



南加州中文學校聯合會
SOUTHERN CALIFORNIA COUNCIL OF CHINESE SCHOOLS

第37屆 (2012-2013)

年 刊



宏揚僑教，承先啓後
團結合作，迎向未來

2013年9月發行



會長的話

發刊詞：會長 徐宗啟

「感恩回饋，快樂做義工」，一年前本著這樣的初衷，接下了南加州中文學校聯合會會長的職位，這一路走來，也因著這樣的理念，讓聯合會這個大家庭，在所有義工們的努力和會員學校校長、老師們的支持下，除了圓滿完成了既定的各項年度活動，積極參與和主流學校、社團的合作，為所有南加州中文學校的師生們爭取了更多的資源福利，如，ICICE8 研習會、客家基金會獎學金贊助外，為了響應綠色環保，並減少財務支出，今年的年刊改成電子版；這一切的成果，都是所有肯定聯合會的人，所做的努力，在此感謝這一年來陪我們走過的所有會員學校的校長、老師和學生們，以及所有支持我們的人士。

南加州中文學校聯合會自成立以來，一直擔負著海外中文教育的傳承與創新，今年即將踏入第 38 個年頭。這個組織三十七年來，因為有著一群理念相投、無私付出的義工，才能讓這個組織不斷茁壯，當然在成長過程中，我們也看到了一些需要改進的地方 ----- 如何招收更多的會員學校，如何讓更多的生力軍

加入做義工的行列，如何讓每個活動都能符合會員學校們的需求，以及修訂更健全的組織章程等，這些在我這屆會長任內極力去執行的，相信下屆的執行團隊必也會承先啟後地做得更好。

「放下，不是結束，是另一個承擔的開始！」今天第三十七屆執行團隊卸任的同時，也意味著新的使命已上路，感謝這些熱情伙伴們一年來的快樂合作，更祝福第三十八屆團隊繼往開來，大步向前走！



目錄 Contents

南加州中文學校聯合第三十七屆年刊

發刊詞

3. 會長的話／徐宗啟

本會組織事務

6. 聯合會宗旨及組織簡介
7. 歷屆理事會名錄
8. 第 37 屆工作人員分配表
9. 會員學校校長暨代表簡錄
10. 第 37 屆活動行事曆

本屆活動剪輯

11. 秋季學術比賽／嚴大喜
13. 春季教學研討會暨行政人員研討會／張妮娜 徐玲
15. 夏季教學研討會暨行政人員座談會／徐欣
18. 夏季教師研討會心得分享／鄭淑貞
19. 青少年中華歷史文化常識比賽成果報告／許笑濃 許美玲
25. 中華文化青少年夏令營／孫相治
26. 春季學術比賽團體組詩詞朗誦／徐芝蘭

教學心得

28. 讀萬卷書不如行萬里路／葉敏芬
30. 校長的話／陳秀瑛
31. 感言／趙淑燕
32. 參加美中文大會感言／嚴大喜
33. 當老師是快樂的／李惠怡
34. 發揚傳統音樂及古箏教學／顏文雄
35. 簡單的保護網上密碼安全法

南加聯合會二十年資深優良教師感言

36. 回首覓足跡／蒲淑瓊、海外中文教學 20 年／顏慧中
37. 中文教學甘苦談／張碧容、教學感言／賴惠珠
38. 我的無價之寶／舒佩琿、教學感言／趙幼芬
39. 教學感言／陳琰
40. 十年教學心得／羅蔭葉、身為海外的老師／李青蘭
41. “量體裁衣，寓教於樂”海外中文教學方法淺析／夏莉
42. 海外教中文的酸甜苦辣／田惠柔
43. 教學相長：學生是我不斷充實自己的背後推手／蕭滿珍
44. 五年的教學心得／吳惠芬、我和中文學校／王榕
45. 參加南加州中文學校教學研討會的心得／於華
46. 改變教師角色，倡導“以學生為中心”的方式進行中文教學／朱勇
48. 一份耕耘，一份收穫／袁丁、教學感言／林佩儀
49. 為繁體字正名／蔡季男
74. 十五度寒暑－中文之美／何春蘭

校園繽紛

50. 北橙中文學校
51. 哈崗中文學校簡介

52. 南海岸中華文化協會／爾灣中文學校
54. 聖地牙哥逸仙中文學校
56. 陽光教育中心
58. 國羅省中華文化學院

榮譽金榜

59. 中華民國 101 年洛杉磯地區僑民學校教師獎勵名單
60. 第 37 屆南加州中文學校聯合會資深優良教師
61. 第 37 屆大華優秀學生獎學金得獎名單
62. 南加州中文學校聯合會優秀學生獎學金得獎名單

時事軼文

63. 泰坦尼克號的真實你所不知道的柔情
66. 在劉德華還沒紅之前
68. 三代都是失敗者－悼梁啟超之孫從誠／曹長青親
71. 韓國人做抗日先鋒／阿修伯
72. 朴槿惠訪北京力促中韓 FTA、朴槿惠的初戀情人三國趙雲
73. 朴槿惠：盼韓國夢與中國夢同行
74. 瑤金母聖誕／阿修伯

慈善與企業

75. 一片冰心在玉壺記企業家和慈善家王文祥先生
76. 成功不僅是您擁有多少，更重要的是您幫助他人多少

親職與家庭

78. 何志明與張翠姝的家庭三部曲
80. 一對上海交大海歸博士夫妻在美國拼搏的六年生活
85. 可憐天下父母心給兒子最好的營養品是吃苦／姜文
87. 願天下的父母老有所養安度晚年
91. 馬友友鮮為人知的愛情故事
94. 李自健與油畫《南京大屠殺》

健康與生活

96. 能量倍增操～抬腳
97. 最後三小時
98. 老人活的就是一種心態／中國工程院院士秦柏益
101. 老年癡呆症的預防
103. 愛惜大腸，空腹吃水果
107. 肝的致命傷原因
109. 醫生和囚犯的伙食／劉鍾毅

幽默小品

110. 人和人相遇，靠的是一點緣份
111. 有一種愛能超越所有
114. 傷痕實驗
115. 錢的浪漫／劉墉
116. 名正言順／劉墉
117. 每天都不該做的八件事
118. 新竹到了沒
119. 笑話集錦

第 37 屆

南加州中文學校聯合會

2013 年年刊編輯小組

發行人：徐宗啟

總編輯：陳十美

編輯排版：姚昌蘭 蔡季男

美術編輯：廖秋薇

校對：顏文雄

攝影：劉建業 徐芝蘭

影音錄製：鄭雅文

圖片收集：孫相治 廖秋薇

封面設計：張煌緒 廖秋薇

顧問：戴啟亮 袁璐

葉敏芬 鄭淑貞

儲錦琪 陳衛生

許笑濃 楊賢怡

宋明峰 姜良森

余顯利 董鵬程

王正一 徐惠寶

王友信 曹笑蓮

王仁慈 趙淑燕

王宜芬 羅楚瑩

任秉琦 程東海

徐欣 鍾幼蘭

鄭佩玲 顏瑛瑛

何均利 繆玗

嚴大喜 鄭雅文

徐宗敏 賴澤灑

李雅莉 梁嘉禾

孫相治 吳俊毅

張珮鑒 許美玲

蒲淑瓊 夏紹禹

張妮娜 涂世瓊

廖紅玫 解凱莉

徐玲

聯合會宗旨及組織簡介

一、宗旨：

聯合會為文化教育協會，經政府立案之非營利／非政治性的文教組織，會章明定宗旨如下：

1. 宣揚、傳授並保存中華語言及文化。
2. 協助、輔導會員學校，增進教學效果，充實師資培訓。
3. 鼓勵會員學校校際間的教學意見交換與行政經驗交流。
4. 促進與發展中文學校與當地社區、學區之間的合作與經驗交流。

二、行政組織：

本會組織採大會理事制，一年兩次大會。大會由所有會員學校組成。每一會員學校應有一名代表參加會員大會，每年再由會員選出會長、執行副會長、秘書副會長及財務副會長，連同上年度會長組成理事會（Board of Directors），專司決策。理事會附設委員會，下設執行委員會，負責實際工作之執行。各執行委員除提名委員外均由會長委任，經理事會同意產生（見會章）

三、執行委員會（Executive Board-Committee）：

1. 學術委員會－配合中文教學之方向，每年為學生舉辦各項中國語言和文化的比賽或活動。如：即席作文、看圖寫作、翻譯、書法、海報繪圖、演講、詩詞朗讀／誦、經典背誦、文化常識等比賽或相關活動。

2. 學生活動委員會－為學生定期舉辦或協辦各項才藝、體能、領導才能訓練或文化交流活動。包括：才藝表演、海華運動會、青少年夏令營等。

3. 教學委員會－為提昇教師語言文化的素養和實際教學方法，每年定期舉辦多元化的春季教學研討會、夏季教學研討會以及不定期的教學座談或專題講習等活動。

4. 師資培訓委員會－為教師舉辦或協辦一系列之培訓課程，提升教師雙語教學的資格和能力，

拉近中文學校教師和主流學校的距離。課程訓練包括：師大學分認證、CBEST、CSET、OPI、AP 中文 workshop、Starktalk 等。

5. 考試評鑑委員會－提供學術委員會各種比賽之考題並分析各類比賽學生的成績，作為改進下次考題的根據。研發各年級學生程度評鑑實驗題；調查統計學生語言背景等資料；協助推動 SAT 及 AP 中文考試。

6. 教材及出版委員會－配合考試評鑑委員會的需求，發掘和創作所有比賽和活動之題庫和素材。在網站上開拓園地，提供有關...、.. 中文考試資訊；審核並介紹各類語言文化教材；協助出版年度手冊、研討會刊、通訊和年刊等。7. 法制委員會－組合課後或暑期學校，定期聚會及講習，研討如何改進辦學的條件和功能，符合政府機構的規範，更專業地經營學校。

8. 公共關係及社區委員會－擴展社區交流及推動社區文化活動。如：協助會員學校和學區和社區交流。參與其他文教團體推展中華文化，如：祭孔典禮、珠心理算比賽等。

9. 募款及獎賞委員會－募集、規劃、管理、審核各種褒獎，包括學生獎學金及助學金、表揚資深優良教師以及頒發獎盃、獎牌、獎品、獎狀等。

10. 電腦資訊委員會－利用電腦技能，參與並承擔各項比賽和活動的文書及統計工作。經營本會的 scccs.net 網站。

11. 會籍委員會－主動關懷會員學校的需求。工作包括：積極爭取合格學校成為會員；審核新舊會員資格；收取會費；保存會員資料；協助各種資料調查。

12. 行政管理委員會－提高行政人員管理學校之效率、舉辦秋、夏兩季行政人員研討會；會員大會；年會。

13. 選舉委員會－辦理第 38 屆理事選舉。

南加州中文學校聯合會屆理事會名錄

委員會

| 年度 | 屆次 | 會長 | 副會長 | 秘書 | 財務 | 備註 |
|-------|----|-----|------|------|------|------------|
| 76-77 | 一 | 胡德湛 | 方廷諄 | 余顯利 | 余顯利 | 會章已列執行委員組織 |
| 77-78 | 二 | 余顯利 | 方廷諄 | 熊先智 | 熊先智 | |
| 78-79 | 三 | 朱光文 | 譚沾民 | 彭家麟 | 彭家麟 | |
| 79-80 | 四 | 熊先智 | 林基源 | 符慕美枝 | 符慕美枝 | |
| 80-81 | 五 | 張振邦 | 劉甘春桃 | 張 威 | 王積青 | |

| 年度 | 屆次 | 會長 | 副會長 | 秘書 | 財務 | 備註 |
|-------|----|------|------|--------|------|----------|
| 81-82 | 六 | 劉興漢 | | 顏昌智(兼) | 余李秀淳 | 開始設置執行委員 |
| 82-83 | 七 | 夏友平 | 陳淑妍 | 顏昌智(兼) | 余李秀淳 | |
| 83-84 | 八 | 牟宗燦 | 蔡吳智美 | 鄭古瑞屏 | 鄭古瑞屏 | |
| 84-85 | 九 | 符慕美枝 | 張馬敏妹 | 顏昌智(兼) | 張馬敏妹 | |
| 85-86 | 十 | 張馬敏妹 | 林同郁 | 顏昌智(兼) | 陳明輝 | |
| 86-87 | 十一 | 姬紫材 | 李家萍 | 顏昌智(兼) | 張勝雄 | |
| 87-88 | 十二 | 李家萍 | 李文夢 | 顏昌智(兼) | 張勝雄 | |
| 88-89 | 十三 | 蕭樹蓉 | 張文基 | 顏昌智(兼) | 王子世 | |

理事會

| 年度 | 屆次 | 理事兼會長 | 理事兼副會長 | 理事兼秘書 | 理事兼財務 | 理事兼前會長 |
|-------|-----|-------|--------|-------|-------|--------|
| 89-90 | 十四 | 王正一 | 董昌立 | 王子世 | 王子世 | 蕭樹蓉 |
| 90-91 | 十五 | 王子世 | 周保華 | 周保華 | 胡安澄 | 王正一 |
| 91-92 | 十六 | 周保華 | 許笑濃 | 李順強 | 胡安澄 | 王子世 |
| 92-93 | 十七 | 許笑濃 | 黃少甫 | 莊育泉 | 廖芳蓮 | 周保華 |
| 93-94 | 十八 | 許笑濃 | 顏 宜 | 劉卓台 | 陳正治 | 許笑濃 |
| 94-95 | 十九 | 顏 宜 | 張靜心 | 袁福文 | 黃授良 | 許笑濃 |
| 95-96 | 二十 | 劉錦棠 | 張 秩 | 楊鴻斌 | 鄂志超 | 顏 宜 |
| 96-97 | 二十一 | 徐魁光 | 張 秩 | 張 秩 | 韓務實 | 劉錦棠 |
| 97-98 | 二十二 | 韓務實 | 李戈北 | 蔡淑淑 | 須國勇 | 徐魁光 |
| 98-99 | 二十三 | 李戈北 | 蔡淑淑 | 張世祿 | 李瑞同 | 韓務實 |
| 99-00 | 二十四 | 易有軍 | 繆 玗 | 修建虹 | 戴啓亮 | 李戈北 |
| 00-01 | 二十五 | 修建虹 | 吳嬋如 | 顏文雄 | 戴啓亮 | 易有軍 |
| 01-02 | 二十六 | 何均利 | 賴澤灝 | 鄂志超 | 劉志華 | 修建虹 |
| 02-03 | 二十七 | 陳衛生 | 楊賢怡 | 古念慈 | 許嗣堯 | 何均利 |
| 03-04 | 二十八 | 楊賢怡 | 簡大森 | 楊淑禎 | 許嗣堯 | 陳衛生 |
| 04-05 | 二十九 | 簡大森 | 何祖芬 | 陳可珍 | 趙淑燕 | 楊賢怡 |
| 05-06 | 三十 | 陳可珍 | 何祖芬 | 曹笑蓮 | 趙淑燕 | 簡大森 |
| 06-07 | 三十一 | 宋明峰 | 楊淑禎 | 曹笑蓮 | 林美春 | 陳可珍 |
| 07-08 | 三十二 | 楊賢怡 | 楊淑禎 | 繆 玗 | 葉敏芬 | 宋明峰 |
| 08-09 | 三十三 | 許笑濃 | 姜良森 | 葉敏芬 | 徐惠寶 | 楊賢怡 |
| 09-10 | 三十四 | 姜良森 | 曹笑蓮 | 林美春 | 繆 玗 | 許笑濃 |
| 10-11 | 三十五 | 戴啓亮 | 葉敏芬 | 儲錦琪 | 鄭淑貞 | 姜良森 |
| 11-12 | 三十六 | 葉敏芬 | 袁 璐 | 徐宗啓 | 鄭淑貞 | 戴啓亮 |
| 12-13 | 三十七 | 徐宗啓 | 袁 璐 | 鄭淑貞 | 嚴大喜 | 葉敏芬 |



南加州中文學校聯合會

第三十七屆工作人員表

理事會

會長

徐宗啟 310-530-5302

執行副會長

袁 璐 626-513-5052

副會長兼祕書

鄭淑貞 562-644-5608

副會長兼財務

嚴大喜 626-448-8600

前會長

葉敏芬 310-541-5096

顧問團：本會所有前任會長皆為本會顧問

執行委員會

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| 學術委員會 曹笑蓮 626-333-2261 王仁慈 626-285-9480 趙淑燕 909-598-4652 顏文雄 626-447-3823 儲錦琪 626-810-0866 | 活動和行政管理委員會 任秉琦 562-404-1788 孫相治 714-873-6024 袁 璐 626-513-5052 陳十美 626-229-9818 梁嘉禾 626-641-0799 張珮鑾 714-856-5688 吳俊毅 714- 612-8140 | 教學及師資培訓委員會 許笑濃 714-628-1899 鄭佩玲 909-396-6858 蒲淑瓊 310-784-0059 徐 欣 714-693-0387 鄭淑貞 562-644-5608 鄭雅文 661-524-6492 王宜芬 949-559-6868 許美玲 714-734-2321 | 獎賞組 徐芝蘭 714-588-8550 夏紹禹 213-291-5848 體育組 夏令營/海華運動會 孫相治 714-873-6024 | 募款獎賞委員會 楊賢怡 818-891-6424 姜良森 562-623-9178 賴澤灝 661-253-2658 攝影組 劉建業 626-448-8600 徐芝蘭 714-588-8550 |
| 電腦資訊委員會 張妮娜 714-970-7826 賴澤灝 661-253-2658 鄭雅文 661-524-6492 姚昌蘭 909-979-4392 解凱莉 310-530-5302 | 會籍委員會 繆 玗 562-860-1715 嚴大喜 626-448-8600 | 考試評鑑和教材出版委員會 李雅莉 949-262-1379 蔡季男 562-926-1561 廖紅玫 909-868-8713 | 法制和社區學區關係委員會 戴啟亮 310-377-0368 程東海 949-857-2168 徐惠寶 858-565-0068 許笑濃 714-628-1899 何均利 626-575-8055 | 選舉提名委員會 徐宗啟 310-530-5302 葉敏芬 310-541-5096 戴啟亮 310-377-0368 張妮娜 714-970-7826 涂世瓊 626-512-1888 |

南加州中文學校聯合會員學校校長暨代表簡錄

(依校碼順序排列)

| 校碼 | 中文校名 | 校長 | 校碼 | 中文校名 | 校長 |
|------|---------------|-------|------|---------------|-------|
| A003 | 華僑中文學校 | 葉 樺 | I141 | 飛達學院 | 張翊彬 |
| A005 | 亞凱迪亞中文學校及文化中心 | 張宏達 | J154 | 喜樂中文學校 | 王仁慈 |
| A114 | 南加州學院 | 朱凱麗 | K125 | 至善教育學院 | 周美麗 |
| A118 | 愛博蘭教育中心 | 陳淑玲 | L050 | 洛杉磯孔子社教中心越華學校 | 陳春生 |
| A121 | 金華教育學院 | 黎明光 | L128 | 路德會仁愛救主中文學校 | 何瑞英 |
| A135 | 小時代中文學校 | 劉傳鼎 | L133 | 菁英學苑 | 趙俊易 |
| A142 | 美國漢聲中文學校 | 趙淑燕 | L159 | 林肯中文學校 | 呂桂清 |
| A152 | 贊化書院 | 黃世明 | L178 | 力元中文學校 | 邵永紅 |
| A166 | 全美中文學院 | 廖紅玫 | M052 | 國語浸信會教育中心 | 王李玉瑾 |
| A174 | 千又中文學校 | 劉志華 | M055 | 天主教鳴遠中文學校 | 曾亞加修女 |
| A177 | 陽光中文學校 | 陳十美 | N056 | 北橙中文學校 | 張妮娜 |
| B131 | 藍天中文學校 | 丁寶玲 | N096 | 蒙市中文學校 | 黃林香 |
| B134 | 碧克菲中文學校 | 梁 玲 | O117 | 橙縣華語文學院 | 施慧琪 |
| C008 | 爾灣迦南基督教會中文學校 | 馬陰幼珍 | O160 | 橙縣中華福音教會中文學校 | 周鴻鈞 |
| C011 | 喜瑞都中文學校 | 鄭淑貞 | O193 | 歐利教育學院 | 張溶麟 |
| C012 | 僑心國語學校 | 王唯美 | P059 | 普慕納中文學校 | 趙 一 |
| C016 | 羅省中華孔教學校 | 張國斌 | P102 | 朋嶺中文學校 | 鄭元豪 |
| C017 | 中華羅省文化學校 | 顏文雄 | P110 | 瑞山中文學校 | 葉敏芬 |
| C020 | 南加州洛杉磯西區中文學校 | 王李惠玲 | P127 | 培名學院(核桃分校) | 陳盈如 |
| C021 | 范杜拉郡中文學校 | 張翠玉 | P147 | 羚羊谷中文教育中心 | 許賴玉真 |
| C022 | 鳳凰城中文學校 | 程秀玲 | P153 | 培名學院 | 羅安仁 |
| C027 | 課勤中文學校 | 朱曼芝 | Q111 | 桂思中文學校 | 吳惠媛 |
| C037 | 核桃孔孟中文學校 | 黃錦雲 | R060 | 內陸河濱中文學校 | 張 權 |
| C107 | 喜瑞都協和中文學校 | 許濬明 | R061 | 柔似蜜中文學校 | 阮 驚 |
| C122 | 海聲中文學校 | 曹 蘭 | R062 | 羅蘭崗中文學校 | 段樹佳 |
| C123 | 聖地牙哥中文學校 | 徐惠寶 | R109 | 瑞峯教育學院 | 王俞倩 |
| C156 | 國際大使命教會中文學校 | 朱秀春 | S018 | 聖地牙哥逸仙中文學校 | 葉芸青 |
| C164 | 忠恕中文學院 | 陳秀珍 | S024 | 聖瑪利諾中文學校 | 洪逸青 |
| C170 | 中橙縣浸信會中文學校 | 張棟賓 | S064 | 天主教聖心中文學校 | 孫立雄 |
| D028 | 鑽石吧華協中文學校 | 湯 煒 | S066 | 聖地牙哥中華學苑 | 羅秀琳 |
| D149 | 日新中文學校 | 周中石 | S067 | 聖峪華協中文學校 | 鄭允嘉 |
| E119 | 明德教育中心 | 顏昌智 | S070 | 聖地牙哥北郡中文學校 | 徐鈺玲 |
| E180 | 愛恩中文學校 | 陳秀瑛 | S074 | 南灣中文學校 | 李茂碩 |
| F033 | 佛光西來學校 | 慧濟法師 | S079 | 橙縣中山學校 | 李妙雲 |
| F035 | 富樂頓中文學校 | 劉啟慈 | S097 | 長青中文學校 | 田紅光 |
| F104 | 實力中文學校 | 徐誠玲 | S103 | 聖迦谷羅省中文學校 | 鄭寶鳳 |
| F112 | 山麓中文學校 | 李惠怡 | S132 | 陽光中文學院 | 劉冬生 |
| F138 | 亞市第一中文學校 | 王登泰 | S151 | 中山華文聖谷分校 | 陳潔崙 |
| F140 | 喜瑞都羅省基督教會中文學校 | 李盡意 | S192 | 成美中文學校 | 王振家 |
| F145 | 前瞻中文學校 | 張素玲 | S195 | 河濱華夏中文學校 | 馬勁武 |
| F163 | 仁愛中文學校 | 鄂志超 | T063 | 天普市教育中心 | 蕭瑞蘋 |
| F171 | 法光中文學校 | 釋禪光法師 | T080 | 中華語言文化書院 | 李戈北 |
| G126 | 高博文化教育基金會中文學校 | 孫相治 | T083 | 千橡中文學校 | 李文成 |
| G136 | 惠幼中文學校 (艾爾蒙地) | 潘日新 | T085 | 托倫斯中文學校 | 徐宗啟 |
| G175 | 里仁德育中文學校 | 沈叔棟 | T116 | 洛杉磯慈濟人文學校 | 許鴻裕 |
| H040 | 哈崗中文學校 | 趙維敏 | T137 | 大中華文化教育中心 | 林惠娟 |
| H041 | 哈崗中華學校 | 涂世瓊 | T157 | 加州爾灣慈濟人文學校 | 吳兆玄 |
| H120 | 哈佛全方位 | 江靜儀 | T159 | 加州聖迪瑪斯慈濟人文學校 | 許惠紅 |
| H143 | 畢光藝術中心 | 王耐冬 | U088 | 莘莘中文學校 | 孫藹雲 |
| I046 | 爾灣中文學校 | 蘇 杭 | W191 | 核桃中文學校 | 曾素敏 |
| I130 | 爾灣佳美中文學校 | 王桂櫻 | Y091 | 育林中文學校 | 鄭螢照 |



南加州中文學校聯合會

Southern California Council of Chinese Schools

www.scccs.net

第卅七屆南加州中文學校聯合會活動行事曆

| | 活動項目 | 日期、時間、地點 | 總召集人 |
|----|-------------------------------------|---|-----------|
| 1 | 秋季學術比賽: 作文、看圖寫作、翻譯(英翻中)、書法、海報比賽 | 比賽: 11月11日(星期日) 於亞凱迪亞高中 上午8時至下午1時於亞凱迪亞高中 頒獎: 11月25日(星期日) 上午9時至12時 於洛僑中心大禮堂 | *鄭淑貞 |
| 2 | 第一次會員大會 | 12月9日(星期日) 下午2時 於洛僑中心會議室 | *徐宗啟 |
| 3 | 春季教學及行政人員研討會 | 2月17日(星期日) 上午8時至下午5時 於 Chapman University | *許笑濃, 鄭佩玲 |
| 4 | SAT II 中文模擬考試 | 3月8至10日(星期五至日) 三天自選一日 | *各校校長 |
| 5 | 海華運動會 | 4月27日(星期六) 上午8時至下午6時於 Mt. St. Antonio College (暫定) | *孫相治 |
| 6 | 春季學術比賽: 中文演講、經典背誦、 詩詞朗誦 | 比賽: 5月5日(星期日) 上午8時至下午3時 於亞凱迪亞高中 頒獎: 5月19日(星期日) 上午9:30時至12:00時 於洛僑中心大禮堂 | *儲錦琪, 曹笑蓮 |
| 7 | 青少年中華文化常識比賽 | 5月12日(星期日) 下午12:00時至下午5:30 於 Chapman University | *許笑濃, 許美玲 |
| 8 | 第二次會員大會 | 6月1日(星期六) 下午2時 於洛僑中心會議室 | *徐宗啟 |
| 9 | 青少年中華文化夏令營 | 6月29日至7月4日(星期六至四) 共六天五夜, 於 Big Bear Lake YMCA Camp Oakes | *孫相治 |
| 10 | 夏季教學及行政人員研討會 | 8月02至04日(星期五至日) 共三天兩夜, 於 Chapman University | *鄭淑貞, 徐欣 |
| 11 | 第卅八屆理事選舉開票 | 8月03日(星期六) 於 Chapman University | *徐宗啟 |
| 12 | 第卅七屆年會及行政 交接 頒發: 優良教師、 優良學生表揚 | 9月8日(星期日) 上午11:30至下午4:00 地點: 未定 | *袁璐 |
| 13 | 第卅七屆年刊PDF檔 | 於年會分發 | *陳十美 |

備註: 本行事曆將視情況需要而作適當調整, 謝謝您的諒解及合作。

洛僑中心 Cultural Office in Los Angeles, 9443 Telstar Ave. El Monte, CA 91731

亞凱迪亞高中 Arcadia High School, 180 Campus Dr. Arcadia, CA 91007

Chapman University, 333 N. Glassell St. Orange, CA 92866

Mt. San Antonio College, 1100 N. Grand Ave. Walnut, CA 91789

秋季學術比賽照片

~ 1 ~



秋季學術比賽照片

~ 2 ~



春季教學研討會暨行政人員研討會照片

~ 1 ~



春季教學研討會暨行政人員研討會照片

~ 2 ~



2013 年夏季教學研討會暨 行政人員座談會

夏研會執行總召集人 徐 欣

辦任何一個活動都需要靠大家的付出和共同努力，不論是台前、台後，台上、台下；從召集人小組、大會主持人、課堂主持人，到幕後所有工作人員；從邀請講員、編排課程、編輯手冊、跑腿打雜、攝影拍照，到安排住宿、印製證書。我們整個工作團隊在會長徐宗啟的帶領下，相當的努力，花了很多時間用心籌畫，讓夏研會如期舉行。在此，我要特別感謝所有支援南加州中文學校聯合會的工作人員，唯有辦過活動，才能真正體會到這些幕後義工人員們的辛勞和無怨無悔的付出。

我們在海外教華語，主要是要教導學生們如何在生活上運用，以中華文化為基礎的語言。而面對現今的雲端時代，往往要藉助最新的數位科技做為輔助工具來增加成效。這次夏研會的課程規劃，除了希望老師們能將完整的外語教學基礎理論，實踐於實體課堂活動設計，並使用真實的語言和文化材料，建立以學生為中心的學習模式，來提高學生們的學習興趣和主動性，所以今年教師研習會的主題是結合了“語言、文化和科技”為一體的課程。

這次夏研會請到了三位貴賓來為我們做專題演講：第一天是國立臺灣師範大學應用華語文學系蔡雅薰教授兼系主任，介紹“談華語教學的貫連與文化”；第二天是美國猶他大學語言學系齊德立教授身兼美國中文 AP 測試閱卷主任，介紹“以外語教學目標為基準的華語教學”；第三天是紐約州大學中文教師及 College Board 師資培訓林宛芊專員（中文百寶箱 / 飛向中文 / 遠東兒童中華文化……等作者）介紹“中小學寓教於樂的教學策略與技巧”。同時也邀請了三十多位

教學經驗豐富的老師們，來分享實際的教學經驗和技巧。

今年特別的是，由台灣僑委會主導，結合學術單位及產業界舉辦的「第八屆全球華文網路教育研討會」，簡稱 ICICE，第一次在洛杉磯帕薩迪納市舉辦，只比我們的夏研會早三個星期。因為擔心會受到影響，所以我們今年更是卯足了全力，邀請了特別多的精英老師們，來分享他們的教學經驗，希望課程能更多元化吸引老師們來報名參加。講員不但有僑校老師、主流學校老師、星談計畫師資培訓老師、社教老師、數位老師，還包含將最新科技 ipad 應用於中文課堂教學中，全方位有別於華文網路研討會的課程內容。我們準備了兩百份課程表和宣傳單發給 ICICE 學員們，讓大家了解我們的課程很豐富，為了滿足中文老師們的需求而精心設計出的。沒想到效果很好，一下子從微薄的報名人數激增到近三百位老師，還有二十多位老師現場報名。更有多位老師特別從外州來報名參加。老師們的踴躍參與就是給我們最大的鼓勵。

連續三天滿滿的課程，又提供這麼多寶貴的資訊，我曾擔心學員老師們無法全部消化。所以特別商請所有講員們老師們不但現場示範演練、導入實際課堂活動、並且解說教具的設計和製作。讓所有學員們都能親身體驗、並實際參與課程活動，達到學習效果。事實證明，這種方式確實不錯，很久沒有看到老師們上課這麼活潑又開心了。

我這次還特別設計了一個有獎徵答之夜，幫助老師們腦力激盪，讓老師們體會一下常識比賽中的按鈴搶答的刺激與樂趣。這真是一個難忘

的夜晚，所有老師們都 high 到不行，這一晚實在是太精采了。不得不在此好好敘述一下，留個見證。平時老師們總是教導學生們要遵守規矩、安靜聆聽、冷靜思考、不可作弊……。這一晚發現，輪到老師們上場時好像完全變了樣。現場很熱鬧；不時聽到……有老師用力捶鈴、有老師抱怨自己的鈴聲不響、有老師從遙遠的後面喊出答案、還有老師跑到前面在耳邊竊竊私語，作弊都做得很大。有幾個題目出籠時，發現所有搶答老師們的手突然都懸在空中，不知究理的人會以為是在玩一二三木頭人呢！原來啊！沒上場的老師們都覺得很容易嘛！很快就想到了答案。但是一上場，就緊張到腦袋空白，無法控制思緒了，這鏡頭很是有趣，攝影師還特別照下留念。

整晚，主持人不斷地提醒各位老師們…請安靜仔細聽題目、請遵守比賽規則、請不要太興奮，但老師們剎時都轉換成了童心，比學生們還要像孩子，賴皮的賴皮、作弊的作弊、吵雜的吵雜。

我們準備的獎品都是些老師們可以帶入課堂中使用的小禮物。禮物雖小，老師們卻開心得不得了，因為是贏來的，代表著無限榮耀。

第二天早上，還聽到老師們津津樂道按鈴搶答的題目和答案，告訴我說這下子永遠都記住了題目和答案。其實，這也就是我希望老師們能夠體驗的成果。讓學生們從遊戲中去學習、從學生們互動中去學習、讓學生們從參與中去學習。這樣的效果，遠遠大於老師耳提面命的教導。這……也就是以學生為中心的學習方式。

今年很感謝鄭淑貞校長承辦夏研會，邀請我幫忙執行。讓我能夠再度為夏研會增添不一樣的課程設計。同時，我也很希望能夠繼續推動環保，幫助老師們利用周邊的廢物製作成有趣的教具，也帶領學生們利用身邊的廢物製作出實用的日常用品。

我真心希望所有來參加夏季教師研習會的學員老師們都能將中文教學帶入寓教於樂的境界中。



夏季教師研習會活動照片



夏季教師研習會心得分享



喜瑞都中文學校校長 鄭淑貞

今年的夏季教師研習會，在各個會員學校及老師們以及聯合會的所有執行委員的協助之下，非常圓滿成功的結束三天兩夜的訓練課程。相信老師們也有滿滿的收穫，可以馬上實體的應用在您的教學上面。

今年我們的主題是“語文，文化，科技”所有的講員老師們，除了有實際的教學分享，高中 AP 課程的實力經驗，以及在電腦新的科技，如何與中文教育互相結合應用，都讓老師們學習到最新，最實際的方法，我們也穿插一些文化的課程，讓老師們。除了語文之外，也可以應用文化的教導讓語文更生動活潑，更有創意。“語文，文化，科技”，這三項是缺一不可的。

今年我們請到齊德立教授主講“以外語教學目標為基準的華語教學”“有標準可循的語用能力評估”等主題，老師們學到如何幫忙學生們準備以 College Board 為標準的中文考試及評估。林宛芊老師的“中小學寓教於樂的教學策略及技巧”，林老師將她寫的“中文百寶箱”的知識及如何應用一一的教導給我們老師。蔡雅薰教授的“談華語教學的連貫與文化”“兒童遊戲活動帶領竹片和沙包”“提問技巧教學應用”蔡教授除了用實際淺顯的例子，並配合實際的影片，讓學員們的學習達到最高潮。林振興老師的“語言與文化體驗互動式課程設計”都是教導我們中文

老師如何設計課程，與學生互動。

今年有僑務會提供的教課書的各個原作者，也都一一出現在我們的研習會裡，“美洲華語”，“生活華語”，“華語小學堂”他們都是中華民國僑委會審核通過的教課書，他們除了介紹書本的內容，教導老師們更有效率的應用這些教科書的使用，讓老師，學生們可以更有效率的學習中文。

我們今年也邀請到在僑委會的電腦教學點享有盛名的陳姮良老師，鄭雅文老師，他們各有很多的粉絲，不僅在加州，在全球的電腦教學中都默默的付出。陳克曼老師也是其中一位老師。

我們也邀請到我們南加州的各個中文學校的老師，分享他們的教學心得，每一位老師都將他們最精彩的教學方式，毫無保留與我們分享。今年我們也邀請到有關青少年心理層面的老師，教導我們如果與我們青少年的孩子們互動與溝通。我們也要去了 3D 的老師，到會場分享如何製作動畫等。

今年的課程真的很豐富，精彩。希望明年大家也秉著對我們的愛護，繼續支持我們的夏研會。

再次謝謝各個中文學校的參與，謝謝老師們的參加，更謝謝聯合會提供我們一個學習的環境。

青少年中華歷史文化常識比賽 成果報告

2013 中華歷史文化常識比賽

召集人 許笑濃 許美玲

2013 Chinese History & Culture Bee Contest



日期: 5/12/2013

時間: 1:00-6:00

地點: Beckman Hall, Chapman University

一、活動簡介：

南加州中文學校聯合會一年一度舉辦的中華歷史文化常識比賽活動於 2013 年 5 月 12 日下午在洛杉磯 Chapman University 舉行。由於此項年度比賽活動的程度很高，比賽內容廣泛，對與參賽的同學們是一項很大的挑戰。歷史地理常識、文化科學常識、成語及習慣語的應用。其中，歷史部份涵蓋了加州五年級到九年級社會科學課程中的中國古代史、中國中世紀朝代史、中國近代史、及華工移民的歷史。比賽試題以多媒體方式呈現在螢幕

上，有圖片、字幕（正、簡）和同步發音。初賽以筆試方式進行個人賽，決賽以個人及團體搶答方式並使用新型的比賽按鈴設備。比賽現場既緊張又有趣。

今年參加比賽有 7 所會員學校，共 94 名同學，12 位指導老師。比賽以參賽年齡分成初級組（10 組），中級組（6 組），及高級組（6 組）。當天到場有眾多的貴賓，多所僑校的校長，老師，家長及同學共計近 200 人出席了比賽，參與活動的本會志工也有三十多名。聯合會對於能夠來參與此活動的各僑校校長及指導老師平日的辛苦指導表示特別的感謝，也感謝所有家長們對同學們的支持與鼓勵。

本會主辦此項年度比賽，符合美國外語教學之 5C 標準，不但是鼓勵中文學校學生加強對中華歷史文化的認知，學生也可藉由學習比賽內容來用中文學習或複習初、高中社會科學課程中的相關資料，可以提高學科成績，更可以提高中文程度。各組比賽範圍與全美中文學校聯合會之比賽範圍相同；在本會比賽的優勝隊伍可以代表本會參加全美比賽，爭取更高的榮譽。

二、活動內容

1. 教材範圍

中華歷史文化常識比賽的範圍和全美中華文化常識比賽範圍一致（scccs.net, ncacsls.net）。

a. 加州六年級、七年級 World History 課本中之中國歷史篇章（中英文） b. 歷史題庫 c. 文化常識題庫 d. 常用之成語 / 習慣語。

| 組別 | 教材名稱 |
|-----|---|
| 初級組 | 1. World History Chapter 8: Ancient China, (古代史至秦+絲路) 2. 題庫—歷史常識、文化常識、成語/習慣語 60 個。 |
| 中級組 | 1. World History Chapter 8: Ancient China, (古代史至秦漢) 2. 題庫—歷史常識、文化常識、成語/習慣語 80 個。 |
| 高級組 | 1. Medieval to Early Modern Times Chapter 7: China (中世紀史至明朝) 2. 題庫—歷史常識、文化常識、成語/習慣語：100 個。 |

2. 比賽流程

| 時間 | 初級組#404 | 中級組#209 | 高級組#107 |
|------------------|---------------------------------|---------|---------|
| 12:00am-1:00pm | 工作人員 布置考場及跑流程 | | |
| 1:00pm-1:30pm | 學生報到,進入教室並對號入座. | | |
| 1:40pm-2:30pm | 各組個人組筆試 | | |
| 2:40pm-3:30pm | 各組之團體組按鈕搶答比賽 | | |
| 3:40pm- | 各組教室主持人宣布個人組參加決賽名單 | | |
| 4:00pm-4:50pm | 個人組決賽(按鈕搶答) | | |
| 5:00pm - 5:30 pm | 頒獎典禮---貴賓、全體學生、各校代表、領隊、家長及工作人員. | | |

三、參加學校及領隊名單：

| | |
|----------|--------------------|
| 喜瑞都中文學校 | 顏綠美、龔君怡、鄒仲綱、蔣貽中 老師 |
| 西區中文學校 | 魏雲茵 老師 |
| 核桃孔孟中文 | 黃錦雲，蔡筱娟 老師 |
| 哈崗中文學校 | 陳素蘭、趙雅君 老師 |
| 爾灣中文學校 | 王瑞霞 老師 |
| 聖瑪利諾中文學校 | 馬中平 老師 |
| 千橡中文學校 | 武 軍 老師 |

四、比賽成果

今年各所參賽學校都表現的非常優異，學生的程度也都非常高，顯示了各校的校長、指導老師、家長、及學生對於本項比賽的重視。比賽進行期間，各校同學們也有很好的互動。希望各校能夠分享教育訓練的資訊，互相切磋和觀摩來更加推廣本活動，吸引更多學生，學習中華歷史文化。

初級團體組得獎名單

| 校名 | 名次 | 學生名單 |
|--|-----|-----------------|
| 爾灣中文學校 Irvine Chinese School | 第一名 | 朱有豪、戴尚林、林 鑫、陳顯東 |
| 西區中文學校/喜瑞都中文學校 Westside Chinese School /Cerritos Chinese School | 第二名 | 施方晴、孔令暘、邱思婷、鄭心嘉 |
| 核桃孔孟中文學校/喜瑞都中文學校 Confucius Chinese Language School /Cerritos Chinese School | 第三名 | 鄭雅文、于德揚、陳鈺兒、張維恩 |
| 瑞都中文學校 Cerritos Chinese School | 優勝 | 朱德睿、李柏毅、林婕怡、王介儒 |
| 聖瑪利諾中文學校 Chinese School of San Marino | 優勝 | 陳力、俞漂、吳邦鼎、鍾維庭 |

中級團體組得獎名單

| 校名 | 名次 | 學生名單 |
|------------------------------------|-----|-----------------|
| 爾灣中文學校 Irvine Chinese School | 第一名 | 紀瑾、陳衍凝、馬碩澤、高秦宇 |
| 爾灣中文學校 Irvine Chinese School | 第二名 | 高嘉華、曹鈞筑、林 靖、戴雨彤 |
| 喜瑞都中文學校 Cerritos Chinese School | 第三名 | 謝慶圓、謝雯嘉、李柏勳、楊友維 |

高級團體組得獎名單

| 校名 | 名次 | 學生名單 |
|---|-----|-----------------|
| 聖瑪利諾中文學校 Chinese School of San Marino | 第一名 | 孫翊珊、吳凱宏、劉沐紳、陳美嘉 |
| 喜瑞都中文學校 Cerritos Chinese School | 第二名 | 謝雯婷、陸佩嫻、王其文、楊姍姍 |
| 哈崗中文學校 Hacienda Heights Chinese School | 第三名 | 劉麗琪、劉麗明、劉麗禎、趙美祺 |

| 初級個人組得獎名單 | | |
|--|-----|------|
| 校名 | 名次 | 學生名單 |
| 聖瑪利諾中文學校 Chinese School of San Marino | 第一名 | 陳力 |
| 喜瑞都中文學校 Cerritos Chinese School | 第二名 | 林婕怡 |
| 聖瑪利諾中文學校 Chinese School of San Marino | 第三名 | 俞漂 |
| 爾灣中文學校 Irvine Chinese School | 優勝 | 林 鑫 |
| 千橡中文學校 Thousand Oak Chinese School | 優勝 | 居樂樂 |

| 中級個人組得獎名單 | | |
|------------------------------------|-----|------|
| 校名 | 名次 | 學生名單 |
| 爾灣中文學校 Irvine Chinese School | 第一名 | 戴雨彤 |
| 喜瑞都中文學校 Cerritos Chinese School | 第二名 | 謝慶圓 |
| 喜瑞都中文學校 Cerritos Chinese School | 第三名 | 謝雯嘉 |

| 高級個人組得獎名單 | | |
|--|-----|------|
| 校名 | 名次 | 學生名單 |
| 喜瑞都中文學校 Cerritos Chinese School | 第一名 | 謝雯婷 |
| 喜瑞都中文學校 Cerritos Chinese School | 第二名 | 楊姍姍 |
| 聖瑪利諾中文學校 Chinese School of San Marino | 第三名 | 余旻修 |

五、南加代表隊參加「全美中華歷史文化常識比賽」成果

全美中文學校聯合總會於 8 月 6 日在芝加哥美輪美奐的僑教中心舉辦第 19 屆年會及全美中華歷史文化常識問答比賽，來自全美各地區的代表隊競爭激烈。南加州共有四隊參加，全部得名，可喜可賀！爾灣中文學校有兩隊參加分別囊括中級組的第一名和第三名。喜瑞都中文學校得到高級組第二名，聖瑪利諾中文學校獲高級組第三名。

六、媒體報導—世界日報

南加州中文學校聯合會 2013 年中華歷史文化常識比賽，12 日（周日）下午 1 時起在查普曼大學舉行，今年有七所中文學校 100 多人參加，經過激烈賽事，爾灣中文學校一舉奪得團體初級與中級組冠軍，聖瑪利諾中文學校榮獲團體高級組冠軍，將參加 8 月於芝加哥舉行的全美總會比賽。該項比賽尚有喜瑞都、千橡、西區、核桃孔孟及哈岡中文學校參加。團體賽以四人為一組，有些學校派出不止一隊參加同一個級別的比賽，不乏「兄弟相爭」場面。有些隊因人數不夠，與其他中文學校併隊參加。



爾灣中文學校獲團體初級組冠軍(左圖),聖瑪利諾中文學校榮獲團體高級組冠軍(右圖) 記者王善言／攝影

該賽另有個人組，須先經筆試初賽，才能進入複賽。今年表現傑出的個人，初級組前三名分別是聖瑪利諾陳力（Alexander Chen）、喜瑞都林婕怡（Jaide Lin）及聖瑪利諾俞凜（Brandon Li），優勝是爾灣林鑫（Eric Lin）及居樂樂（Amenda Ju）。中級組前三名分別是爾灣戴雨彤（Marcia Dai）、喜瑞都謝慶圓（Peter Chea）及謝雯嘉（Sandra Chea）。高級組前三名分別是 喜瑞都謝雯婷（Sara Chea）及楊姍姍（Vanessa Yang），及聖瑪利諾余旻修（Winston Yu）。比賽過程宛若美國節目 Jeopardy 一樣緊張、有趣。比賽試題以多媒體方式呈現在螢幕，有圖片、影片、字幕（正、簡）和同步發音，並使用新型按鈴設備，讓旁觀家長也很緊張。

活動召集人許笑濃及許美玲指出，今年試題難度與往年差不多，都以提高學生中文程度和歷史本科知識，及替日後學習 AP 世界歷史打下基礎。但學生程度明顯更高，因此有家長反映題目不夠挑戰性，將探討明年比賽時將各組依程度再細分組別比賽的可能性。

會長徐宗啟指出，參加比賽的學生都已準備好幾個月，展現出來的成果令人滿意，很高興學生都能在比賽過程學習到更多的中華文化常識。

當天團體賽初級組亞軍西區中文學校（其中有一名成員來自喜瑞都）、季軍核桃孔孟及喜瑞都併團。中級組亞軍爾灣、季軍喜瑞都。高級組亞軍喜瑞都、季軍哈岡。

精彩圖片組合



中華文化 青少年夏令營



春季學術比賽團體組 詩詞朗誦

徐芝蘭

今年團體組詩詞朗誦比賽一共有五所學校五十八位同學參加。參賽的同學都表現的很好。團體組詩詞朗誦除了有獨誦，合誦，輪誦，疊誦，滾誦的計巧還要有聲情動作表演。同學們需要安排大家聚在一起練習的時間，加上老師們的教導和家長們不斷的鼓勵。最後要在三百多人前朗誦實在了不起！

這次的指定是獻給媽媽的詩。雖然母親節剛過，當大家看到和聽到孩子們在台上的表演一定很感動也為他們驕傲。辛苦總會有收穫。比賽成績是第一名洛杉磯慈濟人文學校，第二名今華教育學校，第三名全美中文學校

和優勝獎山麓中文學校和河濱華夏中文學校。感謝華興保險公司獎學金的贊助。前三名得獎的學校除了有獎杯還有獎學金，而聯合會也準備了獎杯和獎狀給優勝獎的學校及鼓勵參賽的學生。

團體組詞朗誦比賽有五位裁判。她們是楊淑禎，李明雯，何宗敏，朱碧雲和張裕東。謝謝這五位校長老師為中文教育的義務奉獻。最後感謝會長徐宗啟，主持人袁璐，總召儲錦琪，曹笑蓮，李雅莉，張莉娜，姚昌蘭，王仁慈，鄭淑貞，和夏紹禹等執行委員們努力合作。團體組詩詞朗誦比賽圓滿成功！

第 38 屆會長與理事選舉揭曉



詩詞朗誦比賽



讀萬卷書 不如行萬里路

瑞山中文學校校長 葉敏芬



「讀萬卷書不如行萬里路！」臺灣花蓮縣長夫人徐榛蔚女士，日前感謝美國瑞山中文學校葉敏芬校長帶領學童七月底參訪台灣，讓學童透過社區服務學習中文，並親身體驗台灣的風俗民情與文化特色。徐榛蔚親切回應學童對於花蓮觀光景點、交通設施等提問，還說花蓮好山好水，7至9月有熱氣球活動、原住民部落豐年祭、六十石山金針花季等；戶外水上活動則有泛舟、賞鯨等，歡迎大家一起領略花蓮之美。葉校長提及，花蓮縣推廣讀經教育為全台首創，致力發揚中國傳統倫常觀念的精神，令人敬佩。瑞山中文學校每年也都會舉辦詩詞朗誦、寫作比賽，讓學童了解中文詩詞之美，從中學習源遠流長的中華文化。花蓮縣府教育處長陳玉明相當肯定瑞山中文學校的辦學績效，教職員工無私奉獻，家長會、地方仕紳全力協助與支持，克服了創立時期物資、人力缺乏的艱困環境，奠定扎實的根基，可為花蓮各校學習的楷模。

2008-2013年之間，瑞山中文學校已帶領全球及美國華裔和非華裔學生300多位學生到臺灣。六年來，瑞山中文學校希望藉由美國南加州瑞山教育基金會所舉辦「台灣文化深度探索藝術／醫學／領導才能中英文夏令營」臺灣知性之旅等活動。此次一行55人從US歸國參觀用意：藉由帶全球及美國華裔和非華裔高中、大學生、研究生等具有領導才能之學生希望能來拜會台灣文化活動中是有助提升海外華裔學子對臺灣了解，對台灣有深厚情感，華裔學子未來在世界各角落從事各項工作並會為臺灣發聲，而居有重要的國際影響力。啟發來至全球海外各地之華裔及非華裔的高中學生、大學生、研究生學員們對臺灣的風俗、民情、文化、教育有更深的體驗。

2013年暑假美國瑞山中文學校華裔子弟夏令營完成暢遊台灣10城市創舉包含：參觀台北醫學大學

附設醫院、參觀高雄市燕巢區義守醫學大學附設醫院、參觀桃園敏盛醫學中心經國總院及安排桃園怡德老人安養中心作半日醫院志工服務和參訪高雄市燕巢區義守大學醫院並作半日醫院志工服務、拜會臺北市政府教育局丁亞雯局長、參觀臺北探索館活動、參觀立法院並拜會立法院秘書處莊麗珍處長進行座談、拜會花蓮縣政府及拜見花蓮縣政府 國際崇她花蓮社徐榛蔚理事長（花蓮縣政府傅 荃縣長夫人）、花蓮縣政府蔡瑞璋祕書、花蓮縣政府陳玉民教育處處長和花蓮縣政府教育處學務管理科翁書敏科長、參觀臺南市政府 育局、參觀臺南市議會並拜會臺南市議會賴美惠議長座談、參觀嘉義台灣交趾陶館、參觀參觀嘉義市政府及拜會嘉義市市政府 育處林良慶教育處處長座談、台北醫學大學現代醫學營等課程、參觀台北醫學大學、參觀高雄義守大學、參觀臺南大學、參觀雲林科技大學、坐自強號火車到達花蓮臺灣觀光學院、參訪花蓮臺灣觀光學院4~8小時小籠包及原住民烹飪教學實習等課程由學員親自下廚體驗、花蓮太魯閣、太魯閣國家公園服務中心、花蓮夜市、花蓮 city tour、屏東夜市、參觀導覽屏東縣大仁科技大學、參觀安排屏東縣竹田國中、屏東縣大仁科大校內探索教育研習中心「高空體驗與低空體驗」及屏東縣大仁科大課程攀岩課程與原住民編織及六堆客家文化中心探索……等課程。宜蘭夜市、頭城農場開始體驗農場的生活課程：農場探索大自然的昆蟲和動物、植物體驗農場、DIY製作金桔醋、DIY葉拓T恤、焗窯、釣魚、農場BBQ晚餐、天燈製作、放天燈、夜觀星星生活……等課程。台北縣九份風箏博物館、暢遊屏東縣小琉球海洋探索之旅（景點距離：花瓶石／白沙觀光港／中澳沙灘／厚石裙礁／落日亭／烏鬼洞／蛤板彎／山豬溝／杉福生態廊道／砲陣地／美人洞／白沙觀光港）前往小琉球港

口搭船前往東港、坐高鐵前往臺南、暢遊台南瀉湖並體驗品嚐烤生蠔、參觀國立台灣曾文家商校園和訪問張福祥校長並製作鳳梨酥……等課程。暢遊臺南安平古堡、台南安平樹屋、台南花園夜市、品嚐臺南安平小吃、台南赤崁樓、台南夜遊臺南孔子廟、北港朝天宮、桃園傳藝中心美國的學員帶給桃園復興鄉義盛國小及高雄市義大國際中小學幼兒園、宜蘭育才國小及台北市私立立人國際國民中小學進行美國原住民的英文教學介紹之志工服務實習。暢遊桃園復興鄉有小烏來之稱天空步道—安排義盛國小學區內的部落歌謠合唱團進行歡迎儀式、體驗台灣泰雅部落文化串珠等課程。宜蘭育才國小進行五天四夜英文教學服務和文化學習課程有：台灣手工藝 DIY 的活動、歡迎儀式：絲竹樂團、陶笛樂團及客家開口獅隊擔任迎賓海外華裔學子。台北淡水捷運遊、台北士林夜市、台北通化夜市、台北 101、台北及台南新光三越百貨、台北信義商圈逛街、台北雪王冰淇淋、台北西門町……等精彩活動。

2013 年青少年暑期初中、高中、大學、研究生醫學營中文／英文夏令營，此行特別要感謝中華民國僑委會洛杉磯華僑文教服務中心及橙僑文教服務中心主任們和全美各中文學校校長、老師們多年來鼎力支持本活動及臺灣立法院和各縣市政單位及各學校主管們大力配合協助之下，在此致最崇高敬意和謝意！也使得 2013 年瑞山中文學校帶領美國華裔及非華裔高中、大學生、研究生 55 位師生完成 2013 年 6 月 30 日～2013 年 8 月 20 日來訪臺灣在學校學習中華文化課程、教育參訪活動、英文教學服務課程等也完成英文教學服務和醫院志工服務實習工作小時！此行華裔子弟在中文醫學領域及醫院志工服務之中文會話程度有所進步與收穫並透過學習過程，對未來生涯規劃有所助益或引導確認學習目標。瑞山中文學校希望藉由此此次所舉辦“台灣文化深度探索藝術／醫學／領導才能中、英文夏令營”臺灣知性豐盛之旅等活動，來至全球海外各地之華裔及非華裔學員們對臺灣的風俗、民情、文化、教育有更深入的了解臺灣，更深愛臺灣這片土地。



地球村青少年村民台灣教育文化參訪團受到花蓮縣長夫人徐榛蔚（後排右四）、教育處長陳玉明（右三）熱情歡迎。圖／花蓮縣政府提供



校長的話

愛恩中文學校校長 陳秀瑛



走過必留下
痕跡。人生靠著
上帝的帶領「一
步一腳印」才能
把路走出來。愛
恩中文學校的發
展也靠著步履

堅實才能行穩邁進。早在全球掀起一窩風
中國熱之前的十幾年，愛恩中文學校已於
1993 年成立。幾易寒暑，在過去幾任校長
及全體老師和家長們辛勤播種耕耘，努力
不懈之下，昔日幼苗已發枝展葉，開花結
果。今年第一次有五位同學孜孜不倦的讀
完十年的課程，即將自愛恩中文學校畢業。
面對著這個「第一次」，那份感動彷彿是
第一次抱新生兒，那份喜悅，感恩，憧憬
及緊張是難以言喻。

愛恩中文學校已有將近 100 位活潑可
愛聰慧的學生，依中文能力分成 10 班。學
生來自不同教會的基督徒家庭及非基督徒
家庭。學校教導基本發音、注音符號、漢

語拼音、正／簡
體字書寫、會話、
歌唱、成語、文
法、標點符號、
中國文化及聖經
金句。近年來更
引進電腦輔助教

學來提高學生的學習興趣。

十七年了，感謝上帝保守我們，讓愛
恩中文學校在教會文教中心，牧師，長
執，老師及家長的支持下不斷成長。在
我們海闊天空，展翅遨翔之際，讓我們彼
此道謝及鼓勵。小樹未來將會面對更多強
風勁雨的考驗，往後的時光更需要老師、
家長及學生們無間的合作與支持。期盼與
大家繼續攜手前進，承先啟後，讓我們為
開啟愛恩中文學校成長的新局一齊共同努
力；讓我們眼光放遠，祈禱上帝帶領我們
無懼專注的執行，為更美好的愛恩中文學
校大步邁進吧！

感言

趙淑燕

首先自我介紹我叫趙淑燕，任教於美國漢聲中文學校、漢聲是一所非營立的中文學校，百分之 95 的學生是出生在美，卻不愛說中文的亞裔學生，家長有來自中國、台灣、印尼、越南、香港、新加坡、菲律賓、華裔家長。在家使用他們的地方語，例如在家講越南話，越南家庭，家長是廣東人，講廣東話，印尼家長說印尼話，學校共同語言是英語，在這種多元的語言之下，如何推廣說中文，於是漢聲於 1991 年創立時，就開始從傳統式教學理念，改採混合式直接教學，當年大家一直推廣注音符號教學中文，而漢聲早採用注音漢語拼音同時一起教學，教採用僑委會提供，及校內教材，採用美語兒童讀物故事書改編，生字、生詞、片語、短文等分三等級，

初級、中級、高級來教，進度很慢，但效果很好深得老師家長們的肯定，二十年的教學不算很長，教學教法隨著環境不斷不斷創新改變，感謝聯合會，一群默默在為我們下一代努力經營教育工作的同仁，不斷不斷的有新創新的教學教育方式，諒海外的老師有進修的機會，今天，有你們的加持才有現在的肯定，得到這個，我們能在這裏聚集在一起，相信我們的教學理念是相同，老師角色是多元，在教學時，同時也能從學生身上學習改變教學觀念、想法、做法，教學教法，彼此相互學習，學無至盡，在坐的各位校長老師，相信無論學經歷各方面都是我的榜樣，在此相互勉勵，繼續為我們的理念共同努力加油。

參加美中文大會感言

本會諮詢委員 嚴大喜



今年，全美中文大會在波士頓舉行。時間是四月七日到四月九日。很榮幸也很感謝南加州中文學校聯合會會長，徐中宗啟會長，讓我參加此一會議。

這次，到波士頓去參加全美中文大會，最讓我印象深刻的事情就是讓我認識到，在美國居然有這麼多的全浸式中文學校 (Immersion Chinese School)。在這些學校內全部都是用中文教學，除了英文課以外。

我比較有興趣的第一堂課，題目是” Math + Chinese = Better Math Scores - Why?” 在美國，常常會聽到說：中國學生的數學比美國學生的好。其實，是會說中文的學生的數學比較好。如果是在美的國出生而不會說中文的中國學生，他們的數學也不會比較好。為什麼？在這一個課堂裡，有三位講員：Tingting Mei, Ping Peng and Jing Zhao。她們給我們講述了原因如下。

在中文裡數字的發音是簡單，而且是有規則性。例如：一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、不論是唸，還是寫，都比英文簡單。只要不到幾秒的時間就可以唸出來和寫出來。再例如十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九只要在一、二、三、四、五、六、七、八、九、加上十

就可以了。二十、三十、四十以上的數字也是如此類推。這樣一來，用英文學數學的學生就自然落後了一些。另外，她們還講了加減乘除的算法，都因為數字發音的簡單而使得算法加速。

我比較有興趣的第二堂課，題目是 “We Need Chinese Teachers!” A Panel with Partner Schools 在這一個課堂裡，有三位講員：Jeanne Cobb, Donnette Dais, Alice Zhang。她們介紹了如何做課室管理，如何成立全浸式中文學校，以及如何拿到中文老師執照。她們也做了課室示範，並且和聽講者互動。這堂課非常生動。

我比較有興趣的第三堂課，題目是 Teach Swap Shop。這堂課是教學經驗分享。由許多老師和聽講者交換經驗，非常精彩。

最後一天的晚會居然是由著名的博士喜劇演員黃西主持，他是我的偶像這真是我意外的收穫。

在短短的三天使我受益非淺。看到了，也學到了不少東西。我覺得有志於中文教學者，可以多吸收這方面的資訊。因為，在美國對中文教師還是有蠻大的需求量。

當老師是快樂的

山麓中文學校 / 五年 李惠怡

想不到來美國二十年後，我在職業上換了跑道，從化學分析師變成了“老師”。

幾年前，為了讓孩子們有一個學中文的環境，我居住的城市裡有幾位中國家長辦起了一所中文學校。學校的理事問我是否有興趣當中文老師，當時的心裡“砰”然一動，在美國教中文？一種欲嚮往的期待感讓我很爽快的答應。心裡想，試試吧。誰知道，一試就是六年。

除了第一年教的是以華人子女為主的班級，其他幾年教的大部分是家裡不會說中文的孩子。雖然開始時每星期只上一個或兩個下午課，兩個小時，但我很快就感受到兒童世界的美妙。孩子們清澈、純真的眼神，清脆、響亮的童音，特有的奇形怪狀思維，讓我感到當老師的自豪、責任和樂趣。

我喜歡保留孩子們送給我的各種小紙條，有些裡面寫有無數中文數字“一二三四五六七八九十”，有些是他們創造的“象形字”。孩子們的天性是喜歡學習新東西的，他們對新語言和新文化充滿好奇。

我覺得，“教室”是一個給予老師發揮智慧、知識、創造力和想像力的場地；“上課”是一門需要用功、用心學的藝術；只有虛心學習現代教學方法，不斷充實提高自己，才能不愧是一名“老師”。

多年來，我盡可能參加各種進修和學習。參加了兩次 STARTALK 的培訓，多次南加州中文學校聯合會舉辦的教師研討會。這些學習讓我眼界大開，不但學習了一些現代教學方法，最重要的是，幫助我認識了不少美國社會的教育理念。比如說，美國課堂是注重老師和學生之間的互動；注重培養學生運用知識的實際能力；注重語言和

文化的結合。

這些教育理念啟發了我動腦筋去設計教案和教學方法，加強了我和學生們、家長們的溝通，讓我受益良多。

隨著學生人數的增加，我的學生開始有各種家庭背景的人。不少是家裡完全不懂中文的。有來自第三、第四代的臺山移民家庭，有來自美國人、韓國人、西班牙語家庭的孩子，也有美國家庭領養的中國孩子。一進課室，覺得這是個小小“聯合國”。

教學充滿挑戰，也帶來了很多快樂。為了讓這些對中文完全沒有認識的學生能有興趣的一步一步地學中文，對中國文化有興趣，也為了讓學習更豐富和廣泛，我花了很多時間做各種圖片、字卡、句子條；擬定對話練習、設計有趣的考試題。

“九十九分錢店”是我最愛逛的地方，我喜歡在那裡搜尋小獎品和小教具；家裡最大的一張餐桌總是被我的各種彩色紙、圖片、字卡和句子條完全佔據。

看著學生們從一句中文都不會聽，到現在能說些簡單會話，會看、會寫一些簡單中文，我的心裡充滿喜樂。一位媽媽對我說：“我屬於中國移民第三代，基本不會中文。現在我女兒非常喜歡學中文，他說中國字很有報，Y 的倒立就是‘人’，把人分開就是‘八’。”

一位領養了兩位中國女孩的媽媽說：“我希望孩子們能學好中文，她們長大以後，她們會回中國尋找親人，尋找她們的文化和根。”教中文真是有趣又有意義。我喜歡把一個學生的字條貼在課室裡——“Chinese class rocks!”

六年是短暫的。在中文教學上，我才剛起步，需要繼續努力充實自己，當老師是快樂的。

發揚傳統音樂及古箏教學

顏文雄

美國羅省中華文化學院顏文雄博士於一九七六年建校時，就分語文學部與藝術學部。九月十八日假洛杉磯市立棕櫚育樂中心正式成立，招收中小學童及美國人士，本院首位教師是中國文化大學畢業的傑出校友張曼君博士。一九九六年二月三日假洛杉磯華僑文教服務中心舉辦「中華文化學院師生作品展覽暨中國傳統樂器展」，為慶祝建校二十週年之際，才由羅省中國文化學校易名為羅省中華文化學院，擴大組織，增設分校，加強教學，推展藝文音樂性活動，釐定「南加州中華國樂團」每週日下午排練國樂，以承辦僑務委員會的「海華文藝季音樂會」，一九九〇年在蒙市成立「南加州美國音樂學會」，羅集愛好國樂專業人士及愛好歌唱者，經數年的努力，也成立了「南加州樂友合唱團」，至今二十多年，曾主辦僑務委員會支持資助的海華文藝大型音樂會多達十五次之多。每年均深思熟慮，謹慎釐定音樂會的名稱如「中國音樂文化之夜」，在加州州立大學洛杉磯分校音樂大廳舉行，「海華之夜」在巴沙迪那社區大學舉辦，二〇〇八年的「傳統創新音樂會」，二〇一〇年的「乾坤萬象音樂會」，二〇一一年的「百年慶音樂會」，及二〇一三年的「新世紀音樂會」均在洛杉磯華僑文教服務中心舉行。「百年慶音樂會」僑務委員會吳英毅委員長特頒賀「樂揚徵祥」之賀詞給羅省中華文化學院建校三十五週年及美國南加州音樂學會主辦的「百年慶音樂會」。

我接受國樂開始於一九六〇年代，就讀中國文化大學研究所開始，梁在平、莊本立是兩位中國國樂會的資深名國樂家，創辦人張其昀博士重視中國文化，成立東方音樂研究所，舉辦華學研

討會，在大成館舉辦「中國傳統音樂文物」展覽，文雄是身為中國文化大學音樂講師也是該所秘書長，就開始跟梁在平教授學古箏，梁在平出版的「古箏獨奏曲及箏路歷程」文集上下冊他都親自簽名贈書。

一九七九年出版的「梁在平教授古箏獨奏曲及箏路歷程」文集包括嚴家淦的「雁柱新聲」題詞，陳立夫先生的「見其禮而知其政，聞其樂而知其德，吾人復興中華文化，自應對於吾國固有之音樂，更加研討，「存菁去蕪，在平先生之工作其重點在斯乎！」先有前言，陳蕃士的序文，容天圻序文，在前言說：「我於一九二九年在北學箏，並立志以發展箏學為己任。」他說古箏音色優美，指法簡易，剛柔相濟，從魏朝，阮瑀在他的箏賦中就說古箏「平調定均，不疾不徐，遲速合度，君子之行也。」曹植在他的詩作也有「彈箏奮逸響，新聲妙入神！」唐朝，劉禹錫對箏的音樂有「八鸞鏘鏘渡銀漢，九雛成鳳鳴朝陽。」宋朝，歐陽修的詞有「綿蠻巧轉花間舌，鳴咽交流冰下泉」把活潑的鳥語及悲愁的感嘆傾訴於箏的音樂。

梁在平教授於民國二十七年九月出版其第一本編著的《擬箏譜》，是譜用毛筆書寫本，包括序文箏學小識、定弦小引、指法要論分右手指法、左手指法、撥箏須知、讀譜注意事項、練習譜，箏譜包括「平沙落雁」、「錦上花」、「上樓」、「出水蓮」、「寒鴨戲水」，當時流行的古箏都是十六弦，樂譜是直行式的工尺譜，工尺譜之左邊以畫線表示節奏，左手的吟、揉、按，均附之節奏線之旁邊，工尺譜的右邊即是右手的托、劈、抹、挑、勾、踢、搖、撮、拂之簡字。

今年中山華文學校亦在暑期班有古箏、二胡的培訓班，該校在陳可珍校長任時，筆者也被邀請擔任音樂教師，教學國樂合奏，曾呈現教學成果，九月七日設在蒙市的 Atlantic Blvd. 也正招生教學古箏、二胡、笛子，由顏文雄教授，朱鴻千親身教學，把二千五百多年的古箏薪傳給下一代，將成立青少年國樂團，羅省中華文化學院擁有古箏二十三弦、二十一弦、十六弦，共十部，希望南加州中文學校的教師、學生、及社會人士來學習。

古箏是中國樂器中源遠流長的彈撥樂器，音

樂史料遺留許多在詩詞中，近代古箏的製造，樂曲的創作，大中學的教學，演奏狀況，古箏班的成立都有進展。

古箏的歷史起於秦朝 (897-221 B. C.) 大約有 2,500 年的歷史，在紀元前二世紀，古箏為 12 弦，以王為碼。唐代以 13 弦為主，宮廷宴樂圖可以明顯展示。樂器的製造材料以硬木、檀香木、玫瑰木，雕龍刻鳳，圖形花鳥、國畫山水，富有象徵內涵，1970 年後有半音階蝴蝶式的新型古箏，沒有踏板，如西洋豎琴踏板的功能。

簡單的保護網上密碼安全法



該方法來自於從事多年網路資訊安全的資深人士，絕對實用，而且操作簡單，一學就會，老少皆宜！請花 3 分鐘認真看完，會讓你一輩子受益的，看完別忘了轉給你的好朋友共用！

用網銀的人多了，網銀被盜的人也就自然多了，常在河邊走，哪能不濕腳啊，一旦網銀被盜，那損失可不小，估計得心疼幾個月吃不下飯，睡不好覺。

網上也有很多很多介紹保護網銀密碼安全的方法，無外乎什麼把密碼設置得複雜點啊，安裝殺毒軟體啊，很多方法都是殺毒軟體廠商的促銷

手段，要知道殺毒都在病毒出現後，網銀都被盜了，裝再好的殺毒軟體有什麼用，給大家傳授幾招簡單實用的，絕對管用。

先講講密碼是如何被盜的，現在 99% 都是因為電腦中了木馬盜號程式。你在進入網銀支付頁面的時候，會看到輸入帳號密碼的介面，不用說，一般人都是老老實實的按照從上而下的順序，先輸入卡號，然後輸入密碼，然後附加碼，在輸入的過程中，還特別認真，擔心輸錯，木馬程式在判斷出你進入銀行網站後，就記錄下你的鍵盤輸入的數位，然後發送郵件給盜號者，你輸入得越好，帳號越容

易被盜，密碼再複雜也沒用，你就等著哪天哭吧。針對這種木馬盜號方式，採用二招就可以輕鬆破解了：

招式一：隨機輸入。

做人也不能太老實了，沒人規定要按照順序從上往下輸入，也不要輸完一個框框後，再輸入另外一個框框，以上圖舉例，假設帳號是 "12345678"，密碼是 "abcdef"，在輸入的過程中，可以在密碼框先輸入 "abc"，然後跳到帳號框輸入 "1234"，然後再到密碼框 "def"，再到帳號框 "5678"，不怕麻煩的，可以多跳幾次，次數越多越安全

招式二：故意在輸入的過程中輸錯。

可以故意輸錯幾個數位，然後再修改過來就可以了，而木馬程式就沒有辦法進行判斷了，哪個是正確的，哪個是錯誤的，只有把這個不可能解答的問題留給盜號者了，如要輸入 "12345678"，我先輸入 "15678"，然後刪除掉 "5678" 然後再輸入正確的數字，同樣道理，故意輸錯的次數越多，越安全。

通過以上 2 招，盜號者收到的木馬記錄的郵件，就像天書一樣的，無法被破解。

回首覓足跡



托倫斯中文學校 / 二十年 蒲淑瓊

人生到處知何似，恰似飛鴻踏雪泥，凡走過必留下足跡。在海外中文教育路上，無論我們走過的足跡是深是淺都值得珍惜，因為一步一腳印步步都是真誠付出的烙印。

文學的探究是深不可測，加上中華綿延五千年的歷史，更令人望而卻步。我卻陰錯陽差沾了邊，還擔任起傳道授業的角色。記得在校實習試教的第一天，懷著忐忑與躊躇的心走上講臺，孩子們一波波求知若渴的眼神，頻頻灌入腦海；就在這一剎那間，心中頓然燃起一股勇往直前的決心，已不再有一絲的猶疑，心中吶喊著教學崗位上一要堅持絕不退卻。如此這般我無怨無悔的走到今日。

移居美國後，面臨教中文已不可能當全職的工作，我轉換跑道讀會計。接著，平日除了到公司上班，週末還是忘情不了我的中文教學。這種全年無休的生活作息，歷經家人的反對與責難也面臨癌病的警訊；

然而，我還是繼續前進走在我的不歸路上。從酷熱的德州遷移到嚴寒的新州再到四季如春的加州，如失根的蘭花在美國轉了大半圈，我的中文教學慶幸一直沒有中斷。

當初踏進托倫斯的情景歷歷在目。剛成立不久的托倫斯中文學校學生人數不多，每個年級只有一個班，為了我的加入，把人數較多的二年級分出一個班讓我帶；一晃眼已過二十年，學校也有些規模了。這期間，我除了當語文班老師以外，前後兩次進入理事會兼任理事，多方面了解學校的營運方針，並參與教學行政和培訓新進教師工作，以期在校長更替頻繁中延續校務能穩定的運作。

行行重行行，何處是歸程？乃是長亭更短亭。我們要秉著聚沙成塔的信心。協助推動海外中文學校的教學，達成弘揚中華悠久文化的任務，並能維繫一定水準的教學品質，給予下一代一個學習中文的優質環境。

海外中文教學20年

西區中文學校 / 二十年 顏慧中

常常告訴學生：將來選專業，一定要做自己喜歡做的事，這樣才會做得開心，做得長久。而今看看自己，果然就是在做一件自己歡喜做的事，一轉眼二十年，也不覺得久，還想再一個二十年呢！

雖然大學的主修是中文，但在海外面對中文不是母語的學生，教學方式是一很大的挑戰。尤其是每週只上課3-4小時的週末型中文學校，如何以最短的學習時間，達到最大的學習效益，是我一開始從事海外中文教學就思考的一個問題。所幸，南加州每年舉辦兩次的教師研習會，一直幫助著我們：一邊因地制宜的調整教材的在地性，一邊更請學有

專精的教授們教導我們用適合美國孩子的教學法教學。不斷地學，不斷感到得心應手，星期六的中文學校成了師生最快樂的交流時刻。

在這二十年的海外中文教學中，我幾乎都以教高中的學生為主，因為感覺一種“承先啟後”的責任。同學繼承以前所學的中文底子，再多讓他們在閱讀與書寫方面多些練習。當他們看到了自己能以中文表達他們想要表達的意思時，成就感油然而生。持續著這興趣，日後上了大學，多半還願意再繼續學中文呢！”十年樹木，百年樹人”有幸為百年大業的一份子，心中真是滿滿地感恩！

中文教學甘苦談

朋嶺中文學校 / 二十年 張碧容

教中文是我來美國的第一份工作，當時由於孩子還小，上下學少不得接送送的並不合適全職的工作，再加上教學也曾經是我來美前的工作之一，因此就這順理成章地成了中文教師。只是當時怎也料想到這一路走來，一轉眼就是二十年！

隨著時代的變遷，時勢的走向，二三十年前不管你從兩岸三地或是東南亞各方來的，中文老師都教注音符和正體字。直到最近幾年漸漸才改教漢語拼音和簡／繁體字合教學。平心而論，漢語拼音的入門對海外的人學習中文是比較容易上手的，感覺上中文就有那難。而且學會了拼音即使是有很多不知道的字也可以讀完整篇文章，無形中增加了對中文的信心也奠

定了日後自我學習的基礎！再加上最近拜科技的進步，資訊的發達，網際網路雲端的無遠弗。先具備了聽，說的基本功夫再慢慢加上讀，寫的能力，學習中文似乎就變得簡單了些！

在海外教中文，老師們除了認真教學以外，還得絞盡腦汁想方設法讓孩子們喜歡來中文學校，喜歡上中文課。曾幾何時自己的滿腔熱血來孩子的“ I don't care”和家長的“關係，有學就好了”這時真會讓人覺得沮喪到了極點！但是再回頭想想教育原本就是一件長期的播種工作，天天澆水施肥，什麼時候冒出新芽，什麼時候茁壯成長都是未知數，只有當我們執著地付出不斷地耕耘，驚喜就有可能隨時會出現！

教學感言

聖瑪利諾中文學校 / 十五年 賴惠珠

踏入中文僑教至今整整 15 年，回顧起來，真是一段不算短的日子，那年女兒初入幼稚園，如今已是大學生了。15 年來一直在聖瑪利諾中文學校任教，從中文的不受重視到如今的火紅，深深體會到海外中文教學的任重道遠。

我一直任教高中學分班，學生來自附近公私立高中，中文是他們的第二外語，他們需要中文學分及成績申請大學，所以大部份學生的學習態度都很認真。孩子們週六上午排除萬難來上課不容易，我也竭盡所有的備課與教課，務必緊緊把握孩子們寶貴的時間，讓他們沉浸在博大精深的中華文化中。希望今日的播種，能夠深植在這些海外子弟心中，了解他們的根在何處，以身為華人為傲。更希望他們學貫中西，做為中西文化的橋樑。

14、15 歲的孩子慢慢脫卻青澀，漸漸邁入成熟的階段，卻還保有很多的孩子氣。課堂上時而懂事，時

而不按牌理出牌，除了課業外，安撫他們不定的情緒也是我的責任，我願意分擔他們的喜怒哀樂，只希望他們能夠順利的成長。所幸傾心傾力的付出總帶來欣慰的成果，就是這樣的師生互動讓我堅持了 15 年的華語教學崗位。

近年來數位多媒體教學為中文教育注入新的動力，藉著活潑生動的教材吸引孩子們來到中文與中華文化的學習殿堂。我亦踏上此一時代潮流的列車，藉著數位媒體教具打開學生學習中文的興趣，讓他們覺得中文是有趣的、吸引人的，也因此要花更多的時間做課前的準備，同時體認到要跟上數位的列車要更加地努力，學習永無止盡。

最後我要說，教書是我的興趣，教中文是我快樂的泉源！

我的無價之寶

莘莘中文 / 十五年 舒佩珺

都說孩子是神賜的禮物，這禮物何其寶貝呀！而這群寶貝又從父母的懷中，交到我的手裡，真是何等的歡樂及喜悅。

師範畢業後，便一直從事教職，來到國外，還是不離本行。很幸運的，在一個因緣際會之下，終於如願以償，來到了我所嚮往的學校，一晃眼步入了第十七個年頭。

人們常說學琴的孩子不會變壞，我說上中文學校的孩子更是不會變壞，尤其是我們學校的孩子。我們學校一向著重生活教育、人格教育及倫理道德的教學，孩子們在這樣的環境薰陶之下，豈會走歪了呢？到目前為止，畢業出去的每一個都很優秀，都有所成！

每逢年過節的時候，總是會有孩子前來探望。每

次見到他們的成長與變化，不禁感嘆時光流逝，太快了－他們變得太快了，但不變的是他們身上的氣質和風度。

每當我外出，不論是在餐廳、超市、百貨商場或其他公共場所，總會不時傳來「老師好」的呼叫聲音。有的孩子甚至會走到面前說：「老師您還記得我嗎？」再不，來一個熱情的擁抱。那份熱誠、那份情感，愛和喜樂佔滿了我的心。好感動喲！平時用心的耕耘及付出，孩子和家長他們都知道，都懂。

的確，他們給我的回饋是心靈上實質的收穫，這豈是錢財能買得？這份感動深深烙在我心中，那是「無價之寶」！！我至愛的孩子們，謝謝你們給了我一把開啟寶藏的鑰匙！

教學感言

托倫斯中文學校 / 十五年 趙幼芬

時光匆匆，參與中文教學轉眼已十五年，個中甘苦只有過來人才能體會。從早期的收集準備工作、教學計劃，再編制教材等等，心裡想的是怎樣才能吸引孩子們的學習興趣，再繼而提升他們的考試的競爭力，所花的心力真是難以形容。總想多做些什麼，能讓孩子們有興趣，能懂得更多些，

循序漸進，慢慢地引導他們，將一些敷衍了事的學生導入進來，讓他們先思想再開口說句子，表達他們的意思。雖然有

時差強人意，但緩慢的開始總是好的。看到他們的進步，真是快樂難以形容。

近幾年，學生背景的改變，心態也有所不同。使得老師們也得積極尋求突破和進步。我今年教的班

是繁體字和簡體字合併的班，雙方來自海峽兩岸，成長背景不同，思想不同，兩邊的思想用詞都得顧慮到，上課時繁體字和簡體字，注音符號和漢語拼音並存，都寫在白板上，讓學生們互相學習。雖然地域環境不同，但是通過學習可以拉進彼此之間的距離。

每次參加研習會，講員們將她們的教案設計範例化為教材傾囊相授，通過培訓，讓我們積累心靈的成長與智慧。近年來，Moodle 教室和雲端課程也逐漸抬頭，數位化的教學方式和教學工具讓人目不暇給，變化得很快，真是忙於學習。現在參加研習會的培訓，和免費的網路資源，真是方便而且受益良多。所以將繼續教下去，傳承中華文化。



教學感言

聖地亞哥北郡中文學校 / 十年 陳 琰

本人在過去二十一年海外教中文的歷程中，非常感謝各個學校給予的機會和信任，尤其是聖地亞哥北郡中文學校，自一九九七年任教以來三出三入，北郡對我教學生涯的成長功不可沒。這些年下來，我不但累積了一些寶貴的教學經驗，參透了因材施教的真理，更重要的是深深體會到教學相長的得益。

這些年一路走來，學生的反饋使我對自己的教學不斷改進，他們既是我教學的直接對象，同時也是我教學成果的檢視。是學生發我教色時，白色和“Bye”發音一樣，高中生們最鍾愛的色是黑色，認黑色才最酷，而高中生見面時，最喜歡的打招呼方式就是“Hey man, give me five”，黑“hei”色與“Hey”又連上關係了。今天我能夠在教學方面累積經驗和得心應手地輕輕鬆松教學，我覺得學生的功勞最大，也是最能體現教學相長的例子。

因材施教方面，當我教授數字和貨幣時，我會因應學生的背景而設計不同的教案，在校的學齡

兒童畢竟和生物科技公司總裁所需求的東西和學習目的不一樣。同樣的對待僑校的學生和主流學校非華裔的學生，由於他們的生活背景、環境、中文水平等都不一樣，對他們的要求也往往有天淵之別。總的來說，每個班的學生都是獨立的個體，即便是同一套教材，也需要按對象作出修訂。

另外，由於我是在北京出生，八歲就移居香港，祖父母及父母兩代人都是印尼的海外華僑，正因這樣的背景，讓我深深地體會到在海外傳承中國文化的重要性。然而，一個人的年歲有限，精力更有限，因此，自二零一一年起，我除了專著教學以外，也開始參與各項中文師資的培訓項目，曾多次擔任不同大學舉辦的STARTALK師資培訓講員、導師和負責人，同時也在南加州中文學校聯合會上分享了我多年的教學經驗。

最後，我要向所有的海外中文教師同仁們致敬，大家都清楚，在海外從事中文教學不是一件容易的事，每個老師都是敬業樂業地去教，雖然我們所付出的時間、精力、心血和所得的報酬絕對是不成比例的，但是我們依然一年復一年地教下去，這除了是一種完全自我犧牲去傳揚中國文化的精神支持以外，希望和相信學習中文能改變和影響我們下一代的人生，更是很多海外中文教師的信念。南加州中文學校聯合會和我們所有僑校今天為我們海外下一代所做出的一切貢獻，早已在我們海外子弟身上彰顯出來了。對我自己而言，我希望今後自己在傳揚中國文化的同時，能夠推動薪火相傳，繼續在海外教中文的領域裏做出貢獻。

十年教學心得

托倫斯中文學校 / 十年 羅蔭葉

遷居美國以前在台北，教國中生、教舞蹈、教才藝班、教成人班，或教務工作，都能勝任愉快，自我感覺得老師這行業是件得心應手的工作。

二零零零年定居加州，零一年踏入海外華語教師行列，第一年想的是怎麼把自己班上的學生教好就好，一年後，教書的細胞開始起變化，意識到教中文離不開文化；教孩子尋根、肯定自我族群、培養具有東方思想涵養、傳承中華文化的下一代刻不容緩。因此，備課時間也越來越長，除了正課，延伸教材、民俗文化也要一一融入教案中。上課的教學內容、教學進度與教室管理是否成功，課堂上孩子的表情和進出教室彼此打招呼的剎那，實實在在考驗著自我實力。課後調整教學內容、改作業和家長溝通一件也不可少，才體會到在海外當中文教師其實並不容易也不輕鬆！

因緣際會曾返台述職，離開近兩年後再回到托倫斯中文學校，那充滿 ABC 腔調的校園依然那麼熟悉，家長會的義工依舊那麼熱心，不同的是，資訊全面電腦化，教室內盡收眼簾的是老、中、青三代教師大多使用多媒體教學。以我不服輸的個性，當然是急起直追，一年的專研後我也能應用自如了。讚嘆之時，腦中閃過管子權修中所說：「一年之計，莫如樹穀；十年之計，莫如樹木；終身之計，莫如樹人。」世代變遷，多元教學，越教越覺得自己所學不足。所以由聯合會舉辦的教學研討會，自然成了我的加油站，一年兩季我一定參加。如此教學相長一晃十年。

今後的教學目標，將以沉浸式教學，為學生打好紮實的中文基礎，再以螺旋上升的內容結構，引領學生全方位的成長，向 AP 中文邁進。

身為海外的老師

南加州托倫斯中文學校 / 十年 李青蘭

我從事教學有十年半，在這幾年裡，我看到一些有理想，有抱負的老師，教沒一年就黯然離開。有滿滿熱情，卻得不到家長認同的也大有所在。原因何在？只因為很多老師都是有一分熱忱，但不是中文的專科老師，所以很多家長就會雞蛋裡挑骨頭，不給與支持！

在海外，以學習華文為第二語言的小學子們，只能以其短的時間，學習中文的皮毛，常讓許多華人父母引以為憾。

我從事海外教學十年半，讓我從學生和家長身上學到很多。在海外的教學方式是絕對和台灣的教學方式大不同。在海外必需用更多的技巧和道具來吸引小朋友。我都是教低年級，所以都是利用做道具來吸引他們，做字卡、唱歌、遊戲、說故事來提高他們的學

習興趣，當然獎勵的小獎品更不可少！我也常和小朋友話家常，天南地北的聊。

在教學態度方面，我是隨時都面帶微笑，盡量不生氣，關心學生的學習狀況，多給小朋友讚美和鼓勵。讚美是最好的發動機，我們大人不也喜歡別人的讚美嗎？對於一些家裡不懂中文的小朋友，一定要多給他們關心和鼓勵。

以上是我這些年的小小心得，當一位海外的中文老師得十八班武藝樣樣精通，竭盡所能，釋放自己最大的熱力與光芒，教師認真愉快的教，小朋友願意高興的學，家長滿意配合，這樣就圓滿啦！希望海外的教師們加油……！

“量體裁衣，寓教於樂”

海外中文教學方法淺析

普慕中文校 & Foothill Country Day School / 十年 夏 莉

在中國經濟快速增長，國力日強的今天，海外中文學習的需求日益旺盛。然而海外中文教學，眾所周知之難，首當其衝者，是如何培養學生的學習興趣。作為一名從事海外中文教學工作整整十個年頭的教師，回顧這些年的教學經歷，對於這個話題，我想談談自己的一些體會和看法。

海外中文的學習背景：在美國長大的孩子，週末通常都是休息娛樂的時間。來上中文的大部分孩子其實是沒有自主選擇的權力，被家長扭送過來的。非華裔的學生更是如此。他們一週三小時的課時，要學發音、認字，語法，回家後又沒有父母可指望，想要鞏固所學的內容更是難上加難。加上中西文化的反差，網絡信息的發達，學生的注意力很難集中，浮躁的情緒在所難免。一旦感覺乏味，就會出現敷衍的態度，甚至放棄。在這種情況下，怎樣做才能激發他們學習中文的熱情呢？

一、營造氛圍，寓教於樂：對於高壓式，照本宣科的常規教學方式，很多學生會“打哈欠”，寫字的時候，甚至遲遲不肯下筆。這時，老師就要結合所學的教材，採取多樣化的教學形式，比如，觀看 DVD 教學片、做遊戲、學唱兒童歌曲、輪流上臺做示範等。在遊戲中讓他們認字寫字，在興趣中完成作業。在普慕納中文學校，每年開學的時候總有一些新家長無法確定他們的孩子上哪個班級。一旦試聽了我的課後，就馬上選擇了我教的班。良好的課堂氛圍應該是促成他們作出選擇的重要因素。

二、抓住機會，賞識學生：中文班學生的年齡常常有著較為嚴重的參差不齊，對知識的接受也就有快慢之分，老師不能一味地要求每個孩子

都能給你一個完美的答案和作業。應該針對不同層次的孩子設計不同的問題和作業評分標準。只要孩子能夠做得到，盡他們的努力了，就應該得到及時的肯定和鼓勵。

三、揚長避短，因材施教：每個孩子的成長背景、經歷、家庭環境等造就了他們獨特的性格特徵，教學方法上也不可千遍一律。比如，中文學校彙集了來自大陸和臺灣的學生，為了適應家長們對於學習簡繁體的不同需要，我曾利用三個月的暑假，義務為普慕納中文學校雙語班編制了一套簡繁體教材，整整使用了兩年時間，取得了良好的教學效果，深受大家的好評。在課堂上，老師不妨讓尖子生承擔“小老師”的工作，幫助，指導吃力的學生，自己將重點放在學習能力相近的中等生身上，這樣學生的積極性，教學效率就會提高。普慕納中文學校的新教師或代課老師上崗時，教務主任都會推薦他們到我们班上旁聽和觀摩。以此以點帶面逐漸拓展這些揚長避短，因材施教的教學方法。

四、施愛於教，持之以恆：因為這些年中文教學的良好口碑，從 2010 年開始，我就被美國私立學校（Foothill Country Day School）聘為該校的雙語中文教師。在中文和英文學校從事中文教學的雙重經歷，讓我對海外中文學習有了深入的解讀，對中文教學有著獨特的使命感，也使我能夠依託這些平臺把海外中文教育的影響拓展到更廣泛的群體當中。我相信只要我們持之以恆，把學生當作自己的孩子來栽培，讓自己的愛心體現在教學活動中，辛勤耕耘之後，收穫的一定是中華民族文化的國際性繁榮和興旺。

海外教中文的酸甜苦辣

河濱華夏中文學校 (Riverside) / 十年 田惠柔

我在美國業餘教中文已有十餘個春秋，經歷了“酸甜苦辣”種種過程，但更多的是收穫和快樂，因為我為弘揚我們的中華語言文化盡了自己一點綿薄之力。

教學相長

回顧第一次涉入中文教育，我開始在內陸河濱中文學校教週末班一年級的小學生。記得有一次我給他們教“風”這個字。為了讓他們有一種感性認識，我問學生：“你怎麼知道今天颶風？”問題一提出，他們開始嘖嘖喳喳，給我舉出各種颶風情景的例子，孩子們的聰明智慧和豐富的想像力令我驚訝。每次教新的生字組詞時，學生們都會說出一兩個好的片語，我都如獲至寶，把它們一一增補在我的備課本裏。任教之前我從來沒有想過，這麼小的學生能對我的教學有什麼幫助。一次又一次的教學實踐教育了我，“教學相長”是“千真萬確”的。

豐富多彩的教學法

我總是想各種辦法改進我的教學，刺激學生的興趣，讓他們不感覺“BOLD”。

1. 迴圈教學；每次我都會復習舊課，把以前學過的東西連起來，反反覆複地練習。一週一小迴圈，一月一大循環。同時我會總結一些容易上口的童謠，來幫助學生記憶。

2. 詞卡和圖片；為了充分發揮右腦的功能，我做了、買了很多大的字卡、詞卡、畫片，塗上不同的顏色。每次一上課，我就讓學生分門別類地練習。

3. 實物和情景教學；為了更直觀的教學，我總是帶各種實物進教室，如動物玩具、水果等，讓學生們直接看到、摸到這些東西。當我教“蘋果”這個詞時，我就會顯示真正的蘋果和假的蘋果，還會把蘋果的圖片、字詞讓他們反復看。教動物時就更熱鬧了，學生們每人抱一個動物玩具，我每說一個動物的名字，學生就舉起手裏的這個動物，他們非常喜歡。

“三人行必有我師” 掌握新式武器

從教多年，但我一直在學習、在充電，自我學習，

向他人學習，不斷地充實自己。古語說得好：“三人行必有我師”，這是“顛撲不破”的真理。“南加州中文學校聯合會”每年都有春季、秋季教師培訓班，我必定參加。除此之外，不管是中國或美國有適合我的教師培訓，學術交流，我都要爭取去參加，深感受益匪淺。每次學到的新招，我都會迫不及待地用到我的教學中，可謂“熱蒸現賣”，每每都收到“立竿見影”的效果。

為了瞭解市場的動態，我經常在網上看新教材、新教學軟體。我在我們中文學校最早使用電腦教學，多媒體教學。《漢語樂園》《跟我學漢語》和《朗朗中文》都是很好的雙語教材。《快樂漢語》《新實用漢語教程》《當代中文》和《漢語直通車》也是很有特色的好教材。

“三心”是海外中文教育的核心

當一位好老師，學問固然重要，“愛心”、“耐心”和“恒心”則更為重要。你只要愛你的學生，把心撲在他們身上，他們是知道的。我們的家長把自己的孩子放心地交給我們，是對我們最大的信任，我們不能辜負眾望。儘管在海外出生或在海外長大的孩子，他們有很多“海味”，他們不懂得“師道尊嚴”，有些學生不願意學中文，但我們還是要有“耐心”，慢慢啟發他們，因勢利導，來不得半點急躁。一旦你和學生建立起了感情，很多問題就迎刃而解。

我們搞教育，一定要有“恒心”。任何時候都不能灰心喪氣。教書過程中總是有各種困難、各種障礙，我們都要想辦法克服。我們不能挫傷我們教學的勇氣和士氣，我們總是要看到曙光。

多年來，我站在教學第一線，從低年級一直教到高年級，不少我的學生已升入大學學習，看到學生們的成長和他們對自己語言文化的認同，我的內心充滿了無限的喜悅。我將繼續為海外的華文教育貢獻自己的力量。

教學相長：

學生是我不斷充實自己的背後推手

河聖地牙哥北郡中文學校 / 五年 蕭滿珍

從小我就常常參加演講比賽，也都有很好的成績。老師們常稱讚我口齒清晰、字正腔圓。這個優點給我在中文教學上帶來了極大的好處。雖然我是在最近五年才開始中文教學的工作。但是值得慶幸的是，一開始就本著教學相長的信念和決心，五年的教學耕耘，不斷地在教學理論和方法上的自我充實與磨練，我得到了很大的收穫，也獲得了很好的成績。

由一開始（2008年）加入聖地牙哥北郡中文學校的教學行列後，我就受到星談經理也是本校資深老師陳麗美的邀約，參加每年的星談師資培訓，並連續四年（2008-2012年）於暑假期間在勝馬可思學區（San Marcos Unified School District）教授學分中文一、二和三的課程。也在經理人陳麗美老師的推薦和帶領下，每年都邀請課程評鑑相關人員來我執教的班級做課程評估，並列為教學示範點。每年的星談培訓，和之後的教學訓練中，讓我在習得理論和應用在實際的教學中得到了寶貴的經驗。

平日我也固定到「全球華文網」，瞭解所有最新的教學資源；上線學習新的科技資訊與新的操作，也自學建立了部落格，和Moodle教室。其中「蕭老師的中文教室」成為了全球華文網的「熱門部落格」之一。當初的設立是為了自己的學生，沒想到也成為了許多海外教學的老師和學生們一個課堂外的教學平台。多年來在「全球華文網」上受到許多不藏私，樂於分享的老師們的精神感

招，很榮幸加入這個大家庭，一起為海外中文教學盡一分心力。

每年的南加州中文聯合會所舉辦的春、夏研習會更是我不會錯過的。從2008年的夏季研習會開始，除了2011年夏季研習會期間，我必須回台灣看望84歲生病的母親之外，我年年參加，從不缺席。

教學相長；學生是我不斷充實自己的背後推手。滾石不生苔；我要讓我的學生知道：在中文學習的過程中，我慶幸能當他們的老師，我也會和他們併肩，一同努力學習，互相打氣、加油！



「網上發言，請不要再隨便自稱『筆者』了，因為根本沒有用筆在寫，這個詞彙已經要匯入歷史長河了，雖然曾經那麼瘋狂存在過，但至少在網上該消失了。」



「那以後應自稱什麼？」



「鍵人！」



「但現在都用智慧型手機，根本沒有鍵盤，所以應該叫『觸生』才對！」

五年的教學心得

聖地牙哥北郡中文學校 / 五年 吳惠芬

從中文學校的教學，星談教師的密集訓練課程和實際應用教學，和多次參加南加州中文學校春夏季的教學研習會，到取得教師證並在公立學校任教一年，這五年來的中文教學真是一段既艱辛又勞苦的路程。但同時也是我人生中既寶貴又甜美的人生經歷。

以下是我的一點教學心得與大家分享：

1) 老師的感染力是很重要的。老師活潑熱情，學生就跟著活潑熱情。老師享受教書，學生就享受學習。所以老師一定要全心投入，把那份教中文的熱流露出來，學生就會自然而然地感受到那份熱和樂趣。

2) 隨時鼓勵學生。當學生表現好時，及時地給予適當的讚揚並引發學生內在的學習動機。豎起大拇指，真誠地說一聲“非常好”，學生那興奮驕傲的成就感絕不是你我用金錢可買得到的。由外在的獎品鼓勵逐步提升為內在學習動力會讓學生成為中文的終身學習者。

3) 教學方法要不斷的求新求變。一成不變的教

學會抹煞學生的學習興趣，所以老師要用多元化的教學方式，例如 唱歌，說故事，看影片，玩遊戲，角色扮演，到 PowerPoint，Smart board，iPad 等等的教學來提高學生的學習興趣，使學生積極地參與課堂活動。

4) i+1 input，不要低估學生的學習能力。不要擔心學生學不了。有規劃的課程設計，加上有效率的教學方法，足夠的輸入，學生的輸出和學習效果一定明顯的更上一層樓。

5) 老師要不斷的學習新的知識，理念和技巧，好充實自己的教學內容和方法。除了參加學校定期研討會議，向資深老師討教，與教師們一起討論合作外，也要參加各種校外的專業教學研討會，吸收新知識，分享新經驗。讓自己在專業領域裡更成長。

以上只是我個人淺薄的心得分享，希望來日會有更多更好的經歷與大家再分享。謝謝！

我和中文學校

托倫斯中文學校 / 五年 王 榕

剛來到美國時，生活空間僅限於家庭和工作；腦子裡只想到賺錢、養家、照顧孩子。孩子到了學齡后，碰巧有朋友告知，就在我家附近有一所中文學校。因為從小和孩子說中文，所以從沒想過要給他上中文學校。但是，既然學校就開在家門口了，那麼星期六早上讓他有點兒正事做也好。就這樣開始了我和中文學校的因。

接觸到中文學校這個團體后，才知道有那麼多有心人熱心於我們海外下一代的中文教育，慎感欽佩。雖然當時因生活所限，沒有參與中文學校的義工團隊，但是中文學校這個團體開廣了我的生活領域；在學校結交的一些朋友，到現在見面都還是倍感親切。中文學校不只是傳呈了中華文化給我孩子，也提供了我和其他家長們互相認識、切磋的一個珍 場所。

我從來沒有想過要做老師。後來交往的朋友多了

以後，開始有人問我，有沒有興趣到中文學校教書。剛開始，不經絲毫考慮，立刻回絕，顯然是緣份未到。2006 年底，又有兩個朋友問我想不想到托倫斯中文學校教書，學校很需要老師。這次，我竟然認真考慮了，顯然是緣份到了。就這樣，2007 年一月，開始了我的中文學校“教書生涯”。

因從來沒有教書經驗，原本真不知道自己能不能勝任。現在五年半過去了，樂此不疲。周一到周五有全職工作，沒有時間和精神備課，等到周五下班后，晚上才開夜車備課。孩子看到我疲乏的臉色，問我為什麼要這麼辛苦。我告訴他，如果我可以選擇的話，我選教中文；教中文讓我找到了我的興趣和能力所在，從教中文當中，讓我又學到很多新的知識—教中文是我人生經驗裡最有意義的事情之一。

參加南加州中文學校 教學研討會的心得

河濱華夏中文學校 / 五年 於 華

尤惠敏老師畢業於遼寧師大教育心理學專業，曾任教昆明師院教育心理學講師，現任千橡中文學校教務主任。我聽了她的演講，心裏頗有英雄所見略同之感。從教學思維，教學方法到課堂管理很適合自己的口感，因而咀嚼及起來倍感“津津有味”。

她把課堂教學分為五個部分：識字的教學；聽到教學；說的教學；讀的教學；寫的教學。

1. 識字的教學：漢字約有 24 種基本筆劃，400 個獨體字，100 多個常見的偏旁部首。在學習生字時，她往往在可能的情況下把生字拆開，通過復習以往所學過的個體字或偏旁部首，再來組成一個新字。例如：“工 力 月 女 半 子 禾 火 心 口 木 廣 座 方 戶 己 小 土”這些是獨體字。如把它們重組就會有如下的新字：“功 胖 好 愁 架 座 房 忌 塵”等。我自己也往往從偏旁部首著手教生字，只是沒有進一步將字拆開，打散，攪爛，然後讓學生玩“拍蒼蠅”的遊戲再將字重新拼起來。我覺得在這一點上應加以借鑒，結合自己學生的特點，找到更讓學生既有興趣又記得牢固的識字方法。

2. 聽的教學：尋找適合學生聽力程度的教材。從逐句聽到逐段聽，採取隨機點名復述。簡單的句子由聽力弱者復述，相反的由聽力強者復述。復述句子因力而定，由此產生動力，獲得成功體驗。這一方法我一直在使用。因我的學生都是沒有中文背景的，讓他們逐字，逐句，逐段地聽，反復復述，既能鍛煉聽力，又能校正發音，更能提高用中文進行邏輯思維，最終講出符合中

文語法習慣的話語。

3. 說的教學：根據課文對話練習，自找夥伴練習。到講臺前表演，學生扮演不同角色。我也常用此種方法訓練學生的口語，幫助他們克服當眾說外語的膽怯害羞的心理。此種方法還能訓練颱風，更能提高表達能力。

4. 讀的教學：以課文為主，故事為輔。老師領讀範文。學生熟讀課文，每週檢查。隨機點名，人人有份。根據學生的能力，長短不一，隨時可停。在這點上我的方式是和尤老師不謀而合。老師的範讀很重要，從如何斷句，語速的掌控，音量的高低，情感的投入等都會對學生產生直接的影響，形象真實地左右學生的學習興趣。

5. 寫的教學：課堂學完，回家練習。百分制評分加評語。每週有生字測驗。人手一本測驗本，記錄全年測驗結果。額外要求寫日記。從一句話日記到段落為周記。可提供範文。這一方法在今後的教學中，尤其是對有中文背景的學生要加以實踐利用。

最後，我很欣賞尤老師從正面積極的角度鼓勵學生的教學方式。因學生的素質，性格，背景，認知及能力是有差別的。不要把第一名與最後一名的學生相比，而是讓學生自己來比。連續三次在原有基礎上又進步的就要獎勵。

感謝南加州中文學校聯合會為我們這些海外中文教師所提供的進修學習的機會！我參加 7 次研討會，每次都有新的收穫；每次都能開闊眼界；每次都能懷抱更大的期望！

改變教師角色，倡導“以學生為中心” 的方式進行中文教學

海外中文教育實踐中的一點體會

河濱華夏中文學校教師 / 五年 朱勇

我在中國大學畢業，並在中國教書多年，“以教師為中心”的教學方式伴隨著我的成長，其種種弊端，我是深有感觸。來到美國後，從商學院畢業，接受了幾年“美國式”教育。後來，隨著我孩子的中小學教育，從而也更多地瞭解了一些中美教育的不同，其中“以學生為中心”的教育理念讓我耳目一新。近年來，週末在中文學校教中文，也體會了在美國教書育人的辛苦，讓我感受最大的是：教學理念和方式的不同，會產生截然不同的教學效果；“以學生為中心”的教學方式的確能激發學生學習中文的興趣，使中文學習達到事半功倍的良好效果。

“以學生為中心”的觀念源于美國兒童心理學家和教育家杜威的“以兒童為中心”的觀念。杜威極力反對在教學中採用以教師為中心的做法，反對在課堂教學中採用填鴨式、灌輸式教學，主張解放兒童的思維，以兒童為中心組織教學，發揮兒童學習主體的主觀能動作用，提倡在“做中學”。將“以兒童為中心”的思想進一步運用于中學和大學教育就成為今天所提倡的以學生為中心的思想了。以學生為中心的教學特徵是重視和體現學生的主體作用，同時又不忽視教師的主導作用，通常採用協作式、個別化、小組討論等教學形式，或採用多種教學形式組合起來進行教學。

在我們週末中文學校裡，每週六學生大約上兩三個小時的課，回家做一兩個小時的家

庭作業，要在這麼有限的時間裡真正把中文學好，其實非常困難。不少學生學中文不是為自己，而是在為父母，學習的自覺性和主動性不強。隨著年齡的增長，自主意識的增強，年齡大的學生學中文的興趣漸失，常常不做作業，成績反倒不如年齡小的學得好，堅持到高中還在學中文的學生寥寥無幾，大部分學生初中畢業就不再來中文學校，如果不準備參加 AP 中文考試（其實開辦 AP 中文課程的高中不是很多），不少學生基本放棄繼續學習中文，甚為可惜。另外，我們學校原來統一使用由中國暨南大學編寫的《中文》教材，與我們美國華裔學生的生活內容有較大的距離，影響了學生的學習興趣，而且大多數老師都是在中國受的教育，並沒有受過教育學的系統訓練，教中文只是“業餘活動”，不重視參加有關的教師進修活動，所以在課堂上也就自覺或不自覺地採用傳統的“以教師為中心”的教學方式，進行填鴨式、灌輸式教學。種種原因，造成很多學生中文學習效果不佳。

有鑑於此，我常常思考用什麼辦法來激發學生學中文的興趣，增強學生學中文的自覺性和主動性。除了經常向學生宣講學中文的必要性，明確學習中文的目的性，我還特別積極主動地嘗試一些“以學生為中心”的教學方式和方法。首先，為促進學習效果，我覺得學中文，應該以生活情景作為學習的內容。為此，我積極推動學校採用不同的教材，經過再三努力，

我們最終選擇了《美洲華語》這本更接近我們北美生活的教材作為我們的學習內容。

其次，把課堂交給學生，改變教師的角色，由“領導者”變成“助學者”。例如，面對一篇新課文，要求學生預習並找出問題。課文不是老師領讀，而是由學生輪流領讀；在完成必要的知識講解後，由學生自己尋找不懂或不會的地方，自己提出問題；面對學生的問題，不是直接回答，而是採取啟發和討論的方式，來幫助學生找到答案；充分瞭解並運用《美洲華語》的教學設計，其中大量的課堂活動和討論非常有利於“以學生為中心”的教學方式的貫徹和執行；重視並要求學生獨立完成家庭作業；要求學生在不看拼音的基礎上，反復獨立地朗讀課文，並提交語音作業。

其他我採用的方式還有：改變傳統的考試方式，要求學生查資料，做項目，寫報告，上臺演說，老師幫助學生自己出題目來進行考試；利用多媒體科技教學，用電腦遊戲來組織學生進行識字比賽；請學生與家長組合，根據課堂內容，輪流講述有關中國文化知識；要求學生和家長經常一起欣賞中文電影和綜藝節目，並且鼓勵大家相互交流和推薦；作為課堂教學的延伸，組織課外活動，鼓勵學生在春節和中秋節期間，積極參加社區的有關活動，主動宣傳中國文化；鼓勵並組織學生參加由南加州中文學校聯合會舉辦的各種學術活動；2011年，我還親自領隊組織我的學生參加由中國國僑辦在中國哈爾濱舉辦的“尋根之旅”冬令營。

此外，除了依據教材，按部就班地上課教學，我還根據學生年齡和語言學習的特點，對學生中文學習的中長期計劃和安排也進行了一些思考和設計。我認為學生在五年級（大約在十歲之前）應該完成“快速識字”的訓練，在保證識字量（大約兩千字左右）的基礎上，進行大量的閱讀訓練，這樣才能使學生的中文水平突飛猛進，學中文才不那麼“痛苦”。為此，我採用 HAFALA 教程和 IChinese（中國大陸

流行的“直映識字”教學），幫助我的學生進行“快速識字”訓練，並在此基礎上，我購買了一套《漢語風》中文分級系列讀物，安排給學生輪流傳閱，鼓勵學生大量閱讀。由於課堂時間有限，這個過程完全由老師指導，家長配合，學生自主完成。實踐證明，我的計劃切實可行。幾年來，那些踏實努力，嚴格按照我的要求完成學習任務的學生，真正找到了學習中文的成就感。

經過不懈努力，我的學生學習多年，還依然能保持學中文的興趣，中文水平有了很大提高，先後有三人榮獲南加州中文學校聯合會頒發的優秀學生獎學金，一人榮獲大華優秀學生獎學金。但是，在取得成績的同時，我依然感覺到：“以學生為中心”的教學方式，我只是進行了一些初淺的嘗試，要更好地貫徹和熟練運用這個教學理念和方式，我還有很長的路要走，還需要進一步的努力和學習。

曾經讀到過一位在美國教中文的教授在演講中的一段話：“在新世紀的語言課堂裡，必須給學生應用語言的機會。每一位老師都應該回顧一下，每堂課你自己講話的時間占多少比例？如果老師講話超過一半，那你就不是好老師！”這句話初聽有些不能接受，不過仔細想想還是很有道理。現在的課堂就是要破除“老師滿堂灌”，倡導“以學生為中心”，尤其是語言課，必須要多給學生練習使用語言的機會。



一份耕耘，一份收穫

河濱華夏中文學校 / 五年 袁 丁

是一個很偶然的機會，我成了一位中文老師。從 2007 年任教以來，我一直在教學前班到二年級的學生。低年級的內容看似簡單，要讓學生有興趣學並徹底掌握卻是不容易。尤其是學前班的學生，注意力時間很短，兩個小時的課程怎麼才能一直抓住他們的注意力呢？我往往將課程分成幾個部分，然後用不同的教學資源來充實課堂。比如說，帶著學生讀課文，學拼音，看 HAFALA 錄影學生字，唱歌，用 IQ CHINESE 字卡學生字。同時根據學生的喜好，我們也進行課堂遊戲。學生們很喜歡字卡比賽，誰能最先認出字卡，我就把那張字卡交給他。每當我拿出一張字卡，學生們都使勁地想，然後爭先恐後地讀出字卡。每一輪下來，同學們都興致勃勃地查一查看誰得的字卡最多。我把課堂上學習的內容及時發郵件給家長，讓他們也督促學生在家裏復習。好多家長都告訴我，

孩子們很喜歡字卡。我想大概是因為他們都想多多識字，然後能在課堂的識字比賽中脫穎而出。

我也注意到在美國的孩子學中文有一個很大的障礙就是學完之後很快就忘了。我就整理好學習過的內容，經常拿出來和他們復習。這樣在課堂上即學習新的內容，又復習舊的內容，有時候還會覺得兩個小時的課程不夠用呢。

在美國的孩子們都很活潑，我就鼓勵他們多多講中文，讀中文。學習了新課之後，我會問誰可以獨自朗讀課文了，然後請會讀課文的同學在教室前面給全班朗讀。開始的時候，有的同學比較害羞，不敢到講臺前面。我就讓經常獨自朗讀的同學和比較害羞的同學同時朗讀，慢慢地班裏的同學都能自然地站到講臺前給大家朗讀或背誦課文了。

教學感言

西區中文學校 / 五年 林佩儀

在西區中文學校教書是一件非常快樂的事。時光飛逝，回想起來，我是在五年前的五月份加入這個學的。當時的我雖然在台灣受過專業教師的訓練並取得教師證，後來在美國加州大學聖塔芭芭拉取得教育碩士，但在中文語言教學方面，卻是一位新手。然而，這五年來，我儘量參與各項研討會和工作坊，並向許多先進請教，再應用在自己的學生班級，很高興看到自己的學生能在一年內學到許多並能應用在生活上。學生的成就和家長的許多正向回饋是支持我一路不斷地改進、付出的最大動力。以下為幾點教學及專業成長經驗與大家分享：

一、積極參與各項研討會和工作坊：

十分感謝南加州中文學校聯合會每年舉辦春季及夏季中文教學研討會，過去五年我每場都參加，這十次每次去都有不同的收穫和感動。另外，僑委會辦的海外民俗文化種子教師培訓班也十分有用，我的班每年都會做一個彩繪葫蘆，不但好玩又很有文化意義。除此之外，我也十分推薦星談計畫（Startalk program），四年前我第一次參加星談計劃，讓我對於我的教學

設計和教學方式產生極大的改變，兩年前我又參加了一次，都是受益良多。希望各位有志中文教學的老師們，有機會的話一定要去參加。

二、與同事互相交流切磋：

五年前加入這個大家庭的時候，心裡其實非常緊張，因為，我是一個盡力而為，希望對於教學也能有計畫的人，這樣家長也比較知道老師的想法，進而可以互相配合。感謝當初五年前吳欣怡校長（當時也是我們的老師）還有蔡瓊文老師無私的分享，也是蔡瓊文老師推薦我參加星談計畫，這真可說是使我的教學大躍進的契機呢！

我很喜歡中文教學。我教的學生大部份是非華裔子弟或家裡沒有在說中文的初學者，一年又一年，我可以感覺到自己教學方式更加成熟，學生也更快學會同一個主題。西區的家長們都十分熱情，如果班級活動有需要，大家都非常熱心參與。

教中文從不是一件簡單的事，但是，我相信這是值得我繼續用心努力的生活目標！！

為繁體字正名



喜瑞都中文學校 / 五年 蔡季男

日前聯合報新聞評論，以一字喪邦：“日據”與“日治”之正辨為題，釐析台灣三家出版社編寫了三個版本的高中歷史教科書，教育部教科書審定律委員會以書中稱“日據”而不稱“日治”等理由，命其重編，不准出版，引致編寫者與出版者一狀告到監察院，拒絕在政治壓迫下，用教科書傳授偽史。

聯合報這篇評論，以其史觀、史識、史德，堂堂之陣，烈烈之言，讓人節節。從這一字之辨，使人想起漢字的“繁體”與“簡體”之爭，其煙硝似乎比“日據”“日治”時間更長，但其結果態勢，卻使人扼腕。

儘人皆知，漢字書史，源遠流長，從最早的甲骨文，到周朝的鐘鼎文（金文），大篆、秦小篆、漢書、行書、草書、以迄唐代楷書定型，一路延展下來，已經有數千年歷史了。就以唐楷為例，到現在也有一千三百餘年了。

楷書又叫做「正書」或「真書」。宋朝＜宣和書譜＞上說：「漢初有王次仲者，始以隸書作楷法，所謂楷法者，今之正書也，人既便之，世遂行焉。」楷書發展到唐代而大備、定型，到現今基本上沒有什麼改變。一般書法家把漢字的重要書體分為：正、草、隸、篆四體。「正」就是上面所說的正書、楷書、真書，是正統的「正體字」。

漢字書史上，從無「繁體字」這個名稱。之所以出現這個怪名，是由於中共簡化漢字以後，有意杜撰出來的。盡人皆知，中共在政治上堅持一黨專政，共產黨領導，以中央政府自居。中共幾次的文字簡化，把簡化字看成共產黨專政的象徵。並認為簡化字比正體字，筆畫少、易學、易寫，為了宣傳簡體字是科學、進步的文字，貶低正體字是落伍、不科學的文字，所以不敢用正體字這個名稱，而替它取了個有貶意的名

稱——繁體字。

繁與簡是對應字，乍看之下，似乎合情合理，但那是濫騙廣大群眾，對文字學涉獵較少的欺瞞行為。我們從另一個角度來看這個問題：既然共產黨要提倡簡體字，為什麼要去掉只有五劃的「正」字，而要用十七劃的「繁」字呢？這不是十分矛盾的事嗎？歸根結柢一句話：它別有用心，不顧史實，在政治上要達到鬥倒、鬥臭對方的一種手段。

正體字與簡體字在過去五、六十年，鬥爭不斷。起初台灣和大陸各有市場，呈現平分秋色的態勢，但自從中華民國退出聯合國，由中共取代，情勢丕變，簡體字流行於國際社會。台灣於二千年政黨輪替，民進黨骨子裡去中國化的種種措施，早已顧不及正體字或繁體字的名稱了，更遑論其他。倒是中共的簡體字，庶出而自封嫡系，在海外沸沸揚揚，據我所知，許多學府科系都採用簡體字來教學，少數報章雜誌也使用簡體字印行，這些吾人可以理解，只是這些自以為識時務，去「繁」就「簡」的俊傑，居然昧著學術良心，隨人起舞，把正體字也隨這些有心人，把它叫做繁體字，就顯得無知與無行了。

文字乃國家民族的千古盛事，目前中國大陸推行的簡體字，與台灣推行的正體字，其優劣良窳已漸顯現，相信歷史會給我們一個公正的答案。我不揣鄙陋，寫這篇短文，惟望天下有識君子，以平常心看待正簡兩種書體在國際社會的流行、使用，但請秉諸學術良心：別把「正體字」誤叫成「繁體字」，尤其是從事文字工作者、作家、編者、或教授中文的教育家，如果在這個「正名」的工作上都打馬虎眼，人云亦云，隨波逐流，我認為是不配做這份工作的。



北橙中文學校

North Orange County Chinese School

www.OCCChinese.org

上課時間：每週六上午八時四十五分至十一時三十五分

上課地點：Villa Park High School, 18042 Taft Ave., Villa Park, CA 92861

聯絡地址：NOCCCA, PO Box 17065, Anaheim Hills, CA 92817

學校簡介：北橙中文學校為南加州中文學校聯合會的會員學校。成立於1986年，為一非營利機構，以發揚中華文化及培育下一代之菁英為目的。



課程簡介：一、語文課：(A)基礎中文課程；(B)高中學分班，成績合格者可獲得高中學分；(C)會話班，適合九歲以上沒有中文背景的學生；(D)AP中文課。

二、選修課：以培養孩子德、智、體、群四育並重。課程有國畫、書法、紙雕、扯鈴、籃球、網球、功夫、手工藝、民俗舞蹈、領導才能等等。

成人活動：本校也為家長開設多項成人班，如氣功、網球、太極拳、醫療養生及理財投資講座等多項活動，讓您在等待孩子的同時也可以舒展身心。

課外活動：本校每年定期舉辦中國新年活動、園遊會、露營、書法、作文、繪畫、中翻英比賽、運動會、詩詞朗誦及演講比賽等多項課外活動，讓您的孩子在各項課外活動中培養自信及

接受中華文化的薰陶。

如需詳細資料，請電郵：(714)876-0808

校長 張珮鑾：pollylax@gmail.com

註冊主任 王曉屏：mhmw2010@yahoo.com



哈崗中文學校簡介

本校是於 1982 由熱心中文教育的家長及學生組成，為一非營利的單純教育組織，不涉及政治、宗教及商業性質之任何活動。本校宗旨在使本校學生，經由中文教育，對中華民族的倫理、傳統、語言及文字有多一層接觸的機會，進而產生更深刻的認識，將中華民族優良的傳統發揚光大。

哈崗中文學校目前有學生 300 多人，共 18 個班級，繁體及簡體分班教學。為了使優良的中華文化傳統延綿不斷，本校全體教職員無論在教材的擬定及課程的安排上，均以提高學生的學習興趣為目標。

學校決策單位為理事會，由校長組負責行政執行。目前學校組織成員簡介：

理事長— 劉經邦

理 事— 臧宜春、陳慕平、謝豐楠、崔美娜、邱奕斌、廖美珠、
楊靜怡

校 長— 趙維敏





南海岸中華文化協會 / 爾灣中文學校

South Coast Chinese Cultural Association
Irvine Chinese School

9 Truman, Irvine, CA92620

以傳播中華語言文化為目的的非營利機構



位於橙縣的爾灣中文學校已有37年的歷史，在近4英畝土地上建有自己的校舍，包括文教大樓、多功能會議廳、室內體育館、圖書館、電腦教室、舞蹈教室、中國式庭園等。學校以推廣中文學習，保存中華傳統、增進對中華文化價值的瞭解、提倡多元文化為宗旨。

www.sccca.us (949) 559-6868

南海岸中華文化協會 / 爾灣中文學校

South Coast Chinese Cultural Association

Irvine Chinese School

9 Truman, Irvine, CA 92620, (949)-559-6868, www.sccca.us

- ☆ 中華文化及傳統藝術活動
- ☆ 華語文認字、書法比賽
- ☆ 全年各種學生學術、才藝及體育競賽
- ☆ 「華語文數位學習中心示範點」
- ☆ 理想師資培訓基地：遠距、混成、實體



- ☆ 周末中文學校 K – 12
- ☆ 高中校外學分班
- ☆ 課後輔導班
- ☆ 暑期夏令營, 包括中文、中華文化營、英數加強班、珠心算、才藝、籃球、羽球、乒乓球等
- ☆ 社區課程包括成各年齡層中文及健身課程
- ☆ 全日制中文幼稚園正在籌備中



| | |
|-------------------------------|--|
| Irvine Chinese School Program | ics@sccca.us |
| After School Program | afterschool@sccca.us |
| Community Program | community@sccca.us |
| Summer School Program | summercamp@sccca.us |



👉 歡迎使用分享我們的教學設施

www.sccca.us (949) 559-6868

聖地牙哥 逸仙中文學校簡介

聖地牙哥逸仙中文學校自 2000 年建校至今已十三個年頭。由當時擔任聖地牙哥越棉寮華人協會會長的故僑務委員黃明智先生邀集華人聯誼會莊恆昌會長，合併所屬的中山及博愛中文學校重組而成為今天的逸仙中文學校。由莊恆昌先生擔任第一任理事長，陳克曼女士為第一任校長。隔年，黃明智會長接手擔任第二任理事長到他 2010 年春辭世。現任理事長余建強臨危授命接任第三任理事長。2004 年陳校長因搬離聖地牙哥，推薦當時的副校長葉芸青女士接任第二任校長。逸仙的教學行政團隊除了理事會外，包括校長葉芸青、副校長張慧娟、家長會長李毓菁、教務組、財務組、訓導組、總務組及電腦組。逸仙今年有十二個班級，從幼稚園至學分四年級，及一班成人班，另有兩個電腦教室。學校所使用的教材為僑委會提供的生活華語，學分班則採用聽說讀寫教材及學分班

老師所製作的 MOODLE 網站教學，學生可透過電腦平台在家也可和老師有互動的教學聯繫。成人班則採用 500 字學華語，配合時事及學生的需求採單元式教學。為避免初學的小朋友對於英文及中文發音的混淆，從幼稚園到二年級採用注音符號教學，三年級以上的學生則加入漢語拼音教學及電腦打字的訓練，期盼日後在 SAT、AP 考試及日常生活上提供使用工具的幫助。電腦班採用 IQ 中文教學軟體，以拼音學打中文，增加學生學習中文的興趣及實用性。絕大部分的學生都來自於非華語系家庭，教學上則需以中英文合併使用，以增加學生的理解度。學校活動方面則會定時的舉行打字、寫字、詩詞朗誦、卡拉 OK 比賽，將華語文及中華文化傳授給學生，期許中華文化也能在海外成長的下一代生根。



陽光教育中心

陽光教育中心始創於1987年，25年來該校一如既往地堅持致力於提高兒童的成長和發展，一直以來都積極進獻所有教學資源以幫助孩子們提高外在與內在能力。學校坐落於南加州洛杉磯縣的一個美麗城市——Rosemead，學校佔地面積超過兩萬多平方英尺，擁有超大的活動場地、乾淨整潔的教室、多媒體設施及音樂美術活動室。



該校設置嚴格的管理制度和教學標準、專業負責的中英文課輔老師。輔導教學的領域包括：中英語言藝術、數學推理、傳統文化傳承、美術手工藝、科學實踐、樂器舞蹈、體育運動和品德教育等。陽光旨在悉心培養、關懷並定時追蹤每一位學生的成長軌跡，積極與家長溝通學生在校的表現與成績，爭取並鼓勵每一位學員參與校內校外的各項活動，幫助建立他們的自信心與社會責任感，不僅培養出一批又一批優秀的畢業生，同時也與眾多家長建立了深厚的友誼。

所有入學學生都需提前辦理完成規範化的報名手續、提交相關的個人資料及健康報告，並接受招生組老師的面試。所有嚴謹的管理制度與學生檔案的建立都旨在用於確保在校學生的安全及對他們成長軌跡的關注，幫助學生逐步提升整體素質與水平。

歡迎聯繫陽光教育中心或到校參觀瞭解本校的環境與實力。

地址：3107 N. Gladys Ave., Rosemead, CA 91770 電話：626.573.8485 網址：www.sunshineeducenter.com



暑期中文班的師生組成祥龍獻瑞隊



全校師生家長精神抖擻參與2013年南加海華運動會



暑期教學成果競賽獲獎班級師生合影



全體師生家長齊上陣在拔河比賽上大展身手



暑期教學成果展參加表演的幼稚園小朋友



暑期教學成果展全體中文班師生列隊表演



參加中文學校聯合會學術比賽的家長與主任合影



2013 年幼稚園小朋友畢業典禮盛況



2013 年情人節小朋友為老師送上「愛」的禮物



小朋友與老師一起親手裝飾服裝與教室牆壁



2013 年母親節隆重表彰積極參與學校活動的家長並與校長主任合影

美國羅省中華文化學院

電話 626-447-3823 626-318-7210 Email: wenhen2000@yahoo.com

辦公室: 615 Las Tunas Drive Suite B

Arcadia CA 91007 www.Chinesecultureschool.com

顏文雄

二〇一三年五月二十五日(星期六)下午七時半,假洛杉磯華僑文教中心美國羅省中華文化學院暨美國南加州音樂學會(Chinese American Musicians Association)主辦「2013年新世紀音樂會」。協辦單位:北美南加州華人寫作協會、美國孔孟學會、美國中華藝術學會、美國普林頓大學音樂學研究所、洛杉磯粥會、AARP大洛杉磯華人分會及金華之聲廣播公司,指導單位為駐洛杉磯台北經濟文化辦事處、洛杉磯華僑文教服務中心;贊助單位:中華民國僑務委員會。精美印刷的節目冊包括顏文雄校長指揮南加州中華國樂合唱團之大相片作封面。封底有美國南加州音樂學會理事、演出委員會成員及部份音樂藝術家合照。五張羅省中華文化學院的學生活動照片。彩色的洛杉磯郡長邁克安東尼吉(Michael Antonovici)頒給中華文化學院的賀詞,龔中誠處長的「餘音繞樑、詠我中華」賀詞,及顏文雄作詞,名書法家黃鵬運的書法,主題歌:「兩儀乾坤觀青松,千象萬物聽竹風,十舞旋轉華人傑,三川錦繡玉山壯,年年歲歲都吉祥,新曲舊調五行曲,世界戲曲多燦爛,紀元管弦響雲端,音八民謠扣心弦,樂教薪傳故國情,會眾騰歡六藝揚。」2010年顏文雄校長榮獲第十六屆全球中華文化藝術薪傳獎,馬英九總統召見之珍貴照片,均包括在節目冊中。

當天的司儀是中華之聲國劇社的社長張裕東小姐,到場貴賓有:洛杉磯華僑文教服務中心丘昌生副主任、蒙市新科議員梁僑漢夫婦、美國孔孟學會孔憲詔會長及夫人、美國中華藝術學會會長林正寬、前會長朱永寬、AARP大洛杉磯華人分會前會長蔡潔儀、國統會會長王勝生、林繼鳴主席夫婦、田文蘭秘書長、中華文化學院段建華教授、朱鴻千教授、潘江淑、翁才綱、游瑞祥

會長等等熱心參加前台、後台、攝影、招待才順利成功圓滿演出,至為感銘。

五月十七日在洛杉磯文教中心舉行記者會,到場採訪給予報導與傳播包括:環球通訊社、東森、鳳凰、漢天、中天、超視、環球東方、世界日報、僑報、大紀元時報、台灣日報、城市雜誌。是歷屆音樂會最被重視的一次。

音樂會包括十五單元、十九首樂曲,涵蓋國樂合唱、國樂合奏、西洋歌劇、台灣歌曲、廣東民謠、樂器獨奏、琵琶、古箏、笛子、笙、二胡、小提琴、民族舞蹈及有國樂伴奏的太極拳。中西音樂兼顧,雅俗共賞。節目外安可兩首曲子,主題歌及高山青。會眾歡騰,掌聲雷動,是一場深獲觀眾好評的音樂會。在此主辦單位要特別感謝參加獨奏、獨唱及全體會友、團員。獨唱有黃其嘉的西洋歌劇「新世紀森林女神」、馮盈的「望春風」、郭穀華的西洋歌劇「我要生活在狂歡裡」、許慈惠的「小河淌水」;獨奏:笛子——朱鴻千「姑蘇行」,張美晶古箏伴奏;笙——葉建合「茉莉花」;古箏——朱朗洲「蘇堤漫步」;琵琶——張美晶「天山之春」;小提琴——任飛的法國「沉思」;二胡——趙洪學「葡萄成熟了」;太極拳——王靜梅;民族舞蹈——楊奉天、董文妮,均是一時之選,顏文雄的作曲編曲發表包括歐陽修的「浪淘沙令」、秦觀的「鵲橋仙」、「台灣原住民組曲」、「主題曲」、「白牡丹」、「望春風」、廣東民謠「春朝」等,同時指揮國樂合奏,國樂合唱及三位獨唱的伴奏,都獲得稱讚。

七月十四日下午蒙美國普林頓大學曾順銘校長之推薦顏文雄校長在二〇一三畢業典禮獲得「世界傑出華人音樂家百林頓名人獎」,得到鼓勵,至為感激。

第102年洛杉磯與橙縣僑民學校教師獎勵名單

| 序號 | 姓名 | 性別 | 現職學校 | 申請獎勵年屆 |
|----|--------|----|--------------|--------|
| 1 | 陳麗美 老師 | 女 | 聖地牙哥北郡中文學校 | 三十年 |
| 2 | 李舜華 老師 | 女 | 聖地牙哥中華學苑 | 二十年 |
| 3 | 顏慧中 老師 | 女 | 南加州洛杉磯西區中文學校 | 二十年 |
| 4 | 張碧容 老師 | 女 | 朋嶺中文學校 | 二十年 |
| 5 | 趙淑燕 老師 | 女 | 漢聲中文學校 | 二十年 |
| 6 | 余麗華 老師 | 女 | 天主教鳴遠中文學校 | 二十年 |
| 7 | 陳琰 老師 | 女 | 聖地牙哥北郡中文學校 | 十年 |
| 8 | 沈國儀 老師 | 女 | 瑞山中文學校 | 十年 |
| 9 | 張俊君 老師 | 女 | 南灣中文學校 | 十年 |
| 10 | 汪仕敏 老師 | 女 | 南加州洛杉磯西區中文學校 | 十年 |
| 11 | 余湘蘭 老師 | 女 | 鑽石吧長春藤中文學校 | 十年 |
| 12 | 劉文吟 老師 | 女 | 山麓中文學校 | 十年 |
| 13 | 陳雪莉 老師 | 女 | 南灣中文學校 | 十年 |





第37屆南加州中文學校聯合會資深優良教師

| 編號 | 校碼 | 校名 | 姓名 | Last name, First Name | | 申請年資 |
|----|------|------------|-----|-----------------------|------------|------|
| 1 | A142 | 美國漢聲文學校 | 趙淑燕 | Chao | Shu-Yen | 20 |
| 2 | C020 | 西區中文學校 | 顏慧中 | Jaw | Huei-Chung | 20 |
| 3 | P102 | 朋嶺中文學校 | 張碧容 | Chang | Pi Rong | 20 |
| 4 | S024 | 聖瑪利諾中文學校 | 王振娥 | Kao | Chen O | 20 |
| 5 | T085 | 托倫斯中文學校 | 蒲淑瓊 | Chang | Joyce P. | 20 |
| 6 | E180 | 愛恩中文學校 | 張明雪 | Chang | Ming-hsueh | 15 |
| 7 | S024 | 聖瑪利諾中文學校 | 賴惠珠 | Ma | Huey-ju | 15 |
| 8 | T085 | 托倫斯中文學校 | 趙幼芬 | Chien | Josephine | 15 |
| 9 | U088 | 莘莘中文學校 | 舒佩琚 | Su | Pei-Chun | 15 |
| 10 | C011 | 喜瑞都中文學校 | 蔡季男 | Tsai | Jih-Nan | 10 |
| 11 | P059 | 普慕納中文學校 | 夏 莉 | Xia | Lily | 10 |
| 12 | S070 | 聖地牙哥北郡中文學校 | 陳 琰 | Chen | Areana | 10 |
| 13 | S195 | 河濱華夏中文學校 | 田惠柔 | Tian | Huirou | 10 |
| 14 | T085 | 托倫斯中文學校 | 李青蘭 | Lee | Chiang-Lan | 10 |
| 15 | T085 | 托倫斯中文學校 | 羅蔭葉 | Lo | Yin-Yeh | 10 |
| 16 | C020 | 西區中文學校 | 林佩儀 | Lin | Pei-Yi | 5 |
| 17 | C020 | 西區中文學校 | 陳世姬 | Chen | Cissy | 5 |
| 18 | F112 | 山麓中文學校 | 李惠怡 | Li | Huiyi | 5 |
| 19 | S070 | 聖地牙哥北郡中文學校 | 吳惠芬 | Wu | Catherine | 5 |
| 20 | S070 | 聖地牙哥北郡中文學校 | 蕭滿珍 | Hsiau | Man-Chen | 5 |
| 21 | S074 | 南灣中文學校 | 張葆央 | Chang | Pao Yang | 5 |
| 22 | S195 | 河濱華夏中文學校 | 朱 勇 | Zhu | Yong | 5 |
| 23 | S195 | 河濱華夏中文學校 | 于 華 | Yu | Hua | 5 |
| 24 | S195 | 河濱華夏中文學校 | 袁 丁 | Yuan | Ding | 5 |
| 25 | T085 | 托倫斯中文學校 | 王 榕 | Wang | Sherry | 5 |



第37屆大華優秀學生獎學金 得獎名單



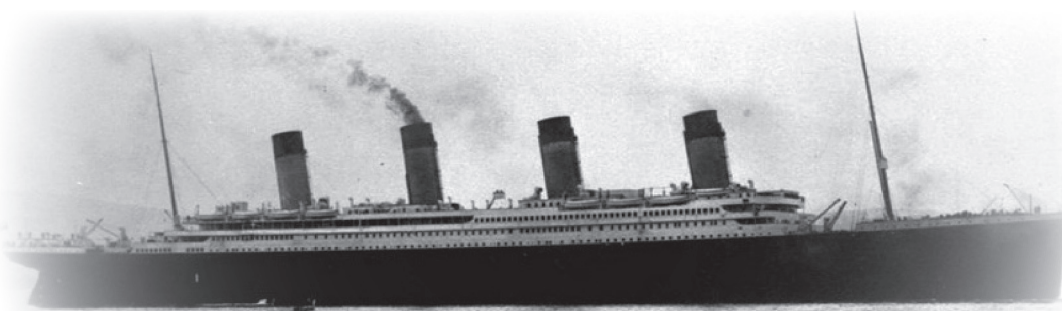
| 編號 | 學員姓名 | Last, First Name | | 校碼 | 校名 |
|----|------|------------------|-----------|------|------------|
| 1 | 黃曉晴 | Huang | Xiao Qing | A121 | 金華教育學院 |
| 2 | 黃永健 | Wong | Maxwell | A174 | 千又中文學校 |
| 3 | 李柏勳 | Lee | Austin | C011 | 喜瑞都中文學校 |
| 4 | 俞一靈 | Yu | Elaine | C012 | 僑心國語學校 |
| 5 | 蕭安娜 | Tieu | Anna | C016 | 羅省中華孔教學校 |
| 6 | 羅 洁 | Luo | Jessica | C020 | 西區中文學校 |
| 7 | 劉冠均 | Liu | Arthur | E180 | 愛恩中文學校 |
| 8 | 陸凱西 | Lu | Kathy | F035 | 富樂頓中文學校 |
| 9 | 廖思婷 | Liao | Tiffany | H040 | 哈崗中文學校 |
| 10 | 林 靖 | Lin | Michelle | I046 | 爾灣中文學校 |
| 11 | 高郁翔 | Kao | Victor | N056 | 北橙中文學校 |
| 12 | 賴嘉恩 | Lai | Sandy | S018 | 聖地牙哥逸仙中文學校 |
| 13 | 俞 凜 | Li | Brandon | S024 | 聖瑪利諾中文學校 |
| 14 | 梁允謙 | Liang | Cheryl | S066 | 聖地牙哥中華學苑 |
| 15 | 陳擎晴 | Chin | Audrey | S067 | 聖峪華協中文學校 |
| 16 | 林綱亮 | Lin | Ted | T085 | 托倫斯中文學校 |
| 17 | 彭鈺婷 | Peng | Emily | U088 | 莘莘中文學校 |



第37屆南加州中文學校聯合會優秀學生獎學金得獎名單

| 編號 | 學員姓名 | Last, First Name | | 校碼 | 校名 |
|----|------|------------------|---------------|------|-------------|
| 1 | 陳品均 | Chen | Ellen | A166 | 全美中文學院 |
| 2 | 林均懿 | Lam | Queenie | A174 | 千又中文 |
| 3 | 馮光炯 | Phung | Calvin | A177 | 陽光中文學校 |
| 4 | 馬依莉 | Ma | Elysia | C007 | 羅省華人播道會中文學校 |
| 5 | 謝雯婷 | Chea | Sara | C011 | 喜瑞都中文學校 |
| 6 | 楊嫻嫻 | Yang | Vanessa | C011 | 喜瑞都中文學校 |
| 7 | 張如意 | Atkins | Zoe | C012 | 僑心國語學校 |
| 8 | 林潔儀 | Lam | Kelly | C012 | 僑心國語學校 |
| 9 | 許少莉 | Xu | Shao Ly | C016 | 羅省中華孔教學校 |
| 10 | 陳鈺兒 | Tran | Chamine | C037 | 孔孟中文學校 |
| 11 | 黃品禎 | Huang | Elaine | E180 | 愛恩中文學校 |
| 12 | 黃姿靜 | Huang | Lauren | E180 | 愛恩中文學校 |
| 13 | 黃楊泰 | Wong | Andrew | F035 | 富樂頓中文學校 |
| 14 | 王安妮 | Wang | Annie | F112 | 山麓中文學校 |
| 15 | 高敏琳 | Gao | Lynn | F140 | FECC中文學校 |
| 16 | 劉麗禎 | Luu | Amy | H040 | 哈崗中文學校 |
| 17 | 陳衍凝 | Chen | Serene | I046 | 爾灣中文學校 |
| 18 | 鮑大偉 | Bao | David | I046 | 爾灣中文學校 |
| 19 | 陳筠婷 | chen | Jessie | L181 | 文軒中文學校 |
| 20 | 劉文晉 | Lau | Vincent | N056 | 北橙中文學校 |
| 21 | 鮑國康 | Baugh | Vincent | P059 | 普慕納中文學校 |
| 22 | 魏樂樂 | Nguy | Jotce | S018 | 聖地牙哥逸仙中文學校 |
| 23 | 朱玉珍 | Chu | Christina | S024 | 聖瑪利諾中文學校 |
| 24 | 楊士毅 | Yang | Wesley | S066 | 聖地牙哥中華學苑 |
| 25 | 蔡峻恩 | Cai | Jeremy | S067 | 聖峪華協中文學校 |
| 26 | 薛立心 | Hsueh | Sydney | S067 | 聖峪華協中文學校 |
| 27 | 林可 | Lin | Kelly | S195 | 河濱華夏中文學校 |
| 28 | 蔡欣君 | Tsai | Sophia | T083 | 千橡中文學校 |
| 29 | 林倩如 | Lam | Kelly | T085 | 托倫斯中文學校 |
| 30 | 孫胤翔 | Sun | Matthew | T085 | 托倫斯中文學校 |
| 31 | 呂安琪 | Lu | Amanda | U088 | 莘莘中文學校 |
| 32 | 鄭淑莞 | Tee | Arisa Siu-Yen | U088 | 莘莘中文學校 |
| 33 | 張 宁 | Zhang | Jennifer | W191 | 核桃中文學校 |

泰坦尼克號的真實 你所不知道的柔情



泰坦尼克號的真實：你所不知道的柔情！

我認為，比風靡一時的電影更加令人感動。

電影是再塑造的，當事人的記載更真實。

如果我遇到類似的處境，在我優柔寡斷的時候，我會記起“泰坦尼克號的真實”。

要想為苟且偷生找個由頭是太容易不過的事情了。



1912年4月14日，號稱世上最大的郵輪——泰坦尼克號誤碰冰山，歷史上最大的海難發生了。在那個充滿恐慌、悲劇和英雄主義的夜晚，共有 705 人得救，1502 人罹難。這場海難將許許多多的傳奇故事留給了後世的人們去咀嚼和思考。

當時才 38 歲的查爾斯 萊特勒是這艘豪華巨輪的二副，他是最後一個從冰冷的海水中被拖上救生船的生還者，也是泰坦尼克號機組人員中職位最高的生還者。萊特勒被救後曾經寫下了 17 頁紙的回憶錄，詳細描述了沉船災難發生時的細節。

他在回憶錄中寫道：面對即將來臨的沉船災難，船長命令先讓婦女和兒童上救生艇，許多乘客都顯得十分平靜，一些人則拒絕與自己的親人分離。

在第一艘救生艇下水後，我對甲板上一名姓斯特勞的女人說道：“你能隨我一起到那只救生艇上去嗎？”沒想到這名女人搖了搖頭，回答道：“不，我想還是呆在船上好。”她的丈夫問：“你為什麼不願意上救生艇呢？”這名女人竟笑著回答：“不，我還是陪著你。”我離開了他們，此後，我再也沒有見到過這對夫婦……

當一支支升空的求救信號彈使人意識到泰坦尼克號真遇上大麻煩時，一些膽怯的男人甚至變著法子想溜上救生艇。最後一隻救生艇被放下海時，突然有人在黑暗中大聲喊道“看，這艘艇上藏著幾名男人！”萊特勒立即跳到救生艇上，朝這幾名怯懦的男人揮舞著手槍大喊，命令他們立刻離開，這幾名膽小鬼連滾帶爬上了甲板。“事實上，當時我的左輪手槍中根本就沒裝子彈。”接著萊特勒朝甲板上高聲喊道“女人和孩子們過來！”萊特勒在回憶錄裡寫道：“儘管喊破喉

嚨，卻沒有幾名婦女願與甲板上的親人分離”，
“我根本找不到幾個願意撇下親人而獨自踏上救生艇的女人或孩子！”

當所有的救生艇都走了以後，泰坦尼克號上出現了奇怪的寧靜，大家仿佛不再驚慌了。數百人靜靜地站在甲板上。接著，泰坦尼克號越來越傾斜。

以下是萊特勒在該船沉沒的最後時刻的所見所聞，一段不為人知的，震撼人心的，催人淚下的傷感回憶 “只要我活著，那一夜我永遠無法忘記，當船尾開始沉下水底，我聽到在那最後一刻，許多人彼此呼喊 “我愛你，我愛你！”，在生死離別的最後一刻，人們彼此呼喊的是：“我愛你！我愛你！！”

那一聲聲透骨徹心的呼喊，穿透歲月的風雨，仿佛仍在世人的耳畔迴響著。它，在向我們每一個人詮釋著愛的偉大！

在那冰冷的海洋體驗死亡的環抱，你是否感到一絲的明媚，此時此刻，最最重要的是：我要讓你知道，我有多麼的愛你！

插 曲：

1 點 40 分，船頭已經沒入水中，一副默多克（電影裡開槍自殺的那位，其實是被凍死的）才做出“關鍵人物”上七號救生艇的決定，白星公司主席伊斯梅攜帶大量資料，在最後一刻跳上了船……

亞斯特四世（John Jacob Astor IV），當時世界第一首富（影片裡有他在餐廳裡一晃而過的鏡頭，人們稱他“亞斯特上校”），他把懷著五個月身孕的 18 歲妻子瑪德琳送上 4 號救生艇後，站在甲板上，帶著他的狗，點燃一根雪茄煙，對著飄飄悠悠劃向遠處的小艇呼喊了最後一聲 “我愛你們！”。

因為亞斯特上校的存在與否，直接影響紐約的債券市場而舉足輕重，一副默多克曾以軍人的方式命令作為“關鍵人物”的亞斯特上船，被亞斯特憤怒的拒絕：“我喜歡最初的說法（保護弱者的古老守則）”，然後，把他的位置讓給了三等艙的一個愛爾蘭婦女。

幾天之後，在北大西洋黎明的晨光中，麥克凱-班尼特打撈船員發現了亞斯特上校，上校的頭顱被煙囪打碎，口袋裡還有 2440 元美金……他的資產，在當時可以建造十幾艘“泰坦尼克號”巨輪，然而亞斯特上校拒絕了可以逃命的所有正當理由。

“為保衛自己的人格而戰”，這是偉大男人的唯一選擇。

世界著名的銀行世家大亨古根海姆，穿上了最華麗的晚禮服說：“我要死得體面，像一個紳士。”他給太太留下的紙條寫著：這條船不會有任何一個女性因我搶佔了救生艇的位置，而剩在甲板上。我不會死得像一個畜生，我會像一個真正的男子漢。

這些死難的男性乘客中，還有億萬富翁阿斯德、資深報人斯特德、炮兵少校巴特、著名工程師羅布爾等，他們都響應侯伯牧師，把自己在救生艇裡的位置讓出來，給那些來自歐洲，腳穿木鞋，頭戴方巾，目不識丁，身無分文的農家婦女。

斯特勞斯（Ida Straus 1845 年 2 月 6 日-1912 年 4 月 15 日），世界第二巨富，美國“梅西百貨公司”創始人。直到今天，座落在紐約曼哈頓第六大道上的“梅西百貨”仍然是世界最大的百貨公司。斯特勞斯無論用什麼辦法，他的太太羅莎莉始終拒絕上八號救生艇，她說：“多少年來，你去哪我去哪，我會陪你去你要去的任何地方。”這位偉大的女性把自己的位子讓給了她的女傭，她把毛皮大衣脫下來甩給女傭：“我用不到它了！”

八號艇救生員對 67 歲的斯特勞斯先生提議：“我保證不會有人反對像您這樣的老先生上小艇”，斯特勞斯堅定地回答：“我絕不會在別的男人之前上救生艇”。然後挽著 63 歲羅 莎莉的手臂，一對老夫婦蹣跚地走到甲板的籐椅上坐下，等待著最後的時刻。這就是影片最後緊緊抱在一起接吻，被海水吞沒的那對老夫婦的原型。

紐約市布朗區，矗立著 1912 年為斯特勞斯夫婦修建的紀念碑，上面刻著這樣的文字：再多再多的海水都不能淹沒的愛（Many waters cannot quench love, neither can the floods drown it.）。6,000 多人出席了當年在曼哈頓“卡耐基音樂廳”舉行的紀念斯特勞斯晚會。

一名叫那瓦特列的法國商人把兩個孩子送上了救生艇，委託幾名婦女代為照顧，自己卻拒絕上船。兩個兒子得救後，世界各地的報紙紛紛登載兩個孩子的照片，直到他們的母親從照片上認出了他們，孩子卻永遠失去了父親。

新婚燕爾的麗德帕絲同丈夫一起去美國渡蜜月，她死死抱住丈夫不願獨自逃生，丈夫在萬般無奈中一拳將她打昏，麗德帕絲醒來時，她已在一條海上救生艇中了。此後，她終生未再嫁，以此懷念亡夫。

在瑞士洛桑的幸存者聚會上，史密斯夫人深情懷念一名無名母親：“……當時我的兩個孩子被抱上了救生艇，由於超載我坐不上去了，一位

已坐上救生艇的女士起身離座，把我一把推上了救生艇，對我喊了一聲：上去吧，孩子不能沒有母親！沒多久，泰坦尼克號沉沒，這位偉大的女性沒有留下名字。”後來他們為她豎了一個碑“無名母親”。

泰坦尼克號上的五十多名高級職員，除指揮救生的年輕二副萊特勒倖存外，全部戰死在自己的崗位上。

凌晨二點時，一號電報員約翰 菲利普接到船長的命令“棄船，各自逃生”，但他仍坐在發報機房，保持著不停拍發“SOS”的姿式，直至最後一刻。

也有不多的例外：

細野正文，日本鐵道院的副參事，男扮女裝，爬上了滿載婦女和兒童的 10 號救生船逃生。回到日本被立即解職，他受到所有日本報紙輿論指名道姓的公開指責，他在懺悔與恥辱裡過了 10 年後死去，全世界都笑了……

在 1912 年泰坦尼克號紀念集會上，白星輪船公司對媒體表示：沒有所謂的“海上規則”要求男人們做出那麼大的犧牲，他們那麼做了只能說是一種強者對弱者的關照，這不管在陸地還是在海上都是一樣的，這是他們的個人選擇。

《永不沉沒》一書的作者丹尼·阿蘭巴特勒對此感歎道：“這是因為他們生下來就被教育：責任比其他更重要”！！！！



在劉德華還沒紅之前……

在劉德華還沒紅之前，曾經接演了一些小角色。名不經傳。

後來是周潤發的《鱷魚潭》，里面需要一名殺手，選上了劉德華。

這已經是劉德華第二次和周潤發合作了。周潤發是超級巨星，大忙人，不僅是廣大影迷心目中的偶像，也同樣是像劉德華這樣一些初出道者的偶像。演《蘇乞兒》的時候，劉德華扮演過一角，只是角色太小，大概沒有引起周潤發的注意吧？他們之間，幾乎沒說過話。這次，演殺手，哪怕只是一個不起眼的角色，劉德華同樣認真對待，演得十分投入。

一場打鬥拍完，下場休息，周潤發主動走過來，問他：“你是訓練班第幾屆的？”

“第十屆。”劉德華有些激動，沒料到自己心目中的偶像會主動和自己說話。

周潤發說：“身手不錯呀。”

劉德華笑了笑，告訴他，還在讀中學的時候，他曾和好朋友一起拜師學過洪拳。

周潤發看了他一眼，對他給大家理髮頗有印象，便問他：“你也學過理髮？”

他帶點羞澀地說，他爸爸喜歡替人理髮，開始，他是當下手，後來，自己也學會了，閒著沒事的時候，就喜歡弄一弄。

導演喊周潤發上場，周潤發站起來，在劉德華的肩上拍了拍，說：“好好幹。”

一個鏡頭拍完，周潤發下場了，竟然再一次走到了劉德華身邊，閑聊起來。劉德華談起了自己心里的郁悶。他一直覺得，自己在藝訓班所獲得的A，並不是老師亂給的。可到了電視臺，卻一直得不到重用，為此，他非常苦悶。尤其是不久前，他和黃秋生有一次合作，他自覺已經非常努力了，不料被黃秋生劈頭蓋臉地大罵一通。別的話倒也算了，只有一句話，黃秋生罵他是花瓶，一點演技都沒有。這句話深深地刺傷了他。

周潤發揮揮自己的手腕，亮出腕上的勞力士金表給他看。此時的劉德華，如果能夠撈到小角色的話，演一場戲，大概可以獲得一百到幾百的片酬。如果沒有片酬可撈，也就是每月1800元的薪水。這樣的收入水平，維持生活還緊巴巴的，一塊十幾萬的勞力士表，對於他來說，簡直就是天文數字。

周潤發說：“你一定也聽說過我當初跑龍套的故事吧？”

凡事都有一個過程。

做人最重要的，第一是對自己有信心，第二是要努力。

只要你努力了，總有一天，你也會有勞力士表，你也會有一切。”

從此之後，在劉德華的心目中，周潤發亦師亦友，對他滿懷著一腔尊敬。其實，此時的周潤發，連劉德華的名字，都還不知道。

不知道名字，不等於沒有印象。周潤發對劉德華不僅有印象，而且印象很深。

後來有一次，夏夢找周潤發拍《投奔怒海》，周潤發拒絕了，同時他對夏夢說：“有個人，我覺得挺合適，你不妨找他試試。”夏夢沒料到周潤發會給自己推薦演員，便問：“誰？”周潤發說：“叫什麼名字我不知道，是藝訓班十期的。前不久還在我的《鱷魚潭》中演過殺手。”

夏夢進行了一番了解，知道周潤發指的是劉德華。

她約劉德華見面。她戴著一副墨鏡，看起來精明能幹又有些神秘。當時，《投奔怒海》劇組已經去了海南島，男主角卻還沒有確定的人選，所以，她顯得有些急，見了面便是開門見山，半句客套都沒有。

她說：“劉先生，真的非常抱歉找得這麼匆忙，因為電影已經開拍了。我們現在找你演的這個角色，一開始考慮的是周潤發，但是，他拒絕

了，所以，我們不得不另找別人。這是劇本，你可以拿回去和公司商量一下。但抱歉的是，我們的時間很緊迫，請務必盡快給我一個答復。”

劉德華說：“好，我保證，24 小時之內給你答復。而且，我也可以給你一個初步意見，如果公司沒有意見的話，我本人也不會有意見。”聽了他這話，夏夢露齒一笑，並且坦率地對他說：“我到現在才笑得出。劉先生，真的很抱歉，我們只能給你這麼短的考慮時間。”

當時對於劉德華來說，他只是個新人，電影還只拍過《彩雲曲》，而且那也只是一個小配角而已，就算是在自己的公司內部，每天都有好幾部電視劇同時在拍，他都撈不到角色，現在人家能夠給他一個男主角，而且還以前輩身份如此客氣和謙恭地對他說話，他是既受寵若驚，又感激涕零。

周潤發不肯接這部電影，是害怕因此失去臺灣市場。他拒絕的同時，推薦了劉德華。

有了第一部打下的基礎，又有許鞍華這樣新潮且頗具實力的導演，劉德華如果能夠成為其中重要的一名演員，對他今後的演藝事業，絕對具有劃時代的意義。

可是，周潤發拒絕是因為怕失去臺灣市場，劉德華想，周潤發顧忌臺灣市場，難道他就不應該顧忌嗎？一個疙瘩在心中結下了，翻來覆去想了一個晚上，接下來吧，似乎對自己會有不利的影響，拒絕呢，又實在可惜了這次機會。至於夏夢提到和公司商量這件事，他心里很清楚，公司是不會拒絕的。在公司內，他並不受重視，如果去給別人拍戲，他還可以為公司賺一筆錢。

輾轉一個晚上沒睡好，第二天一早，便設法和周潤發連繫。他知道周潤發在堅城片場拍片，便往片場打了一個電話。周潤發接起電話問道：“哪一位？”他說：“我是劉德華。”周潤發楞了一下，反問：“劉德華？”他的記憶中顯然不曾儲存這個名字。劉德華連忙說：“那個跟你一起拍《鱷魚潭》的小子，第十屆藝訓班畢業的。”周潤發這才哦了一聲，想起來了。

劉德華說：“我聽說你推薦我去演《投奔怒海》，謝謝你。”

周潤發說：“這是小事一樁，不足掛齒。”

劉德華又說：“可是，我有些問題，想不清楚，想請你幫我出出主意。”周潤發想了想，說：“我正在三廠拍戲。你如果現在過來，我們可以談一談。”

劉德華趕了過去。周潤發正在拍戲，他在旁邊等了一下。周潤發拍完了，向他招了招手，向路邊的一塊石頭走過去。他跟了過去，隨他坐在那塊石頭上。劉德華再次對他推薦自己表示了一番感謝，然後說：“我很希望接拍這部戲。但我的問題跟你一樣，同樣擔心市場上的問題。如果我上了這部戲，我的臺灣市場豈不也有危險？”

聽了他的話，周潤發無奈地看了看劉德華，似乎想罵他一頓，又有些不忍。心想自己的一番苦心，他當作了什麼？他問：“你告訴我，你哪裡來的臺灣市場？”

一句話問得劉德華傻在了當地。是啊，他哪里來的臺灣市場？臺灣有人知道他劉德華嗎？

周潤發站起來，說：

“別怪我直言。你好好地想一想吧。

你連香港市場都沒有，哪里來的臺灣市場？本來就沒有的東西，哪來的失去？”

劉德華有點醍醐灌頂之感，同時又有些尷尬，進退兩難。

那邊要周潤發上場了。周潤發拍了拍他的肩膀，最後說：“拍了，你起碼會有香港市場和中國內地市場，推了，你就什麼市場都沒了。對你來說，這是一次絕好的機會，你小子要好好把握住，千萬別輕易放過了。”

回到公司，對負責人說了，他們沒有意見。劉德華立即給夏夢打電話。夏夢非常高興，答應立即著手安排機票……

從周潤發的身上，我們學到的是一種大器的態度。

本文摘自劉德華傳—遇上周潤發

三代都是失敗者—— 悼梁啟超之孫梁從誠 / 曹長青親

貓眼看人

1980年夏天，美國大英百科全書訪華團在北京拜會鄧小平，中國百科全書高級編輯梁從誠擔任翻譯。當他逐一將客人介紹給鄧小平，其中介紹到一位年屆九旬的女編輯，她曾在美國國防部工作過，鄧突然興奮起來，用濃重有力的四川話說：“咱們是同事嘍，都是打仗的！現在失業了，沒仗可打了，但還是和平好！”當梁把這席話翻給女編輯，她吃驚得差點從籐椅上掉下來。她事後不解地對翻譯說：“我怎麼跟他同事，不可思議！”

1991年8月，梁從誠先生到夏威夷東西方中心參加學術會議，當時正好我在那個中心做訪問研究，他到我家做客，在交談時，他興致勃勃地講了這段軼事，並談起他和父親及祖父這三代知識分子在中國的命運。

考上舉人，考官賜婚

無論在中國還是美國，見到梁從誠的人，都自然地把他和他的祖父聯到一起，因為他祖父是鼎鼎大名的梁啟超。梁從誠談起祖父，也肅然起敬。

他講述說：梁啟超是廣東新會人，20歲考上舉人。當時朝廷主考官是禮部侍郎（後為禮部尚書）李雲端。李特別欣賞祖父那一手好文章，看到那純熟的文字和老道功力，以為祖父是中年以上。待當堂見面，才發現梁啟超是個英俊少年，李考官當堂決定，將妹妹賜給祖父為妻。梁從誠笑道：“就這麼決定了我奶奶是誰。”梁啟超毫無選擇餘地，只有叩頭謝恩。稍後，一位地方主考官對李雲端說：讓你搶先了一步，我原想把女兒給他。

康梁變法失敗後，梁啟超隨老師康有為出逃日本。在日本辦報，初與孫中山合作，後因觀點不同而分道揚鑣。

辛亥革命後，袁世凱復辟，著龍袍稱帝。梁啟超對此堅決反對，動員學生蔡鍔將軍起兵討袁。58歲時，梁因病逝世。

梁啟超在日本留學時，有了兒子梁思成。梁思成自幼聰穎過人。當時美國倡議把1900庚子年八國聯軍的清廷賠款減退，為中國興辦文化教育事業；用這筆“庚子款”建了“庚子學校”，專門培養中國理工人才。

梁思成和太太林徽音都考入這所學校，因學習成績優異，被選拔去美國繼續讀建築。梁從誠回憶說：

“父親不僅學習超群，還是能工巧匠，去美前，曾親手做了一個銅鏡送給母親。他們到美國後，母親成為第一個在美讀建築的中國女生。”“1929年，他們學成返回中國，父親在東北大學創建了建築系並任系主任。抗戰前，父親到北平中國營造學社工作。當時月薪四百銀元。”面對北京飛漲的物價和知識分子的窮酸處境，梁從誠感歎說，當時四百銀元相當值錢，因一個保姆月薪才兩個銀元即可生活；差別非常大。據可查到的北京大學圖書館當年發薪帳目，圖書館長李大釗月薪六百銀元，當時任館員的毛澤東才拿六個銀元。北洋軍閥政府也很厚待知識分子。

設計國徽、紀念碑

“七·七”事變後，梁思成一家逃離北平。梁從誠問母親為什麼要逃，林徽音說：不願當亡國奴，不願看日本旗。他們在長沙租屋住下。但日機第一次轟炸，就把他們的住屋炸毀，慶倖那天全家外出。梁從誠說，他僅有的童年記憶是跟母親在瓦礫中挖家裡的東西，母親找能用的炊具，他找積木。那年他五歲。

不久他腿上長了疥瘡，母親患了嚴重肺病，一家人貧病交加。長沙無法存身，全家又移居到重慶鄉下。一天，梁從誠問母親，如果日本人打到重慶，我們往

哪兒逃？林徽音指著門前那條河說：投河去死！幼小的梁從誠驚恐地拉著母親的手說：那我怎麼辦呢？林徽音一字一句地說：國之不存，怎顧得你！她就是這樣一位執拗、方剛的女性，這種剛烈的性格給她一生帶來悲劇。

1947 年底，第二次來美深造的梁思成決定回國，很多朋友勸他不要回去，因當時國、共逐鹿中原，中共勝勢已定。梁思成隻說了一句話：共產黨也要造房子。

回國後，他在北京清華大學創辦了建築系並任系主任、教授，夫妻倆全心投入“新中國”的建設。他們夫婦深得周恩來器重，不久，梁思成出任了國旗設計小組組長，後又出任天安門廣場英雄紀念碑設計組長。國徽全國招標，林徽音的設計草圖一下子“中標”，中共要員毛、劉、周、朱都畫圈同意。一時，梁思成夫婦成為新政權的“紅人”。

北京古城牆萬萬拆不得

但好景不常，很快他們與黨發生衝突，起因是拆北京城牆。當時的北京城牆可稱為世界上歷史最悠久、規模最大的城牆，環城長達四十公里，有七百年歷史，元朝就開工，明初建成，比明末建的八達嶺還早，可謂真磚真牆真古董。中共要拆，梁思成和林徽音都堅決反對，認為無論從歷史價值、建築價值、美學價值，或者從給後人留點古跡的角度，都萬萬拆不得。

倔強的林徽音直闖當時北京市長彭真的辦公室，跟彭真大吵一頓。彭真既不懂建築，也不懂美學，說不過林徽音，只得端出“底牌”：這是毛主席的指示。毛當時批示：城牆是封建象徵，是皇帝擋農民的。今天黨與人民心連心，不需要牆。林徽音只好退一步說：可以把它改建成環城公園，在城牆上栽花、種葡萄藤，再放上長椅，在各處修登城牆梯道，在交通要道開口通車，這樣，北京市民皆可在此休息娛樂，又可淡化“封建象徵”。

梁從誠說到此，特別感慨：如果當年能採納我母親的意見，今天北京城牆將成為世界上獨一無二的壯景，不知遊覽外匯能增加多少，因為僅僅一個光禿禿的長城，就有成千上萬的外國遊客；而且北京城牆還可解決北京公園少，遊人擁擠，以至假日傍晚談戀愛，公園一條椅子要同時擠兩、三對的窘困現狀。

毛澤東的話就是“聖旨”

林徽音那時還沒認識到，毛澤東已經成了新的皇帝，他的話就是聖旨，無論彭真、彭假，都只有叩頭領

旨去執行的份。林徽音一次次打報告，找中央領導都無濟於事，最後絕望地提出：拆就拆吧，能不能留下城樓，左右再各留五米牆，給後人一個紀念？但她的話和所有專家、學者們的一樣，都一萬句不頂一句，因為毛澤東的指示，在那個時候，就“一句頂一萬句”了。

拆牆就在林徽音的眼皮底下開始了。那轟轟的推土機和鏟車，像碾碎她的心。還有什麼能比搗碎偉大的古跡更能讓一個學貫中西的建築學家心痛！她未曾痊癒的肺病加重了，她的執拗使她怎麼也想不通這一切。於是，生氣、憤怒、痛苦。在又氣又病的夾擊下，於 1955 年溘然長逝。

懷抱一腔愛國熱血的梁思成驚呆了，他無法理解眼前發生的一切。但更讓他不可理解的事隨之而來——橫掃千軍的文化大革命鋪天而至，他被打成反動學術權威，遭到批鬥、遊街，最後被趕出清華，下放到江西農場。1972 年他死在那裡。

死後周恩來才想起他

中國的事情很怪，梁思成死了，周恩來才想起了他，要為他開追悼會。梁從誠清楚地記得，當時中共元帥陳毅的追悼會比他父親的正好早開一個星期，而且就在同一個禮堂。梁從誠親自去禮堂，把花圈上追悼陳毅的挽聯換成悼念父親的。

追悼會上，當時清華大學負責人謝靜宜代表周恩來慰問家屬，問梁從誠家中缺什麼，並說總理還記得林徽音。梁從誠當時感動得熱淚盈眶：總理那麼忙，要管整個國家的大事，還記得他母親，還能準確叫出名字。

我沿著這個話題請教梁先生，“既然周恩來那麼器重、賞識你母親，那為什麼拆城牆時，她不去找周恩來，畢竟周恩來是個聰明人，懂得古跡的價值。”梁從誠回答說：“出於私人感情，我感謝總理對我家的關心。但是……”他沉緩了一會說：“拋開這些，平心而論，周恩來的最大本事就是把毛澤東的一切錯誤能說到讓別人接受。”

梁從誠成了“梁三子”

梁從誠身上自小就顯現出祖父和父親的遺傳與影響，他也聰明、好學、刻苦。22 歲大學畢業，1958 年又考上研究生，導師是蘇聯專家，攻讀世界史、美國史，研究羅斯福新政。畢業後到雲南大學任教。1962 年，剛滿 30 歲的梁從誠調回北京國際關係研究所，準備一展才華。

但文化革命來了，作為一個名門後代，他自然成了革命的對象。梁從誠的名字變成了“梁三子”：批鬥的牌子寫著：保皇黨的孫子，反動學術權威的兒子，修正主義的苗子。批判後，他被下放到江西鄉下“五七幹校”勞動改造。這一下放就如同抗日戰爭那麼長：八年！專業完全荒廢了，世界史淡入記憶深處，“羅斯福新政”在腦袋裡舊得發黃，但他學會了種地、扶犁、焊接，會開各種型號的拖拉機；他像父親一樣，也有著能工巧匠的素質，居然學得一手好木工，到過他家的朋友發現，那精巧的桌椅櫃和書架等，都是主人的手藝。

八年後，他被允許返回北京，但沒有單位要他。後來，主持中國大百科全書工作的閻明複（六四事件後被撤職的開明派統戰部長）請他去做了編輯。他英語很好，七九、八零年，他有兩次機會在北京為美國訪問團會見鄧小平做翻譯。

中共是最善於做“統戰”工作的。梁啟超的孫子這塊招牌也許會派上用場，於是梁從誠被請進全國政協，做了委員。但梁從誠身上流動著母親那種剛直、執拗的血，一次閻明複問他對“政協”的看法，他直率地說：一個政而不協——既無政治地位，又什麼大事也不找它協商。

三代人選擇越來越小

梁啟超、梁思成、梁從誠，三代人走了一條共同的憂國憂民、報效國家的典型中國知識分子的人生道路。我請教梁先生怎樣看待他們三代人的共同點和差異。他不假思索地說：最大的共同點是都有強烈的責任感和愛國心。為了這種責任、愛國，而不顧個人；但三代人都是失敗者。他們都不喜歡政治，但政治都找上門來。

“為什麼都是失敗者呢？”梁先生回答我說：因為中國政治文化是不能聽，也不允許有不同聲音的文化。而他們三代人恰恰都說的當權者之外的聲音，結果都遭厄運。其實，他們是秉承一片愛國之心，他告訴我，一次他與閻明複講，中國需要這種“愛國的反對派”。他用英文強調說，是“loyal opposite”。

談到三代人的不同，他有些悲愴地說：一代不如一代。學問祖父最大，父親在建築學上很有成就，我只是對中國現實的瞭解比祖父和父親都深，在社會底層八年，直接感受到老百姓的痛苦。

梁從誠先生已是第三次訪美。我問他感受，他直截了當：“多元。這裡讓人有更多選擇。我們三代人的最大悲劇是選擇越來越小。”我回應道，人們都說晚清是腐敗的大清王朝，但它還產生了梁啟超。但共產黨建政後，又產生了什麼呢？梁從誠先生感慨地說：如果他有祖父當年那樣的環境，今天也會更有成就，不會跟祖父差距那麼大。而他的人生，沒有自己的選擇，大學業就到“人事廳”報到，以後工作、研究、居住地，都由黨安排，他從不屬於自己。連思想和學問也不屬於自己。他告訴我：三十年前他教過的一個學生，現在雲南大學當教授，寫了一本《世界史》送給他看。他仔細一看，書裡很多觀點還是三十年前他講授的。而他的這些觀點又是當年他的導師、蘇聯專家教他的，全是以蘇聯“十月革命”為世界中心的世界史。今天寫來，顯得荒唐；但仍在寫、仍在出。

複雜的民族情結

梁從誠後來做了北京文化書院副院長。雖然一生坎坷，但他仍對國家有著深深的愛。他告訴我，母親也是這樣，當年肺病非常嚴重時還堅持畫“國徽”草圖。後來手都拿不動筆，呼籲困難，還支撐著畫完大綱，最後細部由父親和朋友等完成。

為什麼這樣一些有才華的知識分子要追隨中國共產黨，並且對黨一次次犯錯誤都給予原諒呢？梁從誠分析說，“這裡有一個民族情結，有個大背景——中國近代史，是中國人挨洋人打，受洋人氣的歷史，鴉片戰爭、甲午海戰、火燒圓明園，中國人都一敗塗地。1949年新政權的建立，使知識分子感到中國統一了，獨立了，在外國人面前站起來了，變成了世界大國。這種強烈的民族主義情緒壓倒一切，這就是‘原諒’的心理因素。包括我本人，在文革後期已看出這個國家的整體性問題，但仍對黨和國家有著愛的感情。黨犯了錯誤，我替黨難過、害臊，雖然自己不是黨員。但一代代知識分子的愛國情操受到挫傷。”說到這裡，梁從誠比喻說：“如同一場戀愛，你對她一片好，結果換來一場臭，這種傷了的感情很難恢復原狀。”

（作者注：今天看到梁從誠先生去世的消息，一陣傷感。把網絡時代之前的舊文打字（只有個別字的修正），發到網絡以悼念梁先生。他們祖父三代人失敗的原因，值得所有中國知識分子思考——2010年10月29日。）

韓國人做抗日先鋒

阿修伯

日本參議院選舉自民黨大勝，安倍晉三首相更受鼓舞，吃了秤砣鐵了心，要走向軍國主義修憲建軍，否認二戰侵略，加強控制琉球，與中、韓、俄爭奪海島領土寸步不讓。大阪市長橋下徹狂言慰安婦是任何國家都不能免，是正常現象。副首相麻生太郎於今年 7 月 29 日更揚言，可仿效一戰後德國納粹在世人不知不覺中偷偷修憲成功，希特勒掌控了德國之先例，達成修憲軍國主義復活成功。

軍國主義復活之後，必然再向外擴張侵略，首當其衝的還是近鄰中國大陸、臺灣、朝鮮（韓國），情勢相當的危急。

大陸、臺灣、韓國都是日本軍國主義侵略的受害人，偏偏臺灣有一大票皇民怪胎，不但不反對日本軍國主義，反而處處鼓舞呼應、懷念宣揚日本軍國主義。今年臺北市北投公然慶祝 617 日本在臺灣‘始政’，紀念神風特攻隊。近日又出面維護‘日治’駁斥‘日據’，承認日本統治臺灣的正當性：合情合理更合法。

馬英九也‘俯順民情’，肯定日本在台的教化建設，為表示感謝懷念，為八田與一立碑塑像還要建紀念公園。對‘日治’‘日據’持模稜兩可態度。

要遏制日本軍國主義的災禍，是不能靠臺灣了，只有期望大陸和韓國了。強悍的韓國人近十幾二十年來發奮圖強，處處要追趕日本勝過日本，不像臺灣人皇民只知感謝日本懷念日本。

美國加州洛杉磯近郊格倫代爾市立公園，在 2013 年 7 月 30 日安置了一座坐姿韓慰安婦少女銅像，與日本駐首爾大使館對面所立置者完全相同。二戰時被日軍抓去做性奴時年僅 15 歲的韓國少女金福東親自參加了格倫代爾市立公園的銅像揭幕典禮，儀式令人感動。

緣在 2007 年 7 月 30 日，美國聯邦眾議院通過了二戰日軍慰安婦決議案，格倫代爾市就把該日定為‘韓國慰安婦受害者日’。日本政府官房長官菅義偉多次要求格倫代爾市不要設立慰安婦銅像，被拒。格市有五萬韓裔美國人定居，有相當的政治力量，設此銅像附有英文碑文，旨在警告日本要反省其侵略暴行，促使其懺悔道歉，遏制日本軍國主義復活。格市日裔美國人也敦促日本為二戰向世人道歉，更正錯誤的歷史教育，共同追求人類和平。

華裔美國人為韓裔美國人七、八倍，卻連一座慰安婦銅像也立不起來，身為華裔台裔應感見羞。

朴槿惠訪北京 力促中韓 FTA

南韓總統朴槿惠廿七日抵達北京展開為期四天的「信心之旅」國是訪問，到訪第一天即與中國國家主席習近平舉行會談，這是兩人首度會面，習近平稱朴槿惠為「中國人民的老朋友」，兩人同意有必要透過對話達成朝鮮半島無核化，呼籲盡快恢復六方會談。朴槿惠此行也將進一步推升雙方在經貿、人文等領域的交流與合作，中韓自由貿易協定（FTA）談判也可望取得階段性成果。

朴槿惠和習近平都是新上任的國家領袖，朴槿惠今年二月上任前不久北韓進行核子試爆，而今年三月出任國家主席的習近平則支持對北韓採取更嚴厲的經濟制裁，以約束北韓的核武計畫。南韓總統府發表聲明說，習近平支持朴槿惠與北韓來往的「韓半島信任進程」政策，協助平壤參與國際社會，成為國際社會「負責任的一員」。

由於北京當局對北韓執意發展核武已感到不耐，這次習朴會被視為加強對北韓施壓，促使北韓回到談判桌。習近平表示，朝鮮半島的局勢已

改善，是展開新會談的好預兆。習近平在會後的記者會上說：「我們希望各方能抓住這次機會，盡快回到六方會談。」朴槿惠則表示，雙方同意有必要防止北韓「在任何情況下」擁有核武，並維持朝鮮半島的和平穩定。

六十一歲的朴槿惠會說中文，這次訪問大陸更是有備而來，預定廿九日在清華大學以中文發表演說「邁向新的廿年的韓中兩國信任之旅」。

大陸與南韓媒體形容，這是南韓「史上最大規模經濟使節團」，遠超過朴槿惠上次訪問美國的五十二人規模。大陸商務部長高虎城昨天也與陪同朴槿惠到訪的南韓產業通商資源部長官尹相直會談，高虎城表示，中韓 FTA 是兩國大事，雙方應加快推進，早日完成，造福兩國人民。

朴槿惠此行並將訪問西安，參觀當地南韓企業和歷史古蹟，成為第一個訪問西安的南韓總統。

朴槿惠廿八日將會晤中國國務院總理李克強和中國全國人大常委會委員長張德江。

朴槿惠的初戀情人…三國趙雲

傾心中國文化的南韓總統朴槿惠，最喜歡三國人物中的趙雲，她在自傳中透露，懷疑自己的初戀對象可能就是趙雲；她在父母遇刺、人生最困頓時，是靠閱讀中國哲學家馮友蘭的「中國哲學史」，讓她重新找回內心平靜。

朴槿惠昨在北京清華大學演講，跟清大學子分享自己的人生經歷時，說自己年輕時曾夢想當一名電子工程師，但因父母遇刺的悲傷，讓她轉向哲學閱讀，並把名言警句都抄在筆記本上，比如諸葛亮寫給兒子的「非淡泊無以明志，非寧靜無以致遠」讓她受益終身。

十二歲成為韓國「第一千金」，廿二歲時母親遇刺身亡，廿七歲時父親朴正熙又遭刺殺，之後退隱近廿年；她在一九九七年金融危機時重返政壇，二〇〇六年她本人遇刺，與死神擦肩而過，由於困頓的生命歷程，讓朴槿惠有著更深刻的生命體悟。

朴槿惠從小深受中國傳統文化薰陶。她的父

親朴正熙送她一本三國故事，她被書中的情節深深吸引。她在自傳中透露，懷疑自己的初戀對象可能就是趙雲，因為每次只要趙雲一出現，心中就會不自覺地小鹿亂撞。

在她的日記中，不乏「論語」、「孟子」等中國古籍中表述的人生觀、世界觀的影子。她曾在親筆自傳「絕望鍛鍊了我」中寫道，在她最困難的時期，讓她重新找回內心平靜的生命燈塔是馮友蘭的「中國哲學史」。

在朴槿惠當選後，馮友蘭的這套書在大陸銷量直線上升。朴槿惠訪問大陸期間，亞馬遜中國網站上這套書的銷量上升到百分之一百廿六。北京大學出版社也趁勢推出馮友蘭親自審訂的「中國哲學簡史」。

朴槿惠在清大演講結束時，清華大學校長陳吉寧贈送馮友蘭「中國哲學史」套書，也送了馮友蘭晚年書法「一片冰心在玉壺」的真跡作品給朴槿惠，意義不凡。

朴槿惠：盼韓國夢與中國夢同行

南韓總統朴槿惠昨天在中共總書記習近平的母校清華大學演說時表示，「中國夢」與「韓國夢」是一致的，都是為了國民幸福；「韓國夢」如能與「中國夢」攜手同行，兩國一定會有更加光明的未來。

朴槿惠以「韓中心信之旅，共創新廿年」為題發表演講，開場白即以中文向清華學生致意，隨即以中文援引「管子·權修」中的名句：「一年之計，莫如樹穀；十年之計，莫如樹木；百年之計，莫如樹人。」

演講中，朴槿惠長達兩分鐘使用中文，並多次提及中國古語與成語。在論述國與國之間的關係時，她引用「中庸」的「君子之道，譬如行遠，必自邇；譬如登高，必自卑」，說明國家之間的相處需要「君子之道」。

此外，朴槿惠也以取自「周易」的清華校訓「自強不息，厚德載物」一語，盛讚清華大學培養包括習近平在內的政治領導人和諾貝爾獎物理學獎得主，必將給中國大陸開啟美好未來。

這並非首次訪陸，朴槿惠提及二〇〇五年曾訪問杭州，當時與時任浙江省委書記習近平見

面。她說，那時她便知道所謂「上有天堂，下有蘇杭」，且非常高興認識了習近平。

她說，自己靠真誠贏得國民信任，信任外交也是贏得夥伴的重要因素。她說，願透過高峰會談開展前瞻性的對話，加強在環境、氣候變化等領域的合作，為韓中兩國經濟新的飛躍和東北亞共同繁榮奠定基礎。

朴槿惠演說選擇清華大學而不是北京大學，據韓媒報導，因為她本人出身理工科，加上她和習近平是老朋友，而清大是習近平的母校。南韓歷任總統金大中、盧武鉉、李明博訪問中國大陸時，都選在北京大學演講。

結束北京行後，朴槿惠從廿九日起兩天訪問西安。之所以選擇西安，首先西安是習近平的故鄉；其次，韓國三星等企業已在西安投資發展，朴槿惠此行也要推動韓中經貿的深入合作。

以往南韓總統就任後先訪問日本、再訪問中國大陸，但朴槿惠打破了這項慣例，她首訪美國之後就踏上訪問中國大陸之旅。「環球時報」說，這是中韓建交廿一年來，第一次從「經熱政冷」走向「經熱政熱」的新起點。

註：朴槿惠經常一臉嚴肅，因此被冠以「冰公主」外號。昨日在清華大學的演講上，她向學生打開心扉，分享了自己的人生經歷。在雙親去世後她經歷了一段痛苦的日子，是中國當代哲學家馮友蘭所著的《中國哲學史》打開她的心房，讓她「重新找到內心平靜的生命燈塔」，意義非同尋常，而這部書恰是馮友蘭上世紀30年代在清華大學任教期間所著。昨日的演講結束時，清華大學特意將馮友蘭「一片冰心在玉壺」的手跡，贈予這位「知音」讀者。

「遇見這本書，是無比珍貴的緣分。」朴槿惠說，她從書中體悟到，「所謂人生，並不是與他人的鬥爭，而是與自己的鬥爭。為了在這場鬥爭中獲得勝利，最重要的是內心必須堅定，控制住自己的感情和慾望。」她從書中得來的平凡但珍貴的道理是，「金錢、名譽和權力都如同剎那間煙消雲散的一抹灰燼，只有正直的人生才是最有價值的」

瑤池金母聖誕

阿修伯



臺灣人信奉最多的女性神明是媽祖，（觀音卜沙不是女性且非中國土產）第二位就是瑤池金母，中國大陸一般稱之為王母娘娘、西王母、金母元君、九靈大妙龜山金母 -----。民間傳說她與其夫東王公（天公、玉皇大帝）生育了七仙女，一說廿四仙女。又有一說她和媽祖一樣終生未婚未育，但又不符合‘母’‘娘’之稱號。

據‘山海經’描述，她是一個豹尾虎齒善嘯的怪物，統領萬妖，後世卻轉化成了美豔婦人，居崑山，曾與周穆王相會於瑤池。漢代起形成中國民間普遍信仰。學者考據瑤池金母信仰實系根據上古圖騰巫教、母系原始社會發展而來。8月24日（舊7月18日）是金母聖誕，來自臺灣花蓮的慈惠堂福來興分堂舉行瑤池金母文化節慶祝大典，從臺北龍雲堂請來臺灣民俗廟會‘官將首’表演，另有電音三太子（哪吒）尬舞，三太子造形十分可愛逗趣，臺灣人又稱之為中壇元帥，祖廟在四川宜賓翠屏山。中午由堂方招待臺式潤餅，臺灣鄉土味十足。

除了歷史上真有其人的神明如關公、媽祖、孔子公、岳王等，我們知道他們的生日和生年，許多民俗傳說非歷史真人的神明，也都有聖誕生日，但生年不詳，因此也不知他們的壽齡。

‘官將首’三位將軍彩繪顏面十分兇猛猙獰，手持叉矛令牌刑具，偵查人間善惡，驅邪逐妖為人間申張正義。其實這三位將軍原本也是惡妖惡靈，被地藏王卜沙收伏後改邪歸正了，就和媽祖收伏的順風耳千里眼青紅二妖一樣。西藏密宗信仰更有數不清算不了的妖魔鬼怪被佛卜沙收伏成了正果受人們膜拜，保底人們得財得壽去病消災。這就是為什麼密宗多數佛像雕塑猙獰恐怖的道理，千百年來也確實發揮了恐嚇教化的功效。

福來興慈惠堂三樓供奉六十余尊太歲，二樓一樓供奉更大仙的封神榜西遊記人物，雕塑十分精美，100% CHINESE、100% TAIWANESE。誰說 TAIWANESE ARE NOT CHINESE！

2013年8月25日第五屆海峽兩岸西王母女性文化研討會，在甘肅涇川召開，58名專家學者與會。會中研討西王母信仰證實了海峽兩岸的源遠流長。臺灣人的瑤池金母信仰更證實了臺灣宗教文化就是中華宗教文化，臺灣人就是中華人！

一片冰心在玉壺

記企業家和慈善家王文祥先生

王文祥 (Walter Wang) 先生是全球最大的 PVC 塑料管材 JM Eagle 公司的董事長兼總裁。很多的人知道他是因為他是台灣“經營之神”王永慶的兒子。他 9 歲來美國讀書，於 1987 年 伯克利大學政治系畢業之後進入南亞電子公司，當過生產操作員，銷售員，而後被升為現場主管，之後晉升為企業內部改善項目的召集人，通過自己的努力，一步一個台階，逐步進入管理層。1990 年，王文祥轉調到美國 JM Manufacturing Co., (JMM) Inc. 公司任職。在他的領導下，使 JM 公司從 1990 年兩億美元的年營業額，增長到 2005 年的十多億美元，成為世界第一大 PVC 塑料水管製造廠。他的經營天賦通過不斷的磨礪和大量的實踐而得到發揮，經營理念和戰略越趨穩健和成熟。2005 年 11 月，王文祥從台塑企業集團手中融資收購了百分之百的 JM 公司股份，使 JM 成為完全獨立自主的公司。在不到兩年的時間裡，JM 公司便併購了北美第二大 PVC 塑料水管製造廠—PW Eagle，合併後改組為 JM Eagle 公司，年營業額超過十六億美元。至此，王文祥的商業之路進入全新的歷程，人生的旅途從此似乎一馬平川，順風順水。

然而，天有不測風雲，在他步入不惑之年之際，一場惡病突然襲來，連醫生都感到束手無策。面對惡疾，王文祥先生坦然置之，積極配合治療，終於感動了上蒼，奇蹟般地戰勝了病魔，獲得了新生。這場突如其來的打擊，讓他重新認識了人生的無常和生命的可貴，從此他步入人生的一個嶄新的階段。他說：“在病痛的那段時間，我對於生命的意義有了更深刻的認識。5 年成功與死神的抗爭，在生死之間，我領悟了生命和成功的價值所在。”

從此之後，王文祥先生除了仍然兢兢業業地經營自己的商務和生意，他把更多的時間和精力放在教育、慈善和社會公益事業上。多年來，王文祥與夫人范文華 (Shirley Wang) 總共慷慨捐贈或鼎力贊助至少 15 項以上的公益慈善活動。其範圍包含了急難救援，潔淨飲水，癌症研究，教育以及計算機技術訓練等。王文祥與夫人曾捐出 150 萬美元給洛杉磯的西達斯西奈 (Cedars Sinai) 醫學中心，進行小兒外科手術研究。除此之外，為了保護弱勢的亞太裔移民，王文祥夫婦還贊助了直接提供家庭，家暴和移民等法律服務的亞太裔法律服務中

心 (Asian Pacific American Legal Center)，使該中心能聘僱更多律師來免費協助貧困無助的亞太裔移民，以保障他們的權益。

王文祥先生的善行還遍及全球的不少國家。他不遺餘力地支持和讚助許多發展中國家，幫助輸送潔淨飲用水到落後貧困地區。他在 8 個非洲國家捐助了約 600 公里的水管，把乾淨的水輸送給了幾十個村莊，使 25 萬多人受惠。他還贊助了世界“無國界醫生組織”慈善基金會和“中國艾滋病防治行動”，等等。

2008 年，王文祥與夫人向洛杉磯加州大學 (UCLA) 捐資一百萬美元，設立了全美第一個研究美中關係與傳媒講座教授的位置並建立了美中傳媒簡報網站 (US-China Media Brief <http://www.uschinamediabrief.com/>)，旨在推動美中關係和華裔美國人的研究以及促進美中兩國主流媒體對雙邊問題的準確和公正的報導。

2013 年 5 月，王文祥榮獲聯邦緝毒署 (DEA) 教育基金會頒發終身成就獎。

對於回饋社會和從事慈善事業，王文祥有著堅定不移的信念。他為人誠懇，一片冰心。對於他的普施善行，他只是用一句很樸素的語言來描述，“企業家沒有理由不行善。”言簡意賅，擲地有聲。善哉，子之言是！

周敏

洛杉磯加州大學王文祥夫婦基金美中關係與傳媒講座教授
2013 年 6 月 10 日於洛杉磯



王文祥夫婦與周敏 (UCLA 王文祥夫婦基金美中關係與傳媒講座教授右二) 和唐·中西教授 (UCLA 亞裔研究中心主任，右一) 合照，2009 年 4 月

成功不僅是您擁有多少， 更重要的是您幫助他人多少！

那是在 15 年前，我到這個城市出差，談完生意，我去商場給同事買些禮物。平時，我逛商場時喜歡隨身帶一些硬幣，因為商場附近有時會有乞討的人，給上一兩枚硬幣我心裡會踏實些。這天也是這樣，口袋裡依舊有些硬幣，於是我就將十幾枚硬幣散給一幫乞討的小乞丐。就在這時，我看見一個男孩高舉著一塊牌子看著我，無疑，他想引起我的注意。我朝他走過去，看到他約摸十三四歲，衣著破舊卻很乾淨，頭髮也梳得整齊。他不像別人手裡拿個搪瓷缸，他的牌子一面畫著一個男孩在擦鞋，一面寫著：我想要一隻擦鞋箱。

那時我正在做投資生意，反正還有時間，我便問男孩需要多少錢，男孩說：125 元。

我搖搖頭，說他要的擦鞋箱太昂貴了。男孩說不貴，還說他已經去過批發市場 4 次，都看過了，要買專用箱子、凳子、清潔油、軟毛刷和十幾種鞋油，沒有 125 元就達不到他的要求。男孩操著方言，說得有板有眼。

我問他現在手裡有多少錢，男孩想都沒想，說已經有 35 元，還少 90 元。我認真看著男孩，確定他不是個小騙子，便掏出錢夾，拿出 90 元，說：這 90 元錢給你，算是我的投資。有個條件，從你接過錢的這一刻起，我們就是合夥人了。我在這個城市呆 5 天，5 天內你不僅要把 90 元錢還給我，我還要 1 元錢的利息。如果你答應這條條件，這 90 元現在就歸你。

孩興奮地看著我，滿口答應。男孩還告訴我，他讀 6 年級，每星期只去上 3 天課，另外幾天要放牛、放羊和幫母親種地，可他的成績從沒有滑下過前 3 名，所以，他是最棒的。我問他為什麼要買擦鞋箱，他說：因為家裡窮，我要趁著暑假出來，攢夠學費。

我以一種欣賞的眼光看著男孩，然後陪他去批發市場選購了擦鞋箱和其他各種擦鞋用具。男孩背著箱子，準備在商場門口擺下攤位。我搖搖頭，說：作為你的合夥人，為了收回自己的成本，有義務提醒你選擇合適的經營地點。

商場內部有免費擦鞋器，很多人都知道。男孩認真想了想，問：選在對面的酒店怎麼？

我想：這裡是旅遊城市，每天都有一車一車的人住進那家酒店，他們旅途勞頓，第二天出行時，肯定需要把鞋擦得乾乾淨淨。想到這些，我就答應了他。

於是，男孩在酒店門口附近落腳了，他把擦鞋箱放到了離門口稍遠的地方，他看看左右無人，對我說：為什麼不讓我現在就付清 1 元錢利息？你也應該知道我的服務水準。

我“撲哧”一聲笑了，這小傢伙真是鬼得很，他是要給我擦鞋，用擦鞋的收費抵那 1 元的利息。我欣賞他的精明，便坐到他的板凳上，說：你要是擦得不好，就證明你在說謊，而我投資給一個不誠實的人，就證明我的投資失敗。

男孩的頭晃得像撥浪鼓，說他是最棒的，他

在家裡練習擦皮鞋練了一個多月。要知道，農村並沒有多少人有幾雙好皮鞋，他是一家一家地讓他們把皮鞋拿出來，細心地擦淨擦亮的。

幾分鐘後，看著皮鞋光可鑒人，我滿意地點頭。我從口袋裡拿出紅筆，在他的左右臉頰上寫下兩個大字：最棒。

男孩樂了。正在這時，有一輛中巴車載著一車遊客過來了，他連忙背著擦鞋箱跑過去，指著自己的臉對那些陸續下車的旅客說：這是顧客對我的獎賞，你想試試嗎？我會把你的皮鞋變成鏡子的。就這樣，男孩忙碌起來了。

第二天，我來到酒店，看到男孩早早來守攤了，他興奮地告訴我，他昨天賺到了 50 塊錢，除去給我 18 元，吃飯花 3 元，他淨剩 29 元。我拍拍他的頭，誇他幹得不錯。他說昨晚沒睡地道橋，而是睡了大通鋪，但沒交 5 塊錢的鋪位錢。我疑惑了，怎麼會不付床鋪錢？這時，男孩得意地笑了：我幫老闆和老闆娘擦了十來雙鞋子，今晚我還能不用掏錢住店。

5 天過得很快，我要離開這個城市了，這 5 天裡，男孩每天還 18 元，還夠了 90 元。男孩知道我在北京一家投資公司做經理，說是等他大學畢業，會去北京找我，說著他伸出小黑手，我也伸出了手，兩隻手緊緊握到一起。

彈指一揮間，竟是 15 年。

我離開了當初的投資公司，自己開了一家貿易公司。這天，我正在辦公室忙得焦頭爛額，公

司因為意外損失了一大批貨物，周轉資金面臨困難，四方都在催債。剛放下電話，秘書進來了，說有個年輕人約我中午吃飯，我頭也不抬地問是誰，秘書拿出一枚鑰匙鏈，放到我桌上，看著這鑰匙鏈，我愣住了，那上面有一個玻璃小熊，小熊的腦門上刻著三個字：我最棒。

我想起來了，這鑰匙鏈，是 15 年前我和那個擦鞋少年臨別握手時塞進他掌心的禮物。

到了中午，我走進酒店，預訂好的座位上站起一個西裝革履、英氣逼人的年輕人。他含蓄地微笑，朝我微微彎一下腰。從他臉上，我略微找到了當年擦鞋少年的影子。喝茶時，他拿出一張 500 萬元的支票，說：我想投資到你們公司，5 年之內利潤抵回。

500 萬元，真是雪中送炭！

年輕人笑吟吟地說：15 年前，你教會了我以按揭的方式生存。從那個擦鞋箱起，我完成了一次又一次的積累。現在，我有了自己的公司，這 500 萬元投進去，我有權利要求一筆額外利息。

我抬起頭，問他要多少，他不動聲色地回答：1 元錢。

我靠到椅背上，臉上露出微笑。90 元，回報 500 萬元，這無疑是我投資生涯中最成功的案例。

成功不僅是您擁有多少，更重要的是您幫助他人多少！有多少人因您而感動因您而成長。



何志明與張翠姝的家庭三部曲

編者按：何志明、張翠姝這對敬業進取卻興趣截然不同的夫婦，分別在科技界及社區服務兩個領域各有所成，他們的獨子何鼎博士，亦因研究輸送治癌藥物的奈米鑽石，而成為此一領域的先驅者及生醫界的明日之星。本刊經由此次的訪談，特將何氏夫婦結縭 40 年來的相處之道及對子女教育、生活等方面的經驗心得與讀者分享。

何志明：洛加大機械航空系及生物工程系講座教授、美國國家工程學院院士、中央研究院院士。張翠姝：托倫斯紀念醫學中心社區顧問、南加州中華科學學會前會長／理事長、南加州中山女高校友會前會長。何 鼎：洛加大牙醫學院口腔生醫部門正教授、UCLA Weintraub 重建生技中心 Co-Director。

相互體諒 適度配合

夫婦二人均表示，體諒與配合是所有夫妻能和睦相處的不二法門，自 1972 結縭 41 年來，何志明以堅毅執著的態度在其科技及學術領域不斷地力求突破，一半的時間飛赴世界各地，或擔任顧問諮詢，或參加國際會議，是個標準的空中飛人。無需出遠門的時日，則每週工作七至八天，每晚八時返家。如此單調枯燥的生活可能是許多妻子的夢魘，然而張翠姝卻能極度配合先生的生活形態，努力充實自己，從修習聲樂及相關的德法語文，到五度主辦個人聲樂發表會，從活躍於 PV 半島學區到服務 Torrance 社區及 UCLA 婦女會，何志明對妻子頗具創意的生涯規劃十分肯定並給予支持。居家時日，張翠姝總是盡可能自己烹飪，先生同學同事來訪時，亦不忘盛情接待。思想頗為開通的她認為，洗衣燒飯等一般家庭瑣事是身為人妻最基本的義務，再能幹的職業婦女也不應有所例外。

慈父嚴母 以身作則

對於獨子何鼎，這對慈父嚴母可謂寬嚴並濟，合作無間。何志明因工作忙碌，教養何鼎的重任多由張翠姝承擔。鼎幼時生身體孱弱，折騰了若干年後，張翠姝終於在先生的首肯下，從職業婦女的崗位上引退，短短的三個月，兒子體質明顯改進。接著，張翠姝開始積極參與美國學區的事務，先後在兒子就讀的小學、初中及高中成立了華裔家長後援會，亦應邀加入此三校的 PTA (Parent Teachers Association) 及 PV 半島

學區 PTA 聯合會，曾舉辦過亞裔家長領導才能培訓班，並主持 YouthToasterMaster 及南灣兒童合唱團等青少年活動，1995-1997 更代表華裔家長出任 Peninsula Education Foundation 理事。母子二人經由多年來的良好互動，因而培養出絕佳的默契。1997 何鼎入洛加大就讀，除隨父步入科技領域並頗有所成外，其間亦曾出任 PIKAPPA PHI 兄弟會及 UCLA 兄弟會總會會長，何氏夫婦自幼給予的身教可謂功不可沒。此後，張翠姝憑其十餘年經驗，將服務領域延伸至托倫斯社區，並致力於推展托倫斯紀念醫學中心的華裔保健計劃，一家三口亦從此步入他們生涯規劃中的另一個春天。

榮登祖輩 海闊天空

2008 何鼎與韓裔安娜美小姐舉行了嘉禮。2012 十二月中旬，長孫何屹趕在耶誕節前出生了，何、張二人比預期提早六週登上了祖父母的寶座，一時間興奮莫名，卻又戰戰兢兢，如何懷抱吃孫？太緊？太鬆？換 Diaper？動作不夠快？Baby Food 怎麼不需加熱？新手爺爺每次自外 LongStay 返家，爺孫二人得重新認識一番。新手奶奶在工作活動之餘，每週客串褓姆二至三次，雖非十全十美，卻也寥勝於無。看見兒子十分稱職地扮演著人夫與人父的角色，夫婦二人頗為欣慰，並驚覺到目前的要務是好好照顧自己，並多注意保健及養生，閒來或含飴弄孫，或週遊列國，總之兒孫自有兒孫福，萬事切莫太計較。本刊藉此專訪，謹祝何府“海闊天空任我遊”的願景早日到來。



張翠妹當選模範母親，何志明亦與有榮焉。
(陳十美提供)



何志明陪孫子在 UCLA 校園散步。



張翠妹弄孫圖，後立者為何鼎。

一對上海交大海歸博士夫妻 在美國拼搏的六年生活

認識楚銘和贏萱夫妻，是在杭州武林路鳳起路口一家小店——那實在是一個讓年輕人流連忘返的購物小天堂：剔透的法國寶石、富有厚重質感的泰國尼泊爾銀飾、頗有禪意的中國藏飾、精巧的日本韓國銀飾、炫目的奧地利水晶、溫潤的波羅的海琥珀、印尼木雕印度銅器……你能想到的任何異域風情的飾品都在這裡喧囂著撩撥你的眼睛。

小店的店名叫楚贏銘萱，恰恰是他們夫妻倆的名字合併而成，而他倆那種出奇的默契，也會讓人購物的心情一片大好。那天我們進門時，贏萱在一邊悉心為兩個男生講解飾物保養與挑選技巧，而楚銘正為一對情侶推薦俄羅斯琥珀。氤氳的燈光中，那些透著碧紅與粉藍的飾品在無聲閃爍，楚銘和贏萱的臉卻在這種迷離中愈發清晰起來——那種掩飾不住的幸福和快樂著實讓人過目難忘。

看著在小店裡周旋自如的楚銘夫妻，誰能想到，楚銘其實是美國西北大學的工商管理博士、而贏萱則是該校的法學碩士呢？這一對“海歸”夫妻何以會放棄無限美好的前程選擇了歸隱般的開店生活呢？故事，得從他倆準備離婚的時候說起……

我有些傷感，為何總要到了分離的時候才懂得珍惜，若是從一開始我倆就能這樣共處的話，就不會把幸福的時光浪費在爭吵和責難上了。

我嫁給楚銘的時候，幾乎所有人都認為這是天作之合——包括我們自己。

我畢業於上海交大，隨後進入上海的貝爾市場部工作，主攻集團大單業務。我是在浦東一個新廠區的通訊業務招標中認識楚銘的，他代表西門子公司前來參加競標。

那次的競爭非常激烈，我們都表現出了志在必得的態度以及充分的努力——儘管，最後阿爾

卡特出乎意料地競標成功，我和楚銘卻在競爭中惺惺相惜，慢慢成為了朋友。

楚銘是個各方面都很優秀的男人，復旦的高材生，本來，他在大四那年就以高分獲得了託福和 GRE 的 PASS，但是因為他的父親突發心臟病去世，他不得不暫停出國的原計劃留在上海工作處理父親的後事以及陪伴悲痛的母親。

然後，我倆的距離慢慢拉近，由戀人到了婚姻。我們一起貸款在虹口區買了一套 120 平米的房子，當房子裝修完畢後，我們領取了結婚證。

新婚的熱情過後，我們回到了正常的工作生活狀態，每天早上 7 點準時起床，他坐公汽轉地鐵到莘莊搭乘公司的通勤車，我到南京西路文華大廈等我單位的通勤車，到了單位便是昏天黑地的 8 小時忙碌，拜上海的擁擠交通所賜，我倆回到家的時候多半都是華燈已上了，於是一起在附近的永和、振鼎雞甚至麥當勞胡亂吃上一頓當是晚餐。回到家洗完澡大概已經在 10 點以後了，說不上兩句話便都倒頭睡去。到了週末，一起睡個懶覺、然後處理一下堆積一周的家務，渾渾噩噩中兩天時間似乎溜得飛快，接著就又是星期一是了。

結婚半年後，我們就再也找不到婚姻的興奮點了：每个月的薪水除了還貸和存下 1 萬元外，我倆還能各自捏著幾千塊錢零花，可是，我們一點都不快樂——我們有錢，但彼此都不需要對方的錢；我們有家，但 120 平米的房子就像一個臨時旅館……

對於那種生活，楚銘的不滿並不比我少，終於，在一個週末為了家務的分配問題，我倆爆發了婚後的第一次戰爭，不過，我倆誰也占不了上風——因為我們誰也不能證明自己為這個家做的事情比對方多：我倆收入持平、上下班時間一致、工作強度類似……最後，我只能恨恨地歎一

口氣——這該死的般配！

夫妻吵架這種事情就和燈泡壞掉一樣，只要有第一次，就不愁第二次，我倆的爭吵頻率很快從幾個月一次發展到每月一吵再到每週一鬧，到了後來，我倆見面的時候臉都臭臭的，誰都不願意先和對方打個招呼。床上的被子變成了兩床，儘管同睡在一張床上，我們秋毫不犯。在分居冷戰一個月後，我悲哀地想，或許，我倆的婚姻到頭了。

就在日子不知道該如何繼續的時候，楚銘和我好好談了一次，他說他也覺得我們的婚姻出了問題，他決定去考託福，打算去美國留學。他說我們可以選擇馬上離婚，也可以考慮利用他留學的時間先暫時分開一段時間給對方獨處的冷靜時間，如果覺得這段婚姻真的沒有存在價值的話再離婚。我們選擇了後者——因為我們都找不出一個恨不得馬上離開對方的理由。

隨後，楚銘在託福中考出了 618 的高分，他開始向美國的各大高校寄出自己的獎學金申請，當位於伊利諾伊州的西北大學工商企業管理專業的錄取通知書遙遙而來的時候，我倆的日子驀然就要變得天以小時來計算了。

出國前的日子裡，楚銘辦理了辭職在家準備，也就在那時，我充分領略到了他的溫情：每天早上，我會在早餐的香味裡醒來，洗漱完畢後桌上是一碗熱氣騰騰的泡飯加上 4 個小味碟的各種小菜；吃完早飯，楚銘會送我去文華大廈陪我等通勤車，等我上車了再向我揮揮手，目送車子遠去；白天我在辦公室忙碌的時候，會收到他的電話或短信，或者問我晚上想吃什麼，或者告訴我他在街上找到了我很久以前就想要的一個小玩意；下班的時候，他又早已在通勤車停 * 點等著我了；回到家裡，乾淨得一塵不染，簡單而可口的晚飯已經在餐桌上擺得整整齊齊；等到週末的時候，他會有耐心地推醒我，陪我去逛街、在外面吃飯……這是我一直想要的生活，只是，我有些傷感，為何總要到了分離的時候才懂得珍惜。

當楚銘終於去了美國以後，驀然冷清下來的生活讓我覺得寂寞而空虛，我甚至找不到一點

能夠讓自己開心的理由——原來我還是離不開他的——這是我對我們婚姻最後的結論。於是，我決定去美國陪讀，對於我的這個決定，楚銘表現出了出乎意外的驚喜和支持，不過，他也委婉向我透露：美國的生活不像我們以前想像的那麼美好。

3 個月後，楚銘給我發來了齊全的證明材料，我很快獲准簽證，開始了我的美國陪讀生涯。

與我的陪讀生涯攜手而來的，是窘迫的生活：我們在上海購房的時候向工商銀行申請了 30 萬貸款，沒有來美國前，我倆的月薪加起來大概 2 萬 5 的樣子，我倆是那種不喜歡欠債的人，因此，我們選擇的是無定額還款，手裡有了錢就全部還給了銀行。當我們來美國時，還有 18 萬的貸款在虎視眈眈。為了保有那份房產，我在出國前在上海花旗銀行辦理了與工商銀行的異國聯程賬戶，我們每個月必須在伊利諾伊州的達菲爾德花旗銀行存入 200 美金作為上海房子的分期付款。

因為我的到來，楚銘搬出了免費的學生宿舍，在校外租了房子。說是房子，不如說是岩洞，多山的達菲爾德的建築都是依山而建，有錢人的別墅便顯得格外氣勢雄渾，而窮人便只有偷懶節約建材，在山體上往內挖掘推進，將堅實的花崗岩作為自家的免費牆壁——我們租到的，便是這樣一間在山體上挖出來的房子——整間房子只有一扇大門在外面，其餘的部分就全部在山體內部，像個防空洞一樣。第一晚在這裡入眠的時候，我情不自禁就想到了自己在上海的家，想念家裡的高床軟枕和空調——只是，當初整天和楚銘嘔氣，壓根沒有意識到那時已經在一種非常幸福的狀態。

楚銘每週有 10 小時的合法打工時間，於是他在一家墨西哥餐廳打工，時薪是 15 美元，一個月大概 600 美元的收入，加上小費能夠拿到 800 塊的樣子——還上海房款 200 元、達菲爾德的房屋租金 300 元，我倆真正能夠動用的，只是拮据的 300 塊而已——哪怕在上海，這折算成 2500 人民幣的生活費也是以往大手大腳習慣了

的我們週末出去購物的一點零花錢而已。而今，我這個家庭主婦必須用這筆在國內作為零花錢的小錢在美國保證兩個人的所有開支，我覺得這真是對我經濟能力的莫大挑戰。

最大的開支便是吃，以前在國內，我幾乎是十指不沾陽春水，到了美國，我們的那點錢還不夠去餐廳吃兩頓飯的，結婚一年多以後，我開始正兒八經地學習做飯。也正如媽媽講：家務事是天底下最容易學會做的事，就看你勤不勤快。我居然摸索著無師自通地在廚房遊刃有餘了，除了偶爾菜鹹一點飯生一點以外，絕大多數情況下做出的飯菜都能填飽兩人的肚子。

由於我們的房子見不到陽光，為了預防風濕病和皮膚病，我們儘量地多換衣服和被褥，每天早上楚銘去學校上課以後，我要在第一時間把昨晚換下的衣服扔進洗衣機，然後把床上的墊褥被子全部抱到門外的草坪上攤開，然後撿一根小樹枝拍拍打打，防止內褥因為潮濕凝結成團。

這裡的居民都習慣用乾衣機，取出來只要在家裡稍微晾一下就行了，可我們沒有機，超市裡面最便宜的乾衣機要 300 美元一台，於是我用了最傳統的幹衣辦法——伊利諾伊有的是最燦爛的陽光和乾燥的空氣，我在門口釘一枚釘子，拉上繩子，另一頭系在幾米開外的郵筒上，衣服就可以在陽光下隨風起舞了。我記得當我第一次把衣服成功晾好的時候，我手腳忙碌著，嘴裡卻不由自主地哼起了歌，等我意識到自己的開心時，一首歌已經都唱完了一一往日在上海的衣服都是扔進洗衣店，我的衣服對我而言只有一個作用——讓我看起來更漂亮，直到現在我才明白，原來不僅僅穿衣是快樂，洗衣也可以變成一件讓人開心的事情。

可是，儘管我努力開源節流，第一個月下來，我們仍然出現了赤字。我在一張紙上面劃來劃去，決定從下個月開始，在家做便當給楚銘當午餐——楚銘平時的午餐都在學校吃，學校餐廳最便宜的套餐也要 2 塊錢，一個月下來是 60 塊，這要花掉我倆生活費的 20%，我要把這筆錢省出來。

於是我每天早上做早餐的時候順便就把中飯也做了，然後給楚銘裝在飯盒裡讓他帶走，在這下廚的日子裡，我的廚藝也算是大有長進。三天後的下午，楚銘一回家就催我快開飯，說他快要餓死了。我疑惑地問他是不是便當不夠吃，他說有個中國籍同學看中了他的便當，非要花 5 塊錢買去，說要尝尝久違的中國菜的味道，他就把便當賣給同學，自己沒吃午飯。

楚銘的話一下提醒了我，在西北大學，有為數不少的中國留學生，其中的很大部分都是和他一樣手頭並不寬裕，美國的中餐廳貴得嚇死人，遠不是他們能問津的，或許，這批中國留學生身上蘊藏著適合我的商機。

在楚銘的試探和問詢下，那些留學生果然都很願意花 5 塊錢享受一個正宗的中國便當，於是，我不掛牌的中國餐廳在那個小小的岩洞廚房裡悄然開張了。

以前，因為只有兩個人吃飯，我多半在社區的小超市買菜，儘管貴一點，但是可以只買很少的分量，避免浪費和扔在冰箱裡營養流失。如今，找楚銘報名購買便當的人數一下超過了 30，我就必須節約成本了。離家 8 公里以外的河邊有早市，會有本地的菜農去那裡售賣自家田地出產的新鮮蔬菜，有時還有未經冷凍的新鮮肉類。我買了一輛二手自行車，每天 7 點準時出門去早市一家家比較，買最便宜的原材料。回到家時多半已經是 9 點以後了，我洗好衣服曬好被子，就要開始準備午餐了，三十多個便當全部就緒，大概已經是 11 點以後，接著我得把這些便當全部裝進自行車的車籃裡面，送到西北大學去交給楚銘，由他給同學分發。

那個月底是我和楚銘到美國後第一次去外面吃飯——我們在他打工的墨西哥餐廳吃了玉米麵餅、玉米濃湯、仙人掌布丁，還一人喝了一杯龍舌蘭酒。因為，那個月我賣便當賺了 2000 美金——整整 2000 美金。

當楚銘碩士畢業的時候，我們在美國的存款已經積累到了 30000 元，我們還提前還清了上海住房的全部貸款，我們也搬了家，搬到了一處四

面都有窗戶的獨門小院，月租金 1000 美元。美國的出租房分兩種：有家具和沒家具。後者往往較便宜，我們自然還是選的後者，家具是我倆撿來的和在 "Yardsale" 買來的（美國人搬遷頻繁，所以常常會自家後院或車庫低價出售不願帶走的舊家具及用品）。還算幸運，我們花了 45 美元就買到全套的大餐桌及餐椅、沙發、寫字臺、床、床頭櫃等。然後，我倆去社區的垃圾站撿了一條寬條凳，買塊臺布一搭，成了電視櫃；撿塊木板往紙箱上一擱，成了小燈櫃。我還從外面撿回別人扔掉的花盆，種上路邊找回來的蘭草和常青藤，我們就算是正式有了自己的第二個 "家" 了。

楚銘決定繼續讀博士，他建議早已通過語言關的我嘗試也一起讀書，我們已經有了一定的積蓄，他說也是我該換個生活方式的時候了。

過楚銘的推薦和我的筆試，我成為了西北大學法學碩士班的一名新生。家裡的經濟狀況並沒有因為我的讀書而受到影響，楚銘跟著他的導師接下了州政府的一項研究活動，每個月固定能有 1500 元的政府津貼，而因為我們住房的搬遷，我的便當業務也被更加賺錢的家宴業務所取代了。

因為上午下午都有課，我再不能做便當了，那些吃慣了我做的飯菜的留學生們都悵然若失，紛紛來找我，希望我能拿出一個既不影響讀書又能讓他們大快朵頤的解決方案。最後，我做了一個兩全其美的選擇：收費式家宴。

在我讀碩士以前，在楚銘的 "逼迫" 下，我經過艱難的 2 次筆試 5 次路考才總算拿到了駕照，然後我們買了一輛 80 年代的二手日本車，每天下午下課後，我馬上驅車去晚市買菜。因為臨近收攤，蔬菜看起來就有點蔫蔫的，不像早上那麼新鮮，我可以大肆砍價。

買好菜驅車飛奔回家一頭紮進廚房開始忙碌，房子裡有一個房間裡面除了一張碩大的圓桌和椅子以外空無一物，這便是我家的家宴宴會廳了。到了快開飯的時候，事先預約好的留學生們便會絡繹不絕地擁進來，每上一道菜便是一陣驚呼，他們可以在這裡好好享受來自家鄉的美

食——我回國探親帶來的金華火腿、桂花鴨、黃泥螺……自己捨不得吃，全部被他們掃蕩一空。不過，家宴的費用是比便當貴很多的，以人頭計，一人 15 塊錢。我的利潤比起做便當還增長了 50% 呢！

自從我倆的經濟走上正軌以後，每當有假期的時候，楚銘就會帶我去美國各處旅遊，因為有留學生證，我們可以享受半價的車費，可以六折費用住宿在青年旅館。說來慚愧，以前在上海的婚姻生活中，我們甚至都不知道對方有什麼愛好，直到在美國旅遊的時候，我們方才發現，彼此竟然都對精美的各地手工藝品情有獨鍾；儘管我們平時節衣縮食，但在面對這些精美的手工藝品時，我們的口袋就仿佛長了翅膀一般。而每當發現當地手工一流的製品後，我們會不約而同地從賣家那裡打聽到工坊所在，一起去那裡目睹這些傑出工藝品的誕生過程。當我們遊歷完一圈回到達菲爾德時，除了大包小包的工藝品外，還拿到了眾多一流工坊的聯繫方式。

然後，前來我們家家宴的留學生們便會眼前一亮地看中某一件在角落裡熠熠生輝的工藝品，然後靦腆地上前來詢問我們能否割愛——當然可以，只不過，價錢會比我們在原產地購買的時候高上那麼一點點。當我們家裡的那些工藝品被搶購一空後，我倆驚喜地發現，我們的旅行竟然沒有花掉自己一分錢——那些食宿交通費全部賺回來了。

有了這樣 "免費" 旅遊的經驗以後，我倆的膽子也大了，目光也不僅僅限於美國大陸，我們利用春假和聖誕節假期往加拿大、古巴甚至歐洲跑，還一起利用一次回國探親的機會順便去了一趟日本北海道。

再等我們把這些精心淘來的工藝品正式亮相的時候，一下就熱鬧了，來的不僅僅是中國留學生，加拿大、古巴、英國、法國、日本……的留學生紛至沓來，有買自己國家工藝品的，有買自己沒去過國家的工藝品的，有的甚至為了一件絕版的燈座爭得臉紅脖子粗。

那天晚上，我喜滋滋地點錢，楚銘喜滋滋地

拿出了自己的筆記本，我倆心有靈犀地一笑，決定正式展開我們的工藝品販賣生意。因為我們去了眾多工坊，因此聯繫起來很方便，只需要指定貨品的種類，讓對方用貨到付款的業務把產品交給快遞公司就行了。我們只需要準備好貨款坐在家裡等東西送上門。

販賣工藝品的利潤是多少我們還真的沒仔細算過，不過，我深刻地記得，一枚日本北海道的扇貝珍珠做成的掛墜進價是 10 塊錢，最後被別人 200 塊買走了。

也就是在做生意的過程中，楚銘對我接待客人的機靈刮目相看，而我也越來越佩服他的前瞻性和細心——要不是他堅持在每個旅遊地去登門拜訪各個工坊，我們哪會有這麼長效性的收益——這種彼此的欣賞讓我們都覺得對方身上的優點原來是層出不窮，無疑，我倆的感情自然是隨著存款的增加越發熱絡。

吃飯賺錢、旅遊也賺錢，這樣賺錢的結果就是，當楚銘戴上博士帽我碩士也畢業的時候，我倆的存款超過了 10 萬美金。而結束了學業的我們也終於開始正式考慮我倆的前途了：我們可以很容易地雙雙獲得綠卡成為美籍華人，楚銘可以輕鬆進入美國的大公司擔任高層管理人員，我也能找到一份不錯的工作，兩人一起賺美金；或者，我可以去開一家中國餐廳，人可能辛苦一點，但是收入一定很可觀；也許，還能利用我們這些年建立起來的工藝品供貨系統開我們自己的工藝店，過一種閒散優雅、足不出戶就衣食無憂的生活……最後，我們的選擇是——開工藝品店——不過，不是在美國，而是回中國。來美國打拼 6 年，我們得到了學位，賺到了美元，在別人看來這是莫大的收穫。但我們知道，我們最大的收穫是真正認識了婚姻——我們不再是那對在上海渾然不知事的白領夫妻了，我們享受了最可貴也最樸實的婚姻過程：我們一起從一無所有開始，從拮据到可憐的日子開始，相濡以沫地彼此扶持，他為了這個家打工挨餓，我為了這個家賣力動腦。我們不再認為自己是獨立的個人，不再對對方不聞不問，我們學會了理解學會了心疼，知道

了原來夫妻一起為了家拼搏是一種快樂。

我們不想賺那麼多的錢獲得什麼樣的榮耀，我們現在最想的，就是和身邊這個深愛著自己自己也深愛著對方的人一起回到自己的國家，開一個小店，寧靜地享受我們婚姻剩下的時光。

回到上海後，我們的房子已經升值了 20%，我們賣掉了房子，用房款在杭州武林路買了一套同樣大小的房子，然後，在離家不遠的鳳起路口盤下了一間小店面，我們繼續聯絡那些國外的工坊，他們很快給我們發來了第一批貨品。我們的小店就這樣悄然開張了，生意不算很火爆，但是也絕對不冷清，每個月的盈利足夠我們舒舒服服地一日三餐，買自己想買的衣服，去咖啡廳喝咖啡，以及偶爾在國內旅遊。

至於我倆的美金存款，我們暫時沒有動用，那是我們的旅遊基金，我們會繼續我們的旅遊習慣，每年挑一個國家前往，今年暫定的是荷蘭……

很多人都不理解我們的選擇，不明白我們為什麼不留在美國，跑到杭州來開店，覺得我們浪費了留學文憑。我只能說：我們在美國的這 6 年，最大的收穫就是我倆在感情上完全理解、接納了對方，也越來越深愛著對方。至於那些文憑、利潤……只是我們夫妻共處時光的副產品，我們沒有理由為了副產品放棄那份最寶貴的東西。有些東西，遠不是一紙文憑或一堆美金所能替代的。



可憐天下父母心

給兒子最好的營養品是吃苦！

姜 文

忙完《讓子彈飛》後，姜文幾乎整整一年時間沒有露面，與他一起消失的，還有兩個兒子。原來，姜文是帶著孩子“移民”了，為期一年。是歐美還是新澳？姜文的回答讓人吃驚不小——都不是，是新疆。

天要下雨爹要教子

姜文的兩個兒子一個六歲一個四歲，對兩個孩子，姜文非常不滿意。

因為父親是軍人，姜文在部隊大院長大，他覺得這種成長經歷對於他剛毅的性格形成非常有好處。可看看自己的兒子，在家被長輩寵溺，還有專職保姆伺候，衣來伸手飯來張口，個子見長壞脾氣也見長，在家摔跟頭後的第一反應不是自個兒爬起來拍拍灰，而是扯開嗓門號啕，非得等人把他們扶起來用手拼命打地報仇後才破涕為笑。

兩個小子在家如龍似虎，一旦出了門馬上變成怯生生的小白兔，大氣不敢喘。這樣下去怎麼得了？姜文決定給自己放個長假，好好地對兩個兒子展開軍事化的吃苦主義教育。

在北京是不行的，爺爺奶奶隔三差五就要過來看孫子，要是看見孫子吃苦受罪，自己耳根一定不得清淨。必須得去外地，越遠越好。而且最好撇下老婆周韻，因為她雖然彪悍，但護兒子也護得厲害。姜文計劃的人數只有三個——他和兩個兒子。

目的地最終確定下來。姜文看中了新疆阿克蘇。

姜文聯繫了幾個新疆好友，讓他們幫忙找房子，要求很明確：市中心的精裝豪宅一律不考慮，要城郊的普通民居，不漏風不漏水，能做飯能洗澡能睡覺即可。

去的時候一行四人，姜文開一輛越野車，裝滿了他覺得會派上用場的東西和生活用品，跟周韻輪流駕駛，耗時三天。

到了阿克蘇的新家，周韻急了，這房子太簡陋了——無論是庭院還是屋內，都是土坯地面，牆壁光禿禿地裸露著，老舊的木頭家具，僅有的電器是一個太陽能熱水器和一台電視機。

姜文沒有給周韻去市區買新家具的機會，第二天就把她送上了從阿克蘇飛往烏魯木齊的飛機，讓她自己轉機回北京。有慈母在場，嚴父就不容易登臺。而今只剩下一父兩子，任何事情都是姜文說了算！

在塔克拉瑪幹沙漠撒野

第三天，兩個孩子的苦日子正式開始……

早上6點半，他們就被姜文從熱乎乎的被窩裡拖了出來，三兩下套上防寒運動衣，半夢半醒地被呵斥著開始了鍛煉。雖然號稱“塞上江南”，但阿克蘇的晝夜溫差很大，兩個兒子出門就打哆嗦，本能地想往暖和的房間裡鑽。

但姜文不給他們機會，一手拉一個，幾步就拖出了庭院，告訴他們：“跟著我跑，跑不動了走也行，轉完這一圈才能回家。”這一圈大概一千米，兩兄弟只跑了不到兩百米，剩下的八百米都是喘著氣走下來的。

好不容易回了家，姜文端起在爐子上溫著的羊奶給他們一人倒了一碗。到阿克蘇的第一天，姜文就給他們喝過羊奶，兩個兒子只喝了一口就吐了，說受不了那古怪的味道。這才隔了兩天，羊奶一到手便仰著脖子喝了個底朝天。

姜文對兩個兒子的飲食結構也做了很大調整，精心烹飪的兒童餐沒了，取而代之的是當地民族餐食：菜品以手抓羊肉和大塊牛肉為主，主食不是糙米飯就是，配餐的青菜既非白灼也非上湯，無公害的蔬菜洗乾淨後直接生吃，佐餐的飲料是新鮮牛奶。除了正餐外，不提供巧克力餅乾果凍之類的零食，但新鮮水果 24 小時敞開供應。

家裡沒請鐘點工或保姆，兩個兒子在姜文的指揮下擔任起了保潔員。收拾床鋪也包乾到人。

姜文很少讓兒子無所事事地待在屋裡，只要天氣不惡劣，他經常帶他們出去轉悠。不開車，就這麼信步亂逛，不走到兩個兒子氣喘吁吁大汗淋漓不停下。號稱轉悠，更像是拉練。小孩子的潛力是無窮的，從最初的走不上幾百米就叫苦叫累，到一個月後，兩個兒子一左一右牽著姜文的手，一口氣走上三千米，粗氣都不喘。

每天堅持鍛煉，加上原生態的飲食結構，兩個兒子的身體就這樣一天天結實起來。

周韻前來探望時，眼淚都快下來了。兩個兒子都曬成了巧克力色，皮膚粗糙了，臉蛋上還多了兩坨高原紅。可是，目睹了他們超越同齡人的自理能力，周韻沒話說了——天要下雨爹要教子，由姜文去吧。

最好的營養品是苦頭

自從姜文去了新疆後，朋友打他的手機，傳來的永遠是“您撥打的用戶不在服務區”的語音提示。得知他在新疆閉門教子，有好奇的朋友想來湊熱鬧。姜文統統婉拒，說目前還不到時候，等他覺得時機成熟了，會安排一次活動，邀請大家一起參加。

姜文這麼說真不是客氣話，在新疆待了大半年後，兩個孩子從“豆芽菜”變成了“紅豆杉”，

姜文打電話邀請了十幾位親友，親友團在阿克蘇租了六輛越野車，在兩個專業嚮導的指引下，來了一場浩浩蕩蕩的阿爾金山無人區穿越之旅。

親友們大贊不虛此行，最讓大家驚歎的是，當一群成年人都因為高原反應氣喘吁吁、頭疼如裂、食不下嚥、連續失眠時，姜文的兩個兒子卻精力充沛，拎著小弓箭追著野兔射，過濾後依然透出一股怪味的山泉水端起來眉頭都不皺地一飲而盡……這哪裡像是家境優越的明星孩子，完全就是兩個扔在哪裡都能放心，交給誰照顧都不用擔心的“野孩子”。

起先還對姜文帶著孩子奔赴新疆頗有微詞的親友們全都沒話說了——加起來才 10 歲兩個小孩，比這幫大人還堅強，事實勝於雄辯，這怪招的確管用。

但姜文說這才是第一步，他的計劃是每年抽一段時間帶著孩子去那些最偏僻、最艱苦的地方折騰。他說，如今的小孩，最缺乏的食物不是營養品，而是苦頭。多吃苦是有百利而無一害的，既鍛煉了身體，又增強了能力。少時吃苦不算苦，算財富！

姜文說他不久前看了《喬布斯傳》，喬布斯表示之所以願意出這本書，是為了讓他的孩子知道這些年來他在做什麼。雖然說法很溫情，但姜文說自己不會這麼做。為什麼要在沒有機會後通過一本生硬的書去告訴孩子自己在做什麼？他要趁著現在有時間有精力有想法，用行動告訴孩子——爸爸就在身邊陪你們撒野！



願天下的父母 老有所養安度晚年



父親去世三年後，你來到了我家。同父親相比，你平凡得實在是乏善可陳。可是，50歲的母親需要一個老伴兒，而一個50歲的老人對另一半的要求也務實本真很多——只要人好就行。

而你具備這個最基本的條件，你是遠近聞名的「好人」，具體地說，你是一個老實人。和我母親第一次見面那天，你很難堪。因為你深知自己各方面都沒有優勢——房子小、工資少、不過是一個普通的退休工人，而且剛剛結婚的兒子一家還需要你的幫襯。

說實話，母親也只是為了給介紹人一個面子，才決定去見你的。而最終讓母親對你產生好感的原因，是你的那手好廚藝。見面後，你說：“老李，我知道你條件好，啥也不缺，所以，沒什麼送你的。不管怎樣，咱認識一場，你中午就在我家吃口便飯吧。”你的誠懇讓母親不忍拒絕，她留了下來。你沒讓她伸一下手，然後就做了四菜一湯，尤其是那道南瓜煲肉丁，讓母親吃得不忍釋筷。臨走時，你對我母親說：“以後要是想吃了，就來。我家雖不寬裕，但招待個南瓜還是一點兒都不費力氣的。”

後來，母親陸續又看了幾個老頭兒，可是，雖然哪一個看上去條件都比你要好，但最終母親還是選擇了你。理由其實算得上自私——她服從並照顧了父親大半輩子，她想做一回被照顧的對象。

就這樣，你和我母親住在了一起。

那天，你、母親，外加我還有你兒子一家三口，一起吃了一頓飯。我特意將這頓飯安排在富麗堂皇的五星級酒店裡，表面上看是為了表達對你的重視，其實是有種居高臨下的優越感在作祟。

但你並沒有讓我的炫耀得意多久，走出酒店時，你悄悄對我說：“以後咱就是爺兒倆了，你要請我吃飯就去街邊的小店，在那兒我吃得飽，還不心疼。”

是你那太誠實的表情燙傷了我的虛偽，讓我覺得，跟一個老實人玩心眼，就像大人哄一個孩子的糖球兒一樣，已經接近了一種無恥。

你把我母親照顧得很好，她每次見我都嚷嚷要減肥，那語氣是幸福的。我猶記得從前，父親還在的時候，每一次我回家，她都跟我抱怨，抱怨我父親那幾乎堅守了一輩子的陋習。

你做的飯的確好吃，我在吃了幾次之後，對妻子所做的飯頗有幾分不滿。一次，和你們一起吃飯時，我忍不住對妻子說：“下次屠叔做飯時，你在邊上學著點兒。”妻子表情中並沒有虛心好學的成分，反而有幾分愠怒。你趕緊出來解圍，你說：“我這輩子啥都做不好，就長了點兒吃的本事。你們可都是做大事兒的人，千萬別跟我學。要是餓了，就回來，隨時回來。這做飯的啊，最怕自己做的東西沒人吃。”

那天我們走時，你包了好多你做的東西讓我們帶上，還把我拉到一邊說：“再別誇我做的飯好吃了，說真的，誰一說我這個優點我就臉紅。一個大男人，把飯做得好，其他方面草包一個，這哪算優點啊。”

回家的路上，我跟妻子復述了你的話。她說：“他這個人，天生伺候人的命，天生就願意低到泥土裡。咱媽有福氣，老了老了，當把皇太后。”我一邊開車，一邊用眼睛的餘光感受妻子對你的輕賤，心裡並不想替你辯解什麼。畢竟，你始終是個外人嘛。

我搬新家的那天，你和母親來給我們燎鍋底。你嚴格地按照民間燎鍋底的習俗，有條不紊地忙碌著。可是，等到吃飯時，你卻沒有出現在主座上，到處都找不到你。打你的手機，也是關機狀態。像是掐算好了時間，等賓客散去，你回來了，仔細地收拾著那些狼藉杯盤，將剩菜剩飯裝在你事先準備好的飯盒裡，留著回家吃。

母親不希望你這麼做，覺得委屈了你，你小聲對她嘀咕：“晚上我給你新做，這些我吃。”母親說：“幹嗎天天吃剩菜剩飯呢？你知不知道我見你這樣，心裡很難受。”“你千萬別難受，讓我看著這麼浪費我心裡才不舒服呢。樹贊（我的名字）的錢都是辛苦換來的，咱幫不了孩子，那就盡量幫他省點兒。”

你的話，讓我母親心疼了很久，然後她決定告訴我。聽著母親在電話裡替你說好話，我內心的感受很複雜，同時也為自己的這份複雜感到慚愧。漸漸地，對你的好感越來越濃。有時候，甚至有一些依賴，你總是無聲地為我們做很多事——換掉家裡的壞水龍頭；每天接送孩子上幼兒園；母親住院時，不眠不休地照顧她，直到出院後才告訴我們。

只是沒有想到有一天，你也會病倒，而且病得那樣嚴重。你在送我兒子去幼兒園的路上轟然倒下——腦血栓，半身不遂而臥床。

我，還有你的兒子，起初對你的治療都很積

極，我們希望你可以好起來，依然可以像從前那樣為我們服務，任勞任怨地。可是，你再也沒有站起來。原先只會微笑的你，變得無比脆弱，總是流眼淚，我母親照顧你，你哭；你兒子給你削水果，你哭；我們推著輪椅帶你去郊遊，你哭；多次住院，看著錢如流水般被花掉，你哭。

終於有一天，你用剃須刀片朝著自己的手腕狠狠地切了下去。搶救了5個小時，你才從死亡線上掙扎著回來，很疲憊，也很絕望。

沒有想到的是，先我棄你而去的，是你的兒子。他開始很少來看你，直至後來連面都不肯露一下。每次打電話，他都說自己在出差，回來就過來看你。

更令我沒有想到的是，母親在這個時候跟我提出要和你分手。你們本來也沒有登記，就是一拍兩散的事情。母親跟我說：“我老了，照顧不動他了。媽幫不上你什麼忙，但也不能撿個殘爹回來，做你的拖累。”

這就是冰冷的現實。我不想讓母親去做這個惡人，於是我狠下心，決定由我來說出分手的話。我對躺在醫院裡的你說：“屠叔，我媽病了。”你的眼淚又是奪眶而出，曾幾何時，你的眼睛就是一個開關自如的水龍頭。我盡量做到不為之所動。“你知道，我媽也一把年紀了。這些日子，她是怎麼對你的，你也看見了。”你繼續流著眼淚點頭。

“屠叔，我們都得上班，我媽身體又不好。你看能不能這樣，出院後，你就回你自己的家，我幫你請個保姆。當然，錢由我來出，我也會經常去看你。”

話說到這裡時，你不再哭了。你頻繁地點頭，含混地說：“這樣最好，這樣最好。不用請保姆，不用……”

走出病房，我在醫院的院子裡還是流了眼淚，說不清是解脫後的輕鬆，還是心存愧疚的疼痛。我去了家政公司，為你請了一個保姆，預交了一年的費用。然後，去了你家，請了工人把

你的家重新裝修了一下。我在努力地做到仁至義盡。不為你，只為安撫內心的不安。

你出院回家的那天，我沒有去，而是讓單位的司機去接的你。司機回來後對我說：“屠叔讓我跟你說謝謝，就算是親兒子，也做不到你這一點啊。”

這些話，多少安慰了我，我感到了一絲輕鬆。可這輕鬆並沒有持續得太久。

你不在的那個春節，過得有些寂寥。再也沒有一個人甘願扎在廚房裡，變著花樣地給我們做吃的。我們坐在五星級酒店裡吃年夜飯，卻再也吃不出濃濃的年味。兒子在回家的路上說：“我想吃爺爺做的松鼠鯉魚。”妻子用眼睛示意兒子不要再說話，可是，兒子反而鬧得更兇：“你們為什麼不讓爺爺回家過年？你們都是混蛋。”妻子狠狠地給了兒子一個耳光。可是，那耳光卻像打在我的臉上，臉生生地疼。

兒子的一句話，讓我們曾經自以為的所有心安都土崩瓦解了。我從後視鏡裡，看到母親的眼睛也紅紅的。

可想而知，那是一個多麼不愉快的大年三十。我無比懷念去年你還在我們家的那個年——一個家的幸福溫馨，總是建立在有一個人默默無聞地付出，甘當配角的基礎上。今年，配角不在了，我才知道，戲很難看，極為無聊。

不知道在這個夜晚，屠叔，你跟誰一起過？又是否也會想起我們？會不會為我們的無情，心生悲涼！新春的鐘聲敲響後，我還是驅車去了你那裡。你步履蹣跚地給我開了門，見到我，嘴上有笑，眼裡卻有了淚。走進你冷鍋冷灶的家，我的眼淚再也沒有止住。我拿起電話，打給你的兒子，大罵一通之後，開始給你包餃子。保姆回家過年了，給你的床頭預備了足夠吃到正月十五的點心，我再次在心裡狠狠地罵了娘。

熱氣騰騰的餃子終於讓你的家裡有了一絲暖意。你一口一個地吃著餃子，眼淚劈裡啪啦地往下掉。

我打開那瓶之前送給你的五糧液，給你和我各倒了一杯。酒水下肚，我說了許多話：“屠叔，你不能怪我，我也不容易，上有老，下有小云云。”你一直在點頭，依然還是那句話：“你比我親兒子都要親。”

我在初一的凌晨搖搖晃晃地離開你的家，喝了酒，只好把車停在你的樓下，一個人走在冷清的大街上，滿目淒涼。手機響，是妻子打來的：“你在哪兒？”我再次發了火：“我在一個孤寡老人的家裡。我們都是什麼人啊？人家能走能動時，咱利用人家；人家現在動不了，咱把人家送回去了。咱良心都讓狗吃了，還人模狗樣地仁義道德，我呸！”

站在大街上，我把自己罵得狗血噴頭。罵夠了，罵累了，我毫不猶豫地跑了回去，背起你就往外走。你掙扎，問我：“你這是乾嗎？”我以不容置疑的口吻對你說：“回家。”

你回來了。最直接表達高興的，是我的兒子。他對你又摟又親，吵鬧著要吃松鼠鯉魚，要吃炸麻花，要做面人小卡。

妻子把我拉到小屋，問我：“你瘋了？他兒子都不管他，你把他接回來幹嗎？”我不再發火，心平氣和地對她說：“他兒子做得不對，那是他的事，不應該成為咱放棄屠叔的原因。我不能要求你把他當成親公公，可是，如果你愛我，如果你在在乎我，就把他當家人。因為在我心裡，他就是家人，就是親人。放棄他，很容易，但是我過不了自己心裡的坎兒。我想活得心安一點兒，就這麼簡單。”同樣的話，說給母親聽時，她淚如雨下，緊緊地握著我的手說：“兒子，媽沒想到你這麼有情有義。”我說：“媽，放心吧。話說得難聽一點兒，就算有一天，你走在屠叔的前面，我也會為他養老送終。再說白一點兒，以我現在的收入，養個屠叔還費勁嗎？多個親人，有什麼不好呢？”

不一會兒，我的兒子進來了，進來就求我：“爸爸，別再把爺爺送走了。以後，我照顧他，

以後你老了，我也照顧你。”我把兒子摟在懷裡，心裡一陣陣驚悸，還好，還好沒有明白得太晚，還好沒在孩子心目中留下一個不孝之子的印象。

“爺爺嘛，就是用來疼的，怎麼能是用來送走的呢！”我含淚跟兒子開了句玩笑，給他吃下了定心丸。

你漸漸地安靜下來，不再哭了，每天都坐在輪椅上做些力所能及的事情。而我，對你很挑剔：

“屠叔，今天這套衣服穿得有點兒不帥啊，稍微有點兒配不上我媽。”“屠叔，幾天沒擦地板了，不是我說你，越來越懶了啊。”我沒大沒小地跟你開玩笑，你樂得合不攏嘴。

一天，你把我叫到你的房間，從被子下面拿出一個存摺。你說：“這錢，給你。我知道，為我治病你花了很多錢，這點兒錢根本不夠。而且給你錢，也沒有讓你管我老的意思，就是屠叔一點兒心意……”

我說：“屠叔，你不用說了，我收下。”你如釋重負地舒了一口氣。

拿著這張存摺，我找到了你的兒子，把存摺和密碼告訴了他，我對他說：“這是屠叔給你的，他知道你過得不容易。我沒別的意思，就希望你隔三岔五去看看他，不要等到哪一天他沒了你再看，到時候你只能在夢裡折磨自己。還有，我這次找你也是想告訴你，放心吧，屠叔的老，我來養。”

我沒有告訴你那些錢的去向，我知道，接受可能會讓你更好過一點兒。那天，你的兒子帶著妻子、孩子來看你，你雖然沒有流露出抱怨的意思，可是，從你們的言語之間，我還是看到了生疏的痕跡。說實話，我的內心居然充滿了一點兒小小的得意。親生又怎樣？人與人之間，只有關愛，才可以親近。就像我和你，現在，可以開各種玩笑，也可以託付各種心事。這些，豈能用得失來衡量！

母親和你正式地登記結了婚。這之後，每個週末，不管有多大的事情，我們一家三口都會

風雨無阻地回家——你和我母親的家。等待我們的永遠是一桌很家常、很可口的飯菜。你居然能做飯了，雖然是在輪椅上，這在別人看來實在是個奇蹟，但是，我們卻對此習以為常，覺得你就應該是這個樣子的——生命不息，為兒女操勞不止。你樂在其中，我們，也安於享受。只是，你的孫子很心疼你，總是在我“狠心”地讓你自己夾菜或者讓你自己想辦法上廁所時，偷偷地為你服務。看著你倆小心地保持著你們之間的默契與秘密，我的心裡溢滿幸福——家有一老，如有一寶。

漸漸地，你又像原來一樣，開始做這個家庭的配角，把自己放在努力不被關注的位置上。你覺得那里安全，那是最適合你的位置。我也不再同你客氣，有時甚至會命令你做一些家務，比如在你有些慵懶的時候。我知道，我必須用這種方式盡量延緩你的衰老，延遲你完全失去行動能力的速度。因為，有你在，家才在。



馬友友鮮為人知的 ～愛情故事



被西方媒體評為“最性感的古典音樂家”馬友友，居然沒有任何音樂學院的畢業文憑。雖然他已獲 15 個格萊美大獎，卻一直拒絕登上領獎臺。《時代》人物週刊的一篇文章認為：馬友友是古典樂壇的寵兒，也是最受爭議的叛逆者。幾十年來，這位華裔音樂家走過了一條艱難的人生孤旅。而他的愛情也如他的大提琴曲一樣，如天籟之音，充滿夢幻般的色彩……

“一吻之賭”失掉初戀

馬友友出生于音樂世家：父親是音樂教育家，母親是歌唱家。4 歲時，父親把他領到了大提琴面前，把巴赫的樂譜交給他。馬友友對音樂的癡迷讓人吃驚：兩年時間，他練琴的地板上居然被壓出了一片坑凹。

6 歲時，馬友友來到美國，跟著名指揮家斯坦恩同台演出。演奏完畢，觀眾把瘋狂的掌聲送給了這位音樂神童。

幾年後，在斯坦恩的勸導下，9 歲的馬友友決定進入正規的音樂學院學習。那時馬友友已經跟許多名家合作演出過，出了個人專輯，上了暢銷排行榜，已頗負盛名。但是，正處在青春萌動期的他開始放縱自己：他蓄起了披肩長髮，開始曠課、抽煙、酗酒……

一個週末，馬友友在百無聊賴時參加了一個同學的生日派對。朋友同他打賭，誰能在晚上 12

點時得到一個叫吉兒的女孩的吻，那麼第二天他就可以獲得兩張 NBA 的入場券和一整塊外賣海鮮比薩餅。

馬友友對吉兒一無所知，只聽說她是才女，從小在歐洲長大。還有她因為外型酷似“芭比娃娃”有了“芭比小姐”的綽號。可是，當馬友友走到她面前的時候，手心卻開始冒汗，這是“派對王子”從來沒有過的。然而，漂亮的女孩卻主動向他伸出了手：“我叫吉兒，很高興認識你，YOYOMA（馬友友的英文名）。”

入夜，晚風有些清涼，吉兒給馬友友講起一個故事：“14 歲生日的時候，我在維也納得到了一張音樂會的門票，那是一個大提琴獨奏會。大幕拉開後，是一個跟我年齡差不多的少年。在鋼琴的伴奏下，他老練地開始了演奏，所有的人都被他吸引。那天晚上我對父母說，這個才華橫溢的少年是我見過最性感的男人……

“我搬到了美國，到了紐約，試圖再尋找那個少年，可是不知道為什麼我再也沒有查到他音樂會的消息了。直到有一天我聽說了他在朱麗亞音樂學院就讀的消息，你可以想像我的興奮……”

聽了吉兒的一席話，馬友友良久無言——那個少年之所以銷聲匿跡，是因為他正沉湎於各色派對和酒會中的緣故。12 點到了，幾個朋友在遠處叫馬友友的名字，他一下子回到了現實。他

想都不想就吻了吉兒，轉身離去。

第二天，馬友友得到了 NBA 門票和比薩餅，可是他一點兒都不快樂。而吉兒知道那個晚上的內幕後覺得很受傷。她給馬友友送來一封信，信中夾著那張她 14 歲生日時馬友友的音樂會門票。她只寫了一句話：“我後悔回到美國，你摔碎了我的夢。”

吉兒的信讓馬友友深受震動，一番痛苦思考後，他決心重新調整自己的人生。1972 年春，17 歲的馬友友決定從朱麗亞音樂學院輟學。院長握著他的手不解地問：“為什麼要讓自己的音樂理想湮滅？”馬友友回答很簡單：“我覺得現在的自己沒有資格繼續做一個音樂人，我迷失得太久了。”

不久，吉兒要回歐洲了。馬友友聽說後趕到機場送行，卻沒有勇氣向她當面道別。飛機離去後，這個少年久久徘徊於機場外的草坪，眼中噙滿淚水。說起這段經歷，馬友友的母親說：“那是他的初戀。吉兒走後，他痛苦了一大段時間，甚至有一次他問我：有沒有辦法讓時間倒流？我告訴他沒有，但是我們可以重新書寫未來。於是，他考上了哈佛。”

哈佛邂逅重拾琴弓

轉眼間，馬友友在哈佛已經進入了第 4 個年頭。在一個春光明媚的日子裡，習慣低頭思索走路的馬友友不小心撞到了一個人，他抬起頭的一瞬間呆住了。

“你胖了高了，而且換了眼鏡。”她平靜地看著他說。他張著嘴，什麼都說不出，他的手心又在出汗……

她就是吉兒，他們分手 4 年後竟又重逢。吉兒還是那麼熱情和大方：“聽說你在修人類學，這似乎跟大提琴無關呢！我修數學，剛剛入學。”與吉兒相遇後的那個晚上，馬友友一夜無眠。第二天一早，他把電話打到了吉兒的宿舍，吉兒的同室說她已回長島家中了。

吉兒到家後意外地收到了馬友友的信，裡面是那張被保存多年的音樂會門票。在吉兒當年的留言旁邊，貼了馬友友這樣的字條：“你離開我後，愛情和音樂似乎都從我的生命裡消失了。我放棄了大提琴已經快 4 年了，現在的我不知道還能否會拉琴。昨晚，我躊躇了一夜，我想要為你做一件事情，彌補我從前的荒唐和輕薄。我想了很久，覺得只有一個辦法：我要為你舉行一個獨奏會。請別拒絕我。”

馬友友為吉兒所舉行的獨奏會是在學院小禮堂舉行的。馬友友這輩子從沒有這樣怯場過，他調音許久，就是不敢拉出第一個音符。吉兒在台下耐心等待，她發現馬友友的手抖得厲害，就走到了他的面前，把手搭在了他的肩上，溫柔地問道：“親愛的，你擔心什麼呢？”馬友友憋紅了臉說道：“我擔心我演出失敗，你又跑回歐洲。”吉兒在馬友友的臉頰上輕輕地吻了一下，說道：“我哪也不去，你在哪裡，哪裡就是我的家。”

馬友友受到了鼓勵，第一個深沉的音符終於從他的手中滑出。同樣是巴赫的《熱情》，所不同的是現在的《熱情》裡飽含著男人深沉的渴望。當音樂終於停下的時候，吉兒走上了台，俯身在馬友友的身邊說：“4 年前的那個晚上，我曾經對父母說過你是我見過的最性感的少年。但是我隱瞞了一句話，現在我補充上，我要嫁給他！”馬友友的臉紅了，激動地抱住他的夢中情人，拼命旋轉。

1974 年，在哈佛大學生的反越戰集會上，馬友友在吉兒的鼓勵下，正式拾起了大提琴。在那個上萬人的集會上，他那首優美動人的越南民歌《湄公河春望》和匈牙利作曲家柯達依的《悲慘世界》震撼了在場所有人。演出結束後，會場裡一片寂靜，許久，大家才從他美妙的意境中蘇醒過來，長久地歡呼著“YO-YOMA”的名字，如癡如醉。那次集會使馬友友深刻感受到了音樂給人們帶來的震撼力，他決定重出江湖。

愛妻助他走出陰霾

1978 年，馬友友與吉兒正式結婚。兩年內，他們的一雙寶貝兒女相繼出世。吉兒放棄了在哈佛繼續攻讀數學博士的機會，做了一個賢妻良母。吉兒不僅是丈夫生活上的好伴侶，也是事業上的好幫手。她以自己旅行非洲時所見的叢林音樂卡爾哈利的節奏為靈感，建議丈夫大膽嘗試非洲音樂元素。一年後，承載著馬友友全新創作理念的《Meyer》獲得了該年度的格萊美大獎。

同年，馬友友的 4 張新專輯全部打入了世界古典音樂排行榜。尤其是他的《巴赫靈感》專輯，由於對巴赫的全新詮釋風靡世界，被譽為二十世紀古典音樂界一個偉大改革，為古老的經典曲目賦予了新的生命。許多現代音樂評論家指出，馬友友的大提琴穿越了國界、戰爭、宗教，琴聲裡飽含了生命的激情和愛情的震撼……

20 世紀 90 年代初，正當馬友友處於事業頂峰之際，卻遭受了一場重大的危機。而在最艱難的時候，讓他重新站立起來的恰恰又是他的妻子吉兒。

由於馬友友從 20 世紀 80 年代起，不斷地把世界各地的民樂、通俗樂甚至邊緣樂器都融入了他的創作，觸怒了嚴肅音樂界的保守派。1992 年春，維也納國家劇院宣佈取消與他簽訂的演出合約。同時，馬友友的恩師，也是他最依賴和崇敬的指揮家斯坦恩先生也拒絕與他同台演出。電話中，他對馬友友說：“孩子，你在自以為是的軌道上滑行得太遠了，難道你想把古典音樂變成兒歌秀？”

馬友友無聲地放下了電話，被迷茫和孤獨徹底地打倒。那天晚上，他給遠在美國的妻子打了一個電話。吉兒第一次聽到丈夫哭泣，心都碎了。她推掉手頭的工作，飛到了丈夫身邊。

吉兒像母親一樣地摸著馬友友的頭說：“貝多芬說過規則就是用來打破的。你認為所有的古典音樂都是當時的民歌和流行音樂的最佳組合，你不願意我們的孩子和孩子們的孩子只知道莫紮特和巴赫，而不知道在我們這個時代還有音樂存

在過！你沒有錯，這不是一個妻子的看法，而是你最信賴的朋友的由衷感慨！”

1999 年，馬友友醞釀了 10 年之久的《巴西之魂》專輯終於問世。經過曠日持久的論戰，格萊美第 12 次給他“加冕”。2000 年，他為電影《臥虎藏龍》演奏主題曲，這首新古典提琴曲獲得了當年奧斯卡最佳音樂獎。2004 年春，馬友友再次獲得 43 屆格萊美大獎。迫於公眾和媒體強大的輿論壓力，維也納國家劇院再次向馬友友發出邀請。

2005 年春，馬友友在回答美國《時代》週刊專訪時說到他和吉兒的婚姻：“我慶倖擁有了這樣一位集美麗、智慧和愛於一身的女性為伴侶。我們是大提琴上的弦和弓，誰離開誰都不是琴，都不成音樂……”



李自健與油畫《南京大屠殺》

曹宇衡 / 羅安瓊

2013年5月19日,《中國日報》“中國新聞3”版報導,“中國國家博物館”正式入藏李自健先生的油畫《南京大屠殺》。“國博”高度評價李先生將自己心愛的代表作品捐獻給國家。5月8日,館長呂章申親自為畫家頒發收藏證書。國家博物館是以歷史與藝術並重的綜合博物館,《南京大屠殺》進一步豐富了館藏。作為中國最高藝術殿堂永恆的經典收藏,創作者、中國美術家協會會員、中國藝術研究院、油畫院海外特聘畫家、美國油畫家協會會員59歲的李自健就成為與徐悲鴻、齊白石、張大千、李可染、陳逸飛等齊名、比肩的大師、泰斗。

實際上,“國博館藏”的《南京大屠殺》並非唯一,它是第三幅——2003年的版本,而首幅是創作於21年前的1992年美國洛杉磯。這幅曠世之作為何不是誕生於中國大陸?其傳奇經歷本身就是一個生動感人的故事,一首逆境崛起的激越頌歌。

我們把眼光拉向1977年,中國剛走出文革浩劫的陰影,國民經濟幾將崩潰,文化藝術和教育更是百廢待興,中共中央高層痛定思痛,果斷決定恢復中斷10多年的高考,消息傳來,地處偏遠的湖南邵陽一個街道機械廠的青工、23歲的李自健血賁張、興奮異常,立即申請報考。可是退而思之,以他並非“根正苗紅”的家庭出身,在大陸實行了20多年的摧人才之嚴酷政審政策下,能行嗎?

李自健在苦難中度過童年,從小就酷愛繪畫,因為父親身陷冤獄,家境一貧如洗,經常處於飢寒交迫之中。他拾過煤渣、撿過破爛、輪過大錘、扛過苦工、當過繹夫、修過鐵路,吃盡人

間千般苦,矢志不忘學美術。他向 蒙教師陳西川苦練速寫、素描、水彩。母親和姐姐靠賣血換來紙筆、顏料支持他。了向全國知名大師求教,他風餐露宿,身揹畫夾走四方,命懸一線爬火車。在文革中,作為瞽學者,他孤身一人跑到廣州美術學院旁聽,竟然被工農兵學員轟出了課堂!在逆境中他愈挫愈奮,作為一個普通工人,他下班以後,拖著疲憊的身體,在十分簡陋的條件下,以百倍的努力,夜以繼日投入油畫創作,完成了幾幅作品參加地區、全省、全國的美展。憑著扎實的基本功,李自健參加廣州美院的考試,取得了中南地區術科第一名的優異成績。但是,當時階級路線陰魂不散,廣美的錄取通知書寄往邵陽,竟橫遭當地教育人事部門極左分子扣押,以李自健出身不好為由將通知書退回。幸虧廣美的老師愛財惜才,頂住壓力,第二次再將李自健錄取。若他的名額果真被“槍斃”,那麼社會上就會多一個下崗工人而少了一位世界級的油畫大師,也就不會有《南京大屠殺》問世了!吊詭的是,當年被工農兵學員趕出廣美校園的李自健,時隔五年,用分數說話,靠自己的本事堂堂正正地回來了!開學後延誤了一個多月才進入藝術殿堂的李自健倍加珍惜來之不易的機會,如饑似渴吸取藝術的營養,四年磨礪,爐火純青。1988年,李自健懷著衝出亞洲、走向世界的雄心壯志,歷盡千辛萬苦,踏上了洛杉磯的土地。他從為人畫肖像起步,以自己勤勞樸實、真誠守信的品德廣結人緣,經過慧眼識珠的伯樂吳健雄先生介紹,與西來寺星雲大師結成了忘年之交。李自健為西來寺創作了數十幅精品油畫之後,深得星雲大師贊許。他堅信李自健的功力,以自己

作為南京大屠殺家破人亡后倖存者的慘痛經歷，提議創作一幅超度 30 萬亡靈的油畫。作為炎黃子孫，李自健以高度的民族責任感和緊迫的時代使命感義無反顧地接受了這一光榮而艱巨的任務，他收集素材，草擬方案，冥思苦索，數易其稿，廢寢忘食，挑燈夜戰，苦戰數月，終於完成這高 245 公分，寬 336 公分的巨幅歷史事件油畫。

這幅壯懷激烈的驚世之作，以生動的人物形象，無辜老幼百姓身首異處、血流成河的慘烈場面控訴了日寇法西斯滅絕人性的野蠻暴行，批判了日本右翼勢力篡改歷史、美化侵略、欲蓋彌彰、否定南京大屠殺的險惡用心。作為三角形的穩重構圖，畫面呈現三個焦點——屠，生，佛。屠：背對觀眾的兩個身穿黃泥軍裝的日本軍曹，腳蹬馬靴，相互嬉笑，揩拭東洋刀上的血跡——這不就是“百人斬”殺人競賽的惡魔嗎？生：屍山頂端一個未死的兒童在呼喊媽媽。佛：手無寸鐵的和尚在搜尋著死人堆裡是否還有一息尚存的生命？畫面視覺中心為堆積如山、交錯掙扎和相互保護的死難者屍體，與四處流淌的暗紅色血水、凝重的冷灰色調映襯著遠方硝煙瀰漫、低沉陰暗的天空，共同營造了強烈而厚重的悲劇氣氛，給人以窒息壓迫之感。屍山頂端哭泣著的昂首兒

童，隱含著中華民族巨大的悲愴，寓意著中華民族不屈不撓的反抗精神和希望的未來，並賦予了畫面紀念碑似的莊嚴。這是靈感與智慧相碰撞嬗變為藝術瑰寶的精品力作，在星雲大師和眾多贊助者的大力支持下，李自健帶上他一系列畫作，以“人性與愛”為主題，以《南京大屠殺》為核心，開始了持續 20 年、環球四周、在 60 多個國家和地區 80 多場個人巡迴畫展。從各國政要到平民百姓，直接觀眾達到 400 多萬人次。前兩幅《南京大屠殺》陳列於台灣星雲大師佛光山陳列館和江蘇南京《侵華日軍南京大屠殺紀念館》永久展出。

這次作為鎮館之寶由國家級的中國國家博物館正式入藏，更加具有非凡的現實意義。眾所周知，二戰勝利以來，日本政壇的頭面人物絕少反省過去萬惡的軍國主義對亞洲人民造成的巨大痛苦與災難，以小泉、石原、橋下徹、安倍為代表的極右翼勢力，多次參拜靖國神社，否定歷史，擴張領土的野心惡性膨脹，挑起與周邊國家的島嶼爭端，對亞洲和平敲響了警鐘。然而，當前的中國早已不是 80 年前積貧積弱的中國，海峽兩岸同仇敵愾，侵略者若敢冒天下之大不韙再次發動侵華戰爭，必將碰得頭破血流。



能量倍增操～抬腳！

《不是因為幸福才笑，而是笑了才會幸福……》

這些年有時常會有些身邊的至親、朋友、同學等。有不健康遺憾，在教拳中每當看見有人因身體不適！花錢來學習太極拳時，我心中總是會有不捨與難過，因為大都是積勞成疾。

西醫無法根治、中醫調理要花錢、花時間！

我們社團內也有醫師來學習太極拳藝。只為了想用最自然的方式養生！因為醫師們知道西藥副作用的後果。

10/8 參加同仁精進營，執行長林俊龍院長公開表示：要活就要動！這時老祖宗的智慧出現了藥補不如食補、食補不如功補！

能量倍增操為太極輔助功法。只要你想要健康。只要你願意在連續二、三個月。

在睡前的十五分鐘抬抬腳。

只花你一點點的時間，就可以讓你精神倍增、改善體質；這個功法，約民國 87 年在屏東有一位太極尤師姐教我練習，當時，尤其是女性只要有：生理不適、便秘、胃腸消化不良、尿失禁、攝護腺腫大等。她就免費傳授。師姐當時對我說：如果將來有機會，要把這功法教出去造福大家。

所以整理了過去的講義提供大家參考如下。在此簡述抬腳時的過程與反應：

一、在抬腳時前、後需各喝 300 西西溫開水，心平氣和保持輕鬆，自然呼吸、不可憋氣，靠腰力及丹田氣力來支撐身體下半部所受之酸。使身體與大腿成九十度、大腿與小腿成九十度。支撐至少十五分鐘以上。

二、在抬腳時血液會迅速流回肝、腎，給予重新解毒排毒，此時新陳代謝增加，腰部以下會有強烈極酸的反應，為了排解瞬間增加毒素，人體腦下垂體自會分泌激素，激發潛能，加強排毒，最後在流汗中，將毒素予以排出。

三、在抬腳時可引濁氣下行排出，升清降濁正氣倍增，體內正常細胞大曾活躍，癌細胞自然死亡。

四、在抬腳時神闕（肚臍）及命門同運氣，打通任督氣血暢行無阻，毛細孔擴張，增加皮膚呼吸及代謝作用，因丹田訓練呼吸，減少肺部負擔胸腔之濁氣自可順利排出，解決心胸之鬱悶、心胸開朗氣沉丹田、心臟恢復正常功能，心理壓大降低、血壓隨之穩定。

五、在抬腳時因流汗，自可將體內酸性毒素排出，血脂肪自然燃燒。脾主四肢，所以血糖可以穩定，改善脾的功能，人的性情自然溫順和藹可親。

六、在抬腳時，大小腸自然會蠕動，膀胱更有力，男女生理功能更是增強奏效，何來秘便、月事不順、攝護腺腫大等失調症。胃腸消化、排便正常，何來肥瘦不均，胃口不開呢？

七、在抬腳時，脊椎保持水平，全身肌肉富有彈性，氣血順暢，各關節自會增生骨髓，脊椎兩旁神經恢復平常傳導作用，何來關節退化，或長骨刺的名稱，壓迫神經的病痛呢？

八、在抬腳時，因內臟全身運作，腦內革命，心理生理調適正常，何來睡眠障礙症。頭腦清醒、智慧、記憶力當然會增加。



最後三小時

一個肝硬化末期的爸爸，全身臘黃、肚子漲得大大的插著鼻胃管，由三個女兒連扶帶撐著，一路喘進醫院。

醫生一看病人情況不對，馬上進行急救，準備插氣管內管，沒想到病人看來像個國中生年紀的二女兒立刻出言阻止：「醫師叔叔，不要幫我爸爸插管，他是末期病人。」

醫生聽了很不高興：「這樣還不要插管？那你們來醫院做什麼？」

高中生的大女兒哽咽的說：「如果醫生你判斷我爸就要死了，那我們就帶他回家，我們還能幫忙他撐著，好好的陪在他身邊。如果說我爸爸還有一段時間，三四天或一兩個禮拜，我爸爸喘成這樣，我們姐妹沒有醫學專業知識，我們不知道該怎麼辦才好？醫生你不可以先打個嗎啡，讓我爸舒服一點就好？」

「妳爸爸現在這樣，不急救，不插管，直接要打嗎啡，萬一針下去人出了人命，那是要算誰的錯？」

喘得說不出話的爸爸眼神絕望，吃力的喘著大女兒手不停搖晃，大女兒再怎麼裝鎮定，也掩飾不了害怕：「我爸說他受夠了折磨，再也不要這樣喘下去，該簽什麼放棄急救的文件，我們都同意都簽。」

簽完 DNR 後，醫生說：「那我幫妳們爸爸找間病房好了」

電話打到內科問，內科說：「他都已經這樣了，沒有什麼可治療了呀！」

打到加護病房，加護病房說：「滿床吶，一時之間也調不出床位來！」

醫生從病歷上看到外科曾幫這個爸爸開過刀，打電話把狀況說一說，然後問我可不可以收這樣的病人？

「好吧，我收！」

心裡也不忍那垂危的父親，和三個年紀不大的女兒們，只能窩在急診的走廊上，眼睜睜看著爸爸受苦，卻又束手無策的抹淚乾著急。

病人送上來了，住院醫生一個頭兩個大：「主任你收這樣的病人啊？我們真的已經都幫不上什麼忙了，要怎麼照顧啊？現在要寫住院病歷，待會兒就得寫出院病歷了！」

資深的護理長更是直言：「這種病人，不用四小時就走人了。」

「這種事，請大家勉為其難吧，別讓三個姐妹太難過、太無助了。」我硬著頭皮說。

住進一間三人房的床位，其他兩床病人和家屬一看，流露出的神色，讓三個女兒難堪又不安。

護士看了也覺很不妥，又回頭找我想辦法，總算喬出間隔離病房來，讓他們可以單獨相處。

「爸爸剩下的時間不多了，妳們就在這裡好好的陪陪爸爸吧！」

我實話實說，雖然為了她們爸爸，我被同事唸到臭頭，但也不能就丟下撒手不管。

我們的資深護理長還真神準，三個半鐘頭後，那位爸爸過世了。

住院醫師忍不住搖頭：「看吧，收這種病人，住院病歷才剛寫完，現在又要開始寫出院病歷了……」。

停屍間推車來了，簡單的遺體整理後就往外推走，三個女兒跟在車後嚶嚶哭泣，經過護理站的時候，姐姐拉著兩個妹妹跪下去，向護理站裡的醫護人員磕頭：

「謝謝醫生叔叔，謝謝護士阿姨，沒把我爸爸丟在急診走廊上等死，沒人管，沒人理，謝謝你們，謝謝。」

護理站裡的醫護人員，被突來的震撼，震到寂靜無聲，剛還在碎碎唸的醫生悄悄低下了頭、護士眼眶泛紅；護理長忍不住跑出來，抱著三個女孩，輕聲的安慰，眼淚，卻也跟著掉個不停。想想看，如果沒有病房收治這個病人，不願收治這個病人，讓這個爸爸真的死在急診的走廊上，這三個年齡不大的女兒，在往後的人生，因為這個事件，對人情世故，對這個社會的觀感，會產生什麼樣的偏差？甚至怨懟？

這個案例，給了我們大家紮紮實實上了一課：雖然救不了爸爸的生命，卻救了他的三個女兒，給了她們人性可貴的溫暖—雪中送炭。

她們就算孤貧一身，也不曾被遺棄、被不聞不問過！

上帝讓醫生我們穿上這白衣，賦予的責任絕對不是只有治病與救命！

換個角度來看，如果我們的基層社區照護，能夠照顧死亡，女兒們也不必千辛萬苦把父親送到醫院。台灣民眾要能夠壽終正寢，社區生命末期照護還有得努力！

近來出入加護病房頻繁，對此類文章特有感受，現在醫療進步，卻也造成了許多生命末期病人不得好死，“如何有尊嚴的死去”，值得大家省思。

老人活的就是是一種心態



中國工程院院士秦伯益《健康時報》

30 而立，我未立；40 不惑，我常惑；50 知天命，我知而不多；60 耳順，我有進步，但不夠；70 從心所欲，不踰矩，這點，我倒提前做到了。

我為自己作了一個倒計時的行動安排：70 歲不出國，80 歲不出遊，85 歲不出京，90 歲不出院，95 歲不出門，100 歲不下床，請求安樂死。

人走了，茶自然會涼，而且茶水還應倒掉，因為茶杯還有它用。能作出合乎自身特點的安排，以提高自己老齡期的生活質量，這才是生活的強者。

將來我走時，不必開什麼追悼會，到時請告訴大家，我走得很愉快，很舒坦，因為我曾是一個長壽而快樂的老頭兒，我充分享受了人生，我知足了。

編者按

他是我國藥理、毒理學領域成績斐然的科學家，是中國工程院院士，是少將，是院長，也是一位雲遊四方的旅行家。

年近 80 歲，他用“清楚、通暢、不高、不大”八字來概括自己的健康狀況：“頭腦清楚，呼吸和兩便通暢，血壓血脂血糖不高，心肝脾前列腺不大，這輩子沒住過一天醫院。”

他就是秦伯益院士。

2011 年 11 月 2 日晚上，中國工程院醫療保健報告會上，秦伯益院士以他自身豐富多彩的退休生活經歷，向院士們暢談了他對老年生活的認識。

2010 年人口普查結果顯示：我國 60 歲以上人口為 13.26%，達到 1.7765 億。與此同時，越來越多的老年人在生活中出現了各種問題。

現將秦老本人對於晚年生活的感悟整理刊出，希望能給老年人帶來一些啟示。

我不是老年學研究工作者，也沒有對老年人問題作過調查研究，只是偶爾與一些老年同事談談老齡問題，逐漸感到老年人的心理狀態差別較大，這種差別對老年生活質量的影響很明顯。

■ 什麼年齡幹什麼事

人生有不同年齡階段，青年時是女兒，中年時做媽媽，老年後當奶奶，晚年就成了太婆。在工作中，也同樣有相應的角色轉換。如體育界，青年時是運動員，中年時做教練，老年後當裁判，晚年就成為觀眾了。

這就叫什麼年齡幹什麼事。當齡時應恪盡職守，幹得有聲有色。過了這個階段，就應調整心態，進入新情況，無怨無悔。

如果做女兒時不好好學習、積極向上，就難以成才；做媽媽時如果不下撫兒女，上敬公婆，家庭就難以和美；做奶奶、太婆時如果還要事必躬親，不肯超脫，勢必自尋煩惱，難求和睦。

人難有自知之明，常見的現像是，當齡時不抓緊工作，總覺得來日方長，結果蹉跎歲月，過齡後卻戀棧不去，空憾壯志未酬。在這方面，應該提倡有點超前意識，提前作好年齡段轉換期的心理準備和物質準備。只有及早明白這些自然規律，才能在晚年活得自由自在。

就我個人而言，我曾回顧一生說：30 而立，我未立；40 而不惑，我常惑；50 而知天命，我知而不多；60 而耳順，我有進步，但不夠；70 而從心所欲，不踰矩，這點，我倒提前做到了。現在，我可以自由地選擇我想做的事，不為稻粱謀，不作名利求，擇善而從，量力而行。

■ 養老，根本還是自己養自己

前幾年，看到一本書《養老，你指望誰？》書中列舉了現在社會上多種養老方式，如老伴、新伴、子女、親屬、保姆、組織、社會等等。分析的結果，根本的還是要靠自己。

靠自己選擇最適合於自己的養老方式，然後創造好條件，磨合好關係，使晚年生活和諧美滿。即使生

活已不能自理，甚至是臨終時期，養老方式也是要靠自己在腦子清楚時作好安排。

有些人在位時叱吒風雲、志滿意得，退休後立即精神萎靡、牢騷滿腹，根本原因就在於不了解老年生活的特點，沒有及早為老年生活作好準備。相反，有的老人活得明白，及早作好準備，即使到了耄耋之年，仍能活得舒坦，活得瀟灑，活得有尊嚴。

鑑於此，我為自己作了一個倒計時的行動安排。大致是 70 歲不出國，80 歲不出遊，85 歲不出京，90 歲不出院，95 歲不出門，100 歲不下床，請求安樂死。當然，這是滿打滿算的如意算盤，實際過程會因時調整。如不能到底，就隨時中止，只求生活質量好就可以了。為此，72 歲的時候業務上交了班，進入最後一次人生角色轉換。

我通過 30 多年藏書，已存有 5000 多冊文史書籍。坐擁書城，縱目古今，樂在其中。我近 10 年來堅持自費獨遊，踏遍祖國名山大川，訪尋歷代人文勝跡。

大概還沒有人像我這樣在中國遊覽了那麼多的名勝古蹟。中國有世界遺產 41 個，國家遺產 30 個，世界地質公園 24 個，歷史文化名城 110 個，國家重點風景區 187 個，我都遊遍了。

■ 老年生活質量，貴在心態

《朱子格言》上有兩句話：“家門和順，雖饕餮不繼，亦有餘歡。國課早完，即囊橐無，自得至樂”。

“饕餮”指早飯和晚飯，“國課”指向國家納稅。我們就是要追求這種境界。

現實社會中，常有社會地位很高，經濟情況很好而晚年生活不愉快的，也有很普通的百姓，經濟條件一般，但活得很愉快的。他們的差別在於心態，在於會不會安排做自己喜歡做的事，而不勉強去做自己不喜歡做的事。

份外之物不需要

我在普陀山法雨寺看到佛教學校牆報上有一則佛教故事。二小僧與眾僧友一起坐地修煉，忽兒來了一桃販，乙僧與他僧起立觀看，甲僧端坐不動。俄頃又來一棗販，乙僧等又起立觀看，如是者三。最後甲僧修成正果，乙僧等一事無成。乙問甲，在外界誘惑面前你為什麼

能坐得住？甲答，我們本來都沒有想在修煉時吃桃或棗等什物，它們來了，我並沒有覺得需要它們。我和我的差別只在於我在這些份外東西面前能夠說：“我不需要”。

好一個“我不需要！”人心的不平，往往在於不論需要不需要，人家有了，就想要。學會說“我不需要”，就可以擺脫很多煩惱。尤其是老年人，還是應該提倡不慕榮利，不相攀比，發揮個性，“自己過得好，就是好”。

功利思想不該有

“幾十年如一日”，“活到老，幹到老”，還要“老當益壯”。這些口號，原來的精神雖然是積極的，在革命和建設的某些時刻也是需要的，但不科學、不實際，無益於老人。世界在變，自己也在變，怎麼能“幾十年如一日”呢？老了自然要衰，怎麼還能“壯”，而且“當益壯”呢？

年富力強的被閒置，花甲古稀之年揚鞭奮蹄，這決不是好形勢。1998 年《東方之子》採訪我，我說了一段話：“新老交替是正常現象。只有蜀中無大將時，才不得不再請老將廖化作先鋒。余太君百歲掛帥，那是一個悲劇，不應該這樣的。國家命運不能總依靠在一兩個老人身上。”節目播出以後，社會反應還是認同的。過去很多革命口號，其實是很功利的，應該科學地審視。尤其老年人，不必再受此束縛，苦了自己，煩了他人。

過於自苦不必要

我們這一代人在長期的革命歷煉中養成了艱苦樸素的生活習慣，這種精神是很可貴的。只是隨著社會經濟的發展，今天的老年人也不必過於自苦。

我們總說：“休息是為了更好地工作”，外國人則認為“工作是為了更好地休息”。中國傳統觀念是省吃儉用，為兒為女，外國人的觀念則認為賺錢是為了花錢，兒女 18 歲以後自立，各過各的日子，平安無事。看來我們有些觀念是應該有所調整了。兒孫自有兒孫福，不必太為他們擔心。

我現在收入的大部用在旅遊和買書上。有些節餘，也量力做些社會公益事情。我給孩子們留下了江南古鎮上常見的一付副聯：“世上數百年老家，全在

積德；天下第一等好事，還是讀書。”

人走茶涼不奇怪

有些老年人常留戀過去“過五關，斬六將”時的輝煌，嘆惜當下空懷壯志，力不從心。我看大可不必。

什麼年齡幹什麼事，當乾時全力以赴，廢寢忘食，義無反顧；不當乾時全身而退，戛然而止，飄然而去。不要當乾時懶散拖沓，不當乾時又百般留戀。有些老年人常沉湎於過去前呼後擁，迎來送往的熱鬧場景，嘆惜現在門庭冷落，寂寞空靈，“人一走，茶就涼”。甚至埋怨人情冷暖，世態炎涼，真有說不完的苦惱。我看也大可不必。人走了，茶自然會涼，不僅會涼，而且茶水還應倒掉，因為茶杯還有它用。能根據情況變化，作出合乎自身特點的安排，以提高自己老齡期的生活質量，這才是生活中的強者。

■ 老人，活的就是一種心態

孤獨也是一種享受

老年有成熟之樂、天倫之樂、發展個性之樂、領受興趣之樂，還有孤獨之樂。孤獨時有廣闊的思想空間，有充分的行動自由，有全額的可支配時間，有不受干擾的心靈天地。

“無絲竹之亂耳，無案牘之勞形”，“可以調素琴，閱金經”。蘇東坡寫過：“與誰同坐？明月、清風、我。”很多大思想家、大科學家、大文學家、大藝術家的不朽作品往往是在孤獨的境遇中創作出來的。

我不是提倡老人過孤獨的生活，而是說明孤獨也是一種享受，一種美。要善於享受孤獨，不必懼怕。

無所求，也就無所失

上面談到養老主要還是靠自己。我們既應強調社會關心老人，更應強調老人自己關心自己。老年生活過得好不好，部分在社會，多半在自己。老人越是希望社會關心自己，越是難以感到滿足；越是不要求社會關心自己，越是容易感到幸福。如果迷戀於“發揮餘熱”、“子孫孝順”、“弟子尊師”、“公眾敬老”、“社會回報”，往往容易產生失落感。無所求，也就無所失。大徹大悟後，自然就免除了大悲大痛。

“知足常樂、自得其樂、助人為樂”

快樂是一種心境，是一種主觀感受。有的人身在福中不知福，把日子也過苦了。有的人在任何境遇中都能得到快樂，樂其所樂，甚至苦中作樂。應該學

會隨遇而安、知足常樂、自得其樂。知識界的老人更可發揮自己的知識優勢和對人生的感悟獲得更多的快樂。有作有為有歡，無欲無求無煩惱。

最近中國工程院原院長徐匡迪同志談到要做到老年三樂：“知足常樂、自得其樂、助人為樂”，這是中國傳統文化對快樂的高度境界，能達到這種境界，就無處而不樂，無時而不樂了。

笑對歸宿

死亡既然是最後的歸宿，生命的必然，自然也就沒有必要過多地害怕了。一切順其自然，交給“命運”就是了。

我參觀過英國聖？克里斯朵夫臨終關懷醫院，這是世界上最早的一所臨終關懷醫院，已有 100 多年曆史。那裡的病人大多時間在活動室裡看書、打毛衣、玩牌、禱告、唱詩、看電視。每周有志願者來陪他們聊天。醫生卻對我說，這裡的大多數人生命大約只剩一個月左右——臨終前一個月他們還可以無痛苦地享受人生。

我驚嘆西方發達國家人文關懷的進步，我也堅信中國不久也能達到這個水平。

我已經向家人和學生交待，將來我走時，不必開追悼會，因為我不喜歡那種裡面哭哭啼啼，外面嘻嘻哈哈的尷尬場景。到時如果無法推辭，非要安排一個遺體告別儀式的話，也不必奏什麼哀樂，而要播放一段舒曼的《夢幻曲》或薩克斯管演奏的《Going home》，並告訴大家，我走得很愉快，很舒坦，因為我曾是一個長壽而快樂的老頭兒，我充分享受了人生，我知足了！。



老年癡呆症的預防

洛杉磯加州大學老年中心主任 Gray Small 博士說：「那種認為腦退化症（譯注－阿茲海默氏症－過去亦稱老人癡呆症，按香港醫務衛生署建議改為腦退化症－下同）完全來自遺傳的和可預防的想法，是對這個病症的最大誤解。」研究人員現在已經明白，腦退化症就像心臟病和癌症，是經年累月發展起來的病症，是受生活方式因素所影響，這些因素包括膽固醇、血壓、肥胖、癌症、憂鬱、教育、營養、睡眠、腦力、體力和社交活動等等。

好消息：大量的研究指出，只要每日做一些簡單小事就有可能把腦退化症發病機會降低。

為了尋找可以推遲腦退化症和其它癡呆症發生的科學方法，我閱讀了過千份報告及訪談了數十名專家。結論就在一本新書："你能做得到的 100 件簡單事情可以預防腦退化症和與老年有關的癡呆症"。下面是我認最值得驚喜的 10 項策略。

1. 喝咖啡：咖啡得到平反，現在認為咖啡是一種新的補腦品。根據歐洲大量研究表明，中年時每日飲 3-5 杯咖啡，晚年時出現腦退化症的風險可以下降 65%。美國南佛羅里達研究人員 Gary Arendash 贊許咖啡，他說咖啡可以減少動物腦中的導致失憶的類澱粉含量。其它研究人員則因抗氧化劑的功用給咖啡加分。Arendash 勸人多飲咖啡，除非你的醫生認為你不宜飲咖啡。

2. 牙線：說來也怪，牙齒和牙齦的健康有助於預防癡呆症。南加州大學研究表明，35 歲之前有牙周病的人，老年時患癡呆症的機會比沒有的人多四倍。其它研究亦有患牙齒及牙齦病患的長者在記憶力和認知能力測試上得分較低。專家們推測是由於口腔感染炎症向大腦遷移。

3. yiqig.cn（譯注－上網）：加州大學的 Gary Small 用核磁共振證實，上網搜索比閱讀書本更能刺激長者的大腦。最令人驚訝的是：

55-78 歲的新手，只要一個星期每日上網一小時，便能活化大腦的主記憶和學習中心。

4. 新生大腦細胞：以前科學家們總是說大腦不可能產生新的細胞。現在卻認為大腦每日產生萬千個新細胞，關鍵是怎樣使這些新細胞存活。方法是：帶氧運動（如每日急散步 30 分鐘），緊張的腦？活動，進食沙文魚和其它含脂肪高的魚，避免過胖、慢性應激、剝奪睡眠、酗酒和維生素 B 缺乏。

5. 飲蘋果汁：馬薩諸薩斯大學的 Thomas Shea 博士這樣說，蘋果汁可以促進「記憶化學物」乙醯膽鹼的產生。這也就是治？腦退化症常用藥 Aricept 的作用機理。他用蘋果汁飼養的老齡老鼠比用水飼養的老鼠，在學習和記憶試驗中表現得比較優勝。人類的服食劑量：16 安士或每日 2-3 個蘋果。（注意 蘋果通常噴大量農藥，飲有機果汁較佳）

6. 保護頭顱：若頭顱受到撞擊，那怕是年輕時期的輕微撞擊，也會使晚年時癡呆症增加。職業美式足球運動員發生與記憶有關的疾病比常人高 19 倍。哥倫比亞大學發現，年輕時頭部受傷的人得腦退化症的機會是常人的 4 倍。另一項研究表明意外跌倒受傷，五年後發生癡呆症的機會增加 2 倍。配戴安全帶，戴頭盔，家中防滑，不要冒險。

7. 冥思：腦部掃描顯示，經常沉思默想的人，在年齡日長時，腦退化症的典型症狀——認知衰退和腦萎縮比較少。賓夕凡尼亞醫學院的 Andrew Newberg 說，記憶力有問題的長者，若每日作 12 分鐘的瑜伽冥想，實踐 2 個月，便可改進血液？通和思考功能。

8. 服食維他命 D：英國埃克塞特大學的研究驚人地發現，由於嚴重缺乏維他命 D，美國的長者的認知障礙症急升 394%。專家建議每日服食維他命 D3，800-2000 國際單位。

9. 充實大腦：即所謂 " 認知儲備 "。生活經驗的累積 -- 教育、婚姻、社交、具有激性的工作、語言技巧、生活有目標、要動腦的休閒活動 -- 都可以令大腦較好地忍受色斑和結（譯注 -- 色斑 **plaques** 通常指 **amyloid plaques** 澱粉質色斑，是在腦退化症患者的大腦所發現的結構異常特徵。**tangles** 是指 **neurofibrillary tangles** 是腦退化症患者大腦神經原纖維混亂狀態。這兩者都是腦退化症患者死後屍剖的診斷依據）。芝加哥魯殊大學醫學中心的 David Bennet 博士認為，如果有豐富的認知儲備，一個人可以有明顯的腦退化症的病理學病徵，但沒有癡呆的病狀。

10. 預防感染：英國曼徹斯特大學 Ruth Itzhaki 博士新近的證據令人驚訝地證明麻疹，胃潰瘍，萊姆病（譯注 -- 一種由蜱傳播的全身疾病），肺炎，流感都與腦退化症有密切關係。按他的估計 60% 腦退化症的元兇是單純疱疹病毒。理論是：感染激發產生多餘的澱粉樣蛋白 " 糊 " 從而？死腦細胞。雖然證據尚未充足，但是為甚麼不注射適合的疫苗、服抗生素、抗病毒藥物來避免感染呢？

喝甚麼來改善記憶

飲用正確的飲料是保持你的記憶力和避免得腦退化症的好方法。

a. 上選果菜汁：細西州范德堡大學研究結果，一個星期飲三次，每次一杯任何的水果蔬菜汁可以減少 76% 的腦退化症。特別有效的是果汁是：藍莓、葡萄、蘋果汁。

b. 茶：據阿茲海默症協會報告，對長者而言，每星期一杯紅茶或綠茶就可以把認知衰退減少 37%。但只有泡茶才有效，不要飲罐裝茶，罐裝？沒有抗氧化劑。

c. 含咖啡因飲料：沒想到，有數十個研究證實咖啡因可以對抗記憶衰退和腦退化症。最佳選擇：咖啡（一名腦退化症研究者一天飲五杯咖啡），茶、巧克力。但咖啡因對孕婦、高血壓患者、失眠症患者、焦躁症患者不宜。

d. 紅酒：飲少量紅酒對日漸老化的大腦有好處。紅酒含大量的抗氧化物。婦女一天不可超

過一普通玻璃杯，男士 2 杯。（譯注 - 我對這一段有懷疑，**daily glass** 通常是指家庭常用水杯，標準是 8 安士或 250 毫升，亦有以 500 毫升作一杯，一天飲 2 杯紅酒是不是太多了罷）過量酒精，豪飲均可招致腦退化症。

e. 有兩種飲品不可以飲：含糖高的飲料，特別是果糖含量高的玉米糖漿。它使試驗動物反應遲鈍。含銅高的水，也可以使患老人癡呆症機會升高。應當使用可以除去多餘礦物質的濾水器。

不讓你們的孩子患上腦退化症的方法

腦退化症不是年紀長大後才會發生。現在對孩子大腦所發生的事情對他們數十年後發生腦退化症有著極大影響。根據最新研究，現在開始做五件事，就可以減少你的孩子從日後的腦退化症和記憶缺失發生。

1. 預防頭顱受撞擊：

堅持要孩子在騎單車、溜冰、打籃球、足球、曲棍球、其它有肢體接觸的運動時一定要戴頭盔。嚴重的撞擊和雖然不顯眼、但重複的腦震盪都會做成傷害，日後會出現腦退化症和記憶缺失。

2. 鼓勵學習語言技巧：

一個有高超寫作能力十來歲女孩，能逃過腦退化症的機會是 8 倍於一個文字語言技巧差的少年。教孩子流利地掌握兩三種語言，可讓他們不易受腦退化症攻擊。

3. 一定要孩子上大學：

教育是防止腦退化症的強力武器。在學校越讀多幾年書，發病機會就越低。多數的腦退化症患者，都是年青時期輟學。劍橋大學近年的研究，多讀一年書，腦退化症發病機會下降 11% ！

4. 提供刺激：

用體力、腦力、社交活動和新奇的經歷使孩子的大腦忙碌起來。所有這些都有利於建力更大更好、更多的 " 認知儲備 "。高認知儲備可預防記憶衰退和腦退化症。

5. 摒棄垃圾食品：

食用漿果類、菠菜、和奧米加 3 含量高的魚類

愛惜大腸，空腹吃水果

台大醫院胃腸科 王正一 醫師 榮譽教授

★ 愛惜大腸

在臨床與研究上，我與「大腸」為伍的日子已經超過四十年，以後還要繼續糾纏下去，也許五十年、六十年。

透過大腸內視鏡與相關的檢查，我對於大腸這個器官及它的功能運作也稍有瞭解，敬重而又非常愛護它，我們已成莫逆之交了。

大腸的長度大約一公尺，當我在做大腸鏡時，知道大腸真的是可長可短，非常有彈性，如果做人能像腸子一樣能屈能伸，那真是了不起。

大腸裡邊的內容物東西，大家都熟悉，非常不討人喜歡。但是，能夠維持大腸暢通無阻，卻是很重要的。每個人幾乎一天、二天就要去上洗手間，做這個必須的動作。如果你沒有良好的排便習慣，是會很麻煩的。

飲食之後，大腸就會快速反應，排空內容物以便容納新的廢棄的食後垃圾。

最近幾年，大腸癌發生率突飛猛進，五、六年來已快速竄升到發生率第二名，僅次肝癌。每年發生案例多達一萬人，非常恐怖。

我覺得有責任替大腸說說話，讓每一個人，學會尊重自己體內這個了不起的器官，善待它。它也會因此給予人體最好的回饋，也就能避免大腸疾病的發生了。

所以，以下我將以大腸為第一人稱，帶著大家進入大腸的世界，也聽聽它的心聲。

※ 少油少肉多運動 避免息肉轉癌化

「你們要多運動，我才會有力量蠕動。」

大腸對身體的主人提出第一項重要建議：一定要多運動。

「每天日行萬步」是一種很好的運動，每天

以一分鐘一百步的速度，走一百分鐘。成為生活習慣。

我有一大串的「小兄弟」小腸，小腸有五、六公尺長，年輕有活力。而我的直徑寬約三至五公分，小腸比較細，直徑寬約一公分。

我的小兄弟每天每天很認真地工作，會壓、磨、揉、搓、切，什麼功夫都會。食物從胃送下來以後，小腸就開始把它們由大變小，由小變細、弄碎，吸取其中的營養，包括蛋白質、醣類、脂肪、無機鹽、維他命等等，還有一些微量金屬。

我的小兄弟們有很多「衛星工廠」，就像便利商店有中央廚房、連鎖店，各有不同設備或功能，有的負責存放，有的負責代謝。當然它存放以後，什麼部位需要什麼營養、或什麼物質，全由它分配。

而我，大腸，只要身體吃進東西，立刻藉著胃反射，帶動我蠕動，我是很勤快的。所以主人很快有感覺要上廁所。

這是帶動反射，我要負責「清空存貨」，運好準備儲存新的「貨物」，負責存放小腸處理後的廢棄物，我還有一個重要的功能——吸收水分。

如果我沒有吸收水分的功能，一個人一天要拉出四、五千西西的水，每天就要補充很多水分才夠。

我有又厚又韌的腸壁，但是我也需要營養。我最害怕的是肉類脂肪，特別是「含高油脂的肉類」，因為這些食物到了小腸以後，哦！油頭粉面。小兄弟被迷住，動作變得慢吞吞地，吃得飽飽地完全不想動。像人剛吃飽不想做事一樣，也像人喝酒後東倒西歪，五、六公尺長的小兄弟都不動了，連帶著，我想動也動不了。

腸子不動是非常麻煩的事喔，因為我們兄弟雖然都不動，我吸收水份的功能還是很好，不會中斷，不會停止。我大腸裡的排泄物就變得越來越硬，液狀的貨物結果變成像石塊般硬，搬運好費力，我也可能無力搬動它了，這一來就會變成「便秘」了。

身長一公尺的我，身上也會有一個一個小倉庫，叫作「憩室」。有的憩室是先天的，有的是因為我壓力太大、緊張，為了消除緊張，腸壁就向外膨出造成憩室。

還有，如果存在我這兒的廢物變得很硬的時候，比較硬的廢物也會變大，相對於小兄弟小腸年輕力壯，沉穩如老年人的我，可沒有力氣把這些大石頭給搬出去。這些沒有搬走的石塊，就成了很大的負擔，可能戳傷我腸壁的皮，而且小兄弟分解完食物糜，送下來的廢物，可能存有很多毒素、很多細菌，時間一久，我的皮就壞掉。失去我美麗的外表，也失去功能，好像雞皮疙瘩，一塊一塊的，這是所謂的「息肉」。這些疙瘩一個一個跑出來以後，有的時候會長大，會變成壞的癌細胞，所以我最不喜歡主人吃太油的東西。

※ 多纖維多喝水，蔬菜水果最健康

我喜歡的是蔬菜、水果，含有很多水分、纖維，當然也喜歡主人多喝水。

因為纖維跟水在一起，就會膨脹起來，當膨脹的體積夠大了，我就知道我要動作了。我要把廢物排空，然後我也會覺得很舒服。所以，主人要了解，我這中老年人的力量是有限的，像大石頭般的糞便，我是排不動的，請無論如何要多喝水。

如果身體太少攝取纖維質、水分，我這兒的糞便太多太大，我搬不動、排不動之後，就形成醫生們說的「機械性腸阻塞」〈Mechanical ileus〉。腸子前端可能會腫大起來，壓力也越來越大，我也會受不了，最後我會爆炸、腸子穿孔，對身體是很危險的。只要醫師警覺，就會立刻切

掉我潰爛的部分，唉，那我真是無辜受罪啊。可是只要平時多吃蔬菜水果，我就會很健康。

我的營養是來自血管，我的腸壁周圍都有很豐富的血管。如果血管不暢通，我的外表就會受到傷害，就會出血。這就是所謂「缺血性結腸炎」〈Ischemic colitis〉。粘膜表面是很嬌嫩、脆弱，最容易因缺氧，缺血出血。

二十多年來，臺灣人的生活習慣有很大的改變，西化的速食連鎖進駐，人們都愛吃油炸的食物。而且平時都很忙碌，就少運動，可能也沒有多喝水的習慣，所以這幾年來，聽到我們大腸罹患癌症的例子是越來越多。大腸癌的死亡率增加十倍，發生率增加到十多倍。二〇〇五年的數字顯示，大腸癌的發生率達到九千六百例，這已是接續在第一名肝癌之後，排名第二了，與九千九百例的肝癌相差不多了。

而就在 2007 年，大腸癌的發生率已經突破一萬例。肝癌是第一個突破一萬例的癌症，大腸癌是第二個，而且案例還在持續增加中，這是非常恐怖的。「我不希望健康的我長癌細胞，因為長了癌細胞我就痛苦了，我被害、要被開刀，我要變短了，這些都是我不樂見的。」

※ 切勿亂服藥

我有的時候也會發炎，有種種原因可能引起發炎，特別是主人喜歡吃抗生素時，抗生素可能會讓我「拉肚子」，引起我「結腸發炎」，甚至害我的表皮爛掉、鼓脹起來，形成偽膜，這是很嚴重的。所以我也呼籲人類，非必要時不要隨便吃抗生素。

長期吃抗生素，就要小心有特別的細菌會跑出來，這些細菌就是偽膜性結腸炎發生的重要原因。已知大約百分之二至三的人身上有這些細菌，現在越來越多，尤其在長期療養院的住客可能多到百分之二十至三十，醫院住院的病人也多到百分之三十，這是所謂的困難腸梭菌〈Clostridium difficile〉。



這也是未來院內感染管制非常重要的課題。

「吃了壞東西，我受不了，就要很快排出去。」所以，主人腹瀉是因為食物中有毒素，需要儘快把毒素排掉；所以不必立刻吃「止瀉藥」來解決問題。例如偽膜性結腸炎，就是標準的梭菌引起的發炎，你給我吃抗痙攣、

抗蠕動的藥，結果呢？就發生一個問題，這些壞東西跟我相處的時間越來越長，反而不好，所以有這種屬於刺激性的毒素、細菌存在時，最好是不要吃止瀉藥，毒素反而排不出去。

還有，或許主人會覺得奇怪，如果我發現裡邊有血，我也會想辦法很快地排出。雖然血本身是很寶貴的東西，可是我很愛護我的環境，我很環保，我不要這裡血流成河，我不要，也不喜歡。

※ 胰臟發炎腸不動

還有一項我大腸最害怕的刺激——來自胰臟。

胰臟發炎的時候，會分泌胰臟酵素，胰臟酵素會消化我、我會被溶解掉，我會被吃掉；如果我亂動，這酵素就會亂跑亂竄，影響就會很大，所以我懂得犧牲小我不影響大局，我要發揮防火牆的功能，把它隔開。

可是如果遇到「腹膜炎」這樣的大災難，我也沒辦法，我也分不清楚那裡是真正的病變，這時候我只能消極地罷工處理，整個腸子不蠕動，這是所謂的「麻痺性阻塞」，唯有這樣能保護大腸也保護整體。我不是不愛動，我絕對是盡責的。平時，我是很規律地在動，一分鐘動二次、三次。我一動就是整條按照次序地動，但是遇到外面情況不好的時候，我就不敢動。

※ 少用牙籤免危機

很多人習慣用牙籤，但是小腸和大腸我們兩兄弟都很害怕牙籤。牙籤一不小心咬斷了，喀擦，結果牙籤掉到食道，沒問題；掉到胃，沒問題；掉到小腸呢？「那我的小弟會被這些尖尖的牙籤傷害，甚至被牙籤刺破。」

所以我們最不歡迎主人用牙籤。

※ 還有一些很硬的藥物也可能傷害到我

特別是止痛消炎藥〈NSAID〉，品質差的消炎藥「崩解率」很差，意思是說不容易溶解也不容易吸收，從食道滾啊滾到大腸來，在滾的過程，藥的外表有一部分已經破掉，帶著很強的腐蝕性，NSAID 的成分都是鹽酸，我的內皮被灼傷、潰爛。NSAID 引起的腸壁的問題，是最近十年非常嚴重的事實，會引起出血，醫生用內視鏡檢查可以看的到藥就留在那位置上。

大腸歡迎益生菌〈probiotics〉，但是益生菌一吃就是幾億個、幾十億個，甚至一百億個，數量太大，裡面是不是有藏著一些「壞菌」？很令我憂心：「一次吃進這麼多的菌，如果藏著『壞人』，那就很麻煩，會不會傷害到我？」

所以，我還是希望：

有正常的飲食，有適量的纖維，有正常的活動，有足夠的水分，而且不吃油，不吃肉，四個有，兩個不，是保護我最好的方法。

各位讀者，聽完大腸的吶喊之後，回復到我腸胃科醫師的身分。

我要呼籲大家，多吃蔬菜、水果，少吃油炸的食物，少吃肉類，要多運動、多喝水、多吃素，絕對可以「腸」保健康。請每天至少有一餐，每一週至少有一整天吃素。

親愛的人類，您如果愛護自己的大腸，就請吃素吧！

★ 空腹吃水果

多虧了有關這個水果和果汁的電子郵件

它告訴了一個治癒癌症的戰略。我的成功率為 80%。癌症病人死不了了，不管你信還是不信，治療方法終於找到了。

對那些用常規療法治療癌症而死亡的患者，我深表遺憾。他們中沒幾個存活 5 年，大



多數用常規療法的病人僅活兩三年而已。常規療法沒有任何作用，因為不用常規療法治，病人也活兩三年。

癌症病人一旦用了化療或放療，他們的細胞就中毒了。就衰弱了。癌細胞就會因沒有強壯的抗體而得以迅速擴散。

※ 吃新鮮水果

一說吃水果，我們就想到切成塊，大快朵頤。其實，沒那麼簡單。要講究吃水果的方法和時間。

什麼是正確方法呢？千萬別再飯後吃水果，一定要空腹吃鮮果。這樣水果會起到身體殺毒作用，起到提供身體能量，消肥減瘦作用，以及參與生化活動的作用。

鮮果是重要食物。

試想，你在吃兩片麵包後，又吃了一片水果。本來水果是要透過胃壁進入腸子的，但被食物擋住了。

與此同時，胃酸發酵，變酸，水果一接觸到它們，配著胃酸，整個食物就壞了。

※ 飯前吃水果

你會聽到有人抱怨：我一吃西瓜就愛打嗝兒，我一吃榴槤就脹肚，我吃香蕉愛拉稀，等等。

那是因為水果與胃中腐敗的食物混合後產生的氣體造成的。但是你空腹吃水果，就不會出相上述情況。

白頭髮，禿頭謝頂，神經緊張，黑眼圈，在你空腹吃鮮果以後，以上症狀一概消失。

赫伯博士研究。因所有的水果到了身體變成鹼性，所以像桔子，檸檬這樣味道酸酸的水果，還是都屬於鹼性食物。只要正確掌握吃水果的時間，你就掌握了問題的關鍵，讓水果助你美容，長壽。健康，富有活力，幸福和苗條。

當你想喝果汁，就喝鮮果汁，別喝罐裝果汁。也不要將水果或果汁加熱，否則除了味道尚

存，其他所有營養全部流失。

吃完整的水果比喝果汁好。如果非要喝果汁，那就慢慢地一口一口地喝。讓果汁與唾液充分混合後再咽下。你還可以連續三天只吃水果不吃它物，這樣你的身體得以清洗，容光煥發，令眾人驚喜。

奇異果（獼猴桃）：小而精，富含鉀，鎂。維生素 E，和纖維質。維 C 含量是桔子的兩倍。

一天一個蘋果，醫生找不到我。蘋果雖含維 C 低，但它富含抗氧化劑並可提高維 C 的活性，從而有利於降低結腸癌，心臟病和中風的發病率。

草莓：人體衛士。含有最強抗氧化力的水果大王，保護機體免遭癌患，血栓和自由基。

每日吃 2-4 個桔子：可抗感冒。降膽固醇，預防或化解腎結石，降低結腸癌風險。

西瓜：含水 92%，是解渴最佳食品。所含大量的穀胱甘能強化免疫系統。還含有關鍵的番茄紅素，抗癌氧化劑，維 C，以及鉀。。。

芭樂和木瓜是維 C 冠軍。芭樂還含有高纖維，能治便秘。木瓜富含糊羅蔔素，對眼睛有好處。

※ 飯後喝涼水等於得癌症

相信嗎？涼水能將剛吸收的油質立刻變成固態，從而影響消化。固態油脂在酸的作用下，變成小碎塊，比固體食物更易於被腸道吸收，並附著在腸子的內壁。很快形成脂肪，導致癌的生成。所以餐後要喝熱飲。

應該知道，並不是所有心臟病發作始於左臂疼痛。要警惕下顎的劇痛。

甚至從未首先感覺到前胸疼痛。通常伴隨的症狀還有噁心，大汗淋漓。

60% 心臟病人在熟睡時發作，再也沒醒過來。

下顎疼痛能疼醒。要細心，提高警惕。

我們在這方面知識越多，存活的機率越高。



肝的致命傷原因



台大醫院內科教授許金川春節前被檢出已有10公分肝癌！且肝已被撐破！臨床上有太多太多人都迷信肝功能指數，以為指數正常就一切OK，這樣的誤解，連很多專業醫師都會犯，這些平時要民眾建立正確保健常識的醫生，自己的常識竟還不正確。

肝癌的預防要好，但台大早年推動肝癌防治，但最後仍是死於肝癌的許子秋署長最令人印象……，另外還有病理界頗負盛名的林文教授、醫界耆老杜教授，以及台大內科醫師、醫學院內科博士班的學生KK，均因罹患肝癌宣告不治。

肝病防治學術基金會執行長、台大醫院內科教授許金川指出，近十幾年來，隨著小型肝癌的研究，臨床上才確定肝臟好壞並不能全然仰賴GOT、GPT數值，但醫學發展至此，觀念竟依然如故。

許金川表示，醫生對肝病的防治都可能發生錯誤認知，更遑論一般民眾了；曾有一位醫師也是誤信GOT、GPT，結果只幫他岳父監測數值，後來這位岳父大人還是得了肝癌！

台大這位年輕醫師，係因右上腹不舒服，自行用超音波探頭檢查才發現腫瘤。

許金川說，肝臟本身並沒有什麼神經，因此常常在得肝癌已經很大了才會發現，但卻為時太晚；這也是肝癌為何如此難以治療的最大原因。

在台灣，每天有30人死於肝病，肝臟疾病已是威脅國人健康的最大殺手，在肝病常識有限下，許醫師感嘆，有太多人都是被無知給害死的。

日前，許醫師門診也是有位病人，最近一

個月經常肚子痛而且體重也減輕了不少；經超音波檢查發現，肝臟部位有一個很大的肝癌，幾乎80%的肝臟都「吃」掉了。

病人！大吃一驚，直呼「怎麼可能？去年才做健康檢查，結果都是正常的，怎麼可能才短短的一年，就長出這麼大的肝癌？」原來病人接受的體檢只有做肝功能檢查，檢查結果病人的肝功能都是「正常」？

病人接受的肝功能檢查，是肝臟檢查項目中最讓一般人耳熟能詳的一種檢查，但這項檢查卻是被國人誤解最深的一項。因為，很多人以為只要肝功能檢查出來的數值正常的，那肝臟就沒有什麼問題了；結果一樁樁喪失治療先機的悲劇就一而再再而三的發生。

許金川說：GOT、GPT是肝細胞裡面最多的酵素，如果肝臟發炎，或者是不管什麼原因細胞壞死，壞死之後GOT、GPT會跑出來，導致血液裡面的GOT、GPT數值升高；但是，GOT、GPT指數不高，卻不代表病人沒有肝硬化或是肝癌。

因為！形成肝硬化的時候，大部份肝炎患者，就算發炎情形都已經停止了，可是纖維化、肝硬化卻已經形成；一旦變成肝硬化，病人就很容易形肝癌。

另外，肝癌在早期，肝指數也不會高，因為肝癌在生長的時候，只有在肝癌周圍被肝癌壓迫侵犯的肝細胞才會壞死，因此，GOT、GPT仍可能是正常的，即使會升高，不會太高；但是，由於很多人缺乏這些知識，因此造成不幸悲劇。

肝的致命傷原因如下：

1. 晚睡晚起為最大致命傷。
2. 早上不排便。
3. 暴飲暴食。
4. 不吃早餐→透支體力而不自知。
5. 服用藥物過度。
6. 防腐劑、添加物、色素、人工甘味（如：沙茶醬）註 1。
7. 不當的油脂（如：沙拉油為不穩定油），烹調盡量少用油，即便是好油，如：橄欖油。疲倦時不吃油炸物，若要吃趁精神好時吃。
8. 不生食（完全熟食）亦不利肝。青菜生吃或煮三分或五分熟，炒過的青菜當天吃完，不要隔夜吃。
9. 錯誤的價值觀，只追求卓越，欠缺和平、博愛。
10. 急躁。要做到，完全不需花錢，只要注意起居與飲食習慣的調整。食療加上時療，讓身體在正確的時間內主動進行吸收與排毒的動作。

原因：

晚上 9-11 點為免疫系統（淋巴）排毒時間，此段時間應安靜或聽音樂。倘若此時，作母親的仍處於焦慮狀態，如洗碗盤、盯孩子功課，對健康不利。

晚間 11- 凌晨 1 點 肝的排毒，需在熟睡中進行。

凌晨 1-3 點 膽的排毒亦同。

凌晨 3-5 點肺的排毒，此即為何咳嗽的人在這段時間咳得最劇烈；因排毒動作已走到肺經，不應用止咳藥，以免抑制廢積物的排除。

凌晨 5-7 點 大腸的排毒，應上廁所排便。

早晨 7-9 點 小腸大量吸收營養的時段，應吃早餐。療病者最好早吃，在 6 點半前，養生者在 7 點半前，不吃早餐者應改變習慣，即使拖〈SPAN lang=EN-US〉9、10 點吃都比不吃好。晚睡晚起 混亂整個排毒過程；另外，半夜至凌晨 4 點為脊椎造血時段，必須熟睡，不宜熬夜。

肝炎有四個現象：

若有以下任何一個現象經常性的發作時要注意：

- 一、 右上腹悶痛
- 二、 右後腰酸痛
- 三、 右肩感覺酸、麻、痛，甚至造成右手舉不起來
- 四、 小腿晚上睡覺時，容易抽筋

肝臟出現問題時，我們的身體會產生的現象會有：肝臟像拳頭一樣，有正面，有背面，正面如！果硬化、腫大，會擠到我們的肋間神經，肋間神經就會脹痛；如果在背後，會造成右腰酸痛。

全身的筋，都由肝臟主管，晚上血液必須進到肝，若肝臟有問題，血液進到肝臟會比較困難，所以翻來覆去睡不著；血液好不容易進入肝臟，出去也相對的困難，全身的筋需要血來滋養，人在睡覺翻身的時後需要動，動就需要血液提供，血液不容易從肝臟出來，筋就會僵硬，僵硬過度就會抽筋。

肝臟不好，晚上睡眠品質會不好，翻來覆去不容易睡著；起床後口乾、口苦、口臭，刷牙時牙齦會流血。平常為食物沒有興趣，不吃不餓，吃一點點就有飽感；走路走個兩步小腿就會很酸，會感覺全身越來越疲勞，手腳也是越來越沒有力。

肝臟不好的人，腳會經常扭到，扭到了又好不了，不小心割傷了，傷口也不容易癒合。

喜歡喝酒的朋友，忽然酒量減少了。或是有久治不癒的皮膚病，週而復始好不了，都要注意肝！

所以特別提醒大家平日就要注重養生並且要好好保重身體。為了大家的健康 請將本文傳送給您周遭所關心的親朋好友們！



醫生和囚犯的伙食

劉鍾毅

按規定，外國醫生想在美國行醫，須通過和美國醫學生畢業時同等水平的考試，取得執照。然後和美國醫學畢業生同時在教學醫院按專業的不同，一起做一年實習醫生（Intern）和三年住院醫生（Resident）。

八十年代初我來美國考取執照後，到 UCLA 系統的洛杉磯縣屬港灣醫院實習。醫院對受訓的醫生提供免費伙食，其水平高低要看你的指望。我來自經濟起飛前的中國大陸，就食材來看，那是大大超過我在大陸做醫生的水平：牛奶、雞蛋、各種肉類、豆類、青菜、水果，主食是各種五穀。

食堂也歡迎在職醫生就餐，但要事先買餐票。上班的主治醫生多和我們一起吃午飯，很是熱鬧。最難得的是菜飯都做得很衛生，就是口味和中國的烹調法不同。例如按中國的習慣，應該大火炒的豬肝片，他們卻用蒸的，且沒有大蒜、辣椒之類相佐，只能靠餐桌中的鹽，簡直難以下嚥。所以我們一些東方來的人，把美國伙食稱為營養藥。

吃了四年的免費營養餐，終於畢業了。我忙於找工作，看到洛杉磯縣監獄醫務室招聘精神科醫生的廣告就前往一試。正好醫務室的負責人來自台灣，對我極表歡迎。他先談了一般的和較有興趣的問題，又帶我到有關各處參觀，尤其是他所管轄的一

個三十張床位的留醫觀察室，其中最多的是輕型的各式精神病人。在我看來，那個單位其實就是一個設備相當完善的小型醫院，並且沒有重病者，因為病情加重時就會轉到監獄外的專科醫院治療。醫生的工資與所有洛杉磯縣屬醫院相同，所以其吸引力並不小。

我和這位領導談得十分融洽，充滿同胞之情，不知不覺到了午餐時間。他請人給我們各拿一份和所有病人或囚犯一樣的午餐，放到辦公桌上，菜盤上有一個嚴密的蓋子和一套餐具和紙巾。我把蓋子一打開，大吃一驚。菜盤、菜式、餐具和我在縣屬港灣醫生食堂吃了四年的飯菜一模一樣，唯一的區別是這裡多了一條雪白的紙巾。

我回到醫院後，對照了醫生食堂的每周菜單表，那天的午餐菜式在監獄吃的和在醫院吃的完全相同，是由同一張表打印出來的。

怎樣看待這件事呢？如果想說恭維話，你可以說，了不起，美國囚犯的伙食和醫生一樣。如果要唱埋怨歌，你可以說，美國受訓的醫生所吃的免費伙食和囚犯一樣。都沒有錯。事實是，美國的囚犯所受到的人道主義待遇，真的是第三世界國家的人所不能想像的。

人和人相遇，靠的是一點緣分

人和人相遇，靠的是一點緣分。
人和人相處，靠的是一份誠意。
人和人相愛，靠的是一顆真心。
思念別人，是一種溫馨。
被人思念是一種幸福。
緣是天意，份是人為，也是福份。
知音是貽切的默契。
知己是完美的深交。
緣份是長長久久的相惜。

這個世界上有誰對不起誰。 只有誰不懂得珍惜誰。

懂得去珍惜一切、這才是幸福的人生。

交一個會欣賞你的朋友，在你窮困潦倒時，
安慰你幫助你。

交一個有正能量的朋友，在你情 低落時，
陪伴你鼓勵你。

交一個為你領路的朋友，自願做你的墊腳
石， 帶你走過泥濘，迷霧。

交一個肯批評你的朋友，時刻提醒你，監督
你，讓你時刻發現自己的不足，改善自己，修正
自己。

人與人之間，可以近，也可以 ；

情與情之間，可以濃，也可以淡；

事與事之間，可以繁，也可以簡；

人；各有各的位置，各有各的價值，各有各
的理念，各有各的世界觀，各有各的人生觀，各
各有各的價值觀。

不要苛求別人都對自己好，不要苛求別人都
對自己計較，生活中總會有人對你說三道四，總
會有人對你指手畫 。

要學會不在意，約束好自己；把該做的事做
好，把該走的路走好，保持善良，做到真誠，嚴
以律己，寬以待人；

其他一切隨意就好！

有一種愛，能超越所有

It's a real life experience and I do wish that we should try whatever we could to express our gratitude to our love before it's too late.....



故事：那年，男孩和女孩在北方一所重點大學裡讀書，他們是一對讓人羨慕的情侶，他寫一首好詩，她畫一手好畫，人們都說他們是“金童玉女。”

男孩來自江南小鎮，女孩是地道的北京女孩，他們初見，就如寶玉初見黛玉：“這個妹妹，我是見過的。”

相戀四年，畢業的時候，女孩把男孩帶回家。母親問他的家世，男孩一五一十說了。女孩驚覺自己的母親變了臉色，然後拂袖而去，下了逐客令。

“怎麼了？”女孩心裡忐忑地問母親。

母親說，“文化大革命”的時候搞武鬥，是男孩的父親把她父親搞死的，那時，女孩還小。母親說：“你能嫁給他嗎？你嫁給他，我寧可撞死。”

男孩不相信，回到南方小城，瘋了似的去問父親。父親沉默很久才說：“‘文化大革命’那陣太亂了，有些事，說不清……”之後是長久的沉默。

間江河逆轉，一對相戀的人，因為上一輩人的恩怨就要畫上句號。

怎能肯心甘？女孩跪在母親面前，求母親放愛一條生路。母親說：“除非我死，否則永遠不可能。”母親為她守了 20 多年寡，她如何捨得這如血親情？

女孩絕望了，哭著對男孩說分手：“除了你，我一輩子不嫁。我等你，哪怕，從青絲，到白頭。”男孩淚流滿面地抱著她：“除了你，我誰也不娶，哪怕等到來世。”那是在上世紀 80 年代，那是愛情誓言。他們相約，一輩子不分開，永遠為對方堅守愛情。

畢業五年後，他們依然我行我素，根本不理父母相逼：有人提親，他們都一一拒絕，他們心中的戀人只是對方。後來，他們偷偷約會，背著雙方父母，因為，空間怎麼會隔斷彼此間的愛情啊！

這五年，女孩在北方，男孩在南方。每隔兩個月，她就會坐火車去找他，從北京坐到那個小城，有時只買一張硬座，只為省下

點錢為他買些補品。他太瘦了，她看著心疼。

這一奔波，就是五年。

五年，從北京到小城，有著女孩一路的愛和歡喜，好背著母親做這一切，只說是出差，其實，不過是看一眼遠在南方的戀人。

28 歲那年，男孩來找她了：“

我們私奔，或者，一起殉情吧！”原來，他家裡出了事，母親去世了，他是獨子，父親給他跪下說：“兒子，你結婚吧，我求求你，咱家的香火不能斷了呀！”為了讓他結婚，父親長跪不起！男孩坐了十幾小時的火車來找她，想和她一起私奔。

女孩沉默了。這份愛情，代價太大了，她不能因為自己的愛情傷了他父親的心，這樣的固執雖然忠貞，但多麼自私呀！

“不！”女孩說，“我不和你私奔，你沒那個自由！我也不和你殉情，你必須照顧風燭殘年的老父親。去吧，找個好姑娘結婚吧，我不怪你。因為，你的幸福，就是我的幸福。”

男孩抱住她，放聲痛哭，似杜鵑的啼血鳴咽。他沒想到，自己心愛的姑娘是這樣的大度，為了他一家人的幸福，居然對愛放了手。他勸她：“你也結婚吧，別等我了，來生吧，來生，我一定娶你。

女孩搖搖頭：“此一生，再難與人他人相逢相知。我就當棵守望的木棉，站在風中，等你！”

最後一面，男孩送給女孩一枚雙玉蟬，珍貴的祖母綠，是他家的傳世珍寶。兩隻蟬，並肩而立，那樣癡情地看著對方。男孩說：“雖然不是價值連城，等你老了，不能動了，

就把它賣掉，它，可以養著你！看到它，就是看到我了。”

女孩撲入他的懷中慟哭，這個男人，連她的老年都想到了，怕她一個過不下去，把傳世珍寶給了她。這一生，愛一場，值了！

女孩送給男孩的禮物是一幅畫，那是她畫得最好的一幅畫——兩棵木棉樹，開滿了花萼，一朵又一朵。她深情地說：“那是我的盼望，盼望來生，我是其中一朵，而你把我摘下。”

結婚那天，男孩把畫掛在新房裡，淚流滿面。那兩棵木棉樹，一棵是他，一棵是她呀。她沒有離開，在他的心裡，在他的靈魂裡。

兩個相愛的人相約永不再見，永不再聯繫。是因為，善良的女孩想讓他把一顆心撲到家裡。

之後 20 年，他們再無任何聯繫，一個在南方，一個在北方，從此，真正的天各一方。這 20 年，女孩做生意，成了北方著名的畫商，她在北京開了一家特別大的畫廊，而且長期去國外買畫賣畫。不過，她還是一個人，雖然有很多追求的男子，可她就是微著搖頭。

此時，女孩的母親已經過世，彌留時拉著她的手說：“孩子，媽對不起你，耽誤了你的一生。你去找他吧。”女孩哭了，這話，晚了 20 年，他已有妻有子，她還能去找他嗎？

20 年後，女孩已經是快 50 歲的人了，頭髮裡有了銀絲，額頭上有了皺紋，她不再年輕，可是，她的心還是 20 多歲的樣子，她

的心裡，還是他，全是他。

那天，接到電話時，女孩正在去俄羅斯談生意的火車上，是一個陌生女人的電話。

“我是他的妻子。”女人說，“他不行了，一直呼喊你的名字。我知道你，因為，他常常在夢中喊你的名字。”

那間，女孩崩潰了，渾身哆嗦著中途下車，然後趕往飛機場，她必須去見他，不管別人說什麼，她都要去見他。春閨夢裡相思又相思的人，你要等我啊！

看到對方的 那，他們都呆了：少年子弟江湖老，紅粉佳人兩鬢斑啊！

在醫院白被子裡的男孩骨瘦如柴，面目早就全非——他得肝癌，晚期，如果不是等待她來，早就魂去他鄉了。

“你怎麼可以這樣？誰讓你變成這樣的？……”女孩撲過去，滿是委屈，“你說過要活動 80 歲，你就過你必須是我近旁的那棵樹！”

男孩已經說不出話，只微微伸出手，想摸一下她的臉。她把臉埋在他的手心裡，那手心裡，有了一捧一捧的淚。

他的妻子、女兒站在旁邊，淚如雨下。

幾小時後，男孩離世。女孩心痛如死，去佈置他的葬禮。他的壽衣，是她給他親自穿上的，為他穿那件貼身襯衣時，她呆住了。他的胸口上有刺青，是一朵蓮花，清秀無比。她淚如雨下，她的名字原本是青蓮。

青蓮，那是一朵刺青的蓮花呀。

而她的刺青在心裡，他的人、他的名字、他的容貌，全在她的心裡，也是一道道刺青，一生無法抹掉。

葬禮之後，去男孩的家，女孩才知道，他過得那樣清貧，做了一輩子中學教師，仍

家徒四壁，妻子下了崗，女兒上大學沒有錢，而他如果有錢，也不至於把病拖到這時候。他明明知道她有錢啊，她的消息在網上有多少啊，好多拍賣會都有她的身影，她一出手就是幾千萬啊，可是他居然沒有張過口。這才是他呀！只是一棵樸素的樹，遠遠地望著她，絕不糾纏她。

女孩做了讓所有人都想不到的事情，給他妻子買了一棟當地最好的別墅，送他女兒出國留學，然後留下一大筆錢，悄然離去。

女孩明白，如果愛這個人，會愛他的所有——他的妻他的子，她都會愛。原來，愛到最後，全是心疼，全是憐憫，全是那一絲絲一縷縷剪不斷理還亂的真情！

男孩走了，這世界顯得那麼空曠而無聊，根本來就是連在一起，盤根錯節多少年！但現面，他走了，一個人去了另外一個世界。從此，女孩再也沒有出現在各種拍賣會上，再也沒有錦衣玉貌地出現過。不久，她的葬禮在北京舉行。她和他死在一年，相隔不到六個月。

女孩是憂鬱而死的，她無兒無女。親戚說，死時，她手裡握著一枚玉，她枚玉叫雙玉蟬。

是男孩的妻子埋葬了女孩，把她葬在他的身邊，葬在了江南的那個小鎮上。那是她嚮往了多少年的地方吧？

“讓他們永遠在一起吧，”男孩的妻子說，“墳前種上相思樹，墳後種上同心花，讓他們在天堂裡相愛吧。



傷痕實驗

美國科研人員進行過一項有趣的心理學實驗，名曰「傷痕實驗」。

他們向參與其中的志願者宣稱，該實驗旨在觀察人們對身體有缺陷的陌生人作何反應，尤其是面部有傷痕的人。

每位志願者都被安排在沒有鏡子的小房間裡，由好萊塢的專業化妝師在其左臉做出一道血肉模糊、觸目驚心的傷痕。

志願者被允許用一面小鏡子照照化妝的效果後，鏡子就被拿走了。

關鍵的是最後一步，化妝師表示需要在傷痕表面再塗一層粉末，以防止它被不小心擦掉。

實際上，化妝師用紙巾偷偷抹掉了化妝的痕跡。

對此毫不知情的志願者，被派往各醫院的候診室，他們的任務就是觀察人們對其面部傷痕的反應。

規定的時間到了，返回的志願者竟無一例外地敘述了相同的感受——人們對他們比以往粗魯無理、不友好，而且總是盯著他們的臉看！

可實際上，他們的臉上與往常並無二致，什麼也沒有不同；他們之所以得出那樣的結論，看來是錯誤的自我認知影響了他們的判斷。

這真是一個發人深省的實驗。

原來，一個人內心怎樣看待自己，在外界就能感受到怎樣的眼光。

同時，這個實驗也從一個側面驗證了一句西方格言：「別人是以你看待自己的方式看待你。」不是嗎？

一個從容的人，感受到的多是平和的眼光；
一個自卑的人，感受到的多是歧視的眼光；
一個和善的人，感受到的多是友好的眼光；
一個叛逆的人，感受到的多是挑惕的眼光……

可以說，有什麼樣的內心世界，就有什麼樣的外界眼光。

如此看來，一個人若是長期抱怨自己的處境冷漠、不公、缺少陽光，那就說明，真正出問題的，正是他自己的內心世界，是他對自我的認知出了偏差。這個時候，需要改變的，正是自己的內心；而內心的世界一旦改善，身外的處境必然隨之好轉。

畢竟，在這個世界上，只有你自己，才能決定別人看你的眼光。



錢的浪漫

劉 墉

劉墉說全世界很多中了樂透彩的夫妻都選擇離婚去尋找自己所謂的完美人生？

人……果然極吊詭！

沒有錢的浪漫，我可以牽著妳的手漫步在滿佈白沙的海灘；

1 元的浪漫，我可以在冷清的公共電話亭旁撥通電話關心妳；

10 元的浪漫，我可以在炎熱的夏日買支冰棒讓妳消暑解熱；

100 元的浪漫，我可以在寒冷的夜晚買份關東煮溫暖妳手心；

1,000 元的浪漫，我可以陪妳逛西門町買妳喜歡的衣服；

10,000 元的浪漫，我可以買手機給妳，讓我倆幸福的聲音零距離；

100,000 元的浪漫，我可以帶妳飛往妳所嚮往的國度；

1,000,000 元的浪漫，我可以買部跑車載妳四處兜風遊玩無障礙；

10,000,000 元的浪漫，我可以許諾給妳一個生活無匱的未來

100,000,000 元的浪漫，我可以選很多的女人，至於妳嘛……排隊吧！

名正 言順

劉 墉

有一天，吳先生對食堂的大師傅老李說：“在國外，像你這樣的工作，知道叫什麼嗎？”當了一輩子的炊事員的老李，睜大眼睛，盯著他。

“在國外，人家把你叫做廚藝總監。”

老李的臉上頓時開成了一朵花。

以後吳先生每次去食堂打菜、買飯不用排隊，飯菜足夠三個人吃。

吳先生對職業的稱號的新發明，給周圍的人帶來無窮的樂趣和信心。

他成了公司裡最受歡迎的人。小章姑娘是單位裡的一位電梯小姐，天天吵著要換工作。

自從吳先生授予一個稱號後，她變的安心多了。每次見到吳先生，笑的像花儿一樣。

吳先生稱她：垂直交通管理員。

吳先生管傳達室大伯叫做“全天候安全監理員。”

管居委會大媽叫做“社區文明高級督察。”管郵遞員叫做“信息傳播工程師”。

管公司門前小店鋪的售貨員叫做“商品流通仲介人。”對後勤班的泥瓦工，他也設計了一個文雅的稱呼“建築物表面美學工作著”。

現在吳先生的車輪胎破了，皮鞋的口子開了，他都可以得到免費服務。

原因很簡單，在他家門口，有個東北小伙開的修鞋鋪。

吳先生送了一個新稱號，讓小伙子至今心懷感激，吳先生管他叫“皮具修理博士”。

如今，吳先生在職業稱號上的造詣爐火純青。

有一天，理髮室的老張笑瞇瞇來找他，說：吳先生我想去印一張名片，你看印什麼好？

吳先生脫口而出就有三個雅號：高級髮型設計師、專業形象設計師、人體CI造型師，老張大喜而去。

第二天，老張又來找老吳，一見面就拉住老吳的手涕淚俱下。

原來，老張的老婆從來就看不起他，說他只是剃頭的，昨天老張把新稱號帶回家一宣佈，老婆滿臉紅光，特意炒了小菜，對老張好生伺候。

老張感激的說：你不但提高了我的工作地位，更提高了我的家庭地位。

吳先生發現，給人們帶來快樂，並非一件困難的事。

人們的不滿，很大程度上是因為觀察視角不同而造成的。

雖然說的都是同一樣東西，不過，有的就能給人帶來天壤之別的感受。

如

稱失業者待業者

失婚者為單身貴族

檢垃圾者為環保師

妓女為社會生理調節師

乞丐為社會慈善促進員

小偷為社會自助經濟促進者

自私自利之徒為維權人士

只要把上述倒稱即立可傷人自尊；只要稍稍換一個角度，完全可以改變人們的看法。

每天都不該做的八件事

1. 跟別人說話的同時查看手機。大家一定都遇過這種情況：跟別人講話講到一半，對方因為手機發出了某種聲響，突然中斷談話去查看手機。

想要脫穎而出，想要讓別人喜歡，當別人跟你說話時，讓他覺得他是全世界最重要的人。

2. 開會時做起其他事情。想成為會議室裡最聰明的人，最簡單的方法是，成為會議室裡最專心的人。專心開會可以學到的事情超乎一般預期。不只增加對公司或者討論議題的了解，也會更了解其他與會者，從而找到在公司的做人處事之道。

3. 在意在生命中毫無重要性的人。家人、朋友、員工等真正重要的人，才值得你投注時間與注意力。對於不重要的人，不需要太介意他們。

4. 使用多種訊息提醒工具。很多人的電腦跟手機設定成，接到任何訊息時，立刻通知他們，但很多事實際上並沒有立即知道的必要。一個人不應該處於隨時被干擾的狀態，而應該依照需求，設出固定查看各種訊息的時間。時間應該掌握在自己的手裡，而非其他人。

5. 讓過去支配了未來。犯過的錯很寶貴，可以從中學習，尤其是幫助自己了解自己是怎樣的人。但對於過去，卻不該花太多時間去想。過去是一種訓練，它確實造就了現在的你，但卻不能決定未來的你。

6. 等到有百分之百的勝算才做。面對一件新事物，能否成功當然很難確定，然而能夠確定的是，你願意為這件事付出全部的心力；萬一不成功，你願意再試一次。所以，不要再等到有百分之百的勝算了才敢做。

7. 在背後說別人壞話。不敢當著某位同事面前說的話，恐怕也不適合在他背後說。不如把時間花在有用的對話上，完成的事情會多許多，獲得同事的尊敬也會多許多。

8. 不好意思拒絕，只好勉強答應。拒絕別人確實不容易，但是拒絕的負面效應通常沒有想像中大。如果你有拒絕的好理由，解釋給對方聽。不願意體諒的人，不需要花太多心思在他們身上。



新竹到了沒！

在中興號的臺中站，有一台往臺北的中興號要開了……這時有一個婦人帶了一個小孩子約五歲，婦人要小孩坐在司機後面的座位婦人隔著窗子向小孩交待了一下，便跟司機說：『司機先生，到新竹麻煩叫一下我小孩哦！謝謝！』說完就自己離開了。

那時小朋友旁的位置坐了一個男同學。

車子開了不久，小男孩便對著旁邊的男同學說：『哥哥！哥哥！新竹到沒！』

男同學說：『乖！坐好，到了我會叫你。』又過了不到十分鐘……

『哥哥！哥哥！新竹到了沒！』

那男同學又說：『還沒，到了我叫你好不好！』

又過了不到十分鐘：『哥哥！哥哥！……』

『到了我會叫你！』男同學已經不耐煩。

又過了十分鐘：『哥哥！哥哥！哥哥！』

那男同學假睡，不理小男孩，

小男孩轉向司機：『司機伯伯，新竹到了沒！』

司機：『坐好坐好！到了我會跟你說』。

才過了不到五分鐘：『司機伯伯，新竹到了沒！』

司機已經不耐煩：

『到——了——我——會——叫——你！』

司機心還在想：『雖然是小孩這麼小不用車錢，也不能把他一個人丟在車上自己坐車啊！怎有這種母親。』

司機先生乾脆不理他，那小男孩終於乖乖的坐好不說話了。

過了不知多久，大家也都相安無事，司機突然大叫說：『哎呀！到桃園了！那小孩怎麼都沒提醒我！這下慘了！』

那男同學和車上的一些乘客也都嚇了一跳，『對啊！怎麼辦……那小孩不吵我們倒也忘了』，大家一番商討，又不忍心把他放在臺北桃園站讓南下的中興號再載小男孩回新竹，帶來帶去的，他那麼小，萬一丟了怎麼辦？好在車上的客人也只剩了十多個，大家討論了以後，決定啟程回到新竹，把小男孩帶回到新竹再北上，車上的每個人都散發著慈愛的光芒，用關愛的眼神看著小男孩，於是車子又上高速公路回新竹……

『弟弟，新竹到了哦！』

車上的每個人都微笑的把心裡一塊大石頭放下了，這時小男孩高興的說：『新竹到了啊！』說完便把身上的背包拿下來，拿出一個便當。

圍在他身邊的人都楞了一下，大家二丈金剛摸不著頭緒……這時有一個老伯伯說了：『弟弟，新竹到了耶！』

那小男孩把頭抬起來說：『我媽媽說，到了新竹就可以把便當拿起來吃了！』

頓時……全車一片驚恐……！

那男同學用顫抖的聲音說：『那..你..到底..要..去..那....?』

小男孩說：『臺北啊～』

笑話集錦



和男朋友聊天，說到興起，口水濺了他一臉，他本能地用手擦去。

我很生氣：“幹嘛？嫌棄我啊？”

他滿臉紳士般的笑容：“沒有，我抹勻！”

“爸爸，我們學校成立了一個樂隊，我想去參加，學校還說樂器要自己帶。”

父親盯了兒子半天，遞過一根筷子：“孩子，咱家窮，你能不能爭取去當指揮？”

大學時候在宿舍，一個舍友拿著鏡子照自己半天突然說：我好帥啊！

另一個答道：你這種人也太狠了，你連自己都騙！

一名男顧客在餐廳吃飯，當他吃完要求結帳時，老闆拿來的賬單讓他大吃一驚。

“3萬元太貴了吧！”他說：“你們對同行應該打個折吧？”

老闆說：“原來你也是開餐廳的？”

他說：“不是，我是搶錢的！”

辦公室裏一女性同事剛上完廁所回來，順便摸了摸坐旁邊的一男同事的頭，

誇他今天髮型不錯，男同事怒道，不要用你剛上過廁所的手摸我的頭！

女同事沉默2秒，說“你以為我上廁所需要和你一樣用手拿著？”

集體爆笑 !!!!!!!



一男騎摩托車，後座上帶著一個四五歲的小孩。

那男的騎術太差，小孩搖搖晃晃，終於摩托車一顛，小孩掉下來了。

那個男的渾然不知，我停下車把孩子抱起來，加大油門追上了他。

埋怨道：“你怎 騎摩托的，孩子掉了你都不知道？”

那個男的瞪著眼睛看了看孩子，大叫到：“你媽呢？”

昨天晚上手裏拿著彩票看雙色球開獎。搖出前五個時候全對上了，正要出第六個突然停電了，一激動把茶几踹碎了。

今早到彩票站一看，我中了200。默默的去家具城買個茶几花了350。