



洛杉磯西北區台灣同鄉會

Taiwanese Association of Northwest Los Angeles

2015 第 3 期

同鄉會會訊

December 2015

活動通知

年慶暨春節晚會

時間：2/20/2016 (星期六) · 5:30pm - 9:30pm

地點：St. Bernadine of Siena, 24410 Calvert St., Woodland Hills, CA 91367 (見圖)

節目：舞獅·歌唱·跳舞·摸彩·及其他精彩表演。

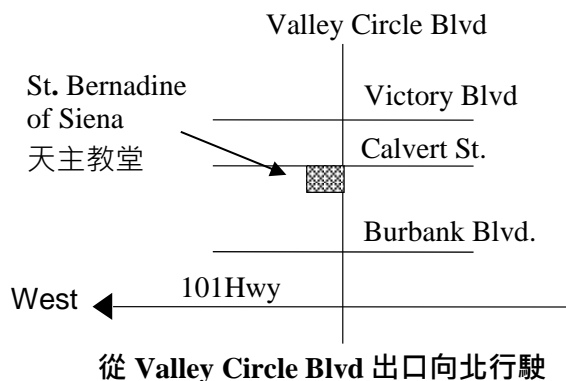
餐點：5:30pm – 6:30pm 豐富的自助餐。

費用：會員 \$15；長輩會員(75+) \$10；兒童(6-12) \$10；學生 \$10；
非會員 \$20。

報名：敬邀親朋好友，舊雨新知共聚一堂；把茶言歡共饗佳餚，共襄盛會。

年度將更替，請同鄉將 2016 會費 同時交予售票人員或寄同鄉會財務，以免中斷活動通知。

地圖：



2016

TANLA 會費：

1. 除榮譽會員及永久會員外，普通會員及家庭每年度會費: Single 個人 \$10 · Family 家庭 \$15
2. 每年年費有效期是自 1 月 1 日至 12 月 31 日

***請大家把握這個難得的交誼機會，儘早向任一位置理事及支援同鄉購票參加。

2015 年理事會			同鄉會網頁：www.tanla.org	
會長	蔡美美	(805-379-4369)	Thousand Oaks	meimeitsai6@gmail.com
副會長	李勝明	(818-707-1154)	Agoura Hills	shungminglee@yahoo.com
祕書	曾敏雄	(818-368-5186)	Northridge	m_tzeng@hotmail.com
祕書	林志偉	(818-932-9695)	West Hills	charlielin70@yahoo.com
財務	徐安琪	(818-716-1966)	West Hills	angela_shu@hotmail.com
活動	陳漢民	(805-551-4825)	Westlake Village	chenhanming2007@yahoo.com.tw
總務	張雪娥	(818-888-9338)	West Hills	orchidgigantia2012@gmail.com

理事團隊的話

時間過得真快，這一任的理事任期已過了四分之三，理事們和諧共處，以辦好活動為共識，盡力為同鄉會服務。除了每個月開理事會以外，再加上 e-mail，text messaging，和電話連絡，理事們花費心思地策劃所有活動和出版會刊。在這九個月內，我們為臺灣傳統週出了力，出版了兩期會刊，辦了工作團隊餐會、春季一日遊、端午節烤肉野餐、秋季一日遊、邀請翁瑞昶醫師主講「心律不整」講座。希望會員們對理事們的表現還算滿意。

經文處夏季昌處長於10 / 29中午由陳盈連組長陪同邀請西北區同鄉會現任會長、副會長及前會長、前副會長們共十一人參加午餐會。夏處長在餐會中聽取我們的建言，同時建立更順暢的未來溝通管道。會後陳組長奉夏處長指示，請洛僑中心將TANLA納入日後經文處相關活動邀請名單中。

剩下的三個月任期，除了出版十二月會刊以外，理事們將做最後衝刺，全心全力把新年晚會（2016年二月二十日）辦好。希望同鄉們儘早向支援同鄉們楊右民、陳達文、許文仲、王梅鳳、張簡慶美、柯美珠、陳麗美、陳漢民、楊文顯、張淑姝、黃邦雄、陳勢敦、黃麗平及理事們購票。

同鄉動態

- 西北區同鄉會永久會員吳澧培（前總統府資政）的回憶錄「**我的人生：一個堅持和無數巧合的人生**」已出版，有意購買者請與同鄉張菊惠（Julie Lee，juliechlee@gmail.com，818-730-8198）連絡。
- 同鄉黃邦雄醫師在十月十七日給秋燕姊一個驚喜的70大壽慶典，上百的親朋好友參加，祝賀秋燕姊生日快樂。
- 同鄉陳國昌在太平洋時報上發表一篇很值得一讀的文章：「**白宮**」及「**五角大廈**」的**我見我感** (09/17/2015, <http://www.pacific-times.com/Default.aspx?RC=2&nid=6b6c8ab7-83dc-4689-a4bd-f26cc5ad6b1c>)。
- 恭喜同鄉邱建家陳玉珠女兒 Stella 於十月十六日結婚之喜。
- 恭喜同鄉黃健造出版一本小說「**蜥蜴岩**」Lizard Rock，全書包括中文原文和英文翻譯。
- 恭喜同鄉林秋玲和先生白波洋即將在明年一月當祖父母。
- 同鄉張晉作和幾位朋友設立台灣公義電子報網站（www.taiwanjustice.com），供給台灣即時新聞。
- 請上網欣賞同鄉林美里女士尊翁林恩魁醫師的口述自傳（Biography of En-kuei Lin, <http://www.taiwanjustice.com/?p=69126>），這是林恩魁醫師及家人被台灣人權博物館及中研院邀請拍製的短片。

託眾家將之福，天公作美，我們有了個秋高氣爽宜人的天氣，同鄉五十七人於九時正，從 Van Nuys Flyaway Station, 在漢民兄總領隊的一聲"衝呀"之下，快樂出帆！

九時半到達古董車博物館，The Nethercutt Collection，參觀了二十世紀初的一些經典車款，古色古香，玲瓏精緻的嬌貴名車，順便欣賞聆聽古典機械風琴及鋼琴演奏的名曲。而後大家在車上享用了一頓豐盛的便當午餐，讓我們回味了以前少年時遠足的滋味。

下午一點到達華斯克巨岩區，Vasquez Rocks，見識了二千萬年歷史的奇巖怪石。原始風光盡入眼底，令人感嘆自然不可測的力量。

二點抵達棕櫚谷隱形飛機航空館，Blackbird Airpark，終於參觀了只聞其名不知其實的黑鳥長程戰略隱形偵查機，不只速度超音而且可以避開雷達的偵測。車上在林文煌博士深入簡出的解釋下，讓我們無料的上了一課不為人知的隱形機的結構原理。在此向他一鞠躬，謝謝！

三點半來到惡魔酒杯峽谷公園，Devil's Punchbowl Park，奇特的砂岩層結構跟華斯克的奇巖怪石正成對比，前者婀娜多姿，後者氣勢磅礴。要到 Devil's Punchbowl Park 之路上，我們還經過一小段 Road of Music，蠻有趣！真佩服高科技的技藝。

四時半在 Charlie Brown Farm 餐廳，享用了 Cow Boy 式的晚餐，碩大的半隻烤雞，美味的 Tri Tip 及玉米餐包，俗又大碗，飽餐後還可帶回當早餐。

七時回到 Van Nuys，繼回 Thousand Oaks，結束了難忘的一日遊。

此次旅遊順利圓滿，參加人數爆滿，有人還向隅呢！這都是會長美美，理事 Stacy 熱心的安排，還有漢民兄一路精彩的節目毫無冷場，讓我們爽了一天！在此要向他們說聲：一二三！一二三！一二三四五六七！啊！謝謝啦！後會有期！



旅遊花絮

快樂的一日遊：舊汽車，大石頭，老飛機

顏玲蘭

十月三日/週六：

我們五十七位好夥伴，興高采烈去惡魔杯峽谷，華斯克巨岩，棕櫚谷隱形飛機航空館，和古董車博物館。Stacy 和美美，事先和本地氣象局預約，風和日麗，不冷不熱，無風無雨，完美的旅遊天氣。為了配合舊汽車，大石頭，老飛機，我們大家穿舊衣，帶舊帽，背著舊包包，拿著舊手機和照相機歡歡喜喜的出發。

第一站是古董汽車博物館，令對汽車沒有興趣的太太小姐們無聊到抽筋。被關在價值連城的汽車博物館內，不准摸，不准靠近古董汽車，禁忌多多。我們保持距離以策安



全簡直傷腦筋。只好在沒有陳列汽車的樓梯上跳來跳去。反看男士們個個眼睛發光發亮，聚精會神，興奮莫名，前後遠近，仔仔細細研究。照相是三百六十度還有男士為了好角度拍相片差點摔跤，敬畏又感動的看個不停。我和慧津及其他四五位女士對機械汽車完全零興趣，又不能走出博物館。只好拼命亂拍照片不到一個小時就把照相機照爆了。慧津連手機都用爆，使我對她佩服的五體投地。我們沒別的東西可以玩，只好垂頭喪氣坐在椅子上裝死。我們了解，所有的團體活動，都是青菜蘿蔔各有所好，雖然在博物館內時間過的很慢，但是他們很守時，一分不多，一分不少，二個小時後打開大門，給我們自由。此時，好吃的香腸便當已在遊覽車等待我們。

吃完香噴噴的便當，我們駛向華克斯巨岩，那塊大石頭形狀特異，可以容納六百個人同時站在上面。但是我們只能停留二十分鐘，所以我和幾位在博物館儲存力氣的女士在岩石上，跑上跑下，十分愉快。曾敏雄在仔細觀察大石頭五分鐘之後，確定他認識這塊石頭，原來是相逢自是有緣人。我們大家都覺得來一趟不容易。



與石頭依依不捨的道別後，我們去隱形飛行航空館。原來隱形飛機是塗成黑色在雷達上無法測出飛機的位置。中國人古稱黑色為玄色是有原因的。這個航空博物館收藏許多的珍貴舊飛機，我們看了四代不同的空軍一號，想像美國歷史上有權有勢的官員，曾經在相同的飛機上，創造世界歷史。而在不同的時空背景下，我們五十七個人共同看到歷史的片斷。

我們看過飛機，馬不停蹄去到惡魔酒杯峡谷。那是另外的大自然奇蹟。有人說這個峪像個惡魔的臉我卻覺得像個微笑的聖誕老人，不論如何我們都認為這是大自然的鬼斧神功。



在肚子還不太餓的情況下，為了不給餐廳太多客人無法接待，我們決定早早吃晚飯，也許，因為我們如此善良體貼，老板給我們好多好多食物。我們每個人都領到二天份的食物，除了當天的晚餐，我們也有第二天的早飯和午飯！

吃飽飯，我們走向歸途。陳漢民大哥說笑話，唱歌又把他珍藏的寶貝，送給會唱歌的先生女士。在旅途上，我們五十七個有緣人一起渡過圓滿有意義的一天。



旅遊花絮

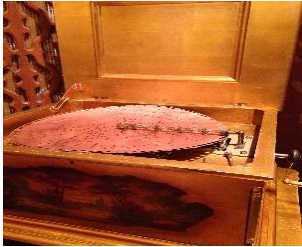
逗陣一日遊花絮談

林秋玲

這次參加旅遊行的人數創歷年新高。因名額有限，即使採取報名表費先收到先報，仍少不了即時的遺憾。以致 17 位鄉友未能同行秋日遊。能深受鄉友們熱絡青睞而帶旺同鄉會的旅遊人氣，要感謝承辦理事會的張雪娥和徐安琪等人的精心策劃，讓大家有機會快樂去七逃。

旅遊團隊分二組集合點上車。千橡交通中心站準時報到的人卻遲遲未見遊覽車。終於盼到迷途知返大巴士，門一開，迎面的是熟悉風趣的導遊柯 p。在他道歉聲下，大家歡喜上了巴士。待各自按座號位坐下後，會長蔡美美遞給每一位名牌，導遊並發送早餐，適時充飢。意外享用越式法國麵包三明治，Banh mi，皮脆泡菜脆，是它的特色，好吃。就在前往 Van Nuys 的 FlyAway 巴士站集合點接其他鄉友的路程中，徐安琪分發同鄉會附送的綠豆椪。綿密清香的內餡，是我來美吃過最鮮味的綠豆椪。果然美好的一天，從早餐開始。

首站參觀 Nethercutt 博物館，創建者 J. B. Nethercutt 不僅是美容大亨，也嗜好收集美國及歐洲的各種不同車種。相信汽車愛好者，見識到這 250 輛豪華閃亮的名牌古董車與樂器的典藏，必讚嘆不已，非常值得一看。二棟建築。一棟的一樓收藏區可自由參觀無需預約。對街的一棟四層樓收藏區則需要提前預約，二個小時足夠我們瀏覽。在館員的導覽解說引領下，驚艷 2 樓門口擺



放金碧輝煌的 18K 金留聲磁盤。

待全體進入後，另一館員關上門，

喀啦一聲，瞬間，還真有點詭異。一邊聽導覽，一邊忙拍照，又一邊對照探訪過的臺灣奇美博物館。滑手機時，發生一段小插曲。導遊突然走近對我打聲招呼：

那邊的館員說妳不能傳簡訊。順著方向望去，走上前：Excuse me, sir, I did

not text, just checked the photos on the cell。那位先生面無表情點頭。我轉身

躲開，沒在意。另一玩味小插曲，銀色車旁聽到導覽員小聲跟小男孩說，讓你選一輛你最喜歡的車坐上去，並讓你的母親替你拍照。我訝異微笑看著他們。隨後在 3 樓，被那 750 磅的銀鑄雕像吸引，就在雍容

華貴的汽車標誌及露易士書桌徘徊時，意外地撞上那位館員老先生。他向我禮貌點頭道歉：誤會我在傳簡訊。我則表示，沒關係，明白就好。本想問問題，看一臉尷尬樣，就作罷。

登上 stairway to music collections 前，導覽員特別強調這層樓禁止錄影錄音。昏暗燈光下，唯露易士時代的餐廳桌椅，亮眼且奇特。每張椅子獨缺左手扶把，據說特地為高官權貴的紳士與女士們的佩劍及連蓬裙而設計，圖個進餐方便出入。當簾幕掀起震聲隆隆的風管樂曲，有趣的是，毫不影響坐著閉目養神的鄉友。



時間的緊湊，午餐只能在車上享用便當。菜餚可口，大家吃的津津有味

。因未能讓大夥在自助餐廳大快朵飴一番，我們會長，美美，為此向大家說聲抱歉，並表示每人可領取 5 元退費。陳漢民的帶動歡樂下，整車充滿歡笑聲。凡說唱，猜謎及考驗一車大小的詞彙遊戲。他不僅將團員區分成日月潭和阿里山二縱隊，出其不意的口令，常讓日月潭的九蛙疊像不時重出江湖。且慷慨贈送炫亮項鍊與美麗扇子作為遊戲獎品，並簡略介紹項鍊珠是臺灣塑膠工廠的小員工所發明的。獨特的是珠珠的顏色不會褪，希望戴在身上能保平安，故稱幸運珠，也可用來當裝飾。產銷擴及海外各地。

華斯克的崢嶸奇石，有二千萬年的歲月。走上岩石眺望，對比稀少的遊客更顯其荒蠻孤寂。一聲吆喝，我們在此快樂合影留念。由於地震形成的獨特坍塌面積，造就了惡魔酒杯峽谷。站在圍欄外，只見層層岩壁。走在樹道旁，疾風如海濤聲，令人印象深刻。

終於來到 Blackbird Airpark Museum。訝異只在路邊簡單的用柵欄圍起來而已。標示太空梭運輸機沒機會去瞧瞧，大夥反而跟著導遊去看隱型戰機。SR-71 黑鳥長程戰略偵察



機，造型迷人，黑黑扁扁看似弱不禁風，它卻是第一代超音速隱形偵察機。不僅曾創下從紐約飛到倫敦只要一個多小時的紀錄，還可飛 80000 英呎高空躲避敵人的砲火，實在不容小覷。除了隱形偵察機，還有戰鬥機與轟炸機陳列。小小一室的禮品服務處展示著部份駕駛艙內的儀表和控制器圖照以及陳放一個簡陋駕駛座艙。服務員表示可以坐，雖然規模無法比擬阿帕契契婦團，我們依然開心地坐上去比個讚。

啟程回家前，停留在 Charlie Brown Farms 享用美式晚餐。墨西哥醬豆，Tri tip，超值的烤雞，沙拉，玉米鬆糕或餐包，讓我們很有飽足感，老闆夠人情味還分發袋子讓我們打包。出門在外最怕等廁所，一瞥 Charlie Brown Farms 的長長人陣加上時間有限，不得不讓少數的我們飛快往鄰近的麥當勞借用。洗了手無紙巾可擦，在櫃檯抽取擦拭時，店員順道問候有無需要咖啡。猶豫又匆忙搖頭道謝走遠，店員這時叫住，抽取更多紙巾示意拿走，很貼心。

快樂的時光總是過得特別快，夜幕低垂，大家平安抵達各集合處，回家真好。再次感謝各籌辦人員的辛勞，讓我們體驗好山好景好樣美食，感恩，下次再會。



生活座談會

翁瑞昶醫師主講心律不整

李婉婉

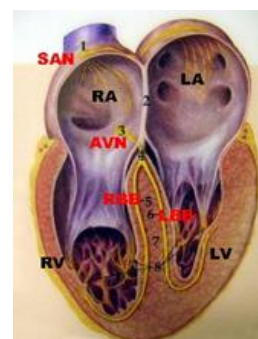
前言

10 月 31 日同鄉會假 Camarillo 台美基督教會舉行生活座談會。邀請心臟專科翁瑞昶醫師主講心律不整的毛病和治療。因為近年來同鄉會會員年歲漸長，很多人多少有些心臟亂跳的毛病，加上理事認真聯絡，所以當天來了將近 90 人。吃完可口的便當後，生活座談會在陳漢民理事主持下正式開始。首先由會長蔡美美報告，她說同鄉會年會將於明年 2 月 20 日舉行。鑑於一月可能有不少同鄉回台選舉，所以大會的籌備工作需提前完成。她提醒大家注意鄉訊的報導，及早報名；更歡迎同鄉隨時向她提出建言。接著由林志偉秘書介紹翁醫師。從網站上可看到他豐富的學、經驗，以及患者對他的尊崇，很值得我們驕傲！隨後由陳達文以感謝翁醫師治好他的心律不整作為引言。三年多前他因小中風，叫來救護車送醫院檢查，才知道心律不整會引起中風。吃了兩年藥物，仍無法抑制心律不整。直到去年由翁醫師幫他做完 ablation 才解決了他的問題。他特別強調中風症狀及叫救護車的重要，以避免延誤就醫，導致更嚴重後果。

演講的主題：AFib & RF Ablation

翁醫師說他十四歲來美，在家雖講台語，但演講用華語比較能順暢。大家都想不到他的華語講得那麼好。他演講的主題是：「Atrial Fibrillation and Radiofrequency Ablation」他用 slides 介紹 Atrial Fibrillation (AFib or AF) 即心房顫動 (房顫) 的症狀，併發症，外科手術方法，和使用心導管治療的新技術。

心臟構造上有四個腔室---上半部的兩個稱為 atria (心房) 而下半部的兩個稱為 ventricles (心室)。右心房 (right atrium) 內的 sinus node (竇房結)，是人體心臟的天生 pacemaker (心律調節器)，而 sinus node 產生 impulse (脈波) 帶動每一次心跳。正常狀況時，impulse 首先經由心房傳入 AV node (房室結一位於心臟中間，連接心房和心室)；再由 AV node 傳導到兩個心室。當放電的信號進入心房後，兩個心房開始收縮，把血液從心房打入下方的兩個心室：心室開始收縮，把血液打到身體。



AFib 原因和症狀

出現 AFib 時，心臟上半部的兩個心房收到的是混亂的、不規則的放電信號，造成心房的抖動，而導致一個不規則的心跳。左心房顫動時心跳可高達每分鐘 300-500 次，而正常人的心跳則為 60-100 次。很多時候這些不規則的放電來自左心房後面的肺靜脈。所以治療的方法就是設法將它絕緣。

併發症

1. 腦中風 (stroke)：雖然 AFib 本身通常不會危及生命，但因 AFib 發生時心律紊亂，使血液滯留於心房形成血塊，血塊若流到腦部即可能引起 stroke。AFib 引起的中風，佔中風患者的 15%，風險很高，所以需要使用抗凝血劑，諸如: warfarin (Coumadin) 來預防血栓形成。其他的中風的風險因素 (Risk factor score) 包括：心臟衰竭、高血壓、糖尿病、女性、血管硬化、年齡 (>65 歲) 各加一點， (>75 歲 算兩點)。
2. Heart Failure (心臟衰竭)：AFib 如未能控制好，會使心臟變弱產生心臟衰竭的症狀，以致無法將足夠的血液供應身體上的需求。

診斷

他要大家記得：AFib 的診斷必須依賴心電圖而不是只憑感覺而已，因心律不整有很多種。AFib 是臨床上最常見的心律不整。隨著年齡的增加，其發生率也顯著提高。有些患者完全沒有症狀，也沒有感覺，而是在健康檢查時才被發現。有時診斷必須依靠佩帶 Holter monitor (心電圖紀錄儀)，以紀錄患者一兩天內正常活動時的心律；或佩帶 event monitor (發病紀錄儀)，或由小手術裝置 implantable monitor，這對突發性心律不整非常有用。

治療：Radiofrequency ablation (RFA 射頻消融)

RFA 是配合 3D mapping (定位系統) 導引，利用導管 (Catheter) 發出 Radiofrequency 能量，燒灼心臟表面造成傷痕，形成絕緣，以阻止肺靜脈電流傳導至心房來解決 AFib 的新技術。相當安全和準確。他還用現場的心電圖來說明手術過程。他至今已用此新技術，治好了一千多個 AFib 病患。

Q & A

演講完同鄉踴躍發問，他聽得耐心，也答得詳細，使同鄉印象深刻、獲益良多。對於 Aspirin 及抗凝血劑的使用也有所說明。至於他的專科 Electrophysiologist 是什麼？他以電工 (Electrician) 自比，那麼裝支架的心臟內科則成為水管工 (Plumber) 了！他這個水電工的比喻既好記又有趣！又因為 AFib 與 Family history 很有關係，所以當有人問他如何避免 AFib 時，他幽默的說：「選對父母！」



後言

座談會圓滿結束。感謝主辦的理事會，及在場幫忙的教會同工；更感謝翁醫師不吝來與大家分享他多年的學、經驗，從翁醫師的網站 JamesOngMD.com → For Patients → Resources 你可找到有關心律不整豐富的資訊。希望以後還有機會請他來與大家分享他的嗜好: 如郵票、台灣歷史等。我們也希望有更多的中生代，及第二代同鄉能抽空來與大家分享他們的興趣與專長。

----- 感謝-----感謝-----再感謝-----

秋季旅遊: 張雪娥, 陳漢民, 李勝明, 曾敏雄, 徐安琪, 蔡美美

捐款: 黃宗琳, 張楸珠

生活座談會: 林志偉, 陳達文, 許文仲, 楊黛華, 林泰山, 陳漢民, 李慧津, 陳勢敦, 張雪娥, 徐安琪, 蔡美美, 李勝明, 曾敏雄, 陳寬虎

十二月份鄉訊: 主筆-曾敏雄, 顏玲蘭, 林秋玲, 李婉婉, 蔡美美; 校對-李婉婉, 陳達文, 顏玲蘭, 林秋玲, 理事們; 郵寄-歐玉惠, 陳勢敦



洛杉磯西北區台灣同鄉會

Taiwanese Association of Northwest Los Angeles

2015 第 3 期 December

同鄉會會訊

編輯：蔡美美