

North America Taiwanese Women's Association

北美洲臺灣婦女會



北美洲臺灣婦女會

英國臺灣婦女會

在日臺灣婦女會

哥斯大黎加臺灣婦女會

聯誼通訊

27

國外臺灣婦女聯合會

Federation of Overseas Taiwanese Women's Associations

2002年8月出版



會 長 的 話

賴碧良

才疏學淺又不諳世事的我自被提名副會長以來，倍感焦慮和惶恐。而自五月一日接下會長的棒子，這兩個多月來，承蒙姊妹們的厚愛與支持，許多會務得以順利進行。感謝 NATWA 給我這個機會為姊妹們服務，在這一年內我定全力以赴為大家效勞。

NATWA 已堂堂進入第十五個年頭，感謝過去歷屆會長的努力和付出，以及姊妹們的向心和認同，今天才能有這麼健全的組織和穩定的財務，在海外台灣人的社團中受到肯定。回顧 NATWA 前十年著重自我的成長，內在潛能的開發以及領導人才的訓練，而第二個十年，已整裝向外出發，今年我們也同樣地延續，熱心關懷他人，愛心回饋社會，疼心台灣前途，用心世界和平。

下面是本年度的工作計畫：

1. 加強與北美洲的義工組織聯手活動 - 如推動姊妹們能以 NATWA 名義參加各地防癌協會的活動，或是支援各地婦女避難所等等。
2. 積極準備進入北美洲的主流社會 - 由公關負責，相關細節待開會討論。
3. 藉宣揚台灣文化，以助推展台美外交 - 鼓勵姊妹以 NATWA 名義參與各地所舉辦的台美文化傳統週。今年文化組積極推動二項活動 - 布袋戲與車鼓小戲。
4. 增進與其他婦女團體的交流 - 四月成立的“福大”，八月在東京開會討論未來聯手事宜。

今年有年輕一代的謝若蘭負責公關組，林紋守來推動文化組，而希望有更多年輕的姊妹來加入 NATWA。如何吸引年輕一代，使 NATWA 年輕化，也是我們重要的課題之一。

篇幅有限，不能一一列舉今年的各組工作人員，不過由衷感謝他們貢獻時間和精力為 NATWA 服務。

是怎樣的安排，使一群來自台灣，不同背景，不同年齡層次，飄洋過海客居北美洲的婦女，竟能如此相知相融地繫在一起。相信您我均珍惜這份天定的緣，更願大家仍如往常以無比的愛心，群策群力來共同經營 NATWA。

聯誼通訊

第 27 期

目錄

August, 2002

會長的話

【報告篇】

- 2 第十四屆 NATWA 會員大會記錄
- 8 第十四屆 NATWA 年會前理事記錄
- 11 各分會活動報告
- 14 FOTWA - 國外臺灣婦女聯合會成立

【演講篇】

- 16 管碧玲：臺灣政治歷史的發展與挑戰
- 18 吳禮培：臺美人的民間外交
- 20 曾心儀：開發潛能，終身學習！
- 24 徐馨生：我的建國之路

【生活篇】

- 25 聽徐老師演講
- 26 NATWA 第十四屆年會報導
- 30 北美洲婦女會年會花絮
- 35 我們的大團樂 - 年會
- 36 阿清第一次參加年會
- 37 聲樂家陳麗嬋漫談 NATWA 音樂會
- 41 Osteoporosis
- 44 健康的補品
- 48 淺談歌仔戲與北京戲的差異
- 51 好命女人搭船記
- 56 北加那大(NATWA)茶藝館
- 57 紐約威郡台美人傳統週活動記實
- 59 關懷組
- 61 送愛到遠方-台灣 921 震災認養學童計劃
- 62 三月埔里行
- 67 在日台灣婦女會「來函
- 68 給母親的一封信

潘賢敬
阿香
陳宣薇
阿惠
吳朱實
陳麗嬋
Eugene Tsai
游美智
林紋守
楊遠薰
李錦容
李素蓮
林春惠
李芬芬
楊遠薰
杜信惠
Judy Chen

【同心園篇】

- 69 如何享受退而不休 談志願工作 夾心餅族
單親的滋味 如何攝取心靈的維生素

=====
編後語
廣告附頁

主編 游美智
編輯 張月英
攝影 陳碧惠
印刷 李素秋
發行 北美洲臺灣婦女會

第十四屆會員大會記錄

時間：2002年4月19日上午九點

地點：Sheraton Resort, Orlando, Florida

主題：臺灣心，世界情

主持人：楊美麗

大會開始由陳麗嬋領唱 NATWA 會歌

•會長報告(程韻如)

經過 911 事件後，仍然有這麼多姐妹勇敢的參加去年十月的年中理事會以及今天的年會，真是值得稱許。首先我們要感謝 Florida 同鄉會的熱忱和幫助，使得事事順利進行。我們竭誠歡迎從 Costa Rica, Japan, England 來的客人，以及專程由臺灣來為大會提供主題演講的管碧玲女士，徐馨生女士，曾心儀女士和加州的吳澧培先生。這一年來的變化很大，我個人雖然在巴西車禍中，從傳聞中復活過來，但對於幾位不幸罹難和受傷的同鄉，則有無比的哀痛。分散在各地的關懷組在這個受難的時刻真正發揮了傳遞愛心，實踐愛心的效用。原本與 FAPA 合辦的 Leadership Workshop 因 911 事件而取消了。今年三月返台參加 WTC 第二屆大會(在台北舉行)，以及由台北市政府主辦的第三屆全國婦女國事會議(在埔里舉行)，並探視在埔里認養的學童。這一年來最大的收穫是對危機的應變與處理。

•主持人報告(楊美麗)

1. NATWA 紐約分會會員陳芳玉女士榮獲 2002 年度 YWCA 藝術傑出成就獎。
2. 前任會長曾映貴來函謝謝姐妹們時時刻刻對他和夫婿劉俊宏先生的關懷與協助。
(劉俊宏先生去年十月第二次開刀，不幸在今年五月辭世)。

•財務報告(沈珠璣)

1. 2002 年度的財務報告表請見大會手冊第十二及十三頁。
2. 基金會的收支報告表請見大會手冊第十一頁。兩處誤印更正：Ohio 分會的支出由 \$300.00 改為 \$135.00，Total Expenses 和 Balance 亦隨之修正。
3. 開源組的收支報告表請見大會手冊第十四頁。
4. 今年三月返台參加活動者，每日退還 \$15.00。
5. 請各分會會長在五月底前把分會會費、2001 財務報表和會員資料一併送交總會(張美智)。

•特別方案報告

1. 月曆外交(葉寶桂)

- 照慣例今年十一月將再贈送月曆給各地區的國會議員。
- 請各分會在五月底前向張肅登記訂購月曆數量。
- 月曆的財務報告表請見大會手冊第十四頁。

2. FAPA(葉寶桂)

- 會前理事會中決定，今年仍與 FAPA 合辦 workshop。將在十月的年中理事會及訓練營中舉行。

3. 公關組(葉寶桂)

- 兩年前建立的 NATWA Group E-mail address 是很好的 communication vehicle。需 update 的請將資料 E-mail 給張秉瑩。如不想接到 Group E-mail 請直接在線上操作 delete。

4. 911 捐款(林郁子)

- 911 捐款共募得六千多元，加上總會補助\$2,150，湊成壹萬元。經 committee member 決議，全部捐款贈予“The New York Women Foundation”。該會以救濟受難婦女為對象，全部捐款實用，不支行政費用。
- NATWA 獎學金有三種，詳見附頁。

5. 關懷文集(李芬芬)

- 幾經波折，“關懷文集”終於在今年三月出版，共印 1,500 本。參加這次大會者每人分發一本，其他會員(以 2001 年為準)由張麗美郵寄分發。剩下的約 500 本由黃美琇負責出售，每本 5 元，3 元屬總會，2 元給分會。

6. 咱的故事(吳美芬)

- 關於外人有意出資翻譯出版楊遠薰所著“咱的故事”一事，將由吳美芬成特別小組，就摘譯、版權、NATWA 宗旨等議題，探討其可行性。

7. 婦女會章程與選罷法的修訂(吳美芬)

- 本會副會長及理事之提名由提名小組負責，提名小組成員由八人改為九人。
- 罷免辦法，把第一條和第二條合併，從 2003 年開始實施。
- 贊助會員中第三條，取消「每年」兩字，成為「年費之訂定及調整，由理事會提出……」。
- 經費來源中第一條，學生及退休會員收費條款，取消退休會員，改為僅全時學生會員減半收費。

8. 獎學金(潘賢敬)

- 今年有無名氏捐贈獎學金五千元，每個分會可分得五百元。請各分會在年中理事會開會前提出申請。有關獎學金的甄選條例、程序等，請向張月英請教。

9. 聯合國 NGO(柯翠園)

- 距上次申請進入 NGO 當觀察員已三年，故如要重新加入，現在可以再提出申請。

除了填表格，交財務報告等正規手續外，我們應該研討策略，譬如尋求其他婦女團體的支援、參加各地 community service、提高知名度等。

10. 聯手組(葉錦如)

—FOTWA (Federation of Overseas Taiwanese Women's Associations)將在 4 月 21 日正式成立，並召開第一次會員大會。今年遠道來參加的 FOTWA 姐妹有：Costa Rica 臺灣婦女會：吳雯慧，李麗紅，陳美麗，吳靜雯，葉梅嬌，張美容，吳昱慧。在日臺灣婦女會：杜信惠，薛格芳。英國臺灣婦女會：許美華。將來 FOTWA 開會的時間地點將配合世台會。

—FOTWA 宗旨草案如下：

1. 促進海外臺灣婦女的聯誼與相互的支持。
2. 確保婦原權益與臺灣民主。
3. 鼓勵婦女潛能發揮，參與公共事務。
4. 聯合世界其他婦女共同維護和平。

11. 演講局(李素秋)

—NATWA 現有十個分會和參與四個夏令會，故總會每年派遣演講員出外演講以 15 次為限。請各分會多加利用並及早提出申請。

12. 選舉組(呂秋宏)

—共收到選票 280 張，選舉結果：副會長葉寶桂 270 票當選，南區理事陳香梅 261 票當選，西南區理事賴慧娜 223 票當選，平原區理事陳麗雪 255 票當選，東北區理事李素蓮 255 票當選，

—選舉提名小組成員四名，從 Floor 提名。東北區出席 15 人，提名林瑞美，13 票當選。平原區出席 11 人，提名邱良媛，11 票當選。西南區出席 31 人，提名黃美琇，29 票當選。南區出席 10 人，提名童淑惠，10 票當選。

•新會長報告(賴碧良)

—要當 NATWA 總會長並不簡單，會員中人才濟濟，各分會會長又都是辦事能力高強、能言善道者，但是我自信有創意又熱心，在高科技職場上，曾八次被高薪挖角禮聘上任，我相信 I am ready to do my best to serve NATWA。

—任內 2002 年 5 月 2003 年 4 月的工作計畫如下：

- 五、六月 收集、整理會員及聯誼通訊資料。
- 七月 Newsletter、會員通訊錄出刊，參加各地區夏令會。
- 八月 聯誼通訊出版，參加世台會與 FOTWA 聯誼。
- 九月 2003 年月曆出版。
- 十月 年中理事會。
- 十一、十二月收集、整理聯誼通訊資料及準備年會。
- 一月 Newsletter 出刊。

二月 聯誼通訊出版。
三月 參加 WTC。
四月 2003 年年會及移交。

—工作重點有四項：

1. 積極準備進入北美主流社會—公關。
2. 宣揚臺灣文化，以助拓展台美外交—文化。
3. 加強與北美本土的義工組織聯手活動—關懷。
4. 增進與其他婦女團體的交流—聯手。

—介紹新任副會長、新理事與分會會長：

新任副會長：葉寶桂。南區理事：陳香梅。西南區理事：賴慧娜。平原區理事：陳麗雪。東北區理事：李素蓮。東南區理事：呂秋宏。西北區理事：王純純。中西區理事：黃麗美。Boston 分會會長：鄭端儀。S. CA 分會會長：王清秀。Detroit 分會會長：邱素娟。NY/NJ 分會會長：王素華。N. CA 分會會長：陳桂蘭。Toronto 分會會長：羅翠華。St. Louis 分會會長：沈香圓。Ohio 分會會長：張淑珍。Louisiana 分會會長：米天基。

—介紹各組組長：

秘書處：楊美麗。公關組：謝若蘭。章程組：黃靜枝。財經組：葉寶桂。提名組：程韻如。月曆組：程韻如。年會組：陳桂蘭。文化組：林紋守。選舉組：呂秋宏。印刷組：李素秋。開源組：陳香梅。聯手組：程韻如。通訊錄：楊美麗、郭奈美。Newsletter：陳香梅、嚴淑華。點心擔：李素蓮、林瑞美。關懷互助組：林春惠。NGO 組：柯翠園。會計組：林美華、郭奈美。獎學金組：潘敬。基金組：黃靜枝、程韻如、曾映貴。年中理事會：羅翠華、黃麗美。聯誼通訊：游美智、潘賢敬。電腦網頁：葉寶桂、張秉瑩。NATWA 史料：林春惠、陳碧惠。Parliamentarian：陳麗英。

—新年度預算 見附頁，由會計組林美華編列。

•各組特別議題報告

—開源組(陳香梅)：經濟不景氣，募款較不易，感謝無名氏捐款，並希望大家仿效。並感謝「謝媽媽」贈送給 NATWA 今年第一張支票。

—文化組(林紋守)：請見附頁。

—聯手組(程韻如)：將接手 FOTWA 的運作，配合世台會開會的時間與地點，同時召開海外臺灣婦女聯合會大會。

—公關組：謝若蘭代表年輕的一代，工作目標在整理 NATWA 十四年來的工作、歷史及將 current event 放入網站，製成 CD，以提供簡介 NATWA 的工具。我們需要 new idea，歡迎 young women 來參加，使 NATWA 愈年輕愈壯大。

—關懷互助組(林春惠)：計畫和 Cancer Society, Alzheimer's 等組織多做聯繫，歡

迎大家來關懷網做義工。

李芬芬報告：921 認養學童工作，現有經費\$2,500 元，補助八位學童的學雜費。埔里水秀會的姐妹擔任評估認養的工作。今年三月初返台，與這些學童見面交談拍照，他們大都很害羞。有些姐妹寫信寄東西給他們，並未得到回信，可能與此有關。只要 20 美元就可供每月的營養午餐。感謝 team member 的合作，只要發出點滴愛心，這種愛就會傳播遠方。

•選舉名譽會長

提名楊千鶴女士，全場通過。柯翠園介紹楊千鶴女士為會員楊智美的母親，楊女士為台灣第一位女性記者，第一屆縣議員，1951 年台灣婦女會理事。七十歲才又提筆寫作，1993 年出版第一本書「人生的三稜鏡」，明年將出版第二本書「花開時節」。楊女士上台說其人生意義是讓台灣女性瞭解過去走過的路。她的義務在寫台灣女性從被踐踏的地位，到慢慢的站起來而走出去。就是在乾枯的沙漠也會有短期的花開時節。

•討論及臨時動議 無。 主持人楊美麗宣布大會結束。

NATWA 獎學金簡介

北美洲台灣婦女會 (NATWA) 為獎助優秀清寒的高中或大學生就讀，今年一共提供了三份獎學金，申請對象各異，茲簡介如下：

(一) 傅康平紀念獎學金：由前會長林郁子於 1997 年開始提供，每年提供獎學金一千元，名額一人，鼓勵年輕第二代婦女在暑期中參與台美社團領導人才訓練及服務的活動。申請者必須已經拿到社團實習的聘書。不限於本會會員，但將優先頒給本會會員或會員的女兒。

(二) NATWA 獎學金：這是由第十屆會長吳美芬於 1998 年年會時，募集了一萬多元而開始發放的獎學金。每年提供兩名，每人各一千元。此清寒獎學金頒給該年年會所在地的高中畢業生，不分族裔、性別、膚色。但申請者必須是經濟情況欠佳且計畫進入大學就讀。支票將直接寄往得獎學生就讀的大學。

** 今年增加一名，榮譽會長廖呂珠特別捐贈一千元，以獎勵今年的優秀人才。

(三) 陳玉女士單親媽媽獎學金：這是今年新增的獎學金，由 Sadako 邱女士提供。目的在於紀念其一生都是「急公好義、助人為樂，且注重教育、獨力扶養子女」的寡母陳玉女士。本獎學金申請者不限族裔、年齡和教育程度，但必須是在學學生，且有一位本會會員背書。

第十四屆 NATWA 年會前理事會記錄

時間：2002 年 4 月 18 日 6：30pm — 11：30pm

地點：Conference Room in Tower, Sheraton Resort, Orlando, FL.

主席：程韻如

Old Business：

有投票權出席者共 29 人：王麗華、賴碧良、程韻如、潘賢敬、張肅、陳碧惠、黃麗美、王志貞、林春惠、李素秋、黃美惠、陳素貞、陳香梅、何麗珍、王純純、葉寶桂、林郁子、吳秀惠、葉錦如、柯翠園、游美智、呂秋宏、簡雁齡、沈香園、黃靜枝、廖愛華、邱良媛、吳美芬、林瑞美。

無投票權出席者共 11 人：沈珠璣、廖錦鶯、黃美琇、楊美麗、張月英、邱素娟、張美智、張淑珍、林紋守、王巧容、李芬芬。

報告事項：

- 程會長報告：見大會記錄
- 賴副會長報告：從會長處學習了很多寶貴的經驗，對於我今後一年主持會務，將助益不少。
- 各理事及分會長報告：見大會記錄及手冊。
- 財務報告（沈珠璣）：見大會記錄及手冊。

特別方案報告與討論：

1. 通過去年 10 月年中理事會開會記錄
2. 有一項修正：聯手組於四月開年會時，將開「FOTWA」第一次成立大會，目的為促進海外台灣婦女聯誼，26 票通過修改「海外」為「國外」，存檔。
3. 月曆外交報告（葉寶桂）：月曆是否保持免費送給各地國會議員們，將在會後與各區域理事討論。
4. 分會應該可和當地 FAPA 合作，擬名單及分擔費用。
5. 911 捐款報告（林郁子）：911 捐款已由本會湊足 10,000 元寄到（The New York Women Foundation）。關於傅康平獎學金的申請 Guideline 已提交 board。見大會報告附頁。
6. 關懷文集（李芬芬）：見大會報告。
7. 咱的故事（吳美芬）：有無名氏提議出資出英文版「咱的故事」，由 NATWA 出版出售。經費五千元，出售營餘歸 NATWA 收入，此案有 21 票通過，由吳美芬當招集人成立特別小組，討論細節、共識、Guideline 等。
8. 章程修訂（吳美芬）：見大會報告。二項修正，贊助會員條款中取消「每年」二字，在經費來源條款中取消「退休會員」成「減半收費僅限全職學生」。
9. 臨時提案：關於會長副會長選罷法中，提名小組第 4 項由七人組成改為九人，18 票超半數通過。罷免辦法則合併第一、二條成為一條，從 2003 年開始實施，全體通過。
10. 關於獎學金：獲新贈五仟元，詳情請見大會記錄。
11. 聯合國 NGO（柯翠園）：見大會記錄。

12. 聯手組（葉錦如）：見大會記錄。
13. 演講局（李素秋）：提議 NATWA 演講員外出演講，由每年十次增加為十五次，以應十個分會和參加四個夏令會之需要。23 票通過，即刻（2002 年）實施。

臨時動議：

王巧容（FAPA full time staff）報告：

- 四月九日成立的美國國會台灣連線（Congressional Taiwan Caucus），已有 92 位議員聯署（五月七日 FAPA 報導已有一百位議員聯署），我們多了一個與眾議員交流管道。
- WHO 已有 44 位議員簽名，支持台灣取得世界衛生組織的觀察員身份的法案。
- FAPA 現有 youth workshop，是為台灣人第二代的傳承而辦。而 NATWA 與 FAPA 將在十月合辦一訓練參予、瞭解美國政治主流的 workshop，非常歡迎大家報名參加。

會員郭慈安提出為 NATWA 做 culture base 的議案，交給文化組 study。

結束 Old Business

New Business

主席：賴碧良

新理事及分會長出席者共 22 人：邱素娟、沈香圓、賴碧良、程韻如、張淑貞、林瑞美、林紋守、黃麗美、廖錦鶯代（羅翠華）、林春惠、李素秋、陳香梅、何麗珍代（米田基）、黃美琇、王純純、葉寶桂、林郁子、廖愛華、陳雪麗、柯翠園、楊美麗、黃靜枝。

請看 New Folder 內的新年度議程

1. 新年度工作方向與新計劃

見大會報告記錄：四大重點

2. 基金組（黃靜枝）：

- (1) 如果有某項目需要增加經費使用，由會長繳 board member 通過同意即可。
- (2) 分會由九個增為十個，故 community service fee 預算由 \$ 2,000 增為 3,000 元。Special project 的經費預算由 \$ 3,000 增為 4,500 元。
- (3) 文化組的活動是 long term project。現有 Set money 2 千餘元，我們需要考慮如何開源。
- (4) 新年度預算由會計組林美華編製，提出附表，22 票通過新年度預算。

3. 與 FAPA 合辦 workshop

由葉寶桂當 chair，此案已於年中理事會時通過。

4. 新建議：

- Website function—請各分會提供資料來 update。此案由楊美麗負責，她並招募志願工作者。
- 點心担：負責人林瑞美，希望各分會一年中提供六篇文章，分攤工作並增 variety。

- 區域理事和分會會長應儘量與當地社團合作，提供文化組的 workshop 到當地演出。
- E-mail 如果有更改，請送到張秉瑩並 c.c.葉寶桂。
- 請各位理事、分會長鼓勵大家來參加明年的年中會和年會。

2002 年中理幹事會及人才訓練營

時間：10 月 17-20 日，2002 年

地點：Quality Inn – Toronto East

22 Metropolitan Road

Scarborough, Ontario MIR 2T6

電話：416-293-8171 or 1-800-714-7496

傳真：416-321-7400

房間：每間\$82 加幣(\$55 美金)

第十五屆（2003）NATWA 年會

時間：4 月 17-20 日，2003 年

地點：The Westin

San Francisco Airport

1 Old Bayshore Highway

Millbrae, CA 94030

電話：650-692-3500 or 1-800-WESTIN-1 or 1-800-937-8461

傳真：650-872-8111

房間：每間 US\$80

開會結束散會



NATWA 年前理事會開會情景

各分會活動報告

波士頓分會 會長 林瑞美

1. 二月九日邀請林紋守老師介紹歌仔戲及表演歌仔戲，並主持 Workshop，有將近五十個人參加。是晚也是波士頓臺灣同鄉會的年會，林紋守老師除了表演「長穗劍舞」外，還唱了一段「歌仔鄉音」，婦女會也在晚會中表演傘舞「春遊」，還參與話劇「有耳無嘴」的演出，博得與會者二百多人的掌聲。
2. 捐款\$300 支持 ITASA 二月十四日至十七日在哈佛大學舉辦的活動。
3. 二月二十四與波士頓臺灣同鄉會合辦 228 和平紀念會。李勤岸教授主講「建構臺灣人的集體記憶」，並有詩歌朗誦、見證、音樂及歷史圖片展覽。
4. 四月六日召開年會
5. 五月十一日將舉辦慶祝母親節早餐
6. 五月臺美人傳統週預定邀請胡乃元及范雅志舉行音樂會
7. 七月四至七日 2002 年美東臺灣人夏令會將於麻州大學舉行，婦女會將負責有關文書及台灣之夜的策劃

北加州分會 會長 張肅

1. 2001 年十二月初，利用總會社區服務的款項三百元，買了十五張禮券，捐給本地 Tri-Valley Heaven for Women，這是一個給被虐待婦女避難所的慈善機構，同時婦女會也參與他們一年一度的 Gingerbread Cookies Project 的募款工作。
2. 一月份的聚會請到 Tri-Valley Heaven for Women 的講師講解、示範「婦女自衛的種種技巧及注意事項」，與會者並當場作實際的練習。
3. 北加州同鄉聯合會每年舉辦的春節晚會，婦女會的角色是準備近千人的晚餐，婦女會積多年的經驗，以及姊妹們的用心，相當可以勝任。
4. 三月三十一日年會，請到總會演講局的成員謝若蘭姊妹主講「臺灣原住民族文化與藝術淺談」，謝若蘭現身說法，準備很多幻燈片，又有說不完的小故事。
5. 五月十八日臺灣文化節，婦女會負責茶藝館的展出，同時也擺設珍珠奶茶、酸梅湯、茶葉蛋攤位。
6. 六月九日邀請會員陳麗都教授手工藝
7. 八月底將舉辦三天二夜露營
8. 十月份將遊請會員林彩鳳博士，主講「中醫與婦女健康」。

南加州分會 會長 陳秀真

1. 一月份：為歡迎呂秀蓮副總統過境 LA，舉辦記者招待會，總會程韻如會長、賴碧良副會長及多位外州姊妹亦來助陣。

2. 二月份：協辦 228 紀念音樂令
3. 三月九日舉辦年會，邀請郭慈安演講「邁向快樂 50+」，並有翁致理鋼琴演奏，洪家棟吉他演奏以及張瑞菊帶領 NATWA 舞蹈團表演「New York! New York!」
4. 四月份：參加 ITASA West Coast Conference 活動，在「夜市」擺攤位
5. 五月份：參與臺美人傳統週活動
6. 七月份：參加社區美國國慶遊行
7. 九月份：旅遊
8. 十一月份：將舉辦皮膚健康講座

聖路易分會 會長 沈香圓

1. 水噹噹舞蹈合唱團元月份開始勤練歌舞，並在二月九日臺灣同鄉春節晚會大展身手，會員已達五十人目標。
2. 二月二十三日舉辦「高爾夫球常識」座談會，由已退休的林有鄰博士主講。並開始籌組水噹噹高爾夫球團。
3. 三月九日高巧鈴女士主講「基礎的化粧與保養」，分析皮膚的性質及化粧品的使用與步驟，並介紹香水。
4. 四月六日林益顯（阿寶）醫師提供「肌肉運動與疼痛的治療」，並當場作肌肉運動示範
5. 五月四日臺美人傳統週將在 St. Louis Zoo 舉行，婦女會負責招待組，同時也提供舞蹈及合唱演出，林紋守姊妹會來表演歌仔戲。五月五日林紋守姊妹將為婦女會主持歌仔戲 workshop。
6. 五月十八日將召開年會，同時舉辦 Couple Dancing Party 歡送將搬到休士頓的李慧敏姊妹。
7. 五月之後，將有下列活動：秋季賞楓、婦女生活保健、禮物包裝及小鹿摺紙製作、聖誕家屋佈置、醫療保健—心臟毛病淺談及緊急護理、春節敬老會、乾燥花的製作、紙籐編製、Long Term Care 的認識、胸花的製作、音樂會、讀書會的分享、快樂廚娘。

多倫多分會 會長 黃志真

1. 2月24日：與台灣人社團聯誼會協辦 228 紀念會
2. 3月3日：召開年會，改選分會理事三人，邀請郭慈安演講「邁向快樂 50+」。
3. 3月24日：新舊會長交接、新任理事工作分配。分會長-羅翠華 副會長 廖錦鶯
會計 李正惠 文書 紀文遠
4. 5月：參觀長青學校、慰問同鄉老人
5. 7月：兒童殘障院的關懷工作及一日遊。
6. 9月：與多倫多台灣婦女會共同舉辦夏日一天遊

6. 9月 : 與多倫多台灣婦女會共同舉辦夏日一天遊
7. 10月 : 2002 NATWA 年中理事會在多倫多召開
8. 11月 : 與多倫多台灣婦女會共同舉辦台灣婦女才藝
9. 12月 : 參加主流教會舉辦之聖誕節音樂晚會、白天順道一日遊

底特律分會 會長游美智

1. 1月11日 游美智主講「西洋藝術史簡介」。另由 University of Michigan 心理系教授 Margaret Shih 主講「工作中的男女關係」。
2. 3月2日 借總會會長程韻如家與 Ohio 姐妹聯誼，並邀請郭慈安主持 workshop “Preparing for long term care need”。
3. 5月1日 新舊會務交接 -- 新任分會會長 邱素娟，副會長 賴端英
4. 6月21日 吳維華主講「慈濟功德會介紹」。

Ohio 分會 會長潘賢敬

1. 每月利用二個週末教練 Line Dance，同時練習參加年會—NATWA 之夜舞蹈，由施慶惠負責。
2. 3月2日 借總會會長程韻如家與底特律分會姐妹聯誼，並邀請郭慈安主持 workshop “Preparing for long term care need”。
3. 4月底新舊會務交接 -- 新任分會會長 張淑珍，副會長 李貞瑩
4. 6月16日慶祝父親節在餐廳聚餐。
5. 9月28日舉辦醫學講座。
6. 10月6日將參加糖尿病協會募款健行活動。



交接 - 新舊會長、理事及分會長一起上台，接受姊妹們的熱烈掌聲



FOTWA (Federation of Overseas Taiwanese Women's Association)

成立大會 — 國外台灣婦女聯合會成立

2001年四月開理事會時，理事們討論程韻如姊妹的議案，由 NATWA 來促成國外台灣婦女聯合會的成立。大家不僅有感於聯繫海外台灣婦女的重要性，而且都一致認為，以 NATWA 穩固的基礎，加上本身長久的歷史，更應負起這個催生者的角色，議案順利通過。並且預定在 2001 年世界台灣人巴西年會之時進行籌備。理事會成立臨時籌備會，並且討論宗旨草案，與決定各國可能的連絡人選。

2001 年七月二十八日在巴西聖保羅，有來自各國（包括：法國、智利、哥斯大黎加、巴西、日本等）的姊妹，與 NATWA 姊妹三十多人相聚，召開了第一次 FOTWA (Federation of Overseas Taiwanese Women's Association) 的籌備會。會中大家熱烈討論，對於成立 FOTWA 有熱誠的共識。並簡單討論 NATWA 提供的宗旨草案，互相鼓勵各國姊妹在所屬居留地成立台灣婦女會。

去年八月至今，哥斯大黎加、日本與英國，已經在當地成立有婦女會。她們將專程來參加 NATWA 的年會，屆時召開第一次 FOTWA 成立大會。敬請各位姊妹一起來參加，對這些遠道來的姊妹表示歡迎，共襄盛舉。

FOTWA 宗旨草案如下：

- 一、促進海外台灣婦女的聯誼與相互的支持
- 二、確保婦女權益與台灣民主
- 三、鼓勵婦女潛能發揮，參與公共事務
- 四、聯合世界其他婦女共同維護和平

FOTWA 計劃和世台會合併開會，以方便有興趣者參加，今年八月在日本開世台會時，FOTWA 將會提供節目。

哥斯大黎加台灣婦女會會長吳雯慧發言：

三月間在巴西的世台會中，我們與 NATWA 的姐妹們相聚，認識成立婦女會的需要，經當地台灣協會捐出一千美元當基金，婦女在 8 月 15 日 (Costa Rica 的母親節) 成立。目前有會員八十餘人，成立後至今舉辦的活動如下：

- 8 月 15 日舉行成立大會。
- 9 月 29 日與台灣協會合辦中秋賞月聚餐。
- 推出定期的素描班及交際舞班，及不定期的烹飪班。
- 11 月 2 日至某中學舉行的世界文化展擺攤位，除文宣資料外並義賣台灣小吃。
- 11 月哥國北部豪雨成災，發起賑災活動，共募得 15 大袋衣物，捐給紅十字會。
- 12 月 8 日協助台灣協會於哥國國家劇院前的文化廣場舉辦台灣傳統文化日。
- 12 月 31 日一家一道菜守歲晚會。
- 2 月 9 日與台灣協會在 Cariari 俱樂部合辦春節晚會。
- 3 月份成立「我愛紅娘」專欄。
- 3 月 22 日本會成員贊助參加「哥國大專婦女會」慈善會，表演原住民舞蹈。

在 Costa Rica 選舉總統時，婦女會做了 200 個便當和 300 個蛋糕，為某位候選人助選，所幸押寶成功，當今總統是我們的朋友，這是一次成功的民間外交。

台灣移民在當地的主要困難是語言不通，不能溶入當地的社團交誼，各類活動大都由台灣協會、婦女會及台灣同學會合辦。Costa Rica 位於中美洲，北連尼加拉瓜、南接巴拿馬、西面是太平洋、東面是 Caribbean Sea，地域約五萬一千平方公里，人口四百萬，首都 St. Jose，地處高原，氣候涼爽，平均在攝氏 20 度，我們大都從商，很歡迎大家來 Costa Rica。

日本在日台灣婦女會事務會長杜信惠發言：

感謝北美洲婦女會邀請我們來參加年會，「在日台灣婦女會」是在巴西世台會中，受到 NATWA 姐妹的鼓勵，於 2001 年 10 月成立，由創會時的 60 餘人，現在會員增加到 80 餘人，今年婦女會和在日台灣同鄉會合辦 8 月 2 日到 8 月 4 日的世台會，非常歡迎 NATWA 姐妹們來參加。

英國台灣婦女會會長許美華發言：

參加年會是我一生中難忘的經驗，NATWA 是一個文武皆俱的團體。有開會時的進益，有晚會時的歡笑，姐妹們和和樂樂的互相切磋、互相幫助，真是大開眼界。回到英國，一定報告給去年十月成立的「英國台灣婦女會」，剛成立時約有 20 餘人參加，今年一月有第一次的新春聚餐，三月是家政活動，四月是導覽大英博物館並講解西洋藝術史，五月將是皇宮之旅等等。在 London 附近約有一千位台灣移民，台商約有一百餘家公司，留學生約有二萬人（短期和長期）。婦女會成員大都是太太和留學生，尤其博士班學生有不少是唸藝術、是女權運動者，所以我們的 resource 很豐富。婦女會的目標，提供婦女們再教育的機會及照顧台灣來的小留學生，在聚會中提供電影、座談會和小吃等。婦女會因得到企業家捐了一筆錢，暫時不收會費，入會須要有 recommendation。我們的網站是 www.twauk.org。有專人回信，歡迎大家上網看看。

管碧玲：

台灣政治歷史的發展與挑戰

(轉載自太平洋時報)

獲有台灣大學政治學博士的高雄市政府新聞處處長管碧玲，這次以「台灣政治歷史的發展與挑戰」為題，在 NATWA 年會做主題演講。

雖然才經過二十六小時的飛程，於半夜三點抵達會場，管碧玲處長依然神采奕奕，有條不紊地將台灣近四十年政治發展史抽絲剝繭，娓娓道來。

台灣政治每十年就有一次大變化，每次的變化都帶來進步。1964 年，雷震事件發生後不久，彭明敏、謝聰明、魏廷朝發表自救宣言。那時候全世界的國家安全策略是將中國視為敵人，將之孤立，但在中國核試成功後，各國都知道，不能再摒除中國於國際社會之外，中國進入聯合國取代台灣是必然的事，只有台灣人民還被矇在鼓裡。有遠見的知識分子，如彭明敏等人，已看到這趨勢，而發出台灣自救的呼聲。可惜那時台灣知識分子沒有群眾基礎，手無縛雞之力，知識分子反對政府的唯一出路就是成階下囚，可謂秀才造反一事無成。1964 年是台灣政治歷史的一個里程碑。

國民黨以戒嚴法統治台灣，在海內外的抗爭，以及國際的注意下，在 1977 年時不能不做表面上的改革，開放出省市議員選舉，但同時也經營地方派系。譬如將客運、農會、信用合作社的經營，以縣市為範圍，用賺來的錢買票綁樁，控制地方選舉。本土派人士黃信介、張俊宏、許信良等依然在這小小空間裡求生存發展。因民眾包圍投票所，防止國民黨作票而發生中壢事件，代表知識分子，開始有民眾基礎。黃信介、康寧祥、林義雄等人，代表知識分子與民眾相結合，而爆發出改變事實的力量，使得台灣人受到鼓舞。

這股力量帶來八十年代，民主腳步的猛進，但也造成國民黨情治單位抬頭。以情治機關來打壓民主浪潮。這時國民黨內出現保守派與開放派之分，黨外也有溫和派與激進派。

情治單位以匪諜案逮捕余登發，為了支援余登發，發起橋頭示威的許信良，被迫流亡海外，而黃信介、張俊宏、林義雄等人發行美麗島雜誌，全島部署串聯，國民黨的情治單位傾巢而出，發動二二八之後最大規模的全面逮捕。這是國民黨最後一次的大逮捕。台灣人民在經過二十多年的風潮之後，有較成熟的反應，以迅速大補位來彌補黨外民代被捕後的空缺，台灣人民以選票來平反冤獄。造成這新一波政治力量的有三種人，一是受難者的家屬，如周清玉、方素敏、許榮淑，一為美麗島雜誌的編輯或助理，如邱義仁等成為後來的美麗島派系，另外則是受難人的辯護律師，如當今的總統陳水扁、高雄市長謝長廷。美麗島事件後，民進黨組黨成功，台灣的政治改革形成兩股力量，一為國會改革，一為民間改革。

有人說民進黨搞派系會分裂，事實上，會分裂的是國民黨。美麗島事件前，蔣經國先用王昇鎮壓黨外，但壓制力量越大，人民反彈越厲害，蔣經國於是將王昇換下，以李煥代之。李煥是開明派，軍人下台，朝野才開始溝通，這時出現許多具影響力的學者，如李鴻禧教授。蔣經國在台灣民主進步過程中扮演的是火車鐵軌的撤換器。民主的列車在那時，來勢已不可擋，執政黨若不換軌，勢必造成災禍，蔣經國在此過程中有時代意義。

八十年代台灣政治歷史的成就是自由化，如解除報禁、黨禁、國會全面改選。九十年後台灣邁向民主化、政權輪替是台灣民主化的成果之一。民進黨的成功是經過這些演進而未分裂。雖然外面有長扁情結之說，但陳水扁與謝長廷的關係應視為「政治美學」，當年北市市長的選舉有歷史性的意義，當初謝長廷若不讓，必兩敗俱傷，不會有今日的民進黨執政。

國民黨的分裂也是造成陳水扁當選的重要原因。國民黨一直有路線之爭，蔣經國並非有意栽培本土派的李登輝，李登輝的出線，出乎很多人意料之外。若非國民黨分裂，陳水扁也沒有勝選的機會。回顧這一路演變，台灣人應感謝上天厚待。

2003年總統選舉對台灣未來攸關重大，如果不好好經營，福報將到此為止。

而年底北高兩市長的選舉更攸關2003年的總統選舉。施明德宣布要競選高市市長，其聯結親民黨挖陳水扁南部樁腳之用心明顯。

2000年之後，台灣必須做民主鞏固的工作，民主不能只是表現在政治層面，而應該使之成為文化。民主蔚為文化，根植於民族性中，台灣民族才能永續長存。



管碧玲演講之後與程韻如及賴碧良合照

吳澧培：

台美人的民間外交

(轉載自太平洋時報)

四十五年前當吳澧培還在台大念書時，發生了兩件大事對他影響很大，一件是英國欲佔領蘇伊士運河，埃及人以人牆抵擋武裝完備的英軍，另一件是蘇聯入侵匈牙利，匈牙利人在街頭以汽水瓶對抗蘇聯的坦克車，那時吳澧培覺悟到國際間為了政權與利益的爭奪，弱肉強食是必然的，不管是資本主義國家或是社會主義國家，只有自己站起來才能生存。彭明敏等人發表台灣自救聲明而被逮捕後，吳澧培來美進修，那時已是三十五歲了。

由哥倫比亞大學商學院研究所畢業後，到阿拉斯加州的國家銀行就職，現任美國總統布希曾有兩個夏天在那兒打工，國會議員穆考夫思基當時也在該銀行，與吳澧培有深厚交情，後來一直是台灣的忠實支持者。吳澧培後來在銀行界的傑出成就受到美國主流社會的肯定，受頒1998年Ernst and Young Greater Los Angeles Entrepreneur of the Year，並被母校Fort Hays University頒傑出校友獎。在社區服務上他是亞洲協會的榮譽顧問。雖然有這麼高的成就，他與大部分第一代台美人一樣，與故鄉台灣有切不斷的情感，時時在思考能為台灣作甚麼。

來到美國的台灣人，在六十年代，七十年代利用美國的言論自由來主導台灣的民主運動，八十年代後，台灣的民主風潮形成，海內外攜手並進，黨外人士未取得政權，海內外合作沒有政治利益可分配，完全是為民主的理想，這是海內外合作的蜜月期。九十年代後，島內以不流血的方式進入體制內進行改革，海外漸退至輔助地位，每次選舉以動員海外助選團回國助選，或在海外募款，來表達對故鄉的關切。許多長年為台灣民主努力的台美人以為，陳水扁當選總統後就可以休息了，沒想到，陳水扁當總統後，事情並不像自己想像的改變，因此產生失落感與無力感，吳澧培開始思考如何將無力感導向建設性行動。

台美人也在各方面努力，譬如文化活動，替議員募款等。但是台灣最大的威脅是中國，台灣若被鴉霸的中國併吞，台美人的一切努力就都徒勞無功。很多事情都很重要，但是台灣必須先存在，如何讓台灣存在須由台灣的人自己去決定，台灣本土意識覺醒後，國民黨五十年教育的遺毒會慢慢消失，只要台灣能生存就會有時間讓民主更成熟，但是台灣人害怕中國的威脅，中國一直未放棄對台灣用武。

美國是台灣最關鍵性的友邦，美國與台灣的关系以台灣關係法為依據，台灣關係法中明示，台灣受外力侵犯是美國的極大關切，這樣的陳述如果能改為台灣受外力侵犯時，美國感同身受，有這樣明確的表示。來替台灣人收驚，除去對中國武力侵犯的恐懼，再由公民投票來‘決定台灣的未來。

台美人必須讓美國朝野知道，一中政策是違法的。因為台灣關係法明言，推展人權，一中政策既違反台灣人的意願，也必是違反人權，Richard Bush曾說，一中政策是中國與中華民國發明的，只要一中政策存在，台灣就不可能進入聯合國。

美國與台灣的关系在布希上台後，呈現前所未有的友好，而台灣的本土意識在阿扁就任後也呈現前所未有的蓬勃，這種千載難逢的機會，台美人應善加把握。由於時間緊迫，台美人應集中火力，在這兩三年中來做這可以改變台灣命運的事。即使，修改法律是漫長的工作，也應趁早鋪路，造成局勢。吳澧培提出三方面工作：一.全美各地成立政治行動網(Political action committee)，透過PAC組織直接參與美國國會與各州政府的政策成型。二.舉辦國際研討會將台灣問題國際化，三.培養有口才，有文才的人；在政界，學界與媒體界為台灣喉舌。吳澧培已成立「福爾摩沙基金會」，將致力於此三項工作，而這將是一個終身以故鄉為念的台美人，能留給後世的寶貴遺澤。



吳澧培在 NATWA 年會演講“台美人的民間外交”



會場一角

開發潛能， 終身學習！

曾心儀



這次受邀參加「北美洲台灣婦女會」NATWA 在佛羅里達州奧蘭多舉行的年會，我感到非常榮幸，也很興奮。

這是我第一次參加 NATWA 的正式會議。以前我曾在參加台灣同鄉會夏令會時，看到一些 NATWA 的姐妹，聽她們演講，或是旁聽她們在夏令會會場一角的會議。另外，2000 年，NATWA 和彭婉如文教基金會高雄舉辦「男女共治的社區實踐」，當時我在淡水河電台主持節目，台長袁嫻嫻告訴我這消息，我特地從台北搭飛機到高雄國賓飯店會場採訪。這些經驗裏，我看到 NATWA 姐妹互相扶助溫馨的一面，也看到 NATWA 姐妹對公眾事務的參與熱忱，和推動組織發展的才能。我深深感到，NATWA 是一個很有意義的婦女組織。

今年(2002)，第二屆「世界台灣人大會」在台灣舉行時，NATWA 程韻如會長和我在會場碰面，她告訴我，奧蘭多年會上，我有一個三十分鐘的演講。受到她邀請，我戰戰兢兢準備講題和資料。「世界台灣人大會」第二天，我把講題交給韻如，題目是「開發潛能，終身學習」。我希望在年會上，能藉這難得的機會和姐妹們交換身為女性的成長經驗；不論是在個人或社會參與方面。

我參加文藝活動、記者工作、以及二十幾年的民主運動，可以說全台灣走透透。我看到台灣島內和海外台灣人社團，有許多感人的事，許多寶貴的史料值得有系統的整理。近年來，我花了很多時間和心力，籌組「台灣文化資產搶救協會」，想要推動台灣文化資產的保存工作。在這過程中，婦女議題是一個重要的項目。

2000 年總統大選時，我們台北縣的水噹噹婦女助選團舉行慶祝 38 婦女節活動，幫「水蓮配」拉票。當時我負責策劃活動，有：「創造兩性和諧社會」座談會、出版「女性安全隨身手冊」。我們對於婦女運動一路走來做了反省、檢討和展望。

在「女性安全隨身手冊」裏，主要的議題包括：女性經濟角色的探討、女性意見表達、人權與教育、法律與婦女的切身關係、夫妻財產問答、婚姻暴力處理及緊急庇護單位、婦女團體通訊錄.... 等。

那時我們整理的資料裏，與台灣女性直接相關的法令包含：

1. 民法親屬篇的父權優先條款全面修訂。
2. 男女工作平等法仍滯留在行政院內，因利益糾葛而遭擱置。
3. 婚姻暴力防治法仍在立法院內，尚未審議。
4. 兩性平等教育法仍在民間團體討論中。1996 年通過的婚前教育法，僅提供兩性

在婚前接受4小時婚姻教育，對性別平等的啟迪成效有限。

5. 婦女福利法仍在民間討論中。

實在說，政黨輪替、阿扁當選總統，水噹噹婦女姐妹們有不可抹滅的貢獻。不僅是選舉時的助選，還包含長期以來，在社會改革道路上點點滴滴的努力。

我曾當過台北市議員藍美津的助理，也當過立法委員陳文輝的助理。當民代助理可以就近運用議會圖書館的資料，協助社會團體爭取弱勢者權益。這次為準備 NATWA 年會演講資料，我到立法院拜訪許榮淑委員、蘇治芬委員、蕭美琴委員，還請立法院的助理朋友幫忙帶我到圖書館找資料。

我在蕭美琴委員研究室看到一些年輕的助理分工合作，給我深刻印象。常聽人說，我參與社運經驗久，我想，如果我不保持警覺、不斷學習，就會趕不上進步的潮流。

在立法院圖書館看到裏面的設備更新，找資料不像以前在書櫃前翻看，而是坐在電腦桌前上網。我再一次確信，女性要時時充實資訊的吸收，不然，與社會脫節，無法享受社會進步的成果，就太可惜了！

日前，「兩性工作平等法」通過正式實施，很多婦女又高興，又感慨！以我來說，我的好朋友——台灣婦運倡導者、現任國策顧問——李元貞教授，我們認識時，她還是一位年輕的媽媽，寶貝獨生女兒還抱在懷裏，她還沒有推動婦運。我一路看著她在婦運路上很辛苦地做。在我看來，台灣的婦運很「保守」，元貞過去還被社會上一些人視為「激進」；實則她已經很「妥協了」！看她（以及「台灣的婦運」）備受挫折，真是委屈！

但就也是這樣，點點滴滴，二十幾年下來，婦運所爭取的一件件實現。比如說：「兩性工作平等法」的通過。

但是，才高興沒幾天，我們就看到一些利益掛帥的企業主在報紙上說，「兩性工作平等法」通過正式實施，他們以後徵人時就少錄用女性。另外，報載一些政府單位、民間機構對於婦女就業的福利措施流於表面形式，譬如托兒所、育嬰室只是應付新法通過的即時新聞採訪而已。

所以，我們知道，社會改革、婦女運動這條路還很漫長，還有很多困難等在前面要克服。

「911」事件半年了，搭飛機赴美氣氛和心情與以前很不一樣。出國之前，我很慎重地把一張新莊社大阿里山鄒族原住民學生白茲的舊照片托人還給她。她這張照片小小的，年代久了，已經發黃。上面是她年輕時穿著自己做的原服，很好看，很珍貴。以前的人很少照相，原住民照相的機會更少。白茲是新莊社大創校時來上我的「小說創作」班。我鼓勵她寫原住民的生活經驗，她一篇篇寫出來，我常常被她的文章感動得痛哭流涕。她寫到原住民婦女翻山越嶺，在山上勞動過夜，就地搭簡單的草棚露宿山頂，真是了不起的原住民婦女文學。

新莊社大創校時，因為「921」震災停電，有一段時間講師和學員拿手電筒、蠟燭上課。兩年多來，我每次到社大上課，都覺得非常豐美，愉快。社大是很好的終身學習

場所，我得到的收獲，遠遠比我付出的多。社大創校之初，經常處於斷炊的邊緣，天空烏雲籠罩。現在已步上軌道，社會上終身學習的風氣越來越普遍。中央與地方政府也漸漸支持，每年有補助款撥發，同時立法院也訂法鼓勵推廣。

一般說來，唸社大的以女性居多。而女性往往又因為家務或職業的關係，無法持續上課。像白茲，她正開始走到創作高峰（她得到去年、前年中時副刊舉辦的「原住民文學獎」，婦運人士所創辦的「女書店」正與她接洽要為她出書），但是最近她的獨生女兒生產，她把社大的課、寫作都擱下，幫女兒作月子，女兒產假結束上班，她要帶孫子。而且，她鼓勵女兒快一點再生一個小孩，她準備兩個孫子一起帶。雖然說，這是母愛，是阿嬤疼孫子，但我總覺得這是一個女作家的損失，尤其是她只要每寫一篇有關原住民的作品，都是屬於台灣寶貴的文化資產。她停筆不寫，真是非常可惜。

我出國前，到立法院圖書館找資料，有一份關於我國婦女勞動率的調查報告指出：台灣婦女勞動參與率於二十五歲至二十九歲達到百分之七十一點二的高峰，但自三十至三十四歲的百分之六十四點二之後，逐年下降，主要與婚育後退出職場有關。這是陳菊當主委的勞委會，在國際婦女節公佈的國內婦女勞動參與調查報告。

報告指出：去年我國婦女參與率較上年微增百分之零點零八，為百分之四十六點一，低於美國的百分之六十點二、加拿大的百分之五十八點九、英國的百分之五十四點五、日本的百分之四十九點三等。勞委會分析，台灣已婚婦女無法外出工作的原因，多數是為了照顧孩子。

我一向很珍惜社運團體裏舉辦的研習會，只要在能力範圍內，我都盡量參加。因為，我深信這是很好的成長教育。過去黨外編聯會時代，除了編聯會，還有其他的社運團體，有些組織、培訓的方法和支援，是海外台灣同鄉提供。多年來，一些草根團體所辦的研習會，依然堅持社運的理想，使我受益良多。我常常覺得，在物慾橫流的惡劣環境裏，社運的草根精神真是幫助我生存下去的重要依憑。

我在社運研習會裏曾玩過一種遊戲。要在現場大家一起玩，一個步驟接著一個步驟玩，比較有趣。我很願意帶 NATWA 姐妹在年會會場玩，也歡迎男士一起參加（我們已經知道，也有男士出席）。不過，我的演講時間有限，我於是把這個遊戲做成表格，加上文字說明，題為「遊戲」（見附件）。它基本上是透過遊戲來省視自己、整理自己身上所擁有的多種「角色」；透過思緒整理，找出自己的人生方向。就如遊戲的末尾問道：

設想，你只有三個月可活，你想做的事，依「不可妥協的」優先順序，寫出你的三個興趣（譬如：談戀愛、寫作、與家人相處）

如果，警覺到來日無多，才去正視自己的最愛、才想要去擁有，真是「太戲劇化了」！我們其實可以在很充裕的生活領域裏，早一點享受擁有自主、擁有自我的滿足感。

從婦運叢書、報導、影片，我們看到很多卓越的老祖母早已走到那塊美麗的世界。但我們也在現實周遭看到，仍有許多婦女在悲劇的輪迴裏浮沉。我想，社運的理想有它的普遍性：照顧、幫助弱勢者，以及資源的流通、分享；這在婦運裏也是婦運的特質。

在 NATWA 年會裏，我儘量不要錯過每一場演講、每一個活動。我從參與中看到婦女

人生的幸福與不幸、順遂與巔簸。從不同年齡層的故事、身影，看到上帝造人的生命軌跡，組合一個個相似的圖畫。世人傳詠的女性所肩荷的生育、勞動聖職，在她們的容顏體軀實體呈現。

卻是在這裏，我初次看到女性群體的歡愉、奔放！這是她們自己為自己經營出來的快樂！是在家務的操勞、職場的辛苦之餘，發揮創意構思出來的美妙。

女性在這裏擺脫了所有羈絆，重拾未受壓抑、初始的單純歡笑。在這裏，她是一個完整的「人」，不是封閉社會裏被忽視、被笑謔的、甚至「憑空消失」的「人」。

年會會場是很有佛羅里達風味的 SHERATON 飯店，美麗又浪漫。NATWA 姐妹開會有一個特色：穿便裝時輕鬆自在，到了正式晚餐、晚會的場合，一個個著盛裝禮服出現，非常慎重。我這時才知道，為什麼很多姐妹的行李箱好幾個。我想到，在台灣，不論鄉間或市鎮，常常看到喜宴或民間活動，安排了穿比基尼的妙齡女子表演「清涼秀」、「鋼管秀」，就在社區街口表演，我漸漸能體會大部份在國外住久了的婦女無法適應台灣的生活。「鋼管秀」、「瓊美鳳光碟」也成了晚會喜劇的台詞材料。

NATWA 屬於「溫和改革」的婦女組織，一些比較「前進」的議題，不見在這裏探討。牽涉到更大權力的重大議題，譬如「憲法」等大題目，還有其他與女性有關的民俗禁忌等，都沒有碰觸。我出國前曾向一位婦運朋友請益，討論我演講的子題。她提到「社區關懷、參與」、「情慾解放」，前者我談到了，後面一個題目沒機會談。我曾聽不同的海外同鄉談到，海外台灣人因為身處在民主國家，接受了進步思潮洗禮，但是也有很保守的一面。我非常主張海內外社運要持續交流，那麼大家都可以一起“開發潛能，終身學習”、一起受惠！

很感謝這次年會的召集人 Cristy，由於她的善心協助，我得以出席大會。看她和奧蘭多的同鄉忙著接待、忙會務，累得都快要昏倒，真是於心不忍又感動。也感謝韻如會長和每一位辛勞的姐妹。這次年會對我是一次寶貴的學習、成長經驗，留下美好的回憶。我以參加了 NATWA 年會為榮！

NATWA 大會會場





徐馨生：

我的建國之路

(轉載自太平洋時報)

徐馨生是出生於台北新店的新住民，父親是北平人，母親是九江人，徐馨生說著一口連自己都很驕傲的京片子。就讀國立藝專廣播電視科，就學時就在復興、中廣、中央、幼獅等國民黨控制的電台主持節目。

一個成份如此純的「中國人」，如何轉變成外獨會會長，建國黨決策委員，又任北社的社務委員？

70年代初，徐馨生在工作場，受到上司的騷擾與刁難後，憤而辭職到「國語日報」教授外國人華語，而受到學生民主思潮的啟蒙，開始思考台灣社會許多不合理現象，此後常去聽黨外人士演講，進而自己也站出來講話。她改變自己的新聞閱讀習慣聯合報改換自立晚報後才知道台灣的歷史。1990年，鄰里長選舉，她開始為民進黨候選人站台，並首次認識陳水扁，陳水扁聽到她的聲音後有意找他來擔任辦公室主任，但她認為時機尚未成熟。1991年學運風潮以及後來取爭總統直選的靜坐示威等活動，她都站在最前線，與憲警對抗。

她的改變，引發了家庭革命，父親對她非常不諒解，但徐馨生卻無法再回到過去的懵懂無知了。

1996年徐老先生回久違四十多年中國老家去，剛好台灣選總統，中國以飛彈威脅，情況緊迫，徐老先生蒼皇回台。在機場徐馨生對父親說：「四十年前您逃離中國一次，四十年後又逃了一次。」

徐老先生回道：我的一切都在台灣，當然必須趕回來。事後徐老先生又對女兒說：他這一生做得最正確的一件事是帶著家小來台。

雖然如此，在選舉時，要徐老先生把那一票投給民進黨，他還是做不來。

在媒體界這麼久的徐馨生完全了解，不公正的媒體對台灣的傷害，台灣要建國這條路坎坷，媒體一面傾統是絆腳石。

1950年出生的徐馨生，有著少女般甜美悅耳的聲音，以黃鶯出谷形容當不為過。而她致力於台灣建國，為什麼其他的外省子弟無法像她這樣來認同生長的台灣，她與別人有什麼不同。

徐馨生說：不同之處，僅在於她會檢討與反省。這正是台灣新生代要擔當建國重任所不可缺的。

聽徐老師演講

潘賢敬

在年會聽了徐馨生女士談個人思想上的轉變過程，及對台灣民主運動的參與，徐老師的演講讓我感觸很深，因為我和她一樣同是外省人在台的第二代。

徐老師的父親是北平人，黃埔軍校十四期的畢業生。一九四九年，徐家隨國民黨政府遷台，在政戰學校當教官，徐老師雖是在台灣出生，在這樣的家庭環境長大，又受戒嚴時期的教育影響，從來就認為「我是北平人！」這個北平人怎麼會日後那麼投入台灣民主運動呢？

徐老師的父親是廣播界的名嘴。受父親影響，徐老師自幼就與廣播結緣。她不但與哥哥搭檔作廣播節目，所學的也是大眾傳播。離開廣播界之後，在國語日報語文中心教外國人講中文。她自認，語文中心的外國學生和自立晚報，是她在台灣民主運動這條路上的啟蒙老師。

戒嚴時期，國民黨的教育題材裡沒有台灣的空間，歷史課本不提「二二八事件」。地理課本上告訴我們「...我國疆土遼闊，山川秀麗，資源豐富...」。「我國」指的是那一葉秋海棠，在國語日報語文中心教室裡，「中華民國」的地圖大大方方地把新疆、蒙古、西藏、台灣、澎湖全部都包括進去。徐老師的德國學生告訴她外蒙已獨立了，「台灣什麼時候要獨立呢？」在白色恐怖的環境中長大，久而久之習慣了只有一個聲音的社會，面對這樣的問題，徐老師心中的震撼非比尋常。

在語文中心另一個德國學生，父親是駐德的美國軍人，母親是德國人。這個學生在德國出生長大，但因父親的關係，持有的是美國護照。徐老師取笑他「你怎麼算是美國人？你應該是德國人。」學生馬上回一句「那你怎麼算是北平人？你應該是台灣人！」當頭棒喝，引起徐老師深思。

八十年代末期，南韓境學生運動頻繁。徐老師問她的韓國學生，為什麼這些學生不專心唸書，反而在搞運動？學生說：「老師，我們學生是社會的良心！」感動之餘，徐老師也開始放眼週遭環境，尋找盡一份社會良心的機會。

從「聯合報」、「中國時報」改看「自立晚報」之後，徐老師心中許多被學生挑起的疑問漸漸得到印證。從否認到面對真相，徐老師漸漸克服心理的包袱，趨向認同台灣的途徑。徐老師並沒有只停留在思想上轉變的階段，她更進一步投身在台灣民主運動。

從默默參加遊行開始，徐老師一步一步地踏出去。一九九〇年，她自告奮勇替台灣省籍的里長候選人在她的居住的社區助選。一九九一年三月學運，她走上開放給大眾的演講台談個人對台灣認同的經過，台下掌聲如雷。同年，參加「愛與非暴力」訓練之後，走上街頭為廢刑法一百條，參與「反閱兵，廢惡法」示威及靜坐。

一九九一年第二屆國代選舉期間，徐老師為兩位許先生（許瑞豐及許陽明）助選，開始「講員」生涯。為許陽明先生助選，第一場演講地點在社子。台語還不太靈的徐老師有點猶豫。孰料這場演講非常成功，社子民眾對這個「外省婆」非常捧場。她台語轉不過來時，台下聽眾還教她、幫她講。就這樣，往立委選舉、總統直選、反核運動處處可聽到徐老師的聲音。

一九九二年立委選舉，徐老師為謝長廷、沈富雄、盧修一三位先生助選，每晚要講三場。徐老師的先生下班後就當司機，帶她到處趕場。徐老師說：「我的小孩都是吃便當長大的！」演講之外，徐老師還是繼續參與街頭運動。為爭取總統直選，九四年在台北車站七天六夜抗爭。九六年又參加抗爭靜坐，還被警衛抬了三次。一九九二年八月二十三日，「外省人台灣獨立後援會」（外獨會）成立，徐老師曾任兩屆副會長。

從「北平人」變成「台灣人」，徐老師走過的是一條非常艱苦的路。投身民主運動之後，她在時間、心力、體力種種付出，實在令人敬佩！徐老師說：「認同台灣之後，我覺得很快樂！參加民主運動也只是盡一份當台灣人的責任。還有什麼比陌生人跟我說：『徐老師，妳的聲音是為台灣生的。』更值得驕傲和安慰的呢！」

NATWA 第十四屆年會報導

阿香

北美洲台灣婦女會（NATWA）第十四屆年會於四月十八日至二十一日假佛羅里達州 Orlando 的 Sheraton Resort 隆重召開，由全美各州、加拿大、台灣、日本、英國及哥斯大黎加等地共二、三百位婦女大家歡聚一堂。四天的節目集知性、感性、藝術、娛樂於一身，與會者皆深受感動。

十八日下午來自各地的會員陸續報到後，立即展開節目。有蔡淑貞、黃曉清主講的「領巾的藝術」，教導大家如何利用各種形狀的領巾增加衣飾上的「畫龍點睛」之效果。也有李菊蓮的「胸花的藝術」，利用鮮花作出別緻的胸花，這兩堂實用又實際的課，吸引了許多人聚精會神的學習。另外，趙夏蓮的 Line Dance 也讓喜歡跳舞的姊妹得以大顯身手。

當晚，除了召開理事會議以外，也有一場「認親結緣座談會」，由郭美枝、趙夏蓮、邱良媛主持，讓初次參加的姊妹們自我介紹一番，也讓他們多了解 NATWA 姊妹間的和諧、融洽氣氛。

十九日召開會員大會，開幕典禮在聲樂家陳麗嬋演唱 NATWA 會歌後正式開始。主持人楊美麗將時間掌控得十分準確。首先由會長程韻如作年度報告，其次由特別方案各組作簡單報告。計有：月曆外交、911 捐款、關懷文集、「咱的故事」英文版、章程修訂、獎學金組、聯合國 NGO 入會資格、國外婦女聯合會的成立及演講局等的工作報告。接著由呂秋宏宣佈投票結果，選出新任副會長葉寶桂、東北區理事李素蓮、平原區理事陳麗雪、南區理事陳香梅、西南區理事賴慧娜。加上留任的呂秋宏（東南區）、黃麗美（中西區）、王純純（西北區）等，將在未來的一年裡服務大家。除此，並選出林瑞美、邱良媛、黃美琇、童淑惠及理事王純純、黃麗美、呂秋宏為提名小組成員，在即將卸任會長程韻如的主導下，將於今年底提出明年度的副會長及區理事人選。



聲樂家陳麗嬋演唱 NATWA 會歌揭開大會序幕

新任會長賴碧良從會長程韻如手中接過印信後，除了作新年度工作方向與新計劃報告外，並介紹新任副會長、區理事與各分會會長等，隨即舉行名譽會長的選舉。結果在大家高度的肯定與熱烈掌聲中選出著有「人生的三稜鏡」和「花開時節」二本小說的名女作家楊千鶴為新年度的名譽會長。



新舊任會長、副會長、名譽會長-- 葉寶桂、廖呂珠、楊千鶴、程韻如、賴碧良

當天下午由李素秋主持「常用藥物座談會」，由游美智主講「補充健康」，Janet Allen 醫師（趙夏蓮之女）主講「小兒常用藥物」，林惠美主講「高血壓」和蔡獻景醫師（鋼琴家翁致理的新婚夫婿）主講「骨骼疏鬆症的照顧」，讓大家受惠良多。另一場比較輕鬆的演講則是由蕭泰然教授主講的「音樂漫談」，他以很親切幽默、風趣的言詞來談音樂的欣賞與他從事音樂的心路歷程，許多早期的留學生都是在他的「出外人」「點心擔」「唔通嫌台灣」的旋律中，紓解了不少思鄉的愁緒。

在大家高度期盼的音樂會之前，有潘賢敬主持獎學金的頒獎典禮。今年由於現任名譽會長廖呂珠女士的慷慨捐贈，高中畢業生的清寒獎學金也由兩名增為三名，得獎人是：Alicia McClendon, Jennifer McFarlane, Allison Parry, 各得一千元。陳玉女士單親媽媽獎學金則由 Kimberle Kruse 獲得，也是一千元。

以「泰然心、台灣情」為主題的音樂會是由程韻如和林千千策劃的。主持人柯翠園穿了一件暗紅色露背洋裝，儀態萬千。她以很談諧、有趣的方式介紹了鋼琴家翁致理和女高音陳麗嬋。說她們自未出娘胎或嬰兒時期或小學時，即多次展示出對音樂方面的天份來。這場以演唱、演奏蕭泰然教授作品為主的音樂會，在翁致理精湛純熟的琴技，及陳麗嬋和其夫婿男中音 John Maxham 完美的音色詮釋下，將一些我們耳熟能詳的作品發揮的淋漓盡致。蕭泰然教授也親自下場演奏，全場座無虛席的觀眾，聽得如痴如醉，欲

罷不能，是一場令人難忘的音樂會。

二十日上午有兩場非常精采的來自台灣的特別來賓演講。首先，由外獨會兩屆副會長，也是廣播電台名主持人，更是民進黨助選名嘴的徐馨生演講「我的建國之旅－馨生的心聲」。她說她是去國語日報語言中心教外國人中國話時，受德國學生和韓國學生和閱讀自立晚報啟蒙台灣意識和台獨思想的。她是在1990年第一次幫民進黨人分發競選傳單認識陳水扁後，幾乎每戰必與。1991年第一次替許陽明及許瑞峰助講時，她以如出谷黃鶯的嗓音及道地京片子的腔調痛批國民黨時，台下觀眾還不太能接受，但後來立委選舉成立演講團全國巡迴助講時，她和廖中山教授一天平均要講三場才行，非常受歡迎。十多年來，她參加了無數次的抗爭、遊行，她覺得她自己是盡了作台灣人的責任，因此當有人說「徐老師，你的聲音是替台灣人生的」，她覺得很高興，有一份對台灣認同的快樂。她的熱情、活潑感染了大家，都覺得只要台灣多一點類似她的人，台灣就有希望了。

第二個演講者則是在演講前六、七小時才抵達會場。她是專程由台灣搭了二十幾個小時飛機來參加的高雄市政府新聞處處長管碧玲教授。管碧玲是台灣大學的政治學博士，台北大學的政治系副教授。她也一樣有著非常好的口才，她以極端溫柔委婉的口吻，但卻條理清楚的分析「台灣政治歷史的發展與挑戰」。她說台灣的政治是每十年會有一個大變化，但每個大變化都帶來希望。六十年代彭明敏發表自救宣言，雷震、傅正等播種了一些民主的思想。七十年代的中壢事件對台灣民主運動有兩大影響，一是知識分子和群眾有密切結合（如康寧祥），二是人民以投票展示力量，八十年代美麗島事件的大逮捕，由於迅速補位也製造了大進步。黨外開始街頭抗爭，全國串聯，開放黨禁、報禁，國會全面改選、解嚴，言論趨於自由等。九十年代由於宋楚瑜的野心，國民黨內部開始慘烈鬥爭、分裂，結果是政黨輪替，政權和平轉移。2000年以後的十年，她認為，只要長、扁、蘇貞昌、邱義仁合作，民進黨才能執政十五到二十年。但是台灣前途的最大障礙在於媒體。所有的媒體掌握在少數人手中形成一個言論霸權，沒有創造一個冷靜生存的社會空間，希望有朝一日可以控制這個媒體怪獸，否則台灣前途堪慮。

二十日下午由吳澧培先生作一份「台美人的民間外交」演講，講述他成立APAC的始末及未來工作目標。接著則是近年來頗受歡迎的同心圓座談會。今年的主題是「分享NATWA心靈雞湯」。在李素秋和郭慈安的策劃下，今年的同心圓共分五組討論：王麗華主持「如何享受退而不休」，邱素娟主持「志願工作樂趣多」，謝錦鶯主持「夾心餅－家庭照顧與事業的平衡」，張月英主持「單親的滋味」，陳麗雪主持「如何攝取心靈的維生物」。每組都有熱烈討論。

晚餐前是曾心儀演講「開發潛能、終身學習」。餐後則是「國外台灣婦女聯合會」成立大會。這個聯合會目前是由旅居世界各地的台灣婦女在當地先成立台灣婦女會，再加入這個聯合會，互相聯繫關懷。這個聯合會FOTWA(Federation of Overseas Taiwanese Women's Association)的宗旨是：一、促進海外婦女的聯誼與相互的支持。二、確保婦女的權益與台灣民主。三、鼓勵婦女潛能發揮，參與公共事務。四、聯合世界其他婦女

共同維護和平。至今已有哥斯大黎加、日本與英國已成立婦女會，因此他們都各派代表來參加。

NATWA 之夜則是由徐梅熙策劃，阿香（吳美芬）和林紋守共同主持，今年的節目異常豐富，NATWA 姊妹個個才華洋溢、渾身解數賣命演出。話劇、舞蹈、歌仔戲無一不精。首先出場的是來自哥斯大黎加的姊妹跳該國的傳統舞蹈，服裝鮮豔華麗，舞蹈則完全是拉丁民族的熱情表現。其他如 Tampa 的鐵扇舞，達拉斯的夏威夷舞，俄州分會的「青春嫂黑狗兄」現代辣妹舞和南加分會的「紐約、紐約」現代舞，不但在服裝造型上非常用心，而且大家都跳得非常認真，可以看得出來是下了很大的功夫排練，卯足了全勁演出，令人感動。多倫多分會的無名短劇和路州分會的「三八姑娘五蕊花」短劇也是搞笑十足，博得滿場笑聲不絕。林紋守的歌仔戲演出則十足表現了職業的水準，令人激賞。最後是北加分會演出的「舊金山的呼喚」，鼓勵大家明年去舊金山參加年會。大家在「如果去舊金山別忘了在帽上別朵花」的歌聲中，台上台下打成一片，舞成一團，將全場氣氛帶到最高潮，晚會也因此劃下最美麗的休止符。



阿香和林紋守共同主持 NATWA 之夜



趙夏蓮帶領 Line Dance

二十一日早上是聯手組座談，由葉錦如主持。邀請英國的許美華，日本的杜信惠，哥斯大黎加的吳雯慧等會長談他們成立婦女會的經過及舉辦的活動。NATWA 姊妹對於他們能克服萬難而成立台灣婦女會表示敬佩，他們則對 NATWA 的高度合作精神及會員間的和諧融洽及辦事的幹練表示欽佩，大家在「惺惺相惜」聲中，互道再見。

此次年會得以順利且圓滿進行，除了廖蕙澄、呂秋宏兩位召集人花了許多心血以外，Orlando 同鄉會的大力幫忙，功不可沒。當然，年會籌備會的所有工作人員，幾個月來的辛苦策劃及辛勞，才使我們得以享受這麼精采的節目，謝謝她們無私的奉獻，和默默的努力，明年大家舊金山再見。

北美洲婦女會年會花絮

陳萱薇

北美洲台灣婦女會(NATWA)第十四屆年會於四月十八至二十一日於旅遊勝地奧蘭多的 Sheraton Hotel 舉行。計有二百多位姐妹分由英國、日本、哥斯大黎加、加拿大及全美各地趕來，共同渡過美好的四天。以下是這四天中的點點滴滴：

- ※ 星期四下午抵達奧蘭多機場後，隨即前往集合地點等車。幾位姐妹早已等在那兒。不一會兒，又有多人陸續抵達，大家邊等車邊聊天，好不熱鬧！我搭到朱嘉政先生的車，他說昨天一群 NATWA 姐妹和他玩捉迷藏，他在外頭繞時，她們坐在裏頭等，後來他停車進去找時，她們又到外頭等他。搞了很久，好不容易碰頭了，他卻找不到車子~因為車子是別人的，他開車前十秒鐘才拿到車子，印象不深，結果又是一陣好找。等找到車，開到旅館都三更半夜了。真是辛苦啊！
- ※ 見到會長程韻如時，只見她苦著一張臉。因為高雄市工程局長在備詢時說錯話，引起國、親兩黨嚴重抗議。結果我們這次年會的主講者管碧玲，因為身為高雄市新聞局長，必須危機處理，臨時通知阿韻說她無法成行。阿韻問我怎麼辦？我安慰她說大家會體諒她的，要她別擔心，事情不可能再壞了！結果一句話還沒說完，旁邊的人拿橘子，一不小心，橘子掉下來，正敲在阿韻頭上……唉！幸虧後來管碧玲歷盡千辛萬苦終於趕來，不然阿韻真是挺哀怨的。
- ※ 菊蓮負責大會所有的插花佈置以及製造給講員的胸花。阿香看她拿著美麗的胸花，怦然心動，就問道：“為什麼別人有，我沒有？”菊蓮回說：“這是大粒的人才有的。阿香故意開她玩笑？”你這個“大粒”是指地位大粒還是身體某地方大粒？如果是身體的話，離我星期六主持晚會還有兩天，我可得好好做做健胸運動。”旁邊的人聽了，歎氣道：“我還是去注射荷爾蒙比較快。”
- ※ 開會員大會時，阿韻自我調侃說她，當初答應擔任會長一職，是因為大家都跟她說只要當上一年會長，保管她會瘦下來。沒想到體重一點都沒跌下來不打緊，血壓還一路往上爬。
- ※ 紋守今年負責文化組的工作，上台報告新年度預定要執行的幾個方案，其中一個是車鼓戲“臭頭和貓面”的教唱及身段。為了廣告，她當場點名柯翠園上台和她對唱。會後，哥斯大黎加的姐妹們抽空抓到柯翠園，跟她學了唱腔。她們很高興的說，這次來與會真是收穫良多，除了學會唱車鼓之外，還跟趙夏蓮學了好幾條 line dance，回去一定要大大宣傳一番。
- ※ 去年巴西世台會時，來自世界各地的姐妹們開會達成共識，決定籌組世界台灣婦女聯合會。會後，哥斯大黎加、日本、及英國的姐妹們皆積極進行，很快就在當地成立婦女會。這次英國有會長許美華；日本有事務局長杜信惠及學生薛格芳聯袂前來；

哥斯大黎加則在會長吳雯慧領軍下，共有七人與會。當場宣佈成立福大(Federation of Oversea Taiwanese Women's Association)。日後福大的年會將與世台會一併舉行。

「福大」正式
成立



- ※ 會員大會近尾聲時，提名選舉小組。平原區候選人是邱良媛。事先清點有投票權者，明明只算了十人，投出來卻有十二票，可見邱良媛的人緣是、一百二十分'的好。
- ※ 楊千鶴女士被提名為本屆名譽會長。楊千鶴女士是台灣第一位女記者，這是眾人皆知的事。但她曾任縣議員及台灣省婦女會理事卻少有人知。當主持人報出這些事蹟時，引起會場陣陣驚嘆及喝采。咸認為由她來擔任 NATWA 名譽會長確是再好不過。
- ※ 星期五晚上舉行了一場名為《泰然心、世界情》的音樂會。顧名思義，該音樂會係以蕭泰然先生的創作曲為主軸。音樂會由柯翠園主持。平日樸素的她，穿著暗紅色亮片禮服上場，台下的 NATWA 姐妹一見，開始起哄。她調皮的眨眨眼，轉過身背對觀眾，哇！這件禮服居然還是露背的，引起觀眾一陣大笑。這件事第二天 NATWA 之夜時被阿香拿來取笑，說她是「有背景」的人。
- ※ 音樂會的演出者有名鋼琴家翁致理，名聲樂家陳麗嬋、她的夫婿，優秀的男中音 John Maxham，以及蕭泰然先生本人。當晚有兩首歌，"團圓"及"To Those I Love and to Those Who Love Me"，是世界首演，由作曲家蕭泰然先生親自伴奏，聽眾真是有福氣！麗嬋與先生的 duet 非常精彩，當他們兩人合唱"咱若疼台灣"時，當場許多觀眾頻頻拭淚。會後大家都贊美道這實在是一場美麗、感人、高水準的音樂會。
- ※ NATWA 姐妹的作品展由蔡淑貞負責打點。旅館規定牆上不能釘東西，令她在掛圖時增加不少困難。有一幅盧月鉛的"荷花"，遠由加拿大寄來。為了便於郵寄，該圖並未裝框。淑貞小心的用膠帶將它貼在牆上，然後稍加裝飾，並在下頭貼上盧月鉛"荷花"的標題。但是這幅圖不太合作，動不動就掉下來。有位姐妹面對著空白、只有膠帶和飾邊的牆端詳好一陣子後，喃喃地說："盧月鉛的畫風好像變了很多。"過一會兒，另一位觀眾過來，左瞧右看後，遲疑的說："這幅荷花畫得實在很抽象...."幸虧畫家本人不在場，不然聽了大概會昏倒。
- ※ NATWA 晚會由阿香和林紋守搭檔主持。阿香是主持晚會的老手，紋守則有十分豐富的舞台經驗，兩人搭配無間，風趣幽默，為晚會做了最好的串場工作。NATWA 姐妹各個多才多藝，當晚節目之豐富可想而知。遠由哥斯大黎加來的姐妹

們第一個出場。充滿異國風味的大蓬裙馬上煽起觀眾的熱情，全體跟著樂聲打拍子，好不熱鬧。



哥斯大黎加的姐妹帶來南國勁舞，大裙翻起熱情如浪。

多倫多的短劇中夾雜一堆雞同鴨講式的台語：牛摸奶(good morning)，丟無死(Timothy)，好尤抱去吸(Hold on please.)，真虧她們想的出來。加上這幾個肉粽嫂米粉嫂都生就一身的「戲」胞，表情逗趣逼真，令觀眾笑的東倒西歪。臨下場前，她們還邀請大家十月份年中理幹事會議時去多倫多讓她們「糟蹋」。



多倫多的短劇

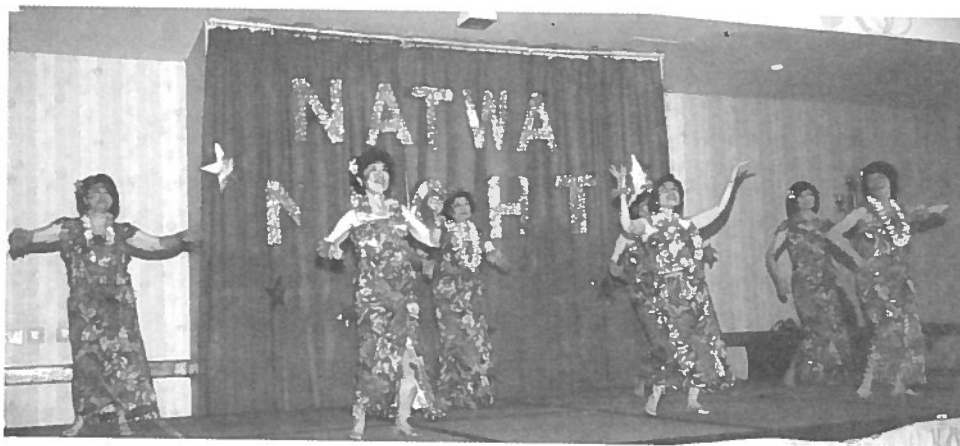
Tampa 水噹噹舞蹈團拿著鐵扇上場。動作整齊，開扇時「唰」的一聲，架勢十足。贏得如雷掌聲。

出名的歌仔戲老師林紋守，當場獻唱陳三五娘中的「磨鏡」。一人唱陳三、五娘、益春三個角色。唱到一半時，柯翠園亦上台唱了一段益春。紋守說柯翠園昨晚就寢前才臨時學了這一段，今天被她硬拉上台表演。觀眾聞言，報以熱烈的掌聲，鼓勵她勇氣可嘉。

Dallas 的姐妹們今年由牛仔妹搖身一變成為穿草裙的美眉。婀娜多姿，款擺搖曳，甚是迷人。

路州分會今年卸去舞衣，改演話劇。一齣「三八姑娘五蕊花」令觀眾爆笑連連。

德州的草裙舞
搖曳生姿



路州分會話劇

南加分會表演用的 CD 臨時出了點狀況，觀眾因此多賺到兩個節目。大會的主講者徐馨生自告奮勇上台唱了一段「紅樓二尤」。聲音曼妙，不輸科班出身的旦角。聽完後，觀眾都熱烈的拍手。畢竟，就如徐馨生所說的，台灣獨立後，京劇也是台灣眾多劇種中的一種。藝術與政治無須畫上等號。紋守也利用時間教大家唱一段七字仔：我身騎白馬過三關，改換素衣回台灣.....。

千呼萬喚始出場南加分會果然不是蓋的。光衣服就很吸引人~她們用美國國旗設計的舞衣，十分醒目，據說這是為紀念 911 而縫製的。

Ohio 分會由 Funky Dance 跳到竹節舞，最後轉為草裙舞。快節拍的音樂，熱鬧非常。真是難為她們了，居然不會跳到岔氣。

晚會在明年的地主「北加分會」的「舊金山的呼喚」聲中結束。北加姐妹們胸前別著紅心，熱情的呼喚大家明年舊金山再見，素芳阿媽和謝媽媽手捧鮮花站在舞台兩旁，每當唱到舊金山的纜車時，她們就搖動手鈴，十分可愛。謝媽媽這次還帶了親

手製作的鼠麴糰及上百顆小月餅來犒賞工作人員。體貼細膩的心，令人感動。

- ※ 阿韻在感謝工作人員時說，她第一個要感謝的是她先生張仲郎。她說她這一年來四處啪啪走，常不知她先生是吃什麼過日子的。阿郎兄接過麥克風，很幽默的說，他這趟來參加大會，發現大會發的飯票很好用。請大家將沒用完的全送給他，他好拿回 Ohio 慢慢享用。後來據說他真的收到八、九張飯票。
- ※ 星期日上午「福大」的姐妹們與大家分享她們的成立經過及舉辦過的各項活動。英國會長許美華說，她為了辦園遊會，三天內包了五百顆粽子、一百條雞卷、及數百個包子。引起聽眾一陣驚嘆。正是要有這樣熱心勤奮的人，才可能將一個會組織起來。美華說自己的個性是「比較熱情」一點。事後一群 NATWA 姐妹都互相告誡說：「以後不可以說自己雞婆，要像美華那樣，說自己熱情。這樣比較好聽。」
- ※ 哥斯大黎加會長吳雯慧說原先只她一人要來開會。但是有一天在她家聚會時，她先生告訴在座男性：「我太太要去美國開會，你們要讓太太去嗎？」在座男士一則因為喝了酒，思緒不清，二來為了愛面子，異口同聲說：「當然沒問題！」她們才能一舉來了七個人。
- ※ 去年在哥國總統大選有三組人馬出馬競選，結果戰況激烈，第一次投票後竟出現有史以來第一次無人超過法定當選票數的局面。在第二輪選舉時，哥國姐妹吳靜雯主動接洽其中一位候選人，在自宅中為他辦募款餐會。結果第二輪投票後，這位候選人選上總統。第一次出手就押對寶，相信哥國姐妹將來會是台灣外交上的一股生力軍。
- ※ 日本台灣婦女會成立沒幾個月，會員已達八十多人。其中六十多位都是杜信惠一手招募進來的。謙虛的外表下，有的是無比的热情和行動力，誠然令人敬佩！
- ※ NATWA 在奧蘭多及其左近只有寥寥數位會員。幸虧有奧蘭多同鄉會全力支援，大會才能圓滿成功。NATWA 僅借此一角，謝謝下列各位同鄉：鄉會會長林瓊華；朱嘉政、陳淑和夫婦；陳國樑，林朝彥，楊勝雄、張淑珠夫婦，楊淑貞，余秋蜜，施朝陽，林富美，郭萬來，彭幸，Vanessa Hagan，汪豐祐，劉俠及楊士賢。



NATWA 之夜觀眾席的掌聲及笑聲連綿不斷

我們的大團樂——年會

阿惠

四月的第三個週末是我們的日子——是我們年會的開會期——以每年之慣例，我們訂了飛機容許充分的休閒，報名之前一日就到達了旅館。還未踏入旅館，就遇到了與母親兄弟與先生一要來住宿的一家東洋人。聽到他們在講耳馴的福老話時，一陣親切感就湧出來。

「是不是來參加婦女會？」「是的」的一聲響入了耳朵時，我們已經是熟人了。從那裡來的？故鄉是何處？一連串之問答中，已發現我們有許多共有點了。同學的同學，朋友之朋友，親戚之親戚等等...

隔天早晨一到 Lobby 就遇到了負責人，「102 號房間是我們的 Hospitality Room，可到那裡休息，吃點心，報名是正午才開始。」

沒想到 102 號房間已充滿了姐妹們。有的在整理做報告的準備，有的在訴詳旅途的逸話，有的忙著在報告生活近況，有的拿茶點招待大家。一大堆的飲水、Florida 之 oranges、台灣味的糖餅、由 San Francisco 親手帶來的肉糕、肉羹，應有盡有。當然午餐也不需出去吃了。滿喫了美味，報好了手續，回到自己房間時已是傍晚了。

晚上理事會，正式開始後踏入了活動節目，大會順利進行，有了世界級的音樂會，也有由會友各自安排的精彩娛樂節目，晚會一直是和氣靄靄。人生七十有餘，忽然間我深深的體會到人的善與美。

有將近千人會員的婦女會，成立了已十四年，能和睦相處發展到今天實在是難得。

婦女會內有各種樣的人，由年齡來看可大分類成阿媽級之大老，阿母級的稍老，壯年級的實力組，青年級的改進組及少年級的學習組。大老愛惜稍老，稍老監督壯年組，壯年組指導改進組，改進組栽培學習組，似是有了默認的體制。由專才方面來看也有龐大的範圍。專業技術者：醫生、實業家、教育家、藝術家。服務業者：家庭主婦、學生及退休者等等。財資方面也是有廣大的差異，為何我們共處得這樣的圓滿快樂？婦女會之大鍋內所煮的材料是什麼？使人深思！！

其中最重要的成分是，各會員對 NATWA 無條件之認同及無自私的奉獻。使我聯想到婦女特有之情「母愛」。是的，我們充分的發揮了我們婦女之特技「治家之專才」，能抑制慾望，為了大環境之順利成長，不惜提供自己的真與美。



阿清第一次參加年會

吳朱實

2000年春 NATWA 在 Orlando 的年會，是阿清第一次參加 NATWA 的活動。本來是過著老神在在平靜生活的人，有如劉姥姥撞進了一個名人、才女、美女群星閃爍、光耀奪目的大觀園裡，真是目不暇給，手足無措。帶去的照相機一張也沒拍。想照的人物太多了，拍不完的，算了！與其忙著搶鏡頭，不如盡情地吸收享受，將此美好的一刻深植心中，以便時時咀嚼回味，以便鞭策自己開花結果。

從年會豐收回來後，所學切身受用的領巾、胸花藝術、所購買的「懷念的台灣菜」食譜，都曾派上用場，又聚集了十多位「舞棍」，在同鄉會 picnic 跳教 line dance。朋友奇怪，一向常喊腰酸背痛，毫無元氣的阿清，怎麼最近變得水噹噹又活潑快樂起來呢？

六月中接到電話，要阿清寫篇音樂會文章，阿清要出遠門旅遊，又要辦兒子喜事，很忙哩！然而，學到的 NATWA 精神是：「先答應了，再想辦法解決」，不是嗎？

「泰然心，台灣情」是一場極精緻的文化饗宴，只這場音樂會就值回阿清參加年會的票價。蕭教授的知名作品及親為二首新曲伴奏，陳麗嬋與夫婿 John Maxhan 的歌唱，翁致理的鋼琴，可說聚集了最優秀的台灣人藝術家同場演出，加上充滿期待而凝神專注的聽眾，那時，台上台下，台灣熱血奔流澎湃，所有的人渾然忘我地陶醉著，這使得作曲家、演奏家及聽眾，心心相印，全然地融合為一，那是音樂的三位一體完整的實現。啊！這就是人間的真善美了！那強烈而耐美的氣氛及興奮緊張又祥和溫柔，萬般情緒和諧地交織，這樣非凡的境界，實非阿清禿筆所能分析描述。阿清寫不來，急了，乃心生一計：巧取旁門左道。仗著 NATWA 的顯赫名氣，藉助電話，寫篇訪談文卷吧！

豈料阿清不但皮厚，而且賴皮，居然向雷公借膽，得寸進尺地誘逼演唱家，當今台灣最有成就的名女高音陳麗嬋女士，親自提筆，寫下阿清和她的對話與姊妹們分享。

讓我們以感激的心，祝福麗嬋事業成功，家庭美滿！



惺惺相惜 --翁致理演奏蕭泰然名曲後，彼此激動歡愉溢於言表

聲樂家 陳麗嬋

漫談

NATWA 音樂會



Q - 吳朱實

A - 作者陳麗嬋

Q: 請妳談談這次參加 NATWA 大會的感想。

A: 回來之後經常提著 NATWA 的黑色提袋，並用韻如姊所送精緻的筆寫字，心裡就覺非常溫暖。我們兒子，Johnny，在啟程

Orlando 當天突然腸胃不適並發燒。從抵達 Orlando 機場到離開大會，鄉親們就不斷地關懷、問候。參加大會的兩位小兒科醫生—余文儀醫師及 Dr. Janet Allen，不怕麻煩地檢查 Johnny。Dr. Janet 甚至親自開車載我們到藥房去買藥。The kindness and care they exuberated was the general impression we got from about everybody right from the start!

Q: 對於這音樂會及其觀眾，您有何特別的感受？

A: 對著一群大多數來自台灣，愛台灣，說共同母語，同有漂泊奮鬥在異鄉的情懷的觀眾演唱，It was a very special, hart-warming experience for me and John. And the warmness we felt from everybody was carried into the concert. It was really wonderful to perform for a group of people who were totally involved the whole time. Their smiles, laughters and tears encouraged us and brought us into even deeper emotional involvement with each song. It was this deep sense of communication between the performers and the audiences that makes a live performance satisfying!

Q: 既然您提到“live performance”（現場演出），是否能請妳談談聆賞現場演出及在家裡聽 CD、錄音帶的不同或利弊？現今在大家忙碌的生活形態下，在家聽錄音似乎是方便多了。

A: 的確。我們該很慶幸現在高水準的演奏錄音舉手可得，使我們能依著自己的作息時間（甚至半夜一、二點）聆聽，更進一步能做有系統的欣賞比較。從另一方面看來，I personally believe when a composition is being realized by a performer, it undergoes a process of being recreated. After observing all of the composer's makings, the performer must interpret the music according to his or her rational and emotional understanding of the composer's

intentions. This rational and emotional involvement of a performer could be somewhat different each time due to his own life and to his surrounding at the moment. When a performer honestly opens himself up to express what he sensed in the music, the audience will be inspired to search his own inner person and respond to the message conveyed. This constant two-way communication could then elate the live performance into a soul-searching emotional experience! 希望這麼長的一段話沒讓您睡著了。Anyway, Orlando 那天的音樂會，我們有蕭老師在場，甚至親自伴奏，有一個不大不小的場地，讓演出者和觀眾之間的交流，不受到因空間過大所可能造成的阻礙。我想那天我們真是享受到現場演唱及現場聆賞的滿足感。



陳麗嬋與夫婿 John Maxhan 的演唱蕭泰然的歌曲，翁致理鋼琴伴奏

Q：能否請妳談談您對蕭泰然教授及他的音樂的感受？

A：對於蕭老師我必須用「敬」和「愛」來形容我對他的感覺。雖然近二十年前與他第一次碰面，真正與他熟悉卻是近十年的事。他的音樂就如他的人一樣：Honest（真）、Sincere（誠）、Unpretentious（不做作）、Humorous（幽默）and Passionate（熱情）。與他在一起及演唱他的歌，都讓我有如沐春風的感覺。

Q：他的歌曲中哪些是您最喜歡的？

A：原則上，I love every song I am singing at the moment! 因為每一首歌都是作曲家費盡心思、真誠的表達。當我在唱一首歌時，I only serve as a servant or a vessel for the composer and the music. A good servant must love and enjoy his work. And that's my attitude toward all of 蕭老師's songs! 若您問我哪幾首歌的音域最適合，意境上最能起共鳴，我想我可以提幾首

作代表：「雖然行過死蔭的山谷」、「主啊！我情願」、「遊子回鄉」、「上美的花」、「嚙通嫌台灣」、「歹囡仔」...事實上有太多首了，我無法一一提名。另外，我當然不會忘了他最新的歌曲——在 Orlando 首演的「團圓」和”To Those I Love and to Those Who Love Me”。



John Maxham 演唱後，作曲家蕭泰然上台致意

Q：請您再多談一下這二首剛首演的曲子。

A：二、三月間蕭老師將他新為陳隆的詞所譜寫的「團圓」寄給我。他說是為我「量身而做」的！How luck I am! 我一試唱就非常喜歡。只是心中有一絲納悶，歌詞既說已團圓，為什麼曲子的結尾卻是黯淡的小調呢？電話中蕭老師向我說明他自己生命中的經歷。對他和他的家庭而言，「全家團圓」仍是一個未能實現的盼望。這是他以小調結束的原因。這讓我想到普契尼的歌劇「蝴蝶夫人」中 Cio Cio San 的誦歎調「美好的一日」，若將此曲唱成 a naïve kind of happiness 就不對了。另外，蕭老師在三月底寄給我們，以 James Yu 醫師所寫的英文詩而譜的”To Those I Love and to Those Who Love Me”，我在鋼琴前第一次邊彈邊唱，就被感動得淚流滿面。游醫師的母親離世前所留的話語是那麼美，那麼體貼地為她身邊的家人，留下安慰及將來再見面的盼望。In some way, I think 蕭老師 wrote this song to express his own feeling. He is trying to say something to those around him whom he loves and who love him. 但是我盼望天父多多加添他年歲，並大大地在各方面祝福他。從音樂的角度來看這曲子，beautiful melodic lines were used to describe the contentment and gratefulness the late Mrs. Yu felt about her life. [By the way, in my opinion, and I’m sure many agree with me, 蕭老師 is particularly gifted in writing beautiful melodies (so were Franz Schubert and other great composers) which should never be taken for granted!] Then the music

becomes a bit more agitated when she talked about her departure from this world. Then sweet beautiful melody returns to express her words of conform and reassurance. 就像 Brahms 「安魂曲」中的女高音獨唱曲所敘述的一樣，「我們的哭泣、淚水是暫時的，讓信心安慰我們憂傷的心靈，for we trust there will be a true reunion in our “heavenly home”」。這首歌的歌詞和音樂我都太愛了！

Q：NATWA 的姊妹們很想聽聽妳怎樣 **juggle between family and career**。

A：我蠻怕被問到這個問題，because it is so difficult! I came from a rather unwealthy yet happy family. My parents provided me a safe soil to grow up in. Ever since I was very young, I fancied having a happy family of my own someday. I also fancied being a wonderful singer. All through my life, I have been blessed with many loving, caring people around me who helped me to realize my dream of becoming a good singer. I was given wonderful opportunities to pursue my dream. After a long period of time, I realized that the yearning of having a family with children grew stronger. So there came a time of serious decision making. Now I am a wife, a mother with two children, a daughter-in-law (媳婦), a teacher and a performer! My life is so rich and busy! How do I manage it? I pray for strength everyday! 我只能分享我的幾個原則：
① Staying honest and humble, 每天學習，在各方面求進步；② Faithfully trying my best with everything I am suppose to do. 至於細節，各人只能依自己的環境情況去揣摩了。或許二十年後我對這問題會有不同、更有智慧的答案。



柯翠園、蕭泰然、陳麗嬋、John Maxhan、翁致理於音樂會後合影

Osteoporosis **Eugene Tsai, M.D.**

Osteoporosis: a condition resulting in loss of bone strength causing an increased risk of fracture.

Testing:

DON'T WAIT UNTIL SOMETHING BREAKS! Special x-rays can help to detect bones that have lost calcium. Baseline studies should probably be taken around the time of menopause or earlier if there is some reason to suspect weak bones. Testing should be repeated every 1-2 years to follow trends.

Bone Mineral Density Testing

> -1.0	Normal
-1.0 to -2.5	Osteopenia (decreased bone mass)
<-2.5	Osteoporosis

Bone Bank Account

Additions

Calcium
Vitamin D
Weight-bearing exercise
Estrogen
Genetics (larger body habitus,
African American)

Subtractions

Normal body functions
Steroid use
Smoking
Alcohol
Chemical imbalances (thyroid
problems)
Lack of exercise
Genetics (small body habitus,
Caucasian, Asian)

Treatment Options

1. Calcium/Vitamin D

Very few people get enough Calcium in their diet on a daily basis. Almost every woman should take some form of supplemental Calcium. Vitamin D is essential to allow the body to absorb and incorporate Calcium into the bones.

a. Recommended Daily Allowance of Elemental Calcium:

- i. Age 3-8: 800mg/day
- ii. Age 9-17: 1300mg/day
- iii. Premenopausal Adult: 1000mg/day
- iv. Nursing: 1500mg/day
- v. Postmenopausal: 1000/day

b. Recommended Daily Allowance of Vitamin D:

- i. 400-600 IU/day dietary supplement, or
- ii. Exposure to sunlight

2. Exercise

Regular exercise, in addition to strengthening the rest of the body, also improves bone health. Light weight lifting and exercises to improve balance may be the most helpful.

3. Hormone Replacement Therapy (HRT)

HRT is the original osteoporosis treatment. It consists of two synthetic hormones (estrogen/progesterone also known as premarin/provera) given simultaneously in a once-a-day formula. The hormones bind to receptors in bone to slow calcium loss. This effect may only last for the first few years after menopause. Other potential advantages include: protecting the heart from coronary heart disease, maintaining skin elasticity and decreasing the risk of ovarian and cervical cancer. Potential disadvantages include: resumption of monthly periods and increasing the risk of breast and uterine cancer. This medicine can only be given in women are post-menopausal or who have had both ovaries removed.

4. Bisphosphonates

- a. Fosamax (alendronate)
- b. Actonel (risedronate)

These substances help to increase bone mineral density in the hip and spine. They have been found to reduce the risk of fractures of the spine. They are poorly absorbed through the GI system so they must be taken in a special way (1st thing in the morning, on an empty stomach, one glass of water, nothing to eat for 30 minutes). Men and women of all ages can take this medication. The biggest side effect is stomach upset. A once-a-week formula is now available. An experimental once-a-year injection may be available in the future.

5. Selective Estrogen Receptor Modulators

- a. Evista (raloxifene)

This new, FDA-approved medication selectively binds to estrogen receptors in bone. The hope is that it will not give all of the negative side effects of estrogen hormone replacement therapy, but still help to build up bone. It can only be given to post-menopausal women or women who have had both ovaries removed. One advantage of this medicine is that it can be taken any time of the day and on a full stomach. It may still cause hot flashes.

6. Calcitonin

This medicine is given as a nasal spray once-a-day. It comes from salmon calcitonin, a substance that the body uses to stop bone turnover. Its greatest advantage is that it is easy to administer. Its biggest disadvantage is that it may be only minimally helpful.

7. Natural Phytoestrogens

Most of these substances are derived from plants and are sold in health-food stores without a prescription. These compounds have weak estrogen-like effects. They may be helpful in the treatment of osteoporosis, but no scientific studies have conclusively proven this.

8. Other Options

- a. Hip protectors
- b. Magnets, copper bracelets, etc.

9. The Future

- a. Parathyroid Hormone
- b. Combination Therapy



常用藥物座談會四位主講者：左上 -- 游美智、左下 - 林美惠、
右上 -- Janet Allen、右下 -- Eugene Tsai

Health Supplements 健康的補品

游美智

在美國每六名服醫生處方藥的人當中，就有一人同時在吃其他類別的草藥或營養補品，如人參、銀杏、維生素及其他礦物質。這種因混雜使用而導致的副作用，已引起美國營養界的高度重視。人的衰老是自然現象，但是老化應該是自然而無疾病伴隨。遺憾的是，對大部份人來說，老化常伴隨著不同程度、不同類別的病症。進入 21 世紀，藉著科學研究在分子生物學 (molecular biology) 的進步，可以幫助我們吃出健康、攝取營養素、延遲老化。下面依序列出在美國最受歡迎的 Supplements: Multivitamins、Vitamin E、Calcium、Glucosamine、Vitamin C、Ginkobiloba、Potassium、Kids vitamin、Vitamin B complex、Garlic、CoenzymeQ-10、St. John Warts。

什麼是自由基？我們為什麼需要抗氧化劑？

現今的理論認為自由基 (Free radical) 是老化病變的主因。而能消除自由基的抗氧化物 (Antioxidants) 如 Vitamin E、Vitamin C、綠茶等，是十分風行的補品。氧化代謝作用本為維持生命所必需，但氧原子可因高溫、或輻射、或化學物質等作用，而失去了電子。此原子就因不穩定而呈游離狀態，它到處尋找配對的電子要穩定下來。任何與這游離自由基接觸到的細胞，就會受到某種程度的變化、變質甚而失去原有功能。當失去功能的細胞愈來愈多時，疾病就產生了。例如：身體內的脂肪與氧接觸的氧化作用，如果產生了自由基，這些帶有自由基的脂肪與其他的脂肪接觸，也會使其它脂肪帶有自由基。原本，正常的脂肪氧化作用是身體能量的來源，但帶有自由基的脂肪細胞就不能產生能量，且會沈積在血管壁而引起血管的疾病。

人體有自然平衡自由基的性能，即體內自由基量大時，抗氧化功能也會提升。但身體的抗氧化能力可因先天性體質、自然界的污染和生活壓力等因素，使免疫力減弱、氧自由基過多，而發生病變。所以補充抗氧化物還是有必要，同時規律的生活、良好的飲食習慣、適度運動、氣功鍛鍊等等，都可以活化免疫系統、增加抗氧化功能。

醫學始祖 Hippocrates 留下二句名言：

Let your food be your medicine. Let your medicine be your food.

「食物就是醫藥，醫藥就是食物。」

俗語「藥補不如食補」，均衡的飲食可兼顧心理與身體的健康。有一部電影「Chocolate」中譯「濃情巧克力」，描述女主角親手做的巧克力，不但讓人敞開心胸、轉憂為喜、心情怡樂，甚至可增加「性」趣；電影情節或許略有誇張，不過愈來愈多的研究，證實了特定營養素補充，可改善心情鬱卒現象。例如：飲食長期缺乏葉酸 (Folic acid) 易產生失眠、易怒、健忘的現象。例如：巧克力、糖果等單醣類食物，可使人放鬆心情；而奶類、果汁、香蕉等多醣類食物，則可使腦部產生安定作用。因此，當心情 blue 時，吃點甜食，讓自己甜蜜一下，確實可以改善情緒。

科學家和營養學家們認為要補充身體、維持健康所需要的營養素，大略包括 60 種礦物質，15 種維他命，12 種氨基酸 (Amino acid) 和 3 種必需的脂肪酸等。下列的食物是它們最好的來源。

1. 各類水果和蔬菜

水果和蔬菜內所含的抗氧化劑，可以中和在體內會破壞細胞加速老化的氧化自由基（Oxidized free radical）。蔬菜水果的顏色和抗氧作用成正比，綠色最佳。另外，蔬菜中含有很多礦物質、維他命和其他植物營養素，如紅蘿蔔內含 β -carotene 橘色物質，可增免疫細胞活力。如蕃茄能以抗氧化方式預防癌症，因為它含有 Lycopene 蕃茄紅素和 Chlorogenic acid 及 Vitamin A, Vitamin C, Glutathione 等營養成份。

2. 各類堅果和豆芽類

內含有益健康的植物營養素和對身體有益的脂肪。如黃豆含 Genistein，可抑制腫瘤細胞生長，也可幫助癌細胞恢復成正常細胞。豆類含的蛋白質可減少壞膽固醇。豆芽類有豐富纖維素，縮短糞便在腸內的時間，而減少並稀釋潛在的致癌物質。

3. 魚類

美國心臟協會推薦人們每週攝取兩份含飽和脂肪酸的魚類。深海魚油中含 Omega-3 和 EPA，可以調節血液中 Cholesterol 代謝，減低中風、心臟病等罹患機會。

4. 洋蔥和蒜頭

這是中醫藥材中，長久以來就列為治病的主要食物。蒜頭裡含有至少 200 種不同的食物營養素，特別能防止致癌細胞在腸、胃道衍生。

5. 茶和酒

在所有飲料中，茶最具有抗氧化作用。而未經發酵的綠茶，有最高含量的 Flavonoids 抗氧化劑。長期喝茶可測得體內破壞性的自由基比一般人少 50%。（有關綠茶的泡飲方法，可參照廖述宗教授）

6. 紅葡萄酒

Red grape wine 內含的 phenol 可以增加血液中好膽固醇（HDL）的濃度，它又含 Catechins（也存在茶中，可以破壞壞膽固醇（LDL），不易被自由基附着，因此不會去破壞動脈的管壁，而造成血液凝固或血管破裂。葡萄子內含的 Oligo Proanthocyanidins，抗自由基效果是 Vitamin E 的 20 倍，Vitamin C 的 40 倍。

是藥非藥的維他命與礦物質

維他命和礦物質（或稱無機物質，包括水、鹽、鈣、鉀 etc.）在營養界已證實除了可以減輕疾病的症狀，像感冒、喉嚨痛之外，也可以有效的避免或治療一些身體的疾病，如高血壓、癌症、心臟病 etc. 例如：Vitamin C 與 Vitamin E 可以預防心臟病和癌症。脂溶性的 Vitamin E，一旦攝取不足，則體內的氧化廢物與氧氣會結合形成有害物質—過氧化脂肪，促使各器官老化，造成各種老化病。這是為什麼 Vitamin E 又稱為「年輕與美容維他命」的緣故。例如礦物質中：鈣—降低血壓，鎂—控制心律不整，鉻（chromium）—幫助成人型的糖尿病，鋅（zinc）—增加身體對細菌的抵抗力，硒（selenium）—減少憂鬱症，亦含有中和自由基所需的酵素。

早在 1930 年初科學家們發現土地經過一再的重覆耕作，土壤裡的礦物質、營養素已日漸缺乏。在 1992 年地球高峰會議的報告中說，現今的蔬菜都嚴重的缺乏礦物質，如 1970 年的菠菜含鐵量只有 1948 年的 1/20。現今生胡蘿蔔中所含的 β -胡蘿蔔素只

有 40 年前的 1/100。在超市看起來鮮綠的蔬菜水果，一般也因經過冷藏防腐的處理，而造成不少營養素的流失。因此，現代人除非吃野地種的植物，否則很難攝取到發揮身體健康潛能所需要的這些微量元素。

1970 年分子生物學 (molecular biology) 的發展，可以精密的測量到身體內維他命與礦物質的含量以及它們在體內的作用，同時自由基 (free radical) 的老化及疾病間的關係被發現，用 Vitamin 和 mineral 來對付自由基，有避免疾病及防止老化的作用，是既安全又便宜的預防與治療的方法。

Vitamin 的基本定義：

1. 是一種維持生命所必需的化學物質。
2. 這種物質不能在身體內製造，必需從食物中攝取而得。

FDA (美國國家藥物食品管理局) 所認可 Vitamin，到 1996 年為止共有 15 種。在食物或健康食品標籤上標示的單位有 2 種：

1. 以重量 milligram

2. 以國際單位 I.U.(international unit) or U.S.P.(united states pharmacological unit)

有些非常微量的 Vitamin 如 Vitamin B12 是用 mcg (microgram) = 1/1000 mg。

Vitamin C 的單位較大用 gm (gram 公克) 定量。

關於維他命一般常見的問題：

1. 天然 (natural) 和合成 (synthetic) vitamin 有什麼不同？該買何種？

真正的天然維他命只存在食物中，除非是由食物直接提煉出來而維持原有的化學構造，才可能是天然的，且成本昂貴。一般都是合成物，俱有相同的化學構造、成份和作用。但實際上，二者會有點差別，例如：天然維他命 C 比合成 Vitamin C 多了 30% 的有效作用。例如：natural Vitamin E 是 d,α - alpha tocopherol，它的吸收效果是 synthetic Vitamin E 的 2 倍。維他命最好是從食物中攝取，但除非吃下大量的蔬果，否則根本不夠，例如：要有 1000mg 的 Vitamin C，則要吃 10—20 公斤的蔬菜。

2. 什麼時候服用維他命最好？

飯後馬上吃吸收效果最佳，因為食物內的一些酵素會幫助 vitamin 的吸收。

3. 每天吃幾次維他命？

最好把每天所需的份量，分成二份，早晚各一次。

4. 維他命可以放多久？

每種 Vitamin 各有不同期效，一般說，沒開瓶放置陰涼處 5 年尚可維持 90% 效用，開封則以兩年為限，打開不加蓋則最好不超過六個月。

5. 要服用多少維他命？

保持身體有足夠的維他命量是—ROA (Recommended daily allowance) 建議量的 1—2 倍。保護身體不老化、不退化是—ROA 建議量的 5—100 倍，一般服用維他命絕對安全，例外的是 Vitamin A 和 Vitamin D，它們屬脂溶性，大量服用，可能中毒。

如何選擇身體所需的礦物質？

礦物質即無機鹽，它們能增強免疫系統對抗細菌病毒和黴菌的入侵，它們也是活化細胞酵素作用的催化劑 (Enzyme activity catalyst)，它們在人體內的濃度

由頭髮中測定最為正確，一般的血液、尿液檢驗須在抗彌期中才可測到。Mineral 有三種基本型態，吸收程度因而不同。

1. 金屬型態礦物質

人體只能吸收 12%，包裝上註明 Gluconate 和 Lactate、Sulphate、Carbonate、Oxides 皆屬金屬型，一般是從貝殼類磨出來或用化學原料合成。例如：Calcium gluconate，Zinc gluconate。

2. 鉗合環化礦物質 Chelated mineral

約 40% 可被吸收和利用，一般是將金屬礦物質用胺基酸、蛋白質或酵素包住，較易吸收。它是化學成份再加上 aspartate、ticolinate etc。Ex. Selenium aspartate。

3. 膠質礦物質 Colloidal mineral

約 98% 可被消化道吸收，植物所含的礦物質都以膠質型態存在，如綠色植物的麥苗 (Barly)、麥草、蜂膠 (Bee Pollen) 和海藻 (Algae) 等。又高冷山上的冰河溶化流下，沿途的礦物質溶入，或為 Glacial milk，所以飲礦泉水是好的。每天應攝取的礦物質是 RDA 建議量的十倍，即是健康劑量，至於治療劑量，應詢醫師指導。

適量的運動；運動與自由基的關係

慢跑健將 Jim Fix (寫了一本書 Jog Your Way to Health) 48 歲時死於慢跑中，死因是多發性的心臟肌肉病變。一則是因缺乏礦物質硒 (selenium)，另一原因是運動時產生過多的氧自由基。根據報告，很多 Olympic 運動選手，得心臟病、高血壓、關節炎、癌症的機率比平常人高。照理說，這些體能狀況非常好的人，理當活得更久更健康。但事實卻不然，這可能是運動與自由基的關係。在劇烈持久運動時，身體所需的氧氣是平時的 10—20 倍，身體的血流會避開在運動過程中不太使用的器官，如肝、腎、胃、腸等，而運送大部份的氧氣到肌肉和心臟，使這些組織內的氧氣濃度達到正常的 100—200 倍，此時大量的氧化自由基充滿在肌肉與心臟中，而使這些組織的細胞失去原有的功能。

如何減少運動後產生的自由基呢？

1. 適度的運動

競走式的走路是最好的方式，1991 年 8 月美國醫學雜誌提出每 40 分鐘走一哩。

2. 運動後的飲食

避免高血糖的食物，諸如：果汁、可樂、汽水、麵包、糖果等，它們容易使體內產生過多胰島素等荷爾蒙，而隨著血流進入器官，造成心臟病、關節炎等等。職業運動員皆喝水而非 Cola。

3. 服用 anti-oxidant 來中和自由基。

每年皆居「全美最佳醫院」排名榜首的 John Hopkins Hospital，在今年出版的醫藥通訊中，列出五十歲以後的健康、長生處方 (The John Hopkins Medical Better Health after 50)，指出除了好的基因外，尚有下列諸項：1) 要動；2) 不要抽煙；3) 健康的飲食；4) 選用補充劑；5) 多喝水；6) 曬太陽不要過度；7) 少緊張煩惱；8) 鍛鍊頭腦；9) 控制酒量；10) 培養滿意的人生關係；11) 可以考慮服防預性藥物。



淺談「歌仔戲」與 「北京戲」的差異

林紋守

移民海外近三年，推廣代表「台灣唯一土生土長的戲曲劇種」——歌仔戲表演藝術文化，一直是我的志向及執著所在；在透過諸多北美城市的演講及 Workshop 的主持場合當中，經常被提出討論與關心的問題便是——歌仔戲與北京戲(Taiwanese Opera Versus Beijing / Chinese Opera)之間，究竟差異何在？其實這兩者皆是屬於所謂的「傳統戲曲」，而根據清代王國維的註解，所謂傳統戲曲的表演方式，便是「合歌舞演故事也」，亦即具有「有聲皆歌、無動不舞」的表演特性。筆者今就以本身在歌仔戲表演藝術領域中的實踐與體會，在下筆時著重於以「歌仔戲」的角度，來詮釋這兩者之間的差異所在。

首先，要辨別各類傳統戲曲的劇種種別，最基本的辨認元素之一，便是她所使用的「語言」系統，無庸置疑的，歌仔戲所使用的語言便是「河洛語」。基於語言系統的鑑定因素，應該很容易就可以初步判斷各類傳統戲曲的基本迥異；雖然河洛語在文字的使用上並未達成統一，但從早期歌仔戲的劇本文字紀錄「歌仔冊」中，甚至是近十年來投入歌仔戲劇本創作的劇作家，也都已採用「台灣語化的文字」作為紀錄工具。

二，便是「音樂性」的不同；追溯京戲音樂體系的起源，從一些少數民族，如契丹、女真、蒙古等部族的音樂，再融合中國北方民間流行的曲調，演變成至今以「二簧」「西皮」為主的音樂特性，便形成了京劇在音樂性上的主軸。而歌仔戲，由於是屬相當年輕、活動力旺盛的劇種，在音樂性上，除了具備發展初期由閩南移民所帶來的基礎唱腔曲調外，在其各種不同歷程的演化中，其音樂曲調更是不斷的吸收茁壯以及大量的創新；音樂家徐麗紗女士曾將其分為五大類——「錦歌類」、「哭調類」、「民歌類」、「戲曲類」、「新調類」；其中的「錦歌類」，內中就含括歌仔戲中最重要、也最具特色的「七字仔」曲調，而其中的「新調類」則是屬曲調數量最龐大、也不斷創新中的一大類。因此，由音樂性上的辨識觀點，我們不可能在北京戲中聽到諸如歌仔戲的「七字調」、「雜念仔」、「江湖調」、「都馬調」等等代表性的曲調音樂。

第三個相異點，自然就是戲曲養成、形成、流行地的不同；歌仔戲的「養成」，是建立在台灣民間說唱的基礎上；其「形成」，則是由業餘自娛性的藝術，漸次提升為專業戲劇的表演藝術；而其「流行地」，自然是盛行於滋養她成長的台灣本土，整個的歷程至今約一百來年，是屬於相當年輕的劇種，但雖說年輕，卻也隨著台灣在歷史演變的洪流中歷經無數滄桑，既曾輝煌，也曾黯淡。至於北京戲，則追溯於安徽，形成於北京。

再來談到兩種戲曲的第四個不同點，就在於「聲腔」的運用上；北京戲是採用「小嗓、假嗓」的唱、念法；而歌仔戲則採用「大嗓、本嗓」的發聲方式；基於聲腔運用方式的不同，北京戲的唱念聽來便有尖銳之感，而歌仔戲的唱念聽來便較具親切自然的特色；論及歌仔戲這種自然聲腔的發聲法，當其運用在歌仔戲特有的「哭腔」展現上，更是易於撼動人心，並能激起觀眾極高度的共鳴。

第五個討論的不同點，就在於兩種戲曲的「劇目、戲文」特色上；北京戲的劇目，以宋雜劇和金院本為基礎發展而成，在戲文用語，多有詞藻華麗、咬文嚼字的特點，其文言文的使用率相當高；而在歌仔戲的形成過程中，除了所謂的歌仔戲四大骨子老戲——「山伯英台」、「陳三五娘」、「什細記」、「呂蒙正」之外，雖也會搬演與其他劇種雷同性高的相似劇目，但在歌仔戲的內台售票演出時期，以及外台歌仔戲的盛行階段，曾有甚多的新編劇目大量出籠過，這些劇目基於市場上的需求，多是屬於江湖恩怨、武俠情仇、社會寫實的故事情節，可惜在這些的演出過程中，由於缺乏保存紀錄的觀念而致使大量劇本的亡佚；再回頭論及歌仔戲的唱念戲文，除了注重口語化的特點之外，諸如台灣民間的俚語與諺語，更是大量的被使用；而口白中「四句聯」講求句尾押韻的聲韻之美，以及在唱詞編撰上，注重「韻腳組合」及「起承轉合」的精準要求，更是歌仔戲與其他戲曲在戲文的比較上，展現其特有「詩境化」強烈色彩的文學性所在。

其六，我們也可以從「伴奏文場／絲竹樂器」的比較上來看，北京戲的領導主胡為二胡或京胡；而歌仔戲的文場領導樂器則為「殼仔弦」；傳統歌仔戲的文場樂器中有所謂的「四大件／四管」之稱，亦即指殼仔弦、大廣弦、月琴與笛子這四種樂器；近年來由於歌仔戲音樂的製作水準日益提昇，也開始講究和絃配器上的鋪呈補強功能，因此在文場伴奏的編制上，也不難看到其他傳統樂器，如琵琶、笙、揚琴等，甚至是西洋樂器大提琴的出現，但所謂的文場四大件，在歌仔戲音樂伴奏中的地位依然是屹立不搖的。

第七個差異點，我們所要提到的便是歌仔戲的精髓所在——也就是指「做活戲」的展現；既說「做活戲」，自然的相對詞語就是「做死戲」；做死戲是指有固定的劇本內容，走戲的排練演出方式，北京戲中甚至已將死戲「經典化」，早就沒有走活戲的路線可循；而歌仔戲，源於外台／野台早期藝人的背景，由於本身受教育程度不高，在普遍不識字的狀況下，僅能由學識豐富、經驗老道的說戲先生，以「幕表制／大綱式」的方式提供整齣戲的劇情梗概，通常都是演員臨演出前，一邊著妝，甚至是一邊果腹，一邊聽著說戲先生編派角色及說明場次大綱，等到演出時間一到，演員便必須馬上披掛上陣演出，這種即興式的發揮表演方式，演員若沒有豐富的「腹內」、靈活應變的能力，以及熟悉所有的「表演程式／套路」，是無法承擔這種挑戰性特高的演出形式；試想，一整齣戲的完善演出，不僅是演員的「唱念做打、動線走位」而已，尚有「文武場／樂隊」的搭配，以及舞台現場「檢場／走台」人員的臨時道具設置，這樣一種未經事先排練便能彼此高度配合的演出方式，是必須經過多少藝術歲月的歷練洗禮，才能培育出一個個能做出活戲的歌仔戲藝人；每每思及此，就會對這些長期投注於野台／外台的演出藝人感佩不已，他們非溫室的花朵，但卻強勁、貼切的展現歌仔戲如「蕃薯仔囡」般的堅韌生命力。

第八點，我們就「身段」上的展現來做討論；對未接觸過戲曲的人來說，會認為所有的傳統戲曲身段展演方式都相同；若以演員舞台上的基本形態、表演虛擬化特性的角度來說，確實是相似的；但若仔細去推敲其中「腳步手路」所展現出的韻味，卻是能分辨出其中不同的味道；歌仔戲的生命歷史是與台灣人民的命運共同起伏成長的，她來自於民間，與這塊土地上所有呼吸氣息是相呼應的，也就由於她的發展歷史一直與民眾有高度的貼切性，所以在身段韻味的展現上，會比其他的劇種更具親和力，更不受圍限；綜合來說，歌仔戲演員在身段的表現上，感覺較生活化，粗曠性也較強。

第九點我們就「容妝扮相」上來做討論；傳統歌仔戲的妝扮上會與北京戲相似點較多，但近幾十年來，由於電視歌仔戲的崛起風行，以及外台歌仔戲偏向「烏撒仔戲」的演法（在此特指服裝、容裝上炫亮的要求），甚至是位居目前歌仔戲主流演出型態的——「劇場歌仔戲」，在容妝扮相上都已突破傳統甚多，朝所謂「改良裝／妝」行進；綜觀而言，在服飾色彩要求上，偏向華麗艷炫，演員化妝也改採適合舞台演出的寫實濃妝，各個角色之間的服飾妝扮也講究搭配協調，所以說，歌仔戲發展至今，在服裝扮相上的呈現，比起其他傳統戲曲，是具備了更多元化、前衛的風格展現。

最後我們以「行當／角色」的觀點來談；傳統戲曲的角色多可分為「生旦淨丑」四大類，歌仔戲也不脫這個範疇；但在歌仔戲演員的所有行當中，「坤生」這樣的角色卻是相當特別的；所謂坤生，也就是我們口頭上常描述的「歌仔戲小生」，實際上她們私底下性別為女性，但站在舞台上所演出的卻是男性角色，這在其他的戲曲劇種上是少見的；歌仔戲小生的扮相與演出風格，也許是建立於反串表演的基礎上，致使其一舉手、一投足、一開唱、一說話、一做表之間，便散發出特有的「俊俏風流韻味」，也因此，在歌仔戲的發展歷史中，造就了不少超級明星的出現；綜看歌仔戲團的成班背景，由早期「本地歌仔」全為男性演員，發展至今幾成「女班」的現象，是相當引人入勝的。

回顧整個歌仔戲的歷史，她與北京戲是曾經有過交流，因為任何戲曲的發展歷史本就是互相涵養滋長，這在所謂的養成期階段更是明顯；但是，歌仔戲發展至今，卻早已有其成熟的獨立創新風格，甚至已具有引領風騷的能力；近十幾年來，台灣本土意識逐漸抬頭，愛鄉愛土的情懷受到肯定，而歌仔戲這塊璞玉，也就在不斷的琢磨與蛻變當中，漸顯現出其傲人的光華；舉凡演出藝術水準的提昇，專業從業、從演人員的培養，文字紀錄的保存工作，建立一個百家爭鳴的社會演出環境，在在都顯示出這一塊土地上的人民，已願意為這一個「土生土長的戲曲生命」做出奉獻與努力。

移居海外這段期間，我可以理解很多鄉親對「歌仔戲」的陌生，甚至是誤解，但也有相當多的人，他們的童年是伴隨歌仔戲一起成長；我想這是基於歌仔戲坎坷的生命，本就是與多舛的台灣命運緊緊串聯在一起，她總是被暗暗的歌頌，偷偷的喜歡，在瀕臨滅亡時，也總能以一枝草、一點露的精神存活下來；當你愈了解她的成長歷史，就會對這樣的「藝術存活能量」感到驚奇、佩服與疼惜。

任何國家，必有她專屬的文化，北京戲能代表 Chinese 站於國際舞台上，期望我們的歌仔戲，也能早日挺立於國際視野之中，展現其傲人璀璨的風采。



好命女人搭船記

楊遠薰

以前拜讀北美洲台灣婦女會（NATWA）一篇篇精彩的開會旅遊報導，總覺像霧裡看花，隔著一點距離。長期生活在家庭、工作、與孩子的旋轉走馬燈間，覺得單身搭機去旅遊好似是奢侈。沒料到這兩年成了無業游民，反倒因禍得福，晉身好命女人之階，得以參加幾次 NATWA 主辦的旅遊活動。

NATWA 的會後旅遊越辦規模越大，這回竟是七夜八天的海上行。不曾搭過遊輪的我雖然不太明白飽食終日的樂趣何在，也不知道近百個東方媽媽桑殺到人家雙雙對對、卿卿我我的「愛之船」裡，究竟如何玩法？然而因為老媽要到美國來，一聽 NATWA 的旅遊團有出缺，就趕緊報名了。

快樂的出航

四月二十一日那天，七、八十位參加航行的 NATWA 姐妹們在奧蘭多開完年會後，就分乘兩部大巴士，浩浩蕩蕩南下 Ft. Lauderdale，登上十萬噸的豪華遊輪「大公主(Grand Princess)」。說來這是一趟迷糊之旅，上船前除了接獲一小本契約，簡單提及將停泊三個不知名的小島外，一無訊息，只好且看且走。好在 NATWA 多的是歷練能幹的姐妹，跟著大夥走準沒錯。

登船後，才知道這船實在大。船高十七樓，船身近千呎，員工一千二，載客兩千六，電梯有三處，游泳池好幾個，頭幾天在船裡，像在走迷陣，等全都摸熟了，卻又是該下船的時刻。我們的房間迷你得只可容身，無法旋轉，稍不留神就撞個手臂大腿都留下記號。我和老媽有兩個很可愛的室友，一個是愛嬌愛俏的黑貓，一個是細心持重的米粒。四個人分睡上下鋪，嘻哈逗樂，倒也熱鬧有趣。

船要出港了，我站在甲板上，望著浩瀚汪洋，海天一線，心想這下小鯽魚可真出了大海洋，可以放懷地玩。待回船艙，看到賴碧良已經坐在自助餐廳裡大快朵頤。她招呼眾姐妹們儘管去拿，還拍著胸脯大方地說：「我請客！」。有人小心翼翼地問：「要付錢嗎？」，她大笑。老土！自助餐廳是二十四小時開放，食物任君取用的。

船上提供的正是吃喝玩樂，除了全天候的「包肥」外，還有正式的餐廳。我們姑且脫下老媽子的制服，權充高齡的公主，夜夜花枝招展地走進高雅的餐廳，享受正式的晚晏。年輕高大、身著黑色西服的男侍者滿面笑容地為我們拉椅子，慇懃地把餐巾放在每

個人的大腿上。他們望著這一大群東方媽媽桑，似有疑惑，客氣地問：「妳們有沒有結婚？」「有。」

「有孩子嗎？」「有。」

「丈夫呢？」「在家上班賺錢。」

「孩子呢？」「在學校唸書。」

「哇！那妳們是放自己的假出來玩？」「沒錯！」眾姐妹面露得意地回答，黑貓的狐眼還那麼媚了一下。

有緣來相會

船行整夜，隔日停泊在巴哈馬（Bahamas）的 Princess Cays 小島。這島在 1492 年為哥倫布所發現，島上的土著被西班牙人賣到古巴挖金礦，四十年內全部死掉，此後該島被稱為「無用之島」。如今，這塊不毛之地已被遊輪公司開發成觀光之島。上了岸，但覺處處洋溢著熱帶的風光，熱情的森巴音樂令人精神抖擻，白沙的海灘與蔚藍的大洋吸引了成群的老白紛紛下海，炙熱的太陽反把大多數的 NATWA 姐妹和先生們趕進涼棚下休息。黑貓身著性感泳衣，頭戴寬緣帽和大墨鏡，在海灘上搔首弄姿擺了幾個姿勢拍了幾張照後，也趕緊縮回涼棚躲避紫外線。

在這偏遠的小島上，不意竟遇到我的叔叔、嬸嬸、老鄰居、小同鄉和父親的老朋友。原來二月中，婦女會的旅遊團有空缺時，北加州陳桂蘭的父親邀請了幾位長輩參加，叔父楊景文先生也在其中。那天在涼棚下攀親引戚，才知道桂蘭的父親陳震基教授與家父是舊識，陳教授的同伴陳錦江先生是父親年輕在東京唸大學時的同學。俄亥俄州廖翠玉的先生是我童年的鄰居，他倆的弟弟都是我小學的同學。此外，溫哥華廖純如的先生是我的小同鄉。如此牽牽引引，竟也牽出數條蕃薯藤，大家倍感親切，真是有緣千里來相會。

其實早在登船時，我就注意到有三仙快樂的「老公仔飄」與婦女會的姐妹們同遊。他們是一個有趣的組合，兩個碩壯的八旬老漢推著一個坐輪椅的九二高齡老翁，逍遙自在。我們在客艙的長廊相遇，九二高齡老先生下了輪椅，竟然健步如飛，從我身邊超越而過，看得我目瞪口呆。這日在島上，方知兩位健壯的長者與父親同庚，看他們容光煥發身手矯健的樣子，想起父親的老弱殘病，不禁感慨。

船上的夜生活是多采多姿的，各種精彩的歌舞秀、鄉村樂和古典樂任君選擇。姐妹們仗著人多勢眾，盡情跳舞，愛跳 Line Dance 的有趙夏蓮領軍，愛跳迪斯可的有邱良媛帶勁。科羅拉多的吳錫奎教授夜夜左擁右抱，與不同的女士共舞，豔福多得令人羨慕，熟料數日後，他的夫人錦貞姐居然拿著麥克風號召其他的男士踴躍下池，以免吳老「累死了」！

聖美在上船的第二天即喜孜孜地對我說，船上有 Casino，她們同房的已經合贏了五十多元。其實玩這遊戲，NATWA 團裡另有高手。一位八十三歲的蘇先生第二晚就贏了七百五十塊，他的老妻也贏了五百塊錢，兩人都很高興，隔日醒來，猶興奮地談此事。熟料剎那間，老先生心臟病發作，不幸歸天。他的兒子、媳婦都與之同行，兩日後在停泊

的 Costa Maya 即先行搭機回加州。唉，這人生真的禍福無常，我們誠然為他的家屬難過，但也覺得老先生能夠喜樂離去，何嘗不是一種天澤。

航程中有兩天在海上，婦女會借用了一間餐廳，舉辦了兩個下午的座談會。外獨會的徐馨生在 NATWA 年會作完專題演講後，也隨我們一起旅遊。馨生活潑，一路和眾姐妹們一起瘋，在座談會中，她談及一個外省子弟走上台獨路後的孤寂困境時，獲得許多支持的迴響。我每次和叔叔見面，他都給我測驗，問我有沒有讀他發表的文章？感想如何？我常得個不及格的分數，這回他在會中朗誦他的詩時，我正陪著老媽在房晝寢，他只好嘆道：「孺甥不可教也！」

有多位姐妹的先生陪愛妻同遊，在自我介紹時，每個人拿到麥克風不僅能侃侃而談，而且談諧風趣。辛辛那提的潘重光說他喜歡唱歌，太座鄭美惠立刻接過麥克風插口說，她老公什麼歌都唱，就是一首歌拒絕唱，尤其在洗澡過後，那就是：「我是一隻小小的鳥」。

探訪古文明

我們的運氣真好，在海上的日子，天天風平浪靜，天高氣爽，清晨可欣賞火紅的太陽躍出海面的日出景象，夜晚可觀望皎潔的明月高掛在天空。船行第三日，「大公主」南下繞過古巴島，西行停泊英屬的 Grand Cayman。這個在 1503 年哥倫布最後一次航行時所發現的島嶼是往昔海盜的出沒地。島嶼四週有暗礁，曾有「十艘沉輪」的說法，但更盛行的是獨眼黑鬍的海盜埋藏許多金銀財寶在島上的傳說。

我們登上傳聞中的「金銀島」，只見浪濤拍打著海岸，不見斷臂帶鉤的海盜。此地海域清澄美麗，是潛水的好地方，早鴨子邱良媛也勇敢地跟著眾人下海，聽說全程把個碩壯的潛水夫緊抱不放。我們搭乘潛水艇探尋海底的世界，在深海的平台與溝渠間，果真看到了昔日葬身海底的大輪遺骸。至於金銀財寶早就不復見，但海洋中無數成群成簇五彩亮麗各式各樣的游魚，就已經讓我們看得目眩。

第四日，船泊墨西哥南端的馬雅 (Costa Maya)，該地有著名的馬雅金字塔，象徵著失落的古文明。我們一上岸，迎面的是一個販賣墨西哥工藝品的觀光村。墨西哥人賣東西不標價，姐妹們因此充分發揮殺價的長才。秋宏想買一頂草帽，我幫她喊價，二十五元的帽子二十元成交，兩人都很高興。沒想到遇到殺手碧良更厲害，二十元的大花巾被她殺至八元，二十幾位姐妹立刻跟著買進，難怪婦女會長的寶座非她莫屬。

大夥人要租車去看金字塔，余玲珠自告奮勇和攬客商講價，結果船上每人得付七十二元的旅遊，我們只付四十元便成行。三十多人合租四部小巴士，一路開向 Chacchoben 的熱帶叢林探訪古文明。到了目的地，一行老弱婦孺下了車，頂著烈日驕陽，穿過一大段荒野小徑，總算看到了壯觀的金字塔矗立在眼前。

根據考證，這兩大座金字塔大約興建在公元第三至第八世紀間，由於出土尚不久，目前還藏身叢林中。馬雅人築塔是為了祭神接近天，塔身既高且陡。碧良的丈夫是長跑健將，見到石階就爬，不一會兒功夫已爬上塔頂，向我們招手。一大群不自量力的歐巴桑、阿公和阿媽們竟也糊里糊塗地跟進。等爬上幾層石階，才發現這塔實在陡得厲害，

但已進退維谷身不由己，只好鼓起勇氣繼續爬上去。待眾人登上塔頂，往下一看，不得了，彷彿身懸半空中；抬頭仰望，赤道白花花的大太陽又曬得頭暈目眩，感覺可真要登天。正在擔憂如何走下去時，幸好有人發現塔的另一邊有一條斷垣小徑，可以手腳並用像狗般地趴伏下去，一行人包括八旬的陳教授和叔叔才得以順利完成壯舉。

馬雅古文明橫跨墨西哥南部、瓜地馬拉、宏都拉斯和尼加拉瓜等地，幅員廣闊，出土的廢墟有好幾處。有一個叫杜蘭（Tulun）的廢墟，築在南墨西哥臨海的峭壁上，部落遺址相當齊全，被列為到 Cancun 或 Cozmel 旅遊的主要參訪地。船上主辦的杜蘭遊，每人要九十一元，我們鑒於在馬雅的經驗，相信自己去會便宜些。

於是在第五日，船停泊墨西哥的離島 Cozmel 時，我們預備自行到杜蘭。結果人家船上的旅遊團早在七點半就出發了，NATWA 的先生太太們卻等到九點鐘才會合。待大夥人上了 Cozmel 島，才知必須先搭四、五十分鐘的渡輪到內陸，再乘一個小時的車才能到杜蘭。岸上的員警勸我們勿冒險，因為歸程的船期靠不住，我們只好打消念頭，改租小巴士環島，順道探訪島上的另一處廢墟。

其實在 Cozmel 的 San Gervasio 廢墟裡，我們倒上了一堂馬雅文化課，因為我們很幸運地遇到一個費了十五年辛苦搜集了許多馬雅史料的好導遊。他帶我們走到一大片空曠的廢墟，指著東一簇堆砌的石牆，西一撮房舍的地基，認認真真地為我們講解這個在第五、六、七世紀昌盛一時的古文明。缺乏腦汁的我在火傘高張下，環顧四周成堆黑嚙嚙的石頭，想起從前看過的電影，眼前浮起一大群頭戴鋼盔的考古學家狂熱地在荒地裡挖掘印加古文明的鏡頭，心裡不禁慶幸自己當年深具慧眼，填寫大專聯考志願時，把政大新聞系填在台大考古系前面，否則不慎進了考古系，光是在赤燄燄的大太陽下挖三天的石頭，就夠我申請轉系了。

重當老媽子

每次從小島回到大船，就覺得還是現代文明可愛。先到有冷氣的餐廳裡喝一大杯冰水，享用一大盤新鮮果蔬後，再拿著一本小說躺在池畔的涼椅上翻閱。海風徐徐，不出兩分鐘，眼皮逐漸沉重，書本自動滑落。矇矓中，身體隨著波浪起伏，耳際彷彿聽到陣陣的浪濤聲。

等一覺醒來，已是向晚時分，我拿起泳衣，找 NATWA 的姐妹淘游泳去。這輩子，向來遇到任何體能競賽都自動閃到一邊的我，從來沒有像這回在船上的游泳池如此建立信心過。話說李素秋等人先在十五樓的船頭發現了一個有隱密性、水又不深的游泳池，池邊還有 Jacuzzi 和三溫暖，設備非常齊全，於是相約眾姐妹們黃昏在這個好天地相見。她接著既當教頭又兼領隊，在指點幾隻旱鴨子浮上水後，開始將 NATWA 的成員們編成兩隊，作游泳接力比賽。

我跟著眾人到游泳池湊熱鬧，先在池畔觀望一陣，意外地發現 NATWA 的姐妹裡竟有好幾個也不諳水性。比上不足比下尚可，於是壯著膽鑽下水，把去年在巴西旅遊阿加隨意教我的兩招青蛙術使出來，結果順利划到對邊，當場被素秋點名為「能游的」，真是雀躍得如同中了彩券。

素秋把眾家姐妹和先生們分成A、B兩隊，與「會換氣的」、「不會換氣的」兩組，每隊每組十來人。然後在她一聲令下，大家開始出游，但見游泳的人賣命地划，加油的人嘶聲地叫，整個游泳池的氣氛沸騰至極點，眾人樂成一團。號稱舞池一條龍，泳池一條蟲的良媛天天穿著鮮艷的泳衣在池畔搖旗吶喊，到最後一天，自己都忍不住嘆道：連阿香、春惠都會游了，只有她還是個泳衣不濕的人。

眾姐妹們游完泳，回房梳妝打扮，穿上晚禮服，再將真假珠寶戴得晶光閃閃地走進餐廳，讓年輕的侍者服侍得飄飄然。船上每晚都提供不同的佳餚，法式烹飪、意式美食、國王蟹腳、緬因大龍蝦，什麼名堂都有。天天享用如此豪華大餐，我真擔心這種日子繼續過下去，若不得了癡呆症，也會成了個兩百磅重的胖女人。心正如此想著，忽聞對面陳秋葺長長嘆了一口氣：「唉！」

「怎麼啦？」我問。

「我在想，回家後準得憂鬱症。因為現在好命得如同天仙，回家就立刻從天上摔下來了！」

最後一個晚上了，茶足飯飽，什麼事都不想做，我和米粒到甲板散步。外頭很靜，船在暗夜中行駛，聽得見陣陣浪濤聲。意外地，我們看到舞林高手黑貓獨自躺在甲板的涼椅上。

「黑貓，妳沒去跳舞？」我帶點詫異的問。

「跳厭了。」她慵懶地回答。

「這些日子，可有收獲？」我想著她風騷撩人的姿態。

「沒有，大概人老珠黃了！」她幽幽地說。

經常笑口盈盈的黑貓既嬌且俏，是個大甜心，我上山下水時，都是她帶我老媽去看秀聽音樂，還吃有人服侍的午餐。媽媽說，黑貓到處和人拋媚眼耍嘴皮，她們每次在餐廳進餐時，都有四、五個侍者自動前來逢迎說笑，把她倆捧得似神仙。

「最後一夜了，妳不在舞池健身，一個人在這裡做什麼？」

「看月亮。妳看今晚的月亮多麼圓多麼大，還有那烏雲，不時跟著月亮捉迷藏，好看得很呢！」可不是，夜空裡高懸著一輪明月，又圓又亮，今夕何夕？想必是陰曆十五、十六吧？我想起「海上生明月」，莫道此光景？

「凱若，妳想不想妳的阿加？」黑貓嬌嗲嗲地問

「想啊。」我學著她的口氣，軟綿綿地答。

「我也想我的安邦。」她的語調更柔了。喲，我真該拿個錄音機錄下來，放給她的阿邦聽。

不過話說回來，我倒真的想回家。這種茶來伸手飯來張口、飽食終日無所用心的日子過久了，都覺罪過。本來我的機票訂在航行結束的隔日清晨，必須在 Ft. Lauderdale 多待一天。結果一下了船出了關，我就帶著老媽直奔機場，搭 Standby 的飛機當晚趕回家。畢竟金窩銀窩不如狗窩，天生不是好命骨的人，竟就如此自動提早結束好命女人的天仙生活，乖乖從雲端滑下來，心甘情願地回家重當老媽子。

北加那大(NATWA)茶藝館

李錦容

北加州台灣同鄉聯合會於五月十八日在舊金山灣區東灣 Pleasanton 的 Alameda County Fairground 舉辦台灣文化節。那大(北美洲台灣婦女會北加州分會)堆出充滿台灣鄉土風味高水準的茶藝館，使茶客陶醉在詩情花香優雅的庭園中，享受台灣精緻茶道，是一場創新成功的展現。

現場的佈置以青竹和竹製品為主，突顯出台灣風情的特色，是在文化節的前一天，動員大批人馬搭建完成。一進茶藝館大門，迎面而來的是優美新鮮景觀，茶館門窗掛著一些台灣特有的裝飾藝術品，隱隱約約可從外面看到室內的動靜。展覽室內櫃檯與茶几上的插花，全部是王滿容和郭奈美的傑作；配合王滿容的藝術家弟弟王盛辰的茶具作品；馮麗珠和陳麗都私家珍藏的百壺之珍奇美艷；叫人嘆為觀止。茶壺和插花展覽台的後面牆上都配合著郭阿壽的書法詩詞；佈置是由高水準藝術修養的賴碧良、蔡淑貞、林春惠和張美文等人的精心佳作。茶藝館後半部是室內人工花園，其外緣點綴著由林春惠提供的青竹，給人重溫以前台灣住宅的竹園情調，使台灣風味的特色更加深入，竹園旁邊角落上有養著雞鴨和豬仔子的雞籠和竹籬等反映出台灣早期的農村生活。延著花園擺設著，由利福茶莊提供現代藝術化的樹頭製茶几與凳子，加上台灣古老紅木(rose wood)家具有涼亭專用的茶几和小凳子、食飯桌和椅條供茶客們入座休息，再由花枝招展的姊妹們親切奉茶服務，讓茶客品賞精緻的台灣茶。最辛苦的是黃信一和賴碧良租了一輛“U-haul”跑了將近兩百哩路，去借取館內所需要的所有道具。沒想到我們童年所使用的家具已成為今日的古董，再度重享昔日家具倍感親切舒暢，從開始到結束，座無虛席，不僅是台美人，就是美國主流的茶客都愉快地留連在詩情茶香的境界中，不捨離席。

這別開生面的那大茶藝館，是由富有想像力的賴碧良提出構想與籌劃，得到天仁茗茶女老板的全力支持，邀請她們在台灣有執照的茶藝師，特地來給那大姊妹們惡補台灣茶藝。從溫壺溫杯、置茶、溫潤泡、沖泡、倒茶、聞香和品茗，步步相關老師細心教導，姊妹們熱心學習個個都成為第一流的茶藝家。除了在文化節大顯身手，發揮招待茶客之外，從此在家也可增加一項享受茶道的休閒樂趣。

明年，那大年會在舊金山舉辦時，我們預計如法泡製，呈現給響應“舊金山的呼喚”的姊妹們，絕對熱情親切的向妳們奉茶歡迎。各大城市都有“天仁茗茶”分店，有意學習茶藝者，他們也都將很樂意請茶藝師去教導。

紐約威郡台美人傳統週活動記實

李素蓮

去年五月威郡(Westchester County)的台灣婦女會，在綠堡(Greenburgh)圖書館第一次舉辦慶祝台美人傳統週的活動。因為時間和資源有限，只在一個星期六的下午，做兩個小時的兒童節目，其中包括布袋戲和兒童遊戲。大概是表現得不錯，今年二月初，圖書館竟然邀請我們回去擴大辦理。除了兒童節目外，再加成人部的節目。大家受寵若驚，馬上總動員。

成人部的節目中，有界於兩層樓之間的畫廊，由駐紐約經文處的李東明提供攝影展。而樓下大櫥窗裡須要擺設的台灣文物，是一個大工程，由郭季彥和雲洵隆負責。另外五位台美名人的海報，由賴弘典設計。五位名人敲定為"臥龍藏虎"電影導演李安(Ang Lee);發明愛滋病雞尾酒療法的何大一(David Ho);台灣的副總統呂秀蓮(Annette Lu);1986年獲得諾貝爾化學獎的李遠哲(Yuan Tseh Lee)和小提琴家林昭亮(Cho-liang Lino)。其中李安，何大一和林昭亮三位住在紐約，對圖書館附近的人說來較有親切感。圖書館還特別為我們做了一個有關台灣的書展，這些展覽在圖書館從五月初持續到五月底，效果非常好。成人部的最後一個節目，是五月十四日的壽司表演，由郭正昭先生的櫻花(Sakura)餐廳提供。

賴弘典提議在圖書館外插"Passport to Taiwan"的旗子，由他來設計。這個創見，有意想不到的收穫。我們在圖書館外面停車場和旁邊廣場的電線竿上掛了15支旗子，從五月初掛到五月底，相當壯觀。每次到圖書館，心裡總是一陣感動，看來看去，都是台灣，難免自作多情一番。圖書館以前從來沒有在外面掛過旗子，館長看到我們綠色的旗子隨風飄揚，非常好看，決定以後有特殊的展覽，也考慮掛旗子。

兒童部方面，定於五月五日下午舉行，決定重複去年的節目，繼續演布袋戲和做兒童遊戲。布袋戲重演由芝加哥陳清風教授編導的"虎姑婆"，由郭圭如和單台泉負責。陳家姐弟陳依文，陳冠瀚和他們的朋友陳建莆和朱家宏再度出馬幫忙表演。今年我們請圖書館給演布袋戲的高中生八個小時的社區服務鐘點，社區服務的成績，對他們以後申請大學時多少有幫助。遊戲部分依然有舞獅，踢毽子和做書籤，另外新添抽籤，擲沙包和由林麗玲提供的手編結。最後的壓軸點心由林吟珍負責。大家把工作分配好，開始分頭籌劃進行。

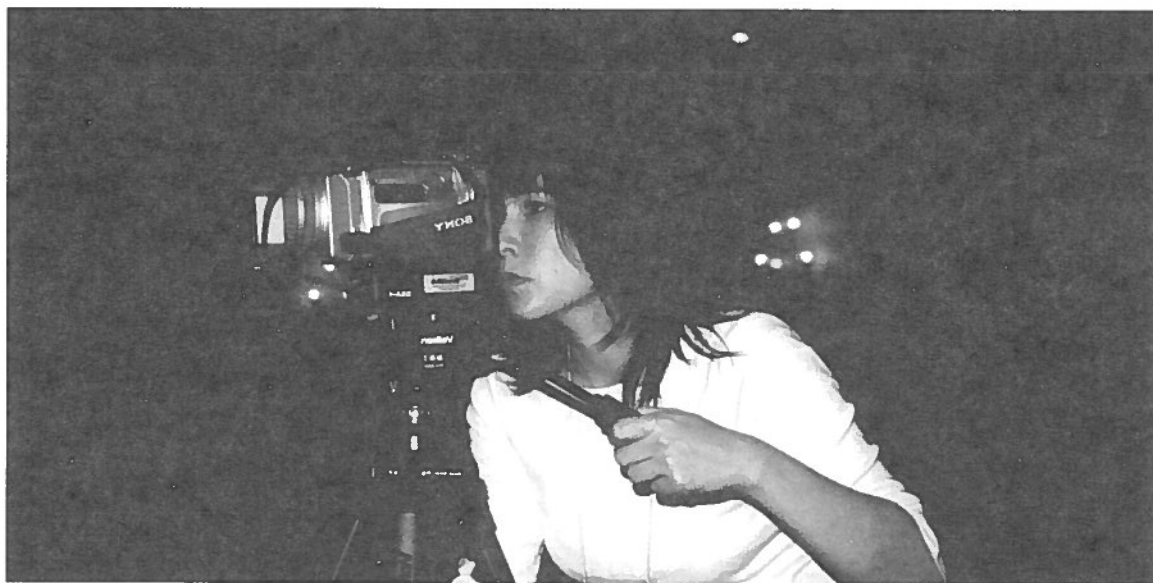
三月底，紐約參議員西拉蕊(Hillary Clinton)的助選團體 Westchester Women for Hillary 邀請婦女會參加五月六日西拉蕊的募款早餐會。西拉蕊住在威郡的 Chappaqua，算是我們的鄰居。顯然西拉蕊五日會在威郡的家裡，我們趕緊把握機會，寫信邀請她來參觀圖書館的展覽和兒童節目。另外也決定邀請威郡的眾議員 Sue Kellyo，圖書館一方面同

意我們邀請兩位議員，令一方面也發函邀請與圖書館有關的大小官員和威郡的報社。原來西拉蕊真有用，雖然她來圖書館的機會極少，但萬一真的來了，圖書館絕不能怠慢。同時其他的大小官員也須要來捧捧場，圖書館的預算掌握在這些大小官員手中，不得不照會。我們只邀請西拉蕊，其他的工作圖書館自動接手負責。我們得以逸代勞，把時間用在籌劃節目上，等待大魚上釣。無意中發現了這個密訣，多少提供給其他地方做傳統週活動的參考。

西拉蕊五月五日沒有來，但 Sue Kelly 來了，另外一位貴賓是李安的太太林惠嘉，兩位貴賓帶給圖書館更多熱鬧的氣氛。林惠嘉早來早走，Sue Kelly 晚來晚走，圖書館的館長和經理跟著我們忙得不亦樂乎。我們將 Sue Kelly 手上拿著我們從台灣帶來的手搖鈴，逗著兩隻布獅子的照片放大，送給她做紀念。

一個月的展覽和節目終究要落幕，最大工程的文物展，連收拾時也大費功夫。原來展示的藝術品多是親友家中的擺設，大家年紀都超過半百，記性不良，有幾件是誰向誰借的？弄得糊裡糊塗，以後一定要寫下來才行。不過忙了一個月，多少有點成就感。圖書館的經理說，她跟同事提到我們海報上的名人是台灣人時，他們都說以前一直認為這些名人是中國人。可愛的經理，跟我們混了兩年，真有點被我們同化了，令人窩心。畢竟大家兢兢業業做傳統週的活動，不外是盡力推銷台灣，希望對台灣的安全有點助益，希望在中共發神經犯台時，有較多的國際人士出來主持正義。

今年本來也打算在西拉蕊住的 Chappaqua 圖書館辦活動，反正把在綠堡圖書館的那一套搬去重複一下就是了。可惜聯絡得太晚，五月已經沒有空檔，只好等明年。Chappaqua 圖書館的一般活動相當出名，檔期很緊，我們已經定下明年的日子，以免再錯過。另外綠堡圖書館的經理，打算將我們的節目拿到威郡圖書館協會的月會裡報告，讓別的圖書館跟我們聯絡。看來明年我們有得忙的了。



NATWA 2002 年會特約攝影師 -- Karen Lin 全神貫注地錄製音樂會全場

關 懷 組

林春惠

三月回台灣參加婦女國際會議後，由李芬芬姐聯絡安排，使我們有機會與認養的學童見面，也見了兩位精神認養的姐弟陳孟蓉及陳明祿，他們是自己騎機車到埔里，而竹山的學童因無法由老師陪同到埔里，竟麻煩埔里的水秀會派車去接又送回竹山，路中因學童暈車嘔吐，司機還得半路買衣給他更換，真是令人感動。每位學童對 NATWA 都很感謝，使我覺得我們真正是有愛心及關懷的姊妹！

自 9 月 11 日後，有不少人不愛出門，坐飛機的安檢也增加了很多，但當我們安全回到自己家門時，心中有更多的欣慰，不是嗎？四月的年會相信每位姊妹都非常的珍惜在一起開會及愛之船之旅！

感謝關懷網的姊妹們一年來盡心盡力的關懷自己周圍的姊妹，也謝謝大半的姊妹繼續留在關懷網，更高興增加了不少的新力軍，相信我們的網將織得更密更結實。如果有志參加者，隨時歡迎加入我們的陣容。

各地關懷網消息

Arizona--宋淑玲

有兩位年輕的會員，一是張怡光弄瓦之喜，另一位是游桑翠弄璋之喜，恭喜他們。

California North--陳麗都

北加州喜事連連，先是敬愛的“阿媽”林素芳升格了！她的外孫媳於 2 月 9 日生了女兒，所以我們都改口叫她“阿祖”，她是我們第一位成為阿祖的會員吧？可賀可喜。林春惠又當阿媽了，這次是兩個孫子，但不是雙胞，而是五月初媳婦生一子，五月底女兒也生一子，忙得春惠笑口常開。

洪環美五月升格當阿嬤，喜得一個孫女，張玉幸 5 月 4 日娶媳，林美玲 5 月 18 日嫁女兒，鄭富美 5 月 25 日娶媳。

六七月好日子多，有林慧如 6 月 16 日嫁女兒，6 月 22 日陳麗都嫁女兒，呂秀卿娶媳婦，7 月 6 日劉玲霞兒子結婚，恭喜他們。

California South--黃美琇，林春美

年輕的賴英慧在六年前當外婆後，又在今年 2 月 15 日當了外婆，女兒在 Boston 生了雙胞男孩，恭喜她。

許春惠在 7 月 2 日升格了，女兒生了兒子，恭喜她。

Kansas--賴和惠，許淑蓮

和惠的妹妹賴雪惠在 5 月 18 日嫁女兒，升格成了丈母娘。

Massachusetts--林麗清

5月26日阿香吳美芬為兒子辦了一場婚禮，忙得她不亦樂乎！

7月林麗清的先生不幸去世，希望麗清姐及家屬能節哀順變。

Michigan--李菊蓮，謝淑卿

6月詹文女兒子結婚，李菊蓮的兒子也在6月結婚。婚禮所有的花都是這位“乾雞”親自負責，菊蓮是又累又高興，好有成就。恭喜他們兩位。

Missouri--李淑貞

恭喜潘美弘先生林益顯醫師當選下屆北美醫師會長。

李慧美與先生趙坤山醫師於6月搬到Texas，趙醫師轉到Anderson癌症中心服務。

恭喜兩位升格的姊妹，一是石幸津5月當外婆，二是張明昭6月當“阿媽”。

沈香圓前會長雙喜臨門，她下任了NATWA分會長，而當上FAPA St. Louis的會長，女兒醫學院畢業到Wisconsin Medical Center實習。

楊葆秋的小女兒Amy也從醫學院畢業，在Bones Hospital實習。

Nebraska--王麗華

恭喜麗華姐，她在6月15日娶了媳婦，女兒也在前年結婚，她現在是等著加入“阿媽”club。

New York--王素華

林美珠5月退休，她的另一段人生開始了。

因NATWA的緣，有位Arizona的姊妹，因女兒在New York上班，由Directory找到熱心的素華姐（New York分會長）介紹了日常生活所需的如家庭醫師、牙醫等。我們NATWA愈來愈像大家庭了。

Ohio--花婉珍，黃曉清

5月18日前會長曾映貴的先生劉俊宏終於還是離開了大家，在他臨終前兩小時還有十多位姊妹到醫院探望。映貴非常勇敢地面對失去另一半，她的一女一兒都很照顧母親，給映貴姐很大的支持。祝福她。

Texas--王明珠，林承方

非常意外，我們的攝影師陳碧惠在6月27日失去了她的先生邱坤勝，碧惠說在二十年前她先生就曾心臟病發作，所以上帝多給她二十年的先生。她是多麼勇敢地面對這一切。她也有一雙好兒女，全力地支持照顧她。祝福她。

Ontario (Canada)--羅翠華

黃志貞、陳照美還有石惠卿的先生都曾有身體不適，現都已康復，祝福她們。

送愛到遠方-台灣 921 震災認養學童計劃

李芬芬

夏日炎炎, 愛心不減。又是我們 NATWA 姊妹們送愛心到遠方的時節了。台灣八月即將開學, 921 震災認養學童計劃也進入第二個年頭了。首先向各位報告一下財務情形, 詳細帳目沈珠璣 (614-326-2369) 處可供查閱。

	Donations	埔里水秀會	Net
2000	\$10,060		\$10,060
2001	\$4,693 (包括 14 屆年會捐款)	-\$2,515 (Aug. 16)	\$12,238
2002	\$400 (年會後捐款)		\$12,638

由於捐款的增加, 今年我們決定多認養兩位學童, 埔里國小和竹山國中各五位, 共計十位, 每名學童各補助註冊費\$300。我們同時將提供埔里國小貧困學童營養午餐費\$1,000, 總計\$4,000, 預定八月中匯出。詳細認養學童的名單及她們學業成績, 家庭狀況的評估, 將請水秀會跟我們聯繫, 下次再報告。

在上期的聯誼通訊, 我們已公佈了所有的捐款名單, 大多數姊妹們都捐了\$100, 我記得有小孩也捐了\$3 現金, 讓我特別感動。今年三月初返台參加在埔里舉行的國際婦女會議, 與水秀女獅會聯誼餐會中, 埔里國小羅主任提出, 希望我們能贊助營養午餐費, 每位學童每月只須台幣 600, 約合\$20, 因此今年我們先提供\$1,000, 希望能嘉惠更多的學童們。

積沙成塔, 點滴都是愛心, 關懷組衷心期盼姊妹們共襄義舉, 請將善款寄至工作小組財務。

Mrs. Shu-Chuan Huang (陳淑娟) Tel:570-586-9318
1010 Lewis Lane
Clark Summit, PA. 18411

Check Payable to: NATWA, 並請註明台灣 921 震災認養學童計劃。

三月埔里行

楊遠薰

印象裡的埔里是個純樸的山鎮，車子穿過山洞後，彷彿進入一個祥和的桃源地，風份外靜，甘蔗份外直，陽光也份外地和熙。當時年輕的我們只是小鎮的過客，在館子裡享用鮮嫩的筍干燉排骨，在旅店裡歇息一夜後，即搭著客運車沿著顛簸的山路上霧社廬山去。

已經許多年了，不曾想起埔里，直到九二一大地震，才又喚起對那個山鎮的記憶。今年年初，北美洲台灣婦女會（NATWA）組團要到埔里開會，芬芬來電說：「妳必須到埔里住幾天，才會知道那地方有多美！」

芬芬是個熱情敦厚的埔里姑娘，為 NATWA 姐妹們精心安排了一個豐盛的「埔里文化之旅」。我在一個清涼的三月天，搭乘全航客運從台中到埔里，感覺距離似乎比從前縮短許多，不到一小時，竟已到終站。站在車水馬龍的圓環前，發現昔日小鎮的風貌已不在，現在的埔里熱鬧得像山城。

山之城，藝之鎮

我們住在愛蘭橋外的「牛耳藝術公園」小木屋。這是座陳列素人雕刻師林淵的雕石與現代藝術家楊英風、朱銘等人作品的石雕公園。沿著綠樹成蔭的石板路，穿過雕石與雕像羅布的寬廣公園，來到裡端一棟棟森林式的小木屋，這是我們三十名 NATWA 姐妹們的休憩處。木屋在九二一大地震後才建，新穎乾淨又雅適。美惠、明玲、芬芬和我同房，四個人彷彿走回時光隧道，變成一群參加 slumber party 的小女生，等不及天亮就起床談笑，還貪饞地將清甜味美的蓮霧、綠棗、小蕃茄和紅甘蔗拼命往嘴裡塞。等曙光方露，我們已經整裝外出，在晨曦中遊園，在綠意裡欣賞滿園的石雕。

白天裡，我們必須到暨南大學開會。暨南大學是所年輕的人文技術大學，座落在埔里西南的大坪頂，校園廣闊，學生很活潑。從山頂的暨大校園俯瞰埔里盆地，只見蒼翠群山層層環抱著一個富饒的市鎮，好似傳說中的香格里拉。山腳下有個桃米里，境幽水清，在地震受創之後已發展成提供休閒旅遊的生態保護村。據導覽員說，全台有二十九種青蛙，其中十九種就在桃米里。

說來，我們此行是參加婦女節在暨大舉行的「台灣婦女團體全國聯合會」，實際上，久居美國的我們對台灣婦運不熟悉，對九二一大地震亦無親身體驗，因此只有靜坐在禮堂，聆聽台灣婦女菁英們發表一篇篇學術論文的份。第二天，正當眼睛發澀眼皮沉重之際，忽聞芬芬在耳畔低語：「我帶妳到鎮上看我媽。」精神不禁為之一振。

於是當日下午，四個室友像翹課的大女生，快活地走在埔里熱鬧的街頭。埔里，這個在九二一大地震中被憾得樓塌屋倒，滿目瘡痕的市鎮，顯然已經自瓦礫中站起，在重創中再生。街上樓宇齊整，人車熙來攘往，成排的商店裡有西藥房、雜貨店、美

容院、小吃館，還有賣斗笠的、賣木屐的，啊，這才是我熟悉的台灣小鎮風光！

「來，吃一枝芋頭粉圓冰棒，很好吃的。」我剛嚥下最後一口紅豆麻薯，芬芬又遞來一枝冰棒。她的母親慈藹地望著女兒道：「說是要回來看我，結果連個影子都不見。」
「我要開會啊！」芬芬理直氣壯地回答，好一副熟悉的女兒口氣。

吃完冰棒，抹抹嘴，芬芬說：「媽，我們要去洗頭。」接著她對我們說：「我們埔里洗頭都附帶按摩，好舒服喔！洗了頭出來，包妳水噹噹。」方才埋怨女兒回家像蘸醬油的母親立刻接口說：「我帶妳們去。」於是眾女人穿過街心，走向美容院，然後在日落之際，頂著一頭水噹噹的頭髮回暨大，接著再隨開會的姐妹們到五星級的鎮寶大飯店用晚餐。

每晚，我們都品嚐埔里特有的風味佳餚，筴白筍、野薑花、金線蓮、過貓、蘆薈、石蓮、山藥、山蘇、刺蔥、甘蔗心、牧草心....，相當鮮嫩可口，有些東西吃得似懂非懂，直到嚐到一口米粉，方才悟到：「啊，這才是我熟悉的埔里特產！可是那筍干燉排骨怎麼不見了？」

溫暖在心頭

九二一大地震後，NATWA 經由埔里「水秀女獅會」的安排，在災區認養了十餘名學童。這回在埔里，亦由「水秀女獅會」的獅姐妹們作東，在鎮上一家觀光飯店裡，我們和認養的學童們見面，共享一個難忘的餐會。當天，有四名國中生專程自竹山來，羞怯地坐一旁。一對已在中部唸大專的姐弟騎著摩托車來，姐姐說，他們的父母不幸在地震中雙亡。一個長得聰慧秀麗的國二女生和媽媽安靜地坐在角落裡，我走過去和她們一起用餐。問起女孩的情況，她輕聲告訴我，她沒有父親，母親作零工，因為沒有錢註冊，本來和弟弟兩人都已輟學在家，結果學校的老師通知她，說有一些北美洲的阿姨們要給他們獎學金，讓他們重返學校，當時她都高興得哭出來。

從來沒想到這麼一點錢對一個需要的人如此地富有意義！我感動得愣住了，半餉才問：「妳喜不喜歡唸書？」「喜歡啊！」她輕快地答。我於是勉勵她好好讀書，盡量升學，畢竟受高一點的教育日後比較有發展的機會。這時，態度謙卑的母親舉起粗糙的手抹去眼角的淚水，說：「聽到沒？阿姨要妳好好用功。」在那一刻，我真的感到 NATWA 的關懷小組確實做了一件很有意義的事。

我們在埔里得到芬芬的表妹陳淑燕和「水秀女獅會」的獅姐妹們無微不至的照顧。她們安排我們到處玩，隨時為我們準備鮮美的水果與可口的零食。「水秀女獅會」取名自「山明水秀」後兩個字，顧名思義，她們很以自己的故鄉為榮。事實上，我們都感受得出埔里人很愛自己的故鄉，到處都聽人說：「我們埔里不僅風景秀麗，氣候溫和，而且藝文昌盛，水質也最佳。」

他們說的確實也沒錯，「埔里泉水甲台灣」，眾所周知。早在 1917 年，菸酒公賣局就在埔里設廠，利用聞名的「愛蘭甘泉」，製造產銷全島的紹興酒。埔里在九十年代致力發展觀光，酒廠亦在 1995 年起開放為觀光酒廠，然而不幸地一場大地震幾乎將酒

廠震毀殆盡。淑燕說：「九二一地震後，酒廠的酒罈全破，酒流滿地，整個鎮上都聞到一股濃濃的酒味。」

兩年半的今天，復建後的埔里酒廠不僅繼續製造各種名酒，而且發動一波接一波的宣傳與造勢，積極帶動埔里繼續邁向觀光產業的道路。我們參觀酒廠那天，新蓋的大樓底層盡是外地來的遊客，長長的藝廊裡掛滿了九二一大地震山崩土移、樓坍屋塌的悲慘寫真，令人感慨地牛翻身的無情與禍害。而今昔相比，同時也令人感到山城在重創之後確實展現了無比的韌力與生命力。

埔里優良的水質同時帶動了需要良水加工的手工造紙業的興起。日據時代，日本人在此經營「埔里造紙所」，日人撤退後，民營造紙廠紛紛設立。在鼎盛的七十年代，紙廠甚至多達五十多家，主要製造書畫用紙，除了供應全島需求外，大都外銷日本。最近十年，由於工資上漲，環保意識抬頭，許多造紙廠面臨嚴重挑戰，有的關門，有的遷廠國外，更有的轉型為觀光造紙廠。我們去參觀的「廣興觀光造紙廠」為芬芬的舅舅所擁有，廠裡有專人解說，並教導遊客自己動手造紙，因此成為學校老師帶領學生們參觀的好地方。

得天獨厚的埔里氣候溫和，空氣清新，山間的蝴蝶很多，因此蝴蝶標本製造業一度在此興盛一時。如今隨著生態保護意識的抬頭，標本製造業已告凋零，取而代之的是昆蟲博物館的成立。鎮上有兩家昆蟲館，我們去參觀的「木生昆蟲博物館」座落在愛蘭，創辦人是畢生致力於蝴蝶研究與標本採集的余木生先生，現在他的子女繼承衣鉢，為我們詳細地解說各種蝴蝶的生態。從他們身上，我再次感受到埔里人愛鄉護土的情懷。

埔里的好山好水與淳樸的民風，吸引了不少藝術家遁居在此，因此藝文昌盛，鎮上除了天然漆文物館外，還有幾家私人陶藝館，各具其風味。此外，鎮外多寺廟，靈巖山寺、醒靈寺、玉佛寺、玉清宮、地藏院等佛寺環繞山鎮，益顯山靈，而座落北郊規模宏大的中台禪寺更吸引了絡繹不絕的香客，為埔里帶來了大量遊客。

我們在淑燕和芬芬帶領下，走馬看花看了許多地方，頭一次發現這個山城居然有這麼多寶藏。芬芬似乎走到那裡，都有熟人可打招呼，這個喊阿舅，那個喊表嫂，儘管已經在美國生活了二、三十年，她只要回到埔里，仍是小鎮的女兒，鄉土這東西原來是如此奇妙。

重返水沙連

到了埔里，才知道原來埔里離日月潭很近，兩地相隔大約只有半小時的車程，從前這一地帶都叫水沙連，是最近才被宣布為原住民第十族的邵族的故鄉。

我們在埔里四天裡，去了兩次日月潭。第一次在晚上，隨著開婦女聯合會的姐妹們到日月潭看邵族的歌舞表演。當晚夜色很黑，看不見湖光山色，只直接到文化村觀賞表演。在看完傳統祭舞後，螢幕上播放陳水扁總統宣布邵族為原住民第十族的影片時，我感到山上的夜晚相當冷，於是走到廣場邊的禮品店想避寒，結果竟意外地走進

跳祭舞的「先生媽」家裡，她們很友善地招呼我坐下，請我和她們一起看電視。

我坐定之後，才發現這屋子原來是地震後搭建的組合屋。看起來好似一個兩房一廳的大空間，因為活動隔間半開著，所有的傢俱都在眼簾。一進門有電視、茶几和沙發，沙發旁邊是張大床和五斗櫃，床的後面有冰箱、炊具和餐桌，餐桌的另一旁又是一個活動隔間的房間，可謂麻雀雖小，五臟俱全。這是我第一次參觀組合屋，沒想到在這陌生的夜晚，竟作了一個意想不到的參訪。

山裡人天生友善，既讓我進屋，又要拿東西請我吃，我笑著搖搖頭。看了一會兒電視後，她們說：「外面要表演跳舞了，趕快出去看！」「妳們不跳嗎？」我問。「我們老了，他們年輕的跳舞才好看。」

不知何時，空地裡已經升起了一堆熊熊的火，一群充滿熱勁的邵族少年少女們正熱情地表演山地舞。他們看來不到二十歲，大大的眼睛，燦爛的笑容，渾身散發著青春的氣息。他們舞得那麼盡情狂放，好似全身每一個細胞都在歡唱，觀眾們頻頻鼓掌叫好，一時，顫動的旋律、熱烈的舞蹈和熊熊的營火溫熱了清冷的山頭。

第二次到日月潭是從廬山下來的那個下午，為了一睹名潭景色，我們特地再訪水沙連。這回總算見到了日月潭的真面貌，只見飄飄渺渺的遠山層層疊疊，籠罩著煙嵐的潭波碧綠蕩漾，日月潭明媚一如往昔。倒是正名為拉魯島的昔日光華島，在地震後泰半陷入水中，遠看只見幾株茄苳樹浮出潭心。整修後的日月潭四周築有步行的道路，我們沿著潭畔步道緩緩漫行，山光水影盡在眼前。行經涵碧樓時，春惠興奮地說，那旅館數日前才重新開張，她已經去住了一夜，裡面真的很不錯。

從埔里東北向山行是我年輕時最愛的霧社與廬山。記憶裡的廬山美而恬靜，印象中，車站後面有塊寫著「溫泉」的大石頭，石頭後面是棟日本式招待所，招待所四周植有數株枝椏優美的櫻樹，穿過狹長搖晃的吊橋後是滿山的梅林。當年早春時，我們曾在淡粉繽紛的櫻花下談心，在生意盎然的梅林中漫步。

時隔二十五年，我懷著美好的記憶上廬山，結果擁擠的遊客、吵雜的歌聲與四處林立的建築卻將我對廬山的記憶完全淹沒。招待所和櫻樹已不見，吊橋雖在，但橋上擠滿了遊客，橋下盡是熱鬧騰騰的小吃店與特產店。規模壯觀的新型戶外「泡湯」取代了舊日的溫泉旅館，從前蹲在山路邊煮蛋的溫泉源頭如今已縮在商店的一個角落。

物換星移，時空交錯，現今廬山的面貌，已非重遊的我所能辨認。我有些恍惚，但繼則一想，世間事物原本不斷變化中，看到變得興盛繁榮的總比淒涼頹敗的好。過去的姑且隨風飄，我把自己調適成一名好似不曾到過廬山的觀光客，放鬆全身享受一晚新式的戶外「泡湯」後，隔晨不帶走一絲追憶地離去。

回台中後，整理行囊時，發現袋裡有一小包蒜炒花生米，想起了那是上廬山途中，「水秀女獅會」的獅姐妹分給我們的。她們聽說美國回來的很愛吃這種花生米，特地一大早起來炒兩大斤土豆給我們。嚼著香香的土豆，記起了濃濃的人情。啊，在世間不斷變化的事物中，這鄉土與親情有時竟也像恆星不變地溫暖我們的心。三月這趟埔里行，可真讓我們帶回了滿筐山城的風華與人情。



NATWA 姐妹們合影於暨南大學校園 (相片由楊遠薰提供)



「牛耳藝術公園」小木屋。石頭上的雕像為雕石老人林淵。

「在日台灣婦女會」來函

杜信惠

在日本時間4月18日下午15:50分，我與薛格芳小姐從成田機場出發，經Huston轉機，抵達Orlando時，已經是美國時間18日晚上7點了，天又黑，萬一找不到迎接者，該怎麼辦呢？雖然與長相壯壯的、聰慧勇敢十足的桃太郎（薛小姐的愛稱）同行，但她美國行還是第一次呢？心裡忽然湧現不安，就在那時刻，遇到去年在東京相識的王明珠女士及葉明霞姊妹，感謝天，使我深深的體會到「遇到貴人」之感。接著順利的抵達會場旅館，當晚還接受王明珠姊妹的招待，借此向她說聲「多謝！下次再見！」。

19日早上，NATWA第十四屆年會正式開幕，我們也以學習的心情參加，從大會會務報告、議程及未來工作計劃...等等，樣樣有條有理。

下午是遠近馳名，鼎鼎大名的蕭泰然先生的「音樂漫談」，從「最佳非流行音樂獎」到「聽到陳麗嬋女士唱自己的曲子，才認識到自己的音樂」，他所說的每一句話，都深入儲藏在聽眾的腦海裡。接著是「泰然心，音樂情」音樂會，由作曲家蕭泰然先生、名鋼琴家翁致理女士，聲樂家陳麗嬋女士及其先生麥約翰的演唱，每支曲子都扣人心弦，真的感到非常的光榮能成為他們的聽眾。我們衷心的希望有朝一日，能再聆聽他們的音樂會。

晚餐在Resort游泳池邊，享受佛羅里達州初春黃昏美景，餐後，我們又繼續參加「國外台灣婦女聯合會」會議，討論到夜晚。

20日大會安排了2場演講，首先是徐馨生女士講「我的建國之路—馨生的心聲」及管碧玲教授主講「台灣政治歷史的發展與挑戰」，兩位分別回顧了台灣民主化過程的經驗與見證，內容非常感性，也很值得我們思考，印象深刻。

午餐後，由吳澧培先生主講「台美人的民間外交」，其次是分享NATWA心靈雞湯活動，同時進行了六場座談會，在分座前每一位主持人輪流上台宣傳自己的產品，氣氛輕鬆愉快，幽默的言談，使得會場裡笑聲不斷。

NATWA之夜，是在晚餐中進行，首先由哥斯大黎加的7位姊妹，表演濃厚的民族舞，熱情有勁，漂亮的服飾令人驚艷，相當精彩。接著NATWA姊妹們各種風趣，變化多端的表演，又唱又演樣樣有，確實不同凡響。猶記得在我準備成立「在日台灣婦女會」時，就有親友叮嚀，NATWA是個人才大本營，個個多才多藝，真的是名不虛傳。

21日早上，大會壓軸是「國外台灣婦女聯合會」的座談會，先由哥斯大黎加的會長吳雯慧女士報告，並以這次哥國總統選舉為實例，婦女會包肉粽...協助選舉，結果支持的候選人當選了，替台灣做了最成功的民間外交。英國台灣婦女會會長許美華女士，說明目前在英國的僑民情況，以學生為多，但移動性大，同時一再的關心9.21災民，為他們找生機。她的愛心與靈感創造力，由衷感動。出席的姊妹們踴躍發言，使聯合會有了共識，深信藉由FOTWA的成立，會增進彼此的交流與互動。

最後，我該感謝NATWA的姊妹們，因FOTWA的成立，我們才有機會相識，那幾天充實又歡樂的時光，使我們感受到同鄉的熱情與豪爽，也讓我們見證到台灣人多年來在國外為提升台灣地位所做的努力，希望日後不論是在美國或日本，國內或國外，我們都能一起來為台灣奉獻力量。

在此祝福大家在未來的日子裡事事順利，平平安安。

給母親的一封信

Judy Chen

To my mom on Mother's Day...

I think of you when I make dinner. I marvel at how you planned and prepared weeks and weeks of meals for over 20 years. You worked hard to prepare nutritious and tasty meals, oftentimes inspired by creativity and your love for new things, ways and tastes. When people complement my cooking, I owe the credit to you. I learned more than I realized I would from helping you cut vegetables, peel shrimp, fetch items from the outside refrigerator, and simply watching you cook. I have learned from you the basics in cooking, how to mix, match and improvise, and especially how to pay attention in restaurants to pick up ideas for sauces and recipes.

I think of you when I scoop rice out of the rice cooker for a midday meal of leftovers. You never complained about finishing up leftovers, including the ones you probably shouldn't have eaten because they were a little too old, too sour, or too soggy. This was your midday break from doing tasks and projects that for many years went largely unnoticed by your kids and husband but were completed for our benefit and what made our house a comfortable, safe, and beautiful home. To this day when I come back to visit, as I walk in the door I am hit with the mixture of warm feelings associated with home.

I think of you when I nurse Caleb. I never realized how becoming a parent reworks the rhythm of one's life and schedule. Each day as I figure out what I want to and need to accomplish during the pockets of time that Caleb is awake and satiated or sound asleep, I am reminded of how so many hours of your day were spent chauffeuring us around to our various extracurricular activities. As a kid, time revolved around us and our needs and our wants. I had no concept at the time that it was okay if you were late because you had lingered a few extra minutes at what you were doing, reading, or enjoying.

I think of you when I see the Statue of Liberty because I can hear your voice saying, "Liberty of Statue." I am reminded of other fond memories such as you coming to the Buckley track meet to watch me run and the smell of your lotion when I would kiss you goodnight.

These are just a few of the moments that come to mind as I reflect on you as my mom and myself as I begin motherhood. In a lot of ways, you made motherhood look easy. Yet I also better understand now how tirelessly you worked to care for us, to raise us, and to love us. From day one you expressed your confidence in each of us to do well, to succeed, and to shine. You never discouraged us from trying new things; you encouraged us to explore music, art, literature, dance, theatre, and to travel to different cities and countries. You have remained faithfully committed to Daddy and to our family even though society often beckons women to believe their significance can only be realized and appreciated outside of the home.

People tell me Caleb is lucky that I am staying home with him right now. Caleb is lucky because his mom is blessed that her mother stayed home to nurture her.

I love you!
Judy
05.02

2002 年北美洲台灣婦女會會同心圓

分享 NATWA 心靈雞湯

郭慈安 總主持 李素秋 策劃

北美洲台灣婦女會年會“同心圓”系列，自從 1997 年在費城開始至今，已進入第六回合；我們姊妹圍圈談論到不少話題：廣度 - 涉及各年齡群，人生的各個階段以及難免的遭遇；深度 - 探討至女性自身的認識和發展。近年來大家逐漸關心社區服務、居家照顧、退休生活規劃... 等等，我們將這些素材煮成一鍋熱騰騰的“心靈雞湯”，讓大家來分享。

此次同心圓分成下列五類主題：1. 如何享受退而不休 王麗華主持 2. 志願工作樂趣多 邱素娟主持 3. “夾心餅”族 -- 家庭照顧與事業的平衡 謝錦櫻主持 4. 單親的滋味 張月英如主持 5. 何攝取心靈的維生素 陳麗雪主持

一 如何享受退而不休

妳或許即將或已經從朝九晚五的上班生活，放慢腳步，過著“退而不休”的生活，看到許多姊妹活得越來越起勁，妳想知道其中生活訣竅？

「工欲善其事，必先利其器」，想要過一個退而不休、平順、舒適、豐富又有創意的退休生活，必須在事前積極地做心理上和實質上的準備。仔細思考和討論下面這個問卷，並簽訂這份自我期許的契約，將有助於達成快樂退休的理想。

1. 您對「退而不休」有什麼期望？什麼是您最想要做的？
2. 您的住處適合養老嗎？如果不是，您有計劃要改變現狀嗎？
 - a. 要—如何改變？
 - b. 不要—為什麼？
3. 您與您兒女的關係好嗎？當我們再也不能過獨立生活時，您想選擇那一種？原因何在？
 - a. 與兒女同住；
 - b. 住老人院；
 - c. 住兒女附近，但請人照顧；
 - d. 住原處，但請人照顧。
4. 您自評您目前的健康狀況
 - a. Excellent；
 - b. Good；
 - c. Average；
 - d. Poor
5. 您願意使您的身體更健康嗎？您將如何實行？
6. 您覺得那些活動是最好增加腦力的方法？請分享！
7. 您將如何享受快樂的人生觀？

8. 您有很多女友可以談心嗎？平均一個星期您接觸多少人？
9. 在平淡的日常生活中，您將如何製造機會幫助別人、回饋社會？
10. 您有技術來應付失去伴侶的悲痛嗎？當您需要時，您能勝任嗎？
11. 如果您需要長期照顧親人時，您覺得那些方法能夠讓您保持冷靜、樂觀、有耐性而不焦慮？
12. 如果您是病人，您將如何應付您的疾病？且將如何使照顧您的人減低壓力而過著幾乎正常人的生活？
13. 這個世界會因為您曾經來過而變成較好的地方嗎？如果答案是肯定的，請分享。您將對這個世界留下什麼？

以下是問卷調查的回答

- 我 _____，將創造一個快樂的退休空間。每天我將做 _____ 分鐘的有氧運動，_____ 分鐘的耐力運動和 _____ 分鐘的腦力運動。我要用好的態度來看這個世界。我要寬恕自己並原諒別人。我將以「助人為快樂之本」自勉。我有意願和時間來幫助別人、回饋社會。
- 人間的無常只是生活的一部份。我將以愛心和耐力來面對。如果我沒有足夠的勇氣或萎縮，我將祈求救助，使我的精神早日彈回。如果我生病了，我要感激照顧我的人，且讓她／他有足夠的生存空間而不力盡氣竭。
- 我要不斷地學習且從中取樂。我要享受每一分鐘與親人和朋友們相聚的時刻。我將盡力播種和開墾永恆的生命和理念！
- 我將生活在此刻。昨天已經過去了，明天仍是個未知數。

二. 談志願工作

妳在居住的社區裡參與什麼樣的志願服務工作？為什麼樂此不疲？如何學到新知識？如何結交新朋友？如何打開視野？如何找到更踏實的人生關？

- 什麼是義工？

歡喜甘願為增進他人, 社會的福祉而去做無金錢報酬的事情.

- 為什麼要做義工？

“A civilization flourishes when people plant trees under which they will never sit.”

~ Greek Proverb

“If you want to change the world, be that change.”

~ Ghandi

“The best way to find yourself, is to lose yourself in the service of others.”

~ Ghandi

讓世界因為你而更美好.

- 那裏有需要義工？

在座談中，姐妹們分享各自的義工經驗如下：AARP tax return aid helping low income senior (needs 3 to 4 weeks' training and passes certain qualifying exam), entertaining nursing home residents, hospital volunteer, school PTA, county crisis

center(needs 60 hours classes and training, something like 生命線, 張老師), homeless or battered women shelter, cancer center, driver for elder (協助婦女成長, 親子關係, 新移民)以及議員競選總部義工, 加州蓬萊同親會的老人活動中心義工, 幫忙各地同鄉會的事務等等。基本上只要看看我們生活社區的四周, 地區性的報紙, 大概就能找到不少需要義工的地方。

• 你從義工工作中得到什麼？

通常在開頭時, 以為自己是在付出, 慢慢的付出和收穫的區分模糊了。簡單的收穫如 活動筋骨促進健康, 活動頭腦預防老人癡呆, 結交朋友, 學習新技巧。深一層的則像因見社會人生百態而更能珍惜自己擁有的, 以及在讓別人 feel better 時, 自己也 feel good 的滿足與快樂。

• 誰能做義工？

小孩, 青少年, 銀髮族, 任何人, 各種年紀都可以做。或以個人或以家庭, 或以團體為單位參與。大部分不需要特殊才能, 只要有意願即可。有些團體會提供工作所需要的基本訓練。

• 如何踏出第一步？

首先決定你愛做什麼事？什麼事吸引你的興趣？你有多少時間可以投入？你愛在什麼地方做？Starting small, gradually find the right match for yourself. 例如有人覺得服務和自己相同的族群比較自在, 有人覺得老人院有點 depressing, 不適合自己的個性。其次要有些心理準備, 志願工作 deserves the same devotion you put into a formal job, 志願工作和其他工作一樣 not always rosy, 會碰到困難而引起挫折感, 其是因語言, 文化的差異而生的障礙與困惑, 姊妹建議從事志願工作時 don't think to change people, that way you bring your judgment and value upon others.

從同心圓座談中, 我們發現在場的姐妹, 兄弟幾乎都有做志願工作的經驗, 在各自做志願工作的義工群中, 常有形孤影單的感覺, 一群義工中就只有一個亞裔。站在 minority 的立場, 我們如何讓主流社會發現我們對社會的回饋？南加州賴慧娜姊妹建議我們應從目前個人參與的方式轉向以團體為單位參與。由各地台美人社團組織起來開始社區志願服務。針對因語言, 文化的差異而生的障礙給與大家適當的訓練。讓大家具備一些從事志願工作的基本技能。 **Be confident and prepared and let our presence be felt.**

三. “夾心餅”族 -- 家庭照顧與事業的平衡

妳是否屬於“夾心餅”族？上有年長的父母或公婆要照顧, 下有自己的兒女, 旁有兄弟姊妹, 又得維持一份工作, 甚至正拼一番事業。如何維持平衡？許多姊妹台灣—北美兩地奔波, 面臨‘蠟燭兩頭燒’的困境, 長期照顧或居家照顧又是如何？

問題—

- 長期照顧父母, 在精神和經濟上的負擔？

- 如何利用社區資源、政府的 programs ?
- 如何選擇養老院、養老中心、Assistant、Living Hospital (安寧照顧) ?
- 父母在台、子女在美，兄弟姊妹如何協調負擔？
- 教會、教友的幫助？
- 老人照顧的問題和技巧的學習。

討論 —

- a. 對自己：須知自己能力有限，事有緩急，保持身心健康平衡。Watch your expectations、考慮 Long term care insurance、立遺囑、參加 Supporting Group，學習如何照顧老人。
- b. 對父母：讓父母住鄰近。對父母進行教育，知道隨身問題、擔憂及抱怨事項。把父母的經濟、醫療、交友等情況以及醫生律師等資料一一存檔。隨時注意起居生活和精神方面之變化...。
- c. 與子女、兄弟姊妹和丈夫做不斷的協調。
儘量利用社會資源、政府 programs、尋求教會及婦女團體的協助。

四、單親的滋味

妳或許沒想到自己會成為單親，無論是自願的或是非自願的，也許說是命運的捉弄，妳挑起為人父母的雙重角色，個中滋味又如何？

積極進取的張月英，娓娓追述九年前她先生逝世後，做為單親媽媽一路走過來的心路歷程，使得全場姐妹感觸深沈，也對她的堅持取捨表示十分欽佩。喪偶和離婚都是情何以堪的經歷，每一個家庭都如一本書，可以讓我們分享經驗，得到智慧。

在短短的一個半小時中，參加的姊妹一一訴說親身經歷和感觸，非常感人。其中有喪失配偶的、有離婚的；有人孩子已長大、有人還要撫養孩子、有人失去看護權。每人的遭遇不同，經歷的痛苦也有深淺，但都是堅強的。

以下是摘要：

1. 離婚者因心中懷著不滿情緒，比喪偶者更加痛苦。一旦氣消後，人就走出陰霾。“危機就是轉機！”開創自己的新路。
2. 夫妻過日子，很多事情都會衝突，但當另一半走了，自己像跛腳一樣，經過半年才會轉過來。此時回想起來，先生早離去對我是令一種的愛，我才發現自己的天地。
3. 尋求精神上的支持非常重要，當先生生病時才感到自己有這麼多的朋友 support 是我最大的安慰。
4. 不能再抱怨，事實上沒有人可以替妳承擔，完全靠自己。I want to be happy 是我的 choice.
5. 希望在 NATWA 中組成一個單親 Club，除了彼此精神支持、互相鼓勵外，也可以一起出外旅遊。

五. 如何攝取心靈的維生素

妳是否在乎心靈的健康？是否經常做一些心靈的體操？妳清醒或如醉夢？妳發現藉著什麼方法來滋養妳的心靈？

1. 此節的討論是基於 Dr. Phillip Mcgran 的書“ Self Matters” ，加上素秋姊的指導補充而成。
2. 什麼是心靈的健康？
心靈的健康是 mild/body/spiritual 三樣互輔互成互動，圓滿組合的狀態。
3. 心靈的健康和重要性：
心靈健康可以帶動促進身體健康。沒有心靈健康做根基，外界物質的追求獲取，也無法填補驅動內心的空虛、失落和不安。
4. 心靈健康的狀態：
是一種圓滿豐沛、積極自得的心靈狀態；是一種 peaceful, beloved, self fulfillment 的感覺，容易 forgiving 及 giving。
5. 如何追求心靈健康？
心靈健康的達成是一種細流長風、日積月累的功夫，不是事到臨頭，大難當頭可以一蹴可得的。
 - 培養嗜好：讀書、園藝、打球、運動、旅行、手藝...等，因人而異。
 - 認識自己：看自己之所有，不煩自己之所沒有。發揮長處，順心不強求。
 - 接觸大自然：江上的清風、山間的明月、樹梢的白雲、林間的夕陽...
 - Meditation：每天應規劃出幾段獨處靜坐的時間，放鬆肌體，澄清心思，吸取內在的活力。
 - 信仰：Religious way is the way of life。宗教信仰要身體力行，要實踐於日常生活中。
 - 作義工：助人為快樂之本。回饋社會人群，把自己從 selfish 中釋放出來。
6. 生活的改變：
 - 要自知、常樂、減少慾求，要有 sense of humor。
 - 調整人際關係，與先生、子女、親戚要隨時做適當的協調。
 - 以坦然的心態接受生老病死的自然演化。
 - 面對問題、切合實際、隨遇而安、順性隨緣。
 - Let go. Don't worry too much!!
 - 積極態度，把人生看成 half cup full, not half cup empty。心存感恩，打開心門接受外面的陽光風雨。
 - 不輕易生氣，生氣是用別人的錯誤來懲罰自己。不要含怒到天晴。

生活要簡單化，心思要充沛化，樹立目標、盡力而為。不後悔昨天，不妄想明日。把握現在，Do your own choice。過著有靈性的健康生活。

萬里同根 • 通達四海

奉茶

萬通銀行秉持 **奉茶** 精神，全心為鄉親和顧客服務

萬通銀行是提供您全盤性金融服務的商業銀行，除了各種支票、儲蓄帳戶及*投資理財服務*外，我們的專長還包括商業融資，國際金融服務，高科技工業融資，建築及房地產貸款等。

查詢分行電話：1-888-GEN-BANK
(436-2265)



General Bank

萬通銀行

A Subsidiary of GBC Bancorp. Nasdaq: GBCB

請瀏覽萬通網站：
www.generalbank.com

S. CA Branches

Main Office, L.A.
(213) 896-0098

Diamond Bar
(909) 598-8833

Monterey Park
(626) 281-1033

San Diego
(858) 277-2030

Huntington Beach
(714) 596-3770

N. CA Branches

Cupertino
(408) 257-8855

San Jose
(408) 437-6188

Other States

Kent North, WA
(425) 656-0278

Arcadia
(626) 574-7767

Hacienda Hts.
(626) 912-8825

San Fernando Valley
(818) 886-3578

San Gabriel
(626) 284-2121

Aliso Viejo
(949) 360-9858

Fremont
(510) 440-8855

Boston Main Branch, MA
(617) 338-4700

Cerritos Valley
(562) 809-1300

Irvine
(949) 551-1991

Orange
(714) 283-8688

Torrance
(310) 373-9070

Millbrae
(650) 692-7189

Boston Chinatown, MA
(617) 357-8880



證券投資與保險業務服務是由PrimeVest Financial Services公司提供。該公司是在美國註冊的仲介公司，屬NASD和SIPC之成員。PrimeVest Financial Services公司非隸屬於萬通銀行。所有投資項目均不在聯邦儲蓄保險局(FDIC)的保險之下，亦非屬銀行保險或其他銀行擔保之內，同時需擔當風險且有損失本金之可能。





SLEEP INN

NEWARK, DELAWARE



*Come stay at our
award-winning hotel*

- One mile from I-95
- Convenient to Wilmington, Philadelphia, and Baltimore
- Perfect for reunions, gatherings, and meetings
- Free Continental Breakfast
- Special rate for the Taiwanese Community



Take 896N from Exit 1 on I-95.
Make U-turn at 4th traffic light.
Hotel on Right.

**630 S. College Ave.
Newark, DE 19713
Tel: (302) 453-1700
Fax: (302) 453-1710**



林美里

Mei-Li (Mary) Chen, CLTC

Representative
CA Insurance License OC39278



生活中，那些是您最關切的？

- 您的家庭
- 您的房子
- 您的健康
- 您的車子
- 您子女的教育
- 您的事業
- 您的財務保障
- 您的退休計劃

我們的保險財務產品與服務能協助保護這些重要項目。請打電話給我，讓我們為您規劃您最關心的事。

Prudential Financial 普天壽

The Prudential Insurance Company of America

5990 Sepulveda Boulevard, #300, Van Nuys, CA 91411

Tel: 818-901-0028 Ext 7281 Fax: 818-901-8051

Pager: 818-529-0636

© 2001 The Prudential Insurance Company of America. 751 Broad Street, Newark, NJ 07102.

Ed. 4/01 IFS-A017699

Oxygen Botanicals

(Wamiles Cosmetics)

- ◆ 水晶磨皮—去斑美白除皺緊膚
- ◆ 瘦臉—快速縮減臉型美化輪廓，保證一次即可見效果
- ◆ 純氧美膚系列，透過產品每40分鐘，釋放10分鐘純氧於皮膚內，加上純氧噴射增強皮膚細胞活力。

12201 Saratoga Sunnyvale Rd #E

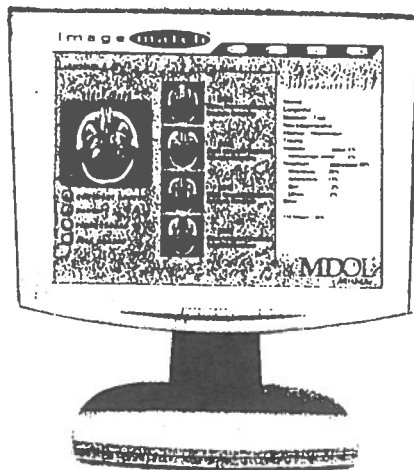
San Jose, CA 95070

Fax: 408-268-3263

Susan Lin

Tel: 408-446-4589

Pager: 408-236-8890



matchTM

When you have ImageMatch, you're never alone.

It's your vital link to the world's largest database of clinical images and associated information. With a few simple clicks, our unique image-searching algorithm compares your submitted images with tens of thousands compiled from preeminent medical institutions and leading radiologists around the world. In seconds you're presented with the best clinical matches, complete with patient information and differential diagnoses. ImageMatch is an easy, convenient and private way to help you confirm your diagnosis and add efficiency to your ever-increasing caseload. Plus, it's a powerful reference tool for training and professional development.

See us at RSNA, Booth 5101

MDOLTM
MD Online

MD Online • 99 Hayden Avenue • Lexington, MA 02421 • 781.791.3000 • 781.791.3100 Fax • www.mdol.com

欣欣花坊

Raritan Valley Florist & Garden Center

花卉

喜慶婚喪，鮮花，絲花，新娘捧花，各式花籃，花園，水果籃，中文落款。附設插花研習班，由林欣欣主持，NJ立案插花教師。

果樹

紅蘋果，黃蘋果，富士蘋果，水蜜桃，李子，20世紀梨，日本梨，櫻桃，石榴，柑橘，葡萄，柿子，草莓，蕃石榴。

苗圃

千餘種苗木，各種中國花苗，桂花，茉莉，牡丹，日本紅楓，中國盆景。

造園

中西各式庭園，由設計，施工，到定期維護，都由台大園藝碩士林尚勝主持。



(732) 572-3662

1845 Highway 27, Edison, NJ 08817
(Top City 附近; Sam Ash Music Store 隔壁)

紐約

新澤西

過敏專科 · 內科

王愛蘭醫生

Ai-Lan Wang Ph. D., M. D.

- 美國過敏免疫學院特考核格
- 美國內科學院特考核格
- 新澤西醫科牙科學大學臨床副教授

主治：大人小孩花粉熱、鼻塞、流鼻水、久咳、氣喘、新眼癢、皮膚發癢、風疹、濕疹、藥物過敏、去敏感。

內科各症：高血壓、糖尿病、心臟病、肺病、貧血、胃腸病、尿道炎、關節痛。
(入學就業體檢)

新州診所：349 E. Northfield Road, Suite 106
Livingston, New Jersey 07039
Telephone: (973) 533-9255

紐約診所：94-27 60th Avenue, Apt. B-3
Elmhurst, New York 11373
Telephone: (718) 699-9264

李友禮會計師事務所

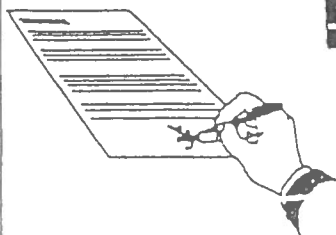
Jeffrey Lee and Associates

專業會計師

善理財稅經

4513 Lincoln Ave., Suite 206
Lisle, IL 60532-5403

外地可用電話與書信服務



申報個人及公司所得稅；業務電腦化；
信託的設立；營業型態稅務分析；家庭
財產計劃；公司的設立、改組與解散。

TEL: (630)969-3001

FAX: (630)969-3071

翠月樓

AUGUST MOON

The Best Chinese Food Under The Sun

DALLAS, TX

PLANO, TX

道地家鄉口味
蔡家傳統料理



DALLAS

972-385-7227

PRESTON AT BELT LINE

PLANO

972-881-0071

CENTRAL AT PARK BLVD.

誠徵大師傅和炒鍋
請電Sam (972)-385-7617

林富文

EVAN F. LING

1-888-513-9030

美林證券金融投資首席副總裁

Merrill Lynch First Vice President—
Investments

145 S. State College Blvd., Suite 300
Brea, CA 92821

黃美惠

ELENA M LING, CLU, ChFC

1-800-488-9932

特許保險師 特許投資顧問

代理多家大保險公司

23504 Ridge Line Rd.
Diamond Bar, CA 91765

夫婦檔為您服務 全盤的財務投資及保險計劃

- * 支票存款、現金存款、定期存款、債券、共同基金、股票及黃金等等之投資。
- * 教育基金、養老金、退休金、公司有息支票戶等等之設立、
- * 各類人壽保險、長期照顧醫療保險 (Long Term Care Insurance)、健康保險、傷殘收入保險、減遺產稅保險
- * 完整的財產計劃 (Estate Planning)

HSU'S GINSENG ENTERPRISES, INC.



許氏人參企業公司

T6819 COUNTY HWY. W, P.O. BOX 509

WAUSAU, WI. 54402-0509

TEL: (715) 675-2325 FAX: (715) 675-3175

EMAIL: hsuginseng@wis.com

專營美國威斯康辛州特選地道花旗參 · 正野參 · 移種野參

EXPORT · IMPORT · BROKERAGE · WHOLESALE · MAIL ORDER

郵購、批發：美加免費訂購專線 **1-800-826-1577**

出口部：(715) 675-2325

許氏人參企業公司成立迄今已有二十餘年歷史，為全美第一位種植花旗參的華人。每年生產、加工及銷售特級威斯康辛州花旗參達數十萬磅，專營花旗參批發、外銷及郵購業務。本公司經銷之花旗參，由許氏農場直接出貨，自產自銷，價格公道。許氏花旗參精美禮盒包裝，絕不摻假，附原產地出產標籤，保證正貨。

許氏花旗參

回鄉探親，

佳節送禮，

最佳選擇。



註冊字號
94US380F54

通國、台、粵、英語，接受信用卡

● 憑此回條郵寄價目表及食譜等參考資料 ●

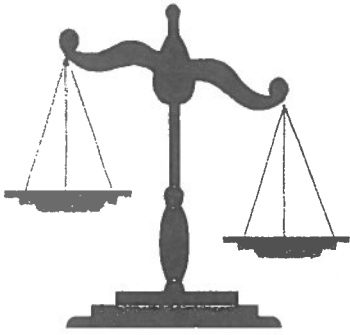
許氏人參企業公司 HSU'S GINSENG ENT. INC.

姓名 (英文)：_____

地址：_____

電話：(H) _____ (O) _____





MICHAEL E. PISTON, P.C.
ATTORNEYS AND COUNSELORS AT LAW
SPECIALIZING IN IMMIGRATION LAW

Business Manager: 蔡淑舟
Email: Shoujou@piston.net

◎十五年實務，經驗豐富。事務所擁有五名專業律師，九名助理。竭誠為您服務。

◎專辦以下各類簽證：

1. 非移民簽證～觀光，商務（B），條約投資（E），學生（F），工作（H），交換人員（J），跨國公司專業或經理人員（L）。
2. 移民簽證～勞工卡，綠卡，投資移民，親屬移民，傑出研究人員移民，美國國家利益移民。
3. 其它各類移民法案件。
4. 公民歸化。

◎收費公道，專業道德，精通台語和中、英文。

Michigan Office
4000 Livernois, Suite 110
Troy, Michigan 48098
Tel. (248)680-0600
Fax. (248)680-0627
Email: michael@piston.net

Washington Office
P. O. Box 1712
Mercer Island, WA 98040
Tel. (206)232-8866
Fax. (206)770-6350
Email: michael@piston.net

TORONTO

CANADA



旅加三十餘年
地產專業十多年



免費估價 · 財務按揭
竭誠服務 · 歡迎來電

陳劉瓊珠

(416) 289-3338

Chiung-Chu Chen

Tel: (416) 321 0816 · Fax: (416) 321 3386

Sales Representative

通閩南、國語、客家話

SCHWARTZ, KARSIF, KALOS, LIU & CO., P.C.

CERTIFIED PUBLIC ACCOUNTANTS

TEL: (215) 830-0300

FAX: (215) 659-5537

Sidney A. Schwartz, CPA, CFP

William Karsif, CPA

Charles Kirschbaum, CPA

Martin G. Kalos, CPA, CFP

Doris C. Liu, CPA

劉張秀美會計師

2300 Computer Avenue, Building L

Willow Grove, PA 19090

個人※合夥※公司※信託

王清秀 會計師

Jennifer C. Wang CPA

Certified Public Accountant

- ◎ 財務報表編製、審核、簽證
- ◎ 個人財務、稅務規劃
- ◎ 公司成立、改組、解散
- ◎ 贈與稅、遺產稅規劃與申報
- ◎ 稅局查帳交涉

Tel: (909) 393-4743

Fax: (909) 393-1976

14726 Ramona Ave., #410,
Chino, CA 91710

展望印刷

Vision Copy & Printing

親切服務鄉親

NATWA 姐妹享受優待

陳秀真

Phyllis Chen

Tel: (909) 686-copy

Fax: (909) 686-1344

Riverside, California

享受假期，將稅務、財務煩惱交給——

郭簡雁齡會計師 *Yean-Ling Kuo, CPA*

專職作您的財務總裁，幫助您達到公司經營目標，
個人財務理想，提供成功生意經營觀念，
個人稅務服務，薪資稅，財務報表，企業電腦化

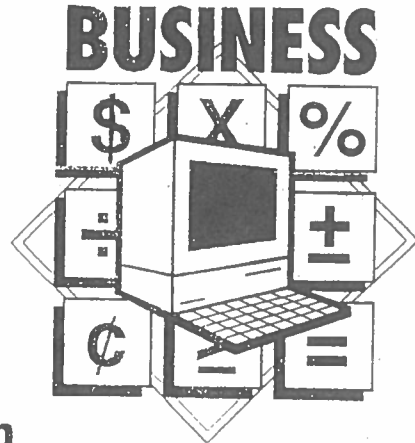
歡迎電話諮詢

擁有香檳大學會計碩士，
密蘇里州會計師執照，
16年會計事務所及公司經驗
曾任職Family Care Health Center,
Accounting Manager,
Ranken Jordan Pediatric Rehabilitation Center,
Chief Financial Officer

電話：314-453-4900

傳真：314-453-9376

E-Mail: Carolkuo@excite.com



Kuo & Associates, LLC

105 Ladue Glen Ct. Chesterfield, MO 63017

專業熱誠，以客為尊——帶給您最滿意的買屋、賣屋經驗！



YAMEI LEE 張雅美
REALTOR®
ylee@cbnocal.com

(650) 853-1321 DIRECT LINE
(650) 325-6161 BUS.
(650) 322-3606 FAX
ytee@cbnocal.com
yameilee@aol.com

245 Lytton Ave. #100
Palo Alto, CA 94301



服務地區：

Palo Alto, Menlo Park,

Atherton, Stanford,

Mountain View, Los Altos,

Los Alto Hills, Cupertino

資訊完備 歡迎隨時
來電查詢或索取資料！

**COLDWELL
BANKER**

RESIDENTIAL BROKERAGE

資深房地產經紀





ASSOCIATE TRAVEL, INC.

聯合旅遊

Yes, We can.
What other travel
agencies can't do
we can!

Serving the Community since 1979
The Original Wholesaler to the Orient for
land and flight packages

- Wholesale & Retail nationwide and international
- Customize group or individual travel packages
- We can issue airfare from Asia
- For all your travel needs, airfare, cruise, car rental, Hotel reservations, visa service, passport photos
- Sports Tours
- Chinese or English Cultural & Language Camps
- Last Minute Ticketing
- Japan Rail Pass, Eurail Pass
- Amtrak Ticketing

We speak Taiwanese, Mandarin, Cantonese, Japanese, Tagalog, Korean, English, Cambodian and Thai.

416 8th Ave. S., Seattle, WA 98104
Tel: 206-621-9200/621-0700 Fax: 206-621-7392



POLA
COSMETICS

POLA 水噹噹
肌膚不再暗淡
有光澤
肌膚不再乾燥
更滋潤
淡化黑斑雀斑
白淨的臉多清爽

美容顧問 Huey方 (760)252-3600
e-mail: mimijow@yahoo.com

五行純有機青菜湯

譽滿東瀛 風行台灣

民間口碑相傳 蔬菜湯保健法
可煮可泡 · 攜帶方便

主要成分：蘿蔔、蘿蔔葉、紅蘿蔔、牛蒡、香菇
主要功能：可預防癌症、高血壓、心臟病、肝病等

送禮自用 兩相宜



90包 US\$90.00 / 30包 US\$35.00

TEL: 1-888-668-8890

北美地區總代理：PCS INTERNATIONAL 美商優杏網上購物公司
1032 Lawson St., City of Industry, CA 91748
歡迎來電索取產品簡介

SERVICE IS OUR
BUSINESS

林郁子

VIVIAN Y. G. FU, CLU, ChFC, MSFS

10 Main Avenue
Berwyn, PA 19312
Tel.: 800-292-9822
610-640-9822
Fax: 610-640-9826

For many people, estate taxes are the largest tax expenses they will have



You've Built Your Wealth
I'll Help Your Family Keep it

Through estate conservation, charity gifting and retirement funding, I will help you formulate and implement strategies to Preserve Your Past and Protect Your Family Legacy

Triangle Investment Realty



TIR

TCAR



謝金朱

Debra Liu

住家、商業房地買賣
各種出租及管理

電腦連線查詢,為您選最舒適的家
提供最適當的投資,解決您管理的煩惱

(O) 919-852-0510
(FAX) 919-233-4496

Los Cerritos Realty, Inc.
喜利多地產投資公司



經驗豐富
服務第一
專營喜瑞都市
願為大家服務

Cliff & Sumi L. Hall

7002 Moody St., #105
La Palma, CA 90623
(562) 924-3495 (O)
(562) 926-7191 (H)
FAX: (562) 924-1319

DEDO
Japanese Cuisine



Chinese Cuisine
Japanese Cuisine

16573 Mission Blvd., Fremont, CA 94539
TEL: 510-770-9999 • FAX: 510-770-9977

SPECIAL LUNCH BOX FOR
ONLY \$6.50 EACH.

Special
MENU

TAKE OUT LUNCH



MONDAY

1. SAMMA SHIOYAKI / CA ROLL / GINGER PORK CHOP



TUESDAY

2. CURRY CHICKEN / SABA SHIOYAKI / MIX VEGGIES



WEDNESDAY

3. SALMON SHIOYAKI / CHICKEN TERIYAKI / KOROKE
(DEEP FRIED POTATO CAKE)



THURSDAY

4. PORK CUTLET / CHAWANMUSHI / KABA YAKI
(BROILED FRESH WATER EEL)



FRIDAY

5. CA ROLL / SALMON SHIOYAKI / BEEF SUKIYAKI

*FREE DELIVERY: Mon - Fri 11AM-NOON
REQUIREMENTS: MINIMUM 10 BOXES OR MORE AND WITHIN 5 MILES RADIUS.
OFFER VALID FOR TH'S MENU ONLY, SOME RESTRICTIONS MAY APPLY

TENN MAX

TennMax United

www.TennMax.com

e-mail: USA@TennMax.com

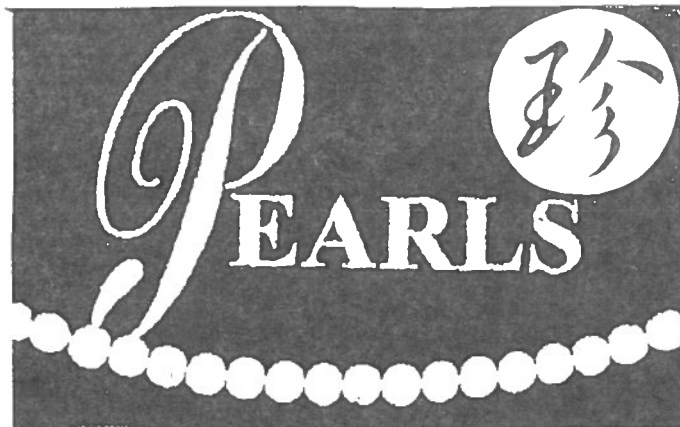
We provide consolidated
thermal solutions for electronics

Special applications:

Lasagna Coolers for advanced GPU & CPU

Tel: 1-781-944-3293

Fax: 1-781-944-0903



讓珠光與時光爭艷 • Necklace • Ring
使寶氣與靈氣相長 • Enhancer • Earrings
贈送珠寶是愛的具體表現 • Tell Him
戴用手飾是美的真正化身 • Treat Yourself
Akoya Pearls-日本養珠 • Lustre
South Sea Pearls-南洋白珠 • Cleanliness
Tahitian Black Pearls-大溪地黑珠 • Color

GOLDEN VALLEY COMPANY

BOX 563 • SUMMIT, NEW JERSEY 07901

TEL: 908-665-2505

FAX: 908-665-2504

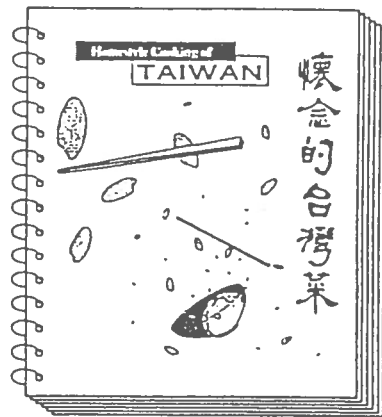
New
Cookbook!

Homestyle Cooking of

TAIWAN

懷念的台灣菜

- *Authentic recipes from Taiwan!*
- *Bi-lingual English-Chinese text.*
- *Tasty recipes adapted to today's faster lifestyles.*
- *Healthy, nutritious and easy dishes!*
- *Makes a great gift for all occasions!*



7" x 8.5", 218 pages, spiral bound.

• 是公婆贈送媳婦的最佳見面禮，父母給女兒的最好嫁妝！

北美洲台灣婦女會北加州分會及台美公民協會北加州分會聯合編製

ORDER FORM

Send check or money order to: NATWA-Northern California Chapter, 北美洲台灣婦女會北加州分會

P. O. Box 1837, Pleasanton, CA 94566, Tel: (925) 462-7099, Fax : (925) 426-5667

Address _____

Quantity @ \$15.00 ea. book _____

Shipping and handling \$3.00 ea. book _____

Total enclosed = _____

Order 10 or more, shipping and handling fees are waived.

Phone _____

NATWA-NC is a non-profit organization

糖尿病，高血壓，更年期問題的最佳保健品

健康黑酢

日本製造 天然釀造醋

你需要潔淨的血液嗎？

健康、美容是由潔淨的血液開始！

日本製造之“金裝濃縮黑酢”能令血液流通暢順，流暢的血液通過血管到達身體組織，這就是健康、美容的第一步。

有助於有以下問題之人仕

- 糖尿病
- 超重及肥胖
- 高血壓
- 偏食習慣
- 容易疲倦
- 開始記憶力衰退
- 更年期問題
- 哮喘

金裝濃縮黑酢之主要功效

- 令血液暢通（改善紅血球變形作用）
- 降低血糖（調節血糖功效）
- 減除脂肪（改善脂質新陳代謝機能）
- 令血壓回復正常（調節血壓功效）
- 預防心臟病、中風、抵敏作用



2
倍濃縮「金裝濃縮黑酢」
天然釀造醋（一年時間釀造）

推廣期間每瓶特價 **\$88**

（原價 \$98）

全美總代理



順安堂中藥號

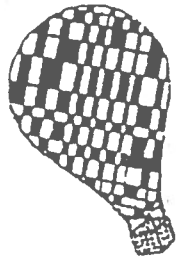
SHUN AN TONG CORP.

徵求各州代理

歡迎郵購

135-24 Roosevelt Ave. Flushing, NY 11354

TEL: (718) 445-2252 • FAX: (718) 445-9358



惠亞

Sophia Tours, Inc.
(408) 747-0800

旅行社

1247 ELKO DR
SUNNYVALE CA 94089

★ 代理長榮、中華、聯合、國航、日航特價

日本 6 日觀光特別團，
返台北 6 - 8 月份 \$1049 起 (名額出限)

20
萬
飛
行
保
險

- 舊金山 1 日 \$49
- 優 · 赫 2 日 \$80
- 綺麗湖 3 日 \$148
- 優 · 賭城 4 日 \$108 起
- 美西 7 - 8 日 \$338 起
- 黃石公園 7 日 \$338
- 洛磯山 6, 7 天包機票 \$469 起 (四人房)
- 美東 5, 6, 8 天 \$549 起 (四人房) 包機票
- 泰國風情 7 日遊, 超值遊 \$699
- 台北香港假期 \$529
- 日本、東京、熱海、箱根、鎌倉 6 日 \$899
- 昆明、大理、麗江、桂林、香港 11 日 \$1489
- 九寨溝、峨嵋山、樂山大佛 10 日 \$1099 起
- 歐洲 12 天英、法、瑞、義、梵 \$1749
- 北歐 15 天, 南非 12 天, 西葡 14 天

代理簽證, 代訂酒店, 火車票



感謝：

下列人士的贊助

謝吳阿鳳（謝媽媽）	\$500.00
陳弘文	\$500.00
陳津鐘	\$500.00
陳德輝	\$200.00
無名氏一	\$200.00
陳寶月	\$190.00
李雅淵	\$100.00
郭水雲	\$100.00
黃艾美、黃旭輝	\$100.00
廖雪真	\$100.00
蘇秀蘭	\$100.00
李雲玉	\$ 50.00
無名氏二	\$ 50.00



川流

The Chuan Lyu Foundation

PO. Box 1294
Menlo Park, CA 94026-1294

e-mail: river-flow@msn.com
www.TaiwanMuseum.org

Chuan Lyu Programs

University of Cambridge, Cambridge, Great Britain

- | | |
|---|---------------------|
| A. Chuan Lyu Lectureship | Established in 1991 |
| B. Chuan Lyu Fellowship and Senior Visiting Scholarship | Established in 1999 |
| C. support of Library Materials | Established in 2002 |

University of California, Santa Barbara, California, U.S.A.

- | | |
|--|---------------------|
| A. Chuan Lyu foundation Distinguished Program | Established in 2001 |
| 1. Taiwan Literature Translation Workshop | |
| 2. Taiwan Writers' Workshop | |
| 3. Taiwan Literature Lectureships | |
| 4. support of Library Materials | |
| 5. Public Lectures and Scholarly Activities | |
| B. The Chuan Lyu Foundation Research Assistantship in Taiwan studies | Established in 2001 |

www.TaiwanMuseum.org

Academia Sinica and Changhua Christian Hospital, Taiwan

- | | |
|--|-------------|
| A. Biography of David Landsborough, <u>IV</u> , M.d. | 2001 - 2002 |
|--|-------------|

Purity™

Camellia Oil Products



不一樣的茶籽油 不用刀的整容術

從大自然脫穎而出的茶籽油，採用獨創製法，配合肌膚的需要，溶入天然營養，是滋養肌膚毛髮效果斐然的天然良品。

本產品係溶合日本高山野生山茶籽及台灣高山野生苦茶籽提煉的茶籽油，經由美國哥倫比亞大學醫學院生化病理和營養生理教授研發監製，採用最新科技，去除雜質、濃味及濃色，並溶進天然維生素E和蘆薈素。

主要功效

- 潤澤淨化肌膚，防止粗糙搔癢，保濕去皺紋。
- 淡化及抑制色斑、老人斑、雀斑的形成。
- 激活毛母和黑素細胞，促進灰白頭髮濃黑亮麗。
- 抑制頭髮枯萎脫落，修護染髮、燙髮損傷的髮質。



Pure Camellia Oil 55ml / \$35
for skin care 美膚油

Pure Camellia Oil 55ml / \$25
for hair & scalp care 美髮油

Camellia Body Oil 55ml / \$25

Product of JCL Companies, Inc.

美國宏美公司出品

Made in U.S.A.

www.jclcompanies.com

Tel : 917-447-6240

Fax : 212-202-7827

E-Mail: Sales@jclcompanies.com

編後語：

當碧良會長指派我主編這期的聯誼通訊時，我最擔心的是這句話“巧婦難為無米之炊”，更何況我是個笨手笨腳的煮婦。但是在這幾個月的編輯過程中，稿件卻陸續自各地送來，一方面使我受寵若驚、十分寬心，一方面再次體驗到 NATWA 豐沛的潛力、濟濟的人才，姐妹們都心有所向、愛護屬於自己的 NATWA，大家積極地貢獻個人的心意和經驗，願見 NATWA 更充實、繼續茁壯。

夏日炎炎正好眠的時刻，揮著汗，忙著看稿、騰稿、編排等，該是件苦差事吧！其實不然：清茶一杯、音樂長流，面對稿件，欣賞文章，竟然能使時光倒流、心情恍然，回復到學生時代，做壁報，編校刊的情境，重嘗千金難買的愉悅感覺。這真得謝謝 NATWA 給我這個重溫舊夢、淬練鏘筆的機會和經驗。

謝謝各位賜稿的姐妹們、以及不時提供資料，澄清疑問和關心進展的姐妹們。大家的合作和熱忱真是溫暖了我的心，尤其要感謝洪慧英的電腦打字（速度和準確是難得的美德），張月英天天抓鼠奮戰編排（盡善盡美似乎是她無可救藥的缺點），李素秋的設計印刷（見樹又見林的大眼光），陳香梅拉的廣告（財源茂盛達三江），陳碧惠提供的照片（a picture is worth thousand words）。原來“工欲善其事，必先利其器”的器字涵意是：同心協力以赴。

如果這期的聯誼通訊、能夠讓大家再次回味 2002 的年會情景和感受，提供一些生活資訊而有助於健全心身，提高生活品質，並且再次浸浴於 NATWA 的溫馨裡，就算是達成我們編輯的心意了。

游美智敬筆

2002 年八月



www.natwa.com

NORTH AMERICA TAIWANESE WOMEN'S ASSOCIATION

北美洲台灣婦女會

665 Montana Vista Ct.
Fremont, CA 94539-6242

Non-Profit Org.
US POSTAGE
PAID
Permit No. 121
Fremont, CA

To: