上我們來到坪林的親水公園，坪林鄉位於台北和宜蘭中間，自古以來就扮演著中繼站的角色，來往兩地的旅客都喜歡在這裡歇歇腳之後再上路，只是雪山隧道通車之後，來的人們變少了，其實除了聞名的

「茶業博物館」之外，坪林的親水公園、吊橋，還是很值得我們細細品味。

這次參加短程旅遊覺得很不錯，不需要坐車坐很久，自由活動的時間也比較長，可以達到運動的目的，真是一舉兩得。(09/11/2012於深坑)



台灣真美 (22) - 明池森林遊樂區

(10/11/2012)

Gigi 楊

本來預約是要去「太平山」的，不料前一天旅行社打電話來說由於前一天去「太平山」的小車出了車禍，所以必須改去「明池森林遊樂區」，集合時間也由早上7點改成8點，反正沒有去過，「明池」也是我們一直想要去的景點，所以去那裡都沒關係。

一路上由台北經由雪山隧道來到宜蘭的礁溪鄉，我們在當地的發財宮稍作休息，然後立刻上山，山上的道路曲折狹窄，一邊是懸崖，一邊又有水溝，真得令人坐立不安，萬一對方向來車也是一部遊覽車，真不知道要如何錯車？一路上一直擔心著，一直在替司機看路，不敢睡覺，老公笑稱，”又不是我在開車，你那麼緊張也沒有用！”這位司機謹慎小心，開得非常慢，途中腳踏車、摩托車、小車、中型巴士不斷，大約開了兩個半鐘頭終於順利來到「明池國家森林遊樂區」。此時大約下午1點鐘，導遊給了我們4個鐘頭，要我們5點鐘集合，時間充裕，我們不需趕路。到了目的地，大家第一

個的目標當然是要找洗手間，那曉得入園處附近居然沒有洗手間，要先買門票入園以後才有洗手間，我們找了一陣子，路標不是很明顯，我們大約走了十分鐘才找到，真是不方便，完全沒有替遊客著想，這是明池要改進的地方。

「明池國家森林遊樂區」座落於宜蘭縣大同鄉，有一個全國最美的高山湖泊，昔日為蔣經國行館，因景色迷人，且位於北橫公路上，所以也有“北橫明珠”的封號。明池雖名為”森林遊樂區”，但園區裡面完全沒有遊樂器材，不知道為什麼會取名為”遊樂區”。

我們先往附近的靜石園探路。靜石園位於園內的左手邊，依山勢地貌，營造出各種唐式傳統山水庭園，還有一些日本風格的庭園造景，頗有禪風有曲水庭、禪庭、石庭、花庭、富春園、水琴窟、桃蘭庭等，園庭彼此相通，各具特色。從靜石園往慈孝亭的路旁，有一石砌的山洞叫水琴窟，遊客可以進入石洞，聆聽水滴的回聲，這是日本人利用大自然

回音，聆聽水滴聲的創意，很值得欣賞。從旁邊的石階路鑽過一橫倒的巨木底下，繼續爬往慈孝亭，它是明池的最高點，可以俯視整個明池的全貌。

接著我們沿著步道下山來到明池，池中有巨大的紅檜枯木，造型特別。明池四周設有完善的環湖步道，讓老家人也可以輕輕鬆鬆的環湖一周。池中有黑天鵝、鴛鴦、綠頭鴨等珍禽，還有很多魚兒們在其中悠遊著，走上明池湖中間唯一的涼亭，就是池上亭，看見很多人用麵包在餵食，有一位小姐很好心看我在旁邊就把一些麵包給我餵食，讓我分享一些快樂！坐在池上亭靜靜的欣賞明池的美~真的是一大享受，明池之美，無法用筆墨來形容。池邊有好幾對鴛鴦，儷影雙雙，用句「只羨鴛鴦不羨仙」來形容，生平第一次看見鴛鴦原來是如此漂亮！由於是秋天樹葉都變色了，有橘色、黃色、和深深淺淺的綠色一層一層相疊，倒映在碧綠的湖水中的樹影構成美麗的景象，再加上明池的四週山巒疊起，讓

人宛如置身於仙境。忽然間遠遠聽到薩克斯風的音樂，原來有一位樂師在岸邊演奏，有一隻黑天鵝聽到音樂馬上從遠遠的地方游過來，靠近岸邊聆聽，甚至聽到高興的時候還會跟著音樂搖擺尾巴，真的很有趣。樂師奏畢，黑天鵝還不肯離去，樂師又換了豎笛吹了又吹，黑天鵝還是在樂師旁邊不肯離去，動物有靈性由此可見。

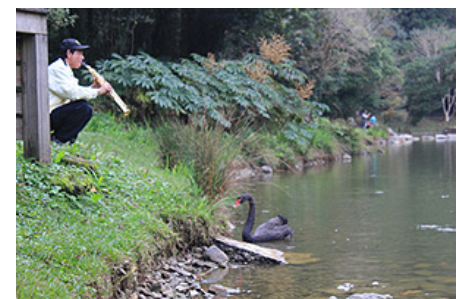
接著我們來到明池的右手邊，有一座森林童話迷宮，它在林間架設了高低不等的七座小木亭，彼此以棧道相連，小朋友可以藏身木亭內，彼此玩捉迷藏的遊戲，我們也不干勢弱來到最高的木亭稍做休息。下一站，我們來到了蕨園，它有各式各樣的蕨類植物。園中有兩條木棧道，彼此相通，一條通往明池遊樂園的出口，另一條棧道通往明池。蕨園闢有一座林間教室平台，老公在那裡假裝上課教學的模樣，讓我為他拍照。

園內遊覽完畢後，我們走出園外大約300公尺，目標明池神木。途中我們經過明池山莊的特殊造景~水梯，右邊有一望無際的長排石梯，爬了一階又一階，終於來到明池神木，繼續往上可以通往木屋區，往下則是通往明池森林遊樂區。它是紅檜木，大約有1500年的樹

齡，獨自聳立於園區內，搭配旁邊變色通紅的楓樹，別有一番風味。在神木附近我們看到一些好像是攝影社的朋友由老師帶領在學習拍照，每一個人都是帶著昂貴的鏡頭及三角架。現在的社會變了，年輕人不結婚、不生孩子，有的甚至做啃老族，自我享受，過著單身，無憂無慮的生活，不知將來老了社會要如何養他們？

大約走了三個多小時，離集合還有一段時間，所以我們坐在神木附近的椅子休息了一陣子，大約5點了大家都回到遊覽車上。此時天色漸黑，遊覽車謹慎慢行，開了大約3個鐘頭終於下了山，在宜蘭二結的地方有人上來賣東西，我半睡半醒聽到一聲巨響，感覺車頂好像要掉下來，車子到處是玻璃碎片，此時大家驚叫，在我後面的女士一直大聲唸「阿彌陀佛！阿彌陀佛！」這時司機敢緊把門打開讓我們下車，原來是橋太低，又有鐵架子，刮了我們車子在上方的逃生門及車頂。此路既沒有高度標示，也沒有此路不通的指標，由於天色已非常暗，非常荒涼，我們身在何處都不得而知？這不是司機的錯，施工單位便宜行事，粗製爛造，鐵條外漏，這種施工不當，造成傷亡時有所聞。幸虧這家旅行社危機處

理不錯，因為沒有人受傷，每人加發100元的紅包押驚，司機還一直跟我們道歉，公司還派另一部車子送我們回去，回到家已經是半夜12點了，平安回到家也算是不幸中的大幸。明池我給它五顆星，朋友們不要錯過喔！（12/11/2012於深坑）



台灣真美 (23) - 九華山、銅鑼杭菊、客家大院 (14/11/2012)

Gigi 楊

最近過了60歲生日，開始可以享受 senior citizen discount, priority seat 也開始有人讓座，我是該高興還是悲哀？總覺得匆匆忙忙也過了一甲子，時間飛逝，剩下的黃金十年，我一定要好好的把握。誠如很多名人所說「live every day like last day of your life」，我的人生不想留白，要為自己而活。再也沒有什麼捨不得，想做什麼就儘管放手去做，一定要活出自己的人生，以彌補年輕時候的遺憾！我時時刻刻一直自勉之！

11月的台北天是那樣的舒服，就像聖地牙哥的天氣一樣，真是難得，呆在家裡太可惜，我又獨自出門了。在車上和車友聊天發現每一個人都有不同的目的，有的人是為了爬山健身，有的人是為了可以高歌一曲，有的人是為了照相，而我則是為了寫遊記，替我的人生留下記錄。可惜有個最大的遺憾——子女中文不夠好，無法讀自己所寫的文章，無法和子女共同分享我的喜樂。今天選定到苗栗銅鑼風景區。到苗栗途中，遊覽車在「湖

口服務區」休息10分鐘，讓大家都上個洗手間。湖口服務區規畫得很不錯，可能是因為這地方有很多「大孀婆」的繪畫，勾起我兒時的回憶，復古風很濃，小時候最愛看劉興欽所畫的「阿三哥和大孀婆」的漫畫書。劉興欽真是一個鬼才。記得小時候，有了他的漫畫書，我可以茶飯不思、足不出戶。「阿三哥大孀婆」和「台鐵的便當」是我兒時最令我難忘的回憶。湖口服務區庭院擺放著三輪車及牛車，又有噴水池，算是很有特色的一個休息站，也可以算是景點之一。

車子開著、開著終於來到第一站「九華山」，坐在我旁邊的女士是苗栗客家人，她說九華山是一座寺廟的名稱，但有新、舊之分。新九華山位於三義，舊九華山位於銅鑼，兩家都同樣稱為大興善寺，風格上也一模一樣，係因大興善寺創始人福慧尼師圓寂以後，師兄弟分家才變成兩家九華山。兩個九華山大興善寺，都有供應平安麵、佛茶。領隊說來九華山就是要吃平安麵，吃

了平安麵以後，佛祖可以保佑我們平平安安。這間寺廟十分特別，不接受供養，信徒可以捐獻麵條、香菇等素食食品，寺方再將信徒捐獻的食品煮成平安麵回饋給信徒。我也在大殿拜了一下，吃了平安麵，吃完以後在大殿前的院子看到志工在曬高麗菜。我很好奇的請教志工，原來是因為今年高麗菜豐收，價格便宜，所以可以做高麗菜乾來賣，比新鮮的高麗菜可以賣更高一點的價錢，可以當為廟裏的經費。

每年的11月是苗栗銅鑼九湖村「杭菊」盛開的季節，這裡是台灣杭菊最大的產地。九湖村日夜溫差較大，濕度偏高而且土壤為肥沃的紅土，非常適合杭菊的栽種，杭菊並非台灣的原生植物，早年從大陸杭州引進，故稱為「杭菊」，它除了可供觀賞之外，採下的杭菊經過乾燥之後，當成茶葉來泡，有降火、明目之功效。而九湖村除了多數種植白花黃心的白杭菊之外，也有少數黃色及淡紫色的杭菊。此外還點綴了一些波斯菊，這是我這一輩子第一次

台灣真美 (24) - 新北投

(18/11/2012)

Gigi 楊

看到杭菊，沒想到世界上還有這麼小的菊花，原來它是拿來做茶葉用的。走在田埂上，曬曬秋天的太陽，賞秋天的菊花，這麼簡單的幸福，我們求什麼？田中有各式各樣的稻草人，它們非常有客家味，穿上客家花布的衣服及帽子，別有一番風味。不知怎麼我超愛客家花布，它的顏色亮麗，非常特別。接著我們來到九湖農場，他們店內設有免費泡茶區，我也喝了幾杯，有些車友順便買一些杭菊回家泡茶，現在是柿子季節，我也買了一些柿餅回家，台灣旅遊是多元化的，常常會讓你滿載而歸。

接著我們來到苗栗「客家大院」又稱「桐花公園」，每年五月時這裡是苗栗賞桐花的極佳景點之一。客家大院擁有三合院的格局，融合了古代與現代的建築，裏面展覽一些客家文物。苗栗燈會的主燈目前也安置在客家大院桐花公園內，雖然我不喜歡人工景點，但是沿著園區步道，愜意地走一圈，感覺真不錯！可惜不是桐花季，要不然更漂亮。

下午四點，又到了要回家的時候，心想明年五月再來看桐花吧！（於深坑 15/11/2012）

台北昨天下雨，老公說今天也有 20% 的雨，所以不想遠行，就找了二姊一塊同行，相約在新北投捷運站的出口見面。我們在北投站下車，換往新北投的捷運，新北投捷運有彩繪車箱，讓人有觀光的感觉。車廂內亦有大約四十吋的電子畫框，展示舊北投火車站的動畫。一出捷運站就看到路邊的說明牌，全部景點都在附近，只要步行就能到。新北投我們連這一次是第三次來，新北投有我兒時及年輕時候的回憶，我超愛那濃密茂盛的樹木及濃濃的日本味。由於老公一直沒有機會去日本，所以我告訴他，這裡是日本的縮影，去了新北投等於去了日本。我們常常到新北投玩，反而一直沒有寫遊記，這次一定要好好把它記錄下來。

「新北投公園」是新北投溫泉區的起點，早年日本政府在此建造臺灣首座公園，有噴水池、溜冰場、小橋流水、涼亭、石橋等。附近的小溪流看到有人在玩水泡腳，本來也想去泡，但是看到告示牌說明，這是從上面流下來

的溫泉水，不過也參雜一些附近溫泉旅館排出的溫泉廢水，所以只好作罷。接著來到號稱有台灣最美的圖書館～「北投圖書館」，它是一棟木造的建築物，藏在綠意盎然的北投公園內，讓人忘了這是圖書館，能在這閱讀真是再幸福也不過的事！走著走著我們來到「北投溫泉博物館」，它是紅磚的建築物，感覺有日本味及英國味，室內可以免費參觀，但是必須要脫鞋，由於以前有參觀過，二姊也不願意脫鞋只好作罷！只有在台灣，公共場所要叫遊客脫鞋，政府應該向別的國家多學習，用鞋套即可。附近的「梅庭」是前監察院長于右任的寓所，歷經多年整建，於 2010 年開放。參觀也是要脫鞋子，二姊實在受不了，只好告訴他們說你們有沒有建議書可以讓我填寫，我們在美國住久了，真是有話一定要說。「梅庭」的後面也留有一個長長的走道，置身走道，可居高臨下俯視後院美景，真是人間一大享受！走到「地熱谷」附近看到很多日本的觀光客穿著西裝，可

見新北投還是日本遊客鍾情的地方之一。現今的「地熱谷」以前的名稱為「地獄谷」，由於溫泉的關係終年煙霧迷漫，我記得小的時候曾經在那邊煮溫泉蛋，攤販很多比較髒亂，聽說曾有遊客不慎失足燙傷或跌落地獄谷而死亡，現在政府規劃比較漂亮完整，不准煮溫泉蛋，也改名成現在的「地熱谷」。

數天前在電視節目看到麗僖溫泉飯店票選為第一名的溫泉飯店，原來它的前身是早年的華南飯店。我年輕的時候由於家住石牌，曾經在訂房組上班，當時沒有什麼交通工具，都是坐著由別人開的收取費用的摩托車上山，這一次我懷著懷舊探索的心情，入內參觀，飯店已經換了好幾手，改建得美侖美奐，頗有禪味。導覽的小姐說他們的建築師和101大樓的建築師是同一位，水池倒影美景和日月潭的涵碧樓有點異曲同工，只可惜由於地形的關係，唯一的缺點，大門沒有氣派，甚至看不出大門在那裏。50年代的北投酒家林立，因此常吸引各路政商名流到到這裡來飲酒作樂，日本男人也很喜歡北投，如今已成為家庭觀光勝地。接著來到隔壁的「北投文物館」參觀，北投文物館的前身在日治時代是「日本軍官俱樂部」，二次大戰期間為神風特攻隊隊員的度假所，近年整修後才改為北投文物館～庭院和木造建築物有濃濃的禪味，令人流連忘

返。

我們繼續上坡來到「少帥禪園」，張學良曾經被軟禁在此，在日治時代曾經是北投區知名的溫泉旅社，也曾是神風特攻隊出任務前一夜的溫柔鄉，「少帥禪園」現在改由民間經營，有餐廳也可以泡湯，業者以張學良的歷史故事加以包裝，沒有事先訂位是不可以入園的。

新北投附近的景點幾乎被我們走遍了，肚子有一點餓了，下山來到一家在溫泉路上的拉麵店，小店不起眼，但是看到有很多人在排隊，我們也跟著排，大約等了30分鐘，我和二姊叫了一碗白湯叉燒拉麵和一碗正油海鮮拉麵，果然料好又多，不失所望，我們帶著滿滿的滿足，口齒留香回到溫暖的家。(20/11/2012於深坑)

