

鄉



訊

2017
March
三月份



1/28/2017 台灣同鄉會2017新春聯歡及新舊任理事交接晚會

台灣同鄉互助會：

- 第一區：聯絡人 - 孫淑玲 ()、洪燦堂 ()
包括 Mission Valley, La Mesa, El Cajon, Lemon Grove, National City, Chula Vista, Bonita, Santee
- 第二區：聯絡人 - 許麗菊 ()、林美佳 ()
包括 Poway, Rancho Bernardo, Escondido
- 第三區：聯絡人 - 黃彩鳳 ()、賴淑卿 ()
包括 Encinitas, Rancho Santa Fe, Solana Beach, Del Mar, Carmel Valley
- 第四區：聯絡人 - 謝節惠 ()、陳淑慎 ()
包括 La Jolla, University City, Pacific Beach, Clairemont, Mission Hills, Kearny Mesa, Linda Vista, Old Town
- 第五區：聯絡人 - 吳美華 ()、歐春美 ()
包括 Carlsbad, Oceanside, Vista, San Marcos
- 第六區：聯絡人 - 莊輝美 ()、石正平 ()
包括 Sorrento Valley, Mira Mesa, Scripps Ranch, Rancho Penasquitos

聖地牙哥台灣同鄉會 2017 年 3 月理事公告

- 同鄉們請各位留意鄉訊上您的姓名標籤的左上角，如果印 17-1，就表示您已經繳了 2017 年度會費。如果印 17 0 就表示您尚未繳本年度會費，請盡速在 4/26 日前繳 \$30 會費，寄給同鄉會(SDTCA)。從五月份起將會停寄鄉訊和未來 2017 的通訊錄給未交費的會員。假使您認為資料有誤，請速聯絡邱雪珠，或email: yuki_ju@hotmail.com 查詢。謝謝大家的合作。感謝您對同鄉會一直的支持。

春節晚會提供獎品名單

聖地牙哥台灣同鄉會	劉家麟醫師	葉芸青
聖地牙哥台灣同鄉會 張明淑會長	吳銘賢、謝節惠	許金寶
愛心車毛毯	王克雄	林茂修、張明淑
洛杉磯經文處 夏季昌處長	陳坤木、余洵洵	邱雪珠
橙縣僑教中心 楊海華主任	陳榮昌	林宜昭
國泰銀行	林幸隆、陳真美	陳香津
文惠花坊	趙哲明	梁昌夫
Farmers Insurance	陳淑慎	黃根深
中華航空公司	林怡貞	李元溢、陳淑卿
	蔡東京	賴晉嬋

多謝大家慷慨助興，如有遺漏請email許金寶linj858@yahoo.com。

活動通知

March, 2017

- 03/04/2017 (六) 9:00AM《健行俱樂部》地點: Cowles Mountain – south approach (Navajo) , 集合: Cowles Mountain trailhead , 聯絡人: 李元溢 860-904-3844(Cell) 。
- 03/04/2017 (六) 1:00PM《車毯子送愛心》為癌症病童縫製溫暖的毯子，歡迎各位鄉親多多參與，感謝各位熱心幫忙。[*活動日期可能變動，詳情請至 www.taiwancenter.com 查閱*]
- 03/05/2017 (日) 4:00PM《投資座談會》講員: Joe Lin(林吉雄)，講題: Market Agnostic Investment Strategy。負責人: 安崧豪 (AnInvest7777@gmail.com)。
- 03/11/2017 (六) 12:30PM《電腦俱樂部》[三月份電腦俱樂部因負責人不在，暫停一次，如有不便，請多包涵。]
- 03/11/2017 (六) 2:00PM《生活座談會》主題: 銀髮族的社區福利，主持: Lily Hazelton (吳美華)，講員: 謝節惠『介紹網站 elderhelpofsandiego.org』、許麗菊『聖地牙哥的老人中心』、劉武鴻『簡介幾項免費老人服務』、Lily Hazelton「遺產規劃瑣事漫談」，贊助: 張蕙蘭女士，點心: 蔡佳錦女士。
- 03/18/2017 (六) 9:00AM《健行俱樂部》地點: Torrey Pines State Reserve , 集合: State Park roadside parking lot , 聯絡人: 李元溢 860-904-3844(Cell) 。
- 04/01/2017 (六) 9:00AM《健行俱樂部》地點: Old Coach Trail – Highland Valley Road , 集合: 14225 Highland Valley Road, Escondido CA 92025 , 聯絡人: 李元溢 860-904-3844(Cell) 。
- 04/01/2017 (六) 1:00PM《車毯子送愛心》為癌症病童縫製溫暖的毯子，歡迎各位鄉親多多參與，感謝各位熱心幫忙。[*活動日期可能變動，詳情請至 www.taiwancenter.com 查閱*]
- 04/02/2017 (日) 4:00PM《投資座談會》講員: Long Lee(李隆吉)，講題: Technical Analysis on Your Favor Stocks and ETFs。負責人: 安崧豪 (AnInvest7777@gmail.com)。

同鄉動態

- 多年來大家所關愛的吳嘉子女士 (Martha Chia-Tzu Hsiao)，不幸於 1/25/2017 離開人世，鄉親們跟她的家屬友人等一起於 2/10/2017 在 El Camino Memorial Park 的追悼式上向她告別。Martha 的夫婿蕭奕義先生常年來對她無微不至的照顧，是我們每個人的榜樣，而 Martha 和樂可親的身影，也將永遠存在我們的心中。
- 同鄉吳昭芳先生，不久前遵從他師父 (慧門禪師) 的囑付，搬回台灣花蓮縣壽豐鄉水璉村山上的力行禪寺當義工，協助處理行政事宜，同時也利用隨時可以請教師父的機會加緊練習禪修，我們今後會有更多的機會分享他的禪修心得。

編輯室報告

- 請上網 www.taiwancenter.com 參看下列近期活動照片集錦，多謝曾俊隆、劉信達、羅敬民先生們提供大部份照片。
 - 01/28/2017 (六) 5:00PM 《台灣同鄉會2017新春聯歡及新舊任理事交接晚會》
 - 01/29/2017 (日) 3:00PM 《特別演講》講員：艾琳達博士，講題：艾琳達來開講（1）評論蔡英文，（2）台灣墳墓的歷史意義。
 - 02/01/2017 (三) 12:00 Noon 長輩組慶祝蕙蘭姐生日快樂。
 - 02/05/2017 (日) 2:00PM 王克雄「期待明天的人」新書發表會。
 - 02/11/2017 (六) 2:00PM 《生活座談會》主題：各行各業，主持：趙哲明，講員：呂芳志『行醫經驗』，陳真美『傳承』，江豐昌『LED的燈泡』，趙哲明『鑑識科學』，贊助：鄭汾洲、林嬋琴夫婦，點心：黃玉貞女士。
- 02/18/2017 (日) 的《認識科學演講》，由莊明哲教授講「健健康康的邁入老年—如何促進身體和心靈的功能」，提供很多維護身心健康的良方，請參閱本期劉武鴻的報導。
- 02/13/2017 (六) 生活座談會的報導（主題：各行各業，主持：趙哲明），將於下期鄉訊刊登。
- 下期（四月份）鄉訊將於03/25/2017（六）編排，截稿日期是03/21（二），敬請如期踴躍賜稿，來稿請用 Word 文檔。

購物兼樂捐

幾年來 Amazon 一直用 Amazon Smile 計劃來協助顧客捐款給自己指定的非營利機構，請大家善用這個計劃資助台灣中心。方法很簡單，由 smile.amazon.com（不由 amazon.com）進去買，第一次先在你的帳戶裡指定捐獻對象是“Taiwanese American Foundation of San Diego”，然後再開始購買，台灣中心就可以得到你購物金額 0.5% 的捐款。請大家踴躍參與，謝謝幫忙，順祝佳節愉快！

台灣中心認識科學演講

莊明哲教授：『健健康康的邁入老年 - 如何促進身體和心靈的功能』

Prof. Ming T. Tsuang: Healthy Aging -

How to Promote Physical and Mental Function

劉武鴻 報導

二月十八日的認識科學演講，經由主持人陳正茂教授的安排，請來世界聞名卻又平易近人的莊明哲教授到台灣中心，講解邁入老年的自然過程，以及如何因應各種身心變化，促進身體與心靈方面的功能。

陳正茂教授簡單介紹講員之後，莊教授強調，近年來醫學發達，人類壽命增長，人口急速老化，認識如何健康邁入老年，對個人和社會都是緊要的議題，更希望鄉親們能透過對於這方面的瞭解，順利渡過自己的黃金年華。

莊教授準備了二十幾張電腦幻燈片，講解大約一個多小時，文圖並茂，雖然避免不了一些術語，但是深入淺出，以白話說明，以日常生活所見為例，讓老一輩的來賓，也都能聚精會神去瞭解這個切身的課題。主持人陳教授也保留了半個鐘頭的Q&A，讓大家問到飽。以下

是這次演講的內容大要。

獨特的人腦

三磅重的人腦，佔全身比例超大，為動物界之最，它使我們具有其他動物所沒有的語言意識等認知功能。人腦構造可大致分為大腦、小腦和腦幹；大腦主司記憶、思考、知覺和運動；小腦負責平衡和協調；腦幹控制呼吸、消化、心跳和血壓等生命跡象。腦部的能量靠血管供給，平常全身血液有20-25%輸送到腦部，所用的能量緊急時可以高達全身消耗量的50%。

大腦皮質 (cortex)

大腦外層折疊擁擠，通稱大腦皮質。大腦皮質上的各個區塊都司有專職，包括接收外界刺激，形成記憶，思考解決問題，以及控制隨意動作等等。聽聞愛因斯坦的大腦皮質折疊深厚，異於常人，應該與他過人的聰明才

智不無關聯。

神經細胞 (Neurons)

成年的人腦大約有100 billion的神經細胞，每個細胞有成百成千的枝突，與其他神經細胞連結成網，連結點的數量高達100 trillion。訊息經由這些連結點在網上傳遞，影響各神經細胞的狀態，形成記憶，產生思想、情感、舉動等等。

The Blood-Brain Barrier (BBB)

BBB指的是腦部微血管特有的外層薄膜，用於調節腦部養分的供應、防止病菌等微生物入侵腦部，並排除殘餘物質。研究發現BBB的折損，造成防害屏障的疏漏，與阿茲海默(Alzheimer's)等退化性神經系統疾病的發生與難治有關。

提升身心健康的要項

維護人腦功能的要項包括：

運動、睡眠、飲食、學習、戒毒以及避免腦部創傷，詳情如下。

運動的重要

運動加速血液循環，促進腦部養分的供應，增強記憶，提高活力，使人忘憂，並可穩定血壓，減肥，降低心血管疾病的發生。運動也因牽動腦細胞的使用，造成Heat Shock Factor 1 (HSF1A) 等維護腦部物質的分泌。UCSD的研究報告指出，運動延緩細胞的老化，有助於避免與細胞老化有關的心血管問題、糖尿病和常見的癌症。運動還有消炎的作用，可以遏制關節炎、減緩長期肌肉疼痛。最重要的，運動要持續有恆，效果才可能顯著。

睡眠不能少

睡眠讓神經細胞休息修補，維持神經系統的正常運作。睡眠不足讓人精神差，記憶減退，行動不正常，長期剝奪睡眠更能導致情緒的劇變，甚至產生幻覺。神經細胞會因為睡眠的不足而累積廢物，無法攝取能量，功能失常。充分的睡眠能強化神經細胞的連結，使連結點不致隨著長時間的呆滯而消失。用常話說，睡覺讓我們的大腦整理資料、去蕪存菁，忘掉壞人壞事，美事永遠存在心中。

補腦要素：Omega-3 脂肪酸

Omega-3 脂肪酸對人體的主要功效在於消炎，能減低罹患心臟病、癌症、關節炎等慢性病的風險。腦中 Omega-3 脂肪酸的含量相當高，關係認知和行為方面的功能。腦部欠缺 Omega-3 脂肪酸的症狀包括疲勞、記憶衰退、皮膚乾燥、心臟毛病、情緒波動、憂鬱，以及循環不良等等。食物中鮭魚 (salmon) 和堅果油 (nut oil) 含有相當高的 Omega-3。

學習也能提高人腦功能

不停的學習，是促進腦部功能最簡易可行的良方。在學習的過程當中，腦部神經細胞的結構以及細胞間的連結都隨之改變，腦部功能也隨著這些運作而得以維持。學習的方式不限於知識的取得，旅行、樂器演奏、舞蹈、語文習作以及社交活動等等，都能達到效果。

遠離毒品

酗酒和吸毒對腦部的傷害最為深遠，輕則記憶短暫消失，重則長期生活不能自理。小心抱著偶爾嘗試一點沒有關係的態度，錯！濫用酒精或毒品對人腦傷害的程度因人而異，依個人的家庭背景和健康狀況而定。還要注意不可亂吃藥，避免類似服用毒品的壞處。

避免腦部創傷 – 老人不可跌倒

腦部創傷是美國一個嚴重的公共衛生問題，每年有不少人為永久失能，甚至死亡。頭部受到重擊或穿刺是造成腦部創傷的主因。我們如何避免？基本的是騎車帶頭盔，坐車繫安全帶，不在酒精或藥物的影響下開車。家裡可以注意改善的地方包括：1. 走道避免零亂，2. 浴室地板和浴缸要有防滑墊板，3. 樓梯兩旁要有扶手，4. 屋內有足夠的照明。為了小孩的安全，窗戶和樓梯上下端都應裝設柵欄，也要小心監督子女節制參加足球或其他暴烈的活動。

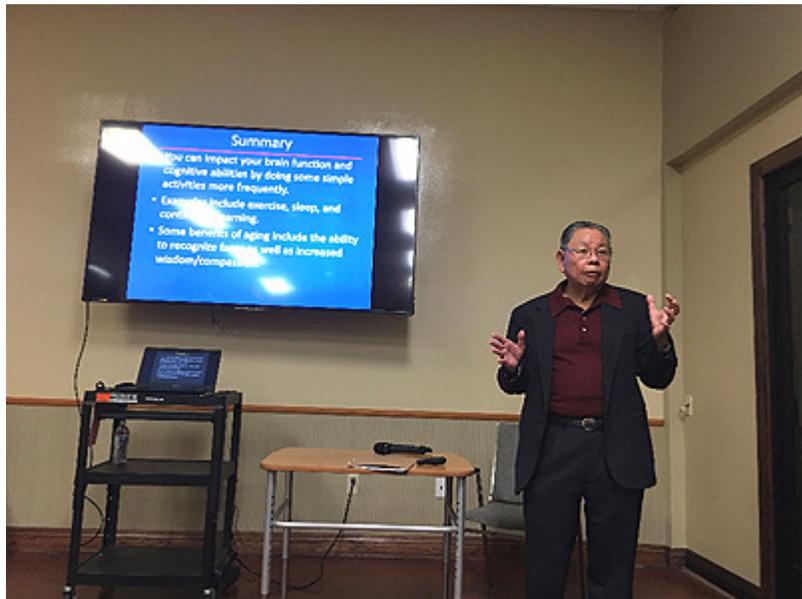
老年人的強項

老年人樣樣都退化嗎？不然。舉一個例子，老人家認人就好比小孩子強，雖然名字不一定叫得出來。有研究發現，老年人腦細胞的數量雖然沒有什麼增減，但細胞的功能變得較好，細胞間的連結也隨著年歲的增長越來越緊密，腦部認人的組織也越結實，越能參照經驗思考，做人越不自私，做事越不會犯錯。UCSD的學者也注意到，智慧和同情心是隨著年齡增長的，這些增長還會進而讓人長壽。

SDTCA-8

結論

人腦的功能是可以提升的，不僅簡單容易，而且是操之在我。適度的運動，足夠的睡眠，注意飲食，再加上吃到老學到老，如是而已。還有，不要忘了有些方面薑是老的辣，尤其是智慧和愛心，是老來才有的資產。



以愛心毯子為台灣發聲

張玉珍 (Jessie Chang)

愛心毯子緣起一個美麗的意外，住在聖地牙哥的黄玉貞，在醫院的診間看到一個招募義工的傳單，橘縣的喜悅基金會以愛心毯子送給當地兒童醫院和癌症病患，需要大量志工投入，從剪裁、車縫、清洗、包裝等製作毯子，玉貞姐是台灣中心和北美洲台灣婦女會聖地牙哥分會會員，她個人先到喜悅基金會了解，得知基金會創辦人原是名癌症患者，她在做化療時總覺得寒冷，需更厚的毯子保暖，她在抗癌成功後，立志募款並號召義工，設計一個美麗又保暖的毯子，給癌症患者和兒童，玉貞姐先生吳聖麒首先到台灣中心和中心主任歐春美商量，得到首肯，利用台灣中心場地車毯子，並在倉庫設立一個專區，放置縫衣機、毯子等物品，而後玉貞姐和余洵洵在北美洲台灣婦女會聖地牙哥分會開年會時提案，通過由洵洵姐單任召集人，由台灣中心和婦女會合作，號召本地會員和台美人，利用每月第一個星期六下午，假聖地牙哥台灣中心，縫製愛心毯子，但車毯子需要眾多人力幫忙，接著得到聖地雅哥台灣基督長老

教會的支持和人力支援，一個車毯子奉獻愛心的台美人團隊產生了。

每月吳聖麒和黄玉貞夫婦到橘縣喜悅基金會領取已剪裁好的毯子，送到聖地牙哥台灣中心，由一群熱心的志工縫製完成後，再送回喜悅基金會，每次約有一二十名志工投入，約五十件的毯子可完成，其中有位洪燦堂兄早年曾到日本學習修理縫衣機，義務幫忙修理縫衣機，洵洵姐、玉貞姐利用台

灣中心傳統週販賣自製的潤餅，年糕等義賣，籌募基金購買縫衣機和配件，同時台灣中心的工作同仁們也會幫忙準備場地和佈置桌椅，在車毯子時段中，總有眾多的婆婆媽媽們分享自製的點心，這群志工們默默做了七年多，直到去年喜悅基金會在橘縣已有足夠當地志工，不再需要聖地牙哥支援，才暫時停止。

台灣中心歐主任靈機一動，提案董事會通過愛心毯



子成為台灣中心的社區服務項目之一，利用已有縫衣機、技術、志工們一起為本地兒童和癌症病患服務，歐春美和余洵姐著手規劃，聖地牙哥台灣中心、北美洲台灣婦女會聖地牙哥分會，和聖地雅哥台灣基督長老教會共同合作，從買布、剪裁、車縫、清洗、包裝等皆由本地志工們共同完成，為了節省布錢需開二個多小時的車程到洛杉磯買布，現在每月第一個星期六的下午，只要走進台灣中心就可聽到縫衣機聲響，加上一群有愛心的婆婆媽媽們開朗的談笑聲，我們全程製作愛心毯子，毯子中央有一個大的心型，我們在心型中央車上台灣島的型狀，在包裝袋中放了一張說明書，讓收到愛心毯子的人士了解，這毯子有滿滿台美人的愛心和祝福，這群台美人來自一個太平洋西邊的島國”台灣”。

在二〇一七年二月四日由聖地牙哥台灣中心歐主任，北美洲台灣婦女會聖地牙哥分會會長黃彩鳳，和愛心毯子召集人余洵帶著完成的毯子送到本地麥當勞之家，當天也是一群有行動力和奉獻心做社區服務的婦女會會員提供麥當勞之家午餐服務，貢獻台美人對美國的愛心，我們台美人也以愛心毯子為我們的故鄉台灣發聲。



2017 年美西台灣人夏令會

“世代結合。活力智慧”

San Diego Marriott - Mission Valley
 8757 Rio San Diego Drive | San Diego, CA 92108
 7月7日 - 7月9日



親愛的鄉親們，大家好：

來到聖地牙哥，您一定不想錯過那海天一色的美景及充滿異國情趣的人文風情，2017年美西台灣人夏令會的籌備團隊為您精心設計了一日半的會後旅遊。

第一天：參觀 Balboa Park 的植物園及美術館，並欣賞戶外管風琴表演，這佔地 1200 英畝的市區花園是遊客必遊之地。接著到 Old Town State Historic Park，這是歐洲移民最早在美國西岸落腳之所在，瀏覽各式特色商店、欣賞墨西哥舞蹈及音樂。接著前往著名的 La Jolla Cove 觀看千萬海景與成群慵懶休憩的海獅。(午餐：日式便當；晚餐：福臨門大酒樓)

第二天：早餐後前往 Hotel del Coronado，為國家歷史地標。在 1888 年開業時是世界最大的渡假酒店，總統、皇室成員、各界名流都曾下榻過這家酒店，也出現在無數電影和書籍中。接著前往 Cabrillo National Monument，由此西眺太平洋、東邊可將 San Diego 及 Coronado 島盡收眼底。下午參觀 Midway 航空母艦及 Seaport Village。最後前往機場，準備回到溫暖的家。(早餐：85 度 C 麵包和果汁；午餐：Onami 日式自助餐)

鄉親們，心動不如行動。訂房專線：(619) 209.6697，
 訂房網址：<https://aws.passkey.com/go/TWCNJul2017>。
 聯絡：籌備會秘書長賴惠玫(vernna_lai@hotmail.com)
2017 美西夏令會網址：www.TAC-WC.org



一場豐盛的音樂饗宴

(兼談蕭泰然大師二、三事)

唐望

2016年12月12日，在洛杉磯橘郡賽格斯仲音樂廳(Renée and Henry Segerstrom Concert Hall)，有一場有「台灣愛樂」之稱，來自台北成軍30年的國家交響樂團，首度在美加巡迴演出的最後一站，當晚落幕後，全體團員就要搭機返台。他們在美加各大城巡迴演出時，均以Taiwan Philharmonic之名出現，以突顯它的主體性，同時也讓美國大眾知道，台灣有個世界水準的交響樂團。

聖地牙哥台灣同鄉會會長張明淑女士，得知他們這次的訪問行程後，不遺餘力的促銷面值不菲的門票，同時也努力地配對共乘車輛，以減輕鄉親來回數小時車程的壓力。如果能夠賣到20張以上入場券，聖地牙哥台灣同鄉會，就能正式成為這次巡迴演出的共同贊助團體。皇天不負苦心人，有29位鄉親共襄勝舉，使得聖地牙哥台灣同鄉會的名字，能夠登在巡迴演出的海報上，出現在演出的各大城市。感謝她的努力，在此獻上誠摯的掌聲致敬。

這次的演出由樂團總監呂紹嘉擔任指揮。第一首曲

目《最後一哩路》，是一位27歲的年輕作曲家李俊緯的作品，取材自台灣原住民的古老旋律的傳說，這也是該曲目的「世界首演」。旋律幽美，能夠在現場聆聽，真是有幸，也希望這位作曲家，日後能夠繼續努力，為台灣音樂發光發熱。

第二個曲目則是我們所有鄉親仰首企盼的重頭戲：蕭泰然的《D調小提琴協奏曲》，這首曲子被許多知名人士稱為「台灣人的史詩」，由林昭亮擔任小提琴獨奏，再配合他那把價值連城1734年製造的Guadagnini，別名「甘保斯里茲公爵」的古董小提琴的琴聲，全世界都找不到比林昭亮更適合的人選了。其實這首曲子的世界首演，是1992年11月13日，在范淑雲女士的奔走推動，由林昭亮與日裔指揮家大山平一郎合作，和聖地牙哥交響樂團在柯普萊交響樂廳(Copley Hall)舉行，相信許多鄉親在當年都曾親身參與其事。事後林昭亮也不遺餘力在世界各地，多方推薦這個作品，他幾乎成為蕭泰然的代言人。

近年來，數度來台灣中

心演講的文化評論家林衡哲醫師，也曾兩次在寒舍小住，他送過我他主編的一書《深情的浪漫—蕭泰然音樂世界選輯》，並親口講述他如何催生蕭泰然《D調小提琴協奏曲》的故事。1988年他去參加林昭亮的音樂會，會後他到後台找林昭亮，問他是否能夠演奏一些有台灣風味的曲目，林昭亮說他不是不要，而是找不到適當的。林醫師聽了非常震撼，於是他就以南加州台灣人聯合基金會會長的身份，提供一個獎助(Commission)，邀請蕭泰然譜出一首有濃厚台灣味的小提琴協奏曲。蕭泰然不負重望，每天工作18小時，以三個多月的時間，在當年年底完成《D調小提琴協奏曲》。蕭泰然說：我是用給台灣人寫遺囑的心情，一氣呵成地完成此曲的。之後蕭泰然陸續完成《C調大提琴協奏曲》及《C小調鋼琴協奏曲》。

《C調大提琴協奏曲》由大提琴家Felix Fan范雅志(台灣中心創始人之一范清亮的公子)與聖地牙哥交響樂團合作，1995年在加州聖地牙哥柯普萊交響樂廳舉行世

界首演。《C小調鋼琴協奏曲》1995年11月13日在台北國家音樂廳，由彌敦·史坦博士擔任獨奏，亨利·梅哲指揮台北愛樂管絃樂團舉行台灣首演。

除了這三首廣為人知的小提琴、大提琴和鋼琴協奏曲之外，有兩首作品我要特別介紹一下。第一是《一九四七序曲》，1994年蕭泰然在創作《一九四七序曲》時，因為大動脈血管瘤破裂，必須開刀，幸好遇到貴人，經過日本外科醫生橫山大夫的救治後，得以康復。然後以大難不死之身完成《一九四七序曲》不朽巨作。《一九四七序曲》不僅讓人憶及二二八事件的歷史創傷，更是一部台灣人四百年的音樂史詩。林衡哲醫師曾說：「蕭泰然教授的《一九四七序曲》，儼如柴科夫斯基的《一八一二序曲》，以及西貝流士的《芬蘭頌》，都是以重演歷史使命感的情懷寫下對祖國的摯愛。」而蕭泰然本人這樣描述《一九四七序曲》：「曲子一開始就鋼管齊鳴，有如貝多芬的命運交響曲的開場，呈現波濤洶湧的音樂氣勢，向世人昭示過去台灣人悲情的歷史...接著以如詩如畫的音樂，道出台灣曾經有過的美麗山河，並在最後合唱《愛與希望》(詩人李敏勇作詞)和《台灣翠青》(鄭兒

玉作詞)，將音樂帶進一片光明的台灣遠景，全曲才結束。」現在已經有人主張將《台灣翠青》變成台灣國歌。

另一首是受「陳文成文教基金會」委託，為台灣民主先烈所寫的《啊～福爾摩沙－為殉難者的鎮魂曲》(《Ilha Formosa · Requiem for Martyr of Formosa》)，在2001年於「島國旋律－陳文成博士殉難二十週年紀念音樂會」舉行世界首演。只要一看到它的中文歌名或英文歌名，都會讓我熱淚盈眶。

個人首次接觸到蕭泰然的音樂，是在1978年，當時在Iowa State University唸研究所。在一個偶然的機會，向同學陳義懋、林淑英夫婦借到一卷台灣民謠的錄音帶，其中有首歌叫《出外人》，歌詞歌曲我都深受感動，於是就把整卷錄音帶拷貝錄製一份留用。它的歌詞如下：「咱攏是出外人，對遠遠的台灣來，雖然我會講美國話，言語會通心未通。咱攏是出外人，對遠遠的台灣彼，有咱的朋友與親人，不時互相在思念。人人在講美國是天堂，使人真欣羨，若是問你講是怎樣，天堂不是在此。」

我那時的生活非常規律，每天都是朝九暮五，《出外人》這首歌就跟著那卷複製的錄音帶在我的研究室反覆不停的播出。我當時

誤以為這是首日本時代的歌曲，因為它和《望春風》或《雨夜花》編排在一起，後來才知道這首歌的詞曲是蕭泰然在剛移民來美國時，思鄉、孤單、無奈的第一首作品。

1991年，我擔任聖地牙哥中華文化聯誼會會長，想辦一場以台灣歌謠為主的音樂會，於是連絡當年聖地牙哥台灣同鄉會會長黃炳華，希望能夠合作，他立刻首肯，並決定音樂會的主題是「出外人－家園的回憶」。當時我們兩會平常辦活動時，都是借用學校的教室或禮堂，辦大型音樂會似乎不夠正式。當時POWAY CENTER FOR THE PERFORMING ARTS剛剛完工，於是我們就向在POWAY擔任財政主管的宗才怡申請租用場地，她滿口答應。節目方面，我們找到一位著名的女高音及她選定的伴奏。當時對她們唯一的請求是第一條歌一定要唱《出外人》，其它的歌，由她們自選。一切的安排似乎很順利，沒想到最後還是出了一個小紕漏，那天伴奏到了的時候，問說鋼琴有沒有調音，我傻住了，因為根本就沒有想到幾乎全新的鋼琴要調音，幸好場地的主管有份調音師口袋名單，等到調音完成，距開幕只剩下十分鐘了，真是謝天謝地。

開幕後，黃炳華先上台

致辭，他用台語介紹這個音樂會的來龍去脈，同時也感謝所有的工作人員。輪到我上台的時候，我把預先準備好的講稿，丟到一邊，只說了一句話：各位鄉親朋友們，讓我們用最熱烈的掌聲，歡迎<<出外人>>的作者蕭泰然先生！一時歡聲雷動，久久不停。蕭泰然的出現，完全出忽我們意料之外，但這是意外的驚喜。我是在上台前三分鐘，才被告知，立刻引領他到前排的1號貴賓席。他就是這麼地低調、謙和、泰然，誠如其名。

在寫完<<出外人>>之後，蕭泰然寫了一首風趣幽默又極有台灣味的<<點心擔>>，請用台語和我一起唱：

「想著楊桃湯冬瓜茶，
心涼脾肚開
若是 Seven Up、Coca Cola，
氣味天差地
想著楊桃湯冬瓜茶，來阿！
飲一杯，攔一杯
臺北圓環仔，新竹貢丸，
彰化肉圓仔，老鼠麵
臺中鵝仔肉，臺南擔仔麵，
高雄海鮮，屏東碗粿
想著楊桃湯冬瓜茶，
精神百倍好
若是 Seven Up、Coca Cola，
實在真正善
想著楊桃湯冬瓜茶，來阿！
飲一杯，攔一杯」。

唱完後，相信您也可能像我一樣”口水三千丈”！

蕭泰然的每首作品背後都有一個感人的故事，他的清唱劇<<浪子-永遠的故鄉>>也不例外。他在2000年9月<<浪子-永遠的故鄉>>完成之後如是說：

1994年5月間，我所敬愛的黃武東牧師，以85歲的高齡，突然從New York來訪。當時我剛從大動脈手術中恢復過來，正以痊癒後的病體，努力完成<<一九四七序曲>>；黃牧師的來訪帶給我極大的安慰與鼓勵。記得當時，他的雙耳患有重聽，必須以書寫的方式來交談，從交談中，才知道他是希望我為他撰詞的<<浪子>>譜曲。當時我馬上答應，但礙於身體的病痛，無法確定何時得以完成。

黃武東牧師是先父蕭瑞安長老在長榮中學的老同學，與我一直情同父子。黃牧師回到New York後，隨即寫了一封充滿愛心及體貼的信給我，信中說：「泰然賢侄，我不知道你手術後身體竟然如此虛弱，所以原諒我無理的要求，也請你多休息，不必介意作曲的事，就當作沒有這回事....」

當我看完他的信，馬上回信：「黃牧師，請你不必客氣，只要我身體能漸漸康復，一定會努力完成<<浪子>>這個作品。不料，四個月後，就是1994年11月14日，我在洛杉磯看到「台灣教會公報」的一則報導：「我們所

敬愛的黃武東牧師，在他所熱愛的故鄉台灣安息了.....」

我震驚、悲慟、哭泣、崩潰.....，因我答應他的<<浪子>>才剛動筆。經我和昭聲兄商量之後，在黃武東牧師的追思禮拜中，以唯一完成的序曲，擔任禮拜儀式中的序樂，以其特別的意義，來紀念這位台灣宗教界的偉人。

1995年夏天，我回到台灣，這五年來，雖一直忙碌於作曲及國內外的演奏旅行；但未曾忘懷對黃牧師的承諾。終於在去年一千禧年，完成清唱劇<<浪子>>全劇的創作。感謝主！

這五年當中，常被朋友問及<<浪子>>進行得如何？我總是回答說：「還在外面流浪、放蕩，叫不回來呢！」其實，我也常常自責、自嘲，萬一有什麼三長兩短，到天上倘若遇見黃武東牧師，他將指我的頭怒道：「泰然，你尚未完成我的<<浪子>>，怎麼可以來這裡？回去完成後，再來吧！」

如今，我已完成了.....

願一切的榮耀與讚美，都歸於創造天地的慈愛天父。阿們！

蕭泰然謹識於美國洛城2000年10月9日

蕭泰然已經在2015年2月24日病逝洛杉磯家中，享年77歲。他1977年移民來美，1980年因創作<<出頭天進行曲>>，被列入黑名單，遭放逐海外，不得不離鄉背

井，直到1995年，才得返回他熱愛的祖國台灣。18年的異國旅程，有說不盡的坎坷，但他心平氣和，沒有怨懟，甘之若飴。他畢生從事音樂創作及演出，是台灣民族音樂發展史最重要的靈魂人物，是台灣人的驕傲，他將永遠活在我們心中。

(編註) 聖地牙哥台灣鄉親參加音樂會的名單如下：林茂修、張明淑、吳銘賢、謝節惠、張敏慧、林坤儀、林吉雄、卓秀榮、林安東、呂錦文、劉美娥、陳婉純、陳大緣、陳灣華、鄭恩良、陳坤木、余洵洵、吳得民、王錦霞、陳榮昌、朱慶明、洪美女、陳惠華、劉俊福、陳淑慎、蘇葺、陳真美、戴益東、唐望。

愛的百分比

張運帆

”世人看妳是百分之百的愛主，但我卻說妳只有百分之七十五，我要的是航空母艦而不是一艘裝飾美麗的豪華遊艇...”一字一句從先知的口中重重的敲擊著我怦然跳動的心。2000年1月2日的這一席話改變了我的一生。

那夜驅車回聖地牙哥的路上我與上帝爭辯不下百遍：「你告訴我有誰可以是百分之百呢？你是在跟我開玩笑吧！」除了一語不發而專心開車的先生，在嬰兒椅熟睡的兩個孩子外，就剩下呼呼而過的車聲，風聲及我憤憤不平的喘息聲迴盪在空氣中...

愛的對話開始

「我不相信有人可以百分之百？你對我何以這麼嚴厲...你太不可理喻了...」在數不盡無眠的夜晚及清晨，我喃喃自語著，我吶喊著，我抗議著，爭論著，也掙扎著，直到有一天同時讀到兩本書，一個提到神眼中看見的百分之百與人看的有何不同，一個提到活在今天的絕對。我在頓悟的豁然開朗中開始了愛的全新經歷！

對上帝眼中百分之百的

定義有了新的認識：在每日恩典的新裡，我不用活在明天的絕對，而只需活出今天的絕對，那就是百分之百了！所以，不論在谷底，在顛峰，在軟弱，在信心滿滿，在受傷害，在困惑，在不知明天將如何時，我對自己，對人，甚至對上帝，我有了不同的眼光與接納的態度，我不再把明天的標準及擔子加在今天...

因著新的眼光，我突然覺悟到，從小到大我認為不堪的母親，在上帝眼中會不會其實是百分之百？因為在她所被賦予相對極少的恩典裡，在她極有限的真理認知裡，當她沒有放棄她的信仰，甚至將這信仰，雖不完整卻也傳承給了我。而立在母親，祖母及先祖信仰肩膀上，在人的殿堂接受最高真理教育的我，在神眼中有可能只百分之七十五而已！

這一轉念，使我對母親充滿憐憫，想想她十九歲因媒妁之言，父母之命就嫁給大她十六歲，未曾謀面，從大陸跟隨國民政府到台灣的老兵，婚後立即懷孕生子，雞同鴨講的婚姻生活，沒有受過任何教育的她，每星期天她忠心拿著藤條像趕鴨子

般趕著兒孫們到教會，在父親被診斷癌症末期，醫生宣判只剩90天生命時，害怕的她只會說一句話：「祈禱啦！」這是她對上帝，先生，孩子愛的堅持。生前母親常說：「我不像妳會禱告，又會記得聖經的話...」而我總反過來逗她說：「在上帝國的座位你可能比我更靠近耶穌，所以當妳見主面時，記得幫女兒美言幾句，是妳害我只有百分之七十五...」

愛情的相對論

我仍舊記得大學跟先生談戀愛時，我們頂著淡水超級低溫，在傾盆大雨裡，兩人共撐一隻小雨傘，冰冷的手卻有著溫暖的心。也還記得婚禮上，我們在神和眾親朋好友前所立下的誓約：直到死亡才能將我們分離，但真實的婚姻，我們兩個赤裸裸的個體在柴米油鹽醬醋茶，在人生的現實壓力裡，就像石磨裡的豆子磨啊！磨啊！愛情不是幻滅了，而是在每次選擇的放手，轉身，捨去後，我漸漸認清原來愛不是一時的激情，而是在實際行動，在婚姻的盟約裡展現出來那恆久忍耐的順服，委身，與合一。

當女兒昏迷不醒時，我們流著淚無語問蒼天後，共

同屈膝在主前；當狂風暴雨的難處襲擊時，我們不離不棄，彼此扶持裡；當他忙碌的報稅季節，我打著瞌睡坐在椅子上守門等候著；當我服事被人誤解攻擊時，他為我挺身而出立在所有飛箭之前；當我們驅車每星期往返洛杉磯幫助建立教會，為我們懷抱相同夢想及價值觀而彼此開懷大笑裡；當面對一再錯過神的孩子，我們面面相噓的無言裡；當領受上帝的啟示，我們火熱的促膝長談裡；同時，也當我們為了各自堅持理念而熱戰，冷戰，互不相讓裡。

記得<屋頂上提琴手>的一橋段：「你愛我嗎？」男主問著，「在為你洗衣燒飯生孩育女的二十五年後你問我愛你嗎？」女主回答...我突然後然能會心一笑，因為執手了25年後，「我們」已經取代了原本單獨的你-我與我-你了...

使我成為祝福

1984重考那年為要得著更豐盛的生命而受洗，1999年在走到人的盡頭反掉進上帝的起頭，2004年在兩位老牧師的慫恿下按立為傳道，2006年在一半人離開後，從零開始建立教會，2014年因著翻譯基督教書房排行榜第一名暢銷書而應邀回台灣開

始旅行傳道及原住民的事奉，2015年洛杉磯一位牧師去世後，我空降去接手幫助建造他的教會...

回首來時路，有稱讚，有詆毀，有掌聲，有噓聲；有人覺得我愛主，有人覺得我沽名釣譽，有人覺得我屬靈，有人覺得是企圖心，有人覺得我犧牲奉獻，有人覺得是舞台的閃光燈，對我不屑一顧。

我想到聖經裡，約翰差門徒問耶穌說：「那將要來的是你嗎？」耶穌的回答竟不是：「是與不是」，而是說：「你們去把聽見看見的告訴約翰，就是瞎眼看見，瘸子行走，長大麻瘋的潔淨...」

愛對已步入人生下半場的我與年少輕狂的兒子，對我們在展現愛的體會與成熟，我想上帝會有著不同的期待吧！當兒子為了堅持不一夜情的得勝而歡欣時，相對的我是活出今天愛的百分之百，也就是，對真理我的認識有幾分，我就活出那幾分的真理，耶穌生命成形在我裡面有多少，我就展現出相稱那生命的成熟度。

當生命需要第二次機會的孩子進到我生命，我接他們與我同住，幫助他們重新整裝再出發；當癌症末期的弟兄姊妹堅信神超自然的醫治，不顧別人說我是瘋子的

控訴，我站立在他們的病床前跟他們奮戰到他們歇了最後那口氣；當承諾了，不論風雨晴天，路途遙遠，身體疲累，每星期你可以看見我站在洛杉磯所被託付的教會。

當耶穌基督繼續成形，真理的認識繼續累積，在能力所及與不能及裡我都再多走兩哩路。我心中定意：在每日主恩典，我百分之百絕對的今天裡，使我成為祝福在每個有我的地方...

扭傷腳踝之後的體認

吳昭芳 2017年2月 寫於花蓮

上個月來到花蓮水璉山上力行禪寺參加禪七，因為跑步太大意，扭傷了腳踝筋骨。禪七之後去高雄陪老母親過年，自己買藥片貼了幾天，只是稍微減輕痛楚，對腳傷的療癒卻沒有顯著的作用。想想這樣下去恐怕很難痊癒，於是找到一位傳統跌打師傅用推拿和草藥治療。很快的也很很戲劇性的，從幾乎不能行動的腫痛，逐漸轉變成灸痛、刺痛、抽痛、悶痛、隱痛、痠痛、微痛，才治療了十天就只剩下略為不順暢的感覺，已無礙走路和行動，真是神奇。前幾天已回到山上開始當義工，卻不敢過度運動以免再度傷到，山上就醫不便，還是小心一點，等腳傷完全復原再好好利用這裡的山坡地形和清淨空氣把身體鍛鍊得更好。

這十天的治療期間，讓我對多年前的體會又有了深一層的認知，之前的體會是：「我」和「我的身體」是各自獨立運作、卻必須合作無間的兩個個體。（見《過得自然，活出健康》<http://www.taiwancenter.com/sdtca/articles/9-14/7.html>。）這次更加清楚認知，處理腳傷復原這件事，我的身體才是主

角，因為我完全無法用意志力去主導這件事的進行，只能從旁觀察身體在療癒上的需求而盡量去配合，並適時適切的滿足他；換句話說，我根本只是個配角。同時也感覺到，我的身體比我更積極地想要把他自己修復好。

這是個很奇妙的感覺，面對身體，我突然有種肅然起敬的感動，比看到精采的魔術表演的感動更深刻，因為大家都知道魔術是高明的障眼法，是假的；而腳傷的復原卻絕對是真實的，雖然我完全不清楚復原的細節是如何一步一步達成的，但是腳傷確實逐步在復原，而且復原的進展也可以相當明顯的覺察到。

我很珍惜這次腳傷給我再次仔細觀察身體功能運作的機會，對身體的自我修復和療癒的能力又有了更深一層的認識和體會。同時也對我在照顧身體上必須負起的責任更加清楚。這個認知，對尋找和採用何種維護身體健康的作為和方法提供了正確的努力方向，避免徒勞無功，甚至人為的傷害。維護身體健康的原則，就是尊重身體和注意身體送出的訊息，再提供他所需要的一切配合措施，包括正確和適當

的運動、休息、食物、飲水、藥物、和療法。這些觀念讓我二十幾年來能夠免除疾病的騷擾。詳細內容可以參考我以前在《鄉訊》發表過的文章，除了上面提到的那篇，還有這兩篇：《放鬆與治病》和《現代的養生觀念與方法》，這些文章也都可以請求Google大神上網去找。

自從認知到我的身體比我更積極地想要把他自己維修好之後，除了敬佩身體盡忠職守之外，內心裡還有感激和放心（因為身體會自行維護），更覺得應該盡力去照顧他。照顧他的第一步就是仔細接收和分辨他給我的信息，然後根據他的需求去滿足他。這次我就是根據他在各時期呈現出來的各種狀況（信息），配合採取下列措施：一、降低食量，以便減少消化食物的工作量而把騰出來的能量轉用在修復工作；二、避免不必要的腳部活動，以免干擾修復工作；三、增加優質睡眠，以便執行實際修復工作；四、增加靜坐，以助身體能量的彈性調配；五、多喝水，以利排出修復工作產生的廢棄物。

這次腳傷最主要的收穫是進一步瞭解到：當生命走到盡頭時，平平靜靜地無疾而終是可能的，而方法更是不可置信的簡單（卻不容易）。但是我沒辦法證明給你看，因為還沒學會離開人

世再回來的方法。然而，以這種方式離開人世的例子也不少見，我父親就是這樣走的，他在83歲時最後一次的午睡中平靜的沒再醒過來。

以下就只是純粹理論上的演繹，說不定未來的哪一天，醫學知識可以進步到大多數人都會認為這些根本都只是常識。

一、既然我跟我的身體必須合作無間，那一定有雙向溝通的機制存在。

二、我既然可以接收到身體送出的信息，那麼身體應該也可以收到我送給他的信息。

三、身體盡忠職守的去維護自己，目的應該只是讓我這個唯一的使用者能順利的使用。

那麼，當我的生命即將走到盡頭的時候，我應該可以跟他溝通，解除他的任務（de-mission），讓他自行評估是否值得繼續維修和運作下去。

四、身體就好像汽車一樣，不管怎樣努力的去維修，總有一天，維修的成本一定會超過使用的效益，到那時，所有的車主都會放棄維修，註銷使用執照。

五、然而身體的本能就是會盡忠職守的努力維護自己的運作直到鞠躬盡瘁為止。

六、加上身體是個智慧型的有機體，他最清楚自己的狀況。

所有的車主，不管有多珍惜他的愛車，總有一天都會告訴修車廠不要再修了，有些車主還會事先交代修車廠，如果車子變成怎樣就不要再修了。作為我的身體服務的唯一對象的我，不管有多捨不得，在未來的某一天應該也會給身體解除任務的信息，有些人也可能會提早給予這個信息。

現代的（1996年以後生產的）車輛，每部車都配備有很多負責各種工作的電腦，車輛運作的狀況隨時都被電腦忠實的記錄下來，維修師傅可以根據這些資料去做正確的維修工作。人類的身體應該比車輛聰明多了，車子需要仰賴維修師傅去修理，而身體的修復根本是由他自己在主導，他自己的狀況他一定也隨時都有詳細的資料。

我的身體平常應該也會隨時自行評估維修的成本，如果他事先接收到我給他的解除任務的信息，當他評估出維修成本不符使用效益的時候，他應該也會知道如何優雅的停止運作（graceful shut-down）吧。這時因為我再也沒有身體可以留駐，也就不得不瀟灑的離開人世，這不就是無疾而終嗎？

我相信我父親當年離開人世之前一定也瞭解這些原理，只是我不可能有機會跟他確認了。

憶往隨筆 (41)

平仔

(41) 阿姑蔡寶琴

二戰期間因為逃避災難，我阿姑蔡寶琴她們從台中清水搬家到花蓮玉里。戰後生活稍微穩定之後，有時她會帶著小孫兒到台東看我們。東部村莊之間雖然距離很近，但必須花不少的時間往返。當時東部後山使用煤炭蒸汽小火車，旅行需要漫長的時間，非常疲憊。花蓮到台東必須穿越過許多的山洞峽谷，當火車爬坡時速度慢下來，旅客有時間清楚看到外面的風光、美麗的花樹和野生動物。東部的山脈壯麗雄偉有如仙境，懸崖和橋樑在高空中，底下的溪流緩緩地流著。沒有扶手的鐵路枕木橋，沒有人行道，走在鐵路上的村民幼童，為了生存，越山過河勇往前進，過著冒險和苛苦的生活。山谷中的村落就是他們的家鄉。

有一次，我阿姑乘坐那種火車，因為要花很長的時間，她就在火車上讀羅馬字聖經。火車上的乘客好奇，很有禮貌地看著她，問她到底在看什麼？她告訴他們這是一本台灣話用羅馬字發音的聖經。一路上，她訴說許多聖經的故事，用台語白話

簡單清楚的描述她真實的人生經驗和生活方向，她說人生的目標必須走向光明，生命才有意義。在火車上很多人聽她的故事，她因此得到了眾人的敬意。她說許多人想通過打坐成佛，成佛是一件好事，但用愛心來幫助需要幫助的人，才是實際有用的做法。

她說村民交換商品，很久以來是商人的工作或貢獻，可是有些人卻到原民區用針換水牛，剪刀或剃刀換公雞，衣服換動物。雖然貿易交換是自願的，但隱藏在後面的是不公平的交易。因為住在深山的原民，他們缺乏資源、教育與輔導，任何有理性的社會，必須給予公民公平的資源分配和教育機會，人們才有足夠的知識和能力去判斷，做好公平的交易。社會不能讓弱勢者失衡和犧牲，或讓強勢者用惡劣的手段來獲得利潤。

看看現在的世界，人類生活已有改善，國與國的競爭面對著很多的挑戰。國際的組織有WTO世界貿易組織，它提供解決爭端和進行談判的場所。科技的發達使先進的國家用生化科學或高科技生產，製造GMO農產

品。這些科技進步帶來的國際貿易問題，需要有足夠能力的規章和制度來監督和執行。我們希望世界貿易公平競爭，大家朝向共同的目標，保護環境愛護地球，維持理性的競爭，人類才有長遠進步的未來。

我阿姑出生於1896年，是台中清水蔡八來祖先、蔡源順家族的後裔，她是我祖父蔡介和的唯一女兒。她用激發性、有智慧的故事在火車上和眾人溝通，她的知識都來自聖經的教導和啟發。她到台東和親戚朋友交談都會提起，一切必須遵守神的話語，但目的是要提醒我們做人要心地善良及和藹可親。我們為她偶爾帶來問候感到高興。她旅途勞累，始終抱著一本台灣話的羅馬字聖經，得到眾人的尊敬是她一生的幸福與安慰。我們從小長大聽她敘述聖經的故事，現在會經常回憶這一位令我難忘與尊敬的長輩。

墨西哥濱海渡假城(一)-巴雅達(Puerto Vallarta)

黃正源

去年暑假期間我們大半時間都在舊金山幫忙我們的二媳婦做月子，經過兩三個月的挑戰，我們需要休息、決定去渡假，六月間我們從COSTCO網站找尋一個合適的渡假地方，以巴雅達最受我們的注意與青睞。

巴雅達港(Puerto Vallarta)墨西哥海濱度假城市，位於太平洋的班德拉斯(Banderas)灣。由於鄰近美國洛杉磯，著名而流行的「愛之船」Love Boat(1977-1986)電視影片，即是以這個城市為郵輪終點、做為愛情故事結尾的，巴雅達曾經是美國最受歡迎的渡假城市。

巴雅達鄰近加州、墨西哥最早發展出來的觀光城市，有世界上最友善的城市之稱，尤其是1970及1980年代，除了愛之船的電視影集造成風靡外，許多美國好萊塢電影常常在這裡拍片、拍外景，尤其伊麗莎白泰勒和李察波頓的三次離婚、三次結婚都在這裡購屋做為結婚的禮物，許多著名影星也在這裡購屋置產，做為休息渡假的地方，這是一個值得我們一探究竟的地方。

巴雅達是聯合航空飛行路線的景點城市，即使在

1990年代，坎昆(Cancun)及阿卡波可(Acapulco)陸續開發完成，很久以來，巴雅達一直頗受美國遊客的喜愛，尤其是近年來阿卡波可的治安暴力問題影響到遊客前往渡假的意願，許多歐洲旅客多轉往巴雅達渡假。

去年八月中旬，四年一次的奧運在巴西舉行，我們未能參加，我們決定去巴雅達港，於是，我們透過COSTCO的旅遊網站選擇他們提供的旅遊行程與住宿，五天四夜，含住宿及三餐娛樂，兩人一共639元，的確經濟實惠、物超所值。

我們六月份預訂機票的時候，發現頭等艙的機票比豪華經濟艙的機票便宜，跟我們去厄瓜多爾一樣，頭等艙的折扣優惠價比經濟艙更合算，從聖地牙哥經舊金山轉機，每人只須350美元，難得有機會享受一番，我們選擇了頭等艙的機票去巴雅達渡假。

8月14日我們從家裡開車去機場，我們仍如往常一樣，把車停放在機場附近的停車場，再搭接駁巴士，搭乘聯合6:15的班機去舊金山，轉搭9:10的直飛班機，只有三個半小時的時間，下

午三點多些就抵達了巴雅達機場。我們抵達巴雅達後，飛機上有充份的休息，沒有時差問題，一點不會覺得疲憊。

巴雅達機場跟墨西哥其它入境城市一樣，下機的旅客常常要面對一波一波、機場內外攬客叫客的旅遊仲介，互相競爭，許多遊客有不知所措或無所適從的焦慮感。

我們在COSTCO訂購的套裝行程除了住宿膳食外，包括機場至旅館的往返接送，COSTCO的指引說明中清楚地提醒我們不必接受機場內的攬客行為影響或左右、出境後直接前往機場出口的候車處、等候接待人員指引，我們人生地不熟、不諳西班牙語，在陌生的環境、機場內依然任由攬客仲介擺布招呼，一直到我們出示預約單，他們才悻悻然地放開我們，我們走出機場後，COSTCO的制服接待人員已經在門口等候，我們坐上他們的小巴，直接載去我們預約的歐系丹特大旅館(Occidental Resort)渡假村。

渡假村社區內有3座高

爾夫球場，渡假村內有2座紅土網球場，水上活動服務區內游泳池有成人游泳池、兒童游泳池、兒童俱樂部等，並提供日常活動或教學節目，包括皮划艇、浮潛、深水潛水，噴氣滑雪/景點、帆船、水球、水上健美操、排球、健身中心、健美操、衝浪板、滑浪風帆、沙弧球等項目，渡假村內還有精品商店、按摩及面部護理、汽車租賃、保姆服務服務、外匯業務的銀行、無線互聯網、禮賓婚禮協調員、代客和洗衣服務以及醫療服務、24小時待命的醫療服務會議設施。

巴雅達港的班德拉斯(Banderas)灣是美國太平洋沿岸、每年從阿拉斯加萬哩迴游的鯨魚、返鄉生產的海灣，所以，巴雅達港的市區公園有一座巨型的海游鯨魚雕像，並且標示著[鯨魚之鄉]。

我們的房間在二樓中間內側，面向渡假村的花園及泳池，渡假村的旅館房間五層樓高，270個客房，面向太平洋大海灣，呈階梯式的建築設計，越接近海邊的房間，景觀越漂亮，房價自然越貴。

我們的套裝渡假包括三餐、飲料及渡假村內的所有活動，餐廳有一般餐廳(Le Buffet)、義大利餐廳(Los Olivos)、墨西哥餐廳(La Hacienda)及貴賓俱樂部(Royal Club)。一般餐廳及海邊酒吧

提供所有住客的餐飲需要，不必預約，隨時可以自由進出取用，沒有限制使用次數，其他義大利餐廳、墨西哥餐廳及貴賓俱樂部，氣氛優雅，專門主廚料理，也是免費進入，但是，座位有限，為了保持餐廳服務品質與優雅的氣氛，晚餐只有十至十二個名額，必須事先預約，我們選擇預約三個晚上在這些餐廳享用。

渡假村每天安排有許多不同的活動節目，運用渡假村內的各項設施，有韻律操、瑜珈運動、教授拉丁舞、水上筏板以及夜間舞台秀或歌唱演奏，所以，如果留在渡假村內可以無憂無慮地、每天過著快樂高雅的生活的。

我們進駐渡假村後，在渡假村的顧客服務台、詢問他們提供的娛樂與遊覽活動，他們的遊覽活動有海上觀鯨、海上遊輪、浮潛、游泳、海上沖浪等水上活動，有人文文化的探索、龍舌酒製作及品酒活動、古原住民或西班牙古城、殖民地遺址，以及戶外彈跳、ZipLine等刺激性的挑戰活動，我們選擇人文文化之旅以及買一送一的市區導覽活動。

這個渡假村在巴雅達郊外的新興社區市鎮，社區門口有豪氣壯觀的警衛門口，兩側入口城門城堡有噴水

池、高爾夫球場、草坪及看版，也有社區內別墅的出售廣告看版，這是一個嶄新的小市鎮，生活景觀或道路環境、城裡城外有天壤之別，從大門口到我們的渡假村有五英哩的距離，道路是四線道的椰林大道，中間的間隔島是小型花園步道，做為遊客散步或慢跑的路線，每隔一段路口設有步道圖示及里程數。

道路出城方向的左側地基路段多為私人別墅或投資住宿的房舍，別墅豪華美觀，偶爾可以看到幾處餐廳、酒吧、電影院、超市或百貨公司，道路入城方向的右側地基、面向巴雅達港灣，多為尚待開發完成的大型渡假村，每一條路段即為一個渡假旅館，我們的渡假村在道路接近盡頭的樂園新村(Paradise Village)。

我們進駐渡假村後，因為只有四點多些，我們也不覺得累，即外出看看走走、熟悉一下周遭的環境。這個樂園新村在新市區的盡頭，這是這個市區較新穎華麗的購物中心及超級市場，大概住在這裡的別墅主人或旅館顧客多在這裡消費，購買日用品及娛樂活動，購物中心設有兒童遊樂場、酒吧咖啡店及電影院，雜貨店西藥房

多銷售成人藥品，很顯然十分迎合在這裡度假的遊客需求。

這個新市區有巡迴的市區公共巴士，也有通往巴雅達城中心的巴士，我們在附近散步走走，也在中間安全島上的步道花園瀏覽，在花園區、面向我們渡假村的路口設有我們旅館的指標及服務員，跟我們打招呼，大概他們早已知道我們從旅館進出、隨時留意著我們的安全，我們再走一小段後折返我們的旅館休息。

巴雅達的氣候是典型的熱帶型氣候，一般平均每日高溫是 86°F (30°C)、最低溫度是 70°F (21°C)、平均每日濕度 75%，雨季從 6 月中旬至 10 月中旬，多集中在 7 月和 9 月之間，以八月雨量最多，平均 14 天降水豐富，不過，多為熱帶午後雷雨，我們在這裡並不覺得麻煩，大概雨季的關係，我們的渡假消費便宜些，各旅館的人潮也減少許多，我們返回旅館後，已經接近晚餐時間，我們前往餐廳吃晚餐。

這是一個吃到飽的自助餐廳，水果區有各式各樣的新鮮水果，飲料區有各種冷熱飲及各種冰淇淋，主食有中菜中餐區、義大利餐點區、墨西哥餐點區、西餐牛排或海鮮區，各種熱食、熱炒、素食、濃湯，任由自取

選用，我們坐定後、服務生幫我們斟滿一杯紅酒，我們一面聊天、一面享受晚餐、一面欣賞海邊的景色以及游泳池邊戲水的遊客。

大約六點四十分，接近日落時間，我們跟許多遊客一樣，紛紛前往海邊的沙灘或草地上，我們各自很容易地找到了滿意的位置，坐在地上，準備欣賞日落的自然美景，我們盤腿而坐，兩隻手肘架在自己的兩個膝蓋上，取出手機及相機，捕捉遠方即將沉入海面下的日落，一道道的紅色彩霞，把夏日天空殘留的朵朵雲片彩繪成一幅美麗的寧靜布畫，太陽回家以後，每個人臉上都多留露著滿意而難忘的笑容。

日落後，渡假村每晚都有固定的點燈活動，在泳池酒吧的露營草地，一個印地安人妝扮、身體壯碩的勇士，吹著海螺號角後，沿著渡假村的步道的燈罩、一棵棵地點燃，然後，在草地上表演墨西哥的歌舞及演唱。

七點半我們又陸續轉往渡假村的露天表演台，晚上的娛樂餘興節目是歌唱比賽，由我們旅館住客自由上台表演比賽，一起同樂，噱頭十足，十分搞笑，第一名紅酒一瓶，很顯然地有的住客已經在渡假村好幾天，他們努力的目標就是要贏得這

瓶紅酒。

果然是八月雨季，突然間一陣豪雨，我們只好快快躲雨並回到我們的房間，雨後更加清涼，早早近入夢鄉，結束了我們快樂的一天。

我們在這裡度假的第二天即安排人文文化之旅，去有聖母峰(Sierra Madre Mountains)之稱的 San Sebastian del Oeste。這是西班牙殖民地時期的採礦山脈，一個寧靜的古典山村，列為世界文化遺址，行程包括墨西哥獨有的龍舌蘭酒的釀製過程與品嚐，以及當地生產的咖啡，我們很期待這個難得的旅遊行程。



健行俱樂部

日期：03/04/2017 星期六 9:00 AM
地點：Cowles Mountain – south approach (Navajo)
集合：Cowles Mountain Trailhead

日期：03/18/2017 星期六 9:00 AM
地點：Torrey Pine State Reserve
集合：State Park Road Side Parking Lot

日期：04/01/2017 星期六 9:00 AM
地點：Old Coach Trail – Highland Valley Road
集合：14225 Highland Valley Road,
Escondido CA 92025

For more information, please contact 李元溢 860-904-3844

愛心車毯子

日期：2017年03月04日 (星期六) 1:00 PM
2017年04月01日 (星期六) 1:00 PM

活動日期可能變動，詳情請至 www.taiwancenter.com 查閱

投資座談會

日期：2017年03月05日(星期日) 4:00 PM
講題：Market Agnostic Investment Strategy
講員：Joe Lin (林吉雄)

日期：2017年04月02日(星期日) 4:00 PM
講題：Technical Analysis on Your Favor Stocks and ETFs
講員：Long Lee (李隆吉)

若有什麼建議或問題，請寫個e-mail給安崧豪(Song H An):AnInvest7777@gmail.

三月電腦俱樂部因負責人不在，暫停一次。
如有不便，請多包涵。

生活座談會

日期：2017年03月11日 (星期六) 2:00 PM
主題：銀髮族的社區福利
主持：Lily Hazelton
講員：

- 謝節惠 『介紹網站 elderhelpofsandiego.org』
- 許麗菊 『聖地牙哥的老人中心』
- 劉武鴻 『簡介幾項免費老人服務』
- Lily Hazelton 『遺產規劃瑣事漫談』

感謝：張蕙蘭女士贊助
蔡佳錦女士準備點心

榮譽獎及獎學金 提名 / 申請

應屆高中畢業生獎學金

聖地牙哥台美基金會自1997年起，每年都會頒發三至六名獎學金。獎學金來源由聖地牙哥台美基金會和 Wu Family Scholarship Fund 共同提供。今年將會提供六名美金兩千元獎學金來獎勵大聖地牙哥區應屆高中畢業生在學術上有優異成績，和對社區有貢獻的領導人才。另外為了鼓勵家庭經濟狀況較不佳的學生來申請，三個名額將保留給家境清寒的學生。六名獎學金中，兩個名額將保留給台美人子弟。獎學金將於2017年台灣傳統週開幕典禮頒發（日期另行通知）

申請資格：

高中應屆畢業生 GPA 3.2 (non-weighted) 以上
(可由學校推薦或自己申請。)

*申請表格請至中心網站下載

申請截止日期:2017年04月15日

王育霖檢察官紀念基金 模範先生獎

在2015年，聖地牙哥台美基金會成立了「王育霖檢察官紀念基金」，每年頒發「模範先生獎」，以表揚並獎勵大聖地牙哥縣中一位特別的台灣男士，得主將可獲得美金兩千元獎金。原則上每年在台灣傳統週慶祝活動中頒發。

提名條件如下：

- 1.) 有值得表揚的事蹟或成就來作為所有父親或丈夫的模範
- 2.) 或者為台灣的民主或社會有相當的貢獻
- 3.) 必須具有台灣血統的男士
- 4.) 必須為聖地牙哥的居民或其直接親屬
- 5.) 請附上兩封推薦信

提名截止日期：2017年04月15日

禮卷義賣

☆2017年1~2月份禮券購買名單☆

呂旭峰	\$200	李朝煌	\$200
陳真美	\$200	蔡文祥	\$200
Chorng Lii H.	\$300	余洵洵	\$300
楊素媛	\$500	杜秋中	\$500
王惠美	\$500	SDTCA	\$2100

本名單到02/23/17為止 (累積購買\$200或以上)

台灣中心2017年冬季活動表 / TACC WINTER 2017 CLUB ACTIVITY

一年捐款超過\$240者，免費參加所有Clubs，授課班只繳師資，一年超過\$2,000者則全免

活動名稱 Activity Name	日期/時間 Date/Time	內容 Content	聯絡 Contacts
卡拉OK俱樂部 Karaoke Club	週二 Tuesday 1:00pm	每週二 1:00pm - 6:00pm 歡迎大家一起來自由歡唱	負責人: 台灣中心 (858) 560-8884
橋牌俱樂部 Bridge Club	週二 Tuesday 2:00pm 週三 Wednesday 1:00pm	活化腦細胞、訓練邏輯、分析、思考、判斷能力的好機會 老少咸宜，歡迎您來參加。歡迎初學者加入！ Train your logic and analyze ability while having fun.	負責人: 陳秋山 Chen, Chiu-Shan (858) 454-8429
土風舞俱樂部 Folk Dance Club	週二 Tuesday 2:00pm - 4:00pm	動人的音樂，曼妙的舞姿，歡迎大家來共舞... Come join us for beautiful music and dance...	負責人: 黃宜修 Yi-Shiou Huang (858) 674-7397
社交舞俱樂部 Ballroom Dancing Club	週二 Tuesday 4:15pm 週四 Thursday 2:00pm	Waltz, Tango, Cha Cha, Rumba, Q-Step, Salsa, Swing, Foxtrot, Samba, Bolero, Merengue, NC2-Step, Hustle, Mambo, etc. . .	負責人: 賴梅芬 May-Fen Lai (442) 325-1233
台美專業青年聚會 Young Taiwanese American Professionals	每月第一個星期四 7:00 pm - 8:30pm	1st Thursday of the month http://www.tap-sd.org/	負責人: Stephanie Wu swu@tap-sd.org
日本歌俱樂部 Japanese Song Club	週三 Wednesday 10:00am - 10:45am	銀髮族及愛好日本歌，文化及景色的同鄉可一起複習，合唱，研討	負責人: 曾俊隆 Jerry Tsung (858) 481-1373
台灣中心長輩會 Senior Group	週三 Wednesday 10:30am	週三活動: 太極拳、氣功、午餐、合唱、排舞、交際舞、聊天。 年度活動: 野餐、出遊。午餐: 每人\$5。 合唱團負責人: 陳松美 太極拳負責人: 邱文雄	負責人: 曾惠貞 Hui J. Chiu (858) 560-8884
日文俱樂部 Japanese Club	週三 Wednesday 10:45am	初級班 10:45am - 11:45am 由陳榮昌教導 (暫時停止) (Young C. Chen, 858-342-9158)	
		中級班 10:45am - 12pm 由林瑞波教導 (Juei-Po Lin, 858-455-0648)	
台語班 Taiwanese Class	週三 Wed 1:00pm	台語詩詞，聲韻，會話 Taiwanese Poems, Phonetics, Conversation	負責人: 黃獻麟 Steve Huang (858) 450-1236
攝影俱樂部 Photo Club	週三 Wednesday 3:30pm	攝影經驗交流，歡迎大家攜帶記憶卡或是照片前來分享。 Please bring your memory cards or pictures to share.	負責人: 劉信達 shinliu@yahoo.com
西班牙語班 Spanish Class	週二 Tue 1:00pm	西班牙語日常會話 Daily Spanish Conversation	負責人: 蘇芳子 Florence Su
排舞俱樂部 Line Dance Club	週四 Thursday 初級 5:00pm 中高級 6:00pm	排舞教學，歡迎有興趣的鄉親報名參加。 Teaching Line Dance, Everybody is welcomed.	負責人: 高維 Vivian Chiang (858) 947-8222
婦女與婦女之友俱樂部 Women and Friend Club	週五 Friday 2:00pm	氣功及舞劍術、另外不定期安排烹飪及其他活動 Chi gong, folk dance, cooking events	負責人: 王英 Ing Huang (858) 674-7397
電腦俱樂部 Computer Club	每月第二個星期六 2nd Sat of the month 12:30pm	讓同鄉們在輕鬆的氣氛下可交流並學習新的電腦技能。 教學與討論內容將視參與者需要設定， 初級與進階教材將按月輪替安排。	負責人: 石正平 (858) 560-8884
音樂/電影/紀錄片系列 Music/Movie/Documentary Study Series	不定期舉行	研討有名的音樂、電影和紀錄片	負責人: 石正平 (858) 560-8884

* 所有活動均有可能變動，詳情請至www.taiwancenter.com 查閱。

台灣中心2017冬季課程表 / TACC WINTER 2017 CLASS TABLE

活動名稱 Activity Name	日期/時間 Date/Time	內容 Contents	聯絡 Contacts
投資研討會 Investment Seminar	每月第一個星期日 1st Sun of the month 4:00pm	對投資有興趣的同鄉，每個月一次可以在中心分享自己投資的經驗、撇步、資訊、點子。	負責人：安崧豪 Song An AnInvest7777@att.net
健行俱樂部 Hiking Club	每月第一個 和第三個星期六 1nd & 3th Sat	歡迎大家一起來，有興趣參加者請洽負責人	負責人：李元溢 Michael Li (860) 904-3844
Ohana 太鼓 Ohana Taiko of TACC	週四 Wed 7pm - 9pm 週日 Sun 4pm - 6pm	日式太鼓擊鼓技巧 歡迎各年齡層及無經驗者參加 有興趣參加者請洽負責人 Japanese drumming techniques. All ages and levels are encouraged to join. For more information, please email : ohanataiko.org@gmail.com	負責人： Ali Cheng
桌球俱樂部 Table Tennis Club	週三 Wed 4pm - 7pm 週五 Fri 3pm - 7pm 週六 Sat 3pm - 6pm 週日 Sun 3pm - 6pm	歡迎大家一起來，有興趣參加者請洽負責人。其他時間，請尋球友，未來將會舉辦比賽 聯絡人：李元溢 Michael Li (860) 904-3844 蕭奕義 Luke Hsiao (858) 353-6931	

台灣中心2017年冬季課程表 / TACC WINTER 2017 CLASS TABLE

課程 Class	日期 Date	時間 Time	內容 Class Description	老師 Instructor	費用 Fee	備註 Note
吳氏太極拳班 Wu-Styled Tai Chi	隨時加入 Join Anytime	週六 Saturday 10:30am - 12:00pm	吳氏氣功太極拳三十七式及氣功太極劍 Traditional 37-posture Tai Chi for self-defense and health yinglihu@hotmail.com	胡應禮 Yingli Hu (858) 658-0436	\$50 for 10 classes	打卡制 Member Card
劍道班 Kendo	請預先向台灣 中心報名 Enroll at TACC	週五 Friday Beginner 6:30pm Regular 7:30pm	由林富德老師（劍道五段）擔任指導， 歡迎各年齡層對劍道有興趣者參加 Welcome all ages and levels Chief instructor Frederick Lin, (Kendo 5-dan). Please contact S.C. Chen: casd99@ hotmail.com; (951) 961-0892	林富德 Fred Lin	\$40 for 8 classes	打卡制 Member Card

* 所有活動均有可能變動，詳情請至www.taiwancenter.com 查閱。

台灣中心開放時間

週一：休息

週二至週四：10am - 9pm

週五：10am - 10pm

週六：10am - 6pm

週日：12pm - 6pm

台灣中心三月份活動表

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 日本歌/日文俱樂部 (10am) 長輩會聯誼 (10:30am) 中級日語班 (10:45am) 台語班 (1pm) 橋牌俱樂部 (1pm) 攝影俱樂部 (3:30pm) 太鼓俱樂部 (7pm)	2 社交舞俱樂部 (2pm) 排舞俱樂部 初級 (5pm) 中高級 (6pm)	3 婦女俱樂部 (2pm) 乒乓球俱樂部 (3pm) 劍道班 (6:30pm)	4 健行俱樂部 (9am) 吳氏太極拳 (10:30am) 車毯子 (1pm)
5 乒乓球俱樂部 (3pm) 太鼓俱樂部 (4pm) 投資座談會 (4pm)	6 休館	7 西班牙語俱樂部 (1pm) 卡拉OK俱樂部 (1pm) 土風舞俱樂部 (2pm) 社交舞俱樂部 (6pm)	8 課程與俱樂部同上	9 課程與俱樂部同上	10 課程與俱樂部同上	11 吳氏太極拳 (10:30am) 生活座談會 (2pm)
12 乒乓球俱樂部 (3pm) 太鼓俱樂部 (4pm)	13 休館	14 課程與俱樂部同上	15 課程與俱樂部同上	16 課程與俱樂部同上	17 課程與俱樂部同上	18 健行俱樂部 (9am) 吳氏太極拳 (10:30am)
19 課程與俱樂部同上	20 休館	21 課程與俱樂部同上	22 課程與俱樂部同上	23 課程與俱樂部同上	24 課程與俱樂部同上	25 吳氏太極拳 (10:30am)
26 課程與俱樂部同上	27 休館	28 課程與俱樂部同上	29 課程與俱樂部同上	30 課程與俱樂部同上	31 課程與俱樂部同上	

*所有活動均有可能變動，詳情請至 www.taiwancenter.com 查閱。

聖地牙哥台灣同鄉會

San Diego Taiwanese Cultural Association

<http://www.taiwancenter.com/sdtca>

7838 Wilkerson Court, San Diego, CA 92111

Tel: 858-560-8884 Fax: 858-560-9276

新會員

舊會員資料正確

舊會員資料更改

- 以正楷填寫

日期 Date				2017 (01/01~12/31)		關係 Relationship
會員一 中文名				英文名		
會員二 中文名				英文名		
住址	Street No.	Street			Apt No.	
	City		State		Zip	
電話	Home:		cell:		Fax:	
Email	Address:					
	Your email will be included in SDTCA directory.					
推薦人	1.			2.		
會費	一年: \$30	半年: \$15 (7/1 以後加入的新會員)		Office Use Only		
捐款				Cash		Deposit Date
				Check No.		DB Update Date
總計				Check \$		繳費年份
	(不論金額多少, 我們都非常感謝)			會員 ID #		Copy to TACC

- Please make check payable to "SDTCA" and send this form to the above address along with the check.
- SDTCA 是 Tax Exempt 的組織, Tax ID #: 33-0150170, 捐款可節稅。
- Please contact SDTCA 會長 Mrs. Justina Wu (謝節惠) at H: 858-456-1258 if you have any questions.