

# 千橡



40<sup>TH</sup>  
YEAR  
ANNIVERSARY

CCCA JOURNAL

2025年秋

第80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)

4	方智武	編者的話
6	楊雋	會長的話
7	康淑芬	校長的話
8	王勇斌	家長會會長的話
<b>40周年專欄</b>		
10	馮瀚緯	回顧歷史，倍感溫馨！
12	江華培	語言實踐的平台
14	焦守恕	永遠的記憶
16	施志清	祝賀《千橡》四十歲生日
16	林峰	林峰賀詞
17	洪曉寒	四十週年生日快樂
17	朱凌生	朱凌生題字
18	紀星華	紀星華的畫
19	左大磊	美麗的歷程
20	尚虹	保存康谷千橡春晚錄影史料記實
21	廖慰真	四十年賀文
22	蔡友文	心的歸屬
24	陸麗珠	在雜誌裡相遇
25	張棠	從一張照片說起
26	李瓊	我的《千橡》雜誌緣
27	陳蕙玲	手牽手心連心的千橡大同
28	吳茵茵	我在《千橡》的收穫
29	王其紅	我與《千橡》
30	劉月齡	難忘雜誌編輯趕工日
31	陳玲伶	我主編千橡通訊的點滴
32	謝桂棟	若即若離的情人
<b>千橡風采</b>		
34	方智武	山上之城
38	Pheobe Li	湧現，綻放
40	千橡雜誌	林福坤博士傳奇
44	邱爾德	我的康谷歲月
45	魯芳	揚聲合唱團簡介
46	胡禕楓	為海外娃插上中文閱讀的翅膀
48	魯芳	“匹匹馬”，千橡的明珠
49	千橡舞韻	舞出生活的精彩
50	魯芳	傳承民樂藝術，服務社區文化
52	宮子美	韻聲合唱團成立逾15年紀實
55	崔磊	101橋藝軒
56	陳民光	康谷人在台灣
<b>地北天南</b>		
58	謝桂棟	難忘，里約熱內盧
61	王璟	沙姆沙伊赫的娜塔莎
62	子玉	莫爾斯美國藝術博物館之印象
<b>人生百味</b>		
66	李曉春	因為有你，媽媽
68	陳華瑛	攀登梅魯峰與金國威（電影）
70	榮蓉	如水而行
71	溫蜀虹	不要怕：從《阿吉魯》到人生五十
72	萬培娟	我面對死亡的經驗和學習
75	蔡嘉倫	適世及勢市心法



# 目錄

千橡雜誌  
 CCCA JOURNAL  
 第八拾期  
 2025 秋

# CONTENTS

76	瀟楓	泡飯——一個俗人的生活感悟
78	王大坤	時光深處的女兒愛心
<b>文藝沙龍</b>		
80	王穆之	藍色多瑙河樂話
83	泰正	在人生中途的森林
86	洪曉寒	自行車與蝴蝶結
88	楊端	問溪
90	王大坤	Edmonton 的冬季
93	李德鰲	教師銘（詩）
94	李瓊	追尋梵高的腳步
96	著信	金色水仙花
98	思南	旅行的力量
<b>書與畫</b>		
101	王心皓	王心皓書法作品五件
104	Flora Yuan	攝影作品4件
<b>好書介紹（讀書）</b>		
108	王璟	《中年之路：人格的第二次成型》讀後感
112	王穆之	白夜
115	鄭美芳	讀「樹，記得自己的童年」
<b>生活與保健</b>		
116	王友平	蛋白粉的江湖
120	羅浩林	淺談負氧離子與健康
<b>康谷社區</b>		
122	PPMA	中秋專題
124	王為	華協中秋遊園會側記
<b>青少年專欄</b>		
126	Nina Deng	Bites Across China
127	鄧禮娜	食遍中國
128	Larissa Pare	The Most Splendid Moon Jellyfish I Have Ever Seen
129	Flora Yuan	查爾斯河畔的獨立日煙花
130	陳怡安	最難忘的夏令營
<b>[康谷華協]</b>		
9	魯滔	歷屆負責人名冊
33		千橡雜誌編輯宗旨
111		康谷華協永久會員
132		康谷華協獎學金申請辦法
133	吳祚互	CCCA Financial
134		康谷華協入會規章
136	魯滔	康谷華協理事會
137	魯滔	康谷華協行事曆
138	魯滔	行事曆及行政人員名單
139	康淑芬	千橡中文學校活動摘要
140	康淑芬	中文學校教師名單
141	王勇斌	家長會名單
142		《千橡》編委會
143		康谷社團
<b>[廣告]</b>		
144		廣告價目表



Cover photo AI generated by 管海玲



## 編者的話

方智武

“碧雲天，黃葉地”，南加州的秋季在少見的連續幾週的高溫過後姍姍來遲。雖然南加本無分明的四季，但開始飄落的樹葉以及早晚之間的涼意還是能讓人感覺到秋天的來臨。今年的秋季對於《千橡》雜誌和雜誌社的編輯們來說是一個有特別紀念意義的季節，也是特別忙碌的季節。如果您留心本期的封面，您會注意到本期的編號是第八十期。因為本刊一年出兩期，因此今年是本刊發行四十周年的紀念！同時也是千橡中文學校建校50周年以及康谷中華文化協會成立45周年的慶典。

碧雲天闊，小城事、多少韶光堪憶。一葉飄來，千萬里，萌化參天翠碧。義侶同心，耕耘無倦，沃土舒心意。薪傳文脈，海天雲外蹤跡。

星火如燭前程，看根深葉茂，重添新麗。九畹清流，承漢典，點亮多元瑰璧。宋曲唐音，風華總不老，譜千年曆。青桐蔭裡，夏商遺韻迢遞。

這首《念奴嬌》正是回顧《千橡》過去40年的努力以及展望將來的願景。您若是想更多瞭解這本雜誌是如何一步一步地走到今天，請閱讀前主編馮瀚緯所寫的「回顧歷史，倍感溫馨！」，以及本期特設專欄【40周年紀念】裡面的每一篇文章。

“記得有一次拿著編校後完整的樣本去印刷廠付印，他們翻了翻感嘆地說：‘這雜誌我每期都看，真不容易啊！我們看過多少的社區雜誌，做了一陣子就停擺了。你們持續多年是怎麼做到的？’想想，應該是歸功於一群熱心到無可救藥的義工的無私奉獻，合作無間、一棒接一棒的傳承的結果！”讀完之後，我相信您會認同前主編陸麗珠的總結。

從本期開始我們開闢了一個新的專欄【千橡風采】介紹發生在千橡地區有關華人的事、物，目的是記錄康谷歷史。這期不僅介紹千橡地區一些知名的社團，還特別編輯刊登林福坤博士的傳奇。作為生活在康谷地區的每一位華人都應該瞭解這位生物技術專家，可以毫不誇張地說，林博士的發明幫助了Amgen（安進）成為今天的生物科技巨頭，而Amgen的成功造就了今天的千橡城。

這期的主題是四十感懷，因此刊載了不少有關人到中年的文章。「在人生中途的森林」從理性的角度，通過對一些文學家的人生經歷的梳理以及對他們的文學作品的剖析中，尋找擺脫人到中年所遭遇困境的路徑。而「如水而行」則是從感性的角度，經由作者個人的人生經歷給我們描述了40年的尋根之旅；「不要怕：從阿吉魯到人生五十」講述了舞蹈如何成為作者排解中年焦慮的良方。也請您別忘了讀「中年之路：人格的第二次成型」讀後感，本文總結了James Hollis於1993年出版的一本心理自助書籍。每個人的經歷和遭遇各不相同，因此感觸也會因人而異，但相同之處就是我們需要超越自己。希望這些感悟對於已經進入不惑之年的您可以觸到您的癢處，或者對已經過了這個人生階段的您引起會心的一笑吧。

《千橡》雜誌希望給各位提供一個關心社區、連接群體、抒發情感和展現才華的精神園地，但也肩負著另外一個重任，就是文化的傳承，以“薪傳文脈，海天雲外蹤跡”達到“青桐蔭裡，夏商遺韻迢遞”，因此每一期都呈現給大家我們的青少年的作品。



“對我們來說，暑期體驗不是單純去‘打卡’，而是找到和世界連接的小瞬間。一頓飯、一場煙花、一隻水母，或者一次和小孩打成一片的夏令營，都能變成青春裡最特別的記憶。”我們的青少年專欄的編輯如此總結這期的文章。

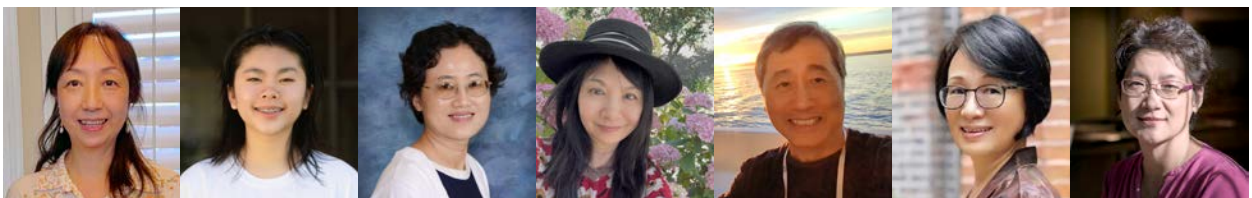
本期的【地北天南】帶領大家去里約熱內盧欣賞瓜納巴拉海灣美麗的風景，參觀科爾科瓦多山的基督像，領略“從山到海的卡裏奧卡景觀”，以及“巴西新風”的“天梯教堂”。旅遊除了去看景，也看人，有時你會遇到意想不到，讓你終身難忘的人。你想認識娜塔莎嗎？請閱讀「沙姆沙伊赫的娜塔莎」。喜歡逛藝術博物館的人請跟隨子玉去位於奧蘭多的冬季公園市的莫爾斯美國藝術博物館。

【人生百味】的文章正如其名，百味俱陳。泡飯不僅僅是江浙上海人早餐桌上的最平常不過的飯食，也可以是一個記憶，一種懷念，也是一份情懷。俗話說“孩子從小看大”，意思是說一個孩子將來會變成什麼樣的人只要看看孩子小的時候的表現就知道了，此話多半不假。「時光深處的女兒愛心」讓父親還記得30年前女兒一個出人意料的舉動。中國人向來忌諱死亡，也拒絕談論它，然而每個人的終點就是死亡，毫無例外。只不過有人壽終正寢，有人英年早逝；有人平平安安地離去，有人經歷極大痛苦才走；有人認為死亡是生命的終結，有人相信死亡是進入永生的最後一道陰影。「我面對死亡的經驗和學習」是一位慈濟義工的所見所聞，希望讀者對這個平常不常討論的話題有些新的認識和體會。

【文藝沙龍】裡也很精彩。王穆之教授介紹施特勞斯的《藍色多瑙河》的來龍去脈，李瓊「追尋梵高的腳步」在各藝術博物館裡流連忘返，楊端在「問溪」邊思考關於離別和重逢這個人生重要主題。洪曉寒在「自行車與蝴蝶結」裡，講述一位生活在中國最東北農村的女孩子的掙扎。著信在朗讀威廉·華茲華斯的詩「金色水仙花」。

喜歡【生活與保健】專欄的讀者們請閱讀「蛋白粉的江湖」瞭解蛋白粉的真實面目，以及「負氧離子與健康」瞭解二者之間的關聯。

紙短話長，無法一一介紹本期的每一篇文章，這裡僅作簡要導讀。希望您喜歡本期的內容，也歡迎您和我們的編輯部聯繫，分享您的寶貴意見（我們的電郵是 [ccca.share@gmail.com](mailto:ccca.share@gmail.com)），更期待您的大作出現在2026年的春季刊裡。



吳茵茵

Flora Yuan

管海玲

陳蕙玲

馮瀚緯

潘建美

胡若琦



王友平

曾向紅

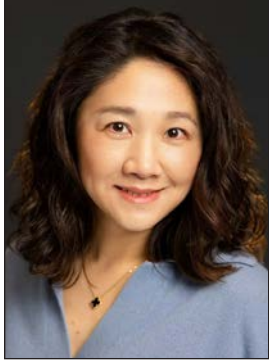
周輝

朱牧仁

徐衛龍

余隆川

司華曉



## 會長的話

楊雋

在康谷華協成立四十五週年之際，我倍感榮幸，能夠代表康谷華協，向康谷地區的華人社區表達我們最誠摯、最深切的感謝！

四十五年，將近半個世紀的時光，回首這段歷程，康谷華協從一個以中文學習為核心的小型社團，逐漸成長為康谷地區最具影響力的華人社區組織和文化代表，這不僅是我們華協的驕傲，更是海外華人團結奮鬥、守護傳統、融入主流社會的生動寫照。

自1980年正式成立以來，康谷華協以中文學校為起點，從最初的幾間教室，逐步發展成為康谷規模最大的中文學校，擁有完善的家長義工委員會。與此同時，華協不斷擴展其組織架構與服務範圍，先後成立了多個職能小組：文化中心積極策劃並推動社區活動，讓中華文化走進更廣泛的公眾視野；中文刊物《千橡》作為華協的重要聲音，記錄社區發展，凝聚華人心聲；金齡組為長者提供關懷和服務，豐富了他們的晚年生活；青少年項目則注重培養新一代的領導意識和責任感，讓他們在傳承文化的同時，也學會擔當與奉獻；活動組更是承辦和協調各類大型節慶活動，讓整個康谷地區都能感受到華人社區的熱情與凝聚力。通過這一系列舉措，華協不僅守護和傳承了中華語言與文化，更搭建起溝通中西文化、服務大眾的橋樑。

四十五年的發展並非一帆風順。華協一路走來，也經歷了不同時期的挑戰與考驗。其中，近年來最嚴峻的莫過於百年一遇的新冠疫情。在全球都按下暫停鍵的時刻，康谷華協果斷調整運行模式，迅速轉向線上教學和文化活動，既確保青少年中文課程不間斷，也維繫了社區文化交流的延續與活力。這種靈活應對和堅韌不拔，不僅展現了華協的生命力，更彰顯了整個華人社區的凝聚力與韌性。疫情之後，華協的各類線下活動也逐漸恢復。去年重新啟動的中秋遊園會，以及年底的Holiday Party，都獲得了社區的熱烈響應與積極反饋。

今天的康谷華協，既是中華文化教育的重要平臺，更是連接更大社區的文化橋樑。我們的後代不僅能在中文學校裡學習語言與文化，更能通過青少年項目直接參與社區建設，培養責任感、歸屬感和主人翁意識，從而實現文化的全方位傳承。這份代際的延續與成長，讓我們看見了華協的明天，並對未來滿懷信心。

康谷華協的成就，凝聚了一代代華協志願者的辛勤付出，也仰賴整個華人社區的不懈支持與積極參與。華協的獨特之處，在於它的運行模式建立在全員志願者的基礎之上，這在各類社會團體中都是極其難能可貴的。在此，我要特別向歷任會長、理事、義工以及所有曾經參與和正在參與華協建設的志願者，致以崇高的敬意與誠摯的感謝！

同時，我也在這裡發出真誠的邀請：歡迎更多有熱情、有意願的華人朋友加入我們，不僅參與華協組織的各類活動，更一同投身到康谷華協的建設中來。讓我們攜手並肩，為未來的五年、十年，甚至五十年不懈奮鬥，共同書寫更加輝煌的篇章！



# 校長的話

康淑芬



恭賀《千橡》雜誌出刊40週年！感謝這40年來，參與在每次刊物中的社區人士，因為有你們的付出與分享，讓我們透過《千橡》雜誌享受中華文化文字語言的美妙魅力。

《千橡》雜誌如此豐富的內容，除了帶領我們參與一場文學饗宴，更能從中看到編輯團隊的用心製作，滿心感恩編輯團隊。因著你們的付出，使得中華文化得以在康谷社區傳承。

不知你手上有多少本《千橡》雜誌？當你拿到第一本雜誌的時候，看到雜誌封面是怎樣的心情？翻閱其中的內容，哪個主題內容最吸引你的目光？哪篇精選讓你印象深刻？哪篇【地北天南】，讓你也神遊其中，如親歷其境？或想親自遊歷一番呢？看到華協社區活動，是否有錯過了的惋惜呢？【人生百味】的哪篇內容讓你心有同感呢？細細品味【文藝沙龍】，是否讓你讚嘆，怎有如此的妙語如珠的文筆？現在就邀請你閱讀這期文情並茂的《千橡》雜誌。

謹代表千橡中文學教職員工，祝福：《千橡》雜誌長長久久！





# 家長會長的話

王勇斌

親愛的康谷華協社區朋友們：大家好！

伴着秋日的晨光與收穫的氣息，我們迎來了充滿希望的2025-2026新學年。我很榮幸能繼續以PVA會長的身份，與各位家長攜手，共同開啓這段全新的中華文化探索旅程。在此，謹代表家長會全體成員，衷心感謝大家一直以來的信任、支持與同行！

今年，千橡中文學校將搬遷至CLU新校區，PVA也圍繞“服務、互動、成長”三大方向，推出一系列新舉措與豐富活動，致力於為孩子們營造更溫暖、更多元、更融匯中西文化的中文學習天地。

持續創新服務，共建活力社區

我們始終堅信，中文學習和中華文化的傳承不僅在課堂之內，更在生活與文化的點滴之間。新學年中，我們將推出一系列創新服務與特色項目：

- ◆ “PVA小木屋”溫馨啓幕：打造專屬家長社交空間，定期舉辦茶藝、親子教育、手工創作等主題沙龍；
- ◆ 閱讀激勵計劃全面升級：延續代金券獎勵制度，圖書館新增超1500冊中文繪本與讀本，建立數字化借閱系統；
- ◆ 讀書俱樂部拓展新形式：將舉辦專家線上導讀會，通過分級閱讀計劃幫助孩子建立系統性的中文閱讀習慣；
- ◆ 傳統文化體驗系列活動：從西遊記《三打白骨精》、哪吒系列到學年末嘉年華，結合餐館日、文化節等特色活動，深化中華傳統文化宣傳與交流；
- ◆ PVA將繼續在CLU校區設置服務檯與志願者崗，為您提供諮詢、引導、免費茶點及失物招領等服務。

我們需要您，攜手共建更有溫度的社區

PVA的根基，是“家長攜手家長，共建溫暖社區”——我們始終相信，每一個人的參與和付出，都在讓千橡中文學校這個大家庭變得更加溫暖、更有力量。您的參與，是這一切服務與活動得以持續的核心。我們誠摯邀請更多家長加入志願行列——無論是活動組織、圖書管理、安全巡查，還是沙龍分享，您的每一份奉獻都在為孩子樹立榜樣，也為社區注入更多溫暖與活力。有意加入的家長，歡迎通過郵件（[pva@to-cs.org](mailto:pva@to-cs.org)）或親臨PVA服務檯報名諮詢。

回首上一學年，無數溫馨時刻依然令人感動：讀書俱樂部裏的專注面孔、夏令營中的朗朗笑聲、春晚舞臺上自信的身影……這些記憶，屬於每一個關心、參與和支持PVA的家庭！

新的學年，願我們繼續同心同行，以文化為根，以社區為脈，陪伴孩子們在包容、快樂和探索中，成長為自信、溫暖、具有文化底蘊的世界公民。

謹祝每一個家庭新學期安康喜樂，萬事順意！期待在校園中與您相逢，攜手同行！誠摯感謝！



# 康谷華協歷屆負責人名冊

年份	CCCA會長	TOCS校長	PVA會長	Journal主編	文化中心主任
1975-1980		施常昭			
1980-1982	施常昭	施常昭			
1982-1984	邢毓瀚	施常昭			
1984-1986	郎果傑	施常昭		張棠	
1986-1987	張棠	施常昭	張寧孜	李雅明	
1987-1988	張棠	蔡陞	何惠東	林志中	
1988-1989	黃良箴	蔡陞	張芳東	張俊德	
1989-1990	黃良箴	張大健	陳民光	袁曉莉	
1990-1991	林志中	張大健	邱爾德	劉伎朗	
1991-1992	林志中	張世祿	李建新	謝月松	
1992-1993	邱爾德	張世祿	黃榮庭	左大磊	
1993-1994	邱爾德	張世祿	陳承璟	王靖婷	
1994-1995	張大健	張蓀蘋	張曄	楊曉蓉	
1995-1996	龔望	武國英	鄧延立	陳玲玲	
1996-1997	張世祿	武國英	黃美靜	李善珍	
1997-1998	修建虹	楊曉蓉	林震寰	陸曉雯	
1998-1999	鄧延立	潘黛美	莊鳴珏	顧夢娟	
1999-2000	馮瀚緯	潘黛美	藍雲	張月蘭	
2000-2001	劉存熙	黃家蘭	萬培娟	陸麗珠	
2001-2002	周天祥	蔡友文	郭美音	焦守恕	
2002-2003	武國英	曹織玲	吳美薰	施志清	
2003-2004	蔣時亮	萬培娟	蔡惠娟	鄭德音	
2004-2005	蔡友文	萬培娟	唐天晉	孫邦華	
2005-2006	蕭博洋	郭玉梅	鄒宏智	劉月齡	
2006-2007	劉春蓮	周洪	畢曉娟	王友平	
2007-2008	陳蕙玲	段治邦	周雯	吳茵茵	
2008-2009	崔磊	李瓊	胡征	葉森樹	
2009-2010	孫邦華	李瓊	王暉	陸麗珠	
2010-2011	鄭乃碩	李文成	王暉	吳茵茵	
2011-2012	李瓊	李文成	王志芳	陳蕙玲	
2012-2013	吳迎春	尚虹	俞瑋媛	蕭明花	李瓊
2013-2014	楊曉明	尚虹	俞瑋媛	徐衛龍	李瓊
2014-2015	段治邦	黃桂林	邱偉榮	馮瀚緯	李瓊
2015-2016	錢文絢	謝麗容	王江/藍雲	李瓊	吳茵茵
2016-2017	李文成	王暉	章智華	朱牧仁	吳茵茵
2017-2018	尚虹	王暉	馬海瑀	朱牧仁	汪宜
2018-2019	謝麗容	曹怡	馬海瑀	陳蕙玲/朱牧仁	汪宜
2019-2020	吳華山	曹怡	艾萍	吳茵茵	蔡友文
2020-2021	潘建美	游麗惠	曹智安/董平	吳茵茵	蔡友文
2021-2022	閻月會	游麗惠	董平	管海玲	潘建美/劉琳
2022-2023	王玉琴	梅芳華	杜恩昊	管海玲	閻月會
2023-2024	丁凱軍	梅芳華	杜恩昊	管海玲	王玉琴
2024-2025	劉琳	康淑芬	王勇斌	方智武	丁凱軍
2025-2026	楊隽	康淑芬	王勇斌	方智武	劉琳

# 回顧歷史，倍感溫馨！

——50/45/40 記

馮瀚緯

今年（2025）是千橡中文學校（TOCS）創校 50 週年，康谷中華文化協會（CCCA）成立 45 週年，也是千橡雜誌（TOJ）發行 40 週年的重要里程碑。你能想像嗎？《千橡》雜誌自創刊以來，每年春秋兩季從未中斷，至今已持續堅持了整整四十年！

我們經歷了從最初的手寫、拼湊、剪貼、中文鉛打、鋼板印刷與訂書機裝釘，逐漸發展到電腦設計、打字編排、印刷店精美裝訂如同專業雜誌；再進而將所有早期版本掃描上網，進入數位典藏的時代。在推廣方面，從早年開車或健行送雜誌、挨家挨戶拉廣告，靠郵件、電話或面對面的聯絡，到後來使用電子郵件，再邁入網路行銷的時代。這不僅是技術的革新，更是一段承載社區情感與眾人堅持的歷程。而在財務自主、雜誌方向定位上與數位轉型路上，我們也曾面對重重挑戰。因此，在四十週年這一刻，更值得回顧幾次關鍵轉折，為《千橡》雜誌寫下歷史的註腳。

## 財務自主

“工欲善其事，必先利其器。”要維持雜誌品質，穩定、充足經費是前提。若僅靠捐助，終是難以持久；節流雖然重要，却是有限度。唯有開源，方能長遠，而其中的關鍵，就是增加廣告收入。

要吸引更多商家登廣告，就必須提升發行人、觸及他們所期待的潛在客戶。基於這個考量，1999 年在主編家中邀請中文學校學生家長開會，決議大幅刪減學生作品刊登的篇幅。經過一番激烈討論，最終獲得家長的理解並達成共

識，同時，我們也協助中文學校另創學生專刊。

接下來，我們積極從畢業學生、家長與更廣泛的康谷華人中邀稿，拓展內容多元性，提高發行量到一千四百份，並同步調高廣告費。保證發行數量與更明確涵蓋康谷各區的讀者群，使更多商家願意支持刊登廣告。自此，《千橡》雜誌擺脫了入不敷出的困境，不僅財務自給自足，還能將盈餘回饋華協。

雜誌印刷及郵寄所費不貲，長期免費贈閱，也曾引發過多次華協內部討論：是否應該只限發繳過會費的會員？而我們始終堅持，《千橡》雜誌是一份服務性刊物，既然未動用協會經費，何不讓她廣泛傳遞，讓更多人認識千橡、聽見康谷華人的聲音。

也正因財務狀況的改善，為編輯團隊帶來更大的自主性與持續成長的空間。

## 雜誌定位

多年來，許多熱心讀者對《千橡》雜誌曾提出過許多寶貴建議，幫助雜誌如何更上一層樓，比如，邀請名家撰稿、減少冗長的組織報告、版面再專業化一些、內容取舍應廣開大門到各個領域、甚至期待我們躋身專業華人雜誌之列，等等。

這些意見或軟或硬，出發點都滿載熱情與關切，卻也無形中帶來些許壓力與困擾。

編委團隊全都是無償志工，秉持著一份熱誠服務社區的心投入編務。與大家一樣，平日要忙家庭、工作與生活，投入《千橡》雜誌的時間



與資源有限，但對於編輯工作，我們從未掉以輕心。雜誌要辦好，靠的不僅是技術，更是用心與堅持。我們更深知，雜誌的真正價值不在規模，而在能否如實反映社區面貌。

經過大家耐心而細緻的討論與切磋，2002年，我們正式制定了“《千橡》雜誌組織規章”。

這份規章不僅為編輯工作建立準則，也象徵著雜誌走向制度化的關鍵一步。而她的精髓，是基於一個共同的信念：“康谷華人社區，就像是一個大家庭的縮影”。而《千橡》雜誌，正是這個大家庭裡彼此聯繫情感、分享生活、見證成長的平台。

她的編輯宗旨開宗明義就說：

《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。

這不只是一則宣告，更是一份堅定的承諾。自此，《千橡》雜誌的定位清晰確立。

### 數位轉型

這四十年，《千橡》雜誌記載了康谷華人共同寫下的許多故事和歷史，然而，若僅能透過紙本閱讀，實為不易。由此，我們將好幾十期的舊刊逐頁掃描數位化，雖過程枯燥漫長，義工們仍義無反顧地投入數週時間完成，並製成紀念光碟，於2002年她十八週年慶時贈予所有來賓。

此後，為奠定長遠運作的基礎，我們進一步整頓積存的大量資料，提升電子化排版與處理效率。再來，建立了雜誌專屬網站，將全部內容上線。待CCCA-TOCS網站穩定後，更將《千橡》雜誌平台整合其中。自此，檢索與推廣工作愈加便捷。

這一路走來，是無數志工以「熱心、執著、尊重、和諧」的信念，默默付出、無私貢獻，不好高騖遠，作能力可及的事。起步時雖無人能保證過程一帆風順，但我們始終行動再行動，盡心盡力，直到有了成果，任務才算完成。

對所有康谷華人而言，過去四十年的《千橡》雜誌，除了忠實報導康谷華人各個組織的動態，提供平台讓大家發表精彩的文章，也記錄了你在康谷的快樂時光：健行、郊遊、露營、冬令滑雪、園遊會、母親節餐會、中秋賞月、聖誕舞會、華人運動會、春節晚會、音樂會、慈善活動、專題演講……還有中文學校上下課時孩子的歡笑、家長聚談的熱鬧。所有你曾經的記憶，都已被她忠實收存。

《千橡》雜誌已成為康谷華人社區一部彌足珍貴的歷史相冊。

### 半世紀的回望

我們來自五湖四海，原本天各一方，有著不同的個性、年齡、背景與信仰，卻因共同的語言與文化血脈相繫。端午共品粽香，中秋同賞月圓，新春齊聚一堂、共賀農曆新年。在千橡中文學校、康谷中華文化協會、《千橡》雜誌的三位一體的黏合劑下，我們兼容並蓄，彼此包容，在異鄉的土地上共建歸屬。

曾有人多次問起：應是「康谷中國文化協會」還是「康谷中華文化協會」？

康谷匯聚了來自各地的華人，有台灣、香港、中國大陸、東南亞各國等。我們所說的「中國」並非指國籍，當然也不是狹義地指中華民國或中華人民共和國，而是泛指承載五千年歷史文化所孕育出來的一個超越地理界限的「中國」。以「中華」取代「中國」，意在跳出國名可能帶來的一些困惑，而提升至對中華文化的認同層次。因此，在1999年秋季，經過CCCA會議通過，正式將「康谷中國文化協會」更名為「康谷中華文化協會」。

正如千橡中文學校，半世紀以來，始終秉持開放理念，歡迎任何對中華文化有興趣、願意學習的人，不分年齡、膚色、宗教、族群或來源，真正實踐「有教無類」的精神。

許多人初來康谷時，以為自己只是過客，卻不知不覺在此生根，停留的時間已長過生命中任何一段旅程。五十年的寒暑春秋，又是怎樣的因緣，讓曾居於康谷的華人如此眷念？

世道在變，人心在變，今日世界與數十年前相比，早已大不相同。天道循環不復往昔，人間

欺誑層出不窮。然而不論南加各地如何喧囂紛擾，而康谷，卻始終如一片純淨之嶼，平和依舊、安寧如初。

當年三十而立的華人朋友，如今許多已兒孫滿堂，也有人遷居他州、甚至離開美國，子女散落四方。但無論身在何處，《千橡》雜誌始終是聯繫康谷情感的橋樑。

曾經一起走過這段路的朋友們，當你翻開《千橡》雜誌，回顧這些歷史片段時，定會心生暖意、倍感溫馨！

## 語言實踐的平台

江華培

《千橡》雜誌創刊 40 周年啦！每年 2 期，期期都與中文學校息息相關：校長的話，學生的文章，社區活動，教育與教學……。《千橡》雜誌不僅成為康谷華人文化傳播的重要載體，也為中文學校的孩子們提供了展示中文學習成果的平台。

我是 2011 年來到了千橡的，之前在國內從事中小學教學 30 年。所以一進入千橡這個社區，就被推薦到千橡中文學校任課。通過接觸這些學生，就發現在美國成長的孩子略微不同於中國大陸的孩子，他們不受那些條條框框的約束，思維特別活躍。孩子們的想像力是以無意想像為主。主題隨機變化，具有誇張性，表達十分直接。從平時的授課中我經常能感受到，也經常被學生們在隨意發言中冒出的奇思妙想而震撼。大約教了一年後，突然某天我靈光一

現，如果讓每個學生將自己的想法變成文字，那該多好。這樣的文字內容不會重複，又特別有新意。字數少，沒關係。先將意思表達寫下來，補充、潤色不是還有老師嗎？

學語言聽說讀寫四個環節一個也不能少，這四個環節也形成了語言學習的綜合能力。聽說是基礎。我就從基礎開始吧。首先要選擇合適的話題。這時看到了學校發給每位教師的最新版《千橡》雜誌。雜誌中的內容包羅萬象，提供了不少素材。例如，每年的社區春晚活動，不少中文學校的學生都參與了表演。雜誌中刊登了不少春晚的照片和一些文章。孩子們看著照片，情不自禁地有感而發。鼓勵他們敢說，自信地說。在說的過程中適當地糾正詞語表達的準確性。最重要的是每個人的說話中都會出現閃光點，抓住閃光點，提升孩子的思維邏輯



性，使其說得有條理。對於熟知的話題，孩子們會有話說。因此確定話題非常重要。一旦確定之後，這些話題就成了小作文的題目。我提供給學生不少說話的內容。比如，“最喜歡的節日”、“我的第一次”、“我與中文學校”、“生日禮物”、“最喜愛的學科”等等，在疫情期間，學校沒有停課，通過網絡教學，我也同樣在網上布置話題：“上網課”、“宅家的日子”等等。這些話題說完後都鼓勵學生寫下來。同時我也叮囑家長們不要隨意修改孩子們的文章，可以提供參考性建議。要讓孩子的文章充滿童趣，語言樸實無華，不要摻有成人化語言和想法。孩子們根據他們自己所說之後記錄下來的初稿，就形成了小作文的初步輪廓。

每個孩子心中都懷揣著夢想，也特別喜歡塗鴉。給予不同的話題，讓他們有話可說。通過說說、寫寫、畫畫，一篇篇小作文躍然紙上。我批改著怦然心動：何不將這些天真無邪的孩子寫的充滿童趣，富有想像力的小文章推薦出去，給予發表呢。於是一開始我是先發給《世界日報》的兒童樂園板塊，當孩子們看到自己寫的文字和畫的圖，躍然出現在報紙上時，心情非常激動。之後我又陸續發給《千橡》雜誌。從 2012 年學生第一篇稿件刊登到 2025 年，《世界日報》發表了我班學生的文章 42 次，有 83 個人次的小作文出現在《世界日報》上。同時《千橡》雜誌也多次刊登了這些學生的文章。

在這裡我要特別感謝《千橡》雜誌的美編，為這些小作者的文章配圖。記得有一期雜誌上，一組文章的主題是圍繞疫情在家上網課以及宅家的日子，美編根據每篇文章的內容配有一幅小插圖，栩栩如生，惟妙惟肖，一看圖便知道

小文章在說什麼了。還有一期雜誌，這組文章的主題是圍繞著中文學校開設的各種活動而寫的。當時交稿



形式與以往不同，不是一篇篇的文章。而是讓學生自己編寫一本小小書。小小書共有 8 個頁面，其中有插圖，有封面，有封底。《千橡》雜誌的編輯不僅將文字編輯好，還另外提供版面刊登了孩子們設計的小小書的封面、封底、插圖等圖片。為這些小作者今後的作家夢、畫家夢搭建了平台。我相信看到《千橡》雜誌的孩子們都會感謝雜誌社的編輯叔叔阿姨的。

千橡雜誌的不少文章是可以作為中文教學的補充材料的，就看老師和家長如何運用。我提供給報社或雜誌的學生稿件，只要刊登，都會在第一時間通知家長。讓家長陪同孩子共讀。當然也會給家長提出共讀的要求。要求不僅僅讀自己寫的文章，更要讀其他孩子的文章。從其他孩子的文章中吸取好的經驗，拓展自己的思維。通過閱讀提高閱讀能力。

我在千橡中文學校從教了 14 年，《千橡》雜誌也伴隨了我 14 年。雜誌是我的良師益友，是我教學生涯的伴侶，也是讓學生拓寬視野，提高閱讀能力，展現他們學習成果的平台。願《千橡》雜誌越辦越好，影響力與日俱增。

# 永遠的記憶——《千橡》雜誌成人禮

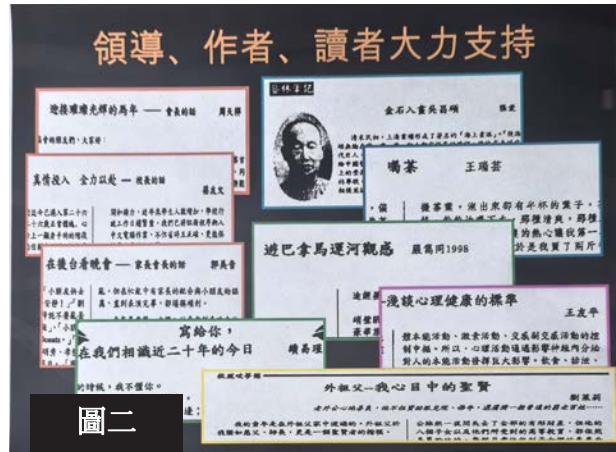
焦守恕

光陰似箭，一晃《千橡》雜誌創刊已經 40 周年，作為當年的一個編委，真心為它的成長壯大倍感欣慰和自豪！令我特別難忘的是，2002 年春天我從《千橡通訊》主編鄭德音先生手中接棒，成了第十八任主編，而那一年恰巧是《千橡通訊》創刊十八周年，頓時感到這副擔子是多麼的珍重和光榮！正如時任總策劃的馮瀚緯先生說的：縱觀千橡通訊十八年的發展，從開創萌芽期至成長青春期再到革新成熟期，哪一任不是戰戰兢兢、鞠躬盡瘁？點點滴滴的成就，得來何易？創業不易，守成唯艱，我們當然倍感珍惜。為此編委會一致通過我的提議，為《千橡通訊》舉辦一個隆重的“成人禮”，誠邀創刊以來的作者、編委計 144 人開個聯誼會，一則向所有曾為這份刊物付出心力奉獻的人表達深摯的謝忱，二則藉此機會，回首當年，追懷歷史，互換心得，讓歷屆編輯、工作人員與作者能有機會濟濟一堂、彼此相識。



圖一

當年八月十一日，在千橡市老年中心舉行了的這個十八年來首次的千橡通訊大家庭團聚。關



圖二

於這個“成人禮”的報導發表在秋季刊的“創刊十八年慶”專輯上，一篇是馮瀚緯先生寫的“千橡一十八”；一篇是林志中先生寫的“千橡通訊十八週年大會側記”。專輯還刊出多幅現場照片，生動詳實地報導了這次聯絡會的盛況，有興趣的朋友可以查看 2002 年千橡雜誌秋季刊（第 34 期），我在這裡不再贅述。

我想補充的是雜誌沒有報導的幾則花絮。一個是當年還沒有 PPT，我是用 10 張投影幻燈片代表新一屆編委會向大會做的工作彙報，我把這些片子一直珍藏著，現在向大家分享其中的幾張。一張的題目是“十八年的寶貴經驗”（圖一），介紹了由初創時的《洛北人語》到兩代《千橡通訊》的變遷史；一張的標題是“領導、作者、讀者大力支持”列舉了各個時期的九個代表作品（圖二）；一張是“徵求新刊名”的通告，提出“千橡通訊”已經成熟，應該升級為“雜誌”，建議啓用新刊名，獲得與會人員的一致響應。於是編委會發出“新刊名，我們在聽您的意見……”調查表。經過一



圖三

個多月的徵詢討論，新刊名《千橡》正式出爐（圖三），並於秋季刊正式亮相，且沿用至今。當時互聯網還沒興起，為了能保存和傳播千橡通

訊所記載的康谷社區 18 年歷史和成就，特別感謝陳曾綽、王長卓、賴怡君、林志中和蕭博洋不辭辛勞，精心製作出收錄了全部 33 期雜誌的內容的 CD（圖四）。本次聯誼會來賓踴躍，簽名幾乎填滿了 16 頁的“康谷中華文化協會《千橡通訊》創刊十八周年聯誼會貴賓簽到簿”（圖五），熱烈的場景令人動容。



圖四

如今，又 22 年過去，《千橡》早已成爲一本名副其實的雜誌了。每每在 CCCA 網頁上看到一期期到從封面到封底都設計得美輪美奐的《千橡》，細細地翻看每一頁的文字，享受著

每一位作者的文采，總是心潮澎湃，盡解遠離千橡的鄉愁！今年欣逢千橡雜誌 40 歲生日，非常感謝年輕一代編委們還記掛著我這個遠在大洋彼岸的老人，並邀請我們撰文紀念，使我



圖五

Name	Address	Phone	Email
白小良	530 E. 76 St. Apt. 143 New York NY 10021		
蔡陸	左大處 3535 Napoleon Ave. Agoura CA 91301		
蔡友文	381 Melrose Creek Lane Oak Park CA 91377 818-689-0278		
曹毓玲	2358 Windward Cir. Westlake Village CA 91361 805-484-0500		
陳民光	5245 Everwood Ave. Oak Park CA 91377 818-691-8168		
陳泰君	4347 Park Forluna Cabotown CA 91302 918-591-7870		
陳承輝	1780 Kistler Lee Dr. Westlake Village CA 91361		
陳昭蓉	3384 Everwood Ave. Oak Park CA 91377 818-691-3069		
陳慧玲	2636 Rickard Dr. Thousand Oaks CA 91320 805-492-0268		

有機會把我的愛心帶到各位身邊，和大家共同舉杯慶賀，祝福《千橡》成爲傳承中華文化、聯繫社區各界的堅強紐帶！讓我們共同爲雜誌的過去、現在和未來，獻上最衷心的祝福！



焦守恕

## 祝賀《千橡》四十歲生日

施志清

好友徐衛龍前幾天提醒我，《千橡》雜誌四十歲了，我還小小地吃了一驚。我把自己看作是《千橡》的一個老朋友，今天提筆為老朋友的四十歲生日寫一篇賀詞，感到非常榮幸。

1996年5月，我應聘 Amgen 的工作，從加拿大多倫多搬到千橡，在這個小城裏生活了九年。此後由于工作變遷，2005年離開千橡，全家人隨我東西漂流，迄今又是二十年過去了。然而，無論是生活在千橡的九年，還是遠離千橡的悠長歲月裏，我一直在關注和見證這份雜誌的成長，從青春年華的《千橡通訊》，至如今成熟圓滿的《千橡》雜誌。

這些年來，我給《千橡通訊》和《千橡》雜誌曾經投稿許多次，有散文也有現代詩。我

也曾參與《千橡》雜誌編委會多年，並且擔任了一年主編。在《千橡》三十五歲生日的時候，我曾經說過，我見證了《千橡》雜誌成長的過程，《千橡》也見證了我，一個業餘寫作者的寫作歷程。由於對《千橡》雜誌的偏愛，也出於對千橡華協的喜愛和尊重，我與太太徐愛萍欣然加入了千橡華協並成為了永久會員。感謝《千橡》雜誌的編委和華協的老朋友們，我們這些年來雖然如浮萍飄絮，與千橡城久違了。然而依然可以時時處處在網上光顧瀏覽《千橡》雜誌，感覺那一千棵橡樹的蔥茏蒼翠，似乎一直就在身邊，就在眼前。

四十年，一座北美小城，一個華裔社區的成長榮光。

## 《千橡》40週年賀詞

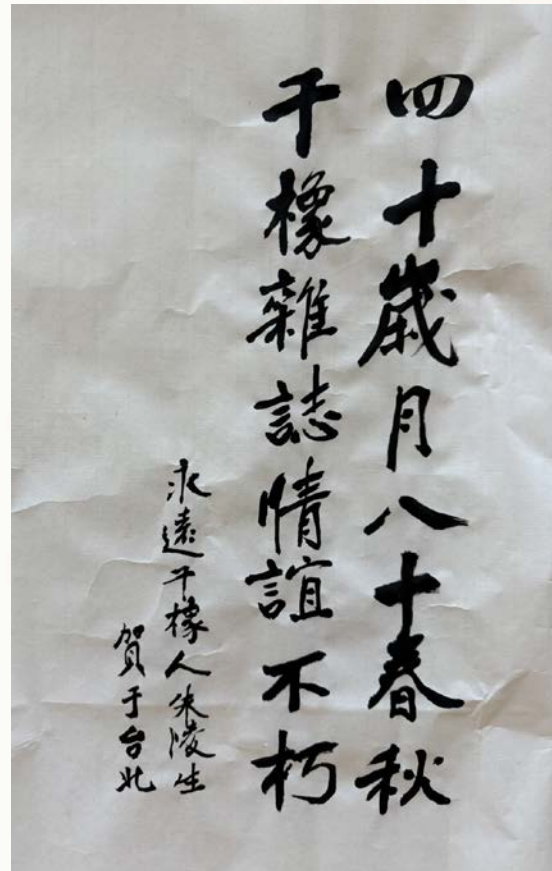
林峰，Frank Lin

熱烈祝賀雜誌社創刊40周年！在這漫長的歲月裏，我們一路同行，為本地華人社區服務、交流信息、提供幫助，並且得到了社區的一致好評。雜誌社也成為我們與社區溝通不可或缺的重要窗口，心中充滿感激！謹祝雜誌社再創輝煌，邁向2065年再一個成功的40年！

朱陵生題賀辭(右)

與

洪曉寒致賀函(下)



### 致《千橡》雜誌編輯部：

值此《千橡》雜誌》創辦四十週年之際，我謹向編輯部全體同仁致以最誠摯的祝賀！四十年來，《千橡》雜誌》以真誠的筆觸記錄著社區的脈動，傳遞著鄰里的溫情，孩子們的成長，見證著城市的發展與變遷。作為一名長期的投稿作者，我雖已暫時搬離千橡，但始終視自己為千橡人，內心深處依然與這片土地緊緊相連。我深知這本雜誌不僅為我們提供了分享觀點、交流思想的平台，更在潛移默化中凝聚了社區的心與情。

在這個重要的里程碑時刻，我由衷感謝編輯團隊多年來的辛勤付出與專業精神，讓雜誌始終保持鮮活、真誠與獨特的魅力。也祝願《千橡》雜誌在未來的歲月裡繼續煥發新的光彩，書寫更多溫暖人心的篇章。

祝《千橡》雜誌四十週年生日快樂，願我們共同的故事源遠流長！

此致 敬禮

洪曉寒



### 畫家介紹

紀星華，自稱老紀，是自三歲起畫畫就未曾一刻停筆、永遠赤子心、熱心、愛心、樂於助人的畫家。很小年紀即受教於幾位名師，再進入台藝大及美國設計學院接受專業訓練，而後創出自己獨特的畫風。此期特為“千橡雜誌 40 週年慶”的畫作，就可以見老紀別樹一幟讓人看了就歡樂開心的“話”畫。

想多瞭解她，可參考 42-千橡雜誌 2006 秋 “真情最美，畫筆相隨。”一文。



# 美麗的歷程

左大磊

「你四十了嗎？」這樣的問話似乎不太禮貌，大多數被問的人也不是很情願地回答，然而《千橡》卻可以極有底氣地振臂高呼、大聲回應「是的，我四十了」。所有曾經參與《千橡》成長與磨練的成員都應當為此興奮、甚至驕傲！四十年，代表一個階段的完成，亦是另一個階段的開始，這是個無比美麗的歷程，它陪伴無數讀者的成長與成功，也見證了康谷華人區的變遷與進步。這一本刊物由原來的僅以報導千橡地區的地方性冊頁，演變成頗有份量的多元性的雜誌，讀者遍及鄰近縣市，若非有志者通力合作，眾志成城，哪有今日之成績？《千橡》起源於千橡，所有千橡人都應以它為榮。

自從 1991 年秋在當時的“千橡通訊”投下第一篇文章“載不動許多情”，就與這本原來只有十來頁的“千橡”小冊子演進成今天一百餘頁的千橡之書結下不解之緣。曾經在 1992 秋和 1993 春擔任兩期的主編，後來在 1999 秋和 2000 春也參與了編輯的工作，也就是在這時“千橡通訊”的頁數首次破百，這意味著成等比級數增加的工作量和成本，對所有編輯人員都是一項挑戰。“千橡通訊”在創刊十三年後全盤電腦化，最明顯的改變，就是將原來直式的編排換成了橫式，

以配合電腦技術的操作，同時也方便各方大作登上網際網路。

“千橡通訊”在 2002 秋正式更名為《千橡》，這個改變反應出這份刊物經過多年成長發展已日趨完備與龐大，各項的改進與革新將這份刊物推向了職業水準，通訊二字已不足以代表它所涵蓋的內容、功能和精神，《千橡》二字如此大氣的稱謂正代表一個新的里程碑。近年來不斷更新的版面，又有不斷新加入的作者，《千橡》精神愈發澎勃，一本刊物堂堂進入第四十年而不衰，是我們全體康谷華人的驕傲。

當《千橡》正歡欣鼓舞地籌備四十生日的出刊，瀚緯兄亦托友人來邀稿，而我正躺在醫院病床上，腦袋裏空無一物，筆下貧瘠，心想就此藉口推辭吧！不料有一個細微的聲音在耳邊不斷響起「《千橡》四十，你怎可缺席？」一種榮譽感油然而生，於是提筆寫下這篇短文，代表我對《千橡》由衷的祝福，願《千橡》在既有的基礎上不斷推陳出新、求新求變，永無止境……。時間會帶走很多東西，沖淡很多關係，但是改變不了真心實意的情感和期望，情牽《千橡》，正是如此！

# 康谷千橡春晚錄影史料保存記實

尚虹

康谷千橡華人社區是一個溫暖友愛、長於奉獻的大家庭，這裡時常發生著自發服務社區的故事，這和其中有千橡中文學校和康谷華協這樣一個長期組織義工義務服務社區的華人團體密不可分。今年喜逢千橡中文學校 TOCS 50 週年，康谷華協 CCCA 45 週年，《千橡》雜誌 TOJ 40 週年，我在此和朋友們分享一段有關千橡春晚錄像史料保存的經歷。

康谷千橡春晚舉辦多年，最早是中文學校每年在學校校內的春節慶祝表演。後來搬至 Thousand Oaks Civic Arts Plaza 對公眾售票開放，晚會除中文學校學生老師家長表演外，還邀請專業人士和其他社區藝術團體表演，並邀請文圖拉縣和康谷幾個城市的市長，各小學和初高中校長，有時還有州政府官員和參議員作為貴賓出席，春晚成為每年康谷千橡社區慶祝新春佳節，弘揚中華文化的盛會。

就連我自己第一次到千橡社區也是剛從外州搬來發現 Civic Arts Plaza 有春晚表演就到 Box Office 買票帶年幼的女兒來看。特別記得幼兒班的《踏雪尋梅》，那優美的旋律和孩子們天真可愛的表演深深印在腦海中。可以說春晚伴隨著無數社區孩子們的成長，他們認真練習，在舞台上自信亮麗地表演，並在其中了解自己的族裔和文化，也為無數千橡家庭留下美好回憶。同時春晚也成為千橡華人社區對外聯絡擴展的窗口和融入當地社會的方式。不管

我們是否意識到，春晚記錄著我們康谷千橡這個華人社區部分重要的歷史。

2020 年疫情發生，當時的 CCCA 會長潘建美想做一台線上春晚，最初設想是回顧往年春晚的集錦，但後來改為線上社區表演。可是在最初尋找往年春晚錄影的過程中，我們幾位義工發現，這些錄影資料已瀕臨永久流失的邊緣。早期的錄影帶在大 VHS 錄影帶上，只有不多的幾份（有的只有一份）保存在個人手中；有些 VCD 或 DVD 因文件格式變化、不支持或損壞讀不出來；並且疫情中不少人家在“清倉”，如果再不將社區這些寶貴的歷史資料集中保存起來，就真的要消失在歷史長河之中了。

為保存這些資料，接下來 CCCA 的老會長和中文學校的老校長們家的電話就被我們義工的簡訊和電話「幹擾」起來了。從前輩們得知，千橡春晚應該是 1995 年第一次錄像。感謝前輩們不介意打擾，提供了用心保存了多年的錄像，有的甚至收藏著充滿歷史感的紙質節目單（Program Book）；有的耐心幫助尋找可能的保存線索，終於我們找齊了 1996 至當年 2021 年每年的春晚錄影。非常可惜的是 1995 年春晚錄影帶始終沒有找到。

這裡特別感謝前會長和校長們：劉存熙、馮翰偉、蔣時亮、龔望、張大健、蔡友文、張世祿、武國英、潘黛美（已故）、李瓊、吳迎春、潘健美，以及社區的朋友張中瑞、朱琳、



賓梅、羅尼尼、陳丹琳，是您們對社區的用心和大力相助，才將這些寶貴的社區史料留存下來。

拿到這些大大小小的 VHS 錄影帶、VCD、DVD 和那些寶貴的紙本節目單，把這 16 年的文件讀出來並數位化儲存也是相當挑戰。感謝社區多年的義工 IT 專家周恩明發揮他的技術專長，花費寶貴時間把這些文件數字化、並存儲到 CCCA 文件空間，當時的 CCCA 副會長閻月會一

絲不苟地把節目單——掃描，將其與錄像一起歸檔存放。就這樣，千橡華人社區 1996 到 2021 年的春晚錄影史料在這許多社區前輩和夥伴們的共同努力下得到了妥善、永久的保存。

康谷千橡華人社區能走到今天，有著太多社區朋友們齊心合力服務社區的故事。願這個溫暖的社區在以後的 50 年和更遠的未來繼續擴展和融入當地社會，幫助我們的族裔不斷成長與發展。

## 《千橡》四十週年賀稿

廖慰真

今年是《千橡》雜誌創辦四十週年的喜慶時刻。曾經作為一名中文老師在千橡中文學校執教 17 年，並參與千橡華人協會理事和各類公益活動，現在社區圖書館工作，我與這本雜誌有著深厚的緣分。

在千橡中文學校 17 年的教學期間，我陪伴一屆又一屆的學生走進課堂，教導學生親近中華文化，瞭解認識中華文化，陪伴他們在掌握中文的歷程中成長。每當看到他們在課堂上認真朗讀課文、學寫每一個漢字，寫下第一篇中文作文時，我的心裏都充滿了欣慰！中文不僅是一門語言，更是文化和身份的橋樑。看到孩子們因為語言而與家人和同學溝通更順暢，對自己的文化背景更加自豪，我深感教學的意義。

在千橡圖書館工作的這些年，我常常看到社區的華人居民們翻閱《千橡》雜誌的身影。《千橡》紀錄了我們社區的發展故事，報導了千橡地區華人的點滴努力，也成為很多人了解我們

華人社區信息、保持聯繫的窗口。作為圖書館工作人員，我很高興能看到《千橡》每期都被熱情的閱讀和傳閱，這是一份溫暖的見證。

作為一名曾經的千橡華協的理事和社區公益活動的參與者，我更深切體會到這本雜誌的重要作用。它不僅僅是一本刊物，更像是一根紐帶，把我們這一代華人和新一代華人緊緊聯繫在一起，讓不同背景、不同年齡的華人居民都能在這裡找到共鳴與歸屬感。

四十年，對一本雜誌來說是歷程，對我們千橡社區的華人來說是記憶，對我們每個千橡華人來說則是一種見證。願我們的《千橡》在未來繼續承載著文化傳承的使命，成為我們千橡華人社區的橋樑。也願我們的社區在大家共同努力下越來越美好，讓華人文化在這裡繼續生根、開花、結果。

祝《千橡》四十週年生日快樂！

# 心的歸屬

蔡友文

今年適逢千橡中文學校建校 50 周年，康谷華協成立 45 周年，《千橡》雜誌創刊 40 周年，因此對於生活在千橡地區的華人們來說今年是一個特別值得慶祝的年份。作為一位在千橡生活了近四十年的人，我非常榮幸我生命中有如此長的時間服務康谷社區，與中文學校和康谷華協一同成長。這一路走來，心中充滿了無限的感激與感動。這些經歷不僅是歲月的積澱，更是生命中最珍貴的恩典。

在康谷我遇見了許多良師益友，從他們身上我學習到奉獻、堅持與愛的真情。雖然經歷了挑戰與困難，也曾感受到喜悅與成就，因為有大家的陪伴與支持，我們才能堅定地持續前行。時間見證了組織的成長與轉變，也見證了彼此生命的蛻變，讓我更加深刻體會到團結的力量，以及付出的幸福感。

康谷華協就像一棵深深紮根於社區土地的老樹，歷經四十五載歲月的洗禮，默默成長，愈

發茂盛。而我，有幸為這棵樹澆水施肥三十多年，從最初的青澀參與者成長為如今的資深見證者，曾任中文學校校長，康谷華協會長，現任榮譽理事，每一段回憶都充滿溫暖與感動。

回首往事，有許多事情都值得提筆紀念，但其中有一方面的事工讓我感慨良多。多年來親身參與春晚的經驗，不僅讓我熟悉 Civic Arts 劇院舞臺運作，更深刻體會到團隊合作的真諦。我見證了每年總監的領導、團隊的組建、節目的編排、演員的招募、排練的緊湊、服裝與道具的設計製作、宣傳與票務的繁複，以及後台工作的繁瑣。每一個細節背後，都蘊藏著無數的付出與努力。因著我們的付出和努力，我們也得以和主流的 New West 交響樂團成為合作夥伴，建立了良好的關係。

對於千橡人 2019 年是不平凡的一年，這一年充滿了天災人禍，火災加上槍殺，讓每一個千橡人都經歷了非同尋常的考驗，但那一年的春節聯歡晚會給無數的華人帶來巨大的安慰，在觀眾熱烈和感激的掌聲中圓滿地落下帷幕。總監丁凱軍特別安排 Alyssa Bai (白瓏)，一位中文學校的畢業生，在春晚前精心製作了一支短片，講述過去一年社區發生的重要事件，向失去親人的家庭表達哀悼，也向社區中許多無名英雄致敬。這支短片深深感動了所有人。許多孩子將參加春晚的演出視為一生難忘的回憶，他們認為舞臺經驗讓他們更有自信地邁向人





生的新階段，而千橡中文學校就是孩子們另一層面的啟蒙教育。

歷經四十個春秋，《千橡》雜誌迎來了不惑之年。她深深地紮根在中華文化，在千橡萌芽，從一株幼苗茁壯地成長，如今成為常青樹，樹幹粗壯，枝葉繁茂！四十年來她歷經風霜與磨難，雖然道路曲折，但滿懷信心地憧憬更美好的未來。《千橡》雜誌不僅僅屬於作者們，同時也屬於所有認同她所傳播的人群，成為生活在千橡地區的華人的精神家園。在美國這片多

元文化的土地上，她綻放出屬於自己的豐美，而這份美麗，正是她生命的真諦！

《千橡》雜誌作為康谷華協連接千橡中文學校以及康谷華人社區的橋樑，重視扶助中文學校的學生的中文學習和寫作，積極報導華人社區的活動；更有每期各專欄內的精彩文章，猶如一條無形的彩帶，將分散的遊子之心緊密連結，凝聚成精誠團結、共襄盛舉的力量，通過她展現出華人的風彩與貢獻。

在這個重要的時刻，我感謝康谷華協帶給我歸屬感與使命感，也感謝每一位義工的真誠付出。展望未來，我願秉持初心與熱忱，持續投入，期盼能夠繼續攜手共進，創造更多美好回憶與傳承。

最後祝願《千橡》這棵四十年的大樹，在大家的支持和守護之下，持續向下紮根，向上成長，枝葉茂盛，穩固地傳承下去，成為康谷華人心中永遠的精神家園。讓我們繼續在這片土地上，書寫屬於華人的榮光與希望。



## 在雜誌裡相遇——賀《千橡》四十週年！

陸麗珠

二十五年前，我第一次做主編是在資深志工林志中的鼓勵和勸說下，勉為其難接下的。當時我還是個資淺的成員，對繁複的流程、工作，甚至工作夥伴們尚都不熟，他的誠信讓我選擇了相信他說的：「只要你需要，大家都會盡力地幫忙。」果然如他所說的，一個個夜晚，我開著車把備好的稿送去陳啓輝家請她幫忙。她下班回家才剛吃完晚飯，第二份無薪酬工作已經送到家。陳玲伶也在大病初癒時給了我大力的支持，她常挑燈夜戰不肯罷手，總說反正沒做完也睡不著，害得她老公心疼不已，我深感抱歉。畢竟當時剛開始有電腦，電腦功能也沒那麼的齊備，很多人基本上電腦操作也不靈光。我幾乎是電腦盲，必須仰賴他們幫忙。比起我們早期中文打字須靠專人打字，校稿編排、錯字修正、選擇插圖及置入、頁數編排調整等等，都以手工為主時代，用電腦來做要好多了。但就算有分工，工作量還是挺大的。感謝幕後功臣陳啓輝和陳玲伶幫了大忙，期刊得以如期出版。那年我才知道很多志工在出刊前和我一樣為趕上出版期限，像傻子般熬夜無數，義無反顧毫無怨言！我衷心感謝！

以後的十多年，當我們為同一個目標聚在一起開會，一杯茶、一點小點心、自家院子的果子和特別準備的小菜，一起享用讓我們親密無間。志工們熱心投入，聚會時我們相互請益。每每會提起自己遇到的困難，如中文打字，有些字怎麼打都出不來、排版上電腦不聽使喚、

不能確知作者到底想表達什麼意思、這個成語可以這麼用嗎？……各式各樣的問題在集思廣益後和睦愉快地就達成決議，讓大家學到不少不同的看法和想像，也很有成就感。我目睹志工們在各領域學有專精，只有在共同的工作中才陸續地浮現出來，而這些本事平日難以覺察。多位同工就因在這段雜誌工作而成為好友！我為了更方便些、能多做點事、少點求人，就得學更多的電腦操作常識。我買了電腦，死死盯上電腦達人劉月齡，她就成了我日日夜夜、隨時為我解決電腦問題和疑難雜症的老師！我的電腦技巧完全是她不厭其煩，一點一點教出來的，更重要的是還不嫌我笨！吾愛吾師！這又是做雜誌帶給我的重大收益。

廣告組吳茵茵曾告訴我：“為雜誌拉廣告要別人資助不是為自己，沒什麼不好意思的！”是呀！就這麼樣我也能夠克服心理障礙，不再臉紅心虛。自在拉廣告的本事也是雜誌給我說不完的大收穫之一！

記得有一次拿著編校後完整的樣本去印刷廠付印，他們翻了翻感嘆地說：“這雜誌我每期都看，真不容易啊！我們看過多少的社區雜誌，做了一陣子就停擺了。你們能持續多年是怎麼做到的？”想想，應該是歸功於一群熱心到無可救藥的義工的無私奉獻，合作無間、一棒接一棒的傳承的結果！歲月如梭真不假，難以想像《千橡》雜誌已迎來不惑之年！賀喜《千橡》雜誌創刊 40 週年！



# 從一張照片說起

張棠

如眾所週知，我是《千橡》雜誌最忠實的作者，從第一期到現在，我只錯過一期，其他各期，不管多忙多累，主編都不準我開天窗，記得有次我在華盛頓開會，主編陸麗珠都要我「隨便寫一篇」，這嚴格的訓練，就是我這學國際貿易的人後來走上寫作之路，出了四本書的契機所在。

因《千橡》雜誌主編幾乎一、二年一換，我並不是人人認識，最近我聽一位主編提起編雜誌的辛苦，這使我想起來其實每位主編對雜誌都有極大貢獻，只是自己不知道而已。我馬上就想到的是編輯蔡嘉倫送我的一張照片，是我收到的最珍貴的禮物這件事。

原來，蕭明花的老公，因為老婆當主編，老公自然成了編輯。他是電腦高手，擅長修飾照片，他常替千橡雜誌作者修飾照片，他就問我可有照片用在雜誌上，我提供多張近照，他都不滿意，最後我想起，我有一張比較嚴肅的正裝照，是我當年宣揚人口普查時的宣傳照，是公司同仁幫忙照的半藝術照，他看了，說可以用。

最後，他修修改改，寄了回來，改得不多，但改在重要地方，改得神清氣爽，神采飛揚，最重要的，是改好的照片與我本人十分相似。在我們中年時，曾經有一陣子流行拍時髦照，朋友們都去化裝打扮拍照，拍出來的面貌漂亮得都與本人不像，我曾心動，想拍一張這樣的照片，但一想，等過一陣氣色好了再拍，結果，氣色一直沒好，反倒愈來愈老了。這張很像我的照片就成了我的最愛。

後來，我拿到美國照相館去放大，照相館的師傅和正在照相館的其他客人看了，都讚口不絕：

「好一張藝術照！」

編輯們！你們的辛勞，沒有白費，你們貢獻說不定在某一個角落被人欣賞，正在讚口不絕呢！

四十年來，我依賴《千橡》雜誌的地方多著呢！例如我的頭髮長了，該剪了；我老公一隻耳朵失聰了，要找位針灸醫生針灸一下；附近開了家新餐館，要去大宴小酌一番；各位編輯，感謝你們的辛勞！有了你們，我們的生活豐富了起來！

有次，我運動班來了幾個認識我的中國人，我的外國同學，外國老師紛紛上前打探我的背景，想不到得到的答案居然一致的統一：作家。

真叫我大喫一驚，我在千橡擔任過各種角色，我這一生，也擔任過各色各樣的工作，想不到，大家記得我的只有一樁：寫作！可見《千橡》雜誌威力之大！我隔壁搬來一戶外地來的中國鄰居，最好的見面禮，就是一本《千橡》雜誌。



# 我的《千橡》雜誌緣

李瓊

追溯我與《千橡》雜誌的緣，有近二十五年了。二零零零年底我們家從中西部搬遷來到康谷地區。與很多華人父母一樣，我們首先想到的是給孩子們找一個學習中文的地方，於是二零零一年開始，孩子們上了千橡中文學校，也開啓了我與《千橡》雜誌的緣。由此從了解康谷華協，到融入其中，成爲其永久會員。

開始一兩年，我整天忙碌著在新工作與照顧孩子們之間打轉，沒有花很多時間去了解康谷華協，只是從孩子們帶回來的《千橡通訊》上知道這裏有一批活躍的華人。彼時的我，雖然身爲波音的資深工程師，整天圍著衛星轉，內心裏卻忘不掉兒時寫作的夢想。不過夢想終究還是夢想，我把它藏在心裏的某個角落。偶爾的，夢想會在心裏跳躍呼喚，每逢此時，我會把那些突然冒出來的語句情節寫出來，變成一篇文章，偶爾的，也會拿給一些親朋好友分享。寫文章是我的一種自娛自樂，自我放鬆的方法，從來沒有想過要把稿件投到哪裏去發表。直至有一天，我的一篇《山西面食知多少》被德音看到，那時他正是《千橡》雜誌主編，就把這篇文章刊登在了 2003 年春季刊上，那一期的《千橡通訊》正式改爲《千橡》雜誌。從此我開始爲《千橡》雜誌撰稿，一寫就是二十三年，當然，其中幾篇《XX 的話》，是應雜誌的硬性要求而寫的“官樣文章”。二十三年過去了，每期爲《千橡》寫文章好像成了一個順理成章的習慣。非常感謝《千橡》爲我提供的這樣一個持續寫作的機會，也由此收獲了一批喜歡我的文章的朋友，增加了我對自己寫作的信心和樂趣。

早些年，我需要一邊上班一邊照顧三個孩子，

每日裏都忙得不可開交，最閑的時候是在開車下班的路上，這個腦子從衛星切換到家庭的時間段，會有各種各樣的想法，常常一篇文章構思就是在 PCH 上從 Santa Monica 到 Malibu 這段完成的。可是回到家，忙著照顧孩子們的晚餐和一些瑣碎的家事，路上那些想法構思便會支離破碎，對於一個我這樣不是長期專門寫作，又有各種雜事纏身的人，是沒有辦法再把破碎的東西拼接起來的。久而久之，積累了太多有題目沒內容的待完成文章。正是因爲有在《千橡》發表文章的需求，我需要把那些題目轉換爲文章。於是，我在車裏放一些紙張，有了想法就寫幾個關鍵詞下來。靠著這些詞句，可以把腦中構思好的文章重新連續起來，完整再現于紙上，每一篇文章的完成總能讓我兒時的夢想有一個短暫的滿足。

二零一二年我以華協會長的身份應邀參加雜誌社聚餐，飯後，我成了雜誌社的一個編委。

做了編委後才知道一本雜誌的出版是多麼不容易。從邀稿開始，校稿，排版，印刷，到最後發行，每一個步驟都需要大量的工作才能完成。期間，廣告組的成員要四處找客戶，拉廣告，以保證籌集到足夠的出版資金和郵寄費用。四十年來，《千橡》雜誌一直是以自給自足，保證質量服務于康谷華人社區。

我在雜誌社做編委，一做就是十幾年，期間做過一屆主編。回顧這段歷史，《千橡》之所以能夠順利走過四十年，是因爲有一個和諧負責任的編委團隊。團隊的每一位成員都是熱心公益的人，都在盡心盡力地完成自己份內的工作。我喜歡這個團隊，能成爲其中一員，是我的榮幸，衷心希望《千橡》能夠越辦越好。



# 手牽手、心連心的千橡大同

陳蕙玲

我在千橡住了幾十年，有幸在 2017 年被選為華協會長，在這一年的任期內，有幾次與康谷華人不分彼此一起致力參與的活動，迄今回想起來都令人感動。藉由這個機會，寫出來跟大家分享。

## 千橡舉辦第一次的校內運動會

自 1995 年千橡中文學校參加南加華人運動會以來，學生和家長們在熱烈的啦啦隊助攻下，屢獲佳績，兩天的運動會結束後再一起去參加自助餐慶功宴更是嗨到高潮。因路途實在太過遙遠，經過多次討論，決定在千橡中文學校自行舉辦校內運動會，規模雖小，但五臟俱全：有拉橫幅的班級遊行進場，賽場內啦啦隊、裁判、場記等項不缺，比賽結束後，舉行隆重頒獎典禮。由此全體師生體驗了群策群力的合作精神和公平競爭的運動精神。從那以後，每年運動會都在千橡中文學校舉行，至今沒有停過。

## Conejo Valley Day 遊行

這是康谷華人第一次參加：大家穿華服，組成舞龍舞獅隊、小鼓隊、功夫隊等等，讓我們有機會向社區展現康谷的華人團體。這次遊行非常成功，也讓我們贏得了精美的西部牛仔青銅雕塑大獎！

## 512 四川大地震捐贈

剛知道大地震的那一刻，我們就開始集結小組作業，透過海報、電話及任何可用的方式聯絡大家來幫助受災者。同時，也接到許多康谷華人打來的電話，打聽如何可以捐款。當週週六，在千橡中文學校上課期間，許多各地來的華人為捐款而排起長龍，義工忙著登記；小朋友們也爭先恐後地要捐出他們的糖果錢。一週後四川因餘震引起大雨讓災情加劇，大家再次前來捐款買帳篷……

仍記得 CCCA 共捐得的 8 萬多美金，那一疊疊的支票及現金，每一分錢都代表著千橡華人對四川災民滿滿的愛心，現在想起，都會讓人紅了眼眶。

千橡是個小城，作為華人，不論你是來自中港台或是其他任何地區，大家相處如同一家人，我常常覺得，這不就是個小小的大同世界嗎？

我曾做過多年的義工，深知只要你願意貢獻一份力量，無論大小社區都無任歡迎。康谷華人，就如一棵參天橡樹，一步步把根扎深，一日日往上成長！

我們慶幸有前人奠基鋪路，我們也深信，後人會懷著同樣的初心，繼續前行。

# 我在《千橡》的收穫

吳茵茵

曾經有人問我加入《千橡》雜誌組多久了，我一下子真的想不起來，因為有好多年了！今天特意把舊雜誌拿出來查看一下，原來我是2001年春季加入雜誌組的，一混就是二十四年半！也許有人會稱讚我這二十四年付出了很多，可是我想告訴大家我收穫的更多！

首先，我最大的收穫是滿足了我這個學理工的人對文科的興趣愛好。從念高中開始，我被分到了理工班學習，然後進大學的時候，爲了將來有好的就業機會我主修了電腦工程，其實我心裏是很喜歡中國文學的。當我搬到康谷居住，知道這裡的華人協會有辦一份「千橡通訊」之後，便主動聯繫負責人加入雜誌社當義工，從廣告組做起，後來進了編輯組。雜誌的每篇文章都要經過三個編輯委員校對，校對文章是我很喜歡的工作。這個過程讓我有機會細細地接觸平常很少寫的中文，閱讀了很多寫得很好的文章，校對的時候遇到不確定的問題就去查資料，找答案。溫故知新，沒有想到在美國還有機會讓我繼續學習中文！2008年我第一次當主編的時候，我們邀請了作家吳玲瑤來辦了一場「幽默處處有」的大型演講，聽她分享幽默在寫作中和在生活中的重要性，大家聽得津津有味，並且反應熱烈。我們還邀請了南加州作家協會的成員姚嘉爲女士和張棠女士與大家分享中文寫作心得。逐步地我又恢復了很久沒有練習的中文寫作。這都歸功於在千橡雜誌社服務。

第二個收穫就是雜誌社給了我不少機會去應用曾經學過的 Microsoft Words、Power Point 和 Desktop Publisher 做文章排版和廣告設計。通常學一個電腦軟件，要多方面地應用和練習才可以鞏固和加強學到的知識。這些版面設計技能後來還讓我用在了其他地方，真是意想不到的收穫！

第三個收穫就是這些年在雜誌社做事有很多美好的經歷和難忘的回憶。當年我與潘雪燕爲了邀廣告常一起自費去餐館吃飯，去美容院理髮，樂在其中；劉月齡爲了教我用 MS Words 排版，很有耐心，不厭其煩，是難得的好老師；以往雜誌社的會議通常在主編家裡舉行。朱牧仁主編在他家招待大家吃的由他親自烹調的牛肉麵，比餐館做的好很多倍，至今仍回味無窮！不少一起共事的朋友，我們至今仍保持著良好的友誼。

《千橡》雜誌從起初的一本通訊發展成一本一百多頁的雜誌；從打字機排版到電腦軟件排版；從紙張印刷本到電子版，四十年來的發行技術一直跟著時代的發展而進步。最近兩期的雜誌已經開始採用 AI 輔助設計的封面和內頁的圖案。我期待在雜誌的編輯上有更多 AI 的新體驗。親愛的讀者，雜誌社每年都歡迎新的義工加入，爲雜誌注入新的活力。我在這裡分享這些年的收穫，其實只是一部分而已，如果你加入，說不定你的收穫比我更多。有興趣的朋友，請跟我們聯絡！



# 我與《千橡》

王其紅

對生活在南加州康谷社區的華人來說，大多數人知道《千橡》這一刊物應該是與此地的中文學校有關。已經成功開辦五十年的中文學校的主要目的在於讓生活在這裡的華人的新生代學習漢語語言和了解中華文化，而不至於在他們長大成人後數典忘祖。每年兩次的刊物出版發行日也曾是中文學校的盛事，孩子們把刊物帶回家，許多家長從而瞭解到這本內容豐富的漢語雜誌的存在。

由於我在來美國之前在大陸從事文字工作，一位已經在《千橡》服務數年的友人把我介紹給編輯部，編委要求我寄一份簡歷。在編委傳閱我的簡歷之後，大家沒有異議，我就正式被雜誌接納而成爲一名文稿編輯。而我自己的孩子週末上中文學校卻是後話。

從 1996 年開始在康谷一帶的幾個小鎮工作與生活以來，歲月已近三十年。而我斷斷續續作爲《千橡》雜誌的編輯或作者也有差不多二十年的時光。在我最初參與編輯工作時，我相當詫異的是：這本印刷精緻，內容廣泛，文字優美的雜誌爲何能在這個社區開創、發展並一直存在下來。今年是《千橡》創辦四十年的紀念年，在參與雜誌工作的這些年中，我一直沒有機會能與雜誌的開拓者張棠先生面對面的交談，這份刊物從《洛北人語》，到《千橡通訊》，再到如今的《千橡雜誌》，名稱數次變化，但其服務的對象與目的始終如一，回首四十年，張先生一定會感慨萬千吧！

與康谷的華人接觸之後，你總會發覺這裡的卻是藏龍臥虎、人才濟濟之地，所以華人社區的

活動成功與否，往往不會因爲人的缺乏，而更在於是否“人才”們願意無私的奉獻。在我有限的交往之中，我的確遇見有一群人幾十年來一如既往地積極投稿，負責編輯，管理財務，組織印刷等等。我也相當感慨刊物始創者們的英明之舉：內容不涉及政治、宗教、族群等敏感話題，所以在當今因以上原因而使美國社會異常撕裂的時代，一群來自不同地域，有不同信仰的華人才能精誠合作，讓雜誌繼續傳承下來。

對我們這群背井離鄉的人來講，康谷一帶是我們許多人的第二故鄉，是我們的心安之處。而我們出生在這裡的下一代、下下一代，康谷就是他們的故鄉，是他們未來尋根之處，而《千橡》雜誌四十年的記錄將爲他們提供一份十分寶貴的歷史資源。

康谷華人的歷史最終需要華人自己來寫，而到目前爲止對此處華人歷史研究最爲深入是白人學者琳達·本茨（Linda Bentz）。本茨女士在加州大學洛杉磯分校獲得本科學位，之後獲得聖地亞哥州立大學人類學研究生學位。她曾研究過位於文圖拉（Ventura）、奧克斯納德（Oxnard）、聖巴巴拉（Santa Barbara）、聖地亞哥（San Diego）和坎布里亞（Cambria）的五個歷史華人社區。她當前正在研究的主題是海峽群島（The Channel Islands）上十九世紀末華人鮑魚採集者的生活，其中包括加州建造的中式帆船，以及華裔女性和家庭等。她曾爲紀錄片《勇氣與貢獻：文圖拉縣的華人》（“Courage and Contri-

butions: The Chinese in Ventura County” ) 撰寫研究和腳本。她發表過許多有關華人的隨筆、期刊文章，並於 2012 年出版了一本關於文圖拉縣華人社區的著作：《隱祕的生命：文圖拉縣華裔美國人歷史一百年》（“Hidden Lives: A Century of Chinese American History in Ventura County”）。

在我與她的交往之中，我真誠感謝她在南加州華人研究中所做出的極大貢獻，並表示這種研究應該繼續下去。她認為當代華人的教育程度非常之高，人才衆多，而新的歷史理應由華人自己來述說，我深表認同。我也知道許多起初到康谷一帶生活的老一輩已經在以文字、圖

片、口述等形式來記錄他們的美國移民之路和心路歷程。我想《千橡》也會成爲這些個人、家庭回憶錄的可貴依據。

前不久我與一位雜誌的資深作者與編輯進行交流，他認為雜誌現在的文章水準有不少提升，聽來令人十分欣慰。起初當我參與雜誌工作時，我曾心有疑慮，但二十年後再回首，我意識到我當時沒有完全體會到康谷地區那種隱藏的巨大力量以及華人與生俱來的韌性，我多慮了。

四十年的《千橡》已經成爲此地書寫華人歷史的不朽文字，我們都應以此爲榮！

## 難忘雜誌編輯趕工日

劉月齡

我於 1992 年搬來康谷，迄今已經 30 多年了。剛來時人生地不熟，直到 1998 年帶女兒學中文，才開始認識了中文學校與華協。那種他鄉遇故人的喜悅，帶來了濃厚的歸屬感。

當年中文學校註冊時，無論新舊學生都需填寫表格，相當費時費力，我就自告奮勇幫忙建立了學生資料庫。事先列印註冊所需資料的表格，註冊時家長只要確認修正即可，如此學校與家長都皆大歡喜。要知當時還沒網路，大部分作業還是以手工爲主，這便是中文學校資料電腦化的第一步。經過多年優化，現在中文學校註冊已完全邁入網路化了。

從那時起，我也漸漸開始融入中文學校及華協的各類工作。後來我加入了《千橡》雜誌（當時還是“千橡通訊”）的編輯組，才知道這是一個充滿挑戰性的工作。尤其每次出刊前整個團隊的作業就如同打仗一般，雖然非常辛苦，

但樂在其中。

因我對電腦與中文輸入稍稍懂得多一些，也就成了團隊裡的半個小家教。雜誌的排版當時手頭上沒有好工具，我也就義不容辭多擔當些這方面工作。碰到問題，就自己想辦法解決，也就這麼的一路走過來了。排版在當時是一個蠻複雜但非常有趣的工作，我就集結了一些沒有上班的媽媽們，一起學習電腦排版，互相討論、互相幫忙。要把腦海中理想的構圖，呈現在版面上，非常費時更費腦。當年我們對電腦排版的知識有限，但每次完成任務後的成就感，也確是不可言喻的歡喜。尤其當大家聚在一起排版時，吱吱喳喳、嘻嘻哈哈的忙亂中，有一種“戰友”的感情，就悄悄地萌生了。現在回憶起來，還真的是一段非常開心的時光。

這麼多年來，我曾參加了許多不同團體的義工活動，但以我在《千橡》雜誌參與排版義工的



時間最長。這期間，每個人爲了做到最好，自然難免會有意見的分歧和紛爭，但大家都學會了包融和體諒，以維持《千橡》雜誌的和諧與完整性爲優先。總之，我很感恩曾經有這個機

會成爲《千橡》雜誌編委會的一個成員，迄今仍非常懷念多次在送印前大夥一起圍桌趕夜工的日子。

## 我主編「千橡通訊」的點滴

陳玲伶

1995，當時的華協副會長問我，可以來幫我們編「千橡通訊」嗎？我說：我文筆不好，不會寫文章。他說：你不需要寫文章，只要去邀稿，然後刪刪減減，改正錯別字，做文字及版面的排版。一年只出兩期，打字可以請人打，你只要把文章和廣告編排好，準時出刊即可。

我真的沒有想過要當主編，也真的不知道主編的要求是什麼？以爲就是爲華協或中文學校做些事，沒有考慮過自己的能力、時間，就自不量力地接下這個工作。

邀稿不是問題，在千橡寫作高手，比比皆是。但要刪減文章須和作者溝通經同意後才可以修改。這過程被叮得滿頭包和碰一鼻子灰是常有的事。

稿件送打字前，就要先校稿，我就想，那我就一邊打字一邊校稿，而且省去等打字的時間和費用，所以九五年的秋季刊和九六年的春季刊，是我一字一字敲打出來的。應該是前無古人的壯舉。那時候的電腦並不像現在的電腦聰明好使，那時候的電腦，英文字是佔一個 byte，中文每個字是 2 個 byte，或許有人會問，那有什麼問題嗎？當然有問題！排版時有中、英文參雜在一起，就知道問題有多大了！電腦不會自己調整，完全要我自己操作，爲了這個，我整壞了主機板（motherboard），代價

是\$800 元而已。

九五年秋季刊，終於如期出刊了，還不知道評價如何？林志中（中哥）拿本通訊到我面前，問我說：「這期主編不知道是誰？我從封面翻到封底，看不到『主編的話』，也看不到主編的名字。」我愣了一下，告訴他，你看到的每一個字都是主編的話，因爲都是我打的字。這時我才知道原來主編也是要寫文章的。

九六年春季刊，欣逢康谷華協和千橡中文學校成立二十週年，「千橡通訊」當然要爲它們慶祝編輯特刊，我還是沒有學乖，繼續敲打所有的文章，當然也沒有時間寫「主編的話」，副會長不得不爲我寫了「編後語」交差。

感謝在我之後的每期「千橡通訊」的編輯小組成員的努力與堅持，才能讓「千橡通訊」及後來的《千橡》延續到今天。

後話：兩期的通訊，讓我學到從邀稿、打字、編輯到送印出刊這全套操作。這「一技之長」，幾年後竟然讓我幫了奚慶的公公，他爲了記錄台灣肥料公司建廠六十週年，爲北美台肥同仁出文集。因爲台肥的產品，對於台灣的農業發展和經濟成長功不可沒。我當然義不容辭，利用這「一技之長」，一個人包辦了整個文集的出刊。

## 若即若離的情人——《千橡》

謝桂棟

按慣例，上午打開電腦查看自己的郵箱，李瓊女士的郵件躍然眼前，點開一閱，她說：“今年是《千橡》雜誌創刊40周年，雜誌社決定在這一期加一個紀念專欄，您作為一位長期投稿的作者，特邀請您寫一篇紀念性的文章，長短不限。如果可以的話，請在9/7前完成”。這封郵件是她昨天晚上9點21發出的。我想了一下，決定停下手上正在寫的“方寸間 xxxxxxx”的第七篇系列文章，馬上就寫不負期望才好。

說實話，我已不記得從哪一年開始為《千橡》投稿，大概推算有二十年左右了吧。當時女兒去千橡中文學校學中文，我在那裏“邂逅”了《千橡》，雖說那時的她出落不俗，但也沒有太大的吸引力，因是自己社區的雜誌，許多作者都認識，也就每期必讀。有一次我們家長在等孩子打乒乓球時，一位我不認識的女士來“搭訕”（徵稿），我怦然心動，有了送稿的念頭。那時，我已經比較頻繁地在“世界日報”和周刊上發文，也時常會有退稿，于是就把退稿送給《千橡》，而她從未嫌棄被別人打回來的文稿。久而久之，我喜歡上了她，但時而會有內疚感。我，開始也把一些還不錯的首發稿，獻給了她。

文稿送出，得到確認後，接下就是一片遺忘期，但很奇怪每到春暖花開或秋涼葉黃時，

估摸著《千橡》該出了，心中又自然地惦念起她來，期待讀一讀文友們的佳作，了解社區有什麼消息，有哪些值得參與的活動……收到雜誌（後來網刊）後，我會逐一閱讀，尤其是對刊登在“藝文筆記”，“文藝沙龍”和“地北天南”欄目下的文章，吸取養分，領悟借鑒，激發遐想。頗有以文會友在《千橡》，心靈溝通在“天上”的感覺。那些美景描繪引人入勝的地方，則會被留存成爲自己今後旅遊的參考……

《千橡》創刊四十年來，有很多人爲之操心，有很多人爲之撰文，我屬於半路而上的作者，一年也就寫幾篇閑文，沒有什麼驚人之作，也沒有多少貢獻，受邀作文不知寫些什麼才好，怎樣能以少量的字數表達呢？

就以，若即若離的情人——《千橡》，一言以蔽之！

# 40th

# Anniversary!



## 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。



# 千橡華人基督教會的故事 山上之城

方智武

## 前言

二十世紀七十年代末，美國南加州迎來了一場人口與經濟的巨大轉型。距離洛杉磯僅一小時車程的 Conejo Valley（康谷），包括 Thousand Oaks、Newbury Park、Westlake Village 等城鎮，原本是橡樹成蔭，牛羊牧放，土狼和野鹿漫遊之地，卻在短短十多年間，搖身一變成爲南加州增長最快的郊區之一。這裡吸引了大量年輕家庭與專業人士，他們被新興的產業園、優質的學校和寧靜的社區吸引而來。

在這一波遷徙大潮中，華人移民雖然數量不算龐大，卻開始在這片土地上紮根。他們多半是從臺灣來留學而後留美定居美國的學者、在高科技公司任職的專業人士、或因種種原因搬到此處的新移民。對於他們而言，如何在異鄉找到精神寄託與文化歸屬，與尋求適合的工作同等重要。在這樣的背景下，康谷的華人社團，比如千橡城華人基督教會和康谷中華文化協會，就應運而生。

要理解這些華人團體七十年代末出現的歷史必然性，就必須回到當時的經濟與社會背景。

千橡城在 1964 年建市，城市規劃由 Janss 家族主導，將大片土地開發爲住宅與商業區。到七十年代，洛杉磯市區的擁擠與高房價促使中產階層外遷，康谷成爲理想的選擇，於是千橡市的人口從 1970 年的三萬多人，十年間翻倍增長至七萬人以上。

與此同時，當地產業結構出現重大變化。之前文圖拉縣的主要工業乃是國防和軍工企業，但 Newbury Park 的 Rancho Conejo 工業園在七十年代逐步形成，吸引了一批高科技與製造業公司，最具代表性的是 Amgen（安進）於 1980 年前來落戶，很快成爲全球知名的製藥公司。Amgen 及相關產業鏈吸引了大量科學家、工程師與專業人士，他們之中有不少是亞裔。

這股經濟發展的浪潮直接改變了社區的族群結構。根據人口普查，文圖拉縣的亞裔人口在 1980 年代顯著增長，儘管基數不大，但增長速度高於其他族群。華人作爲亞裔的重要組成部



分，逐漸在學校、社區和企業中作為一個族裔浮現出來。

## 起 初

1977 年夏天，新婚不久的 Sandy Liu 和 Nancy 夫婦從美國東岸搬來千橡城。有一天，Sandy 無意中看見一個華人開的汽車的保險杠上有條魚，還寫著“找到啦”的字樣，心想：“我知道你是誰，今天我就要逮著你了！”Sandy 尾隨他到了停車場，互相介紹之後，得知那人名叫陸大齡。一番交談之下，發現彼此竟然都有同樣的心志，就是在千橡城成立了第一個華人查經班。

兩人在 The Acorn 上登了一則“尋找華人”的廣告。這則廣告雖如石沉大海、杳無音信，卻引起了該報一位編輯的興趣。該編輯特地安排了一次訪談，並將訪談內容登載出來，還附上劉陸兩人的像片。文章登出之後，立刻吸引了鄭昭一家以及另外兩個年輕單身者的注意。

有一天，Sandy 在超級市場挑選蘋果時，不小心將蘋果掉在地上，旁邊一個華人男孩立即替他撿了起來。如此這般 Sandy 就認識孩子的父母于一平和張紉才夫婦。不久之後，另一對夫婦黃仁壽和陳秀足也加入了團隊，於是最初的元老們就一一到齊了。

那時有一位姓關的弟兄，家住蒙特貝羅 (Montebello)，任職馬里布的休斯實驗室。他從 1977 年開始的兩年時間裡，每週下班以後來千橡帶領查經，直到正式成立教會之後，才因換工作而搬遷到外地去。

次年年底，李秀全牧師來訪，看到他們的火熱，於是來一激將法，問：“你們為什麼不成立教會呢？”於是成立華人教會的異象像一顆橡子落在眾人心裡，只等時機的成熟。

當時的主要困難是難以找到一個固定的聚會場所。那時大批新移民湧入千橡，大多數教堂都不大，沒有多餘的空間可以出借。即便願意出借，時間也都是在下午。但“那在你們心裡動了善工的必成全這工。”經過接洽，Janss Road 上的康谷第一浸信會（白人英文教會）願意出借他們的副堂，供他們聚會，並且願意提供經濟支援，提供兒童主日學和幼兒看顧服務。前輩們拱手謝絕了經濟支援，但接受了兒童看顧服務，殊不知這為後來成立的教會培養了眾多兒童事工的師資。

場地問題解決了，接下來的問題是缺司琴。“凡事都有定期，天下萬務都有定時。”等到張克悟長老夫婦和他們的女兒張紉珊來到之後，這個小小的查經班不僅更加壯大，團契人數增長到 40 多人，更重要的是司琴到了！

1979 年 4 月 15 日，復活節，一縷清晨的陽光從彩色玻璃的高窗射進明亮的教堂，從外地趕來的和千橡團契的一百多人見證了千橡城華人基督教會的成立，舉行了第一次主日聚會。

教會不斷成長，主日學場地的需要就凸顯出來。浸信會傾其所有，包括辦公室，但仍不敷使用；教會意識到是時候建立自己的教堂了！買地建堂對一群大部分剛剛開始工作、拖家帶口的年輕人來說談何容易。那時千橡城市區一畝地平均售價三十萬，他們滿打滿算能湊出四十萬，無異於杯水車薪。消息傳出之後，浸信會向所屬的美南浸信會總會報告，提議在他們教堂旁邊的一塊空地上合蓋一棟多功能大樓，提出的方案相當優厚。然而經過禱告後，神讓教會看見那塊空地太小，不夠日後的發展所需，因此婉言謝絕。

有一天，一位地產仲介傳來了一個信息：Janss Road 上面有一塊地要賣，面積為三畝半，開價只有 12 萬。建堂委員會勘察以後覺



得地點和大小都很理想，便試探性地還價兩萬元，卻沒想到對方立即一口答應。即便如此，要當時的會眾一下子拿出十萬元也不是件很容易的事情，於是又請仲介商量這十萬塊錢可否分十年無利息償還，想不到對方二話不說又同意了。這樁交易順利得讓人難以置信，教會開始懷疑其中是否有問題，於是到市政府查詢，也請建築師來看，但得到的資訊都表明沒有任何問題，這塊地可以也適合蓋教堂，於是就心安理得地買下了這塊地。三年後，在一個偶然的機會，教會才知道在買地的時候，賣主正在對面醫院加護病房，奄奄一息，事後竟痊癒出院了。

地買到了，但真正開始建堂的時候又一波三折。建堂計畫雖然得到市政府的批准，但送到議會審核時有人表示抗議，因為在那塊地上建教堂必須經由附近居民同意，到此時他們才得知這是一塊在市議會中出了名的問題地皮，是“燙手山芋”，此時他們也才明白為何買主急於低價出手。過去曾有人申請蓋醫療中心、聯排屋，統統都被否決，附近居民只許在其上蓋一棟豪宅，不能做任何其他用途。但誰願意在醫院急診室對面蓋一棟豪宅呢？除非腦子進水了！

既然有人表示異議，只能舉行聽證會，由市議會 6 人小組投票決定。對方陣容強大，主辯是前任市長，也是當時市長的好友，還有一位律師是在 Westlake 作市議會議長。經過多方探聽，得知大概只有兩個會同意！教會這邊沒錢請律師，英文也不利索，一群新移民，沒有任何政治背景。但奇妙的事情就發生了！聽證會開始不久，對方主辯發言時，不知怎麼和其中一個議員一言不合，當場吵了起來。更讓人跌破眼鏡的是：結辯的時候，對方竟然不再反對。他們的代表說我們寧願看到一個教堂，也

不願意看到任何別的建築物建在那塊地上，結果六比零通過！主持聽證會的市長說：“我真願意市議會所有案子的結果都是這般皆大歡喜。”本地報紙以顯著篇幅報導了這場市議會辯論，電視臺也進行了轉播。

接下來，教會裡的五個家庭抵押自己的房屋從銀行貸款，加上會眾的奉獻和借款，教會於 1983 年 5 月買下這塊土地，兩年以後就還清了所有買地借款。1987 年 4 月動工建堂，1988 年 10 月建堂完畢，11 月感恩節開獻堂典禮。

## 在曠野

接下來的三十年，教會在曲折的探索中前行。因為兒童青少年事工發展的需要，英文堂於 1990 年成立。隨著講粵語的會眾的增加和他們對粵語聚會的渴求，教會於 2008 年成立了粵語堂，於是千橡教會成爲一個多語種的教會。

教會從一開始就對宣教有特別的負擔，不僅僅在本地傳福音，更是撥專款支持遠方的宣教士和宣教機構，最多的時候曾支持將近 30 位宣教士（機構）。教會也每年差遣自己的短宣隊去印第安人領地、去墨西哥、去世界其他地方，支持從本教會奉獻出來的年輕人作宣教士。

在這三十年中，教會一直在爲一個異象禱告尋求，那就是：是成爲一個千人大教會，還是維持小規模但在近處或遠處植堂？直到 2008 年，異象才變得清晰。此後，教會在遠處的帛琉建立了一間華人教會，在近處的西米谷建立了另外一家。雖然不多，但至少是邁出了一小步。

這期間教會經歷了幾任牧師的更換，也曾因牧師牧會理念不合和人事紛爭而有過分裂，但教會總是靠著神的恩典不斷地重新站起來，忘記

過去，面向未來。

## 結語

康谷是一個典型的美國郊區化縮影。上個世紀七八十年代隨著人口倍增、產業興起、學校擴建，使得“牧場小鎮”變成“宜居科技城”。在這一過程中，華人教會的成立不僅是信仰需求的回應，更是少數族裔在城市成長史中的注腳。

回想過去四十八年的歷史，我們看到千橡華人教會一個歷史的浪潮中產生，在以基督教立國的美國這塊土地上逐漸成長，不僅成為基督徒聚會的場所，更是華人社區的橋樑。可以說，華人教會的存在與發展，見證了康谷由單一族群社區走向多元文化社會的過程。英文堂的建立，使華人第二代能夠在信仰與文化之間找到平衡。他們在教會中成長為跨文化的雙語青年，也逐漸成為未來教會的領袖。

將近半個世紀已經過去，當初的一代人差不多

都已經走進歷史。美國的社會、文化和屬靈的氛圍與五十年前大相逕庭，今天千橡的華人也不再以留學生為主導，教會如何在 21 世紀繼續發展是一個滿有挑戰性的思考問題。

千橡教會在 2020 年迎來了一個新的開始，那就是一位九零後年輕牧師的來牧養中文堂，更可喜的是去年英文堂聘請了一位在教會長大又回到自己教會的第二代牧師。這使得教會的年輕化及代際傳承逐步實現。

1979 年的那個夏天，幾位留學生在他們小小客廳裡齊聲唱的讚美詩，像一縷獻祭的馨香，裊裊上升，直達天庭。或許他們未曾想到這一小小舉動，會成為半個世紀歷史的起點，奠定了華人在康谷的根基，也為後來的世代提供了一個屬靈的家園。

華人教會的歷史，既是一段地方的信仰故事，也是移民奮鬥與紮根的縮影。它提醒我們，在陌生的土地上，人們總希望將他鄉變故鄉，而信仰與文化，往往是最堅固的紐帶。



# 湧現 綻放

Phoebe Li (康乃馨藝術文化團)



湧現，綻放——康乃馨藝術文化團一步一個腳印正行進在藝術道路上，在探尋自我、彼此依靠、無畏前進的征途上書寫我們的人生篇章。

舞蹈表現的是什麼？舞蹈是藏在靈魂裡的語言，每個動作就像是一個字，組成舞蹈變成了一首詩。舞蹈是上天賜予人類很特殊的禮物，是用身姿去實現夢想。舞蹈體現了人類的一種美：女人鍾情於舞蹈，就理解了美的感覺；女人熱心於舞蹈，就獲得了美的感受；女人掌握了舞蹈，就體驗優雅和積極，自信與健康。舞蹈的精髓是什麼？是聽懂音樂給我們的情緒密碼，是駕馭我們身體裡奔湧的能量河流，是賦予每個動作獨一無二的質感和呼吸，是將情感融進骨子裡再衝出體外，讓每一個細胞都在吶喊。舞蹈動作是死的，舞者纔是活的。跳一支舞不是讓身體記一遍動作，而是要讓動作因為我們活一次。舞蹈由舞者注入了情感從而擁有了生命。

不是專業舞者，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。她們只是業餘愛好，卻過著專

業舞者一般的生活，這究竟是為什麼？她們在歷經各種疼痛後身姿變得挺拔、優雅，是一種無法言說的快樂。她們踏歌起舞，使音樂與肢體動作結合形成了一股動人的魅力，這是一種無法言表的喜悅。平日裡，舞蹈是生活的伴侶，是工作之餘的調劑和精神寄托。肢體的舞動與能量的釋放使舞者充滿著活力。只有真正舞過，才能感受到隨音樂起舞的酣暢淋漓；或寧靜、或歡快、或奔放、或瘋狂！跳自己的舞，抒自己的情。跳舞，是享受自我的過程，是釋放自我的經歷。成功的喜悅不是來自在舞臺上的閃閃發光，而是憑著對舞蹈的一份愛，享受舞蹈帶來的美。

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。康乃馨藝術文化團深知任重而道遠。我們試著學習瞭解中國的民族民間舞蹈和古典舞蹈。水袖化作春樂，朦朧詩化的舞臺語言昇華為自然生命力的圖騰。不同場合的表演已然成為連接古今中外的時空隧道。一次次活動是責任的體現，一場場演出是愛心的奉



獻，我們用行動證明了藝術語言也是一種世界語言。

康乃馨之夜的專場演出與觀眾的互動是對母親的感恩與回想。搖曳的五彩繽紛大擺裙隨著圓舞曲式的節奏拉開了序幕；穿越茶林的晨光迎接百鳥齊鳴，茶香姑娘們歡歌笑語暈染出夏日的呼吸；問天空、大地，藉助色彩、意境、情感表達出悠然恬靜、舒適唯美的氣息。這是童年的生活，就像是一個五彩斑斕的夢，使人留戀，使人嚮往；歡快的新疆舞、朝鮮舞、蒙古舞帶著各自的風格渲染出各民族的風采，他們來源於生活，高於生活。歡歌起舞熱烈奔放魅力十足；鋼琴獨奏曲引領觀眾跟隨黑白琴鍵奏響的旋律，沉浸式感受；漢唐風格的錦紅歸春在雨傘的陪伴下娓娓道來歷史獨特的韻味；器樂小合奏的演奏形式讓我們看到東方藝術廓形的流蘇與西式浪漫風格碰撞出時空的漣漪；小小模特秀以其柔韌之心詮釋時尚之神的交融精神；帶著強勁現代舞風采的舞蹈朱雀刺破薄霧那是力量的氣息；最強陣容的是壓軸舞蹈流年敘透過燈籠，宮扇以戲曲藝術手法再現傳統藝術，這是對中國藝術的致敬。謝幕了，當我們握別溫暖的手，心潮澎湃，也感到了背影凝聚著滾燙的目光。家人、觀眾、親人、朋友，每一顆赤誠的心靈都深深理解我們的付出，每一個熱切的希望給予我們的都是力量。謝謝各家庭的

無私幫助、支持與理解。感恩！這是康乃馨藝術文化團真正的動力和脊樑！讓康乃馨藝術文化團同心築夢！

一場文化詩篇，是自信心的體驗，是夢想與未來。康乃馨之夜，這第一場專場使我們如新芽破土而出，它給了我們向上的力量！演出結束後，我們看到了觀眾久久沒有離去，站在那不停地鼓掌。不同色彩的服裝，不同音樂的迴響，不同年齡的演員都是觀眾的話題。不少人急不可待地告訴我們：整場演出都很美，很有吸引力，很有趣。他們還不惜反覆使用“非常好，我們很喜歡”這樣的形容詞來表達歡喜之情。觀眾們感受到了表演藝術的魅力。康乃馨之夜的表演不僅豐滿，更謂趣味而生。

每一場演出從排練到謝幕均凝聚了我們濃濃的情感。大家攜手相伴賦予了康乃馨藝術文化團隊的勃勃生機和活力。讓康乃馨藝術文化團能夠充滿自信地挺立在不同的舞臺上，受到大家的認可。讓我們在前行的道路上，充滿信心與力量。在未來的日子裏，我們期待著繼續發光，發熱，創作更多精彩的作品，傳承中國文化藝術，增進友誼，建立起不同文化間的信任與理解。奮發圖強，追求希望。





# 林福坤博士傳奇

《千橡》雜誌編輯

## 前言

在 1980 年代，一位住在南加州千橡市的年輕科技研究學者，在短短幾年成功研發世界上最大的基因工程藥物，Epogen，帶給成千上萬洗腎病人和因治療癌症而貧血病人的福音。這件空前的生技成就消息，被無數媒體爭相追逐報導而轟動全球。故事中的主角，來自臺灣的林福坤博士，從一位在實驗室默默無聞做研究的科學家，一躍而成爲舉世聞名的生技工程科學家。

適逢《千橡》雜誌創刊 40 週年，借本文介紹這位傑出的華人科學家如何在美國刻苦奮鬥以及取得傲人的成就。可以說，林博士的成功幫助了 Amgen 成爲今天的生物科技巨頭，而 Amgen 的成功造就了今天的千橡城。

## 出國留學修博士

1941 年林福坤出生於臺灣基隆市安樂區。父母親育有四男四女。林福坤排行第五；上有兩位姊姊、兩位哥哥，下有兩位妹妹、一位弟弟。高中畢業後考取臺灣大學動物系，後來轉到植病系。1964 年修完學士學位後入伍受訓，在左營海軍總部服役一年預備軍官少尉。1965 年預官退役後林福坤隨即回臺大，跟隨吳龍溪教授做真菌生理研究 (Fungal Physiology) 的碩士論文。

1967 修完臺大碩士後，經指導教授吳龍溪之推薦，林福坤獲得伊利諾大學 (University of Illinois at Urbana-Champaign) Dr. David

Gottlieb 的研究助理獎學金。Dr. Gottlieb 算起來是林福坤的師公，因爲他就是吳龍溪教授早期來美攻讀博士時期的指導教授，在真菌生理學界頗負盛名，更是抗生素研究的權威。

1971 年，林福坤三十歲時順利修完他的博士學位。

## 科技生涯流浪漢

林福坤修完博士時，正逢美國相繼被太空競賽及越戰拖累，國庫消耗慘重，經濟陷入蕭條。生物科技領域的研究財源也非常低迷。當時從事生技研究的新博士能找的工作機會很有限，經費則以癌症方面醫學研究爲主。因此，林福坤踏出伊利諾大學校門後找到的第一份工作，是到普渡大學 (Purdue University)，做博士後研究有關癌細胞的問題。對林福坤來說，從生化科技到人體健康的醫學研究等於轉行。不過他對新工作並不感到陌生，因爲過去的菌類研究和癌細胞研究同屬生化問題，研究技術和方法都很接近。

普渡的博士後研究告一段落後，林福坤轉職到內布拉斯加大學 (University of Nebraska) 腫瘤生物學研究室繼續做博士後研究；從事研究荷爾蒙如何影響老鼠乳癌前期細胞的形成。

經過四年的博士後研究生涯奔波，林福坤開始思考要找一個比較穩定的工作環境。所以在 1975 年，林福坤決定回臺灣效力中研院，任植物所正



式副研究員，並回臺大植病系兼課。但爲了不讓自己趕不上發展迅速的生技，他仍然和在美國時做博士後研究的機構保持聯繫，利用暑假時間到美國從事短期研究，充實自己。在臺灣中研院工作兩年後，林福坤決定重返美國開拓生涯。

1977 年，林福坤返美後先到路易斯安那州立大學 (Louisiana State University) 工作，從事轉譯 RNA (Transfer RNA) 序列方面的核酸生化研究。那一年生物科技研究創下一項重大突破，用化學方法來鑑定 DNA 序列，簡化 DNA 分子結構的分析程序。林福坤對這個新發現感到非常有興趣，開始閱讀有關遺傳工程的文章資訊。

1979 年，林福坤在路易斯安那州立大學研究兩年後，轉職到南卡羅來納醫科大學 (Medical University of South Carolina)，從事基因工程的技術研究。

1981 年林福坤滿四十歲，人生旅程走到孔子所謂的「四十而不惑」了。從他三十歲拿到博士算起也已十年過了。爲了研究，林福坤在這逝去的十個寒暑橫渡太平洋來回，換了五個工作環境。這段艱辛的人生，祇能用孟子的銘語比喻：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行指亂其所爲，所以動心忍性，曾益其所不能。」

## 有緣千里來相會

1980 年代美國生技公司的成立有如雨後春筍，南加州千橡市的安進公司 (Amgen) 就是其中之一。安進公司創辦人有四個人，其中之一鮑威 (Bill Bowes) 是一位創投專家。他請到加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 的西撒 (Winston Salser) 教授負責籌組科學顧問委員會。1980 年 10 月，安進公司以第一筆資金 8 萬美元正式成立。隔年鮑威又爲 Amgen 籌到 1940 萬美元資金。另外西撒說服當時在他 UCLA 實驗室進修生技的亞培藥廠 (Abbott Laboratories) 研發部副主任拉瑟曼 (George Rathmann)，邀請他擔任安進公司的執行長。

1981 年的某一天，林福坤在「科學」雜誌上看到安進公司一則徵人啓事的廣告。廣告內容很簡單，祇提到要研究員，連要研究甚麼都沒提。以當時安進生技才剛成立的小公司，很值得懷疑有多少讀者會對這個無名小公司產生興趣應徵。不知甚麼力量在驅使，林福坤寄出了他的履歷表，並從美國東岸的南卡飛越好幾千里，來到美國西部南加州的千橡市面試。假使林福坤沒看到那則徵人廣告，或者雖是看到但對這樣無名公司沒興趣，結果將不是今天的 Amgen，也不是今天的林福坤了。一個前途未卜的小公司，找到一個在生技研究界碰撞十年的流浪科學家，真是「皇天不負苦心人，有緣千里來相會」。

## 從谷底登上高峯

林福坤在 1981 年 8 月 6 日正式報到，成爲安進公司的第七位科學家。當時成立還不滿一年的安進公司，員工上下從執行長到半職工才十幾個人。林福坤回憶他剛上任時安進公司祇有一棟辦公樓。實驗室祇有一座工作檯，僅能供兩人同時共用。等了好幾個月，林福坤終於擁有一座長達十五呎的工作檯。

林福坤從公司擬定的幾個研究課題中選擇紅血球生成素 (簡稱 EPO) 的基因課題。EPO 是人體內一種由腎臟所產生的荷爾蒙，用以刺激骨髓生產紅血球。人全身的器官、組織及細胞的新陳代謝所需之氧氣全靠紅血球輸送供應。當一個人的腎功能衰竭時，EPO 的分泌減少，紅血球之生產隨即銳減，導致全身細胞缺氧，造成貧血、頭暈、四肢無力、疼痛、等等，堪稱百病叢生。患者不得不靠洗腎、輸血等來維持最起碼的簡單生活。1977 年芝加哥大學科學家發現 EPO 可以藉尿液來純化，但分量非常稀少，沒有臨牀實用價值。有眼光的企業界領袖就開始動腦筋，如何利用學術界研發出來的生化技術來製藥。

在 1980 年代創設的生技公司，除了南加州的安進公司，還有北加州的基因科技 (Genetech)，美國東岸麻省波士頓的基因研究院 (Genetics Institute) 和 Biogen 等等，互相較勁，爭鬥先

機。有一篇很有趣的報導，題名：The 2 Billion Dollar Protein Sequencing Error。根據該文內容描述，安進公司從 EPO 領域研究最傑出的芝加哥大學教授 Eugene Goldwasser 取得 EPO 樣品，隨即把樣品寄到公司的顧問，即加州理工學院生物系主任 Lee Hood 處進行氨基酸序列測定。Lee Hood 是一位儀器專家，剛發明一臺可以用很少量的樣品即可測序氨基酸的儀器。所以當他收到安進公司寄來的 EPO 樣品後，隨即交給儀器共同發明者 Rodney Hewick 進行測序分析。EPO 測序後不久，1981 年 9 月 1 日，Hewick 忽然辭職，帶著測得的 EPO 序列做禮物，投奔波士頓的 Genetics Institute。

於是美國西岸的安進公司和東岸的 Genetics Institute 進一場用基因工程複製 EPO 的競賽。問題是，Hewick 不知道他手中擁有的部分 EPO 氨基酸序列資料中有 3 個是錯的。經過三年的徒勞無功，Genetics Institute 終於開

始懷疑 Hewick 帶來的 EPO 序列有問題。但他無法再從 Goldwasser 處取樣品複試。祇好繞道日本，找到曾經在 Goldwasser 實驗室做過研究的 Takaji Miyake，取得住在日本九州患有再生障礙性貧血 (aplastic anemia) 的蒙古人後裔的尿液。(註：這些病人的骨髓功能失常，導致產生過多的 EPO 沈積在尿液中。) Genetics Institute 從尿液中提煉出 EPO，重新進行測序分析而終於得到正確答案。不過為時已晚；安進公司的林福坤已在 1983 年 12 月 13 日完成了專利權的申請。Genetics Institute 的 Rodney Hewick 祇能寫一篇研究論文，刊登在 1984 年 12

月 7 日的 Nature 雜誌；算是給一個投機取巧、喫緊弄破碗的 Hewick 還算不錯的報應。

回頭再談林福坤，他的專利得來並不是很輕鬆。雖然林福坤到任那年公司籌得 1940 萬美元供應研究資金，但他負責尋獲 EPO 基因是有如海底撈針的艱鉅。林福坤費了一年多的時間，研究遭遇到幾次失敗後，公司的高層管理，甚至一些平時很佩服他的工作毅力的同事，都對他的研究項目信心開始動搖，說林在浪費時間而已。公司當時有很多研究項目同時進行，把研究經費都快花光了，所以開始有傳說公司考慮要把林福坤的研究項目砍掉。有網路文章甚至報導說他的團隊被縮

減到祇剩兩人；他自己和得力助手林啓輝 (Chi-Hwei Lin)。報導更宣稱當時的林福坤忙得連回家睡覺的時間都沒有，在實驗室睡輕便牀。對於這些謠言，林福坤慎重澄清說：「我的實驗室沒有輕便牀；我家離安進僅二十分鐘行程，很方便」。至於他的工作團隊僅剩兩人



一事，林福坤解釋說，公司的人事分配本來就是一位科學家帶一位助理，有需要時公司才會從別團隊調度支援。

林福坤在早期分離 EPO 時聘用的唯一助理林啓輝，是他臺大同系畢業的學妹。她在 1981 年取得德州大學達拉斯分校生物分子學碩士，隨後到安進公司應徵，經林福坤面試後被錄用而加入安進團隊。林福坤回憶，當時公司的領導高層並沒有人向他提起要砍掉他負責的研究項目，因此他不理各種風風雨雨的謠言，繼續探索尋獲 EPO 基因各種途徑。



令人無法理解的一件事是，當時擁有世界最多 EPO 樣品的 Goldwasser 就在安進公司，為何林福坤還須費盡心血尋找 EPO 樣品？林福坤透露，開始有一段時間 Goldwasser 和安進公司的合作有磨擦，不是很順利。

後來林福坤拿到樣品，立刻設計基因探針。過了差不多兩個月，在 1983 年 10 月的一天，實驗室的 X 光片突然顯出他們追尋已久的 EPO 基因！一瞬間整個實驗室充滿喜悅歡呼。那一歷史片刻，林福坤卻表現異常平靜，是他典型的沈默寡言科學家個性。

隨後幾天，安進公司執行長 Rathmann 想利用在公司附近的 Holiday-Inn 旅館召開例行月會來宣佈這個好消息。所以他面向大約一百二十名員工說：「請林福坤站起來，讓我們大家感謝認同你的新發現！」

可是林福坤並不在場。有人馬上趕回公司找林福坤。十五分鐘後林福坤步入會場，全體員工站立歡呼，讓林福坤當場驚呆啞然！事後林福坤透露說，那是我人生非常珍貴的回憶；當 EPO 基因分離成功那一剎那，每一個人都很激動，有如目睹一個小孩的出生。

EPO 基因序列探測的成功，催生了世界最大的基因工程藥物 Epogen (Epoetin Alfa) 上市，給成千上萬的腎臟病人及癌症患者帶來福音，讓安進公司不僅從資金的困境起死回生，幾年後更躍升為全世界生技公司的龍頭老大。而不到五十歲的青年科學家林福坤，從他默默無聞、充滿艱辛的研究生涯旅途中，Epogen 的發明有如奇蹟出現、一鳴驚人，成為開創生技基因工程造福人類的先驅。

EPO 基因的複製成功祇是第一步，安進公司馬不停蹄，即刻進入思考如何用最適當的生產技術，大量生產 EPO 成為治病藥物。接著幾年，公司的律師團隊極盡努力，將林福坤的發明申請專利來保護安進公司的權益。有一次，安進公司控告 Genetics Institute 侵犯專利訴訟案件出庭時，

林福坤被問到「你是否曾經感受到安進公司認同你的任何工作成果？」林福坤開始描述那一次在公司月會的經驗時，平時很沈靜的他忽然失控，情緒變得很激動，法官見景即刻宣佈休息五分鐘。五分鐘過後法官要大家回歸原座。冷靜後的林福坤說「非常抱歉，我剛才過於激動。我記得我們複製 EPO 成功後不久的一個月會時我身染感冒，講不出聲。但當我走入會場，看到大家站起來歡呼時我深受感動！現在的感覺依然如故」。

**結語** 成功的人生有很多版本。有的從出生那一片刻就與眾不同；家庭背景好，加上自我期許高。這種人一路走來受眾人注目與期待，所以不「成功」也很難。有一種成功的版本是出身平凡，天資聰穎，自律甚強，卻為人謙虛、做事低調。這樣的人一路走來不受注目，直到最後一鳴驚人。這就是林福坤的成功模式。

林福坤形容自己不是從小立定志向的人，大約到了初二才懂得用功讀書，考上臺大是運氣好。後來到美國念書研究，到安進公司攻克紅血球荷爾蒙的基因都是一種人生的機緣，處處都是給人學習、創造、增加人生歷煉和色彩的機會。

林福坤的成功不是為自己做大官、賺大錢，而是發明藥物，造福人類。一個人的「名望」是別人贈送的，「品格」則要靠自己營造。

人生的遭遇好壞不是絕對的。試想，如果林福坤在那段「十年換五個頭家」的人生旅途上，遇到任何一家欣賞他，而給他一份能「安居樂業」的職位，他就不會去翻「科學」雜誌，看到安進公司徵人的廣告了。林福坤的故事給人的啓示，誠如一首臺灣名曲所唱的「一時失志不免怨嘆，一時落魄不免膽寒。……人生可比是海上的波浪，有時起有時落。好運、歹運，總嘛要照起工來行。三分天註定，七分靠打拼，愛拼才會贏。」

編者按：原文載於臺美史料中心 My Stories (263)，作者楊文顯。《千橡》徵得同意轉載，並作了刪減。



邱爾德

## 我的康谷歲月

我的人生起點與多數康谷華人不同，但我們在歷史與文化的根源上卻緊緊相連。我出生於緬甸，求學於仰光大學物理系，並於1970年回到台灣就讀台灣大學物理研究所，獲碩士學位後服兵役，接著在輔仁大學物理系擔任兩年講師，隨後赴美進修。1983年，我自加州理工學院取得應用物理博士學位，先於北加州 IBM Almaden Research Center 擔任博士後研究員，1986年轉至 Rockwell International Science Center 擔任研究科學家，同年搬入千橡，並迎來女兒天慧（Justine）的誕生。

我第一次參加華人社區活動，是在千橡圖書館觀賞電影。當時就開始擔任義工，搬桌椅、布置場地。像許多千橡的朋友一樣，我從最基層開始參與，也因此深刻體會到社區中那份凝聚力。1992年，我有幸擔任中國文化協會會長，這段經歷讓我更深入地服務華人社區。

回顧這段人生旅程，康谷的歲月是我生命中極為重要的一段時光。在這裡，我成家立業、養育女兒，並與華人社區建立深厚情誼，同時在專業領域奠定了堅實的基礎。Rockwell Science Center 不僅提供優越的研究環境，夜間還開設多門進修課程，如英文科技論文寫作、演講技巧、發音訓練、時間管理等。我幾乎參加了八、九成的課程，並積極參與訓練演講的「Toastmasters Club」，受益匪淺。這段期

間，我也先後當選為美國光學學會（OSA）及國際光電工程學會（SPIE）的 Fellow，並進入董事會。

當時正值台灣國科會全力推動光電科技產業，我有幸與美國華人學術界及業界同仁，共同創立 Photonics Society of Chinese American（PSCA），並擔任第五屆會長。1992年，中國大陸光學學會邀請 SPIE 共同在北京香山飯店舉辦第一屆國際光學科技研討會（Photonics China）。我以 SPIE 董事會成員身份，擔任會議共同主席，自此與中國光電科技界結下深厚緣分。接下來二十多年，每年於中國各城市舉辦的 Photonics China，我幾乎都應邀擔任共同主席。

1997年，我應國立東華大學牟宗燦校長邀請返台，協助成立物理系與電機系，並先後擔任電機系主任、研究所所長及理工學院院長。「回台灣是極為重大的決定，如今回想，仍有一絲遺憾：獨自返台，妻女留美，內心始終不捨。」

記得啓程當日，我依例開車送女兒上學。一路無語，怕一開口便淚如雨下。到校時，我對她說：

「Take good care of yourself, ok.」話未說完，眼淚奪眶而出。女兒回：「Don't worry, Dad, I will.」隨即打開車門，不回頭直奔校內，只留下我在車內大哭。



後來，女兒從千橡高中畢業，先後獲哈佛大學學士與芝加哥大學 MBA 學位，於芝加哥成家立業，並於 2021 年榮獲「Mergers & Acquisitions 2021 Most Influential Woman in Mid-Market M&A Award」，讓我深感欣慰。

2003 年，我應陽明大學吳妍華校長邀請，擔任生物醫學暨工程學院院長、生醫光電研究中心主任及國際事務長等職。期間，全球生醫光電科技界首次成立 Light for Life (L4L) 國際聯盟，我榮任亞洲代表，並推動台灣與各國光電科技交流，舉辦多場雙邊學術研討會，以及 2006 年與 2008 年在台灣舉行的兩場國際生醫光電研討會 Optics Within Life Science (OWLS) 與 Laser Applications in Life Science (LALS)。

2018 年，我自陽明大學退休，獲聘為榮譽退休教授及兼任教授，並至台師大、輔大、成大兼課，專注於我熱愛的教學工作。

回台後的收穫，遠超當初想像，甚至開啓全新領域。雖然與家人分隔兩地難免感傷，但他們的支持始終是我努力的最大動力。每年寒暑假返美探親，與千橡老友相聚，重溫當年時光；而在台灣，每次與老友相會，話題仍離不開康谷往事，點滴回憶，百說不厭。對我而言，康谷歲月始終佔據我心中獨特的位置。正因為千橡，才有我回台灣後的第二次人生衝刺。如今，我依舊前行。家人與朋友，無論身在何處，於實或於心，始終與我同行。而我，也永遠以「千橡人」為傲！



揚聲合唱團 成立於 2003 年，是一個由熱愛音樂的業餘愛好者組成的合唱團體，現隸屬於非盈利組織“千橡藝術協會”（PPMA）。合唱團以弘揚中華民族優秀文化、服務社區、參與慈善為宗旨，致力於通過合唱這一獨特的藝術形式，豐富社區文化生活，提升團員的音樂素養，並以歌會友，增進交流與友誼。

自成立以來，揚聲合唱團積極參與千橡市及大洛杉磯地區的各類重要文化藝術活動與演出，曾多次在包括美國癌症協會募捐音樂會、世界和平音樂會（紀念二戰結束）、貝多芬《第九交響曲》演出、中國新年慶典、紀念王洛賓誕辰百年音樂會、中國“三大男高音”美國音樂會、以及為汶川地震賑災而舉辦的慈善演出中亮相。

在這些重大演出中，揚聲合唱團有幸與多位中國著名指揮家和聲樂藝術家合作，接受了他們的專業指導，包括李心草、姜金一、李西林、曹鵬、廖昌永、戴玉強和魏松等。

此外，合唱團還積極參與千橡社區的本地文化活動，如“千橡藝術協會”主辦的端午、中秋音樂會以及“康谷華人協會”（CCCA）的春節晚會等，已成為當地具有廣泛影響力和活躍度的藝術團體之一。



## 為海外娃插上中文閱讀的翅膀

# PVA 讀書俱樂部年度回顧

胡禕楓（中文學校家長會 PVA）

自去年中文學校開學以來，PVA 讀書俱樂部在家長和社區的支持下不斷探索與成長。我們以“介紹閱讀方法，培養閱讀習慣，提高中文水平，宣傳中華文化”為宗旨，致力於為海外孩子打造沉浸式的中文學習環境。一年來，我們共同完成了以下重要工作：

### 一 圖書館建設全面升級

- ★ 精心選購並海運價值超\$2000 的優質中文圖書，涵蓋繪本、分級讀物、橋樑書、漫畫和章節書等多種類型；
- ★ 新建圖書館管理系統，實現數字化借閱，告別手工記錄，操作更便捷、管理更高效；
- ★ 完成 PVA 原有圖書及新購圖書的分類整理、系統錄入與標籤張貼，歷時三個多月，凝聚眾多義工與家長的辛勤付出；
- ★ 打造專屬“小木屋”圖書館，為孩子們提供溫馨、舒適的閱讀空間；
- ★ 新學期，“小木屋”圖書館及管理系統正式啟用，全面面向社區開放。

### 二 日常學習與活動豐富多彩

- ★ 組建 5 個共讀小組，約 20 名孩子堅持每日線上共讀，持續一年有餘，中文能力顯著提升；
- ★ 面向全校學生推行讀書獎勵計劃，鼓勵閱讀記錄與分享，培養良好閱讀習慣；
- ★ 舉辦多場傳統節日文化活動，如桑蠶科普、端午習俗體驗，增強文化認同；
- ★ 開展《西遊記》主題趣味問答，激發學習興趣；
- ★ 組織中文派對，融入尋寶遊戲、桌遊、卡牌、成語等元素，讓孩子在玩中學；
- ★ 排演《三打白骨精》舞臺劇，並登上春節晚會舞臺，展現孩子們的自信與才華；
- ★ 舉辦西遊記主題中文沉浸式夏令營，深度體驗文學經典；
- ★ 安排《哪吒》電影日及教育講座，推動文化與價值觀討論。



## 創辦初衷與歷程

讀書俱樂部的誕生，源於我對孩子中文學習的深切關注。當兒子進入小學後，日漸頻繁的英文使用讓我意識到中文環境的重要性。看到周圍大孩子中能流利閱讀中文者寥寥，我開始積極探索解決方法。偶然的機會，我在網上看到一篇中文共讀分享帖和一場相關講座，深受啟發。隨後，我深入閱讀了“願者聞之”等博客，並在 YouTube 上學習了多語言教育者的理論與經驗，逐步清晰了中文學習的路徑：關鍵在於大量輸入——堅持家庭中文對話、聽故事與海量閱讀，並需在孩子英文自主閱讀前突破中文閱讀關，使其能享受符合年齡心智的中文圖書，形成良性循環。

當時兒子快 7 歲，已能閱讀英文簡易小說，我深感時間緊迫，立即行動，召集了幾個孩子，從每天 20 分鐘的線上共讀起步，使用《小羊上山》第一級。兩個月後，孩子們進步顯著，這讓我決心在社區推廣該方法，希望打造一個中文社群，增加孩子使用和交流中文的機會。

幸運的是，PVA 會長王勇斌非常支持這一想法，邀請我共同推廣。我隨後組織了一場線上分享會，邀請中文優秀的孩子家庭介紹經驗，並舉辦說明會，系統介紹相關理論與實踐方法。之後，我們新成立了兩個共讀小組。

為豐富學習形式，我們陸續開展了一系列線下活動：傳統節日慶典、暑假西遊記主題沉浸式夏令營、三打白骨精舞臺劇排演及春節晚會演出、中文主題派對（尋寶、桌遊、成語猜謎等）、西遊記趣味問答、端午活動、桑蠶文化科普等。這些活動趣味十足，深受孩子喜愛。

一年來，令人欣慰地看到孩子們從磕磕絆絆到流利朗讀繪本、甚至簡單章節書，進步顯著，家長們也高度認可。

為支持海量閱讀，我提議在原 PVA 圖書館基礎上進行圖書更新換代，實現資源共建共享。PVA 大

力支持，撥專款採購了當前廣受歡迎的新版分級繪本、橋樑書、漫畫和歷史小說等。適逢中文學校搬遷，我們更是投入資金購置了一個藍色小木屋作為圖書館基地。此後，圖書管理系統的上線，圖書整理、分類、貼標和系統錄入工作量巨大，所幸在 PVA 義工和讀書俱樂部家長的鼎力相助下，我們花了 3 個多月共同完成了這項工程。

## 未來展望

我們將繼續完善圖書館管理，推廣閱讀文化，並開展更多精彩活動，攜手助力孩子的中文成長之路。期待更多家庭加入我們，共同為海外娃插上中文閱讀的翅膀，讓他們在文化與文字的天空中自由翱翔！

爱心接力  
共享书香  
捐書箱

千橡  
PVA  
读书俱乐部

每天20-30分钟  
线上共读分级绘本  
丰富的线上资源  
有趣的线下游戏  
PVA图书馆  
全新分级阅读读物  
海量趣味阅读  
学习汉语和中华文化

每天20分钟  
坚持就是胜利

有小伙伴一起阅读,好开心!

请扫码加入微信群  
中文棒棒哒

联系方式:1.Email :pva@to-cs.org  
2.中文学校PVA服务台

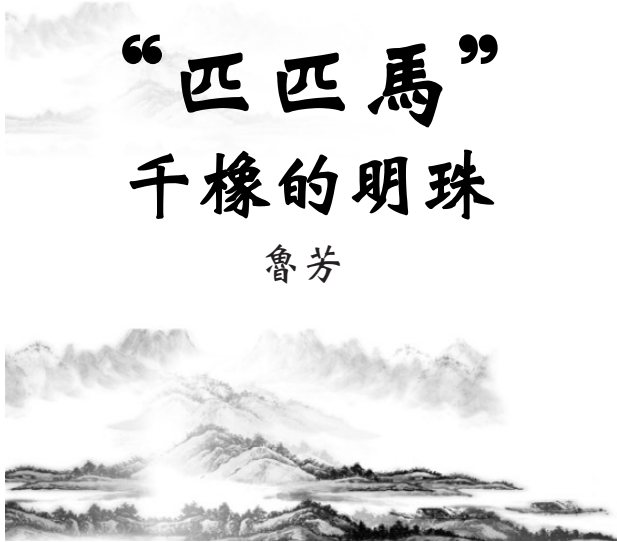
PVA 全力支持



# “匹匹馬”

## 千橡的明珠

魯芳



在加入 PPM 之前，我對這個名字幾乎一無所知。第一次聽到時，只覺得發音像“匹匹馬”，挺有趣的，但完全不知道背後有什麼含義。後來才知道，PPMA 的全稱是 Pacific Pearl Music Association（千橡藝術協會），這是一個在 200 年正式註冊的非營利文藝團體。名字是當時 Amgen 的職員 Tim 和孫曉東想出來的，或許他們希望“Pacific Pearl”就像太平洋邊的一顆明珠，通過音樂和藝術把大家聚在一起？

這些年，PPMA 一點點成長起來，現在已經有三個表演團隊了：

★ 千橡民樂坊（TOCFE）：是最有特色的隊伍，匯聚琵琶、二胡、古箏、揚琴、笛子等民族樂器，也常和小提琴、鋼琴等西洋樂器搭配，把東西方音樂的融合之美呈現給大家。每次聽他們演出，總能感受到中華音樂的獨特韻味。

★ 揚聲合唱團（YSC）：是成立最早的隊伍，用歌聲傳遞中華音樂的真摯與悠遠。不管是在洛杉磯的舞臺，還是社區活動現場，他們的和聲總能讓人感動。

★ 千橡舞韻（Thousand Oaks Dance Ensemble, TODE）：是最年輕的隊伍，下設表演隊、健身隊和交誼舞隊。不僅讓舞臺更精彩，也讓更多人通過舞蹈收穫健康和快樂。

這些年，PPMA 從社區小舞臺一路走到更大的舞臺，演出足跡遍佈 Santa Barbara、Santa Paula、洛杉磯等地。既有康谷華協的各項活動、Amgen 公司的亞裔文化節、Ventura County 的陣亡將士紀念日野餐會和 Viewpoint School 中秋節集會，也有 Ojai 世界舞蹈節、南加州海華音樂會，還有與 California Lutheran University 以及 Santa Barbara 華美協會共同舉辦的端午、中秋和春節晚會。慢慢地，PPMA 成了咱們這兒一張獨特的文化名片。

疫情之後，2022 年我們第一次獨立舉辦中秋晚會，並且把演出搬到了 Civic Arts Plaza 的正式舞臺。從當時的忐忑嘗試，到如今連續舉辦四屆，每一年都更規範、更受到大家的認可。對我來說，這段經歷就像看著一個大家庭一點點成長，每一次排練和演出都充滿了溫暖和努力。

現在的理事會可以說是一支“全能戰隊”。三位團長——賓梅、許瑩、杜梅——各自把團隊日常安排得妥妥當當；祕書朱琳是關鍵協調員，把記錄、協調和信息傳遞都做得清清楚楚；財務主管王秋玲是“守財大將”，分帳和總帳管理得明明白白；負責對外聯絡的曹怡像個“外交官”，讓 PPMA 的朋友圈越來越大；社交媒體主管潘建美不斷豐富網站內容，精心打理我們的線上形象；活動負責人馬葵認真又細緻，團建活動交給她準沒錯，定是熱鬧又精彩；檔案大管家陳亞麗接手後，讓 Bylaw、SOP、會議記錄和影像等資料都有了家；專管基金申請的沈楓，把我們的期盼變成現實的重要推手，畢竟有錢好辦活動啊。

大家各有專長，又配合得很默契，讓藝術協會運轉得高效又溫暖。在這樣一支高效團隊的背後，榮譽理事 Carol Woo、余隆川，顧問夏興中、段志邦、謝既白、朱曉東，網絡方面技術支持凌岸和周恩明，他們始終是堅實後盾，總在我們需要時伸出援手，用經驗和智慧為協會保駕護航，讓



我們的工作更有底氣。

當然，PPMA 能有今天，還離不開眾多老師們的悉心指導，合作團體的鼎力支持以及義工朋友們默默的付出——從節目攝影、Program Book 出版，到後臺、場務、接待等各個環節。更讓我感動的是家屬們：平日幫忙騰出排練時間，演出時做好後勤，再送上一聲聲掌聲，都是對我們最大的鼓勵。正是這種羣策羣力，讓 PPMA 不只是一個藝術團體，更像一個溫暖的大家庭。

如果說音樂和舞蹈是 PPMA 舞臺上的光彩，那麼每一位義工、朋友和家屬，就是支撐這份光彩的根基。這種凝聚力和團隊精神，讓我們在這兒相聚，從最初的“匹匹馬”，到現在的千橡藝術協會，這不僅是一個名字，更是一份珍貴的緣分。

來吧，加入我們！

如果你覺得生活需要一點舞臺的光彩，那就別猶

豫：

愛唱歌嗎？來吧，讓你的聲音融入我們的合唱，一起唱出動人的旋律！

愛跳舞嗎？來吧，無論是民族舞，還是爵士當代舞，都能找到屬於自己的舞臺！

愛健身嗎？來吧，我們有活力滿滿的健身隊，不必上臺，也能在音樂和節奏中收穫健康與快樂！

會樂器嗎？來吧，無論民樂還是西洋樂器，每一個音符都能在這裡找到歸宿！

PPMA 的大門永遠敞開，等着你，也等著每一個想讓生活更有色彩的人。今天的“匹匹馬”，是一群夥伴、一段情誼、一份堅持，我真切感受到大家庭的力量與溫暖。願這一“匹匹馬”，永遠奔騰向前，把中華文化的熱情和精神傳承下去，讓更多的人感受到其獨特的魅力。



2016 年，一群來自各行各業、熱愛生活的中年女性因共同的舞蹈夢想，在 PPMA 這個溫暖的大家庭中攜手創立了“千橡舞韻”。

“千橡舞韻”的姐妹們用舞蹈詮釋自信、優雅與力量。在專業老師的指導下，舞團的作品風格多元，從古典舞到現代舞，從民族舞到流行舞，都勇於嘗試。九年來，舞團編排演出了《袖舞翩遷》、《梁祝》、《紅珊瑚》、《張燈結綵》、《我們的田野》、《盛開的金達萊》等許多群舞作品。每一支舞蹈都融入了豐富的人生閱歷與真摯的情感，讓舞蹈不僅僅是肢體藝術，更是生活態度的展現。正因如此，“千橡舞韻”深受本地及周邊觀眾的喜愛，多次受邀參加各地演出與文化交流活動。

舞團的姐妹們堅信：年齡只是數字，真正的美麗源於內心的熱情與堅持。正如：“歲月不減美麗，舞臺綻放光彩。”隨着影響力的擴大，千橡舞團還衍生出健身隊、交誼舞隊等分隊，滿足更多舞蹈愛好者的不同需求。

未來，“千橡舞韻”將繼續創作更多精彩的舞蹈作品，積極投身公益項目，走進社區、校園和公共文化空間，把舞蹈的魅力帶給更多人，用藝術連接心靈，用舞姿傳遞溫暖。



千橡民樂坊成立 2006 年，是隸屬於 PPMA (Pacific Pearl Music Association) 的一個重要藝術團體。自成立以來，民樂坊始終秉持著為社區業餘民樂愛好者提供專業訓練、能力提升與表演平臺的宗旨，致力於弘揚中華民族傳統藝術，豐富社區居民的文化生活。通過多年的努力，千橡民樂坊不僅成為了本地文化活動中一道亮麗的風景線，更在促進社區多元文化交流、培養青少年音樂興趣等方面發揮了重要作用。

### **宗旨與使命**

千橡民樂坊的核心宗旨是為業餘民樂愛好者提供一個全面發展的平臺。無論是初學者還是有一定基礎的愛好者，都能在這裡找到適合自己的訓練課程和表演機會。民樂坊通過定期舉辦音樂演奏培訓、排練和演出，幫助成員提升演奏技巧，深入理解民樂的藝術內涵。同時，民樂坊強調“自娛自樂陶冶情操”，鼓勵成員在音樂中找到快樂，培養積極向上的生活態度

### **弘揚傳統藝術，服務社區**

作為中華民族傳統藝術的重要推廣者，千橡民樂坊積極參與各類社區活動，如節日慶典、文化展覽和慈善演出等。通過這些活動，民樂坊不僅向社區展示了二胡、琵琶、古箏、笛子等傳統樂器的獨特魅力，還促進了社區居民對中華文化的瞭解和認同。此外，民樂坊注重與其他藝術團體的交流與合作，通過跨文化演出和聯合活動，豐富

了社區的多元文化氛圍，增強了不同群體之間的凝聚力。

### **青少年培養與文化傳承**

千橡民樂坊特別重視青少年群體的參與，為他們提供了接觸和學習中國民族樂器及音樂的平臺。通過開設青少年民樂課程、組織專場演出和夏令營活動，民樂坊幫助華裔青少年深入瞭解中國文化，增強文化認同感。許多青少年成員通過學習和表演民樂，不僅掌握了演奏技能，更深刻體會到中華傳統文化的博大精深。

### **促進交流與合作**

千橡民樂坊始終堅持以開放的態度促進與其他團體的交流與合作。無論是與本地學校的音樂社團合作舉辦演出，還是與其他文化組織聯合開展文化交流項目，民樂坊都積極參與，不斷拓展影響範圍。通過這些合作，民樂坊不僅提升了自身的藝術水平，還為社區文化的多樣性和包容性做出了貢獻。

### **結語**

千橡民樂坊通過多年的努力，成功地將民樂藝術融入社區生活，為業餘愛好者提供了實現音樂夢想的平臺，同時也為青少年創造了了解文化、培養義工精神的機會。未來，民樂坊將繼續秉持初衷，不斷創新活動形式，擴大服務範圍，為社區文化的繁榮和發展貢獻更多力量。



# Thousand Oaks Chinese Music Ensemble: Preserving Traditional Music, Serving the Community

The Thousand Oaks Chinese Music Ensemble was established in 2006 as an artistic organization under the Pacific Pearl Music Association (PPMA). Since its inception, the ensemble has been dedicated to providing amateur traditional Chinese music enthusiasts with opportunities for training, skill development, and performance. Its mission is to promote traditional Chinese artistic heritage, enrich the cultural lives of community members, and foster a spirit of joy and self-improvement through music. Over the years, the ensemble has become a vibrant part of local cultural activities, playing a significant role in promoting multicultural exchange and nurturing young musicians' interest in traditional music.

## **Mission and Vision**

The core mission of the Thousand Oaks Chinese Music Ensemble is to create a comprehensive platform for amateur music enthusiasts. Whether they are beginners or experienced players, members can find suitable training programs and performance opportunities. Through regular workshops, rehearsals, and performances, the ensemble helps its members improve their musical skills and deepen their understanding of traditional Chinese music. At the same time, the ensemble emphasizes the value of "finding joy and cultivating inner harmony through music," encouraging members to embrace a positive and uplifting attitude toward life.

## **Promoting Traditional Arts and Serving the Community**

As a key advocate of traditional Chinese music, the Thousand Oaks Chinese Music Ensemble actively participates in various community events, such as festival celebrations, cultural exhibitions, and charity performances. Through these activities, the ensemble not only showcases the unique charm of traditional instruments like the erhu, pipa, guzheng, and dizi but also enhances the community's understanding and appreciation of Chinese culture. Additionally, the ensemble places great importance on collaboration with other artistic groups. Through cross-cultural performances and joint events, it contributes to the diversity and unity of the community.

## **Youth Development and Cultural Preservation**

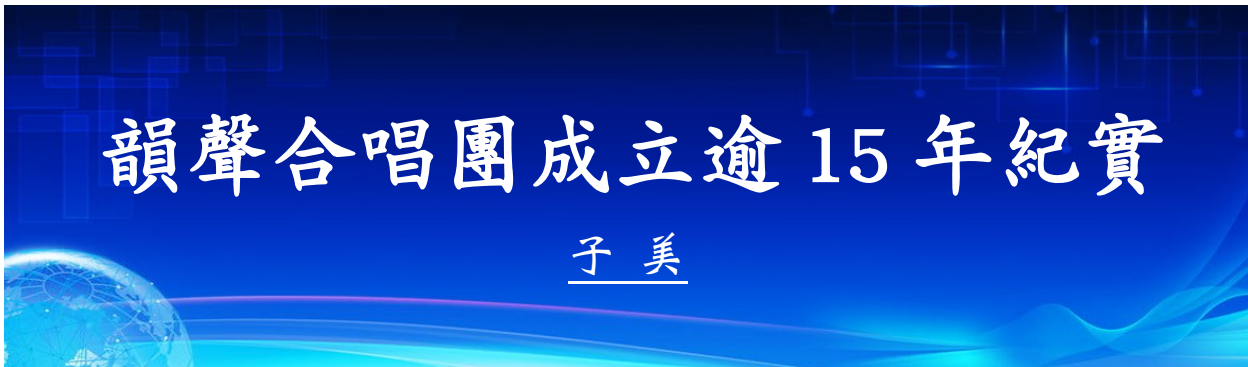
The Thousand Oaks Chinese Music Ensemble places special emphasis on engaging young people by providing them with opportunities to explore and learn traditional Chinese instruments and music. Through youth-focused music classes, dedicated performances, and summer camp activities, the ensemble helps young Chinese Americans deepen their understanding of Chinese culture and strengthen their cultural identity. Many young members not only acquire musical skills but also gain a profound appreciation for the richness of traditional Chinese heritage.

## Fostering Exchange and Collaboration

The Thousand Oaks Chinese Music Ensemble consistently adopts an open-minded approach to promoting exchange and collaboration with other organizations. Whether co-hosting performances with local school music clubs or partnering with cultural groups on cross-cultural projects, the ensemble actively participates and continues to expand its influence. Through these collaborations, the ensemble not only enhances its artistic standards but also contributes to the diversity and inclusiveness of community culture.

## Conclusion

Through years of dedication, the Thousand Oaks Chinese Music Ensemble has successfully integrated traditional music into community life, providing a platform for amateur enthusiasts to realize their musical dreams. At the same time, it offers young people opportunities to connect with their cultural roots and develop a spirit of volunteerism. In the future, the ensemble will remain committed to its original vision, continuously innovating its activities and expanding its services to contribute even more to the prosperity and development of community culture.



自韻聲合唱團成立後，於 2010 年 2 月第一次練習算起，韻聲將於明年（2026 年 2 月）迎來 16 歲生日，而韻聲的第 15 次年度音樂會才於今年五月圓滿落幕。15 年，以一個目前 75 歲的人來算，那是五分之一的人生，就是跟其他的合唱團比，也算是長壽了！

回想韻聲之成立，起源於六對夫妻於 2009 年底的聚會，計有：黃季子/顧木蘭夫婦、蔡篤/岑元芳夫婦、張大凱/汪佩華夫婦、項舉劭/韓小淑夫婦、章成棟/郭碧華夫婦、蔣時亮/劉香嚴夫婦，那時他們都是已解散的華韻合唱團的成員（華韻合唱團因為指導的邢老師退休搬回中國而於

2009 年解散），而楊捷教授當時在大洛杉磯地區已指導成立了五個華人合唱團，很希望在千橡市也能成立一個合唱團，所以韻聲合唱團可算是華韻合唱團的延伸，楊老師也是關鍵的推手。

自韻聲成立後，楊捷教授一直是團裡的歌唱指導及指揮，舉凡合唱歌曲的選歌、編排，美聲唱法的表達及詮釋，都是楊教授一手指導。楊教授畢業於中國北京中央音樂學院聲樂系，曾工作於北京中央歌劇院、北京師範大學音樂系及中國海政歌舞團。在中外聲樂大賽中多次獲獎。他曾成功飾演若干世界著名歌劇中的男主角，並多次與美國著名交響樂團合作演出，曾在好萊塢柯達劇院



演出的貝多芬第九交響樂中擔任男中音獨唱。楊教授來美後，師從楊鴻年教授學習指揮，楊鴻年教授是國內知名指揮家，曾任北京中央音樂學院合唱團指揮，指導合唱多年。楊捷教授得其真傳並系統性地將合唱與美聲唱法相結合，營造出優美的和聲效果。他的指揮精湛，非常有個人魅力，為韻聲的演出增色不少。近年來他多次應邀回國，前往許多大專院校作音樂專題講座及演唱，並擔任北京首都師範大學音樂學院客座教授，在美國則以聲樂教學及指導合唱為生活重心。

韻聲合唱團成立後，張大凱被推舉為第一任團長，合唱團的英文名“*In-Harmony*”是大凱取的，意在注重合唱的和音，同時希望團友們能和諧相處，許多跟楊老師學習聲樂的學生，如：陸麗珠、賈詩玲、馮芳瑗、宮子慧等人也都成為韻聲的中流砥柱。繼張大凱之後擔任團長的有：蔡篤、蔣時亮、何美珊、宮子慧、何揚眉，現任團長是武鳳。其中張大凱、蔡篤、蔣時亮、何美珊都當過兩任團長，而宮子慧則連續擔任了六年團長。除了團長外，設置副團長一人及財務一人，協助團長處理團務，曾擔任副團長的有項舉劭、郭碧華、顧木蘭、靳海喃、陳玲伶、林瑛瑛，現任副團長是凌浩；曾擔任財務的有顧木蘭、朱牧仁、陳玲伶、武鳳、宮子美，現任財務是凌生輝。

韻聲成立之初就確立每個月練習兩次，並且選在星期六下午，每次練習兩個小時，除了楊教授外，還有一位彈鋼琴的老師。最初兩年司琴的是 Maggie Yin，她因為懷孕而搬到北加州，其後由林毓宣 (Christina Yen) 接任至今。Christina 畢業於臺灣東海大學音樂系研究所，主修聲樂，副修鋼琴。她曾擔任音樂總監、鋼琴老師及合唱指揮。楊教授不在時，就由她代課指導合唱練習。楊教授著重於音樂的表情、感情的投入，Christina 則強調音準，配合楊教授的教學，依照歌譜導正誤區，在兩位老師的帶領下，順利完成年度音樂會。

值得一提的是：Christina 接任司琴時，新婚不

久，自來到韻聲後喜事連連，接連生了三個小孩，每次產假時，都請 Sophia Chen 代班，有趣的是：Sophia 結婚六年一直沒有懷孕，望子心切，來代課了一陣子後，居然懷孕了！並且連續生了二胎！由此可見韻聲以和為貴的魔力！！又或者「韻生」等同「孕生」，一笑！

Christina 也教聲樂，所以韻聲實際上有兩位御用聲樂老師，每年 12 月韻聲都會辦一次 *Recital* (小型音樂會)，是由團員個人獨唱或二人、三人、小組唱，這時候，有意表演的團員就可以自行選歌，私下自費請楊教授或林老師 (Christina) 指導，有跟二位老師上過私課的團員，都覺得收穫匪淺，歌藝大有進步！而兩位老師的獨唱總是把 *Recital* 帶到最高潮！

韻聲每年的例行大事，除了 12 月份的 *Recital*，就是年度對外音樂會 (演唱會) 了，通常訂在五月份母親節前後，音樂會包括大合唱和小組唱，也是大家一年努力練習的成果發表會，團員們精心打扮，穿著美麗的團服表演大合唱，或穿著自己中意的禮服表演小合唱，有主持專長的團員蔡友文 (Carol) 更是義不容辭擔任了好幾次司儀。而每月兩次於星期六下午在千橡華協中心 (CCCA) 的練習，總是有團員會自發的帶些零食、點心或自己栽種的蔬菜水果分享團友。

韻聲也會應其他團體的邀約提供表演節目，例如華人春節晚會、中秋晚會、中華文化日、地方團體聯誼會等。

為了維持一定的演唱水準，因應教學、場地、設備等費用支出，由團員繳交的團費支應，韻聲成立之初，每半年團費是 \$150，這十五年來只調漲過三次，目前是半年 \$180。

團長、副團長、財務是無給職，由於他們無私的奉獻，團員們才能專心把歌唱好。而當初的發起人輪番承擔重要職務，甚至私下捐款湊注團費收入的不足。

隨著時間的推移，當初的發起人，有人在人生的旅程上優先下車，有人搬去遠處的城市，在青黃



不接的情況下，資深團員宮子慧（Sharon）毅然於 2018 年五月音樂會後接下團長的重任，這一做就是六年！

2019 年音樂會圓滿成功後，2020 年由於新冠疫情肆虐，現場練習被迫停止，實地演唱會也被迫取消，爲了延續合唱團的向心力，宮團長費盡心力，在兒子的技術援助之下，改變原來的現場練唱形式，使用網路 zoom 會議的方式照常練唱，並且合成每個團員提供的錄音，在網路上成功舉辦了 2020 年及 2021 年的年度音樂會，於 2021 年下半年恢復現場練習，並繼續辦了 2022 年至 2024 年的實地年度音樂會。在她任內，不但提供私宅做爲 12 月 Ricital 的場地，年度音樂會的主持、演唱地點教堂的場地佈置等雜務都由兒子全家鼎力相助，可謂貢獻良多！

目前的運作方式，除了每週二次的常規練唱，並成立女高音（Soprano）、女中音（Alto）、男高音（Tenor）、男低音（Bass）四個聲部小組。團員賈詩鈴（Joan）和副團長凌浩爲各聲部錄製了每首新歌的伴奏錄音，便於各聲部長或團員錄製範唱錄音，輔助各組團員的私下練習。

韻聲自成立以來已辦了 15 場年度音樂會，所唱的歌曲總共超過百首，囊括中外民謠、歌劇（如：貓、歌劇魅影……）插曲、百老匯音樂劇插曲、中國臺灣兩岸的流行歌曲及校園歌曲，還有基督教聖歌等；歌詞有中文、英文、拉丁文，義大利文、德文、西班牙文等。所有唱過的歌曲、歌譜、歷年演唱會錄音、錄影及照片、SATB 四部的分部練習的錄音等等，一律儲存於韻聲的網站（[www.inharmonychorus.com](http://www.inharmonychorus.com)）中。韻聲的網站於 2014 年蔣時亮（Bill）擔任團長時，與夫人劉香巖共同建立，即便 Bill 目前退居幕後，仍義務維持網站的運作！

「唱歌」是維持健康身體的良藥，唱歌（尤其是美聲唱法）時「呼」與「吸」的深層練習以及聲音的振動，可以按摩五臟六腑，合唱練習時高低聲量的控制，更可一吐心中的鬱卒，傾洩壓力於無形。韻聲的發起人中，多人開始學聲樂時，都

是退休後的耳順之年，因爲學習聲樂而發現自己的歌唱潛能。顧木蘭是女高音好手之一，有著純淨清亮的歌聲，她說在她退休前忙於家庭工作，很少唱歌，退休後開始學習聲樂，尤其是跟楊老師學習美聲唱法後才知道自己有女高音的實力；蔡篤的夫人岑元芳說過，蔡篤年輕時歌唱得並不好，曾經唱卡拉 ok 時被喝倒采，但退休後跟楊老師學唱歌，不僅成爲男高音的台柱之一，兩年前還辦了八十歲獨唱音樂會！

每個人在歌唱的領域，都可能是待雕琢的璞玉，韻聲招收新團員沒有資格、年齡的限制，只要是對唱歌有興趣、沒有嚴重的五音不全者，都歡迎加入，以歌會友。

謹以此文向每一位曾爲韻聲盡心盡力的人致上最高的敬意！

現任團長武鳳，協副團長凌浩，財務凌生輝及老團長宮子慧誠摯地歡迎新朋友的加入，再創韻聲合唱團下一個輝煌的十五年！

歡迎大家訪問我們的網站：

[inharmonychorus.com](http://inharmonychorus.com), 並與我們聯絡和查詢我們的活動情況。以下是韻聲合唱團 2025 的練習地址及時間表：

星期六下午 3:30-5:30

1459 E Thousand Oaks Blvd. Building G

8/9, 8/23, 9/6, 9/20, 10/11, 10/25, 11/8, 11/22, 12/13 是 recital

我們的聯繫方式：

團長 武鳳 8056378380 [cuinyh2004@yahoo.com](mailto:cuinyh2004@yahoo.com)

副團長 凌浩 8053387468

[andrew.hao.ling@gmail.com](mailto:andrew.hao.ling@gmail.com)

財務 凌生輝 8182923543 [sjrelay@yahoo.com](mailto:sjrelay@yahoo.com)

指揮 楊捷 6262715928 [Bassyang66@yahoo.com](mailto:Bassyang66@yahoo.com)

鋼琴伴奏 林毓宜 8053000355

[sundaybless@gmail.com](mailto:sundaybless@gmail.com)

另附聲明：本合唱團從未以任何名義向外界募款，如有疑慮，請向現任團長及幹部確認，謝謝！



# 101 橋藝軒

崔磊

不少人對“橋牌”這個名詞既熟悉又陌生，有人聽過，有人看過同學朋友打過，或者曾經學過一些皮毛，無論如何我想藉此機會先簡單介紹一下什麼是橋牌。

橋牌源自一個叫「惠斯特」(Whist)的遊戲，經過多次改良後，由Harold Vanderbilt發明「合約橋牌」(contract bridge)及其計分方式。他與朋友在海上巡航期間共同完善此遊戲，至今七十多年後，橋牌仍以相似方式進行。

橋牌被譽為世界上最具挑戰性的心智運動，是一種結合技巧、溝通與無限可能性的遊戲。目前，全球橋牌玩家超過千萬人，遍布100多個國家。

橋牌是一個四人的遊戲，同伴坐在對面，兩邊是另一組對手，每人手裡各有13張牌，遊戲基本分為兩個階段：

1. 叫牌（合約競標）：玩家用「密碼語言」輪流向同伴描述手上的牌，最後叫到最高的一方拿下合約來主打。

2. 打牌：每一輪出最高牌者贏得該「墩」(trick)，莊家必須努力拿到合約需要的墩數。如果成功完成合約，就得到正分，否則就得到負分。

在正式比賽中，為了降低運氣的成分，所有隊伍在相同條件下打相同牌局，稱為「複式橋牌」(duplicate bridge)。絕大部分的橋牌比賽是沒有獎金的，玩家可累積「大師分」(master point)以獲得榮譽稱號，多數人的目標是成為「終身大師」(至少要500大師分)。

除了能夠認識志同道合的朋友外，橋牌還有很多的優點：

- 無年齡限制，從五歲孩童到八十歲長者皆可參與
- 有助於保持心智敏銳與降低失智的風險
- 成本低廉，不受氣候地點影響
- 社交、競技或專業皆宜
- 線上或實體俱樂部皆可進行
- 可以持續地學習精進

康谷千橡的橋牌社團（101 橋藝軒）已經有二十年以上的歷史，從一開始的五、六個人在麥當勞打牌，在吳昌慧的努力下，逐漸成長到二、三十人的大團體。成員多數住在康谷，也有三位在北加，四位在爾灣，六位在聖蓋博谷區。從2018年開始，大夥每周二晚上及周一、四、五下午，有固定的線上練習賽。每周三晚上有老師（崔磊、楊永東、杜恩昊、周雯、吉慶軍）輪流指導，討論叫牌、主打、防守的技巧及策略。每個月一次在吳昌慧家中聚會，切磋牌技，分享美食，與增進友誼。在過去南征北討的比賽中，最值得一提的是2022年夏季北美大賽，我們（崔磊、楊永東、杜恩昊、周雯）拿下B組全國第二名，有興趣的朋友可以參考2022《千橡》雜誌秋季刊中，杜恩昊描述的精采比賽過程。

雖然我們的程度不盡相同，但對橋牌的執著和熱情卻與日俱增。如果你想要學習橋牌或是重拾對橋牌的興趣，請與吳昌慧連絡818-518-4262，歡迎加入我們的行列。



# 康谷人在台灣

陳民光

上世紀六十至八十年代，台灣學生赴美留學蔚然成風，大批青年赴美深造，獲得學位後，許多選擇留在美國就職，以獲取在工商業及學術界的經驗和知識。部分同胞在工作一段時間後又興起回鄉意念，返回台灣去傳遞知識經驗或創業。康谷千橡也有些朋友，正當壯年時期回到台灣去開創另一段的人生經驗。以下列出幾位大家或認識或聽過的朋友在台灣的工作事跡。以姓氏筆劃為序。它山之石可以攻玉，他們的經驗或可作為有意願回台灣朋友的參考。

## 王克中，林震寰

王克中夫婦是晚期回台的學者。在回台前在 Rockwell Science Center 任研究經理。王克中曾獲選為 IEEE 院士。於 2015 年返台在著名的旺宏電子任前瞻技術總監，帶領一個很大的團隊開發新的記憶體技術和應用。

## 朱陵生，潘文芳

朱陵生夫婦於 1996 年回到台灣擔任 Schlumberger 亞洲區總裁，駐足新竹市，直到 2005 年轉任 Universal Instrument 亞洲區總裁。2016 年退休，之後往返上海和台北兩地，偶爾也會回康谷探視朋友。

## 李雅明，張寧孜

李雅明在 1972 年取得博士學位後，受邀返台擔任清華大學物理系和材料科學系教授。後又回美在 Hughes Research Lab 任研究經理。喜愛教學的他再轉到 Case Western Reserve University 擔任電機和應用物理系教授。累積了多年經驗與知識後於 1989 年回台擔任清華大學電機系教授及電子工程研究所所長。2009 年退休後回康谷居住，專注於自小就有的夢想—成爲一個作家。他共著作了 15 本書。不幸於 2023 年在家中過世。

## 李士正，袁曉莉

李士正原在 Rockwell Science Center 任職。於 2006 年返台擔任光紅建聖公司總經理，領導擴大營運，並推動公司於 2015 年上市。期間並邀請在千橡老友和同事張懋中、李建平和邱爾德擔任公司的獨立董事。由於其對旭光子長期的研發和推動，促使光聖股票一路飄昇迄今 2025 年十數倍。李士正於 2019 年退休後返美，定居 Cambridge, Massachusetts。

## 邢毓瀚，周溱

邢毓瀚夫婦 1981 年遷來千橡。由於熱心助人，是當時的康谷名人。周溱曾擔任過千橡中文學校



副校長和教師。邢毓瀚在 1992 年回台受邀擔任高平科技公司的副總經理，後昇任為總經理。周濤熱衷社區活動，曾擔任新竹園區蕙竹社社長。兩人在 2010 年前後回到千橡。不幸周濤於 2023 年，邢毓瀚於 2025 年相繼過世。（可參考 74 期《千橡》雜誌 2022 秋“如此真的周濤”一文。

### **邱爾德，張中瑞**

邱爾德夫婦 1986 年來到了千橡任職於 Rockwell Science Center，期間曾擔任美國光學學會 (OSA) 和國際光電工程學會 (SPIE) 的院士。1997 年回台灣擔任東華大學電機系主任及理工學院院長，2003 年到陽明大學擔任生物醫學暨工程學院院長及生醫光電研究中心主任，2018 年自陽明大學退休獲聘為榮譽教授，並至台大、師大、輔仁大學及成功大學繼續授課。

### **張懋中，高麗芳**

張懋中夫婦 1983 年來到了千象任職於 Rockwell Science Center。1997 年到 2008 年轉任 UCLA 電機工程系教授及系主任，期間曾獲美國國家工程院院士及台灣中央研究院院士。2015 年回台獲聘為交通大學校長，任內大力促成交通大學和陽明大學的合併，為交通大學帶來醫學和醫工的資源。2019 年返回加州，張懋中並出任 UCLA 電機系講座教授。

### **鄭祝良，陳泰君**

鄭祝良夫婦在結束美國自己創辦的公司後，於 1995 年回到台灣，在光寶電子公司擔任晶片開發製造協理。2000 年創立聯鈞光電公司，主要生產研發 CD 和 DVD 讀取頭的雷射封裝產品。創立初期鄭祝良為總經理，後昇任董事長至今。陳泰君在美陪伴三個孩子進入大學後也加入聯鈞成為董事。聯鈞光電於 2006 年在台股上市，2011 年併購捷敏電子後推動捷敏 2016 年股票上市。因經營得法，聯鈞股票市值飄昇多倍，鄭祝良夫婦也成為台北電子業和股市的名人。

### **陳民光，趙金女**

陳民光夫婦 1988 年自新澤西州遷至康谷。陳民光曾在 Lasercom, Teledyne 和 TRW 工作，從事光纖及電子封裝研發生產。1996 年返台成立漢逸公司。初期進行電器及電子零配件貿易，2005 年後增加生物科技器材生產代工及電動拖板車的進出口迄今。

這篇報導主要聚焦在 80 及 90 年代遷至康谷的華人。康谷回台華人不少，筆者結識有限，還有很多傑出的朋友都未做報導，有待能者加以補正。也非常期待很快的能看到康谷華人返回中國大陸發展的報導。本文能夠完成是經由多位好友協助，尤其是邱爾德教授的多方聯絡，在此由衷感謝。



## 難忘，里約熱內盧 謝桂棟



四月份的巴西屬於秋季，一年中氣候最為宜人。

去巴西的旅遊就選擇這個月份。早上，抵達里約熱內盧，房間要到下午兩點才備妥，于是獨自去一路之隔外的 Leme 海灘，領略科帕卡瓦納的海岸景色。走在緊鄰沙灘的步道上，映入眼簾的馬賽克路面，是灰白黑色的波浪紋飾圖案，與我在葡萄牙所見的路面紋飾相似。歐洲歷史上，曾發生西葡爭霸之戰，戰後兩國在南美洲的殖民地重新劃分，巴西歸入葡萄牙的殖民版圖。從此，這個南美洲最大的國度，留下了深深的葡國烙印。

南大西洋的海風吹在蔚藍的海面，在里約熱內盧瓜納巴拉海灣，卷起一條又一條既長又寬的白色浪濤，湧向撐立著彩色陽傘的沙灘，藍水上有白浪躍動，沙灘上有彩傘張大，半裸的男女躺于沙灘，衣帽的彩色點綴其間，老土黃的沙灘頓時年輕了起來。納巴拉海灣以全景式的

大美迎接來客。放眼遠眺，近海的幾座海島，披著綠植破水兀立，如雪的浪花圍其成圈，在藍天和碧水間，一圈又一圈的組合，形成宛如東方神話中的“蓬萊仙境”。水天一色限界無存，天上人間水面花樣。別樣的海景，別樣的畫面，深深地刻入了我的記憶。

來到里約熱內盧的地標——矗立著基督大像的科爾科瓦多山，搭乘小火車到達山頂，擡頭仰望 125 英尺高的大石像，我敬畏而默然，悄悄地站于人群外，靜觀基督像下的衆生相。這尊基督大石像由法國人設計，身體部份由巴西人擔綱完成，頭部和手部的雕琢是由法國人完成，最後分割成五十多片，通過德國工程師早于石像前先建好的上山鐵軌、小火車，運到 2400 英尺高的山頂再合成。石像雖合成而矗立，然外觀並無合成之感。石材，經過藝術之手華麗轉身，成為氣勢磅礴的“世界新奇迹”，是心心念念的基督信徒，來訪遊人的必到之處。遠眺煙霧飄渺中矗立的石像，近望清

晰歷歷中矗立的石像，視線連接精神，隱約有感上帝雖遠恩澤衆生無處不在。幾天的逗留，無論是在遠處還是在近邊，這尊基督像令我一瞥再瞥……。

乘纜車登上甜面包山，風景迤邐的瓜納巴拉海灣、海灘邊和群山間是星羅棋布的白色建築。甜面包山的山體爲大圓包外形，然卻無險、奇、峻可言，我沿著頂部的觀景平台繞一圈，遠眺、俯視海灣曲折的黃沙灘，環繞在周邊綿延的山巒，以及左右插滿青色山谷間，高低錯落之白色建築。看著看著，忽然，視線疑似模糊，由高往低密布的白屋，幻爲下泄的“冰川”碎片？那駐泊在遊艇碼頭內，以及水上慢馳的小舟帆船，也多爲白色船體，慢條斯理地展示著，巴西人親水的生活方式。蔚藍水天下的白點，扮演著重要的美麗點綴。當地人——那混合了原著民、歐洲殖民者和非洲黑奴之血的人們，熱愛力量四散的足球、熱情奔放的桑巴，以及閑適舒服的行舟。這些都成就我眼中的異域風情！

順步道階梯圍著山體，我向著海平面一步步地往下，從不同的角度眺視特定地理環境下，別具一格的城區一隅。透過大樹的空隙，得以幸見真實版的“海市蜃樓”。沒錯，那是一段，擠于海床岩上的城市街區。海水將街區兩面隔開，和兀自分列的小島隔水相望，海面仿佛天幕，薄霧引起虛幻，城市飄忽其上。然而，又真真切切，獨一無二，是里約熱內盧獨特的“海灣城景”——我爲之著迷的“海市蜃樓”式景觀。這景觀之美，美在獨特、撞心。故人們賜予它一個獨特而奧妙的名稱：“從山到海的卡裏奧卡景觀”。現在，卡裏奧卡景觀的其中一部已成爲聯合國“世界遺產”，而生活在此的居民則又被稱作：“卡裏奧卡”。

里約熱內盧，還有一些顛覆認知的城市風貌：面對海灣的山上海景房是貧民家庭；海灘周邊的山下公寓樓是富人住區。山上的貧民窟，毒品幫派劃地爲界，隔區爲王時有火拼，然而黑幫們卻少下山，往富人區“打家劫舍”。官府、警方對山上的大小黑幫，視若無睹，睜一



眼閉一眼。貧民窟與富人區一路之隔，破敗和奢華的建築上下對映。坐在旅遊車上，我隔著玻璃窗，不停地左右上下放眼眺望，心情則是沈悶和釋然來回切換。讓貧民窟獨占有海景的山頭，里約熱內盧有種！跟隨導遊在市區采風，忽又見路邊一冠名“無家可歸者”的雕塑，認知再次顛覆。世上雕塑何其多，有誰，替那落魄之人塑身雕像，天地為床酣睡路邊？竊以為，雕像之最在歐洲，所見者無不君王將相、名人知士。其他國度亦未曾見過遊民之像立街頭。世上恐怕只有里約熱內盧，讓雕像“無家可歸者”，有一席之地！

穿梭於里約熱內盧老城區，從葡萄牙遺韻中透出的“巴西新風”，令人耳目一新。走近那奔放和創新的“一街一教堂”，脫去歐風顯出自我的新風撲面而來。“天梯教堂”的圓錐體外形高八十米，框架外裸似梯，寓意順登天堂。天梯教堂的建築外形與傳統教堂的建築外形大相徑庭。古希臘古羅馬之風格暫且不表，這個既無“哥特式”風格的高、瘦、尖，也沒有“巴洛克”風格的金飾輝煌，以及“文藝復興”風格的圓潤厚重典雅的天梯教堂，頂端是十字形天窗，一百零六米直徑的教堂靠其采光，可容納二萬人的教堂內，懸掛著“耶穌受難十字架”，幾條貫通上下牆體的彩繪玻璃，在光線的烘托之下，生成教堂特有的氛圍。這



裏沒有壁畫沒有過多宗教裝飾，幾幀掛牆的石雕，默默地述說著歷史，教堂簡樸卻令人難忘。走出教堂，我突然頓悟，這“巴西新風”的教堂，莫不是從金字塔得到了靈感？！

一路之隔，有巴西最大的石油公司和礦業公司總部大樓的現代建築，都是獨一無二的“巴西新風”。探遊之步邁入了與桑巴豔彩媲美的“塞拉隆台階”。這是一條筆直向上，寬約十米長達二、三百米，夾于兩排建築之間的階巷。原本素顏的階巷，已被一番巧飾打扮，踏

階上帖著色彩鮮豔，以鵝黃色調為主，配著墨綠色等不同形狀的瓷磚、馬賽克。強烈反差的色彩，仿佛在腳下一閃一亮。兩邊的階沿和牆體上，貼著深紅色的瓷磚，色如燃燒的火焰，炙熱遊玩之心。塞拉隆台階的魔力，讓遊人到此低頭、放慢腳步，左看右瞧、坐上台

階，遊人變為景中人，景中人再觀後遊者。上上下下的遊人穿梭其間，不亦樂乎；藝人彈奏著吉他，為上上下下的腳步配樂，樂此不疲。小攤販們擠在狹窄的台階邊，售賣飲料椰子水，走累的遊人在此歇腳、潤喉、閑覽，……眼前的“塞拉隆台階”宛若一幅打開的濃彩畫卷，人，都在畫裏！

巴西歸來已經兩個月了，然而濱海城市里約熱內盧和科帕卡瓦納海岸沙灘，以及瓜納巴拉海灣的景色，至今令我久久難忘！



## 沙姆沙伊赫的娜塔莎 王環

今年去埃及度假，在西奈半島最南端的沙姆沙伊赫住了幾天。沙姆沙伊赫瀕臨紅海，海水清澈湛藍，是著名的浮潛勝地。旅館很大很漂亮，從前台到沙灘要走上十幾分鐘。入住的時候，前台的埃及老哥有點糊塗，算錯了賬。我讓隊友帶著孩子們先去沙灘，我在前台跟他們慢慢掰扯。一個人說不清，又打電話找另一個。這時候娜塔莎來找我聊天。

娜塔莎是個三十多歲的褐髮女子，笑咪咪的，大眼睛，微胖，英文講得很好，看上去很親和。她是旅館的顧客關係協調員，平時在大廳裏回答遊客們的問題。看出來我情緒不佳，她跟我說，沙姆沙伊赫最好玩的就是浮潛，建議我一定要去玩。看我熱情不高，又拿出一張冊頁，上面密密麻麻排布著沙姆沙伊赫沿岸常見的魚類和珊瑚。這是最喜歡的，立刻興致勃勃跟她一起看。她說浮潛是她在這裏最喜歡的運動，每逢休假都要去玩，從不厭倦。她說最大的魚有一米多長，我大吃一驚，說那豈不是很危險？娜塔莎笑了，說：“你放心，呆著不動就行了，它會以為你也是一條魚，慢慢從你身邊遊過。見我一臉不信，又說：連我的老母親都能去玩浮潛，很安全，你放心。我來這裏工作後，她第一次來埃及，我勸她去浮潛，她當時就很猶豫，結果第一次下水，她就去了整整四十分鐘。”

我一愣，問她：“你不是埃及人？你從哪裏來？”

娜塔莎停頓一下，緩緩道來：“我母親是烏克蘭人，父親是俄羅斯人。”

“哇！”我忍不住感歎一聲，心裏湧起同情。

她看我一眼，繼續說：“我在俄羅斯和哈薩克斯坦長大，十八歲到英國讀書，畢業後就在倫敦工作。所以你問我從哪裏來，這個問題很難

回答。我從來沒覺得自己一定要屬於哪個地方，但是在很長一段時間裏，我以為我會在英國一直生活下去。”

我猶豫了一下，還是問她：“那你怎麼會來埃及工作呢？”

娜塔莎苦笑一下：“疫情期間，我失去了原來的工作。我本來以為重新找到工作只是個時間問題，可是俄烏沖突開始，俄羅斯和英國的關係惡化，因為我的俄羅斯背景，再也沒有公司願意雇傭我。後來我開始帶旅行團，給他們當行程策劃和導遊。有一次我帶團來到沙姆沙伊赫，這個旅館的經理非常欣賞我，邀請我來這裏工作。這是我從未想過自己會做的事，但我也許永遠無法從事原來的職業了。我猶豫了半個月，覺得這樣的生活也許值得經歷一下，就來了。我在這裏工作剛剛一年有余。”

她沈默了一會兒。對於這樣的處境，我能說什麼呢？也只有沈默。

還是想到了一個話題：“你在倫敦的時候，是做什麼工作？”

娜塔莎本來半倚在桌上，一手撐著下巴，跟我絮絮地說話。聽到我的問題，她突然把手放下，眼臉低垂，緊抿的嘴角慢慢翹出一個好看的弧度，身姿微不可察地挺直起來。最後她抬起頭直視著我，微笑道：“我是個律師。”

哇哦！這次的感慨，我奉上了十二分飽滿的讚美和尊重。

一個多月過去了，娜塔莎那帶著羞澀和驕傲的微笑，在我的腦海中依然很清晰。西奈半島從此在我心裏不止有沈重的歷史、美麗的紅海、珊瑚礁裏穿梭的鮮豔小魚，還有把這些小魚介紹給我的娜塔莎，被一個看似文明的時代碾壓到此寄身的娜塔莎。

# 莫爾斯美國藝術博物館之印象

子玉

去佛羅里達奧蘭多之前，女兒對我說：奧蘭多有家蒂芙尼博物館，要不要去？我心裡有些激動：太好了，當然要去啊。

我每次參觀博物館，除了買明信片，還喜歡看紗巾。博物館禮品店的紗巾圖案大都是該館收藏的名畫。2021年參觀底特律藝術學院時，在其禮品店裡，我看中了一條蒂芙尼圖案的長紗巾，商標是紐約大都會博物館。擁有這條蒂芙尼圖案紗巾的幾年來，我是百戴不厭。2024年再去大都會博物館時，特意戴著這條紗巾，駐足欣賞那塊彩繪玻璃——「秋景」。

提起蒂芙尼品牌，很多人，特別是年輕人，首先聯想到首飾。我對首飾沒有太大興趣，相關知識亦貧乏。我聯想到的是裝飾藝術。蒂芙尼的裝飾藝術品，大到博物館收藏的彩繪玻璃和玻璃器皿，小到百姓家的彩繪燈罩，精緻、高雅，美輪美奐。

其實，蒂芙尼品牌首飾和蒂芙尼裝飾藝術品來自同一家族。

珠寶首飾的老牌企業蒂芙尼公司（Tiffany & Co.）是查理斯·劉易斯·蒂芙尼（Charles Lewis Tiff, 1812—1902）於1837年創立的。路易斯·康福特·蒂芙尼（Louis Comfort Tiffany, 1848—1933）是查理斯的兒子。這位美國藝術家和設計師，以其彩色玻璃作品而聞名，他也是父親創立的家族企業蒂芙尼公司的首位設計總監。2025年一月二日，我和女兒走進了查爾斯·霍斯默·莫爾斯美國藝術博物館

（The Charles Hosmer Morse Museum of American Art）。

莫爾斯美國藝術博物館位於奧蘭多的冬季公園市（Winter Park）。查爾斯·霍斯默·莫爾斯是美國實業家和慈善家，是冬季公園市的早期居民和有影響力的人物。他的孫女珍妮特·吉尼斯·麥基恩（Jeannette Genius McKean, 1909—1989）和其丈夫休·麥基恩（Hugh F. McKean, 1908—1995），為紀念其祖父，創立了該博物館。

該館收藏了路易斯·康福特·蒂芙尼（Louis Comfort Tiffany）的藝術作品。

進門的大廳牆上是路易斯·康福特·蒂芙尼為耶魯大學贊助人西蒙·鮑德溫·奇滕登（Simeon Baldwin Chittenden），將科學和宗教作為教育的基礎及其與藝術和音樂的關係。再去耶魯大學，一定去圖書館看蒂芙尼設計的窗戶。

展覽分三部分：一部分為蒂芙尼的作品，包括彩繪玻璃窗、檯燈等。一部分為蒂芙尼教堂。一部分為勞雷爾頓莊園的物品。

進入右手邊的展廳，遠處的整面玻璃牆是一件蒂芙尼的作品，玻璃後面是一件古典白色“浴女”雕塑。色彩的對比之下，為靜謐的彩繪增加了動感。

博物館的講解員是位退了休的先生。他講解蒂芙尼的發展和藝術成就，快結束時說：然而在



彩繪玻璃

1920 年之後，蒂芙尼的藝術作品逐漸退出民眾的視野，到了他 1933 年過世前，他曾經輝煌的設計公司竟然達到破產的地步。我問是否因為世界大戰和美國上世紀三十年代的經濟大蕭條，他說不是，在民眾眼中，蒂芙尼的藝術已經過時。而在我眼中，每一件作品都是獨特高雅的藝術品，精美絕倫，經得起時間的考驗。

### 蒂芙尼教堂

1893 年在芝加哥舉辦的世界博覽會上，蒂芙尼父子二人的展覽空間位於美國製造部和文科大樓的中心。路易斯·康福特·蒂芙尼旗下公司之一，蒂芙尼玻璃和裝飾公司為該博覽會建造了蒂芙尼教堂（Tiffany Chapel）。

博覽會結束後，蒂芙尼教堂於 1894 年被西莉亞·惠普爾·華萊士夫人（Celia Whipple Wallace）買去，並捐贈給紐約市聖約翰大教

堂（the Cathedral Church of St. John the Divine）。當時教堂仍在建造中，建築師眼中拜占庭風格的蒂芙尼教堂與哥德式設計風格的大教堂不和諧。於是，蒂芙尼教堂被安裝在大教堂唱詩班下方的地下室。

拜占庭式的教堂由六個石膏拱門、十六根馬賽克立柱、一座大理石和馬賽克祭壇、一個圓頂形洗禮池。呈現十字架造型帶電吊燈，重 1,000 磅，十英尺乘八英尺。幾扇含鉛的彩色玻璃窗。

大教堂靠近天然泉水，地下室容易受到洪水和水的破壞。由於潮濕和疏忽，馬賽克作品遭受了損失。1916 年，路易斯·康福特·蒂芙尼向主教表達了他的不滿。教會同意將教堂歸還給蒂芙尼。

歸還後的蒂芙尼將教堂被遷至勞雷爾頓莊園。

在那裡，蒂芙尼仔細重建了教堂並進行了一些改變。並為教堂的入口創建了一扇大木門。

### 勞雷爾頓莊園 (Laurelton Hall)

勞雷爾頓莊園，也被稱為「牡蠣灣莊園」，位於紐約長島北岸、牡蠣灣鎮的勞雷爾山谷 (Laurel Hollow) 村莊，佔地 600 英畝，擁有 84 間客房。建築設計為新藝術風格，將伊斯蘭圖案與自然融為一體，於 1905 年竣工。收藏了蒂芙尼的許多最著名的作品，同時也是蒂芙尼的一件藝術品。

勞雷爾頓莊園是路易斯·康福特·蒂芙尼的故居，是蒂芙尼晚年的主要住所，也是這位藝術家最珍貴、最重要的藝術作品的儲藏室。這座豪宅當時擁有 1,500 英畝的林地和海濱，是一

所藝術家寄宿學校蒂芙尼藝術基金會的所在地。

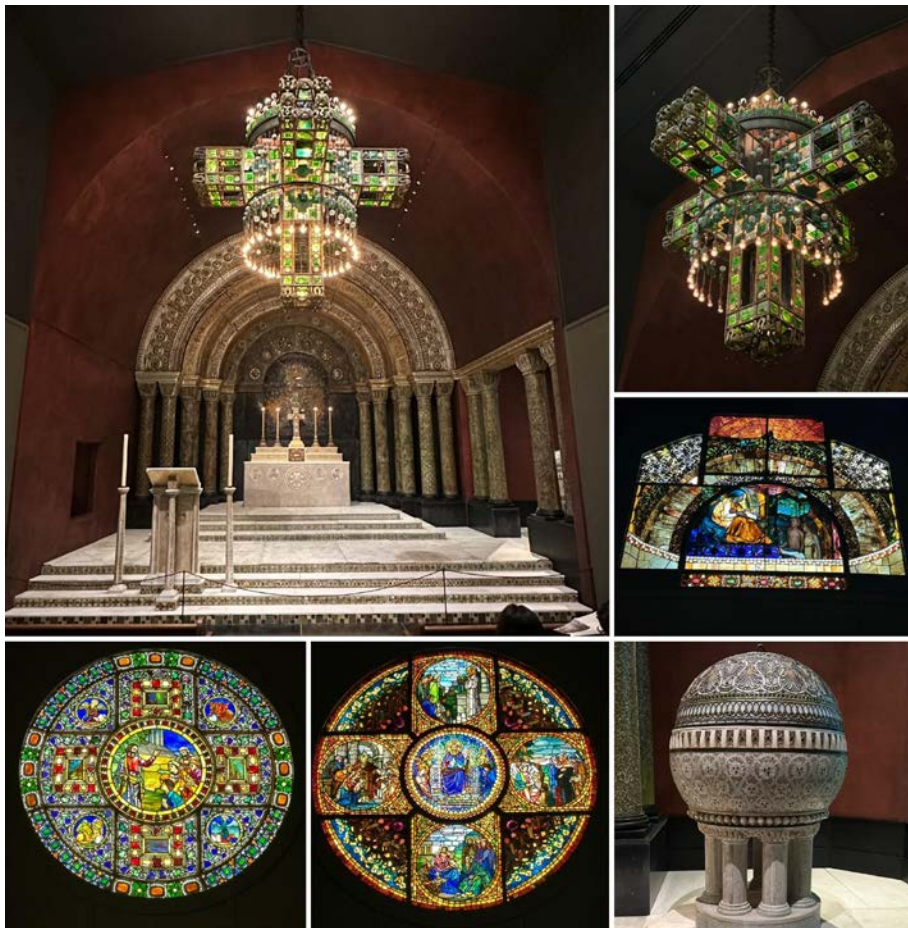
博物館有勞雷爾頓莊園的照片和說明，以及當年蒂芙尼作品的擺放位置。一個橘色的玻璃大瓶原先屬於約 1500 平呎的門庭中央的噴泉水瓶。透明的玻璃瓶，因為經由鐵製管道進水，長年累月變成了橘色。蒂芙尼地毯為深藍色和圓形淺色圖案。絲絨椅墊的色彩和圖案與地壇一致。大理石壁爐的牆壁上有三個馬賽克鐘，分別顯示日期、週日和時間。這些傢俱、地毯和鐘錶原先擺放在 1800 平呎可以容納 150 人的餐廳裡。此外，還有蒂芙尼設計的壁爐罩、蒂芙尼教堂的一扇大木門、花園裡的柱頭和精美絕倫的四季窗。

展廳中除了勞雷爾頓莊園的實物外，還有許多畫作。其中一幅畫特別引起我的關注。細看說明，是蒂芙尼的畫作。蒂芙尼從青少年開始就常常獲得繪畫獎，後來，他赴巴黎學習繪畫。

### 蒂芙尼作品的新生

1933 年，路易斯·康福特·蒂芙尼去世後，路易斯·康福特·蒂芙尼基金會接手了勞雷爾頓莊園的管理工作。

1946 年，基金會面臨財務壓力，通過出售房屋和財產來尋求緩解。教堂的可拆卸部分被捐贈給地區宗教和教育組織。勞雷爾頓莊園最終



蒂芙尼教堂

年久失修，於 1949 年被蒂芙尼基金會出售。

1957 年，勞雷爾頓莊園遭遇一場毀滅性火災，房屋的大部分內部和家具被摧毀。莫爾斯博物館創始人珍妮特·吉尼斯·麥基恩和她的丈夫、博物館第一任館長、前蒂芙尼基金會研究員休·F·麥基恩前往勞雷爾頓莊園，盡可能多地搶救蒂芙尼作品，大部分窗戶和其他倖存的建築作品，並將它們運往佛羅里達州冬季公園。

他們在廢墟中發現了蒂芙尼教堂，並將柱子和結構元素重新安置到了冬季公園的莫爾斯。在接下來的幾十年裡，麥基恩家族收購了教堂的幾個組成部分，包括含鉛玻璃窗、祭壇和洗禮池。

1997 年，莫爾斯開始了一項廣泛的保護項目，以修復蒂芙尼教堂。策展人和管理員利用歷史記錄、照片和圖畫，將教堂合併為博物館一個新的擴建部分。

1999 年四月向公眾開放，這是該教堂自 1893 年世界博覽會首次亮相以來第一次向公眾開放。

2006 年十一月，勞雷爾頓莊園的大型回顧展在紐約大都會藝術博物館開幕。

勞雷爾頓莊園毀於大火令人扼腕嘆息，然而幸



#### 四季窗

運的是在休·麥基恩和珍妮特·吉尼斯·麥基恩的搶救下獲得新生。

博物館下午五點關門，我們依依不捨地離開。蒂芙尼的藝術作品和成就令人敬佩，館藏的水準超出我的預期。路易斯·康福特·蒂芙尼已離世九十餘年，查爾斯·霍斯默·莫爾斯已逝世百年，博物館的創建者麥基恩夫婦已逝去數十年。然而，藉著莫爾斯的財富、麥基恩夫婦對藝術的熱愛和尊重，蒂芙尼的藝術品得以保存。

莫爾斯博物館，使原本少數人享受的藝術瑰寶，成為普通民眾通往藝術洗禮的平台。

# 因為有你，媽媽

李曉春

翻譯一首來自小兒子的英文生日卡小詩，愛與被愛的感覺很美好！

因為有你，媽媽，  
我懂得了愛是無價。  
是包容，是不怕，  
是笑容裡悄悄的牽掛。  
是喜悅能一起分享，  
是信念不輕放下。  
是給我勇氣和方向，  
讓心堅定如初踏。

因為有你，媽媽，  
我明白了家的回答。  
是笑聲中彼此靠近，  
是眼神裡不用說話。  
是真實，不偽裝，  
是朋友般的念掛，  
無論風雨怎麼颳，  
你總在那裡，像暖茶。

因為有你，媽媽，  
我懂得什麼最值得記掛。  
不是名利，不是繁華，  
是愛與家的根紮。  
它們平凡，卻最真，  
它們靜靜，心卻大。  
這世界太複雜，  
你卻讓我心安如家。  
生日快樂，我的媽媽！





## *Because of you, Mom*

Because of you,  
Mom,  
I know what love is.  
It's patience.  
It's sacrifice.  
It's sharing joy  
and keeping faith.  
And it's what makes  
us strong  
and helps us  
find our way.

Because of you,  
Mom,  
I know what family is.  
It's laughing.  
It's leaning.  
It's being "real"  
and being friends.  
And it will always be there,  
no matter what.

Because of you,  
Mom,  
I know what's at  
the heart of a good life...  
love and family—  
those things  
that are true and lasting.  
They make a difference...  
I know that because of you.

Happy birthday Mom.





# 攀登梅魯峰與金國威

## 電影 *Meru* directed by Jimmy Chin

陳華瑛

從小電影於我具有無限魅力。這個用影像音效來說故事、把另一個情境或人生生動地呈現在眼前的方式，很容易讓人入戲。一部好電影會讓我跟著片中人一起歡笑灑淚，分不清那是現實還是戲劇。結束時我往往有經歷了另一個人生的恍惚，感覺虛脫疲累。

不知何故，難道是上了年紀之故？現在的電影就算不提內容傾向暴力血腥，光是那鏡頭切換快如閃電，音效喧天價響，讓我不到 5 分鐘就頭昏眼花耳聾，棄甲投降。因此近年來對新電影意態闌珊，寧願重看以前那些慢吞吞的老片子或是紀錄片，尤其是有關大自然方面的影片。

數年前看了一部很有意思的紀錄片：“攀登梅魯峰”（Meru——附圖為網路截圖）。此片在 2015 年的美國獨立製片電影節「日舞影展」（Sundance Film Festival）獲得觀眾獎（Audience Award）而聲名大噪。那時一些老美朋友知道我愛登山健行，都極力向我推薦。我不愛去戲院看電影，因為無法慢慢品茗，隨意倒帶重溫。最近總算等到可以在 Amazon.com 租片，一看之下方才大吃一驚。

這是一個三位登山高手在 2011 年 10 月成功攀登梅魯峰的故事。其中一人把其艱難又驚險的過程拍成紀錄片。梅魯峰位在印度北部的喜馬拉雅山

脈中，其「中峰」海拔 6310 公尺，頂端部份的 450 公尺幾乎是完全垂直懸崖峭壁。此峰西北側山脊形狀若鯊魚鰭（the Shark's Fin on the northwest face of Meru Central），之前很多人試圖攀爬此路線登頂皆無功而返，因此被認為是全球最難爬的高峰，甚至難於聖母峰。注意此處指的是經由鯊魚鰭路線登頂而言。至於從其他路線登頂者則早有成功的記錄。

鯊魚鰭路線（the Shark's Fin on the northwest face of Meru Central）眾所周知位在尼泊爾的聖母峰（珠峰），是世界最高峰，但很多人並不知道每年在登山季開放之前，其攀登路線已由當地人（真正的英雄）一路清理打點通暢，冰縫山溝處架好梯子橋樑了。因此登山客（顯然要付不少錢）只要把自己搬（或走）上頂，最多背個氧氣桶就可。攀登梅魯峰則從頭到尾得靠自己，要背負所有裝備（約 200 磅）做冰攀與岩攀，有時得在攝氏零下 29 度釘樁上繩索。晚上在垂直岩壁旁的懸掛帳篷裡睡覺。

這電影讓我吃驚的原因是：其中一位登山高手＋攝影製片家竟是華裔美人，叫 Jimmy Chin（金國威）。頂尖登山高手中原就罕見華人，而金國威這位攀岩高手還很會滑雪，並擅長拍攝登山影片或影像，名氣響亮。此處可別弄錯了，這絕非



一般人拿著相機拍拍身旁美景的攝影，這往往是懸掛在筆直崖壁旁的高空進行取鏡的，是玩命的絕活唷！

那麼金國威是誰呢？據說他的父母為逃離共產中國而來美，定居明尼蘇達州後生下他，北方寒冷多雪促使他從小就學會滑雪。當然父母對這個兒子有望子成龍的期望，希望他長大即使不做醫生律師，也該從商搞企業什麼的。然而他在大學時期就迷上登山，畢業後來到舊金山一帶找工作時總覺得很沒勁。於是跟父母說要花一年的時間玩玩登山攀岩過個癮，再回頭找個正經工作安頓下來。

他跑到優勝美地跟一群登山族混在一起，竟日搞攀岩之事，越玩興頭越大，竟踏上一條不歸路，沒再回頭。他靠偶爾打零工、端盤子籌生活費，平日住在一輛舊車裡，或是搭營帳。後來他的攀岩本事越練越高桿，同時又發現拍攝登山照還蠻好賺錢的，可以用來資助他的登山嗜好，乃進入攝影專業。天資+努力，再加上多重本領讓他脫穎而出，躋身重量級登山/攝影好手行列，炙手可熱。他的登山足跡遍佈全球，成果斐然。譬如他在 2004 年爬上聖母峰後；又於 2006 年與兩個同伴從聖母峰頂滑雪下山成功，這在美國登山者中是第一次，其選擇滑下的「南柱」路線 (South Pillar Route) 則是全球創舉。

當然，他從事這樣的專業讓母親一直無法釋懷。兒子處處搭營為生仿若漂泊遊民，真是情何以堪。後來其母說你若真的志在登山我也沒辦法，但是你得答應我不可以比我先走。金國威答應了，後來每逢在危險關頭做抉擇時，他就會衡量對這一承諾的威脅有多大。直至數年前其母去世，此金箍棒解除了，讓他更能放膽放手，闖蕩出一片亮麗天地。

金國威等三人在 2008 年曾首度試圖攀登梅魯峰，不幸在第三天碰上暴風雪。三人在懸掛在半空中的營帳裡避風，全身濕透。沒料到的是這場風雪竟延續了四天之久。天晴後，他們在糧食將耗盡、氣溫低至攝氏零下 29 度的情況下堅持挺進。最後在離頂 30 公尺時發現即使能登頂，也無法趕下來回到營帳，必須露宿山峰。以當時的

冰寒天氣與他們的飢餓體力看來必死無疑。只好棄甲而歸。那時大家都得了凍瘡和戰壕足 (trench foot)，下山後金國威有好幾個禮拜無法行走，必須坐輪椅。

後來另有人企圖攀登梅魯峰，向三人中領頭的老手康瑞 (Conrad Anker) 討教經驗，他傾囊相授。不料該批人馬也沒成功，敗興而歸。三人因此又激起再度嘗試的企圖。顯然成為第一個攀登一座困難的高峰，拿到所謂的「第一名」對登山者而言有極大的吸引力。

不幸在出發前半年出現了變數，一波三折。三人中最年輕的瑞南 (Renan Ozturk) 在跟金國威於大鐵頓 (Grand Teton) 山裡拍攝一個商業廣告時發生滑雪意外，摔裂頭骨與兩節頸椎骨，幾乎喪命。醫生都覺得他即使不癱瘓，未來行走也定有問題。等他的病情穩定後，金國威回到大鐵頓繼續未竟之工作竟發生了大雪崩，積雪排山倒海般翻滾下來，把他淹沒席捲。其他同伴都猜他死定了。他因經常跟死神打交道，以前不免好奇自己最終會如何死法？當他被裹在雪裡翻騰衝撞的剎那方領悟「噢！原來我就是這樣走的……」。不想他命大，竟死裡逃生，毫髮無傷。

這個與死神擦身而過的意外讓他魂飛魄散，消沈了一陣子才又振作起來。同時瑞南為爭取再度攀登梅魯峰也拼命復健，驚人的意志創造了奇蹟，竟日漸恢復正常。可圈內人都認為此舉實在瘋狂不智，讓瑞南同行不但會危及他自身，也會拖累團隊。可是登山夥伴們因生死與共，一般都很惺惺相惜、具有深厚的革命同志的感情。康瑞與金國威不願輕言捨棄瑞南，讓他自己衡量做抉擇，結果還是原班人馬二度進軍。

終於成行了，然而擔心的事還是發生了。攀到一半時瑞南一日無由癱倒，口齒不清，彷彿中風。其他兩人那晚心情沉入谷底。次日原該輪到瑞南領頭攀爬釘樁的，二人憂心忡忡，他卻突然又恢復神智，一切如常。這回老天爺大概被三者鏗而不捨的憨勁感動了，沒有再胡亂颳風攪和。三人總算如願以償，用十二天的時間成功登頂，留名青史。



提筆寫下這篇文章時，距離我四十歲的生日只剩兩周。恰巧，《千橡》中文雜誌也即將迎來它的四十周年。這種特別的“巧合”，讓我湧現出一種難以言喻的沖動：我必須寫點什麼，寫給這片我生活了二十年的異國他鄉，也寫給那個在兩種文化之間穿梭、不斷成長的自己。

我是在大學一年級結束後、年僅二十歲時離開家鄉，獨自一人來到美國繼續求學。第一站是密蘇里大學，那是我初來乍到、語言尚不熟悉、文化處處新鮮的開始。學習計算機一年後，我發現自己並不適合這個方向，便轉學至德州大學主修精算。那段時間，我靠著大量自學和“硬撐”，一步步跟上課程節奏，最終順利畢業，並獲得全職工作機會，如今已在同一家公司任職超過十七年。

回首那段歲月，那些獨自面對挑戰、咬牙堅持下來的日子，成為我人生中最寶貴的經歷。太多的“第一次”都在那時發生：第一次一個人旅行，第一次實習，第一次租房……那些曾令我不安的時刻，如今都成為了滋養我成長的土壤。

畢業後，我在紐約開始了第一份工作。快節奏、高強度的生活讓我迅速成長。之後我搬到印第安納，沈澱下來，積累經驗，並通過了所有精算考試。再後來，我被公司派往倫敦工作幾年，那段時間是我接觸多元文化、視野徹底打開的重要階段。回到美國後，我定居加州，如今已在這裏生活十二年——工作、結婚、生子，這裏已然成為我在海外真正的“家”。

工作之余，我走過七大洲、六十多個國家。從高原到海島，從古城到雪山，每一次旅程都在不斷刷新我對世界的理解。但最令我意外的是，在即將年滿四十的這一年，我似乎“繞回了原點”——開始深深被中國傳統文化所吸引。這種回歸，就像一條河緩緩流回它的源頭。

今年年初，我第一次嘗試“辟谷”——整整十一天沒有進食，只靠飲水和少量補充。起初我覺得這太瘋狂，但過程卻遠比想象中平靜，甚至有些升華。那種“原來我真的做得到”的震撼感，觸底改變了我。體重減輕是一方面，更重要的是我重新獲得了內在的安定感。這次經歷也讓我走進了中醫、經絡調養、呼吸練習等傳統養生的世界，甚至開始認真研讀《道德經》，從那些千年前的文字中，找到了許多對生命、自然與人之間關係的新理解。

也是這種文化的“回流”，讓我更加重視孩子們的中文學習。一開始他們只是在家上網課，常常坐不住、提不起興趣，我也一度灰心。但後來我們讓他們去附近的中文學校。起初他們也不太願意，但在老師的耐心引導和同學的影響下，他們漸漸不再抗拒中文，有時還會主動開口說幾句。看著他們一點點突破、逐漸建立與中文的聯系，我心中充滿感動。也許他們現在還體會不到中文的美，但我知道，種子已經悄悄種下了。

年少時的我，並不覺得中國文化有多“珍貴”，甚至常覺得背課文太煩、學詩詞沒意義。可如今，我卻一遍遍地讀著《道德經》，一邊讀一邊驚歎：這些文字竟然如此智慧，小時候為什麼沒人告訴我？也許我們只有在經歷足夠多的人生風雨後，才真正有心境去理解傳統文化的深度。正因如此，我更想為孩子們守住這扇門——哪怕現在只是微微開啓，將來某天，他們終會願意推門而入。

我慶幸，在即將四十歲的這一年，我重新找回了文化的根，重新獲得了身體與心靈的安寧，也重新認識了“我是誰”。這些轉變，不僅僅是因為年齡的增長，更是因為我願意停下來，去傾聽自己內心深處的聲音。

正如《道德經》中所說：“上善若水，水善利萬物而不爭。”水滋潤萬物，使其發生成長，而又不與萬物爭競；水柔若無形，但滴水可以穿石；水出地穴成井，湧出山谷成泉。

二十年的異鄉路途，帶我走得很遠；四十歲的回望，卻讓我回歸原點。願我在往後的歲月裡，如水而行，順勢而為，繼續這場未完的尋根之旅。



溫蜀虹

## 從阿吉魯 到人生五十



今年8月9號，我們詠舞坊又一次把舞蹈《阿吉魯》搬上了舞台。它的首演是在去年的中秋節，那時它就像一顆剛剛破土的種子，帶著蓬勃的生機，卻略青澀。而這一回，它終於完整了。從前奏的緩慢鋪墊，到中段的層層遞進，再到最後的高潮，舞蹈的結構更飽滿，力量更集中。燈光下，舞者的身影時而挺拔、時而翻轉，隨著音樂節奏的起伏不斷變幻，彷彿生命本身在舞台上奔湧。那一刻，我深深體會到，《阿吉魯》要傳遞的精神其實只有三個字：不要怕。

《阿吉魯》原本是一首來自涼山的彝族民謠《不要怕》，旋律質樸卻直擊人心。後來，它被編導沙呷阿依重新演繹為舞蹈作品，把歌曲中那份從土地生長出來的質樸與力量轉化為身體的語言。正如作品簡介所寫：“就是從她那古銅般的臉上，我第一次發現了那片土地的顏色；就是從她那安然平靜的額前，我第一次看見了岩石盛開著花朵。一個女孩的梦想被帶到了遠方。”這不僅是對舞蹈形像的描繪，更是一種精神的寫照。因此，《阿吉魯》並不僅僅是動作的組合，它更像是一種文化記憶的呼喚，一種生命力的再現。大開大合的旋轉與跺腳，像是對大地的回應；舒緩的俯身與伸展，則如同岩石間綻放的花朵。它沒有過度修飾，卻在質樸中傳遞出直面生活的勇敢與熾熱。舞蹈的節奏起起落落，就像人生的曲線。重要的不是能否避免低谷，而是能否在風雨之中，仍然鼓起勇氣繼續舞動。

今年我正好滿五十，這個暑假，我真正經歷了生命的跌宕。父母和孩子的健康先後出現問題，讓我陷入了長時間的擔憂與焦慮。日夜的牽掛之下，我的身體也拉響了警報，像是在提醒我不要再透支自己。焦慮和壓力讓我一度覺得被困住了，心靈和身體都難以呼吸。

在這樣的境況裡，舞蹈成了我唯一的出口。每一次走進

排練廳，我都能暫時放下那些牽掛，把自己完全交給音樂和節奏。一次次動作的重覆，一次次節奏的磨合，讓我漸漸平靜下來。舞蹈不能改變醫院裡的檢查結果，也不能替我分擔家庭的憂慮，但它能讓我在沈重的現實中，重新感受到身體裡的能量。汗水順著額頭滴下時，我覺得焦慮也在慢慢蒸發。舞蹈沒有替我解決問題，卻讓我擁有繼續面對問題的力量。

舞蹈和人生，其實有著相同的節奏。排練的過程往往充滿反覆：一個動作需要一次次打磨，一個細節需要不斷調整，直到融入身體。人生也是如此，不可能一蹴而就，而是跌跌撞撞中逐漸成型。跌倒是必然的，重要的是能不能再次站起。

當我把人生和舞蹈聯係起來回望時，五十歲的感悟更加清晰。二十歲時，我以為生活是一場衝刺，心懷夢想，總想快速奔跑；三十歲時，開始背負責任，忙碌與壓力交織在一起；四十歲時，面對即將到來的衰老，我常常慌張，內心依然像個孩子，在生活面前有些無措。而如今，站在五十歲的門檻，我終於明白：生活需要的是一顆能夠面對風雨的心。

五十歲的舞，就像人生的中場。它不是起點的青澀，也不是終點的落幕，而是一種在起伏中逐漸練就的從容。回望自己，我不再祈求一條順遂無憂的道路，而是祈求擁有面對生活的能力。順境裡不迷失，逆境中不放棄。生活不會等我準備好才到來，它常常突如其來。但只要心中還有勇氣去舞動，就不會被擊垮。

今年，我迎來了五十歲的節點，而我們《千橡》雜誌社也走過了四十年的歷程。人生站在五十歲的門檻上，我懂得了堅持的意義。而雜誌社四十年的傳承與堅守，就像一條綿長而穩定的河流，見證了無數個體的故事與時代的更疊。這樣的堅持讓我深深相信：無論是個人的人生，還是一份刊物的延續，最寶貴的，從來都不是一帆風順的歲月，而是一次次跌倒後依然選擇繼續的力量。

照片見鏈接：<https://drive.google.com/drive/folders/1m-2hzSoYjKXCmQ4HP4rbUhoNMWbtUgQI?usp=sharing>

# 面對死亡的經驗和學習

萬培娟

自 2005 年成為慈濟志工，至今已 20 年。在這段時間中，有多次陪伴死者家屬的經驗，器官捐贈、意外、自殺、大體捐贈、海葬……都在心中留下不可磨滅的影像，也在其中學到許多讓自己成長和面對死亡的課題。

## 器官捐贈只是“Yes”而已嗎？

「妳上周末還說，下周末要回來幫我慶生，到時有個 Surprise 給我。這就是你說的 Surprise 嗎？」于方的爸爸站在病床前問插滿維生管線的于方。

二十多歲的于方，星期三晚不知何故在租屋處的廚房昏倒，等父母得到消息趕到醫院時，于方已被醫生宣布為腦死，不可思議的因緣讓于方的父母在事情發生後碰到了久未謀面的慈濟師姊，也因此成就了于方器官捐贈的大愛之舉。

因為怕語言上會有些障礙，我被邀請和他們一起參加和器官捐贈小組的會議。進去以後才發現，器官捐贈不是你說「Yes」就 OK 了。你要面對的是每一句問話：

「你願意捐她的心臟嗎？肺臟？肝臟？腎臟？胰臟？小腸？」

「你願意捐她的眼角膜嗎？視網膜？」

「你願意捐她的皮膚嗎？」

「你願意捐她的骨頭嗎？」

隨著被問的這一個個問題，腦中出現于方的影像，感覺她的身體正一點一點的變不見，聽到後面，連我都想說「No」了。這時才真正體會到了捐贈者家屬的不容易，讓我衷心地佩服與讚嘆，我想到唯一能安慰于方父母的話是，于方正以另一種方式活在這世界上。

## 莊嚴的海葬儀式

「于方喜歡旅遊，就選擇海葬，讓她去環遊世界！」于方的爸爸告訴我們。

于方的父母家人、親朋好友和慈濟的師兄師姊們在長堤港口集合，在莊嚴的佛號聲中陪伴于方的骨灰上船、出海。

當船駛離陸地三海哩後便停了下來，骨灰被放在一個籃子中，由繩子將籃子慢慢降到海平面，此時輕輕拉起籃子的一股繩子，骨灰就落入海中。這時，前往祝福的所有人將手裡的花瓣灑入海面形成一片花海。船啓動，在花海周圍繞了三圈，鳴笛致意。回程時船邊還有海豚穿梭，就像于方在和我們打招呼一樣。

真的是一個非常美的景象。能這樣回歸大海，也是很不錯的選擇。

## 我們所經歷的一切都是我們的資源

二〇〇八年九月十二日 Chatsworth 發生了火車相撞的意外事件，當晚我們在紅十字會組織的



Family Reunification Centre 碰到了一對華人夫妻，他們焦慮地希望能連繫上在這班火車上的二女兒。他們是虔誠的基督徒。

我在小學五年級到國中二年級期間，常常去教會，很喜歡唱詩歌，其中有一首我很喜歡的歌，剛好在這事故發生的前兩年有教我姊姊唱過，所以印象深刻，歌詞也都記得。

當時直覺地唱了這首我認為他們最需要聽的詩歌，叫作〈神未曾應許天色常藍〉。歌詞如下：

神未曾應許天色常藍，人生的旅途花香常漫  
神未曾應許常晴無雨，常樂無痛苦，常安無虞  
神確曾應許生活有力，行路有光亮，作工得息

試煉的恩賜，危難有賴，無限的體諒，不死的。我知道他們當晚有被安慰到，因為他們向我要了這首歌的歌詞。雖然在第二天，我還是陪同警方去他們的家親自告訴他們不幸的消息。

我不知道我為什麼會特別記得三十多年前學的這首歌，又為什麼剛好有機會複習。我的體會就是：我們所有的經驗，都是來幫助我們的。很多時候我們不知道何時會用到，但它就是我們的資源。

### 何時可以放下？

當我第一次回到花蓮慈濟醫院當志工的時候，碰到了一位五歲的小男生，他有腦幹腫瘤，因為無法開刀，所以接受了低劑量的放射治療，希望能抑制腫瘤細胞的生長，但不會影響到神經細胞。

擔任了一星期的醫療志工後，返回美國，但一直和小男孩的父母保持聯繫，也從臉書上看到小男生的治療情形，曾有好轉些，最後腫瘤還是一直長大。

我永遠記得在他往生前去高雄看他們，當我在醫院看到這位小男生時，他的臉看起來是一般小孩的兩倍大，因為腫脹的關係。眼睛也因為腫瘤而凸出，所以蓋上了紗布。內心非常不捨，這是要經過多少痛苦啊？

與父母的談話中了解，每次醫院對小男生發病危通知時，父母都要求醫院一定要留住他，等他們

到醫院。不知道經過了幾次這樣的來回。

面對親人有這樣的情況，我們應該在什麼時候放手，讓病人和親人不要受這麼多苦？

### 自殺——如何預防？

我也遇到過好幾位自殺的事件。大部分都是因為疾病，或者是情感上的挫折。

一位慈濟師姊打電話給我，說她女兒為情所傷，孤單一人在沒有告知家人的情形下飛到香港，她問我是否可以幫忙，剛好我有位姊姊住香港，這位師姊立即飛往香港陪伴女兒並住在我姊姊家住近一個月。她們回美後，我們也邀約她到慈濟參加活動，和她的互動也很不錯，沒想到幾個星期後，居然聽到她飛到北加，由橋上跳下離開了這個世界。聽到消息時，心裡很難過，為什麼我完全沒有警覺？如果我可以多做一點點，事情是否會有不同的結果？

根據最新統計，自殺是全美第十二大死因，更是青少年族群的第二大死因。在 2020 年，超過 45979 人死於自殺，平均每 11 分鐘就有一人自殺身亡。超過 1220 萬名成年人曾認真考慮自殺。320 萬名成年人曾訂定自殺計畫，120 萬名成年人曾嘗試自殺。自殺率自 2000 至 2018 年增幅達 36%。

最近上了一門 QPR 自殺防治守門員訓練課程，學習到三步驟：

Q — Question (發現)：主動提問、積極傾聽，辨識自殺警訊

P — Persuade (應對)：適當回應、支持陪伴

R — Refer (轉介)：協助轉介心理健康資源，挽救生命

希望藉由不斷的學習，提升自己的覺察力，當有需要的時候，自己可以做些什麼，而不會再見到遺憾的事發生。

### Silent Mentor 無語良師

「寧願學生在我身體畫錯千刀，也不願以後在病人身上畫錯一刀！」——李鶴振居士

在參觀慈濟大學的大捨堂時，聽到許多無語良師的故事，深受感動。尤其是學校和學生對大體捐贈者的尊重和感恩，應是獨步全球。

[Poems and Tears for 'Silent Mentors' Spark a Surge of Cadavers in Taiwan - WSJ](#)

這是2009年4月22日《華爾街日報》特別介紹無語良師的報導。

但在美國，我們能做什麼呢？有一位慈濟師姊是骨癌患者，生前就聯繫了UCSD的遺體捐贈計畫，而在她往生之後，大體就捐給UCSD做醫療研究。雖然沒有辦法像在台灣一樣受到同樣的待遇，但也是能「化無用為大用」。

受到她的影響與感動，我自己也終於在兩個禮拜前，行動起來，申請加入UCSD Body Donation的計畫，也拿到了捐贈卡。希望在我大限來到的時候，可以捐出遺體，作為醫學生和醫療研究的資源。

**我可以承受嗎？**

我還碰到兩個家庭，這兩個家庭都是一家三口，因為不同的因緣，在短時間內兩位家庭成員均往生，只剩下一人。我在想，如果這事發生在我身上，我能承受嗎？因為在慈濟，聽到過很多類似的例子，證嚴法師說：「打開心門最好的方法就

是去付出。」

當我們覺得無法承受的時候，其實最好的方法就是去付出。身為佛教徒，走在修行的道路上，至於修得如何，也要事到臨頭時才知分曉。

「不知是明天先到，還是無常先到。」

死既然不可避免，那就自然面對，最重要的是在生死之間，造就什麼樣的因緣，可以延續什麼樣的善緣。

\*一個曾為慈濟志工的小註：

與萬師姐（稱姐是尊，與年紀無關）都是老千橡。與她在任萬老師及萬校長的幾年中交往，就體驗她愛心責任心和快速的行動力。她加入了慈濟做志工共事多年，看著她協助及帶頭推動了許多的慈善捐款與史蹟展，包括在千橡Civic Arts Plaza的一場慈濟活動，那股義無反顧的衝勁，令人佩服。

她對慈濟濟世的感動，很快就進到積極的行動。多少人自感動起，未跨到僅一字之差的行動！而她實實在在動了二十年，初心未改，毫無折扣！

永遠的笑藏著一股傻勁，卻也透著如控固力的執，這就是萬師姐。她老說她很幸運的加入慈濟，我說，慈濟有幸有了萬師姐！





# 適世及勢市心法

蔡嘉倫

多年前旅行，街上偶遇僧人化緣，隨手掏空口袋硬幣相贈，相對行禮，匆匆數秒之緣。次日清晨腦中浮現念頭，起床著筆記下這十字適世心法。在我心中認為此心法乃老天相贈，借我手傳於世而已。

寫適世心法之前數日坐朋友車，見眼前玻璃略髒而模糊，便幫忙擦拭，適世之首字“拭”字之悟由此而來。

“適世”字解：

“試”是也！鼓勵積極的人生態度，不斷透過行動試煉自己。小從悟事、求學，大至悟道皆由心中有惑、有疑問開始。

“拭”字起於動心、動念更動手，須以勤勞不懈的態度一點一滴地透過勤學“拭”去疑惑，才能建立自信，趨向心明。

“視”指細心觀察，閉則心盲，盲則迷途。心有所動，仍須借“視”觀察及靈活因應，知所進退，明辨方向，如此悟道之途才不容易迷路。

“識”，悟道有如求學，求學若渴，消化知識，即為“識”。然死背經文，死讀知識並不等於悟道，將學問溶於心中成為己用，如能者去蕪存菁，舉一反三，甚至如大師能教學解惑，“釋”之境。

最終，無論學習之項目為何，經文也好，書上知識也好，悟道留於心，外物皆可拋，沒有包袱，道由心生，不拘泥於形式，“逝”之境界！

若能悟道如此，從當初心中有疑惑至能“逝”去身外之物，留道於心，行走江湖心明無惑自然適世。

此為蔡家適世之法，著筆半年之後某日又悟，再次提筆寫下勢市鑫法行商之道，才完成適世及勢市之作。若懂適世，勢市之道亦容易悟，就不贅述。也借《千橡》雜誌尋緣求字。





# 泡飯

## 一個俗人的生活感悟

瀟楓

周六早上，我們一行三人到一家附近新開的《原味店》吃早餐，我點了一份早餐套餐，牛肉生滾粥，蝦腸粉和咖啡，\$13.95。香港人的生滾粥還是很有特色的，煮粥先要“打粥底”，用豬骨，魚和其他食材熬制，在米粒煮爛後，再將牛肉放入滾燙的粥底中，只需不到一分鐘的時間，牛肉就煮熟了，這樣的做法會最大程度的保留牛肉的鮮嫩口感和它的原汁原味，我很喜歡它的味道。我不知道香港人是不是在家裏也是這樣煮粥，真誠的說一句：香港人可真會吃！在閑談中，我想起來小時候最常吃的“粥”，既不是大米粥，也不是北方人最常吃的小米粥和玉米碴粥，而是泡飯。不是因為泡飯好吃，也不是因為泡飯營養豐富，更不是我愛吃泡飯，而是泡飯做起來簡單和方便，早上起來將頭天晚上剩下的大米飯放到碗中，用開水一泡就成了，對於雙職工家庭是非常方便的。我小時候挨爹媽訓斥最多的事情就是燒糊米飯。爹媽是雙職工，原來家裏的保姆讓造反派轟走了，做飯就成了我責無旁貸的工作，其實也很簡單，就是父母下班回家前燒一鍋米飯。可我就是一個坐不住，又缺乏耐心的孩子，每次燜米飯都整糊了，害的全家陪我吃糊飯，晚飯還能對付，可第二天早上的泡飯就吃不成了。父母雖然到了北京很多年，可飲食還是南方人的習慣，泡飯就成了我們家最常見的早點。其實，這麼多年泡飯吃習慣了既不覺得它好吃，也不覺得它難吃。直到我出國在加拿大的 University of British Columbia (UBC) 學習工作時，我與來自北京外貿學院（對外經貿大學）系主任老褚合租了一個房子，他是 UBC 的商學院的訪問學者，生活上我們兩人分工合作，他負責做飯，我負責買菜和刷碗，一天早上他煮了一鍋泡飯，我有意無意的甩了一句：“泡飯我都吃了小半輩子了，出國了還得吃它嗎？”老褚很不以為然的說：“嚐嚐 我煮的

泡飯，你會吃出不同”。果然，他煮的泡飯和我小時候吃的泡飯真的很不一樣。他很自豪告訴我：“泡飯好吃的關鍵是要把大米飯煮到斷魂，但不能像香港生滾粥那樣的稀爛，而是要讓每一粒大米中的膠質的東西全都給煮出來”。做了多年的泡飯，也吃了多年的泡飯，似乎今天才吃出了點味兒來。從那之後，我也開始用老褚的方法煮泡飯，還會加入一些玉米粒和青豆，讓泡飯吃起來更有味道，我也更有興趣煮泡飯，吃泡飯。

泡飯，是流行在上海和江浙一帶最簡單的早點，是今天一些年長朋友們生活文化的一部分，也是他們的一份念想。熱播電視劇《繁花》中的“阿寶泡飯”算是給泡飯正了名，也揚了名，跟著《繁花》這一波熱度，泡飯也成了“美味早餐”，甚至有人煞有介事的表示：泡飯很有營養，甚至把美國《紐約時報》都搬出來替他們背書。其實，泡飯就是江浙和上海一帶老百姓最常見的早餐，每晚燜米飯時多放一些米，第二天早上將剩飯用開水一澆，就變成了經典早餐——泡飯。我記得小時候第一次去上海，無論是住在外婆家，還是舅舅家，早上起來都會有泡飯吃，不同的是上海人的早餐桌上多了很多小菜，這是我在北京家中很難見到的。今天，人們越來越講究食品營養和早餐品質，可泡飯也沒有退出江浙和上海人的早餐餐桌，這不僅僅是一種習慣，也是一種愛好，更是一種情懷，沒有吃過泡飯的朋友是很難理解的。

在中國北方，有大米粥、小米粥、高粱米粥、和二米粥，就是沒有泡飯，不是北方人不喜歡吃米和泡飯，而是北方人主食是以麵食為主，盡管中國的優質大米多出自北方，可產量非常有限，最知名就是天津小站稻，曾經的皇宮專供，北方人還有一個說法：麵食扛餓。70年代，在我們家屬區常有農民兄弟趕著大車用大米換白面，那時候

購買大米是有配額的，即使在首都北京天子腳下，每月大米配額也是非常有限，還好，家父與軍隊有一些關係，當時國家物資匱乏，軍隊爲了減少國家和民衆負擔，利用駐地和訓練的多餘土地，自種了一些糧食，每年的收成季節，也會給我家送一些大米，父母都是南方人，還是鍾情於吃大米。泡飯也順理成章地成爲了我們家早餐桌上的必備主食，爲了讓泡飯吃起來更有味道，飯桌上常常會擺上幾樣鹹菜，最常見的是鹹菜絲，大名叫“麻仁金絲”，是用北方青蘿蔔絲腌制而成；還有一種醬疙瘩，大號叫“桂花糖熟芥”；再有就是醬甘露；在綠色青菜缺乏的冬春季，北京人餐桌上多會出現一道菜，雪裏紅，它也是搭配泡飯的不二之選，不過，我個人的最愛卻是北京最最普通的醬豆腐。每天早餐吃泡飯真的不是那麼開心，倒是那些鹹菜和小菜還是挺讓我期待的，我到了美國都三十年了，在洛杉磯可以買到

北京六必居的醬豆腐，吃起來也還是小時候的那個味道。

民以食爲天！在中國人吃不飽的年代，這句話很有道理，畢竟生存是人的第一需要，但對今天富裕起來中國老百姓而言，這句話就不對了，吃飯已經從填飽肚子，變成追求美食和美味，而泡飯依然沒有從富裕起來的人們的餐桌上消失，只是更講究了，什麼龍蝦泡飯，貴妃泡飯，膏蟹泡飯，雞湯泡飯……等等。其實泡飯的營養價值並不高，而且對年長朋友血糖的控制也不利，但很多人還是對泡飯念念不忘，它不僅是一份早餐，也是對那個物質匱乏的年代的一個記憶，一種懷念，也是一份情懷。在美國那麼多年，我的晚餐偶爾也還會煮泡飯，加州大米很像天津小站稻，煮出的泡飯味道也還不錯，吃著泡飯也會讓我想起曾經簡簡單單、平平凡凡的日日夜夜。





馬爾克斯說：“生命中真正重要的不是你遭遇了什麼，而是你記住了哪些事，又是如何銘記的。”在過去的三十年，我就是用一種特殊的方式銘記著女兒童年的愛心：保存她童年愛心的見證人——一個布制聖誕老人。

這個聖誕老人有 50 多厘米高，一個坐姿造型，頭戴一頂紅色錐形帽，頂部還掛一個小白球，小眼睛，高鼻子，身穿紅棉衣，戴雙綠手套，右肩上背一個暗紅格子的錢袋，穿一雙黑靴子，一副笑容可掬的慈祥模樣。這個聖誕老人已經跟隨我們 30 年了，數次搬家都沒有丟棄它。

每年聖誕節來臨，我都會把這個聖誕老人拿出來，將它與其它聖誕裝飾品一起在家擺設起來，營造出一種節日的氣氛。每到這個時節看到這個聖誕老人，我就不禁想起它的“弟弟”：一個原本也可以來到我們家的小聖誕老人。

那是上世紀的九十年代初，我們來到美國波士頓。那年我妻子的工作單位舉辦聖誕節聚餐晚

會，在聚餐那天，他們單位允許每個職工帶一個孩子參加，我妻子就帶著女兒去了。她們到達現場，在入口處簽到，各自還在一個暗箱內抽取一張抽獎票。

簽到後，她們來到聚餐大廳，按照餐桌的安排，妻子與同事 Joseph 和他的兒子 Brian 同桌，妻子向 Joseph 和 Brian 介紹了女兒，二個孩子很快就熟悉了，在一起玩起來。

在聚餐大廳的一旁，放著一個長條桌，上面堆放著晚上抽獎的獎品，有各種娃娃、小汽車、積木、書，還有包裝的點心之類，五顏六色，光彩奪目。這些獎品特別吸引小朋友的眼球，不少小朋友就圍在那桌邊玩呢。

晚上的聚餐結束後，大家就在桌旁靜候開獎。不久，主持人走到大廳旁的那個長條桌前，宣布抽獎活動開始，他開始介紹抽獎的規則：“我在這裏報一個中獎號，你們就檢查自己手中獎票上的號碼，看看是不是中了。”

主持人宣布：“今天晚上第一個中獎號：21 號。”一個小個子男孩立馬站起來：“我中了！”興沖沖地跑到主持人跟前，從他手中接過一盒彩色的積木之類的東西。當主持人宣布第三個中獎號 33 時，我女兒看了一眼手上的獎票，高興地大叫：“媽媽，中了！”女兒連忙舉手，並起身走向主持人，主持人遞給她一個小聖誕老人，女兒雀躍地把它抱回座位。主持人繼續他的喊號，長桌上的獎品一個一個被領走了。最後，還剩下一個大聖誕老人坐在長桌上等候它的主人。此刻人們都屏住呼吸，看看誰能得到它。主持人也開始賣關子了，他拖長字符慢慢地喊：“T—welve”我女兒看了一眼手上的票號，正是 12 號，忍不住又叫起來：“媽媽，我們又中了！”女兒又舉起手，隨即從主持人那兒喜形于色地抱回了大聖誕老人。

開獎活動完畢，坐在旁邊的 Joseph 和 Brian 一個獎品都沒有得到。突然，女兒拿起她的那個小聖誕老人，遞給 Brian：“Brian, this is yours”女兒的舉動讓我妻子感到非常意外，然



沒有跟她商量，就自作主張把獎品送給 Brian。女兒的舉動也讓 Joseph 和 Brian 十分詫異，Joseph 難于置信地問我女兒：“Are you sure?” 女兒堅定地點點頭，Joseph 連聲說：“Thank you! Thank you!” 于是那個小聖誕老人就去了 Brian 的家。

回到家，妻子跟我談起晚會上發生的事，我也倍感意外，我問女兒為什麼會把獎品送給 Brian，女兒說：“我有個大的聖誕老人就夠了，他一個都沒有。” 女兒質樸的回答，讓我看到她那顆晶瑩剔透的童心，頓時一種慰藉和驕傲從心底升起。我相信女兒的愛心就如“化作春泥更護花”的落紅，一定也會點燃 Brian 的愛心。

流年似水，30 年過去了，這個大聖誕老人還是那模樣，小眼睛，高鼻子，笑容可掬。而女兒的童年已一去不複返，她已邁過了人生的不惑之年，但她童年的愛心始終與這個聖誕老人如影相隨，定格在時光深處。每次女兒在聖誕節回家時，我會指著聖誕老人向她提起那段往事，女兒都會報以會心的微笑……



## 康谷中華文化中心 Conejo Chinese Cultural Center



文化中心租用申請表



文化中心使用日曆



ccca-tocs.org



1459 Thousand Oaks Blvd, Suite G, Thousand Oaks, CA 91362

## 《藍色多瑙河》樂話

### 【奧】馬塞爾·普拉維《圓舞曲之王》

王穆之

奧地利素有音樂之鄉的美譽。施特勞斯父子四人都是出類拔萃的大家。父親約翰·施特勞斯以《拉德茨基進行曲》久負盛名，有圓舞曲之父的稱謂。同名的兒子（1825-1899）則以《藍色多瑙河》蜚聲世間，以“圓舞曲之王”而聞名遐邇；他也是輕歌劇作曲家。人們稱父親為老約翰；兩個弟弟名約瑟夫和愛德華。一年一度的維也納新年音樂會就是以演奏斯特勞斯家族藝術作品為主。每年輪流邀請一位世界聞名的音樂指揮家執棒。今年則是義大利的裡卡多·穆蒂（1941年生），特別是一曲美妙絕倫的藍色多瑙河更掀起整個音樂會高潮，使聽眾如醉如癡如狂，金碧輝煌的演奏大廳蕩漾著盎然的春意，翻騰著歡樂的春潮！以至我們遠隔千萬里之遙的聽眾，專注著銀屏，感同身受，亦沉浸在宛轉悠揚“繞樑三日”的藝術魅力的樂聲裡……

《在美麗的藍色多瑙河畔圓舞曲》是全稱。其創作的背景與歷程會有不同的說法。十數年前，我讀到一篇《“藍色多瑙河”圓舞曲的誕生》的文章。該文說他與當時一位女歌唱家經常合作，兩

人漸漸萌發了愛慕之心，並相約乘船沿多瑙河去外地演出。而此時作曲家已有家室，為情理所不容，女歌唱家最終做出了冷靜而理智地抉擇，捨他獨行。作曲家悵望著多瑙河，“河水波浪起伏，碧波蕩漾，這一切在他心中湧現，騰飛，奔放，漸漸形成音符”，終於創作出這首舉世聞名的圓舞曲。繪聲繪影，煞有介事，極富戲劇性，與好萊塢大片《翠堤春曉》的情節不無相似之處。《翠堤春曉》場面宏大，載歌載舞，又纏夾著戀愛糾葛的渲染；《維也納森林的故事》、《藝術家的生活》、《春之聲》和《藍色多瑙河》等圓舞曲貫串其間，的確頗能引起轟動效應，具有“票房價值”。然而那是文藝片的創作，允許藝術虛構，而非有史實依據的傳記作品。

1866年爆發的普奧戰爭，使戰敗的奧地利“不得不坐視德國在沒有它的參與下重新組合”，整個奧地利陷於沉悶而頹喪的低谷，連維也納人特別喜愛的唱歌跳舞都受到限制，宮廷舞會和愚人節舞會皆遭取消。這時約翰·施特勞斯應約為取代愚人節而舉辦的為另一位傑出的作曲家舒伯特



(1797-1828) 修建紀念碑而義演的歌曲演唱會，譜寫一首用於演唱的圓舞曲，這就是《藍色多瑙河》，標題也是他親自擬定，而不像通常由音樂會舉辦者或由接受舞曲贈獻的人建議的，這是 1867 年的事情。難道流經東南歐八國的多瑙河果然是“藍色”的嗎？而據 1935 年的一次調查統計，“一年之中，維也納附近的多瑙河有六天呈現棕色，55 天為土黃色，38 天為渾綠色，49 天為淺綠色，47 天為草綠色，24 天為銅綠色，109 天為寶石綠色，37 天為深綠色，但是從未呈現過藍色……”然而作曲家曾讀過匈牙利詩人卡爾·伊基多·貝克的作品。“在美麗的藍色多瑙河畔”的詩句，作為謳歌故鄉綺麗如畫的自然風光，曾經反復出現在他的詩歌裡，如《敵對的兄弟》：

在美麗的藍色多瑙河畔，  
有我寧靜幽美的家園。

又如《在多瑙河畔》：

你多愁善感，  
你年輕、美麗、溫和柔順，  
猶如礦中閃爍發光的金子，  
真情就在那兒蘇醒，  
在多瑙河畔，  
美麗的藍色多瑙河畔。

另一位詩人裴多菲·山陀爾也有一首詩《給愛德爾卡》，說的是豆蔻年華的少女明眸間閃現的多瑙河，那是傾訴纏綿悱惻的愛情：

姑娘，你可遇見多瑙河？  
它從一個島的中央流過，  
我說你那嬌美的面容，  
輕輕蕩漾著我的心波。  
  
綠色的落葉從島旁，  
被捲入青青的水浪，

我說你那希望的濃蔭，  
悄悄撒在我的心上。

(轉引自馮姚平編《馮至與他的世界，馮至與東歐文學(興萬生)》(河北教育出版社，2001年1月版)。按：裴詩為馮至譯)

因此很可能這些濃情畫意的詩句與標題觸發了作曲家的靈感樂思與浪漫遐想，再結合著詩情所體現的生活底蘊；而且古老的歐羅巴似乎亦有藍色象徵幸福的說法。《藍色多瑙河》的首演受到熱烈歡迎，不得不重演一遍。報紙稱讚這首“具有動人心弦旋律的優美的圓舞曲是狂歡節晚會中唯一一道明亮的光華”。而同年約翰·施特勞斯在巴黎世界博覽會期間，親自指揮演奏的《藍色多瑙河》更獲得了空前的成功。從此偉大的作曲家和不朽的圓舞曲名揚全世界。這時，作曲家同“一位完美的家庭主婦和體貼入微的妻子亨麗艾特正過著和諧、靜謐而溫馨的家庭生活，住在維也納普拉特大街 54 號，樓房至今猶存。

這就是奧地利音樂學家、維也納大學和維也納音樂學院馬塞爾·普拉維教授的傳記作品《圓舞曲之王》(潘海峰譯，北京三聯書店 1987 年 7 月版)所告訴我們的《藍色多瑙河》的誕生。作者為撰寫該書，曾收集大量資料，遍訪作曲家經歷之地；他的祖父母與作曲家有過交往，還聽取許多作曲家親友的講述。材料的新穎、豐富和翔實，毋庸置疑。

好的音樂是百聽不厭的。它淨化靈魂、陶冶情操、滋潤心田、提高格調、啓迪智慧、引發沉思與嚮往真善美。而且“音樂對人體有延年益壽作用”(〔美〕希林福著，蘇沃濤譯《冠心病知識·譯者的話》，知識普及出版社，1984 年 11 月版)。匈牙利鋼琴家兼作曲家李斯特(1811-1886)認為：“在純音樂中感情的體現，並不通過思想……通過音樂人可以傳達自己心靈所體驗的印象。”(引自何乾三選編《西方哲學家文學家

音樂家論音樂（從古希臘羅馬時期至 19 世紀）》，北京·人民音樂出版社，1983 年 2 月版）。特有的情愫思緒與特定的音樂、節奏、旋律及和聲之間構成了密不可分、錯綜複雜的對應關係。民族語言可能迥別，“音樂語言”則普遍而相通，各種膚色和民族的人們可以共同聆聽欣賞而引起強烈的共鳴。音樂的形象似乎“抽象”而具有直接的情緒性質，喚起我們想像和聯想的情感意象與內心感受卻是“具體”的、鮮明的、豐富多彩的。當代小提琴大師耶胡迪·梅紐因（1916-1999）編《我最愛讀的音樂故事·引言》：“分享聲音和感情，遠遠超過語言所能辦到的。同時音樂還可能向我們揭示我們自身深處從未意識到的東西。”又說：“相信音樂和生活的真善美，音樂能給予人們歡樂和活力，這一信念貫穿千年的人類歷史而傳至今日。”（顧連理、吳然吟譯，上海文藝出版社，1985 年 11 月版）。美麗的藍色多瑙河波濤洶湧澎湃，滔滔東流，兩岸風光旖旎：藍天、白雲、陽光、城鎮、鄉村、古堡、森林、漫山遍野的鮮花和萋萋的芳草、尖尖的教堂塔樓不時傳來祈禱的鐘聲；生命、青春、愛情和大自然……盡收眼底與掠過腦海，美輪美奐，迭次交錯，紛至沓來又遠離而去。難道不能激發我們熱愛生活、珍惜年華和創造幸福的激情嗎？那位“用痛苦換來的歡樂”

（一八一五年十月十日貝多芬致艾爾杜第夫人書——原注）的德意志作曲家路德維希·馮·貝多芬（1770-1827）就說：“噢！能把生命活上千百次真是多美！”（按：此言見譯本第 65 頁而與見第 14 頁的話略有差異。）（【法】羅曼·羅蘭《貝多芬傳·書信集》，傅雷譯，北京·人民音樂出版社，1978 年 9 月版）

19 世紀奧地利著名音樂學者，《論音樂的美》的作者愛德華·漢斯利克（1825-1904）稱揚《藍色多瑙河》為“無詞的愛國主義民歌”，人們認為“多瑙河圓舞曲”才是國歌，這部音樂作品的魅力是克服一切歧異的團結的力量。【注】普拉維教授說：“《在美麗的藍色多瑙河畔圓舞曲》是斯特勞斯作品中最動人心弦的樂章，而且成了維也納的音樂象徵。”乃至於奧地利人同世界各國群眾，從此開始把歐洲三大河流之一的多瑙河也看成藍色的了。

【注】這條材料遍查攜來的愛德華·漢斯利克《論音樂的美音—音樂美學的修改芻議（增訂版）》（楊業治譯，人民音樂出版社，1980 年 12 月版），何乾三選編《西方哲學家文學家音樂家論音樂》第七部分，19 世紀/漢斯利克條，皆未載；是否為未攜來的馬塞爾·普拉特所引漢氏它書？存疑，特此說明。





# 在人生中途的森林

泰正

孔子在《論語·為政篇》裡說：“十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。”孔老夫子活了 73 歲，這是他對自己人生的一個總結。他把人生分為兩個階段，四十歲之前為探索的階段，四十歲之後為成熟自信的階段。孟子也曾言“四十不動心”。

似乎聖人們到中年都可以超凡出俗，但聖人生活在一個遠古的年代。理想很豐滿，現實很骨感。我們這些凡夫俗子無法做到洞穿萬事，心如止水。

但丁在他的名著《神曲》的《地獄篇》開篇說：“在人生旅途的中途，我發現自己迷失在一片幽暗的森林。”這個宣告如同一扇門，引人通向整部《神曲》的深邃世界。它既是個人的懺悔，也是整個人類靈魂的寫照。

托爾斯泰在《懺悔錄》中寫道：“我有一些困惑的時候。生活停頓下來，仿佛自己不知道該怎樣生活，或該做些什麼；我感到迷茫，不知所措，人也變得憂鬱……”

四五十歲是“中途迷失”的年紀。那種迷失，或許是方向感的模糊，更可能是價值座標的偏移。曾經的激情與不顧一切，如今被生活的水紋一點點撫平，像李商隱《無題》裡說的：“此情可待成追憶，只是當時已惘然。”

人到中年才會明白，迷失是常態，清醒是一個可望而不可及的目標。彷彿行至江心，身後是潮聲漸遠的少年與青年的岸，前方是霧氣朦朧的中年與未知的海。“人生如逆旅，我亦是行人。”彷彿一盞微黃的燈，在人生渡船的搖晃中閃爍，來路漫長、卻也提醒前路也無需驚惶。

惘然乃是中年的底色。經過迷失之後，才會體會到這“不惑”並不是一路坦途的必然結果，而是穿越迷霧、跌入谷底、又重新站起的獎賞。

蘇軾四十四歲時，被捲入烏台詩案，貶到黃州。才情橫溢、志在千里的大學士，如今卻在長江邊的荒地上開墾自給。“惟江上之清風，與山間之明月，耳得之而為聲，目遇之而成色，取之無禁，用之不竭。是造物者之無盡藏也，而吾與子之所共適。”夜半江聲如泣，他寫下《赤壁賦》，借著江水與明月，安頓一顆漂泊的心。

“我為何而活。”這是所有生活在現實中的中年人都可能在午夜聽到的低語。觸發這種靈魂深處的拷問，或許是現實的困境，比如是理想的挫折，婚姻家庭的危機，和攸關生死的健康問題，也或許是功成名就之後的虛空。

但丁的那片幽暗的森林，人人都需要走過。四周的樹影是曾經的豪情壯志，是無法推卸的人生的責任、是載舟亦沉舟的人情世故，是過往無法更改的選擇，以及歷史的車輪碾過的痕跡。於是在

午夜夢回之時，我們俯身潛入內心的水底，那裡有沉澱的往事，也有被遺忘的夢想，還有無法忘懷的人。

“我既非生者，亦非死者”（*I was neither / Living nor dead, and I knew nothing, / Looking into the heart of light, the silence.*）艾略特在《荒原》中描述了在靈魂游離的狀態，凝視著“光之心”，卻只見沉默。一戰之後歐洲一代人對存在的意義充滿渴望但同時內心經歷了無比的失落。戰爭摧毀了物質世界，也撕裂了人們對宗教、道德、文化的信仰。社會秩序混亂，傳統價值崩塌，整個西方文明彷彿陷入了精神的荒原。艾略特自己婚姻生活充滿精神折磨，並且因精神崩潰而住院，《荒原》正是在這一時期完成。他曾說：“我是一邊下地獄，一邊體會如何成為聖徒的”。

百年過去，但精神的荒原似乎從未真正長過成熟的樹林，仍舊是雜草叢生。

靈魂下潛的過程註定是孤獨的，也是必經的。隱居、流放和沉默是大多人經過的心路歷程，因為只有在與世隔絕的狀態中才能真正逼視自己的內心。“我們不得不通過黑暗，去到另一片光明。”（艾略特《四個四重奏》）於是在黑暗中，我們開始整理自己的人生帳冊：哪些是必須放下的沉石，哪些是值得託付的珍珠。

人在深潛時，不再擁有常規的邏輯，而是被記憶、欲望、恐懼所撕裂。“一堆破爛的偶像，承受著太陽的鞭打。”（艾略特《荒原》）這何嘗不是對現代人精神世界的寫照呢？與世界斷裂，與自己斷裂，認知和情感的撕裂表現在語言的破碎和意象的跳躍。需要的承受苦難、失落和幻滅讓自己無法逃避而只能直視其面。

苦難可能是下潛的催化劑，但過程的完成需要內在的東西來承載，並且註定是因人而異，沒有統一的格式。

蘇軾的“靈魂下潛之路”是一條在苦難中煉金、

在流放中悟道的旅程。他一生三次被貶——黃州、惠州、儋州——每一次都將他推向更遠的邊疆，也將他的心靈逼向更深的沉潛。在黃州的赤壁寫下前後《赤壁賦》，以莊子之道觀生死、以自然之美療心傷。“長恨此身非我有，何時忘卻營營？夜闌風靜縠紋平。小舟從此逝，江海寄餘生。”第二次貶謫來到惠州，遠離中原，生活艱苦，但他寫下“日啖荔枝三百顆，不辭長作嶺南人”，展現出隨遇而安的心境。借一名歌妓的口說出：“此心安處是吾鄉”。儋州在當時算是地角天涯了，於海南荒蠻之地，他卻說“海南萬里真吾鄉”，徹底放下功名，歸於本心。

三次被貶遭流放，不是簡單的政治流放，而是靈魂的煉獄之旅。他在其中完成了從“儒者入世”到“道者出世”的轉變。他在與陶擬古的唱和中說過：“昔我未嘗達，今者亦安窮。”——我本來就沒有顯達過，如今貧窮也無妨。這種思想源於莊子，他將莊子的“順其自然”與儒家的“安貧樂道”結合，形成了自己獨特的心靈解脫之道。這不是在宗教意義上懺悔或尋求救贖，而是在儒釋道交融的文化中，通過詩文、哲思和生活實踐，完成了對自我、命運和宇宙的深度對話。

莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。

竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？

一蓑煙雨任平生。

料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。

回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。

這首《定風波》是他第一次被貶黃州所寫。“誰怕？一蓑煙雨任平生”，是他在泥濘中悟出的平靜。“回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。遭貶、喪妻、經受政治打擊，卻他在詩文中完成了精神的昇華，通過苦難抵達豁達，融合儒道之後的精神重建。

靈魂的下潛在某種意義上是一個死亡的過程，但不是肉體的終結，而是舊我的瓦解。信仰在此過程中像黑暗中的那盞燈。



艾略特在《荒原》詩中反復描寫“水裡的死亡”、“塵土中的恐懼”，讓人想起聖經中的故事。事實上《荒原》融合了神話、宗教、哲學、文學等多重文化資源，艾略特借用大量典故（但丁、莎士比亞、佛經、《聖經》等），構建出一個象徵性的廢墟世界，展現人類在現代社會中失去根基的狀態。他在《四個四重奏》中，他反復追問時間與救贖：“我們將不停地探索，而探索的終點是回到出發之處，並第一次認出那個地方。”（*We shall not cease from exploration, and the end of all our exploring will be to arrive where we started and know the place for the first time*）

靈魂的下潛不是終點，而是轉化的前奏。當從下潛的深處再次浮出水面之時，便是重生的開始。

托爾斯泰在完成《戰爭與和平》、《安娜·卡列尼娜》之後，已然登上文學巔峰，卻陷入深刻的精神危機。他開始質疑一切：貴族生活、文學創作、教會教義和社會制度。他甚至萌生自殺念頭，認為人生毫無意義。這是他靈魂下潛的起點。

在《懺悔錄》中，托爾斯泰坦白自己曾沉溺於享樂、虛榮、暴力。他寫道：“沒有一種罪行我沒有犯過。”他更多地描述了內心的掙扎與覺醒。他開始閱讀《聖經》，接觸農民的信仰，重新思考“善”“真理”“神”的意義。他最終放棄教會教條，轉向一種個人化的信仰——強調良知、簡樸、愛仇敵。這部作品是他“重生”的宣言，是他從虛無走向信仰的轉捩點。

《復活》是他晚年的長篇小說，也是他思想轉變的藝術結晶。主人公聶赫留朵夫是托爾斯泰的精神投影。他引誘並拋棄女僕瑪絲洛娃，導致她墮落為妓女。多年後，他在法庭上以陪審員身份重逢她，良心受到強烈譴責，於是決定贖罪，陪她流放西伯利亞，放棄貴族生活，重拾信仰。

這些文學巨匠都經歷了“地獄”般的現實困境，但他們的“天堂”各不相同。蘇軾在江風月影中

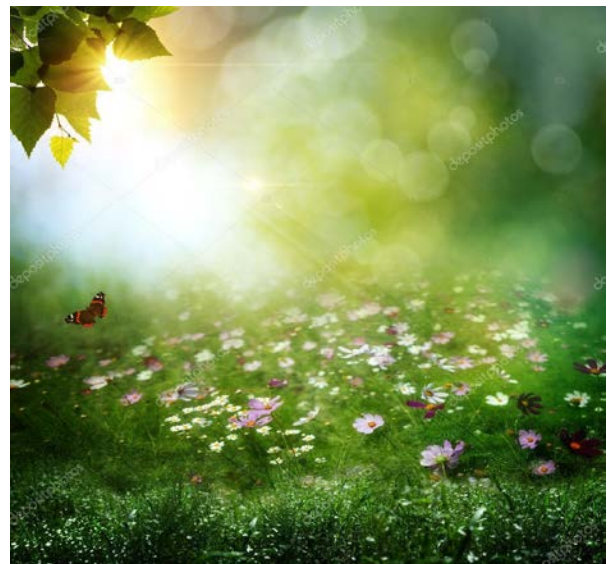
悟得曠達，但丁在黑暗與光明之間繪出靈魂地圖，托爾斯泰在田間重獲信仰，艾略特在詩行裡與時間和解。

原來，“不惑”不是從未迷失，而是有能力在迷失之後找到自己的回歸之路；沒有一成不變的答案，而是一次次重構自我之後的安穩。真正的重生不是逃避，而是穿越黑暗；不是修復自我，而是重構意義。這些偉大的文學作品仿佛是靈魂的地圖，指引我們在現代焦慮中尋找內在的光芒。

他們人到中年，或許都曾陷入黑暗的森林，但最終，他們都找到了走出的路。那條路有時通向人群，有時通向書桌，有時通向內心最安靜的所在，有時通向造物主和信仰的源頭。可以是“此世的解脫”，讓人在有限人生中獲得寧靜，也可以是“永恆的盼望”，讓人在無論生死之間都能擁有喜樂。

所以，當我們行至中途，如果發現自己迷失，不妨想一想這些偉大但同時與我們相似之人是如何走出人生中途的森林。真正的自由與平安，並不取決於環境，而在於心靈是否找到了超越風雨的依靠。四十歲的航程，可以不再以速度為衡量，而是以內心的豐盈為尺度。

迷失是起點，下潛是過程，重生才是“不惑”的真義。





家住千橡、在中國各地奔波多年的心理與親子輔導師越熙，早已習慣了很多“常態”：到一個陌生城市，接機的人是誰，目的地在哪裡——都要等落地才知道。這一次也不例外。十月的某天，她從北京轉飛到中國最東邊的 S 城，迎接她的是 S 城的李女士。兩人素未謀面，李女士卻在人群中一眼就認出了她，揮著手高聲喊她的名字。事後李女士笑說：“外來的，總有一種不一樣的氣質。”

兩人走出機場，李女士才告訴她，目的地叫 Q 城，從這裏往北還要兩個小時。S 城太顯眼，辦幾十人的培訓風險太大，Q 城僻靜得多。一路上，李女士介紹著情況：政府曾經大規模清理了河邊的農房，統一建起了一排排嶄新的二層小樓，想展示國力。可很多農民不習慣城市化的生活，又搬回鄉下耕地，或外出打工。結果這些房子大多空著，到了夜裡幾乎不見燈光。她們要去的地方正是買下的其中兩棟，一棟供人住，一棟用來辦講座和心理輔導。

車一路顛簸，空氣裏混著汽油味、塵土味，越熙暈得眼皮直打架，李女士勸她合上眼休息。等車停下，她有些驚訝：說好的農村，眼前卻是整齊的新房。

◆ ◆ ◆

黃昏時分，李女士帶她在河邊走。河面很寬，水流平緩，河對岸偶爾能看見巡邏的士兵。十月的風已經帶著寒意，岸邊的人行道很長，幾乎望不到頭，只有零星的行人。就在她們說話的時候，越熙看到幾百米外，一個穿黑衣服的年輕人騎著紅色自行車，單手把前輪抬起，像在表演雜耍，反反覆覆地做著動作，然後飛快地騎遠了。越熙盯著他的背影，忽然想起自己兒子小時候騎車的樣子。

“這裡還有多少年輕人？”她問。

李女士歎口氣：“不多了，大部分都外出打工了。你很快會認識一個孩子，她的故事挺特別的。”

◆ ◆ ◆

第二天的講座在另一棟房子裏舉行。九點半，三十多人陸續到齊，都是從各個地方趕來的家長與老師。作為親子輔導師，越熙準備了豐富的案例和互動。正準備開講，只聽外面哐當一聲，像有什麼東西摺在地下，接著門開了，一個年輕人沖衝了進來，匆匆在最後一排坐下，隨後把一個筆記本放在翹起二郎腿上。透過門縫，越熙看見那輛眼熟的紅色自行車。她想起了前一天自行車人的背影。讓她有點不解的是，晃眼一看這位年輕人的短發剪得齊耳根，身著全黑的衣服，像個男孩子，可稍微細看，卻分明是個十七八歲的女孩子，大概老在外面跑，她的兩邊面頰被吹得紅彤彤的，臉卻長得卻非常秀氣。當她與越熙的眼光相遇，立刻埋下了頭。難道她不上學或工作嗎？

◆ ◆ ◆

下午結束後，李女士帶來這個女孩，說她叫桂芝。女孩開口的第一句話就是：“我覺得我的日



子過得沒意思，沒啥盼頭。”話音未落，她便哭了起來，肩膀一聳一聳的，像壓了太多委屈。

她斷斷續續地講著自己的故事：

她從小生活在父親的責罵和拳頭裏。父親嫌她不是男孩，母親沈默忍耐。女孩漸漸也討厭自己，不喜歡花衣裳、不喜歡辮子、不喜歡一切“女孩”的標誌，常跟男孩一起瘋，一起打架，身上青一塊紫一塊。

上了初中，男孩女孩分開成了兩類人，她被孤立了。後來她認識了一個父母離婚、同樣孤單的女生，兩人形影不離。直到有一次，她們被人撞見，流言傳遍了村子。父親失控地把她打得渾身是傷。她一邊哭一邊說：“他們什麼都不知道，就動手打我。我只是想要一個朋友，一個能和我一起笑一起瘋的人。”

她停頓了一下，眼神飄忽，像是下了很大決心才接著說下去：“其實我也搞不清楚，我喜歡她，也許不只是朋友那種喜歡。可是那時候，我什麼都不懂。我只知道和她在一起很快樂，很安全。”

父親知道後氣得失去理智，打得她幾乎斷了氣。母親始終沈默。她說，自己那時候恨透了這個家，也恨透了自己，不知道為什麼生來就這麼不被喜歡。



後來她開始逃離：讀不下書，就騎車到處跑；家裡待不住，就去親戚家借宿。那輛紅色的自行車，陪她跑過無數陌生的路。她說：“我也試過喜歡男生，可是沒有感覺。可能我天生就是這樣的吧。可我討厭別人罵我，討厭他們指指點點。”



越熙遞給她紙巾，等她的情緒慢慢平復，才輕聲說：

“桂芝，你說日子沒意思，沒盼頭，是因為你覺得自己不重要，對嗎？”

桂芝點點頭，低低地說：“好像我來到這個世界，也沒人在乎。”

“我理解你這種感覺。”越熙緩緩說道，“但你知不知道嗎？一個人來到這個世界，不是偶然的。你能活在這裡，能有呼吸、能有思想，這本身就說明你的生命有獨一無二的價值。這個價值，不會因為你受過多少傷害、遭遇多少否定而被抹掉。”

桂芝愣了一下，像在消化這句話。

“你的存在，本身就帶著意義。也許你現在看不見，但這不代表它不存在。”越熙接著說，“有一種愛，在我們出生之前，就已經給了我們活下去的理由。它不會因為別人的否定而改變。你是被期待、被賦予意義的生命。”

桂芝的手指動了動，低聲問：“可為什麼我一直都感覺不到？”

“因為太多傷害把它遮住了。”越熙的聲音溫柔卻堅定，“但遮住不等於消失。你能活到今天，能坐在我面前，這本身就是一種力量的證明。未來的意義，不是等別人來告訴你，而是你在經歷中，一點點去發現，去活出來的。”

桂芝慢慢擡起頭，眼神裡第一次有了一絲光亮。



\*\*越熙離開 Q 城那天，與來培訓的 30 來人握手道別。輪到桂芝，越熙注意到她短短的頭髮上紮了一個黑色的蝴蝶結，心頭一熱，一把把她摟到懷裏，悲喜交加，這棵生長在邊遠地方的小苗苗啊，這一生，還將遇到多少狂風駭浪？作為心理輔導師的她，心裏裡默默地希望，這個孩子未來的路能多一些溫暖，少一些傷害。

上了面包車，越熙回頭，只見桂芝突然騎上自行車跟在後面，她明顯使足了全身力氣，風揚起了她的短髮。越熙跟她頻頻揮手，漸漸地，桂芝的身影越來越小，消失在越熙的視線中。



2025 年夏天回國探親，短短十三天，我猛踩剎車，時光列車還是飛馳而去。

上次回國是 2018 年夏天，距今七年。七年在時間長河中只是一瞬，但對於個體生命來說卻可能是漫長的，期間可能發生很多事情，而且這些事情都是我們看不到的。沒有人握有命運的水晶球。

比如，在 2018 的夏天，沒有人看到一場瘟疫會席捲全球，每個人都在自己狹小逼窄的空間裡經歷了驚濤駭浪。

再比如，在 2018 的夏天，沒有人看到一場戰爭會在烏克蘭和俄羅斯之間爆發。在遙遠的歐洲的這場戰爭居然波及了我這次旅行：出於政治和安全考慮，中美航班不再飛越俄羅斯上空。改飛公海的旅程耗時更長。

在 2018 年的夏天，我沒有看到爸爸媽媽會決定回國定居。在美國生活了十多年，落葉歸根是老人家的夙願。特別是爸爸，在美國語言和行動的不便是對他自由不羈性格的極大約束。回國後，老人家騎單車、乘地鐵、坐公車，探索對他來說也已經陌生的城市。積累多年的鄉愁就是他的指南針和羅盤。

這次回國我住在爸爸媽媽老舊的公寓中，吃著爸

爸做的飯菜。而媽媽則準備了被子毯子讓我帶回美國。媽媽知道我們不缺被子毯子，但是沒有這些東西，她的關愛和思念靠什麼來寄託呢？看著箱子裡塞得滿滿的有著美麗圖案花紋的被子毯子，我覺得這多像媽媽給遠嫁的女兒準備的嫁妝。不禁想到《紅樓夢》裡寫探春的曲文：一帆風雨路三千，……各自保平安。奴去也，莫牽連。

在 2018 年的夏天，我沒有看到大學時代的好友晏會英年早逝。2018 年回國時同學聚會，散會後她送我回賓館，她贈我她自己織的毛衣。我送她到車站，我們擁抱道別，沒想到這一別竟天人永隔。

大學時我倆走得近，我覺得是因為我們都有點宿命的氣質。她一直有點鬱鬱寡歡。朋友說她的早逝可能就是憂鬱性格造成的，所謂的性格決定命運。但我卻認為為什麼不是反過來的呢？或許正是因為她看到了命運無常人世荒謬所以才抑鬱的。有一種人，他們生來就有揮之不去的無來由的幻滅感，一種來自冥冥中的深切的憂鬱。命運決定性格。

這次回去我來到晏的墓前，獻上鮮花和祈禱。墓園在一片蔥郁的樹林中，旁邊一條小河嗚咽而過。



在 2018 年的夏天，我沒有看到小姑媽和姑父會在川東大巴山裡開辦一家民宿。趁著我這次回去，爸爸家裡老少三十多人在這裡大聚會。

民宿在兩山之間，一條小溪從屋後流過。到達民宿後我們迫不及待地下到溪裡，戲水、釣魚、抓螃蟹、淘金沙……天倫之樂在溪中流淌。

第二天，我們幾輛車開到川陝交界的高山草甸。當時微雨飄飛，遠處叢山峻嶺間雲霧繚繞，近處青草野花濃豔欲滴。

堂妹、堂弟、堂妹夫、表妹夫、侄兒沿著濕漉漉的陡坡攀爬，表嫂和堂弟媳撐著傘在緩坡的野花叢中留影，表哥坐在車裡，開大了音量，在聽 80 年代的歌曲……此情此景不會再現，我努力把這一幕存入記憶……把握不住瞬間，我們真正擁有的只有記憶……而記憶也會消散……

表嫂采了一大把野花帶回民宿，插在花瓶裡，放在溪邊平臺的茶几上，讓它伴我們品茶閒聊。民宿有個非常好聽的名字叫“問溪”，它出自黃

庭堅的一首詞《定風波》：

把酒花前欲問溪。問溪何事晚聲悲。

名利注來人盡老。

誰道。溪聲今古有休時。

且共玉人斟玉醑。休訴。

笙歌一曲黛眉低。情似長溪長不斷。

君看。水聲東去月輪西。

黃老先生看破了人生的名利和虛無，於是要寄情山水。

如今我坐在溪邊，以茶代酒，我也有個天問，關於離別和重逢。這是人生的一個重要主題。沒有離別和重逢，人生就沒有意義。

人生如幻，世事無常，我們來這世間走一遭，親人朋友間相識一場，我們的相知相守如何能在永恆中鎖定？

山風習習，淺紫色的醉魚草花隨風搖曳，美麗的蝴蝶和蜂鳥在花間翻飛，溪水潺潺流過，亙古不變，日夜不息。



王大坤 (加拿大)

## Edmonton 的冬季



一九九八年，一紙 Job Offer 把我帶到了加拿大 Alberta 省的 Edmonton 市。

在離開波士頓之前，我去圖書館對 Edmonton 做了一些“書面”的調查。Albert 加拿大西部平原上的一個石油生產大省，Edmonton 是 Alberta 的首府。Edmonton 的城市面積不大，627 平方公里，地形平坦。當時，它的人口才 70 多萬。它有著世界上最大的室內購物中心：West Edmonton Mall。

一次去哈佛醫學院聽學術報告，偶遇到一位剛剛從 Edmonton 來到波士頓兒童醫院做博士後的學者，我向他問起 Edmonton 的情況，他說：“那裡什麼都好，就是冷，就連公交車中轉站都設置有取暖裝備，一到冬天，就會供暖，你想想那會有多冷。”他描敘那裡的“冷”，也讓我打了一個寒顫。

當我乘座的飛機飛臨 Edmonton 的上空時，正值傍晚，我從舷窗向下俯視，城市的燈光面積不大，此與我的“書面”調查相吻合。下了飛機，來接機的是我將要就職實驗室的一位日本博士後叫托莫。他手舉著一張打印著我的名字的白紙，我走上前向他自我介紹，他非常熱情地和我握手寒暄。我們一起來到行李轉盤前提行李，然後，我推著行李車和托莫走向停車場。上了他的車，一路上聊起大學，實驗室，自然少不了 Edmonton。

根據他的介紹，我對 Edmonton 有了更清楚的畫面。他把我送到替我租下房子後，就回家了。

自那一天起，我在 Edmonton 的生活就拉開了序幕，也開始閱讀這個歷史厚重，精緻恬靜的小城。之後，我像是腳下生了根，在那片土地上一待就是近二十年。

在居住 Edmonton 的 20 年光陰里，我讀它的文化歷史，都市風情，讀它的錦繡平原，四季風光。它讓我熟悉了那裡的每一個角落，哪裡有購物中心？中國城在那個方向？地鐵的每一個站名，大學校園裡的每一幢建築，市區東西南北的主要幹道，我都瞭然於胸。甚至再遠一點，幾百公裡外的班夫 (Banff) 或賈斯珀 (Jasper) 國家公園，我都能清楚地說出其中一些著名景點的地理位置和它們的景觀。

讀了 20 年的 Edmonton，印象最深的還是它的四季，尤其是冬季。

Edmonton 遠離海洋，地處平原和高緯度，屬內陸氣候。在它以這種地理環境搭建的季節舞台上，夏季和冬季唱主角，春季和秋季淪為跑龍套。因此，對 Edmonton 來說，日曆上的四季形同虛設，它更傾向於按氣象學指標（也即氣溫）劃分四季。

Edmonton 的春季姍姍來遲。民間調侃 Edmonton 的



春天難產，需要經歷“愚春天”、“第二冬”和“假春天”三個階段後，才能進入真正春天。所謂“愚春天”和“假春天”是指在3、4月間的氣候變化無常，時而溫暖如春，讓人們誤以為春天來了，可轉眼就寒冷如冬。這就是為什麼在Edmonton到了谷雨時節還不提倡種花，要過了母親節（5月中旬）再種花的道理。即便到了5月，天空時而還會飄下漫天大雪，似乎冬天想給剛剛到來的春天一點顏色看看。

Edmonton的夏季是大自然饋贈給經歷漫長冬季的Edmonton居民們的黃金旅遊季節。自6月開始，氣溫的迅速上升讓整個城市逐漸被暑氣所籠罩。不過，Edmonton的酷暑比起中國的三大火爐城市要遜色多了，就是在7、8月的三伏期間，氣溫也少有超過31°C，但內陸氣候的那種濕熱也是讓人備受煎熬。

在那段黃金季節，人們會帶著孩子和家人去山裡或湖濱度假。假如想去班夫或賈斯珀國家公園度假，通常需要提前二個月去預訂旅館。即便是找民宿，也至少要提前一周預訂。

當8月的暑氣還在大地上蒸騰，秋風已經在樹梢上等待著了。到了9月，一場場秋雨把夏季的暑氣驅散，一陣陣秋風把枝頭的樹葉染黃，秋日的畫卷就這樣在城市徐徐打開。

當日曆揭開10月，Edmonton就會迎來第一場雪，不過，在那時下的雪猶如飛蛾撲火，瞬間融化。但這場雪卻是冬季在向秋季喊話：“我來啦！收起你的畫卷吧！”隨著氣溫的逐日降低，秋季開始緩緩地收起它剛剛鋪展開的畫卷，為冬季讓出舞台。

進入11月，冬季就佔領了整個城市。在日均氣溫下降至零下後，這種寒冷的氣溫也助長了雪花們留在大地上的勇氣。自那時起，所有飄落的雪花就開始與大地為伴，把整個城市裝扮得銀裝素裹，一片銀色的世界，在陽光下熠熠生輝。

每年，Edmonton冬季都會下很多雪。對我來說，每一場雪都是一次耗能極高的健身運動，因為我必須把車庫前車道上的雪及時鏟到車道旁的空地

上。一個冬季下來，車道旁空地上的積雪堆積成象小山一樣。每次鏟完雪，還要在車道上灑上一層融雪鹽，以防止車道上的雪水結冰，走在上面會滑倒。

有時雪還下得匆忙，下得不知疲憊，那可忙壞了城市的鏟雪車，他們24小時在城市的街道上連軸轉。即便如此，他們也無暇顧及許多居民區的小道，於是，居民小區內厚厚的積雪就成了居民開車出行的“陷阱”。

記得有一個清晨，我需要外出辦事，剛把車子開離自家車道幾米，就陷進社區小道的積雪中，我加大油門往前開，車輪只在原地飛快地打轉轉，然後，我倒車退出前面的車轍，調整一下車輪的方向再往前開，車子再次陷入積雪中，幾番來回車子仍然是深陷雪地。我只有回家拿上鐵鍬，把車前車後的雪鏟開。當時，我的一位鄰居看到我的車陷在雪地上，也出門來幫我解難。他是一位老Edmonton，對處理車子陷入雪地頗有經驗。在他的協助下，我掙扎著緩緩地開出了社區。

不過，令人印象深刻的Edmonton冬季還不是它的雪，而是它的嚴寒。每年元月份是最冷的時段，日均溫度為零下18°C，最低可達零下41°C。那種寒冷讓你感覺是北極的寒流落戶在此。

在如此寒冷季節裡，舉目四望Edmonton，映入眼簾的一道特色風景就是：千家萬戶屋頂上的青煙繚繞，如青紗曼舞。那是屋檐下每一個家庭的取暖燃氣爐開足馬力釋放出來裊裊青煙，看到那青煙就很容易讓人聯想到中國鄉村的炊煙，它們是如此的相似，可意味不同。緩緩舞動青煙是人們在抵禦嚴寒的侵襲，它的每一縷青煙裡都融入了屋檐下每一個家庭的溫暖和歡心。那萬家取暖燃氣爐釋放出來的青煙，也給整個城市蒙上了一層薄薄的面紗，時隱時現，呈現出一種神秘的美感。

由於那裡的冬季氣溫太低，連在那裡銷售的各類汽車都需要安裝一個防寒裝置：引擎插電保溫，以防止汽車在戶外停留時間過長而啟動不了引擎。因此，在許多室外停車場都設有插電樁，方

便顧客或職工在極寒天氣給汽車插電保溫。

在寒冬臘月，乘公交車的上班族們還必須嚴格地按照公交車的時刻表出行。尤其是在元月份，極寒的氣溫讓你在戶外難以撐過 20 分鐘，因為不是所有的車站都有取暖設備。儘管那裡的公交車司機非常盡職，嚴格按照行車的時刻表駕駛車輛，但也有例外的時候。

記得有一年的元月份清晨，那天的氣溫大概是在零下 31 度，在寒風中的體感溫度為零下 39 度。我按公交車時刻表提前 7 分鐘離開家，到達車站時，見已有二位女士在那裡候車，這提示我公交車沒有到達。我開始和她們一起在那裡等候。越是寒冷，越是覺得時間似乎也被凍住了。時間一分一分地移動，車站上候車的人也在增加，慢慢地公交車預定到達的時間已經過了。此時，身體上的那點暖氣基本上被寒風耗盡，開始明顯地感受到寒氣在向骨子裡滲透，那一刻，我真正理解了什麼叫“寒風刺骨”。又約莫等了 10 分鐘，遠方傳來熟悉的馬達聲，公交車終於來了。

這就是 Edmonton 的冬季，它是冷，那是上天贈於它的獨特氣質。雖然它的冷令人生畏，但不令人生厭，因為它的冷就是冬天應有的模樣和品質。來到 Toronto 後，Toronto 的冬天比 Edmonton 的冬天要暖和許多，反而讓我覺得這裡的冬天不象

個冬天。

就是這樣一個寒冷的 Edmonton，它讓我風塵僕僕地趕來，又讓我陪伴著它成長。它的人口從 70 多萬增長到 100 萬。地鐵從一條線擴充到二條線，地鐵一號線從大學延伸到城南的商業中心。城市邊界從當時最北邊的 121 Avenue North 擴展到 172 Avenue North，從最南端的 1 Avenue South 向南擴充到 34 Avenue South。

就是這樣一個寒冷的 Edmonton，時間煮雨，歲月荏苒，把我的 40 不惑煮成了 60 耳順，把 20 年的風雨釀成令人懷念不盡的鄉愁。

還是這樣一個寒冷的 Edmonton，它又讓我依依不捨地離去，為的是實現自己夢寐多年的家庭團聚計劃。

仍然是這樣一個寒冷的 Edmonton，它還讓我對它心心念念。迄今，離開 Edmonton 來到 Toronto 已經九年了，在我手機天氣預報的城市設置裡，我仍然保留著 Edmonton，時不時都會看一眼那裡的天氣，就像是熱戀中的戀人會時時去看一下對方的照片。

我有時都會問自己，為什麼對 Edmonton 會如此的眷念？現在我終於找到了答案：因為它已經成為我心中的第二故鄉。





# 教師銘

李德鰲

官不在高，為民稱佳。  
商不在巨，利人則誇。  
教者庸平，唯其德嘉。  
學作人師者，行為世範家。  
授業杏壇上，傳道走天涯。  
可以忍百苦，耐千壓。  
無嘩眾之媚態，無取寵之心斜。  
霜鬢讀歲月，清貧唱年華。  
有道是：人間琪花。

2018年寫於多倫多

# 追尋梵高的腳步

李瓊

四月底，我和幾個愛好畫畫的朋友一起去南法玩了兩周。此行的目的之一，就是去看看梵高曾經生活過的幾個地方，他住過的醫院，他畫過的咖啡店，……

阿爾勒是我們此行的最後一站，也是對我們而言最重要的一站。梵高曾在這裏居住過 15 個月。這是他在精神徹底崩潰前最後的安寧歲月，也是他的創作鼎盛期。舉世聞名的《向日葵》、《黃房子》、《夜晚露天咖啡座》、《羅納河的星空》等傑作都是誕生於這一時期。到達那裏的當天下午，我們迫不及待的開始打卡有名的九個梵高畫中的景點。同行的 A 小姐事先做足了功課，我們就按照她畫的路線走。首站是咖啡館。到達那裏時是下午四點多。外牆都刷抹成黃色的咖啡店沒有開張，據說因為費用太高，店主無法繼續經營。但這絲毫沒有影響我對於《夜晚露天咖啡座》的想象。

《夜晚露天咖啡座》是梵高第一幅有星空背景的畫作。據說梵高經常在晚上光顧這間咖啡館。咖啡館的耀眼燈光和滿天星辰遙相呼應，激發了他作畫的熱情。梵高曾說：『對我來說，晚上看來比白天更有活力，更有豐富的色彩，晚上作畫，看天上有閃爍的星星，地面有燈光，是一幅很美的與安詳的作品。』這幅畫，梵高用黃色描繪咖啡座，讓其與深藍色的星空形成鮮明對比，天空中群星閃爍，宛如朵朵燦爛的燈花，咖啡館黃色的燈光灑在室外的鵝卵石鋪就的廣場上，讓整個畫面呈現出溫馨的氣氛。《夜晚露天咖啡座》收藏於荷蘭的克勒勒-米勒博物館。那是一個讓我第一次感到梵高的畫有多麼震撼的地方，它讓我流連忘返，以至於沒有時間去看除梵高作品以外的其他作品，從此我喜歡上梵高的作品。幾年

後，當梵高作品被制製作成視頻在全美各處放映時，我也興致勃勃地去看了，然而卻令我失望萬分。我覺得那種蹭梵高熱度的高科技產品只能激發人們的一時熱情，對梵高作品的理解毫無幫助。認真理解一幅畫，需要靜下心來仔細觀察思索，而非靠繚亂的燈光配以繁雜的音樂來引導。有機會，我更願意站在原作前靜靜地細細評味。

第一次接觸梵高的畫作是四十年前的事了。在伊利諾香檳城念研究生時，雖說念的是工科，卻偏喜歡畫，一有時間就會跑到芝加哥去逛美術館，那時正在攻讀工科博士學位的我對西方藝術和藝術家知之甚少，卻偏愛看那些看不懂的畫，時不時地還會買本畫冊，以便沒事時隨手翻著看。在那時，梵高的畫與我的欣賞水平相差甚遠，我看不懂也不喜歡。芝加哥美術館裏印象深刻的梵高的畫就是那幅《臥室》和一幅自畫像，總覺得線條畫得歪歪扭扭，色彩用得奇奇怪怪。聖誕節時，美國朋友安娜貝兒送給我一本梵高的畫冊，我也只略略一翻，就算看過了。此後幾十年，看過不少畫家的畫，卻一直沒興趣再去翻看梵高的畫冊，即使在美術館碰到，也是一帶而過。

2017 年，妹妹和我一起去了阿姆斯特丹，那裏有世界四大美術館之一，荷蘭國立美術館。著名的館藏有倫布朗的《夜巡》和《猶太新娘》，有弗美爾的《倒牛奶的女人》，還有許許多多無比精彩的畫作。出了美術館，百米之外是梵高美術館。參觀梵高美術館原本不在我們最初的計劃之內，既然近在咫尺，那就藉機一遊吧。

這應該是我第一次認真看梵高的畫，印象深刻的有兩幅畫：《盛開的杏花》和《花瓶中的 15 朵向日葵》。那幅《盛開的杏花》讓我感到吃驚。我的印象中，梵高的畫都是色彩極其鮮亮，對比

## 夜晚露天咖啡座



極其強烈，而《盛開的杏花》卻如此平靜祥和，且極具東方風味。我不知道是什麼讓畫家改變了心境，畫出如此不同的畫。查看說明，才知道這幅畫是梵高為他的即將出生的侄兒而做。在畫中，梵高學習了日本浮世繪的畫法，用細膩的筆觸，深淺不一的藍天和白色杏花的色彩對比，以及花瓣的柔和色彩與乳黃色淡粉色的點綴，傳達出一種溫馨和諧的情感。

梵高美術館改變了我對梵高的固有看法，也激起了我想要進一步了解他的願望，于是有了妹妹和我的第二次荷蘭之行。

2018年8月，我們再次飛到巴黎，從那裏開車一路北上到荷蘭的奧特洛，克勒勒-米勒博物館就在高費呂韋國家公園深處。吸引我們去那裏的是梵高的畫。那些畫徹底征服了我。在那幅《夜晚露天咖啡座》前，我們停留了很久。因此，當我站在那間咖啡館前時，儘管是白天，那幅畫還是會自然而然地出現在我腦海中。

而那幅《羅納河的星空》的誕生之地對我的感觸就不一樣了。在羅奈河畔，我僅拍了一張到此一遊的照片。腦海中不能說完全空白，但是沒有聯

想。這完全源於我對原畫作印象不深，可以說只知其名，不知其美。那幅畫收藏於巴黎奧塞美術館，雖然前後去過三次，但都在我喜愛梵高之前。對那幅畫只是一帶而過，沒有留下太多印象，如今看到實景，又是在大白天，的確難以聯想。

另一幅名氣遠小於《羅納河的星空》的畫，卻能引起我的共鳴。在阿爾勒的最後一天，我們去了朗格魯瓦吊橋。看到吊橋的第一眼，我心裏有一種莫名的激動。那幅《朗格魯瓦的吊橋》現被收藏於克勒勒-米勒博物館，掛在一個不是很顯眼的地方。記得當年看到那幅畫時，有一種說不出的喜歡。總覺得它具有與其他畫作不一樣的魅力。結束參觀時，把印有那幅畫的明信片買了下來。如今站在橋前，一邊左左右右拍照，一邊在心裏想象著梵高畫畫時的場景。時過境遷，斯人已去。幸運的是，我們可以從諸多畫作中領略其昨日風采。

兩周的行程很快結束了，我們踏上了歸程。雖沒按原計劃多畫幾幅小畫，但一路走來，卻更加深了我對梵高的認識，真是不虛此行。

## 朗格魯瓦吊橋



威廉·華茲華斯

《金色水仙花》

著信 中文翻譯

踴躍乘閒雲  
逍遙遊懸峰  
萬景皆悅目  
尤憐金花叢  
樹下緣闊水  
動靜有仙風

連綿閃爍兮  
相擁擬星河  
灣畔園圃兮  
無遠弗屆著  
千枝萬朵兮  
霓羽若宮娥

風湧漣漪搖  
叢花更興波  
香客侃譯騷  
基聲或快活  
覓覓復眺眺  
所獲知幾多

夜深枕無眠  
難忘金水仙  
仙境臨吾閣  
孤詣兮極樂  
樂歡溢心情  
共舞兮花靈



## *Daffodils*

BY WILLIAM WORDSWORTH

*I wandered lonely as a cloud  
That floats on high o'er vales and hills,  
When all at once I saw a crowd,  
A host, of golden daffodils;  
Beside the lake, beneath the trees,  
Fluttering and dancing in the breeze.*

*Continuous as the stars that shine  
And twinkle on the milky way,  
They stretched in never-ending line  
Along the margin of a bay:  
Ten thousand saw I at a glance,  
Tossing their heads in sprightly dance.*

*The waves beside them danced; but they  
Out-did the sparkling waves in glee:  
A poet could not but be gay,  
In such a jocund company:  
I gazed—and gazed—but little thought  
What wealth the show to me had brought:*

*For oft, when on my couch I lie  
In vacant or in pensive mood,  
They flash upon that inward eye  
Which is the bliss of solitude;  
And then my heart with pleasure fills,  
And dances with the daffodils.*

### 威廉·華茲華斯和他的「金色水仙花」

威廉·華茲華斯 (William Wordsworth, 1770 年 4 月 7 日—1850 年 4 月 23 日)，是英國浪漫主義詩歌的開創者之一，也是湖畔詩派的靈魂人物。身為桂冠詩人，他以清新自然的筆觸，將平凡景物與深邃情感融為一體，賦予詩歌新的生命。他的重要作品包括與塞繆爾·泰勒·柯勒律治合著的《抒情歌謠集》，以及自傳性質的長詩《序曲》(Prelude) 與充滿哲思的《漫遊》(Excursion)。

「金色水仙花」(Daffodils)，有時也稱為「我漫遊如一朵孤雲」

(I Wandered Lonely as a Cloud)，是威廉·華茲華斯的一首抒情詩，也是他最受歡迎的作品之一，創作於 1804 年。

這年的 4 月 15 日，詩人與妹妹多蘿西漫步於英格蘭的烏爾斯特沃特湖邊時，偶然看到一片隨風搖曳的金色水仙花海。這一瞬間的美景讓他心生喜悅，感受到大自然對心靈的撫慰與激勵。詩中以輕盈的意象和流暢的節奏，表達了大自然之美帶來的驚喜與心靈愉悅，並呈現了記憶銘刻的力量——那一刻的景象能夠在日後的孤寂時刻再次溫暖心靈。

作品收錄在他發表於 1807 年《兩卷詩集》(Poems, in Two Volumes) 中。

1995 年，英國廣播公司 (BBC) Radio 4 的 Bookworm 節目進行的一項「英國最愛的詩歌」調查中，這首「金色水仙花」名列第五。這首詩因其清新自然的意象和真摯的情感，常被收入詩選集，如今已成為英國浪漫主義詩歌的經典之作。



對遠方，人們總是懷著一分美好的憧憬。有人旅行是為了休息，有的是為了發現，有的是為了在旅行清單上註銷一個國家和城市，那麼，你呢？

著名旅行節目製作人、旅行暢銷書作者瑞克·史蒂夫斯 (Rick Steves) 認為旅行有三個層次：

第一個層次是休閒、度假，

第二個層次是了解歷史與文化，

第三個層次是做一個朝聖者，尋找生活的意義。

瑞克·史蒂夫斯的公共廣播系列《和瑞克·史蒂夫斯一起旅行》和他關於歐洲旅行的書籍，是我們家歐洲自由行的指南，每次旅行都是帶著他的書，並用手機下載了他歐洲導遊的軟件，邊走邊聽。無論是走在義大利佛羅倫斯的大街，還是在西班牙高第設計的聖家堂，或是在倫敦的聖保羅大教堂，瑞克的聲音帶領著我們去領略異域的歷史、文化和風土人情。

2024年10月，聽朋友說瑞克·史蒂夫斯要到洛杉磯千橡市的音樂廳演講，我們立刻購票，想一睹真面目。當他出現在舞台上時，身穿深色的便裝，腳穿旅遊鞋，好像剛剛從一次旅行中歸來，他一手持麥克風，另一手插在褲袋

裡，侃侃而談，就像是從他的旅行電視節目中走出來一樣。原定一個小時的節目，延長到兩個小時才結束。節目有兩個部分，第一部分關於旅行；第二部分，談旅行為何是一種政治行為。

首先，瑞克·史蒂夫斯談到他是如何和旅行結緣的。1969年，14歲的他首次前往歐洲，與父親一起參觀鋼琴工廠；18歲時，他擁有一架鋼琴。他開始自己旅行，通過教授鋼琴課資助旅行。23歲時，他坐汽車去土耳其的伊斯坦堡和尼泊爾的加德滿都。25歲時，他決定在做鋼琴老師還是旅行老師中做出選擇，最後他將家鄉的一個鋼琴演奏廳改成了旅行演講廳。那時他剛剛自費出版了他關於歐洲旅行的第一本書《走後門遊歐洲》(Europe Through the Backdoor)。

瑞克·史蒂夫斯的書，最初提供給大家購票旅行的指南；後來，開始介紹飲食、文化、歷史；最後，談到旅行的意義。他主持了100多個公共電視台的旅行節目，包括「瑞克·史蒂夫斯的歐洲」。

現在，瑞克·史蒂夫斯每年大約有三分之一的時間在歐洲度過，研究旅遊指南，拍攝電視節目，並為旅行者尋找新發現。



## 關於旅行策略 一些小祕訣

2019年，我和兒子去西班牙巴塞隆納(Barcelona)自由行，在市中心逛街時，打開了他的語音導遊軟件，上一刻還走在繁華的大街和遊客摩肩擦踵，下一刻就拐進一條清幽小巷子，看到一家咖啡館。拱型的玻璃門、深咖啡色的門框，右面立著菜單，左面的玻璃窗有一副畫，上面寫著「四隻貓」。原來，這就是著名的「四隻貓咖啡館」(4 Gats/ 西班牙文 *Els Quatre Gats*)，畫家畢卡索出名前常常和藝文界朋友在此出入。

我們進入咖啡館，點了幾樣點心，一面欣賞著牆上的現代名畫「拉蒙·卡薩斯和佩雷·羅梅烏在雙人自行車上」(Ramon Casas and Pere Romeu on a Tandem)的複製品——兩人穿著白衣騎著雙人自行車，還有各種盤子的陳設，一面想像著當年的畢卡索和友人聚會的情境。

關於旅行策略，瑞克·史蒂夫斯傳授了一些旅行的祕訣，例如，在關門前一個小時入場、事先買票(city pass)、避免人群擁擠、避免旅遊旺季；他鼓勵美國人以一個當地人的身分旅行，吃當地人去的餐館，因為當地人是最好的評判者。他給予輕裝上陣的建議，一個隨身的行李箱和一個背包就可以走遍天下。在過去的旅行中，我曾經有過三次托運行李箱誤點到達目的地的經歷，造成不必要的麻煩，非常認同他輕裝上陣的理念。

瑞克提倡拓寬視野的旅行。在旅行中，走出舒適圈，你會發現自己不再是大多數，而是成為一個異類，你可以體會一個異鄉人的心情。你發現美國並不是規範的定義者。有的地方年、月、日的次序與美國不同，不是說他們的方式比美國好，而是，這是另外一種方式，美國人的方式並不是放之四海而皆準的。在中東一個國家旅行時，有一個人對瑞克說：「這個世界，三分之一的人吃飯用湯匙和叉子，三分之

一的人用筷子，三分之一的人用手。我們跟你們一樣文明。」

瑞克總結旅行有除了休閒、度假、了解歷史與文化、尋找生活的意義以外，旅行也是一種政治手段。

這體現在——當你發現你和其他人不同時，你的反應是什麼？他認為不是築牆，而是建橋，建立彼此的溝通。歷史上那些專制的統治者，就是希望人變得愚蠢，利用人們的恐懼來實現自己的目的。

當瑞克決定去伊朗時，大家都覺得不理解。他開玩笑說：「在轟炸你的敵人之前，首先應該去了解他們。」在伊朗的德黑蘭，他看到一座八層樓的大樓，外牆畫著一面美國國旗，但是，條形被長條形的炸彈代替，星星被骷髏代替，宣傳畫的寓意不言而喻。走在這樣的地方，作為美國人難免會尷尬。

## 旅行教會尊重不同文化

瑞克採訪本地人，一個頭戴黑色頭巾的女生說：「這是政府之間的事，不關老百姓的事。」這些宣傳畫由來已久，並不代表人民的意願。在旅行中，瑞克沒有想到的是，他在伊朗受到的友善超過任何一座其他的城市，包括他所住的城市西雅圖。

有一天，瑞克搭的車被堵在伊朗的街頭，旁邊一輛車的司機搖下窗戶，遞過來一束花，說是「給後座的外國人，為我們這裡的交通堵塞，說聲對不起。」在瑞克的鏡頭下，那些帶著黑色頭巾的女子，有一種特別神祕的表現力。那些伊朗女子雖然披著黑色頭巾，身穿黑色衣服，卻擋不住青春的氣息，和對未來的憧憬。

瑞克談到在一些非洲窮困的地方，母親們每天要走很遠的路去打水。每打一口井需要 5000 美元，而美國派出的每個士兵需要每年花 100 萬，一個士兵一年的花銷就可以在當地打 200

口井，當那些母親們不需要去遠處打水，在家門口，就可以用水泵從井中取水，母親們會禱告說：「願上帝保佑美國。」這就是一個國家的軟實力。相比之下，靠著槍砲建立起來的硬實力，顯得多麼軟弱無力。

在演講的最後，瑞克放了一段土耳其旋轉舞。舞者是個伊斯蘭教的僧侶，身穿白衣，頭戴棕色帽子，他仰面朝天，以一腳為中心不停旋轉。中心的一腳，代表他的家和社區，另一隻旋轉的腳代表行走在世間。他一手向上，是從上帝那裡接受祝福，另外一手向下，是向人傳遞祝福。蘇菲舞，是一種禱告，在禱告中，舞者與神合一並成為神與世人相連的管道。舞者對舞蹈的解讀發人深思。

### 旅行不是自拍和 PO 圖

在演講廳，瑞克對在座的美國人說，作為美國人，我們以自己的傳統和文化為傲，然而，旅行教會我們，每個國家都有自己的獨立日，也都有自己的 9/11，每個民族都有自己的歷史包袱，正如每個人都有自己的「美國夢」。瑞克說，這就是旅行帶給我們的人生體驗，歸來後，我們會有更開放的視野，不同的看法，我們會建造一個更好的世界，成為更好的自己——

——這才是旅行的真正意義。而不是自拍，不是在社交媒體上炫耀到此一遊的照片。

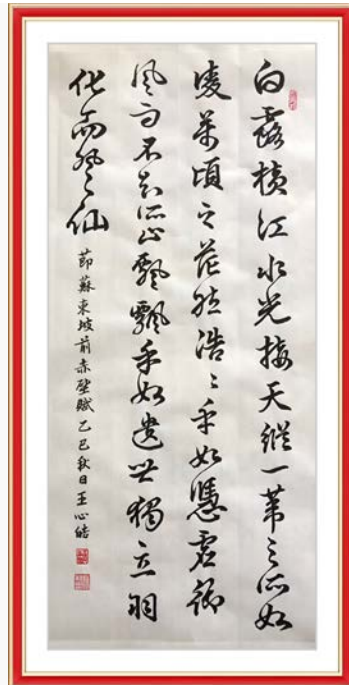
2024 年 12 月 14 日，《紐約時報》有一篇關於瑞克·史蒂夫斯的採訪，題目是「瑞克·史蒂夫斯拒絕對世界持憤世嫉俗態度」，他提到，在這個變化多端的世界，國與國，人與人之間，有很多的不同和對彼此的誤解。

他說：「我很難相信外出旅行的人不被他們所見所聞所影響。我鼓勵人們去思考。被恐懼所捆綁的人，是那些從未旅行過的人，他們的世界觀受到商業新聞媒體的影響。而不受恐懼挾持的人，是那些去過敵對國家，並遇到過敵人的人。我最深刻的旅行經歷是去那些我不該去的地方：古巴、巴勒斯坦、伊朗。當他們見到我時，他們國家的宣傳就很難將我妖魔化，而當我見到他們時，我國的宣傳就很難將他們非人化。這就是旅行的力量。」

我們嚮往著去遠方，然而，瑞克·史蒂夫斯認為我們的足跡到過多少個地方並不重要，重要的是，歸來後，我們發生了什麼改變，我們對世界和自我的認識有什麼不同。那麼你呢，旅行對你意味著什麼？



# 書法作品介紹 王心皓



## 作品一：

名稱：臨文徵明「前赤壁賦」(節錄)  
 書法類型：行書  
 作品尺寸：34" x 16"  
 創作年代：2025年

作品介紹：「前赤壁賦」和「後赤壁賦」是宋代文人蘇東坡之大作。明代著名書家文徵明是蘇東坡的迷弟，曾多次書寫「前後赤壁賦」。在眾多傳世書跡中，以他在八十七歲高齡，在一夜失眠時寫的赤壁賦最為後人稱讚。文徵明一生潔身自律，但此夜卻放飛自我，出現不少草書連筆的綿延灑脫。臨摹文徵明此版本赤壁賦可感受其字裡行間的輕快跳躍！

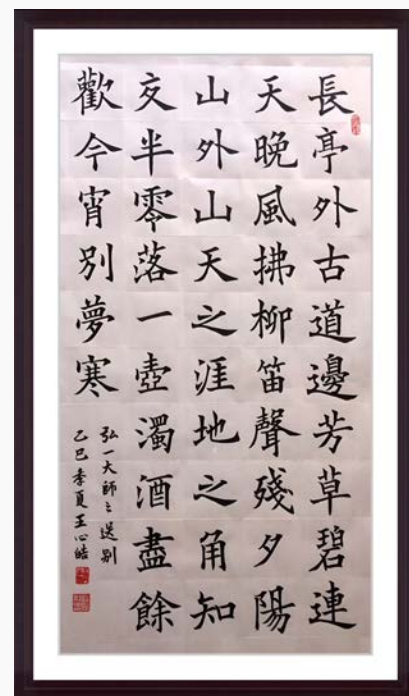
「白露橫江，水光接天。縱一葦之所如，凌萬頃之茫然。浩浩乎如憑虛御風，而不知其所止；飄飄乎如遺世獨立，羽化而登仙。」

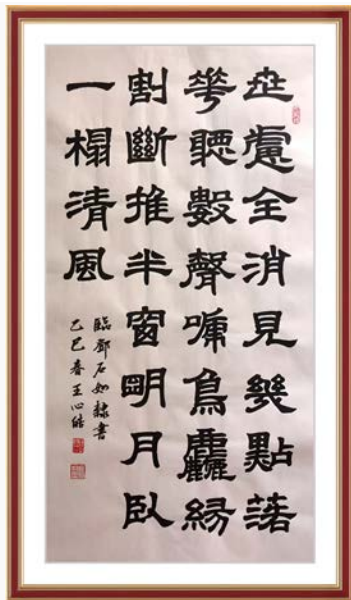
——節 蘇東坡「赤壁賦」

## 作品二：

名稱：李叔同「送別」  
 書法類型：楷書  
 作品尺寸：31" X16"  
 創作年代：2025年

作品介紹：「送別」是一首李叔同的代表曲作，他根據美國音樂家約翰·奧德威的歌曲 Dreaming of Home and Mother 的旋律，以中文寫成歌詞。李叔同別號弘一法師，從 1920 年代到 1940 年代，「送別」此曲廣為傳唱，成為經典歌曲。我用歐陽詢楷書來詮釋眾人耳熟能詳的歌詞。楷書字體工整，易於辨識。在欣賞此幅楷書作品的同時，讀者或許還可以跟著哼唱一段：「長亭外，古道邊，芳草碧連天。晚風拂柳笛聲殘，夕陽山外山。天之涯，地之角，知交半零落。一壺濁酒盡餘歡，今宵別夢寒。」





### 作品三：

名稱：臨鄧石如隸書  
 書法類型：隸書  
 作品尺寸：31” x 16”  
 創作年代：2025年

作品介紹：鄧石如（1743 — 1805），原名琰，字頤山，號完白山人，是清代著名的書法家之一。鄧石如出生於安徽懷寧，自幼愛好書法，學習各種書體。他不僅在隸書上有極高的造詣，還擅長篆書。他的隸書風格是筆畫粗厚，展現沈鬱感，堅挺有力，筆畫勻稱，字形端莊。

我所臨摹的鄧石如隸書四條現藏於安徽省博物館中，內容如下：「世慮全消，見幾點落花，聽數聲啼鳥；塵緣割斷，推半窗明月，臥一榻清風。」原帖內容莊重大氣，字形優美，筆劃流暢，表現出鄧石如高超的書法技巧和深厚的文化底蘊。我盡可能臨摹地與鄧石如原帖 100% 相似。臨摹各書家字體，學習其優點，進而形成自己的書法風格，這是學習書法的必經過程。

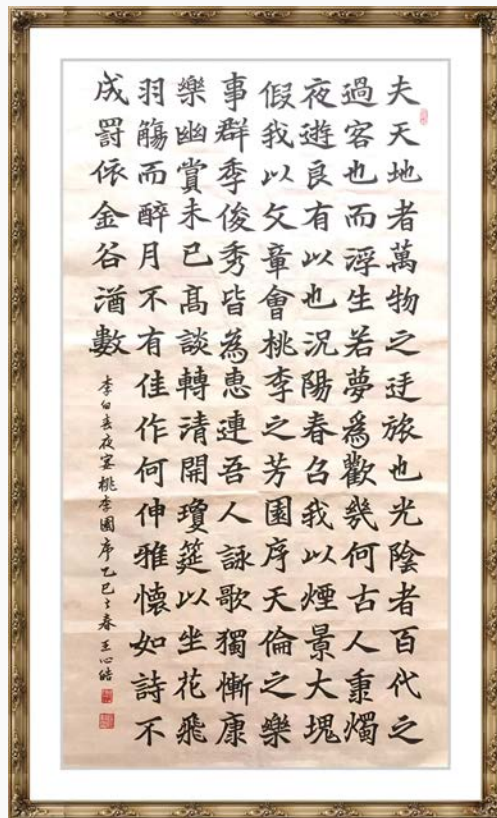
### 作品四：

名稱：李白「春夜宴桃李園序」  
 書法類型：魏碑  
 作品尺寸：43” x 24”  
 創作年代：2025年

作品介紹：「春夜宴從弟桃花園序」是唐代詩人李白創作的駢文。全文生動地記述了作者和眾兄弟在春夜聚會、飲酒賦詩的情景。作者感嘆天地廣大，光陰易逝，人生短暫，歡樂甚少，還以古人「秉燭夜遊」加以佐證，抒發了作者熱愛生活的歡快心情，也顯示了作者俯仰古今的廣闊胸襟。文章寫得瀟灑自然，精彩的對偶句式讓文章更加增色。

我用魏碑中的「等慈寺碑」筆意寫李白「春夜宴桃李園序」。相較於歐楷的拘謹，此款魏碑不僵化，筆畫流暢帶著些許行書的連筆，我書寫起來覺得輕鬆自在，心情愉快，與此序內容相符合。

作品內容：「夫天地者，萬物之逆旅也；光陰者，百代之過客也。而浮生若夢，為歡幾何？古人秉燭夜遊，良有以也。況陽春召我以煙景，大塊假我以文章。會桃花之芳園，序天倫之樂事。群季俊秀，皆為惠連；吾人詠歌，獨慚康樂。幽賞未已，高談轉為。開瓊筵以坐花，飛羽螭而醉月。不有佳詠，何伸雅懷？如詩不成，罰依金谷酒數。」



## 作品五：

名稱：王維「雜詩」二首

書法類型：行書

作品尺寸：40" x 16"

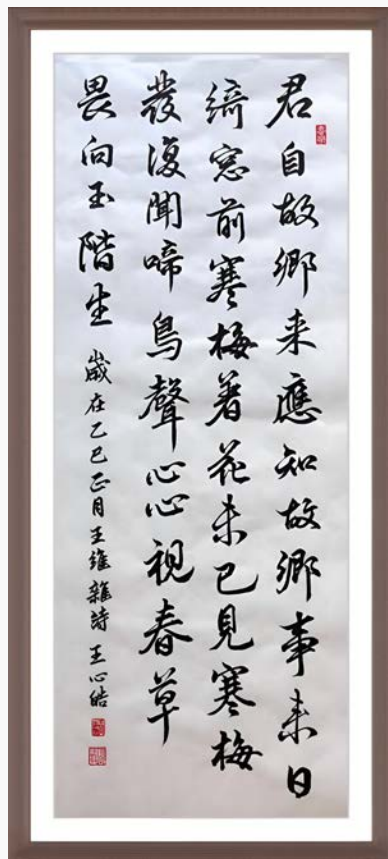
創作年代：2025年

作品介紹：錄唐代詩人王維「雜詩」其二、其三：

「君自故鄉來，應知故鄉事。來日綺窗前，寒梅着花未。」

已見寒梅發，復聞啼鳥聲。心心視春草，畏向階前生。」

安史之亂之後，王維在孟津隱居多年，留下了許多輝煌的詩作，這組詩便是其中的代表作。詩人通過問候故鄉的友人，表達了對故鄉的思念和關心。詩中描寫了故鄉的景象，尤其是對寒梅的關注，突出詩人對家鄉風物的眷戀和對自然景色的熱愛。第二首詩描寫遊子思念家人，向故鄉來人詢問家中情形的話。第三首詩寫思婦給丈夫回信。兩首詩寫出一種纏綿深婉之情，都不事雕琢。



## 書法家簡介：

王心皓，台灣台北人。為落款方便，取別名厚德。王女士自 8 歲起研習書法。楷、隸、行及魏碑均有涉略。現今每日之提筆弄墨，成為其照顧家庭之外紓解壓力之最佳法寶。

# 攝影作品 4 件

Flora Yuan



**Canon EOS R6**  
**RF24-105mm F4 L IS USM**  
**F/5 1/15s ISO100**

註：彩色/黑白對比版本可見於本刊網路版。



**Canon EOS R6**  
**RF24-105mm F4 L IS USM**  
**f/4 , 1/160s , ISO100**



**Canon EOS R6**  
**RF24-105mm F4 L IS USM**  
**f/11 , 1/125s , ISO100**





**Canon EOS R6**  
**RF24-70mm F2.8 L IS USM**  
**f/22 , 1/80s , ISO400**

## 《中年之路：人格的第二次成型》讀後感

作者：王璟

“中年之路的體驗，就像一覺醒來發現自己只身在一艘顛簸的船上，目之所及，不見港灣。此刻，我們面臨三個選擇：繼續睡覺，棄船而逃，或握住船舵繼續航行。”

《中年之路：人格的第二次成型》是 James Hollis 于 1993 年出版的一本心理自助書籍，原標題為 *The Middle Passage: From Misery to Meaning in Midlife*。年過四十，開始思考中年的一些問題，所以朋友推薦這本書給我。書不長，閱讀體驗很好，學到很多。

這本書的分析依據是榮格心理學。以我淺薄的理解，這個世界存在一個客觀的真實，榮格心理學是試圖描述這個真實的一種模型，可能還是比較好用的那一種，可以用之做一些合理的推斷和有積極意義的預測。但是凡有模型必有局限，搞清楚局限，才能用好模型。因此，讀這本書之前最好能了解一些榮格心理學的基本假設。榮格是分析心理學的創始人，在他的心理學理論中，有四個重要的心理原型：自性（self）、人格面具（persona）、陰影（shadow）和阿尼瑪（anima）/阿尼姆斯（animus）。

自性，是潛意識人格的中心，可以不斷向前發展，引領我們走向終極目標。人格面具，是人格外層按照別人期望行事以滿足社會關係的表層，通常與自身人格不完全一致，甚至有時相反。陰影，是人格最底層接近獸性的種族遺傳。而阿尼瑪/阿尼姆斯，對應的分別是男人身上的女性特質和女人身上的男性特質。

這些假設裏面，我覺得自性是不太好理解的，

另一個我不能完全理解的是“阿尼瑪-阿尼姆斯”這一對假設。這種假設的基礎是男女兩性二元對立，我猜這跟當時女性剛剛走入社會生

活有關。從現代對於性別的理解來看“男性容易激動、憂郁是男性內心的女性特質”、“女性具有攻擊性、追求權力是女性內心的男性特質”，這樣的表述就很隔膜。

回到書本身。本書的核心觀點是，人生有第一次成年和第二次成年。第一次成年受到童年創傷和個人情結的支配，形成的是一種臨時的人格；人到中年，內在的自我感和後天臨時人格之間的差距日益變大，從而產生了再次發展和成長的需求，也就是走向第二次成年的過程。

關於童年創傷和個人情結，作者做了一些解釋。以我的理解，童年創傷其實並不一定是外加的，而是兒童理解世界的局限性造成對自己感受的抑制。個人情結則是對自身被養育經歷中一些重複性的部分產生的情緒性的反射。兩者其實都曾經是幫助我們理解世界的通道，只是隨著自身成長，這些通道也會妨礙我們探索其他的通路。





本書的第二章討論了中年之路（中年危機、中年困境）的起源。作者說，“那些 35 歲以上的人遭遇了大量的失望和心痛，其程度甚至超過了青春期的暗戀破滅。任何一個中年人都見證了投射、希望和期待的坍塌，並體驗到天賦、智力以及勇氣本身的限制。”這裏的“投射”是指把內心無意識的東西投射到外界事物上，比如把解決問題的期待投射到父母身上，把生命完整的願望投射到婚姻上，把未完成的人生歷程投射到孩子身上，把人生與宏大主題的聯接投射到工作上，等等。這是我覺得本書邏輯最流暢的一章，分析中年困境鞭辟入裏。

第三章是實用性很強的一章。針對第二章分析出的種種中年之路的起因，作者逐一分析，以大刀闊斧之勢痛下針砭。

針對親密關係的退化，作者認為要想擁有成熟的親密關係，需要個體自己足夠完整，意識到婚姻或者親密關係並不能滿足所有需求，但是依然欣賞這段關係所能提供的內容，同時雙方要有意識地與對方分享自己的心靈旅程。“關於心靈，永恒不變的真理是：要麼改變，要麼在怨恨中枯萎；要麼成長，要麼在內心中死亡。”

中年外遇也是無法回避的問題。雖然在分析外遇問題的時候，作者采用了我並不欣賞的阿尼瑪/阿尼姆斯模型，但是其中仍多有真知灼見。作者認為，人是複雜的多面體，婚姻只能滿足若干面的契合，但不可能讓兩個人所有的面都完美契合。關於這一點，我一直也是這樣認為的。有此認識，就不會對婚姻抱有不切實際的幻想以至于極度失望。作者熱情贊美“愛上另一半的特性是一件非凡的事，因為一個人由此進入了關係的真正奧秘。”

作者還給出了中年婚姻轉變的三個必要步驟：

(1) 雙方必須對自己的心理健康負責。

(2) 雙方必須承諾分享自己的經驗世界。

不因爲過去的創傷或未來的期望而埋怨對方。同樣，他們也要不帶防禦地努力傾聽對方的經驗。

(3) 雙方必須承諾長期保持這樣的對話。

關於父母情結，作者認為最重要的是辨認出我們的種種情緒反射的外在源頭。這跟那種“父母皆禍害”的論調是截然不同的。作者說，“我們對人類心理的脆弱性越敏感，就越有可能原諒父母造成的傷害。”

關於工作。作者認為工作常常會成爲我們內心對金錢和權力的投射。這裏作者又提出來一個“使命”(vocatus)的概念，認爲人到中年，滿足使命的召喚比滿足工資和福利的需求更重要。我感覺這一段邏輯性有點差，使命這個概念似乎是憑空造出來的。但是人到中年會去思考工作的意義、到職業生涯末期會去追求 legacy，這些現象都是客觀存在的。也許用“使命”也能解釋得通。

關於劣勢功能。這一段比較有意思。作者首先提到了榮格的類型學理論，我看到書友評論才知道現在很流行的 MBTI 測試原來是以榮格的八維類型爲基礎的。作者認爲人的功能有優勢與劣勢之分，我們在長期的生活工作中會因爲優勢功能而受到獎賞，從而抑制劣勢功能。比如思維型的人並非沒有情感，但是會選擇以原始簡單的方式來處理情感生活。但是要發展完備的心靈，人應該有意識地去訓練自己的劣勢功能，比如腦力勞動者去參與體育運動。我看到這兒就想起來，難怪這麼多中年知識分子要跑馬拉松，大約就是出于完善自我的心理需求。

關於陰影，陰影指的是人格中的獸性，具體來說就是仇恨、嫉妒之類的陰暗情感。其實我覺得這裏管它叫獸性是欺負獸類不說話，最陰暗

的當然是人，獸哪有這麼陰暗。總之作者提出來要面對陰影，分析自己的仇恨和嫉妒心其實是一種自我不能被滿足的投射，從而更好的認識自己。這個角度還是很積極的。

本書前三章都是比較好讀的。第四章是文學案例研究，作者認為這樣的分析比臨床案例分析更有意義，因為文學藝術具有強烈的普遍性。作者分析了《浮士德》、《包法利夫人》、《地下室手記》，和三位當代美國詩人的詩。因為並非臨床案例，所以讀來很輕鬆，分析也很恰當到位。分析到最後，作者說，“我們必須更加自覺地塑造個人神話，否則永遠不會超越那些發生在自己身上的事情。”這裏的個人神話，作者自己解釋說是幫助我們在更大的背景中定位自己的東西。作者認為原始部落的成人儀式往往是有重大意義的，神話系統，或者神話地圖，通過這個儀式被正式地傳承下去。但是現代人已經喪失了這一點，從而不得不從娛樂、婚姻等外在中去尋找意義。

關於神話地圖，我想我們華人是不依賴于這個的。我們依賴的東西可能更複雜一點，家國啊，歷史啊，天人合一啊什麼的。錢穆先生講過，他想到中國的未來，“總覺得我們每個人先要有個安身立命的所在”。考慮到他所處的時代，這句話是很有分量的。事實上，兜兜轉轉幾十年，如今國學復興，為的無非還是這個所在。這就是我們在更大背景中的定位，就是我們的神話地圖。

也是因為我對榮格理論的一些不理解，第五章和第六章讀來就沒什麼共鳴了。倒是其中他引用的一些文學作品，我覺得都挺有意思，為了讀他引用的原文特意去搜了英文版的書。比如這一段：

Ithaca has given you the beautiful voyage.

Without her you would never have taken the road.

But she has nothing more to give you.

And if you find her poor, Ithaca has not defrauded you.

With the great wisdom you have gained, with so much experience,

you must surely have understood by then what Ithacas mean.

這裏 Ithaca 被作者解釋為激活和推動旅程的能量。這一段讓我想起了泰戈爾的詩篇：

The traveller has to knock at every alien door to come to his own,

and one has to wander through all the outer worlds to reach the innermost shrine at the end.

Bob Dylan 也唱過，

How many roads must a man walk down, before you call him a man?

How many seas must a white dove sail, before she sleeps in the sand?

還有縱貫線，也唱過，

當車聲隆隆 夢開始陣痛

它卷起了風 重新雕塑每個面孔

夜霧那麼濃 開闊也洶湧

有一種預感 路的終點是迷宮

這首歌出來十幾年了，回頭來看這歌詞，可不就是人到中年嗎？是為記。



## 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  
錢文綯女士  
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  
陳禮輝 / 王玲娜  
黃弋民先生 / 曹文瑾女士

# 陀思妥耶夫斯基的《白夜》

王穆之

俄羅斯聖彼德堡的“白夜”是舉世聞名的，從自然科學的角度審視，乃是地球南北緯 95.5 以上地域，夏季有一段時光的景觀，朝霞與晚霞連接，整夜灰朦透亮，有如黃昏夕照（參見譯注【1】）；從藝術美學的感悟體驗，那就豐富多彩而又帶有濃郁的浪漫情調了；若廣闊到整個北方多林的平原和湖泊之間遠眺觀望，那麼“白夜和一切倏忽易逝的美一樣，其短促的生命常常引起人們一種淡淡的哀愁。”（（前蘇聯）康·巴烏斯托夫斯基（1892-

1968）《金薔薇·白夜》，李時、薛菲譯，廣西·灕江出版社，1997年3月版）

中篇小說《白夜》，從藝術結構分析，是由連續的四個“白夜”的情節組成。在第二與第三個“白夜”之間又穿插著 17 歲少女娜斯金卡的自述歷史，使年輕的孤獨幻想者既瞭解，又複同情，進而萌生深摯的愛意。“清晨”是尾聲：“天氣不好，雨下個不停，哀怨地敲打著我的窗戶。”孤獨的幻想者接到一封信，那是娜斯金卡寫來的，請求他的寬恕：“感謝您這種真正的愛！……使我永誌不忘的一刻是您以兄妹之情，向我剖白自己的一切”。“陽光從層層烏雲的縫隙中突然探出頭來望了一眼，立刻又躲到雨雲背後去了。我眼前的一切重又暗淡無光了。或許在我面前閃現得如此冷漠淒涼的，正是我未來的前途吧。”然而又陡然轉念尋思發誓：“當你和他雙雙走向教堂祭壇的時候……但願你永遠幸福，因為你曾讓另一顆孤獨而高尚的心靈獲得過一分鐘的歡樂和幸福！/我的天哪，整整一分鐘的歡樂！即使在一個人整個的一生中。這還能算少嗎？……”

發生在“白夜”期間的事兒，究竟是怎麼一回事兒？讀者不禁迷惑難解了。讓我們款款道來。

第一個“白夜”是孤獨幻想者漫無目的閒逛遊蕩，“我，這個孤獨的人，被所有的人拋棄了”，“我那時唯一可以驕矜的是青春。但又幾乎絕望地期待著愛情。”（何其芳《刻意集

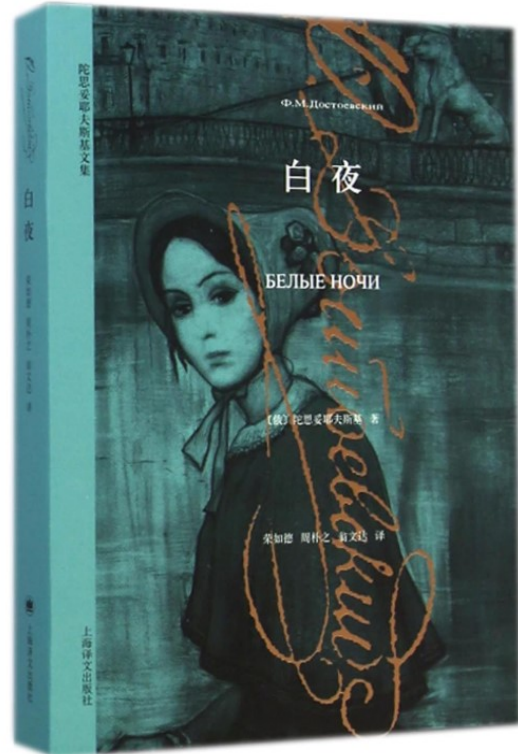




·序》)這就是孤獨者當時的內心狀態。“突然，我碰到了一樁意料想不到的驚險事件”，“一陣低沉的痛哭聲闖進了我的耳朵。”尋聲而至，女郎清醒過來，匆匆離去。就在此時，“一個穿晚禮服的紳士”實則為圖謀不軌之徒追隨跟蹤，女郎厲聲尖叫，“說時遲那時快”，“我感謝命運之神賜給我那根漂亮而多結的手杖”，歹徒聞風逃竄，孤獨者搭救了女郎，於是兩人挽起胳膊一起前行，也就自然而然地搭訕交談起來。似乎彼此都有了信賴感，約定第二天再見，不過女郎有言在先：“就是：您千萬不要鍾情於我，陷入情網……我答應的是友誼……”

從第二個“白夜”娜斯金卡自述身世，我們得知，她的父母雙亡，和外婆相依為命。外婆年老眼瞎，“她覺得我不好管束，拿起一個別針，就把我的連衣裙和她的別在一起了。”這與當初年輕的房客發現此事時，她“羞得耳朵都火燒火燎的”截然兩樣，很明顯她只是視孤獨的幻想者為友誼的知己而已！外婆唯恐此她學壞，關心她讀的什麼文學書？她家的房客是何許人？房客年輕不年輕？好看不好看？有一回年輕的房客問她：“您願意不願意和我一起去看戲呢？”少女斷然拒絕：“欺騙外婆的事我可不幹！嗯，再見！”想見她多麼愛外婆。於是房客轉而詢問外婆，說有一張《塞維利亞的理髮師》包廂票，外婆欣喜地喊起來：“從前在家庭晚會上，我還親自扮演過羅絲娜呢！”那是法蘭西劇作家博馬舍（1732-1799）的一部著名喜劇，說的是憑藉著機智與人協助，有情人終成眷屬。外婆答應她們同房客一起去欣賞。後者“眼光向我一閃。我立刻全都明白了，滿臉通紅，我的心由於緊張的期待也怦怦地跳起來。”

“歌劇季節已經過去了”，然而她和他仍然經



常在樓梯的半路上相遇：“臉紅得像紫櫻桃似的；因為每逢遇見了他的時候，我所有的血都要一起湧到頭上來。”一個情竇初開的妙齡少女常常不期而遇的是唯一的英俊少男，激越的青春情愫自然而然的要發酵的。可是一年前，房客來見我們，他要去莫斯科，需要一年左右。“我聽到這話，臉唰的一下就白了”，“怎麼辦呢？我想了又想，愁了有愁，最後下了決心。”跑到房客房間，傾訴了肺腑之言，“因為沒有他我就不能生活了。羞澀、愛情和驕傲——一切的一切在我內心交織著，沸騰著……”他明白了這一切，告訴她：到莫斯科，去建立起自己的事業，約定一年為期：“當我轉回來的時候，您如果仍舊愛著我，我敢向您發誓，我們一定會很幸福。”而“現在是不可能的，我沒有能力……”如今“過去整整一年了，他已經回來了，在此地已經整整三天了。可……可是……”孤獨的幻想著想減輕

少女痛苦辦法，是代她“找他？”少女認為不可，那麼“您給他寫一封信！”她同意了，信內依舊表白，“我不歸罪於您是因為我本來就無權來管束你的心靈，也是我命該如此！”而對孤獨者則表示由衷的謝意：“是上帝親自把您派來保護我的！”其實渴望幸福而又心細如髮的少女早已寫好“封口待發的信”了。

第三個“白夜”是一個“淒雨綿綿引人憂傷的日子，見不到一絲陽光，恰似我未來的暮年一樣。”孤獨的幻想著充滿心靈深處的矛盾、苦痛與焦慮，意識到少女的深沉戀情“早已另有所屬，而不可能歸我所有呢？”而且曾經一再表白：“我愛您是因為您並沒陷入我的情網。”又說：“即使我嫁人之後，我們也會保持情誼……”還有什麼可說的呢？“我感到傷心得可怕”，但是仍舊忠實地完成了少女的一切委託，交出那封信。孤獨者“比任何時候都更約束自己的感情”而為少女所稱道：“您的心腸多好啊！……”可是少女的戀情是堅決不移的：“儘管我愛他比愛您要深。”還能訴說什麼呢？還能傾吐什麼呢？“我打斷她的話，這時我比任何時候更加約束著自己的感情。”

到了第四個“白夜”，“整整三天，連一行字也沒有啊！”似乎年輕的房客“已經殘酷的，沒人性的拋棄了我！”認為自家只有一個過錯就是愛上他而又不可能不愛。孤獨者想要為少女做最後孤注一擲的心力，但是她已經後悔“在他面前自輕自賤”，拒絕讓她再寫一封信的建議，聲稱“我不再愛他了，我要忘——掉——他……”這可能嗎？深沉難測的少女初戀，天長地久之情分是難以忘懷的，是終身終世，潛藏在心，銘刻在腦，噬咬自己的靈魂，增添對自己的折磨！少女矛盾的心思表露無遺：“我儘管愛著他，不，愛過他”，而如

今，“我的感激之情……我的愛情總會配得上你的愛情……”（按：著重號為原有）孤獨的幻想者清醒地、理性地意識到“感激之情”與至真至善至美的“愛情”可是兩碼事兒，怎麼可能混為一談呢？雖則“我們一起笑，我們一塊兒哭”，而且“這麼說，您明天就是我的房客了……”那亦只是“激憤之談”，“牢騷話語言”。當一個年輕人走過我們身邊。突然，他停住腳步，仔細地看了看我們，接著又往前走了幾步，我的心顫抖起來“：

“娜斯金卡！……這是誰？娜斯金卡？”

“‘是他’，她悄悄地回答著”。她一下子驚跳起來，掙脫我的手，飛似的迎著他跑去！……一切全然明白了：“望著他們的背影……最後，他們兩個從我的視線裡消失了。”

讓我們再回到那個尾聲的“清晨”，重複娜斯金卡請求他寬恕的話、強調的“兄妹之情”、感謝“您治癒了我心靈上的創傷……”一切就可以意會了，又何必言傳呢？

這就是《白夜》所告訴我們讀者的幽怨哀傷、淒惻動人的事兒：善良、高尚而孤苦無依的青年與純真無邪的少女纏綿的感情火花曾經碰撞，點亮了聖彼德堡的白夜，亦焦灼在我們讀者的心頭，正像拉斯金卡所言：“永誌不忘”！

【附注一】引號內之省略號為原文所有，亦有少數為筆者所加，不再細分加注，以省篇幅。

【附注二】本文據王庚年俄譯本撰寫，廣西·灑江出版社 1981 年 3 月版。又，本書還有格調迥異的另外一中篇小說，為筆者未撰文，特此說明。



# 讀「樹，記得自己的童年」

鄭美芳

親愛的女兒：

現在是 8/27 清晨 3 點半，我剛剛讀完了 Lab Girl 這本書的最後一頁。

此時四周非常安靜，我卻覺得我恍惚置身一部緊張、紛亂又有趣的電影裡，我的臉頰是熱的，心跳有一點點加快，我知道如果妳爸爸在我身邊，他一定會提醒我「不要太投入。」但是，這樣的一本書，作者提到的各種議題都深深吸引了我。

我在麻豆圖書館的書架上看到這本書時，很開心，立刻 text 給妳，因為我們都對園藝、對樹和大自然有興趣，我也一直很欣慰跟妳和妳弟弟能夠彼此分享好書，覺得這是你們成長有了自己的家庭後，依然聯繫著我們的一條線。

這本書的中文譯名是「樹，記得自己的童年」。我以為我可以從此書中認識各式各樣的樹和它們的特色，沒想到我一開始閱讀後，發現書的內容竟非常廣且深。

作者 Hope 的文筆很流暢，生動又細膩，當然，我相信中文譯者的功力也很強。

這本書的時間橫跨了二十年，從作者小時候在她科學家父親實驗室玩耍成長，到她確定要實現小時候的夢想——擁有自己的實驗室，之後 Hope 跟她的助手 Bill 成立過三個實驗室，取得三個學位，換了六個工作，住過四個國家。

我隨著她的書一步一步認識了許多樹的本質、結構，還有種子的神秘。「植物生長時會發出聲音」，「種子擅長等待」，「藤蔓，地球上最努力的植物」，「植物與昆蟲的戰爭」，

「樹會在危險發生時彼此照應」……，光是這些小註解，是不是就讓人讀得停不下來？借用本書封底的一句話，此書「從科學家的獨特視角，見證植物不可思議的秘密，道出植物四億年來的生存智慧。」

另外，Hope 天生的過敏體質和躁鬱症讓她在實驗室吃足了苦頭。她用寫實幽默的語氣來描述身心所受的折磨，我看得心驚膽跳，但也不得不佩服她的勇氣和毅力。

親愛的女兒，我並不是在給妳寫一篇讀書報告，我只是很想跟妳分享看了一本好書的心情，就像妳曾經興奮地介紹我看「The Library Book」一樣。

媽媽





# 蛋白粉的江湖

王友平

隨著美國健身文化的興盛與民眾健康意識的提高，蛋白粉逐漸走入了大眾生活。從健美運動員到普通上班族，從青少年到老人，越來越多的人詢問是否應該吃蛋白粉？它真如街談巷議所謂之震古爍今的核能 Wifi，還是風言風語所傳說的矇人交智商稅的草灰木屑？作為每年兩次在《千橡》上分享醫療保健知識的筆者，特為此上網絡漫遊了一回，還真窺探到蛋白粉江湖的某些傳說之虛實。

## 一、人類認識蛋白質的腳蹤

在掌控人類健康對抗疾病與衰老的江湖中，發現蛋白質和提取生產蛋白質的過程猶如武林發現絕頂秘籍的過程。人類在地球上已經混跡很久了。在漫長的古代歷史中，人們吃了很多樹葉、蔬菜、果子、穀物和海陸空動物的肉，也飲用動物的乳汁，的確發現吃肉喝奶讓人強壯和耐飢餓，但並沒有識別出蛋白質這種強大的生命基本物質。直到 18 世紀末，法國化學家 Antoine François de Fourcroy (1755 — 1809，安托萬·弗朗索瓦·德·福爾克魯瓦) 和 Louis Nicolas Vauquelin (1763 — 1829，路易·尼古拉·瓦奎林) 注意到一些來自動植物的物質（如蛋清、血液、小麥麵筋等）在酸或熱的作用下會凝結成絮塊狀，指出這是一類特別的物質，可能就是對人類生存極其重要的東西。

19 世紀初，荷蘭化學家莫伊爾德 (Gérardus Johannes Mulder, 1802 — 1880) 在 1830 年代分析了這些物質後，發現它們都含有碳、氫、氧和氮。1837 年他將研究結果寄給了當時

歐洲最富盛名的化學家，被譽為現代化學之父之一的瑞典化學家約恩斯·雅各佈·貝爾塞柳斯男爵 (Jöns Jacob Berzelius, 或譯‘貝吉裏斯’，1779—1848)。這位男爵在當時絕對稱得上是化學武林的教主。他不但幾乎成功地測定了當時所有已知化學元素的原子量，提出了同分異構體、聚合物、同素異形體和催化等重要化學術語，發現了銻、硒、矽和鈦四種化學元素，還提出了近似今天我們使用的元素符號系統。因此，當男爵在 1838 年的信件中建議莫伊爾德使用 “protein” 這個詞命名這類物質時，這個源於希臘文 “Proteios” 的詞彙就這麼開始被廣泛使用了。它的意思是“最主要的”，從而確定了蛋白質在人類生命中不可或缺的地位。

如今，透過分子生物學和 X 射線衍射晶體學等方法，科學家們已經解析了蛋白三維四級結構，明確知曉了蛋白質的基礎是多肽鏈線性氨基酸構成的聚酰胺，而且其中有九種氨基酸是人體無法合成，只能從飲食中獲取。如果沒有這些氨基酸，人體就會因為蛋白質不足而無法形成肌肉、血液、酶和激素，必然導致全身功能喪失。這就是為什麼在 Covid-19 大流行期間，老年人易於感染和一旦感染就難以治療的原因，因為老年人不但比青壯年更常有基礎病，也因為老年人消化功能減退而常常蛋白質吸收不足，導致身體能量供應不足，造成免疫防禦功能嚴重低下。可惜的是，當中國國家傳染病醫學中心（上海）主任，復旦大學附屬華山醫院感染科主任張文宏，依據科學家對蛋白質重要性的當代認知，鼓勵中國民眾的早餐應



該以牛奶雞蛋取代稀粥鹹菜，卻引發來自不同山頭的大王們發起的圍攻光明頂大戰。時間推移到當下，一些從光明頂敗下來，卻依然保有祖宗傳統秘訣並號稱正道的人士，成為蔑視經食物提取純化蛋白質技術而產生的蛋白粉的主力。

## 二、蛋白粉的起源與演變

說到蛋白粉，就不得不提到乳清（Whey）。2500 年前的古希臘時代，醫學之父希波克拉底（Hippocrates）就曾建議人們飲用乳清，認為其能促進肌肉生長並增強體力。進入羅馬時代，歐洲人喜歡的乳酪（cheese）製作技術已經相當成熟，藉由不同製作方式產生的不同的口味和特性的乳酪遍及歐洲。中世紀後，歐洲各地的修道士不但成為宗教改革的先驅，也因為自給自足的生活需要使得乳酪製作方法被記錄、保持和流傳。令人奇怪的是，文藝復興開始，人們卻認為乳酪是不健康食物，讓它不那麼被歡迎它了。16 世紀，瑞士農夫重新發現了乳清的好處，在製作出更多品種的乳酪同時，也再次開始飲乳清。19 世紀後，歐洲人對於乳酪的喜歡快速升溫，把乳酪製造從農場小家庭發展為規模越來越大的專業乳酪製作工廠。從此，乳酪在西方文化裡猶如愛情，令人傾倒迷醉。只是人們對乳酪的愛情太不專一，有數千種天然乳酪製品廣泛出現在歐洲、美國、澳洲、紐西蘭、中東的廣泛地區和亞洲的日本。但是，乳清卻依然是製造乳酪時的副產物。乳酪廠依然對如何處理乳清這個千古難題很頭痛，只得把大部

分倒入河裡，少量被用來灌溉農作物。

這原因是，在製作乳酪過程中，隨著加入酸或凝乳酶，乳汁中的酪蛋白凝結為塊狀，就是乳酪。同時，也產生了含水量達 93% 的淡黃色乳清。儘管人們已經發現乳清裡富含蛋白質，但若要直接加熱乾燥乳清以獲取蛋白質，經過耗能耗時的程序，收回的固態或半固態濃縮乳清卻非常少，毫無生產價值。而且，在這個漫長的程序中，微生物的污染是防不勝防的。腐敗的乳清蛋白質讓乳酪工廠臭氣熏天，乳酪品質都被降級了。工廠只好把乳清混合穀物後作為動物飼料處理掉。

20 世紀中期，科學家發明了離子交換與微過濾技術，生產乳酪的廢棄物乳清終於轉變為具有高營養功能的高價值產品，就是乳清蛋白粉。如今，廠家已經可以把乳清蛋白分為：（1）濃縮乳清蛋白（WPC）：蛋白質含量約 35 — 80%，仍含有乳糖與脂肪。（2）分離乳清蛋白（WPI）：蛋白質含量超過 90%，乳糖與脂肪含量低，適合乳糖不耐者。（3）水解乳清蛋白（WPH）：經酵素分解，分子更小，吸收更快，價格也更高。讓蛋白粉的商機更加迅速展開來。



乳清蛋白粉



接著，植物蛋白粉出現了，讓不能或者不願意服用乳清蛋白的人有了另外的選擇。一般是採用提純的大豆蛋白、豌豆蛋白與米、南瓜等植物蛋白混合而成。其優勢是適合素食者或乳糖不耐者。據研究發現，植物大部分有利於抗發炎、富含植物營養素與纖維、更符合環保和低碳目標實現。

### 三、誰需要補充蛋白粉？

蛋白粉的主要用途就是補充不足的蛋白質，以確保人體結構和功能正常。那麼，誰需要在飲食之外加服蛋白粉呢？

- 1、健身人群：現代運動醫學發現，劇烈運動，尤其是增肌運動，是很難單靠飲食滿足蛋白質的高需求量。因此可以在運動後 30 分鐘內肌肉處於修復與生長的黃金窗口期服用蛋白粉，這對修復肌纖維、幫助增肌和提升運動表現大有幫助。這就是為什麼今天的公共健身房通常都出售不同品種的蛋白粉供運動健兒選擇。
- 2、減肥和控制體重的人群：高蛋白飲食能增加飽腹感，有助於通過減少飲食量來減脂。
- 3、病後康復者：如手術、燒傷或重病後，病人常常缺乏食慾，消化分解食物的功能也比較弱，直接補充蛋白粉有助組織修復。不過，對於重度創傷、大面積燒傷、嚴重感染等機體組織處在急性分解期的患者，情況特殊，補充蛋白粉必須嚴格遵守醫囑。
- 4、孕婦、哺乳期婦女對蛋白質的需要大大提高，可以適當補充蛋白粉。
- 5、爲了增強免疫力：蛋白粉可以快速爲身體合成抗體提供基本原材料，所以在身體疲勞時（例如某個特別階段有重體力勞動、持續晚上加班、長途旅行）和易於感染病時（如傳染病大流行期間、處在密閉環境中），可以補充蛋白粉。

6、老年人：隨著年齡增長，肌肉流失（肌少症）風險升高，蛋白粉有助維持肌力。有些人可能因爲飲食習慣、消化吸收問題或特殊需求（如老年人、素食者）導致蛋白質攝取不足，這時可以考慮補充蛋白粉。

7、特殊飲食者：例如有些上班族常常面臨三餐不規律，外食多，很難保證通過飲食得到穩定的蛋白質營養，可以採用蛋白粉來補充。再例如素食者很容易蛋白質缺乏，使用植物蛋白粉既可滿足身體需要，也不會破壞信念的訴求。

### 四、怎樣正確吃蛋白粉？

#### （一）服用時機

- 1、前面已經說過，運動後 30 分鐘內，特別是對於增肌訓練者，是服用蛋白粉的最佳黃金時間，起到快速補充氨基酸，促進肌肉修復的作用。運動專家還建議搭配一點碳水（如香蕉、牛奶）以提升蛋白質的吸收率。
- 2、對於一般人，早晨起床後可以服用一些蛋白粉，因爲經過了一夜空腹，身體分解了不少蛋白質，通過服用蛋白粉來補充蛋白質，有助於啓動代謝，減少肌肉流失。對那些減脂者和斷食者，更是必要。
- 3、睡前服用蛋白粉是近年提出的一個新的減少肌肉流失的策略，若選擇緩釋性的酪蛋白（Casein）蛋白粉，因其能持續釋放胺基酸，更有利於肌肉在晚上持續得到蛋白質補充。這對老年人尤其有意義，因爲老年人總體進食減少，吸收功能減弱，無論白天如何補充蛋白質，晚上還是很容易蛋白質流失，採用睡前補充蛋白粉是恰當的。
- 4、也有文章建議，對那些每天通過飲食得不到足夠蛋白質總攝入量的人，或者是減重但要維持肌肉量的人，應該在兩餐之間補充蛋白粉，既可以滿足總蛋白量，也可以增加飽腹



感，還有助於穩定血糖水平。

## （二）攝取劑量

其實，專家們認為，重點不是進食蛋白粉的時間，而是要滿足全天肌體蛋白質的總需要量。也就是說，補充多少蛋白粉取決於您飲食狀況和消化吸收功能。目前大多數研究認為，普通成年男性每天每公斤體重需要 1 克蛋白質；成年女性需要 0.8 克/每公斤體重；健身或高強度運動者每天需要 1.2 — 2 克/每公斤體重。例如，70 公斤男性通常每日需求 70 克蛋白質，若在增肌期，特別是青年人進行大體能增加肌肉的訓練，則每日蛋白質的需求會翻倍，達到 140 克/公斤/每天。據此，大多數健康成年人每天 65–70g 蛋白可以通過 5–6 兩主食、2–3 兩瘦肉、1 個雞蛋、1 瓶牛奶或酸奶，2–3 兩豆製品獲得滿足。這就是為什麼有些專家認為，一個人若已通過飲食攝取了足夠蛋白質，再去補充蛋白粉就是浪費，甚至會加重肝腎負擔帶來副作用。

不過，今天已經有越來越多的專家不這樣認為了。他們的理由是，健康的人體會很好的排出多餘蛋白質，或許對金錢是一種浪費，但對肝腎並沒有可怕威脅。而且，每個人的消化吸收功能並不一樣，按體重計算出來的食物蛋白攝入量，並不能保證足夠的蛋白吸收量。相對來說，蛋白粉比食物裡的蛋白更容易吸收，因此在正常飲食之外另服蛋白粉，只要家庭財務可以負擔，是益大於弊的。

各位看官，您相信專家們的哪一種說法呢？若您相信鼓勵服用蛋白粉的專家的話，那麼，他們的建議是，大致健康的成人在飲食蛋白質基本充足的前提下，每天依然可以另外補充 20 — 30 克蛋白粉（相當於一勺），分 2 — 3 次攝入。這些專家認為，就如在飲食之外加服各種保健品一樣，加服適量的蛋白粉，對維持肌肉增長和機體能量穩定還是有好處的。

## （三）攝取方法

沖泡法最常用，就是以水或牛奶一沖而飲用。牛奶會增加口感與額外蛋白質，效果最好。但是，乳糖不耐者應該用水或無糖植物奶來沖服。

混搭法和沖泡法基本類似，但沖服時加入了少量燕麥片等碳水食品。專家們對運動後沖服蛋白粉的人還建議，加一些香蕉。把蛋白粉加入酸奶，製成高蛋白奶昔也是很多文章推薦的混搭法，因為酸奶有利於蛋白質吸收。

烹飪法也可以使用，就是把大部分加到麵糊、鬆餅或燕麥粥裡，變成高蛋白碳水主食或者餐後甜點。不過，這方法有些麻煩，也不符合減脂減重的目的。

## 五、注意事項與風險

各位看官，凡事不可走極端。所以，即便您樂於聽取支持服用蛋白粉的專家的建議，也還是要考慮到與其對立的專家的提醒，特別是下列情況更要注意：

- 1、應該避免長期超標攝入，若已經是腎臟病患者，那就必須聽取醫生的具體指導，而不是按照網絡上專家的一般建議自行補充。
- 2、有乳糖不耐症的人應該選擇乳清分離蛋白粉或植物蛋白粉。
- 3、選擇蛋白粉產品時應該認準正規品牌，避免添加劑過多或標示不清不實的產品。應該根據成分說明和自己的身體狀況選擇合適的蛋白粉。
- 4、因為動物性蛋白粉含有全部 9 種人體必需氨基酸，吸收速度快，科學家的研究也更多，其效果也比較穩定，是首先被推薦的。如果喜歡服用植物蛋白粉，應該避免單一植物蛋白粉，例如單獨的米蛋白粉缺乏賴氨酸，單獨的大豆蛋白粉缺少甲硫胺酸。而且，植物蛋白吸



收速度較慢，不利於快速補充。也就是說，植物蛋白粉對運動後增肌不如乳清蛋白粉有效。還要注意，某些人對大豆過敏。

### 結語

《莊子·大宗師》中有一句“相忘於江湖”，形容朋友、知音之間不必刻意維繫，卻能自在相通，超然無礙。這種境界，或許也適合於當

今你我和蛋白粉之間關係：既不必把蛋白粉當作救命的神奇藥粉而不離不棄，也不必把蛋白粉視為愚人的笑料而嗤之以鼻。健身養生其實需要保持一份從容：不迷信、不排斥，不被商業潮流推着走，也不為養生焦慮所困。讓人與蛋白粉“相忘於江湖”的境界就是進入真正的安頓自在，不再為補與不補所牽繫，而是讓養生成為養心。

## 淺談負氧離子與健康

羅浩林

你是否有過這樣的體驗：走進森林深處，呼吸間覺得空氣格外清新；站在瀑布旁，胸腔彷彿被洗滌過一樣暢快；又或者在夏季雷雨過後，整個人都神清氣爽？

這些感受的背後，都與一種看不見卻真實存在的微小分子有關——負氧離子。

什麼是負氧離子？

負氧離子是帶有額外電子的氧分子，通常在自然界的能量作用下產生，例如：

- 瀑布與海浪：水流衝擊能產生大量負氧離子；
- 雷雨過後：閃電會使空氣中的分子電離；
- 森林與綠地：植物的光合作用與蒸騰作用也能釋放負氧離子。

這就是為什麼山林或海邊的空氣，總讓人感到格外清新舒暢。

### 負氧離子如何影響健康

1. 空氣淨化：負氧離子能與灰塵、花粉、煙霧等帶正電的微粒結合，使其沉降，降低空氣中懸浮物濃度。發表於 *Atmospheric Environment* 的評論指出，負氧離子可顯著減少 PM2.5 顆粒物。許多過敏患者在樹林或瀑布附近，常覺得呼吸更加順暢。
2. 改善情緒：負氧離子可能會影響與情緒相關的神經傳導物質（如血清素）。2006 年 *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 的研究發現，高濃度負氧離子可減輕部分受試者的抑鬱症狀。不少人說「到海邊走走心情就變好」，除了陽光，空氣中的負氧離子也功不可沒。
3. 提升睡眠品質：自然環境中的負氧離子有助於放鬆並促進深度睡眠。2004 年日本研究發現，暴露在 2,000 — 5,000 個/立方公分負氧



離子的環境中，受試者深度睡眠階段增加約 15%。許多人在山區小屋的睡眠品質，往往優於市中心飯店。

4. 增強免疫力：研究顯示，負氧離子可能促進免疫系統活性。*International Journal of Biometeorology* 的動物實驗發現，高濃度負氧離子能提升白血球活性。在歐洲，位於海邊療養院長期被用於呼吸系統康復與免疫調節。

5. 提高專注與思維清晰度：負氧離子能提高腦部對氧氣的利用效率。2019 年 *International Journal of Biometeorology* 報導指出，當教室中濃度達 1,500 個/立方公分時，學生專注力與解題速度提升約 10%。部分現代辦公室安裝負離子發生器後，員工反映午後疲勞感減少，專注力更佳。

### 小粒徑與生態級負氧離子的優點

除了濃度之外，粒徑大小與生態活性也是決定負氧離子功效的重要因素。

小粒徑負氧離子 (0.1 ~ 3 nm)

- 更容易進入呼吸道深部：擴散力強，可隨空氣流動進入肺泡，提升吸收效率。
- 活性更強：能量密度高，氧化還原能力更強，可中和自由基並促進淨化。
- 停留時間更長：與空氣分子結合穩定，作用更持久。
- 生物利用度更高：更易被人體吸收，能改善血液攜氧力，促進新陳代謝並增強免疫力。
- 空氣淨化效果佳：能有效結合 PM2.5、細菌、花粉等，使其聚集沉降。
- 更接近自然狀態：森林、瀑布等天然環境多



以小粒徑負氧離子為主，效果更貼近「天然氧吧」。

生態級負氧離子是指同時具備小粒徑、高活性、高濃度三大特徵的負氧離子，與自然環境中的「原生態負氧離子」最為接近：

- 能完整模擬森林、瀑布等自然空氣品質；
- 在呼吸舒暢、免疫調節、健康促進方面效果顯著；
- 因為更貼近自然界特徵，被譽為最具價值的負氧離子形態。

### 小結

負氧離子被譽為「空氣中的維他命」。雖然看不見，卻能在森林的清風裡、瀑布的水霧中、雨後的空氣裡，帶來清新與活力。對於生活在都市的人們，適度使用能釋放小粒徑與生態級負氧離子的設備，可以在室內重現這份自然的清爽，幫助呼吸順暢、睡得更安穩，並提升免疫力。

# PPMA中秋晚會







# 華協中秋遊園會側記

王為

九月二十日，一場小雨過後，天空依舊晴朗溫暖。Oak Canyon Park 迎來了由康谷華人文化協會精心籌辦的中秋遊園會。下午時分，三百餘位社區居民齊聚一堂，共度佳節。綠茵場上，孩子們奔跑嬉戲，在各類遊戲中穿梭；大人們暢敘家常，空氣中瀰漫着美食的香氣與歡快的笑聲。

隨後，一場精彩紛呈的文藝演出將節日氛圍推向高潮。開場節目《醒獅武藝賀中秋》鼓聲鏗鏘，舞獅矯健，瞬間點燃全場熱情。千橡民樂坊帶來的《鼓浪嶼之波》吹管重奏與琵琶獨奏《憶江南》，悠揚婉轉，彷彿繪出一幅幅江南畫卷。千橡舞韻的舞蹈《心戀》水袖輕揚，舞姿曼妙，讓觀眾的心也隨之旋轉。詠舞坊等團

體獻上的《城外的小月亮》、《阿杰魯》柔美動人；金齡組舞蹈教室的《想西藏》則讓銀髮舞者揮灑長袖，盡顯風采。勁舞團的印度舞《Amazing》熱烈奔放，別具異域風情。小演員們登臺出演舞臺劇《西遊記·三打白骨精》，童趣盎然，引得笑聲不斷。

歌聲與合唱同樣動人心絃。二重唱《兩隻蝴蝶》、《鄉音鄉情》深情婉轉，寄託了對故鄉的綿長思念。最終，激昂澎湃的鼓樂《愛如火》將全場氣氛推至頂點，為演出畫下完美句點。

夕陽西下，華燈初上，遊園會在歡聲笑語中圓滿落幕。這場中秋盛會不僅為社區居民提供了團聚的美好時光，更加深了彼此的情誼，讓節日的夜晚充滿溫馨與愛意。





康谷华协干橡中文学学校家长会  
**PVA**  
 Parents Volunteer Association

校园安全巡逻, 家长交流咨询, 免费茶水提供, 失物招领  
 图书借阅, Voucher代金券, 读书奖励活动, 读书俱乐部, 爬山俱乐部  
 家长沙龙, 餐馆日, 万圣节活动, 嘉年华, 春节红包, 主题夏令营

PVA@10-cs.org  
 PVA@coca-10cs.org



# 青少年專欄

**編者按：**這個暑假，很多小朋友去不同地方湊熱鬧。有人跟著爸媽回中國，用一個月的時間證明“旅行其實就是不停吃”，吃出了北京的失望、哈爾濱的意外驚喜、成都的夠辣、重慶的太辣，最後得出結論：食物才是旅行中最真實的記憶。讀完她的文章，我只想大喊：“我的天啊，居然有人吃兔子腦袋！”

有人和同學去了 Monterey Bay 水族館，看著成群的水母飄來飄去，突然想到：“啊，原來水母比我更會發光。”

有人在波士頓的酒店窗戶邊看獨立日煙花，不用人擠人就取得最佳視角，感慨“有時候躺著也能贏”。

還有人去了 Big Bear 夏令營，當上小輔導員，帶小朋友唱歌、跳舞、嚇人、吃西瓜，最後發現自己比小孩還吵，但也第一次有了“大姐姐”的成就感。我最喜歡貼面膜的那部分故事。

對我們來說，暑期體驗不是單純去“打卡”，而是找到和世界連接的小瞬間。一頓飯、一場煙花、一只水母，或者一次和小孩打成一片的夏令營，都能變成青春裏最特別的記憶。希望這些故事，也能讓你想起屬於你自己的夏日味道。

## Bites Across China

By: Nina Deng

12<sup>th</sup> Grade, Westlake High School

[ninadeng12@gmail.com](mailto:ninadeng12@gmail.com)

This summer, my parents and I spent a month traveling across China, and from the very first day, food was an important part of the journey. Each city had unique flavors and dishes, and trying all the different kinds of food was such a memorable experience. If you'll join me, I'd love to bring you along on my journey and tell you all about the food (good and bad) that I tried!

Our trip began in Beijing, where I quickly learned that not every famous city is famous for its food. Other than the Peking duck and suan nai, most of the dishes I tried fell flat. At the Great Wall, I ordered liang pi'er, expecting the chewy noodles famous in xian. Instead, I was handed tofu strips with bland seasoning. Later, outside the Forbidden City (Gu Gong), we tried a traditional Beijing noodle dish that, sadly, was just as bland and not very tasty.

The good news? Where we were headed next had much better food. From Beijing, we boarded a four-hour bullet train to Harbin. I didn't expect how much Russian influence there would be, since the city is so far north. We tried some Russian style food, like sausage and modern ice cream (which was just like milk ice cream), and also some Harbin specialties, like pork and fried popsicle. Overall, the food was very good and satisfying, and much better than in Beijing!

Chengdu was my most anticipated food spot because I love Sichuan food. Both of my parents are from Chengdu, so I had no shortage of Sichuan dishes growing up and I grew to love eating spicy food. Be-



fore arriving, I made a list of all the dishes I wanted to order: mei cai kou rou, hui guo rou, hui guo rou, boiled fish, mala hot pot, liang feng, suan la feng, etc., and I was able to eat it all. It was truly the most delicious city. But, Chengdu also have some dishes that scare me, like pigs' blood, frog, and rabbit head (eww!!). One afternoon, my mom handed me a dish and told me to try it. Thinking it was chicken, I took a big bite...until she revealed that it was rabbit! I felt so bad, but the rabbit was so tasty. later, I even went back for another piece.

Lastly, we went to Chongqing, and I was warned that Chongqing people really love spicy food. At a hot pot restaurant, we ordered very very very very little spice for the soup base, so I added dry chilis and chili oil into my sauce to make it spicier. But, when I took the first bite of the hot pot, I had to remake my sauce with zero spice...even the smallest spice level was still so spicy! Chongqing even put spice into their dessert, with mala ice cream and hot pot ice cream! We tried both, but sadly I discovered that even though the flavors were unique, they weren't very tasty.

By the end of my China trip, I was getting a little sick of Chinese food. I told my parents that the first thing I wanted to eat when I got back to Los Angeles was In-N-Out and pizza—and the first bite of a burger and pizza after so long was amazing. Now, I've recovered from my China trip and I can enjoy Chinese food again...maybe just not from Beijing!

## 食遍中國

作者/攝影：鄧禮娜

12th Grade, Westlake High School

今年夏天，我和父母在中國旅行了一個月，從第一天開始，食物就是旅程中非常重要的一部分。每一座城市都有自己獨特的風味和菜肴，品嚐各種不同的美食成爲了一段難忘的經歷。如果你願意跟隨我，我很想帶你一起走過我的旅程，告訴你我嚐過的那些好吃的和不好吃的食物！

我們的旅程從北京開始，很快我就發現，不是每一座有名的城市都以美食聞名。除了烤鴨和酸奶，我嚐到的大部分菜肴都讓人失望。在長城，我點了涼皮兒，本以爲會是西安那種有嚼勁的涼皮，結果端上來的卻是調味平淡的豆腐絲。後來，在故宮外面，我們嚐了一道傳統的北京麵食，可惜同樣平淡無味。



好在接下來要去的地方，食物要好吃得多。從北京，我們坐了四小時的高鐵到哈爾濱。我沒想到的是，由於地處中國最北方，這裏有很濃的俄羅斯風情。我們嚐了幾種俄式食物，比如香腸和現代冰棍（其實就是牛奶冰棍），還有一些哈爾濱特色食物，比如鍋包肉和炸冰棍。總體來說，味道很不錯，比北京好太多了！

成都是我期待的美食之地，因為我很愛吃川菜。我的父母都來自成都，所以我從小就吃川菜，久而久之也很能吃辣。來到成都前，我列了一張必吃清單：梅菜扣肉、回鍋肉、水煮魚、麻辣火鍋、涼粉、酸辣粉……這些我都吃到了。這裏真是我覺得最美味的城市。不過，成都也有一些讓我害怕的食物，比如豬血、青蛙、兔頭（呃！）。有一天中午，媽媽遞給我一盤菜讓我嚐。我以為是雞肉，就大口咬下去……結果她告訴我是兔肉！雖然當時覺得有點內疚，但那只兔子真的很好吃——後來我又去夾了一塊。

最後，我們去了重慶，早就聽說重慶人特別能吃辣。在一家火鍋店，我們點了非常非常微辣的鍋底，我又在調料裏加了乾辣椒和辣椒油讓它更辣。可是，當我吃第一口火鍋時，立刻重調了一份“零辣”的蘸料——因為即使是最輕的辣度，火鍋依然辣得驚人！重慶人甚至把辣放進甜品裏，有麻辣冰淇淋和火鍋冰淇淋！我們都嚐了，但可惜的是，雖然味道很獨特，卻不太好吃。

到了中國之行的尾聲，我已經有點吃膩了中餐。我跟父母說，我回到洛杉磯最想吃的就是 In-N-Out 和披薩——當我咬下漢堡和披薩的第一口時，感覺太幸福了。現在，我已經從中國行“恢復”過來，又能開心地吃中餐了……只是，北京的美食可能還是算了吧！

## The Most Splendid Moon Jellyfish I Have Ever Seen

Larissa Pare

12<sup>th</sup> Grade, Westlake High School

[lvaleriep06@gmail.com](mailto:lvaleriep06@gmail.com)

This summer, I went on a road trip to visit Monterey Bay with my friends. One of the main attractions in Monterey Bay is their aquarium, which houses a wide variety of marine animals — from sea otters to crabs.

Once my friends and I entered the aquarium, I saw a huge display of fish and kelp. The display was massive, and was as tall as around three LeBron James stacked on top of each other with their feet standing on each other's heads. That says a lot, considering LeBron James is six foot and nine inches tall. You might be thinking, “wow, why is that display so tall? Is that necessary?” Well, yes it is. The ocean is really deep, and most of the fish in the aquarium are actually from the ocean, so the fish need to be in a large fish tank to experience the true ocean life.

Besides the cool fish displays, I really wanted to go see the jellyfish, since jellyfish are really mystical and magical to me. I think that the ocean is surrounded with lots of mysteries, and since only a small percentage of the ocean has been explored, jellyfish remind me of a world that I know so little about. I think about how so many animals that live deep in the ocean are unknown to us, and we will probably never discover every single species that exists underwater, since the ocean is just so vast.

Once I entered the jellyfish section, I saw many different kinds of jellyfish. There were orange jellyfish, pink jellyfish, small jellyfish, big jellyfish, medium sized jellyfish, and even rainbow jellyfish. One jel-



lyfish I saw was super cool since it actually changed colors like an LED light. This is because in the deep ocean, there is little sunlight, and many of the fish create their own light to see.

Among all the jellyfish, one kind really stood out to me: the moon jellyfish. This is the jellyfish in the picture I have taken. The aquarium had hundreds of moon jellyfish, from little babies to large adults. When I saw them, I immediately thought of Spongebob Squarepants and was instantly inspired to take a picture so I could encapsulate the true beauty of this jellyfish and share it with the rest of the world. The dark blue water and the pink of the jellyfish contrasting each other reminded me that even in a deep, dark world, life continues. Life is so beautiful, just like the jellyfish. Because even in the darkest of waters, the jellyfish endures, it stays beautiful. It keeps its color and unique pattern.

I hope to share the beauty of the moon jellyfish with the rest of the world, so I can inspire people to be the light that shines in the dark. Keep on going, be that moon jellyfish, and never let go of your true colors and patterns.



Photo Credit: Larissa Pare

## 查爾斯河畔的獨立日煙花

Flora Yuan

11th Grade, Westlake High School

leafwhisker32@gmail.com

今年暑假我和媽媽去波士頓玩了十天。我們是七月四日傍晚到的，剛好是獨立日。辦理酒店入住時，我問前台哪裏看煙花最好，他立刻說去查爾斯河邊就對了。酒店就在查爾斯河邊，我們房間窗外正對麻省理工學院，真的很幸運！往窗外看，河兩岸已經密密麻麻擠滿了人，河邊還在舉辦音樂會，熱鬧得很。橋上已經封路，橋上和岸邊有很多警車，河裏有許多警船，天上還飛著幾架直升機巡邏。這個獨立日慶祝活動看上去很有秩序。

我們不想去河邊擠人群，決定在房間裏點外賣邊吃邊等看煙花。酒店前台說八點五十開始，可等到那會兒一點動靜也沒有。九點多了，音樂會還在唱，河面卻安安靜靜。我們有點心急，生怕是什麼原因把放煙火取消了。好在晚霞很好看，對岸劍橋那邊的居民區不時有人自己放煙花，雖然不大，但也挺有氣氛。晴朗的夜空下，整座城市都在耐心等待那一聲“砰”的巨響，等著查爾斯河中間煙花綻放。

差不多九點半，天完全黑了，突然就聽到一聲巨響，一朵紅色的煙花在河上空炸開了。煙花剛好和我們十樓的視線差不多高，近得像在眼前開放。媽媽激動得連連大叫，就好像是第一次看煙花。我提醒她小點聲，別吵到隔壁鄰居。剛開始煙花是零星幾發，很快就越來越密、越放越

高。煙花炸開的聲音特別大，美麗的光把半邊天都照亮了。不愧是大城市波士頓，煙花的花樣特別豐富。最好看的是一種金色的大煙花，炸開後拖著長長的光尾慢慢落下來，像一串串流星往下掉。

整場煙花大會差不多有二十分鍾，好滿足啊，眼睛不夠用了。我們有好幾次以為結束了，它又接著來一波，把人胃口吊得死死的。等到最後真的結束了，我和媽媽還不捨得離開窗邊，意猶未盡。那一晚我們沒去河邊人擠人，卻在房間裏吹空調吃外賣，完整地享受了全場煙花，實在太幸運了。我這輩子都會記得這次看煙花的。



Photo Credit: Flora Yuan

## 最難忘的夏令營

陳怡安 - Leska Chen

11th Grade, Agoura High School

leskachen2222@gmail.com

這個暑假，我跟著中文學校聯合會去了 Big Bear YMCA Camp Oaks 當帶隊的輔導員。來參加夏令營的小孩從六歲到十六歲。剛好，報名的小孩有七個男生和七個女生，所以可以分成兩組：我帶女孩子，我的另一個夥伴輔導員帶男孩子。我跟我的好朋友須耀廷一起來做夏令營輔導員，我們倆都很開心可以來帶小孩，跟大家一起玩。

在營地的五天內，我們做了好多有趣的活動，其中有攀岩、劃舟、射箭、遊泳、釣魚和滑索。最讓人難忘的是攀岩，爬兩層樓高的牆壁，小孩子們好厲害，連六歲，最小的男孩都有辦法爬到岩頂，另外一個八歲女孩還爬了四次。當輔導員，我最喜歡的就是走路的時候揮著我和小孩一起做的旗子，大聲呼喊我們的團隊口號，跟男生比賽看誰喊得比較大聲。我們的隊名是 Camp Banana，所以每天都喊著“Camp BANANA!! Camp BANANA!!”，說我們是小小兵。



晚上吃完晚餐和洗澡之後，大家都會聚在一起玩撲克牌和玩遊戲。其中最有趣的是，有個阿姨帶面膜給女生敷，大家都變成了小鬼，後來全部衝到男生的宿舍嚇他們。大家眉開眼笑，面膜都快掉下來了。我每天晚上還會說故事給妹妹們聽，我隨便說個笑話，他們都哈哈大笑，還笑到倒下床了。在幫大家蓋被子的時候，我第一次覺得自己長大了，有了大姐姐的感覺，好懷念小時候的自己。主辦單位請了兩位台灣的體育老師來教小孩功夫和民族舞蹈。我帶著小孩們一起學太極的五步拳和用花和扇子跳民族舞蹈。另外，我和我的夥伴還教大家怎麼唱跳周華健的《朋友》，很多年紀比較大的小孩都不願意配合跳舞和唱歌，讓我體驗到了當老師的感覺：好累。

在大熊湖天氣很熱，大家每天汗流浹背，所以每天切一顆大大的西瓜，大家搶食最好吃，拍了好多好玩的照片。每天孩子們都搶著說要游泳，大家一起下水池的時候，都開心地歡呼。大家最喜歡的回憶之一是：有個晚上我們等到天黑了之後，大家都穿著睡衣一起到營地的食堂吃泡麵。吃完後大家在黑暗中手牽著手，拿著手電筒一起去看星星，真暖心。我開玩笑地跟大家說看到熊的時候，他們都跳了起來，緊張地抱在一起。還有一個晚上我們燒起了營火烤棉花糖，調皮搗蛋的小孩都吃得手黏黏的。有個小妹妹突然肚子痛，喊著找媽媽，讓我不知所措，盡力安慰她和哄她開心。最後一個晚上，我們辦了一個成果表演給家長看，有家長專程開車來看小孩表演，我們全部都表演學到的舞蹈，還有一起唱跳《朋友》。聽著小孩們唱《朋友》的時候，我差點感動到哭了，大家都認真地唱，連節拍都跟上了，我好有成就感，大家都在這個夏令營成長了許多。

其實我一開始很緊張，沒有很多帶小孩的經驗，不知道大家會不會聽我的話，也不確定要怎麼照顧這麼多人。但是到了最後，我學會了怎麼跟小孩聊天、如何讓他們興奮，並且在不愉快的時候怎樣安慰他們。最後一天，每個小妹妹都搶著吃飯的時候要坐我旁邊，後來還搶到哭了，我好感動也很不好意思。這次夏令營，大家都收穫滿滿，大家也約定：來年一定要再次歡聚一起，去夏令營。

感謝南加州中文學校聯合會、車會長、熊營隊長、指導老師們，和可愛的孩子們，讓我有了一個難忘的夏令營！



Photo Credit : Leska Chen



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.



# CCCA Financial

Account Name	CCCA
Total Cash and Equivalent	\$ 1,099,878
Accounts Receivable	\$ 700
Prepaid Expenses	\$ 1,125
Total Current Assets	\$ 1,825
Prepaid Deposit	\$ 2,645
Total Long-term Assets	\$ 2,645
<b>Total Assets</b>	<b>\$ 1,104,347</b>
Liabilities	
Accounts Payable	\$ 527
Due To - PVA	\$ 95,000
Due To - TOCS	\$ 348,000
Unearned Revenue	\$ 500
Total Current Liabilities	\$ 444,027
<b>Total Liabilities</b>	<b>\$ 444,027</b>
Equity	
Investment - Unrealized G/L	\$ (54,978)
Retained Earnings	
Profit for all prior years	\$ 56,751
Profit between Jul 1, 2024 and June 30, 2025	\$ 60,720
Retained Earnings	\$ 597,828
<b>Total Equity</b>	<b>\$ 660,321</b>
<b>Total Liabilities and Equity</b>	<b>\$ 1,104,347</b>

Account Name	PVA
Total Cash and Equivalent	\$ 21,825
Due From - CCCA	\$ 95,000
Gift Card	\$ 1,144
Total Current Assets	\$ 96,144
<b>Total Assets</b>	<b>\$ 117,970</b>
Profit for all prior years	\$ (3,938)
Profit between Jul 1, 2024 and June 30, 2025	\$ 5,869
Retained Earnings	\$ 116,038
<b>Total Equity</b>	<b>\$ 117,970</b>
<b>Total Liabilities and Equity</b>	<b>\$ 117,970</b>

Account Name	TOCS
Total Cash and Equivalent	\$ 252,189
Due From - CCCA	\$ 348,000
Prepaid Insurance	\$ 1,019
Textbook Inventory	\$ 11,633
Total Current Assets	\$ 360,651
<b>Total Assets</b>	<b>\$ 612,840</b>
Unearned Revenue	\$ 154,110
Total Current Liabilities	\$ 154,110
<b>Total Liabilities</b>	<b>\$ 154,110</b>
Profit for all prior years	\$ 5,388
Profit between Jul 1, 2024 and June 30, 2025	\$ 2,179
Retained Earnings	\$ 451,163
<b>Total Equity</b>	<b>\$ 458,730</b>
<b>Total Liabilities and Equity</b>	<b>\$ 612,840</b>



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



# 康谷華協理事會

## CCCA Board Members

姓名	Name	职责	EMail
杨隽	Jun Yang	會長 / 活動 / 籌款	president@ccca-tocs.org
曹怡	Lindsay Cao	副會長 / 外聯*	vicepresident@ccca-tocs.org
魯滔	Tao Osgood	秘書 / 通訊*	secretary@ccca-tocs.org
吳祚互	Joseph Wu	財務監督 / 籌款	controller@ccca-tocs.org
嚴雅瑾	Yajin Yan	財務 / 籌款	finance@ccca-tocs.org
康淑芬	Jennifer Kang	中文學校校長 / 教育	school@ccca-tocs.org
王勇斌	Yongbin Wang	家長會	pva@ccca-tocs.org
方智武	David Fang	千橡雜誌主編 / 通訊	journal@ccca-tocs.org
梅芳華	Jason Mei	教育* / 文化節	education@ccca-tocs.org
劉琳	Lin Liu	文化中心主任 / 籌款	center@ccca-tocs.org
黃弋民	Joe Huang	青少年項目* / 活動	youth@ccca-tocs.org
章旻	Min Zhang	活動* / 露營*	events@ccca-tocs.org
汪媛	Alyssa Wang	金齡* / 活動	senior@ccca-toc.org
楊睿	Cassidy Yeung	青少年項目 / Youth春晚	
王為	Wei Wang	中秋節* / 金齡	
馬景然	Ralph Ma	IT / 網站 / 通訊*	tech@ccca-tocs.org
李穎弘	Vivian Li	活動*	
张丽	Elisa Zhang	籌款 / 活動 / 母親節	
林佩施	Caroline Lin	活動 / 外聯	
林蛟	Jiao Lin	IT / 網站 / 通訊	
*組長 Committee Chairperson			
李瓊	Qiong Li	榮譽理事 / 文化活動	
蔡友文	Carol Woo	榮譽理事 / 外聯	
丁凯军	Kevin Ding	榮譽理事 / 籌款	



# 康谷華協行事曆

## CCCA Event Calendar

日期	活動	地點	負責人
Saturday, September 6, 2025	TOCS First Day of School 第一學期開學	TOCS	康淑芬
Saturday, September 7, 2025	CCCA Board Meeting #1 第一次康谷華協理事會	CCCC	楊隽
Saturday, September 20, 2025	中秋遊園會	Oak Canyon PK	王為/王勇斌
October, 2025	金齡組系列活動	TBD	王為
Sunday, October 19, 2025	Thousand Oaks street fair	Moorpark Rd TO	曹怡
Saturday, October 26, 2025	CCCA Journal Publishing - Fall Issue 千橡雜誌秋季刊出刊	TOCS	方智武
November, 2025	金齡組系列活動	TBD	王為
December, 2025	Holiday Party 節日餐舞會	TBD	Carol Wu
Sunday, December 7, 2025	CCCA Board Meeting #2 第二次康谷華協理事會	CCCC	楊隽
Saturday, December 20, 2025	TOCS Last Day of School 第一學期結束	TOCS	康淑芬
	Christmas and New Year Break		
Saturday, January 10, 2026	TOCS Second Semesters Starts 第二學期開學	TOCS	康淑芬
Sunday, January 24, 2026	CCCA President Gathering 會長聯誼	CCCC	楊隽
Sunday, February 28, 2026	CNYP 春節聯歡晚會	TO Civic Art Plaza	TBD
Sunday, March 1, 2026	Spring Banquet 春宴	TBD	康淑芬
Sunday, March 8, 2026	CCCA Board Meeting #3 第三次康谷華協理事會	CCCC	楊隽
Saturday, March 15, 2026	Deadline for TOCS Principal candidate nomination 千橡中文學校校長提名截止	NA	梅芳華
March, 2026	金齡組系列活動	TBD	王為
Tuesday, March 31, 2026	Deadline for CCCA Scholarship Application 康谷華協獎學金申請截止	NA	梅芳華
Tuesday, March 31, 2026	Deadline for CCCA director nomination 康谷華協理事提名截止	NA	魯滔
TBD	CCCA Journal Publishing - Spring Issue 千橡雜誌春季刊出刊	NA	方智武
Saturday, April 4-10, 2026	Spring break		
Saturday April 18, 2026	8 <sup>th</sup> Chinese Cultural Day/Mid Autumn 第八屆中華文化節	TBD	劉琳
Saturday, May 9, 2026	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	魯滔
Sunday, May 10, 2026	Mother's Day Celebration 母親節活動	CCCC	李穎弘
Mid May, 2026	PVA Carnival 家长会嘉年华	TBD	王勇斌
Mid May ~ Early June, 2026	2026 CCCA Scholarship Presentation 到各高中頒發獎學金	Local High Schools	梅芳華
May 23-25, 2026	CCCA Memorial Weekend Camping 康谷華協初夏露營	TBD	章旻
Saturday, June 6, 2026	Last Day of TOCS / Graduation Ceremony 千橡中文學校結業典禮	TOCS	康淑芬
Sunday, June 7, 2026	CCCA Board Transition Meeting 康谷華協年終總結/換屆會	CCCC	楊隽
June - July-Aug, 2026	CCCA Youth Project Summer Camp 康谷華協青少年夏令營	CCCC	黃弋民
Vary	CCCA Seminar 康谷華協講座	CCCC	劉琳
Sunday, June 8, 2025	CCCA Board Transition Meeting 康谷華協年終總結/換屆會	CCCC	劉琳
June - July-Aug, 2025	CCCA Youth Project Summer Camp 康谷華協青少年夏令營	CCCC	黃弋民
Vary	CCCA Seminar 康谷華協講座	CCCC	丁凯军



# 千橡中文學校行政人員名單

## Staff Directory

Title	Name
校長 Principal	康淑芬 Jennifer Kang
教務副校長 Assistant Principal	高 芳 Fang Gao
校務副校長 Assistant Principal	姚崇瑀 Vera Yao
活動副校長 Assistant Principal Registration	熊 麗 Xiong Li
註冊組/通訊組 Registration	謝紅梅 Helen Xie
教務組/秘書 Academics Director	林宜逸 Yiyi Lin
教務組/活動 Prek,K,EC, 3rd period Academics Director	林艷芳 Phelina Lin
教務組/1-4年級 Academics Director	王玉瑜 Yuyu Wang
教務組/5-9年級 Academics Director	韓偉娟 Weijuan Han
財務組 Budgeting Director	張文穎 Mango Chang
總務組 Purchasing	林佩施 Caroline Lin
資訊組 IT Director	須志仁 Eddy Hsu
年冊 YEARBOOK	溫 泉 Renee Wen
活動安全 Yearbook, Campus Patrol Director	林彥汝 Yen-Ju Lin
活動安全 Copyroom, Campus Patrol Director	黃俊榮 Gary Huang
活動安全組 Campus Patrol Director	萬海軍 Haijun Wan
IT 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	梅芳華 Jason Mei
校務顧問 School Advisor	王 暉 Heather Wang
財務顧問 Budgeting Advisor	李寶茵 Jasmine Li



# 千橡中文學校活動摘要

## TOCS Calendar of Events

日期	活動	負責人
08/09/25	學前行政人員會議	康淑芬
08/16	學前全體教職員會議	康淑芬
09/06	第一學期開學(第三節休課)	全體行政人員
10/04	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)	熊麗
11/TBD	SCCCS南加聯合會秋季學術比賽 (硬筆書法, 看圖作文)	熊麗
11/29	感恩節假日, 不上課	
12/20	上學期學期結束 TOCS聖誕節期末餐會	林佩施/康淑芬
12/27/25-1/03/26	Winter Break - 教材補助申請, 訂購	林宜逸/林彥汝
01/10/26	第二學期開學	康淑芬
01/17	MLK馬丁路德節, 不上課	
01/24	Lockdown Drill 封鎖演習 緊急疏散排練	萬海軍/梅芳華
02/01	班級海報比賽開始(另訂主題)	萬海軍/林彥汝
TBD	SCCCS南加春季研習營報名	熊麗
02/28	元宵燈謎	林宜逸/林彥汝
02/28	CCCA 春晚	CCCA
03/01	春宴	姚崇瑀
03/21	1 <sup>st</sup> -5 <sup>th</sup> Grade & EC 認字比賽, 6-8 <sup>th</sup> Grade中文常識測驗	韓偉娟/王玉瑜/林艷芳
TBD	全美中文學校聯合會AP中文模擬考試	熊麗
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	熊麗
04/04	春假, 不上課	
05/02	TOCS母親節慶祝活動	林佩施/康淑芬
TBD	CCCA 文化日	CCCA
05/09	CCCA母親節慶祝活動	CCCA
05/16-23	CLU event & Memorial Day, 不上課	TOCS 老師
05/20	AP中文獎學金截止申請日, 班級學年成績單回填截止日	林彥汝
05/23-25	CCCA露營活動	CCCA
05/30	期末考試	TOCS 老師
05/31	班級學年成績單回填截止日	林宜逸/林彥汝
06/06	結業典禮(第三節休課), 期末餐會	全體行政人員
TBD	教材補助申請/SCCCS南加夏季研習營報名	林宜逸/熊麗



# 教師及教室分配

## Teachers & Classroom Assignment

CLASS	ROOM	NAME
EC-初級	SW103	李裕靜 Yu Ching Clinger
EC-中級	SW120	曾軻薇 Janet Tseng
EC-高級	SW124	李浩榕 Nora Zhuang
Pre-K A	SW101	李韵祺 Yunqi Li
K-A	SW102	張詩嘉 Joyce Chang
K-B	G-1	唐香華 Sabrina Shang
1-A	S119	林文雯 Maggie Lin
		周克清 Kasey Zhou
2-A	S120	湯治芸 Chihyun Tang
2-D	S124	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
3-A	S108	朱春晓 Juliet Zhu
3-B	S109	孫明非 Mingfei Duan
4-A	S110	郭秀嬌 Melody Tsai
4-B	S111	張睿 Rui Zhang
5-A	S112	許肇華 Chaohua Hsu
5-C	S113	彭志坤 Annie Peng
6-A	S114	陈琇娥 Sheryl Lee
6-C	S116	王彩蓉 Cairong Battles
7-A	S117	胡鈺麟 Renee Hu
7-B	S118	李磊 Carrie Li
8-A	S107	宋怡欣 Emily Sung
8-B	S105	馬志宏 Maggie Ma
9B/AP	S106	王心皓 Anita Wang

CLASS	ROOM	NAME
畫圖 (初級) Art (I)	S117	林彥汝 Yen-Ju Lin
畫圖 (中級) Art (II)	S118	白雲悠 Molly Bai
國際象棋 Chess	S110	Greg Hamer
圍棋	S109	孫明非 Mingfei Duan
編織 (初級)	S112	孟薇 Wei Meng
編織 (中級)	S113	彭志坤 Annie Peng
珠心算 (初級) Abacus (I)	S114	陈琇娥 Sheryl Lee
書法 Calligraphy	S124	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
手工 Crafts	S107	李韻祺 Kiki Li
素描 Sketch	S108	司华晓 Scott Si
中國結 Chinese Knot	S105	馬志宏 Maggie Ma
功夫 Chinese Kung Fu	S-Hall	江子權 Eric Kong
*演講	S120	梅芳華/梅洛兮 Jason Mei/Vivian Mei
*摺紙	S116	萬海軍/萬瑞彬 Haijun Wan/Grady Wan
*全科目輔導	G-5	任方宁/譚凱茜 Sally Ren/Lorena Tan

\*Supervisor/TA



# 家長會名單

## PVA Directory

Title	Chinese Name	English Name#
會長	王勇斌	Frank Wang
副會長	王為	Wei Wang
副會長	印堃	Kun Yin
秘書	宋彥	Yan Song
出納	王盼成	Pancheng Wang
理事	蔡堅	Jian Cai
理事	奚安琪	Anqi Xi
理事	王文芳	Wenfang Wang
理事	毛麗	Lily Mao
理事	张晓霞	Esther Zhang
理事		Bella Jiang
理事	王薇	Wei Wang
理事	葉芬君	Mey Ye
理事	张滴源	Liyuan Zhang
理事	张麗	Elisa Zhang
理事	胡禕楓	Amy Hu

Title	Chinese Name	English Name#
理事	王洋	Arthur Wang
理事	樊華	Megan Fan
理事	李敏	Min Li
理事	杨峻雅	Junya Yang
理事	岳一梵	Yvonne Yue
理事	阿雅	Ada Tong
理事	王群君	Ella Wang
理事	譚志煒	Alex Tan
理事	榮蓉	Rong Rong
理事	林豔	Yan Lin
理事	白雲悠	Molly Bai
理事	李青霖	Heidi Li
理事	陳月圓	Cherry Chen
榮譽理事	杜恩昊	Enhao Du
榮譽理事	董平	Ping Dong
榮譽理事	李炯炯	Amanda Li

# 《千橡》編委會

Title	Name	Name	Email
主編	方智武	David 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
文稿編輯	管海玲	Hailing Guan	hguan2001@yahoo.com
排版主管/文稿編輯	朱牧仁	Muren Chu	chu.muren@gmail.com
版面編輯主任	胡若琦	Roshie Hu	roshiehu@gmail.com
版面文稿編輯	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	Flora Yuan	Flora Yuan	leafwhisker32@gmail.com
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



# 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

溫蜀虹

**phoenixperformingart.org**

805-758-3924

## 康谷華人基督教會

項偉亮牧師

**cvccc.org**

626-460-9099

## 雙谷跳舞俱樂部

易繼行

818-707-9243

## 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

## 韻聲合唱團

左宮子慧

818-517-5370

## 慈濟西北洛杉磯聯絡處

Northridge 會所  
Santa Monica 會所

818-727-7689  
310-473-5188

## 千橡藝術協會 PPMA

魯芳

president@ppmato.org

## 千橡圖書館

廖慰真

805-381-7356

## 千橡舞韻 PPMA-TODE

7:30PM - 9:30PM

tode-director@ppmato.org

## 揚聲合唱團 PPMA-YSC

7:30PM - 9:30PM

ysc-director@ppmato.org

## 千橡民樂坊 PPMA-TOCFE

7:30PM - 9:30PM

tocfe-director@ppmato.org

## 千橡中國書畫學會

溫揚  
田丰

805-493-1939  
805-480-1887

## 夢幻青少年管絃樂團

續易瑾

818-889-4739

## 千橡聯誼社

謝聰貴  
章濟貧

818-279-3469  
818-887-1711

## 東方藝苑 (CAPA)

王珏

805-376-0108

## 中國旅美科技協會—洛杉磯分會

方平  
朱曉春

805-338-7596  
sxczhu@gmail.com

## 橡園太極拳協會

週日

7:30 AM - 9:30 AM

張寧孜

818-991-8149

黃珠蟾

805-778-0702

## 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

## Oak Park 網球協會

週二、四、五

7:30 AM - 9 PM

張寧明 (Senior)

818-889-5643

## 康谷快樂媽媽義工群

Conejo Valley Happy Moms Club  
happymomclub2018@gmail.com

## 千橡羽毛球俱樂部

**tobadminton.org**

## 101橋藝軒

吳昌慧  
崔磊

818-518-4262  
805-300-3680

## 健言社

週四/每月第一、三週  
胡晷

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

## 康谷排舞 (Line Dance)

孔令達 (Linda Kung)

818-632-8958

## 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