

# 會長的話

親愛的姐妹，

很高興又在聯誼通訊上與大家見面。

這一期的聯誼通訊，主要是報導去年年中理事會會議內容，還有我們上半年的工作及活動報告。

去年十月有大約七十位姐妹及幾位姐妹的另一半，在紐澤西紐瓦克機場附近的 Renaissance hotel，參加年中理事會，會後大家一起遊覽紐約上州的 Lower Hudson valley。感謝寶蓮精心策劃這個旅遊，讓我們在快樂的遊覽中，也學習到美國的歷史與人文藝術；那些天，我們有美好的相聚，也帶回滿滿的收穫與回憶。

除了年中理事會外，這時間，我們也有 Teach for Taiwan (TFT) project 成立，得到很多姐妹的響應與捐款；十二月時，三十位姐妹在台灣，參加女子力行程，這是聯手組春美與賴和基金會的馥儀為姐妹量身打造的旅程，姐妹們回到自己生長的家鄉，見識到台灣女性在各種工作中，為自己更好的家園，努力經營的感人表現，這些都讓我們很多在異鄉生活多年的心，感懷而躍動，更湧出更濃的台灣情。我有幸參與這一次的旅行，有著真誠的感動，我很希望我們以後有更多類似的活動，讓我們的愛心與鄉情，能夠散播到更多地方。



很快的，我們就要開始準備一年一度的年會大事。年會是四月二十日開始，在亞特蘭大的 Marriott Century Center 舉行。我很期待你們都能攜帶你們摯愛的家人（老公、女兒....）來參加盛會，共享與姐妹歡聚的時光。

今年年會我們有台灣來的貴賓：有請到鄉土味濃厚、常到鄉里唱歌給阿公阿嬤聽的打狗亂歌團，來表演；我們還請到有多本著作的台灣名作家，也曾親身參與這幾十年來民主運動的胡慧玲來演講。另外，我們也請到「My Mother's Secret」一書作者、多倫多的 Jenny Witterick，來分享她在各行各業都傑出的人生經驗；我們還有更多精彩的節目歡迎大家。

為了配合今年年會主題「終身學習」，今年 Natwa Night 的主題是 young@heart，因為我們有活力、也有接受新挑戰的年輕之心；我希望各地姐妹都能準備好看的節目，熱烈來參與。

年會之後，我們會有兩天半的會後旅遊，都是在亞特蘭大市區及附近的旅遊，我們將盡心安排，讓它會是一趟知性之旅，也期盼在歡喜的遊玩中，認識這個城市及它的很多相關文化及歷史。

除了年會的預告外，我們還有很多進行中的會務，譬如生意不錯的月曆銷售，年中理事會通過的一些改進章程的提案，更靈活應用資金的建議，都是我們目前在進行或是馬上要實行的工作。我們總是在樂活中求進步，在學習中享受成長的樂趣。也是這樣的心情，讓我們更能溫馨的守護著難得的姐妹情。

我盼望著，也期待著，在四月滿是春綠花香的亞特蘭大，迎接來自北美洲各地的姐妹，共度幾天歡喜快樂的日子！

淑芬

# NATWA 2016 年中理事會紀錄

時 間：October 20, 9am-12:00pm ; 1:30pm-3pm

地 點：Renaissance Newark Airport Hotel, Elizabeth, NJ

會 長：王淑芬

副 會 長：黃美琇

議程監導：林郁子

會議主持：溫明亮

紀錄：楊玲玲/許淑貞

理事會成員 63 人，出席人數：35 人

出席名單如下：

王淑芬、黃美琇、林郁子、陳香梅、陳麗英、程韻如、張月英、梁琰華、張雅美、李碧娥、許淑貞、楊玲玲、陳吳富美、謝婉香、吳春紅、翁碧蘭、林麗華、歐春美、王寶蓮、陳彩雲、簡安齡、蘇瑞碧、蔡宜芳、洪秀華、許淑華、簡雁齡、李芬芬、林恭美、方碧霞、黃英雯、曾暎貴、邱良媛、方惠音、黃美惠、陳麗雲。

## ----- 議 程 -----

1. 主席宣佈會議開始
2. 裁定法定人數 63 人，核定投票人數，今日出席人數 35 人，超過法定人數
3. 唱會歌
4. 審讀並全體通過 2016 年會員大會前理事會記錄 (聯誼通訊 54 期 P. 2 & 3)

### 5. 會務報告：

會 長：歡迎大家前來參加年中理事會，感謝 NY 姊妹陳彩雲帶領紐約分會姊妹支持及承辦此次年中理事會，同時也先謝謝明年年會召集人蘇瑞碧的統籌規劃。

副會長：下屆年會主題是「活出美好面對挑戰」，年中理事會將在西雅圖舉行，年會在 LA，田惠娟將是總幹事。

財務，區理事，各組組長，各項活動/計劃負責人報告：( 見聯誼通訊 55 期)

### 6. 新提案討論

**Proposal #1** 章程組提案，陳彩雲提議：精簡會員通訊錄內的「歷年主要會務進展」  
討論結果，由章程組 edit, summarize 當年的重要事務再請會長過目而後進行編輯  
結果：30 票通過

**Proposal #2** 修改會員通訊錄的編排次序以利聯絡之便減少被遺漏，許淑貞提議  
歐春美修正提案將區名加上“州”名即可。  
吳春紅附議  
結果 24 票通過

**Proposal #3** Release NATWA II program support in mid-year meeting and annual meeting , 王淑芬提案  
王淑芬修正提案，免除 NATWA II 提供節目的責任，但如她們有任何提案需要經費，則給予支助。  
黃美惠附議  
結果 30 票通過

**Proposal #4** 精簡 NATWA 基金預算準則(NATWA FUND Budget Guidelines) , 章程組提案  
新準則第五和第六點：  
5. 特別工作計劃財務補助申請必須在每年四月年前理事會提出，不得大會時提出臨時動議  
6. 若年會時核准的特別工作計劃預算尚未達 2%時，年中理事會可再提出新工作計劃或追加已進行之工作預算  
討論結果 34 票通過

**Proposal #5** Use the unused NATWA Project and Special Project Funds to establish the NATWA Development Fund for projects that can enhance NATWA's long-term development.  
Committee on Better Utilization of NATWA Fund 提案  
討論結果，贊成 17 票，反對 12 票

**Proposal #6** 成立 NATWA special project , 即刻募款，支持 Teach for Taiwan (TFT)  
討論結果，31 票通過

## 7. Special projects

1. 陳香梅：謝謝各分會及理事在各地幫忙收集問卷，但總共只收到 182 份。現交由陳雨辛整理，之後將放入 NATWA 網頁並設置密碼才能開啟。請姐妹們繼續收集，讓我們有一個健全的人才庫，以惠澤 NATWA 姐妹。
2. 歐春美：我們已成立會員 E-mail group，並設區或分會 subgroup，請多利用

## 8. 臨時動議

李芬芬提議：NATWA 將邁入第 30 週年，我們應做個特刊或是影片慶祝來紀念，並將這些資料存入史料中心

繼續討論

9. 主席宣佈 散會

# 會長報告

王淑芬

先要謝謝姊妹從各地來參加今年的年中理事會。今年是第 29 屆年中理事會，為了籌辦這個會議，有很多姊妹花了很多時間辛苦工作，我要在這裡特別謝謝她們。我要謝謝這次年中理事會的召集人彩雲，她不但自己包辦 program book 編印，名牌及餐券的印製，收集報告、電腦的運作……許許多多事情，還號召紐約分會的姊妹，同心協力的來辦好年中理事會，我深深的感激彩雲及紐約分會的姊妹；我也要感謝我的秘書明亮，她不但做秘書的工作，還兼任部分財務及註冊的工作，非常的忙，但都還是笑嘻嘻的，真好！還有這次大家會享受到的快樂旅遊，要謝謝寶蓮精心策劃，她為了辦好旅遊，每個景點都去拜訪大概不只十次，非常的認真，也是大家的福氣，我衷心的謝謝她們。



讓我很快的報告大家我在今年接任會長之後的會務。我們的聯誼通訊及通訊錄在八月時順利出版了，非常感謝婉香，雖然是她第一次編聯誼通訊，但是做得非常好；也謝謝彩雲編通訊錄，她經驗豐富，當然也是做得很好，一起感謝她們！因為現在會員增加，加上今年也印製較多本，我們在這一部份的開支已經多於預算，但是我們還有另一次聯誼通訊要出版，所以我想特別提出，我們是不是要慎重思考以後刊印這兩份刊物的方式及費用。

九月時，我們的月曆也發行了，今年我們用台灣名家魚夫的作品，他畫的台灣經典火車站及一些日治時代的建築，不但好看也有收藏價值，所以很討好，對月曆的銷售應該有幫助吧？感謝月英及韻如，每年都為月曆的發行而辛苦，功勞很大。

今年我們還有歐美麗、林美華、歐春美為我們建立了全部 NATWA 的聯絡網，現在不但分會有 email 的聯絡網，各區也有聯絡的 group email list，而我們總會也有一千多人的 group email list，實在是一件大工程，也是一件很有成就的事，謝謝她們！

十二月時，我們也會有春美主辦的台灣女力行，我們會去參觀台灣中部許多女人自己建立的農場、商店、品牌或事業，將是一趟很有意義的活動。謝謝春美的籌畫與奔走。

緊接著這些活動之後，我們馬上要緊鑼密鼓的籌備明年的年會了，明年的年會將在亞特蘭大的 Marriott Century Center 舉行，蘇瑞碧是年會的召集人，她在亞特蘭大人脈很好，她將召集當地姊妹幫忙，我們會安排好節目、好住宿、好旅遊歡迎大家來參加。希望我們明年都可以在亞特蘭大再一次享受大家歡聚的快樂時光！

# 副會長報告

黃美琇

今年四月去年會時，就有個前會長好心的警告我“恭喜！！皮繃緊一點。”我不置可否。理事會結束，一下台，看到韻如和蕙香二個人，立即上前，為明年的月曆事宜拜託。她們都很高興的答應了。還告訴我，前文化部長陳郁秀會為明年月曆找主題。讓我放心不少。今年的主題很好。是「終身學習」。給了我一個靈感。2018年的年會主題，我希望以「活出美好，面對挑戰」。來和大家共勉。

這五個月中，我們開了第一次的籌備會。L.A.人才濟濟，到處都是長。大家也都不在意，很肯出來幫忙。讓我很感動。田惠娟將是年會的總幹事，她是 NATWA 的老將，幫忙過月曆製作和業務。也當過南加西北區台灣同鄉會兩次的會長。加上 2013 年 Bertha 當會長時，給我機會做她的總幹事，讓我有機會學習。2018 年適值 NATWA 30 週年慶，期待可以帶給大家一個難忘的年會。

原本 10 月的年中理事會準備去 Boston。東北區的理事，淑貞立即很熱心幫忙找旅館。可惜，都太貴，後來找了理想的一家，卻必須轉二次車，只好作罷。後又想去 Portland. 和 Crater Lake. 也是旅館加上 Crater Lake 十月中下雪會封路，最後終於在西雅圖搞定。Oregon 的分會長秀華和西雅圖的李淑貞，王映珠都很樂意來幫忙。是 2017 年中理事會的地點，Marriott Sea Tac Hotel.

年會的旅館經過三關斬五將，多虧賴英慧的幫忙，也終於選定了。是 LAX 機場附近的 Renaissance。會後旅遊，是一個世界級的領隊幫忙籌劃。暫時保留。請大家拭目以待。





# 分會活動報導

☆ 紐約分會 ..... 會長 蔡宜芳

(April 2016 to September 2016) 會長 張美華

首先感恩 2014 年的前會長林榮峰姊妹提供她與李教授的藝術展廳作為我們分會的會議廳-聚會場所。感謝他們為婦女會的付出和支持！

主題：終身學習

## 1. 6/30/2016 Meeting –

黃麗英姊妹主講（麗英姊以前在社會安全局上班）  
退休、殘障、配偶、小孩、聯邦政府的福利、社會安全金、福利金 等基本概念 及申辦 “Health Care Proxy” and “Living Will”

2. 7/30/16 舉辦了如何永保健康美麗的女人！由蔡宜芳會長主講，這次活動很榮幸有總會王會長親自臨和各位前輩姐妹們相聚非常熱鬧，又增進姐妹們彼此更加認識

3. 9/10/16 非常感謝，這次為 2016 為乳癌患者募款活動很多姊妹出錢又出力的，感謝大家支持 Team Taiwan 讓這次活動非常成功完成！今年的主題 Race for Cure & Run for Taiwan 的活動，有年輕世代的加入，增加了這次活動更為活潑，很多看見 TEAM TAIWAN 都為我們鼓掌加油，也希望藉此可讓更多人知道 NATWA 長期以來為此極有意義的活動盡了很大的心力，希望明年可以號召更多人參與 NATWA 的活動，讓世界看見台灣，台灣加油！

4. 10/20-10/24 2016 年中理事會，感謝各位姐妹的支持，這次我們紐約分會有 14 位姊妹加兩位姊夫出席活動並參與工作！

5. 11 月份將會邀請一位 iPhone 手機和 I-Pad 平板電腦高手，教大家學會如何應用現代科技和我們下一代互動，讓大家都用 10 分鐘學會製作感恩卡、聖誕卡和賀年卡！

6. 12 月成立一個 12 人以上紐約分會合唱團、兩週練唱一次！

7. 2017 2 月 4 日將邀請紐約勵馨家暴中心劉元芬總幹事為我們主講：如何幫助家暴婦女走出困境！並一同探訪家暴中心關心她們！過年時節送溫暖！

8. 3 月開始籌備四月份畫展工作！明年主題（有聲有色）希望每一姊妹們都有機會參與活動！



1. 5/15/16 : 台美人傳統週 Taiwanese American Heritage Week Festival: 出席和協助。

2. 5/22/16 : 懷念台灣電影欣賞 - 藝霞年代 Taiwanese Appreciation Movie – E. Sha Age : 台灣庶民文化的積累、表演藝術史燦爛輝煌的篇章。當日有近六十位姊妹及鄉親觀賞和討論。

3. 5/29/16 : 發出自己的心聲 - 青少年健康座談 Emerging Voices of American Mental Health: (協辦)亞裔社區頻頻發生家庭衝突事件、青少年逃家或犯案消息，邀請五位專家座談心理健康的議題，期喚起社區的關懷 Emily Wu Truong, Insung Phil Cho, Dr. Michi Fu, Nathan Song, and Jean Toh。



4. 6/30/16 : 蔡英文總統過境洛杉磯僑宴 President Tsai Ing-Wen Arrives in Los Angeles, Banquet : 歡迎蔡總統蒞臨洛杉磯和參加宴會。

5. 7/16/16 : 女人真心話食間 - 台灣心, 美食情 Food for a Taiwanese Woman's Heart : 廚藝之交流，珍惜故鄉文化，一解思鄉之苦。當日有六十多位姊妹及親友參加，與會者自我介紹和六位姊妹的分享，大家一起用餐共渡愉悅歡樂的星期六。1). 洪珠美: 服務社區是學習的機會 2). 賴淑遠: 介紹台美小姐選拔活動 3). 王梅鳳: 參加社團的心路歷程 4). 黃美惠: Long Term Care 5). 賴慧娜: 生命的延續 6). 方碧霞: 寫作廣場-徵文獎學金鼓勵年輕人藉由文字的表達培養溝通能力。

6. 9/25/16 : “Team Taiwan”為乳癌患者募款健走 Komen Race for the Cure : Komen 是世界最大的乳癌防治組織之一。北美洲台灣婦女會南加分會從 2005 年起以 “Team Taiwan” 之名參加此有意義的活動，既可幫助乳癌研究募款，又可增加台灣的知名度。

7. 10/16/16 : 認識家庭暴力座談會 “Domestic Violence Awareness Seminar” : 暴力零容忍，您不必孤軍奮戰，呼籲民眾勇於尋求協助！邀請五位不同領域的專家一起分享和探討: Deana Chuang: Criminal Prosecutor, City of Pasadena, Detective Adam Chang: Burbank Police Department, Daniel Huang, Esq.: Haven Law Group, Katherine Sea: Domestic Violence Volunteer, Jong-Ling Wu: Senior Advocate, Center for the Pacific Asian Family.

8. 10/29/2016 : 參與大洛杉磯台灣會館 2016 年募款餐會，新世代的新國家願景 Taiwan Center, Annual Fundraising 2016

9. 11/2016 : 獎學金 NATWA Student Scholarship, Community Scholarship

10. Upcoming Event

2/18/2017 : 一日遊 Field Trip: The Huntington Library, Art Collections, and Botanical Gardens

2/2017 : 新春賀吉祥 Lunar New Year Celebration

4/1/2017 : 2017 北美洲台灣婦女會-南加分會年會 2017 Annual Gala, NATWA-So. Calif. Chapter

• 5/14/2016 新舊會長交接，同時也有烹調烘焙示範，以及手工藝創作分享。今年的副會長是謝淑卿，財務是韋淑慧。

• 5/21/2016 Susan G Koman Race for the Cure Detroit, 我們以 Team Taiwan 報名參加，有 21 人參加。我們的綠色的 Team Taiwan 旗子，在 Walking 中特別顯著。



□ 8/12 - 8/23 - 世界青少棒錦標賽 (Junior League World Series @ Taylor MI)。今年台灣來的新明國中青少棒榮獲世界冠軍。今年是連續 4 年得到世界冠軍。我們真替他們感到驕傲！謝謝來加油的姊妹們。

• 9/24/2016 University of Michigan Museum of Art 參觀藝術作品，有林麗華和邱素娟姐妹加減跟我們講解，看起來特別有意思。參觀完後，我們一起去日本餐廳 YOUTSBA 吃午餐。大家有個愉快的一天。

☀ **Ohio-Kentucky Chapter Activities Chapter .....** 會長 張淑貞

·五月 Kentucky Overnight Trip 謝謝白珠麗和施慶惠的精心安排。參觀 My Old Kentucky Home State Park, Heaven Hill Distilleries, Toyota Tour 和 Kentucky Horse Park. 也與 Kentucky 的同鄉共進晚餐話家常。

·五月小英總統就職茶會(和 TAA and FAPA 協辦)

·五月獎學金\$1500 贊助辛城高中生到新北市 as young ambassadors via Cincinnati sister cities

·七月中西部夏令營-辛城主辦，許多姐妹幫忙和參加盛會。

·八月拉筋保健 -吳奇珏姐妹分享她在頭臉全身筋骨按摩和拉筋的經驗示範以促進美容與身體健康處，受惠不淺。

·八月 Support Domestic Violence Initiates. 謝謝白珠麗這一年和 Nest Center for Women 交流. we contributed \$200 to support Nest.



## ☀ Oregon/SW Washington Chapter ..... 會長 洪秀華

今年暑假很熱鬧，熱心的姊妹們攜手合作已舉辦的活動有：

1. 7/24 - 「蘭花講座」：很幸運邀請到，從台灣來的 蘭花大王 李茂達先生，他指導我們認識各種不同蘭花品種，告訴我們該如何選擇適合自己的蘭花並分享照顧蘭花的重點，姊妹們把自家出問題的蘭花帶來向老師討教，姊妹們熱烈的發問，老師熱情的分享，美音姊特別準備了豐盛台灣小吃，大家吃得很歡喜也獲益良多。



2. 7/30 - 會員聯誼 Potluck & 研討會活動：首先，感謝兩位貴賓 前總會長 林郁子和 張雅美 前來支援本支會的活動。活動當天，準備許多好吃餐點，大家一見面聊天用餐，凝聚一下姊妹們的感情。接下來，由專業理財專家 Vivian Fu 主講，主題是「如何事前設立一個獨立的財務未來」，當天有一對姊妹花新朋友需要這方面資訊特地前來聽演講，Vivian 還準備了許多資料讓大家帶回家。最後，由雅美會長用她生動活潑，加上她美麗的微笑，介紹台灣婦女會傳承，她帶領我們唱 NATWA 會歌，她也帶來三項精美禮物有獎徵答，美麗的小荷包，精緻的 NATWA 圍巾和一本食譜“懷念的台灣菜”，得獎的姊妹很開心，活動在熱鬧中圓滿結束。

3. 八月中旬戶外活動，春桂 Lisa 姊妹開放了自家的梨樹果園，讓姊妹們一批又一批陸續的去她家摘梨，一桶又一桶的水梨，大家滿載而歸，不亦樂乎！

除了以上活動外，我們也重視「關懷會員」這一塊，七月份拜訪了吳秀枝女士(吳秀惠的妹妹)，她今年 80 歲，台大歷史系畢業。她分享了許多「古早」台灣的故事，她很風趣也具有柔性美的前輩。今年的中秋夜大夥在劉教授秀蘭姊妹家聚餐，大家一起賞月，聊天大家圍坐營火很溫馨。我們會員姊妹們也經常聚在一起，有時在姊妹家，有時去餐館，互相討論活動也分享自己的故事，讓彼此更了解，更增進信任和凝聚力。

## ☀ Kansas Chapter ..... 會長 袁韻新

• 5 月：舉辦插花聯誼，今年採用鮮花裝飾，由 Judy Kuo 賈慧清指導。

• 6 月：舉辦健康講座，核心肌群的訓練。由曾在台灣擔任復健師的 Ann Chen 陳瑞君主講。

• 7 月：在 Formosa Bakery 舉辦甜點製作，學習做杏仁片和布丁點心，並在完工後大家一起聚餐聯誼。

• 8 月：舉辦採梨趣。邊採邊吃，順便稱斤論兩帶回一些自用和送給親友。



• 10 月：舉辦露營須知講座。Judy Kuo 分享她多年的露營經驗，教導姐妹們選擇露營的時間地點和道具所需要注意的事項。

• 11 月：與慈濟 Kansas 聯絡點配合，捐贈物品關懷 Lawrence community shelter 流浪者之家。

• 12 月：預定舉辦 care for soldiers program，採購和包裝物品，寄送愛心關懷駐防在中東的軍人和受傷回鄉的軍人及家屬。

## ☀ Toronto Chapter ..... 會長 許淑華

- 5月7日參與同鄉會慶祝母親節服裝表演及舞蹈表演。5月12日到 Allan Gardens 賞花
- 6月6日到 Centennial Park 辦 Share your green 活動
- 7月20日到 Promenade Park and Jack Darling Park 郊遊
- 8月6~7日主辦台語教師研習營活動；8月13日黑貓舞團受邀於 Barrie Rhymefestival 表演；8月22~26日舞蹈營。
- 9月18日參與 Terry Fox Run 的活動；9月21日黑貓於 I can dance 的節目演出；9月24日黑貓於同鄉會中秋節演出；9月27日：MORNINGSIDE PARK 半日遊。
- 10月16日黑貓受邀於 Multi-Racial Thanksgiving Celebration 演出。



## ☀ North California Chapter ..... 會長 林恭美

- May 15, Our member participated at the “Taiwanese Culture Day” which held at Union Square Plaza of San Francisco.
- May 26, NATWA-Nca chapter presented a scholarship to a senior high school student at Gunderson High School of Santa Clara County, City of San Jose.
- July 23, Morning Session :Learning the new exercise named 活血功 又名自救功, EXERCISE FOR PROMOTING BLOOD CIRCULATION. 可以使血液和細胞活化。當天下午有地震準備須知講座。由紅十字會代表主講。這個講座該帶給會友團提高警覺並學到防災應變。
- September 10, 2016 One Day Trip Event Everyone had a great time. First Destination: The Marine Mammal Center, Second Destination : Marine Headlands, Last Destination : The Warming Hut ( stop by Golden Gate Bridge for photo).

We have so much fun and gain knowledge by visiting “The Marine Mammal Center” and Marine Headlands. This day trip was a big success with 60 participants.

- On September 25, 2016 : Susan Komen Breast Cancer Walk in San Francisco, TEAM TAIWAN BANNER STANDS OUT PROUDLY.



## ☀ Boston Chapter ..... 會長 廖幸瑛

### 2016 上半年活動

- 5月7日 NATWA Boston 循往例和同鄉會共同慶祝母親節，舉辦健行及午餐活動。當天雖然下著細雨又溼又冷，但大家仍興致勃勃地走完全程。並到附近的中餐館大快朵頤一番。
- 5月28日舉行年會，由舊會長李淑瑞將棒子交給新會長廖幸瑛，同時選舉新任副會長邱富美。廖幸瑛感謝李淑瑞過去一年的辛勞。也宣布新年度活動計劃。
- 6月2日台灣國寶級的李鴻禧教授及夫人趁著參加孫子女的畢業典禮之便，也受婦女會之邀作一場很輕鬆愉快的演講。
- 6月26日和同鄉會共同邀請在哈佛大學醫學院進修的林彥鋒醫師演講"淺談失眠症"。
- 7月27日姊妹們到 Great Meadows Concord 觀賞荷花及聚餐。當日氣溫很高，與會姊妹精神可嘉。
- 9月11日邀請新澤西的陳雨辛演講 Long term Care and Medicare. 對日漸高齡的姊妹們來說，這是個很切身的題目，大家聽了雨辛的分析解說，也都覺得受獲良多。



## ☀ 路州分會 ..... 副會長 何芳姿

- 5/8/16 慶祝母親節
- 5/21/16 APAS 亞洲傳統週，NATWA 姊妹表演採茶舞
- 5/22/16 茶會及新舊會長交接
- 8/6/16 聚餐及演講
- 9/11/16 中秋節晚會
- 9/25/16 八天七夜遊輪旅行
- 10/22/16 Race for the Cure





## 區理事報告

### 南區理事報告 ..... 區理事 陳吳富美

南區共 5 州，AR 及 NM 沒人參加婦女會，OK 祇有一位，Texas 有 24 位，今年七月的美南夏令會，我到處詢問有誰要加入婦女會，總算號召二位德州的新會員，德州姐妹人數不少，但沒有分會，出過三位會長，葉錦如(第七屆)、葉寶桂(第十六屆)及葉明霞(第十八屆)，詢問他們的原因，都說德州有太多的會，不必另成立婦女會分會，所以路州分會是唯一的分會，有 36 位會員，它在楊美蓮姐妹的策劃下有該分會的伊媚兒，所以當南區理事，根本不必擔心路州分會，陳翠玉會長已策劃一年的活動行程，將由副會長何姿芳代她報導。

六月底我接到婦女會今年的會長王淑芬來電耳提面命，告知婦女會和同鄉會息息相關，所以要我鼓勵婦女會的姐妹們參加在達拉斯召開的台灣同鄉會美南夏令會，當然前副總統呂秀蓮是主講者吸引不少婦女會會員，因為她可算是北美洲婦女會創會的功臣，她和張富美博士、楊黃美幸一齊於 1988 年創會，我們跟她一起於 7 月 2 日吃午餐，她表示希望婦女會三十週年年會能於台灣舉行。午餐後，爲了關懷姐妹們，我送給她們，「銅屋雜集」，也贈送羽毛面具，我也分發赤鐵礦石給各姐妹們，然後做示範動作。

北美洲台灣婦女會紐奧良分會自從於 5/22/16 在美蓮家相聚後，會長及幹事們已迫不及待邀請姐妹們及牽手一齊話家常，決定於 08/06/16 中午在陳翠玉會長厝見面。當天婦女會準備烤鴨、烤乳豬，其餘由姊妹們提供，計有魯蛋肉燥飯、日本黃蘿蔔、麵線糊、香炒高麗菜、蔥油餅、時菜，尤其秋霞的芝麻餅不遜專門餅店。大家都爭先恐後當美食品嘗家，也聊天聊得痛快。

飯後由羅榮德博士主講健康醫學，他說明心臟的保健及疾病，同時也談到糖尿病，使我們有更多的知識善待身體。

最後在副會長何姿芳的鼓勵下，我祇好說幾句話。我謝謝大家選我當南區理事，我的職責是要關懷大家，所以我特別帶些小禮物給大家，尤其是赤鐵礦石，我特別示範做保護腎臟及預防感冒的手掌按摩。

此次聚會在翠玉會長的支持下，有三十幾位姐妹們及另一半除享受美好午餐外，也帶些小禮物回家。

前會長張美里的胰臟癌於 7 月 11 日手術成功，已恢復健康，幸哉！

去年張雅美會長所提的婦女會主題是「關懷弱勢，將心比心，愛要即時行動」，對於將近櫻櫻無代誌的我是最適宜去做的事。對我來說，我是將心比心開始，因為我的關節炎很嚴重，太平洋時報於 3/30/2011 的刊出我寫「自我減痛記」，讀者反應良好！奠定我往那裡走的路，如今以教導腰酸背痛的同病相憐者利用赤鐵礦石按摩穴位為己任。健康是所有全世界的財富也不能買到。(Health that all the money in the world cannot buy)，假使各位姐妹對我的按摩法有興趣，我將寄給各分會會長五套“Self-Help Acu-Hematite Therapy”及十本拙作《銅屋雜集》，讓各姐妹分享。我想我該開免費按摩補習班，講解如何護衛咱自身的健康，一笑！

### 平原區理事報告 ..... 區理事 陳麗雲

平原區包括 Missouri、Kansas、Colorado and Utah 四州，會員共 81 人。Kansas 分會副會長一度難產，找不到姐妹承擔。一直到 2016 年 9 月在幾位前會長開會討論後，由前會長張淑嫻回鍋接任，使分會會務可延續，感謝不已。因為 Colorado 和 Utah 州沒有分會，我已分別 email 給未繳年費的姐妹們請他們盡速將 2016 到 2017 的年會寄交總會。

對於會員 email 不正確事宜，我也已電話聯絡姊妹請提供正確資料，以便與總會連絡保持暢通。

## 東北區理事報告 ..... 區理事 許淑貞

東北區會員除了屬於 Boston · New Jersey · New York 分會之外有一位在 Connecticut · 六位在 Maryland · 六位在 Pennsylvania 和五位在 Virginia。我負責傳達總會的信息給這幾位不屬於任何分會的姊妹和催繳她們的會費，同時也順便校對 directory。



今年的美東夏令會因為大會的節目太緊湊，排不出任何節目讓我們 NATWA 演出，我們姊妹就自己來說自己來聽。這次參加的人數差不多二十多位，我們藉著這個機會再次的互相認識。首先我引用幾位名人的“compassion”故事 當主題開場白而後接下來讓姊妹們用這個 topic 來表達她們各人的看法，再延伸到她們個別的興趣，也因此我收到了不少的會員問卷調查。最後由於時間的關係大家在歡樂聲中道別盼望下次再見。

自從擔任理事以後有所感，所以有個 proposal 關於會員通訊錄的編輯，請大家來想想是否有所幫助。還有新理事訓練時候保留十分鐘做理事交接，請前理事將服務地區的會員名單及作業事項交代新理事（分會可在 local 交代）。另外建議分會外的「區會員」有重要事情發生時知情者請告知區理事以便做適當的關心和協助。

## 中西部區理事報告 ..... 區理事 施慶惠

- 5/11 – 12 Kentucky Trip : Columbus · Cincinnati & Kentucky 同鄉們相見歡
- 7/10 – 12 中西部夏令會：會長王淑芬是 speaker 之一，中西部姊妹聚一堂。
- 7/15 – 17 Minneapolis Trip : 和姊妹陳秀芳，吳朱實共用午餐。過了一個非常快樂的下午。
- 7/21 -23 : Chicago Trip : 拜訪芝加哥，很遺憾大家居住分散，交通繁忙；利用幾個管道還是不能聚集姊妹在一起。

## 東南區理事報告 ..... 區理事 楊玲玲

去年我是個無所做為的懶理事，今年要有些行動。第一件事是：催會員交會費。很幸運王淑芬會長住在我的管區內，因她的魅力在 Georgia 又吸收六個新會員。而該州舊會員也爭先恐後交會費。真謝謝王會長助一臂之力，Georgia 州我就免操心。其他州會員我每人寄封繳費的信，並附上預付回郵信封，這招很管用，幾乎所有的人都交，就一人無反應。總之東南區有 51 名會員其中有 6 名新人。

今年六月二十四至二十六日在 Macon, GA 有台灣同鄉會東南區夏令營。我自掏腰包，自 Omaha, Nebraska 請來講員代表 NATWA 提供一個演講的節目給夏令營。講題是「漢字的奧妙」，聽眾反應甚佳，我也趁此機會召集與會的 NATWA 姊妹來個相見歡。大家談天說地，我還準備了禮物一起摸彩同樂。

因 E-AMIL ADDRESS 的問題曾與幾位會員電話聯絡，其中有位與我近兩個小時，我覺得電話比 E-MAIL 更能讓人覺得溫暖及關懷。

九月初 HURRICAN MATTHEW 橫掃東南區，我用 E-Mail 問候東南區的姊妹們，真幸運大家都安好。

九月廿八日，NATWA 第一任會長張富美率國慶文化訪問團來 Orlando 表演，我們幾位 NATWA 姊妹前往助陣加油並與張會長合影留念。

## 西南區理事報告 ..... 區理事謝婉香

做為婦女會西南區區理事，負責聯絡的姐妹數目大概是排名第一，倒數第一。因為區內有四個活躍而健全的分會，我所要聯絡的只有 Nevada 的四位姐妹。藉著傳達總會的信息，和內州的姐妹打電話及交換 email，因此有機會認識她們，當我在太平洋時報上讀到李雪玫姐妹得到內華達大學最高榮譽服務貢獻的殊榮時，我不僅覺得與有榮焉也不再覺得 Reno 很遙遠了！

從八年前參加婦女會起，我和家人們就是 Team Taiwan 在 Race for the Cure 的基本成員，今年也很開心繼續負責台灣隊的任務，和姐妹一起參加 Susan Komen 健走，為乳癌研究及推廣篩檢募款也為台灣的能見度而努力。今年除了有不少姊妹參加及贊助，也很高興 TAP(Taiwanese American Professionals)的年輕人也發動他們的會員來參加了這個活動，這可是多年來最「青」的台灣隊，也覺得這個主流社會的活動很合適與第二代的社團一起來推動。





# Project report

## NATWA Group Email Project ..... 組長 歐春美

NATWA 組織原本有一個 Yahoo group mail, 但是因為 Yahoo 的一些新規定造成很多麻煩所以現在能夠接到這個 email 訊息的姊妹不到會員的 3 分之一, 去年雅美會長希望能夠建立一個新的 group email 方便總部和會員之間的訊息聯絡所以請歐美麗成立 group mail 小組來進行這個 project。這個 group 成員有歐美麗, 林美華和歐春美。小組討論研究的結果決定利用 Google 的 group mail 做為聯絡工具。今天組長美麗不能來所以由我代她做報告。

以下先簡單介紹設立 group mail 的步驟：

1. 根據 NATWA 的組織先設立 7 個分區和 16 個分會的 Gmail group。
2. 由會員組 Jenny 提供會員 database 所有的 email 資料, group mail 組員將資料一一輸入 所屬區或分會的 Gmail group 中
3. Group mail 組送出一個 test 訊息給每一個 group 的成員。我們把所有打回的 email address 按區或分會整理寄給區理事和分會會長請她們追蹤更正管區會員的 email 地址並將更正資料送回給 group mail 小組; we also sent names of individuals who does not have email address in the database in hope that the 區理事和分會會長 will be able to contact those individuals for their email addresses.
4. 分組資料更正完成 group mail 組再重新將所有資料組合成一個 NATWA 全體會員的 group mail, 輸入完成交與會長及秘書使用。

### Note 1 :

這個 group email 主要 function 是提供總會傳達訊息給全體會員之用, 總會所用的 email 以後都是 NATWAHQ@googlegroups.com。各位有特別 email security ( like, Boxbe) 把關的姐妹們就不需要每年重新設定接受新的 NATWA group mail。但是姐妹們如果需要傳送重要訊息給全體會員時需要經由會長同意由會長或秘書送出。姐妹們如果想要傳送跟 NATWA 沒有關係的訊息給其他姐妹時還是可以用 Yahoogroup。另外我們網頁網主黃玲玲也還在研究是否可以用 blog 的方式來做作為姐妹之間交流的管道。

### Note 2:

這個作業的成功與否需要靠各位區理事和分會長的幫忙追蹤更正有錯誤的 email。group email testing 的結果已經都寄給各區和各分會。以下是分區和分會的 list, Bold Letter 表示 email 整理已經完成, 感謝這些區理事和分會長的努力和幫忙, 沒有完成錯誤追蹤的分會和分區麻煩會長和區理事設法聯絡有錯誤 email 的姊妹們將地址更正、填入、或消除, 然後將正確資料寄給 groupemail 負責人歐美麗(meeilei007@gmail.com), 如果有連絡困難也請通知美麗, 否則你們管區的那些 email 有問題的姐妹們就將收不到總會寄出的重要訊息:

分區：Reg\_MW, Reg\_NE, Reg\_Plain, Reg\_S, Reg\_SE, Reg\_NW

分會：Vancouver, Toronto, NATWAI, AZ, BOSTON, San Diego, SCA, DETROIT, HATWII, Kansas, Louisiana, NJ, NY, OH\_KY, OR, ST LOUIS

會員組 ..... 組長 廖淑真

Area	Chapter	Non Chapter
Canada - British Columbia (Vancouver 分會)	10	
Canada - Ontario (Toronto 分會)	119	
NATWAI		4
USA – Alabama		1
USA - Arizona (分會)	21	
USA - Boston (分會)	37	
USA - California - North (分會)	138	
USA - California - San Diego (分會)	31	
USA - California - South (分會)	125	
USA – Colorado		6
USA – Connecticut		1
USA - Detroit (分會)	72	
USA – Florida		14
USA – Georgia		22
USA - Hawaii (分會)	31	
USA – Illinois		9
USA - Kansas (分會)	37	
USA - Louisiana (分會)	31	
USA – Maryland		6
USA – Minnesota		2
USA – Nebraska		1
USA – Nevada		3
USA - New Jersey (分會)	50	
USA - New York (分會)	82	
USA - North Carolina		6
USA – Ohio		2
USA - Ohio/Kentucky (分會)	40	
USA – Oklahoma		1
USA – Oregon		7
USA - Oregon / SouthWest WA (分會)	19	
USA – Pennsylvania		6
USA - St. Louis (分會)	27	
USA – Tennessee		7
USA – Texas		23
USA – Utah		1
USA – Virginia		5
USA – Washington		2
USA - West Virginia		1
USA – Wisconsin		9
台灣		14
日本		1
<b>Total</b>	<b>870</b>	<b>154</b>
<p><b>Total Operation Fund (as of 10/18/16) : \$12X870 + \$20X154 + \$10X115 + \$10X5 = 14820</b>  <b>14820-\$14,422 = \$398</b></p> <p><b>115 New Members, 15 rejoin members</b></p>		

## 聯手組 ..... 組長 歐春美

NATWA 聯手組成立的目標和責任是：「To enhance communications among NATWA members, and with members of FOTWA, as well as other likeminded organizations.」

今年我把重心放在跟台灣婦女的交流方面。

感謝賴和基金會執行長周馥儀的幫忙，為我們在年底設計了一個六天的文化之旅，主要參觀台中、彰化附近和發揚台灣文化有關的產業和機構，同時與台灣在政治，社會人權，草根文化推展的年輕女性領導者從事溝通與交流。相信 30 位參與的姊妹會有很好的收穫。

12 月 12 號我們也聯絡了為「台灣而教」的劉安婷，有幾位姊妹會去參觀一個他們支援的學校較深入的了解這個 project 對台灣偏鄉學生的影響。明年年會時我們會有較完整的報告。

NATWA 的分會一般來說與當地的其他美國婦女團體較少聯繫，希望各個分會增進分會姐妹之間的聯繫也同時發展與我們有相同理念婦女組織的溝通連結，假如有任何需要或是建議，請多多和我們聯絡，聯手組組員韻如，錦如，林素梅，王素華和歐美麗分布在台灣, Ohio, Texas, New Jersey, Washington DC, and Wisconsin, 各個美國角落，我們都會盡全力協助。

## 關懷組 組長 林麗華

六月初接了會長的聘金，這個新進門的媳婦以不變應萬變，安心等待各位婆婆的交代，有事就做、沒事則摸魚、尤其有前組長雁齡姊的指導及代勞，目前堪稱平安順利。

關懷組非常希望在姐妹們最需要的時刻，能夠即時送出關懷，但這需要各位區理事、分會長甚至姊妹們隨時和我們聯絡。除了關心姊妹的悲傷和痛苦，我們也希望有機會能夠分享姊妹們的傑出成就和貢獻，這又得靠各位的合作和通風報信！

為了開源節流，關懷組計劃自製一些具有台灣特色的關懷卡片，不但做者有趣，收者也溫暖，希望有興趣參與製作的姊妹們和本組聯絡，讓我們一起聯手創做，再把台灣寄出去！

## 史料組 ..... 組長 李芬芬

- A. 過去：NATWA 多年的史料文物保存，如聯誼通訊、早期的歷史照片，以及晚會節目的錄影帶，都已經 Digitalize，有 DVD 兩套及 USB 存檔在我們的網站上，可供參閱。
- B. 現在：計劃整合文化組，以往施慶惠所策劃表演的節目錄影，以及六套的布袋戲偶、童話書籍等，能歸總會保存，以免年久遺失。
- C. 將來：2018 NATWA 三十週年慶，計畫出版特刊以及紀念影片。任重道遠，將廣徵有電腦特長的姊妹們攜手合作，也希望有足夠的經費，來完成這有意義的任務。

## NATWA 網頁組 ..... 組長 黃玲玲

網頁的內容更新因個人忙碌所以比較慢了些，感謝上網使用姐妹提供的各項意見和建議，如今漸漸上軌道。如果您或小組有新的資料需要放到網站或是更新，請把檔案寄到 [natwaweb@gmail.com](mailto:natwaweb@gmail.com)，會盡速放上網。

感謝各位姐妹使用網路報名，每一份網路報名在再減輕註冊組資料輸入的工作量，敬請繼續支持。現在網頁組有玲玲和明亮在維護，不過兩個不是恰恰好，其實是有點少，歡迎有興趣的姐妹加入，大家一起慢慢學習。

## 財務組 ..... 組長 梁琰華

財務組最主要的工作是在年度結束後(4/30)·準備報表給會計師報稅·這包括收集各分會和特別小組的報表。在5月的期間·財務長已經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。

我們有個統一財務表格給分會及特別小組使用·這個表格簡單明瞭而且容易使用。每年我們都會更新表格·依據現實的需要·有時增加新的帳號 (ACCOUNT CODE)·有時撤除不需要的帳號。所以希望大家都是用最新的版本。今年最新的版本是 VERSION 6A (Local Chapter HQ and Special Projects with dropdown Acct Codes V06.xlsx)。財務組不僅收集財務表格外·也要銀行當年度四月和五月的 Statements。財務表格的 Beginning Balance 應該是去年四月的 Ending Balance。今年四月的 Ending Balance 應該跟銀行當年四月或五月的 Statement 的 Ending Balance 吻合。2015-2016 的財務表格及銀行的 Statements 都已經收齊了。

非常謝謝各分會會長·特別小組的組長·及她們的會計的合作。我們也謝謝張月英整理收集的報表資料以便報稅。最新的表格版本·我已經 email 給各分會會長和特別小組的組長。若是沒有收到或有輸入的問題·請直接跟我連絡 yhlhsu@sbcglobal.net。

## 月曆業務組報告 ..... 組長 張月英

1. 2015-2016 月曆的 Donation 收入扣除開銷有盈餘\$9843.08。
2. 2017 年月曆已經出版·且送到各分會及幫忙推銷的姊妹手中。今年採用魚夫作品—他以手繪台灣七大經典火車站·筆畫細膩·深獲好評。今年月曆流年不利·船到美國港口要通關時·由於同一貨櫃的貨品報關不實·連累了我們·被海關拆櫃檢查·延遲了3個星期;加上·印刷廠作業有缺失·裝訂出錯·6月與9月的頁數錯誤·不過只有10本左右的失誤·已經通知各分會會長及區理事·如果有人拿到裝訂失誤者·請告訴我·我將會寄完整版本。
3. 感謝北加州分會及姊妹們共推銷250本;南加州分會及姊妹們共推銷230本以上·特別是李碧娥姊一人推銷80本;底特律分會推銷145本;多倫多分會推銷120本·如果不是你們大家的幫忙·NATWA 月曆無法推廣。非常感激。



林素梅姊妹在年中理事會為大家作的專題演講，由 2016 年美東夏令營總召的經驗來切入，為 Leadership 做出精闢的解說，以下是演講大綱。



## A . WHAT IS LEADERSHIP?

- The position or guidance of a leader;
- The ability to lead; leaders of a group – Webster's college dictionary
- Leadership is an action, not a position - Donald McGannon
- We are all leaders. Leadership is not a position; it is a mindset- Redrik Arnander

## B. MY INSPIRATION AS A TAC-EC COORDINATOR

- A leader takes people where they would never go on their own. - Hans Finzel
- Surround yourself with great people; Delegate Authority; Get out of the way. - Ronald Reagan
- Don't blow off another's candle for it won't make yours shine brighter. - Jaachynma N.E. Agu
- When eagles are silent, parrots begin to chatter. – Winston Churchill
- A good leader is a person who takes a little more than his share of the blame and a little less than his share of the credit. – John Maxwell
- Being responsible sometimes means pissing people off. – Colin Powell
- The art of leadership is saying no, not yes. – Tony Blair

## C. A FEW EXAMPLES of ATTRIBUTE OF LEADERSHIP

- Listener repathy authenticity decisive empower respect sensitive honest inclusive patience
- Learner entrust accountability delegate energine risk taking set Iflessness Humility\* Inquisitive Persistent
- Love education action determinate enthusiastic relationship sincere Humble International Prepare

## D. WHAT KIND OF LEADER ARE YOU ?

- Authoritative – Do what I tell you
- Pace-Setting – Do it with me
- Commanding – Follow me
- Democratic – What do you think
- Coaching – Let me show you how
- Affiliative – People Come first

## **E. TO BECOME A BETTER LEADER**

- Identify your leadership style
- Identify and develop your strength
- Work on your weakness
- Draw on others
- Seek feedback and reflect
- Leaders don't create followers; They create more leaders –Tom Peters

## **F. THE SMART GOALS**

- Specific – What to be accomplished
- Measurable – Tools to show extent of goals been met
- Achievable – Tools to reach the goals
- Relevant – Alignment to objectives
- Timey – When to complete

## **G. THE PURPOSE OF NATWA**

- To evoke a sense of self-esteem and enhance women's dignity
- To oppose gender discrimination and promote gender equality
- To fully develop women's potential and encourage their participation in Public Affairs
- To contribute to the advancement of human rights and democratic development in Taiwan
- To reach out and work with women' organizations worldwide to promote peace for all

## **H. PROGRAMS AND ACTIVITIES ACTIVELY PURSUED**

- Women's personal growth and cross-gender communication
- Leadership training
- Networking with other women's groups around the world
- Public Affairs and Community Services Involvement
- Activities that will help promote Taiwan and Taiwanese culture

## **I. ALIGNMENT OF OUR ACHIEVEMENTS WITH OUR PURPOSE**

**J. A good leader is blind, deaf, and mute.**

# Conflict Resolution Skills and Case Study Workshop

紀秀伶, PharmD

紀秀伶姐妹在年中理事會以分組討論個案的方式，帶領大家應用

「解決衝突的技巧」，下列為技巧的大綱：



## A. Ground Rules for Managing and Resolving conflict

- Remain calm and express feelings in words, not actions. Telling someone directly and honestly how you feel.
- Be specific about what is bothering you.
- Deal with REAL PROBLEM and only one issue at a time
- No "hitting below the belt."
- Avoid accusations.
- Don't generalize. Avoid words like "never" or "always".
- Avoid "make believe." Exaggerating or inventing a complaint .
- Don't stockpile.
- Avoid clamming up.

## B. Learn How to Listen in Managing and Resolving Conflict

- Listen to the reasons the other person gives for being upset.
- Make sure you understand what the other person is telling you—from his or her point of view.
- Repeat the other person's words, and ask if you have understood correctly.
- Ask if anything remains unspoken, giving the person time to think before answering.
- Resist the temptation to interject your own point of view until the other person has said everything he or she wants to say and feels that you have listened to and understood his or her message.

## C. Four Steps to Conflict Resolution

- Pre-Step 1: Verify that a conflict exists and prepare to discuss it
- Step 1: Identify the source of the conflict
- Step 2: Agree on the problem
- Step 3: Brainstorm possible options
- Step 4: Negotiate a solution

# 婦女的資產保護

王劭文 律師

王劭文姐妹專題演講如何保護婦女的資產，綱要如下：

## A. 什麼是資產保護 (Asset Protection)?

誰可以保護誰的財產？除非法規特別准許，否則一般而言，在紐約州，只有第三人設立的信託才能為你保護資產。

防範誰？難面面俱到。代價是甚麼？要放棄多少掌控力，會傷害彼此感情嗎？增加多少行政成本，會不小心導致多繳稅嗎？

## B. Ann 的人生故事

父母贈屋給 Ann (直接贈與 風險過高)；

結婚時，投資置產、創業時，生子後，擔心比丈夫早逝，誰照顧孩子？丈夫再婚？，資產傳承，特殊需求子女，敗家子女，二次婚

姻，外籍配偶，遺產(贈與)稅、增值稅，海外資產如何處理？，寡居生活，長壽生活。



## C. 婚前/婚後協議書 Pre-Nuptial & Post-Nuptial Agreement

離婚時財產如何分配？— 如果沒有簽這份協議書的話……

婚前財產--- 婚後增值的部分

婚姻住所 (Marital Residence)

繼承到的財產

雙方律師

財產清單

條款平等

放棄繼承選擇權 (Right of Election)?

約定子女監護權 (custody)

## D. 投資、經商的風險管理

**Risk Management for Investors and Business Owners**

- 設立 責任/股份 有限公司 Entities allowing Limited Liability
- 購買各式保險 Liability, Life, Health, Disability Insurance Policies
- 稅務規劃、資產/企業傳承規劃 Tax Planning and Business Succession Planning

## E. 信託如何幫助 Ann 保護資產?

**How Trusts Help Ann Protect Her Assets?**

防配偶再婚、在外的債主、防子女離婚、防子女敗家、在外的債主、防自己的債主、省遺產稅、增值稅等

稅種—配偶國籍問題。

為自己或繼承人爭取政府福利、避免家人上法院處理遺產(法院認證、多州認證)

#### F. 什麼是信託 Trust? 生前簽定的信託是一種契約 (contract agreement)

- 簽約當事人：成立人(Grantor) 和 管理人 (Trustee)
- 成立人經常將某些財產放入信託中，請管理人管理，管理的目標是為了 受益人(Beneficiary) 的利益
  - 這三個“角色”可能是不同人，也可能全是同一個人。要看信託的性質和約定的內容。
- 受益人過世後，繼承財產的人(Remainderman)

#### G. 信託基本分類：可撤銷 (revocable) v.s. 不可撤銷 (irrevocable)

- 可撤銷生前信託—保留掌控力、派生功能多
- 節稅和保護資產的信託經常都是不可撤銷的信託。原則上，成立人不宜擔任管理人。
- 紐約州的不可撤銷信託，在合乎條件下，仍可能修改和撤銷
- 進一步的資產保護 ( 節稅和防債主 )

#### H. 進一步的資產保護 ( 節稅和防債主 )

- 中高資產家庭：不可撤銷人壽保險信託 Irrevocable Life Insurance Trusts (ILITs)
  - 搭配年度免報稅額 14,000 per beneficiary
  - 保單價值和理賠金不算入 Grantor 的遺產
- 高資產家庭：Sale to Intentionally Defective Grantor Trusts, GRATS, Family Limited Partnerships (FLPs)
  - 結合公司管理、贈與、買賣等概念
  - 相關稅法漏洞可能會被取消

#### I. 殘障規劃、人際資產

- 強效財務代理委託書 (Durable Power of Attorney)
- 長期護理保險或福利資格規劃 (Long-Term Care Insurance, or Medicaid Planning)
- 人際資產 (Social Support Network)
  - 心智健康
  - 詐欺預防

#### J. 總整理：Ann 人生各階段的資產保護策略

- Review: Strategies for Different Stages of Ann's Life
- 婚前/婚後協議書  
Pre/Post-Nuptial Agreement
- 設立 責任/股份 有限公司

## Entities allowing Limited Liability

- 購買各式保險  
Liability, Life, Health, Disability Insurance Policies
- 稅務規劃、資產傳承規劃  
Tax Planning and Estate Planning
- 生前贈與 (包含聯名共有)— 哪些財產適合贈與、哪些適合繼承?  
Gift Giving during Lifetime
- 可撤銷信託派生的不可撤銷信託, 其他不可撤銷信託  
Bypass Trusts, QDOT, Generation Skipping Trusts under Revocable Trusts, IDGT, ILITs, etc.
- 強效財務代理委託書、長期護理規劃、人際資產  
Durable Power of Attorney & Social Support Network

# 牽手藝情

侯幸君

我是侯幸君( Lucia Chen )，紐約市陳錦芳文化館及台北市陳錦芳美術館館長。今天很榮幸也很高興站在這跟大家交流，在座有很多我的老朋友。我雖是 NATWA 終生會員，但是我很少參加 NATWA 會議，因為我維持紐約市與台北市兩個家快 30 年了，NATWA 的活動我不是在國外就是自己美術館有重要活動。從 NATWA 成立，我就有信心它會茁壯成長，因為我相信女性的力量。2015 為了慶祝陳錦芳美術館在台北成立，我出版一本書：《牽手藝情 擁抱世界》，在書上我響應女人撐起半邊天的潮流，和維護「家庭價值」的優良傳統，鼓勵「夫妻檔」的分工合作以共同建立事業，這是時代的典範與大家共勉。女性很偉大，在各個領域都有很多令人感動的故事。沒有女人的參與不可能有台灣的今天。希望以我的學習經驗和姐妹們共同勉勵，肯定及結合我們的力量，共同創造一個更美好的將來。

這次主題是「終身學習」，我們都是終身學習的實踐者。今年我是 68 歲，我想用走過的過程來印證自己學習的腳步。在此我不談學校教育及生活上的學習等，我聚焦於專業的學習：「藝術事業與房地產」。40 年來在海外我一直是挑戰困難，從做中學習。藝術展覽每一次都是不同的人、事、物、地點及內容；而房地產項目不一樣，其詳情可參考我的新書第六章「房地產故事」。總之，對於任何事我都不畏困難去執行，以達到最好的結果為目標。

我出生在嘉義縣鄉下，小時常看到母親為了農事非常辛苦，所以我不喜歡土地農田，因為人手永遠不夠。家裡的田多到爸爸騎馬看田還看不完，最後三七五減租，我們就減少了許多田。小的時候為了幫助媽媽，一下課或到周末就下田、種稻、收花生、摘過棉花，或收甘蔗、蕃薯所有農田的工作我都做過。那時為了要讓媽媽高興，除了要考第一名外，我也很認真學農人工作，從小就訓練如何面對困難，並鍛煉堅強的毅力。我的曾祖父是清朝四品武官，他在中法戰役勝仗，後來他到台灣當官，定居南部，最後在嘉義東石鄉為了抵抗日本入侵，失敗後逃亡大陸，這些歷史都在谷歌有記載。為了避免日本的追拿，祖父逃到印度研讀佛經。

祖父奉行佛法傳道，他有百多位弟子住在我家行善道，他們的工作是鋪路、做橋，把無家可歸的人引到家裡用佛法醫病，用佛教來行善。我小時候是花姑帶大的，每天在尼姑的誦經聲中醒來的我是一位佛門的孩子，但在巴黎時卻上天主教堂。在美國時很自然的就在教堂由自決運動領袖黃武東牧師證婚，回到台灣我也常拜拜。我尊重任何形式的宗教，並相信宇宙萬物冥冥之中有神在主宰一切。

1963 年我考入了高雄女師，畢業後一邊教書，一邊到台北師範學院上課。我曾教過國文等，但我教最久的是音樂。1970~1972 年我指導小型樂隊，即每班每位學生都有樂器，組成一個交響樂團每年比賽。我也常做示範教學給外國來賓或其他學校教師參訪。那個時候我課後教鋼琴、參加教師合唱團，教授們建議我出國留學。因此我開始很認真學法語，1973 年我終於在大學以每科全 A 成績優秀免試自費留學，同年我賣掉我的公寓台幣 30 萬做為我去巴黎的留學費用。我在巴黎大學研習法國文化、法語及西洋藝術史等。



11月我在巴黎讀書時在堂姐家遇見了錦芳，從此我的人生方向整個改變，由音樂轉向繪畫。那天我在堂姐家的廚房洗碗並唱「望春風」時，錦芳與我堂姐夫一邊說話一邊走入廚房，我們就這樣見面了，我從書包裡拿出他的著作《巴黎畫誌》及他翻譯的《小王子》，令他十分驚訝。因為我在1964~1973年陸續讀過許多他的文章，從此我們開始來往。甚至包括錦芳到北美洲萬里長征，團結各地的北美洲的台灣人民，我寫給他的法文詩歌，這些珍貴的情書內容都放在《牽手藝情擁抱世界》。1975年7月我從巴黎到紐約參加美東夏令會，8月我們在100多位同鄉見證下訂婚，9月我們回到巴黎結婚。在巴黎12年的陳錦芳為了台灣的前途毅然結束巴黎生涯；而我正很認真地在巴黎大學研習，但為了他到美東的負責世台會。我只好輟學搬到紐約，我們大膽地拔掉巴黎的根，到紐約重新開始，每天都在學習中生活。

## 藝術經紀事業

當我把準備在巴黎的學費讓錦芳做義工全部用完時，我開始認為自己必須有經濟來源，因此1978年我借3萬美金在馬里蘭州的銀泉鎮以9萬美金買了在美第一個房子，開始做畫廊的生意。我是個老師，從沒做過生意。一直到今天我把畫展用以藝術佈道的教育心態，所以對於做生意實在是個外行，所以我開始研究世界畫廊界如何經營藝術事業，同時研究世界的美術館、文化機構等等。

1980年我把畫廊搬到華府的一棟三層樓對外正式營業，當時錦芳為美麗島雜誌創作了水牛、弄獅、歌仔戲、春秋閣、忘鄉等等作品做成絹版，他以剪紙的方式來表現台灣民間風情，這些畫當時在華府國會山莊亞洲節展覽並分發美國各地展覽宣傳台灣之美很受歡迎。當時這些作品以90塊美金賣出，1983年其中的水牛以3600美金售出漲價40倍，至今數十年，我們常用錦芳「美哉台灣」的油畫宣傳台灣之美，推動台灣觀光。

1980年，錦芳被邀請到邁阿密向86個國家760位科學家哲學家發表其「五次元世界文化觀」，即在作品表現的新意象派，使我學習到世界性會議是如何組織及專家的演講擴大了視野。

1984年感覺到孩子已經長大了，我就由華府搬到紐約SOHO，這是一個大學習的時候，因為紐約是世界第一大都市，在SOHO我第一次每天面對世界各種人種導覽、賣畫、交友，一切的事務都從新學習：

1. 學習如何當房東，房地產的管理。我甚至還能修理暖氣。當時因為錢不夠買的房子全是政府保護的房客每月交99塊美金，(正常的房租是每月1000美金以上)，這些房客很兇，在我沒買房子之前就拒交房租，因此在我過戶後，我常需上法院，費時三年我創造奇蹟將政府保護十個房客全部趕出，然後做了公寓可以以市價租出。在這裡我感到人性的醜惡，因為政府的制度本來是要保護畫家，但是這些假畫家先進住做房客，而我們是真正的畫家，用自己辛苦的錢買來的房子，卻不能使用自己房子的空間。
2. 學習如何做店面的生意，當時為了要每日有現金收入，我還在畫廊設了一個咖啡沙龍。
3. 很多的文書處理，1984我開始學習用APPLE電腦的操作。

1984年錦芳終於突破21年的黑名單回台辦展，這是個令人感到非常快樂的事情，但由於人手不夠而忙亂，加上兩個孩子由華府平和環境搬到紐約，他們常因是黃種人而被欺負，所以我將他們轉入私立學校，每天我必須督導孩子，所以我讓錦芳自己先回台灣了。錦芳回台是陳文成被害死後第一個海外黑名單回台，因此蠻緊張的。錦芳開幕後回紐約讓我回台灣處理他的畫展，我意識到離開台灣很久變化非常大，而海外的民主運動與台灣公眾想法是有一段距離的，我們也感覺到台灣不缺參與政治的人物，而文化藝術方面非常冷門，需要我們來貢獻。錦芳永遠是拓荒者，從1963年就開始為台灣文化藝術界長期報導歐美藝術界的文章。文化藝術是我們的生命。

1986年，自由女神百年慶典，錦芳畫了100張自由女神。CNN來兩次拍攝並常常播放，此大典期間幾乎所有媒體都來採訪。因為百年來很多畫家畫自由女神，而沒有人像錦芳畫百幅每張不同。我第一次出版藝術

書「自由精神」百幅分銷到各書店，並且做了大量的海報及限量版畫。第一次應對這麼多的由四面八方湧來的人潮：如自由女神大典主持人，華納公司導演、33 個艾美獎得主大衛·沃伯到來參觀並親自收藏四張大作。

紐約雜誌將錦芳作品與美國國寶畫家安迪·沃荷並列，我每天面對各種媒體、客戶，回想當時應對的非常自然、得體。因為自由女神是陳錦芳成名作，他的自由女神畫冊成為小學至大學用的教材，到現在很多廠商用錦芳的自由女神做成各種不同的文創。當時我們把賺的錢拿回台灣在明曜百貨公司隔壁的凌雲大廈買了二層的頂樓，在台灣設立新世界藝術中心台北分部。1996 年我們在阿波羅大廈畫廊集中區又買了一層，因此更加忙碌。至今 30 多年來往紐約與台北每日都是學習。

1987 年世界藝術家聯盟邀請錦芳為美術組主席並在開幕時演講，我們很高興回到巴黎，我非常喜歡這種世界性的會議。在這個會議裡我們遇到世界大收藏家楊·克魯格，他的收藏都是世界名畫，最近大陸首富王健林買一張 2500 萬美金畢加索的作品就是他收藏的作品，楊·克魯格也收藏陳錦芳的作品。1989 年艾菲爾鐵塔百年，我們在巴黎、紐約、台北往返在三個國家展覽，開始體驗到國際性展覽非常需要專業的團隊。

1990 年梵谷逝世百年，15 歲受梵谷影響的錦芳是全世界唯一的畫家受梵谷基金會、荷蘭藝術界和荷蘭皇家邀請與梵谷同步展，他的作品收錄於梵谷書籍，並被世界梵谷專家赫士可博士稱錦芳為「梵谷的傳人」。在荷蘭期間，我們感受到一位有藝術史定位的畫家對全世界有多大影響，甚至為荷蘭賺進數億美金的外匯，藝術家比好多個產業加在一起收入更大，創造更大的經濟價值，更何況文化藝術的價值不是錢財能全部體現的，讓我們擁抱藝術！「後梵谷系列」在紐約市、台北、荷蘭有很大的展覽，尤其是 1991 年在台北市立美術館李登輝總統親臨參觀，並在全台 19 個縣市三年巡迴展。李總統參觀錦芳畫展在各大媒體都以頭版刊登。我們後來見他約 10 次，最後一次是在他的鴻禧山莊，總統與我們談到要設立文化部希望錦芳負責，可是錦芳馬上回絕總統，他希望一生以留名於藝術史而努力。錦芳早期是民主運動的核心人物，但在台灣沒有任何頭銜及官位的人，他永遠以身為藝術家為榮。

1997 年黛妃逝世，錦芳畫了 37 張紀念他的 37 年歲月，我第一次做了一套 8 張畫布上版畫（過去都是出版紙上的版畫）。

1998 年，錦芳被「世界國是論壇」世界領袖會議邀請到舊金山分組討論演講及畫展。閉幕典禮他的 2 千號大畫被搬上講台並邀請他演講，在 GOOGLE 的記錄上陳錦芳的演講贏得了很多掌聲，在分組討論他以「五次元世界文化觀的新意象派」為演講題目。此世界領袖會議關懷貧與富、婦女、戰爭、環保等問題，使我認為這個世界是有希望的。我們結交了很多世界的領袖。錦芳與我被選為世界文化策劃小組的負責人，所以我們就開始策劃世界及台灣的活動，因此 1999 年回台灣以玉山為台灣的聖山畫了 120 幅作品。

在 2000~2003 年我們執行玉山聖山「愛與和平」台灣巡迴展，企圖凝聚台灣意識、共同愛台。2001 年錦芳被聯合國頒發「全球寬容獎」，並被封為和平文化大使。這是聯合國有史以來第一次頒獎給畫家，當晚由 360 位政要觀禮，其中有 80 位大使，我特邀 20 位台灣人觀禮。

錦芳與聯合國的世界藝術運動：「為人類而藝術世界巡迴展 2003~2020」。本來某團體捐獻給聯合國 250 萬美金為此巡迴展費用，但 911 事件此公司是受害者無法贊助。紐約聯合國科教文組織負責人對我說如果要由該組織具名，我必須去募款給聯合國科教文組織，因為沒有國家支持，令我感到非常無奈，但是我不願意因為沒有錢就放棄此巡迴展，所以就義賣錦芳的作品來支持此巡迴展，對聯合國及科教文組織發起的活動卻沒有資金來運作而我們又沒有國家的支持感到很遺憾，到底台灣太渺小了。

2008 年聯合國世界藝術運動到北京，錦芳創作 66 張奧運作品，在 5 個美術館大展，有 60 多家媒體的報導，我在北京 798 藝術區設立畫廊。2010 年上海世博，錦芳在 6 個月間進入每個館參觀並畫了以世博的各展館及文化為主題：世博百幅的畫作，成為 159 年來第一次由官方邀請在世博園區個展的畫家。

2011~2014 年期間，我忙於往返紐約、台北、北京、上海，2015 年終於在台北市敦化北路 222 巷 1 號買了大樓，成立陳錦芳文化藝術基金會並建立陳錦芳美術館。因為做畫廊必須要有展覽空間，我無意中進入房地產業，37 年來藝術與房地產事業一直雙向進行。我前後建立 10 個畫廊 2 個美術館，在歐亞美三大洲做了 200 多次的大展及無數定期的展覽，為錦芳安排上百次的演講，出版了 27 本書和上萬件的版畫，做了 30 多年的授權使錦芳在 37 個國家 300 多本教科書被研究。錦芳對我說：「...擔任長期的義工都能出錢出力，何況自己的事業呢？」。

## 房地產事業的經營

我前後約買賣 30 多個房地產。尤其在 2003 年聯合國巡迴展前，我用一年的時間買了 20 個連鎖店，至今這些都已超過十多年了，也帶來很穩定的收入。在 1994~1996 年我在 SoHo 建立了陳錦芳美術館當時是紐約市私人最大的美術館。最近我在中城買了一棟空置 12 層的大樓，因為我沒有將原計劃 SOHO 的美術館 \$4 千萬賣掉，使我面臨資金不夠受到一生最大的挑戰。在我將近 70 歲時來接受這個不可能的任務，因為此大樓開發案高達 1 億美金以上，並需要 1~2 年的時間重建才能完成，為了此開發案我每天有學習不完的事務。

我的教師同學都退休了，而我正走向更艱辛的道路，我不只是為了做房地產來買這個大樓，我要的是在歷史上留個我們的平台，以陳錦芳美術館作為一個東西方文化交流的中心。目前我正面臨每個月繳 45 萬美元的高利貸利息，只有房地產投資的大財團才敢做的項目，資金、建築、法規等都是棘手的問題。紐約中城 34 街到 42 街有很多世界有名的地標，加以籌劃 20 多年的哈德遜廣場及高線公園，最近各方投資 20~30 億美金，而我的大樓正位於這些地標處的精華區。我將把 335 號 West 35 街的大樓重新設計加蓋整修，來建立一個有藝術文化的地標大樓，使陳錦芳的學術思想數代在此館展覽並被研究，以期實現推動錦芳在 1964 年就提倡的新文藝復興及東方人在國際上的可見度！

同時我正計劃錦芳在巴黎小皇宮的展覽，錦芳已經 81 歲了，我認為必須加強他在大美術館的展覽，及出版他的作品完整畫冊，並與 CNN 及 BBC 籌劃拍攝陳錦芳的紀錄片。最近計劃將其作品做一系列的藝術衍生品的文創產業。數十年來我以智慧自力救濟，建立藝術事業。錦芳與我最大的問題是時間永遠不夠，所以一直在爭取時間，我們不像其他夫妻一起逛街、渡假、甚至買菜，為了一個共同的事業我們各自打拼。數十年來，我苦於藝術事業很難全部制度化，而且很需要個人的公關、交際及應酬，我祈禱在未來我們交棒的時候，配合天時地利人和能夠找到專業的人才。目前我正在找榮譽董事及志同道合者共同來努力，將經濟利益和榮譽共同分享！

姐妹們，以上各種活動，你們可以看出我是馬不停蹄地學習並從中實踐，因為所有活動我都是與畫家一樣做為主角，各種活動由開始到結束都由我和團隊來策劃執行。錦芳的工作是寫書、創作、演講，其它的人間煙火由我來吞。四十年來我在生活及工作中學習，在女人、母親、領導人等多重身份間終身學習，永保求知欲並與時俱進，走向困難、解決困難，發揮女性的力量！



# 自己的生命要自顧

吳富美

今年十月廿日到十月廿四日，北美洲台灣婦女會在 Newark, NJ 舉行年中理事會暨人才訓練營，我今年是南區理事，按照規章要前往參加，外子在我的千方百計的鼓勵下也隨行，結果男士們寥寥無幾，沒有車夫俱樂部的會員們助陣，沒有四月份年會那麼多男士們談笑風生的氣氛，外子還好有吳春紅的先生跟他做伴。廿日認親結緣時，我從陳香梅處拿了一顆黃色紙包裝的糖果，這顏色要說您的夢想職業 (dream job)，我自我介紹我已差不多進入「櫻櫻無代誌」的階段，所以今後教導按摩是我的夢想職業，因為健康是全世界的財富也買不到的東西。承蒙林榮峰姐妹的愛顧，她建議我於星期五(廿一日)，由她的先生李清澤博士演講：如何變年輕的節目中抽出三十分鐘讓我說些按摩的資料，我一點也沒準備，貿然答應。李博士有四十幾年的經驗，教導各姐妹們如何休息，清除身體、心理累積的壓力，就會變得更年輕！他講得娓娓動聽、又做示範，教我們如何呼吸、仰頭、彎腰、手觸地，他的動作很自然又容易觸地，我是老骨頭，彎腰觸地，談何容易？李博士鼓勵我們每天練習就熟能生巧，聽完李博士的精彩演講，我真想逃之夭夭，我自覺一定不能講得那麼動聽！



既來之，拿出赤鐵礦石做些臉部按摩，然後提到手指和內臟的關係，譬如大姆指管脾臟及口、食指管肝臟及眼、中指管心臟及舌、無名指管肺臟及鼻、小指管腎臟及耳朵，每手指從指尖向手腕按摩，同時也談到幾個手上的穴位，我也示範手臂要向手腕按摩及心包經的各穴位，每天按摩心包經以增進心臟的健康，當然我也舉腳讓大家看看湧泉穴在何處，因年紀漸大，腎臟功能自然退化，按摩此穴益腎、清熱、對失眠、中風、高血壓、目眩、頭痛、便秘及長壽有保健功效。民調結果頗佳，喜出望外，趕快宣布要送五套(我的英文書 **Self-Help Acu-Hematite Therapy**，一個袋子及一套綠色袋內裝有二個赤鐵礦石)及十本拙作：《銅屋雜集》給各分會會長，讓各位姊妹分享，其中已有四分會會長響應，(紐約、多倫多、南加州、紐澤西)，若有興趣可向分會長說一聲，我將寄給貴分會會長。

星期六(廿二日)當我走進會場，有一位姐妹大喊：「要按摩手或是腳？」，我回答要全身按摩，她說她沒有那麼多閒時間。說實話，我除了有嚴重的關節炎外，是屬於全身疼痛族群：腰酸背痛、肩膀痛、頸部痛、坐骨神經痛、腕關節痛、膝蓋痛、腳踝痛、全身一摸就痛，若我不做全身按摩，我想我鐵定進入坐輪椅的族群。

和友人相聚，談話中不是這個欠安，有癌症在身，就是那個坐輪椅，我發誓要做些腳的運動，結果選上恰恰舞，學會基本舞步，看到年中理事會的節目，林麗華將教導排舞(Line Dance)，甚喜！她於星期四晚上九點半開始，我帶 IPOD 實地攝影一番。我於星期六清晨三點半起床，打開所紀錄的影片，學習舞步，結果星期六晚上參加排舞，可以趕上 25%，覺得非常高興，她還介紹可到 [youtube.com](http://youtube.com) 看 Line Dance Dallas 4 或 Line Dance Dallas 5，往後我可得要勤加練習。十一月一日到谷歌搜索排舞的舞步分析表，找到 CopperKnob-Linedancestepsheets，像“You are My Sunshine”，其中有很多示範影片，我看了又看，對著步法的解釋，看到十一月三日，終於瞭解在跳啥米碗糕，恍然大悟。

星期六晚上七點半的卡拉 OK 由紐約來音音樂學會會長、聲樂歌唱家王惠津教唱，她帶來三首歌曲，其中有一曲「夢中的探戈」由蔡小虎主唱，我一直很喜歡聽蔡小虎的歌，因他長得很像我的表哥黃明信、黃明男。

她教導我們要唱美聲歌曲的時候要縮小腹、腹肌收好、背肌拉好，經她的指點，這一曲在她教唱下，可以

唱出生活的歷練。第二首是民歌王子潘安邦的成名曲「外婆的澎湖灣」，她認為大家都知道此曲，但我一點也不知道，是回憶童年的好歌詞。第三首「甜甜的」是 1979 年出生的周杰倫自作曲及自唱，周杰倫的歌屬於嘰哩咕嚕、喃喃自語的含糊話(mumbling)，但他唱得很成功。王惠津短短兩小時的指點，讓我獲益匪淺，贈送她羽毛面具，並詢問她何時開始唱歌，她很驕傲地說她從前是唱歌劇，但生病失音祇好唱普通歌，我可體會她想起刻骨銘心痛苦的經歷和感受，但她一掠就帶著喜悅的笑容和我談話，看她能面對現實、克服困難，接受生命的挑戰，從黑暗中再度回到舞台，在台北舉辦了一場復出演唱會，使我肅然起敬！

十月十九日友人來訪，談到她的母親已八十八歲高齡，平常好動，經過幾次的摔倒，產生坐骨神經痛，無法坐立，祇能躺在床上，上廁所要坐輪椅，每當她上廁所後，又要回床躺下，她可聽到她的母親的哭泣聲，聽了覺得非常難過，最近常想到那情景，除了悲傷外，更覺得家治愛顧身命要緊！



# 如何變得更年輕

李清澤

## 一、緒言：

連續參加了幾次的北美洲台灣婦女會的活動後，發現台灣婦女的活動力、組織力，實在超出想像之外。她們的處事能力於旅遊結束回程，遊覽車拋錨時，表露無遺！當車子後方猛冒白煙，車子停下來，大家並沒有緊緊張張的推擠下車，依次下車後，也沒有驚慌失措，而是平靜的拿起電話，打給 **Uber** 安排計程車，或者與航空公司安排歸途的班機，並安排夜宿的旅館，這種井然有序的處理意外事件的能力，頗有大將之風！台灣女性的超絕能力也表現在台灣的政治版圖，蔡英文總統的當選是最佳的證明。台灣女性的能力在廿一世紀的今天，在世界的排名應是前段班無疑！

## 二、本文：

「如何變得更年輕」的反面是我們覺得自己是年老了！

那麼什麼是年老或老化呢？是髮蒼蒼、齒動搖？是腰酸背痛、走路駝背？是退休後無所事事、時日不多的感覺？嚴謹說來，這種想法是對，但也不全對。

來自東方的我們關心的大多是身體的老化，以年齡來描述自己有多老，然而却缺少心理年齡(mental age)的概念，更沒有靈魂年齡的概念。身體會成長、茁壯、老化，那麼心理、靈魂是否也會成長、茁壯、老化呢？這點值得我們多花點心思來思考。

在此讓我們從身心的角度來分析年老的過程，也許從這個角度，我們可以學習「如何變得更年輕」！

綜合而言，老化的起因有 1. 自然老化過程，2. 工作、勞動等壓力，以及 3. 疾病與意外事件。

**自然老化過程：**人類是生物演化的產物 ( evolutionary product )，在漫長的演化過程，每個個體都累積了內在的生理制衡機制，體內有一套非常合理的生存系統，如日出而作、日入而息，累了就休息，讓身心完全放鬆，餓了就吃，以便儲存精力；但是工業革命之後，這些機制全亂了套，科技時代的來臨，人更是日夜顛倒、無時無刻的在工作。

因此如何重新發現人類的內在生存法則、自然的道理，來做生活的依歸，就成為一門顯學，「活在當下」(Living at the Moment)，「全心靜坐」(Mindfulness Meditation)，瑜珈(Yoga)，太極(TiChi)，氣功(ChiKung)，氣的靜坐(Energy Meditation)等等東方養生智慧也就在美國流行起來。

**生活壓力：**由於繁重的生活壓力，現代人老是處於「戰或逃」(fight or flight)的狀態，身心累積無比的緊張(tension)、焦慮(anxiety)及恐懼(fear)，長期處於這種狀態的人，自然容易老化。為了減緩老化，變得更年輕，我們必須學習 1. 去除累積的身心緊張與壓力，2. 恢復身心的最佳狀態。

**疾病與意外事件：**疾病與意外事件引起之身體老化，隸屬醫學範疇，讀者若有興趣可查專業書籍雜誌之資訊，在此不做詳述，而心理層面的老化，則可通過心理治療與自我療傷的方式，獲得改善。

**變得年輕的方法：**美國是個非常年輕的國家，整體文化崇拜年輕、強調年輕，更強調健康，因此市面上有很多有關的報導教育大眾，也有很多課程，任人選擇學習，筆者就從「氣」的角度提供本人設計的「令人年輕」的課程與方法，提供讀者參考，這些課程已成為醫生、心理醫生、心理諮商師、護士的再教育課程（詳情請見Huntington Meditation And Imagery Center 網站 [huntingtonmeditation.com/](http://huntingtonmeditation.com/)及 [www.ihSYMPOSIUM.com/](http://www.ihSYMPOSIUM.com/)）。

#### A. 外氣鍛鍊法:

**1. 鬆身固骨功:** 兩腳與肩同寬半蹲，雙手握拳，身體左右自然旋轉，雙拳盪起來後，落下拍打小腹下方、兩側、兩胯、腰、腎、兩脇、胸部、肩膀，每個地方拍打 30 至 50 下，拍打力道可從輕拍遂漸加強力道，力道大小以能打鬆肌肉為準。

這個功法可以把僵硬的肌肉打鬆，同時把累積的滯氣打散，並可使改善骨骼弛鬆症。

**2. 彎腰呼吸法：** 鍛鍊方法為 1) 兩腳平行與肩同寬站立，2) 吐氣時雙手下垂，身體自然向前彎下，3) 吸氣時雙手上舉身體兩側，身體往上往後挺起，身體後仰至極，4) 吐氣身體往前彎下，5) 身體彎到不能再彎時，吸氣重覆 3 到 5 的動作，如此重覆練習 30 至 50 次，視個人情況而定，可長可短。久練此法可改善心肺功能，柔軟筋骨，並可治腰酸背疼之証。

**3. 全身呼吸法分段練習：** 1) 身體如前法站立，除胸部起伏呼吸外，其他部分維持不動，2) 身體除腹部起伏呼吸外，其他部分維持不動，3) 身體除小腹起伏呼吸外，其他部分維持不動，4) 身體上半身不動，呼吸時大小腿有膨脹收縮的感覺，練習此法呼吸以細、靜、慢、長為準，練習到感覺鞋子變緊就大功告成！

**4. 全身呼吸法：**前法練完後，身體維持現狀，身體放鬆自然呼吸，練習到吐氣時全身收縮，吐氣時全身膨脹，一吸一吐全自然膨脹收縮，即達「聖人之息止於踵」的全身呼吸境界！

正常而言，人是以橫隔膜上下移動的腹部呼吸，吸入氧氣吐出二氧化碳，以維持正常之心臟血管功能；但一般而言，人是以胸部起伏做呼吸，年齡愈大愈是如此，導致心肝功能下降，微血管功能退化，營養無法輸送到各器官，加速老化速度。全身呼吸法 (3, 4) 異於腹部呼吸，吸氣至腳底，使氧氣佈滿全身，吐氣可將全身二氧化碳迅速排出體外，達到心肝功能最佳狀態，提高身內的免疫系統功能及自我療傷能力，減緩老化速度。

#### B. 內氣鍛鍊法:

**1. 站樁長氣法:** 此法可接天地之氣，增長體內真氣，恢復內在生理制衡功能，減緩老化速度，進而使人皮膚光滑潤澤變得年輕。

練法：1) 兩腳平行與肩同寬半蹲，雙手掌心相對與身體成 35 度，舉於身側，下顎微收，雙眼半閉，心意集中感覺兩手掌心之氣感，2) 站樁時間長短依個人身體情況而定，由短而長，能一次站至 45 分鐘，身心必然舒適健康。

**2. 靜坐養氣法:** 此法「抱元守一」，能滋養體內真氣，令身體功能處於最佳狀態，體內陰陽二氣調和相濟，使心理功能達到極佳狀態，增長心智功能，並可舒解頭痛等身心壓力症。

練法：兩腳平行與肩同寬坐在椅上，上坐身鬆直女性右手心放在肚臍上，左手心放在右手背（男性相反），

下顎微收，雙眼半閉，心意集中感覺右手掌心與肚臍之溫度差別，有人掌心比肚臍溫熱，有人相反，靜心感覺溫差，靜坐一會溫差會減少，甚至消失，久坐會全身舒適溫暖，進入空無之境 (Void, Mu)。

練此法既練氣亦練心，重點在用手感覺溫差時，若心意外馳，雜念紛起，就即刻收心感覺溫差，如此反覆練習自然能兩氣調和，心不外馳，進入身心平衡空無之境，即可去除煩惱、焦慮、恐懼等負面情緒！

### 三. 結論:

為了減緩老化速度，使自己變得年輕，我們必須瞭解促成老化的因子，設法依身心自然制衡機制來生活，避免導致身心失衡的生活工作環境。如果不能如此，就必須學習養生方法，達到減緩老化變得年輕的目標，本文提供依據氣的原理設計的鍛鍊方法，提供讀者參考，能持之有恆，經常訓練自己，變得年輕其實不難。

# 北美洲台灣婦女會年中理事會報導

王淑芬

北美洲台灣婦女會 2016 年的年中理事會暨人才訓練營，十月二十日至二十四日，在紐澤西州紐瓦克機場附近的 Renaissance Hotel 舉行，一共有大約 80 名來自北美洲，包括美國各州及加拿大婦女會的姊妹參加；三天的會議後，又有兩天的會後旅遊，五十四個姊妹及眷屬，共遊紐約上州的 Lower Hudson Valley 幾個重要的景點，共度五天快樂又豐收的時光。

今年是婦女會第 29 屆理事會，大會的主題是「終身學習」。為了配合今年的主題，所有的節目都是以「終身學習」為目標與姊妹共享。還沒正式開會前一晚，先來個暖身學習：認親結緣，由很會逗大家開心的徐梅熙主持，讓大家快活笑了一晚，也因此認識很多新面孔。

星期五的大會，由主席宣布會議開始後，會長王淑芬先歡迎各地趕來參加開會的姊妹，謝謝姊妹們能珍惜姊妹情，踴躍來參加大會，並特別感謝這次召開理事會的三位功臣，召集人陳彩雲，秘書及會議主持人溫明亮、還有主辦會後旅遊的王寶蓮，她們的盡心盡力，讓這個會議可以舉辦成功，同時也感謝紐約分會的會員，同心協力為辦好會議無私的付出。

接著副會長黃美琇報告她接任後的兩個大會地點；明年的年中理事會將在西雅圖舉行，2018 年的年會將在洛杉磯舉行。緊接著會長副會長的報告之後，區理事報告各區會務，而後分會長及小組長也報告自己管區的會務，每個人在規定的短短兩分鐘裡，全都精簡有條理的公布自己的「政績」，非常的有效率，充分顯示婦女會的精神：熱心、幹練。

10/21 是開會的第一天，也是理事會的主要工作，除了各位「組長」的報告外，也討論六個提案，並且也照顧到臨時提出的議題，會議照預定時間圓滿完成。接著是「人才訓練及主題演講」。第一天下午先由紐澤西姊妹林素梅分享她主辦美東夏令會的經驗及「leadership」的觀念，大家受益多多。

一天冗長的會議後，輕鬆一下，飯前大家來個團體照。每個人都想要留影紀念，大堆頭的照相後，各區及分會都召募自己人，騷首弄姿要照出最美的相片。一群人嬉戲玩鬧，雖然哄吵卻也溫暖了姊妹情；這要特別要謝謝李芬芬全力奉獻為姊妹照相。

難得的聚會，總是要把握時間，晚上再來個「學習」的 workshop，由專家主持四個主題，方惠音的「在有限的後院土地上，如何種出 organic 的蔬菜」，蔡宜芳的「美容講座」，李清澤及林榮峰夫婦的「如何變年輕」，邱良媛的「iPhone Apps」，都是精彩又實用的好主題，學得過癮之後，竟有人因此抱怨，以後不可以同時開太多好班，錯失學習其他主題的良機。

「上課」之後，大家還享受到黃鳳鳳準備的肉圓及陳美美煮的綠豆湯，非常幸福！而且吃過好料後，還可以去跳 Line Dance，消耗熱量。林麗華連著三晚，每晚深夜教大家跳舞，實在辛苦，但是卻也樂融融。值得一提的是，還有另一個也是為大家健身而辛苦的老師，是每天大清早教氣功的李清澤教授，很謝謝他。

第二天的會議，非常精彩。先是陳廷楷教授化妝說故事，得到滿場的喝采。他說的故事是：「The Legend of Sleepy Hollow」及「李伯大夢」，他將美國作家 Washington Irving 的兩本故事書，清晰又深入的又講又表演的讓所有姊妹聽得耳朵叭叭。接著是畫家陳錦芳夫人侯幸君講「學習的生活，終身的學習」；她讚揚夫婿的繪畫成就及她如何幫助夫婿功成名就的過程，是婦女之光；然後是紐約的律

師王劭文講「婦女資產保護及傳承」，年輕貌美的王律師，這節實用又有豐富資訊的演講，非常受歡迎，引來很多「問題」；而後是紀秀伶姊妹以她過去在藥廠工作多年的經驗，分享「Conflict Resolution Skills」，是很討好的一課。

會後旅遊是這次年中理事會的高潮，王寶蓮用半小時跟大家介紹旅遊景點(我們會有另文介紹)，晚上的卡拉 OK 教唱，請來紐約的專業老師也是 NATWA 姊妹王惠津，特別帶來全套音響設備教唱，一步步教大家如何唱好卡拉 OK 的秘訣，大部分的姊妹都說受益良多，直呼值回票價；但是有一部份對台灣歷史有興趣的姊妹，臨時組隊與來參加開會的中央研究院研究員洪麗完開闢另一會場，研究台灣史，也是愉快豐收。

一個忙碌但是豐盈的年中理事會就在每日精美的餐點及沒有停歇的活動中，不捨的結束了。接著是兩天精彩的會後知性旅遊，大家在秋紅葉黃的哈得遜(Hudson Valley)河谷，遊歷人文歷史滿溢的美景，既是終生學習也是終身享受，為 2016 北美洲婦女會的年中理事會劃上完美的句點。

大家互道珍重，同約明年四月年會時，在春意盎然的亞特蘭大再見！



# 認親結緣

徐梅熙

大家都知道，NATWA 無論是舉辦會員大會或是年中理事會時，一定都在報到的當天晚上有「認親結緣」的節目，目的當然是為了讓參加的會員們能夠互相認識建立感情。

這次年中理事會很榮幸的被淑芬會長邀約主持這個開場節目，想到不但在第一時間可以見到新朋舊友，而且又可再睹睽違許久的紐約大城，於是就痛快的答應了。

考慮到十月是 Halloween 節期，所以決定應景選用糖果來設計節目，沒想到隨意到



Google 一搜，竟然真有名為"Candy introductions" 的破冰遊戲，稍加修改，事前花了點時間在居住地買了一大包有着多樣顏色的健康糖果帶到了 N.J. 10/20 晚首先請了可愛的溫明亮和曾映貴兩位相好的幫忙，一一讓在座的姐妹們選擇不同顏色最少三粒最多五粒的糖果，慎重言明大家先勿放進口中，只能拿在手口 (真的有人拿到就先嚐了)。確定全體參與者都選了糖果，明亮和我再將事先準備的深粉紅紙板 show 給大家看，並說明每人介紹自己名字後，需以手上糖果顏色選項回答。紙板寫著: PINK - Favorite hobbies · ORANGE - Favorite pet · GREEN - Favorite place on earth · BLUE - Favorite memory · PURPLE - Favorite color · CHOCOLATE - Favorite fruit · YELLOW - Dream job · WHITE - Wildcard ( tell us anything about yourself) 。

我們是圓圈圍坐，由第一次來參加年中理事會的新人們先開始，第一位開講的是在我左手邊來自波士頓分會的副會長邱富美，依序輪流。當新人們全部講完後，理所當然的舊人們從東北區理事許淑貞起頭也一個個循序上場。本來預計是每人最多講兩分鐘，結果卻因為有人喜歡的水果多，唸了七、八種，有人喜歡的地方美得搞不定，有人 hobbies 呢講了非常不少，諸如此類，牽牽拖拖的，說實話該怪的是我，事先沒講明只需說一種最愛或一樣最喜歡的就行。不過，眼看著現場一個接一個，時而認真答問，時而逸趣橫飛，笑聲連連，不也很好嗎？再來，說說姐妹們的 Dream job，許多都回答"當阿嬤" 呢！至於喜歡的顏色，愛"紫"的竟然不少個，夠夢幻吧！另外，令人感動來自南加的蔡幸珍娓娓道出她的 Favorite memory 是和女兒們一起去渡假的美好時光，SAN Diego 來的張玉珍提到她和老公千里姻緣一問牽的婚姻故事，驚艷得一夕爆紅成了當晚最熱門的新新聞。說真的咱的 NATWA 姐妹們，個個是人材，人人會講話，所言所敘皆非泛泛，吝於篇幅在此無法一一記述，僅舉數例，餘由看官自個兒去想囉！

後記：這回主持「認親結緣」，有幸認識了不少新舊會員姐妹。真的很開心。藉此特別要謝謝會長和眾姐妹們給了我這個學習和成長的機會。其實會長大人事前曾經吩咐再三，絕對不可笑過度免得參加的姐妹們興奮得晚上睡不好覺。但事實是，第二天早上見到的人們容光煥發，精神抖擻，穿戴整齊，準時的參加了理事會呢！可見只要大家能歡歡喜喜來一場快樂的認親結緣，怎麼可能會不迫不及待的想要第二天快快再見面呢！哈！哈！

# 年中理事會會後旅遊記事

## - 發掘 Hudson River Valley 寶藏

王寶蓮

去年為了幫助王淑芬會長的忙，自告奮勇向她提出，若年中理事會在東岸 NY 舉行，我願意幫忙會後旅遊，我身為文化組組長至少也有個交代。因為我知道在十月底這個時候的秋景最迷人，Hudson Valley 傳奇的故事會讓人嚮往。為了這個旅遊，我就特別用心去探討發掘有價值的景點，才發現所得到的東西就像抽絲剝繭連綿不斷，許多人物，建築，歷史故事背景都有相通之處，也就樂此不疲，繼續研究下去了。

我來美 40 幾年，在這時間才開始學習到，台灣道地的歷史文化，而現在已是退休的年齡，身為台美人已有多年，才驚覺到我對美國的歷史背景，所知道的卻是如此渺少。所以也藉著這個機會用「終身學習」的今年主題的理念，在整理旅遊資料同時來學習美國，人文，地理，歷史，並與大家分享。



古代文明的發展大都起源於水路交通發達的地方，就如埃及的尼羅河，英國的泰晤士河，德國的萊茵河，而美國我想就是哈德遜河 (Hudson River) 了。Hudson River 這個名字的由來取決於發現這條河流的人 Henry Hudson。它是南北走向總共有 315 哩長，起點在紐約上州接近 Henderson Lake，終點在紐約市內灣。在 Hudson River 兩岸就是 Hudson Valley，而它又區分下，中，上三個地區，我們所要探索的人文故事，建築，景觀就著重在 Lower (下) 區，及 Middle (中) 區。遠在冰河時期，由於地動天搖，而塑造了這條河，它平均的高度是海拔 4590 呎，也構成它有奇特的景觀。在這底層是一塊很大很大的岩石，所以這裡是不會有大地震發生的。因為在 Hudson River 的左邊有一條高的 Appalachian 山脈，一直延續到 Delaware，它擋住了由 Canada 北邊吹來的寒冷季風，使得 Hudson Valley 受到天時地利人和的影響，孕育出它特有的文化資產及自然生態環境。

在 19 世紀初期有大量的移民到紐約市區，因為人多，環境污染結果有嚴重的傳染病發生，經過仔細的觀察研究，發現病源是從感染的水而來，那時就做了很有效的引水方法，在 Westchester County 成立了許多貯水池 (Reservoir)，後來還從 Catskill 和 Delaware 引水進來。因為 Reservoir 的水不能受到污染，所以有特別的規格制定，也讓這兒居民享受到，好山好水，而有地靈人傑之譽。

2013 年 National Geographic Traveler 雜誌，特別介紹 Hudson Valley 是全世界排名 20 之內的傳統景點之一，依據它的歷史，文化，自然景觀。並且它也是 Hudson River School of Painters 萌芽的地方。也許經

過這特別的報導，在這最近幾年使當地的旅遊資產高至上億元。

這次旅程的靈魂人物，我要首推 Washington Irving, 因為他的出生年 1783，是美國脫離英國獨立的那一年，而他過世的隔天卻是美國南北戰爭的開始，那是 1859 年。他的名字是他的母親為了效仿 George Washington 而立。他的寫作聞名全世界，Hudson Valley 若不是有他兩本書「The Legend of Sleepy Hollow」(沉睡谷傳奇) 和「Rip Van Winkle」(李伯大夢) 的描述，可能沒有那麼享有盛名。他是一個非常 Romantic 的人，他住家 Sunnyside 的建築及庭園設計都是 Romanticism 的表現。他廣結善緣，介紹建築師 Alexander Jackson Davis 給他的鄰居 William Paulding Jr. (兩任 NY 市長)，之後他又接受第二個屋主 Merritt 的邀請，做了擴建設計，完成了以後有名的歌德式 Lyndhurst 別墅，這間別墅還被公共電視台，選為影響美國 10 間房子之一，許多電影、電視都在這裏拍攝過，這也是我們旅遊的景點之一。因為適逢萬聖節(Halloween) 裡裡外外都有特別的裝飾。



Historic Hudson Valley Visiting Center，它位在 Sleepy Hollow, NY 是我們旅遊的第一站，由此我們可以看到 300 多年前，荷蘭人在此經營的農場及住屋 Philipsburg Manor，佔地約 52,000 acres，曾經有過 23 位黑奴在此工作，利用水磨的方式，所以能夠大量生產，農產品可供應至紐約市。而在此另一特色就是「The Legend of Sleepy Hollow」的故事，是以這裡為背景而寫的，就如 Ichabod 在橋上遇見了無頭騎士而掉進了水池，從此失蹤，然後有各種關於生死未卜的 Ichabod 傳說。許多姊妹在此購買紀念品，無頭騎士是最上選。

我們要感謝前人 John D. Rockefeller Jr, 若不是他出錢出力，保留且維護這些古蹟，我們就沒有福氣來拜訪這 Hudson Valley 歷史建築及室內原有家具和藝術品。還有值得一提的是，Jr 的夫人 Abby，她將紐約 54 街的住家捐出，是 MoMA 美術館的前身。也因為她對藝術的熱愛，她結交了許多名人畫家。在過世之後，她的兒子 Nelson Rockefeller (前 NY 州長及前美國副總統) 為了紀念她，特別邀請她所認識的名畫家 Henri Matisse 設計了一幅彩色玻璃窗(Matisse 最後的傑作)鑲嵌在他們家族使用的教堂(Union Church)。還有 9 幅由 Marc Chagall 設計的彩色玻璃窗，紀念其他 Rockefeller 過世家人，同時也保留在這個教堂。

因為時間匆促在我們拜訪 Historical Hudson Valley Visiting Center 及 Lyndhurst 之後，我們只能在車上口嚐便當，耳聽林醫師述說 Tarrytown, Sleepy Hollow 的歷史故事及傳說。每年十月份是這裡的旅遊旺季，大部分的旅遊者是自由行，以荷蘭人為首，部分是坐船(Hudson River cruise),或 School bus tour,像我們 50 多人的 bus tour 是非常的少見。當我要登記拜訪 Washington Irving 的故居 Sunnyside 時，他們真的是容不下我們這個大團體，尤其在最忙碌的季節，也因此留下大家再訪的理由。

話說我們離開 Lyndhurst 沿著 Rt. 9 (Broadway) 北上，沿途經過 Washington Irving 服侍及做禮拜的教堂，然後在 Visiting Center 斜對面，有一座 1685 年興建的美國最古老的教堂之一的 "Old Dutch Church", 這教堂保持原有的風貌，沒有電器設備，也就是說只用蠟燭，沒有現代冷熱氣裝備，因此教堂整個冬天是關門的。教堂旁有墳場，無頭騎士也在這裏出現過，小說中有提到。緊接著就是有名的 "Sleepy Hollow Cemetery" 所在地，它的取名是應 Washington Irving 的要求，以後他也埋葬在此，許多名人也長眠於此，例舉少數如下；Thomas J. Watson (IBM founder), William Rockefeller, Walter Chrysler, Andrew Carnegie, Liz Arden。然後我們環繞 Rockefeller 1,400 acres 的家園，經過 Rockefeller 州立公園，Rockefeller 農場 (Blue Hill Storm Barn), 第一夫人 Michelle Obama 曾在此宴請各國第一夫人，在聯合國開會期間。最後抵達 Rockefeller Chapel

Union Church, 現在已開放給附近居民同時使用。

之後我們沿著 Rt. 9 繼續北上，沿途 Hudson River 的景觀也是爽心悅目，路經 Ossining Village, 有名的「Sing Sing」監獄座落在此，Lyndhurst Castle 的白大理石，就是在這裡用「Sing Sing」囚犯的勞力開採出來的。繼續往北在 Poughkeepsie 鎮路過 The Culinary Institute of American 簡稱 CIA, 它是有名的烹飪學院，栽培出在美國最好的廚師 (chefs)，許多畢業之後服務在白宮。可惜星期一它對外不開放，也就失去嚐到特別美味的點心及參觀的機會。



沒多久 tour bus 就進入兩邊古木參天的小路徑，到達 Hyde Park, Home of Franklin D. Roosevelt 的住宅及圖書博物館。

這口是他出生及成長的地方，他曾說"我的心永遠就在這裏"。這位在 1932 年當選第 32 任的美國總統，可說歷盡滄桑，1921 年感染小兒麻痺，經過 1929 年的大蕭條，1933 年被刺未遂，可是他把美國從廢墟中救出，在被刺未遂後告訴國人 "the only thing we have to fear is fear itself"。1935 年為了解救人民生活的痛苦，簽署了 Social Security Act (社會福利金)，一直維持到今。因為第二次世界大戰爆發在他任內，所以他繼續連任有四次之多。他也是第一位總統自己設計圖書博物館，內有他所持的 44,000 本藏書。他的住處有與 White House 連線的電話，他也是第一位總統在住家處理國家大事。因他不良於行，在住處有特別用手力拉抬的升降梯。Roosevelt 就是 Rose field 的意思，他的埋葬地就在這裡的玫瑰花園。他的留世名言："Freedom of Worship, Freedom of Speech, Freedom from Fear, Freedom from Want"。當在 April 12, 1946 年 這個景點正式開放時，Eleanor Roosevelt 這麼說 "我想 Franklin 會相信來到這兒參觀的人，能夠了解我在這兒會得到休息，平靜，和力量，或許當他們離開時會有得到安慰及受到鼓勵的感覺"。你有嗎？

Walkway over The Hudson 是連接 Poughkeepsie 和 Highland 的橋樑，它原是 1.28 mile 用鋼鐵建造的火車橋樑，在 1888 年代扮演重要的運輸角色，在世界大戰期間也是重要的輸送橋樑，有一度被漆為黑色，避免被發現。1974 年一場大火終止了他的功能，在 2009 年經過多人的金額奉獻及不計酬勞的努力，將這座橋打造成世界最大的人行道。

我們這一行得到滿滿的祝福，風和日麗，雲彩滿天，有感於夕陽無限好，只是近黃昏，搶拍了許多得意的照片。

Locust Grove, 位於 Poughkeepsie, NY. 它在 Hudson Valley 有二個世紀的輝煌歷史。電報發明者 Samuel Morse 曾在此居住，從 1847-1872。他受兩個人的影響而與他們一起前往英國皇家藝術學院學畫，他們是 Gilbert Stuart Newton 及 Washington Allston, 而他們兩人也都是 Washington Irving 的朋友。後來這房屋的擴建也請 Alexander J. Davis 設計。也很可能是 Washington Irving 所介紹的。1820 年 Thomas Cole 搭乘 steam boat 經由 Hudson River，一路讚嘆綺麗風光，結果定居在 Catskill (Rip Van Winkle 的故事就發生在這裡)，面對 Hudson River。他是一位出色的畫家，後來以他為首成立了 Hudson River School 的畫派。Romantic 的風景繪畫就此盛行從 1820-1870 約有 50 年之久，總共有 100 多人是參與其中，Samuel Morse 就是其中之一。誠如我先前提起 Washington Irving 對這個 Romanticism Movement 是有影響的。而接續 Locust Grove 的 Young family 女兒 Annette, 經過她的收集及保護，在這屋裏的畫作，傢具都有其歷史的珍貴價值。

因為不能到 CIA 參觀，所以另找一個景點，當我發現 George Washington 的短期 Head quarter 在 Newburgh, 是我們到 West Point 會經過的地方，真是喜出望外。1783 年美國脫離英國獨立已近尾聲，George Washington 在這裏停留有幾個月的時間，在這兒他有了一個決定和一個對策，他決定不做國王，他想出了一個錦囊妙計來安撫軍心，他設計了一個 merit 勳章，就是現在的 Purple Heart，給為國打仗而受傷的士兵。我覺得那兒優美的環境才能使他深思熟慮，心平氣和，而做出最完美的決定。在這裡也看到了一棵獨立樹，這棵樹是由 Maryland 那裡的樹種子栽培出來的，獨立樹是獨立戰爭時他們神秘聚集的場所。當英軍發現之後，將這獨立樹趕盡殺絕，一草一木皆有它的歷史，嘖哉！

West Point, 西點陸軍軍官學校是我們這次 Hudson Valley 之旅的最後重要景點。經過 911 美國被打擊慘痛的歷史，要來參觀這裡已經不可能隨進隨出。有一位姊妹忘了帶 photo ID 差點不能進關，還好這個侍衛兵接受影印本護照而勉強過關。說也湊巧我們的司機名字叫 "Cadet" 而導遊是 "Five Star tour guide"，讓我們覺得有受到特別的禮遇款待。

早在美國獨立戰爭時，George Washington 就認識到這口地理位置的重要性，它是把關船隻經過的要站。它與對岸的 Constitution Island 構成 Hudson River 最狹窄的地方，而且在這裡有形成 S 字型的急轉灣流道，所以船隻必需減速通過。1802 年在總統 Thomas Jefferson 時這個軍校正式成立，它的建築也採歌德式的形式，許多有名的將領在此畢業，如南北戰爭的兩個主要將領北軍的 Gen. Grant 及南軍的 Gen. Lee，還有家喻戶曉的 Gen. MacArthur，他的名言 "Duty, Honor, Country" 也成為 cadet 的座右銘。而有一位美國總統 Gen. Eisenhower 也在此誕生。我們也慶幸自 1975 年有多位的女 cadet 在此畢業，而且有多多的貢獻在社會及國家。西點軍校在過去幾十年點綴了我們在美國的生活，也增長了我們的知識。



在那裡有幾件趣事與大家分享：

陸軍與海軍足球隊比賽，戰得你死我活，還記得化裝成 Knight 的騎士騎著黑馬出來助戰，還有 "Go Army" "Sink Navy" 的特大 poster 展現在體育館上面，現在已改為 "Beat Navy"。我想他們只是要贏 Navy 就可，不能打翻船，這對國家是有安全顧慮的。

巴頓將軍帶著望遠鏡的銅像，終於言歸正傳讓他面對大會場，以前是面對圖書館的，因為他說過在 West Point 他多唸了一年書就是因為找不到圖書館。有幸在 MacArthur 的銅像前，巧遇坐在輪椅的他的第二任夫人及多位多星上將，永不會忘記她的第一句話 "Are you from Korea?" 使我聯想到他在 Philippines 臨走前說的一句話 "I shall return."

是的我會再度回來 West Point，那擁有全世界最多管的管風琴學生教堂，值得回來聽賞，那高水準的 Eisenhower Hall 的音樂，戲劇節目，還有那 Thayer Hotel 的美味 Sunday brunch，都會引人再回來的。

我要特別感謝 NATWA 姊妹們在這次旅程的合作，使我們的行程能夠圓滿結束，在短短兩天內能夠參訪這許多景點，實在不容易，不過我們做到了。

我們的表現也使許多導遊刮目相看，而且做了很好的國民外交，NATWA 的月曆也使他們愛不釋手。

最後與大家同勉 "Find your treasures, Count your blessings and ENJOY your life"。

# 終身學習 - 音樂.藝術.插花

謝秀緞

我本人興趣廣泛。心裡渴望學習的事總是抓住機會去探討和實行。

就讀小學時很努力保持好成績。到台中女中上初中，當時的音樂老師陳信貞女士，她彈鋼琴時的優雅風度吸引了我，也萌起我拜師學鋼琴的意念。就這樣在沒有父母的支持和鼓勵，家裡也沒有鋼琴的環境下，我自動自發租琴苦練。終於在台中師範畢業後，保送進入國立臺灣師範大學音樂系。

經過大學四年每天在老舊琴房背練琴譜 4 小時以上。在音樂領域學習奮鬥多年仍然不滿足。師大畢業後，曾經在台北市立仁愛國中教音樂。後來應聘台北市立女師專教鋼琴和鍵盤和聲學。課餘教私人鋼琴學生。晚上到德國語文中心學德文。

1977 年進入南加州大學音樂教育研究院。音樂領域之深奧廣闊，使我在南加大感到自己很渺小。光是西洋音樂史和各時代的唱片欣賞，每天一有空就到音樂圖書館去聽唱片。滿腦子音符跳動，我必須聽出是那個時代：巴洛克，古典，浪漫，現代。作曲家是誰：巴哈，莫札特，貝多芬，蕭邦，杜步西，巴爾托克。考試的範圍更廣，不止這些。

二年後我和我的鋼琴學生李菁菁同時畢業南加大。她是大學部，我們意外在畢業典禮相逢。喜出望外。記得她還送我一束花。離開學校後就留在洛杉磯至今已 40 年。

洛城華人年年快速增加。音樂活動很多。我們 幾乎都去聆聽。從洛城音樂中心，狄斯耐中心，好萊塢碗，聖市劇院，洛僑中心，教會等 都留下美的旋律記憶。南加社團流行卡拉 OK 歌唱比賽。我也常被邀請當評審。

音樂提升我的生活品質。不論器樂，聲樂，歌劇，交響樂，芭蕾舞等這些美麗的旋律和韻律，美化我的人生。也讓我接觸到藝術的不同領域。

在台灣我常去欣賞台陽美術展。當時畫家有林之助，廖繼春，李石樵，李梅樹等。其實我在台中師範就受到林之助美術課的指導和呂佛庭國畫的傳授。所以有欣賞藝術的啟發。

在美國洛杉磯畫展時常有。欣賞畫展是學習也是享受。我面對畫作喜歡探索畫家的意境。能夠認識畫家很榮幸。和她們面對面討論藝術，聽她們如何開始構圖。往往完成一幅畫作要花很長的時間。我偏愛油畫。喜歡花卉和風景。台美畫會每年五月和十一月固定有畫展。我都會出席。

2011 年我任南加州師範院校校友聯合會會長時，舉辦首屆「臺灣人藝術家鄉情藝展」。邀請十二位藝術家提供作品在洛杉磯僑教中心展出。盛況空前反應熱烈。李淑櫻，蔡蕙香，楊平猷等受邀參加而且被表揚。我很高興與她們結緣成朋友。

2014 年某個星期日我在洛杉磯台福基督教會禮拜。看到免費教插花的消息。當時我的健康因去年車禍胸骨手術還在復健治療中。仍然擋不住學習西洋插花的意願。雖然在臺灣曾學過小原流插花。印象已模糊。這次決定報名參加王素妙老師教的西洋花自由創意插花。每週五下午 2-4 點在教會上課。

每次上插花課要帶一個水桶和剪枝用的剪刀。老師她一大早就到中央花市買大把的各種花材和綠色海綿花座。事先通知帶不同的花器：有平底，高圓，長方，麵碗，和分株等不同型狀的花器。她會分當天的插花型和所用的花。示範主枝訂位好了再來插大型花也是主花，然後插小花。最後用枝葉填補點綴完成你自己的花型。西洋插花重層次和線條。要華麗有立體感。我已經和王素妙老師學習二年。完成作品常受表揚讚美。我愛花更陶醉在自己插完的花型。

# 2016 台灣女力行

謝婉香

在聯手組組長歐春美精心籌畫及賴和基金會的大力支持協助下，NATWA 舉辦了六天五夜的台灣女力行，二十九位姐妹參訪了台北、台中、彰化及南投多個活躍的社會文化團體。

十二月六日，首先拜訪台北的蔡瑞月舞蹈基金會，在中山北路二段的高樓圍繞下，典雅的日式屋子裡，蕭渥廷董事長為大家細說蔡瑞月老師動人的生命故事及基金會為台灣舞蹈及文化所做的努力，最後在高一生優美的音樂聲中，大家一起把美麗的



「長春花」獻給摯愛的臺灣。下午有大稻埕導覽，性別與空間，帶領大家走訪大稻埕繁華時期的街景，原來除了風花雪月，老臺北的迪化街區更有著許多深刻的歷史和文化足跡！當晚與女性工作者交流，周婉窈教授及陳翠蓮教授和大家談多年來在反課綱調整的口門歷程與現況，林仁惠談 post-FAPA 她在台灣環保法律界的發展，年輕而充滿創意的宋欣穎導演則分享她即將完成的 2D 動畫作品「幸福路上」溫馨可愛！

第二天早上，走訪主婦聯盟台中分會與合作社，她們分享了台灣的菜籃子革命，從集結消費力到合作展現社會力，主婦聯盟展現婦女的綠力成就。中午在魚麗人文主題書店及共同廚房午餐，精緻可口的手路菜外，魚麗更提供深刻的社會關懷。接著到彰化縣立美術館參觀陳來興畫展，宿醉的顏彩與土地的心跳，畫家對台灣社會的關心與熱情，油然躍於畫面。接著到賴和紀念館參訪。一進門，迎面而來的是賴和鏗鏘有力的題字「勇士當為義鬥爭」，賴和基金會的吳潮聰董事長及周馥儀執行長為大家介紹基金會的創立及歷年來令人敬佩的青年紮根工作。



第三天到溪州純園拜訪莊芳華女士，她是國策顧問作家吳晟的妻子，也是公論報多年的編輯及農村社會運動背後最有力的支持者。她的生命故事分享帶起許多共鳴。在台中的想想人文空間，手工皂的阿娥分享她充滿了省思與愛的故事。走訪埔里的菩提長青村，村長陳芳姿從九二一大地震後，放下餐廳事業，開始照料一群無依老人談起。十七年來，在組合屋村中，她找到自給自足的老人照顧模式。

第四天親愛國小的王子健老師講「讓音樂種子在部落發芽」娓娓道來他與太太陳珮文老師以愛灌溉，音樂為媒介，來栽培親愛部落的孩子。

最後一天，到了草屯的毓繡美術館，這是個 2016 年才開幕的中小型美術館，在那精緻和諧的建築裡，導覽員介紹鎮館之寶及正在展出的連建興魔幻寫實畫作，充份展現作為當代寫實美術館的企圖心。

在這收穫滿盈的旅行裡，大家一解思鄉之情，更對台灣社會新的文化脈動與活力有了更深的認識與感動。

淑芬姐說得真貼切，女力行讓我們「看到」台灣，也「享受」到台灣，幾天走踏那片土地，我們更愛它，更想疼惜她。

# 女力行花絮

鄧淑修·謝婉香

來自矽谷的梅熙說話不徐不疾，而且講笑話是不會笑的。

來自 LA 生有長長睫毛的婉香說，她聽梅熙講笑話都笑出眼淚來了。

來自矽谷的淑修說婉香天天這樣給她的睫毛澆水，難怪睫毛那麼長！（鄧淑修）

NATWA 女力行一路充滿了笑聲，尤其參觀了社頭鄉褲襪”夢工場”以後，大家的玩笑就不太”淑女”了，一路細心又耐心照顧我們的賴和基金會執行長周馥儀，對這一群不服老也不害羞的姐姐們只好說”有驚喜也有驚嚇”！妙語如珠的梅熙，最後還語出驚人地說，回到美國，不要洩漏出她的妙語，因為....”我在教會可是有地位的人啦！

每到參訪地，淑芬姐都會代表大家把精美的 NATWA 月曆送給我們拜訪的主人家也和他們拍照留念。一路下來，行禮如儀，照相無數，淑芬姐自己也覺得成了「名模」！

在埔里的晚餐，寶桂姐正在引喉高歌「高山青」時，台上突然來了一個修長的原住民姐姐，以嫺熟活潑的山地舞步伴舞，而且頭上綁的還是 NATWA 的招牌絲巾！仔細看，哇！原來是我們的梅熙姐！



# 好山好水-埔里行

李芬芬

台灣女力行裡有段行程到埔里近郊的「菩提長青村」參訪。我們聆聽村長陳芳姿女士，敘述 921 大地震之後，17 年來她無私的奉獻，災後在簡陋的組合屋中，照顧一群老人，並自力更生大家種菜、做豆腐、烤麵包的感人故事。我們中餐也享用他們種植的新鮮蔬菜和麻油雞等美食。姊妹們慷慨解囊，一片溫馨在村中。



因緣際會我又回到了熟悉的故鄉，就請表妹淑燕帶來一些埔里土產-百香果麻薯、刺蔥薄餅、香菇等給大家選購，生意

不錯，只是買歸買，更擔心行李裝不下，都怪芬芬害的。其實我們這趟旅程，從迪化老街、主婦聯盟合作社、絲襪工廠到草屯工藝園區，我們也是一群採購團，大包小包，為地方經濟盡份心力。

埔里的確是個好山好水的地方，除了出產有名的米粉、甘蔗、茭白筍和紹興酒外，讓我來介紹幾個旅遊景點：

1. 日月潭環湖步道：請勿搭乘遊艇，不小心會和陸客吵架。選個清晨或黃昏，或步行、租輛腳踏車，慢行樂活，真正去體會日月潭湖光山色的美。
2. 明琴民宿：離埔里約一個半小時車程，它築在半山腰中，景色美可遠眺萬大水庫，起個大早，主人會帶住客去參觀他的花園和果園，在晨霧瀰漫中漫步，好悠哉！
3. 紙教堂-桃米里桃米巷 52-12 巷，( 049 ) -291-4922。它是 1995 年日本阪神大地震後，阪茂建築師為了鷹取教會再重建的新構想，面積約 51 坪，內部由長 5 公尺、直徑 33 公分、厚度 15 公分的 58 根紙管圍繞而成的。2005 年這 paper dome 跨海來臺，2008 年 1 月，由超過一千名志工合力將這 58 根紙管，豎立在桃米的土地上，值得去參觀。
4. 牛耳藝術公園：它位於進入埔里市區愛蘭橋前附近，園區有好幾棟小木屋可供住宿，包括四人家庭房，路旁陳列許多已故素人林淵的石雕作品，還有顆百年大榕樹下的土地公廟，附設水療館，像三溫暖似的沖浴設施，是休閒的好地方。
5. 廣興手工紙寮-位在愛蘭里，埔里基督教醫院和濟南高中都在附近，是家二舅開設的，此紙寮利用茭白筍的外殼，製作手工道林紙，外銷日本，也走文創，讓來參訪的學生，自己學拓印和設計紙扇。

埔里因水質好才盛產有名的紹興酒，那水源地就在紙寮幾步之遙，有水塔在上，往下幾道階梯，即可看到最原始的水池，水清澈甘甜。

6. 金都餐廳：信義路 236 號 ( 049 ) 299-5096。這次我們和幾位朋友品嚐幾道好菜-雙臘香米飯、花香蒸鮮魚、紅麴香滷肉、珍菇扒山芹、紅甘蔗樂活養生鍋等酒席菜，值得推薦，可以先預定，每位 600 台幣。此餐廳門市部還有百香果麻薯和其他土產在賣，有些是別地方買不到的，很好的伴手禮。

歡迎姊妹們來埔里渡假休閒，享用美食，如果需要聯絡和資訊，請和我的表妹陳淑燕(0921) 353-229 打個電話，她會很熱心來幫忙的。



# 為台灣而教

## 探訪“Teach For Taiwan (為台灣而教)”

張月英

2016 NATWA 年會中邀請 “Teach For Taiwan (為台灣而教)” 創辦人- 劉安婷來做專題演講，她的演講深深地打動在場的姊妹們的心，促成了“Friends of Teach For Taiwan” 的成立。為了更深入地了解他這個組織的作業，我們趁參加〈NAWTA 女力台灣行〉之便，探訪 “Teach For Taiwan”的老師，以及她任教的學校。

學校位於台南市後壁區，程韻如、張月英、李碧娥、歐春美、謝婉香一行五人於〈女力台灣行〉結束，即搭高鐵南下台南，當晚受到韻如的招待並住進她的家，以便次日的行程。

12月12日一早鍾艾凌來接我們，她是“Teach For Taiwan”對外關係組長，在一個多小時的車程中，艾凌一邊開車、一邊回答我們接踵而來的問題。

Teach For Taiwan 的概念來自 Teach For America，要透過培訓優秀的青年教師，到低收入及偏遠地區的學校任教，以改變教育資源不均的問題，為這些孩子創造機會。

2013年11月成立「社團法人台灣為台灣而教協會」；次年初第一屆“Teach For Taiwan”教師招募展開，在約200份申請書中，甄選9位教師；2015年甄選19位教師；2016年收到357份申請書，甄選出29位教師；2017年預計要有35-40位教師。

甄選經過三階段：1.書面審查、2.網路面試—請學校的老師及校長來主持、3.現場面試—每人長達四小時的面試，請 Teach For Taiwan 的企業伙伴幫忙。

錄取後，緊接著是6個星期的行前暑期培訓，訓練的重點是領導能力及教學能力。每人要和“Teach for Taiwan”簽兩年合約，這兩年中，還有每月一次的期中培訓及寒、暑假培訓。訓練總數約500小時，花費於每位學員身上約台幣10萬元。

第一屆錄取的教師於2016年合約期滿，有3人仍然留在偏鄉地區任教。

我們要拜訪的菁寮國小就座落於，〈無米樂〉紀錄片中「菁寮老街」崑濱伯的家「豐昌商行」附近。戴淑娟校長已經站在校門口迎接我們，我們在校園中漫步，一面參觀寬廣的校園、一面聆聽校長的解說：學校於1911年成立，曾有過一段輝煌的時期，但是由於農村人口外移，年輕人到城市找工作，在外地成家，不再回來，現在六個年級學生總數只有69人。

雖然學校地點不算偏僻，但是小學校正式老師分配名額不夠，需要代課、代理老師以補不足。代課、代理

老師的薪水比正式老師減少很多，又沒有各式津貼，除非本地人，沒有人願意來應「徵」教師，2015 年招聘 3 次都沒有結果，以代課老師名義和“Teach For Taiwan”簽約兩年，聘請到何雪菁來任教。畢業於台灣大學外國語文學系的雪菁的到來，對菁寮國小有正面的功效，她帶來年輕朝氣、新式教學、及不同的思考方式。

午餐時間雪菁下課了，她來和我們共進午餐，今年 22 歲剛剛大學畢業，生長在台北的城市小孩，第一次到南部的鄉下地方居住。父母親非常不捨，雙雙護送她南下來就職。現在與任教於其他學校的四位“Teach For Taiwan”教師共同租一棟房子住，在起居生活彼此照顧，又可以商討教學經驗，研究教材。鍾艾凌說：「當初在選擇合作的學校時，就有考慮到這一點。」

雪菁捨棄到已經被錄取的研究所就讀，而選擇到偏鄉地區的小學教書兩年，是因為她心中想做些什麼事情，接觸 Teach for Taiwan 之後，發現自己在現階段可以給孩子們需要的東西，且在一個有完整系統的支援下，做起來就更容易了。

學校付給代課薪水加上“Teach For Taiwan”的生活津貼加起來約 3 萬，如果沒有生活津貼的補助，就會不夠用。

經過一年的任教有什麼收穫？雪菁認為“Teach For Taiwan”有系統的培訓，尤其是領導力加強訓練與實地教學的應用，受益很多，也從中找到自己要尋求的目標。戴淑娟校長說：「雪菁在人際互動上，在觀察力上都有很大的進步。」聽著校長以關愛的口吻描述，雪菁一年來教學中遭遇的困擾，以及如何引導她自己體會克服的點點滴滴，又看到雪菁與校長的良好互動。我們見證到鍾艾凌所說的：「教師與合作學校的配對也很重要。」

在回程的車上，鍾艾凌表示一位老師的甄選、培訓加上生活津貼的補助，需要台幣三十萬，都是靠募款來的。2017 年預計要甄選 40 位教師，如果募不到這目標，則教師的人數會減少。參觀菁寮國小後，我認為“Teach For Taiwan”的工作，不僅為偏鄉地區的學校提供優良教師；同時兼負培育台灣未來的領導人才。

## 愛之旅 - 劉安婷「為台灣而教」的感人故事

## 李芬芳

2016 年 4 月在北加州的 NATWA 年會中，有一場很感人的主題演講-劉安婷「Teach For Taiwan」。這位台北出生，台中長大的女孩，2008 年從台中女中畢業，考上臺大外文系和政治系，更自學英文，被提供全額獎學金的普林斯頓大學所錄取。她的故事，在當時寫的「學會堅強，我考上普林斯頓」出版。

她主修教育政策，大學四年中，她曾在迦納泥土砌的教室裡為孩子說故事，在海地的帳篷學校當一群孤兒的老師，還到過美國的青年監獄，巴黎的貧民區，這樣在世界各角落的所見所聞，師法 Wendy Kopp 所創的「Teach for America」的精神，啟發她為偏鄉教育，創立了「為台灣而教」的非營利組織。



Teach for Taiwan 最大的目的就是訓練、分配大學畢業生，對教育有熱情者找到方向，同時改善偏鄉教育問題。TFT 也要靠社會贊助，統一便利超商-好鄰居基金會，全額支持並參與第一屆為期兩年的專案教師計畫，於台南及台東共 8 所小學受到贊助。第二屆 TFT 教師招募 16 位青年前往台南、雲林、屏東共 12 個鄉鎮小學得到受教育的機會。

劉安婷也強調，到偏鄉教孩子兩年，不是犧牲奉獻，而是磨練同理心、抗壓力、團隊合作與溝通等能力的最佳機會。兩年後，這裡練就的本領，可以幫他們克服各種挑戰，發揮影響力，改變「教育不平等」的現狀。

「Teach for Taiwan」雖是非營利機構，並不代表教師是義工，他們月薪都超過三萬台幣，這是一個新觀念，理想未必與現實抵觸。因此我們要支持一位老師，一年經費約需三十萬台幣，包括基本的培訓、生活津貼、行政費用等。

NATWA 於 2016 年 10 月在 NJ 舉行的年中理事會，通過成立「TFT-為台灣而教」的 Spical Project，將為她的義舉助一臂之力，也讓我們的愛心跟劉安婷一樣，送回到台灣故鄉。教育是百年大計，為窮鄉僻壤的小孩，也許因這兩年的受教，改變了他們的前途，影響所及是很難想像的。

「附註」：本文一些資訊，引用賴慧娜於 6/18/2016 於太平洋時報所登刊-「由 Teach for America 到 Teach for Taiwan，由 Wendy Kopp 到劉安婷」一文，特此表示致謝。

# Teach For Taiwan 探訪有感 歐春美

I think it is going to be not only valuable to the education system but to the society of Taiwan in general.

These well-trained teachers do not necessarily stay in the education field, but they will carry with them what they have learned from the two-year program wherever they are heading and this teaching experience of the under-privileged students and stay in the middle of a "troubled" rural community will definitely have an impact on their perspective of life and whatever they do later on. The alumni organization will let them have a chance to share and grow together even more after the two-year term is up, this is a positive force to the entire society.

I also like the comment from the Principle that the new teacher inject a new energy to not only the student but to all the "old" teacher as well, they are challenged to not "stay comfortable" in the way they teach any more.



參訪姐妹與校長戴淑娟(中)及「為台灣而教」鍾艾凌小姐(右 3)在菁寮國小合照。



菁寮國小宋江陣在廟會表演。

## 2017 北美洲台灣婦女會年會訊息

王淑芬

- 1) 時間：2017 4/20-4/23 ( Meeting ) , 4/23-4/25 (after meeting tour)
- 2) 地點：Atlanta Marriott Century Center, 2000 Century Boulevard NE, Atlanta, GA 30345
- 3) Below are the reservation links. Please make a separate reservation. You don't need to move even you have different reservation.
- 4) **North America Taiwanese Women's Association Meeting**
- 5) **Start date:** 4/20/17  
**End date:** 4/24/17  
**Last day to book:** 3/30/17
- 6) **Atlanta Marriott Century Center/Emory Area** for 99.00 USD per night
- 7) Click here: [Book your group rate for North America Taiwanese Women's Association Meeting](#)
- 8) **North America Taiwanese Women's Association Meeting**
- 9) **Start date:** 4/24/17  
**End date:** 4/26/17  
**Last day to book:** 3/30/17
- 10) **Atlanta Marriott Century Center/Emory Area** for 109.00 USD per night
- 11) Click here: [Book your group rate for North America Taiwanese Women's Association Meeting Room Block](#)
- 12) You can also call Marriott Reservation directly at **1 (866) 355-1289** on or before Thursday, March 30, 2017 (the "Cutoff Date") to make their sleeping room reservations. **Please advise guests to identify themselves as a part of the North America Taiwanese Women's Association Meeting.**
- 13) 如果你是打電話去訂旅館，請記得跟他們說你是『North America Taiwanese Women's Association』旅館的電話是 1-866-355-1289，請分兩次訂旅館，因為 Rate 不同 ( 當初為了會後旅遊，訂第二次 contract 時沒法拿到當初得到的價錢 )
- 14) There is no airport shuttle bus service from the hotel. Here are some options: a) Take Taxi from the airport to the hotel, about \$50 b) Take Uber, Atlanta airport allows you to take Uber c) Take Marta ( Atlanta public transportation, like subway) GOLD Line (please note to take GOLD line) to Brookhaven, and take hotel free Shuttle to hotel d) 我有安排一個本地同鄉去機場接機，他會將到達時間接近的人安排好，載送到旅館，但是大家要分攤旅費，大概是每人 \$ 15，這一部份會再 update。
- 15) 我們會有兩個會後旅遊。一個是 4/23 下午的 Atlanta 市區半日遊，每人價錢是 \$ 40 ( 但是若是午餐有吃便當，價錢會有不同 )
- 16) 另一個會後旅遊是 Atlanta 近郊兩日遊，每個人大約 \$ 200 ( 不包括旅館及三餐，三餐我們會想辦法 )，旅館住同一旅館即可。
- 17) Charter bus will drop off those who need to go to the airport on 4/23 and 4/25 around 6PM. Please book your flight after 8PM to have enough time to check in.
- 18) 大會的節目會很精彩，所以不在此另外廣告。

# 亞特蘭大，飄的故鄉

王淑芬

亞特蘭大，在美國不是最大的城市，也不是大家最想去探訪的城市，但是，如果你有機會訪問這個城市，你大概就不會忘了它！

這個在南北戰爭時候才「冒出來」的都市，沒有一般老城的特色，既沒有進出的大海港，也沒有美麗的河流，其實也沒有什麼特別的歷史。住這裡的人，每每要邀朋友來玩時，得到的一句話是：Atlanta 好像沒什麼好看的，不用去了。

也許，Atlanta 真的是沒有什麼，但是當你不屑於看她時，你有認識她嗎？

亞特蘭大雖然是在 1837 年時建立的，但真正出頭是在南北戰爭之後，因為亞特蘭大是從 Savannah 運貨至中西部的鐵路轉運站，因此崛起。但是南北戰爭時，南方敗了，當時的 Sherman 將軍，下令將亞特蘭大燒掉，只許留下醫院及教堂。因此亞特蘭大沒有留下任何古典的建築，一切從頭建起，所以亞特蘭大可以算是一個新興的城市。但是，在她的重建過程裡，有許多事情發生，因此這個城市被說是一個「too busy to hate」的城市。

我們這一代最熟悉的小說「飄」，就是以亞特蘭大為背景寫的。「飄」的作者 Margaret Mitchell，一輩子住在亞特蘭大，她從小聽家裡的人說那場戰爭（南北戰爭），全是以南方人的觀點看那場戰爭，一直到她「長大」了，他都還不知道南方人輸了這場戰爭。18 歲時，她因為回家照顧生病的母親，而從大學 drop out，成為一輩子的遺憾；回家後，只因為愛寫作，不會打字卻在亞城的大報 AJC 做起記者，但是在一次騎馬摔傷、看遍圖書館的書後，在先生的鼓勵下，偷偷開始寫小說，她以從小聽來的熟悉的故事寫起，用外祖母在 Jonesboro 有的 Plantation 莊園 Tara 為場景，花了大約十一年，寫了有名的小說「Gone with the wind」，不但得到普立茲獎（Pulitzer Prize），小說被拍成至今仍為經典的電影，而且她的小說被稱是聖經以外，賣得最多的書。她在 49 歲時，因為去看電影過馬路，被計程車撞傷而死，葬在亞特蘭大市區的奧克蘭墓園。她為亞特蘭大「寫」下歷史，亞特蘭大也以她為榮。現在那些在「飄」的故事及電影時代長大的人，還不時從世界各角落來朝拜她。

亞特蘭大還有一個名人，他其實可以算是 Margaret Mitchell 的鄰居（出生地在附近），他是美國黑人人權運動有名的馬丁路德（Martin Luther King Jr.）。他在 1929 年出生在亞特蘭大，他以一個牧師及人權工作者，為黑人爭取到平權，他是亞特蘭大的另一驕傲，亞城有他的出生屋、紀念館及他與太太的長眠地，到亞特蘭大，不能不去看 MLK 的紀念館。

在 MLK 中心旁，就是喬州出產的總統卡特的圖書館。卡特及馬丁路德都得過諾貝爾和平獎，據說世界上只有兩個城市在幾里內有兩個諾貝爾獎得主「住」在附近，一個是南非的約翰尼斯堡，另一個就是亞特蘭大。

1996 年時，亞特蘭大舉辦世界運動會，一個南方的「小城」竟能得到世運會的傾愛，而在那年的世運會裡，來自台灣的原住民在開幕大會時唱的「反璞歸真」豐年祭的歌，讓很多當時看著轉播的台灣同胞感動不已，我們的台灣也在世運會裡佔一重要地位！這個世運會遺址，就是現在在市區的 Centennial park，在這個公園邊，有號稱世界最大的水族館，有名的新聞電視 CNN 總部，還有可口可樂博物館，還有一個現在每個城市都有的大「眼」（摩天輪？）。

走出亞特蘭大，還有一些值得看的地方。很多人也許想不到，兩個美國的羅斯福總統，居然都跟

亞特蘭大(正確的說是喬治亞州)有一些因緣。兩個北方的總統怎麼跟南方扯上關係的?大家都知道,老羅斯福(Teddy Roosevelt)是紐約長島的人,但是想不到他的媽媽是住在亞特蘭大的淑女,在這裡認識他那個從北方來探友的父親,而之後戀愛結成夫妻。這個美麗的富家女,不但生出一個總統兒子(老羅斯福),也生出另一個兒子,而生出總統(小羅斯福)夫人愛玲娜(Eleanor)。更神奇的是,這個迷人的媽媽,因為她的美麗與神話般的婚禮,造就Margaret Mitchell以她為「模特兒」,寫出人人迷戀的郝思嘉(Scarlet O'Hare),害我們年輕的青春都為她痴迷而忘了好好讀書上進。

其實,小羅斯福(FDR)跟喬州是真的很有感情。當他剛得小兒麻痺症時,心灰意懶、不知何去何從時,在朋友的介紹下。來到離亞特蘭大約兩小時車程的Warm Spring休養。據說在那裡有一個「溫泉」,長年保持約80度的水溫,可以治好麻痺的腳,他到這裡來「躲」了好幾個月,也在這些時日裡,這個不知窮人世界的富家子,有機會跟當地的農夫、窮人接觸,而有了日後當上總統後,建立社會福利金制度(Social Security),幫助美國人。而他也在這裡建了一個「小白宮」,很多次有名的總統「爐邊閒話」,都是在這裡播出的。這裡也是他與舊戀人露西晚年時約會的地方,最後,他也是在這個小白宮去世,他的棺木用火車從亞特蘭大一路運回他的老家海德公園(Hyde Park),那情景不但感人也是美國歷史難忘的一幕。

除了一些歷史的陳跡,亞特蘭大也有一些好看的地方,譬如有名的石頭山(Stone Mountain),除了景色特殊外,也有歷史價值;還有私人耗時三十年經營的Gibbs Garden,在春天時,也是人人想看的好地方。

亞特蘭大除了有一些可看的地方,還有一些可以大聲講的特點。亞特蘭大的機場(ATL),已經蟬聯很多年是世界上最忙的機場,亞特蘭大也是一個美國有名的陸路轉運地,UPS總部在這裡。達美航空(Delta Airline)以此為總部,這些年,亞特蘭大鼓勵電影業,因此很多電影都在這裡拍製,號稱是東部的好萊塢;這裡也是很多rap music的發源地。這個城市,雖然沒有紐約、芝加哥、舊金山那些美國大城的「亮麗」,但是在城市流竄的氣息裡,她默默的在抬頭。

四月,亞特蘭大的春天應該會很美,因為亞特蘭大也是美國最多樹的城市,而喬州的州花山茱萸花(Dogwood)也是盛開的時節,在春天溫柔喜樂的氣息裡,亞特蘭大展臂歡迎你!來吧!



# NATWA 2017 副會長及區理事候選人簡介

## 溫明亮 副會長候選人

屏東縣里港鄉人，輔大日文系。畢業後在國科會工作一年半，然後就嫁到美國來啦。90年拿到電腦碩士。91年開始上班了。一開始就是從事電腦的工作一直到今天還是做IT的事。剛到美國的時候是住在印地安納州，在那兒住了10年。而後也在北京住了兩年，因為是我先生工作的關係。從97年來就一直住在車城底特律。

我是2000年開始參加NATWA的組織，因為那時候小孩還小，所以都沒有去參加年中理事會或是年會。一直到當分會會長的時候，第一次參加Portland的年中理事會，而後參加多倫多的年會，之後就一直不斷地參加。我喜歡NATWA，因為這個組織有條理，又有制度，不但可以學到很多東西，又可以結交許多好姊妹。這些年，我在NATWA有很多寶貴的工作經驗，我曾做過分會的會長(09-10)、總會的會計(11-12)、中西部的區理事(13-15)、還有財務長(13-16)，今年我擔任總會的秘書。我感謝提名組的提名，我將盡我的能力全心來服務大家，也希望大家跟我一起合作。



## 徐梅熙 西北區理事候選人

我是徐梅熙，在臺灣時當過小學教師和師大助教。來美國後因緣際會在Columbus, OH經營了電腦零售店十幾年。退休後2010年搬到San Jose, CA居住。目前和先生除了享受加州的好天氣以及和兒孫們時常見面的快樂時光外，也喜歡到處旅行觀光。

參加NATWA幾近19年，認識了許多可愛的姐妹，擔任過年會總召集，NATWA night和認親結緣主持，中西區理事、北加州分會長、年中理事會講員等等，這些寶貴的經驗給了我很多學習和成長的機會，也豐富了我的人生。這次很榮幸成為西北區理事候選人，當選後我一定會像以往一樣努力做好份內的工作。



## 迪惠蘭 中西部區理事候選人

迪惠蘭·Whelan Wu Detrick，生於臺灣新竹市。小學四年級和家人搬住台北市大稻埕。先後畢業於蓬萊國小，北二女初高中，輔大英語系。美國UW-Stout, Wisconsin研究院Media Tech碩士。轉攻電腦，退休前是電腦程式設計師為職業。致力於臺美人組織FAPA, NATWA和其它數不完的TA各種活動，大概有25年左右。臺灣民主旅途上不缺席的小兵。

自小喜歡唱歌、跳舞、做花、園藝、美術、烹飪、裁縫、開講，好客和遊山玩水。沒有出人頭地的才份。凡事盡力，好善樂施，不拘小節。樂天派！非作家，有靈感時才寫寫東西。早期筆名是阿呆姊，最近直接用惠蘭發文。

感謝NATWA提名組的厚愛，提名中西部NATWA區理事。頭腦簡單的我，阿沙力欣然接受。電話掛斷後，才覺得肩膀有些重。只好在此懇求中西部姊妹們拔刀



相助。中西部姊妹們才藝洋溢，又樂於助人，請大家為我加油。大家來為 NATWA 做事。讓她茁壯和永遠美麗。

## 涂惠鈴 東南區理事 候選人

涂惠鈴，嘉義人，政大統計、北卡州大電機電腦碩士，在 Nortel Network 服務了 15 年後，在 Notel Network 無預警宣告破產前，被迫提前退休，在 Wake Tech 教了幾年的 SAS 後，因家母身體不好，為了每年能回台陪伴年邁的家父母幾個月，決定辭掉教職，每年定期回台陪伴父母，開始過著半休眠，每天睡到自然醒的快樂退休生活。本以為在當了 NATWA 兩屆秘書及一屆的東南區理事後，高齡的我應該可以「翹腳捻鬍鬚」讓年輕的姊妹們服務了，沒想到竟然還能接收到關愛的眼神，被雅美姐從半休眠中叫醒。雖然我認為一個團體必須由新血主導才能壯大，卻也了解雅美姊說的世代交替上的困難，因此答應再出來為 NATWA 服務，貢獻一點心力，盼望在兩年的任期中能為東南區及 NATWA 找到新血。讓 NATWA 更年輕更有活力。



# 封面說明 - 終身學習

姐妹們以美麗的畫作呈現今年 NATWA "終身學習"的主題

左上 「相見在燕子口」 / 王寶蓮作品

右上 「攝影師」 / 林榮峰作品

中 「活到老學到老」 / 菁寮國小倪銘宗同學台語諺語圖畫

左下 「四季」 / 陳香梅作品

右下 「Louisana Jazz」 / 童淑惠作品

## 編後語

謝婉香

從十月參加年中理事會及會後遊，十二月參加台灣女力行及參訪 Teach for Taiwan 的菁寮國小，心中的感動與欣喜，著實難以言喻！作為聯誼通訊的編者，有機會仔細好好閱讀所有的文章，一次又一次深深地被感動著，真是太幸福了！感謝所有幫忙校讀的姐妹，香梅、秋宏、美智、芬芬、明亮、淑櫻及我們淑芬會長和執行編輯游小惠，謝謝大家！能和大家一起完成任務，真好！