

鄉



訊

2012
July
七月份



2012 模範母親余洵女士三代同台

活動通知

- 07/01/12 (日) 2:30PM 《讀書會》主題：The Debate of King Milinda 《彌蘭陀王之辯》講員：楊宗翰先生
- 07/01/12 (日) 4:00PM 《投資座談會》孫英勇：Power Trends by Michael W. Parness.
- 07/06/12 (五) — 07/08/12(日) 美國西部台灣人夏令會。地點：UC –Santa Barbara 詳細消息請上網路 www.tacwc.com，或接洽石正平 858-837-2853
- 07/07/12 (六) 1:00PM 車毯子送愛心活動。
- 07/14/12 (六) 8:00AM 《健行俱樂部》地點：San Diequito Lagoon Trail, Del Mar.
集合地點：Lagoon Trail Head at San Andres Dr.
聯絡人：李元溢 Michael Lee 860-904-3844
- 07/14/12 (六) 2:00PM 《生活座談會》主題：我的第一次；主持人：孫治雄；講員：簡長明、陳真美、劉美娥、李百仕。感謝：曾惠貞女士、吳昭芳先生準備點心；黃邦雄、楊芳蓮夫婦贊助。
- 07/21/12 (六) 2:00PM 《音樂 / 電影 / 紀錄片研討系列》
片名：李香蘭(滿州篇), 120 分鐘
- 07/28/12 (六) 8:00AM 《健行俱樂部》地點：Moonlight Beach State Park, Encinitas
集合地點：Parking Lot by 3rd Street
- 08/04/12 (六) 8:00AM 《健行俱樂部》地點：Torrey Pine State Reserve
集合地點：State Park road side parking lot

活動報告

- 06/17/12 (日) 2:30PM 《文化歷史講座》題目：台灣文學裡的賴和與楊逵，與賴和文學的音樂說唱。講員有楊翠教授、陳萬益教授、賴悅顏先生、周馥儀小姐。
- 「卡拉OK 紅綠對抗」記憶猶新，請看阿美報導的《傳統週閉幕式》。
- 上個月的《生活座談會 - 旅遊之樂》，請看劉武鴻的報導，讓您再神遊一番。

聖地牙哥台灣同鄉會 2012 年 7 月理事公告

1. 原任副會長林丕旭先生因有事須回台灣，經多方徵求，由唐望先生熱心地願意出任副會長一職。在此謝謝林丕旭先生，並歡迎唐望先生加入服務同鄉。
2. 同鄉陳美女女士捐贈同鄉會志工背心 40 件，特此致謝。

聖地牙哥台灣同鄉會 -- 「吳榮富博士、張翹楚博士獎學金」申請辦法

聖地牙哥台灣同鄉會自 2012 年起將設立「吳榮富博士、張翹楚博士獎學金」，以表揚並獎勵聖地牙哥台灣同鄉會會員子弟。

每年甄選名額三名，每名獎學金為美金兩仟元。申請截止日期為每年七月十五日。

聖地牙哥台灣同鄉會將於每年慶祝中秋節晚會時頒獎。

申請資格：

1. 聖地牙哥台灣同鄉會會員之子弟，目前就讀於北美州公私立大學之大學部。
2. 品學兼優並對社團服務有貢獻的領導人才。
3. GPA3.3 以上。

申請文件：

1. 影印學業成績單一份。
2. 推薦書二份，其中一份由就讀學校的教授提供，另一份由聖地牙哥台灣同鄉會會員提供。
3. 申請表一份(請向聖地牙哥同鄉會索取)。

請將上述資料郵寄：

聖地牙哥台灣同鄉會
「吳榮富博士、張翹楚博士獎學金」審查委員會
SanDiegoTaiwanCulturalAssociation
Drs. Jung-Fu & Jennie Wu's Scholarship Committee
c/o Tsan Tang Hung
7838 Wilkerson Court
SanDiego, CA 92111
Tel : (858) 560-8884

2012 SDTCA/Drs. Jung-Fu & Jennie Wu Scholarship Criteria & Application

The SDTCA/Drs. Jung-Fu & Jennie Wu Scholarship will award 3 scholarships to outstanding college students whose parents or grandparents are current members of SDTCA.

The award for each student is \$2,000. Scholarships will be formally awarded at the annual “SDTCA Mid-Autumn Festival Event”.

Scholarship Criteria:

1. Applicant’s parents or grandparents must be current members of SDTCA
2. Applicant must currently be attending a college or university in North America and enrolled as an undergraduate student.
3. Applicant must have a minimum cumulative GPA of 3.3 on his or her most recent transcript.
4. Applicant must show scholastic achievement, maintain good conduct in the community, demonstrate community leadership, and show other achievements and interests.

To be considered, the applicant must include the following in his or her application:

1. Applicant must complete the Scholarship Application Form (available at SDTCA).
2. Applicant must include his or her most recent transcript.
3. Applicant must include two letters of recommendation as follows:
 - 1) Applicant must obtain a written recommendation from a member of the SDTCA.
 - 2) Applicant must obtain a written recommendation from a member of the faculty at the school in which he or she is enrolled.

Submission of Application:

All of the above materials must be RECEIVED no later than **July 15, 2012**

Applications should be mailed to the following:

San Diego Taiwan Cultural Association
Drs. Jung-Fu & Jennie Wu Scholarship Committee
c/o Tsan Tang Hung
7838 Wilkerson Court
San Diego, CA 92111
Tel : (858) 560-8884

傳統週閉幕式台灣之夜卡拉OK紅綠大賽 阿美

今年的台灣之夜卡拉OK改變方式由個人競賽改成男女對決，男女隊分別由基金會董事長范少達及中心主任歐春美領軍。雙隊成員計有名歌星紫薇的高徒黃慧昭，歷界卡拉OK冠軍歌王黃聖淵和歌后林淑美，磁性歌手趙哲明，唱作俱佳的老牌日語族曾俊隆和陳榮昌，實力派的李玉真、江峰昌，搖滾巨星 wannabe 范少達，首次在美登台的玉女歌手林欣霓，玲瓏可愛的張淑娥，和妖嬌美麗的肉粽西施張蕙蘭。

兩隊除拉來超強歌手助陣之外更使出混身解數各別苗頭，其中男隊一曲《夜來香》由四位「假美女」伸展婀娜之軀隨著美妙的音樂搖曳生姿，羽扇半遮，引人無限遐思，（也笑破肚皮）；觀眾迫不及待的想一睹「佳人」

真面目。四位傑出舞者邱文雄、曾俊隆、石正平、范少達為男隊加分無數。女隊奮力反攻，蕙蘭一曲卜卦調牽出了手拿簽桶的歐鐵嘴、身懷六甲的準新娘（石正平）、為愛犧牲甘心為奴的陳三（潘秀雲）、問卜求福的生意人（陳真美）、和政客（林欣霓），緊接著台灣中心掌中劇團的無敵劍客史艷文趕來為苦海女神龍助陣，最後四位全身白色武衣的女鬥士乘著《愛拼才會贏》的歌聲高舉勝利棒終場。有言開懷大笑可以增強免疫細胞延年益壽；且不談增壽強身，這場別開生面的友誼賽帶給鄉親一個輕鬆、歡笑的夜晚。身浴開懷的氣氛，面對蕩漾的笑容，全身細胞的確活躍不少；依依憶起也尋回一絲年青時調皮胡鬧的喜悅和滿

足。

感謝當晚準備晚餐，為鄉親付出無限的黃玉貞、莊阿昭、張蕙蘭、余洵洵、曾惠真、陳真美、和潘秀雲。玉貞姊除了貢獻拿手的蘿蔔糕外還提供她辛辛苦苦從台灣帶回來珍貴的鄉土味筍絲加上豬腿控肉，現在回想起來還餘味猶存。蕙蘭一早做了幾十條壽司，到晚上還精力無限，嬌艷不減，又演、又唱、又跳，她給五十plus女士們打的強心針比起當年電視劇Dynasty超熱女星Joan Collin有過之而無不及。Lo Lat了，大家！



電影、音樂及紀錄片研討系列

(與日本歌、日文俱樂部協辦)

片名：《莎韻(sayon)之鐘》及《愛染桂》

主持人與圖/文：曾俊隆(Jerry)醫師

此次電影、音樂及紀錄片研討系列播放兩部精典日本電影：《莎韻(sayon)之鐘》及《愛染桂》。並歡送好學不倦的日本歌、日文俱樂部會，及西班牙俱樂部會員簡長明先生(右圖，站在正中)回臺高就，大家贈送他日本文藝名著《源氏物語》及《夏目漱石傳》留念。

電影《莎韻之鐘》由李香蘭主演，於1942年正式於台灣中部的霧社開拍，並於翌年於台、日、華北、上海、滿洲等地上映。該故事發生於1938年台灣日治時期的台北州蘇澳郡蕃地(今宜蘭縣南澳鄉金岳村、澳花村、寒溪村等村利有亨部落)，一名泰雅族少女沙韻哈勇(sayon)因協助日籍教師搬運行李，不幸失足溺水。而台灣總督為了褒揚其義行，頒贈予當地的紀念桃形銅鐘，該鐘即稱莎韻之鐘。

本僅為短短一則地方新聞的泰雅族少女溺水意外，經刻意報導後，被台灣總督府用來宣揚理蕃政策的成功，並與國歌少年雙雙成為皇民化政策的宣傳樣本。

「莎韻之鐘」原唱為40年代日本名歌星渡邊Hamako

的流行歌曲《莎韻之鐘》，該歌曲發行不久後，即風靡港、台、日、滬等地。後來，更被翻唱為中文歌曲《月光小夜曲》。

觀眾了解當時山地同胞生活情形及日本如何同化及教育他們。

《愛染桂》1962年日本松竹公司出品的精典名作，主要演員：岡田茉莉子、吉田輝雄、桑野美雪、佐田啟二。故事是描述津村醫院院長的兒子浩三醫生與護士勝枝的戀愛故事。因為醫院規定護士必須未婚，勝枝只好隱瞞已婚，丈夫去逝，育有一女的身份在醫院上班。浩三拒絕家庭幫他安排與中田醫院院長之女未知子的婚事。某日，津村醫院25週年慶，勝枝上台高歌一曲，由浩三伴奏，浩三對勝枝產生愛意，勝枝因知自己身份懸殊而不願接受浩三的追求。最後被浩三的真誠所感動，終於在愛染堂之桂樹下互誓白首之約。醫院另一護士若井向浩三洩露勝枝已婚育有一女的身份，浩三父母



堅決反對，若井又破壞兩人感情，讓他們產生誤會。勝枝所作的歌曲被唱片公司經理岡村賞識並聘為歌手，某日，唱片公司展開「護士歌手」的演唱宣傳，醫院全體人員均前往聆聽，只見勝枝穿著護士服出場演唱，台下掌聲雷動，若井深受感動，散場後向浩三與勝枝解釋，兩人在眾人祝福之下終於誤會冰釋。

觀眾欣賞此百看不厭的名片及百聽不厭的名歌，了解當時保守的社會情形。

電影播放後，大家共賞可口日式便當、蘿蔔排骨湯，甜點及水果。大家並合唱電影主題歌《莎韻之鐘》(日文)《月光小夜曲》(中文)及《旅の夜風》(日文)。

(本文電影故事背景部份摘自Wikipedia)

『旅遊之樂』生活座談會

劉武鴻 報導

旅遊是台灣中心長輩朋友們的一項共同嗜好，幾年來大家偕伴一起玩遍了世界各地，每次都帶回一些特殊的見識跟大家分享。六月份的生活座談會，請了幾位今年春天有機會出遊的鄉親，來分享他們的所見所聞。

主持這次座談會的是蕭奕義先生，與夫人吳嘉子女士三月間跟大家到中南美玩了一趟。因為夫人行動不便，很多景點無法到達，人家爬到山頂看崇山峻嶺，蕭先生只能推著輪椅和夫人在山下聽溪水，長年夫妻鶼鶼情深，令人敬佩。

頭一位講員是楊芳蓮女士，她這次跟大家一起先飛到秘魯和智利，然後乘遊輪到中美洲、墨西哥，最後回到舊金山，全程花了兩個多禮拜。主持人說她是這次旅途中的「媽祖婆」，沿途幫忙照料大小事情，去除大家的勞累，不過自己卻碰上了一點麻煩，差一點在異地落單。楊女士在座談會上同時講兩件事情，一方面解說幻燈片裡的景物，一方面敘述她遭遇「放鴿子」的經過，來回於不同的時空，讓人覺得好像在看高行健的小說。原來旅行社把她的機票定遲了一天，當大家都上了飛機去搭遊輪的時候，她卻一個

人被攔了下來，眼睜睜看著大家飛離。幸而楊女士臨危不懼，緊纏班機櫃檯人員，終於擠上另一架飛機，有驚無險。當大家看到她失而復得，出現在遊輪上時，都不禁喜極而泣。這次玩了很多地方，地名都記不得了，還好買了兩身兩尺高的洋娃娃，知道是秘魯高地原住民的穿著，還有身上穿的T恤，上面印有 Machu Picchu 和 Nazca，應該是去過的地方。不過她強調，去那裡玩都是次要的，兩個多禮拜跟大家相識相處，形同家人，才是最大的收穫。

旅行社鬧烏龍的事情確實不像話，這次南美之行，除了楊女士的機票日期弄錯之外，有名字拼錯的，有夫婦的出生日期相對調的，玩笑開得有點過份。

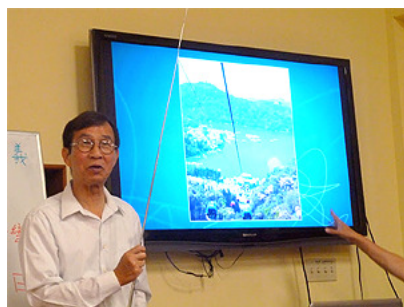
第二位講員是洪純仁先生，給大家欣賞他最近環繞台灣一週所拍攝的照片。他使用可以高倍伸縮放大的望遠鏡頭，每一個景點都拍攝了遠、中、近不同距離的照片，雖然是同一個景色，畫面看起來卻各有千秋，效果相當別緻。他先說明當今相機放大功能的一些術語和原理，帮助大家看出照片的特點。他從台灣北部出發，順時針方向，經過的地方包括

九份海岸、蘇花公路、天祥、台東、八仙洞奇石、鵝鸞鼻、屏東、日月潭、火焰山、草屯、... 等等。看了那麼多美麗的地方，驕傲這塊土地的同時，卻有一些失落的感覺。不少原來親切的地名被改了，「牛相觸」、「烏牛欄橋」不見了，「草屯」還被拼成“Cao Tun”，實在遺憾。

接下來由蘇芳子和曾俊隆（Jerry）兩位醫師共同報導台灣中心西班牙語班的師生們（蘇醫師是老師），今年四月底一起到 Temecula 附近小鎮 Hemet 觀賞露天戲劇“Ramona”的經過。這齣大型露天古裝戲每年四五月間在 Hemet 的一個圓形劇場上演，已經連續演了 89 年。經由住在 Hemet 的陳寬正醫師的介紹和邀請，大家才見識到一百多年前發生在聖地牙哥附近的愛情故事。蘇醫師先介紹故事的背景－墨西哥獨立和美墨戰爭，再講故事本身－墨西哥女郎、印地安工人、白人移民與原住民的衝突、警官栽贓殺人、...。故事說完之後，Jerry 和真美女士身穿墨西哥服出場，再由 Jerry 解說一些劇照和風景照。上百演員的戶外歌舞劇，以整個山頭為背景，有唱歌有跳舞，有印地安人和牛仔，有

槍有馬，確實很壯觀。不過大家聽了半天，看了那麼多照片之後，還是有人發問，Ramona 到底是男的還是女的。返老還童了，總是童言無忌的，也可能是忘了帶助聽器的緣故。

這次的生活座談會由劉俊雄林玉枝夫婦贊助，謝謝他們對座談會的支持。會後的埔里米粉湯等點心是由黃玉貞女士主理的，謝謝她的辛勞。



台灣中心健康講座

講題：乳癌、子宮頸癌的預防

講員：Jane O' Sullivan
文：唐瑞蘭
圖：曾俊隆(Jerry) 醫師

Cancer Detection Programs: Every Woman Counts (CDP: EWC) 是加州公共衛生部的計劃，提供加州低收入婦女免費臨床乳房檢查、乳房X光攝影與子宮頸抹片檢查。

本次講座針對台灣婦女討論乳癌和子宮頸癌的起因、風險因素、篩檢與治療以及如何能從社區獲得免費的醫師檢查服務，包括臨床乳房檢查、乳房X光檢查及子宮頸抹片檢查等。

講員Jane O'Sullivan女士是專業的保健醫護人員，有與非營利組織工作超過5年的經驗。目前她是 Every Woman Counts 的保健教育人員(Health Educator)。首先由曾俊隆醫師(Jerry)介紹這位年輕聰慧，高挑亮麗的公共衛生碩士。她芳齡二十七，台風不亞於資深教授。

當日約有三十多位鄉親到場聆聽。主講的是乳腺癌篩檢和子宮頸癌

的預防教育。她也帶來一些相關的衛教資料，譬如：乳房自我檢查、子宮頸癌檢查，低收入免費檢查的標準等等。

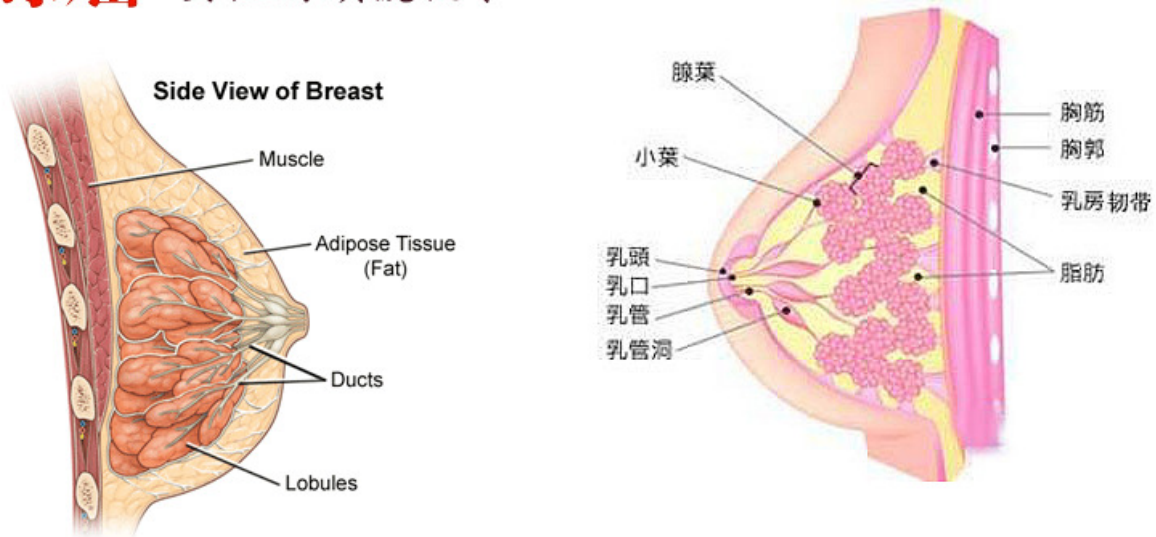
以下面為她的講述摘要：

癌症是人體細胞的一種疾病。我們的身體會自動繁殖新細胞，取代舊細胞或修補因受傷而損壞的細胞。這個機制由某些基因負責控制，但若控制機制的基因損壞了，癌症就會出現。亦有部分的人從父母那裡遺傳到已損毀的基因。

正常來說，細胞會很有秩序地分裂和繁殖。但一旦失去控制時，就會不停地繁殖，在身體裡累積成塊狀，



乳腺癌 女性的頭號殺手



成為「腫瘤」。腫瘤可分為良性 (benign) 和惡性 (malignant)，惡性的腫瘤俗稱癌。良性腫瘤的細胞會駐足它們的位置，不會擴散到身體其他部分。惡性腫瘤含有癌細胞。它最初形成的時候，會守在原部位上，故稱為「原位癌」。但若癌細胞得不到治理，它就會破壞周圍的組織及擴散至其他器官去，變成侵襲性的癌症。當癌瘤由原來位置擴散到身體其他部位時，叫做繼發性癌症 (secondary cancer)，移性癌症 (metastasis)。

所有女性都有可能患乳腺癌和子宮癌，男人也有可能得乳癌，但是僅佔全部乳癌的百分之一。乳癌是全世界女性最常見的癌病，世界一年約有 50 萬人死於乳癌，在歐美國家，平均每 8 個女性

癌症患者中就有一個罹患的是乳癌。

大部分的乳癌發生在 milk duct 輸乳管，乳癌 (乳管原位癌 [ductal carcinoma in situ, DCIS])。

乳癌是比較容易早期發現的癌症。近年的臨床治療發現：乳癌的十年存活率平均達百分之六十，第一期乳癌治療後的存活率達百分之八十，零期乳癌治療後的存活率更接近百分之百，因此早期發現及治療非常重要。

乳癌主要症狀：

- 乳房外型乳頭凹陷。
- 無痛性乳房腫塊。
- 乳頭有溼疹樣皮膚病變、異常出血或其他不正常分泌物。
- 乳房上有數週無法癒合的傷口。
- 乳房皮膚紅腫、潰爛或

橘皮樣變化。

- 腋下淋巴腺腫大。

自我檢查和醫師觸診都是日常乳房保養的重要一環，若發現異常時，則需要進一步的 X 光影像檢查，乳房攝影術 (Mammogram)。

早期自我乳房檢查是十分重要。大家都知道，一個藍莓大一公分的腫瘤，比一個四公分大的腫瘤，哪個厲害！？

哪些人容易得乳癌？以下是得乳癌的機率比較高的風險因素：

- 母親或姐妹是乳癌患者。
- 擁有某些特定基因，特別常見於來自東歐的猶太人後裔。
- 初潮 (第一次月經) 年齡小於 12 歲。

- 超過 55 歲才停經。
- 從未生育，或超過 35 歲才生育。
- 胸部曾接受放射治療。
- 偏好高脂肪油膩食物食物者。
- 不餵母乳者。

癌症的成因至今仍是個謎。儘管如此，幾類癌症幾乎可以肯定是與我們的生活飲食習慣有關，或受到周遭環境影響而引致的。移民到歐美的亞州婦女，比較未移民的患率高些。也許是吃多了含有荷爾蒙，抗生素的魚肉類。修女得乳癌率高，因為她們從未生育，不曾母乳餵奶。此外，年紀越大越可能患乳癌。75% 的乳癌是發生在年齡過了五十的婦女。

加州奧克蘭 Kaiser Permanente 的研究科學家 Laurel Habel 博士表示，乳房密度是乳癌的強烈風險因素之一，就像家族史乳房密度可能受到某些荷爾蒙和基因因素影響。家族史也是重要因素，家族中如有成員曾患癌症，其患上此類癌症的風險可能會較高。基因測驗可以檢出 BRAC1，BRAC2，基因，對高危險者，有些醫師建議服用 Tamoxifen 來預防。

乳房自我檢查：由於女性月經週期會伴有荷爾蒙的

變化，影響乳房的大小，所以最好固定在每次月經結束那幾天做自我檢查 (need 3 levels of pressure) 已停經的女性，則選擇在每個月的固定一天檢查。

乳房攝影術 (Mammogram)：目前，乳房攝影術 Mammogram 仍是篩檢早期乳癌的主要檢查方式。

如您的乳房特別敏感的話，最好選擇一個月之中當乳房最為柔軟的時候作乳房 X 光檢查。盡量避免在月經來潮之前一周內檢查，如此則可減輕不適之感覺。

即使曾經隆胸的婦女，也可接受乳房 X 光檢查，但應事前告知放射操作人員。有些人會覺得乳房被壓得太痛，可以吃 ibuprofen (over the counter) 抗消炎止痛，或使用 garlic supplement，或喝點綠茶。

四十歲以上每年一次乳

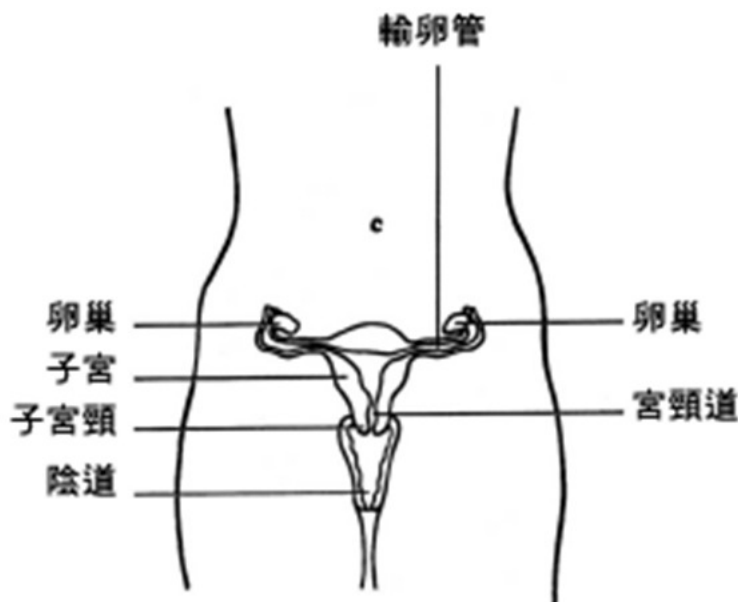
房 X 光檢查：以後每兩年就要再做一次，醫生或許會根據個別的健康情況，建議有些婦女在 35 歲左右接受初次乳房攝影。少數女性事後會被要求回來做進一步檢查，以確定是否為乳癌。

子宮頸癌

子宮頸位於子宮的下半部，通常被稱為子宮的頸項。子宮由肌肉組成，位於陰道頂端，梨狀似的器官。子宮內膜每個月會脫落，引致出血的現象，稱為月經。

子宮頸癌往往需要多年才會發展成形。最初是子宮頸內部的細胞開始變化。從有性行為開始，每年作一次子宮頸抹片檢查，子宮頸癌該可以在零期（原位癌）時就發現，原位癌的治癒接近 100%。

子宮頸癌的發生率、年



齡等流行病學的資料因國家民族而異。子患宮頸癌的原因很多，人類乳突病毒感染 (Human Papilloma Virus, HPV) 是最重要的危險因子；其他危險因子例如吸煙、人類免疫不全病毒、生產數及家族史等等，人體乳突淋瘤病毒(HPV)是一種男性與女性都可能感染的常見病毒。可感染身體各個部位的 HPV 超過 100 種。大部份類型都相對無害，例如在手腳上引發疣的某些類型。有些 HPV 類型可影響生殖器部位，導致子宮頸癌(cervical cancer)、子宮頸細胞異常(abnormal cervical cells)與生殖器疣(genital warts)。

高危險株人類乳突病毒在子宮頸癌的致病機轉中佔有重要的角色。常見的高危險株包含第 16、18、31、33 型等，而以第 16 型和第 18 型最為重要。人類乳突病毒的 E6 與 E7 基因被認為和致病最有關係，

早期的子宮頸癌可能完全沒有症狀，可能的表現有陰道出血、接觸出血甚至腫塊等。後期的子宮頸癌的症狀則因侵入或擴散的器官而異。

最常見宮頸癌的症狀是不正常的流血，譬如在每次月經之間或者性交之後出血另一些常見的現象，譬如陰道排出有氣味的物質，或者

在性交時感到不舒服。停經後的婦女，可能察覺有新出血現象。越早看醫生並做出診斷，康復的機會就越大。

預防子宮頸癌 定期抹片 檢查子宮頸癌以子宮頸抹片作為篩檢工具，子宮頸抹片異常再進一步做其他的檢查或是追蹤子宮頸塗片 (PAP SMEAR) 不一定要婦產科醫師來檢查，家庭醫師、nurse practitioner 護士、midwife(接生婆)都可以抹片檢查。抹片檢查有問題就應該作切片檢查子宮完全缺除就不需要做不會得子宮癌但部分切除仍有可能仍然需要抹片，若每次都正常，在六七十歲後就可停止抹片。

人類乳突病毒(HPV)疫苗：

- (Gardasil) (HPV6、11、16、18 型)
- (Cervarix) (HPV16、18 型)

為了避免人類乳突病毒的感染、預防子宮頸癌的危害，除了定期做子宮頸抹片篩檢外，臨床試驗結果顯示，針對未曾感染過第 16 及 18 型 HPV 病毒的女性，(Gardasil) 疫苗幾乎可達到 93% 預防效果。它除了是全球的第一個對抗由第 16 及 18 型 HPV 所造成的子宮頸癌疫苗外，也可以同時對抗子宮頸癌及第 6 及 11 型 HPV，適合 9-26 歲之女孩及女性(最好

在未有性行為之前)。有些州規定須要注射人類乳突病毒疫苗。

如何能從社區獲得免費的醫師檢查服務？請打電話 800-511-2300 看是否符合免費檢查治療的資格，相關網站 www.dhs.ca.gov/cancerdetection

講師聯絡資料

Jane O'Sullivan

Cell: 619-241-0558

Email :

josullivan@healthcollaborative.org

org

網址：www.healthcollaborative.org

org

相片集錦

台灣中心傳統週活動相片



THW高中獎學金得主



傳統週開幕式鋼琴小提琴音樂演奏



TAHW開幕式，作曲家蕭泰然大師與鋼琴家鄭靜旻和小提琴家李百仕



2012 模範母親余洵洵女士三代同台



2012 模範母親余洵洵與NATWA_GSD_姊妹



中心傳統週青年卡拉OK之夜主持人與得獎者



卡拉OK之夜 - 六月懷胎新娘



卡拉OK之夜 - 夜來香舞者



卡拉OK之夜 - 愛拼才會贏



卡拉OK之夜 - 日本歌王



卡拉OK之夜 - 掌中戲劇團





劉家驊醫師B型肝炎簡介



鄭智仁與女高音王佩穎



鄭智仁台灣之歌UCSD演唱會鄭智仁與Macapili



長輩組UCSD演唱



一場優美的芭蕾舞表演觀賞後記

吳昭芳

承蒙鄉親李近林、李賴晉嬋伉儷的熱心逗相報，得知6月9日星期六有由 Ballet Arte 舞團 (www.balletarte.com) 在 La Jolla 的 Laurence Family Jewish Community Center [www.lfjcc.org] 表演兩場灰姑娘 (Cinderella) 的芭蕾舞。(Ballet Arte 舞團每年六月和十二月都會有表演。) 李先生夫婦他們那位從三歲就開始學芭蕾舞，暑假過後即將就讀高中最後一年的孫女 Olivia Lee 很榮幸的被選派擔任 6:00 那一場的女主角，扮演 Cinderella。經徵得我房東的同意，可以帶他們的六歲小女兒去觀賞，我趕緊在前一天去買票，買到了第四 [D] 排左邊的兩個座位。

當天下午七早八早 5:25 就進場等待 6:00 開始的那一場，5:45 起才看到眾人陸續進場入座，不久就把約 500 個座位的表演廳幾乎都坐滿。這表演廳的設計對表演者和觀眾都相當理想，舞台在地面，第一 [A] 排座位也是在地面，從第二 [B] 排起陸續升高直到最後一排到達約二樓的高度，讓每個觀眾都可以一目瞭然，而表演者也不必擔心會不小心掉

下舞台；燈光和音響也都很恰到好處的讓表演者和觀眾都能看聽清楚卻不會受到干擾；無論從哪個角度來看，這表演廳的確是個很高明的設計。我們的座位離最近的表演者只有約 20 呎，離最遠的也只有約 60 呎吧，雖然坐在邊上，但是因為很接近舞台，可以看得很仔細，也很容易跟舞者取得共鳴，分享到舞者的「舞趣」。

我有三個女兒，都學過芭蕾舞，也都參加過類似的芭蕾舞表演；對照之下，我覺得這是一場相當出色的表演；所有的舞者都相當的投入，舞者肢體語言的展現都很恰當和優美，十足展現出舞者平常的練習成果和舞蹈的功力，以及編舞者的才藝和用心，整體來說算是相當高水準的演出。

所有舞者個個身材勻稱、體態端正、姿態優雅、氣質脫俗，不管是在舞台上或舞台下，他們的舉手投足，無論是坐著、站著、或與人打招呼或交談，都充滿

了十足的韻律感，看起來就是很美。勤練芭蕾舞除了真的可以讓人獲得健康的身體之外，的確也可以讓人脫胎換骨、改善氣質。任何年紀開始學舞好像都不是問題，在下半場幾場描述王宮大舞會的場景就有很多位阿嬈級的舞者，她們的舉止動作也是中規中矩，氣質也是一樣的優雅。

先從配角講起，扮演後母的那位舞者，(她應該就是 Ballet Arte 舞團的舞蹈總監 Sara Viale) 加上扮演後母那對女兒的兩位年輕舞者，她



們三個人的「一流」舞技，不但把其他人的舞姿襯托的更優美，也一次又一次的把劇情帶到高潮。雖然故事裡的兩姐妹長得很醜，但是由於芭蕾舞中根本找不到長得不美的，然後還要不影響整體美感，在這樣的先天條件限制下，編舞者（應該就是 Ballet Arte 舞團的另一位編導 Erlends Zieminch）用了比較誇張的衣服顏色來表現她們的「醜」，劇中的 Cinderella 也是以深褐色的套裙代表她平常所穿的並不光鮮亮麗，這是相當高明的服裝設計的手法。舞蹈動作上，光一個上身往後傾、單腿前伸、雙手微微抱在胸前、頭部往後輕輕上揚的幾個帶有濃厚芭蕾舞特色的動作就把她們那不可一世、頤指氣使的神態表現無餘；反派角色不好演，芭蕾舞中的反派角色更難演，因為舞者只能運用優美的芭蕾舞動作去詮釋負面情緒，要讓觀眾有「她生氣的樣子都很好看」的印象，很不容易。相信這三位舞者絕對是舞團中的佼佼者。描述王宮大舞會的場景裡安排了很多舞者站在旁邊和後面，還不時的以具有芭蕾舞風味的動作在交頭接耳，這樣的舞台安排以很寫實的方式交待劇情，也讓整個舞蹈畫面很生動。這些服裝與動作和舞台背景安排的細節，處處透

露出編導在表演藝術上的造詣，也反應出舞者詮釋劇情的功力。

眾多舞者之中有一位比較年輕但是穿著跟 Cinderella 一模一樣的白紗芭蕾舞裝的舞者，照劇情來看應該是 Cinderella 在期待（想像）她跟王子跳舞的場景吧。這位舞者以她那罕見的高度平衡感做出所有的動作時，幾乎看不到肩膀或頭有任何的晃動。透過她展現出來的美妙舞姿，可以看出她平時辛勤的練習，而她對芭蕾舞的熱愛也是顯而易見的。她看起來好像還沒到上高中的年齡，如果繼續朝舞蹈努力發展，將來的成就必定是無可限量的。任何技能和才藝，有點天分固然是個優勢，然而對該項技藝的愛好和執著加上無倦無悔的勤練應該才是成功的關鍵吧！不久前風靡美國和台灣的 NBA 籃球明星：林書豪（Jeremy Lin）不也是見證了這個「奧秘」嗎？

扮演仙女（Fairy）的那位舞者的舞藝也相當高超，別的不提，光是她站在舞台角落的芭蕾舞站姿和引導觀眾往下一個表演者看的芭蕾舞手勢就夠迷人了。

小小舞者當然是最可愛的啦，只是他們的動作當然有時候會有不可預期的狀況發生，這時就只有安排幾個

大孩子去帶著他們，而如何讓一兩個大孩子與一群小小孩很協調的在台上表演，當然就要歸功於編舞者的巧妙安排啦；這次帶小小孩的幾個半大不小的舞者，除了把自己的部分舞好之外還要隨時照顧和提醒小小舞者，更要替他們抓距離、排隊形、找動線，她們的表現真的是可圈可點。

這場舞劇的女主角，就是扮演 Cinderella 的 Olivia Lee，她的舞技當然是非常優秀的；由於劇情的需要，她幾乎全場都出現在舞台上，而需要以芭蕾舞姿勢擺出非舞蹈的動作的場合也最多，她扎實的芭蕾舞基礎就這樣一覽無餘了；她一出場，光是她的站姿就讓我眼睛一亮；她從頭到尾，不管是在舞蹈中、或是在擦地板、或跟小動物打招呼、或只是擺個姿勢站著，她都是一派使用標準芭蕾舞姿，毫不含糊的展現出芭蕾之美；她的舞姿曼妙、優美至極，她所舞出來的動作柔軟平順如行雲流水，擺出來的各種姿勢自然端莊如花開枝頭，尤其是芭蕾舞中極致動作之一的單腳腳尖指地，全身直立，另一腳抬起順著如花瓣般的芭蕾舞裙的邊緣往身後水平彎曲，上身正直而微微前傾，兩手臂微曲上舉，手掌和手指以微微的弧形順著手臂向

上延伸在頭頂相對而立，臉上帶著充滿自信與歡愉的笑容，整個人就像是一朵盛開的玫瑰花一樣，美麗極了。她的每一個動作都是那麼的恰到好處，難得的是以美麗的舞姿來詮釋有點傷感的劇情，例如Cinderella被後母和兩個姐姐排擠的抑鬱，她以芭蕾舞姿的低頭，看著以芭蕾舞姿的兩手輕輕拉開舞裙前擺的小小動作，敘說著她沒有漂亮的衣著可以穿去參加王宮的舞會，展現出來的帶著一股淡淡無奈感的芭蕾舞之美，相當的傳神，把編舞者的巧思完整的呈現在觀眾面前。她這個完全以標準芭蕾舞的動作來詮釋劇情的功力是相當出色的。

扮演年輕王子的她那位舞伴也相當出色，尤其是他

那若有若無的扶她的動作，不搶她的鋒頭又能讓她心有依靠因而能平穩、篤定、緩慢的旋轉著身體，非常不容易。她們這一齣雙人舞跳下來，觀眾的掌聲幾乎沒有停過。接下來他們兩位都各自表演了一齣獨舞，充分展現出個人扎實的芭蕾舞基礎。

以前看女兒們表演，眼睛總是跟著女兒轉，沒有女兒在台上的時候也是心不在焉的有一搭沒一搭的在看；這次因為我並不認識任何一個舞者，也不預期有人會認識我〔但是在觀眾席有看到同鄉呂錦文、劉美娥夫婦和曾俊隆醫師Jerry〕，所以看表演就是純粹看表演，反而可以專心的、仔細的、好好的看個夠；在這麼理想的場地有這麼精彩的舞蹈表演可

以看，實在很感謝晉嬋姐的熱心相告，很幸福ㄟ！

一場芭蕾舞表演看下來，連我房東那六歲的女兒都看得眼睛都直了，到現在一個星期都過去了，她還是對這次的表演津津樂道，說到興奮時還會順手比個芭蕾舞姿勢。哈哈！



台灣真美 (13)- 台南荷蘭村、葫蘆埤、凌波仙子 (05/06/2012)

Gigi 楊

一連下了幾天的傾盆大雨以及提早到來夏天午後的「西北雨」，終於等到放晴的週末。由於我們很久沒有參加旅遊，所以沒有拿到五月的行程表，無法預先訂位，只好隨興看到什麼行程，想去就跳上車。我們看到一部車子的玻璃窗上寫著「荷蘭村」，心存大風車轉動的幻想，我們就上了車。

遊覽車停在道教總廟三清宮讓旅客休息、上洗手間，沒有想到遊覽車有二、三十輛之多，我們的遊覽車居然找不到停車的位置，必須等大約 20 分鐘才得以進入停車場，遊客之多令人咋舌。三清宮提供免費點心，希望遊客捐助建廟，想當初和母親路過這裡，母親亦有捐獻，反正台灣人對廟的事非常熱衷，大都希望求福得福，在台灣建廟也是另一種事業吧！只見導遊在他們那裡拿到免費的熱茶，在此地拿預訂的便當，好讓我們在車上享用，也算是互助互利吧！

坐了大約 4 小時的車程，在車上吃完便當，總算在中午時分到達位於台南柳營區的「德元埤荷蘭村」風

景區，聽導遊說這裡是台糖的土地，難怪似曾相識，上次我們乘坐台糖的五分火車就在離這裡不遠之處。去年初由政府花了新台幣 2 億多元打造出的園區，花了三千萬元引進異國的荷蘭風車，硬體是完成了，但是園區並沒有整理得有觀光的特色，也沒有一點歐洲風味，只有一個不會轉動的風車，沒有荷蘭木屐、沒有鬱金香，就命名為荷蘭村未免有一點太誇大了吧！園區大約一、二十分鐘就走完了，令人非常失望。唯一值得一提的，就是用證件可以免費借一部腳踏車遊全園。老公載著我在太陽下騎了一圈，只可惜園區太小，路也歸劃的很小，還比不上一個普通公園，五分鐘就騎完了。很明顯的台灣南部的預算和台北市是沒有辦法比，台灣的城鄉差距實在太大了。

接著來到阿扁總統的故鄉-官田鄉，我們看到路口的惠安宮，雖然很多人一直要求，司機先生就是不願意告訴我們阿扁的祖厝是那一間，也不願意讓我們下車，真令人有點失望，真是此一時彼一時。官田鄉到處可以

看到種菱角的池塘，這裏是全國最大的菱角產地，有「菱角故鄉」之稱。菱角在農曆 7 月，至入秋的 10 月為盛產期，我們這次來的時間不對，所以沒有吃到菱角，真可惜。為了促進經濟，我們買了二包蓮藕粉，聽當地的人說很多從中國來的樹薯粉冒充蓮藕粉以低價搶市場。從健康方面說，太白粉對身體不好；從美食來說，用太白粉勾芡煮了以後，放久了會出水，蓮藕粉沒有這個問題，所以蓮藕粉比較好。

「葫蘆埤自然生態休閒公園」在阿扁總統老家附近，有高鐵經過。有吊橋、有菱角田、有稻米田，到處還可以看到很大的福壽螺，它的卵是粉紅色的，看起來很噁心。聽當地的人說台灣曾短期養殖福壽螺，後因螺肉有寄生蟲，且味道不鮮美，被大量丟棄，由於繁殖速度極快，並喜歡啃食植物的嫩莖與幼葉，影響農作物的收成，它是屬於害蟲的一種。每次出外都可以認識新的東西，真是行萬里路勝讀萬卷書。

在官田鄉還有一個比較特別的地方就是「水雉生態

SDTCA-20

教育園區」。水雉俗稱菱角鳥或凌波仙子，它們喜歡棲息在菱角的浮葉上，屬一妻多夫制。雌性一生完蛋就丟給雄性去照顧、養育，自己則另結新歡，可以說是新女性主義的先驅。水雉為稀有珍貴的保育類動物，已由原本剩下50隻到現在復育成功，成長到300隻。賞鳥的地方還設有倍數很大的望遠鏡供人觀賞，真是貼心！

此次出來玩最大的收穫就是看見凌波仙子，這瀕臨絕種的稀有鳥類。總之台灣漂亮天然的風景區幾乎都在南投附近，city tour 幾乎是人工化的，不值得一看。



台灣真美 (14) - 日月潭 (05/12/2012)

Gigi 楊

早上想不想吃那一碗美金 1 元，熱騰騰、充滿芹菜珠香氣的「鹹稀飯」或「炒米粉」？這是每次在台灣要去旅遊之前必吃的早餐，您羨慕嗎？You can join us and do the same。在上車地點旁，有一家賣水族寵物的店，看到早上那麼多旅遊人潮，就在自家門口興起賣早餐的念頭，台灣人賺錢的腦筋動得很快，去到那裡，不怕餓肚子，只怕沒有錢。這讓我想起 20 多年前我和老公帶著兒子和女兒去 Oregon 旅遊，兒子說他肚子餓，結果我們在高速公路上開了將近 50miles，才看到一家 McDonald，兒子那時年紀小，哭了一路，這讓我們得到一個教訓，美國國家大，不管去那裡一定要準備水和食物以備不時之需。這次我們會選擇去「日月潭」是因為大約 4、5 年前，我參加僑委會舉辦的旅館訓練班，那時只參觀了涵碧樓的房間，但是並沒有真正遊日月潭，基本上可以說是從來沒有遊過日月潭。既然這個地方是陸客來台灣的必遊的景點，我想一定有它的道理，所以我們一定要一睹它的廬山真面目。

日月潭位於南投的魚池鄉，在台灣的正中心，是全台

最大與最美麗的高山淡水湖泊，東側形如日，西側狀如月，故有日月潭之稱。湖畔有碼頭與數條步道，無論是在晨間看日出、或是黃昏看夕陽，不同時間從不同角度，都有迷人的景色。環湖公路全長 33 公里，可以散步、騎自行車，或是搭遊艇或是划船，住上一個晚上慢慢享受這日月潭的寧靜之美，真是一大享受！日月潭還有纜車直通「九族文化村」，可惜我們時間不夠，沒有坐，只好等待下次吧！

我們大約中午時分抵達水社碼頭，它是日月潭四大碼頭之一，也是遊客乘船遊湖的起點。導遊建議我們坐遊艇，每人 150 元，包了一艘遊艇，遊湖大約兩個鐘頭。每一艘遊艇都有它各自的名字，我們的遊艇叫「百源號」。船長兼解說員，一路上為我們解說日月潭的點滴。台灣是遊艇的最大出口國，看著一艘一艘五彩繽紛、美麗的遊艇停靠在岸邊，幾乎忘了我們是在台灣。

我們坐著遊艇，第一站停靠「玄光寺」，船長說由於陸客有個習慣，每到一個

風景名勝區必定找一個地標拍照留念，造成日月潭玄光寺前所豎立的日月潭三個字巨石，成為陸客爭相拍照之處，常常因為排隊拍照而紛爭不斷，被當地人戲稱為「吵架石」，成為觀光笑談！由於陸客很多，船長又戲稱，不要以為自己到了中國，要記得準時回到船上喔！又說此地的阿婆香菇茶葉蛋，是有名的，一天可以賣 8000 個香菇茶葉蛋，一個 10 元可以嚐嚐看！我們到了玄光寺沿著參觀路線的指標往左邊走，首先在路的兩旁看到 X 功的人在練功，一方面也有人勸人退黨，數說 X 黨的不是。接著我們爬了階梯，來到「吵架石」，果然已經有很多陸客排隊等著和「日月潭」三個大字拍照。由玄光寺看下去日月潭的風景真的很美，尤其是「Lalu 島」舊稱「光華島」就在湖的中央是邵族的祖靈聖地，禁止入內參觀，增添了一份神秘。

第二站船長帶我們來到「伊達邵」市集，舊稱「德化社」，為邵族人的主要聚集地，有邵族傳統歌舞表演，還有琳瑯滿目、洋溢邵族風情的伊達邵商店街及小吃，

船長說此地的小米酒很有名但是它的後座力很強，想喝小米酒的朋友要小心。接著我們快靠近朝霧碼頭時，船長說它也是日月潭萬人游泳活動的起點，從這裏游向伊達邵碼頭，2人一組，歡迎大家有機會不妨來共襄盛舉！

兩個小時很快就到了，我們依依不捨登上岸，離開了遊艇，上了遊覽車，司機帶我們去「文武廟」，廟宇屋頂是以金黃色為主，巍峨聳立、風格高雅，再加上廟前兩座巨大的朱紅色石獅子，氣勢非凡，它讓人想起在北加州Oakland的China Town牌樓前也有兩座石獅子，我想他們都屬於同一個主人捐贈的吧！文武廟背山面湖，攬山水之勝，地理位置甚佳。登上後殿，有步道，日月潭的风景一覽無遺，湖光山色，令人心曠神怡。文武廟到處都能看得到掛滿祈福的風鈴，這是這裡獨有的特色。廟中的石雕更是不可多得，雕工精細可以看出台灣的藝術在廟裏展露無遺。

接著我們去「孔雀園」，日月潭孔雀園養育有兩百多隻孔雀與名貴禽鳥，如山雞、金雞、銀雞、台灣藍鵲、長尾雉與白冠雞等。開屏是公孔雀才有的特權，在孔雀的世界是由公孔雀來

取悅母孔雀，藉以達成傳宗接代的目的。孔雀的叫聲很特別，也很大聲。導遊說我們很幸運可以看到孔雀開屏，她說有時候她帶團來，根本都看不到孔雀開屏，我想這和季節有關係吧！這裡的孔雀有白色、藍色及褐色。白色非常稀有，還記得幾年前去Leo Carrillo Ranch in Carlsbad當時只剩下兩隻白色的孔雀。朋友們有興趣看孔雀開屏可以到日月潭來，一睹為快！

日月潭旅遊規劃的真得有夠水準，日月潭是台灣的驕傲！只可惜所有的參觀景點都是免費，如果政府能夠比照國外加以收費，台灣每年可以賺進很多外匯呢！日月潭我給它5顆星，有時間的朋友一定不要錯過喔！（05/14/2012於深坑）



台灣真美(15)- 內湖：碧山巖、忠勇山、白石湖吊橋 (05/14/2012)

Gigi 楊

喜歡戶外運動、健行的人，內湖是一個適合的好社區。內湖有很多大社區公園(大湖、碧湖)和步道(白鷺鷥山、明?山、康樂山親山步道、金面山、忠勇山、鯉魚山、大崙頭尾山等)、河濱公園等。

我們立志要走遍台北近郊的步道，所以星期一老公沒有課，我們就坐捷運文湖線在內湖站下車，2號出口，看見2個人拿著登山杖，我們心想跟著他們走準沒錯，走著走著，我們已經跟不上他們的腳步了，只好上「碧山路」後沿碧山路爬坡而行，我們走了大約30分鐘的路，一路上都沒有行人，只有汽車、機車呼嘯而過，我們心想是來走步道的，不是來走大馬路的，我們可能是走錯了。大約又走了10分鐘，我們意外發現在左手邊，佇立在階梯兩旁的兩盞石燈裝飾，帶有日本神社的建築風格，非常吸引人，牆邊有一個標示，得爬460階才能登上「碧山巖」。階梯一路陡上，看起來似乎無盡頭，心想既來之則爬之，我們想一睹究竟。我們一路爬著階梯，先來到「清風亭」稍做休息，而後繼

續往上爬，風景越來越漂亮，終於來到碧山巖。

碧山巖供奉開漳聖王陳元光，是全台最大的聖王公祖廟。碧山巖位於「忠勇山」的山腰，三面環山，寺廟旁有台階可登上忠勇山。我們先至碧山巖參觀，行禮致敬。看到廟內有很多漂亮的壁畫、樑畫、浮雕等裝飾，它大概是我去過廟宇中屬漂亮的了，可以比美日月潭的文武廟。再至碧山巖前殿，其前殿的陽台邊緣還有龍形石雕。觀景台視野甚廣，180度居高臨下，向下俯瞰，台北市的美景盡收眼底。101大樓、圓山大飯店、淡水河等皆在我們腳下。還有人在這裡打坐，我想夜景應該更是不惶多讓。這裡真是一個不可多得的景點，不輸陽明山，真想不到台北市近郊還有這種地方。

從碧山巖走了大約20分鐘，來到了忠勇山的山頂，忠勇山步道也都是階梯，不論是從山腳的「金龍寺」(1200個階梯)或是山腰的碧山巖出發，都要經過一連串的階梯，對腳力是不小的考驗，我想這是最好測試自己心血管有無阻塞及心肺功能最好的地方。山頂有一個運動平台，是很多熱心的

山友主動整理出來的一個地方，有很多運動器材免費提供大家使用。我們也看到內湖登山社的布告欄，刊登登山的消息。很多人在這裡喝茶、聊天、下棋、健身。也有很多蝴蝶飛來飛去，兩隻無主犬也幽閒地躺在樹蔭下假眠，這裡不失是一個休閒的好去處。

在碧山巖的另一個入口，有著一座高聳的牌樓，我們意外發現在離停車場不遠處有「白石湖吊橋」。白石湖吊橋歷時一年、耗資2000萬元，全長116公尺是台北市第一座大跨距吊橋，於2010年春時起才開放通行，所以這座吊橋看起來還很新。紫羅蘭色的吊橋，遠遠看起來非常特別，像一條龍。它的前段是階梯式的步道，真的很不像是在走吊橋，走起來很穩，不會晃動。人們可以沿著吊橋通往內湖的「後湖溼地」或「夫妻樹」，來的季節對的話，還可以到觀光果園採水果，如草莓、百香果等。可惜我們已經走得很累了，所以作罷，留待下週完成。聽山友說白石湖吊橋可比美南投的「竹山天梯」，沒

有機會造訪竹山天梯的朋友們可到此一遊！

我們在中午12點結束今天的半日遊，飢腸轆轆，又熱又累。下山的時候才發現，我們可以在碧山巖的牌樓下等小2公車下山，唯一的缺點是小2，車子少很難等，大約等了將近半個鐘頭，公車才蹣跚來遲。到了內湖捷運站以後，當然是先祭五臟廟，附近有一家池上便當，吃完便當才拖著疲憊的身子回家。這次的景點我給它5顆星。（05/17/2012 於深坑）



阿根廷風情（二）： 猶賽亞 - 世界陸地最南端的城市 黃正源

一月二十四日（第四天），我們從布宜諾艾麗斯飛往猶賽亞（Ushuaia）機場，我們的班機是 LAN4440，十二點零五分在布宜諾斯國內機場起飛，從我們住的旅館到國內機場只需十五分鐘的時間，我們有充份的時間在旅館享受早餐，吃早餐的時候發生了一個小插曲。

旅館餐廳在十樓頂層，同一樓層有健身房、運動休息間，一些非旅館顧客的阿根廷居民也使用這些設備，我們在餐廳選擇一個靠石柱的餐桌坐下，這根石柱不大、只有五六吋寬，左右各一張兩人座的餐桌及座椅，我選擇靠石柱的座位，可以避免閒雜人等的流動，比較起來、多少有些隱私性，早餐是自助餐的型式，水果、熱食、飲料，自由起身取用，很自然地、經常都要離開座位去取用食材，我們把隨身背包放置在石柱旁的座位底下。

當我們吃完第一道飲料的時候，石柱旁的另一個座位來了一個阿根廷的當地年輕居民、坐了下來，也取用

了飲料早餐，我們當下沒有特別在意，我們繼續地享用我們的早餐，我和淑玲不時各別起身取用餐點，這樣我們的座位始終有一個人在座留守、看管著我們的隨身物品，大概是我取用第三道的餐點，返回我的座位的時候，淑玲一個人在座位上，我親眼目睹著我們鄰座的阿根廷居民、緩緩地、用腳跟把我們的隨身背包，從石柱旁座位下方、一點一點地、從我們的座位勾往他的座位下方，當我坐下來的時候，他的腳正好被我擋住了，我大聲喝止，他很尷尬地失手、連番道歉，一直說是沒坐好座位、不小心碰到我的背包，我跟淑玲訴說過程，又僥倖、又驚嚇、果然出門在外，小偷、扒竊防不勝防。

我們吃完早餐，在房間內整理行李後、九點左右辦理退房手續、準備轉往猶賽亞，我們的在地司機、九點半左右準時出現在我們的旅館大廳，接送我們前往機場，往機場的方向、經過我們已經很熟悉的布宜諾斯市區，國內機場就在市區港口

地區，面向著布宜諾斯的港灣。司機沿路介紹布宜諾斯的街景、幾個景點或建築物，我們不到十點就已經抵達國內機場了。

LAN是南美幾個國家的大航空公司，布宜諾斯也是他的經營重地，許多航班在這裡起降、前往阿根廷各地的主要城市，我們有兩個小時的候機時間，LAN的櫃台在處理前往其他城市的航班，我們提早報到、她們讓我們提早辦理登機證，機場的航班起降銀幕還沒有顯示出我們的班機，我們已經辦完手續，很輕鬆地、很舒適地坐在機場休息大廳、閒逛等候，並從機場大廳瀏覽布宜諾斯的港灣及美麗的市容。大約十點半左右我們即辦完了機場的安全檢查。

LAN是一個很不錯、很成功的航空公司，空服員橘紅色的制服、親切大方，年青貌美、讓人賞心悅目，我們的班機沒有耽誤地準時起飛，離開布宜諾斯海港後、漸漸地遠離布宜諾斯的大都會區域，即開始提供午餐及飲料，我點了一瓶罐裝啤酒及熱茶，每個乘客一份午餐、紙便當盒，裡面有三明治、餅乾、薯片及巧克力夾心酥，淑玲另點一份熱開水

及熱茶，比起美國的國內航線只提供飲料、沒有點心，這樣的午餐便當、簡單方便、又不油膩，我們其實是很滿足的。

我們的班機從布宜諾斯往西南的方向飛行，飛機航線的左側是阿根廷海岸線及一望無際的大西洋，航線的右側則是智利長長的高聳地界及廣闊的太平洋，我們大約飛行四個小時左右，機長跟我們廣播說右側下方就是智利的Torres del Paine國家公園，我們進入了阿根廷著名的Patagonia範疇，所有乘客不由得紛紛探頭遙望，我也從空中連續照了幾張難得的風景相片，智利的領域地勢高，群山高聳、一峰高過一峰，即使是夏季時分，山頂終年積雪，機長一一向我們解說我們所看見的Torres del Paine國家公園景觀，公園大約九三五平方英哩屬於智利Paine斷層塊的一部分，從Patagonian乾草原上、突然湧現的花崗岩山由沉積岩覆蓋著。岩石變化多端，高度九千英呎。有些永久冰層覆蓋著。公園有高地草原到南部的山毛櫸森林、至今仍保存一個原始狀態。大約又過了二十分鐘我們即降落至阿根廷的卡拉花堤(El Calafate)機場，我們停機不下機，有的乘客在卡拉花堤下機，有的乘客在這裡登機轉往猶賽

亞，我們只停留了半個鐘頭，我們的班機即再起飛，離開這個小機場。我們又一次觀賞Patagonia及窗外的壯碩美景。

我們飛行了一個多小時，因為是夏天，窗外的天空還是很明亮，因為是南極，太陽已經失去了傲氣，天氣還是十分乾冷，我們正朝著太平洋與大西洋交界的地球南端的陸地前進，所以這個三角形的陸地尖角，受地形氣候及海洋氣流的影響，天空中不時籠罩著密佈烏雲，智利邊境的高山偶爾閃出陣陣的山中電光，這個時候機長跟我們說，猶賽亞因為受午後狂風閃電的影響，機場的電力系統中斷，塔台導航系統功能喪失，我們的班機必須折返卡拉花堤，不能前往猶賽亞，於是我們又回到了卡拉花堤機場，機長要求我們停留在機上，等候猶賽亞機場塔台的通知後、才能確定我們班機的飛航計畫。我們跟所有機上的遊客一樣，內心只能焦慮無奈地等候著。

大約過了一個半小時，機長跟我們廣播說可以起飛前往猶賽亞，所有機上乘客歡欣鼓舞，心裡的重擔、頓時解脫，我們經過這一個折騰，我們的班機延誤了四個小時，一直到晚間九點半才抵達猶賽亞機場。

猶賽亞機場比卡拉花堤更小、更袖珍，停機坪及機場航廈只有一個進出口，我們離開機場後，我們的當地導遊拿著我們的名牌看版在等候我們、招呼我們，他只載我們兩個遊客，沿路很親切地向我們介紹猶賽亞的歷史與環境。這個機場在猶賽亞港口的另一邊靠海的平地上，從機場的路上可以看到猶賽亞的小市容及在山腰的各個民房，我們的旅館Hotel Los Altos，在通往冰河及滑雪區的半山腰上，是一個四星級的旅館，從機場路上可以明顯地看見旅館醒眼的橘黃色建築。我們進入旅館已經是晚上九點四十五分，我們辦完住宿手續後，導遊即離去，交待我們隔天八點來接我們，我們稍事安頓後即在旅館吃晚餐。

西班牙人的晚餐、習慣上是八點以後才開始提供的，外面的天色依然可以看到微弱的夕陽。

我們的晚餐是淑玲點了一份烤鮭魚、附上三棵鮮蝦、兩個串燒有茄子、青椒、香菇、南瓜、洋蔥、番茄，外加海鮮醬料炒飯，我則點了一份阿根廷烤牛排及一根牛胸骨、青菜是茄子、義大利瓜、馬鈴薯及洋蔥切段，每份晚餐阿根廷幣七十五元，大約合美金二十元，又香又好吃，這個餐廳及旅

館似乎是日本人開設的，旅館大廳及餐廳相連，餐廳主要入口的地方擺設著大型木雕釋迦牟尼坐像，餐廳牆壁及擺設也掛著許多日文或中文的彩畫或字畫，旅館是橘黃色的木造三樓建築物，上下樓梯都是堅實的木頭建造的，樓層樓梯是木板地面，讓人感覺非常的典雅高貴，我們吃完晚餐後、即回到我們的房間享受溫馨的夜晚。

我們的房間非常浪漫寬敞，兩張雙人床、木雕床頭，高雅的床頭檯燈、配著藝術風格的床鋪枕頭，臥房旁邊是小客廳，一張浪漫的情人座、一個辦公桌、化妝台及電視機，客廳外面、兩扇木門打開則是觀賞陽台，我們的房間在二樓，從陽台或房間窗簾可以看到夜景及猶賽亞市區、港澳及機場，我們在陽台上坐著聊天，這個山腰上只有我們這個旅館，前後沒有往來的行人或車流，這個世界感覺上只有我們兩個人獨自享受著美麗的夜晚，這是一個屬於蜜月情侶的地方，對我們來說是一個奢侈的享受。我們很幸運、有機會在世界最末端享受人生的片刻，人生果然是美麗的、豐富的。

一月二十五日（第五

天），南極圈的夏天、白天落落長，天氣沒有想像中的寒冷，我們攜帶的大衣風衣沒有很多的機會派上用場，不過，因為猶賽亞地形位置的關係，一天之內就可能經驗到各種天氣的變化，是一個典型的多雲、時晴、偶陣雨的氣候，我們本日的行程排得滿滿的，上午前往[世界最末端國家公園](Tierra del Fuego，中文翻譯成火地島)；下午則搭乘郵輪探索畢格爾海峽(Beagle Channel)及南極企鵝島。我們七點多些、在旅館餐廳享用早餐。

早餐有純橘子汁、牛奶及飲料，有烤麵包、起司及火腿肉，也有各種的麥片冷食，這是我們一天活力的源泉，我們外出旅遊最喜歡旅館或機上提供的餐點的。我們的導遊司機七點四十五分即準時地來我們的旅館接我們去遊覽，導遊是布宜諾斯移民至猶賽亞定居的阿根廷居民，在猶賽亞已經住了近二十年，很親切、很客氣，人生閱歷豐富，尤其是非常敬業。

我們今天的特別行程完全遊覽火地島國家公園及火地群島的燈塔、企鵝及冰河。

整個火地島嶼雖然西部、南部屬於智利的版圖，但是地形高聳冰川的限制，並沒有道路通行，只能從海

上欣賞珍奇特殊的自然景觀，即使海上的郵輪由於受太平洋洋流及地球風的影響，郵輪航行的方向也受限制；國家公園的開發探索還是只能從阿根廷及猶賽亞的方向進入，阿根廷於一九六零年在島上建立了國家公園。兩個國家的邊界雖然有警衛軍警駐守，火地島國家公園的兩國邊界只隔著一條小溪河，我們的休旅車出入兩國邊界並不需要經過盤查，檢察崗哨的國旗隨風飄揚著，這裡的觀光客不多，即使是暑假的遊客旺季，我們只是少數自由行深入旅遊的遊客。

更多的郵輪人潮或巴士團他們選擇了國家公園內的火車行程，火車路線約五公里長，沿著山腳下的櫟木林慢慢行駛。以世界盡頭火車之稱而聞名，柴油動力，而且車身窄長，因為火地島冬季寒冷、風雪大，為了方便冬天行駛，所以造型特別。原來的主要用途以載運補給品及囚犯為主，並兼具木材採伐及輸送，現在則完全成為遊客的觀光列車，一般單程票價為阿根廷幣成人一百五十五元(約四十五美金)兒童五十元，頭等艙觀光號為成人二百四十元(約美金七十元)兒童一百六十元，附送起司、三明治、巧克力、飲料及咖啡或熱茶，頭等艙貴賓號

為成人三百一十元(約美金八十五元)附送海鮮或烤雞、三明治、巧克力蛋糕、香檳一杯及咖啡或熱茶，頭等艙總統號則八人一廂房每人阿根廷幣五百元(約美金一百五十元)專人服務，各種熱食飲料無限制供應。

我們看到許多觀光客都在排隊買票，我們則選擇載我們前來的小巴服務，這個在地導遊成為我們兩人的專屬司機，只有我們的小巴不受拘束地在國家公園的碎石路上行駛，碎石路偶爾跟火車的軌道平行偶爾跟火車的小軌道交叉，我們的小巴在這個自然原貌的國家公園內看到特殊的花草動物，司機即停下來讓我們看個夠並詳細解說，這讓我們對火地島群及猶賽亞有更多的認識，這是我們最大的意外收穫。

我們在這個阿根廷國家公園(Bahia Lapataia)停留了三個多小時，公園的看板寫著此地至布宜諾斯距離三零七九公里，至阿拉斯加距離一七八四八公里，景色非常特殊漂亮，從步道可以近距離走入海水滲透的藻澤地域，有的地方由於阿根廷軍政府時期有計畫地輸入野兔及水鼠，許多生態平衡不再自然化，有的樹幹被咬碎破壞掉，這些軍政府為了清除這些鼠害，獎勵獵殺，每射殺一隻水鼠可以換取一英磅，

同時也射殺當地的土著，十九世紀末期還有一百五十人，每個原民土著每人頭也是一英磅，到了二十世紀中期這些原民已經逐漸被滅種，本世紀初最後倖存的原民女土著九十五歲逝去，聯合國正式宣佈這個族群已經永遠消失在這個地球上。

這裡的位置是南緯五十四度四十八分西經六十八度十八分。公園裡保存著火地島置身於世界的盡頭的氣息。火地島國家公園到艾麗斯港及拉帕塔亞灣，欣賞變化多端的景色，公園內盡是堅硬的花崗岩、灌木林、荊棘叢、海棉似的苔蘚及被強風吹彎成四十五度角的樹木。而最高峰奧莉維亞山終日煙霧繚繞。

我們在下午一點回到旅館休息，一個鐘頭後導遊再接我們去港口搭郵輪，暢遊畢格爾海峽，觀賞海獅及企鵝棲息之島嶼及FELAIREURS燈塔。並從海面一覽壯觀的湖泊、冰河、冰山及猶賽亞美麗的山城景觀。火地島的冰川風光別具一格。冰川奇形怪狀，雪山重巒疊嶂，湖泊星羅棋布。最大的法尼亞諾冰川湖方圓數百平方公里。周圍群山環抱、森林密布，湖水清且

靜，風光秀美。火地島的夏天白天長達近二十個小時，半夜十一時太陽才落入海面，凌晨四五點時，太陽又升起。由於島上的動植物資源保存較好，島上有不怕人的海豹和企鵝，有優良品種的羊和眾多的野兔，茂盛的山毛櫸樹構成了森林的主體。在島南面的海域一帶，還時常有巨大、珍貴的藍鯨出沒。另外，火地島的印地安土著奧那族人的流浪式生活和風俗獨具特色。因此，火地島因其特殊的地域、神奇的自然和人文景觀，吸引了來自世界的旅遊者來此觀光。達爾文曾經到這裡觀察島上獨特的物種。

火地群島北隔麥哲倫海峽跟南美洲大陸相連，向南則隔著世界上最寬的海峽(德雷克海峽)與南極洲相望，火地島因此也成為各國南極考察的重要基地之一。猶賽亞是通往南極地區的要塞，有來自布宜諾斯艾利斯的定期班機(停靠在猶賽亞機場)，有設備完善的港口，是阿根廷和其他國家去南極考察的後方基地，考察船都在這裡補充燃料和食品。此外還有班輪通航阿根廷首都、智利火地島首府蓬塔阿雷納斯和福克群島。阿根廷的猶賽亞成為前往南極洲的唯一補給或接駁的城市，從這裡到南極洲只有八百公里

(約五百英哩)。

火地群島(Isla Grande de Tierra del Fuego)是南美洲最南端的島嶼群，由火地島及周邊小島組成，總面積七萬三千八百平方公里。一八八一年，智利與阿根廷在此地劃定邊界；其主島(火地島本島約四萬八千平方公里)西半部以及其西、南部的全部島嶼屬於智利境內麥哲倫的火地島省，面積二萬九千五百平方公里，占全島面積百分之六十一點四三，首府為蓬塔阿雷納斯。南端的合恩角(Cape Horne)是屬於智利火地群島南端的陸岬。其餘部分(即主島東半部)歸屬於阿根廷，另設火地島省。面積一萬八千五百平方公里，占全島面積百分之三十八點五七，首府為猶賽亞。

郵輪上提供熱飲及小點心，我們點了熱紅茶，然後加熱開水，小點心則送給在船艙內一對年輕母女食用，我們坐在靠窗的六人座檯上，很長時間我們兩人在這裡一面觀看窗外的海景，一面靜靜地享受我們美好的時刻，偶爾我們跟郵輪的遊客一樣，一同衝到船艙外、從戶外就近欣賞冰川、海鳥、燈塔及企鵝，我們穿越了幾個海灣、海峽，遊客十分興奮，過了三個小時我們返回自己的艙位，不久，我們很意外地一對專業的攝影家問

我們可以不可以坐在一起，我們開始聊天，他們正是阿根廷電視台特約攝影，正在拍攝電視專輯，介紹阿根廷的國家公園及地理環境，他們選擇了我們同樣的行程及活動，他們也把我們的影像攝入他們的鏡頭，也許我們在卡拉花堤又將跟阿根廷的電視記者不期而遇了。

在二十世紀前半期的大部分時間，猶賽亞一直是重刑犯的流放地。阿根廷政府仿效英國在澳大利亞(Tasmania)的做法在這裡建立監獄，猶賽亞在一個偏僻的島嶼上，囚犯從這裡逃脫是不能的。因此，囚犯在這裡花費大量時間伐木並建造了這座城市。城市雖然小，卻有許多歷史遺跡，十分值得觀看，最新的紀念碑則是阿根廷和英國福克島戰爭(Falkland Island)的陣亡將士官兵墓園。

猶賽亞(Ushuaia)是阿根廷火地島省的首府，這個地名是由英國殖民者根據當地土著居民的名字命名的。位於大火地島南岸，座落在群山環抱之中，遠眺畢格爾海峽，為世界最南端的城市。全城的居民約為六萬五千人。主要街道為一條以阿根廷國父San Martin為名的石

板路，貫穿猶賽亞市中心，街道兩旁有很多專做觀光客生意的禮品店、百貨店、餐廳和販賣當地加工區生產的免稅電器商品店。城內的猶賽亞博物館是由廢置的監獄改裝而成，兩層樓的建築物本身就是歷史的遺跡，館內分成監獄和海事兩個展示部，監獄館依然保存昔日監獄的原貌和設施，展出猶賽亞早期的照片和一些重要囚犯的資料。

猶賽亞的市區很美麗，只有三、四條主要的街道，路上的行人以觀光客為主，我們的旅館離市區有兩英里，約十六個街口，從旅館到市區往下坡走，從市區往旅館則是緩緩上坡路，這裡的房舍有純樸的歐洲風味，因為冬天雪季長，屋頂多呈尖斜式，下雪不至於堆積在屋頂上，而每個房舍不管大小，多漆上鮮艷的色彩，冬天下雪後遍地積雪，只能從房舍牆壁或屋頂的色彩辨認出來，我們從旅館慢慢散步至市區吃晚餐，我們多選擇同一家的酒吧店，這家很自然成為我們在這裡的簡易廚房，這家的牛排每客四十元，比起其他的餐廳七、八十元以上，經濟實惠，我們常常選擇同一個座位，幾天後服務生也跟我們熟識起來，我們吃完晚餐後再搭計程車返回旅館，計程車在市

區盡頭排班，從這裡到旅館只需二十六元車資，快捷方便，我們喜歡這個小城市，也喜歡這裡的觀光客。

我們在海邊、在山間小徑、漫步聊天，從旅館月台欣賞猶賽亞的港口夜景，從旅館到Moreno冰山只有三英里，我們走了一半即返回旅館，我則自行利用早晨的時間獨自跑向Moreno冰山，我們在猶賽亞有四天三夜的時間，我們有很充裕的時間在這個浪漫的島嶼遊覽，這裡浪漫得讓人想留下來定居的衝動感覺。我們真的很捨不得離開這個安逸的小城市的。