

北美洲台灣婦女會

North America Taiwanese Women's Association



親愛的 NATWA 姊妹們：大家好！

2006 年度 NATWA 團隊於五月一日接下接力棒，已陸續展開本年度的工作及活動。本年度工作方向及活動主題是 “Reaching Out”。就團體而言，希望各地分會能於當地展開社區服務性質的活動。我特別鼓勵姊妹們參與輔助家暴受難者的義工工作或加入 Kansas Chapter “Caring for soldiers” 的行列。在個人方面，希望姊妹們能常保持年輕的心境和健康的身體，不斷學習及嚐試新的東西，繼續探索發掘自己的潛能，進而有更豐富的人生。

新年度的通訊錄已於七月初寄出。大家一定注意到本期通訊錄編排與以往略有不同，會員組林美華及郭奈美花了很多時間編排及校對，謝謝！今年出版組採團隊形式作業，由楊美麗及楊玉萍擔任組長，Kansas 及 St. Louis 兩分會負責聯誼通訊的編排，Kansas 分會負責郵寄工作。在此，特別再次感謝 Houston 地區姊妹及鄉親過去三年為 NATWA 運送刊物，辛苦了！

本年度年中會將於十月十九日開始在 St. Louis 舉行。今年年中會除了舉行理事會議及提供理事們行政工作方面的訓練之外，還有 “Team Work” 專題講座，再度請到 Dr. Margaret Shih (Department of Psychology, University of Michigan) 來主講。非常高興的是 Margaret 不但免費為我們舉行這項講座，還決定加入 NATWA 為永久會員。明年四月 (4/19-4/22) 的年會已選定將在 Seattle 舉行。這次年會將嚐試一些新的節目，比如在週四晚間 “認親結緣” 時段舉辦臺語演講比賽、以海報或錄影帶方式交換辦理文化節的經驗、以錄影帶方式示範臺菜點心餚調等。這些活動都須要大家熱心的參與和支



持。姊妹們對年會的活動若有其他建議，請和我聯絡。會後將舉辦為期三天的旅遊，從 Seattle city tour 開始到 British Columbia (Victoria, Vancouver, Whistler, Grandville Island 等地)。

“Team Taiwan Race for the Cure” 今年已進入第四年。我們選定將於九月十日在紐約市舉辦的 race 為今年的 national focus，將聯合其他臺美人組織廣大呼籲、鼓勵鄉親們參與。過去兩年在分會會長陳彩雲及呂芳芸和紐約分會會員們努力下，NYC 的 race 有近百人及過百人參加的記錄。今年紐約分會會長邱瑞惠已為 Team Taiwan 報名，希望大家能多支持這項活動。

今年年會首度舉辦 “Bring your daughter to NATWA”，年會中也有由年輕一代提供的節目。年會後 NATWA II 開始在一些城市舉辦聚會，本期聯誼通訊內有有關報導。推廣 NATWA II，不只是為了吸收新血、延續我們的組織，更重要的是希望年輕的一代也能和我們一樣享受到可貴的 “NATWA 經驗”！

暑安！

目錄

會長的話	潘賢敬	內頁
目錄	編輯	1
介紹 2006 NATWA 名譽會長	編輯	3
NATWA 2006 年度會員大會	葉明霞/潘賢敬	4
Proposed Operation Budget for Year 2006 - 2007		5
Proposed NATWA Fund Budget for Year 2006 - 2007		6
Upcoming Events		6
NATWA 2006 年度年會前理事會記錄	張月英	7
活動報告		
會長報告	葉明霞	11
NATWA Fund 2005 - 2006		12
NATWA Calendar Donation Statement 2005 - 2006		12
台灣災區學童認養計劃-捐款名單	李芬芬	13
分區報告	各區理事	14
分會報告	分會會長	17
舊書價值再生，回饋鄉里	賴淑娟	26
演講篇		
文學中的台灣婦女	黃娟	28
愛與尊重	江建祥	29
浪淘沙中阿信的故事(東方白)	陳智惠整理	32
文學中的台灣女性(東方白)	陳智惠整理	33
馬英九對台灣女性選民有吸引力嗎?(徐佳青)	呂世玉整理	34
婦女的專長：在地球社會裡導致成功的關鍵 Colleen Hester	徐梅珊整理	38
同心圓座談會		
創造天賦才能	阿香(記錄)	42
網路暢遊	涂惠鈴	43
做個好婆婆	游美智	45
與 Houston 婦女團體座談會	葉錦如	47
保健篇		
幫助癌症病患度過難關的 Thousand Hands Helper	THH 資訊組	48
有關癌症./日本人愛吃香蕉不是沒原因的/多賺 30 年	張惠麗(提供)	51
運 動	何麗珍、何玉時	58

NATWA II

我對 NATWA II 的期待	郭慈安	65
Life Since April - Snowballed...	郭慈安	68
Taiwanese American Women in Literature	Karen Lee	68
NATWA Meeting Reflection	Karen Lee	70

關懷篇

關懷報導 - 會員	王金碧	73
特別報導 - NATWA 給在 Iraq 的美國士兵人道關懷	王金碧	75
紀念阿媽		
NATWA 永遠 e 阿媽	潘秀蘭	79
故人生平	莊明憲	79
阿媽慶生會後記	陳桂蘭	80
台美人永遠的阿媽	黃美星	81
憶阿媽	陳麗都	81
懷念阿媽	林春惠	82
永遠 e 阿媽	賴碧良	82
微笑看世間	吳美芬(阿香)	83
一朝風月,長空萬里	洪文治	84

NATWA 園地

阿媽啊	陳桂蘭	85
孩子,妳在那裡 ?	洪珠美	86
“台灣花布之美”的服裝走秀	陳月姿	87
THERE IS A WILL, THERE IS A WAY	陳月姿	87
年會花絮	辣媽	88
會後加勒比海七日遊輪雜記	李芬芬	90
冠軍運動健康中心	王麗華	92
從玩股票到收集書本	姜瑞香	94
從阿爾卑斯山到亞德里亞海之遊	淑珍	96
「普林斯頓散記」中的台灣經驗--與美國朋友談誇		
文化的衝擊及寫作心路--	林淑麗	99
加入“Team Taiwan”為臺灣加油	葉寶桂	103
喪偶姊妹的心靈雞湯 (Chicken Soup for Widow)	Project 小組	104

廣告

年中理事會報名單及節目簡介

A1-A18
最後二頁

介紹 2006 NATWA 名譽會長 台美婦女的風範 - 張肅女士

出生在嘉義的張肅在東海大學畢業後於 1963 年來 Kansas State Univ. 深造，專攻統計學，也在那校園裏邂逅了當年在工學院，活躍於追求臺灣民主化，獨立自主理想的楊宗昌先生。倆人情投志合於 1964 年秋永結良緣，婚姻美滿。育有二女 Kathryn 與 Arlene，於今也都成婚幸福。Su 與宗昌也已成了三位男孫的祖父母了。

在這自由民主化的國度裡，Su 以其堅忍、耐勞、愛心與樂觀的天性，婚後很自然的就融入這個大溶爐的新社會裡了。今年，她被推選為我們 NATWA 名實相符的名譽會長，真有她不同凡響的地方。

幾年來 Su 身兼數職。可敬的是她不但樣樣勝任且稱職。只要有求於她，她總是不顧一切艱辛，一口就答應下來，且始終負責又盡職。真是 NATWA 的好榜樣。就她與 NATWA 的姻緣 - 她自 1991 年開始 involve NATWA 的會務以來，曾主編過聯誼通訊，主持同心圓，任分會會長，美西理事。更於 1998-2004 年負責月曆組的宣銷以來，每年十月初，她就率先到 Oakland 海關入口的報關局去領取由臺灣印刷好運來的 100 boxes, 3,000 冊的月曆。很 organized 在她家的 garage 裡，閉門造車的依楊美麗(前 17 屆會長)由 Data base 寄來的 invoice 名單，分裝成大小包，貼上 shipping label，分發到各分會及分散全美的各處會員。為趕六天內完工，時時夜半方能上床。如此，又加

上前後的工作準備及報帳收拾等一切她都做得條理井然。這樣七年的默默奉獻精神，連她在旁的宗昌兄都看得於心不忍。

今年三月由服務多年的 Oakland A.C. Transit 市營 bus 退休。看來她很輕鬆愉快自任職於 Financial System 屬下的



Information Service Software Dept. 退休時，同好們特別給她一個使她難忘、很溫馨的 Surprise Party。可見她在工作上也很得人心。退休後她馬上每週二天到離家 50 分鐘的女兒家看顧 baby Aidan 男孫，又加入 Tri-Valley Haven, 屬於家庭暴力避難所去學習當義工。這之前，以她的冷靜、含蓄的一面，早已在下班後的夜間投入 Contra Costra County 當地的生命線 center 做過七年的 Telephone Crisis Counselor，以義工回饋這培育她多年的第二故鄉。對於故鄉臺灣，她與宗昌兄更是人人皆知的台獨運動先驅者，四十年如一日。她的這三年 WUFI 北加州支部負責人，更做得有聲有色。剛柔並兼，令人佩服之至。

總之，四十多年來，Su 的愛心所及，由家庭、家族、台獨聯盟、NATWA、臺灣社團的鄉親朋友，工作同僚、義工善友以至滿屋後院的花卉、蔬菜、果樹都是她用心關愛的。她寬大為懷及充沛的精力使她在各方面成全了無以數計的大小行誼。她的光亮，使環繞於她身邊的人感到無限的溫暖、適怡。

NATWA 2006 年度會員大會

日期: 4/14/2006 地點: Houston, TX

議程:

- 1) 開幕辭-會長葉明霞
- 2) 懷念第十三屆名譽會長林素芳女士
- 3) 清點與會會員人數
- 4) 唱會歌
- 5) 通過 2005 年 4 月會員大會記錄-涂惠鈴
- 6) 本年度工作進展或成果報告-葉明霞
- 7) 理事會討論結果報告-葉明霞
- 8) 宣佈副會長及區理事選舉結果-沈香圓
副會長-洪珠美
區理事-
東北區:林瑞葉, 平原區:徐梅珊
南區:何麗珍, 西南區:翁淑環
- 9) 大會通過新年度 staff 及預算 (見附件 1, 2, 3)- 潘賢敬
- 10) 選舉提名組成員-葉明霞. 提名小組由九人組成, 由剛卸任會長(葉明霞)擔任組長, 其他八名成員由留任之三名理事擔任(涂惠鈴、廖錦鶯、林美華), 不足名額在大會中由將卸任的分會會長中選出溫美蘭、謝淑貞、林芳美、楊美蓮、洪珍瑛。
- 11) 推選名譽會長-潘賢敬提名張肅, 大會通過。
- 12) 2006 年年中理事會及 2007 年年會場所介紹 (附件 4)-潘賢敬

附件 1: 新年度工作人員名單

會長 - 潘賢敬
副會長 - 洪珠美
秘書處 - 涂惠鈴、張月英
會計處 - 花婉珍
區理事 - 東北區:林瑞葉 平原區:徐梅珊
南區: 何麗珍 西南區:翁淑環
東南區:涂惠鈴 中西區:廖錦鶯
西北區:林美華

分會會長-

Arizona: 張慧美
Boston: 林青棻
North California: 李佩蓉
South California: 李美夏
Detroit: 宋常妙
Kansas: 楊玉萍
Louisiana: 林麗蓮
New York: 邱瑞惠
New Jersey: 王淑芬
Ohio: 劉美卿
St. Louis: 邱琇雅
Toronto: 陳雪嬌

各組組長-

基金組 - 葉寶桂
章程組 - 吳美芬
提名組 - 葉明霞
選舉組 - 徐梅珊
聯手組 - 程韻如
史料組 - 李錦容
開源組 - 施慶惠
文化組 - 何麗珍
獎學金組- 李碧娥
會員組 - 林美華
關懷組 - 王金碧、高文莉
月曆製作組- 李素秋
月曆業務組- 洪珠美
活動組 - 廖淑清、邱良媛
出版組 - 楊美麗、楊玉萍

各項活動/計劃負責人-

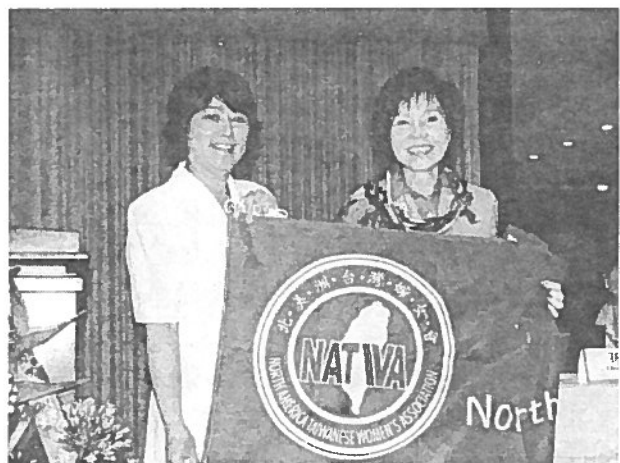
臺灣災區學童認養計劃- 李芬芬
點心擔 - 白珠麗
Book project - 賴淑娟
Team Taiwan Race for the Cure-葉寶桂
NATWA II - 郭慈安
NATWA website-潘賢敬

NATWA 2006 年度年會前理事會記錄

時間：四月十三日下午四時至八時

地點：Houston, Texas

主席：潘賢敬、葉明霞



出席且有投票權者：葉明霞、潘賢敬、涂惠鈴、楊遠薰、廖錦鶯、郭慈玉、林美華、許淑蓮、賴碧良、吳美芬、楊美麗、程韻如、洪珠美、李素秋、王金碧、林郁子、黃靜枝、葉寶桂、黃美惠、楊美蓮、葉菊 二十二人。

2005-2006 年度報告 主持人：葉明霞

1. 會長葉明霞致詞歡迎

今年的理事會提早在下午四點開會，感謝大家來參加。NATWA 屬於大家的，一年來在副會長、區理事、各分會長及各工作小組的打拚，及歷任會長繼續參與下，這麼多的工作計畫得以同時進行，我由衷地感謝。

2. 會長報告

- 年中理事會於去年十月中旬在 Phoenix, Arizona 召開，由該區理事郭慈玉及 Arizona 分會負責辦理，以「跨文化溝通」、「和主流媒體合作」及「個人成長」為訓練主題。
- 理事會授權我處理 “Katrina Relief

Fund”，挑選王金碧、楊美蓮、何麗珍、林麗蓮、林春惠、郭慈玉組成六人小組，研究捐款運用及分配。她們決定全數捐助 NATWA 住 New Orleans 會員，除受災最嚴重一位會員特別處理外，其餘平均分配。

- 十二月十日我到 New Orleans 災區拜訪，實地探望幾位姊妹重整中的家園，當晚並和分會姊妹相聚，傾聽她們述說 Katrina 災難前後的心情，說到悲傷處，有幾位姊妹難以抑制而落淚。
- 我用很多時間來籌備這次的年會。

3. 年中理事會記錄檢閱除了幾個錯字需修改外，與會理事全數通過。

4. 財務報告-王英惠(由葉明霞代為報告)參考“財務報表”，此表使用預算及實際開銷兩欄對比。收入方面：會員會費及利息實際收入及預計相差不多，只有捐款一項差距較大，因為很多人認為 NATWA 有錢就不再捐助給總會行政費用。月曆的收入另有報表，不包括於此表。支出方面：有很多姊妹負責工作都自掏腰包，不申請報帳，支出比預計減少。今年工作最大的開支是出版兩期聯誼通訊、一本會員通訊錄及兩次 newsletters，其次是捐助其他台美人的社團。本來考慮會員通訊錄今年不出版，只出單張的新會員資料，newsletters 也要縮減一次，由於各種因素考量無法縮減。郵資加價使得出版費用增加。

5. 會務報告

出版組 - 葉明霞解答會員對聯誼通訊內相片印刷模糊的疑問。前三年所有印刷及郵寄事務都由我負責包辦，由於出版、郵資費用龐大佔總支出的一半以上，總會無法再增加預算，當然品質改進是很重要，我們可以開放讓大家來討論。

開源組 - 洪珠美

廣告實際收入 \$6935 都收到，和預算 \$7000 有不同，是一個廣告只要登半頁，

雖然我們刊登全頁，他只付半頁的價錢。

Book Project Report Committee - 楊美麗
去年年中理事會通過成立一個 committee
研究 Operating Guidelines，成員包括
Book Project 三位現有工作人員：姜瑞
香、賴淑娟、林豔齡，加上楊遠薰、李
芬芬、鄭美惠、王淑芬、楊美麗一共八
人，將於 2006 年提出報告交總會後解散。
Part II 是我們的建議供現有及將成 Book
Project 參考：

- A) Long-Term Book Project Team Treasurer:
推薦王英惠擔任
- B) NATWA member in Taiwan to be project
contact person.
- C) Book Delivery Feedback Form.
- D) Standard "Book Delivery Request Form"
- E) Explore possibility of cooperation with
Taiwanese government agency or civil
organization to share costs and more
efficiently distributing books.
- F) Book resource Part III 是我和楊遠薰去台
灣實地拜訪九間圖書館的記錄，綜括而論，
兒童及簡易英文書籍目前最受歡迎。

月曆組 - 李素秋

我們的組員有蔡淑貞、黃和惠、林春惠和
我四人負責製作，洪珠美、翁淑銀負責推
銷，今年出版的月曆尺寸大小及紙張品質
和往年不同，接到會員反應及建議，我們
將改回從前的尺寸及紙張品質。

蔡百峻從事蝴蝶攝影二十多年，被尊稱台
灣生態的守護者「蝴蝶先生」2007 年
NATWA 月曆將採用他的作品，並邀請鄭太
太做文字解說。每年提供 150 本月曆寄給
主流社會及國會議員，郵費花費不少，將
考慮贈送的管道，歡迎提供意見。

聯手組 - 程韻如

FOTWA 年會將和世台會合辦，於 7 月 27 日
至 28 日由 Costa Rica 張幼娥當召集人，
NATWA 加拿大分會協助辦理。世台會要
求 FOTWA 或 NATWA 出一個晚會的節

目。去年在 Costa Rica 舉辦 FOTWA 第四
屆年會，由美國去參加的人數非常踴躍，
受到當地同鄉會和婦女會熱情招待。

獎學金組 - 葉錦如

NATWA 有四個獎學金：NATWA、傅康
平、單親媽媽及社區，今年單親媽媽獎學金
只有一人申請，傅康平獎學金現在開始接受
申請。

NATWA II - 郭慈安

五年前程韻如當會長開始提出構想，直到今
年才真正有系統地組織起來。希望 NATWA
II 的節目大家會滿意。第二代從事的工作和
第一代不同，有著作兒童書籍及拍攝電影
者，這些書籍都得過獎，希望藉著販賣書籍
籌募財源。我只是籌劃，大部份工作是 intern
Joann Lo 在做。

Team Taiwan - 葉寶桂

2005 年只有 12 隊 Team Taiwan 由 NATWA
會員主導，比去年少了兩隊，我在此要召募
隊長，達到 20 個隊伍為目標，每位參加
Team Taiwan 的 NATWA 會員都可收到補助
\$5。

Katrina Relief Fund - 楊美蓮

Fund 剩下 \$500，和會長商量後於 3 月 25
日贈送給 New Orleans Adolescent
Hospital 受虐及心理障礙的院童。感謝大
家對我們的關懷。

2006-07 新年度工作計畫 主持人: 潘賢敬

1. 介紹新年度工作人員，介紹副會長、新任
理事、新任分會會長及新任各組負責人今年
與往年不同的：聯誼通訊由 Kansas 及 St.
Louis 兩個分會以團隊方式編輯、史料組今
年我有個構想，將歷年來開會記錄編輯成
冊。

2. 新年度預算 - 潘賢敬

● NATWA Fund、Calendar Fund 還沒有

結算，會在聯誼通訊中刊登。

- 年中理事會在 St. Louis 召開，預計邀請 Margaret Shih 主持 workshop，以”Team Work”為訓練主題。並計畫在星期四下午辦一個不正式的 “Toast Master”，星期五早上召開理事會，下午再繼續”Toast Master”，星期六整天由 Margaret Shih 主持 workshop，預計當晚閉幕並讓大家交流，星期日當地旅遊。
- 明年年會四月在 Seattle, WA 舉行，旅遊還未決定。
- 請看 2006 行政費用預算報告，會費收入預計 850 人交費，扣除發給分會後，實際收入有\$11,200。今年希望月曆收入留下\$10,000 做行政費用。支出的預算和去年差不多，最大的開銷還是出版，會員通訊錄預計七月出刊，聯誼通訊秋季版於 8 月出版，則可省掉一次 newsletter；春季版於一月出版，可省去另一次 newsletter，細節部份將慢慢斟酌。

3. 基金組預算 - 賴碧良

基金組現有 437 條 NATWA 圍巾及 148 本 Our Stories 的存貨，至 3 月 31 日止，今年度 NATWA fund 支出 \$11,374.79，加上 match Katrina Relieve fund \$10,000。詳細的報告將刊登於近期的聯誼通訊。林郁子報告 NATWA fund 投資情形，今年收入及支出大致相同，現有 portfolio 60% stock, 40% bond, overall return 6%

4. 提案討論 21 人有投票權(主席葉明霞不參與投票)

Proposal #1 提案者：吳美芬、楊美麗

Name: NATWA 副會長及區理事提名作業準則

Objective: 希望藉由 board 討論，對於提名作業程序有一共識

Estimate Cost: N/A

Result: 18 票 通過

Proposal #2 提案者：王金碧

Name: Emergency Task Force of Care Network

Objective: To have infrastructure in place to assist NATWA members struck by uncontrollable events such as nature disaster
Estimate

Cost: \$500

Discussion: 利用 NATWA 名義公開募款必須經過 Board 同意，當一個災難發生時，如 Board 決定成立小組募款，郵寄費用會列於預算中。存放\$500 以備天災發生時使用是不需要的。

Result: 葉明霞提議 Indefinitely postponed
this proposal 20 票贊成

Proposal #3 提案者：王金碧

Name: Caring for Soldiers

Objective: To alleviate the strains the brave men and women who serve our nation with theirs, that we understand their sacrifices and to keep them motivated. This proposal is token support of HQ to Kansas Chapter while they carrying out this mission that they will not have to do it all alone in the long journey.

Estimate Cost: \$1,100 annually for 5 years

Result: 潘賢敬提議 amended to \$1,000 for 2 years. second 後 17 票贊成 通過

Proposal #4 提案者：郭慈安、潘賢敬

Name: Extension of NATWA II internship to expand programs for younger generations in the U. S. and Canada.

Objective:

1. To provide training and leadership-building opportunity for young-generation Taiwanese American/ Canadian Women.

2. To develop and administer programs for Taiwanese American/ Canadian Women.

Estimate Cost:

\$2,400 – two internships at \$1,000 each, plus \$400 to cover design, limited mailing, and printing outreach materials about NATWA II, Each internship has a one-year term; interns are introduced at the annual conference or the mid-year board meeting

Result: 21 票通過

5. 臨時動議

- 提案者：南加州分會會長李美夏
案由：本分會計畫製作 NATWA 背心，徵求其他分會加入，以降低成本
- 提案者：程韻如
案由：全美會製作手提袋籌募款項，每個袋子售價\$20，如果分會代售 30 個以上，每個可以收入\$5。
- 提案者：王金碧
案由：阿嬤過世後，她的家人同意將她所寫的詩交給 NATWA 印成冊，販賣所得利潤悉數交給 NATWA 處理，需補助經費 7 百元
結論：建議年中理事會提出完整詳細的提案時再討論
- 提案者：吳美芬
案由：NATWA constitution Article 8 規定每年年會於四月第三個週末召開，由於和報稅期相衝突，有人建議修改 by-laws, 但我認為釋法即可。我鄭重解釋”第三個週末”是 “第三個完整的週末”即是第三個星期四。以後會長要定日期或印月曆 一定要注意。



記錄：張月英





台灣災區學童認養計劃-捐款名單 [Oct. 22/05 - Jun. 10/06] 李芬芳

\$2,000:賴嘉基 \$1,000:林素芳 \$ 500:陳吉 黃雪珠 白珠麗 \$300:陳香梅 李芬芳
 \$200: Ohio 分會 蘇秀蘭 李碧娥 黃麗美 李瑞鳳 陳淑娟 洪智子 \$120:廖蕙澄
 \$100:曾朕貴 李素蓮 許淑蓮 林素娥 陳淑娟 吳珊珊 蔡淑貞 林春惠 吳美芬 林靜穗
 林瑞葉 葉寶桂 呂劉慈喜 方惠音 賴碧良 鍾梅香 顏淑華 陳秋葺 蘇惠美 呂秋宏 楊美麗
 陳麗雪 林美華 許瓊文 張錦貞 楊惠英 石惠卿 \$100 以下:Shusi Liao 謝金珠 陳淑娟

清寒獎學金此次發放名額如下:

	地區名單	入數	金額	總額
(一)	南投縣埔里鎮			
	蘇郁雯	1	\$20,000.00	\$20,000.00
	大成國中	6	5,000.00	30,000.00
	埔里國小	15	3,000.00	45,000.00
	愛蘭國小	8	3,000.00	24,000.00
	育英國小	7	3,000.00	21,000.00
	桃源國小	6	3,000.00	18,000.00
	溪南國小	4	3,000.00	12,000.00
	水尾國小	5	3,000.00	15,000.00
	埔里國中	1	3,000.00	3,000.00
	史港國小	2	3,000.00	6,000.00
	暨大附中	1	5,000.00	5,000.00
(二)	台中地區: 文華高中	1	5,000.00	5,000.00
(三)	豐原地區: 豐原高中	1	5,000.00	5,000.00
(四)	南投縣仁愛鄉: 春陽國小	6	3,000.00	18,000.00
(五)	南投縣信義鄉			
	隆華國小	5	3,000.00	15,000.00
	桐村國小	5	3,000.00	15,000.00
	同富國小	5	3,000.00	15,000.00
	神木國小	6	3,000.00	18,000.00
	竹山國小	5	5,000.00	25,000.00
(六)	高雄縣: 青年國中	10	5,000.00	50,000.00
(七)	高雄大寮鄉: 潮寮國中	10	5,000.00	50,000.00
(八)	屏東			
	鶴聲國小	8	3,000.00	24,000.00
	萬安國小	8	3,000.00	24,000.00
(九)	高雄: 仁武國小	8	3,000.00	24,000.00
總計	(匯入金額 \$484,303.00)			\$487,000.00
	美金\$15,000.00			

活動報告

東北區

楊遠薰

2005年12月3日應 Virginia 姐妹江玉桂邀請，前往 Richmond, Virginia 台灣同鄉會講述 NATWA 的組織與活動，獲得熱烈回響。當日計有李秀英、陳小翠、徐榮聰、林蒲珠、洪梅蘭、戴葉美、張秀貞等姐妹申請加入 NATWA。此外，大家紛紛訂購 NATWA 絲巾與月曆，並計劃日後成立 NATWA - Richmond 分會，讓我們拭目以待。

2006年2月14日赴埔里愛蘭國小，探視 NATWA 「災區認養學童計劃」，並參訪 NATWA 贈書計劃情形。當日中午，與埔里水秀女獅會多位姐妹們在愛蘭國小享用學童營養午餐，聆聽她們報告「NATWA 災區認養學童計劃」作業情形，並與學童阮惠玲、葛婕宇、黃齡慧等人見面。埔里已完全去除震災景氣，目前極力發展觀光，惟該地區仍有不少家境貧困之學童，所以 NATWA 的贊助計劃已從過去的「災區學童認養計劃」改變為「贊助家境困難學童營養午餐計劃」，每學期暫助新台幣三千元。自去年起，埔里水秀女獅會與高雄獅子會合作，贊助的對象已擴及至高雄、屏東等山地地區，目前約有七、八十名學童受惠。

2006年2月14日赴埔里暨大附中圖書館，2月15日赴新營台南縣政府文化中心圖書館、台南縣麻埔里鎮立圖書館，2月16日赴雲林縣斗六鎮雲林科技大學圖書館，2月17日赴台中市政府文化中心圖書館，參訪 NATWA 英文贈書計劃情形，並與承辦此計劃的館員進行深入意見交流。

2006年3月25日赴 Newark, Delaware, 在 NATWA 姐妹陳月姿家與 Delaware 台灣婦女會姐妹見面，並宣揚 NATWA 的組織與活動。

西北區

林美華

四月參加年會回來，寄發西北區 Newsletter，並催繳 2006 年費。發現 Seattle 及 Portland 的 NATWA 姊妹在社區都非常傑出，熱心致力於新聞報業，台灣會館及台灣社團的成長及活動……相信明年在 Seattle 的年會能有這些姊妹們的鼎力相助，可以預期，一定又是一個很成功的年會！

有感於慈安推動 NATWA 的熱忱與苦心，我與北加州分會會長李佩蓉也想盡一份心力，藉五月二十舊金山區台灣文化節，特設 NATWA 攤位，邀請 NATWA II Anita Chang 與 Justine Chen Headley, promote NATWA 及 NATWA II (詳情請看北加州分會活動報告)。

06/15 將收到的最新會員資料更新，並改進版式送交出版組，以便六月底新會員通訊錄的出版(感謝奈美姊的辛苦校對)。

05/04 郵寄與 email 給 2005/2006 連續兩年沒繳會費的姊妹們，告知 2006 會員通訊錄五月底的截止日期，並催繳會費。

煩請各分會儘快將收到的新會員資料轉交會員資料組，如此資料組才能寄發歡迎信函，並輸入新會員資料到 NATWA 資料庫，這樣新會員才能開始收到 NATWA 的資訊。

東南區

涂惠鈴

八月下旬 Katrina 襲擊美南，路州的 New Orleans 受創尤其慘烈，很多人流離失守、包括很多我們的鄉親姊妹，各地都發起了捐款救災的活動，北卡同鄉會、NATWA 也不例外，惠鈴有鑑於 NATWA 姊妹們常同屬許多社團、無法同時捐款給每個社團，就想起了作壓花書籤在年中理事會義賣的主意，讓已在其他社團捐款的姊妹們也能為 NATWA 盡一點

心意，在取得會長大人明霞的同意後、就開始認真的做起壓花書籤來，本來計劃要作 100 張的、可惜眼高手低、到出發的前一天、加上原有的存貨總共才完成 85 張。非常感謝姊妹們的愛心、每人都慷慨解囊，特別是林郁子姊一口氣把剩下的三十幾張用 \$200 全數買下，也非常感謝林美華姊負責收款並點交給林春惠姊，我們總共募了 \$488 捐給 NATWA Katrina Relief Fund。

恭喜 FL 的姊妹徐淑敏在 11/21/05 產下一個 9 lbs 7oz 的壯丁、母子平安。區理事涂惠鈴在得到蕙澄姊的通風報信後，趕快寫了張姊妹卡向她表達我們大家的恭賀之意。

北卡台灣同鄉會於一月二十九號舉辦年會，區理事涂惠鈴上台向北卡鄉親們介紹 NATWA 並分發 NATWA 簡介給在場的婦女姊妹們，希望她們都能成爲我們的會員。

西南區

郭慈玉

二年的區理事未有所貢獻，在此期間卻從姊妹們學習多多，在此向大家再說聲謝謝！

謝謝美弘姊，夏威夷分會在姊妹們的努力下，即將誕生，恭禧!! 非常的高興聖地牙哥分會也在籌劃成立中，Great!!!

內華達的姊妹們也正在努力的敲鑼打鼓，Keep going ! Nevada!!

最後願神祝福每一位姊妹以及妳們的每一位家人，願我們忠愛的國家能夠因我們每一個小團體，赤心的合作及打拚而更新新向榮。

南區

孫佳惠

十月中旬到 Phoenix 參加年中理事會，受益良多。感謝會長葉明霞費心安排的節目，更感激 Phoenix 姐妹們精心設計的旅遊節目及熱誠的招待。

按時完成南區負責的第三篇(即最後一篇)公論報點心擔文章。就是四月公論報所登前會長葉寶桂寫的“獎學金、台灣及其他”。

鼓勵及推動達拉斯地區婦女參加 2006 年於休士頓舉行的年會，結果除了葉寶桂，唐翠穗以外還有詹繡香、楊金文夫婦；李文枝、陳國洸夫婦；孫佳惠、謝慶鏘夫婦及新參加 NATWA 的蔡瑜香姐妹暨其夫婿柯進忠共十人參加年會，其中的四對夫婦並參加會後旅遊。

參加 2006 年會 4/13 星期四的理事會開會。4/15 星期五下午主時”妳的女性特質”，講員是廖錦鶯及陳姿憶。

平原區

沈香圓

2005 Kansas City 年會，我負責註冊組，工作雖然繁重，不過學到很多，也認識很多姐妹，名字很熟，電話中和不少姐妹聊天認識！年會時，一睹廬山真面目，名字，聲音和面貌完全吻合了！

會長明霞的指派下，我們平原區負責選舉組的選票寄出工作。一月下旬，明霞寄來會員的姓名，地址標貼，我們 St. Louis 分會的姐妹們大約 10 多人，分兩組生產線，從蓋 NATWA 章在選票上，到貼 LABEL，STAMP，放信封，封口，到郵局寄出 907 份，大家一起做了一早上，很有成就感，亦增團隊精神！

四月十三到十六，年會在 Houston 舉行，我們 St. Louis 有不少姐妹帶先生一起參加，良媛統計共有 26 人，會後也都參加旅遊 Cruise，我先生-正忠第一次參加 Cruise，玩得很樂，回來後，一直向良媛尋問，何時辦地中海 Cruise。邱良媛包辦 Cruise 旅遊的一切，從找 Cruise line，bargain price 到註冊，她的經驗談是如果 NATWA 會

長找妳作事， always say “yes”，雖然沒有經驗，但接手後，妳會學到很多，多打電話，收集資料，與人接洽中，學到很多新知識，可以用在日常生活或自己 family vacation，我們 St. Louis 姐妹都在等良媛的小孩快快上大學，她就可以為 NATWA 掌大旗了！

St. Louis 姐妹楊葆菡三月十八嫁女兒，這是三千金中的老二，老三明年也要結婚了，已做祖母的葆菡，笑口常開，最近更是喜上眉梢！

曾當過 St. Louis 分會會長的李淑貞，三月二十五娶媳婦，郎才女貌，婚禮辦得很 romantic，感人；淑貞明年將搬至西雅圖 (Seattle)，先生林炯榕在 Boeing 工作，被調到西雅圖，淑貞是一位非常有善心，每天作善事的人，她的離開 St. Louis，將是我們的一大損失！

St. Louis 姐妹韓嘉貞在十一月中旬，生了一個很漂亮的女兒，水噹噹的姐妹們給她 baby shower，一起吃飯，我們水噹噹合唱團的伴奏-林怡薇也於六月初生下一位白白胖胖的兒子！

現任會長-潘賢敬，二月五日到 St. Louis 出差，良媛和我一起接她逛 St. Louis 市區，她非常 impressed，馬上決定要在 St. Louis 辦年中理事會，我們現任分會會長-邱鏘雅和副會長-良媛很榮幸的接受了，一個星期就訂了旅館，辦事效率很高，賢敬會長在當天晚上和 St. Louis 姐妹們聚餐，共有二十多個姐妹參加，賢敬很有魄力的報告她的工作計劃，姐妹們反應很好，也提出不少建議！

會費繳了沒？



波士頓分會

林青菜

*三月十八日哈佛大學台灣學生社舉辦 2006 年“Taste of Taiwan” Night，藉由台灣小吃和各項活動向同學們介紹



台灣文化。波士頓台灣婦女會照例由熱心的會員們準備多項傳統台灣美食，有炒麵、炒米粉、炒飯、茶葉蛋、雞翅膀、香腸及新鮮蔬菜，讓同學們吃得直呼過癮，也為學生社募得不少活動經費。

*五月六日波士頓婦女會新任會長林青菜與同鄉會合辦了上任後第一個活動-母親節聚餐，地點選在波士頓西郊的 Concord (歷史古城) 裡的一間意大利餐廳-PaPa Razzi。當天有六十餘位姐妹及同鄉們參加這場 Brunch 聚餐。台灣前立法委員羅文嘉與夫人正好剛到哈佛進修，我們也很高興他們可以一起來參加聚會，並和大家閒話家常。會中並贈送一份小禮物給一位長者以示敬意。當日天公作美，吃完 Brunch 後，大夥兒便到附近有名的 Waldon Pond 遊湖，度過了一個悠閒的周末假期。

活動預告：六月二十四日台美人作家黃娟女士將來波士頓為姐妹們介紹她的長篇大作“楊梅三部曲”，敬請大家拭目以待



*五月十七日晚間七點三十分于 Lexington High School 大禮堂展開 2006 年台美人傳統週慶祝活動。今年波士頓同鄉會和婦女會邀請到台北舞蹈團，希望藉由他們的舞蹈表演，讓一般美國社會對台灣文化有進一步的認識。當晚有近六百名觀眾入場，麻州 State Representative Jay Kaufman 也在百忙中抽空出席，大家對舞蹈團精彩的演出、優雅的服飾都留下深刻的印象。這兩年波士頓舉辦的台美人傳統週慶祝活動(去年在 Natick，今年在 Lexington)，婦女會出了很多力，也捐款贊助演出，可謂成功的打響台灣的名號。希望藉由在大波士頓區的各個 Town or City 的演出機會，能達到我們舉辦傳統週的目的。



堪薩斯分會

許淑蓮

堪薩斯婦女分會自成立後，由於眾姊妹們的熱心與愛心，完成了幾項活動：

04/08/05 特請遠從 Boston 的葉李麗貞女士，她有 28 年心理診療的經驗，被視為亞美心理治療師的領導者，專精於學習不同文化背景影響下之個人及家庭的心理障礙，家庭與婚姻的心理治療，風趣的座談與開導，讓我們獲益甚多！

08/14/05 以 "Team Taiwan" 名義參加 Kansas City "Race for the Cure" 活動。總共有上千人參與，場面非凡！



9/10/05 Fieldstone Orchard 採梨野餐，讓我們感受到兒時遠足踏青的滋味，一袋袋的水梨，看了有股喜悅與滿足感！

10/29/05 慧清指導花圈製作。在極簡短的時間內，不但指導我們左右平衡的結構，花色的搭配，又加上一朵佳節緞帶，更增加幾許活耀的色彩，讓我們個個滿載而歸！

12/4/05 在文莉家包裝 24 care packages to soldiers fighting in Iraq, 備禮物，附上姊妹情慰問卡，轉送給伊拉克前衛戰士，讓戰士們感受絲絲溫暖，且讓 "NATWA" 的訊息，深入軍心。

1/10/06 數位姊妹們拜訪 Fort Riley。帶著丹露 300pcs egg roll and presented 15 care packages (gift certificate, chocolate candies & greeting card to show them that we care of them from Taiwanese Group) to wounded soldiers from war in Iraq.

以下是部分我們收到的回應；

I am grateful receiving your package. I was having a bad day and your package took my mind out..."

"...I never thought that I would have experience like bombs blowing, my room shaking at all times... Iraqi involved in a firefight with insurgents just outside the wall... Thank you for all that you have done to keep my sanity."

"... I've been involved in a rocket attack about 400 meters from me... And we had a little Iraqi girl got hit... We're expecting trouble at our door this week... I appreciate all you do for us..."

04/15/2006 分會獎學金(NATWA 總會提供)，贈給堪薩斯州挑選品學兼優的四位高中畢業生！

聖路易分會

謝淑貞

10/08/05

舞藝

水噹噹的舞蹈老師良媛姊為我們這群無膽但又常懷幻想“我應是很有舞蹈運動神經”的姊妹們上了一堂“潛能開發舞蹈運動課”，扭腰，聳肩，搖臀了二個鐘頭，即使還沒入門，也瘦了一圈！

11/12/05

花藝

茉莉花坊的言宜姊妹，教我們如何不成為一位“摧花殺手”，看到超市好看又便宜的花，能買回去插成高雅又長壽的盆景，果真如此，至少我插的那盆花維持了一個月！

12/02-05/05 Slumber Party

去年一炮而紅的 Slumber Party，今年感謝前任會長——梅珊姊又願意開大門歡迎我們，只此一家，別無分號的“梅珊姊 Chili”，果然不同凡響。豐盛的晚餐，有趣的抽獎(由疼愛我們的梅珊姊提供!)，瘋狂的笑聲，大小皺紋一一浮現!還好關懷我們的淑珍帶來解藥: 送給每一人一片面膜敷臉，十幾張敷著白白面膜的臉，剎那間似乎成了“HalloweenParty”! 翌日醒來，梅珊姊的女夫婿邱醫師已買好早餐回來，我們真是被寵了。整個早上大夥兒又圍著早餐桌繼續昨晚的談興，不同的是加添了邱醫師優美動人的歌聲，Slumber party 實在太棒了!

1/21/06

廚藝

感謝副會長——琇雅姊樂意開放她的新廚房，讓我們球技，廚技都高竿的照子姊為我們傳授 QQQ 的菜肉包及香香的米漿，三十幾位姊妹，同聚一堂，講話聲，笑聲，做菜聲，真有過年的氣氛!

02/11/06

心藝

總是那麼關心我們姊妹心裡健康的梅珊姊，以她個人的經驗和我們談談在這忙，盲，茫的生活中，如何讓自己“頭神在在”，“四平八穩”，而非如坐雲霄飛車，尖叫不已，使自己成為 A Woman of Strength，知足(Content)，有信念(Faith)。

03/05/06

衣藝

多才多藝的瓊珍姊已大家帶來個人有待修改的衣服為例，介紹簡易成衣修改法，參與的姊妹們獲滿益良多!

03/30/2006

財藝

隨著壽命的增長，一般統計女性又長壽於男性，可曾想過妳我有很大的機會要自己走完此生，不可否認\$\$\$有難以忽視的地位，姊妹們以誰是家裡的“財務大臣”，簡述各家各樣，接著華英姊及香圓姊分享許多個人的理財經驗，真是場輕鬆有料的財經漫談!

04/08/06

房藝

風趣熱心的秀珍姊臨時不克從台灣回來，特託她的好友 Brenda “代打”看到 Brenda 大老遠從伊利諾卅帶來一箱型車(Van)的小傢俱，擺設品，室內設計雜誌，照片等，整個教室佈置的琳琅滿目氣氛十足，好感動!從她的室內設計經驗談，每人都頗有獲益!

紐澤西分會

王淑芬

五月二十一日下午在紐約市的 Union Square Park，藉著「台灣巡禮」(Passport to Taiwan)節目，在熱鬧的樂音、吵雜的人聲裡，讓紐約人認識了這個「台灣查某人」當家的團體。這個由紐約台灣同鄉會，及其他幾個社團合辦的活動，已經堂堂進入第五個年頭了，五年來，在五月的第三個星期日，就成了大紐約區台美人「秀」台灣味的大日子。

紐澤西婦女會與紐約婦女會合作擺攤，「廣告」婦女會已有三年歷史了。今年的攤位，有紐澤西姐妹郭美德提供許多自製美麗別緻的飾品、項鍊、耳環等等，琳瑯滿目，吸引了不少婦女同胞駐足選購。紐澤西婦女會會長及副會長，也不惜為會拋頭露面，擺攤叫賣，一來宣揚婦女會名聲，二來也為不太寬裕的婦女會「賺」點外快。這個小攤不但賣手飾，還兼賣「Taiwan Touch You Heart」的手提袋，會長還樂捐了家裡的飾物及她自己的三套書，一起「斂財」。會長王淑芬、副會長陳美美兩個大概是很好的「店員」，很會強迫客人買東西，加上兩個資深美女，林艷齡及許鴻玉助陣，雖然一個下午經過「風風雨雨」，攤子不但沒有被吹走，還做了不錯的生意，賣了該賣的貨，討回擺攤的血本，還可以義務為厝邊的 FAPA 做生意，讓這個女人當家的攤子，很「興旺」。這幾個刻苦耐勞的台灣女人，不但會做生意，還很吸引人來參觀，紐約市議員劉醇逸帶著兒子來打氣，李應元的太太也是 NATWA 姐妹，黃玉桂也來打招呼，當然紐約的名人、聞人路過，也都不忘來哈囉一番。這個風水不錯的旺攤，還因此招攬了新舊會員，繳交年會、

入會，真是「人財兩得」。幾個女人一下午的努力，雖沒讓 NATWA 名聲響遍紐約市，至少參觀的人都見識到 NATWA 女人的「和善可親」了。如此好山好水的善果，想來是為 NATWA 名聲加了些分，也為「台灣巡禮」的大會，奠下了有力的「樁腳」，NATWA 的姐妹，以後是可以熱賣的了。



南加州分會

蘇惠美

十月二十二，南加州台灣人各社團聯合舉辦歡迎前總統李登輝餐會，婦女會除了承銷餐卷外，還負責招待及進場登記的工作，工作表現熱忱並得到主辦單位當場向大會來賓表示嘉獎表揚與答謝。

十一月參加海外台灣人婦女會大會，本婦女會在大會的晚會上提供一個臨時招兵買馬的八人組成的表演節目。

十二月「美容講座」：女人為悅己而容。三分姿色七分妝，化妝會使人更美。婦女會於 12 月 3 日請到有 40 年美容經驗的張簡香雪女士來講解美容的祕訣。她說人除了內在的養分、足夠的睡眠及充份的水份補充以外，就要靠化妝來美化自己了。她強調每天晚上的面部清洗及保養最為重要，而且白天使用防晒液是不可缺少的美容方法。她當場為林小姐作化妝示範，使原本就天生麗質皮膚的她

更加亮麗，眼睛更加迷人。她還為參加的姐妹解答問題，替他們作化妝示範，包括如何使眼簾不會下垂等方法，使姐妹們感到受益不淺。

二月二十六日以 TEAM TAIWAN 名義參加 The Susan Komen Breast Cancer 基金會所舉辦的治癌健走活動(Race For The Cure)地點是在 Pasadena 的 Rose Bowl。台灣隊參加這個活動已經有三年。當日早晨，從高速公路要通往 Rose Bowl 的出口關閉，弄得很多開車的人一時找不到其他的門路，因此來不及趕得上出發的時間。雖然今年我們參加的隊員比去年多，卻因此不能全部走在一起。

三月十一日到 Carlsbad 的 The Flower Fields 賞花。Carlsbad 的花田位於 5704 Paseo Del Norte, Carlsbad, CA92008。每年三月到五月初是花朵盛開的季節，沿山坡起伏五彩繽紛的花卉，一眼望去就像一片燦麗的鮮花地毯，令人心曠神怡。由洛杉磯出發可沿五號高速公路南下，從 Palomar Airport Road 出口後左轉，越過 Freeway，即到 Paseo del Norte，左轉即可看到花園。不想健行的人，可座馬車賞花。

三月十二日北美台灣婦女會出版“咱的故事”的作者，楊遠薰女士將在台灣會館演講。此次演講係由本南加州婦女會，太平洋時報與台美人筆會合辦。她很希望能夠和較多的姐妹們見面。希望姐妹們來聽她所要講的北美洲台灣人的故事”：移民夢 一拓荒精神，悲歡歲月。

四月一日，星期六，上午十一點，將舉行本南加州婦女會一年一度的年會並將改選下任的理事與正，副長。希望姐妹們踴躍參加。地點在海珍大酒樓。為了要使會員們有更多機會互相交談，增加認識與增進友情。我們也邀請歷任的南加州分會會長出來為我們談談她們參與婦女會的感想；同時我們也希望各位姐妹出來談談參加婦女會的心得，並對

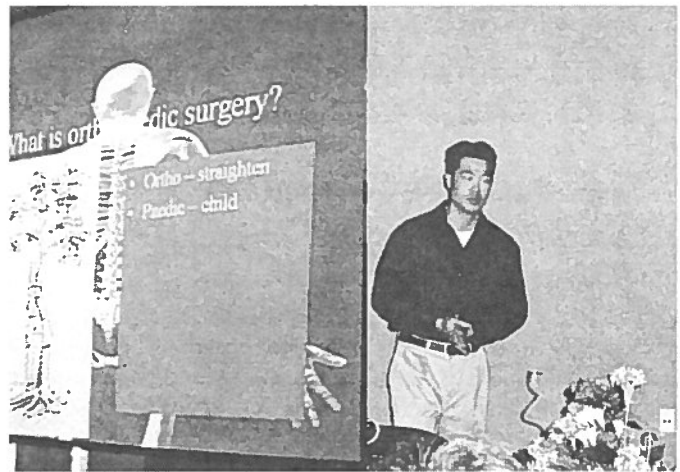
婦女會的期待提供意見。就此結束一年的任務。感謝各位姐妹一年來的愛顧與支持。

底特律分會

葉菊

01-14-06: "張惠麗姊妹漫談"我與癌共存十二年"姊妹們齊聚李菊蓮家,傾聽惠麗姊妹講述她十二年來與癌共存的心路歷程。十二年前她突然自己摸到頸部有一硬塊,經醫師徹底檢查,證實是一種無法根治但卻生長緩慢的淋巴癌。從此開始一系列的抗爭...飲食方面,凡是它喜歡吃的我就不吃,而它不喜歡吃的我才吃,也就是說,它喜歡酸性食物而我偏偏都吃些鹼性食物;醫療方面,更是冗長的旅程,一路走來,崎嶇難行,有驚也有險。我們很佩服她與惡魔奮鬥的勇氣和毅力,但惠麗說丈夫女兒的全力支持及親朋好友的百般關照是她活力的泉源。從外表看,她的精神體力都好好的,很難相信她是個與癌共存十二年的人。我們很感謝惠麗姊妹能把這一切心理的扎和肉的煎熬述出來,相信以她一向樂觀取的個性,一定能夠勝這惡魔。

03-18-06: 在 West Bloomfield Library 的會議室舉辦一場醫療講座,由 Dr. Joseph Kou 主講"中年以上骨骼的保健"第二代子弟的郭醫師是郭傳芳和李菊蓮的公子。他用手提電腦把資料投射到銀幕上,以字圖詳細說明由頸部到足部全身各個骨骼可能發生的病變及防治。為確保健康的骨骼,郭醫師奉勸大家每天要攝取鈣 1200mg-1500mg 及 D 400IU 並多多運動,惟有"運動 運動再運動"才能壯大你的肌肉增強你的骨骼。演講完後,姊妹們也踴躍提出問題,由郭醫師一一解答。姊妹們都很感謝郭醫師在百忙中能撥冗為我們上一課免費的骨骼保健,使大家受益不淺..



路州分會

楊美蓮

03/25/06-路州分會年會在 Kenner 公園舉行:

- 豐盛的野餐!
- 在 Social Security Department 工作宋名真姊妹及同事 Angela 替我們講解退休福利的申請。
- 致贈 500 元 Donation 給 New Orleans Adolescent Hospital.
- 選舉新年度的幹事。
- 決議:將繼續做社區服務—包括養老院慰問及致贈問題青少年聖誕禮物。

TAFNC 春節年會

真歡喜看到大家來參加一月二十八日的新春年會。特別感謝：

*李瑞紅。李佩蓉，許正美，王秀蓉等的精彩山地舞演出。

*林美華坐鎮 Information desk。

*陳淑禎，劉玲霞，郭奈美，潘秀英，吳美惠，許正美，陳弘文(碧良的先生)，游惠倩，賴碧良，張雅美，陳麗都，楊錫錡(玲霞的先生)，黃淑媛，鄭武略(秀蘭的先生)，楊錦英，陳桂蘭等幫忙訂便當發便當給近千名與會鄉親。



阿嬤-莊林素芳女士 告別式我們非常感傷，痛失咱所敬愛的”阿嬤”一莊林素芳女士。告別式於3月31日舉行。

Daffodil Days 防癌義工：

召集會員於三月十一日在 American Cancer Society Headquarters 參與 Daffodil Days 防癌義工：工作 Vase Arrangement

北加州分會年會

4月9日敬邀台美人鄉親來參加專題演講
楊遠薰：台美女性的奮鬥與驕傲

北加州分會-2

李佩蓉

4/13-4/16 北加分會十多個姊妹們，到 Houston 參與 NATWA 年會。副會長李瑞紅在一場晚會中獨舞了一段令人激賞的西班牙舞—Flamenco，贏得了在場眾姊妹們的讚嘆！

4/29 於游惠倩理事家中召開年度第一次理事會，會中討論今年活動的宗旨：Promote NATWA-II，設立獎學金，並設立多個功能小組。理事會並通過為支持文化節及 NATWA-II，北加分會承租 2 個攤位。開會後並為今年的秘書-吳碧蕙慶生，祝她生日快樂！

5/07 8 個姊妹們到 S.F 的 Yerba Buena Center for the Arts，和 NATWA-II

member, Anita Chang (a filmmaker) 會面，並欣賞由她主持介紹，長達 3 個小時的來自台灣的現代影片：After Shocks。年輕一代的世界觀，思考模式，攝影技巧及表現方式，確實令人耳目一新，有不同的感受。姊妹們受益良多！

5/20 參與台灣文化節第二年度在 S.F. Union Square 舉行；食物的攤位有 “阿媽” 的女兒-美美，及佩蓉的媽媽-蔡淑芬女士，分別為分會奉獻了她們的拿手好藝：割包及可口的麻糬。姊妹們將文化攤位佈置的非常雅緻；屏風上懸掛 NATWA 歷年月曆，暗紅桌面擺上嬌艷的蘭花，NATWA 的絲巾，隨

風搖擺！一整排 NATWA II writer 的書，cook book，聯誼通訊……確實很有文化氣息。Justine 及 Anita 的 book 和 file presentation，更吸引了不少小朋友及遊客們的駐足與觀賞，眾姊妹同心協力的 team work，在此次的 Cultural Festival，再次發揮得淋漓盡致！

5/27 與客家會合辦作家-黃娟(NATWA 會員)的演講會。黃女士以其切身經歷，說明她的寫作心歷路程及解說她的巨著：楊梅三部曲的使命感；歷經四十多年的點點滴滴，令人感動。但她也不諱言女作家的地位仍是比較弱勢。姊妹們，讓我們為辛苦耕耘的女作家們加油。

6/04 姊妹：奈美，色絮，佩蓉，及鄉會會長，會員們，參與長達 3 個多小時的 Community Service: KKTEH TV54 pledge volunteers.

6/16 姊妹們 support 作家-東方白先生的演講，到場聆聽作家寫作的心歷路程，一場文化洗禮，叫人感動萬分！

6/23 分會姊妹們-素秋，春惠，雪惠，美津，碧良，淑坤，佩蓉……及遠道而來的涂惠玲，

紋守等等在 Marriott Hotel 與來自台灣之蔡百峻先生會面。經由蔡先生的解說，及透過他高水準的蝴蝶拍攝作品，姊妹們瞭解了台灣的生態環境，增長了許多“蝴蝶”的知識。

7/04 分會參與了 4th of July parade: “Honoring Our Hometown Heroes”，在兩個身穿軍裝的 Walter Dunn 及前鄉會會長：賴景宗先生的帶領下，讓台美人的遊行，倍感驕傲！由北加分會借出的許多大大小小的風車，也為這次的遊行，增色不少。

7/09 “咱的時間”，在瑞紅家中由瑞紅姊指導如何製作美麗的針織衣物。召開第二次理事會，討論獎學金及支援華運會事宜。

8/12 “健康講座”將由游惠倩及其女兒-Dr. Gina Chen，演講飲食與運動。

9/23 “法律知識講座”將由 Judge Miller 及兩位 lawyer 演講：

a) Overview of Alameda County Courts,
b) Family Law, and Immigration Law.

9/24 將參與 “Race for the Cure” 在 S. F. 的 event.

多倫多分會

十月八日，舉辦台灣民俗文物及美食展，本會攤位，因為有陳雪嬌的叫賣聲而引來熱鬧的人潮！

為了讓更多同鄉認識台灣歌仔戲之美，特地從紐約請來正在修博士學位的王佩迪小姐來指導，因為她的父親致力於發揚歌仔戲，所以她有機會學習，難怪講得好，演得妙，真是寶貴的人才！

十一月裏，理邦的大女兒—瑟玲，于歸之喜，為了補請一批朋友，大廚師的瑟玲，親

劉瓊珠

自下廚，好友吃得津津有味。今年與聯誼會辦的二二八紀念會，會中特別介紹當時被殺害的幾位台灣無辜的精英，其中李淵雅悲切的講述林茂生—台大文學院院長，台灣第一位哲學博士，在睡夢中被強行抓走，一去不回！陳敏麗飲泣講述施江南醫學博士，他沒有任何激烈言行，卻被“江南”了。張秀滿聲淚俱下講述湯德章名律師被槍決後，高等法院以“無罪”判決書下來……等。最後在許瓊丹博士演唱蕭泰然的“永遠的故鄉”美妙的歌聲中閉幕！

12月23日 聯誼通訊問世

期待已久的聯誼通訊終於趕在聖誕節發行了，會友們都說這是一份令人驚喜的聖誕禮物。多蒙北美台灣婦女會先進，當今台灣政壇的兩位女豪傑呂秀蓮副總統和僑委會張富美委員長的關愛，題詞勉勵，加上遐邇贊助朋友的支持與賜稿，使枯燥的章程與紀律增添了美味與意趣。幾個月來還接得許多非會員朋友的索取與好評，樂捐與鼓勵信件接踵而來，迄今贈賜金額已逾 \$1,700.00。好不令人興奮！感動！本會當不懈不怠地繼續努力充實內容，以不辜負大家的熱望。

2月4日 手工藝 workshop

許多姊妹們，對探尋自己手工藝的潛能非常有興趣。會長別出心裁，徵得大東山老闆—名譽會長華蕙姐同意，免費供應寶石、珠子以及其他做首飾的配料，任大家發揮創意。幾分鐘的講解，大家各顯身手，做成各式各樣的首飾，每位都對自己的成就驚嘆不已。除了為自己設計首飾之外，我們還為下週探訪老人院，做了手鍊、Leis 與 goody bags 各五十份。Pot luck lunch party 之後，大夥兒在高麗花和陳婉嬋的領導下，練習歌謠，舞蹈。一天下來不但學會基本首飾設計，也備妥了下週探訪老人院的見面禮與表演節目。一舉數得，收穫豐盈。

2月12日 Palolo Nursing Home 走春

入春以來，建議關懷組高麗花姐，負責組隊到 Honolulu 最老、東方人最多的老人院去慰問、拜年。有如一陣春風，我們這群人一邊哼著童謠，一邊隨韻律輕步出現，隨即引起了老病纏身，孤寂無聊，在會客廳打盹的老阿公與老阿嬤們的注意與興緻。不一會兒，大家如痴如夢地加入輕哼，並笑咪咪迷地接受我們獻給的 lei、手鍊子、甜點、餅乾等賀年禮。上週臨時學習的幾個舞步與幾首歌曲都秀了出來。八十四歲的高慈緣姐隨著活潑的音律跳起舞來，頻增喜洋洋的氣氛。Michelle 青純的武道功夫也博得一陣熱烈的

掌聲。臨走時還有前排的五六位阿嬤，異口同聲地問我何時再回來，有一位阿嬤還站起來擁抱我，顯然地我們很受歡迎，建議定期探訪提振老人家的精神生活。

3月11日-12日 Honolulu Festival

Honolulu Festival 是由本地民間觀光機構合辦的東西文化交流活動，一向有日本，東南亞及南太平洋諸國組團助興，是此間一年中最重要，最多采多姿的 festival 之一。今年主辦單位特別邀請台灣觀光局派代表共襄盛舉。我們有九族文化村的專業團隊，代表台灣來參加這活動。從接機、歡迎午宴、Convention Center 的表演到 3/12 日 Waikiki 的遊行(Parade)，本會姊妹們都踴躍出席，扛起歡迎與接待的重要角色。遊行時，為了壯大遊行陣容，同鄉會暨婦女會姊妹們更舉家穿上代表團與同鄉會備有的原住民服飾，浩浩蕩蕩地加入撮熱鬧。台灣隊以新穎的原住民傳統文化，亮麗的聲色與燦爛的服飾、道具，加上排演到家，在七十幾個遊行團隊行列中，脫穎而出，每一次表演之後，路邊圍觀的群眾，總是熱烈鼓掌叫絕。



3月26日 會員會議

議決事項如下：

副會長選舉：本會以不記名方式舉行副會長選舉。有 90% 會友準時寄回選票。感謝二十位會友在滂沱大雨中到徐麗雪姐府上完成選舉手續。由廖德容唱票，韓李慧嫻記票，所有出席的會員監票。結—結—果呢？蔡金蘭是眾望所歸，以 21 票當選。5 月 1 日開始副會長任務。恭禧！阿蘭姐！

布袋戲的演出：去年，前 Ohio 分會會長張淑珍姐來訪，聽說 NATWA 演台灣布袋戲，非常興奮。經過一番研究，得知 NATWA 的“虎姑婆”享譽已多時，紅透半邊天。後來有西南區理事郭慈玉姐做後盾，極力鼓勵並答應無條件的出借戲偶與配件，令人信心十足，躍躍欲試。二月中，即以海報公布將在 4 月 1 日，“台灣情、健康日園遊會”當天以布袋戲助興，即刻得到各單位的一陣嘩然。奈何“虎姑婆”戲偶接到時，距出演只有四五天，直感到火燒眉頭，加上空前的雨季與不看好的氣象預報，使本來對這燦新的演出，興緻勃勃的姊妹們都有點退卻。會長為此耿耿於懷，即宣佈臨時會議，提早宣佈選舉結果，並議決取捨布袋戲的演出。我們的韌性與責任感贏過了一切負議，決定不能因時間與風雨，而讓熱烈地期待的鄉親與中文學校的小朋友失望。趁熱打鐵，會長即刻列出工作事項，請大家志願登記。隨著以身作則，在短短的三天之內完成編寫漢文劇詞，設計、採購、搭架戲台，縫製模擬戲偶(練習用)…。我們人才濟濟，林峰繪布景，王艷鑼鼓鬧台，韓李慧嫻故事介紹，呂華蕙錄音，呂學優配音，陳玉螺縫黑手套，麗雪供應 shower curtain，Chris 做戲區，Dora 編劇、執導；Edna， Jessica， Michelle， Li-Hsueh， Rebacca， Regan， 陳琦，…。都是臨時掘出的天才演員。排演終於在豪雨成災的禮拜五(3 月 31 日)晚間，九點鐘完成。

4 月 1 日 台灣情 健康日 園遊會

Health and Cultural Fair

這項活動是由夏威夷台灣醫學會聯合各僑團所辦的。連續一個多月的雨天，加上不看好的氣象預報，真急透了各參辦的單位。啊！我們的祈禱真應驗！4 月 1 日竟奇蹟地陽光普照，風和日麗。華埠文化廣場十點不到，已擁滿了人潮，熱鬧非凡。醫學會有二十幾位執業醫師依其專長分門義診，專題演講；中文學校舉辦寫生比賽；同鄉會備有點心攤，手工藝班與抽獎等節目。本會則以布袋戲助興。在蒼忙中準備的“虎姑婆”終於

有聲有色地演出了四場。響亮的鑼鼓前奏(鬧台)，鮮艷神奇的戲偶，幽默逗趣的對話，深入的演員，吸引了好奇的群眾，場場滿座，笑聲洋溢，小孩們更是留連不願離開。熱烈的掌聲與叫好聲，溶掉了姊妹們幾天來無冥無日的辛勞，越演越熟練，越勁。對這前所未經驗過的布袋戲表演，充滿了信心與瞻望。除了感謝眾姊妹們的熱心參與之



外，我們的大功臣是出借戲偶與配件的兩位 NATWA 姊妹，郭慈玉區理事與前南加會長賴慧娜姐。沒有她們的幫忙與引導，這風靡一時的節目是不可能實現的。

4 月 15 日 成立一週年慶

趁 4 月 1 日的興奮熱度還延燒著，會長邀請所有會友與參加布袋戲演出的朋友和他們的家眷，到家裡來慶祝本會成立一週年。以影像回味一年來的各種有趣活動。“台灣情 健康日 園遊會”的 DVD 最新蘇有趣，只可惜影帶雖然有十幾分鐘的“虎姑婆”卻是斷斷續續地，未依序錄下全劇。大家誓師下回有機會再出演時，一定再三叮嚀負責錄影的人，專注錄下全劇。接下來，會長謝謝大家，給她的支持與友誼，使她在過去的這一年中，結識很多新朋友，學得很多新經驗。並正式宣佈 5 月 1 日開始，婦女會將由陳淑慧，與蔡金蘭組閣執行任務。希望大家繼續一貫的合作與愛心，支持新會長，使我們共同創立的會，繼續成長，發揚光大。大夥兒合唱“Happy Anniversary to 夷夏威夷台灣婦女會”，分享寫有“Happy Anniversary-TWAH”的大蛋糕，樂陶陶地結束晚會。



主辦：北美洲台灣婦女會 North America Taiwanese Women's Association Turn Trash Into Treasure Recycling Children's books Project Team; 舊書價值再生，回饋鄉里，計畫小組”感激美國各大公立圖書館和愛台灣的志工們的長期支持捐獻*書可改變人的一身。人在異鄉，心繫故鄉，我愛台灣，台灣加油。



“舊書價值再生，回饋鄉里”，計畫小組的“雜菜麵專案” - 賴淑娟

北美洲台灣婦女會 North America Taiwanese Women's Association —NATWA's “Turn Trash Into Treasure Recycling Children's books Project Team; 舊書價值再生，回饋鄉里，計畫小組”（以下簡稱“本小組”）已完成交運二十九批書；共計約有 40,000 pcs 本書，分發台灣各地，包括教育部資料館及台東文化局。本小組感激美國各大公立圖書館和愛台灣的志工們的長期支持捐獻。

因過去第 19 批，本小組初次實驗性地，以“雜菜麵專案”打包 10 箱書給埔里附近 10 家山區小學。在 4/4/06 於埔里送書典禮當天，有 39 家山區小學校長或教務主任，親自前來取書，反應熱烈，供不應求。因此當機立斷，把涂老師學校現有庫存的書，先給親自前來取書者，我們再安排交運書給涂老師。這也是第二十六批（26th）書補給埔里涂老師的由來；再次謝謝涂老師！

“雜菜麵專案”說明-由第十九批開始紮實執行。“雜菜麵專案”原先是姜瑞香的心願，她最希望書送到台灣小學。賴淑娟最貪吃，想到台中肉圓，就精神為之大振，因此以台灣食物名，更貼心，久久長長，肚子一定會餓嘛！由賴淑娟設計執行，台灣中部埔里的涂進萬老師，及南部的高醫醫療團及

志工們，尤其孫春源志工，把它步步為營，發揚光大。

這是以“一個小學，贈送一箱基本兒童英文繪本”為目標；雪中送炭，先來碗“雜菜麵”聞香，止飢餓；每次約 30-60 本兒童英文繪本一箱為限。越高山，越偏僻，或弱勢，或原住民區，或客家區，或漁村，茶農區，東海岸區為優先；隨大批交運書中，夾著出去，以不同顏色標籤標示。不必處理複雜進出海關，也不必付費，只要繳交“簽收單”。給沒一點經費的偏僻公立小學，有基本兒童英文繪本一箱。得以當學校校產，老師教材；圖畫館藏書。聊勝於無。給點支持與鼓勵，讓學生能在一生中，第一次摸到真正美國漂洋過海來的原汁原味美國書，更能稍稍讓這些孩子們與年輕老師們知道遠從美國來的關心，愛心，只因為我們都同樣由台灣這個母親孕育出來、都同樣踏著台灣這塊土地；要台灣好的心願，心願就這麼一點點。祝福與希望卻無限。盡點婦女薄力，補助台灣政府不及，不足的地方。

目前，到 2006 年 5 月底，執行的“雜菜麵專案”中，已收有收到“一箱兒童英文繪本”學校名單如下：

- A) 經由台灣高醫醫療團及志工們轉交分發的部份(一共 12 家):
台南縣將軍鄉長平國小。台南縣北門鄉蚵寮國小。台南縣北門國小&(分校)。台南縣北門鄉三慈國小；台南縣將軍鄉苓和國小。高

雄縣內門鄉溝坪國小。甲仙寶隆國小。台南縣立北門國中。多納國小。多納國中，屏東佳冬羌園國小。

B)經由台灣埔里涂進萬老師轉交分發的部份(一共 39 家):

埔里國小 大成國小 愛蘭國小
 南光國小 中峰國小 麒麟國小
 太平國小 史港國小 溪南國小
 育英國小 桃源國小 鐘靈國小
 明潭國小 魚池國小 潭南國小
 德化國小 頭社國小 仁愛國小
 清靜國小 法治國小 南豐國小
 蘆山國小 力行國小 紅葉國小
 春陽國小 宏仁國中 魚池國中
 仁愛國中 親愛國小 發祥國小
 平靜國小 萬豐國小 互助國小
 東光國小 五城國小 新城國小
 共和國小 光明國小 水尾國小

C)其他 ” 本小組 ” 自己分發的部份(一共 4 家): 屏東竹田國小。彰化埔鹽國中，台中市進德國小，台中梧南國民小學

再次感謝!請大家告訴大家!好康相報! 深愛台灣! 台灣加油!



(1)圖片由高醫山地醫療團志工-賴淑薰提供。 圖片由賴淑娟說明: 高醫山地醫療團醫生與志工, “雜菜麵專案” 贈書後—與茂林國小的小朋友合影”



(2)圖片由高醫山地醫療團志工 - 賴淑薰提供。 圖片由賴淑娟說明: 在“雜菜麵專案”中, 賴淑娟與高醫山地醫療團志工 - 賴淑薰贈竹田國小的小朋友填充玩具與書。竹田國小 95% 是客家子弟。填充玩具與書是由美國 J P Morgan Chase Bank Baltimore Lockbox Division/USA 員工捐贈的。”



(3)圖片由賴淑娟提供。 圖片由賴淑娟說明: 本小組志工群-左起劉怡宗, 王淑卿, 高心美, 林艷齡, 姜瑞香包書的情形。

演講篇

文學中的台灣婦女

黃娟

——略舉黃娟作品裡的女性

我的文學創作以小說為主，寫小說的人，得使用小說技巧，借用小說人物和情節；記錄生活、見證歷史、或挖掘問題、或反映社會、或敘述動人的故事……。可以說其樂也無窮！

要小說人物鮮活，不能憑空杜撰，必定要有時代背景和社會環境。因此我筆下的台灣女性，也隨著寫作的年代而有所不同。

譬如說我初試寫作的六十年代，台灣社會還拖著傳統的羈絆，緩步走上現代化，殘留的封建遺毒，到處可見。不合理的迫害婦女的行為不僅存在社會，也存在家庭生活中。我用很多筆墨描寫那些處在險惡環境下的婦女，將她們任人欺凌的痛楚，以多角的觀察和分析，給她們留下了逼真的寫照。

<<媳婦>>裡的桂香，與相戀的增福結婚之後，被大家庭的枷鎖綑綁，無法共足築愛巢。因為那時的農村把媳婦當做家中的重要勞力，因此成了婚的新娘子，主要身份是媳婦，不但不能與丈夫共赴任所，還被迫從事辛苦的勞動，結果是不僅姿色盡失、健康受損、胎兒流產，不堪孤苦的丈夫還出外尋花問柳……。

描寫這樣悲苦的故事，我恨不得痛痛快快地叫窩囊的丈夫，挺起背脊，把可憐的妻子帶走。可惜那時的男人，很少有這樣的勇氣。我只好讓沉默地承受痛苦的女主角，終於領悟：只有結束「有名無實」的「婚姻」關係，才能恢復她「自由人」的生活。

<<失落的影子>>是孤苦伶仃的母女兩代的故事：

母親在少女時困孤苦無依，受頭家欺凌而懷孕，從此受盡了頭家娘的虐待。女兒在驚嚇中，無聲無息地過日子。劇終前環境已有大變化的阿雪（女兒名，母親是阿蓮），因自我覺醒而想有所作為，不幸的是付出了意料不到的代價。

這兩個例子凸現台灣女性的「忍耐」和「吃苦」的特性，而我試著引導她們，尋找「自救」之路。

我的第一部長篇小說<<愛莎崗的女孩>>是想探討知識份子女性，如何在傳統中「把握自我」，或進一步追求「女性的自主」。不過這裡所謂的「女性的自主」，與今天的「女性主義」有很大的不同。

我在書中設計了三個女性角色：一是敢做敢為，具有反叛性的黎瑛。二是中規中矩，想在「傳統」與「現代」的夾縫中，取得平衡的陳玫君。三是經歷了留學生活的孤苦和無奈之後，返回台灣的林文燕，她意外地發現了從自己體內湧起的母性，懷疑沒有親嚐分娩的痛苦和奶孩子的樂趣，算不算是一個完整的女性？

這三個角色，自然有三個不同的結局，但是台灣的知識份子女性，的確是在思考即使在傳統社會裡，女性還是可以追求幸福，而不必完全壓抑自己。



黃娟
Joyce C. Weng

八十年代的台灣，經過「美麗島事件」和「林家慘案」的洗禮；海外台美人也受了留美學人「陳文成教授校園陳屍案」的刺激。接二連三發生的喪天害理的政治事件，使得島內外的「民主運動」更加蓬勃發展。

我在海外寫的第一部長篇小說《故鄉來的親人》正是反映了這個年代。女主角玉霞，正是台灣女性因事件而驚醒，繼而從關心台灣政局，轉向積極參與的寫照。

下來就要講《楊梅三部曲》的主角——幸子。她是貫穿三部曲的靈魂人物。

在日本殖民統治下，幼小的她親眼目睹了政治上統治者與被統治者之間的不平等。又在視女兒為「賠錢貨」的台灣社會，親身體驗了「男女兩性」之間的不平等。

雙層的不平等，雖然傷害了她幼小的心靈，但是也學會了台灣女性特有的「忍耐」。

日本統治的末期，戰爭加劇，美機的轟炸，叫她正視戰爭與死亡，空襲與毀滅。而糧食的極端缺乏，使她在饑餓之餘，幫忙母親找地種菜，體會了勞力的可貴和自力更生的重要性。從此身體力行，珍惜食物，絕不糟蹋糧食。

一九四五年的日本戰敗，改變了台灣人的國籍和身份，也造成了文化體質的混亂和不適應。

這之前客家出生的幸子，接觸語言與習俗略有不同的福佬族群，在日本體制下學會了日本語文，培養了講究衛生，重視公共道德，和做事認真負責的態度。日本人的衣著和生活習慣，也多少給台灣人一些影響。

但中國帶來的低質文化——貪污、腐敗、欺詐、髒亂、馬虎等等惡俗惡法，使台灣社會很快脫序。繼而來的「二二八」慘案和白色

恐怖——等等威權政治，使台灣女性或失去丈夫，或失去子女，除了以淚洗面之外，還必須在悲苦中堅強地活下去。幸子在這樣的環境，渡過了少女時代，雖然學會了小心謹慎的態度，心中批判的能力，還是不斷成長。

到了第三部，幸子已成年，隨夫到美國定居，在資訊自由的環境下，涉獵「台獨刊物」，關懷台灣政治社會的變化，積極投注「台灣民主化」運動。終至與台灣人共同完成了「政黨輪替」的壯舉。

《楊梅三部曲》以主人翁幸子一生的經歷和台灣波瀾狀闊的現代史融合為一，以三部小說談「日治」「戒嚴」「旅美」三個時期的故事。幸子走過的路，就是一般台灣女性走過的路，而幸子的成長，與台灣國族歷史結合，寫的是女性對國族建構、國族歷史發展的關心與參與。



愛與尊重

江建祥

創造宇宙萬物的神喜歡多樣性。每一個人在造物者的眼裏都具有獨一無二的特質。天底下，沒有兩個人擁有相同的指紋；同樣奇妙的是，天底下所有的雪花都有自己獨特的樣式，沒有兩片雪花會有一模一樣的圖案。

造物者創造了男人與女人，讓他、她們有不同的生理結構，也有不同的理性與感性的反應。兩性之間的差異可以是造成兩性衝突的原因，也可以是人因此覺得造物者值得贊美的理由。

聖經在創世記第二章記載神如何為亞當創造伴侶。神使亞當沉睡後，取下他一條肋骨造成一個女人，並領她到亞當跟前。當亞當看到夏娃的時候，便一見鐘情，口中發出贊嘆說：Wow！ Man！ 於是自此便稱她 woman，因為她是從男人身上取出來的，是他的骨中的骨，肉中的肉。從那以後，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。夫妻二人即使赤身露體相向，也不覺羞恥。神選用亞當的肋骨來造女人是有特殊的原因的：因為神要男女平等，緊緊依偎。神沒有選擇亞當的頭骨是不要夏娃爬到亞當的頭上，神捨棄亞當的腳骨，是不想讓夏娃被亞當踩在腳底下。

這美好的結合，在亞當與夏娃違背了神的戒令吃下禁果之後，便起了很大的變化。原本互相媲美、彼此協調的關係，在罪的捆綁之下變成了彼此鬥爭抗衡的關係。創世記第三章十六節記載神對夏娃的詛咒，除了懷胎、生產的苦楚之外，神還對女人宣布：「你必心存掌控你丈夫慾念，但是你的丈夫終將管轄你。」於是，人類社會開始了一連串、似乎無終日的兩性競爭。

在這競爭的過程中，魔鬼不斷地見縫插針，制造混亂。魔鬼最狠毒的謊言與策略是讓夏娃誤以為爭取兩性平等的唯一方式就是要去消除男女之間的任何差異。於是，原本美好的多樣性與獨特的性質，在追求平等的藉口之下，被扭曲破壞了。演變至今，當下社會男不男、女不女，不但兩性關係失去了原本的自然美感與調和，社會的道德與價值標準也因此遭到殘酷的破壞。

兩性之間的差異是屬於功能性的區別，而非價值高低的不同。因此，任何人都不應該以

功能的區別來做價值的判斷。科學研究的結果顯示，大部分的男性左腦比右腦發達，而相反的，大部分的女性左、右腦發展程度比較均衡。左腦專司邏輯思維、分析與枝節，右腦則偏重美感、直覺與創造力。所以，男人天生比較重邏輯分析，比較能專注於某特定事物，是屬於 task oriented 任務取向的；而女人則比較能看全方位地看事情，擅長言語表達，依賴直覺，注重感性的層面，是屬 relationship oriented 人際關係取向的。

左腦較發達的男性，在遠古時期，適合出外狩獵，當他們看到獵物時，能夠專注於食物獲取這項單一任務，而不會被週遭的事物影響。譬如：母鹿旁邊嗷嗷待哺的小麋鹿，對富有感性的女人而言，會是讓她下不了手的原因。但是，對於任務取向的男人來說，卻是毫無作用。換言之，大多數的男人，為了生存，通常是不會有所謂的「婦人之仁」。同樣的，在戰場上，任務取向的男人對衝鋒陷陣的專注，也比較不會被同僚前僕後繼的血腥場面所影響，所以能夠把同仇敵愾的精神發揮地淋漓盡致。左右腦發展平衡的女人，卻是人類社會存續不可或缺的動力。因為女人是屬人際關係取向，所以家庭成員關係的協調互動非仰賴女人的全方位關照與功不可沒的第六感直覺功能不可。

「男女有別」呈現在生理與心理各個不同的層面。當一個男人說：「我沒有衣服可穿」，他指的是沒有乾淨的衣服可替換；可是當一個女人說她沒有衣服可穿時，她通常指的是沒有新的、合意的或適合特定場合的衣服可以亮相。當一個女人向別人埋怨某些特定的人或事的時候，她只想要找一個人來分享她當時的心情感受，她不見得要別人代為尋找解決的方案。男人通常不願意和別人分享內心的感受，也不太喜歡讓人家看出他已經束手無策，所以當男人硬著頭皮向別人請教的時候，通常是已經到達山窮水盡的地步了。懂得上述的道理，對男女相處有很大的助益。所以當一個太太和她母親吵嘴之

後，回家向先生哭訴時，一個先生如果夠聰明的話，會靜靜地聆聽，偶爾不置可否地嗯哼兩聲，但是絕對不會急忙地出一些鬼點子去教導老婆如何整岳母大人。另外，當夫婦共乘車輛外出時，即便太太意識到先生已經搞不清楚方向了，切記不可明白指出先生的迷失，更不可建議先生停車問路，因為那是對先生能力的質疑，對他而言是極大的侮辱——畢竟，他並沒有迷路，他只是還在合理的摸索過程中而已。

男人和女人的需要也有很大的不同。聖經在以弗所書五章三十三節就把他、她們的不同需求講得很明白，該節說：「你們各人都當愛妻子，如同愛自己一樣。妻子也當敬重他的丈夫。」女人最需要的是被愛的感覺，而男人最企盼的則是被尊重。從襁褓階段開始，每一個人都知道要表達自己的需求，肚子餓了或尿布濕了的嬰兒知道要用哭鬧的方式來引起成人的注意，以獲取需求的滿足。成年之後，雖然不再使用哭鬧的手段，可是基本原則卻是不變，只是哭鬧在女性可能變成了撒嬌、耍賴或嘔氣，而在男性可能是悶不作聲、摔門或亂發性子。

要避免兩性之間的衝突，必須從滿足兩性不同的需求著手。當太太覺得先生不夠有愛心的時候，通常的作法是用埋怨、批評的方法來博取先生的注意。這種的埋怨或批評實際上只是一種撒嬌的方式，從太太的角度而言，並沒有任何惡意，但是對先生而言卻是非常不得了的事，因為先生的最大需求是受尊重，太太的埋怨與批評等同於對先生的不信任票，是一種非常不敬的行為，傷害先生的自尊達到不可言喻的地步。所以，太太們必須學習如何避免用埋怨、批評或其他可能被先生視為不尊重他的方式來表達太太們對愛的需求。這種不尊敬的方式保證是屢試不「爽」，事倍功半。當先生感受到太太的「不敬」disrespect，先生的反應是以缺乏愛心的行為 unloving behavior 來以牙還牙；當太太覺得先生的行為舉止完全缺欠愛心的時候，她的直覺反應是加重程度的埋怨

與批判；兩個人的關係就陷入如此狀似無解的惡性循環。

前面所談到的男女互相掌控管轄的詛咒，透過人性的弱點，赤裸裸地表現在上述這種惡性循環中。當太太的不敬 disrespectful 的行為，可以刺激先生的反射性動作時，太太會感到一種莫名的支配快感 empowerment，如此的感覺會刺激太太從事繼續不斷地「不敬」行為。從表面上看，先生好像被太太玩弄於鼓掌之間，太太似乎佔了上風，事實上，最後的大輸家是彼此雙方，因為從先生被刺激的反射性行為中，太太並未得到她始終想要的那種被愛的感覺，而先生卻是自尊全面的受損。

打破這種惡性循環的節奏，唯一的方法是改進男女雙方的溝通方法。太太必須學會，盡量避免使用會令先生覺得不受尊重的表達方式，來表達對愛的需求。先生則需要了解適當的撒嬌或耍賴並不代表太太對先生的不尊重，只是太太在內心的深處有一個未被滿足的需求 unmet need。夫妻雙方都必須了解很多時候愛和尊重是不可預設條件的。太太不可在心裏頭想：如果他不愛我，我就不尊重他；先生也不可說：如果她不曉得如何尊重我，她休想得到我的愛心回饋。在此要向頭腦比較健全的女性呼籲：請務必充分發揮妳們的特質，從全方位地看事情，用妳們的直覺，從感性的層面去鞏固兩性的關係。不要在乎妳的先生是否值得妳的尊重，記得神對人的恩典是不記功過的，用妳的愛心，勉為其難地先表達妳對先生的尊重。當妳做到了妳該做的部分，妳會很驚訝的發現他已經整裝待發，準備好好地以騎士的風範來愛他的公主。根據非正式的民調，大部分的女人寧願當個被呵護疼愛的小公主，也不要當個人人敬畏，躲在深宮自嘆自怨的女王，妳覺得這樣的民調可信嗎？

兩性的衝突起因於每一個人想都要駕馭別人的欲望。由於罪的關係，基於自私的心理，每一個人都不想要改變自己，卻想要改變外在的環境或別人好使自己覺得舒服，天氣熱

了開冷氣，孩子不乖就修理他使其就範，先生不細心疼愛就撒嬌耍賴，終極目標就是要人家滿足她的需要。如前所述，要達到最終滿足自己需求的目的，最好的策略是改變自己表達需求的方式，學會如何尊重對方。兩性的衝突不是兩性在生理上或心理上的差異所導致的，事實上兩性的差異是值得我們因此讚美神的好理由。我不知道諸位看官的看法如何，但是就我而言，即便是已經進入二十一世紀，我還是寄望我的男孩能夠雄糾糾氣昂昂，而我的女兒，如果我有幸有的話，是個溫柔體貼善解人意的小公主。女權運動的定義應該是女人爭取有被疼愛的權利的社會運動，而不是女人爭取跟男人一樣必須面對「野獸、獵物」承受生活壓力，比男人早死的公平機會。你說是嗎？



浪淘沙中阿信的故事

東方白

陳香梅整理

“浪淘沙”緣起與誕生

“浪淘沙”是以三個家庭的故事做主軸與串聯，另外以知名人物，如：蔣渭水，林獻堂，蔡培火…當背景。其中“阿信的故事”最曲折，也是最精采的一部。

1979年我參加加拿大一位教授的演講會，座談間提及一個生長在台灣，受日本教育，現流落在加拿大，溫哥華市可憐的80歲歐巴桑蔡阿信女士，她不懂漢字，所以用英文寫自傳，並希望有人能把它翻譯成漢文，但是引不起別人的興趣，相繼遭人以沒時間來拒絕，拜託無門。一年後，我決定搭機起程去採訪她。

自1957年開始我都有手記的習慣，40年來已有34本小手冊，隨手摘錄靈感，以供寫作參考；沒想到阿信女士準備了錄音機，錄音帶等待我的來臨；三天後，道別時，她送我一個紅包要我回家後再打開，原來她要補貼我的機票費用；多麼體貼遇到的阿信啊！

阿信是台灣第一位留日女學生，也是台灣第一位女醫生；她在台中設立第一家婦產科醫院和第一家助產士學校，台中有一半的人，直接或間接是由她接生的，“子女滿天下”可以說是她的寫照。

我寫“浪淘沙”是藉他人的故事加以塑造，雕刻，來詮釋我自己的哲理。如：

1895年滿清把台灣割讓給日本，日軍在澳

底登陸，進行接收台灣；澳底五兄弟提著筆，墨，紙，硯和降旗欲與日軍求和，竟然被日軍一陣掃射，五命嗚呼…；唉！歷史一再重演，現今台灣泛藍的失敗政客拼命奔往中國伏首稱臣，投降心態，自取其辱。

五歲的小小阿信不願當人家的媳婦仔，三番兩次逃回母親的家；就像台灣要當家作主，不願接受外來政權，更不做中國的屬地（媳婦仔）。

台灣的國家定位問題，使小老百姓阿信國內外不被承認，甚至被認定是敵國國民，被驅逐，被禁足，財產被沒收…備受欺侮；也正顯現目前台灣在世界上妾身未明的處境，故屢遭中國強硬無理的打壓…等等

阿信的經歷等於台灣人的坎坷也等於受壓迫的弱勢族群更等於一部女權小說。漫長10年的寫作，終於在1991年成就150萬字的歷史大河小說；當草稿成書時，真如孕婦懷胎十月，見到自己的小寶貝那般歡欣；金錢報酬與得獎榮耀都只能說是錦上添花。

可惜啊！阿信只享受到草稿謄本的喜悅，沒能等到“浪淘沙”出版，就結束她傳奇的一生；更不用說欣賞連續劇“阿信的故事”成功的演出；讓我有“樹欲靜而風不止，子欲養而親不在”的深深感慨。

“浪淘沙”變成連續劇 “信的故事”

2001年7月製作人葉金勝先生（電影：天馬茶房的導演）第一次打電話給我說：想把“浪淘沙”改編成電視劇本，要與台視合作拍電

視劇。他秉持對台灣的使命感，籌劃協調，集結資金，幾經波折，困難；之後得知新聞局（局長姚文智）提供台幣一億元，贊助台灣電視，電影事業；於是葉先生提出申請，經過有三分之二統派的審查團一審理，不但通過，還得到最高數額台幣 2,500 萬元的贊助金；以比例計算，電視台負責出資 60%（台幣 3,750 萬元）。最後敲定與民視合作來製作這部斥資台幣 6,250 萬元拍攝的大巨作。我真心地佩服葉金勝先生願賭服輸的性格；他一心只想把“浪淘沙”做高規格演出，以饗觀眾。

“阿信的故事”拍攝過程艱辛，取景台灣，日本，加拿大，中國…各地；許多美麗的大肚衫由中國傳統名師剪裁，花費台幣 600 萬元，邀請外籍人士客串，並有數位導演參加演出；具體呈現藝術的昇華。“阿信的故事”描寫百年來台灣人的自由夢，青春夢，戀愛夢，刻劃台灣近代史詩，寫盡台灣人背負大時代的心酸和悲歡離苦。歷經一年半完成拍攝，於 2005 年 5 月 1 日在民視隆重推出，9 月 4 日完結；故事情節由 1896 年基隆碼頭送行的鏡頭展開…劇情高潮迭起，賺人熱淚。造成空前的轟動與迴響。

主題歌詞 人海浮沉，千山萬水，親像海湧，來來去去；

坎坷旅程，離鄉萬里，花開花謝，青春一暝；

像孤雁飛向三月天，像霜雪飄對叨位去；

人海茫茫無你的消息，不知今生甘有相逢時；

像風吹飛向咱的天，像落葉飄甲直東時；

故鄉的月你若有看見，將阮的深深思念寄乎伊；

青春說盡，殘風夜景，冷暖世情，浪淘人生。

得獎受肯定

一部叫好又叫座的連續劇，提昇人們對台語戲劇的評價和對民視的期許。在台灣得到最佳電視戲劇獎，最佳連續劇獎，最佳編劇獎，最佳攝影獎，最佳燈光獎。五項大獎的殊榮。

民視副總經理王明玉女士（NATWA 第三屆會長）補充說：亞洲電視節特別頒發最佳男、女主角獎給連續劇“阿信的故事”。

後記：“浪淘沙”將咱的歷史文化加以記錄並拍攝連續劇“阿信的故事”普及傳揚給台灣人認識自己生長的土地和百年來的歷史悲情；它提高台灣文化階層的信心，對台灣社會確實是一大貢獻。咱向東方白先生致上最高的敬意。希望沒讀過 150 萬字歷史大河小說“浪淘沙”的人，不要錯過觀賞高水準的大製作“阿信的故事”連續劇。



陳真美

東方白

文學中的台灣女性

東方白

陳智惠整理

我的『文學中的台灣女性』有三位：

第一、『浪淘沙』中的丘雅信（蔡阿信）。第二、『露蕙湖』中的露蕙。第三、『真美的百合』中的陳真美。

一、『浪淘沙』中的丘雅信

從略。請閱讀陳香梅所寫的“『浪淘沙』中阿信的故事”。

二、『露蕙湖』中的露蕙

1975 年某日，我參加晚宴。散席後，『露蕙湖』的男主角主動要求我把他們的愛情故事寫成小說，期望能刊在報上，試圖挽回失去的愛。

露蕙是獨生女，母親對她寵愛有加。她與男主角認識多年，相愛至深。母親卻不贊成他們的結合，她感受到自己有如 sandwich，在親情與愛情之間掙扎。後來她選擇了與男友分手。

露蕙的愛情故事在中華日報連載七個月。刊登之初，她已在美國留學，她的表妹熟悉他們的戀情，乃剪報寄到美國給她看。露蕙看了之後，請表妹繼續「剪報」，前前後後剪了七個月。露蕙感動於男主角的痴情，決意重回舊情人的懷抱，破鏡重圓。他們生了一對寶貝兒女，女兒天生麗質。三年前當選妙齡小姐，今年當選華埠小姐，這就是小說的「社會功能」，不但成全姻緣，還可生出華埠小姐，說不定將來孫子還可選美國總統呢！

三、『真美的百合』中的陳真美

真美告訴我幾個有趣的故事，其中最令我感動的是：

(一)、她家背後瀑布旁的峭壁，長著一株百合，因為無人能觸及，所以長得特別地「真純」、「美麗」。阿爸告訴她，將來長大做人就得像長在峭壁上的那株百合，無人採得到，永遠保持「真純」、「美麗」。

(二)、他們家的狗 Lucky，聰明伶俐，極有靈性，與阿爸、真美是鐵三角關係，密不可分。有一天傍晚，阿爸與 Lucky 沿著公路的左邊走回家。一部十輪大卡的「兵仔車」，橫衝直撞地迎面而來，為了安全起見，阿爸與 Lucky 閃到公路旁的水溝內，等卡車駛過之後，再重新上路。萬萬沒想到那輛大卡車做了三百六十度的大轉彎，由後面對著他(牠)們開來，刻意越過了中間線，斜側對準 Lucky 猛然一撞，Lucky 被擊倒，右腿受到了重傷，皮開肉綻，拼命掙扎，痛苦的呻吟著，那個無人性的「中國兵」竟還牽了一隻德國小狼犬走到阿爸面前，對他說：「你這隻『土狗』活不了了，我就用這隻『名狗』跟你換，...。」一向待人溫和，從不和人惡言相向的阿爸，忍無可忍，生平第一次破口

大罵：「BAKAYARO!!!」。那個中國兵知難而退，摸摸鼻子，牽著小狼犬離開了。

徐佳青議員 主講

“馬英九對台灣女性選民有吸引力嗎?”

呂世玉 整理



真濟(很多)人，攞講(都說)台灣的查某人真奇怪!是按怎(為什麼)看到馬英九就吱吱叫!這不是我的講法，我是形容大部份的人對這種現象的講法。每遍那遇著這種情形，有人會問:你們查某人是按怎看到馬英九攞會按呢(這樣)吱吱叫?事實上，我長期在觀察這種現象，以及我在市議會和我的同事針對這種現象在研究破解“馬英九現象”到底馬英九是什麼款的現象?不是甘那(只有)講到他這個人的個性而已;他這個人的個性是乏善可陳。是按怎他對女性有特別致命吸引力?是真的嗎?我想這是今仔日(今天)要來參(和)各位探討及分享的部份。

咱攞來講什麼是“馬英九的現象”這個現象是按怎(如何)形成的?它的原因，它的背景，是在什麼款的狀況下來產生的?

(一)國民黨長期與黑金掛鉤，突顯馬英九這個人的長期不沾鍋

咱攞知道，國民黨對(從)1986年開放黨禁，解嚴以後，當然人民對民主的要求聲浪非常地高。

在這段時間內，李登輝帶領國民黨，在台灣繼續攔(又)執政五冬(年)。在五冬內，可以

說是：一方面是台灣民主進步尚緊(最快)的時間；另外一方面：嘛是(也是)國民黨墮落尚介(最)嚴重的時準(時候)。“黑金”在最後執政這五年內，可以說是發揮到爐火純青的地步。國民黨一窟黑嚕嚕，長期“黑金”的現象，把馬英九的不沾鍋，相對凸顯出來！

(二)泛藍選民的危機感

在解嚴以後，國民黨在地方的執政，包括各縣市，差不多攏是節節敗退。一直到1997，那一次民進黨大幅度拿得真濟縣市的席次；那個時準，國民黨甘那存(只有剩下)中央他們可以掌握而已；所以大部份在泛藍選民的心目中，那款的焦慮感是與日俱增的。這個與日俱增表達到尚清楚就是1994年。1994年第一擺(次)台北市開始有民選的市長，那一擺新黨對(從)國民黨分出來，在台北市引起一陣旋風。在這中間分裂作主流和非主流。國民黨這些長期的支持者心內有真強烈焦慮感。結果在這款的分裂中間，煞乎(卻被)阿扁仔拿著尚有利的機會，當選台北市的市長；所有泛藍的選民心內的憤慨及不滿，在阿扁當選那一晚就攏表現出來。所以1994年是種下馬英九現象一個真重要的因素啦！

(三)高舉少康中興口號，馬英九正式浮出來抬面

1998年市長連任的選舉，阿扁仔高票落選；馬英九高舉要少康中興做口號，擊敗阿扁仔，高票當選台北市長，馬英九正式浮出來抬面。雖然在這之前，他已經講200擺“他不要選”。結果父命難違，他老爸講：“你是國民黨的救星啦！你無出來，不行的！為著要拯救國民黨，你著要出來！”所以1998年馬英九出來參選，短短半年的時間，咱看著這個參選的過程，真是扭捏作態；早就開始佈局了，但是對外講200擺，講他無要選。這個不是我講的喔！這個是一個泛藍的記者寫的，這個記者就是馬英九當時1998年參選台北市長的一個重要的幕僚，他將內情寫出來。1998年馬英九當選後，所有這些泛藍的縣市長，泛藍的選民感覺著：哇！終於有

一個人，可以將阿扁仔打敗，因為那個時準，阿扁仔如日中天。所以阿扁仔在1998年高票落選的時準，當然另外一邊的人，泛綠的勢力嘛感覺講，哇！那會這可惜！民意支持度高達80%，結果竟然在市長的選舉落選，所以這款的氣勢，嘛造成他1999年有才調(辦法)被提名作民進黨的候選人參加2000年的大選，我感覺這猶原是一個天命啦！

宋楚瑜出來攪局乎國民黨失去中央執政的機會，所以對(從)地方到中央，全部失去他們的執政權，這對長期依靠國民黨，不管他是本省人亦是外省人，是新住民亦是原住民，對他們來講，那是一個非常深刻的刺激，他們沒想到國民黨會倒台呢！沒想到國民黨會輸，結果在2000年3月20日那晚竟然翻盤。乎這些泛藍所有的支持者，可以說是痛澈心扉。所以為什麼去包圍李登輝的官邸，是按怎會去包圍國民黨的中央黨部？廿！全世界沒有聽過這個例，選贏的人門關起來，向向(安靜)不敢慶祝；選輸的人，舉旗子在外面喊叫，尚介(最為)奇怪是他們不是去抗議自己選輸的那個候選人，是去抗議別黨的人，那不是介奇怪的代誌，這在台北政治舞台活跳跳上演。在這晚，馬英九扮演一個非常重要的角色，那時候他已經做市長做2冬啊！他扮演什麼角色？那晚宋楚瑜及連戰兩個雙雙落敗，宋楚瑜所有這些支持者走(跑)去中央黨部抗議，走(跑)去李登輝的官邸抗議。那一晚馬英九去李登輝的厝，逼李登輝要辭職，逼李登輝要交出主席的這個職位，這就是馬英九扮演的角色。在那個時準，馬英九在國民黨內部，已經結合一個勢力了，這個勢力雖然不是他自己本身刻意組織，攏是他邊仔的人，在真強的焦慮中間，就按呢歸個(整個)以他做中心攏靠過去。

(四)國民黨在台灣的教育，長期扭曲台灣人的價值觀

黑金，貪污，攏不要緊，要緊的是，要會曉吃完拭淨，而且有所表現就好。在這款價值觀的情形之下，國民黨不管他是外在的現象也是內部的結構，攏已經是爛到臭不可聞啦！

在這款的情形之下，馬英九刻意採取一個策略，他的策略就是講：“歹勢！國民黨一切爛的，黑的，攏參我沒關係。”並且刻意突出他個人形象。媒體配合，大肆宣傳，他所做的每一件公益事件，這就是馬英九。所以在 1996 年對他做法務部長開始，他標榜他自己個人和國民黨不同款。一直到 1997 年發生白曉燕事件的時準，連戰在副總統兼行政院長，他就講：“你這個行政院長和中央政府這樣不負責任，我馬英九辭職，表示我的深沉的抗議。”他就用按呢生的方式，刻意的參國民黨開始劃清界線。開始塑造自己一個清新的形象，這就是馬英九現象為什麼形成，真重要的背景。以上四個原因，是國民黨所造成的。

(五)泛藍的媒體很有計劃在替馬英九塑造一個清新形象

包括過去，他做法務部長捐血啦！慢跑啦！反毒啦！…及公益團體互動的畫面，攏一再給他刻劃出來。但是他真正做過什麼代誌，他做壞的攏不報，他出現的時準，永遠是一個健康及陽光的形象。這就是台灣泛藍媒體，長期有計劃地在做這件代誌。過去泛藍媒體的目標是宋楚瑜。當宋楚瑜在凍省之後，越演越離譜；這個替代者，很湊巧——馬英九就接上去了。

(六)民進黨執政替馬英九創造一個非常好的舞台

民進黨 2000 年執政之後，馬英九就把很多責任推給中央，中央反駁，他就說中央打壓。所以他利用這種低姿態形勢，換取台北市民的同情，來填補他在聲望和能力不足之處。

這是六個客觀因素；那主觀因素是什麼？他的人格特質是如何形成的？

(一)成長於宮廷教育，擅長察言觀色，攀緣富貴

自小他老爸就耳提面命，養就其察言觀色，攀緣富貴的性格。他在美留學期間，每星期

固定給蔣經國寫一封信。一回國，馬上擔任蔣經國的秘書及總統府第二局副局長，他的官階職等是別人要多少公務員資歷才可能晉升的。

(二)家中老么，優柔寡斷，毫無主見

他做任何事情，攏是由他的大姊出來收拾殘局；最近的謝文定任命案，最能突顯他的優柔寡斷，毫無主見，一天之內竟然可以發表三擺不同的意見和說法。

(三)自我中心，自戀傲慢

這是他的優點也是缺點，優點是製造神秘，讓那些馬迷有很多想像的空間。缺點是容易激怒，所以我知道要在議會質詢贏過他，就是直接激怒他。

(四)長期刻意參加公益活動，製造溫文有禮的外貌

作一分，宣傳十分，去年宣傳為他老爸辦理喪禮，要極盡儉樸，只開(花)喪葬費台幣不到八萬元；比對阿扁為子辦婚禮的浪費。除非你厝開殯儀館，否則不到八萬元，那有可能辦理一個喪禮，可是開在媒體的錢，卡(再)多也不可惜。在 SARS 爆發那一晚，馬英九只做了一件事，他不是向市議會報告，要如何處理而是召集了所有晚間 Talk Show 的節目主持人，到他的官邸開會討論如何把 SARS 風暴的消息壓下。媒體把這麼大一件事輕輕帶過，然後配合馬英九，宣傳抗煞英雄，而不是追究責任，作危機處理；他的危機處理，就是處理媒體；媒體處理好了，危機就處理完了。

最後一點是他的留美的學歷，他的條件

台灣人崇洋，由國民黨執政開始，帶進這種風氣，哈佛法學博士，蔣經國的英文秘書，名校，英文很好。台灣人迷信這一套，產生自卑，把感情投射到他身上。台灣人比較重視外表，馬利用媒體宣傳包裝成重視公益及溫，良，恭，儉，讓的形象。其實是利用特權，一路高官，黨，政，學三棲，他是不沾鍋嗎？在議會質詢時，張牙舞爪，伶牙利齒的他，溫，良，恭，儉，讓嗎？

到底台灣人是如何看馬英九?

台灣人較忠厚，討厭伶牙利齒，討厭政治惡鬥。國親兩黨的惡鬥，襯托出馬英九的厚道。台北人不分藍綠，擺覺得馬英九溫文儒雅。很多綠色選民，不但對馬英九沒有反感，甚至有好感。

到底台灣的查某人是如何看馬英九?

我認為這裡面包括兩種心理上，感情的投射；一種是好情人，一種是好兒子，這是不同女人的需要；大部份的是屬於第二種，久而久之形成一種嚴重傾斜現象。

如果馬英九是一個可期待的對手，那還可以，可是他不是。這種情況之下台灣人要如何去選擇？2008年有二種結果，一種是馬英九如他所願完成登基大夢；另外一種是，只是一場夢，繼續作泛藍共主到2012年再來挑戰。

現在的選民有三種：

第一種選民是泛藍的支持者，渴望奪回執政權已久，所以投票率很高，且非常一致。第二種是泛綠選民，不知為何而戰，就不去投票，投票率低，就輸了。

其實泛綠和泛藍選民是五五波，泛綠的勝算並不是無，關鍵只是看這兩年如何把氣氛營造出來，激發提高投票率；不要漠視馬英九現象，這種現象在未來會繼續發酵，但是發酵並不是不能終止；馬英九其實已經提前在消耗他的政治能量，他的政治意識完全不清楚，選民對他“一路走來，始終如一”的相信度，已經降到三成，這代表他的形象已經破功。

另外一種選民，就是中間選民，比例不高，只有10%~15%他們沒有特定的支持對象，只是看候選人的能力和表現。

就以上一些看法和各位分享，多謝！



年會歡聚



美麗的臺灣花布，多種用途。用來做衣服或裝飾，非常漂亮。



“台灣花布之美”服裝走秀 - 呂芳茗

宗旨、強調婦女們對全球和平和人權的角色要點：婦女們特有的本能 (1)女性豐富的同理心 (2)民主的領導方式。指出、能善用感情的重要性並舉出十五點不同的項目、使大家能以積極的方式(positive)來辨認自己的情感、並使自己能以同理心來了解他人、以達到用婦女的特點來作領導的角色。
(徐梅珊整理)

Women's Gifts: Essential Competencies for Success in a Global Society

Keynote Address of the 2006 Annual Meeting of the
North America Taiwanese Women's Association



*Presented by Dr. Colleen Hester
Vice President, University of St. Thomas*

Summary

Dr. Colleen Hester began her presentation by acknowledging the North American Taiwanese Women's Association (NATWA): our founding in 1988, our growing membership, and NATWA's noble Mission:

1. to evoke a sense of self-esteem and enhance women's dignity,
2. to oppose gender discrimination and promote gender equality,
3. to fully develop women's potential and encourage their participation in public affairs,
4. to contribute to the advancement of human rights and democratic development in Taiwan, and
5. to reach out and work with women's organization worldwide to promote peace for all.

Dr. Hester's presentation included abundant images and photos from prior NATWA meetings set against a background of her warm humor. Empirical studies and meta-analyses (a statistical technique that allows researchers to combine the results from many studies) have investigated ways in which women are different from men. Two findings of gender differences were found in the areas of *empathy* and *democratic leadership*, where women have been found to have strengths. These two areas were the focus of the address, along with strategies for utilizing these gifts. It is important to note that to that there is great variation within groups -- all women are not alike; all Asian American women are not alike. There exists a rich range of gifts among Taiwanese-American women.

Empathy was described as emotional sensitivity, emotional intelligence, and **democratic leadership** was defined as a leadership style that favors social equality and that incorporates an awareness of and sensitivity to the constituents one serves.

Empathy includes the capacity to “tune into” and profit from emotional data , to include our own feeling data ° Empathy involves the actions of understanding , being aware of , being sensitive to , and vicariously experiencing the feelings , thoughts , and experience of another *without having the feelings , thoughts , and experience fully communicated in an objectively explicit manner* ° In the workplace – just as in our personal relationships - developing and drawing on the ability to be empathic can be invaluable ° One critical management talent for workplace success is the “Capacity to Build Alliances , ” which involves having emotional sensitivity or empathy and communication skills °

NATWA attendees then considered the value and impact of emotional data as an essential competency for success in a global society ° For example:

- Utilizing the power of emotions as action signals °
- Letting feelings/emotions “talk” to thoughts , giving women optimal information for decision-making and living ° Having only half of the information we need (only feelings or only thoughts) does not provide us with essential information to lead a rich and successful life °
- Not forgetting that in the history of the world , emotions energize the most important human enterprises – from bringing babies into the world , to inspiring works of art , -- to destructive acts , such as engaging in conflict and war!

The focus was then on tools used to enhance and benefit from women’s gift of empathy and emotional intelligence ° **Simple Tools for Mastering and Profiting from Emotions** were shared:

- **Identify the emotion you are experiencing and listen to the message** ° It’s telling you what is not working OR what is working ° Running from unpleasant emotions does not teach us what we need to know °
- **Understand that external events do not determine how we feel** ° ” Internal interpretations guide our feelings and behaviors ° If we pay attention to our beliefs , we have the power to assess if they are working for us OR against us ° We can challenge and replace beliefs and messages that work against us ° For example , if one says “I can’t do this successfully , ” that belief is likely to lead us to feel like a failure and is likely to lead us to quit trying ° Instead , saying “I’m a capable women who has learned to do many things effectively , if this is important to me , I can learn how to get better at this activity!” can support positive emotion and effective behavior °
- **Our beliefs and the meaning we give to events exert powerful influences on our feelings and behaviors!**
- **Capitalize on the power of focus** ° We “make real” what we focus on ° When we tell ourselves something over and over , we begin to believe it as if it were an actuality — and not a perception ° **Know what you want and focus on your specific desired outcomes** °
- **Personally experiment with Positive Focusing:** Attend to one thing that is working in your life , an area where you experience happiness ° Focus on your positive emotions and the people and conditions which are related to that event ° Enjoy it °
- **Reward yourself for progress!** Do not beat yourself up ° Do not label imperfection as failure ° Instead add personal , emotional , and social support to include family , friends , and organizations like NATWA °

- Body activity anchors our somatic being ° **Engage in the nonverbals of happiness** ° What do you do when you are happy and feeling great? Practice these behaviors and non-verbals ° They will anchor positive emotions in your day! Move , change your pattern of body movement °
- Language defines reality ° **Ask good questions** , for our answers are dependent on the questions we raise ° **Notice your phrases and language** ° These frame our reality ° **If we wish to change , then we need to CHANGE OUR LANGUAGE** °
- **Focus the gift of your own emotional sensitivity on yourself** ° This is NOT selfish ° YOU are the instrument of your life ° If we do not take care of the instrument of our life and work , that instrument (ourselves) is of little value to others or to causes larger than ourselves which we care about °

Additionally , Simple Behaviors for Developing Your Empathy were shared:

- **Practice** ° **Sharpen the talent of empathy through active , reflective listening with someone who matters to you** °
- **Listen head-to-head:** pay attention to the message and the information the person is sharing and reflect it back ° The person will know you are listening and tuned in cognitively °
- **Listen heart-to-heart:** listen to the speaker's feeling ° Reflect them back to this person who matters to you °
- **Do this without taking the focus off of the other person** °
- **Notice the Benefits and Positive Legacies of Empathy and its Expression** °
- **Utilize this Gift of empathy** ° **Utilize it in your relationships with others professionally and personally** °

Democratic Leadership was defined by Dr ° Hester as a leadership style that favors social equality and an awareness of and sensitivity to the people one serves ° This was contrasted with an authoritarian leadership style , which favors blind submission to authority ° Authoritarian leadership has not been found to lead to productive and shared outcomes °

- **Participative and democratic leadership involves the leader including staff in the decision making processes** – determining what to do and how to do it ° In this process the leader maintains the final decision making authority °
- **Democratic leaders have been found to enjoy greater respect from and to engender greater esprit de corps in the groups they lead** °
- The democratic leader employs knowledgeable and skillful colleagues and staff and is not expected to be expert in all things ° Using this style is benefit to the organization or group on leads , and allows the development of staff and the team , culminating in better decision making °

The keynote speaker concluded her remarks by retelling the “The Goose Story °”

Next fall , when you see geese heading south for the winter ° ° ° flying along in a "V" formation ° ° ° you might consider what science has discovered as to why they fly that way ° As each bird flaps its wings , it creates an uplift for the bird immediately following ° **By flying in a "V" formation the whole flock adds at least 71% greater flying range than if each bird flew on its own** °

People who share a common direction and sense of community can get where they are going quicker and easier because they are traveling on the thrust of one another °

When a goose falls out of formation , it suddenly feels the drag and resistance of flying alone and quickly gets back in formation to take advantage of the lifting power of the bird in front °

If we have as much sense as a goose , we will stay in formation with those who are headed the same way we are °

When the Head Goose gets tired , it rotates back in the Wing and another goose flies point °

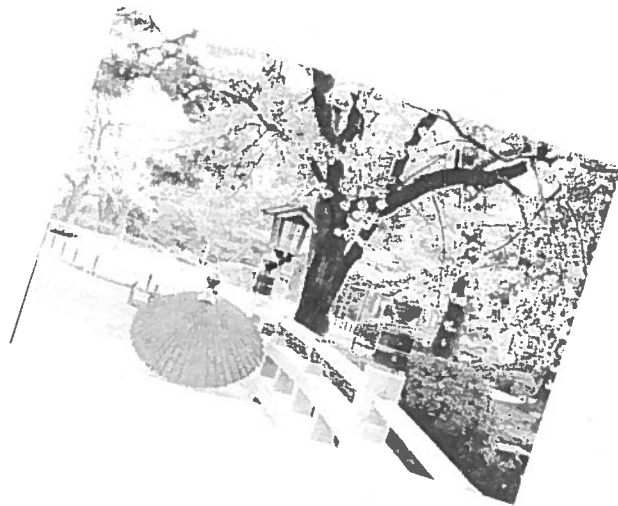
It is sensible to take turns doing demanding jobs with people... or with geese flying south °

Geese honk from behind to encourage those up front to keep up their speed °

What do we say when we honk from behind? We too can share encouragement with family , friends , colleagues , and of course NATWA members °

Finally..... and this is important..... when a goose gets sick , or is wounded by gunshots , and falls out of formation , two other geese fall out with that goose and follow it down to lend help and protection ° They stay with the fallen goose until it is able to fly , or until it dies; only then do they launch out on their own , or with another formation to catch up with their group °

If we have the sense of a goose , we will stand by each other.....





創造天賦才能 — 阿香記錄

這個單元請了 NATWA 名作家楊遠薰、辣媽（王淑芬）、阿咪悅（李文枝）及太平洋時報的賴慧娜，來分享她們的創作經驗。

著有【愛樂之旅】、【台美兩地情】和【欣賞建築】的李文枝，很謙虛、很低調地表示，最初是為了幫愛寫文章的先生打字，久而久之就打出了自己寫作的興趣。一方面她為了陪拉提琴的女兒和其所屬樂團到世界各地演奏，跑了許多地方，聽了許多好聽的音樂，看了許多有名的建築物，有許多愉快的回憶。再加上，為了舒解日常商務生活的煩瑣厭倦，就一頭栽入寫作。她在最新出版的【欣賞建築】一書表示：「欣賞建築是一種生活的享受，在一級棒音響的音樂廳聆賞優美的音樂，更能滋潤心靈的開懷與昇華」。

曾在台灣公論報，以她自己一家四口的生活點滴和親子間勁爆的辛言辣語為題材，而廣受讀者喜愛的【辣媽心舫】作者王淑芬表示，當初只是想寫下孩子們的「脫線」行爲，和幫辛苦掙扎的公論報一點忙的心意而寫，一寫卻寫了兩年多。她認為寫作不需是科班出身，只要你有興趣就朝著這個方向走。而且，寫作是有感而發；是和讀者交換意見；應該「說清楚、講明白」。每篇文章只突出一個重點就好，不需要像「滿漢全席」的文學大作。「滿漢全席」對讀者而言，反而是個負擔。但是，文章要寫得好，就像照顧盆栽要勤於澆水，施以養份一樣，要多讀、多看、多聽、多寫。

下面則是兩位一向勤於筆耕的賴慧娜和楊遠薰她們自己的現身說法：

賴慧娜

每個人都有天賦，我從小喜歡講故事給人聽，希望長大能作自己最喜愛做的工作，不是只因為金錢的緣故才去作。我發現寫作時很快樂，雖然賺錢不多。後來我也從事假古董的生意，也覺很有意思，但後來熱情卻失去。我發現，一個人的天賦要受到激發，源源產生能量，光是靠興趣，或是金錢的獎勵是不夠的。雖然在此之前我的文章也在一般報章雜誌刊登，但並不能產生使命感，後來我工作之餘在台灣公論報工作一年，在太平洋時報工作到現在已經七年，雖然金錢的回報不多，至今不覺厭倦，因為與我所愛與關懷的社區息息相關。一個人找到「使命」時，上天所賜的才能就能源源發揮出來。我感謝很多前輩耕耘過太平洋時報這塊專屬台美人的園地讓它不荒廢，我願意做個園丁耕耘下去。

楊遠薰

一個人的才能有先天的恩賜，也有後天的培養。譬如在台灣，天生左撇子的人常被訓練得右手也能寫字、做事，但若在沒有意識的情況下，譬如在廚房裡剝肉，左撇子一定覺得還是用左手拿菜刀比較順手。

寫作於我是先天的興趣。我從小喜歡讀、寫，也喜歡作白日夢，是一個快樂、害羞的女孩。人生的許多技能包括與人建立關係、對大眾講話、培養思考邏輯觀念等等，於我是後天的訓練。

我於 1977 年到美國，在愛荷華州大拿到企管碩士學位後，即在美國公司服務。當時每日辛勤上班，希望全家能在美國過較好的生

活，也希望能為兩個孩子存點大學的學費。由於在 New Jersey 時，我每星期日都送孩子到台美長老教會裡的台語學校學台語，自己有時也進教堂作禮拜。在教會裡，我時常聽到兩個字：Serve(服事)與 Community(社區)，後來起了感觸，便嘗試以文字事工服事台美人社區，開始在 1994 年為台灣公論報寫稿。

我重當記者後，發覺自己還是作文字工作比較得心順手，如同左撇子比較習慣用左手拿菜刀一樣，所寫的東西也比較能引起別人的注目。於是，我陸陸續續寫下不少台美人的人與事，覺得台美人裡確實有許許多多無名的英雄與感人的事蹟。

1999 年春，我隨 New Jersey 同鄉到西班牙旅行，在馬德里的皇家博物館看到哥耶(Goya)的名畫：The Night Watcher 後，感觸良深。那是一幅很大的畫，從左到右、從前到後都是人，為首者拿著火炬，光線最

亮，愈往後面，光線愈暗。後來，導遊指著最後面一位只露出一張臉的人說：「這就是哥耶。」我在畫前佇立良久，心裡但願我能成為哥耶，寫出一部有我身影模糊存在的各地台美人的書。

懷著這樣的想法，我在 2000 年夏天開始進行【咱的故事】這一系列的採訪撰寫工作，直到今年(2006 年)春末，才完成【咱的故事】與【北美洲台灣人的故事】上下兩冊。一個 Project 整整作了六年，主要藉一個個不同的人生故事，寫出海外台灣人的情懷與北美洲台僑社區的形成與發展。

所以對「創造天賦才能」這個主題，我的看法是每個人都是獨特的，嘗試發現自己的恩賜，融合後天的訓練，在經過人生的一些感動後，為自己訂下目標，擬下企劃(Project)，然後孜孜不息地作去，妳的才能就會愈來愈顯現。



網路暢遊 - 涂惠鈴

為何上網

親愛的姊妹們這是個知識爆炸的時代、也是網路盛行的時代，妳知道嗎？不管是健康、環保、政治、經濟、娛樂、運動、時尚、醫藥、、、等等，妳幾乎都可以在網路上找到所有的答案！

- 當妳看到妳那E世代的兒女或孫兒女在電腦上披哩啪啦時，妳是不是有點羨慕、有點心動、也有一點害怕？
- 妳想知道如何寫封 Email 給妳的 Anata 或其他人嗎？
- 妳想知道如何接收妳的 Anata 或其他人給妳的 Email 嗎？

- 妳知道潘賢敬為我們 NATWA 設立了一個非常豐富的網站，妳想去看看嗎？
- 妳有一個難以啓齒的問題屢知也不想問人，妳知道如何在網路上找尋答案嗎？
- 妳想知道台灣的最新消息嗎？
- 妳想聽聽大話新聞、頭家來開講、、、等台灣有名的政論節目嗎？

以上任何的一個問題如果妳的回答是 YES，那麼這個 workshop 是專為妳而設計的，保證妳在一小時的 workshop 後跳離網路白痴的行列，今天就讓我們帶着妳到網路來暢遊一番吧！



Email System

- How to obtain an email ID/address?
- How to compose and send an email?
- How to receive and read an email?
- How to set up your email preference and options?
- How to join NATWA group email?

How to obtain an email ID/address?

- § You get your email address from your service provider, such as AOL, Earthlink, RoadRunner, etc.
- § You get your FREE email address from Yahoo, Google, Hotmail, etc.

Get a FREE email address from Yahoo

- <http://www.yahoo.com/>
- **Click on Mail**
Don't have a Yahoo! ID? Signing up is easy
- Click on [Sign Up](#)
- Filled in all required fields (Fields marked with an asterisk * are required.)
- Read through “Terms of Service” and hit “I Agree” (If you agree)

Sign in to Yahoo!

To access Yahoo! Mail...after you get your ID

- Click on Mail
- Type in your ID and Password
- Now You are in Yahoo Email System

How to compose and send an email?

- Click on “Compose”
- Write your message
- Hit Send

How to receive and read an email?

- Click on “Check Mail” or “Inbox”
- Read Your Message
- You can “Delete”, “Reply”, “Forward” “Move” to other folder, or mark as “Spam”

How to set up your email preference and options?

- Click on Options
- Visit each category and change the default to your preference
- Save your changes “Save changes” or “Cancel” if you change your mind
- Ignore “Premium Services” unless you want to pay

How to join NATWA email group?

- Send an email to emails@natwa.com or call our email chair 林美華 Isabel Kao 408-773-1168 to add you into natwa@yahoogroups.com
- After you join the group you will receive emails when people send emails to this group and you can send emails to this group too
NATWA 網站

- What's there?
- How to use them?
- Let's go and check it out!

<http://www.natwa.com/>

其他台灣人的 Links

- <http://www.taa-usa.org/> 全美會
- <http://www.taiwanus.net/> 台灣海外網
- <http://taiwanyes.com/tvfilm.htm> Taiwan Yes!
- <http://www.ocac.gov.tw/index.asp> 僑務委員會
- http://www.mactv.com.tw/mactv/main_vod01.php 台灣宏觀電視

➤ **Note: You need high speed Internet access to watch TV**

How to search information on the net?

➤ Google Search - <http://www.google.com/>

➤ Yahoo search - <http://www.yahoo.com/>

➤ Online Dictionary -

<http://www.onlinedict.com/> 顏氏美語

Google Search - <http://www.google.com/>

•Type in the text string in search box. Ex. Gout/痛風 then hit search

•Narrow down your search list with additional information

Yahoo search - <http://www.yahoo.com/>

•Type in the text string in search box. Ex. Gout/痛風 then hit search

•Narrow down your search list with additional information

•Other utilities on Yahoo page

Online Dictionary - <http://www.onlinedict.com/>
顏氏美語

•Type in the English you want to check Ex. Gout then hit submit

•Other utilities on this page

How to save your favorite links?

•At the web page you want to save

•Left click on Favorites (some browser called Bookmarks)

•Then hit "Add to favorites.."

•Hit "OK" on the pop up window

•Or highlight the folder that you want to save the page in then hit "OK"

•You can create a new folder to save this page in by left click on "New folder"

Good Luck & Welcome to the Techiland!!!

Hope to see your email soon



做個好婆婆 - 游美智

數年前的年會，我在婆媳相處的同心圓中說了一句話 "喝一口水" 引起姐妹們很多迴響，並紛紛告訴我，它簡單易行而且很實用。這次年會給我同心圓主題是 "做一個好婆婆或岳母"。這個千年來就存在的問題，就像以色列和阿拉伯的爭端，婆說婆有理，媳說媳有理般的難處理。讓我們用開放和學習的心態，犧牲和時代的理念接軌，共同商討一些應變之道，讓我們有個平順豐盛的 Family Life。

俗諺 "烏龜活九會做公，媳婦做久就變婆"。但是今日的婆婆或岳母的位置，並不是那麼地容易坐待安穩！貴媳婦及女婿皆為他家的千金小姐或寶貝兒子，她（他）們生在 Family Tie 很緊的小家庭中，自幼浸于書、歌、琴、體的 private lesson 中，及長就學於高等學府，接著專業教育，練就了一身理財、人際、科技等等成就。這高學

歷，觀念新穎的第二代，組成家庭，開始第二個生活階段的奮鬥人生。（第一階段即是與父母共同生活的成長階段）。這時候，當父母親，當婆婆岳母的我們，是應該放手（或是放下心）讓媳婦做自己，讓女婿自由發展呢？還是嘮叨著 "當年我如何如何、、、、" 或說些 "不聽老人言，吃虧在眼前、、、、" 等等流水帳呢？須知，他們在鍵盤上打出的字，可能比我們吃過的米還多呢

<<讓我們聽聽一個長途越野賽跑選手的故事>>。有一個很有名的越野賽跑選手（cross country runner），在一次衛冕成功的比賽後，接受記者的訪問，在你長途路當中，最讓你難以忍受的事是什麼？是炎日的曝曬？是肌肉的酸痛？是崎嶇的路面？還是那遙無盡頭的路段？這選手回答說：這些狀況都不是問題，最難忍受的是一顆小石

子粒跑進鞋子裡，而須帶著它跑路，這最不好受了。我們下一代的生活，有婚姻關係順應，有職場的衝刺，有兒女教養等問題。就如長途的越野賽跑，有美好的時光，也有困難的階段，我們不應該成為他們生活中絆腳的小石粒，因摩擦、觸動而耗損他們的精力，增加他們的負擔吧！我們應該是路旁的鮮花，在他們順境時一路招手喝采，我們也應該是路邊的大樹小溪，在逆境時給他們遮蔭休息，濯足洗滌，讓他們心身清新，以便再上路。


婆媳相處之道，正是人際關係的縮小版。誠如一位姐姐提供的意見，氣正當頭絕不是說理的時候，另找一個適當的時機，緩言提出要點，措辭也非常重要，要持尊重對方的態度。另位姐妹指出，在她與先生之間有衝突時，她的母親從未介入亦不為受委屈的女兒說話，終於這位女婿感受到岳母的態度，而挽救了這段有困難的婚姻。俗語謂“愛屋及烏”，“解鈴還須繫鈴人”，“關心者亂，無為而治”生活中的衝突，往往因小事而起。英諺“一個廚房下容不下兩個主廚”。我們千萬不要媳婦熬成婆的後遺症，要有不在其位不謀其政的胸襟，給媳婦或女婿有做自己的空間。諸如：如何佈置他們的家，是 colonial contemporary or modern type，是俗？是雅；如果教養小孩，是太嚴？太寬？讓他們自主，不要有居高臨下的心態。要記得，給孫兒吃糖前，最好先問問他們的媽媽，是吧！

今晨的節目 Dr. Collen Hester 的 “The Gifts of Women : Competencies for Success in a Global Society “ 中提出的 ” Humor and Play “ 和 “ Acknowledge mistake “ 是很好的方法，應多多利用在婆媳相處之道中。

最後，再舉個例子：洪健全文教基金會的前董事長夫人，即人人稱做”際牌阿媽”的洪游勉女士。她的媳婦簡靜蕙，曾獲得十大傑出女青年，也是人文教育、關懷講座的推動者。這兩位婆媳相處得很融洽。國際牌阿媽只有小學學歷，她的座右銘是”壞的放水流，好的記心頭”。她的實踐哲學是”讓媳婦做自己。”這讓她的媳婦稱讚地說”婆婆像本書，媳婦讀不厭。”、、這是不是最美好的關係呢？是不是我們也該自我修煉、自我成長，以期成為一本讓別人讀不厭的書？

“進一步海闊天空，退一步柳暗花明”婆媳相處之道，也就在這進退取捨之間，這也是生活的一環。我們都應該積極、用心地配合時代的觀念，努力做個好婆婆、好岳母。或許在嘮叨之前，多喝一口水，對己、對人、對身、對心、都是有益的。

祝姐妹們有個愉快的旅程，是回家當婆婆或岳母，或是乘遊輪去逍遙遊，皆輕輕鬆鬆快快樂樂。



運動 - 何麗珍、何玉時

<編者按>麗珍、玉時除了在年會同心圓中主持 Diet & Exercise session 外，並提供了非常豐富的保健資料。詳細資料請參閱保健篇。記得讀喔！

與 Houston 婦女團體座談會

Networking with Houston Women's organizations

葉錦如

NATWA 年會，在星期六（4月15日）下午的最後一個節目是“NATWA 與 Houston 婦女團體的對談：Networking with Houston Women's organizations”由於時間的限制，NATWA 邀請了三位 Houston 婦女，來與我們的會員互相認識和交流，她們所代表的團體都與婦女的議題和福利有關。她們是 Dr. Elizabeth Gregory，Houston 大學婦女研究所主任；Ms. Shantha Raughthman “亞裔反家暴”組織的現任會長；以及 Ms. Cherry Steinwender，她是“種族歧視癒傷中心”的創辦人。這三位婦女在節目中，經由主持人葉錦如簡單介紹之後，分別介紹她們自己所

代表的機構團體，並且提出各自的想法要如何與 NATWA 共同為婦女福利一起努力。Shantha 表示願意與 NATWA 姐妹，共同思考如何在亞裔的特別文化傳統中，推展反制並防範家庭暴力。Elizabeth 則強調保存婦女團體的歷史與婦女發聲兩者的重要性。她並表示 Houston 大學婦女研究所有意願在婦女研究所圖書館內，保存 NATWA 的歷史文物 (Archives)。

Cherry 解釋種族歧視的各種不同表態，以及 Racism 對人性的破壞和心靈傷害。她希望大家慎重檢視不同層面的種族歧視，進而透過教育與互相交談來療治被傷害者的心靈。參與的姐妹們在這短短的一個鐘頭裡，踴躍發問，發表建議。





幫助癌症病患度過難關的 Thousand Hands Helper ---THH 資訊組

[前言：

六月回台灣時，一位友人送我一本書：從病危到跑馬拉松 --- 一位醫師的抗癌體驗談”。作者阿傑特醫師是血癌的患者。在書中，他寫道“我經過一段身為癌症病人的時光……我發現可以藉由自己的經歷，幫忙以後的癌症病人，讓他們多一條活得下去的路……”阿傑特醫師的話也正道出“Thousand Hands Helper (THH)”成立的原因。THH 在去年由一位有心的 NATWA 姊妹在 Kansas 成立。旨在幫忙癌症患者，獲得較多身理，心理與知識上的支持。目前正積極招集更多有心的人士來參與。
--- 錦如]

現代人個個聞癌色變，癌症真的這麼可怕嗎?? 是的，只要發現病人身上有大於一公克的癌組織，那麼八成癌細胞已經蔓延到血管裏了，即使把身上可見的癌細胞割掉，三、五年之後，癌細胞還會找另一個新的據點，繼續繁殖，所以；癌症是很難有效控制的，讓我們來看一看統計數字：

在美國地區：1900 年時，每二十七人就有一人死於癌症，1950 年時，提高到一比八，到了 2000 年，變成了一比三。這個數據實在可怕，如果您說；這是美國人的體質，生活習慣和我們從台灣來的亞洲人不同，我們沒有那麼高的比率，那麼讓我們看看來自台灣的統計數字：

台灣人口死亡原因的統計顯示 1952 年時癌症是第八位，1962 年時癌症是第五位，1972 年時癌症是第二位，從 1982 年開始，癌症就是台灣地區死亡原因的第一位，而且到目前為止，已經 24 年了，還一直保持第一位，居高不下！不但如此，每年罹患癌症的人數都增加 1000 人以上。根據 2005 年行政院衛生署統計台灣死亡原因第一名的癌症佔了 26.08%，也就是說，每 4 人就有 1 人會罹患癌症，而且平均每 14 分又 7 秒，就有一人死於癌症。

既然癌症不是傳染性的疾病，醫生及衛生人員更不知道如何有效的控制。一般的手術（割除），化療（吃藥或打點滴），電療（用放射線照射患部），對於初期病患是有效的，但是如前所說，如果癌症組織超過了一公克，而且癌細胞已經蔓延到血管了（通常都事先看不出來），那麼癌症復發或轉移到別的器官的可能性就很高了。目前所謂的癌症“治癒率”是指原本已治療的癌症在 5 年內，沒有復發的狀況，並不是指這個病人的癌症已經治癒了，要不然，若是在 5 年一個月又發現癌細胞在身體的某個部位的話，那怎麼能夠說是“治癒”了呢？！

癌症也因各種不同的癌細胞屬性及病人當時的狀況，而有所不同。有的病人只能維持 2-3 個月，有的病人維持了 2-3 年，但是有的病人二、三十年了，都還活得好好的。到底有什麼方法能夠讓病人儘量延長他們的生命，並且減少對身體的傷害到最低的程度呢？畢竟到目前為止，癌症病人還是呈現高峰狀態的增加，而醫護人員又沒有辦法有效的控制它的成長率，所以替癌症病人提供各種可能的醫療資訊，讓他們能夠了解更多的醫療常識及醫療的危險性並為自己做最明確而有利的治療抉擇，應該是刻不容緩的課題。

Thousand Hands Helper, Inc.,(THH) 是爲了要協助癌症病人而成立的一個非營利組織，所有的義工人員都不支薪而且把行政費用降到最低。THH 的主要目標是要幫助病人克服種種的醫療，保險，財務，心理等等的難關，並且提供各方面的資訊，讓病人能夠有較多而且較完整的知識以便替自己作一些醫療方面的選擇。

有人說癌症病人的三大主要死亡原因：1)嚇死的；2)餓死的；3)醫死的
乍看之下，好像很無稽，但是仔細的想一想，其實是有它的原因的，讓我們仔細的分析一下：

1) 嚇死的— 當病人一聽到自己得了癌症時，感覺上就像是晴天霹靂，一百個不願意去承認這種事實，而且心裏閃過的念頭是去找另一個醫生復診，如果醫生一時心急而告訴病人：

“您的情況已經很嚴重了，要趕快進行手術，化療，電療…要不然您的生命恐怕只有3個月了。” 那麼這個病人回到家後，一定三天三夜睡不好覺而且日漸消瘦，三個月一到，他(她)真的就走了，奉勸病人們，千萬不要被這種突如其來的訊息給嚇死了。其實癌細胞通常是經過很長一段時間的醞釀，如果病人和親屬對原診有所疑問時，應該都會有足夠的時間去對自己的病情作進一步的了解或者去看別的醫師作重新復診的。如果病人和親屬對尋找癌症醫師和癌症中心有問題，請和 THH 連絡，THH 可以根據病人的需要而幫助尋找有關這方面的訊息以提供給癌症病人和親屬作參考。

2) 餓死的— 當病人一被診斷得了癌症之後，一定有一些親朋好友立刻獻計，要病人改變飲食習慣，從生機飲食，無毒餐，果菜汁，好水，回春水，五行湯，到芽菜培植，麥草培植，自製各式飲料等等，真是無奇不有，琳瑯滿目，這種建議雖是好的，但病人孱弱的身體有沒有辦法接受這種完全自己操作的純自然療法呢？幾十年的飲食生活習慣，有沒有辦法一下子立刻轉變過來呢？不一樣的飲食習慣會不會傷及腸胃？生冷的飲食適合病人的體質嗎？有些病人改變了飲食習慣之後，不是拉肚子，就是體重一直減輕，這樣就更有體力來對抗癌細胞嗎？更有甚者，有人還會告訴病人說，許多食物是最好不要去碰，例如：魚肉 — 有屍毒，香蕉 — 胃不好的人，不要空腹吃，豆類 — 有痛風的人不要吃，木瓜，海帶，紫菜，豆腐，花生 — 有甲狀腺疾病的人不要吃，血型是O型的人，不要吃小麥製品……等等。真是不勝枚舉！那麼剩下來的，還有什麼東西是病人可以安心的吃，而且能夠充分的補足營養，並且能夠提高免疫力的呢？所以應該要有完善的飲食資訊以針對病人不同的病情而選擇不同的食膳營養來對抗病魔。THH 可以根據病人的需要而幫助尋找有關這方面的訊息以提供給癌症病人和親屬作參考。

3) 醫死的 — 到目前爲止，癌症並沒有一個標準的療法，舉一個例子：

一位患有乳癌的病人，甲醫師告之要先行開刀，把癌細胞拿掉後，再做化療及電療；但乙醫師告之要做化療，等癌細胞縮小後，再開刀切除；那麼請問這個病人應該是聽從甲醫師的方法，還是乙醫師的方法呢？又有人說癌細胞的形成是因爲病人的遺傳基因出了問題，改變病人不正常的基因，癌細胞就不會形成，目前基因科學研究 (gene therapy)，的確很熱門。爲此，筆者花了很多時間去找尋這一類的資料，而發現 “到目前爲止 cancer gene therapy 還是在未成熟的階段”，有病人去做 gene therapy 的 clinical trial (臨床測試) 而喪生的，下面是一個真實的例子：

18 歲的 Jesse Gelsinger 因爲有肝病而參加了 University of Pennsylvania 的 gene therapy clinical trial, 24 小時後，Jesse 便陷入 coma (昏迷) 的狀態，當他的父親趕來探望他二天之

後，Jesse 便過世了，此消息可在 PBS Feb. 2, 2000 的報導找到這則新聞，有興趣的朋友可查看：

http://www.pbs.org/newshour/bb/health/jan-june00/gene_therapy_2-2.html

筆者在此，並非危言聳聽而是語重心長的要奉勸癌症病人，千萬不要“病急亂就醫”即使您的醫師要替您做的任何癌症治療，也都必需事先弄清楚到底會有什麼副作用以及病人當時的身體狀況有沒有能力來應付這種醫療副作用所帶來的壓力呢？的確，任何醫療都存在著危險性，所以慎重選擇醫療方法是對自己生命的負責！！

很多時候對抗癌症，是一個冗長而且需要耐心與體力的過程。心理建設與豐富的資訊是抗癌成功的有利因素之一。當一個病人對自己的病情有充分的了解時，他(她)可以對治療的方針作一個比較明確的選擇。

目前電腦資訊這麼發達，大部分的醫療資訊都可以找得到，如果您有這方面的問題，請與 THH 連絡，THH 有義工可以免費竭誠地提供您一些寶貴的醫療資訊。

THH 服務的主要項目，包括因病人的需要而提供各種不同的醫療資訊，以供病人做安心的選擇，例如：

1. 癌症治療中心及醫師 (THH 網頁可以提供資訊搜尋)
2. 各種癌症治療方法
3. 最新的癌症臨床試驗方法
4. 各種癌症醫療手冊及病人需知
5. 病人飲食及生活習慣需知
6. 病人醫療保險需知
7. 提供病人社會，心靈及財務上的協助
8. 提供預防癌症發生的種種建議與提案

THH 剛成立不久，急需有心人士共同來參與，協助！ 您們所付出的一分心力，將減少癌症病人一分的痛苦!!! 但願有一天我們能夠成立一個千人服務隊 (thousand hands helpers)，共同來打造一個無癌的台美社會；如果有心人士願意提供捐款或義工的服務，請儘快與我們連繫，謝謝！

THH 的 email: T1000handsHelper@aol.com

THH 的網頁: <http://www.ThousandHandsHelper.org> 可以提供上述資訊搜尋



有關癌症—張惠麗 提供

請耐心看完這篇文章，對自身健康很有幫助。

三十多年前有一位服務於公費局台北啤酒廠的張先生，參加該啤酒場選派技術人員到國外深造的考試，以優異的成績及格。

在出國前經某公立醫院體檢發現，罹患像小孩拳頭大小的肺部腫瘤，因而不能出國。張先生非常失望之餘，一直懷疑診斷有誤；於是再到另一家醫院檢查，結果還是証實原來的診斷並無錯誤。

當時年輕力壯的張先生得到這樣的絕症，在人生絕望之餘，多次打電話給當時任職台東縣政府黃順興縣長機要秘書的魏姓同學。魏姓同學便利用星期日趕到台北和張先生見面，張先生向魏同學詳述相關絕望的詳情和悲觀感受。並請位同學協助其後事，恰逢魏同學與前任馬偕醫院院長(1949—55 專精於癌症臨床研究的呂革令博士)系知交好友。當即建議前往訪求呂博士醫治，起初張先生說不願再看醫生，以免徒增傷悲。但魏同學說先前已以電話請教過呂博士並安排好時間，張先生只好偕同前往呂博士住處造訪。

呂博士和張先生見面就說：「魏先生是我的好友，介紹你和我認識是我們緣份，感謝上帝賜給我們這個機會。我請教你：『癌為什麼叫絕症，你可知道嗎？』」張先生和魏先生都不知道如何作答。

呂博士又說：「人類醫治癌症到目前為止只有兩條路，第一條路是消滅病源，第二條路是增加抵抗力。但很奇怪的是，癌無論用鉍 60 或其他藥物去消滅癌細胞，可是癌細胞還沒被消滅，好的細胞卻先被殺死。另無論用什麼營養、補藥，好的細胞還未吸收，癌細胞卻先吸收、讓癌長得更快；因此可說上述兩條路都行不通、所以叫絕症。」

呂博士又說：「人類的聰明連登陸月球也都已經成功，但為什麼沒有人去懷疑上述兩條治癌的路是在鑽牛角尖，另外找第三條路？」

感謝上帝賜給我以往在馬偕醫院做癌症方面的臨床實驗，並得院內各部同仁協助的機會，我發現癌症病人血液檢查的結果百分之百都是酸性反應。

長期素食、且生活接近然的佛寺僧尼，由於體質都偏屬優質弱鹼性，生活接近自然的佛寺僧尼，由於體質都偏屬優質弱鹼性，所以尚沒有發現罹患癌症的病例。因此我大膽的斷定在弱鹼性體質的狀態下，癌細胞是無法生長、甚至是無法生存的。

張先生我建議你從現在起少吃酸性的葷食類，多吃鹼性食物，另外可吃綠藻和帶殼菱角湯，改變你的體質，並勵行接近自然的良好生活規律；如果五年內不死、你就沒問題了，願上帝祝福你。」

張先生依照呂博士的建議，認真改變吃的習慣，每天又吃綠藻、喝菱角湯，樂觀加上每天適當的運動，一年後再到同一公立醫院檢查結果，發現腫瘤不但沒有長大、反而已呈現萎縮狀態，遂令醫院檢查人員驚為奇跡，五年後竟完全處於萎縮、至近於消失狀態。

經過了將近四十年歲月，現在張先生的健康情況完全正常，生活起居甚為愉快。

繼張先生之後，有位前台東省立醫院總務課長陳添壽先生，同樣得到肺癌；魏先生得知後將張先生的經過轉告陳添壽先生，陳先生乃依照呂博士的建議進行改變體質，結果與張先生同樣愈癌症。

那時呂博士全家已移民美國，事後呂博士回來台灣再與魏先生見面時，魏先生將張先生和陳先生的經過告訴呂博士，並提議由他們兩位親自向呂博士陳述，請呂博士發表其改變體質之自療成果報告。

呂博士謙虛地回答說：我年事已大，況且沒有臨床紀錄不能做為成果。請魏先生轉告親友，如果友人認同的話，請他們繼續做體驗並廣為宣導...。」

~~~~~  
關心自己也要關心別人，85%癌症病患屬於酸性體質

\* 健康人的血液是成弱鹼性的，約是 PH7.35~7.45 左右

\* 嬰兒也是屬於弱鹼性的體質

\* 成長期的成人有體質酸化的現象

根據一項六百位癌症病人體液分布的研究，顯示 85 % 癌症病患屬於酸性體質。因此，如何使體質維持在弱鹼性就是遠離疾病的第一步。

~~~~~  
酸性體質的生理表徵

1. 皮膚無光澤。
2. 香港腳。
3. 稍做運動即感疲勞，一上公車便想睡覺。
4. 上下樓梯容易氣喘。
5. 肥胖、下腹突出。
6. 步伐緩慢、動作遲緩。

~~~~~**為什麼會形成酸性體質？**

1. 過度攝取乳酸性食品

- 肉類、乳酪製品與蛋、牛肉、火腿等皆屬於酸性食品。
- 攝取過量的酸性食品血液會傾向酸性而變黏稠，不易流到細血管的末梢，而易造成手腳或膝蓋的冷寒症，以及肩膀僵硬和失眠等。
- 年輕力壯時吃適量的肉類是對的，但老年人則以蔬菜或小魚為宜。

2. 生活步調失常會造成酸性體質

- 生活步調失常會造成精神與肉體的壓力。
- 據統計，晚睡者罹患癌症的機率比正常人高出五倍。
- 人類本來就活在節奏的世界裏，無法事先儲備睡眠或飲食，也不能日夜顛倒。
- 人體內臟受自律神經控制，白天主要是交感神經活動，晚上則由副交感神經工作，若使其錯亂及倒置，就亦百病滋生。

3. 情緒過於緊張

- 文明社會會造成的壓力。
- 工作上或精神上的壓力。
- 當一個人承受精神壓力後，一旦緊張鬆弛，時會造成猝死，稱為潛在性副腎皮質機能不全症。

4. 肉體的緊張

- 動手術之前應先檢查腎上腺皮質機能是否正常。如果副腎皮質機能較差，或手朮壓力遠超過副腎調整功能，則可能造成病人死亡或其他不良影響。
- 若發現病患臉部浮腫，需詳加詢問病史及服藥狀況，為長期服用腎上腺皮質賀爾蒙者，施以針灸要特別注意反應。
- 勞動或運動過度，通宵打牌、開車等壓力都應盡量避免。

## 附錄：常見食物的酸鹼性

1. 強酸性食品：蛋黃、乳酪、白糖做的西點或柿子、烏魚子、柴魚等。
2. 中酸性食品：火腿、培根、雞肉、鮭魚、豬肉、鰻魚、牛肉、麵包、小麥、奶油、馬肉等。
3. 弱酸性食品：白米、土豆、啤酒、酒、油炸豆腐、海苔、文蛤、章魚、泥鰍。
4. 弱鹼性食品：紅豆、菜頭、蘋果、甘藍菜、洋蔥、豆腐等。
5. 中鹼性食品：菜圃、大豆、紅蘿卜、蕃茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、蛋白、梅乾、檸檬、菠菜等。
6. 強鹼性食品：葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶芽、海帶等。

尤其是天然綠藻富含葉綠素，是不錯的鹼性健康食品，而茶類不宜過量，最佳飲用時間為早上。

## 日本人愛吃香蕉不是沒原因的 - 張惠麗 提供

根據日本科學家的研究發現，香蕉中具有抗癌作用的物質 TNF。而且，香蕉愈成熟其抗癌效果愈高。日本東京大學教授山崎正利利用動物試驗，比較了香蕉、葡萄、蘋果、西瓜、鳳梨、梨子、柿子等多種水果的免疫活性、結果證實其中以香蕉的效果最好，能夠增加白血球，改善免疫系統的功能，還會產生攻擊異常細胞的物質 TNF。

山崎教授的試驗也發現，香蕉愈成熟即表皮上黑斑愈多，它的免疫活性也就愈高。所以從現在開始要吃熟一點的香蕉唷！香蕉不會使白血球盲目增長，只有在數量少的時候才會大幅度增加。因此，專家們研究認為，香蕉具有的免疫激活作用比較溫和，在人體狀態健康時並不會使免疫力異常升高，但對病人、老人和抵抗力差的體弱者則很有效果。因此，在日常生活中，我們不妨每天吃 1~2 根香蕉，透過提升身體的抗病能力來預防感染，特別是預防感冒和流感等病毒的侵襲。山崎教授指出，在黃色表皮上出現黑色斑點的香蕉，其增加白血球的能力要比表皮發青的香蕉強 8 倍。

## 多賺 30 年

李豐醫師(女) - 張惠麗 提供

學歷：國立台灣大學醫學系畢業；加拿大多倫多研究所

經歷：台大醫院主治醫師；國立台灣大學醫學院病理科副教授。與淋巴瘤和平共處，是我此生最大的挑戰，可是感恩它，讓我學到很多、也獲得很多難得的經驗。更重要的是讓我體驗到健康必須靠自己。

### 【負面思想影響療效】

三十年前，當我還在加拿大的多倫多研究所進修，正慶幸尚有一年，研究所的功課便可以結束時，竟被發現患了癌症。手術證實是癌症的第二天，我工作機構的老板來看我。首先，說了一篇他心裡如何難過的客套話。然後告訴我，在社會上做事，好比一個大機器中的小螺絲釘，只要中間有一個小螺絲釘停止工作，都會影響整個機器的工作效率。接著，他指著我說：「而你，顯然會有很長一段時間不能工作，所以，很抱歉，請你馬上辭職。」當我的男朋友也明顯地疏遠我時，我了解到，自己竟完全被孤立起來。我不但失去工作，已被社會遺棄，也被愛自己的人遺棄，而且，還被自己的健康所遺棄。我的生存價值，幾乎完全被否定掉。因此，我的情緒降到最低點，我想到自殺。癌症經過手術，很多個療程的放射性治療，因為療效不佳，經過一年多，仍

然時好時壞地原地打轉，癌並沒有完全消失。最後只剩下化學治療一個辦法。當時的化療，以目前的眼光看起來，是相當粗糙的。治療了一段時間後，血小板變得很少，不小心一碰，到處都會瘀青，如果內部大量出血，就可能致命。與主治醫師商量，是否可以暫時停止治療，主治醫師竟然不同意。在這種「吃藥會出血致死，不吃藥又會病死」的情形下，做病人的我，的確非常為難。考慮再三，決定作個反叛的病人，我自己把化學治療停掉了。現在回想起來，是當年的反叛救了自己。

### 【丟掉藥罐子調養身心】

直到回到國內，回到熟悉的環境，不但重新獲得舊日友情的溫暖，而且，還很幸運地恢復了工作。這些轉變，使我的情緒漸漸由消極轉變為積極，癌雖然還在，我卻漸漸學到如何與它和平相處，它並沒有再發。可是由於身體很孱弱，治療後的副作用層出不窮，不斷住院又出院，我也變成肚量很大的藥罐子。一直到十多年前，因為高燒兩個星期不退而住進了台大醫院，經過諸多檢查及會診，醫師宣布我第三度得到肺結核。當時我當然很沮喪，可是也只好乖乖認命，照醫師的處方服藥。在服藥第三天抽血檢查時，竟發現還因服抗結核藥物而罹患了中毒性肝炎。於是我很自然地又反叛醫命，停止服藥。每天不是睡覺，就是靜坐。經過一個月，再照胸部放射線檢查，發現醫師說的肺結核竟然不見了。這個發現讓我瞭解，一個月前的肺結核應該是誤診，因為肺結核是不可能不吃藥而在一個月內痊癒的。這個發現，讓我不斷深思，平白吃這麼多藥，卻惹來一身副作用。我以後到底是會因癌症而死？還是因其他併發症而死？這次住院，讓我下了決心，從此不再靠藥物，果然從那以後，我沒有再吞過任何一顆藥丸，包括維他命。

### 【信念：健康靠自己；方法：自我反省】

這次住院，也讓我看到了西醫的極限，我開始深思除了藥物以外的方法，我也讀了不少書，也去探討甚至淺嚐了不少民俗療法，發現最根本的辦法，還是靠自己，靠自己去做觀念的修正與飲食生活的調整。經過十多年的努力，我發現我的想法是正確的，從此以後，我沒有再住過院，近年來連感冒都很少了。觀念的修正，其實就是自我反省。「我好好的，為什麼會得癌症？」很多人一聽到醫師宣布自己得了重病時，往往都會顯現出一副無辜的模樣，希望用切、割、毒、殺等外來方式去除疾病，然而，疾病真的會沒來由地產生嗎？世上絕對沒有這種「好好的就突然生病的事情」。以感冒為例，如果真要病人作自我反省的話，通常患者都會表示，自己在感冒之前，曾經一連熬了好幾個通宵：有些人會說自己最近吹了冷風、淋了雨；有些人則說，工作的壓力很大，常常頭痛又失眠。事實上，諸如此類的現象，都是導致感冒的因素，接句話說，假使病人的敏感度及警覺性夠的話，自然能夠做到「防患未然」的目標。以我的親身經驗為例，在加拿大唸研究所時，所以會得到癌症，同樣是其來有自。首先，我天生怕冷，卻選擇到加拿大唸書，基本上已經違反了健康的大原則。其次，為了負擔家計，邊唸書、邊工作。常常為了多省下一些錢寄回家，以致於早、午餐都只吃一個三明治夾起司，到了晚上，才煮些麵條並搭配超市冷凍的青豆及便宜的雞腿、鴨腿。事後，我才明白，原來自己長時間吃進許多可怕、有害健康的食物。再加上老闆又是猶太人，對員工非常嚴苛，其身心所承受的壓力自然是可想而知在那段工作緊張、沒有朋友，一天天重複著上班、下班及唸書的日子中，健康情形自然是每下愈況。還好，後來癌症救了我。讓我有足夠的理由離開那樣的環境，找到生路。生病，不是細胞叛逆，是自己無知對細胞加壓。其實，身體發生了疾病，並不是細胞叛逆，違反了主人的命令，而是主人無知，拚命對細胞加壓，卻不知道早已超過細胞能夠容忍的限度，於是，細胞只好應變。生病，不過是受不了委屈的細胞在喊救命的聲音而已。如果把觀念改一改，承認生病該由自己負責，對自己的行為，心生慚愧，而努力自我反省，並感恩不盡地以滿心歡喜的心情去看待自己的改變，儘量善待自己的細胞，努力不讓它們受到委屈。如有需要，再配合適當的醫藥治療，那麼，即使是病況已經相當嚴重，仍然有很大的痊癒空間。而且，不只癌症，得任何病即使治好了，不表示已經完全痊癒。若不善加調整觀念及生活、飲食，也都可能再得病。我曾在顯微鏡下觀察，一位已治療好的鼻咽癌病人，二十六年來癌症沒再發，在他去世後，其鼻咽組織仍看得到癌細胞，只是癌細胞被正常細胞包圍著而已。所以，改善體內環境，使癌細胞沒法生長，是個一輩子的功課，偷懶不得。調整飲食習慣是改善體質最直接而快速的方法。一般人的營養，都是從嘴巴吃進去的。這是說，製造

體內負責新陳代謝的每一個細胞的材料，都是由飲食而來。從另一個角度來看，也可以這麼說：你就是由你吃下去的食物變成的。所以，如果飲食中充滿致癌性物質，日後又怎麼可能不患上癌症？食品添加物，是另外一個使食物的品質發生改變的因素。因為食品添加物有很多都是致癌物質，如果常吃加工食物，到底會同時吃進多少致癌物質，還真沒有辦法知道。飲食的量，也會影響營養。過去，在貧窮的時代，吃得不夠，營養不良，當然會影響體質。現在，經濟情況良好，倒是吃得太多，而造成營養不平衡，也累垮消化組織，引起所謂的文明病，像高血壓、心臟病、肥胖症、糖尿病等等，使體質受到影響。針對這些情形，要做的飲食習慣改變，原則上，是保持飲食平衡，不吃添加物，不吃腐敗食物，不吃肉類，多吃蔬菜、水果。

### 【五種癌一定要吃素 吃素身體越來越好】

我自己的例子是做瑜伽做到第五年時，只要一有任何肉類進到嘴巴，就會不自覺地吐出來，由於並沒有任何宗教因素驅使我非吃素不可，因此，我知道，面對這種情形，是腸胃要求我不要再吃這類食物了。一直到今天，吃素十多年，看著自己的身體因為飲食習慣的改變而愈來愈好後，每當遇到胃癌、大腸癌、子宮頸癌、乳癌及前列腺癌的患者時，我一定會力勸這些病友要改吃素食，至於其他癌症患者則可依照「四條腿的先不要吃，兩條腿的慢慢戒，最後再從沒有腿的著手」的原則，逐步改掉吃肉的習慣。至於為什麼這五種癌友一定要吃素？因為子宮頸癌、乳癌及前列腺癌與荷爾蒙息息相關，而肉類不但含荷爾蒙多，而且也易轉變為荷爾蒙，增加致癌因子。其實腸胃原本只需要穀物、蔬果，就足夠達到新陳代謝的目的。一味地吃肉，只會增加腸胃的負荷，累積有害身體的不潔物罷了。飲食如藥，須先了解病況體質，妥善配合全然生食，並非人人於各條件下都適合，有人問說是不是每個人都適合吃生機飲食？吃素食可以吃蔥蒜嗎？我的經驗認為不是每個人都適合完全用生食，而且，嚴格說來，東方人的體質大部份都不適合全然生食（須配合熟食天然穀類等）如果一定要吃生食的話，好先找對生機飲食也有體驗的中醫師把把脈，作整體評估，看看體質是否適合吃。至於蔥蒜的問題，以蒜來說，一個人如果身體狀況良好的話，絕對不需要靠蒜來殺菌，而蔥則會影響身體荷爾蒙的分泌及情緒變化，對健康不見得有正面幫助。吃素不要奶蛋，一樣健康。又有人問說吃素食時，需不需要喝牛奶、吃雞蛋？我認為牛奶是養小牛的，不是養人的；至於雞蛋原本是孵小雞的，其實，一粒糙米就像雞蛋一樣是完整營養，多吃糙米，與吃雞蛋沒有兩樣。或許有些人認為，不喝牛奶、不吃蛋，無法攝取足夠的鈣質，事實上，鈣質並不一定要從蛋類和牛奶中攝取，一切有根的蔬菜基本上都含有鈣質。另一方面，有些人可能擔心鈣質攝取量不夠的話，容易罹患骨質疏鬆症，其實，骨質疏鬆的問題並不像大家所想的那麼嚴重，根據調查顯示，全球骨質疏鬆症罹患率最高的地區是阿拉斯加，其次是美國和歐洲，中國大陸則很少，原因為何，因為阿拉斯加人常年吃魚，美國和歐洲人民又經常吃肉所致，換句話說，沒吃肉、牛奶和蛋類，像中國大陸人民並不會因而罹患骨質疏鬆症。只要多運動，多吃糙米和全麥麵包，自然就可避免骨質疏鬆症。

### 【運動是改變體質的根本辦法】

運動是改變體質最根本的辦法。因為，每個人的身體，本來就具有抵禦外侵的毒物或癌症的能力。只是，身體的內在環境和身體外的大環境，都有過多有害的因素，使身體的這種免疫能力發生障礙，疾病和癌症才不可避免地發生。而運動，則可使身體內在環境的細胞，藉促進血液循環，以帶動氧氣和營養，反過來，又使細胞增加活力。因此，人體的免疫力，便能增加。病後，我開始做的運動是爬山。我說的爬山，並不真是去做爬上高山的運動，只不過是在那些有產業道路的小山走走而已。那時，憑良心說，我並不喜歡爬山。我參加爬山，可以說是被我丈夫強迫的。（註：大眾感恩這慈悲的眷屬長年照顧她，於此致敬致謝！）每個星期日，他早就把背包、乾糧、水壺準備好了，然後把我拉起來上路。這是因為我的身體太過虛弱的緣故，爬那樣的山，對我仍然是件苦事。他說我那段時期的山，是出太陽怕走，下雨怕走，吹風怕走。其實，之所以會出太陽怕走，是因為經過治療以後，我的體質很差，曬了太陽，皮膚就會發癢。之所以會下雨怕走，是因為我怕感冒。經過治療，我的身體很差，簡直不能同別人比。普通的天氣，別人不容易感冒，偏偏我卻會感冒。之所以會吹風怕走，也是有原因。治療以後，我的血液循環很差，手腳常都冰冷。爬山時，別人是一爬就出汗，我卻要爬了半天，身體才會熱，如果有風，則會反而越

走越冷，很受不了。儘管這樣，我的爬山時走時停，但時間累積下來，我還是嚐到了它給我的好處，我的健康竟然緩緩地在進步。現在，癢的問題，已經不知不覺地消失，風雨對我來說，也不是阻力。經過不斷磨練，而今，我的爬山和走路的本領，卻已越來越有進步。過去，走短短的路，便要流淚，甚至大病一場。現在，體力增加了，走二十公里路，已是家常便飯，甚至還有過一天走四十公里的紀錄。幾年前，還在經過兩年的準備之後，登上玉山，來作為對我的體能的考驗，結果，我很歡喜我的成績，我通過了。兩年前，我改變了工作環境，每天早上先去爬山在山上吸它兩個鐘頭的芬多精，回家洗個澡才去上班，現在看到我的人，都說我比以前健康，我則會加上一句：「天天爬山，明年會更好。」你的細胞看起來很累，趕快去爬山補充氧氣，癌細胞會回歸正常。在實驗室養癌細胞，如果加氧，癌細胞就養不好，如果加二氧化碳，癌細胞就養得很好。這表示，我們自己把體內環境弄到缺氧，細胞才無可奈何變成癌細胞來適應環境，如果把環境裡的缺氧因素刪掉，補充氧份，其實癌細胞是會回歸正常的。三十年來，我看過無數病人，那些肯聽我話而去爬山，甚至天天爬山的人，身體的改善都很明顯。現在，每當我透過顯微鏡看到病人或友人的細胞顯出缺氧的狀況時，我都會提醒對方：「你的細胞缺氧，看起來很累，趕快去爬山。」除了爬山、走路、慢跑以外，我也曾經花不少的時間，在做瑜伽、氣功和靜坐的鍛鍊。那些鍛鍊，開始時，什麼成績都看不到，可是久了以後，身體還是在改善。不過，一般瑜伽老師不是要求學生「再彎一點，再彎一點」，就是以極快的速度教學。事實上，瑜伽要做得好，慢及足夠的熱身運動是不可少的兩大要件。就像我自己就曾經花了一個小時學「攤屍式」；花兩年的時間學熱身運動，結果，身體不但愈來愈健康，感覺也較以往靈敏許多。每天運動四小時換取生活品質自創禮佛瑜伽，修心又健身幾乎每個人都知道運動對健康的重要性，但是，真正能夠身體力行的人卻不多。我自己自從開始做瑜伽、爬山、靜坐後，每天維持四小時的運動量。四小時！對許多人來說，或許覺得不可思議，但是，如果每天運動四小時，可以使剩下的二十小時比較舒服；如果成天不運動，二十四小時都不舒服，你選擇那一邊？（註：李豐醫師每天只睡六個小時，清晨三、四點就起床，空腹練二個多小時的瑜伽，再打坐一個多小時。她常說，每天花四個小時做運動，可以換來其他廿小時的全身舒暢，這種投資太值得了。近幾年，她還自創一套禮佛瑜伽，在跪地膜拜時融入瑜伽之動作，既可修心又能健身。）

### 【笑、不生氣、正面看、放鬆四招 多活三十年】

除了生理因素之外，要克服病魔，還必須從心理層面下手，像笑、不生氣及以正面態度看待一切事情，還有學習放鬆，即是我這麼多年來能夠降服疾病的一大原因。學習笑是一項很特別的功課。因為我知道，笑的時候，尤其是大笑的時候，身體內的細胞是放鬆的。細胞只有在完全放鬆的時候，才能圓圓潤潤，充滿活力，足以應付外侮。剛開始學笑，其實不是真心想笑，而是勉強去把嘴巴拉成笑的樣子，可是久而久之，心裡自然會加以配合，真的變得成天都開開心心的樣子。得到癌症以後，學笑便成為我的生活課題之一。有一次，一位病人眉頭深鎖地來找我，我看到她鬱鬱寡歡的樣子，便問陪同母親前來的小女孩，「妳媽媽怕不怕癢？」小女孩說「怕癢。」於是，我稍稍地告訴女孩，「以後媽媽躺在床上時候，妳就搔她癢。」結果，這位母親在每天大笑一回的情形下，慢慢地紓解了深鎖的眉頭。

### 【生氣是別人做錯事，我懲罰自己】

學習不生氣是一項比較困難的功課。因為我為人耿直、又愛打抱不平，一看到不合理或不公平的事，拔刀相助的精神便來了。自從我了解「生氣的定義是別人做錯事，我懲罰我自己。」以後，我便開始努力去實踐，不過，積習難改，我的這個過程還是經過了四、五年，才看到一點點成績。剛開始，別人挑釁我，我還是會馬上反應，接著便後悔；然後，我會看到別人在挑釁，我會看到自己快要動氣，於是，馬上逃到看不到挑釁的地方，再慢慢調整自己的情緒；然後，我漸漸不需要逃離現場也能壓住脾氣，可是還需要在心裡說：「你好可憐。」來平衡自己的情緒；現在，我什麼都看到，卻可以一直保持笑容。

### 【恭喜病人得癌症】

持正面的態度對疾病的療效有極大的影響。像我得癌前期,由於挫折連連,對人生、前途無信心,療效不彰。但得癌後期,由於對人生、前途恢復信心,雖然沒有治療,身體卻反而慢慢好起來。因此,自從我的健康進步了以後,除了我的專業,我最樂意做的一件事,便是為癌症病人打氣。每當一個垂頭喪氣,以為末日將至的癌症病人,被介紹來看我以後,往往經過一番疑問的解釋,尤其是當他看到我這個活生生的例子,朝氣蓬勃地站在他的面前,他的信心便很容易地能建立起來。於是,這個垂著頭,苦著臉進來的病人,結果,卻能昂起頭,臉上充滿笑意地踏出我的辦公室。我做的事,並不是顯露奇蹟。只是,我讓那些癌症病人看到「希望」,讓他們的情緒,能很快從消極變為積極。甚至有癌症患者來找我時,我會說「恭喜你得癌症」,對方一聽,自然會覺得莫名其妙,我解釋,「假如你不得癌症,怎麼會改變飲食習慣?怎麼會開始運動?又怎麼會學笑呢?再說,從今天開始,你的生活會一天天地變好、一天天地有品質,這樣一來,怎麼會不值得恭喜?」於是,對方一聽,果然對自己罹病的情形釋懷了許多。待患者情緒比較平穩地,要離開時,我又會說,「再恭喜你一次。」對方一聽,又是一頭霧水,「既然之前已經恭喜了,有什麼事還值得再恭喜一次?」這時,我會不疾不徐地回答,「我把三十年來對抗癌症的養生經驗一下子交給你,這難道不是一件值得恭喜的事?」就這樣,對方帶著飽滿、知足的感覺離開。

### 【善用「多賺30年的法寶」】

如果凡事從正面思考,事事會變得非常美好。反之,凡事都從負面思考,事事都變得相當糟糕。就像我先生為了我好,毅然決然地把家裡的電話線拔掉,以免我下了班後,還要接聽一大堆電話,雖然這似乎對我有些不方便,但是,從另一個角度來看,能夠安安靜靜地利用下班時間做瑜伽、運動,對身體不是之而有很大的幫助嗎?再說,真有什麼重要的事,隔天打到辦公室就可以了,何須墨礙在心?放鬆看起來很容易,其實卻是最困難的,因為放鬆要從心做起。心真的放鬆,身體的細胞才能放鬆。而心要放鬆,必須放下很多現世間的價值觀,包括名、利、情...等。我的方法是從清抽屜開始,久已不用的東西,馬上送走、放開,衣服物品也是,甚至延伸至人際關係,於是人變得活得很簡單、很樸素,人就輕鬆了。當年,醫生宣判我只有六個月的生命,如今,我認為自己「多賺了三十多年」。為何如此?笑、不生氣及正面看事情、學放鬆應該是重要的法寶!

### 【改得越多好得越快】

這些年來,我不但看了不少癌症病人,更與其中一部份病人變成朋友,共同奮鬥,分享彼此的經驗,互相鼓勵,努力活下去。我們發覺,活得超長及活得越有聲有色的人,往往都是勇於自省,及堅持修正自己的生活方式的人。「改得越多,改得越徹底,好得越快。」已經成了我們的原則。營養是細胞藉以維生的資糧,如果天天吃下充滿抗生素及賀爾蒙的家畜肉類,細胞想不生病也不成。充滿農藥及加工化學物質的食物,也會使細胞中毒。只有回歸自然,才能使細胞恢復生機。運動的好處是使身體的循環順暢,把養分及氧氣帶到該去的地方,對生病的細胞,尤為重要。如果選擇一、兩種自己喜愛或適合的運動,持之以恆地做下去,總有一天,成績會自然顯露出來。心理的調適,極為重要。要知道,自己身體裡的細胞,到底是聽自己的還是聽別人的呢?當然是聽自己的。那麼,自己對細胞下達的命令,便不應下那些不利於細胞的命令,例如生氣、煩惱、消極...等。細胞無外顧之憂,才較容易應付內患,對癌的免疫能力,才容易增加,才是根本解決癌症的辦法。自我反省乃至身體力行,只要堅持,這些事並沒有想像的那麼困難,而且,如果繼續堅持下去,所有疾病,甚至癌症,都會自動讓步,讓健康的細胞抬頭。

從生命科學的研究來看，過去一、二十來年，人類在各方面都有相當大的進步。人體老化是一種生理的正常現象；因年齡之增加，人體的活動力隨之遞減，影響咱肌肉逐漸衰退，久長後，帶來的骨質疏鬆症、退化性關節炎、腰酸背痛等等，加上現代醫學科技發達、速食品普遍、車以代步、人類壽命延長，咱更須要有健康的身體才會有高品質的生活，這就是咱今日須要運動的原因。目前患心血管疾病、糖尿病、肥胖症、憂鬱症或癌症者，醫生的處方攏有“運動”這項，目前健身院生意興隆其來有因。當今運動醫學“物理治療”、“疼痛科”之興起，也就是利用運動，針對患者的特殊身體部位的缺陷，用鍛鍊肌肉之治療來代替止痛的藥物治療，患者因之而痊癒，受益良多，常常運動又可延年益壽。（美國暢銷書作者 Dr. Michael Roizen 曾說：有規律的運動者，可以年輕九歲。諸位可在 [www.RealAge.com](http://www.RealAge.com) 網站內，測試自己的“真實年齡”⊗相對於生理年齡⊕，並參考伊的建議，相信姐妹們攏會得到幫助。）

目前美國內，每 34 秒有一人因心血管疾病而致命；有 800 萬婦女患心血管疾病，1/3 的婦女將因心血管疾病死亡，1/2 的婦女也因心血管疾病而承受痛苦。據最近的報導，女性的血管疾病死亡率是男性的 1.7 倍，而且將發作前的徵狀與一般男性不同。聞此咱須要更加參與運動。參與各種運動之前，第一必先身體檢查，瞭解自己的體能、血壓、膽固醇（高膽固醇、低膽固醇、三酸甘油酯）和血糖，再與醫生討論，尤其大部份 NATWA 姐妹中超過 60 歲以上，多少身體攏有缺點，必須由專家指導，千萬不可依樣葫蘆。健身院內也有專家指導。）

運動的好處：

降低：

低密度膽固醇

三酸甘油酯 (Triglyceride)

血壓

體脂肪(body fat)

精神緊張

滑倒、扭傷和骨折等意外的發生



提高：

高密度膽固醇

淨體重(除去體脂肪的身體重量)

增加心肺功能

促進新陳代謝

增加身體免疫力

計畫適合的運動：一個完整的運動計畫應包括以下之運動處方：運動型式、運動頻率、運動時間及運動強度及增加運動量的漸進原則。運動量因人而異，每人的須求、技巧各別、經濟狀況不等，而且有各有所好。咱可在家、與好友或參加健身房等。必須事先請教醫師研討，因 60 歲以上常有醫學上的問題。剛開始時，須用自己的速度，按部就班，不可操之過急，微有異狀須緩慢或停止。初學者可參加當地訓練班，還有資格的教練開始時須努力以赴，把運動每日必須的活動，以 30 分鐘作目標。持之以恆，否則前功盡棄。美國運動協會建議，運動 10 分鐘

後，脂肪組織中的血流量增加，表示脂肪開始燃燒，血糖開始消耗，脂肪組織血流量在運動 30 分鐘達到最高。即使停止運動，脂肪組織血流量最高濃度仍可持續 6 小時。所以運動最好一次作足足 30 分鐘，才能達到最好的減重效果。在日常生活中如爬樓梯以代替坐電梯、能走路而無駛車、清掃落葉、種植果菜花草、與小孩玩甚至於粗重的家事也都是一種運動，然後在你的計畫中先緩慢的做一些 Stretching 然後再作舉重 Strengthen Training 等。

運動種類真濟，有跑步、游泳、騎腳踏車、有氧舞蹈、步行、瑜珈和舉重訓練等。隨時可改變參與有興趣的項目。

運動強度;運動目標的參考指標:

目標心跳值指達到最大心跳值 (220-年齡) 的 60-85%之間，以達到運動的效果。舉例說明：你今年 50 歲，最大心跳值是 (220-50) =170，目標心跳值為 102- 145。用來評估你是否達到運動的效果。計算目標心跳值：<http://www.stevenscreek.com/goodies/hr.shtml>

- 40-85% 最大攝氧量(單位時間內單位體重所能攝取之最大氧氣量)每次運動至少要消耗300 千卡路里來增進心肺功能;
- 以疼痛為依據，運動中如身體疼痛或不舒服，要減低強度或停止運動;
- 以「喘的程度」指數來評估運動強度，其強度約維持如下：

暖身期(0-2) 運動期(3-5) 緩和期(0-2)

10 非常非常吃力

9

8

7 非常吃力

6

5 吃力

4 有一點吃力

3 中度

2 輕鬆

1 很輕鬆

運動時間長短

- 每天15-60分鐘
- 可連續性或間斷性(每次最少10分鐘於當日累積)
- 依個人狀況，由少到多。一般建議是逐漸增加到在可以耐受程度下持續約20-30分鐘。

運動頻率

- 一禮拜3-5日

1. 養成規律運動習慣

漸進原則:

- 漸進式增加運動強度，時間長度或頻率。每禮拜只能增加10%的運動量;
- 注意安全性;
- 運動行程建議:  
開始訓練階段 — 4-6 禮拜

改進訓練階段 — 4-6 個月

維持訓練階段 — 6 個月後

運動時特別要注意的事情

- 穿著寬鬆服裝;舒適的運動鞋，遵守漸進的原則和注意安全。
- 飯前一小時與飯後兩小時運動;運動前要先飲水;
- 使用支氣管擴張劑或有運動後誘發氣喘的病人，在運動前30分鐘應先使用;
- 注意運動的三個步驟以減少運動傷害：
  - 暖身期是運動前的預備動作，以減少運動傷害;
  - 運動期可增加心肺耐力及體適能最主要的時期;
  - 緩和期指由運動回復至休息狀態的過程，其目的為了降低運動後會發生的適等。

姐妹中有些無運動習慣者，“開始運動不嫌老”，並不是運動員都是健康長命者。但是不運動則老化愈快。人是動物之一，不動的生命體就是植物，久而久之就變成礦物質。咱從最基本的“步行”開始，由漸進的方式，切莫急速（食緊弄破碗），去參加瑜珈班、太極訓練，也是好的開始。從現在起，咱們就須要改變生活方式，把“運動”當作每日、每禮拜必須做的流程，和三餐相同的重要。每次30分鐘，每禮拜3-5次，訓練這種習慣，持之以恆。人體內五、六百條肌肉皆須扎實（tune-up），咱才會過平順、快樂和健康的日子。

下面介紹幾種適合姐妹們的運動。要開始之前，有幾點注意事項：

1. 保持良好的姿勢，背部挺直，下腹縮入
2. 在任何運動過程中，自然呼吸，不可憋氣
3. 用緩慢的速度，急速易造成傷害
4. 不必強求進步，輕鬆的順其自然
5. 如有任何肢體上的困難，必先與醫師諮商，再作運動

A. 步行能走出健康和好身材：

步行可以減緩老化，因為鍛鍊的部位主要集中在下肢部位。人體全身近三分之二的肌肉，集中在下半身，肌肉的持續力會隨年齡增長而日漸衰退，握力、臂力、背力等上半身肌力到了六十多歲仍可以有二十多歲時的七成左右能力，但下半身腿力卻只剩下約四成。「腳是第二心臟」、「老化從腿開始。」是常言之道：因下半身肌肉不夠強健，上下樓梯、跑步都會體力不支、氣喘如牛，因為運動全靠大腿、小腿的肌肉操作，一旦這些肌肉衰萎，人不僅無法維持正確姿勢，而且易有疲勞、膝痛、腰痛等現象。鍛鍊雙腿肌肉是預防體力衰退的最佳方法，步行就是最理想、經濟和效果最大的運動。步行時，配合緩而深的呼吸、雙臂擺動、大跨步快速前進等，更可獲得意想不到的效果。

肥胖是百病之源。輕鬆地步行，也能消耗體內多餘的脂肪，在自然呼吸的情況下步行，讓心跳維持再最高心跳數的 50~60%之間，就能提升有氧運動的效能。要步行之前，須穿舒適的運動鞋，遵守漸進的原則和注意安全。

注意事項

- 保持良好的姿勢 背部挺直 下腹縮入
- 在任何運動過程中自然呼吸不可憋氣
- 用緩慢的速度，急速易造成傷害
- 不必強求進步，逍遙順其自然
- 如有任何肢體上的困難，必先與醫師諮商，再作運動

## B. 平衡 (Balance) / Stretching / Flexibility:

- Balance: 中老年人滑倒是常見的致命傷，此類室內的運動，尤其是對年長者，必須練習如何平衡；身體的平衡主要是訓練腿力，集中精神。開始練習時站在牆壁一旁以保安全。在瑜伽雜誌中有詳細教授，利用呼吸方法，如何身心貫注正確的直立方法。（[www.yogajournal.com.tree pose and mountain pose](http://www.yogajournal.com.tree%20pose%20and%20mountain%20pose)）後面也有圖樣做參考。
- Stretching: 可預防肌肉酸痛，增加身體的伸縮性、彈性與防止滑倒，並可增進血流通，也是咱做運動前暖身與運動後緩和 5-10 分鐘時做的。拉筋可以放鬆身體各部位的肌肉，如手、肩胛、胸坎、胃、臀和大、小腿等。瑜伽運動中的多種姿勢訓練都可以達成拉筋、增加身體的柔軟度和減壓的效果。作法在後面附表詳述。

## C. Strength Training:

[http://www.realage.com/racafe/fitnessPlan/fpEntry.aspx?&cbr=CBX6\\_HG](http://www.realage.com/racafe/fitnessPlan/fpEntry.aspx?&cbr=CBX6_HG)

Weight Lifting: 最近，據 Mayo Foundation 研究報告，咱必須要作舉重運動才會降低骨質疏鬆、肌腱衰弱，有元氣而降低老化的步調。因為人體在 30 歲以後，每 10 年減少 10% 的肌肉。在 NATWA 聯誼通訊 32 期（2005 年 2 月出版）第 64-65 頁，黃美惠姐在“朔身”一文中已有透徹說明。防止老化的秘訣就是每條肌肉都要運動，如果不動則易老化。有許多姐妹年紀不小，但是人人稱讚依“天生麗質”，咱須知伊每日用多少時間作面部按摩。此例舉各種舉重的圖樣，因細節繁多，請各位查看 [www.mayoclinic](http://www.mayoclinic)。

- 舉重是一種很好的訓練，平常在看電視時可以一邊看一邊作舉重的運動。在家中用水瓶、罐頭或大朔膠瓶內灌水等，開始選擇啞鈴的重量（當然較重的效果好）是依你的能力而定，如你能舉起 5-8 次，而無能力超過 12 次的工具，就是適合於你的。每次 30 分鐘，隔日作一次，每禮拜三次。
- 另一種是用 Elastic Band 粗的橡皮管（直徑約 1 公分），與舉重一樣增加你的力氣，有彈性的橡皮管都須用雙手盡力拉長，但當你收縮時要用最慢的速度縮回，這樣才會產生最好的效果。
- 機器等開始舉重時，先舉 5 次，休息數分鐘再繼續做 5 次，這是第二組，再增加到三組。等到你很容易作到，改為舉重 10 次算是一組。再到你很容易作到，改為舉重 15 次算是一組。再來可增加工具的重量，如此漸進方法。
- Endurance Exercise: Aerobic
- exercise: 可增進心血管機能，增快心，每多跳一分鐘心跳就繼續加速至 20 分鐘。如此持之以恆，Aerobics 可以每次作 20-40 分鐘，每禮拜至少作三次，就可以達到健康的心血管運動的目標。

同心園 - 眾姊妹一起運動

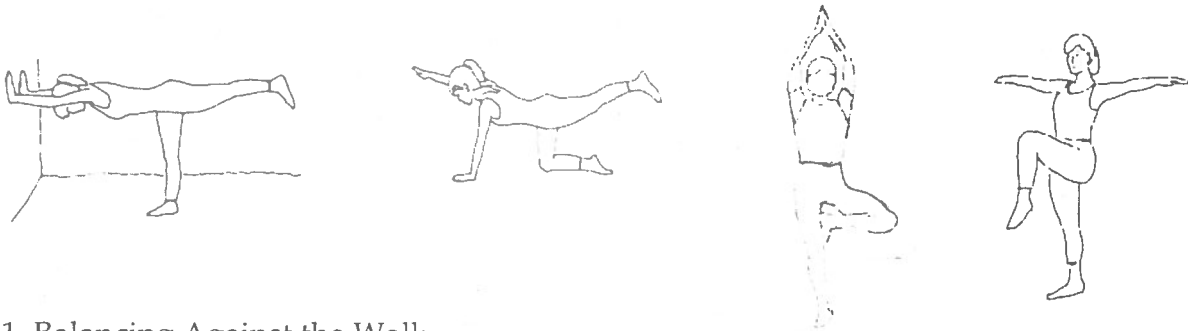


## Appendix 1

### **BALANCE:**

The following positions enhance focus and concentration. They also build confidence. Normally, hold each position for 30 seconds. (Check details at [www.yogajournal.com](http://www.yogajournal.com).) Beginners start by standing next to the wall. When you practice the standing position, focus on a spot on the floor about 8-10 feet in front of you.

1. Balancing Against the Wall. 2. Arm and Leg Lift 3. Tree Pose 4. Stand Up Balance



1. Balancing Against the Wall:

Stand about 3-4 feet facing a wall. Raise arms straight above head, and bend forward looking down. Place palms on wall while lifting one leg straight back. The body should form a T shape.

2. Arm and Leg Lift:

Crouch on knees with both arms straight down, palms pointing forward.

Lift left leg straight back, and lift right arm straight forward, keeping the head in line with the arm.

3. Tree Pose:

Stand with feet together. Shift weight slightly onto the right foot, keeping the inner foot firmly on the floor. Bend the left knee and place the sole against the inner right thigh (just below the groin), toes pointing toward the floor. Slowly lift arms up and place palms together.

4. Stand Up Balance:

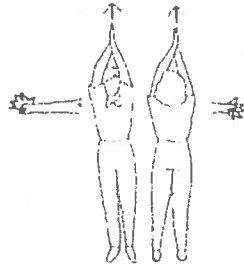
Stand with arms straight out to sides. Lift one knee up, feeling your balance with the entirety of the body.

## Appendix 2

### STRETCHING (Normally each position hold for 30 seconds)

#### 1. Open-Close Hands

With arms stretched out to the front, make fists, then open hands as wide as possible. Repeat with arms spread out to the side, then overhead. 5 repetitions. Hold 5-10 seconds.



#### 2. Standing Anterior Stretch

With arms hanging at sides, roll shoulders up & back in a counter-clockwise circle. Repeat in clockwise direction. 5 repetitions. Hold 5-10 seconds.



#### 3. Wrist Extension Stretch

With both arms straight & palms down, grasp fingers of one hand with the other. Gently stretch the wrist up. 5 repetitions. Hold 5-10 seconds.



#### 4. Wrist Flexion Stretch

With both arms straight & palms down, grasp fingers of one hand with the other. Gently stretch the wrist down. 5 repetitions. Hold 5-10 seconds each.



#### 5. Shoulders & Arms Stretch

In standing position with arms behind the head, hold the elbow of one arm with the hand of the other arm. Slowly stretch the elbow behind your head. 5 repetitions. Hold 5-10 seconds each.



#### 6. Shoulder and Arm Stretch

In standing position with arms overhead hold the elbow of one arm with the hand of the other arm. Slowly pull the elbow, or bring to the front. 5 repetitions. Hold 5-10 seconds each.



#### 7. Shoulder & Upper Arm Stretch

Extend your arms overhead with your palms together. Stretch your arms upward & slightly downward. 5 repetitions. Hold 5-10 seconds each.

#### 8. Chest & Arm Stretch

Clasp hands behind back with arms straight. Raise arms up slightly. Do in front or bend forward. This can be done while sitting or standing. 5 repetitions, Hold 5-10 seconds each.



#### 9. Upper Back & Arm Stretch

Clasp hands together in front of body with palms facing out. Keep arms straight and push forward. 5 repetitions. Hold 10 seconds.



#### 10. High Reach

Stand as tall as possible on tiptoes. Stretch arms up as high as possible. Stretch to your maximum height. 5 repetitions. Hold 5-10 seconds.



#### 11. Rotation Stretch

Stand as tall as possible. Reach up both arms and rotate to left. Hold for 5 seconds. Then switch to the right. 5 repetitions. Hold for 5-10 seconds.



#### 12. Side Stretch

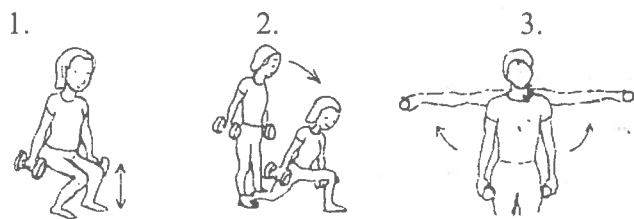
Stand as tall as possible. Right arm overhead while left arm down along leg. Hold 5-10 seconds. 5 repetitions. Repeat for the opposite side.



## Appendix 3

### **STRENGTH - TRAINING:**

**Weight Lifting:** Holding 1-3 pounds weights in each hand, arms down and straight. Repeat 5-10 times.



#### 1. Squats:

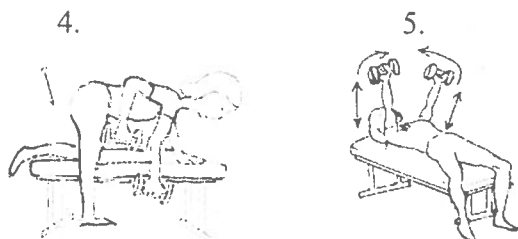
Stand with your feet apart, at approximately shoulder width, pointing forward with your hands by your side. Without curling your back, squat down to the point where your thighs are approximately parallel to the floor.

#### 2. Lunges:

Take a long step forward with your left foot, bending with your left knee so that your thigh is parallel to the floor. Pause, then step back into the original standing position. Repeat with your right foot.

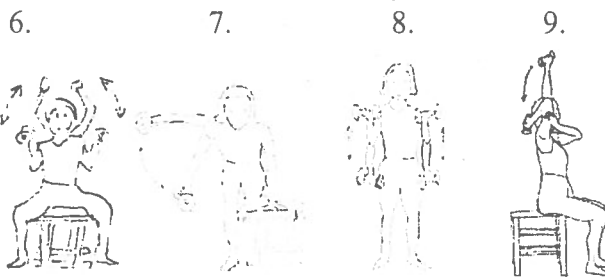
#### 3. Standing Side Lift:

Stand with feet apart, approximately shoulder width. Knees & hips slightly bend. Lean forward slightly with elbows bent with palms facing each other. Pull arms up and out to your side, keeping your wrists straight and elbow slightly bent. Lift until your arms are almost parallel to the floor and hands are slightly in front of you. Slowly lower them back to the starting position.



#### 4. One-Arm Rows:

Position your left knee and left hand on a bench or a chair for support. Keep your back straight. Hold a weight in your right hand and keep your right arm straight and in front of you. The weight should be parallel to the bench. Raise the weight, keeping it close to your body until it is at the same level as your waist. The elbow should be pointed toward the ceiling. Switch sides.



#### 5. Chest Press:

Lay down on your back on a bench or the floor. Bend the knees with feet flat on the floor. Hold the weights close to the chest. Slowly press the weights straight up until your arms are fully extended and elbows almost locked. Hold, then lower the weight slowly.

#### 6. Overhead Press:

Sit on a bench or chair with weights in both hands, arms straight and down at the sides. Lift the weights until forearms are perpendicular to the floor. With palms facing forward, press the weights upward until they come together above your head.

#### 7. Lateral Deltoid Lift:

Position the left knee and left arm on a bench for support. Hold a weight in the right hand. Pull the arm up and out to the side with the elbow slightly higher than the torso until your hand has reached shoulder level. Slowly resume the starting position. Repeat on other side.

#### 8. Biceps Curl:

Hold a weight in each hand. Stand or sit with your feet approximately shoulder width apart. Arms are down at sides and palms facing forward. Bend your elbows slowly and hands toward your shoulders. Keep your elbows down at sides. Slowly resume the starting position.

#### 9. Triceps Extension:

Sit on a bench or a chair. Hold a weight in your left hand with your palm facing in. Bend your arm and raise it over your shoulder. The elbow should point toward the ceiling. The weight should be behind the head. Hold left elbow steady with right hand. Raise the weight until the arm is straight. Resume the starting position. Repeat on right side.

# NATWA II

## 我對 NATWA II 的期待 郭慈安

今年休士頓的年會後，許多參與這次活動的第二代，受到很多掌聲與回響。當然，NATWA II 委員會也接到很多姊妹的鼓勵與讚賞。許多 NATWA 會員對著我們說，她們看到了希望，看到了活力，其他會員答應我，明年要帶她們的第二代來參加。好不容易，從年初忙了好幾個月到年會結束，我一直擔心到底 NATWA II 的節目會如何被第一，二世代接受？看了大多數人不錯的反應，總算讓我放下心來。

回來以後，打鐵趁熱。羅怡婷(NATWA II Intern)和我連忙整理資料，抄錄比對大家給我們的寶貴經驗，趁印象還深趕快請人寫演講報告，我甚至一個一個寫 E-mail 去謝謝參加的第二代與講員，甚至最後，對完全和 NATWA 無關的 NATWA II 成員也多加關切一下。本來以為 4 月 16 日後就可以乘涼休息了，但是發現好像事情才剛開始。因為我多麼希望能將大家帶回去的好印象和感動，化成未來 NATWA II 發展的動力，讓每個人都能繼續參與 NATWA。

頓時之間，我覺得自己像是母雞帶小雞(這樣說有點對不起參加的 NATWA II 成員，因為她們都是“大人”了，而且每個人都成就非凡)。一方面想要好好款待新人，二方面又希望這些新人馬上和大家打成一片，我可以清閒“偷懶”一下。再說，身為 1.5 世代的我，本來就是把橋樑搭好，讓兩邊的人通行(兩代互動)，然後就完工了，不是嗎？

回歸正題了。是的，真正的工作才要開始呢。在許多掌聲和鼓勵下，最需要的是先靜心的檢討，調整改進，然後再出發。心中於是徘徊著，再過來怎麼做呢？聯結世代的工作經驗我不是沒有。但是針對 NATWA 的未來，我對 NATWA II 的期待和願景是什麼？

因為不管這小組是不是我在負責，身為 NATWA 的一分子，有責任去想這個組織的未來棟樑是什麼？要什麼？NATWA 將如何適應時代與世代的潮流卻不失去原來創會的精神與理想。想到這裡，就不容我清閒了。

### 人才搜集是長期的工作

許多現代的管理大師都說金錢和人才是成功的兩個重要條件。有錢好做事，但是沒有人才做不了好事。有人才可做事，但是沒錢留不住好人才。這說法雖然有點勢利，但是或許有它存在的道理。不過對於一個非營利組織來講，既然不能像財團一樣富有，那是否應該積極尋找人才與願意奉獻的人呢？

還好 NATWA 的會員家庭裡有兩種人特別幫了忙：一種是熱心的“婆婆媽媽”，另一種是願意聽媽媽話的“好女兒”。集合這兩種人，前者熱心推薦，後者自行“上門”，在短短的一年之中，我們找到了許許多多意想不到的人才。例如一年 365 天可以無時無刻和書本相處的書蟲(小說主編)，為了想拍一部夢想的電影把自己的公寓都給賣了(導演製作人)，好好醫生不做跑去幫最“醜”的人變臉(先天或後天顏殘的整形外科)，放棄高薪去幫勞工爭取權益的改革者(她的西班牙語比台語講的還要“輪轉”)，西點軍校畢業的第一位台美女性(現已是少校)，還有很多優秀的人才，等待我們去認識和發掘。

但是，今年參加年會的姊妹不知是否注意到了，這些所謂的年輕人，她們大部分都已經比你當初來美留學的時候還年老了(平均年齡在 30 左右)。她們有的忙於事業，有的忙於社交，有的繼續唸書。從東部搬到西部，

從北部搬到南部。忙了幾年後，搬來搬去。家長開始拉警報了。因為這樣下去都要成爲”Old Lady”了。如果幸運的，認識個好伴侶，相夫教子的，家長又擔心男方種族不一樣會不會帶來文化的不習慣。唉，不只家長擔心，其實年輕一代也煩惱。她們煩惱的是如何平衡家庭和事業，如何讓爸媽對自己的”Honey”好一點，不要每次見面，就說「我說嫁台灣人會好一點吧」！

所以相對的問題也來了。

### 如何能建立“台”、“美”文化共存的“台美”家庭

依照最新的美國人口普查台美人家庭由多種族構成了已有 14%。這代表每七位台美人就有一位配偶是非台灣人或台灣人後裔，比例僅次日本裔與華裔之下。但是仔細想想，華裔有一百五十多年的移民歷史，日裔超過一百年，唯獨台灣人只有五十年左右的移民美國歷史。所以這種“台灣人後裔”與“美國人”（非“台灣人後裔”）共同組成的“台美家庭”，其比率是相當高且增長速度很快的現實狀況。

事實上，這次參加 NATWA II 的成員當中，有結婚的成員幾乎清一色都嫁給美國白人。在同心圓的討論當中，有些 NATWA II 的成員敘述，因為她們的成長過程當中沒有什麼機會接觸亞裔或台美人，另外也有是因為同行業，興趣相同，與其他許多原因。有趣的是，不管原因如何，嫁什麼種族的人，大家的共同想要的，是如何能夠建立一個台、美文化相融合的家庭與生活。

這其中包括食物、簡單的用語、傳統美德、文化認同、對台灣的認識、種種。這些的需求，可能也是她們對 NATWA 能夠給予她們的期待。因為特別是當了媽媽之後，這些年輕世代更想把這些願望傳給她們的子弟—台美人第三代、第四代。但是傷腦筋的是，她們發現自己對這些願望都有困難達成。因為她

們自己也搞不清楚怎麼辦？因此她們希望 NATWA II 的成立，能設計一些針對台美人二、三代家庭，延續台灣文化傳統、語言與生活，簡單且實用的 Workshop 或網路資訊。

### NATWA 未來的棟樑取決於現在的耕耘

觀看 NATWA 現有的組織架構，幾乎每位總會的領導者在”當官前”都已有相當程度的小規模領導職位，例如分會會長，區理事，幹部組長，等等。這一路走來少說 5、6 年，10 以上 NATWA 經驗的人多的是。所以 NATWA 十年後的領導者在哪裡？對於現有的優秀人才，是否我們需要積極耕耘開始培養她們對 NATWA 的向心力？讓她們了解 NATWA 的精神與成員的需要，進一步在未來服務台美婦女？

這幾年來，許多會長嘗試將年會或年中理事會的節目，以台語、英語交叉進行。因為開始”美國主流化”了，請來的講師或特別來賓都講英文。這過程當中有人習慣，有人不習慣。對辦活動的領導人來說，每年都是一項敏感卻不能不面對的挑戰。

今年由於第一次有了 NATWA II 的活動，我也特別注意大家”心理上”的反應。很有趣的，大家在精神上與實質上給予年輕世代最大的支持與鼓勵。但無形中心裡難免也開始碰觸到一些敏感的問題：“是不是 NATWA 只注重年輕世代，開始忽略原本的會員了？” “是不是 NATWA 領導核心要交棒給年輕世代了？”

對每個人來說，實際一點，就是”到底我還有沒有興趣來參加 NATWA 的活動？” “是爲了活動、演講、旅遊、還是友誼的永續經營呢？” 而現實一點，參加一趟 NATWA 的年會也需要一筆開銷。大家都是聰明的台灣人，精打細算，是內行。

對一位年輕世代的台美人來說，沒有已經建立的基本情誼，沒時間參加旅遊，NATWA(或 NATWA II)對她們來說，代表什麼？這些所

有的問題，比第一代的會員來的更關鍵性、決定性。

說了這麼多，我想告訴大家，我寫這篇文章的起因。年會之後，許多姊妹給予 NATWA II 的鼓勵與建言，我個人對大家萬分感謝。身為一個”人口老化問題的專家”且具有”非營利組織管理專長”的 1.5 代的我，自認我的腳色就是在搭橋。但是搭建橋樑的工作是一磚一瓦。如果把年輕世代比喻是”瓦”，現有的 NATWA 會員就是連結瓦片的”膠”。因為橋樑的工程，不靠大家(兩代)一起的努力是絕對搭不起來的。沒有第一代互相的牽線、呵護與指導，第二代如何能夠聚集一起、認識、建立感情、互相互助(專業上與生活上)，然後傳承 NATWA 的大業呢？

責任雖重，但是只要每一個人都付出一點，女人的力量和愛心是無限的！如果你可以幫忙，現階段有三樣簡單的項目：(1)人才庫的加強：請鼓勵年輕世代填表加入 NATWA II 的人才庫(NATWA II Database)。請上 NATWA 的網站([www.natwa.com](http://www.natwa.com)，找到 NATWA II 的按鍵即可連結到 NATWA II 的網頁)。目前人才庫已有近百人了。(2)幫忙做地區的愛心”媽媽”：當 NATWA II 在各城市累積到一定的人數時(約十人以上)，這些年輕世代會想見面聚聚，互相認識。如果配合一些現有的節目題材，例如，文學或電影欣賞(今年 NATWA II 在年會的主要節目)，這些年輕世代可以做簡單的討論與友誼的聯繫。所以有需要 NATWA 的姐妹共同協助。(3)幫助年輕世代來參加 NATWA 的年會：可以捐款或捐飛機里程數(免費國內機票)，幫助那些想要來參加但財務上真正有困難的年輕女性。簡單能幫忙的事項很多，請 e-mail: [natwa2@natwa.com](mailto:natwa2@natwa.com)。

NATWA 的未來取決於大家現在的耕耘。讓我們一起努力吧！女人的力量真的是無限的！

(註：郭慈安將於今秋任教於 UCLA, 加州大學洛杉磯分校)



NATWA II 年輕的一群，充滿青春朝氣



## Life Since April – Snowballed... Tsuann Kuo(郭慈安)

So, we all wonder what life would be after the official NATWA II program got launched at the 2006 NATWA convention this April. Well, words just cannot sum up what NATWA II received. There were excitement, encouragement, inquiries, local get-together, book tours, film tours, and more activities. It snowballed so much that we are expecting to grow, enjoy and have more fun!

### NATWA II Activities since April

1. May – Taiwanese American Heritage Week, New York NATWA II Get Together
2. June – Los Angeles NATWA II Get Together (second one is on its way in Fall)
3. Aug – Boston NATWA II Get Together, Justina's Book Tour in Los Angeles
4. Aug/Sept – San Francisco NATWA II Get Together (TBD)
5. Sept. – New York, Race for the Cure - Team Taiwan with NATWA/NATWA II members

First, Justina and Grace did their Hi-Yah Book Tour in celebration of the Asian Pacific Heritage Month in May across major cities in the United States. NATWA sisters from New York, Boston, and San Francisco attended the events and were very proud of these two women. NATWA-Northern California Chapter invited Justina and Anita to showcase their work (books and films, respectively) at the Taiwanese American Heritage Week celebration. Justina has been invited to do a talk in Los Angeles on August 5, speaking to students interested in journalism and literature.

Second, many NATWA II participants carried their inspirations and friendship back to where they live. New York, Los Angeles, and soon Boston and San Francisco – all have its own NATWA II Get Together. In New York, Alvina hosted 7-8 ladies and they had a nice

“reunion” since NATWA convention in April. In Los Angeles, Joann, together with Tsuann and Karen, hosted a get together of more than twenty Taiwanese American women meeting for the first time. They watched Karen's film and enjoyed Lucia's glass artwork. What surprised everyone was the diversity of professional backgrounds and roots. Some people grew up in mid-west; others studied in east coast. Their common bond is now NATWA II and living in Los Angeles.

So, what's next? Boston and San Francisco will do a NATWA II get-together. Again, we will need everyone to pitch in and help spread the news by asking people to refer daughters, nieces, friends, and relatives to check NATWA II out! The website is [www.natwa.com/natwa2](http://www.natwa.com/natwa2)



## Taiwanese American Women in Literature

Karen Lee

This panel featured three successful Taiwanese American women in the publishing industry: Alvina Ling is an editor at Little, Brown and Company in New York City; Justina Chen Headley is the writer of newly released picture book *The Patch*, and the young adult novel, *Nothing But the Truth (and a few white lies)*; and Grace Lin, writer of several dozen books, most notably the children's book *The Ugly Vegetables*, which was nominated for several awards.

**How did you make the decision to enter the profession?**

### **Alvina**

After graduating from UC Berkeley with a major in mass communications, Alvina didn't know what she wanted to do with her life. She moved to Taiwan to teach English and study Chinese, and when she returned to the US, she started working as a bookseller for Barnes & Nobles, completing two internships at Horn Book and Charlesbridge Publishing, and then working at Little Brown and Company in 1999. The main reason she entered the profession was because she never saw Asians in the children's books she read as a kid and wanted more character diversity in the literature. She feels that being an editor of children's books, though not a high-paying job, is immensely rewarding as a result of her being able to pursue this goal.

### **Justina**

Justina majored in economics at Stanford University and worked as a marketing executive at Microsoft. She delayed pursuing a career in writing because one of her writing professors had said she had no talent. She thanks her mother for her support in her and became a writer because she felt she had stories to tell.

### **Grace**

While her other sisters became scientists, Grace attended the Rhode Island School of Design where she quickly set out to achieve her dream of creating children's books. Her first book, *The Ugly Vegetables* was published in 1999 and made the American Bookseller's Association's "Pick of the List" and Bank's Street College Best Books of the Year. *The Ugly Vegetables* was nominated for the California Young Reader Children's Choice Award and named a Growing Good Kids Book Award Classic. Most recently, Grace's first young adult novel *The Year of the Dog* was released with glowing praise.

### **Challenges and Support**

When asked about the greatest challenges and support in regards to their decision to pursue a

career in literature, the three were quick to name their parents. Pursuing a career that didn't entail medicine, engineering or business poses an extra challenge to Asian Americans and is often the cause of much strain in family relations. When speaking of disappointing their parents, the speakers' diplomatic words nevertheless convey the difficulties they all experienced.

Alvina thanked her parents for being supportive in allowing her to make her own decisions. She acknowledged that it must have been difficult for them in the beginning, especially when she first started working at Barnes & Nobles while her friends were making a lot of money in consulting firms. She imagined the pitying glances her parents must have received from their friends, but their belief in her and her passion for her work kept her going.

Justina admitted that her decision to be a writer was very disappointing to her father, an engineer. When she spoke of her mother however, she glowed with heartfelt appreciation of her mother's support.

Grace replied that going to art school was very difficult for her parents, especially her father. She gave an anecdote of overhearing her mother's friends chastising her mother, "how could you let her go to art school?" Grace said she realized how difficult it must have been for her parents and began to appreciate what they went through to support her.

### **What are your plans for the future?**

Alvina intends to stay in book publishing. She's interested in working with Taiwanese American writers, as well as Mexican-American and African American. What is important for her is that the children books represent the diversity of our population and be fun and entertaining.

Justina intends to continue writing for children and teenagers. She feels that there are not

enough Asian American figures in books and her goal is to bridge the differences between cultures.

Grace wants to continue to write and publish. She loves what she does and considers herself one of the lucky few who get to do what they love for a living.

After a few more questions, Justina read from her book, *Nothing But the Truth*. She read from the chapter where her character Patty is sent to math camp and dates a boy.

Alvina asked NATWA members to please support the second generation - not only financially by buying the books and using them as role models for their children and grandchildren - but also to encourage the next generation to pursue careers in the industry. It has been difficult to publish stories about Taiwanese Americans, and if they don't sell, publishers won't encourage other writers to write about Taiwanese Americans.

Information on Grace Lin can be found on her website, [www.gracelin.com](http://www.gracelin.com)

Information on Justina Chen Headley can be found on her website, [www.justinachenheadley.com](http://www.justinachenheadley.com)



## NATWA Meeting Reflection

Karen Lee

I arrived in the Houston airport late Thursday night, after sitting on a plane two hours longer than the flight plan indicated. I was going to be

attending the North American Taiwanese Women's Association conference and I didn't really know what to expect. I had been granted a scholarship to attend, otherwise I don't think I would have gone. Where I grew up did not have many Asian families, and mine was definitely the only one on the block. I barely knew where I fit in the Asian American community, let alone a Taiwanese American Women's community. This was the sort of thing my college roommate did. She grew up in Southern California where Changs, Wangs, and Kims dominated her yearbook. She belonged to every Asian/ Taiwanese group in college. Sometimes I went along, most of the time I kept to myself. I didn't fit in. They thought I was whitewashed. And I was okay with that.

So there I was, at the airport, waiting for the shuttle to take me to the hotel. I saw a Taiwanese couple standing behind me, bantering in Taiwanese. The woman was looking for a bathroom. Her husband suggested she wait until they reached the hotel. I always liked listening in on conversations conducted in Taiwanese. There's something about it that is so homey - it's the language my parents converse in, curse and tell jokes in. To me, Mandarin was what I learned in Chinese school, and had the flavor and tone of childish school lessons. My parents' friends and relatives would speak Mandarin to me in a sing-song voice, patronizing and with correct grammar. They spoke to each other in Taiwanese, and those were the best conversations to listen in on. Taiwanese had attitude, it was raunchy, it conveyed sarcasm and playful jabs like only a living language, unfettered by formal writing and officialness, can. So that when I hear complete strangers, discussing the toilet and complaining about sleepiness, I am reminded of home. Which is sometimes a good thing, and sometimes not.

Another reason I was a little apprehensive about the NATWA convention was that historically, I did not have a great relationship with the older women of my family,

particularly my mother. I associated older Taiwanese women as always having something to say about my weight, about my hair, about my career choices and my choice of clothing. They frequently looked upon my tomboyish, independent ways with disapproval, and chastised my mother about it. That I was going to be spending an entire weekend with close-minded, old-fashioned, disapproving old ladies was not my idea of a good time. And yet I was intrigued. They were hosting a panel of Taiwanese American writers and filmmakers, which seemed completely out of character of all the older Taiwanese aunties I knew. Plus the mission statement on their website read, and I'll quote:

1. to evoke a sense of self-esteem and enhance women's dignity,
2. to oppose gender discrimination and promote gender equality,
3. to fully develop women's potential and encourage their participation in public affairs,
4. to contribute to the advancement of human rights and democratic development in Taiwan,
5. to reach out and work with women's organization worldwide to promote peace for all.

That didn't sound at all like the values I usually associated with my mother's generation – which was: make lots of money, get married, have kids, buy house, buy car, take care of parents when they get old. No where had I ever gotten the sense of giving back to the community, developing a women's participation in public affairs and building my sense of self-esteem. My brothers and I called my mom the Dream Killer because any time we expressed an interest in any career that made less than 100k, it was immediately shot down. I perceived the Asian American community to value a person's worth based on test scores, college brand name, and income, not on the quality of one's character. This kind of merit-based love does not exactly foster good-self esteem and strong sense of morals, as Karen Lin's short film "Perfection" and the indie film "Better Luck Tomorrow" show. But perhaps, I thought to myself, I have only a limited

perspective of what being part of an Asian American community is.

I was thinking all this while standing in line, and finally I turned around to introduce myself to the couple behind me. As I suspected, they were attending the NATWA conference too. I was surprised the woman's husband was coming along too. It turned out a lot of husbands showed up to the conference to show their support. This is a far cry from the attitude of the male cousins in my family, for whom the punchline to the question, "wanna hear something funny?" is, "women's rights."

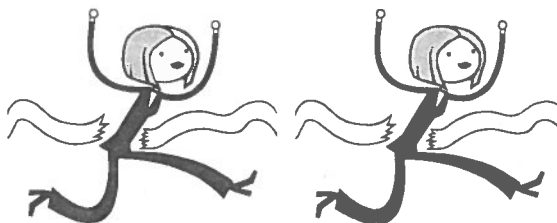
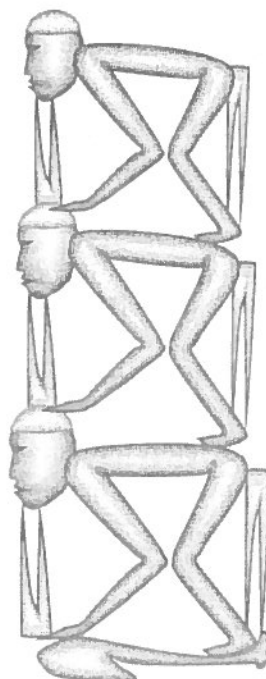
I had come to attend the NATWA II panels, but during the meals and the social events, had a chance to talk to some of the NATWA women who took a great interest in me. No where did I feel any sense of disapproval, especially when I told them I was in graduate school for English literature. To my complete surprise, I was encouraged, even congratulated, and shown nothing but support and pleasure for my mere presence. To indulge in cliché, it was as if I had just been given a glass of water after a week in the desert. All the guilt, all the suppressed hurt, anger and misunderstandings I had always blamed on generational and culture gaps between my parents and myself were brought to extreme focus that weekend. I wished my parents were at the conference and could talk to these open-minded, loving women who's maternal nature call on them to try to bridge this gap between Taiwanese mothers and their American daughters. I still remember the words of one of the women who said to me, "Don't feel guilty for pursuing what you love. It doesn't make you a bad daughter. Your parents only worry about you. Try to understand where they are coming from."

As I talked to more and more of these articulate women with big hearts and vibrant personalities, it made me miss my mother more and more. Our relationship has not been a good one, I admit. But I can't help but feel that if only she had a community such as this, she would not have to bear so much of the burden

of worrying about me – that there is a whole community who worry about their daughters and that they can talk to each other and to us about our relationships, our careers and our dreams without the misunderstandings that arise from generational and cultural differences.

I was asked to write about the conference, and what I got out of it was more than the panels and the presentations – it was the feeling I got when I was talking to the aunties. It was the love expressed in a way I never thought I'd ever see. It was that much-needed and long-awaited approval that I had convinced myself I could do without. And for the first time in my life, I really felt like I was Taiwanese, that I was part of a community that I could rely on and go to in need. There are many Taiwanese Americans, like me, who choose to go about their lives without this community – ostensibly because they have always considered this community to be disapproving and old-fashioned. What I have learned from the NATWA conference is that it doesn't have to be and it isn't.

In just a weekend a lot of stubborn, entrenched ideas I had about this community were changed. I'd like to thank all the wonderful ladies who came up to talk and encourage me. One kind and supporting word can mean so much. I wanted to give back somehow, and one way I could think of helping was to build a website for NATWA II. The second generation Taiwanese women that I met were so varied in their skills and accomplishments that I really think NATWA II could be a very powerful and important organization. So if you know of any second generation Taiwanese women, direct them to our website! It's a great way to network and talk about things we have in common. And most importantly, it will be a way to continue in the tradition of the work NATWA has done, in the name of community.



### 北加州分會

年青的鄧惠方做媽媽了-Jan 2006 生兒子。邱美悅的長子，將於七月八日結婚。劉鈴霞於五月初做阿媽。張肅於二月又多了一位可愛的外孫女。(小女兒的第一胎)

謝吳阿鳳(謝媽媽) May 5 had a surgery for right knee replacement. Hope she can walk without pain medication soon.

During May, 李錦容 unfortunately found herself struck by rib fracture after having a stabbing pain in the chest. From the x-ray, one rib apparently has minor displacement. She is taking medication and rest in ease. She is using this opportunity to read her favor stories. Hope sisters mail her something to read to keep her enlightening.

### 南加州分會

恭喜田惠娟的女兒 graduated from Princeton; 李美夏的女兒 graduated from Boston Univ.; 王梅鳳 had their first grand baby on March 7, she also has a son graduated University of Chicago; 洪珠美 becomes the grandma; 李碧娥的兒子 graduated from University of California, Irvine this summer.

### 紐約分會

恭喜廖愛華 became a grandma of two in the past one year.

王素華 lost her beloved sister Su-Jung on May 26. Su-Jung lived in Indiana, she was 66.

### 波士頓分會

楊蓀菲 had another hip surgery on April. She recovered pretty well.

林瑞美 will be a happy maternal grandmother on July (she will quit her job and baby sit her grandson full time).

### Nebraska 分會

王麗華 has been back and forth between Hastings and Seattle taking care of her grandson.

### Kansas 分會

張麗玲 had moved back to Taiwan.

恭喜曾雪娥的女兒在五月結婚。 The newly wed couple is Shinnie & Lucas Austin.

恭喜張慧芬的兒子和女兒 both graduated from KU in May. Her daughter graduated from KU medical school. Her son graduated from KU with honor and continue pursuing MD-PHD program in Wisconsin University.

The Kansas Chapter sent cookies and phoned Dr. Roland Brown on his birthday of June 5<sup>th</sup>. Dr Brown served as a priest in Taiwan for approx. 20 years.



## Seattle 分會

李淑貞(Sue Lin) and her family will move into their new home in Seattle. Their son got married on March 25 in St. Louise.

## Kentucky 分會

The daughter of 陳純麗, Angela Fu, a dentist, had moved to Seattle in May to join a practice there.

恭喜白珠麗 became a grandma on May 12. A baby girl by her son Stephen & daughter-in-law Becky was born in Portland, Oregon. Julie is the NATWA editor of Snack Bar for Taiwan Tribune this year.

The NATWA member of Lexington Kentucky participated in the 6th annual international kite festival on April 22 and 23. There was an exhibition of Taiwan's notorious hand puppets, and aboriginal clothing. Julie Chen demonstrated traditional brush pen calligraphy and wrote lucky words, names in Kanji for the festival patrons. The donation from the patrons for the service was donated to Lexington Taiwan Chinese school general fund.

## Louisina 分會

恭喜陳吳富美兒子, Oliva Chen, graduated with MBA。

劉玉美的先生 passed away on June 2 in Taiwan. She had to make an urgent trip back home. Her father passed away during April. The two losses came so close to each other. Hope sisters write her letters.

## Hawaii 臺灣婦女會

許淑蓮, former President of Kansas Chapter, has moved to Honolulu to their new home during May.

## Texas 分會

恭喜前會長葉寶桂二女兒 Angela 從 Northwest University 的 Kellogg School of Management 六月拿到 MBA degree, 八月將赴 Seattle 的 Microsoft 公司高薪就職。

唐翠穗姐妹二女兒 Tiffany 五月從 UT Austin 畢業, 將繼續到 UT Southwestern Med School 深造, 可喜可賀!

吳玉卿姐妹大女兒 Emily 及女婿 Colby 五月同時畢業於 UT San Antonio 醫學院, 將到 Oklahoma City 醫學院當 Resident doctors。恭喜他們!

許富美姐妹兒子 Stanley 將於七月二十二日在 Illinois 完成終身大事, 恭喜!

恭喜蔡瑜香姐妹升格當丈母娘, 大女兒-逸玫四月中在 Atlanta 于歸 Leo 鄭醫師。

## 特別報導

The biography of Stella Landauer written by Joan Lee (Northern California) has received recognition from the Asian Art Museum of San Francisc. "Joan Lee in Honor of Stella Landauer", the seven-words, was inscribed in the Place of Honor facing the South Court of the Museum.

Joan Lee's picture was in the front page of Asian Voices, Vol. VII, No. 2 SPRING 2006.

This episode invokes hoots of admiration among the public. When people asked Joan Lee about her book. she told them the 228; but they related to cultural revolution of China. We have work to do to educate people about Taiwanese history. If you are interested in Asian Voices, please contact Joan Lee at [joanjlee@gmail.com](mailto:joanjlee@gmail.com)。

### To Our Deployed Soldiers

Two roads diverged.  
You couldn't travel both.  
Long you stood -  
not the easy and comfort,  
but the hard and repute.

It is the road you taken.  
To serve our freedom,  
going to an arid place.  
Scorching heat of high noon sun  
raises air above hundred and twenty.  
All desert contours shimmering.  
Heat melts away visibility.

Cloud, dust, smoke, and fire,  
somewhere is hideous foes;  
behind the crumbling piles,

behind the grimy buildings.  
Somewhere is stricken people;  
people in needs,  
but has no need for money.

Might it not be a better claim  
otherwise?  
No doubt on your choice,  
your heart out of bosom you serve.

In this 4th of July  
May the Almighty shields you safe,  
and peace of your home!

Always yours,



### Caring for Soldiers

The NATWA Care Network sent out 11 packages to our deployed soldiers during the months of May and June.

The temperature had exceeded 100 degree since early May in the Kuwait and Iraqi desert this year. Our soldiers keep air condition low while traveling to prevent vehicles from over heating. They work long hours, stay in constant guard on the roadside condition, spot any possible threats and dangers because anything could happen anytime. The insurgents is everywhere in the vicinity of our troops.

Anybody who had been to Iraq would told you that the sun is 120 degree, it beams down into the sand, and the sand reflects the heat; as you have seen from the news that smoke coming out from the sand. It makes precise targeting difficult. In the midst of heat from above and from the ground, our soldiers have to wear body armor. It is a real torment. Life is endless hardship only punctuated by moment of terror.

By mid-June, the U.S. casualties reached land mark of 2,500 dead, 18,490 wounded.

The grim fate of the two young soldiers who disappeared on the night of June 16 was known. They were kidnapped and brutally murdered. On the morning of June 20, our troops found them in the midst of the mine field. Their condition is beyond the words such that their remains had to be flown back to the States for positive identification. It is the atrocity that has no fear of God. It is the kind of enemy whose cruelty is to the uttermost degree.

The condition of these two deceased soldiers will prey upon the conscious of our service men and women, as well as their parents and families. We had an email from a mother says how much it means to her on what we are doing because she has a child in Iraq.

Summer is difficult months for our soldiers. Let us pray for their safety and health!

### **Caring for Our Soldiers**

The U. S. casualties of Iraq war reached landmark of 2,500 dead and 18,490 wounded in mid June. The tragic death of two soldiers who were kidnapped by insurgents preys upon the conscious of every service man and woman, as well as their parents and families.

Our service men and women several thousand miles away from home are in the alienate desert land. Many of them have broken relation, dissolved marriage; many of them miss their children dearly. They all carry the emotional baggies – fear, grieve, love, and longing. Worst yet, they need to stay constant guarded because everyone knows the result of being kidnapped. They face the kid of enemy that has no regards to civilization.

“Caring for Our Solders” is a project initiated by Vandy Chang of Kansas Chapter last year. During May and June this year, Kansas Chapter sent out more than a dozen Care Packages to our troops in Iraq, Kuwait, and Afghanistan. We want our troops to know that people back home understand their scarifies and appreciate them. NATWA Care Committee chairs (Vandy and Jin) are both very involved in this project.

This is an endeavor that any participant can do wherever they live and whenever their time allow. We are encouraging NATWA sisters and their families to join us. The more contributing volunteers we have, the more soldiers we can reach.

#### **About this endeavor:**

##### **Caring for Soldiers - Initial Information**

Our Care Co-Chair Vandy Chang provides the initial information to all volunteers. The information is brief – name, APO/FPO (Army Postal Office), hometown, and nothing else.

##### **Safe Guard Information**

We abide by military protocol. We can't reveal soldiers' identity, no publicize. This is a low key operation.

We follow the general instructions at beginning; but as we know our soldiers better, then we tailor into their needs.

### **How do we ship the packages?**

We get the flat rate priority boxes from local post office. We pay \$8.10 per package with no limit on weight. It takes 7-10 days to reach Iraq. The \$8.10 covers from our address to the nearest Army Postal Office (APO) in the U.S. The Army pays from U.S. APO to Iraq/Kuwait/Afghanistan.

We pay 39 cents stamp for sending letter to soldiers, instead of international postage.

### **Do we decide who to ship to?**

We don't.

We take it on as soldiers' name is given. Urgency dictates what we sent. We put Iraq as priority, but the recent events turn out Kuwait and Afghanistan are just as dangerous as Iraq.

### **How many soldiers can we reach?**

It depends, whether they are an individual soldier, a platoon leader or a unit.

We would like to reach as many soldiers as we can, that is why we are encouraging more contributors to join us. The more budget or the more volunteers we have, the more soldiers we can reach.

### **What should a volunteer do?**

You can start with one or two soldiers. Send them Care Package, write them letter. There is no limit on how much or how little you can do.

Both Co-Chair of NATWA Care Network, Vandy and Jin will provide you with form letter, answering your questions until you feel comfortable to do it.

If you prefer we do the work and you foot the expense for one or two packages, as your gift to an American Son or Daughter, then we will do within the budget comfortable to you.

### **What is inside the package?**

Though every package is different, but following is the norm -

A **letter** describing the Care Package is from North American Taiwanese Women Association and a brief introduction of whom we are and why we are doing this.

A \$10 AT & T **international phone card** with approximately 60 minutes talk time to allow them to call Mom and Dad, wife/husband and children.

An **Under-armor T-shirt** and/or socks. With heat above 100 degrees beating down from the sky, heat reflects from the ground and wearing the body armor, there is no ventilation for the body sweat to evaporate. It is miserable. A 100%-cotton, absorbent T-shirt is a basic need.

**Chewing gum:** Because running water is not available in the desert and they can't brush their teeth, the chewing gum serves as oral hygiene and keeps their saliva moistened.

Fruit candy, dry fruits, raisin, peanut, banana chip, pineapple, beef jerky and **nutritious food supplement** to sustain their physical exertion under the heat.

**Coolaid & fruit powder** to mix with water for their canteens

Smoke, dust, fire, and heat runs down health fast while fruits and vegetable are hard to come by. Life in the desert or inside the gun truck creates bleeding gum to soldiers. The above items explain why we send what we sent.

We insert a poem inside the package, to show appreciation, care, and understanding from North American Taiwanese Women Association.

### **Cost**

The cost per package varies. For food items only, \$40 will do well for an individual soldier; but if you want to include personal care or personal hygiene items, then it runs higher.

We file a postal custom declaration, as required, for every package. We keep all pertinent papers as our obligation to the contributors.

### **If you are an employer, a business owner, or an independent associates -**

If you have an employee, a client, a friend, a co-worker who has a child serving in Iraq, I would encourage you to foot the expense for one package as your gift to them. They'd gratefully thank you. You wouldn't believe how much it means to a mother!

### **Is NATWA working alone?**

Though there are civilian support groups, but NATWA will stand out. We can't expand this endeavor until more NATWA sisters and their families join us.

### **Join us!**

The situation is getting harder for our service men and women. It is enormous mental strain for our service men and women that have to stay vigilant and heavily guarded.

**We need you!** Please contact

Vandy Chang

913-897-7493

[vandychang@mdc-ks.com](mailto:vandychang@mdc-ks.com)

Jin Barnsdale

951-926-8788

[jin\\_barnsdale@msn.com](mailto:jin_barnsdale@msn.com) .



# 憶



## NATWA 永遠 e 阿媽

阿嬤像把傘      庇護著她的子女      阿嬤像太陽      溫暖了大家的心  
阿嬤愛台灣      出錢出力不輸人      阿嬤疼姊妹      伊是 NATWA 的寶

潘秀蘭

### 故人生平

莊明憲

林素芳 於一九二三年三月八日生在台灣台南縣麻豆鎮，是麻豆望族林家八房的後代，父親林思義曾於一九三五年當選第一屆協議會員。上面有三位哥哥，底下是兩位妹妹和一個弟弟，大哥林永修是日據時代詩壇名角“林修二”，三哥曾是高雄有名的“螺仔王”；雖然家中富裕，自小有丫環侍候，但她聰明能幹，兩位哥哥去日本留學期間，她都經常一個女孩子拿著一把大秤和長工去收稻仔租。

她畢業於台南第二高女，二十六歲時和台南留日牙醫莊剛健結婚，當時由於戰後物資缺乏，婆婆爲了節省開支，遣散了陪嫁過來的丫環。因爲先生是獨生子，爲了傳宗接代在連生了四個女兒之後，再接再厲，總算“追”到了一個寶貝兒子。在繁忙的家務裡，煮飯，做菜，辦桌祭祖，做衣服，樣樣精通，她非常重視孩子們的教育，才藝班，補習會，通通週全，給老師的謝禮絕不會省。每逢孩子們的考試，她一定在旁陪伴，加油打氣。她也在百忙中和在美國新聞處工作的先生參與外交活動，中年時更經常和先生參加許多夫婦檔的網球比賽，捧回無數的獎杯。

一九七四年她和先生帶了小孩全家移民來美，憑著自己的一手好手藝，她幫助先生把從台灣引進的貝殼，珠子半成品 加工出售，開創了 ABCJewelry 公司，後來成爲小有名氣的珠寶批發商，她的功勞是不可抹滅的。她也無師自通，創作了各式各樣的手工藝品，到處義賣。

在一次旅遊裡，同鄉無意中發現她每到之處 總會有感而發出口成章，於是她成爲大家心目中的詩人，後來她也陸續出了一些詩集。有一次和先生參加一個特別的晚宴，主持人要大家聽到自己的國歌時起立，她很感嘆沒有聽到自己的國歌，台灣沒有被別人當做一個獨立自主的國家，一九九〇年先生過世之後，她繼續先生的遺志，參加台灣人的社團活動，成爲人人皆知的“阿媽”。她能歌善舞，近八十高齡，還粉墨登場扮演埃及艷后”一角 轟動一時。

她心地善良結交了許多朋友，一生過得多彩多姿，她深愛兒孫 經常帶孫子們去吃 brunch，喝下午茶，她很欣慰從當初一家七口移民來美，到現在已四代二十四人同堂。三月十日臨走之前還對著兒孫，朋友們 笑了一笑，才閤眼安詳離去。

沒有根據的習俗，老人家不喜歡做高齡的生日，九十五歲的耀西奧利桑說，做生日等於是向閻羅王報告歲數，但是阿媽的生日容易記，正是三八婦女節，雖然日子近了，但不敢冒然給阿媽慶生。好在三月四日星期六，離阿媽生日還有四天，阿媽的家人邀請婦女會的姊妹們到阿媽家聚會，聽說這也是阿媽的心意和期盼，記得阿媽曾經告訴我數次，她一直想請婦女會的姊妹到她家聚一聚，而且要請我們吃飯，自從加入婦女會，已記不清有多少次在阿媽家聚會，阿媽及阿媽的家人總是那麼熱忱地招待，溫暖之情，總是讓人難忘。

二月二十七日，麗都打電話來告知阿媽病重的消息。三月一日強忍著淚水，打電話到阿媽家，是阿媽的小女兒靜娜接的，靜娜說，阿媽這兩日情況不好，當然不可能接聽我的電話，不像往昔，可以讓我跟阿媽聊上幾句，雖然每次電話中，阿媽總是告訴我：「老了，不行了。」但我總是告訴阿媽：「不會的啦！慢慢的來。」近幾年來，阿媽身體違和，進出醫院多次，但是她在電話中的聲音依舊親切有力，才要滿八十三歲的阿媽與家父同年，但家父身體健朗，總是讓我無法想像同齡的他們，會有如此不同的健康狀況。

三個星期前，向公司請了幾個小時的假，搭麗都的便車，與家父、耀西奧利桑、秀鳳姊同去探望阿媽，阿媽很高興地與我們共進午餐，阿媽喝了一點湯，沒有多說話，只是急著想想出十多年前在農曆年春節晚會上與耀西奧利桑演出話劇的台詞，我也還記得阿媽與耀西奧利桑在舞臺上打情罵俏的模樣，曾幾何時？一晃十多年都過去了。

辭行回家時，握著阿媽的手，感覺得出有點水腫，但是好細嫩，我高興地告訴阿媽，她的手好嫩，阿媽也緊緊地握住我的手，一股親情流進心中。當車子啓動，見到阿媽還在門內的窗戶頻頻揮手，我想哭。

十年前，家母病重，阿媽特來探望母親，阿媽回家後，馬上打電話給我，要我開始為母親準備後事，阿媽這種真誠的關心，讓我非常感動，果然不到一個星期，母親便走完了她的人生。阿媽常對我說，家母的面像，像極了她的母親，所以她們成了最好的朋友，而我也因為母親的關係，把我與阿媽的距離拉近了，有事沒事我總想跟阿媽打電話，我真的很喜歡叫「阿媽」。

三月四日的聚會就在阿媽家人的安排與麗都的聯絡下，我們都來到了阿媽家，可喜的是陰雨好幾天的北加州突然放晴。阿媽躺在床上，比三個星期前消瘦些，但精神看來非常好，我們一一向阿媽問好，握著阿媽的手，心中有太多太多的不捨。五十多人聚在阿媽家，實在是非常非常的熱鬧，阿媽喜愛熱鬧，從她的臉上可以看出她的滿足，幸福也洋溢在她的臉上。

我們仍然享用最豐盛的午餐，享受最熱忱的招待，我們合送給阿媽由麗都設計的一籃花，表示大家對阿媽衷心的祝福，我們合送給阿媽一個一百二十元的紅包，由麗都代表大家向阿媽說：「一元代表一歲，祝阿媽活到一百二十歲。」阿媽在接受大家的祝福後，隨即把紅包捐給婦女會。還有阿媽存在婦女會將近三千元的基金，阿媽很慎重的選出顏色，希望用來製作北加州分會的背心，阿媽就是這樣永遠愛著我們。

阿媽喜歡唱歌，我們就在阿媽房間盡情地唱，阿媽是唱得如此認真，我們也唱得如此歡愉，阿媽，您要多吃一點，多喝一點，我們才可以在一起同樂樂的喔！

天色漸晚，阿媽該休息了，帶著難捨的心情向阿媽說聲「再見」，阿媽，我們會再來看您。

## 台美人永遠的阿媽

黃美星

三月六日晚上回台途中，特地去向阿媽您辭行，緊緊握著您的雙手，又摸摸您的雙頰，再親親您的臉，並湊近您的耳邊，鼓勵您要堅強，等我回來，卻看到眼淚從您眼角流下，讓我心疼如刀割。兩週之後回來，直奔去找您，卻只能從照片看到您，讓我不禁淚濕衣襟。

回想多少個為故鄉台灣的前途與民主運動的募款活動，我的一通求援電話，您總是二話不說，馬上答應，大力贊助支持。多少個台美人的晚會活動，我總是邀請多才多藝的您，與我同台，娛樂鄉親，逗人開心，而我倆真是親如母女，總是默契十足，不用排練就叫好又叫座。多少次讀著您親手寫的台語本土詩詞，感佩之餘，鼓舞您為長輩會，婦女會寫會歌，請名作曲家蕭泰然譜曲，並由我做世界首唱，從此年會都以唱您所寫的會歌 展開大會序幕，我真是與有榮焉。

多少次受您孝順的兒女之託，同乘飛機，參加北美洲婦女會年會，一路上，您總是雙手不停地，鉤織手工藝品，準備義賣為婦女會籌款，手指因久握鉤針而深深蹋陷，身子因五個鐘頭不動而僵硬，卻也沒抱怨一聲，真令人肅然起敬。

阿媽您的四女一男，加上女婿兒媳，個個勤儉純樸，打拚事業，但只要說到為故鄉的事情，也和阿媽一樣慷慨解囊，甚至連孫子輩也一併出來，三代為故鄉台灣出錢出力，打拚的精神真是我等台美人的典範。

阿媽，全美國台灣人敬愛的阿媽，您的台灣人的精神，和台灣的優良傳統的教導，是咱台美人子子孫孫都要學習的。

咱會永遠懷念您，阿媽！親愛的阿媽。

## 憶阿媽

陳麗都

阿媽和我是在北加州婦女會上認識的，成為好友則是一九九四年的事，那年總會年會在堪薩斯市開，啓程當天透早，我們在聖荷西機場碰頭，婦女會三寶-阿媽，寶玉姨，賽金姨，和我加起來年紀總有三百歲吧，但是我們提著大包小包，高興得好像小學生去遠足一樣，飛機差一點沒搭上，吊在機尾到堪市，晚上四個女生擠在一間，唧唧喳喳 有講不完的話，阿媽不知道在找什麼東西，皮包皮箱拉鏈拉個不停，真是吵死人，她還一直笑呢。

每年四月我們都鬥陣去參加婦女會年會，那是咱們最快樂的時刻，表面上說是我帶您去，其實是您在引導我，每一次相聚，我攏學到阿媽慷慨，寬宏大量的好修養。

阿媽是才女，勾毛線花，毛線帽，襪子，螺仔殼，做詩填詞樣樣精，我學會了勾毛線，也依樣教了很多人，把這份手藝傳了下去。

我有委屈，生氣，傷心，痛苦的時候，就會打電話找阿媽訴苦，她三兩句話就把我擺平了，阿媽，您走了，我以後怎麼辦？阿媽，我好想念您，真希望您會親切地再叫我一聲“麗都 e”，阿媽，我永遠愛您，思念您，就像自己的親媽媽，就像一位親密好友，阿媽，多謝您。

## 懷念阿媽

林春惠

我在很多年前就認識阿媽，如大家所知道的，阿媽是一位很有智慧才能愛心又熱情的人。北加州長輩會及北美洲婦女會會歌的詞，就是阿媽的創作。

過去我曾有多次機會，伴隨阿媽和先母，一起參加北美洲婦女會的年會，阿媽時常讚賞婦女會姊妹的能力，但阿媽的智慧及精神，是我們應該去學習的。

我有緣能在阿媽床邊，送她走完人生最後一程。 阿媽，我愛您，我懷念您。

## 永遠 e 阿媽

賴碧良

第一次聽到“阿媽，莊林素芳女士”這個名字，得追溯到八十年代初，我和先生剛從紐約搬來灣區，開始參加台灣同鄉會，每次聚會若有抽獎，主持人必定會提到她，感謝她又提供獎品。一九八四年我換了一家公司，女同事中有一位是從台灣來的，一次和她聊天，並鼓勵她也參加同鄉會，我還說如果她運氣好，也許會抽到一位莊老太太送的珠寶，她對我說，“哦，那位莊老太太，是我在台灣教書時候，一位學生的媽媽”，從此我開始逐漸知道，這位灣區台灣人社團裡，非常熱心又慷慨的阿媽。

真正認識阿媽則要從一九九五年我加入了北美洲台灣婦女會(NATWA)說起，婦女會的姊妹們對她又敬又愛，當時我很納悶，為什麼她會如此受愛戴，然而這十多年來，我親身體驗，真的也情不自禁，愛上這位有才華，又可愛可親的阿媽。

記得一九九六年 NATWA 在舊金山召開年會期間，她除了請所有與會者一頓飯外，還提供許多她自製的小玩意，諸如手織毛線花，小貝殼，肉粽串等等，義賣所得，悉數捐給婦女會，晚會時還和灣區另一寶，林耀西老先生，上台表演吟詩和答嘴鼓，真是精彩無比，令人難忘。

阿媽雖然年歲大，但參加 NATWA 年會的興緻卻很高，記得二千年我當北加州分會會長時，她早早就提醒我，要鼓勵大家踴躍參加，並要準備年會表演節目，那一年我們演了一場轟動一時，空前絕後的埃及艷舞，而阿媽扮的就是那位埃及艷后。同年七月，沉寂多年的灣區台灣文化節重新登場，婦女會負責所有的食物攤位，阿媽除了再度慷慨解囊相助外，並發動全家大小當義工，由大女兒美美主廚的七百多粒莊氏碗粿，一下子就被搶購一空，而所有所入悉數捐給台灣同鄉聯合會。

也是那一年我有幸被提名 NATWA 總會會長一職，正在為是否接下該職 煩惱擔憂之際，我去向阿媽請教，她給我非常大的鼓勵與支持，她說“妳是驚蝦米，郎那愛呼妳做，妳就加接來做，唔免驚，我呼妳靠”。

2003 年 NATWA 年會再度在舊金山灣區舉行，阿媽因為身體違和，無法全程參與，但老早就吩咐我，一定要辦得“豐沛”，除了慷慨捐款，又特別寫了一首詩助陣外，還囑咐兒女要負責每晚的宵夜，會後，許多姊妹對我表示，她們特別懷念在舊金山那幾天的宵夜。

2004 年呂秀蓮副總統過境灣區，正逢她的六十大壽，當晚的慶生晚會特別安排阿媽獻花，二十年前，呂秀蓮在美進修完畢返台前，阿媽送給她一個 00 七手提箱和一件防彈衣，我問阿媽這次要送什麼禮物，最後決定由她大女兒美美畫一幅巨型的蓮花圖做為賀禮。

阿媽是一位很有福氣，且好命，且能出口成詩的才女，和先生來美定居，創業，打下一片天地，四代同堂，兒女，子孫都住在附近，更有一群敬她愛她的 NATWA 娘子軍追隨在身邊。

這兩年來婦女會年會，沒有她同行，總有一份失落感，如今她遠離我們，回到先生身邊，啊！親愛的阿媽，您是 NATWA 最忠誠的支持者，我們永遠懷念您。

## 微笑看世間

吳美芬(阿香)

親愛的阿媽：心裡正掛念著又有幾個月沒有跟您通電話了，卻接到您過世的惡耗，內心的悔恨無以復加。總以為，您只是雙腿無力不良於行而已。總以為，您只是有著老年人都有的小病小痛而已。總以為，您大概只是因多愁善感而自以為有病而已。．．．．．

每次講電話，我都囉哩囉嗦地，一再重複問一些日常生活小節。也嘮嘮叨叨地，要您每天多出去走走路。我對您的身體狀況並不十分了解，也忘了您多我二十多歲，卻一再自以為是地「指點」您作這作那。您每回也都開開心心地聽我「查某团仔教老母斷躋」（好為人師之心態莫此為甚）。您也屢次嬌滴滴地哀嘆「老了，無路用了」。我沒有體會出您對「日暮黃昏」的惶恐不安和無奈，只是一味的、言不由衷地胡亂安慰著。唉！現在，我徬徨又聽到您每次接電話時歡悅的叫著「哎呦！阿香啊！」

十六年前，我們相識於達拉斯，第二屆婦女會年會。您的親切、熱情、活潑和才氣，令我印象深刻。因為一般台灣長輩總是拘謹保守的居多，而您卻這麼地與眾不同。您時時都被一群人簇擁著談笑，這邊一聲「阿媽」，那邊一聲「阿媽」的叫喚著。您也樂得眯眼笑個不停。可是過不了多久就說一聲「我有了！我有了！」我們還不知怎麼回事時，卻見您趕緊拿起紙筆寫下字句，一邊還搖頭晃腦地吟哦著。我們這才知道您是一位才華洋溢的女詩人呢。您寫詩的靈感源源不絕，因為在您內心深處有一股潺潺而流的詩泉。

您和我們小一輩的在一起，不僅十分隨和自在，且樂在其中。您總說跟年輕人在一起心境才會年輕。婦女會裡有許多媽媽們受了您感染，也都歡喜地和我們打成一片（如廖媽媽、謝媽媽、素慧姨等）。我相信，她們一定也覺得來參加婦女會時，心情最輕鬆愉快罷！我現在也到了被叫「阿媽、姨婆」的年紀了，雖然心理上不服老，卻也得隨時提醒自己，不要倚老賣老，要像您一樣地，活潑、樂觀、開朗，作個可愛的「阿媽」。

您的一生可說「非常好命」。經濟無匱乏，又兒孫滿堂且都承歡膝下。在婦女會裡，您也是備受歡迎，人緣特別好。因為您不但笑口常開，且樂善好施、慷慨解囊。又時時刻刻為婦女會著想。早期每年都會用您的巧手作些手工藝品來義賣，替婦女會募款。我手頭上就有您做的毛線花、毛線帽、幸福貝和粽子香包等。如今睹物思人，備感情長。除此，您又是大家的開心果。您永遠不計形像地上台表演，既自娛亦娛人，真是一個可愛的阿媽。

十幾年來，在婦女會裡，「阿媽」是您的專有代名詞。您也是大家心中那個永遠開心、永遠樂觀、永遠微笑的阿媽。阿媽！聽說您走得很安詳，帶著笑容離去。我相信您現在也是微笑地看著世間所有您愛和愛您的人罷！

五年前讀了阿媽長兄的詩集，心胸來潮，划了半個月時間，去探討兩兄妹的詩，完成了一篇評論，並介紹他們特殊的家世，及阿媽超人的才藝與貢獻。她的享譽風靡海外，使我做姪輩的甚引為榮。

其實當初我的動機，是站在台灣人的立場，為我們的文化做見證，及盡一點心力來保留這寶貴的遺產。一位女詩人的誕生，怎能讓她消聲匿跡？為此我找了幾個線索，請台南文化局為她出書，對此她與女兒都保持相當低調，不想爭取機會，我也只好放棄。之後，我們沒事常打電話聊天，由她寫詩的背景，家族的歷史，親戚的故事，到她內心的世界，無形中縮短了我們之間的距離，更讓我看出真正的她。

那一陣子，也經常收到她的信，有新作的詩、未發表的舊文與歌詞，也有散文。其中，〈母親〉一文，敘說她五十五歲的母親之中風。為此她哭了三天三夜，沒吃沒睡，整天整夜守在母親身邊，時時求菩薩，短自己的壽添給母親。喪母之痛繼續了一輩子，終未間斷，夜裡夢中常是「心浮母影我憫憐」。〈鄰居〉描寫一位患有哮喘病的窮鄰居，悲慘的一生，因同情而建立的友誼，「童年友誼自然流，年高懷念只夢浮」。另外，在〈Chua 媒 Kan (下女)〉裡，她描述童年時小女傭的來龍去脈，以及個中的恩怨情仇，她說：「童年的我很活潑，不愛讀書到處跑，既爬樹也跳籬笆，為免罰跪要串通女傭，祖母說我是響尾婆。」她與這一些自小就被賣為終身 kan 的她們為友，陪她們走坎坷的路，曾經帶一位去菜堂拜師歸依，為此她自己也差一點就走上了歸依之路。文中她寫：「昔日緒多家中婢，身世可憐貧家女，苦命被賣實悲傷，終境不知故鄉里。」從中可窺出她對窮人誠摯的關愛。

在陽光下，她美麗、活潑、熱情，並享盡榮華與美譽，以及把握住一朝風月的美好。經過這一些「曇花一現」的亮麗後，她放下虛榮、貪婪，流露出心靈深處的慈悲、正義、樂觀、幽默等性善的一面，放下手中掌握的一切，拿來與別人分享，布施大眾，做到萬里長空的妙有境界。有這樣超人智慧的阿媽，才能活得那樣有創意，那樣有源源不斷的文思，拈花微笑，走完她幸福完滿的人。阿霞姨，帶著熱淚我懷念您，懷念您到永遠。



素秋、碧良、郁子 探視親愛的阿媽

## 阿媽啊 陳桂蘭

2004年三月中旬回臺在高雄參加世臺會，會後由南至北參加阿扁總統助選，萬火奔騰的造勢晚會、掃街拜票、坐載虱目魚的鐵甲車沿路揮旗的助選、吃大鍋大鍋的助選飯，都是一生中難以忘懷的經驗。那一次，在一個選舉辦公室的廣場，我遞給一個約是三歲小女孩一面選舉的旗子，旁邊看起來還算年輕的一位婦人，急著叫小女孩，要謝謝「阿媽」，這一聲「阿媽」真是驚嚇了我，我自問：「是叫我的嗎？」2004年女兒二十七歲，未婚，我看起來像「阿媽」嗎？應該像吧！要不然人家怎會叫你「阿媽」呢？再看看小女孩旁的「真阿媽」，看起來還滿年輕的，這才自我安慰，「阿媽」並不是意味著「老叩叩」。

2004年七月參加同鄉會的露營，營友老、中、少、幼都有。一個大清晨，走在營地的馬路上，迎面來了一個剛剛會走路的小男孩，小男孩的媽媽說：「阿媽要帶你去玩玩。」我急忙往後看，以為小男孩的阿媽就走在我的後面，但是什麼人都沒有，原來這位年輕的媽媽是逗著小男孩，要他跟我親熱親熱叫我「阿媽」，此時心中的感覺，甜、酸、苦、辣雜陳，我有點緊張地對小男孩說：「阿媽帶你去玩玩。」而且親熱地去牽著他的小手。一年後在一個同鄉會的聚餐上，又見到了這位年輕的媽媽抱著一個幾個月大的小男孩，原來這位年輕的媽媽又有了第二個，這回我伸出雙手說：「讓阿媽抱抱！」我顯得很自然了。

事隔二年，2006年的五月母親節，走完了週末清晨例行的二個小時的爬山健行，幾個兒女早已不在身邊的好友一起去逛園遊會，去得早，多數攤位正在擺設中，幾位熱心人士招呼我們走進一個結緣書攤，一位小姐親切地對我說：「歐巴桑送給你一朵康乃馨，祝妳母親節快樂！」接著又有位女士說：

「阿媽啊！妳要不要拿一塊CD回去聽。」又有另外一位女士說：「阿媽啊！這邊是兒童讀物，要不要帶幾本回去？」一定是想讓我帶回去給我的孫兒女讀。此時，我已真正體會到要接受「歐巴桑」、「阿媽啊」、「阿媽」、「阿婆啊」這種「溫暖」的稱呼。

說的也是，稀稀疏疏的白髮，加上微駝的背，是很容易讓人猜出年齡。但細想過去三十年的上班生活，還有最近八年在社團裏所做的義工，平常又能吃、能睡，還會動筆寫文章，最多還可以走上六個小時的健行，心中真的是沒有一點「老」的感覺，反而覺得在屆退休年齡之際，是快樂人生的開始，可以有時間整理庭院、清掃車庫、清理衣櫃、做幸福貝、整修房子，還有隨時可以結伴去郊遊、旅行，但就是不能做太需要用「大腦」的事，否則常會為了忘記事情而心慌。

在此快屆退休之際，我以為除了心中的平衡，就是要計劃如何享受人生，我正期待退休之日的來臨，這一聲聲「阿媽啊」真是提醒了我。





又到了母親節，每在這個時候媽媽會特別，特別的想念妳！想像著妳是否已經結婚或者有男朋友或者妳也已經是孩子的媽媽。都快八年了，孩子，媽媽多麼多麼的想妳——。

那是一九九八年的八月二十二日，也是星期天。一早爸叫醒了我說：“老二走了”我即刻跳下床，衝到妳的臥室打開房門只見椅背上貼了一張字條上面寫著 ‘I have moved, don’ t try to find me’ 就這樣妳靜悄悄的搬出去了。房間收拾得乾乾淨淨的。我呆在那裡稍理一些頭緒之後很快的跑下樓從垃圾桶裡拿出妳丟下的大袋子仔細的看著每一張紙條，希望能找到一些線索以期尋到妳的居住地點。

剛開始時，爸不讓我參與尋妳的行徑，那時我們有妳的工作地址因此爸爸幾乎天天都在妳下班前即出發，在停車場處等候。他留半長鬍鬚打扮得古里古怪，唯恐被妳認出來，他總是保持三’四部車子的距離跟在妳後面，可是每次都在過了幾個紅綠燈之後就失散了。幾個月過了沒有著落，後來舅舅也加入一起跟蹤，然而都不得要領。

一年後我再也按耐不住，自個兒尋找，等候終於找到了妳的居所。孩子妳可知道媽媽多麼的興奮！一連好幾個晚上我將車子停在妳的公寓附近，一個人走在那裡徘徊，只希望能夠看到妳的身影，妳的臉，想看看妳的神情是否快樂。？但是妳的房間總是不見燈光。有一天我決定在妳下班前先去等候，果然不錯，我一到那裡不但是窗簾開著，連大門也一樣敞開，禁不住想要見妳的衝動我快步上樓走入客廳，然而，所見到的竟是清潔人員我好失望妳搬家了！鼓足勇氣我很誠懇的請求公寓經理給我妳的新址和電話號碼，雖然得到的是郵政信箱號碼和上班的電話號碼但這些已足夠給我新的希望。

一九九九年聖誕節前一天的下午，心想這天人人都會提前下班，說不定我能在郵局的停

車場看到妳。當時我仍記得家人的叮嚀”必需尊重妳的意願不能打擾妳，否則會把妳嚇跑而且可能會越離越遠”我因此把車子停在比較遠的地方等了一個多小時子只覺得時間過得很慢，耐不住在那裡空等，我乃起動車子開上 Wilshire Blvd. 在右轉近入 Westwood Blvd. 然後調轉出來回到 Wilshire Blvd. 正當車子在十字路口等綠燈時突然警覺到旁邊線道上的車子很熟悉，再看看駕駛人竟然是妳，此時我的心臟碰碰跳，找到了！找到了！那份興奮！那份驚喜！我用力的向妳揮揮手不敢叫出聲，想讓妳知道又怕被妳看到了我會把車子開遠離而驚懼，當綠燈開始後我們失散了。孩子妳可知道當時媽媽的驚喜！驚慌！和無奈！

由於當時有妳的信箱號碼我很自然的寄信給妳訴說一切一切對妳的思念和歉疚情人節到了媽寄出的第二封信被退回來妳已更換信箱，弟妹們怪我沒尊重妳的意願他們都認為時機未成熟不該打擾妳，而他們那能理解一位母親的心？

有一年聖誕節快到了媽請求弟弟以他的心意思姐心情給妳電話，告訴妳他已經長高許多也快要上大學了，他雖認為時候未到確也依媽的意思做了。事後他說：“媽媽，姐姐雖然聽完了我的話但是她囑咐不能再給她電話。我不是早就告訴妳該多給她一些時間思考嗎？不要再打擾她了，有一天她會回來的。

第三次夢見妳時不一樣。這次的妳正走在回家的路上妳穿著深藍色長褲，上著淺灰色毛衣像往常一樣半短直髮正往我們家的路上走，我也正巧在開車回家的路上，下意識裡我知道不能驚動妳也不敢叫出妳的名字但好是興奮。我把車子停在路邊，半眯眼睛假裝歲睡覺而出乎意外的妳竟打開車門投入我的懷抱，我緊緊的抱住妳拍拍妳的背說不要再離開媽媽好嗎？可知媽媽多疼妳！多想妳嗎？孩子，妳在那裡？讓媽媽真正的抱抱妳好嗎？



4月15日，星期六在休士頓婦女會的年會上，我一邊聽徐佳青市議員精彩的演講，一邊看著坐在隔壁的呂芳茗老師，正在修改一件晚上她要走台步作服裝秀的衣服。

呂老師是我初中的音樂老師，四十多年前，她大學剛畢業，是一位年青又漂亮，衣服風尚又時髦，對於十幾歲的初中女孩子們，這種老師是最受歡迎的，四十多年後，她依舊年青漂亮，衣服仍然風尚時髦，而且由她帶團來休士頓展出“台灣花布之美”的服裝走秀，這次的[台灣紅，台灣衫]活動是由吳清桂女士負責規畫和執行，加上隨團的彩粧師及秀導等人，以及從台灣運來而且精心設計的三十幾套衣服以及配件。這些台灣衫穿在這些客串男女模特兒身上，非常漂亮，耀眼。對於在布店長大的我，看到這些花仔布衫，感到特別的台灣味！特別的親切與喜愛！這些花仔布，就是我娘家四十多年前銷路很好的布料，我不知道幫媽媽以及顧客們，包過多少花布，做她們的嫁妝，做她們的棉被，我也是穿這種花布，蓋這種棉被長大的！婦女會的眾多姊妹們，不但才華出眾，而且文武雙全，這次當起模特兒來，一個個台風穩健，風情萬種，深受大眾的喜愛，不但把晚會帶到最高境界，也把她們另一方面的才華，展現無遺，真是作什麼，像什麼！ 嘖！

多次參加婚禮，以及日本的IKEBANA活動時，看到日本人，韓國人，印度人或菲律賓，越南人，穿著他們傳統，正式的禮服，總是非常的喜愛與羨慕，尤其二年前兒子結婚時；媳婦，她的父母，以及親友們，都穿著他們的韓國禮服，非常漂亮！我非常的希望我們多才多藝的姊妹們，尤其對服裝設計，質料顏色有特別研究愛好及興趣的，能繼續與吳女士製作策畫，繼續推廣一套很有“台灣味”，人人喜愛，漂亮高雅的[台灣衫]！有一天，我也可以很驕傲的向我的日本老師，朋友，向我的印度，以及各國來的同事們，尤其是我韓國，美國的親家，親姆，提及我們也有人人喜愛穿的---台灣禮服，台灣衫。有一天你我都愛穿“台灣衫”，參加各種正式的宴會，有一天，也讓我們台灣衫。如同台灣蘭，揚名世界各地！ 婦女會的姊妹們，讓我們一齊來，共同努力，加油吧！！

### THERE IS A WILL, THERE IS A WAY

Alice Yang

It is so fitting and appropriate that we have a week in May every year to set aside for Taiwanese American Heritage Week to honor the Taiwanese Culture. It is a pleasure and privilege for us, the Taiwanese American to introduce the beauty of Taiwan, the rich and unique of our Taiwanese history, arts, food, music, dance, clothes and so on to the entire world. It is not just a one-week event, exhibition, or mission but in fact, it should be a cultural program for every one of us to participate and to continue to help it out throughout the year.

Last month, at Taiwan night of NATWA annual convention in Houston, there was a very beautiful and successful Taiwanese clothes" fashion show. I was so enjoyed, excited and moved by the beauty of these clothes for their rich and colorful flowery material. Further, it also brought me back so many childhood memories. So I wrote an article, hope we all work together and some day very soon that we could all wear our beautiful clothes to show off our Taiwanese identity. I sent out this article to share my message with 50 plus NATWA sisters and I got the following 16 responses back.

"A very moving story. it is a good article."

"Good Job, I viewed the pictures on the show and I was very impressed about the beautiful outfits!"

"Thank you for sharing the wonderful article! I envy you that you have such a wonderful experience with the beautiful flower material. I'm hoping to buy some next time when I visit Taiwan."

跟 NATWA(北美洲台灣婦女會)的姐妹說，參加婦女年會如吸毒，大概會被先罵「胡說」，然後會見到會心的一笑，很同意的說：「其實是真的。」

每年都有大約三百名姐妹，從美、加各地，甚至從台灣來相會，在三天的大會裡，徹底解放，讓自己 High 到最高，雖然花錢又勞神，卻又年年忍不住的，往它奔去，急著要再享受那種「樂在其中」的滋味。

第十八屆 NATWA 年會，今年在德州的休士頓舉辦，二百七十多位姐妹及姐妹的「隨從」，聚在一起，嘴巴沒停的，不是吃就是講，過了很「充實」的三天，每個人心智及身體，都「長大」了許多。

辣媽很榮幸的被指定工作，得煮一道「年會花絮」的好菜，偏偏自小不是乖孩子，每逢上課、聽講，不是逃課，就是『肚姑』，很多好康的都沒來得及參加，寫的時候，才發現緊張刺激香豔性感的，沒有一樣沾上邊。好家在，服務的對象都是歐巴桑、歐吉桑，清茶淡飯，就將就點吃吧，少點辛辣刺激的東西，對身體還比較好呢！

※今年年會，不但姊妹們踴躍參加，「跟路」的男士也多了好多頭，據說去年另一半的節目，讓許多男人很暢快的發洩了幾十年的心聲（或是辛酸），今年有更多人要來加入這個 Group Therapy 的行列。辣媽心想，這種老男人開房間密談的勾當，能夠講得那麼盡興，能有什麼出頭呢？八成一定是講老婆的壞話。

※加州來的江健祥律師講「Love & Respect」，他真是非常的會講笑。這個人人叫他「公的」，講得讓台下的「非公的」，從頭笑到尾，毫無冷場。江律師用他做律師學到的副產品—兩性關係研究，教了男士女士不少相處的捌步；重點是老公們要多「Love」老婆，老婆要多「Respect」老公。他認為男人視「Love」如食物，視「Respect」如水，人時時得喝水。他說很

多中年男人，跑到大陸去，一下子就淪陷了，因為十九歲的大陸妹，動不動就兩手托著下巴，含情脈脈的看著這些「膨肚」的老男人，這些老男人哪有如此被崇拜過，這樣被電一下，就「失身」了。江律師這一招說出來後，很多姊妹都急著要回家去，表演兩手撐兩頰，癡迷的望老公的絕招，看看會不會有迷人的效果，只是人人都怕家裡的「材頭」不識相，搞不好還罵來一句「神經病」，那勾魂遊戲玩不下，恐怕還會來個全武打。

※東方白講「文學中的台灣女性」，特別講他寫「露惹湖」這部小說的因緣，原來當年女主角看到他的小說，感動於男主角的痴心，又奔回去會老情人，再續舊緣，也開花結果，生了一對寶貝兒女，女兒美麗出眾，不但當選妙齡小姐，還要進軍選美國小姐，東方白說，這就是小說的「社會功能」，不但成就因緣，還可以生出美國小姐，搞不好以後生了孫子，還可以選美國總統。

※紐澤西的姐妹，因為需要表演「牽手走向幸福」的歌曲，苦於找不到一個可以唱男中音的人材，因此用伊媚兒，在網上「全國公開找男人」，果真找來了主持另一半節目的邱義男醫師來搭唱情歌。雖然邱醫師是有名聲的滿腔熱情男人，但與他合唱的阿惠，仍覺得他的情緒沒有完全釋放出來，在一旁乾著急的辣媽，忍不住就誇張的跟邱醫師說：「邱醫師啊！快把你壓抑三十年的感情都表現出來吧！就是今晚啦！」，沒想到邱醫師居然很無辜的說：「我沒有壓抑的感情！」，他老婆徐梅珊聽了，可以感動得痛哭流涕了。

※吃宵夜時，李芬芬見到許鴻玉，竟然叫她親家，辣媽苦思不解，這兩個一南一北，怎麼變親家的，只好貿然請問，才知道原來李芬芬已經做主把她的孫子私定終身，委身給許鴻玉的孫子。唉喲，才兩歲的嬰仔，竟被兩個阿嬤大主大意的就把他們送做堆了，看來這些有台灣嬤的金孫們累了，話都還說不

清時，命都已定了，還是被包到外州去做「外籍新娘」的。

※下任會長潘賢敬是個盡忠職守、誠實不欺的大官，不時下鄉出巡，探訪民間疾苦，遇有人有困難，就把它解決了，而「業餘」的時候，還在註冊組「坐抬子」，有時還應人客的要求，也會「轉抬子」，認真的態度，很值得頒勳章表揚；她也很誠實，在報告財務時，老實招來，她以前開會時，從來不看那一頁財務報告的，輪到自己要計畫明年財務時，才仔細看，一看才知不得了，原來「錢那麼少，事情那麼多！」在此恭喜潘會長悟道！

※明年的副會長洪珠美，非常的慷慨，開理事會時拿了一大把家裡種的枇杷來分送給大家，先「黑西」高官；第二天又拿了一大袋糖果，在走廊上見人就分送；最大方的是，晚會時，居然穿了一件很省布的露背裝，很大方的讓大家欣賞她的「香肉」。

※女高音李智惠第一次參加年會，獻唱她自己作的三首曲子，眾姐妹驚艷她的音樂天賦外，看到她那瘦小可愛的身材，還有年輕的臉孔，都不約而同的問她是不是才二十歲，當她宣布她的兩個兒子都不止二十歲，她還曾被誤認是兒子的女友時，一時驚嘆聲四起，辣媽在一旁聽了非常的憤慨，老天爺實在是做人有點不公平，竟有人「天生麗質」到如此超尋常的地步，實在叫人難不「自氣」，怨嘆啊！

※大會最後一晚的節目，總是年會的高潮，由「春采紅創意設計」吳清桂女士用阿嬤的花布設計，NATWA 土產美女表演的「台灣衫，台灣紅」服裝走秀，把所有的俊男美女都飆到最高，只見台上「騷」氣直直放，台下熟男熟女則是熱得強強滾。

※楊美麗牽著老公，幸福洋溢的出場，台下人見台上金童玉女、神仙眷屬，才要開始流口水羨慕時，只見楊美麗在老公關愛的眼神下，「好大膽」的就把手上的「繡球」往男士堆裡拋了，楊美麗啊！你有沒有環保的觀

念啊？一個人是不能用掉太多資源的，你要留點機會給別人嘛！

※黃靜枝平日都是「西裝筆挺」，一板一眼的，讓人很敬畏。沒想到上台秀服裝時，卻有點「招經」，不但棄眼鏡不顧，「盲目」的走入朦朧的花花世界，在台上還會拋媚眼，獻熱吻，「俗在粉豪放」。秀後，眾姐妹們都趕快去「關懷」她，很怕她是「神經有點亂掉了」。

※服裝秀時，程韻如穿著寶綠色的外衣，金光閃閃的出場，主持人介紹她是個「貴婦人」。事後有姐妹很不滿的跟程韻如說：「你一副橫霸霸的樣子，那可以稱作貴婦人！」，程韻如竟也很阿殺力的附會著說：「對啊，我也在想，他們是不是目睛勾屎。」

※葉明霞最後一晚節目時，提到新任會長交接的日子，竟然分秒必爭的看著錶說：「還有兩個星期，我就可以高興的去 Shopping 了」。看來葉明霞卸下會長之職後，休士頓的經濟一定會馬上蓬勃起飛，因為有個「大戶」的會來刺激經濟成長了。

※最後一晚的拉丁音樂演唱會，唱歌的 Patricia Gras 唱「關達拉美拉」時，陳香梅帶了幾位姐妹就在場中舞了起來，接著就有好多姐妹，馬上接龍跟入，一條長長的人龍，有男有女，邊舞邊跳，穿梭在餐桌間，很是熱鬧。辣媽自知沒有跳舞細胞，不想去讓人龍閃到腰，因此坐在一旁欣賞，算了算，發現那條人龍竟是一條快有千歲的人龍哩。這隻台灣千歲龍在德州的土地上，舞著拉丁情歌，多麼快樂的一隻大壽龍，她可是眾多姐妹心的結合啊！





## 快樂出航

四月十六日風和日麗，中午將近兩百位姊妹、先生和家眷們，搭乘 Carnival Cruise 派來的四輛遊覽車，領了好吃的便當，大家嘖嘖喳喳聊個不停，像小學生遠足般的心情浩浩蕩蕩地向 Galveston 港口出發。

## 大排長龍

約兩個多小時的車程抵達港埠，望見有鯨魚尾巴翹得高高的 Conquest 號，數十萬噸龐然大物，大家都興奮。此船有兩千多位旅客，進關時，一圈又一圈大排長龍，我們轉來轉去，到處碰見朋友，閒談幾句，笑聲不絕。突見一位老兄快步出來，他說不填 Fun Pass 反而不必久等，可見守規的人不一定有福。

## 晚餐開始

參加了例行的救生演習，遊輪已悄悄啓程，大家安頓好之後，六點一刻齊聚四樓的 Renoir 餐廳，大桌小桌都是自家人，座滿樓上，的確壯觀。遊輪上的晚餐都有正式的四道菜，從開胃、沙拉、主菜到甜點，樣式繁多，任君選點，再配上美酒，可說是人生一大享受。

## 海中慢行

雖說此行是七日遊，倒有足足三天在海上航行，也許船大跑不快。開航兩天，閒來無事，有賭博的，有搶購\$10 手錶首飾的，有跑甲板健身的，有跳熱舞的，開同窗會的，更有睡大覺和“賴賴蛇”的，總是有緣碰到熟人，倍感親切。

## 老少咸宜

這次旅遊，盛況空前，忙壞了良媛，夫妻檔佔多數，牽親引戚的，有筆者家族共十一名參加，婆婆高齡八四，小孫姪女三歲半，也有全家出動的—李碧娥，更有施忠男和黃木桂等幾十位先

生們，搭上了順風船，舉辦台中一中同窗會。想到遊輪吃住都方便，的確是團聚的好場所。

## 正式晚宴

周一晚上是 Captain cocktail party，男士們西裝筆挺，英俊瀟灑，女士們禮服閃耀，高雅迷人，宴會前忙著拍照留念讓青春不留白，想當年這群俊男美女，不正是台灣的精英，遠渡重洋，拼手砥足，如今各有所成，忘歲月流逝，卻有著更多的穩重成熟。今晚主菜有龍蝦，大概是冰凍過的，不怎麼可口，倒是小羊排很滑嫩美味，在杯酒交恍中，度過了豪華又不失溫馨的晚宴。

## 歌舞秀場

酒足飯飽，接著去欣賞各種表演，劇場也在四樓，共有兩層樓的座位，相當寬敞，舞台佈景，燈光排場，就像小型的 Las Vegas 歌舞秀，女郎們秀腿美臀，男士們吃盡冰淇淋，只是小童有點不宜。有一位東方女郎表演魔術，也很精彩。

## 靠岸旅遊

航行兩天後，接著三天靠岸停三個國家—牙買加的 Montego Bay, Grand Cayman 和墨西哥的 Ozumel, 大家各有所好，環島觀光，潛水賞魚，走訪古蹟，森林探險，海灘休閒深海垂釣等，順便上岸瞎拚。曬足了陽光，大家都玩得很盡興。

## 到處尋人

很後悔忘了帶對講機來，此船共有九層船艙，加上兩層甲板，船頭船尾各有不同的設施，餐廳、泳池、健身房等。常聽到“有沒有看到吾妻或吾夫？”玩起捉迷藏，倒也增加不少運動量。

### 小型聯合國

這艘遊輪共有一千兩百多位的服務人員，林林總總，各有所司，他們來自不同的國家，說著不同口音的英語，努力工作，經常要在船上工作五、六個月，才能休假回家，旅客們享樂之餘，多付點小費，也是應該的。

### 享受溫泉

大家在船上飽食終日，常喊著非減肥不可，有健康族的楊美麗夫婦、遠薰等，都會起個大早，在甲板上慢跑，或使用跑步機。十樓 spa 有三溫暖，熱氣太燙，就去室外泡沫池享受，姊妹們相遇，又談又笑，也很快樂。

### 海鮮美食

通常中午的自助餐在九樓，有人發現樓上還有現煮的海鮮湯、炸魚片等，“好康相報”呼朋引伴，自家人相聚用餐，高談闊論，大家都很 enjoy。真的很難得，不然船大，跑來跑去，要湊在一起用餐，又談何容易呢？

### 結婚幻想曲

某姊妹守寡多年，常怪關懷組沒能作媒把她嫁出去，這天有聖美、淑賢、梅香、淑鏗、月姿、和惠、芬芬同桌吃午餐，大家起鬨，為她編起了結婚幻想曲，有當媒婆的，有小孫女當花童的，有福泰好命要牽新娘的，嫁妝也準備好了，卻獨缺新郎官，好在周圍有現成的 waiter，品頭論

足，這個太黑不好，那個太醜也不行，終於找到一位小帥哥，可惜他已有妻小，就在這樣此起彼落的笑聲中，劃下了休止符。

### 關心國事

男士們”破豆”的主題，大概不出體育和政治。有一晚 St. Louis 來的幾對夫婦，在觀看王俊傑放映的照片，然後有古椎和淑玲加入，談到最近台灣政壇的亂象、紛擾，綠營士氣低迷，阿扁的困境，大家痛罵媒体造謠生事，國民黨政客惡搞賣台，有慷慨激昂的，有哀聲嘆氣的，只是在那遙遠的故鄉，又有誰能聽到我們的心聲？

### 感謝良媛

這次的遊輪之旅，良媛真是最大的功臣，從籌備開始，繳交頭款，更換遊輪，公佈名單，安排 bus，填寫 Fun Pass，到上船前的注意事項，光是送”伊媚兒”以及電話聯絡，不要花費多少時間和精力，多虧她任勞任怨，總是笑容滿面為大家服務，謹在此附上我們最深的謝意。

### 珍重再見

天下沒有不散的宴席，四月廿三日清晨，大家又齊聚在四樓的歌舞廳，分批等待出關，領行李，坐 bus 去機場，留地址的，相互 hug 的，依依不捨，期待下次再相聚。





## 冠軍運動健康中心

王麗華

冠軍運動健康中心是一位已故癌症醫師 (Dr. David Howe) 的理想和精心的傑作。眼看家庭的破裂、青少年的問題繁雜、又此地過重人口的增加、加上老年人疾病的頻繁，他認為我們城市須要有一個家庭式的活動設備，可以讓全家大小參與，一方面增加一家人員共處的機會，另一方面可以保健身心。終於這個中心在 1996 年把他的理想變成事實！他認為凡是到這個中心運動的人就已經是冠軍者了！故以此命名。可惜當這個運動中心才開始欣欣向榮時，不幸在 2001 年他私人飛機失事而死亡，留下遺孀和三位青少年兒女，享年 47 歲。一年前身兼數職的遺孀 Dr. Janet Howe 無法照顧這個中心，割愛賣給當地的競爭者 YMCA。好在除了改名和增加會員費之外，其他保持原狀。

這個健康中心確實與其他不同，它佔地 7 英畝、室內有 196000 平方公尺的面積。它除了有室內外運動設施，還有小朋友的玩樂場所。在設計方面 Dr. Howe 確實是花了很多心思，他把主要的設備分成四部分：小孩、青少年、成人和家庭。供應小孩的設施包括托兒所、迷宮、跳躍氣球場、爬牆、撞車場、體操室、低矮的籃球架和畫圖寫字的房屋。青少年有自己的運動室，那兒有跑道機及其他多種有助心臟運動 (cardiovascular) 的機器。成人有一間設備齊全的綜合教室、將近 30 台的心臟運動機器、15 台 Cybex 固定舉重機、另外有一間分散舉重器給重量級的舉重人員們。共用設施有

高欄滑水、游泳池及溫水潮、電動玩具、迷你高爾夫球場、壘球練習室、三個籃球場、三間手球室、沙土排球場、男女浴室和 locker 各一、兩個網球場等等。最棒的是這個中心有寬廣的視野：屋頂有三層樓高，成人運動區是小孩止步的場所。每天有乾淨的大小毛巾放在櫃檯任客人隨便索取使用。這個中心是附近城市季節性運動場所的供應者，也是鄉村學校遠足的樂園。

此中心除了有很多運動課程免費供應會員之外，也常常用獎勵的節目來挑戰會員，參加的人至少有一件 T-Shirt，第一名不是禮券就是禮品。「重獎之下必有勇夫」，大家都很賣力的運動來爭取獎品，感恩節時期的前三名各得火雞一隻，聖誕節期間則每位參加節目的人都拿到一份包裝精美的禮物，真是過癮。

我當初加入這個中心的主要目的是要減肥。雖然自從 35 歲之後我對運動就從來沒有間斷過，只是強烈度有所差異而已。不過歲月不饒人，新陳代謝隨著減緩，一天快步五英哩仍不能避免增重的惡果！當然這是我太懂得「量入為出」的結果。有一天與好朋友睦子去逛街找便宜貨，在試穿一些衣服時，再度發現自己臃腫的身軀！心想若不馬上採取行動，恐怕會百病來訪，就這樣我和這個中心結了緣，而它變成我這數年來的好伙伴。結果我不但達到減重的效果，我又得到很多意外的收穫。譬如一些機能的失調

已逐漸復原，最棒的是困擾我的慢性蕁麻疹 (hives)，吃了多年抗組織胺無效，運動兩年後卻遠離我而去，不治而愈！真棒！這一年半以來更是我情緒發洩和精神舒緩的好場地。在這個運動中心，我覺得很安全，可以讓我的傷痛隨時表達毫無保留。在劇烈的運動和養神之中，我得到壓力的舒解和心靈的平靜，讓我能夠面對現實向前瞻望。

從我第一次進入冠軍運動健康中心時我就愛上它那寬廣的空間和健全的運動設施了！且這兒的工作人員：從主

管到清掃人員，都非常的親切友善，樂意為你效勞，這也是吸引我的地方。參加數年後，除了星期日之外，變成我每日必須拜訪的場所。若出遠門回來，我一定盡快到中心報到，以笑臉迎接的櫃檯小姐總會說「好久不見了！妳是否又回臺灣呢？」，一股暖流擁上全身，親切又溫馨。我知道只要我持續有恆來此中心，因為旅行多吃少動的壘積磅數也會消失無蹤的！感謝 Dr. Howe 的遠見，創造這座獨特健全的運動健康中心，讓我受益良多！願他在天之靈能夠安息！





## 從玩股票到收集書本

姜瑞香



自從提早退休之後，爲了不使本來很有規律的生活脫軌，不斷的提醒自己必需退而不休。於是想出各種不同的方式來繼續充實自己：除了盡量參加臺灣人的活動、和做半職的 grandma 之外，運動是我日常生活不可缺少的重要項目。同時也到圖書館當義工、到附近公園去幫過忙、也參加了 Kiwanis International Club，自願參加清掃街道的 Community service。

有一天在一念之下，忽然想到何不在退休之後想法也賺點錢？我兒子和女婿都在 Financial Field 做得有聲有色，我也許可以沾到一點邊，從他們那兒學到一點皮毛。和先生商量了我“賺錢”（或賠本）的計劃之後，他毫不猶疑的放手讓我這個全無經驗的戰士上戰場：Day Trading。

剛開始我聚精會神的工作，從早上九點股市尚未開盤就坐鎮守候，直到下午四點股市收盤爲止，我目不轉睛的全神貫注在電腦和電視上，有時連上洗手間都來去匆匆，中飯也經常草草了事。我的親朋好友知道我做這個“賺大錢”的生意，都不敢在這段時間內打電話給我，深恐擾亂了我的注意力。四點一過，我妹妹就頭一個打電話來取笑我“下班了吧？現在可以講話了嗎？”

起初做得瞞順利，有時一天可以賺上幾千塊錢，我一賺錢立刻就打電話到先生的辦公室去報喜，但是我只報喜不報憂。當我賠錢的時候，我就關門默哀，然後自我安慰道“往下跌的總有回頭的時候，我就耐心的等吧！”這樣起起伏伏，前後也做了一年多。到了年底結算，雖然賠了不少，但也賺了一筆，於是年終報稅時可就苦了。給 Uncle Sam 送了不少的年終獎金。

一年半前，同是北美洲台灣婦女會（NATWA）的好友賴淑娟，跟我提起她計劃到美國各地圖書館去收集下架的兒童書籍，送回台灣的公立圖書館，好讓台灣各鄉鎮的孩子們有機會閱讀英文書本。她問我是否願意和她合作，由我來負責公關，連絡美國的圖書館，和他們打交道，以便順利能取得他們下架的書冊。她同時也告訴我這個計劃的短期、中期和長期的目標，以及運作的方式。我被她說服而全心全意的投入。一來爲 NATWA 盡心做點事，二來能幫助故鄉的小朋友增進他們對閱讀英文書本的興趣，三來也可乘機用我三寸不爛之舌去向美國圖書館推銷台灣，使台灣從不同的角度增加她的能見度。

於是我把我的退休生活重新調整。一夜之間從在家裡小辦公室玩股票的“上班族”一躍而成爲成天開車東市到西鎮的大小圖書館，去拜訪、去交涉、去送禮物、去義務幫忙、去請吃中飯，以致最後取得大量書籍的收書員。於是我生活重心不再是電腦和電視，而是我可愛的汽車和我隨身帶著的手機。我每天忙得不亦樂乎。

自從決定爲 Book Project 效勞，我們幾個合夥人幾乎每兩三天就見一次面。我們都有強烈的台灣心，所以做事非常的融洽。每當取得一批書籍就如獲至寶，幾個人就興高采烈的忙著，直至一箱箱的書運往港口才鬆一口氣。接著又得動腦筋去收集下一批書。這真是一件源源不斷的工作，需要有愛心、耐心和恆心才能勝任愉快。

記得有一回我們連絡上了 American Association of University Women，她們

給了我們四千本的兒童讀本，我們真是喜出望外，趕緊動員了義工們搬運。把賴淑娟家裡的車庫塞得滿滿的。我們很感謝她的先生騰出他的車庫，做為我們的儲藏室。

又有一回，當我到某一個圖書館去取書時，館裡上上下的員工都對台灣的一切很感興趣。於是在他們的要求之下，我做了十分鐘簡短的“演說”，介紹台灣的人文地理、

政治環境、人權民主以及她的歷史。他們都聽得津津有味。那天在我內心裡感到前所未有的成就感。

這些一點一滴的收書經驗，使我對這個 Book Project 的工作越陷越深。衷心希望我們幾個姊妹能為台灣、為 NATWA 繼續不斷的服務。



## 從阿爾卑斯山到亞德里亞海之遊



淑珍

每當我們告訴朋友十一月初(2005)要到斯拉夫尼亞(Slovenia)，克羅西亞(Croatia)和蒙特尼克羅(Montenegro)旅遊時，很多人都不知悉它是在地球的那個地方。有知其名的也僅知道曾經有戰爭危險的地帶。的確，這些地方對我們來說是很陌生的國度，其實這些國家每年都有百萬歐洲遊客出入。近幾年來逐漸也有美國遊客前往。觀光旅遊業是這些國家最大宗收入。Slovenia, Croatia, Montenegro 是屬於前共產主義首腦狄托(Tito)管治的南斯拉夫。1980年狄托去世，後繼無人。1991這異於蘇聯的共產主義集團的南斯拉夫瓦解，分裂為六個新獨立國，其中這三個國家就是我們15天旅遊的地區。

### 地理環境

Slovenia, Croatia, Montenegro 地理上劃屬予中歐，位於有“火藥庫”之稱的巴爾幹半島的西部，臨亞德里亞海，面對意大利半島，北是阿爾卑斯山脈南端的延伸，有高山峻嶺，有漫延迂迴的岩石海岸，危崖絕壁，峭立千仞，直立於碧綠的，未曾污染的亞德里亞海。海面有千島群島星羅棋佈，蔚為奇觀，是潛水划船的勝地。沿海岸的大鎮小鄉，矗立著層層疊疊，擁擠卻工整一致的紅瓦屋頂白牆的民房，穿插著高聳直立的教堂鐘樓，相得益彰，真美，是這地區的特色景觀。每天的行程，我們那輛龐大的遊覽車，必在峭壁深崖狹窄崎嶇的小公路中行駛，是夠人心驚肉跳，提心吊膽的，心裡不住默禱。這三國都有極深又寬敞的海灣良港，可惜背著高山峭壁無腹地，也就難以發展，只做船隻修護停泊的避風港。內部山地多，農耕地少，只生產些橘子，馬鈴薯，葡萄，橄

欖供自用或到近海捕魚，其他物資都是進口，所以物價高漲，人們生活困苦，好在社會福利頂好，教育醫療免費。氣候，沿海地區是地中海式冬暖夏涼，陽光普照。山區則夏季乾旱悶熱，冬季酷寒多雪。人口，城鎮就集中在沿海地區。

### 人文歷史

這三國的歷史悠久，其演變非常複雜難分難解，加上種族多，宗教信仰雜，語言又各自各異，人民為生存競爭，自然的都學會至少四種語文，我們的當地年輕導遊竟未曾出國，就會說流利寫通順的八種語文。據考古研究，早在十萬年前就有人在這地區居住。到400 B.C，大批德，法，捷克原住民南移巴爾幹半島，2世紀 B.C，羅馬人入侵，設省統治達五百年。以後有大批的斯拉夫人移入。期間也曾建立過王朝自主。Slovenia 先後被哈布士堡王朝和奧匈帝國王朝統治了五百年。Croatia 則曾被土耳其鄂圖曼帝國統治五百年。第二次大戰後，由狄托聯合成為南斯拉夫共產主義國家。1991再各自獨立成共和國，獨立後曾有短期的內戰及和鄰居波西尼亞，塞爾維亞的科索伏戰爭，經 NATO 調停監察，今日倒相安無事，Slovenia, Montenegro 已入歐盟，Croatia 後年就加入。斯拉夫尼亞共和國：面積約 8000sq.miles，人口二百萬，72%信天主教，首都 Ljubljana。

### 觀光重點

Ljubljana 城：歷史上重要都城，1895年的大地震毀了全城，不久經一位生長於此城的當代名建築家 Plecnik 再設計重建，延著經過市中心的河流，建築多原性，既調和又特

殊的建築物，美輪美奐。河上有三，四座地標，是他設計很有性格奇異的橋樑橫越著。真的整建成非常美麗的古城。河的東岸是大學校園和現代式公共建築物。整個城市看起來美觀古典。他是市民，國人永遠紀念的人物。這城市 19 世紀初期是中歐文化商業的中心。今日是首都，其製藥業相當發達。

Bled 湖：Bled 湖不大，是非常寧靜幽美的天然湖，其畫面是普世性的景緻，有熱氣泉水噴出，曾是中歐皇室的 spa 中心。湖周圍被阿爾卑斯山脈的 julian 山圍繞著。湖中有個 tiny 小島，島上有座五百年的古老教堂，其鐘樓裝有一個近六百年著名的祈望鐘 (wishing bell)，說拉它聲響祈福，非常靈驗。春夏季很多人時興到這湖光山色美的無比的教堂結婚。新人先要乘坐一艘古老木造搖船，稱 Pletna (湖上嚴禁電動汽艇) 浪浪漫漫過湖，抵達小島上岸時，新郎要抱新娘一口氣爬上九十九台階入教堂行禮。阿！這可真是新人一大挑戰。環湖走路繞一周 4 miles，邊賞美景邊聽鳥聲可真愜意。湖畔的峭壁頂上有座八百年哥德式古堡，是德意志皇帝給一位主教的禮物。在湖畔瞭望古堡和碧綠湖水相互掩映美極了，要上去古堡參觀導遊說是相當辛苦，有天我倆倒嘗試著爬上了。

Bohinj 湖是 Slovenia 第一大湖，深藍色湖水蕩漾和四周環山相映成山明水秀，是夏季遊樂勝地。我們去時雖冰天雪地寒氣逼人，但遊之也別有一番滋味。

Postojna Caves：

這鐘乳石洞是許多我看過最美麗，最驚心動魄，最難忘的洞穴，真的難以筆墨形容敘述，是這次旅程最興奮的景點。它是歐洲最大，最多人嚮往參觀的山洞，185 年前就正式開放參觀，至今已達 30 million 人記錄。這石灰岩地層的地區正有兩條河流穿越過，濕度極高 97%，洞穴內溫度攝氏 8 度，可以通行的走道長 20 公里，說還有很多地方仍未探險發現。五十年前德國人來設置小火車道並裝置電燈。今日遊客走一小段通道入洞後，先乘坐電動小火車參觀四公里，沿路四周全是嘆為觀止美不勝收的鐘乳石奇

景。下車再由不同語言導遊帶隊，爬山下坡，過隧道，走吊橋慢慢觀賞，若體力腳力不足的話不便嘗試。整個參觀約兩小時，再坐車繞壹圈出洞。洞內有一處，導遊特別說：這兒叫“天堂門”，真的是驚嘆不已那麼美麗潔白燦爛的鐘乳石滿佈著，想像自己置身入天堂的喜樂。另外又走到一極寬廣處，導遊說這是 Concert Hall 可容納萬人，時有舉辦歌劇或音樂會的演出，是個巨大奇特的音樂廳。最後停步觀賞難得一見的人魚。今日這山洞內有壹種生物讓世界生物學家所注目的 The human fish 人魚。學名 Proteus Anguinus 意為“古代蛇”。這洞內發現至少有 130 種動物居住。其中值得特別一提的是“人魚”。慶幸自己能目睹這地球上珍貴稀有，奇異神秘的動物人魚。1768 年一位奧國醫生發現研究公布於世，時曾震動世界生物界。proteus 早在 17 世紀時當地人就發現叫牠“小龍”。這人魚是 only 在這山洞居住，世界其他山洞都未曾發現過，牠是山洞內定居的最大動物。牠看來像一條小水蛇，長 25—30 公分，身細如竹篾子，無眼睛瞎子，有一小尾巴，能游泳，身前有左右兩手，各有三隻指頭，後身有兩腳，各有兩指頭。頭上兩個紅點是鰓，用在水中時呼吸，體內有個肺，是爬棲在水外時呼吸用，牠不類入兩棲動物，牠又有像人的皮膚，但在燈光下呈粉紅色，可看見體內血液循環，（我們從水槽燈光下觀看牠們，說兩個月就得放回黑洞中，不然會變色）人魚可以在黑暗洞穴裡活壹百年，甚至於可以數年無食物，能活而不死。在水中不觸電，嗅覺極敏。是胎生或卵生，幾世紀來的研究仍然是個謎。只知道 16-18 年才成熟交配。據說目前有三千多隻在這山洞存活著。洞外有一所研究中心。人魚早列入世界級稀奇動物，禁止捕捉交易，導遊說時兒仍有科學家竭盡所能要取得牠來研究。

Lipica 的白駿馬：每當歐洲皇室的慶典盛會或大遊行，都會看到那些純白色的駿馬出來作秀，這種高貴的白馬 (Lipizzaners) 就是在 Lipica 小鄉生養繁殖的。這種白馬原本是奧地利和阿拉伯的名馬的交配，聰明

馴良健美。很奇怪牠生下來是灰色或褐色，五歲後才漸漸變純白，然後開始五年的受訓，畢業後才能出面跳舞做秀或比賽，目前西班牙，奧國，美國設學校訓練。

克羅西亞共和國：面積 56,000 sq. miles，沿海有 1185 個島嶼，海岸線特長 3500 公里，人口 4.8 million，首都 Zagreb。

#### 觀光重點

Opatija 城：Opatija 城自古以來是歐洲王室富豪的避暑避寒勝地，曾建築許多豪華別墅花園。也是現代遊客必停留景點。氣候宜人，有歐洲最美的沙灘。可遙望 Croatia 最大的 Krk 島。設有十多哩長臨海的走道讓遊客享受夕陽西下的美景美色。

Rijeka 城：是第二大城，通往義大利，匈牙利，奧地利水陸交通中心。早期羅馬人，中古時代奧匈帝國都留下許多遺跡。古色古香金碧堂皇的國家劇院，曾有一段輝煌時期，很多名歌劇，歌唱家都曾在此劇院上演過。今日仍排滿節目演出。

Krk & Kosljun 島：Krk 是最大島，歷久已有它獨特的服飾文化。我們參觀了酒廠享用酒酣耳熱的豐盛午餐。Kosljun 是最小島之一，只有 16 acres，僅有四個修道士居住，有一文藝復興時代格局的修道院，內有藏書極豐富，許多絕版珍藏的圖書館。小島上還有四百多種植物和百種鳥類。雖然是小島，竟是這麼富庶有名，每日觀光客絡繹不絕。

Rovinj 城：在西北角 Istrian 半島上尖端，景色美不勝收。古城狹窄的石塊山坡陡路，走起來蠻費勁的。我們團的一位老太太就跌斷腳踝需住院療傷。山頂上有座三百年大教堂聳立在松樹林中。這裡是屬國家公園區。

Pula 城：臨海邊有座巨大古羅馬時代建立的競技場的遺跡，保留相當完整。說當時可容納 23,000 人。當時也曾用來迫害早期基督徒的刑場。站在那兒，想像兩千年前羅馬帝國的強大，不也煙消雲散，僅留下難以朽壞的大石塊堆砌的遺址讓人憑吊。

Split 城：是旅遊重點，要看一座世界級遺跡。早期羅馬皇帝戴克里先 (Diocletian 245-313AD) 為自己修建的皇宮遺跡。皇城臨海，圍高牆城堡，佔地 31000sq.m，內有教堂，和兩百多棟建築物，費時十年，建材大石來自意大利，希臘，大石柱，雕塑自埃及。四面城牆各有名為金銀銅鐵的四個城門，內有小教堂是他的陵寢置放處。這位皇帝是當時最殘酷殺害早期基督徒的羅馬皇帝。他年老時回來這皇宮住了多年等著死。

蒙特尼克羅共和國：是小國。也是有許多古城遺跡和美好沙灘，招來遊客熱熱鬧鬧的。

Dubrovnik：是 Croatia 最南端響叮噹的名城，城很小，但最代表性的古城。這城早列入世界級古蹟。1990 年八個月的巴爾幹半島戰爭，曾毀壞了大半的城，好在世界古蹟保護基金會輔助下，已經修護回原來的光彩。這古城早在第 7 世紀就建立，為防衛三面臨亞德里亞海的敵人，於 13-14 世紀，四周加圍城牆 2 公里長，導遊說其牆的寬厚次於長城，有 1 公尺半厚，25 公尺高，可以買票登上三百階梯上城牆，環走城牆一周，在上面遼望四周奇景和整個古城，一目了然，此時身心真舒暢，滿心感謝能完成此舉。城內不通車，只有東西兩個城門供人出入，城內有太多值得參觀景物，噴泉，教堂，皇宮，博物館，鐘樓，每個建築物都有它的歷史故事，翌日我們趁機重回古城再溜達半天，當晚又在古城內一家最有名餐館享用歡送的晚餐，再度欣賞燈光燦爛充滿古城情調的夜景，也結束這愉快滿有心得的旅程。



「普林斯頓散記」中的台灣經驗  
——與美國朋友談誇文化的衝擊及寫作心路——  
林淑麗

今年初蒙賢敬姐之邀，本來預備參加 NATWA 年會，順便就寫作出書的些許經驗，向姐妹們及 2G 請教，卻因事耽擱了；偶覺不安，故想投稿 NATWA 通訊，以補缺憾，並向大家問好。

雖然小時候曾對咬文嚼字有些偏好，以搖筆桿為業的生涯究竟與我無緣。幾年前，在美國專業寫作學校 Long Ridge Writers Group 修習的動機，原是計劃以英文為美國成長的後代留一點先人的軌跡。沒料到這幾年來，為寫作翻過無數次漢文字典，甚至也趕時尚，買了小蒙恬字板作電腦輸入，倒是把英文寫作計劃擱置了。

去年七月出版了處女作「普林斯頓散記」（前衛台灣文史叢書），曾有幸在若干不同性質的場合與讀者交流，亦蒙諸先進推介捧場；忙了一陣子，卻也享受一次可口的野宴。至年底，書賣得差不多了，頓覺喧嘩已去，一時倒失了平衡，正好趁機多注意一下荒廢已久的柴米油鹽之計。

聖誕節之前，與所居地美國婦女會文藝組的朋友相聚，一則慶佳節，再則商討本組明年二月必須負責的大會事宜。七嘴八舌之際，伍德女士提議，何不由我在二月的會員大會中介紹新書。關於伍德女士，拙作「也是失聲的一代？」一文（曾刊於台灣公論報及本刊，亦收集於「一普林斯頓散記」）曾提起；我擔任大溫莎區台美公民協會會長期間，她及美國婦女會的這些朋友，曾熱烈的支持英譯台灣文學推廣活動。

此地婦女會已有百年歷史，會員多為社區組織負責人、藝術家及具專業背景的知識份子；是一群幽默善良的仕女，與 NATWA 姐妹一樣可愛。

話說回來，伍德女士的提議，頗出乎我的意料；但是她信心滿滿，頻稱：Sue 上回在大會中作台灣文學簡介，表現很不錯。於是有多人附和；我一向阿沙利，也就一口答應。

事後倒是有兩三位朋友深表同情，為我焦急。

內心喊著：「不能辜負朋友的厚望，不能讓台灣丟臉！」重拾荒廢許久的「英文寫作」，對剛在漢文世界走了一小趟的我，可謂柳暗花明又一村。以非母語傳述抽象思維，既是文字的挑戰，也是文化的挑戰，這一刺激，使得近來不甚活絡的靈感，不得不因而奮起；「有挑戰才会有進步」，比言不差也。

演講當天，會場佈置以情人節的粉紅與鮮紅為主題，十足的美國情調；享用蘋果粹餅，作完例行報告；輪到「從南台灣一路走來」的我，走上講台，面對台下三、四十對好奇殷切的眼光，曾有數秒腦空白的慌亂，所幸天佑我，話語始滾滾而出。由引言而順序介紹散文集中前三篇、也是主題最具代表性的文章，並以選譯「猶記一輪明月」一文分送聽眾。歷時三十分鐘的演講受極真熱烈的回應。

女性意識、疾病的折磨、人文觀照、敘述形式，這些都是朋友同情共鳴的「賣點」。朋友們的評語尤其反映美國移民文化底質的共通性，譬如：一位朋友說，她成長於澳大利亞的先生，一直到了中年，方才對親人過去的處境有較深刻的反省；早年畢業於杜克大學的歷史家貝蒂未能全程與會，事後讀了講稿，以「美國的新文化」概括她的無限好奇，她相信當今美國人極欲了解其他文化；身兼婦女會會長及教育委員會主席的喬安是第四代愛爾蘭移民，最近剛與華裔的馬來西亞移民結成親家，因此也要了一份講稿。

一般美國公民看待異類文化，或不屑一顧或茫茫然，好一些的則一片浪漫的熱誠；反顧當今全球的大環境，老謀深算、躍躍欲試的古文明紛紛東山再起，也不再對美國惟首是瞻。今日的美國人，尤其是中上階層的知識份子，其實是挫折感頗深的，他們感到世界的敵意，自問：「我們的盲點在那裏？」

台美人常以「能為台灣做什麼？」自我鞭策；漸漸的，開始有人問「能為美國做什麼？」這一次有幸以個人跨越亞、美兩洲的體驗，與美國朋友相互切磋，並介紹自己的寫作，覺得很有意義，也很愉快。因此特將講稿濃縮，附於此，歡迎不吝指教：



**My Journey Across Two Culture--  
Introducing "Random Notes From  
Princeton"** A Talk at Cranbury Woman's Club  
by Sue Lin

Many friends asked me why I wrote this book. I had no easy answer until an article titled, "Why I Write," came to my attention. In the last paragraph of this article, George Orwell, author of "Animal farm" and "1984," wrote, "All writers are vain, selfish, and lazy, and at the bottom of their motives there lies a mystery. Writing a book is a horrible, exhausting struggle, like a long bout of some painful illness. One would never undertake such a thing if one were not driven on by some demon whom one can neither resist nor understand..." I adopted the phrase, "driven by some demon" from then on. Nobody else could tell it better for me.

Just like many of us, I liked to read since a child; usually hiding inside a Japanese style quilts cabinet while other kids playing jumping ropes. I also liked to write and had managed to win first places in essay competition a few times. My diaries in middle school reflected the typical aspiration of a good

student, but were sprinkled with occasional social criticism. Thus my father suggested that I pursue career in law. But I steered myself into chemical engineering eventually. In hindsight, this is but one of a few instances, in which I might have overlooked the easier and smarter alternatives for myself.

Let me borrow expression from the last paragraph of Robert Frost's poem, "The Road Not Taken," It goes like this:

I shall be telling this with a sigh  
Somewhere ages and ages hence:  
Two roads diverged in a wood, and I---  
I took the less traveled by,  
And that had made all the difference.

Being fatalistic is not very American. Because we believe in dreaming big, and getting there with hard work and ingenuity. But given who I was and how I grew up, I probably would not have followed the right formula and became a lawyer, a professor, or at least married someone rich. The passion of defying gravity, to go the end of the world until the end of time in order to prove something, was a process of its own. Writing gave me an opportunity to dig deep inside, which is therapeutic.

Almost thirty years ago, I boarded a Northwestern Airline, in Taipei, Taiwan, and landed in San Francisco around mid-night. The city of light I saw from far above has stayed in my memory to this day. From then on, life had been a constant struggle and moving forward, until I was diagnosed with colon cancer in 1994. This illness became the climax of my fear of death since childhood, and a wake-up call.

Cranbury is a perfect backdrop for my reflection. Why so? A neighbor once told me, "This is a lovely town, but it need a little sparkle." I smiled in agreement. Then one day, I was quite disturbed after hearing about the conduct of a respected friend. I drove my car back here from Princeton. The atmosphere of a little town with lots of history suddenly became so tranquilizing. So I drove downtown, passing the veterans' memorial park and the Brainerd

cemetery. Somehow it reminded me that some core values are still worth preserving.

In 1999, two years after moving to Cranbury, I joined the woman's club. Befriending with the ladies here not only gave me a sense of belonging, but also provides valuable opportunity for me to learn American culture in intimate and cozy settings. This adds a new dimension in my experience, and in my writing. While looking back at my life spanning across the two shores of Pacific Ocean, I also learned more about the American society, the immigrant community, and the affairs in Taiwan. It gave one a sense of at the margin of all worlds, but also created opportunities for contrasting observation, and forced me to relearn history and culture, as a way of reconciliation. The process is in fact very American, since this is a country of immigrants. I hope I have warmed you up enough for the story far away.

I belong to the early vintage of baby boomers. But the type of environments in a post-colonial, post WWII Taiwan was quite different from that of victorious super power such as United States. Obedience and conformity were observed to the degree of obsession. Women, of course, accepted second-class status. The concept was as simple as the sky was blue. It made me very unhappy. Worst of all was how my grandfather treated my father. You will learn more about it later, when I introduce the article, "Remembering Father: Bereavement and Survival." which is the third article in "Random Notes from Princeton."

There are three parts in this collection of essays: "A Trail from Southern Taiwan," "New World, Old World," and "Crossing the Millennium," My discussion today will focus on the theme of the first part, appropriately represented by the first three articles in the collection. I will blend the form and the contents in my description. Hopefully it would give you a more genuine feel about my writing.

The first article, "Nylon Panty Hose Journey" is based on three scenes, sort of like a drama. The narrative started with watching my mother pulling up Nylon Panty Hose from the

toe tip during the 1950s. Nylon panty Hose was a symbol of glamour. It was also a cornerstone of the petrochemical technology. The article weaved together the evolution of technology with the coming of age of a southern girl in the 1970s, who joined the boys' rank to prove her worth. Act II began with the description of a glass fiber as thin as one hundredth of a hair, and yet carrying one million time as much information as that of coaxial cable. The transition from nylon fiber to optical fiber was a quantum leap, signaling the dawning of information age. The stage shifted from college campus in Taiwan to a well-integrated manufacturing block in Branch Burg, New Jersey. The narrative ends with the reward of a patent in semiconductor impurity technology. In ACT III, the protagonist eventually landed in the beautiful corporate compound of RJR Nabisco, the manufacturer of Ritz, Oreo and all sorts of biscuits, as well as tobaccos. Here, leveraged buyout was the name of the game and was the story behind a mini TV series called, "Barbarian at the gate" By the end of the story, the protagonist had become a worn out, resentful woman in her early 40s, going nowhere and seeing no way out, unaware of the troubled water ahead.

The next article is "1994." It was based on an abrupt episode in 1994, when my father underwent appendectomy and I was hospitalized for colon cancer two weeks later. Reminiscence of what I have gone through, ten years later, opened a window for looking back at my earlier life. In ACT I, the narratives traversed back and forth in space and time. Here I took the chance to probe into the mind of a tragic heroine, whose embrace of materialism was but one of the many ways of defiance. ACT II began with the Bible story of Abraham tested by God for his faith, with Isaac playing the sacrifice. It also touched on my fear of death in earlier age, lying in the darkness of my grand-grand father's old house during my father's recuperation from illness. But there were signs of hope. All the family members demonstrated strength in character at this critical time. The sweetest moment came when my daughter showed up at the door of my

room in the hospital, bringing with her a teddy bear, and a certificate of award to me for bravery during surgery and after.

Next, I would describe the background of the third article, 'Remembering my Father: Bereavement and Survival':

My father was born to a landlord family in southern Taiwan, in a town called fengshan, where early immigrants from China settled. The Qing dynasty of China established a county seat here. My ancestor was dispatched from China as an officer. The Lin family became quite rich over time through entrepreneurship. Unfortunately China fought a war with Japan over the dominance of Korea peninsula and lost. Thus Taiwan was ceded to Japan as colony. From then on, the Lin family gradually lost clout. My father was born in 1918. His mother died when he was seven, which changed the course of his life. My grandfather was a cold and irresponsible man. He later married a young woman from the working class. As you may imagine, she gave my father hell. One year before the end of WWII, my father earned a medical degree in Japan and returned to southern Taiwan for medical practice. There was air raid by the allied force bomber, and epidemic was rampant. This young doctor was on call 24 hours a day. Worst of all, my grandfather and the step grandmother deprived him of most of the hard-earned money away. Thus, when he became ill with pneumonia, he could not afford to take break from his medical practice, neither buy nutritional supplement. The accumulation of fluid in the right lung during this time left permanent damage. He was only twenty-seven years old then. "Why my father never dare to stand up to his abusing parents until too late?"

I asked the same question even in 1999, when I started to brainstorming for the, "Remembering my father," article. But then I was in my middle age, away from the island of Taiwan for twenty-five years, survived colon cancer for five years. I also encountered a car jacking in 1996. These are life-transforming

experiences. So I began to ask, "Is it fair for us to judge him as if we knew any better?"

At the brainstorming stage of my writing, I had the world history book in front of me, trying to recreate the atmosphere of the colonial time during which he grew up without a mother. I also cast my sight on the CNBC TV screen as a daily routine. The stock market of late 1999 was gradually brewing to a climax for bubble. And yet people were more optimistic than ever. I also read during this time the story of the tulip-mania in the 17<sup>th</sup> century Holland. Here was some description from the British encyclopedia: Tulip was introduced to Europe from Turkey around 1550. It became so popular that, by about 1610, a single bulb of a new variety was acceptable as dowry for a bride. Eventually, homes, estates, and industries were mortgaged so that bulbs could be bought for resale at higher price. The crash came early in 1637, when doubts arose as to whether prices would continue to increase. Almost overnight the price structure for tulips collapsed, sweeping away fortunes and leaving behind financial ruin for many ordinary Dutch families.

This is the beginning of redemption, the beginning of my awakening to the universal vulnerability of humans to their circumstances. In my father's situation, the Confucius dogma of paternal authority was the only core value he could hold onto, at a time when government came and went, and the value of money depreciated one-thousandth times overnight. In restoring this man, to whom I owed my life, to his right place in history, I also learn to look at people differently.

A question arises after I observe more the subtlety of similarity and difference in human behaviors, regardless of race, nationality and cultural backgrounds. The question is: Why some nations rise and others fall? How, during the course of history, culture and societies differentiated? Such grand inquiries inspire my interest in American history and comparative history.



## 加入 “Team Taiwan” 為臺灣加油



葉寶桂



“Team Taiwan” 是由幾個台美人社團共同推動的一個宣揚臺灣之名的活動。它由全美各地的台美人組隊，命名 “Team Taiwan” 來參加 Susan G. Komen Breast Cancer Research Foundation 每年在全美一百多個城市所舉辦的 Race for the Cure 募款活動。 “Team Taiwan” 參加 Race for the Cure 至今已有三年多。在這三年中，每年都有十多隊 “Team Taiwan” 在全美十多個大都市舉行。當初 “創隊” 的台美人社團包括 NATWA, TAA, WUFI, FAPA, FAHR 等。由於 Race for the Cure 是一個為乳癌研究基金募款的活動，所以大多數的 Team Taiwan 隊伍都是由各地的 NATWA 分會會長擔任召集，其它台美人團體也全力支持。

“Team Taiwan” 實在是一個有多種好處的活動。第一，為了要參加這個長達五公里的慢跑(或快走)，報名參加 Team Taiwan 的隊員們很多在幾個月前就加緊訓練，養成了隊員們日常運動的好習慣，增進身體的健康。第二，由於所參加的活動是為募集乳癌研究基金而辦的，參加的隊員無形中也提高了對乳癌的警覺心。不但女隊員對自己的健康更小心；男隊員們也更會注意自己的妻子、女兒、母親、姊妹們的健康。第三，由於每個參加的隊員都須捐出 \$20-30 (因地而別) 的報名費給 Susan G. Komen Breast Cancer Research Foundation，這也是台美人對我們身處的社區的一點回饋。第四，也是最重要的是隊員們一律身著印有 “Team Taiwan” 字樣及臺灣地圖標誌的 T-恤，手拿 “Team Taiwan” 的小旗子，一起慢跑(快走)在 “Team Taiwan” 的 banner 之後，置身在數萬主流社會人士的隊伍中，定時喊出 “We Are Team Taiwan; We Race for the Cure!”。我們都把臺灣之名及台美人關心社區;回饋社區的信息，叫響在數萬

主流社會人士中。

三年來，Team Taiwan 在全美十多個大都市舉行，New York City 也是其中之一。我們注意到 NYC 的 Race for the Cure 大都在九月中聯合國大會開會前後。New York, New Jersey 的台美人每年都為臺灣加入聯合國舉辦大遊行。我們也可用 “Team Taiwan” 來加強臺灣加入聯合國的呼聲。在幾個 “創隊” 的台美人社團領導人幾度聯繫、討論之後，我們決定從今年起擴大 New York City 的 Team Taiwan。今年由 NATWA NYC 分會會長邱瑞惠註冊 “Team Taiwan” 之隊名，並任隊長。NATWA II 以及 TAA, WUFI, FAPA, FAHR 等社團共同召集會員，希望能組成一隊二百人以上的龐大隊伍，讓臺灣之名響徹九月的 NYC 天空。我們在此呼籲台美人不分男、女、老、幼在今年九月十日(星期日)上午聚集在 New York City, 大聲喊出: “We Are Team Taiwan; We Race for the Cure!”。

有關報名 Team Taiwan 的消息如下

1. Go to [www.komennyc.org](http://www.komennyc.org) to register
2. Click on ‘joining a race team’
3. Enter ‘Team Taiwan’ as team name

如果不便在網上報名者，請向下列人士詢問:

|      |              |
|------|--------------|
| 陳邱瑞惠 | 718-463-1295 |
| 林瑞葉  | 718-358-9469 |
| 林秀合  | 718-454-0855 |
| 方惠音  | 718-939-1525 |
| 林雅玲  | 718-565-9164 |
| 張淳琪  | 917-415-7457 |

您也可在 NATWA 的網頁([www.natwa.com](http://www.natwa.com)) 上找到有關 Team Taiwan 及 Team Taiwan NYC 的消息。

當您的朋友或您自己喪失伴侶時，您知道如何應付嗎？您知道喪偶姊妹們經歷到什麼困境嗎？她們如何由困難中掙扎出來面對新的局面？您了解喪偶姊妹的心聲嗎？鑒於這些問題，NATWA 幾位熱心的姊妹們發起著書的構想。「喪偶姊妹的心靈雞湯」就是要收集喪偶姊妹們的故事，讓大家了解及體會她們的心路歷程。藉此書鼓勵在困境中的姊妹，化悲憤成力量，願意用正面的態度去面對並接受已造成的不幸事實，從而創造新的局勢、過快樂的生活。不被孤單寂寞淹沒，或甚至於一蹶不振。NATWA 姊妹及她們的親朋好友們也可藉此書來關懷處於同樣情況的姊妹們。

「喪偶姊妹的心靈雞湯」暫定為三十篇文章，每篇文章以不超過二千字為限。以正面，鼓勵性的文章來分享解決困境之親身妙方。此書可能包括四個主題：財務管理之學習、生理心理健康及保養、新人際關係之調理及適應、以及在這「再出發」的道路上，如何自立做個有自信的女人。投稿之文章將由編輯人員審核或修改，每人最多可寫二篇。收集的文章將編輯成書以 NATWA 名義出版。賣書的盈餘做為「在學單親母親獎助金」。此書之寫作、編輯、出版至販賣的一切過程，由有志之姊妹及朋友，出力及資助。

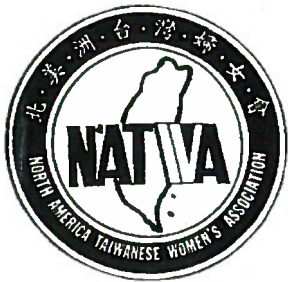
歡迎即日起投稿，不論是喪偶者之親身故事，或是兒女，親友照顧喪偶者的肯定故事，主要是符合上述之原則都可編入此書。「喪偶姊妹的心靈雞湯」是暫定的書名，也請大家提供意見揀選書名。請將打好字的稿件 Email 到 [leihwa@yahoo.com](mailto:leihwa@yahoo.com)。書籍出版後也請慷慨解囊，購買此書自存或送人。

#### Project Progress:

1. A committee has been formed by Leihwa Yen (王麗華), Ingrid Liu (曾暎貴), Ginru Lee (葉錦如) as well as Mei Tsai (吳美芬) as the editor.
2. The committee announced the book project idea in both the Taiwan Tribune and the Pacific Times in November 2005.
3. The project has about 4 stories so far, and there are about 10 more on the way.
4. The committee has eagerly inviting all possible writers, including family members, and close friends of these widowed women, to write about these widowed sisters for the book. The committee hopes to have 30 stories compiled in October, 2006 for review.



11317 Grandview  
Overland Park, KS 66210



北美洲台灣婦女會  
North America Taiwanese Women's Association  
www.natwa.com

To

Sack 27 -- STK X  
Chen, Feng Feng (李芬芬)  
2901 Plantation Rd.  
Charlotte, NC 28270

<<編後語>>

Kansas 分會接下第 35 期聯誼通訊編輯工作，生手上路，戰戰兢兢；如有不周全之處，請多包涵！

感謝編輯老手何麗珍姊妹提供許多寶貴經驗。除了例行的各分會、區理事、工作小組報告，以及年會會議記錄，演講介紹外，我們特別增加“保健篇”（介紹簡單運動、保身之道），希望對姊妹們有所助益。同時本期中，特別刊出多篇懷念 NATWA 永遠的“阿媽（莊林素芳女士）”。

別忘了最後二頁的 2006 年年中理事會報名、節目簡介，以及到 NATWA 網站 ([www.natwa.com/natwa2](http://www.natwa.com/natwa2)) 去看 NATWA II 2006-2007 Internship Program 簡介及 application form。

希望您喜歡這本刊物，並請繼續支持下期接棒的 St. Louis 分會。



工作小組：洪鳳蓮、楊玉萍、高文莉、曾桂鳳、尹章芬、楊美麗