

鄉訊

SAN DIEGO TAIWANESE CULTURAL ASSOCIATION



2012
October
十月份



聖地牙哥台美基金會/台灣中心榮獲聖地牙哥亞太美傳統協會頒發的2012年社區服務大獎

活動通知

號外！聖地牙哥台美基金會 / 台灣中心榮獲聖地牙哥亞太美傳統協會頒發的 2012 年社區服務大獎。請參閱基金會董事長范少達的報導。

- 09/01/12 (六) – 10/31/12(一)《我們的畫》地點：台灣中心藝廊。
- 10/06/12 (六) 9:00AM《健行俱樂部》地點：Volcan Mountain at Julian (need car pool)。集合地點：Dudley's Famous Bakery (30218 Highway 78 Santa Ysabel, CA 92070)。
- 10/13/12 (六) 12:00PM《電腦俱樂部》講題：iPad 經驗分享(三)。講員：石正平。
- 10/13/12 (六) 2:00PM《生活座談會》主題：2012 加州公投議題介紹。主持人：吳美華。講員：陳正茂；范少達；林茂修；吳得民。感謝：黃李美津準備點心。賴陳婉麗贊助。
- 10/13/12 (六) 5:00PM《李文智、官聖媛音樂會》音樂電影紀錄片研討系列及臺大校友會協辦。詳情請看後頁。
- 10/20/12 (六) 9:00AM《健行俱樂部》地點：Mule Hill Historic Trail (Lake Hodges)。集合地點：Sunset Dr. Parking Lot at Escondido。
- 10/20/12 (六) 2:00PM《音樂 / 電影 / 紀錄片研討系列》片名：東京奏鳴曲。主持：曾俊隆。
- 10/28/12 (日) 2:30PM《讀書會》書名：Over the Edge of the World (Magellan's Terrifying Circumnavigation of the Globe)。作者：Laurence Bergreen。講員：寶麗麗。
- 11/03/12 (六) 9:00AM《健行俱樂部》地點：Black Mountain at Rancho Bernado。集合地點：Parking lot of Black Mountain Open Space Reserve (second sign right)。
- 11/04/12 (日) 8:00AM 請走出來！讓聖地牙哥看台灣人參與公益不落人後！《Susan Koman Race for the Cure - 台灣隊 Team Taiwan》Balboa Park。活動的主要目的在贊助乳癌抗爭活動的場合上提升台灣的能見度。請參閱本期的說明與報名表。亦可向中心或歐春美、簡安齡報名。因故無法參加者亦可報名，中心會安排學生代走。

活動報告

- 09/01/12 (六)《健行俱樂部》地點：Double Peaks Trail Park, San Marcos。
- 09/01/12 (六)《投資座談會》講員及講題：洪純仁, Stock Picking from Bio-Tech。
- 09/08/12 (六)《電腦俱樂部》講題：疑難雜症(九)。講員：石正平。
- 09/08/12 (六)《生活座談會》主題：老矣欲按怎？主持人：陳惠華。講員：Mary Ball (President/CEO, Alzheimer's Association – San Diego/Imperial Chapter)「Understanding Alzheimer's」；謝美虹「照顧序大人」；黃李美津「照顧老翁」。感謝：鄭玉雀、莊阿招、陳真美準備點心。陳文材、吳淑夫婦贊助。請參閱姜明意的報導。
- 09/15/12 (六)《健行俱樂部》地點：Escondido's Daley Ranch。請參閱吳昭芳的報導。
- 09/15/12 (六)《音樂 / 電影 / 紀錄片研討系列》片名：Evita 《貝隆夫人》。主持：曾俊隆。請參閱曾俊隆的報導。

- 09/15/12 (六)《健康講座》講題：認識植牙。講員：洪遠相牙醫師 (AIDI 植牙系統的創辦人)
- 09/16/12 (日)《讀書會》書名：台灣現代自然書寫的探索 (1980~2002)：以書寫解放自然 BOOK1。作者：吳明益。講員：陳建豪。
- 09/19/12 (三)《台灣中心長輩組野餐》地點：Lake Poway。近五十位同鄉在湖光山色下，享用組長余洵洵準備的炒飯、泡菜、烤魚，與同鄉們帶來的菜餚，齊聲歡唱美麗的歌謠。
- 09/29/12 (六)《文化歷史講座》主題：宗教與科學；講員：林天民教授 (賓州州立印地安納大學宗教研究榮譽教授)、陳正茂教授、謝伯芳教授。
- 09/29/12 (六)《台灣同鄉會中秋節晚會》。請看下期劉美娥的報導。
- 09/30/12 (日)《投資座談會》講員及講題：安崧豪 (Song H. An) : Home Grown Stock Analysis Tool Update。

同鄉 / 社區動態

- 同鄉陳秋山令堂陳櫻梅女士日前過世，享年九十二。從 1981 到 2002 旅居聖地牙哥，與眾多同鄉相處融洽。回台定居後，每每同鄉回去都會去看她，令她非常欣慰。
- 同鄉謝世良教授 (Edmond Hsieh) (現任陽明大學醫學院臨床醫學研究所所長)，最近榮獲教育部第 16 屆國家講座主持人——生物及醫農科學類獎項。謝教授以「CLEC5A 在登革出血熱及日本腦炎致病機轉之研究」和「DcR3 促進腫瘤生長及轉移之分子機制」的研究成果得獎。謝教授幾年前旅居聖地牙哥期間，曾主講一次《認識科學講座》。
- 09/29/12 (六) FAPA 聖地牙哥分會於台灣中心舉辦年會。選出新理事，FAPA 總會會長高龍榮演講“*What FAPA is Doing Now*”，北加州的張雅美分會長演講“*Young people and FAPA*”。

聖地牙哥台灣同鄉會

2012 年 10 月理事公告

1. 同鄉會所舉辦的中秋節晚會已於九月廿九日晚間盛大舉行，多謝同鄉來參與，大家一起同樂歡度佳節。再次感謝吳榮富、張楚翹博士所捐贈的獎學金。還有節目演出人員、會場的義工等也一併致謝。

2. 最近的一次同鄉會通訊錄於 2011 年九月發行，至今已超過一年，應該到進行修訂增?的時候。所以請各位同鄉如有地址遷移、電話或電子郵件信箱變更，或是有新參加同鄉，及遷出本地或到國外者，請於十月二十日前通知同鄉會或台灣中心，以便更新資料，謝謝！

聖地牙哥台美基金會 / 台灣中心榮獲聖地牙哥亞洲傳統協會頒發的 2012 年社區服務大獎

范少達

為了表揚聖地牙哥區亞太美人(Asian and Pacific Islander Americans)的團體或個人在各方面的成就，每年聖地牙哥的亞洲傳統協會(Asian Heritage Society)選出十四項目的得獎者。亞洲傳統協會的二十位成員是聖地牙哥區亞太美人各社區的領導人所組成。十四獎項包括：教育，商業，創業，科技，法律，醫藥保健，文學與藝術，文化保存，表演，媒體，政治，軍事，慈善，和社區服務。每一獎項由亞洲傳統協會從大聖地牙哥區亞太美人眾多提名者審核選出。社區服務是所有獎項中的最大一項。

頒獎大典是在九月十五日(星期六)夜在市中心 Marriott Hotel舉行，今年是第九屆。今年在會中被特別表揚的是加州政府的Controller 江俊輝(John Chiang)。這位傑出的台美第二代是加州政府任職最高的亞裔美人。晚會主講人是祖籍關島的海軍艦長Rear Admiral Gumataotao。此外，典禮中也特別強調亞洲傳統協會對基礎教育在商業、科學、工程、技術，等

方面的強力支持，繼續進行由亞洲傳統獎得獎人指導學童的方案。

出席大典除了現任董事長范少達，前任董事長呂錦文，中心主任歐春美，助理主任石正平外，有年輕的陳建豪、林怡貞、和TAP(台美專業年青人)的幹部代表范一明和陳婉貽，及兩位最勞苦功高的志工，「車毯子送愛心」的發起人黃玉貞和余洵洵女士，她們兩位女士出席這頒獎大典對基金會深具意義。范少達和歐春美代表上台領獎時，先後致謝亞洲傳統協會肯定聖地牙哥台美基金會這十五年來在社區服務方面的貢獻與成就，也感謝

聖地牙哥台美同鄉們的努力和奉獻。歐主任特別表揚在座的黃玉貞和余洵洵，稱讚這兩位是社區服務的楷模。最後在此特別感謝吳銘賢、謝節惠、鄭德昌、賴淑卿、王英、張裕華、陳坤木和呂錦文的贊助。

~ 社區服務小廣告 ~

LA JOLLA 雅房出租

LA JOLLA Shore Dr. 的獨立屋有二個房間招租

帶家具，床，書桌，櫃子。房間大並有讀書間，可使用廚房簡炊，雙車庫，兩間衛浴，洗衣機烘乾機。

地點好，在La Jolla Shore Dr.有海景。走路到海灘，UCSD校車，公車。環境佳。

二間房一起租 \$1,500/m。包水費，園丁，保全系統。自付電和瓦斯，電話，CABLE，Internet。只租一間 \$800/m。適合無寵物，不吸菸，單純負責任，整齊愛乾淨房客。email: mytt66@gmail.com
索取照片或電：Ivy Lin 858-603-0135

八月生活座談會

「第二代台美人的心路歷程」

大頭妹

八月十一日星期六是八月份的生活座談會，這次的主題是第二代台美人的心路歷程，由美麗大方的陳琬貽及英俊瀟灑的石正平共同主持。這次透過聖地牙哥 TAP 邀請了六位年輕的俊男美女來接受「拷問」！他們是陳怡潔 (Grace Chen)，吳青樺 (Sharon Wu)，陳琬貽 (Wan-I Chen)，趙月鴻 (James Chao)，桑一帆 (E-Fann Saung)，王俊程 (Jimmy Wang)。

首先由琬貽簡單介紹包括她自己和她的五個朋友，接著由每個人介紹自己的背景和成長過程。

琬貽：

從小在台灣長大，念完高中十八歲的時候，來美國德州唸大學，主修 Business。對了，還沒畢業就和旁邊這位結婚了！原來琬貽是 James 的老婆。只是很奇怪，這對夫妻對什麼時候開始認識約會，卻各有一套說詞！目前，琬貽從事理財規劃的工作。

James：

在阿拉巴馬出生，後來因為父親工作的關係舉家搬到紐約，後來全家搬回台灣，在台灣住了八年。James 跟著姐姐到德州唸書，大學畢業後，在聖地牙哥找到了頭路，目前在海軍從事電腦工作。

Jimmy：

在台灣出生，七歲的時候全家移民到巴西，在巴西十二年，剛開始的一兩年，由於語言的關係，過得非常辛苦。有一次學校放假，沒有聽懂，還傻呼呼的跑去上課。後來轉到美國學校唸書，情況才有了改善。來美國念康乃爾大學，最近拿到 UCI 的電機博士，目前在聖地牙哥工作。

一帆：

在聖地牙哥出生，一直到去芝加哥唸大學的時候，才真正體會到聖地牙哥是個多麼棒的地方！成長的過程周圍大部分都是白人的同學。現在回想起來，離開聖地牙哥到芝加哥唸書，是一個很棒的決定。在大學主修

機械工程，找到工作回到聖地牙哥。目前正在研究所念書。（在這裡發生了一個小插曲，觀眾之中有人認出一帆是她中文學校的學生！一帆已經不記得了！因為一帆的名字和他的姓「桑」讓人留下了深刻的印象。）

Sharon：

在台灣高雄出生長大，唸完了大學才來到美國。從台灣直接到聖地牙哥讀會計碩士。目前在 La Jolla 一家會計公司上班。

Grace：

在台北出生，五歲的時候跟著父母來到了加州。在北加州念完高中，在 UCSD 主修電腦，畢業後工作了兩年，回到 UCSD 半工半讀唸碩士。今年三月畢業，現在 full time 工作。

自我介紹之後，開始今天的重頭戲。以下是部分的紀錄：

劉俊福先生提出的第一個問題，「你們會從事現在的工作，有多少是你們自己決定？有多少是受到父母的影響？」

琬貽：

我現在從事理財規劃的工作，剛開始我是在保險公司上班，父親一開始無法理解「恁爸花了這麼多錢讓妳來美國唸書，怎麼在拉保險？」這就是所謂的「代溝」。花了不少時間和父母溝通，讓他們了解我為什麼會走這條路，整個過程讓我學到很多東西。

James：

我的父母對這個問題有很不同的見解，爸爸告訴我走whatever我喜歡的路，媽媽卻是希望我將來能夠成為律師或是醫生。結果我決定走「中庸之道」。高中畢業之前，研究後發現電機工程師好像收入不錯，就決定走這一條路。（真的還是假的？）

Jimmy：

上了大學之後，覺得電機工程的課還滿有趣的，越修越有興趣，竟然就唸到了博士。爸爸一直很開放，沒有什麼特別的要求。媽媽就是一直強調唸書的重要。

一帆：

媽媽一直希望她的小孩，有一個能成為醫師或是律師，哥哥去唸工學院之後，輪到我要去念大學的時候，媽媽就在一旁暗示我

「你哥哥沒有成為律師或是醫師。」其實我在高中的時候，對修車很有興趣，就這樣讓我走上工學院之路。一直到現在都沒有後悔我走上這條路。

Sharon：

大家知道台灣的聯考，沒有考完也不曉得你會上哪一個校系。我考上了會計系，大學四年之後也喜歡上了會計。很高興自己能走上這條路。我的父母對於我選擇的路，一直都非常支持。

Grace：

在我小學一年級的時候，我就下定決心將來要成為醫生。當時我有一個同學告訴我她將來要成為一個老師，因為老師一天可以賺十個漢堡！我很驕傲地告訴他，醫生一天可以賺一千個漢堡！後來，問爸爸什麼行業不必念研究所，將來能夠有一個穩定的收入，不會餓肚子？爸爸告訴我電機工程或是電腦工程都是很好的選擇。我不覺得自己是被push走上這條路，倒是有點被push away一些其他的行業。

接下來陳坤木教授問了一個很嚴肅的問題「十年以後，我們這一代退下來之後，你們對接手台灣中心有什麼樣的看法？」一下子

六位來賓你看我，我看你尷尬的笑一笑，最後還是琬貽第一個自告奮勇的站出來回答這個問題。

琬貽：

在參加 Taiwanese American Young Professional (TAP) 之前，我跟James討論過一些問題，就是為什麼我要參加TAP？參加了之後，我能有什麼貢獻？我又能獲得什麼？我發現可能是從小受到父母的影響，我熱愛台灣的一切，覺得在我成長的過程中能和一群跟我有類似背景的第二代台美人一起成長，對我來講是非常重要的。我以身為台灣人為榮，推廣台灣的文化讓更多人認識台灣。

一帆：

老實說，一直到了上大學之前，我都不覺得自己是台灣人。小時候，到底是台灣人、中國人、美國人一直讓我很困惑。會加入TAP也是希望能夠增加自己的「台灣經驗」，so far覺得收穫良多。第一次來台灣中心，一個這麼漂亮的地方，竟然是只靠著鄉親們捐獻而建立，這份精神是非常值得敬佩。

他們現在還年輕，隨著歲月的增加應該會有更進一步的體會。吳昭芳老師問了一個問題「你們覺得要怎麼

樣讓自己將來成為一個成功的Taiwanese American Professional?」

James :

我倒是沒有把所謂的「成功」跟台灣人或是美國人連在一起。我要追求的成功是能夠過著我想要的 life style, 我覺得成不成功跟是不是台灣人或是美國人, 沒有關係吧?

Jimmy :

我一直很佩服我的父母, 雖然他們沒有受過高等教育, 但是他們那種不怕苦努力創業的精神, 他們的成功一直是我想學習的榜樣。

Christina Wang (President, TAP-SD) :

我覺得要成為真正成功的Taiwanese American Professional, 要先讓我們自己台美人的社會承認。

一帆提出了一個問題「你們老一輩的對我們這些在美國長大的年輕人有什麼樣的看法?」

吳昭芳 :

我是年紀越大對自己的故鄉台灣的感情越是濃厚, 我希望你們每一個都能在美國的社會功成名就。等你們年紀大了, 有機會的話, 能

對你們父母的故鄉台灣貢獻一點心力, 讓台灣能夠成為更好的國家。

陳坤木 :

我來自一個很貧窮的家庭, 台大畢業後, 來哈佛唸博士, 在 Michigan State 教了三四十年的書。我覺得美國這個國家實在是太棒了, 只要你肯努力, 即使像我這樣也能有成功的一天。

劉俊福 :

用剛剛結束的奧運來做例子, 獎牌最多的兩個國家就是美國和中國。中國政府花了大把銀子來發展這些重點體育, 才能有今天的結果。反觀美國, 政府也不介入, 大家自由發展, 就有這麼漂亮的成績。這個國家實在太可愛了!

Christina Wang 問了一個這樣的問題: 「你們小孩成長的過程中, 有沒有什麼事情或是行為讓你們很難適應?」

陳坤木 :

我們很開放的教育我們家四個小孩, 沒有中文學校也沒有讓他們學習台灣文化, 完全是美國小孩, 走他們自己想走的路。倒是有想讓他們講台語, 結果完全失敗。

陳正茂 :

我們也是很開放的教養我們家小孩, 走他們喜歡走的路。但是從小灌輸他們要認真工作、誠實、謙虛, 這些都是台灣人的價值觀。

石正平 :

我家老大上高中之後, 有一天突然說要跟我商量怎麼選課。我真的是嚇了一跳, 完全是 Culture shock to me。我在台灣一直到大學也沒有什麼選課的機會。在美國從小讓小孩自主思考, 這對他們的將來是很重要。

吳昭芳 :

從來沒有強迫他們做什麼, 只是教他們要做好人。我帶我的二女兒去康乃爾報到要離開的時候, 跟她說四年轉眼就過了, 好好的享受四年的大學生活, 而且結交越多的朋友越好, 參加各式各樣的社團。

石正平問了一個問題「在你們成長的過程中, 你們會特意的跟東方人在一起嗎?」

Grace :

我的經驗是住的地方、就讀的學校很有關係, 我唸的高中四分之三是亞洲人, 好像沒有太多選擇的機會。

James :

我覺得跟誰成為朋友是因為他這個人在一起，你覺得很自在，自然而然就成了好朋友。應該不是因為你是或不是東方人，我就要跟你做朋友。

Jimmy :

我剛好跟 Grace 相反，我唸的高中 80% 是白人，所以環境還是很重要。

Mike Chiu :

我也是在白人社區長大，朋友大部份是白人。一直到大學畢業才開始和東方人來往。可能因為這樣子，我的成績一直不是很好！我的父母都在美國公司上班，可能是受到同事的影響，我也不必學鋼琴、不必去中文學校。所以我的運氣算不錯。

Christina Wang :

事實上我跟 Mike 在同一個城市長大，但是我的經驗跟 Mike 完全相反！每個週末我都要上中文學校，而且參加每年為期一個禮拜的中華文化夏令營，學習書法、國畫、唱歌等等。這一切讓我身為東方人為傲。大學的時候也參加了一堆東方人的社團。開始工作之後，還是跟你有類似背景的東方人混在一起。

有人問 James 跟琬貽私底下會不會因為背景不同而有了一些矛盾？這個問題太棒了！

James :

我是一個很悠閒自在的人，不太在意這些意識形態的問題。一般不會跟琬貽在這方面起衝突。

琬貽 :

我跟 James 剛好相反，這一點很重要。我很關心台灣的地位和未來。James 從我這裡學到很多有關台灣的歷史文化。至於日常生活中，倒是有很多不一樣的習慣，譬如說 James 很喜歡吃披薩，而我是一天沒有吃米飯就活不下去的人。

「什麼時候開始有自己是台灣人的認知？」

Grace :

過去一直認為自己就是 Chinese，對於這些政治問題也沒有什麼興趣。一直到 2010 年全民普查，當時大力 promote 「I am Taiwanese」，我才開始「覺醒」。後來加入了 TAP，對身為台灣人更深入認識。很多我的朋友暑假都參加了台灣救國團辦的夏令營，我們都叫它「love boat」！參加過的人都對台灣有更進一步的認識，更愛

上台灣。

一帆 :

我跟 Grace 差不多，過去一直不是很在意 Chinese 和 Taiwanese 有什麼不一樣。我也曾經問過我的父母這個問題，得到的答案也是模稜兩可。最近發現隨著年齡的增加，覺得「Who you really are」很重要，加入 TAP 和這些跟我背景類似的人變成好朋友是很重要的一個步驟。

「你們喜歡台灣的什麼？不喜歡台灣的什麼？」

果然大家異口同聲都說最喜歡台灣的食物！最受不了台灣的夏天。Grace 喜歡台灣的便利、壯觀的風景、繁忙的夜市。Sharon 特別喜歡台灣的人情味，願意幫助陌生人，在台灣人與人之間的距離似乎比美國近多了。一帆覺得雖然台灣是一個很小的島國，但是在上面的人事物是多麼的多元化。沒有什麼特別不喜歡的，有的話大概就是離這裡太遠了！一個小小的台灣過去在世界上種種優異的表現讓 Jimmy 感到很驕傲，無法忍受台灣的房價問題。James 覺得台北是一個很 hip 的城市，對台北留下深刻的印象。琬貽最喜歡的是台灣的「人」，跟台灣的親友保持著很親密的關係對

我來講是非常重要的，最不喜歡的是各式各樣的污染。

「可不可以分享你們第一次離開家去上大學的經驗？」

琬貽：

事實上我是自己一個人去大學，我的父母只送我到桃園機場就回家了。我到了美國之後，妹妹告訴我「爸爸哭了！」。雖然我是爸爸送來美國唸書的第二個女兒，看來爸爸還是捨不得。

Grace：

我記得我們是全家出動，連在墨西哥的叔叔全家也一起來湊熱鬧，一片歡樂的氣息完全是渡假的模式，一點也沒有離別的傷感。

一帆：

我去芝加哥上大學，我媽媽非常緊張，覺得我在那裡會活活凍死！給我準備了很多冬天的衣服。我還記得媽媽特別交待我要認真讀書、多交朋友。

石正平：（這個人很奇怪，明明人家問的是年輕的一代，怎麼也來湊一腳？）

我初一的時候，被送到一個需要住校的學校。我記得剛開始幾個月幾乎每天晚上抱著棉被偷偷的哭泣，那

時候家裡沒有電話（很難想像沒有電話的日子），只好每天寫信回家，告訴媽媽我不要唸，我要回家！

「可不可以分享你們跟阿公阿嬤相處的經驗？有沒有溝通上的困難？」

Grace：

當年我很討厭每個禮拜六要去上中文學校，但是現在覺得對我有很大幫助。我可以用中文打電話給阿公阿嬤，甚至跟我父母也是這樣。我有發現長大之後，我沒有像我那些在台灣表哥表姐跟阿公阿嬤那麼親近，應該是語言上的關係吧！

一帆：

小學的時候，阿嬤來跟我們住在一起，幫忙照顧我。雖然語言上有一點點問題，但是她對我的愛心和關懷是無庸置疑的，她現在回去台灣了，我很想念她。我不覺得我們之間有什麼語言隔閡。

Jimmy：

我在家裡都說台語，因為阿嬤只能聽台語，跟親戚朋友也都是講台語。沒有什麼語言上的障礙。

James：

我不會講台語，沒辦法

跟外公外婆溝通，但是總覺得外婆比較平易近人。雖然有語言的隔閡，有一段時間我跟爺爺蠻親近的，因為他喜歡跟我下象棋。

琬貽：

我可以說流利的台語和國語，所以沒有溝通上的問題。我來講講我姊夫的故事，我的姊夫是一個白人，去台灣之前，沒有離開過他生長的 Ohio。姐姐跟姐夫在台灣教了兩年的英文，那段期間他們住在我父母的家。姐夫不會半句國語，在台灣的那兩年，每個禮拜六都會和不會講半句英文的丈母娘去逛街，風雨無阻。兩個人雖然語言不通，卻相處得非常愉快。所以我覺得語言不是問題，只要有那個心意，就能克服一切。

經過了兩個小時熱烈的討論，這條台灣牌的代溝應該稍微變窄了一點。特別要感謝 TAP 的 Christina 和琬貽的幫忙。這次的生活座談會感謝邱銖寬、林佩汀夫婦贊助，還有游素蓮女士和莊恭榮女士為大家準備了正港台灣米粉湯。

9月15日健行活動報導

圖 / 文：吳昭芳

9月15日是聖地牙哥少有的大熱天，我平常不看新聞，只憑直覺也知道兩、三天前起就已經相當熱了，〔後來才聽說氣溫都上升到100多度了，難怪覺得熱，哈哈！〕

當天早上起來就只是很興奮的準備要去健行，根本就沒想到是否要先跟隊長李元溢確認行程，吃過早飯就匆匆開車上路趕去Escondido的Barns & Nobel前的停車場集合，卻因為太久沒來Escondido，開車時間估計不準，路過Mira Mesa時看看時間預計會遲到幾分鐘，趕緊跟隊長連絡，還好他們夫婦還是按原定計畫要去集合地點。在等王醫師來會合的時候，李元溢提到本來前一晚還想因為天氣太熱要取消行程，但是擔心通知不全，還是決定照常舉行，果然總共就只有五位不怕熱的「山癡」〔淑卿說的啦〕來爬山〔見圖一〕。

由於天熱〔其實我們開始走的時候還不熱，只是預期會熱啦〕，大家同意只走比較短距離的Boulders Loop，顧名思義，路上一定会有很多大石頭吧，我心想，這下子有機會近距離看看漂亮的大石頭了，平常開

車路過都只能遠看；我一向喜歡邊緣平滑的石頭，而聖地亞哥像這類的石頭又多又美。聖地亞哥這個地方應該是遠古時候從海底浮出來的地，石頭的邊緣大都已經被磨圓了；又因為雨水少，樹木不多，石頭自然就毫不害羞的從泥土中冒了出來；遠看像是一群一群活潑的兒童探頭嘻笑的樣子，今天可有機會走近它們了，說不定還可以碰到幾個又大又平的，坐在上面看風景呢。

一路走來，遠遠的看到一堆石頭，上面還長了一顆小樹；深怕錯過了這堆石頭，後面的路上不知道還有沒有更漂亮的，於是趕快請兩位美女以石堆當背景擺個pose〔見圖二〕。看她們那付悠閒的樣子，哪像在爬山嘛！

走著走著又看到了一塊尖尖凸出在樹叢後的大石，趕快請大家暫停、向後轉，跟石頭合照一張〔見圖三〕。

轉了一個彎，聽到淑卿說：「你們看！這裡有個大饅頭！」說完她就不見了，只看到王醫師好像在找照相機要把「大饅頭」照下來的樣子〔見圖四〕。

再走沒多遠就到了這條

路線的最高點；從腳邊看下去，山底下有個湖，再遠一點就是Escondido平原，再過去的遠處，群山環繞重疊，逐層疊過去，一層一層顏色各不相同，近的是綠色，稍遠的帶著藍色，再遠的就轉成藍中透白，一直連到了天際，風景真美，看得大家眼睛都直了；就這樣站在大太陽下曬，好像也沒覺得有多熱〔見圖五〕。

再往前走幾步路，竟然有幾棵大樹，樹下果然還有幾個可以坐人的大石頭，大家很自然的各自找了座位坐下休息；這裡因為地勢較高，風來無阻；有大石可坐、有大樹遮蔭、有涼風輕吹，各人喝著清水，吃著王醫師帶來的酸梅，完全不覺得暑熱；天南地北的聊了起來，還真有點不太想離開。

從這裡往下走，山路還算平坦，一路閒聊，忽然間看到一個有趣的大石，好像是仙人靜坐修行的座位，旁邊和上面都還有護罩喔；再一看，竟然還有個濟公模樣的大師，翹腿坐在這個「仙座石」上，一手持酒壺，一手搖葵扇，但就只少了道袍，不過也許天氣太熱，道袍不知道早就丟到哪裡去了〔見圖六〕，哈哈。



圖一：五位「山癡」在Boulders Loop起點合影，左起：王育全、李元溢、陳淑卿、陳美玲、吳昭芳



圖二



圖三



圖四



圖五



圖六

九月份生活座談會：老矣欲按怎？

姜明意

今天的主題是人生年老的照顧 (Aging Care) 主持人陳惠華上回曾經主持過一回生活座談會，題目是「按怎吃到老老老」，今天可以算是續集；文明進步，醫學知識普及，人類平均生命延長了，但只是吃到老老老，也不是就沒問題，這回惠華以「老矣欲按怎」就這個題目請了三位講員為我們講述 (1) 介紹老年癡呆症 (2) 照顧序大人 (3) 照顧翁婿。

其中最令人擔心的是老年癡呆症 — 阿茲海默症 (Alzheimer's)，這病的症狀是腦細胞漸漸的退化、萎縮、而至死亡，使患者失去智力，沒法照顧自己的日常生活。而且到目前為止還無法預防或治療，確實是人們心中的大懼。很幸運惠華為我們請到 San Diego and Imperial Counties 老年癡呆協會執行長 Mary Ball 女士為我們解說這病症的來龍去脈，惠華非常負責，先將要講的幻燈片翻譯成中文字幕，使得聽眾更加容易瞭解，她的翻譯稿將摘錄在篇後供大家參考。

開始時 Mary Ball 為我們放了一個患者的短片，在一般人的印像裡老年癡呆症者都是七老八十的長者，但這是一個五十七歲壯年人的故事，他原是個敬業的銀行家，在兩年前被診斷為罹患

此病，目前已經是沒法工作，開車、或照顧自己了。根據老年癡呆症協會資料，這兩個郡就有患者約六萬人，其中百分之八十的患者仍住在自己家中，由家人和親朋照顧著，但得病者人數增加快速，照目前統計六十五歲以上的人口每八人有一名患者，到了八十五歲時則將有半數的人口會得到這種失智症，在美國平均每六十八秒就有一個人被診斷為老年癡呆患者，這將是二十一世紀新的疫災 (health epidemic)。醫界上把阿茲海默症病情的進展分作早期，中期和末期，通常從發病診斷治療到死亡可以延長有三年到二十年之久，一般患者平均壽命是八年左右，病情惡化的速度快慢則因人而異，醫療照顧的費用十分龐大，2012 年預計是二千億，到了 2050 年將上達 1.1 兆，在全美國阿茲海默症是第六大死因，但在退休勝地的 San Diego 則是排第三，而且也是十大死因中唯一無法預防，治療或減緩的疾病，統計從 2000 年到 2008 年，死於阿茲海默症的人口就增加了百分之六十六。

阿茲海默病因不明，可能導致的因素有年齡，遺傳，糖尿病，高血壓，肥胖和頭部創傷。一般症狀包

括：

- (1) 記憶力減退影響到日常生活，想不起重要的日期，(如自己的生日)，新學的知識轉眼就忘了。
- (2) 對一般說明書或食譜無法跟進或處理，例如每月的賬單無法理清。
- (3) 對日常生活的簡單作息，像刷牙、綁鞋帶、穿衣服等等都會發生困難。
- (4) 前後時間，地點常搞混，只知道目前發生的事情。
- (5) 無法判斷影像，距離，空間和對照物之間關係，(譬如以為壁紙上的花朵是鮮花)。
- (6) 語言和文字的表達有困難，想不起要用的字眼或用錯了名詞，(譬如叫錶是手鐘)。
- (7) 東西放錯了地方後，沒法子循原路找尋，例如將車的鑰匙放在冰箱。
- (8) 判斷能力減退或喪失，容易被人誤騙，對自身的梳理清潔時常疏忽忘記。
- (9) 不再願意參與嗜好的活動，工作或運動，拒絕去教堂或俱樂部。
- (10) 情緒不穩定，容易起疑心，胡塗，沮喪或有恐懼感，整個人格性上發生改變。

醫生通常是從患者行為的改變，認知的能力，思考

的反應，加上運用儀器，如 CAT 或 MRI 腦部的映像等等來診斷此症（例如末期患者 MRI 顯示腦部功能已退化到初生嬰兒時期）。

當然越早診斷出，可以越早採取措施和安排作準備，用藥效果會比較好，早發現也較有機會參加臨床新藥試驗，亦可參與策劃治療行程，及學習安全的措施，有助於病情進展的控制。

San Diego/ Imperial 雙郡的阿茲海默症協會，有每天 24 小時熱線 800-272-3900 專家可以回答患者的疑問，協助解決各種困難；此地共有 40 個阿茲海默病互助團體，患者和家屬可以大家分享罹患此病的經驗，學習應對之策及相互鼓勵。協會定期有免費教育課程，提供患者及家人職業上的協助，精神上的支助，有治療性的藝術活動，同時協會也資助尋求治療的研究機構，和大學做這種病的研究的經費。這是個非營利機構，靠志工，靠義賣，靠捐款，靠宣傳或者是舉辦活動來提高大眾對阿茲海默症的認知和警覺心。

協會的網址如下：www.alz.org/sandiego

Mary Ball 並回答許多鄉親提出的疑問；例如被診斷出後（醫生會通知州政府）駕照不會馬上被吊銷，但復審次數會增加，必要時才會吊銷駕照。協會義賣時的藝術品，或圖畫一般都是患者會員的成品，（有的時候由圖畫中可以推測出患者現在是退化到生命中的那個階段）。

接著下來的「照顧序大人」，講員是謝美虹 (Marie Shieh)，她是已故鄉親謝典招教授和洪雅貞女士的女兒，本身是一位醫師，娓娓道來在兩年的時間裡雙親都患得重症，她除了自己的家庭須照顧先生孩子外，工作又遠在中國，而父母親卻住在 Carlsbad，兩岸奔波，孝心感人。她說照顧生病的爸爸媽媽所學到的人生經驗，遠比她在醫學院的訓練加上二十年的行醫經歷多很多，慶幸自己有著世上最好的父母親，帶她走過這段心歷路程。她說有錢並不能帶給人幸福，像能有臺灣中心這種社區活動地方的會員才是真正有福的人。

話說媽媽在五十年前因輸血感染到 C 型肝炎，可是因為十分注意飲食起居，心境開放，幽默和善又樂於助人，日子過得很平靜，直到 2008 年發現肝有一個腫瘤，診斷出是肝癌，經外科手術切除，但一年後又再發現另外有多個無法切除的肝腫瘤，這回改試用化療，因為效果不彰加上有很多的副作用而作罷。雖然身體漸漸轉弱但仍然能理家，和朋友談天，偶而也到臺灣中心來參加活動。

到 2011 年初開始有腹水和下肢浮腫現象，三月時因為體內出血住進加護病房，待病情稍穩定後，媽媽堅持要回家療養，出院時醫生建議用安寧護理 (hospice care)，來幫助母親減少病痛，（只要醫師決定病者的生命即將少

於六個月的時間，病患即可使用安寧護理 hospice care)，醫護人員，須要的醫用器材，社會工作人員，以及藥物等等都可以送到家理來照顧病患，但這不包括化療，放療或外科手術；Medicare 保險負擔所有開支，病患者不需要繳需付額 Co-pay。但如果改變主意也隨時可以再回到傳統的療法。謝醫師的兄嫂這時也由國外回來，十天後媽媽身體越加虛弱，最後她告訴美虹，說她很滿足，因為先生，孩子，孫兒都在身旁，不久之後就進入昏迷狀態，第二天在眾親友的圍繞下平靜的往生了。

父親年青時是體育健將，體操，田徑樣樣傑出，也喜歡釣魚，露營和唱歌；從教書工作退休後搬來 San Diego，經常旅行和訪友，蠻享受兒孫天倫。不幸於 2010 年底被診斷患有腦瘤和 ALS (Amyotrophic lateral sclerosis, or often called Lou Gehrig's Disease) 由於頸部肌肉衰退，容易噎到和喀嗽，行動也漸漸不方便，這段日子父親，母親總是惦念著對方，可是又力不從心，十分的痛苦；母親的仙逝，對父親的打擊很大，病情惡化，需插胃管進食，多位好友們及 ALS 協會會員幫忙開車，跑腿，打雜還送食物來，我們心存感激。

這時也接受了安寧護理，抽痰器，氧氣筒，醫院病床等等都可以在家使用。

還有位神職人員常來和父親談論人生哲理，父親每天靠助行機走路，練氣功，

法輪功，靠書寫方式與人交談，從不輕言放棄；直到七月中，父親跌倒折傷肋骨，以致手腳無力，無法起身，日夜多半昏睡著，已經失去了生活的品質。還是經由胃管喂食，但學著漸漸減少份量，以防噎到和咳嗽，雖然父親已無反應，但我仍常在他耳邊輕述兒時的趣事，他看起來十分的安祥。四個禮拜後有天父親呼吸急促，大家都待在床邊輕聲細語告訴爸爸我們愛他，兄嫂也從中國用 Skype 傳話要父親一路好走。

母親格性比較放得開，願意面對死亡，但希望有家人在身旁。父親則是生命的勇士，覺得有責任照顧家人，一定要繼續奮鬥，直到最後一刻。

因為大家都已是銀髮族，有天總要面對死亡的，所以美虹以她的經歷列了十個非常切身的問題，提醒我們應該現在就要考慮或與家人商討：

- (1) 有何目睹死亡的經驗？
- (2) 想要怎樣走完人生最後的一段旅程？
- (3) 如果病危休克，需要急救嗎？
- (4) 不能進食，要插管喂食嗎？
- (5) 病困時須要什麼人來照顧你？
- (6) 要留在醫院或者在家理接受安寧護理？
- (7) 與家人或親屬有什麼要交待的？
- (8) 財產的處理？
- (9) 後事應該怎麼辦理？

(10) 你想死後會是怎樣？

盡量要讓家人知道你的想法，要多與家人溝通。她並附上有關「臨死」的資訊：

關於死亡的錄影

- Lessons on Living with Ted Koppel and Morrie Schwartz <http://youtu.be/dcnL2o385Gw>
- Flight from Death, The Quest for Immortality <http://www.bing.com/videos/watch/video/flight-from-death-the-quest-for-immortality/17wmvmdbp>

關於死亡的书

- “Dying to be Me” by Anita Moorjani video of Anita about her experience <http://nhne-pulse.org/one-of-the-most-remarkable-near-death-experiences-ever/>
- “Embraced by the Light” by Betty Eadie
- “On Death and Dying” by Elizabeth Kubler-Ross
- “Dying Well” by Ira Byock
- “Loving and Leaving the Good Life” by Helen Nearing

第三位是黃李美津女士(做過 Michigan 臺灣同鄉會會長)講她照顧先生(翁婿)的前前後後，黃朝榮博士是師大理化系畢業，曾在 New Mexico 州大學唸碩士，後來在通用汽車(GM)公司上班，也需要常去 Los Alamos National Lab, New Mexico (美國發展核彈最主要的中心)找資料和作研究，所以在 New Mexico 前後度過不少歲月，

三十年後因為脊椎骨疼痛，經過在美國，臺灣多處請教醫生，又查出有嚴重的貧血，最後才診斷出是為多發性骨髓瘤 (Multiple Myeloma) 除了做化療外，也在美國作幹細胞移植 (stem cell transplant)。這種病的病因不明，她覺得可能跟當年住在核爆的試驗地受到輻射的影響？他骨髓造血功能失效，血紅素極低，時時需要靠輸血維持平衡，並染上了敗血症，身體漸走下坡。視力，聽力都受到很大的障礙，性情有時也會起燥，醫生安排了安寧護理，醫生護士來家裡幫忙打針吃藥，但照顧病人的生活起居，已經是遠超過一個人能夠處理範圍，經朋友介紹找到能住在家理的幫手，一起合作日夜照顧。黃先生是 2009 年過了七十歲生日後往生的。

今天的講題比較嚴肅，相關人生老化病死必經的一環，感激諸位講員分享這個與自己最親密的人道永別的珍貴經驗。

還要道謝的有鄭玉雀、莊阿招和陳真美女士們，端出拿手好料，有壽司、營養豆腐加上枝豆、水果等等，人人一份，好看營養又好吃。更感恩陳文材與吳淑夫婦對生活座談會和臺灣中心的贊助。

音樂，電影及紀錄片研討系列 9/15/12

《貝隆夫人》

圖 / 文 曾俊隆(Jerry) 醫師

《貝隆夫人》(英語: *Evita*) 是一部 1996 年的美國歌舞片，由亞倫·帕克執導，麥當娜、安東尼奧·班達拉斯及尊尼芬·派斯等主演。此片為蒂姆·波頓的音樂劇《艾薇塔》之電影版，兩者均以的伊娃·裴隆生平為藍本，描述她怎樣由寂寂無名的女子變成阿根廷第一夫人的故事。

瑪麗亞·伊娃·杜阿爾特·德·裴隆 (María Eva Duarte de Perón, 1919 年 5 月 7 日—1952 年 7 月 26 日)，常被稱為裴隆夫人，出生於阿根廷，阿根廷總統胡安·裴隆的第二任妻子，曾是阿根廷的第一夫人。

伊娃·裴隆的母親是一個未婚廚師，她與當地的一個農夫有五個私生子女，伊娃是其中之一。15 歲那年，她來到了布宜諾斯艾利斯，並在這裡開始她的演藝生涯，而後她在這裡遇到胡安·裴隆。兩人相處不久後便於 1945 年結婚。

在 1946 年阿根廷的總統競選中伊娃·裴隆極力支持她的丈夫——胡安·裴隆，在她每周播出的廣播節目中她號召窮人選舉胡安。雖然

她的演員生涯為她帶來了不少財富，但她一直強調她出身窮苦來顯示她與下層階級的團結。由於她的出身和她對他們的同情，伊娃認為她是理所當然的「無衫者」(*descamisados*, 這是一個支持胡安的團體的名字) 的領袖。

在 1946 年裴隆當選為阿根廷總統後，她也很快的提高了在政界的地位，出任勞工部部長，並成立了伊娃·裴隆基金會，用以救助貧困。到 1949 年，她已經成為當時阿根廷最有影響力的人物。

她成為一個崇拜的中心，她的照片和名字到處都出現。雖然她非常出名，也非常有權，她很注意不讓自己掩蓋她丈夫的名聲。雖然她在許多地方是政府中的決定性人物，她一直說她的決定是從胡安·裴隆的智慧中獲得的。但兩人的私生活卻相當緊張。他們沒有孩子，這導致了一些關於他們是否有性生活的議論。

阿根廷的工人階級崇拜她，但富有的、親英國的高層階級對她恨之入骨。他們鄙視她的出身，批評她早年的浪蕩生涯。許多人認為作

為一個婦女她在政壇上的角色太高了。同時伊娃也很仇恨這些高層階級的人物。有時這種仇恨也表現為對政敵的迫害和對報紙的封禁。伊娃·裴隆雖然說以為工人窮人發聲自居，但是她以擁有許多貴重珠寶收藏聞名，她是珠寶品牌梵克雅寶的常客，梵克雅寶所做的回顧展也包括曾屬伊娃·裴隆的珠寶。荷蘭王室曾贈送她一頂鑽石皇冠，這頂皇冠及她的一些珠寶曾經失竊，後來被義大利警方追回。

1950 年她周遊歐洲並與許多國家首腦(包括西班牙的弗朗西斯科·佛朗哥)會晤。其目的是在戰後為阿根廷做廣告。因為第二次世界大戰後裴隆的阿根廷越來越被其它國家看做是法西斯主義國家了。

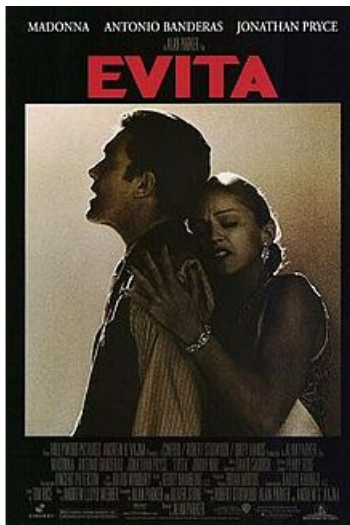
1951 年她試圖競選阿根廷的副總統。這一行為令阿根廷的軍事首腦十分不滿，最終胡安·裴隆迫於壓力撤銷了伊娃·裴隆的提名。

伊娃·裴隆在 1952 年便因子宮頸癌在布宜諾斯艾利斯去世，年僅 33 歲。其後遺體被保存並陳列在一個紀念館中。1955 年胡安·裴隆被一次軍事政變推翻後，她的

遺體首先被運往義大利米蘭，16年後被移到西班牙。1973年胡安·裴隆重返阿根廷再任總統。胡安·裴隆1974年逝世後，伊娃的遺體運回阿根廷並曾短暫陳列在她丈夫的遺體旁。此後她被安葬在她父親家族在布宜諾斯艾利斯的墓中。

觀眾在這兩小時多的電影中，領略到當時阿根廷政局因軍事政變而不安。伊娃·裴隆在她僅有的三十三年生涯是多麼多彩多姿，主題歌 Don't cry for me Argentina，不要為我哭泣，阿根廷是多麼優美，真是百聽不厭。

註: 部份資料摘自 Wikipedia



相片集錦

9/30/12 中秋節晚會活動照片



相片集錦



台灣真美 (19) - 沐心泉休閒農場、 東勢果菜市場 (06/11/2012)

Gigi 楊

因為最近沒有參加旅遊團，沒有機會拿六月份的旅遊行程，所以一大早就到平常集合的地點，看看有什麼地方可去，隨興就去遊覽。最近台灣因為油電雙漲，以前一天的行程會引領遊覽四、五個景點，現在都已經減為兩個，行程沒有那麼緊湊，所以比較不好玩。台灣生意人很精明，一有機會就抓住漲價機會，聯合哄抬，漲價動輒百分之十以上甚或五十，很是驚人。這次我們會選擇去大台中市新社區的「沐心泉休閒農場」，主要是由於前一天，南部下大豪雨，有一位長者說台灣南部五月以後天氣比較不好，到台中以北的景點比較安全，我們聽了他的建議，所以選擇到沐心泉休閒農場。一般我們是不會選擇這種規模較小、私人開發的地方，而是以政府規劃的大自然景色為主，因為沒有什麼地方可以去，所以只好做這個選擇，一方面也是天氣太熱，坐車吹冷氣，殺時間。我現在已經習慣，也被訓練成把大聲刺耳的卡拉OK當成是催眠曲，他們一開始唱，我就開

始睡，老公則看他的書。

在新社的沐心泉，每年五月至八月就會開滿金針花，在台灣想看金針花，一般都會跑到花蓮或台東，現在在台灣西部就可以欣賞到，也算是一種福氣。金針花也叫做「萱草」或「忘憂花」，金針花還有一個別名叫「一日百合」，由於一朵金針花大多只開一日，從早上綻放後開到傍晚，隔天其它未開花的花蕾再綻放。新鮮的金針花含有秋水仙鹼，秋水仙鹼本身無毒，但當人進食以後，經胃腸道吸收，便會被氧化成有毒的物質，而引起中毒。病者會在進食新鮮的金針後的半小時至四小時，出現噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉或昏眩等病症。這些知識都是從「沐心泉」現場解說牌上的介紹節錄下來的。導遊說她不可以吃金針花，因為會引起上述的病症，但是有些人則完全沒有問題，所以我想金針花也不要吃太多，不知為何有人會想到要吃花，台灣人真的「無所不呷」，現在還有人吃炒玫瑰花等等，所有的美感頓時全消！

車子一路上開著開著，到達台中後就開始下雨，雨越下越大，司機甚至問我們說，要不要繼續前進上山，還是要改去別的地方，大家都沒有反應，看來大家還是堅持要去。台灣真是一個「雨不停國」（一個電視臺氣象報告的用語），這一年來我大概估計，下雨天幾乎超過300天，比起Seattle雨還要多，還要大，如果要等天晴才出門幾乎不可能。也難怪台灣很多人有憂鬱症，自殺率也很高，大概和天氣有很大的關係吧！在台灣出門雨具是必備的東西。我常和老公開玩笑說，在南加州做雨具的生意人會餓死，這和在台灣剛好相反。台灣我們可以將一年的雨分為2至4月的春雨、5至6月的梅雨、7至9月的夏季颱風雨及西北雨，以及10至1月的東北季風地形雨，總之幾乎天天下雨。再加上有地震，北台灣，尤其是台北東區及新北市東北部，幾乎沒有一天是好天氣，熱的時候讓你汗流浹背，冷的時候會讓你直打哆嗦。台灣的天氣，和Del Mar比較起來，真有天壤

SDTCA-20

之別。天氣濕熱，沒有冷氣的話，會讓人覺得每一秒鐘都是煎熬難耐。

遊覽車開到半山腰，我們換了八人座小車，來到沐心泉的售票亭處，門票成人一張新台幣\$150，其中的\$50可以抵消費。這時雨還是不停的下，下了車，拿著傘在雨中散步，遠遠在山坡上看見一大片黃色的金針花，途中有一些涼亭或供休息，或供露營之用，全程繞一圈大約半小時就逛完了，離集合時間還有一段時間，只好回去餐廳，買了二支冰棒抵消費，一直坐到集合時間到來。我們先坐小車下山，再換乘我們先前坐的遊覽車，在下山的時候不知不覺睡著了，醒來時已到「東勢果菜市場」了。

東勢果菜市場是一個批發水果的地方，現在可能是梨子的季節，幾乎所有的水果商都賣梨子，一問之下，一個小的梨子要賣新台幣\$30元，大一點的居然要賣五個\$1000元，貴的令人咋舌！由於前幾天替母親作百日祭，冰箱還有很多水果再加上過兩天就要回美國了，所以沒有買。台灣物價越來越貴，尤其是水果，最近市面上看不到品質好的水果，大概都外銷到中國或日本吧！看起來品質稍微好一點的，價格就非常高，例如我買一個蘋

果芒果新台幣\$72元，兩個芭樂新台幣\$75元，玉荷包一斤要\$120元。台灣人薪水那麼少，如何負擔的了？生意人這年頭為了促銷，流行讓人免費試吃，賣水梨的也不例外，唯獨賣紅肉李不讓人試吃，商家說一個李子那麼大，再讓你們試吃我不是虧死了，其中一個車友買了一袋，結果不甜也不酸，有點水水的，直呼上當！也難怪她不讓我們試吃，真所謂「無奸不商」，到處充滿陷阱，不能不小心啊！

雨還是不停的
下，我們大約下午六點鐘就回到台北了，此行so so，退休後殺殺時間可也！（06/19/2012於深坑）



台灣真美（20）- 深坑四龍瀑布

（06/18/2012）

Gigi 楊

今早起床後，想起了在洗衣房認識的阿蘭曾經說過，在深坑她有一個私房景點想和我分享，如果有興趣的話，每天早上七點在她家的洗衣房前集合，另外一個太太也會一起去。另外房東兒子的奶媽也曾經一直強力推薦這個地方，我因為忙著母親的事，一直無法成行，趁著今天沒事，我查了一下網路，它就叫「炮子崙瀑布」位於炮子崙溪上，又稱「四龍瀑布」。

走過新北市深坑區的老街，經過一家名為「大團園休閒農園餐廳」左後方，通往「文山高爾夫球練習場」，再經由炮子崙的農家，就到達入口處。這四龍瀑布的入口處非常不起眼，沒有指示牌，這地方一定要有熟悉的人帶去，沒有去過的人，真的很容易錯過。入口處停有不少摩托車，聽阿蘭說這裡是私人擁有的土地，政府三番兩次設立指示牌，都被人拆除，政府要做步道也被居民反對，總而言之，當地的人不想要讓太多人知道，破壞生態。如果從深坑老街走路過去，到登山口大約須要30分鐘，如果是騎車或開車大約只要5分鐘不到的時

間。假日可以搭配逛深坑老街成為半日遊的景點，可以先運動再吃飯，也是不錯的選擇！（深坑老街一定要週末來比較熱鬧，平日沒有什麼人潮。想來的朋友可以在市府捷運站3號出口，搭912公車在深坑老街下即可到達。）

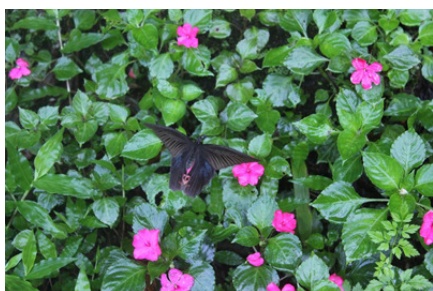
一進入登山口，這裡的步道都是用麻布袋裝砂石，用廢棄輪胎鋪地面，這個步道是由山友們，出資出力一點一滴蓋出來的。今天能夠快速的走到瀑布旁還真是心存感激！一路上一直上坡，由於前幾天下過雨，路面有一點溼滑。大約費時10分鐘就可以來到瀑布處。這一個瀑布的獨特之處就是人們可以站在瀑布下用瀑布的水來沖SPA，若不是識途老馬常來的人，保證兩分鐘就開始大叫了！若要「沖瀑布」的話，可以攜帶泳衣、蛙鏡及換洗衣物。山友們也很貼心，建了一間休息室及更衣間。我聽阿蘭說，有一個人每天來「沖瀑布」，結果三高全無，聽了真令人振奮，不過大概是因為天天走路到此，充分的運動量治好

他的三高，而不是「沖瀑布」本身造成的，誰曉得？估且信之。

我們到的時候看到一位男士正在待，另一位男士在椅子上等待，我計時了一下，第二位男士大約沖了七分鐘，在要沖之前，我看見他先作軟身操。我想等過兩天沒有下雨，瀑布水量變小一點我也會下去沖SPA，現在先在旁邊實習。我想這是在台灣特有的享受，在美國幾乎不可能，尤其是南加州幾乎沒有什麼雨。我們三位婆婆媽媽在瀑布旁，坐在椅子上吸收芬多精，東南西北的聊，原來家家都有本難唸的經！其實人生還有什麼好計較的，沒有健康的身體，一切的財富名位都是假的，生不帶來死不帶去，為什麼人們都想不透，還在那裡汲汲營營，尤其最近母親過往，親眼看見她火化後，只剩一堆白骨。讓我不禁感歎人生何其痛苦，尤其是越老越有這種感覺！

我們三人去了瀑布，又走回深坑老街，再去圖書館看書報、吹冷氣、喝涼水，一個上午就這樣子過去，我

們又相約明天七點見，算一算我們連一塊錢都沒有花到，要那麼多錢幹什麼？！（06/18/2012 於深坑）



永不放棄 黃正源

我們很少看電影，每次看電影多半是在出國旅遊的時候，長途飛行搭乘國際航線的空中電影院看的，在飛機上看電影以消磨時間為目的，常常都是昏昏欲睡的狀態下欣賞電影的，不然就是在班機空服員的餐飲服務下看電影，所以，我們看電影就像看報紙、看雜誌一樣，平淡中體驗人生，我們旅遊機會多，卻也不曾錯過許多經典電影，現在科技進步，DVD光碟片方便又便宜，有些電影我們常常會想辦法，再重複慢慢地欣賞的，[永不放棄]就是我們一直想看的一部電影。

以前文德、文加小的時候都是由淑玲每天帶著他們，去一間一間圖書館參加幼兒閱讀班，我們從來不曾聘請祿姆，都是淑玲一個人自己帶、自己教，而圖書館的幼兒閱讀班在小團體的教學說唱的方式下，培養了文德、文加的想像力及閱讀興趣，可以說一生受用不盡，圖書館的親子幼兒閱讀班是我們教養幼童的方式，我們自然要把這個家庭的優良傳統、讓文德的小兒子接續下來，我們很早就帶他去圖書館，做為他生活的一部份，

看著他的成長、我們總會回憶著文德、文加小時候的點點滴滴，他的精明活潑，詞彙歌曲的融會貫通，果然厲害許多，青出於藍勝於藍。

九月中旬的一個禮拜五，我們一如往常帶著文德二歲多的小兒子去圖書館參加親子閱讀班，他喜歡在圖書館的書架穿梭，左拉右扯，東摸西碰，我們也由他自由摸索，不會阻止，那天無意間他從書架上抽出了一張光碟，英文片名寫著[INVICTUS]，引起了我的注意與興趣。

這個INVICTUS一詞是拉丁字，語意即永不放棄(undefeated)、永不擊敗(unconquered)，二零零九年底推出的電影，描述南非曼德拉總統(Nelson Mandela)的傳記故事，因為是南非的故事，我們在南非居住過，在南非旅遊過，也多次進出南非，所以，我們立即取出借書證把這部電影借出，光碟的外借手續跟一般圖書一樣，只是外借一次只限一個禮拜，一般圖書則是三個禮拜的外借期限。電影的故事是真實發生的，人物、時間、地點、故事情節改編成電影後，格外令人感動。

光碟封面的劇情介紹寫著:[永不放棄]根據一九九五年南非舉行世界盃橄欖球賽期間，描述當時的總統曼德拉為了擺脫種族隔離制度的陰影、面臨分裂的南非，能夠團結一致，而與國家橄欖球隊隊長法朗索瓦皮納爾(Francois Pienaar)同心協力，聯手凝聚國人向心力。

這部電影屬於傳記及運動電影，由克林伊斯威特(Clint Eastwood)導演，由黑人影星摩根費里曼(Morgan Freeman)主演曼德拉總統，由動作派影星麥戴蒙(Matt Damon)主演橄欖球隊隊長法朗索瓦皮納爾，改編自卡林(John Carlin)的小說化敵為友(*Playing the Enemy: Nelson Mandela and the Game That Made a Nation*)。電影內容十分有啟示作用，片名Invictus(永不放棄)，則是曼德拉在南非魯賓島受囚禁期間鼓勵自己生存下去的一首詩詞，十九世紀末期英國文人威廉漢來(William Ernest Henley)所寫的。

威廉漢來十二歲時罹患骨結核病。數年後，骨癌蔓延到腿部，醫生為了拯救他的生命把膝蓋以下直接截肢。二十五歲進行截肢手術。一八七五年他在病床上

寫下了這首詩，當時沒有題目，INVICTUS是後來收錄文學作品的編輯(Arthur Quiller-Couch)附加上去的。儘管殘疾他仍然樂觀進取積極生活，直到五十三歲去世。這首詩收錄在牛津英語詩詞(*The Oxford Book of English Verse*)一書中。詩句是這樣的：

Out of the night that covers me,
Black as the pit from pole to pole,
I thank whatever gods may be
For my unconquerable soul.

窗外的黑夜覆蓋在我身上，
猶如支幹深谷一片漆黑，我
心存感恩不管何方神聖，賜
給我一個永不屈服的靈魂；

In the fell clutch of circumstance
I have not winced nor cried
aloud.
Under the bludgeonings of chance
My head is bloody, but unbowed.

在殘酷逆境無情地壓迫下，
我不曾畏縮也不再哭泣，即
使生存機會零星渺茫，雖然
頭破血流，我依然沒有低頭
服輸；

Beyond this place of wrath and
tears
Looms but the Horror of the
shade,
And yet the menace of the years
Finds and shall find me unafraid.

走出這是一個有汗有淚的地方依然是瀰漫著恐懼的陰影，除了歲月消逝的威脅，我在追尋理想也會發現我不再害怕。

It matters not how strait the gate,
How charged with punishments
the scroll.

I am the master of my fate;
I am the captain of my soul.

海浪無論如何洶湧，起訴處
罰無論如何允長，我自己才
能主宰自己的命運，我自己
才能掌舵自己的靈魂。

這首詩詞自發表以來一直受廣泛的引用，做為逆境、困境的情況下，鼓勵自己努力奮鬥，激勵自己求勝成功，曼德拉在南非魯賓島監禁期間，也是靠著這所詩詞的啟發，而產生[永不放棄]的意志的。

一九九零年二月二日曼德拉(Nelson Mandela)在Victor Verster監獄度過二十七年後被釋放出來。四年後，曼德拉公民投票選為南非的第一位黑人總統。由於南非長期種族隔離政策下，他的總統職位面臨著極大的挑戰，包括貧窮、犯罪及黑人白人間的不信任。曼德拉尤其關心在南非黑人、白人之間的種族分裂以及可能導致

暴力和轉型正義。

這種黑白之間的矛盾與不信任，在曼德拉上任的第一天、在辦公室的員工態度就可以看出來，連曼德拉的總統安全衛侍之間，因為黑人特助對白人保鏢、安全保護黑人總統的懷疑，正是這種長期不信任的結果，曼德拉一一用他的智慧和領導風格很完美的化解，這種對敵人的寬恕、贏得更大的尊重與信任，南非黑人白人逐漸取得對政府的信賴而彼此慢慢地融合起來。

曼德拉開始思考如何找到一個可以整合南非全國人民的著力點。

當曼德拉看到南非橄欖球比賽，南非的國家代表隊（羚羊隊 Springboks）每次比賽，南非的黑人總是一面倒地支持外國的球隊，希望自己的羚羊隊輸球，這種心態就是對南非種族隔離政策反射到白人政府和國家的反感，也造成黑人對南非愛國心的冷漠與危機，因為羚羊隊是白人的象徵，球隊清一色都是白人，橄欖球也是清一色都是白人的運動，羚羊隊及橄欖球對黑人來說是不屬於他們所有的運動。

曼德拉回想起他在獄中的困境，開始反思如何以身做則對囚禁自己的白人寬

恕，這就是一個很難得的領袖氣質。

橄欖球有兩種：英式及美式，美式橄欖球很盛行，從每年九月起至一月間是橄欖球球季，高中、大學及職業隊都在這段期間比賽，不懂橄欖球就不能融入美國人的生活方式，美式橄欖球向前傳球，每次有四檔（Down），四檔之內進攻十碼以上的距離就可以繼續擁有橄欖球，一直到終點區為止，稱為達陣（Touch Down），得六分，再加踢進球門的一分，如果沒辦法攻入終點區，以踢球門替代，只能得三分，然後換他隊進攻；不過，美式橄欖球只有美國人在玩，世界上其他國家都是玩英式橄欖球比賽，英式橄欖球也是攻城略地，不過，傳球方式必須雙手抱球往後傳，美式傳球由四分衛單手投球往前傳，所以，英式橄欖球也是屬於團體性的運動球賽，因為雙手往後傳球，所以整個球隊幾乎需要一致集體行動，又稱為紳士比賽，不過，需要的體力或蠻力比任何球類運動還強悍。

從橄欖球運動曼德拉得到了靈感，一九九五年，曼德拉上任的第一年，南非舉辦四年一次的橄欖球運動世界杯比賽，這是一個世界性

的大事，曼得德拉說服被新黑人控制的南非體育委員會的會議支持羚羊隊。曼德拉特別接見羚羊橄欖球隊白人隊長法朗索瓦皮納爾（François Pienaar），而且暗示一次羚羊隊在世界杯比賽的勝利，可以把南非整個國家團結起來並且啟發國家消弭種族間的問題。曼德拉和皮納爾分享這首[永不放棄]的詩詞，如何點燃他在監獄中的求生意志與希望。

皮納爾和他的球員開始訓練橄欖球的世界杯大賽。許多南非人，不管白人和黑人，都懷疑橄欖球賽可以讓全國人團結，南非畢竟是五十多年種族隔離所撕裂的國家。對許多非白人，尤其是激進派的黑人，羚羊隊象徵著白色霸權及邪惡勢力。然而，曼德拉和皮納爾（尤其是曼德拉）堅定地相信一場勝利的比賽可以成功地團結南非國家。

在皮納爾的代領下，羚羊隊開始深入社區與黑人孩童互動，拉進羚羊隊員與黑人社區的距離與情感，慢慢地整個南非的社會氣氛開始改變。在世界杯開始比賽的預賽期間，支持羚羊隊的非白人人口逐漸增加。到了第二場比賽，所有種族的公民都出席支持羚羊隊和曼德拉的努力與用心。各種各樣的

政治官員以更敬業、更專業的態度做南非服務，社會氣氛產生微妙的變化，曼德拉的白人安全警衛也更加的融洽、對曼德拉產生絕對的服從與信仰。

一九九五年的世界杯橄欖球比賽從五月二十九日開始在南非舉行，一共有十六個國家參加，分成四組、每組四個球隊進行進級、淘汰比賽，南非的羚羊隊排在A組，與澳洲、加拿大及羅馬尼亞同組，A組在開普敦舉行，南非羚羊隊以三勝成績進入八強，八強賽中在約翰尼斯堡球場又贏非洲三毛亞隊進入四強，在四強賽中在德本球場又贏法國隊，進入決賽，舉國歡騰，在冠亞軍的決賽中碰到全是黑人球員組成的紐西蘭隊，六月二十四日在約翰尼斯堡的球場舉行，南非無論黑人或白人，國家意識國家榮譽一瞬間凝聚起來，賽前皮納爾帶領球員特別去魯賓島參觀曼德拉的監獄，做為激勵士氣的鼓勵，這些白人球員更加感動曼德拉的偉大與用心。

在約堡球場比賽的時候，安全特勤人員接獲訊息、可能在球場發生暗殺曼德拉總統的行動，球賽進行中一架波音七四七班機從球場低空略過，引起一場恐慌，最後證實是機長向南非

及全世界表達對曼德拉的尊敬及南非國家的團結，整個球場歡聲雷動，最後一分鐘南非羚羊隊以十五比十二擊敗紐西蘭隊，贏得世界杯橄欖球冠軍。

曼德拉和皮納爾完成了不可能及意想不到的勝利，面露微笑、兩人互相祝福，曼德拉的座車在擁擠的球迷人潮中緩緩地離去，曼德拉在座車內望著窗外的興奮黑人，他感覺到南非是一個偉大的國家，是一個充滿希望的國家，電影在這首[永不放棄]朗讀聲中慢慢地結束。

無論在看電影的時候、或者是看完電影以後，曼德拉的領導風格及領導方式對轉型正義的處理，讓人都有很大的震撼與感動，不自覺地會自然地聯想到我們台灣政治不公不義的一面，為什麼南非做得到、我們台灣做不到？尤其，電影內至少四、五次提到台灣，直接使用台灣一詞，沒有什麼奧會模式，也沒有什麼[中華台北]或[中華民國]，只有連續使用[台灣]，呼叫[台灣]，更是讓人感到振奮，的確是免費而有效的文化宣傳。

看到南非，想到台灣，我不禁流下感傷的熱淚。

GENERAL ELECTION: 11/6/2012

Presidential Candidates: Obama vs. Romney

Positions on Various Issues (from <http://2012election.procon.org>)*

*Please check with “<http://2012election.procon.org>” website for more topics and further details.

Lily Hazelton (吳美華)

<i>Presidential Candidate</i>		Democrat <u>Barack Obama</u> President	Republican <u>Mitt Romney</u> Ex-Governor - Mass.
<i>Running Mate for VP</i>		<u>Joe Biden</u> Vice President	<u>Paul Ryan</u> Congressman - Wis.
<u>Topic</u>			
Abortion	Should Abortion remain a legal option in America? Should parental consent be required for pregnant minors to have abortion?	Pro Not clear	Now-Con Pro
China	Is China an economic or military threat to US?	Not clear	Pro
Economy	Should the US federal government have bailed out General Motors and Chrysler? Do most labor unions provide an overall benefit to their workers in the US? Has the NAFTA had an overall benefit to the US? Should the Federal government continue to subsidize big oil companies?	Pro Pro Con Con	Con Con Pro Pro
Education	Should sex education in our schools be based on abstinence only?	Con	Pro
Energy	Should the US authorize the Keystone XL pipeline to import tar sand oil from Canada? Will increased domestic oil drilling lower gas prices?	Con Con	Pro Pro
Environment	Should drilling for oil in ANWR be allowed?	Con	Pro
Health Care	Should there be a federal mandate for individuals to have health insurance?	Now pro	Con
Immigration	Should state and local law enforcement be empowered to enforce federal immigration law?	Con	Pro
Marriage	Should gay marriage be legal?	Now pro	Con

	Democrat	Republican
<i>Presidential Candidate</i>	<u>Barack Obama</u> President	<u>Mitt Romney</u> Ex-Governor - Mass.
<i>Running Mate for VP</i>	<u>Joe Biden</u> Vice President	<u>Paul Ryan</u> Congressman - Wis.
Medical Marijuana Should marijuana be a medical option?	Pro	Con
Stem Cells Should the federal government fund embryonic stem cell research?	Pro	Con
Taxes Should any federal taxes be increased?	Pro	Con
Should the wealthiest 1% of Americans be taxed more heavily?	Pro	Con
War on Terror Should interrogation techniques that some consider torture, such as waterboarding, be a legal option?	Con	Pro

Democratic Party Platform 2012 on Taiwan: from www.presidency.ucsb.edu

We remain committed to a one China policy, the Taiwan Relations Act, and the peaceful resolution of cross-Strait issues that is consistent with the wishes and best interests of the people of Taiwan.

Republican Party platform - 2012 on Taiwan: from www.presidency.ucsb.edu

We salute the people of Taiwan, a sound democracy and economic model for mainland China. Our relations must continue to be based upon the provisions of the Taiwan Relations Act. America and Taiwan are united in our shared belief in fair elections, personal liberty and free enterprise. We oppose any unilateral steps by either side to alter the status quo in the Taiwan Straits on the principle that all issues regarding the island's future must be resolved peacefully, through dialogue, and be agreeable to the people of Taiwan. If China were to violate those principles, the U.S., in accord with the Taiwan Relations Act, will help Taiwan defend itself. We praise steps taken by both sides of the Taiwan Strait to reduce tension and strengthen economic ties. As a loyal friend of America, Taiwan has merited our strong support, including free trade agreements status, as well as the the timely sales of defensive arms and full participation in the World Health Organization, International Civil Aviation organization, and other multilateral institutions.