

鄉



訊

2013
June
六月份



2013 聖地牙哥台灣傳統週

活動通知

- 06/01/2013 (六) 9:00AM《健行俱樂部》Batiquitos Lagoon Trail, Carlsbad 集合地點: Parking Lot at Piovana Court 聯絡人: 李元溢 Michael Li 860-904-3844 (Cell); 黃宜修 858-208-5223 (Cell)
- 06/02/13 (日) 2:00PM 《讀書會》書名: 《真原醫: 身心靈的全面醫學》, 講員: 吳昭芳
- 06/02/13 (日) 4:00PM 《投資座談會》講員: 安崧豪 (Song H. An), 講題: Update of Home Grown Stock Data Mining Approach
- 06/15/2013 (六) 9:00AM《健行俱樂部》Carlsbad Beach 集合地點: Carlsbad Beach Parking Lot 聯絡人: 李元溢 Michael Li 860-904-3844 (Cell); 黃宜修 858-208-5223 (Cell)
- 06/15/13 (六) 12:00PM 《電腦俱樂部》主題: Window 8 介紹, 主持: 石正平
- 06/15/13 (六) 2:00PM 《生活座談會》主題: 畢生難忘的經驗, 主持: 孫治雄; 講員和講題: 徐理 (瑜珈老師) 『浴火重生』、劉福權 『我的228經驗』、江豐昌 『從Coke談起』
- 06/22/13 (六) 1:00PM 《為癌症病童縫紉溫暖的毯子》
- 06/22/13 (六) 2:30PM 《讀書會特別演講》講題: 《前生今世的科學證據》, 講員: 李瑞木
- 06/30/13 (日) 2:00PM 《讀書會》書名: 《建國舵手 黃昭堂》, 講員: 陳清池

活動報告

- 05/04/13 (六) 1:00PM 《Mass Creativity Day》主題: 大型藝術創作活動
- 05/04/13 (六) 4:00PM 《傳統週活動》主題: 日本電影中的台灣, 講員: 張武彥醫師
- 05/05/13 (日) 4:00PM《投資座談會》講員: 李隆吉 (Long Lee), 講題: General Discussion of Market Trend
- 05/11/13 (六) 2:00PM 《傳統週活動》主題: 《陳來興個人巡迴展》開幕茶會; 請看內頁劉武鴻的報導
- 05/11/13 (六) 5:30PM 《傳統週活動》主題: 台灣中心長輩組「台灣e歌」音樂會; 請看內頁曾俊隆的報導
- 05/18/13 (六) 3:00PM 《傳統週活動》主題: 聖地牙哥台灣同鄉會《台灣美食園遊會》
- 05/18/13 (六) 6:00PM 《傳統週活動》主題: 台美傳統週開幕典禮暨宜蘭悟遠劇坊歌仔戲
- 05/22/13 (三) 2:00PM 《傳統週活動》主題: 台灣電影欣賞《龍飛鳳舞》
- 05/25/13 (六) 1:00PM 《傳統週活動》主題: 免費財務諮詢
- 05/25/13 (六) 4:00PM 《傳統週活動》主題: 員林新樂園掌中劇團
- 05/26/13 (日) 1:00PM 《傳統週活動》主題: 台灣電影欣賞《阿爸》
- 05/26/13 (日) 3:00PM 《傳統週活動》主題: 免費醫療諮詢

同鄉 / 社區動態

- Ballet Arte 將在六月八日(星期六, 2pm & 6pm)在 The David & Dorothea Garfield Theatre (4126 Executive Drive La Jolla, CA 92037-1348)表演兩場芭蕾舞劇 La Bayadere (The Temple Dancer)。Olivia Lee(同鄉賴晉嬋的孫女)將擔任 6pm 一場中的女主角 Nikiya。票價為 \$20 及 \$30, 歡迎同鄉們蒞臨觀賞。

La Bayadere 是一個富戲劇性四幕七景的古典芭蕾舞劇, 由法國人 Marius Petipa 就 Ludwig Mainkus 的樂曲編舞, 1877 年俄國聖彼得堡皇家芭蕾舞團首次演出。

(** 舞劇有不同的版本, 我現在的資料是由網路 About.com Guide by Treva Bedinghaus 得到, 和 Ballet Arte 正式演出的會有出入)

劇情簡介: 故事發生在很久以前的印度王朝, 主角 Nikiya 是神殿裡一位美麗的舞者, 她和年輕的武士 Solar 相戀。但不幸的是 Solar 原本和王侯的女兒 Gamzatt 有婚約就要訂婚了, 在訂婚禮上 Nikiya 被迫獻舞。舞後, Gamzatt 遞給 Nikiya 一個暗藏毒蛇的花籃....., Nikiya 因而喪命。

Solar 在睡夢中夢到在神靈的王國 (Kingdom of the Shades) 裡和 Nikiya 團聚了, 夢醒時才想起已經和 Gamzatt 訂婚。在 Solar 的婚禮上, 他彷彿看到 Nikiya 的身影。原本應對新娘作愛的誓言的他, 卻趨前向 Nikiya 宣誓。眾神察覺到 Solar 和 Gamzatt 婚禮的不當, 怒而焚毀了神殿, 焚燒了所有的人。但 Solar 和 Nikiya 的靈魂卻能在魂靈的王國裡永遠快樂的聚首。

La Bayadere 裡最有名和引人矚目的場景是 “White act” 又叫作 “The Kingdom of the Shades” 它是所有古典芭蕾舞劇最經典場景中的一個: 32 (or 24) 位白衣舞伶從一個斜坡跳下舞台, 作一場極其優美的表演。這場舞蹈常在其他各種場合中作單獨的演出。“The Kingdom of the Shades” 還是一場難度高的表演, 因為它對舞者們的姿態, 動作要求高度的精準和掌控。

美西台灣人夏令會

過去兩年由聖地牙哥主辦的美西臺灣人夏令會 (TACWC), 北加州臺灣同鄉都能踴躍參加。今年夏令會將於七月十二日至十四日在 San Jose State University, 北加州臺灣同鄉聯合會 (TAFNC) 正緊鑼密鼓籌劃中。

請各位鄉親, 參閱 <http://www.tafnc.org/tacwc/> 美西臺灣夏令會網頁。報名表, 會議議程, 演講者和演講主題都有詳細的刊載。特別要提起的是我們這次由台灣專程邀請到前駐日本大使羅福全博士來作專題演講, 他這次來美國訪問, 只有在美西夏令會作這一場演講, 希望各位鄉親不要錯過這千載難逢的機會。星期六 “台灣之夜” 的節目也將會很精彩, 我們已邀請到台灣著名的 “福爾摩沙合唱團” 來表演。

原訂在五月廿日以後報名者, 酌收費用 \$20, 但為鼓勵更多的鄉親參加, 已將此加價日期延至六月十日以後報名者。目前還是維持三天二夜六餐每人 (On-campus Attendee) \$235 的原價, 敬邀各位鄉親、親朋好友來參加, 不要錯過這些相聚的日子。〈報名表請參考內頁〉

聖地牙哥台灣同鄉會 — 「新種公司 (Cenzone Tech Inc.) 獎學金」申請辦法

聖地牙哥台灣同鄉會自 2012 年起設立吳榮富博士、張翹楚博士捐贈之「新種公司 (Cenzone Tech Inc.) 獎學金」，以表揚並獎勵聖地牙哥台灣同鄉會會員子弟。

每年甄選名額六名，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 2012 和 2013 會員之子弟，目前就讀於世界各地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. GPA 3.2 of 4.0 以上。
4. 得獎一次為限。

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

「新種公司 (Cenzone Tech Inc.) 獎學金」審查委員會

San Diego Taiwanese Cultural Association

Cenzone Tecch Inc. Scholarship Committee

c/o Dr. Wang Tang

7838 Wilkerson Court

San Diego, CA 92111

Tel : (858) 560-8884

SDTCA/Cenzone Tech Inc. Scholarship Criteria & Application

Since 2012, the SDTCA/Cenzone Tech Inc. Scholarship have awarded 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 members of SDTCA in the current year as well as the preceding year.
2. Applicant must currently be attending a college or university and enrolled as an undergraduate student.
3. Applicant must have a minimum cumulative GPA of 3.2/4.0 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.
5. Applicant can only be awarded this scholarship once.

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, 2013**

Applications should be mailed to the following:

San Diego Taiwan Cultural Association
 Cenzone Tech Inc. Scholarship Committee
 c/o Dr. Wang Tang
 7838 Wilkerson Court
 San Diego, CA 92111
 Tel : (858) 560-8884

陳來興創作畫展

劉武鴻 報導

聖地牙哥台灣中心為慶祝 2013 年台灣傳統週所舉辦的「陳來興創作畫展」，於五月十一日（星期六）在台灣中心畫廊開幕，展出三十幅台灣本土畫家陳來興的作品。陳先生由夫人陪同，特地從台灣前來聖地牙哥，參加此次畫展的開幕儀式與茶會。

開幕式於下午兩點由台灣中心歐春美主任揭幕，感謝陳先生夫婦專程來訪，並歡迎與會的三十幾位來賓。

接著由此次畫展的策展人蘇奐豪先生介紹畫家陳來興，講述陳先生特有的作畫理念與風格。陳來興的畫全都以台灣的人物景象為題，有樸實純真的美，也有社會醜象的表述。他的畫雖難令人賞心悅目，卻親切得讓你心生共鳴。他的畫裡存有梵谷和畢加索的影響，而他不屑於俗世的個性和難為世人了解的際遇，猶如當年的梵谷，故有「台灣梵谷」之稱。

本地不少同鄉都很熟悉的林義雄先生，是陳來興志同道合的好友，雖然人在台灣，卻特地為這次畫展寫了一篇「純真、熱情與喜悅」（請參閱上期鄉訊夾頁），

讚賞他強忍的生命力與無窮的熱情，預祝大家不僅能用「眼」去看他的畫，更能用「心」去欣賞。

陳先生很真誠地提到他本人確實狂熱於作畫，並且都出自一股強烈的慾望，總想把感覺到的，社會上不公不義的事情和苦難中的人們，用畫筆表現出來。他不僅作畫，也關心台灣的民主和自由，曾經帶著畫筆畫布上街頭，更在鬧市開過畫展。

隨行的陳太太也應邀簡介陳先生，提到陳先生的多項才藝。早年他曾專注寫作，後來因健康的緣故，轉移到油畫的創作。

陳先生的作品能在聖地牙哥展出，實在是台灣中心的榮幸，為此台美基金會謝節惠董事長和台灣中心歐春美主任，分別贈送感謝狀給畫家陳來興和安排這次畫展的蘇奐豪。隨後兩位先生、兩位女士連同陳太太共五人一同為畫展剪彩。陳先生及夫人並同時掀開大紅面紗，



揭示兩幅代表作－「自畫像」與「台灣牛的心聲」。

開幕式後大家一起享用本地畫家張妙音女士準備的冷飲和點心，請陳先生解說一些作品的背景和動機，欣賞陳先生的畫，並聆聽陳太太講述一些陳先生作畫的趣事。

日本電影中的「台灣」

5月4日(星期六)下午4:00-6:00

主辦：聖地牙哥台灣中心

主持人：曾俊隆醫師 / 主講人：張武彥牙醫師

曾醫師謝謝再度專程自日來美演講的張醫師。介紹他是臺灣彰化縣員林人，彰化中學畢業，台北醫學院齒科畢業。於1973年赴日留學，獲得東京齒科大學齒學博士，目前是日本的開業牙醫。對日本歌謠曲，日本(在臺灣上映過)的電影收集很多，也是他的嗜好。

在日本統治台灣50年的期間，制定許多管理現地的

政策，對台灣人的生活、文化也具有很大的關心。在電影製作上也可以見到這方面的表現。

日治時代，有以報導台灣為主題的宣傳電影，如「南進台灣」、也有內容關係到「台灣」的民間制作電影，如「義人吳鳳」、「莎蓉之鐘」。戰後，由於50年間和台灣密切關係的過去，在電影的製作中有時還有牽

連到「台灣」，如已快被遺忘的「香蕉姑娘」、石原裕次郎主演的「海灣風雲」。將幾年來整理出來的資料，以影片來說明製作背景。

演講後，張醫師贈送特地自日本帶來的DVD Player給臺灣中心，以便播放他贈送的該地DVDs，包括トロッコ等。大家共嘗豐富的Potluck晚餐甚歡。



聖地牙哥台灣中心「台灣e歌聲」音樂會

05/11/13(六)

曾俊隆醫師提供

臺灣在這塊美麗島上，近代孕育了許多傑出的音樂家。但在日據時代有一段時間曾禁唱台灣民謠，後來由於哥倫比亞唱片公司為了營利，允許臺灣音樂家創作並演唱臺灣民謠。這次音樂會由聖地牙哥臺美基金會/台灣中心主持文化歷史講座系列的鄭德昌及長輩會合唱團指揮陳松美共同策劃「台灣e歌聲」音樂會在傳統週五月十一日舉行。

從臺灣本土音樂出發，讓我們回味並欣賞臺灣早期及現代的臺灣歌謠，傾聽臺灣土地的聲音，貼近我們熱愛的故鄉。

該日正是母親節前一日，首先鄭德昌慶賀母親們快樂，並且播放他慈母的舊照，感謝教養。精采的音樂會由范少達司儀，陳松美指揮，鄭英傑/莊輝美伴奏，節目如下：

- | | | |
|---|----------------|------------------------|
| 1. 春宵吟 | 鄧雨賢曲、周添旺詞 | 長輩組合唱團四部合唱 |
| 白鴿鷺 | 鄭煥壁曲、吳秀麗詞 | 長輩組合唱團四部合唱 |
| 台灣是寶島 | 蕭泰然曲、顏信星詞 | 長輩組合唱團四部合唱 |
| 2. 望春風 | 鄧雨賢曲、李臨秋詞 | 劉玉枝 獨唱 |
| 抱著咱的夢 | 鄭智仁曲詞 | 劉玉枝 獨唱 |
| 3. 秋風夜雨 | 楊三郎曲、周添旺詞 | 李玉貞 獨唱 |
| 4. 快樂的聚會 | 呂泉生編曲 | 吳勝治，李玉真，蔡滿霞三重唱 |
| (臺灣山地水社族) | | |
| 5. 補破網 | 王雲峰曲、李臨秋詞 | 陳隆 獨唱 |
| 車站 | 林重立曲詞 | 陳隆 獨唱 |
| 6. 愛的樂章 | 鄭英傑曲、藍惠容詞 | 藍惠容 獨唱 |
| 媽媽請妳也保重 | 文夏曲詞 | 藍惠容 獨唱 |
| 雨夜花 | 鄧雨賢曲、周添旺詞 | 藍惠容 獨唱 |
| 7. 愛拼才會贏 | 陳百潭曲詞 | 吳勝治、蔡滿霞 二重唱 |
| 8. 望你早歸 | 楊三郎曲、那卡諾詞 | 蔡滿霞 獨唱 |
| 9. 河邊春夢 | 周添旺曲詞、石青如編鋼琴變奏 | 巫芸音 鋼琴 |
| 10. 1) Quartet by Mozart K.478 3rd Movement | | 鋼琴弦樂四重奏 |
| 2) 月夜愁 | 鄧雨賢曲、周添旺詞 | Jarvis Chang, Violin |
| | | Raymond Negron, Viola |
| | | Heather Verwerk, Cello |
| | | Helena Wei, Piano |

有幾首熟悉的歌也邀請台下觀眾齊唱，歡樂無窮。



司儀范少達(前左)及
指揮陳松美(前右)



鄭德昌簡述音樂會



五月份活動，傳統週摘要及相片集錦

詳見 Taiwancenter.com 的相片集錦

曾俊隆醫師編



鄭愁予教授（詩人）作品回顧 04/27/13



日本學者多田惠研討台語日語教學，05/01/13



Mass Creativity Day 5/4/13

作品將於6月22在聖地牙哥兒童博物館展出



《陳來興個人巡迴展》05/11/13

台灣藝術界稱之為「台灣梵谷」的本土畫家陳來興



音樂電影紀錄片研討系列 5/15/13
 「トロッコ」輕便車，以芥川龍之介的不朽短篇改編在台製片。描述兩位年幼兄弟自日本回台，經歷先父年幼時推輕便車的經驗及快樂，領略「上坡難，下坡易」。陳榮昌教授在講解



台灣小吃美食園遊會 05/18/13



台灣傳統週開幕式及頒獎，宜蘭悟遠劇坊歌仔戲演出：5/18/13，星期六，6:00 PM



右起董事：鄭德昌，賴淑卿



頒發今年高中獎學金



陳戴款紀念基金模範母親獎，邱曾惠貞榮獲。她本人在台，由夫婿邱文雄(中)代領，右為子 Michael Chiu。



左起第二，邱曾惠貞與志工們毛帽送病嬰，車毯子送癌童。



臺美基金會特別貢獻獎頒予范少達(中)，左為歐春美主任，右為謝節惠董事長。



悟遠劇坊是一充滿活力與創意的表演團隊演團隊。當天戲碼：《巧媳妙婆》、《新白蛇傳》



與董事們合影。

環太平洋公園計畫 (Pacific Rim Parks Project)

謝節惠

環太平洋公園 (PRP) 計畫是在 1990 年代初期，由美國一位關心環太平洋地區海洋生態與海洋文化的藝術家 James Hubbell 所發起與規畫的一個跨國際的計畫，希望經由面臨環太平洋的三十多個國家以及 11 個太平洋中島嶼國家，透過政治、社會、文化與經濟的交流，在每一個國家建立一個環太平洋公園，來詮釋海洋文化的意義與凸顯當地對海洋生態的關注。

PRP 基金會是因應此計畫而成立、設在 San Diego 的一個非營利性 501(c)(3) Federal ID 33-0727253 的組織。它聯合藝術、建築、都市計畫與景觀設計等領域的專家與學生，共同攜手來設計與建築 PRP 計畫中的公園。參與 PRP 的學生，除了在地國學生之外，也有來自其他環太平洋國家的學生共同參與，經由共同生活與在地文化之體驗，在一個月內，集體創作出一個詮釋海洋文化的公共藝術，而這環太平洋的公園，將成為共同參與創作師生，獻給在地國與環太平洋國家人民的獻禮。

到目前為止，PRP 計畫已經完成六個公園，分別設在蘇俄(1994)、美國加州聖地牙哥(1998)、中國(2001)、墨

西哥(2004)、菲律賓(2009)、和南韓(2010)。在規劃中有三個：台灣(2013)、日本(2014)、和秘魯(2015)。

預計今年七月十一日開始在台灣高雄市旗津的風車公園內設立的環太平洋國家公園，將有國內外學生共 30 人，PRP 國內外計畫指導者 7 人，影像紀錄與部落格規劃 3 人，共 40 人共同參與，並將招募 10~20 名志工。

建立環太平洋公園的經費一般是由在地國出 80%，另外 20% 由 San Diego 的 PRP 基金會在美國招募。PRP 基金會估計，今夏將在台灣高雄市設立的環太平洋國家公園，美國方面需招募約 \$58,700 元。招募的對象之一就是 San Diego 的台美/台灣人。招募方式以石板 (tiles) 和磚 (bricks) 的認捐為主，認捐者可要求將機關名稱和/或個人姓名和/或特殊留言刻在石板或磚上。預計個人認捐的石板將分三種尺寸：小的 \$500 元、中的 \$1,000 元、大的 \$5,000 元。若由機關團體(如基金會、同鄉會、教會、商會、公司等) 來認捐 \$3,000 元或 \$5,000 元的大石板，則可招集 15 人或 25 人共同認捐一塊石板，這樣每人只要捐 200 元即可。若您欲捐 \$200 元，但不屬於任何機關團

體，亦可要求將您大名刻在一塊專刻此項捐款人的獎牌 (plaque) 上。若您不能捐 200 元，但是願盡一份心力，則任何數目都歡迎，只是不能將您的大名刻在石板、磚、或獎牌上。

PRP Foundation 的財務長 (Treasurer) 是 Carole Caparros, Email: ccaparros@att.net, 電話: (858) 864-4057, 地址: 1970 6th Avenue, San Diego, CA 92101。請欲認捐者(個人或機關團體)與欲刻名在獎牌上者直接與她連絡，安排認捐和雕刻事宜。其他捐款人請將支票直接寄給 PRP Foundation。若欲知更多詳情，請上網路 (website) www.pacificrimparks.org 查尋。

台灣是我們所關心所熱愛的祖國，這個 PRP 計畫視台灣為一個環太平洋的國家，讓台灣能踏足國際，最終能與其他四十多個環太平洋國家的公園以電訊連結、互相交流，發揚台灣人民特有的文化，並與世界接軌。

我們認為這個 PRP 台灣計畫很值得我們支持。聖地牙哥台美基金會及同鄉會都已響應此計畫，正積極招募同鄉一起來認捐一塊 \$5,000 元或 \$3,000 元的大石板，請欲參加此認捐活動者直接與台美基金會董事長謝節惠或

同鄉會會長唐望聯絡，敬請大家慷慨解囊、積極加入。我們若在八月中以後回台灣，還多了一處旅遊景點，請大家務必到旗津的環太平洋國家公園去遊覽，還可以去尋找刻有您大名的石板或磚，這豈不是很有意義且值得體驗的一遊？

~ 社區服務小廣告 ~

(1) La Jolla Shore 雅房出租。帶家具，床，書桌，櫃子。房間大(12.5 X 14)並有讀書間(8.5 X 14)。可使用廚房簡炊，雙車庫，專用衛浴，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。包水電和瓦斯，園丁，保全系統，網路。適合無寵物，不吸菸，單純負責任，整齊愛乾淨房客。邊間房間 \$950/m。中間房間 \$850/m

(2) Mira Mesa 有景獨立屋出租。2300尺，四房，三衛，三車庫獨立屋在 Thomas Hayes Ln. 有Canyon view. 後院大，木地板，近Sorrento Valley, Qualcomm, UTC 適合無寵物，不吸菸，單純負責任，整齊愛乾淨房客。\$2700/m。一年租約。7/1 起租。自付水電瓦斯，園丁。

意者Email: mytt66@gmail.com
或電: Ivy Lin 858-603-0135

畫 儼然

我是畫的主人，也是畫的客人。畫的是我的影子，我也摸索著那模糊的。

不知道我像什麼，只是試著和他搭訕。

沾點樸實淡靜的色，描繪出我的心聲。

看啊！一個靦腆的孩子來了，很不自在的扭捏著，一個不容易和陌生人打交道的孩子。

七年前我考上初中，爸高興的抱著我，摟著我，喃喃的說：「好！好！」還興奮著不停的打我的屁股，我不知道是什麼滋味，我只高興，因為爸也高興。我有一點為爸做了一件得意創作的驕傲。

四年前我直升高中，爸就沒說什麼了，只是淡淡的告訴我：「要再加油啊！考上好大學，爸才有面子。」我不懂怎麼才算是面子，可能和光宗耀祖有關吧，我這樣想。

一年前我考上大學，爸和我談了很多，也講了不少「振衣千仞，扭轉乾坤」的大道理，但是歸根結底，不外乎一定要戴上一頂方帽子，這是人生的披風面具，不可或缺。我茫然了，大學四年的努力是為了一頂黝黑無生

命的帽子，我好奇怪。

提著行李，獨自走向生活的另一端。南臺灣的古城有一種實實在在的美。它沒有絢爛的華，只有鄉土氣息的真，一到那兒我就把它當做我唯一知心的朋友，從那兒我很高興的知道一點我自己。

我不會成為大英雄大豪傑的，因為那些人是人類悲劇的泉源，我只欣賞那些無聲無名苦行的靈哲，他們不會為財慾名利所動心，恬靜，淡泊，勤苦而自立，他們有純白如玉的心靈，多高雅。

我有一顆同情善良的心，也有滿腔的熱，願我有能力能夠幫助那些向著理想追逐的人們，他們的路途艱辛，他們面對著一線無盡的坎坷。我關心別人，但這是內在的，我厭惡現實世俗的枷鎖，以及套在我們脖子上的生活模型。我痛恨一切的虛偽，更討厭那些在臉上打扮著笑臉，販賣感情的人。拿一些欺騙恭維然後卑棄陷害做手段，在世界的大洪流中翻騰，可怕。

我愛靜，但並不悲觀，我不會風花雪月，不會無病呻吟，我也不會沒有感情的

高呼：「我們是迷失的一代」，我覺得人活著該快快活活的，縱使有不幸的打擊加諸於我，我也會含著微笑面對它。

我相信：我已經變成一個像人的人。

【編者按：此文是本地一位同鄉數十年前大學時代的上榜佳作，埋沒多年之後，最近被晚輩在網路上發現，失而復得。鄉訊特地在此刊登，希望大家能藉此回味一下年輕時對人生的疑惑與摸索。】

點燈願 -- 從女兒們的快樂看願到台灣兒女們的快樂

吳昭芳 - 2013年母親節寫於美國
聖地牙哥

我大女兒出生時，在醫院的產房裡看著她，由她母親辛苦的推導，緩緩的來到這個世界。當時感動之餘，很天真的暗自發誓要讓她快樂樂的過一生。

後來二女兒也出生了，我也逐漸體認到，小時後要讓她們快樂很容易，但是要讓她們「一生」都能夠「真正」的快樂就不是那麼回事了。這應該是一種「深層」的快樂，而這必須從內心開始建立穩固的基礎才有可能達到吧。我發現這並不是一件容易的事，可是自己對自己發的誓怎能反悔？

於是，我花了很長的時間想啊想的，但是一直得不到要領。

當時我和二個女兒們〔幾年後又加了一個〕經常坐在地毯上一起唸童書，我會把她們抱著放在大腿上，一邊一個，父女三個人一起慢慢翻著書看，邊看邊把內容解釋給她們聽，也聽聽她們的看法，跟著她們享受童趣。有一次看到書中仙女的美麗形像，突然領悟到：讓她們相信自己是個仙女〔菩

薩〕不就得了？你看看，有哪個仙女是不快樂的！於是就指著書中的仙女問她們：「Is this angel pretty?」她們當然猛點小小的頭說是啦！我就在他們的小臉上各親一下，然後繼續翻看書中的仙女做了些甚麼有趣的事。

從此以後，我就一步一步的誘導她們，從喜歡仙女，到認識仙女都在做些甚麼事，到樂意要當個仙女；然後，逐漸引導她們開始做一些仙女該做的事，並不時的讚美她們做得真像個仙女，直到她們都能主動盡力去當個有能力的好仙女。

一個好仙女一定是樣樣都好，不是嗎？那她們的學業還需要輪到我來操心嗎？一個好仙女也一定時時都在想著幫助其他人，那她們自己還會去做傷害別人的事嗎？偶而有不當的行為

〔如：沒有把玩具收好〕，我只要在她們的耳邊輕輕的「提醒」一下：「Do you think an angel would do that?」她們一般都會很羞愧的去更正錯誤的行為；事實上，有些錯誤的行為還很可能是她們這

一生犯的同樣錯誤唯一的一次喔。

這個方法直接培養了她們：樂於助人、自我約束、認真學習、正直、積極、負責、合群、不佔人便宜等等的性格特質和好習慣〔就是一般人認知上仙女們都會具有的特質和習慣嘛〕，這些特質和習慣對她們未來在社會上跟別人的互動和對自我的提昇兩方面應該都會有相當正面的影響吧。

這個方法還有一個最大的好處是，不要說在平時，即使是在糾正她們的時候，大家都還是心平氣和的，因此我跟女兒們的感情一向都很好，比好朋友還要好。我相信老婆看在眼裡肯定是蠻忌妒的，可是看在我能夠輕而易舉把女兒們「搞定」的份上，她其實也還是相當的樂觀其成，還經常會夫唱婦隨的配合演出，一家人都是仙來仙去的，只差不會「變神通」罷了。嘻嘻！

重點是：實行這個方法到現在，我相信她們這一輩子一定會過得比我快樂的。

在實行的過程中，我發現最困難的處境是改變我自己的行為。因為我也必須做得像個仙子〔菩薩〕那樣，至少在她們面前時一定要做到，否則我會無法讓她們信服，那就會「破功」的。為了在她們面前演好仙子的角

色，剛開始當然是裝模作樣的擺弄一下；然而，久而久之也就習慣了以仙子的言行舉止對待她們。結果卻是無心的達到了插柳成蔭的效果；直接幫助我改掉了不少不是很好的習慣，也增強了不少自我控制的能力，和對人對事的耐性；培養了正面看待事情的態度，更逼得我不不得不在她們的每個成長時期都持續思考和尋求引導她們的種種方法和技巧。就這樣，其實我也是這個方法的實質受益人，因為我在不知不覺間也跟著成長了；而現在的生活好像也過得比以前快樂些。呵呵！真的很感謝女兒們給了我這個成長的機會和助力。

這絕對是個「多贏」〔win-win-win〕的方法。

幾年前，有一次我那個真的有點像仙女的二女兒從北加州來聖地牙哥看我〔也跟著我到台灣中心幫我做素食烹飪示範〕。在跟她聊天時說到，要是人生能夠重來一次，我可不想要養小孩了；她馬上俏皮的回說：「Are we that bad?」嘴角還泛著一絲充滿自信的詭譎微笑；我有點窘迫，趕緊說：「妳們是我所知道的最好的小孩，只是把妳們帶到像現在這個樣子，責任太重了，我不想再來一次；帶小孩這件事，應該輪到妳們年輕人

去做了。」就在這對話的當下，也讓她真正體會到甚麼是父母的養育之恩了吧。我心裡想：「哈哈，妳老爸可不是甚麼省油的燈哦！」

這就是我們父女之間仙來仙去的對話實例，是從她們很小的時候起就有的。

去年年底終於盼到小女兒大學畢業，這下終於可以放下擔子退休了；我想，正式退休應該就是這幾個月內的事了吧；等退休之後，再花個一年半載把這裡的事安頓好就回台灣去。然後，我就是要想辦法讓台灣的後代子子孫孫們都逐漸有機會在成為仙女、仙子、小菩薩的養成教育中成長，將來也都能好好的過一個快快樂樂的人生；就像我的女兒們那樣。而快樂的人生不只是這些未來的仙女、仙子、菩薩們會有，那些呵護、扶持、祝福他們的父母親們也都是應該會「無意中」得到的吧；就像我這樣。

當然，這不可能是做個一、二十年就可以看到甚麼顯著的成效；但是我也知道，不開始去點一些心燈又怎麼能期望會產生光明普照的結果呢？

我也相信，這件事做起來應該是會很有趣的！

醫藥簡訊 – Aspirin 的傳奇 石通 (Stong)

Aspirin 的化學名稱是 Acetyl salicylate (醋酸脂化水楊酸)。紀元前埃及人就已知道利用柳樹皮及樹葉粉末來治頭痛、其他病痛、及發燒。經過好幾世紀，這種草藥救了很多人，後來被稱為奇蹟藥 (the miracle drug)。而其主份 salicin (glucose 及 salicylic alcohol, 葡萄糖及水楊酸酒精的結合體) 經人體代謝釋出 salicylic alcohol, 再經氧化而成 salicylic acid (水楊酸)。salicylic acid 在 1826-1828 才逐漸被分離出來，但直到 1928 年左右才有化學方法合成 Aspirin。水楊酸被脂化後其酸度及腐蝕性就降低了，使人體的胃更容易接受及服用。水楊酸一般外用是做去疣(肉贅)劑。Aspirin 內服後在體內代謝、分解出水楊酸而顯現其藥理作用。Aspirin 經其先導體 salicylate (水溶性水楊酸鹽的通稱) 呈現抗炎、解熱及鎮痛作用。salicylate 可阻斷人體在腦下垂體的調溫中心及身體周邊血管組織的前列腺素 (prostaglandins) 的製造而產生解熱，抗炎作用。加上它能抑制 cyclooxygenase enzyme (COX, 環氧化酶) 的催化功能，阻止由體內的 arachidonic acid (花生四烯酸) 來合成 prostaglandins，因而能阻上觸動連接傳入神經末

端的痛感受體 (pain receptors) 而產生鎮痛作用。因此 Aspirin 可廣泛應用於治療發燒、消炎、頭痛、風濕關節痛、關節痛，肌肉酸痛、牙痛等。有不少研究，報導它可預防大腸癌 (colorectal cancer) 及皮膚癌 (skin cancer)。另外 Aspirin 因其能抑制血液中血栓素的產生而有抑制血小板的凝血作用，目前已廣泛用低劑量的 Baby Aspirin (少於 90mg) 來預防心肌梗塞或第二次中風 (stroke)。有些醫師也現身說法，Aspirin 真的會在這類緊急情況下，救了人們的命。我自己也是 Aspirin 的受益者。且說 17 年前我剛搬近進新房不久，勞累了二、三個月，急走或慢跑就氣喘如牛，心臟不適，自覺再過一些時候該去看醫師了。不料有天深夜，我花了不少時間打通馬桶時，覺得心臟不適，後來上床睡覺不久，突然胃上部暴發一股火熱，燃燒的感覺，往心胸上衝，我驚醒後，沒叫醒太太，獨自慢步下樓，吃了兩顆 325 mg 的 Aspirin。隔了半小時胸部仍覺燒痛感覺，我再吃兩顆 Aspirin，才昏昏沉沉的睡著。隔天早上我告訴太太，而胸部仍微痛不適，躺在沙發休息，不覺有何不妥。後

來想想，凌晨發生的灼熱感不該是胃部的問題，應該與心臟有關。當下心急、緊張了，但太太已出去買東西。等了兩個小時她才回來，我告知我或許有心臟病，要她送我去 Thornton Hospital Emergency Room，那時已過中午了。ER 醫師讓我躺到了病床，上了氧氣罩，我頓覺胸痛很快消失，身體舒服。但不久有報告說我血液中的肌磷酸鹽過高，是心肌梗塞 (myocardioinfaction, MI) 的病徵，這下就被送入加護病房。我想他們也給了我溶血栓 (thrombolysis) 的藥，經儀器診斷、觀察，兩天後我被移出到普通病房。四天後在做了超音波心動圖 (Echocardiogram) 後出了院。這次的診療察出，是心尖部位血管堵塞，心肌有 2% 壞死不動，心電圖不正常，但沒動過任何手術，是缺氧性的心肌梗塞 (俗稱 heart attack)。我當時的 total cholesterol 偏高一些是 240，但 HDL 偏低、37， $240/37=6.49$ 大於 4.5 的臨界值，就算是這次心臟病困。但是我若不在第一時間吃下四顆 Aspirin，動脈血管，心肌的損傷恐怕會更嚴重。出院前我的主治醫師建議我做心血管造影手術、詳細檢查心臟功能。我覺得這

手術有5%的風險，不願做，後來我的家庭醫師也幫我擋掉。他是做Research的教授，不過他問我是否有常吃Vitamin E。我說我已吃二十多年的400 IU Vitamin E。他說，就是因為我常吃Vitamin E幫了我很大的忙，讓我的血管較富彈性、減少心血管的損傷。出院後，我開始運動、慢跑、走上、下斜坡路或騎腳踏，不再氣喘、胸痛，身體無不適。每天吃Statin (降膽固醇的藥)，照吃高單位Vitamins，外加Vitamin E (400 IU) 及一粒325 mg的aspirin。如果我出遠門必帶Aspirin，而不是nitroglycerin舌下片。我的心電圖在heart attack之後二、三年就已恢復正常，至今Echocardiogram沒任何變化，也沒高血壓。目前Cholesterol很正常、自己覺得相當健康。朋友們您如有心臟病，藥得照吃，運動照常，日子照過，但是別忘了每天吃Aspirin。還有，最近的醫學報導，常吃baby aspirin的人，有43%會產生抗藥性而失去抗凝血作用，因此建議您早晚各吃一粒，切記。

Vitamin E-老化救星

自然界的Vitamin E是油脂性的，有八種類; alpha (α)-, beta (β)-, gamma (γ)-, and delta (δ)-tocopherol 及alpha-, beta-,

gamma-, and delta-tocotrienol. 各有不同的生物活性，而廣泛存在於名類堅果、種子、綠葉蔬菜及蔬菜油。而α-tocopherol (d-α-tocopherol) 是合乎人體需求的主要Vitamin E。從石油產物合成的Vitamin E，有d跟l兩大類的鏡面對照型光學異構物。而每一組有2個化學上很難分開的、鏡面對照的d及l型 vitamin E、共4組，總共8種Vitamin E的光學異構物。其中的一組dl-α-tocopherol佔12.5%，含有分不出來的天然的Vitamin E，即d-α-tocopherol。其生物活性一般以合成的dl-α-tocopherol為準。1 IU Vitamin E (國際單位) = 1 mg的dl-α-tocopherol = 2/3 mg天然的d-α-tocopherol。1 mg的d-α-tocopherol的生物活性是1.49 IU。市面售出的合成dl-vitamin E, 如果是400 IU=400 mg的dl-α-tocopherol，大約等同天然268 mg (1.49 IU x 268=400 IU) 的d-α-tocopherol。以生物活性計算，我認為合成及天然 (natural) 的400 IU Vitamin E 沒有不同，祇是成份的含量及價錢上有不同。我看不懂老美的數學算法，他們大概是以同樣mg的天然及合成的vitamin E來比較，其產生出來的生物活性，IU，就不同，當然買較貴的自然vitamin E較值得。

Vitamin E在人體內的主要功能是做為抗氧化劑

(antioxidant), 能去除、及控管會亂跑的單電子、即所謂的自由基 (free radical)。各種物質的化學結構，電子兩個成對而被鄰近的相同或不不同的原子共用 (share) 時最安定。一般氧化劑是從對方竊取一個電子，而使其原有的單電子成對而安定下來，換句話本身被還元。還元劑即抗氧化劑，則提供氧化劑一個電子，讓對方有成雙的電子而安定，而自己本身被氧化而具有單電子。自由基本身就是氧化劑。它去氧化對方而本身被還元、不再有氧化作用能力。而Vitamin E本身是還元劑，它可以捕捉自由基而本身被氧化，但其特殊的化學結構可以把這個單電子圈住在裏面不讓它亂跑而傷害周圍的細胞。而被氧化的Vitamin E過後可被別的抗氧化劑如Vitamin C還元回來再生成抗氧化劑。自1980年科學家就積極研究、瞭解到自由基的破壞力是與心血管阻塞病的初期動脈阻塞有關聯，也可導致癌症的產生、視力的喪失及引發其他慢性病的生成。醫學研究，只服用Vitamin E對與年紀有關的老年黃斑退化 (macular degeneration) 沒有作用，但是Vitamin E加上其他抗氧化劑如Vitamin C, Vitamin A (Beta carotene), 及zinc則有保護、延緩老年的黃斑退化的發展，但對白內障 (cataract) 沒作用。Vitamin E加Vitamin C

或許對老年認知功能有些改進作用。也對得Alzheimer's (阿耳茨海默氏)及Dementia (癡呆)有減低風險，或延緩進展作用，但有些研究並不如此認為。吃高劑量Vitamin E或可降低得Parkinson's disease (帕金森症)的風險，但對已有帕金森症的人，吃高劑量的Vitamin E並沒有幫助或減緩作用。常吃Vitamin E比不吃的人可以減低死於Amyotrophic lateral sclerosis (ALS, 肌萎縮性側索硬化症)的風險。但吃高劑量Vitamin E對已有ALS並沒有幫助或減緩作用。從研察、觀察，Vitamin E對一般cancer (癌症)如前列腺癌(prostate cancer)並沒有幫助。但是常吃Vitamin E是一種簡單容易的方法來降低心臟病的發生。尤其每天吃Vitamin E supplement 400 IU以上至少兩年，可以降低得心臟血管疾病(coronary arterial disease)的風險約20-40%，何樂而不為。Vitamin E也是維護皮膚健康的要素，可從體內經由皮脂腺出現在皮膚，也可外塗於皮膚。它主要跟氧化物作用，也能從UV (ultraviolet light)吸收能量。因此具有光保護及阻止UV誘發的自由基對皮膚損傷的作用。我也曾經把少量Vitamin E加入調製的藥膏以防止其變色，因為Vitamin E會先被氧化，而有雙重保護作用。Nutrition board的Vitamin E每日攝取量約23 IU，一般疾病

預防的劑量是每日400-800 IU。人體可忍受的治療劑量是低於1500 IU。簡而言之，Vitamin E對人體各方面的老化，有莫大的保護作用，您可取您所需的量，維護您的健康。

â-Carotene, Lutein & Zeaxanthin, 及 Lycopene-護目之寶

Carotene –

Carotene有四種化學的同分異構體(â-, â-, ã-, 及 ä-carotene)，帶有從橙、黃、到紫色。最主要的â-carotene，是Vitamin A的前身(pro-vitamin A, or Precursor),在人體內可轉化成Vitamin A。廣泛存在於動物的肝、牛乳、奶酪、水果、穀物、油、深綠及黃色蔬菜，如胡蘿蔔、馬鈴薯、菠菜等。它是屬於脂溶性的抗氧化物，其功用是維護眼球視力、骨骼生長及免疫系統的健康。吃高量Vitamin A可增進人體免疫力，防止自由基破壞細胞組織而降低心臟病及癌症等慢性病的風險。Vitamin A也可以保護眼球表面的角膜(cornea)免於乾眼症(dry eye)、讓組織黏膜、及皮膚免受細菌、病毒侵襲，降低眼球感染、呼吸系統困擾及其他疾病感染。Vitamin A加上其他抗氧化劑如Vitamin C, Vitamin E, 及 zinc則有保護及減低老年的黃斑退化(AMD)進程約25%的

風險。Vitamin A (15000 IU)加Lutein (12 mg)則對視網膜色素變性(retinitis pigmentosa, RP)者可減慢周邊視力(peripheral vision)的喪失。缺乏Vitamin A則會引起乾眼症，眼球前端混濁造成角膜潰爛(corneal ulcers)而喪失視力，此外也會引發視網膜損傷導至眼盲。我們年老最關心是視力問題，我在台灣的老哥每日墩煮中藥菊花茶護目，也不時看眼科醫師，怕的是視力減損。所以我們不要忘了服用Vitamin A。每日劑量是5000 IU，但應可高至25000 IU。

Lutein & Zeaxanthin-

Lutein及Zeaxanthin屬於類胡蘿蔔素(carotenoids)，它們能過濾有害的、具高能量、短波長的藍光，且在眼球內的視網膜色素上皮細胞和脈絡膜(retinal pigment epithelium and choroid)當抗氧化劑而維持保護周邊細胞的健康。它們存在於綠葉蔬菜如菠菜、玉米、花椰菜，其他食物如蛋類。經人體吸收後可沈積在視網膜(retina)。而其在視網膜黃斑區的量可做為黃斑色素光密度(macular pigment optical density, MPOD)的生物標記，來預測眼疾的症狀及視力。人眼球內的晶狀體(crystalline lens)會收集光線、聚焦於視網膜。如果晶狀體受氧化而混濁就產生白內障(cataract)。做為抗氧化劑

的Lutein及Zeaxanthin可以阻止自由基在視網膜色素上皮細胞和脈絡膜的氧化、損傷視網膜，因而可預防白內障。最近的研究以Lutein及Zeaxanthin再加Vitamin E可大大降低白內障發生的風險。臨床研究也證實每天服用的Lutein (10 mg) 及Zeaxanthin(2 mg) 可減低與年齡有相關的黃斑變性(Age-Related Macular Degeneration, AMD) 的風險。除了減低眼疾發生外，Lutein及Zeaxanthin也可改善黃斑病變及白內障病人的視力表現。最近亦發現一種meso-zeaxanthin也是很好的抗氧化劑。2010年的生物化學與生物物理學檔案 (Archives of Biochemistry and Biophysics) 認為服用Vitamin C - 500 mg, Vitamin E - 400 IU, Beta-carotene - 15 mg (equivalent of 25,000 IU of vitamin A), Zinc (as zinc oxide) - 80 mg, 及Copper (as cupric oxide) - 2 mg比單用葉黃素類作用強。簡而言之平日常吃含lutein, zeaxanthin, and other carotenoids (類胡蘿蔔素) 的健康食物或眼睛內如有高濃度這類物質存在可降低黃斑退化 (AMD) 及白內障 (cataract) 的發生或延緩其進程。

Lycopene -Cholestatin 的天然良方

深紅色的 Tomato, 杏 (apricot), 番石榴, 西瓜等含有豐富的Lycopene, 它是一種類胡蘿蔔素, 經吸收後會

出現在人的血中、皮膚、肝、腎上腺、肺、腸, 及前列腺等。它也是抗氧化劑、而且其作用約 β -carotene的兩倍。FDA可以准許劑量是10-120 mg。在NIH的NCI (癌症研究中心) 的實驗、發現它有抑制前列腺雄激素受體 (androgen receptor) 的表達指示, 而減少其癌細胞的增生作用, 也有增強人體免疫力作用。試管及動物研究報導, 常吃lycopene-rich foods或血中有較高濃度者有利於預物及治療如前列腺癌、肺癌、胃癌、膀胱癌、皮膚、子宮頸癌等癌症, 心臟血管疾病、及黃斑病變。但在人體, 前列腺癌的臨床實驗結果不確定。而流行病學的研究報導, Lycopene可以經由減低膽固醇 (Cholesterol) 的合成及增加分解低密度脂蛋白 (LDL) 的作用, 來預防及維護心臟血管疾病。我認為目前Lycopene最顯著的作用是會降低不好的膽固醇 (bad cholesterol, LDL) 有利於心臟血管病患者。去年我看到英格蘭的報導, 取10 mg Lycopene做降低Cholesterol的臨床實驗有效果後, 就每晚在服用Zocor 20 mg時多加一粒20 mg的Lycopene, 效果確實很好。我時常換吃Statin (降膽固醇藥) 以免產生抗藥性而要追加藥量 (一般醫師常要求病人如此做, 比如20 mg、變40 mg、再增至80 mg), 以避免損壞肝臟

功能。18年來我的statin藥量從不超過40 mg。半年多前, 我新的心臟科醫師要求我的LDL要低於新標準75 mg, 不是100 mg。我面有難色, 這是苛求, 我覺的不太可能辦到。但在換吃Lipitor 40 mg加Lycopene 20 mg後, 我的total cholesterol比以前低, LDL竟然少於75 mg, 出乎我的預料。目前cholesterol很正常、total cholesterol/HCL=148/62=2.39 低於4.5的臨界值。我單獨吃過Lipitor 40 mg好几年、很少能達到LDL少於100, 可見Lycopene對減低膽固醇 (cholesterol) 的合成及降低LDL是有很大幫助。我所知道一般食物中, Lycopene的含量如下; 37-40 mg lycopene /330 ml of tomato juice; 8 mg lycopene /100 g raw tomatoes, or 60 g tomato sauce, or 15 g tomato paste; 16.5 mg lycopene /60 g tomato puree, 原漿。朋友, 我建議您們不管有無高膽固醇毛病每天吃Lycopene對眼睛、健康有益。但是要切記, 人體的cholesterol是在晚上合成的, 因此您最好在晚上服用Statin (降膽固醇藥) 及Lycopene 才會發揮功效。

日本九州五日遊（一）：緣起與行程計畫

黃正源

分享一下我們旅遊前的準備工作及怎麼安排的，有興趣前往日本九州的同鄉可以參考。由於交通時刻表過於細膩，不必詳列了。

去年初我們回台灣，跟朋友做一次環島旅遊，並有機會跟一些很久沒有見面的共同朋友聚會，有的朋友已經退休、有的朋友準備退休，氣氛非常溫馨濃郁，大家都期待一次重新聚會、並找更多的朋友一起做一次環島旅遊，由在台灣的朋友負責安排行程與聯絡，我們當下決定把日期訂在今年五月的第一個禮拜。

我們一向搭乘聯合航班，聯合航班的訂位從旅行日期的十一個月前可以預售，既然我們有意願與計畫回台灣，我們也不管這次五月的預約行程有沒有變化，我在去年七月的時候就把我們返台的機票確認下來，我們計畫四月底出發，做一次三個禮拜的渡假。

從去年七月到今年四月的漫長時間裡，有許多的變動或不可抗力的因素是難免發生的，在這將近一年的時間裡，聯合航空原來計畫去年十月起開始從美國直飛台灣的航班，可以不必過境日本，我們預訂的機票自然也

是從聖地牙哥、經由舊金山直飛台灣的，不過，由於波音公司的新型七八七客機的電瓶問題一直無法解決，聯合航空預期使用七八七客機的路線被迫一延再延，直飛台灣的航線也跟著一再延後，一直到現在仍然沒有直飛的班機到台灣。

提早訂機位有些優點，除了機票相對地便宜外，如果航空公司把你預訂的航班做日期或時間的變動、或者把直飛改成中途轉機，或者班機的起點城市改變，我們可以選擇接受或不接受、甚至取消訂位，沒有罰款或補繳價差款項的問題。

去年九月聯合航空公司打電話通知我們，由於直飛台灣的營運計畫有所改變，我們五月份的班機必須換成在東京過境轉機，而且聯合航空公司已經不再經營日本與台灣之間的飛行業務，我們從東京至台北的班機必須改乘全日空的航班，在東京停留轉機我們很習慣，並不覺得不方便或麻煩。

其實，自從我們訂完五月份的返台機票後，我們即開始煩惱如何消磨這個慢長的三個禮拜的時間，由於我們每年都返台一次，台灣怎麼美麗迷人，親人朋友也各

有自己的作習，我們無論如何不需要三個禮拜待在台灣。我們正在煩惱如何打發這落落長的時間，聯合航空公司的行程變動，給我們一次意外的靈感，我們何不利用過境轉機的機會去日本渡假？我們決定去日本的九州。

於是我們跟聯合航空公司討價還價，安排對我們最合適的旅遊行程。

東京與福岡之間的交通有定期航班與新幹線，飛行時間兩個小時，新幹線特急班次單程五個半小時、固定快速班次九至十一小時，新幹線適用日本週遊卷，沒有另外收費，經濟超值。不過，時間太長，旅遊時間消費在電車上，有些可惜。而飛機航班全日空與聯航互惠聯營，我們可以使用累積點數，我們預訂兩張來回機票，只需要25,000點，便宜實惠，讓我們節省了不少的時間與舟車勞頓。

因此我們確定了九州福岡旅遊行程規畫：

國際機票部份：（代號
BYM9FV/BYH5BQ）

去程：四月二十五日聯合
662班機（早晨七點十五分）

從聖地牙哥 (SAN) 出發抵達舊金山 SFO (八點五十六分) 後，轉乘聯合 837 班機 (早晨十一點) 從舊金山 (SFO) 往東京 (NRT)，下午二點十五分抵達東京。

日本國內機票部份 (代號 GOLD4Y/A3QUKE)

去程：四月二十六日全日空 2145 班機從東京 (NRT 下午五點五十五分) 起飛往福岡 (FUK)，下午七點五十五分抵達。

回程：四月三十日全日空 2144 班機從福岡 (FUK 下午一點五分) 起飛往東京 (NRT)，下午二點五十五分抵達東京成田機場。

四月三十日全日空 1083 班機從東京 (NRT 下午五點二十五分) 起飛往台灣 (TPE)，下午八點分抵達桃園國際機場。

我們計畫以福岡做定點，使用日本九州旅遊卷，每天前往我們想去的旅遊景點。

九州旅遊卷分全九州及北九州兩種，全九州可以前往九州的所有城市或景點，北九州只限於九州北部的城市及景點，由於我們計畫前往鹿兒島及長崎，屬於北九州以外的城市，我們選擇了

全九州的旅遊卷，周遊券又分三日卷及五日卷，三日卷日幣 14,000 元，五日卷日幣 17,000 元，我們選擇在美國購買，匯率比較合算，三日卷的費用只須美金 145 元，五日卷則多三十美元。

我們的住宿安排

天神中央飯店 (Sutton Hotel Fukuoka Tenjin)

1-14-15 Kiyokawa, Chuoku, Fukuoka, 810-0005 (JP+81925224980) 有三個方式前往飯店：

從福岡國際機場搭地下鐵機場線至「天神站」下車，穿過天神地下街，於「天神南站」轉搭地下鐵七隈線，在「渡邊通站」下車，從 2 號出口出站後徒步約 6 分鐘可抵達飯店。

從福岡國際機場搭地下鐵機場線至「博多站」下車，於博多口前的巴士站 A 乘車處轉搭公車，於「柳橋站」下車後徒步約 3 分鐘可抵達飯店。

搭乘西鐵電車從「西鐵福岡站」或「天神大牟田線各站」，於「藥院站」下車後徒步約 7 分鐘可抵達飯店。

從福岡國際機場搭計程車到飯店約 25 分鐘。

福岡君悅飯店 (Grand Hyatt Fukuoka)

1-2-82 Sumiyoshi, Kakata-Ku, Fukuoka, JP 812-0018 (+81-9-2282-1234) [訂房代號：14377343] 則在福岡市博多區住吉 1-2-82 // 1-2-82, Sumiyoshi, 距 JR 博多車站「博多口」步行 10 分鐘，距福岡機場地鐵 5 分鐘，乘車 15 分鐘，交通便捷。福岡主要高檔觀光住宿設施。

我們的交通安排

(一) 福岡與鹿兒島的交通

搭乘新幹線特快列車：由福岡博多車站出發至鹿兒島中央車站下車。單程 2 小時 33 分鐘，自由席票價 9,420 日元 (97 美元)。全程可以使用於日本鐵路周遊券。

搭乘地下鐵和 JR 普通列車：搭乘普通列車往返福岡博多站與鹿兒島，單程約 7 小時，票價 6,260 日元 (64 美元)。需要乘地下鐵，途中要在天神大牟田、八代、川內多次轉車。

搭乘巴士：搭乘高速巴士往返福岡天神巴士中心與鹿兒島中央車站，單程約 4 小時，票價 5,300 日元 (54.5 美元)。每半小時至一小時一班車。

鹿兒島的主要車站是“鹿兒島中央車站”，“鹿兒島站”則是鹿兒島另外一邊規模較小的車站。地面電車能

夠連接兩個車站，可以搭乘市內的巡迴巴士，經過主要的觀光景點。由鹿兒島前往霧島

搭乘普通列（1小時，910日元或9.5美元）或特急列車（50分鐘，約1710日元或17.5美元）至霧島神宮車站轉乘巴士前往霧島國家公園。

由宮崎前往霧島

由宮崎搭乘普通列車（2.5小時，1430日元或14.75美元，每日有八班）或特急列車（90分鐘，約2650日元或27.25美元，每天有八班）至霧島神宮車站，轉乘巴士前往霧島國家公園。

前往霧島溫泉比較方便，由霧島神宮車站前往（35分鐘，550日元或5.75美元，每天有七班巴士）。

前往屋久島

可以搭乘飛機也可以搭乘渡船。但必須由鹿兒島出發。

搭乘飛機

每日有五班飛機從鹿兒島出發前往屋久島。由Japan Air Commuter經營，一趟單程飛行時間是半小時，普通的單程機票價格是14,000日元（145美元），如果提早定位或其他折扣優惠，單程機票只要10,000日元（103

美元）。

搭乘快速渡船

由鹿兒島港本港區南埠頭起航經種子島前往屋久島，有兩間船公司一天開出7班JETFOIL飛翼渡船，單程一趟需要2-3小時，費用是6,500日元（67美元）。

搭乘渡輪

折田汽船每日有一班渡輪於早上8:30開出，航程4小時，費用5200日元（53美元）。

屋久島除了西岸的懸崖峭壁其餘的沿岸地區都經開發，圍繞著島的道路把各小鎮連接起來。而主要的酒店、海灘、溫泉、瀑布及博物館都在短距離之內。杉樹林位於內陸的山林中，可以從宮之浦或安房出發前往。

每小時有一班巴士行走屋久島海岸線，開往內陸的巴士，一天有四班由宮之浦至白谷雲水峽（35分鐘，530日元或5.45美元），一天有兩班行走安房至屋杉園站（40分鐘，1330日元或13.65美元），安房到紀元杉站（60分鐘，1480日元或15.25美元）。

（二）福岡和熊本的交通

搭乘新幹線或特急列車：往返福岡博多站和熊本，單趟車程為75-85分鐘，非指定席票價為3440日元（35.35美元），指定席為

3700日元（38美元）。全程都可使用日本鐵路周遊券。

搭乘普通列車：搭乘普通列車往返福岡博多站和熊本，單趟車程約為2個半小時，票價為2070日元（21.25美元）。沿途需轉一次車。

搭乘巴士：搭乘高速巴士往返福岡（博多站）和熊本（交通中心），單趟車程約為2小時，票價為2000日元（20.50美元）。每小時有好幾班車。

熊本市有兩條市營的電車路線和巴士。搭乘電車，從上熊本站或熊本站到市中心以及旅遊景點都非常便利。車費起價為130日元（1.50美元）。

定期巴士和高速巴士的終點站在市中心的熊本交通中心。一日通票無限制的適用於電車以及巴士，票價為700日元（7.25美元）。

JR 豐肥線：行駛於熊本、阿蘇與別府之間，可以到達熊本城以及水前寺公園。

如何前往阿蘇：去中岳火山口可以從JR阿蘇站搭乘巴士前往，單程30-40分鐘540日元（5.60美元）。不適用於日本鐵路周遊券。巴士只能到達阿蘇山西站，再搭乘短程索道（往返820日元或8.45美元）至火山口。另外步行至火山口（約30分鐘）。

阿蘇和熊本的交通

搭乘鐵路：JR 豐肥線是連接兩地的鐵路，分別有普通和特急列車。單程約需 70 分鐘，特急收費約 2000 日元（20.50 美元），普通列車 100 分鐘 1080 日元（11.25 美元）。全程可使用日本鐵路周遊卷。

搭乘巴士：從熊本車站到阿蘇車站（途中經熊本交通中心和機場），然後再繼續前往別府。單程需要 100-140 分鐘，費用 1220 日元（12.50 美元）。

阿蘇的交通樞紐在 JR 豐肥線的阿蘇站，豐肥線橫貫九州熊本縣和大分縣。阿蘇車站和阿蘇山頂間有巴士行駛。如果想進發到高千穗，搭乘南阿蘇鐵路到高森站後於高森站轉坐巴士。

別府和熊本的交通

別府是日本最有名的溫泉聖地，溫泉水量是日本所有溫泉之冠。

搭乘火車：搭乘特急列車往返熊本和別府的單趟車程為 3 個小時，票價約為 5000 日元（51.30 美元）。全程可使用日本鐵路周遊券。

搭乘巴士：九州產交運輸公司每天有 4 班來回巴士，行駛於熊本和別府之間（途經阿蘇、黑川溫泉和湯布院）。其中有 1 班巴士會繞到阿蘇山火山口（含午

餐）。普通巴士的單趟車程為 4 個半小時，票價為 3850 日元（39.50 美元）。含午餐的特別巴士需 6 個小時，票價為 6450 日元（66.25 美元）。

福岡和別府的交通

搭乘火車：搭乘速快車往返福岡博多站和別府，單趟車程為 2 小時，票價約為 5700 日元（58.50 美元）。全程都可使用日本鐵路周遊券。

搭乘巴士：西鐵巴士每天有多班高速巴士往返福岡和別府。單程約為 2 個半小時，票價為 3100 日元（31.80 美元）。在福岡，所有巴士都停靠在博多站和天神站。在別府，巴士停靠於別府北濱巴士站。

(三) 福岡和長崎的交通

搭乘 JR 特急列車：每小時有 1 或 2 班特急列車往返於福岡博多站和長崎站。單趟車程需 2 小時，非指定席票價為 4410 日元（45.25 美元），指定席則為 4700 日元（48.25 美元）。可全程使用日本鐵路周遊券和 JR 九州周遊券。

搭乘 JR 普通列車：搭乘普通列車的單趟車程為 4-5 個小時，票價為 2730 日元（28 美元）。沿途需轉一次車。

搭乘高速巴士：西鐵高速巴士每 15 分鐘一班車，往返於福岡（博多站、天神巴士中心）和長崎站之間。單趟車程約為兩個半小時，票價為 2500 日元（25.75 美元）。來回票為 4500 日元（46.25 美元）。

遊覽長崎最方便的方式是搭乘電軌車，步行或租自行車（1000 日元或 10.25 美元）。

許多景點的市中心區位於長崎站東南方約 1 公里處（搭電軌車約 5 分鐘）。主要景點中，只有平和公園不在市中心附近，而位於浦上區的長崎站以北幾公里處（搭電軌車約 10 分鐘）。

電軌車：長崎共有 4 條電軌車線。搭乘由長崎電氣軌道公司營運的電軌車可以到達長崎的主要景點，從上午 6 點到晚間 11 點每 5-8 分鐘 1 班。

從後門上車，從前門下車。下車時將車費付給司機。不管車程多遠，單程車資都是 120 日元（1.25 美元）。可不限次數在一個日曆日搭乘電軌車的一日券售價為 500 日元（5.25 美元）。