

# 會長的話

親愛的姐妹，

歡迎也感恩各位姐妹，在這一年裡，可以與我一起工作、一起成長、一起享受歡聚的喜悅與智旅的滿足，我疼惜這份珍貴的機緣！

好像才是不久前，我們齊聚在 **San Jose**，關心並交換姐妹們一年來的生活狀況，彼此祝福，也祈願明年大家都還是高高興興、健健康康的再聚。忙碌快活的時光總是流逝得很快，我們又開始了新的年度活動。

我要先感謝雅美及她的團隊，給我們那麼美好的一個年會，我們因此認識了 **Teach for Taiwan** 這麼有意義的組織，我們在年會裡聆聽到賴和基金會支持的許多草根運動，我們也從我們自己姐妹的「同心圓」演講裡，學到很多生活的智慧；一如往年，我們更在輕鬆愉快的會後旅遊裡，遊歷到美景，也結交到更多知心的姐妹朋友；這些美麗的記憶與甘甜的友誼，都將會深深的印在我們這本佈滿姐妹情的人生相簿裡。



今年，我們的年會主題是「**Lifetime Learning**」，是「終身學習」，也是「終生學習」。這是我個人很喜歡的生活態度，也是我一直都惦記於心的前行動力，我因此也想要在這一年裡，與姐妹分享我的這一份理想。

隨著緊湊的時代步伐及快速的科技進步，我們的日子裡，恆常充滿新的挑戰、新的知識，它們就好像是我們身邊的美食與朋友，只要我們有心願意去品嚐去經營，就可以享受它帶給我們的美味與溫馨；我因此相信，只要保持一份「終身學習」的熱情，一顆願意接受新事物的初心，我們就可以常常得到新知識、新體驗，而它們也會豐盈我們的日子，驚喜我們的生活。

這一年裡，除了我們已經順利在運行的會務外，我們還有一些新的活動，譬如年底的文化之旅，回饋我們家鄉、贊助台灣教育的計劃，都有姐妹努力的在進行籌辦中，我希望我們在不停的學習中，永遠做個有活力、有進步的快樂女人！

今年十月二十日至二十二日，我們將在 **New Jersey** 的 **Newark airport** 附近的 **Renaissance Hotel** 舉行年中理事會，會後將有兩天一起遊覽紐約上州哈遜河(**Hudson River**)邊的景點。**Hudson River** 上有許多美國早期的文學、政治及商業名家的住處，在那片人文豐盛的土地上，孕育許多美國文化資產，我們除了開會外，也可以藉旅遊之便，學習美國的人文與歷史。我誠摯的希望我們的理事、工作組長、還有現在及未來的會長，以及有心了解我們這個團體的姐妹，都來參加年中理事會。

明年的年會，將在喬治亞州的亞特蘭大(**Atlanta**)市舉行，位於 **Emory** 大學附近的 **Marriott Century Center** 旅館，從四月二十日至二十三日，將是我們歡聚舉行第二十九屆年會的地點。我們已經積極在邀請可以學習的女性之光來大會演講、分享經驗。年會之後，我們將有兩天旅遊亞特蘭大市區及附近的景點。亞特蘭大是美國南北戰爭時期的重要地點，也是我們這一代女性喜歡的小說「飄」及電影「亂世佳人」的原鄉，這是一個近年來興起的南方城市，也是美國難得的辦過世運會的地點，來這裡開會並到此一遊，會讓你體驗到美國南方的文化，也可以藉此認識美國的南北戰爭及寫它最有名的小說，還有一些與地緣相關的資訊。

迎接我們的一年，將是嶄新的挑戰，我以惶恐但是樂意學習的心，真誠的邀請姐妹們，來陪伴我，也支持我，共同盡心盡力，為更好的婦女會而努力。

願我們未來一年一路同行的旅程，愉快又豐盛！

淑芬

# NATWA 2016 年前理事會記錄

時間： April 21, 2016 6:30pm to 9:30pm

地點： Embassy Suites by Hilton Milpitas Silicon Valley CA

會長：張雅美，副會長：王淑芬，Parliamentarian: 吳美芬/葉明霞

秘書：陳雨辛，會議主持；黃玲玲；紀錄：吳美芬

理事會：成員：60 人，出席人數：32 人

張雅美，王淑芬，葉明霞，施慶惠，何麗津，鄭麗卿，李淑櫻，吳春紅，李雲玉，蔡幸珍，梁琰華，林麗華，陳雨辛，黃鳳鳳，廖翠玉，翁淑環，廖淑真，黃美琇，黃美惠，陳麗英，葉錦如，林郁子，吳美芬，程韻如，賴碧良，楊美麗，洪珠美，邱良媛，張月英，李碧娥，陳香梅，歐春美

1. 會長致歡迎詞
2. 確認理事會成員 60 人中出席 32 人，裁定超過開會法定人數。
3. 會長宣布會議開始。
4. 審讀並修正通過 (29 票) 2015 年中理事會記錄(見聯誼通訊 54 期 p.2 & p.3)。
5. 上次會議特別小組研究報告：
  - A. 尋求人才庫：負責人陳香梅已製作表格，將在大會請求會員填寫以便收集整理，年中理事會再報告。
  - B. 加強高科技的運用：負責人鄭淑華未出席。
  - C. 善加利用婦女會的財源：負責人葉寶桂未出席但呈書面提案。
  - D. NATWA Group e-mail：負責人歐美麗提議 (二人附議)，設立 Central E-Mail Group。各分會長及區理事需追蹤、更正其分會和轄區之會員最新 e-mail address，隨時匯報給中心。  
**結果： 27 票通過 設立 Central E-Mail Group**
6. 新年度工作計劃及工作人員介紹 (見年會手冊 P. 18 )
7. 審核修正新年度工作預算及基金組財務預算 (見年會手冊 P. 15 & 17 )  
**結果：修正後工作預算 28 票通過， 基金組預算 29 票通過**
8. 新提案討論 (細節見年前理事會附件 P.5— P. 16 )
  - A. 王金碧提案：補助 Care for Soldiers 活動小組年度費用\$2,000  
**結果： 31 票通過， 由基金組 Special Project 支付 \$2,000**
  - B. 林郁子提案：向會員募款，以 NATWA 名義捐助台灣來的身障女孩 Brianna McGovern 大學學費三年  
**結果： 30 票通過**
  - C. 林郁子提案：傅康平獎學金今後三年將分發\$1,000 給 FAPA 實習生，\$1,000 給 Brianna McGovern  
**結果： 19 票通過**
  - D. 葉寶桂提案：善加利用婦女會基金辦法，但提案者未出席，未予討論。

E. 黃美琇提案：單親獎學金申請對象不侷限於一般大學生，可擴大到職業或技術學校。  
程韻如修正提案：應增加申請準則

結果：修正案 30 票通過

F. 簡雁齡提案：捐助台灣國際單親兒童文教基金會 \$2,000。  
吳美芬修正提案為 \$3,000。

結果：修正案 30 票通過，由基金組 Special Project 支付 \$3,000。

G. 葉錦如提案：補助家暴關懷組年度費用\$2,000，支持各分會參與，每個分會上限\$250。  
李碧娥修正提案為 \$2,500。

結果：修正案 29 票通過，由基金組 Special Project 支付 \$2,500。

9. 臨時動議：

陳雨辛提案：捐助台左維新社團 \$1,000，在美印製英文版 ”台灣偷窺狂日記”小冊，以宣導台灣國意識。

結果：因違反基金預算提案不能臨時動議之準則，未予討論。

10. 主席宣布 散會



# 第 28 屆北美洲婦女會會員大會紀錄

日期：4/22/2016      時間：9:00 AM -12:00 PM      地點：Milpitas, CA  
會長主席：張雅美      副會長：王淑芬      Parliamentarian：葉明霞  
主持人：賴淑卿      紀錄：陳雨辛

1. 會長致開幕辭
2. 清點與會會員人數，超過法定人數。
3. 主席宣佈會議開始
4. 全體會員唱會歌
5. 審讀 2015 年會員大會記錄，全體拍手無異議通過。
6. 本年度會務報告：會長、副會長、區理事、分會會長、各組組長、各項活動/計畫負責人。
7. 理事會討論通過，提出下列議案，請會員大會表決：
  - (1) 由賴碧良負責製作 NATWA 會旗三面給每個分會。
  - (2) 分會每年可以補助 \$1,000 的 community services 經費 (實報實銷)，可以由 community 及 scholarship program interchangeable use。
  - (3) Ohio 分會，改成 Ohio – Kentucky (OK) 分會。
  - (4) Create a membership email account, Natwamembership@gmail.com for membership group。又設立 Central E-Mail Group。各分會長及區理事需追蹤，更正其分會和轄區之會員最新 e-mail address，隨時匯報給中心。
  - (5) 關懷組的成員，區理事為當然組員，組長由總會會長指定，不限於區理事。
  - (6) 給分會的行政費用，由 \$100，增加為\$200。
  - (7) 補助 Care for Soldiers 活動小組年度費用\$2,000。
  - (8) 林郁子可向會員募款，以 NATWA 名義捐助台灣來的身障女孩 Brianna McGovern 大學三年學費。
  - (9) 傅康平獎學金今後三年將分發\$1,000 給 FAPA 實習生，\$1,000 給 Brianna McGovern。
  - (10) 單親獎學金申請對象不侷限於一般大學生，可擴大到職業或技術學校，需符合申請準則。
  - (11) 捐助台灣國際單親兒童文教基金會 \$3,000。
  - (12) 補助家暴關懷組年度費用 \$2,500，支持各分會參與，每個分會上限 \$250。  
結果：上述 12 個提案在大會表決，多數贊成，全部通過。
8. 臨時動議：
  - (1) 葉寶桂提案：善加利用婦女會基金辦法。從 2016 年度起，利用前年度會長結算後基金組預算中剩餘之款項，於 8 月 15 日成立 NATWA 發展基金，於年中理事會時討論如何從事進行有意義之各項工作計劃，以達善加利用婦女會財源之目的。  
結果：於年中理事會再行討論。

9. 宣布副會長及區理事選舉結果。寄出 1012 張選票，退回的 22 張，收回 365 張。  
副會長：黃美琇 365 票、東北區理事：許淑貞 354 票、平原區理事：陳麗雲 356 票、  
南區理事：陳吳富美 352 票、西南區理事：謝婉香 357 票。
10. 新舊會長交接：由會長張雅美移交給新會長王淑芬，葉明霞監交。
11. 新會長王淑芬報告。明年的主題：Lifetime Learning -- 終身學習。  
(1) 介紹新年度工作人員 (見年會手冊 P.18)。  
(2) 請大會通過理事會已審核之新年度 Operation Fund 和 NATWA Fund 預算。  
**結果：大會表決多數贊成通過。**  
(3) 介紹 2016 年中理事會及 2017 年會場地 (見年會手冊 P.18)。
12. 選舉新年度提名組成員：陳雨辛、黃鳳鳳、林麗華、蔡幸珍、李雲玉等五名剛卸任之分會長，及留任之區理事：楊玲玲、施慶惠、吳春紅。由剛卸任會長張雅美擔任組長。
13. 主席宣佈散會。



# 2015-2016 會長張雅美報告

做 NATWA 的會長是一個挑戰，也是一個榮譽，十二個月下來可真學得不少。我不想列出我的豐功偉績，或劣行敗筆，只想談談我的感受。



1. 做 NATWA 會長需要很多人幫忙，以成一個共同的目標。但人多意見多，有些人很負責，有些人需要追蹤，也會常常碰到問題或突發事件。任何問題都需要很快的做決定。我依賴的原則之一是將心比心。What will be the consequences of my decision? Who benefits? Is it fair? 我做的決定會有什麼樣的效果，誰得利，有沒有公平？

## 2. 會員連繫：

除了夏令會 到處去看看，碰到很多 NATWA 當地的會員，令我非常高興之外，我也去拜訪外島的 Hawaii chapter。3 天的相處，讓我體會到，她們對總會的瞭解是非常少，而且感覺很疏遠。有一個晚上，在分會長家舉辦一個 Potluck Party。我們在一起唱 NATWA 的會歌，大部份的會員都沒聽過 NATWA 的會歌。我們一遍又一遍的唱，唱得大家都變的很親熱。大概所有的會員都感受到 NATWA 會員心連心的溫馨。我們也玩了 NATWA 歷史遊戲，回答問題正確的人，得到 NATWA 特有的禮物：NATWA 絲巾，NATWA handbag，還有懷念的台灣菜食譜。會長家的氣氛很溫馨。會員之間覺得很親近。當晚她們就決定要來年會表演 Hawaii 的 Hula 舞。

如何加強總會跟會員的連繫管道？為了想回答這個問題，我們組織了一個 NATWA Group Email Committee 研究和探討這個很重要的議題。希望能提供一個有效的溝通平台。因為現有的 NATWA group e-mail 能連絡到的會員，還不及總人數的三分之一。

另外一個議題是，NATWA web page under use。很多人對婦女會網頁很生疏，或不敢用。所以今年特別邀請我們新的網頁組組長 黃玲玲 在新生訓練時介紹和討論 NATWA 網頁。但因為時間的關係，無法達成這計畫。

## 3. Compassion：

因為今年年會的主題是 Compassion，所有的 programs 就根據這主題去安排。我們邀請了好幾位對社會很有愛心貢獻的女性領袖來分享他們的經驗。年會後，我們收到很多會員的反應，都很正面。希望我們的會員們能身體力行去 推廣我們的愛心，去正面影響我們的社區。我們也邀請了 Gerrit 和美津夫婦來參加我們的年會，他們對台灣多年的貢獻和 Compassion，值得我們敬佩。

## 4. 台灣女性抬頭：

蔡英文在今年年初當選第一位台灣的女總統，同時出現很多年輕優秀的台灣女性領袖，發揮女性才能，積極的參與公共政策，弘揚人權民主，開創台灣新局。這正吻合 NATWA 28 年前成立時的宗旨。我們這一代的台灣婦女 何其有幸，能目睹我們的夢想成真。

今年我也從台灣邀請了 兩位年輕女性領袖來參加我們的年會。她們的成就另我們欽佩。希望 NATWA 能幫助這些年輕女性領袖繼續發展。也許這可以是我們北美洲台灣婦女會將來努力的方向之一。

## 5. 謝謝 NATWA 姐妹們：

今年最令我感動的事情，是 NATWA 的姐妹情。假如我們有真正的朋友，我們就感覺很富有，也會很快快樂。這一年來我收到的支持和鼓勵，令我非常感動和感恩。

天佑 NATWA，天佑台灣!!

2016 年 寫於北加州

# 副會長王淑芬報告

## VP Report from Sue-Fin Wang

我想跟大家報告我從去年中理事會到現在的『作為』，也順便說一說我對明年的期望。

- 1) 去年 11 月，我應 Detroit 分會邀請，參加他們一年一度的分會會員大會，並給姊妹一個簡單的 presentation。我開玩笑說那是一場沒有執政的施政報告。會後與底特律分會的眾姊妹，去遊博物館看 Diego 的壁畫，還去河邊遙望加拿大，跟加拿大姊妹喊話說 Hi。當天除了底特律姊妹及眷屬近百人出席大會外，還有 Toronto 及 Ohio 的姊妹來參加，很熱鬧也是很有意義的一次姊妹會。
- 2) 今年元旦日我應 NJ/NY 筆會邀請，以 NATWA 副會長身份，去分享我的寫作及旅遊經驗。當天有很多 NJ 及 NY 姊妹來參加，非常溫馨，會後 NATWA 姊妹還一起照了一張美女團照，可以在下一次的聯誼通訊上分享。
- 3) 從今年年初開始，我參加月曆的製作，雖然韻如及蕙香做了大部分的工作，但是還是有很多事有待校工做。不但要寫前文，也要做翻譯（翻譯魚夫的解說），讓我深深體會到做月曆的辛苦。經過幾個月的努力，月曆已經快生出來了。我今天帶了樣本來給大家看，很不錯喔，希望大家都來買！
- 4) 為準備明年的年會及年中理事會，我到處打躬作揖拜託，總算填滿了明年工作人員名單，年中會及年會的旅館及旅遊都安排好了，很感謝王寶蓮願意負責年中理事會的旅遊，陳彩雲願意做年中理事會的召集人，我相信明年年中理事會有他們幫忙，會很精彩。我也在 Atlanta 找到當地最熱心的婦女同胞蘇瑞碧擔任明年年會召集人，謝美齡幫我管錢財大事，我也有找到一個有經驗的旅遊公司，為我安排會後旅遊的事。我很謝謝願意幫忙的姊妹。但是明年年會的節目還沒有著落，希望很快可以有些眉目。
- 5) 為了明年在 Atlanta 辦年會有個工作團隊，我到處招兵買馬，誘拐當地婦女參加婦女會，每見到人就邀請人參加婦女會，居然還有男人問我可不可以參加婦女會？我不知道正確答案，不過也因為這樣的努力，因此邀了不少新人參加，還要繼續為明年的年會奮鬥！明年的主題是『終身學習』。希望大家都來參加，陪我一起學習。





# 分會活動

## ☀ 南加州分會 .....會長 蔡幸珍

今年南加州分會團隊主辦了下列的活動。

- 1.6/20/15 主辦前副總統呂秀蓮 LA 的演講會:「台灣關鍵年」  
Speech Event by Taiwan former VP, Annette Lu, (說明中共在南海築島擴建海禦權的現況與對臺灣的危機)
- 2.6/28/15 舉辦座談會，主題「女性當總統的新潮流」(有十位主講來賓)我們有六個主題：放眼全世界、有女元首的國家和其政績的比較、21 世紀主流價值不再是男人片面決定、裙子 Vs 長褲、女性已能頂起一片天、女性當總統，這個世界會不會更好？、女性當總統，男人準備好了嗎？。
3. Workshop "How to Make Handmade Soaps" 如何製作手工肥皂
4. "Team Taiwan" Race for the Cure：自 2005 年起，南加州分會每年都組 Team Taiwan 參加 Susan Komen Race for Cure，在橙縣新港灘的乳癌健走籌款。
5. Workshop for "Domestic Violence awareness" 配合亞太家庭中心，家庭暴力宣傳月，請專家來講解，何謂家庭暴力？您可以做什麼來幫助需要幫忙的人，走出家庭暴力，防止性侵害。
6. 一日遊：Griffith Observatory、Channel Island Park & Ronald Reagan Library & Museum。
7. 寒冬送暖，溫情暖意禦寒冬：募集愛心物資如新的、清潔或輕微磨損狀態：冬季大衣，手套、圍巾、帽子、襪子、雨傘...等，讓弱勢族群在寒冬中感受到社會關懷與溫暖。
8. 3/26/16 隆重舉辦北美洲台灣婦女會南加州分會年會，當晚賓客雲集，除了有我們一百七十多位婦女會姊妹與親友，更有國會外交委員會主席國會議員 Ed Royce，台北經文處處長夏季昌夫婦等貴賓來致詞、道賀。同時也有十多個社團的會長們也都來共襄盛舉。在晚會節目有一台灣會館合唱團演唱，台美小姐民族舞蹈表演、二胡演奏，蔡佳璇和蔡蕙宇歌唱，更有請民歌樂團、魔術表演。更要感謝兩位藝術家楊平猷、呂信也先生捐出四幅藝術品讓我們義賣，競標踴躍，募到三千多元。會中我們亦頒發出獎學金 \$1000 給優秀的高中應屆畢業生 Timothy Kao。大家度過了一個精彩難忘、溫馨的晚會。



我們也協辦或參與下列活動：大洛杉磯台灣會館基金會籌款晚會、亞美老人服務中心跨年慈善晚會及敬老春節聯歡會、台南地震救災募款、南加州二二八國殤日紀念會、呂前副總統秀蓮女士蒞臨洛杉磯演講會及歡迎晚宴、僑界歡迎台北市柯文哲市長餐會。



## ☀️ Ohio-Kentucky Chapter ..... 會長 Tricia Lin

- \* Several OK sisters went back to Taiwan to participate the election activities and vote in January.
- \* 4 OK members attended Toronto annual meeting , what a thrilling trip with the open warm hospitalities from Toronto sisters on 3/25/16 - 3/27/16.
- \* Financial seminar on “Making Informed Financial Decisions” in Columbus on 4/2/16.
- \* Continue to involve and volunteering local community: Cincinnati Flower Show 4/13-4/17. New Taipei City has displayed the Dramatic Table Setting and Landscaping on tropical scenery of Taiwan
- \* Help organize and recruit Cincinnati exchange students to New Taipei City trip on 6/5-6/20 . Thanks to NATWA scholarship fund to support Cincinnati-New Taipei City Youth Ambassador Program to allow needy exchange students the opportunity to experience Taiwan culture and expand their personal perspective.
- \* Plan to visit Kentucky sisters in Lexington and tour Toyota Plant and Kentucky Horse Park . Sisters from Michigan and Toronto are will also invited to join us .



## ☀️ Arizona Chapter ..... 會長 翁照美

Arizona 分會有二十一名會員，這一年我們辦了幾次的活動，我們六個星期或兩個月聚會一次，小部份會員每個月又有慶生會，中秋節的餐會照美特別做了綠豆月餅分享大家，慶祝蔡英文當選及立委的大勝的聚會更是興奮快樂。今年柯文哲市長來訪問鳳凰城姊妹市，我們有幾位代表與柯市長見面慈玉姊建議市長更改台北市街道名字，譬如南京，重慶，杭州等等的名字，柯市長點頭說會啦會啦，希望有一天真的會實現。

四月份分會長翁照美招待姊妹大夥去 Tucson 家 BBQ。炒米粉，油飯，茶葉蛋，烤魚，烤牛排豬排是他先生的拿手。大家盡興享用美景及美餐，會後又安排台灣人的準博士鋼琴家郭佳均小姐表演美妙琴聲結束美麗的一天。

聚會的意義除了互相聯絡交誼外，更重要的是關懷及交換養生，保健，運動及法律常識。當然可以開懷大笑更是重要。遠親不如近鄰，隨著年齡逐漸老化，會員姊妹間的愛心關注更加需要。



十月份年中理事會後，底特律分會的主要活動如下：

- 11/7 晚在底特律台灣長老教會舉行一年一度，以台灣小吃為特色的年會。當天的小吃有刈包，糰粽，牛肉大餅，滷肉飯，梨山高麗菜，香蒜芥蘭苗，滷味，蘿蔔排骨湯，年糕，綠豆糕，及十錦水果，不但菜色豐富，而且色香味俱全！

當天很榮幸邀請到副會長王淑芬，為我們演講今年的年會主題「終身學習」(Lifetime Learning)，希望姊妹們永遠保持學習的熱忱。還要謝謝中西部區理事施慶惠，為我們帶來五位 Ohio 的姊妹助陣。更要謝謝來自多倫多，由黃芝蓉團長帶領的姊妹和先生團，共襄盛舉，而且表演兩支舞蹈，台灣狂想曲和馬蘭姑娘。今年舞蹈表演與往年不同處，乃是編舞時將底特律三位姊妹也一併排入演出，讓兩分會姊妹有充分的合作與參與感。漂亮出色的舞蹈服裝，配上極具台灣風味的舞蹈，贏得台下熱烈的掌聲，也溫暖了表演者的心。在此特別感謝底特律的姊妹們，在我們排舞預演時，將廚房的洗切烹調一手包下，真是勞苦功高！隔天一早，一行十六人浩浩蕩蕩前往底特律美術館，參觀鎮館之寶，隨後轉往位於底特律河邊的 GM Headquarter 參觀，最後在依依不捨下結束一日遊。

- 1/8~1/14/2016 有幸和副會長黃英雯，及多位來自北美各地的姊妹們，回台參加世台會年會，及南下為小英主席及民進黨立委助選造勢，並於 1/16 投下我神聖的一票，當晚目睹小英當選總統的歷史時刻，也為台灣新朝代即將來臨，而雀躍不已！
- 2/13/2016 Cooking for the Warming Shelter 活動，請參考愛心分享報告。
- 3/25 - 3/27/2016 與明亮姊代表底特律姊妹，參加多倫多分會年會，感謝多倫多會長許淑華及多位理事的熱情招待，尤其是會長安排所有來賓，Ohio 四位由施慶惠帶領，及底特律四位，皆住在副會長林麗娟家。三天內，我們八人同進同出，享盡多倫多姊妹的熱忱，精彩表演，以及更多的美食，真是不虛此行！臨走前特別前往會長在安大略湖畔的新居，飽覽湖光天色，美不勝收！另有會長親自烹調的麻油雞和油飯，為我們快樂的旅程，劃下句點。



## ☀️ Hawaii Chapter ..... 會長 徐麗雪

1. 2015年6月14日下午3-5時參加在夏威夷觀光區 Waikiki 舉行的 pan-Pacific. 參加人都穿著台灣漂亮多彩的衣服。
2. 同一天下午五時三十分參加夏威夷台灣同鄉會與 FAPA 夏威夷分會所舉辦歡迎高雄市陳菊市長蒞臨夏威夷訪問台僑晚宴。
3. 7月4日國慶日我請我們的全部姊妹們來家 BBQ 聚餐，主要為了讓給我們有更多時間在一起多連絡感情和招募新會員，參加人數近20人。
4. 9月有四次活動，目的都是為了募款贊助夏威夷大學基金設立一個學生交換基金。本分會幹部和其他會員都致認為該基金設立的目標符合 NATWA 服務社會的精神，所以決定用募款方式全力支持。
  - 1) 9月12日受本地中華總會館(United Chinese Society) 邀請參與中秋慶祝會，姐妹們在9月10日做200粒綠豆膨，先預售給同鄉，剩下50粒當日(9月12日)在中華文化廣場設立一個攤位義賣。除了綠豆膨，剉冰, mini muffin, 冬粉等等。
  - 2) 9月27日台灣同鄉夏威夷分會在海邊公園 Magic Leland 舉辦中秋慶祝活動，他們向 NATWA 訂購250粒綠豆膨。姐妹們9月25—26日兩天做了400粒，除了同鄉訂的，其餘150粒一瞬間就被購光了。
5. 10月18日姐妹們很更贊助參加 Race for the Cure，今年參加人數比去年多了。
6. 慶祝新年 China Town 遊行。
7. 2016/2/5 下午3—9 在我家 pot luck 歡迎來訪貴賓 NATWA 總會長張雅美，和林郁子母女。在用餐之前客人尚未到齊，姐妹們有忙煮菜，或聊天，或關心家鄉台南大地震的情形。餐後，張會長要大家自我介紹然後她報告總會一向和目前在做的事情。她積極鼓勵大家參加4/21-4/24日在北加州召開第28屆年會。她對過去年會的描述令姐妹們非常動心。並帶來三項禮物，美麗的袋，精製的 NATWA 圍巾，一本食譜懷念的台灣菜。分別送給答對她所問的3個問題的姐妹，最後大家一齊唱 NATWA 會歌，並互相擁抱，依依不捨的散會。
8. 2016/4/2 Community service ◦ Cooking for the homeless people.



## ☀ Kansas Chapter ..... 袁韻新 for 會長 李錦蘭

今年 Kansas Chapter 辦了很多活動，7 月在楊玉萍家聚餐，8 月學做好吃的泡芙，9 月去採有機栗子，10 月我們買了咖啡及 cereals 送給流浪漢之家，11 月學插應景的聖誕花，12 月買禮物及包裝，送給前線及退伍受傷的軍人，2 月我們請家暴中心的負責人給我們演講，也捐給他們\$250。



郊遊採有機栗子



買禮物及包裝送給勞苦功高的軍人

## ☀ 路州分會 ..... 楊美蓮

- \* 5/2/15：在美蓮家聚會及午餐，聽美里講述參加總會年會見聞，準備母親節活動表演。
- \* 9/27/2015：首先讓大家知道一些動態：會長張美里身體有些違和，被醫生留院檢查，餃子會只好請先生吳建信擔大任。副會長謝玉娥的先生要做化療、玉娥忙著作先生的後盾。

會議的討論內容如下：

- 1、南區理事鄭麗卿提議，選一位替代副會長，讓現任副會長謝玉娥無後顧之憂。結果：由陳翠玉替代。
- 2、資深會員簡素貞，勉勵大家：希望大家能維持這個分會，很難得所有姊妹都相處融洽且互相照應。  
結果：大家都同意。但是請大家下次改選會長時，不要推三阻四。
- 3、生活探討：楊美蓮提出「大老婆與小三」，很有趣的題目。  
結果：一身可兼大老婆與小三。肥水不落外人田。



- \* 10/24/15 Race for cure in New Orleans City Park, <https://youtu.be/36Lv2cWKzBM>
- \* 11/21 /2015：玉美家聚會及中餐、有氧運動，聽蔡成雄演講。
- \* 12/12/2015：中午十二點在台福教會(3225 Georgia Ave, Kenner, LA 70065)午餐，婦女會準備炒米粉、有姊妹提供湯、炒青菜、魯肉飯。飯後有生活分享，王信惠講「絲路」；米天基「中文教學」；謝玉娥「健保運用」；林麗蓮「FAPA 工作運作」。
- \* 3/12/16：下午一點在 陳翠玉家(4524 Barcroft Dr., New Orleans, LA 70122)午餐及午茶，有炒米粉、蘿蔔湯、魯雞腿……。餐會活動有：1.生活分享。2.簡素貞、楊美蓮製作 Living Will, 3.日光浴：翠王家後院河邊及游泳池邊。
- \* 最新動態：1、會長張美里還在努力化療中，但有空時還是處理些會務。  
2、明年會長確定由陳翠玉擔任，玉娥將延到下屆，讓她有時間照顧先生。  
3、高珠絨、陳翠玉的孫子女將在這幾天報到。

## ☀ 北加州分會 ..... 會長 李雲玉

咱分會雅美姐是 2015 - 2016 年度 NATWA 的總會長，因此我在上任分會會長前就知道任內將是「多事之秋」，除了要辦分會活動外還要參與年中理事會及年會兩件大規模活動的籌劃及準備。我剛由 Midwest 搬來北加州不到兩年，人、地都還很生疏，竟然敢大膽接受姐妹們委任的挑戰，主要的 motivation 是不甘願向年齡低頭，也希望在回天家以前能夠盡所能為我所 belong 的 sisterhood 做些事。

我們分會在 2015 年的活動已在聯誼通訊 54 期的第 15 頁有報導，下面只報告 2016 年的 activities：

會員人數：133

3/12/16 早上在 San Jose 台灣中心舉辦「食用油與健康」講座。由程韻如的萬金 Tammy Chang 主講。內容很新穎，跟一般人傳統的觀念完全不同。聽眾很多人發問。下午由雅美及碧良（年會總召）主持年會的細節討論及籌備。素秋則帶領分會 volunteers 做 NATWA Night 表演節目 "From the Gold Rush to Silicon Valley" 的 rehearsal。

年會工作團隊由 2015 年春天開始就由雅美姐帶頭籌劃在 Salt Lake City 的年中理事會及今年的年會。年中已經在去年十月完成，接下去大家在二月初從台灣回來後就緊鑼密鼓的展開年會的佈局與準備。因為是第一次施行 online registration，有不少姐妹打電話或 email 來詢問如何上網報名，confirmation issue，要找 roommate，program schedule，airport shuttle，last minute 報名等問題。我變成很熱門的人物！好不容易終於在大會的兩天前能在雅美家分組工作，從早上 9:30 到晚上 8:30 把報到時要分發的年會手冊，meal tickets 及 name tags 等依順序整理好。

NATWA 第 28 屆年會於 4 月 21 日到 24 日在 Embassy Suites - Milpitas 隆重舉行。咱分會是 Host，因此負責很多 on site 不勝煩瑣的事工。一年來的 planning 及準備終於在這幾天展現很亮麗的成果。所邀請的 speakers 的經驗及演講內容都很棒，尤其是兩位由台灣來的馥儀及安婷的切身主題充分流露出她們對咱故鄉的疼心與無私的奉獻。咱們參加年會的姐妹們真是幸運有福氣能夠聽到這些充滿啟發性的親身履歷。除了帶來我們對台灣將來的希望外，我不禁要問 "what can we do to help young & loving people like 馥儀 & 安婷 to help Taiwan?" NATWA Night 的表演 was a lot of fun & spirited。Silicon Valley Night 的音樂會 was a wonderful thriller of joy to all! It has uplifted the fine image of NATWA in the process.

遺憾的是開 General Assembly 時 required 的 quorum (15% of membership) 只是勉強達到，因此有不少與會會員覺得需要慎重考慮 amending NATWA Bylaws provisions to lower the quorum threshold 以避免將來有可能流會的 disaster。

會後旅遊也讓參與者有二天美好的時光欣賞北加州特別美麗的海岸風光、及壯麗的山水風景。

我任內的最後活動是在 5 月 7 日早上舉行分會年會，議程包括三位新年度理事及分會會長的選舉與就任，頒贈禮物給舊年度的 5 位理事會成員，財務報告，介紹新會員，及有關 NATWA general operation 的 open discussion。下午有慶祝母親節和 NATWA II 合辦的溫馨又感人的 Mother's Day Celebration 音樂會。有詩詞朗誦、男女聲獨唱/合唱，「美麗島」帶唱，piano 及吉他/男女聲合唱。另有 Kathy Rai 的母女之間的 "Relationships" 的 presentation 及 discussion。



## ☀️ New Jersey Chapter ..... 會長 陳雨辛

NJ 2015 - 2016 的亮點。今年的主題是「關懷弱勢，將心比心，愛要即時行動」。我們從自己做起，從近到遠，進一步瞭解我們的姊妹，多一分關懷。再來推己及人，聯絡當地其他團體一起舉辦活動，推廣婦女會的理念。讓我在此再一次宣佈我的名字已改成雨辛，希望沒來年會的姊妹看到我的名字不要以為有人打錯字。以下是 NJ 過去一年 2015-2016 年的亮點：

- \* 六月：2015 與蔡英文餐會面對，點亮台灣，為台灣民主的未來鋪路。
- \* 七月：美東夏令營，姊妹們努力的身影滿場。
- \* 九月：我回去台灣參加台語教師研習營。
- \* 十月：嘉新農場野餐和北澤西台灣同鄉會合辦。
- \* 十一月：Medicare & Estate Planning 講座，賓州和德拉瓦州二十姊妹和同鄉。
- \* 十一月：秋天欣賞楓葉，和新澤西台灣同鄉會，紐約上州的 Miniwaska State Park 賞楓享受美東美麗的秋天風景。
- \* 十二月：紐約現代藝術博物館(MOMA)的美食文化一日遊。聖誕歡樂氣氛，享受美食，眼看美景。佳節氣氛濃厚。
- \* 2016 一月 大家都回台灣參加選舉總統，享受我們多年努力的成果。很多人趁機留著在台灣玩。樂不思蜀。
- \* 2016 四月 春天郊遊， 雙城遊， 走出寒冬， 以下是我們的一日遊報導。



美東台灣人夏令會 7/2/2015



Up State New York 11/24/2015

## ☀️ 溫哥華分會 ..... 會長 陳慧中

2016 三月 26 日：Special film screening of FORMOSA BETRAYED with director Adam Kane and actor/writer/producer Will Tiao，「被出賣的台灣」特映會和映後 Q & A，近距離接觸導演亞當·肯恩，及身兼演員/編劇/製片的刁毓能。

- 2016 四月 2 日：下午茶春敘 / 王蔡妃珠接任 2016-2017 會長
- 2016 四月 16 日：參與 “Celebrate Spring!” 首次日本台灣“春宴”交流
- 2016 五月 7 日：年度十個台僑社團母親節「愛母親說母語」鹿湖趣味健行。



## Toronto Chapter ..... 會長 許淑華

Toronto 分會今年舉辦許多活動，一次又一次的活動，凝聚姊妹們的感情，也在 Toronto 台灣人的社區中，扮演重要的角色。以下是我們這一年來的活動。

- 5月：去 High Park 賞櫻花。6月：舉辦 sharing your green。這是我們連續第 13 年舉辦這個花草分享的活動。
- 7月：去會長女兒湖邊的 cottage 一日遊。
- 8月：舉辦三日遊，去賓州玩，拜訪會長妹妹的山中大屋。8月底：舉辦為期 5 天的舞蹈營。今年有 21 位姐妹參加，包括 3 位 Detroit 分會的姊妹慕名而來。這是我們連續第 8 年舉辦舞蹈營。
- 9月：1.為台灣信用合作社的野餐會準備食物，除了賺一些錢，補助獎學金，大家一起煮東煮西，也很有趣。  
2.一日遊(Cobourg & Port Hope)。3.用 Team Taiwan 名義參加 Terry Fox Run，已連續以 Team Taiwan 名義參與這個活動 12 年。
- 10月：拜訪老人院 (贈送禮物，表演舞蹈。)，11月：為街友煮熱食。
- 12月：聖誕節聚餐。有 80 位姊妹和鄉親參加。
- 2月：pot-luck 餐敘，我們稱為回娘家。雖是寒冬仍有 40 個姊妹參與。
- 3月：Toronto 分會年會。有 120 位姊妹和鄉親參加。謝謝中西部區理事施慶惠、Ohio 分會與 Detroit 分會的姊妹遠道而來。年會請會長的女兒，傑出的金融家與暢銷書作家 J.L.Witterick 專題演講。會中並選出新理事。會長由許淑華連任。Toronto 分會成立 18 年，人說 18 姑娘一朵花，我們確實是一朵綻放的花朵。

## New York Chapter ..... 會長 黃凰鳳

- \* 10/15--10/19 會長與副會長張美華參加年中理事會，黃會長說出「我所了解的 compassion 以及我的故事」的分享。
- \* 12/1/15 在長島 Hempstead 一家名叫 Mary Brennan Inn Soup Kitchen 作義工，整理衣物，食品、乾糧等，八個人忙得不亦樂乎！
- \* 12/19/15 於法拉盛美麗華餐廳舉行佳節慶祝，日曆或賣或送，並為點亮敘利亞難民兒童的希望捐款。
- \* 1/16/16 投下神聖的一票的任務完美的達成，Salute to our first lady President in Taiwan's electoral history! 恭喜蔡英文總統！
- \* 3/12/16 參與會館及民進黨活動歡迎前副總統呂秀蓮及數位智庫學者及專家的演講及餐會。
- \* 3/17/16 受邀參加經文處舉辦的國際婦權的講座並認識代表台灣來參加聯合國婦女大會的 40 位代表（有 3 位演講，獲益良多。
- \* 3/25--4/2/16 舉辦紐約分會特別的一年一度的畫展。非常成功，共有 26 位才女，50 多幅的精彩作品，可往台灣海外網站觀賞。
- \* 4/21--24/16 有 9 位成員及 3 位老公參加了精心策劃的年會，寶蓮姐一手扛起文化組的重任將書籍，專輯及月曆的歷史等等展示會場供姊妹們欣賞品讀。NATWA night 我們也有很精彩的演出，題材是 New York, New York。
- \* 4/30/16 紐約姊妹們再次聚會，聚餐，新會長張美華上任並選出蔡宜芳為副會長。

這一年我辦了不少活動，音樂，藝術，郊遊，婦權，慈善，義工，謝謝姊妹們的支持使我們有一個多元，精彩，富有意義的一年。其間收到許多姊妹淘的愛心關切及感謝的信或電話是最大的欣慰及鼓勵。我也學到很多很多。這是個難忘的一年，豐富又充實。

1. Community Scholarship of \$1000 to a minority student Oliva Davis

NATWA-STL member Anna Fu is the coordinator for this year's community scholarship program. She donated \$200 to NATWA-STL to make up \$1000 scholarship fund. Thanks to Anna's big effort.

Anna had been working with Christie Hill of Alpha Kappa Alpha sorority to find applicants for NATWA-STL community scholarship program. And now we have Olivia Davis as the scholarship recipient.

The award ceremony will be held on June 5th at Crown Plaza hotel.

I will prepare a white board with NATWA's name and \$1,000 on it at the event. And the money will be sent to her college once it is finalized.

FYI, "Alpha Kappa Alpha was the first Greek-lettered sorority established and incorporated by African-American college women. Membership is for college educated women"

2. Donation of \$1,000 to International Institute – NATWS-STL pledged or donated funds to their capital campaign at the leader level (\$1,000-\$2,499). This level includes a brick that will be placed in the front of our campus and engraved with the words of your choice.

The International Institute, established in 1919, is a pioneer in the field of diversity. In all our comprehensive array of adjustment services reaches more than 7,500 immigrants and refugees from 75 countries, approximately 8% of the St. Louis City and County 2010 foreign-born population.

I have run out of space, so last year they purchased the old St. Elizabeth Academy with 5 buildings (built in 1984 to mid-90's). They are raising money to renovate and expand their services. Please see the attached form.

Holiday party – co-sponsored by Japanese Women Association and achieved reaching out mission at this event. Guests are including Taiwanese, Japanese, Americans, Blacks, Chinese and Koreans. St. Louis Mosaic project director Betsy Cohen spoke at this event, special speech by the black priest, collected personal care items for HavenHouse as charity activity.

3. HavenHouse Christmas Dinner on Dec 25<sup>th</sup>, 2015 (Photos) – NATWA-STL and their families prepared a full American traditional Christmas dinner and served at HavenHouse for patients and their families on Christmas night.

4. Art Museum Winter Celebration – 3 male and 4 female dancers performed Taiwanese Aboriginal Dance at St. Louis Art Museum along with other dance groups.

5. Taiwan Lego team came to St. Louis competing in April, NATWA members helped Taiwanese Lego team compete in St. Louis this April.



Haven House Board



2015 TAHC Dance

## ☀ 聖地牙哥分會 ..... 會長 梁琰華

回顧過去一年的活動：

5 月參與台灣中心傳統週 NATWA-GSD 剉冰攤義賣活動。

7 月參與協辦,邀請台灣教授協會(2013-2014)會長呂忠津教授演講，講題「318 運動台灣社會與政治的發展」；8 月贊助「Taiwan Youth Leaders Seminar」；8 月主辦瑜珈靜坐治療講座，邀請呂佳雲教授主講，於台灣中心舉行，大家收穫良多。

9 月眾姐妹和眷屬到 San Elijo Lagoon Nature Center 參觀健行，而後到梁琰華家聚餐，由會長的先生許正餘掌廚煮牛肉麵招待大家。

11 月參加聖地牙哥一年一度的「Race for the Cure」,「Team Taiwan」美麗的队伍；11 月到黃玉貞姐妹家學習潤餅製作和享用，而後到 Batiquitos Lagoon Trail 健行。

12 月認捐家暴受害家庭小孩們的聖誕禮物，送到底護中心。

12 月本會舉辦插花聯誼及年底聚餐。

2016 年 2 月眾姐妹於台灣中心春節晚會表演太極扇，博得滿堂采。

2 月台美基金會年度募款餐會，本會姊妹們插花並於當天幫忙會場佈置和準備餐飲。

3 月本分會參與社區服務，贊助 Ronald McDonald House 的復活節午餐，並協助廚房和清潔工作。(詳情請看另頁愛心分享)

4 月召開年度會員大會並舉行新舊會長交接。



## ☀ OR-SWWA Chapter ..... 會長 洪秀華

這一年來 OR/SWWA 分會舉辦了下列的活動：

1. May HAZEL DELL PARADE : This is a parade to increase awareness of Taiwan in Vancouver, Washington. There are people from Taiwan and also local Taiwanese in Portland and Vancouver walking the parade.
2. May 母親節晚餐活動 MOTHER'S DAY CELEBRATION 。
3. June 與台灣朋友會、公投護台灣聯盟、台灣基督長老教會及台灣教授協會合辦參加 Rose Festival Walk 。
4. August MIDYEAR GATHERING 。
5. December 台美人尊老 POTLUCK 聯歡，交換如何照顧長者心得及 聽、唱台語歌。
6. March 2016 年會。主軸：會員大會，選出兩位新理事，宣傳鼓勵參加北美洲台灣婦女會年會 及電影欣賞「看見台灣」。



# 愛心分享

## ☀ 多倫多分會 ..... 林碧玲代會長許淑華報告

多倫多分會對愛心關懷事工分五個方面來進行：

1. Terry Fox Run 為治癒癌症而跑，分會已參加了十二年，每年籌款 2 至 3 千元，大家都一律穿鮮綠色的 Team Taiwan T shirt，除了籌款、做運動、聯誼又可以做國民外交 promote 台灣，我們多次在現場碰到安大略省的省長及多倫多市市長。
2. 為街友煮熱食，分會也做了十多年了。參與台灣人聯合教會提供熱食給街友的事工。分會每年一至二次，儘量邀請新會員一起來做，讓他們有機會參與分會關懷社會的事工。
3. 慰問老人院：多倫多分會的黑貓舞團成立八年，透過會長許淑華安排去老人院表演慰問老人，並贈送小禮物。
4. NATWA 獎學金：
  - a. 有總會撥款一千元，我們與 Seneca College 五年了，由學校選擇與頒發給兩位清寒學生，NATWA 會受邀參加頒獎典禮。學校也在走道掛牌匾表揚 NATWA 多倫多分會的貢獻。
  - b. Local 獎學金，由分會籌款（義賣、樂捐、募款）和遴選頒給一位清寒學生。頒獎典禮在 NATWA 多倫多分會年會中舉行。一方面可以讓學生認識台灣人，另一方面也讓分會姐妹有參與感。
5. 分送關懷卡片，持續性地寄出關懷(get well, sympathy) 或是恭喜姐妹們。我們用多年前 NATWA 總會出版的 greeting card 送，因為卡片上印著 NATWA，感覺特別溫暖！

## ☀ Ohio-Kentucky Chapter ..... 會長 Tricia Lin

Student Exchange Program Cincinnati and New Taipei City

### Program Objectives

- \* Promote educational and cultural exchanges between the two cities
- \* Broaden students' international reach and world views through interactions
- \* Build international friendship and kinship through home-staying
- \* Increase awareness of Taiwan & its people

### Program Model

- \* City-to-city high school student exchange with signed MOU
- \* Multi-school districts participation
- \* Immersive classroom experience
- \* Host family live-in experience
- \* Cultural, educational, social, tourist attractions
- \* Bi-directional yearly exchanges (30~40)

## ☀ 路州分會 ..... 鄭麗卿

去年路州姐妹李桂紅不幸中風，經過住院治療及復健，現在已住進 Nursing Home。幸好兒子已從醫學院畢業 擔起經濟責任也算大幸！

算來應該是去年底去德州旅遊借住一朋友家發生的事，那天剛好又有屋主的另外一個朋友也住在那裡並帶了一隻狗。第二天早上桂紅姐妹從二樓下來，看到那隻狗也就順手摸了一下它的頭，不料牠卻在她腿上咬了一口，結果卻血流不止，馬上送醫醫生做了緊急止血後，就趕快回到 New Orleans，但是血還是不止，就又被送醫，結果發現原來她有心率不整的問題，所以在吃 blood thinner，因此造成血液不容易凝結。醫生決定唯一辦法是打凝血劑但也警告他說會有中風危險，所以建議她要另外多打另外一種針來防止。只是此針保險不支付要自費，結果為了省錢，她就決定不加打此針，結果悲劇就發生了，血塊跑到腦部而引發中風！

她在醫院期間此地姐妹每天都排班並煮東西輪流到醫院照顧她。在醫院住了一個多月後就回家繼續復健雖然每天有醫療人員來她照顧但也只有幾小時而已，所以此地姐妹仍每天輪流開了一個多小時的車過湖去她家送東西給她吃並陪她復健，充分的表現了我們 NATWA 珍貴的姐妹情！

現在雖然已住 Nursing Home，姐妹對她的關心不斷！

## ☀ Boston Chapter ..... 許淑貞代會長李淑瑞報告

很多人會說 Boston 的冬天是那麼的冷又那麼長，是什麼人想要住在這裡，得確 Boston 是多雪的地方，差不多一年裡頭半年時間都得穿長袖衣服。不過 Boston 也得到地緣之利，許多有名的學府都集中在附近。每年都會有外地來的子弟到這個城市求學。這些年輕人畢業後有的返鄉服務有的留在附近工作。我們看重他們的潛力，愛惜他們的可塑性，想辦法去幫助他們的需要。比如參加他們的演奏會替他們準備會後的茶點，或是支持他們的學術發表會。還有教會會友輪流 open house 準備家鄉口味的餐點招待他們，讓他們在離鄉背井的時候有人關心支持。因而這些受惠的年輕朋友有機會也會用他們專長回饋施恩者或周圍的 community。比如他們高興在教會司琴，或是在鄰社舉行音樂會安慰生病的小朋友。另外我們也請到 Harvard 大學博士班的涂豐恩先生來 update 我們 NATWA 月曆的「台灣簡介」。以上這些活動是雅美會長的「Compassion」影響下所做的幾項服務。

## ☀ 底特律分會 ..... 會長 林麗華

位於底特律北邊約 30 分路程的 Starr Presbyterian Church，每年二月中舉辦 Cooking for the warming shelter 活動，今年是 NATWA Detroit 分會第八年參加，時間是 2/13 星期六，情人節前夕，當天溫度驟降，北極寒流直逼，所有工作人員準時於下午四點抵達教堂，馬上展開一連串洗洗切切，水煮，川燙，油炸，等等工作，大家忙碌非凡，卻也忙中有序。其中最值得一提的是，平常在家身掌柴米油鹽醬醋大權的姊妹們，此時卻個個淪為助手，心甘情願的聽由大廚指揮，多位歷任會長的先生們才是不可多得的大廚，油鍋、水鍋和烤箱皆在他們的掌控下，一個命令數個動作，廚房內熱鬧有趣，笑聲不絕！

當晚菜單有炸春捲，什錦青菜配肉丸，火腿蛋炒飯，酥炸雞塊，巧合力蛋糕，和晚餐包，除炒飯是在家先炒好的，其他皆是當場現做。由於歷年婦女會烹調的台式晚餐，已打出知名度，這頓色香味俱全的晚餐，早已成了當地街民期待已久的盛事。晚餐於七點一刻，較預計開飯時間提早開始，所有姊妹們穿上圍裙，帶起頭套和手套，搖身一變，皆成了笑容可掬的餐飲服務員！

當晚來賓共 110 人左右，我們準備的食物大約 130 人份，看到來賓們吃的心滿意足，甚至來個第二、三回合，直呼過癮好吃！姊妹們看在眼裡，樂在心裡！九點左右，晚餐結束，廚房也清理乾淨，大家帶著暖呼呼的心情，輕鬆愉快的回家。我和兩位姊妹在長達一小時的回家路上，還興奮的討論如何改進明年的菜單，讓這個有意義的社區活動更加吸引人，更加美好！

## ☀️ New York Chapter ..... 會長 黃凰鳳

年會時我們紐約有 compassion 的照片短集呈現給與會者，比較揪心的是我們所敬愛的郭玥娟姊妹 (Joanne) 的過世，令尊是旅日的事業家郭榮桔先生他慷慨樂捐給婦女會製作月曆的 seed money, 是促成我們能夠年年持續的寶貴動力的來源。Joanne 是很有愛心的姊妹與他夫婿陳隆豐律師在法拉盛的紐約出錢出力，一直是台灣會館最大的支柱。她和藹可親笑容可掬永遠留在我們心中。還有一位是我們姊妹黃春英的夫婿陳家榮醫師也是很出色的畫家的去世，他們也是熱愛音樂，關心台灣的夫妻檔，這次我們的畫展也有春英姐極具特色的雕刻作品。

我們除了歷年參與的 Susan Komen race for the cure，請彩雲(Jacy Chen)當 captain 外又加上 Mary Brennan Inn Soup Kitchen 的義工服務。並在佳節之際姊妹們發揮愛心捐贈敘利亞的難民兒童，每件夾克有寫上 "share Formosa love with the world"。展現台灣人對生命的尊重與關懷，共捐了 133 件的夾克及雨衣。

我們也與教會合辦了一場高水準的音樂會作為對社區的服務，台灣方面希望以後更有能力去弱勢族群幫助，我們今年是捐款給新北的八仙塵爆，台南的地震剛要啟動就被告知不必了。

Compassion 是 life time 的工作，希望我們都能夠看到別人的受苦與需要，一點一滴的付出關愛的行動。Mark Twain 的另外一句我很喜歡的名言……"It is better to be generous for it gains us gratitudes".

註：compassion is language the deaf can hear and the blind can see---Mark Twain.

## ☀️ OR-SW WA 分會 ..... 會長 洪秀華

本地波特蘭區奧勒岡台灣工商會、北美洲台灣婦女會 OR and SW WA 分會、台灣朋友會於 12 月 12 日星期六中午十二點至下午三點，在波特蘭東南區老人中心 Kirkland Union Manors 餐廳聯合舉行台美人尊老 Potluck 聯歡活動。

當天約有百位本地波特蘭區台美人老中青三代、奧勒岡台灣工商會會長、北美洲台灣婦女會 OR and SW WA 分會會長、台灣朋友會會長代表等都參與了活動，參與者除享用台美人鄉親準備的拿手家鄉菜外，也品嚐社團精心準備的台式點心，大家都非常的開心愉快。

活動開始，由主持人，也是奧勒岡台灣工商會現任理事、台灣朋友會秘書代表周榮豐先生介紹活動主旨，他特別感謝奧勒岡台灣工商會顧問、北美洲台灣商會副總會長林國貞的介紹引進，才借用到老人中心餐廳舉辦當天 Potluck 聯歡活動。

活動在主持人的熱情推動，奧勒岡台灣工商會會長戴秀琴開唱「小城故事」，也有多位來賓點唱卡拉OK 台灣及中文老歌，來賓也興高彩烈地等待抽獎，共有十多個禮品項目被抽中贈送。

活動中，波特蘭青年文化志工們主持尊老奉茶儀式和介紹表演節目，青年文化志工江思穎、黃宏俊鋼琴、小提琴合奏「望春風」，青年文化志工陳一勒表演鋼琴獨奏「蝴蝶」及「十二月的奇蹟」，青年文化志工王世如演唱「台灣我愛你」，廖凱翔鋼琴伴奏、郭智翔貝斯手，高水準的表演，來賓叫好。

活動結束前，大家拍照留念，互道珍重，下次再見。

## ☀ 聖地牙哥分會 ..... 張玉珍

3 月 26 日北美洲台灣婦女會聖地牙哥分會由會長梁琰華領軍會員參與本地的社區服務，今年選擇贊助 Ronald McDonald House 的復活節午餐，早上十時眾姐妹有梁琰華、歐春美、余洵洵、黃彩鳳、鄭玉雀、陳惠華、簡安齡、林玉枝、張玉珍、陳真美、莊恭榮等抵達後，入口處有傳單上印著本次午餐活動由北美洲台灣婦女會聖地牙哥分會贊助。菜單上有主菜烤雞肉、配甜椒洋蔥、西班牙式米飯、餐包、生菜沙拉、甜點和飲料。由主廚 John 介紹和指導我們廚房義工配合的工作，接著由工作人員引導介紹 Ronald McDonald House 園區的設備和服務的對象。眾姐妹即刻展開當天的工作，有人切菜、有人清潔打掃、準備餐包、餐飲設置、炒菜……。

等一切餐飲就序，約十二時午餐時間開始，陸續有人進來用餐，我們有人負責分菜、分點心、洗碗、碗盤歸位、眾姐妹等有空時再輪流用餐，共有一百一十人享用美味的午餐。等所有人用膳完畢，完成所有清潔打掃已經約下午二點、完工後我們雖然身體很疲憊，甚至當天有些姐妹們身體不舒服，都抱病打起精神參與，姐妹們都很高興付出一天參與聖地牙哥社區服務工作，回饋當地社區，大家異口同聲說明年還要再接再厲。

## ☀ 聖路易分會 ..... 會長 張美茜

當所有人都留在家中享受節日歡聚的時刻，10 多位北美台灣婦女會聖路易分會的會員與家人，日前帶著自己親手烹調的佳餚，專程前往聖路易避風港屋(St. Louis HavenHouse)，為無法回家過節的低收入病患和家屬們提供大餐，讓離家在外人士朋友，也能感到溫暖祝福。

「聖路易避風港屋」是一個專門為外地甚至由國外到聖路易就醫或長期住院治療的病患和家屬，提供廉價食宿、交通和翻譯服務的慈善機構。

台灣婦女會今年出動成員，為留在避風港屋過節的七個家庭，20 多位病人和家屬，送上熱騰騰的餐點，與會者並和病患、家屬熱絡聊天，姊妹們的溫情，溫暖了這群憂愁孤獨的病患和家屬的心，同時也讓他們感受到台灣婦女會在當地長期以來熱衷公益和投身社區活動的熱情。

當晚餐桌有會員帶來的火腿、土豆泥、巧克力餅乾、麵包，還有大金食品老板娘 Ginger 親手製作的春捲和杏仁餅。此外，婦女會還捐獻許多個人日常用品。

聖路易婦女會多年來捐贈金錢、物品給避風港屋。這是婦女會第二年組織成員，到場為避風港屋的民眾奉獻時間、美食以及滿滿的愛心。婦女會會長章美茜說，參與這樣的活動，深深感受助人之樂。她在與病人母親閒聊時，得知一位年輕人患重症，每天要到大醫院做治療。整個家庭必須繼續在避風港屋住上三個月，這位媽媽看著自己兒子和死神搏鬥，內心充滿辛酸和無奈。

這位媽媽向婦女會表示，看到台灣婦女會伸出援手，心情也跟著好轉，希望藉著大家的鼓勵，祝福孩子早日恢復健康。

章美茜藉機邀請更多有心人，能在新年度多多參與慈善義工行列。

避風港屋成立於 2004 年，目前有七個全職員工，透過許多團體和每年 1400 個志工同心協力，10 多年來已經幫助過六萬個家庭。如果願意參加義工活動，可電郵 Paula Kinney(314)4345858，或上網：[www.havenhousestl.org](http://www.havenhousestl.org)；也可電郵章美茜(Maggie Chen)：[natwast.louis@gmail.com](mailto:natwast.louis@gmail.com)。



## 區理事報告

### 中西部理事報告..... 施慶惠

#### **2015**

- 7/9-12 中西部夏令會，NATWA 姊妹坐一起共襄姊妹情。
- 9/21-22 到 Wisconsin 和聖美、蕙蘭相敘。
- 11/7-8 Columbus 一行五個姊妹去底特律參加一年一度 Michigan Chapter 的「台灣小吃年會」
- 11/20 到 Cincinnati 去參加「北市交換學生惜別晚會」，感動之餘，和 OK Chapter 會長廖翠玉申請了獎學金給三位愛台灣，擁護台灣的美國學生。

#### **2016**

- 3/25-27 和 OK Chapter 會長廖翠玉等四人去 Toronto 參加 Ontario Chapter 的年會，敦親睦姊妹情。Detroit 會長林麗華組「NATWA 中西部」LINE 群組，中西部姊妹溝通更密切。
- 5/11-12 OK Chapter 的姊妹們要到 Kentucky 去參觀 Toyota & Horse Park。當然的我們要去向 Kentucky 姊妹介紹 NATWA。計劃七月去 Chicago，九月去 Minneapolis。2015-2016 Ohio Chapter 會長廖翠玉招來好幾個 Cincinnati 新會員。

### 南區理事報告..... 鄭麗卿

在這兩年理事任內除了例行的工作如催繳會費，傳達總會 News letters，協助分會辦活動外，最主要的是做了些危機處理的事，使得分會會務可以延續下去！

南區唯一的路州分會今年可是事情不少。先是本屆分會副會長謝玉娥的先生發現得了胃癌，以致副會長無法分心處理會務，所以我就 step in 幫助會長。不料在十月初會長張美里也被檢查出有胰臟癌。為了不要使分會變得群龍無首，我就聯合幾位較熱心的姐妹召開臨時會議，也花了一些心思，以退為進，勸將不如激將，催生了下任會長。而楊美蓮姐妹也接下了剩下的會期的會務，使得該辦的活動一個都不少，如母親節活動、座談會、專題演講等等。而會長張美理關心會務的心也沒減少，也利用化療的空檔遙控參與！楊美蓮也另外會有篇關於分會活動的報導。

### 西南區理事報告..... 李淑櫻

很慶幸的，這兩年一直得到貴人的幫忙，這些貴人就是管區分會的會長們，真的很謝謝她們，每次打電話去問候時，都得到她們令人高興的回答，豐富的節目不停的跑動著，更令人興奮的，今年終於有夏威夷分會來參加年會，希望她們不僅年年都參加，人數也能倍數增加。

另外，讓我有些擔心的，是年齡層的增加，所造成遴選新年度接棒團隊的困擾。

洛杉磯分會多年來勇敢抗癌的淑貞姐離開我們休息了，她亮麗的笑容將永遠存留。

## 2016 NATWA 年會平原區理事報告 ..... 何麗津

平原區共 11 州， Colorado, Kansas, Missouri 及 Utah 這 4 州有會員， Kansas 及 St. Louis 設有分會。

St. Louis 分會於去年六月與台灣同鄉會共同主辦台美人傳統慶，介紹並品嚐台灣美食，也表演原住民舞蹈，深受好評，婦女會與台灣同鄉會將繼續合作籌辦今年的台美人傳統慶。會長章美茜推動會務不遺餘力，請專家主講眼睛保養，邀請不同的 Ethnic Groups 來參加歲末聚餐，藉機會把臺灣介紹給美國主流社會人士。聖誕日十多位姊妹帶著親手烹調的佳餚，前往聖路易避風港屋(St. Louis Haven House) 提供大餐給無法回家過節的低收入病患和家屬。謝謝章美茜分會長盡心盡力為 St. Louis 婦女會服務二年。目前尚未有接 St. Louis 分會長的人選。

Kansas 分會節目豐富，他們辦 potluck、插花、烹飪、採栗子等活動，支援家暴中心及流浪者之家，關心受傷軍人及家屬(邀安老院長者共織毛毯送他們並另送年節禮物)，Kansas 在分會長李錦蘭的領導下過了有聲有色的年。

## 東南區理事報告..... 楊玲玲

敝人無才，去年五月非常緊張接任理事一職。但任職近一年後，才發現此職輕鬆無比。我們沒有分會也無活動。去年東南區台灣同鄉會非常安靜，沒有舉辦夏令營，我更不必費神去參與。當要催交會費，我更幸運在每州都有一個熱心的姊妹協助，我們此區會員由 38 名增至 45 名。

謝謝 Florida 的廖蕙澄姊、Georgia 的王淑芬姊及 Tennessee 的顏淑華姊等的相助。更巧的是，我先生在去年九月脊椎開刀，今年三月膝蓋手術，為照料他老人家，我有很好藉口不克參加去年十月理事會及今年的年會。非常抱歉，我是有史以來最無所做為的理事。

不過我至少做了一件事，今年六月東南區台灣同鄉會在 Georgia 的 Macon 舉辦夏令營，我已幫他們提供節目、講員、題目已定，且不需向 NATWA 申請補助。希望東南區 NATWA 姊妹都能參加夏令營，讓我們有個難得的 NATWA 姊妹相見歡。

## 西北區理事報告..... 吳春紅

西北區包括北加州，溫哥華，阿拉絲加州，Oregon/Washington 州。北加州分會會員有 140 以上，是我們婦女會最大的分會。溫哥華有 17 人，最新成立的 Oregon/Washington 分會也有 12 個會員，可是最大的阿拉絲加州只有一個會員，真是地大人稀的一州。因為我住在舊金山郊區所以都參加北加州分會活動。在多能多才的李雲玉會長領導之下，會員有機會參加各種有趣又實用又有意義活動。她是擔任在年中理事會 in Salt Lake City's Planning Committee Chairperson，又是今年年會的大幫手。感謝她對我們 NATWA 的貢獻。



# Project report

## Care for Soldiers project report ..... Vandy Chang

Care-for-soldiers project offers care & support to our deployed soldiers in the Middle-East and wounded soldiers and their families. We support deployed soldiers by sending packages and cards on a monthly basis as well as mailing emails and letters to soldiers for spiritual support. In the holiday season, we deliver holiday packages to deployed soldiers and holiday presents to wounded/deployed soldiers' families.



Last year (2015-2016) Kansas supported five units of deployed soldiers stationed in Kuwait and Afghanistan. Jin in California had two units of soldiers. Last holiday season, we adopted 10 deployed/wounded soldier families.

We also expanded our service contact. In addition to the VA medical center, we got two families from the Kansas National Guard who were in crisis and desperately needed our tender loving care.

We had a personal shopper for each family. 10 NATWA sisters spent two weeks shopping for their soldier family, and many sisters gathered in our annual gift-wrapping party to gift wrapped all the presents. We had a fun filled afternoon. Here are two pictures to share with you.

Dear ,

Thank you for your generous support of the NATWA Care-for-soldiers project. We would like to take this opportunity to wish you a happy holiday season and give a brief report about our work in 2015. This year Kansas contacted five units of deployed soldiers stationed in Kuwait and Afghanistan. Jin in California had two units of soldiers. This holiday season, we adopted 10 deployed/wounded soldier families. We expand our service contact. In addition to the VA medical center, we got two families from the Kansas National Guard. Ten NATWA sisters spent two weeks shopping for their soldier family. Last Sunday, Fourteen sisters gathered to gift wrapped all the presents. We had a fun filled afternoon. Here are two pictures to share with you.



Wishing you a beautiful holiday season and a healthy and happy New Year!

Jin & Vandy

## Caring For Domestic Violence .....Ginru Lee

In 2015-2016 NATWA approved \$3,000 budget

Each chapter can apply for up to \$200 for activities related to raising awareness of Domestic Abuse , including making donation to local shelters/women centers

There were five chapters applied for the fund:

1. S. California Chapter: Conducted workshop on Domestic Violence
2. St.Louis Chapter: Making Donation to Women Safe House
3. San Diego Chapter: Making donation to Community Solutions in San Diego
4. Kansas Chapter: Conducted workshop and made donation to local shelter
5. Louisiana Chapter: Made donation to local shelter.

NATWA made \$1000 donation to Center for Pacific Asian Families ( CPAF)

Provided workshops of DV related legal issues for advocates at CPAF by project member: Deana Chuang.

In 2016-2017 NATWA approved \$2000 budget

Each chapter can apply for up to \$250 for activities related to raising awareness of Domestic Violence , including making donation to local shelters/women centers

The project committee elected Deana Chuang, a NATWA II member , the new chair.

Deana encourages each chapter to participate in the work to raise the awareness of domestic violence in our community. The project members would reach out to each chapter and send them the related information to help chapters engaging in this work.

## 會員組報告 ..... 廖淑真

今年增加了 124 位新會員，重新歸隊的有 23 位，但總人數只多了 48 位，所以也流失不少。Toronto 最多新會員(27)，北加州還是有最多會員(132)。

退回的郵件相當多 - 如搬家或新的 Email Address，請務必通知分會會長及會員組。

會員組新的聯絡 E-mail Address : [Natwamembership@gmail.com](mailto:Natwamembership@gmail.com)

## 提名組報告 ..... 歐春美

提名組組員於 10 月 25 號年中理事會開會選出副會長和三位區理事的候選人列單。經由組長歐春美邀請，候選人副會長：黃美琇，西南區理事：謝婉香，平原區理事：陳麗雲，東北區理事：許淑貞，南區理事：陳吳富美 接受提名，提名組順利完成任務。

感謝各位候選人願意挺身接棒，奉獻寶貴的時間繼續傳承 NATWA 的使命。NATWA 的成功建立於優秀的會員素質及姐妹們無私奉獻。再次鼓勵所有的姐妹踴躍參與核心團隊，些許付出，收穫滿滿，幫我們的組織注入無限新活力也讓我們的個人生命更加充實與健康。

## NATWA 書展 心得報告 ..... 文化組 王寶蓮

今年年會的第一次書展也算圓滿的結束了。在此要感謝 NATWA 史料組李芬芬提供的 NATWA 寶貴歷史資料，林郁子帶來 NATWA 歷年月曆私人珍藏，太平洋時報賴慧娜提供的資料，北加州 NATWA 分會出版的「懷念的台灣菜」及參與書展的 16 位姊妹們 ( include NATWA II )，同時也感謝張雅美會長珍貴的意見，賴碧良的房間安排，林雪惠及林春惠供給寄書場所，蔡淑貞的會場佈置，許淑貞的收場，及陳月姿的「Compassion」插花，為會場生色不少。唯一遺憾的，不是每一位出過書的 NATWA 姊妹，都在展出行列。我一直抱著還有下一次機會的希望，也就不覺得遺憾了。

為了準備這次書展，我在今年一月初回台，特地到永樂市場採購台灣花布，以做桌面裝飾之用。結果這些花布，與我參加林衡哲醫師帶領的北美洲台灣人教授協會的文化美食團，同時環島一週。這環島文化之旅，意外的收到 7 本贈書。其中一本是林衡哲醫師所著菲律賓國父黎剎傳，我才發現柯文哲所說「改變台灣從首都開始，改變首都從文化開始」就是在那次新書發表會時第一次說出的。

「以文會友」，在這次書展中，經由 e-mail，電話，及接觸中，使我體驗到各個 NATWA 姊妹的才華，心思及舉止有太多感人的地方。就如吳富美還特地帶來了 Hematite Healing Stone 送給參觀的姊妹並示範如何使用，感同身受。如廖碧玉帶來整箱的草與露新書，簽名並贈送與會者。如楊遠薰不怪兩本書不翼而飛，卻趕緊彌補借書出展的人。如吳朱實將最後一本瓊花娜湖畔在這次展出後送給台美史料中心，如楊玲玲由 Amazon.com order 三本她女兒 Grace Lin 的書，事後義賣所得捐給 NATWA II，太多美麗的事情，因篇幅的關係，我不能全部道盡。不過我要特別說起李錦容姊，她已年過 80，走路行動有些不方便，為了這次書展，專程參與年會，還帶多數量她所寫有關陳翠玉的書籍來相贈。她竭盡全力為出版「台灣女英雄 陳翠玉」這本書，所做的犧牲與奉獻真是值得我們敬佩，相信歷史會還她老師陳翠玉一個公道。

轉型正義的開始就是把真實的故事赤裸裸的寫出來，感謝王淑芬會長及楊遠薰姊繼續在做這個事工。光明永遠是戰勝黑暗的，讓我們一起永續承傳那真實的故事，那本土的氣息，那 NATWA (挪大)的愛與寬容。



## 獎學金組 ..... 黃美琇

今年我們有南加、北加、Toronto、Ohio、Kansas 和 St.Louis 共六個分會來申請。比較往年是很不錯了。有努力就有成績。希望明年會更好。至於單親獎學金，基於大部分的單親，為了生活所需，能去上大學的非常有限。昨天的理事會已通過，將擴大到對她們本身職業所需有幫助，或可立即拿到求生相關技能的職業學校。都在申請的範圍內。但必須有比照的條件。

## 尋求人才庫組報告..... 陳香梅

尋求人才庫組 組員有簡安齡、林麗華、陳羽辛、歐春美和陳香梅。

11/10/15 第一次 skype 會議，討論要如何調查會員人才。結果：製表並寄出電子郵件拜託理事們幫忙，推薦當地會員的人才資料；經過 3 次寄出電子郵件，只有少少的回音，效果不彰。

3/5/16 第二次電話會議，討論決定全面收集會員的資料，成立會員資料庫，並增加會員互相更深的認識。於是另外製作表格，這次參加年會的會員，請填寫自己的資料，年會結束前收回。

拜託理事們幫忙，回家後請當地會員們填寫 NATWA 會員資料調查表，十月帶回年中會。待收集完成，將和會員組，網頁組討論如何放置並有效地應用這些資料。

## 章程組報告..... 陳麗英

去年年中會提案之一是「請章程組研究分會人數及必須要做的事項」，章程組認為總會及分會之間已有詳細規定，請閱 2015 年會員通訊錄第三及第九頁。

我列簡要如下：

北美洲任何地區有二年以上會齡，十人以上會員可向總會申請成立分會。

分會須有會長及副會長。分會在不違反總會章程下自定章程。會計年度：

5/1-4/30，分會會員少於十人，將暫失應有權利，一年內不能補足名額分會自然解散。

分會權益及責任：

分會長是自然理事成員，享有理事會投票權。副分會長參加年中理事會可申請\$100.00 補助金。

分會每年享有\$200.00 行政費用補助金。

分會社區服務及獎學金補助可向總會申請至-各\$500.00。(總共一千元)。

分會可申請演講局講員交通費至\$300.00。(講員包括總會會長，副會長；歷屆會長以及當年的主講人，講員眾多，請善加利用。)

分會代收會員會費：分會保留 40%，60%寄交總會。

分會協助總會推銷月曆。

希望分會會長及副分會長 勸會員參加 NATWA 年會及年中會,使總會與分會互成互長。

## 財務組報告..... 溫明亮

在年中理事會前，我 email 統一表格給各分會會長和特別小組的組長去登帳。2016-2017 的財務長梁琰華 (from San Diego) 會跟各分會會長和特別小組的組長聯絡有關 2015-2016 的報稅事項。年度結束後 (4/30)，要將這表格及銀行當年四月和五月的 Statements 送給財務組，以便報稅及 IRS 查帳之用。

這三年來很高興有機會與各分會會長、特別小組組長，及她們的會計一起工作，將過去三年的報稅完成。謝謝你們的合作！

## First Attendance from Hawaii Chapter

徐麗雪

您們好！本人謹代表夏威夷分會的全體會員同各位請安，及送上問候及祝福。

今年我能來參加我們北美洲台灣婦女會第 28 週年會，這盛會使我感到十分興奮及驕傲。試問有誰不為如此眾多的海外精英才華同聚一堂而不動容，自從參與了婦女會活動，自覺學習了很多以前沒有機會接觸到的經驗，也增進了不少知識。更覺得難能可貴的是建立了很多珍貴的友誼，令本人的生活更充實。

夏威夷分會的姐妹們很團結合作，我們在一起不單是互相扶助交流，還為社會貢獻一些薄力。

四月從 NATWA Annual Convention 回憶起太多感動了，回來了每次鼓勵姐妹們一定要去參加可以學習大家的熱情與支持，我們極需認識互動，力請求大家有機會來 Hawaii 能來幫忙帶動我們。也歡迎隨時來訪夏威夷。

Linda Sung

From the Hawai'i chapter, both Li-Hsueh and I were glad to represent our state for the very first official attendance of the NATWA annual convention in San Jose. It was an eye opening experience and we were so touched by all of the sisters' warm welcome.

We cannot thank enough the California- North chapter members and committee members for their hospitalities and tireless hard work under the leadership of President Yamei. You all did a wonderful job.

We were deeply impressed by all of the special guests, speakers of their compassionate works, and the spectacular "Silicon Valley Night" show. We were also proud of our second generation Taiwanese youngsters. It was an unforgettable experience for us.

After the convention, Li-Hsueh and I took advantage of the bus tour by visiting the Hearst Castle and Yosemite National Park. Whether it was in the bus or at the hotel, we had a lot of fun with our sisters and spouses. What a beautiful state California is! Hopefully we will be able to explore other parts of the state someday.

Finally, special thanks to sister Yamei, who kindly let us to stay at her house after the trip. We really appreciate her hospitality and all that she did. There are no words which can express our sincere gratitude.

Mahalo sister Yamei!

A hui hou kakou (until we meet again),

Li-Hsueh Wilke / Linda Sung

# Retirement and Compassion

Margaret McCaffery

For Ernest Hemingway, 'retirement' was the worst word in the English dictionary. Since Papa Hemingway did not want to be 're-tired', or to be -'twice-tired', he opted out early from this whole segment of life. But for most of us, we choose to let life continue to its ultimate end.

However, there is a common lingering fear of retirement which links our future to questions such as: 'What lies ahead?', or 'What's next'? I would like to suggest to look at retirement as a grand opportunity to remake a new version of our lives. First, we need to acknowledge the failure of our imagination and of our vocabulary when regarding our future. What if we were to use, instead of: "Retirement from:" to something like: "Retirement to:". Through slightly altering words, this allows us to open doors and lets our vivid imagination come in to aid us in our quest.

Much of our lives is defined by scrambling up the status ladders we encounter: the educational, corporate and social climbing. But retirement represents the last rung of that ascending ladder and overnight, one's self-definition lies in the past-perfect tense. In our society we become invisible and concepts of fragility and feebleness accompany us.

But what if we were to reverse our direction, descending the stairs, connecting to our earlier aspirations, and giving our imagination somewhere to go: inward and deeper to find our own truth. Why not become our own 'Jules Verne', and take a "Journey to the Center of the Earth." Only this time it would not be a classic science fiction novel by the French writer, but it would become our own self-journey to achieve oneself. It is at that moment of reacquaintance with our present longings that the key may lie to a re-energized and fruitful retirement.

However, if our experiences early in life was to aim for perfection, then the self-journey may never commence due to ingrained avoidance of examining one's life full of flaws and frailties. Perfection is the natural enemy of compassion, but it is only self-compassion that will make the self-journey possible to bear.

In my own self-journey I, like many others, had to face how guardedly I had lived my life protecting myself against further losses: early loss of my father; loss of Cuba when I became a US refugee loss of friendships through dislocation; loss of status which would have included higher education; loss of self in a first marriage with little in common; loss of health due to cancer, and loss of a beloved second husband due to cancer as well. In the great silence of retirement, I began to learn how to listen to the quiet voice without words inside my heart and to feel the next steps. Also, my old childhood teachings came to my aid by making the great spiritual virtues very alive and relevant: forgiveness, empathy, compassion and love.

The outcome of my journey brought up my urgent need to find purpose in my life through service to others, and this quest led me to an unexpected destination: a Miami half-way house for ex-incarcerated women. By visiting them, I had a vision of how I could turn their abandoned greenhouse into an employment gardening program - as their means to re-enter society and claim their families back. By entering their lives, I, surprisingly, lowered all my barriers, and for these last three years, I have never been happier.

I think of Ernest Hemingway and wondered why he did not find that love is the strongest word in the English Dictionary. It would have saved his life if only self-compassion and good humor had become his life-long friends.

Finding Her Here  
Jane Relaford Brown  
I am becoming the woman I've wanted,  
grey at the temples,  
soft body,delighted  
cracked up by life  
with a laugh that's known bitter  
but, past it, got better,  
knows she's a survivor-  
that whatever comes,  
she can outlast it.  
I am becoming a deep  
weathered basket.

I am becoming the woman I've longed for,  
the motherly lover

with arms strong and tender,  
the growing up daughter  
who blushes surprises.  
I am becoming full moons  
and sunrises.

I find her becoming  
this woman I've wanted,  
who knows she'll encompass,  
who knows she's sufficient,  
knows where she's going  
and travels with passion.  
Who remembers she's precious  
but knows she's not scarce-  
who knows she is plenty,  
plenty to share.

## Margaret & Me & Ikebana

Vivian Fu

April 30th to May 4, 2012, was the Ikebana International Conference in Tokyo at the Grand Pacific Le Daiba Hotel. That was where I first met Margaret McCaffery.

It was the first night, the welcome dinner after the opening ceremony where Princess Takamado and Princess Akishino were both in attendance. I came with my cousin Mitzi Yau who had been assigned to a table with the Canadian delegate.

There was only one seat left next to me.

If you believe in “Yun” (緣份), then “Yun” seated Margaret next me that night, for with well over a thousand attendances and three or four demos running at the same time every afternoon, I still kept running into her and attending the same classes. Then Mitzi and I “adopted” her, for she lived offsite. Now our room was also her dressing room before the parties each evening.

When Margaret and I parted at the end of the conference, I told her I would visit her in Miami in the near future. I left, thinking, I just have to know her more. So on my next trip to Miami for a meeting, I arrived three days earlier and spent every minute at her side, visiting her half-sister who she cared for, her Ikebana friends and even accompanying her Soroptimist sisters on a food tasting tour.

In those three days, staying in Margaret's comfortable apartment with a balcony abundant with plant life, I really got to know her and understood why I was drawn to her: It was her life story, her experience, her royal demeanor, her vibrancy and optimism despite the life challenges she had encountered during her upbringing, marriage, and career.

Margaret was a Cuban refugee who came to the United States at the age of eighteen, servicing TWA as a flight manager for twenty-six years, and earning her PhD while flying between New York and Europe. She went on to work at the United Nations for another thirteen years as Liaison Officer for Gender Focal Point, helping nations with issues of women's empowerment, eradication of violence against women, and lack of economic security for women.

Now, as the president of Soroptimist of Coral Gables, at the “retirement” age of seventy, Margaret was starting a new project, something to give back to this country that had nursed and housed her from the beginning.

The project would be based at Agape, a facility in Miami that houses women who have been incarcerated, suffer from substance abuse, or diseases such as HIV, other STD’s, and Hepatitis C. They represent the low-income strata of society, and its concomitant lack of education. Margaret told me of her vision to use outdoor gardening to ease them into a healthy mental state before re-entering their communities. On that first visit to Miami, we went to Agape and the abandoned greenhouse next to it. Margaret was excited about putting funding and people together and how she would bring water to that greenhouse, at the time still covered in knee-high grass and home to Florida’s reptiles and alligators.



That was in 2013, the year the Mustard Seed project was born.

Last year, I visited Margaret in Miami again and witnessed the achievement of the Mustard Seed project. The greenhouse is now a gardener’s heaven. It has not only trained many graduates who are now employed by other garden centers, it also strives to provide an income stream by supplying plants and vegetables to local restaurants and garden centers.

All of this came from one woman’s dream.

Margaret and I met through flowers. And our friendship evolved around our love of flowers. It is her humanity, her warmth; her love of life and the people around her that make me hope to have her as friend for life. I am honored to call her “MY FRIEND.” And please to have this opportunity to introduce her to you.



I ask myself, what would I do if I ever retire from my business? What should I seek to give back to my home country Taiwan and to this new adopted country calls America? I hope it has to do with my love of flower arrangement and food for healing as well.

Margaret arrangement for the 2012 ikebana convention: remembering the tsunami and celebrating new growth.

# Compassion and Teach for Taiwan

演講者：劉安婷 記錄：張雅美

## I. 我是誰？

看 Google 怎麼說？

1. 演講者：TEDx Taipei 的演講者之一\*。
2. Teach for Taiwan (TFT)，為台灣而教的創辦人，創始於 2013.
3. 作者：我寫了，「出走，是為了回家；普林斯頓成長之路」天下文化出版
4. Princeton University 資優生：獲得應屆畢業生最佳論文獎。
5. 台中人：小學，初中及高中畢業時獲頒 台中市市長獎，2002，2005，2008.
6. 我是一位老師：在大學時去過非洲的加納 (Ghana) 和大溪地(Tahiti)當過小孩子的老師，也教過在監獄中服刑的犯人。
7. 我是一位孩子：除了父母親，我是姐姐，有一位弟弟。我當學生時專心讀書，完全無視我的外表；衣服不整，頭髮不剪不梳，鞋子穿得白變黑，穿的襪子，掉到鞋裡，幾乎看不到，裙子永遠是皺皺的。



## II. 我為什麼離開臺灣？

高中畢業時同時考上，台大外文及政治系 及美國十所名校，最後選擇 就讀提供全額獎學金的普林斯頓大學。

當時很多報章雜誌 爭相報導我的消息。很多人在問，她書是怎麼念的？以下是報章雜誌的一些推測：「養孩子專注力 就是，別打擾」「自由作息、戀家宅女沒補習」，「筆記，電腦做的」，「英文滿級分，劉安婷 塗鴉記單字」

## III. 在普林斯頓大學：

當新生人時，有一陣子有些同學在懷疑，她怎麼能進來這大學的？因為不懂俚語，鬧出笑話。被批論文寫得不好，不著重點，辯論不夠有力。這些經驗 大大影響我的自信心。四年後，我完成了一百五十頁的論文，還得到應屆畢業生論文首獎。

普林士頓大一放寒假時參加學校新推的「全球講座」，獲選為十五位計畫參與者之一。教過非洲加納的孩子：先去學習當地的語言"TWI"，然後去當兩個月的助理老師。他們的教室非常簡陋，全部都是用泥土砌成的，沒有電燈，也沒有門。黑板也不過是一塊木板，上面塗上油漆。孩子的制服都是捐衣中心搶來的。

有一個孩子特別吸引了我的目光。從我走進教室，她始終把頭趴在桌上。執著的睡她的覺。上第一堂課時，我請她身旁的男同學搖她起來，沒想到她一被叫醒 就裝勢要打那男同學。後來我知道 她名字叫 Mary，從來沒有給一個老師賞過臉。甚至有其他老師跟我說，「她很可怕，我們都被她 K 過，還是不要理她吧」。但是我固執的覺得，忽略她，太便宜她了。所以每天進教室，我就說 "Hello Mary, how are you?" 這樣 "Hello Mary, how are you." 講了三個禮拜，都沒有反應。到第四個禮拜，她說「我不好」。我問她怎麼不好，她不理，繼續睡她的覺。到第五個禮拜，她忽然說，「我不好，我媽媽打我」。然後我再怎麼問，都不理我。到第六個禮拜，她說「我不好，我媽媽打我，我姐姐也打我」。那時我覺得很無力也無奈。因為沒人耍幫我的忙，也不敢一個人去拜訪她的家。雖然我繼續嘗試，再也都沒有得到任何回應。我深深覺得我是一個失敗的老師。

在我離開學校的最後一天，我跟每一個小朋友擁抱後，準備離開走向巴士。突然聽到"答答答"的跑步聲，我轉頭看，發現常常在睡覺的 Mary 追在我後面，我嚇了一跳，以為她想揍我，但是她跑得太快了，終於被她追上了。

那天下雨，地上都是泥巴，她一句話沒說，就蹲下來，用她的手把我鞋子上的泥巴撥乾淨，然後轉頭，又"答答答" 跑回教室。那是我最後一次看見 Mary，看著她跑 去的背影，我第一次意識到，原來，單純的「妳好嗎」 竟然可以是改變的契機。我又問自己，如果我能為她留下來呢？這個孩子的故事是否會不一樣？

2011 年海地大地震後的一年，經過 Foundation for Peace 和兩個月的準備期 去海地當志工。我志願去學校上課。因為我學過法文，可以跟孩子們溝通。我教他們英文，一起學唱歌，一起踢球。我也很認真聽他們的故事。離開他們後，接到一位學生告訴我：我們從來沒有停止講妳的故事。「因為只有妳來，是來聽我們講話。不是從上而下告訴我們，我要給你們更好的人生。妳的聆聽，告訴我們，妳看得到我們生命的既有價值」。

### III. 我為什麼回臺灣？

因為有強烈的使命感，放棄在紐約華而街的高薪工作，決定回台灣從事偏鄉兒童教育工作。

在台灣，孩子的出身環境，決定他們的將來。台灣教育品質看似不錯，但「公平性低」，「程度落差大」的問題嚴重。偏鄉地區，外籍配偶的子女，受到好教育的機會很少。

以美國有 25 年歷史的 (Teach for America) 為啟發點，於 2013 年開始計劃和成立：Teach For Taiwan，為台灣而教。

1. Vision，我們的願景：有一天，台灣所有的孩子，不論出身，都能擁有優質的教育與自我發展的機會。我們需要大量人才的投入，才能改變教育生態。

2. 兩年計劃：兩年全職教學專案計劃，招募具使命感與有能力的青年投入有師資需求的偏鄉國小，提供專業的培訓與支持系統，成為臺灣優質教育的推動者，共同發揮長期影響力。

3. 成果：經過兩年的努力，從 2013 到 2015：有 19 鄉鎮參與，500 多份申請書，21 個合作學校，900 多個孩子入學，29 個 TFT 培訓的教師。TFT 的規模繼續在成長。

有心人士有感而發，「他們都是台灣的孩子，他們遇到的是沒有師資，沒有教學品質的基本人權問題，他們遇到的是沒有專業而公平受教權的根本問題。」

「就要開學了，走進偏鄉孩子教室的會是誰？或者，會有人走進他們的教室嗎？」

「不是我想、不是我要，是我看見需要。」

Teach For Taiwan 才剛剛啟程，邀請您，一起看見需要，一起加入一場溫柔的社會改造。

### V. Compassion 是什麼？

Compassion=com: with + pati: to suffer，能體會別人的痛苦與感受，也要付諸行動。

1.來自眼睛看見

2.來自心理明白

3.來自耳朵聽見

\* (About TED. TED is a platform for ideas worth spreading. Started in 1984 as a conference where Technology, Entertainment and Design converged. TED today shares ideas from broad spectrum - from science to business to global issues in more than 100 languages). [www.ted.com](http://www.ted.com).

# 深耕台灣文化，站在雞蛋那一方

周馥儀

(賴和文教基金會執行長、台灣大學歷史系博士候選人)

這次在 NATWA 年會，是我完整談這二十年來從「文化教育」深化台灣民主的心路歷程，看似選擇一條繞道而行的台灣主體建構之路，但這條路上遇見許多黨國教育下的台灣青年，用土地長出的文學藝術感動他們重建精神意識，思索台灣未來，一起行動，改革社會。

今年年會的主題是「Compassion」——關懷弱勢，將心比心，愛要即時行動。去年底收到李雅美會長的邀請信，我苦思「Compassion」如何連結自己推廣台灣文化的經驗？後來，決定從日本作家村上春樹 2009 年耶路撒冷文學獎演講辭「站在雞蛋那一邊」出發——「在一個高大堅硬的牆壁，和一個向它擊去的雞蛋之間，我將永遠站在雞蛋那一邊」，談自己從 1996 年台中女中成立台灣文化研究社，二十年來走在台灣文化路上，遇見的「雞蛋」，努力與台灣、文學歷史、農民、土地、日治時代文化資產、政治受難者站在一起。而從文化教育建構台灣主體性的運動策略，猶如村上春樹面對以色列轟炸巴勒斯坦時，要採取什麼方式面對耶路撒冷文學獎？出席領獎同時表達抗議？還是拒絕領獎？另闢蹊徑或介入體制，採取何種策略讓雞蛋能超越高牆，不斷挑戰我們的思考。



## 紀敏雄博士鼓勵 走上台灣文化之路

在從事勞動的父母親教導之下，我對黨外民主運動歷史不陌生，家中的黨外雜誌、台灣文學著作、《自立晚報》在我國高中時成為啟發社會關懷的精神糧食，但會走上台灣文化之路，卻是來自北美台灣同鄉紀敏雄博士的啟發。1996 年三月台灣首次總統民選後，我看到報紙報導東方白返台演講到台中，滿懷興奮從中女中騎腳踏車到台中公園對面的台灣本土文化書局，推開門卻沒什麼人，只見一位先生跟兩位中一中學生在店裡聊天，我鼓起勇氣問「請問今天是不是有東方白演講？」，那位先生抬頭看著我回答「演講是昨天啊！」，我失望地說「可是報紙寫是今天」，那位先生問我「你是看什麼報？」，我說「聯合報」，那位先生說「聯合報這種報紙，你還相信它？」。那位先生，正是台灣本土文化書局店長紀敏雄博士，他辭去美國太空總署的工作，回到台中用祖厝開設台灣本土文化書局，在當時課本缺乏台灣、大學尚無台灣研究學系，台灣本土文化書局提供中部高中生認識台灣的思想養分，也是台灣文化學院連結社會的基地。

紀博士跟我提到，中一中學生正準備成立台灣文化研究社，鼓勵我也在中女中成立台灣文化研究社。我沒有馬上答應紀博士，社團逃兵的我，只想趕快度過高中三年、考上好大學，沒想到暑假參加台大自然保育社的保育營，聽來自全國的高中生討論美濃反水庫、瑪家水庫、濱南工業區等開發危機，也在南投仁愛鄉看到山林的破壞，觸動我應該要有勇氣做些甚麼。之後，在紀博士介紹下，我認識籌備中一中台灣文化研究社的陳良智、黃冠銓，參考他們的經驗，開始在中女中籌備台灣文化研究社；紀博士也引薦我認識指導彰化高中台灣文學社的呂興忠老師、研究日治時代台灣婦女運動的楊翠老師，往後二十年的實踐之路，我也與兩位老師亦師亦友並肩作戰。一場錯過的東方白演講，讓我走進台灣本土文化書局，結識紀敏雄博士，也讓高中生的我，對台灣的關心並非停留在政治時事，進一步打開對台灣文化的眼界，逐漸拋卻猶疑怯弱成為文化行動者。

那年夏天，也是我初讀賴和，走進台灣文學。歷史老師要我們完成「印象深刻人物」的暑假作業，父親拿了《自立晚報》副刊介紹賴和紀念館的文章給我「你看要看不要做賴和」，我「賴和？是哪條河？」，讀了文章，我才知道賴和是一個人、是台灣新文學之父，還是日治時代我們中部彰化的醫生。之後，我在家鄉清水圖書館找到前衛出版社出版的《賴和集》、《磺溪一完人》，深深被賴和的文學感動，為二林事件而寫的〈覺悟下的犧牲〉，讓我想到一輩子務農的外公外婆，原來文學可以為這片土地上的農民而寫，不被社會看重的農民是反抗

殖民者剝削的行動者，有弱者的覺悟；而賴和的〈南國哀歌〉，帶我看到不同於課本的霧社事件，莫那·魯道「抗日」不是為了呼應國民黨在中國的「抗日」，而是在日本殖民下族人受到如牛馬的勞役、婦女被當作消遣品，「我們處在這樣環境/只是偷生有什麼路用/眼前的幸福雖享不到/也須為著子孫鬥爭」，為部落的未來一拚。賴和的文學引領高中生的我，讀見課本沒有教的台灣，更意識到語文教育缺少台灣、農民、原住民。

這樣的缺乏被視為理所當然，當時台灣社會充斥「聞台色變」、「台獨」就是「台毒」的氛圍。當我送社團申請表到課外活動組，課活組組長看了申請表上「台灣文化研究社」，笑著對我說「研究文化可以，不過不要談政治」，我卻看到她桌上放著一個有新黨旗幟的杯子，「到底是誰在談政治？」這疑問深烙在我心裡，而「文化歸文化、政治歸政治」也不斷在往後的台灣文化之路上聽到，但國際重要的文化藝術獎項，如奧斯卡金像獎、諾貝爾文學獎，卻都是肯定藝文工作者以創作關切難民、戰爭、威權統治等政治課題。為何在台灣，「文化歸文化、政治歸政治」反而成為帶領社會向政治冷漠傾斜的主流言論？

## 文化介入社會 破除政治冷感

戰後長期的黨國教育及升學功利主義，讓一代代台灣年輕人的舌頭失去母語、大腦喪失台灣歷史記憶，在錯亂的認同中，擁抱空泛的「去政治」、「國際化」，離腳下土地越來越遠。而這也深刻影響台灣的文學藝術創作很少面向社會，或是寫實主義的藝文創作淪為邊緣，黨國扶植的反共藝文、去社會寫實主導戰後台灣藝文發展。

「台灣的藝文創作為何很少面向社會？」，這個問題隨著我投入台灣文化工作而逐漸解惑。台灣不是沒有關懷社會的藝文創作，而是被邊緣化、被掩蓋。大學後，我到美濃的鍾理和紀念館執行地方文化館專案，體認到即使政黨輪替，本土文學家在台灣仍不受民眾重視，但鍾鐵民老師仍以有限的經費與人力推廣父親鍾理和的文學，自己也用文學書寫美濃、與後生們反水庫捍衛家園，堅持保存客家農村文化；在成大台灣文學所就讀期間，我參與蔡瑞月基金會研究小組，協助蔡瑞月舞蹈社開館，在基金會董事長蕭渥廷老師的引領下，認識蔡瑞月為台灣舞蹈開路的奉獻精神，也從蔡瑞月身受白色恐怖的生命史、蔡瑞月舞蹈社的兩波搶救運動，認知到台灣舞蹈藝術要在這片土地定根、深受黨國政治干預的重重困難。如何讓更多人親近這些面向社會的藝文創作？雖然我個人力量有限、不易打破這長年結構，但總該做些什麼，我將與這些關懷社會的文化工作者相遇的經驗，書寫在個人部落格「豆腐魚聽自言自語」，希望在茫茫網海中，能讓年輕人多聽到一些從這片土地長出的台灣文學文化聲音。

而賴和基金會執行長的工作，給我更大的機會匯聚藝文界力量打破去政治的結構。2009年我接賴和基金會執行長，從大學時期辦學生營隊的志工，成為基金會方向的執行者。伴隨而來是馬英九總統主政下一個個掏空台灣未來的開發案，我在一次又一次的運動抗爭中，連結關心公共議題的藝文工作者，漸漸打破「台灣的藝文創作為何很少面向社會？」、「文化歸文化、政治歸政治」。

2010年國光石化落腳濁水溪口的開發案將進入環評，學界、醫界都挺身而出反對，環保團體為擴大反國光石化的社會能量，賴和基金會在董事吳晟的建議下，發起藝文界連署「反對濁水溪口開發石化業(國光石化)」，邀請藝文工作者到立法院召開記者會，我聯繫時遇到挫敗，一位知名作家認為，到立法院開記者會不是文化人該作的事，但她會在專欄為濕地發聲；一位新銳導演表示，電影正要上映，怕模糊焦點，不便出席；但記者會當天仍有二十多位藝文工作者到場，為反國光石化創作新曲、編演舞作、手持自己書寫的文句，表達濁水溪口不該開發石化業。這過程也觸動我思考，除了連署、開記者會，是否有更多元的形式讓藝文工作者公開表示守護大城濕地？尤其，在台灣仍是「去公共關懷」的社會氛圍下，藝文工作者往往面臨經紀公司約束或市場壓力，不易公開聲援公共議題。之後，賴和基金會和青平台、文訊舉辦「大城濕地 藝文界之旅」，在濕地之旅後，好幾位藝文工作者有感而發創作詩文、音樂、攝影作品，透過不同的報刊、網路發表，在環評之前形成「反對國光石化」的龐大輿論，也為這場環境運動累積面向土地的藝文創作。

反國光石化運動中，藝文人士因環境永續理念、溼地珍貴的人文而感動而發聲，打破「關心公共議題就是被政黨操作」的迷思，之後幾年，我也不斷用這樣的方式邀請藝文人士挺身聲援社會運動。我參與的台灣農村陣線，協助土地遭浮濫徵收的農民、自救會，當到凱道大型集會、在街頭召開記者會，藝文人士用短講、歌聲聲援；當苗栗大埔張藥房被劉政鴻強拆後，邀導演、作家、音樂人到凱道召開記者會聲討、重返張藥房播放《狀況排除》行動電影院。而這幾年下來，越來越多藝文工作者在臉書寫下對公共議題的看法，在表演、領獎時傳達對社會議題的看法，甚而在音樂創作、偶像劇、電影中置入工業汙染、都市更新、土地徵收、轉型正義等議題，而這些創作也受到越來越多民眾的熱烈支持，逐漸解構台灣社會的迷思「文化歸文化、政治歸政治」，「文化介入社會」成為藝文人士的日常實踐，用文化藝術的感染力影響更多民眾面向社會、關心公共議題、投入社會運動。也因為前面好幾年有這麼多人的努力和蓄積能量，當三一八佔領國會行動發生時，藝文界網絡能很快反應、串聯行動。

一波又一波的抗爭運動之外，在賴和的家鄉彰化，我們也深植青年關心社會的精神意識，賴和基金會透過「賴和文學旅行導覽員培訓」，集結彰化青年閱讀台灣文學、彰化文史，帶領民眾跟著賴和文文學走讀彰化市街；近年五月舉辦「賴和音樂節」凝聚彰化青年、文化教育團體，透過音樂會、市集、文學旅行、講座，展現創意、共同營造文化彰化。這樣的文化工程，讓彰化青年重新認識家鄉，找回賴和與日治時代文化先賢開創的台灣文化精神，打破「黑道、貪汙、黑心油」的污名，自己能如賴和、王敏川、陳虛谷等日治時代文化先賢開創台灣文化，再現彰化的文化榮光。

這段過程，也啟發基金會的青年志工有更多公共參與，成為守護彰化的重要力量，從投入搶救高賓閣、協力台鐵宿舍村保存運動、揭露武德殿委外餐廳爭議、關注鄰保館住戶迫遷、整理活化老書店、到搶救彰化農業倉庫；然而，當青年懷抱對家鄉的愛而行動，卻也不時遭逢地方政治勢力的威脅與阻擾，青年們意識到彰化公共事務長期被派系壟斷、缺乏民眾參與，泱泱農業大縣卻土地炒作未歇，必須以行動重建彰化新政治。2014年底縣市大選前，彰化青年們串連行動，揭露候選人的貪汙買票資訊，呼籲青年挺身投票改變政治，選後至今仍繼續以行動監督彰化縣府及議會，帶動沉默的彰化人改變爛泥般的地方政治，從生活改變公共政治的各式文化創意至今仍在發生，持續翻轉彰化。

從台灣土地長出的文化藝術，有著召喚人們醒覺的感染力，與紀敏雄博士相遇、初讀賴和，觸動我不再是怯懦的高中生、有勇氣組織台灣文化研究社；之後，在一次又一次社會運動中串聯藝文界人士聲援公共議題、進行相關創作，影響更多民眾支持被壓迫者；甚而與彰化青年從認識在地文史，實踐賴和精神，擴大到公共參與翻轉彰化；打破黨國教育遺毒「文化歸文化，政治歸政治」。因著青年回到土地，深耕台灣文化，站在雞蛋那一方。



# 車夫俱樂部

今年年會的眷屬節目一車夫俱樂部，是由游仲雄先生及游正民醫師籌劃主持的。主題內容精彩備受歡迎到一位難求，演講廳爆滿！節目共有四位講員廖俊惠醫師，孫獻祥博士，游正民醫師及施麗媛醫師。

星期五早上由廖醫師及孫博士主講，他們分別發揮所長，不吝分享。廖醫師講題是「金色年華的身心靈」，就老年人常見身體疾病，心理健康，以及靈性宗教的寄託做了精闢的討論。孫博士的講題是 **Cascade Range Volcano and Earthquake in Northwest US** 討論美國西北部的地震帶，也是大家關心的話題。

星期五下午游醫師的講題是「食品與藥物的交互反應」，討論下列食品與藥物的關係：葡萄柚汁，綠色蔬菜，牛奶產品，含咖啡因飲料，酒精飲料，燒烤食品，乳酪巧克力和酒，高纖維食品。當我們把藥物與食品做出錯誤的組合時，後果是很嚴重的，不可不慎！大家如要更瞭解演講內容，可直接上 **Irvine, CA** 台灣基督長老教會網站 [www.irvinetpc.org/useful links/事工與計劃/長青教室](http://www.irvinetpc.org/useful%20links/事工與計劃/長青教室)。再找 2014 10/01 的視頻點閱。或直接與游醫師 [dr.jamescyu@gmail.com](mailto:dr.jamescyu@gmail.com) 連絡。

第四個節目是由施醫師講"金色年華常見的骨科問題" 因為骨質酥鬆是大家所關切的問題之所以有十分熱烈的討論。

## Cascade Range Volcanoes and Earthquakes

By Stanley Sun

In 1912 a German meteorologist, Alfred Wegener advanced a hypothesis of Continental Drift based on fossils records of continents and jig-saw puzzle outlines of continents. According to his concept, there was a single continent, called Pangaea which started drifting into several continents about 130 million years ago. The concept however, was not well accepted for sometimes.

In 1950s and 1960s, there were active investigation of paleomagnetism of rocks and extensive survey of ocean floor. Paleomagnetic investigation was originated from the concept of magnetism of rocks record the earth's ancient magnetic polarities as molten rock solidified. Analysis of worldwide rock paleomagnetic data reveals that they are in line with the concept of Continental Drift. Sea floor investigation discovered Mid-Oceanic Ridge of Atlantic Ocean (Figure 1). The ridge constantly erupt magma to produce new oceanic crust which pushes oceanic crust aside (Figure 2). In 1960s, Professor Harry Hess of Princeton University advocated a theory of Sea Floor Spreading. Later, in combination of this theory, a theory of Plate Tectonic has evolved. The Plate Tectonic theory can be considered as a modern version of the Continental Drift. In Plate Tectonics, the Earth's crust is divided into a number of plates which float over the mantle. Relative plate motions create earthquakes along the plate boundaries (Figures 2 & 3).

Figure 2 illustrates upwelling of magma along the oceanic ridge, creating a new crust, and pushing the existing crust side way against the American continental plate. Along the edge of continent, a deep ocean trench, called Wadati-Benioff zone, exists. The movement of oceanic plate follows the trench and subducts at 40 to 60 degrees from horizontal into the bottom of continental crust. Along the shoreline at a certain distance inland, a series of volcanoes erupted to create Cascade Volcanic Ranges. A big subduction zone earthquake has been reported to occur in 1700. The recurrence of such a big earthquake is predicted to be in 500 to 600 years.

Although the advancement of the concept of Sea Floor Spreading and Plate Tectonics can conveniently explain many Earth activities, much more scientific information are needed to explain many challenging questions of the Earth structures.

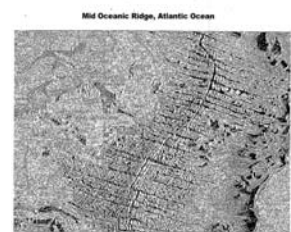


Figure 1

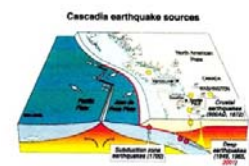


Figure 2

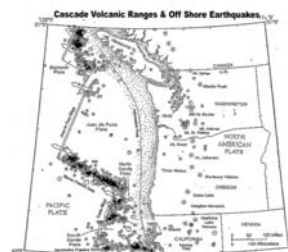


Figure 3

## 自拍神器

現在到風景名勝地區，常常看到遊客們拿著自拍神器。我以為 NATWA 姊妹們不好此道。但有一天，看到禹辛姊不慌不忙的拿出她的自拍神器，大家開心的湊過去，拍下一張美美的自拍照。鋪上臉書，更多的 NATWA 姊妹來按讚。(記得禹辛的名字說是大禹治水很辛苦，但她今年的名牌卻變成兩辛。想來是因為有雨才有禹，兩字可以互用吧！)

## Air Drop

淑芬姊今年的主題是"終身學習"。在這次的年會我學到了 iPad/iPhone 的一個功能 AirDrop。當姊妹們拍照時，是不是很多人都會遞上她的手機說幫我也拍一張？良媛姊說

「不用！不用！」，大家把 AirDrop 打開，就可以立即傳送照片。良媛姊教導大家如何使用。真的，只要一個人拍了，其他的人都立刻就收到照片。科技不斷的進步，讓我們的生活日日更新，不"活到老學到老"，行嗎？



用自拍神器拍的自拍照

## 好貴的照片

會後遊，總是輕鬆，充滿著歡笑。大家排一排，舉左腳，排一排，抬右腳。喊 1,2,3, 大家跳。姊妹們玩的開心，請羅益世幫忙按快門。為了順手，益世兄把他拿在手裡的外套，放在地上。許多姊妹都對那件放在地上的外套留有印象。後來的故事是--他外套忘記拿，外套的口袋還有租車的鑰匙，一起都丟了。前些日子我問他，他說帳單還沒收到，但幾百塊可能少不了。真的是好貴的照片！

## 感觸

這次在 San Jose 開年會，讓秀滿很有感觸。四年前，張月英當會長，也是在 San Jose 開年會。那一年我們輸了選舉，氣氛有點低迷。為了鼓舞大家，Toronto 分會在 NATWA Night 唸了一首台語詩"草仔枝"。

日頭曝未死，大水淹未死，落霜凍未死，風颭吹未死。有露水我就活落去，春風來我就出頭天，有露水我就活落去，時機到我就出頭天。我若出頭天，世界就青青青。青青青，青青青。葉仔會乾根未爛，代代擱生淡。

若再往前推四年，洪珠美當會長，請到蔡英文當我們的 keynote speaker。那年的選舉，我們輸的更慘。小英來 NATWA 演講時，剛答應接下民進黨黨主席。我們的會場外擠著許多的記者。短短的四年又四年，我們看到小英的進步，也高興她今天的成就。今年的年會，無疑，大家是開心的，也有人說要回去參加 520 的就職大典。真的，台灣人就像草仔枝，若是出頭天，世界就青青青。現在就是這一日，勇敢的台灣人。

# 認親結緣

Macy

主持認親結緣的玲霞，前一晚因過敏睡不好，第二天聲音沙啞，來到會場又傷了腰背，看她雖然 " 傷重" 還臉露笑容打起精神帶着 90 多歲的婆婆來出席，實在太有 NATWA 的服務精神了，值得姐妹們給她一個 大大的「讚」喔！

兩份歌仔戲的 DVD 影帶是玲霞特地帶來贈送的獎品，一份由秋宏贏得，她領了，隨即大方的轉借給興趣十足的桂棠先欣賞。希望兩位姐妹認真觀賞，一年後再聚時能複製讓大家欣賞妳們的歌仔戲表演，方不負玲霞贈獎的初心。哈哈! 任重而道遠囉! :>)

晚上 8:30PM 開始的遊戲時間，為了呼應認親結緣以臺北、基隆、臺中、高雄……等分區自我介紹的特色，主持的梅熙請秋宏以她的 game 來開始，被請上台的人要技巧的形容在臺灣居住地的特徵，導引大家猜出他們居住的市鎮名稱。這個遊戲很有趣讓台上和台下互動十分熱烈，梅熙在旁又三不五時的說三道四，引得全場笑聲不斷，大家一起過了個興奮的夜晚。

有位姐妹很禮貌的稱呼來自聖地牙哥的一位先生「阿伯」，哇! 實在有刺激，馬上許多人抗議。主持人巧口趕快以「兄弟」尊稱在場的男士們。結果隔不多久，竟有姐妹舉手，悄悄說道：兄弟在臺灣是代表黑社會啦，且民間還另有一說指的是陰界鬼魂。她好心建議以時下流行的「小鮮肉」來稱呼以博開心。可是這樣的話，名不正言不順，會有反效果的。感覺咱們還是以教會互相的稱謂 " 兄弟姐妹" 卡親切實在啦！

號外！號外！星期四晚上地主春惠姐仲雄兄夫婦有結婚五十週年的慶祝活動喔！當場也邀請了屆此年份的夫妻一起上台，結果共有六對神仙佳偶圍著大蛋糕，在眾人的唱聲中同慶金婚。高興之餘，更有姐妹自告奮勇出來講了好些個關於婚姻的笑話，熱熱鬧鬧，好有氣氛啊！當然，見者有份的美味蛋糕也吃得大家愛在心裡口難開……甜滋滋的……



認親結緣金婚照

# Wrap-up from 2016 NATWA II weekend:

## Friday Night: Our Home ..... by Kathy Rai

**Earth**, the Pale Blue Dot: Before Voyager left our solar system, Carl Sagan convinced NASA to turn around for family picture. From this distance, Earth may not seem like much. But for us, it's different; that's here, that's home. On it, everyone you love, everyone you know, everyone you ever heard of, every human being that ever was. The aggregate of human joy and suffering. Thousands of confident religions, ideologies and economic doctrines. Every hunter/forager, hero/coward, ruler/peasant, young couple in love, mother/hopeful child, inventor/destroyer, teacher of morals/corrupt politician, saint/sinner in the history of our species...lived there. On a mote of dust. Suspended, in a sunbeam, in a vast cosmic arena. Think of the rivers of blood (228 or Syria), spilled by all those leaders, so they can be momentary masters, of a fraction, of a dot. Think of the endless cruelties from inhabitants of one corner of this pixel, to other inhabitants indistinguishable. How fervent their hatreds; our imagined self-importance; our delusional sense of privilege in the universe - are challenged by this point enveloping cosmic dark. In all this vastness, there's no hint, that help will come from elsewhere, to save us from ourselves. It underscores our responsibility to be kind and compassionate towards one another, to cherish each other and the pale blue dot...the only home, we've ever known.



This is the first time in 400 years (since Galileo) that Science will change culture. Most of us don't connect with religious views of a higher power; but data from the Large Hadron Collider (LHC) in Switzerland shows that we ARE the center of the universe. This should change how you feel who you are. Until now, the spiritual & physical worlds didn't meet; now we have real spiritual connection to the universe. We are blessed, and should feel gratitude, & compassion. We ought to see ourselves as special, and have the self-confidence to evolve our civilizations. We're killing compassion in so many ways (environment, wars, social injustice, and inequalities). We can solve this, starting with this new global understanding. We have a common cosmology: how it began, how it takes its structure, where we belong. One coherent way of looking at the universe, that is based on evidence. This is the first time in 400 years since Galileo that everyone can share. We and our fellow human beings all fit into this big picture, and it doesn't negate any religion. This makes us feel bigger, more important; we see ourselves in the long term, in the distant past, as a way of bonding with each other in compassion. Supernovas blow stardust into space; we are rarest stuff in the universe; complex atoms are only 0.4% of known matter; the rest is hydrogen & helium. As enlightened citizenry, we will make the right policy changes that affect the entire human race. We need to preserve conditions that support life forms on this planet. We are the minds of the universe. Our existence matters, and we should choose compassion.

Saturday's Public Service announcement on Human Trafficking: 70% of victims are saved by people like you and me. Most have jobs during the day, so if you ever see a girl being afraid or controlled by a

man/woman at common places like nail shops, cafes, etc., PLEASE call the national hotline at 1-888-3737-888. If you're mistaken, no one gets in trouble. But if you happen to be right, you will have made a difference in someone's life, and help to be a voice for someone who has none.

## **Sunday Panel on Body Image: ..... by Kathy Rai**

I had the pleasure of sitting down with 3 illustrious and world-class experts to unpack the issues related to Body Image: what it is, what the causes and effects are, and what we can do about it. We were honored to have the privilege to connect with the audience, hear their thoughts, and share wisdom.

What role can body image play in a person's conception of their own identity? How can we as women maintain healthy relationships with our bodies and our physical appearance? How can we support other women who struggle with weight consciousness or negative self-image? How and why does American culture promote negative attitudes surrounding women's bodies, and how can we create positive change for future generations of women and girls? Our panelists discussed these questions and more, lending their experience in a wide range of professions from medicine/mental health to activism.

### **What it is:**

"Body image" is the way that someone perceives their body and assumes that others perceive them. This image is often affected by family, friends, social pressure and the media.

Some of the toughest questions about raising girls are about body image. Girls are growing up in a sea of images – several thousand a day – that tell them that their primary value is their appearance. Before finishing elementary school most of them have learned that they are supposed to be tall, very thin (so thighs don't touch), with long, straight hair and perfect skin. No wonder 80% of ten year olds have been on a diet. At the same time, childhood obesity has more than doubled in the last 30 years, almost a quarter of adolescents are considered obese. These two extreme trends leave many parents at a loss on how to role model and communicate with their daughters, especially when girls go through puberty, gaining the average of 25 pounds.

In researching body image, what blows my mind is:

### **Causes/Effects:**

#### **YOUNG PEOPLE ARE AT RISK**

95% of people with eating disorders are between the ages of 12 and 25

Body image is closely linked to self-esteem. Low self-esteem in adolescents can lead to eating disorders, early sexual activity, substance use and suicidal thoughts.

#### **STRONG MEDIA INFLUENCE**

"It takes only 1/2 second to change how she feels about herself" ~GLI

Studies show that the more reality television a young girl watches, the more likely she is to find appearance important. Students, especially women, who consume more mainstream media, place a greater importance on sexiness and overall appearance than those who do not consume as much.

#### **INCESSANT MESSAGES CONTINUE THROUGH ADULTHOOD**

Transition to womanhood: 58% of college-aged girls feel pressured to be a certain weight 91% of women are unhappy with their bodies and resort to dieting to achieve their ideal body shape. Unfortunately,

only 5% of women naturally possess the body type often portrayed by Americans in the media.

More than 1/3 of the people who admit to “normal dieting,” will merge into pathological dieting. Roughly 1/4 of those will suffer from a partial or full-on eating disorder

In a survey, more than 40% of women and about 20% of men agreed they would consider cosmetic surgery in the future. The statistics remain relatively constant across gender, age, marital status, and race.

Only 10% of people suffering from an eating disorder will seek professional help.

People who are unhappy with their bodies and don't seek healthy nutrition information may develop eating disorders

### **WHAT CAN WE DO?**

- 1) Have Compassion: for self, and for others: Here are 2 links for Compassion:
  - a. 10 ways to know nothing's wrong with you or me:  
<http://tinybuddha.com/blog/10-ways-i-know-theres-nothing-wrong-with-you-or-me/>
  - b. Simple wisdom for complex lives: <http://tinybuddha.com/category/fun-and-inspiring/>
- 2) Be aware of Political framing: Personal (DV, trash talk, posters) Principle (stand up to messages, subtle and overt) Policy (The Representation Project, GL), Victim (less aware folks) Villain (corporatists and loyalists) Hero (aware folks)

"Stop trying to fix your body.

It was never broken."

**Eve Ensler**

**YOUR BODY ISN'T AN OBJECT;**

**YOUR BODY ISN'T A SHAPE.**

**IT'S YOUR BODY.**

**Julia V. Taylor**

- 3) Don't use the term “diet” and limit media exposure, from magazines and TV to young girls. If we were all happy with ourselves, corporations wouldn't make much money. Somehow, the incessant messages showered upon us are that we aren't thin enough, pretty enough, rich enough, etc. It was brought up that Cinderella shouldn't be allowed, but I submit that although we can't stop these messages from reaching our girls, a discussion would help to frame them properly and encourage critical thinking and good judgment. For example, “Did anyone ask Cinderella if she even wanted to marry the prince? And is leaving an abusive situation a good reason to get married?” “He's older and she's not...She's fine, and he's not. Aren't we lucky to live in a time where we don't have to comply with these rules anymore??”
- 4) If you desire to make a healthy change, it never begins with shame. True change is about learning to accept your body, as is. You embrace your body for what it does, and not what it looks like. Acceptance and self-care is key. You don't have to love your body or even like your body to embrace that notion of “it is what it is.”
- 5) I may be going against the grain here, but I'm inclined to say be honest with your daughter if you're struggling. If you don't feel great about your body, tell her you're working on being kinder to yourself and in the meantime, try not to make disparaging remarks about yourself, your body, and/or other people's shapes and sizes.

- 6) Finally, I recommend keeping a gratitude journal, especially if there is a food/exercise related goal. Buy her a journal or a composition notebook to decorate. Encourage her to write down five things she is grateful for each day that have absolutely nothing to do with her weight or looks. She may roll her eyes at you, but still give her that sacred space and permission to express herself. And don't read it unless she gives you permission.

**We had a lively Q&A session with the audience, which had a wonderful intergenerational exchange:**

***Q: Instead of "You're so pretty", what should we say to our girls?***

**A:** "I'm so happy to see you". This goes along the lines of effort/character/specific-based praise instead of blanket praises like "you're so smart", because what if she runs into a challenge that's difficult to overcome? We want our girls to be comfortable in their own skins. According to experts from WebMD, "Too much praise can backfire, it seems, and, when given in a way that's insincere, make kids afraid to try new things or take a risk for fear of not being able to stay on top where their parent's praise has put them.

"There is something about praising your child constantly that is belittling," Berman says. "There's an underlying message that the child has to get his parent's approval all the time and constantly look to the parent for validation." When it comes to praise, **quality over quantity** may be the answer to building kids' self-esteem. Tips for Giving Practical Praise

Praising your kids is an important part of building their self-esteem and confidence. But before you break out in applause, there are some important **do's and don'ts [of praise]** to keep in mind that will help your child find value in your words of encouragement:

- 1) Be specific. Instead of saying, "You're such a good dancer," say, "You really keep your balance, and you have an excellent sense of music." Being specific is much better and helps kids identify with their special skill, Berman says.
- 2) Be genuine. Praise should always be genuine. Kids have a way of knowing when your praise is insincere, and when it is, you lose trust. Worse yet, they become insecure because they don't believe your positive words, and they find difficulty in telling the difference between when you really mean it and when you don't, Berman says.
- 3) Encourage new activities. "Praise kids for trying new things, like learning to ride a bike or tie their shoelaces, and for not being afraid to make mistakes," Donahue says.
- 4) Don't praise the obvious. "Try not to overdo praise about a child's attributes: 'You're so smart, handsome, pretty, bright, talented, gifted,'" Donahue says. "Parents and grandparents are, of course, going to indulge in some of this, and that is OK. But if your kids hear a constant litany of praise, it will begin to sound empty to them and have little meaning."
- 5) Say it when you mean it. Saying, "Good job," when you mean it or, "Boy, you really worked hard on that paper," tells children that, as parents, you recognize the value of their hard work and efforts, Donahue says. It also tells them that you know the difference between when they work hard at something and when it comes easy.
- 6) Focus on the process. Praise children for their effort and hard work, not for their inherent talents. Donahue says, "Remember, it's the process not the product that matters. Not all kids will be fantastic athletes or brilliant students or accomplished musicians. But children who learn to work hard and persevere have a special talent. As I like to say, pluggers go far in life."

**Q: My granddaughter is half Taiwanese and half black. How can I make her feel comfortable with her hair?**

**A:** Sesame Street has a wonderful video called, "I love my hair"  
<https://www.youtube.com/watch?v=enpFde5rgmw>

And here are the other videos: <https://www.facebook.com/upliftedexchange/videos/1773360616232610/>  
and <https://www.youtube.com/watch?v=ymKLYmvwD2U>

**Q: What if we really do need to be healthier with eating or exercise, how can we give our girls permission to like their bodies when our own bodies are not healthy?**

**A:** Girls are watching, even when you think they are not. You can't look in the mirror and comment on how you hate this part or that part and then tell your daughter she should like her body. Your body isn't an object; your body isn't a shape. It's your body.

This reminds me of a situation I encountered many years ago when I showed Tri Delta's 2008 Fat Talk Video. This woman came up to me after my talk and had tears streaming down her face. She told me that she had a 5-year-old daughter that was starting to make comments about being fat and ugly, and she had no idea where it was coming from until she watched that video. She shared that people always comment about how much her daughter looks like her, yet she berates herself and her body every day. She hugged me and said she would never do it again.

**Q: What about when family members comment about girls' weight, as parents, how should we respond?**

**A:** Swing to the left and try to prevent it from happening. If you know you have a family member that can't possibly touch a carb or refrain from commenting about the latest "diet" they are on, ask that they not make comments about food or weight or exercise or bodies (or politics) around your family.

Sometimes this isn't possible, and other times well-meaning, loving people say the wrong things. They may make a flippant comment they never spend another second thinking about, and now your daughter can't forget it. If this happens, take some time to process what happened with your daughter. Go for a walk and tell her how sorry you are that so-and-so said something absurd. Ask her how she feels. Listen to hear her and validate her feelings. If she says she's "fine", then tell her how angry/hurt/disappointed you are in that person. Tell her again how sorry you are, and leave the door open for further discussion. Hug her.

**Q: Specifically, what roles do dads play in helping their daughters develop a healthy body image?**

**A:** Fathers and father-figures can play a tremendous role in helping girls feel confident about their bodies and abilities. It's important for male role models to treat girls and women (all women) with dignity and respect. For example, don't tell your daughter or partner they are beautiful and then make a negative comment about how other people look. Those messages are inconsistent, hypocritical, and confusing to children and teens.

Also, it's important to stay connected to your daughter during the tumultuous adolescent/teenage years. Don't get weirded out by natural weight gain, periods, and bras and treat her differently when her body changes. A common fallback for dads is to tease as a way to combat awkwardness. While teasing is teasing and usually meant to be in jest, it can easily and unintentionally cross the line. Understand she

may need more space; yet try to stay close even if she pushes you away during this time.

Lastly, fathers/father-figures can play a unique role in squashing gender microaggressions, sexism, weightism, etc. Teach your daughter that her gender and body won't hold her back.

Top five body image resources:

- 1) Miss Representation – watch it with your daughter or invite your friends and their daughters over for a movie night.
- 2) For parents and their body image woes, anything and everything by Brene Brown. She tackles the stuff underneath. There is always stuff underneath.
- 3) A Mighty Girl has this great body image resource page for girls.
- 4) I also love Amy Poehler's Smart Girls – it is all things good.
- 5) Girls Leadership Institute. They tackle tough situations in a straightforward and empowering fashion.

### **From Panelist Dr. Sophia Yen**

It was a pleasure to meet other young NATWA working in the field that I care about and to share my knowledge with the conference. I would recommend speaking at NATWA to anyone. Such a welcoming crowd!

[Sophia's epithet to healthy fats discussion] "No, I don't think it is healthy to use the fat from Lo bah to cook with. I'm going to check on that. A diet rich in saturated fats can drive up total cholesterol, and tip the balance toward more harmful LDL cholesterol, which prompts blockages to form in arteries in the heart and elsewhere in the body. For that reason, most nutrition experts recommend limiting saturated fat to under 10% of calories a day.

A handful of recent reports have muddied the link between saturated fat and heart disease. One meta-analysis of 21 studies said that there was not enough evidence to conclude that saturated fat increases the risk of heart disease, but that replacing saturated fat with polyunsaturated fat may indeed reduce risk of heart disease.

Two other major studies narrowed the prescription slightly, concluding that replacing saturated fat with polyunsaturated fats like vegetable oils or high-fiber carbohydrates is the best bet for reducing the risk of heart disease, but replacing saturated fat with highly processed carbohydrates could do the opposite."

From Harvard...

<http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-truth-about-fats-bad-and-good>

### **From Panelist Tammy Chang**

On April 25th, I had the lovely honor of being invited to speak on a panel at the 2016 NATWA convention in Milpitas. As a second generation Taiwanese American, I was impressed by the number of first generation women who are so involved and so passionate about sharing information and care about the lives of the 2nd Gen! NATWA provides a wonderful opportunity for women to connect and for our Taiwanese community to show compassion and affect the world we live in!

I was truly honored to be surrounded by such smart and sassy women on the panel Sunday about body image, and it was obvious that Taiwanese American women have a lot on their mind to share and speak about

### **From Panelist Dr. Lisa Wang**

I really enjoyed being a part of the annual NATWA meeting. It was really special to be welcomed into the fold of a community that was new to me, yet at the same time felt instantly familiar. It felt a bit like coming home, to be amongst people who share the same cultural lineage and background as myself. I also found it heartening to see such enthusiasm and strong sense of community and cultural identity that spans generations. Thank you for including me in this rich experience!

Quotable Quotes: *Heard from 2016 NATWA II weekend:*

“We have majority Jen participants!!” ~**Jennifer C, Jenn C, Jen K, Jen S, Jenny L**

**Deana C** [sweets game]: “My competitiveness just came out...MUST get the candy!!”

**Jen K** [from Body Image]: “Beautiful Taiwanese people come in all shapes, colors, and sizes”

**Kath** (heard from Dr. Sophia): “Reproductive health isn’t only for women, but also men, because once the sperm leaves his body, it’s up to her whether to have a baby or not...so he should be knowing what’s up with her too.”

**Shu** [our photographer covering his ears): “La la la, I’m not sure how comfortable I am with this topic.”

**Kath**: “Sorry Shu, it’s chicky-chat time!”

**Jen S**: Thank you so much for letting me be a part of your convention this weekend. This is truly one of the best groups I have taught !



# 挪大之夜回顧

蔡幸珍

二月接到總會長張雅美來電，希望我能當挪大之夜的主持人，覺得很榮幸，但也感覺責任重大，因為挪大之夜，總是姊妹們最期待的同樂會，主持人需貫穿所有的節目，不能冷場，並能讓表演者自然、愉快的演出。因此隨後又找來年活潑美麗的 Tammy Chang 來共同主持，希望能給大家一個盡情歡樂的夜晚。今年 NATWA Night program 的主題是：My New Hometown,我的新家園

希望大家將各自當地 unique 的事物，都能與其他地區的姐妹們分享。

當晚我們總共有十個節目：

## 1. 地主隊- CA-N Chapter 的歌舞表演。-"From the Gold Rush to Silicon Valley"

他們分 4 組，Gold Rush 組、Agricultural 組、Immigrants 組、Silicon Valley 組。各組，自製服裝道具，一應俱全。他們表演人數眾多，非常熱鬧，現場氣氛很 High 的一隊。

## 2. Greater San Diego Chapter- "太極扇"

他們從去年七月就開始練習，每星期練習兩小時，此節目基本就是打太極拳，再加上拿扇子以柔和、優雅的舞步，達到健身、聯誼，一舉兩得。

## 3. Hawaii Chapter - "Hula Dance" -捕魚共享 / A hukilau 舞蹈

這個 hukilau 舞蹈，我們經常能觀賞到，但是舞蹈的涵義並不瞭解，借此機會，簡單敘述。

A hukilau is a way of fishing invented by the ancient Hawaiians. The word comes from hukilau, meaning pull, and lau, meaning leaves. A large number of people, usually family and friends, would work together in casting the net from shore and then pulling it back. 隨後共同分享捕獲的魚。

## 4. New Jersey Chapter - 歌唱表演

由陳羽辛先演唱台語歌曲 "酒後的心聲"，非常動聽，隨後再與羅先生一起合唱一首英文歌曲，Frank Sinatra 的 "My Way" 來懷念 NJ 分會前會長鄭淑華的先生。

## 5. Toronto Chapter - 舞蹈 "北國狂想曲"

這是以臺灣著名音樂家李泰祥的交響曲"臺灣狂想曲" 來編的舞蹈。分為三段：

第一段，是表現移居多倫多的臺灣人，對來自屬於桐花和蝴蝶的故鄉 " 臺灣 "的眷念。

第二段，是表現對落居在楓葉與大雁國度裡生活滿足的情懷。

第三段，舞者以輕鬆快優雅的舞步和鼓動似水波的情態，表現歡渡資源豐富的加國節慶。

舞者們的舞蹈、扮像都非常專業，各個像十八姑娘一朵花。他們就是享負盛名的- 黑貓舞團。

## 6. Southern California Chapter - 話劇 "荒島奇緣 "

此話劇是由南加州的才女，賴慧娜編導，劇中有馬英九、習近平、亞倫、仙女、烏龜等在太平島上相遇的諷刺劇，十分精彩。演員各個演出自然、生動，頗得好評。

## 7. Detroit Chapter - 舞蹈 "車城春曉"

表現出底特律 river 冰冷，Canada 座落在對岸，以"河邊春夢"之歌作為舞曲，林麗華不但編舞、製作服裝，亦寫下一首詩 "西北風陣陣吹，吹到底特律河邊。河邊冷枝枝，寒瑟瑟，底特律的冬天長又冷。春天啊，春天！你哪還不來？" 隨後舞蹈以活潑輕快的歌曲，跳出春天來了的快樂景象。

## 8. New York Chapter - 舞劇 "New York, New York"

由王寶蓮介紹 New York. 以 America Beautiful 音樂出場，演出者以自由女神的打扮，右手拿 I phone ,隨後變裝為三色花布，胸前一個 silver apple, 跳著 New York,New York 的踢腿舞，既性感又有創意。

## 9. NATWA II - 由 Kathy Rai 演講 - Our Cosmic Home ( Self-Compassion )

## 10. Atlanta, Georgia - 舞蹈 " Midnight Train to Georgia "

此歌曲描述一個女孩住在 Los Angeles，但是放棄歌壇的男友，想回家鄉 Georgia，於是純情的女孩決定跟隨她。

由新會長王淑芬帶領完成此精彩的舞蹈。最後新會長介紹 Atlanta。俗話說"認真的女人最美"，我們的新會長王淑芬就是如此，她誠懇不斷的呼籲，歡迎大家都能參加她任內的年中會與年會。

晚會在大家的歡笑中結束，歡喜明年再相逢！



# 矽谷之夜音樂會

黃鳳鳳

主持人---黃鳳鳳      策劃者---音樂家石青如女士  
4/23/16 Grand Ball Room, Embassy Suites Hotel, Milpitas, CA

相信大家都會與我同感，覺得這次矽谷之夜非常別出心裁，因為一入會場就有 8 架高美的豎琴令人感動又震撼又驚喜。參加過無數次的音樂會頂多是兩位 harp 的音樂家。此次的舞台不夠容納這麼多樂器及演奏者，所以就地與鋼琴放在會場當中，音樂會就這麼開始了。

游上儀 (Sonya Yu) 帶領的青少年豎琴合奏團與兩位長笛高手 Grace 和 Yilien 一起演出三首為音樂會展開序幕，第二首是人人超愛的長笛經典作品是 Bizet 的 Minuette aus L'Arlesienne No.2 harp 伴著長笛優美極了。第三首 flower duet 是法作曲大師 Leo Delibes 最出名的歌劇 Lakme 裡的作品他們詮釋得非常到位，浪漫迷人。



第二個節目是兩首 8 位豎琴的演出，第一首是可愛的學生們的表演曲名 Spring Daze (原 Snow Daze) 蠻有架式的，第二首 Sonya 老師是主將兼編創，從 Debussy 的月光曲轉到中國歌的月亮代表我的心，是中西合璧的美好結合，使我們對她的編曲能力刮目相看。

第三個節目是由小提琴高手賴柏璋為我們演出四首曲子，他是 Peabody music conservatory 學士，碩士的高材生，演奏得獎無數，第一曲是 Thais 歌劇裡的非常出名的 Meditation by Jules Massenet, 拉得優雅肅穆溶入心嵌，第二首是意大利的作曲大師 Vittori Monti 的高難度的創作 Csardas, 完全難不倒他，雙弦及 Harmonic 的音符不但準且音又美得不行，有匈牙利的舞曲兼有民俗風味的 1904 的作品。我們真有幸聽到他那麼精湛的琴藝演奏。第三曲陳明章的台語歌曲伊是咱的寶貝及第四曲的台語歌曲天黑黑大家都熟悉但是在石清如女士的編寫將兩首唱的變成小提琴與鋼琴的演奏時就真的說是國際級的音樂品質也不為過，我們真是陶醉，陶醉再陶醉。

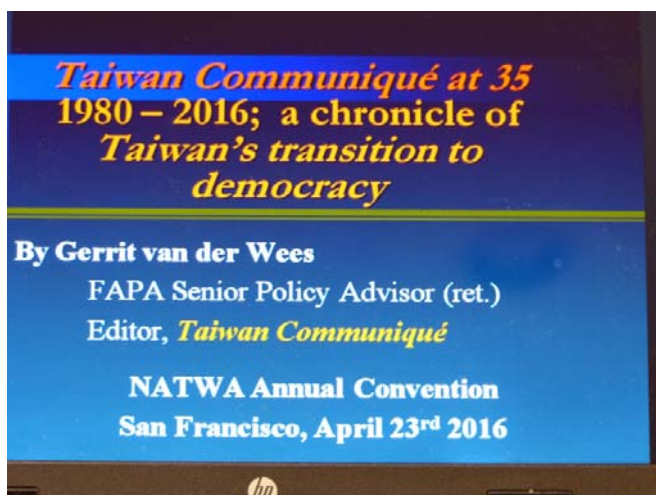


接踵而來的精彩節目是由賴予惠和許亦蓮的長笛演奏，她們都在美國音樂名校取得演奏博士學位，第一首是烏克蘭出名的長笛演奏家 Franz Doppler 的作品 Duettini Americain, op.37 ,第二首是捷克作曲家 Anton Dvorak 的 Humoresque, 兩首均為 two flutes and piano 的作品。兩位 charming 的 flutist 吹工力道既美又順，呼吸換氣自如輕鬆，整個音樂在長笛的柔美與琴鍵的穿梭中來去交織，詮釋完美無懈可擊我們聽呆了就希望音樂不會結束。

再來的重頭戲是 *Ode to life* 生命的頌歌，是石清如音樂家的大作，分四個樂章，是小提琴，大提琴及鋼琴的 Trio。從莊嚴的中板，沈鬱的慢板到愉悅的小快板最後是以光輝的快板結束。她是我覺得最棒的台灣人的女作曲家，前途無量是台美人之光。演出者的 Cellist—Amy Hsieh 來自美東的音樂學府，資歷、經歷豐富又亮麗，*Last but not least* 介紹鋼琴家莊淑芬是 Cleveland institute of Music 的鋼琴演奏家碩士，這次份量最重，全部節目都少不了她的鋼琴伴奏(除第二個以外) 尤其生命的頌歌鋼琴的份量很重很重卻是累不了她，Sophia 的鋼琴造詣真是一級棒令人折服。

我們最後的 Grand Finale 等 waiters 收盤後才開始(美中不足) 是表演 Mozart 的 Turkish March 音樂家全部上陣，最後快快樂樂地，在掌聲響徹中結束這場令人忘不了的音樂會。

深深向石青如女士致謝---精心策劃，專業的節目鋪陳，使我們不僅僅看到不平凡不多見的樂器，也聽到很多非常討喜的音樂節目和創作，我們也要謝謝雅美會長及所有北加州團隊的辛勞。這是一個超美好的音樂饗宴，感謝，感謝再感謝。



# 2016 NATWA 會後旅遊

雨辛

感謝春惠姐的細心安排，會後旅遊的第一站是到 Elephant Seal Vista Point, San Simon 看海象。午餐是特別的越南麵包，清脆爽口。吃飽飯後大家都累了，一路上一直昏昏沈沈睡覺，直到聽到上廁所的消息，大家馬上打起精神搶攻廁所，最後把男廁也一起包下來。上車後，睡意已消失，大家發揮婦女會的精神，自我介紹，唱歌說笑話，車伕們也輸人不輸陣，搶麥克風不放。

到了 Elephant Seal Vista Point 海象休息的岸邊，風很大，吹得人人步履維艱，但為了看第一個景點，大家還說很踴躍的參與，只見一隻隻的海象懶洋洋躺在沙灘上休息，我們辛辛苦苦的擠到欄杆邊看，到底是人看海象，還是海象看人？我想海象才懶得看人呢！



Elephant Seal Vista Point

晚上住的飯店四周一片荒蕪，大家都擠到飯店旁邊的餐館吃飯，等餐館一開張，我們就捷足先登，不到六點半就吃飽了。太陽要到七點半才下山，在外面繞了一圈，過了馬路才是沙灘，風又大，只好先回宿舍休息，反正來婦女會就是和姊妹們聊天來的。沒想到一下聊天，就已經過了七點半，出門一看，太陽已經下山了。Hawaii 的姊妹很熱情，還拉著大家在游泳池旁邊，教跳呼拉舞。

第二天早餐後前往夢幻城堡 (Hearst Castle)，我們先看電影。這是一個築夢的故事，一個人窮其半生的精力，做出來的夢幻城堡，真是人間因有夢而偉大。一個有拓荒精神的爸爸 (George Hearst)，淘金不成銀子也好；一個充滿好奇的小男孩 (William Randolph Hearst) 眼中的大千世界；一個小學老師的媽媽帶著兒子環遊世界，讓他大開眼界。他們都愛這座山；他是一個夢想家，找到一個實行家，建築師 Julia Morgan，為他建造這座城堡。他想得到的點子，她就做得出來。他們有耐心有毅力的，把一座山變成一個城堡，有自己的動物園，自己種菜，畜牧養牛自給自足。這不就是每一個小孩的夢？



Hearst Castle

他喜歡收集古董藝術雕像繪畫，喜歡邀請名人們來分享自己夢想成真的家。可以按著自己的意思，不必管上流社會的繁文縟節，把 ketchup 和 mustard 都擺上正式的桌了，多霸氣啊！

我們有專車接送，有專導遊介紹城堡的建築，古董藝術雕像繪畫。早上的天氣晴朗，藍天白雲，和昨晚的風，真是不可一日而語。城堡花卉美不勝收，我們邊走邊看，花朵豔麗，大家拼命照相，也和雕像爭奇鬥豔。這裡有室內也有室外游泳池，還有電影院，網球場。在遙遠的山中，有自己的飛機每天送報紙，可以遙控報業王國，不和世界脫節。當時要勞師動眾的，才可以與外面世界保持聯絡，我們現在什麼都很方便，不需要自己的飛機，也可以和世界相連，真是太幸福了！



Hearst Castle

參觀完城堡風也開始大了，我們在餐廳吃飽了休息夠了，就要橫跨中部山脈，到最重要的景點，優勝美地國家公園朝聖。中部山脈是加州的大穀倉，一路上有各形各色的農作物，我只認得葡萄樹和杏樹。途中還經過一代巨星詹姆斯·狄恩（James Dean）死亡的交叉路口 James Dean Memorial Junction。英年早逝令人唏噓，無限感慨。

第三天早餐後乘車前往世界知名的國家公園：優勝美地國家公園 (Yosemite National Park)。這片森林有高山，有冰川割的深谷，巨石，河流，是前人的高瞻遠矚保護下來的，我們後人才有機會享受這片美麗的土地。導遊如數家珍的介紹國家公園的歷史地理和動植物。還教我們不同種類的熊和如何辨別，原來黑熊是不爬樹的。這裡的天氣變化很大，我們的司機是很可愛的菲律賓人，上星期穿太多太熱了，今天只穿短袖短褲，可別感冒了。

公園內山路崎嶇，等進入一個隧道 (TUNNEL VIEW) 後，一出來就豁然開朗，柳暗花明，這時天氣晴朗，我們一群資深美女，忙著照相留念，有一個專業攝影師還好心的為我們照了以下這張照片。導遊帶我們到 YOSEMITE VALLEY 的橋，讓我們照個夠。我們當然不會手下留情，留下倩影無數。這裡有聳起的高山和花崗岩 (HALF DOME) 和酋長岩 (El Capitan); 也有冰川流過的河流 (Merced River)，遠處的新娘面紗瀑布 (BRIDALVEIL FALL)，水花隨風飄舞，如出水芙蓉有著朦朧的美，非常美麗。美麗的景觀忽左忽右，我們好像進入大觀園的劉姥姥，只能讚美再讚美。

最後的大景點就是最宏偉的優勝美地瀑布 (Yosemite Falls)，大家迫不及待的循著水聲，來到大瀑布的面前，讓水氣打到全身，吸收了滿滿的負離子，更覺得精神愉快。在回程度中，沿著 Merced River 河出去，還賺到了在 U 型山谷前面一私房景點，多停留一下，浮光掠影，湖光山色，真是美不勝收。

雖然依依不捨還是要離開，一路趕車回去機場，廁所還是要上的，我們在一個好可愛的小店停留。店雖然小，但裡面卻有一個小小的動物園。店門口有兩隻鸚鵡會招呼客人，會喊 Hollo，裡面有孔雀，鴛鴦，火雞，公雞，綿羊，豬。以前的人說沒吃過豬肉也看過豬走路，現在豬也是觀光景點了，真是時代不同了！

這次出來玩還沒有機會買東西，大家只好在這裡拼命消費，多倫多的許淑華姐即使行李裝不下，也要買水果乾來和大家分享，淑華姐每次都帶了一樣又一樣的點心，真費心。

兩天半的旅遊無憂無慮，不必動腦子，所有事都有人安排好好的，真愉快，感謝北加州的姐妹，下次再見！



私房景



(TUNNEL VIEW)



Yosemite National Park

## NATWA NJ 2016 年春天的第一次郊遊

雨 辛

偶爾聽說 NJ 有一個很酷的城市， Lambertville。我急忙請教眾姊妹，果然素梅姊妹不只見多識廣，而且熱心。馬上幫我們設計行程安排午餐。貪心的我知道一次可以順便拜訪賓州的 New Hope 市，和參觀野花公園，於是我們就決定一網打盡，一次玩個夠。

一個星期前，天氣預報，還蠻不錯的，沒想到日子愈近愈有問題。我開始擔心無法成行，畢竟為了玩而感冒可不好玩，於是訂了一個 raining day。星期五的早上下雨，下午就出太陽，我暗暗祈禱，希望星期六的天氣也一樣。但是天氣預報愈來愈不好，一大早起來，天氣預報只剩下一個小時不下雨了。天色烏黑加上傾盆大雨，但是又考慮好不容易訂好的餐館，還是硬著頭皮前行。原本 26 人變成 21 人，我們兵分五部車，北邊三部車，南邊兩部車，“Hope for the best, prepare for the worst”，大不了去聚餐後就打道回府。

我懷著擔心的心情開車，只見一路上天空愈來愈亮，太好了。

到了 Lambertville，只見一幢幢可愛的建築，在綿綿春雨中，格外清新淡雅。我們一下子就和其他姊妹見面了，一起撐傘漫遊運河岸，沒有多久大家就飢腸轆轆，11:30 餐館門一開，我們馬上就坐。餐館馬上都是我們的聲音。

一如我們的期望，天氣在我們 NATWA 姊妹的熱情下，雲開天出，我們一行人浩浩蕩蕩沿著橋走過 Delaware 河，一邊欣賞河上的釣魚船，一邊吹著涼風，看著藍天白雲，與好友分享，心情不好也不行。

跨過了河就到了賓州的 New Hope 市。馬上就是多采多姿的畫廊，琳瑯滿目的小店，各有各的特色，目不暇接，姊妹們有的欣賞它的古老建築，有的馬上鑽進去店裡，出不來了。由於想要去看野花，只好又上車，到六 miles 外的花園。只可惜花還沒盛開，再兩星期花比較多，我們決定不進去了。已經三點了，大家依依不捨的各自回家。我們看到旁邊還有一個高塔，又繞著山路上去參觀。果然一路陡坡上山，風景大好，遠望蜿蜒的 Delaware 河，太值得了。

在回家的路上已經開始想下一次的活動了，我們可以去參觀薰衣草花園，聽說這裡 Lambertville Station Inn 的 Sunday brunch 很好吃，如果有興趣再來的姊妹，請讓大家知道，獨樂樂不如眾樂樂。這次沒有來的姊妹，希望下次可以一起來。如果你有其他私房菜，好康的，請與大家分享。



Lambertville 春天同遊 3/22/2016

# 會後旅遊花絮

林麗華

會後遊第一晚夜宿位於 Cambria 的 Courtesy Inn，看到 club house 有游泳池而且甚為寬敞，B 車姊妹興致勃勃的宣布，晚餐後到 club house 聯誼。飯後，十多位姊妹和車夫們，帶著滿足的肚子，和輕鬆的心情，在夏威夷姊妹徐麗雪示範帶領下，左四右四的練起夏威夷舞，本人人小聲大，也臨時充當助教，代數拍子。大夥兒一點都沒偷懶，認真學習，數回合下來，來來來，來拉網，去去去，去補魚，大家都愛夏威夷、hukilau……，不但舉手投足有夏威夷風，而且個個陶醉其中，一點也不輸 NATWA Night 的台上表演，只可惜缺少觀眾，聽不到鼓勵的掌聲！可惜！可惜！當晚游泳池畔的額外餘興節目，在姊妹們的笑聲，香梅姊甜美的歌聲，以及意猶未盡的心情下，宣告結束。可是別忘了，多倫多碧玲姊的夫婿還有美酒加咖啡在等著我們呢！

會後遊第二天一早離開 Fresno 後，一路奔向 Yosemite National Park，導遊先生體諒在座老弱婦孺，特別安排在 Oakhurst 停車，給予方便。這方便可大有文章呢！為了敬老，將臨近的 CVS 讓給年高位重的姊妹，幾位自認尚稱年輕腳力不錯的姊妹，則衝往稍遠的 Vons，以最快的速度方便再趕回車上。回到座位上，看到一包 bagel，正納悶是何家放錯了位置，一問之下才知道，原來瑟玲姊和明亮姊，在神不知鬼不覺趁方便之餘，快速買了 8 個 bagel，準備午餐之需。真是設想周到，分秒必爭！而這 8 個 bagel 也達到其最高邊際效應！

話說遊覽車抵達 Yosemite Valley，因為有 bagel 之故，我們一行浩浩蕩蕩十五、六人，決定先健行到 Yosemite Fall。一路上風景迷人，涼風徐來，瀑布更是越逼近越扣人心弦！半路上，全部人馬決定，坐在石砌的小矮牆上，面對著瀑布，你一口我一口，分享不同口味的 bagel，加上羅益世私藏的杏仁，花生和 Canada Dry，真是一頓經濟實惠的午餐！謝謝瑟玲，明亮和益世的設想週到！我們真是有福氣！而且還是託方便之福呢！

# 第 28 屆北美洲台灣婦女會年會

賴慧娜

第 28 屆北美洲台灣婦女會(NATWA)年會 4 月 21-24 日在北加矽谷 Milpitas 市舉行。會議由 21 日開始，分為理事會議和認親結緣同時進行。理事會議討論各項提案，會員及眷屬則參加認親結緣。認親結緣由劉玲霞主持，笑語盈室，並為所有結縭 50 年的出席者切蛋糕慶祝。

今年年會選出新副會長黃美琇，及區理事。年會邀請了三位主講人。22 日下午有賴和基金會執行長周馥儀。23 日的二位主講人是 Margaret McCaffery 和劉安婷。下午有三堂同心圓講座和一堂 NATWA II 圓桌會。晚上有「矽谷之夜」音樂會。為台灣民主守護者之稱的 Gerrit van der Wees 與夫人陳美津在見證台灣民主成就後決定由 FAPA 退休，NATWA 特別邀請他們前來，演講並接受表揚。

年會邀請了三位主講人周馥儀、Margaret McCaffery、劉安婷。

## 「站在雞蛋的一邊」

二十二日下午有賴和基金會執行長周馥儀以「站在雞蛋的一邊」為題，講賴和基金會的工作，這是周馥儀第三次來美國，第一次是應邀出席太平洋時報二十五週年慶。第二次是 2014 年太陽花落幕，來訪海內外社區，氣氛熱絡，她目前是台大歷史系博士班，她對台灣土地的關懷始於高一做功課，接觸到賴和作品，感受到賴和「覺悟下的犧牲」。後來她參與社會運動，當像石頭一樣政府對付像雞蛋一樣的弱勢團體時，她選擇站在雞蛋的一邊。政府為商業利益要蓋石化工廠、要拆古蹟、要挖農地時，她與伙伴們用更有策略的方式幫助農民發聲，串連藝文界、環保團體、出來聲援，當她握到農民粗糙的手時，心中悸動，這是為台灣人照顧米倉的手，政府竟然用挖土機來對付他們。她是太陽花學運幕後推手，是首先進入立法院的人之一。學運落幕，基金會的工作不曾稍停，歷史繼續前行，用搶救古蹟、文學走讀、市集音樂會、夏令營等活動推動在地文化。她認為一代一代的經驗累積，可以推翻保守舊勢力，現在新政府團隊出爐，公民團體還是要繼續與政府對話，將台灣往更好的方向前進。

## Retirement and Compassion

二十三日的第一位主講人是 Margaret McCaffery，她的講題是「Retirement and Compassion」，由林郁子介紹，林郁子表示，她們是四年前在日本因插花認識，McCaffery 對弱勢婦女所做的事工令她深深感動。McCaffery 首先邀請聽眾分段朗誦三首詩，先提昇聽眾的領受的感情，然後開始講述自己退休後從事協助弱勢婦女



王淑芬(左)，張雅美(中)，前會長傅郁子(左 2)，前會長葉明霞(右 2)，右為新選出的副會長黃美琇。(徐璧攝)



王淑芬(左)由張雅美手中接過會長重任。



左起：王淑芬、周馥儀、葉錦如。

的工作，她自己是古巴難民，力爭上游、經歷離婚、罹癌等人生挫折，「這些事我們不會放在履歷表上，但這些挫折讓我們堅強」，她所協助的女性有很多是娼妓、受刑人，人口販賣受害者，她們心靈受創很深，對人不信任，要她們再站起來，重建信心是很不容易。她獲得市府贊助一塊七英畝的廢置地，開發成植物園，教導這些女孩由園藝學一技之長並建立自信。McCaffery 表示雖然她一直力爭上游，可是退休後的這五年是她最快樂的經驗。

## Teach for Taiwan

第二位主講人劉安婷是教育改革家，仿美國的 Teach for America 在台灣成立 Teach for Taiwan。從小她在求學路上一直是資優生，在台灣高中畢業，獲得 Princeton University 全額獎學金錄取，來美留學主修國際發展教育政策，求學中曾到落後國家、監獄、貧民區任教，但心中掛念台灣的弱勢學童。受美國 Teach for America 啟發回台招募有能力有使命感的青年到偏鄉進行至少兩年的全職教學。

## NATWA II Roundtable

下午有三堂同心圓講座一堂 NATWA II 圓桌，三堂同心圓題目是財務由李雲玉、張月英主講，感情篇由呂秋宏主持，黃美琇、陳雨辛、賴淑卿、葉錦如主講，生活篇由許淑貞主持，許淑華，李淑櫻主講。

MATWA II 的圓桌由賴娟君和 Emmy Pierce 主持，由於今年年會主題 Compassion，討論也以此為中心，主持人提出議題供討論，如何分辨行動是出於 Compassion 或是 Self interest，延伸討論最近發生的亞裔警察 Peter Liang 射殺黑人的案件，以及社會上存在的種族差別待遇。第二主題討論的是抗壓力，年輕人在社會面對很多壓力，如何讓自己更有彈性。雖然只是十多人的小團體，年輕台美人女性有很好的溝通及另類看法。



McCaffery(左) 和張雅美



左起：張雅美、劉安婷、李明瑱。



NATWA II。



## 另一種選擇

雨辛

我們這一代的台灣人，沒有多少選擇。我生長在台中市的一個小康家庭，我的父親接受的是日本教育，台中高工畢業，畢業了就是戰爭。戰爭結束了，他的學歷在新的政府和當時的社會，和當時大部分的台灣人一樣，沒有辦法找到適當的工作。為了一家大小，他只好從基本的黑手做起。還好父親很認真，也很有研究的精神，終於找到機會，自己開一個小小的家庭工廠。像大多數那個年代的台灣人，我們都很努力的省吃儉用，全家總動員，貢獻自己的力量來幫助家計。

身為家裡的第四個女兒的原罪，從小我就很認份，我很早就知道不要惹是生非，穿的是姐姐傳下來的衣服，只有在過年才有自己的新衣服。小時候長的又黑又瘦，常常髒兮兮的，又不知道怎麼表達自己的想法，基本上是一個沒有聲音的人。還好我上學後，成績還不錯，我也漸漸的找到自己喜歡的事，就是唱歌。小小的心靈裡，我就是那個瓊瑤小說裡，沒有人瞭解的小女生，"我有一簾幽夢，欲訴無人能懂，多少秘密在心中，只留一簾幽夢"。我只有躲到歌曲裡，在一首首歌裡，唱出我的心聲。心情好時唱歌，心情不好時也唱歌，把心情埋在歌詞的意境中。

從小我就知道工作不好找，沒有關係背景的姐姐們找工作時的辛苦，讓我不敢想像上了大學，花了一缸子的錢，還找不到工作。所以我大學的選科就只在容易找工作的科系了，所以我只選了會計和經濟。那不是我的最愛，但是可以保證不會餓肚子。畢業後，很幸運的找到了一個工作，在光男網球拍公司上班，起薪比姐姐們都好，但是在台中的環境，一個女生是被認定以後就是要結婚的，姐姐在合作社的工作是結婚後就沒工作的。台中市是個保守的城市，當大多數的公司不喜歡雇用大學生的年代，光男以高薪招聘了大學生，但是傳統的觀念還在，我們女生辛辛苦苦的工作多年，到後來還是要讓經驗比我們少很多的學弟當主管，只因為男生以後要養家餬口，女生反正要嫁人的。我看不到未來，沒有耐心等待，就匆匆忙忙把自己嫁出去了！

沒想到，一嫁三千里，一頭嫁到美國，日子沒有比較好過，但是這是自己的選擇，只好自己好好努力。只是單方面的努力是不夠的，日子在一再自欺欺人，希望明天會更好的幻想中度過。有了兒子也有女兒，但是我還是很不開心，我曾經全力投入小孩的活動，希望可以忘記我自己。但我覺得過不去了，我該怎麼辦？一年又一年，還是過不去。我能怎麼辦？我去尋找協助，想要解決問題。我一再的問自己，我有走出來的勇氣和能力嗎？我有面對別人的眼光的勇氣嗎？當蓋棺論定時，我可以無愧於天嗎？

終究到了無法忍受的地步，我選擇離開婚姻，帶著一雙兒女，出來過自己的日子。這是自己決定自己的未來，我要好好的照顧自己，做自己喜歡的事，不必事事請示。我害怕生命太短，沒有機會做我自己，自己想做的事。選擇從婚姻裡走出來，比鴛鴦似的留在圍城裡，更辛苦。自由是要付出代價的，我決定活出自己的人生，為自己而活，不怕別人的看法，生命如此寶貝貴重，好好的為自己活著。當謠言滿天，別人用有色眼光看我時，我安慰自己比起那無法呼吸的日子，至少我可以安心的睡覺。

當然選擇離婚是要很大的勇氣的，也需要很多人的支持的。我們身在異國，要面對的事，不是台灣的家人可以想像，可以幫得了忙的。這一路走來，我很慶幸有許多好朋友的支持和陪伴，我不再是象牙塔裡孤獨的女人，我有了開放的心和家，我一個人，但是不孤單。

這幾年我走出自己的 **comfort zone**，一次又一次嘗試以前不會做的事，承擔一次又一次的負擔，是不是心裡對那句話 "我們不是那個料" 的一個叛逆？只是要證明我可以的？我很高興因為做了更多的事，認識了更多的人，得到了更多的愛，結識了更多的姊妹好友。走過了更多的路，見過更多的市面，我可以很驕傲的說；"I did it, my way!"

# 長 跑

葉錦如

當淑芬來電話要我在這個 Workshop 分享時，她說：「你可以來分享你長跑的心歷路程」。

長跑，想起來也將近二十年。有時，真希望這是一段接力的長跑，每一個接力者分著跑一段，大家分擔痛苦，分享感想。

但是，Grieving Process 畢竟是一條 Alone 的路。走在這條路的每一個人有他自己的體驗

我以為這個 Process 沒有一定的方法和時間的長短，而且因人而不同。但是我想每一位在這個 Process 的人都想要找到面對新的 Reality 的勇氣，並且在這個 Detoured 的人生中找到 Peace 和 Balance。

我想我們來分享就是希望傳達一個訊息：我們所經歷的人生的這個 Detour 並不是我們走進婚姻時就預測的。這是一個不幸。但是畢竟我們都選擇承擔這個痛苦，而且用自己不同的 Creativity 來面對。Therefore, 在經歷這 沈重的痛苦時，It is possible to make our life working for us again.

在準備這個 Presentation 時，讓我回想起將近二十年的一些事情。有感傷，也有真多的感謝。現在想來，這個痛苦的 loss,和以後的 Grieving Process 竟成為我一個學習人生的重要的課程。

譬如說，不久前我和月姿談起因為我們的 Loss 而培養出來在 negative 中尋找 Positive 的人生哲學。這款的人生哲學讓 我們懂得去珍惜現在的擁有。雅彥的突然過世讓我體會到世事無常。個人只是大宇宙的小螺絲釘。大宇宙的安排和運轉不是個人可以去改變。這樣的想法讓我謙虛，也幫助我接受 Loss. 面對痛苦時，我學著和痛苦共存。

但是，更重要的，我了解到世事多變，不是個人可掌握。但是在這無常之間，我還是可以選擇我要如何來應對的態度。我是我自己心情和作法的主宰！這是一個 Empowering 的認知。

雖然說 Grieving Process 是一條 Personalized, Alone 的路,但我們並不須要是 Lonely 的.我們可以有很多的啦啦隊。譬如說雅彥剛剛去世時他很年青我也是。我真害怕。怕我記得郁子和明霞，她們比我先一些走上這條 Detoured 的路。郁子告訴我：有一天，你還是可以從心底笑出來的。我不記得明霞有特別說什麼。但她以她堅強的行動來告訴我 Everything will be fine. 她們的勇氣是我的 Role Models.

漸漸的，在真多朋友家人的關心中，我學會自己 Formed 一個 Support System 來幫助我面對新的 Reality。譬如說我想撒嬌時，我就想打電話給良媛。因為她可以忍受我亂七八糟的講話。我想要被撒嬌時，我會想到秋宏因為她讓我感到 Big and Strong. 我想罵人時，我那倒霉的小妹打電話來，她可能就要承受了。我覺得建立這個 Support System，讓我有許許多多的啦啦隊。在這條 alone 的路上，我不須是 Lonely 的。當須要幫助時，就由這個 System 裡取得 Energy and Supports.

所以，姐妹們，如果你已踏上這個 detoured 的路，也許你可以為自己設計個 support system. 而其他的姐妹，也許你可以考慮 offer 自己成為別人 support system 的一員。我相信這樣的互助正彰顯 NATWA 的精神。

最後，有兩個想法供大家參考：

1. 我相信經歷 Loss 的姐妹都曾經看過一些書，電影或讀些文章可以幫助而且鼓勵妳。譬如有兩本書：Men's Searching For Meaning, 以及 Seven Choices 給我許多的啟發。或許我們可以把自己的這些資訊提供在 NATWA 網站上，大家互相參考。互相鼓勵。

2. 在七、八年前，NATWA 嘗試著想出版 NATWA 的「單親的心靈雞湯」。許多姐妹都貢獻她們的文章。曾在公論報陸續發表，但終究沒有成集。也許我們可以再繼續收集文章。真正出版屬於 NATWA 自己的單親心靈雞湯。 re-vitalize!

# 面對失去另一半的人生

賴淑卿

## 前言

淑芬姊，咱的新會長，要我來談這個“失去 spouse，但是可以自己一個人勇往直前走出自己的天地”題目。我失去 spouse 還不到一年，還在努力的調整和適應，並不是如她所說的“很勇敢的為自己安排了很有活力的日子”。要我來講這個題目實在太早了，但是我又想失去 spouse 的我，在 NATWA 這個大家庭，並不孤單，我應該義不容辭，和 NATWA 姊妹分享我的感受。答應了淑芬以後，卻發現好像沒什麼好東西可分享，如果錦如姊要談的題目是“長跑”，我現在的情況就僅是“起跑”而已。

我和我先生在大學就認識，可說是兩人在一起了一大半輩子，我們有許多共同的興趣和朋友。他的離開，對我來說，就好比原本兩條腿走得好好的，突然一條腿斷掉，整個人失去了平衡，需要療傷止痛，更要復健，努力的來回復平衡。

## 這一年來：

1. 很多事暫時不去想，不急著做決定。儘量活動照常，不要因為現在是單獨一個人，就不去參加本來常去的活動。這樣子繼續原來的興趣和活動，讓我的生活比較不會一下子過度失調。
2. 但是有些事情真的是要想辦法來調整，來適應。比如旅行：再也沒有兩人行。我喜歡旅行，現在一個人要旅行，必需做改變，另外安排。
  - 伸出觸角，很幸運的，我得以有和女兒，或妹妹，或老友，一起去旅行的機會。
  - 想去印度旅遊，找不到同伴，我嘗試著一個人去參加 OAT (Overseas Adventure Travel) 的旅遊，它對單獨旅行的人還算友善，一團人數不多，也有預留單人房，它的行程和活動，強調了解當地社會，跟當地人認識，互動，也安排一些文化的交流，參訪學校等等。我這次一個人參加 OAT 的旅遊，還交了新朋友。有了這個經驗後，我覺得以後一個人去旅遊，應該心裡會踏實些。
3. 角色的轉變：這一年來，有悲：媽媽和 spouse 相繼過世；有喜：第一個孫子來臨。在家裡，我從本來做女兒，太太，媽媽，變換成做媽媽和阿嬤的角色，需要許多的調整和適應。和兒女們的互動更多了，因為先生生病時，孩子常回來，我們一起幫忙把他的詩集出版了，全家的 bonding 更強了，一起經過這個考驗，兒女比以前更主動的關心我，我自己也改變了，不再像以前，什麼事都要自己來，現在較能接受別人的幫忙。孫子的來臨帶來許多喜氣和新希望，在座當了阿嬤的，都會了解這種喜悅和興奮的感覺。
4. Reach Out : San Diego 的一位姊妹有感於在 spouse 生病時，臨時急需人手的無助感，最近籌組成立一個台灣同鄉互助會 TCSG (Taiwanese Community Support Group)。對臨時急需人手幫忙的鄉親，提供非醫療方面的協助，如診所來回接送，遞送餐飯，採購食物，語言通譯等等。“面對老化”是我們這一代台美人的社區的議題之一，實在有這個互助會需要。我因為有過至親生病時種種的痛苦經歷，更覺得需要 reach out，我也投入這個互助會。我們現在已有 30 多位義工。
5. 照顧自己的身體，保持健康。保持運動的習慣，注意自己的飲食。這不到一年的我，總結來說，基本上就是兩個方面：(1) Saying Goodbye，療傷止痛；(2) Take care of myself，努力的回復平衡，

## 往前看，邁向第二年，對自己的期許

1. 我是一個完整的“個人”，從此以後，再也不要我是“失掉另一半”的人的心態。
2. 現在得以一個人自由自在，完全對自己負責，應該要珍惜這種沒有牽掛的生活。
3. 要多認識自己，重新聚焦，要 re-conciliate, re-boot, re-group, re-create, re-invent, re-vitalize!

# 失與得

黃美琇

我二十歲大學一畢業就來到美國紐約。隔年結婚。是一個忠誠體貼，很愛我又有責任感的好老公。他當時是 **full time** 上班，**part time** 在唸博士班。二年後大兒子出生，我們去長島買屋，定居下來。一切都那麼美滿順利。沒想到，一個聖誕前夕，他在家裡跌倒，急送醫院，已經腦死。昏迷四天，就這麼走了。連一句再見都沒能說。這種失落和打擊，就像在茫茫的大海中失去了方向，我和二個兒子都沒有辦法接受。還好當時的教會，發揮很大的愛，一手包辦所有必需做的事。讓當時在外旅遊，在外州的兄弟姐妹趕來，也無用武之地。半年後，我搬來加州，和在南加大唸書的小兒子住了下來。那種傷心，孤單，失落，無奈的感覺一直跟著我。每當教會的讚美敬拜開始，我就開始哭，有時去買菜或 **shopping**，半途中又會哭著回來。我變得很怕孤獨，喜歡熱鬧，我就開放我家，一星期一次，婦女查經。周圍的朋友都很好心的開始想幫我找個伴。我真是不置可否。

二年後，很偶然的機會，**Stanley** 開始在我的生命出現。他是我們二十年前就認識的朋友。當時是西雅圖的名律師，太太得直腸癌剛過世。（而我和二個兒子，在一年前要去 **Vancouver** 玩時，曾去西雅圖找過他們。當時他太太還好好的。）沒想到他就開始跟我打電話。基於同病相憐之情，我把我的體驗，心情都跟他分享。一，二次後他就跟我表白，他需要一個太太，而且我是他的第一人選。真把我嚇了一大跳。說真的，我們只見過幾次面，他長得什麼樣子，實在不是很清楚。而且我當時想到，萬一結婚後，又要去面對另一個 **funeral**，很不喜歡。所以就跟他開誠布公，當朋友就好，隨時他有適當人選，請不要客氣。沒想他認真起來，他跟朋友合夥的一個公司，必須兩個禮拜來洛杉磯開會。加上長途電話的來來往往。一年後，我們決定攜手共走下半生。我們也去上了八堂的婚前輔導，婚禮的慎重跟第一次沒兩樣。

婚後，二個人一天到晚膩在一起，彼此的缺點自然會開始顯現。我的大小姐脾氣，他原生家庭帶來的壞習慣，都成了我們平淡生活中一個很大的挑戰。還好，我們已經養成每晚臨睡前 15 分鐘的靈修時間。一起禱告再入睡。慢慢的，對於彼此的約束和順服，也學著會互相去接受。

**Joel Osteen** 在“活出美好”（**Your Best Life Now**）這本書中說，“得勝生命的關鍵是，去學習在內心重新站起來。「試煉是信心，品格與耐力的測試」。

如果你能「擴大你的視野」，「培養健康的自我形象」，「讓過去成為過去」，「為了施予而活」，「選擇快樂」，這就是美好生活的開始。

幾年前，我去英國倫敦看女兒，我們一齊參觀 Tate Modern 美術館，剛好館內在舉辦古希臘和波斯文物展。館內標有一句很有意思的提示：

**斯巴達人的武士精神：**  
年少努力學習  
壯年捍衛國家  
年老教導不遺  
老死而無遺憾

我在這裡不是要強調武士精神，我們來想想自己，我們不也曾經歷過這些過程，當我們年幼時努力讀書，年輕時不僅是持家又上班，照顧家庭貢獻社會。現在時當金色年華，擁有許多做人做事的經驗，我們是否也效法斯巴達的精神繼續努力，將我們擁有的智慧和經驗毫不保留地傳授給別人。我們每個人都被造得很不一樣，有長處也有短處，所以我們需要互相扶持、幫助。我們生活體驗也有所不同，累積起來的智慧也因而有所不同。記得在年中理事會，我們有個workshop，探討我們的潛在能力在哪裡？是領導？是策劃？是執行？首先我們在NATWA這個大家庭裡就可以來做這個傳承，我們尊重有經驗有智慧的先進姊妹，也不嫌棄什麼都不懂の後輩姊妹。因為有一天這些後輩的姊妹也要教導她的後輩。又在我們日日相繫的community也是一樣，盡量找機會去運用我們的長處，關懷鄰舍，去年夏天，我曾經帶領教會的年輕朋友舉行一場小型音樂會在我家前院，邀請左鄰右舍來安慰、鼓勵一個腦瘤開刀多次的鄰居小女孩Norah。

最近我剛讀完一本有趣的書「不要畫筆的繪畫教室」，作者是一位日本的藝術評論家，也是一位生物解剖家Fuse Hideto。在他成名之後回到小學母校舉辦一個繪畫seminar，第一天要小朋友畫一條魚，第二天帶他們去釣魚，第三天教他們解剖釣來的魚，最後一天要他們再畫魚，這樣的過程來教繪畫。用心設計，耐心指導，讓小朋友得到不同的心得，啟發幼稚心靈、觸及發展的領域，或許將來有人要成為科學家、詩人、藝術家、學者，或大廚。從最後的圖畫可以認知生命、活力、和自然環境。這位教授的教學態度可以比美斯巴達人的「教導不遺」。



妳們可記得在六十年代美國曾經流行過健美先生競賽，有一次在最後決賽的時候，主持人問這三個健美先生同樣的問題「請問你有這樣的身段要做什麼？」竟然沒有人有答案。

經過多年奮鬥的我們，現在大概知道我們的長處和經驗在那裡，若是有人問妳「妳這些長處和經驗要做什麼」請問妳的答案是什麼？

# 從來不會太晚

李淑櫻

## 前言

摩西祖母都聽說過吧！這位沒受過專業訓練的畫家，她的出現顛覆了我們這些專業藝術工作者。不過也因為她，激勵了許多愛藝者勇敢地投入藝術工作的行業。這點，是應該倍受肯定的。本來是一個平凡的農婦，生養十個孩子，閒暇做些刺繡，直到 76 歲時因為關節炎，她放棄刺繡開始畫畫，四年後 1940 年她 80 歲，在紐約舉辦個展，這個素人畫家的作品轟動了美國的愛藝者與收藏者，一生完成 1600 餘幅的作品。當她 100 歲時，日本有一個年輕人寫了一封信給她，說他想放棄有份像雞肋食之無味卻棄之可惜，有穩定收入的工作，去從事他喜愛的寫作是否可行，摩西奶奶回信“做你喜歡做的事，上帝會高興的幫助你打開成功之門，哪怕你現在已經 80 歲了也不會太晚。”“這個年輕人就是著名的作家渡邊淳一。

去年底我家大姐從日本來看我，她覺得父母親過世後，所謂大姐如母，她應該代替他們四處巡視弟妹們，小女自告奮勇願意到機場接客，她問說，大阿姨下機後有無手機可連絡？我說有，但是，無法聯絡上。因為遇到這樣的問題，大姐來了之後，我就雞婆的、積極的鼓勵她要學會用寫的聯絡，看到 81 歲的她在學習過程中的痛苦與緊張，讓我回想到自己的學習過程，或許有些人以為我可以打字、可以自己做 Power point 那麼自在、可以隨意完成，好厲害喔！然而，套一句戲曲裡的唱句“大人啊！你們有所不知啊！”其實我第一次摸電腦時，我的手抖到不行，一直按不下去，深怕一按就像摸擦神燈內的“姬妮”，所有的資訊會被我在這一刻全部摸掉了。

## 握住人生的彩筆

54 歲那年，人生預期中的規劃與選項，跌落陰溝裡，我祈求上帝給我特殊的力量，幫助我在困難中堅強、站穩，我平心靜氣地放牛去吃草，過程中我的情緒也曾經一度落入谷底，在決定要不要放棄或持續我的本行中掙扎（說來歹勢，我就只會畫畫這一樣），我曾經寫過一篇文章因為張義雄前輩畫家一句鼓勵的話，讓我仍舊抓住畫筆。那時我在心中做了一個決定，在我 60 歲之前，要將上帝特別給我的才能努力發揮，感謝上帝的祝福，超過我想要的。不久我就發現，啊！我不過是先體驗再次回到單身貴族的行列吧了！從此我在內心充滿感謝、快快樂樂的投入作畫。也曾有人問我，常常在太平洋時報看到我的文章又是怎麼回事？這之前，由於創報人吳西面先生的拜託進入太平洋時報幫忙，就這樣搖一搖筆桿竟然愣了二十幾年停不下來，當然陳醫師、文正兄嫂的鼓勵功不可沒，也因此讓我接觸到更多元的學習，將人生彩繪成一片片亮麗的畫頁。其實，每個人總有一天還是會回到面臨一個人生活的局面。不要悲歎任其沉入谷底，要像落到谷底的股票再次反彈起死回生一樣，越早跳出泥淖，越能開創幸福的第二春，人生的彩筆，需要用自己的手握住它，並勇敢的著色。

## 學習

事實上，我們每一天都在碰觸新的境遇，不是嗎？從生下來，通過愛的照顧開始認識父母親、兄弟姐妹、親戚五十等，從只會哭、吃、放，到會唱、說、寫、讀、做、想、走、跳、作怪等等，長大了結婚學會與異性相處、學做人，生了小孩學做父母，有了女婿、媳婦，學做岳父母、公婆、親家，有了孫子女學做阿公、阿嬤，誰來教我們這些呢？每個個案都不相同，等到有一天我們都學會了，哇！就要被抓去種了。

學習是人生許多的選項之一，也是一件會令人“拒、怕”又“好玩”的事，端看個人的性情來決定。通常，人都不知不覺的會有一種“習以為常”、“安於現狀”的慣性，意思就是不想改變啦，甚或需要改變的作為。學習也是一種與原本的習慣或已知不相同的、接受新的想法、新的做法。在某個特定的時機裡，有時是會產生困難的，就好像一棵已經長成的枝幹不容易去調雕成盆栽一樣。這就是“拒、怕”的由來，至於“好玩”，就是要像小孩一樣常持好奇心，凡事都想一探究竟，都想進去看看，把玩、體驗一下，有了新的體驗、學到新的方法，就要能勇敢的捨舊換新。我曾經有一個七十幾歲的資深美女來學畫，其實她已經有許多年的繪畫與插花的經驗，為了學畫，光是路程她必須開車來回二個小時再加上三個小時的上課，一共五個小時，還要克服身體上的許多不適，我問她為什麼要這麼辛苦的來上課，她回說，希望能從我學到一些在別的畫家沒有表達出來的東西，而她願意這麼辛苦的支撐點是希望能留下一些作品給子孫人人各有一幅作為他們將來對阿嬤美好的多彩回憶。

而讓我覺得學習最辛苦的是近十年來的變化，電腦、手機、面板、上網等等，每當慶幸剛學會了一樣，就發現又跑出了一樣新的東東出來，套一句名嘴的說法，那是來亂的嗎？總是讓人心慌，覺得永遠學不完，更慘的是，不久前我發現二歲多的臭屁孫竟然假藉要 Poo Poo，就坐在他的便器上玩起我的面板，很自在的抓來抓去並抓出許多我都還不知道如何找出、如何操作的 Program，我女婿說，哎！阿嬤，以後有問題不必苦苦的等我們回家了啦，問問小孫子就解決你的問題了啦。

## 結論

或許有人會說，我都這個年齡了，還能怎麼去學？永遠保持好奇心、持守自己的人生夢想，並且，要做超級的夢想，它要大過我們能力所及的範圍，並要努力嘗試著去實現它。不要怕，學習是一輩子的事，它是人生許多的選項之一，只要我們持正面的想法、懷著感恩的心、勇敢去面對，“學習”，從來不會嫌晚。願與大家共勉之。

# “Hardship Can be a Good Thing?” 許淑華

此次在同心圓分享如何教育小孩，個人認為人生有三件事不能騙人，即是：沒有錢，沒有能力，沒有學問。我教育小孩都是以鼓勵的方式。小孩也都力爭上游，出人頭地，在投資理財及醫生的領域上，成為佼佼者。

我早期初到加拿大，人生地不熟，為了買車及買房，自己以招互助會的方式，擔任會頭，找台灣鄉親們來當會員，彼此之間互相幫助，一步一個腳印，得到大家的信任及支持。

雖然是非常忙碌的職業婦女，也裁縫衣服，開成衣廠，服裝店，烹飪老師。

自己的心態是喜歡幫助弱者，服務人群，永遠保持樂觀的心情。

此次受梅熙的鼓勵，把我的人生經驗及教育孩子們的心路歷程在同心圓與大家分享。

## Note

From 許淑貞

聽過淑華姊的演講又看到她的簡報，我深深體會到做為一個媽媽是如此的重要。淑華姊的理家中心思想是遇到困難艱忍不拔、毫不畏縮、想辦法克服困難，這就是她的演講主題-Hardship can be a good thing。他們三代同堂的家人用愛心互相關懷鼓勵維持這個信念，只許成功不可失敗。這是何許不容易，她堅強的毅力、有恆持續，真是大家的典範。

# 理財與傳承稅法概要

李雲玉

理財規劃的目的是在生時能做有效的財產管理及投資，並且能夠依稅法做適當的準備，在去世後能以最省麻煩又省稅的方法把遺產留傳給繼承人。下面是幾個有關理財的要點：

1. 投資的選擇：考慮 cost, tax consequences, suitability 及 diversification.
2. 保險的應用、選擇及策略：Risk management 及 estate tax planning tool.
3. 必備的財務基本法律證件：Dural Power of Attorney, Living Will/Healthcare Directive, Will((不能避免 probate), 及 Trust.
4. Probate 的程序依州法律而有不同，但大都費時、費錢又費力、沒有隱私。以 single title 的財產要經過 probate. 下列的 title/ownership 的 asset 不必 probate:
  - a. 設有 beneficiary 的 assets, 如 IRA, 401(k), life insurance, annuity, Sec. 529 college Savings 等 accounts.
  - b. 設有 P.O.D.(Payable on Death, 如 John Doe P.O.D. Junior Doe)的 bank accounts.設有 T.O.D. (Transfer on Death, 如 Jane Doe T.O.D. Junior Doe) 的 brokerage 或 Mutual funds 等投資。
  - c. 以 Joint ownership (with Right of Survivorship) 擁有的 asset. 也有缺點, 不是 perfect.
  - d. 以 Trust 為 title 的 assets.
5. Tax Treatments of before-tax Investments (retirement accounts): Growth is tax-deferred, loss is not tax-deductible, distribution is 100% taxable. Designated beneficiary affects rollover & distribution options for heirs.
6. Tax Treatments of after-tax Investments:
  - a. During lifetime: report interest, dividend & gains/loss on sales annually on tax return. Net loss deductible up to \$3000/year.
  - b. Upon death: asset basis stepped up to market value & included in estate. Probate first if single title w/o beneficiary.
  - c. Disadvantages of annuities: cost, regular tax rate on growth, no step-up in basis to heirs, last-in-first-out tax rule.
  - d. Gifted properties: Tax basis is the same as that of Donor.
7. Tax Treatments of Principal Residence: at least 24 months of qualified use
  - a. Sale during lifetime: capital gains exclusion of \$250,000/each owner, loss from sale is not tax deductible.
  - b. At death: Step up in tax basis to heirs & included in estate.
  - c. Title Considerations: In revocable Living Trust, H & W joint title, Single title, Irrevocable Trust, Gift to heirs?
8. Investment Real Estate
  - a. Reporting of income, expense & depreciation during lifetime.
  - b. Sale during lifetime: Reporting of realized gains or loss, except 1031 like-kind exchange transactions. Recapture of capital gains tax (25%) applies to depreciation allowed during ownership.
  - c. At death: Step up in tax basis to heirs & included in estate. Probate first if single title.

## 9. Functions of Funded Trusts: Settlers, Trustees, Beneficiaries

- A. Revocable Trust: (1). Can be revoked or changed (2). No need for a separate tax ID (3). No effect on Settlers' tax return (4). Trust titled assets avoid probate (5). Settlers can specify terms & conditions of asset distribution (6). Step up tax basis for trust assets (7). Can contain Bypass/Family trust to be activated at first death to guarantee the use of estate tax exemption of 1st-to-die
- B. Irrevocable Trust: (1). Can't be revoked or changed easily (2). Separate ID for trust tax return with higher tax rate (3). Settlers relinquish control of trust assets (4). Trust asset does not step up in basis to beneficiary (5). Trust asset not included in Settler's estate (6). Protection of assets against beneficiary's creditors (7). 5 year look back rule

10. Do I need a Living Trust? Depending on family situation, size of net worth, type & spread of assets, own out-of-state real estate or probate asset(s)?

## 11. New Estate Tax Law since 2013

- a. Much higher estate tax exemption: \$5.45M/ea (2016), inflation indexed each year
- b. Permanent Portability: First-to-die spouse's unused exclusion amount can be carried over to surviving spouse IF an estate tax return (Form 706) is filed with IRS within 9 months from date of 1st death.

## 12. Downsides to AB/Family Trust after 2013

- a. Higher cost to prepare a Living Trust with Bypass Trust
- b. May not be necessary to save on estate tax, depending on size of net worth at death
- c. Negative income tax consequences:
  - Assets in B/Family Trust not eligible for step-up in basis to beneficiary upon 2nd spouse's death
  - Administrative and tax return filing (Form 1041) expenses
  - Higher income tax rate for not distributed trust income

## 13. Situation where AB/Bypass Trust are still relevant:

- a. In States that have State estate tax and/or inheritance tax
- b. Useful for larger estate to reduce estate tax, allowing all future appreciation of trust asset to pass estate tax free (not capital gains tax) to beneficiaries
- c. Protecting trust asset from beneficiary's creditors, divorce, retain control & management

## 14. Functions of AB Disclaimer Living Trust

- a. The surviving spouse is to inherit all assets. But he/she can decide within 9 months from first death whether she/he would or how much to disclaim inherited asset & activate the Family Trust which has been written into the couple's Living Trust.
- b. A Disclaimer Trust provides the greatest degree of flexibility for married couples whose combined estate may or may not exceed the estate tax exemption. Essentially it allows the SP to change everything after first death.
- c. Can be used to amend & restate an existing AB Trust, allowing SP the option to decide whether to fund or how much to fund B/Family Trust.
- d. The amendment must be made when H & W are alive.

As you can see from the above, financial planning is not for super rich only. When considering setting up a Trust, please review your net worth, asset types, family situations and your intentions with a specialized estate planning attorney before making a decision on what kind of trust.

## 編後語 謝婉香

很開心把這一期的通訊呈現在姐妹們的眼前。如果妳參加了四月的年會，希望這本通訊讓妳回憶起年會時相聚和一起學習的快樂。四月時沒能來的姐妹，也希望這本通訊能讓妳與大家一起呼吸和心跳！感謝大家的支持，有幸作為編輯，是第一個受到 NATWA 姐妹們 Compassion 行動深深感動的人，多幸運！謝謝我們封面美編李淑櫻姐妹，所有參與的姐妹們校對及執行編輯游小惠的耐心，感恩！

### 封面圖：伸出援手 李淑櫻

有感於人生常三不五時的會沒有預警的，被逼著坐上無可選擇的雲霄飛車，上上下下不安忐忑圍繞，若能及時接到援手，則雨過天晴！如果我們是可以伸出援手的人，不也該及時行義？那我們就用顏色與造型來話畫吧！深暗的色彩就好像遇人不淑、行事處處受阻、走在人生的谷底，啊！別灰心，上帝就是關了所有的門，也會不吝留一扇窗，不要垂頭喪氣，當仰望上天留下來的扇窗，不仰望就看不到，中間那塊白色，意喻著充滿希望的亮光，加上週邊的暖色系，就是接到伸出的援手，套一句歌仔戲上的話式，說的太慢了，用比的卡快，所以，就用舞者比劃。伸出纖纖玉手相援，柔美的舞姿讓人沈醉在美好的幸福裡，就如似隱若現的玫瑰散發著怡人的芳香。