

鄉



訊

2022  
September

九月份



中秋節愉快！

## 聖地牙哥台灣同鄉會 2022 年 9 月理事會公告

- 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。今年有兩位得獎，每人獎學金為 2,000 美元。
  - Nicholas Chen, American University, Washington DC  
Double Major in Data Science & International Studies  
陳光弘博士、魏美惠賢伉儷的孫子
  - Kaylana Lee, University of California, Los Angeles  
Major in Prepsychobiology  
施森源博士、賴美惠賢伉儷的外孫女
- 九月七日星期三 10:30am ~ 2:30pm 台灣同鄉會將在 Mission Bay Playa Pacifica Park 舉辦野餐，慶祝中秋節並頒發新種獎學金。請見行車地圖如下。

### I-5 由北往南到目的地Playa II Gazebo



### I-5 由南往北到目的地Playa II Gazebo



# 台灣中心圖書館 鄉親新書介紹

## 楊宗翰 編著 《六百卷大般若經經脈》

★★★

〈前言〉

多年來筆者一直覺得我們後人實在愧對玄奘大師當年遠渡西天取經，並將所攜回的經典翻譯的苦心與辛勞。六百卷的《大般若波羅蜜多經》和一百卷的《瑜伽師地論》似乎都沒有受到應有的重視與研究。因此在完成《金剛般若波羅蜜多經》的梵、漢、英譯本比較《金剛經·詮解篇：十譯比較及新譯註》(原泉出版社出版)一書後，就發心要好好研究《大般若波羅蜜多經》這部大經。

筆者有一部自從 1976 年就收藏的精裝本明朝葛隴著的《大般若經綱要》，隨著筆者身邊數十年遠渡重洋，搬遷行旅不下萬哩，其間一直掛在心上不知何時才能定下心來好好研讀。2017 年有一機緣，數位朋友邀請筆者介紹佛法。筆者心想就用這部《大般若經綱要》吧！可以一舉兩得，既可以專心研讀，也可以分享。就開始研讀並準備教材。雖然後來因緣不足無法完成整個課程，但是也算是起了個頭，筆者由衷感恩這個機緣及參與的朋友們，並把這些教材放在網路與大眾分享(<https://mahaprajnasutra.blogspot.com>)。

在閱讀《大般若經綱要》時發現作者葛隴對《大般若波羅蜜多經》第一會與二、三、四、五會的品、卷分別做了比較。筆者依照葛隴所作的比較分別製作表格以方便讀者參考索引。依這些表格筆者也製作二、三、四、五會之間品、卷的比較表格。希望製作這些表格能夠對以後要深入研究《大般若波羅蜜多經》有所幫助。

因為有個好開始，接著研讀各部般若經及 Edward Conze 編譯自梵文本的英文版《大般若經》“THE LARGE SUTRA ON PERFECT WISDOM with the divisions of the Abhisamayālaṅkāra”。在研讀英文版的《大般若波羅蜜多經》時，因查對漢譯本發現漢英兩譯本品數及內容有極其相似的地方，才興起比對漢英兩譯本的想法，也才有此書之作。不過詮釋《大般若經》實本非筆者這種泛泛之輩可以置喙的，只敢做初步的對比工作，詮釋的工作就留待以後的因緣。比對一部 600 餘頁的英文譯本與 85 卷《大般若波羅蜜多經·第二會》漢文譯典需要一點毅力，完成時自己也不太相信能完成這個工作，只感覺或許只是因緣際會筆者發了個願，菩薩借筆者的手把它完成了。

在完成《大般若波羅蜜多經·第二會》漢英譯筆比對之後，又完成數部《般若經》的摘要及《佛母寶德藏般若波羅蜜經》漢英譯本比對(此比對已收輯於本書內)並置於個人部落格上。之後起了個念，或許將《大般若經》的結構組成記下，可以幫助後人研讀《大般若經》，才有此書之作。



希望這本書能引起大眾對《大般若經》的注意及發心研讀，並如理作意；同時也希望對有志於研讀《大般若經》的大德們有所助益。本書對象主要是對《金剛經》及《心經》已有了解而要準備要對《大般若經》深入研讀的大德，所以對般若經義並沒有很多的著墨。對心中有「《大般若經》如何入手？」這一疑問的大德們最為適合。

事實上《大般若經》雖然有 600 卷之多，但是有一些重複的經文，各會之間也都有類似經文，也有脈絡可循。在瞭解本經結構之後，就會發現只要有心，研讀《大般若經》並不會如想像中那麼繁多艱難。最後希望讀者大德們不吝指教，並預祝讀者大德們都能以此般若智慧法門圓滿成就無上菩提大道。

玄奘大師於公元 663 年農曆十月二十三日完成《大般若經》翻譯，今 2019 年 11 月 19 日全書完稿適逢 1356 周年紀念日別有一番意義。



# 美國領土的擴張

## 唐望

一個國家的組成有四大要件：人民、土地、政府和主權。這四個要件中，我個人認為「土地」是最重要的，因為人民、政府和主權都是隨土地變遷而易換，大多數戰爭都是以爭奪土地為目標。一個國家成立的先決條件，就是必須先要有土地，否則一切免談。以色列能夠在亡國兩千年後還能復國，就是因為二戰後他們在國際公認下，獲得現有的土地，再號召全世界的猶太人聚集起來，組成政府，由政府來宣告主權。

一國的興衰可以由土地的變遷看出。以美國為例，1776年獨立戰爭獲得勝利後，北美地區十三州的代表在賓夕法尼亞州費城召開「大陸會議」（美國國會的前身）發表《美國獨立宣言》，之後成立「美利堅合眾國」，由華盛頓將軍擔任第一任總統，那時美國只有十三個州。美國當時的領土，全係承接英國在北美洲控制的地區。

美國第一次的領土擴張，是在1803年以約每英畝三分美金的價錢，向法國拿破崙購買隣接美國十三州以

西，一大片的土地，它的總面積超過台灣的六十倍！這筆交易案通稱為「路易斯安納購地」（Louisiana Purchase），其總值是1500萬美元，用現代錢來看約3.2億美元。所購買的土地，約佔美國現在領土的22.3%，與當時十三州的面積差不多，美國在購地之後的領土，可說是倍增。

這項交易完成後，法國的拿破崙有了1500萬美元支助，氣勢如虎添翼，立即在隔年（1804年）舉行公民投票，通過《共和十二年憲法》，將當時的法蘭西第一共和國，改名為法蘭西帝國，自封為皇帝，稱拿破崙一世，達成他一生至高無上的美夢。

佛羅里達州是1819年，西班牙和美國簽訂條約，內容是西班牙將佛羅里達割讓給美國，換取美國承認西班牙在德克薩斯

（Texas）的利益。這場交易美國佔上風，因為美國得到實質的、看得到、摸得到的土地，而西班牙得到的，只是一張隨時都可以撕掉的紙。

美國取得佛羅里達州和

完成路易斯安納購地之後，全國人口分佈的中心漸漸西移，有些人遷入屬於墨西哥的德克薩斯州，少數是從東部來的合法移民，但是大多數都是非法移民。這是個很諷刺的場景，當時美國人需要簽證才能合法進入屬於墨西哥的德州，萬沒想到兩百年後，墨西哥人必須要有簽證才能合法進入美國。

進入德州的美國人，比較有民主素養及守法精神，人越來越多之後，對於統治他們的墨西哥政府，累積起諸多不滿的情緒，官民矛盾衝突越來越尖銳。於是一些較有自主意念的人士，發起德克薩斯獨立運動，他們終極目標是成為美國的一州。這群有志之士先在1835年12月20日，簽署了一份獨立聲明，後在1836年3月2日正式宣布獨立，成立德克薩斯共和國（Republic of Texas）。

德克薩斯州獨立後，墨西哥非常獨裁的總統聖塔安納，立刻率軍7000人出兵討伐。兩星期後，就攻陷僅有兩百多名獨立軍，守衛在現今聖安東尼奧（San Antonio）附近的阿拉莫要塞（Alamo

Mission)，所有幸存的男性抵抗者均被處死，無一例外，只有婦女和兒童得赦免。這場戰役在美國獨立史上佔了極大的篇幅，這些成仁的守軍都成為美國革命的先烈。

聖塔安納將軍贏得這場勝利之後，就乘勝追擊由休士頓將軍帶領的獨立軍，一直追到現今休士頓（註：這是後來以休士頓將軍為名的地名）以西 30 英哩附近。在 1836 年 4 月 21 日，德克薩斯 - 墨西哥兩軍展開一場決定革命成敗的生死戰，史稱「聖哈辛托之戰」(Battle of San Jacinto)。獨立軍在休士頓將軍率領下，僅用了 18 分鐘，就打敗墨西哥軍隊，數百名墨軍死亡或被俘，而獨立軍只有 39 人傷亡，奠定德州獨立的基礎。

這場勝利的因素很多，包括（1）獨立軍要為在阿拉莫要塞陣亡將士和在戈利亞得(Goliad)之役後被處決的戰俘同伴報仇；（2）獨立軍有地利之便以逸待勞，而墨軍則要長途跋涉（註：當時福特還沒有發明汽車）；（3）獨立軍熟知地形，得以神出鬼沒，墨軍則樹大招風，因而無所頓形。另外一個在稗官野史的逸聞趣事，是獨立軍用了美人計，色誘聖塔安納將軍，故事還被寫在一首

叫做 Yellow Rose of Texas 的歌詞中。（註：聖塔安納將軍是位非常殘忍的暴君，所有投降的官兵，立刻就地槍決，他的字典沒有「戰俘」兩個字。）

故事是這樣：1835 年秋天，一位叫做 Emily D. West 的黑白混血女孩，長得非常漂亮又甜美，她和獨立軍的摩根上校，簽了一份為期一年擔任管家的合約，並住在叫做 New Washington 的地方。當墨軍經過那裡時，不但洗劫還燒毀她們的住處，並且把她帶走，交給聖塔安納將軍。傳說 1836 年 4 月 21 日，交戰那天，她正在和聖塔安納將軍在帳篷內廝混（另一類的交戰），才能讓休士頓將軍，以迅雷不及掩耳的速度偷擊成功。有人說她是獨立軍派去敵營臥底的間諜，不論是真實或是小說，這是個可以博君一燦的話題。

雖然聖塔安納將軍那時順利逃脫，但是第二天還是被獨立軍活捉，送給休士頓將軍處置。經過數星期的協商，雙方簽署和平協議，同意各自為政，不再敵視對方，也讓德州人在 1836 年成立「德克薩斯共和國」(Republic of Texas)，這個共和國在 1848 年併入美國，成為其第二十八個州。

在德克薩斯尚未獨立前，其邊界由宗主國墨西哥說了算，但是獨立後，這個問題就不是件容易解決的事情，何況有美國這個靠山，更可狐假虎威了。於是德克薩斯向墨西哥主張兩國以 Rio Grande 河為界，而非傳統的 Nueces 河，墨西哥堅不同意。1845 年美國宣布，如果德克薩斯共和國未來加入美國聯邦的話，美國承諾會將 Rio Grande 為其界河。

之後美國派出一支部隊，駐紮在這兩河之間國界有爭執的區域，故意讓墨西哥驅趕，引發小規模流血衝突，然後公開宣稱「墨西哥人入侵我們邊境，在美國領土上撒了美國人的血」，引導媒體風向，這個連當時是眾議員的林肯都不相信的謊言，確使得美國國會在 1846 年 5 月 13 日，通過向墨西哥宣戰，啟動美墨戰爭。墨西哥則是在同年 5 月 23 日向美國宣戰。

這場戰爭墨西哥根本不是敵手，幾個月之後，原屬墨西哥的加利福尼亞州和新墨西哥州，全部被美軍佔領。1847 年 4 月 18 日美軍擊敗當時是總統的聖塔安納將軍的主力，並在 9 月 14 日攻入首都墨西哥城，16 日全城實施軍事管制。美軍步行進城那天，所有官兵換上全

新制服，精神抖擻穿過城中心廣場時，遭到多名狙擊手突襲，在光天化日、眾目昭彰之下，有 860 多名美軍傷亡，幾乎和在戰場上的傷亡相同，真是令人扼腕嘆息。1848 年 1 月美方和新成立的墨西哥臨時政府展開談判，2 月 2 日簽訂和約，墨西哥同意割讓加里福尼亞、奧瑞崗、新墨西哥和德克薩斯，總共約 230 萬平方公里的土地。我相信這是有史以來最大的一筆土地轉讓。美國則同意支付總共 1825 萬美元給墨西哥做為賠償。

美國在真正成為一個 From Sea to Shining Sea，領土橫跨北美州，左右手可分別伸進兩大洋之後，卻在 1861 年爆發南北戰爭，十一個南方州脫離聯邦，自組邦聯，國家一分为二。後來北方勝利，廢除奴隸制度，南方十一州在 1870 年重新加入聯邦，國家進入「重建時期」，國力開始強盛，一些美國政客開始覬覦加勒比海及周遭的西班牙已佔領四百年的勢力範圍。

1895 年，古巴和菲律賓的人民，為了反抗西班牙暴政，不約而同地展開獨立運動，想要脫離西班牙殖民統治。在古巴，美國假藉保護僑民的名義，派軍艦緬因號進入古巴。萬沒想到在

1898 年 2 月 15 日，這艘軍艦在哈瓦那近海發生爆炸，引發大火，艦身有三分之一炸掉，瞬間沉沒，造成 266 人死亡，詭異的是當時只有兩位軍官駐守在艦上，其餘軍官全都在岸上，這個爆炸事件至今沒有完整的調查報告。

美國老羅斯福總統想利用這個機會，教訓西班牙，立即通知海軍駐在加勒比海和香港的艦隊司令，命令他們做好戰爭準備。1898 年 4 月 25 日，美國國會向西班牙宣戰，那時西班牙的海軍，早已不復當年神勇，在馬尼拉和哈瓦那兩地，都不堪一擊，整個西班牙的遠洋艦隊徹底被消滅。1898 年 12 月 10 日，美西雙方在巴黎簽訂合約，西班牙同意古巴獨立，關島和波多黎各割讓給美國，菲律賓群島的主權則以兩仟萬美金的代價賣給美國。之後，菲律賓在 1946 年 7 月 4 日獨立。

美國取得阿拉斯加州的過程也很有趣。因為阿拉斯加土地和美國其他 48 個州都不相連，過去做夢都不會想要去買它，這真可算是天上掉下來的禮物。話說 1853 年到 1856 年歐洲克里米亞發生戰爭，俄國大敗於英法和其他列強聯軍，由於英國擁有英屬北美地區（現今加拿

大），和俄屬的阿拉斯加相連，俄國擔心英國會趁勝追擊，從那裡直接佔領阿拉斯加。那時唯一可能的買主就是美國，但是因為阿拉斯加和美國本土並不相連，而且美國還正在內戰，因此興趣缺缺。

後來北方的林肯戰勝後，俄國又再向美國提出販賣阿拉斯加的建議，於是在俄國首相和美國國務卿商談後，在 1867 年 3 月 30 日凌晨四點成交，購價為七百萬美元，平均每英畝兩分美金，可算是跳樓大拍賣，有人說這是歷史上最划算的一筆土地交易。阿拉斯加州是美國土地面積最大的一州，約佔 18% 或六分之一，它是倒數第二個加入聯邦的州。那麼最後一個加入聯邦的是那一個呢？夏威夷，它是星條旗上第五十顆星，也是唯一不位在北美洲的州。

夏威夷群島位於太平洋的中心，由 132 個大小島嶼組成，總面積兩萬八千平方公里，為台灣面積的八成左右。1776 年英國航海家庫克船長（Captain Cook）最先發現夏威夷群島，當地原住民為波里尼西亞人，由於他們沒有文字，過去的歷史沒有紀錄下來，用現代話來說就是「父不詳」。有人說波里尼西亞人的血統源自「台

灣」，經過數千年的遷移，一千多年前抵達夏威夷，從此以後就在那裡安身立命。

從有限的資料得知：在 1795 年一位部落的首長統一了整個夏威夷群島，自封為國王卡達哈梅哈一世，由於他很喜歡英國「米」字形的國旗，於是依樣畫葫蘆的設計了一個夏威夷王國國旗，這是後來夏威夷州旗的由來。

夏威夷王國，對任何外來的勢力毫無防禦能力，沒有海軍、更沒有海軍陸戰隊，碰到大熊來襲，只能裝死。所以英國和法國都曾自稱擁有夏威夷的主權，但是英、法兩國都不是太平洋的國家，想要真正來治理夏威夷，不如美國容易。

美國對於是否兼併夏威夷曾有正反兩面的看法：正方認為美國應接受「天命昭彰」的責任，領土擴張是其義務之一；反方則認為如果為了領土擴張而無視國家的誠信，就完全誤解政府的使命。最後正方勝利，夏威夷最後一位女王，被逼退位。在 1894 年夏威夷成立以白人為主的政府，其臨時總統立即表態希望加入美國，並和當時克利夫蘭總統達成協議。1898 年夏威夷與美國合併，正式成為美國準州之一。1959 年夏威夷正式成為

美國最後一個加入聯邦的州。夏威夷王國從此雲消霧散。

我個人認為合併夏威夷是美國歷史上最不文明的舉動，這種行為和萬惡的共匪沒有兩樣，吾人應以為鑑。所幸吾道不孤，1993 年美國國會兩院都以三分之二的票數，通過《道歉法案》，11 月 15 日美國克林頓總統簽署同意該法案，並且代表美國人民，對推翻夏威夷女王的政變正式道歉。

最後用一個流傳在夏威夷原住民之間的笑話做為結尾：「白人教我們祈禱，我們睜開眼睛，土地都沒了」。



# 婆婆入門考試

## 張運帆

曾幾何時，我竟然也成了成為婆婆的生命階段。自己總覺得 29 年來藉著女兒所得生命的歷練，還有這些年牧會的經驗，累積了這麼多婆媳之間是是非非的諮商，再加上見證生離死別所得的智慧，並有婆婆美好榜樣的加持，我真的認為我應該在婆媳考試裡拿到完美的滿分，但就在兒子與未來媳婦籌辦婚禮的開始，自認是完美婆婆的我竟然幾乎答錯所有的考題。這當頭棒喝，我才查明我只在婆婆入門練習，連門檻都還沒跨過呢？

### 天啊！沒有人告訴過我

雖然在美國參加過不少婚禮，也主持過不少婚禮，也聽說過不少女方出錢，或者男方出錢的婚禮，但都不是第一手的經歷，對於婚禮細節只能說是一知半解而已！我能夠想到的參照點是 30 年前在淡水與先生的結婚。我們雖然是主角，但婚禮似乎是男方的事，公公安排所有的宴會場所，賓客名單，婚禮上的賓客根本就是公公的親朋好友而新人的朋友就只有一小撮人。雖然我的公公婆婆總讓我感受到他

們的貼心，他們的尊榮，他們的謙和，還有完全的接納與愛，但我的內心似乎是被一種不成文的遊戲規則主導著：出錢的人是老大，他們擁有說話的權利。做夢都沒想到，這種隱藏在我極深暗處角落的潛規則就在兒子媳婦籌備婚禮的起頭給揭開了...

### 天啊！其實你不懂我的心

『牧師，是那個女孩來追我們家的兒子，一天要打十幾通電話，要不是我們家兒子離過婚，覺得自己帶著一個孩子有自卑心理，不然這女孩子根本是不入我們的眼...』這位我服事的老人家在電話一頭抱怨著。沒想到後來這女孩竟然也打電話來跟我論及這位男士說：『牧師，現在有一位男士正在追求我，我想請妳為我來禱告，因為我不認為他是上帝為我預備的...』這兩次的對話雖然很短，卻使我清楚地意識到在兒子未來媳婦婚禮事宜上我陷入自我眼光看見的限制：我只見到我的心，你的心，沒看見我們的心。

我發現當我被「全都是為了你好」思維設定了，我

就在自己的想法裡來聽兒子所講的，也就是我根本沒在聽兒子所說的，所有的聽見都在我自己所設定的思維模式裡，從此我們的對話就變成了所謂的雞同鴨講。一旦進入雞同鴨講的對話，我們就走在與對方沒有任何交集的平行線上，結果就發展出內心受傷的情緒反應：你為什麼不懂我的心？

### 雞同鴨講的對話

未來媳婦與兒子決定婚禮宴會的地點，是靠網站的圖片與回饋點讚的人數，還有 Wedding Planner 的建議。他們帶著浪漫婚禮的幻想要我們去看場地，結果卻被我們夫妻在失望裡重重的打了一巴掌。我們拿著手機一邊視訊，一邊解釋著這地方太小家子氣了，停車也是個問題...

兒子覺得他已經替我們著想：首先婚禮在聖地牙哥舉辦，再來體貼爸媽身分的影響力，他們找到的這地方已經是比他們原定的計畫與預算可以容納更多的賓客。而身為父母的我們以為他們選在聖地牙哥是因為他們沒時間，所以要我們幫他們決

定，所以理所當然的是我們來決定場地：至少要让親家覺得大氣，尊榮，也讓我們不失禮於所邀請的賓客...

雞同鴨講的結果就是：足足有幾星期之久，我夜不能眠的跟先生抱怨兒子：他還是我的兒子嗎？媳婦還沒娶進門就已經變媳婦的？我們付錢還不許有意見，只許州官放火，還不許百姓點燈啊？他們怎麼連一點感恩都沒有（連未來的媳婦也一起罵進來了）？從現在起，我不再介入，由你這老爸來全權負責，我怕我一開口說話就會罵兒子...

思緒真是很奇妙的禮物，我們可以選擇是隨著思緒起舞，沒有停損然後跌入極深谷底的黑暗，因著負面加上負面，到最後陷入排山倒海的漩渦。或者我們可以選擇一個轉念而點燃生命的輪子結出生命，感恩與讚美的果子。寫到這裡，我實在感恩上帝賜給我一位不會隨著我負面思緒起舞的先生，他總是不動猶如泰山，還有一位在天上的天父，在我想放棄時，他就為我開了一扇窗，讓我不是輕易的走過去而是費了一些勁爬過去。回頭看這真是上帝的智慧，因為祂知道輕易的開門走過去，我不僅不能長記憶，生命也沒能被修剪對付，但爬

過去就加深了成長的記憶並結出祝福我生命的果實...

### 天啊！我其實不認識她

未來媳婦期待的婚禮：新郎新娘是主角，婚禮是以他們為主體，她希望只邀請雙方的父母，非常近的近親，加上他們倆的好友來見證。她期待的是小而溫馨的婚禮，因為她認為婚禮是屬於她們倆的私事...

兒子期待的婚禮：在他所成長的地方，邀請這些伴著他長大的親朋好友，教會家人們，爸媽的老朋友好朋友們都來見證他生命的重要階段，所以兒子上 google 竭盡所能尋覓場地，只因他希望能滿足所有人的期待...

兒子覺得他好不容易說服未來媳婦接受的婚禮場地，爸媽也應該會感恩的欣賞他所付出的心血，結果我們卻覺得他找的地方太小家子氣了。而且每次聽見兒子替女方著想的話，就深深牽動我陰暗的潛規則心態，所以之後與兒子的每次對話，我就像一隻刺蝟般，刺痛兒子的心，還覺得都是你的錯，因為我內心已經認定兒子只想到女方，壓根沒想到是我們。現在的我似乎更明白聖經中有一句話說：『看見別人眼中的刺，卻看不見自己眼中的樑木』的深層意

義了。

我開始有意避開兒子，當我有這想法之後，每次兒子打電話來不是我手邊有事忙著不能說話，不然就是電話關了靜音沒能聽見。從我的角度來看似乎這是上帝的旨意：要我避開兒子，避開衝突。但考試過後看標準答案時，我才明白是逃避心態所帶出的自我合理解釋：其實是我選擇躲開不去面對上帝要在我內心進行的手術。真心的感謝讚美主，當兒子嗅到媽媽躲避的味道，他不是置之不理，相反地，他主動出擊。當兒子願意爬上我築起的防禦牆，上帝不僅使我們和解，更順勢幫我動了心臟手術，將隱藏的潛規則毒瘤一併都切掉了...

### 這是愛的代價

在電話這頭我正委屈的分享著兒子如何不懂我的心，我還非常屬靈的跟通話的這孩子說：『你以後結婚一定不要像我們家兒子...』，電話的另一頭傳來這孩子的回覆：『牧師，這是愛的代價...』我突然無語了，不是被堵住說不出話，而是這孩子所說的話讓我停下了負面思緒的發展，我跟他誠心的說了聲：『謝謝！』他非常靦腆的說：『牧師，妳太謙虛了，我人

微言輕，怎可能向你說話呢？』掛了電話，我真的看明：其實上帝跟我們說話是無所不在的，只在於我們是否能認出。有太多的時候，我們因為已經預先設定好的立場：我是牧師，我是提供幫助的，或者因為對方的身份，年紀，文化，種族，甚至不同的政治背景，常使我們無法聽見上帝說話的聲音，難怪聖經教我們要背起十字架，死了我們才能超越，才能有不同看見，有了不同的看見與聽見，我們才能認出上帝透過別人跟我們說話的聲音，進而經歷生命的恢復與自由。

我細細的思量，默想，且尋求心中的明白。我想上帝造人給人最起初的愛就是：賜給人自由意志。當上帝起初賜予這愛，祂就已經知道祂需要承擔這愛的代價。祂放手讓人去選擇來順服祂，來認識祂，來愛祂，來走在祂旨意裡，這愛裡面就會包含了後悔，遺憾，心痛以及犧牲的代價，因為人可能是無法體貼，甚至體會上帝的心意的。回過頭看看我自己，當我決定放手讓兒子去獨立，去為他的生命選擇來負責任，這就代表我也一樣要承擔這愛的代價，不是嗎？

## 交集與和解的開始

『媽咪，不談婚禮，我們能聊聊嗎？好久都沒能不帶目的性的談心了...』兒子在電話一頭小心的投石問路，探測母親的心，但因為我心中還是覺得委屈，所以只願聽著兒子侃侃而談，連回應的心都沒有。『從籌備結婚事宜的那一天開始，我與 Shelley 的衝突比過去交往六年都多，我甚至都懷疑這是不是正確的選擇...』兒子一股腦的說著這段時間所承受的壓力，在電話這頭的我心中一陣心疼，更多的是後悔。兒子細細的說著在婚禮這件事上他們如何學習彼此的妥協，退讓，一步一步走到今天，媳婦雖有遺憾，但卻願意妥協接受我們所建議的安排。

因為還在術後恢復中，差一點就脫口去回懟兒子：『我們付出這麼多，她還覺得遺憾妥協？』感謝主還好我守住口沒說，不然就又另闢戰場來砍殺兒子。突然頓悟到：溝通的殺手是一個戰場尚未得勝，我們就提及過去，或心中隨怒氣逞一時之快而另闢更多的戰場，最後因混亂根本看不清身處在甚麼戰場上，唉！真是不可不小心啊...

兒子鐵了心要傾洩他的

苦水，而我也軟了心的仔細聆聽不再是敷衍了事的隨便聽。當我真正打開心房側耳聆聽，我才發現我其實不認識這位之後要嫁入我們張家的媳婦。當兒子帶著未來的媳婦願意爬上我的牆，而我願意放下去拉近彼此的距離，上帝就藉這願意的心找到了出路來介入。

想不到和解與醫治是從我承認：我其實不認識她開始。當我承認我不認識，我就能開始踏上認識的階梯；當我放下自己去看見這孩子，我就能有不同的眼光去認同她；當我認同了，我的心就會在接納裡開始來靠近她；當我接納了，我就能敞開心去期待這婆媳成長的旅程。

有時我會有這樣的想法一閃而過：有沒有可能等將來回過頭來我竟發現，其實這些我認為的傷害以及掙扎都是我自己一廂的想法，因為這些只不過是我自己情緒謊言所編造出來的感覺，而對方根本就不知道...

# 婆婆和媽媽

## 周中英

我們常常以「婆婆媽媽」來形容人（尤其是女人）的動作瑣細，言語囉唆，「婆婆媽媽」是個負面的形容詞，不受歡迎的。

在一個婚姻裏，所謂的婆婆是指先生的媽媽，可能是跟著孩子叫，原本也是媽媽輩的婆婆，變成祖母輩了，但是這稱呼只限於媳婦一方，婆婆的子女仍稱她為媽媽。

有句成語「多年媳婦熬成婆」，意味著婆婆在她做媳婦時，可能忍氣吞聲、任勞任怨、經過數十年的煎熬，好不容易成為婆婆，這時她不但不同情媳婦，反而變本加厲，用更惡劣的方法對付她（她們）。當然還是有少數的婆婆，將心比心，善待媳婦。

聰明的媳婦不會在婆婆面前掏心掏肺，將事情一五一十的告訴婆婆，而是將這些話告訴媽媽。媽媽會心甘情願的為妳分擔壓力，為妳解決問題。婆婆可能表面上很同情妳，實際上是不在意的。同樣道理也用在婆婆對媳婦及媽媽對女兒，其中的差別是誰生我、育我。

兒子問媽媽，「為什

麼從來沒有聽過妳稱讚過媳婦，難道妳真的覺得她不夠好嗎？」媽媽說，「你選的媳婦很好，但是稱讚她會引起她的驕傲心態。」婆婆不知道媳婦在成長過程中也曾有人稱讚她過，婆婆的稱讚只有讓她的日子過得快樂些，並不會改變她的人格。

在家庭聚會時，婆婆和媽媽好不容易處在一室，大家相談甚歡，臨別依依。離開後婆婆對媳婦訴說媽媽的一些小事，媳婦聽著不悅，希望婆婆不要再說。不久後媽媽對也女兒訴說婆婆的一些小事，女兒驚嘆著媽媽的閱人銳利，很高興媽媽代她說出自己內心的想法。

做媳婦的切忌在婆家說娘家的好。妳是嫁出去的人，如果常常提娘家，只會引起婆家的不滿。而婆婆切忌的是不要在媳婦面前一直誇講她的女兒們，她們也是嫁出去的人，常常提她們的好，媳婦認為妳有雙重標準。

媽媽看到女兒的不是，如果是好言相勸，女兒感激不盡；如果是意見不同發生口角，轉眼就雨過天晴，和好如初。婆婆看到媳

婦的不是，只能轉彎抹角，稍微點到，或是找兒子代說，即便如此，可能還會家庭失和，現代的婆婆不好當。

沒有和自己的婆婆長期相處的人，沒有權利批評媳婦的種種。在每個人的眼裡，媽媽是最仁慈、寬厚又講道理的人，只是一個廚房容不下兩個女人，誰對誰錯，是非難判。

我的婆婆和媽媽都是善良的人。

我和媽媽相處 23 年，23 歲那年我在她的淚水下來美國留學。母親生我、養我、育我，給予我無條件的愛，我永遠愛她和想念她。

我和婆婆相處 32 年，我和外子婚後兩年，她就和我們同住，直到十五年前她高齡去世。和婆婆相處是需要磨合的，很多人認為我能夠做到這樣很不容易，所幸的是經過磨合期後，大家知道要互相尊重。公公離世的時候外子還在上大學，小姑、小叔還小，婆婆辛苦的將他們撫養長大，她是一位偉大的母親。我生產時，婆婆照顧我做月子，雖然我不喜歡她的做法，但是她是盡

心盡力了。孩子很小時，她是我的左右手，讓我在育嬰方面減壓不少。孩子入學後我開始上班，有了婆婆在家，讓我無後顧之憂。婆婆是虔誠的基督徒，教會的朋友都很喜歡她，有了教會，她的生活豐富又充實，我們雖然不信教，但是我們很感謝教會的朋友。

我能盡量做一個好媳婦，但是說實在的，我沒辦法像愛母親一樣的愛她，相信她也沒有辦法，我也不期望她會像愛她的子女那樣的愛我。但是很意外的是在她臨終前，她對我說了一句：「我愛妳」，我生平第一次親吻她的額頭，對她說：「我也愛您！」

## 憶往隨筆 (107) - 射箭高手 蔡紀平

古代有個傳說，一個射箭高手的故事：有一官將陳公是射箭高手，當地沒有人能跟他相比，他也就憑著這種本領自誇。有一次他在家裡射箭，有個賣油翁放下擔子，站在那裡斜著眼睛看著他，很久都沒有離開。賣油老頭看他射十箭中了八九成，但只是微微點點頭。陳公問賣油翁：「你也懂得射箭嗎？我的箭法高明嗎？」賣油翁說：「這沒有什麼奧妙，不過是手法熟練罷了。」陳公聽後氣憤地說：「你怎麼敢輕視我射箭的本領！」老翁說：「看看我倒油的經驗就可以懂得這個道理。」於是拿出一個葫蘆放在地上，把一枚穿洞銅錢蓋在葫蘆口上，慢慢地用油杓舀油注入葫蘆裡，油從錢孔注入而錢卻沒有沾油。於是說：「我也沒有別的奧妙，只不過是手熟練罷了。」

這個故事是用東方傳統的思維，教人不要高傲。其實一個優良的射手不只是熟練而已，他要發揮手腦並用高技能的訓練。尤其是現代化的時代，在競爭的社會中，人人用盡心思得到勝利是社會進步的一大動力。特

別是體育比賽的項目很多，尤其是射箭是一種高技能的運動，在奧運比賽有各種項目，有金銀銅三個不同的獎牌，來鼓勵競爭。當然要訓練一個好射手是要經過漫長的練習與技巧指導，不是長時間練習就可以達成。不論如何教育是多方面的啟發，運用智慧及正確的方法，才能培養出傑出的人才。並能擴大研究，發展出新的體能運動，創建新的體育項目以發揮運動的效力。

講到射箭的精準，順便提到手腦眼力的控制。而腦是人體最複雜的功能控制中心，所有人體肌肉的控制都需要大腦神經系統的調配。腦是脊椎動物和無脊椎動物都具有的神經系統中心。它就在頭部，靠近感覺器官，如視覺及口鼻耳等器官。就像射箭是一種高技巧的運動，必須配合手眼呼吸等腦神經的統合調配，發揮最佳的功能。腦的功能就是控制其他器官及肌肉運動的配合。譬如心跳或腸胃肝膽分泌控制都需要腦神經的調配。它通過分泌荷爾蒙的化學物質，利用類似血管的神經系統，分佈全身傳達信



息。運用化學反應非常迅速傳達信號。一些基本的反應，如反射神經都可以通過脊髓或者周邊神經節(Ganglion)來控制，可以對環境的變化做出迅速的反應。其它各種感官信號輸入動作，只有通過腦中樞的整合控制來完成任務。

在奧運中發現跑步選手原民居多。研究發現是原民住高山，他們生活在山林高地，呼吸稀薄的氧氣適應環境克服生理需求。因此他們的神經反應細胞因環境適應特別靈敏或快速的反應。氧在血液中能迅速傳達到肺和心臟，使肺和心臟接受氧化及還原的功能促進新陳代謝，使內臟各部更加強壯。因此發揮信息高速傳遞功能，使肌肉神經反應系統特別迅速。這些種種的運動反應都是腦神經的控制功能，也是運動員反應迅速和精準的特徵。

腦是脊椎動物身體中最複雜的器官。人的大腦皮質(cerebral cortex)包含大約160億神經元(Neurons)，小腦也有700億神經元，每一個神經元都通過突觸(synapse)和其他數千個神經元相連接。這些神經元之間通過軸突(axon)的原生質纖維，進行腦細胞之間互相聯結，將運動反應動作電位的

信號，在腦中或者身體的特定接收細胞迅速和精準的傳遞。神經元就是特別的細胞，它傳遞衝動的神經信號是它的任務。有關單獨腦細胞的運作，詳細的了解與發掘是現代科學的一大挑戰。然而數以兆億的神經元如何以集群的方式合作，還是一個非常複雜的問題。現代神經科學中，新近的模型將腦看作生物電腦一樣，雖然運行的機制和電子計算機不完全相同，但是它們從周圍世界中獲得信息、存儲信息、以多種方式處理信息的功能是類似的，當然電腦中的中央處理系統(CPU)就是模仿人腦的複雜運作與操控。

人體大部份的器官幾乎都能更換，只有腦的細胞是沒法更換的。因為它是長期日常生活的記錄器，記憶細胞。它會新陳代謝，但必須長期的日日更新。腦的記憶有長期和短期的記憶，當我們年老的時候只記得小時候的事，是因為腦的記憶，需要天天翻新(refresh)，尤其是新奇的經歷會給腦的記憶特別深刻。從日常生活中的經驗來更新記憶，促使長期記憶留下深刻的印象。短期的記憶反而因老卻快速消失使昨日的事都記不得，是因為更新速度比不上腦細胞的死亡，腦細胞的新陳代謝失

去平衡。這也是阿爾茨海默氏症(Alzheimer)腦細胞死亡的症狀。所以運動選手要趁年輕靈活的時候，讓體力技能同時發揮功效。

古代騎馬射箭的勇士，他們應用技巧及戰術征服其他族群，例如成吉思汗，有他奇特的技能。從複雜的腦功能去體會射箭高技能的運動，是是體育運動高技巧的項目之一。所以官將陳公是射箭高手，是當代的難得的英才應當珍惜。他的榮譽感和驕傲也是理所當然。我們欣賞古代故事用不同觀點，來深入搜索，給台美同鄉們增添一些探討的樂趣。

# 飛越杜鵑窩(七): 家庭渡假日誌：赤日炎炎 暑假去哪裡？

## 黃正源

這兩年多來受疫情規範的種種限制，改變了我們一直熟悉習慣的旅遊和家庭生活方式，在意外偶然的機會下，我們發現加州大學聖芭芭拉分校、每年利用暑假的時間，從夏至(6月22日)起一連八個星期，規劃與辦理「一星期、一梯次」的家庭式度假活動，自1985年以來，除了最近兩年、因為疫情影響停辦外，一共持續了34年，今年(2022)在與疫情共存的氛圍下，重新恢復這個家庭度假的傳統活動。

我們本來期盼兩個小孩及五個孫子女、一起利用暑假的機會、找出一個禮拜，一家十一口可以共同參加，這是何其難得令人興奮的想法，可惜，常常事與願違，兩個小孩分住舊金山和聖地牙哥兩個城市，一南一北，學區放假和上下班時間不同、而無法配合找出可以共同聚集的時段，於是，我們和老二家庭(一共七人)選擇6/26-7/2的一個禮拜，老大家庭(一共六人)選擇7/17-7/23的一個禮拜，好像定期定點的郵輪班次一樣，每個

禮拜的活動內容是一樣的，只是報名參加的家庭不一樣、選擇自己適合的時間而已。

住宿房間為學生宿舍分為一房一浴(住兩人)、二房一浴(住四人)、三房一浴(住六人)以及四房一浴(住八人)，我們和老二(一家七人)分別安排住宿在相鄰的兩個房間，我們住四人房、老二(一家五口)住八人房，我們彼此可以互相照應，又可以享受到自己需要的隱私或自在自由的活動。這個度假活動包含所有三餐飲食、住宿及套裝設計娛樂活動，一週七天費用每人1290元(成人或13歲以上兒童)、每人1175元(小孩4-12歲)、每人950元(幼兒1-3歲)以及每人570元(1歲以下幼兒)。

加大聖芭芭拉分校離聖地牙哥217英里(行車時間4小時40分)，離舊金山313英里(行車時間5小時36分)，六月26日(週日)我們早上九點鐘從聖地牙哥出發，老二(五人)早上八點鐘從舊金山出發，我們各自很準時地，大約在下午兩點多，分

別抵達加大聖芭芭拉分校，老二帶著三個小孩很興奮地，在停車場，跟工作學生一樣迎接我們，我們很新奇、很驚喜地、跟三個小孩擁抱、打招呼，工作學生很勤奮地、一一幫我們卸貨、行李、隨身物品及自行車，他們辛苦地、很勤快地，把這些物件搬送進我們的房間。

這是一次讓人興奮、又難忘的生活體驗營，尤其是在第一天的歡迎會上，一組家族(共十四人)，家住洛杉磯，從1985年開始連續、不中斷地參加了35年，我們在往後的一週，許多共同活動選項中、有機會更深入的瞭解這個家庭。

由於我們平常的運動習慣和工作倫理，我們參加了登山健行、長短程自行車騎行、慢跑、壘球賽、網球賽、攀岩等等活動，從這個度假體驗，沒有隔閡地自然融入交流，這是一次不一樣的家庭休假，特別以日誌的方式、整理出來，跟同鄉朋友分享、推薦給同鄉朋友。

## \*\*\*第一天(星期日)\*\*\*

11:00-7:00PM 家庭度假賓客報到入住

- 家庭度假中心工作人員的學生團隊熱絡地停車場門口等候、接待賓客的抵達，並提供免費的入住協助。向團隊提供車輛資訊，停車部門可以簽發本週的臨時停車證。接待協調員辦理入住手續、在報到大廳提供額外的活動註冊或預約安排的活動做任何更改服務。

11:45-12:45PM 午餐

Carillo 學校宿舍餐廳 Dining Commons

1:00-5:00PM

- 接待大廳及庭院酒吧提供迎賓飲料和小吃。
- 游泳池開放(救生員值班)：使用房間鑰匙免費使用學校游泳池。櫃臺提供泳池毛巾、霜淇淋和飲料。
- 陶藝工作坊開放：可以進入逛逛藝術和手工藝區。學校提供陶瓷、自製木材賽車及手工課程等等。
- 戶外草坪遊戲活動：度假中心學校草坪上的音樂、排球、足球、泡泡、呼啦圈和布袋擲球活動

2:15-4:15PM

- 衝浪課程：提供潛水服和衝浪板。在接待大廳集合(\$55/人、8-12歲)。

4:00-5:00PM

- 爬蟲動物表演：這個家庭娛樂表演在 FVC 活動大園區草坪上舉行，以展示各種大大小小的爬蟲類動物為特色、令人毛骨悚然的。可以跟這些爬行動物的近身互動、是一個不可錯過的節目。

5:00-5:30PM

- 家庭度假賓客活動計畫介紹：邀請家庭度假賓客在住宿大樓(San Rafael Hall)前的廣場集合，瞭解家庭度假中心的運營和旅遊活動。

5:30-6:30PM 晚餐

Carillo 學校宿舍餐廳

7:00-7:30PM

- 歡迎晚會：家庭度假中心工作人員在 FVC 活動大園區草坪上、與所有賓客相見歡，介紹活動項目、並推出熱情激動的表演節目。

7:30-9:00PM

- 家長賓客聚會：演出結束後，孩子們有機會與他們的輔導員集合見面認識，在草坪玩遊戲。賓客家長在 Loma Palona 活動

廳集合會面，做為本週的迎新活動。強烈建議舊雨新知參加，熟悉工作人員精心設計的嶄新活動。

## \*\*\*第二天(星期一)\*\*\*

7:00-8:00AM

- 晨跑：由專人引導陪跑 5 英里。在度假樓前廣場集合出發。

8:00-9:00AM 早餐

Carillo 學校宿舍餐廳。

12:00-1:00PM 午餐

FVC 草坪上的家庭野餐

9:00-11:45AM

- 兒童團體和小世界：按照他們的年齡組分班分組，開始一週有趣的教學娛樂活動。高中生參加繩索攀岩課程。

12:30-1:45PM

- 家庭嘉年華：FVC 活動草坪，參加嘉年華遊戲，音樂等等。

早晨活動選項

9:15-11:45AM

- 網球(單打或男女混合雙打)：以趣味的方式開始新的一週網球運動，了解認識球場上的每個運動夥伴。班車於上午 9:20 出發；上午 11:45 返回。
- 聖巴巴拉古宣教士的歷史足跡探索，欣賞美麗

聖巴巴拉傳教風景足跡。專車在住宿大樓廣場集合出發(\$15/人)

- 成人衝浪課程：提供潛水服裝和衝浪板。在活動大廳庭院集合出發(\$55/人、限13歲以上)
- 站立式單槳及衝浪課程：包括滑板，搖槳和技巧課程。在廣場集合(\$60限16歲以上)

9:15-10:15AM

- 排球研習營：學習一些有趣的排球練習和比賽。配合各個體力或能力等級配對。地點在排球場集合

9:15-11:30AM

- 藝術塗鴉研習課程：有機會創造一件件與眾不同的獨特作品或家中的任何擺設藝術品。非常適合所有藝術水準參加。(\$45/人)
- 手工藝工作室：開放自由使用

9:30-11:15AM

- 密室迷宮逃脫活動：這是一個有趣而具有挑戰性的逃生室、測試你的智慧。在廣場集合。(\$35/人、限18歲以上)

10:00-11:00AM

- 瑜伽：不限能力水準。在 Lorna Pelona 集合

活動。

10:30-11:30AM

- 社交媒體 101 課程：了解 Instagram 和 TikTok 的基礎知識、適合首次使用的軟體愛好者。在活動大廳集合。

下午活動選項

1:00-5:00PM

游泳池開放：有救生員服勤。

1:00-4:00PM

- 手工藝工作室：開放自由使用

2:00-4:00PM

- 家庭工藝製作
- 康樂中心的攀岩訓練活動在廣場集合，再步行到娛樂中心。適合有經驗的中級和高級攀岩活動(\$30/人)

- 兒童網球訓練營 6-13 歲的兒童學習新網球技能和比賽規則。歡迎各種網球能力級別。在廣場集合。接送班車在下午 2:00 準時出發；在下午 4:00 返回。

2:15-4:45PM

- 獨木舟皮划艇：在教練的陪同下，單人或雙人坐在獨木舟皮划艇上、享受海洋划艇的樂趣。在廣場集合出發。(\$60/人)

- 青少年衝浪課程：提供

潛水服裝和衝浪板。在庭院集合出發。(\$55/人、8-12 歲)

3:00-4:00PM

- UCSB 校園參觀：在活動中心集合出發。

5:15PM-8:00AM

- 高中夏令營：青少年離開他們的父母在外宿、過夜露營。自行打包用品、睡袋和保暖衣物。

5:15-9:00PM

- 兒童專屬派對：從晚餐開始，離開父母保護約束，學習各種有趣的遊戲、令人興奮的活動和工藝品。
- 小小世界：從晚餐開始，然後是睡衣派對。

5:30-9:00PM

- 雞尾酒會：所有成人賓客前往 Glenn Annie 高爾夫俱樂部、享用精緻晚餐，晚餐由 Glen Annie Golf Club 提供，雞尾酒會與草坪遊戲，最後是晚宴舞會。在廣場集合。班車時間：下午 5:20 和下午 5:50 出發

\*\*\* 第三天(星期二)\*\*\*

8:00-9:00AM 早餐

Carillo 學校宿舍餐廳。

### 9:00-3:30PM 兒童團體和小小世界

- 兒童團體和小世界按照各年齡組在活動房間集合，本日安排外出戶外活動。提供外帶午餐。

### 早晨活動選項

#### 9:15-11:45AM

- 獨木舟皮划艇：在教練的陪同下，單人或雙人坐在獨木舟皮划艇上、享受海洋划艇的樂趣。在廣場集合。(\$60/人)
- 成人網球雙打比賽和活動，專業網球教練指導凌空抽球、趣味網球，雙打策略挑戰。展開賓客的網球訓練和雙打比賽，培養每人成為一位真正的雙打專家。

### 本日全天(成人活動選項)

#### 9:15-3:30PM

- 葡萄酒鄉旅遊品嚐活動(\$90/人、21歲以上):酒廠包括 Brick Barn、Demetria、Carhartt 和美食盒飯。在廣場集合。

#### 9:15-11:45AM

- UC 聖巴巴拉校園徒步健走:全程距離 2 至 3 英里的徒步旅行，由工作人員帶領，介紹結束後，返回營地享用午

餐。在廣場集合。

#### 10:15-3:00PM

- 海岸都市聖巴巴拉深度旅遊(\$110/人、21歲以上):在聖巴巴拉市區體驗親密的步道，享受美食。在廣場集合，10:20 準時出發。

#### 11:45-12:45 午餐

#### Carillo 學校宿舍餐廳

- 未參加酒鄉旅遊，市區活動或兒童團體的客人，可以按時在餐廳用餐。

### 下午(家庭活動選項)

#### 12:45-3:30PM

- 空中飛人彈跳訓練課程(\$85/人):結合空中藝術、健身、冒險或單純的樂趣，這個空中飛人彈跳課程讓每個人有個不同又特別的東西和經驗。

#### 1:00-5:00 游泳池開放-救生員值班。

#### 1:00-3:30PM

- 成人衝浪課程:提供潛水服裝和衝浪板在庭院集合(\$55 美元、13 歲以上)

#### 1:00-5:00PM 手工藝工作室 開放自由使用

- 成人網球活動(中級和高級訓練課程):結識其

他有相同興趣的家庭度假賓客，並為本週結束前的網球比賽做好準備。班車於下午

1:00PM 出發;下午

3:00 返回。在廣場集合。

- 成人藝術班:在工藝工作室享受一個輕鬆的下午。

#### 3:30-5:00PM

- 襯衫色染工藝製作:可以購買 T 恤紀念襯衫，從家裡自帶物品如領帶做成染色藝術品。在草坪上集合。(\$15/人)
- 家庭舞會和草坪遊戲活動:所有賓客可以像 Macarena 一樣，一起趴在地上或電動滑梯，跳恰恰舞或溜滑梯等，有熱門歌曲演唱，玩呼啦圈，遊戲，泡泡等各種遊戲。

#### 5:00-6:00PM 晚餐

Carrillo 學生餐廳。

#### 6:30-7:30PM

- 才藝表演:磨練賓客那些自己曾經愛過、卻已經生鏽的樂器，打破自己特殊、古怪的小技巧，好好準備一些家庭樂趣，自娛娛人。限一人一個表演。在 FVC 草坪集合。需要預先在櫃台報名登記。



## SDTCA-20

7:45-8:30PM

- 家庭賓果遊戲：全家人可以聚在一起同樂，但是，這不是普通的賓果遊戲，而是跳舞唱歌的賓果遊戲。

9:00-11:00PM

- 鋼琴伴夜演唱(21歲以上)：享受美味的飲料和現場音樂鋼琴之夜，重新回味一直以來自己最喜歡的經典歌曲。

\*\*\*第四天(星期三)\*\*\*

7:00AM-12:30PM

- 高爾夫郊遊聯誼活動：Sand Piper 高爾夫俱樂部。每人\$151元，費用包括早餐、午餐和一輪高爾夫球賽。事先報名，如果取消、必須在星期二前取消。提供交通，在廣場集合。

8:00-9:00AM 早餐

Carillo 學校宿舍餐廳

8:30-11:45AM 騎馬

- 歡迎初學者，騎馬路線途徑穿越 Santa Ynez 的山丘和葡萄園。交通提供(\$165/人、12歲以上)，上午 8:30 出發，在廣場集合。

9:00-11:45AM 兒童團體和小世界

- 兒童團體和小世界在

他們的年齡組房間集合。

上午(成人活動選項)

9:15-11:45AM

- 初學者網球和網球公開賽：班車於上午 9:20 出發；返回時間為 11:45AM。

- 自然保護區徒步：聖巴巴拉當地的自然保護區(Coal Oil Point)輕鬆散步。

- 海岸風景自行車遊：由導遊帶領的自行車活動，大約來回 8 英里的路徑，沿途欣賞碎土路和自然美景。在廣場集合。

- 站立式划槳板和衝浪：SUP 專業證照課程，包括滑板、搖槳和訓練技巧。在廣場集合。(\$60/人、16 歲以上)

- 絲畫班：這個油畫課程在海灘舉行，俯瞰海景、享受海風、啟發靈感。在廣場集合。(\$50/人)

10:00-11:00AM

- 瑜伽：這個課程融合 Hatha 和 Flow 風格，創造與學習如何平衡身體的瑜伽練習，強化自己動能、力量和靈活性。初學或專業技能水平都歡迎參加。在 Loma

Pelona 教室集合。

11:45-12:45PM 午餐

Carillo 學校宿舍餐廳

下午(成人活動選項)

1:30-2:30PM 泳池區

- 家庭泳池派對及水上活動：享受音樂、游泳和比賽。由工作人員為所有渡假賓客表演。1:30 開始；2:00 表演水上活動。

1:00-4:00PM

- 小小世界：小小世界開放的午睡。
- 工藝品工作室開放自由活動使用

2:30-4:00PM

- 獨木舟皮划艇：皮划艇活動坐在「獨木舟上」由熟練的教練輔導，在廣場集合。(\$60/人)

- 青少年衝浪課程：提供潛水服裝和衝浪板，在庭院集合(\$55/人、8-12 歲)

- 兒童網球訓練營：6-13 歲的兒童學習網球技能和比賽規則，適合並歡迎各種網球能力的兒童參加，在廣場集合。專車在下午 2:00 準時出發，在下午 4:00 返回。

3:00-4:00PM

- 家庭手工藝製作：夏天的另一種樂趣，攜帶自己準備創作的作品、在工藝室集合。

5:00-9:00PM

- 小小世界開放使用：晚餐後睡衣休息。
- 全日(小朋友夜遊):兒童工作小組提供充滿冒險、瘋狂又興奮的互動，尋寶遊戲，包括晚餐。
- 市區成人活動之夜:需要事先註冊登記參加，提供免費班車服務，在廣場集合，前往在聖巴巴拉市區餐廳，由賓客自己欣賞在地餐廳、美食及夜市，享受清淨浪漫的夜晚。

6:00-7:00PM Carrillo 學校餐廳

- 照常開放給未參加市區夜遊的賓客用餐。

9:00-11:00PM

- Pub 小常識比賽之夜 (21 歲以上): 跟其他家庭度假賓客一同組隊參加競賽，在這個 3 輪比賽中炫耀自己豐富的小常識或瑣碎技能，提供小吃、飲料和開放式酒吧。
- 成人工藝作品之夜 (21 歲以上): 在 Lorna Pelon 集合，享受葡萄酒和乳酪，同時製作手工藝品。

\*\*\*第五天(星期四海灘日)\*\*\*

8:00-9:00AM 早餐

Carrillo 學校宿舍餐廳。

9:00-3:00PM

- 兒童組和小小世界在年齡組房間活動
- 五歲以上兒童前往海灘享用燒烤午餐，Small World 和 Pre-K 留在 Carrillo 餐廳用餐，Jr. High 在海灘上鬆弛活動。

上午(成人活動選項)

9:00-12:15PM

- 聖巴巴拉海岸自行車騎行：9 點選租自行車，9 點半騎行出發，全程 27 英里的自行車騎行，蜿蜒穿過美麗的草原、高級住宅區牧場、海岸線及公園，建議使用長途公路用自行車參加騎行，在廣場集合出發。

9:00-11:30AM 工藝工作室開放自由使用

9:15-11:45AM

- 獨木舟皮划艇：皮划艇活動坐在「獨木舟上」由熟練的教練輔導，在廣場集合。(\$60/人)
- 網球成人課程和有氧運動：由網球專業人士指導，適合那些想要提高網球技能、保持有氧運動水

準的度假賓客參加，專車於上午 9:20 出發；上午 11:45 返回。

9:15-10:15AM

- iPhone 攝影技術課程：從 iPhone 的操作簡易性能中學習一些新的攝影技巧。

11:30-2:30PM

- 往返 Goleta Beach 海灘班車接送所有賓客，參加海灘燒烤和派對。

2:00-1:00PM 本日午餐於 Goleta Beach 海灘燒烤

下午(成人活動選項)

12:45-3:00PM

- Goleta Beach 啤酒酒鄉遊覽(\$25/人、21 歲以上): 在參訪兩個酒鄉 (Draughtsmen Aleworks 和 M-Special) 享受一個獨特的品酒活動，旅遊專車於 12:45PM Goleta Beach 海灘出發

1:00-5:00PM 泳池開放有救生員值班。

1:00-4:30PM

- 手藝工作坊開放自由使用：準備並完成木製小賽車和陶瓷作品的最後機會。

2:30-4:30PM

- 成人衝浪課程：提供

## SDTCA-22

潛水服裝和衝浪板，在庭院集合(\$55/人 13 歲以上)。

3:30-5:00PM

兒童岩壁攀爬：FVC 活動草坪，測試學習攀岩技巧，非常適合所有年齡層的小猴子。

5:00-6:00PM 晚餐

Carillo 學校宿舍餐廳

6:30-7:00PM

- 家庭紀念照拍攝活動：在海灘上集合，並在沙灘營火晚會前，專業攝影機拍攝正式的家庭紀念照片。

7:00-8:00PM

- 沙灘營火晚會：參加任何夏令活動，如果沒有體驗海灘營火晚會，都是一個不完整、不過癮的缺憾。準備好沙灘浴巾，簡便攜式摺椅運動衫和攝影機，海灘就在學校的 Manzanita Village 學生宿舍區的下方，享受更多獨唱或合唱卡拉 OK 的樂趣。

9:00-11:00PM

- 成人卡拉 OK(21 歲以上)：這是在 Loma Pelonai 活動教室舉辦的成人舞會，提供飲料、與所有賓客分享同樂。

\*\*\*第六天(星期五)\*\*\*

8:00-9:00AM 早餐

Carillo 學校宿舍餐廳

9:00-11:45AM 兒童組和小小世界

- 兒童組和小小世界在他們的年齡組房間集合，完畢後，接送在兒童表演節目後的 FVC 渡假活動草坪。

早晨(成人活動選項)

9:15-11:15AM

- 成人衝浪課程：提供潛水服裝和衝浪板，在庭院集合(\$55/人、13 歲以上)。

9:15-10:15AM

- 校園健走巡禮漫步：在校園週圍快步健走活動，全程約步行 2.5 英里。

9:15-11:45AM

- 獨木舟皮划艇：皮划艇活動坐在「獨木舟上」，由熟練的教練輔導，在廣場集合(\$60/人)。
- 網球奧運公開賽：網球奧運會是網球一週的終極結束比賽，班車上午 9:20 出發；上午 11:00 返回。

10:00-11:00AM

- 瑜珈：這個課程融合 Hatha 和 Flow 風格，平衡感瑜珈練習、以創造力量和靈活性、初學或專業技能水平都歡迎參加，在 Loma Pelona 教室集合。

11:15-11:45AM 兒童群組活動表演

- 在兒童團體節目中，邀請所有家長賓客觀看他們的孩子表演短劇和歌曲，別忘了準備好相機找尋最佳鏡頭，在 FVC 渡假活動草坪演出。

11:45-12:45PM 午餐

Carillo 學校宿舍餐廳

1:00-5:00PM 泳池開放(救生員值班)

1:00-4:30PM 小小世界開放提供幼兒休息或午睡。

下午(活動選項)

1:00-3:00PM

- 青少年衝浪課程提供潛水服裝和衝浪板在庭院集合(\$55/人、8-12 歲)。
- 服務員工與家庭渡假賓客聯誼壘球比賽，在廣場集合，步行到壘球場。

3:30-4:30PM

- 小木製賽車比賽 (Pinewood Derby Race) : 在 FVC 賓客大樓前的賽車道上進行，這是一場充滿活力、趣味的比賽，這禮拜培養出來的所有賽車手，做最後一場正式公開的比賽，但是，只有一個人能夠把勝利的冠軍獎盃贏回家，在廣場前集合出賽。

5:00-6:00PM 晚餐

Carillo 學校宿舍餐廳

7:00-8:30PM

- 告別晚會秀和頒獎典禮：賓客共同觀賞與回顧這個禮拜的所有活動集錦，並由所有工作人員集體演出的音樂舞台劇，下午 6:45 在廣場集合，步行前往 Hatlen 歌劇院。

8:30-10:00PM

- 提前退房：告別晚會表演結束後，服務櫃台可以協助賓客各種退房文件及服務，結帳單據可以向櫃台大廳索取。

\*\*\*第七天(星期六)\*\*\*

8:00-9:00AM 早餐

Carillo 學校宿舍餐廳

7:30-10:00AM 結帳與告別

- 這是最後的臨別依依的感情告別，結帳後，填寫假期評估問卷提供意見和建議，並預約明年夏天再相見。

## 編輯室報告

- 下期（10 月份）鄉訊將於 9/24/2022（六）編排，截稿日期是 9/20/2022（二），敬請如期踴躍賜稿，來稿請用 Word 文檔。（不接受非 Word 檔案，例如 PDF）