

北美洲台灣婦女會

North America Taiwanese Women's Association

聯誼通訊



聯誼通訊32期

2005年2月

會長的話

楊美麗

親愛的 NATWA 姊妹們：

謝謝遠薰精心編輯這期的聯誼通訊！也感謝前會長葉寶桂不時的指點，副會長葉明霞、秘書潘賢敬、會計張淑嫻、公關何燕青、各理事及分會長、各組工作人員的打拚，以及各位姊妹的支持。藉此與大家分享“NATWA 精神”，並簡單解釋 NATWA 年度會費運作及會員資料和網頁的改進，同時祝福姊妹們在新的一年，一切平安順利。

NATWA“臺灣 921 震災學童認養計劃”於(2004)十月年中理事會改名為“臺灣災區學童認養計劃”，以擴大賑災範圍。這計劃從事件發生開始，團隊年年努力募款，募捐來的錢一分一毫用到災區學童身上。另外 NATWA 2005 年的月曆銷路供不應求。大部份的小組成員(包括組長程韻如及張肅)在奉獻許多年後將自月曆組“退休”；2006 年月曆將在李素秋及蔡淑貞的帶領下“更上一層樓”。月曆是 NATWA 一個頗可引以為傲的 project，年年品質好，又是一做十五年。這都是發揮“NATWA 精神”的好例子：堅強的團隊，加上有效率的管理，同時對人對事的關心不只是在事故發生的當時，而是長長久久、一點一滴的關懷！我相信大家以身為 NATWA 的一員為傲！

我很高興今年有機會拜訪幾地分會與姊妹交流與話家常，了解到姊妹們之間關懷的深厚情誼，也感受到大家的熱情。每次拜訪分會，除了報告 NATWA projects 進展及總會與分會的關係外，也解釋 NATWA 如何運作。NATWA 財

務健全是因為會長一年的會務運作收入及支出完全遵循大會通過的預算方向。收入來源有三部份：會費收入、廣告及 donation。NATWA 基金每年亦由基金組提出預算呈理事會通過。基金組經常開銷包括補助分會副會長參加人才訓練營、分會社區服務/獎學金、演講局講員旅費、同時支援偶發事件(比如 911 事件、臺灣七二水災捐款)。著墨在這方面是希望大家了解 NATWA 基金存款不等於 NATWA 會長可運作的經費。

今年資料組一個很大的突破是 On-line real time update NATWA 會員資料，把會員資料由資料組一人 maintain 的 Excel file 轉到網路上，可以由數人共同 maintain，也可隨時更新資料。目前只開放給 Board members，以後會討論如何普及化到一般會員。

NATWA 網頁在十二月初全面更新，現在開始我們有專屬的 website。感謝陳彥升及柯翠園這麼多年來讓 NATWA 借用其公司網址儲存資料，除了分文不收外，又免費技術服務。而咱的秘書潘賢敬，十八般武藝樣樣精，兩個月功夫把 NATWA website 改頭換面，可敬可佩！請姊妹們務必看看

年會小組目前正在緊鑼密鼓籌劃年會，希望姊妹們有個溫馨的聚會。咱約 2005 年四月十四日 Kansas City, MO 再見！

美麗 12/29/2004

目錄

會長的話

目錄

楊美麗 內頁
編輯 1

活動報告

會長、副會長報告

楊美麗/葉明霞 3

分區活動報告

各區理事 5

分會活動報告

各分會會長 7

小組活動及特別計劃報告

小組負責人 13

年中理事會報導

理事會會議記錄

潘賢敬 18

姐妹分享

葉明霞 20

Relations and Conflict

-Finding our ways through

Chris Loving 22

國際禮儀 - Janet Nixson 主講

陳彩雲 29

開會須知

陳麗英 34

接受與給予的回應

李素秋 36

台灣的轉變與未來 - 曹長青演講

陳美麗 39

巾幗英雄，不讓鬚眉

何燕青 43

國會山莊「拉皮」記

葉寶桂 45

逍遙遊

吳艾莞 48

NATWA 姐妹團員照

何麗珍 50

特別報導

台灣正名制憲運動

何麗珍 52

探訪七二水災的孩子們

李芬芬 54

四海姐妹情

楊美麗/楊遠薰 56

NATWA 散文

我們曾經如此平等

柯翠園 58

感謝

許淑貞 59

金門橋健行記

陳桂蘭 60

用文藝美容	黃碧蓮	62
塑身	黃美惠	63
身無分文	洪珠美	64
思念妳，我的摯友	楊詠絮	65
Ikebana 與我	陳月姿	68
一個家庭主夫的故事	楊雨亭	70
偏行己路	阿 香	71
巴塔哥尼亞風情	楊遠薰	73
「蟬」絲今夏	曾夙慧	77
金色的黃昏	吳朱實	79
惜別老厝	李芬芬	80
晴天霹靂	王麗華	82
一杯咖啡	辣 媽	84
女人・家庭	楊玫之	86
我對「為人類而藝術」世界巡迴展的期待	侯幸君	88
美麗的盛筵	徐梅熙	92
那一年	阿呆姐	94
喜憨兒基金會董事長蕭淑珍	林淑麗	95
<u>莞爾集</u>		
雞腿	陳萱薇	72
貓貓、只要我長大		85
<u>NATWA 小說</u>		
回家的感覺	賴慧娜	97
<u>NATWA 詩選</u>		
錦花會	莊林素芳	61
孤影、最後一吻		99
封面介紹	葉明霞	100
編後語	楊遠薰	100
廣告		101

會長和副會長報告

會長報告- 楊美麗



NATWA 會務: 在各小組合心協力下，下列會務進行順利:

- 發行 July newsletter, 2004 年會員通訊錄及 31 期聯誼通訊。
- 增強與新會員聯繫, 寄 welcome letter, NATWA pin 及通訊錄給每位新會員。
- 發行 2005 年月曆。
- 舉辦 2004 年年中理事會及人才訓練營。
- 積極推銷 "Our Stories" 一書, 印刷 1,000 本, 目前尚餘 300 多本, 已把向基金組借的錢還清。
- 籌畫 2005 年年會。

會員溝通及 promote NATWA:

- 參與 6/12 在 St. Louis 及 8/8 在 Kansas 的 "Race for the Cure" 活動, 並藉此與會員溝通。
- 參與七月美東及美東南夏令會。主持 "Meet the presidents" 及 NATWA hospitality Room, 介紹 NATWA, 展示 NATWA 文宣, 與會員座談及招收新會員。
- 九月中參加 Ohio 分會活動, 觀賞分會在 Columbus 的 Family Fun Festival 布袋戲演出, 與會員聚餐, 報告 NATWA 會務。
- 十一月初拜訪南加州分會, 參加 11/7 San Diego "Race for the Cure" 及十一月下旬拜訪 Detroit 分會。

Support 臺灣及與其他社團交流:

- 協助聯手組於五月中旬組 NATWA WHO delegation 至日內瓦聲援臺灣醫界聯盟推動

NATWA 臺灣加入 WHO 活動。與旅歐臺灣婦女有良好交流。鼓勵其成立婦女會。提供

簡章供其參考。歐洲臺灣婦女會於八月中旬成立。

- 六月中旬與明霞至舊金山參加呂秀蓮副總統過境美國歡迎餐會。會後與其他 NATWA 姊妹和副總統會談。
- 成立臺灣 72 水災捐款小組, 小組於九月初匯款 US\$11,000 至臺灣給災區學童。

活動報告

- 與四位 NATWA 代表(副會長葉明霞、公關組組長何燕青、聯手組組長程韻如及 NY 分會會長陳彩雲)參加 10/9-10 在 Washington DC 由 WTC 舉辦的 Leaders'conference。



副會長報告 - 葉明霞

- 2005 年的年中理事會預計於 10 月 13 日至 16 日在 Phoenix, AZ 召開, 2006 年四月的年會將於 Houston, TX 舉行, 正將開始籌備計劃與工作。
- 6 月 5 日- 赴舊金山參與北加州分會姊妹的聚會, 會前並參加分會與灣區同鄉合辦有關夫妻相處之道的座談會。
- 6 月 6 日- 在舊金山參加灣區同鄉歡迎呂秀蓮副總統的活動、晚宴和聚會。
- 7 月 9 日- 負責印刷郵寄 newsletter 發佈年中理事會消息與報名表, Houston 的姊妹和同鄉都參與幫忙。
- 7 月 17 日- 在美南夏令會主持 NATWA 提供的題目”從丈母娘的笑話談起”。
- 8 月 7 日- 負責印刷郵寄 2004 年 Membership Directory, Houston 的姊妹和同鄉都參與幫忙。
- 8 月 13-15-日 回臺參加呂秀蓮副總統主辦的民主太平洋聯盟第二屆大會。
- 8 月 17 日- 拜訪世界臺灣人大會(WTC)在臺聯絡人王康厚先生。拜會全國婦女團體聯合會。
- 8 月 28 日- 負責印刷並聯絡由何麗燕負責郵寄秋季聯誼通訊。Houston 的姊妹和同鄉都參與幫忙。
- 10 月 9-10 日- 參加世界臺灣人大會(WTC)在華盛頓的會議。

分區活動報告

東北區 - 理事楊遠薰

- ◇ 5/01/04 — Delaware 姐妹陳月姿 (Alice) 假 University of Delaware 舉辦「紀念楊文傑乒乓球比賽」。NATWA 在賓州、德拉瓦州和馬里蘭州多名姐都與會，中午並在月姿家聚餐。此項活動係月姿姐為紀念其先夫楊文傑所設立，今年已是第四年。每年，鄰近數州的台灣同鄉及德拉瓦大學桌球俱樂部的桌球好手們都踴躍參加，場面非常熱鬧。
- ◇ 7/03/04 — NATWA 東北區及波士頓、紐約、紐澤西等三個分會四十餘名姐妹假在 University of Delaware 舉行的美東夏令會，舉辦一場「Meet with President」的活動。今年美東夏令會有眾多姐妹及現任會長楊美麗、歷任會長葉錦如、林郁子、吳美芬和黃靜枝等參加，大家遂在美東夏令會聯誼相聚。聚會時，笑聲不絕，有些人聽到笑聲，走了進來。也有人看到海報張貼：「Meet with President」，以為要見美國總統，也不明究理地進來。結果，她們都被吸收為新會員。
- ◇ 10/8/04 — 馬里蘭州的 Race for Cure 在巴爾的摩市舉行，由巴爾的摩台灣同鄉會長暨 NATWA 姐妹李美容擔任 Captain，曾夙慧、胡韶真、楊遠薰等眾姐妹及多位巴爾的摩同鄉皆參加。
- ◇ 10/09/04 — 東北區姐妹楊遠薰、趙夏蓮、陳美麗和張富娥等四名代表 NATWA 參加由台灣國際關係研究中心在華府國會山莊哈特(Heart)大樓舉辦的「台灣制憲研討會」。

- ◇ 10/14/04 至 10/17/04 — 東北區姐妹協助總會在華府的 Econo Lodge 機場旅館舉辦年中理幹事會議及人才訓練營。在接洽場地、餐宴及旅遊上，感謝趙夏蓮陳美麗與楊遠薰及華府地區諸位姐妹的幫忙。在國會遊說方面，感謝何燕青(Iris)的安排。
- ◇ 歡迎李美容、胡韶真、李慧芳、林玉琴、李桂蘭、林施純芳、蔡惠香、莊美敏、曹秀鄉和黃碧蓮等多位新會員入會，也歡迎石惠卿自多倫多分會遷入本區。
- ◇ 催繳會費，替「點心擔」徵稿，並推銷 NATWA 月曆。

東南區 - 理事廖蕙澄

- ◇ 今年的東南區夏令會由北卡臺灣同鄉會主辦，NATWA 姐妹涂惠鈴擔任總召集人，於南卡 Greenville 的 Furman University 舉行。NATWA 會長楊美麗特地前來參加，並在會場舉行茶會招待會，會後立刻增加了三位新會員。第一天晚上開幕式後的第一個節目即由楊美麗會長介紹 NATWA，隨後由路州分會姐妹陳香梅又談又唱「歌謠思想起」，與會聽眾個個聚精會神地欣賞她講述臺灣歌謠的歷史及時代背景。第二天尚有東北區姐妹楊遠薰分別在上午參加「媒體座談」，下午演講「台美族裔及咱的故事」，聽眾們亦都聽得津津有味。
- ◇ 今年 SETAA 的夏令會在總召集人涂惠鈴(NATWA 會員)的領導及她的團隊合作下，辦得非常成功，使得開遠路來參加的同鄉們都覺得收穫良多，真正不虛此行。

活動報告

◇ 佛羅里達州在八月及九月兩個月不到的時間內連遭四次巨型 hurricanes 的肆虐(Charley、Frances、Ivan、Jeanne)。謝謝大家的觀懷。佛州及其他被 hurricane 「大風吹」地區的 NATWA 姊妹們個個平安，雖然有些住宅及建築物遭到不小的損害。楊美麗會長每次在 hurricane 過後都打電話來慰問。阿香也每次都打來，甚至在 Frances 尚未登陸時就打電話來「預先」慰問，比我們還緊張。謝謝會長！謝謝阿香！

中西區 - 理事潘賢敬

- ◇ 以 e-mail 及普通郵件方式催繳會費，成果還不差，有大約 35% 「收成」。
- ◇ 中西區這段時間內有四名會員「離隊」：Illinois 的黃素瓊姊搬到 Oregon，Ohio 的林惠美姊及戴明嬌姊被 Ohio 分會吸收過去，Minnesota 張麗惠姊不幸去世。今年 Wisconsin 會員人數則由七人增加到十四人。
- ◇ 替「點心擔」徵稿，不但及時繳交在 schedule 上的兩篇，並且多交兩篇文章。
- ◇ 積極推銷 2005 年月曆。

平原區 - 理事沈香園

◇ 今年年中理事會在華府舉行，平原區負責報名及財物，不少姊妹一起開車到華府參加。先記名字，再認識人，真有趣。不過有時也把名字和人搞錯了。繼續參與 NATWA 活動，總有一天會全對。會長美麗可能對我的工作甚表滿意，要我繼續負責 2005 年四月在 Kansas City 的年會報名。屆時會和更多姊妹聯絡。希望姊妹踴躍參加年會，到中西部體會濃厚的「Red State」家庭人情味，參觀大文豪家 Mark Twin 的出生地及遊記的泉源。相信年會也會像華府年中會一樣成功。

- ◇ 會費催繳。Colorado 多謝麗雪姊的幫忙、聯絡和建議。一定會有好成果。
- ◇ 2005 年，我們計劃辦個平原區婦女會活動，希望姊妹給我建議與鼓勵。

南區 - 區理事孫佳惠

- ◇ 五月傳統週，參與北德州 Forth Worth Mayfest 兒童節目部份，有做沙包、鍵子、漢字姓名書寫等，頗受歡迎。
- ◇ 五月中旬回台灣期間，曾代表會長楊美麗參加在台北舉行的 WTC 幹部會議。
- ◇ 六月第一次催繳會費(用 e-mail、信件及電話)。十月底再次催繳，成績尚佳。
- ◇ 七月參加休士頓美南夏令會，副會長葉明霞主持「從丈母娘的笑話談起」講座，討論得非常熱烈。
- ◇ 月參加華盛頓 DC 的年中理事會。

平原區姊妹參加年中理事會



分會報告

Arizona 分會-會長陳瓊巽

- ◇ 七月十一日下午二點在台灣會館舉辦素食烹調，有十四位姊妹出席。小玉教大家做素雞，文惠教大家做泡菜。玉霞帶來了她自己做的芋丫糕，芬美帶來了她先生做的 banana bread，小玉也當場準備了愛玉檸檬水。大家一邊吃一邊聊天，並觀賞 NATWA 2004 年 4 月年會表演錄影帶，其樂融融!
- ◇ 亞歷桑那分會第二屆中秋晚會於九月二十五日星期六晚上六點至九點半於亞歷桑那州立大學 Memorial Union 舉行，由張慧美和郭慈玉當司儀。參加的人士約八十人，晚會辦得很成功，大家都盡興。來賓賴慧娜特地從洛杉磯趕來，她是太平洋時報的總編輯，也是 NATWA 上一屆的西南區理事，對報導各社區台美人的活動及第二代台美人的發展不遺餘力。她帶來了好多份 *A Glance of the Taiwanese American New Generation* 的小冊子和 *The Heritage* 雜誌，供大家閱讀，也鼓勵大家訂閱太平洋時報。從 Reno, Nevada 來的來賓何文英也是 NATWA 的會員，為我們表演一首河邊春夢的舞蹈，還教大家跳了三首老少咸宜的團體舞。身為祖母的何女士跳起舞來，生動又有表情。
- ◇ 感謝下列人士在這一季給我們分會的捐獻:黃菊英之先生張坤貴\$100.00，鄭玉霞\$100.00，陳瓊巽\$100.00，尹衍桓:\$100.00。
- ◇ 恭喜芳美當祖母了! 她的兒子及兒媳婦在九月二十八日得了一位千金。
- ◇ 十月十日的 Phoenix Race for the Cure 活動。我們婦女會有下列姊妹要參加 Team Taiwan (共有 30 人)來參與 5K RUN/WALK: 郭慈玉(Captain)、宋淑玲、張晴玲、陳恣憶、吉瓦斯·巴萬、鄭玉霞及其先生林松壽、吳玟瑞及其先生游錫譚、陳瓊巽及其先生賴振賢。
- ◇ 我們分會自三月至今，增加了六位成員:唐慧釗、王詠菁、吳佳蓉、盧苔菁、吳爵姝及 Christine Chen，現在總共有 41 位成員。歡迎她們的加入!
- ◇ 前 NATWA 會長黃美惠於十一月十二日(星期五)在台灣會館(慈玉家)為我們講「Long Term Care」及「瘦身之法」。



素食烹調之後大家合影

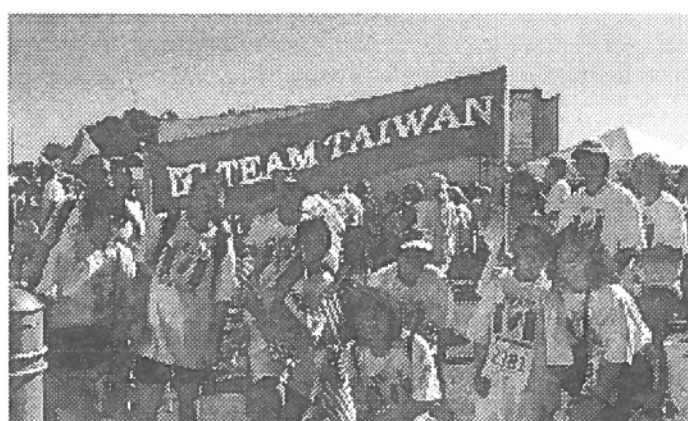
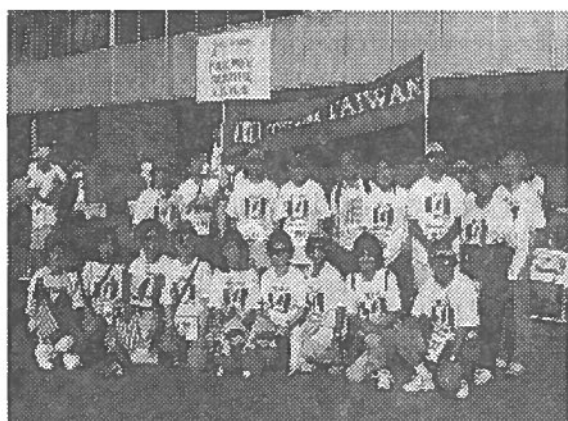


大家跳 Macarena

活動報告

Boston 分會- 會長許淑貞

- ◇ 5/2 醫學講座：「中老年人的情緒管理」，由張信義醫師主講。
- ◇ 5/8 慶祝母親節：Swampscott 欣賞海景，午餐聚會，品嚐佳餚。
- ◇ 5/19 參加在 Boston State House 舉行的陳水扁總統就職典禮。
- ◇ 6/19 慶祝父親節：Decordova Sculpture Park 野餐，參觀 museum 及健行。
- ◇ 7/2-5 參加在 Delaware 舉行的美東夏令會。
- 9/12 參加 Boston Team Taiwan Race for the Cure 的競走慢跑活動。
(請見下圖)



- ◇ 9/26 醫學講座：「Common cause of neck pain and shoulder girdle pain, prevention, treatment and warning signs」，由許嘉真醫師主講。

南加州分會- 會長翁淑銀

- ◇ 四月十一日，2000 年年會開第一次理事會議，在大洛杉磯台灣會館舉行。所有新理事和前會長出席決定 2004-2005 年活動預定。
- ◇ 五月十日，在大洛杉磯台灣會館舉行北美亞裔月傳統週的開幕儀式。婦女會負責籌劃五個小時的節目以及餐點的供應。
- ◇ 五月十六日，亞裔傳統週的園遊會，本會準備六個道地的台灣小吃。結果賺了錢，可供今年度的活動開銷。
- ◇ 六月十二日，第一次生活漫談，共有二十多位會友參加，讓姊妹們有很好的分享更認識對方，覺得應該有更多這種機會。
- ◇ 七月三日，四十多位姊妹們一齊到 Hollywood Bowl 享受野宴及美國國慶日的煙火晚會。聽到傳統的美國歷史音樂及 Big Bird 電影上的演出，盡興而歸。
- ◇ 七月二十四日，吳澧培資政夫婦歡送會，婦女會擔任招待及畫位置。
- ◇ 八月十四日，邀請去參加李登輝學校的校友們來介紹李登輝學校的課程和學習心得。

活動報告

- ◇ 九月十一日，台灣人基金會一年一度的大節目“辦桌”，請來餐館師傅們準備餐點，婦女會也參與。
- ◇ 九月二十五日，請來南加州吳雷洛美女士演講“女性七美運動”，有一百多位姊妹參加。姊妹們所學的是如何增加自己的情商指數，增進良好的人際關係。
- ◇ 十月14、15、16日，本會有十一位會員參加在華府舉行的年中理事會，並到華府國會山莊遊說自己所住地的參眾議員，請他們支持台灣。
- ◇ 十一月六日，總會會長楊美麗姊妹拜會南加州分會姊妹。共有八十多位姊妹參加在於台灣會館舉行的演講交誼活動。讓南加姊妹們更了解總會和分會的互動關係，如何來利用資源達到姊妹的親密關係。會後有由北加州來的蔡淑真姊示範絲巾的打法及服飾搭配，南加州高本莉老師的台灣衣飾歷史的幻燈片講解。謝謝會長、老師及會友的參加。
- ◇ 十一月十三日，台灣會館籌款晚會，婦女會負責招待。
- ◇ 十二月十一日，總會副會長葉明霞姊、西南區理事郭慈玉、亞利桑那州分會長宋淑玲來向南加州分會姊妹請安，共有二十多位姊妹參加。
- ◇ 十二月十五日，Glen Ivy Hot Sprint SPA 溫泉旅，有個良好的休息，relax 一天。
- ◇ 十二月十、八日，汪笨湖南加州演講，婦女會負責招待。
- ◇ 今年共賣出105本月曆。此外，並幫忙推銷呂秀蓮副總統的水蓮裝。

Louisiana 分會 — 會長張美里

- ◇ 4月15日，參加年會的會員有13人，於會上表演Line Dance，並帶動眾人起舞，大家都盡興而歸。
- ◇ 7月16日，我們的舞蹈團共12人於美南夏令會上又獻藝一番，頗有好評。
- ◇ 7月31日，我們會員們於Park Plaza Inn聚會，討論將於8月7日探訪養老院，並計劃參加10月3日的Race For The Cure。
- ◇ 8月7日，共有會員15人及孩童兩名探訪養老院，我們帶了點心及飲料與老人們分享並獻上曼妙的舞姿。兩位小女孩是堂姐妹—Alan Lu 和 Nana Lu 自編自導，又唱又跳的短劇，更令老人們開懷不已。接著陳香梅也高歌兩曲，留下繞樑的餘音，老人們聽得耳朵卡卡(凝神靜聽)。有一位老先生也唱了兩首歌回謝我們，大家就這樣渡過一個有意義而愉快的周末。臨走時，他們還依依不捨，請我們年底再回去一趟。

活動報告

- ◇ 8月28日，我們請到年輕而優秀的Dr. Victor Chou為我們講解骨質疏鬆症及其預防的方法。短而精闢的演說，使我們獲益良多。何麗珍姐妹也發表了她參加李登輝學校的感想，並帶回不少書籍和資料，多謝她為我們臺灣的前途打拚。
- ◇ 10月3日，我們會員與同鄉共五十人參加本地的Race For The Cure。我們從八月就開始做暖身運動了，所以跑起來並不感到吃力。也有不少跑得快的人得到紀念章。

New York 分會 — 會長 陳彩雲

- ◇ 5/16 Union Square 臺灣傳統週 Passport to Taiwan 設 Booth 招收新會員，宣傳 NATWA，會員聯誼。
- ◇ 7/16 臺美人第二代 Karen Lin 得獎短片 Perfection 在 NYC 播出，NY 姊妹前往欣賞招待 Karen，鼓勵有為第二代新人。
- ◇ 7/31 自我防衛 Workshop。
- ◇ 8/14 舉辦長島極東自由行。(請看下圖)



- ◇ 7-8 月間 許多臺灣官員拜訪紐約，包括法務部長陳定南、考試院長姚嘉文、陸委會副主委邱大三、陸委會主委吳釗燮、北美事務協調會主委林芳玫、行政院長游錫堃。
- ◇ 9/12 Team Taiwan Race for the Cure (NYC Central Park)，共有 96 人參加。
- ◇ 9/12 下午參加移民 Parade。
- ◇ 11/6 舉辦財經講座，請到洪青黛會計師和陳嘉伶財務師談退休財務遺產規劃及長期護理。
- ◇ 11/20 特別自華府邀請蔡武雄博士到紐約臺灣會館做專題演講：「女人與國家安全」。

活動報告

Ohio 分會- 會長施慶惠

- ◇ 4/26 Puppet Show- Ohio NATWA 布袋戲團到 Dayton Wright State University Asian Festival 公演。
- ◇ 5/08 Mother's Day Luncheon - 在 Columbus Super Seafood Buffet Restaurant 的 party room。NATWA 會員、家屬和朋友共 36 位一起歡度我們的節日。
- ◇ 5/15 Team Taiwan attended Columbus "Race for the Cure"- NATWA 姊妹和家人共 21 位穿著 Team Taiwan 的 T shirt 士氣高昂,精神抖擻的在雨中走完 5k (一大早趕來而非住 Columbus 的姊妹有: Cincinnati 的鄭美惠和李貞瑩、Piquai 的黃曉清、Centerville 的莊毓芬)。



- ◇ 5/29 Ohio NATWA 布袋戲團在 Columbus Asian Festival 演出。
- ◇ 5/30 張美智姊妹的 Retirement Party 於副會長溫美蘭家舉行。
- ◇ 6/11 於林秀芳姐家觀賞年會 tape 暨 pot luck 同樂。
- ◇ 6/19 開始 Exercise Session, NATWA-OH Chapter 每星期六 10am- 11:30am 假 Columbus Gillie Recreation Center 舒活筋骨,內容有 2 miles walk、stretching、folk dance 等等。
- ◇ 6/27 7 位姊妹參加 OHIO 共和黨的聯邦參議員 Mike DeWine 家的 ice cream social。(請看下圖)



活動報告

- ◇ 8/02 十多位姊妹到 Tuttle Park 看台灣盲人棒球隊「紅不讓」練習，為他們 NBBA World Series 的比賽打氣；並捐獻一頓午餐。沒令人失望，台灣的「紅不讓」隊贏得 NBBA World Series 冠軍獎盃。
- ◇ 8/30 OHIO Chapter 姊妹及朋友共三十幾位，於 Cincinnati 同聚一堂，欣賞鄭美惠姊妹安排的插花示範。那一天，在日本取得插花證書的老師共插了八瓶花，千嬌百媚，意境高雅。不知不覺中，我們也附庸風雅起來。更直得一提的是那一頓美惠 organized 的午餐，可說是我在美吃到過的最好吃的餐點之一。當天，我們還切蛋糕，唱生日快樂歌，慶祝前會長曾映貴一甲子生日。飯後，我們一個個發表參加 NATWA 的感想。不可否認的，我們都有那一份認同感。此行又一大收穫是，戴明嬌姊妹當場開出一張 \$500 支票，正式成為終身會員。更難得的是 FL 的呂秋宏和其姊呂世玉、及 St. Louis 的邱良媛姊妹也參加這一次的聚會。
- ◇ 8/24 Ohio 的 NATWA 布袋戲團和其他參加 Family Fun Festival 的團體接受 local TV 訪問。該節目於 9 月 4 日早上 7:30 在 channel 53 播出。
- ◇ 9/18、19 Ohio 的 NATWA 布袋戲團在 downtown riverfront 的 Family & Fun Festival 演出。
- ◇ 9/18 NATWA 會長楊美麗來 Columbus，和 Ohio Chapter 姊妹們歡敘，並前往 Family & Fun Festival，觀賞布袋戲演出。

Toronto 分會 — 會長李淵雅

- ◇ 5 月 21 日的「Share Your Green」，錦鶯姊送給大家 5 粒香水百合的球莖，在七、八月時，每人的花園都開滿了又肥又大又多的白色的花，實在是美倫無比。大家都告訴錦鶯姊「恁子生阿！」，讓她笑得合不攏嘴。
- ◇ 7 月 14 日，與加拿大衛生聯盟、台灣同鄉會合辦醫學講座，由高雄醫學院院長王國照醫師主講「骨質疏鬆與預防」，吸引了許多朋友來參加。
- ◇ 9 月 19 日，為響應 NATWA 總會的「Team Taiwan Race for the Cure」活動，我們與同鄉會以 Team Taiwan 報名參加 Terry Fox Run。當天約有 40-50 名的同鄉參加此活動。感謝大家出錢出力來為得癌症的朋友盡一份心力。日後我們也將多倫多 Team Taiwan 參加主流社會的公益活動。
- ◇ 10 月 28 日，月曆組韻如姊與畹清姊專程從 Ohio 開車將月曆送來多倫多，在此感謝他們的辛苦。當天晚上約有 20 位姊妹在雲英姊家 potluck 聚餐，熱鬧滾滾。
- ◇ 10 月 30 日，下午 2 點舉辦電影欣賞會：「Viva Tonal 跳舞時代」--金馬獎最佳記錄片。
- ◇ 錦鶯姊今年是國際花友會多倫多的會長，於 11 月 13 日~14 日舉辦花展，我們分會姊妹也前往參觀。當天請了一位大師現場示範，讓大家嘆為觀止，直呼值回票價。

小組活動及特別計劃報告

文化組 - 組長李素蓮

「文化列車」布袋戲

今年的布袋戲以「日月潭」最為熱門。除了在開發地 Westchester, NY 演出之外, Columbus, Ohio、Olando, Florida 和 Detroit, Michigan 亦積極參與。特別感謝 Columbus 的張淑珍, 她不辭辛苦的幫大家做戲服和畫背景。目前婦女會的六套布袋戲道具與衣服, 主要以「虎姑婆」為主, 分別由 San Francisco、Phenix、Columbus, New Orleans、St. Louis 和 New York 等分會保管。有興趣演布袋戲的姐妹, 請就近與上述分會的會長聯絡。

2005年婦女節廣播節目

今年四月年會開的理事會已批准製作廣播節目的計劃。原則上, 繼續參與在紐約市的公共電台 WBAI 99.5FM 婦女節的廣播。今年我們第三次製作, 較有經驗, 也有充分的時間。其他地方的姐妹如有興趣, 請與當地電台聯絡, 我們可以提供作品, 同步播出。

目前計劃進行的方式, 採取年初才拿到 LA 亞美影展最佳新導演獎的 Karen Lin 和郭慈玉姐的千金 Nancy Yu 的構想, 向所有台美婦女徵求作品。主題訂在探討台美婦女的傳承和特性。任何形式的作品、小故事、散文、詩或音樂均可。錄取的前三名, 可各得美金一百元獎金, 截止日期是十一月十五日。請大家幫忙推動, 邀請您的女兒或孫女兒們參加。(申請表如附件一)。

TaiwaneseVoice.Net Project- 王麗華

There is no sponsor for the program in USA anymore. And the site of hitting rate has been low. According to Sue-Lein Yang's information, the last update of the site was done on 11/17/03 and only

about 1200 people visited since the opening of the site a year ago. So our project will not be continuing.

「點心擔」專欄 - 王麗華

Thanks to the cooperation of the Regional Directors and Chapter Presidents, there are enough articles to be published for the column so far. There were some confusion and inconsistency about the article length from Taiwan Tribune earlier. As now, the article with 1500 words is the maximum acceptable length. The order of article being published is by a "first in first out" policy. NATWA members shall be the first choice of authors because it is our special column.

獎學金組報告 - 組長潘賢敬

NATWA 獎學金

2003-2004 學年 NATWA 獎學金是在年會所在地 Dallas 發放, 由當地會員溫惠蘭姊主辦。三位得獎人如下:

- Ms. Rebeca Najar (Sunset High School), attending UT Austin fall 2004。
- Ms Maria Perez (Sunset High School), attending UT Austin fall 2004。
- Ms. Richelle Thomas (Science and Engineering Magnet High School), attending U of Norte Dame fall 2004。

九月中旬, 在確定三位學生已經註冊後, 由基金組組長程韻如將獎學金支票寄至學校。

分會獎學金

2003-2004 學年度有四個分會辦理分會獎學金, 下列為各分會得獎人:

Ms. Kanhya
khon (High School)。分會
學校的 Award Ceremony 頒獎

加州分會: Ms. Angela Chang
(Whitney High School, Cerritos, CA)。
分會會長李碧娥前往學校頒獎。

- Louisiana 分會: Ms. Alice Pang
(Baton Rouge Magnet High School,
Baton Rouge, LA)。分會會長何麗珍前往
學校頒獎。

- Detroit 分會: Ms. Nichole Duffner
(Hazel Park High School, Hazel Park,
MI)。張月英代表分會前去學校頒獎。

- 傅康平博士紀念獎學金: 2003-2004 學
年度得獎人是 Ms. Christine Hung。Ms.
Hung 今夏在台美人公民協會(TACL)實習。
獎學金將於實習結業典禮頒發。(申請辦法
請看附件二)。

- 單親媽媽學生獎學金: 從缺。今年有許
多人來申請,但沒有一個是由 NATWA 會員
推薦的。原本選定的得獎人資歷無法查證
確認,因此今年從缺。這項獎學金是要鼓
勵及幫助單親媽媽就學,申請人必須有
NATWA 會員推薦。目前尚有一個名額
(US1,000),大家若有認為適當的人選,歡
迎推薦。(申請辦法請看附件三)。

臺灣災區學童認養計劃 - 李芬芬

為台灣「七二水災」募款。感謝
NATWA 總會基金捐贈\$5,000 以及張麗惠紀
念基金、陳麗都、郭速真、林瑟玲、陳淑
娟、李芬芬、周東亮、邱秀美夫婦、商夏
惠、許淑蓮、花婉珍、吳色絮、翁照美、
葉錦如、廖蕙澄、孫佳惠、Chu-Yuan Hu、
Sheree S. Chang、林靜惠、楊美麗、陳智
惠、葉寶桂、葉明霞、沈珠璣、莊和子、
李碧娥、陳吉、林春惠、黃美惠、陳富

美、蘇惠美、楊玉萍、李雲玉、蔡瑞珍、
洪麗文、劉月鳳、劉秀鳳、沈香圓和許正
美等姊妹們的捐款,我們一共收到募到
\$12,200。

該項捐款經由水秀女獅會,於九月分
發獎學金給下列國小學童:共和國小-4,
親愛國小-8,新城國小-8,史港國小-2,
埔里國小-1,博愛國小-20,松鶴國小-
10,東埔國小-10,神木國小-10,萬豐國
小-8,埔里高工-12。以上共計 93 名學
童,每名助學金 N.T. 3,000。此外,同富
國中-5,國姓國中-5,災區家庭-楊春秀等
5 名;東吳高職、中興高中、文華高中、
水里高工、暨大附中、豐原高中、台中商
農、同德家商,各 1。以上共計 23 名,每
名助學金 N.T. 5,000。總計 116 名學童受
惠。

十二初趁返台之便,NATWA 姊妹何麗
珍、涂惠鈴、潘美弘和我一行四人,由埔
里水秀女獅會陳淑燕、鄭素霞、高淑美等
人陪同下,訪問了四所我們捐助的學校,
覺得收獲很多,溫馨感人。(詳情請讀「七
二災區國小探訪記」一文)。

贊助盲人獎學金計劃—波士頓分會長許淑貞

當我擔任 2004 年 NATWA 波士頓分會
會長時,我就想發起一個回饋社會的活
動,希望設立獎學金,幫助盲人工作者來
美進修。首先,我前往 The Carroll
Center for the Blind,去拜訪該機構的
主席—Mrs. Rachel Rosenbaum,傳達我的
理念。不過,設立獎學金得先獲得 NATWA
理事會同意和支持,所以我隨即送出建議
書給總會會長楊美麗姐及秘書潘賢敬姐,
經她們的鼓勵及提供機會,讓我在年中理
事會中發表我的提議,結果得到大多數理
事的贊同,並由總會取得美金 500 元的補
助。

回波士頓後,馬上著手進行募款活
動,找機會對教會會友及同鄉宣導我的想
法,並發出信函給 NATWA 的姊妹們,說明
我的用意—替每位忙忙碌碌的朋友們找尋

活動報告

一個回饋社區的機會。個人的力量是有限的，但積少成多，就能幫助一些需要關心的人。於是在短時間內便募足\$1,000元，連同總會補助的500元，總計1,500元，於11月22日寄給The Carroll Center for the Blind，用來設立一個The Carroll Center for the Blind - International Training Program獎學金，並於12月1日接到Mrs. Rachel Rosenbaum的謝函，為這次的募款活動劃下一個完美的休止符。

這次募款活動得到許多人的幫忙，如廖幸瑛姐製作Powerpoint Slide Show，宋麗瓊姐負責所有中文通訊文書，吳美芬姐分擔繁雜的會計工作。更重要的是得到許許多多人的支持及贊助，包括NATWA總會、波士頓分會會友、波士頓同鄉，還有Brandeis University的朋友們。

舊書回饋台灣鄉里計劃 - 賴淑娟

紐澤西婦女會有感於台灣災區、鄉間及居民較缺乏英文書籍，在圖書館經費有限、而英文書籍也較昂貴的情況下，要鄉鎮圖書館編列經費充實英文圖書實屬不易，因此推動「美國圖書館舊書送回台灣」活動。如今已順利的進入另一階段，而埔里暨南附中圖書館與田中鎮圖書館都

已在近日內收到英文書籍，並已一一上架使用了。

此計畫中的第三批二千本書籍，將於十月底抵達台南新營鎮圖書館。第四批預計在12月底送到苑里鎮鄭天慶圖書館。這些源源不斷的舊書捐贈活動是在帕西波尼圖書館主任李波拉(Paula Lefkowitz)與摩理斯圖書館主任湯普斯(Princess Thomas)的支持下順利達成的。近日經過NATWA姊妹李素蓮的努力奔波，紐約上州的Chappaqua及Green Burgh圖書館也加入此行列。

此外，程韻華與龔妙華也捐贈好幾箱書，加上陳吉助、林森崑，林武忠、鄭美惠的金錢支助，還有第二代台美人Jason Lin的義務打包，黃木桂先生的免費載送，大家同心合力，一步一腳印的完成捐書任務。

目前台灣正推行「挑戰2008年」計劃，其中一個重要目標是：培養具有國際觀及英語能力強的青少年。因此，充實英文藏書，讓學生們養成閱讀英文書籍的習慣十分重要。我們將繼續努力積極遊說美國各地圖書館捐贈舊書給台灣各鄉鎮。



New Jersey 姐妹(由左至右)賴淑娟、李郁如、姜瑞香、洪珍瑛參加捐贈舊書計劃。



**CALL FOR SHORT STORIES, POETRY,
MUSIC AND CREATIVE WORKS
BY TAIWANESE-AMERICAN WOMEN AND GIRLS**

**The North America Taiwanese Women's Association (NATWA)
seeks original works by Taiwanese and Taiwanese-American
women and girls of all ages for their 3rd annual International Women's Day radio program
on WBAI 99.5 FM in New York City. Deadline for entries is November 15, 2004.**

NATWA in partnership with Pacifica Radio station, WBAI 99.5 FM, will produce and air a half hour radio program on March 8, 2005 to celebrate the struggles and achievements of women of Taiwanese and Taiwanese-American heritage. March 8th is International Women's Day, which commemorates women's rights and peace all around the world. NATWA is a non-profit organization that seeks to advance women's empowerment and opportunity in Taiwan and the Taiwanese American community.

NATWA currently seeks original works written and/or performed by Taiwanese and Taiwanese-American women and girls of all ages. These works may include original essays, short stories, anecdotes, poetry, music, spoken word, and other creative formats that can be shared through radio. All works should reflect and give insight into our Taiwanese heritage and identity. Selected works or excerpts of works will be broadcast in New York and select cities on March 8, 2005. The top 3 selected works will be awarded \$100 each.

Deadline for all entries is November, 15, 2004. Artists may submit no more than 2 entries per person. Entries may be submitted in writing via e-mail if possible to wbai4natwa@yahoo.com; audio tape or CD to: Sue Kuo, 6 Ora Ct., E. Hanover, NJ 07936 Please include the form below.

----- detach here -----
NATWA 2005 WBAI 99.5FM SUBMISSION FORM

Name: _____ Age: _____ (optional)

Address: _____

Phone Number: _____ E-mail: _____

Title of your submission: _____

Brief description: _____

Please Note: All submitted works remain the intellectual and real property of the artists; NATWA retains the non-exclusive rights to present and promote the works independent of the artists' own distribution and promotional efforts, including broadcasting on WBAI 99.5 FM, compiling a book/CD anthology of works and packaging and delivery via electronic, digital and online means.

附件二：傅康平紀念獎學金申請辦法

Dr. Kwung-Ping Fu Memorial Scholarship

Presented by

North America Taiwanese Women's Association

Purpose of this scholarship is to encourage young Taiwanese Americans to participate in public affair. Taiwanese American students in their high school senior year or undergraduate years in college are qualified to apply. Applicants should demonstrate an interest in and understanding of their heritage by completing an internship (for at least 3 weeks) in a non-profit Taiwanese American Organization with an established internship program.

Awards: one female and one male students, US\$500 each.

Application deadline: May 31, 2005.

Application form is available at WWW.NATWA.com.

Please include the following with your application

- Two letters of recommendation
- An essay on what you would like to accomplish during the internship
- A confirmation letter from the sponsoring organization stating internship duration

It is also expected that the recipients submit a one- page report after their internship. The report is due two weeks after their internship.

If you have any question about the application, please contact Dr. Shang-Jing Pan at 614-6247160 or scholarship@natwa.com

附件三：單親媽媽學生獎學金申請辦法

NATWA Single-Mother Student Scholarship

This scholarship is established in November 2000 from a generous donation by NATWA member, Ms. Sadako Chiu. This scholarship is intended for single-mother students in regardless of age, race, and education background. Applicant must be a single mother **and** a student. Applicants should submit the following documents to the scholarship committee by April 1, 2005:

- 1) completed application form (available at WWW.NATWA) with endorsement from a current NATWA member,
- 2) proof of status as a student (e.g. official transcript),
- 3) an essay on future planning.

In mid-April, the scholarship committee will notify the recipient who will then receive a certificate and a check in the amount of \$1000.

此獎學金申請人須由 NATWA 會員推薦。請 NATWA 姊妹們踴躍推薦合適人選來申請。

2004-2005 年度年中理事會記錄

潘賢敬整理

日期: 10/15/2004, 9:00 am – 12:00 noon

地點: Econo Lodge National Airport, Arlington, VA 22206

1. 核定投票人數: 32 人
2. 通過四月份理事會記錄
3. 報告:
 - a. 2004 年 5 月到 10 月書面活動報告(見會長報告)。
 - b. NATWA 會歌- 楊美麗報告。歌詞錯誤部份已更正, 將刊登在明年通訊錄。
 - c. 七二水災捐款- 楊美麗報告。總共募到 US\$11,000, 包括由基金組捐出的 US \$5,000。
 - d. TaiwanVoice.Net- 王麗華報告。這個網站看的人不多, 這個 project 就不再繼續。
 - e. Team Taiwan Fund- 葉寶桂報告。今年四月辦理年會的盈餘 US \$5,000 成立 Team Taiwan Fund。此基金將用於鼓勵分會參加 Team Taiwan Race for the Cure 活動。分會可以按照分會參加此活動的人數向總會 Team Taiwan project chair 申請補助(US \$5 X 人數)。
 - f. 分會年終財務報告- 葉寶桂報告。請各分會和總會同步, 以 4 月 30 日為會計年度底。請分會用統一表格做帳務記錄以方便總會年終財務報告及報稅。表格請以 e-mail 向寶桂索取。
 - g. 2005 年月曆- 程韻如報告。2005 年月曆主題是「臺灣珍禽」, 由第一夫人吳淑珍題字。有訂購的人大約此時已經收到張肅寄出的月曆, 也可在年中會會場買。
 - h. 關懷組報告- 葉明霞報告。關懷組計劃印行 NATWA 萬用卡片, 可用來問好、祝賀、道喜慰問.... 等。明霞帶來了請葉郁如設計的兩件樣品給大家看, 希望明年年會時可做好, 提供給大家購買。
 - i. WHO delegation- 林郁子報告。Delegation 的領隊是聯手組的組長程韻如, 一行十一人。此行的目的是與其他臺灣及臺美社團組織聲援臺灣申請加入世界衛生組織(WHO)。雖然今年臺灣還是沒能加入 WHO, 此行一大收穫是結識一些旅歐臺灣婦女, 催生旅歐臺灣婦女會。建議明年若再派代表團, 應儘量找醫界人士參加。
 - j. 民主太平洋大會- 柯翠圍報告。由呂秀蓮副總統策劃主辦的第二屆民主太平洋大會今年 8 月 13-15 日在臺北舉行, NATWA 有五人代表團參加。主辦大會的目的是為鞏固臺灣現有的外交關係, 同時開闢新外交。今年有二十八個圍繞太平洋的民主國家的學術、經濟、政治及產經各界人士來參加開會, 討論各國間各層面的交流。
 - k. WTC conference- 陳彩雲報告。此會議於上週在 D.C. 舉行, NATWA 有五人代表團參加。旅居全球各地臺灣人組織集會討論臺灣國內外許多議題。開會結論向臺灣各界及國際社會提出三個呼籲及要求

- 1) 臺灣朝野加速正名及制憲運動，
- 2) 中國停止以武力及其他不當手段壓迫圍困臺灣，
- 3) 期待世界各國重視臺灣對全球社會的貢獻，接受臺灣成為世界村一份子的意願及能力。與會各臺灣人組織將盡全力推動所提出的主張。

4. 提案

- a. “提供獎學金贊助盲人學習生活技巧”- 許淑貞提案。波士頓分會將提供獎學金給當地一所盲人中心，贊助盲人學習生活技巧。每年須要 US\$1,500，分會將負責籌募 US\$1,000，向基金組申請 US\$500，將試辦三年。表決結果 12 票贊成，17 票反對，否絕此案。後提出修正案，分會獎學金將不限制用於高中生，因此波士頓分會可利用分會獎學金經費來進行這項工作，31 票贊成通過。
- b. “Turning trash into treasure”- 賴淑娟提案。收集美國社區圖書館下櫃的英文書籍，運送回臺捐贈給臺灣的圖書館。此方案表決通過，將即時進行，今年費用由募捐方式收集，總會負責募款。明年四月年會時再討論是否由基金組預算中支出繼續支持此計劃。
- c. “玫瑰園”- 楊遠薰提案。建議在太平洋時報上開闢 NATWA 專欄“玫瑰園”，待收集 60-70 篇作品後出版一本 NATWA 散文集。楊遠薰主編，編者負責文稿刪改與取捨。以“咱的故事”賣書盈餘來出版此書，不足部份向基金組借。表決結果 10 票贊成，17 票反對，否決。
- d. “臺灣 921 震災認養學童計劃”改名- 李芬芬提案。改名為“臺灣災區學童認養計劃”，可擴大助人的範圍包括颱風、水災等天然災害災區學童。表決通過。
- e. 與臺灣”單親兒童文教基金會”聯合發放獎學金- 程韻如提案。程韻如、林郁子負責募款，每年籌募 US\$1,000，以 NATWA 名義交由文教基金會(黃越綏創辦主持)發放獎學金。表決結果 31 票贊成通過。
- f. “向總會申請經濟補助規則”- 程韻如提案。社區服務經費照現行規則向基金組申請。文化性質(宣揚臺灣文化)的活動可向文化組申請，由文化組及理事會內執行委員表決核準。表決結果 22 票贊成，3 票反對，通過。
- g. “分會準則”- 楊美麗提出。

5. NATWA 未來的方向-黃靜枝建議總會補助會員參加其他社團組織舉辦的訓練學習活動，並鼓勵會員思考在國際舞臺上，NATWA 應扮何種角色，應走那一個方向。

姊妹分享 (Show & Tell)

葉明霞整理

「Show & Tell」是一項由各地姊妹上台報告她們參加或主辦各種活動的經驗，和大家分享。每年的節目都很豐富，今年亦不例外。首先由前會長及「台灣隊計劃(Team Taiwan Project)」的負責人葉寶桂和大家分享各分會參加 Race for Cure 的照片。到十月中，已有 7 個分會包括 Phoenix、Boston、New Orleans、Detroit、New York、St. Louis 和 San Francisco 組隊參加。Houston 雖然沒有分會，但也有許多姊妹參加基金會發起的活動。其中 San Louis 屬第一次參加，不但受到訪問，到終點的鏡頭還上了電視。Team Taiwan Race for Cure 是 NATWA 每年將持續推動的工作項目，既有利婦女自身的健康，又能替台灣做廣告，一舉兩得。



接著 New York 分會長陳彩雲介紹該分會活動概況。New York 分會活動頻繁又精彩，大致可歸類為 NATWA 姊妹聯誼、與其他台美社團溝通、及提昇台灣能見度等三項。彩雲並分享活動照片，包括五月傳統週、七月 Karen Lin 的 Perfection 電影欣賞及自衛防身的講習、八月的長島之旅、九月的 Team Taiwan Race for Cure 和紐約移民大遊行等等。彩雲並代表李素蓮報告有關 WBAI 徵文進行的情形及

NATWA 團隊參加世界台灣人大會(WTC)研討會的經過。

第三個分享由前會長柯翠園介紹李登輝學校。翠園和幾位 NATWA 姊妹今年被錄取回台參加李登輝學校的海外國是班，並被推選為班長。除了海外國是班，該校還開設農經領袖、國政研究、青年領袖、菁英青年菁英等訓練班次。學校至今已有八、九生。該校的宗旨在於建構台灣意識、加強國促進台灣邁向正常國家化。海外國是班招選 69 歲的台灣社團活躍者，課程緊湊，由早上九點都上課。課題包括認識台灣歷史、台灣國家發展領域及台灣卓越等項目，課後並有參訪。學校在社會上已造成促進教育改革的並已發行一本「願景台灣」的書刊。在座的和翁淑鑽也都分享她們申請、錄取和參加李登輝學校的心得。



師資、海外百位畢業家認同，以海外 35 至九點到晚上精神、台灣產業科技的影響，目前姊妹何麗珍

Ohio 分會會長施慶惠介紹分會活動並放映活動照片，包括參加 Team Taiwan Race for Cure、支援台灣來的「紅不讓」盲人棒球隊、供應午餐等等。她們還在當地的 Festivals 上演布袋戲，很受歡迎又具宣傳性。此外，她們也定期在一家 Senior Center 做伙用 Video Tape 運動，使全 Center 的人都知道有一群婦女來自

台灣。她們更準備在過年時演布袋戲和煮台灣菜，來和 Center 的人分享。

前會長林郁子接著介紹今年五月 NATWA 姊妹參加 WHO (世界衛生組織) 年會的情形。這些姊妹由會長楊美麗帶領和其他台灣人社團到日內瓦旁聽大會，並在場外遊行，呼籲與會各國代表支持台灣加入 WHO。今年已有美國和日本參加支持國的行列，希望明年有更多的支持國。郁子透過照片，解釋旁聽大會的經過，並呼籲與醫界有關的姊妹踴躍參加，以利宣傳之效果。

St. Louis 分會會長徐梅珊接著介紹該分會活動的。她們今年的主題是「多關懷共同樂」，關懷的重點在姊妹彼此支持，並將所需延伸到社區。她們強調彼此的共同點，著重人際關係，以及夫妻和兒女之溝通。關係的節目由不同的姊妹輪流主持。同樂的節目則包括 Slumber Party、郊遊、野餐和音樂歌劇欣賞，皆以平凡的活動帶動喜樂的心。St. Louis 分會副會長謝淑貞也在節目中介紹明年四月年會後旅遊的幻燈片。



緊接著有何麗珍分享她到鄉下為陳水扁總統助選的經驗，廖錦鶯分發她由台灣帶來觀光局發行的捷運小冊。小冊子印的 Taiwan 字上，每個字母都代表不同的意義，非常有趣，是宣傳台灣的有效小冊子。

除了這些預訂的分享節目，大會並歡迎與會者即席分享這年來她們所參與的活動。開源組長二水災區原三位獅子會的和平鄉探訪學校有 120 位學校都淹了水，走。水災後每人台幣三千管來支付學雜救助金後歡喜



潘美弘分享她回台探訪七住民學童的經驗。美弘和姊妹在水災後乘吉普車到童。鄉裡有兩所學校，主童，分校有 30 位。兩所學許多學童的家也被水沖 NATWA 送給其中 30 位學童元救助金，由學校統籌保費。美虹分享了學童拿到的情形。

最後，由西南區理事郭慈玉放映 Phoenix 地區台灣人社團歷年活動的錄影。由 1988 年的查經聚會，1 發展到各社團成立，包括 1991 年婦女會成立、2000 年 NATWA 分會成立等等，做了一個歷史性的回顧。姊妹分享的節目就在放映錄影帶後結束。

Relationship and Conflict: Finding Our Way Through

Chris Loving

前言

如何避免衝突、順利解決問題是一門深奧的學問，也是此次 NATWA 年中理事會人才訓練營訓練的重點。我們很榮幸請到人際關係專家 Chris Loving 為我們作兩天精闢的講述與示範。他並且在會後為我們提供長達十一頁的文稿，惟因篇幅有限，請他濃縮為七頁，希望所有 NATWA 的姐妹都能分享其思想的菁華，在此特別向 Chris 致謝。

講員暨作者簡介



Christopher Loving, founder of Loving Leadership and the Leadership Institute for Tomorrow, consults with educational systems, Fortune 500 companies and not-

for-profit enterprises. An expert in leadership development particularly in the sciences and engineering, he has pioneered visionary leadership models for 25 years, working with hundreds of organizations and thousands of people in different cultures across the United States and Europe.

In the educational sector, Chris has taught at every level from elementary school through graduate school. Currently, in conjunction with the National Science Foundation's ADVANCE Program, Chris is a visiting scholar at the University of Washington in Seattle. He is working with University leaders and faculty to improve the climate for women in higher education, helping create a research and teaching culture where all members of the academy can feel empowered to do their best work.

內容全文

If you would like to have more successful relationships, reduce the number of needless conflicts in your life and navigate more effectively the conflicts that do occur, being an effective communicator is essential.

The following concepts and skills Chris Loving shared with us in October at our Washington meeting. These ways of thinking about perception, communication and relationships and the skills described will improve the odds that you will be able to live a more fulfilling life through meaningful and less conflicted relationships.

Architecture of Gathering

Chris began the program by talking about the "architecture of gathering." This phrase refers to the way people come together in a physical space. How people gather can create connection or keep us from feeling connected, it can add energy to people or drain energy from them and what they are doing. So whether we're gathering with friends and family, in professional settings or with government officials in Washington as we meet to lobby with them...the physical setting of the room and how we occupy and use the space has an impact on the sense of connection we have with each other and with what we are doing.

How we gather has an impact on our relationships and on conflict. How we arrange ourselves physically during a disagreement can make it easier or more difficult to resolve the conflict. Listening and really hearing someone can make all the difference and our physical spacing affects our ability to listen. It's important to observe how people gather and to practice noticing what impact the physical arrangement of the room and the people in it has on the connection, the energy and the sense of good will among those in the room.

Stimulus and Response

The following Stephen Covey quotes is an important guide in communicating well:

“Between stimulus and response is a space. In that space lies our power and our freedom to choose our response. In those responses lies our growth and happiness.”

To be able to enjoy successful relationships, communicating effectively is important and to communicate effectively, it is essential that we have the ability to understand others and ourselves. Widening the gap will help us do that—it will help us be better at understanding the other person. Giving ourselves more time between what we experience and how we respond gives us more freedom to choose an effective response.

What someone says and how they act are examples of a stimulus. We tend to make meaning about everything we experience. We judge or assess or have an opinion about what someone does or says. While this tendency to judge is common among humans, it is something that we can change—we don’t have to be people who have automatic, judgmental responses to people and their behaviors.

The following concepts and skills will help us create more time after a stimulus to effectively react to behavior and remarks—to increase our gap—which will help us be more understanding and therefore more effective in communication and thus more fulfilled in our relationships.

Humans are meaning makers and Dualistic Perception

Part of our nature as human beings is to seek meaning in our life. We place meaning on events and people throughout each day. The problem comes when we make meaning without understanding how perception works. There is a very helpful quote from Kant, which says: “We see not what is but who we are.” The most influential philosophers and psychologists across time and culture agree that humans, in trying to understand what is going around us, make assumptions and *interpret* what is happening outside of us. What we experience inside is not the actual event...it is our selective, subjective interpretation of what just happened.

And yet, it is not unusual for people to take what we experience and to make it absolute, that is, to take *our* experience of reality and assume that our view is actually how it is. We take our unique experience of reality and talk about it in absolute, dualistic, right and wrong, good and bad ways. And

sometimes, we also impose our absolute, right and wrong views of the world and relationships on others.

Please remember: we don’t see things as they are – we project our meaning and our experience out onto what is happening...and then we have a tendency to assume that our view is what is real.

Why do we do this? Why do we take an experience and not only make it absolute, rigid and changeless, but we also impose this point of view on others?

While, there are many reasons why we have this tendency to think in dualistic ways and to make absolute our experience, one of the most important comes from the field of developmental psychology. This field believes that most humans “complete” their sense of how life works by the age of 7 or 8. Up until this age, children are taking in their life experience, making meaning of it and creating a “library” of what life is about, how it works, what they think the rules are, etc. The problem with being 7 or 8 when we conclude how life works is that this stage of development is one of the most dualistic stages. Thus, the stage that says there is *only* right and wrong, good and bad, in and out, creates a viewpoint that many people take with them into adulthood. Many adults view the world, their work, their families and their relationships through the dualistic lens of right and wrong or good and bad. However, life is much more both/and than it is either/or. Indeed, much of what contributes to conflict is that people are viewing their life and their relationships in dualistic ways (either/or). We will have less conflict if we live realizing that life and relationships are usually both/and.

As we can see from the above there are many good reasons why we might live in a dualistic, absolute kind of way. We should not fault ourselves or others for wanting to feel secure, for wanting to feel good about themselves and included and for wanting to live without fear. Unfortunately, living by dualistic, absolute thinking will likely create more of what we don’t want—fear, insecurity and alienation. Fear closes the gap between stimulus and response, it reduces our options to choose wisely the meaning we put on a person or behavior and it handicaps and limits our interaction with others.

If we were to live in an insulated community where everyone thinks and acts the same way, it may be possible to have a relatively conflict free life while being dualistic. If, however, we live in a community where there is diversity in people and opinion, a dualistic view of the world can lead to much conflict, conflict that is not necessary. While many want to paint the world as black and white, it is really much more gray.

While the security we seek, the reduction of conflict we want and the elimination of fear we desire are worthwhile goals, either/or living will compromise our ability to do so. Living this way will actually increase the odds of conflict, of insecurity, of alienation, of misunderstanding, of hatred and ultimately of war. Dualistic thinking leads us to believe our only options are to flight or to flee.

There is a third option and that is the path of understanding. Understanding (a both/and approach) is essential for a better life and knowing that our perception is just that, our perception and not reality, can help us go a long way toward creating effective relationships. The person who understands that our perception is often skewed and who understands our tendency to see life dualistically, will have a better chance of enjoying successful relationships, will experience less fear and feel more secure than people who believe in their world as the one, right, true and only way to be.

Communication

If we want to communicate with greater understanding, if we want to have more effective relationships, if we want to communicate in a way that helps us be more both/and and less either/or, the following concepts and skills will help us do so and thus reduce conflict in our lives. For this section, there are three areas to explore: 1.) Non-verbal Communication; 2.) Open and Closed Questions; and 3.) You and I Statements.

1.) Non-verbal Communication. Some communication experts believe that over half of what we communicate occurs non-verbally. While it is difficult to discuss this component in an article, there are a few important general points that can be made. Pay attention to how a person with whom you are communicating is sitting or standing. Don't make assumptions, as

pop psychology books will do, that a certain body posture always has a particular meaning. Rather, just be aware and notice and see what their body posture might be conveying in relation to what they are saying. When listening, look interested. If you are listening in an area where there are distractions for you such as a television, or lots of activity or music or other kinds of noise, state your interest in listening well and suggest moving. Pay attention to facial skin color changes as you listen. Please don't place meaning on this, just observe.

2.) Open and Closed Questions. Just as our physical posture of showing interest combined with our observing will help us listen and understand more effectively, the use of open questions will help us stay focused on understanding the other and being open to the person with whom we are talking. These questions can help us suspend our own agenda, and learn how the other person perceives the issue we are talking about. And especially, if this conversation is a conflict, open questions to which we do not know the answer, will help each of us be more understanding of what is going on at a deeper level.

Open questions are questions that begin with who, what, where, when, how and sometimes why. They often are most productive when we ask questions to which we don't know the answer. Closed questions are usually questions to which the answer is yes or no. An example of a closed question that will be changed to an open question is: "Is it cold outside?" The open version would be: "What's the temperature outside?" Or "What's it like outside?" Another example: "Were you angry yesterday?" could be: "What were you feeling yesterday?"

Open questions are effective in conflict management; they model constructive behavior and provide useful information. In addition, open questions encourage the speaker rather than the listener to lead the conversation. Open questions help the listener to suspend their agenda so that they can hear what the other person is really saying instead of what the listener perceives them to be saying.

3.) You and I Statements. Just as non-verbal communication skills and open questions create more understanding and effectiveness,

using I statements instead of you statements will help keep the conversation productive and less likely to cause even further conflict.

You statements are remarks that inaccurately place the responsibility or the blame for what I'm experiencing on someone else. I statements on the other hand, accurately report my experience and place the responsibility for what I'm experiencing with me. Examples include (first the you statement then the I statement): "You make me angry." "I'm angry." "You're confusing me." "I'm confused." "You need to check in with me." "When you change your plans, I worry and become concerned."

These skills may seem simple and obvious at first when practicing in a seminar setting. In our daily lives, however, where we have habituated many responses to comments and behaviors, and/or when we are emotional, if we are not vigilant, it can be easy for us to use closed questions and you statements. Unfortunately, closed questions make it more difficult to hear what the other person is really saying and you statements create blame which makes the conflicted conversation more confusing and hurtful. An illustration: if I'm in an elevator and someone walks in and steps on my foot and I say: "Ouch!" this is an I statement. If, however, I say: "Ouch, you clumsy idiot!" I've sent you a statement that completely changes the conversation. In the first sentence, I'm simply providing information about how the other person's behavior is affecting me. In the second, I'm judging and blaming the other person, and it would not be surprising for the conversation to deteriorate into you statements with charges and counter charges. The result would be that we would end up arguing about something (the person's character) that had nothing to do with the original event—a simple mistake of stepping on my foot.

To conclude this communication section it is important for us to realize the impact contemporary society is having on communication. We live in a world culture that seems to be going faster and faster and where the demands we experience seem to be greater. We seem to be increasingly deadline driven. We feel a lot of pressure. Because of these pervasive daily pressures, we have a tendency to fall into a communication pattern that matches

this current way that our world is. So we end up wanting to communicate faster and we tend to talk more than listen or to tell instead of request, because we're being pressured to deliver something with greater speed and sometimes with fewer resources. But that very pressure works against effective communicating and we have a tendency to take shortcuts that don't work very well for relationships.

A closed question and you statement style of communication often favors short-term thinking instead of taking the long view in relationships. A short-term thinking style of communicating can lead to abrupt, "shoot from the hip," "I want this information NOW," kinds of talk that hurts people and relationships. The hurt may be subtle, but subtle hurts over time add up and can lead to more conflict and erode and/or destroy relationships. A long-term thinking style of communicating values and understands that a brief conversation today piles up on future brief conversations to create an overall picture and feel of a relationship. Even if there have been many positive interactions over time, the long-term aware communicator knows that all it takes to injure a relationship, is just one tiny mistake in a conversation driven by speed, pressure and not taking the time to *really* listen to the other and understand what is happening in their world. We can think of relationships and communicating like a bank account. We know from banking that even though we put a hundred small deposits into our bank account, we can withdraw it all in just one transaction.

So it is with relationships and especially in conflict conversations. Open questions will help us slow down and take the time to hear what someone is saying from their perspective instead of from ours. It is important to remember what long-term-aware communicators know: "the long way around is the short way home." While we may feel that in this immediate, pressured moment there is no time to ask an open question and to truly listen to the other, to bypass listening in an open way in this moment will lead in the long run, to less effective relating and actually increase the amount of time spent in working on the relationship. Over time, open question listening will actually save us time, because it helps maintain the relationship over time. Our choice in relationships is either to be performing at our best or spending time in rehab

(therapy/counseling). One way or the other we will spend time on our relationships. Do you want to spend it wisely or suffer through a pattern of rehab? Either way, we are going to spend at least the same amount of time and most likely more time on our relationships and have more conflict if we choose to be close-minded and rush through our conversations with people at home and at work.

If we want to increase the odds for an effective and mutually understanding conversation, it's important that we interact in a blameless way and focus more on information gathering and sharing. You statements are comments that will create blame and fault in conversations, which only adds to the inefficiency because in addition to the original topic, there is now judgmentalness and blame that have been added in, no matter how subtle. And it's often subtle. And it's often habituated. We have habitual ways of talking to each other that have become embedded in you statements and we are often unaware of the subtle and quiet degradation that occurs when using you statements as we communicate in our relationships. I statements, on the other hand, are statements and comments that encourage appropriate responsibility for what is happening in the conversation. I statements prevent judgmental and blame-filled conversations. They encourage honesty and reflect all psychological schools of thought, which state that each of us is responsible for the meaning we put on people and events and that we choose our emotional response to everything we experience. You statements want to steer a conversation into either/or thinking where both parties believe that someone can make us feel a certain way, which is a falsehood. I statements and open questions take us in a healing and productive direction where we understand our responsibility and choices.

We all want to have fulfilling and satisfying relationships, personal and professional. Understanding ourselves and each other is necessary for effective communication. There are certain skills (non-verbal, open questions and I statements) that will increase the opportunity for us to have the kind of conflict-free relationships we desire. And there are other methods for communicating (judging as we listen, closed questions and you statements) that

will only increase misunderstanding and create ineffective relationships.

Either/or thinking leads to dualistic conversations, which will most likely increase the chances for conflict. Both/and thinking leads to whole and open conversations that will most likely eliminate most conflicts and help us navigate the conflicts we have more effectively and quickly.

Additional Communication/Conflict Strategies and Concepts

Bilocate. It is important when we are in conversations, especially conflicts, to be *in* the conversation and *observing* it at the same time. Having this ability to emotionally and intellectually be in two places at the same time helps us understand the other, ourselves and what is going on in the conversation more completely. Bilocating increases the gap between stimulus and response so that we can choose more effective things to say and be better able to listen.

“Problem solving.” Often, when it comes to people and relationships, the more effective way to solve problems is *not* to. We live in a problem-solving society in that when something isn't going well, we label it a problem and then we allocate resources to “fix” what is wrong. Thinking of problem solving this way reinforces a dualistic view of the world and relationships. It can cause us to rush to fix whatever is wrong and as a result we don't listen. Often the way to problem solve is simply to L I S T E N. In doing so, frequently the answer reveals itself. Thus, when we are in difficult conversations that need a solution, LISTEN first, ask open questions, explore the other person's perspective and think both/and. When it comes to people, this approach solves problems in a way that goes deeper and is more efficient than traditional problem-solving methods.

Assertiveness. There is a simple 3-step process to speaking clearly about what is important to us (please note the listening, open and both/and nature of this model): 1.) I understand this is what's going on with you; 2.) here's what's going on with me – here's what I'm feeling; and 3.) and this is what I want.... (It isn't always necessary to use all three parts and is yet is helpful to be aware of them.)

Anger. Anger is an emotion that often seems to be present during conflict. The good news is that if we are more open and listening in our approach, anger doesn't have to be part of resolving conflicts.

Anger is a secondary emotion. Anger always comes after fear, sadness, hurt, loss or anticipated loss. When we become angry, we are already far down the road in an issue. Problems are much more easily addressed and resolved at the fear, sad, hurt and loss stages. When first looking at anger this way, some people initially have a difficult time finding one of the previous emotions. If we are patient with this process, we will find at least one of the other emotions.

In addition, even if you have already reached the anger stage, it is important to redirect the conversation back to these earlier emotions because doing so better connects you to the other person and comes closer to what is at the heart or core of the concern. (Please note, fear is almost always present when we are angry and then is joined by one or more of the other feelings.) Your conflicts will be more easily prevented or navigated if you address these earlier feelings. When you get angry, use your awareness of being angry as a trigger to stop being angry and to search for what is scaring you, look for what hurts, check whether or not you are sad and explore loss.

Moving from Concern to Influence

If we want to make a difference, if we want to change our relationships at home and at work so that they are more fulfilling and experience less conflict, the following approach will be a helpful foundation for doing so: if we focus only on those things that concern us and over which we have no control, our ability to influence will diminish and we can create a climate ripe for conflict (reactive focus). If we focus, instead, on what we **can** do, our ability to influence will grow and conflict can be prevented (proactive focus). When we complain, criticize and judge, look for fear. These behaviors reduce our ability to influence. When we focus on what we can do, fear will diminish and we will easily find opportunities to make a difference.

Conclusion

Vaclav Havel, playwright, dissident, and former president of Czechoslovakia and the Czech Republic, spoke in 1990 on the floor of the U.S. Congress: "... the salvation of this human world lies nowhere else than in the human heart, in the human power to reflect, in human meekness and in human responsibility. Without a global revolution in the sphere of human consciousness, nothing will change for the better in the sphere of our being as humans, and the catastrophe toward which this world is headed—be it ecological, social, demographic or a general breakdown in civilization—will be unavoidable."

What Vaclav Havel said almost 15 years ago is still true today. If we want to have more meaningful and fulfilling relationships, if we want to have less conflict in our personal and professional lives, if we want to have less conflict between countries and tribes, and if we want to more effectively manage the conflict that does occur, there must be personal and global change in the human heart. The concepts and skills in this article will help us live with the heart our world needs.

If we will become people who seek first to understand rather than to be understood and if we utilize the communication skills outlined in this article to become outstanding at understanding, we will transform our relationships in all areas of our lives. We **can** make a difference and expand our circle of influence if we become compassionate people who communicate well.

Reflect frequently on the concepts, practice daily the communication skills, become a person who cares more about understanding than about being right, and your heart will change and we and our children will live into a future with less conflict, healthier relationships and more hope.



Chris Loving 與王麗華(右一)、楊美麗(右二)、楊遠薰(左一)合影

-Here here are some quotes related to what we did in the program:

“The person who suffers most in this world is the person who has many wrong perceptions....And most of our perceptions are erroneous.” –Buddha

“In the beginner’s mind, there are many possibilities, but in the expert’s mind there are few. The beginner’s mind is the mind of compassion—when compassionate it is boundless.” Then we can be true to ourselves and in solidarity with all beings.” –*Zen Mind, Beginner’s Mind*.

“Everything depends on our way of looking.” –Thich Nhat Hanh

“If we want to change a situation, we first have to change ourselves. And to change ourselves effectively, we first have to change our perception.” –Stephen Covey

“Love springs from awareness.... It is a sobering thought that the finest act of love you can perform is not an act of service but an act of contemplation, of seeing.” –Anthony DeMello

“Leadership is much more an art, a belief, a condition of the heart than a set of things to do.” –Max DePree, CEO Herman Miller

“Awareness of the human spirit. In a special way, all the qualities of a good leader stem from this one. Without understanding the cares, yearning, and struggles of the human spirit how could anyone presume to led a group of people across the street? In modern organizational jargon, person skills always precede professional skills.” – Max DePree, CEO Herman Miller

“In a loving environment, we can end our fear.
When we are no longer afraid, we are free.
When we are free, we can discover and be ourselves.
When we are most ourselves, we can be our best.” –Chris Loving

“Some day after we have mastered the winds, the waves, the tides and gravity, we shall harness the energies of love. Then, for the second time in the history of the world, (we) will have discovered fire.” –Teilhard de Chardin’



與會姐妹專注聆聽 Chris Loving 的演講

國際禮儀

陳彩雲整理

前言

Communication Maner 是此次年中理事會人才訓練營的另一重點，由著名國際禮儀專家 Janet Nixon 主講。感謝紐約分會長陳彩雲的整理，使與會者能再次溫習，也使未參加者能一窺全貌。

講員介紹

Janet Nixon 畢業於 Duke University，曾任職於美國駐中東、中南美洲及歐洲許



多國家的大使館，也擔任過美國駐聯合國代表團的禮賓司長，為一禮儀專家。爾後自創禮儀訓練公司，經常應邀至 General Motors、IBM、AT&T、Philip Morris、Dow Jones 等大公司講授各種禮儀須知。

內容全文

Janet Nixon 在 10 月 15 日的授課裡，以「注意禮儀，尊重自我與別人」為主題，內容涵蓋：(1)會見與問候朋友、同事和客戶，(2)介紹與引見，(3)商業和社交款待，(4)溝通的禮儀，(5)餐飲禮儀，(6)商業午餐，(7)如何吃

不易吃的食物等七大要項。茲將要點摘錄如下：

(1) 會見與問候他人

握手時要站起來，微笑以雙眼注視對方，以大姆指虎口處和對方的虎口處相交上下搖動數次。一般握手用單手即可，若和對方很熟稔熱絡，才用雙手握。寒暄時，要表現誠意。若不知該和對方說些什麼時，可請對方先說他(她)自己的事。

(2) 引見

通常介紹的順序是先將職位較小者介紹給職位較高者，先將男士介紹給女士，先將同事介紹給客戶。

自我介紹時，不要害羞，也盡量幫助別人參與你們的團體。幫別人引見時，可說："This is xxx, would you please introduce yourself."

有時忘了別人的名字，很尷尬，但不妨在大家面前說："Do you all know each other?"，然後再趁機記對方的名字。

談話時，避免談論和金錢、健康、宗教等敏感的內容。

(3) 商業和社交款待

當主人的人要先發出邀請(口頭或卡片均可)。若在餐廳宴請，要先預約，並提早到，以確定位置與場面均合宜。

客人收到邀請卡時，應立即答覆。寧可遲到數分鐘，不要提早到。若可能遲到或臨時不能到，要以電話通知主人。若收到不喜歡或重複的禮物時，也要誠心感謝對方，並表示很歡喜，以免傷對方的心。在對方面前打開禮物時，不妨說："I love it!"。若對食物過敏、或是素食者，都要事先跟主人說。

(4) 溝通的禮儀

打電話時，要直接告訴對方你是誰，切勿讓對方猜測半天。若對方不在，留言時需慢慢講，重複自己的電話號碼，即使對方已有你的電話號碼。

跟對方講電話時，切勿同時做別的事，或用 call waiting，讓對方等。

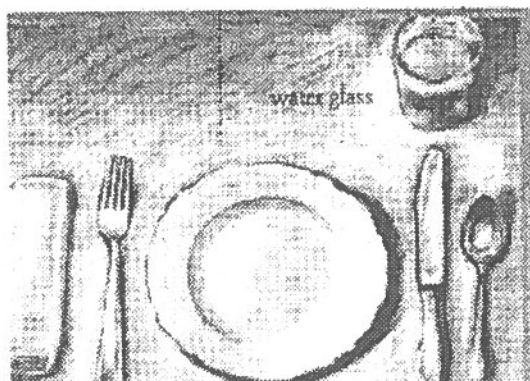
不想繼續和對方交談時，可以客氣的說："I am going to let you go now, we have been on the phone for so long."。

使用行動電話者，鈴聲要放低，應在私秘的地方交談，避免干擾他人，

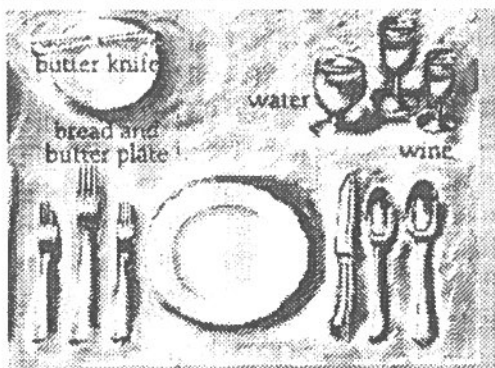
使用 E-mail 時，不要全部用大寫。勿以 e-mail 傳遞私密的消息，因為可能不小心會按錯鍵，送給不該收到的人。要 forward 別人的 e-mail，得事先徵得對方同意。

(5) 餐飲禮儀

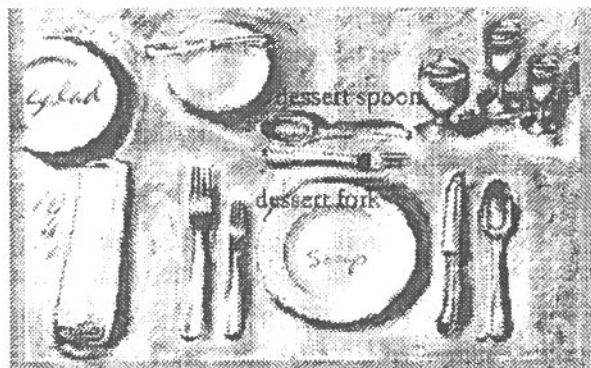
餐具擺設(如圖一)：先使用的餐具擺在餐盤最遠處(自外向內用)，刀、叉、湯匙通常向上擺，刀口向餐具；餐巾在左側，折痕在餐盤旁，開口向下方；水、酒、飲料在餐盤右上方。



主菜前先吃沙拉：最後再吃甜點(如圖二)。用完主菜才吃沙拉，甜點餐具擺在主餐盤上方。若需切沙拉的菜時，使用叉子切，勿用刀子切。(圖三)

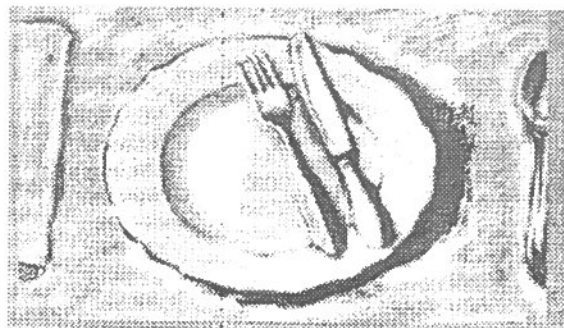


餐巾 叉子 餐盤 刀子(刀口向餐盤) 茶匙

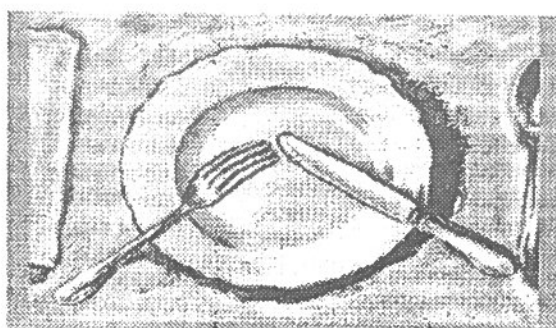


沙拉盤 奶油刀子，麵包和奶油盤 水，紅酒，白酒

(圖四)休息，暫停使用時。

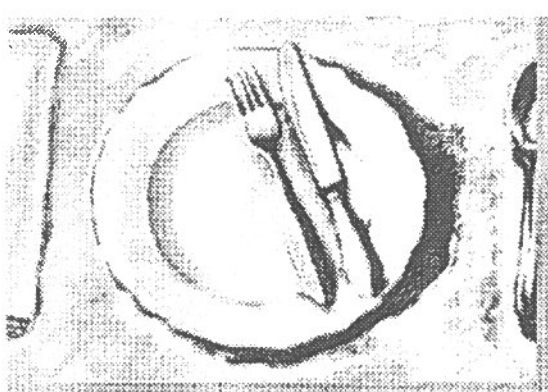


美式

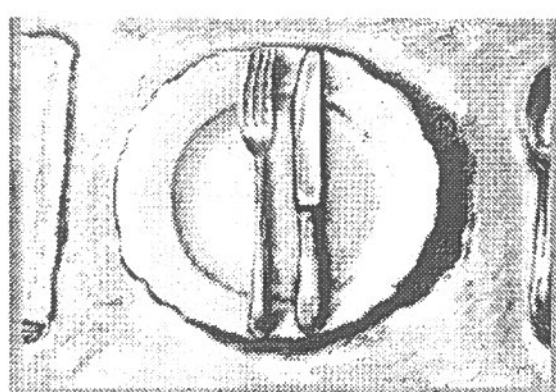


歐大陸式

(圖五)用畢餐時



美式(和休息暫停使用相同)



歐大陸式(亦可同美式，但叉子的刀口向下)

(圖六)切割食物 美式同於歐大陸式



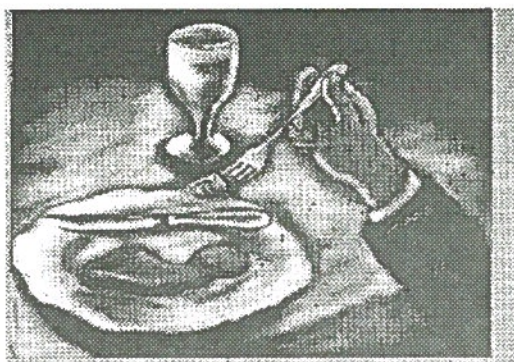
正確



不正確

(圖七，左)美式：切完食物將刀子置於餐盤上，改用右手拿刀子吃。

(圖八，右)歐大陸式：切完食物，持續左手拿刀子，右手拿刀吃，叉子刀口向下



其他注意事項：

- 請客人入座時，要確切告訴他(她)你希望他(她)們坐哪裡，主要貴賓坐在男主人或女主人的右側。
- 喝湯用湯匙，避免發出聲音，勿弄破蘇打餅或置於碗內。
- 用少許奶油塗部份麵包，吃完再重複動作。
- 勿端起盤、碗，應以刀、叉、匙就口。
- 嚼食中，避免談笑或喝飲料。把嘴巴關小，小聲咀嚼，避免發出聲响。
- 記得你的沙拉和麵包奶油盤在左上方，別吃到隔壁的人的東西。
- 沙拉可能在主菜前、中、或後供應。
- 避免將湯匙留在碗裡或杯子裡，使用過的餐巾勿置於餐盤內。要暫時離席時，可將餐巾置於椅子上；餐飲結束時，將餐巾置於餐盤正上方。
- 跟左右方的人互動、交談，是每一位主人和客人的責任。
- 食物或餐具掉下來，就留它如是。
- 勿晃動餐具。

(6)(會議)商業用餐

至少在三天前(一週最好)，打電話邀約客戶。先想好幾個可選擇的地點與時間，在電話上明確說明請客或會議的目的。客人勿自己建議地點，應自主人建議的地點作選擇。主人挑選的餐廳必須是自己十分熟悉的地方，確定舒適與適合談話。主人務必事先預約，並把付款和小費事宜打點好。主人應比預定的時間早到，選擇比較隱密的餐桌。

等候客人時，把餐巾放在大腿上。客人到時要起立歡迎，等待者幫客人拉椅子坐下後，自己才坐下。座位要面對面，比較能眼睛注視對方。別讓客人面對鏡子，以免太多干擾。

用完餐後，喝咖啡時，才把正式商業主題提出。飲料時間，勿超過半小時，最多不要叫超過兩次飲料的時間。除非客人喝酒，否則主人不要喝酒。主人的位置要能看得見侍者，以便以眼神告訴侍者需求。除非主人邀請點甜點，否則客人不宜自行先點。

付款用信用卡，勿用現金，給予 20% 的小費(3/4 給侍者，1/4 給領班)，另再給酒保 3 至 5 元。客人用完餐時，將餐巾置於餐盤左方，推開椅子離開。

若主人在餐廳等不到客人，要等超過 15 分鐘之後，才打電話找人。若找不到客人，得等超過 30 分鐘後，才可離開，但要記得給侍者小費。最好在會議當天早上，再打一次電話確認。任何一方若需取消該會議，最好親自打電話，勿請秘書或別人代勞。

切勿把錢包置放在餐桌上。整個午餐會議最好維持 1-2 小時。若需要打電話，用公用電話。

(7) 不易吃的食物

西瓜 - 用刀叉切小塊，以叉子送入口。西瓜子吐在手裡，再放在盤子裡。

草莓 - 用手指拿沾糖吃。

蝦子 - 擠壓檸檬，用刀叉切塊沾醬吃。勿一次一口吃完，得沾一次再吃。

水煮蛋 - 用刀子在外圍敲一圈後，延著破碎線用另一隻手把上面蛋殼拿掉，再用湯匙挖蛋吃。

義大利麵 - 用叉子捲著吃。撕小塊麵包沾完湯汁後，放在湯汁上，再用叉子送入口。

魚 - 先去除側面魚骨頭，再將魚肉翻起來。一次取出骨頭，擠壓檸檬後，用叉子送入口。若嘴巴裡有魚骨頭，用拇指和手指取出，放在盤子裡。

龍蝦 - 先去頭尾，用叉子把龍蝦肉推出。用手拿頭，以叉子取出裡頭的肉吃。吃龍蝦腳，先用夾子夾碎，再以叉子取出腳殼裡的肉吃。

玉米 - 將奶油塗在要吃的一邊，吃完一邊，再塗奶油到另一邊，以免吃得滿嘴都是奶油。

Club 三明治 - 若三明治裡的東西掉在盤子裡，用叉子取來吃。

茶 - 先加牛奶，再放濾茶器。置入茶包後，再去除濾茶器，最後加糖，攪拌後喝。

Janet Nixon 並帶來整套碗盤餐具，當場示範，大家圍站觀望，收獲良多。



Janet Nixon 與介紹人賴淑娟(右一)、會長楊美麗、New Jersey 分會長林豔齡(左一)合影。

開會須知

陳麗英

前言：陳麗英是 NATWA 第六屆會長，



也是 NATWA 的議事程序專家 (Parliamentarian)，此次應邀在年中理事會裡講授

主持會議應注意的要項。

I. Preparation for a meeting

A. Preliminary Issues

The president, the officers, and the members should be familiar with the bylaws of the organization.

B. Pre-Meeting Planning

Before each meeting the president prepares the meeting agenda, which is an outline of the plan for the meeting.

Before each meeting the president calls the committee chairs, chapter presidents and other persons who are expected to make presentations at the meeting to ask them to prepare their reports and to set time limits. A good chairperson takes steps in

advance to make sure everyone is ready for the meeting, which in turn helps make a meeting more efficient.

If the president has a “pet project”, find a floor leader to plant a motion, and have another member second the motion, to bring the project to the assembly.

C. Place

The president should arrive ahead of time and check out the physical set up of the meeting place – a podium, microphone, gavel, agenda, a copy of the bylaws and other rules of the organization should be available at the meeting. If a ballot vote is required make sure the paper and pencils are ready.

II. Agenda

A. Call to Order

When time to begin, the president stands at the podium or table, and upon determining that a quorum is present, rings gavel once, and call the meeting to order.

(If you don't have a quorum, you can't conduct business at the meeting -- you can have discussion, hear the treasurer's report, any scheduled program, and set the next meeting date, but you can not vote. Therefore, it's important to set a realistic quorum in the bylaws of the organization.)

B. Approval of Minutes

Minutes of previous meeting may be approved as read (as printed) or approved as corrected.

In organizations where regular business sessions are not held as often as quarterly, a minutes-approval committee should be appointed to approve the minutes.

C. Officers reports

Please see report of Standing Committees below.

D. Reports of Standing Committees

In most societies it is customary to hear reports from all officers, boards, and standing committees only at annual meetings. At other meetings, the chair calls only on those who have reports to make on pending business.

E. Reports of Special Committees

The special committees that are to report are called on the order in which they were appointed. Only those special committees that are prepared, or were instructed, to report on matters referred to them should be called upon.

F. Unfinished Business

Unfinished business is business that was interrupted by the previous meeting's adjournment, was postponed to this meeting, or requires ratification. The chair should not ask, "Is there any unfinished business?" The minutes from the last meeting should show whether there is any unfinished business. The chair should have all such subjects listed in correct sequence, and state the

question on the first item of unfinished business.

G. New Business

The chair asks, "Is there any new business?" Members can then introduce new items of business to the assembly. Business is brought before an assembly by the motion of a member.

A motion may be used to bring a new subject to the assembly's attention, or the motion may follow upon the presentation of a report or other communication. A motion cannot be considered by the assembly without a second by another member. (For handling of a motion, please refer to NATWA Magazine issue #7, "The handling of a motion".)

H. Program

It is common to have a program at the meeting, which could be a guest speaker or entertainment. The program, if any, can be scheduled around the schedule of speakers at the meeting.

I. Adjournment

A member may make a motion to adjourn the meeting.

The chair asks, "Is there any further business?"

"If there is no further business, the meeting will be adjourned", The president pause... then says, "The meeting is adjourned." (Single rap of the gavel.)

*** This article is adapted from Robert's Rules of Order.

接受與回應的藝術

李素秋

前言

Critical Feedback (批評性的回應) 是一門不易拿捏的藝術，由 NATWA 第八屆會長李素秋整理 Patti Hathaway 的「Giving and Receiving Feedback」一書菁華，在年中理事會中作報告，並穿插逼真的現場示範，十分引人入勝。



主題：從接受與回應，學習人際溝通的成長

(一)、如何接受

一般人覺得給人評語比接受來得容易，其實能夠正視別人給我們的評語，學習回應的人，才真正受益無窮。問題是忠言實在逆耳，往往聽了，不是逃避，就是回擊，錯過了學習的機會。

作者說，一般人的心理障礙往往與父母教導我們的方式有關。譬如父母說：「你不要這樣，... 不然人家會怎樣...。」這樣教出來的子女，一般會認為：

1. 任何別人不對的神色，都是衝著我來的。
2. 少作少錯，以免得罪別人，引來批評。
3. 讓別人開先鋒，我殿後，比較保險。

父母說：「你若沒好話，就別開口，給我閉嘴。」這樣的子女會傾向假裝無事，裝作好人。認為我只要像好人，就不會引來批評。凡批評都不是好事，即使看不順眼，只有閉上口，自然沒事。

另一個阻礙是性別。往往女性容易礙於情面，或害怕影響人際關係，而不去面對評語。「冷戰」也是女性的武器之一。

難道父母決定了我們以後的成長嗎？當然不！
作者提供下列簡易的 AAA 原則：

Awareness - 自我瞭解。我屬於那一種教導方式，我一向採取何種反應模式？我最怕哪一種批評？為什麼？

Assessment - 這項對我的評語是什麼來意？是真實，還是誤解？應對事情的來龍去脈，好好研判。

Action: 根據上面的瞭解和研判後，方才採取下列行動：

1. 不實者大可輕輕擺開。
2. 若屬真實，要承認錯誤，虛心接納，以正面的態度求改進。
3. 請教對方有何改善的建議。

若研判的過程比較複雜，不妨靜下來列出下列狀況：如何發生？回應的記錄如何？充份分析，再擬出幾個回應的方法。充份準備，給予自己彈性的空間是人際愉快和成長的要素！

作者特別建議一些有益工作場合的準備工作：

- 事先徵求意見，以避免事後的誤解。
- 不忘請人發表正面的評語。
- 每接受一項評語，確信你聽進完整的意思，包括對方的情緒、意圖和其它非語言的表達。

(二)、如何回應

回應的藝術更是一種終身的學習。作者提醒地位、年齡、或身份，並非給人評論的要素。贏取信任才是要素，所謂天時、地利、人和，都要考慮。

作者提供下列「DASR 原則」，幫助我們給人建設性的回應：

Describe(描述)：把所看到的問題或情況作基本的敘述，不要加油添醋。
譬如說：「XX，你今天下午該交給我的人事報告，還沒有交。」

Acknowledge(致意)：用誠意簡潔地說出這事對你的影響，不要發洩情緒。
譬如說：「我因為等不到你的報告而著急，怕耽誤了會議的準備。」

Specify(針對問題)：以解決為目標，用最清楚的語言，說出可行的辦法。
譬如說：「我希望在中午之前，就能接到你的報告，這樣才能趕上下午會議的準備工作。」

Reaffirm (再確信)：確保以上所回應的得到改進。
譬如說：「XX，你所提供的資料，對整個公司進展有很大的幫助。我希望能於上午接到你的人事報告。」

給予和回應不僅適用於工作場所，也適用於一般生活中。但要不斷練習，尋找有建設性的用語和造句。作者建議用下列方式，來作 DASR 造句：

用「I Message」代替「You-blaming」，也就是用「當你...時，我感到...，我比較希望....」，然後再確信。

給人正面的回應，更是我們須要加強學習的藝術。或許文化上的因素，我們台美人往往吝於讚美別人。

我常看到台上介紹重要人物時，聽到的是許多頭銜，事實上更動人的介紹是說出：

1. 此人特別的事蹟及所造成的影响。
2. 介紹者說出這人對自己的影响。

讚美跟「亂捧」最大的差別在它的內容是否確實。有句話說得好：「說出事實就是最大的讚美。」

作者在本書結尾提醒：

1. 不在氣頭上作回應。
2. 要找合適的時機說出批評。
3. 未評估事實之前，不要採取行動。
4. 切勿用回應來貶低別人，或凸顯自己。
5. 贏得相互瞭解之前，別期待結果。

後語

Workshop 的妙處是姊妹可以 Act Out 所聽到的原則，不但真實，且非常有趣。會後，有姊妹憂心忡忡地找我化解誤會，因為「演得」太逼真了！此外，感謝翠圓點出我一個美妙的錯誤：是「Parental Message」，不是「Parental Massage。」



李素秋(前中)在年中理事會與 NATWA 眾姐妹合影
由左至右，前排：陳美麗、林豔齡、李素秋、賴碧良、顏淑華。
後排：趙夏蓮、劉淑賢、陳秋葦、林淑麗、黃靜枝。

台灣的轉變與未來

—曹長青演講記錄—

陳美麗整理

前言

名政論家曹長青應 NATWA 年中理事會之邀，於十月十六日在華府會賓樓一場 NATWA 姐妹與華府同鄉聯誼的餐宴中，作精闢的演講，贏得熱烈的迴響。其演講稿由華府姐妹陳美麗悉心整理，特予致謝。

講員介紹

曹長青是中國黑龍江人，黑龍江大學中文系畢業，曾任【深圳青年報】副總編輯。1988 年來美，歷任哥倫比亞大學東亞研究所訪問學者、夏威夷「東西中心」文化與傳播研究所客座研究員等職。目前是著名的專欄作家暨新聞評論員，經常應邀至各地演講，擁有廣大的讀者與聽眾群。



演講全文

曹長青說，他已多次在台灣人的社團演講，結交了很多朋友，在座的就有許多熟悉的面孔。他很高興這次有機會，能和大家分享他對海峽兩岸和台美關係等問題的看法。他的演講著重於三個主題：台灣三個轉型、台灣怎如何加入聯合國、以及美國總統大選後，美台關係的前景。

台灣的三個轉型

一、制度的轉變

曹長青說他反對共產主義，寫了很多批評中國政府的文章，也支持台灣，所以很久以前就被中國列入黑名單。來美十六年，還不允許回去中國，但很高興能常去台灣。他在美國接觸過很多台灣朋友，發現台灣人有三多：一是上黑名單多，二是醫生多，三是獲高學位的

多，不像中國來美的以偷渡的為多。他支持台灣，希望有一天中國也能像台灣一樣，取消黑名單，他就能回中國。

他在台灣大選時，去了幾次台灣，每次都感到台灣在不斷變化中。最近又聽

台灣駐美副代表高碩泰的報告，知道台灣在全世界的競爭力中，技術排名第二，科技排名第四，外匯佔全球第三，出口佔全球第十六，進口佔全球第十四，實在是很了不起的成就，必須給予肯定。

台灣的第一個轉型是制度的改變。台灣有三次總統直選，兩次權力和平轉移，是民主化的重要指標。但在民主的過程中，還有很多困難。有些人不認輸，不遵守遊戲規則，要成立什麼特調會、真調會，就像中國文化大革命的革命小組一樣。中國為什麼會發生文化革命？就是因為有文革小組。文革小組超越行政，超越司法，超越三權憲法，超

越中國權力外送，非常可怕。他看真調會的法案條例，簡直就像中國的文革組，實在恐怖。這是對方不認同、不遵守遊戲規則的表現。

他又說，彭明敏在1996年代表民進黨選舉總統，只得到百分之二十一選票，陳水扁在2004年竟得到百分之50.28的選票。八年間增加了29%，怎么可能是一槍打出來？這表示越來越多的民眾支持民進黨，支持台灣民主化。

他看台灣，有些人不僅不注重本黨利益，也不注重整體台灣的利益。如果連宋兩位老先生在第一次大選失敗後，為黨著想，交棒給年青人，由馬英九當總統候選人，王金平或其他人當副總統候選人，這次大選的結果很可能就不一樣。今天無論國民黨或親民黨，黨內都不民主，怎能輔導台灣民主？

為什麼他要支持台灣獨立？因為他支持台灣人民選舉的權利。只有流氓才支持國親兩黨。他說，台灣有兩大流氓，一是李敖，另一是陳文茜。這兩人完全不講道理。在美國，媒體報導員起碼要講平衡、事實和客觀，不能滿口不講道理，像李敖與陳文茜這樣不講道理的人，在美國就無法獲得支持。

他在台灣時，有一次去拜訪台獨聯盟主席黃昭堂先生。他注意到黃昭堂的藏書很多，書架上還有一幅大漫畫。漫畫裡的女人看起來好像陳文茜，拿把菜刀，追殺兩個人。這兩個跑在前面的，一個是連戰，一個是宋楚瑜；但在另一面，跑的一個是施明德，一個是許信良。他問黃主席說：「你看來很嚴肅，怎會掛這幅漫畫？」黃昭堂回說：「因為這畫提醒我，我也是主席，不要被她砍倒。」

現在在台灣，民主的力量和專制的力量隨時都在較量。民主的力量每天上升，專制的力量每天下降。年底的立委選將是八個字：「連戰連勝，綠色過半。」

二、主體性的轉變

曹長青說，國親認為台灣族群分裂，事實上，台灣不是族群分裂，而是認同分裂。他去台灣幾次，發現台灣人逐漸由認同中國轉為認同台灣。按照聯合報的民調，目前在台灣，認為自己是中國人的僅有百分之六，認同台灣的人則超過百分之五十，而認為自己是中國人，也是台灣人的則有百分之三十。他相信以後認同台灣的人會越來越多，這是趨勢，也是事實。但在轉換過程中，會遭遇很多困難，發生很多問題。

若拿台灣跟東歐幾個國家相比，歐洲那些共產國家，一夜之間全都垮台。蘇聯共產帝國七十多年的奠基，在七十個內小時就倒了。但他們一革命後，馬上翻天覆地。台灣的綠色革命不是翻天覆地的革命，而是和平的轉變，代價則是在徐緩改變的過程裡，許多人不認同台灣。

他在台灣時，感受到許多舊時代的遺物。譬如許多道路的路名都用中國的地名，讓人不知身處何國。介石館、孫中山紀念館，都有憲兵保衛。台灣的軍人不去保衛台灣，卻去保衛石像，實在浪費。台灣要不要正名、要不要有主體性，都等待民眾自覺與團結。他預測未來一定會有越來越多人認同台灣，台灣的中華民國亦將走入世界。

三、心態的轉變

最近外交部長陳唐山因用台灣俗話批評星加坡，而受到攻擊。星加坡是個專制媚共的國家，沒有民主選舉，根本沒資格批評台灣。但台灣的媒體還說什麼「台灣的文化怎麼會降到這地步」，好像是說台灣原來的文化很高級，經過陳唐山的幾句台語就變俗了。這給人的感覺就是：「我們國民黨的文化是高於本土文化的，我們外省人的文化是高於你們本省人的文化的。」說穿了，就是「居高臨下」的心態。

今天台灣很多爭論就帶有這種居高臨下的心態。那些反軍購的人，其實不是真正反軍購，而是反本地人當家作主。如果今天不是陳水扁執政、不是民進黨執政，他們會反對嗎？不會反的。如果今天說俗話的不是陳唐山，而是章孝嚴，他們會反嗎？不會反的。這就是心態問題。

他們不想想：台灣被霸道的中國打壓得那麼厲害，星加坡外長不譴責共產中國霸道，反來欺負民主台灣，任何有尊嚴的台灣人都不能苟同，任何有尊嚴感的台灣立法委員都應該譴責星加坡外長。但那些泛藍的媒體就不去批評星加坡外長，反而欺負台灣外長，實在不合情理。他們這樣作，就是居高臨下的心態，應該要改變。

台灣如何加入聯合國

要加入聯合國就要先制憲和更改國名。中華民國的國歌辭句入股，很難瞭解，既不合時、不切實、又不好唱。國名和國歌要改變，台灣要制憲，這不是台灣要不要獨立或統一的問題，而是要不要走向現實的問題。中華民國的憲法是1912年制定的，是在大陸時的產

物，當時憲法裡的35省並不包括台灣。1937年的憲法草案，也不包括台灣，所以台灣應該制定一部以台灣為主的憲法。

美國十一月二日就要大選，不論出現什麼糾紛，美國都不會紛亂，因為美國有一部偉大的憲法。憲法是一個國家的根本。台灣卻沒有一部憲法。1912年制定的中華民國的憲法根本不適用台灣。因為第一、中華民國不可能再成為包括中國大陸和外蒙古的中華民國。第二、中華民國反攻大陸根本就是神話，今天無論綠派或藍派，都無此願望。

國號國名如果不改，怎樣也走不進國際社會。「中華民國在台灣」的名詞實在說不通，台灣就是台灣，在台灣的二千三百萬人民都會認同這個方向的。

美國大選後美台關係與前景

今年美國大選很激烈，美國人很關心兩黨的外交政策，因為伊拉克之戰影響到美國的安全。此次大選對台灣的外交和台海的局勢也有很大的關係。假如John Kerry當選，將對台灣很不利。因為第一、John Kerry曾公開說，他當選後，台灣應依香港的一國兩制模式。第二、民主黨全國代表大會時，不提台灣關係法，這是美國政策的變。第三、Kerry的主要外交顧問都是克林頓以前的手下。如果Kerry當選的話，台海關係會倒退十年，越戰是美國自由世界抵抗共產主義之戰，Kerry卻是反越戰，提倡一國兩制，並可能廢除保護台灣的台灣關係法，可見John Kerry若當選，對台灣很不利。

假如布希連任，基本上，他會繼續過去四年的政策，也就是「中國不可武

力攻台，台灣不可片面改變台海現狀」的政策。這政策其實也在約制中國，海間不可有任何軍事擴張。布希從沒說過反對台灣獨立，只說不支持。不支持和反對是兩回事。如果布希當選，美國還會維持過去四年的政策。所以為了台灣的利益，大家不管是民主黨或共和黨，都應該投給布希一票。

曹長青並且提到，美國專家李瑞說出中國有兩個幻想：第一、和平統一台灣；第二、是武力統一台灣。他認為現在不願意，將來也不會願意和中國統一，台灣將選擇成為一個主權獨立的國家。武力統一是不可能的，因為如果對台動武，將會影響亞州每一個國家的安全，包括南韓、菲律賓、越南和星加坡等等美國在亞太的戰領。美國不會允許中共海軍進入花蓮，直接挑戰美國。

今天台灣內部有很大的困擾，主要是國民黨時代留下的麻醉和中毒。過去中毒，就像電腦的virus，必須一個個地Delete，然後重新組合。只要沒有人繼續強制打麻醉品，麻醉會慢慢消失，人民會逐漸甦醒。

台灣正在產生這個變化，一點一點地去除毒素，從教育和媒體就可看出。現在的教育部長已經在作本土認識的改革。台灣現在年輕的一代，心理上大都不認同中國。至於媒體在2000年以前，都由深藍掌控，如今台灣本土派的媒體和報紙越來越多，泛綠的電視節目製作和主持人也越來越多，病且收視力都很高，這是可喜的現象，也是重大的改變。

結論

曹長青說，今天台灣要進入聯合國，重返國際社會，所走的方向是正確的，但問題在台灣人的國家認同不一致。美國兩黨競爭得很厲害，但大選過後，大家都認同相同的國家。台灣人則在這方面需要相當的努力。但台灣與中國相比，則領先太多。台灣不僅沒有黑名單，而且完全民主，自己當家，下一步就是消除麻醉與解毒。把選票投給真正愛台灣的人，讓心懷台灣的人進入立法院，改變立法院生態，才能改變台灣。惟有走向真正的民主，相信民主的力量，正義才會勝利。台灣充滿希望，上帝保佑台灣。



曹長青演講後
與趙夏蓮、楊
美麗會長、楊
遠薰理事合
影。(何麗珍攝
影)

巾幗英雄，不讓鬚眉

— NATWA 國會草根遊說團感言 —

何燕青

2003 年達拉斯年會上，德州分會姐妹們 cowgirls 的精彩舞姿還在我腦海之際，轉眼間，2004 年的年中理事會又將在我的地盤—美國首府 Washington, DC 召開了。

既然年中理事會是在 Washington, DC 舉行，根據美國最富政治影響力的報紙—華盛頓郵報(Washington Post)表示，參觀華府十大必做的事情之一，就是拜訪選區的國會議員。加上 NATWA 會員們對於我們的祖國—台灣的熱愛從未曾因為遠離家園而有所稍減，為了爭取美國國會對台灣的支持，Viola! 這個年中理事會暨國會草根遊說團因而產生。

NATWA 國會草根遊說團其實今年已經是第二年舉行了。去年初試啼聲的一些姐妹們，例如紐約的 Connie，咱們的前任會長們 Nora 與韻如等等，都捲土重來，參加今年的國會遊說團。相對地，今年也有許多「菜鳥」躍躍欲試，像 Baton Rouge 的何麗珍、洛杉磯的李碧娥，前會長柯翠園等，都在今年「下海」，一起擔任台灣在美國的草根大使，為台美外交儘一份心力。我們在這裡，也要特別感謝加拿大姐妹們的友情贊助，替我們壯膽，陪伴我們拜訪部份的國會議員辦公室。

由於我在 FAPA (台灣人公共事務會) 的一部份工作是負責國會遊說，NATWA 姐妹們再度來到華府進行國會遊說工作，我是當仁不讓，盡其所能地協助大家。

在正式拜訪約定好的議員辦公室之前，我與另一位同事昆布勞(Coen Blauw) 在年中理事會上，為與會的姐妹們上了一課。FAPA 2004 年後半年度的國會工作重點為呼籲歐盟不要解除對中國武器禁運的限制。由於歐盟與中國將在 2004 年 12 月 8 日於荷蘭的海牙舉行高峰會，歐盟有可能在高峰會上，宣佈解除對中國武器禁運的限制，美國國會台灣連線的共同主席夏波(Steve Chabot, R-OH)與布朗(Sherrod Brown, D-OH)特地就此議題提出了第 512 號決議案。NATWA 姐妹們此行最主要的目的，便是請他們的議員聯署這個決議案，也藉機喚起他們對於台灣安全的瞭解與重視。

我與昆布勞就這個議題向在場的 NATWA 姐妹們做一背景說明。歐盟在 1989 年六四天安門事件發生後，開始實行這個對中國武器禁運的限制。如今這樣的限制一旦解除，不僅對那些至今而在獄中的六四民運人士無法交待外，更將失去中國必須改善人權的唯一誘因。而這樣的禁運一旦解除，中國將更無忌憚地自歐洲等國購買大量的先進性武器，這將使逐漸失衡的台海軍事平衡更快速地向中國傾斜，台灣二千三百萬人民的安全將受到嚴重威脅。

在我與昆布勞的臨時惡補下，我們一群人便在10月18日以及20日浩浩蕩蕩地前往國會山莊。由於大家各有不同時間、不同地點的拜會時間，我們相約以眾議院 Longworth 辦公大樓的地下室餐廳為主要會合地點。就這樣，老鳥帶菜鳥，大家硬著頭皮上戰場。值得一提的是，咱們的韻如還沒有回到 FAPA 辦公室集合時，她拜訪的議員 (Marcy Kaptur, D-OH) 的助理，就通知我們 Kaptur 議員願意聯署第 512 號決議案。當然，議員們最後有沒有聯署固然重要，但是更重要的是，要讓他們持續聽到我們台美人的聲音 (let our voices heard)。長期下來，終會立竿見影，有所收獲，這就是所謂的草根遊說。

隨著中國經濟勢力的崛起，其在國際社會的影響力也相對地大大提昇。中國不僅成功地阻撓台灣參與世界衛生組織等國際組織，使台灣二千三百萬人民無法享有做為世界公民的各項權益外；中國更運用「以商逼政」的策略，仗著國際社會貪圖商業利益的心態，迫使美、法等大國來牽制台灣政府各項強化台灣主體意識與台灣民主往下深根的政策。譬如如影響美國反對 2004 年三月的台灣首次公民投票，反對目前的台灣正名運動，也影響歐盟有意解除對中國的軍售禁令等等。

有鑑於台灣在美國遊說力量之成功，中國大使館近年來也開始積極進行遊說工作，走訪各議員辦公室。任何只要有關於台灣的議題，我們才前腳踏出議員的辦公室，中國大使館的人就後腳踏入，拆我們的台。除此之外，台灣泛藍在美國的支持者，也在 2004 年起，開始進行一連串破壞台灣國際形象的舉動。他們在美國各大報紙刊登廣告，將台灣民選總統陳水扁比喻成希特勒，並在美国國會散發各種文宣，漫無限制地中傷民進黨政府，都成為台灣拓展外交的重大阻礙。

台灣的國際處境艱難，美國國會一直是台灣最忠實的盟友。美國政治制度採三權分立，使得美國國會擁有制衡行政部門的權力。我們身為美國社會的一份子，理所當然地能夠以選民的身份與我們的議員會面，向他們表達我們關心的議題，尋求他們對台灣的支持。

支持台灣，為台美外交儘一份心力是不分年紀與性別。NATWA 的國會草根遊說團證明了我們是一群「巾幗英雄，不讓鬚眉。」



由左至右：李桂蘭、何燕青、涂惠鈴、昆布勞、楊美麗、陳文彥教授

國會山莊「拉皮」記

葉寶桂

今年(2004年)十月中的 NATWA 年中理事會及領導人才訓練營選在美國的首都 Washington D.C. 舉行，有其特別用意。NATWA 會長楊美麗主修經濟，辦事特別有效率。她不但辦了一次有史以來出席人數最多、節目內容最精彩、旅館最便宜、餐飲點心最豐富的年中會，(要謝謝 D.C. 的姊妹 Helen、陳美麗、遠薰等無暝無夜的辛勞了!) 她更利用開會地點在美國首都之便，鼓勵會員在會後「順便」到國會山莊 (Capitol Hill) 「拉皮(Lobby)」— 做草根外交，到參眾議員辦公室拜訪，為祖國臺灣的前途、臺灣人民的福祉打拼。



雖然十月中到國會山莊，不能見到參眾議員們的「本尊」。(當時國會是休會期，又因是「大選年」，所以眾議員以及一些參議員都回鄉為他們的前途打拼—拼連任了)。但要見他們的國外事務助理，沒有一點準備也實在不行，所以年中會的最後二小時，會長美麗特別邀請了 FAPA 的資深幹部昆布勞(Coen Blauuw)及何燕青(Iris Ho，也是 NATWA 的年輕會員)來為我們報佛腳，臨時惡補了一些上國會山莊的注意要項以及當前臺灣最急迫需要幫助的幾個要點。他們為我們準備的有一整頁的「談話要點」。

昆布勞交代我們說，會見每一位參眾議員助理的時間，大概只有二十至三十分鐘，所以談話重點只有集中在 HCR512 (請美國敦促歐盟勿解除對中國軍售的限制)及 HCR481 (請美國解除臺灣高層官員訪美的限制)，其他項目可以稍微提一提，然後留下準備好的資料當助理們的參考讀物。我們聽著聽著，也就自信滿滿、胸有成竹地打算隔一天到國會山莊去一展我們現買現賣的「拉皮」技術了。(其實我是「老鳥」了，這回是我第四次到國會去「拉皮」。)

早在到 Washington D.C 前的兩三個星期中，我們就依 Iris 的吩咐，開始打電話或送 Email 給我們的自己的選區的眾議員及本州的參議員的國外事務助理，以預約見面的時間。葉明霞(Houston)、孫佳惠及我(Dallas)決定結伴去見德州的兩位參議員及我們各自的眾議員的國外事務助理。幾經努力，我們一共約了六個會面時段。每三十分到一小時一個，從早上九點半到下午兩點，行程排得滿滿的。

除了德州以外，北卡有涂惠玲、Alabama 有柯翠園、Ohio 有程韻如、Louisiana 有何麗珍，還有加拿大的五六位姊妹也和我們「鬥熱鬧」，陪我們上美國國會山莊。我們有一個共同的目標，就是希望在短短的一天中，把台美人(或台

加人)關心我們「生母」臺灣的議題，傳達給我們的「養母」美國的民意代表知道。因為我們「生母」的國家安全和我們「養母」的國家利益是一致的。

十月十八日星期一，Washington C.C 初秋的清晨微有寒意，但天高氣爽。我們一群娘子軍，個個精神抖擻，「西裝格履」，由旅館出發。先到 FAPA 的辦公室集合後，三人一羣，五人一組地向國會山莊出發。我們這組德州女郎在四五個小時內，走遍了五棟參眾議員辦公大樓，總共會見了六位德州參眾議員的助理。

我們都有備而來，先穿方便走路的鞋子。每到一棟大樓，通過安檢之後，就先找女休息處(Ladies Room)換上 dress shoes，才到議員的辦公室。三十分鐘會談後，再換好 walking shoes 趕下一場。五個小時下來，運動量不少，加上沒時間吃午飯，我們每個人至少消耗了一千個卡路里，這也是此行的 Fringe Benefits 吧！

為了把握二、三十分鐘的會談時間，我們在互相介紹、交換名片之後，馬上進入主題。關於反對歐盟考慮解除對中國軍售限制一事，美國行政部門的看法和我們大致相同，所以 HCR512 若有機會在眾議會討論，應該是可以通過。但是所有的眾議員及三分之一的參議員在十一月二日要改選，而 108 次國會在十一月十五日才再續會，他們的助理所關心的一方面是他們的老闆是否連任，再者是 108 次國會日期所剩有限，有很多預算條款須通過，所以 HCR512 恐怕難有被提出討論的機會。我們也向他們提及 HCR481 要求美國完全取消對臺灣高層官員訪美的限制。我們表示那些限制對一個和美國同樣是一個民主國家的臺灣人民直選的總統及官員，是很不合理的。

我們在每一個辦公室除了留下一些參考讀物之外，也送他們一個剛出爐、熱烘烘的 NATWA 2005 年的月曆，介紹臺灣及臺灣特有的鳥類，希望臺灣在他們的腦海中留下深刻與良好的印象。

下午三時左右，我們這組「德州女郎國會訪問團」終於回到 FAPA 辦公室。只見韻如、翠園、惠玲、淵雅等已捷足先回，加上 FAPA 的昆布勞、何燕青、李桂蘭及陳文彥教授等十多人，擠在 FAPA 一樓的辦公室中，興高采烈地報告我們一天的經驗。大家知道我們不一定馬上有成果，但是我們都自認為已經為臺灣盡了一份心力，心中感到很充實，也很驕傲。尤其是第一次到去「拉皮」的姊妹們，更有成就感，更是興奮異常。

陳文彥教授對我們說：「NATWA 實在是一個最有活力、對臺灣議題最盡力的台美(台加)人的組織。」我非但不覺得陳教授所言有任何誇張之處，我甚至想，NATWA 多年來所做的一些事，或許陳教授只是略見其一二吧！

NATWA 的宗旨中，除了主張兩性平等、發揮女性才能、確保女性尊嚴之外，對臺灣的人權及民主的發展，更有特別的著墨。綜觀 NATWA 幾年來的特別活動，



NATWA 的 Lobby 女將們

幾乎都是以臺灣為中心。我們的月曆，十多年來都致力介紹臺灣的人文、地理、生態以及臺灣的本土畫家、攝影家、藝術家等等。過去四年來，更加強以我們精美的月曆，來做月曆外交。每年鼓勵各分會送月曆給國會參眾議員的辦公室。自從臺灣聯線在參眾院成立後，三年來，我們用月曆在每年年底送給一百多位的 CTC 及 STC 會員，謝謝他們對臺灣的關心、恭賀他們及家人佳節愉快、也推銷臺灣的正名運動、以及臺灣的美與好等等。

NATWA 的「臺灣災區兒童認養計劃（前 NATWA 921 學童認養計劃）」四年多來，幫助了臺灣數百名的小學、初中及高中生。我們的「文化列車」幾年來，演了無數的布袋戲，用以推展臺灣文化。紐約分會的「3月8日 Radio Broadcast Program」，去年介紹 NATWA 的催生者、也是臺灣第一位女性副總統呂秀蓮女士，今年介紹五位在美國創業及設區服務有輝煌成果的臺美婦女，都為臺灣做了很好得宣傳。

NATWA 的 New Jersey 分會自 2004 年開始推展「美國圖書館舊書轉送臺灣圖書館計劃」，幾個月來，已經運出數千本英文書籍給台灣的三、四個圖書館。「Team Taiwan Race for the Cure」在 2003 年由幾個臺美人社團共同發起，NATWA 是 2004 年繼續推展最盡力的組織，除一方面提醒臺美婦女身體健康的重要性外，另方面更為參加主流社會的公益活動並為臺灣打知名度。這一切，都是為臺灣更美好的明天而努力。

我要借這個機會，向所有參與這些有意義的活動的 NATWA 姊妹們表示最大的敬意。因為妳們的努力與貢獻，使我深以身為 NATWA 的一員而感到無比的驕傲。

逍遙遊

— NATWA 年中理事會會後旅遊 —

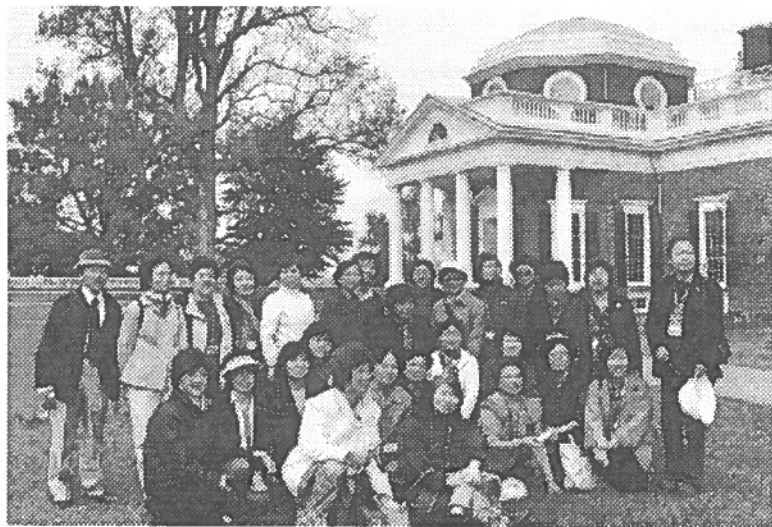
吳艾莞

三天的年中理事會在輕鬆愉快的氣氛下結束了。今天是十月十七日，有些姐妹開始踏上歸程，看不出大家有什麼別離的滋味，反而個個臉上掛着笑容。是的，半年後就是明年的四月，很快就會到來，後會有期。大家就這麼灑脫地道別了。

下午，我們仍有兩車的人馬計劃去參觀雙橡園。這棟建築物座落在小山丘上，風景相當優美，差點落入中共手中。曾經被國民黨政府以一美元賣給當時的亞力桑那州長高華德，後來又被台灣政府買回來。在中共的打壓下，我們的駐美大使不能在此居住。此地已變成觀光的景點，派有專人看守。平時也不甘寂寞，經常邀宴各國政要名流，繼續為我國的外交打拼。從雙橡園在回旅館的途中，不少姐妹就自由活動了。華府有很多博物館都是免費的，只怕沒有足夠的時間。司機權充導遊，繞道市中心區，順便介紹各建築物的名稱，譬如有海軍部、陸軍部、經濟部、農業部等等。他說以前有位導遊把許多大樓喊成「派勒門(英國國會之名)」。大家可別上當了，原來他是說「怕你問」。回旅館後，我們很早就休息了，準備次日要走更長遠的路。

十八日早，陰雨。有些姐妹要到國會山莊做遊說工作，有些踏上歸途，剩下我們三十九人，玩興才開始。八點半出發，前往 Monticello。首先少不了先來個自我介紹，一時笑聲滿車。大家拿起麥克風，大大方方地介紹自己，並附上一則笑話。個個功力十足，堪稱黃越綏老師的高材生。譬如黃畹青說：「有一天，脫下衣服正要午睡，郵差送信來，『按鈴(奶)』就跑」。

Helen 阿姨被多倫多來的姐妹誤以為已經八十歲，因為使用茶花仔油，所以看起來比較年輕。Helen 阿姨舉起秀拳想請她下車。有人打電話到旅館探聽劉富子，不知是哪位白馬王子。又聽說她的故鄉在萬鑾，愛吃豬腳的人，可別忘了她。在不停的笑聲下，我們終於到達了目的地 — Monticello。沿途風景很美，有如世外桃源。



Monticello 是美國第三任總統 Thomas Jefferson 的故居。他是一位學者、科學家、建築師，也是民主黨的創始人，同時也是注重實際的政治家。美國的獨立



宣言、維吉尼亞宗教自由法令、一七八四年與一七八五年的西部土地法、以及許多官方的文獻，都是他起草的。他曾擔任維吉尼亞州州長、駐法大使、國務卿以及美國副總統、和兩任的總統。他在一八〇一年三月四日發表的首任就職演講詞，是闡述民主哲學的經典之作，哲理與文采相得益彰。

益彰，堪稱不朽。他在退休後，還親手設計並創辦了維吉尼亞大學。

要瞭解 Thomas Jefferson 的一生，就必須參觀 Monticello。這棟建築物相當考究，他自己設計與規劃，花了三年才完。他娶 Martha Wayles Skelton 為妻，在此渡過愉快的十年婚姻生活。後來，夫人不幸過世，他也終身未娶。他與夫人所生的六個子女中，僅有兩人長大成人。他長久與子女定居在此，也經常修改及擴建這棟大樓。樓內有不少房間，其中有一間圖書室，藏書在一千冊左右。另有一間會議室，設有長桌一張，桌上有一份他起草的獨立宣言。看到那隻沾水的雞毛筆，忽然間像見到這位哲人的形相。大樓四周有農場、果園、菜園、花園、工作室及黑奴的住家，形成特別社區。Jefferson 過世後，家人得變賣部份地產償債。他的墳墓就在這農莊的外圍。

當日午餐不但有三明治，還有 Helen 阿姨的肉粽佐餐，吃得不亦樂乎。接著我們啟程前往 Williamsberg。到了那裡，吃過「包肥」晚餐後，就住進五星級的大旅館。一間臥房是一般旅館臥房的兩倍大，不過再怎麼享受，也只睡一覺而已。十九日一早，我們前往舊維吉尼亞的首府 Williamsberg，參觀這一殖民時代的歷史區。這裏有兩排數十間的建築物和商店，全是十八世紀的型式。服務人員都穿著十八世紀的服飾，再聽見馬車駛過的踢踏聲，彷彿回到了十八世紀，感受很特別。我們的旅遊就此接近尾聲了。晚餐又是一頓「包肥」，大家欣然接受，回家後再好好下工夫減肥了。

俗話說：「讀萬卷書，行萬里路」，確實如此。請姐妹們盡量參加 NATWA 的旅遊，因為這不是拋夫別子的旅遊，而是我們婦女姐妹們的「再學習之旅」，更是「讀萬卷書之旅」，因此明年(2005年)的 NATWA 年會及會後旅遊，請妳不要說「不」哦！

2004 年 NATWA 年中理事會姊妹「團圓照」

何麗珍攝影



由左至右，前排：
廖蕙澄、謝金朱、林郁子、廖媽媽、呂芳芸，
後排：黃和惠、柯翠園、
孫佳惠、王麗華、曾瑛貴、陳麗英。

左半部，由
左至右：翁淑銀、
趙夏蓮、羅靜春、
郭慈玉、潘賢敬。
右半部，由右至
左：楊美麗、鄭玉霞、
李錦容、程韻如、
葉明霞。



由左至右，前
排：陳敏麗、林媽媽、
林瑟玲、廖雲英。後
排：林麗子、謝淑貞、
李淵雅、許淑貞、廖
錦鶯、Brenda。

2004 年 NATWA 年中理事會「團圓照」



由左至右，前排：楊慈美、王清秀、王金碧、溫美蘭，後排：廖愛華、徐梅姍、沈香圓、陳彩雲、張美里、楊美蓮。

由左至右，前排：劉富子、謝錦櫻、李錦容，後排：姜瑞香、洪美萍、羅靜春、楊遠薰、洪珍瑛、潘美弘。



由左而右，前排：林碧珠、曾麗娜、林照清、張瑞政、林爸爸，後排：趙夏蓮、葉寶桂、楊蘭芬、張惠清、謝淑紅。



台灣新憲法國際研討會

何麗珍

前總統李登輝先生卸任之後，猶關心國是，遂成立群策會，舉辦各種有關國家政策的活動。2004年11月26日與27日假台北圓山飯店召開的「台灣新憲法國際研討會」就是群策會舉辦的活動之一。我當時因為參加李登輝學校的守根助選團，在台北為立委選舉造勢，所以應邀參加會議。

這次會議分兩日舉行，共有四個主題：(1)台灣制訂新憲法的正當性、(2)世紀憲政思潮下台灣新憲法之特色、(3)台灣當前憲政之困境與危機、以及(4)從各國經驗看台灣制定新憲法，最後並舉辦圓桌論壇。一共有22位專家和學者與會，一千多位熱心人士參加。

台灣的民主，歷經解除戒嚴、中央民代改選、民選總統以至政黨輪替，一路走來，十分艱辛。在內有保守勢力之反制，在外有惡鄰中國之打壓。所幸勇敢的台灣人用智慧和勇氣克服強權的壓迫，堅強走出一條民主路。

目前台灣所實施的中國憲法是在1936年五五憲草公佈，在1947年實施。憲法制定之時，台灣受日本統治，不是中華民國的一部分，也未參與制憲，整部憲法實際是為中國廣大的領土量身訂作的。整個體制，從中央政府到地方政府，都不甚適用於台灣使用，其組織功能效率甚差，加上五權憲法違背了「權力分立、權責相符」之原則，行政、立法以及監察三權彼此難以抗衡，權力劃分不清。行政權中總統握有權力，但憲法又指明行政院為中央政府之最高行政機構，行政院內部出現職權不符之問題。

李前總統在任時，曾有六次憲改，但僅能略動皮毛而已。這部憲法猶如二十一世紀的恐龍怪獸，壓迫得台灣喘不過氣來。例如憲法中的國家領域包含了中華人民共和國及蒙古共和國的土地，與他國疆土重疊，導致台灣欲走入國際社會，卻受到種種的限制與打壓。正因為中華民國憲法違反國際法，一個號稱全世界享有最自由的民主台灣，卻在這個世界上無立足的空間，因此制憲刻不容緩。

經過兩日的研討，各國學者專家一致肯定台灣應該制憲。美國前法官 Eugene R. Sullivan 以房屋作比喻說，台灣民主充滿裂縫，最好的方法是建立新的基礎。黃昭堂強調台灣是個不正常的國家，沒有自己的名字，就像無名美女，無論多美，也給人「無正經」的感覺，因此不要用曾佔領台灣政權的「中華民國」為國名。

德國的 Dieter Heckelmann 教授說台灣有領土、主權及人民三種要素，絕對是一個主權獨立的國家，有權擁有自己的憲法。曹長青說台灣萬人有權制訂自己的國號、國旗和國名。高格孚建議將來台灣的國名為「Chinese Republic of Taiwan」受到絕大多數人的反對。譚慎格指出台灣人民有成熟的政治文化和正當性去制憲，無論制憲還是修憲都要加強國防。洪茂雄建議台灣必須放棄「中華民國」的神主牌，制訂一部適合現狀的新憲法。1989年東歐民主化後，各國皆大幅修改不合時代的憲法，如更改議會民主，更換黨名，放棄共產黨一黨專政的保障條例。

李明峻強調邁向民主進步的國家，政經不穩，有一套完整的政府制度是國內政治

穩定的基石，東歐制憲經驗可供參考。美國眾議院司法委員會顧問 Mindy Barry 指出台灣如參考別國的憲法修憲，也應該包含台灣本身的多元文化、歷史和傳統，才能制出一部屬於台灣的新憲法。類似波蘭、蓋亞那等國制憲過程中的衝突是不可避免的，必須經過適度的妥協才不會發生嚴重的衝突。

出生西藏的日本教授 Pema Gyalop 認為制憲須掌握好時機，現在是台灣制憲的最佳時機，一旦錯失就沒了。捷克的 Harald Scheu 指出共產主義在捷克瓦解後，捷克和斯洛伐克間的隔閡愈深，經過六個月，由公民投票後分為斯洛伐克和捷克兩個獨立的國家，並分別加入歐盟。

日本的伊藤哲夫談到日本現行之憲法是二次大戰後聯軍所制，日本不是美國的一州，正如台灣也不是中國的一省，未來兩國相關人士宜互相觀摩，以期新憲法早日出現。吳志中講到歐盟自 1951 年至今共制憲九次，深感政治制度必須隨人類發展而改變。

台灣現用的中華民國憲法是 20 世紀初為中國廣大領土所設計的，和 21 世紀的經濟貿易強權的台灣有太大的差異，自然須要有重大的改變。台灣新憲法和歐盟一樣將強調台灣文化的多元性。歐盟在向東擴展和深化為世界第三大政治實體後(人口四億五千萬)，也需要重新歸劃歐盟政府和各國政府間的關係，以應新時代的挑戰。

在台灣，也須盡快進行憲法改革，努力思考新憲法對台灣未來所能完成的不朽貢獻。參加研討會之專家學者大部分贊成李西潭所研究之「台灣憲政工程較適當的選擇是總統制」的結論。吳豪人和周志宏並指出將來制定憲法時，人權條款、財產權和環保乃至生態保護等攏須要列入憲法內。

11 月 26 日陳總統在大會上致詞，強調 2006 年會用公民投票方法，複決通過一部台灣新憲法，並在 2008 年 5 月 20 日卸任日，正式實施台灣新憲法，他說這就是他連任最大的意義。願天佑阿扁，天佑台灣。



由左至右：何麗珍、李芬芬、涂惠鈴與潘美弘攝於台灣

探訪七二水災的孩子們

李芬芬

十二月初趁返台之便，NATWA 姊妹涂惠鈴、何麗珍、潘美弘和我，一行四人，由埔里水秀女獅會陳淑燕、鄭素霞、高淑美等人陪同下，訪問了四所我們捐助的學校。兩天一夜的行程，雖然短促，但能深入山區，聽布農族小孩們的歌聲，享用神木國小運動會的午餐，和校長們懇談交流，覺得收穫很多，不虛此行。

十二月六日中午，麗珍、惠鈴和美弘結伴同抵埔里。我們先去近郊的忠孝國小。該校杜校長親切相迎，因為孩子們都在午休，我們於是先去餐廳。在餐廳看到少見的大鍋和大灶，忍不住拍照留念。中午的菜肴是道地的家鄉味，每個人都多添了一碗飯。飯後，再去校長室喝茶，吃水果，隨後五名拿 NATWA 獎學金的學童來和我們相見。他們都很害羞，不多話，我們鼓勵他們好好努力用功。

另一所中峰國小座落在郊區的山腳下，環境清幽。經九二一震災後，校園重建，非常美觀。張校長也是女獅友，大家一見如故，相談甚歡。五位受捐助的學童，也到校長室跟我們相聚拍照。我們送了 NATWA 的月曆後才離去。

下一個
暨南大學附
長涂進萬老
我們驚喜地
NATWA 捐贈
幾座大書
樓上一間教
方，還舖設
生要脫鞋，
看書，的確
們看了都很



芬芬、惠鈴、麗珍和美弘拜訪暨大附中

行程到
中。圖書館
師正開會，
發現，專屬
英文書籍的
櫃，已搬到
室大的地
了地板。學
或坐或躺著
很用心，我
感動。

時近黃昏，一行人特地去拜訪水彩畫家黃義永老師。他送了每人一本題名的畫作，解說他去巴黎和日本的畫稿，同時請我們品嚐他親自栽種的咖啡豆，香醇濃郁。晚上則由芬芬作東，在金都餐廳宴請大家。這餐廳以「紹興宴，鄉土美食」為號召，果然不同響。幾道如「仙子蓮花羹」、「茭白筍天婦蘿」、「手工宣紙蔗香扣肉」等風味菜，令人讚不絕口。酒香飯飽，我們夜宿「牛耳藝術

公園」的小木屋，也去了新建的 spa。大水柱沖透全身，非常舒服。四人難得同睡一房，仍不免唧唧喳喳聊個不停，很晚才睡。

一大早，天未亮，我們即起床。在晨霧中，欣賞著林淵、楊英風、朱銘的石雕，也參觀了美術陳列館，並在一顆大茄苳樹下合影。用完早餐，淑燕來接，一行人向信義鄉出發。山路崎嶇，彎來彎去，沒人暈車，倒很難得。約近兩小時車程，抵達了東埔國小。

此校是布農族的學區，孩子們皮膚啣黑，身體健壯。三十多位小朋友，以母語們歌聲來迎接我們。又有兩位女孩表演族舞，讓我們很感動。美語教學，寫上 one、three 等所則寫著「軒」，令人



學校注重連樓梯都 TWO、字，而廁「聽雨印象深

另一所木國小，也遠。此校是名學生的迷

那天正和隆華國小聯合舉行運動會。社區民眾也都來參與，是整個村子的大事。因地處偏遠，此村有很多越南籍新娘，所以社區設立「媽媽教室」，教導她們學中文，融入當地的生活。

神離此不只有 26 你小學，

信義鄉離中橫公路只有 26 公里，原以為神木是屬於阿里山的神木，其實這學校附近也有一顆千年神木，特地去參觀。只因土石流沖毀，車行在谷底，顛波難行。目睹神木的壯碩，樹頂枝極的優雅，嘆為觀止。

看完神木，學校的運動會也結束了，我們享用了一頓很豐盛的自助午餐。當和鄉民間聊時，美弘還找到會講客家話的阿伯，我們更體會到那種鄉親土親的溫暖。神木國小吳永瑞校長特別感謝 NATWA 這次捐助 10 位學童助學金。因運動會，沒機會見到這些孩子們，但我們卻拎著一大包家長栽種的番茄回去。

這一趟探訪，聯繫著許多遠方姊妹們的愛心。而將金錢與愛心送達故鄉孩子們的那種溫馨，更深深讓我覺得七二水災的捐助，是多麼地有意義！

四海姐妹情

賀歐洲臺灣婦女會 (TWAE) 成立

楊美麗

這是個非常難得的緣份。二〇〇四年五月十六日的早上，NATWA WHO 代表團一行十一人帶著無瑞士日內瓦市中心 Hotel de

中午，大家三三兩兩的 lobby 閒聊等面走進二位東方女語和櫃臺接洽。我用的居然是我說夢道這二位我們有緣是德國的張良子醫師的黃春華(後排左四)。



比的熱情，Check in 一家小小的旅館 Geneve。因為尚未到兩地在擺了五六張餐候房間。這時，自外性，以非常流利的法聽到二人交談，WOW，話的語言。後來才知認識的歐州姊妹，即師(後排左三)和比利

大家一見如故，同樣到日內瓦來，同樣為臺灣加入 WHO 盡力。大家有緣千里相聚。於是，白天一起發傳單，拉抗議布條，聆聽精彩辯論。晚上，一起數落中國的無理。NATWA 姊妹個個能言善道，互相吹噓 NATWA 多好多棒(其實這也是真的 ☺)。同時討論如能成立歐洲臺灣婦女會，NATWA 會給予盡可能的協助。

果然，八月十三日歐洲臺灣婦女會(簡稱 TWAE)在巴黎成立!!!首屆會長由德國張良子醫師榮任，副會長由英國的藍國瑜擔任，理事則包括法國的羅惠珍、荷蘭的陳美津、奧地利的許秋蟬、義大利的劉秀雲、瑞典的李玉英、及比利時的黃春華等，宗旨則與 NATWA 相同。

我們除了衷心祝賀其順利圓滿成立外，還會隨時保持連繫；並希望能共同合作，互相觀摩。我們也誠懇地邀請他們組團來參加 NATWA 二〇〇五年的年會。同時相信 WAE 也會很快地加入 FOTWA(國外臺灣婦女聯合會)。

有緣千里來相會

—NATWA 南美會員招募記—

楊遠薰

2004 年十一月二日，在接近南極的阿根廷湖，一群眼戴墨鏡身披彩色圍巾的台灣客正乘著遊艇，前往觀賞著名的大冰河。一路湖光山色，美不勝收。忽聞 NATWA 姐妹石惠卿 (Margaret) 自船的那頭喊：「凱若，快過來，有人要加入 NATWA！」

「來了！」我忙應道，一邊心想：「怎麼這麼好玩？在地球的最南端，居然有人要加入北美洲的婦女會？」一邊擠擠推推地趕過去。原來惠卿最近自多倫多搬到巴爾的摩，囑我十月底到阿根廷參加南美台灣人協會大會時，帶一本最新一期的NATWA 聯誼通訊，以便她在旅途閱讀。

這位瑪格麗特小姐當日身著黑色縷紅花長的披肩外套，頭戴黑呢紅球的扁帽，眼掛紅框鑲黑仁的墨鏡，足著紅襪加黑皮鞋，頗為亮麗。當她脫下外套，氣定神閒地坐在遊艇裡，閱讀一本有一朵紅色水蓮的聯誼通訊時，身旁兩位女士好奇地問她讀什麼？誠如會長大人上面所述：「NATWA 姐妹個個能言善道，互相吹噓 NATWA 多好多棒。」如此這般，就把智利兩位姐妹吸收過來。

我趕過去補白，方知年輕的一位是智利台灣人協會現任會長陳吉明的太太莊美敏(Mickey)，向來關心台灣的事情，去年並主辦第一屆南美台灣人協會大會。另一位是智利台灣婦女會現任會長曹秀鄉，不但經常飛赴國外洽談生意，在家並且擅揮鍋炒鏟，招下相談甚歡，兩不但繳了會智利姐妹黃碧費。黃碧蓮在藝，主持讀書在世台會、WTC 團裡經常碰面自然欣喜她能員。



楊遠薰、莊美敏、石惠卿、曹秀鄉攝於遊阿根廷湖的船上

待親友。我們當那日晚餐時，她費，還替另一位蓮(Ketty)代為繳智利創辦智利文會，是許多姐妹和海外回台助選的好朋友，我們成為 NATWA 的一

回美後，我稟告會長大人，依序替三位南美姐妹辦妥成為 NATWA 贊助會員的入會手續。誠如前會長寶桂在「拉皮」一文所言，現任會長楊美麗念經濟，辦事非常有效率，立刻派她的另一半當親善大使，於十一月到智利出差時，帶著 NATWA 的徽章、通訊錄、聯誼通訊和會長自掏腰包購買的 NATWA 月曆到聖地牙哥，當面歡迎三位新會員入會。

話說這位楊會長先生雖然之前曾到過智利數次，聖地牙哥的街道都快他踩平了，卻也認識不到兩個能講台灣話的阿米哥(Amigo)。這回大足尚未踏出旅館，僅撥個電話，就有黃碧蓮夫婦前往探訪，請他吃飯。次日，由曹秀鄉夫婦作東，碧蓮夫婦作陪，二度請他吃大餐。又過數日，莊美敏夫婦自外地出差歸來，輪他們作東，碧蓮、秀鄉夫婦作陪，不僅三度請會長的先生吃大餐，還跟他認羅東宗親，你說好不好玩？

難怪會長先生回美後，頻頻向楊美麗誇稱「智利的姐妹說多好，就有多好！」其實這正是「有緣千里來相會，四海之內皆姐妹」。

我們曾經如此平等

柯翠園- Alabama

我大學時唸的是法律系。大一剛開學時，我們班上共有二十二名女生，據說是法律系有史以來女生最多的一個班級。其中不乏可人的美眉。系上學長因之想盡辦法要給自己製造機會，一親芳澤。當時法律學會是由大三的學長在掌理，會長和他的幹部們因此舉辦了許多的「系內男女混合賽」。我第一個恭逢其會的是躲避球賽。

雖說是恭逢其會，但我其實並未下場。因為每一班只須派四名女生出場。這是最低限額，因為系上當時有兩個班級只各有四名女生。我們班女將眾多，輪不到我上場，只在旁邊加油打氣。

第一場比賽面對的是大四的學長。開賽不久，球傳到我們班負責攻擊的楊同學手上。楊同學身高 187，是出身屏東的省運級排球選手。躲避球抓在他的大手裏顯得很小。場內的人見他接到球，全機靈的跑的遠遠的。唯獨一位學姐，大概是嚇到完全不知該往那跑了？愣愣的站在他面前，眼中露著懇求，動也不動。楊同學舉起手，看到她的表情，猶豫了一下，不敢下手。但他環目四望，其他人又實在跑得太遠了，所以在遲疑一、兩秒後，終於還是舉起大手，將那顆球輕輕的往前面這嬌弱的女子身上「放」下去。

接下來的情節，就像連續劇那樣。我們的學姐緩緩的隨著降下的球蹲到地上，兩手摀面，開始嗚嗚咽咽的哭起來。而愣愣的站在她前面，一雙大手不知該

往那裏擺的，是我們可憐的楊同學。場內外的女子一下子分成兩組，一組圍著這個哭泣的女子，極力安慰。另一組則圍著滿臉無辜兼挫敗的楊同學，七嘴八舌的怪道：「你怎麼這樣！」「好殘忍哦！」「你真的就這樣把她砸下去哦！」

男生們全部躲得遠遠的，一副尷尬尷尬，說什麼都不對的表情。唉，欲說還羞！欲說還羞！

那場比賽，誰輸誰贏？我真是完全不記得了。唯一記得的是，在那之後，有好一陣子，我每看楊同學低著頭走過校園，就覺得他像是被一群老母雞啄傷的小雞一樣，背負著某種程度的心靈創傷。我想，他這輩子，一定不曾再打過躲避球吧？

混合賽當然不可能是「本系獨有」。政治系那陣子也在熱熱鬧鬧的舉辦「男女混合籃球賽」。他們的籃球規則據說是這樣的：

男生入球算一分，女生入球算三分。

男生不准攔女生的球。

女生可以帶球跑。

由這樣的規則可以看出：法律人跟政治人是很不一樣的。法律人真的很公正，躲避球殺一個算一個，男女一律平等。換了政治人，卻是拐彎抹角，搞出這麼多噱頭！

但是儘管對女生處處維護，還是免不了要出事。因為女生可以帶球跑，而且進一球算三分，所以男生拿了球都拼

命傳給女生去投籃。但是女生的運球技術普遍不佳。運球時若不拿眼睛盯著球看，球往往會被自己拍掉。有個女生，實在運球運得太專心了，連人帶球撞到站在前面的男生，往後跌了個倒栽蔥，撞成輕微的腦震蕩。據說那闖禍的男生面對場內外女士們憤怒交加的眼光時，聲嘶力竭的喊著：「我是冤枉的！我沒有攔她！我真的沒有攔她！是她自己撞上來的！」

聯誼的結果，有人身體受傷，有人心靈受傷，所以後來聯誼賽好像就不怎

麼吃香了。

今年九月，在台北和黃月桂吃飯時不知怎的聊起大學時這些瑣瑣碎碎。她眼睛放出異彩，高興的說：「我們(台大公衛系)也有籃球混合賽，但是規則又不一樣。除了你剛剛說的那些之外，我們還規定要女生進分後男生才可以投籃。」

噫？

什麼？

有這樣的？

我到現在，還是不太明白，這樣的比賽要如何才能分出勝負？



感謝

許淑貞 - Boston

相信每個人都和我一樣，時時刻刻都在尋找機會，報答上帝賜給我們的恩典。當我著手進行設立 NATWA 盲人獎學金，幫助盲人工作者來美進修之際，腦海裡就經常盤旋著 Daniel B. Thomas 的詩句，願在此和大家分享：

你豈曾感謝創造的主宰？你豈曾感謝你能看見？
多多人攏未曾看見花開？因為伊的眼睛是睛瞑。
多多人猶未曾經過春天，連秋天換樹葉也不知，
你若看見早起日出的時，就着感謝創造的主宰。
你豈曾感謝主你能聽見？多多人未曾聽人吟詩，
未曾聽見囡仔可愛的聲，因為伊的耳孔是聾耳，
未曾聽見風吹樹葉的聲，鳥隻唱歌好聽也不知，
若聽見所愛的人的聲音，就着感謝創造的主宰。

金門橋健行記

陳桂蘭 - California

2004年12月18日(星期六)，我們十二位鄉親跟著 Sierra Club 徒步健行隊走完了十二哩的行程。十二位鄉親中大多數的人是有史以來走得最長的一次，心中充滿了喜悅，掛在臉上的笑容，只有身歷其境的人才體會得出。這一日，我們看山又看海，美麗極了。

這次的徒步健行由 Sierra Club 舉辦的。Sierra Club 是一個熱心環保的組織，就因為我們十二個人中有一位是 Sierra Club 的會員，在徵得該徒步健行領隊的同意，我們就浩浩蕩蕩加入他們的行列，人數還比他們這次參加的多出二人。

早上七點半，我們就先集合 carpool，分乘三部車從南灣往舊金山金門橋旁的集合地出發。為了怕遲到，居然設定兩個鬧鐘，比平常上班還認真。果然大家陸續到達，領隊要大家自我介紹，清點人數，準時九點出發。行程是這樣的：金門橋來回走一趟，然後回到出發地，再走 Coastal Trail 到 Cliff House，然後原路回到出發地，會經過海邊、高雅的住宅區、樹林和懸崖。

住在離金門橋五十分鐘車程的南灣二十二年，這是第一次來回走完金門橋，穿著護頭的夾克，清風徐徐吹來，左邊是沒有停止的車水馬龍聲，右邊是霧濛濛的舊金山遠景，踏著堅固的橋面，不時地停下來左攀右顧，前看後看。平常，有時是驅車而過，有時是陪著來觀光的親朋走上一小段，而這次是腳踏實地走完全程，這是何等新鮮的經驗，我們走在世界最有名、最偉大的金門橋。

走完金門橋，我們回到原來集合地，開始另外的一個行程。我們開始沿著海邊走，踩在沙灘上，看著戲水的泳者，真佩服他們的不畏冷。掀起的白浪和海浪聲，讓我們有著舒適的感受。往後面看金門橋，從不同的角度看金門橋，都有著不同的美，大家直呼好美喔！留下影像，可以自製明信片。

穿過了一段海灘，走進高雅的住宅區。兩旁都是不同的建築，各具特色，我們都在心裡猜測這些高價位的房價。然後進入樹林裡，每一個人認真賣力地往前走，享受沐浴在森林裡的感受。二十二個人走成一長條，像似一種探險的感覺。走了好長好長的路，終於又看到了海，也遠遠地看到了 Cliff House，我們終於到達目的地了。

找到一處可以坐下來吃午餐的地方，秀美遞給我一個飯團，我喜出望外。咬了一口，眼淚差點掉下來，這就像媽媽的口味。媽媽過世已八年，媽媽做的飯團，是一直讓我懷念的。宗民很愜意地吃便當，雖然那是昨晚剩下的，沒有溫熱的好吃，但他吃得津津有味。家翰用看似台灣帶來的便當盒帶了便當，我們好奇地想看

什麼？原來是罐頭鰻魚加兩片黃蘿蔔，把我們笑成一團。龍一獨自跑到高高處看著大海吃便當，還有的帶三明治。野外吃便當，樂趣無窮。

吃完午餐，該是往回走。怎麼走來就怎麼走回去，誰也幫不上忙。沿路除了再度瀏覽美景，腳步不敢放鬆，終於一個跟一個回到原地，結束了六個小時的行程。領隊準備了小蛋糕、果汁請我們，真是好溫馨。

該是一年多前，我開始參加北加州南灣台灣同鄉會每星期六、日固定的徒步健行隊。領隊是攀登台灣百岳的楊龍一夫婦，沒想到參加者一大半是婦女會的姐妹和另一半，且是風雨無阻。北加州天氣得天獨厚，即使下雨，雨也不大。穿著雨衣或打著傘，細雨濛濛，走在一片青綠中，詩情畫意，意境在心頭。我們常說：「我們都愛上了山、也愛上了海」。



2004年12月北加州南灣鄉親參加 Sierra Club 舊金山健行，左六為作者。

錦花會

莊林素芳(阿嬤)- California

錦花相聚凌雲氣，婦女台灣富智囊。
鄉夢苦楚天必識，丹心照福值宣揚。

金蘭結義似同船，富貴艱難肩並肩。
青出於藍期後起，遭遇苦難志彌堅。

姐妹靈犀一點通，地基堅固待東風。
合家保重養英氣，回天事業賴心同。

用文藝美容的女性

黃碧蓮-智利

上個週末的活動是今年最後一次讀書會，適逢由我家承辦。望著二十多位文友悠閒的坐在我家陽台上，眺望近在眼前的安第斯山，在讀書、在談書，那派氣定神閒與優雅，我覺得這真是一群幸福的人，尤其是婦女朋友們。



八年前我堅持從中文學校校長的職位退下，以為可以擁有完整的時間做自己喜歡的事。但是隨後被邀請到婦女會開「詩詞欣賞」的課程，每週一次。隔年被選為「文藝協會」會長，自己又「雞婆」地規劃每月一次的「讀書會」，就此被自己喜歡的事情——文學——綁架了，卻也改變了許多僑社婦女的生活。

婦女會的成員當然是婦女們，讀書會也還是以婦女為基本成員，少數的男士多是由「牽手」引領而來，由相伴隨的原始目的引領出興趣而成為會員。除了因為男士們絕大多數經商繁忙外，女士比較樂於追求新知，勇於改變生活，應該是重要的原因。

記得剛開始婦女會的「詩詞欣賞」課程時，為了縮減文學與現實生活的距離，也貼近婦女會的脂粉味，我提出一個違背自己良心的口號——用文藝美容（其實我比較相信化妝品的成效與速度）。是不是這句口號奏效，我不得而知，但是相同的一群婦女朋友都進入讀書會。許多人從自稱從不讀書到開口發表心得，從未提筆的人，也可以寫出一篇篇中規中矩的「書評」來，證明人的能力是有無限可能性的。

婦女會的活動是允文允武、亦莊亦諧、多采多姿的。詩詞欣賞之外，還有西洋藝術入門、合唱、舞蹈、健身操等等。還有美食手藝的切磋、配合節日的家鄉菜製作，當然事後會後悔不已的大快朵頤是活動高潮。

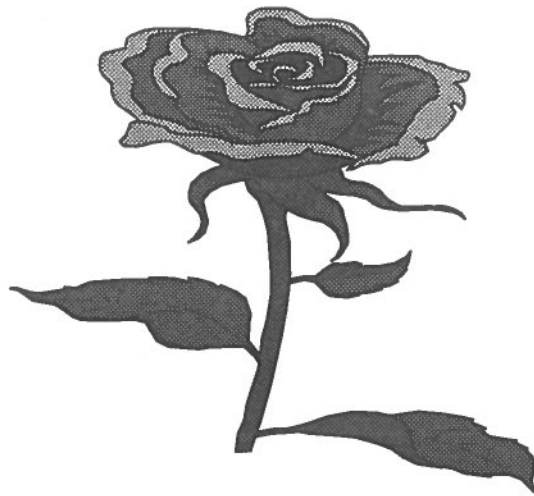
讀書會當然是靜態地活動於文學領域裡，但是每個月讀不同的書，不同的主辦者有相異其趣的居家環境，還有各自使出渾身解數的會後大餐，這樣的讀書會不但不沉悶，而且活潑有趣、高潮迭起。比較挑戰的是快樂的活動結束後需要催逼出一篇篇「讀書心得」，但是只要有耐心，沒有不可能的事。看我們八年中出了五本

厚厚的會員作品集就是明證，學生時代視作文為畏途的人，看到自己的大作出現在一本印刷精美的文集中，應該是很大的讚美吧！有人離開智利後，還繼續投稿，就為了能繼續出現在新出刊的文集裡，這應該是「智利文藝協會」最感到驕傲的一件大事。

相對於婦女會的「詩詞欣賞」維持了四、五年，讀書會七年來未曾中輟所表現的毅力是相當難得的。除了每年一、二月暑假（我們在南半球）暫停外，一年總維持在八次以上，至今總共舉辦了52次。一個不收會費、沒有財源的社團，維持這樣的毅力，除源自興趣外，還有來自僑社靜默的肯定。每到出版新文集時刻，捐款總是順利輕鬆就位。

每一位女性擁有一個很特殊的靈魂。她的特質是柔性的，卻是堅韌無比。這樣的特質成為家庭中不可缺的力量，她使得家庭穩定幸福，她使得生活舒適快樂，她使得生命豐富美麗。因此婦女的自我教育、追求成長，影響所及是非常大而長遠的。婦女會與讀書會的活動影響婦女的心靈與成長，或許陳義太高。但是也許可以定位為一個心靈花園，一個休憩的空間，一個可以空無一物，也可以充滿無限，一個從0到100的所有可能。

歐美留學生式移民之外的各個移民社會，充滿每一個不同的家庭，每一個不同故事中的女性。我在南美洲的智利看到這樣一個縮影，感受到許許多多的婦女身處不同的險峻中，心靈上的尤勝生活上的危險，而影響所及是險峻邊緣的家庭，還有不可確定的第二代。這些又是移民的故事，婦女團體可以關注的何其大、何其深。但是我們能做什麼？能做多少？



塑身

黃美惠-California

大家都知道運動有益健康，如跑步、走路、游泳、跳舞、打球等等，可促進血液循環、強化心臟，改善免疫系統，還可消耗脂肪，達到減肥抗病的功效。但是大部份的人並不知道還有另一類運動——無氧運動，又稱 muscle training，或 weight training 或通稱 work out。

50 多年前性感影星 Marilyn Monroe 就已發現保持青春與健美的良藥——Weight lifting。有一張 1952 年她舉著 Dumbbells 的照片，但一直到九十年代才公開，就因為在那之前大眾誤解認為舉重是男性化，會損她的女人味。這種誤解其實在今天仍存在。work out 可刺激身體釋放 HGH (Human Growth Hormone)，消耗脂肪並製造及修補肌肉。有氧運動可消耗脂肪，但不能使身材凸凹有緻，要好身材需要肌肉。work out 還有一個很重要的功能就是製造及強化骨頭及關節，要健康且身材健美需要這兩類運動。

許多女性都知道要美化肌膚、頭髮、指甲，卻沒有想到肌肉可使我們體態美麗。人類大約 25 歲起肌肉就開始流失，女性比男性肌肉成份少 1/3，但流失量卻相同，所以 work out 對女性而言特別重要。隨著年齡增加，有些問題如體重增加，全身酸痛，沒有精力等等，其實都與肌肉的流失有關。現在人類比較長壽，如果不注意這事實，不開始 weight training，老年時將會面對許多慢性病及行動不便，不能照顧自己的後果。2002 年 Journal of Women and Aging 研究各種不同的運動，對年老女性骨質密度的比較，結果發現 weight training 有最強的正向結果。有人以為年老才要開始，可能已經太遲，但報告指出 never too late，現在開始還來得及，這是很令人欣慰的事。

一般沒有 work out 的肌肉是被脂肪包圍住。在 work out 時重量把肌肉輕微扭傷，在休息時你的身體會來修補。拉傷的肌肉修補過程需要能量，能量來源就是儲藏的脂肪，消耗掉脂肪的空間就由製造的肌肉來取代，這也是 work out 會 burn fat & build muscle 的原理。如果沒有充分的休息，修補工作就不能完成。work out 後至少要 48 小時休息。

weight training 可經由 free weights 譬如 dumbbells；機器 weight Machines，或者是自己的體重，如 Push up 等。健身房內機器繁多，如何操作，

什麼樣的機器針對那一部位的肌肉，free weights 要用幾磅，姿勢是否正確，該怎麼呼吸等等都是大問題。所以剛開始 weight training 的手生需要聘請 certified personal trainer 才不會受傷，且能達到最好的效果。personal trainer 會針對你的身體狀況，設計適合你的運動，且按時 up date。

運動時要注意力集中，運動前後一定要暖身及 stretch，才不會受傷。work out 分為上半身及下半身，針對每一個 muscle group，要做 3 個 set，每一個 set 要 12~15 下，然後休息 30 秒~1 分鐘。因為 work out 消耗很多氧，所以要休息。work out 之後還要加上腹部運動，通常女性胖在腹部，油份特別多，所以特別要加強。work out 不一定要去健身房，在自己家裡或外出時在旅館房間內都可以。

運動的要領是每週 3 小時(每天 30 分鐘)的有氧運動及 2 次各 1 小時的無氧運動。如果能持之有恆，可緩慢老化的步調。人看起來年輕有精神，即使達到退休年齡，仍然生龍活虎，不但還可繼續貢獻社會，也可享受輕鬆快樂的下半生。反之，如果懶得運動，年老時不但會飽受慢性病之苦，也拖累了自己親愛的老伴及孩子們。聰明的你應該知道如何選擇吧！



身無分文

洪珠美- California

那天，我車子洗得光鮮亮麗，甚至連馬達也享受到蒸氣浴。因為車子有漏油問題，必須把馬達洗乾淨，才能修理。修車老闆說：「時候不早，快打洋了，明天一早再回來吧。」看看錶才四點鐘，而超市就在附近，不妨去買些火鍋料再回家。

當我還在停車場，將買好的菜袋子往後座放時，迎面來了一部車子，快速的停放在我車子的後右方。當時我正準備離去，順手將手提包往後座一丟，然後

往駕駛位坐定。突然傳來一聲「Excuse me！」，我頭轉後一看，是剛才那位白人太太。她很快地打開我的後車門，將皮包拿走，且迅速的坐進她的車子，上鎖啟動馬達。此時，我也快速地跑出來，擋在她的車後，同時使勁地揮手喊「Help! Help!」。然而她卻技巧地將車子往前移，再右轉彎地開走了。情急之下，我連車牌都忘了看。

第一天一早，依原計劃，將車子停放在車廠修理。我向姊夫借車子到市區辦事，二姊說汽油可能不夠，她得先去加油，再把車子給我。我告訴她別擔心，我得趕著赴約，回程會記得加油就是了。

等我辦好事已經下午一點半，突然覺得肚子很餓。也難怪啦，昨天下午被驚嚇，晚餐沒吃好，今早又只吃了一片吐司。可是，可是，我頓時想起來，這車子不是我的，車子裡收拾得乾乾淨淨，不像我的車子，隨便找一找，都可湊上四、五塊錢，買個漢堡沒問題。但此時，我連打電話的零錢也沒有。

對啊！我的信用卡、皮夾、眼鏡、、、還有許許多多的寶貝都不見了。唉！都是昨天那個土匪惹的禍！我現在不僅得重新買手機，支票簿、、、等等，更遭的是身無分文，怎麼辦？突然，我腦海裡閃出一片亮光。今早同事問我要不要參加辦公室的感恩節 Pot Luck？兩點開始。我當時告訴他們，可能會在市區多留一些時間，趕不回來，而現在他們不正開始嗎？趕快，打游擊去！車子的汽油應該夠開到辦公室，自己莞爾一笑。我此刻確是身無分文，想想這兩天的遭遇，也只好無可奈何一笑置之了。



思念妳，我的摯友

楊詠絮-California

接到妳女兒的 e-mail：「媽媽上週五（12/3）被上帝接回天家了。」我全身癱瘓了似的感到麻木。五十多年的摯友，真的不說一聲再見就走了！

雖然 1965 年我出國以後，我們總是好幾年才見一次面。然而，只要我知道妳遠在故鄉，心聲仍是傳得到，就覺得踏實、安然。如今妳的地址、妳的電話、甚至 email 全無，讓我何處尋芳蹤？我打算明年回故鄉，少了妳，頓失憧憬而感茫然！

1952 年我們相識於擁擠不堪、從台南北上的普通列車廂中。我們以前雖不曾交談過，但是妳知道我也是台南女中畢業，要到台北護專上學；就在火車下一站停車時，從月台上找到我，告訴我妳有坐位，要我跟妳到妳的車廂兩人輪流坐，以免站十幾個小時太辛苦了。我很感激妳的善意，欣然同往。其實這就是典型的妳，以後的五十多年中，我看到太多妳無私仁愛的作為，使許多人肅然起敬。

雖然妳有良善仁愛的內心，然而，上帝卻給了妳一個令人不願親近的外表，又有濃烈的狐臭，使得在校舍寢室與妳為鄰的同學，大叫倒楣。記得新生訓練時，大家集合在操場，四人一組排列整隊，妳卻孤獨的落單在角落裡。我雖然願與妳為伍，然而四人一組我們也湊不成，只是心裡很難過。以後四年在校期間，妳也屢次無緣無故，受到逼迫退學的威脅。

有一次我們五六個同學剛從南部回校，準備新學年度開學，大家一起在校園裡聊天，校長突然來了，同學們連忙起立齊聲叫喊：『校長好！』校長笑逐顏開的答說：『好，好！』忽然，她看到妳也在我們中間，馬上臉色一變，衝著妳說：『妳怎麼又回來了，我不希望在學校裡再看到妳！』我們大家很為妳感到委屈，卻無能為力。

妳母親早逝，為了不讓在南部的父親難過，就利用開學前在台北四處找工作，以求自立。開學後，校長既然找不到正當理由，正式勒令開除妳，大家勸妳繼續上課；校長無可奈何，就只好裝做沒看見。但是有一次我親耳聽到校長與她同住的省立醫院王護理主任的對話：『葉滿這個學生不知怎麼讓她考進來的，我就是看她不順眼，得想個辦法給她撵出去！』

妳在嬰兒室實習時，護士長報告護幼中心的李護理主任，說妳抗令不肯給嬰兒換尿布。剛剛從美國留學回來不久的這位年輕的護理主任，馬上叫妳來問原因。妳這時理直氣壯的告訴她說：『每個人在嬰兒室實習，都是兩個禮拜換尿布，兩個禮拜給嬰兒洗澡，我已經換尿布兩個禮拜了，又派我繼續換尿布！』護理主任查問護士長原因，她說：『這學生狐臭好重，給嬰兒洗澡不太好吧？！』這位

護士長的無理、無稽、與不公，引起這位英明的護理主任對妳的同情。她不但沒有處罰妳，反而去向校長請求讓妳免費住院開刀，徹底解決妳狐臭的困擾。

妳謙虛聰穎，功課一直保持良好成績。記得有一次物理考試，全年級一百多個學生，只有妳一人考到滿分，從此以後大家對妳不得不另眼看待！四年住校的親密交誼，使許多同學認識到妳的許多優異的特性，樂於助人的豪情。因此，畢業前有個問卷調查，全體一致推選妳為最值得敬佩的同學！

畢業後，妳志願到偏遠的台東衛生院服務。第二年，妳即因為優異的公共衛生工作成果，被衛生處提名褒揚為全省最優良傑出的衛生工作人員。值得一提的是：當年不以正眼看妳、資歷比妳大幾十年的省立醫院王護理主任，也與妳同年得獎。妳們竟然同時到中興新村領獎，好大的諷刺！當年想要攆妳出去的校長還在她家裡隆重的宴請妳，為妳帶給母校的榮耀而笑容可掬地慶賀妳！

回想當年，我們還在充滿夢想的少女時代，妳常對我說我將來不會結婚，妳的小孩一個給我就好了。想不到妳不但比我早結婚，而且成為賢妻良母！不但幫助夫婿白手起家，置產立業，而且生下三個傑出的兒女。兒子不但保送台大，而且是台大醫學院畢業生的狀元！兩個台大畢業的女兒們也都得了碩士學位，成為社會的棟樑。倒是妳期盼生小孩給妳的我，成了妳孩子們的乾媽；自從我自己的獨女離世近十五年以來，他們對我的孝心與關照絕不亞給我親生的女兒！

可嘆的是妳聰穎精明的心智在十年前開始被老人癡呆症 (Alzheimer's Disease) 所啃蝕。五年前當我回台時，問妳還記得我嗎？妳說：「我最好的朋友從美國回來看我，怎麼會忘記！」兩年前再看到妳時，妳白髮蒼蒼，問妳還記得我嗎？妳只孩子般怕答錯的靦腆地笑。再追問妳，妳也不生氣，只說：「妳怎麼老考我啊？」妳已經說不出我是誰了！

雖然當醫生的兒子曾替妳找最好的專業醫師，給妳買最好的新藥，都無法制止這病的擴張漫延；即使全世界最尊貴的雷根總統，患了此病也使群醫失策。我身為老人癡呆症受害者的摯友，不久前曾志願成為醫治此病的新藥試驗者，在醫院住院一星期當白老鼠。盼望我的些微投入，能幫助此病的早日得到良藥，醫治眾多不幸的病患，也算是聊表寸心，向我的摯友致敬，也向妳留給我三個令人驕傲的乾兒女致最深沉的謝意吧！

Ikebana 與我

陳月姿 - Delaware

Ikebana 是日本的插花藝術，已經有六百年的歷史。它的材料都是大自然中有生命的花、草、樹枝、樹葉，或曾經是有生命的乾花、枯枝、枯葉、或枯藤等等。它所強調的是把自然的美從戶外移到室內，而仍舊保持它原先的美。



大概十年前，德拉瓦婦女會請了賓州的林老師來教我們 Ikebana 的插花藝術。那時因為工作忙，四堂課裡，我只上了最後一堂。但我記得老師說的一句話，那就是：「Ikebana 只需要二、三朵花，其他的材料在自家的院子裡就可以找到。」我在那堂課裡，也只用兩朵花，加上一些樹枝、葉子，就插了一盤。經過老師的修改，居然看起來很高雅、漂亮。此後，我愛上 Ikebana 的花藝，經常買幾朵花，找些院子裡的材料，就插了一盤，擺在客廳裡，一家大小都很欣賞。

五年前，結縭多年的那一半突然撒手離去，帶給我很大的打擊。除了運動外，插花成了我最好的心理治療。每次買一大堆花，剪了很多葉子、樹枝和枯藤等等，自己一個人靜靜地插花。過去一盤花只需幾分鐘就插好，現在卻用了一、兩個鐘頭，甚至整個晚上，都插不出來。但插不好，還是繼續插。許多晚上，就這麼插了又改，改了又插，修修剪剪，消磨過去。

一年半前，兒子與他交往多年的女友決定結婚，我很替他高興。兒子說，他和女友都喜歡我插的花，希望我能幫他佈置婚禮會場。我一方面覺得很榮幸，另一方面又覺得很緊張，因為我實際只學過一堂 Ikebana 的課而已。於是趕緊打電話給德拉瓦的 Ikebana 日本老師，希望拜師學藝，臨時惡補。就這樣，我成了 Ikebana 花藝的學生。

學了 Ikebana 後，不但學會了插花的規則、長短、角度、顏色、平衡、高低等應有的技術外，更進一步學到許多人生的哲理。譬如說，Ikebana 強調一草、一木、無論大花、小花，都有其獨特的美與特質。如同人，有的豔麗，有的清秀，有的高雅，有的剛強，有的柔和，各異其趣。如何把這些特質變成創作，就是 Ikebana 花藝強調的精神。學了 Ikebana 後，我學會欣賞大自然的美妙。對於花草樹木的生命週期、生態變化、顏色形狀與特性，觀察都比以前敏銳，這些都是我當初沒有想到的收穫。

Ikebana 不但醫治我受傷的心靈，也開啟我生活的另一扇門窗。它有無窮的寶藏，待我慢慢去追求、探索、欣賞與享受。我開始每星期插四、五盤花，自己一個人坐在花前，靜靜欣賞，覺得心曠神怡。

然與獨特。他們會剪些他們院子的花花草草、樹枝或樹葉給我，把我的小辦公室弄得像個小花店。

然後有一天，我的大老闆因為特別喜愛 Ikebana 的花藝，把我插的花放在網頁裡，以便讓更多的人共賞。接著學校的



(月安與她插的 Ikebana 的花)

美好的東西總希望與人共享。慢慢地，我將 Ikebana 的花藝介紹給我的朋友與同事們。我在德拉瓦大學 (University of Delaware) 的電腦資訊系統部門服務了三十年。大約一年前，我開始每星期帶一盤新插的花到辦公室。起初只為自己欣賞，後來同事們都喜歡我插的花，就放了一張桌子在 Hallway，希望我把花擺在 Hallway 的桌上，大家都可觀賞。我當然很高興這麼做。

報紙也刊登了我插的花，甚至電視都予以報導。這些竟變成了我對服務了半輩子的德拉瓦大學的一種回饋。

最近兩年，美東台灣人夏令會在德拉瓦大學舉行時，我都和德拉瓦婦女會的姊妹們幫忙插了許多花，佈置會場，深受好評。這種自怡怡人的服務，都是我學了 Ikebana 花藝後的額外收穫。

結果，沒想到越來越多人喜歡。我後來變成每星期帶三盤花，放在整個電腦中心都看得到的地方。我不僅得到許多讚美，而且以花會友。以前僅是點頭之交的同事、或不曾打交道的頂頭上司，現在都變成了很談得來的朋友。大部分的同事都很喜愛 Ikebana 的簡單、清秀、高雅、自

Ikebana 花藝就像陽光、食物或藥物般，不僅醫治我受創的心靈，更使我體會大自然的美，與認識週邊的人。它使我快樂，也使我的生活更加寬闊，生命更加豐潤。

一個家庭主夫的故事

楊雨亭- Illinois

Eric 是小兒的好朋友，也是小兒在密西根大學四年的同窗室友。Eric 長得高頭大馬，個性非常溫和親切。記得小兒大學一年級，我們送他入學，幫他搬進宿舍時，自動來幫我們搬東西的一個棕髮碧眼、滿面笑容的青少年，就是 Eric。從此 Eric 就成了小兒的莫逆之交。Eric 主修物理，雖然跟小兒不同科系，但他們兩個卻臭氣相投，非常熱衷於玩 D and D (Dungeon and Dragon) 的遊戲比賽。週末時，經常玩得通宵不眠。大學三年級時，Eric 交了一個女朋友，名叫 Rola，但一點都沒有影響他跟小兒子之間的友情及交往。

大學一畢業，Eric 就跟 Rola 結婚。Rola 婚後進入密西根大學的醫學院就讀，跟小兒同學。Eric 則留在家中，想設計一些電動遊戲的軟體 (Video game) 出售。結果一兩年後，他所設計的電動遊戲都沒有得到任何出版商的興趣，一部都賣不出。這時，他們的的第一個兒子卻呱呱落地。Rola 仍繼續她在醫學院的學業，Eric 很自然的就成了家庭主夫。他在家裏照顧小孩，洗衣、煮飯、購物，把家裏打理的條理井然。三不五時在週末時，他邀請小兒去他住處吃飯，並玩通宵的 D and D 遊戲。Rola 偶而也會放 Eric 的假，讓他跟小兒及其他幾個好朋友去野外露營過夜，幾個大男孩在一起，玩得天翻地覆。

三年後，Rola 在當住院醫生期間，又生了一對雙胞胎的兒子。這時 Eric 更忙了，要照顧一個三歲的兒子，還有兩個雙胞胎的嬰兒。但是 Eric 似乎忙得不亦樂乎，非常能勝任這家庭主夫的重任。我們偶而去密西根看小兒時，都會請 Eric 和 Rola 一起出來吃飯，以感謝他們夫婦對小

兒之間的友情。他們倆個看起來是一對快樂、幸福而能同甘共苦的夫婦。Rola 幾次跟我們提到說她覺得她非常幸運，有一個願意待在家裏當家庭主夫的夫婿，使她能毫無後顧之憂的發展她的事業，她對 Eric 非常感激。

其實做個家庭主夫也不容易，男人不只得面臨自我接納的問題，當爸爸帶著小孩到遊戲場所玩耍時，相信那些媽媽們和一般人的眼裏會不會想說這個男人為什麼待在家裏帶小孩呢？他是被炒魷魚嗎？或他是一個遊手好閒之輩？Eric 能甘心情願地做個愉快的家庭主夫，實在是非常難得。或許 Eric 覺得他把孩子及家庭照顧好，讓 Rola 能專心發展她的事業，是對 Rola 的一種愛，也是他對他們家庭的貢獻。Eric 一點都不覺得自卑，他認為他們的家庭就是這樣："男主內、女主外"，兩人一起攜手向前走。

我時常在想，若 Eric 跟 Rola 是我們台美人的第二代，他們之間的婚姻能如此被雙方的父母接受，而過得如此和諧幸福嗎？我們台美人做父母的對子女的婚姻，總是希望能門當戶對，而且希望做先生的事業一定得比太太強勢。我們做父母的人能開明到接受一個讀醫的女兒嫁給一個沒正式職業的而願在家做家庭主夫的男人嗎？現在時代已不太相同，女性受高等教育，有高薪職位或在公司裏任高階主管的越來越多，因而家庭主夫也越來越多。若這種家庭主夫的情形發生在我們台美人的第二代的家庭時，做父母的我們是否能學著去適應及接受呢？這是一則令人省思的問題。

偏行己路

阿香 - Massachusetts

阿香的大兒子自小口齒清晰，用字遣詞比同齡的孩子深奧些。他對英文說寫俱流利的老爸還很尊敬，對講一口破英語、大字又不識幾個的老媽，則看得扁扁的。他在一年級時，曾形容阿香 ferocious，香帥笑迷迷地跟著唱合，我卻還得查字典，才知道自己被修理了。我因自己確實不學無術，又不肯上進，想想也是咎由自取，就毫不在意地任其「無大無小」地輕視老媽了。

孩子小時我常年在校當義工。有一年，我負責輔導四年級的數學。結果成效不錯，在校也頗受尊重。有一位老師跑來對我說：「你知道嗎？你兒子說你是文盲呢！我還信以為真，差點就被他騙了。」唉！真是不肖子，忘了他不識字以前，老媽每晚讀床邊故事的恩情。才二年級，就「目中無母」。不過老師與我兩人都忍不住哈哈大笑。自此我常以「文盲」自嘲。但是，有一天，我才發現我不僅是「文盲」，更是不折不扣的「武盲」。

剛來美國時，頗訝異於一般美國老百姓對運動的熱衷和內行。不分男女老少，各個身懷絕技。能跑、能跳，上山、下海，溜冰、滑雪、游泳、沖浪。每人都有幾把刷子，令運動神經完全退化的阿香慚愧萬分。就算不親自「披掛上陣」，「紙上談兵」也一敗塗地。因為每當和同事們談天時，話題總離不開前一晚的球賽。幾次下來，實在不想成為「語言無味、面目可憎」的人。所以阿香也「不恥下問」，努力地向香帥學了一些球賽規則。但看外國人打球，實在難有歸屬認同感，總覺事不關己，格格不入。久而久之只有「自甘墮落」，心甘情願地承認自己是「武盲」了。

八十年代，珍芳達和有氧舞大行其道，似乎家家都有她的錄影帶和健身器

材。健身院和個人訓練師也大發利市。那些有恆心天天運動者，看起來也都紅光滿面，好像頭上頂著光圈。俗氣的阿香也忍不住要隨波逐流，卻是百試百敗，灰頭土臉。

很多乍見阿香的人都無法想像，外表黑黑粗粗壯壯如我者，竟是四體不動的運動白痴。不知是先天不足？（香帥說我有兩隻左腿），還是後天失調？（我母親非常重「文」輕「武」，她認為「四肢發達」的人一定「頭腦簡單」。所以從不鼓勵我們運動）。但是她沒有料到，她的小女兒四肢不發達，卻也頭腦簡單呀！

從小不運動的結果是：我眼睛和手腳的協調功能完全喪失。棒球、網球、桌球、羽毛球，球球揮空，根本接不到。就連靜止不動的高爾夫球也打不到。好像這些球都跟我有不共戴天的深仇大恨，非要讓我顏面盡失、死得很難看不可。我又是個沒有耐心、不能承受一再挫敗的人（都到了這種年紀，還談什麼「失敗為成功之母」的高論）。既然打球界「此處不留人」，「自有留人處」，阿香就往那些不用「眼手併用」的運動去動腦筋了。

游泳？不行！我怕水，怕被淹死。滑雪？溜冰？騎馬？不行！會摔斷老骨頭。射箭？老眼昏花，根本看不到靶心。舉重？萬一引來「五十肩」更慘。學跳舞？我曾興沖沖地買了許多五彩繽紛的緊身衣，也很忠實地每天去健身院跳有氧舞兩、三年。後來大概是像我這樣交了錢就要「物盡其用」的人太多，或是有氣舞風潮已走下坡，健身院倒閉了。想學跳爵士舞，因人數太少，學校不肯開課。看來看去，僅剩「慢跑」了。阿香想到蒼天之大竟只慢跑一途可容身，一時悲從中來，乃暗自發下毒誓：皇天后土在上，小女子阿

香在下，我立志慢跑，若不持之有恆地跑出一番成績來，天打雷劈！誓不為人！

既然狠著心、發了毒誓，阿香也咬著牙，每天晨跑一小時才去上班。剛開始，一哩路要跑上十五、六分鐘。漸漸的，十二分鐘就可跑完了。那時候我雄心萬丈地打著如意算盤，如果能跑進十分以內的成績，我就要去跑「波士頓馬拉松」了。可是幾年下來，卻始終在十分鐘以上。一來限於天賦，二來我已經把慢跑當作日常生活的一部分，很享受跑完後「血液暢通」的那種舒適感，也沒有野心再想其它了。可是這卑微的一點小志，竟也因兩次的十二指腸潰瘍出血而「有」疾而終了。

被香帥勒令停跑後，阿香體重明顯地增加了許多。看看身上一圈圈的贅肉，實在羞愧，但又不耐煩去作各式各樣的體操，只好選擇最方便、最經濟、最輕鬆的散步了。為了多苟延殘喘幾年，不能再逞強，不得不向現實作妥協。唉！人生行路卻漸行漸窄。想起以前想跑波士頓馬拉松的雄圖壯志和意氣風發，真是「情何以堪」呀！



剛開始，為了給阿香精神鼓勵和道義支持，香帥陪我走了幾天，頗有恩愛夫妻、鶼鶼情深的味道，阿香也陶醉了幾天，終究是好景不常。他後來就藉口膝蓋痛，要我好自為之了（他確是有腿疾）。我說：「糟糕！鄰居街坊看到我忽然形單影隻，一定以為我們老兩口鬧離婚了！明天我得拿個牌子，寫著【He has a bad knee】，以昭告天下才行」。

其實沒有香帥相伴，我反而輕鬆自在。可以走得更多更快，又可以不受干擾，天馬行空地胡思亂想，更可以拿手機和朋友痛快長談而不必擔心被譏為長舌了。我的確很喜歡這完完全全獨處的時刻。所以不管刮風下雨，不論陰晴暑雪，只要不外出旅行，每天總是歡歡喜喜地去「瀟灑走一回」。

春去秋來，忽忽數載。回首來時路，這六、七年來的千里或萬里獨行，竟絲毫不覺寂寞。這幾個月更藉著走路之便，聽了一位牧師兩年來的證道。對聖經的教誨訓示有更深一層的領受。以賽亞書說「我們如羊走迷，各人偏行己路」，但阿香每日「偏行己路」卻樂此不疲，想必是隻不知悔改的黑羊罷！

莞爾集

雞腿

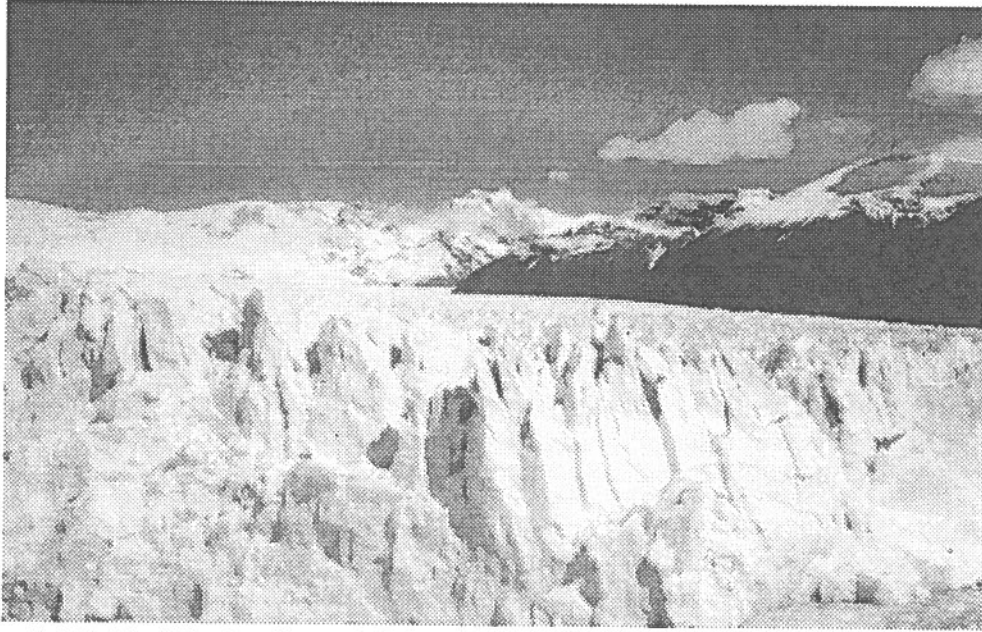
陳萱薇-Aalabama

維維暑假裡隨媽媽回台探親，到高雄看祖母。祖母問他愛吃什麼？她好去買來給他吃。維維想了一下，操著生硬的台語說：「我要吃雞 thigh（大腿）。」

祖母嚇了一跳：「憨孫啊，什麼不好吃，要吃雞屎！」

巴塔哥尼亞風情

楊遠薰- Maryland



莫里諾冰河(Glacier Moreno)奇景。

從沒想到能有機會到地球最南端的巴塔哥尼亞 (Patagonia)，觀賞世界著名的冰河景色。也沒意料在迢遙的小鎮，能住進一家雅致的旅店，享受山居的寧靜。去秋的一趟巴塔哥尼亞行，於我而言，是緣份，是福氣，更是一種喜悅。

我們在南半球的春季，來到阿根廷的首都布宜諾(Buenos Aires)，參加南美台灣人大會。然後在當地同鄉熱心帶領下，飛到接近南極的阿根廷湖(Lake Argentina)畔的加拉法提(Calafate)，觀賞冰河。

到了阿根廷，才知道這是一個白人的國家，曾經名列世界第八大富裕強國。如今良景不再，經濟衰頹，但城市的規模與風格仍然相當歐洲化。即今天

涯海角的小鎮，一般餐廳、旅館與商店也維持著乾淨與優雅。

草原風光

抵達加拉法提那日，風斜雨濛，寒意甚濃。但進了旅店，隨即感到舒適怡然。這是一家小小的家庭客棧。客廳裡，美麗的花布靠椅傍著古董的壁爐，精美的風景畫冊擱在無塵的茶几，玲瓏的裝飾品點綴著案上與屋角。更令人驚喜的是，從成排的玻璃門窗望出去，滿叢黃花迎風招展，綠坡盡頭竟是一望無際的阿根廷湖，湖上湮波澹澹。

我們在橄欖綠的床罩與簾布配襯的房間裡過了一夜，隔晨醒來，透過窗口，彤雲滿天，曉霧飄渺。雲破天亮後，竟是一個美好的晴天。吸著清涼的空氣，踩著輕快的腳步，我們乘車上山看冰河。

聞名遐邇的莫里諾 (Moreno) 國家冰河公園離加拉法提約兩個半小時的車程。一路景色蒼蒼，枯黃草原上，一隻隻灰褐的綿羊若隱若現。偶見一窪水塘旁，成排高聳的柏楊樹下，屋舍橫列，這便是巴塔哥尼亞著名的農莊 (Estancia)。

曾經，農莊風光一時。三十年代，羊毛價格高昂，號稱「白金」。阿根廷湖畔，毛料工廠林立，機器聲響隆隆。那是巴塔哥尼亞的黃金時期，也是阿根廷的富庶年代。但世事無常，第二次世界大戰後，尼龍等化學纖維興起，澳洲、紐西蘭與南非等畜牧國直追，羊毛價格頻頻下滑，巴塔哥尼亞遂陷入愁雲慘霧。近年來，阿根廷政府處理經濟無方，草原更是雪上加霜，許多農莊都紛紛關門。

幸好這些年，觀光業抬頭，再度熱絡了巴塔哥尼亞。尤其當今的阿根廷總統來自草原的 Santa Cruz 省，致力發展家鄉觀光，國家公園、道路與機場逐一修建，民營的餐廳與旅館接踵而至。1999 年五月，加拉法提機場開啟後，一架架的巨鳥載來一批批觀賞冰山冰河的遊客，大大振興了當地的景氣。

莫里諾冰河

我們這群眼戴墨鏡、手持照相機的台灣客，也正是讓巴塔哥尼亞敗部復活的救主之一。那日抵達莫里諾國家公園後，步行十來分鐘，壯麗的冰河便赫然矗立在眼前。感覺眼前一片白，峻偉冰山下，皚皚冰原廣闊無垠，冰河層層疊疊，如鬼斧神工般雕砌，晶瑩發亮，甚至散出淡藍的光輝。面對如此磅礴的大自然，惟有感嘆造物者創造宇宙大地之神奇。

其實住過北國的我們，對冰雪的景象並不陌生。嚴冬裡，風雪過後，大地覆罩一層白雪，夜晚冷凍成冰，隔晨映著朝陽，就有一種冷冽的美。但家中院子的格局畢竟無法與眼前的宏偉景觀相比，尤其塵世多污濁，白雪不久即化為灰褐的雪泥，或結成帶污的殘冰。惟有在這千山萬壑、人煙絕跡之處，上天所創造的潔白，亙古長存。

這日天氣好得出奇，陽光普照，天涼卻無風寒。我們坐在石椅上，一邊欣賞氣象萬千的冰山冰河，一邊享用阿根廷台灣協會周會長為我們準備的壽司便當，感到無比福氣。偶而聽得一聲聲冰爆聲，劃過山谷，想必是氣溫回升，冰河裡的冰融化發出的天然迴響。

午餐後，我們沿著冰河公園的步道，上下愜意走一圈。良景美不勝收，卻也無法攬住。遊覽兩、三小時後，乘原車回到加拉法提小鎮。下午四、五點，在當地是午茶時間。我們隨意走進一家清幽的咖啡店，點了一盅印地安人喝的馬地 (Mate) 茶。一邊呼嚕嚕地吸著長長的金屬管，啜飲著澀中帶甘的熱茶，一邊傾聽同行的巴西同鄉講述當年移民南美的血淚史，感覺像飛到另外一個世界。

晚上八點鐘，晚餐才開始。阿根廷人愛吃烤肉，許多餐館都在正前方或顯著的一角，升起炭火，架起整隻小牛羊，徐徐燒烤，香味四溢。我向來怕羊腥味，但自從在布宜諾斯艾利斯嘗過鮮美無比的小羊排後，到了巴塔哥尼亞，專點烤羊排吃。阿根廷的酒，醇美價廉。烤肉加美酒，口齒留香。餐畢，來一小杯阿根廷咖啡，加了許多糖，啜來味濃且香。

酒足飯飽後，一夥人踩著夜色，步行回座落在山腰的旅店，隨後相逢在夢鄉。

阿不撒拉冰河

第二天醒來，又是一個碧雲天。我們搭車到旗港 (Punta Bandera)，乘船遨遊阿根廷湖，在湖上觀賞南美最大的阿不撒拉 (Upsala) 冰河。相傳遠古以前，地球本是一片冰原，海陸相連。第一個美洲人即由西伯利亞步行越過 Behring 海峽，抵達阿拉斯加。大約一萬八千年前，冰原開始消蝕，將陸地留

的光芒。船行甚快，站在船頭，視野固佳，冷風卻強。想起電影「鐵達尼號」，性感的女主角著一襲薄衫，橫臥船桅高歌，長髮飄飄，鏡頭很美，卻覺不可思議。

船行至阿不撒拉冰河口，靜止數分鐘，讓遊客拍照，觀賞上帝所創造的令人嘆為觀止的神工。隨後繼續行駛，不久停泊 Onelli 海岸。下船後，導遊帶我們進入 Onelli 國家公園，指示我們不斷向前走，穿越只見枝桠不見葉的



Onelli 灣景觀

給人類。每逢氣溫上升，大量的冰便如河川般移動，形成冰河。遇到陡峭處，移動就快，遇氣溫下降，便凝結靜止。如此代代年年，冰原退縮至阿根廷湖的週遭，冰河口即成遊客觀賞的景點。

阿不撒拉冰河位於阿根廷湖的西北角，陸路不可達，只能在湖上眺望。自旗港出發，航行約三小時。一路湖光山色，盡入眼簾。湖面浩瀚如汪洋，到處可見大小不一的浮冰，形狀各異。許多浮冰晶瑩如寶石，在陽光下綻放靛藍

樹林後，即能如武陵漁人般，見到桃花源。

我們在樹林小徑步行二十來分鐘，果然出了林稍，眼前豁然開朗。但見天空蔚藍，大地悠悠，寬廣潔白的冰河自群山中橫互而出，肆意而行。冰河出口，浮冰朵朵。浮冰外面，岩石嶙嶙峇峇。石下流水汨汨，砂石細細，景致美得令人難忘。我們在岩上小憩，禮讚這不輕易觀賞到的景觀。過了好一會兒，才覓回樹林，繼續搭船乘車，天黑方回小鎮。

神秘之原

第三日，由於回布宜諾的班機在晚間，我們在小鎮又待了一個白天。上午離開客棧時，滿叢不知名的黃花依然吐豔，遠眺的碧湖仍舊沉睡。我們在街上徜徉，再度回到前天去過的咖啡店。依舊點一壺熱騰騰的馬地茶，我打開方才在書店買的巴塔哥尼亞手冊，靜靜地閱讀。

據書上說，早在1917年巴拿馬運河開通之前，巴塔哥尼亞南端的麥哲倫海峽(Magellan Strait)或最南點的「號角(Cape Horn)，是歐洲通往亞洲的來往船隻必經地。稱霸海上的英國因此佔據麥哲倫海峽之東的福克蘭(Falkland)島，作為前進太平洋的前哨補給站。慧黠的英國人進駐荒蕪的離島後，引進蘇格蘭綿羊，居然得以在此繁殖。

1884年，第一批綿羊自福克蘭島橫越麥哲倫海峽，登陸巴塔哥尼亞，此後成為高原繁殖最快的動物。十九、二十世紀，迪更生(C. Dickens)筆下一些受剝削的歐洲農民，聽說地球的另一端，有遼闊的土地，任人耕作，又可蓄牧牛羊，便紛紛離鄉背井，橫越大洋，來到這人煙甚稀的巴塔哥尼亞，覓尋財富。

草原上，凜冽的寒風呼嘯來去，原有的土著出沒無常。印地安人沒有財產觀念，視羊群為天然獵物，見羊便射。籬籬而居的歐洲人遂以槍彈無情地迎接印地安人。數十年後，農莊在草原羅佈，土著則瀕臨絕種，阿根廷也因此成為一個有色人種甚少的國家。

南端遼闊的阿根廷湖及其西面的冰原，本是人跡罕至之地。首先踏入這

荒原的歐洲人竟是偉大的進化論創造者達爾文(Darwin)與另一位著名的探險家Fitz-Roy。他們在1834年抵達接近阿根廷湖的Santa Cruz河，面對橫在眼前的一大片蠻荒冰原，感慨嘆稱為「神秘之原」。

許多年後，另一位步Fitz-Roy後塵的偉大探險家莫里諾(Perito Moreno)則率隊抵達阿根廷湖畔的數個地方。後人為紀念他們的貢獻，將冰原上的第一高峰命名為Fitz-Roy峰，將壯麗的冰河命名為莫里諾冰河，即令莫里諾本人並未親自到達這地點。而對巴塔哥尼亞的生物有精銳觀察的達爾文，則成為這地區的許多動植物種類的名稱。至於阿不撒拉(Upsala)則是瑞士的一個城市的名字，阿不撒拉冰河係因為該市的大學曾大力贊助冰河學家們到此研究冰河而得名。

迷魂黃花

還有一個有趣的小故事，就是加拉法提鎮的命名，係因為此地盛產一種春夏會開鮮艷黃花的加拉法提(Calafete)矮樹叢而得名。相傳只要吃了這種黃花，就永遠不會離開巴塔哥尼亞。「這不就是旅店前後院裡的那些黃花叢嗎？」闔上書本，我輕輕地對身旁的另一半說：「幸好沒有誤食，否則一輩子出不了這冰原，還了得？」

我們畢竟是亞熱帶島國的兒女，終究得回到那長著檳榔樹的地方。步出咖啡店，我們在街角的一家小餐館，最後一次品嚐鮮嫩無比的巴塔哥尼亞小羊排，然後再留連一下小鎮。殘餘的午後，依然日麗。陽光灑落一身，猶帶幾許暖和。揮一揮衣袖，我們搭車奔向機場，告別了這冬季風嚎雪茫的巴塔哥尼亞。

「蟬」綿今夏

曾夙慧- Maryland

「俄國兩架飛機墜毀，機上八十六人全數喪生，不排除恐怖攻擊...」

「以色列遭巴勒斯坦反擊，發生另一起自殺炸彈慘劇...」

「美軍在伊拉克戰事中死亡人數逾千....」

扭開收音機，充耳盡是慘事。切斷，專心車外的景緻－夏木陰陰，堆綠疊翠。今年與往年不同：在連綿的濃綠中，掛著一串串触目的咖啡色，猛看以為是滿山遍野的龍眼樹。臺灣鄉間路旁，夏日時見果實累累的龍眼樹。十七年一次，美東令人想起台灣。這牽連是幾十億金蟬用生命來完成的。

今年住在美東數州的人，有幸目睹世界罕見的 Broods X 蟬十七年一現的奇觀。十七年前搬來巴城不久便躬逢其盛。朋友說我給她的信中，記憶最深的就是那年「蟬聲似鼓，蟬翼如火」。這回提早就在等待。不想蟬軍壓境時，仍是目接不暇。比起台灣只聞其聲不見形影的神祕黑蟬，這十七年一生的金蟬是不顧一切的。

打從五月中開始，當大地回溫到華氏64度，這些從土裡冒出來的蟬蛹，以牠十七年歲月孕育的一吋身軀，頂著十七年潛藏的毅力，出現在任何可攀附的角落；大大方方在陽光下蛻殼、嘶鳴、交配、產卵，然後靜靜死去。這生命的過程原非異常，但令人駭異的是，十七年潛伏於污泥濁穢，只得兩三個禮拜的翻飛、高亢。那原該是浪漫求偶的嘶鳴也因這短暫的時限，而有如泣血的哀歌。天未全亮，那排山倒海的嘶

叫，滿坑滿谷的回響，一直鬧到天黑，令人惶惶終日，不忍坐視。

上網才知「蟬癡知多少」。幾萬個網站都在談蟬學。將這紅眼金蟬的一舉一動，從頭到腳，裡裡外外，甚至祖宗八代，作息習性，喜怒哀樂，全盤公開。甚至有人將各種蟬叫的聲音分門別類灌錄下來，任君點唱。有人特地從緬因州開十多小時車到南澤西尋蟬，抓幾隻蟬一路伴唱回家。也有人在賓州某地苦等不著，乾脆開車到巴爾地摩來欣賞一場免費的「金蟬狂舞」。

這一生一「事」心無旁騖的小昆蟲靜止的時候完全任人擺佈，人至不驚；橫衝直撞，攀歇在人肩頭上放歌長鳴，目中無人。沿著枝頭成串掛在那裡，碰對頭了，便尾對尾，一結就是七、八個小時不動，從高枝落到地上，寧死不分。誰都不忍破壞好事，可憐它雄蟬交配之後立即死去。為捕捉牠短暫而狂野的生命力，我隨時隨地拿著數位相機和錄影機到後院掃「攝」。牠「靜如處子，動如脫兔」，耗用近千只為追捕一個飛舞的鏡頭——相看兩不厭，再見十七年。

古人愛蟬。希臘人以之象徵阿波羅太陽神的不朽；出土活脫的蟬充滿生命力，羅馬貴族多喜佩戴蟬形金飾；道家認為蟬蛻羽化是靈魂出竅的象徵；比喻人能重生。兩漢時代即有各式各樣的蟬形玉含，放在死者的口中，盼望親人能早獲重生，是生者對死者所寄托的美好願望。牠出污泥而不染，吸取樹汁，清露，不傷生靈，「居高聲自遠」，媲美高節之士。專家卻強調蟬的無知性。

可是，它知道十七年到了，不早不晚，準時出現；雌蟬知道挑選喜愛的樹，在其軟枝的下側鑽孔下卵（截枝乾褐造成龍眼樹效應），讓一出生便無父無母的幼蛹有安身之處，到時候，便利其「落土為安」。豈是無知？喚做「知了」還差不多。

唐詩中詠蟬句最多。「日夕涼風至，聞蟬但益悲」。對蟬奇特的一生稍有瞭解，自能感受孟浩然的心情。從小於一隻螞蟻的蛹，經過漫長黑暗的十七年長到一吋，終於在春暖花開的某日破土而出，卻無心享受那一片春光，只為求偶繁殖而孤注短短的生命，看在人的眼裡，簡直是瘋狂而悲慘的。一般人享有幾十年的生命，猶經常感時傷春，歎年華似水，恨一事無成。當你看到昨日

喧天價響，蟬影幢幢的白楊樹，今日樹下蟬屍成塚，驚駭之間，抬頭見白雲悠悠，和風中群鳥飛翔，金盞花在陽光下向蝴蝶點頭。活著真好！

今夜，聽厭了收音機，又嫌電視太吵，不妨把窗戶打開，迎進夏的纏綿，讓大地的交響流入你的冥思－今年的秋似乎提早，龍眼樹的聯想隨著段段褐色的殘枝沉寂，依稀是「蟬」綿無盡的道別。但是，牠們並未遠離。在你我腳下的土地幾吋深處，數十億的幾百倍，靜悄悄地，牠們耐心等著。你記得也好，忘記也好，牠們，和天地間生生不息的生命一樣，絕不會忘記牠們十七年後的生死之約。



十七年一現的 Broods X 蟬

金色的黃昏

吳朱實、蔡友仁 Minnesota

此地退休的朋友們常以三不哲學共勉。所謂三不就是不管、不等、不省。也就是說媳婦女婿家的事不管（請注意我們不說兒子女兒家），想做的事不等，該花的錢不省。奉守這三不銘言，於是放眼觀世界，哇！海闊天空任人遨遊，名勝古跡無計其數。奇山秀水，奇風異俗，真是千奇百怪。奇奇奇，最適合好奇貪玩退而不休的人去賞心悅目，忘我已老。我們總是懷著百聞不如一見，見後知彼知己的心情，去世界各地遊賞。

最近旅遊中，在一餐廳牆上看到一大幅文字，摘一、兩小段如下：

「頭髮少頭頂寒，涼風吹起腦袋酸。冷天睡覺常戴帽，拉被蒙頭怕風鑽。側身睡翻身難，渾身酸痛苦難言。盼明不明睡不著，一夜小便七八遍。無心氣記性完，常拿初二當初三。」

「想起前來忘了後，顛三倒四惹人嫌，年老苦說不完。」

生老病死人生必經。有人怕老，不認老，或者倚老賣老。這位大智作者用感性的筆描述淒淒慘慘老來的日子，讓讀者但願一輩子不會老。然而有誰能長生不老呢？想當年和大家一樣，漂洋過海來此異鄉尋找黃金夢。如今，黃金沒有滿意的找到，一恍已到西陽下山時，不禁感嘆人生短暫。

月初幼稚園小孫女手畫一張生日卡給阿公。一歲一根蠟燭，密密麻麻的畫在蛋糕上。阿公年歲不少，她必須再加一底層蛋糕畫蠟。有那麼一天，生日卡不夠寬大畫入所有的年歲燭時，阿公祇好承認“真老了”。

人說美國是兒童的天堂，其實也是老人的 Golden Pond，我們何不把心胸放寬，享受金色的黃昏。下列幾點自圓其說：

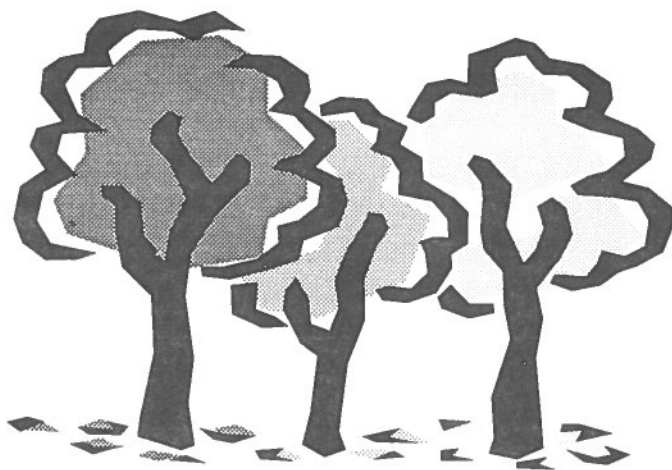
1. 現代科技使進步的醫術延長壽命，使人不能早離塵世，也可減低痛苦，所以繼續享受餘生最是上策。

2. 吾輩台美人勤奮 作，事業有成又有積蓄。老來有房子車子，有退休金、社會福利金，有醫險壽險、甚至有長期照顧保險。難怪朋友見面不問吃飽沒，多半問去那裡玩？好不好玩？下次去那裡？有何 good deal, good bargain? 我們已沒有當年日正當中時的工作壓力，也沒有養家送小孩上大學的緊張。如今不需錙銖計較分秒必爭，得以暢遊天下山水，誰說這不是福。

3. 不管、不省、不等的三不老人哲學減少了很多老來難。這年頭沒有長大的兒孫願和你住在一起的。而我們也樂得眼不見為“靜”，彼此都獨立自由而有尊嚴。

偶爾電話響：“Hi Mom and Dad, how are you doing-----”。在一起見面時多喜事少報憂，大家和樂融融。因此上述老來文描述的惹人嫌也就大大減少了。

我們願以感謝的心迎接老來與世無爭的輕鬆日子。盡已之力養身保健，時時保持快樂的心情，盡量找機會去遨遊四方，平日或可畫圖寫字上美術館、看戲劇聽音樂會、打球看球賽、彈琴種花，加入教會活動，參加俱樂部、參與義工行列等等，生活真是多姿多彩。如不量力而為，弄好優先秩序，小心安排好時間，有時會忙得喘不過氣來哩。至於病痛，那是不能抵擋的自然律，只好逆來順受。所謂盡人事待天命，別無他法。如此老來就不那麼難了。



惜別老厝

李芬芬 - North Carolina

印象中，這間埔里老家是在我小學四、五年級時，約在 1956 年間重建的。將近五十年的祖屋，如今隨著父親的往生，母親的衰老，而兒女們久居國外，也只有到了告別的時候了。

當年爸爸建造這三層樓的房子時，在小鎮中是很少見的。施工期間，我們都暫住叔叔家。記得每天媽媽都要煮一大桶的點心，送去給工人吃。我們小孩常會趁大人不注意時，偷搖一碗來吃。早年此屋的建材是用很堅固的鋼筋水泥和不易腐爛的檜木，難怪經得起 921 大地震的考驗。聽說那晚天搖地動時，爸媽還照睡不誤，不肯出來，因停電鐵門無法開，才勞動消防員，從後院爬牆進去，把兩老救出。

新屋建成後，我的同學們最喜歡跑上三樓陽台看『避雷針』。傳說如有人作壞事會給雷公打死。當年常有風雨雷電來擊，樓高裝『避雷針』，爸爸是有科學觀。小孩跑上跑下，也惹得煮飯的歐巴桑吆喝追趕，留下我童年中的趣事。

爸爸的診所就開設在一樓臨街處，附近有菜市場，當流行性感冒時，他一天要看兩百多位病人。媽媽和兩位護士打針包藥，忙進忙出，門庭若市。一些小攤販乾脆就在診所前的走廊賣豆花、甘蔗汁、烤香腸等，可說盛況空前。

診所後有一客廳，靠牆處擺著一座大木桌，媽媽就在那兒作衣裳、補衣服、練書法。牆角的縫衣機，如今都成了古董。此屋面積不大，卻很“深落”，約有五間店面長。二樓是主臥室和兩姊妹的房間，地板用檜木。那時沒有套房的觀念，浴廁都公用，爸爸還特地設計了一個有十個小間格的櫃子，全家大小每人一格，有洗臉盆、嗽口杯等，整齊擺放。餐廳也很寬敞，爸媽好客，特製了一個大桌面和轉盤，可坐上十二位客人。小時候，家中請客，我和弟弟的工作就是擦這大桌面。我們不認真擦，把桌面滾來滾去，倒是有趣。廚房擺著一座舊式的菜櫃，讓我想起跟我家住了二十多年的歐巴桑。她的巧手和菜色，不知帶給我們多少的溫飽呢！

上了三樓，則是我們家三兄弟的臥室和「公媽廳」。祖父母早年從老家鹿港搬來埔里定居，爸爸特別請鹿港師傅，訂製了神明桌和一套大理石桌椅，如今也成了古董。「公媽廳」除了拜祖先外，另擺了一座乒乓球桌，爸爸當年在醫專(台大醫學院前身)是校隊長，打乒乓球是他的嗜好，有空就訓練我們，五個兄弟姊妹，成雙捉對，殺來殺去，共度一段好時光。

物換星移，時光流逝，兒女們都飛出了鳥巢，爸爸行醫足足有半世紀長，到八十多歲時才真正退休下來，往後因中風，以九十高齡，在三年前病逝於洛杉磯，長眠玫瑰岡。

也許人生如驛站，一程又一程，回首往事，有歡樂，也有辛酸。這趟回家，整理著爸媽的衣物、照片，手稿，文件，用品等。而埔里鎮圖書館、文建會古物館、法圓師父的助理以及一些親戚，都一窩蜂來搬這些古董，傢具，予取予求。我心中的無奈和感懷也只有老天知道了。當想到我們再也無法擁有這間老厝和五六十年來爸媽的收藏，零亂中的一大堆東西，也將隨著我對父母的思念，埋藏在心中。

忙累十天，在回美的長榮班機上，睡得特別香甜。一覺醒來，在雲霧中，恍惚看到媽媽正在廚房煮著香噴噴的滷肉，讓我帶回女中宿舍吃。而爸爸的大手正牽著我，看完晚場電影後，走在寂靜的街道上，小木屨奇奇叩叩響，他說：『阮來去吃肉圓!』……。

晴天霹靂

王麗華 - Nebraska

如果這只是一場惡夢，我很願意接受。而這場惡夢卻兌現在眼前！我結婚34年的先生顏榮增，昏迷在病床上，面黃肌瘦，只有靠生理鹽水和嗎啡來減少他疼痛的身軀。十天後終於與世長別，解脫病痛離開人間，享年62歲，猶如青天霹靂，我心如刀割，不堪回首。

在回台的前一天，他嘔吐身虛，我趕緊送他去醫院。經過一連串的試驗結果，證實他的肝已有7公分大的瘤。醫師說99.9%是惡性的。在經過輸血和添加血小板之後，第二天他乘直昇機到Omaha肝的移植研究中心。

我們的兒女和他們的另一半各自從東西方向連夜趕到醫院來迎接他們的爸爸。三位好心的朋友們開車三小時把我載到醫院，然後轉身再開三小時的車回Hastings！這三位朋友們也是與我共渡第一天在急診室艱苦時刻的友伴。在這人生緊急時刻，朋友是最忠實的支援者。

努力以赴、專業有成

外子於1942年2月12日出生在台南市。他在十個兄弟姊妹中排行老七。台南一中畢業後，順利的考上第一志願：台大畜牧系。他以第一名畢業，並高考級格。在當兵一年後回台大畜牧系當系主任的助教三年。經馬春祥教授的鼓勵和幫忙，拿到香檳城的伊理諾大學的獎學金，

1968年8月25日提兩個皮箱上飛機，向家鄉、親朋、好友告別。七年在伊理諾州的時間，他榮獲碩士和博士學位，發表三篇學術文章，且結婚生女

(Joyce)育兒(James)各一。原本抱著學有所成之後，他將回台報答養育之恩。

他曾經告訴我，他之所以要主修「豬的營養和管理」，是因為豬肉是台灣肉用品的主食。但是國民黨政府的專制和他已嚐到自由的滋味，他決定留住美國。他本來在今年十一月二十一日要回台，被邀在高雄市舉辦的「國際生物科技研討會」主講「台灣在國際生物科技上畜牧業的展望」，並將巡迴北上演講，主題是「改善養豬的食物配方以減少環境污染」。他且將以傑出校友之邀在他的母系：台大畜牧系演講。他選擇這兩個主題是針對「母親台灣」的需要。幾年前，台灣養豬業因為口蹄病，幾乎被消滅；且在地小人多的台灣，適當的廢物處理和利用更是重要。可惜他的願望不能實現！

他一生共發表289篇的學術文章。他的營養研究享有國際同仁的肯定。他並沒有選擇容易的主題做研究。相反的，他以手術方法發展新技術，運用導管到重要的血管氣官來研究豬全身能量的利用和消費。他建立養豬維他命C的重要和計量。他也是首位確定「抗菌物」可以減少小腸的微生物產生有害細胞的氣氣，降低小腸的消耗，因此豬能夠增加熱能和營養的吸收，使養豬的成本降低。他證明beta-agonists對豬的飼料利用效率和豬肉品質的改善是依品種而異。

外子同時是第一位亞裔榮獲美國穀物協會非反芻動物的營養獎。他曾任多次畜牧雜誌的編輯委員，他也是首位亞裔當任畜牧雜誌非反芻動物營養的主

編。他當任過畜牧學會年會非反芻動物營養的主席。自 1994 年他是國際豬消化生理未來方向委員會的美國代表委員。

他也是多年美國養豬北中區委員會的委員。曾多次被邀到世界各地演講。

打抱不平、參加台獨聯盟

外子在香檳城唸書時，曾經與一些台灣來的留學生到芝加哥替台灣少棒加油。後來知道被國民黨的爪牙偷照相，因為其中有一位學生回台被警總部叫去審問，有照片為證，他也在那張照片上。

1976 年，他在密蘇里州立大學作博士後研究時，曾與幾位朋友到聖路易市 (St Louis) 去聽張金策和吳明輝先生的演講。他看不慣那些國民黨員在會場欺負台灣人太甚，冬眠已久的「鐵公雞(高中時的錯號)」本性再度顯現，站起來報名向那群爪牙挑戰。後來姓蔡和雷的兩位朋友推薦他加入台獨聯盟。不久家人來函告訴他專心唸書，少管閒事。

1978 年底，他終於在美國農業部找到鐵飯碗的工作，在 Nebraska 的肉品研究中心當營養科學研究員，直到過世。來到內不拉斯加，失去理念相同的台灣同志，又遠離 Kansas City，有鞭長莫及和愛莫能助之感。故當台獨聯盟改組後，他就不再加入。

不過每年一定參加 KC 或平原區的活動：如感恩節、夏令營等。多年來很受這些同鄉的照顧。若遇到天氣不良或太晚不便上路，游伯龍博士和周照子、陳德明醫師和許淑蓮、李嵩斌醫師和陳麗英、張振盛博士和陳娟娟、楊理典和楊美麗都曾經開放過他們美麗又舒適的家，讓我們安樂的享受一夜。感謝大家的友情。

克苦勤儉、待人友善誠懇

外子一生克苦節儉。對自己需要的東西，幾乎樣樣得等減價才採購。不過給他部屬節日的禮物則是超越農業部的規格。難怪他的助手都說他是最好的老板。

早期參加同鄉會，難免有募款的活動，從政治犯、黨工、及民主運動人員等等都需要金錢的贊助。雖然我們常常心有餘而力不足，但是我們還是盡力而為。當陳文彥博士到平原區演講 FAPA 的理念和設立 FAPA100，鼓勵鄉親加入，他沒有一句話就簽署當第一屆 FAPA100 會員，因為他知道拉攏國會對台灣的重要。

「阿扁」競選第一任總統，他也解囊幫助。他唯一後悔的是我們曾經贊助許信良。在許信良回台之前，巡迴美國各地尋求金援時，觀察能力比較強的外子曾說許是「牆頭草」，可惜我這個傻瓜太太那時仍無察覺。

告別

親愛的，請安息吧！你走的這條路是每一個人都必須經歷的。只是你走的太早且太突然了，讓我們不甘又措手不及。你一生辛勞無比，且已盡力以撲。在這世界上已有留下你的痕跡，你可以無憂無慮安心的到另一個世界了！沒有後悔，只有感激 34 年我們同甘共苦的生涯。我和兒女們會好好的生存，請不要掛意。請多多保重，後會有期！

(感謝鄉親朋友的電話和卡片的慰問，更要多謝支助 Jong-Tseng Yen Legacy Scholarship 的同仁們。因為你們的關懷和愛心，使我有勇氣來面對未來坎坷的人生。)

一杯咖啡

辣媽— New Jersey

每次星期日，帶兒子去上州上課時，我總是到附近的Dunkin Donuts喝咖啡、看書報等他。上星期，我又坐在老位子上吸一杯時，卻看到迎面開門走進一個熟面孔，我們彼此看了一眼，不禁都叫出來：

「你怎麼在這裡？」

「我每兩星期帶兒子來這附近上課，你呢？」我說。

「我來我兄弟家，這是我爸爸！」貝絲看到我，興奮地與我擁抱一下，然後順便介紹他身邊一個很和善的老人。

「這是我的同事，他居然開一個鐘頭車，帶兒子來這兒上課，真是個偉大的媽媽！」她邊笑，邊擠擠眼的如此說，並為我介紹給她父親認識。

「你也是個偉大的媽媽！」我也跟她擠擠眼的說著。

她也會心的笑著！她已經聽我講這話多次，心領神會了！

我說的是真心話。貝絲好像沒有丈夫，但前幾年卻收養了一個越南女孩，她疼這個女兒像惜寶貝一樣。我本來跟她在工作上沒什麼交集，不常有機會在一起，就是有一次看到他的辦公室裡，有幾張東方女孩的相片，聊了起來，才知道她竟是一個「偉大的媽媽」。我每次見到她，都會問她：

「那個世界上最幸運的女孩好嗎？」她都會很興奮的跟我說，她的女兒會講話了……女兒可以去Day Care了……只要講到她的女兒，空氣裡總是洋溢著幸福、

快樂的氣氛。

我在美國碰過一些收養東方孩子的白人，有的還特別收養有點缺陷的孩子，每次見到這樣的人，我都由衷的敬佩他們，因為要付出這樣的心力，是要有寬大及慈悲的心，才能跨得出這一步的！

我們聊了一下後，我看看錶，該去接兒子了，因此照例就去買一杯「甜水」，等會兒要孝敬那個上完課，大概「很辛苦」的兒子。

付錢時，我剛好就在貝絲父女之後，我看她拿了一張20元鈔票等著付帳，她爸爸拿了一杯咖啡，也在褲袋裡掏了半天，付他的咖啡錢，兩人各自付完錢後，笑嘻嘻的跟我說拜拜，然後一起走出大門。

我接到兒子，跟他請安，奉上茶水後，就開始跟他說我今天的「奇遇」，講完後，我說：

「好奇怪耶，貝絲跟他爸爸，居然是各付各的帳，貝絲有賺錢，為什麼不幫她爸爸付那杯咖啡錢呢？才不到二塊錢啊？」

「這有什麼不對呢？每個人付自己買的東西的錢啊！」兒子如此說。

「好小子！你居然講這種話！你將來如果有賺錢，跟我去Dunkin Donuts買咖啡，還要我自己付錢，我就打你屁股！我已經幫你付了多少杯「咖啡錢」了！你知道嗎？」我憤憤不平的說。

「好啦！我如果在店裡給你碰到，一定會幫你付錢啦！不要再吵了！」兒子很

識趣的趕緊如此回答，把我的大嘴封掉。

這個禮拜，我又得帶兒子去上課，又坐在 Dunkin Donuts 的店裡，看著來來往往的人潮，不知怎麼的，老想到「那一幕」，一時又是五味雜陳的感觸全湧上心頭。想到一個那麼有愛心的人，可以收養、疼愛不同族裔的孩子的女人，卻讓自己的父親，得掏半天褲袋，自付那一杯小小的咖啡錢，這是美國文化嗎？

接了兒子後，我又很囉嗦的再說：「我今天坐在 Dunkin Donuts 時，忍不住又想到上星期碰到貝絲的情形，兒子啊！你覺得她跟她爸爸各付各的錢，是因為她是美國人，這是美國的習慣嗎？」

「這大概是個人習慣吧？跟是不是美國人有什麼關係？」兒子一向最痛恨他媽的「小題大作」，很沒勁的翹著腳這樣跟我說。

「可是……我相信……台灣人的家庭，不會有這種事！」我有點大膽的這樣假設。

「對啊！每個台灣人父母，都跟你一樣，從小就跟他們的小孩說這種道理，小孩長大了敢不幫他父母付咖啡錢嗎？而且一杯咖啡才一塊多，為什麼要惹麻煩，找來一頓訓話呢？」兒子說。

「哇！這麼說來，我們都很會教小孩囉？」我說。

「我需要同意妳嗎？」兒子很無奈的問我。

我本想繼續發表高論，看他如此「反應不良」，就打住了。可是心裡還是一直在想：

我們的教育有比較好嗎？我們的方式教出來的孩子，可能真的會乖乖的幫父

母付咖啡錢，可是他們會走出去，幫人們、幫社會做一些事嗎？他們的心是「大心」還是「小心」呢？我竟沒有把握我會得到那個答案，而且到底是那個答案才是好答案呢？我也不知道我是不是太吹毛求疵，竟為此小事胡思亂想了。

我想，我得再多去 Dunkin Donuts，多為兒子奉茶水，多投資點咖啡錢，才能理清思緒，找到「真理」的大道。



莞爾集

陳萱薇-Alabama

貓貓

維維隨媽媽回台探親，被蚊子咬得滿頭滿臉，祖母心疼的說：「可憐阮這乖乖孫，被蚊子咬到面貓貓。」

維維聽了，很不高興的說：「我沒有尿尿在臉上啦！」

只要我長大

客人問小女孩：「小玲，等妳長得像媽媽那麼大時，妳要做什麼？」

小玲：「我……我就開始減肥。」

女人·家庭

楊玟之 - New Jersey

男重女輕？

儘管現在大家認為生男生女一樣好，甚至女孩較貼心，但是三十年前在印第安那州南灣，當我生下頭胎女兒時，我很清楚的記得丈夫那失望的眼神。丈夫從來不承認這個事實，對女兒也疼愛有加，我卻已在難產的當下做了決定，我一定要再生一個，男的！

這個要生男孩的堅定心意，到了回台灣教書，在中壢懷了老二時，開始變成揮之不去的夢靨。老天，我有生男孩的命嗎？為什麼女人要生男孩？男人能做的事，女人什麼做不了的？想了很多重男輕女的理由當中，只有女人力氣不如男人，這一點我服輸了。但是，現在是文明時代了，我們不比力氣，力氣小些有什麼關係？

胡思亂想了十個月，老天憐憫，讓我生了個男孩。生產前，很多好心人怕我不懂醫院的規矩，告訴我紅包該包多少，而且特別叮嚀，若生男孩，紅包要大些。我不禁喟嘆，原來女人生下來就已經是輕了些。

女人生命的意義

我們相信上帝創造的每一個生命都有他底意義，當初上帝造夏娃來幫助亞當，除了是男人的幫助外，女人生命的意義是什麼呢？

在台教書期間，校園裡有很多國外回去的同事們的太太，她們多數讀了碩士學位，但都待在家裡。早期聯考是擠破頭的難，女人又很會考試，女人佔用男人的名額，把青春歲月埋在書本中，讀了卻不用，是不是社會資源與女人生

命的雙重浪費呢？若說女人讀書可以做個好母親，那麼，孩童教養，與醫學營養的常識比數學的定義定理管用多了。再說，女人的潛能不會比男人差，隱藏不用，又是社會何等的損失呢？

當我走過工作、結婚、生子，看似人人稱羨的美滿人生，經歷的卻是多少女人的無奈與掙扎！我慢慢了解為何有些女人選擇不結婚，也能接受結婚卻不要有孩子，或者只要一個孩子的事實。女人在人妻，人母等多重角色中，自己排最後。女人好像擁有一切：家庭、先生、子女，甚至經濟大權，但是仔細想想，女人的權力多是別人賜予的。如果女人的生命是為孩子，為先生而活，有一天，孩子若不學好，先生早走或有外遇，那時候女人要如何自處？就算一切順利，到了空巢時期，女人又要如何找回那遺失很久的自己？

女人的兩難

女人在各行業有成的，常被冠以“女強人”的頭銜。一般人，包括女人在內，也都接受女人應該是弱勢，賢內助才是女人的角色。女人在外工作，和男人平起平坐，得有主見敢表達；在家則必須尊先生為頭，做個溫柔的賢妻良母。女人該如何調適這南轅北轍的裡外角色？

記得女兒上大學時，先生勸她不要選擇像數學一類太辛苦的科系了，天下父母心吧，女兒將來有個好歸宿才是幸福之道。事實上，女人強出頭的結果，也常是蹉跎了婚事，誤了生孩子的年紀。但是我這做母親的，就是怎樣都不放心，讓女兒的幸福建立在可遇不可求

的男人身上。

幾年前在Family Radio上聽到評論說，女人工作有獨立的經濟能力是造成離婚增多的原因，這樣的指責，女人怎麼擔當得起？又聽過一位師母談起在協助處理婚姻問題時，勸勉作太太的：「妳有沒有想想自己是女人？」好像女人就得認命些。

有人用聖經箴言 31 章鼓勵婦女學習作一個有才德的婦人，那裡描寫一位婦人早早起來，晚晚睡覺，會持家，作活，賺錢，更會理財。先生非常有體面，成天在城門口和人社交聊天。我認為用這樣一個超能幹的女人來作榜樣，是不切實際的期待，更是不健康的壓力，女人何苦來跟自己過不去。

女兒做了母親後，辭掉工作在家帶孩子，她對我說：「並不是職業婦女有什麼不好，弟弟和我不都成長得好好的。我選擇在家是為了自己的緣故。」她很喜樂，卻也非常疲憊，雖然每天有童言童語作陪伴，偶而還是會覺得若有所失的寂寞。

我很佩服女兒的抉擇，並非每個女人都能選擇不外出工作，也不是每個女人都能待在家裡。記得當年，上班忙，週末在家更忙，除了張羅下一週吃的，打理兩個小孩也常讓我情緒緊繃，感覺自己像個巫婆一樣面目可憎。拜一到辦公室，喝杯咖啡，和同事聊天，那種被釋放出來的感覺，才認識到，全職家庭主婦是天底下最艱辛又最不為人知的差事。

女人得先活出自己

「我現在是要得人的心呢？還是要得上帝的心呢？我豈是討人的喜歡

嗎？」(加拉太 1:10)。在討丈夫，子女喜歡之前，得先討自己喜歡；女人要有自己的興趣，欣賞自己，活得自在、自信。自己快樂，才能帶給家人快樂。我們常聽到愛人如己這個聖經的教導，上帝要我們愛人如同愛自己，女人懂得愛自己嗎？我們可曾想過，愛家人，就是好好照顧自己啊！

看多了人情事故，深深體會一個人的個性決定他的一生，作父母的實在應該在孩子性情的培養，飲食與身體的健康多用心，那些才是將來子女用之不竭的財富，比一切外在的名位都重要啊。女人的細膩，體貼，與堅持的性情，真能夠在這些方面為家貢獻，帶給丈夫子女真正的幸福。早期台灣社會受日本大男人的影響，男人不太做家事，而現代家庭的職責包山包海，若非三頭六臂，那一個人能不筋疲力盡？女人縱使心甘情願，若得不到協助與感謝，心裡再願意，心靈卻掙扎，肉體更是疲乏啊！

家庭和諧之道

男人在家不能分工，如何能了解主婦的辛勞？女人不曾走出廚房，又如何能明白先生在外的壓力？體驗對方的甘苦，感謝彼此的付出，家庭和諧，男女有責。

家庭和諧首重互相尊敬，一個受尊敬的人才會養出自信，而自信的人才可能快樂。家庭問題得有良好的溝通，而溝通除了技巧，更要有意願。面子、固執、驕傲、自大，通通得放下，不要把自己的時光及健康浪費在互鬥上。願意看自己的短處，肯改變；欣賞對方的長處，讚美他／她。夫妻倆人婚前既有互相吸引之處，婚後若願意小心經營，美滿婚姻有那麼難嗎？

我對「為人類而藝術」世界巡迴展的期待

侯幸君 - New York

緣起與機緣

1998年6月的一個下午，在紐約蘇活區的「陳錦芳文化館」，來了一位客人。他巡視了展出的作品後，非常興奮地要見畫家，並說他終於找到一個他認為能夠表現聯合國崇高使命和人類理想的藝術家。這個人就是「聯合國之友」的現任主席 Dr. Brown，而他要見的畫家正是陳錦芳博士。

Dr. Brown 自哈佛大學畢業後，一直在聯合國工作，歷任各種要職。他認為藝術能用來改造世界，並且一直在物色適當的藝術家。他認識陳錦芳後，馬上推薦他參加該年在舊金山舉行的「世界國是論壇」國際領袖會議，並舉行畫展，同時頻頻提到世界巡迴展的重要。

在人類進入 21 世紀，充滿希望與祝福之際，料想不到 2001 年就傳來令全球震撼的「911 驚爆事件」！在這人類越來越互相依存的全球化時代，這「反文明」的突發行為成了世人的最大挑戰，也成了聯合國的一大課題。

事實上，聯合國早就宣佈 21 世紀的頭十年為國際文化對話的十年（International Decade for Cultural Dialogue），亦在 1995 年的聯合國會員大會宣佈每年的 11 月 16 日為「國際寬容日」（International Day for Tolerance），呼籲全體人類互相尊重，以寬容達到世界

和平。

2001 年 9 月 11 日的災難則更讓聯合國加快腳步，動員文化力量。因此，一個致力增進聯合國憲章之原則與價值的「聯合國之友」率先啟動，以「透過藝術，建立和平與寬容的文化」（Building a Culture of Peace and Tolerance through the Arts）為主題，將該年的「全球寬容獎」頒給藝術家，以代表聯合國提倡「愛與和平」的全球文化。2001 年，這項「全球寬容獎」即頒給陳錦芳。

2001 年 12 月 11 日，在紐約市聯合國大廈裡，陳錦芳博士在近四百位貴賓觀禮下致詞說：「藝術能夠被用來改造世界，團結人類。聯合國已主動利用藝術、文化、宗教、及其他精神領域來共同創造世界和平與和諧。人類這種深具價值的領域，能夠成為強有力的力量，而與政治、經濟及軍事共同發揮效果。因為在今日高科技的時代，除了硬體、軟體之外，我們更應該培育靈體（Soulware），即愛與全球主義的新精神。我深深相信德日進神父（Pere Teilhard de Chardin，1881-1955）的前瞻預景。他說：『愛是地球真正的靈魂，而在原子的世紀之後，我們正進入一個愛的世紀』。我慶幸我的新意象派是一種『為人類而藝術』的藝術，能被用來面對新世紀的挑戰。」

無疑的，對來自唯一非聯合國會員國

的台灣藝術家陳錦芳來說，這是一種機緣。

現實與理想

陳錦芳在 1936 年出生於台南縣歸仁鄉，自幼喜歡美術與文學。14 歲時，被梵谷感動，立志以後要到巴黎當畫家。台南一中畢業後，保送台大外文系。1963 年考取法國政府獎學金，到巴黎留學，獲得巴黎大學法蘭西當代文學碩士及現代藝術史博士。與同時，在他巴黎美術學院深造。1969 年，建立「五次元世界文化觀」，倡導新文藝復興，並創始了「新意象派」(Neo-Iconography)。

所謂「新意象派」就是整合古今中外世界各系文化的「意象」(Icon)，也是陳錦芳從「為藝術而藝術」及「為人生而藝術」，進入「為人類而藝術」的新表現。他創造了不少系列作品，包括「自由女神」、「後梵谷」、「戰爭與和平」、「貧與富」、「太空時代」、「人文」、「環保」、「愛神」等，與時代脈搏相呼應，並指向 21 世紀人類最大的關懷：「愛與和平」。

錦芳透過意象整合多元文化而藝術表現的「新意象派」，成為今日「電腦藝術」的一樣相。他除了在歐、亞、美有上百次的個展外，其藝術被編入 30 多個國家兩百多本教科書，被認為「當今世界上 20 位最具影響力的藝術家之一 (Prof. Thomas McEvilley)。」

他早年參加海外民主運動，曾為「世台會」創始人之一。他在聯合國受獎時致

詞說：「我在台灣出生並受教育，之後在巴黎研究了 12 年。1975 年我離開法國，到美國。1983 年，歸化成美國公民。集亞、歐、美三洲之影響於一身。我深覺一種『世界公民』的意識在我內心裡滋長，而我發現它是我們這個地球村逐漸普遍並值得鼓勵的一種現象。這種意識在個人身上的甦醒，確是一種基於友愛、和平與寬容的世界文化之拓殖。這樣一來，每位自覺的個人都可成為『聯合國之友』的潛在成員，進而參與聯合國改造世界、造福人類的偉大工作。因此，本人深深感銘於有機會能奉獻自己、我的藝術以及我的團隊，為這崇高的目標而效勞。」

有鑑於最具「世界公民」胸懷的台灣人民，因歷史的種種因緣際會，成為今日世界上唯一的「國際孤兒」，因而外交困挫。這種透過「為人類而藝術」的世界巡迴展，正好提供了一種可多元發揮的國際舞台，值得全力投入並與有志之士共襄盛舉。

可是理想與現實總有一段落差。聯合國雖開始重視(民間)文化力量，卻只能期待 NGO(非政府組織)義工式的奉獻，除非增修憲章條例，否則一些理想都無法具體而積極去推動。至於一向掌管文化方面的 UNESCO(聯合國教科文組織)則對應執行的工作已疲於奔命，無法外顧，何況又有條條成規，層層報備等約束。

「聯合國之友」想聯合有關機構如 UNESCO、UNICEF、UNDPI、UN Commission on Human Rights 及民間社團如 WANGO、World

Peace Prayer Association 等共襄盛舉，努力了兩年，卻無法付諸行動。這種國際文化活動，因無足夠的基金而無法成行。

己立立人

我自 15 歲起，就一直在報章雜誌上閱讀陳錦芳從巴黎寄回台灣的藝術報導、「小王子」譯作及「迴廊」、「畫游十年」等著作。1973 年，我到巴黎學音樂教育，不久與他認識，很欣賞他「胸懷天下、憂國憂民」的一面，與「說到做到、努力以赴」的個性。我們於 1975 年結婚，並搬到美國。

為了讓他專心創作及著作（至今他畫有三千多件作品，出版了二十多本的畫冊及論述），我擔當起畫展及「陳錦芳文化館」的營運等實務工作。因此，「為人類而藝術」世界巡迴展的策畫大部分由我出面與有關組織及人士洽商，親身體會到推動這理想工作的困難、無助與無奈。原來「藝術」就是冷門之冷門，何況「為人類而藝術」是 21 世紀「全球化、地球村」的時代產物，雖有具理想與 Vision 之士想加以發揮發揚，卻尚未得到共識而寸步維艱。

就以倡導全球新文藝復興及東西文化交流的「陳錦芳文化館」來說，近十年來雖舉辦過各種不同種族之藝術展覽、詩歌、音樂、影片、藝術教育討論及其他不少文化活動，卻都一直以出售陳氏畫作及自費來辦活動。這次「聯合國之友」發起的世界巡迴展遇到的挫折，更讓我們深刻體會這是一種吃力不討好的「使命」！

我是教育出身，錦芳與我都喜愛藝術、文學。雖然我們生長的過程正值台灣所謂的「文化沙漠」，在那貧乏的環境中凡有關藝術、文學、音樂，我們都飢不擇食地品嚐。

正如錦芳所說：「這些為人類留下傑作的偉大心靈都成了我（們）的良師益友。雖然台灣當時在物質上是那麼缺乏，但藝術讓我（們）覺得富有。真的……我相信即使在青澀的時代得到那麼少的滋養，也使我成為一位熱情、好學和俱創造力的人，並使我對人類和世界抱持一種敏銳的關懷與熱愛。」

因此，我們「為人類而藝術」的巡迴展決定強調藝術教育的重要，它雖不能立竿見影，卻長年潛移默化，增進一個人的優良品性，尤其在今日經費不足就首先被刪除的情況下，藝術教育的提倡益形重要，而且要及早播種到幼小的心田裡。但同時我們也要盡量進入到最能即刻生效的大專學院舉辦，所以「聯合國之友」特別邀請約 40 所美國大學與我們共同舉辦“Art for Humanity”藝文活動。

我們計畫在未來的五年間到 12-15 個重要國家三十多個城市，在最適切的時間以「為人類而藝術」為主題舉辦「愛、和平與寬容的藝、文嘉年華」，同時廣邀該國（區域）的藝術家（包括畫家、雕塑家、音樂家、舞蹈家、演員、學者等）來共襄盛舉，並將這世界巡迴活動拍錄成文獻保存使用。

在這方面早就有美國朋友替我們安排在 La Vegas 展出，並由市政府主持，並將配合當地企業、政商界及觀光界來推動。最近有位同鄉雲先生替我們安排在 New Jersey 一家名圖書館舉辦，我們除畫展外，將加入他所要推廣的台灣布袋戲及當地台灣歌謠合唱團的演出等，該圖書館並計畫屆時邀來前總統柯林頓夫婦；又同是台南一中出身，在 New Jersey 州任市長的薛同鄉，亦計畫聯合該地幾所大學（如有名的 Princeton 大學等），而由他來任總監。由此可見，此巡迴展可結合各地鄉親的關係，在各地配合學界、政界、商界及地方領導人物等共襄盛舉。

依據初步估價，五年巡迴 15 國 37 個城市展出及相關文化的活動預算需要 360 萬美元。所以我們除了設立會員制外，需要成立董事會（包括理、監事）及爭取國內外的公司贊助者的共襄盛舉；而各種參與及贊助均可獲得陳博士的藝術作品及出版品等依其參與及在贊助的情形，得到相對應的贈與，以茲感謝及紀念。目前我們誠懇邀請鄉親推薦國內外適當人士參與本董事會，以期此國際活動能更成功。

人生苦短，藝術永恆

錦芳已屆退休年齡加三，而我也近「耳順」之年。我們感謝在藝術的荒徑上一路走來尚稱平穩發展，除了錦芳在藝術史上佔有一席之地外，我們尚在紐約市蘇活區擁有一座美術館大樓，內設「文化館」。我們白手成家，憑的是信心、熱愛與

努力，對自己及人性向上的信心，對台灣及世界的熱愛，以及只問耕耘不問收穫的不斷努力。皇天不負苦心人，雖非一帆風順，但我們的努力大都開花結果，也更鼓勵我們再向前走。

可是這次的「為人類而藝術」世界巡迴展，原本不在我們的人生規畫中，那該是「非常自不量力」的一種作為，卻像是在冥冥之中被安排了十字架，要考驗在萬難中爭扎著要「站起來走出去」的台灣人的一種挑戰與機緣。

我們接受這挑戰以善用此機緣，但必須先訴諸同命運共將來的鄉親同胞，共同協力合作，因為這不是單獨一個人，或一對夫婦，或一個家庭，或一個公司就可擔當起來的，而是要有一群有志之士為核心，群策群力，結合各種有關機構，匯合各種資源，同心協力，發揮各種特長、智慧、愛心，關係並出自行動而持之以恆，始能畢其功而達成任務。

人生苦短，藝術永恆，但願這「為人類而藝術」世界巡迴活動，在推展藝術教育之同時促進「寬容、愛與和平之世界文化」的建立。更希望我國能在文化外交上開拓出另一片天地，台灣之聲隨著此世界巡迴展而越發響亮。在個人方面，我希望最具「世界公民」胸襟的台灣人之一的陳錦芳及其藝術能更為家譽戶曉外，在我們巡迴活動百忙中，能享受到人間的友情溫暖，鼓舞我們繼續向前進！

美麗的盛筵

徐梅熙- Ohio

2004年的8月3日是個好天氣，NATWA-OH在辛辛那提有個聚會。一大早，開車去載月春後，即向美智家前進，大家約定8點半會合後由美智開車一起到辛城。那天到達美智家，大約是8點20分左右，想不到淑珍姐和秀芳姐早已經到了，一會兒美蘭也來了，一夥兒就此準時出發。

這個會是由住在辛城的美惠主辦，她的主意來自良媛、秋宏和世玉這三位遠客。她們送子女到印地安納參加TAF的夏令營，順便來拜訪她和暎貴，而八月又適逢暎貴60歲生日，所以就乾脆邀約大家，一則可以聚會聯誼，再則藉機也給暎貴來個Surprise Birthday Party。她和分會長慶惠商量後，由慶惠負責聯絡。結果當天與會的總共有四十多人。我們哥倫布市除了壽星和她家人另外開車外，竟然有12個人參加，分兩部大車由慶惠和美智駕駛，一群人浩浩蕩蕩的南下辛辛那提參加了這個美麗而難忘的生日筵。

我們這部車一路上以正在哥倫布市訪問的臺灣盲人棒球隊為話題。談談說說，加上淑珍姐又認真收集，NATWA-OH哥城的會員們前一日才去現場為他們的練習加油，並捐贈午餐，坐在車上她已經能將盲棒隊的來龍去脈講得清楚明白。說話中，不知不覺的很快就到了第一個目的地--辛城臺語教會。

雖然早了二十分鐘，但是美惠已笑咪咪的從門口迎了上來。她一身粉紅衣褲，青春美麗又親切可人。看了她，心情不由得也快樂興奮起來，快步入屋。哇！三位遠客和辛城附近的姐妹們都已在場了。大家見面擁來抱去，非常開心。當然也見到了來義務幫忙的幾位先生（美惠的潘先生、臺語教會的代理牧師許先生、郭長老、同鄉莊秋雄先生以及翠玉的林先生）。大家等了一陣子，另一部由慶惠開的車也到了。待她和香玲、麗珍、和美、玲玲、美卿就坐後，美惠為大家安排的插花示範課就正式開始。

留日甚久的插花老師道行很高，利用就地取材（是潘先生用心栽培忍痛割捨給NATWA使用的枝枝葉葉，配上美惠20幾元買來的花卉，前前後後搭配各式各樣的花器，插了有十來盆不同風味的花式。這真是一場美麗的心靈盛筵啊！讓每個人如癡如醉，多多少少也沾染一些那種寧靜高雅的味了。

日本花道的意境真美。駐足再三，欣賞再欣賞，實在捨不得離開呢？最後大家排排站和老師合照了一張花團錦簇的團體照。看啊！女人四十、五十、六十都像是一朵朵盛開的花，不是嗎？經歷了多少的日曬雨淋，多少的風霜雪霧，歲月不饒人啊！女人怎麼可能會不從〈小花〉變〈大花〉呢？哈！哈！

原車上路向第二個目的地--美惠家前進。這回我們有一點迷路。陌生的地方走錯了不算稀奇，好在我們很快就知道要回頭，沒有跑太多冤枉路。這不能不謝謝開車的美智，雖然看地圖的不是她，她也沉著的把我們載到了。

進到美惠家，好熱鬧的人聲。走入廚房，天啊！那滿桌五顏六色的佳餚，看得人垂涎欲滴。有精緻美麗壽司、有外酥內軟的雞捲、有新鮮嫩綠的海帶芽、有晶瑩剔透的越南春捲、有香味撲鼻的白菜筍頭牛肉滷、有青翠鮮嫩的燙芥藍、有傳統的臺式炒米粉、有白白QQ的鹹年糕、.....太多太多了。美惠和當地姐妹們的巧心思好手藝，讓人大快朵頤外，心裡真是好感謝。

咦？暎貴應該到了。為了小孫女，他們一家只能中午趕到。怎麼就只見到暎貴兒子、媳婦和孫女兒。她呢？主角不見了？問了後，方知原來壽星一抵達，就被點子多的良媛等給強迫上樓換新衣改造型去了。她們要讓她以一副嫵雅女士的姿態出現。說來好笑，本來暎貴是不應該知道大家要給她過生日，可是因為兒子一家要回來，她就想不參加這個聚會。消息傳出，差點急壞了

美惠。她花了這麼多的時間和心思，主角不出現還了得？電話堅邀的結果，當然給她過生日的事就曝光了。不過，能夠邀得他們一家四口出席，這樣的安排好像也有那麼個有心栽花花不開無心插柳柳成蔭的效果，更是皆大歡喜。

雖然沒有如預期的結果要把她給驚到，但那滿屋的人潮和那豐盛的筵席也夠她受不了。好笑的是她偷偷去婉珍的店訂了個大蛋糕，結果當天去拿時被告知已PAID。她說真是嚇她一跳，到底是誰付的錢？大家也都不知道，這個謎有意思吧！（後來證實是老板婉珍送的）。

團團圍桌唱生日歌，也歡歡喜喜請她許了三個願。她千叮萬囑要我們不可以送禮物，她說她覺得這個生日會對她來說已經是個天大的禮物了，所以不願意大家再破費。我們也就恭敬不如從命，遵囑不備。惟一敢送禮物的程韻如當時還讓她叨叨唸了半天。反正她們既是校友，又有兩代交情，這種浸潤多時的好友，經得起〈挨〉，否則還真會啼笑皆非呢？

最後，大家該看的都看了，該學的都學了，該吃的都吃了，該說的也該上場了。主人美惠很客氣的請出了慶惠後，就由分會長拋磚引玉，開始自我介紹與參加NATWA後的感想分享。雖然眾家姐妹們有的大篇，有的小篇，但人人都講了話，而且女男平等，僅有的幾位男士也被請來介紹自己。他們老神在在，並沒有被這些女士們給噙到。

大家開開心的招呼相談。不過天下沒有不散的筵席，再好的時光也有說再見的時候。這次的聚會有個大收穫，就是吸引了兩位辛辛那提的同鄉加入NATWA-OH當會員。其中一位戴明嬌繳了\$500，當永久會員。她還是我的老鄉呢！在臺灣時，我住林邊鄉，她住佳冬鄉，兩個地方騎腳踏車就會到，他鄉遇故知當然高興。

我們這些女士們當天大早出門，天黑前又都本份地趕回家料理晚餐了。如今想來，覺得這個生日會，真是有意思極了。沒去的NATWA姐妹或同鄉若想看當日的情況，包括插花和菜式，請上網 www.f2.pg.photos.yahoo.com/mchu47 然後click on the“Cincinnati-NATWA Album”就可一觀究竟。

參加盛筵的NATWA姐妹們



那一年

阿呆姐- Wisconsin

那一年，我到威斯康辛州的夢城(Menomonic)讀研究所。在白雲飄飄的日子裡，我早出晚歸地過著打工、上課、做功課、再打工的無閒生活。

有一日，我穿著媽媽特別親手為我裁縫的大衣，走在光光的冰上，很笨拙地滑了一跤。同班同學 Tedla 趕緊扶我起來。他說要請我喝杯咖啡，可以溫暖身體。反正那一日的課上完了，我隨口說 OK。那是我第一次知道咖啡是什麼。正在品嚐那杯苦苦的咖啡時，我的好朋友 Emily 走過來，眯眯笑地問我：「妳也會喝咖啡呀？」

我還沒有回應，她已經調皮地走開了。Tedla 很有興趣的問我她是誰，還很認真地要求我將 Emily 介紹給他。它的策略是，我們一起去吃飯，他會找他的好朋友 John 一起去。如此，他可以集中精神和 Emily 講話，照顧她，不用理我。就這樣地，我認識了 John。

John 的父母都是牧師，非常慈祥。我和 Tedla, Emily 只要抽得出時間，就跟著 John 到大學附近的一個小城市 Cadott 拜訪 John 的家。除了 John 的父母以外，他的哥哥弟弟，和祖父母也都是牧師，可說是世代牧師家庭。漸漸地，他們對我這位 Taiwanese girl 很有興趣，常常問我一些台灣的風俗習慣，文化，地理和歷史。

可憐的我，是國民黨大中國思想教育下的乖學生，赫然發現自己對台灣的認知幾乎是零。人家這麼熱心地想知道我的背景，我卻茫然不知，甚至想不出台灣有什麼文化。日治時代，我的父母親接受日本文化，中國人來台灣以後，學生所學的是中國文化。但是我的父母，祖父母口頭上常講「咱台灣人.....」，沒講過「咱中國人.....」。我的台灣意識就這樣地開始萌芽、成長，茁壯。幾次打電話回台灣就為了聽媽媽那關愛的河洛話。嚴冬過後，春暖花開，偶爾聽見土蚓在叫，竟以為自己在新竹呢！思鄉情深。

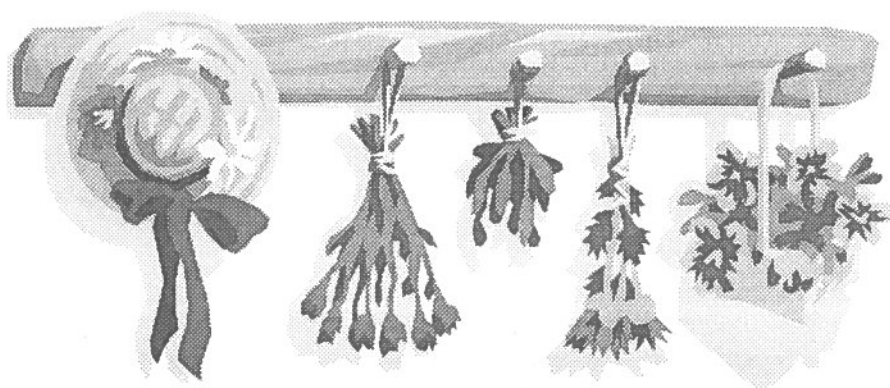
Tedla 和 Emily 有了一段甜甜蜜蜜、非君不嫁非卿不娶的交往，以後就吹了。倒是 John 還常常來探望我。我們的友情溫暖地上升。所謂「有心栽花，花不開，無心插柳，柳成蔭」，我們不但結婚了，還有一對可愛的寶貝兒女。John 常很得意地對人講：「My wife is made in Taiwan。」正港的！Absolutely！他真的識貨，不但得了愛妻，還加送兩粒蕃薯仔囡。你說台灣貨有讚無？

1995 年初，John 為鄰居鋸一棵老老樹的枝幹時，不幸從 20 多英尺的樓梯上滑倒。救護車載他到急診室時，他全身僵硬，內臟大量出血，腦部受傷指數是 2.5。醫生叮嚀我通知所有親近他的父母兄弟和孩子們趕緊來探望他。他兩個月不醒人事。我每天一早上班前，一定到 20 英里外的醫院看顧他。中午和下班後也一

定到醫院報到。我們在外地讀大學的一對兒女，儘管課業和工作忙碌，每個週末一定輪流回來看我們。他們會在 John 的身旁，拉幾支最美、最感人的音樂給他聽。(有聽到嗎?)所有護士、醫生都讚美音樂非常悅耳，祇有 John 靜靜地躺著，無聲、無言、無表情。

整個急診室貼滿了「早日健康」的卡片，放滿了各式各樣的花。感謝主的恩典，John 死裡回生。慢慢地，他可以睜開眼睛，無力地動動手腳，冷落地微笑，講沒人懂得的話語，塗寫些沒人瞭解的字句，試著拔掉身上幾十支的管子，或玩弄輪椅。出院前，還不會洗臉，刷牙，換衣服。但是經過四年不停地積極復健求進步，加上親人朋友們的關心禱告與扶持，他已經可以冒險地載我去參加附近台美人的聚會。

我今天能夠為台灣的前途盡一點點心力，真要感謝主的厚愛，和 John 的啟蒙、陪伴和鼓勵。



「台灣喜憨兒基金會」董事長蕭淑珍

林淑麗 - New Jersey

二〇〇三年一月，我回台灣探望老家，在高雄市的誠品書店看到一本當地社區名人的訪問錄，赫然發現大學時代的好友蕭淑珍竟是其中之一，是台灣喜憨兒社會福利基金會的董事長。

不久我們就聯絡上，而且約好由她的先生(另一位台大化工系同學)來接我，當天中午就在喜憨兒基金會屬下的高雄天使餐坊用午餐。

大學時代，我們都住在第九宿舍，因同是來自南台灣，備感親切，惺惺相惜。她善於分析人的性格，我熱衷於對現狀發高論，兩人各得其所，相得益彰。我們同

是孤家寡人一個，偶爾也會相偕走過校園，到新生南路一帶吃館子。她是舞池高腿，且穿著入時，常撐著陽傘遮太陽。快畢業前的一天，突然在校園見她與同班的蘇國禎同遮一把傘；國禎是我的小學同學，因此有人傳說是我牽的線，真妙！

天使餐坊是心智障礙者的工作訓練場所，外觀設計入時，糕餅西點販賣部在前面，後面才是自助餐廳。我們在懸著一幅色彩鮮豔的現代畫的角落坐下。淑珍一面和我交談，一面和來倒冰水的一個喜憨兒親暱的寒暄，國禎轉身為我買相機的膠捲去了。

這裡的生菜沙拉鮮嫩無比，鱈魚烹得恰到好處，上面淋著可口的肉汁。我出國後，這是第二次見到她，上次相會，是十年前的事了。兩人天南地北的把這些年來的酸甜苦辣輕鬆帶過，飯後喝咖啡，她特地起身到糕餅部為我選了好幾色的精美甜點。

這兒的烘培師父待遇不差，技術也是一流的。別看它是福利事業，國禎這個基金會的執行長，在此可是充分發揮過去當化工廠長的專業管理經驗，因此基金會的收入有四十個百分比是來自營業利潤，在台灣是首創。

接著我們上二樓去，這裡是生產線，有烘培廚房及一群喜憨兒組成的包裝線。淑珍指著其中一個說：「這是我女兒，她只能做最簡單的事。」我看這個孩子正重複著把乾燥劑放入餅乾袋的動作。第一次見她正是十年前，在淑珍家，那時國禎正幫她翻身起床。國禎在一九九一年動了一次心臟手術，他擔心著，萬一走了，留下兩個兒女，其中一個又是個智障的孩子，淑珍該怎麼辦？

於是他們結合了一些際遇相同的家長，在一九九五年成立了喜憨兒文教基金會。國禎在二〇〇二年出版的一本書「喜憨兒—非營利組織台灣經驗」中描述到該會旗下有十五家工作站，並有一個喜憨打擊樂團。根據消費者形象指數的調查，該會在台灣公益團體中名列第三位；這個組織的靈魂人物，除了國禎，當推我的老友淑珍了。

淑珍苦笑著說：「如果不是生了一個殘障兒，還以為我是什麼都不行的呢！」現在她為募款及媒體知名度，常和社會名流接觸，充分發揮大學時代就已很明顯的個人魅力。下筆至此，不禁唏噓。

我回到美國後，接到她的漢文電子信函，上面寫著：「聽妳侃侃而談，看妳舉手投足，跟三十年前，沒有不同。一個下午，三分之一世紀前的老友相伴，回到從前的悠閒，對我而言，真有說不出的幸福…。」今天因寫這份稿子，有機會重讀她的信，好一番文采！我既佩服又憐惜，覺得自己為她做的太少了。（歡迎瀏覽喜憨兒網站 www.c-are-us.org.tw，電話 07-7266-096）

回家的感覺

賴慧娜 - California

出差了一星期，在飛機上美欣有些歸心似箭，出公務差雖然很辛苦，一連五天馬不停蹄的拜會客戶，晚上回到旅館還得整理資料傳回公司，雖然拜現代資訊科技之賜，人在外面與在辦公室上班沒太大差異，不過人際關係卻不能只靠伊媚兒，千里一線牽，面對面的溝通所能達到的效果，畢竟不是任何科技可以比擬的。

美欣任職這家顧問公司二十幾年了，二十幾年來辦公室的科技進步很大，尤其最近幾年新進的同事都是e世代的年輕人，美欣為了跟得上時代，下班後去修習電腦，總算在職場上沒被淘汰下來。她工作的公司不太大，但在汰舊換新的公司文化下，與她同時進公司的資深職員，有不少提早退休了，而現代的年輕人，勤換工作，進進出出如走馬燈。

雖不能說「戲棚下站久也是人家的」，但美欣也是三十年媳婦熬成婆，在公司裡是獨當一面的中級主管，隨著職位升高，責任也漸重。雖然她可以選擇穩坐辦公室，以電話或伊媚兒與客戶聯絡，但現在的年輕人是連電話也不打的，除非私事才用電話，談起私事，那小巧的手機貼著耳朵，好像長在上面似的，即使不用耳機，一進電腦連線上的聊天室，也不知有沒在上班。美欣認為，人與人的關係全靠「數位」處理，並不

恰當。

像這次如果不是親自跑了這一趟，與客戶的關係絕不可能有如此進展，想到這兒，她很滿意地往椅背一靠，臉上不自覺地浮出笑容。

接著又想到要回家了，心裡又暖呼呼的像冬天偎著暖水壺一樣，丈夫一定會帶著兒子、女兒來接機。雖然公司給了機場接送津貼，但每回出差都由丈夫送機，回來也一定帶兩個孩子來接。她喜歡一家人在機場小別重逢的時刻，讓她特別有回家的感覺。

想到自己的婚姻，比上不足比下有餘，她的朋友中也有人不必上班，只要打打高爾夫球、上上美容院、跳跳舞、渡渡假就已忙得不亦樂乎了，算起來，像她這樣過了五十五歲還得早出晚歸的女人，到底應被稱為女強人？還是勞碌命？她自己也說不上來，生活的腳步一步緊似一步，自己是個永不得休息的競跑者，繞著跑道一圈一圈地跑下去，跑不出圈外，只是賣力地要趕上前面的對手，可是定睛一看，前面那個女人竟然是自己！

她吁了一口氣，收拾起思緒，規劃回家後要做的事，兒子過了這夏天就要離家去外州上學了，今年夏天全家一定要去渡個假。想到渡假，便想起了婆婆。

公公婆婆十年前就移民來美，並在離他們家隔兩條街的地方買了房子。他們是很明理的長輩，丈夫雖是獨子，另一姐姐在台灣，公婆卻不想與晚輩同住，公婆一來就學了開車，並參加社區活動，建立自己的生活圈子。美欣孩子還小時，公公婆婆自願替她照料，讓她下班後可以去上課。

美欣覺得自己很幸運，從沒遇到什麼婆媳問題，只是四年前公公突然中風倒下，兩年後過逝，美欣與丈夫數度請婆婆過來同住，但婆婆堅持不肯，另一方面婆婆又變得很依賴，所以在公公去世後的兩年間，他們都沒出外度假，就是因為不放心留下婆婆獨自一人。

他們嘗試替婆婆找個女陪伴，可是婆婆總是不中意，一向是很隨和大量的婆婆變得有些挑剔、畏縮，又很固執，讓美欣漸漸覺得有些難處理。

有一天晚上，外面淅淅瀝瀝地下著雨，電話鈴聲大響，丈夫惺忪著眼接電話，美欣朦朧中聽到他低聲安撫道：「媽沒事，只是下雨，只是下雨聲。」過一會，丈夫摸黑起床，穿上大衣，開門出去直到清晨才疲憊地回來，什麼話也沒說。

婆婆也常抱怨身體不適，但就診又找不出原因。婆婆雖然很努力要克服獨居的困難，但發生過幾次電熨斗插頭沒有拔掉、爐火沒關的情況後，她自己也漸漸失去信心，而變得沮喪。

美欣與丈夫都覺得再這樣下去不是辦法，於是打算在家中增建一間套房請婆婆搬來同住，但試了幾天後，婆婆不是抱怨找不到自己的東西，就是嘮叨孫兒的音樂太大聲，然後就一聲不響地回到她自己住處。

「媽媽，您不能再固執了，就算替我們著想吧！」丈夫近乎哀求地說，婆婆低著頭沈吟不作聲，過一會兒才幽幽道：「你姐姐來信叫我回台灣去。那兒醫療好，熟人也多。」

這是她出差前一天的事，這樣的打算對美欣是很大的挑戰，她準備將來要負起照顧婆婆的責任。

另一個婆婆不肯搬過來的原因，美欣與丈夫心照不宣。

美欣是家中主要的經濟之來源，丈夫在十幾年前工作中受傷，在家中賦閒一段好長的時間，後來再回到職場就沒找到相當的工作，他的收入一直約只有美欣的一半，為了維持生活水準，美欣很積極爭取工作上的升等，丈夫也很替她打氣，美欣很慶幸他沒有因此自卑，不過公婆嘴上不說，卻很不願接受兒媳經濟上的孝敬，也特別怕增添兒媳的麻煩。

公公過世後，婆婆特別感到孤單，又特別怕成為他人的累贅。在美欣面前尤其裝強，美欣心中很矛盾，一方面想在孩子上大學後自己要放鬆生活步調，

與丈夫過悠閒的生活，另一方面又想到公婆過去對她的疼愛，她責無旁貸的奉養的責任。

美欣在出差上飛機前，從飛機場的郵箱，投寄一封信給婆婆，感謝她這二十多年來疼愛她這位媳婦，再來兩年孩子要先後上大學了，請婆婆趁孫子還在家時快搬過來，享受天倫之樂，……，她自己覺得辭不達意，因為公婆來美國後，互相就不寫家書了，不知婆婆會作何想像。

美欣閉上眼，頭倚靠椅背、臉上的表情顯得沉重，連眉心也微微皺起來，腦中輪番出現久病而失去自理能力的老人……她的心慢慢往下沈……。

等到她回過神，播音機已在播報飛機馬上要著陸，空姐在提醒大家繫好安全帶。美欣回過神，按直椅背，視線又投向窗外。機身輕輕震動一下，飛機滑進飛行道……。

美欣以手機與丈夫聯絡告知已抵達，為了省停車費，總是叫丈夫算好時間到，在走道路邊等她就好。她拖著行李走出自動門，就看到自家的車，丈夫由駕駛座跳下，隔著車向她揮手，燦爛地笑著，兒子女兒分別由兩邊車門躍下，兒子還彎下身向裡攙扶別人。

她正納悶還有誰會來她，定睛一看，跨下車的竟然是婆婆。她向前一箭步，伸出手臂擁住婆婆叫聲「媽！」，回家的感覺從沒有像這一刻這麼濃，這麼真！

NATWA 詩選

孤影

莊林素芳

(阿嬤)-CA

豔陽高照萬物光，
松樹成蔭微風淡。
徘徊後院尋故跡，
痴心總是空遺憾。

松下相陪猶在目，
豈料伊人去不回。
獨步花園無意味，
觸景懷君不勝哀。

回想當年同練功，
一人南面一人東。
如今棄我成孤影，
紅木如哀失偶鴻。

最後一吻

莊林素芳

(阿嬤)-CA

惘惘迷迷暗自哀，
此路一去竟無回。
臨終飲淚留一吻，
回想當時萬念灰。

風前燈火有餘光，
死別生離最斷腸。
執手殷勤言後事，
輕輕吻掌淚汪汪。

(12/1/90 念先夫莊剛健先生而作。)

封面介紹

葉明霞

「姊妹情」是 NATWA 即將發行的關懷卡片，由休士頓的葉郁如所設計。姊妹二字寫出來，共一邊，攏是「女」字。漢字的「女」字，寫出來，像 DNA 的圖形。NATWA 姊妹不同父母，但叫「姊妹」，是因為 DNA 註定「女」人的 Physical & Cultural Bindings，具有下列幾個特殊的含意：

- 以女/DNA 的 Bindings 來影射「姊妹情」。
- 姊妹情，雖是漢字，但是日本人、中國人都沒這種用法（中文的「姊」寫成「姐」），所以「姊妹情」是真正的台灣字。
- che - moe - cheng : Compassion among women，有同情、同心之意。
- che - moe - cheng : Sisterhood，有 celebrate 的味道。



編後語

楊遠薰

本期聯誼通訊稿源相當豐富，感謝大家熱心參與，提供許多優美的文稿與照片，才讓我能端出一桌豐盛的滿漢全席，饗宴所有的 NATWA 姐妹。

本期內容共有 100 頁，分報導與創作兩部分。前半部報導年中理事會與人才訓練營的會議內容，及總會、分會、各區與各小組的活動情形，讓大家明白 NATWA 究竟在做什麼。後半部是各地姐妹的集思創作，體裁有感言、遊記、散文、笑話、詩詞、小說，應有皆有，足見 NATWA 姐妹人才濟濟、多才多藝。這一本讀物從頭到尾，百分之百都是 NATWA 姐妹們的精誠傑作。我們為大家的努力喝采，也為集體的成果驕傲。

為鼓勵大家參與，在報導方面，盡量讓與會的姐妹都有玉照亮相的機會；在創作方面，盡量每一類型以每人一篇為原則。有些姐妹寄給我二至三篇文稿，任我取選，特予致謝。編排大致以作者居住地的字母為次序，惟有時則因篇幅關係，略予變動。潤稿編輯工作，瑣事繁多，定有許多不周，請大家見諒。

編輯期間，正值外子進行「開心手術(Quadruple Bypass Surgery)」。蒙主恩典，得以逐漸邁向康復。經此一事，益感人生旦夕禍福，難以預測，眼前擁有的，皆是福份。NATWA 姐妹有緣各地來相會，為一福緣，願大家惜情，也祝諸位百尺竿頭，更進一步。

遠薰 1/31/05

SERVICE IS OUR BUSINESS

NEW
YORK
LIFE

林郁子

VIVIAN Y. G. FU
CLU, ChFC, MSFS

10 Main Ave. Berwyn, PA 19312 800-292-9822 610-640-9822 Fax: 610-640-9826	2859 Rancho Cortes, 2 nd fl. Carlsbad, CA 92009 800-388-9822 760-918-9822 Fax: 760-918-9823
---	--

For many people, estate taxes are the largest tax expenses they will have. You've built your wealth, I'll help your family to keep it.

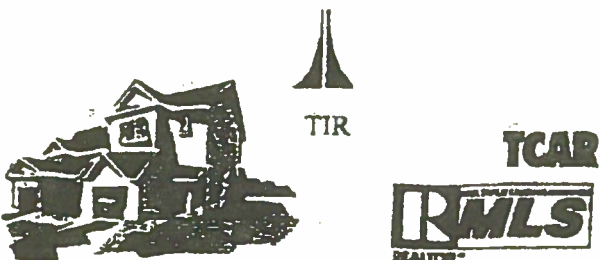
Through estate conservation, charity gifting and retirement funding, I will help you to formulate and implement strategies to preserve your past and protect your family legacy.



CHRISTIANA CHIU
EXECUTIVE VICE PRESIDENT

CORPORATE OFFICE
1525 WEST UNIVERSITY
SUITE 103
TEMPE, AZ 85281
480-731-9391 EXT 11
FAX: 480-496-8195
CELL: 602-540-7222
EMAIL: CCHIU@KYOTOBOWL.CORP.COM

Triangle Investment Realty



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



Authentic Chinese Cuisine

MANDARIN + HUNAN CUISINE

生猛海鮮 天天供應 港式粵菜 別具風格
燴麵炒粉 款式新穎 廳堂雅潔 招呼親切

Call for Take Out

480-838-8988

1825 East Baseline Road, #2,
Tempe, AZ 85283

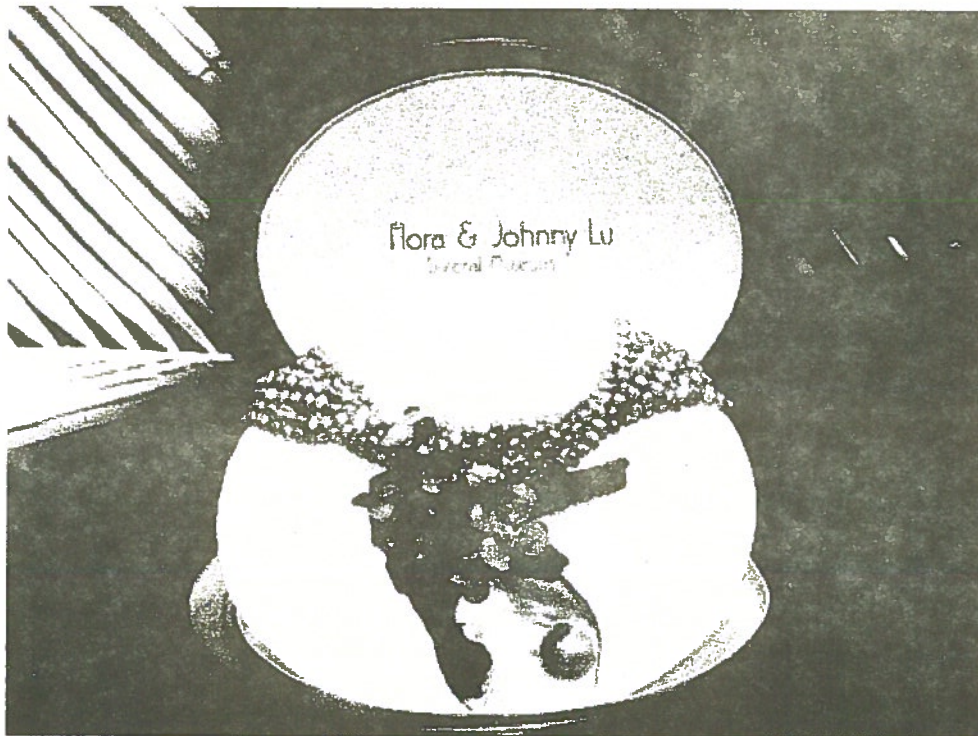
MON. - FRI. 11:00 - 10:00
SATURDAY 11:30 - 10:00
SUNDAY 11:30 - 9:00



Flora & Johnny Lu

Jewelry Collection

大東山珠寶



CONTACT US FOR BUSINESS OPPORTUNITIES

HAWAII - MS. FLORA LU
LUCORAL CO. INC., LUCORAL MUSEUM
2414 KUHIO AVE., HONOLULU, HI 96815
TOLL-FREE: 1-800/367-5177
LUCORAL@PIXI.COM

NEW YORK - MR. JOHNNY LU
10 WEST 46TH STREET, 2ND FLOOR
NEW YORK, NY 10036
TEL: 212/575-8811
FAX: 212/221-8888

PLEASE VISIT OUR SHOWROOMS

TAIWAN
LUCORAL & LUPEARL
LUCORAL BUILDING
90, NANKING E. RD., SEC 3
TAIPEI, TAIWAN
TEL: 886/2-2506-9191

NEW YORK
NEW YORK JEWELRY MART
LUCORAL BUILDING
26 WEST 46TH ST.
NEW YORK, NY 10036
TEL: 212/575-9701

CONNECTICUT
CORAL-JADE CO.
LADONNA JEWELERS
2383 WHITNEY AVE,
HAMDEN, CT. 06518
TEL: 203/287-9701

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): _____

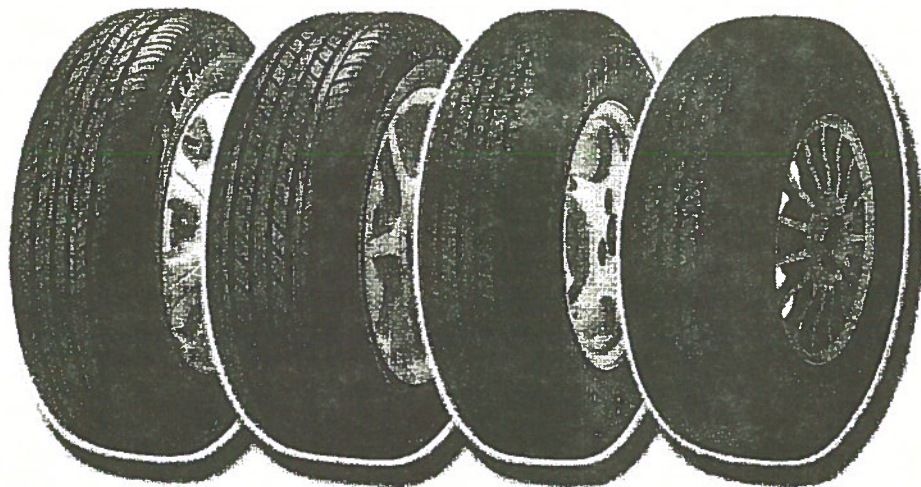
地址: _____

電話: (H) _____ (O) _____

THE RIGHT CHOICE

來自台灣 世界名牌

建大輪胎



本公司生產

卡車、汽車、機車、海灘車、高爾夫車、自行車
及其他各種農工業用車胎



KENDA USA

AMERICAN KENDA RUBBER IND., CO., LTD.

7095 Americana Parkway
Reynoldsburg, OHIO 43068

Phone: 614-866-9803

Fax: 614-866-9805

WWW.KENDAUSA.COM.

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
ylee@cbnocal.com
yameiles@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！



資深房地產經紀



簡雁齡會計師

Yean Ling (Carol) Kuo

Certified Public Accountant

- 精通多種會計軟體: Quickbooks, Peachtree等, 幫助您設立完整會計系統
- 專職做您的財務總裁, 幫助您達到公司經營目標
- 公司及個人稅務服務、薪水稅務
- 企業電腦化



伊州香檳大學會計碩士, 十餘年會計財務經驗

電話: (636) 207-7538 傳真: (636) 207-7550

E-mail: carolkuo@kuoandassociates.com

Kuo & Associates, LLC

128 Enchanted PKWY, #101 Manchester, MO 63021

李郁如會計師

Louisa Y. Chen
*Certified Public
Accountant*

TEL: (973) 984-0691
FAX: (973) 984-8587
808 Dorset Road
Allentown
PA 18104

熱 !! 熱 !! 熱 !!

投資全美國最熱門的Arizona
一定要找最熟悉

Arizona

最有信用 最實在 最可靠的
房地產經濟人

宋 淑 玲

Tel: 602-348-6523
480-650-8328

SCLC Corporation

Stephen C. Chen Ph.D., P.E. President

陳貞華博士

12 Forest Way

Morris Plains, NJ 07950

Tel: (973) 984-0691

Fax: (973) 984-8587

Email: stephenchen43@aol.com

故鄉飯店

Formosa Restaurant

台灣心，故鄉情

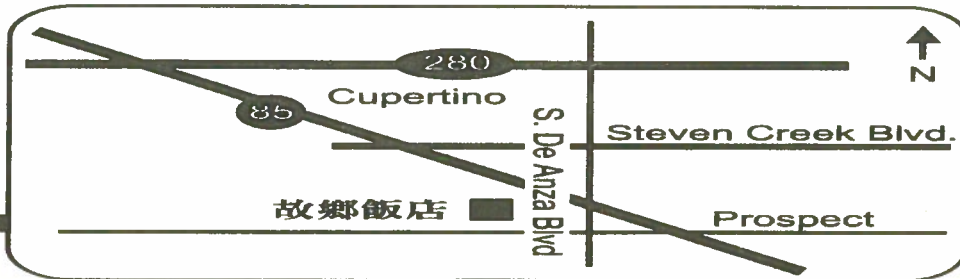
1655 S. De Anza Blvd., Cupertino, CA 95014
(at Prospect)

Tel: 408.257.1120

Fax: 408.257.0880

七天營業

週六週日中午：供應台灣小吃、小菜、清粥
外燴、便當、午餐、晚餐、宴席、台菜



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

1-800-753-8137

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

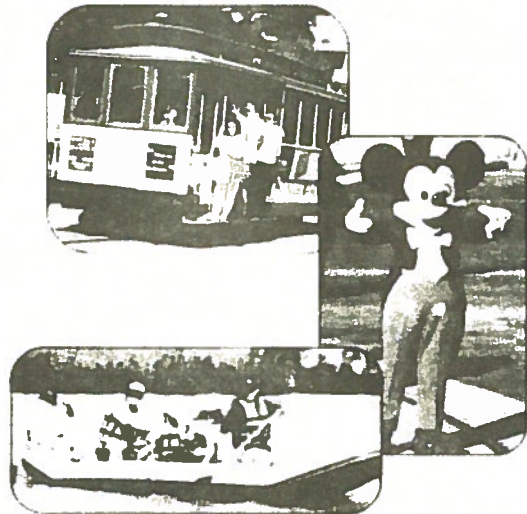
- * 支票存款、現金存款、定期存款、債券、共同基金、股票及黃金等等之投資。
- * 教育基金、養老金、退休金、公司有息支票戶等等之設立、
- * 各類人壽保險、長期照顧醫療保險 (Long Term Care Insurance)、健康保險、傷殘收入保險、減遺產稅保險
- * 完整的財產計劃 (Estate Planning)

一個愉快旅程由參加麗山旅遊

『金州假期』開始 . . .

巴士團系列

- ★大峽谷、拉斯維加斯、優山美地4日
- ★拉斯維加斯及紅岩峽谷4日
- ★優山美地、赫氏古堡2日
- ★俄勒岡州綺麗湖、火山岩床、紅木公園3日
- ★小美西精華遊7日
- ★南加州5日
- ★迪士尼、環球影城3日
- ★舊金山市區觀光1日
- ★神秘點、蒙特利水族館、17哩及卡美爾1日
- ★黃石公園及神奇南猶他州7日



飛機團系列

- ★黃石公園4日
- ★黃石公園及總統巨石6日
- ★美東、加拿大5-8日
- ★夏威夷3-7日
- ★佛羅里達5-8日
- ★西雅圖、溫哥華、加拿大洛磯山脈3-7日
- ★泰之旅6-12日
- ★大歐洲13-17日
- ★中國假期7-13日
- ★日本東瀛之旅8-10日

代理阿拉斯加、墨西哥及加勒比海遊輪
代理中國國際航空公司、北京、上海特價機票及旅遊團
代理華航及長榮台北、香港機票
巴士出租15人、24人、47人、49人、55人及59人座歡迎包車
★凡購買本公司國內外機票及旅遊團體機票者均附贈20萬美元飛行平安保險

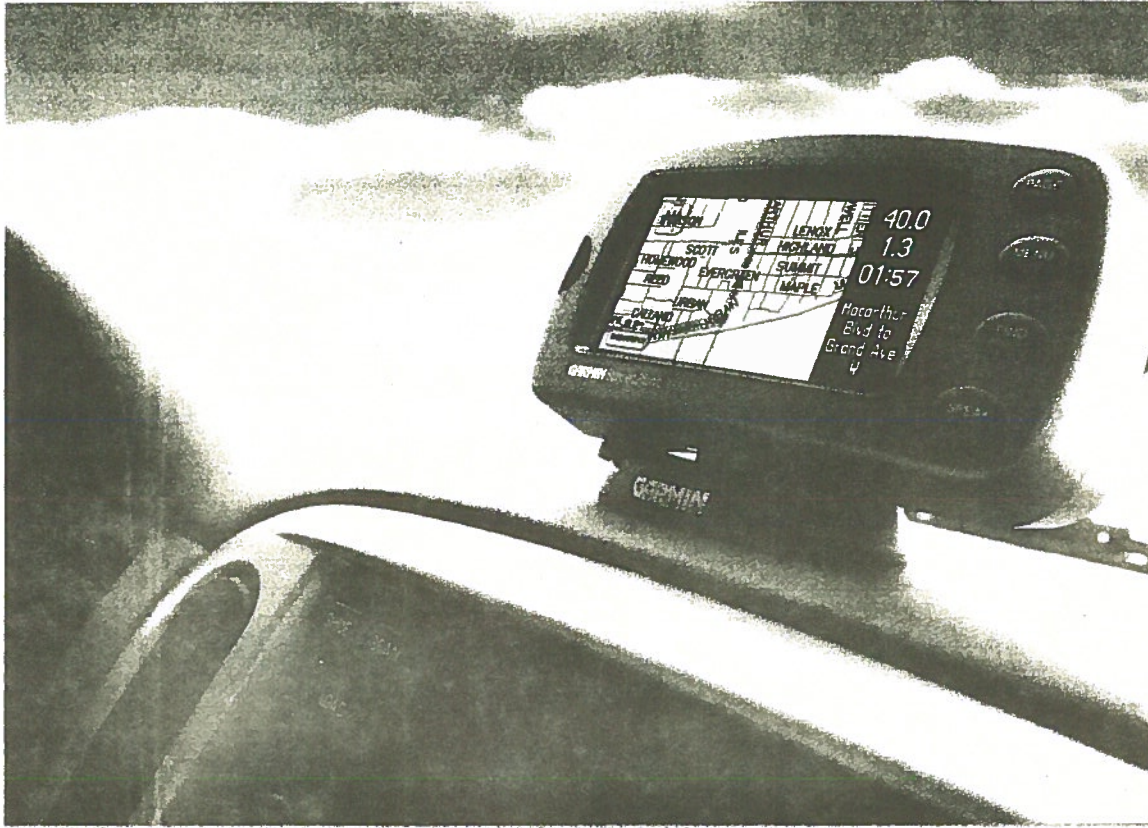
麗山旅行社

LASSEN TOUR & TRAVEL INC.

391 Sutter Street, #504, San Francisco, CA 94108

Tel: (415)421-2171 / (800)910-9888

www.lassentours.com e-mail: info@lassentours.com



ALL OF AMERICA IS RIDING ON YOUR DASH.

STREETPILOT 2620
CAR NAVIGATION WITH TOUCH
SCREEN, VOICE CUES & REMOTE.



Now you'll have the whole country at your fingertips – with Garmin's new StreetPilot® 2620. Its pre-loaded hard drive comes with detailed City Navigator™ street mapping for the entire U.S. and Canada. So, there's no need to download area-specific maps – or even hook up your computer: The 2620 comes ready to roll right out of the box. Just enter your destination via the touch screen or remote control, and StreetPilot will guide you there with turn-by-turn directions and voice steering cues. You can look up restaurants, hotels, or other addresses in seconds. Plus, you never pay a service charge or subscription fee for access. Just turn it on and you're good to go. Anywhere. Anytime. Any vehicle.

www.garmin.com NASDAQ:GRMN

Available through



將



軍

SHOGUN

JAPANESE CUISINE & HIBACHI STEAK HOUSE

祝福：

諸君身心愉快
故鄉國泰民安

Shogun 18

Route 18 East Brunswick 732-390-1922

Shogun 22

Route 22 Green Brook 732-968-3330

Shogun 27

Route 27 Kendall Park 732-422-1117

每天供應新鮮的刺身、壽司、天婦羅，
還有高興熱鬧的鐵板燒，消費大眾化。

歡迎家庭及團體定座。



WE LOVE MATHWA

楊明倫
林素芬



Sufen Young
Tenzer Realty
Miami, FL
305-238-9832

南佛州台灣同鄉會
會長 溫碧謙
蔡明珠
Miami, Florida

林瓊華
呂雪芳

Best Value Inn Orlando West
Winter Garden, Florida
1-800-947-7478
407-654-1188

蕭俊吉
余秋蜜



Your Agent Realty, Inc
Orlando, Florida
407-382-1666



楊勝雄
孫淑珠



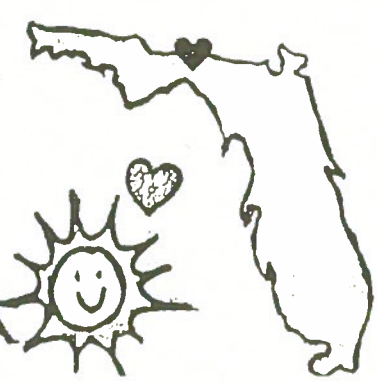
Four Winds Motel
Kissimmee, Florida
407-396-4011
1-800-826-5830

Lee Fisher International Inc.
Fishing Equipment, Sports & Golf Nets
Tampa, Florida
1-800-356-5464
www.justfornets.com

李三富
陳雪香

黃會順
廖蕙澄

Orlando, Florida
407-928-8403



FLORIDA



燻鴨賞 SMOKED DUCK
燻豬舌 SMOKED PORK TONGUE
燻鴨腿 SMOKED DUCK LEG
鹹水鴨 FULLY COOKED SALTED DUCK
原味鴨賞 SALTED DRY DUCK
原味鴨腿 SALTED DRY DUCK LEG

可口香

23 Grand St.
Linden NJ 07036
480-650-8328
917-622-8958



美國宏美公司出品
Made in U.S.A

Purity™ Camellia Oil Blends

JCL Companies, Inc.
230 Central Park W. Suite 10K, NY, NY 10024

www.jclcompanies.com
Tel.: 917-447-6240, FAX: 212-202-7827

- **Camellia Oil Blend** 55ml / \$35
for skin care 美膚油
- **Camellia Oil Blend** 55ml / \$25 180ml / \$65
for hair & scalp care 美髮油
- **Camellia Oil Blend** 55ml / \$20 180ml / \$55
for total body care 護體油

- 潤澤、淨化肌膚，保濕、去皺紋，防止肌膚粗糙、搔癢。
- 淡化並抑制色斑、老人斑、雀斑。
- 激活毛囊黑素細胞，灰白頭髮逐漸濃黑亮麗。
- 防護頭髮枯萎脫落，催生新髮，修護染髮燙髮的損傷。

聚天下之精華於一瓶 獨特的茶花籽油配方(Camellia Oil Blends)

親近天然物 遠離化學品

今年十月卅日的紐約時報(The NY Times)大幅報導，歐盟十五國決定對製造日常用品及化妝品的化學物質嚴加管制。歐洲人比美國人重視生活品質，深痛許多化學物質殘害人類，污染環境。歐洲人已起步，美國人也該覺醒。

睜眼醒來到上床就寢，從刷牙、洗髮、塗抹粉顏到滌衣、洗碟，那一樣不與化學產品為伍。連安眠的七、八小時，肺臟也不停的吸取飄來的芳香精(Fragrance)，名牌廠商還不忘要在容顏頭頰上敷上一層以化學物質為主的保養面霜，讓人整天難與化學物隔絕。人類再不回歸天然，就要遠離自然了。

自古以來，人人就愛美，為了美膚護髮，在地球上的各角落尋找優異的天然物質。東方的婦女發現了茶花籽油的神奇功效，南美的人找到了玫瑰花油。生活在乾枯沙漠的人，大地也為他們在沙石上長出蘆薈。印地安人，終年闖蕩，難得洗個痛快澡，Jojoba油為他們解決了瘙癢及曬傷之苦。蒼天造人，沒有忘記也為人類生萬物，人類再聰明伶俐，有可能人定勝天，創造出比天然更優越的物質嗎？

宏美公司兩年多來，不斷的研發，精益求精，並遍尋其他種類的護膚護髮天然有機良品，以美國的先進科技，精煉分析，發現這些產品，因品種、產地及氣候的不同而各自含有其特殊的成份和營養。古代人交通不便，只好將就，就地取材。現代交通發達，獲取世界各地的特殊天然植物產品，並非難事。因此，將這些天然物質分別精煉，逐步濃縮，取其精華，與茶花籽油聚合製成獨特的Camellia Oil Blends(茶花籽油配方)。如同漢藥治病，單一藥材，其療效是無法與所謂祖傳祕方的配方比擬較力的。

肌膚毛髮要保養的盡善盡美，所用的茶花籽油必須含蓋下列四種有機天然物，以彌補茶花籽油之不足：

(一) 野生玫瑰花油(Rose Hip Oil)

南美洲的安得士山(Andes)盛產野生玫瑰，從花籽、花芽萃取的油稱為Rose Hip Oil。它含有高濃度的必需脂肪酸(Essential fatty acids)和維生素A與C，細胞攝取這些脂肪酸來製造前列腺素(Prostaglandins)和細胞活膜。它是所有植物油中最容易滲入皮脂和髮根而為細胞所用。老化、損傷細胞的分裂再生，皺紋的修復，全靠這些營養。千年來，南美女人用它來淨化肌膚，消除色斑，延緩肌膚老化，維護髮質。

(二) 蘆薈(Aloe Vera)

Aloe Vera 耐乾耐熱耐寒，看似粗俗，卻是養料最豐富的植物。沙漠地帶的人，養身治病飲其汁，美膚護髮用其液。它含有75種不同營養，18種氨基酸(Amino acids)，12種Vitamins，和近20種微量礦物質。撕裂厚葉，流出的黏汁，內含高量的植物膠蛋白(Collagen)。目前風靡的所謂“護膚血清”(Skin Serum)，其實就是把植物蛋白溶入數十種的化學物質裡。最自然最安全的護膚“Skin serum”，就深藏在蘆薈裡。它除了供給肌膚、毛囊細胞再生的必要營養外，它又能增進肌膚的免疫效能，抗菌消炎。

(三) Jojoba Oil:

印地安人稱它為“Solid gold for the skin and scalp”。它能迅速滲透，深至毛囊，徹底清潔毛孔中的油脂和污垢，囊內氧氣充足，老髮康健易長，新髮逢隙而生。他們用它來治癒曬傷，抑制紅腫瘙癢，也知道在漆塗五花十色的容顏前，先抹層Jojoba oil來保護肌膚，更用它來祛妝，還其良善真面目。

(四) 維生素E(Vitamin E)

吃進胃內的食物，日照的紫外線，都會產生“氧自由基”(Free radicals)。它一碰觸體內或體外的細胞，輕則腐蝕破壞，重則引發癌瘤。所幸天然或合成的Vitamin E，具有抗抑氧化特性(Antioxidation)，極易溶除Free radicals，負起清道夫(Radical scavenger)的責任。天然的Vitamin E採自綠色的麥苗，量少價昂，但其效能遠高於化學合成的Vitamin E。

宏美公司經多年的研發，臨床實証，淨煉配製了與眾不同的“不一樣的茶花籽油”。它含有上述四種重要的有機天然物質，不加添芳香精、合成的維生素或任何化學物質，所以質地格外細膩清爽。它比任何護膚護髮保養品更容易有效的滲入皮脂、毛孔，滋養肌膚毛髮，發揮它的最高奇效。因此，Purity™的Camellia Oil Blends，堪稱功效非凡的獨特祕方，聚天下之精華於一瓶的“神仙油”。



竭誠為您提供堅穩的支持

國泰銀行是西岸最優秀的銀行之一，於四十多年來，秉持提供卓越商業銀行服務的一貫信念，滿足您不同的金融服務需求。

為了配合您拓展新領域，我們的全球服務網絡，包括位於加州、華盛頓州、德州、麻薩諸塞州及紐約州的三十六家分行，以及香港、台北與上海的三個辦事處，隨時候駕，為您服務。此外，我們的網上銀行服務可助您隨時在全球任何一個角落達成商業目標。

國泰銀行以五十九億元的資產作後盾，與所有同仁，信守著相同的理念，全心全意為您提供全方位的個人及商業銀行服務，幫助您達成財務上的目標，邁向成功的高峰。



CATHAY BANK

精進的規模，不變的承諾

1-800-922-8429

www.cathaybank.com



Why did *Good Housekeeping* Buyer's Guide rank one of our SteamFast units as **BEST OVERALL**?



For the same reason that our customers love our products.



(l to r) Edith and Benny Lee (founders of Top Innovations), Ken and Mei Li Yang (2004 President of NATWA)

We are proud to be associated with the NATWA, and we are proud to present information about our products — products that really work. At Top Innovations we produce SteamFast fabric steamers, such as the SF-465 fabric steamer, that outperform other leading national brands. Visit our Web site for information about our innovative home care products.

NATWA Member Special Offer

Order the SF-465 Garment Steamer from our Web site and save \$20 on the purchase price. Please include the letters NATWA in the "Notes" box at the bottom of the page when you order online at www.topinnovations.com

TopInnovations

www.topinnovations.com

(816) 584-9700

With offices in Kansas City, Hong Kong and Taipei

Law Offices of Stanley T. Hsiao

蕭東賢律師事務所



蕭東賢律師

Escrow, Real Estate
Business, Investment
Immigration, Visa

過戶地產
商務投資
移民簽證

Corporation, Partnership
Civil Litigation
Will, Trust

公司合夥
民事訴訟
遺囑信託

“ 選擇過戶代理人一般是買方的權利 ”

本事務所所有多年豐富的經驗，辦理生意、
住宅和商業房地產買賣的過戶手續。

收費合理 服務週到

TEL: 425-576-5652

425-576-5731

FAX: 425-576-5357

The Law Offices of Stanley T. Hsiao
11808 Northup Way Suite W-300
Bellevue, WA 98005-1936

NEED CASH FOR YOUR HOME???

Just Call...

黃雪珠 (Sue) 408-732-3322

王松助 (Tony) 408-732-3322

Patty Chung 408-732-3322

Richard Wang 408-567-0808

Vivien Tong 408-567-0808

At Opus Mortgage, you can find the perfect residential purchase or refinance loan tailored to fit your needs along with access to the best wholesale rates and the personalized attention that you deserve.

Free consultation * Available Weekends * No-Cost Loan Specialists



Opus Mortgage Company

Knowledge, Integrity, Service

www.opusmortgage.com

19925 Stevens Creek Blvd.

Cupertino, CA 95014

CA - Department of Real Estate Broker

XANGO® 創業機會

XanGo® 之創業良機

人們真正想要的是什麼？您想要的又是什麼？

一談到這點，人們想要的就是快樂。對某些人而言，快樂代表的是一份較好的工作，或起碼是薪水較好的工作。對另一些人而言，快樂代表的是可以有更多的時間與家人相處。快樂也可以很簡單的，就是能够掌控自己的人生。

XanGo創業良機就是您追求快樂的工具。經由這一套出色的創業良機，您可以發現自己得以掌控：可以賺多賺少、隨心所欲。您可以自由安排您的時間從事您喜歡的事情：像是休閒活動、與家人共處、當義工或是追求個人的興趣。

當您檢視任何新的創業良機之時，請您務必問問自己以下這些問題：

- *產品是否獨特？
- *是否廣泛的為市場所喜愛？
- *該企業是否擁有一個實力超強且記錄良好的經營團隊？
- *其報酬是否值得我的投入？

對XanGo而言，以上所有的答案都是「是」。XanGo產品是真正獨有的：是山竹的全果實果泥所製，是富含Xanthones成份且可發揮機致功效的產品。這些功效足以豐富且提升每一個人的生活品質，因此，的確受到市場的喜愛。這個企業本身的經營團隊擁有多年、多樣的行銷成功經驗，他們知道如何將新產品帶入市場，而且也很成功的辦到了。同時，XanGo所提供的報酬計劃不只是簡單易懂而且也是非常、非常有利可圖。

XanGo® 產品背後的科學基礎

除了山竹這完全與眾不同的水果之外，很少有西方社會的陌生的水果能讓科學界如此費心的研究、檢驗、分析與詳細的考證。一次又一次的研究、一篇又一篇的報告都對山竹神奇的功效與其蘊含豐富之抗氧化素成份xanthones讚譽有加。

「人體的免疫與其他系統可產生自體抗氧化元素與一些維他命如維他命E與C等成份。不過，還有其他比各種維他命更具功效的抗氧化劑成份存在，而且這類功效強大的保護性精華物質只在某些植物中存在」醫學博士的翕德烈天普曼寫道「這樣的成份其名為Xanthones的精華物質，最近科學家們在一種雨林植物-山竹-之中發現」。天普曼博士接著說，「我們的次級研究已有近四十份報告是關於山竹的。這些報告都是在實驗室中針對山竹成份中之活性生化元素進行嚴格之檢驗...可說，這種水果的多重保健功效已經有科學檢驗為佐證」。

數世紀以來，東南亞的人們對於這些「多重保健功效」早已耳熟能詳。如今，現代科學又為這些傳統知識舉證。這是東南亞古老的智慧結晶，也是現代科學之明證。

目前XanGo公司所開發出來的產品活躍於世界各地包括北美、南美、澳洲及亞洲。歡迎有興趣的朋友一起來和我們創造美好的未來。我們的團隊領導者擁有一流的人才，並有一套適用的職前訓練的教材。詳情請洽王張晶 (in Japan):

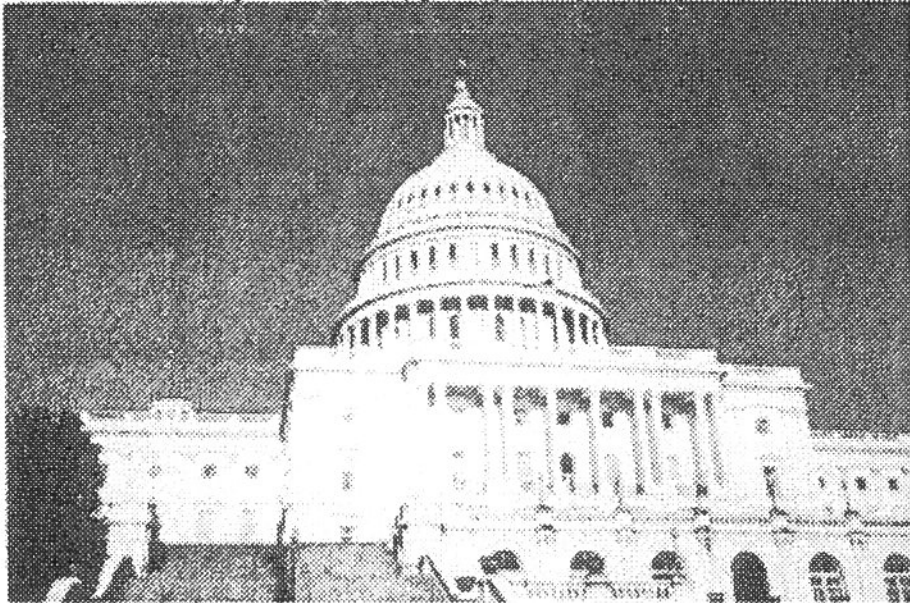
tel: 011-81-3-59911758 fax: 011-81-3-59911718 e-mail: xgjingoo@aol.com

我們會立刻和你聯絡。

for more information, visit our website at www.mymangosteen.com/jing or stop by our booth at NATWA Fair during the 17th NATWA annual convention.



FAPA 與國會外交 (1982~1995)



編著／陳榮儒

本書共四百一十頁，記載 FAPA 在國會外交的工作階段史章，也摘錄 FAPA 如何透過美國國會的協助，促國民黨當局廢除戒嚴令、釋放政治犯、取消黑名單、全面改選國會、直選總統……等民主改革。本書也簡介 FAPA 如何爭取美國支持臺灣加入聯合國運動、修改臺美人護照出生地為「臺灣」，並協助打破臺灣電子媒體壟斷以及爭取到第四臺電視臺經營權等的來龍去脈。

FAPA 創會會長蔡同榮立委稱讚本書為「FAPA 的 encyclopedia」。本書不但為海外臺灣人民間外交史留下珍貴的史料，也為 FAPA 在臺灣民主改革中留下見證，更代表 FAPA 會員們對臺灣的熱愛與執著。

美加地區售價 * 半精裝 US\$20+US\$5 (郵資/包裝)
* 精裝 (只印 50 本，每本有作者親筆簽名)
US\$100 (包括捐款與運費)

支票抬頭: FAPA

P.O.Box 1294
Menlo Park, CA 94027-1294
Fax: (650)326-1144
e-mail: order@fapa.org



North America Taiwanese Women's Association

北美洲台灣婦女會

16 Turtle Creek Manor
Sugar Land, TX 77479

<http://www.natwa.com>

NONPROFIT ORG

US POSTAGE

PAID

HOUSTON TX

PERMIT NO 1135

sack 17 -- STK "MXD" -- Yr. 4
Ms. Feng Feng Chen
2901 Plantation Rd.
Charlotte NC 28270

