

千橡



CCCA JOURNAL

2016年秋

第62期

Conejo Chinese Cultural Association & Thousand Oaks Chinese School
P.O. Box 6775, Thousand Oaks, CA 91362 🌳 www.ccca-tocs.org



《千橡》雜誌的“New Normal”

主編：朱牧仁



中文譯作“新常態”的“New Normal”一詞源自於2007-2010年的全球經濟大蕭條之際。那期間，過去的經濟、金融理論似乎突然間全部失靈了，“New Normal”一詞遂逐漸的浮上檯面，被用來形容面對和接受新的現象；最著名的案例是當一位國會議員質詢聯準會主席葉倫女士，「什麼時候我們才會停止量化寬鬆(QE)而回歸 Normal?」時，葉倫回答「你怎麼知道QE不是“New Normal”?」言下之意，“New Normal”是環境極度困難之下，實驗性的操作，也像是鄧小平所說，「摸著石頭過河」。

三年前應莫逢娟之邀加入《千橡》的運作之後，發現編委會也陷入了非常困難的瓶頸，每到出刊的末期，版面主任和主編都備受極大的壓力，幾位版面編輯和主編甚至因此而累倒；事後看來，這主要都是肇因於兩大因素，其一是個人電腦的硬體和軟體不斷的在更新，但是各品牌和操作系統之間的兼容性(Compatibility)不良，再加上中文字體的種類和輸入方式繁多，各廠牌之版本無法通用，編輯們除了要學習如何使用最新的軟硬體外，還得自行設法解決遇到的難題，種種因素對排版編輯們造成很大的困擾；其二是智慧型手機的普及造成了大家對高畫質圖片的要求，幾年前普通的電腦勉強可以應付的300x200畫素的照片已經不能滿足讀者的胃口。

為了解決這些問題，過去三年的主編徐衛龍、馮瀚緯、李瓊，和先後兩位版面主任劉月齡、胡若琦，帶領同仁們一方面籌款以添置最新的個人電腦設備，另一方面加強內部對 Publisher 的學習，並延攬新血；幾年下來成果豐碩，參與這一期《千橡》排版的編輯高達八位；分工的作品間，也沒有在彼此的電腦上有不能相容的問題；在充份的分工下，大家也比較有時間輕鬆的發揮各自的想像力，針對文章製作貼切、傳神的圖片，希望能讓讀者們對文章有深度的感受。用數量來表達《千橡》的進步的話，本期中有一張圖片的畫素就已高達15,000x500。對《千橡》雜誌而言，這幾年就是十足的一個探索“New Normal”的過程，不容易，但總算是輕舟已過萬重山。

幸運的，在這個走向“New Normal”過程中，編輯同仁中有著堅強的廣告組和文稿組，前者熱忱的聯繫和爭取廣告客戶，後者則不斷的撰稿、邀稿和校稿，他(她)們的背後更有著四十年來《千橡》編輯和作家們的支持，所以在任何情況下，本刊都能維持相當的水平；前年當“中國旅美科技協會”在 Westlake Village 的 Hyatt Regency 舉行年度大會時，就聽到外地來的華人評論本刊「程度很高。」這就是對本刊的肯定和鼓勵。

前年瀚緯主持將歷年出刊的《千橡》雜誌上傳到華協的網站，月齡還在該期出了一份簡體字網路版；這些措施對於《千橡》的未來可能有舉足輕重的影響。

從網站上回顧到1984年名為《洛北人語》的《千橡》第一期，發現社長和總編輯是許多讀者所熟悉的張棠；四十餘年來，除了一期外，她每期都撰稿支持本刊的發行，2006年以來她的著作集中在“唐宋詩詞”，至今告一段落，本刊特別邀請她寫下“我寫作的前世今生”以為紀念；我們預祝她成功的發行“唐宋詩詞”的單行本，並期待她對《千橡》更多的支持。

本期的《千橡》除了繼續獲得資深作家的賜稿外，也爭取到了眾多社團和年青朋友的文章，多姿多彩的形象希望能獲得讀者和廣告贊助者的喜愛！

限於經費，本刊只能以黑白版本印刷，欲睹精美的彩色版本，請上：www.ccca-tocs.org



目錄

千橡雜誌
 CCCA JOURNAL
 第六拾貳期
 2016 秋

CONTENTS

001	朱牧仁	編者的話
002		目錄
003		廣告索引
006	李文成	會長的話
007	王暉	校長的話
008	章智華	家長會會長的話
009	編輯部	千橡雜誌編輯宗旨
		活動留影
010	章智華	千橡中文學校家長會 (TOCS PVA) 特別報導-家長會
012	編輯組	2015—2016康谷華協活動特別報導
		藝文筆記
014	朱牧仁	秦淮八艷之一：秦淮八艷之歷史背景
016	朱牧仁	秦淮八艷之二：一代才女柳如是及其詩詞書畫
		文藝沙龍
020	方青	詩二首
022	王瑞芸	寄信
024	周廣南	禪在雅典
026	張棠	我寫作的前世今生
		地北天南
028	編輯組	康谷（兔子溝）地標樹琅莊橡樹
030	左大磊	酒鄉漫遊
032	李琰琰	略談中華族群的起源及分佈
		人生百味
036	李德鰲	中國三大傳統節日的童年回憶
039	陳蕙玲	憂傷的母親
040	章濟貧	雷達探密
042	王其紅	二探和諧鎮
045	馮瀚緯	台北的天空
048	李瓊	Berlin
050	洪曉寒	輪椅上的瑪麗
		生活與保健
054	劉長瑞	老年人口腔保健
057	王友平	守住男人的底“腺”
062	謝桂棟	南加州潔淨空氣的著力點：港口物流
		青少年工作室/校友園地
064	編輯組	康谷華協高中學生委員會特別報導
066	Nancy (Wang) Carranza	Becoming Cool
068	Gary Fong	Things turn out best for the people who make the best of the way things turn out



070	潘建美採訪	美國好聲音
074	Douglas Shao	A Local Opportunity
		好書介紹
078	鄭美芳	哈佛醫師心能量
078	陳蕙玲	幸運兒
079		中華文化日
		康谷社區
080	顧木蘭	韻聲六年
084	編輯組	夏日聯合音樂會
087	朱牧仁	生死一線間
088	Marilou & Adolf Cheung, 項大琳	不只是一晚的歇息
091	Marilou & Adolf Cheung	Not A One Night Stay
094	Sherwood Forest	登山憶往
095	譚永杭	雙谷登山活動
096	陳華瑛	南加山脈綠意盈盈
		[康谷華協]
045		康谷華協永久會員
077		2016講座系列
100		康谷華協入會規章
102		康谷華協獎學金申請辦法
104		康谷華協理事會
105		康谷華協行事曆
106		千橡中文學校活動摘要
107		行事曆及行政人員名單
108		中文學校教師名單
109		家長會名單
110		財務報表
111		《千橡》編委會
112		康谷社團
		[廣告]
		廣告價目表
		廣告

Cover photo “琅莊橡樹 (見第28頁)” taken by 李迎考





廣告

千橡雜誌
CCCA JOURNAL
第六拾貳期
2016 秋

CONTENTS

Dentists

封底外 劉長瑞、孟曉嬾、陳立心
AD 17 殷 蕾
AD 18 文志紅、于端
AD 20 孟曉嬾
AD 21 Family Dentistry
AD 23 陳立心

Agoura Hill Family Dentistry
牙醫師 Lei Yin, DDS
牙醫師 Zhihong Wen & Duan Yu
牙醫師 Sheron Meng, DDS
牙醫師 Dr. Sharon K. Tso
牙醫師 Leshin Chen

Education

AD 11 Ballet Arts
AD 11 Club TKD
AD 12 家教中心 鄭老師
AD 13 課後輔導中心 吳茵茵

Conejo Civic Ballet Company
Martial Arts
Jeng Academic Center Dr. Jeng
Thousand Oaks Learning Center

Financial & Insurance Services

封底裡 Kevin Jaw
AD 6 嚴后建 會計師事務所
AD 9 施啓祥 會計師事務所
AD 10 紐約人壽 周洪
AD 28 林大衛保險

TLC Mortgage
HOU J. YEN CPA
Johnny Shih, CPA, MS
New York Life/Kathy Zhou
Topco Insurance Agency Inc.

Food

封面裡 亞洲園
AD 24 Sesame Inn
AD 26 京 華
AD 27 翔 園
AD 27 鑫 園
AD 25 Caffe Aroma

Chester's Asia Restaurant
Chinese Cuisine & Catering
Mandarin Bistro
Hunan Garden
Green Onion Chinese Restaurant
Caffe Aroma

Health Care & Medicine

AD 14 Ruihai Liu
AD 14 關學廉足科
AD 15 高登眼科
AD 16 麒曾中醫
AD 19 血管健康中心
AD 20 薛曉青、張宏慧 婦產科醫師
AD 21 彭海恩足療醫師
AD 22 Dr. Yong Ping Chen

Acupuncturist
Simi Foot & Ankle Center
Golden Vision
Qizeng Acupuncture
West Coast Vascular
Dr. Green S. Hsueh & Lisbeth Chang
OB&GYN
Dr. Hai-En Peng
Chen's Chinese Medicine

Legal Services



AD 8 許美珍

Catherine Inbar Law Office

Real Estate Services

AD 2 周瑞雯 Kitty

American Heritage Realty

AD 3 伍雄麗 Holly Wu

Real Estate & Loan Consultant, MBA

AD 4 邵立新 地產經紀

Troop Real Estate/Lixin Durborow

AD 4 孟凡凡 Florance Meng

Keller Williams Westlake Village

AD 5 賀凱蒂 Katy Ho

Troop Real Estate

AD 5 Kay Yue

Marks & Associates, Inc.

AD 7 林秀美 Mei Huang

Sotheby's International Realty

AD 8 Mina Hong 高敏

Dilbeck Estates

AD14 Many Mansions

Realtor and Broker-Office

Others

AD 23 Abby & Tom

A & T SALON

AD 27 Linda Facial & Massage

Linda's Facial Skin Care Treatment

AD 27 CCCTO

Luthern Social Services (LSS)

AD 10 千橡專車 謝國雄

Thousand Oaks Shuttle Mr. Sean Hsieh

AD 25 CHINA-CONCIERGE

CHINA-CONCIERGE.com

AD 7 Roofing

All Climate Roofing

AD 25 CCCA Journal ad

CCCA Journal

AD 1 廣告價目表

TOJ AD Pricing





會長的話

李文成

今年是我們全家定居千橡第二十個年頭，深感很幸運能夠居住在這樣一個優美的城市，和諧的社區。特別是千橡中文學校所提供的中華文化學習環境，以及康谷中華文化協會所提供的各種活動，使我們感到在這裡生活很踏實安逸。我太太很早就在中文學校當老師，每個週六早晨，她帶著女兒去中文學校。我由最初的漠不關心，到慢慢地融入到這個社區，並深深地愛上她，並願意為其奉獻微力。自2008年開始，我先後做過中文學校的活動主任，主管教務的副校長和校長。兩年校長屆滿後，又擔任康谷華協理事服務於我們社區。儘管有時很忙很辛苦，但卻樂此不疲，獲益非淺。去年很榮幸當選為康谷華協的副會長，使我有機會能在這兩年裡更好地為我們的社區服務。

自1980年成立以來，康谷華協一直為社區提供各種服務。華協的章程定位其主要功能為

- 組織、支援康谷地區華人的教育、文化及各項活動，聯繫華人情感；
- 提供會員及其家屬學習中華文化的機會，以加強對中華文化的了解及認知；
- 代表華人團體參與康谷地區的主流社會活動，促進文化交流。

華協通過主辦和參與各種活動，來滿足華人社區對教育、文化、健康、娛樂、社交等諸方面的需求。這些活動的設計，考慮到不同的年齡層和群體。中秋晚會適合全家大小同樂；露營、健行更是廣為大家喜愛的野外活動；新春晚會提供了一個高水平的表演和參與平台，特別受青少年學生及社區文藝愛好者的喜愛；聖誕晚會、母親節活動、金齡會活動為成年人提供了娛樂的場所；專題演講針對不同領域，特別是健康方面進行探討；公民參與活動鼓勵華人出來投票，擴大華人在美的影響；千橡雜誌則是反映康谷華人生活的一個窗口；新近成立的學生委員會為中學生提供了一個活動平台。這些活動的舉辦，受到了社區廣大民眾的喜愛，其服務規模和參與人數也在不斷地擴大和增加，也是我們今年一定要做好的工作重點。同時我們也要響應社區的新需求，開拓和組織新的活動項目。

作為華協主要組成單位的千橡中文學校，除了為我們下一代提供中文教學和文化傳播外，也為家長提供了開展各種活動的平台。因此它是我們社區華人的主要需求。四年前華協成立了建校籌備小組，以規劃通過籌款的方式來建立一座校舍，其後修改為建立一個更廣泛的中華文化中心。這樣一個服務當地華人的活動中心，將使華協更有效地實施其功能。然而建立這樣一個中心，取決於很多因素，將是一個長期的工程。過去的四年裡，文化中心籌委會舉辦過系列籌款和文化活動。今年則調整了工作重點，主要是做好文化中心的測試運行。將通過利用個人和公司提供的場地或租借的場地，來舉行一系列活動，以測試管理組織能力，社區支持參與程度，和社區的真實需求。我們第一個活動，將是11月份舉辦的第二屆中華文化日，希望大家踴躍參加。

華協這些年來能夠順利地運行發展，是基於其有一個不斷完善的章程（Bylaws）和全體會員的支持，同時華協還建立了若干SOP，來指導和規範其下各組織的活動。上屆理事會通過了對Bylaws的修訂，這屆理事會的另一個主要任務是審核各種SOP並進行必要的修訂，以便更有利於華協今後的發展。



校長的話

王暉



“三人行，必有我師”，是中文學校的學生們從第六冊課本裡學到的孔子的名言，也是我做人做事的指導。從三月初當選為下任校長開始我就在想，每任校長性格各異，風格迥然，怎樣做個好校長？是不是本著為整個社區服務的精神，盡心盡力地做事，組織並團結強而有力的教師、行政人員團隊，獲得家長、社區的理解和支持，從而能維護中文學校長期、穩定的發展，並能與時俱進，錦上添花？

辦公室今年補充了四位充滿生機的新人，他們全部都是多年來熱心幫忙班級、學校各類活動的家長，由現職老師、行政人員推薦，再經由學校多方考察而錄用的。這也將是未來行政人員的補充來源，一方面新進人員有熱忱、有幹勁，對學校事務有一定的了解，同時也希望能夠吸引、鼓勵更多的家長參與班級、學校活動。

辦公室留任的部分行政人員的職能也進行了一些調整，以達“物盡其用，人盡其才”。

同以往一樣，暑假期間，各組行政人員就各自負責的方向早早開始了籌劃，提前做好一切計劃和準備工作，迎接新學年。

今年教師變動較大，共有十位又年輕又活躍的新鮮面孔加入中文學校的教師隊伍，同新錄用的行政人員一樣，他們也是由老師、行政人員推薦，經由學校考察，方才聘用。大部分新老師從上學年結束前就開始聽資深老師的講課，跟資深老師深入交談、交流，參加新老教師的教學經驗交流會，參加南加聯合會舉辦的夏季研習營，借閱資深老師的教案，借閱教師參考書籍……，相信他們的努力會給孩子們帶來清新、生動的風格。

今年的夏季研習營共有16位老師參加，是歷年來參加人數最多的一年，說明我們的老師們求知若渴，希望藉此帶動全校教學質量的提高。

學校在完善制度方面做了一些努力。首先是已經著手建立各小組的SOP (Standard Operating Procedure)，既方便辦公室新人接手，又提供給老師、家長了解學校運作的渠道。

另一項措施是在校園的安全，學生舉止行為的自我約束變得日趨重要的當下，學校增設了訓導主任，他將與PVA密切合作，進一步增加校園巡視的力度，加強學生行為的管理。

部分老師利用暑假時間整理、分類了大陸僑務辦公室捐贈的兩千餘本書，有部分書適合低、中年級學生的閱讀水平，這些圖書開學後將分發至各班級做為學生的閱讀材料；有部分合適做為教師參考書，將與學校原有的參考書一起，利用流動書櫃，開放給老師們借閱。

PVA圖書館有大量適合各年齡層、各種需求的中文書籍，每週六開放給所有的家長和學生。學校鼓勵家長們踴躍借書，利用親子時間和孩子一起閱讀中文圖書，一起提升學習中文的興趣。

學校希望加強與家長的交流與溝通，讓家長更了解學校的運作，更積極參與班級、年級、學校組織的各項活動；學校與CCCA，PVA三位一體，讓我們相互尊重，相互支持，共同創造一個安全、生動、有吸引力、有文化氛圍的和諧社區。



家長會會長的話

章智華

時間飛逝，2016-2017新的學年就要開始了。小朋友和家長們，你們準備好了嗎？如果你們問我們家長會準備好為大家服務了嗎？我們非常有信心地告訴你們：我們家長會準備好了！

每個星期六可以到規模這麼大，歷史這麼久的千橡中文學校來學習，我們的孩子是幸運的。在這裡孩子們不僅可以學中文，學中國文化，還有機會結識一輩子的好朋友。作為家長們，我們也是幸運的。中文學校給我們這些來自五湖四海的家長們提供了一個結交朋友，服務社區的窗口和平台。不敢相信今年是我在千橡中文學校家長會的第八年，一直很感謝家長會受人敬重的前輩洪娟娟把我領進了這個無私溫暖的大家庭，認識了這麼多熱心奉獻的家長們。這麼多年來我一直很享受在這個集體裡為中文學校和華人社區服務，有機會和家長會同仁繼續為大家服務和奉獻，這是多麼大的一份榮耀！

大家有目共睹家長會多年來一直勤勤懇懇地為中文學校和華人社區服務，家長會就是架在學校、老師、學生、及家長之間的不可或缺的橋樑。平時在學校大家常常看到我們家長會同仁們忙碌的身影，在複印室裡緊張繁忙地複印，在圖書館裡井井有條地管理書籍，在教室外井然有序地巡邏，在複印室門外熱火朝天地賣零食商品。家長會也是中文學校和華人社區各項活動的堅強後盾。學校每年的春季運動會，我們不僅提供免費午餐給參加活動的孩子、老師和負責家長，還提供比賽場地的安全維護。華協和中文學校一年一度熱鬧喜慶的春節聯合晚會，當大家在前面享受精彩晚會表演的時候，我們家長會同仁默默無聞地在後台挑起服務的重任。還有歡樂無比的年終遊園會，就是由家長會獨立主持的大型活動，意在讓辛苦一年的老師、家長和孩子們可以犒勞自己，在公園裡太陽下和新老朋友一起盡情放鬆地玩樂。

雖然千橡中文學校放了暑假，家長會的工作卻沒有停下來。除了向前輩們請教，六月底我和我們幾個負責人就聚在一起開始討論新學年家長會工作安排和具體事項。七月初，在大家的大力支持和踴躍報名下，各個小組名單和負責人就安排好了。八月初我們開了老成員的歡送和新成員的動員會。不瞞大家，今年家長會成員榮退的可不少，他們大多數在家長會兢兢業業地服務了中文學校多年，有德高望重的前會長俞璋媛、邱偉榮和王江，任勞任怨不計得失的老前輩洪娟娟和她先生林新穎，還有勤勤懇懇的田代寧、溫霏和徐曉東。雖然他們離開了家長會，但他們表示願意隨時回來服務，我們也希望他們常回家看看。

今年我們會繼續發揚以往家長會無私奉獻、吃苦耐勞的精神，為大家提供各項貼心服務和支持。今年的家長會團隊還是非常強大的，有經驗豐富的副會長Naren，認真負責的新副會長馬海珺，魅力十足的前會長藍芸出任會計，和一絲不苟，擔當出納多年的舒朝暉，她們在團隊中都是非常具有號召力和影響力的。複印室和校園巡邏是由身先士卒的錢峻帶領吃苦耐勞的薑長蘇、柯文新、黃弋民、詹京輝、殷得勝等骨幹負責。圖書館由Naren率領心細認真的張莉、舒朝暉為大家帶來一個全新的中文圖書館。還有就是由副會長馬海珺協助，心靈手巧的新生代劉琳帶領熱情四射的葛曉慧、藍芸、李西雲、宋九莉、王海寧、徐萍、印明非等售賣零食商品。去年因為天熱螞蟻多，另外孩子們會帶入教室吃等多方面原因，我們停止了售賣的活動。考慮到許多老師和孩子喜歡Voucher買零食商品作為學中文的獎勵，和學校協商後我們決定重新恢復零食商品售賣。針對以上這些原因，我們試著把售賣時間從第一節課後賣調整到第二節課後再賣，零食主要以沒有糖的食物為主，並且增加玩具和學習用品，希望大家會喜歡我們的改變。

對今年的工作我們也寄予了一些希望。首先，希望進一步加強和學校的合作，增加彼此的了解和理解，互相支持和配合。其次，希望增加和老師、家長們的互動和溝通。最後，希望大家多多參與和支持家長會的工作。我們誠心歡迎大家的監督和建議，讓我們可以更好地為大家服務！

一個籬笆三個樁，一個好漢三個幫。讓我們齊心協力，共創美好的明天！



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。

千橡中文學校家長會特別報導

2016-2017千橡中文學校家長會TOCS PVA團隊順利成立，目前共有十九位成員。去年（2015-2016），家長會一如既往地熱心服務千橡中文學校和康谷華人社區，除了每週六負責幫老師複印，管理圖書館，校園安全巡邏，協助學校和CCCA舉辦各種各樣豐富的活動之外，家長會六月四日舉辦的千橡中文學校年終遊園會在老師、班家長、熱心家長和社區高中生們的協助下，辦得紅紅火火，熱鬧非凡。在此衷心感謝家長會各位理事和大家對活動的大力支持！



八月二十日千橡中文學校開學第一天，家長會團隊在中文學校第一次正式亮相，閃亮登場。



年終遊園會上娛樂抽獎活動和精美的獎品，給大家一個又一個的小驚喜。



六月四日，年終遊園會上，家長會細心準備的豐富美味的午餐，不多不少，恰到好處，讓人意猶未盡。



年終遊園會上千橡中文學校老師和行政人員們形成的一道美麗的風景線。



年終遊園會上老師和班家長們創意十足的遊戲活動，吸引了大家的眼球。



年終遊園會上社區高中生們負責的豐富多彩的遊戲活動，瞧高中生們多認真，孩子們多開心！

2015—2016康谷華協活動特別報導

2014年秋中國旅美科技協會在 Westlake Village 的 Hyatt Regency 舉行年度大會，只見CCCA華協錢文絢副會長熱情的在場分發《千橡》雜誌，那是初次對她的印象；繼而又見她在 New West Symphony 演出的中場散發華協新年晚會的傳單。

錢女士於2015年夏就任華協會長後，繼續以往各屆會長精益求精的精神，推動各項活動，比較特殊的有（1）爭取CCCA和中文學校權益；（2）積極參與社區的各項活動；（3）成立康谷華協高中學生委員會；和（4）帶領千橡高中學生參加一年一度南加州的 Junior Achievement Entrepreneurship Challenge (JASEC) 的競賽等。本刊彙集這些CCCA活動的精華，和讀者們共享。



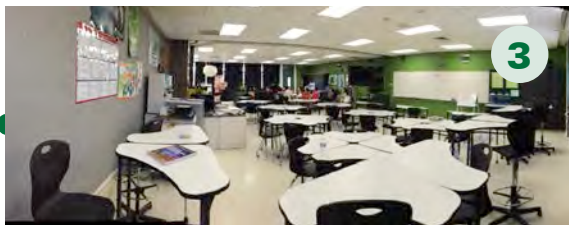
1
九月二十六日，康谷聯合學區的 Superintendent, Ann N. Bonitatibus, Ed.D, 拜訪千橡中文學校。



2
十月，在華協理事共同的设计下，產生了一個代表華協的旗幟



5
十月十七日，康谷華協參加西湖市的市慶，宣揚中國文化，參與社區活動。



3
在大家共同的努力下，學區和千橡高中，終於首肯借給學校又大又新潮的 F1 教室，十月十七日正式啓用。



4
十二月四日，New West Symphony 一年一度的 Dancing with the Stars 募款晚會，在 Westlake Village 的 Hyatt Westlake Plaza 舉行。康谷華協錢會長獲邀參加，以支持社區的音樂文化活動。



6

一月九日，康谷華協高中學生委員會(CCCA SC)，在西湖市社區活動室，開成立大會。其宗旨為：

1. Understand the common and unique qualities of youth from diverse backgrounds through cultural outreach.
2. Empower youth to execute innovative ideas by creating opportunities and maximizing available resources.

十二月六日，康谷華協申請到，西湖市的免費社區活動室，召開了第二次的理事會。為華協開創了每月免費使用一次的機會。五月二十一日，康谷華協理事們，贊助 The Ventura County Chinese American Association 舉辦的 Oxnard Mayor Bill Soo Hoo, 50 週年紀念慶祝晚會，達到友好及支持其他中國社團的善意。

7



8



二月六日，康谷華協爭取到阿古拉山市、西湖市和千橡市的經費支持，盛大舉辦中國新年晚會。同月，康谷華協爭取到 The Acorn and Ventura County Star 免費的刊登，報導宣傳康谷華協舉辦的新年晚會。



9

四月二十二日，康谷華協會長在千橡高中的邀約下，完成了三個月的 Junior Achievement Company 的課程，並帶領千橡高中學生參加一年一度南加州的 Junior Achievement Entrepreneurship Challenge (JASEC) 的競賽。



10

2016-2017年CCCA華協理事於6月5日首次會議後合影

秦淮八艷之歷史背景



朱牧仁

“鐘山龍盤，石頭虎踞”的南京即舊日“六朝古都”之金陵；帝王京城，氣象萬千；自東吳以降，兩千年來一直是中國南方政治、文教的中心。其地繁華之最，首推城南之“十里秦淮”，“秦淮燈船之盛，天下所無。兩岸河房，雕欄畫檻，綺窗絲障，十里珠簾……”秦淮河北的“江南貢院”是南宋以來江南科舉考試之所在，明永樂帝將其擴建之後可供兩萬士子參與科考；河對岸即才子名士留連往返的“舊院”。

“明末清初時的秦淮妓院有三處：舊院、珠市、與南市。估計舊院應是座有幾十個廳房的大院，而珠市與南市則各由幾座大院所組成。珠市之訪客為富商巨賈，女子中偶有絕色；南市乃販夫走卒消遣之場所；“舊院”與“貢院”相對，“僅隔一河，原為才子佳人而設”，也就是“秦淮八艷”故事的主要劇場。

八艷的事蹟首先見於余懷著於康熙三十二年（1693年）的《板橋雜記》。余懷（1616—1696年）生於明萬曆四十四年，歿於清康熙三十四年；時間上，正跨越“舊院”由繁盛至極而轉趨蕭條沒落之際；生活上，他不僅是“舊院”之常客，更進而與“舊院”之內外、上下極為熟識；在他的餘年，看著化為廢墟、菜地

的青樓舊址，思念起昔日的煙花倩影，情不自禁的為這段歷史作傳。所以這部短篇的“雜記”，讀起來段段都是鮮活的小說，精彩絕倫，觸人心弦。

“舊院”的女子在容顏之外，歌舞是最基本的才藝，進而再論及琴、棋、詩、畫。她們的等級又如何劃分呢：“然名妓仙娃，深以登場演劇為恥，若知音密席，推獎再三，強而後可，歌喉扇影，一座盡傾，主之者大增氣色，纏頭助採，遽加十倍。至頓老琵琶、妥娘詞曲，則只應天上，難得人間矣！”也就是說，平凡點的“舊院”女子只在大廳的舞台上演戲唱劇。有了名氣，就有攜朋偕友而來的佳賓邀其共進廂房，一陣起哄推讓之後，女子才載歌載舞的表演；當大家賞心悅目，一片叫好時，主事者大有顏面，立馬灑下十倍的賞金。最高等級的藝者則是“頓老”和“鄭妥娘”了，“頓老”的琵琶大概和當今馬友友的大提琴相彷彿；“鄭妥娘”則既能填詞、又能譜曲，等於是具有為“菊花台”那首歌寫詞的方文山加上為其作曲的周杰倫的功力了。只是頓老和妥娘“只應天上，難得人間矣！”或許早已作古。言外之意其它的舊院女子都還比不上他們。《板橋雜記》中的名姬在這些方面大概可以說是“幾



近”於顛老和妥娘，再加上年輕貌美和其它詩畫才藝，才能鶴立雞群，名垂後世。

“秦淮八艷”就是明末清初南京秦淮河畔“舊院”的才藝名妓，最先見於余懷《板橋雜記》中的有顧橫波、董小宛、卞玉京、李香君、寇白門、馬湘蘭六人；後人又加入吳江的柳如是和蘇州的陳圓圓而稱之為秦淮八艷；後二人的加入應該是地域鄰近和年代相同之故。她們和北宋的李師師、東晉的蘇小小合稱中國歷代“四大名妓”；所以她們的加入讓“秦淮八艷”的故事更加的浪漫吸睛。

短短二十年間在這麼一小片地方，同時出現了這許多絕色的青樓女子，不僅才藝雙全，更甚而傾國傾城，而後又迅速的消逝無蹤，所以秦淮八艷的事蹟在中國，甚至全世界，絕對是“前無古人，後無來者”的。李潔非分析其原因，而回溯到隋文帝所推行的科舉制度，“開科取士”逐漸的改變了古時的世襲制度，而使平民布衣都有了進身之階；風氣所及，讀書應考之學子日增，到了宋代就造成了官場人浮於事的現象；到了明朝中葉之後，社會上無官可做的士子比比皆是，於是白天聚眾批評朝廷、官署，夜間則結伴流連妓院。

識者或要問，在帝王專制時代，怎容得士子聚眾鬧事？那又得提到明代著名的黨爭了。明朝最後的三位皇帝依序為

明神宗萬曆（1572 — 1620 年在位）

明熹宗天啓（1620 — 1627 年）

明思宗崇禎（1627 — 1644 年）

黨爭的主角是東林黨，其對手為齊黨、楚黨、浙黨、以至於閹黨，由 1593 年之爭開始一直到王朝的滅亡，無事不爭；大致上東林人士喜歡用儒家的道德觀來勸誡皇上，並攻擊對手；爭到後來變成只爭個人清譽的意氣之爭，全然妄顧政治的現實和國家的利益。神宗因立太子之爭與群臣翻臉後，根本不上朝；其後熹宗喜閹黨而罷東林；思宗則先罷黜閹黨而重用東林，隨後卻又廢東林而近閹黨；其間重臣如熊廷弼和袁崇煥等被斬，被革職的官員更是不計其數。

朝廷雖然不喜歡東林的教條，但世風所至，“天下君子以清議歸於東林，廟堂亦有畏忌。”街頭的士子們批評起時政來自然是愈來

愈大膽。當熹宗之時，東林一黨不得皇上之意而被摧殘；到了崇禎，東林黨人之子弟和新進之學子相繼的組織學社以延續東林之志業。崇禎元年，張溥與張采成立了“復社”，號稱“小東林”，以“興復古學”為號召，前後加入者愈兩千人。崇禎二年，杜麟徵、夏允彝、周立勳、徐孚遠、彭賓、陳子龍、李雯等七人因鼓吹“絕學有再興之幾”而成立了“幾社”。這些學社大概可算是最早的中國學生運動吧！有了才子推展學生運動，自然有佳人攘臂相助，秦淮河畔的故事就一齣一齣的上演了。

“三代為官作宦，方知穿衣吃飯”，其中遺傳的基因可能更遠甚於環境的熏陶；詩詞、書畫、歌舞、棋琴又何嘗不是如此，所以秦淮八艷必然來自官宦世家；從那時的環境看來，這就一點也不足為奇；在激烈的黨爭之下，多少的官員被斬、被黜，被斬官員的妻女有的就被發配到妓院；其它被罷黜的官員，走投無路之下只好把年幼子女托養，輾轉也到了青樓。正巧碰到士子們鬧學潮，和他們日夜切磋廝混之下，佳人們的才藝豈能不日益精進？

針對秦淮八艷，後人纂寫了兩部文學巨著，一是清初孔尚任的“桃花扇”，描寫的是李香君和復社中堅侯方域的故事；二是近代歷史大師陳寅恪八十萬字的“柳如是外傳”，談到了柳如是和幾社陳子龍的戀情，以及她和禮部尚書、東林人物錢謙益的點點滴滴……

歷史的發展就是這樣……



一代才女柳如是及其詩詞書畫



我聞居士柳如是人物山水冊八圖之一（現藏於美國美術館）

秦淮八艷之首柳如是之生平

柳如是(1618 - 1664 年)原名楊愛，生於明萬曆四十六年，歿於清康熙三年；十歲時父母雙亡而被拐賣至吳江縣盛澤鎮柏家橋北的歸家院，養母為名妓徐佛，曾與復社領袖張溥相好；徐佛對如是特別的憐惜，“邀松江名師陳眉公來歸家院，調教她寫字繪畫，吟詩作對，操琴譜曲。”

楊愛到歸家院後，改名柳隱，又名柳是，字如是，號河東君。相傳她是讀到宋朝辛棄疾《賀新郎》中“我見青山多嫵媚，料青山見我應如是”有感而採“如是”為字。公元1632年，柳如是以十四歲之齡被當時的大學士周道登先索為婢，後納為妾。隨後，柳如是因故被逐出

家門，重新淪落風塵，而展開了她名垂青史的人生大戲。

柳如是的初戀情人是十六歲時的同齡詞人宋徵輿；宋字轅文，號直方，上海松江人，明末秀才，明亡後先後考中清朝舉人、進士；時與陳子龍、李雯並稱“雲間三子”（雲間即今上海松江）。二人相識後情感日增，惜好景不長，宋母聽聞兒子與流妓交好，大失顏面而堅決反對；雪上加霜的是松江知府方岳貢下令清理外來人口（一說清理流妓），柳如是請宋將彼以客人身份留下，十六、七歲的宋徵輿哪敢承擔，只嚶嚶的敷衍“姑避其鋒”，柳如是大怒，抽出案上的倭刀（即今日之武士刀）一揮，斬斷琴弦而與宋絕交。

隨後柳如是心儀上了大她十歲的陳子龍，陳字臥子，號軼符，二十歲創立幾社；他當時已經二十七歲，在文壇的地位極高，尤其擅長七言古詩、七言律詩和七言絕句。錢鍾書《談藝錄》稱「陳臥子結有明三百年唐詩之局」。

柳如是和文人名士來往喜“幅巾弓鞋，著男子服”，又喜歡自稱為弟，初時陳不高興，後來終於為她的才氣所折服；陳子龍和柳如是沒有任何婚娶關係，但是他們於崇禎八年（1635年）在松江外一座名為南樓的紅樓裡同居了，陳子龍此時寫下了膾炙人口的《春日早起》。

《春日早起》

獨起憑欄對曉風 滿溪春水小橋東
始知昨夜紅樓夢 身在桃花萬樹中

相傳《紅樓夢》之書名即來自於此。兩人終日在紅樓裏彈琴作畫，吟詩作賦，紅樓夢裏自是情深意濃，可惜現實終究要面對；一日陳子龍之夫人，知縣之女張氏率眾大鬧紅樓，志高氣盛的柳女倒也沒有拔刀相向，黯然離去後仍然與陳有文字詩詞之往來。在柳如是的詩文中有一篇《金明池詠寒柳》，有說即為告別陳文龍而作。

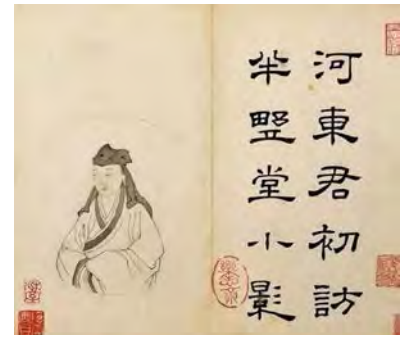
《金明池 詠寒柳》

有帳寒潮，無情殘照，正是蕭蕭南浦。
更吹起，霜條孤影，還記得，舊時飛絮。
況晚來，煙浪斜陽，見行客，特地瘦腰如舞。
總一種淒涼，十分憔悴，尚有燕台佳句。
春日釀成秋日雨。念疇昔風流，暗傷如許。
縱饒有，繞堤畫舸，冷落盡，水雲猶故。
憶從前，一點東風，幾隔著重簾，眉兒愁苦。
詩約個梅魂，黃昏月淡，與伊深憐低語。

作家向飛認為“秦淮八艷中，最美貌的屬陳圓圓，最溫柔的為董小宛，最有氣度尊嚴、最有自主精神、最有勇氣和膽魄的，就是柳如是。”誠非虛言。清兵攻陷南京後，陳子龍參與抗清活動，事敗被捕，押送官署途中投水自

盡。時為順治四年（1647），年四十歲；乾隆間因其為大明死節而被追諡為忠裕。

繼之而來的就是“傾城之戀”。和柳如是共同演出這齣戲的，是明末清初主宰文壇之東林領袖錢謙益



（1582 — 1664年），錢字受之，號牧齋，晚號絳雲樓主人、蒙叟、東澗老人，又因其住址而稱虞山，萬曆三十八年探花。錢雖然曾任禮部尚書，官場並不得意，於有明一代僅位官四年，康熙一朝亦僅五月，或許這也是滿口仁義道德而想任官者的悲哀吧！

崇禎十三年（1640年）冬，錢謙益的書房“半野堂”來了一張拜帖，寫著“晚生柳儒士叩拜錢學士。”年屆五十有八的他，心中帶著疑惑的出來見客，只見一年輕儒士有幾分面熟，卻搜索枯腸，無論如何想不起是何人；愣了半晌，只見該儒生巧笑盈盈的吟道：

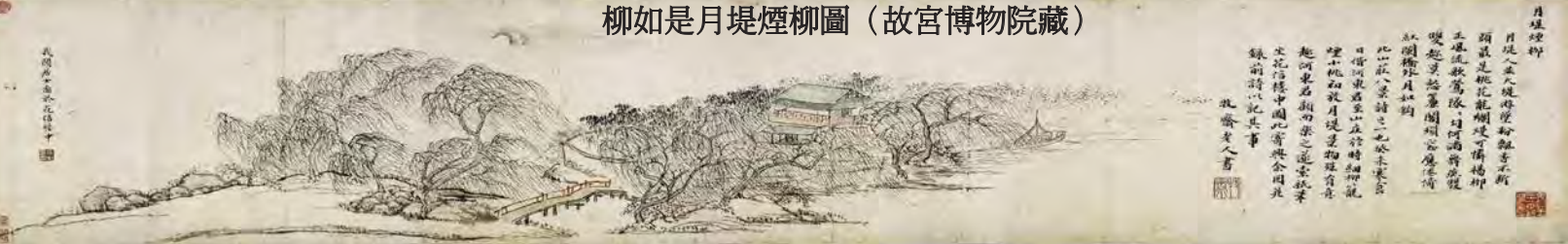
草衣家住斷橋東 好句清如湖上風
近日西冷誇柳隱 桃花得氣美人中

錢老這才如夢初醒，心花怒放的道，“是柳姑娘駕臨，失迎、失迎！”腦海中也憶起了兩年前拜訪杭州名妓草衣道人時，在她桌上的詩籤上寫的：

垂楊小宛繡簾東 鶯花殘枝蝶趁風
最是西冷寒食路 桃花得氣美人中

（註：杭州詩人陸圻等十人結詩社於西湖，因西湖有西冷橋，故稱西冷詩社，十名詩人被稱為西冷十子。）

一問之下居然是名滿蘇杭的柳隱所作，立時“和”出前述第一首詩。次日，經道人引見，錢、柳二人遂泛舟西湖，煮酒論詩，自有一番



戊寅草集有擬古詩十九首，遣懷等十九首，獨坐等十六首，劍術行等十首，六憶詩等八首，贈宋尚木等二十四首，小令，秋思賦，別賦，以及陳子龍爲之作序的男洛神賦；男洛神賦係柳與陳子龍遊湖時所作，把自己比做曹植《洛神賦》中溺洛水而成爲洛神的伏羲之女，而將陳視爲男洛神了，“格日景之軼繹，盪回風之滢遠。緯滌然而變匿，意紛訛而鱗衡。望便娟以熠耀，粲黝綺於琉陳……。”

柳如是其它的作品尚有《柳如是詩》、《柳如是詩拾遺》、《湖上草（已卯春）》、和三十一篇的《柳如是尺牘（附小引）》；柳年長後詩作日減，或許是勤於畫作，亦或許是少女的情懷已不再。

柳如是書畫評論

書法上，柳如是工於楷書和行草，清朝同治、光緒兩代帝師的大書法家翁同龢在評價柳如是的書法時說：“鐵腕拓銀鉤，奇氣滿紙。”國學大師陳寅恪在《柳如是別傳》稱：“河東君之書法，復非牧齋所能及。”對本文中柳如是《題望海樓》的楷書對聯，則認爲“深得‘初唐四家’中的虞世南、褚遂良法度，並化古爲我，自成風格。結字內緊外鬆、左收右放，撇極短而捺極長，聯中的多處長捺和‘機’字伸長的戈鉤，拓展了幅面空間，顯得餘味不盡。整幅作品收放自如，溫婉嫺靜中透著鋼筋鐵骨，洋溢紙幅的濃濃書卷氣，真是學問文章之氣，郁郁芊芊，發於筆墨之間。”柳如是的行草書則“深受籠罩明末清初書壇董其昌書風的影響，但並不妍美軟媚。柳如是的行草內見懷素的圓勁和米芾的跌宕。用筆精到，雖盤旋屈曲，卻始終保持中鋒，無偃筆、拙滯之筆。”

柳如是書寫和題詩於畫作時多用楷書，她最著名的行草，是現鑄於常熟西郊錦峰拂水岩下的

柳如是墓的石亭柱子上之對聯，“淺深流水琴中聽，遠近青山畫裡看。”

以柳如是畫作上筆法之細膩工整和造型上的落落大方，沒有多年的練習是難以爲功的，所以她的作品應該是頗多的，不過故宮僅藏一幅《月堤煙柳圖》；在這幅山水畫卷上，錢謙益



《題望海樓》（上海博物館藏）

以行書體寫了一段跋文，記述了此畫的創作由來；即席由柳如是與其好友黃綏介寫生之作，清新而活潑。現藏於美國美術館之《人物山水冊》則由八大山人爲其題跋。柳如是之動物畫作則除鳥外，尚有貓和雞隻等。

後記

柳如是曾作一上聯“柳如是如柳”求對，直到1944年美國副總統訪華才被對出，其名爲“華萊士”。

方青

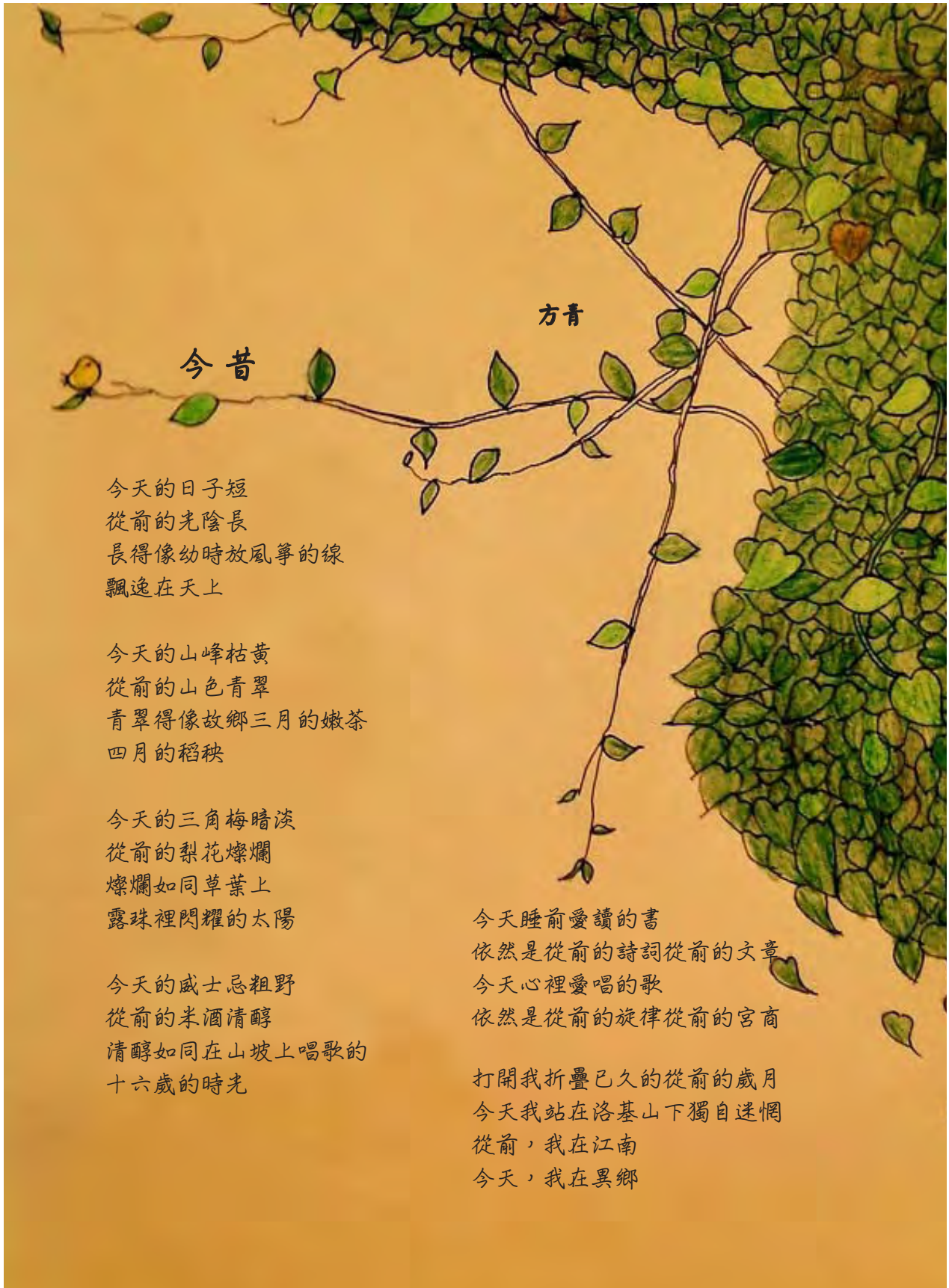
西楚霸王

十面埋伏的烽火
仍在身後的山巒搖曳
四面楚歌的垓下
在刀光劍影裡，寒風欲雪

回首一劍
割下一顆血淋淋的夕陽
把烏江燃燒成滿江紙錢
讓紙錢飛過屍骨累累的楚河漢界
祭奠我的虞姬
祭奠我的江東子弟
八千英烈

西楚霸王一身是鐵
頭盔、鎧甲、馬鞍、寶劍
雙臂如鐵，坐騎如鐵
還有奪取江山的意志勝鐵
勇士的驕傲，被韓信的飛箭射斷
卻依然剛硬，依然不滅

只有霸王的心，不是鐵
在虞姬自刎那一刻
它已然滴血
當八千江東子弟紛紛倒在垓下
它終於
轟然碎裂



方青

今昔

今天的日子短
從前的光陰長
長得像幼時放風箏的線
飄逸在天上

今天的山峰枯黃
從前的山色青翠
青翠得像故鄉三月的嫩茶
四月的稻秧

今天的三角梅暗淡
從前的梨花燦爛
燦爛如同草葉上
露珠裡閃耀的太陽

今天的威士忌粗野
從前的米酒清醇
清醇如同在山坡上唱歌的
十六歲的時光

今天睡前愛讀的書
依然是從前的詩詞從前的文章
今天心裡愛唱的歌
依然是從前的旋律從前的宮商

打開我折疊已久的從前的歲月
今天我站在洛基山下獨自迷惘
從前，我在江南
今天，我在異鄉



色黃白，頭髮漆黑到反常，說話時語調低弱，表情淺淡，除去體質原因，也許英文不很流利。不過，從她嚴肅的臉相和抿緊的嘴角看，她是那種執拗著要把一切事情都做好的人。可是眼下這兩位“親愛的”都到哪裡去了？

左右看看，自己分明已經是郵局裡最後一個顧客，勢孤力單的。郵局裡間隱約有聲音傳出，想是其他雇員在裡頭關箱鎖櫃做一天的掃尾工作（心裡很高興吧），就只剩我獨自面對這個瓷眼白。

說實話，這件事小得要命，可是在我心裡引起的驚奇卻大得要命，在美國二十多年都沒有碰上過這種待遇。大概，被人善待慣了，是要被寵壞的，是會薰薰然忘記，生活中時時叫人遭遇點挫折才是人生裡的正味兒。算我走運，碰到這麼一位恩師，冷不防會用這麼短的時間給我上這麼一門課。我得謝謝他才是。

我果真謝謝他了，“哦，你……真是友善，謝謝你。”我看著他的眼睛說，並且叫自己露出笑容，把最大的一只信封遞了給他。他接過大信封，臉上依舊沒有表情，只是動了動他的眼皮，近距離地對我展覽了半秒鐘他兩排密咋咋的黑色睫毛。無論是他油亮的黑頭髮，黑鬍鬚，還有那叫我們女性極為羨慕的天然濃黑長睫

毛，怎麼都沒有讓他顯得好看呢？是因為他臉太黑，個兒太矮，還是因為他冷淡，沒有表情，不肯對人行方便？他真的是屬於不起眼的，不能招人喜歡的那種男人。不過這是他的事，跟我可沒有半毛錢的關係。我平和地看他把書放在磅秤上，點擊鍵盤，把小機器裡吐出郵資貼條沿線撕開，貼上大信封。在看著他操作時，儘管是默默地，可我心裡一刻也沒閒著，無數張小嘴說了無數的話，左右不過是同一個意思：這哥們真行，就能眼睜睜地叫你再跑一趟，舉手之勞的事也不能叫你順順溜溜的。就算我倒了八輩子霉，明天為這個事再跑一趟，我也不能叫自己起噁心，我就是得叫自己笑咪咪地看著你，還得謝謝你小小的壞心，反正，這麼做，腦袋也不會掉下來……



這些話他自然是聽不見的。他在做完之後，一聲不響地繼續拿起我手上的下一份郵件，然後下一份郵件……照這樣，他順手就把我的三份郵件都收了進去，處理完畢，然後打出賬單。

我把謝謝連說了幾遍，臉上是滿滿的笑容（不是裝的），跟著刷卡繳費，收好錢夾。離開前我忍不住又謝了他一次。他終於用明確的眼神看了看我，表示明堂正道地接受我的謝意，一點子微笑爬上他的嘴角，微微露出他的牙齒，他的牙齒整齊雪白。他說，再見。

我把謝謝連說了幾遍，臉上是滿滿的笑容（不是裝的），跟著刷卡繳費，收好錢夾。離開前我忍不住又謝了他一次。他終於用明確的眼神看了看我，表示明堂正道地接受我的謝意，一點子微笑爬上他的嘴角，微微露出他的牙齒，他的牙齒整齊雪白。他說，再見。



像朝聖者，我們終於來到了峨嵋(Hotel Hermes)。走出齋門幾步，就看到了巍峨的金頂(Acropolis)。

峨嵋在雅典的“那大媽”區(Syntagma)。可別小看這那大媽，她有貫穿市區南北的“辛苦囉”大道(Syngurou)。“那大媽方場”的周圍，商店林立。南邊是地鐵的主站，多線公車也打這兒開始。東邊是希臘中央政府大廈；每刻鐘，穿著鮮艷傳統制服的衛兵，要踏著鵝步，舞槍弄刀，來回走一圈。大廈後面是有奇花異草的植物園。

從地圖上看來，雅典的街道是全世界最複雜的迷陣。我們在雅典，不論晝夜、不論東西南北。不管怎麼走、怎麼繞。去博物館也好、跳蚤市場也罷。說也奇怪，最後總是不知不覺地走進那大媽的懷抱。就像孫悟空，雖是齊天大聖，卻怎麼也翻不出如來手掌。

來雅典四天，感覺對市區已有相當認識。傍晚去散步，選擇了一個沒走過的方向。果然鬧街、小巷，十分有趣。走過一個建築特別的東正教堂，信徒又誦經、又禱告、又親吻聖

像，令人感動。再過去是歌劇院與音樂廳，路人說八點鐘有免費音樂會。因為時間早，決定先去吃晚飯。經人指點，左拐右彎，終於看到一家阿根廷飯館。阿根廷飯與希臘飯差不多，不是這羊就是那羊。飯後左彎右拐，回到音樂廳。是一個中提琴演奏，會後沿原路，七溜八轉回到峨嵋，一天圓滿結束。次晨打峨嵋出來，赫然斜對面，就是那家阿根廷飯館。

昨晚到底是怎麼回事？

究竟那大媽有什麼力量，在無形中控制我們的一切行動呢？

金頂在雅典中心的一座小山上，日夜都是金光閃閃。從峨嵋緩步而上，不用擔心那錯綜複雜的街道，每條巷弄都極為希臘，曲折有緻，盡管放心一路欣賞。只要看得到金頂，自然而然一會兒就到了。

金頂之上，有數座巨大又古老的廟堂，祭祀各方神聖。其中最輝煌的“盼西能”(Parthenon)寺，供奉雅典的保護神—雅典娜(Athena)。“盼西能”寺按照黃金分割率建



造，兩千多年下來，黃金分割率仍是建築美學的根本。

傳說雅典娜慈悲為懷，給世人帶來橄欖樹，尤其造福農村。為此，金頂上另有一雅典娜偏殿，由六位美貌農婦的高大石刻頂起。

金頂的山腳下，南北各有一個依山而建的千人露天劇院，古希臘人在此表現出他們對神祇的敬、愛、與畏。兩千年前，宗教、藝術、戲劇、和社會就有如此的結合，真令人折服。

各方神聖，各有神通。萬神之神只有宙斯 (Zeus)。從金頂向東南展望，平地上的一大片草坪中，有十幾根儀態萬千的巨大石柱，是宙斯聖殿舊址。任何人來到雅典，看到這許多聖殿，自然都會心生禪意。

禪意！禪意？

橄欖枝！楊柳枝？

明白了！

慈悲的雅典娜，乃救苦救難的觀音！

至高無上的宙斯，就是佛法無邊的如來！

其他眾神也來自三萬三千佛。

放心了！

只要胸中有禪，萬般翻不出宙斯如來手掌。身在雅典，絕不會迷路。最終都會回到那大媽的懷抱。

大徹大悟，還在雅典！





我寫作的前世今生

張棠

我對寫作的興趣，應當來自母親的遺傳。我母親是「錢塘吳氏」的後裔。吳氏家族於明萬歷年間自安徽休寧遷至杭州後，到我外祖父一共十二代，其中有過三代四進士、代代舉人的歷史。

我的外祖父吳崇翰是滿清最後一屆的「末代舉人」，是一個在戰亂中安貧樂道的文人。作為家中長女的母親，極不願看到子女們走上與她父親同樣清貧的文學之路，她唯一能做的就是阻止我們寫作。

其實我也生於亂世，年輕時忙於逃難、升學、出國、結婚、就業，一路馬不停蹄，既沒有寫作的機會，也沒有寫作的意願。然而人到中年，當生活安定下來以後，寫作的基因，就在忽然之間，變成了一粒隨時會萌芽的種子。

我的寫作是從一首詩歌開始的。1980年，我的〈五月新娘〉，在台灣中央日報登出，還意外地收到了一筆豐厚的稿費，

以後中央日報又刊登了我的〈雪後〉與〈人生〉兩首詩。誰知就在此時，老公忽然在洛杉磯找到新工作，我寫詩的熱情就在搬家的繁忙與零亂中，戛然中斷了。數十年後回想起來，被人欣賞的機會一縱即逝，錯過了，就再也回不來了。

從美東搬來洛杉磯以後，一連串不可思議的事情相繼而來。

初到洛杉磯，我一時無班可上，那時中國時報正好到美國來開海外版，我的投稿受到編輯的青睞與禮遇。萬萬沒想到，這突如其來的幸運，也只不過是曇花一現，中國時報海外版，不久因外匯的政治因素關了門。說也湊巧，就在同時，我在「美國人口普查局」(The Bureau of the Census)找到了工作。找到工作的快樂，使我忘卻了中國時報海外版關門時所帶來的失望，我又成為忙碌的上班族。這一忙，整整地忙了二十一年。



在這二十一年中，我的作品極少，但與寫作的緣份卻從未中斷。我在我們居住的小城和文友們創辦了一個地方雜誌，現在這份叫《千橡》的雜誌已有三十年歷史，每期頁數都高達一百以上，是一份有水準、受人歡迎的地方雜誌。我非常感謝千橡雜誌的友人，他們教我中文電腦寫作，鼓勵我寫「近現代國畫大師」和「宋代詞人」兩個系列專欄，並一再地勸阻我不要因工作繁忙而放棄寫作。

2007年，我從工作崗位上退休。想不到，一個劃時代的寫作新平臺——部落格（博客，Blog）——正等著我去開發與探索。

剛寫部落格的時候，我很猶豫，我知道看部落格的人，一般比較年輕，而我的看法和見識，不一定合年輕人的口味。想不到（又一個想不到），到2014年「世界部落格」關閉的時候，我的「張棠隨筆」點擊率已達四十萬次，更有些陌生人的留言，使我感動得熱淚盈眶。

2011年，我的部落格「張棠隨筆」被「台灣本土網路文學及新文學時代」提舉為首批「優秀台灣本土網路散文作家」。這個來自陌生人的提舉，給了我莫大的鼓舞與自信。2013年，我把我的文章彙集起來，出了一本散文集《蝴蝶之歌》，並幸運地獲得了2013年台灣僑聯總會散文佳作獎。

我的另一個重大決定，是為自己六十歲出一本詩集。這本《海棠集》是我多年來「信手拈來」所寫的詩歌、是我練習中文打字成果、也是我與小弟張溪（張三）三十年來談詩論詞的一個紀念。

多年後，我加入德州吳公子（吳迪）的「Dallas 詩社」，一個以寫「清新可懂新詩」為宗旨的詩社。長久被抽象詩、朦朧詩壓抑得喘不過氣來的我，逐漸恢復了自我，我又開始享受到寫詩的自由與自在。從《在夏日炎炎中寫詩》，《在秋風瑟瑟時寫詩》和《在冬雪紛紛時寫詩》三本會員詩集中，可以看到我近年來所作的一些嘗試與改變。

2002年父親去世，我整理了他老人家的自傳《滄海拾筆》，此書先在《傳記文學》連載，2009年由《傳記文學》出單行本。《滄海拾筆》出版後，立即上了網路書局暢銷榜。後來我在網上看到，此書在世界各地，至少被三十個重要大學圖書館收藏（大部份為美國大學）。

（註：後來大陸團結出版社自行將《滄海拾筆》翻成簡體版的《我的特勤生涯》，並非我們授權）

我從2007年退休到現在，不到十年的這段時間裡，在寫作上我嘗試過很多不同的風格與體裁；我出過書，編過書，得過獎。通過寫作，我增長了見識，開拓了心胸，提升了視野，認識了許多文友與詩友，他們的鼓勵使我體會到「得知音」的快樂。

不久前，我回到杭州老家，在母親祖屋的徽式門罩上，看到了「源遠流長」的祖訓，我這才發現，寫作的基因早已深入血脈，再也無法迴避的了。現在的我，珍惜父母與祖先傳給我的基因，遨遊於寫作的天地之間，不忝不求，逍遙又自在。

康谷（兔子溝）地標樹 ——琅莊橡樹

—— 編輯組

不知道從什麼時候開始，很多的城鎮都有了地標樹，有的是因為它們特殊的形狀和位置，有的則是因為它們的年齡和歷史。今年五月舊金山市有戶居民想把後院的一棵大樹砍掉；附近的市民反對，就通過市議會，將其訂為該市的第十六棵地標樹，所以除非自然死亡，那棵樹會永遠在那裏，而屋主就得每天清掃落葉。

地標樹中比較特殊的是大自然中的獨立樹；走近一片曠野、草原、或田畝中的獨立樹，立刻精神鬆弛，或者百念不生，又或許詩意萌發、音符飄動。康谷（Conejo Valley, 華人暱稱之為“兔子溝”，因西班牙語中 Conejo 為兔子）東北角的琅莊（Lang Ranch，該處有一小學，琅琅讀書聲不絕，故名）丘陵中就有一棵這種橡樹，附圖即為此“琅莊橡樹”「獨立寒秋」之姿。

該三層樓高橡樹之葉緣呈橢圓形，屬白橡樹（葉緣呈尖刺形者為紅橡樹），其直徑約 50 英吋，用公式計算（50x5），樹齡約為 250

歲。“琅莊橡樹” 的南邊為一高聳之岩壁，其間洞穴林立，為昔日 Chumash 印地安人棲息之地，目前有一座博物館；北邊半哩開外的山丘小徑兩旁，各有一棵狀似衰老的奇型橡樹，像是一對看路的老年夫婦，到了那對橡樹，俯看就是開闊的 Simi Valley 和 Moorpark 盆地，抬頭遠眺則是上沖雲霄的連綿山脈。

從 Westlake BLVD 北走到底即為“琅莊橡樹”所在的國家公園入口，該地 10 哩長的山路已經成為華人山友固定的登山路線之一。

全世界和“琅莊橡樹”類似的獨立地標樹不算多，上新聞的則時而有之。“哲學之木”



日本北海道美瑛町“哲學之木”



位於北海道中央美瑛町的私人農地上，為 1960 年代種植的白楊木，因其傾斜角度恰似一人在思考哲學問題而得名，是台灣和香港的遊客到了美瑛後必定拜訪的景點。今年二月因其年老，又遭遊客肆意踐踏農地，被地主隴除，轉眼間成為回憶。

金城武為中日混血，在台灣成長，青少年起即在演藝和歌唱界發展，與林志穎、吳奇隆及蘇有朋等人並稱“台灣四小天王”。金城武成名後替長榮航空拍廣告，其中有一段在台東縣池上鄉稻田旁騎單車，並在

一棵年約四十的茄苳樹下喝茶的鏡頭。該樹立刻暴紅而被稱為“金城武樹”，吸引無數人如

朝聖般到此一遊。

隨之而來的當然是對農地和清靜環境的破壞，2014 年的一個颱風

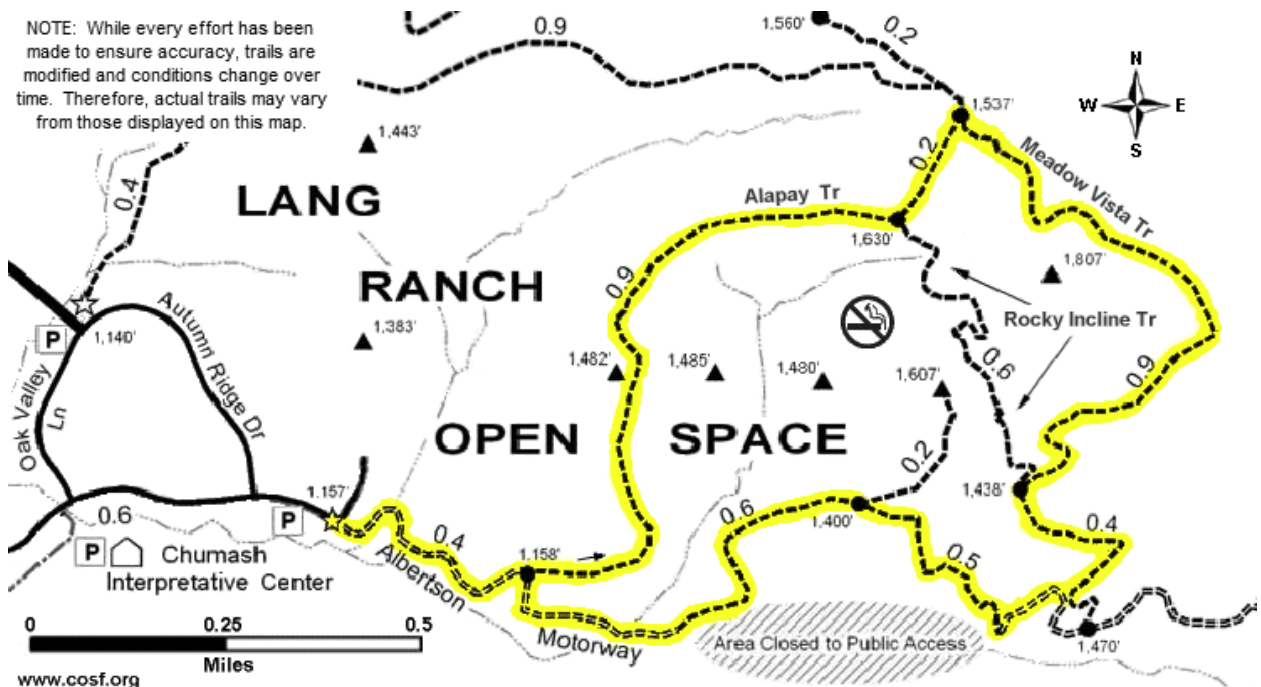
吹倒了這棵樹，農地主人就說要把它砍了，當然這只是說說而已，多少的商機在那裡！重種之後，該樹依然屹立！池上鄉米也更火紅了。



台灣台東池上鄉“金城武樹”

Lang Ranch Loop

How to get there: From Avenida de los Arboles, take Westlake Bl. south to Lang Ranch Parkway. Turn left and go 0.8 mi. The trailhead is on right, just before Lang Ranch Parkway makes a sharp left turn.



酒鄉漫遊



左大磊

從聖地牙哥以北一直到舊金山北部，一路海風吹拂，河谷山坡地遍佈葡萄園，有上千家酒莊在這裏生產全美百分之九十的葡萄酒，其中那帕谷（Napa Valley）是我每年都會去一、二次的美麗酒鄉。那帕谷總長三十哩，寬僅五哩，但是有最適宜種植葡萄的氣候、土壤和地形，再加上先進的栽培法和改良過的傳統釀酒術，造就了信譽蒸蒸日上的葡萄酒產品。一畦畦綿延不斷的葡萄園、一棟棟造型各異其趣的酒莊促使遊客們近悅遠來，成了名符其實的酒鄉，也是度假的世外桃源。

一株葡萄藤要四年左右才長成，如果照顧得當可以存活達三十年；每年入秋葡萄開始成熟，採收行動必需準確的掌握時間，果實含糖量以百分之二十至三十最為理想。若不能適時採摘，果實中糖分增加，酸度減少，就不適合釀酒了。我曾在收成後的葡萄園裏找尋遺漏的果實，品嚐之下真是甜的像蜜一般。葡萄品種、收成時刻、酒坊手藝在在影響酒的品質，摘下的葡萄要即時送往酒坊，打碎榨汁、分離沈澱，然後裝桶發酵，每一個步驟都不容忽

視，每家酒坊也都有自己的“祕方”；整個酒鄉因為這個釀酒的運作過程而活絡了起來，這也正是探訪酒鄉的最佳季節。早在古羅馬時代已知用木桶儲酒有持久的功效，中古世紀歐洲人更發現用橡木儲酒會產生特殊好感的氣味，因此橡木桶沿用至今。裝酒封瓶的軟木塞也是有講究的，要有彈性、要有一點透氣又不能透水，更不能影響酒質，目前加州造酒業大多仰賴由葡萄牙進口的軟木塞；記得在葡萄牙旅遊時，公路兩旁滿山遍野種的就是木塞橡樹（cork oak），此樹要至少二十年長成，然後每七年剝一層樹皮，即為酒瓶塞的原料，我也見識到用這種樹皮製作的鞋子、皮包、陽傘，還有比基尼呢！

那帕谷的酒莊大多數開放參觀和提供品酒，懂酒的人品門道，不懂的人則不妨湊個熱鬧。品酒時要先看顏色，再聞酒香，然後輕啜一口，在舌尖上打個轉。有經驗的酒客可以分辨出有那些果香成份，也可以猜出是那一年份的產品，慢慢吞下時，喉嚨可以感受到酒的厚、薄、滑、澀，由此而決定自己的喜愛。因



爲要品評的種類很多，一般不建議每次品酒都吞下以免喝醉，吐在專門的吐酒槽裏即可。我自忖還有些酒量，但是幾番下來，也感到暈淘淘了！不記得是那個酒莊前有個大看板，上面寫著“The wine is bottled poetry”，詩酒不分家，大詩人李白不就是個經典例子！

在這一大大片谷地裏有好幾個可愛的小鎮，各自展現不同的歐洲風情，Napa 是其中最大的一個鎮。這裏最受歡迎的活動應該是搭乘改裝的古董火車，不但帶領遊客參觀幾處園林設計極美的葡萄園，火車上還供應好幾道評選出來的精美餐點，配上本地美酒，是蜜月客，情侶客最難忘的旅程。Yountville 位於那帕谷的中心地帶，有博物館、有藝術館、有世界級的餐館，米其林三星級的餐廳 French Laundry 就在這裏；它有自己的果菜園，所以廚房裏標榜的就是最新鮮的有機食材。餐廳沒有固定的菜單，但憑大廚視當日手邊的材料來發揮手藝。擺盤的功夫更是一流，端上桌來的菜式已超越色、香、味的要求，等於是藝術品了！只是物美價不廉，一個人一餐的消費在二百元以上，還是午餐呢！另外 Bouchon 也是享有盛名的法

式餐廳，它的糕餅舖尤其有名，門口經常都是大排長龍，我也曾耐著性子等候，就爲了買它的麵包布丁。在 St. Helena，沿街都是精緻的服裝店、珠寶店、畫廊、手工巧克力店，任你品嚐橄欖油和起士的雜貨店，當然也少不了酒店，櫥窗設計令人賞心悅目，一條街遛躑下來，覺得自己的眼光都升了好幾級！Sonoma 在那帕谷的北方，嚴格說起來是加州釀酒業的發源地。十八世紀時匈牙利人移民至此，由歐洲引進適合釀酒的葡萄，所釀的酒僅供修道院聖餐所需，後來與德國人合夥開墾種植更多的葡萄品種，釀酒就開始商業化了，也因此加州的酒總帶有歐洲風味。近年來更有青出於藍更勝於藍的趨勢，在酒的世界裏，也算是異軍突起。

那帕谷爲了吸引遊客，經常安排不同的活動，尤其是餐飲業，隨著季節推出松露大餐、兔肉之夜、營火烤乳豬……各式珍饈不勝枚舉，美食加佳釀，饕餮之客怎能錯過！現代人講究渡假，如果不想出國走遠或有時間限制，那麼酒鄉是很符合時尚的選項！

略談中華族群的起源及分佈



李琰琰

今年年初在台北及北京參加老同學的一些活動，曾到好幾家著名的書店閒逛，看到許多講述中華民族歷史及地理方面的書籍，真是愛不釋手，帶回家好幾本新著作。得空時就翻翻看看，有點小的心得和想法就把它記錄下來。

中華民族上下五千年、東西幾萬里，要在極短時間內對它的起源、形成與發展有一個完整、清晰的認知實在不容易。

「一方水土養一方人」，不同的地理環境造成不同民族的形成和發展。中國的幅員非常廣大，三面陸地及一面大海。東面及東南面是世界上最大的海域太平洋，為古時與外界交往的天然屏障及阻礙。陸地的形勢也是非常複雜及險峻，東北部的外興安嶺及大、小興安嶺偏佈原始森林，處於北緯 50-55 度的寒帶及寒溫帶，溫度相當低寒。北部是荒漠，有戈壁的蒙古高原、薩彥嶺、唐努烏梁山、貝加爾湖等北緯 55 度左右的高寒區。西北部是帕米爾高

原、阿爾泰山、天山、崑崙山等連綿不斷巨大積雪之山脈。西部有世界第一高峰的喜馬拉雅山、有世界屋脊之稱的青藏高原。這些特殊的地形，促使中華各族群自古來的內向發展、必需互補依存而逐漸走向彼此融合的歷史道路，在古代也阻擋了世界其他地方不同人種的入侵；如埃及帝國、羅馬帝國、馬其頓帝國、波斯帝國、阿拉伯帝國等等大國軍事及文化都無法大舉侵入和佔領中國這塊土地，為中華民族及其文化的獨立及發展，提供了二千多年的寶貴時間，使中華民族得以形成了華夏（漢族）這個具有強大生命力的主體族群和主流文化，使中華文明成了世界上罕見的疆土數千里綿延不絕、歷久彌新的古老文明。

中華民族的疆土自西部的高山峻嶺（平均高度都在四千至五千米）漸以階梯形往東延伸，到了大興安嶺、太行山、巫山、雪峰之間的塔里木盆地、準格爾盆地、蒙古高原、黃土高原、四川盆地、雲貴高原等地平均高度就降

到海拔一千至二千米左右。再往東有東北平原、華北平原、淮河平原、長江中下游等地，高度只有海拔五百到一千米了；在這個區域因為天氣溫度適中、土壤肥沃、江湖密佈、降雨充沛，有利於農業的發展，中華祖先們都嚮往這裡，慢慢將自己的族群以各種方式遷徙至此。

石器時代及新石器時代的主要文化，如良渚文化、磁山文化、仰韶文化、龍山文化都漸漸集中分佈至這一區域，即黃河下游的旱作文化區和長江下游的稻作文化區彼此交相輝映，成爲一個中華最重要的農業文化圈，也就是在夏、商、周三個時期所謂的華夏；至秦始皇統一六國及後來漢武帝之時，這裡的文化空前發展，這裡住的族群被統稱爲中華民族。包含了以漢族爲主體以及周圍那些受自然環境限制而發展比較緩慢的族群。

到了公元 2010 年以後，所謂的中國人約有十三億七千多萬人，自認是漢族的佔百分之九十一點五，有超過十二億五千多萬人，其他的族群合計約有一億二千多萬人，約佔百分之八點五左右。爲什麼所謂的漢族人和其他少數民族之人口如此的懸殊？

一是將近三千年來，漢族人自身的繁衍和增長，更重要的是不同的歷史時期有眾多的不同少數族群漸漸遷徙融入，不斷的改變了華夏漢族的民族構成；例如春秋戰國時代的南蠻、北狄、東夷、西戎的融入與通婚；魏、晉、南北朝時又有所謂的五胡亂華，大批的胡人侵入、通婚；到隋、唐、五代及更後來的遼、金、元、明、清時期的契丹人、女真人、蒙古人、滿州人也都漸次進入了中原、融入同化於漢族的政治、經濟與文化體系之中。在北方各個不同的民族南侵，佔了原先朝代的疆土地方之後，原先朝代的統治者往往也不得不東遷西移或往更南的地域拓展安身；如此一來優秀的漢族文化也必然隨著遷徙者往四周播散；所謂漢族的人口也就愈來愈多了。

基本上中國南方的文化比較儒雅但孱弱，北方的文化比較剛烈但原始，二種文化的人混在一起，出現了不同朝代、不同時段的輝煌歷史。自秦始皇統

一六國以來，不同朝代之中，統治者很多是少數族裔或是不同族裔的混血。其實自東漢、魏、晉、南北朝之時及後來的北方少數族群的內遷，出現並建立了許多不同名稱的王朝及政權而成了統治者，但是由於他們原來的經濟、文化比較落後，人口又佔少數，最終都被中原地區的眾多人口，經濟文化發達的漢族群影響和同化，改變其原來以遊牧漁獵爲主的生活型態，與漢族融合，漸漸改變了原先所謂漢族的族群結構。

中華這塊廣大的疆土上，根據中國 2010 年的人口統計，目前除了自認是漢族的多數人之外，尚有其它 55 個少數族群。其中人口比較多的族群如下：

一·壯族約有一千六百多萬人；春秋戰國的末期，越國被楚國所滅，部份的百越人被迫南徙，世居南嶺，大約是今日的廣西省、廣東省。歷史上曾經被稱爲駱越、烏潯、沙人、布壯等族名，到新中國成立之後，大約 1965 年時正式改名爲壯族。所用的語言屬於漢藏語系中的壯侗語族壯傣語支。在近期的發展中吸收了大量的漢語詞匯和語法形式。現在的壯族人多數居住在廣西省、廣東省、貴州省、雲南省等地。

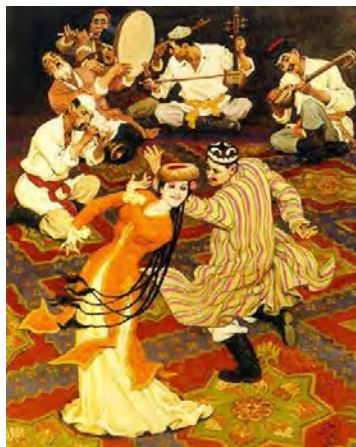
二·滿族大約有一千三百多萬人，他們的直接祖先是黑水靺鞨，是居住在中國東北長白山（白山）及黑龍江（黑水）之間原始部落中的一支。在五代時期改名爲女真，翻譯成漢語就是「東方之鷹」的意思。在公元 1100 年左右，當時的遼國將女真人編入直接管轄的戶籍，女真人知道自己不夠強大，只好屈服。不久一個氣度非凡的男子向歷史走來，他就是來自女真完顏部的完顏阿骨打；率領著女真將士痛擊了遼國大軍。隨著女真與遼國勢力的逆轉，在公元 1115 年，阿骨打統一女真各部，正式稱帝，定國號爲金。後來女真人的災難來自於一代天驕成吉思汗，當金衛紹王完顏永





濟當政時，成吉思汗在今天北京延慶一帶，大敗金兵十萬人，不多久到金哀宗時，金國最後的一個城池蔡州也失守了。亡國後，又四分五裂的女真人只好輾轉回到他們老巢白山黑水之間。一直到另外一個叫做努爾哈赤的人出現後，女真人的命運才有了新的轉機與開始。他於西元 1616 年再次統一了女真各部落，建立了後金政權。到了西元 1635 年，其八子皇太極正式訂族名為滿族，次年改後金為大清，入主中原統治全中國共 267 年。原用的語言屬於阿爾泰語系，通古斯語族滿語支。清朝初年曾要求滿人以滿語為主語，但無濟於事，到了清末能通滿文、講原先滿語者已寥寥無幾。但滿族人的衣服，例如旗袍、馬褂、坎肩等式樣卻仍常在中原大地上使用著。滿人現分佈最多的地方是北京市、河北、山西、內蒙古、遼寧、吉林、黑龍江、江蘇、河南、湖北、陝西等地。

三·回族約有一千萬人左右。在唐朝貞觀年間，一群說閃米特語的阿拉伯人從阿拉伯半島的麥地那港啟程，由波斯灣經馬來西



西亞半島到達中國海域；經由香料和陶瓷之路來到了廣州，因為當時的唐太宗胸懷廣闊、包容萬象，接納了這批由海上來的波斯人及阿拉伯人；從此以後一批一批更多的穆斯林人（回教）從海上或陸上的絲綢之路到了中國，他們是好的商人，經營香料、珠寶、象牙、犀角、絲綢、藥材、銅器、及陶瓷等與中國人交換有無。有些人後來商場得意，娶了漢女為妻，在中國定居下來。東西交流貿易鼎盛，留居中國的阿拉伯及波斯人多達十幾萬人；到元朝時回民更多，他們被定為僅次於蒙古人的色目人，這些人多數都娶了漢女。到明朝朱元璋時，曾下一道著名詔書：「蒙古與色目人現居中國者許與中國人結婚，不許與本類自相嫁娶。」這些人到了第三代開始就把名字之中的一個音譯成漢姓單字如：丁、哈、馬、白、穆、沙、

安、米、買、海、魯、常、黑、胡、郝、賽等等；其中以馬姓最多，所謂的「十個回回九個馬」。回回東來是形成回族的基礎，伊斯蘭教及其文化、習俗是回族形成及發展的紐帶，而漢語則是回族的共同語言，中國成為回族人的真正祖國了。回族人後代考科舉、入朝做官、帶兵打戰比比皆是，其中最著名的當屬七次下西洋的鄭和了。

四·苗族約有九百多萬人。他們的歷史久遠，與遠古時代的九黎、三苗、南蠻有密切的關係。最早生活在黃河中、下游一帶，在歷史上曾有過許多次的遷徙，由黃河流域移徙到湖南、貴州、雲南等地。現在分佈在湖南、湖北、四川、重慶、貴州、雲南、海南等地。苗族語屬於漢藏語系苗瑤語族的苗語支。苗族史上曾有的民族文字早已失傳，現今大部份人通用漢文了。



五·維吾爾族人口約有八百五十餘萬。歷史上曾經稱為「回鶻」人或「回紇」人。其先民可追溯至公元前三世紀的北方游牧民族，生活在貝加爾湖以南的廣大土地上，後來融合了部份吐蕃人、契丹人、並吸收蒙、漢、藏等族的成份發展成今日的維吾爾族。這些人曾先後在中亞及新疆地區建立過高昌回鶻汗國、准噶爾等汗國，清朝初葉在新疆成立行省。語言屬於阿爾泰語系突厥語族的西匈語支。歷史上維族人曾信仰薩滿教、摩尼教、佛教。到達公元十世紀時，伊期蘭教漸漸地取代了其他的各種宗教成為多數維吾爾族人的信仰。



六·土家族人口大約有八百一十多萬人。他們最早的祖先應該是出自遠古的羌族，到了秦始皇統一中國之後，這些被迫南遷的羌人後裔散居於今日的湖北、湖南、貴州及重慶市等地。語言屬於漢藏語系藏緬語族中的獨立語



言，他們並沒有自己本族的文字，通用漢文。族人頗有戰鬥精神，善於漁獵，愛唱並會編歌。

七·彝族人口約有七百九十多萬。先祖與遠古時的氐羌人有深厚的血脈淵源，是古代氐羌人南下過程中和中國西南地區的土著不斷融合形成的。會有不同的名字，例如諾蘇、密撒、臘蘇等等，新中國成立後正式定名為彝族。語言屬於漢藏語系藏緬語族彝語支。有自己的文字使用至今，人口分佈在今廣西、四川、貴州、雲南等地。

八·蒙古族人口約是五百九十多萬人。蒙古原是北方草原諸部落中一個部落的名稱。公元十三世紀時一個英雄誕生了，被命名為鐵木真，他統一蒙古大草原後被推舉為大可汗，尊稱為成吉思汗。他和他的弟弟、兒子、孫子們東征西討，所向披靡。後來他的大汗之位被其三子窩闊台獲得，仍然西征歐洲，並與南宋聯合，滅了西夏及大金。其孫忽必烈發動了全面侵宋的戰爭，於公元 1260 年蒙古鐵騎踏入了北京城。公元 1271 年忽必烈定國號為元，

1279 年滅了偏安杭州的南宋，在中華大地上建立了元朝。可惜蒙古人雖然拿下整個中國卻未聽賢相耶律楚材的勸諫：「能馬上拿天下，但不能馬上治天下」。元朝執政者採取了民族歧視政策，將境內各族群分成四等：第一等為蒙古人、第二等為色目人、第三等為漢人（指淮河以北原金朝境內的漢人、契丹人、女真人和較早被蒙古征服的雲南、四川、高麗人）、第四等為南人（指最後被征服南宋境內的各族人民）。又將工作也分了十等，在政治、經濟、法律上給予不平等的待遇。如此一來，不能長治久安，僅僅九十七年，當時威鎮八方的元大帝國就退出了歷史的舞台。在元朝末年，很多在朝的蒙古人高官，不願北歸回到他們祖先所居住的蒙古草原，就紛紛與漢人聯姻，例如當時的御史中承不願離開北京，令其五個兒子各娶漢女，並且各隨妻姓李、董、馬、關、陳，大量的蒙古人自求漢化，國制、帝號、官



制、農桑、賦稅、鈔法、科舉全部繼承了漢人的制度。目前的蒙古人多數分散於內蒙古、河北、遼寧、吉林、黑龍江省、河南、雲南、甘肅、青海、新疆等地。蒙古語屬於阿爾泰語系蒙古語族。他們的文字具有從上到下連寫、從左至右移行的特點。原先的宗教信仰是薩滿教，元代以後大都改信藏傳佛教，由於明、清兩代的鼓勸，全族喇嘛的人數，佔全部人口的三分之一。進入二十世紀之後，對藏傳佛教的信仰漸漸淡化。

九·藏族人口約五百五十多萬。藏語屬於漢藏語系藏緬語族藏語支；現行的藏文是公元七世紀初根據古梵文和西域文字所制定的拼音文字。早在遠古時代，青藏高原上就有了人類活動的遺跡，後來本土的居民又和另一個高原民族西羌人婚配融合。到了公元七世紀中葉（大約是唐太宗時期），其領袖松贊干布年輕有為，統一了青藏高原，也形成了統一的藏民族。唐朝有名的文成公主，和親嫁與松贊干布，她陪嫁帶來了侍女、工匠、樂隊，還有經卷、佛像、藥方、種子、卜筮經典，傳授穀物和菜子的種植方法、磨麵、釀酒的技術給高原上的人民，將中土的文化帶入了青藏高原，深得藏人的感激與敬仰。元朝時在青藏高原設置了由中央管理的三新宣慰使司、都元帥府。到清代康熙年間正式改稱為「西藏」，現代的藏民多數居住在西藏自治區、四川、雲南、甘肅、青海等地。



除上述的十個現代中國人口最多的族群外，在中國境內尚有另外四十六個族群，是人口不足五百萬的小族群，這些族群的人民分別居住在中華大地東南西北不同的地方，有的人口甚至只有一萬人上下，但他們都是中華民族的組成份子。中華民族人口眾多，是眾多族群融合的結果。異族通婚有遺傳學的優勢，造就了更聰明、美麗、健康的人種，反映中華民族強大堅韌的生命力。歷史證明國家的政府必須要兼容並納，必須要讓各個族群享有同等的政治、經濟、文化和教育的權利及機會，維護族群平等、團結、互助、互信，如此眾民和協了，國家才能長治久安，政權才能鞏固。



中國三大傳統節日 的童年回憶

李滄鵬

(一) 童年的中秋節

又是一年中秋。想念家鄉，想念親們，想念兒時中秋的點點滴滴……那時雖物質貧乏，大家仍然一絲不苟地認真過節。我家的中秋往往是以媽媽天蒙蒙亮起床開始。

那時副食緊張，買啥都得排隊（連買豆腐都是）。往往我們起床時，媽媽已經滿載而歸了。通常，爸爸會笑呵呵地問，買了幾斤薄餅（春餅）？媽媽總打趣說，讓你吃個飽！瞅著雪白的豆芽，熱乎乎剛打好的薄餅皮，活蹦亂跳的魚，還有發在水裡的肉皮、香菇、木耳啥的，我們簡直就是咽著口水去上學……空氣裡瀰漫著的都是濃濃的中秋氣氛。課餘想起晚上的八大碗，我常常心猿意馬。總算熬到放學，一個箭步跑回家的豈止是我一人？大家都有八大碗在家等著。我和饞嘴的弟弟有事沒事就溜進廚房，問媽媽要不要幫忙，媽媽也能如我們期待的準確識破我們醉翁之意不在酒的賊心，適時塞過來兩個炸丸子，讓我們先嘗半碗豆腐丸湯什麼的。往往還未入席，我們都已經半飽……酒飽飯足之後，明月剛上柳梢頭，爸爸就在後



院搭起小圓桌。我們的房子有個很不錯的後院，果樹林立，月光透過樹叢斑斑駁駁地灑在桌面，上面有茉莉香茶，蘋果梨子，當然主角是月餅。非常愛吃家鄉松溪早年的月餅。那時，有一種老家話叫小油糕的小餅，非常入口。

還有那時的大月餅兩面滿是芝麻，裡面有五花肉，輕咬一口，齒頰留香……月光下，爸爸開始講起故事，姐姐自告奮勇擔起金話筒，媽媽的詩朗誦，姐姐們的舞蹈表演，我的獨唱，還有弟弟自編的武術表演，明月見證了我們一家的自娛自樂……月是故鄉明，想念家鄉的中秋月，想念大家。親

們，中秋節快樂！

二零一五年九月二十七日中秋節

寫於加國

(二) 憶清明

清明在老家福建松溪話裡叫做祭清明，在我家是每年春天裡的一件大事、盛事。叔伯們輪流主持，從孩提時代有記憶開始我就隨一大家人年年上山掃墓。那時沒有電話、手機，更別提電郵、微信，往往是主持的叔伯挨家挨戶地

奔走相告，通知眾親。大家在清明那天早早就聚在南街祖宅一起出發。原先的水南是沒有橋的，要渡河上山要走許多舊船連成的浮橋。上面顛顛巍巍，我常常是爸爸或其他長輩們抱著過去的。春天裡在爸爸的背上看嘩啦啦的流水，我的心情一如它一樣快活。那時的山路非常難走，記憶中五伯或兆廉哥哥等其他年長點的哥哥常常是走在最前面的。他們披荊斬棘為後面的親人開出一條路來。山上溝溝壑壑，大家相扶相幫，一路說說笑笑也就上了山。爺爺奶奶的墓地依山傍水，是塊風水寶地。我爸爸

*為他們寫的墓聯在上面熠熠發光——滋陽潤圃芝蘭馥，彩雲碧葉春意濃（注：碧彩是奶奶的名，滋陽是爺爺的字）。墓旁有巍巍青竹和參天棕櫚護衛（記憶中那棵棕櫚是從小苗開始種下的，我親眼見證了它的成長。多年後無意中聽風水說棕櫚最是生財護財，是棵寶樹呢！）。眾人拾柴火焰高，一眨眼的功夫，爺爺奶奶的墓前已經掃得乾乾淨淨。主持的叔伯就拿出酒菜恭敬地祭拜先人，大家伙兒開始輪流向先人匯報家裡的喜事和當年想要祖先保佑實現的大事。每人開開心心地分享喜事，恭恭敬敬地說願望。往往伯母孀子們最是善解人意的，那些小年輕們不好意思說出的願望，像當年找到心上人，生個大胖小子等等，她們都會在年輕人面紅耳赤時代說了，於是大家哄笑一團，好不歡喜！我記憶裡最深刻的是五伯母，她有明星一樣的口才，在大家都邊想邊說，扭扭捏捏之時，她聲如洪鐘，一口氣就能毫不含糊地說出自己所有的願望。一字也不錯！年少的我真是非常佩服她的。祭拜完畢，主持的叔伯就開始給每人發一塊松溪光餅，慰勞大家。大家邊吃邊聊，哥哥們給墓旁的棕櫚剪枝剝棕，讓它節節高升。稍作休息後，大隊伍就開始下山。春天裡山花最是浪漫，清明花（杜鵑花）處處盛開。兄長們幫愛美的姐妹們不惜在陡峭的山崖縫裡採花兒，女孩子們就一人一把美美地下山來。而這時，這邊廂的老宅子裡也已經熱火朝天，酒菜



芳香了！十餘桌酒席一字排開，八大碗美食足足上齊，歡迎犒勞掃墓回來的眾親們，大家歡聚一堂，好不熱鬧！……清明對於年少的我來說，是祭祀祖先，緬懷先人的活動，更像是一個春天裡的聚會，一個和祖先及眾親們暢談成績，祈福未來的家庭大聚會，真的非常有意義！……今年又輪到我家主持了，記憶中小時候爸媽是非常重視祭清明的，那時物質貧乏，

往往四伯還在主持時，媽媽就已經要開始著手準備兩年後的大事了。現在爸媽都到古稀之年，但回去主持祭祀大事的熱情完全相同當年。兩三年前他們就激動地早早提前準備這次的回國之旅，而我盼望多年，終還是沒能留在國內到清明，遺憾之

餘，只能遙遙祭拜先人，叩謝他們恩佑俺李家大小平安健康，事事如意，願先人們在天國裡一切安好……眾親們，清明吉祥安康！

二零一六年四月四日清明節

寫於加國

*父親家中排行老七，家中有八男一女。

（三）端午粽香

艾葉飄香盈戶，又是一年端午。

粽香又把我帶回那歡樂童年……

農曆四月底，老家松溪天氣已熱，各家各戶都在“燒黃香”（“黃香”是一種學名“荊芥”的灌木），取其灰，沖沸水，得鹼汁，浸糯米。五月初一、二，各弄堂的婦女們，便三五邀群，在某家大外廳，圍著一口大木盆，邊包粽子邊聊天，談天笑地，好不愜意。她們個個身手不凡，手藝精湛，三下五落二，幾秒鐘之內，一個粽子就包好了。四個犄角，精巧別致，顏值很高，讓人一看就喜歡。快完工時，還剩一點料，就給我們這些乖孩子，每人做個“大拇指”、“亞娘 KOU YE”什麼的，我們會戴著它到處炫耀的。咱們家人口多，至少得包 5 斗米，可想而知，母親從頭天晚上開始，泡糯米，浸粽葉，煮縛子，到第二天包粽子，

九點多下鍋，到下午五點多起鍋，其間，將付出多少辛勞啊！當然，母親包的粽子特好吃，剝開粽葉，沒見一粒米，全是金燦燦的米膠，咬一口，有特別的糯脆感。五月，天氣熱，哥哥們就會在較通風的書房牆上，安上兩根平行的竹杆，把五個一掛的粽子涼在上面，既好看又不易壞，晚上，還可以聞著粽香入睡呢！

與包粽子一起的節前準備，還有掛艾條：把新鮮的艾草和菖蒲合扎，根部粘纏一圈紅紙，掛在門楣左右。翠綠條上一環紅，十分喜氣，遠遠看去，相當美觀。因為全城各家都一樣布置，便形成一道獨特的五月風景，非但為節日添光增彩，更是驅蟲避邪的第一道“安門神”。

過節的午餐是豐盛的，除魚肉雞鴨平時鮮見的菜肴外，自然少不了“吃薄餅”（春餅）這一主旋律。咱們家大大小小，有近 20 位“食客”，父母計劃中，便有“薄餅八斤，豆芽十二斤”這一條，不少人聽了，都會嚇得直伸舌頭！由此，也足見父母持家艱難之一斑矣！



歡慶大餐之後，父親便開始用雄黃酒，給我們小孩在額前寫“王”字，並且把雄黃酒在每個房間周圍噴灑；母親還給姐姐佩戴五彩細線編織的香袋，其內裝著白色的菝丸（俗稱臭丸，即今日說的“樟腦丸”）。粗看，這是小兒科的玩耍和裝飾，實則為驅蟲避邪之“護身符”。

然後，衣新肚滿的我們，得意地跟著哥哥們去看划龍船。母親卻留在家裡，組織二位嫂子清理飯桌和碗筷，緊接著，把艾把點燃，在家院的每個角落熏煙，滅殺蚊蟲，還有，便投入大盆的洗衣工程。試想：近 20 來人換下的衣褲，少說也有四五十件吧，洗、曬、收、折，夠繁勞的。然而，勤勞堅強的母親，從不怕難，也不知累，總是忙裡忙外，樂呵呵地操勞著。

最令人神往的莫過於賽龍舟了。下午，各路龍

舟隊，隆重祭完龍頭後，便敲鑼打鼓，雲集松溪河。有“水南雞牯”、“河頭黃鱔”、“西門黃龍”、“水巷紅船”、“東門白龍”等各樣龍舟。我們個子小，哥哥們就輪流抱起我們小不點，遠遠望去，好像天上的天鵝下凡，在湖中嬉戲，游弋，煞是好看！三時許，五六條龍舟集合在南門大橋下，一聲令下，各舟齊發，在敲鼓手的極具鼓動指揮下，兩側劃槳手，動作劃一，協力齊心，射向賽道。如此競渡，壯觀非常。河岸和城牆上的觀眾，情緒高昂，都為自己的隊伍吶喊！然而，每年摘冠者，幾乎全是水南隊，原因據說是，該隊之掌舵者深諳水性，當舟過石壁潭緩水區時，雞牯隊便先聲奪人，搶先碰線（西門浮橋）。值得一提是，競賽時，大家都會喊著同樣的聲音：

he jie , ba jie , 意即：撈著，耙著。相傳，這是民眾對愛國詩人屈原懷念之內心呼喚！

……

端午，在一年中，是唯一可與春節相比美的節日，也只有端午，才可以與春節相提並論。老家人所謂“過年過節”、“大年大節”，這其中之節（方言讀

Zai4）就是指端午節。端午多彩的文化吸引著我，諸如，婦女們聚集一起包粽，無邊地說笑之後，卻親密了鄰里關係；包粽的本身是飲食文化的延續；賽龍舟是健身強體的一種方式，與紀念屈原的文化內涵相結合。更絕的是，艾菖結合，奈丸佩胸，雄黃塗額，形式上是一種裝飾，實則反映了古人除蟲滅害、保護兒童的聰明和智慧……這就是端午的文化，或曰文化之端午，我就是在這樣的文化氛圍和濃烈親情的沐浴中，度過了一個又一個的端午節。端午的粽香陪伴我成長的同時，父母之辛勞和兄長之愛護，更時時縈繞在我懷中，且與日俱增！

品粽念親人，思緒萬千百度。

二零一六年六月九日

丙申端午



十五年前剛進入公司新的部門，在一次公司開會時，一個新進的女員工介紹完她自己後，老闆請大家提問。爲了好玩，我先問她有沒有小孩，她說有兩個；然後我問她結婚沒？有些人開始竊笑，意外的她說沒有結過婚，而且兩個小孩有著不同的爸爸。後來才發現，這樣的事在加州墨西哥裔裏，是稀鬆平常的事情。

說著就哭了起來。我聽了非常難過，不敢相信兩個這樣淒慘的悲劇會發生在同一個母親身上，我緊緊摟住她忍不住跟著流淚。一般有兩個兒子的母親，應該是很驕傲也很開心的呀！可是這個母親雖然有過兩個兒子，卻都已經不在了，這樣的母親是一個什麼樣的心情啊？然後她繼續說，我現在還有一個女兒和兩個孫



在加州有 37% 的墨西哥裔。十五年間，我的同事來來去去，女同事們孩子生了一個又一個，但是卻不見得結了婚或者在婚姻中，也許有幾個小孩卻不見得全是親生的。

今年母親節過後，我在公司洗手間碰到每天把洗手間清得光亮潔淨的羅莎。我本來想問她昨天的母親節過得如何，因爲之前的經驗，我先問她有沒有孩子，她說曾有三個小孩，現在只有一個女兒。我楞了一下，腦中閃過幾個念頭，停了一下我問她：「你說你原來有三個小孩現在只有一個？」。她說：是的，有一個兒子在十九歲的時候走在路上中槍身亡，直到現在都還找不到兇手、也不知是倒底什麼原因被殺。說到這裡他的眉頭越皺越緊，眼睛也開始泛紅。我聽了很難過，但是還是想搞清楚我到底有沒有聽錯，她是否有兩個兒子，或者是不同婚姻的兒子？於是我繼續問她：「你剛說你有兩個兒子一個女兒我有聽錯嗎？」，“沒有聽錯”：她說。她於是說：另外一個兒子因爲糖尿病越來越嚴重，去年在醫院過世了，說著

子，最開心的事情就是去女兒那兒，陪著孫子一起玩。我拍拍她的背微笑的看著她，心裏想著：總算她還有一些值得開心的事情。但你的母親節過得如何？這樣應酬的話卻沒有辦法說出了。

今年的母親節，我兩個女兒除了親手畫了漂亮的卡片給我，還請我去吃了我最愛吃的燒餅；我也參加了 CCCA 主辦的母親節特別活動——看了好看的老電影 *dirty dance* 還帶有由 CCCA 特別爲我們準備的極爲豐盛的早餐，和一群朋友開開心心的渡過了一個特別快樂的母親節。

羅莎的人生經歷，讓我不再對女兒們做太多的要求，會用平常心來面對他們的小缺點，只願我的孩子平平安安、健健康康的生活著，即便不是大富大貴，只要他們能開開心心的爲他們的夢想努力，孩子們可以常常在身邊或時常回來探望我們，這應該就是爲人母最大的福氣了！在此，請讓我爲世界上所有憂傷的母親們，獻上我的祝福。

雷達探密 明察千里

章濟貧



Radar，是Radio Detection And Ranging的縮寫，意思是用無線電波來偵測目標與其距離。

在第二次世界大戰初期，由於飛機、兵艦、坦克等武器的迅速發展，戰場上敵人的來勢迅如急雷、兇如猛獸，及早發現敵人來襲與動向便成為防衛系統的當務之急。公元1940年，美國海軍正式啓用Radar一詞。雷達發展至今，不但可以追蹤飛機、飛彈、船艦、坦克，也可以偵測到兩點風速等等，事無鉅細幾乎都逃不過雷達的探密。

雷達系統先發電波，然後靜聽目標的反射。所以雷達系統的主要部分是電波發送器、天線、訊號處理器、接收器和顯示器等。

雷達電波頻率的高低，大致可以分成低頻，中頻和高頻三種。低頻雷達大概每秒發射三千電波以下，看回波的快慢來決定目標的遠近。近的目標回波快，遠的就慢些。低頻雷達大都是用來測量目標的距離和方向。因為每秒發射的電磁波比較少，低頻雷達的力道比較小，能偵測的距離也就比較短。

高頻雷達大概每秒發射三萬到十萬次電波，目的是測量目標的速度。因為電波送出太快太密，目標的距離反而無法獲得。高頻雷達用到兩個重要的原理，一個是多卜勒（Doppler）

效應，這個原理是說目標的速度可以改變回波的頻率。衝近來的目標使回來電波的頻率加快，走遠的目標則使電波的頻率降低。高頻雷達靠這個原理操作，所以高頻雷達又叫多卜勒雷達。另一個原理則是傅立葉轉換（Fourier transform），就是把回來的電波很快轉換出電波的頻率，而算出目標的速度和方向。高頻雷達每秒發射的電波比較多力道比較強，可以偵測的距離比較遠。

既然高頻和低頻雷達各有好處，那麼有沒有辦法兩者兼得呢？這就促成中頻雷達的誕生。

中頻雷達大約每秒發射三千到三萬電波。由於中頻雷達可以測出目標的距離、速度和方向，它的訊號處理器便複雜得多了，還要有很先進的電腦幫助，才可以在很短的時間內算出目標的出處！

美國最先進的中程空對空飛彈，便是用雷達探頭。目標遠時先用高頻電波去追蹤目標，飛近目標後則改用中頻電波。據說在打伊拉克戰爭時，美國曾發射了三十多枚這種飛彈，並且枚枚擊中，準確無比！

雷達這麼厲害，難道就沒有辦法反擊嗎？那還真有。爲了反擊雷達，就產生了很多雷達反制手法或電子干擾（ECM—electronic counter measures）。最簡單的是目標發現被雷達追蹤



時，便可以不斷地發射同頻率的強力電波，讓雷達顯示器呈示一片雪花，什麼也看不到了！又比如距離干擾（RGS-Range gate stealer），目標發覺在被偵測時，故意改變回波的時間，讓原來的雷達判斷錯誤。同樣，速度干擾（VGS-velocity gate stealer），則是故意改變回波的頻率，使雷達算錯目標的速度。最厲害的干擾則是改變回波的方向，讓雷達找不著目標。比如把回波打到地上，再反射回雷達，雷達測到的方向就全錯了！近年來研發的隱形飛機則是改進飛機的材料和造型，儘量減少電波的反射以逃避雷達的偵測。

既然有這麼多干擾方式，雷達還有用嗎？所謂道高一尺，魔高一丈，於是又研發了反干擾（ECCM-electronic counter counter measures）。有了反干擾，大多數的干擾都可以有效緩解，不過這關係到國防和軍事機密，就不多談了。

雷達是全天候的，只要用對了波頻便風雨無阻，白天黑夜皆無妨，只要電力強大，可以無

遠弗屆！不過地球是圓的，雷達再厲害也達不到地平線以外的目標，所以防空雷達都會設置在高處山頂，甚至在飛機上以便登高望遠。爲了看得更遠，中國大陸已在東部研發裝設了「天波雷達」，利用強力天線和天上的電離層來反射和接收電波，可以偵測三千多哩遠，地平線以外的船艦，由太平洋過來的威脅幾乎都逃不過它的法眼！

雷達的用途太多，航空業用雷達追蹤和觀察飛機的動向和起降；國防工業用在戰鬥機上偵測敵機，防空網和高射炮也是用雷達；航海業用雷達訊號航行於茫茫大海；天氣預報用雷達可以看到近期的風雨變換；路邊的警察用雷達測速來抓超速駕駛等。隨著科技的進步，雷達的功能也是日新月異，應用也愈來愈廣。沒有雷達，人們迷失了方向，有了它讓人們在黑夜裡找到光亮。所以說雷達是人類發明的最偉大的遙測魔方！

雷達探密，明察千里，船艦雨滴，巨細無遺。科技巧思，創新造奇，上天入地，保家禦敵。





二探和諧鎮 (Harmony)

王其紅

第一次探訪美國加州中部和諧鎮的原因完全是因為她的名稱。

而這次造訪和諧鎮的主要緣由之一是我期盼著拜見鎮上的那隻小花貓。

前一晚，我們全家住在離和諧鎮十多英里的海邊旅館。第二天吃過早餐後，我們驅車駛向和諧鎮。

五月最後的一個星期一是美國的長周末，大人無需上班，孩子們不用上學，所以去和諧鎮的路上孩子們唱著歌兒，全家再和諧不過了。

從旅館出發時濃霧仍籠罩著大海，但車在太平洋邊的一號公路奔馳不久進入山間時，藍天在頭頂顯現，心一下就變得格外的舒暢與開朗起來。

三年間這是我們全家第二次拜訪和諧鎮，所以這次沒有像上次那樣走彎路，因為在一號公路上從南到北，從北到南行駛時很容易迷失和諧鎮的路標；另外是和諧鎮的路牌不斷有人偷竊，有一年接連被人盜竊了三次。

從旅館出發前朋友問我：“和諧鎮有什麼好玩的嗎？”

我想了想說：“沒有。我喜歡它的名字，還想見一隻貓”。

二十多分鐘後我們抵達和諧鎮。

在鎮上小教堂門內的接待室裡，年過半百的愛利卡女士給大人沏上咖啡，給孩子倒上熱可可，然後熱切洋溢地向我們講述和諧鎮。而我對她提的第一個問題：“請問貓在哪裡？”

愛利卡女士的臉上仍帶著微笑，但增加了些許遺憾的表情。

“貓不在了。她因為腎衰竭，不久前醫生對她施行了安樂死。”

第一次拜訪和諧鎮時，我看見她一會兒在街上慢慢行走，一會兒躺在陶器商店的窗戶前，一會兒又出現在玻璃作坊裡。那隻眼神朦朧，神態優美，無處不在的小花貓不在了！

她可是和諧鎮的鎮長啊！

我第一次見到她時沒有表達應有的敬意，這次是想來做做補償，但如今只留下了遺憾。

第一次訪問和諧鎮的確是因她的名字而來。而她名字的由來如今已經被歷史的真實和後人的傳說弄得模糊不清。

十九世紀的中葉，位於今天和諧鎮周圍的餵養奶牛的大農場主們急需幫手，他們找到了瑞士與意大利邊界接壤的一些年輕男子。這些祖祖輩輩以餵養奶牛，製作奶酪，黃油為生的小伙子們，一來就喜歡上這個地方。周圍起伏的山巒，海邊的氣候，藍藍的天空讓他們聯想到自己的故鄉。他們吃苦耐勞，勤勞肯幹，深得僱



主的喜歡。這些年輕人等攢夠了一些錢之後，就回到他們的故鄉找一位可心的姑娘結婚，然後一起返回加州休養生息。等他們一起勞作並存夠一些資金後，他們就自己買一塊地，成為餵養奶牛的牧場主。

奶牛業其實是一項非常辛苦的營生。一家幾十頭奶牛，每天從早到晚，一周七天都要靠手工擠奶。由於小牧養主持續增加，競爭也變得越來越激烈。歷史的傳說之一是，你死我活的競爭最後鬧下了一起命案。牧場主們最終同意偃旗息鼓，盼望大家在未來能和睦相處，各自能實現自己的期盼與夢想，和諧鎮的名字因此而來。

然而，據祖輩就在此生息的蘇托女士在她出版的《活在和諧鎮》一書中所說，名字的由來可能的確來源於一起命案，但故事並非牧場主們之間的仇殺，而是由於一起家庭成員之間的感情糾紛悲劇造成的。

當老師的詹姆斯娶了伊麗莎白為妻，並在這一帶安了家。詹姆斯的小舅子喬治在附近有一片牧場。詹姆斯離家數月教書回家後與妻子發生爭吵，他希望全家搬遷到他教書的地方去，但他妻子不同意，並且不讓詹姆斯帶走他們的任何一個孩子。隨著夫妻爭吵的升級，小舅子喬治捲入進來，兩個男人開始打鬥。情急之中，喬治用匕首捅了詹姆斯，一個半小時後詹姆斯氣絕身亡。儘管人證，物證俱全，然而喬治在法庭審判中卻被判決無罪，這在當時曾是轟動一時的大新聞。

第二年，政府在此成立一所小學，取名為和諧小學，緣由可能就是這起命案。然後該地區也先後被命名為和諧鎮、和諧谷。社區的人們以此為學校命名，其目的是希望和平充滿這個山谷，普通的人們和他們的子子孫孫能和睦而居吧。

如今和諧小學的校舍已經蕩然無存，但學校原址邊那些四季常青的橡樹仍然在山谷中挺立，昔日孩童們在學校背後小小的庭院種下的孤挺花每年春天就會破土而出，盡情地開放。

粉紅的花瓣在山谷裡迎風招展，述說著和諧鎮的歷史。

蘇托女士說：“我本想找到一幅西部牛仔騎馬持槍，你死我活決鬥的浪漫畫面，讓回憶更賦予些戲劇性，但我沒能找到。而這起當時的命案應該是和諧名稱最貼切的緣由了。”

在和諧鎮最輝煌的時刻，鎮中心的乳製品廠會員高達 400 多名。遠近的牧人們趕著馬車把他們擠出來的鮮奶送到這裡，每天鎮上車水馬。乳製品廠加工的奶酪、黃油聞名遐邇，遠銷八方。

報業大亨赫斯特舉世聞名的城堡就坐落在和諧鎮以北 12 英里的山頂。當那些達官顯貴驅車去他的城堡遊樂的時候，赫斯特的車隊就會在乳製品廠停下來，成為一道難忘的風景。赫斯特會在車裡塞滿牛奶、奶酪、黃油，然後到城堡裡享用。

而每年的秋天，和諧鎮一年一度的慶祝盛典和餐會就在和諧小學旁邊舉行。草坪上表演著各式各樣的遊戲，山羊肉燒烤的馨香在空中瀰，愉快的鄉村音樂在和諧谷迴盪，幾百名歡樂的人群在草地上載歌載舞。在經濟大蕭條的時代，這裡的人們卻過著豐衣足食，和平快樂的日子。

然而和諧鎮從 1940 年代開始衰敗，其主要原因是消費者對牛奶和乳製品要求提高，牛奶的品質需要從 B 級提升到 A 級，而這種新技術的要求對那些小規模經營的牧場主是巨大的負擔。許多人被迫併賣土地、奶牛。和諧鎮輝煌的時代就此結束了。

和諧鎮逐漸被人遺忘。草木荒蕪，房屋倒塌，乳製品廠關門，加油站倒閉。只有那間小小的郵電所一直存在到 90 年代，讓和諧鎮保持著過去與現代的聯繫。

60 年代後期，一群反文化青年像發現新大陸一樣發現了和諧鎮。這些厭倦了城市競爭、繁忙、快速生活的人們看上了這一靜靜的山谷，並賦予她田園牧歌的無限想像。小鎮上開設音樂製作室、陶器作坊；山谷裡迴盪的不再是牛仔們喜愛的鄉村和歐洲的民間音樂，而是喧鬧的現代搖滾和重金属。

然而所有人最基本的問題首先是經濟問題，這些滿懷幻想的年輕人很快就認識到，只有大麻

和音樂並不能就此快樂地活下去，人還得吃。而在這鄉間，要填飽肚子並非易事。在經過短暫的熱鬧之後，這些人背起行囊又紛紛離開和諧鎮，讓寂靜回歸山谷。

中午時分，我們要離開和諧鎮時，我再次走到小鎮入口的城市標牌前作短暫的停留：

和諧鎮：海拔 175 英尺，總人口 18。

沒錯。18 口人，從 70 年代後期到現在標牌一直如此。

我返回鎮上的玻璃作坊向經理求證鎮裡究竟多少人。他抬起頭看著遠方，若有所思地說：“有一個人死，有一個人生。永遠都是 18 口人，一種永久的平衡與和諧。”

人來了，人又走了。但有人願在此做永久的停留，愛利卡女士就堅守在這小小的和諧鎮。25 年前朋友帶她第一次來的時候她就喜歡上小鎮。她在此單身撫養獨女成年，她也成為鎮上的經理與和諧鎮的歷史記錄與述說者。

我問她，和諧鎮還會有貓鎮長嗎？她自豪地說：“會。我們正在培養一隻小貓咪。現在他還膽小，你下一次來，他就會接待你了。”

離開和諧鎮，車一左拐彎就到了和諧鎮東南面

山坡上的和諧酒莊。酒莊以盛產霞多麗葡萄酒而聞名。從品酒室裡端上一杯冰鎮過的霞多麗酒出來，坐在古色古香的木椅上，藍藍的天空飄著幾朵白雲，四周起伏的山坡上一頭頭壯碩的黑色肉牛在慢慢啃著草，山頭上星星點點的灰色石頭在陽光下泛著白色的光芒，幾隻雨燕在頭頂嘰嘰喳喳地飛來飛去。

我遙看西北山谷裡的和諧鎮，她與周圍的山峰與深邃的天空相比，顯得孤寂而遙遠。

為什麼我喜歡和諧鎮？

也許是因為這裡一切都安靜，讓我可以緩緩地走進時間的故事之中，來體會那些不同時代像我一樣背井離鄉到陌生的土地求生的人們的喜怒哀樂，讓我不放棄年輕時的夢想，讓我來聞歷史的芳香。歷史學家威爾·杜蘭特在《歷史的教訓》一書中曾說，從古至今，人類生存的手段不斷地進步，但人類的追求目標其實並沒有改變。不同時代的人們在自私、好鬥、好色背後都渴求一個和諧的社會，幻想一種人世間理想的烏托邦。

和諧在一個僅有 18 口人的小鎮應該不難實現吧，不然人們怎麼選一隻小貓當鎮長呢？



台北的天空

馮瀚緯



許久以前一個很天才的大頭老友問我：「記不記得麼時候是你第一次看到天空？」

我不假思索地回答：「我剛生出來的那一霎那。」

大頭說：「你媽生你的時候屋頂上有個洞可以看到天嗎？還有，難道你是外星人投胎，剛出生就已經不但能看而且過目不忘？」

我語塞。

其實，天空就是天空，地球上，月亮上，所有外界星球也有。自盤古開天地起，整個宇宙所有生物都籠罩在天空下成長過活，除了地心以外，何處沒有天空？就因為它像空氣一樣俯拾皆是，也就從來沒去注意何時開始看到天空而它又是怎的一個模樣？可是大頭看似無厘頭卻又有點摸不著深度的問題，卻著實讓我心裏激起回想的浪潮。

如果好好回顧什麼時候才真正的注意到天空？回溯到在唸小五的那年冬天，學校剛從台北市中心遷到當時還是很鄉下的東區。學校正門向東，往外望去，是一片綠油油的稻田和疏疏落落的幾間農舍。學校新建，辦公樓、教室及大門都完備了，但四周的圍牆還是付之闕如。如果搭公車在學校西南方仁愛路四段那站下車，還要走幾百尺路才到學校後方的操場，沿途除了零零散散的一些獨立屋子，就是野草叢和許

多種滿農作物的小塊田地。有天特別冷，穿了厚夾克加上毛線手套，一下公車就發現沿途的草地鋪滿了霜，白茫茫的非常好看。這是我生平第一次見到“雪”，迫不及待的邊走邊低頭收刮“碎冰屑”把玩的不亦樂乎。停停走走不知花了多少時間終於到達後操場，抬起頭來放眼往東邊望去，幾乎毫無遮攔，那白黃綠相間空曠大地的盡頭，緊緊銜接著是更寬大無盡的清澈藍天，渾然一體盡收眼底。吸者凜冽的冷空氣，凝視著連一片雲都找不到的水藍發透的天空，不禁令我目炫神迷。當時，孩提時聽到的各類有關「天」的故事都浮上腦際，想像在那廣闊天空的後面，有著許多天使在緩緩的飛翔，同時還有神仙正在注視著你的一舉一動。生平第一次，感覺到天空是如此的溫軟潔淨毫無瑕疵，而且與自己是如此的貼近。

再來就是還在做學生時，有個夏天參加救國團舉辦的阿里山夏令營活動。第一天在南台灣的嘉義報到，夜宿市郊的蘭潭。蘭潭是個風景區，潭水平如鏡，潭邊綿延的山林鬱鬱蒼蒼，很美，但也流傳著許多鬼魅的故事。在七零年代初，蘭潭還鮮少人跡。第二天我們就要出發到阿里山，在登山的前夕有營火晚會，近百的大學生團員及輔導員開始了各類的團體遊戲，又唱又跳玩鬧得不亦樂乎。夜深了，曲終人散各自回去就寢，整個場上靜寂無聲，連蟲聲都聽不到。我和同行的同學一起靜靜的躺在草地

上，不發一言，似乎怕驚動了蘭潭的精靈古怪，各自享受著在城市裡難得的那份沒有干擾的安詳。兩眼望著滿天星斗的天空，在神遊太虛之際，突然覺得這環繞著整個地球的天空，是如此的黑黝深邃而無極，它鋪天蓋地的把你整個人捲得緊緊的吸了進去。當時，腦際浮起看過的許多外太空存在著高等生命及 UFO 的書籍，不知不覺的開始幻想也許正有個外星太空船在上空虎視眈眈的注視者你，找尋採集地球的生物樣本，而蘭潭相傳多年的靈異事件，也許就是外星人的傑作？這是第一次感受到夜晚的天空，是如此深不可測的讓人迷失並迷惑，那時經歷與天相通的感覺，於今歷久彌新。

如果有天大頭再問我一次：「記不記得什麼時候是你第一次看到天空？」

我會回答：第一次真的“看到感到”白天是 10 歲，黑天是 20 歲。

從對世界還懵懵懂懂的小孩開始，爸媽叔伯老師長輩等，就常常跟我們耳提面命的教誨：

「人在做，天在看。」意思不外是警告我們不可以做壞事，要做個循規蹈矩的乖小孩，好好念書，長大後做個有用的人。那時聽多了很煩，也有壓力，覺得天就像皇帝般專橫霸道，還什麼都管。但心裡總有個疑問：若壞人做壞事都是在屋子裡或晚上做，天又怎麼看得見？

中國文化博大精深，有關「天」的故事及討論就多了。

在成長的過程中最常聽到的就是「人定勝天」，也就是鼓勵少年郎要努力不懈、遇難不退、堅持到底，成功終會到來。長大世故了，又常聽到「天命不可違」。一個要你與天比賽超越他，一個又好像要你認命放棄一切。兩種講法各異其趣，看來好像是極端的對立，但如果以另外的角度來看，這兩者卻有互相影響的共存關係。這“天命”可以指的是宿命、或神的意志、甚至是君王的意志，或者，如孔子所提「不知天命無以為君子」，指發自個人內心

的理想“使命”。子又有曰「五十而知天命」，這句話背後的正面意義在疏導該放下就放下，但並不是放棄；不必太執著於俗世的得失，也就是不要錙銖必較；了解天下不如意事常八九，但天無絕人之路，只要懷著樂天知命積極的態度，不怨天尤人，天助自助者，皇天必不負苦心人，終究還是會修成正果。

邵康節的〈燒香詩〉裡有句話：「每日清晨一柱香，謝天謝地謝三光。但祈處處田禾熟，惟願人人壽命長。」。“三光”的一種說法是指日、月、星，也都被天涵蓋在內。簡單的幾句話勾畫出中國歷代來社會結構都以農業為主，民以食為天，老百姓靠天吃飯，只要沒有戰亂，日出而作日落而息、帝力於我何有哉？但

反觀自十九世紀末起，中國內戰外侵，天災人禍連連，弄得整個中國天翻地覆、地裂天崩、民不聊生，所幸蒼天有眼，天理昭彰，最終這些犯了滔天大罪、天理不容的惡魔終被清除。

其實打開天窗說亮話，每個人的一生與天都脫不了關係。

少小時懷天下為己任之志，覺得天下興亡、匹夫有責，心比天高又那知天高地厚？稍長，知道人外有人、天外有天，不再以管窺天，秉天生我才必有我用之本，承謀事在人成事在天之識，不再好高騖遠，步步踏實向前邁進。得意時，會有天有不測風雲、人有旦夕禍福的警惕，天馬行空之餘進退當有所據。失意時，也會多思考是否有天下本無事、庸人自擾之的混淆？對天命意義的捉摸，隨著年歲的增長也更加透徹。而警世文章中，更常提到天理循環、天道好還。如何瞞天過海、偷天換日的勾檔，再如何天衣無縫、欺天罔地的算計，也終將逃不出恢恢天網的報應。中國有關天的哲裡，是幾千年來智慧與經驗蘊育的結晶，細細去品味，盡在不言中。

從小在台北的城市森林中長大，建築物右遮左





擋，難見大片的天空。晴天、陰天、雨天、颱風天、打雷天、彩虹天、萬里無雲天、狂風暴雨天，除了龍捲風天，又那個沒見過？但如以天和山與海做個比較，山有山精，海有海怪，走在陰森的深山或浮在深不見底的海中，都叫人怕怕，我還是偏愛坦蕩蕩廣大無涯的天空。

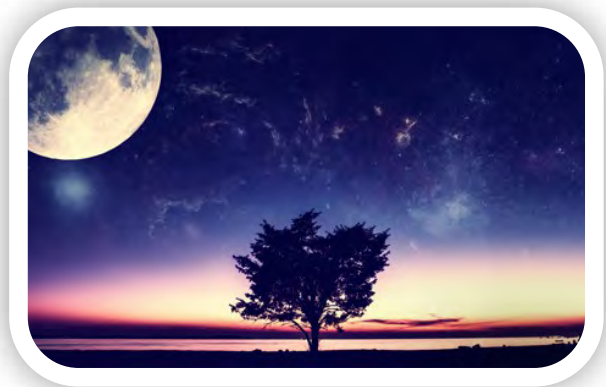
及長離台赴美幾十年來，天南地北的行腳多處，期間生命當然有起也有伏。當鬱悶時，看看天上的浮雲，一切都會過的；當失意時，晚上望望天空的繁星，明天必定帶來新希望。生活多了歷練，也對天命多了體驗。

網路泛濫的今天，確實是天涯若比鄰，但因為如此，即使雖處近鄰的親友，也未免時有咫尺天涯之嘆。

某日打開電視，正在播放維也納聖彼得大教堂台灣原聲童聲合唱團的演唱，唱的是「台北的天空」。這耳熟能詳超過三十年的老歌，久不相聞，卻在這與台北相隔幾千哩外的城市，聽到台灣原住民合唱團演唱這首歌。在清純的兒

童天籟之音帶領下，每一個音符都打入心底深處，牽動了思鄉的每一根弦，也打開了塵封許久的回憶。

台北只是地球上另一個擁擠的城市，與許許多多的城市相比，她的天空真是乏善可陳。但對於曾在台北的天空下成長過，如今天各一方的漂泊遊子，無論你在陸的這頭或海的彼岸，台北的天空意義非比尋常，因為，那裡有我們許多美好永不磨滅的記憶。



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 / 賴怜君女士
 修建虹先生 / 張蘇雯女士
 徐以誠先生 / 朱情女士
 江曉帆先生 / 陳玲伶女士
 關學廉先生 / 紀星華女士
 李昭先生 / 孫惠明女士
 梁寬洲先生 / 黃家蘭女士
 彭躍南先生 / 藍芸女士
 王克中先生 / 林震寰女士
 王友平先生 / 張建華女士
 胡建策先生 / 蔡友文女士

吳禎祺先生 / 潘雪燕女士
 嚴海先生 / 孫玉女士
 林可岳先生 / 劉世華女士
 羅浩林先生 / 吳茵茵女士
 張茂生先生 / 歐陽虹女士
 陳小明先生 / 周洪女士
 鄭德音先生 / 鄭美芳女士
 黃亮先生 / 張嘉倫女士
 崔磊先生 / 葉晚林女士
 孫邦華先生 / 王維亞女士
 楊明發先生 / 李瓊女士
 周大偉先生 / 劉綺華女士
 劉寧先生 / 吳迎春女士
 郭仲玖先生 / 顏惠貞女士
 鄭乃碩先生 / 謝麗容女士
 孫翔之先生 / 喬宗慈女士
 姚志明先生 / 尚虹女士
 劉龍斌先生 / 周雯女士
 杜厚洸先生 / 俞美娟女士
 劉建華先生 / 吳正宜女士
 Michael先生 / 葛曉惠女士
 齊鵬先生 / 董健女士
 施志青先生 / 徐愛萍女士

羅愛華女士
 邱道志先生
 呂建德先生 / 陳淑貞女士
 Mr. Thomas Chung / 庄裘莉女士
 Mr. Brian Chase / 畢曉娟女士
 趙怡女士
 高煜先生 / 黃桂林女士
 蔡嘉倫先生 / 蕭明花女士
 林冰先生 / 林張肖玲女士
 錢文絢女士
 王新宇先生 / 曲玉生女士
 王海寧女士
 張建萍女士 / 李文成先生
 汪宜女士 / 李哲先生
 关德松先生 / 張棠女士
 秦定宇先生 / 趙蓮女士
 易莉女士
 刘杨女士 / 宋杰先生
 徐建春先生
 张励女士 / 石立成先生
 徐元建先生 / 王晖女士

四月去了趟巴黎，心目中，巴黎就意味著藝術，於是，羅浮宮、凡爾賽宮、蓬皮杜中心、奧賽……巴黎的大小博物館，盡可能地挨個看。從古典藝術看到抽象藝術，從視覺藝術看到行為藝術，十天時間有九天花在了參觀博物館上，離開時，仍然覺得沒有看夠。

五月訪柏林，想像中應該主要看二戰歷史，比如柏林牆，德國聯邦議院，大屠殺紀念



李瓊



館。沒想到，柏林展現給我的竟是一個充滿藝術的城市。且不說大大小小的博物館和畫廊，那些充滿大街小巷的塗鴉，就足以讓人感到放眼望去，到處是畫。

走在柏林的大街小巷中，看著那些塗鴉，我想起Malibu那條隧道。七十年代，曾有位女畫家一夜之間在隧道上方用油漆畫了一個粉色裸體女郎。但那個裸體女郎只存在了一個星期，就被市政府派人用漆蓋掉了，理由是妨礙交通，因為每個人開車到那裡都會放慢速度觀賞畫作。我就想，柏林政府真開通，竟然允許人們把柏林隨意塗抹得如此五顏六色，而這些塗鴉中不乏佳作。

那天女兒去上課，我獨自溜達著去看柏林牆。正走著，看見前面一群人停在路邊，個個都回頭仰望一堵牆。我走過去隨著眾人抬頭看，是一幅畫在一棟四層大樓牆上，由無數小人組成的人像。一個人正在用不知哪一國語言給大家講解著，因為聽不懂，我的視線便隨著眾人的目光在那幅畫上轉移。那些個小人千姿百態，表情各異，有的自保，有的救人，有的安逸，有的掙扎，似乎都在用盡全力保證自己的一席

之地。我不知道畫家是誰，也不確定畫家要表達的意思，只能根據自己的理解去欣賞，覺得像是人類在危難時的自救圖。

人群開始挪動，我不由地跟著他們往前走，想再發現幾幅佳作。走了幾步後，那個導遊樣的人像是做了最後的解說，人群散了。我想，像這樣的出色街頭畫作在柏林市區一定有不少。下次有機會，我會找一個導遊，專門看這街頭藝術。

終於看到柏林牆東部畫廊了。塗滿花花綠綠的牆很壯觀，長的望不到盡頭。從牆的一頭開始，我慢慢走，觀賞著牆上一幅幅風格和內容各有千秋的畫。原以為這裡的畫會像那些大街小巷的隨便塗抹一樣，近看才知道如此動人。畫之動人，除了畫家高超的畫技外，更主要的是畫的內容，讓人強烈希望戰爭不再、和平永遠。

看過了街頭藝術，我決定去看看博物館裡收藏的藝術文物。博物館島距離我住的旅館僅幾步之遙，我先去了最近的博德博物館。說實話，比起巴黎那幾所有名的博物館來，博德博物館的收藏略遜一籌，似乎建築本身更漂亮。倒是博物館外面，施普雷河對岸的藝術品市場更吸引我。於是我推遲了參觀其它四個博物館，一個攤位挨著一個攤位仔細地看。這裡的畫家應

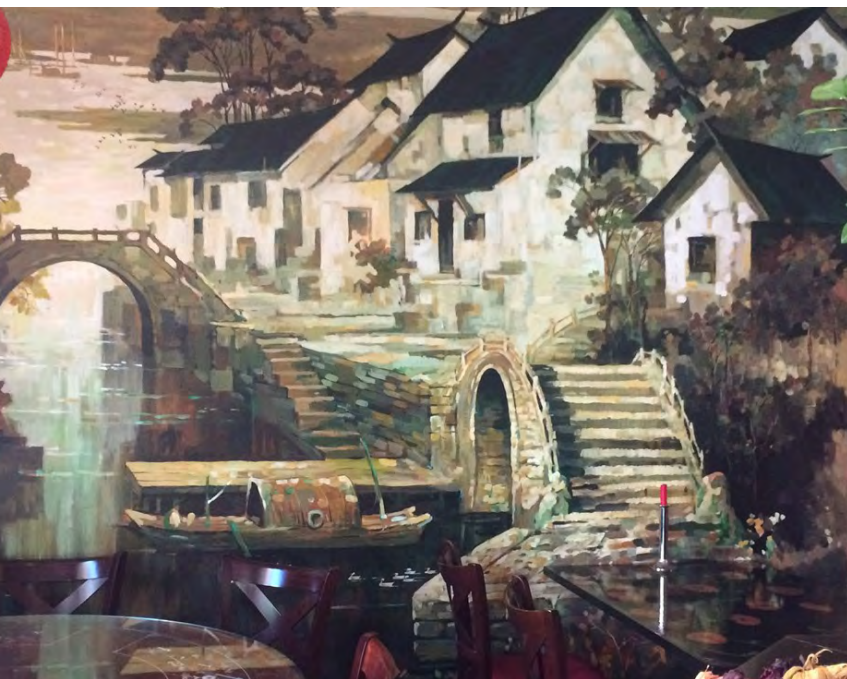


該都是沒成名的畫家，但有些人畫得真不錯。我喜歡兩個畫城市街景畫家的畫，兩人畫風迥異，卻各有獨到之處，讓我一時取捨不下。有一個老畫家，賣的是水彩肖像畫。看起來像是在一張小小的破紙頭上的隨便幾筆，把人物畫得傳神。我在他的攤位前流連忘返，老畫家看我沒有掏錢的意思，懶得搭理我，我卻揪著他不放，問東問西的，恨不得拜他為師，直到有其他客人來，才不得不訕訕走開，去看其他攤位。

真人處處在，民間有高手，這話一點不假。

女兒離開家一個多月，想吃爸爸包的餃子，這可是辦不到的事，於是我們倆決定找一家中國餐館去吃水餃。費了很大勁，轉了幾趟車，我們找到了那家餃子館。進了門，客人不多，一名中年男子正牽了一隻小狗往外走。坐下來等餃子時，我四處打量這個裝潢特殊的中餐館，餐館不大，但牆上處處掛著不同畫風的畫，尤其時左手牆壁，乾脆把畫直接畫在了牆上，是一幅油畫中國水鄉，畫得棒極了。我問服務員，老闆是不是畫家？回答是，就是剛牽小狗出去的那位。儘管我加倍放慢了吃餃子速度，還是沒等到老闆回來，只好把牆上的畫全拍了才離開。這頓餃子吃得真值，享了口福，還飽了眼福。

這次的柏林之行，為我的收獲豐碩的藝術旅行當中，再添一筆！



輪椅上的瑪麗

洪曉寒



每到冬季，千橡華人教會便為社區內無家可歸者提供臨時棲息場所。這裡記載的故事，隱去了人物真實的姓名。

三月底，長達四個月由七間教會輪流為無家可歸者提供的免費住宿結束了。此時，白天雖然漸漸轉暖，日落後，仍然冷颼颼的。我問瑪麗：「你怎麼辦？」她答：「不知道。」

再問：「你有什麼打算呀？」她快哭出來了。

其實，我又能做什麼呢？明擺著，我不能把她接到家裡來，也不可能提供長期的經濟援助。只是難以想像，一個坐在輪椅上，又患糖尿病的女子，日子怎麼熬？

幾天後終於與她聯繫上，得知她住在一個汽車旅館裡（統稱 Motel）。我敲了她的門，裡面

傳來「請等一下」。

環顧四周，這個狹小地盤上的汽車旅館呈 V 字形，兩邊均二層樓，做工粗糙，牆壁顏色灰撲撲的，像用剛調好的水泥胡亂塗抹上去似的。V 字之間，居然還夾了個游泳池，小到手一伸，就摸到岸的另一頭了。想起許多年前，我們還是學生的時候，帶著剛出生的孩子，從華盛頓州開車去加州的聖地亞哥玩，爲了省，一頭扎進類似的旅館。半夜，從門縫裡幾次飄進低沉又詭異的男聲：「要不要，要不要，上好的？」後來才知道，那個被稱爲上好的東西是毒品。

正想著，發現對面樓過道上走來一個高大的男子，手臂上有耀眼的刺青，他站立著，居高臨下地盯著我，再猛吸口煙，吐出一串煙花來。



幸好這時門開了，瑪麗很高興地把我迎了進去。

這是個典型的 Motel 房間，麻雀雖小，五臟俱全：大床、椅子、衣櫃、小冰箱，外加盥洗間。她的輪椅擺在衣櫃旁邊，佔了不少空間。房間裡沒有亂七八糟的氣味，比預想的好多了，我暗暗鬆了口氣。

我坐下，瑪麗已經爬上床，她穿件鬆鬆垮垮的衣服，剛洗過的頭髮，飄散出廉價的洗髮水味兒。她的臉上帶著滿足的微笑說：「你看看，這個地方是不是還不錯，乾乾淨淨，價格又好，才……才五十美元一天。」

我點點頭，心想卻暗想，你哪裡來的錢呢？

遞上為她買的還滾燙的咖啡，她呷一口，停下來，嘖嘖感嘆：「呀，還是星巴克咖啡好喝。真謝謝你，為我買這麼貴的咖啡。你等等，讓我加點牛奶和糖。」她一骨碌兒翻身下床。

我不是不知道她身體的殘疾，但當我注意到她走路時，整個人幾乎彎得縮在一起，每一步都十分緩慢、艱難，還是驚悚不已。她告訴過，是因為鍛煉身體不當弄成這樣的。這麼說，之前，她有一雙健康的腿？

她爬回床上，用勺子攪動著咖啡，問我：「甜心，你想像過沒有，有一天你可能無家可歸？」

我愣了下，笑笑，搖搖頭。

「人一輩子，想不到的事情太多了，我做夢都沒想到會落到這步田地！」

她不是第一次發出這樣的感嘆。

我第一次在教堂見到她，談話始於她懷裡的那隻可愛的小狗。狗的身子非常小，兩隻耳朵卻像雨傘一樣往左右兩邊撐開，大得不成比例；

牠有一對圓鼓鼓，亮晶晶，警惕的黑眼睛，眼圈周圍深棕色；鼻子像座小山突然從兩腮中冒出來，鼻尖部分有一小團黑，像墨水不小心塗上去的；鼻子下面藏了張寬大的嘴巴。

天啦，牠太可愛了，我停下步子問：「可以摸摸牠嗎？」

「當然，牠叫寶寶（Baby），我是瑪麗。」

我輕輕地撫摸寶寶的頭，牠順服地一動不動。我突然覺得牠的眼神很憂傷、孤獨。

「啊，牠喜歡你。」瑪麗說開了，「第一次朋友帶牠來見到我，牠也是這樣安安靜靜任我撫摸。

朋友說別看牠個子小，可是經過專門訓練的，特別會安慰人。如果牠認為有人欺負主人，便會馬上兇得像隻老虎。我便跟朋友好說歹說花錢買下牠。狗比人好呀，你看我都成這個樣子了，牠還照樣一步不離。露露

也一樣，哦，露露就是這個。」瑪麗回過頭，指著掛在輪椅上的一個口袋，上面印著一只黃毛的狗狗，眼淚刷地流出一串來。

我這才開始注意寶寶的主人瑪麗，她應該六十出頭了吧，心中升起些疑惑：一看她就是窮人，並且好像窮了不短的時間了。她的門牙缺了兩顆，說話時，有些字的發音不十分清楚。穿一件低胸的碎花衣裳，不明白為什麼這般年紀，還像小姑娘腦後吊了一條高高聳起的馬尾巴，稀稀疏疏，閃著一絲絲的白光。她描了眉毛，勾了眼影，塗了口紅，臉上有一層淡紅的胭脂。看得出，她年輕時應該挺好看的。

我遞給瑪麗幾張紙巾，她有點不好意思地說：「對不起，甜心，我實在太難受了，你知道嗎，今天我第一次無家可歸，我怎麼都想不通為什麼我哥哥會突然停止資助我。母親去世前，他明明向母親保證過的。沒有了他的幫助，我就只能流落街頭。」說著，她又激動起來，頭埋下，身體微微發抖。我從她嘟嘟囔囔





不連貫的話中辨出一句：「我為什麼落到這步田地？」

寶寶開始大聲汪汪汪汪，周圍的眼光刷地投向眼前這張桌子。瑪麗趕快抬起頭，親親牠的頭，連連安慰：「哦，對不起，對不起。不急，不急。沒事兒的，沒事兒的。」瑪麗向寶寶示意，牠一得到許可，幾下就把盤子裡剩下的食物全部吃完，還把盤子舔得乾乾淨淨的。

看到一個陌生人哭哭啼啼，我有點難為情。正好這時有人需要幫忙，我輕輕拍拍她的肩，藉口離開了。

第二次看到瑪麗已是兩週後的傍晚，天乾冷乾冷的。我啪地關上車門，捂緊大衣，三步並作兩步，急速地往教堂衝，卻在大門口外一下子收住了腳步。

暗暗的路燈照著坐在輪椅上的瑪麗，她正和負責管理無家可歸者的馬克爭吵著什麼。見到我，馬上認出來，伸出一隻手，我握了握，很冷。

瑪麗仍是一張慘白的臉，她邊說話，邊下意識地用毯子護著小狗。此時，Baby 縮成一團，耳朵垂下來，眼睛半虛半張，無精打采，與上次相比，判若兩樣。

「為什麼不讓我進去？」瑪麗的聲音有點像破了似的，沮喪，但沒有放棄。

「我已經講過幾遍了，你必須有免疫針記錄，這是我們機構的規定。」馬克耐心地解釋。

「我也告訴你幾遍了，我現在沒有，得去找。難道你忍心讓我們在外面過夜？我們已經在外面凍了整整一天，就盼望著有個地方躺下，你們的愛心哪裡去了？如果耶穌在這裡，肯定不答應。」她凍得哆嗦一下，把 Baby 圍得更緊。

「你想想，如果因為你一個人，別人生病了，你覺得合理嗎？」馬克語氣柔和，但寸步不讓。他接著再補一句：「對啦，任何情況下，狗都不許進去。」

「啊，你說什麼，Baby 不許進去？那牠怎麼辦呢？」她睜大眼睛，帶著哭腔說，「上次牠不是進去了嗎？牠跟著我一聲不吭，根本不會妨礙別人呀！」瑪麗埋下頭，生離死別般地吻 Baby 的頭。

「對不起，上次我不在。我們要按規定辦事的。你說你頭很暈、噁心，你應該去醫院，出了事情可不是鬧著玩兒的。這樣，你明天把免疫針記錄帶來，再把小狗託給人管，我就讓你進去。現在我得推你去對面的醫院。」

瑪麗嘟嘟囔囔，哭個、說個不停，意思是你這個人怎麼這麼冷酷，你會把你的孩子送給別人嗎？Baby 怎麼能離開她，除了 Baby，她身邊沒有其他的親人，她是花了一百塊錢從朋友手上買來的。托米跟了她十八年，露露跟了她十二年，只有死亡才能把他們分開……「我怎麼落到這步田地，狗都保不住？」

Baby 發出陣陣低鳴……

昏暗的路燈照著她那張眼淚鼻涕混成一團的臉上。馬克幫她收拾好散亂的東西，緩緩地推著她，淹沒在黑暗中。

如今我們面對面坐在這家巴掌大的汽車旅店裡，Baby 已離開她了。瑪麗的朋友聽說她無家可歸，不願狗狗跟著她流浪，花雙倍的價錢把牠要了回去。

她狠狠地喝了幾口咖啡：「對了，我給我哥哥寫了封七十幾頁的信，我問他為什麼突然中斷



了給我的月費，這可是母親去世前留下的遺囑，他得管我到底。」

「既然是你母親留給你的錢，為什麼由你哥哥管？」我問。

「哎呀，他們說我吸毒。簡直太可笑了，我病成這樣，怎麼可能吸毒？我可是從很好的家庭出來的，我們曾住在貝弗利山莊的一幢很大的房子裡。我父親畢業於哈佛大學醫學院，給好萊塢的明星看病；母親專門從事社會活動，為窮人募款，建立基金什麼的，這些都是我長大後知道的。小時候，哪裡知道他們在做什麼，面都碰不著！父母住在房子的一頭，我和哥哥跟家教、傭人住在另外一頭。只有星期天去教堂全家才在一起。母親把我和哥哥統統交給家教。她好像對我和哥哥別的都不在意，唯獨向來非常重視我們必須穿戴十分體面才能出外見人。通常父母坐一輛車，我們和家教坐另外輛車。到了教堂，我們坐在一排。天哪，你不知道我的母親那時多麼美麗高貴，我靠近她點都不敢。沒想到，十歲那年，父母突然離婚了，真是的，也不等我長大一點才離婚！沒多久，父親再婚，我們跟母親搬出了豪宅。後

來，我去普林斯頓讀神學，一年後遇到我的前夫，結婚，生子，離婚，他活生生毀了我的一切。」

「甜心，你不煩我跟你講這些吧？」瑪麗突然把話刹住。接著，她環顧了下四周，喃喃自語：「我怎麼落到這步田地？我的兒女被他們的父親挑唆，都不理睬我，哥哥也不管我！哎呀，他們說我吸毒？簡直太可笑了！」

我沒說什麼，我能說什麼？

瑪麗彎著腰送我出門，我們輕輕擁抱，彼此說：「願神保佑。」之後我再也沒有見過瑪麗了。聽說，她被親戚接走了，我猜大概是她的哥哥吧！不管怎樣，她給他寫過七十頁的信，兄妹一場，他又負有法律責任，哪能不管呢？

我忘不了輪椅上的她，那隻可愛的小狗 Baby，廉價的旅館。這麼個富家女子，怎麼落魄到這般境地？一個人誤入岔路，也許，只需走錯幾步！





老年人口腔保健

(Geriatric Dentistry)



劉長瑞 朱玲

美國人口2013年統計，大約有4.4千萬的人口步入或已經步入65歲。預計在2030年將會有25%的人口，也就是7.4千萬，超過65歲。隨著人們健康水平和口腔保健水平的提高，世界衛生組織曾在2001年對中老年人牙齒保健提出的目標—80歲時，至少有20顆牙能正常咀嚼，就是要讓更多人可以在他們步入老年後，依然保有他們的真牙，這個對延年益壽非常重要的措施，是對每一個老人的愛護。然而，因為華人過去對牙齒保健的一些不科學認識，使許多華裔老年人的口腔充滿了假牙，甚至真牙、假牙都缺失。本文就是要向我們華裔上了年紀的父老鄉親們介紹一些特殊的口腔護理知識，以維持牙齒的健康。

老年人牙齒保健的六大誤區

誤區之一：老人牙齒鬆動脫落是自然現象，防也無用，治也無益。其實，大多數老人的牙齒鬆動脫落不是自然過程，而是因牙周病、根面齦、骨質疏鬆等疾病引起的，只要這些病得到預防和治療，就會延後牙齒脫落的年限，更長久保持健康。

誤區之二：人牙越磨越結實，啃點硬東西沒關係。事實上，過度磨損會破壞牙外層包的琺瑯質，會導致許多牙齒疾病，嚴重的還會造成牙齒向前移位或臉型改變，並引起耳旁的顳顎關節因長期不當咬合而引發疼痛。所以老人的牙齒應特別避免過多磨損。

誤區之三：只漱口不刷牙。不少高齡老人至今沒有刷牙習慣，他們不了解正確的刷牙。刷牙既有機械牙刷的刷洗作用，又有牙膏的化學去

汙和消毒殺菌作用，可有效地防止菌斑和牙石的形成，進而減少造成齲齒和牙周病的細菌的數量。

誤區之四：只要堅持刷牙，就沒必要洗牙了。然而，刷牙並不能完全代替洗牙。飲食可在牙面上留下痕跡，經細菌作用就會形成牙斑，單靠每天早晚刷牙是難以清除這些牙斑的。

誤區之五：有些人認為年紀大了，缺幾顆牙是正常的事，何況鑲假牙既花錢又麻煩，所以掉一兩顆牙也不立即補上牙，說是要等掉淨了換全口假牙。可是，任何牙齒缺失都會明顯降低咀嚼能力，影響消化和營養吸收，還會加快鄰近牙齒的鬆動脫落和造成對頷牙齒的不正常伸長。鑲上假牙可助你消除缺陷、恢復牙齒功能，並穩定鄰近的牙齒。

誤區之六：老人抽煙、喝茶沈積的黃牙黑牙無法變白。這在過去或許如此，但現在的牙齒美容已經達到相當的水平。任何牙表面變色都很容易除掉。即使四環素牙等牙體變色也有辦法將其改變。要知道，牙齒美白不僅僅是爲了美容，也是爲了牙齒保健和牙病防治。

改變老人口腔組織狀況的五大因素

口腔是消化系統的第一線，有效的咀嚼食物對於保持個體的健康至關重要。如果因爲牙齒疼痛或者缺損牙齒造成咀嚼功能降低，不僅僅使個體營養的攝入受到極大影響，而且會導致很多其它健康問題。同時，因爲老年人相對比青年人多病，要接受很多藥物治療，有些用於治療身體其它疾病藥品的副作用，會進一步導致

更多口腔疾病的出現。所以從一開始就做好牙齒的保健和預防，對於老年人的身體保健至關重要。下面五方面的因素在導致老人形成口腔疾病的過程中互為因果，所以需要全面應對：

- 一、口腔組織的老化。
- 二、牙周病的惡化和牙根齦齒的增加。
- 三、老年人特有的口腔黏膜疾病。
- 四、年齡增加、全身性疾病增多。
- 五、假牙安裝不恰當。

老年人常見的五大類口腔問題

一、口臭：通常情況下，老人比青年人更容易有口臭現象，主要原因有：1、口腔中食物殘渣腐敗。2、牙周病、牙齦增生、發炎、牙周膿腫。3、牙齒表面堆積沈積物，如牙垢、牙結石。4、齦齒未經治療，食物殘渣充塞其中。5、假牙清潔不徹底。6、口乾、唾液減少，自淨作用不良。7、口腔黏膜問題。



牙垢、牙結石堆積造成骨質吸收和牙齦紅腫

二、牙痛：誰說牙痛不是病？牙痛就是導致老人身體失常最常見的病，其原因有：

- 1、齦齒：依部位可分為牙齒鄰接面和牙齦根部蛀牙兩大類。
- 2、牙周炎、牙周病：為中老年人最常見的一種漸進性口腔疾病（牙齦炎→牙周膿腫→齒槽骨吸收→牙齒動搖→拔牙）。
- 3、咬耗、磨耗：琺瑯質磨損不見，牙本質裸露、冷熱敏感、病人無法咬食物，卻又無法填補，只能以牙套覆蓋。常見於夜間磨牙、單側咬合、喜吃粗硬食物者、刷牙方式不正確、齒頸部呈V字形磨損等等。
- 三、口腔炎：老年人因年齡增加新陳代謝失衡、免疫力及抵抗力降低，口腔黏膜變薄、萎



老年人易患的口腔黏膜病



縮、角化或乾燥。因感覺敏感，更容易引起口腔炎。常見的口腔炎包括復發性口腔潰瘍、念珠菌感染、單純性皰疹、扁平苔癬、唾液管炎及結石、舌炎、口腔灼感症候群、白斑症。

四、臉形改變：外傷、缺牙（齒槽骨萎縮、假牙製作不良，顱額關節失調、腫瘤、口腔癌）都是導致臉型改變的常見原因。

五、口腔癌：抽煙、不良補綴物、慢性磨牙……等都是其原因。



因刷牙不當致琺瑯質破壞後，導致嚴重的牙根部蛀牙發生。

七大類影響口腔健康的全身性疾病

全身性疾病和口腔疾病的相互影響是非常多見，關係複雜必須仔細診斷，才能給予正確的治療。最常導致口腔疾病的全身問題有：

- 一、糖尿病是最常見的全身性疾病，常常加重對牙周組織的破壞而加重牙周病。這種人的呼吸會有類似水果味道的丙酮味。
- 二、任何肝功能障礙者都不利於口腔健康，通常可以聞到病人口中有魚腥味。
- 三、胃腸道出血和牙齦出血會使口中有血腥味。
- 四、泌尿系統疾病、腎衰竭患者的呼吸帶有尿



味。

五、骨質疏鬆會造成上下頷骨的骨質流失，從而導致牙齒鬆動脫落或活動假牙的不適。

六、中風使肢體運動能力減退，導致嚴重的口腔清潔困難，繼發很多口腔疾病。

七、藥物（治療高血壓、焦慮症、癌症和過敏等）的副作用和某些疾病（貧血、糖尿病、帕金森症和自體免疫性疾病）都可能引起口乾、味覺改變或食慾不振等。

老年人口腔保健

一、齲齒：齲齒發病的原因主要是細菌的破壞。老人因為牙根暴露增多，導致根面齲發病率明顯升高，而殘根殘冠是中老年人齲病最為嚴重的現象。良好而有規律的口腔衛生習慣對預防和治療齲齒非常重要。那些因牙齒改變或牙齒缺失引起的牙間隙是最容易嵌塞食物，導致齲壞的，需要每次進食後就及時徹底地清潔。一旦有了齲齒，應當及早治療，避免引起更進一步引發其它牙齒疾病。

二、牙齦疾病：您以為步入老年後牙齒就會變長？其實那是因為牙齦萎縮使得牙齒看起來更長了。牙齦萎縮是導致牙齒缺失的主要原因。這種萎縮是由牙周疾病引起，如果不及時治療，牙齒將會鬆動，甚至脫落。良好的口腔護理，是防止牙齦萎縮和最大限度預防牙周疾病的關鍵。

三、假牙保健與清潔：有三點要特別注意。第一，牙齒越少越需珍惜。不少中老人在剩下幾顆牙時，嫌麻煩便想把牙齒全都拔了安假牙。其實，儘量保留自然牙不僅能避免牙槽骨的流失，也可以提高假牙的穩定性與咀嚼功能。第二，無論是個別還是全口假牙，保持它的衛生是重要的。清潔時不能只簡單的用水浸泡，要選用硬毛材質的牙刷或清潔假牙專用牙刷來徹底刷洗。當然，假牙脆性大，刷洗時應完全浸在水裡進行，以免掉落打碎。如果污垢較重，無法去除，可找牙醫幫助清除。第三，定期進行牙齦和其他軟組織的健康



假牙、植牙比較表

固定假牙	活動式假牙	植牙
<ul style="list-style-type: none"> 治療時間短 費用低 	<ul style="list-style-type: none"> 不必磨牙齒 不涉及手術 	<ul style="list-style-type: none"> 不必磨損健康齒牙 可預防齒槽骨及牙肉萎縮
<ul style="list-style-type: none"> 需損傷左右至少兩顆健康牙齒 牙橋做好後，底部清潔不容易 	<ul style="list-style-type: none"> 咀嚼力比固定假牙還弱 鉤子鉤在牙齒上，增加牙齒額外負擔 	<ul style="list-style-type: none"> 治療時間長 費用高 涉及手術，有傷口感染風險

狀況的檢查和評定，保證假牙在口腔的舒適和穩定，才可保持良好的咀嚼功能。所以需要定期看牙醫，不要嫌麻煩。

四、植牙體：對於有一定經濟力量的群體來說，植牙是修復單個牙缺失的最好方法，雖然價格相對比較昂貴。您若有條件，最好找牙醫評估一下，以便了解種植牙是否適合您以及如何護理植牙體。

五、藥物或疾病引起的口乾：需要在醫生綜合檢測後，有針對性地採用唾液替代物和含氟漱口水進行治療。

六、口腔癌：口腔癌在老年人中比較常見，如果有尖銳的殘根、殘冠以及不良修復體反覆咬傷頰、舌或口腔潰瘍數月不能痊癒等，就應該及時到醫院檢查，避免引發癌症，幫助早期發現癌症。

說來說去，保持口腔健康要從少吃甜食、多吃蔬果、避免咬堅硬堅韌的食物開始，還要堅持正確的刷牙和用牙線清潔牙縫這兩項口腔健康基本功。當然，每半年應該找牙科醫生做一次牙科口腔健康的檢查，清除牙結石的是老人最重要口腔保健措施。至於出現了牙齦出血、冷熱痛或咀嚼時牙痛，假牙不適等，更要馬上去就醫。雖然麻煩一些，也會花一些錢，但健康不是更重要嗎？！



守住男人的底“腺”

—— 淺談前列腺癌的診治和預防

王友平

時代不同了，男女都一樣？

前列腺也被稱為攝護腺，在長久以來的觀念中，那是男人特有的“底腺”。它位於男人的骨盆腔內、膀胱之下、直腸之前，約有 3 厘米長、20 公克重、小核桃那麼大，由許多前列腺細胞構成的功能小腺構組，負責製造、貯存、排放前列腺液。因為尿道出膀胱後必須先穿過這條腺，所以男人射精時，前列腺液就順道而出，成為精液的一部分（佔精液的 20-30%）。前列腺細胞的增殖和前列腺液的產生要靠各種男性激素來調節，包括來自腎上腺的脫氫表雄酮 DHEA(dehydroepiandrosterone)、產自睪丸的睪固酮 (testosterone) 和前列腺本身製造的二氫睪固酮 (DHT, dihydrotestosterone)。雖然就部位講，睪丸才應該是男人的“底腺”，但睪丸在軀幹之外，有點像封疆大吏，雖說對住在京城裡（胸腹盆腔）的前列腺（京官）有影響，但沒有前列腺那麼容易發生改變（產生癌症）而牽一髮動全身，因此我還是把男人的“底線”的榮譽給了京官前列腺。

然而，到了人類進入後現代社會的今天，什麼都講究顛覆，其中一個顛覆就是男人可以做的事情女人也要做。這總體來說當然沒有什麼不

對，但是男人有的女人就一定也要有嗎？對，後現代社會就是如此。近年的許多醫學家重新翻騰醫學史，挖掘出早在 1672 年的一位荷蘭解剖學家格拉夫 (Reinier de Graaf, 1641—1673) 的研究，這位科學家在那個時候就認為女性也有“前列腺”，就是現代醫學教科書中稱為“女性尿道旁腺”的那些分散在女性尿道周圍的一些細小腺體。近年的科學家從胚胎發育學的角度去探索，認為女性尿道旁腺與男性前列腺在胚胎發育中本是同一塊組織，只是到性別分化後，女孩的這塊組織變成尿道旁腺，男孩的這塊組織變成前列腺，二者都在性亢奮時排出漿液性分泌物，這個分泌過程無論在男性還是在女性都帶來性快感。所以，有一批學者已經高呼“男女都有前列腺”了，而且已經把女性尿道旁腺癌改稱為女性前列腺癌了。傳說如此一來，讓大男子主義者感到非常不爽，為了爭回又失一城這口氣，近年很是有些報導開始重視男性乳腺癌的消息。總不能只讓女的顛覆男的吧。噯，打住，罹患癌症又不是什麼好事情，對病人而言，無論男女，專注防治癌症才是關鍵，名稱之爭就讓專家們去費腦筋磨牙吧。本文還是專注在資料比較充分的男性前列腺癌上吧。



發病率、病程與存活率

隨著年紀增長，前列腺功能會逐漸衰退。或許是企圖竭力保守“底腺”的輝煌，前列腺就努力增加體積。可是管理調節前列腺的那些“上腺”已經逐漸“性趣”缺缺，也



就是說上司已經放棄，臥底的還想折騰，結果自然就是徒增麻煩。這麻煩就是京官政變，前列腺變節成前列腺癌 (Prostate cancer; 英文醫學術語是 carcinoma of prostate)。在病理上，前列腺癌是一種上皮性惡性腫瘤，可以更仔細地分為腺癌 (腺泡腺癌)、導管腺癌、尿路上皮癌、鱗狀細胞癌、腺鱗癌。前列腺癌的臨床嚴重程度通常從兩個角度進行評級，一個是腫瘤侵犯的範圍 (稱為分期)，另一個是癌細胞組織分化惡性程度 (依葛里森評分法 Gleason score)。最輕微是 1+1=2 分，最差的是 5+5=10 分。在全世界，前列腺癌是第二常見的癌症 (2012 年全球約有 110 萬男性患前列腺癌)，而且在 84 個國家是男性最常見的癌症，例如在澳大利亞死于前列腺癌的男性人數比死于乳腺癌的女性人數還多。

通常，大多數前列腺癌的生長速度與其它癌症相比是緩慢的，因此前列腺癌患者的存活率比多數癌症高很多，例如美國的前列腺癌患者的五年存活率高達 99%。顯然，有低度惡性前列腺癌的男性大多數能存活許多年而不會有症狀，有了症狀也相對不會迅速擴散到威脅生命，甚至很多人終其一生不知道自己患有前列腺癌。有一個對中國、德國、以色列、牙買加、瑞典以及烏干達的研究發現，解剖分析因其它原因死亡的人，發現 30% 的 50 歲以上的男性前列腺裡有癌細胞，而 70 歲以上者，此比率甚至高達 80%。然而，每年還是有約超過 30 萬男人沒有守住這條底線而死於前列腺癌。

現象

大多數前列腺癌生長緩慢本來是壞事中的好事，使得早期發現的前列腺癌有更多機會治愈。但是，這種“京官”的變節是如此的隱蔽，以至於很少有苗頭 (早期症狀) 被注意到，等到逐漸增大的前列腺腺體壓迫尿道引起進行性排尿困難 (尿線細、射程短、尿流緩慢、尿流中斷、尿後滴瀝、排尿不盡、排尿費力) 或者相反的症狀，如尿頻、尿急、夜尿增多、甚至尿失禁；腫瘤壓迫直腸引起大便困難或腸梗阻，壓迫輸精管引起射精缺乏，壓迫神經引起勃起困難、會陰部疼痛，並可向坐骨神經放射等症狀時，通常已經有骨轉移或者淋巴轉移了，已經失去了最佳治療時機。更糟糕的是，良性的前列腺肥大在男性中老年人非常普遍，也會出現和前列腺癌一樣的症狀，這就更加升高了前列腺癌誤診的可能性。

若前列腺癌侵及膀胱、精囊、血管神經束，引起血尿、血精、陽痿。盆腔淋巴結轉移可引起雙下肢水腫。前列腺癌常易發生骨轉移，引起脊椎痛、骨盆痛、肋骨痛等骨痛症狀、以及病理性骨折帶來的脊髓神經受壓而繼發造成下肢無力、大小便失禁甚至截癱。前列腺癌也可侵及骨髓引起貧血、全血象減少及繼發的疲倦無力。

高度怀疑前列腺癌的症状表现

- ※ 排尿困难
- ※ 血 尿
- ※ 骨 痛

診斷

顯然，若有什麼辦法可以早期發現“底腺”鬆動的徵兆就好了。可惜，目前的檢查手段都還不盡人意。這些方法大致如下：

一、直腸指診 (DRE)：這是最簡單經濟的檢查法。通常醫生會對 50 歲以上的男人常規做這個摸底檢查，若感到體積增大、形狀不規則、質地過硬或過軟，就需進一步檢查。這個方法



只能檢查到前列腺背面的情況，好在 85% 的前列腺癌是發生在此區。然而，DRE 檢查結果正常並不等於沒有前列腺癌，而且能在肛門指檢中摸出來的癌症都已經很嚴重了，所以肛門指檢並不是用來篩檢前列腺癌的好方法。

二、血液檢查(PSA 測試)：PSA 是一種前列腺特異性抗原，一般男人的正常值為 4ng/ml 以下，超過 10ng/ml 就需要進一步檢查了。但是 PSA 升高並不一定意味著罹患癌症，因為所有前列腺疾病都能導致 PSA 升高。截至目前，研究也並不認為這種篩查有可靠效果，因為使用 PSA 檢測以來，的確增加了陽性檢出率，但卻沒有降低前列腺癌的死亡率。

三、確診：如果在 DRE 和 PSA 檢測中懷疑“底腺”有了變節的可能，最常用的方式就是把這個器官抓來當面審查。這就是說，要做病理檢測，取一些前列腺細胞送給病理學醫生，經過特殊組織細胞染色處理後在顯微鏡下來確定這些器官是惡性變節（癌性）還是年老衰退（非癌性）。具體的方式有好幾種：（一）超聲波掃描與活組織檢驗：將一個小探測器伸入直腸，利用超聲波描繪前列腺的影像，量度大小，需要的時候可以在影像導引下經過直腸穿刺抽取出前列腺細胞樣本病檢。（二）泌尿道內窺鏡活檢：將一個細小的攝影機伸入尿道，進入膀胱，看看這個通路上有沒有障礙，必要時用針刺入前列腺，抽取一些組織細胞。（三）也可以經過會陰部進入前列腺，不過比較少用。

治療

就西醫來說，前列腺癌的治療包括觀察等待、手術、放療、化療、荷爾蒙治療，或以上幾種療法合併運用。哪種療法較適合，要綜合病人的年齡和全身狀態、腫瘤侵犯的範圍（稱為分期，例如癌細胞局限在前列腺被膜內、被膜外、侵及臨近器官、轉移到骨頭等遠處）、癌細胞惡性程度、血中 PSA 濃度、療法可能伴隨的副作用等因素通盤考慮，並且尊重患者的選擇。選擇的關鍵是要在療效與生活品質間求取最佳平衡點。

一、局部治療：沒有遠處（全身）轉移的情況通常會被認為是早期，多採用局部治療，或者

叫做根治性治療，主要有下列四種方法：

（一）根治性前列腺切除術：通常適應於滿足以下 4 個條件者：PSA<10-20ng/ml；Gleason 評分≤7；臨床分期 T1-T2c；預期壽命≥10 年者。這種手術對於癌細胞侷限於前列腺內的患者相當有效。但是傳統的開腹法和內窺鏡法在手術過程中都難免會傷到一些神經，而影響到患者的生活品質，例如出現尿失禁和陽萎。不過，這些副作用因為採用新的達文西外科手術系統已經大大減少了，只是價錢昂貴，保險公司目前還不給予支付或者支付很少。（二）體外放射線治療（俗稱電療，或者簡稱放療）：通常用於有出血傾向而不適合手術、不適合麻醉而無法手術、手術後切緣陽性、術後 PSA 持續升高、臨床分期 T3-T4、精囊受侵的患者。另外，也用於作為對於晚期或轉移性前列腺癌患者的姑息性治療。病人通常不用住院，連續 8 週左右，每次約 15 分鐘，共 30-40 次。治療不會流血，不會痛，因此不需麻醉。（三）放射性粒子植入（體內放射治療、接近放療）：在超音波監視，經由會陰，用特殊的針將放射源顆粒推入前列腺，依矩陣方式排列，並永久留在體內，持續發揮治療效果。早期的放射源用鐳，現多用碘-125 或鈾-133，半衰期約 60 天，釋出穿透性低的伽馬射線，其他人不用擔心被輻射線傷害。患者可以自由行動，不必天天上醫院報到。通常適應於滿足以下 3 個條件的患者：PSA<10ng/ml；Gleason 評分為 2-6；臨床分期為 T1-T2a 期。（四）冷凍治療（氬氫刀手術）：這是近年出現的一種新的局部治療手段，不需全身麻醉，以超音波導引，從會陰皮膚插入一根金屬棒伸到前列腺，然後使用液態氮冷卻棒子，將周圍組織冰凍於攝氏零下 40 度，讓前列腺細胞因為內部水的結凍而死亡。手術同時從尿道另外插入一支充滿溫液體的導尿管以保護尿道不會結凍。據說這種方法明顯減少了手術治療造成的排尿和勃起副作用，雖然根除癌症的效果不如手術或放射治療，但用來治療非常早期的病患和放療後復發的癌症，其果效比根治式切除術好。

二、全身治療：通常認為癌腫瘤已擴散至附近組織就屬於中期了，進入骨髓就是晚期了，當然還要結合細胞分化程度和全身狀況做診斷。



對這樣的患者多採用綜合治療方法，對晚期嚴重病人更是側重在減少痛苦的姑息治療。這些方法中當然還是包括了放療和手術，但主要指的是涉及全身的療法，包括內分泌療法和化療。（一）內分泌療法（激素療法、荷爾蒙療法）：有些晚期前列腺癌患者，對激素非常敏感，此類療法就是首選。對於已經全身擴散的晚期癌症和預防局部治療後復發的病人，內分泌療法更是第一線的療法。內分泌治療的方法包括去勢療法（手術去勢或藥物去勢）、抗雄激素治療（比卡魯胺或氟他胺）、以及去勢加抗雄激素療法。1、手術去勢：就是切除睪丸，真的是把男人的底線拆除了，因為只有這樣才能釜底抽薪，使癌細胞無法獲得雙氫辜酮（Dihydrotestosterone, DHT）這種前列腺癌成長需要的激素，從而使癌塊停止生長甚至萎縮。但是內分泌療法很少根除前列腺癌，原因是癌細胞最初對荷爾蒙療法有反應，但在一兩年後癌症會做出自我調節，也就是對激素療法產生了抗性。2、藥物去勢：其療效和手術去勢基本相同。雖然醫生用藥物阻斷包括睪丸、下丘腦、腦下垂體、腎上腺和前列腺之間複雜的，產生雙氫辜酮的環路中的一個或幾個環節，從而降低血液雙氫辜酮的濃度，但幾乎所有患者最終都會變成激素非依賴性前列腺癌或激素抵抗性前列腺癌。另外，無論是手術還是藥物去勢都會產生一些副作用，例如體力變差、變胖、骨質流失、貧血、認知功能失調等。（二）化療：對激素非依賴性或者抵抗性前列腺癌患者，通常同時採用以多烯紫杉醇、米托蒽醌為基礎的化療。對於有骨轉移的前列腺癌患者還要使用聯合骨保護劑（主要是雙膦酸鹽類藥物），主要目的已經不是積極殺死癌細胞，而是延緩癌症生長速度、緩解骨痛、提高生活質量和生存率，也就是說屬於姑息療法了。

三、積極監控（active surveillance）：積極監控也被稱為觀察等待，這是 2010 年美國

國家綜合癌症網絡制定的《前列腺癌臨床實踐指南》中首次提出來的，意思就是將嚴密觀察而不採取任何“積極治療”作為一種對待前列腺癌的療法，因為大多數前列腺癌患者最終都不是因為前列腺癌而去世的，而且經過幾十年研究，醫學家發現所有的療法都並沒有顯著的療效差異。特別是對於年紀較大的病人，且其癌細胞分化良好，癌細胞不會致命者，最好接受此種選擇。在監控期間，病人無須接受任何治療，除非定期抽血發現 PSA 上升和再次切片顯示癌細胞惡化，才須轉而進行前述的積極治療。已經有許多報告顯示，這種積極監控並不會增加前列腺癌人群致死率。

病因與預防

嚴格地講，造成前列腺癌的原因迄今未明，但醫學家發現年齡、遺傳、種族、節食、生活習慣、吸煙、肥胖、藥物等是致病危險因子。最主要的有：（1）年齡：45 歲的男性非常少見前列腺癌，55 歲後逐漸升高，高峰年齡是 70 ~ 80 歲。（2）遺傳：這表現在三個方面。其一、家族遺傳型前列腺癌患者發病年齡稍早，43%是 55 歲前就發病的。其二、發病風險較常人高出 2 至 3 倍。其三、不同種族的前列腺癌發病率有明顯的不同，非洲裔最高、歐裔其次、亞裔最低。（3）飲食中包含大量紅肉、加工肉品、乳製品而缺乏蔬菜。過去，前列腺癌主要發於發達國家，但近來因為一些開發中國家的生活水平快速提高，前列腺癌的患病率也同步上升。專家們認為這是飲食變得多乳多肉多油少菜蔬造成的。針對這些危險因子，我們既不能不讓人活久一點，也暫時沒有辦法改變基因，唯一可以做的就是調整生活形態，特別是調整飲食。其實，所有預防癌症的食譜大同小異，具體到防治前列腺癌，請特別注意下列幾點：

1、多喫新鮮蔬菜，特別是綠花椰菜、芥藍、





包心菜等十字花科蔬菜，而且應該盡可能生喫。西雅圖霍金森癌症研究中心曾針對西雅圖地區 1230 位 40-64 歲的男性做調查，發現每天喫 3 次蔬菜的男性比喫不到 1 次蔬菜的男性的前列腺癌減少了 47%。但是，爲了防治癌症的目的，番茄應該喫久煮久燉的，因爲新鮮番茄雖然有很多營養，但有抗癌作用的茄紅素（Lycopene）卻無法出來。美國哈佛大學追蹤調查 47000 位男性的飲食 6 年之久，發現每週至少食用 10 次以上番茄醬的人，45%未罹患前列腺癌。

2、少喝全脂牛奶：2013 年有一個叫做“醫師健康報告 (Physician's Health Study)”的研究指出，追蹤兩萬名醫師 28 年，飲用全脂牛奶的醫生比飲用脫脂或低脂牛奶的醫師的前列腺癌死亡率高出 120%。

3、節制喫蛋：雞肉和雞蛋含有大量花生四烯酸，要代謝花生四烯酸需要大量的促發炎激素（COX 和 LOX），這些激素會刺激前列腺癌細胞快速生長與轉移。2011 年公佈的一個針對 27000 人、歷時 14 年的研究發現，每週喫 2 個半以上雞蛋的人，比不超過喫半個雞蛋的人罹患致命性前列腺癌的機率要高出 8 成。

4、多食不刺激腫瘤生長的脂肪：（1）現代飲食（如花生油、紅花油、葵花油、酪梨油、紅肉、家禽肉、沙拉醬、美奶滋、花生醬、人造奶油）中含有太多的 ω -6，而富含 ω -3 脂肪酸的食物（鮭魚、秋刀魚、鯖魚、鮪魚）不足，兩者之間的平衡關係被破壞，是導致包括癌症在內的許多慢性疾病的根本致病原因。（2）應該選擇富含單一不飽和脂肪酸的橄欖油、芥花油、苦茶油來烹飪。（3）食用夏威夷火山豆、核桃、杏仁、芝麻、松子、南瓜子、榛果等堅果提升體內單一不飽和脂肪酸。

5、多喫含硼的食物（葡萄、酪梨、紅酒、葡萄汁，花生、杏仁等堅果）：加州大學洛杉磯分校公共衛生學院把 76 名前列腺癌男性和

7751 名健康男性分成四組做觀察，發現攝取硼最多的一組發病率降低 64%；攝取硼次多的一組降低了 35%。

6、多喫含硒的食物（鮪魚、鱈魚、小麥胚芽、全穀類、芝麻，以及大蒜、洋蔥、綠花椰菜、紅葡萄、香菇）：美國國家癌症中心比較高硒與低硒飲食的研究發現硒可以讓前列腺癌的患病率減少 1/2~1/3。

7、多喫含鋅的食物（蝦、生蠔、南瓜子、堅果類、全穀類）：研究發現前列腺癌患者的前列腺液中，鋅含量明顯低於健康男性，被間接證明喫鋅有助於保健前列腺。需要提醒的是，肉類和奶製品的鋅和硒含量也很高，但考慮到其它研究的結果，不建議通過全脂奶和紅肉來補充微量元素。

8、多喫異黃酮和黃酮類食物（新鮮果蔬和黃豆類食物）：兩者都具有抑制前列腺組織增生的功能，所以適合作爲防治前列腺疾病的飲食。

9、慢性前列腺癌的患者應避免食用過份利尿或影響前列腺分泌的辛辣食物，如酒、濃茶、沙茶、芥菜、辣椒、咖啡、可可、可樂、精製糖類等。

10、應該用低溫烹煮（水煮、蒸）替代高溫燒烤油煎的方式處理食材。任何肉類只要經過超過攝氏 150 度高溫處理，都會產生致癌物，而水煮（攝氏 100 度）的方式則不會。

11、年齡 50 歲以上的男性，最好能每日服用一顆 100 毫克的阿司匹靈，除了可以維護心血管的健康，對於預防攝護腺癌同樣也有幫助。

後記

查考過去的教科書，再上網搜索新的資料，終於在台灣完成了這篇文章。回想寫作期間，好像近幾週來自己常有尿流中斷、尿後滴瀝、排尿不盡、排尿費力的情況。不妙，回美國趕快看醫生，我可不希望底腺失守！





南加州潔淨空氣的著力點：港口物流

謝桂棟

對待發展與環保，因國情不同，產業結構不同，取捨也會不同。美國評估一個發展項目對環境的影響，除了參照聯邦政府的標準，還要符合地方政府的環保標準。有些州的標準，高於聯邦標準。例如，加州的環保標準，就是全美最嚴格，對妄想“打擦邊球”的項目，是一道難以逾越的防線。然而，經濟全球化，美國的製造商以OEM（代工）的形式，在海外生產部件或完整產品，運回美國組裝或銷售。有的把工廠轉移到海外，而讓產品返銷，以避開本國的環保嚴規。當然，降低生產成本，增加銷售競爭力也是一個因素。表面上，製造商的海外代工，製造業的外移，美國本土的環境壓力減輕，工業污染，如空氣污染，水質污染等，被轉移到了海外。但是，美國的環境課題（空氣污染）並不簡單地到此為止。經濟全球化後，環境問題對美國本土的影響，公共衛生的課題，以另外一種表現形式出現，這或許並不為一般的公眾所了解？

美國自海外進口的貨物，長期呈現上升趨勢。隨著經濟全球化和產業的向外轉移，工業產品和消費品的進口量遞增，港口物流和貨物運輸量遞增。微塵和車輛尾氣（尤其柴油車），譬如氮氧化物，及其他有害化學物質的排放量增加，成了迴避不了的環保課題。在公共衛生領

域，早已論定了微塵廢氣對健康的危害作用。現在空氣污染對健康造成危害的研究正深入，通過空氣採樣成分分析，定量圖示不同季節氣候地形條件下的空氣質量，界定道路車輛的廢氣與社區人群疾病的關聯。廢氣導致的疾病研究，已經證明廢氣除了引發呼吸道疾病外，還引起心血管疾病，導致新生兒畸形，等等。在廢氣與呼吸道疾病的課題上，亦有新的研究發現，譬如：2006年，洛杉磯加大（UCLA）發表，由孟英英博士擔綱（PI）的一項研究課題，發現：家住交通密集區，如距高速公路五百英尺內的哮喘病患者，急診就診率遠遠高於居住於五百英尺之外的患者；低收入或少數族裔患者的居住地更多臨近高速公路，因而這些人群受到更大健康影響（注1）。這項研究發現，曾被美國NBC電視台以新聞採訪的形式公開報道。

南加州集中了不能輕易外包，或向外轉移的國防工業及相關企業；公共交通系統的缺乏和不完善，通勤車擁擠在高速和地面道路上，同等距離的平均滯留時間，遠高於美國其他地區；全美進口的集裝箱貿易，約40%以上從聖佩德羅港灣的洛杉磯、長灘兩港區輸入，通過港口向外州縱橫擴展，物流運輸繁忙……等一系列因素綜合，使南加州的環保（廢氣治理）課

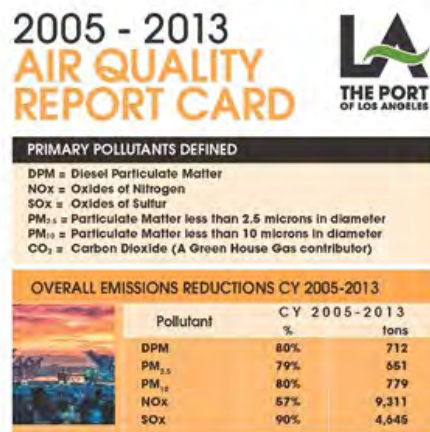
題，變得尤為尖銳。一個公認的事實擺在面前，空氣的流動性，污染源的多樣化，廢氣成分的復雜多變，加上季節氣候與地形的影響，讓這項治理變得困難重重無從下手。2006年，南加州找到了一個潔淨空氣的著力點：實施“聖佩德羅灣港區潔淨空氣行動計劃”（San Pedro Bay Ports Clean Air Action Plan）。這個五年計劃，由洛杉磯港（POLA）和長灘港（POLB）聯手，與南岸空氣品質管理區（South Coast Air Quality Management District），加州空氣資源委員會（California Air Resources Board）及美國環保署第九區（the United States Environment Protection Agency Region 9）協調合作共同制定。這個全美首次制定的港區潔淨空氣計劃，要整治全美最大的兩個港口物流，減少廢氣排放。這項努力與相關空氣品質監督單位的嘗試及目標相結合。計劃的一個顯著特點是，立下了可以評估的目標，即：到2008年的年中，降低微塵廢氣排放量15%以上（和沒有行動計劃的狀態下相比），標準每年提高，到2011年達到降低45%的微塵廢氣排放。

南加州的聖佩德羅灣港區，作為潔淨空氣的一個著力點，是因為“聖佩德羅灣港區，位於南岸空氣盆地（South Coast Air Basin, SoCAB）。該盆地是全國空氣質量最差的地區之一，是當地居民關注的一項主要健康隱憂。空氣品質問題在很大程度上可以歸因這樣一個事實：南海岸空氣盆地是美國第二大城市區（城市規模大，有很多廢氣排放源），並且當地的地形和氣象條件也使空氣污染更容易形成。美國環保署目前（指行動計劃時）認定，南海岸空氣盆地，未達到國家環境空氣質量標準（NAAQS）中的臭氧濃度標準和小於2.5微米（PM_{2.5}）的顆粒污染物濃度標準。”（注2）同時，經濟預測顯示，到2020年通過聖佩德羅灣港區，進行的集裝箱運輸將達到兩倍多。廢氣與疾病關係的研究結果，空氣質量差的現實就在眼前，有人覺得全美享受著經濟全球化所

帶來的低通漲實惠，而南加州卻要為空氣污染承受健康隱憂。潔淨空氣對於南加州，是一項刻不容緩的任務。

該潔淨空氣計劃的第一步，是找出廢氣來源的具體分布，所佔的成分比重，然後採取針對性措施。以兩港口基準年間（2001/2002）的廢氣排放量為準，柴油微塵污染物的排放來源為：遠洋船59%，貨物裝卸設備14%，港勤船隻11%，載重車輛10%，鐵路機車6%。氮氧化物的排放來源為：遠洋船36%，載重車輛26%，港勤船隻13%，鐵路機車13%，貨物裝卸設備12%。以相同基準年間比較，聖佩德羅港及南海岸空氣盆地氮氧化物的廢氣排放量：道路運輸廢氣排放56%，其他移動污染源廢氣排放總量27%，聖佩德羅灣港廢氣排放總量9%，固定源及污染區廢氣排放總量8%。

基於上述數據，兩港口當局採取行動計劃，減少來自包括“貨物運輸”環節的廢氣（尤其柴油車）排放。具體操作上制定了，對載重車輛，遠洋船，貨物裝卸設備，港勤船隻，鐵路機車頭等，特定污染源污染值標準。經過多年的努力，行動計劃的執行效果超過了預期。2013年，聖佩德羅灣港區的空氣採樣與2005年的空氣採樣數據比較，硫氧化物（SO_x）下降90%，柴油微塵（DPM）下降82%，氮氧化物（NO_x）下降54%，溫室氣體（CO₂）下降20%（注3）。這個結果，為公共衛生研究人員提供了一個機會，可以進一步對照研究廢氣減排前后的空氣質量，對公共健康的影響。



注1：“Living Near Heavy Traffic Increases Asthma Severity”, UCLA, Health Policy Research Brief 2006.

注2：引自“聖佩德羅灣港區潔淨空氣行動計劃” 概述（2006年版）中“挑戰”一節。

注3：“2005 — 2013 Air Quality Report Card” The Port of Los Angeles.

康谷華協高中學生委員會(CCCA Student Commission) 特別報導

八月八日CCCA前會長錢文綸，帶領新成立的“康谷華協高中學生委員會”中的十二位成員，前往 Madrona Elementary School 的夏令營，教導學生們如何使用筷子、折紙、踢毽子……等中國民俗。“Ventura County STAR”的特約記者 Joe Lumaya 為此撰寫了一篇特別報導；本刊採錄該文的幾張特寫，並邀請CCCA SC的會長和幾位同學寫作一些心得報告，和讀者共享。

—編輯組



Westlake High School 17-year-olds Alyssa Li (left) and Connie Ye show Madrona Elementary summer camp students how to make an Origami figure. The high schoolers are from the Conejo Chinese Cultural Association Student Commission and were teaching campers about the Chinese culture, including how to use a Chinese yo-yo and chopsticks.

Joe Lumaya/Special to the Star



康谷華協高中學生委員會心得報告

Kyle Lee

The cultural outreach held on August 8th at Madrona Elementary was truly an unforgettable experience. As an American born Chinese, this unique experience allowed me to not only explore my cultural heritage, but also to teach young children the many aspects of Chinese culture. The Chinese yoyo was the item that I focused on teaching. It was a new eye-opening and heartwarming experience seeing the smiles and joy from the children. I look forward to repeating similar outreach events.

Andrew Yang

Telling kids stories and sharing with them objects of our culture was an amazing experience for us at the two elementary school camps. By interacting with kids, we were able to share the tales that we grew up with (be it about a food, a tradition, or even a color) as well as to teach them about everyday Chinese things, like a doll or a decoration. In the end, these things will be what they remember - it's through little unassuming stories that lets everyone get a peek into what our culture is really about!



Kevin Chen

My name is Kevin Chen and I am proud to be a student commissioner for CCCA. I am extremely delighted with our success in organizing Chinese cultural activities for the CVUSD summer camps.

I attended the event at Madrona Elementary School on August 8, 2016. The event was very enjoyable and created a valuable learning experience for both the kids participating in the summer camps, and for the CCCA student commissioners. The kids were treated with well-prepared activities that taught them various aspects of Chinese culture, such as Chinese myths, games, crafts, etc. I was in charge of a station that taught the kids how to kick “jian zi”, or Chinese shuttlecocks.

I appreciated this event as a chance to develop planning, organizational and executive skills. My station was especially interesting to manage, as I had zero experience playing with “jian zi” before this event. I had to teach myself the technique and then practice in order to get from zero kicks in a row to be able to do nine kicks in a row. Nine may not sound too difficult, but it meant a lot to me to be able to make this much progress in such a short amount of time. This process paid off when I was able to successfully teach the kids at Madrona how to play this game that they have never heard of before. I learned that in order to succeed with a plan, one has to make all the necessary preparations.

CVUSD officials and staff were very impressed with our performance. Our event even attracted the attention of VC star reporters. The success that we experienced from our debut event gives me and the rest of the CCCA Student Commission optimism that our future action plans will also result in great successes.

Andy Jin

My name is Andy Jin, the Vice Chair of the CCCA Student Commission. I am very privileged to serve the CVUSD Summer Camps on August 5th and 8th. A historical event for CCCA, this service opportunity not only broadened my horizons to the relevance and importance of cultural diversity, but also instilled in students a desire and curiosity to be open-minded about the beauties of other cultures. Throughout our services, I have witnessed the students' keen interest in exploring the intricacies of the Chinese culture, an outcome that propels my passion to continue our Student Commission's outstanding outreach. I truly believe that together, we are rebuilding a platform for youth to serve and unite the local community.

Matthew Wimberly

This has been a truly significant experience for me to see the bright smiles of the young children learning about Chinese culture. It is terrific that these kids were very engaging and asking questions about our stories. As co-operator of the story booth with Andrew Yang, we were able to teach different stories of Chinese myths and legends from Chang'e and mooncakes to the Chinese New Year and Chinese Zodiacs. Many of these kids were quite familiar with the Chinese stories, in fact two spoke Chinese. At the end of each session, we asked the kids if they would like to visit China to which all happily raised their hands. This has been an amazing experience.

Victor Zhou

I went to Madrona and Earth's Magnet schools to help the CCCA Student Commission help teach some aspects of Chinese culture to the kids there. And, while it was much more of a learning experience for them, I also learned a moderate amount from the experience. The huge lesson that I learned is that the assimilation of multiple cultures is a necessity for a brighter future, especially in the United States, a melting pot of multiple cultures. As such, by teaching these children, the future of the United States and possibly the world, about Chinese culture, becomes really gratifying. I understand that as I have been given the chance to help these children understand and accept one of many cultures here, I have been given a chance to help this world. And seeing their smiling faces as I helped them with tangrams was gratifying in its own right. Overall, if there are any regrets about this event, it's that only one culture was shared. While Asian culture is a part of the US, it is far from being the only one, and more, varying cultures would teach the kids about the different people in this country of immigrants.

Ben Yang

CCCA Student Commission Chairman

This cultural outreach event was extremely successful. As the Chair, I organized this event in hopes of benefitting both our commissioners as well as our own society. By educating these children of our culture, as well as informing them about many other cultures in this world, we hope to create a world of mutual understanding. Our own commissioners gained experience in event planning, outreach, as well as community service. The children explored their curiosity and we helped to plant the seed of life-long learning within them. This event may have been the first, but it will not be the last. We will create a common ground that all of us can stand on, and together, will help continue to serve the community.

If you are further interested in the Student Commission, please contact me (benyang55@yahoo.com) or Wen Chien, the supervisor, (wenshiuann@gmail.com) for more details.

Becoming l

By Nancy (Wang) Carranza

I went to a thousand Oaks Chinese School from the late 90s into the turn of the new millennium. Back then, there was no “Fresh Off the Boat” on TV, capitalizing on the often painfully awkward social experiences of growing up Chinese-American in a predominantly white suburb—we *lived* those painfully awkward, sitcom-worthy experiences. Back then, ethnic foods and fusion foods weren’t trendy, just weird. Back then, no high school in the Conejo Valley had a Chinese foreign language program. Let me put it this way—I went to Chinese school when the only place you could buy boba in a thousand Oaks was *at* Chinese school. (I just Yelped “Boba tea” in a thousand Oaks and Yelp came up with 36 locations—36!!)

Times have changed quite a bit, but I am pretty sure the internal pressures of adolescence haven’t changed much. If you are a middle school or high school student reading this, I am sure the pressure to “fit in” is just as strong as it was when I was your age, even if “fitting in” now means being seen as edgy, creative, diverse, exotic, unique, “authentic,” passionate, vegan, countercultural, etc., rather than the Plastics of the “Mean Girls” era (thanks, hipsters). While the conditions of “cool” may have changed, the Regime of Cool certainly has not, and Cool is and has always been, a tyrant.

When I was a teenager, Chinese School was not cool. Sitting in a classroom instead of playing Saturday league soccer was not cool. Cramming Chinese School homework Friday night instead of being at a movie was not cool. Explaining its purposes and practices to your predominately white classmates at your regular school was not cool. (“Umm, yes, and in the elective period, I tie knots...”). We thought it was just not wanting to

do something academic on a Saturday, but our discomfort with Chinese School ran deeper than that. Because translating for your grandmother at Ross was also not cool. Inviting a white friend over when Chinese medicine was being boiled was also not cool. Being “fresh off the boat” was definitely not cool. (In college, we finally learned the sociological term for why FOBs made us feel so embarrassed: self-hate).

More than a decade later, I look back, and I am so grateful for those difficult but meaningful years. We struggled so much trying to understand what it means to be first and second-generation Chinese-Americans, but we emerged from that struggle in full awareness of how *privileged* we truly are in having grown up bilingual and bicultural. Life has taken us in many directions and provided us with amazing opportunities. Uber sent one former Chinese school classmate to China to expand their operations; another classmate is working with the Chinese equivalent of the CDC (Center for Disease Control); and a third is a doctor in Texas where the ability to speak with Chinese patients is greatly valued; I am about to begin a Ph.D. program in literature at UC Riverside where I will be studying—surprise surprise—Asian-American and immigration literatures. It’s not so much that the times magically changed and created new avenues to celebrate our Chinese-American identities and monetize our cultural and linguistic knowledge. Rather, our collective struggle is precisely that which enabled this societal transformation. Think of it like this: if Eddie Huang had not gone through the struggles he had gone through, he would not have become who he became, and we would not be gearing up for the third season of a primetime sitcom about those very struggles.



I don't know what it's like being Chinese-American for you kids nowadays. (I can't believe I just used the expression, "you kids nowadays", but I also can't believe I'm turning 30 next year). Maybe it's actually cool now to speak two languages, and get to eat way more delicious food than the average American (not to be ethnocentric, but c'mon, dumplings vs. sandwiches...?), and spend summer vacations exploring ancient temples and eating even more delicious food. Or maybe you still feel the unspoken pressures of trying to navigate what is and isn't acceptable about being Chinese-American in the lens of your non-hyphenated American peers. (*Boba, yes, Chinese medicinal concoction, no.*) I mean, it's cool that Matt Damon will be leading the fight against mythic creatures on top of the Great Wall (*Hey, you've been there! You have a picture to prove it!*) but last time you looked in the mirror, you don't exactly look like Matt Damon.

A few years ago, I assigned my high school students to write a poem modeled off of the poem, "Forgive My Guilt" by Robert P. Tristram Coffin, about an incident in their life for which they are still ashamed. As I sat down to write my own example for them, my mind drifted back to those years when I most desperately wanted to be cool, but mostly felt desperately *uncool*, middle school. As I said earlier, Cool is a tyrant and a cruel taskmaster because Cool is really only about one thing—power. All around you, you see your peers fighting for power, clawing for just a bit more social prestige, whether it's through clothes or looks or grades. Unfortunately, the adult world isn't that much different. But some of us have learned through those difficult adolescent years to see the world apart from who has and doesn't have power. We learned there are other measurements of value in life—relationships, kindness, laughter, and faith. And we learned that the real definition of "cool" is not about conforming to some subjective social standard, but being truly (finally) comfortable in your own skin.

Forgive My Guilt

Nancy (Wang) Carranza

Not always sure what things called sins may be,
I am sure of one sin I have done.
We were in middle school,
the cruel years,
when nothing mattered besides
cool.
Cool was the golden rule,
more demanding than the Ten Commandments,
a merciless god.

One day you showed up in
Chinese school,
the season of our discontent,
our Saturday mornings
pent in dim classrooms instead of roaming bright malls,
and when you spoke, we knew
you were not
cool.

Your voice squeaked
high and pitchy with a strange accent;
your black hair pulled back
into a limp ponytail;
your clothing, clashing
patterns of stripes and denim.

We walked along the halls during break,
rolling our eyes because the teacher asked
us to show the new girl around.
When a whisper started, I don't know from whom,
"Hey, at the count of three,
let's run and ditch
her."

Inside I knew it was more
cruel
than cool,
but it was not my suggestion,
what could I do?
So I ditched my conscience, and pursued
cool.

Later in college,
we would go jogging together,
and I never knew if you remembered
when I ran from you.
But I have hoped for years, that all
who were sacrificed at the altar of cool,
would forgive my guilt.



Things turn out best for the people who make the best of the way things turn out

Gary Fong

If you're reading this, someone either told you to, or you're extremely bored. Funny enough, one of the reasons I'm writing this is because someone told me to go to Chinese school, ahem thanks parents, and boy was I bored when I was there. If you asked one of my old classmates about me they would agree that at Chinese school, I was not definitely not Chinese-schooling. This is where my story starts but, thankfully, not where it ends. I started out at Chinese school like many other kids, I was dragged kicking and screaming while I tried to pretend that I was either sick, dying or both. However, unlike many other kids, I never got with the program. I skated through the rest of my years with the knowledge that these grades didn't really "count." At this point, you're probably starting to wonder why they let a slacker like me write this.

While Chinese school was essentially torture for me, it wasn't all for naught. Two things I actually looked forward to were seeing my "Chinese school friends" and the annual track meet. Growing up in a predominantly Caucasian neighborhood, I had minimal exposure to other Asians outside of Chinese school. What I was really missing was people I could share my struggles with. None of my other friends understood the internal guilt that drove me to get good grades or the fear of not living up to expectations. While my best friend in "normal" school got a job at age 14 to buy his own car and pay for college, I was being sent to paid after-school programs to enhance my scholastic abilities. With my Chinese school friends, we were all in the same boat, on the same path together. To this day, they remain some of my closest friends. In fact, I'm headed to one of their weddings next month. Another highlight of Chinese school

was the annual track meet. As a scrawny, nerdy Chinese kid who was often picked last for sports, this became an opportunity for me to display my athletic prowess. Sad? Sure, but I have so many shiny medals! I ran track in high school and eventually started coaching underclassmen and my peers. This was the start of something big for me. So much so that I even half-joked to my mom that I wanted to attend a less prestigious university so that I could run track. Bad idea. She quickly reminded me that no, I'll be attending the best university I get into. I'm Asian after all, right?

So why have I wasted so much of your time already? My experience with Chinese school is an example of how I have approached many things in my life. That sounds terrible, I know, but let me explain. Like the stereotype goes, I started off in college with the assumption that I was headed to medical school. It was something I was supposed to do, just like Chinese school. It didn't take long for me to realize that it wasn't something that I wanted to do. It took some dark days and a healthy dose of frustration before I turned the corner. Over my last two years, I figured out what I could do and more importantly, what I wanted to do. I liked the medical field but I did not see myself fitting in with my pre-med peers. Most importantly, I still wanted to mentor and teach. I still can't entirely explain how it happened, but I made the decision to go to pharmacy school with the hope that I would find my niche. One of the most critical things that I learned over that period is perfectly summarized by John Wooden, the greatest coach of all time. He said, "do not let what you cannot do, interfere with what you can do." This was inscribed on the gym wall at school and I always thought of it as a pre-workout pump-up. It is much more than that.



With this motto running through my head, I found a new purpose and direction. It was clear that I needed to focus on what I wanted to do, but that was only half the battle. I became more comfortable with things that I had no control over and things that I could not do. Life became much less stressful and much more enjoyable. For example, we all know someone, maybe even you, who is mortified after taking a difficult exam. Paralyzed to the point that all they can think about is the answers they knew they missed and the ones they weren't sure about. Guess what, there is absolutely nothing you can do about that test the second you turn it in. There are a lot of things that you will come across in life that are difficult, terrifying and maybe even insurmountable. You don't need to get an A on everything, that's just a misnomer that's been pressed into your mind as a child. Find what matters and put your effort in there. Everything else? Let someone else who wants to do it, do their best. At the end of the day, your passion for what you do will drive you to succeed.

“do not let what you cannot do, interfere with what you can do.”

by John Wooden



“Figure out who you are and what you want; it won't be easy and it won't be quick but when it starts to click life will become much easier and much more enjoyable.”

by Gary

I now find myself finally on the path to something that I want and care about. I'm doing an infectious diseases fellowship as part of my post-graduate training as a pharmacist so that I can be a professor at a pharmacy school. I didn't decide on this route until the very last minute because along the way, I was busy figuring out all the things that I did not want to do. I've tried to stay true to John Wooden's quote by removing all the things that weren't right for me so that I could focus on my passion for teaching. In a sense, these have all been steps for me to figure out who I am and who I want to be. So with that I'll leave you these final words of advice. Figure out who you are and what you want; it won't be easy and it won't be quick but when it starts to click life will become much easier and much more enjoyable.



千橡華人歌手入圍美國好聲音



採訪 / 潘建美

千橡西湖高中 17 歲的何光玥 Katherine Ho，是在我們千橡中文學校長大的。從小有一副天使般甜美嗓子的她，一直是我們華人社區的小歌星。今年，她以一首 Wildest Dreams 突破競爭，一舉入圍歌手大賽，第十季美國好聲音 the Voice，並取得 32 強的優異成績，千橡通訊有幸採訪了 Katherine，與讀者分享她在美國好聲音參賽的經歷以及她走上星光大道的心歷路程。

問：你是怎麼決定參賽美國好聲音的？這是你第一次參加專業演唱嗎？為了參賽，你準備了多久？

I wanted to audition for The Voice because I knew that I wanted to pursuing music in the future, but I felt so un-informed about how to go about pursuing my passion. I felt that getting to work with a world-class coach like Adam, Pharrell, Christina or Blake would be a



super valuable learning opportunity to improve craft that I wouldn't be able to find anywhere else.

The Voice was not my first professional experience. I started singing at the age of nine, and my first professional singing experience was a session singing gig for the film Valentine's Day when I was 10.

In order to prepare for the Voice audition, I worked with a vocal instructor, submitted a video audition to casting directors, and then went through two more callbacks before getting to perform in front of the celebrity judges. The whole process started about 9 months before the air date.

問：你從小是怎麼開始學唱歌的？除了唱歌外，你還學習樂器演奏嗎？

I remembered that I really enjoyed choir in elementary school, and when I was 8, my parents signed me up for a summer musical theater camp. I started classical piano lessons when I was 6 like most of



my Chinese friends, and recently, I have started to play the guitar.

問：能給我們講講為什麼會選擇 Wildest Dream 為參賽的曲目嗎？

“Wildest Dreams” is a hit single from Taylor Swift’s most recent album, 1989. I was very attracted to the variety of dynamic in the song. The song starts off very low and subdued but escalates to higher, more intense singing throughout the song. It was very challenging for me to sing live, but it gave me an opportunity to use many different areas of my voice. Also, I have been a huge fan of Taylor Swift since I was 7 years old!

問：你當時有兩位導師為你轉身，你最后選

擇了 Team Adam，當時你在台上是怎樣的感覺？你又是怎麼作出最后決定的？

I was completely in shock to discover that two coaches had turned for me! Honestly, I was quite speechless that an average girl like me was getting the opportunity to perform in front of world-class musicians. Ironically, before my Blind Audition, Adam was not my first-choice coach, but he seemed very sincere and gave me very specific comments about my strengths and weaknesses. Christina Aguilera, another coach on The Voice who did not turn for me, even said that I should choose Adam, so there was really no question about it by the end of it all!

問：在美國好聲音期間，你怎麼和樂隊，指導和其他參賽選手合作的？有什麼趣聞可以和我们分享嗎？

Behind the scenes, I worked with two vocal coaches to work on both my technique and my specific songs. Contestants also had the blessing of working with the world-renown Voice band. There are no words to describe how insanely talented the Voice band is; they can learn hundreds of songs in a single day, and they really brought all of the contestants’ songs to a whole new level. Once I passed the Blind Audition, I mostly spent





time practicing on my own or with my Battle Round partner and working with the behind-the-scenes vocal coaches. The celebrity coaches are very busy with their own careers, so I only worked with my coach, Adam Levine, about three times total. Nevertheless, I have idolized Maroon 5 (Adam's band) since I was little, and getting to spend time with him and learn from him was so incredible! For the Battle Rounds, Adam's guest mentor was Tori Kelly. I completely freaked out when I found out that the guest mentor was going to be Tori Kelly! She is such a talented vocalist, not to mention an insanely gifted songwriter and a humble, genuine human being. For the Knockout Rounds, I got to work with Miley Cyrus as well. I was expecting her to be weird and inappropriate like the media depicts her to be, but she is actually SUCH a cool, down-to-earth person! She gave me a lot of great advice and was so encouraging and kind.

I've spent a lot of time talking about the coaches and mentors, but honestly a major part of the whole experience was interacting with the other contestants! All of the contestants were so incredibly kind and supportive, it really felt more like a summer camp and not at all like a competition. I remember the night before the Battle Rounds, some of the contestants held a good-luck gathering around a fireplace in the hotel. Many of the contestants shared how deeply they had been affected by the whole experience and how many close friends they had made. I have fond memories of the other minors on the show. If you were under 18, you had to go to "school" for three hours every day, and the minors got really close while doing our homework in a little hotel-room-turned-classroom. Even now, months after The Voice season 10 is over, all of the contestants keep up with each other's social media and we even have a Season 10 group text chat. Overall, I was so hum-



bled and inspired by the insane talent and amazing personalities of the other contestants.

問：你認為美國好聲音參賽過程中，最值得和我們分享的經歷是什麼？

Obviously, the coolest aspect of the whole experience was the people; getting to know the other contestants and getting to work with the coaches/ band/mentors.

However, if I had to recall one single unforgettable experience, it would be the studio recording sessions. I recorded my Blind Audition and Battle Round songs at the historic Henson Studios in LA. It was a cool space to get away from the cameras and sets and interviews and just focus on the music. There are no words to describe how magical and peaceful I felt in the recording booth; I definitely hope to do more of it in the future!

問：能給我們讀者介紹一下美國好聲音和中國好聲音的異同？如果有機會你有興趣參賽中國好聲音嗎？

The American Voice and Chinese Voice are quite similar in format. Both of them have four celebrity coaches, and both start off with the “Blind Auditions” where the coaches cannot initially see the contestant until he/she decides to press his/her button. I have started watching a few episodes of the Chinese Voice, and it seems like a very interesting show with incredibly talented contestants! As for now, I am more focused on school and applying for colleges, but it may be something I am interested in for the future.

問：你對接下來的五年有什麼計劃？你通過什麼方式與粉絲聯系互動？

I plan to go to college and involve music in my career in some capacity, whether it be through music performance, music therapy, music technology, or simply being part of an a cappella group on campus. If people want to see what I’m up to, they can find me on Instagram (@iamkatherineho), Twitter (@iamkatherineho), Facebook, and YouTube (singerkho)!

感謝何光玥為我們華人在美國好聲音爭光，祝願她美麗的歌喉唱出一路燦爛的星光。





A Local Opportunity

Douglas Shao

[編者按] 千橡市青少年委員會 (Thousand Oaks Youth Commission)，簡稱青委會，是一個由市議員面試後任命的，服務千橡市一萬多初高中學生的政府從屬機構。青委會由 13 位學生組成，作為社區青少年的代表，向市政府反映青少年的需求，組織市政府支持的各項青少年活動。華裔高中生邵澤榆 (Douglas Shao) 服務千橡市青委會至今第四年，曾負責青委會的公關，高中生實習 (C.I.T.Y) 等工作，現任青委會主席 (Chairman of Thousand Oaks Youth Commission)。千橡通訊邀請 Douglas 給華裔青少年介紹有關義工服務，學習領導才能，以及參與千橡市為高中生提供的暑假實習等各項機會。

Since I was first enrolled in the TOCS as a kindergartener, I always understood that it could be difficult to find opportunities to get involved. One of

the many challenges facing our community is how to build bridges and connect to a wider audience within Thousand Oaks and Southern California.





Luckily, I have had the opportunity to make these connections with the Thousand Oaks Youth Commission and you can too.

The Thousand Oaks Youth Commission is a group of thirteen local students that advise the City Council on youth issues such as recreation, education, and safety. While representing the youth in this community, we also host many programs that always need volunteers. Students interested in serving on the commission should watch for vacancies and application instructions during spring time, and also check our monthly televised meeting on TOTV to understand the way Youth Commission conducts its business. As commissioners, appointed students will directly lead programs/ events. It is a great opportunity to participate, learn, and grow.

One of these programs is called Youth Implementation. Every other year, the Youth Commission meets with over 70 students and community leaders to discuss what areas of our city need improvement. At last year's event, students overwhelmingly reported that they wanted to see youth programs that addressed recreation opportunities for older students, all-age volunteer opportunities, and mental health. This year, we will be inviting students to meet with us every month to help organize projects that address these needs. Any student from middle school to high school is welcome to join - our first meeting is on Wednesday, October 12 at the Civic

Today's Youth • Tomorrow's Leaders
BE THE CHANGE
 at the Thousand Oaks Youth Leadership Summit

An opportunity to share concerns and ideas with leaders to keep our community youth friendly

February 20, 2016 • 9:00 a.m. to 2:00 p.m.

Grant R. Brimhall Library
 Marvin E. Smith Community Room
 1401 E. James Road • Thousand Oaks

- Keynote Speaker
- Roundtable Discussions with Community Leaders
- Lunch with Leaders
- Youth Focus Group Discussions
- Certificate of Completion
- Community Service Hours

To be considered for this program, you must complete an online application at www.toaks.org/youth no later than January 18, 2016.

For additional information: 805-381-7362 or youthcommission@toaks.org

Mission:
 To serve City of Thousand Oaks youth citizens by offering a forum for them to provide input on their specific needs and concerns and make those formal recommendations to the City Council, youth agencies, and stakeholders.

Great Thousand Oaks Youth Commission

Arts Plaza.

Another emblematic program is the annual Therapeutic Dance, a prom-like experience for more than 100 local youth with functional disabilities. Every spring, this event takes massive amounts of volunteer efforts to succeed. Once the commission finishes the initial planning, we always ask for volunteers to help set up the decorations for the event, serve food, and provide entertainment during





the party. Katherine Ho, a Westlake High student and a standout of this year's the VOICE, performed during this past year's event "Hollywood Night". The event takes the entire day, but is extremely rewarding once you see the entire Teen Center fully decorated with the party theme, and the participants enjoying themselves.

Three years ago, the Youth Commission started a new internship program called Community Internship Training Youth (CITY). High school juniors are provided with opportunities of internship experience in local businesses including SAGE Publication and government offices such as the state Assemblymember's office. Around 100 interns have been placed over the past three years. Participating students gain connections to the local job market and experiences in the field of their interest before selecting a major for college applications. Applications are available after winter holidays. I strongly recommend qualified students in this community take advantage of the program.

The Youth Commission is not only an easy way to get involved, it is also a great way to get recognized for the valuable work you have already done for your community. Every year we organize and host the Youth Recognition Awards at the Civic Arts Plaza. For example

Alyssa Li, a Westlake High student, received an award for her services under CCCA in 2016. In the spring, we invite students from 7th grade to 12th grade to apply for an award, which often leads to recognition from the mayor!

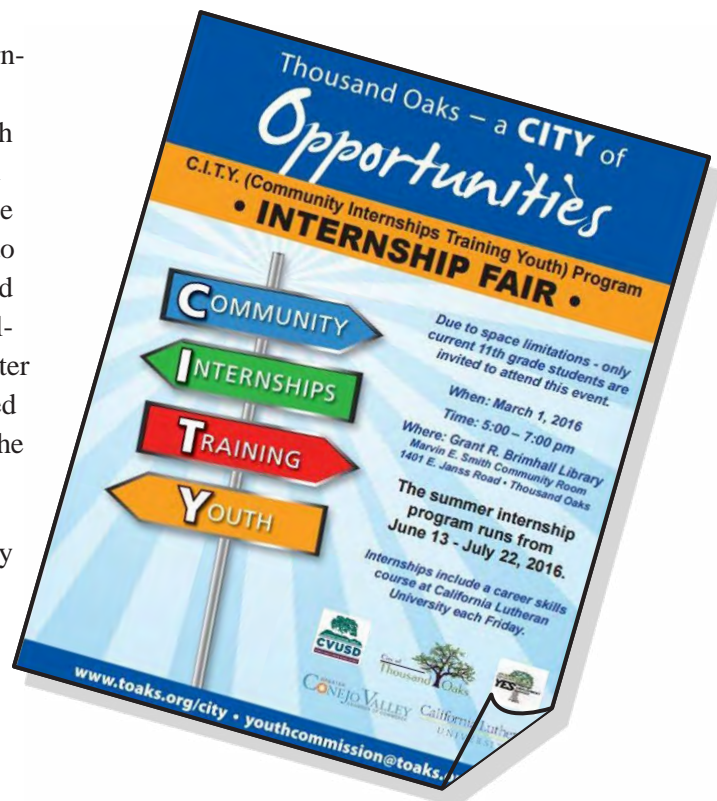
We are all blessed to live in a city as beautiful and safe as

Thousand Oaks. Take advantage of your local opportunities to expand your horizons and try new things. If you want to find more details about any of the commission's programs or volunteer opportunities, visit our website at

www.toaks.org/services/community-services/youth-commission,

www.toaks.org/city, and

www.facebook.com/Thousand-Oaks-Youth-Commission-263046987380/.



Community Outreach & Civic Engagement Seminar Series

Date	Speaker	Topic
Sept. 10, 2016	Dr. Tsu-Yi Chuang	The Good, The Bad and The Ugly (of Our Skin)
Oct. 08, 2016	Dr. Yong Ping Chen	腸胃病的中醫療法
Oct. 15, 2016	Mr. Mark Lunn	California State Election Process
Nov. 5, 2016	Dr. Kelvin Loh	Death with Dignity
Dec. 10, 2016	Dr. Derek Cheung	Impactful "Innovations"
Jan. 14, 2017	Dr. Jerry Bruns	Alzheimer Prevention & Care
Feb. 11, 2017	Dr. Grace Sun	Skin Care
March 18, 2017	Dr. Richard Brand	Diet for Pre-Diabetics and Diabetics
Apr. 15, 2017	Dr. Donald Chang	To Be Announced
May 6, 2017	Dr. Gita Fatemi	Arthritis
June 10, 2017	Dr. Tricia Kho	Headaches and Dizziness



COMMUNITY SECURITY AND SAFETY

Williams, Sheriff Dean

問：“請問如何防止竊賊闖我家的空門？”

答：“想辦法讓他們去闖別人家！”

2016 ELECTION

Mike Shires, PhD
Pepperdine University

“地方的選舉和議案可能比大選對各位更有切身的影響，地方政府因為經費不足而假釋毒販已經升高了Ventura的犯罪率……”



書名：幸運兒

作者：幾米
出版社：大塊文化
出版日期：2003/01/27
推薦：陳蕙玲



我是幾米的忠實粉絲，幾米的圖像空間很美，文字深情而迷人，常常叫人拍案叫絕、心有戚戚焉。他一直推出新的作品，像是照相本子、布瓜的世界、向左走向右走、地下鐵、藍石頭、戀之風景、星空等等，總是讓我愛不釋手，百讀不厭；幸運兒也是其中之一。

幸運兒這本書是關於一個名叫董事長的故事，董事長自小就是個幸運兒，他甚麼都有而且都是最好的。許多人一輩子追尋的夢想，董事長都能輕易擁有。有一天，上天又眷顧了他，賜給他神奇的禮物，董事長的背部居然長出一對翅膀……但是董事長並不快樂，眾人所知的幸運，實則是不幸的開端。它帶來了許多災難，最後那對不知道是福還是禍的翅膀，帶著董事長衝出手術室就像霧一般的消失了。

人們往往只會看到事情的表像，卻不知道別人心裡真正的感受，這本書讓我們心中的想法更寬廣，在我們擁有幸運時，才會深深體會到有時好的事不一定幸運，不好的事也不一定就是災難，它叫我們更認真的思考大家口中的「幸運」。幾米在書中很細膩的描述著董事長有了翅膀後的遭遇，及食衣住行上的不便，乃至心態上的改變，他原本是眾所矚目焦點，最後成了特異人士，只能獨自品嚐（或享受）遠離人群的孤獨，成為在偏遠地區，救人於危難的鳥人。

幾米說他畫這本書時，他深刻感受到創作的焦慮跟艱難，這本書快要畫完時，他很想獻給另外一位創作者。書的最末頁寫下的是：「獻給林懷民」！這是幾米繪本的慣例。當他在創作遇到困難之時，當他心中有許多的感觸湧上心頭，他特別瞭解藝術創作的重重阻礙，因此而在此刻掛念著對方是否一切安好。林懷民，也是我心中崇拜的藝術英雄。

書名：哈佛醫師心能量

作者：許瑞云
出版社：平安文化
出版日期：2014/06/03
推薦：鄭美芳



本書作者許瑞云醫師原本主修運動神經學，因為對營養學及如何維持最佳體能狀況特別感興趣，再繼續攻讀營養學和流行病學碩士，畢業後又至波士頓大學轉攻醫學博士，並在哈佛大學附屬醫院接受住院醫師訓練，之後成為哈佛醫院的主治醫師及哈佛醫學院講師。她於二〇〇八年回台，目前任職於花蓮佛教慈濟綜合醫院及慈濟大學醫學系。

許瑞云醫師除了西醫外，對中醫也涉獵頗深，進而研究自然療法、能量醫學等不同的領域。她鼓勵人們以多重角度來思考健康和飲食的問題，並且要時時懷抱著感恩的心。她也期望藉由本書，能夠幫助更多的人活得健康快樂，遠離煩惱及病痛。

許醫師認為人之所以會生病，其實常常是心理影響到生理，長期的壓力、不滿、憤怒、怨恨等等，都可能讓身體的臟器產生質變，所以醫病要先醫心。如想要治癒那些反覆發作、無法根治的疾病，就應該先回歸內心，不斷去觀照、調整自我的情緒和心念。此書是 58 篇問診實證，搭配提升能量運動圖，全面療癒你的身、心、靈！

- Chap. 1：家庭關係和健康息息相關
- Chap. 2：樂在工作又健康的秘訣
- Chap. 3：和諧的情感為我們補足身心能量
- Chap. 4：以接受代替恐懼，放手就能放心
- Chap. 5：愛自己，療癒旅程已經上路
- Chap. 6：尊重是人際相處的不二良方
- Chap. 7：提升能量運動法



今年九月，活躍在康谷地區的韻聲合唱團已進入第七年度。這屆團長由何美珊連任，她過去一年的感想是：「覺得相當充實愉快。去年我們從八月份開始練習，編排全體合唱和小組合唱曲目，除了讓團員發揮歌唱技巧外，也希望帶給觀眾耳目一新的感覺。」

和以往一樣，我們今年的節目排得很緊湊。首先是二月六日參加了中文學校在Civic Art Plaza舉辦的新年晚會，得到最佳表演獎項。二月十三日參加千橡城基督教會的新年表演。二月十四日在Agoura Sheraton Hotel情人節餐宴及歌唱舞會，來賓及團員們歡聚一堂，其景令人難忘。四月十七日，我們首次參加海華的第29屆南加州合唱團音樂會，和二十多個合唱團歌唱交流，得到許多的讚美及鼓勵。最後是我們每年的音樂演唱會，五月二十一日用端午節作音樂會主題。Sweet Adelines' Channelaire Chorus是Camarillo的一個合唱團，她們是個無伴奏到處比賽的合唱團。團長及團員也來觀賞，對我們評價很高，給了我們很大的鼓勵。週年音樂會為第六年畫下完美的句點。

我記性不好，不太記得韻聲合唱團成立的

細節，只依稀記得多年前，在千橡有很多朋友喜歡聚在一起唱卡拉OK，很有水準。很多人還認真地去跟專家學聲樂，先有邢老師，後來有楊捷老師。楊老師對合唱團很有興趣，在東邊華人區已帶領了五個合唱團，一直有意以他的學生為骨幹，在千橡再成立一個新的合唱團。對於建團歷史，第一任團長張大凱是這樣回顧的：「在2009年的十二月，楊老師的學生黃季子和顧木蘭夫婦邀請了十幾位朋友在到他們家聚會、唱歌、飲酒作樂，還請了楊老師。季子提出成立一個合唱團的建議，大家都附合。季子提名我來擔任首任團長，大家也同意。選了項舉劭為副團長，顧木蘭管財務。這樣合唱團就正式誕生了。」

合唱團取名韻聲，很有格調。英文名還沒有。大凱提出叫 In-Harmony，取意是注重合唱的和音，同時希望團友們能和諧相處，得到大家一致同意。我們也決定每兩星期練一次歌，為了時間上盡量不影響大家週末的安排，所以定在星期六的下午四點十五分。地址則選擇了Hillcrest Art Center。

名字取了，團員有了，指揮有了，萬事具備，只缺鋼琴伴奏。幸運地，這時千橡剛來了

一位年輕的鋼琴老師鄞綺宣 (Maggie Yin) 。她是馬里蘭大學鋼琴演奏博士，原是從台灣來的，對合唱團伴奏經驗豐富。大凱跟她接洽後，她同意來做我們的伴奏。

在2010年2月，我們舉行了第一次例行的練習，大家很興奮。不過在很長的一段時間裡，進展很慢，很多團友對學新歌覺得有點難度。我們決定把基礎打好，暫時不發表音樂會。後來越來越多人加入我們，大家合唱的經驗也不斷累積進步，因此決定在2011年6月12日在Westlake 的 United Methodist Church 舉行第一次音樂會，還請楊老師在Santa Barbara的華聲合唱團來助陣。這次音樂會中有合唱，有小組唱，也有Quartet，Duet，甚至獨唱，共20個節目。這次的音樂會，很多團員的親朋好友來捧場，反應熱烈，對我們是極大的鼓舞，令大家信心倍增。我們相信合唱團的水準一定會一年比一年進步。如今回顧，我們達成了當年的期望。

我們的指揮楊捷教授，是一位素養深厚的聲樂藝術家及合唱指揮家。1983年，他以優異成績考入中國北京中央音樂學院聲樂系。畢業後，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。在中外聲樂大獎賽中多次獲獎，同時在全國各大電視台錄製了許多獨唱節目及專題採訪，被譽為中國歌壇上一顆璀璨的金星。“Massachusetts News



Time”稱讚他的聲音有金屬般的穿透力，表演有細緻迷人的風采。英國BBC廣播電台將他在美國音樂劇“異想天開”中演唱男主角埃卡羅錄成特別節目在歐洲播放。他成功飾演了若干世界著名歌劇中的男主角，並多次與美國許多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。他的指揮精湛自如，魔力四射。曾經有位聽眾說，“他一站上台就像是一個大磁場，使人不得不專注於舞台上。”

近年來他活躍在國內外音樂舞台上。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，及北京市101中學合唱團客座指揮。他曾多次應邀到臺灣演唱並授教聲樂。





韻聲的第二位團長蔡篤認為，我們的楊老師是一位熱情、有耐心、才氣縱橫的藝術歌唱家和指揮。蔡篤如此形容他，“春風化雨三十載，願以美聲潤人生。”我們每一位團員的歌聲好比一粒粒蒙塵美珠，有了楊老師的擦拭和串連，就成了一串美麗的項鍊。蔡篤說他本人是偏愛於獨唱的，因為獨唱容易發揮歌詞曲的情感，但合唱確是一種融和的昇華。何況參與合唱，除了益智舒心外，更有“以歌會友”之得。在第二年度裏，歌唱曲目大大地增加了，分別有台語、國語、西班牙文、意大利文及拉丁文等，外加一些輕快拍子的歌曲。這次演出使團員們信心增加了許多，平時就更肯下功夫練唱。

我們第三及第四任團長是蔣時亮，在他上



任時我們的鋼琴伴奏Maggie Yin搬到北加州去了，幸好很快地找到Christina Yen（林毓宣）來承擔Maggie的重任。Christina畢業于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，她會照他的方式幫忙指導我們。

在蔣時亮任內，韻聲合唱團也和本地的幾個樂團合作演出，包括揚聲合唱團、Santa Barbara Chorus、千橡基督教會詩班及Westlake Village Symphony Orchestra等。

最重要的是蔣時亮和劉香嚴夫婦為韻聲合唱團設了一個完善的網站：<http://www.inharmnychorus.com>。在網站上不但有合唱團的介紹、活動消息，也有歷年的照片及演唱會錄影，並且為團員準備了每一首歌的歌譜





是塊寶地，有寶便有（財）才，團員們均是才智之士。在他任內張大凱、項舉劭、蔣時亮、郭碧華、莫逢娟等，都給了許多許多的建議和資助。

從合唱團成立到現在，大家合作和諧，充分發揮了以歌會友的精神。現任團長何美珊本來對唱歌的興趣不大，是被朋友帶進團裏，不知不

覺已在合唱團度過六年，作楊老師學生亦有五、六年之久。她相信興趣是可以培養出來的，再加上和睦的團體也可增加生活的樂趣。

及分部鋼琴錄音，對新舊團員和千橡地區的朋友都提供了很實用的資訊。

張大凱接位第五任團長時，剛好是建團五週年，在準備週年演唱會時，大家特別努力，多加了練習時間。當演唱會結束後，很多觀眾朋友迫不急待地稱讚我們歌聲動人，服裝耀眼。大家都很感激，同時覺得以往下的苦功終有小成。

何團長計劃在新年度舉辦一個大型的音樂週年晚會，歌唱曲目也會有很大的變更，希望帶給觀眾新鮮的感覺。聚餐舞會和團員的個人表演項目亦有創新。今年我們共有四十七位團員，依然歡迎對唱歌有興趣的朋友來參加我們這個大家庭。歡迎大家參訪我們的網站：Inharmonychorus.com，並與我們聯絡和查詢我們的活動情況。

韻聲合唱團在過去六年中靠很多朋友捧場支持，包括在Vallley素負盛名的韶音合唱團的團長及他們的創始人雷澤川先生。蔡篤說千橡

韻聲合唱團在過去六年中靠很多朋友捧場支持，包括在Vallley素負盛名的韶音合唱團的團長及他們的創始人雷澤川先生。蔡篤說千橡

何團長計劃在新年度舉辦一個大型的音樂週年晚會，歌唱曲目也會有很大的變更，希望帶給觀眾新鮮的感覺。聚餐舞會和團員的個人表演項目亦有創新。今年我們共有四十七位團員，依然歡迎對唱歌有興趣的朋友來參加我們這個大家庭。歡迎大家參訪我們的網站：Inharmonychorus.com，並與我們聯絡和查詢我們的活動情況。



夏日聯合音樂會

本文資料由揚聲合唱團，千橡民樂坊和千橡舞韻提供



浩淼的太平洋東岸，有個美麗如畫的加利福尼亞，加利福尼亞靠海的地方，有個景色秀麗的千橡市，千橡市裡，有個活躍的業餘音樂愛好者組織，這個組織就叫太平洋之珠音樂協會(Pacific Pearl Music Association, PPMA)。PPMA 的宗指是努力通過音樂教育和文化交流，豐富其成員和社區觀眾的業餘生活。

夏日聯合音樂會

2016 年 6 月 5 日，太平洋之珠下屬的三個音樂團體千橡舞韻(Thousand Oaks Dance Ensemble, TODE)、揚聲合唱團(Yang-Sheng Choir, YSC)、千橡民樂坊(Thousand Oaks Chinese Folk Ensemble, TOCFE)，聯合舉辦夏日音樂會，為社區奉獻了一場精彩的節目。一曲“回娘家”敲響了開幕的鑼鼓，該節目集器樂聲樂舞蹈為一體，凝聚著三個音樂團體的心血，滿懷著服務社區的熱情，贏得了觀眾的掌聲。其它節目也不示弱，伴隨著熱烈的掌聲，舞蹈、器樂合奏、器樂獨奏、獨唱、合唱

等節目一個一個地呈現給觀眾。每一台成功的音樂會都離不開一群默默無聞，樂於奉獻之人的辛勤勞動。這三個團體的組織者從今年 2、3 月份起就開始蘊釀這台節目了。3 月成立了音樂會籌備組並製定了一系列實施計劃。各團不僅積極排練自己的節目，同時與另外兩團友好合作。功夫不負有心人，他們終於為千橡地區的觀眾獻上了一台豐富多彩的夏日音樂會。

千橡舞韻(TODE)

千橡舞韻(TODE)成立於 2016 年四月，成為太平洋之珠音樂協會(PPMA)麾下最新的一支團隊。舞團成立的宗旨是通過和 PPMA 其它團隊的合作，弘揚中國文化，把中國民族音樂和舞蹈帶給社區，同時提供千橡地區舞蹈愛好者們場地和機會經常練習舞藝，美化形體。舞團成立短短兩個月後，就和姐妹團隊在今年六月舉辦的夏日音樂會表演了“回娘家”，把一首經典的民歌用新穎的歌舞劇形式呈現給觀眾，受到好評。舞團老師李愛婕是有 30 多年



舞齡的專業舞蹈演員，體態婀娜，舞姿優美，教學態度嚴謹，一絲不苟。她們還榮幸地請到魯芳老師做大家的藝術指導，魯芳老師多次為千橡春晚編排節目，編舞經驗豐富，才華橫溢。能請到這兩位老師是千橡舞韻的榮幸，讓她們更有信心把千橡華人第一個舞團長期堅持辦下去，豐富舞團和社區成員的業餘生活。

揚聲合唱團

揚聲合唱團成立於 2003 年，2006 年成為太平洋之珠音樂協會（PPMA）一部分。揚聲合唱團是這三個演出團體中最年長的成員。多年來，在歷屆和現任團長朱曉東和邱智霞的共同

努力下，在各位熱愛音樂和歌唱的團員的支持和參與下，社區許多大大小小的活動都有他們的身影。曾與千橡民間樂坊（TOCFE）和西湖村交響樂團（WVS）聯合，參與了 2008、2009、2011、2012、2014、2015、2016 年千橡市華協和中文學校聯合舉辦的慶祝中

國新年聯歡晚會的演出。在 2009-2015 年期間，揚聲合唱團每年都參與在美國加州路德大學一年一度的中國中秋節慶祝活動。同時合唱團本著“走出去請進來”的方針，積極參與大洛杉磯地區的許多大型活動，如 2005 年和 2015 年在沃爾特·迪斯尼音樂大廳舉辦的慶祝世界反法西斯勝利的黃河大合唱演出，以及 2006 年在柯達大劇院貝多芬第九交響曲的表演。這次，爲了能讓音樂會的 finale 更具有規模和震撼力，合唱團團長還邀請了洛杉磯女子聲樂坊和本地 YMCA Creative Hearts Ensemble 的加盟共同表演“Time to say goodbye”。在過去的 13 年中，合唱團堅持邀請專





業老師指導排練，通過參與社區的各項活動，豐富了團員的業餘生活，同時團員們的演唱水平也日益提高，為促進中西文化交流做出應有的貢獻。

千橡民樂坊

2007年5月，六位千橡民族樂手聚在一起，撫琴弄簫，舉杯同慶算作民樂坊的正式成立！如今九個年頭過去了，民樂坊有過四任隊長，從五六條槍演變成了近十五人的隊伍。民樂坊開始有了打擊樂，二胡從起始的兩三把增加到六七把，琵琶手從兩位擴大到了四位。隊伍不斷的壯大，使樂隊成員在音樂演奏，個人技巧，及創新曲目等各方面都有可觀的提高。做到了不僅為音樂而聚，還能互相扶持，噓寒問暖，樂手們時刻感受以民族音樂為宗旨的大家庭的快樂！

民樂坊一般有兩個演出季，每年9月份的中秋節及每年2月份的春節。從2015年夏開始，在現任年輕精幹的隊長汪宜，常任指揮夏興中的親力親為引領下舉辦每年一次的匯報演出。從樂隊初始練習並演奏的小合奏“紫竹調”、“喜洋洋”、“彩雲追月”、“金蛇狂舞”、“歡慶”，到現今難度較高

的合奏曲目“春節序曲”、“黃楊扁擔”、“京調”、“駝鈴”、“拔根蘆柴花”；二胡齊奏“賽馬”、“夢里水鄉”。尤其是夏指揮投入大量精力參與創作的“七彩雲南”、“鴻雁”、“回娘家”，用新穎的歌舞劇形式為觀眾展現了不同於傳統民族樂隊的風格，受到熱烈歡迎！千

橡民樂坊的樂手們不僅實現了“好山好水不無聊”的理想，也在節假日為社區的遊子們送上一份溫馨，為中美文化交流做出了可圈可點的貢獻。

歡迎喜歡音樂的社區同胞加入我們藝術的團隊，豐富生活，娛人娛己。感興趣的朋友請和我們聯絡。

本次音樂會的幕後工作者們是：

總監：夏興中
 副總監：朱曉東
 策劃/節目組：邱智霞，沈楓，汪宜，夏興中，周鷺，朱曉東
 廣告：沈楓，汪宜，夏興中，尹洪秀，朱曉東
 舞台監督：夏興中
 主持：尹洪秀，周上丹
 節目單/廣告設計：李哲，何海深
 投影/設計：汪宜，朱曉東
 攝影/攝像：馮立新，劉本仙
 預算/會計：陳丹琳，汪宜，邱智霞





生死一線間

——好人好事代表 Tom 的故事

朱牧仁

請不要給我赴美簽證

一九七三年夏某日，一位平時滿臉笑容的高瘦青年，面帶愁容的走進了美國駐台北大使館。坐定後，使館官員問道：「你是申請赴美簽證？」青年無可奈何的答道：「是的！」再問：「你為什麼要去美國？」「我不要去！」官員愣住了，疑惑的再問：「那你為什麼要申請簽證？」「我媽媽要我申請的！」官員一時說不出話來，只聽該青年道：「請不要給我赴美簽證！」

簽證終究下來了，Tom Hsieh 也心不甘、情不願的到了聖地牙哥求學，接下來的就業、成家，也就無異於你我了。

生死一線間

故事的時間就來到了二零一零年，四月間台灣福爾摩沙高速公路基隆大埔段發生山崩（俗稱走山）事件，一大段高速公路被掩埋。千橡天主教會的朋友在不斷的電視新聞上，發現了班友 Tom 在山崩處的鏡頭，正猶豫著會不會是他，接著又看到 Tom 旁站著台灣電視名演員陳美鳳，這下子大家的疑竇可多了。

好不容易等到 Tom 回來，聽他一說，大家才感到驚魂不已，圖片中山前的第一輛藍色車的右



前客座，坐的就是 Tom，當駕駛發現走山，立刻朝左側來一個大甩尾把車停住；右側的車門被山石堵住，打不開了，Tom 得趕快從駕駛座爬出；陳美鳳坐的則是山崩處的第三輛車。

好人好事代表

今年二月二十一日是 Ventura 縣十二所天主教堂的年度好人好事表揚大會，由新任主教主持，Tom 榮膺 St Peters 教堂之受獎人。我們應邀觀禮，原本不知所以，見他獲此殊榮，才仔細探詢，原來早自一九九五年起，他就在為社區服務的國際 Knight Columbus 當志工，目前為該機構 Simi Valley 分會的財務祕書。



Tom 自二零一四年退休後，為社區服務投入了更多的心力，每週一至週四固定在 Simi Valley 的 Samaritan Center 為無家可歸者和貧困家庭提供膳食、洗浴、衣物清洗、物品提供、個別輔導以及住宿等服務。此外，週五時 Tom 則回到自己所屬的 St Peters 教堂照顧無家可歸者的飲食。

聽 Tom 娓娓道來，欽敬之心油然而生，也深以有這樣的朋友為傲，再回想起幾年前他生死一線間的遭遇，也許他註定是要留下來給大家作個榜樣。

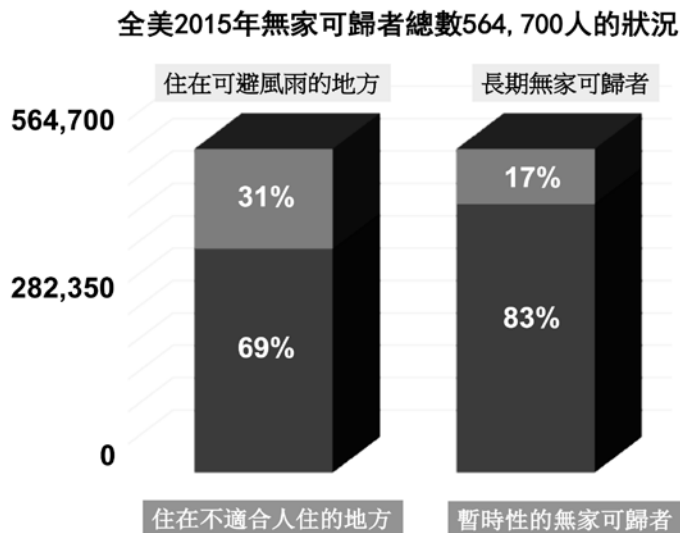
不只是一晚的歇息

——千橡城基督教會服務社區無家可歸者

英文執筆：Marilou & Adolf Cheung

中文翻譯：項大琳

根據“美國住房及城市發展部”的報告，在 2015 年一月，全美有 564,708 位無家可歸者，其中 69% 住在可避風雨的地方（sheltered），31% 住在不適合人住的地方（unsheltered）。長期的無家可歸者（chronically homeless）佔這些無家可歸者總人數的 17%，暫時性的無家可歸者（Temporary homeless）佔 83%。圖表如下：



加州有 115,738 位無家可歸者，占全國的 20%，其中 1,271 人在范杜拉郡。千橡市有 104 位無家可歸者，83 位是住在不適合人住的地方，30 位是長期的無家可歸者。在我們如此富裕的國家裡，讓人很難想像會有如此令人震驚的無家可歸人數。這脆弱的一群人能夠得到怎麼樣的幫助？他們能有盼望嗎？誰願意跨前一步，減輕他們的痛苦？誰願意傾聽他們的故事，同時給他們鼓勵和關愛？誰會受到呼召而去服事他們？

你也許還記得特蕾莎修女感人的故事和她怎樣經歷了呼召。她不只是在 18 歲的時候獻身成為修女，更在 20 年之後受到呼召離開修道院，到印度最窮困的地方，與當地人同住，同時服事他們。

特蕾莎修女的故事感動了千橡城基督教會的一小群基督徒，使他們願意服事社區裡處於劣勢的人。那時候，這群基督徒已經參加了“路得社區服務”，為需要者提供食物。“路得社區服務”是全美性組織，從 1944 年開始



幫助需要者，以行動表現神的愛，使他們活得有誠信、尊嚴和自給自足。

這一小群千橡城基督教會的基督徒在提供食物給無家可歸者時，很想進一步幫助他們。“我們能做什麼呢？”“我們怎麼去做呢？”

他們向神禱告，求神指引方向。2009 年神將計劃顯給他們看了。有一個教堂必須終止康谷提供無家可歸者餐飲和夜宿的服事，需要有一個新的教堂遞補，千橡基督教會響應了神的呼召。在過去七年，與其他八個教堂和另外 38 個機構合作，提供無家可歸者餐飲和夜宿的服事。“路得社區服務”千橡市的主任 Denise Cortes 說“我們社區的需要很大。”因著我們

為最脆弱的人群服務，讓我們能夠感覺自己在這個社區的真正價值。

耶穌對祂的門徒說：“我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛。我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。（約翰福音 13:34-35）”我們被呼召要相愛和服事，“我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。（約翰一書 3:18）”這是特蕾莎修女所體現的，也是目前參加服事者所追求的。除了提供餐飲和住宿，我們還與他們交誼，和他們分享福音和神的愛，並且給他們鼓勵，使他們有盼望。



參加服事者是這樣說的：

“雖然只服事了一次，我們了解這樣的服事不只是幫助處於劣勢的人，也讓我們經歷神的恩典、慈愛和奇蹟，我們因此得到塑造。”

“即使我個人的不足，經驗的不夠，和錯誤的頻犯，我相信經由我們的努力，人們得到了祝福，神也得到了榮耀。”

“過去這些年，因為我有機會進一步了解我們服務的對象，很多人和我分享了他們令人心碎的故事，有些時候他們只是需要握著他們的手、聽著他們的耳朵、或者一顆了解他們的心。我因此親身經歷到神的愛，這是何等的奇妙！有些無家可歸者接受了神為他們的救主，也有些無家可歸者找到了工作機會。”

過去七年的冬天，從 12 月初到三月底，每周四的晚上，千橡城基督教會提供了餐飲和夜宿給需要的人。在“路得社區服務”教會牧師、長老、協調員，以及來自教會和加州路得大學各年齡層的志願服務者通力合作之下，這項服務有神的帶領及祝福，越做越好。

- 每周四下午 4:30，在客人到達之前，志願服務者會把晚餐及夜宿的場地準備好。
- 下午 5:30 開始，客人在“路得社區服務”和志願服務者的歡迎及協助下，登記註冊。在這時候，其他志願者會送來晚餐、早餐和午餐袋。很多時候我們也會收到額外捐贈的食品。
- 晚上 6:30，在禱告和祝福之後，晚餐在交誼廳進行。
- 晚上 7:30 開始，志願服務者清理場地，為夜宿準備。
- 晚上 8:00，我們的客人受邀參加一小時的小組聚集，有詩歌歡唱和聖經短講，也有客人分享他們的故事、需要和禱告事項。
- 晚上 10:00，熄燈就寢

- 週五早晨，在日出之前，志願服務者會準備早餐和咖啡；餐後，我們提供午餐袋給客人，向他們說再見。其他志願服務者會收集寢具，清洗之後收藏。

過去這些年，我們的客人一直在增加，平均有 60-80 位晚餐，45-55 位夜宿。除了家庭成員和夫妻，單身者依性別分宿指定的區域。我們客人男女的比例是 6 比 1，偶而也會看到兒童或青少年。

七年以來，神的恩典和聖靈的呼召一直支撐著我們。但我們總是需要更多的志願服務者，幫忙晚餐的服事，清洗寢具，場地的準備和清理，夜宿的協調，以及詩歌的帶唱和聖經的分享。若是您心有感動，無論您是青少年還是成人，只要願意服務無家可歸者，就可以選擇參加上述任何一部分的服務。具體細節，請與我們聯絡：

路得社區服務 (LUTHERAN SOCIAL SERVICES-LSS)
Denise Cortes (dcortes@lsscommunitycare.org;
1-805-497-6207)

千橡城基督教會 (CHINESE CHRISTIAN CHURCH OF THOUSAND OAKS-CCCTO)
sites.google.com/site/ccctohomeless/



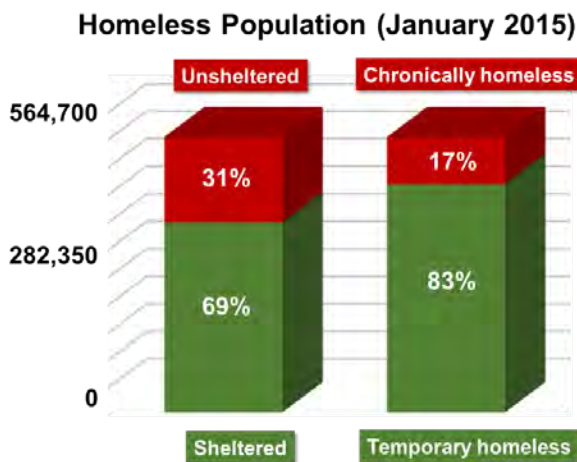


Not A One Night Stay

— Chinese Christian Church of Thousand Oaks Serving the Homeless

Marilou & Adolf Cheung

In January 2015, the U.S. Department of Housing and Urban Development (HUD) reported a total census of 564,708 people experiencing homelessness in the United States. Of this number, 69% were living in a shelter or transitional housing and 31% were living in a place not meant for human habitation e.g. on the street, in a car, or in an abandoned building. The chronically homeless, defined as individuals who have a disability including serious mental illness, chronic substance use disorders, or chronic medical issues and who are homeless repeatedly or for long periods of time, made up 17% of the total. This is summarized in the following chart:



In California alone there were 115,738 homeless people representing 20% of the nation's total; 1,271 lived in Ventura County. In our fair city of Thousand Oaks, we had 104 homeless people, 83 were living in unsheltered environments; 30 were chronically homeless. In a nation as resource-rich as ours, it is hard to imagine that we can still

experience such staggering figures of homelessness. What kind of help is available for this vulnerable population? What hope is there for them? Who will step up to ease their pain and suffering? Who will hear their stories and offer them encouragement and love? Who will feel the call to serve?

You may recall the touching story of the life of Mother Teresa and how she had experienced “the call within a call.” Not only did she dedicate her life as a nun at age 18, but twenty years later, she was called to leave the convent and serve the poorest of the poor in India while living among them. It was this story that moved a small group of worshippers at Chinese Christian Church of Thousand Oaks (CCCTO) who had a passion for serving the disadvantaged in our community. Around this time, they had also participated in the Lutheran Social Services (LSS) program that distributed food to the needy. Lutheran Social Services of Southern California is part of the Lutheran Services of America (LSA) network and began in 1944 when a group of Lutheran congregations in San Diego came together to discuss how to better assist families in need. Their mission is to celebrate the love of Christ for all people through acts of service. They strive to walk with those in need in Southern California by embracing those in crisis, equipping individuals and families, and empowering them to live with integrity, dignity, and self-sufficiency. Many of the needy that LSS served were homeless individuals and families and that group of CCCTO worshippers felt a burden in their heart to do more. But what would they do? How would they do it? They



prayed and asked God for His will.

And God revealed His plan in 2009. One of the churches was not able to participate in LSS's Conejo Valley Meal and Shelter program and they needed a replacement. CCCTO answered God's calling. For the last 7 years, CCCTO has been blessed in joining the consortium of 8 churches and synagogues that partner with LSS to administer their program that serves the homeless. "The need in our community is so great," said Denise Cortes, Area Director of LSS Community Care in Thousand Oaks, "I feel that what we do for the weakest members of our society says so much about us.... I think that we can measure the true worth of us as a community by how we treat those in our society that are marginalized."

Christ said unto his disciples, "A new command I give you: Love one another. As I have loved you, so you must love one another. By this everyone will know that you are my disciples, if you love one another." John 13:34-35. We are called to love, and we are called to serve, "...let us not love with words or tongue but with actions and in truth." 1 John 3:18. This is what Mother Teresa embodied, this is what we who currently serve in

this ministry strive for. Not only do we serve meals and offer shelter for the night at our church, but just as importantly, we offer fellowship and the love of Christ. We share the Gospel and offer encouragement and hope.

Some compelling testimonies from volunteers that have served:

"Although we have served just once so far, we found that the purpose of serving in the Homeless Ministry is not only to assist our friends in need but also to shape our own character and to experience God's grace, mercy, and His miracles."

"Despite my own inadequacies, limited experience and facilities, and errors I may have made along the way, I believe that people have been blessed through our efforts and that God was honored as we stepped out to serve others."

"The fruits of our labor were that we were able to show God's love to the poor through gifts of service, food, shelter, and hospitality."

"The Homeless Ministry has provided an opportunity for me to understand the meaning of serving in our Lord's name. This is truly a humbling yet invaluable experience for me.



One important takeaway was that we learned to serve others without any judgment. Through this, we learned to be more patient and to serve with joy.”

“Over the last few years, I had the privilege to meet most of the homeless guests while also get to know them better. Many shared their heartbreaking stories and sometimes all they really needed was a hand to hold, an ear to listen and a heart to understand them. It’s truly amazing to witness God’s love through this ministry. Some homeless guests received Christ as the Savior while a few were able to find job opportunities.”

For the past seven years, every Thursday night during the winter season (December 1 to March 31) at CCCTO, we offer a place for a meal and shelter for those in need. CCCTO Homeless Ministry is guided and blessed by our Lord, Jesus Christ, overseen by LSS and our pastoral team, led by three senior coordinators, and executed by a group of enthusiastic and dedicated volunteers of all ages from our own church, local institutions such as Cal Lutheran University.

This program starts at 4:30 pm on Thursdays where our volunteers will prepare and setup the dining and sleeping area prior to our guests’ arrival. At 5:00 pm, our guests will be invited to check-in with the help of LSS staffs and volunteers. This is also the moment where our volunteers will extend their warm welcome to the guests. During this time, various groups of volunteers who signed up to provide meals via LSS, will deliver the hot/cold dinner items, dessert, soft drinks as well as breakfast items and lunch bags that would be used the next morning. We often receive additional food items from various donation sources as well.

After prayers and blessings, the dinner is served at 6:30 pm in the Fellowship Hall by the meal providers along with our volunteers. Around 7:30 pm, the volunteers will start the teardown and cleanup so that for the overnight guests can utilize the area for bedding.

At CCCTO, sharing and singing hour is an important part of the ministry. At 8:00 pm, our guests will be invited to join the small gathering, share a short exhortation from the Bible, hear stories from our guests, ask for their needs and prayer requests, and pray together. By 10:00 pm, lights will be off and our guests are off to a goodnight sleep. On Friday morning, it’s time to say farewell to our overnight guests. The overnight helpers will prepare breakfast and coffee before sunrise while the morning helpers will gather all the beddings for storage and laundry services.

Over the past few years, the number of homeless guests had doubled and typically 60-80 guests will join us for dinner while 45-55 guests will stay overnight. Besides family members and married couples, our single guests must sleep in the designated area according to gender. Most of our guests are male with the ratio of about 6:1 while occasionally we will see children and young teenagers.

This ministry has been sustained all these years through God’s grace and the calling of the Holy Spirit. We are always in need of volunteers to help with serving meals, laundry, set-up and tear down, coordinating sleeping accommodations, and singing and sharing of scripture. If you feel the Spirit knocking on your heart with the calling to offer our homeless brothers and sisters the comfort of a hot meal, warm shelter, and the hope that is found in faith in our Lord Jesus Christ, please contact:

LUTHERAN SOCIAL SERVICES (LSS)

Denise Cortes
(dcortes@lsscommunitycare.org; 1-805-497-6207)

CHINESE CHRISTIAN CHURCH OF THOUSAND OAKS (CCCTO)

sites.google.com/site/ccctohomeless/

登山憶往

二十多年前，兩位任職花旗銀行的職員，吉米·集拿和西蒙·陳，開始相約定期在公餘之時一起在千橡市附近爬山。當年集拿夫人為千橡市女市長，集拿先生為花旗軟體部門總管。為了響應千橡市長所提倡的口號——其為一個適合戶外活動的都市，所以一開始的登山範圍均侷限在千橡市。

西蒙陳三、四十年前就任職於香港花旗，在工作上結識從美國到香港出差的集拿先生。後來西蒙陳轉到紐約市跟南加州的花旗，有機會再跟集拿先生重續舊緣。西蒙陳曾位居花旗硬體部門總管，後因健康因素不得不從繁忙位重的一線職位退居二線照顧身體。也因此結下了他以後將近二十年與登山健身的因緣。

集拿先生陪同西蒙陳在千橡市附近健身養生登山行走了幾年後，他跟集拿夫人決定告老回鄉遷居至阿拉巴馬州。此時西蒙陳已完全恢復健康，體力勝過常人。他開始探索其它登山路徑，行走範圍逐

Sherwood Forest

漸擴展，足跡踏及南加各地，尤其是神佛難渡谷與扣奶後谷。

之後陸續有花旗的老同事(Ning, Sheau, Mike, Tom, Warren, Anand, Barham, Phoebe, Darius, Joe, ……) 爭先恐後退休。西蒙陳怕這些老人無處可去，無所事事，容易招來癡呆症，所以他再度發揮領導統御能力，把這些老人召集起來。每個星期選定地點，提供地圖，組織共乘車隊。在登山步道上領先帶路，殿後清點人數。建議中餐地點，提供打折庫班。每週佛心善舉，任勞任怨，夙夜匪懈，無怨無悔，不求償不求名。

如此花旗週會持續多時。後來相續有各方故親好友亦有興趣一起登山，這原來是老同事敘舊挫牙的聚會竟然演變成今日熱鬧歡樂的雙谷會。很遺憾的是以前的非華人同事現在不再來了。

希望集拿先生能看到當年他所開始的登山團有今天這樣龐大的陣容。再次感謝Simon無私的奉獻。





雙谷登山活動

譚永杭

BACKBONE TRAIL

話說十餘年前的某一天，幾位退休的同事聚在一起聊天。談起退休後的生活，大家都同意在一起走走路、聊聊天是養生的好辦法。於是大家決定每個禮拜找一天來健身。從那一天開始，雙谷登山健行的團隊就開始起步，慢慢的成長，參加的人數愈來愈多，現在已經達到三、四十人，走遍了這附近的路道，涵蓋San Fernando Valley, Conejo Valley, Malibu, San Gabriel Valley 及 Pacific Palisade。有的時候還會出去遠足，到稍微遠一點的景點去探險，更兇悍的甚至登山到了四川。

在每週三或者週四，負責人會發出通知給所有的山友下星期二要在哪個公園健行。如果要去的地方比較遠，各個地區的參加者會自行安排 Car-pool。雙谷登山隊於每週的星期二早上八點在集合地點會合，然後決定當天要走的路線。這個登山隊有兩個小組，一個小組每次走五到六英哩的路程，大約在十一點左右結束。另外一個小組會多走兩到三英哩路。走完之後，大家會聚在一起吃飯聊天。

一去二三里
孤狼四五隻
路轉六七迴
八九十個包

by KK Hsu

除了這個每一週定期的活動，雙谷登山隊也會辦一些其他的活動：

新年聚餐：

在農曆新年左右，大家會聚在一起慶祝新的一年開始。有時候會請隊友談談他們的旅遊經歷及特色景點。

野餐：

暑假期間的某個星期二，登山隊會辦一個野餐會。在一個短程的行程之後，大家會聚在一起分享每個人帶來的美食，同時有人會帶著大家唱唱歌、跳跳舞、練練太極。

BMW旅遊：

坐公車及捷運到不同的城市去做一日遊。

如果有興趣參加我們的活動，可以跟下面的負責人聯絡：

- Conejo Valley:
Warren Tan, warrentan2000@yahoo.com
- San Fernando Valley:
Kwan Nan Chow, kchow@csun.edu
- Camarillo:
Lee May Chen, leemay93012@yahoo.com

南加山脈綠意盈盈

文：陳華瑛 / 攝影：陳華瑛 許武華

南加范杜拉郡 (Ventura county) 有群山橫互，為登山者所愛。因此這一帶有一群退休的老中固定每週二早晨八點聚會，偕伴去山裡健行數小時。先生週二跟著這群高手在群山中轉悠，週日再帶領我重遊。一兩年下來我倆增長不少見識，體會到南加山脈別具一格。她雖然多半的時間呈現枯焦色，一旦適量的冬雨按時赴約，就會在冬末春臨時節從灰姑娘兌變成美仙子。屆時放眼綿互起伏、蓊鬱蔥蘢，那遼闊的層巒疊翠幾乎不輸一些國家公園的氣派。

Pt. Mugu State Park

我暗中為常走的幾個山道排名，拔頭籌的是山高谷深的「坡茵木谷公園」(Pt. Mugu State Park)。下面美景是在官方網站中編號 # 21 + # 23 + # 24 + # 22 步道上取鏡的：



<http://www.venturacountytrails.org/TrailMaps/Sycamore/AreaTrails.htm>

我倆通常從丹尼爾森路 (Danialson Fire Rd # 21) 開拔。此路起點匍匐在綠色草原中，空氣中瀰漫著新草的清香味。五匹駿馬與騎士乍然出現，沿著山腳靜靜前行，為大地增添了幾分莽莽粗獷的動感。

山道開始攀爬，極目皆為初春的嫩綠；深春時節則兌變成一片濃得化不開的墨綠，一個綠糊糊的夢境。

接著是野花粉墨登場 (羽傘豆花)。去年某日還有有個七位成員的鹿群在此綠坡上啃食，偏偏當天出門忘了帶相機，一直遺憾著。

轉瞬滿目枯黃，此乃丹尼爾森路的四部變奏曲。加州山脈的四季可說是綠季 + 枯季 + 枯季 + 枯季。

爬高一陣子之後，接著向右轉入老蹣泥山道 (Old Boney Trail # 23)。此山道地高視野寬廣，可以俯瞰剛才走過的尼爾森路。

才五月，早先的綠意盎然轉瞬就變成焦枯黃褐，其差別有若白日與黑夜。榮與枯之對照尖銳無比，在在提醒你春日無限好，唯獨曇花一現，可要抓緊珍惜啊。

山上燒焦的灌木叢都是乾季山火的受害者。我們接著轉入短而陡峭的化石山道 (Fossil Trail)，從此下降至梧桐峽谷路 (Sycamore Canyon Fire Road #22) 回原點。

由於化石山道極為斜陡，我們事後才領悟如果倒過來走此一路線，對膝蓋的壓力會小些，也比較安全。如果有登山杖幫忙就更妥當了。化石山道的特色是兩側坡地野花特多，香氣襲人。花色繁多姹紫嫣紅，叫人眼花撩亂。



其實剛邁入初夏時，那方從春綠轉黃的植被透著新鮮晶亮的金色，別具一種成熟的嫵媚。



上一景像不像從梵谷畫筆下活脫脫蹦出來的麥田作品（Wheat field by Van Gogh）？

一日我們在一片黃草裡漫步，不期然一隻怪鳥出現，雖然從未親眼見過，我直覺地認出就是慕名已久的走鵓（road runner）。現今年齡 60+ 的人大概都記得：約 50 年前台灣電視常放映一個有趣的美國卡通影集，講郊狼（Coyotes）用盡詭計補捉跑得飛快的走鵓，卻往往落個偷雞不成蝕把米的狼狽。來美後有機會數度與郊狼大眼瞪小眼，我的小猫還會慘招其毒手。唯獨那會像兩輪戰車滿地飛滾的走鵓始終緣吝一面。不想今日天外飛來好運，牠竟毫無預警的在前頭小徑上踱步，模樣大刺刺的。正巧我手上有相機，強壓抑驚喜，猛按快門。

牠的黑眼珠後側有塊藍色裸皮，邊角上另有一團血紅色，臉部設計相當詭異。有興趣重溫舊夢的格友請點閱原始卡通片段，讓你確實有光陰似箭、日月如梭的感覺。疑惑怎地昨日才在欣賞這個卡通劇，卻一眨眼半個世紀就像走鵓似溜跑了呢？



一會看到四十來隻奇特的鳥：淡綠色的鸚鵡（parakeet）。以前沒見過，今年初在梧桐峽谷健行時聽到一群鳥大聲啾啾呼應，十分聒噪，才注意到竟是一種綠色的鸚鵡，好不訝異。一旁的登山客說這可能是某人家的寵物，或是從動物園偷溜出來後，在此繁殖定居起來。我不禁杞人憂天：此地不比中南美叢林，一年中有八九個月是黃草枯木的乾季，沒鮮花缺果實的，牠們要如何謀生呢？

下面是燕子在停車坪洗手間的屋簷築巢育幼，那隻小雛鳥頭頂有塊奇怪的白團團。



Lang Ranch

我的亞軍是藍牧場一帶，從秋季山脊步道（Autumn Ridge Trail # 2）開始北行，在小徑轉東前向左攀一小段坡路連到日出步道（Sunrise Trail # 4）再東行。此後這兩步道幾乎是平行而進，但後者在高處，可以俯瞰前者。兩路在東側會合後再連上藍牧場山脊步道（Lang Ranch Ridge Trail #3）南行回來。這些山道編號的相關資訊可點閱下述網站找到：

<http://www.venturacountytrails.org/TrailMaps/Wood-LangRanch/AreaTrails.htm>

山徑蜿蜒迤邐，效果有若驢子眼前掛著的那根紅蘿蔔，逗引你沒完沒了地前行，一直好奇下個山頭會不會有啥新鮮景物在等著。

曾經跟過一個多為四五十歲洋妞的團體走過幾次。不同於一般肥胖老美，她們強壯且健步如飛，我跟得很吃力。

稍南另有一條叫祕密通道（Secret Passage #17）的也有些特色。可從隱蔽草原步道

(Hidden Meadows Trail #15) 啓程，接至橡樹溪步道西行 (Oakbrook Vista Edison Rd & connector #14)，再轉往秘密通道東行。

此山道有一段沿著瘦削的山脊頂，可以俯瞰南北兩側的谷地。

山的北面有個人工蓄水湖 (Wood Ranch Reservoir/Bard Lake)。在南加難得見到大水，我特地為它來個下圖的特寫。



秘密通道的中間一段非常陡峭，但通過考驗後可以看到大片奇岩怪石。

下圖是一座拱門式山岩，很有點猶他州拱門國家公園的氣魄。想看這片岩石但不願冒險攀爬陡坡的人，可以選擇從 # 14 步道東端開



拔西行，接上 # 14b 東行，再攀上一個繞過峭壁的捷徑：祕密小徑 (Secret Trail #18)，就可直接登上岩頂。據說此祕密小徑相當平緩，但隱藏在迂迴的岩壁縫卡間，不易發現，充滿了神祕氣息。有山友被逗得心癢癢，不揭曉謎底寢食難安，邀約我夫婦倆數度摸索探尋，險象環生。總算皇天不負苦心人，最後在沒有摔斷腿的情況下撥雲見日 (其實是撥雜草見石縫)，三人都大大地鬆口氣。

Wildwood Park

我的季軍是野木公園 (Wildwood Park <http://www.crpd.org/parkfac/parks/wildwood.asp>)。它的特色是野花特多，還有條難得一見的瀑布。



自行車騎士在花叢中穿梭，浪漫又逍遙。

這一帶仙人掌特多，花季讓蜜蜂忙昏了。盛開的花裡簡直像打翻了的胡椒粉罐子，糊滿了黃色花粉。蜜蜂在裡頭翻上滾下地彷彿在洗花粉澡，粘了一身。難怪蜜蜂有傳授花粉的功能了。遠處的岩石狀若一隻大蜥蜴趴在石塊上，故名爲蜥蜴岩 (Lizard Rock)。

下圖是野木公園的瀑布。春季還可見鴨媽媽帶著成群兒女在小溪中戲水。





Malibu Creek State Park

殿軍是馬里布小溪公園 (Malibu Creek State Park)。此園很難得的是有古樸的橡樹步道，在盛夏那濃蔭看著就涼爽。



在一處陡峭的山岩縫卡裡夾著個小小水壩攔截住的水池。難得池子還不小，夏日黃色蓮花漫漫。

池邊的野草才變色，金橙橙地。其中遍佈叫曼陀羅的植物，正開著碩大的白色喇叭花。英文叫刺棘蘋果 (Thorn Apple)，想必是其果實狀若帶刺的青蘋果之故。綠果青嫩可人，模樣類似一種苦瓜，誘人想大咬一口。但千萬別受騙了，它整個植株上下都具毒素。

這日來了一隻小蜂鳥，嬌俏輕盈跟我的大拇指相當，棲息在纖纖草桿上吱吱啾啾，不時地閃爍炫耀牠那身珠光寶氣，想必現在是求偶季節了。



在三月中突然傳說位在公園附近的派拉蒙牧場 (Paramount Ranch, Agoura Hills) 有遍地野花。我們立馬趕去驗證，抵達時驚訝萬分，



沒想到這一帶真會有地毯式的野花秀，難怪吸引了不少其他好奇者前來探視。

Ray Miller Trail

第五名是一個沿著海邊繞行的山道，叫瑞米勒步道 (Ray Miller Trail

http://www.californiacoastaltrail.info/cms/archives/hike_fav.php?aid=158)



今年氣象專家都說太平洋岸海水升溫，醞釀所謂的聖嬰現象。可雷聲大雨點小，沒有帶來預期的充沛雨量，只見霧氣騰騰的。這日霧氣更像牛奶被潑撒到山谷裡似的。

稍傾山上的雲霧漸開，可海上還罩著厚厚的一層霧。底下露出湛藍的水色，鑲著雪白浪花，賞心悅目。

在此我要感謝這個以走入大自然來健身的華人登山團，為我倆打開了一扇視野開闊的窗子，讓我們的退休生涯因而變得更豐盈多彩。



親愛的朋友：

我在這裡誠摯地邀請您和您的家人，加入屬於此地所有華人的大家庭—康谷華人協會。成立於1980年的康谷華協，是IRS註冊有案的非營利機構，其主要功能是支援康谷華人社區的教育、文化等各種活動，聯繫華人情感，並與主流社會做文化上的交流。隨著康谷地區華人社區一年年成長，康谷華協主辦或協辦的活動，如千橡中文學校、千橡雜誌、新春晚會、金齡老人聯誼茶會與餐會、健行、露營、專題演講、藝術交流、球類比賽等也不斷地增加和擴大。同時，康谷華協也一直維持著，提供應屆高中畢業生優良獎學金的傳統。有關各項活動的通知，請參考華協網站。華協舉辦這些活動的經費，完全來自會員會費及募款活動，盼望您也能加入我們的行列，共襄盛舉。您只需繳二十元年費，即可成為華協一年的普通會員。您若交四百元，即可成為華協的永久會員。會員每年可收到兩期的千橡雜誌，優先參加華協主辦的各項活動，也可參與華協會長及理事的選舉（2/28/2017以前加入者具選舉資格），共同為華人社區服務。永久會員更可享受多項權利，詳細資料可至華協網站 www.ccca-tocs.org 查詢。請花一點時間，填好以下回條，並按址寄回。謝謝！

康谷中華文化協會會長

李文成 敬上

二零一六年九月一日

是的，我希望參加康谷華人協會成為：

普通會員. 隨信附上二十元支票，作為2016-2017年會費(9/1/16—8/31/17)。

永久會員. 隨信附上四百元支票一紙。

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: _____

連絡地址： _____

連絡電話： _____

P. O. Box 6775, Thousand Oaks, CA, 91362. E-mail: ccca_tocs@yahoo.com



The Conejo Chinese Cultural Association (CCCA)

Regular Member, Lifetime Member, and CCCA Patron Program

A. Regular Member:

1. Rights for voting, and running for election, as defined in the CCCA Bylaw.
2. Priority for participating in CCCA sponsored events.
3. Complimentary copy for each CCCA Journal.
4. September 1, 2016 – August 31, 2017 membership fee of \$20 per family. The fee is nonrefundable and non-transferable.
5. Parents of Thousand Oaks Chinese School (TOCS) students, who have paid the annual school fee, are considered as Regular Member for that year, without paying additional membership fees.

B. Lifetime Member:

1. Membership good for lifetime.
2. All the rights and privileges as the CCCA Regular Members.
3. Notification and pre-sale seat selections for major CCCA events.
4. Certificate of Appreciation from the CCCA President, and yearly honorable recognition on the CCCA Journal.
5. One time membership fee of \$400 per family. The fee is non-refundable and non-transferable.
6. If the member family has student(s) attending TOCS, they will still have to pay the annual school fee at registration. \$20 membership fee will be reimbursed after registration is complete.

C. CCCA Patron:

1. Flexible in the amount of donation. The donation is fully tax deductible.
2. Honorable recognition on the CCCA Journal,
3. Can become a CCCA member by paying membership fee as defined in A or B.

CCCA reserves the right for making changes of this program without notice. Please contact the following CCCA staff for any questions:

- | | | |
|----------------|----------------|--------------------------------|
| 1. Wencheng Li | (818) 941-9067 | Email: wencheng.li19@gmail.com |
| 2. Li Chen | (818) 235-2972 | Email: chenli.song@gmail.com |

Chinese Name: _____

English Name: _____

Address: _____

Home phone number _____ E-mail address _____

I would like to become a CCCA Regular Member. A check of \$20 is enclosed.

I would like to become a CCCA Lifetime Member. A check of \$400 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 coupon to:

CCCA, P.O. Box 6775, Thousand Oaks, CA



Academic Merit & Community Service Awards Guideline

Academic Merit Award

In order to give recognition for academic excellence, CCCA is offering several \$300-\$500 scholarships to college-bound seniors of local High Schools with the following qualifications:

- Grade Point Average of 3.5 or above in high school.
- Has attended Thousand Oaks Chinese School for at least five (5) years.
- Has completed at least 8th grade in Thousand Oaks Chinese School.
- Applied for admission at a two (2) or four (4) years college or university.

All application forms must be accompanied with an essay, in either Chinese or English, about their experience in Chinese School.

The Merit scholarships will be presented at Awards Night to selected candidates.

Application deadline is May 1, 2016. Mail the application or e-mail the form and essay to:

Li Hsieh / CCCA

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

Email: littleaiis@gmail.com

Community Service Award

As part of its goals and objectives, CCCA is offering \$200 scholarships as a token of recognition to deserving high school seniors, attending Thousand Oaks High School, who have served their community.

Teachers need to fill out the attached nomination form and mail the form, by **May 1, 2017**, to:

Li Hsieh / CCCA

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

Email: littleaiis@gmail.com

*All application forms can be downloaded from ccca-tocs.org.



康谷中華文化協會 Conejo Chinese Cultural Association

Scholarship Application

Name: _____

English

Chinese

Address: _____

Home Phone: () _____

High School: _____

High School Grade Point Average: _____

Honors/Awards: _____

High School Awards Night: _____

Time

Date

Name of University/College you will attend: _____

Thousand Oaks Chinese School attended: _____

(Please list the last 5 years you have attended Chinese School.)

Year	Grades	Teacher's Name

Mail or e-mail Application Form and essay, by **May 1, 2017**, to:

Li Hsieh

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

e-mail: littleaiis@gmail.com



康谷華協理事會

CCCA Board Members

Title	Chinese Name	English Name	E-Mail
會長／活動	李文成	Wencheng Li	wencheng.li19@gmail.com
副會長／公關*	尚虹	Hong Shang	hongshang@yahoo.com
秘書／通訊*	陈励	Li Chen	chenli.song@gmail.com
財務監督／活動	崔磊	Lei Tsai	ltsui91362@gmail.com
財務／籌款*	汪宜	Kelly Li	lilkiki777@hotmail.com
中文學校校長／教育	王暉	Hui Wang	heather_wang@hotmail.com
家長會會長／教育	章智華	Zhijua Zhang	zhihuazhang2001@yahoo.com
教育*／活動	谢丽容	Li Hsieh	littleaiis@gmail.com
公關／教育/资料中心	丁凯军	Kaijun Ding	kaijund@yahoo.com
金齡*／活動	夏兴中	Xing-Zhong Xia	xzxia@hotmail.com
金齡／活動	曹怡	Linsay Cao	lc2163@yahoo.com
活動*／资料中心	高薇	Wei Gao	vivian.weigao@gmail.com
公關／籌款	柯文新	Ke Irwin	irwin.kir@irfastlane.com
通訊(網頁)／活動	孙惠忠	Terry Sun	terrysun@gmail.com
活動／通訊(網頁)	王海宁	Haining Wang	hining@msn.com
千橡雜誌主編／通訊	朱牧仁	Muren Chu	chu.muren@gmail.com
籌款／教育	蓝芸	Yun Lan	yunlanpeng@gmail.com
公關／籌款	錢文綸	Wen Chien	wenshiuann@gmail.com
活動／籌款	徐冰	Bing Xu	xubing@gmail.com
活動／金齡	游麗惠	Tina Yu	tinayu88@yahoo.com
活動／金齡	趙蓮	Lian Qin	lian91311@yahoo.com
榮譽理事／春晚總監	李琼	Qiong Li	qiongli_98@yahoo.com
榮譽理事	蔣时亮	Bill Chiang	williamschiang@yahoo.com
榮譽理事	蔡友文	Carol Woo	carolyuwenwoo@hotmail.com
榮譽理事	潘黛美	Debby Chang	debby.chang@sbcglobal.net

*組長 Committee Chairperson



康谷華協行事曆

2015-2016 CCCA Event Calendar

日期	活動	地點
Saturday, August 20, 2016	TOCS First Day of School 第一學期開學 (第三節休課)	TOCS
Sunday, August 28, 16	CCCA Board Meeting #1 第一次康谷華協理事會	Westlake Village Civic Center
Saturday, September 10, 16	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, September 10, 16	Full Moon Festival Outdoor Party 中秋賞月	Deer Hill Park, Oak Park
Saturday, September 17, 2016	Moon Festival Party 中秋音樂籌款晚會	California Spine Center
Saturday, October 15, 2016	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Sunday, October 16, 2016	Fall Hiking 秋季健行	TBD
Saturday, October 29, 2016	CCCA Journal Publishing - Fall Issue 千橡雜誌秋季刊出刊	TOCS
Saturday, November 5, 16	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, November 5, 16	第二屆中華文化日	Civic Art Plaza
Sunday, December 4, 16	CCCA Board Meeting #2 第二次康谷華協理事會	Westlake Village Civic Center
Saturday, December 10, 2016	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, December 17, 2016	CCCA Year End Appreciation Party/X'mas Party	TBD
Christmas and New Year Break		
Sunday, January 8, 17	CCCA President Gathering 會長聯誼	TBD
Saturday, January 14, 2017	TOC Second Semester Starts 千橡中文學校第二學期開學	TOCS
Saturday, January 14, 2017	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Thursday, January 28, 16	Chinese New Year - The Year of the Monkey - 新年快樂	
Saturday, February 11, 2017	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, February 18, 17	CCCA Chinese New Year Performance 康谷華協新春晚會	T.O. Civic Arts Plaza
Saturday, February 25, 2017	Spring Banquet 春宴	TBD
Tuesday, February 28, 2017	Deadline for TOCS Principal candidate Nomination 千橡中文學校校長提名截止	
Saturday, March 04, 2017	CCCA Board Meeting #3 第三次康谷華協理事會	Westlake Village Civic Center
Saturday, March 18, 2017	TOCS Track and Field Meet 千橡運動會	TOCS
Saturday, March 18, 2017	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, April 01, 2017	Voting day for TOCS Principal 千橡中文學校校長投票/開票日	TOCS
Sunday, April 02, 2017	Spring Hiking 春季健行	TBD
	CCCA Journal Publishing - Spring Issue 千橡雜誌春季刊出刊	TOCS
Saturday, April 15, 2017	Deadline for CCCA/PVA directors nomination 康谷華協理事及家長會幹部提名截止	
Saturday, April 15, 2017	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, April 22, 2017	Arbor/Earth Day 千橡市地球日	Conejo Creek Park
Monday, May 01, 2017	Deadline for CCCA Academic Merit Awards Application 康谷華協獎學金申請截止	
Saturday, May 6, 2017	CCCA Seminar 講座	CLU Swenson Center
Saturday, May 6, 2017	Senior Chinese New Year Celebration 金齡組聚會	TBD
Saturday, May 13, 2017	Deadline for CCCA BOD Election Ballot Collection 康谷華協理事投票截止	TOCS
Saturday, May 13, 2017	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
Sunday, May 14, 2017	Mother's Day Celebration 母親節活動	TBD
Saturday, May 27, 2017	CCCA Memorial Weekend Camping 康谷華協初夏露營	TBD
Saturday, June 3, 2017	Last Day of TOCS/Graduation Ceremony/Year End Picnic 千橡中文學校結業典禮/期末野餐	TOCS
Sunday, June 4, 2017	CCCA Board Transition Meeting 康谷華協年終總結/換屆會	TBD
Early June 2016	CCCA Award and Scholarship Presentation 到各高中頒發獎學金	Local High Schools



千橡中文學校活動摘要

TOCS Calendar of Events

2016	活動	負責人
8/20	第一學期開學 (第三節休課)	全體行政人員
9/10	Moon Festival 中秋節活動／教師節謝師活動	葉晚林
	緊急疏散排練	羅秋良／吳華山/PVA
10/08	校內書法及繪畫比賽	林曉玲／田代寧
11/05	Chinese Culture Day Street Fair	CCCA/TOCS/PVA
11/06	南加州中文學校聯合會秋季學術比賽 (作文, 翻譯, 書法及繪畫)	林曉玲／田代寧
12/10	(1st-5th Grade)認字比賽及(6-8th Grade)中文常識測驗	曹怡/游麗惠
12/17	第一學期結束	
12/17	聖誕節餐會, CCCA 聖誕晚會	張清春／邱建雄, CCCA
2017		
1/2	假日, 不上課／教材補助申請, 訂購	曾軾薇
1/14	第二學期開學	王暉
2/19	南加研習營報名	吳妍
2/18	CCCA新年晚會(1/28 春節) (第三節休課)	CCCA/TOCS/PVA
2/25	中國新年元宵遊園會(2/11 元宵)	吳妍／PVA
2/25	春宴	葉晚林
3/4	班級海報比賽	林曉玲／田代寧
3/18	千橡運動會	羅秋良／吳華山／PVA
TBD	全美中文學校聯合會SAT模擬考試	孫明非／曹怡
4/8	春假, 不上課	
4/15		
4/9	南加州中文學校聯合會成語比賽／中華歷史文化常識比賽	曾軾薇
4/22	地球日活動	CCCA
4/29	校內詩歌朗誦比賽	林曉玲／田代寧
5/1	CCCA獎學金截止申請日	CCCA
5/6	Teachers Appreciation Lunch 謝師宴	PVA／全體老師
5/13	TOCS 母親節慶祝活動	王暉／PVA
5/14	母親節慶祝活動	CCCA
5/13	期末考試	葉晚林
5/20	學末成績單交回辦公室	游麗惠
5/27	CCCA Memorial Weekend Camping 露營活動	CCCA
6/3	結業典禮(第三節休課)	行政人員
	期末野餐遊園會	PVA
TBD	教材補助請款／南加研習營報名	曾軾薇／吳妍



千橡中文學校行政人員名單

Staff Directory

Title	Name	E-Mail
校長 Principal	王 暉 Heather Wang	heather_wang@hotmail.com
副校長 Assistant Principal	邱建雄 Scott Chiu	scott.chiu@gmail.com
副校長 Assistant Principal	葉晚林 Wanlin Yeh	wyeh66@gmail.com
副校長 Assistant Principal	羅秋良 Qiuliang Luo	qiuliang.luo@yahoo.com
教務組 Academics Director	曾軻薇 Janet Tseng	janettseng@yahoo.com
教務組 Academics Director	吳 妍 Yan Wu	liangtanbox@yahoo.com
教務組 Academics Director	曹 怡 Lindsay Cao	lc2163@yahoo.com
教務組 Academics Director	游麗惠 Tina Yu	tinayu88@yahoo.com
財務組 Budgeting Director	徐冰 Bing Xu	xubing@gmail.com
財務組 Budgeting Director	李寶茵 Jasmine Li	jasminepoyanli@gmail.com
資訊組 IT Director	許家銘 Chiaming Hsu	Camyhsu21@gmail.com
註冊組 Registration Director	胡鈺麟 Renee Hu	ananyl@yahoo.com
註冊組／通訊組 Communication Director	張冬梅 Daisy Zhang	dm_zhang@hotmail.com
通訊組 Communication Director	吳迎春 Yingchun Wu	wuy99@yahoo.com
通訊組／活動組 Communication Director	田代寧 Kelly Tien	kelly_tien@hotmail.com
活動組／總務組 Recreation Director	林肖玲 Xiaoling Lin	lins.simi@gmail.com
活動組 Recreation Director	吳華山 Eric Wu	ericwu717@gmail.com
訓導組 Campus Security Director	楊俊生 John Yang	johnyangjs@gmail.com
總務組 Purchasing Director	張清春 Qing Zhang	qingchunz@gmail.com



教師及教室分配

Teachers & Classroom Assignment

CLASS	ROOM	NAME	CLASS	ROOM	NAME
Pre-K_1st	H-1	伍怡靜 Olivia Wu	4-A	J-8	顧瑜雯 Vivian Ku
Pre-K_2nd	I-7	陳珉縈 Tina Chen Wu	4-B	H-2	朱 琳 Lin Zhu Quinn
K-A	I-6	張詩嘉 Joyce Chang	4-C	H-3	魏 雯 Wen Wei
K-B	I-8	曹 樺 Hua Cao	5-A	F-8	許肇華 Vivian Jan
K-C	G-1	馬夢勅 Maggie Ma	5-B	H-5	張建萍 Jian Ping Zhang
K-D	G-2	刘立莹 Liying Liu	5-C	G-14	魯 芳 Fang Lu
1-A	G-3	林文雯 Maggie Lin	6-A	J-7	郭秀嬌 Melody Tsai
1-B	G-4	胥 健 Jian Xu	6-B	H-4	江華培 Paige Jiang
1-C	G-5	張海燕 Helena Chang	6-C	I-5	龍惠敏 Huimin Long
1-D	G-6	田 方 Dian Fang	7-A	F-3	陳慧嬪 Huei-Pin Chen
2-A	H-6	劉恩如 Kate Liu	7-B	I-2	徐 穎 Ying Xu
2-B	G-8	王 蓉 Rong Wang	7-C	I-12	李 曉 Volary Li
2-C	G-9	王玉春 Joyce Wang			
2-D	G-10	葉 明 Ming Ye	8-B	I-9	馬志宏 Maggie Ma
3-A	G-11	吳維德 Irene Wu	8-C	I-11	孟 薇 Wei Meng
3-B	G-12	孫明非 Mingfei Duan	9	I-3	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
3-C	G-13	王 參 Shen Wang	10	I-10	金慧星 Ellen Huixing Jin
畫圖 (初級) Drawing (I)	G-1	嚴錦玉 Sophie Chang	功夫 Chinese Kung Fu		江子權 Eric Kong
象棋 Chinese Chess	G-13		詮釋與交流 Interpretive and Communication	G-4	孟 潔 Jie Meng
素描 Sketch	H-3	司华晓 Scott Si	中西編織 Weaving	G-3	黃愛旗 Aiqi Huang
			書法 Calligraphy	I-5	龍惠敏 Huimin Long
胡琴與民謠說唱 Er-Hu & Chinese Folk Music	G-5	许 卓 Isabella Xu	初級芭蕾舞 Beginning Ballet	H-2	程佳妮 Jenny Cheng 姚妞妞 Amanda Yao
國際象棋 Chess	F-3	Jack Cashman	中華文化歷史常識 Chinese Culture and History	G-10	葉 明 Ming Ye
	H-6	廖思覃 Stan Liao			
摺紙 Origami	I-7	李思穎 Esther Lee	Chinese AP Preparation	I-3	俞美娟 Emily Mei Chuan Yu
SAT II 中文 Preparation	G-12	孫明非 Mingfei Duan		I-10	金慧星 Ellen Huixing Jin
快樂學成語 Idiom With Fun	G-2	刘立莹 Liying Liu	中文會話 Chinese Conversation	G-8	王 蓉 Rong Wang
乒乓球 Ping-Pong	F Hall	于 華 Hua Yu	中國民族舞蹈 Chinese Dance (I)	G-6	李爱捷 Phoebe Li
網球 Tennis	網球場	王成昇 Paul Wang	手工 Craft	H-3	魏 雯 Wen Wei
籃球 Basketball	籃球場	張秀 Nicholas Zhang	作業輔導 Tutoring	F-8	學生助教 Student TA



家長會名單

PVA Directory

Title	Name	Assignment
會長	章智華 Zhihua Zhang	Security/Program
副會長	馬海珺 Haijun Ma	Snack/Program
副會長	Naren Showdrug	Library Team Lead/Program
理事	舒朝暉 Sue Shu	Library/Accountant
理事	張莉 Li Zhang	Library
理事	錢峻 Jun Qian	Copy/Security Team Lead
理事	姜長蘇 Changsu Jiang	Copy
理事	柯文新 Wenxin Ke	Copy
理事	黃弋民 Joe Huang	Security
理事	詹京輝 Jinghui Zhan	Security
理事	殷得勝 Victor Yin	Security
理事	劉琳 Lin Liu	Snack Team Lead
理事	葛曉慧 Tina Chulak	Snack
理事	籃芸 Yun Lan	Snack/Treasure
理事	李西云 Lisa Lee	Snack
理事	宋九莉 Jiuli Song	Snack
理事	王海寧 Haining Wang	Snack
理事	徐萍 Katie Xu	Snack
理事	印明非 Mingfei Yin	Snack



財務報表

Jul '15-Jun 16

TOCS PVA Financial Statement

Ordinary Income/Expense	
Income	
Textbook Sales	\$2,053
Tuition	\$298,424
Total Income	\$300,478
Expense	
Administrative Expenses	\$79,522
Classroom expenses	\$28,754
Membership Fees	
CCCA Fees	\$8,080
PVA Fees	\$8,640
Total Membership Fees	
Payroll Expenses	\$82,601
SCCCS Events	\$6,083
School Activities	\$42,854
Scholarship	\$7,950
Total Expense	\$264,483
Net Ordinary Income	\$35,995
Other Income/Expense	
Other Income	
Donation	\$3,787
Interest Income	\$107
Total Other Income	\$3,894
Net Other Income	\$39,889

TOCS Statement of Balance Sheet

Asset	
Current Asset	\$441,483
Fixed Asset	\$965
Other Asset	\$222,226
Total Asset	\$664,673
Liabilities Equity	
Current Liabilities	\$186,458
Long Term Liabilities	\$500
Total Liabilities	\$186,958
Equity	\$477,715
Total Liabilities & Equity	\$664,673

Income		Actual to Date
PVA Member Fees from Student Tuitions		\$8,640
Corporate Funding		5,735
Snack/Toy Sale (net)		(19)
Ranch 99 Gift Card Fundraising/ Other		35
Library Fine		15.50
Interest		7
Total Income		14,413.50
Expenses		
Appreciation for Teachers, Room Parents, Volunteers		\$3,149
TOCS Red Envelopes		1,230.32
Support CNYP		60
Track & Field		2,144.50
Year End Picnic (net)		2,887
PVA Scholarship		30
PVA Events		1,793
Equipment Purchase		549
Total Expenses		11,842.82
Net Income		2,570.68

CCCA Financial Statement

Assets		Jun 30, 16
Current Assets		
Checking/Savings		
BOA Checking account		96,018.64
Savings		320,057.60
Total Checking/Savings		416,076.24
Total Current Assets		416,076.24
Other Assets		
Scrips Inventory		3,704.30
Total Other Assets		3,704.30
Total Assets		419,780.54
Liabilities & Equity		
Liabilities		
Current Liabilities		
Other Current Liabilities		
Accounts Payable		100.00
Donation Payable		1,274.75
Total Other Current Liabilities		1,374.75
Total Current Liabilities		1,374.75
Total Liabilities		1,374.75
Equity		
Opening Balance Equity		44,022.64
Retained Earnings		376,423.56
Net Income		-2,040.41
Total Equity		418,405.79
Total Liabilities & Equity		419,780.54



《千橡》編委會

Title	Name	Name	Email
主編	朱牧仁	Muren Chu	Chumuren@yahoo.com
行政監理	陳蕙玲	Helen Shih	helenshih168@gmail.com
顧問	林志中	Chichong Lin	ccclin1@verizon.net
顧問	馮瀚緯	Jesse Fong	jfong2013@yahoo.com
顧問	王友平	Youping Wang	iacmspw@gmail.com
文稿編輯	李瓊	Qiong Li	qiongli_98@yahoo.com
文稿編輯	徐衛龍	Weilong Xu	wxu101@yahoo.com
文稿編輯	吳茵茵	Elaine Lo	elo8890@gmail.com
文稿編輯	孫邦華	Banghua Sun	banghua_sun@yahoo.com
文稿編輯	章世倩	Daphne Lee	eagleylee@yahoo.com
版面編輯主任	胡若琦	Roshie Hu	roshiehu@gmail.com
版面編輯, 文稿	司華曉	Scott Si	scottsi80@yahoo.com
廣告組長, 版面	包捷敏	Jiemin Bao	jbaogreen@gmail.com
廣告編輯	方梅	Mei Fang	mfangx@yahoo.com
廣告編輯, 文稿	余隆川	Longchuan Yu	longchuan99@yahoo.com
廣告編輯, 版面	潘建美	Jianmei	jianm.pan@gmail.com

支援志工			
文稿編輯	陸麗珠	Leslie Chou	lchou1497@gmail.com
版面編輯	劉月齡	Yuehling Liu	yuehling.chiu@gmail.com
版面編輯	吳迎春	Yingchun Wu	wuy99@yahoo.com
文稿編輯	陳玲伶	Lingling Jiang	ll0805@gmail.com
廣告編輯, 文稿	莫逢娟	Christina Ning	chrismning@gmail.com
廣告編輯	曾軻薇	Janet Tseng	jenettseng@yahoo.com
廣告編輯	陳丹丹	Dandan Chen	dandangalaxy@gmail.com
資料管理	侯天雄	Tim Hou	Tim.hou@gmail.com



康谷社團

千橡城基督教會

Pastor Peter Lee
王友平牧師
方智武長老
江梅生長老

www.cccto.org

828-716-0626
805-987-0985
805-376-3073
805-497-6208

健言社

週四／每月第一、三週
胡晷

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

西米基督教會

甄世平牧師
歐思真長老
陸大齡長老

www.cccto.org

805-285-7789
818-865-0645
805-529-4863

雙谷跳舞俱樂部

周湊
易繼行

805-852-2268
818-707-9243

康谷華人基督教會

蔡茂昌牧師

www.cvccc.net

805-241-1542

韻聲合唱團

顧木蘭
何美珊

805-375-6262
818-518-7631

康谷天主教查經班

顧木蘭

805-375-6292

揚聲合唱團

黃桂林

805-807-8763

週五／每月第二、四週

7:30PM - 9:30PM

千橡民樂坊

汪宜

805-709-6886

慈濟西北洛杉磯聯絡處

Northridge 會所

818-727-7689

千橡舞韻

沈楓

213-924-7771

Santa Monica 會所

310-473-5188

夢幻青少年管絃樂團

續易瑾

818-889-4739

千橡圖書館

廖慰真

805-381-7356

東方藝苑 (CAPA)

王珏

805-376-0108

千橡中國書畫學會

溫揚

805-493-1939

橡園太極拳協會

週日

7:30AM - 9:30AM

田丰

805-480-1887

張寧孜

818-991-8149

長生學

葉雁萍

805-277-3577

黃珠蟾

805-778-0702

千橡聯誼社

謝聰貴

818-279-3469

籃球俱樂部

賴家祥

818-991-9305

章濟貧

818-887-1711

Oak Park 網球協會

週一、五、日

7:30AM - 9:00PM

中國旅美科技協會-洛杉磯分會

方平

805-338-7596

張寧明 (Senior)

818-889-5643

朱曉春

sxczhu@gmail.com

週五

8:00PM - 10:00PM

美國防癌協會義工-南加州聯絡人

凌生輝 (Ling Wu)

週日 (冬季)

2:30PM - 5:00PM

吳道宏 (Edward Wu)

818-292-3543

曾燦堂

805-241-3234

千橡羽毛球俱樂部 www.tobadminton.org

以上資料如有更新變動，請與編委徐衛龍聯繫：wxu101@yahoo.com，否則資料不作變更