

# 干橡

CCCA JOURNAL

2024年春

第77期

Conejo Chinese Cultural Association & Thousand Oaks Chinese School  
P.O. Box 6775, Thousand Oaks, CA 91362 🌳 [www.ccca-tocs.org](http://www.ccca-tocs.org)





## 編者的話

### 管海玲



親愛的讀者，春安！本期《千橡》春季刊，我們編輯們為大家獻上了四十餘篇作品，希望讀者可以從中了解到康谷華人大家庭豐富多彩的生活。

每一年春節，在千橡 Civic Arts Plaze 上演的康谷春晚，都是本地華人社區的一件盛事，也是展現華人各方面才華的一個盛會，今年的春晚也不例外。本期「康谷社區」專欄中的七篇春晚文章，有的來自節目的組織者，有的來自參加表演的高中生和家長，也有來自編導，給大家介紹了這個大型活動背後眾多志願者付出的辛苦和收獲的甘甜。

「康谷社區」的其他文章，反應了社區諸方面的生活。有編織夢想的女企業家，也有琴茶雅集中娛情悅性的女子；高中生寫給長輩的信，讓我們瞭解了薪火相傳的文化和價值觀。

「地北天南」的作者們，從義大利、東非、瑞士、法國和阿姆斯特丹帶來了異國的風情，也從佛羅裡達分享他們換岸生活的故事和海明威的故居印象。「人生百味」的文章，有的是關於人生和人性思考，如《人生的兩座山峰》、《車窗裡親吻的老人》和《小樓春秋》；有的是關於親情的體驗、悲劇的反思、跌入老年的感想。這些思索和感念想必會拓寬您觀察人生的視野。「文藝沙龍」裡的詩詞、大自然的素描、西方建筑的介紹、有關雨果的巴黎聖母院、電視劇《繁花》帶來的回憶等精彩文章，還有書法作品，是為您預備的文化饗宴。

從1984年第一期千橡雜誌到現在已經走過了40個年頭。「鑒金歲月」的兩篇文章是對歷史的回顧，也是對未來的期盼。正如露意莎·梅·奧爾柯特在《小婦人》中所寫：「我們的重擔在這裡，我們的路在我們面前，對美好幸福的嚮往是引領我們前進的嚮導。」盼望有更多的作者加入《千橡》寫作者的行列，分享您的生活感受和獨到的見解，也鼓勵更多的年輕人加入雜誌的義工團隊，為青少年專欄寫稿、校稿和排版。這個經歷不僅可以獲得社區服務的寶貴經驗也將得到社區服務的證書。請有興趣的作者、家長和高中生跟雜誌社 (ccca.share@gmail.com) 聯絡。

期盼與您一同耕耘這片園地，感恩每一次美好的遇見！



# 目錄

千橡雜誌  
 CCCA JOURNAL  
 第柒拾柒期  
 2024 春

# CONTENTS

1	管海玲	編者的話
2		目錄
5	梅芳華	校長的話
<b>康谷社區</b>		
6		康谷春晚花絮
10	李瓊	龍騰四海賀新歲
11	Phoebe	有著童話色彩的龍年
11	李愛捷	辭舊迎新，欣欣向“龍”
13	Flora Yuan	第一次為華協春晚攝影
14	彤言	觀春晚《入世間》有感
16	溫蜀虹	閉幕舞《吾輩在此》製作有感
17	Rebeca Hut	The Potluck on New Year's Eve
18		中文學校活動掠影
20		文化中心活動剪影
22	李瓊	四季琴茶雅集記
24	周輝 管海玲	編織夢想的人
26	張美璐等	青少年專欄
<b>文藝沙龍</b>		
30	葉子青	春天在哪裡？
31	彷彿	隨想（詩）
32	泰正	狗緣
35	李德鰲	卜算子/詠燕
36	謝桂棟	鍾鈴谷地寫生素描（二）
38	泰正	西方建築之歷史變遷（上）
42	著信	憶舊四題
44	何萍/司華曉	雨果的巴黎聖母院
48	瀟楓	《繁花》勾起的記憶
<b>書法與攝影</b>		
50	王心皓	書法五幅
<b>鑒金歲月</b>		
53	張棠	憶《千橡》雜誌第一位主編—李雅明教授
54	馮瀚緯	回顧歷史 迴旋如零
<b>地北天南</b>		
58	李厚實	意大利遊記（下）
62	謝桂棟	道聽，吾說—阿姆斯特丹
64	洪曉寒	換岸生活
68	子玉	邁阿密海明威故居之印象
72	左大磊	我在東非草原上（一）
76	曹進	瑞士火車之旅（上）
80	劉廣宇	環遊法國（三）



人生百味		
84	思南	人生的兩座山峰
85	JOJO	車窗裡親吻的老人
86	子玉	小樓春秋—人性之鎖
86	Hali	編織情
90	洪峰	悲劇之反思
92	陳華瑛	跌入老年
好書介紹		
96	泰正	伍綺詩和《星星之火》
教育與教學		
100	千橡中文學校學生	出井后的青蛙 (中文學校習作)
生活與保健		
102	王友平	代謝與運動
[康谷華協]		
61		千橡雜誌編輯宗旨
67		康谷社團
95		《千橡》編委會
106		康谷華協入會規章
108		康谷華協獎學金申請辦法
109		康谷華協永久會員
110		康谷華協理事會
111		康谷華協行事曆
112		千橡中文學校行政人員名單
113		千橡中文學校活動摘要
114		中文學校教師及教室分配
115		家長會名單
[廣告]		
116		廣告價目表



Cover photo taken by Helen Shih (陳蕙玲)





## 校長的話

梅芳華

2023-2024學年馬上要接近尾聲了，我也即將卸任中文學校校長一職，將這一重擔交棒給下一任校長。從四年前接手副校一職協助前任校長Tina主管安全防疫工作，到兩年前接任校長負責管理全校各部門運作，我和整個教職員團隊一起見證了中文學校在疫情的衝擊下及時轉成線上教學，之後又隨著疫情逐漸穩定而重返校園回到課堂上課，再到防疫完全放開全面恢復所有活動，我們一起經過了百年一遇的大危機，讓中文學校度過難關重回正軌！回首這幾年，感觸最多的就是中文學校在康谷社區傳播中華文化的使命感已經深深刻入了很多教職員以及社區志願者的心裡，這也使得學校在重大危機面前仍有很多人挺身而出，勇擔重任，盡心盡力為中文教學的延續而默默付出。正因為有那麼多可親可敬的老師、勤勉又努力的行政人員、熱心積極的志願者無私的付出，才使得千橡中文學校有著非常頑強的生命力，可以在各種困難面前迎難而上，屹立不倒！在此，我由衷地感謝所有現任及卸任的老師和行政人員、社區志願者、學生和家長、以及眾多關心和支持學校發展的各界人士。正因為有你們的支持與付出，才使得中文學校創校近50年依然充滿活力！

本學年學校的運作都很穩定，各項活動都有條不紊地展開。在此跟大家分享一下學校這一學年到目前為止的活動摘要以及一些精彩瞬間。

2023年8月：為準備開學召開了行政人員學前會議以及全體教職員學前大會；8月19號順利開學。

2023年9月：舉行了校內消防演習。

2023年10月：協助華協舉辦了文化日活動；舉辦了校內學術比賽（硬筆書法&看圖作文）；召開了教務及老師交流會；月底舉行了萬聖節慶祝活動。

2023年11月：副校長姚崇瑀和教務王雲帶隊參加了SCCCS南加聯合會秋季學術比賽，參賽的同學發揮出色，取得了非常好的成績；EC3雙語班舉辦了寓教於樂的感恩節特別活動。

2023年12月：世界日報投稿刊出；月初舉辦了校內認字與文化常識比賽；放寒假之前召開了期末教職員工會議。

2024年1月：舉行了首次校園封鎖演習（Lock-Down Drill）。

2023年2月：學校和家長會給所有學生發放了紅包慶祝龍年春節；邀請了功夫老師在校內表演舞龍舞獅賀新年；協助華協成功舉辦了春節晚會；元宵節那天舉行了校內元宵燈謎活動；之後又舉辦了春宴/謝師宴。

學校的行政人員正有條不紊地準備著本學年餘下的一些活動，如趣味運動會、母親節、期末結業典禮等。同時學校也開始為下一學年的開學事項做準備，也將會在教學方面做一些新的嚐試。我們期待新學年以及以後的將來，中文學校的教學更具創新性和趣味性，給學校的發展注入更多新鮮的元素。

在即將卸任之際，我真摯地感謝整個教職員團隊在我任內對我工作的支持。整個教職員團隊的協調合作，是保證學校順利運作的基礎，也是協助校長管理學校各項事務的最大助力。謝謝你們的付出，辛苦了！我也希望將來有更多的社區同仁、熱心家長能加入學校的義工隊伍，大家齊心協力，一起把中文學校越辦越好，讓中華文化在康谷社區的傳播得到更大的發展和更好的傳承！





# 康谷春晚花絮

















# 龍騰四海賀新歲

李瓊

2024年2月11日晚，康谷中華文化協會在千橡市公民藝術廣場的 Fred Kavli 劇院成功舉辦了龍年新春晚會。近千名觀眾和台前台後的演員及工作人員歡聚一堂，共同辭舊迎新，歡迎龍年到來。

晚會在歡快的鑼鼓聲中拉開帷幕。舞台上，一條色彩斑斕的龍靈活地在空中翻騰，舞者們協調默契地操控著龍的身軀，向觀眾呈現了一場生動有力的表演。另一側，兩隻獅子踏著鼓點，時而威武雄壯，時而俏皮可愛，令觀眾贊歎不已。舞龍舞獅表演為觀眾展現了傳統藝術、力量與美的完美融合，傳遞了對美好生活的熱烈追求和真誠祝福，也祝願觀眾龍年吉祥如意。

晚會上，千橡中文學校的學生們為觀眾表演了一台富有創意的舞台劇《鯉魚化龍》，生動講述了一群小鯉魚飛升成龍的故事。一群向往真龍的小鯉魚，不畏艱難，憑著智慧、勇氣和努力，最終飛升成龍。小演員們的童真情趣、勇于探索、努力向上的精神，引起了觀眾的共鳴。

千橡中文學校學生們的表演一直都備受觀眾矚目。他們以多姿多彩、童真可愛的表演風格而深受歡迎。在手勢表演《小小的花園》中，小演員們通過生動的手勢展示出童真情趣，勾勒出一個充滿想象力的小世界。舞蹈《枕邊童話》則以靈動的舞步和天真的表情，將童話故事呈現得淋漓盡致，給觀眾帶來一份清新的感受。另一場表演《蓮燈祈願》以古典音樂和舞蹈的完美結合，展現了小演員們對於傳統文化的理解與表達。

從街舞《擊掌》到芭蕾舞《年夜飯》，再到各種民族舞蹈，當地華人舞蹈團體展示了中華文化的博大精深。他們那美妙的舞姿展示了中國古典舞、現代舞的魅力以及各民族的文化特色。合唱

《花又落》、民樂合奏《花好月圓》、配樂詩朗誦《人世間》、跆拳道等等表演形式，豐富了整個晚會的內容。著名快手魔術師 Richard Burr 剛剛結束全球巡回表演，特意來為春晚助興，為大家表演了他的絕活——懸空木箱、大變玫瑰花和撲克牌遊戲，為晚會增色不少。

晚會以閉幕舞《吾輩在此》的高潮中結束。演員與觀眾共同撫今追昔，回憶從小學到高中的人生經歷，感受著親情友情，祈願龍的精神與你我同在，引領我們邁向美好未來。

本次活動由眾多志願者、千橡中文學校老師和學生、當地社區成員以及受邀藝術家的共同努力而成。自1980年以來，康谷華協每年一度舉辦春晚，旨在慶祝農曆新年、弘揚中華文化。晚會內容豐富多彩，搭配色彩繽紛的服裝和精彩的表演，將中國傳統詩詞、散文、故事等呈現在舞台上，已經成為當地和附近城市居民熱愛的年度盛事。儘管今年的晚會與美式足球大賽時間沖突，但仍然吸引了近千名觀眾。康谷華協在此衷心感謝當地政府、學區以及熱心觀眾多年來的支持，向所有贊助者致以誠摯的感謝！





# 枕边童话

## 有著童话色彩的龍年 Phoebe



年味是永遠的珍藏，春節裏我們和孩子們一起感受著用中文歌曲去敘述一個童話，讓孩子們能沉浸式體驗春節的魅力。孩子們熱愛童話，使童話形成了自己專屬的領域。童話讓孩子們借助奇妙的想像，擺脫時空的束縛，將原本平凡的真實世界幻化為美麗的、超現實的境界，奇幻的意境和舞蹈融於一體，給孩子以美的享受。充滿幻想的童話也為孩子們打開一扇窗，引領孩子在奇妙的境界中，發現真善美，讓心靈受到滋養。讓孩子們得到審美的愉悅及情感的熏陶。孩子都能在童話中找到符合自己身份的角色，並對其進行角色認同，從而促進孩子們體驗真誠、自強、善良和愛的意義。每一個孩子，都值得用充足的精神食糧，去擁抱豐盈的世界。

為了排練和演出，家長帶來漂亮的服裝，對幼小的孩子來說很有吸引力。可是排練就是另一回事了。孩子們早早在父母的帶領下來到了中文學校，完成了當日的中文學習，開始第三節舞蹈課。這時的孩子們已是饑腸轆轆，而且疲乏了。老師，我餓了；老師，我要睡覺；老師

我要找我爸爸媽媽。諸如此類的要求幾乎每堂課都聽到。如何提高孩子們的興趣？是老師的願望，也是家長的期待。我們在摸索中前行，在變化中了解孩子。無論是TA，還是班媽都在絞盡腦汁思考。在大家的努力下，班上的進步是迅速的。不少父母為了讓孩子保持興趣參加學習舞蹈，就與孩子一起去走入童話世界。一塊跳吧，大家一起跳舞、唱歌，帶著孩子去尋找一個充滿著夢幻與現實碰撞的地方。因為我們相信所有的美好都已經在路上。

這是個奇妙的經歷、是每一個幸福童年不可或缺的記憶。豐富的想象力並不完全是天生的，它是通過直接或間接的體驗獲得的，體驗越豐富，想象力就越豐富。孩子們在家長、TA老師的幫助下走上了舞台，他們真實的感情和想像力，在中國的歌曲和舞蹈中得到了滋養。

在舞蹈“一齊向未來”的排練和演出中，我們看到了孩子們的快樂在健康地延申。看到孩子們放飛夢想，放飛希望。感謝各位家長！感謝TA！寶貝們，辛苦了！我看到了你們成長的點滴，為你們驕傲！

# 辭舊迎新，欣欣向“龍”

李愛捷



康乃馨文化藝術團致力於追求舞台效果與生活形式的交相輝映，去展現出中國傳統的文化。我們帶著初心，又一次站在了春天的大門前與大家共同迎接龍年的第一縷春光。

龍行東方，春滿中華，龍騰華夏，福到萬家。在這迎春納福，喜慶吉祥的日子裡，康乃馨文化藝術團攜帶著京劇舞蹈“流年敘”報到。舞蹈“流年敘”以其素雅、祥瑞的風格來表現生活。節目在京劇器樂聲中開幕，鏗鏘激昂的將進酒隨之進場：如畫般的宮扇女造型分散在舞台不同的角落，各顯嫵媚妖嬈。手持燈籠的江南女子眉梢眼角藏著秀氣，微笑的臉龐帶著溫柔。隨著音符款款而入，編織了一道道亮麗的風景線……。宮扇、燈籠襯托了玲瓏有致的身材，似蓮花出淤泥而不染。嫵靜猶如花照水，行動好比柳扶風，多美麗的一幅幅畫面。戲腔古風歌曲以其獨特唱腔喚得我思鄉情。夢來記憶家鄉境，更送鄉親笑盼容。送過薔薇花馥郁，帶來月季蕊香清。青山綠水人留戀，緩緩悠然暖煦中，韻律輕緩舒暢，詞風如詩般整齊唯美。閉上眼睛走進夢裡，滴雨的屋檐，裊裊的炊煙，山花蕉葉暮色叢……好像春日的陽光透過窗戶灑在書桌上。一切讓人覺得那麼愉悅，那麼清新。曲調輕緩自由，像一場奇幻的探索之旅。經典的民謠曲風，像迎面吹來的風，能洗去浮躁，柔軟的飄進心裡尋找安穩平靜的感覺。歲月不由分說地帶著我們的過往像一陣風掠過，盡現婉轉、悠然之美。旋律和節奏彷彿人與自然的對話，歌曲訴說著思念和不捨。過去的美好回憶或是失去的傷悲，我們都能透過這首歌一同感受與體會，進而慢慢釋然。

我們傳承中國文化藝術，卻不是職業舞者，為何甘願承受專業演員的艱辛？總有那麼一群人，除了工作，不是在跳舞，就是在去跳舞的路上。他們只是業餘愛好，卻過著專業舞者一般的生活，這究竟是為什麼？因為，跳舞，是享受自我、釋放自我的過程。不做職業舞者，不為考學，不是為了站在舞台上閃閃發光，僅僅憑著一份愛，盡享舞蹈之美，在這單純而美好的歷程中，也會一次又一次地收獲純粹的成功之驚喜。平日裡，它是工作之餘的調劑，肢體的舞動與能量的釋放使你充滿活力，有人說，真正的熱愛不是堅持，而是欲罷不能。愛到深處，便會愛上它的一切，甘願付出一切艱辛，滋潤自己的內心。我們不甘於平凡，感受生活，認真搭配每一套好看的服裝；時間同樣在流淌，但是匆忙奔波著，你就有了光芒。春天是首歌，寫上幸福的詞，編上快樂的曲，譜上逍遙的調，畫上暫停的休止符。願我們都能用輕鬆的姿態，唱出不一樣的幸福，不一樣的精彩！時光纏綿，歲月生香。沒有源頭的河會枯竭，而文化是一條川流不息的河，華夏歷史文化代代相傳，生生不息。

借一程山水倚燈扇，探戲曲古風攬唯美。流年似錦，光陰不負。珍惜每一寸光陰，善待每一份善良。願你在時光中盛開，一生被歲月寵愛；願你善待自己，亦被這個世界溫柔以待；願你眼裡有光芒希望，心裡有日月星辰；願你溫暖前行，向陽而生。讓我們在喧鬧的世界中尋求內心的平靜和溫暖。幸福就在我們身邊，只需要我們用心去感受，用行動去創造。願我們每個人都能在平凡中擁有不平凡的幸福！



# 第一次為華協春晚攝影

Flora Yuan Westlake High School 九年級學生

今年是我第一次參加春晚演出的後台攝影活動。開始拍攝之前，我心中充滿了緊張，不斷琢磨：“如果我的照片全部拍模糊了怎麼辦？”“如果我的拍攝不盡如人意，我最後交不出作品，會不會影響下次他們再次邀請我？”

但當我開始拍攝時，我驚喜地發現準備演出的阿姨們非常鼓勵我，積極配合我的拍攝。她們並沒有將我視為一個年幼無知的孩子，而是尊重我作為一名攝影師的“專業”能力。

隨後，我開始拍攝小演員們。看到很多春晚小演員是我的同學，我一下放鬆很多，一邊和她

們聊天一邊抓拍她們準備演出的樣子。我發現，小演員們在我鏡頭前很放鬆，很自然。可能跟我和她們差不多大有關係吧。

參加拍攝的兩個多小時一下過去了。回家的路上，我跟媽媽感慨參加春晚活動有趣又有意義。回家後我迫不及待檢查了我拍的照片，發現有很多照片都比預料中的好。我和媽媽討論了我這次拍攝可以改進的地方，感覺學到了很多。這次積累的拍攝經驗也很重要。如果下次還有機會拍攝，我一定能進步。







# 觀春晚《人世間》有感 彤言



每年康谷華協舉辦的春晚，是當地華人必看和踴躍參與的一個節目。在節目的籌備過程中，各個參與的團體和家庭八仙過海，各顯神通。2024年在 Fred Kavli 大劇院舉行的龍年迎新春晚會上，《人世間》節目以其獨特新穎的形式，令人耳目一新。這場精彩的演出匯聚了音樂、舞蹈和詩歌，既有孩子們的表演，也有父母們參與，將觀眾帶入了一次溫馨的家庭藝術之旅。

曲名《人世間》來自紅遍全中國的電視劇主題曲，孩子們首先登場表演：Ethan, Leo, 和 Iris 的小提琴，加上 Doris 的鋼琴和 Elaine 的中提琴；在家庭為主題的銀幕背景中，優美的鋼琴獨奏首先響起，隨即小提琴和中提琴婉轉地加入，豐富了音樂的層次，展現了孩子們的音樂天賦和努力的成果，觀眾們被他們純淨而動人的演奏所打動。

緊接著，成年人開始逐對朗誦詩歌。每對父母在音樂的伴奏下，以優美的聲音輪流用中文和英文誦讀。詩歌的意境與音樂相得益彰，訴說了人生的歷程，以及家庭、愛人、和孩子相互

依存的重要性，為觀眾帶來了聆聽朗誦的享受，也引入深思。

當音樂演奏到一分二十秒的時候，優雅的 Claire 以現代舞舞步緩緩地走上舞台，她給大家表演 Lyrical（抒情）舞蹈。她的舞蹈語匯與音樂完美融合，每一個動作都充滿了力量和感情，讓觀眾們為之傾倒。舞蹈把音樂以形體的方式表現出來，把原本安靜的舞台變成了一幅動的畫卷，當小提琴的旋律越來越激昂，舞蹈也在四個 A La Seconde Turn 中把觀眾的情緒推上高潮，觀眾不禁為她大聲喝彩。她在完成大跳後回歸到父母們中間，再次體現了家庭的價值。

整個節目不僅僅是一場簡單的表演，更是一次家庭與家庭，家庭內部，家庭和社會的藝術參與。觀眾們在動人的音樂、充滿活力的舞蹈、和睿智的詩歌中得到升華，也感受到了家庭的溫暖和藝術的魅力。這個表演節目受到大家的稱贊，表演者們獲得了創作的喜悅，也拉近了社區成員之間的距離，讓大家更加團結和融洽，珍惜和尊重傳統的家庭理念。

## 附朗誦的詩歌

生命似春日嬌嫩的發芽，孩童似成長中的曙光。歲月列車匆匆駛過，終點處回望往事歷歷。

命運站台聚散依依，轉瞬剎那時不待人。人生的故事似雪花飄絮，落葉歸根回歸大地。

生活雖然充滿高低起伏，但父母的養育，愛人的陪伴，和孩子的成長都讓我們無比熱愛它。

在平凡的生活之間，我們綻放出溫馨的煙火，記憶匯聚在心底，見證人世間的多變滄桑。

May you cross a thousand waves, standing by your loved ones, listening to your mother narrate the beautiful times from your childhood.

May you never forget your initial aspirations, unafraid of the silver strands brought by time. Like seeds, may we grow towards the sun, coexisting with all things on this earth

願我們乘風踏浪，永遠守候在愛人身旁，同孩子一起成長，陪父母漸漸老去，聽他們訴說往日時光。

願我們不忘初心，不懼歲月流逝白髮飄零，如種子般向陽生長，與大地萬物一起收穫希望。







# 閉幕舞《吾輩在此》製作有感

溫蜀虹

龍年春節過完了，生活又回到了正常的節奏。

有一天，正在停車場等孩子放學。閑來無事，拿起手機，再次瀏覽了一遍閉幕舞節目的照片。排練時的點點滴滴，仿佛就在眼前，頓時讓人思緒萬千！

康谷華協舉辦春晚很多年了，已經成為附近華人每年的一大盛事。從我家兩個小朋友上中文學校開始，我們娘仁就以各種形式參與到春晚。但擔任閉幕舞的製作人，今年卻是第一次。讓我在這五個多月以來，有幸親眼看著這個節目一點一點地成型。看著Ann老師、孩子和家長們克服各種困難、付出汗水和努力，在舞台上用12分鍾展現了懵懂幼童在父母小心翼翼的呵護下，慢慢成為要離開家、獨立生活的青年的成長過程。閉幕舞是一個舞蹈，更是在講述一個故事，一個發生在你我身邊的故事，平凡而又精彩。演員們通過精彩的舞姿，將父母們在養育孩子過程中的情感變化，隨著音樂的起伏，完美的展現給了觀眾。父母從給予孩子全面的呵護到慢慢地放手，培養他們獨立，體驗了各種不同的酸甜苦辣。孩子們從依賴到叛逆，從順從到獨立思考，終於到了要放飛的那一天。孩子們眼中有光，有無限可能的未來；家長們心裏有欣慰，有驕傲，更有強忍的不舍……

感謝義工們把這一切都完美地記錄了下來：孩子們的青春洋溢，生機勃勃；父母們深切的愛和依依不舍……

Ann老師是位藝術家，已經擔任了好幾屆閉幕舞的編導。她因材施教，和每個孩子積極互動，在充分了解孩子們的特點後，精心編排了節目。既給孩子們挑戰，又讓孩子們有參與

的樂趣、表現的機會。她跟我聊起今年的新感觸：一個是今年的舞蹈是她編排過的最難的；另外一個是她感覺到了這些年我們父母和孩子之間的關係變化，以前的父母對孩子更嚴厲，現在的父母更“聽”孩子們的。這種變化造成了我們在節目招募演員的時候比以往難，但課堂紀律比往年要好，完成度特別高。感覺現在做父母的技巧在不斷的提高。

孩子們在舞台上完成了很多高難度的動作，每個飛身而起，背後都是很多次的練習，每個跳躍翻騰，後面都伴隨著很多次的摔倒。淤青扭傷和汗水鑄就了舞台上的閃閃發光！尤其是那些沒有舞蹈經驗的孩子，在家長和老師的鼓勵下，勇于突破自己堅持下來。還有幾位同樣沒有舞蹈經驗的家長，以身作則，言傳身教。每個人都在努力，鑄就我們完美的團隊。演出結束後，演員們在後台依依惜別，期待再次相聚。

所有的這一切，這些點點滴滴無不體現著康谷華協舉辦春晚的目標內涵：勇氣、堅持、團隊合作、認真、努力、聰明和才智！撫養一個孩子需要整個村莊的力量，希望我們村兒的孩子們都健康、勇敢、正直、善良！







## The Potluck on New Year's Eve

By Rebeca Hut

This year's Spring Festival was a great experience for me! I had the opportunity to choreograph my own dance and performed it on stage in front of a thousand people. I was ecstatic to see the results of our hard work, though I must say that I did encounter several obstacles that I had to overcome during the process. One of them was that a dance based on a potluck was not what I originally wanted. I had planned to have a classical dance, but as soon as we started rehearsal, performers who were new to dance were understandingly scared off by the technically demanding style. We also had many issues recruiting dancers, so I soon realized that my initial plan simply would not work. One night, while I was doing my homework and listening to music, the song "Cake by the Ocean" started playing. I had an epiphany when I heard the lyrics and pictured cute little cakes dancing to the lively music. Once I opened that can of worms, the ideas just kept flowing and I realized that I could create a story with different styles of dance that would appeal to this year's amazing group of dancers.

The ideas developed into "The Potluck on New Year's Eve". The storyline revolves around all different types of food from fish to tanghulu who arrive at the party: the more foods that join, the merrier it gets. This year I allowed the dancers to add their own flair and explore their capabilities to express themselves. Using these qualities and adjusting to everyone's abilities made this a combined group effort. Although I was tough on them, I am so very thankful for these wonderful people who helped build this dance with me.

I definitely felt more self-assured this year because I have a lot more experience, and I was positive that this year's performance would run smoothly. However, we were thrown a curveball and found out two weeks before the show that a few of us had an extremely short amount of time to change between "The Potluck on New Year's Eve" and the "Finale".

When I first heard about it I was shocked that we only had three and a half minutes to change! I felt an immense amount of pressure to make sure the dancers would be able to make it. We discussed the procedures of a quick change and practiced a few times at home. Additionally, I communicated with Program Manager Xiaoling and managed to gain another minute or two. I was incredibly appreciative that she was so accommodating towards us, especially since some adults are not as receptive and willing to listen to a child, and organizing the order of the shows is no easy task. By the time we did the second stage rehearsal, I was confident that the quick change would go well for everyone.

I admit that my age was a controlling factor in my ability to fully communicate with many of the board members. However, being a young director brings me a sense of pride that I can accomplish things at this age that not many others can. But I know that I didn't do it alone. I had my producers, Alexis Wier and Shuhong Wen, and my fellow director, Anny Du, with me, and I am extremely thankful for all that they have done to help us get here. Once again, I'd like to give special thanks to my incredible mom, Shuhong Wen, who supported me through the hardest situations. I don't believe this show could have made it to the stage without her. I have learned so much from this experience and I had so much fun. I hope to make next year's performance even more magical!





# 中文學校活動掠影









# 文化中心活動剪影

**康谷華協文化中心**  
Conejo Chinese Cultural Center

**Seminar - Election 選舉**

**Topics**

- Elections Basics: Registration, Options for Voters, Getting Involved
- Election Integrity and Security
- Questions and Answers

**Michelle Ascencion**  
Ventura County Clerk-Recorder & Registrar of Voters

New County of Ventura Clerk-Recorder & Registrar of Voters Michelle Ascencion made history when she was the first woman and first person of color elected to the position in the June 2022 Primary Election.

Ms. Ascencion brings nearly 20 years of local government service to the office at various agencies including the City of Port Hueneeme, the Ventura Regional Sanitation District, and the City of Oxnard. Her years of experience as a former City Clerk (appointed in Port Hueneeme and elected in Oxnard) have proven to be invaluable preparation for her role at the County of Ventura.

Growing up in Oxnard, Ms. Ascencion is a graduate of Santa Clara High School, Oxnard College, and Cal Poly San Luis Obispo. She holds numerous awards and professional certifications including Master Municipal Clerk (MMC), Certified Elections and Registration Administrator (CERA), and Registered Elections Official (REO).

Michelle and her husband David are longtime Ventura County residents. The Ascencions have four adult children and are active members of their Oxnard community.

Language: English

**Saturday, Apr. 06, 2024**  
9:30-11:30am

康谷華協文化中心  
1459 E Thousand Oaks Blvd, Suite G  
Thousand Oaks, CA 91362



**康谷華協文化中心**  
Conejo Chinese Cultural Center

**Seminar 健康講座**

**Understanding Cancer in the Chinese American Community**

- In Asia, Chinese individuals traditionally have lower rates of breast, prostate, and colorectal cancers. However, upon immigrating to the U.S., their cancer incidence aligns with Caucasians.
- Chinese Americans are more susceptible to liver, stomach, and nasopharyngeal cancers compared to Caucasians.
- Environmental and genetic factors play a crucial role in the cancer incidence of Chinese immigrants. Identifying these factors is key to preventing and treating specific cancers.

**Join us to learn more and promote better health!**

**Kevin Chang M.D. Ph.D.**  
Hematology -Oncology Specialist

Dr. Kevin Chang is an Oncologist at Ventura County Hematology Oncology Specialists since 2003. He obtained his MD from Peking Union Medical College (Rockefeller Foundation) and Doctor of Philosophy (PhD) from Columbia University College of Physicians and Surgeons in New York.

He did his Internship and Residency in Medicine at MD Anderson Cancer Center in Houston, TX, and his Fellowship in Hematology/Oncology at UCLA Medical Center, West LA VA Medical Center and Orthopedic Hospital.

Language: Presentation mainly in English  
Q&A English and Chinese

**Saturday, March 02, 2024**  
9:30-11:30am

康谷華協文化中心  
1459 E Thousand Oaks Blvd, Suite G

Seminar is supported by Ventura County American Chinese Medical and Dental Association



**康谷華協文化中心**  
Conejo Chinese Cultural Center

**Tax Seminar 稅務講座**

**Helen Xie, CPA**

UCLA 金融稅務專業畢業，註冊稅務師，四大會計事務所工作 15年，從事個人/公司報稅和稅務規劃 22年，致力於普及財商教育和服務社區朋友。

**會計師與您分享：**

1. 如何填寫 1040 表格及在現行稅法下合理避稅?
2. 如何填報新增的 schedule 1, 2, 3?
3. 什麼情況下填寫 schedule A, B, C, D, E?
4. 房地產投資和股票投資省稅有哪些訣竅?
5. 海外資產如何向 IRS 申報?
6. 外國人在美國的投資如何向 IRS 報稅?
7. 如何利用信託做好資產傳承及合理避稅?
8. 拜登的稅務政策帶來的重大改變以及我們的因應策略。如何在現行稅法下合理避稅?

Language: 中文 (English slides)

**Saturday, Jan. 27, 2024**  
9:30-11:30am

康谷華協文化中心  
1459 E Thousand Oaks Blvd, Suite G  
Thousand Oaks, CA 91362



**康谷華協文化中心**  
Conejo Chinese Cultural Center

**Seminar 健康講座**

**Hearing Loss and Modern Treatments**

**Dr. Chan will discuss the physiology of hearing, causes of hearing loss, and available non-surgical and surgical management options.**

**Stephen Chan, MD**  
Otolaryngologist

Dr. Chan is a board-certified otolaryngologist (Ear, Nose, and Throat surgeon) specializing in advanced ear surgeries among his general ENT practice. In 2023, Dr. Chan established a cochlear implant program in Ventura County, one of only two such programs between Los Angeles and San Francisco.

After growing up in Louisville, Kentucky, Dr. Chan developed an interest in biomedical devices while obtaining a B.S. in Biomedical Engineering at Yale University. He attended medical school at the University of Kentucky where he was inducted into the Alpha Omega Alpha honor society and received an award for his research in rural access to hearing aids and cochlear implants. Dr. Chan completed his residency training at Mayo Clinic in Rochester, Minnesota, publishing multiple peer-reviewed articles.

Dr. Chan enjoys hiking, pizza-making, and spending time with his wife and two children (ages 3 and 6).

Language: English

**Saturday, Dec. 02, 2023**  
9:30-11:30am

康谷華協文化中心  
1459 E Thousand Oaks Blvd, Suite G  
Thousand Oaks, CA 91362

Seminar is supported by Ventura County American Chinese Medical / Dental Association







茶在我們生活中無處不在，它既可解渴，也可修心養性。不論您平常有沒有喝茶的習慣都歡迎您來參加文化中心舉辦的茶藝會，讓我們一起探索這個有益健康，明心悟理的杯中物。



### 文化中心茶藝會

Sunday March 17, 2024, 2pm – 4pm

本月的茶藝會將由茶藝師劉慧為我們講解黑茶的工藝和功效，沖泡和品嚐的要領，如何判斷茶的好壞和如何保存。當然，每次的茶會一定少不了大家期待的好茶品嚐！



康谷華協文化中心  
Conejo Chinese Cultural Center  
1459 E. Thousand Oaks Blvd Unit G

## Photography Workshop

### 手机人物摄影

Jan 13, 2024 3:00-4:30pm

康谷華協文化中心  
Conejo Chinese Cultural Center



過年啦!!!  
做手工 迎新春!!!  
Chinese New Year  
Balloon Twisting  
Sunday Feb 4<sup>th</sup>, 2024  
2:00-4:00pm

康谷華協文化中心  
Conejo Chinese Cultural Center  
1459 E. Thousand Oaks Blvd Unit G

### Holiday Painting Party

#### 週末節日繪畫

Sunday, December 17, 2023  
2-4pm

康谷華協文化中心  
Conejo Chinese Cultural Center  
1459 E. Thousand Oaks Blvd Unit G

### 庆祝重阳节

茶艺展示和才艺表演  
人人都有精美礼品一份

Time: 10:22 2pm-4pm,  
Fee: 免費  
參加人員: 60岁以上  
Address: CCCA center: 1459 E. Thousand Oaks Blvd, Unit G  
康谷華協文化活動中心  
與金蘭社共同舉辦

### 中秋节做月饼活动

欢迎您的到来

Address: CCCA文化中心  
1459 E. Thousand Oaks Blvd, Thousand Oaks, Unit G, CA 91382  
Time: 9/24 2:00-4:00  
Fee: \$10/人 (\$10 per person)  
每人可带六个月饼回家

康谷華協文化中心 & PVA 聯合舉辦



# 四季琴茶雅集記

李瓊

週五我有幸再次參加了琴茶雅集，依舊是璐思在家中主辦。

去年年初，璐思以春夏秋冬四季為主題，精心策劃了一系列的琴茶雅集，旨在讓參與者在品茶談天時將欣賞音樂融合其中，提升各自在音樂和茶藝方面的境界，讓生活變得更有情趣。

春之琴茶雅集在立春後的初春時節舉辦。那時，包括我在內的多數人對於琴茶雅集的瞭解還僅停留在表面，連古琴和古箏都還分辨不清的人也不止我一個。參加聚會，也多是為品茶和聊天而來。

這是茶友們開春後的第一次茶聚，也是第一次感受古樸典雅的古琴聲在茶香與花香之間流淌。茶藝社的劉老師端坐茶台前，為大家泡茶。觀看劉老師泡茶是一種美的享受。她動作優雅嫺熟，將熱水慢慢注入壺內，茶葉在水中逐漸舒展，釋放出迷人的香氣。一杯香茗過後，琴聲響起，《蘭心蕙質》從彈奏者指間流出，如同一曲春風拂過，“能白更兼黃，無人亦自芳。寸心原不大，容得許多香。出叢不盈尺，空谷為誰芳？壹徑寒雲色，滿林秋露香。”

如同穿越時空般的美妙樂曲，讓每個人都不得屏聲靜氣，陶醉其中，仿佛置身於陶淵明的山間小徑，聆聽潺潺流水，感受著青鬆古木的沈靜，心中油然而生出對寧靜生活的向往。

春之琴茶雅集完美結束了。半日的閑情雅致，讓每個參與其中的人都或多或少獲得了心靈的平和寧靜。雅興難已，我們期盼夏之琴茶雅集，於是璐思以詩的形式邀請大家：“春日美好，如期而至，癸卯正月，相約十八，三五知己，琴茶雅聚，蘭心蕙質，上元良宵，仙翁陳搏，司馬相如，應邀入席，略帶含蓄，歸去來辭，醉漁唱晚，琴韻茶香，春江晚眺，希仙未至，意猶未盡，春蘭夏荷，靜待下集。”

夏之琴茶雅集是在小滿後。“時僅孟夏，草木豐茂，





熏風入弦。一年好景，徐徐行至此時，小得盈滿。”此次雅集，桌上依然點綴著Elaine應景的插花，賞心悅目；依然是劉老師悉心泡茶，璐思與衛平彈奏古琴，韻律悠揚；且有璐思妹妹Maggie 隨樂曲翩翩起舞，為雅集增添一抹風採；眾人依然是衣香鬢影，笑語盈場，煮茶聽琴。沁在茶香花香中的眾人不僅享受著聽覺的美妙，又增加了視覺的愉悅、精神上的滿足，堪稱美不勝收。

“天高雲影淡，日遠樹陰長，暑意雖未退，秋氣卻漸生。”秋分之際，秋之琴茶雅集如期舉行。來自台灣故宮博物院的夏紅老師受邀參加了這季雅集，為雅集增添了一抹亮色。夏紅老師學識淵博，幽默風趣，席間，或茶或盞，談及便能引經據典，詩詞歌賦，信口拈來。她對故宮文物了若指掌，唐畫宋瓷，如數家珍般與我們分享，幫助我們瞭解了台灣故宮博物院的三大名畫，初識什麼是宋瓷含蓄內斂的美，讓我們在藝術和美學方面增長了見識，受益良多。緣聚無需多言，但緣起必定有因。有幸藉著雅集結識夏紅老師，我們珍惜這份緣分與友情。

“一年將盡，四序雲中。”冬之琴茶雅集的主題為：鳳凰於飛，梅花三弄。為準備此集，璐思花了一番心思：一款樂曲選配一道茶，從桌面布置到點心搭配，都經過精心設計。有劉老師煮茶，璐思撫琴，讓我們又一次享受到茶香暖四溢，情深似水長。一曲《春江晚眺》，將我們帶入平靜祥和的意境，涵空望遠，長空澄碧，落日流紅。夏紅老師遠從台灣寫來賀信：“冬日煮茶暖，琴茶雅集佳麗們用心，用好茶，用音樂守護了最美的冬日時光，茶暖心也暖。”雅集上最後一曲《梅花三弄》，為我們展開寒冬臘月下梅花錚錚鐵骨迎風盛開的畫卷，驚覺一年中我們已然來到了冬天。有琴茶相伴，歲月靜好。

經過春夏秋冬四季琴茶雅集，我們都開始漸入佳境，領略到琴茶花香帶來的閑情雅致，以及生活藝術與文化交流結合的樂趣。感謝璐思的付出以及一眾朋友陪伴走過四季，“琴茶雅集”在如水的歲月中留下了美好的印記。







## 編織夢想的人

周輝 管海玲

肖文 (Casey Xiao-Morris)，一位來自中國大連的女企業家，剛剛榮獲美國小企業管理局 (SBA) 的資源合作伙伴 SCORE (退休高管服務團隊協會) 范圖拉縣分會頒發的 2023 年度小企業獎。這個獎項表彰她以 Moorpark 為基地創辦的編鉤織用品在線銷售企業 KnitPal (knitpal.com) 取得的優秀業績。這個從小愛好編織的女士可能沒想到她的愛好會在短短幾年內成長為百萬營業額的企業。

我們在 Moorpark 的一家義大利咖啡餐廳見到了肖文。當她出現在我們面前時，她那件白色毛衣上點綴著的鉤針圖案，粉色的花瓣和綠色的葉子立刻引起了我們的興趣。她的鉤織技藝把一件尋常毛衣變成了匠心獨具的手工藝術品。她戴著水滴狀耳環，說話時神情悠然，若有所思。

肖文畢業於大連外國語大學，畢業後曾在丹麥馬士基 (Maersk) 公司的中國分公司工作。1997 年來到美國，在加州州立大學洛杉磯分校攻讀 MBA，畢業後曾在美國的一家外貿公司工作，也經營過自己的諮詢公司。從 2018 年起，她開始創立自己的公司 KnitPal，專門在線銷售編織和鉤織用品。目前 KnitPal 銷售的產品超過 200 種，是亞馬遜平台上增長最快的藝術和手工藝品供應商之一。

問起她的編織愛好的緣起，她說，少女時代常常看到媽媽織毛衣。那是媽媽打發閒暇和放鬆心情的方式，但更是那個年代必需的生活技能，因為當時每個家庭在經濟上都很拮据，通常都得動手做衣服。她還記得自己十幾歲時，媽媽為她織了一套黃色的毛衣裙，走在路上，總會有人停下來欣賞媽媽的作品。等她長大些時，媽媽也開始教她編織。這也是她與媽媽共處的親密時光。於是，當她開始考慮創業時，她問自己：我擅長什麼？於是她選擇了編織，因為她喜歡編織，編織給她帶來少女時代的美好回憶。她說：“你想做的事，你需要喜歡它。尤其是剛開始的時候，還沒有產生利潤，這種喜歡會支持你走下去。”

她創業時還有另一個考量，那就是產品的意義。她希望提供給顧客的不僅僅是產品，而是一份珍貴的心意。當編織和鉤織手藝在中國日益萎縮的同時，作為 DIY 愛好的編織和鉤織手藝一直在美國社會中持續著。肖文給我們舉了個例子：在美國，如果誰家有新生兒降臨，人們都會送禮物表示祝賀。人們可以買一個禮物，但如果有人花幾個月的時間織一條毯子、一雙襪子或一頂帽子，他們便在這千針萬線中織進了美好的心願和祝福，這禮物就有種特別的情誼在其中。

創業初期，她嘗試過很多產品，也犯過很多錯。她說，美國的大環境允許失敗。當遇到挫折時，也不會認為那是失敗，而是自己的學習曲線 (learning curve)，可以從中快速學習功課。她在創立自己的品牌時，不跟風、不在乎短期利潤，而注重內在積累和長期成長，以自己積累的人生智慧發現產品趨勢。她以一個農人的心態，努力耕耘，靜待收穫。她的顧客多是回頭客，因為顧客們可以辨識出誰是這個領域的行家。

在企業成長的過程中，她強調自己得到了很多幫助。她說，很多時候，成功都跟身邊的人有關，來自丈夫的理解和支持對她非常重要。此外，她非常感激兩位 SCORE 導師—Rusty Taragan 和 Cal Steinberg 對她的輔導和支持。這兩位導師都曾在在大公司擔任高管，是成功的專業人士，退休後加入 SCORE，為美國的初創中小企業提供免費輔導。他們不僅具備豐富的專業知識，而且



有營銷的實戰經驗。在每月一次的會議上，兩位導師給她提供建議，在最近三年裡幫助公司的營業額實現了成倍增長。

肖文不斷提到，她的公司離不開社區的無私支持。她創建的Facebook編織群和鉤織群裡有數位義務評估者，對她的產品給予反饋。這些她從未曾謀面的Facebook好友，會向她提供顧客需求信息，幫助她根據不同需求設計產品，滿足個人風格，使產品變得更好。作為一個在線零售商，她知道自己跟消費者之間是相輔相成的關係。她說自己很享受這個成長的過程，在這個旅程中，她不僅跟自己的團隊相處得非常愉快，與客戶建立的聯繫也讓她感到愉快，這些也都會對社區產生正面影響。

當我們問到她未來的計劃和目標時，肖文認為，她未來的目標是企業的成長，開發新的產品，發展更多客戶。同時，企業成長可以產生更多資源來幫助、服務更多的人，這才是企業的使命所在。於是她樂於反饋社區，支持慈善機構。在她的KnitPal網站上，我們可以看到她向多個慈善機構做過捐贈。例如，KnitPal為洛杉磯一個關懷早產兒的慈善機構——WLA Knitting Group提供毛線，用這些毛線織成的帽子、毯子等用品，都會捐贈給LAC+USC醫療中心。KnitPal也向位於紐約布魯克林的women4women慈善機構捐贈毛線。這是一個為家庭暴力受害者提供支援與服務的慈善組織。因為編織對受傷害的人具有療愈與抗抑鬱的效用，因此KnitPal通過捐贈向家暴受害者提供具體幫助。此外，對於她的Facebook群組中的好友提出的慈善捐贈要求，她也會盡量滿足。

作為一個中國移民，肖文說自己很幸運創業獲得成功，但她更相信中國文化對她產生的正面影響，那就是：任何東西都是來之不易的，必須辛苦付出，必須比別人更努力，所以她從未為自己工作辛苦而自怨自艾。同時，她也向渴望創業的新移民提出了一些真誠的建議：新移民創業時要有開放的心態、對知識的好奇心、快速接受新事物的素質。這都是創業者不可或缺的心態。她認為美國提供了好的創業環境，永遠給你第二次機會。對創業者來說，要了解有什麼樣的資源，到哪裡尋求支持，並能充分利用這些資源和支持。在創業過程中，很多人認為什麼好賣就做什麼，這是個誤區。事實上，一個企業持續發展的原因是內在的，是看你有沒有熱情、有沒有對產品的認知以及對消費者的了解，因此企業的持續發展最終是內在的原因。

當訪談臨近結束時，我們問起肖文的興趣愛好，她說她喜歡打網球、練瑜伽、帶孩子去露營，參加當地的編織小組活動等等。不過，她更熱愛讀書，特別是自我成長方面的書。她跟我們分享最近讀過的中英文書籍，例如《四個約定》(The four agreements)、埃隆·馬斯克的傳記，王小波寫給妻子的情書《愛你就像愛生命》。她說要保護好自己的精神世界，注意自己攝入的信息，不看新聞，每天冥想。她說：“我對生命有興趣，充分了解自己是一件很好的事情。如果對生命有了了解，自己遇到困難的過程，就是成長的過程，因此不會抱怨，而是解決問題。”

肖文用自己所擅長的，做自己喜歡的，並且提供幫助給他人。這個過程帶給她滿足感和成就感。她希望留給這個世界的形象是，一個善良的、努力完善自己的人，一個好媽媽、好女兒、好朋友。

照片來自Acorn





## 編者的話：

青少年工作室編輯

Filial Piety remains the bedrock for Chinese values, deeply influenced by Confucian ideals. Our grandparents are the core of the family. They used love, labor, and wisdom to lay a solid and rich foundation for future generations. Their selfless love and devotion to their families embodied filial piety values. They are role models who can't help but spoil us with everything they couldn't have growing up. The sacrifices they made in their lives are to help us achieve what we want in our lives. Their wisdom and experience guide us forward, and their unconditional love makes us love life even more. For this year's spring edition, we have decided to express our gratitude to all grandparents by writing thank you letters, expressing how they have positively impacted us and what they have taught us.

孝道是中國傳統文化的基石，是人們在生活中的基本道德規範，深受儒家思想的影響。我們的祖父母是家族的核心，他們用愛、勞動、智慧為后代奠定了堅實豐厚的基礎。他們對家庭無私的愛和奉獻成就了孝道的永恆價值觀。他們成為我們的榜樣。他們盡可能地寵愛我們。這些給予常常是他們自己小時候所得不到的。有時，他們在生活中所做的犧牲是為了幫助我們實現願望。他們的智慧和經驗引導著我們前行，他們無條件的愛讓我們更加熱愛生活。在今年的春季版中，我們決定通過寫感謝信來向所有祖父母表示感激，感謝他們給我們的積極影響，也感謝他們的言傳身教。

Meilu Zhang 张美璐

Agoura High School - 12th grade

姥姥，

People have told me how I have my dad's eyes and my mom's lips. They say I have the height of my great-granddads and my sister's smile. I have the youthful personality of my 爺爺 and the hair of my 奶奶. I am calm and mindful like my 姥爺. Although all of these things are true, I'm finally realizing that the person I am most similar to is you. Whenever I feel lonely at home after my sister leaves for college, I realize I have you still with me to keep me company. Throughout our conversations at the dinner table, I think that we have positively influenced each other to make better decisions for ourselves and learn how to open up to one another. Being able to talk about issues I have been dealing with myself has been relieving and lessened my stress. You have always supported me in everything I do and





showered me daily with positive affirmations. I like how you never care what anybody thinks and do what makes you happy and comfortable. My favorite trait you have probably passed down to me is talking a lot. I love to talk about anything and everything, which has made me an extroverted person. I still remember the days we would sit at the table in the morning and talk until the sun went down. You have taught me that talking a lot is not always a bad thing but the best way to connect with others.

Whenever I say "謝謝姥姥," your reply is always "我們是家人。哪兒需要那麼客氣." However, no matter how often you tell me this, I will never stop thanking you for everything you do. The little things in life and the things that your family does for you should never go unnoticed. I love waking up to the sound and smell of breakfast on the stove. I love seeing you gardening in the backyard first thing in the morning. I love lying on your bed next to you while you check

Chinese stocks. Everything that you do makes me feel safe. You are the feeling of home. Whenever I am lying on the couch or in my bed without a blanket, you always assume I'm cold and quickly find a blanket to put over me. No matter how hot I may have already been and will continue to be once you put the blanket over me, I will always accept your blanket. You notice the small things, and that's what matters. I find myself similar to you because you are everything I have wanted to be, especially the fact that you have aged like fine wine. You prove the saying, "Asian don't raisin." Although I have similarities with my other family members, you make up my facial features and personality because you have influenced me in such positive ways. Without you, there wouldn't be me, literally. 我愛你姥姥。

你最喜歡的外孫女，  
小美





**Flora Yuan**  
**Westlake High School, 9th grade**

親愛的老太 (武漢方言曾外祖母) :

不知不覺，您離開我們已經兩三年了。以前我每次暑假回國都很高興和您團聚。去年夏天，疫情后我第一次回國探親，您卻不在了。那些和您一起度過的美好時光，成為了我寶貴的溫馨記憶。您的陪伴讓我感到無比的安心和快樂。記得嗎？我們過去每天早晨一起去家家 (武漢方言外婆) 樓下吃早餐的場景嗎？香氣四溢的餛飩，您年紀大，有時吃不完，我就替您吃光。小時候，您總是為了讓我開心，在我回國之前提前把打麻將贏來的硬幣，換成搖搖馬的票，並且不厭其煩陪我坐搖搖馬。我也懷念我們早晨和爺爺一起做保健操的時光，爺爺動作不標準，我們總是笑話他。想起我們一起觀看電視的時候，您和我用沙發的枕頭搭建小房子，和我一起瘋玩。我玩的內容很單調，很傻乎乎，但您從來不嫌棄，總是耐心又愉快地陪伴我。我也非常懷念您給我梳頭髮的溫柔動作，塗藥膏時的耐心，以及幫我處理被蚊子叮咬的包時的細心照料。更讓我難以忘懷的是我們一起在中國旅行時，互相依偎入眠的溫馨場景。最讓我懷念的，是您親切叫我小名“溜溜”的聲音。我好想再多聽幾次。

老太，我深深地愛著您，想您。

溜溜

**Danica Lee**  
**Agoura High School, 12th grade**

Dear Popo,

It is hard to contain all the reasons why I love you so much in one letter, but I can certainly try. I am so grateful to have you in my life. I feel so honored that I get the title of your first-ever grandchild because I can confidently say that you have handled the role of “grandmother” perfectly right from the start.

Growing up with you in my life has allowed me to understand what it means to have a supportive and loving family following your every step. Hearing your stories about immigrating here from Hong Kong and building a family through hard work and education has inspired me to forever pursue my dreams. I love hearing what you have learned from learning English by waitressing at a restaurant, or how you raised my mom, aunt, and uncle through tumultuous times. Listening to the stories of your life, especially the ones about my grandfather, has taught me what true love looks like, and to not settle for anything less.





Your presence in raising me and my two younger brothers has created a pillar of love in my life. The days when you picked me up from school or welcomed me back with an after-school snack may have seemed like small acts of love, but being able to reminisce about those days as I get ready to go off to college reminds me of how full my life has been. The support you have given me by helping me with homework or proofreading my essays is allowing me to have the foundation I need to succeed in higher education and to someday reach my aspiration of becoming a historian and author. I cannot wait to bring you along on this journey and show you that everything you have done for me will be worth it.

Love, Danica

**Lincoln Lee**  
**Ascension Lutheran School, 5th grade**

Dear Gong Gong,

Thank you for loving me and spoiling me every time I see you. One of my favorite memories with you was when we spent hours playing memory games and Connect Four, and I came home with \$200 from winning and some candy. Thank you for spoiling me with gifts and giving me money even though I didn't need it and Mom got mad. I loved when we would go on big hikes, always hiking on the same trail and stopping at the tip of the mountain at the tree. I remember we went to our favorite ice cream shop and you got me four scoops, three more than my mom was okay with. You always used the same excuse when I reminded you that my mom wouldn't like it: "I am your mom's dad so it is okay."

So thank you for making many happy memories with me and showering me with gifts and candy every time I saw you.

Love, Lincoln





# 春天在哪裡？

葉子青

春天在哪裡？春天在哪裡？讓我們去尋覓。

你看，春姑娘已邁開輕盈的腳步，正向我們招手問候呢！被和煦的春風吹拂的大地，披上綠色的新裝；農民開始耕田，撒種希望；綿綿的春雨，滋潤著大地，撫摸著萬物；湖邊翠綠的柳條，婀娜多姿，翩翩起舞；遼闊的田野，麥苗返青，油菜金黃；兒童盡情戲嬉，放飛紙鳶；南歸的燕子，在翠柳中穿梭，在枝頭上呢喃；果園裡百花綻放；勤勞的小蜜蜂，在花中忙碌，採蜜傳媒；脫下冬裝的人們，不負春光，踏青賞花……春在絢麗多彩的山河裡，春在我們明亮的眼睛裡，春在春風滿面人們的心靈裡。

啊！春光多明媚！湛藍的天空，粉紅的花兒，展示一幅幅美麗的畫卷，空氣裡瀰漫著沁人心肺的花香。春天的詩很美，春天的夢很甜，春天的聲音，天籟般的深邃，追隨春的綺麗，是幸福的期盼，讓我們放飛自己，與春共舞，盡情遨遊在美妙的春光裡。







# 隨想

## 彷彿

陽光從佛堂的百葉簾灑入，耳機裡“寂靜的聲音”重複播放著，我的心慈靜安詳……

靈魂  
在身上  
斑駁的光影之間  
閃爍

思緒  
在重複音樂的  
寂靜聲裡  
奔騰

風景  
在沉寂的  
心田裡  
漸行漸遠

我  
在內外喧囂的  
噪音中  
回歸本來



# 狗緣

泰正



春村公園在另外一個城市，大概只有千橡花街公園的三分之一大，但全部都是草坪，所以乾淨多了。因為開車要十五分鐘，而且遇到下班的高峰會經常堵車，所以周日裡比較少去。我多半是在週末帶里奧和無我去那裡呆上一兩個小時，讓牠們和其他的狗狗們玩。

在公園的西邊草坪的邊緣，有一塊非常不顯眼的小小的墓碑。如果不刻意找，還不一定能看見。其實也說不上是墓碑，僅僅是一塊磚頭，上面只有兩行字，狗的名字加上生卒年份而已。只有經常去這個公園的人才知道這墓碑背後的故事。這隻小狗死於 2020 年五月，那是 COVID 爆發後不久。當時大多數人都盡量不出門呆在家裡，但狗爸狗媽們不在乎這些，該幹什麼就幹什麼，照常帶狗狗們

來公園。

有一對年輕的夫妻大概因為呆在家裡太過無聊，就去動物收容所收養了一隻成年彼特犬。從收容所出來就興沖沖地把狗帶到公園來了，那天正好這隻小狗也在那裡，而且還在大狗的那一邊，結果悲劇就發生了。或許彼特犬在收容所的籠子裡關得太久，或許在前主人那裡經歷過創傷，加上這對年輕人第一次養狗沒有經驗，也不知道這隻彼特犬的習性，所以沒有留意到什麼事情觸發了彼特犬的狗性，牠一口下去就咬斷了小狗的脖子。彼特犬當即就送回了收容所，可以想像這隻狗的結局就是安樂死。這對年輕人不知道在沒有充分瞭解狗的個性之前貿然帶狗來公園是非常冒險的。有些狗個性溫順，可以和其他任何狗玩到一起，而有些狗就是獨行俠。

由於年輕人的無知和魯莽導致兩隻狗的喪命，實在是沒有人能料想到的結局，只能說他們和狗大概沒有緣分。傷心的小狗父母給他們養了多年的心愛寶貝就立了這塊墓碑放在這裡。大家以後也再沒有在公園見到他們，想必是因為他們不想觸景生情吧。

去年年初的時候各個收容所狗滿為患，許多在 COVID 期間被收養的狗要麼被主人拋棄，要麼被主人送到收容所。收容所的能力有限，於是免除一切費用希望儘快能給棄狗們找到新家。誰能指摘這些棄養的主人呢？畢竟每一個都有他們的難處，除非不得已誰會輕易放棄已經建立起感情的寵物呢？虐待狗狗另當別論。

一個人在生命中遇到的人和事其實早已經是上帝安排好的，按照中國人的說法就是緣分。夫妻如此，朋友亦如此，狗兒也不例外。

太太常說不是我們選擇了我家的里奧，而是





牠選擇了我們。里奧也是一隻 COVID 寵物。里奧的媽媽是一隻流浪狗，在收容動物的寵物店裡產下五隻幼崽。朋友知道我們以前養過狗，就傳來照片，問太太想不想要一隻。太太有些猶豫，菲歐娜才死一年多，她希望更多享受一些沒有負擔的日子。兒女都已離家，空巢的滋味還沒有嘗夠，但架不住朋友的慫恿，加上牠們實在太可愛，也就決定去看看。看過一次就有些心動了，那時已經是 COVID 爆發兩個月以後的事情。時機好像不錯，大家都在家上班，正好有時間訓練小狗，等到 COVID 過後去辦公室上班，狗狗也已經可以獨立在家了。於是就這麼定了下來，但是等到去了店裡，五隻超可愛的狗寶寶同時出現在我們面前的時候，我們就不知所措了。

太太這個時候突發奇想，喊道：“誰想跟我們回家？”

開玩笑吧？

哎，還真有聽懂的，站了起來，走到我們跟前，舔舔太太的手，轉身走開了。

巧合吧？再試一次！誰想跟我們回家？

噢，還是那隻啣！搖著小尾巴走到我們跟前，幾秒鐘以後轉身又扎到狗堆裡。

要不要再確定一下？誰想跟我們回家？

千真萬確，還是那一隻！於是里奧就進了我們家的門。

人們喜歡養狗自然是有道理。狗，常常被稱為“人類的最好朋友”，因為牠們對牠們的主人，一旦認定，就會始終保持忠誠，轉過

來這種忠誠也會得到了主人的回報。狐朋狗友這句話雖有貶義，但其中不也說明人在與狗為伍的時候能夠找到了慰藉和快樂嗎？

八公可以說是狗的忠實特性的象徵。這是一隻非常不幸而又幸運的寵物，牠的故事被搬上銀幕。雖然有移花接木之嫌，但拜託理查德基爾的演繹，哈奇（八公）的故事從日本傳遍了全世界。

哈奇的原型是上個世紀 20 年代日本秋田犬八公。

八公於 1923 年 11 月 10 日出生於日本秋田縣的一個農場。1924 年在東京帝國大學農業系任教的上野英三郎教授收養了這隻小狗，並將其帶到東京澀谷附近與他一起生活。兩人每天都遵循相同的慣例：早上上野會和八公一起步行到澀谷站，然後乘坐火車去上班。完成當天的課程後，他會坐火車回去，下午 3 點回到車站，八公會在那裡等著陪他回家。



人和狗都雷打不動地保持著這個時程表，直到 1925 年 5 月的一天，上野教授在上課時腦出血死亡。同一天，八公像往常一樣在下午 3 點出現，但牠心愛的主人沒有下火車。儘管當天牠沒有接到主人，但八公第二天在同一時間回來了，希望能在車站見到主人。當然，主人從此以後再也沒有回家，但忠誠的八公從未放棄希望。牠沒有因為衰老或關節炎打斷牠的日常生活，在接下來的九年零九個月裡，八公依舊每天回到車站等待，直到牠生病死去。

據說澀谷站為八公豎立了一座銅像，現在還在。



儘管在中文語境中，說狗總帶著貶義，罵人也總是把狗牽連上。帶狗的成語中沒有一個是給狗正面形象的。但犬在十二生肖中佔有一席之地，說明中國人還是有人喜歡狗，而且是從很早就開始了。

司馬遷在《史記·李斯列傳》記載：“二世二年七月，具斯五刑，論腰斬鹹陽市。斯出獄，與其中子俱執，顧謂其中子曰：“吾欲與若復牽黃犬俱出上蔡東門逐狡兔，豈可得乎！”這是秦朝丞相李斯因被趙高誣以謀反而遭腰斬，臨刑時所說的話。翻譯成白話文就是：李斯被押解出獄的時候，回頭對押解在一起的次子說：“我想跟你再牽了黃狗一同出上蔡東門去打獵追逐狡兔，還辦得到嗎？”後世據此典故引申出成語“東門黃犬”。在李斯的心目中，與家人一起過逍遙自在的日子就是有黃狗陪伴在身邊。

狗不僅常常陪人打獵，還曾當過郵差。晉初詩人陸機，養了一隻狗，名叫「黃耳」。陸機在京師洛陽當官，好久沒收到家信，擔心家發生了什麼事。有一天，對黃耳開玩笑說：“你能帶書信回家鄉取消息回來嗎？”狗狗開心地搖搖尾巴。陸機立即寫了一封信，裝入竹筒，綁在黃耳的頸上。黃耳走經大路，日夜不休息趕路。家人看到陸機的信，又給陸機寫了一封回信。狗狗立即上路，一路上翻山越嶺，直奔京城。家鄉和洛陽之間相隔千里之遠，人走路來回需五十天，而黃耳只用了二十天。後來牠死後，陸機把它埋葬在家鄉，碑文名字為“黃耳塚”。這就是黃耳傳書的故事。



雖然愛狗不是外國人的專利，但的確外國狗品種繁多，多姿多彩，且有自己的名字。然而在中國人的文字記載中，狗鮮有名字，而且顏色單一。“老夫聊發少年狂，左牽黃，右擎蒼，錦帽貂裘，千騎卷平岡”。蘇東坡顯然有一隻黃狗，大文豪竟然沒有給愛犬取個名字，是懶還是不屑？有點不可思議。黃犬居多，白犬稀少。唐代詩人李群玉在詩作【送隱者歸羅浮】“春山杳杳日遲遲，路入雲峰白犬隨”描繪了一幅美麗的春山隱居圖，其中的主角之一乃是一隻白犬。

狗是有靈的動物。人說眼睛是心靈的窗戶，我想這話用在狗身上也同樣適用。每次我看著里奧的眼睛，總有一種心有靈犀的感覺。里奧的眼睛小的時候是黑色的，深不見底，現在卻變成了藍色，像一汪湖水。當牠凝視你的時候，你似乎能感覺到牠的內心。狗和人的緣分是不是就在這種凝視之中呢？在所有的動物中，有哪一種

動物能和狗相比，可以和人建立起深厚持久的友誼？

有一位癌症末期的朋友需要治療，就把他的愛犬辛巴放在我們家裡。辛巴是一隻薩摩耶，純白沒有一根雜色，尾巴豎起來像一朵絨絨的花球。牠非常安靜，不喜歡里奧，所以我把客廳單獨隔出來讓牠呆在裡頭。除了散步，平常牠就呆在那裡睡覺。差不多半年以後的一個晚上，接到朋友太太的電話說是朋友的時間到了。於是我和太太趕到朋友家和朋友告別，並且和教會其他的牧長們給朋友作臨終的安息禮拜，一直陪到早晨快三點才回家。那時兒子還住在家裡，第二天兒子





告訴我們說辛巴昨天晚上大約 12 點鐘的時候大叫不止，怎麼也沒有辦法讓牠安靜下來。我和太太想了一下，那個時候正好是朋友離開的時候。

聖經說「耶和華神用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裡，他就成了有靈的活人，名叫亞當。」我想上帝造動物的時候也會往牠們的鼻孔裡吹氣吧！於是動物就成了有靈的動物，狗就成了有靈的狗！我想這應該是狗具有感知並回應主人情感需求的原因。

你也許不相信狗會笑，但的確如此。里奧睡在我們的臥房，我經常聽見牠做夢時發出的響聲，那該是牠在說夢話吧！

人靠語言，狗則是通過肢體動作、面部表情和對人類情感的天生理解來進行溝通。人的

話很多時候靠不住，但狗絕不會撒謊。所以這種非言語交流，或者說在靈裡的交流，使得人和狗的對話更加特別，使之超越了言語。無論是在漫長的一天之後搖擺的尾巴，還是在你傷心難過的時候輕輕舔你的手，你的愛犬提供了一種超越語言障礙的友誼。

有研究表明，獨居的人如果有狗相伴，比沒有狗的人要長壽十歲。

「百年修得同船渡，千年修得共枕眠。」有些東西不是想修就能修得來的，因為一切都在上帝的手中。但假若能夠，人和狗的緣分是不是需要五百年呢？畢竟牠們會陪你至少十年的時間呢！

2024.2.5 於千橡城

## 卜算子 詠燕

柳綠二月天，且看雙飛處。  
脆語低聲過長空，尋覓春歸路。  
穿過雨和風，相伴朝與暮。  
縱是天荒地老時，  
但有情如故！

李德鰲 2014 春 多倫多



## 鍾鈴谷地寫生素描（二） 謝桂棟

### 羈腳閒覽圖 雲



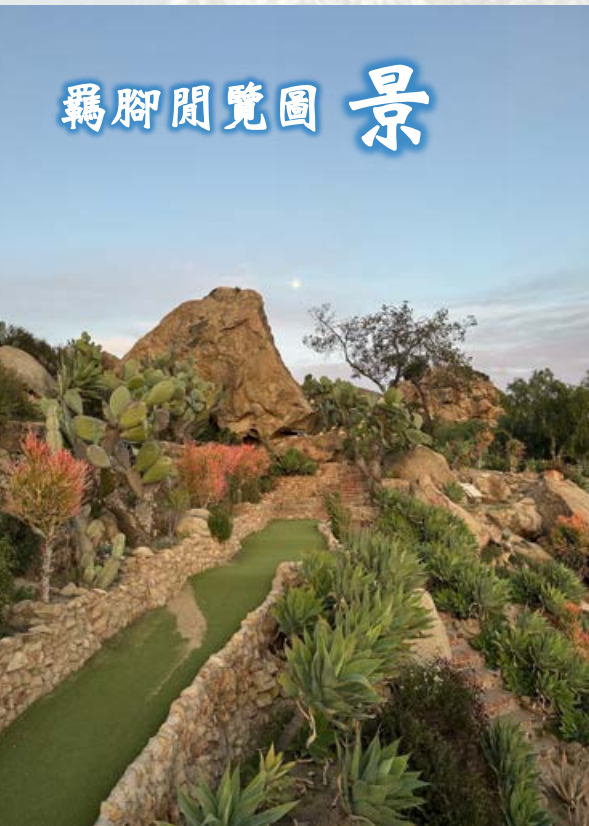
谷道邊，推門而外見嶺彎，常觀天。  
那雲，薄濃現展窮無邊，陰陽乘風富幻變。陰還晴，似流年。  
見慣世間異常季，顧天臨盼；聽慣人間無常理，昂頸興嘆。

風朗雲湧，如畫道道白流妝山峰，漫無痕，潤四方青山。  
積疊加降，如掛條條烏絲隔蒼穹，似天網，催生靈恍惚。

雲景入思，憶太守：黑雲壓城城欲摧，  
猶記，那美文：江間波濤兼天湧，塞上風雲接地陰。

這仲春，心累天雲。陶翁有句：夏雲多奇峯。謹記，乃釋然。

### 羈腳閒覽圖 景



舍外道徑辰半時，左澗右崖景相鄰。  
那景，遠立嶺邊，近佇腳前，非名嶽，無芳名，自然而就，隨性天存。  
千百年間，崖石崩落散於谷床，禽鳥攜籽草木生，橡樹茂而盛於此。  
風拂雨潤，古木參天枝條疊加，原石扎陣形貌多，日光活靈景象生。

森幽處，橡，掙巖束博，根系盤巖，強悍而立，茁壯成長。  
旁石透空錯綜，野花綠枝相拱，不經意流觀，若睹盆景，嘆為天作。

澗塘邊，草，瀕泉泛綠，挺身楊穗，逐水而生，繞石庇蛙。  
清水映卵見底，環樹枝影飄渺，幾瞥已忘身何處，愚公嶺澗，靜聞山音。

山廬外，谷道間，有心處處景。





谷澗蜿蜒千重石，畔潭古巖衣新苔。  
那苔，趁陰雨連綿順勢附巖，青色相隆鼓起，承載菌蕨共存榮。  
苔株彩化，原石風華。  
澗徑潭邊橡樹下，苔蘚層層疊石古，丹青點點印巖新。

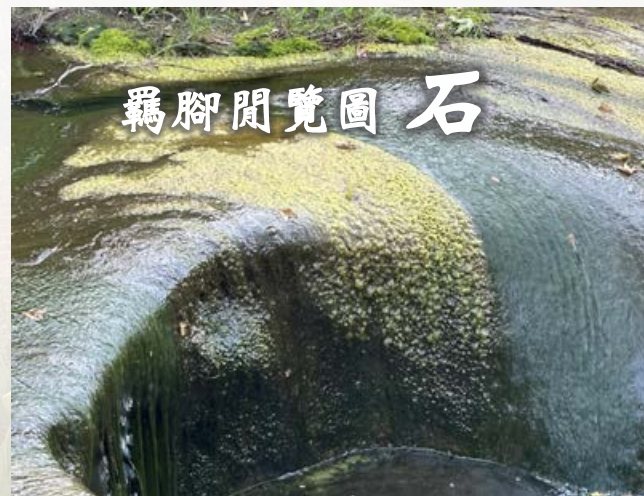
那苔，憑晴陽連烈經久附巖，五色相薄層蓋，恰似粉彩沫畫像。  
舊石新貌，天手神繪。  
曲幽道邊蕪草間，早苔紛呈朱巖層，潑黛點朱印象留。

苔蘚溼生物延，色彩悄悄爬木巖。  
苔蘚旱生物休，色彩牢牢駐木巖。  
有道是：出苔石巖趣，溪澗常風情。

居家不得外，眼光變，不看人間去觀石。  
那石，幽靜溪旁，默然度歲無數，自不揚聲來者不拒。  
聽慣四季輪迴鳥磳蟲鳴，見慣尋常晨暮鹿佇鼠蹲。

那石，借老天，日烈風吹雨淋，引宇宙，萬年一貫之力。  
山岩終雕修，貌變似公神如妙圖，落細層為砂，入土徑無影。

久而久之，行道不濘草木濃，陣雨過後流瀑下，成芬芳鬱人蹤稀之逸境。  
豁然，居家過日，宛如古人云：欲買溪山不用錢，倦來高枕白雲邊。





# 西方建築之歷史變遷（上）

泰正

相信每個去歐洲旅遊的人都會被歐洲迷人的建築所吸引，從皇宮到教堂，從庭園到神廟，無不多姿多彩，或古典莊嚴，或美奐美侖。置身其中，要麼讓人感到渺小，要麼讓人覺得離天堂只有一步之遙。或許很多人和我一樣希望對這些建築風格有更多一些瞭解，現在我就帶領大家走進時間的長河，在歷史的長廊中漫步，領略人類在建築藝術上的成就。

幾個世紀以來，西方建築經歷了許多不同的階段，具有不同的風格，每一個都反映了那個時代的文化、社會和技術變化。大致來說，西方建築經歷了七個階段，每一個時期都呈現其鮮明的建築特色，就是古希臘羅馬式，哥特式，文藝復興式，巴羅克式，新古典主義建築，現代建築和後現代建築。正如歷史朝代的更替背後都有其原因，建築風格的改變也不例外。

雖然希臘人和羅馬人有著共同的祖先，但他們的建築風格卻大不相同。希臘人傾向於建造小而簡單的結構，而羅馬人則喜歡大型華麗的建築。希臘人使用柱子來支撐他們的屋頂，而羅馬人則使用拱門來裝飾他們的橋樑

和體育場。希臘建築因此優雅流暢，而羅馬建築表現出雄偉壯觀。

希臘建築以其優雅的柱子和對稱的設計而廣為人知。柱子的使用由古希臘人發明並迅速成為他們建築風格的標誌。柱子在建築中的出現，不僅僅出於實用，因為柱子可以用來支撐建築物的重量，還有美學方面的考量，希臘建築師認為它們為結構增添了宏偉和尊嚴感。除了柱子，希臘建築師在設計中也廣泛運用對稱性。他們認為對稱有助於創造平衡與和諧的感覺，這是希臘建築的兩個基本品質。因此，許多希臘建築的外牆完美對稱，門窗分佈均勻。雖然柱子和對稱性的使用已被世界各地的建築師採用，但它仍然是希臘建築的重要組成部分。

那個時期希臘人發明了三種柱式。其中的愛奧尼柱式纖細秀美，又被稱為女性柱。另外兩種是多立克柱式和科林斯柱式。多立克柱線條簡明流暢，而科林斯柱則以其繁複的裝飾而著稱。後世的人在此基礎又有創新，發展出其他的風格，比如塔司幹地中海式和複合式。

羅馬建築的特點是使用拱門和拱頂。拱門是





支撐重量的彎曲結構，而拱頂是具有肋骨或桶形的石頭天花板。拱門和拱頂在羅馬建築中被廣泛使用，因為它們允許更大，更開放的空間。拱門和拱頂的使用也有助於營造一種宏偉和正式的感覺。羅馬許多最著名的建築，如羅馬鬥獸場和萬神殿，都利用拱門和拱頂來營造令人難忘的印象。除了美學價值外，拱門和拱頂還有助於使羅馬建築更加耐用和有彈性。這些功能的使用有助於確保羅馬建築經得起時間的考驗，比如至今仍在的法國南部的加爾橋（Pont du Gard）上的渡槽，在羅馬時代將水輸送到尼姆。

希臘神廟最顯著的特徵之一是它們向天空開放。這是建築師深思熟慮的選擇，他們希望創造一個與自然世界和諧相處的空間。他們認為應該在開放的環境中崇拜神，在那裡他們也可以親近自然。相比之下，羅馬神廟通常建有屋頂。這是由於羅馬建築的影響，羅馬建築重視對稱和平衡。因此，羅馬神廟往往比希臘神廟具有更正式的外觀。雖然這兩種類型的寺廟都有相同的目的，但它們不同的設計反映了它們來自的不同文化。雅典的帕台農神廟是希臘神廟的代表，而羅馬鬥獸場則是羅馬神廟的典範。

派特農神廟興建於西元前 5 世紀的雅典衛城，是古希臘奉祀雅典娜女神的神廟。它是現存至今最重要的古典希臘時代建築物，公認是多立克柱式發展的頂端；雕像裝飾更是古希臘藝術的頂點，此外也被尊為古希臘與雅典民主制度的象徵，是舉世聞名的文化遺產之一。

萬神廟始建於西元前 27 年的羅馬共和國時期，該廟由屋大維的副手阿格裡巴所建，為的是紀念屋大維打敗安東尼和克利奧派特拉。相傳這座最初的廟宇在西元 69 年 12 月 19 日被大火焚毀，直到西元 125 年才由喜愛

建築的羅馬皇帝哈德良下令重建。上邊的銘文刻著盧奇烏斯之子馬庫斯·阿格裡巴在第三次擔任執政官時所建，但已很難考證這部分是否來自阿格裡巴時代。

萬神廟自從建成以後，就被賦予不同的功用。西元 609 年，東羅馬帝國皇帝將萬神廟獻給教宗博義四世，後者將它更名為聖母與諸殉道者教堂，這也是今天萬神廟的正式名稱。

由於其完美的古典幾何比例，萬神廟被米開朗基羅譽為“天使的設計”。萬神廟的結構簡潔明瞭，主體呈圓形，頂部覆蓋著一個直徑四十多米的穹頂，是自建成後到 1436 年間最大的穹頂。穹頂的頂部有一個直徑 8.9 米的圓形大洞用於採光。這個洞也是萬神廟唯一的採光點，光線從頂部泄下，並會隨著太陽位置的移動而改變光線的角度，給予人一種神聖莊嚴的感覺，十分適合宗教建築的本性。

穹頂內部還做了五層凹格，凹格的面積逐層縮小，但是數量相同，因此更加襯托出穹頂的巨大，並給人以一種向上的感覺。大理石的地面上也使用了格子圖案，並在中間稍稍突起，這樣當人站在廟宇中間向四周看去時，地面上的格子圖案會變形，進一步給人造成一種大空間的錯覺。

萬神廟圓形主體的前方有一個寬 34 米、深 15.5 米的柱廊，共有 16 根柱子，每根都是用整塊的花崗石製成，柱子高達 12.5 米，底部基座的直徑有 1.43 米。置身柱廊，讓人自然而然地產生崇敬之感。

萬神廟整幢建築可以說一個工程學上的奇跡，因為萬神廟的主體建築都用混凝土澆灌而成，但是當時的人們能用混凝土澆灌出如此巨大的穹頂依然是一個了不起的成就。如



果用今天的混凝土，必然難以澆灌出這麼大的一個穹頂，因為混凝土的張力將無法使它承受自身的重量而坍塌。人們後來利用分析得知，古羅馬人當時使用特殊的混凝土材料，是來自那不勒斯附近的天然火山灰，再混入凝灰岩等多種骨料。然後在建造穹頂時，將比較重的骨料用在基座，然後逐漸選用比較輕的骨料向上，到頂部時只使用浮石混雜多孔火山岩。另外，穹頂的厚度也逐漸削薄，從穹頂根部的 5.9 米一直減少到頂部的僅 1.5 米。這個建築真實地體現了古羅馬人的智慧，更是反應了羅馬帝國的雄心、技術和美學在建築上的訴求。

幾個世紀之後，人類歷史上見證了哥特式建築的興起和衰亡。

哥特式建築發源於十二世紀的法國，持續至十六世紀，因此哥特式建築在當代普遍被稱作「法國式」；但是，目前哥特式建築物最多的國家卻是德國、意大利及德語系國家。興盛於歐洲中世紀高峰與末期，由羅馬式建築發展而來，為文藝復興建築所繼承。十八世紀，英格蘭開始了一連串的哥特復興，蔓延至十九世紀的歐洲，並持續至二十世紀。哥特式建築最常見於歐洲的主教座堂、修道院與教堂，但它也常常出現在許多城堡、宮殿、大會堂、會館、大學，甚至私人住宅也可見其蹤影。

哥特式建築特點非常鮮明，一般來說人們不會弄錯。哥特格式建築有尖拱、稜拱和高高的天花板，肋狀拱頂（從羅馬式建築的接合拱頂演變而來）與飛扶壁。整體風格為高聳削瘦，以其卓越的建築技藝表現了神秘、哀婉、崇高的強烈情感。更讓人讚歎不已的是其玫瑰窗，彩色玻璃窗板呈現出驚人的陽光斑駁的室內效果。

哥特式建築經歷了早、中、晚三個時期，前後延續了四個世紀。從 1130 年到 1240 年成為早期哥特時期，從 1240 年到 1350 年成為高哥特時期，之後一直到 16 世紀為晚哥特時期。

早期哥特式建築與羅馬式建築平行發展，一些哥特特徵，如肋骨拱頂，在 11 世紀出現在英格蘭和諾曼底。肋骨拱頂被用於達勒姆（1093）和諾曼底的萊斯賽修道院（1098）大教堂的某些部分。然而，第一批被認為是完全哥特式的建築是法國國王的皇家葬禮修道院，聖但尼修道院（1134-44）和桑斯的大主教大教堂（1143-63）。它們是第一批系統地結合肋骨拱頂、扶壁和尖拱的建築。

1174 年坎特伯雷大教堂合唱團被大火燒毀後，一群建築大師被邀請提出重建計劃。曾在桑斯大教堂工作的建築大師威廉·森斯（William of Sens）贏得了比賽。工作於同年開始，但在 1178 年，威廉從腳手架上墜落受重傷後，返回法國並在那裡去世。他的工作由英國人威廉繼續。坎特伯雷大教堂合唱團的結構被認為是早期英國哥特式的第一部作品。伍斯特（1175）、威爾斯（1180）、林肯（1192）和索爾茲伯裡（1220）的大教堂都是仿照坎特伯雷的主要例子。

高哥特式是一個短暫但非常富有成效的時期，產生了哥特式藝術的一些偉大地標。高哥特式（法語：Classique）的第一座建築是沙特爾大教堂，這是巴黎南部重要的朝聖教堂。羅馬式大教堂於 1194 年被大火燒毀，但迅速以新風格重建，新教堂的建立來自於法國國王菲利浦二世、教皇塞萊斯廷三世、當地紳士、商人、工匠和英格蘭國王獅心王理查的共同貢獻。

在高哥特式建築中，天窗的整個表面都交給





了窗戶。窗櫺在不同時期和不同地區呈現細微的變化，但總的說來，在高哥特時期發展了更大更美的玫瑰窗。使用條形窗飾，更高和更長的飛扶壁，可以到達最高的窗戶，以及描繪聖經故事的雕塑牆填充立面和耳堂的正面。蘭斯大教堂在立面的正面和背面有兩千三百尊雕像。其後的輻射式最大限度地擴大了彩色玻璃窗的覆蓋範圍，使牆壁有效地完全安上了玻璃。飛扶壁的安裝允許輻射式哥特式高而薄的牆壁使得越來越雄心勃勃的玻璃和裝飾窗飾成爲可能。

大家所熟悉的巴黎聖母院就屬於哥特式建築。在 1250 年代，路易九世委託重建巴黎聖母院的耳堂和巨大的玫瑰窗（1250 年代爲北耳堂，1258 年代爲南耳堂的開始）。一系列窗飾圖案，從基本的幾何到網狀和曲線，已經取代了早期的柳葉刀窗。

2019 年 4 月 15 日，聖母院發生重大火災，造成屋頂尖塔與主體木結構屋頂燒毀，鉛製瓦片融化，石造拱頂燒破三個大洞，不僅牽動了法國人的心，也讓全世界的人在電視前面目瞪口呆。所幸的正面雙塔、建築整體結構得以留存，包括耶穌荊棘冠在內的大部分文物被救出，聖母院寶物庫基本完好。法國人做事一向散漫，但在修復聖母院這件事上表現出非同尋常的積極性。他們將裡面的所有的東西小到任何一個卯榫都拍照建成電子檔案庫，並且不用任何替代木材，而是去原產地尋找一模一樣的橡樹。聖母院的重建工程於 2021 年開始，時任法國總統馬克龍表示巴黎聖母院將於 2024 年 12 月 8 日重新開放。去年去巴黎時看到他們在加班加點，幹得熱火朝天。

在 1350 年之後的晚哥特時期出現了兩種富有特色的風格，就是 flamboyant (火焰式) 和

perpendicular (垂直式)。火焰式華麗風格的特點是拱頂肋骨的倍增。在法國，華麗的一個常見裝飾是弧形裝飾，一個拱門在窗戶上，頂部是尖塔，頂部是鳶尾花，兩側是其他尖塔。法國華麗建築的例子包括魯昂大教堂的西立面，尤其是聖禮拜堂文森斯（1370 年代）和聖蜜雪兒山修道院教堂合唱團（1448 年）的外牆。垂直式風格帶有拉直的正交窗飾，頂部有扇形拱頂。它首次出現在威廉·德·拉姆齊（William de Ramsey）在倫敦舊聖保羅大教堂的迴廊和分會（約 1332 年）中。格洛斯特大教堂的聖壇（約 1337-1357 年）及其 14 世紀後期的修道院是早期的例子。

哥特式建築興起的原因有多個方面，其中主要是經濟、技術、宗教和社會生活等方面的因素。十二世紀貿易和商業顯著擴張，導致歐洲許多地區的財富和繁榮增加。毫不例外，錢多了，自然就捨得花銷。航海貿易帶來的經濟增長提供了資助大型建築項目所需的資源，其中包括哥特式大教堂的建設。哥特式建築是通過許多技術創新而成爲可能的，包括肋拱頂和尖拱的發展，這使得建築物比早期的建築風格更高、更寬敞。12 世紀是歐洲宗教復興的時期，人們對神學研究重新產生了興趣，並發展了西多會和方濟各會等新宗教團體。哥特式大教堂通常是爲了表達這種宗教熱情而建造的，也是教會權力和威望的象徵。隨著新君主制的出現和城市中心的發展，12 世紀是歐洲政治和社會發生重大變革的時期。哥特式大教堂通常是這些新的政治和社會結構的權力和權威的象徵，也是社區政治生活和社交的中心。

(未完待續)





## 題一 何氏小古屋

在青翠的樹葉子的簇擁下  
額上帶著幾絲皺紋  
伊微微地笑了

有人從那裏路過時  
默默地  
偶或與伊對視一二  
那是一座奶黃色的小古屋

樹的影子是靜靜的  
屋的門  
有時是半開著的

屋的門  
有時是合著的  
樹的影子是靜靜的

## 題二 無名小館

書院的地界之外  
半喧鬧的街角  
座落著一個無名的小館

近在咫尺的畫苑  
曾出過動靜自若的女伶

遙遙的天邊  
隱隱綽綽的是越地香山的逸仙

南唐二李的北門橋畔  
僅百步之遙  
飄來了幾縷吟唱詞韻的風

我摸起了一雙竹箸  
坐在那裏  
有了些風馬牛的玄想

(注) 何氏小古屋—南京大學校園裏的這座小屋  
子是何應欽的舊居。在上世紀四十年代後期，此  
屋曾被美駐華使館借用。現今，南京大學已將此  
屋擴充改建為外事辦公用屋，專作接待貴賓之  
用。網上找到了一幅圖。





### 題三 霧裏的小粉橋

望一眼小粉橋的方向  
那個曾經幽靜的去處  
見不到橋  
也見不到水  
一切都掩隱在虛幻的霧裏

有一個影子在霧裏晃動  
時而前行  
時而後移  
我見到了曆史

仿佛一個純樸的少女  
她悄然地在我身邊走了過去  
卻又轉回頭來  
使著眼色  
變成了一個裝扮入時的豔婦  
一臉的妖媚

少女或豔婦  
前行或後移  
永遠地都在誘惑  
永遠地都是有理

真的  
在霧裏  
在小粉橋  
我遇見了曆史

### 題四 淮北小站印象

擺茶攤的婦人  
面無表情地哼著小曲  
左手撫犬  
右手弄扇

在靜靜的河對岸  
一群活動的影子  
遠遠地出現了  
那裏有牛和驢  
還有個社員  
一手拿餅  
一手執鞭

哲學 專政 學大寨  
土牆上的斑駁的字跡  
無聲但執著地  
在闡示一條真理  
天可低可高  
皇帝卻不會太遠

一個胖鄉紳翩然而至  
右手緊握自行車把  
左手輕捏著香煙  
一手硬  
一手軟

車子開了  
小站沒了蹤影  
風中漫著微塵





何萍 司華曉

# 雨果的巴黎聖母院

漫遊法蘭西系列之三

**1** 第一次聽到巴黎聖母院這個名字，來自當年上演的進口同名大片。電影裡美麗善良的愛絲梅拉達和謙卑忠誠的卡西莫多讓人們感嘆不已，為他們流下無盡的同情的淚水。

後來讀了原著《巴黎聖母院》，又知道了法國著名作家維克多·雨果。

最後終於在數年前第一次踏上法蘭西這個美麗的國度，來到以浪漫著稱的巴黎，親臨巴黎聖母院。

巴黎聖母院就像是一位飽經風霜仍然高貴典雅的貴婦，風姿綽約地站在我的面前。雖然是初次相見，但仿佛就是邂逅一位相識多年久別重逢的老朋友，一定是因為過去的那些年裡已經在小說、電影和其它媒體上，甚至在夢中，無數次地領略過她那迷人的風采。

**2** 巴黎聖母院的法語是 Notre-Dame de

Paris，意思是巴黎的聖母，其全名為巴黎聖母主教座堂（Cathédrale Notre-Dame de Paris）。

法國國王路易七世時期，巴黎聖母院在主教莫裡斯·德·蘇利的領導下，於1163年開始興建，歷時182年，於1345年完工。

巴黎聖母院屬於典型的哥特式建築，不但是法蘭西地區的第一座哥特式教堂，而且還是其中最具代表意義的一座。

哥特式建築的特點是輕薄的圍牆，拱形的圓頂和高聳入雲的塔尖。由於輕薄的牆壁不足以支撐圓頂和塔尖，便在牆壁外側加上尖肋骨拱和飛扶壁。長長的飛扶壁既增加了支撐的力量，也使整體建築更加美觀，看起來就像是風中飄盪的少女的裙擺。

巴黎聖母院最為矚目的結構，是兩座建於十三世紀的鐘樓，高達69米。其中最大的鐘，



以馬內利（Emmanuel，意為耶穌靈光）重達13噸，位於南塔之內。

巴黎聖母院正面的三扇桃形正門和巨大的圓形玫瑰花窗周圍佈滿了《聖經》人物的浮雕和畫像，向人們傳播著《聖經》故事和基督教信仰。

### 3 巴黎聖母院在八百五十多年的風風雨雨中，有過輝煌也曾經落魄。

1431年，英格蘭國王亨利六世在這裡加冕。之後的大教堂曾經一度完全失修，幾近荒廢。

1790年代法國大革命期間，巴黎聖母院遭受嚴重破壞。大教堂遭到暴徒的反覆洗劫，珍貴文物被盜走，很多具有重要宗教意義的雕塑被拆除或者毀壞。革命者以反對宗教的名義徹底廢棄了大教堂，把巴黎聖母院做為儲藏食物的倉庫。

至此，曾經無比輝煌莊嚴神聖，作為天主教教堂的巴黎聖母院已經不復存在，神聖的教堂成爲一個幾乎無人問津的世俗場所。

對於熟悉中國大陸近代歷史的朋友，巴黎聖母院的這段歷史和遭遇聽起來是不是似曾相識？所以德國哲學家黑格爾說：人類從歷史中學到的唯一教訓，就是人類無法從歷史中學到任何教訓。

### 4 漫步在一片斷壁殘垣中，難免心生懷古之幽情。斜陽草樹，尋常巷陌，人道寄奴曾住。有一些巴黎市民始終念念不忘巴黎聖母院當年的神聖和輝煌，這其中就有著名的法國文豪維克多·雨果。

仔細地觀察聖母院的一草一木和一磚一石，在兩座鐘樓之間的一個陰暗角落裡，雨果發

現牆上有一個手刻的詞：ΑΝΑΓΚΗ（命運）。這幾個大寫希臘字母，因為時間的侵蝕已經髮黑，深深陷入石頭里面，難以辨認。正是這個字引起了雨果的注意。是誰寫下了這個字？這個人經歷了怎樣的命運？難道他（她）想通過這個字告訴後人自己的經歷和故事？……這個人的故事一定和巴黎聖母院連在一起，他（她）的故事也是巴黎聖母院的故事。身為作家，自己有責任和義務把這個故事寫出來，呈現給讀者。這就是雨果創作《巴黎聖母院》的初衷。

1828年，《巴黎聖母院》還處於醞釀構思之中，雨果就把小說的故事梗概透露給了一個書店老闆。書店老闆聽了之後，當即拍闆和雨果約稿，並且支付了訂金，說好五個月之後交稿付印。那段時間碰巧雨果搬家，丟失了記錄小說構思的筆記本。五個月很快就過去了，可是雨果還沒有動筆。按照合同，不能按時交付書稿需要支付罰金。雨果只好要求老闆放寬期限，老闆同意再給五個月時間。然後雨果把自己關在家裡，足不出戶，全神貫注，日夜寫作，最後終於提前兩週完成了這部不朽的著作。

小說《巴黎聖母院》於1831年正式出版，譯本很快傳遍歐洲，人們爭相傳閱，一時洛陽紙貴。

小說《巴黎聖母院》自然而然地引起了人們對巴黎聖母院本身的興趣，大家都想一探究竟，親眼目睹卡西莫多的鐘樓和愛絲梅拉達的藏身之地。年久失修殘破不堪的巴黎聖母院讓巴黎整個城市非常尷尬和窘迫，於是巴黎的教會利用信徒的奉獻開始修繕和恢復巴黎聖母院的聖母教堂。



毫不過分地說，雨果憑藉自己的文采挽救了巴黎聖母院。沒有雨果當年的關注，就沒有今天的巴黎聖母院。

**5** 雨果在《巴黎聖母院》這部小說中以引人入勝的生花妙筆，以愛斯梅拉達、卡西莫多和克洛德幾個主要人物之間的糾結、沖突、和毀滅為主線，講述了一個發生在十五世紀法國巴黎的富於傳奇色彩的悲劇故事，藝術性地再現了路易十一統治時期的法國歷史現實。

小說的主要情節是吉卜賽女郎愛斯梅拉達在街頭賣藝，巴黎聖母院副主教克洛德對她產生邪念，指使身患殘疾、面容醜陋的教堂撞鐘人卡西莫多夜間在街上攔路劫持，但愛斯梅拉達卻被弓箭隊隊長菲比斯救出，並且因此愛上了這個輕薄的軍官。克洛德趁菲比斯和愛絲梅拉達幽會之際刺傷菲比斯，並嫁禍於愛斯梅拉達，將她判處死刑。但是因為卡西莫多對愛斯梅拉達也懷有愛慕之心，於是他將愛斯梅拉達從教堂前的刑場上救走，藏在教堂的鐘樓上。巴黎下層社會的乞丐和流浪者為了營救愛斯梅拉達開始圍攻聖母院。國王派菲比斯率領騎兵前去鎮壓。混戰中，克洛德搶走了愛斯梅拉達，再一次逼她就範，但遭到拒絕。克洛德惱羞成怒，讓官兵逮捕了愛斯梅拉達。在愛斯梅拉達被執行死刑的那天，卡西莫多將副主教克洛德從鐘樓上推下摔死，然後自己也消失得蹤影全無。兩年後，人們在墓地發現卡西莫多的屍骨和愛斯梅拉達的屍骨擁抱在一起。當人們試圖把他們分開時，他們便化作一堆灰燼。

**6** 《巴黎聖母院》是雨果第一部大型浪漫主義小說。豐富的想像，怪誕的情

節，和奇特的結構是這部小說的重要特色。

書中描寫的故事發生在十五世紀法王路易十一的統治時期。小說通過具有反叛精神的吉普賽女郎愛斯美拉達和面容醜陋的殘疾人卡西莫多，還有副主教克洛德和貴族軍人菲比斯等人之間的愛恨情仇和真偽善惡，將可歌可泣的故事和生動豐富的戲劇性場面有機地連綴起來，使這部小說具有很強的可讀性。

雨果充分運用浪漫主義的美醜對照手法，對比描寫了善與惡、美與醜、崇高與卑下，並在環境、事件、情節的安排以及人物形象的塑造上造成強烈的反差。卡西莫多外貌醜陋，身體畸形，五官失靈，但心地善良，行動勇敢，心靈高尚，與外表道貌岸然，內心卑鄙齷齪的副主教克洛德形成鮮明的對照。

《巴黎聖母院》具有深刻的文學價值和社會意義，是浪漫主義作品中一座里程碑。《巴黎聖母院》面世之後，影響深遠，多次被改編為電影、動畫片和戲劇。

**7** 1802年2月26日，維克多·馬里·雨果（Victor Marie Hugo）出生於法國東部弗朗什-孔泰地區的杜省貝桑鬆，是家中的第三個兒子。

雨果的父親是拿破崙軍隊裡的一名將軍，所以幼年的雨果和家人一起隨著父親四處奔波，直到十歲那年才在回到巴黎上學。中學畢業之後，雨果進入法學院學習，但他的興趣在於寫作。雨果的早期詩賦和小說受到母親保皇傾向和天主教的影響，後來又轉向共和主義和自由思想。

1822年，雨果與青梅竹馬的阿黛爾·福謝成婚。



《巴黎聖母院》是雨果的第一篇長篇小說，小說出版發行的那年（1831年），雨果還不到三十歲。

從三十年代開始，雨果打算創作反映社會苦難和不公的巨幅作品，其中包括著名的《悲慘世界》。雨果前後花了17年才完成《悲慘世界》，這部作品最終於1862年出版。

1874年，雨果的最後一部作品《九三年》出版發行，這部作品現在被許多人認為是他最優秀最深刻的作品之一。

1885年5月22日，雨果因肺炎不治，享年83歲。舉國悲痛哀悼，當時的總統儒勒·格雷維在6月1日為雨果舉行了國葬，超過兩百萬人參加了葬禮。雨果最終被安葬在巴黎的先賢祠，與大仲馬和左拉為鄰。

**8** 千古江山，英雄輩出，遙想當年，風流總被，雨打風吹去。雨果雖然早已

作古，但他為後人留下了包括《巴黎聖母院》在內的大量的精彩的文學作品，而且《巴黎聖母院》這部小說挽救了已經被人們遺棄的巴黎聖母院。

作為巴黎的象徵之一的巴黎聖母院，因為幾年前的那場大火而暫時關閉維修，將於2024年12月迎來重新開放。

屆時浴火重生的巴黎聖母院將以全新的面貌迎接來自世界各地的遊人，她那悠揚洪亮的鐘聲又將回響在巴黎的天空，優美神聖的讚美詩又將繼續讚頌上帝的榮耀……

還有那些數不清的、原本就棲息在巴黎聖母院周圍、以聖母院為家的鴿子們也會回到自己的家園，重新在聖母院門前的廣場嬉戲，像天使一樣在聖母院的上空翱翔。

那些自由飛翔的鴿子之中，一定有一隻前身是愛絲梅拉達，還有一隻是卡西莫多……



愛絲梅拉達和卡西莫多





2023 年年底，大陸上映了一部觀眾期待很久的電視劇《繁花》，剛剛上映就好評如潮，尤其是香港導演王家衛將導演電影的手法用於電視劇的拍攝，大量運用插敘和倒敘來演繹故事，採用碎片化敘事來講解人物關係和事件背景。特別是劇中光和影的使用，更加突出了人物的個性和特點。就沖著《繁花》的導演王家衛，主演胡歌，劇本改編自得過茅盾文學獎的作家金宇澄的作品，這部電視劇就值得一看！網上贊美《繁花》的文章早就鋪天蓋地了，不差我一個。我沒有讀過原著，僅從斷斷續續看下來的幾集，就挺喜歡這部劇集；然而它留給我一個突出的感覺——就是“鬧騰”，讓人看得眼花繚亂，有些不是那麼。影視作品嘛，有人喜歡就有人不喜歡，非常正常；青菜蘿蔔各有所愛，也很合理。於我，則是勾起了我封存已久的記憶，卻是劇情之外的感覺了。

我是北京人，但我喜歡上海，也喜歡聽上海

話。出國前我大概去過上海五六次，第一次去上海是陪家母回滬省親。家母 16 歲當兵離家，20 多年後，回家看望撫養她長大的長輩和兄長。70 年代的上海給我這個小學五年級的孩子留下了很深的印象，尤其是上海人講話。我雖然生長在北京，卻是聽著上海話長大的，因為家父家母平常講話基本都是用上海話。他們單位上海人不少，來家串門做客的叔叔阿姨們也常講上海話，開始我以為他們是不想讓孩子們聽懂，現在想來這是他們的生活習慣和對遠方故鄉的眷戀。時間一長，我慢慢地喜歡上了上海話。上海是一個移民城市，人們多半來自五湖四海，他們在江浙話的基礎上發展出自己特色的上海話，在我聽來上海話比蘇州話更有吳儂軟語的味道。上海話的演變有著非常深厚的文化底蘊，溫柔細膩，不論男女老少講起上海話來都會讓人覺得很有腔調，不過有些不喜歡聽的人就會覺得上海話很做作。這部電視劇



《繁花》破天荒地推出了普通話和上海話兩個版本，我更喜歡後者。據說拍攝中演員們都講上海話，普通話是剪輯時配音而成。如果稍微仔細地觀看，演員的聲調、表情與上海方言對白呈現出完美和諧的視聽效果。不過，上海話好聽不好學，那麼多年來，我能聽懂上海話，可我就是講不出上海話，更不要說模仿上海人講話的那個腔調。那次去上海，家母去拜訪了她的戰友，他早幾年從北京轉業回了上海，我記得他住在虹口區或是楊浦區的新華醫院附近的新村，他夫人就在新華醫院工作。他家兩個孩子我都很熟識，在北京時我家住六樓，他們家就住七樓。大家一見面，大人們不自覺的在講上海話，我們小孩還是很自然的講普通話。兄妹倆不約而同地告訴我：上海話真的不好學，如果講得不道地就會被同學們嘲笑為“江北人”（鄉下人的意思），所以，他們幹脆就和同學們講普通話，反正上海校園裏只能講普通話。當然，也有些人就是有語言天賦的。我大學畢業前一年去上海，見到我表哥的女兒，正在上小學四年級，她在學校校園裏講普通話，在課外和家裏講上海話，和母親又能講蘇州話。她的語言能力真讓我佩服得五體投地！

在《繁花》第十四集中有幾個鏡頭吸引了我的注意，那就是主人公阿寶的女朋友雪芝在十三路汽車上做售票員，當她在公車進站時，探出頭來，揮動著手中小旗對著路人高喊。那些鏡頭讓我覺得既熟悉又親切，我想到了我的表姐。她在 70 年代畢業後沒有去農村插隊，而是留在了上海，並被分配到公交公司做了一名售票員。那年，我隨家母去上海，曾在她家小住了幾天，她家在靜安區的澳門路。我表姐在我眼中就是一個“大美

女”，個子高高的（可能那時候我太小吧），講話總是那麼和藹，而且永遠都是面帶著微笑，她是一個知識女性，更是一個知性的大姐姐。我第一次見到表姐就是在公交車站，在行進的公共汽車上，就和《繁花》電視劇中十三路公共汽車一模一樣，她身著工裝，帶著一副白色的眼鏡，她伸出頭來叫喊著：「行人讓路，車要進站了！」她喊話時還是面帶著微笑，比劇中那個面沉似水的雪芝好看多了，也可愛多了。一個城市的公交車就是這個城市的門面，售票員給人的印象就是外來人對城市的第一印象。她休息時，就領著我，手拉著手，到車站附近的小店中吃蛋糕。就在那個時候我才知道上海市面流通著半兩的糧票。我那時真的有點饞，表姐好像看出我的心思，她就給我買那種松軟香甜的蛋糕，比我平常吃的北京槽子糕要好吃太多了。我印象中我和家母還乘坐過她當時工作的公交車，她在售票時講話的聲調要比平常要高一些，但讓人覺得還是有一種親切感，不像我們北京的售票員態度敷衍，俏皮的北京話都是橫著出來的。不過，蘇州公交車女性售票員的聲音更好聽（以後著文再表）。後來，表姐憑借著自己的努力做了公交司機，很遺憾我沒有機會見到她駕駛公交汽車的風采，但是她當年做售票員的風姿深深地留在了我的深沉記憶中。

《繁花》這部有關上海的新時代劇不僅給觀眾朋友們呈現了這個城市曾經的滄桑和輝煌，儘管僅僅是一個小小的側面，也讓各地朋友對上海的進步和發展有了一個直觀的印象。劇集則是給了我一個藉題發揮感慨一番的機會，善哉，善哉！如果我的評論讓您覺得不舒服，罪過，罪過！





# 王心皓書法作品介紹



大家好，我的名字是王心皓，台灣台北人。2017 年我隨家庭移居美國加州千橡市。因常提筆練字，為落款方便，取別名厚德。我從 8 歲開始向兩位書法老師學習書法。在他們的指導下，我練習歐陽詢楷書及漢隸有成。自小學四年級開始我參加縣級及地方書法比賽，獲獎無數。之後我自練行書與魏碑，故楷、隸、行及魏碑均有涉略。現在每日的提筆弄墨，成為我照顧家庭之外紓解壓力的最佳法寶。

作品一：

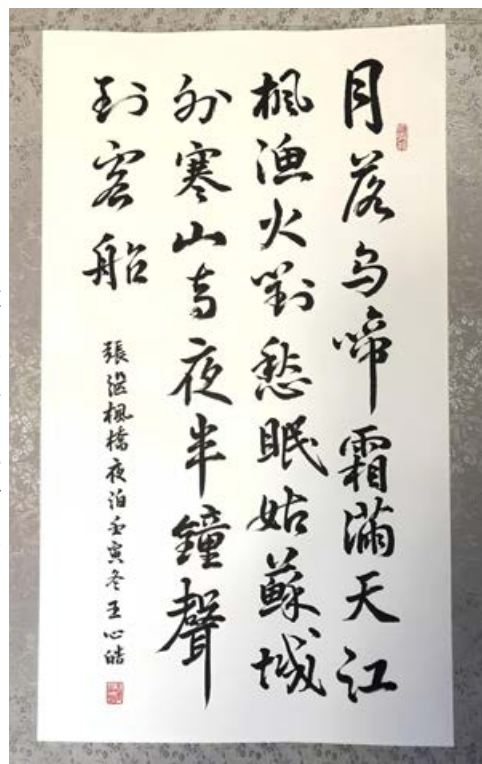
作品名稱：張繼詩〈楓橋夜泊〉

書法類型：行書

作品尺寸：26” x 15”

創作年代：2022 年

作品介紹：錄唐朝詩人張繼名詩〈楓橋夜泊〉：「月落烏啼霜滿天，江楓漁火對愁眠。姑蘇城外寒山寺，夜半鐘聲到客船。」描寫一個旅居他鄉者對江南深秋夜景的感受，全詩表現出夜裡孤獨寂靜的美感，以及旅客的思鄉惆悵。創作者以線條較為活潑多變的行書來表達這個思鄉惆悵。行書中帶有幾個字的草書，以行草交錯的方式表現在夜裡沉靜的空間裡，仍然充滿著活潑的氛圍。





作品二：

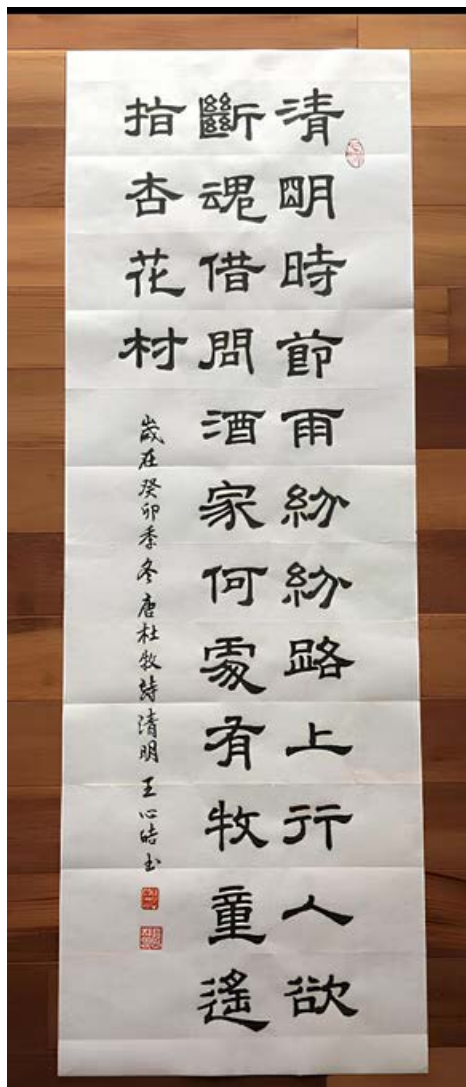
作品名稱：杜牧詩〈清明〉

書法類型：隸書

作品尺寸：40” X13.5”

創作年代：2023年

作品介紹：錄唐朝詩人杜牧詩一首〈清明〉：「清明時節雨紛紛，路上行人欲斷魂。借問酒家何處有？牧童遙指杏花村。」創作者在乙瑛碑與曹全碑的漢隸基礎之上，以較嚴謹肅穆的隸書筆意，詮釋這個清明降下大雨令人惆悵萬分的時節。



作品三：

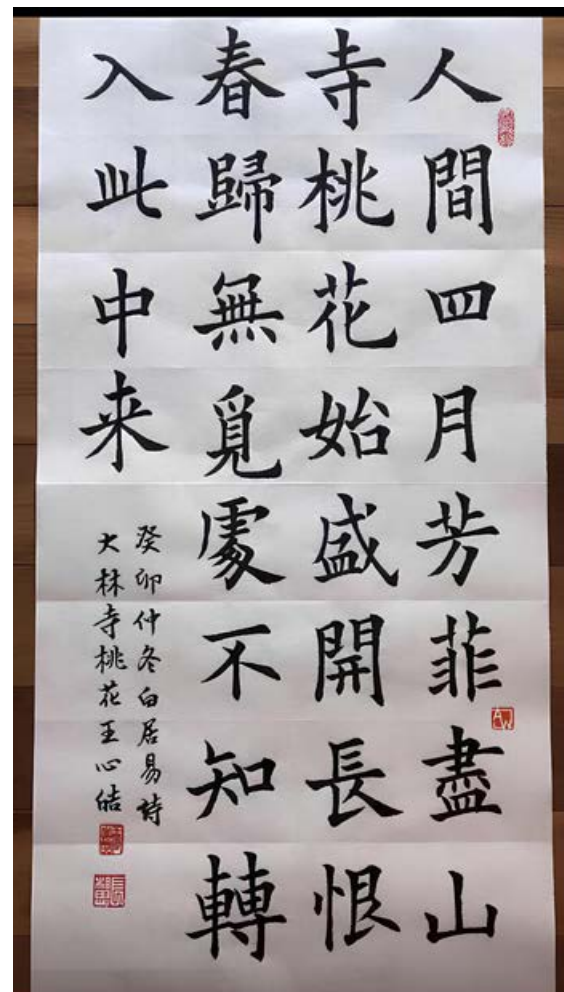
作品名稱：白居易詩〈大林寺桃花〉

書法類型：楷書

作品尺寸：28” x 13.5”

創作年代：2023年

作品介紹：錄唐朝詩人白居易詩一首〈大林寺桃花〉：「人間四月芳菲盡，山寺桃花始盛開。長恨春歸無覓處，不知轉入此中來。」四月即將來臨，創作者認為現在是寫這首詩的最佳時節，十分應景。







作品四：

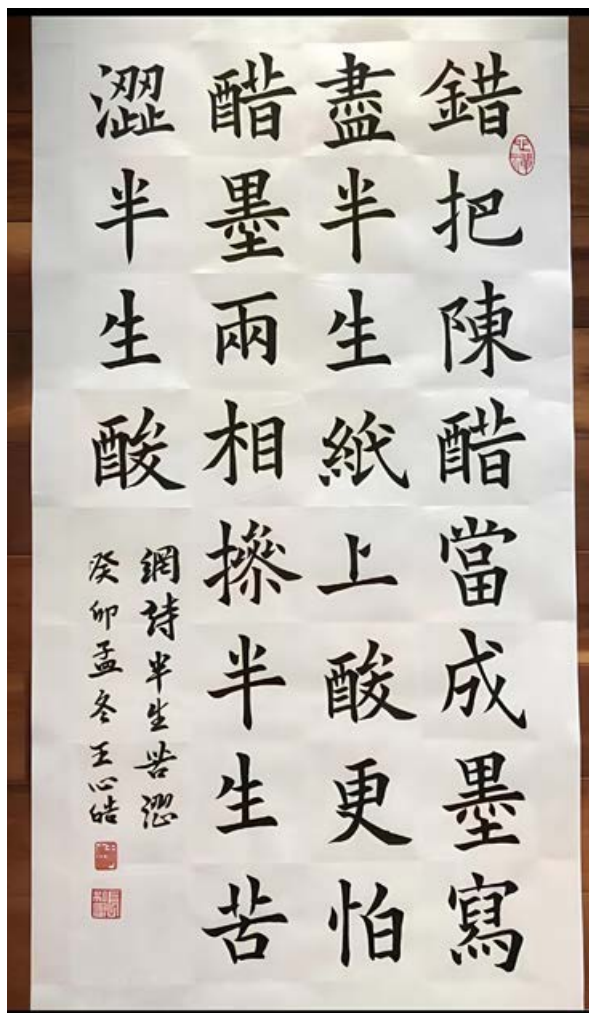
作品名稱：網詩〈半生苦澀〉

書法類型：楷書

作品尺寸：30” x 15.5”

創作年代：2023年

作品介紹：錄現代網路詩歌一首〈半生苦澀〉：「錯把陳醋當成墨，寫盡半生紙上酸。更怕醋墨兩相摻，半生苦澀半生酸。」創作者抄錄這首詩純粹是感嘆人生已過去一半，應當好好思考要以酸、甜、苦、辣中哪一味走人生的下半場。值得省思的好詩。



作品五：

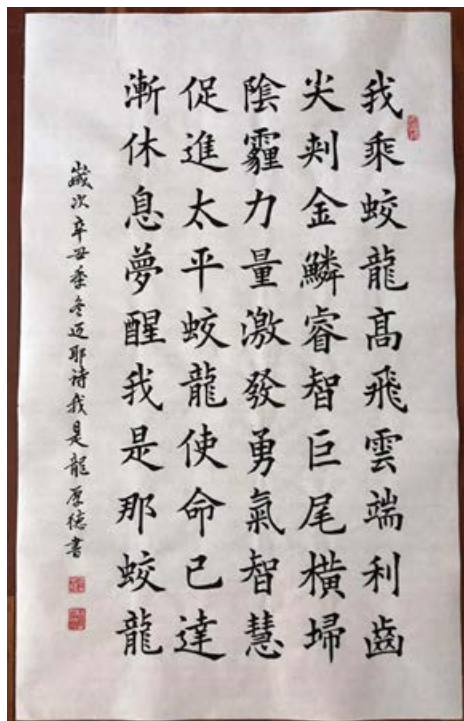
作品名稱：Howard Meyer 詩〈我是龍〉

書法類型：楷書

作品尺寸：27.5” x 17”

創作年代：2021年

作品介紹：兩年前為 Howard Meyer 以歐楷書寫的作品〈我是龍〉：「我乘蛟龍高飛雲端。利齒、尖刺、金鱗、睿智。巨尾橫掃陰霾，力量激發勇氣，智慧促進太平。蛟龍使命已達，漸休息。夢醒，我是那蛟龍。」今年剛好是龍年，欣賞此件作品既合宜又應景。此詩原著是一首英文詩，作者是 Howard Meyer。因緣際會他在網路上看到我的書法，並與我聯繫。他提出希望我將他的詩翻譯成中文，並以書法來呈現。我接下這項挑戰，於是就有了這幅〈我是龍〉的作品。我與他合作愉快！Howard Meyer 是一位美國退休教授，擅長中國國畫及作詩，目前住在康乃狄克州。



# 憶《千橡》雜誌第一位主編 ——李雅明教授

張棠

感謝康谷華協（CCCA）會長王玉琴和《千橡》雜誌主編管海玲，邀約《千橡》雜誌作者座談。多少千橡往事，都回到眼前來，使我想起《千橡》雜誌的第一位主編李雅明博士。

李雅明當時是名作家，香港《民報》的當紅作者，以寫政論著名。他後來在台灣《中央日報》刊登的一篇關於半導體的文章，引起臺灣高層注意，是為啓動臺灣電子工業的濫觴。如今台積電成為臺灣的護國神山，執世界半導體之牛耳，李雅明教授功不可沒。

現在的我，雖認識不少作家，但我在寫作上起步相當晚，直到六十歲才開始認真寫文章，再加上我大學讀的是國際貿易，隔行如隔山，和寫作扯不上半點關係，甚至和寫作有關的行業都拉不上關係。李雅明是我認識的第一位作家，以後我在寫作方面有問題也都去請教他。

我是在康谷華協認識李雅明和他夫人張寧孜的，大家聊起來，我才發現張寧孜是我臺北第二女子中學和臺灣大學的學妹，李雅明也是我台大校友。因為他們的兩個兒子都在千橡中文學校讀中文，我常在中文學校和他們夫妻碰面。後來，康谷華協改組，我們夫妻和他們夫妻同時被推薦進入了理事會，同時我也被選為第四任會長，此時我想辦一份中文的地方雜誌，我就想起李雅明。也是我的運氣，我一問他，請他擔任《千橡》雜誌的首任總編輯，他立刻答應。李雅明有一絕活，就是在中文電腦初期，還不能直接打中文字的時候，他就能用阿拉伯數字打出中文字。所以《千橡》是在尚無法用中文打字時

代就以電子版出書的雜誌，算是走在時代最前鋒的刊物了。後來李雅明去西南大學當教授了，後繼無人，我們只好用手抄寫了兩期。

我出第一本書的時候，想請一位文友寫序，我第一個想到的就是李雅明，我同時就向他請教出書的細節。我當時對出書一無所知，而他極有耐心，一一指點。此時他已回臺灣清華教書，本人並不常住千橡，我趁他回美探親時拜託他為我寫了序。以後我只要出書，都麻煩他寫序。

最後我出了第一本散文集，我參加的洛城作家協會要開新書發表會，出書人要請名人推薦，我唯一想到的人又是李雅明教授，這時他已是臺灣清華大學書藉出版社的負責人。

自李雅民回台灣執教，我就不常見到他了，幸虧康谷華協舉辦講座，大部分講座是與健康有關的，我在逐漸衰老，對健康不能不注意，想不到此時倒常在各種講座時見到李教授。

最近因 Covid 19 溫疫猖獗，我又罹患「三叉神經痛」極少出門，誰知道就在這時傳來驚人噩耗，李雅明過世了。想到以後我如有寫作問題，都無人可問了，好在我也垂垂老矣！對寫文章的熱情也漸漸淡了，文章也少寫了。

每想到當年為了在異國傳承中華文化，一路開疆闢土、並肩作戰，一起努力打拼的舊友一一離去了，叫人好不傷感，唏噓！

老友去矣！李教授，感謝你在寫作上給我的指點，祝你一路好走。



# 回顧歷史

## 迴旋如零



馮瀚緯

拜訪 Iris Chang Park 是個 4 月天，天氣晴朗，冷熱適中。

當日週一午後，鮮少行人，公園設計精美，遍植 Iris 鳶尾花，漫步其中讓人感受到平衡與寧靜，但卻止不了心裡澎湃，多少康谷有關往事，再度迴旋心頭……

1994 年某日在報上讀到一篇「抗日戰爭史實維護會」的專文報導，提到中日戰爭時的三大慘絕人寰的日軍暴行：“南京大屠殺”、“731 部隊”、“慰安婦”。

自小在課堂裡所教的近代日戰史只提到“南京大屠殺”，從不知有“731 部隊”和“慰安婦”。第一次接觸到這兩件史實時，悸動非常，也促發了加入史維工作。

1994 年 12 月，參加在北加州史丹福大學的“世界抗日戰爭史實維護聯合會”年會，在那兒，第一次見到了張純如。Iris 到台上發言，簡短的講了幾句話，不卑不亢，口齒清晰，她的模樣清純如一個在校的大學生。

張純如也就是在那次研討會第一次看到南京大屠殺的黑白照片，她對為什麼有人否認這鐵一般事實，感到無比的憤怒；而在所有的英文非小說類書籍裏，居然沒有一本提及這段本不應該被遺忘的歷史！自此，她開始在世界各地訪問了許多倖存者，參閱了大量的歷史文獻，動手撰寫這段被遺忘的浩劫史。

對我，這年會也是個起點。

1995 年 2 月 25 日，在朋友支持下，於千橡中文學校辦了第一次“被遺忘的浩劫展”，除了

展出許多照片，也請了幾位前輩來與中文學校家長及學生演講這段被遺忘的史實。

當時，我以多年來老中史家學者政客等一再強調的“Forgive but Not Forget”為大標題。

幾個月後對日戰史實涉獵深了，回頭告知曾參展的許多朋友，請他們原諒我當時選用這標題過於粗淺。這道理就如同曾有一次回答一位日本記者所問為例：

“中日戰爭結束後，中國人是否對日本都懷著 Forgive but Not Forget 的態度？”

“日本政府對二戰侵華的殺戮行為從來沒有誠摯道歉甚至還不斷否認，「原諒」兩字，毫無意義！”

而我們當銘記於心的應是：「唯死難者有權利寬恕，活著的沒有資格忘記。」

1995 年 8 月 3 日至 8 月 22 日，與朋友在洛杉磯西方學院 Occidental College 共同舉辦『被遺忘的浩劫 The Forgotten Holocaust』展。這個展示規模相當龐大，而絕大部分的義工都是從康谷開一個鐘頭的車赴會場出錢出力的支持，甚至還有林女士請假 20 天每日去展示廳義務擔任接待及導覽。

1995 年 8 月 15 日，我們在洛杉磯 San Marino 教堂舉行日戰勝利五十週年燭光紀念晚會。數不清的與會者，或上台述說自己的親歷實境或靜默地祈禱，在在虔誠表達一份內心深處的心意。

這些幾乎 30 年前的往事，當時康谷華人大夥



爭相幫忙，排桌椅、清會場、招呼來客的點滴，回想來仍歷歷如繪。這份義助，迄今銘記在心。

在這段展示期間，有許多的感人小故事，最深刻的一件是：

一位猶太人在參觀了展示會場時，對展覽文件提到中日二戰有超過三千萬中國人的死亡有極大的疑問。他說，如果這是事實，如此的一件大事為何這世界上沒有人知道？經過在場義工的解說與引證，猶太人走時留下了一句話：“我相信你們。但是，這半世紀多來，你們的政府做了什麼？你們老百姓又做了什麼？”

這一錘，如此沉重！

在這史實展示會中，我們用的 Slogan 是：“Deep Self Reflection”。

許多來客友人看了都很認同稱許：“日本絕對應該深切的自我反省。”

“要日本反省是緣木求魚，這幾個字是給老中看的。”我回。

1997 年 12 月 3 日，與多位康谷朋友及南加中文學校總會長，共赴聖地牙哥北郡中文學校做抗日史實講演。一位滿臉天真無邪的學生問：“這都是久久過去的歷史了，你們展示這麼醜陋殘忍的照片，是不是會又勾起仇恨？”

一個下一代普遍困惑的問題，卻點到了一個核心。

不禁回想起 1995 年 7 月底，曾造訪當年日軍

屠南京城落江逃入和尚廟幸存的紐先銘將軍。當我問起南屠，這位 85 歲長者把頭埋在南京 1937 紀念衫裡滿臉淚痕、嗚暗低鳴著“南京、南京……”那全然失控不能自己的情境，聲聲如箭穿心，難以忘卻。

前後兩例相較，深思？

浩劫已過，創傷未癒，歷史並未帶給現代人適當的反省與教訓，更何況遍處是被歪曲篡改掩埋的史實？

史實恢復，我們可是外人？

史維活動，陸續在推動。

1997 年 12 月，張純如的《南京大屠殺：被遺忘的二戰浩劫》出版。

1998 年 1 月 17 日週六下午，在康谷千橡市的 Border 書店，我為張純如 Iris Chang 所著的《Rape of Nanking》新書籌劃了一場發售會。

在等候付帳長龍裡，一位相當瞭解中日二次大戰的老外提了一個問題：“為什麼經過了那麼幾十年，才有如此的一本深入談南屠的英文書問世？”

我無言以對！

因為此書對「遺忘的浩劫」詳細的敘述引起主流社會的注意，但也同時激起日本右翼份子的激烈反彈與刻意的挑撥。

在現場，Iris 對於寫這本書的動機、經歷和期



許做了明白簡要的介紹，用辭語氣自信十足，觸動聽眾的心裡深處，更在擠滿現場的幾十位來賓中引起了相當強烈的迴響。

這位清純如水晶，堅強如磐石的女子，是怎樣的力量和堅持，讓她在如此強大壓力和險惡環境裡完成這本歷史巨作？

新書發表會後，不少熱心友人相助，我們得以把這本書捐放到千橡的圖書館及學校。捐贈康谷高中，是經由六位中文學校學生以個人不同的方式參與、甚至還做簡報而促成的。也許他們對曾付出的不曾經意，但我深信此生某日浩劫真相的平反與正義的伸張終得實現。而今，當年的學子於今也是父母，贈書雖已是久遠前的往事，但這份欣慰必定還長存他們心中不滅。

2000年5月20日週六，經中文學校潘校長之助，在 Thousand Oaks High 舉辦了一場針對在校高中生的中日戰爭歷史講座，T.O. High 校長也上台強調史實真相傳承的重要性。同時，在千橡中文學校第三節也開了三週日本侵華史課。我並未詳論細節，但重點是對缺乏中日戰爭歷史知識的高中生強調：你們在老外眼裏是華裔，如果對自己族群過去歷史毫無所知，會很難得到知識份子對你的尊敬。

我如此做，也是基於一位朋友的親身體驗：

友人女名凱就讀北加大學。有回歷史課，教授請學生談談他們所知道二戰期間有關非戰場

上戰爭行為的大屠殺事件，於是各個學生就所知開始發言，諸如納粹對猶太人的種族滅絕大屠殺；1940年蘇聯屠殺波蘭戰俘；1942年巴丹死亡行軍；1942年新加坡英俘大屠殺；1945年馬尼拉大屠殺等等。大家發言完畢後，老師提到二戰亞洲的主要戰場在中國，有哪位學生可以說說1937年在中國首都南京發生的大屠殺？但卻無人作答。當老師和同學把期待的目光投向班上的中國學生凱時，凱說她不知道這事件。當晚凱打電話向母親哭訴，為什麼從來沒有向她提起過這段歷史，讓她在課堂上無地自容！自那時起，這位朋友開始積極投入中日戰爭史實維護的義工工作。

2003年12月6日，在千橡圖書館籌辦了史維活動的最後一場“被遺忘的浩劫”說明會。內容除了浩劫史，也切入到日本軍國主義的源頭，武士道的「忠」，天皇神社合一，脫亞論等等。

許多熱心的朋友想做事，但覺這題目很大也不知如何做起。“史維的工作，沒有多做少做的問題，只有在心與否的差別。”我回。

2004年11月9日，張純如逝世。乍聽到這個消息難以接受。而後在史維會朋友陪伴下，去了她長眠之地致敬緬懷。

因為有這樣的一位熱情堅毅智慧的女子，在永不放棄的努力下，以她個人的力量，讓這在近代史中最恨滅人性的首都大屠殺浩劫攤在陽光下，喚起了全世界的注意與正視。





張純如女士逝世後，她的家人、朋友和支持者共同致力建立了 Iris Chang Park 張純如紀念公園，是對這位偉大女士的致敬與永恆的紀念，以緬懷她的成就和精神。

Iris Chang Park，就如同一個洗塵之所。

在公園入口樹立了一個大石碑：「Power Of One」

Iris 堅信一個人的力量也可以改變世界！

Iris 篤信「Words are the only way to preserve the essence of the world」  
Iris 身體力行用文字詳敘了被世界所忽略的歷史。

Iris 寫的《南京大屠殺》書中呈現了對歷史真相的探求和對受難者的尊重，為中國人民歷史記憶的儲存作出了重要貢獻，更著著實實地改變了西方社會看待二戰亞洲戰場的視角。

Iris 的著作將繼續影響後人，鼓舞他們對歷史真相和尊嚴的追求。

Iris 的精神將永遠激勵著人們追求公義和平，也已間接激勵了許多朋友及孩子們「永不言棄」的動力。

張盈盈—張純如的母親—說：“如果時光可以倒流，我依然支持女兒出版《南京暴行：被遺忘的大屠殺》”！

2011 年 5 月，張盈盈為女兒所寫的一本感人至深、發人深省，對女兒的回憶錄：

《張純如：無法忘卻歷史的女子》正式出版。

張盈盈曾對記者表示，希望大家不要只關注純如因何而死，而是關注她「為何而活」。

這本張純如傳記也讓我們能更詳細的瞭解了她

到底是誰。

而這位偉大的母親，也在繼續延續著她女兒的心願。

張純如出現、離開人間，但她並未隕落，而如高懸漫夜長空的一顆星、也是永遠的彩虹。Iris 的身影及所行，已深植每位關心史實同胞的心深處，也讓四海有心的朋友有一個共同的交集。

Iris，一個真正把理想付諸行動勇往直前的勇士，我們永遠不會忘記！

### 附記：

這二、三十年前有關日戰史維的往事，有幸與許多康谷熱情的華人朋友相助、相知、相惜。

於今當年的父母或學子年紀增了四分之一多個世紀，但回顧這段歷史，當慶幸我們曾一起走過。

自古中國存在起，就有那線道維繫著古往今來。你在道上行，你會離道，但，你終會回來。

歷史迴旋如零，我們，會再相見。

此記。

<https://www.irischang.net/>

### 照片說明

#1. 張純如

#2. 展示會 3 張

19950815-燭光紀念

199508-康谷義工

20031206-千橡說明會

#3. Iris Park





# 義大利遊記 (下)

李厚實

7月8日，星期六，晴

早上我們離開佛羅倫斯前往羅馬，炎熱的天氣也無法減低我們的興致。一路上風景依然如畫，羅馬中世紀古城依然讓人著迷，導遊也一如既往不知疲倦地介紹沿路的風土人情。

中途經過羅馬中世紀阿西西 (Assisi) 城。由當地導遊帶領我們徒步旅遊，這裡有崎嶇蜿蜒的街道默默訴說它幾百年的滄桑，諸多聖地仍然見證它曾有的輝煌。因其重要的藝術和建築，阿西西被聯合國教科文組織列為世界遺產，並因義大利的守護神聖法蘭西斯 (San Francisco) 的出生地而聞名於世。今天還能看見許多保護完好的 12 世紀建築，高聳入雲的尖頂以及五彩繽紛的彩繪玻璃表明這些建築多為哥特式建築，其中主要景點聖法蘭西斯科大教堂於 13 世紀初期建成。這裡的聖物和壁畫，主要是喬托 (Giotto) 畫的聖經故事和聖法蘭西斯的生平等，是歐洲中世紀藝術巔峰時期的成就。

傍晚到達羅馬，開啓接下來幾天遊玩這座建立在七座山峰上令人驚歎的名城之旅。

晚上入住市中心的蜂巢酒店 (The Hive)，享受義大利風味晚餐。

7月9日，星期日，晴

羅馬到處都是教堂，我們的酒店就建於 5 世紀馬利亞大教堂的旁邊。羅馬的建築很有看頭，極富特色，據說包含了所謂羅馬精神的三要素：堅固 (Strong)、實用 (Practical)、美觀 (Beautiful)。

在酒店享用了豐盛的早餐後，由當地導遊帶領我們開始了第一天古羅馬之行：羅馬廣場、帕拉蒂尼山、君士坦丁凱旋門、羅馬鬥獸場和聖彼得鎖鏈堂。旅程最後一站的教堂名列羅馬最古老教堂之一。這座教堂的地下部分約有三層，幾乎不為人知。據說是因為當初的羅馬街道比現在要低很多，所以才會有如此多的地面之下的建築。這也從一個側面見證了羅馬這個永恆之城是如何演變的。

帕拉蒂尼山上有古羅馬皇宮遺址。青山依舊在，幾度夕陽紅。曾經的輝煌已消失在歷史的煙雲之中，能夠看見的是現代的羅馬。歷史的更替讓人



感慨人的渺小和世事的無常。聖彼得鎖鏈堂以米開朗基羅雕刻的摩西像而著稱，裡面還藏有據說曾經囚禁聖彼得的鐵鍊。傳說一位教皇用這個鐵鍊治好了一個人的甲狀腺，該故事繪於教堂頂部，以此證明神跡。

人和神的較量似乎從來沒有停止過，從三千年前的摩西時代的以色列人和埃及人開始，到耶穌時代的羅馬帝國，到今天的沉迷在虛擬空間的人。歷史儘管紛亂，但依然有脈絡可循，其必然的結果同樣不以人的意志而轉移。

7月10日，星期一，晴

儘管天氣炎熱，但所到之處都是人山人海。

早早起床，吃過早飯就登車開始繁忙的一天。上午參觀主要是城中之國梵蒂岡，景點有梵蒂岡博物館、西斯廷教堂和聖彼得廣場。梵蒂岡博物館存有許多雕塑作品、掛毯畫廊和地理地圖，那裡還有米開朗基羅的偉大壁畫。西斯廷大教堂藏有米開朗基羅的傑作，全部取自聖經的故事，從創世紀一直到啓示錄。裡面諸多名作，如諾亞方



舟、最後大審判等，但只讓看不讓照相。十年前來羅馬沒有機會參觀聖彼得廣場和聖彼得大教堂，這次得以一償心願。這裡薈萃了西方古典建築的精華和各種流派，古希臘羅馬式、哥特式、巴羅克以及文藝復興時期的風格。雄偉壯麗的柱廊，精美的

雕刻，美奐美輪的繪畫充滿了這個彈丸之地的每一個角落。

下午繼續參觀羅馬市中心。在納沃納廣場的一家餐館吃地道的羅馬比薩餅，欣賞廣大的具有巴羅克風格的納沃納廣場上的噴泉。

接下來參觀萬神殿。萬神廟始建於西元前 27 年的羅馬共和國時期，該廟由屋大維的副手阿格裡巴所建，為的是紀念屋大維打敗安東尼和克利奧佩特拉。相傳這座最初的廟宇在被大火焚毀，直到西元 125 年才由喜愛建築的羅馬皇帝哈德良下令重建。

由於其完美的古典幾何比例，萬神廟被米開朗基羅譽為“天使的設計”。萬神廟的結構簡潔明瞭，主體呈圓形，頂部覆蓋著一個直徑達 43.3 米的穹頂，是自建成後到 1436 年間最大的穹頂。中間有一個直徑 8.9 米的圓形大洞，用於採光。這個洞也是萬神廟唯一的採光點，這樣一來光線從頂部泄下，並會隨著太陽位置的移動而改變光線的角度，給予人一種神聖莊嚴的感覺。

這裡也是許多名人的安息之地，其中就有文藝復興時期的著名藝術家拉斐爾。

接著參觀了許願池，也稱特萊威噴泉，是羅馬最大、最美麗的噴泉，也是世界上最為有名的噴泉之一。

最後參觀西班牙大臺階（共 135 級），它建立於 18 世紀，而且西班牙廣場可以直接通往天主聖三教堂，在山頂上面還可以看見整個城市的風景。

7月11日，星期二，晴

Gate 1 的團於昨天結束，今天屬於自由行。除了參觀許多漂亮的天主教堂，還遊覽了總統府廣場、人民廣場、真理之口和聖天使城堡。

義大利總統官邸奎裡納萊宮（義大利語 Palazzo del Quirinale），坐落於羅馬七丘之一奎裡納萊山上，據說是美國白宮的 20 倍。人民廣場（Piazza Del Popolo）位於三條大路的交口，1562 年經米開朗基羅按照教皇的指



示設計改建後，稱為人民門（Porta del Popolo）。廣場北面的石門是古羅馬的弗拉米尼亞大道通往羅馬的入口。

真理之口是一個大理石雕刻，類似人的面孔，位於義大利羅馬希臘聖母堂的門廊。據說真理之口最有名的特色是用作測謊儀。從中世紀開始，人們相信如果有人撒謊，他的手伸進口中，就會被咬住。在 17 世紀的時候它被安放在希臘聖母堂的門廊，來警戒人們“是就是是，不是就是不是”。相信看過【羅馬假日】電影的人都還記得格裡高利演的記者把手伸進真理之口時，公主（奧黛麗·赫本演）臉上的天真無邪的表情。今天的人還會相信有真理嗎？

聖天使城堡是義大利羅馬的一座城堡，約有二千年的歷史，該建築位於台伯河畔，鄰近梵蒂岡。聖天使城堡首先作為阻止西哥德人和東哥德人入侵的要塞，然後被當作監獄使用，最後改建成一座華麗的教宗宮殿。現在聖天使城堡已成為一座博物館，也成為當地的旅遊景點之一。西元 6 世紀，教宗葛列格里烏斯一世巡遊經過此地，見到天使長米迦勒顯像，城堡因而得名。上到城堡上可以清楚看到聖彼得廣場。

吃完晚飯回到酒店都是晚上八點了，精疲力竭，已經無心去看羅馬的夜景了。

7 月 12，星期三，晴

今天持續高溫，繼續義大利自由行。到火車站買票去郊外一個叫蒂沃利（Tivoli）的小鎮。義大利坐火車和公交很便宜，往返火車加公交才 5.20 歐元。主要參觀了兩個景點：哈德良行宮（Villa Adriana）和埃斯特別墅（Villa d'Este）。

哈德良行宮是古羅馬皇帝哈德良西元 2 世紀所建，占地 18 平方公里的御花園。儘管斷壁殘垣，依然可以讓人想像出這裡曾經是多麼宏偉和輝煌。

埃斯特別墅是紅衣主教埃斯特 16 世紀所建，是典型的意式花園別墅，歷經幾百年依舊生機勃勃，又名“百泉宮”，從此就可以知道花園裡的噴泉非常別致。

看了繁華的都市，再到郊外領略一下更接近自然的小鎮是一種不一樣的體驗，還是蠻不錯的。

7 月 13 日，星期四，晴

今天是此次義大利遊的最後一天。因為回程航班是下午三點，因此有時間在離開之前在羅馬再轉一圈。

首選還是羅馬鬥獸場和康斯坦丁凱旋門，另外，來到羅馬去過聖彼得廣場和大教堂，不去看一下聖保羅大教堂似乎說不過去，故我們又乘地鐵去羅馬近郊參觀建在保羅墓上的聖保羅大教堂。毫不遜色其他的教堂，聖保羅也是相當宏偉壯觀。原本的教堂在 1823 年一場大火燒毀了，今天看到是重建的建築。它是羅馬天主教四大教堂之一。

回到酒店，退房，結果被告知要交 20 多歐元的住酒店城市稅。據說“稅”是羅馬人最早發明的，這大概只能算是羅馬人的發明之一吧！影響今天全世界的很多東西好像都可以從他們那裡找到根源，比如，建築、文藝、哲學、司法觀念、共和體制，等等。是好是壞，自有歷史來評價。

晚上 10 點到達洛杉磯機場。從歷史的長河中遊歷一番，該是時候回家了！





## 千橡雜誌編輯宗旨

【千橡】雜誌是一本以整個康谷華人為主要對象發行的地域性刊物，沒有康谷華人，就沒有《千橡》雜誌的存在。她不是技術專刊，也不是文化論壇。她的成長與康谷華人社區的發展齒唇相依，她的原動力基於康谷華人社區的脈動，她的品味內涵反應康谷華人的特色與個性。

【千橡】雜誌的編排精神是以整個康谷華人社區大家庭為取向，全力協助配合康谷華協，忠實報導各個組織〔康谷中華文化協會、千橡中文學校與家長會〕及社團的活動與動態，提供園地刊登作品、交流資訊、聯繫感情。

【千橡】雜誌的內容走平實路線、不花俏、不嘩眾取寵，不牽扯政治議題、不宣揚宗教、不圖利任何私人或商家。所有具個人宣傳、謀利、酬庸、商業色彩、人身攻擊、爭議性、含不雅文辭的文章，一概避免。內容組合本著大眾化、多元化的原則；各類文稿的百分比與取捨，求其平衡，避免重複。

【千橡】雜誌設有編輯委員會，對康谷華協負責。編委會每年需網羅新血幹才加入，秉持積極奉獻、勇於負責、密切合作的團隊精神，按時向社區提供高質量的刊物。所有編委需持熱心公益的精神培訓新手。

【千橡】雜誌各主要事項由編委會成員共同商議決定，重大改變需經由康谷華協同意。

【千橡】雜誌的所有營運開銷，以廣告和捐贈收入為主，自給自足。所有帳目總結後由編委會列交報備康谷華協財務，並接受必要的審查。

【千橡】雜誌每半年一期，於十月與四月出刊，視情況得修訂之。每期大綱、方向、欄目、文稿篩選與時間表細節，以主編為軸心，與編輯委員共同訂定之。其編排精神與方向應前後一脈相承。





# 道聽，吾說——阿姆斯特丹

謝桂棟

## 一

連續十幾個年頭（除了新冠那幾年外），每年的十一月都會來荷蘭阿姆斯特丹參展。如今，這兒的天氣，如躺平的凡夫少了血氣般，漸漸地變了，沒有了可下的雪，迎面的寒風亦少了刺骨的冷……趁布展前的空假期，閒步向那由水道環繞的城中心徐行。雖說，對阿城的新鮮感不再強烈；雖說，阿城有燈紅酒綠、大麻咖啡、黃幽黑的灰印記，但畢竟那裏還有梵高的星空燦爛，並且並不少有，令人耳目一新的街景和水景。

行腳時一瞥的美感，駐足多看幾眼，留幾張角度時光心儀的隨手照，順理成章。

阿城人，精明，有洞察人心的明白，自家潔身，離那妖豔、烏煙瘴氣遠遠地，用“法律之繩”，圍上一片合法區。海外的姬、域外的

客，站於紅窗內，流連紅窗外，以體檢註冊之方式，明管姬與郎的身，暗縱涉入者的心。買賣雙方不亦樂乎，紅塵滾滾，騰雲駕霧，就地消費再獻稅銀不斷。“達奇”的“阿城經濟學”，穩賺不賠，可謂得心應手。

## 二

總長約一百五十公里，層層的水道，沿岸是成片的紅磚屋，亦有許多獨棟的大別墅，和早早張燈結綵的禮品店，繁華都市在霧氣中虛實矗立。暮秋的天空飄着慘白的陰雲，枯落的黃葉飄浮水面，因水光反射襯托，別墅美廬的輪廓和色彩顯得更加鮮明。眼前，展開一幅又一幅的畫卷。我注意到了水上人家。來阿城十多次了，怎就沒有關注，那寬闊水道邊華廬前，各有特點的船屋呢？再用點心，細觀之，大多人家的外延，有養雞有種植，還有宗教佛像裝飾。各有千秋的外觀，大致可猜出，船家之人



的生活狀態。美廬外，水道  
上，那些船屋，曾經低收入家庭的棲居處，經過幾代屋主的交替，已經華麗轉身，現為中產階層以上，“喜水獨處者”的世外仙

境。行腳時偶遇一位船屋老婦，趨前攀談，知其原住阿城別處，五年前移居於此。她家船屋是鋼筋水泥的地板，有暖氣空調，水電設施齊全，面積一百多平方米。一個溫馨的水上人家！老婦說：這裏很安全，而她更喜歡有水的住所。流出的幸福感都露在了臉上。似有急事她，抱歉作別，騎上腳踏車，穩穩地穿行於遊人之中瀟灑而去。老婦她，貌似七十有餘，水屋外竟然放置了“站立划水板”。如此這般地“喜歡水”？我，不由地肅然起敬。

信不信由你，與一般民宅無異，阿城船屋的價格也是水漲船高。據悉，按所處的 Location，以及它的 Condition 和面積，目前船屋的市場行情已達：三十五萬至百萬歐元之譜。陸屋主人須交的房產稅、其他各類稅雜費，船屋的主人每一樣都不少！

### 三

阿姆斯特丹是一座美麗的城市，環保的城市。各色自行車滿大街疾馳，是本地人近距離出行的首選，若按人口/自行車比例，稱其為“自行車王國”並不誇張。叮叮噹噹的有軌電車，速度並不很快，對於不算太大的城區，由它載

客送達各處，並不需時太久。哦，那行了，日常的生活，何必一味追求速度呢？再說，適度的車速，對於滿大街的騎人而言，更為安全，更和諧！

阿姆斯特丹（Amsterdam），顧名思義水壩圍出之城，“丹”（Dam）水壩也。泥土多鬆軟，阿城少高樓。聯屋公寓，多了置牀處少了泊車地，放眼望去擁車族的座駕，停在街邊幾乎都是招頭去尾的小型車，規整地擠於，彷彿為每輛車配上的兩槓白線之內。也許，並非有規，車主非得購買小型車？但若有人，欲顯擺高大上，那麼泊車找位天天讓你煩。

阿城水道，墨色流淌，然信步遊人毫無掩鼻之慮。夜深城靜，水道機關大開，任憑新水換舊水，天天如此，年年如此。阿城得以永葆青



春！阿姆斯特丹，我將再也不會，為了 Marine Equipment Trade Show 展會每年至此，但我相信因緣際會，再次信步於此。

二零二三年十一月十六日





生活在美國，帶娃到佛羅里達旅游好像是必定的節目。除了去迪斯尼公園，離奧蘭多一小時車距的肯尼迪航天中心（Kennedy Space Center）也是絕對不會錯過的。模模糊糊地記得那是個炎熱潮濕的夏日，我們站在人流如織的火箭園，眼前是美國太空計劃中的一組重要火箭，汗水順著我們的臉頰一顆顆流下來。那時，我們根本不可能想到，從航天中心再往南開 50 分鐘，有一個不到 10 萬人的海濱城市 Melbourne，日後會成為我們的新家。

2022 年，我們與失聯了十幾年的老朋友重新聯系上，才知道他已從西雅圖搬到了佛羅里達的 Melbourne。閑聊中，他勸我們也搬去，說那裡如何如何好，上天入海總有一款適合我們。我呵呵笑笑，我們剛從千橡搬到 Riverside 的 Murrieta，房子還沒有住暖和，怎麼可能又搬呢？巧的是，2023 年 6 月，我們和從國內來的哥哥在佛羅里達逛了 20 幾天，拜訪了這位朋友的家，順便也就看了幾個房子。這一看不要緊，兩個月後的 8 月 31 號，我們在一片忙亂中，把 Murrieta 的房子交給租客，穿著拖鞋，在夜色中登上飛機，於 9 月 1 日疲憊不堪地抵達了佛州。再過不久，當 DMV 的工作人員熟練地把我們的加

州駕照咔嚓剪下一個角，代之以佛羅里達的駕照時，我這才清醒不過地意識到，自己瞬間成了佛州的居民。

轉眼，搬到佛州已四個月了。不少朋友問我們同樣的問題：第一：為什麼決定搬家？第二：佛羅里達的移民生活如何？

去年 6 月的那個下午，我們從一陣熱浪中走進這幢涼爽的房子，立刻被眼前一灣湖水吸引住了。湖從遠處蜿蜒而來，波光粼粼，然後緊貼著后院拐彎，最後靜靜地停泊在附近的岸邊。湖的對面是巨大的高爾夫球場，有幾輛高爾夫球車緩緩地開過，幾隻鴨子在湖中悠閒地游玩，四周一片祥和寧靜。我們心中湧出一陣沖動：何曾夢過住在這般如詩如幻裡？

我們來美 30 多年，一直在西部，如今退休了，是不是可以趁著還有點精神頭兒嘗試下他鄉生活？佛羅里達沒有州稅，氣候溫暖，Melbourne 的房價相對不高，社會風氣比較保守，大麻那些早在加州合法的鬼玩意兒在這裡非法，是美國近年來移進人口最多的地方。加上，女兒去了紐約上學，她一抬腳就可飛回家。另外，我們還沒有



好好逛世界，從佛州去歐洲，南美洲也方便。總之，就是找了一堆理由說服自己。

移民生活的體驗在點點滴滴中：

比如，我不知道佛州別的地方，但這裡澆草的水是免費的，哇，聽起來好不可思議！我是在成都長大的，水在老家從來不是問題，但加州卻不同，因為長期缺水，我們從來不敢放肆地給草地澆水，總在廚房的水槽裡放個桶，把洗菜淘米的水攆起來澆花澆草。記得當初，水龍頭稍微放得大一點或者久一點，女兒就走過來默默地擰小。久而久之，我們也就都習慣了，對用水吝嗇得很。搬到這裡，突然間，我們不必摳摳搜搜啦！夏日裡，天天瓢潑大雨，湖裡的，游泳池的水都恨不得溢出來，冬季的雨雖然沒有夏天多，老天爺也不跟你商量，由著性子想下雨就下雨，哪裡有缺水這碼事？

剛入住新家時，凌晨六點多醒來，總有點不敢相信眼前這幅水墨畫：起初，大地在黑暗中沉睡著，當初升的太陽開始漸漸撒向大地，光線穿過凌晨的微霧，湖水一點點蘇醒了，將天上一塊塊厚厚，黑黑的烏雲，湖水兩邊隱隱綽綽的樹木的倒影盡收湖底，隨著太陽升高，湖水被染得通紅。七點左右，朝霞褪盡，湖水如同一面鏡子裡印出了藍天、白雲、綠草。

住在湖邊，讓我每天近距離與自然為伍。幾乎每天清晨，一群白色的愛比斯（ibises）小鳥就會歡歡喜喜地跑到對面的草地上，把它們又長又尖，有點彎曲的黃色嘴殼伸進軟軟的土裡埋頭尋找小蟲子吃。偶爾，它們也會跑到水邊來捉小魚。不用多久，它們就吃得飽飽的了，心滿意足地消失得無影無蹤。還有一種捕魚能手的鳥叫鸕鶿（Cormorant），它的羽毛暗色，長長的嘴巴像個鉤子。它每天幾乎準時跑到對面的草地上，站在緊靠近湖水的岸邊，不斷地扭動身體、飛快地煽動翅膀。甚至有時候狂風暴雨打著，它仍歸

然不動。我開始有點納悶，四周一個同伴都沒有，它這是在自編自演給誰看呢？我有點可憐這種不可思議的呆鳥了！直到有一天，我發現它從突然一頭扎進水裡，一會兒探出個腦袋，轉眼就不見了。又有一天，我驚訝地看見它不知從哪裡突然殺出來，低空飛翔，眼睛緊盯著湖水，飛快地扎到水裡。它那副有點凶悍，干淨利落的樣子，與平時判若兩鳥，簡直帥昏了！我們散步時，也常常與鶴近在咫尺，它們體態優雅，有著灰色的身體，長頸，紅色的小腦袋，長腿，昂著頭，或與同伴竊竊私語或邁著穩穩的小步伐，根本無視行人。

我們這個湖裡有很多魚，有時我一開后院門，就聽見水裡魚兒被驚得砰砰四散。HOA 明文告訴規定，我們可以釣魚，但不能食用。我猜可能因為附近的高爾夫球場使用的化學物質，把水給污染了。有時，我忍不住快樂地想象著，什麼時候我們在后院擺把椅子，把魚竿往水裡一扔，然後一條條傻乎乎的魚就一定上鉤。當然，我們也有可能引來一條鱷魚。我們曾經看見一條鱷魚漫不經心地游來游去，它的身子都埋在水裡，只露個黑乎乎的腦袋，若不注意，還以為是一堆土浮在水面上。HOA 講，若誰看見大的鱷魚，必須報告，便會有人把它們帶走。

然而，生活在令人怦然心動的佛州是有代價的。有這麼個說法：佛州的氣候半年是“地獄”，半年是“天堂”。漫長的夏天，對被加州慣壞的我們來講太考驗人了。同樣的溫度，在佛州實際感受的活生生地竟要高出 10 度左右，室內空調得開足馬力，不敢停歇一天。白天一旦我們有勇氣走出家門，等待的就是悶燒，頓時全身濕漉漉的。據說有的地方蚊子也無孔不入，相當凶猛。所以，有些加州人興致勃勃來佛州，最終還是洗洗收拾回去了。我們沒有受到多少被蚊蟲死死叮咬的苦，但悶熱的確不好過。幸好 Melbourne 離海不遠，通常傍晚就可出門了。有興致時，我們



還開車去車程十幾分鐘的海邊。這時，海天交融，遼闊的海面被柔和而溫暖的光芒所覆蓋，金光閃閃。晚霞將天空染成了色彩漸變交織在一起的橘紅色、粉紫色、金黃色。我們迎著拂面而來的溫柔的晚風，踩著細細的沙子，在水裡赤腳漫步。這種白天足不出戶的日子一直得熬到 11 月，才終於迎來了天堂時節，從 11 月到來年 4-5 月，降雨少了許多，氣候溫和，陽光燦爛，人清氣爽，到處生機盎然，那些在東部被冷昏了頭的人就紛紛跑到佛州來度假躡熱。

當初逛房子時，朋友反復講：我們購房的 Suntime 是個很成熟的區，它始建於上個世紀 70 年代，犯罪率低，優質學區，擁有各種便利設施，包括公園、高爾夫球場、商店和餐廳等等。搬家后，真正打動我的是這個被形容為成熟社區的另外一面：前面講到去年 9 月我們穿著拖鞋，疲憊不堪地來到新居。還沒有進屋，我們面前突然出現兩個笑盈盈的人來。他們鐘點踩得那麼准，好像一直在等待我們似的。原來，這對夫婦是我們的隔壁鄰居，才聊三句話，我們驚喜地發現原來他們曾住在 Newbury Park，二十幾年前因為工作的變化搬來佛州。他們離開 N 時，我們在千橡房子的那個小社區還沒有破土。說話間，我們另外一邊的鄰居送來了鮮花，她瘦高的個子，短頭髮，非常干練。原來，她和先生也是十幾年前從加州橙縣搬來的！問他們會不會搬回加州，他們異口同聲地答：不會不會，這裡多好呀！我們還很快認識了馬路對面一家，他們是我們社區的領導。之后，我們在社區散步，幾乎遇到的每一位鄰居都會主動歡迎我們，介紹自己，告訴他們的房子是哪幢，叮囑有什麼需要一定不要客氣等等。有一次我們遇到一位牙醫，他說：等他妻子出差回來，就請我們吃飯。

10 月初，我們去了土耳其一個月旅游，出發前，告訴了左右鄰居我們的行程。我們訂了新窗簾，就托其中一家到貨后告訴我們一聲。后來接到窗

簾公司幾個到貨的通知，但左右鄰居都說沒有看見。最后發現是我們對面鄰居看見東西擺在門口，怕丟，就吭哧吭哧地搬到他們家去了，還順便幫我們收了信件。這個社區搞得紅紅火火的，每個月都有婦女聚會，每一年都有幾次全社區的聚會。相比，我們在加州也住過幾個社區，有的鄰居直到我們搬離都從來沒有講過一句話，有的突然有一天因為什麼事情聊起天來，才發現彼此竟有很多相同。每個地方都有長期形成的文化習慣，我們這個小區，讓我想起小時候在成都大院裡與鄰裡其樂融融的往事。

也是聽鄰居三言兩句提起，我們原來的房主一家三口是從國外移民來的，先生是位醫生，八年前妻子病逝，兒子長大后離開了家，留下這位醫生孤獨地生活了多年，最后決定搬到附近的公寓去了。這幾個關於前房主的片段，解釋了很多我們對這個房子的疑惑：比如他們顯然花了大量的精力和財力將其所愛所好傾注在房子的大大小的細節中，但時過境遷，房內的顏色太個性化，不少設施因為管理不善老舊不堪。我們的鄰居們常常看見這位醫生在附近散步。我想，他經過他的老家時，一定感慨萬千。

在我們決定搬到佛州之前，兒子驚嘆道：誰會從加州搬佛州呀？女兒問：“你們在千橡有多少朋友？”我說數不清。她又問：“在 Murrieta 有幾個朋友？”，我答十幾個。她再問：那麼 Melbourne 呢？我說只有一對夫妻。然后她“語重心長”地開導我：影響退休生活質量的重要因素之一是有沒有熟悉的社交圈。但最后，他們都不約而同地說：當然，這是你們的生活。

我們在千橡和附近一口氣住了 20 年，那山那水那人那教會曾伴隨我們走過一生中重要的歲月，是我們在美國的根。搬到佛州是一次橫跨美國的換岸遷移，我們並不擔心交不到朋友，也不擔心不會享受這裡的生活。然而，也許有一天我們落葉歸根，誰說不可能呢？ 02/08/2024



# 康谷社團

## 千橡城基督教會

李明牧師  
姚文棟長老  
馬驥長老

**chinese.cccto.org**

760-213-9978  
805-630-7794  
805-907-1688

## 千橡創業俱樂部 (Entrepreneur Club)

柯文新 (Irwin)

805-341-3358

## 西米基督教會

甄世平牧師  
歐思真長老  
楊杰長老

**ccsv.us**

805-285-7789  
818-865-0645  
805-304-2467

## 詠舞坊

魏雯

**phoenixperformingart.org**

805-559-0487

## 雙谷跳舞俱樂部

易繼行

818-707-9243

## 康谷華人基督教會

項偉亮牧師

**cvccc.org**

626-460-9099

## 韻聲合唱團

左宮子慧

818-517-5370

## 康谷天主教查經班

吳昌慧  
週五/每月第二、四週

818-518-4262  
7:30PM - 9:30PM

## 揚聲合唱團

馬紅

805-208-5188

## 千橡民樂坊

謝既白

213-359-2320

## 慈濟西北洛杉磯聯絡處

Northridge 會所  
Santa Monica 會所

818-727-7689  
310-473-5188

## 千橡舞韻

何軍軍 (Sophia Bellomo)

805-433-5202

## 千橡圖書館

廖慰真

805-381-7356

## 夢幻青少年管絃樂團

續易瑾

818-889-4739

## 千橡中國書畫學會

溫揚  
田丰

805-493-1939  
805-480-1887

## 東方藝苑 (CAPA)

王珏

805-376-0108

## 橡園太極拳協會

週日

7:30 AM - 9:30 AM

## 千橡聯誼社

謝聰貴  
章濟貧

818-279-3469  
818-887-1711

張寧孜

818-991-8149

黃珠蟾

805-778-0702

## 中國旅美科技協會—洛杉磯分會

方平  
朱曉春

805-338-7596  
sxczhu@gmail.com

## Oak Park 網球協會

週二、四、五

7:30 AM - 9 PM

張寧明 (Senior)

818-889-5643

## 千橡羽毛球俱樂部

**tobadminton.org**

## 美國防癌協會義工—南加州聯絡人

凌生輝 (Ling Wu)  
吳道宏 (Edward Wu)

818-292-3543

## 101橋藝軒

吳昌慧  
崔磊

818-518-4262  
805-300-3680

## 康谷快樂媽媽義工群

Conejo Valley Happy Moms Club  
happymomclub2018@gmail.com

## 康谷排舞 (Line Dance)

孔令達 (Linda Kung)

818-632-8958

## 健言社

週四/每月第一、三週  
胡晷

7:30 PM-9 PM  
805-529-8891

## 康乃馨藝術團

**Carnation Arts and Culture Group (CAGC)**

Carnationdancing@gmail.com

以上資料如有更新變動，請與編委徐衛龍聯繫：wxu101@yahoo.com





# 邁阿密海明威故居之印象

子玉

2022年六月二十七日，時隔二十一年，我第二次來到邁阿密，來到基韋斯特（Key West），彌補了多年前未能到此參觀海明威故居的遺憾。

海明威（Ernest Miller Hemingway，1899–1961），參加過兩次世界大戰，沒有上過大學，卻著作等身，成為二十世紀最著名的小說家之一，其寫作風格影響了當代文壇。他喜歡冒險，酷愛釣魚，喜歡在基韋斯特和古巴之間的灣流中與槍魚和鱒魚搏鬥。《老人與海》發表於1952年，1954年海明威獲得諾貝爾文學獎。

我們下榻的旅館位於城市鬧區，與海明威故居的側門在同一條街，步行不足一百米，參觀者絡繹不絕。

海明威故居佔地一英畝，鬱鬱蔥蔥，處處花香。院子裡的住宅為兩層樓，有個很大的游泳池，當時算得上豪宅了。海明威於1931年至1939年在這裡居住。與住宅相鄰，另

外還有一棟兩層樓的建築，樓上為海明威的書房，海明威每天早上六點到那裡開始寫作，一直工作到中午。他的多部小說都誕生在這裡。

該住宅建於1851年，男主人是阿薩·提夫特（Asa Tift，1812–1889），提夫特曾任海軍上校和海洋建築師，他設計和建造了這座住宅。其妻子和三個孩子染黃熱病先後過世，提夫特於1889年去世後，無人繼承的房產，擱置四十年後被拍賣，在波琳·菲佛的叔父慷慨資助下，以八千美元的價格購得。波琳是海明威的第二任妻子，從購置住宅、改造和佈置，她功不可沒。波琳與海明威結婚前是時尚雜誌（Vogue）編輯，其審美能力、見識和品味非同一般。

院子裡一處紅磚小徑引起我的注意，紅磚上有文字：巴爾的摩（Baltimore），原來，在三十年代經濟大蕭條時期，基韋斯特將紅磚馬路改造為柏油路面。這些巴爾的摩的紅

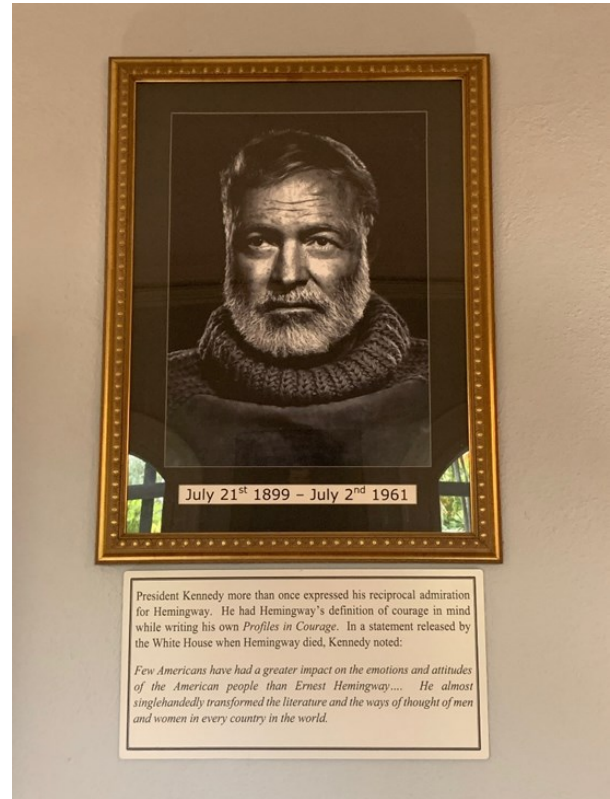
磚被海明威買來，建成圍牆，鋪成小徑，留下歷史的足跡。

走進房子裡，傢俱和擺設很多為收藏的古董，展示海明威和妻子波琳的愛好、藝術修養和品味。主臥房的床頭原先是西班牙十七世紀修道院的木門，是海明威和波琳去西班牙旅行的紀念品，被巧妙地用作床頭裝飾。床腳的兩把椅子分別是西班牙十八世紀助產士椅和分娩椅。餐廳裡的餐椅為十八世紀西班牙胡桃木古董。廚房牆壁的裝飾瓷磚來自葡萄牙。雕刻裝飾的壁爐，愛打獵的海明威在非洲留下足跡，也帶回非洲的藝術品。房子裡有不同樣式的吊燈，其中有義大利進口的手工吹製的穆拉諾玻璃吊燈（Hand-Blown Murano Glass）。

餐廳的牆上掛著他四個妻子的照片，此外，還有走進婚姻之前的另一個女人。海明威的六十二年的生命充滿了傳奇的色彩，伴隨他色彩斑斕生命的包括他的傳奇愛情。

第一次世界大戰，十九歲的海明威在義大利受傷，在米蘭入院治療期間愛上了二十六歲的護士艾格妮絲·馮·庫羅斯基（Agnes von Kurowsky, 1892-1984），兩人墜入愛河並訂婚。1919年，病癒後的海明威回到美國，等待他的是艾格妮絲毀約。這場沒有結局的愛情給了年輕的海明威沈重的打擊，痛苦化為創作靈感。海明威靠寫作療傷，修補破碎的心，因而誕生了多部作品。

1921年，二十二歲的海明威走進第一次婚姻。當時他是芝加哥太陽報記者，大他八歲妻子哈德莉·理查德森（Hadley Richardson, 1891-1979）與他在一次雞尾酒會



上邂逅，婚後不久，兩人長居巴黎，成為一群才華橫溢的外派作家和藝術家的一部分。這個「迷惘的一代」中包括了弗朗西斯·斯科特·基·菲茨杰拉德（Francis Scott Key Fitzgerald, 1896-1940），美國長篇小說、短篇小說作家，被認為是 20 世紀最偉大的美國作家之一；格特魯德·斯泰因（Gertrude Stein, 1874-1946），美國作家、詩人和藝術品收藏家；還有被稱為二十世紀西班牙最傑出的畫家巴勃羅·魯伊斯·畢加索（Pablo Ruiz Picasso, 1881-1973）和薩爾瓦多·達利（Salvador Dalí, 1904-1989），另外還有西爾維婭·畢奇（Sylvia Beach, 1887-1962），美國書商與出版商，他在巴黎創辦了莎士比亞書店，是巴黎「迷惘的一代」的聚集地之一。





1925年，波琳·菲佛（Pauline Pfeiffer，1895-1951）通過閨蜜哈德莉認識了海明威。波琳時任時尚雜誌編輯，之後兩人墜入狂熱的婚外戀。1927年，與海明威有一個兒子的哈德莉提出離婚，大海明威四歲的波琳繼位。海明威和波琳不久從巴黎回到美國，在波琳精心打造的基韋斯特家園養育了兩個孩子。

1937年，海明威在基韋斯特的酒吧遇到了瑪莎·蓋爾霍恩（Martha Gellhorn，1908-1998），海明威與瑪莎燃燒出新的一場婚外戀。彼時的瑪莎已經是著名的作家和戰地記者。

1940年，海明威與波琳離婚三週後，與瑪莎結婚。他的前兩任妻子在姊弟式婚姻中，哈德莉對海明威經濟上慷慨解囊相助，波琳為

海明威打造高品位家園及相夫教子；而瑪莎則不同，她是一位有強烈的事業心，勇敢獨立、傑出非凡的女性。然而，這場愛情短命，婚姻於五年後謝幕。

這場最短命婚姻的女主角瑪莎是不需要海明威就可輝煌四射的人物。瑪莎是美國二十世紀最偉大的戰地記者之一，六十年的職業生涯中，擔任戰地記者五十年，報導過八次世界著名的戰爭。瑪莎是世界二戰期間的前線記者，她是1944年法國諾曼底海灘 D-Day 採訪報導的五名記者之一，也是唯一的女性記者。

1998年她八十九歲時，在與癌症長期搏鬥、幾乎完全失明的狀況下服藥自殺。她去世後，新聞界設立了以她名字命名的新聞獎。這無疑是對她卓越的記者生涯的肯定。

1946年，海明威娶了最後一任妻子，時代雜誌作家瑪麗·威士（Mary Welsh，1908-1986）。或許因為海明威和瑪麗有許多相同的嗜好：釣魚、狩獵和滑雪，或許瑪麗不強勢而小鳥依人，這段婚姻成了海明威最長的一段婚姻，直到他1961年去世。

與海明威有愛情糾葛的五位女人中，打造出基韋斯特家園的波琳最短壽，五十六歲過世；而沒有走進婚姻的艾格妮絲最長壽，九十二歲過世。

主臥房的床頭上的一幅油畫引起我的關注。畫家是亨利·勞倫斯·福克納（Henry Lawrence Faulkner，1924-1981，一位出生於肯塔基州，曾住在基韋斯特的藝術家和詩人。畫中樓房的正面為背景，樹、花、植物為點綴，鳥兒自由地飛翔，而幾隻貓才是畫

中的重點，其中最引人矚目的大白貓應該就是海明威的多趾愛貓「白雪公主」(Snow White)。

海明威愛貓，現有的五十八只貓，均為海明威「白雪公主」的後裔。戶內戶外到處都是貓的身影。每隻貓都有名字，是以海明威一生中著名的人物命名的。斯人已逝，人去樓未空，貓們一代又一代地堅守在此，海明威的故居依然生機勃勃。

海明威的生命多彩多姿，連死亦與眾不同。在他 62 歲生日的三週前，他在家飲彈身亡。據說他患有憂鬱症，而他家庭成員也有多位自殺身亡，其中包括他的父親、六兄弟姐妹中的一個妹妹和最小的作家弟弟。

回到家，重讀《老人與海》，更多地了解作者後讀出更豐富的內涵。常言道：文如其人，《老人與海》是他五十歲左右的作品，那時，他的寫作技巧和文風已臻完善，人生閱歷和思想亦趨豐滿。約三萬字的敘事中篇小說，文筆簡練，無華麗辭藻，不落陳詞俗套。常言又道：性格決定命運。海明威的性格使其生命注定不會是風平浪靜的平庸，他的不羈和堅強，探索和率性，演繹出波濤洶湧般的生命歷程。

海明威在《老人與海》中這樣寫道：「不過人不是為失敗而生的。」「一個人可以被毀滅，但不能被打敗。」疾病可以毀滅海明威的肉體，但不能毀滅他不朽的精神及偉大的作品。







## 一. 坦桑尼亞 (Tanzania)

歷經飛行、轉機、再飛行，將近二十七個小時的行程，終於到達 Tanzania 的第二大城 Arusha，準備開始為期十二天的非洲草原之旅；身體雖感疲憊，心情卻是歡喜興奮。入住 Arusha 最新的酒店 Hotel Gran Melia，十分驚訝它的豪華與舒適，現代化的裝飾又帶有當地的風情特色，比之大都會裏五、六星級的酒店毫不遜色。在正式開始草原之旅之前，參觀了一個自然歷史博物館，一隻 120 歲的大烏龜對比一隻出生不久的小烏龜，煞是有趣。在這個設備簡單的博物館裏有一副在埃塞俄比亞挖掘到的猿人遺骨遺照，是嬌小的女性，因此暱名“Lucy”，考古學家判斷是三百萬年前的人類始祖，並且證明人類在大腦進化之前已經可以直立行走。長知識了！

前往恩戈羅恩戈羅保護區 (Ngorongoro conservation area，以下就簡稱恩戈羅

吧！) 有三小時的車程，一路上帶著趣味心情觀看兩旁的村落、商店、地攤和行人，還有一眼望不盡的原野，倒也不覺得無聊。進入保護區就開始上山直驅恩戈羅火山口，原始泥土的山路蜿蜒顛簸、塵土飛揚，一行人依然興緻高昂，無人抱怨。恩戈羅火山已沈寂萬年，火山口底部 (crater's floor) 面積八千餘平方公里，是世界最大的火山口，兼具聯合國自然遺產和文化遺產的雙認證。火山盆地裏有終年不乾涸的火山湖，包括了淡水濕地和鹹水湖，有四季不斷的青草地，有類似沙漠的砂礫土，適合各種類型動物的生存，因而形成一個半封閉的生態體系，孕育出一個“天然動物園”，在這裏生活的動物們世世代代怡然自得，稱之為動物的伊甸園亦不為過。

我們的住處是建在火山口邊緣 (crater's ring)、有茅草覆頂的小屋 (lodge)，在小屋外踴躍的斑馬憑添野趣無窮！外觀不怎

麼起眼的小屋令人在入門後禁不住一聲聲“哇、哇……”，歐式古典豪華傢俱的擺設加上充滿非洲元素的點綴，令人一恍神就彷彿進入了宮庭電影的場景。精緻的法式餐飲加上一夜舒適的好眠拉開了獵遊（game drive）的序幕。

在晨曦中，搭乘四輪驅動的吉普車來到火山口的底部，映入眼簾的是數不盡的角馬（又稱黑尾牛羚 wildebeest）以及成群的斑馬，還來不及發出驚嘆，司機兼嚮導就把我們直接帶到一頭公獅的面前，牠正在撕咬獵物，兩頭母獅則安靜的在一旁等候。公獅飽食後就招呼母獅前來享用剩餘的獵物，自己則在旁邊守衛著，看來獅子家庭是男尊女卑的！不遠處有一群鬣狗（hyaena）正觀望、等待著去享用獅子吻下殘留的美食。吉普車繼續行駛著，沿路隨時可看得到的動物除了看似



（waterbuck）、在水塘中相互依偎著的河馬；一塊突出的岩石上站著一頭猛鵟（marcial eagle），嚮導說我們運氣不錯，因為這個動物平常是很難得看到的，牠形似貓頭鷹的圓臉帶著一雙兇狠的大眼和尖銳的硬喙，形象勇猛，的確是名符其實，讓我想起了“神鵬俠侶”中的大鵬就是這副模樣吧？。這裏的動物即便是勇猛的獅子、醜陋狡猾的鬣狗，基本上彼此之間是不會輕易冒犯的，除非是餓極了，才會有捕食的行爲，所以可以看見溫順的羚羊悠閒的散步在不遠的獅子身邊，而獅子也就是瞄牠一眼繼續午睡罷了！



溫馴總是低著頭的角馬、全身黑白條紋的斑馬，還有奔跑速度極快的瞪羚（gazelle）、喜歡在濕地生活的水羚







在返回小屋的途中，路旁樹叢中突然走出一頭身軀龐大的大象，由額頭至象鼻佈滿了皺紋，看起來很醜而且是有些

年紀了，牠緩緩向我們的吉普車走來，司機連忙熄了引擎又要我們禁聲，他悄悄告訴大家，這是一頭被驅逐出象群的老象，性情古怪，千萬別惹惱了牠，不然象鼻一揮就可能打翻我們的車，所幸牠對著車子睥睨一會兒就不屑地轉身而去，逐漸隱沒在天色已暗的樹林裏。大夥兒鬆了一口氣，趕緊驅車返回住處。進入小屋又忍不住一聲“哇……”，貼心的房間服務員已經放滿了一缸溫熱的、灑滿玫瑰花瓣的洗澡水！洗浴之後，一身輕鬆，晚餐也更美味了。

繼續前往塞倫蓋提國家公園（Serengeti National Park），沿途高地上一頭長頸鹿邁著悠雅的貓步（cat walk），風度不凡；一群體型較大的羚羊（giant gazelle）面對駛過眼前的吉普車視若無睹；落單了的駝鳥毫不畏懼的與我們對視著；一隻黑面猴拖著長長的黑尾巴，腹下還吊掛著一隻小猴，看見有車靠近，是要保護幼仔吧，一轉身飛也似的跑了；非洲大水牛長著一張醜臉，最大

的特徵是一對向下彎曲再往上翹的牛角，有點兒像西方法官戴的假髮！一旁樹蔭下躺著一頭母獅，偶而抬起頭來對著過路客警告著“別來打擾我”！嚮導特別指引我們去到一個“河馬塘”，一個並不大的水塘中擠滿了好幾百頭河馬，“撲、撲……”聲此起彼落，就是放屁嘛！氮氣熏天，大概是草原上唯一的空氣污染區。

住在位於塞倫蓋提國家公園中心的四季飯店。一進大廳就直奔後庭，緊鄰無邊際泳池的外圍有一個天然水塘，一群大大小小約三十餘頭大象正邁著緩緩的步伐走向水塘，這是牠們的“下午茶”時刻，飲水兼嬉水，十分壯觀！象群尚未完全離去，一群斑馬接踵而至，爭先恐後的就怕比同伴少喝了一口水！然後羚羊來了，牠們輕啜慢飲，斯文多了。最後是一群狒狒，牠們三三兩兩就是來散步的，順便喝口水吧！看了這一幕，覺得動物世界也是大小有序、先來後到，互不侵犯的。四季飯店得地利之便，這動物飲水的景觀成了他們招徠旅客的一大賣點。





塞倫蓋提國家公園位於坦桑尼亞的北部，是非洲最著名的野生動物保護區之一，其名 Serengeti 在當地馬賽語中代表“無邊際的



土地”。奔馳在廣闊的草原上，追尋可遇不可求的動物，也要有些運氣，無法預知的相遇都是驚喜！嚮導接到通知，發現獵豹（cheetah）了，於是我們急忙趕過去，兩頭金黃色全身佈滿深色斑點的獵豹正躺在草叢裏，是午休吧！我們靜靜圍觀著，牠們也不動聲色地看著這群怪物吉普車，大家耐心安靜地等待著，牠們終於站起身來打個哈欠、伸個懶腰，修長的身軀線條優美，帥氣極了，是我看到最美的貓科動物！獵豹也是世界上跑得最快的動物，可惜無緣看到牠奔跑的英姿。幸得我們的嚮導有一雙鷹眼，他發現相當遠的一棵樹上棲息著一頭豹子（leopard），身邊還倒掛著牠的獵物一頭羚羊；嚮導教我們從望遠鏡裏拍照，這是一門頗有新意的技巧！同時也教我們辨別獵豹和豹子的不同，前者身上的黑點是實心的，後者則是空心的梅花點。

是運氣，也是驚喜，讓我們見識到獅子家庭是相當有序、有趣的。兩頭母獅領頭打先鋒，後面五頭幼崽搖搖擺擺、跌跌跔跔地跟

著，模樣天真可愛；緊跟著的是幾頭年輕獅子，左顧右盼的，對四周環境充滿好奇，是牠們的青少年吧！獅子隊伍拖的很長，最後終於出現壓陣的家長，一頭公獅，頸肩部一圈黃褐色的鬃毛，顯得神態威武，有“獅子王”的派頭！在獅群中，母獅負責獵食，照顧幼獅，公獅則負責保護和巡邏地盤，甚至開拓領地；獅子是母系社會，母獅終其一生都不會離開族群，而公獅可能因為年齡或其他公獅的挑戰而被驅離，這個族群就歸長大的小公獅或者勝利的挑戰者帶領了。在獵遊中學習各種動物的習性是極大的收穫！

大草原上充滿著生機，動物求生存的本能在此動輒可見，卻又遵循著不自覺的自然法規，也許這樣才能各取所需、和平共存吧！生活與草原融和一體，代代相傳生生不息；動物是這裏的主人，人類在此只是過客。搭乘坦桑尼亞奧金航空（Auric Air）的螺旋槳飛機，我們回到 Arusha，再乘車前往肯尼亞（Kenya），開始另一個國度的獵遊之旅。





# 瑞士火車之旅 (上)

曹進

## (Switzerland Train Tours)

9/15 - 23/2023

我們喜歡瑞士絢麗的自然風光，在萊茵河遊輪行程結束後，恰巧又在巴塞爾上岸。於是，我們開始了第三次瑞士之旅，並預先在網上購買了瑞士二人行交通卡 (Swiss Travel Pass)。全程乘坐火車，盡情欣賞瑞士的美景。瑞士火車享譽國際，精準、密集、高效、舒適，為遊人提供了獨特的觀光體驗。

參照火車旅遊公司的行程路線，我們制定了適合自己的行程，避免重複之前已經遊覽過的景點。我們採用 Bard 的詳細安排，從巴塞爾出發，逆時針沿著瑞士周邊幾乎繞了一圈，完成了一次內容豐富而令人難忘的九天自由行。



我們乘坐的 Viking 河輪在終點的巴塞爾市 (Basel) 下船，位於瑞士西北部的這個城市，人口約為 20 萬。遠遠望見這座屹立在萊茵河畔的哥特式巴塞爾大教堂 (Basler Münster)，始建於 1019 年。



門票。我們入內欣賞了荷蘭的倫勃朗和法蘭斯·哈爾斯以及梵高等人的作品。



我們入住巴塞爾酒店 (Hotel Basel)，然後出門百米就看到這幢紅色砂岩築成的精美建築。它擁有獨特的塔樓，是巴塞爾市政廳，始建於 1290 年，1503 年擴建。

巴塞爾藝術博物館 (Kunstmuseum Basel)，收藏了許多國際知名的藝術品。瑞士交通卡除了坐火車、巴士、渡船外，也包括參觀博物館

巴塞爾地區是瑞士和全球的化學和製藥行業中心之一，多家國際知名的大公司，如諾華



(Novartis) 和羅氏 (Roche) 總部都位於該地。



由於巴塞爾地理位置處於三個國家的交界，我們站在這座大橋上，看前面大樓是法國，身後是瑞士，身右邊是德國。



巴塞爾是一座古老的城市，大街小巷裡常看到建於十五世紀的房子，至今維護良好。

我們離開巴塞爾乘了三個多小時的火車來到洛桑 Lausanne，了卻以前在日內瓦時未能安排到洛桑一遊的心願，接下來的兩天入住火車站旁的酒店。當天，洛桑市中心 Flon 城區，人行天橋下面廣場的露天劇場有演出，免費觀看。

我們放下行李就來到日內瓦湖邊漫步。位於湖畔的紅瓦尖頂烏希城堡 the Château d'Ouchy，建於 13 世紀；1889 年至 1893 年間這座古老的中世紀城堡建改成酒店和餐廳，現在是遊客在洛桑市拍照打卡的首選。



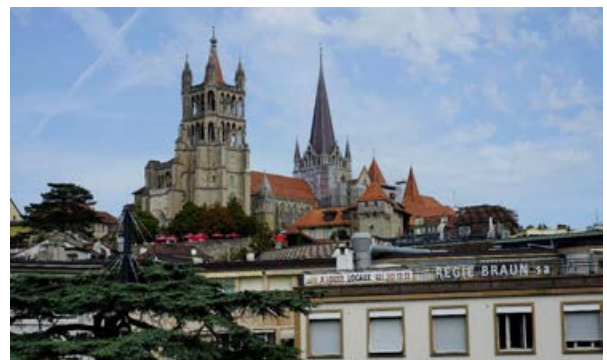
奧林匹克博物館位於洛桑國際奧林匹克委員會總部內，3400 平方米的展廳通過藝術、文獻、影片等展示了從古代希臘到現在的奧林匹克運動的歷史。該館座落於湖畔斜坡上，在此可俯瞰阿爾卑斯山和日內瓦湖景色。



洛桑的烏契 Ouchy 湖濱地區，擁有美麗的海灘、綠樹成蔭的街道、鮮花綻放的海濱長廊、綠意盎然的公園、裝璜亮麗的酒店和餐廳。



始建於 12 世紀末的洛桑大教堂 Cathédrale de Lausanne，又叫聖母大教堂，位於洛桑的老城區，是一座巨大的哥特式建築。教堂內的彩色玻璃窗花在陽光下顯得豔麗，從教堂前的平台上可以俯瞰整個老城全貌。我們就在教堂旁邊的一家餐廳吃晚餐，其中點了瑞士起士火鍋，味道不咋地。





洛桑日內瓦湖岸邊的防波堤之上，豎立著一座風向標，這座直徑 20 米的大型半圓形金屬結構的 EOLE 雕塑，以希臘的風之神名字命名。它隨風向旋轉，是一件實用的藝術品。



從洛桑乘坐火車或者乘船來到蒙特勒 (Montreux) 非常方便。瑞士官方網站對這個地方的介紹如下：「從湖泊到群山和葡萄園，蒙特勒里維埃拉的美景如詩如畫。這裡堪稱一小片真正的天堂，吸引了眾多藝術家、作家和遊客在此尋找美景、寧靜以及創作靈感。「里維埃拉 (Riviera)」這個詞通常用來形容地中海沿海地區的美麗風景和宛如田園詩般的生活。而蒙特勒則是瑞士的一顆明珠，擁有著瑞士 Riviera 的所有魅力。



蒙特勒又是聞名的爵士之城。湖畔市區中心的草坪上，英國皇后樂隊主唱弗萊迪的銅像赫然聳立，招牌式的演唱動作意氣風發。弗萊迪生前鍾愛蒙特勒。這裡是幾個世界級音樂節的舉辦地，包括蒙特勒爵士音樂節和蒙特勒喜劇節。



位於日內瓦湖東北岸的蒙特勒依山傍水，群山中葡萄翠綠滿坡，湖面上遊艇斬浪披波，湖畔步道鮮花爛漫，阿爾卑斯山壯麗魅影，美不勝收。當年的中國體操王子李寧真人般大小的塑像就立在湖邊，並用法、中兩種文字描述了他取得冠軍的歷史。



我們在蒙特勒日內瓦湖遊艇上盡覽湖濱景色。湖畔的山坡上，片片葡萄園和早秋的樹林相互依偎。



我們乘坐的遊船駛向 12 世紀修建的西庸古堡 Château de Chillon。古堡座落於險峻山腳、日內瓦湖畔，面對薩沃瓦 (Savoy) 阿爾卑斯山脈，遊客通過廊橋步入城堡。此城堡享有「歐洲 10 大古堡之一」的美譽，因多位文人作品中常有提及而聞名於世，其中英國詩人拜倫所寫的《西庸的囚徒》更令它永垂青史。





我們乘坐金山口快車從蒙特勒出發專程去看看高山小鎮茨魏西門 (Zweisimmen)。蒙特勒 Montreux 是金山口全景快車 Golden Pass Panoramic Express 的起點站，帶著頂棚天窓的觀光列車寬敞明亮，視野開闊。

金山口全景快車是瑞士經典火車觀景線路之一，可在車上一覽“蒙特勒 (Montreux) — 茨魏西門 (Zweisimmen) — 因特拉肯 (Interlaken) — 盧塞恩 (Luzern)” 諸地美景。全景快車從蒙特勒湖畔出發，幾分鐘即進入連綿起伏的山丘，在火車上坡時捕捉到葡萄園和城鎮，回眸再看日內瓦湖的迷人景色。

金山口快車一路在美景中穿行，可見雄偉的群山、悠閑的牧場、寧靜的村莊、整齊的果園，清澈的湖泊，宛如世外桃源般的仙境。



我們這趟乘坐快車一個多小時到達高山小鎮茨魏西門 (Zweisimmen)，小鎮火車站造型很別致。它是一個古雅的村莊，是冬季滑雪和夏季徒步旅行的熱門地點。



我們在小鎮上乘紅色纜車分二段登上峰頂，小鎮村落、草地，周圍山脈的旖旎景色一覽無餘。

乘纜車到了山頂，看見一尊奶牛木雕趴在地上和醒目的#GSTAAD 地名標記。那遠處的高山和村落就是著名的格施塔德 Gstaad。格施塔德是瑞士伯爾尼高地地區的一個高檔度假小鎮，一直是皇室和名人的度假勝地。乘纜車下山後，該鎮的餐廳週末關門，我們在火車站旁的小賣部買了簡單的食品充饑后，仍乘這金山口快車返回。



離開洛桑，乘火車三個多小時就來到瑞士南部的采爾馬特 Zermatt，因其位於著名的馬特洪峰的山腳下而聞名，同時也以無汽車而聞名。為了保護原始的環境和空氣品質，汽車不允許進城。遊客通常乘火車到達，在市內使用電瓶計程車或馬車。



每個視窗都擺有鮮花的采爾馬特酒店 (Zermatthof)，緊鄰著建於 19 世紀的采爾馬特教堂 (Zermatt Church)。沒想到這個小鎮教堂內部裝飾也很華麗，是采爾馬特的地標性建築。





## 環遊法國 (三) 劉廣宇

### 9. 聖埃米利翁，僧侶與美酒

法國是全世界葡萄酒產量的前三甲。在法國的10大葡萄酒產地排名中，波爾多拔得頭籌。而聖埃米利翁則是波爾多葡萄酒產地的中心。所以安排參訪聖埃米利翁是我們這次品酒為重心的旅行團是再自然不過的了。

從另一個角度看，法國也位居中國進口葡萄酒量最大的前兩名（每年與澳大利亞爭取頭名）。我們在聖埃米利翁參觀的酒莊，就是自1993年就在中國耕耘大陸市場的伽羅酒莊。正是因為他們在中國市場的不懈努力，使聖埃米利翁成為大陸成功人士的葡萄酒聖地。在這裏居然有120家葡萄園莊主是中國人。其中不乏諸如馬雲、趙薇這些名人。這裏的葡萄酒口感細膩，極具柔美氣質，具有“葡萄酒王后”的桂冠。這樣的品質，吸引了中國很多高端客戶，他們覺得飲用這些高品質的紅酒，比起國產高烈度的名酒，既保健又優雅。這座小鎮幾乎可以稱為酒鎮，小鎮上的主要活動，都與葡萄酒有關。而它的名字源於一位僧侶：艾米利翁。這就讓我們產生了一個疑惑，從香檳的發明者，僧侶佩裏尼翁到這裏以僧侶聖埃米利翁命名的酒鎮，似乎中古時期的好酒，都出自僧侶之手。在老中眼裏，僧侶等同於和尚，而和尚飲酒可謂是觸犯了天條。佛經記載，有一個

和尚幹活渴了，把一碗酒誤當水喝了，結果就暈了頭。看見一隻雞就殺了吃，鄰居聽到響聲來找雞，他妄稱沒看見，還借著酒勁，把來找雞的女鄰居給強姦了。於是乎一碗酒就讓和尚破了殺、盜、淫、妄、酒這五戒，真是恐怖之極。但怎麼到了歐洲，僧侶不但飲酒，而且個個好似釀酒大師？沒想到請教了導遊，得到一個非常震撼而堅定的回答：葡萄酒就是耶穌的寶血，是每個基督徒必須飲用的！

事實上，修道院出美酒不是偶然的。首先基於禮拜流程，葡萄酒是修道院聖餐的必需品。而僧侶種植葡萄，不是出於生計，而是出於信仰，所以其種植態度和專注，不是一般農人可以比較的。據說他們為了比較和鑒別不同土壤所產葡萄的品種，在科學尚不發達的年代，就是用舌頭去舔嘗土壤，進行比較和鑒別。早期人類並不明白飲用開水消毒的道理，所以飲用生水常造成生病。而淡酒因為有一定的消毒功能，飲用後不但不宜生病，而且有時還能治癒一些小病，所以飲用淡酒成為一種時尚，也成為修道院研修會的必備品。中世紀的修道院流行苦修，僧侶們終年勞苦，沒有任何人間歡樂可言，而飲酒成為他們名正言順的唯一享樂，自然也讓他們趨之若鶩。同時，教會還兼具救濟眾生的社會職責。教會很難存儲大量的食物，唯有葡萄酒易於常備常儲。葡萄酒又含有一定的糖份和營養，所以在荒年，教會也可以把葡萄酒作為營養品提供給饑民。基於上述多因素，僧侶釀造出絕世美酒，的確是不奇怪的。

艾米利翁是一位修士，擅長烤製麵包。他在一位伯爵家麵包房工作時，常在自己的衣袍裏藏一些麵包帶到街上分發給窮人。這件事流傳開來被伯爵得知，一天伯爵在他離開時突然對他搜身，沒想到緊急情況下，他施展神蹟，結果掀開的衣袍下只看到一根木頭。惱羞成怒的伯





聖埃米利翁鐘樓

爵把他告上法庭，誣蔑他是一個小偷。迫使艾米利翁離鄉背井，四處流浪。當他雲遊到這座原名為 Ascumbas 的小鎮，決定在這裏定居下來。為了遠離世俗，他找到當地的一座石山，把懸崖上一個帶有泉水的洞穴，作為他的居所。除了苦修外，他還常幫助當地

的貧苦民衆，繼續實施神蹟，使盲人重見光明。當然，他最大的貢獻就是賜福與當地百姓，釀造出甜美的葡萄酒，使小鎮成爲一個釀酒重鎮。爲了紀念這位恩人，當地人把小鎮改名爲聖埃米利翁。同時，人們在艾米利翁居住的石窟下面，挖掘出十幾公里長的石窯，用採集出來的石塊，在艾米利翁的石窟上，建造了紀念他的教堂。

沿著鋪滿石磚的小路探索著小鎮，一間間酒吧、咖啡廳、紅酒屋鱗次櫛比，既有中古氣息，又有現代風情。轉過街角，一座高近 70 米的鐘樓非常突兀地出現在眼前，讓人有錯愕之感。如同我們把任何一根圍繞著華盛頓紀念碑邊上的旗杆搬進家裏的後院。這些十幾米高的旗杆，放在空曠的背景下，仿佛是微不足道的點綴，但如果移進自家的小院就會感覺是一個龐然大物。聖埃米利翁是一個人口不到 2 千的小鎮，有限的空間加上窄小的街道中猛然出現這麼一座鐘塔，實在讓人感到震撼。事實上這裏最讓人津津樂道的還是它巨大的地下殿堂：爲了建造巨大的鐘樓，包括爲不遠的波爾多城提供築石，鐘樓下面幾乎被掏空了。教會還有心地爲訪客準備了一把巨大的鑰匙，讓訪客在充滿儀式感的氛圍中，親自打開大門，進入地下教堂，參觀當年艾米利翁居住的洞穴和

頗具規模的地方教堂。遺憾的是，可能因爲時間的關係，這次導遊未能爲我們安排這個參觀項目。

雖然是酒盲，每次參觀酒莊多少都有些抵觸，但每次體驗之後都還是覺得收穫頗豐。走訪聖埃米利翁後，再飲葡萄酒，就會想起最後的晚餐的場景：耶穌將葡萄酒分給衆人飲用，說道：“拿去喝吧，這是我爲衆人所流的血，也是上帝和人立約的血。”杯酒下肚，神聖之感油然而起……

## 10. 波爾多，法國的法國

今天導遊安排的行程是走訪波爾多，一個對我們非常陌生的城市。行程已經過了大半，無論從體力到精神，都有疲憊之感。可是當大巴來到加龍河邊，我們一下被眼前的景象迷住了。隔岸相望，對面一座充滿 18 世紀風情的老城伴隨著一江秋水，鍾靈毓秀，賞心悅目。整個建築群看上去是那麽古樸典雅，溫馨浪漫。在我們的左側，一座古色古香的多孔橋，橫臥於碧波之上。這座名爲皮埃爾橋有許多故事，而最有趣的就是它和拿破侖的關係。這是拿破侖下令建造的大橋，最初規劃是一座 19 孔大橋。據說設計師皮埃爾爲了討好拿破侖，根據拿破侖全名的字母個數 17（拿破侖·波拿巴，Napoléon Bonaparte），把橋改爲 16 孔 17 橋墩。如果這個傳說屬實，這真造就了科學獻媚政治的典範。

接下來導遊帶我們來到大劇院廣場。如果是在巴黎或者羅馬，看到這一個廣場，並不會讓人太驚歎。可是對這麼一個我們認爲默默無名的小城，擁有這麼輝煌的建築，實在讓我們覺得



交易所廣場



很意外。大劇院的 12 根廊柱，氣勢非凡，而柱頂 12 尊女神雕像，豐韻娉婷，婀娜多姿。著名大師喬瑪·帕蘭薩 (Jaume Plensa) 在芝加哥千禧廣場上的皇冠噴泉，給我們留下了深刻的印象；而他在這裏的作品：Sanna，為這座喧鬧的廣場，帶來一份無言的寧靜。從這裏，我們穿行了被認為是歐洲最長的步行街之一的聖凱瑟琳街，來到波爾多的地標廣場：交易所廣場。在這個廣場，我們注意到有一塊鏡面似的場地，每隔一會，地面會噴出一片飄著霧氣的小水柱。不一會，場地上鋪滿了一層一兩厘米淺水層，讓這塊廣場變成一塊巨大的明鏡，將周圍的藍天白雲、遊人景物和古堡石雕，一併融入鏡中。這讓人想起著名的天空之鏡，只是這裏得到這個效果真是不費吹灰之力。這算得上是我們見過最浪漫的一個廣場設計。

波爾多是全法國 18 世紀建築群保護最完好的城市。在這些古建築中，給我們印象最深刻的是凱約門。不同於一般城門的威武彪悍，凱約門以它童話般的多個錐形尖頂和渾圓的軀體，顯得很有藝術感。而沿街窗沿上雕塑的人像，讓我們見識了“千人千面”；據說這些人面都是當年來波爾多做葡萄酒生意商人的臉面。漫步在波爾多，仿佛回到了數百年前，這裏雄偉的教堂和紀念碑，各型的廣場和雕塑，石磚路旁的古屋和小店，都是一幅幅優美的圖畫。

在波爾多最出彩的還是我們一頓幸福的午餐。在一個陌生的城市，臨時找到一家可口的餐館，幾乎是不可能的事。當我們困惑地琢磨著要到哪裏找吃的時候，領導核心說，來的路上看見一家很誘人的海鮮餐館，大家立即興奮起來。可是我們已經在城區裏隨意地轉了半天，如何能再找回一個小巷拐角的餐館呢。懷著將信將疑的心情，領導核心施展出千年古傳老馬識途的本領，終於找到了那家不經意路過

的餐館，看到照片畫上的海鮮船，大家忍不住要歡呼萬歲了！

坐進餐館開始點餐，我們最初以為招牌照片的海鮮船只是廣告而已。等我們點完菜，忽然發現別的客人桌上，幾乎每桌都來了一條海鮮船。於是乎我們趕緊去找服務生，要求我們也要添加一條船。可是法國的服務生，大多不講英文，我們手舞足蹈，連說帶比劃。感謝主，當一條海鮮大船擺上我們的餐桌，大家都樂得合不攏嘴。

遊覽波爾多，我們最大的感嘆是進一步認識到自己的孤陋寡聞。我們把波爾多想像成一個默默無名的小城，才會有這麼多的驚喜和意外。事實上，波爾多是法國人最喜歡的居住城市。

每次法國最適宜居住的民調排名，波爾多都名列第一，遠超巴黎。在很多法國人眼裏，巴黎是外國人的法國城市代表，而以法國人來說，波爾多才算真正的法國城市代表。即使放在世界範圍內，2017 年，世界最大的私人旅遊指南出版社 Lonely Planet 發布世界最佳旅行目的地排名榜，波爾多榮登“十大最佳旅行城市”榜首，排名遠超洛杉磯。就是這樣一個城市，我們居然從未耳聞，真愧於自稱旅行愛好者。由此而得的結論是：世界那麼大，我想去看看！



凱約門

## 11. 干邑

十幾年前在歐洲漫遊，走訪過塞尚故鄉、梵高之城、和莫奈小鎮，讓我們經歷了一次現代繪畫的啓蒙教育。而這次環法之旅，讓我們對酒文化增加了不少知識。行程中最後參訪的 Cognac 小鎮，使我們對葡萄酒的了解，形成了一個初步完整的了解。

也許懂不懂酒從 Cognac 地名就能區分出來。別說這個英文地名對我們是聞所未聞，就連它

地名的中文名字，我們也是靠查了字典才知道它叫干邑（Yi）。等同於中國的茅台酒的產地，干邑是白蘭地最著名品牌：人頭馬、卡慕、軒尼詩的原產地。衝著這些震天響的名號，走訪一趟干邑，也不虛此行！

在干邑，我們參觀了干邑酒莊，這是著名品牌豪達（Otard）和鐸世（D'USSE）干邑的總部。酒莊毗鄰夏朗德河，環境優美。走進大門，只見青灰色的古牆上，布滿了黑黴，使整座建築看上去更加古樸。導遊介紹說，這些黑黴是干邑的標志。如果哪家有私人干邑酒窖，那麼他家建築上就一定有這種黑黴向眾人炫耀：我家有干邑！

其實這種黑黴是桶裝酒在存儲中透過木桶壁揮發出來的酒液。她有一個非常好聽的名字叫“天使分享”（Angel's share）。據說天使也好這一口，常常悄無聲息地溜進酒窖貪杯。當人們打開原來滿載的酒桶時，會發現少了很多酒，但也不敢得罪天使，更不敢向上帝抱怨。久而久之，也有人把它稱為“上帝稅”。這個說法也頗為合理，世人幹什麼都要向政府交稅，上帝管理全宇宙，如此辛苦，收一點稅，豈不是理所應當。事實上，如同不同國家稅收政策不同，因為地理條件和氣溫的不同，各地的“上帝稅”是不同的，比如蘇格蘭是2%、日本是4%、台灣可以達8%、印度更高達了16%。當然，世上少不了貪心之人，他們甚至連上帝的稅也想逃：他們自以為是地改用玻璃瓶來儲藏酒，大約是玻璃比木桶密封，天使也沒法貪杯。可是，上帝哪裏會讓歹徒得逞？在上帝的安排下，玻璃瓶裝的酒雖然經年無損，但卻失去了“酒魂”：瓶裝酒永遠無法“成熟”而得到木桶酒的色香味。

之前的行程，讓我們知道葡萄和土壤對酒的品質的影響。而在干邑，我們知道了決定葡萄酒品質第三個關鍵要素：酒桶質量。導遊向我們詳盡介紹了酒桶的製造過程。如果泛指盛酒的容器為酒桶，可以說是歷史悠久。然而把酒桶作為釀酒工具，卻只有不到4百年的歷史。十七世紀，英國發生內戰，蘇格蘭沒錢打戰只好建立了名目繁多的稅種，其中就有一個釀酒稅。老百姓被逼無奈，只能把釀好的酒裝桶，藏進森林。有時一藏就是幾年。讓人們意外驚

喜的是，這些用酒桶儲藏過的酒，不但顏色變得鮮豔華麗，而且香氣撲鼻，更加醇美。特別是用橡木做的酒桶效果最好。自此，人們開始比較不同材質來製作酒桶。橡木有200多種，不同的橡木會釀造出不同的口味。一直讓我們疑惑的問題是酒桶為什麼都是“啤酒肚”型？原來是2個原因：一是利用中間的突出曲線，使箍緊的鐵圈易於受力。二是便於運送時轉彎。不要說幾百年前沒有機械設備，即使今天，在狹窄的酒窖裏移動幾百斤的酒桶，遇到轉彎只需輕壓一頭就輕鬆搞定。

干邑酒莊在歷史旅途中，扮演過許多不同的角色，時而是莊園，時而為皇宮，甚至也作為監獄使用。移步酒窖，歷年的酒桶邊遍布蜘蛛網，這不是匠人懶散，而是要利用蜘蛛區消滅啃噬木桶的寄生蟲。不同於別的酒窖，這裏儲藏著不少國王和郡主的雕像與肖像，大大提高了這些美酒的身份。拾階而上，品酒大廳美麗的穹頂和臨河的風景，可以想像百年前大宴嘉賓的歡樂景象，如今仍有不少新人在這裏舉辦婚禮。當導遊告知牆面上刀刻的數字是囚徒記錄著囚困的日子，很難想象牢獄和喜宴大廳有什麼關係。

孔子曰：“知之者不如好之者，好之者不如樂之者”。記得小時候很不喜歡上的課程包括歷史和地理。但自從開始周遊世界，卻覺得歷史和地理是如此生動有趣。若是困守窮廬，我們不會有心去研究玉友瓊露。而這次環法之行，不經意間讓我們對玉液金波，算是略知一二。行萬裏路勝於讀萬卷書，寓教於樂強過照本宣科，我們的親身經歷，證明此言不虛。





# 人生的兩座山峰

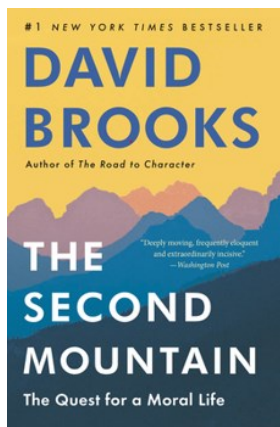
思南

大衛·布魯克斯 (David Brooks) 在他的書《第二座山》(The Second Mountain) 中寫道：「時不時地，你會遇到那些散發著喜悅的人，他們似乎明白自己為什麼來到這個地球上。對他們來說，生活常常遵循兩座山模式。他們離開學校，開始職業生涯，攀登眾人認為應該攀登的山峰。第一座山的目標是我們的文化所認可的：取得成功、留下自己的印記、體驗個人幸福。但當他們到達山頂時，環顧四周，發現景色不甚滿意。他們意識到：這畢竟不是我的山，那裡還有另一座更高的山。就這樣，他們踏上了新的征程。在攀登第二座山峰時，生活從以自我為中心轉向以他人為中心。追求他們真正想要的、有價值的東西，而不是別人告訴他們應該獲取的東西。他們擁抱彼此依賴的生活，而不是獨立的生活。」在閱讀此書時，我不時地自問，我正在攀登哪座山峰？

去年，因為一個突發事件，我決定退休了。朋友們為我舉行了一個派對。派對中，有人談到剛進入教師這行業時，我給予她們的幫助；有人談到我在演講俱樂部所做的貢獻；有人談到我對孩子的教養。歸來後，我心中有滿滿的喜悅。我跟家人分享說，這如同是一個提前進行

的追思禮拜，聽人們談論自己的一生，明白我們一生的年歲中，哪些才是有意義、為人所紀念的。這也是我常常參加教會中長者追思禮拜的原因，那是對逝者的紀念，又何嘗不是對生者的提醒：吾生也有涯，要善用這有限的年日。

朋友蘇珊服務於臨終關懷機構，她在父親病重時擔當照顧的重任。她說走到人生的盡頭，人最擔心的事情有三件：給親人造成財務負擔、病痛的折磨、人生沒有意義。針對第三種擔憂，蘇珊請人來講父親的故事，最後編輯成一本書。她在父親生前為他舉辦追思禮拜，請來父親不同時期的好友，七十多人聚在一起，談論父親的事蹟和他對大家的幫助。這個聚會讓父親了解，他的一生並沒有虛度。如今蘇珊的父親已經離世，那記錄著她父親一生事蹟的書還在告訴人們，他在這個世界、在人們的心中，曾留下怎樣的印記。



今年年初，我的母親因腸梗阻住院開刀。出院後，我把她接到了美國和我同住。和蘇珊相似，我成了八十八歲母親的看護。這本不在我的退休計畫中，但讓我對老境的迫近有了切身的體會。在帶母親去看各種專科醫生的奔波途中，我感到時間滴答的腳步，提醒我母親生命

終點的臨近，還有我自己的。本來我的生活已漸入佳境，回望走過的路途，感恩也滿足。如今向前望去，是所羅門《傳道書》中所描寫的日光之下老境的淒涼。但傳道者鼓勵人們將眼光投注到在日光之上，「趁著年幼，當紀念造你的主，因為你所做的一切，神必審問。」

在日光之下，我們今生所追求的第一座山帶給我們的成就：學歷、財富、榮譽，百年之後，有誰記得？三十二歲的亞歷山大，戎馬一生，



生活裏常常因為偶遇的某些人、某些事，而被打動！有的，即便過去很久，卻仍然會時常浮上心頭，依然感動，如同當初遇見時。那就趁記憶還不模糊，記下來吧。

那還是疫情期間，我記得是一個秋天。那時成人看牙醫，要求患者到了預約時間只能一個人進診室，其他人在外面等。不過孩子看牙醫，父母可以等在裏面前台處。

那天，我帶孩子們去看牙醫，他們進去後，我自己又返回停車場，想到車上找鑰匙。

在車上坐著的那會兒，我看到正前方，一個老太太從樓裏走了出來，在加州明媚陽光和娑娑樹蔭中，這位滿頭銀髮，衣著得體的老太太讓我忍不住多看了兩眼。

我看她徑直走向一台車的駕駛位旁，我以為她要開門上車，卻見她只站在車旁，彎身望著車裏，微笑的等待著什麼……

建立了當時疆域最大的帝國，如今，他的豐功偉業早已灰飛煙滅。而三十三歲走完一生的耶穌，他的教導在兩千年後還在改變人心，翻轉人生。

人生的兩座山峰，一座是自我奮鬥，一座是社群關係；一座關於履歷表上的成就，一座關於追思禮拜上的迴響；一座是今生，一座是永恆。其中有高山，有幽谷，你的人生座標定位在何處？

這時，駕駛位的窗戶緩緩的滑了下來，原來裏面坐著一個老者，應該是這位老太太的先生吧，診室不讓家屬進，他就一直待在車裏等著他的妻子。

我有點納悶，這個老太太不該去副駕駛那邊直接上車嗎？然後，我就看著，這個老太太滿臉笑意的，把頭伸進了車窗裏，她很溫柔的、自然的，吻了吻老先生的臉，又再摸了摸他的頭，仿佛表達著：謝謝你乖乖的待在車上等我，辛苦你了……我隱約地也看到老先生的側臉上，盈滿的笑容和愛意！最後，老太太才笑吟吟的，似很滿意的，走回副駕駛這邊，上車走了。

這短短幾分鐘發生的一切，我盡收眼底！好久不曾被這麼濃郁甜美的愛情暴擊了，感動不已，卻沒想到竟然來自于兩位頭髮花白的老人。

直到今天，過去快好幾年了，我仍然清晰記得那天，那個陽光明媚的秋日午後，站在車旁彎身伸頭的老太太，和車裏的老先生，他們滿臉愛意，溫柔相吻的畫面，彷彿已經牢牢印在了我的記憶裏……

我一直是相信愛情的！所以啊，愛情裏的戀人、年輕夫妻，或是老夫老妻，要多吻，起碼得養成“輕吻”的習慣，對夫妻感情那是有百利而無一弊。都回家操練起來吧……（可，這活兒吧，對咱們中國人，確實，有點難度，得練！）



# 小樓春秋

## 人性之鎖

子玉

1991年六月，我們家買了第一棟房子，搬離了市區中心那棟二層公寓小樓。之後的三十年裡，有時候我們經過那片區域時，會專門拐進那條老街，停車片刻，看看那棟破舊小樓。那一刻，似乎又聽到了歡聲笑語，聞到了中國飯香。

那棟小樓裡曾經住著六家中國大陸來的新移民。在那棟小樓裡，每家人都度過了來美後最艱苦的歲月，也是最有盼望的歲月。後來，六家人陸陸續續搬離了這棟小樓。當年六家人的生活狀態及後來的變遷成了我們那代大陸人旅美足跡的縮影。

起初，小樓裡有三家留學生，隨後搬來兩家醫療中心的研究員。大概是1990年後半年，又搬進一個訪問學者家庭。這家男主人是訪問學者，與留學生們和研究員們有些不同。他沒有獎學金，要靠打工賺錢度日；沒有考試，不用頭懸樑錐刺股；沒有研究項目，不用早起上班。最大的不同之處，這家人活得很自在。

這三口之家來自哈爾濱。丈夫外表是典型的東北人，高大壯實，爽快開朗，義氣好友，能言善辯。妻子卻不是典型的東北女子，她很溫和實在，慢聲細語，笑容滿面，不急不躁。從未見過她對女兒高門大嗓、對丈夫發脾氣和出言不遜。兩口子堪稱夫唱婦隨，相濡以沫。

那時，哈爾濱先生晚上在餐館送外賣，餐館打烊之後即刻回家，他不吃餐館的免費美食。家中有賢惠的妻子等他歸家，為他準備了可口的飯菜。夫妻齊眉舉杯，共進晚餐，飯後，兩人在月光下散步。我們幾家人上午都會輕走慢

動，以免打擾這家鄰居的懶覺。那時候，窮學生恨不得一分錢掰成兩半兒花，他們的灑脫為小樓充滿艱苦奮鬥的氣息裡吹進新鮮溫馨的空氣。

哈爾濱家和我家是一牆之隔，我丈夫下班後常和哈爾濱先生聊天，他的女兒也喜歡到我家找小妹妹玩。要說東北的男人都是粗獷的、大男子主義者，也不盡然，這位哈爾濱先生跟我們聊天時常常對太太讚不絕口。太太從前如何會跳舞、如何敬愛養父母、如何善良待人、如何吃苦耐勞……。從未聽到他對妻子的一句抱怨。這位血氣方剛的男兒，對那位弱女子的依戀，如同浮雲和大地。

我有一天在公司裡上班時接到哈爾濱先生的電話，語氣十分焦慮，他的妻子近日心臟不好，讓我幫忙找醫生。我聽後也很擔心，四處打聽心臟科醫生。過了兩天，我打電話詢問，原來她是更年期引起的不適，並無大礙，大家虛驚一場。

那時候，H城的中國文化學社是大陸移民活躍的組織，《北美行》是1987年創刊的文學刊物，為文學愛好者提供了展示才藝的平台。九十年代，這對夫婦安居之後，中文系畢業的哈爾濱太太銷聲匿跡於打工賺錢之中，倒是學英語的哈爾濱先生在《北美行》大展身手。他先是作者、有獎徵文獲獎者，後來成為主編。

哈爾濱先生成了刊物主編，在我們這些業餘文學愛好者面前頗有專業權威。他評論一位文友的短篇小說具有魔幻現實主義風格；他勸誡和鼓勵大家說：學寫作，前二十萬字都屬於練



筆。他自稱是中國作家協會會員，我雖然沒讀過他的大部頭作品，但覺得他的確有寫小說的能力和天賦。他喜歡寫作，也想過編劇本，又說自己靜不下心來寫作。

哈爾濱先生在《北美行》上發表的大多為短篇小說，我印象最深、最讓我感動的是《妻》。這篇短篇小說中，「妻子」的原型就是他現實生活中的妻子。在他的筆下展現出一位平凡、善良、謙和，默默生活甚至忍辱負重的女人。作為旁觀者，我窺探到這位東北男人粗獷外表下細膩的內心和對妻子真摯的情感。因為了解哈爾濱太太，讀《妻》時讓我心疼得想流淚。《妻》的結尾寫道：「開車回家的路上，張征邊開著車邊從如煙往事中咀嚼著個中的酸甜苦辣，心裡從惆悵、徬徨中竟慢慢升起了一種快感，就如心裡一把久鏽的鎖在鬆動了，那是妻心中的鎖，是人的本性的鎖，也是自己的。」

後來，大家開始捲入商業浪潮，哈爾濱先生放棄 H 城的舞台，回大陸開拓新的商機。哈爾濱妻子濤聲依舊，仍然邊在同一家食品店打工，邊撫養兩個女兒。從此，夫妻二人舉杯共進晚餐、月光下相依散步，變成了夜深人寂，孤燈清影。

後來，六家人各家的生活發生了很多變化，但是，我們常常聚在一起，共敘友情。張家熬過婚姻的低谷，搬遷到 D 城。千禧年的十二月，張家添丁，我們三家人從 H 城出發，拖兒帶女浩浩蕩蕩地開車五個小時去 D 城看望張家。大家開心暢談至深夜，不忍散去，最後大家借宿張家。房間不夠，有人打地鋪，可大家快樂無比，像是在天堂。

每次大家聚在一起，總是有人像在舞台聚光燈下光鮮亮麗，有人像在觀眾席上淡然恬靜。哈爾濱先生總是口若懸河，哈爾濱太太則是少言寡語。有一年春節，小樓的朋友聚在我家。那是哈爾濱先生正在春風得意的時光。他上著西

裝，腳上卻穿雙紅色襪子。他大概看到大家向下的目光，說：「穿紅襪，踩小人。」從他認真的口氣，像是真有這樣的新年講究。

1999 年，我丈夫回國，在哈爾濱見到了哈爾濱先生。哈爾濱先生盡地主之誼，在餐館請客。丈夫回來跟我說：看上去，哈爾濱先生事業順利，活的快樂自在。丈夫還說：哈爾濱先生跟餐館老闆娘好像過於熟絡。我說可不能瞎猜，他跟誰都是見面熟，千萬不能跟別人講沒影兒的事。哈爾濱先生回中國發展的初期還常常回美國，他和太太如同鳥和巢，無論鳥兒飛離多久，總是有個溫暖的巢等待其回歸。我們也常見面，後來，隨著他在中國待的越來越久，我們之間的聯繫也漸行漸遠。

聽說，後來，哈爾濱先生回家，被女兒堵在門外，有家難回，只得住進酒店。又聽說哈爾濱太太心涼了，可她對外依然沉默寡語。後來的幾年裡，哈爾濱夫婦的大女兒大學畢業、工作、結婚，有了歸宿。我們都為她高興。再後來，哈爾濱先生從大陸帶著新太太回到 H 城，開始新生活。

世事難料，這對小樓裡最恩愛的夫妻，打破了“貧賤夫妻百事哀”的魔咒，卻成了我們中間唯一一對人到中年卻分道揚鑣的夫妻。

2021 年三月初，一個噩耗在 H 城僑社中傳播，那位哈爾濱先生自盡身亡。消息傳來，丈夫和我震驚不已，感慨萬分，整天不斷地嘆息這對哈爾濱夫婦，我們曾經熟悉的好朋友。這個爽朗的哈爾濱先生竟是小樓中第一位，並且是主動地提前謝幕人生。當夜，我睡不踏實，半醒半睡，夜思夢想，頭腦中冒出一句對哈爾濱先生的評價：生時不甘寂寞，死亦非同凡響。

我再次想起從前的小樓，想起這對患難與共的哈爾濱夫妻，想起哈爾濱先生在《妻》中的真摯情感，又想：他心中究竟是一把怎樣久鏽而解不開的鎖，讓他放棄生命？





不經意間，我也走到了要當外婆的這一天，儘管感覺自己還沒有完全準備好，但是，小家伙已經迫不及待地要來了。

當女兒給國內的老外婆報喜時，老外婆高興得無法自己，當天下午就叫上我妹陪她上街買毛線，粉花柳綠的，一大堆。自那天起，這個老外婆就開始不得閒，每天必打的麻將也暫停了。每天，搬個椅子到陽台上，一坐就是半天，馬不停蹄地織起了毛線，生怕來不及趕上這個小重外孫的出生。老外婆天天坐在陽台上，織呀織的，直到老外公做好飯菜來叫她上桌吃。陽台，是她特意挑的光線最合適的位置。她老人家的眼睛，彷彿比我這個新近的老花眼還要好，還要看得清。一兩個月下來，十幾件小衣服就全新出爐了，小毛衣，小毛褲，小毛背心，一大堆。她老人家也不想，小寶寶一個人哪裏穿得過來呀，估

計生個雙胞胎都夠用了，況且加州的氣候又這麼宜人。

老外婆的手藝可是了得，年輕的時候就以心靈手巧在遠親近鄰間出了名。我們小的時候，穿的都是媽媽親手織的毛衣毛褲，媽媽親手做的衣服褲子。因為媽媽的巧手，當時捉襟見肘的家境才得以緩解。因為媽媽的潛移默化，我和妹妹都愛上了編織。記得剛開始的時候，是學著織一種可以掛在脖子上的鋼筆套，後來就是織那種沒封手指頭的手套，其實也是不會織那種帶指頭的了。

從十幾歲開始學著織到現在，幾十年間，有過幾個織得上癮的階段。最瘋狂的是年輕的時候，和舍友兩個人一起織到半夜不睡覺，兩個人不知道買了多少編織書做參考，而國內出的編織書從來都沒有詳細的織法說明，只能看個大概，然後憑著自己的悟性，看著那些洋氣的圖片織。經常是織了拆，拆了再織，直到感覺合適為止，樂此不疲。

就在最近，還聽到了對我當年織的毛衣的反饋。一個是我和女兒去年底回國的時候，她姑姑跟她提到了我當年給還在上學的姑姑織的一件玫粉色毛衣，說是燈籠袖的，當時她姑姑穿著可是風光了好一陣。女兒回來跟我說的時候，我說完全不記得，直到女兒把姑姑給她看的照片找出來我才有點印象。另外一個是最近我前嫂子來家，提到了當年我給她一件短毛衣開衫，她穿去單位上班的時候，同事都問是在哪買的，說那是她穿過的最好看的一件

衣服。這些都是幾十年前的事了，難為她們到現在還記得。

剛到美國的頭幾年，人近中年，不知道自己能做什麼。於是把丟了好些年的編織手藝又撿了起來，打發時光，開始織呀鉤的，又是做到半夜都不睡覺，像上癮了一樣。後來，我找到一個銷售純手工產品的網站叫“Esty”，把自己設計加工的東西放在網站上賣。剛開始是什麼都想做，慢慢地，變成專攻嬰兒的寶寶鞋。居然還被一家英國的出版社看上了我的作品，有意想跟我合作出一本編織書，不過要把每一雙寶寶鞋的編織法都詳細附上，這可就難倒了我，我會織會鉤沒錯，但從來沒學過如何寫編織法呀，還要是英文的，於是，機會就這麼錯過了。就因為這個，我不甘心，便買了不少英文編織書回來自己學著寫，邊織邊模仿著書上寫織法。沒過多久，我開始在網站上賣起了編織法，這也緩解了我當時只靠一雙手織太累的困境。而且，像機器一樣做加工不是我想要的，設計，才是我的樂趣所在。那些年我還曾回國去，想找一些可以合作的手工作坊一起加工，基於某些原由未能達成所願，至今仍小有遺憾。

這一扯好像有點遠了，言歸正傳啊。女兒從國內帶回了半箱老外婆織的小毛衣小毛褲，80歲老外婆的手真的是巧，織得又細又勻。我拿著左看右看，佩服得不得了。同時心裡也打起了小九九，要不，我在這些衣服上再加點設計，錦上添點花吧，讓這些小衣服更完美！

做幹就幹，於是我翻箱倒櫃地把前些年做手工的東西找了出來，把小毛衣加些花邊，換換顏色更搭的扣子，或者把老外婆收的鬆緊口的袖子改短一點，寬鬆一點，讓小衣服更適合加州溫暖的氣候。在找出來那些做裝飾的東西裡，除了花邊、扣子、蝴蝶結、絲帶和貼飾以外，還翻到了個意外收獲，就是找到了一件女兒十幾歲時學著繡的十字繡，一個大紅唇。現在正好來派派用場，我把這個大紅唇縫到小寶寶的毛衣上，也把一家三代女人的心意凝結到這樣一件小小的毛衣上，滿心滿意地迎接著我家第四代女寶的降臨！





# 悲劇之反思

謹獻給與抑鬱症鬥爭的華人朋友們

洪峰

女士們，先生們，我來介紹一下王慶根先生，一位娶了他大學女友並有兩個可愛孩子（七歲和十歲）的四十歲男人。慶根曾獲高中化學奧林匹克競賽金牌；他在三年內取得了化學學士，並於斯坦福大學獲取化學博士學位和計算機科學的碩士學位。他是貝寶公司的主任軟件工程師。

2012年四月六日，慶根懸梁自盡。為什麼？王博士顯然才華橫溢而擁有幸福家庭和如意工作。為什麼？有人也許會斷言他是一個自私而不負責任的人。可是等一下，據說他為抑鬱症所擾經年並已尋求專業救助。又據說他在一位嚴厲的老板手下不堪重壓卻不知如何說不。

王博士的悲劇讓我反思我對於抑鬱症的理解。我盡可以像一個旁觀者那般說些風涼話，仿佛這樣的事件絕對不會發生在我、我所愛的人、或我所認識的人身上。

事實上在我大三時，系裡一位姓吳的同學學

業不順，有幾門課沒通過。我和幾個朋友寒假裡提前返校，白天晚上打牌玩。這時候吳同學也回校補考。他顯然情緒低落，於是我勸他想開些，一切都會好起來的。我也建議他參加我們的牌局，因為我一直推崇勞逸結合。他什麼也沒說。第二天他於吳淞口跳入了太平洋，而我可能是最後一個和他說過話的人。時至今日我常捫心自問：雖然我和他不熟，我該做得更多嗎？也許放下我的牌和他喝杯茶，傾聽他的苦惱，幫他準備考試，等等。可是我沒有。我腦海裡從來沒浮現他會自殺的念頭。

遺憾的是這些並不是孤立的事件。從1952年到1995年，美國年輕人的自殺率幾乎上漲了兩倍。現在每年有三萬多美國人自殺，其中80%左右是男性。在自殺的很多風險因素中，抑鬱症是重要的一個。

這些是令人心酸的統計數字。我們能做什麼呢？



首先，我們應該教育我們自己和我們的社區：抑鬱症是生活的一角，沒有理由因此而自卑。亞裔群體中很多人把抑鬱症看成是變態。亞裔男子尤其難以接受抑鬱症的標籤。他們擔心抑鬱症一詞會摧毀他們男性強者的形象。其實我們一生中不同時刻都會經歷不同程度的抑鬱。勇敢地面對它，體現了我們內心的力量，是往正確方向邁出的一大步。

其次，出現類似抑鬱症狀的人應該盡早諮詢醫生，並建立起一個支持理解的親友網絡。一個好的精神科專家能夠耐心聆聽並詳細詢問，然後給出相應的治療方案。另外，不是所有體現類似抑鬱症狀的人都有抑鬱症，這也是及早尋求精神科醫生意見的另一個理由。一個支持理解的親友網絡是一張安全網，也是一個鼓舞激勵的源泉。對於為症狀所困擾的人來說，知道他們不是孤軍奮戰會是一個極大的幫助。

其三，精心培養的愛好、廣泛的朋友圈、良好的社區關係，和對於當地文化的深度了解都有助於患者應對抑鬱症。作為一名大學

生，我參加了 89 年的學運，然後被告知我不可以申請學校的獎學金。我與獨裁政治的第一次近距離接觸很是令人沮喪。我通過在牌局中取勝和埋頭準備 GRE 來排解我的氣憤。生活是多維的，總能找到很多讓人振奮的東西。

最後一點也同樣重要，專業人士必須學會在職場保護自身。即使你無意成為經理或領軍人物，仍需注意不讓他人覺得你理當如何。知道如何說“不”與何時說“不”，是一個必備的生存技能。

又一個充滿潛力的生命凋謝了。許多未能回答的問題徘徊在大家的腦際。倘若我們都能對抑鬱症抱一種建設性的態度，進而鼓勵那些為之煩惱的人們跳出那個束縛自身的壁壘，並積極應對這個病情，那麼就可以避免我前面提到的悲劇。而吳同學和王博士會從天國向我們微笑。

**作者注：**近日一位向來儒雅開朗的大學同窗因長期抑鬱而自盡，令我非常痛心，想起來這篇寫於二零一二年的舊作。





# 跌入老年

陳華瑛

有位醫生在清晨散步時，看到一位滿臉皺紋的老太太坐在屋前台階上優哉游哉地抽煙。

他不禁趨前詢問：您看起來開心又快樂，請問您有何秘訣嗎？

老太太回說：我每天抽一包菸，睡前還要吸大麻，每週喝一整瓶威士忌。我只吃垃圾食物，週末花天酒地、搞七捻三，也從不做健身運動。

醫生兩眼睜得銅鈴大：哇！這太不可思議了。請問您貴庚？

老太太很乾脆的回答：40。

讀中學時國文課本收錄了一篇韓愈的《祭十二郎文》。別的都忘了，唯獨記得「吾年未四十，而視茫茫，而髮蒼蒼，而齒牙動搖。」幾句。當時的國文課本想必是一群老學究編錄的，不了解即使在大專聯考的重壓下，青澀學子的內心深處仍埋藏著一隻蠢蠢欲動的青春之鳥。那時許多女同學已經開始讀瓊瑤的小說，滿腦子風花雪月了。韓愈對生老病死的哀嘆於吾等來說極為生硬晦澀，難以消化。

光陰似箭，日月如梭。轉眼輪到我跌入老年階段，開始執筆寫生硬晦澀，令青春小鳥消

化不良的老人文章了。不同的是韓愈「視茫茫+髮蒼蒼+齒牙動搖」時才36歲，而我這個四年級生已快迫近他當時的兩倍年齡，讓人不免驚異那時代的老人還真年輕呀！

我原先想用「步入老年」做標題的。接著一想，「跌入」比較貼切。變老都是身不由己的，沒有人是心甘情願地「走入」老境的，多半時候是一不小心跌了一跤就摔進去了。而且之後的加速度更意味著這是個溜滑梯的階段，這梯子還不是一般，乃相當陡斜的一種，一不留意還會提早飛出軌道。

俗語有云：自古美人如英雄，不許人間見白頭。反之，凡夫俗子沒啥好顧慮的，可以理直氣壯地活到白頭。然而初次見到頂上冒出白髮來仍然恍





目驚心，會不由自主地動手拔除，務必斬草除根，來個趕盡殺絕。直到越拔越多時，才頹然面對現實，棄甲投戈，改為染髮。不幸聽說染髮劑用多了有致癌之虞，以致眾多老人在「染髮還是不染髮」之間糾結不已。

於是六、七十歲的朋友圈子難免時不時地互相打氣，勤於轉傳各種警句格言，說啥子人生七十才開始，教你要如何優雅地老去。君不見在競爭激烈的時尚模特兒圈子裡，也出現阿公阿嬤來搶飯碗？只見不少身材賽過青春美眉的八、九十歲耆老，穿著搭配優雅的服飾裊裊娜娜地在伸展台上款款而行，信心滿滿地譜寫銀髮時尚潮人生。

還有那更勇於接受極限挑戰的耆老，全副武裝做高山滑翔、高空跳傘、高空彈跳（蹦極）、深海潛水、峽谷滑索、激流划舟等等，玩得比小伙子專家都道地。有遠見的生意人已經察覺銀髮族的陣容越來越龐大，其中暗藏無限商機等待開發。

當然，要優雅的老去首先需要良好的體能，否則彎腰駝背、舉步維艱的就很難優雅起來。因此網上的養生之道俯拾即是。有的提倡老年人要吃得清淡，少油少鹽少糖以避免三高（或四高？）。有的說這就大錯特錯了，老年人消化力與吸收力變差，必須補充大魚大肉才不至營養不良、面黃肌瘦。

接下來的是，要如何運動才能健身呢？有氧、無氧、伸展、負重、耐力訓練等缺一不可，都是各有各的功用。我喜愛的排舞也很重要，因為跳舞榮登防止「失智」的最佳「運動」!!! 誰知還沒感受到運動帶來的好處，反而招來了運動傷害。不過小傷小痛也不用怕，啥子治療手腕、肩頸、腰背、髖骨、坐骨、膝蓋、腳踝等局部疼痛的針對性運動也五花八門，應有盡有。然後你會感

嘆，若一一照做的話，就算不吃不喝不睡覺，一天 24 小時也不敷使用。

在這資訊爆炸的時代，耆老們雖然被搞得昏頭轉向，每回有健康資訊湧來時仍舊兢兢業業地一一檢視，唯恐掛一漏萬；或不巧錯失那把開啓健康長壽之門的金鑰匙，豈不虧大了。最後實在吃不消，才狠了心來個化繁為簡吧。不都說單純的走路是最有效益的全身運動？有專家認為每回 40 分鐘，一週三、四次就很完美，太多不但無益還可能有害。然而又有專家說必須天天走，每次至少一小時才行。而且還得快步走。最新的數據支持快步走路且有助於預防老年癡呆症。眾說紛紜，莫衷一是。老人家該何去何從呢？

說起老年癡呆症，2021 年奧斯卡金像獎最佳男主角小金人，被飾演有老年癡呆症的安東尼霍普金斯捧走。看過該片的人想必對此病的可怕心有餘悸。觀片後大家不免開始疑神疑鬼起來。譬如我有回外出不但忘了鎖車門，甚至車門還半開著即轉身離開；來到冰箱前怎麼都想不起要拿啥子東西；眼鏡架在鼻梁上找眼鏡；各種網路帳號密碼變成張冠李戴...難道這些都是失智的前兆？趕緊上網搜尋預防之道，說是動脈硬化是腦病的大敵。其他應注意的事項還有加強智力訓練、常常動腦、飲食起居規律正常、鍛鍊體魄，並維繫良好的人際關係以避免憂鬱情緒等等。

哎呀！此時又扯出情緒健康的課題。想起前陣子才收到一個資訊說，啥子養生理論都沒抓住重點。境由心生，養生不如養心，快樂才是健康的泉源。開心（不是打開心臟做手術的那種）的人其身體細胞是飽滿瑩潤、充滿能量、強壯無敵、百病不侵的。戒慎恐懼地飲食與埋頭苦練體魄都無足輕重。提倡者



振振有詞，舉例 xxx 天天大魚大肉的到了九十幾還活蹦亂跳的；xxx 是躺了幾十年的沙發馬鈴薯仍活到一百多歲，xxx 抽了一輩子的煙依然長壽健康。

最引人矚目的是有對英國夫婦身患絕症，卻決定放棄醫療，以所剩不多的餘生環遊世界，盡情享受旅遊之樂。行程結束後入院檢查，妻子的癌細胞已悉數消失，丈夫的冠心病也從危急回復到穩定期。以致英國各大媒體競相報導「夫妻創奇蹟，環遊世界癌症治癒」。

不過文首那位抽煙喝酒、並搞七捻三的灑脫女子似乎又是個反證，她那未老先衰的模樣讓人心驚膽顫。因此又有朋友說凡夫俗子還是保守點，採取中庸之道才妥當。盡信書不如無書，可以啥子都聽一點，但也不能照單全收。飲食不要太苛刻，偶爾放縱一下，把啥子痛風或胃酸逆流的惱事拋到九霄雲外，痛痛快快地大吃大喝一頓，解放被禁錮已久的多巴胺是有益身心的。運動方面就意思意思，不必過激賣命，也不要裹足不前只做壁上觀。

當然，優雅的老去還包括能經濟獨立，有銀子從事各種有趣的精神領域的活動，譬如經常找三、五好友吃喝哈拉，或是成群結伴的出國旅遊。在這方面有不少專家力勸一生勤儉持家的婆婆媽媽們，說錢只有花出去才是你的；你賺的錢，理該享受錢能帶來的快樂，最好在走之前花得精光，一毛不少一毛不剩，那才算是把金錢利用到極致的花錢達人。不過世上的兒女們大約會覺這話不太中聽。

網上盛傳日本「銀髮川柳」的短句競賽。自2001年起，他們已經連續舉辦18屆了。老人紛紛寫下幽默又感傷的段子。以下收錄的是

其中一些耐人尋味的例子，看過的人值得再看一次：

- 1.終於，我繳清了房貸，然後住進了養老院。
- 2.卡拉OK的懷舊老歌都太新了，完全不會唱。
- 3.明明睡著了，卻被叫起來服用安眠藥。
- 4.要是沒帶幾種病，參加老人會就沒有共同話題了。
- 5.中午打個盹兒，醒來發現家人在測我的脈搏。
- 6.起床了，可是到晚上睡覺前，並沒有什麼事需要做的。
- 7.飯吃八分飽就好，還有兩分，用來吃藥。
- 8.白內障手術後，眼睛看清楚了，卻被臉上的皺紋和老人斑嚇了一跳。
- 9.再也不檢查了，每做一次就多出一種病。
- 10.同學聚會時，發現大家都成了良醫。
- 11.只有Siri，無論重複問幾次，都不會嫌我煩。
- 12.天氣很熱，按了遙控器，結果電視打開了。
- 13.好不容易站起來拿起話筒，對方已經掛斷了。
- 14.小鹿亂撞，以為談戀愛了，原來是心律不整！

謹以此文獻給所有的銀髮族，大家加油，努力朝向優雅老去的目標邁進。如果您有任何促進健康長壽的秘訣，也歡迎在此分享給大家。



# 《千橡》編委會

Title	Name	Name	Email
主編	管海玲	Hailing Guan	hguan2001@yahoo.com
行政管理/文稿編輯	方智武	Zhiwu Fang	dzwfang@gmail.com
廣告主管	吳茵茵	Elaine Lo	elo8890@gmail.com
廣告, 版面	潘建美	Jianmei Pan	jianm.pan@gmail.com
廣告, 版面	曾向紅	Lucy Zeng	lucyxh.zeng@gmail.com
校稿主管/文稿編輯	徐衛龍	Weilong Xu	wxu101@yahoo.com
文稿編輯	李瓊	Qiong Li	qiongli_98@yahoo.com
文稿編輯	陳昭吟	Katey Chen	Yin9898@gmail.com
文稿編輯	周輝	Hui Zhou	zhouliz@gmail.com
排版主管/文稿編輯	朱牧仁	Muren Chu	Chumuren@yahoo.com chu.muren@gmail.com
版面編輯主任	胡若琦	Roshie Hu	roshiehu@gmail.com
版面編輯	司華曉	Scott Si	scottsi80@yahoo.com
版面編輯	余隆川	Longchuan Yu	longchuan99@yahoo.com
顧問	馮瀚緯	Jesse Fong	jfong2013@yahoo.com
顧問	王友平	Youping Wang	iacmspw@gmail.com
文稿/廣告/版面編輯	陳蕙玲	Helen Shih	helenshih168@gmail.com
青少年編輯	張美璐	Meilu Zhang	meiluzhang9506@student.lvusd.org
支援志工			
文稿編輯	孫邦華	Banghua Sun	banghua_sun@yahoo.com
文稿編輯,廣告	陸麗珠	Leslie Chou	lchou1497@gmail.com
廣告編輯	曾軻薇	Janet Tseng	jenettseng@yahoo.com
廣告版面編輯	方梅	Mei Fang	mfangx@yahoo.com



# 伍綺詩和《星星之火》

泰正

伍綺詩 (Celeste Ng) 算是二代移民，其父母 1960 年代從香港移民到美國。父親生前是美國國家航空航天局格倫研究中心的物理學家。母親是一位化學家，曾任教於克裡夫蘭州立大學。伍綺詩生於賓夕法尼亞州匹茲堡，十歲時隨父母和姐姐搬到俄亥俄州謝客崗 (Shaker Heights)。高中畢業后，伍綺詩就讀哈佛主修英語，之后進密歇根大學的研究生院，並且獲得創意寫作的藝術創作碩士學位 (MFA)。

伍綺詩的第一部長篇小說《無聲告白》(Everything I never told you) (2014 年企鵝出版社) 講述 1970 年代俄亥俄州一個異族父母組成的家庭 (華人父親和白人母親) 和三個混血孩子的故事。該書被《洛杉磯時報》描述為“關於家庭、愛情和抱負最優秀的小說”，贏得 2014 年亞馬遜年度書籍。

《星星之火》(Little Fires Everywhere) 是她第二部長篇小說，出版於 2017 年 12 月。故事圍繞謝客崗上兩個家庭展開，一家是謝客崗的土著，有上高中的一兒二女三個孩子，另一家是一位藝術家的單親母親和生下來就隨母親到處流浪正在上高中的女兒。

本書獲 2017 年亞馬遜年度最佳小說，其他獎項包括 Ohioana Award, Goodreads Readers' Choice Award。本書在全世界有 30 種文字出版，中譯本有兩種，其一為悅知文化出版的《星星之火》，康學慧譯；另一版本，書名為《小小小小的火》，孫璐譯，2018 年由江蘇鳳凰文藝出版。

謝客崗是克利夫蘭一個平靜、自由進步的郊區，一切都在計劃之中——從蜿蜒道路的布局，到房屋的顏色，再到居民過上的成功中產階級的生活。這裡沒有種族歧視，這裡沒有暴亂，外面發生的事情到了這裡都過濾得悄無聲息。

“該市有一份圖表將每棟房屋分為都鐸式、英式或法式風格，並為建築師和房主制定了適當的顏色。英式風格的房屋只能漆成石板藍、苔蘚綠或某種深淺的棕褐色，以確保每條街道的審美和諧。都鐸王朝的房屋需要在灰泥上使用特定的奶油色，在木材上使用特定的深棕色。在謝客崗一切都有計劃。1912 年，當這座城市規劃完成時 (國家首批規劃的社區之一)，學校的所在地讓所有孩子都可以步行穿過一條主要街道；小巷與主干道相連，戰略性地設置了快速交通站點，將通勤者運送到克利夫蘭市中心。事實上，這座城市的座右銘是——正如萊克茜所說的——“大多數社區都是自然而然發生的；最好的都是計劃好的”：基本思想就是一切都可以而且應該計劃好，這樣你就可以避免不體面、不愉快和災難性的事情。” (第 10 頁)

沒有人比埃琳娜·理查森夫人更能體現這種精神，她的指導原則是遵守規則。

“這種哲學和靠此度過的一生，她一直覺得，對她很有幫助。當然，她有時因此不得放棄一些東西。但她有漂亮的房子、穩定的工作、慈愛的丈夫、一窩健康快樂的孩子；這肯定是值得的。規則的存在是有原因的：如果你遵守它們，你就會成功；如果你不這樣做，你可能會把世界夷為平地。” (第 161 頁)

米婭，一位神秘的藝術家和單身母親，她帶著十幾歲的女兒珍珠 (Pearl) 來到這個田園詩般的泡沫，並從理查森 (Richardson) 家租了一套房子。不久米婭和珍珠就不再僅僅是房客了，因為理查森的四個孩子都被這對母女所吸引。小兒子穆迪最先成為珍珠的朋友並且邀請她成為家庭的常客，後來因為理查德太太的“善心”決意讓米婭來家作清掃的工作，以便讓米婭不用做其它零工來負擔房租和生活開



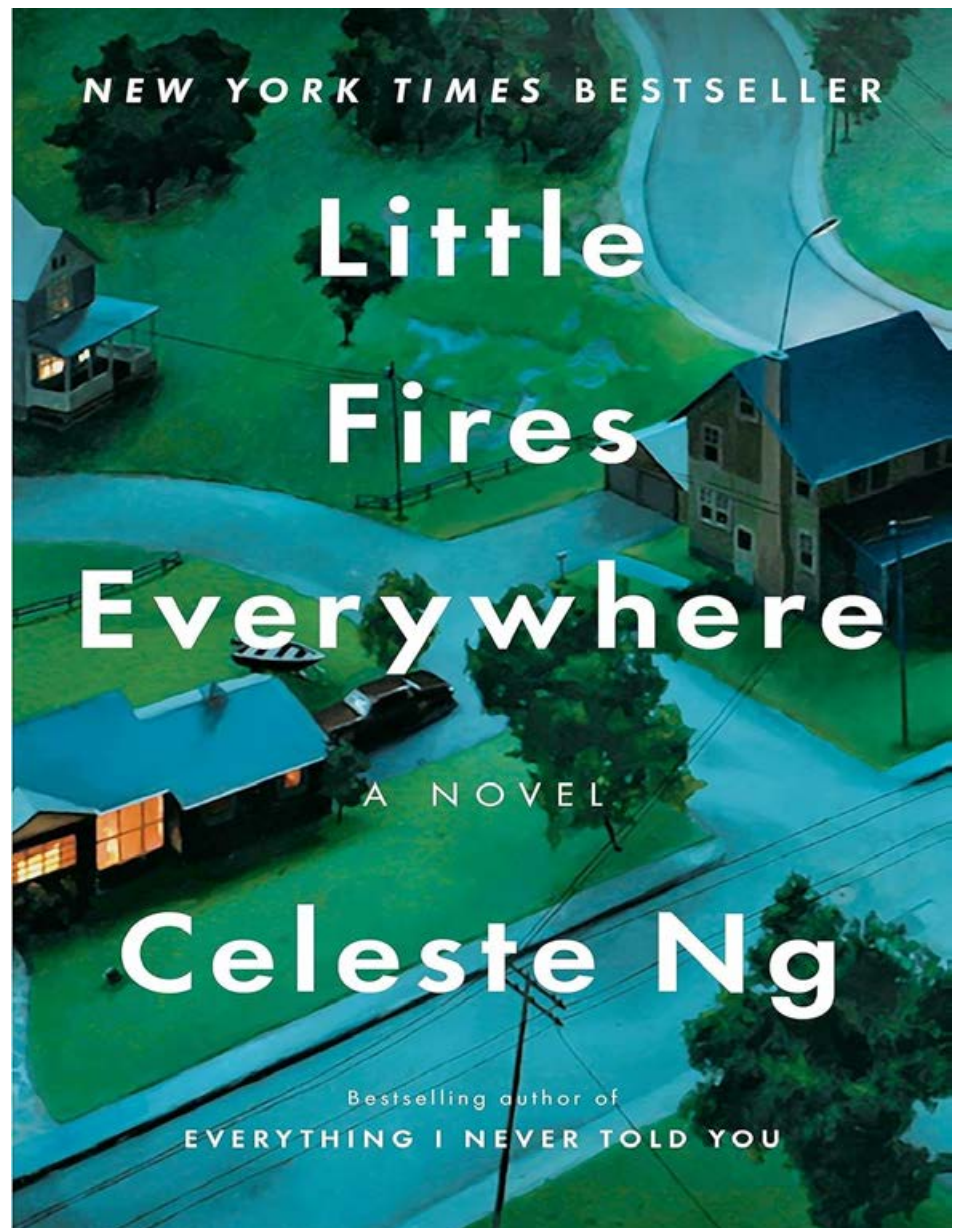
銷，從而有更多時間從事她的藝術創造。但米婭神秘的過去和對謝客崗人人習慣的規矩的漠視，對這個精心組織的社區卻是一個潛在的威脅。

當理查森夫人的老友琳達試圖收養一名華裔美國嬰兒時，一場監護權之爭爆發了，小鎮上出現了戲劇性的分裂，米婭和理查德夫人站到了彼此的對立面。得知米婭在暗中幫助嬰兒的母親的時候，理查森太太對米婭及其動機產生懷疑，決心揭開米婭過去的秘密。她利用她做報紙編輯的便利和曾經學習新聞的技巧展開了一系列的明察暗訪，然而其中的一些做法不僅違背了她多年奉行的哲學，而且已經跨過了常人的道德底線，但她為自己找到辯護的理由。

“然而就是這個米婭，給可憐的琳達造成了如此大的創傷，仿佛她經歷的還不夠，仿佛只有米婭知道如何做模範母親。拖著沒有父親的孩子從一個地方到另一個地方，靠著卑微的工作勉強度日，她對自己說，也對每一個人說，這是因為她是在搞創作藝術。用她的髒手插手別人的事。惹事生非。毫無顧忌到處放火。理查森夫人怒火中燒，在她內心深處，一直小心翼翼地積蓄的怒火突然爆發。米婭想做什麼就做什麼，理查森夫人想，結果會怎樣呢？她為老友心碎。你讓每個人手忙腳亂。你不能想幹什麼就幹什麼，她想。”（第 162 頁）

但她的痴迷帶來了意想不到的毀滅性代價。

“這一切都是不公平的，非常不公平：這是伊



紫整個晚上腦子裡閃過的一個念頭。米婭和珍珠不得不離開，他們終於有了家，現在卻被趕走了。她認識的最善良、最有愛心、最真誠的人，卻被她的家人趕走了。她在腦海中列出了許多背叛。萊克茜撒謊；並且利用珍珠。特裡普佔她的便宜。穆迪背叛她，而且是故意的。她的父親偷竊嬰孩。還有她的母親：嗯，她的母親是這一切的根源。”（第 321 頁）

“然后她想起了第一天見到米婭的時候，米婭問她：你打算怎麼辦？這是伊紫第一次覺得她可以為任何事情做點什麼。現在她想起了上次見面時米婭對她說的話，從那以後這些話一直縈繞在她的腦海中：有時你需要從零開始。焦



土，她說過，於是在那一刻伊紫決定了她要做什么。”（第 322 頁）

伊紫在她家的每一個房間澆上汽油，然後一一點燃。

《星星之火》繼承了伍綺詩第一部長篇小說《無聲告別》的行文優雅的敘事風格，以及與所有讀者相關的敘事切入點，那就是美國的種族問題、親子關係和青少年在成長過程種所經歷的種種掙扎。

這本書的寫作風格與前者也很類似，即多視角敘事。在這本書種，每一個人，甚至與故事關係不大的人，都有自己的觀點和視角。你會常常讀到“在多年以後某某回想……”之類的敘述，在前一本書中，讀者也總是讀到李家家人的倒敘和前瞻。

多個角色的轉化如果處理不好常常會給人突兀或眼花繚亂的感覺（寫作的忌諱之一），但這本書的行文毫無生澀，相反給人行雲流水之感。似乎是一隻蜂鳥盤旋在一大片的花叢之上，從容地吸食每一朵花蕊，進退自如。當敘述者想要揭示該角色的內心想法或感受時，會悄悄地潛入他們的思維之中，給讀者展示其中的相關片段，然後收回。乾淨利落！

另外一個特色是故事情節的推展是藉著人物的敘說而不是場景的描繪來完成。比如米婭過去的藝術項目、珍珠童年時幻想成爲一個擁有幾十件衣服和玩具小馬的女孩、理查森夫人懷孕伊紫的艱難經歷等等。由於這本書是一個巨大的倒敘（又一個寫作禁忌！），我們需要無所不知的敘述者從人物的過去抽出一些細節和事件片段並將它們呈現在讀者的面前。通常在一部大部頭的作品中，讀者需要去留心挖掘故事的真相，拼湊和還原故事情節，但在一本隻有三百多頁的小說中，似乎這是一種最經濟的做法——故事的敘說者替讀者從花叢中摘花，最後做成一束漂亮的花束。

這本書之所以引人入勝，除了作者的寫作技巧之外，作品本身試圖探索的主題應該也是一個主要的因素。這些主題都是我們日常生活中所需要面對但又無簡單答案的人生問題，例如，秘密的重量、身份的本質、母性的本能，以及規則在面對複雜的社會環境時的無助。

每一個人都或多或少存有一些秘密，秘密之所以是秘密，就是不想讓別人知道。珍珠習慣了跟隨媽媽居無定所的生活，也從未決意探究自己的出身，直到有一次在畫廊裡看見一副由鼎鼎大名的藝術攝影師拍攝的照片《處女和孩子 #1》。她確信照片中的女人就是媽媽，嬰孩就是她自己。當被追問的時候，米婭一如既往地糊弄珍珠。這是米婭一生都會保守的秘密，她明白知道這個秘密對珍珠沒有任何好處。但不幸的是這個秘密被理查森太太揭開，讓每一個人都付出了極重的代價。米婭不得不打破她對珍珠的承諾——她們在謝客崗永久安家落戶，重新踏上尋找下一個停靠站的旅程，終止了珍珠剛剛開始的正常生活。理查森太太不僅暫時失去漂亮的房子，同時永久地失去了小女兒伊紫，更重要地是她從此失去了一生都引以爲榮的自信和自義。挖掘別人的秘密有時好像挪走墊在一塊巨石下面的小小石子，失去平衡的巨石從山坡滾下來，會壓碎它經過的一切。

然而秘密也是一個牢籠。如果想要保守秘密，你就把自己關在這個牢籠之中。

不管你承認不承認，人活在世上總是會被貼上身份的標籤，嘴上不說，心裡總會被人掂量。有時是因爲財富或地位，對於平常人，也許是你居住的地區，或是你手中拿的手機或身上穿的衣服。一個人的身份與他們的出身，種族和膚色總是聯系在一起，盡管在當今政治正確的大環境之下，沒有人敢公開談論，但骨子裡的鏡子總是存在的。

標定理查森太太身份的是她家三代居住的謝客崗以及她的職業，她的丈夫和她結交的朋友。小說中有一個細節，對幾乎所有人都是直呼其名，但對埃琳娜·理查森永遠是稱呼理查森太太。或許是對其身份的一種調侃？

理查森太太對米婭的態度經歷了諸多的變化，從最初的憐憫同情，到好奇敬佩，到憤怒憎惡，到最后的鄙視。與理查森家裡的豪宅相比，米婭和珍珠的家可以說極其簡陋，沒有像樣的家具，甚至沒有成對的東西。米婭和珍珠的衣服都是從二手店買來的。她們擁有的所有東西都可以塞進米婭老舊的大眾車 Rabbit，以至於理查森太太鄙夷地說她從沒見過有誰像米



婭一樣連一張像樣的床都沒。理查森太太從未真正認同米婭的藝術，甚至對米婭最后留給他們全家的照片都感到困惑和憤怒，但米婭知道自己在做什麼，在乎什麼。她用來定位自己的是她的作品，她從不復制自己的作品，因此每一件作品都是獨一無二的。

甚至理查森太太的另一位租客，住在米婭和珍珠家下面，從香港來的楊先生，盡管著墨不多，也成為書中人物身份符號之一。

如果說一個成年人的身份與他們的經歷扯上關係，那麼一個剛出生的嬰孩呢？書中的美玲或莫若珀，到底應該由她的生母蓓蓓撫養，生活在社會低層，將來成為一個地道的“中國人”，還是應該由富裕的麥考拉家收養，要什麼有什麼，長成一個將來可能會脫離中國文化的“美國人”？

本書的主題當中對母性的探索應該是深刻的。作品描寫了四位母親角色。特行獨立的單親媽媽米婭，似乎成功但實際上平庸的理查森太太，渴望有自己的孩子但最終卻只能靠收養的麥考拉太太，以及在中餐館打工生下孩子卻無力照顧的蓓蓓。盡管每一位的出身經歷和社會地位有著天壤之別，但在每一位身上都折射出母性的某一方面。

米婭和理查森太太是兩類絕然不同的母親。米婭生珍珠時剛念完大一，書中甚至沒有提到她曾有過男朋友。她的母性在很大程度上是由她弟弟華倫激發出來的。她因為失去了弟弟，不能再失去女兒。她們母女之間的關係非同尋常，既是母女又是朋友，這也是她們吸引理查森的地方的地方。理查森太太應該說是非常愛孩子，因為她一直希望有一個大家庭，可以說她做到了，但似乎從未得著每一個孩子的心，特別是最小的伊紫。

至於蓓蓓，也許她從未想過做母親，但這不是她的過錯，因為生活環境沒有給她適當的機會。但當她失去女兒以後，她變得像一隻失去幼崽的母獅子，千方百計要找回女兒，不計任何代價。

世上總是充滿矛盾，應該說有人的地方就有矛盾，或者說所有的矛盾都是人造成。

謝客崗是經過精細規劃的社區，那裡的草總是被割掉，樹葉總是被耙過，看不到任何垃圾；還有美麗、秩序井然的社區，每片草坪上都有一棵樹，街道是彎曲的，這樣就不會有人走得太快，每棟房子都與另一棟房子協調一致；在那個美麗、秩序井然的城市裡，每個人都和睦相處，每個人都遵守規則，一切都必須外表美麗、完美。但這裡存在任何一個其他美國社區都有的問題，比如族群的對立，貧富的差異，以及孩子在學校的吸毒和淫亂。

米婭好像從來不太理會人為設定的東西，因此當她來到謝客崗的時候，不可避免地會對這個社區造成威脅。她的生活方式，她的非傳統的藝術創作，在被條條框框既定思維套牢的人心目中就成了異類。理查森太太知道米婭有非常高的攝影天賦，但認為米婭的作品都是離經叛道——誰會把一個人拍成蜘蛛呢？因此她建議米婭應該拍傳統的人物肖像。

規矩適用於君子而非小人。當被非理性、偏見、仇恨、嫉妒和貪戀掌控的時候，每一個人都是小人，就會對規矩視而不見或刻意繞開。而這些都是人性，與生俱來，除非有某種信仰來取代，否則這些都會潛伏在人心深處，一有機會就會跳出來。

理查森太太認為激情就像火一樣，是一種危險的東西，因此需要好好控制它。管好它就可以避免爆發沖突。她一生都循規蹈矩，嚴格自律吃什麼東西，體重永遠控制在波動一磅之內。但當沖突來臨之時，所有她曾經嚴格奉行的規範都不再約束她的所作所為。

麥考拉太太琳達因為自己不能生育，於是對懷孕的婦女產生嫉妒甚至懷恨，因此竟然故意讓一位孕婦撞門！

社會是矛盾的，人同樣是矛盾的，而很多的時候這些矛盾是不可調和的。你不知道你什麼時候是海德博士，什麼時候是杰克先生！

伊紫燒掉的僅僅是她的家嗎？還是她父母和哥哥姐姐的自私和虛偽？還是一個鳥籠？我們每一個人是不是心中都有一些小小的火苗，想要燒掉一些什麼？但問題是燒掉以後，一切真能從新開始嗎？



# 出井後的青蛙

南加州 千橡中文學校 指導教師：江華培 Paige Jiang

黃子超 Andrew Huang

井蛙出井了，他聽到別人都有名字便給自己取名叫“瓜瓜”。瓜瓜對井外的世界特別好奇，隨著人群去了很多地方。沿途瓜瓜發現了一塊石頭，這塊石頭的顏色和別的石頭不一樣，特別漂亮。於是他來到了一家博物館，他將寶石讓博物館的人鑒定一下。哇，原來這是顆寶石啊！瓜瓜將寶石捐獻給了博物館，博物館給這顆寶石取名叫“瓜瓜”。

楊上賢 Kyle Gabriel Young

井蛙跳出井後，就落在一片綠色的草坪上。他發現草地上有許多雲在飄來飄去。可是爲什麼

這些雲和他在井底看到的雲不一樣，都有 4 條腿呢？他靠近之後，發現這些雲還有眼睛、鼻子和嘴。井蛙好奇地問：“你們是雲嗎？”

“我們不是雲，我們是小山羊。”原來如此啊，井蛙覺得以前的他真是太孤陋寡聞了。井蛙高興地與小山羊們做了朋友。

吳恬恬 Juliana Wu

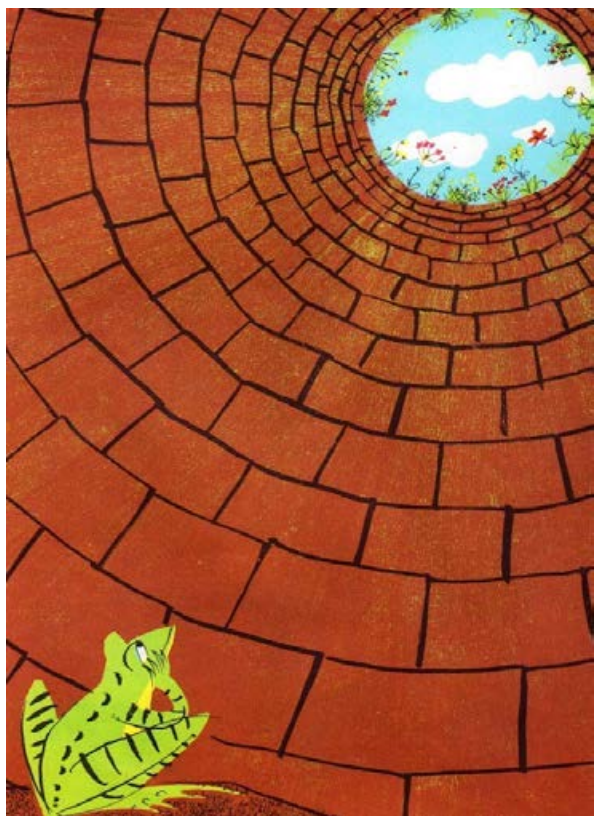
有一天出井的青蛙來到了聖巴巴拉的科學博物館。一進門就看見一個大的吉他，很多小朋友在裡面拍照。井蛙也偷偷地跳過去和孩子們合影。小朋友發現了他，都很喜歡他，就帶著他一起去了二樓小賽車道參加比賽。井蛙和小朋友一起先將小跑車搭好，然後放入車道。小跑車開動，井蛙著急地跳上跑車，可惜車速太快，井蛙重心沒掌握好，一下子摔下車來。雖然井蛙有點害怕，但是他還是覺得博物館有很多奇妙的地方。

石御睿 Ray Shi

一天，出井的小井蛙來到了一片稻田。他發現了許多長得和他一樣的青蛙。他興奮極了，忙著和青蛙們談天。青蛙對井蛙說：“我們做個吃小蟲的遊戲好嗎？”“好啊！好啊！”井蛙趕緊附和道。青蛙又說：“看誰吃的小蟲多誰就是除害小能手。”井蛙說：“沒問題。”說完井蛙馬上跳起來，他伸長脖子，左跳右跳，不一會兒就吃了很多的小蟲。別的青蛙看井蛙這麼能吃，都不約而同地說：“你贏了比賽，就是個除害小能手。”井蛙高興地笑了。

馬田孜 Doris Ma

得病之後的井蛙一直不敢出井，怕別人笑話她。她的朋友小鳥帶來一個好消息：附近有個





仙桃派對。井蛙壯著膽子跟隨小鳥來到了仙桃會。哇！到處都放滿了五顏六色的花和桃子，空氣中彌漫了濃濃的桃香，還有美妙的音樂。幾乎參加派對的所有人都對井蛙表示了友好，送桃子給她品嚐，帶她看花卉……。井蛙完全忘了自己得病後的模樣，沒了自卑感。高高興興地和朋友一起吃吃玩玩了。

### Even Jiang

井蛙被人打水打上來後，就發現自己知道的東西太少了，他想去學校好好學習。他來到動物學校，第一節課是山羊老師教英文，井蛙學會了 ABC。第二節課學會了  $1+1=2$ 。課間學校餐廳有點心，小兔子和長頸鹿拿了餅乾分給井蛙吃，還帶他去學校操場踢足球。午餐是井蛙從沒吃過的披薩餅。下午他跟隨其他小動物去了圖書館。一天很快過去了。井蛙自言自語地說：“原來一天可以做這麼多的事啊，以前在井底太浪費時間了。”

### 葛宜曼 Julie Ge

有一天下了一場大雨，井裡的水漫過了井邊，井蛙隨著井水跳出了井。啊！原來天不是圓的，是無邊無際的。世界這麼大，我可得好好看看。井蛙跳進森林，發現世界上有那麼多四條腿的動物；跳到海邊，才發現除了他，還有那麼多在水中生活的生物。井蛙跳累了，躺在小河邊睡著了。夢裡他想象自己變成了一條龍，來到了龍門，輕輕鬆鬆地跳過了龍門，所有的動物都在為他喝采……。

### 陳子妍 Cara Chen

好久不下雨了，井底的水開始渾濁，井蛙感覺渾身難受，想著就跳出了井。突然她聞到一陣非常好聞的味道，隨著這股味道，她跳到了一戶人家，透過窗戶看見一個小女孩正在做蛋糕。原來香味是這兒來的呀。小女孩回頭發現了井蛙，就邀請她進來。井蛙告訴女孩，她住的地方髒了，無法待下去了。小女孩趕緊拿出做好的蛋糕請井蛙品嚐。從此，井蛙再也不想回到井底去了。

### 陸杉娜 Christian Lu

有一天井蛙覺得一個人在井裡很寂寞，就跳出來找朋友。他跳到河邊，看見一隻漂亮的女青蛙，就主動過去打招呼。那隻青蛙正好在吃月餅，就告訴井蛙，今天是中秋節，我們可以一起吃月餅，看月亮。井蛙高興極了，他們邊吃邊聊，井蛙再也不想回到井底去了。他們找了一個池塘，在荷葉下搭了一個房子，五個月後，他們有了一個小寶寶，從此一家青蛙過著幸福的生活。

### 郭奕辰 Ethan Guo

有一隻井蛙，他經常會跳出井到外面看看。有一天他來到一個小木屋，敲敲門。開門的是隻癩蛤蟆。癩蛤蟆說：“我以前長得和你一樣，後來生了一種怪病，變成現在這樣了。”井蛙說：“沒關係的，我帶你去森林，那裡可能會找到治病的草藥。”他們在森林裡找了三天，終於找到了。癩蛤蟆吃了藥，病好了很多。他們倆成了形影不離的好朋友了。







# 代謝與運動

王友平

在上一期的《千橡》裡，我和朋友們分享了我在最近兩年裡，如何調整飲食以減輕體重，實現了降低血壓和控制血糖的目的，而且意外地使幾十年不正常的肝功能檢查呈現出正常數據。其實，就我的經歷來說，有目前的保健效果，還有兩個重要因素不可缺少：一個是按照所知道的知識，在過去三年多堅持符合自己狀況的體育鍛煉。第二個因素是，藉著禱告從上帝獲取持之以恆的能力，因為只有知識並不一定必然可以轉化為堅持鍛煉的能力，何況要在減少食量的同時添加運動量，且二者都要日復一日。

在和朋友們分享過去三年多我的一些體育運動的體會前，我可能需要分兩次，把代謝和運動的基本理論給大家簡單介紹一下。說到這裡，我真的很感恩自己此生有幸先實踐中醫，又學西醫，再實踐中西醫結合，然後進入研究生命基礎現象的細胞生物學和分子生物學工作領域。這極大地幫助我按照科學發現的規律來安排個人體力活動（包括日常生活裡的勞動和專門的體育運動）。也就是說，我想和大家分享的是我憑什麼選擇運動方式，免得某些看官不明就裡地只模仿我運動的形式，過一階段，卻發現我的方式並不適合您的，卻已經浪費了您寶貴時間。若不慎帶來損傷，那我對您的虧欠可就更大了。

## 新陳代謝

無論講調整飲食，還是講日常活動和專門的體育運動，都需要先了解人體的代謝。中文“代謝”這個詞來自英文的“Metabolism”。英文又衍生於希臘文“μεταβολή”。希臘文這個詞彙的基本意思是“改變”。所以，代謝是人體以食物為燃料產生能量和生命必需化學物質，用以維持生存（生理生化結構穩定）和生

長，並對環境作出恰當生物化學變化的總稱。人體把吸收入體的大分子物質進行分解以獲得能量和細胞原材料的過程叫分解代謝；人體利用能量和生命必需化學物質來合成細胞中的各種大分子（如核酸、蛋白、脂肪、糖）的過程叫合成代謝。這兩類不斷進行物質和能量的交換互變的雙向互動過程若不能平衡進行，人就會從健康變亞健康，再從亞健康變疾病。若這個雙向變化停止了，人的性命就結束了。既然新陳代謝性命攸關，了解新陳代謝的常識對每一個人就都很重要。若我們關注的重點是如何通過飲食調整和運動來減肥，就更需要明白人是如何消耗能量的。

## 基礎代謝

人體能量的消耗集中在三大方面：

第一個方面是基礎代謝，其耗能多少用“基礎代謝率（Basic Metabolic Rate, BMR）”來衡量。科學家把一個人在禁食 12 小時後，靜臥在攝氏 20 度的舒適環境中，沒有任何動作時，人體用來維持最基本的呼吸、血液循環、正常體溫、細胞代謝所消耗的基本熱量叫做基礎代謝率，因此也可被稱為“休息代謝率（Rest Metabolic Rate, RMR）”。基本代謝率（BMR）約佔個人總能量消耗的 50 ~ 80%。也就是說，人就是躺著不動進入深睡眠，甚至昏迷，依然有能量消耗，而且是能量消耗的最大一部分。這一部分的能量消耗主要與遺傳和生長規律有關，例如：

- (1) 不同種族的人的 BMR 是有先天區別的。同一種族的人，每個人也都不會完全相同。
- (2) 男性 BMR 通常高於女性；追求減肥的朋友需要注意，健康成年女性平均每日需要攝入食物的熱量大約 1600 大卡，男性 2000 大卡，才能保障基本代謝的需要。



(3) 女性經期和孕期初期 BMR 低，孕期中後期 BMR 明顯高於非孕期。

(4) 兒童和青少年比中老年人的 BMR 高很多，所以兒童若有肥胖，不是病態，就是生活方式太糟糕，因為兒童和青少年本該“再吃都不胖，只是一個勁地長個子”。與之相對，人過中年，儘管食量日益變小，但肚子卻天天見長，這才有了“有錢難買老來瘦”一說。

(5) 高個子比矮個子體表面積大，BMR 就高。因此，計算一個人應當有的正常體重時，必須以身高為基礎。

(6) 研究指出，在人體內，若 1 公斤脂肪消耗的熱量是 4 ~ 10 千大卡，對應的 1 公斤肌肉就會消耗 75 ~ 125 千大卡。所以，肌肉強壯者和肌肉萎縮者相比，在兩者都處於不活動的安靜狀態時，肌肉強壯者的基礎代謝率 (BMR) 會高出 6.8 ~ 7.8%。

(7) 因為熟睡時比非睡眠時的 BMR 低約 10%，所以任何讓人嚴重缺乏睡眠的情況，包括失眠，都會使人消瘦。人只要清醒，哪怕肢體不動，需要能量也會增加，說明思考需要能量。所以人們說到思考問題、解決問題會“燒腦子”，是滿有形象性的。同理，人常說“心寬體胖”，也是有一定道理的。事實上，研究發現，當人出自恐懼、焦慮、煩惱、憤怒、狂喜等強烈或持久的情緒激動狀態中時，會在無意識中讓骨骼肌用力，讓心肌活動加速，讓消化道平滑肌緊張性增強，還會經過丘腦下部活動造成腎上腺素和甲狀腺素等內分泌激素釋放增多，這些都會使得 BMR 提升。很多嚴重心理失常的人消瘦於此有一定關係。

(8) 人體有為了適應大環境會自動調節 BMR 的功能。據研究，生活在寒帶的人，或者生活在大陸型溫帶冬季裡的人，每當環境寒冷導致人體溫下降 1 度時，BMR 會自動上升 13 ~ 14% 以維持體溫恆定。從這個角度講，減肥專家說冬天是減重黃金季節，也是有道理的，因為身體在冬季本身耗能就多，若再控制飲食和加強運動，顯然容易受到燃脂減肥的效果。從這個角度講，中醫說“冬主收藏”和“秋冬進

補”也是有道理的，因為一個體虛瘦弱的人，若不在寒冷的時候加強食物營養供給，很容易更加虛弱。與此矛盾的是，有些動物實驗發現低溫帶低等動物壽命比較長，其原因是那些動物的 BMR 低，只不過截至目前，還缺乏 BMR 高低與人類壽命長短的肯定證據，也沒有氣溫與壽命相關的確定證據。唯一肯定的是，富裕人群，其平均壽命比較長。社會學家說，這可能是因為富裕人群總體上有更多重視科學飲食、持久體育運動和調適心理狀態的條件。

(9) 很多疾病都會影響新陳代謝，例如甲狀腺功能亢進會導致代謝加速、人體消瘦；甲狀腺功能低下導致代謝減慢、人體肥胖。再例如癌症晚期病人都有惡病體質 (Cachexia，也叫惡病質、惡液質)，明顯的脂肪耗盡、肌肉消失、器官萎縮，只有腫瘤狂長，這不僅僅是營養被腫瘤細胞奪去了，而且是因為腫瘤帶來了全身新陳代謝途徑紊亂。當今治療癌症的新思路之一就是通過調整飲食或者用某些藥物改變代謝，使身體可以更強壯而存活更久，給其它療法更充分的時間去抗癌。

(10) 很多物質進入體內會影響 BMR，例如咖啡因、茶葉、尼古丁、毒品都會增加 BMR，可能帶來人體消瘦。有很多用於治療的藥物也可能影響 BMR，其中類固醇激素類藥物和調整心理狀況的藥物，導致體重減輕或增加是很常見的。

(11) 人若長期攝入極低熱量 (低於 800 ~ 1000 大卡)，人體的 BMR 會逐漸降至平時的 30% ~ 50% 以下，這是機體為了維持基本生存需要啟動的省能程序。這就是為什麼減肥到一定程度後，繼續少吃和更多運動都並不能減輕體重的原因。







## 食物熱效應

人體耗能的第二方面是食物熱效應造成的，它的耗能雖然不是第二大（只佔總能量消耗的 5 ~ 10%），但因為在相當程度上，這個過程也不太容易被人為控制，所以排在第二。眾所周知，人的能量來自於吃喝，只是有些人沒有思想過，吃喝本身也需要消耗能量。吃喝是一系列有機體運動的過程，包括食物在消化系統裡通過口齒咀嚼、胃腸蠕動、排解二便這些機械運動，把食物研磨成可以進入血液以及被細胞獲取的分子。然後，在分子水平一番分解合成運動後，產生能量。在消化、吸收、運輸、儲存、排泄運動中的每一個環節又都必然消耗能量，散發出熱量來，這就是為什麼計算 BMR 的時候必須是在禁食 12 小時之後的原因。這也就是為什麼人只要吃東西就會覺得熱的原因。某些人一吃飯就大汗淋漓，表明他的食物熱效應在整體耗能中佔比大於其他人。

此外，有人說，飢寒交迫讓人死亡的首要原因是餓。這話有一定道理。只要不是極其寒冷，人若有食吃，不但吃飽了肚子有力氣活動，比較不容易凍斃，何況食物本身產熱和吃食這種活動帶來的發熱，都有助於人抗寒。事實上，人若生活在長期缺乏食物的環境裡，有意識地調節飲食時間、飲食方式、飲食內容，都會幫助人節省能量消耗，但也必然讓人消瘦無力；反之，如今閱讀本文的人絕大多數長期處於食物過剩狀態，擔心的是自己吃得太多，那麼調節飲食時間、方式、內容的大方向，就要改為如何利用這個過程本身更多消耗能量。例如，延長吃飯時間，讓吃飯本身具有更持久的耗能。但是，請不要忘記，飲食更主要的是帶給人能量，耗能只是“副作用”。所以，延長吃飯時間必須與減少食量相配搭，才會有更明顯的耗能效果。

另外，關於喝冷水吃涼食，還是喝熱水吃燙飯，哪個可以更多耗能，不少專家在討論減肥時為此爭論不休。主張喝冷水吃涼食容易減肥者的根據是，冷水涼食入腹部後導致 BMR 提升；主張喝熱水吃燙飯者認為，熱水燙飯入口，會加速血液流動，增加機體發熱。誰更有理？筆者還沒有找到有說服力的對比研究報告。

## 運動消耗

人體耗能的第三大類是運動消耗，指的是無論人在日常生活、作工、遊戲中，還是在專門的體育運動中，因為有肢體活動而燃燒能量的過程，約佔每日總能量的 15% 至 30%。這一部分耗能是運動減肥的基礎，因為比較容易在健身教練指導中看見效果。當然，若有營養師配合，效果就更有可操縱性。

活動消耗能量的途徑其實有兩個。第一個途徑是，因為重體力勞動和專門的運動訓練會帶來肌肉壯大，也就是會提供肌肉的重量和質量，使人體肌肉和脂肪重量對比發生改變，讓肌肉份額增加。如前面講 BMR 時說過，肌肉強壯的人，BMR 高，所以“睡覺也減肥”。由此我們不難想到，人若缺乏活動，久躺久坐不活動，肌肉自然就會萎縮，結果就是肉少脂肪多，耗能當然就少，就容易發胖。同理，人年齡越大，因為漸漸體力漸漸衰退而肢體活動越來越少，肌肉也會逐漸萎縮，脂肪堆積就逐漸增加。兩年前，我父親因為嚴重痔瘡和脫肛，行走明顯減少，又遲遲不想接受手術治療，結果，他這個一直很瘦的人的小腹就漸漸鼓了起來。到現在，手術成功，局部問題消除，但因為半年多幾乎不行走，再加上年齡更大而更加體力不支，又因為腹部脂肪一旦堆積起來就很不難消滅，終於成爲一名很有些“成腹”的人了。

活動消耗能量的第二個途徑就是，因為在運動中全身血液循環加速，呼吸加快，肌肉頻繁收縮舒張，導致身體不斷地消耗能量。有研究說，人若每天只是坐著開動腦力辦公，全身耗能是 BMR 的 1.2 倍；若每周 1 ~ 3 天運動，每天連續半小時，每日耗能是 BMR 的 1.375 倍；若每周 4 ~ 5 天運動，每天連續半小時，每日耗能是 BMR 的 1.5 倍；若每周 7 天運動，每天連續半小時，每日耗能是 BMR 的 1.75 倍。如果每天的運動持續在 40 ~ 60 分鐘，而且每分鐘心跳達到“燃脂心率”，同時採用腹式呼吸，耗能減肥效果更好。至於您要按照 60% ~ 80% 之間的哪個數字計算運動心率，取決於個人的身體狀況。記住，爲了耗能減肥的運動，必須以您的心肺安全爲前提，千萬別減肥不要命。另外，也需要明白，體力勞動和體力鍛煉

應該兼顧，因為二者的身體發力的部位不一樣，彼此配搭既能減少身體用力單一帶來的可能勞損，更可以讓減能效果疊加。

## 管住嘴、邁開腿

話到這裡，或許有朋友會問，到底 BMR 高長壽還是 BMR 低長壽？或者問，到底運動長壽還是不運動長壽。按照中國古人的觀察，極為少動少吃的龜類比其它動物長壽。然而，現代科學對此至今並沒有定論。雖然傳說有些名人和富豪已經因為目前的不治之症接受冰凍保持身體，盼望百年甚至更久之後被解凍從“人工冰凍冬眠”中復醒過來，接受那個時候的全新療法。理論上，這冰凍冬眠期間就是人體為此極低的 BMR，只是不死。但是，這方法到底是否真的在進行？筆者沒有查到確證實例。比較肯定的是，的確有人已經接受了剛剛死亡就立即冷凍，以等待未來有全新科技“解凍復活”或者再研究。例如旅美知名中國哲學家李澤厚 2021 年 91 歲過世時，家人就遵行他生前留遺囑，將頭顱交專門機構迅速冷凍，以便在未來驗證他提出的“文化積澱說”理論。以上傳說或者實踐到底是否有效，只有等到解凍之時才得以知曉。若一個被冷凍冬眠的人屆時真的可

以健康活過來，就從一個側面證明低 BMR 可以長壽，只是在冬眠期間停止世間所有活動的代價，有多少人願意被試驗呢？更何況，科研是會出意外的。例如大名鼎鼎的、管轄全球諾貝爾生醫獎的、全球知名醫科大學之一的瑞典斯德哥爾摩卡羅琳斯卡學院，從 2023 年 12 月 22 日開始，突然遭遇長達 5 天的液氮供應中斷，導致 16 個長年保持在攝氏零下 190 度的低溫儲槽裡的、來自多個機構的、已經存儲 30 年的樣本徹底毀壞了。

因此，對於今天富裕的人而言，還是應該專注在自己當下是否可以通過“三分靠消耗，七分靠少吃”的方式，讓身體的營養調節和熱量消耗保持恰當的平衡。也就是說，在獲得足夠營養的同時，讓營養物質在體內合理分配和轉換為充足而又沒有多餘的能量，避免產生出不必要的脂肪而堆積在身體的某些部位。在下一篇文章中，我們會從微觀的細胞呼吸水平介紹糖、脂、蛋白三大營養物質的能量生化代謝特點，進而講講有氧運動、無氧運動、混氧運動的大體運動生理規律，或許可以幫助您更容易心甘情願地“管住嘴、邁開腿”。







康谷中華文化協會



Conejo Chinese Cultural Association

親愛的朋友:

康谷華協誠摯邀請您和家人, 加入這個屬於所有華人的大家庭。

康谷華協成立於1980年, 為IRS登記立案之非營利機構, 其主要功能為提供康谷各界華人語言、文化、教育等活動; 聯系華人情感; 並促進與其他社區之文化交流。

隨著華人社區的成長, 康谷華協所主辦、協辦或設立的各項活動(如千橡中文學校、文化中心、千橡雜誌、新春晚會、露營、專題演講、文藝交流、金齡會聯誼……等等)也不斷地增加和擴大。為增進華人影響力及獎勵華語文學習, 華協也針對高中畢業生設置了優良獎學金, 並於各大高中正式頒獎。有關華協各項活動細節, 請查詢華協網站 [www.ccca-tocs.org](http://www.ccca-tocs.org)。

上述相關活動經費, 悉數來自會員會費及其他募款。盼望您也加入我們的行列, 共襄盛舉。隻需繳交年費三十元, 即可成為華協年度會員, 享受一年會籍; 繳交六百元, 便可一勞永逸, 成為華協永久會員, 永享會籍。會員每年可享讀春秋兩期千橡雜誌、優先報名華協主辦的各項活動、並可參與華協會長及理事的選舉\*, 共同為華人社區服務; 永久會員則可享受更高等級權利。詳細資料請至華協網站 [www.ccca-tocs.org](http://www.ccca-tocs.org) 查詢。

\*有關華協各項選舉細節, 請諮詢現任秘書 <[secretary@ccca-tocs.org](mailto:secretary@ccca-tocs.org)>

康谷中華文化協會敬邀

是的, 我希望參加康谷華人協會成為:

普通會員。隨信附上三十元支票, 作為年度會費(有效期為本年七月一日起至下一年六月三十日止)

永久會員。隨信附上六百元支票。

支票抬頭請寫CCCA (Conejo Chinese Cultural Association)

請寄: P.O.Box 6775, Thousand Oaks, CA 91362

姓名(中文) \_\_\_\_\_

姓名(英文) \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

聯絡地址: \_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_



## The Conejo Chinese Cultural Association (CCCA)

### Regular Membership, Lifetime Membership, and CCCA Patron Program

#### A. Regular Member:

1. Enjoy the rights to vote and to run for CCCA board of directors, as defined by the CCCA Bylaws.
2. Access to all events sponsored by CCCA.
3. Enjoy two complimentary editions of CCCA Journal.
4. The regular membership fee is \$30 per family, with membership valid from July 1<sup>st</sup> of the year to June 30<sup>st</sup> of the following year.
5. Every family of Thousand Oaks Chinese School students is required to pay the CCCA annual membership fee at registration and enjoy the Regular Membership of that year.

#### B. Lifetime Member:

1. Enjoy all the rights and privileges as provided to the CCCA Regular Membership.
2. Enjoy early notification and ticket pre-sale on major CCCA events for preferred seating options.
3. Enjoy honorary recognition in every edition of CCCA Journal.
4. The Lifetime Membership fee is \$600, and good for a lifetime.
5. For Lifetime Members with children attending Thousand Oaks Chinese School, no CCCA membership fee will be charged at registration.

#### C. CCCA Patron:

1. All donations are gladly accepted and are tax deductible.
2. Donors receive honorary recognition in CCCA Journal.

All fees are non-refundable and non-transferable.

Please email [info@ccca-tocs.org](mailto:info@ccca-tocs.org) for questions.

### 會員費與捐款回條 Membership Fee and Donations

Chinese Name: \_\_\_\_\_ English Name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Home phone: \_\_\_\_\_ Cell Phone: \_\_\_\_\_

I would like to become a CCCA Regular Member. A check of \$30 is enclosed.

I would like to become a CCCA Lifetime Member. A check of \$600 is enclosed.

I would like to become a CCCA Patron. A check of \$\_\_\_\_\_ is enclosed.

Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Please make check payable to CCCA, and mail it with this form to  
P.O. Box 6775, Thousand Oaks, CA 91362





康谷中華文化協會



Conejo Chinese Cultural Association

## Academic Merit Award Guidelines

**CCCA Academic Merit Award: Local High School Seniors** (application deadline is **March 31**)

To recognize academic excellence, the Conejo Chinese Cultural Association is offering the CCCA Academic Merit Award scholarship to local high school, college-bound seniors with the following qualifications, in which each winner can earn \$500, respectively:

- Has a Grade Point Average (unweighted GPA) of 3.50 or above in high school (9<sup>th</sup> to 12<sup>th</sup> grade overall).
- Has attended Thousand Oaks Chinese School for at least five (5) years.
- Has completed at least 8<sup>th</sup> grade in Thousand Oaks Chinese School.
- Is admitted to a two (2) or four (4) year-college/university.
- The applicant must have a good attitude to apply and with completed essay (topic: the applicant's experiences in Thousand Oaks Chinese School)

Note: The application form can be downloaded from <https://www.ccca-tocs.org>

Please email to below:

[ccca.education@gmail.com](mailto:ccca.education@gmail.com) & [education@ccca-tocs.org](mailto:education@ccca-tocs.org)

Email Subject: CCCA Academic Merit Award

the application including:

1. the application form
2. the essay
3. a copy of the applicant's high school transcript

The selected winners will be announced on or before April 15. The selected winners must attend the school's senior award night (if actiable) to receive the scholarship. For any reason can't attend, must point a family member to attend, otherwise, you will be denied the scholarship.



## 康谷華協永久會員 CCCA Lifetime Members

祝華僑先生 / 魯台孫女士  
何慶華先生 / 蔣明權女士  
李雅明先生 / 張寧孜女士  
林志中先生 / 陳長秀女士  
徐衛龍先生 / 方梅女士  
羅福華先生  
張奕霆先生 / 廖惠芳女士  
張吾伊先生 / 翁梅影女士  
張貴斌先生 / 武國英女士  
張大健先生 / 胡小明女士  
蔣時亮先生 / 劉香巖女士  
陸麗珠女士  
蕭博洋先生 / 賴伶君女士  
修建虹先生 / 張蘇雯女士  
徐以誠先生 / 朱情女士  
江曉帆先生 / 陳玲伶女士  
關學廉先生 / 紀星華女士  
李昭先生 / 孫惠明女士  
梁寬洲先生 / 黃家蘭女士  
彭躍南先生 / 藍芸女士  
王克中先生 / 林震寰女士  
王友平先生 / 張建華女士  
胡建策先生 / 蔡友文女士  
吳禎祺先生 / 潘雪燕女士  
嚴海先生 / 孫玉女士  
林可岳先生 / 劉世華女士  
羅浩林先生 / 吳茵茵女士  
張茂生先生 / 歐陽虹女士  
陳小明先生 / 周洪女士  
鄭德音先生 / 鄭美芳女士  
黃亮先生 / 張嘉倫女士

崔磊先生 / 葉晚林女士  
孫邦華先生 / 王維亞女士  
楊明發先生 / 李瓊女士  
周大偉先生 / 劉綺華女士  
劉寧先生 / 吳迎春女士  
郭仲玖先生 / 顏惠貞女士  
鄭乃碩先生 / 謝麗容女士  
孫翔之先生 / 喬宗慈女士  
姚志明先生 / 尚虹女士  
劉龍斌先生 / 周雯女士  
杜厚洸先生 / 俞美娟女士  
劉建華先生 / 吳正宜女士  
Michael先生 / 葛曉惠女士  
齊鵬先生 / 董健女士  
施志青先生 / 徐愛萍女士  
羅愛華女士  
邱道志先生  
呂建德先生 / 陳淑貞女士  
Mr. Thomas Chung / 庄裘莉女士  
Mr. Brian Chase / 畢曉娟女士  
趙怡女士  
高煜先生 / 黃桂林女士  
蔡嘉倫先生 / 蕭明花女士  
林冰先生 / 林張肖玲女士  
錢文絢女士  
王新宇先生 / 曲玉生女士  
王海寧女士 / 胡朝陽先生  
張建萍女士 / 李文成先生  
汪宜女士 / 李哲先生  
關德松先生 / 張棠女士  
秦定宇先生 / 趙蓮女士

易莉女士  
劉楊女士 / 宋杰先生  
徐建春先生  
張勵女士 / 石立成先生  
徐元建先生 / 王暉女士  
涂毅先生 / 洪希女士  
丁凱軍先生 / 董平女士  
儲文松先生 / 王盼成女士  
邵紅霄先生 / 潘建美女士  
陳浩先生 / 陳亞麗女士  
朱牧仁先生 / 靳海喃女士  
游麗惠女士 / 吳忠憲先生  
徐冰女士 / 劉立憲先生  
張清春女士 / 羅權舟先生  
梅芳華先生 / 胡贇女士  
徐欣女士 / 王堅先生  
劉琳女士 / 陳雪軍先生  
閻月會女士 / 葛永茂先生  
Mr. Ray Chui / 岳一梵女士  
許大昆先生 / 曹怡女士  
吳華山先生 / 陳珉縈女士  
曾穗藍女士  
柯文新先生 / N.Tamayo女士  
胡琳女士  
周恩明先生 / 張冬梅女士  
劉存熙先生 / 吳菁苓女士  
劉蓓蓓女士  
沈曄先生 / 王玉琴女士  
李明先生 / 包捷敏女士  
甘泉先生 / 駱偉蘭女士  
趙春霞女士





# 康谷華協理事會

## CCCA Board Members

姓名	Name	职责	EMail
丁凱軍	Kevin Ding	會長 / 活動 / 籌款	president@ccca-tocs.org
劉琳	Lin Liu	副會長 / 公關* / 春晚总监*	vicepresident@ccca-tocs.org
楊隽	Jun Yang	秘書 / 通訊*	secretary@ccca-tocs.org
李曉	Volary Li	財務監督 / 籌款	controller@ccca-tocs.org
李西雲	Lisa Lee	財務 / 籌款	finance@ccca-tocs.org
梅芳華	Jason Mei	中文學校校長 / 教育	school@ccca-tocs.org
杜恩昊	Enhao Du	家長會	pva@ccca-tocs.org
管海玲	Hailing Guan	千橡雜誌主編 / 通訊	journal@ccca-tocs.org
王玉琴	Cherry	籌款 / 文化中心主任	center@ccca-tocs.org
游麗惠	Tina Yu	教育* / 文化節	education@ccca-tocs.org
馬景然	Ralph Ma	IT / 網站/通訊*	tech@ccca-tocs.org
萬海軍	Haijun Wan	青少年項目*/活動	youth@ccca-tocs.org
劉立瑩	Liyong Liu	金齡* / 活動	senior@ccca-toc.org
溫泉	Renee Wen	活動* / 露營*	events@ccca-tocs.org
吳祚互	Joseph Wu	青少年項目 / 活動	
張建萍	Jianping Zhang	教育 / 活動	
溫蜀虹	Wendy Wen	活動 / 母親節*	
葛曉蕙	Tina Chulak	公關 / 籌款	
王雲	Alina Wang	青少年項目 / 資產評估	
包捷敏	Jieming Bao	活動 / 金齡	
*組長 Committee Chairperson			
李瓊	Qiong Li	榮譽理事 / 文化節總監*	
蔡友文	Carol Woo	榮譽理事 / 籌款*	
崔磊	Lei Tsui	榮譽理事 / 資產評估*	
潘建美	Jianmei Pan	榮譽理事 / 青少年項目	



# 康谷華協行事曆

## CCCA Event Calendar

日期	活動	地點	負責人
Saturday, August 19, 2023	TOCS First Day of School 第一學期開學	TOCS	梅芳華
Sunday, August 27th, 2023	CCCA Board Meeting #1 第一次康谷華協理事會		丁凱軍
Sunday, August 27th, 2023	Youth Team President Volunteer Service Award Celebration	CCCC	万海軍
September 2023	金齡組系列活動 (三次)	CCCC	刘立莹
Saturday, October 14th, 2023	6th Chinese Cultural Day/Mid Autumn 第六屆中華文化節	TO Civic Art Plaza	阎月会
Saturday, October 21, 2023	重陽節 Senior Citizen Gathering	CCCC	刘立莹
Saturday, October 21, 2023	CCCA Journal Publishing - Fall Issue 千橡雜誌秋季刊出刊	TOCS	管海玲
Sunday, December 10, 2023	CCCA Board Meeting #2 第二次康谷華協理事會	CCCC	丁凱軍
Saturday, December 16, 2023	TOCS Last Day of School 第一學期結束	TOCS	梅芳華
	Christmas and New Year Break		
Saturday, January 6, 2024	TOCS Second Semesters Starts 第二學期開學	TOCS	梅芳華
Sunday, January 20, 2024	CCCA President Gathering 會長聯誼	CCCC	丁凱軍
Sunday, February 11, 2024	CNYP 春節聯歡晚會 (元宵節)	TO Civic Art Plaza	刘琳
Sunday, February 25, 2024	Spring Banquet 春宴	TBD	梅芳華
Sunday, March 10, 2024	CCCA Board Meeting #3 第三次康谷華協理事會	CCCC	丁凱軍
Friday, March 15, 2024	Deadline for TOCS Principal candidate nomination 千橡中文學校校長提名截止 (optional, needed only if current Principal does not renew)	NA	游麗惠
Saturday, March 23, 2024	千橡中文學校趣味运动会	TOCS	梅芳華
Saturday, March 30, 2024	Voting day for TOCS Principal 千橡中文學校校長投票/開票日 (optional, needed only if current Principal does not renew)	TOCS	游麗惠/杨隽
Sunday, March 31, 2024	Deadline for CCCA Scholarship Application 康谷華協獎學金申請截止	NA	游麗惠
Sunday, March 31, 2024	Deadline for CCCA director nomination 康谷華協理事提名截止	NA	杨隽
Saturday, April 1 - April 12	Spring break		
TBD	CCCA Journal Publishing - Spring Issue 千橡雜誌春季刊出刊	NA	管海玲
Saturday, May 4, 2024	Official Announcement of CCCA VP & Directors Election results 康谷華協理事候選人政見發表會&康谷華協理事選舉結果公佈	TOCS	杨隽
Sunday, May 5, 2024	Mother's Day Celebration 母親節活動	CCCC	温泉/温蜀虹
Mid May ~ Early June, 2024	2022 CCCA Scholarship Presentation 到各高中頒發獎學金	Local High Schools	游麗惠
May 25-27, 2024	CCCA Memorial Weekend Camping 康谷華協初夏露營	TBD	温泉/吴祚巨
Saturday, June 1, 2024	Last Day of TOCS / Graduation Ceremony / Carnival 千橡中文學校結業典禮/游园會	TO Civic Art Plaza	梅芳華/ 杜恩昊
Sunday, June 9, 2024	CCCA Board Transition Meeting 康谷華協年終總結/換屆會	CCCC	丁凱軍
June - July-Aug, 2024	CCCA Youth Project Summer Camp 康谷華協青少年夏令營	CCCC	万海軍
Vary	CCCA Seminar 康谷華協講座	CCCC	王玉琴





# 千橡中文學校行政人員名單

## Staff Directory

Title	Name
校長 Principal	梅芳華 Jason Mei
教務副校長 Assistant Principal	熊麗 Li Xiong
校務副校長 Assistant Principal	姚崇瑀 Vera Yao
教務組/秘書 Academics Director	康淑芬 Jennifer Kang
教務組/活動 3rd period Academics Director	王 雲 Alina Wang
教務組/Prek,K,EC Academics Director	陳熾芷 Lillian Chen
教務組/1-3年級 Academics Director	齊 麗 Li Qi
教務組/4-6年級 Academics Director	韓偉娟 Weijuan Han
教務組/7-9年級 Academics Director	黃薇華 Weihua Huang
財務組 Budgeting Director	李寶茵 Jasmine Li
總務組 Copy Room/Purchasing	林佩施 Caroline Lin
資訊組 IT Director	須志仁 Eddy Hsu
資訊組 IT Director	高 芳 Fang Gao
年冊 YEARBOOK	溫 泉 Renee Wen
註冊組 Registration Director	簡雅洳 YaJu Chien
註冊組/通訊組 Registration/Website Posting	謝紅梅 Helen Xie
活動組 Recreation Director	陳培韶 Bill Chen
訓導組 Campus Security Director	萬海軍 Haijun Wan
影印室/訓導組 Copy Room Director	楊俊生 John Yang
訓導組 Campus Patrol Director	常家駿 Jiajun Chang
校務顧問 School Advisor	許家銘 Chiaming Hsu
校務顧問 School Advisor	游麗惠 Tina Yu
校務顧問 School Advisor	葉晚林 Wanlin Yeh
校務顧問 School Advisor	王 暉 Heather Wang



# 千橡中文學校活動摘要

## TOCS Calendar of Events

日期	活動	負責人
08/05/23	學前行政人員會議	梅芳華
08/12	學前全體教職員會議	梅芳華
08/19	第一學期開學(第三節休課)	全體行政人員
09/02	勞動節假日, 不上課	
09/16	緊急疏散排練	陳培韶/萬海軍
09/23	TOCS Moon Festival 中秋謝師活動	姚崇瑀
10/01-21	TOCS 秋季學術比賽 (硬筆書法, 看圖作文)	王雲
10/14	CCCA 文化日(第三節休課)	CCCA/TOCS/PVA
TBD	SCCCS南加聯合會秋季學術比賽 (作文, 翻譯, 書法, 及繪畫)	王雲
11/25	感恩節假日, 不上課	
12/02	(1 <sup>st</sup> -5 <sup>th</sup> Grade)認字比賽及(6-8 <sup>th</sup> Grade)中文常識測驗	韓偉娟/黃薇華
12/16	上學期學期結束 TOCS聖誕節期末餐會	林佩施/梅芳華
12/23/23-1/02/24	Winter Break - 教材補助申請, 訂購	康淑芬
01/06/24	第二學期開學	梅芳華
02/03	運動會班級海報比賽	陳培韶/萬海軍
TBD	SCCCS南加春季研習營報名	王雲
02/10	春節假日, 不上課	
02/11	CCCA 春節活動(2/10春節)	CCCA
02/17	總統日假日, 不上課	
02/24	元宵燈謎	王雲/康淑芬
02/25	春宴	姚崇瑀
03/23	千橡趣味運動會 (第二三節休課)	陳培韶/萬海軍
TBD	全美中文學校聯合會AP中文模擬考試	王雲
03/31	CCCA 獎學金截止申請日	CCCA
TBD	SCCCS南加聯合會春季學術比賽	老師/王雲
04/06	春假, 不上課	
05/04	TOCS母親節慶祝活動	林佩施/梅芳華
05/05	CCCA母親節慶祝活動	CCCA
05/11-18	期末考試	TOCS 老師
05/18	AP中文獎學金截止申請日	康淑芬
05/25	班級學年成績單回填截止日	康淑芬
05/25-5/27	CCCA露營活動	CCCA
06/01	結業典禮(第三節休課)	全體行政人員
TBD	教材補助申請/SCCCS南加夏季研習營報名	康淑芬/王雲





# 教師及教室分配

## Teachers & Classroom Assignment

CLASS	ROOM	NAME
EC-1	G-2	李靜 Jing Li
EC-2	G-3	黃佩絮 Jacy Kuipers
EC-3	G-4	曾軾薇 Janet Tseng
EC-4	G-5	丁慧瑩 Hui-Ying Ting
Pre-K A	I-9	李韻祺 Yunqi Li
Pre-K B	I-10	李穎弘 Vivian Li
K-A	F-8	張詩嘉 Joyce Chang
K-B	G-1	羅鳳岐 Fengqi Luo
1-A	G-6	林文雯 Maggie Lin
1-B	G-7	周克清 Kasey Zhou
1-D	G-9	郭連枝 Apple Guo
2-A	G-10	陳丹怡 Sophia Chen
2-B	G-12	王玉瑜 Yuyu Wang
2-D	G-13	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
3-A	J-8	凌子茜 Tzu-Chien Ling
3-B	J-9	孫明非 Mingfei Duan
4-A	J-1	郭秀嬌 Melody Tsai
4-B	J-2	張睿 Rui Zhang
4-C	J-3	張曉燕 Xiaoyan Zhang
5-A	J-4	許肇華 Chaohua Hsu
5-B	J-5	江華培 Paige Jiang
5-C	J-6	彭志坤 Annie Peng
6-A	I-3	陳琇娥 Sheryl Lee
6-C	I-2	王彩蓉 Cairong Battles
7-A	I-5	胡鈺麟 Renee Hu
7-B	I-6	李磊 Carrie Li
8-A	I-11	馬志宏 Maggie Ma
8-C	I-12	龍凡 Fan Long
9A/AP	G-14	宋怡欣 Emily Sung
9A/AP	F-2	王心皓 Anita Wang

CLASS	ROOM	NAME
硬筆書法與古詩 Hard Pen Calligraphy	G-1	羅鳳岐 Fengqi Luo
畫圖 (初級) Art (I)	G-2	余敏鴻 Minhong Yu
畫圖 (中級) Art (II)	G-3	白雲悠 Molly Bai
中國民族舞蹈 Chinese Dance (I)	F-Hall G-4*	李愛捷 Phoebe Li
中西編織 Weaving (I)	G-6	孟薇 Wei Meng
中西編織 Weaving (II)	G-7	黃愛旗 Aiqi Huang
功夫 Chinese Kung Fu	G-Hall G-9*	江子權 Eric Kong
成語小學堂 Idiom with Fun	G-10	李工 Gong Lee
國際象棋 Chess	H-4	Jack Cashman
珠心算 (初級) Abacus (I)	I-3	陳琇娥 Sheryl Lee
書法 Calligraphy	I-6	龍惠敏 Huimin Long
手工 Crafts	I-9	李韻祺 Kiki Li
素描 Sketch	I-10	司華曉 Scott Si
中國結與剪紙 Chinese Knot	I-11	馬志宏 Maggie Ma
中華文化 Chinese Culture	I-12	朱春曉 Juliet Zhu
舞台劇 Stage Show	J-9	孫明非/王玉瑜 Mingfei Duan/Yuyu Wang

\*天氣因素



# 家長會名單

## PVA Directory

Title	Chinese Name	English Name#
會長	杜恩昊	Enhao Du
副會長	楊隽	Jun Yang
副會長	李炯炯	Amanda Li
副會長	王勇斌	Frank Wang
副會長	印堃	Kun Yin
出納	馬東玲	Cathy Ma
理事	蔡堅	Jian Cai
理事	奚安琪	Anqi Xi
理事	王盼成	Pancheng Wang
理事	王為	Wei Wang
理事	王文芳	Wenfang Wang
理事	毛麗	Lily Mao
理事	張曉霞	Esther Zhang
榮譽理事	董平	Ping Dong
榮譽理事	劉琳	Lin Liu

