



洛杉磯西北區台灣同鄉會

Taiwanese Association of Northwest Los Angeles

2017 第 3 期

同鄉會會訊

December 2017

活動通知

年慶暨春節晚會

時間：2/10/2018 (星期六)，5:30pm - 9:30pm

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

節目：舞龍，歌唱，跳舞，摸彩，兒童相聲及其他精彩表演。

餐點：5:30pm - 6:30pm 豐富的自助餐。

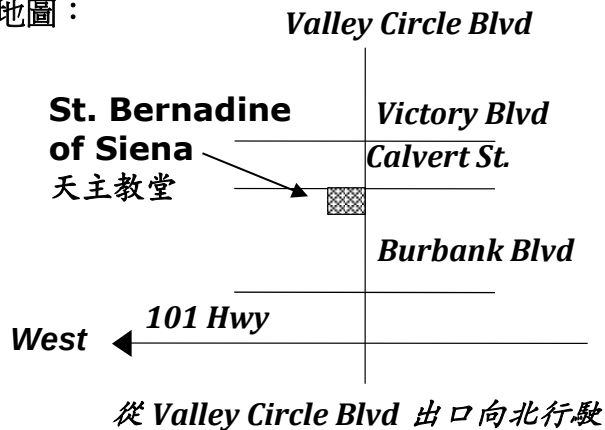
費用：會員 \$15；長輩會員(75+) \$10；兒童(6-12) \$10；學生 \$10；非會員 \$20。

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 **2018 會費** 同時交予售票人員或寄予同鄉會財務，以免中斷活動通知。

2018
福犬迎春
福

地圖：



會費調整通告：

敬愛鄉親們，
感謝您長久以來對同鄉會的愛護與支持。因本會經費並不充裕，且為因應各物價逐年上漲，經 11/18/2017 理事會議決議，自 2018 年一月一日起調漲會費。

將收取會費：(1) 永久會員 \$250，(2) 單身 \$15，(3) 家庭 \$20。

請大家見諒。

***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，儘早向任一一位理事購票參加：

2017 年理事會

同鄉會網頁：www.tanla.org

會長	陳麗美	(805-484-5222)	Camarillo	leemay93012@yahoo.com
副會長	鄭夢寧	(818-626-6797)	Porter Ranch	marlonmcheng@gmail.com
祕書	林秋玲	(805-216-4730)	Ventura	feminist_daughter@yahoo.com
財務	王蕙芳	(805-585-0674)	Ventura	huifanglee1@yahoo.com
活動	李慧津	(805-233-5218)	Camarillo	pecodolphin@hotmail.com
策劃/總務	顏玲蘭	(805-659-5121)	Ventura	worrymotherlysa@yahoo.com

理事團隊的話

會長的話-陳麗美

大家好！加州夏日炎炎似乎該結束了！可是好像猶存，繼續在“烤”驗我們。

至目前為止會長職務任期九個月，該有的活動似乎都辦了！該有的享受也沒錯過。接到台灣經濟文化辦事處 10 月 6 日慶祝國慶酒會的邀請函，很榮幸我們有四位理事們結伴上 Hollywood 的 Hilton 代表去觀禮。又是舞獅，又是三太子，熱鬧滾滾。夏處長忙著和來賓們照相留影。我們覺得那個鮮美的大蛋糕更旺氣。

很歹勢！諸多貴賓的致詞我都没記得。真正期盼的是宴席的款待。只記得道道家鄉美食（滷肉飯，滷蛋，碗糕，蚵仔麵線…）溫飽鄉思腸，心也有繫掛寶島，我們有任務要好好維護。做會長接下來的重要任務是明年的年會籌劃。說到年會，每年鄉友們捐贈的抽獎禮品和禮金都十分慷慨踴躍。

其實想藉此機會向鄉友們提個建議。基於開源節流，我們還很希望鄉友們能多捐贈一些運作基金。同鄉會通過申請，於 2014 年正式成為非營利組織，取得 501 (c)3 減稅資格。同鄉們的解囊贊助，財務組收到後，都會寄一張附有 ID 號碼的收據給你們作抵稅用。請今年同鄉會的鄉友們能將此提議作個考量。你們的贊助和支持，只會讓同鄉會的服務更溫心，更完美。

主編的話

蔡美美

時間過得真快，參加台灣同鄉會已經有 27 年了。其中當了三輪六年的理事，做同鄉會的幕後總務，拿我家車庫當倉庫儲藏同鄉會的會產也有十八年了。在 2015 年被硬推上會長頭銜，同時扛起會刊編輯的重擔。會長卸任後卻甩不掉原本屬於文宣組的編輯任務，繼續奮鬥，只為了讓一年三期的會刊能不間斷。幸好護福神送來一個盡責的編輯好幫手，再加上幾位“死忠”的校對義工們，才能期期準時出版。因這一兩個月參加工事會議，親眼看到理事們面對“理事輪換階段，但無新理事上接”的問題，心裡很感慨，也有點危機感，想藉會刊說說心裏的話。

同鄉會的存在不能只靠現任六七位理事們支撐著，一定要有一羣願意出力替同鄉們服務的熱心義工們，加上會員們的踴躍參加工事們辛苦策劃的一切活動，同鄉會才能有意義的延續下去。但沒有健全的理事會，一切都會歸零。我認為每個會員都有義務參加工事們完成任務，卸任的理事們也有義務站在主線上繼續參與會務支援現任理事會。會員們若能自動去分擔工作，減低理事們的負擔，我相信一定会有很多有意願的鄉友踴躍踏出，加入理事團隊服務同鄉。

當理事及會長讓我有機會開發自己一些潛藏的能力，學習不少待人處事及解決問題的方法，懂得如何與人共事、如何商討但不爭論、如何就事論事不採立場。希望以這番話來鼓勵有意願同鄉加入理事會，讓同鄉會能更上一層樓。

活動報導

手機平板運用實作 Q&A

林秋玲

當今人手一機普遍，3C 碰上系統或 app 不會操作，怎麼辦，問孩子？上網搜索？

充滿一頭霧水的人仍然不在少數，介面操作看起來容易，倘未必熟悉，無活用它，就會降低接觸各種熱門網路服務的功能。

為滿足鄉友們強烈學習的好奇心，同鄉會特舉辦手機平板運用實作 Q&A，並輔以各家的美味佳餚 potluck 方式展開。盛況空前，參與者共 26 位。陳勢敦和徐郁蓮在理事們受邀下與我們分享他們的 3C 實務經驗，經由聯網電視播放



自製的 ppt，除了解說基本 Android，iOS，Windows 作業系統外，並介紹其功能、設定、空間釋放及社群網站儲存刪除等資訊。另外，匯集鄉友們事前已經準備好的問題或隨興舉手發問，諸如 How to delete friends from Line? How to transfer photos from iPhone/iPad to pc 等等。勢敦和郁蓮分別以 Android，iOS 的使用，逐步引導大家實際操作及個別解惑，在座每位無不用心地一邊搭配聽講，一邊滑面操控手機或平板，不失為提供直接快速解決問題的好管道。



講座研習雖屬小型聚會，但前來的鄉友們精神奕奕學得輕鬆，吃得快樂，暢談開懷，為彼此間帶來良好互動與交流。我們也要感謝蔡美美謝靖遠夫婦鼎力協助，開放他們的家作為 Q&A 研習餐會場地。

106 年故鄉台灣祝賀國慶日，是有史以來全球歸國僑胞最多的一次，人數超過 7 仟 8 佰多人，同心愛台灣，擁護蔡英文總統的實政。西北區台灣同鄉會沒有缺席，我們聚集 21 位祝賀團回台參加國慶各項活動。當我們出發是先到日本乘船遊北海道、俄羅斯庫頁島等 8 日船上旅遊，然後轉機回台灣與少數直接由美返台的同鄉，一起參加國慶活動。

第一項節目是 10 月 9 日早上 11 點在高鐵台中烏日站集合，由僑務委員會指定安排創新旅行社豪華巴士導覽台中市區半日遊一美術館、歌劇院、文化創意產業園區，台中市發展趨勢快速增長，車輛交通有序、街道環境清潔優美、市民頌讚林佳龍市長的魄力、建設大台中的雄心了！下午 6 點參加國慶晚會，在國立台灣體育運動田徑場舉行、晚會舞台就在運動場南邊，燈光閃爍、五彩雷射光照亮整個舞台，大型擴音器音量之大碰碰！碰碰！心都會跳出來！女主持人高亢尖利的聲音就像魔音串腦，耳朵都承受不了。節目安排年青搖滾樂團，是青少年的最愛，對我們這些年老的無法接受。我們耐心等待蔡英文總統致詞後，就離開現場直奔台北，準備 10 月 10 日的國慶大典。

早上 8 點就在巴士接送下，來到自由廣場國家音樂廳前報到入場。清早炎陽高照，台北大盆地型氣候異常，溫度標到 38.6 度，是 120 年來單月最高紀錄。汗流浹背、鬢髮汗如泉水、人潮湧擠。博愛管制區安檢設施二線，7、8 仟人通關排隊，彷彿擠沙丁魚般。9 點終於進入大典會場，就在總統府前方，太陽光照射下連坐椅都燙得坐下來就會跳起來的程度。總統府莊嚴建築，是政府最高行政中心，也是權力的行使地，我們是在最近距離中和它拍照留念。大會在蔡英文總統的演說，達到最高潮。當表演活動開始，大家在太陽高溫猛曬下，也沒有一點風、炎熱如火爐般的溫度，人山人海也看不到表演內容，我們就離開會場回第一飯店，準備 11 日的澎湖之旅。



十一日早上九時搭乘遠東航空由松山機場飛往馬公機場。高空中看見台灣之美、寶島山河秀麗壯觀、離島翠綠如連串的玉珠、澎湖在大自然神蹟再現中，我們體會故鄉台灣是世界最美的地方，做為台灣人的驕傲。澎湖列島之旅僑委會安排 3 天 2 夜行程，政府補助每位臺幣 2,400 元。第一天澎湖南環島、鎮風塔、山水沙灘、風櫃洞、奎壁山赤嶼海底步道、呈現澎湖優美的島嶼。第二天菊島采風環島遊、中屯風車園區、通樑大古榕樹、跨海大橋、二崁古厝、拜訪外婆的澎湖灣、潘安邦、張雨生的舊居故事館、馬公市區古蹟巡禮。第三天玄武崖石是世界遺產五大之一，在澎湖、摩西分海世界奇觀。可惜領教到澎湖海洋風的味道，當時風級到達 11 級，無法下到分海的道路。希望有機會再來！觀光海田海上平台、誘鈎花枝魚、餵大魚、碳烤生蠔品嚐、我一生中吃最多一次的生蠔（計吃超過三十個以上）。終生難以忘懷。澎湖之旅下午結束行程，搭機回台北。



這次回台祝賀團圓滿順利平安完成，感謝團員的合作，也感謝西北同鄉會理事會授權的支持。

台美人生活漫談會

Long Term Care 長照

陳淑美

LONG TERM CARE Part 1

There are six Activity of Daily Living, ADLs

1. Bathing 2. Dressing 3. Eating 4. Walking 5. Using the bathroom 6. Transferring (getting out of bed or up from a chair)
- A nursing home will ask new residents how many ADLs they need assistance with.

Long Term Care Facilities:

1. Skilled Nursing Facility --- Nursing home which is eligible for Medicare and Medicaid (Medi-Cal for California) payments. Nursing care available 24 hours a day (including a full time RN) and a doctor's supervision.
2. Assisted Living Facility --- Costs less than nursing homes for people who are largely able to take care of themselves. They provide some help with daily activities and a range of amenities, but they don't typically provide medical assistance.
3. Home- and Community- based Services --- programs that provide needed on going care to patients in their own residence or community. Some people prefer to stay in their home as long as possible and need help with only a few of their daily activities.

The above information is from AARP Bulletin, Nov. 2017.

LONG TERM CARE Part 2

健康的老人能夠自己照顧自己或者老夫老妻互相照顧，有三種選擇：

1. 與子女一起住，要懂得相處之道，生活才有樂趣，也必須考慮到以後身體變差須要有人照顧時，子女是否有能力，時間和意願來照顧父母。

2. 長輩自己住老人公寓或其他公寓，住在子女附近或者有服務老人的社區最合適。
3. 退休村 Retirement Community:
好處：自己不必煮飯，有各種活動，各種運動，生活充實有趣。將來生病時轉到養老院很方便，不必另外找外面其他的。
缺點：有的價錢昂貴，白人多的地方不適合我們，跟他們沒話談，食物不合我們口味也不健康。
Laguna Woods 應該不錯，有我們同文同種的朋友，大家有話談。

自己無法獨立生活時也有三種選擇：

1. In-Home Care:
Hiring part time caregiver or live-in caregiver. During the day, you may also go to Adult Day Healthcare Center, transportation provided.
2. Board and Care:
Privately owned and operated, usually 3 to 6 patients. It only takes private money. 照顧不錯，比較親切，他們常用沒執照的看護，家人須注意。
3. Assisted Living:
像旅館一樣，外面看起來很漂亮，給你吃住，許多項目另外加錢，清掃換床單包括，洗衣服吃藥另外算，有人乾脆自己請個私人看護伺候在旁。

最後一步就是養老院了，大部分的病人是政府出錢，自己付錢非常貴，目前至少六千至九千元一個月，各種治療又另外加，費用每年上漲。有些律師樓收一兩萬元專門幫你辦手續，把你的收入錢財安排好，為了將來必要時可以用政府的錢住養老院。養老院經營困難，經管者一個換一個，病人住得也不開心，如果沒有親人來關心，像是等死，非常可憐。

文藝創作

花蓮-----台灣的最後一片淨土

黃邦雄 黃秋燕

這次我們倆佬回台，在身心的收穫是非常的不可言喻。雖然是在炎熱的七月天回到花蓮，但這是我們的故鄉，我們生長的地方。我們在兩星期內不僅感覺到舊夢重溫，而且又有發現了許多新的事宜值得留戀。

欣賞過一代空拍大師齊柏林的精心傑作“看見台灣”，尤其是花蓮縱谷和海岸部分的美景，不免讓即使是生長在花蓮的我們，也對沒有去過的地方充滿好奇心而想去看看。我們兄弟姐妹一群決定包了一部旅行車，安排了兩天一夜的時間，有說有笑，談天說地，痛痛快快，悠悠閑閑地把花蓮縱谷及海岸線一遊了然。然後在接下來的兩星期內我們到處遊山玩水，嘗盡了花蓮的美食佳餚，山珍海味。

既然古人說：“民以食為天，食以安為先”，我們就不妨在此向各位介紹介紹花蓮的特產、山珍海味、無毒野菜。（註：栽培上不使用化學肥料及農藥即是**有機**。使用小部分化學肥料以增加產量，但不使用農藥為**無毒**。）這區區後山偏遠的地方，沒想到這一片淨土上竟然有這麼多，從我們小時候就開始有的，或者最近才新發掘的，人們把它們當作珍寶的食品，我們想在這邊給各位介紹介紹，下次假如你有機會去花蓮玩，別忘了試試看。因應我們洛杉磯西北區同鄉會秘書長的邀稿，給大家參考參考，請多多指教！

1) 菠蘿蜜 Jackfruit

菠蘿蜜是世界上最重的水果，一般重達 5-20kg，最重超過 50kg，加之果實肥厚柔軟，清甜可口，香味濃郁，故被譽為「熱帶水果皇后」。菠蘿蜜在未成熟時只能作為一種蔬菜烹飪，成熟以後才可以當成水果食用；菠蘿蜜炒豬肚味道香醇，有助於人們的身體健康。種子也好吃，味道像菱角，可拿來和排骨煮湯。



2) 麵包果「巴吉魯」 Breadfruit

花蓮台東常見麵包樹，結著黃綠色果實，長相酷似迷你波羅蜜。果皮呈肉刺狀，果肉味甜富含澱粉，去皮後煮湯或油炸，風味類似麵包，是一道花東海岸阿美族部落中常見的傳統美食。果肉可以煮食，種子也好吃，味道像堅果花生，被拿來當零嘴。



3) 過貓 Vegetable Fern

「過貓菜」是一種可食用的蕨類野菜，多生長於陰涼潮溼的地方，取嫩細翠綠的莖葉食用，略炒或汆燙加調料都非常美味健康。記得小時候，沿著鐵路旁去採取，其樂無窮！喫起來，有點黏黏的。



4) 半天筍（檳榔花）Betel nut flower

檳榔花又被稱為「半天花」，是檳榔苞內的白色花絮，別以為它不能吃，它可是可以做成具有特別風情的山地風味餐的好食材呢！那麼，知道有檳榔花的存在之後，該怎麼料理它才好呢？檳榔花最常見的做法，便是與肉絲一同快炒，吃起來清爽而不油膩，另外檳榔花也很適合做成涼拌，用適量的糖、鹽、醋，以及麻油等等的調味料，拌入清燙過的檳榔花，就是一道好吃又開胃的佳餚囉！若等開始開花結果就不能喫了，就得等檳榔包葉加石灰。



5) 籐條心 Rattan sprout

籐是早期籐製家具必備的材料，是非常好的經濟作物，在台灣的產量大品質佳，成品甚至外銷日本。不過近年來這樣的工業已經移往馬來西亞、印尼了。籐在經過加工成各種部件後，可以用來製作傢具。小學時還記得嗎？籐條是用來修理小孩的！但是籐的嫩蕊心，是煮湯和燉三層肉的好材料，它的微酸味能使東坡肉更入味更入口即化！



6) 山蘇 Bird's Nest Fern

普遍產於台灣各地中低海拔原始森林內，附生於樹幹、岩壁的蕨類，基部常堆積許多其他樹種的落葉而形似於鳥巢，故而得名。在野菜家族中，山蘇花的美味眾所周知，山蘇的烹調方式很多樣，沙拉山蘇、沙茶牛肉山蘇或加入豆豉和小魚乾以大火清炒，不僅口味絕佳，還能保持其香脆的口感，採集季節：一年四季皆可。



7) 樹葡萄 (嘉寶果) Jabuticaba

如同紫鑽般的艷麗，柔軟多汁，特殊風味，口感獨特似山竹、釋迦、芭樂！樹葡萄樹姿優美，全年枝葉濃綠茂盛，一年四季都可開花、結果，讓人嘖嘖稱奇的是，嘉寶果同一枝幹竟可以同時開花、結果、成熟，花開在枝幹上。

成熟的果實外表為紫色，內部果肉為白色略透明，裡面有籽，味道清甜、酸溜溜。其含有較豐富的維生素 C 等營養物質及磷、鎂等微量元素。



8) 箭竹筍 Arrow bamboo shoots

中國東北有三寶：「人蔘、貂皮、烏拉草」；在台灣花蓮縣的光復鄉，我們的家鄉也有三寶：「箭竹筍、黃藤心、紅糯米」，是阿美族原住民生活中，息息相關的鄉土產品。

一根根剛出土長的箭竹筍，每支筍都大約有拇指粗，長度約 30 公分，只要用炭火炭烤，外表看似焦黑，一口咬下去，口感卻是出奇的好。除了原始的口感，箭筍拿來快炒，也別有一番風味。加入肉絲和辣椒，好吃的秘訣，就是不要炒太久。



9) 金針花 Orange Daylily

花蓮玉里鎮赤柯山與富里鄉的六十石山，是國內兩大高山金針產地，每年都會舉辦盛大的主題花季，讓來自各地的遊客倘佯在漫山遍野金黃花海和曬金針的天然美景之中，也讓賞金針花晉升為熱門的觀光旅遊行程，展現花東縱谷國家風景區另一種迷人風采。

金針古時稱為萱草、忘憂草，也是中國俗稱的「母親花」，是家常料理中常見的食材，含有豐富的蛋白質和鐵質，營養成份頗高，一般金針花都是用來煮湯，但這裡將金針花裹粉去酥炸 Tempura，酥酥的意外的好吃。金針花又稱「一日美人」，早上開、晚上凋萎。由於金針一旦花開就失去採收價值。



10) 蜜香紅茶 Honey Scented Black Tea

除了氣候、土壤、茶樹與製法之外，生長過程中，還得仰仗另一核心關鍵角色——小綠葉蟬的相助。這小綠葉蟬與茶間有共生的關係，茶葉遭原本視為害蟲的小綠葉蟬叮咬過後，會啟動自我防禦機制、散發出一種特殊芳香物質（稱為「著涎」），所製成的茶帶有迷人的花果蜜香，就此開啟舉世聞名經典台灣名茶「東方美人」的光輝史頁，花蓮瑞穗舞鶴的蜜香紅茶。



以上介紹我們家鄉的十種蔬果，也是我們此行特地前往探尋品嘗的山珍海味，別具風格。民生四大需要，食衣住行，食乃居首也！能夠品嘗這些珍品乃真有福氣，同鄉們，別忘了：“花蓮——臺灣最後的一片淨土”等著你們的光臨、遊覽、與品嘗山野名產！

文藝創作

北海道遊輪

鄭美芳

2017 夏末我們參加 8 日北海道遊輪，這是記錄中途站一個可愛的鄉鎮「小樽」印象。

因前晚下了雨，有點擔心在小樽上岸後會不方便遊逛，今晨驚喜發現陽光乍現，透過薄薄的雲層，天氣頗是怡人。在船上連續待了三天後，可以感覺大夥兒「接地氣」的喜悅。

我們同行的六人在小樽街上閒晃，先是巧遇頗富名氣的北海道冰淇淋店，便隨著人群排隊，買了香醇綿密牛奶味濃郁的冰淇淋，又品嚐了聽說很好吃的橙黃色日本種玉米（果然美味），一路走走停停東看西瞧，不經意抬頭看到正行走的街名-北一硝子，好特別的名字。我唸「北一硝子」德音說，「不對，應該是「北一硝子」。咦？仔細一看，原來是石字旁不是口字旁。這也才注意到我們走進了一條有許多玻璃手工藝品的街道。可不是？這路上，街口都掛著小巧的玻璃製的風鈴，隨著遊客的腳步，叮噠叮噠輕響，頗富情趣。

我們注意到有些店家的建築物很具特色，讀了旅遊簡介才知道，街道兩旁保留了许多日本明治到大正年間的歐式風格建築，特別是「小樽八音盒堂」，建於 1912 年明治時代。古樸的紅磚外壁，配上文藝復興期風格的拱型窗，入口處一座巨大典雅的音樂鐘吸引著遊客的目光。進入店內，有兩層樓，燈光採檸檬黃色，把幾百種琳琅滿目的音樂盒烘托得更顯質感，也讓這個原本是「共成株式會社」的倉庫間充滿童話世界的色彩。



在這樣美好的夏日午後，漫遊於日本人極力維護的文化遺產建築，讓我們 21 世紀的遊客，在使用現代科技 iPhone 拍照留念的同時，也欣賞昔日的古街風貌。特為一記。

編輯註：請上同鄉會網站閱讀會刊，欣賞所附彩色照片，體會其中真實感。

同鄉動態

- 恭喜同鄉邱建家和陳玉珠夫婦於8/17/2017榮升外祖父母。
- 同鄉陳國昌有一篇文章登在太平洋時報 (Pacific Times) 網站：鳳凰花：「藍天使」表演及「米拉瑪基地航空展」
<http://pacific-times.com/Default.aspx?RC=2&nid=6ed33ac1-9065-40e4-96d4-801f3bc76865> 有興趣的同鄉們請上連結網閱讀。
- 鄉友鄭俊郎醫師逝於十月六日，享年77歲，會長代表同鄉會哀悼敬輓。多年來鄭俊郎醫師在新年晚會時總會自動替同鄉會錄影晚會全程，讓我們留下美好的回憶。
鄭醫師家人於十一月十一日在萬縣臺美基督長老教會舉行追悼儀式，同鄉林泰山醫師講說一篇動人的追悼文。理事會將此文留存在同鄉會網站 <http://www.tanla.org/wp-content/uploads/2017/11/memory-od-dr-Cheng.pdf>，請同鄉們上連結網閱讀。
- 歡迎最近入會新會員：王豐一、王美卿夫婦及劉瀨心、劉海音夫婦。王豐一是由Portland遷來的電機工程師。劉瀨

----- 感謝-----感謝-----再感謝-----

手機平板電腦研習會、生活座談會: 陳勢敦, 徐郁蓮, 林泰山, 黃邦雄, 陳信祺, 徐安琪, 鄭夢寧, 王蕙芳, 陳麗美, 林秋玲, 顏玲蘭, 蔡美美, 蔡孟豪 (無順序排列, 如有遺漏敬請原諒)

十二月份鄉訊: 主筆-陳麗美, 蔡美美, 林秋玲, 陳漢民, 鄭美芳, 黃邦雄&黃秋燕, 陳淑美; 校對-李婉婉, 陳達文, 林美里, 顏玲蘭, 林秋玲, 陳麗美, 王蕙芳, 鄭夢寧; 郵寄-歐玉惠



洛杉磯西北區台灣同鄉會

Taiwanese Association of Northwest Los Angeles

2017 December

同鄉會會訊

編輯: 蔡美美, 林秋玲