

鄉



訊

2013
November
十一月份



2013年十月二十三日長輩會於 Nobel Athletic Fields and Recreation Center 野餐

活動通知

- 11/02/13 (六) 9:00AM 《健行俱樂部》地點：Elfin Forest Recreation Reserve。集合地點：trail head parking lot。
- 11/02/13 (六) 1 – 5PM 車毯子送愛心。
- 11/03/13 (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 Komen 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。
- 11/03/13 (日) 4:00PM 《投資座談會》主題：股票漫談。講員：蕭奕義。
- 11/09/13 (六) 12:00 Noon 《電腦俱樂部》講題：Apple iOS7 (cont.) & App Sharing。講員：石正平。
- 11/09/13 (六) 2:00PM 《生活座談會》主題：國際稅務。主持人：陳麗莉。講員：Grace Yu: “Reporting for Foreign Income/Property”，張裕華：“Tax Reporting for Foreign Investment in US Real Properties”。感謝：江樂舜準備點心。黃獻麟、陳麗津夫婦贊助。
- 11/10/13 (日) 2:00PM 《讀書會》主題：全球暖化(Global Warming)綜合報告。講員：湯昇勇。請參閱內頁中心簡訊的報告簡介。
- 11/13/13 (三) 5:40PM 《聖地牙哥亞洲影展》片名：總鋪師。地點：Hazard Center Digiplex Center in Mission Valley, 7510 Hazard Center Drive #100, San Diego, CA 92108，票價：每人 \$ 9.00，請向中心訂購。
- 11/16/13 (六) 9:00AM 《健行俱樂部》地點：Rancho Carrillo Trial (Carlsbad)。集合地點：Carrillo Elementary School parking lot drive。
- 11/16/13 (六) 2:00PM 《健康講座》主題：針灸示範 / 防老健身操 (II)。講員：王敏琛 (Vince Wang, Ph.D.), 王榮義 (John Wang)。
- 台灣中心響應San Diego Food Bank 的食物捐贈運動，歡迎捐贈罐頭、乾糧和不易腐敗的食品，幫助需要的人們。請踴躍參與，將捐贈食品放置於中心辦公室入口處的藍色大桶內，截止日期是 11/27/13 (三)。
- 11/28/13 (四) - 12/01/13 (日) 台灣中心感恩節假期。
- 12/07/13 (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。
- 12/07/13 (六) 10:00-12:00AM 響應 Care for Soldiers 活動。請各位踴躍捐獻日用品與乾糧 (例如小包裝的餅乾、糖果或堅果)。請將捐贈物品交給台灣中心辦公室人員。
- 12/15/13 (日) 2:00PM 《讀書會》主題：匹茲堡 (Pittsburgh) 的成功轉型。講員：陳清池。匹茲堡原是美國的主要工業城市之一，因 1970 年起鋼鐵製造業急速崩潰，造成嚴重失業問題及人口流失。經過去 40 年的努力，城市轉型成功。今天的匹茲堡主要靠醫療保健，教育，技術和金融服務。失去重工業後，匹茲堡的空氣和水，不但沒有污染的問題，現在被認為是全美最適宜居住的城市之一。陳教授將根據個人過去三年的就地觀察以及有關匹茲堡的著作和電視節目作此報導。
- 12/24/23 (二) - 12/26/13 (四) 台灣中心聖誕節假期。
- 台灣中心「瑜珈班」、「油畫班」、「旅行中文會話班」和「高爾夫球俱樂部」，歡迎大家隨時報名參加，請參看內頁或中心網站 www.taiwancenter.com。

活動報告 / 讀者回應

- 08/18/13 (日) 2-4:00PM 《特別演講》公投護台聯盟總召集蔡丁貴教授演講「替台灣獨立建國找出路」。請到台灣中心網站 (www.taiwancenter.com) 同鄉會鄉訊電子版上觀看公投護台聯盟的活動紀要。
- 10/06/13 (日) 2:00PM 《特別演講》主題：從文學到音樂。講員：林衡哲。林衡哲醫師長期致力於台灣文化的本土化和國際化。他的近作「黎剎傳」描述菲律賓民族主義作家黎剎的理念和對於菲律賓擺脫殖民統治的影響，請參看芝加哥大學吳叡人教授為這部傳記而寫的一段推薦序文。
- 10/12/13 (日) 2:00PM 《生活座談會》主題：「老矣欲躑叨位？」講員之一的李彥禎先生為大家整理出一篇台灣長庚養生村和南加州 Laguna Woods Village 的比較，請參看內頁。
- 十月份鄉訊文化歷史講座「禪與繪畫」報導文中，清代畫家「髡殘」誤報為「髯殘」，在此向龔玠華女士指正道謝。

會長報告

唐望

1. 理事會最近通過由陳榮昌教授擔任理事，接替施秀雲女士辭職後的空缺。陳教授在過去兩年擔任 2011-2013 北美洲台灣人教授協會南加州分會長會長，於九月三十日任期屆滿卸任。應該會許宗邦新會長邀請，任「三人顧問小組」之一。另兩位顧問為鍾正明博士 (USC 醫院病理學教授暨台灣中央研究院院士) 與蔡芳洋醫師 (UC-Irvine 醫學院名譽教授暨台北醫學大學特聘講座教授)。
2. 明年二月一日舉行 2014 年新春晚會由田土伯和廖佩君共同主持，精彩可期，請勿錯過。
3. 理事會也通過由彭武見副會長擔任 2014 年新理事提名小組主席，負責明年二月一日時舉行年度新年晚會時的選務工作。
4. 理事劉俊雄醫師提出辭呈，其遺缺將由理事會擇優替補。

李瑞木教授，已於十月九日安詳地回到他所屬的地方。遵照他的意思，沒有舉辦任何儀式，家屬很感謝鄉親們的關心。

寫一種廣闊的鄉愁：林衡哲著《黎剎傳》推薦序

吳叡人

(芝加哥大學政治學博士·中央研究院臺灣史研究所副研究員)

【編者按：長期致力於台灣文化的本土化和國際化的林衡哲醫師，十月六日應邀在台灣中心演講「從文學到音樂」。他的近作「黎剎傳」描述菲律賓民族主義作家黎剎的理念和對於菲律賓擺脫殖民統治的影響。此文係芝加哥大學吳叡人教授為這部傳記而寫的推薦序。】

「去吧，喔異國的花朵，去吧
旅人沿路所呵護的花朵，去到我的祖國吧
在凝視我親愛的人的藍天之下
誦讀朝聖者對故土的獻身之情吧！」

—Jose Rizal，「致海德堡的花朵」(1886)

1. 荷賽·黎剎(Jose Rizal, 1861-1896)被世人尊為菲律賓民族之父，然而他是一個非常奇妙的民族之父。他只有很少的實際政治經驗，從不曾像孫文或尼赫魯一樣直接領導一個組織性民族革命運動，既沒有甘地般的宗教性奇理斯瑪(charisma)，也不是蔣渭水式的群眾魅力領袖，更沒有喬治·E·華盛頓或古巴獨立之父荷賽·E·馬第(Jose Marti, 1853-1895)那種指揮武裝革命的赫赫軍功。他短暫的一生所做的最重要的事，是為一個尚未出現的菲律賓民族寫作——主要是小說，然後透過他的小說想像(imagine)了菲律賓民族的面貌，並且召喚(summon)出後來者著手建構民族的政治

行動。當代比較民族主義與東南亞研究權威班納迪克·安德森(Benedict Anderson)也提醒我們，黎剎敘述民族的小說從來就不只是狹隘的本土主義敘事，而是遠離故土，從世界想像家園，在世界召喚祖國，將世界帶進祖國，不斷以菲律賓和世界相互參照、比較、聯想、置換的全球性敘事。也因如此，黎剎的小說完美體現了近代亞、非民族主義的世界性根源：民族主義，其實是一種觀看世界的方式。

2. 我們可以將黎剎先後完成的政治小說二部曲，分別理解為他對民族的「想像」以及「召喚」。第一部《Noli me Tangere》(1887，拉丁文原

意為「別碰我」，1962年版英文譯本則依小說主旨譯為「social cancer [社會之癌]」)，是黎剎對菲律賓與菲律賓民族的想像。在小說中，他以寫實而略帶嘲諷的筆法，描繪了一個從殖民官僚、墮落神職人員、本地協力者、新興土著資產階級、反抗知識份子到少女、農民、盜墓者、盜匪、與勞動者等等，包含了各行各業，各個階層、族群、年齡與性別的繁複圖像，而這個圖像構成了一個他稱之為「菲律賓」的整體(social whole)。換言之，黎剎以生花妙筆「想像」出了菲律賓民族的容顏。誠如安德森指出，黎剎是第一個透過現代小說的敘事，將菲律賓民族的全體像表現出來的本地作者，因此可謂

「第一個菲律賓人」(the first Filipino)。事實上，這個用小說敘述民族(narrating the nation)的驚人的語言行動(linguistic action)，也使他成為近代東亞最初，而且最具創意的反殖民民族主義者。

在第二部作《El Filibusterismo (叛國者)》(1891)之中，黎剎一反第一部作的寫實主義風格，將他在長住歐洲時期所經歷或見聞的學生示威與無政府主義者四處「以行動宣傳」(propaganda by action)的恐怖暗殺行動等當時在菲律賓難以想像的場景移入、置換到這個殖民地社會之中。此外，他也在這部作品中大量暗示了1890年代全球地緣政治的種種衝突。借用安德森生動的語言來說，黎剎在《叛國者》之中「想像了[第一部作中所描繪的菲律賓社會]在政治上的解體，以及整個統治菁英的瀕臨消滅」，而且這是一個空前的想像——菲律賓人從來沒有想過殖民秩序解體，統治集團消滅的可能，但黎剎的小說大膽地、生動地，而且激烈地提示了這個可能性。如同安德森所言，黎剎這個想像的民族革命在現實中產生了巨大的後果，「彷彿這個天才的精靈已經逃出瓶子」，而小說中奮袂而起的反叛英雄開始獲得了他們自己的生命。

這就是《叛國者》的功能：它召喚了行動者。深受黎剎小說感動與鼓舞，終於在1896年揭竿而起，領導武裝革命，並在兩年後終結了三百五十年的西班牙殖民統治的民族英雄Andres Bonifacio (1863-1897)，豈不是黎剎筆下「叛國者」的化身嗎？在這裡，小說與小說家分道揚鑣了：小說家黎剎並不支持武裝鬥爭，然而他在小說中想像的武裝鬥爭，卻鼓舞、召喚、誘發了現實中終極的反抗與決裂行動。

3.

菲律賓群島從十六世紀起就接受西班牙殖民統治，因此從很早就受到西方文化的影響。儘管西班牙在菲律賓的殖民統治在天主教會支配下，採取反同化的蒙昧主義政策，僅有全人口百分之三的本地土層階級受到西班牙語和西方近現代教育，但這群極少數的菁英所被授與的人文與科學教育品質之高，卻是全世界各殖民地的教育均難以望其項背的。正是在這群早熟的西化菁英之中，出現了第一批菲律賓民族主義者，而黎剎就是其中的佼佼者，菁英中的菁英。他博聞強記，才華洋溢，精通十數種東西語言，深刻掌握西方文明的優勢與其矛盾，並且能夠嫻熟運用十九世紀西

方通俗小說的形式書寫殖民地現實並反思西方文明——以當代後殖民研究的理論語言來說，他所展現的某種驚人的批判的，本土的現代性(critical native modernity)，使他遠遠超過了同時代的東亞各國民族革命運動領袖，成為東亞反殖民民族主義的先知。也正是這種極為早熟與深刻的現代性素質與才華，使他不僅洞悉了西方近代的「民族」(the nation)理念的凝聚與動員力量，也成為能夠運用西方小說形式敘述、想像，乃至發明了(invented)民族的先驅者。做為反殖民民族主義先知，「第一個菲律賓人」，黎剎最偉大之處，在於他以文字的鍊金術描繪理念、召喚現實，然而在他的文字鍊金術的核心，則蘊藏著深厚廣博的西方文明素養，以及一種能夠連結西方理念與本土現實的洞見與天才。

4.

以黎剎為首的第一代菲律賓民族主義者在1880-90年代即發展出極為成熟的民族想像與殖民地批判，但是臺灣卻要等到1920年代才出現第一代的民族主義者如蔣渭水、蔡培火、連溫卿、賴和等人，而他們的民族主義思想與文學表現必須歷經種種困難的摸索，直到二零年代

才逐漸成熟。純從領導階層形成的角度觀之，臺灣民族主義的出現與成熟，比菲律賓民族主義要遲了將近兩個世代。這個時間差，主要當然是歷史造成的：臺灣要到十九世紀後半，才經由基督教與日本殖民統治開始接受現代文明，也才開始接觸到民族主義思潮，但此時菲律賓早已歷經三百多年的西洋文化洗禮了。臺灣民族主義的發展史上，儘管出現過林茂生、洪耀勳、陳紹馨與廖文奎等傑出的知識份子，但從未有過一個足以與黎剎的天才與世界性名聲相掙的人物。臺灣文學的發展史上，戰前受困於語言問題，遲遲難以進展，要等到戰後1970年代的鄉土文學，才出現真正開始塑造、誘發臺灣人民族想像的寫實主義文學，然而這些作品至今尚未如黎剎的兩部作般獲得經典化(canonization)的榮耀，成為一般民眾的共同記憶。

相較於菲律賓民族主義，臺灣民族主義毫無疑問是晚熟的，但比起前者，臺灣人追求自我認同的道路卻也是更為曲折的。第一代菲律賓民族主義者推翻了西班牙統治後所短暫建立的共和國(1898)雖然被美國帝國所兼併，但美國殖民者從一開始即以扶植菲律賓獨立為其終極政策目標，到1920年

代之後更在菲律賓成立高度自治的政府，實施菲人治菲政策。臺灣則經歷了日本、國府先後的連續殖民統治，雖然終於在九零年代經由民主化過程達成局部的去殖民化，但在中國崛起的陰影下，再度面臨新一波帝國主義兼併與再殖民的危機。菲、臺兩國同樣經歷連續殖民，然而從十九世紀末葉以來菲律賓的民族認同形成之道是相對連續的，而臺灣卻是斷裂、不連續的，而且至今依然尚未穩定。這個分歧，反映的不是兩國民族意志的強弱，而是他們地緣政治處境的差異。

5.

面對祖國臺灣這個身處帝國夾縫之中，無法自我完成的地緣政治困境，醫師林衡哲長期以來一直採取了一種緩慢的，點滴積累的，純粹文化的戰略：經由知識，把世界帶進臺灣，使臺灣與世界連結。一九七零年代他在島內所催生的「新潮文庫」，就是在思想貧困的年代，將世界帶進臺灣的行動，而日後在北美創辦的「臺灣文庫」，則是將臺灣送進世界的努力。當他終於回到闊別多年的祖國之後，則以親自撰寫世界傑出人物的生命史來擴大、深化臺灣人的世界視野，他的《馬勒傳》

與《黎剎傳》就是一個臺灣人醫師苦心引領他的民族「走向世界」的成果。這是唐·吉訶德般孤獨的努力，而我們在他的每一步足跡之上讀到他試圖促成臺灣人的精神革命，將孤島臺灣刻在世界的文化地圖之上，使臺灣人終能獨立自主，與世界諸民族並駕齊驅、攜手前進的，某種「恨鐵不成鋼」的熱情、願心與焦慮。毫無疑問，這是一種黎剎式的，古典的弱小民族的民族主義：一種經由世界而回返臺灣的，廣闊的鄉愁。而我們——我們這些經「新潮文庫」啟蒙而進入世界，因「臺灣文庫」啟蒙而回返臺灣的，林醫師一生文化願心的受惠的後來者們——我們必須以相應的行動回報，向他，以及向這個世界證明，證明如今我們的眼界已開，我們已經成年，如今我們已經準備好——像黎剎一樣準備好——準備好要回到這個屬於我們的世界。(2013.10.4 南港四分溪畔)

《三國演義》裡的河洛話

陳瑞祥

明朝時所寫的「三國演義」，作者羅貫中是生於元朝末至明朝初小說家，他寫作時並沒有受到北京話（滿州話）的影響，仍然有河洛話的影跡。據簡上仁教授所說：唐朝時中原一帶（洛陽、長安）通用語是河洛話。

「李遠哲院長曾指出楊貴妃或許說的就是河洛話。而中原人士最早在五胡亂華時，南遷到福建、廣東一帶，中原音混合了當地土音，成為流行於福建地區的閩南語，或流行於廣東地區的廣東話，這是可以確定的。」

「唐高宗儀鳳年間（約677年），陳政、陳元光父子帶兵入閩平亂，進而屯墾閩南漳州，帶來了7世紀的中原的中古音。」（維基百科）

「五胡亂華之後，華北經過長期戰亂，原先在河洛地區的士族、知識分子、農工商人等紛紛逃亡到江南地區避亂。有一支經長年逃亡遷徙，輾轉逃到閩南漳泉地區定居。如何判定閩南話、臺灣河洛話與古漢語比較接近？第一、歷史文獻記載如本文所述。第二、根據居住美國鹽湖城林安慶教授的研究，北京話受突厥語的影響很大，閩南話或臺灣河洛話很少受到突厥語的影響，證明北京話是原來胡人講的漢語。第三、懂得日語的河洛人都知道：

不少河洛話和日語漢字的文讀音比較類似，證明河洛話和日語比北京話更接近唐朝的古漢語發音，因為日本在唐代派了留學生到中國學習漢字漢語，並依此創造日本的語文。第四、唐詩的寫作與朗誦有嚴格的平仄聲韻規律要求，用閩南話、河洛話或古漢語朗誦唐詩朗朗上口，完全合乎唐詩的平仄聲韻規律；用北京話朗誦唐詩，則不合唐詩的平仄聲韻規律。第五、用古漢語讀古今漢文書報文章，不識字或沒有學過古漢文漢語的現代河洛人或閩南人，也可以輕易聽懂絕大部分的內容，證明閩南話、或臺灣河洛話與古漢語大致相同。第六、雖然現代臺灣河洛白話有上百個外來語音，但仍保留了幾萬個漢字的古漢語語音，基本上保留了古漢語的原貌；去掉這上百個外來的口音或用辭，河洛話基本上仍可通行無礙；去掉幾百個常用的基本漢字漢音，就無法用河洛話自然交談了；因此，不能因少數幾個外來語而認定河洛話屬海島語系。」李瑞木教授

三國演義裡有許多河洛話對白，以下列舉其中少部分：

【第一回】宴桃園豪傑三結義
〔河洛圖書出版社〕

「中涓（宦官）自此愈橫」

Pg. 1

「快斟酒來吃，我待趕入城去投軍」（關羽，雲長，河東解

人）Pg. 4

「玄德請二人到莊，置酒管待」（玄德，中山靖王之後潞縣人）Pg. 4

「人情勢利古猶今，誰識英雄是白身？安得快人如翼德，盡誅世上負心人。」（張飛，潞郡人）Pg. 8

【第2回】

「孫堅有人情，除別郡司馬上任去了；惟玄德聽侯日久」Pg. 13

「十常待賣官害民，欺君罔上。朝廷正人皆去，禍在目前矣！」Pg. 15

待御史鄭泰諫曰：「董卓乃豺狼也，引入京城，必食人矣。」Pg. 21（以蔽之見，以上兩段話之最後一字「矣」乃是如今台灣話「阿」。）

【第3回】

陳留王曰：「汝來保駕耶？汝來劫駕耶？」卓應曰：「特來保駕。」Pg. 24「耶」如今台灣話「e」白話字第三聲，同北京話「的」。

【第6回】

「賊兵趕上，汝將奈何？」

Pg. 50 劉表曰：「汝匪傳國

璽，將欲反耶？」，

「汝」，「你」之古字，河洛音「女」。

【第21回】

玄德驚問曰：「有甚緊事？」
許褚曰：「不知。只教我來相請。」Pg. 188

「公孫瓚無走路，先殺妻子，
然後自縊。」Pg. 190

「遂令許褚將兵五百前往，務
要追玄德轉來。」Pg. 191

「操即度其身品，取異錦作戰
袍一領相贈。」Pg. 224

【第36回】

「待徐母如親母，時常餽送物
件。」Pg. 320

【第38回】

玄德曰：「今番僥倖得見先生
矣！」Pg. 335

【第39回】

「汝乃以ÆàÆàÆà劫江賊待
我」Pg.343

「破敵未堪息戰馬，避兵又必
賴良謀。」Pg. 350

【第42回】

「張飛乃厲聲大喝曰：我乃燕
人張翼德也。」Pg. 370

【第56回】

張郃曰：「緊行無好步」，
「周瑜此時箭傷已漸平愈，身
軀無事」Pg. 493

【第93回】

「兵馬出西秦，雄才敵萬人，
輕搖三寸舌，罵死老奸臣。」
Pg. 827

【第104回】

「已見魏營諸將去，不知蜀地
甚兵來。」Pg. 929

現今通行的三國演義讀本，是由清康熙年間毛宗崗依據明朝版本加以修訂，現在流行的一百二十回本《三國演義》，就是毛宗崗修訂的版本。【河洛圖書出版社，三國演義提要Pg. 4】河洛話佔很大的篇幅，以上舉例之河洛話對白只是少部分，由此看來小說家毛宗崗或許懂得河洛話。

從三國演義可知河洛話是中原古語，台灣話是河洛話裡的一支，河洛話歷史悠久，結構精密，「橫行霸道」台語「橫」一字就能表達得淋漓盡致，又如「一把抓」台語《lak 8》一字就能表達清楚。河洛話有3千7百多個音（15呼音，字組45音，聲組7音 $15 \times 45 \times 7 = 4,725$ 約有1/5空音）。北京話不超過1千3百個音（21音「ㄅ，ㄆ，ㄇ...」 $\times 16$ 音「ㄩ，ㄗ，ㄛ...」 $\times 4$ 聲 = 1,344音，有一些空音），「力」，「利」，「麗」北京話是同一個發音，河洛話這三個字各有不同發音，河洛話優雅又細緻。中原古語與現在台灣話已經有很大差別，黃獻麟醫師曾舉一例：孫是由阿公而來，但孫子的長相與個性與阿公並不相同。當時中原河洛古語混合閩南土音，成為閩南語，現今台灣話與福建的閩南話因分隔一段長時間，與福建地區的閩南話已

有些不同，如「撒無貓子毛」，是台灣在地話。

古墓、骨灰、書

吳昭芳 2013年10月寫於 New Jersey

能活過六十歲，我很滿意了，每天早上起來都會很高興地想到又賺了一天；有時候毫無禁忌的想想過去的人生，計劃未來，還挺有意思的，尤其是每個人都必定會經歷的未來這件事。

十多年前我嫂嫂過世時，我跟著一群親友送她到位於墳場很裡面的火葬場。進入墳場大門之後，沿途看到很多很古老的墳墓；斑斑駁駁的墓碑高高聳立著，看起來都有上百年的歷史；上面刻著的亡者名字，很多都風化得模模糊糊的，只能很勉強的認出字跡。當時就在想，這些墳墓新建之初必定會有人來憑弔的，但是幾十年後的現在，還會有嗎？當年來憑弔的人，也許自己都已變成被憑弔的對象了吧！

後來我就告訴我女兒們：「等我死了，把遺體火化之後，骨灰也不用收了，反正我是不會留在那裏面的。」她們都有點驚訝，我就說，我雖然不會留在骨灰裏，但是我會永遠活在她們的心中，直到她們自己也離開人世為止。

我是在教導她們，不要

等我死了才拿骨灰來紀念我，那是毫無意義的。我留下來對她們最有用的東西是我的教導和我給她們的建議，〔我早幾年就很清楚的告訴她們，不要期望我身後會有遺產留下來給她們〕；我對她們最有用的時候就是我還活著的現在，不要等我變成一堆骨灰時才想到要留一小罈來憑弔。

一罈骨灰體積雖然很小，卻也是要佔據一點空間。這一點小小的空間事實上是被那一罈骨灰「永久」佔據了的。一座墳墓更是要永久佔據一片土地。這些空間和土地應該是要讓給後代子子孫孫去使用的；當我離開這個世界之後，我又何必去永久佔據子孫的空間或土地？

一般人收集的一罈骨灰，其實只是火化之後的骨灰的很小一部份，基本上只是象徵性的；那，這一罈骨灰跟我送給她們的一本書所象徵的意義好像也沒什麼不同；而實質上，一本好書可能對她們會更有一些價值。我想，從現在開始我必須好好想想每個人要送什麼書，這對她們應該會更有意義吧！



台灣的「長庚養生文化村」vs. 美國南加州的 「那久那有村(Laguna Woods Village)」

李彥禎

【編者按：台灣中心十月份的生活座談會，由劉武鴻主持，請洪燦堂和李彥禎兩位先生談他們試住台灣長庚養生村和長住南加州 Laguna Woods Village 的經驗。這篇文章是李先生提供給大家的觀感，請大家參考，但請注意文中所提的數目可能因過時而有出入。謝謝兩位講員分享他們的見聞，在此並順便向贊助這次座談會的黃獻麟陳麗津夫婦致謝，還要謝謝準備會後豐盛餐點的游素蓮、陳真美、莊恭榮三位女士。】

朋友知道我和太太將於三月底參加日本九州四國超值旅遊，並預先在台灣停留二個多禮拜，便好心介紹「長庚養生文化村」，說那裡環境優雅、食住方便又便宜，可以去試住。我早聽過那個地方，並且非常好奇，想拿來跟我們的「那久那有村」作比較。所以，我很高興馬上打電話去預約。

每天房租台幣 1,530 元（約合 50 美元）。如連住六天，第七天免費。如連續住

台灣超過八天，則八折優待。可幫訂計程車，從機場到長庚村台幣七百元（因須接機），回程則六百。我們分兩段住，每段住四天，中間則回南部。其中，除三天出村訪友購書外，我們全在村裡休息、參觀、與住民聊聊天，以瞭解情況。

我住那久那有村(Laguna Woods)已五年，常在報章上寫文章介紹，所以對這裡很熟。我雖在長庚僅住幾天，但這裡比起那久那有村實在小巫見大巫，很容易便可全「看透透」了。現在，我就簡單扼要把兩者的異同陳述一下，以饗有興趣的讀者。以下，以 A 代表長庚養生村，以 B 代表那久那有村。

面積：

A. 34 公頃，一半是建築物，另一半是園地景觀。

B：2,000 英畝 80% 住宅區 20% 商業區

戶數（設計）：

A：4,000 戶。

B: 13,629 戶。

人數（現居）：

A：700 人（僅計 A 棟，其他目前多空噹噹無人居的「蚊子館」。）

B：15,000 人以上

資格：

A：60 歲以上

B：55 歲以上

費用：

A：長住：（14 坪）一月一人：台幣 18,000；兩人：

23,000。（22 坪）一月一人：26,000 兩人：31,000。

入住包證金，台幣 216,000 至 372,000，退住時無息退還。

B：自購屋，每戶會費每月五百多美元，加房地稅。房價十萬至百萬美元不等。

水電：

A：自付

B：水免費

建立：

A：2005 年

B：1970 年左右

游泳池：

A：無

B：長年溫水池 5 座

高爾夫球場面：

A：無

B：36 洞，每九洞收費四或五美元。

族群：

A：台灣人20-30%；其餘原生地不是在台灣，其中不乏從海外回歸的

B：台美人僅佔1%，其餘幾乎世界各國人都有，白人佔絕大多數，猶太人很多。

地點：

A：桃園縣龜山鄉，離林口約十分鐘車程，出入多靠免費交通車。

B：南加州，近州際公路5及405交叉點旁邊，離海岸六、七哩。區內有免費交通車。絕大多數居民有自備車。

房型：

A：一房一廳或二廳的連體屋，屋內格局大致大同小異，沒什麼選擇。全部是垂直式、封閉式的高樓大廈，居民交往非常方便。沒獨戶、車庫在地下另付費。

B：沒特定，但大部是二房二廳的小平房（一千呎左右）。共有八十不同的格式選項，每家都有連屋或離屋車庫的選擇。大部分是平面敞開式，較有隱私。遍地花草樹木環繞，儼如一座大公園，非常美麗。

氣候：

A：副熱帶氣候，丘陵地，伴小山。

B：四季如春，非常舒適。大部平坦。

環境：

A：位於鄉下，優雅安靜。

B：寬平的街道四通八達，與鄰城銜接無間。

醫院：

A：內有護理之家。長庚醫院在林口，約十分鐘車程。

B：隔街就有龐大、設備完全的Saddleback Hospital，附近診所林立。

「長庚養生村」可能是目前台灣最大的養生村。「那久那有村」可能是迄今全世界規模最大，族群最繁雜的退休村。長庚的設備及活動節目可算多又齊全，但比起那久那有村還是差一大截。譬如，A的乒乓球室很小只容兩張桌子，回音卻很大，打起球來很刺耳。B的乒乓球室就有十桌之多，又很寬敞。其他，龐大的木工房，製陶瓷室，冶金室，縫紉室，容納二、三百人的康樂室、八百人的戲院等則是長庚目前所沒有的。

我們抵達長庚養生院時已晚上十點多。完成入住手續後，一位小姐帶我們到隔室搭一號電梯，再走很長，昏暗的長廊去換二號電梯到九樓。再拖著行旅箱在不平滑的地面「喀喀喀喀」通過兩旁住屋燈光暗淡、靜寂的長廊走到盡端的房間。太太暗中告訴我，她絕對不敢一個人在這裡走，心裡真有點

怕怕的。第二天，一大清早便被刺眼的陽光，及悅耳的鳥聲驚醒。因要趕赴七點的早餐，我們匆匆起床，往外一看，赫然呈現一長列的高壓電線在眼前。難怪昨晚看到空中許多紅燈閃閃。我想不透，像住這樣多人的宏偉建築物竟建在這樣的環境之中。

可能住民多年老早起，我們到餐廳時，已排有一大長隊。早餐有久已嚮往的燒餅、油條、豆漿、饅頭、包子、及許多醬瓜、小菜。我們貪婪地點不少，總共才不到一百元。午、晚餐的菜色更多，有一二十樣之多，任君選取，按重量論價，我們兩人的盤子裝得滿滿才不到二百元，可謂物美價廉。少鹽、少油、少糖是一大特色，只是，大多的魚、肉、菜、湯可能由中央廚房送來的，多不夠熱，令人覺得像吃隔夜菜飯。

我們剛到時想與親友連絡，卻發現沒外線電話，這給短住客非常不便。聽說是為保護住民不被拐騙，不主動提供電話。住民需自籌備。這裡環境優雅，可惜，除親友來訪時，一起到外面走走坐坐外，平時，看不到多少人。設在半山腰的步行棧道可能由於坡度稍陡，更鮮有人問津。我倆曾去走一趟，途中沒有遇到任何人。

這裡的人好像多過慣室內，靜態生活。我發現聚在文藝室、閱覽室、麻將室、音樂室及在天井空曠地上練功、跳舞倒有不少人。

我在這裡意外遇到幾位從美國回來暫住的朋友，甚至發現一位在這裡曾很受歡迎敬重的書法家，竟然是四十多年前在北卡大唸書時的好朋友。可惜，我來晚一步，他半年前已「往生」去了。我在走廊拍攝不少仍在展覽的書法。擬視他的遺容，感觸良深。分離四十幾年來，我們僅見一次面，再見時，卻已陰陽相隔。人生居然是如此不可測。

我問幾位那裡的老居民，為什麼台灣人的住民比率那麼少？他們最一致的答案是因觀念的不同。台灣人認為年老時不跟小孩住近或一起受照顧，是容易惹人是非議論的。其次，收費不是一般平民所能承受的。再其次是高壓電線，地點偏僻，交通不便。長庚已開放幾年了，居住率仍不及四分之一，不是沒有原因的。

有人告訴我，他們在這裡最樂意是食住方便又安全。要想串門子，走路或坐電梯不到五分鐘就到達，不必外出，不必盛裝，穿睡衣也無所謂，要聊天論是非喝酒到什麼時候都可以，不必開車，不必擔心安全問題。

週末、假期，兒孫來訪，或好友三五相偕到城裡打牙祭、逛街、購物。如此，有伴可聚、有樂可同享，如神仙般的生活，人生還有什麼比這個更恰意？！那麼有什麼不滿意？他們笑笑說，已活到這把年齡，還有什麼想不開，給自己過不去？我們能有緣在此相聚已都感激不盡了。勉強說有一件事倒是蠻討厭的，那就是每天有許多訪客來打擾，到處穿插，指指點點，好像這裡是動物園，使他們感到不舒服、不安寧。曾經有一天有三輛包車來訪，其中不少是來自對岸的非友善國，似乎是來觀摩取經，根本不把我們放在眼裡，恣意亂走、大聲談笑，造成許多困擾。

隨著嬰兒潮大量湧進，退休村遍地浮現。不但在台灣有四、五百萬的老人，全球各地都有20%以上的老人存在。如此龐大的「市場」將造成紛爭搶奪。而供需的交織，精益求精是競爭必然的結果。聽說像三芝新的退休村在台灣已有幾處了。老人退休應有更多的選擇了。

當然，喜歡不喜歡一個地方，個人的感受及條件是最主要的因素。每人的喜好各不同。所以，在此不作任何評論。任何人有興趣，最好自己親自去看看，並體會一下。人生美麗的黃昏不是很長，要謹慎選擇，但不要再拖延。剩下的時間已不多矣！



活性炭 -- 神奇的物質

呂陳翠鸞

起因：更年期的我，三酸甘油質(Triglyceride)，都居高不下，在 250-300 左右值數，正常值是 150，（我沒有服用藥品）這件事困擾了我很長的時間，也是我去參加 NEW START 課程的主要原因。它是由台北的 XX 醫院醫療團隊精心設計的十二天課程，（內容強調：除非醫生處方，否則，盡量避免服用藥品，補品，營養品...，天然的最好），正合我需，我很專心學習，受益匪淺，課程結束前的驗血報告上，我的三酸甘油(Triglyceride)值數是 150。我很開心，也學到竅門了，從此之後在日常生活飲食上，我調整改變了許多。

在十二天的學習中，有一堂課全部解釋活性炭(Activated Charcoal)的妙用。才疏學淺的我，從來沒有聽過什麼是活性炭，我真的是半信半疑，回到美國後，我就去買了一瓶。十八年中，我使用活性炭的經歷、經驗和好處，在鄉訊上和各位分享。

何謂活性炭？它是經過有控制之下燃燒木頭或動物骨頭所產生的碳，它易於接

受氧化氣體的作用，這項程序能促使碳身形成纖細的小孔網路，因而增加其吸收能力。

來源：柳樹，松樹，橡木，桉樹，... 等。

特性：有無限的生命力，永久作用，沒有日子限制。

作用：

1. 由於碳是凝聚劑，它可以吸收大量氣體並將之濃縮，因此，對於胃氣有特別療效。外用於傷口及發炎，有消毒作用。
2. 口服可以預防及治療胃病，腸絞痛或腸胃炎。每次二粒活性炭加溫開水(200cc)空腹三餐前二小時。（因為食物會阻礙活性炭吸收，功效會失去一半）。
3. 去瘡及發炎的敷料。外敷：壞疽（死），潰瘍及瘡，療效顯著。
4. 吸收有毒氣體，致病細菌，有毒的物質廢物或重性金屬物質。
5. 將碳粉與太白粉或麵粉混調，治理蚊蟲咬傷或外部中毒。

** 切勿用在新鮮傷口，只用

於發炎及腫脹皮膚。

** 不要直接敷於處，用紗布隔碳粉敷上二十分鐘

【活性炭重要的效用】

- A. 胃脹氣。B. 胃酸過多。C. 嘔吐及噁心。D. 腹瀉：吃了不潔之食物，或中毒等引起。E. 糖尿病：碳粉吸收腸內糖份，減低併發症。活性炭可供給皮膚氧氣，所以敷料可治因糖尿病引致的皮膚壞疽（死）。F. 驅除口臭，牙週發炎。G. 昆蟲咬傷腫痛。H. 水痘：8-10 粒活性炭放入溫水浴缸泡澡三十分鐘每日三次。I. 化學農藥：蔬果噴有農藥，活性炭浸泡 15-30 分鐘。J. 過量服用藥品而引起中毒。

以上十項中，我有四項親身體驗的心得，在此分享：

D 項：腹瀉，吃到不潔食物腹瀉。最近一次是今年九月中旬，天氣炎熱，我家的冰箱也鬧罷工，二星期沒有冰箱使用，結果吃到不乾淨的食物，拉肚子，當時很開心可以減肥一、二磅，糟了！接著肚腹絞痛，一天連續跑廁所三、四次，當天晚上我馬上服用活性炭，一次二

台灣真美 (38) - 梅山公園、太平老街、竹林茶坊 (31/12/2012)

Gigi 楊

粒，200 cc 溫水，服用三次，就完全好了。各位如果我當天的情況要去就醫，方便嗎？活性碳它幫助我。還有終身難忘記憶猶新的一次，到xx國家旅遊十二天，飯後肚腹絞痛，連續跑廁所，怎麼辦？行程滿滿，怎麼辦？也是活性碳幫助我。我周遊列國必定帶它一起去。

F項：驅除口氣與牙週炎：每個月有二次保養，早晚用少許鹽刷牙，之後用活性碳泡溫水漱口。

I項：去除化學農藥，浸泡蔬果用，浸泡南北雜貨，香菇，黑白木耳，金針...等，每次放二粒泡三十分鐘，用檸檬或醋也很棒，（活性碳，檸檬，醋三種）交替長期使用。

J項：過量服用藥物而引起中毒，用自來水燒沸一大壺開水，放入二粒活性碳粉，等待沉澱之後再飲用。

近年來黑心食品充斥，農藥使用不當，毒食物通通吃進人的肚腹了，又怕台灣買到不真實的純天然活性碳，每次回去故鄉，我會帶幾瓶送親人，也是美善一椿。

各位：有空餘的時間去CVS，Jimbo，Whole Foods Market 看一看（目前CVS一瓶100粒裝US\$10），或上網，互相切磋，增加一些額外的知識，使我們更健康。

今年的跨年由於老公有五天假期，本來計劃好好出去玩幾天，無奈所有國內及國外的飛機票和旅館幾個星期前都已被預訂，客滿了。今年因不想觀賞跨年台北101大樓的煙火，想到外縣市去，只好參加平時常常參加一日遊的旅行社舉辦的兩日遊。我出遊喜歡新鮮感，所以一向不喜歡事先向人打聽當地的情形或上網查詢，但這一次因為沒有預先了解當地的情形，就出了差錯，請聽我慢慢說來。

「梅山公園」是第一個景點，位於嘉義縣梅山鄉市區。日治時代這裏就已經開始種植梅樹。這個公園真如其名，到處種滿了梅樹，可惜梅山公園大門口有不少攤販，無論是小吃，還是當地的特產，在這裡都可見它們的蹤跡。公園是建築在山坡，就在山坡上種滿了梅樹，環繞著一區區的梅樹是人工步道。我們來的時候已接近梅花週期的中後期，梅花稀疏的掛在樹枝上，第一次如此近距離接觸梅花與拍下梅花的美影，還是相當興奮！

離開梅山公園，車子開著開著，只見沿途滿山遍野種植的都是檳榔樹，看了真令人痛心（因為檳榔樹的根長得很淺，每一下大雨會造成水土流失，甚至於土石流，吃檳榔又會造成口腔癌）。沿路看到有特別的路標，標示著1、2、3.....當時不知道那是什麼，只知道車子一直轉彎，因為長期坐車訓練有素還可以應付，只覺得有一點頭暈。我們停在第28號處稍做休息，這個地方的標高是864公尺，在登高亭旁邊，我們看到很多天然咖啡豆及沒骨消（聽說早期有人煮來吃治關節炎，或給牛吃預防發炎）。接著車子繼續往上爬，我們來到「望風亭」，結果看到很多人忙進忙出的，原來下午四點半有一場年終送夕陽的晚會，此時村長也來了，邀請我們參加。他說現在才二點半，我們可以先去逛老街，然後再回來。經過村長的介紹，原來北宜公路有著名的八彎十九拐，嘉義梅山鄉太平村有36彎。從梅山到太平約15公里，從海拔5公尺升到1000公尺，沿路都是迂迴

轉彎道，每個彎道都有標示號碼，總共必須經過36彎才可以到太平村。我如果事先知道有36彎我一定不敢來，因為台灣的山路真的很危險，而且絕大部分路旁都沒有建擋車墩，一不小心車就會往山下滾！

車子開沒多久，我們就來到有200年歷史的「太平老街」。老街很短只有數百公尺，而老街的終點就是太平國小。太平老街是台灣標高最高的老街，沒有攤販，沒有人潮，是一條充滿文藝氣息的老街，家家戶戶都有公雞造型的旋轉鐵牌，原來台灣文學家～張文環的故居，就在這條老街上。張文環先生的故居成為了太平老街上重要的文化景點。我們遇到張文環的後代，他說張文環是他的伯公，他開著一家雜貨店，就在張文環故居的緊鄰。張文環是台灣日治時期的重要小說家，其作品多取材台灣的風情，他的文章中以「閩雞」最為有名，小說中「閩雞」代表的涵意是在日本殖民統治下的台灣，猶如被閩割過的公雞，性情溫馴，很容易管理。如果注意看，每一個住家還有茶壺造型的門牌。原來茶產業，為太平山區重要經濟來源，其中有一店家門口還掛著「冠軍茶」的招牌。老街上居然開有畫廊，而且幾乎

家家戶戶的門口都有美麗的盆栽點綴著。太平村最大的廟宇就是「三元宮」。在走往三元宮的路上，你可以看到牆壁上有以「梅山早期婚俗」為主題的婚俗彩繪，以長長的迎親隊伍來描述著古時婚禮的熱鬧景象。在太平老街口的社區活動中心的牆上，有一幅以張文環知名小說「閩雞」及「夜猿」為主題，由藝術家及村民們以馬賽克、磁磚等貼成一幅藝術牆。太平山上住著155戶人家，居然都不是原住民，有著濃濃的文藝氣息，值得我們一遊！

三元宮是這個村民的宗教信仰中心，偏僻的高山，小小的村落居然也有規模相當大的寺廟。我們來到三元宮稍做休息，遊覽車就停在三元宮，預計下午六點要去望風亭接我們。接著我們跟著導遊來到「竹林茶坊」，就在太平國小的對面。竹林茶坊的入門口上方有題字「竹林翠綠庭，山間如畫舫，烹茶倚忘情，安享太平村」，好有詩意啊！再往上走是一大片的綠竹林與步道，但這條步道都是上坡，我們走了約四分之三沒有走完就折回，因為要趕著參加四點半的年終夕陽晚會。

一路上走著走著，天氣越來越冷，霧氣越來越大，冷風直吹，我們經過很多蘭

園，心想蘭花不是又怕冷又怕熱，怎麼會種在高山上的溫室裏，當然規模也比不上Vista的蘭園。老公一直說這樣的天氣一定看不到夕陽。我們又走了大約10分鐘終於來到望風亭，竟然聚集了很多人。有樂隊炒熱氣氛，有人吹saxophone，有人彈手風琴，好不熱鬧，五點半以後還有免費的食物招待。看看手錶已是下午五點，山上的天氣越來越冷，我和老公都只穿薄薄的一件長袖衣服及一件簡單的外套，沒有帶手套、帽子、圍巾及厚的外套。這次旅遊根本不知要到山上，而且最近天氣忽冷忽熱，早上一大早出門心想要到南部天氣應該會更熱，而且臨走之前還查了氣象報告，嘉義白天19度晚上13度，心想不會太冷。我們在望風庭呆了大約半個鐘頭，我開始覺得不舒服，有一點頭暈，老公說一定是太冷了，附近剛好有攤子在賣熱貢丸湯，就買了一碗給我吃，老公也買了一碗熱仙草，但是冷風一直吹還是覺得不舒服，附近剛好有一戶人家，我只好厚著臉皮，請求進入室內。山上的人好像不怕冷，大門還是開著，裏面又有兩個人在抽煙，我進退兩難，此時心跳加快，我覺得不對勁，當機立斷，就要求這住家的人幫我們叫計

程車準備下山。但是下山談何容易，由山下上來到這裡最快也要30分鐘，我一直叫冷，此時在太平街開畫廊的老闆，馬上把她的圍巾讓我圍，又要求當地一個人特別用他的車子帶我們下山，山上的人經濟狀況可能比較不優沃，車子當然很破，也沒有暖氣，他肯載我們下山已經感激不盡了，不敢再要求什麼。他先載我們去三元宮找我們的遊覽車，拿我們的行李，而後一路迂迴下山，來到梅山鄉，問我們要不要看醫生或要去坐客運回台北。我們說坐客運即可，他說車資400元，但是老公給他1000元，麻煩他代買一罐茶葉送給畫廊的老闆，希望他們以後能幫忙更多人。

到了客運站已是下午六點。下一班車是六點四十分，可是只剩一個位子，再下一班必須等到八點，客運的候車室也是大門開著，沒有暖氣，我們一直感覺很冷。等了大約兩個鐘頭，好不容易客運的接駁車來了，是一中型巴士，車上也是沒開暖氣。因為位於附近的主題公園「劍湖山」12點鐘有跨年煙火的慶祝活動，很多地方的道路都已交通管制，心中很怕這部車子接不上客運的車子。開著開著，接駁車終於如期在八點半到達斗六，我們在八點四十分換上

大客運車，這下子才安心下來。可是車子還是沒有暖氣，一路上因為太冷沒有辦法瞌睡。我們坐到台北大約快接近十二點鐘，換上捷運，又坐了計程車，到了半夜一點才到家。真的是”home sweet home”，這條路是有史以來最長的路，換了5部車子，總算撿回一條命。我們當初的決定是對的，因為山上的旅館一定沒有暖氣，萬一入夜以後越來越冷，到那時可能叫天天不應，叫地地不靈。這一次我們落荒而逃，學了一次教訓，下次冬天可能不敢隨意沒有準備就上山了。這一次報名的時候，旅行社沒有告訴我們要多帶一些禦寒的衣服，失誤之一。台灣人有一個錯誤的迷思，認為在車上開暖氣，會浪費汽油，所以就是天氣很冷也不開暖氣，失誤之二。

第二天早上看到新聞，有一個人和三名山友和我們

同一天去挑戰畢祿山、羊頭山縱走行程，抵達海拔3275公尺鋸山山區時，因為寒流來襲，氣溫驟降，有人失溫昏迷，隊友表示，原本在旁照料，但2小時後他們也逐漸失溫，只好先下山求救，救難人員趕到時這個人的身軀已被雪覆蓋，四肢僵硬沒了氣息。在臺灣山難的事情時有所聞，山裏氣候變化多端，很難預測，要登山的朋友一定特別小心！（04/01/2013 於深坑）



台灣真美 (39) - 水圳生態步道、隘勇古道、 香草菲菲、望龍埤、雅X蛋糕 (08/01/2013)

Gigi 楊

又是一年新的開始，因為冬雨紛紛，呆了大約有一星期沒有出遊，有點悶，就選了離家比較近的蘭陽平原去逛逛。這裡不用上高山，比較安全些。上了車以後坐在車裡，逍遙地隨車子搖啊搖，經過雪山隧道大約一小時的時間，不知不覺地，終於來到宜蘭的員山鄉。雖然我一直告訴我自己不要睡著了，可是每次經過雪山隧道不知怎麼，不知不覺一定會睡著。大概是因為光線暗，車子平穩，再加上隧道內氧氣不如外面的充足吧！

今天第一個景點是「水圳生態步道」。下車第一件事，為了去洗手間，必須爬坡去廟裏借用，真是辛苦！沒想到在水圳生態步道的入口處就有洗手間，害我們白忙一場。今天走步道是一位七十幾歲的阿伯帶路，大家都叫他阿伯我也跟著叫。這位阿伯是由旅客中甄選出來的職業領隊，阿伯健步如飛，來回穿梭，我稍微因照相慢下來，就不見大家的蹤跡，心裏壓力很大，只好加快腳步跟上。阿伯說「天天出來走路，不需要吃藥，藥

越吃越重對身體不好」。這水圳生態步道位於宜蘭員山鄉內城村，有一棵大樹公，是水圳步道的主要景點之一，這棵重陽木（茄冬樹），已經有300歲了，樹幹很粗，枝葉茂密，樹幹以紅布條圍起來，經過的人一定會注意到它的存在，我很快的照了相，繼續前進。水圳兩旁河水湍湍，有農家、有充滿水的農田、有稻草人、有白鷺鷥飛行其中，構成一幅美麗的農村景色，走在水圳旁的田埂上別有一番風味！大約走了10分鐘，看見有一宜蘭馬場民宿，旁邊的馬場裏有兩隻馬，在台灣居然可以看見馬，非常難得。水圳生態步道的唯一缺點是沒有樹林，夏天應該會很熱吧！但在冬天沒有下雨的時候，走起來很舒服。

我們大約又走了10分鐘來到「隘勇古道」。水圳生態步道和隘勇古道是連起來的兩條步道。因為下著細雨，隘勇古道長滿青苔，有些濕滑，但古道路程短，算是一條好走的健行步道。走在古道上，視野寬廣，這裡的山坡上種滿了很多金桔，

又稱金柑或金棗。宜蘭以盛產金桔出名，好吃，不會酸，連皮整個吃下去，可以止咳化痰，預防感冒，是不可多得的柑橘類。最近我稍有一點小咳嗽，吃了二粒就馬上痊癒。

今天的重點行程是「香草菲菲」，它位於宜蘭縣員山鄉內城村。它的外觀漆白色，很少見。2012年3月1日才正式營運，以輕鋼架及大量玻璃搭建而成有三層樓高的建築物。室內吊滿了各種垂下來的綠色植物，還設有空中步道，有如一座大型的室內花園像美國或加拿大的玻璃Sun room，室內綠意盎然，空氣中充滿陣陣花香。入園費NT\$100元可以抵消費。館內展示多種盆栽植物，大多是以蘭花及茶花為主。也有自己動手試作的互動體驗課程，也賣麵包、精油、肥皂等，另外也提供飲料、下午茶及Buffet的餐飲服務。這裡的空中步道是一大賣點，只可惜有限制使用時間，上午09:00~11:30，下午是14:00~17:30。我們來的時候剛好是中午用餐時間，所以不能走空中步道，

覺得非常可惜！香草菲菲，一樓中庭大廳挑高，二樓環形廊道中設有團體教室及圖書館，另外有懸空的空中步道，可以欣賞沿途放置的花藝、植物。三樓有觀景台可以遠眺太陽湖，可惜有電線擋住美麗的湖光山色。在美國也從沒見過這麼特別的大型室內花園兼景觀餐廳，大手筆投資，有眼光。我給它5顆星，鄉親們回台灣一定要來參觀喔！

「望龍埤」又名「軟埤」位於宜蘭縣員山鄉枕山村。原本是一個灌溉用的埤塘。經過適當的整建，幾年前的電視偶像劇「下一站，幸福」曾在這裡取景拍攝，使這裡成為熱門的觀光景點。它是一個山中湖泊，設有環湖木棧步道，木棧道旁種著一排落羽松。原本旁邊有個登山步道（飛龍步道），可以看到望龍埤的全景，不過當天封閉，領隊帶我們從另外的一個登山口上山，我由於去上洗手間，沒能跟上隊伍，沒能從高處往下看到全景，有點失望！望龍埤有紅色的拱橋、九曲橋、觀景台，群山環繞、倒影美的像一幅畫，這裡的景色有點像小號的「明池」，非常值得一遊！

又到了購物時間了。我們來到「雅X蛋糕」，門口有大大的年輪蛋糕圖案，一

進門口就可以看到兩旁牆壁上，介紹很多有關蛋糕的材料、以及蛋糕製作的方法，桌上還放有各式各樣的蛋糕器具及模型。既然是觀光工廠，當然也就是開放製造蛋糕的過程，開放式的透明玻璃，看到師傅正在做年輪蛋糕，在烤箱裡把麵糊一層一層的鋪上去，真辛苦，在裡面工作不知道會不會感覺太熱？雅X蛋糕店，很大方，有免費的咖啡，不喝咖啡的

人，可以喝蜂蜜茶，還有各種蛋糕試吃。我買了蜂蜜蛋糕，至於他們的招牌年輪蛋糕，我覺得有點太硬太乾，不是我的選項所以沒有買。這幾年台灣有些觀光工廠都投入很大的資本，小商家如果不是很有名，幾乎無法生存，漸漸邁向資本主義社會，大者越大，富者越富，難怪現在社會貧富懸殊的差距越來越大！（10/01/2013於深坑）



台灣真美（40） - 北斗肉圓、田尾公路花園、 菁芳園、溪湖羊肉爐 (09/01/2013)

Gigi 楊

台灣因飲食習慣與地域的關係，產生了各式各樣令人垂涎三尺的台灣小吃，幾十塊錢就能滿足人們的味蕾，台灣人對於吃很有創造力，台灣可以說是小吃王國。在國外的鄉親們日夜思念的就是台灣小吃，我記得來美國渡過痛苦的頭三年，飲食不同，對我來說是一大挑戰。這一次旅行社主辦到彰化北斗吃肉圓，單想就令人神往，當然不可以錯過！

彰化「北斗」又叫「寶斗」。北斗肉圓不同於其他地方的肉圓，在於肉圓大小屬於中型。是用油炸的，皮Q，內餡豐富，一粒十五元。最大的特色是帶有微鹹、微甜、有蒜味的醬料，幾乎每家店的肉圓都傳了好幾代，甚至於有百年歷史的店。北斗大部分的肉圓，店家都集中在廟前的中華路上，店家的名字有統一的格式，肉圓再加一個字以區別店家的名字，如肉圓生/肉圓瑞/肉圓發...等。這一次我們的遊覽車停在肉圓瑞的店門口，導遊說他們都是在這邊吃。牆上寫著至少要吃一

份兩粒，價格30元。我和另外兩位遊友同桌，我們各叫了一份肉圓，他們叫了腸子湯（就是大腸煮湯）25元。我不是很喜歡腸子，叫了混合湯（原來是貢丸加豆腐）15元。吃完以後又去附近肉圓發買肉圓，一個10元，買10個送一個，我和遊友各買5個帶回家，在等的時候看到很多在地人一買就是10、20個的，可能是這家店賣比較便宜的原因。我們買完以後又去對面肉圓生，買2個帶回去，這家店也是至少要買兩個，一份30元。他們外帶的包裝，用盒子裝也有蓋子，看起來比較乾淨，也比較有價值感。另外隔壁是「洪瑞珍餅店」，聽遊友說三明治很有名，問我要不要買，無奈時間不夠只好作罷！回到車上我又吃了肉圓生的肉圓，吃完兩家肉圓後的感想是：肉員瑞的皮很Q，內餡肉比較少，醬汁很優，但是整個吃下來感覺有點油。肉圓生的皮比較厚，但是皮沒有那麼Q，比較厚，肉餡比較多。北斗肉員都是一份2顆30元，內餡為

豬肉混筍丁，都是用油炸的。吃來吃去我個人還是比較喜歡台北通化街夜市的台南清蒸肉圓，肉圓比較小，皮薄又Q，也不會油膩！兩者的訴求不同，北斗的是「吃飽ㄟ」，台南的是「吃巧ㄟ」。

我這一次去了田尾才知道原來彰化田尾有「花之故鄉」稱號。以批發和外銷為主，無論是產量或種類，都居全台之冠。近幾年因外銷市場受到中國、荷蘭的競爭，田尾遂結合地方產業和旅遊觀光，規劃成「田尾公路花園休閒園區」。公路花園沿路開了不少間景觀餐廳，每一家都以盆栽，造景，小橋流水，佈置得美侖美奐，讓人彷彿來到歐美的住宅區。喜歡花花草草的人，一定要到此一遊！「菁芳園」是其中的一家，我們有去參觀所以在此介紹一下。

「菁芳園」是一個玻璃屋景觀餐廳，也是以輕鋼架及玻璃建成的，挑高也是很高的建築物。雖然門口的招牌寫著「入園費一百元，可抵

消費」，但事實上並沒有有人在門口收取費用。菁芳園種有很多「落羽松」，落羽松的葉片呈現羽毛狀，每逢秋冬季節，落羽松的葉片會一片片像羽毛般飄落。整個園區最吸睛的是種植在水中的落羽松群，樹形高大筆直的落羽松在春夏時是綠色的，在秋冬會慢慢由橙黃色轉成紅褐色。落羽松原本分佈在北美洲的沼澤區，喜歡潮濕，松樹種在水裡還真的是第一次看到，它的氣根生長在地面上非常特別！落羽松四季的景色不一樣，有的地方冬天是光禿禿的樹，葉子完全掉落，很有蕭瑟之美。

菁芳園也是偶像劇～「原來愛就是甜蜜」的取景地，這裡的景色真的很美，有點像法國有名的畫家莫內 (Claude Monet) 的油畫，沒有想到台灣居然有這種地方！餐廳入口處擺放肉莖植物 (succulent) 和仙人掌。餐廳內的天花板鋼架上懸掛著高低不一的垂吊綠色植物，綠意盎然，讓顧客們像置身大自然中用餐。這地方的主人真的很用心，每一個腳落都有插花點綴著，連廁所也不例外。尤其是靠窗的座位真的是美到難以言喻！大片的玻璃窗，自然的光線，湖光倒影，水鴨悠遊，多色的蓮花，多樣水生植物，噴泉，紅褐色的落羽松，彷彿置身在油畫裡，一切是那樣的寧靜、愜意！這麼美的地方，真的是令人流連忘

返!! 我給它五顆星 (thumb up)，鄉親們回台灣時一定要來用餐參觀！

晚餐導遊安排我們在彰化溪湖吃羊肉爐，溪湖一整條街幾乎是賣羊肉爐的，我因為不敢吃羊肉，只好陪兩位遊友逛逛，結果每一家都大同小異，價錢也差不多。今天的行程接近尾聲，又是回家的時候了。(13/01/2013 於深坑)



日本九州五日遊（五）：來日本、去台灣

黃正源

我們大概每年回台灣一至二次，我們多半選擇聯合航空公司的班機，聯合航空沒有直航班機、必須經由日本東京轉機，這樣的轉機可以讓我們在日本東京停留二、三個小時，下機走走、在機場休息室或免稅店逛逛，調整及適應一下抵達台灣後的時差，我們倒是滿習慣這樣的返台方式的。

我們是一介平民，不曉得消費者有什麼權益、需要保護或可以爭取？我們來日本、去台灣，倒也經歷過許多意外的驚喜，增加了我們長途飛行的樂趣。

我們的第一次經驗發生在西北航空公司，當年、西北航空是經營美國與台灣的主要航空公司，我們前往台灣也是選擇過境東京轉機。有一次，我們的班機誤點三個小時，雖然並沒有耽擱我們的轉機時間，我們在東京機場的時候、想在西北航班登機門附近的飲食店買些飲料或小吃。我們用英語跟店員微笑交談，跟她們說我們的班機誤點了三個小時，十個多小時的飛行，真是又累又暈，女店員很客氣地跟我們抱歉，並跟我們說如果是航空公司班機延誤，她們可

以免費給我們每人美金十五元的誤餐券，我們可以選擇在她們這裡的便利小吃店使用、或者去樓下的機場餐廳使用，我們愉快地收納了餐券、並選擇到樓下的餐廳使用，這是我們第一次在日本享受道地的壽麵及味噌湯。這樣主動告知我們的「福利」，讓我們非常感動，至今難忘。以後，我們不再擔心在日本轉機誤點，加上我們後來常常直接使用機場的旅客休息室，想要再體驗一次意外的驚喜，卻很少再發生。

我們的第二次經驗也是發生在西北航空公司，由於學校及工作時間的關係，我們回台灣的班機多選擇在週末的時段，對我們來說這只是一個很自然的選擇，我們不會多做什麼算計的。這個週末的時段，在當年，卻是台灣與日本航班的熱門路線，西北航空從東京飛往台灣、常常班機客滿、而有超售的情形。有一次，我們在東京機場聽到西北航班的班機客滿、在徵求志願放棄機位、改搭下一班機的乘客，航空公司提供美金四百元的優待券、或免費的國內航線來回機票，並提供免費的過

夜住宿及餐券，航空公司需要五個機位，我們選擇自願讓座、改搭隔天的下一航班，我們很高興地收納了四百元的優待券，航空公司並專車把我們載往五星級的喜來登旅館，這是我們第一次入境日本東京。我們有六個旅客接受這樣的安排，一起在餐廳享受「吃到飽」的日本料理，大家互相聊天，彼此都很興奮，又不必差一天、急著到台灣、一致同意以後有機會、還會再做一樣的選擇。由於我有晨跑或散步的習慣，我在晨跑的時候，在東京街道邂逅了幾個日本家庭，他們知道我是來自美國的台灣人，特別邀請我去他們的住家休息、喝茶、聊天，這是我對日本社會的第一次、也是第一類直接接觸，東京街道的整齊清潔，街道雖小、卻沒有路邊隨便停車的情形，而他們留給我一種親切、好客、禮貌的深刻感覺，離開的時候還送給我幾本日文的書籍。

以前，我是西北航空公司的常客，累積了不少的飛行旅程，我在美國境內的出差旅行、也多選擇西北航空，搭乘西北航空常常主動給我昇等的機會，連文德去

華盛頓唸書也使用我的昇等機會、或飛行旅程點數，我們常常接受了貴賓的待遇，後來，西北航空和達美航空合併，我所累計的飛行旅程、被連哄代騙地、濫用點數選購幾年定期雜誌、我的飛行旅程全部似乎就這樣憑空消失了，非常遺憾。

我開始選擇聯合航空做為我的常客計畫，幾年後，不知不覺地成為聯合航空的頂級貴賓、忠實旅客，有意無意地享受聯合航空所提供的貴賓級禮遇或招待，尤其搭乘聯合航空的國際線，似乎有「走路有風」的感覺。

做為一個航空公司的常客會員有許多好康、甜頭，好像航空公司在餵養會員、讓會員慢慢地、不知不覺地中毒上癮，所以，這些常客會員可以享受到跟一般乘客不一樣的待遇，除了優先登機、免費選擇豪華艙的機位（優先下機）、免費拖運行李以外，因為早登機、晚登機都是一樣的時間、到達目的地，這些優待沒有什麼特別，最好的甜頭還是班機延誤、或更改班機的優惠。常客會員可以免費更改二十四小時內的任何一個班次，這個優惠讓常客會員浮於濫用、常常事先預購廉價機票、再臨時更改至想要搭乘的班機，而且，如果搭乘的班機誤點、國內線超過二至

三個小時、國際線超過四至五小時（按飛行距離而定），聯合航空即給予二萬點數、或美金 150 元的補償，如果班機誤點、延誤轉機、而必須過夜的話，聯合航空還會安排免費的旅館住宿，這些優惠再再都讓常客會員無言以對、忠心耿耿地成為航空公司的固定乘客。

有一次，我從聖地牙哥經過舊金山轉機、搭乘聯合航空的班機前往東京台灣，由於是十二月二十三日的聖誕季節，舊金山的天氣受冬霧的影響，聖地牙哥往舊金山的班機久久無法起飛，從舊金山往東京、每天有兩個班次（早晨十一點及下午一點各一班），到東京以後、再轉下午六點的同一班次前往台灣，我從聖地牙哥雖然是早上的早班機，受舊金山濃霧的限制，各班機遲遲無法起飛，等到我的班機終於起飛、抵達舊金山以後，已經是下午十二點五十分，即使我連跑帶衝地、趕去前往東京的登機門，也只能目送下午一點的班機、關上機門、緩緩地起飛離去，不過，聯航的服務櫃台已經從電腦中、早知道我們無法搭上這個航班、並且把我們的班機改為隔天下午一點的班機，當我們跟櫃台報到、登機的時候，她們已經代我們安排好了舊金山的 Westin 五

星級住宿旅館，我只能無可奈何地、默默地接受。

那個時候我的二兒子文加在舊金山灣區的史丹福大學唸書，還交往了一個女友，文加特別打電話給女友，安排我們去她們家共度聖誕節，由於聯航意外地機緣，我們有機會跟文加女友的家庭、在舊金山第一次很自然的情況下、互相認識、互相祝福，而這個五星級的晚餐及蛋糕、甜點餐券，我們自然地讓渡給她們、留待她們日後再去享受，人生的因緣果然就是這樣的微妙的。

其實，聯航給我們的優惠或機遇，我們常常無言以對，因為我知道那不是常態，我們的運氣不是太好、就是太壞，卻總是意外而驚奇，而且，常常難以置信、喜悅收場，也許是舊金山和東京之間、聯航以七四七機型為主，這個巨無霸飛機雖然老舊，不過，老招牌的名號、安全信用而穩定，我們喜歡選擇這種機型的班次，尤其這個機型有樓上、樓下兩層的商務艙座位，比一般的其它機型飛機多出十幾個座位，我們常常有機會享受到昇等的機會，即使沒有昇等，我們本來就是買的廉價機票，我們也沒有什麼損失。有一次，我們的班機誤點、在舊金山延誤五個小時

起飛，抵達東京的時候，在商務艙的機門口、即站著聯航服務員一一鞠躬道歉、並每人發給一個信封袋，信封內意外地裝了一紙美金 250 元的優惠券。

還有一次，我的座位上的音響及電視影像有問題，聯航無法提供空中的娛樂休息節目，機上服務員給了一張名信片，又是一張美金 200 元的精神補償券。這種意外連我搭乘新加坡航空公司也發生，他們給了我美金 100 元的機上免稅購物折扣券，由於我很少搭乘新加坡航空公司，我把這張折扣券讓給文德、文加日後搭乘新航使用了。又有一次，我們從聖地牙哥飛往華盛頓 DC，飛機上的廁所故障，造成乘客想方便不方便，聯航也發給我們每人一張美金 100 元的精神補償損失。

當然還有許多其他的折扣優惠券，不必再一一列舉了，我們很習慣選擇在東京轉機往台灣的班機，這就是我們常常選擇這條航線的理由，我們決定去福岡，自然就是我們「來日本、去台灣」的自然選項的結果。

福岡縣在日本九州，北面面向對馬海峽、朝鮮海峽，南與佐賀縣、熊本縣、大分

縣鄰接。全縣面積 4,972.98 平方公里、2013 年最近總人口 5,090,497 人，福岡縣是日本九州地方經濟、文化、交通中心，其中有福岡市和北九州市兩個城市、人口超過一百萬，是日本三大都市圈以外唯一一個每平方公里人口密度超過一千人的繁華縣，縣政府所在地在福岡市。

福岡位於東經 130° 24' 6"、北緯 33° 35' 24"，整體面積約為 340.6 平方公里，平均氣溫約在攝氏 17.2 度左右，人口約有 140 萬人，平均年齡大約在 38.6 歲，是日本主要都市中第二年輕的都市。福岡北方有玄界灘，中間凸出的系島半島形成了博多灣，南方有脊振山地以及東方則有三郡、犬鳴山地所包圍起來半月形的福岡平原。

福岡的地理位置特殊，跟日本主要都市（大阪、東京、札幌）或東亞主要都市（釜山、首爾、上海、北京與台北）的距離都很接近，福岡到東京約 1,100 公里、大阪約 550 公里、韓國釜山約 200 公里、首爾約 550 公里、中國上海約 900 公里以及台灣台北市約 1,300 公里。除了日本國內的航線以外，定期的國際航線也多，是一個與亞洲各諸國的交流的最佳城市。福岡的產業以流通業、

零售業、飲食店與服務業占最大的比例，以商業都市成名，是政府機關的廳舍與日本全國型企業集中的一個都市。

福岡有七個行政區域，博多區是福岡東部的一個行政區，也是福岡市內唯一保留歷史原名的區，博多的灣岸地區有許多掩埋而成的新生土地，用於擴大業務用地。市街的海岸部份有一大半經過填土而成的海埔新生地，除了建設成港灣以外，一部份成為公園、住宅等。區內有博多港、福岡機場和博多站等交通設施，在日本歷史上，博多是一個重要的港口，博多灣古稱那津（なつ）是個天然的良港，隔著玄界灘與朝鮮半島和中國大陸相望，造就日本歷史文化形成的重要港灣。

福岡是古時候日本與中國往來最主要的港口，公元 57 年委奴國王進貢當時中國的漢朝，漢光武帝曾贈與刻有「漢委奴國王」的金印，當時的委奴國就是在福岡這一帶的小國。金印在 1784 年被志賀島（福岡東區）的日本兵衛發現，福岡藩主黑田家收藏，邊長 2.3 釐米的正方形，金印高 0.8 釐米，重 108.7 克，上有蛇鈕，加印身計高 2.3 釐米，分三行刻有五個篆文“漢委奴國王”。這顆金印就是《後漢書·東夷傳》記

載的東漢漢光武帝劉秀倭國國王帥升朝貢時接受的那顆印章。現在是日本國國寶，目前保存於福岡市博物館內。

七八世紀時就成為亞洲大陸往來的門戶，遣隋使、遣唐使、遣新羅使都從博多出發。十一世紀的鎌倉時代為與宋人貿易的據點，十四、十五世紀的室町時代為日明貿易、日朝貿易的據點，江戶幕府實行鎖國令以後，對外港口的地位才被長崎取代。

除了東京和大阪之外，福岡博多區是唯一一個人口密度超過每平方公里1萬人的行政區。福岡城遺址以及福岡市內最主要的天神商業區也在這個博多區內，福岡市或博多區常常被通稱為博多，從中世紀開始，這附近的地域大都以博多為主，山陽新幹線的終點在博多。我們在福岡期間每天進出博多車站，這裡交通便利、四通八達，是購物、休憩、觀光的好景點。西日本鐵道（JR）有天神大牟田線途經：西鐵福岡（天神）車站 - 藥院車站 - 西鐵平尾車站，福岡市區交通四通八達，機場線途經：唐人町車站 - 大濠公園車站 - 赤?車站 - 天神車站。七隈線：六本松車站 - 櫻?車站 - 藥院大通車站 - 藥院車站 - 渡邊通車站 - 天神南車

站。

福岡是一個很適合晨跑或慢跑的好地方，市內有許多中小型的河川經過，大多數由平原周邊較高的山地蜿蜒沖流而下，流經各地後再經由市街往博多灣注入。市內主要的河流：多多良川流過東區；御笠川流過博多區、中央區；那珂川流過博多區、中央區、南區；室見川流過早良區、西區；瑞梅寺川流過西區。每個河流區段有中小型的公園，公園內遍植福崗的代表花木，福岡的代表樹木與花，以鐵冬青為市的代表樹木，樟樹為市的廣場之樹，夏天代表花卉為芙蓉以及冬天代表的茶梅，福岡的代表鳥類，以草鷓為野山之鳥以及紅嘴鷗為海之鳥。

536年於那津（現博多區比惠以及南區三宅附近）設立官家，那津官家即為大宰府的前身；664年因為663年發生的白江口之戰造成百濟的滅亡，為了增強防衛，於博多灣岸建設水城增加沿岸邊防；我每天在博多慢跑的路線中、我最驚豔的發現當然是筑紫館（665年設置）、櫛田神社（757年創建）、「聖福寺」（1195年榮西禪師在博多開設日本最初的禪寺）、博多祇園（1241年山笠祭由此開始）以及承天寺（1242年曾經去宋

朝中國的聖一國師「圓爾弁圓」受到當時活動於博多的宋代商人謝國明幫助而開設）。

我每天清晨去這幾個百年或千年古寺，寺院門口大門永遠是開放的、只有一祇長長的紅橫木，在人體的半腰間、橫栓在兩側的門柱上，所以，遊人進入寺園、必須自然地躬身屈腰、才能夠從紅橫木下進入。清早，沒有遊人，只有三兩個僧徒在靜靜地整理、清掃庭院，我進入寺園後，肅穆寧靜地慢慢從小徑走去，僧徒沒有抬頭，我相信他們應該知道有個遊人進入，我沒有驚動他們，默默地跟他們合掌、打照面，每個寺院一方面很自然地、讓人心情平靜，一方面有一種佛禪的力量、想要多留下來一個片刻，有一個寺院有一尊真人佛身的座像。在這些寺院的體驗後，讓我親身再體會出日本對文化古蹟的維護及日本僧徒貼心敬業的精神。