



2016 年刊

南加州臺南一中·臺南女中校友會

Southern California Alumni Association of
Tainan First Senior High School & Tainan Girls' Senior High School

國泰銀行

成長，繁榮，為您服務



南加州

阿罕布拉
阿凱迪亞
喜瑞都山谷
工業市
鑽石吧
艾蒙地
芳泉谷
爾灣
爾灣 - 布蘭卡
洛杉磯
蒙市

北嶺

安大略
橘市
羅蘭崗
聖地牙哥
聖蓋博
托倫斯
亞市山谷大道
西柯汶納
西敏子

北加州

柏克萊 - 列治文
庫帕提諾
都柏林
默爾勃雷
密爾必達市
奧克蘭
沙加緬度
三藩市
三藩市 - 企李文
聖荷西
聖荷西 - 布羅克
聯合市

紐約州

班森賀
布碌崙
且林士果
中國城 (柏路)
艾姆赫斯特
法拉盛
法拉盛 (北)
法拉盛 (南)
法拉盛 (羅斯福)
中城
紐約中國城
蘇豪

新澤西州

愛迪生

麻州

波士頓

馬里蘭州

洛克維爾

伊利諾州

北華埠分行
芝加哥華埠分行
頂好國際超市分行

德州

休士頓
布蘭諾
內華達州
拉斯維加斯

海外分行

香港

海外辦事處

上海
台北



CATHAY BANK

1-800-922-8429
www.cathaybank.com

FDIC保險的保障限於提供予國泰銀行美國境內分行的存款賬戶。





南加州臺南一中 / 臺南女中校友會

Southern California Alumni Association of
Tainan First Senior High School & Tainan Girls' Senior High School



歷屆會長

陳哲夫/1987/旅館(歿)
吳馮植/1988/旅館
邱伯安/1989/國畫家
魏昭博/1990/眼科醫師
黃茂清/1991/律師
蔡長宗/1992/泌尿科醫師
陳薰洋/1993/養鳥專家(歿)
黃武碓/1994/貿易
葉忠祐/1995/高爾夫用品
王俊卿/1996/工程師
鄭英義/1997/化學師
謝汝豪/1998/貿易
張勝雄/1999/全科醫師
王克雄/2000/地產
黃季一/2001/環工顧問
湯瑞琦/2002/財務顧問
黃田城/2003/工程師
黃重德/2004/傳染科醫師
張龍雄/2005/眼科醫師
翁淑鑑/2006/藥劑師
聶聰/2007/航太工程
黃美琇/2008/室內設計
陳俊明/2009/婦產科醫師
蔡幸珍/2010/地產開發
郭健民/2011/濕紙巾製造
彭菊芬/2012/銀行
沈柏文/2013/婦產科醫師
謝婉香/2014/醫療儀器
黃昭碩/2015/腫瘤血液科醫師

2015 - 2016 第29屆理事及顧問名錄

會長	黃昭碩
副會長	謝婉香
顧問	黃美琇、蔡幸珍、彭菊芬 葉宗祐、嚴智仁
財務長	林春美
理事	黃重德、張勝雄、吳政聰、翁淑鑑 郭健民、沈柏文、郎果傑、李淑惠 曾淳訪、張淑貞、張鑫
年刊主編	黃素美

❖ 校友捐助名單 ❖

尚朋堂 (陳春旭)	---\$1,000	黃重德	----\$400
張淑貞	---\$1,000	魏昭博	----\$400
郭保成\$1,000	許正雄	----\$300
國泰銀行 (吳平原)	----\$750	李明德	----\$300
張鑫	----\$500	曾敏雄	----\$200
黃昭碩	----\$500	王克雄	----\$100

感謝慷慨捐贈贊助！

2016年刊目錄

- | | | | | | |
|------|------------------------|---------|----------------|-----------------------|-----------------------|
| 3 - | 本屆理事顧問、歷屆會長，感謝校友捐助 | 14 - | 健康講座 / 蔡長宗醫師 | 35 - | 死亡或新生 / 王政明 |
| 4 - | 年刊目錄及封面作者蔡蕙香簡介 | 15-16 - | 年會表演者簡介 | 36-37 - | 台南的一座天主教堂 / 陳東榮 |
| 5 - | 年會節目表 | 17-20 - | 2015 年會剪影 | 38-39 - | 中國國民黨是二二八慘案的主謀 / 王克雄 |
| 6 - | 台南一中、台南女中校歌 | 21-22 - | 活動照片集錦 | 40-44 - | 田老師與我的童年 / 黃清煌 |
| 7 - | 會長感言 / 黃昭碩 | 23 - | 新春聯誼會報告 / 陳俊明 | 45 - | 成就與滿足 / 王政明 |
| 8 - | 洛杉磯台北經濟文化處夏季昌處長賀辭 | 24-25 - | 春遊 / 沈柏文 | 46-47 - | 茲卡病 / 黃重德 |
| 9 - | 跨海加油 台南起飛 / 台南市賴清德市長 | 25 - | 炭畫 / 高翔 | 48-53 - | 全心護好心 - 要養生，先養心 / 李陽照 |
| 10 - | 南女，我的回憶我的愛 / 台南女中鄭文儀校長 | 26-27 - | 夢迴台南 / 于文娃 | 54-57 - | 台南女中南加州校友通訊錄 |
| 11 - | 竹園岡的教育，有趣 / 台南一中張添唐校長 | 28 - | 手工肥皂 / 謝婉香 | 58-62 - | 台南一中南加州校友通訊錄 |
| 12 - | 台南女中獎學金 / 謝婉香 | 29-31 - | 走遊記柏林 / 陳松根 | 63 - | 會員登記表 |
| 13 - | 台南一中獎學金 / 王克雄 | 32 - | LA Metro / 曾淳訪 | | *** 廣告索引 *** |
| | | 33 - | 試乘輕軌 / 林芳惠 | 2 ----- 國泰銀行 / 吳平原 | |
| | | 34 - | 老吾老以及人之老 / 徐湛生 | 64 (封底) --- 尚朋堂 / 陳春旭 | |

封面作者: 畫家 - 蔡蕙香



蔡蕙香 臺南市人，臺灣國立藝專畢業，加州爾灣大學UCI，Irvine Valley College修業。作品曾入選2010法國秋季沙龍展、全省美展、臺陽美展、日本亞細亞現代美術展。曾舉辦個展於臺北市立美術館、臺灣國立美術館、臺北國父紀念館、福華沙龍、現代畫廊、琢璞藝術中心、美國文化中心、臺南市立文化中心。參加聯展於美國Whittier Art Gallery新藝畫會展、美國順天美術館三人收藏展、美國加州LA ARTCORE五人展、福華沙龍女畫家三人展、旅美臺灣藝術家聯展、臺北市西畫女畫家聯展、臺灣人權海報大展、母女聯展、永生鳳凰美展。

她的作品源自於對週遭人、事、物與大自然的關懷，進而轉化為藝術創作的動力。近期的作品以人物為主題。由於對故鄉--臺灣的風土人情所產生的感情連結，進而描繪出人與人之間情感的互動。其次，蔡蕙香亦擅于以孩童為主題，描繪出小孩的天真、無邪與快樂，傳達真善美的境界。但願世界能多一點純真，少一些成人的虛偽與複雜。

August 14, 2016

at

Pacific Palms Resorts,
City of Industry, CA

年會

第29屆

節目策劃：Judy Tsai 蔡幸珍

節目主持：Sam Wu 吳政聰

Amy Muramoto 蔡佳璇

4:30	健康講座	現代資深公民的性功能常識	Dr. Jeffrey C. Tsai 蔡長宗醫師
6:00	Opening of Annual Gala	Dinner-Light Music	LaMigo Band
6:50	Welcome Presentation		Chao Huang 黃昭碩
7:00	Diamond Bar High School (DBHS) Music Program 鑽石吧高中音樂系列		Lead by Mr. Steve Acciani 全美高中管絃樂冠軍隊
7:20	Singing 歌唱	1. Quando men vo from " La Boheme" 2. The Man I Love from "Lady Be Good"	Emily Muramoto 蔡蕙宇
7:30	Introduction of VIP Guests 感謝舊團隊 *會長交接 *監交 *唱校歌		Sam Wu 吳政聰 Amy Muramoto 蔡佳璇
7:45	Dancing 舞蹈	Autumn 楓紅話秋	靈鳳舞蹈團 Judy Hsu 老師編舞指導
7:50	Singing 歌唱	1. Yesterday 2. Can't Take My Eyes Off Of You (from movie Deer Hunter)	Karl Kao 高翔
8:00	Singing 歌唱	あいしてる 我愛你	李映潔
8:05	Singing 歌唱	1. 今生最愛的人 2. 你是我所有的性命	蔡茂盛
8:15	Singing 獨唱	1. Dance on Little Girl 2. My Home Town	Daniel Hsu 許正雄
8:20	Dancing 舞蹈	Fan Dance 扇舞	靈鳳舞蹈團 Judy Hsu 老師編舞指導
8:25	Singing 雙人對唱	愛情限時批	李映潔，楊錦忠
8:30	排舞		Jeng Lew
8:45	Sing Along, 摸彩		LaMigo Band / 大家唱
9:30	Karaoke and Dancing Time		LaMigo Band

感謝光臨，明年再會!

國立台南第一中學校歌

蘇惠鏗 作詞
羅耀國 作曲

大海蒼蒼高山昂昂榕橋交拱翠映我饗宮
海濱華胄鄒魯文風德智體群兮多士陶溶
勤讀書守秩序思齊往哲光文沈公
愛吾國愛吾民台南一中無負鄭成功

國立台南女子中學校歌

何志浩 詞
張效良 曲

C
赤崁登臨安平懷古台南文化開先路
春風時雨百花競吐時代青年抱遠圖
作育中華兒女鞏固民族基礎
公誠勤真善美道德高知識富
生活日求新學業日進步
人文看蔚起好景在前途
敬業樂群團結互助我舞我歌齊聲歡呼

會長感言

文 / 黃昭碩



自從去年八月中接任南加州南一中南女中校友會會長，轉眼工夫已經到了交接時刻。明年謝婉香校友眾望所歸，將再任會長。謝謝她對校友會的愛護及熱情及對校友們的服務精神。

二月六日台南發生芮氏6.4級地震，災情慘重。所幸母校南一中和南女中避過建築或人物的大損失。我們校友們發動賑災捐款，在校友們積極的樂捐下，在一週內很快就籌到\$21,900美元捐款，經由台灣會館轉交台南市政府賑災專款。充分表現校友們對臺南鄉親的關懷和愛心。做為校友會會長我在此表示我的敬意和感謝。

在任一年中承蒙諸位理事和校友們的支持及合作，校友活動都能順利進行。二月的南友論壇由傑出校友，蔡幸珍，郭健民和郎果傑分享創業經歷，讓我們感受創業的艱辛及成功的喜樂，對企業家有崇高的敬佩。在場校友們認識和互動也是論壇的附加的收穫。

今年春遊由政聰校友精心設計。三天兩夜四月二十九日到五月一日三天行程遍遊Valley of Fire State Park of Nevada, Zion National Park, Bryce Canyon National Park 和 Calico Ghost Town. 在吳政聰校友和夫人陳彥伶校友導遊下，照顧周全，一路車上可口點心不斷，彥伶詳細景點介紹，每天豐盛的三餐和舒適的二夜住宿。加上二位大師級的歌手，許正雄和高翔校友一路名歌不斷，讓校友們陶醉於甜蜜的回憶中。校友大老黃重德講解高山症及旅遊醫學需知，王政明醫師提供 [成就與滿足] 的人生哲理都讓車友們受益良多。途中校友和家人自我介紹，道出五味雜陳的人生，又有風趣幽默的一面，也讓校友們多一番紓解壓力的感觸和認同。在這裡特別呼籲明年春遊請踴躍參加，校友們絕對不會失望。

今年校友高爾夫球賽於五月十五日在Arcadia 的Santa Anita Golf Course 舉行。由王俊卿校友籌劃王重德校友協助。長年高手葉仲祐校友不巧出遠門，無法參與是一遺憾。當日天氣涼爽無炎陽高照，參與球友都能盡興。球賽後在樓外

樓外樓晚餐，美食，闊論，過了值得回憶的一日。

我和夫人張鑫校友在三月回台有機會拜訪母校南一中和南女中。見到南一中，陳添唐校長和南女中，鄭文儀校長。兩位校長都是熱心，踏實的教育家。在兩位校長領導下，近年學弟學妹們學業表現出衆，聯考成績優秀，課外活動表現不凡，讓我們校友們感到欣慰。看到學弟學妹上課人手一台筆記型電腦或手機，感覺到時代的變遷和教育的改變。在此也要特別感謝王克雄校友和謝婉香校友，每年抽空回母校頒發校友會獎學金。另外要恭喜王克雄校友當選今年南一中傑出校友獎。順便我要代表鄭校長呼籲南女中校友參加明年十二月十六日的南女中一百年創校紀念活動。這是一個難得的機會，希望校友能早日安排行程參加。

借此機會呼籲和鼓勵校友們多參與校友活動，越是年長越感覺朋友在我們生命中的重要性。能借用校友會平臺，多與校友朋友來往也是延年益壽的秘訣之一。

在此我要感謝校會理事們一年對我的支持和照顧，特別是婉香會長，重德理事，幸珍理事，政聰和彥伶夫婦，俊卿校友，果傑理事，伯文理事和勝雄理事。特別一提的是林春美財務長任勞任怨的服務精神，黃素美主編在年刊上的貢獻，蔡蕙香提供年刊封面，蘇明炫校友和陳俊明校友在校友活動和年會上的協助。在此也感激校友的年會贊助和捐款。另外也特別感謝夫人張鑫理事給予我的建議和幫忙。

最後我希望校友們給予下任，謝婉香會長最大的支持和協助。祝年會成功，讓參會校友們都渡過一個愉快和值得回憶的一晚！



南加州臺南一中、臺南女中校友會二〇一六年會誌賀

惠府我城菁僑社英

駐洛杉磯臺北經濟
文化辦事處處長

夏季昌

中華民國一〇五年八月十四日



敬賀



跨海加油 台南起飛

南加州南一中・南女中校友會現任會長黃昭碩醫師、新任會長謝婉香女士以及各位校友嘉賓，欣聞 貴會訂於本（2016）年8月14日在美國加利福尼亞州洛杉磯郡工業市的Pacific Palms Resort舉行2016會長交接年會，謹此申致祝賀之意。

台南一中、台南女中是本市極富聲譽的著名學府，由兩間名校校友聯合成立的「南加州台南一中及台南女中校友會」已經有29年歷史，校友們在各個領域發展事業有成之後，也不忘以實際行動回饋故鄉和母校，除了每年頒發獎學金給表現優異的學弟妹、提攜在學後進外，今年2月6日台南大地震發生之後，校友會在很短的時

間內就籌募到美金2萬1900元賑災善款，充分展現校友們對故鄉台南的顧念，清德謹代表臺南市深深地感謝大家，而台南在海內外同胞的愛心灌注及大家不分彼此的努力之下，也已調養完竣蓄勢高飛。

對台南而言，旅外台南校友是我們永遠的手足鄉親，不論在邁進國際化腳步或拓展文化交流方面，各位校友均是不可或缺的推手助力，至盼一年一度的校友會凝聚更大向心力，也希望大家持續保持校友會優良傳統，讓校友會更為茁壯。最後祝福大家身體健康，家庭和樂，事業順利，大會圓滿成功。

臺南市市長 

2016年6月

南女，我的回憶我的愛

臺南女中校長 鄭文儀

先從南女運動小短褲說起。

今年初寒假時，南女同學到台灣文學館進行文學導覽實作課程，我到台文館看同學們優秀的導覽解說，遇到一位年長的志工媽媽，閒聊之下，原來也是南女家長。她有兩位女兒分別在民國62年、68年自南女畢業，其中一位讀台大，畢業後到美國攻讀博士學位，但面臨租屋難尋的困擾，還好遇到一位也是南女畢業的學姐已經在美國居住多年，有空房可以租賃。她特別交待來美國時帶一件南女運動短褲，當見面時送上這特別的禮物，那位學姐說：「我記得在後面口袋上有南女的校徽」，說完，她撫摸著校徽圖案，就流下淚來……

在南加州，學姐們身處異邦，心繫家園，我接待過好多位已經畢業超過五十年的校友返校尋訪舊蹤，一草一木，魂牽夢縈，心心念念，師長安康。臨別贈金，勗勉學妹，不一而足。

當代新儒學大師唐君毅曾說中華民族之花果飄零，其實清代詩人龔自珍有更好的描述：「落紅不是無情物，化作春泥更護花」。智育的涵養，美育的陶冶，體育的鍛練，群育的協調，以達到止於至善的品德教養，這

就是南女教育宗旨的核心價值，也是永遠維繫南女人感情的無形絲繩！

在此要向大家宣布天大的喜訊，母校明年歡慶創校百年，將舉辦二十多項慶祝活動，尤其是圖資藝文大樓訂於今年九月破土動工，預計明年底竣工，未來將有誠品化圖書館設計，提供師生優雅舒適的閱讀空間；320座位的演藝廳，為音樂班精湛的技藝呈現完美的演出。

截至寫稿之時（4月中），母校今年升學表現精益求精，超越巔峰，學測滿級分（75級分）有2人，高居全國前16名，最優70級分有70人，是台中以南與高雄女中並稱最優質女子中學。剛剛收到繁星計劃與申請大學榜單，台大已經錄取40人，成大86人，台大醫學系3人，其他醫學系21人，預期8月時全部大學指考放榜，母校必將大放異彩，成果輝煌！

期待明年12月16日（週六）百年校慶校友回娘家，在母校操場能與學姐們再相逢，「赤崁登臨，安平懷古，台南文化開先路，春風時雨，百花競吐」，當校歌唱起，我們又都回到白衣黑裙的少女時代。

竹園岡的教育，有趣

台南一中校長 張添唐

一無所有之後的擁有，有趣。學校教育志業之經營，不論是教師教學或行政服務領導，其目的都不是為工作者本身。如果守著個人之世界上的名位，則所有的意義都已然變調，那麼教育奉獻之路也會越走越窄，而學校教育工作就會變得無趣。

掉落的音符彈跳，有趣。校園裏五線譜掉落的音符，彈彈跳跳，跳一首待完成的青春曲。掉落的音符，讓作曲家歡笑也哭泣，因為尋尋覓覓，實在很難譜成一首不能再蹉跎的曲。待琢磨成長的青年學子是音符，我們每天拾起紛飛掉落的音符，譜成一曲曲創新、獨特的生命樂章，是竹園岡教育工作者的挑戰與樂趣。

懸空的棧道堅定，有趣。高山石壁上的棧道，真不知怎麼打上去的，其施工難度之高，身歷其境者方能體會。棧道讓登山者安全又便利地通行，在堅定穩固的棧道上，經常散發登山者的歡呼。竹園岡教師是棧道，經過千錘百鍊的。養成過程紮實，服務歷程用心，為學生所用，為學生所信賴。引導學子精進通行知識殿堂並導引學子在滿是驚慌的棧道中走克服障礙的人生路，有趣。

俊勁的風雨滋潤，有趣。熱情有風，關懷有雨。



南加州校友會於今年畢業典禮由王克雄大學長代表頒發獎學金

寒風吹，熄不了教育熱情的醞釀；冷雨滴，澆不了生命真誠的洋溢。在教育關懷的校園裏，教師熱情傳輸的風、關懷滋潤的雨，掬一把溫馨，送落落大方的美麗，讓無限綿延的青蔥翠綠，「灑」趣。

活出的健康促進，有趣。莘莘學子，忙於課業的同時，身體的、心理的、生命的健康，是不能忽視的；而個人的、家庭的、社會的正向健康發展，也是我們要面對的課題。學校教育養成健康促進的日常生活，需要健康促進的校務經營，需要健康促進的教師教學，需要健康促進的學生學習，需要健康促進的校園營造。在溫馨的校園裏，竹園岡教育工作者天天健康促進、時時生命活出，是生「趣」。

拾起飄落的不經意，有趣。校園潔淨一新的開啟，從我們的彎腰做起；在生命發光的校園裏，資源不落地，一定可以！校園整潔維護的每一個拾起，都充滿了趣味與生機，因為竹園岡教育工作者願意拾起青年學子紛亂心情飄落的不經意。

以上是個人以為的學校教育志業之樂趣，敬請南加州校友會修正指導。同時藉此篇幅感謝南加州校友會對母校的支持、對學弟妹的協助。敬祝校友們喜樂平安。



台 南 女 中 獎 學 金 報 告

文 / 謝婉香

今年南台灣六月天的炎熱正如同學妹們的熱情，正興高采烈地步入人生新的一頁。很高興再度代表南加州校友會回到了母校，參加畢業典禮。今年的典禮主題是”省南女大劇院”，多麼親切，省南女是我們上學時學校的簡稱，如今卻是一個充滿古意的名詞了。鄭文儀校長化身為導演，時而李安，時而 Steven Spielberg 勉勵畢業生要努力更要有創意，把自己的人生演得燦爛精采！

今年南加校友會獎學金得主是蔡易蓁，林佩儀，林宜蓁，薛宇靜，黃珮涵。其中黃珮涵錄取成大機械系，林佩儀錄取政大（不分系）薛宇靜錄取師大公民教育，蔡易蓁及林宜蓁正為指考努力中。

以下是她們寫給校友會的信：

林佩儀 - 在往後的路上，這份恩情我會銘記在心，希望自己有一天也能回饋給需要的人。感謝你們的愛心，讓我感受到溫暖。我會繼續努力，不愧對任何幫助過我的人！

黃珮涵 - 在升上大學後，我會好好的利用這份獎學金，不論是在課業上，或是活動上，希望能使它發揮到最大的價值，讓它更有意義。也希望在未來，有機會可以把這份愛心繼續延續下去。

蔡易蓁 - 非常感謝學姊們提供獎學金給經濟上需要協助的學妹，使我們在求學路上更加順遂，減輕家中負擔，勇敢地往自己的夢想前進。這筆獎學金不只提供實質的幫助，也使我感到溫暖，提醒我應該要更加上進，努力學習，提升各方面的能力，希望未來我也能成為有能力幫助別人的人，帶著感恩的心，把這份愛回饋給社會。

薛宇靜 - 在南女的三年裡，我收到很多人的幫助，不論是鼓勵，指導或是獎學金，這些良善，不只幫助了我及我的家庭，我同時也將這些善因的種子埋進我的心裡，作為進步的動力。時刻警惕自己，我並非單打獨鬥，而是肩負了許多祝福！在衷心感謝南加州校友會。我會將你們的愛，繼續傳至其他角落，帶來光明與希望，如同家中那盞昏黃溫暖的燈光！



林宜蓁 - I am extremely grateful for being granted the scholarship, which really motivates me in my life. It's so kind of you to give aid to me, and I will keep on going for fear of failing to meet your expectation.

*** 2016獎學金捐贈校友共十七名 ***

捐款 \$500 - 吳淑貞

捐款 \$300 -

黃美琇、盧惠鶯、劉青蓮、蔡幸珍、翁淑鑑、
郭玉琴、吳秋花、黃淑慧、林春美、姚介玟、
陳彥伶、張淑貞、張鑫、謝婉香

捐款 \$100 - 謝愛、蔡美娥

*** 以下是獎學金收支明細表 ***

2015 獎學金結餘 \$3,522

2016 捐贈 \$4,700

2016 台南女中獎學金 \$4,655

(每人三萬台幣共計十五萬台幣)

2016 TCAL Scholarship \$500

2016獎學金結餘 \$ 3,072

有幸參加南一中2016年度畢業典禮

文 / 王克雄

2016年的南一中畢業典禮訂在六月四日下午六時。筆者參加五月廿日的小英總統就職盛典，正好還在台灣，可以回母校參加畢業典禮，及頒發「南加州南一中校友會獎學金」。典禮的佈置及節目的設計充分展現學弟們很有創意，也很活潑。南一中的儀隊及管樂隊有精彩的表演，也把校旗傳交高二的儀隊。張添唐校長主持節目，緊湊有趣。畢聯會主席洪承新同學代表畢業生致詞，他個子很高，却說得掉下眼淚。筆者除了頒獎以外，也代表南加州校友會表達祝賀及勉勵之意。

此次畢業典禮一共有十二項的獎，每一項獎頒給好幾位應屆畢業生。「南加州南一中校友會獎學金」排在第三項，頒給十六位同學。頒給人數比往多，因為蘇宗平校友捐兩千美金指定給清寒學生，共六位每人給助學金台幣一萬元。今年度獎學金共有美金三千六百元，是由魏昭博、黃昭碩、王克雄、鄭欽源、李隆吉、黃重德、許正雄、葉應欽、嚴智仁等九位校友共襄盛舉。頒發給十位畢業生，每人獎學金一萬元。餘額存在學校，將來頒發。學校今年還特別發感謝狀給捐款的校友們。

「南加州南一中校友會獎學金」從2000年起，每年募款，將錢送回南一中母校，頒發獎學金給成績優秀的應屆畢業生。這已經是第十七年，是本校友會很好的傳統，表達我們校友會關心母校及回饋母校的心意。本獎學金極需要校友們的慷慨解囊，支持這非常有意義的行動。

洪承新 - 謝謝學長給予學弟獲取獎學金的機會，在畢業典禮上有此殊榮，一萬元真的不是小數目。在高中畢業到大學開學時間漫長，想嘗試著冒險，出國旅行增廣見聞，有這筆獎學金，能讓我更容易完成冒險，或許能在旅途中有意想不到的收穫。

曹友謙 - 在這競爭的時代，畢業典禮的鳳凰花代表的不是結束，而是下一趟全新的學習之旅。今年我考上國立成功大學醫學系，所以我會好好運用這筆獎學金，充實自己的深度及廣度，潛心學習醫術，讓自己成為「醫病也醫人心的仁醫」。



郭宥 - 感謝學長對社會對台南一中的奉獻，更期許自己能否有一天跟您們一樣，做個對學校付出、給社會帶來幫助的成功人士，接下來高中畢業後，我還有很多路要闖，我不畏艱難，身為竹園岡青年，能勇往直前，突破種種不如意，將來有一天，也會回饋社會，回饋伴我高中3年的南一中。

黎懷恩 - 感謝您們的付出，讓16歲，初入高中的我們能有三年可以學習與成長；藉著在此茁壯豐厚的羽翼，我們將迎風而起，朝更高更遠的地方飛去。感謝您們的回饋，讓我們在左右讓我們在左右逢源時，能懂得飲水思源；翱翔於天際時，不忘了啦學弟們一把。感謝您們的守護，守護住南一中的精神，代代傳承，讓這份精神像根一樣，緊緊聯繫所有人的心；一中像我們的第二個家，榮耀時可以回來分享，難過時可以回來尋求慰藉。

林昱誠 - 當得知榮獲這筆獎學金時，當下真的是無比的激動和歡愉。內心更是充滿感謝和感恩。由於經濟不景氣，父母中年失業，家父孜孜矻矻，終日劬勞，卻僅足以糊口，不僅要負擔家計，又有房貸壓力，真是力所不逮。在此處境下，每一分金錢對我而言都是珍貴的，更何況是豐厚的獎學金，不啻是財務方面極大的挹注，更是我內心鼓舞的力量。

張佑慶 - 畢業在即，能收到校友們熱心回饋的獎學金，心中甚是歡喜。在此，除了想表達自己的感謝之意，更提醒著我，將來有機會，不忘提攜後進，為母校盡綿薄之力。今年，我非常榮幸錄取了台大醫學系，收到這份獎學金，無疑是在負笈北上前的最佳鼓勵，我亦不忘此份學長們的恩情。

現代資深公民的性功能常識

Human Sexual Knowledge For The Seniors In The 21st Century



主講人：蔡長宗醫師

Jeffrey C. Tsai, M.D., F.A.C.S.

作者簡介 -

台南一中1958年高中畢業

高雄醫學院1965醫科畢業，馬祖醫官 1965 - 1966

台大泌尿科住院醫師 1966 - 1967

St. Joseph's Hospital, Paterson, New Jersey 實習醫師
1967 - 1968

Woman's Medical College 外科住院醫師 1968 - 1969

State University of New York at Buffalo(SUNYAB)

水牛城大學泌尿科住院醫師到副教授 1969 - 1979

南加州私人開業（泌尿專科）1979 - 至今

內容摘要 -

1. 各器官老化的速度（年齡）
2. 性學和性教育的演進
3. 血管的健康是強健身體的重要因素
4. 泌尿生殖器官的解剖和機能
(陰莖血管和心臟冠狀動脈的比較)
5. 陰莖勃起的生理和陽痿的病因
6. 偉哥的藥理和使用常識

現代資深公民的性功能常識，這個題目是許多人有興趣的題目，但不好意思公開討論，近來社會對性的開放態度，又因本人是泌尿科醫師，雖然不是性學專家，就姑且權充馮婦和大家討論一下。

人體老化的過程，身體的每一個器官速度不一樣，腎臟、前列腺大約在五十歲左右，就表現老化的現象，膀胱則在六十歲左右，陽器的功能則視每個人血管的健康，特別是否同時具有高血壓，糖尿病而異。男人性功能的健康，可以說是身體健康的重要指數之一，我們體內到處都是血管，可想而知，血管健康的保健，必須請教你的醫生或專門心臟科醫生等。

記得在臺南一中高一時（1956），同學間大家熱衷輪流看這本書"My Love"（我的愛情生活），它是Frank Harris (1855-1931)的作品 "My Life and My Love" 的後半部，那時這是一本禁書，難怪這些年輕小伙子好奇，喜歡這樣的書，當然對課堂的書也努力不懈，用功致極。以現在的眼光看，這本Frank Harris寫的書，那個時候雖然是禁書，現在看起來，也沒有什麼可以大驚小怪的，不過你看原

文的話，雖是古一點的英文，仍可增進英文實力。之後有比較正式的性學研究如金賽博士（Alfred Kinsey 1894-1956），以及Master and Johnson近代的研究，(William H. Master 1915-2001); (Virginia E. Johnson 1925-2013) 均已成文獻，有興趣的話，可以查一下文獻，中國古代的文學，凡是有愛情的，均與性學有關係，如紅樓夢，金瓶梅，唐伯虎的故事等等，在此不必贅述。

如眾所知，陰莖海棉體也是血管器官之一，陰莖的動脈 (penile artery)，其直徑約為1mm到2mm之長，而心臟冠狀動脈的直徑約為3mm-4mm之長，一般血管的阻塞，小動脈阻塞的程度(百分比)比較厲害些，症狀也比較早一點出現。

現代的人須要有對女性生殖器的解剖與生理機能有所了解，譬如對Vagina, Clitoris和G-spot 的常識。男性器官的 Cowper's gland與前列腺的功能常識。internet普遍之後，智識價值減低，但是顧問的意見 (consultant) 仍然有用。

那麼到底正常的男人，陰莖是如何勃起的呢？簡而言之，第一，腦子先有性的慾望，腦子(中樞神

2016年會表演者簡介



Sam Wu
吳政聰又名旅者

旅途過客一站又一站
旅行常客一程又一程



許正雄 Daniel C. Hsu DMD

臺灣彰化人.南一中校友.中山醫學院牙醫系畢業, Boston Tufts 大學牙醫博士.開業於柑縣 Garden Grove . 热心公益,服務社團.現職僑務諮詢委員,北美洲台灣人醫師協會基金會南加分會董事長.學生時代,曾以學士歌星在台中南夜夜總會,台中酒店,台南大飯店,高雄香檳飯店 駐唱.又喜好走路運動,打高爾夫球。



Amy Muramoto graduated with Magma Cum Laude and Phi Beta Kappa honors from the University of Southern California where she earned her B.A. in Communication and minor in Consumer Behavior. During her time at USC, she served as the research assistant director at the Annenberg School for Communication and Journalism's Media, Diversity, and Social Change Initiative where she was heavily involved in projects concerning the gender and racial disparity present within the film industry. She was also active in on-campus student organizations such as the Annenberg Student Communication Association (Director of Finance) and USC's Traditional Chinese Dance Team. During the spring of 2014, she spent a semester abroad where she studied in London, England. Currently, Amy is working at Mattel in the consumer insights department. In her spare time, she enjoys singing, dancing, playing with dogs, and traveling!



Karl Kao - Professionally, Karl Kao is the tax partner of Kao & Kao, C.P.As in Santa Monica. Playing guitar and singing has been his life-long interest since childhood. His debut was made during the time he attended Tainan First Boys High School. After college, he made his living playing music and singing at various night clubs in Taipei for one year. During the time he was attending graduate school here in LA, he also played music and sang in various restaurants earning some extra money for living. After 45 years since his first touch of guitar, he joined a band formed by professional attorneys-"Jammerz" in West LA, continue pursuing his dream in Rock and Roll music.



Judy Hsu
Ling Fong Dance Group Founder & Artistic Director

Judy Hsu Started dancing at the age of 5. She has won numerous dance competitions in Taiwan. She has also received the Top Honor Dance Award and Cultural Contribution Award by the Taiwan National Dance Society. In addition she has received the Outstanding Educator Award by March Fong Yu, former Secretary of State of California. Judy is dedicated to preserving the Chinese culture through dance and music.



蔡茂盛

台灣高雄市人，父祖輩來自台南布袋鎮，26年前全家移民至LA定居至今，平日的興趣是唱歌運動，從小他就特別羨慕歌星的表演，夢想並希望有朝一日，有像知名歌星的成就，近幾年蔡先生以其渾然天成的音色，加上音量宏亮且盪氣迴腸的歌聲，在2012 , 2013南加州台灣日報舉辦的台灣盃卡拉OK比賽中得冠軍，並在其他的6場歌唱比賽中奪冠，並在2014 , 2016被邀至台美人傳統週表演歌唱，且廣受各團體，party的邀約演唱，廣受歡迎。

蔡先生以其歌聲征服歌迷的心，也因此聲名遠播南加州，實現它年幼的歌星夢。

蔡茂盛表示，今天受邀至南一中南女中校友會年會演唱，他本人深感榮幸之至，並預祝大會成功。



Emily Muramoto, a high school student at the Orange County School of the Arts (OCSA), is in the classical voice conservatory. She has performed in numerous opera productions at her school. Her repertoire includes Classical, Broadway, and Jazz vocals. In 2016, Emily was selected as the featured soloist performing with the National Orchestra Cup winning Diamond Bar High School Orchestra and placed first in California's Music Teacher's Association, Pasadena Chapter, VOCE Festival and Competition. In both 2015 and 2016, Emily placed first in Opera/Aria portion of the American Protégé International Vocal Competition performing in New York City, and in 2015 she won the WaterCube International Competition, allowing her to travel and compete in Beijing, China. In 2014, she performed twice at Carnegie Hall having place first in the worldwide vocal competitions. In 2013, Emily was crowned CYE Pre-Teen Miss California. Emily currently is an instructor at the Orange County Lutheran Church choreographing and teaching dance to children 5 to 12 in age from low income families.



Diamond Bar High School Orchestra & Band - Led by Music Director Mr. Steve Acciani

With over 700 students enrolled in instrumental music, the music program at Diamond Bar HS is considered one of the most successful and comprehensive programs on the west coast. All performing ensembles receive local and regional recognition, as well as the top ensembles receiving national honors. Groups have been invited to prestigious performances, including the Rose Parade, and national competitions, all with tremendous success. Individual success is also emphasized, with DBHS breaking records for the last 6 years of students being selected to the Southern California Honor Band & Orchestra and the State Honor Band & Orchestra. Nearly 100 students participate in local youth bands and orchestras, including the prestigious American Youth Orchestra, Claremont Young Musicians Orchestra and Pacific Symphony Youth Orchestra. Students who graduate from DBHS show tremendous success at major universities and conservatories such as Julliard, Colburn, Curtis, New England Conservatory, Columbia, Stanford, Yale, Michigan, and UCLA.



李映潔

台灣台北市士林區人，1992年隨丈夫專業人才移民美國，沒有什麼豐功偉業，非常普通的婦女，喜歡美術舞蹈歌唱，2012年榮幸第一次參加Orange County第18屆紅白對抗賽，擔任隊長，當時備受隊嚴厲指教，因為我不會拿過唱歌冠軍，沒有上台主持節目經驗，但最後榮得冠軍隊伍，從此激發我的進取的潛力，首先就是克服緊張害羞的心理，今年非常幸運得到台灣盃冠軍，很感謝能參加貴節目演唱，

2013台灣人長輩冠軍，亞洲基督教詩歌冠軍，2014大專盃女子組亞軍



李映潔與楊錦忠

洛城民歌樂團 LaMigo

本團由幾位志同道合愛好音樂的朋友在2006年組成，本團有自己的音響設備，卡拉OK設備。

在大型的宴會中本團可配合現場的音響演出。除了4位基本彈樂器兼唱歌的團員外，另有一位和聲團員

本團於2008年3月正式使用團名“LAMIGO”中文團名為“洛城民歌”



謝中丞



江國榮



劉文賢



徐再明



余傀儡

團員：

謝中丞 Robert Hsieh 團長(發言人) Keyboard手 RCH Insurance Services Inc. 負責人聯絡電話: 626-786-2200 淡江土木工程系
江國榮 Kuorong Chiang 主吉他手 口琴 笛子 作曲 作詞 交大電子工程 UCLA 電腦博士

劉文賢 Winson Lew 貝司手 輔仁物理 Univ. of TX 電腦碩士

徐再明 James Hsu 和聲 精算師 現任職洛杉磯郡

女團員 Tiffany Yu 吉他手及和聲 輔仁大學畢(大專院校聯合校友會卡拉OK女子組，雙人組冠軍)

2015 年會

2015.08.16









南友新春聯誼會

2016.02.28

at Seafood Village Restaurant (潮樓海鮮酒家), Rowland Heights



高爾夫球友誼賽

2016.05.15

Tournament: at Santa Anita Golf Course, Arcadia

Dinner: at Chang's Garden, Arcadia

總桿冠軍：

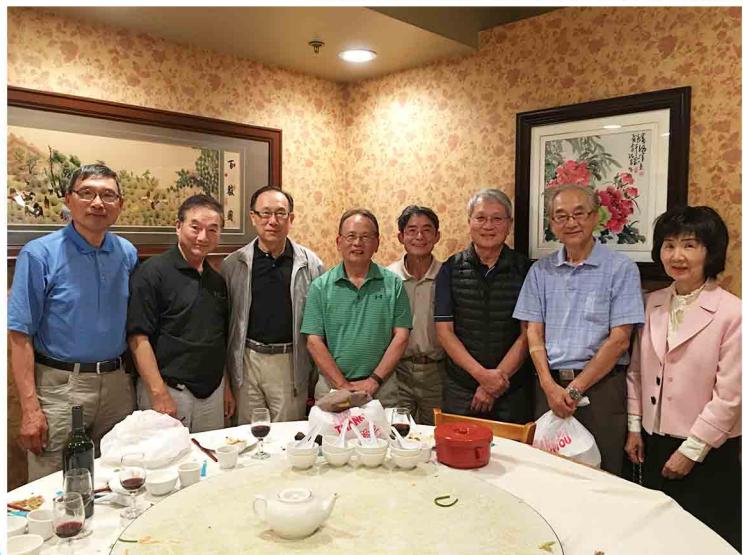
鄭欽源

近桿獎：

鄭英義 (第4洞)

Kevin Huang

(第14洞)



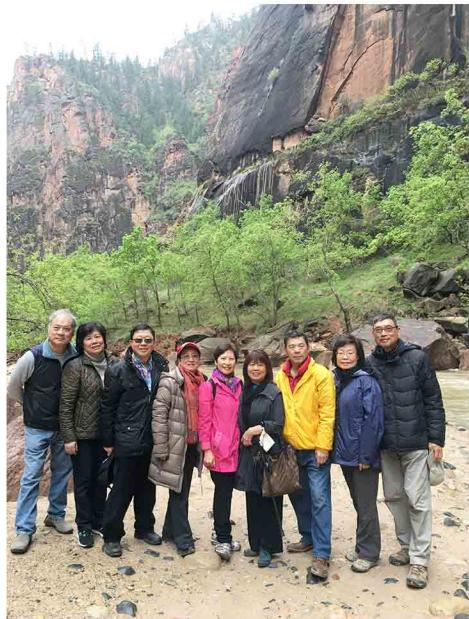
春遊

2016.04.29 - 05.01

Valley of Fire State Park, Nevada

Zion National Park

Bryce Canyon National Park





新春聯誼會報告

陳俊明 筆錄於2016年二月廿八日

今年二月廿八日下午五時到八時在潮樓海鮮酒家舉行南友新春聯誼會。參加校友非常踴躍。聚餐及自我介紹後，由傑出校友 蔡幸珍、郭建民及夫人EVA、以及朗果傑來分享創業經驗及感想。

記錄以下：

1 蔡幸珍說她創立婚紗公司是從台南託賣開始，後才開婚紗製造工廠及在南加州開公司還有建築公司。九年前還蓋了一棟醫療大樓70%給凱撒醫學中心用。她於五年前退休然後積極參與社團活動回饋社會及贊助社團活動。她說自己是個工作狂，拼命三郎。做什麼事情都要很專注也要有一些運氣。另外廿一世紀的主流不再是男人，女人可以當上總統的。男性準備好了嗎？

2 郎果傑說他讀臺大化工系再到美國拿到博士學位也不知道要做什麼，只想先找個工作，於是邊找邊做也沒有什麼方向。在三十幾歲時已經累積了十幾年的業務推廣／市場推廣後才於1988年成立公司 LANTEC 是環保工業有關的產品。對減少空氣及水污染有重大貢獻。他說創業是有很多的艱辛，他相信公司開不成還可以再找一個工作。另外世界經濟與美國的經濟息息相關。如2008年公司的生意就掉了35%，經過幾年後才再升回去。重要的信念如下：他說事業的成功是靠實力不是靠人脈。產品要精良且不斷的更新。要有信譽的，該負責就要負責。積極爭取市場。技術的服務也非常重要。

3 郭建民及夫人EVA：他們創立Diamond Wipes 即溼紙製造公司，郭建民負責生產，EVA則負責業務及財務。EVA 讀高雄女中後考入成大工商管理系。畢業後只想當公務員。郭建民則在奇異公司做事，被送到美國受訓，她也一起來美國到紐約州的一個小城拿到一個碩士學位。然後回臺灣做公務員二年覺得很無聊。因此出來開貿易公司。公司情況普普通通。後來大陸開放就去開工廠失敗，房子被查封，討債公司派三個黑衣人來討債，心裏很害怕。郭建民的妹妹當時住在美國的DENVER，於是決定來美國看一看，當時餐館還在用布毛巾而台灣則已用濕紙巾。商機一出現決定做做看。於是問工廠一起合作（一個月可以做2,000箱，一箱箱可以賺10元，則一個月可以賺2萬元。）於是爸媽弟妹各一股成立公司，EVA先來美國做做看，先租廠房生產濕紙巾品牌是DIAMOND WIPES，現在生意越做越大則廠房越換越大，從七千呎換到六萬呎。最近在後院貸款要蓋五萬呎的廠房。她說做生意道理都一樣就是要努力，不進則退。但是太忙也不好會失去平衡。於是郭建民開始學習書法，現在感到比較快樂。很高興開始時只生產一種產品現在已經有2,000種產品。同時生活也有平衡。怎樣的生活才會有滿足感？如果能先讓員工快樂一點，人生比較有意思。現在我們這一段時間是人生的精華因孩子都長大了，也有孫子。含飴弄孫其樂融融！





春遊

文 / 沈柏文

會長黃昭碩和吳政聰夫婦的精心策劃下，盼望很久的2016台南一中/台南女中校友會的春遊終於在4月29日到來。約40位左右的校友和好友興高采烈地在台灣會館和 Diamond Bar 兩地上車。在車上大家有說有笑享受美好的早餐，有滷蛋，蘿蔔絲餅，果汁--等等。

很快就到了Las Vegas，午餐以後，我們就去位於東北邊50英里的Nevada的Valley of Fire state park. 這是內華達州歷史最久的公園，佔地42,000英畝。這裡有奇形怪狀的紅色沙岩，非常壯麗，在1億5千萬年前由於大沙丘的移動而形成。根據考古學家的研究，在公元前3百年到公元後1150有人居住在這裏。

晚上住在Zion National Park 附近，Springdale 的Hampton Inn. 4/30 早上我們去Zion National Park，錫安公園正式成立於1919年11月19日，佔地146,597英畝，2015年有超過366萬遊客造

訪。它的海拔屬於3,666英呎和8,726英呎之間，是由Virgin River 經過億萬年切割紅棕色的 Navajo Sandstone而形成，整個峽谷有15英哩長，最深處大約有800米深。我們到了公園以後，轉乘園內的旅遊車，沿途欣賞美麗的風景和雄偉的山景，到達最後一站Temple of Sinawava以後，下車開始2小時的河邊步行，觀賞沿途的峽谷，聽溪流的水聲，享受新鮮的空氣和靈氣，令人輕鬆舒服，中途和各位朋友無所不聊，也不時停步照相留念。

下午我們坐車去東北邊50哩著名的 Bryce Canyon，又是另一種完全不同的景觀。

Bryce Canyon National Park，正式成立於1928年，占地35,835英畝，2014年有超過143萬的訪客。它位於Zion 東北方50哩，海拔高了一千英呎，氣候比較冷，也比較多雨。嚴格來說Bryce



Valley of Fire, Nevada



Zion National Park

不是真的canyon，因為它不是由河流切割而成，它是經過億萬年冰寒的氣候和水流腐蝕河床的沈積岩石而成。由於由上往下的erosion，造成很多巨大壯觀的天然圓形圓形露天劇場。我們沿著Bryce Point 到Sunset Point 的稜線縱走了2小時。在劇場內可以看到數不盡的多彩多姿，各式各樣，千奇百怪的石林，令人嘆為觀止和感受到造物主的偉大。這些hoodoos有些高達200英呎。由北到南，有很多這種天然的Amphitheater，最大的Bryce Amphitheater 有12英哩長，3英哩寬，800英呎深。

4/30這一天走過兩處非常有名和漂亮的國家

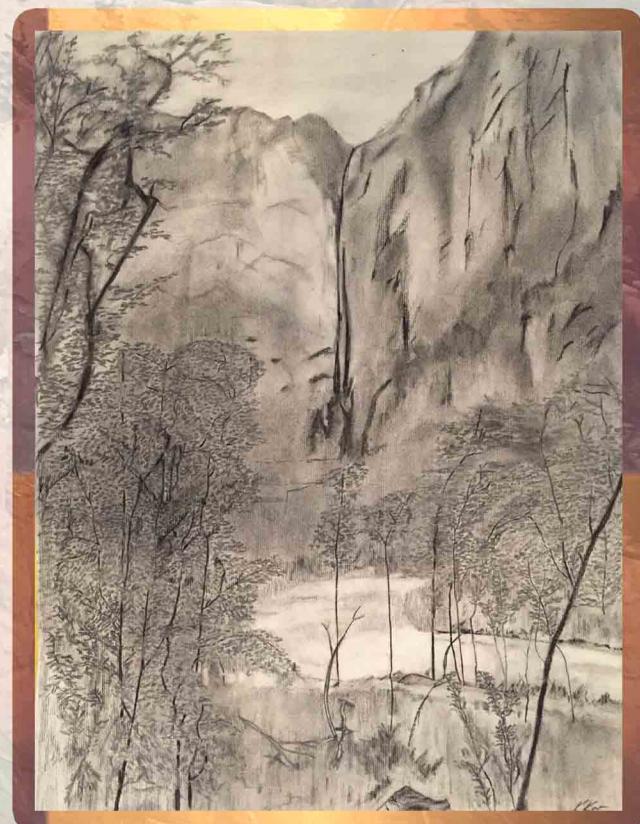


Bryce Canyon National Park

公園，雖然大家有點累，但是大家都很高興和滿足。

5/1我們啓程回洛杉磯，沿途在車上大家分享笑話和人生的經歷，唱歌，玩遊戲。很快就到了Ontario. 我們去有名的luxe Buffet 吃晚餐。有各式各樣的料理，龍蝦，甜點。然後回到洛杉磯，大家依不捨的互道晚安，希望明年的旅遊再見。

這次校友會的春遊，大家玩得很開心，看到了壯麗的美景，和各位朋友話家常，交換日常生活的經驗，也非常感謝吳政聰夫婦和黃昭碩會長夫婦的精彩和超值的安排。



Zion National Park - 炭畫作品 by 高翔



夢迴台南

文 / 于文娃

少女時代的我天真浪漫對未來有無限憧憬，不知不覺的時光列車已帶著我快要走完人生的軌道，暮然回首驚覺有太多的不可預料的意外，豈是能完全如夢想那般的完美呢？從列車首站開始說起吧！1949那個劃時代的一年，出生三日後就在母親的懷裡登上海輪駛向台灣，可憐父母那一輩總是在逃難，輾轉奔波最後情定臺南，也結下我與台南23年的緣分，當時父親用一台飛利浦跑車（單車）換了日後住的一所日式住宅，還記得是南門路四巷，巷頭接師範學院處有防空洞及一大片空地，我們常挖洞造個窯乾枝枯草燒透了，把番薯擺進去弄塌了窯，燶它個把鐘頭，番薯就熟透甜軟。巷尾接南門路有個小雜貨店一分錢買兩個糖球或酸梅，晚上有個麵攤只有生病才有特權吃一碗麵，超級好吃的，直到現在我仍然認為那個擔擔麵世上第一，南門路兩旁都是高高的鳳凰木，夏天開滿豔紅豔紅的花，一個不知世事的傻女孩騎著單車飛奔馳騁穿梭，除了上學還騎到開元寺（清涼養心），中正路（血拼）東門圓環（吃蝦仁肉圓、碗糕）安平港（夕眺漁船），實踐堂（電影欣賞）。。。

小學本該是上師範附小但是因為母親在空小教幼稚園，所以我進了空小，遇到會體罰的嚴厲老師，每天上課都戰戰兢兢，也因為如此我考上台南第一學府臺南女中，猶記操場升旗上台指揮唱國歌，心裏澎湃激動不已，能成為南女一員非常引以為傲，初中三年完了還直升高中，那六年是我人生最快樂最無憂無慮的日子，如今雖垂垂老矣，然往事歷歷在目恍若昨日般清晰，當年的校長是景生然女士，一生未婚完全貢獻學校，是位非常嚴謹的師長，她奠定了臺南女中獨一無二的校風，不因升學壓力而失去青春年華，然而制服仍沿襲日據時代的規矩，上衣是白色收腰夾克型，下面是黑色百褶裙，運動

服更可愛，上衣方領開左襟，下面是黑色大燈籠褲，保證不走光，我的都是自家縫製，有點走樣不若別人的好看，中午都帶便當還有蒸飯的服務，各班值日生會抬來教室，我的便當都是蔬菜醬瓜，有些富家女的便當有香腸肉鬆滷蛋羨慕死人（以後知道多不健康），雖家貧事事不如人卻無自卑感自信滿滿，魔鬼父親一早就把我從甜夢中揪起拉到市立游泳池練泳，來來回回悶著頭的游枯燥極了，週末練習籃球他土法煉鋼想把我打造成很厲害的運動選手，我則敢怒不敢言，日後我的孩子完全不會運動與這有關，但是限於資質再拼搏也會瓶頸，游泳就逐漸放棄了，籃球是團隊默契運動有趣極了，我是前鋒擅長底線投籃（如今的三分球）常是得分的高手，場邊圍滿觀戰的人，加油呼嘯聲那種自得意滿的感覺都要讓人飛起來耶，那時多得賀斌老師向學校極力爭取絕不影響功課的前提下勤加練習，造就了一隻強勁的隊伍南征北討拿到不少獎杯風雲一時，日後進成功大學也一路校隊打到畢業，一群女孩場上有默契場下更成好友，不死磕書但成績不落後，見的世面多視野胸襟都開闊許多，感覺我們好超然獨特。

校園有很多果樹會有一天不上課拿了水桶竹竿打蓮霧，楊桃等，果子是野生有點酸但是在孩子嘴裡什麼都好吃，特別是一群瘋女孩又跳又叫紓解了所有學業的壓力。福利社是我的最愛有米粉湯，潤喉麵，洋菜糕。。。可惜口袋沒啥錢難得享受美食，不知如今再有機會吃到還會那麼愛嗎？

高二那年母親病逝，父親轉到旗山任教，把我安頓在修女院宿舍，有北部來的住宿生，描述臺北的繁華，把我忽悠得一愣一愣，滿心嚮往臺北的花花世界，誰知道放榜結果不如人意竟然花落成功大學商學院因為偏偏那一年就改制分出來一個丁組，

無可奈何還得再續與台南的緣分，不久姊姊靜宜畢業至高雄加工區就業可負擔我的生活費，不懂事的我常常到民族路吃烤海鮮順便看個電影，不過一到週末就得奔到客運站打車回旗山，原始山路坐一趟車下來，名符其實的“風塵僕僕”，家裡有個喪妻的老先生心情低落，父女都不會做飯，燉大白菜土豆，燜四季豆，老先生喝小米酒，發不完的牢騷，負面情緒瀰漫好悶，所以我盼著回台南心情就輕鬆了。大學畢業沒經費圓留學夢，權宜之下留校做了兩年助教，哎呀呀！台南跟我的緣分還真糾結。

1972 總算摒棄一切，狠下心向親戚借了2,000美元，搭上了赴美的飛機，這一走就再沒回去過，是2008 年吧？ 我人在臺北，心血來潮搭了高鐵南下，回到南門路尋不著鳳凰木，街道變窄兩旁雖有高樓也不若別的城市那般繁華，時間在這城市好像走得很慢，卻也嗅不到以往古樸的風味，心裡不免有

些落寞，奔到度小月吃擔仔麵，味道與回憶相差甚遠，沙卡里吧拆了無法重溫舊夢，以前常吃的棺材板，滷肉飯，膳魚羹，黑橋牌香腸，香到幾哩外呢！一走近那地兒步伐都要加快些！

回到南女中幾乎找不著以前的痕跡，新建築矗立，也是啊！ 幾近半世紀老樓不拆也早就塌了，記得那時一進大門，左邊是單車停放棚，右邊是個大菜園每個學生可分到一小塊地，老師是位老先生用台灣國語說“一瓢水一瓢肥”真的是天然肥料叻，下了學還會去視察自己的田地。

懷著複雜的心情乘高鐵黯然回到臺北，再過幾日又飛回了洛杉磯，我很清楚再也尋不回過去的人事物，以及那許許多多點點滴滴的回憶，因為它們早已封存在時光隧道裏，也很明白再一次回台南可能會翻到下一世了，所以輕輕說聲“再見了，台南”。

►（上接第14頁 “現代資深公民的性功能常識”）

經)產生N.O.(Nitric Oxide)，促使血管擴張，使海綿體充滿血液，增加硬度，因此勃起，如果腦子沒有開翹，沒有性慾，這一連串的作用不會產生，陰莖就不勃起，這由身體內副交感神經主宰。

那麼到底什麼病產生陽痿勃起困難呢？簡而言之，凡是導致血管病變的因素，均可引起不正常的勃起，有心臟冠狀動脈毛病者，很多人有此毛病。詳情於自己的專科醫師討論。

那麼到底偉哥(Viagra)的藥理作用和使用常識如何呢？

Viagra是1998年第一次臨床使用，治療陽痿不舉，之後又有同類的藥，Levitra和Cialis等出現，是陽痿治療上一大突破。

偉哥 (Viagra) 抑制CGMP - Phosphodiesterase

type5 (PDE5) 的作用，促使陽莖充血。 它主要的副作用有頭痛，胃部不舒服，少數病人引起聽力障礙，有人引起暫時對綠色與藍色不易分別。 因為引起血管擴張，不可與心臟藥Nitroglycerine合用，將導致生命危險的低血壓，最好請教醫生的意見。 Nitroglycerine是身體代謝中Nitric Acid (N.O.)的前身。 N.O.於1992年被稱為當年的"生化分子" (Molecule of the year)，因為這個分子對血管的作用，可當為心臟血管的顯示指標的 (Signaling Molecule)，研究者遂於1998年得到醫學諾貝爾獎。 順便一提。

身為二十一世紀的現代人，對生活重要的一環，性學的認識應該update，筆者大言不慚，尚請讀者指教，甚幸。



手作肥皂

文 / 謝婉香



幾年前，我在報章上讀到一篇沐浴乳中界面活性劑（surfactant）對海洋環境的影響，呼籲大家改用肥皂洗澡，對環境負起責任。從此我對肥皂就另眼相看，原來用土氣的肥皂洗澡才是對地球真心溫柔的相待。以後每到各地旅遊，總會帶幾塊精巧可愛的手工肥皂回家，當作最實用的紀念品。

去年夏天，婦女會的姊妹Lori主講了一個手工肥皂製作的 workshop，仔細聽來很有趣，好像也不會太難，心裡的好奇貓不禁躍躍欲試，很想體驗一番。

於是，我就開始上網搜尋各種手工皂的製作資料。網上資訊五花八門，非常豐富，有的說的天花亂墜，彷彿使用手工皂可以解決天下皮膚頭髮的問題，我讀得興趣盎然，心動不如行動，就開始在台灣及美國的網站買書，工具和材料。這件事當然就要靜悄悄地做，不能讓家裡的另一半發現，因為我的好奇心記錄不算太少，每隔幾年我就突發奇想，動手做工藝，家中常會出現各樣半成品，不知如何發落。

這次我可要一雪前恥，看看清單，首先要買氫氧化鈉，這個綽號苛性鹼的化學原料，我從大一普化實驗之後就沒有再跟他相遇了，如今為了想要做手工肥皂就有些戰戰兢兢得訂購下來，

接著就是各式的油脂和精油，橄欖油和椰子油家裡的廚房就有，先拿來用，棕櫚油，米糠油，薰衣草精油，薄荷精油和茶樹精油就要到各個網站去訂購。還有各式工具比如說以前做實驗常用酒精溫度計，對了！還有一個名字很可愛的東西叫做石蕊試紙，記得嗎？國中時，化學課常用到的，用來檢測酸鹼度用的，其它還有攪拌器，攪

拌盆，模具等等。深信工欲善其事，必先利其器的我，忙不迭一一訂購回來！等一切原料工具到齊，選個黃道吉日，我就在廚房裡開工，戴上防護眼鏡，穿上長袖襯衫及圍裙，小心翼翼地按照作皂達人的書，一步一步地混合，量溫，水浴，打皂，加精油，終於皂泥慢慢的呈現了糊糊的狀態(tracing)，此時就要把皂泥放入模子裡等它成型，兩天後，脫模包好，進入等待成熟期，一般而言，手工皂須要四至六個星期才能成熟（哈哈！比人成熟的速度可快多了！）要怎麼才能確定一塊手工皂已經熟成了呢？這就要靠石蕊試紙了！當石蕊試紙的顏色顯示酸鹼值介於7和8之間時，這塊皂就可以安全的用來洗澡洗臉了。儘管書上是這麼說的，我的“第一次”卻不免有點緊張！洗過臉，我仔細檢查自己沒有脫皮紅腫，就很開心地宣佈自己作皂成功，也對親朋好友誇讚自己很勇敢，敢用自己做實驗，像發明牛痘的英國醫生給自己小孩種牛痘一樣！博聞的弟弟馬上回答我，金納醫生只是拿園丁的兒子做試驗而已！看來我的勇氣，只有勇氣而已，還超過著名的金納醫師！

這次在學作皂的功課裡，複習了各式脂肪酸的結構及皂化反應，竟意外的瞭解了大家聞之色變的反式脂肪(transfat)是怎麼產生的。原來反式脂肪是不飽和脂肪氫化反應的逆反應產品。其實，在現實的生活裡，我真正要記住的，只是千萬不要吃有任何反式脂肪的食物就對了，可是另一個有點書呆的我又不禁為了搞清楚一個長久的謎團而感到喜悅，也許在我心中的某個角落裡，仍舊藏著個穿著白衣黑裙做著科學家夢的少女！



走遊記柏林

及

從 Katyn (Russia) 到 Krakow (Poland)

文 / 陳松根

從 Katyn (Russia) 到 Krakow (Poland)

瑞美是第2次來，Krakow的街道回住所15分鐘的路，她走失2小時，這一次她不能不弄清楚了。Krakow人不浮華，有文化，和善有禮，還有價廉物美的音樂會，夏季當地小農產，莓，菜蔬，水果豬肉可以吃得很健康，她喜歡，認為很值得向親友推薦這波蘭老城。她一向不熱衷旅遊，這很不容易。



Krakow 建築

這個週末，各位會看到有關這裡的新聞報導。今天的新聞說 波蘭上週6 飛機失事逝世 (all SHI-s, 我用羅馬拼音打中文，很吃力) 的波蘭總統 Kaczynski 的喪禮將在Wawel Castle 舉行，Wawel Cathedral 是Kings, Nobles 安息，供敬仰的教堂，(Google一下 看看Kaczynski, Krakow, Wawel Castle) 教宗來，友邦領袖來，到時有31架專機要降落市郊的Balice機場，很小，靠巴士接駁。很多道路要封鎖，交通管制。

話要轉到蘇俄境內的 Katyn (in the woods)，1939 到 1940 年間史達林的特務誘殺了 2,200—4,000波蘭軍政精英，說是要培訓來接管當時蘇俄接收的東半部波蘭的，到戰爭結束共20,000多波蘭人被史達林殺害。是波蘭人的悲情。

西半部希特勒佔領，同樣的，把精英送集中營 和猶太人（3百萬人，現在Krakow 只有10來個猶太家庭）一起殺害。

早先的週6，普丁(蘇俄官方)首度道歉 KATYN 事件，與波蘭總理在 Katyn 追思，想拉近蘇俄與波蘭外交關係。（波蘭總統親西方，與蘇俄保持距離，蘇俄不要他參加當天儀式。只好另外安排，是一說。）

今年4月10日是Katyn 70週年，(波蘭410, 台灣228) 波蘭總統邀大批親近政軍財經頭頭 去悲情地追弔，不幸慘上加慘，上週6全喪生了。最近上演波蘭電影KATYN，youtube.com可以看看其中故事一二。

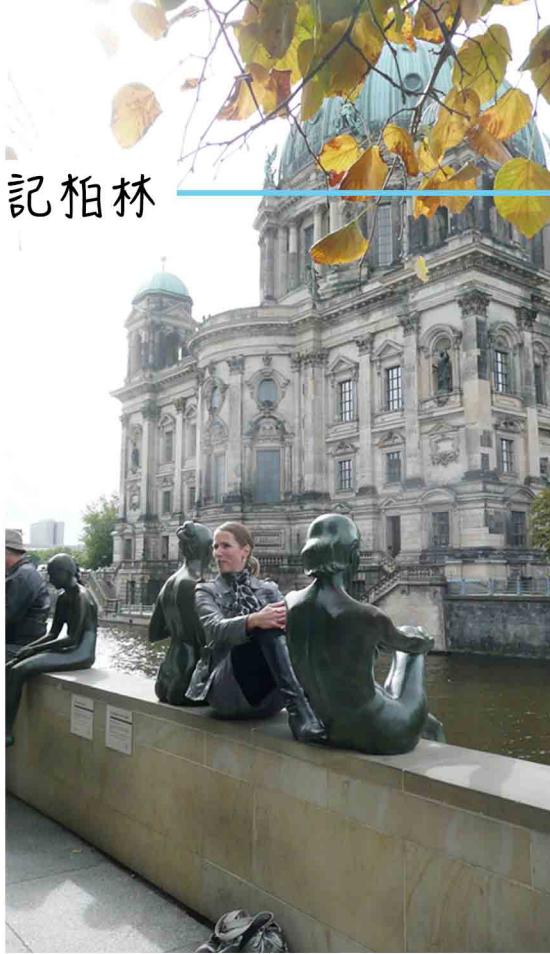


1940 Kalyn事件海報



連連陰雨，還聽Samuel Barber 的Adagio for Strings, Chopin's Funeral March.. 週日的喪禮 Requiem by Amadeus Mozart ..

兩週前 與瑞美走進Wawel Cathedral...很難想像 這些情景就要連起來..



週末從Krakow 波蘭趕來柏林過週末，上次來已經是93年的事。

人老了慢了，柏林卻活在跳躍的時空，柏林活得很好。柏林人活得很有生氣，在Krakow難得看到波蘭人 是這樣的。二次戰後 馬歇爾計劃重建德國。波蘭屬於俄共，待遇不同，是大不同。

今天是週6，早上從火車總站旁的旅店 Meininger (德國各大城市，倫敦，維也那。。。都有分店 www.meininger-hotels.com) 沿河畔看著太陽走，特別喜歡現代建築，有得看，一路拍照。東西德合併，又把首度從波昂遷來柏林，功勞很大。只能送上照片分享。難得陽光好 各位會喜歡的。

接近中午 走過鬧街的邊緣 隨性上了Da Vinci館子，說是意大利館，是土爾其人開的，很久沒吃米飯，店東說可以做， Risotto要多些時候做。要了 Chianti，還點了Sole fillet就吃起來了。這一餐 19 Euro，算合理。喔，沒有小費的事。還記得朋友說在洛城中菜館，被Waiter追討小費的故事？

WC要付費 一般是2歐元。在波蘭也要付費，從浪費文化的美國剛到這兒，有點不習慣。啤酒好喝，有時候不得不學學4-1支腳，解放一下。

回旅館的路 碰上示威活動，反墮胎還有反核能。反核能示威遊行超大，從沒經歷過，以往網上看到不同的示威遊行的拍照都有布蘭登堡城門的背影，它們總是從不同聚集點請政教藝人 演講，訴求理念，從公園廣場一路喧吶，到城門。自由主義在德國是主流 不是嗎？男女老少，大家都來參與給我的感覺是 冬天就要來，搞個派對 活絡活絡。奇裝異服，飲啤酒，超大音響 不會輸OCTOBER Fest。歌星們也乘機找舞台捧場助興到天黑，眾人久留不去，有道理。隨手檢來標語Wir machen mehr Sonne ! Energie，還請小女生貼貼醒目的園黃標 ATOMCRAFT ? NEIN DANKE

園中間太陽燒得紅熱，還微笑著呢。

柏林愛樂，今晚演史特拉汶斯基，一天下來累了。下次與老妻來再說。

一大早，清街車人掃掉昨日外加人口帶來的忙亂，旅店外一片平靜，遠遠傳來汽車清澈的呼嘯，新的一天又要開始。

松根寄自柏林 9月19-2010



反核遊行

再記柏林

今天參加走路遊，在城門內會合，報到時每位拿個號碼Ruffle分組，巧，我拿888號。每組最多20人，

由導遊帶領兵分西班牙語1組，意大利1組，還有英語3組帶開。Finn是愛爾蘭人，很風趣，讓每一位介紹自己，他接著介紹柏林的由來。800年前斯拉夫人來到這沼澤什麼都沒，就只看到熊。Berlin的名字就定下來了，柏林的紅白紅旗，中間白底就拿熊做標誌。話轉到城門上的4頭馬車，他說駕馬的是和平之神，要帶給柏林和平盛世，但是幾經普魯士－奧匈帝國戰爭，一次大戰，納粹迫害猶太人，爾後希特勒1939年打波蘭掀開2次大戰，終了由史大林的紅軍拿下婦孺老幼。

破碎的柏林。它從來就沒過和平的一天，正是掛羊頭賣狗肉，夠諷刺的。

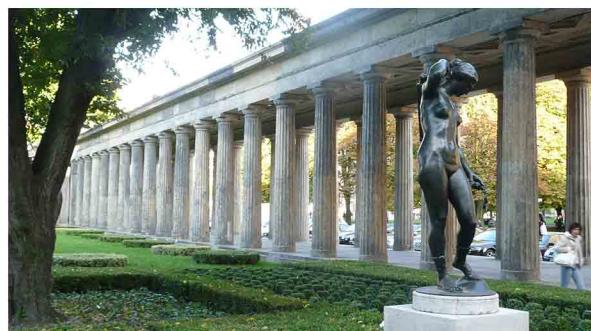
他讓大家看看城門內的美國大使館 說是鼎鼎大名的Frank Gery設計的 看不出什麼特別，超醜的法國館，還有臨近超貴的飯店Adlon，睡一晚上萬歐元，還不含早餐。隨後帶大家走出城門，往右看（那一頭是河）是國會大樓，上面加蓋的半圓玻璃頂，（好比華人建築師IM貝，給羅浮宮廣場蓋金字塔造型玻璃，是現代建築手法）說要議事透明，讓國會議員時時警惕，上頭有人民在看著呢。還提到希特勒當議員時，如何鼓動納粹火燒國會大樓，藉一席議士身分，宣告議長無能，陰謀取得議長地位。展開德意志大帝國在歐洲血惺的略奪。他說當年柏林奧運會希特勒的奧步，世人應及早料到他往後侵略的行逕。



眾人邊聊邊走 來到城門另一個方向過街的整個區塊Block，望去全是暗灰色，大大小小直立或平躺的火柴盒造型建築。好大一片。心裡嘀咕著‘是墳場？墓園？」在這裡Finn給大家上了一堂悲情猶太人的歷史課，的確，這就是廣受爭議的Holocaust Memorial，記念全歐洲被謀殺的猶太人。2005年建，1993年來當然看不到這樣的東西。1989年11月9日柏林圍牆倒了，然後東西德合併，首都遷來這兒，現代建築，景觀找到新舞台，新市場。

隨後，走過希特勒藏生的地洞上，蓋世太保總部，圍牆拾遺，哨站，打對台的教堂廣場，希特勒喜愛的歌劇院，舉世聞名的Humboldt大學，產生包括愛恩斯坦 共16位諾貝爾獎得獎人。希特勒放了他。很多傑出的猶太科學家遭遇就不同了。在Krakow猶太人淒涼灰暗的墓園，才不久前看到的記念園，一幕幕的重現。。

時間已過3點，只能趕上在過河不遠Marienkirche教堂的一場豎笛Clarinet五重奏下半。節目單寫的Brahms op.115 h-moll ? 是b-minor。室內樂在教堂聽，清澈回響是不同凡響，還請演奏者簽名在準備來的海報。心想，怎麼在台北找舞台橋樑Bridge歐洲的演奏人？分享。 9.19.2010





文 / 曾淳訪

LA Metro



五月上旬我到洛山磯下城的Metro總部參加LA Metro 執行長華盛頓先生的座談會，對洛山磯的大眾運輸部的現在與未來有了更進一步的認識。

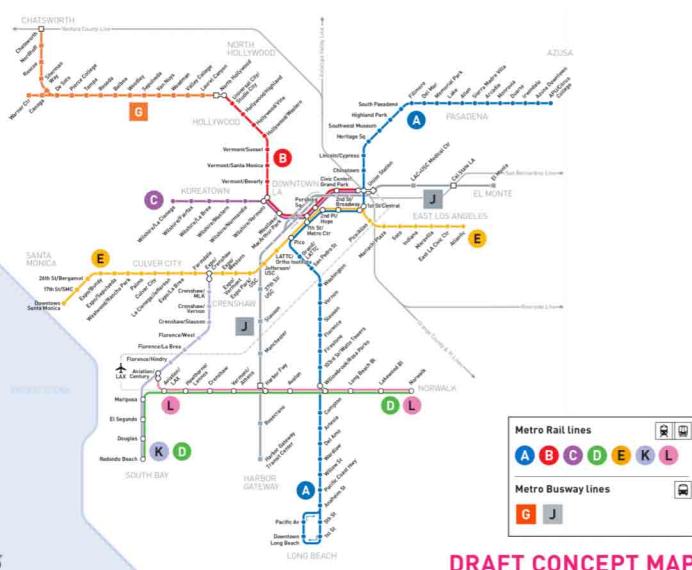
美國大眾運輸系統未來的五大走趨勢：

- 1) 經費來源- 主要三大資金來源包括國會撥款，私人投資，以及地方政府經費，其中國會撥款仍然是最棘手的.
- 2) 安全問題- 洛山磯是排行美國三大大眾運輸系統僅次於紐約和芝加哥。由於是開放的民主社會，自由的生活方式是造成大眾運輸安全上脆弱的因素.
- 3) 人力資源問題- 例如軌道系統的維修方面則很難找到合適的人力來勝任.
- 4) 人口的轉移- 中產階級逐漸遷入低收入階級住宅區，造成原來的居民被迫遷移到偏遠地區。所以大眾運輸系統必需不斷地擴建.
- 5) 加速科技研發- 不斷地利用新的科技來設計更完善且安全的作業系統.

自從2008年Measure R (增加消費稅1/2 cent) 通過以後，LA Metro 在今年五月二十日以前已經開通了Goldline 到 Azusa, Expoline 到Santa Monica, 加上Crenshaw輕軌已經完成了一半的工程.根據UCLA 的研究報告，Measure R 從2008年到目前已籌資了80 billions，並且已撥款給洛山磯市政府19.2 billions 作為維修公共設施的經費. 由於Measure R 的籌資成功，LA Metro 已經把"延長Measure R 40 年" 列入了ballot，我們將於今年十一月來決定這隻金雞母是否能再效勞四十年.

洛山磯是個國際城市，LA Metro 是否能在營業收入上更上一層樓呢? 答案是Yes it can.

根據南加大的研究報告，香港的大眾運輸部，MTR Corp. Ltd., 是一個政府與民營的有限公司，此公司可以購買其捷運系統附近的土地，將其開發及出租. 三分之二的香港MTR的營業收入來自地產開發及租金，這些租金收入不僅提供MTR的擴建，upgrades，系統維修經費，而且能夠保持價廉物美的票價.





試乘輕軌

文 / 林芳惠

期盼已久的洛杉磯Expo線輕軌，從寇沃(Culver City)到聖塔莫妮卡的延長線終於通車了，全線從洛杉磯市中心到聖塔莫妮卡海灘在五月二十一日這天免費開放讓民眾試乘，前一天在網上看到這則訊息時，我不禁雀躍欲試，家人當天因有其他活動，所以我決定獨自前往。

難得週末有大把時間任我揮霍，背著肩包和水瓶，我就悠閒地開始當天的自由行，首先搭紅線地鐵到市中心Metro Square站，它也是輕軌的起站，其實兩者是坐落於同一地點，只是位於地下不同的層次，有階梯相通，洶湧的人潮裡有攜家帶眷的，也有不乏像我這類的獨行俠，大家有志一同來此共襄盛舉。趁著等車的空檔，我看了一下月台人員分發的傳單，新的延長線有六點六英里，加上原有從市中心到Culver City的八點六英里，總共設有十九個車站。

洛杉磯公車局的鐵路系統向來是使用顏色來代表路線，例如藍線、金線、紅線、紫線、綠線等等，而這條輕軌卻命名為Expo Line，因它主要是沿著Exposition Blvd這條大馬路行駛。

車子啟動不久就從地底穿出，沿途的街景頗為多采，先是鬧區密集的水泥森林，繼而有資源回收場、汽車修理廠、教堂和各式商店、餐館，有幾段是駛在高架橋上，居高臨下看到許多住家的後院庭園，真實的洛杉磯都會生活從兩旁飛駛而過，這是平常開高速公路時看不到的景象。我彷彿成了觀光

客，坐在舒適的座椅上，瀏覽著窗外風景，時不時也對照一下高掛在車廂內的路線圖，其中有兩站是經過聞名的南加大，還有附近的洛杉磯自然歷史博物館和加州科學館。

雖說輕軌時速可達五十五英里，但是整條路線有將近二十站，車子走走停停，全程花了快五十分鐘才到達終點。為慶祝「輕軌畢業」，整座城市瀰漫著喜慶的氣氛，不遠處的人行道上有樂隊演奏、踩高翹和藝人表演等等，馳名的聖塔莫妮卡海灘就在咫尺之處，巨大的摩天輪在耀眼的加州陽光下，緩緩旋轉，散發出濱海城市的魅力。

洛杉磯在上世紀四、五十年代曾經擁有享譽世界的電車系統，從帕沙迪那可以一路悠哉遊哉地搭電車到聖塔莫妮卡海灘，後來州政府極力發展南加的高速公路網，汽車製造業、石油工業、輪胎公司等相關產業也儘量推波助瀾，作為公共交通工具的trolley終於在一九五三年壽終正寢。

六十三年後的今天，通往海灘的公交車可以說是以高科技的「輕軌」分身復活，對於反對空氣污染的環保人士來講，這延長線深具意義，雖然只有短短的六點六英里，但它朝著正確的方向前進。

回程時，看到車廂內的宣傳看板上有一句話，深得我心：“Rush hour can be your happy hour”（尖鋒時刻可以是你的快樂時光）就是嘛！高速公路塞車時，你安坐在有空調的輕軌內輕鬆上網，豈不快哉！

老吾老以及人之老

今年參加校友會春遊時，承蒙黃會長邀約，要我一定在今年的年刊上介紹亞美老人服務中心，讓更多校友們也一起思考年長者生活的需求，以便早作規劃。行有餘力，進而多參與公益服務。黃會長退休後，多年來義務在慈濟醫務所診病，其夫人張醫師也經常在社區機構義診。都是我們欽佩的典範。

說起亞美老人服務中心，要遠溯到一九八九年。當時南加一群家有父母的亞裔人士，在親身體驗了奉養長者的困境，逐漸了解耆老們的需求。當時橙縣中華文化協會，橙縣華人獅子會，和太平洋演藝協會等三個公益社團，一起響應，決議共同合作成立一個慈善機構。將孝敬自家父母的愛心，先行擴大關懷鄰近亞裔老人家們。當年年底，非營利慈善機構「亞美老人服務中心」於焉設立。中心特別以中華傳統文化的標桿「老吾老以及人之老」為宗旨，並遵循美國扶持弱勢的博愛精神，設立辦事處，回饋社區所需。

二十多年來，服務中心理事會的義工成員們，不但出錢出力，還不斷爭取到政府和社區善心人士的認同，開發了許多有益耆老身心健康的項目，特別有益於亞裔社區獨居的新移民長者。服務中心辦公室的工作人員們，在全體理事和義工的扶持下，也盡心致力為亞裔社區耆老們服務，從未懈怠。多年來，服務中心不但在各老人公寓及活動中心，安排許多文藝及健身課程，也成立了許多互助團體。中心還協助許多年長新移民，參與勞工部耆老工作培訓計劃。年前又增設居家護理教室軟硬體設施，提供基本的訓練給護工及病人家屬們。更希望將來能逐漸成立互助網絡，排解壓力，分享工作經驗，或提供就業機會。

一般認為，美國是老人天堂。可是目前根據統計，耆老們愈來愈長壽，各個階段生活上的需求也愈複雜。在政府提供的生活福利及醫療制度之外，如何能為不同背景之亞裔長者，提供更多有品質的服務項目，服務中心極需繼續多加探討。更希望專業人士提供建議，在有人力及財務支援之下，讓在地亞裔耆老們，也能有尊嚴地度過晚年。

我有幸在親長們都安息後，加入了亞美服務中心理事會，並在2011 年接任會長。能有機會結合亞裔公益團體和慈善人士，推動安撫耆老的工作，自身也學習良多。在此，我謹代表服務中心，要特別感謝多位校友及台醫公會會友，諸如黃昭碩，張鑫，吳壽齡，許正雄，及 廖淑媛 等等醫師，歷年來大力的捐助。在大家的鼓勵與協助之下，中心的員工們更加用心，努力服務社區裡有需要關懷幫助的老人家們了。中心主要辦公室設在Santa Ana，近橙縣政府中心區。如能抽空來訪。請電 (714) 560-8877 辦公室主任王頌茹小姐 預約，她一定會非常歡迎並虛心接受各界賜教。

最後預祝年會順利成功，並祝福各位南一中及南女中校友們身體健康，喜樂平安！

台南女中校友 徐湛生 敬賀



文 / 徐湛生

死亡或新生



文 / 王政明

人生的階段可以是生.老.病.死. 也可以是小學.中學.和大學. 也可以是婚前或婚後. 我們知道每一階段的開始就是前一階段的結束. 階段時間的長短可以縮小到很小. 譬如說每一天或每一個月. 也可以延長到很長. 譬如說前世.今生和來生. 如果你堅持你的生命是〔由無變有〕來到這世間，將來也會〔由有變無〕的離開這世間. 這是可接受的想法. 不過也有人相信一個人的誕生除了借重父母的精卵之外，必有一個專屬於自己的生命原素. 所以我們可以帶有父母親的基因也可以有他們的長相.但是我自己生命的原素卻是專屬於我. 我不是父親的一部份也不是母親的一部份.將來有一天，我會離開我的軀體包括軀體裡面的基因和長相.

但是這個專屬我自己的生命元素是生生不息的. 它將向今生說再見，同時開啓另一個新的生命階段. 問題是我們是否該為前一階段的結束，也就是死亡來哀傷呢？或者該為剛開啓的新生而慶祝歡喜呢？我們並沒有為前世的結束哀傷. 但我們年年慶祝我們的生日，為了我們的未來今生而歡喜. 那麼我們能否少為今生的結束哀傷，而同時多為來生的開始歡喜呢？

很久以前，有一老人家姑隱其名，有一段這樣的故事：

老人家失去了五十多年的老伴. 他陷入了極度的哀傷.不吃不喝，不洗澡，不起床，哀哭嘆息.鄰居們看了很不捨. 不過有一天，老人家忽然醒悟. 他自問〔如果老婆有知，看到我這個樣子，肯定會很痛苦.〕他然後說〔老婆啊，我該振作. 我要提起精神來歡送你，為你的離去來歡喜送行.〕老人家忽然起床，刮了鬍鬚，洗了澡，開始唱歌，並跳舞. 鄰居們以為他發瘋了. 但是他說，〔我沒有瘋.〕故事就差不多是這樣了. 雖然老人家沒有說來生兩個字，但意涵已經在裏面了.

無論這生命是〔從無到有，再從有到無〕的生命或是〔生生不息〕的生命，最重要的生命階段不是生前，也不是死後，而是〔現在到死亡〕的這一個人生階段，就叫它做Pre-Grand Finale 的階段吧！你我的Pre-Grand Finale 各有長短，但有一個共同點，就在〔還沒過去，但是正在過去〕我有一個願意：〔在這一個Pre-Grand Finale 的階段裡，我要每天都活得很快樂，很幸福〕這樣一個願望，可以達成嗎？答案是〔當然可以〕，有方法嗎？答案是〔當然有〕，請閱讀〔成就與滿足〕這篇文章.

台南的一座天主教堂

文 / 陳東榮



在台南開山路，延平郡王祠的對面，有一座天主教堂。這座教堂還是台南教區主教的座堂，台南教區轄管台南縣市及澎湖，每年，天主教的重大節慶，都要在這天主堂舉行。

很特別的是，這是一座很台灣的寺廟建築。正門入口，豎了一塊“肅靜”的大紅木牌。走入聖堂裏面，抬頭一看，中間是一幅聖母與聖子畫像。這幅像中的聖母與聖子，跟媽祖廟裏的那座送子觀音很相似。畫像上沿，寫的是“天上聖母”，（台灣人對媽祖也是這個稱號）。大堂內，兩根紅色大柱上，左側對聯寫著“上帝即天主，天公亦天主，敬神還須兼愛人。”我想，上帝是天主教對神的稱呼，天公則是台灣傳統宗教對神的稱呼。據我所知，一些保守基督教徒，一直是把別人的天公，上帝說是假神的。這座天主（基督）教堂，顯然在向人們，展伸兩手說：“我們的文化，種族也許不同，您我對神的稱呼不同，但是我們的神都是同一位。神就是愛，只有愛人才能愛神。”>

這幾年來，天主教似乎漸漸回歸了當年傳道者保羅的精神。他主張上帝的愛不應只限於猶太的特選子民，也不應該執著在那些像“割禮”一類的戒律，更不應該把人做主內，外邦之分。一九六〇年代，在梵蒂岡舉行的天主教第二次大公會議就決定，以後在世界各地，凡有天主教堂的興建，都必須符合當地的文化及民情。

幾年前，前任教宗，Pope John Paul II，更打破傳統，親身進入清真寺，與伊斯蘭教長併肩向神祈禱；他也親訪東正教教宗，為幾百年的歷史恩怨道歉和解；還為了天主教

在納粹屠殺期間，教廷沒有阻擋，抗議，而向猶太人陪罪。這種偉大的智慧與勇氣，才算是真正的傳道者，偉大的宗教領袖。今天，天主教能夠跳脫人為的束縛，不自我膨脹，能夠尊重他人，入境問俗，融入當地，這才是真正符合了神愛世人的真意。

由這幅“上帝即天主，天公亦天主，敬神還須兼愛人。”的對聯，我領會到的信息是，不同的宗教，對神有各種不同的稱呼與描述，但因為人的能力有限，我們沒有資格說別人的宗教，別人的神對不對？，敢說別人的神是假，那豈不是凡人在審判神了？我們能做的就是求同存異。無論什麼宗教，最重要的核心，就是大愛。”就像聖經中，約翰一書說的這樣，“愛在我們裡面得以完全、我們就可以在審判的日子、坦然無懼”。 “我們愛、因為神先愛我們。人若說、我愛神、卻恨他的弟兄、就是說謊話的。不愛他所看見的弟兄、就不能愛沒有看見的神。”宗教的存在，是在鼓勵人以愛心走過一生的道路。教義及戒律只是路旁的指標。指標因著是山是水，小徑大道，必須不同，但凡是都是以愛而行的人，無論回(教)徒，佛(教)徒，都可以是基督徒，同樣地，後者也可以成為前者。達賴喇嘛曾經向一群基督徒說，“今天，我來與各位見面，不是要您們改信佛教，我是想來幫忙您們做一位更好的基督徒。”（註：大意如此。）

在我們的週圍，可以遇到有很多不談教義，也弄不清楚什麼是佛，道，耶，回；什麼是三位一體；道成肉身，四大皆空，復活洗罪等教義者的信徒，但只要他們相信上帝（神），一切

上帝即天主天公亦天主教天還須兼愛人

以愛而行，相信都會因愛得救。就像不知道神經，肌肉的解剖學，照樣會走路，上樓梯。如果斤斤計較那隻腳應該先踏上，要踏多高，反而會跌倒。我想這些人是最有福氣的。

我有許多好友，他們各有不同的宗教，也深熟教義，但他們對於別人的宗教能夠尊重，包容。他們很少把宗教放在口中，但從他們的待人處事，都讓我看到信仰及神的恩典在他們身上，顯現出來的喜樂，氣質與光輝。我想，他們就是真正的信徒，也是最好的傳教人，因為由他們的行為，會引起人的響往，跟隨。

至於基督教神學的種種理論，佛教各宗，浩如瀚海的唯識論，就留給知識精英，宗教家們去做學問或玄談吧！一般人大可不必窮經據典，反而忘了愛人助人。

可惜的是，也有一些人，不以行為，愛心來做準繩，卻是專靠堅持教義，戒律做根據，把有沒有讀佛經、聖經，吃素，洗禮，捐款奉養大師，上教堂等來做為判斷別人是否xx徒？是否可以上天堂？那麼，我們就不會奇怪，為什麼有些教徒，說起教義，頭頭是道，滾瓜爛熟，但所行所為卻不見喜樂，愛心。當這種教徒在熱心傳教時，只會讓人覺得口是心非，虛偽造作，反而變成別人信仰的絆腳石。

根據華盛頓郵報 (Washington Post) 的報導，在 2008 年的一項調查中，有 90 % 的美國大眾相信有神，其中 70 %，相信不分那種宗教，人人都有進天堂的機會。只有 25 % 的人，認為他們自己宗教的教義，才是真理。對這批人來說，其他的教徒都不會得到永生。很值得安慰的，我在這調查中，是屬於 70 % 的前者。

下次，當有人向我傳教時，我會先請教他，同意不同意 "上帝即天主，天公亦天主，敬神還須兼愛人。"？



附件

(中央社記者張榮祥臺南市十一日電) 台南市有座中國宮殿式的天主教堂，主要色調是代表中國帝王的紅色及黃色，這座教堂同時也是天主教台南教區地位最高的教堂，駐紮神父楊照陽說，此教堂應該是全世界首座中國風格的天主教堂。位於臺南市中西區開山路上，延平郡王祠斜對面的「天主堂」，擁有紅色的門面，黃色的主體建築及宮殿式的閣樓，很容易被誤為是一座廟，大門前大書「肅靜」的紅色門板，更突顯出中國官府的威嚴，讓人印象深刻。這座天主教堂建於一九六三年，隔年完工，地坪三百四十坪，以台灣天主教堂的規模而言，只算中等，但此教堂卻是台南教區主教的座堂，轄管台南縣市及澎湖，舉凡天主教的重大節慶，都要在此舉辦。「天主堂」是座融合中國儒家、道教及西方建築風格的教堂，教堂天花板盡是中國風圖案，紅色門柱多有對聯，橫樑滿是彩繪，教堂內部及閣樓天井都是以八卦形式表現，不同於中國廟宇的是，此教堂空間較有西方巴洛克建築的感覺。楊照陽說，一九六〇年代，梵諦岡第二次大公會議決定，各地天主教堂興建必須符合當地的文化及民情，會議閉幕後，「天主堂」就開始動工，所以，此教堂應是全世界首座中國風格的天主教堂。楊照陽表示，目前，台南教區只有二座中國風格的天主教堂，另一座在臺南縣鹽水鎮，鹽水的天主教堂外觀和一般天主教堂沒有兩樣，但內部更具中國風。「天主堂」在中西區算是極搶眼的宗教建築物，和延平郡王祠並列為開山路上必遊的景點。950911

<http://www.helzone.com/vbb/show-thread.php?t=45387> ►►► (下接第39頁)



中國國民黨是二二八慘案的主謀

文 / 王克雄



蔡英文總統在2016年5月20日就職演說提到，新政府要承擔的第三件事，就是社會的公平與正義，新政府會持續和公民社會合作，讓台灣民主機制更加深化與進化。她宣示，將從真相調查與整理出發，在總統府成立真相與和解委員會，預計三年內，完成台灣的轉型正義調查報告書。在二二八慘案中，非常多的台灣菁英在很短幾天被有計劃地逮捕、處死、更被消滅屍體。這些受害者很多並沒有參與二二八的活動，就無緣無故地被殺害。筆者的父親王育霖檢察官也不幸遭殺人滅屍。到底是誰策動這場世紀大謀殺？這是真相調查的重要課題。

1928年中國國民黨發表〈南京國民政府宣言〉中說：「中國國民黨本其歷史上所負之使命，適應國家實際之需要，代行政權，而以治權授諸國民政府，設立五院...。」其後根據〈訓政時期約法〉、〈國民政府組織法〉，五院全由國民黨主導，而且必須對國民黨負責，國民黨掌控國家政策的決定權，是以黨治國的專制統治。因此1947年二二八慘案發生前後台灣的政治腐敗、官吏貪污及經濟崩潰完全是國民黨的責任。那時是以黨領軍，軍帽上的國徽原是黨徽，軍中由國民黨政戰人員掌控，將官的任命也由國民黨安排，絕大部份的軍官與士兵是國民黨黨員，國軍實質上是黨軍。在1947年非戰爭時期，這些黨軍殘酷地屠殺好多萬的台灣人及有計劃地謀殺許多台灣菁英，這些都是國民黨的責任。

中國國民黨台灣省黨部內設有調查統計室(調統室)，並在各地佈置忠義調查員。大溪檔案中有這樣一份情報，1947年3月12日中統局報給蔣介石：「9、10兩日國軍絡續開到，警察及警備部軍士即施行報復手段，毆打及拘捕暴徒，台民恐慌異常。」

台省黨部調統室曾建議警備部，應乘時消滅歹徒，並將名冊送去。警備部10日晚起開始行動，肅清市內奸徒。」（見附件「二二八事件資料選輯二」第146頁）。這個情報證明兩件事情：第一是援軍到達後，就對台灣人採取報復性的無情屠殺；第二是照名冊逮捕及謀殺台灣菁英。「乘時消滅歹徒」證明國民黨藉着二二八的動亂，乘機謀殺無辜的台灣菁英。一般來說，名單是單頁，名冊是很多頁訂成一本。軍隊剛來台灣，不瞭解台灣的內情，只有國民黨台灣省黨部有能力製作這樣的名冊。事件發生沒幾天，不可能就已完成調查，可見國民黨早有預謀，要殺害這些台灣菁英。因為國民黨知道那是非法謀殺，所以要滅屍，也一再否認有逮捕人。警備部從3月10日晚開始抓人，先父並沒參加二二八的活動，却於3月14日在家被逮捕，一去不回。我母親去警備部查詢，居然回覆沒有逮捕先父。不把屍首發還喪家埋葬，可見國民黨的官員及軍人是多麼慘無人道。國民黨竟然把法官、檢察官、律師、文學院院長、中學校長、醫師、銀行家、國民大會代表、省參議員、報界人士等謊稱為歹徒，真是可惡。中國國民黨假藉二二八的動亂有計劃及兇狠地謀害這些台灣菁英，國民黨就是這大謀殺案的主謀。

蔣介石相當注重台灣，他剛於1946年10月來台灣視察及參加台灣光復一週年的慶祝會，受到台灣人熱烈歡迎。他於1947年2月10日下令台灣省行政長官兼警備總司令陳儀：「據報共黨份子已潛入台灣漸起作用，此事應嚴加防制，勿令其有一個細胞遺禍將來。台灣不比內地，軍政長官自可權宜處置也。」接著又指示陳儀澈查台獨言論。2月28日陳儀宣佈戒嚴，當天也電告蔣介石。陳儀的侍衛舒桃

那時專責文件收發。他於1995年3月6日作證說，1947年3月1日蔣介石立即回電，命令陳儀「對群眾格殺勿論」，且有小字「錯殺一百，不可錯放一人」。如此命令及授權，陳儀也就到處抓人殺人，胡作非為。3月3日蔣介石立即命令江蘇崑山的駐軍「開台平亂」，也於3月5日通知陳儀：「已派步兵一團並派憲兵一營，勿念。」蔣介石更召見整編的廿一師師長劉雨卿，親自指導如何平亂。值得注意的是3月4日中央社報導：「今日台北市秩序全部恢復，全市商店開門營業。台省以及外省同胞，熙熙攘攘，面帶笑容。戲院及電影院均已營業，菜市、米市最形擁擠。」3月6日陳儀還向全台廣播：「中華民族最大的德性就是寬大，不以怨報怨。我們對於本省自己的同胞，難道還會不發揮寬大的美德嗎？」台灣人怎會料到過不了幾天，遭到國民黨軍隊無情的屠殺，軍艦還沒靠岸就開始掃射，基隆港內外浮屍繫繫，各地鮮血橫流？3月13日陳儀稱讚蔣介石說：「此次事變設非鈞座調兵迅速，其演變不堪設想。」慘案後，台灣的軍政首長多人被蔣介石獎勵，無一人受罰。彭孟緝被升為台灣警備總司令，陳儀升任蔣介石家鄉浙江省的省主席，可見他們執行蔣介石的命令有功。由非常多的電報及文件可知，

蔣介石充分掌控軍隊的殘酷鎮壓，他要殺台灣人殺到不敢再暴動。總之，中國國民黨總裁兼國民政府主席蔣介石是二二八大屠殺的元凶，這也是舒桃的指控。

二二八慘案發生已將近七十年，卻不見中國國民黨承認過錯及表示歉意。我們二二八受難者遺屬向國民黨提出下列的要求：

- 一、向二二八受難者遺屬及全體人民公開承認屠殺台灣人及謀害台灣菁英的罪行，更要表示最深的悔意。
- 二、公佈那「二二八乘時消滅」的名冊及二二八與白色恐怖時期的所有檔案。
- 三、還給國庫為二二八慘案所付的賠償費。

在總統府前面的中正紀念堂是公然表揚二二八慘案的元凶蔣介石。這是極端侮辱台灣人，公義何在？我們要求廢除中正紀念堂，而改為台灣忠烈祠。此忠烈祠不僅要紀念過去為台灣的民主、自由及安全而犧牲的人，更重要的是要紀念那些將來為了保衛台灣而犧牲的人。如此可讓勇敢的台灣軍人知道，為國犧牲是值得及有意義的。

旅居美國二二八受難者遺屬
王克雄 敬上

►（上接第37頁 “台南的一座天主教堂”）

聖母醫院普渡 神父穿法衣主持 一樣祭品滿桌 還有三炷清香 醫護人員獻上燭光追思亡者
天主教靈醫會羅東聖母醫院將中元普渡民俗與天主教儀式結合。神父祈福後，醫護人員獻上燭光，相當莊嚴。

19日是中元節，羅東聖母醫院日前以天主教儀式，與台灣民俗普渡結合。雖祭品滿桌，但以神父取代道士；另有三炷清香，卻不燒紙錢；還有，醫護人員獻上燭光追思過往者，為民眾祈福。

因中元普渡也源自目蓮救母孝親故事，同屬天主教靈醫會的冬山鄉聖嘉民啟智中心，日前也有另類中元普渡。在中心舊址的丸山上，幼童在許願崖上高喊出對父母的祝福，表達孝親意涵。

配合中元節慶，羅東聖母醫院日前舉行「追思已亡暨員工平安祈福禮」，以天主教儀式辦理中元普渡。包括急診室、嬰兒室、血液透析、內科、外科等部門，準備豐盛的食物，當獻神的祭品，有水果、披薩、飲料等。

神父楊家門穿著法衣，帶領員工一起祈禱「亡者進入光明，生者得享平安」。楊家門說，中元普渡意義，不只是開鬼門，放好兄弟出來 人間吃吃喝喝，然後送他們回去；而是希望送他們到最好的地方，就是天堂。

日前在天主教儀式的普渡活動中，醫護人員及行政人員在祭品上，都插上寫著祈禱的小三角旗，為死去的病患或已亡親友的靈魂祈禱；病歷室員工也將已逝親友的名字列出，接受神父的降福。



在田老師宿舍前合照，4/1/2005

田老師與我的童年

文 / 黃清煌

今年十月底的一個夜裡，那是一個沒有月亮的晚上，漆黑的天空裡見不著星星在閃爍。正當我即將走入夢鄉，一陣急促的越洋電話鈴聲將我一把拉了回來，聆聽了電話傳來的訊息後，我的眼眶有如潰決的堤防，淚水一湧而出。電話的另一端是我恩師田藏德先生的二公子家豪，他告訴我田老師走了。

當眼前的一片模糊逐漸散去時，我又清晰看見將近一甲子前的童年。早在我於民國37年（1948年）年底來到人世前，父親身為世居臺南市一個清寒家庭中的長子，雖才智出眾，卻不得不選擇進入公費的臺南師範學校，以便早日撫養雙親並照顧眾多的弟妹。母親則是里鄰聞名的裁縫師，在家中幫人裁製衣裳添補家用，她個性剛烈，凡事堅持原則寧缺勿濫，我曾耳聞她的一個顧客向她抱怨：「妳拒絕幫我做衣服，錢給妳賺，還要受妳的氣？」我母親就是這樣一個人。二次大戰後，國民黨政權大量擄奪台灣物資以供國共內戰使用，在各路資源匱乏的情況下，一家生活雖然過的清苦，倒也不至挨餓受凍。當我還是稚兒時，全家寄望的長兄即將由師範大學畢業，黃家的天空漸漸露出了一線希望的曙光。就在此時，長兄成了二二八事件後濫捕濫殺的對象，他被送往綠島做二十年的「思想改造」。祖母哀慟過度一病不起，不久與世長辭。

在陰霾籠罩的環境下成長，1954年的夏天，剛滿五歲半的我被父親提早送入了地處台南市中心的忠義國小（時稱忠義國民學校）。在父親的心目中，儘管我體能發育比同齡學童晚熟，智力已足與高我半年至一年的小孩抗衡。小學一、二年級時男女不分班，由於個子矮小體力較差，常飽受同學欺凌，就連座次在我正後方的一對雙胞胎姐妹（張育珠、張欣珠）也時常閒來無事持鉛筆敲我後腦——育珠後來成了我終身伴侶，為我生兒育女並煮了一輩子

飯，也許這就是所謂的「惡有惡報」，算她倒霉。



1954年小學一年級的「遠足」，我坐在前排正中，其他坐在前排的：張育珠（右一）、張欣珠（右三）

小學時期，雖然體育課賽跑時老是遠遠落後（同學常戲問我：「你是不是在趕鴨子？」），跳高與跳遠總是敬陪末座，但課業上卻有過目不忘的能力，上課或看書通常祇要一次便記得；正因如此，我往往對每日交待的作業不感興趣、不加理會。當年日式打罵教育盛行於全台灣，四年級以前的老師對我不寫作業的習慣大為感冒，有時被罰寫「蔣總統萬歲」數十次或有關反攻大陸的文章一篇，當翌日我照樣交白卷時，或被毒打一頓，或被罰站終日。經常其他學生是坐著上課，我則是站著上，甚至下課鈴響，我仍需繼續站在課堂裡，望著窗外嬉戲中的學童發呆。雖然每次學科考試我還是經常拿最高分，卻被自動減分或除名以用來對付我這種刁頑的學生。這四年的小學教育下來，我的信心與自尊被完全摧毀了，幼小的心靈充滿了恐懼，不再擁抱希望。

好不容易四年級結束，升上了五年級。當時小學升初中的考試競爭激烈，在提高升學率的考量下，學校將我們該屆男生重新分成甲、乙、丙三班，

女生則有丁、戊兩班。有錢有勢的或較有可能考上初中的男生被編在甲、乙班，剩下的就分發到丙班來，我理所當然屬於丙班。當我有如喪家之犬瑟縮徘徊於死胡同之際，田藏德老師來到了忠義國小。田老師是「新手」，教導丙班的責任也「理所當然」落在他肩上。餘悸猶存的我早就不對前途有所憧憬，面對這位身強體健教學嚴厲的新老師，內心充滿了疑慮。

五年級初期，我繼續不寫課外作業，放學回家後，不是在家畫漫畫舒解童年時豐富的想像力，便是溜到屋後廟口聚賭。那時期賭博帶給我相當大的滿足感，一來常常贏錢，不用向父母親要零用錢，二來鄰居塊頭比我大的小孩不知我善於記牌，常被我當猴子耍，讓我在體型的自卑感上得到補償。此種行為，剛開始時招來了一頓頓的狠打，後來田老師落在我身上的教鞭不知為何愈來愈輕，甚至放我一馬，以讚賞取代懲罰；或許他察覺到我異常的記憶力與理解力，或許他認為祇要學會了，考試常拿高分，不寫作業並非罪大惡極。我也開始發現我遇上了一位不尋常的老師，他將全部心血與精力用在他的學生上，不僅在課堂上他聲嘶力竭，放學後他還經常在夜間騎著腳踏車，家家戶戶到每位學生家裡訪視，藉由對每位學生家庭背景的深入了解，他無視貧富因材施教，他不因某些學童天資較為不足就氣餒而輕言放棄，他從未要求學生在作文裡寫上反攻大陸或蔣總統萬歲的字眼。人生首次得到老師的認同與賞識，我拾回了自信，久已迷失的自我又重新找到了方向，我不再視上學為畏途。



田藏德老師與忠義國小五年級丙班虎頭埤遠足合照，一群笑的像小松鼠的學童裡，猜猜我是那一個？ 1959

五年級上學期結束，當我見到田老師在我成績單打上「第一名」時，我的淚水滾滾而出，畢竟我終於可以將頭抬了起來，帶了成績單回家交給同是小學老師的年邁父親，祇見他滿是皺紋的臉頰潤濕了。從那一刻起，我對各種課業萌生了高度的興趣，興趣的提昇使我將與生俱來的一點小聰明發揮到了極致。小學五、六年級時，田老師喜歡找些課外的算術題到課堂教，有一次他找來的難題連他自己也無法解答，我被推到教室前方，頃刻之間我在黑板上寫下了答案，轉身回座位時，瞥見田老師一副錯愕的表情。小學六年級，忠義國小定期舉辦升初中模擬考試，田老師要求每位學生在考試前一夜待在家裡徹底溫習功課，他同時挨家挨戶巡視，確定所有學生遵守他的規定，從不複習課業的我當然礙難照辦。有一次模擬考前夕，我跟著父親在電影院看電影，他將我逮個正著。隔天模擬考之前，他將我叫到面前，我心中暗忖不妙，一場教鞭在所難免，想不到他出奇平靜的向我說：「昨夜全班學生都在家做功課，祇有你一個人在電影院，今天模擬考你若不拿全校第一名，你等著看我怎麼修理你。」說完平靜轉成憤怒，頭也不回的走出教室。想不到那次模擬考我如有神助，在將近三百位考生中，我居然拿了第一名。雖然此事純屬運氣與巧合，但對田老師衝擊甚大，終其一生逢人便提此事；他教過的學生無法勝數，卻總是對人宣稱我是他教過「最聰明」的學生。在忠義國小舉辦的十次模擬考，我也很爭氣不負田老師期望，次次名列前十名，並「幫他」獨佔鰲頭四次。



1960年忠義國小六年級第一次升初中模擬考，
育珠勇奪第一名，我「屈居」第四



1960年忠義國小六年級第三次升初中模擬考，我抱走了冠軍杯

小學畢業，升初中聯考放榜，最不令人看好的丙班，其升學率遠遠超過其他各班，跌破全校教師的眼鏡。田老師並不以此為滿足，當他知道我與聯考「狀元」祇差一分時，放榜當天馬上騎著單車到我家裡來比對每一個試題的答案，他無法了解為何他最引以為傲的學生不是狀元。田老師對每一位學生懷著絕對的信心，他無條件的為教育而奉獻，被迫處於逆境而戰勝逆境。他剛柔並濟、賞罰分明、嫉惡如仇、不畏強權且從不趨炎附勢的個性，總深植我腦海裡。他過著與世無爭、不求功名的生活，他用燃燒自己的光來照亮別人。

初中時，我為注意缺陷多動障礙（ADHD）所苦，邁往大學的路並不平坦。當我失意或遭受挫折時，每想起田老師對我的期望，便彷彿在黑夜裡又找到了一盞明燈。我畢生未曾忘懷田老師的知遇之恩，一有機會便登門拜候，聆聽教誨。今年四月當我知悉田老師中風記憶喪失時，我前往探視，他以呆滯的眼神望著我，竟然還叫出我的名字。強忍著淚水，我為他戴上一頂從紐約帶來的洋基棒球帽，遞上一件保暖的毛衣及一個日本嚴島神社的祈福袋。那是我最後一次見到田老師。



1968年春節田老師攝於烏山頭



田老師（右三）、我（左三）與忘年之交—吳峰彰（右二）、張道穎（左二），1968年春節



1990年田老師偕同師母由臺南到我新澤西家探視，這次他不是騎著腳踏車來



與田老師歡聚於台南長榮酒店，11/5/2011



2013年4月，由田老師長公子博文（右一）與二公子家豪（左一）相陪，師生最後一次相會於臺南

午夜夢迴時，想起田老師對我一生行事為人的深遠影響，屢屢淚如泉湧。小學畢業後每次與他相會時，雖然他不表明，但從他的目光，我知道他心裡在嘀咕：「你到底甚麼時候會中狀元？」他又何從知道我追逐的偶像就是他——一位頂天立地、堂堂正正、默默耕耘的平凡中的不平凡人。

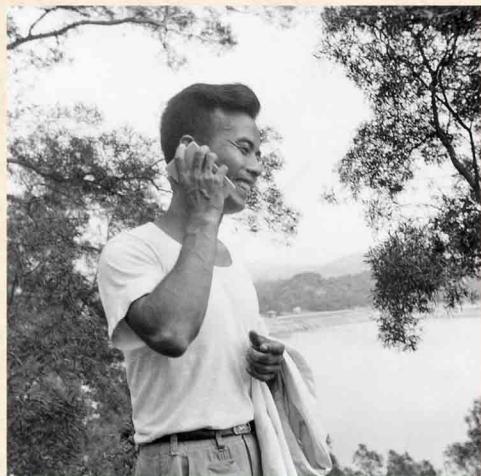
後記

久居美國，中文寫作對我而言並非易事，當曉青起初建議我為班刊加寫一篇憶往的文章時，我推說時機未到。沒料到過了不久接到田老師的噩耗，我覺得再難也該將自己童年的故事與內心的感觸寫下來與同學分享，讓大家知道一位承先啟後的偉大老師如何將一個深入迷途的小孩找了回來。

黃清煌

2013年11月5日始筆於重慶嘉陵江畔

2013年11月20日完稿於由台返美長榮客機上



初抵忠義國小，雄姿英發



1968年春節攝於田老師教職員宿舍前



田老師三代同堂



田師母與一門女傑



田老師遺照

末了，謹將田老師孫女林函學撰寫的祭文刊登於此，做為本文的結束。

親愛的田田阿公

我是您鍾愛的孫女函學，也是您曾諄諄教誨的學生函學，您記得嗎？

九年前我在這兒送走了田田阿嬤，今天又要在這兒恭送您去西方極樂世界，心中真是百感交集，萬千難捨啊！但是，這是您們給我們最深刻的生命課程，我們要更用心學習！

親愛的田田阿公，您的人生是一首首不同凡響的樂章。

童年的歲月是無奈的流浪者之歌，像海鳥一樣，處處無家處處家。經歷了八年抗戰，從台南逃到台東花蓮，又再逃回台南，而您體認到只有認真讀書才能擺脫貧困，才能出頭天，終於以優越的成績保送台南師範，這是您一輩子最引以為傲的成果。就這樣落地生根，成家立業，成為小學老師，養家餬口，不再流浪。

而您生命中的大半歲月是雄壯威武的軍歌。升學的年代，揮灑教鞭，創造最高的升學率，成為名師。您教我們規矩，教我們認真負責，更教我們正義與慈悲。對待學生，不論貧富您都一視同仁；對貧窮與苦難的人們，您慷慨解囊；路見不平時，您更挺身而出，排難解紛。您是怒目金剛，您是行俠仗義的阿羅漢啊！一怒天下懼，一叱吒風雲變色，我們好敬畏您。

您的好習慣是一曲曲不變的行板。每天讀經念佛，每天練書法，每天打太極拳，每天唱歌，每天騎腳踏車，這些恆心與毅力是我們一輩子望塵莫及的啊！

但英雄最怕病來磨，洗腎讓您重重摔跤了。已經81高齡的您，竟不再固執，體諒晚輩的壓力，自願到安養中心。這時，生命成了淒迷的小調，我真不忍聽聞。勇者不再理直氣壯，甚至不再言語。我怨上蒼怎麼給您這樣的結局？但是在您離世的前一晚，我夢見您撐著瘦弱的身子，要買紅豆餅給我吃，我突然明白了這段生命的意義，它是要讓我們了解您那顆柔軟慈愛的心。當您生病渾沌時，我們可以撫摸您的臉，可以牽著您的手，可以看到您溫和的眼神，和淺淺的笑容，可以頻頻呼喚您，阿公，阿公，問您想我們嗎？那是過去從來沒有的經驗。啊！您的生命原來要到此才圓滿啊！

您一定還記得律安曾到安養中心拉胡琴給您聽，但是您記得您唱的最後一首歌，就是現在他拉的這首思慕的人嗎？那時歌聲有些悲涼。現在，您可以到極樂世界唱給田田阿嬤聽了，她一定很高興，因為您脫離一切苦難，功德圓滿了。現在我好像又看到您們兩位甜甜的笑容了。

親愛的田田阿公，非常感謝您教導我們，照顧我們，我們會永遠想念您，會學習您的正直與慈悲，會記得您美好的一切。請您安息吧！南無阿彌陀佛！

-- 林函學 --

成就與滿足



文 / 王政明

這算是老人家的含飴弄孫的滿足吧！有一天，當孫女兒大約九個月大的時候開始想要自己走路，她搖搖幌幌的走了二步，到第三步就衝到阿公的懷裡，沒有跌倒，她很滿足，阿公也很高興。

為什麼我們都很滿足，也很高興？我不用多想就得到答案了。小女孩自己走了二步，沒有大人牽手，這可是一個大成就。這個成就就是學會走路的開始。我忽然領悟到〔成就是滿足的因，滿足是成就的果〕要尋找我人生的幸福或快樂只有這一條路。有了成就，就可以得到滿。大的成就不用說，小小成就也可以得到大大的滿足。

從那一天開始我開始尋找成就。我願意在這裡和大家分享我的發現。

第一，當我做一件事，因為有了進展或成績，就可以說明有了成就。我歸類這種成就為〔正正得正〕的成就。

第二，有很多情況或場合，我什麼都沒有做却可以算是成就，就歸類為〔零零不算負〕的成就吧！

第三，很多時候我拒絕了誘惑或者拒絕做負面的事，就是〔負負得正〕的成就。

現在讓我也一一舉例說明。先舉一些〔正正得正〕的例子吧！譬如說我努力讀書，考進了大學，因果分明，這當然是〔正正得正〕的成就。小小事情，譬如說吃了一頓飯，得到飽足也是因果分明，當然是〔正正得正〕的成就。上一號得到身體的舒暢



也一樣。睡好了一覺就更不用說了。這些例子不勝枚舉。

其次讓我簡單的舉一個〔零零不算負〕的例子。我張開眼睛看到了陽光和綠地，這成就可不小，問問眼瞎的人就知道。最後讓我舉一兩個〔負負得正〕的例子。如果某某人無理的製造謠言污蔑我而我拒絕生氣，因為我相信我自己的信念' ' Nobody and nothing can make me angry unless I choose to be angry" 選擇了不生氣可是很大的〔負負得正〕的成就。同樣的理念，我也可以拒絕哀傷以及任何其他負面的情感和情緒。至於拒絕做負面的事或拒絕說負面的話就更是成就了，也當然自我滿足甚至自覺不簡單。就這樣我仔細的想，仔細地找在我日常生活裡，竟然發現到〔處處是成就〕有了這個因，不就有了〔時時都滿足〕的果嗎？懂得這個道理，要想經常生活在幸福的滿足裡就不再是不可能的事了。

我們不僅僅要努力製造成就，也要努力尋求成就。真的，幸福就在眼前，而且可以從今天延續到我一生的最後一刻。永不間斷。

現在讓我們再重複幾次這些創新的格言吧！〔處處成就，時時滿足〕〔成就處處，滿足時時〕也可用英語" Everywhere Accomplishment, All the time Satisfaction." 或者" Accomplishment everywhere, Satisfaction always."



茲卡病 (Zika Fever)

文 / 感染病科醫生黃重德

Zika病為中南美洲的新傳染病，經由蚊蟲釘咬來傳播，本來是猴子的病，後來演變成可傳染人類甚至引起嬰 小頭症，Zika為烏干達語，表示茂盛森林的意思。2016年二月WHO把Zika病定為世界性的緊急傳染病 (a Public Health Emergency of International Concern)，使全世界每個國家認真處理此病，以防此病的爆發。

病菌：為Zika virus，屬於黃病毒(flavivirus)的一種，登革熱(台南,高雄為疫區)，西尼羅病(每年流行於加州)，黃熱病(非洲的病，美國曾流行過)，及日本B型腦炎(流行於亞洲)均屬於黃病毒的病。

歷史： Zika病毒於1947年於烏干達(Uganda)猴子身上發現，1948年開始出現於蚊蟲(非洲伊蚊-Aedes Africa)，1954年在Nigeria第一次有人類感染的病例，以後的五十年一共有十幾個病 例的報告，均局限於非洲及東南亞地區。2007年病毒東渡到西太平洋菲律賓東邊的小島 Yap Island of Micronesia，可能是因為病毒變異，此病第一次開始引起大流行，感染島上6700人口的75%，可是仍然為輕病，所有病人均痊癒無併發症發生，2013年此病毒經由蚊蟲再向東深入太平洋的French Polynesia島嶼，66%人感染，而且此病演變到第一次有併發症出現，為Guillain Barre syndrome。2015年四月此病向北擴散到巴西，然後很快侵入中南美洲及加勒比海，使幾百萬人受到感染，而且有嬰兒小頭症的併發症。

此病的擴散是因氣候變暖使蚊蟲活動範圍擴大所致。**蚊蟲**很多蚊蟲可傳播此病毒，目前以埃及伊蚊(又叫埃及斑蚊)為主，白色伊蚊(又叫亞洲虎蚊，台灣及南加州均有)也可傳播此病，但白色伊蚊目前傳染力小，埃及伊蚊活動範圍主要是在室內，白天及傍晚為主，

此蚊不太會飛，飛得不高不遠(通常不超過二blocks)，埃及伊蚊傳播的疾病除了茲卡病外另有登革熱，黃熱病，chickungunya(基孔 熱)，lymphatic filaria(淋巴絲蟲病)，日本B型腦炎

疫區： 到目前為Anguilla, Argentina, Barbados, Bolivia, Brazil, Colombia, the Dominican Republic, Ecuador, El Salvador, French Guiana, Guadeloupe, Guatemala, Guyana, Haiti, Honduras, Martinique, Mexico, Panama, Paraguay, Puerto Rico, Saint Martin, Suriname, and Venezuela，巴西疫情重災區(佔92%病例)在其東北部的Peenam-buco state.

傳染途徑： 1.雌蚊(雄蚊不會)叮咬，把病毒由一個病人傳給另一個健康人，2性生活傳染：.病毒由男人精液經由性生活傳染給女性，但目前有由女傳男及男傳男的病例報告 3.病毒經由 母親胎盤傳給胎兒，引起小頭症，4.輸血感染，5. 原因不明：最近美國有一病例因照顧一個有茲卡病人而受感染，此人未受蚊咬或性接觸感染，傳染途徑未明 。

臨床症狀

潛伏期為3到7天，得病者有80%的人沒有症狀，其餘20%的人起似登革熱的症狀但較輕微，即輕微發燒(63%人)，皮疹(74%人，由臉向下擴散)，關節痛(63%，主要為手足小關節)，眼睛結膜炎(37%-眼睛紅紅的)，肌痛(68%)，頭痛(63%)，通常病2至7天就會痊癒。

併發症： Zika病毒為趨神經性(neurotropic)，會破壞神經系統，有二大併發症：

1. 小頭症 (microcephalus): 巴西在沒有發生Zika病前，小頭症發生率為1.7萬分之一(起因為基因變異如蒙古症，藥物或毒素，酒精，病毒感染如德國麻疹)，

Zika病出現後小腦症的發生率突然提升至3500分之一，現已証實Zika virus由胎盤入胎兒直接引起小頭症，此病通常發於懷孕的初16個星期內，此病引起頭腦及眼球發育的嚴重破壞或流產。懷孕第三期(第28到36星期)得Zika病不會引起小頭症，到目前為止，巴西已有將近一千五百個嬰兒小頭症証實由Zika症所引起。

2.Guillain Barre syndrome：發生率因Zika病比平常增加了20倍，此病為一種末梢神經病變導致四肢麻痺有時呼吸衰竭，多數病人痊癒，偶而因呼吸衰竭而死亡，

診斷：由血液及尿的RT-PCR test查病毒抗原，另外可用血清查病毒IgM抗體，婦女懷孕期得Zika病，須用超音波檢查嬰兒頭的發育及抽羊水檢查病毒抗原。小頭症嬰兒頭的大小比正常嬰兒頭至少減少三分之一。

治療：此病通常會自動恢復，不須要特別療法，現在仍無特効藥或疫苗。

預防：懷孕或將懷孕的婦女須避免去中南美洲Zika病疫區，如一定要去疫區，則須避免蚊蟲叮咬，方法為：1.須住在有冷氣的旅館，因蚊蟲須在溫熱處活動，不會進入有冷氣的地方，如無冷氣，睡覺時須有蚊帳，尤以殺蟲劑Permethrin浸過的蚊帳更好，假如不幸得到Zika病，病人須住在有冷氣房裡一個星期，此種自我隔離可防病毒經蚊蟲叮咬傳給家人或他人。2.擦驅蟲劑，最好的為DEET，此藥不必處方，可直接在藥房買到，其他有効物：Picaridin，檸檬桉油，Avon的bath oil or lotion 叫skin-so-soft，麻油或其他植物油，但均不如DEET的効長，

3.天天洗澡，保持身體乾淨：因身體的二氧化碳，體熱及體臭會吸引蚊蟲，因此運動後須馬上洗澡以防蚊蟲叮咬，

4.外出穿長袖長褲以避免蚊蟲叮咬，

5.穿淡色衣服，蚊蟲較不靠近，

6.由疫區回來的女性八個星期內不可懷孕，由疫區回來有或無Zika病症的懷孕婦女均需找此病的專科醫師會診，

7.男性由疫區回來如感染Zika病，須避免性生活至

少六個月，如無感染Zika病，仍須避開性生活八個星期，萬一有性生活，則應戴保險套。以上為參考最近WHO的推薦及醫學文獻的整理。

其他防蚊蟲法：1.家前後院不可有靜水，如花盤底的水，罐頭喝完的剩水，輪胎內的積水，或游泳池的水，因雌蚊需要靜水(很小量水就可)產卵生子，2.沙窗不要漏洞。3.水池養食蚊魚，或放Home Depot的Dunk(含殺蚊細菌)有時有用。

蚊蟲基因改造或打入特殊細菌可使蚊蟲喪失傳染疾病的能力，但效果有限，而且費用不少，不切實際。

Zika病在美國發生的可能性：美國南部及東部有埃及斑蚊，因此在美國本土尤以Florida New York 及Texas發生本土病例的可能性大，但美國家庭成員少，家有冷氣及政府的預防措施，故病例不致太多，美國本土的Zika病例到目前為止約有一千例，但均為外來病例，例外為少數男性在中南美洲得病後，經性行為在美國傳染給女人或同性戀者。

巴西世運的問題：將懷孕或已懷孕的婦女應避免前往，男性無旅遊限制，世運在巴西舉行可能使其它國家增加一些外來病例，但成為新疫區的可能性不大，新疫區的出現決定於氣候暖化及大量埃及斑蚊的出現，所以把世運移出巴西是不必要的。另埃及伊蚊為在人類居所室內外活動，而且飛得不高不遠(不超過二個街道)，因此此蚊出現在奧運比賽場所的可能性很小

去了一趟巴西感染茲卡病的可能性約為4.3%，沒有症狀而有得茲卡病的可能性約為0.3%



上圖：小頭症



全心護好心： 要養生，先養心



文 / 李陽照中醫師

Facebook COO (Chief Operating Officer) Sheryl Sandberg 於今年5月14日在加州大學柏克萊分校 (UC Berkeley) 的畢業典禮上發表的演講，在這次演講中，作為特別演講嘉賓和校友，首次在公開場合講述了她先生 (Dave Goldberg) 一年多前的驟然去世(享年47歲) 對她的影響，以及如何走出悲痛的深淵。這對於她來說是一個勇敢的選擇。在演講過程中，談及她數度哽咽。



圖說：Sheryl Sandberg 在加州大學柏克萊分校畢業典禮致詞

『作為矽谷的一員，我很高興地告訴你我這麼說是有科學依據的。在花費幾十年的時間研究人們如何面對挫折之後，心理學家馬丁·塞利格曼 (Martin Seligman) 發現，三個P——個性化 (personalization)、普遍性 (pervasiveness) 和持久性 (permanence) ——是我們從苦難中振作起來的關鍵。』 Sheryl Sandberg 說。

第一個P是個性化——相信自己是有過錯的。這與承擔責任不是一回事。我們應該明白，並非發生在我們身上的一切都是因為我們自己。

當Dave死了的時候，我有一個非常常見的反應——責怪自己。他是在幾秒鐘內死於心臟病突發的。我翻開他的病歷，不停地問我自己：我本來可以做些什麼，那樣Dave就不會死了。直到我瞭解了三個P，我才接受我不能阻止他的死亡這個事實。他的醫生們沒有發現他的冠心病。我是學經濟學的，我怎麼可能發現？』

根據世界衛生組織發布的資料顯示，隨著現代人的生活及飲食習慣的改變，心血管疾病高居全球死因首位。心血管疾病最可怕的是，很多人平時沒有病徵，一旦突然發病，卻有高達1/3的致死機會。

心臟血管疾病，一直是西方先進國家的頭號殺手，令人難以捉摸的心血管疾病，目前仍是困擾全世界最嚴重的問題。心臟疾病是沉默的健康殺手，取人命於瞬間，近年來臺灣就有好多位中生代的企業菁英因為心臟及情緒疾患而去世，造成了家庭悲劇及社會損失。今後10年，心血管病患病人數仍將快速增長，防治心血管病刻不容緩。

去年演講與寫了『中醫CPR』，但覺得還欠缺預防保健方面。黃帝內經，四氣調神大論說：「聖人不治已病，治未病；不治已亂，治未亂，此方謂也。」

“**健康是寶，預防最重要**”。人們應該學會充分利用生活中的空隙來保護身體，養生生活化，生活養生化，從而預防疾病的發生。

做為人類來到這個世界上第一個形成的器官，心臟可以說主宰了「生命」這件事情。我們從許多形容詞也可以知道，心臟有多麼重要。例如，這個城市的心臟地帶、這個企業的核心組織。

心臟就像一個馬達，負責把全身器官需要的血液打出去，並且確保這些血液能順利回流。這些血液裡有著供應健康所需要的的能量和元素，萬一在輸送過程中速度太慢或來不及供應，或是輸送途中受到了阻撓，那麼，影響健康的層面有多大是可想而知的事情。

不管吃再多營養補給品，如果心臟不好，身體無法順利吸收，也是枉然。如果心臟不好，身體連活動都會喘，更不要談運動養生了。所以，沒有健康的心臟，就沒有健康的身體。**心臟顧得好，勝過**

任何保健品！心臟，是人體的發電機，維繫生命的重要器官，直到生命停止。

中醫看心：

心位於胸腔之內，兩肺之間，膈膜之上，外有心包，中有孔竅，圓而尖長，像一朵倒垂的，尚未綻放的蓮花。心五行屬火，為陽中之陽，起著主宰人體生命活動的作用，為中醫所說的“神”的居所，統領著血、脈。

中醫的“心”對應到現代科學，不單純指涉解剖學上活蹦亂跳的心臟，而是進一步將大腦皮質及相關神經、內分泌系統都納入中醫臟象學的“心”系統。

現存最早的中醫基礎理論《黃帝內經·素問》“心者，君主之官，神明出焉。”《黃帝內經·靈樞》也提到“心者五臟六腑之大主，精神之所舍也。”也就是認為，心在臟腑之中居於首要地位，**心為一身之主**，各種精神活動，都要由心主宰，這是最早且影響中醫發展甚深的“心主神明”理論。

心的生理功能為心主神志與血脈兩種

就生理功能來看，心、腦確實緊密相關。中醫觀點，心的生理功能為**“主神志”**和**“主血脈”**兩種，心主神志和**“心主神明”**相仿，指心主司人的精神、意識、思維和心理功能，也就是說，心具有相當於大腦的某些生理功能。如果心主神志的功能正常，人就能思緒敏捷、精力充沛、神志清晰；但若因心有病變，影響到神志活動，則**“心動則五臟六腑皆搖”**，產生多夢、神志不清、反應遲鈍、精神委靡等癥狀。

“心主血脈” 則指血液依賴心臟的推動而輸送到全身，提供營養並維持各臟腑組織器官的正常生理活動。心臟功能正常的話，脈象和緩有力、節律均勻，面色光澤紅潤，但如果心臟發生病變，則易出現血流不暢、脈象細弱無力，氣血瘀滯，產生心悸、胸悶等癥狀。而腦部對於血壓下降、血流量減少等變化的敏感度較身體其他器官高，因此一旦心臟的泵血功能異常，使得腦和全身組織的血液供給減少，就可能出現失眠、煩躁等癥狀，由此可見，心的活動直接影響血液狀態，進而影響腦組織功能的

活動，心、腦聯繫較其他器官更為密切。

心對其他臟腑的調節功能

生理：**主明則下安；以此養生則壽**

- 心為主宰，各臟腑活動併行不悖，各守其職，統一協調

病理：**主不明則十二宮危；以此養生則殃**

- 心的主宰功能不能正常發揮，各臟腑協調功能紊亂，心動則五臟六腑皆搖

養心可從下列六個方面著手與下功夫：

1. 中藥方面：

三大保『心』藥材

1. 人參：



人參含有30多種人參皂、20多種揮發油、16種以上的氨基酸、9種糖類及維生素A、B1、B2、C與礦物質鈣、鐵、鎂、鈉、鉀、鋅、鍺、及黃酮物質、膽鹼、脂肪酸、人參火希、人參醇、人參酶等人體所需的營養成分。其中**人參皂**就是人參所有成分中最有效的，具有抗衰防老、抗感染、抑制癌細胞生長、降血脂、抑制脂肪吸收、強身、增強免疫、鎮靜止痛、降血糖、**保護心肌、改善血凝等多種作用**，可以說人參品質的優劣，就取決於所含的人參皂濃度與種類。

失血、心肌梗塞引起血壓下降而致休克的人，吞服3~10克人參粉（或煎成湯服），常會見到「起死回生」的功效

2. 山楂：



降低血清膽固醇及甘油三酯，有效防治動脈粥樣硬化；山楂還能通過增強心肌收縮力、增加心輸出量、擴張冠狀動脈血管、增加冠脈血流量、降低心肌耗氧量等起到強心和預防心絞痛的作用。

3.丹參: 防治心血管疾病，丹參更勝人參！



- ① 強心加強心肌收縮力、改善心臟功能，不增加心肌耗氧量
- ② 對血管作用擴張冠脈，增加心肌血流量；
- ③ 抗血栓形成提高纖溶酶活性；延長出、凝血時間
- ④ 擴張外周血管，血流增加，改善微循環。

丹參山楂粉——專剋心腦血管病

· “丹參苦能洩，溫能散，久服利人益氣、補氣，專入血分，其功在於活血行血。” 意思是說，丹參可以久服，味苦能洩。“洩”意為“下行為順”，丹參能引血下行，但不會像當歸等其他活血藥一樣，會引血上行到大腦，從而血沖頭，引發腦出血。

山楂有降血壓、降血脂的作用，可以輔助丹參“化瘀血而不傷新血，開鬱氣而不傷正氣”。也就是說，山楂酸澀之性可以健脾胃，助消化，而且其消食導滯之功還可以行氣化瘀，所以和丹參結合防治心腦血管病，真是珠聯璧合，相得益彰。

· 丹參、山楂各100克，加工成粉，分成10份，用40度左右的溫開水沖服，每天沖服一份。

· 中老年人體檢的時候，已經查出血脂稠的，不管中度還是輕度，或伴是有動脈粥樣硬化，放心地服用，時間長了就會有良好的治療效果。如果體檢的時候沒有查出這些病，或者你的身體只存在潛在的威脅，那只要服用上面一半的量就可以有效預防心腦血管疾病了。不管哪一種，丹參山楂粉可以吃很長時間，兩個月或半年都行。

丹參山楂粉對眾多的中老年心血管病患者來說，是一個福音。

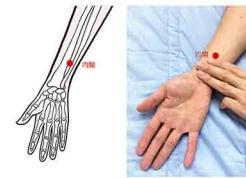
2.經絡穴位方面：

一天三分鐘按壓養心穴，保養心臟，解胸悶、治失眠

心臟相關穴道按摩

1.內關穴

位置：前臂掌側，腕橫紋上兩寸(2指~3指)，位在掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。



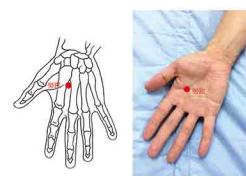
作用：開胸理氣，改善胸痛嘔吐，治療心胸疼痛。

操作：以拇指按壓內關穴，會感覺到局部痠麻腫脹，一次按壓三~五分鐘，可以多次操作。

注意：內關是手厥陰心包經上的穴位，中醫上有「**內關不通，死不治**」的說法，按摩內關可以打通心包經、順暢瘀滯的氣血，病人即可恢復生機。

2.勞宮穴

位置：手掌心，第二和三掌骨之間，偏向第三掌骨的掌中紋處，握拳屈指時中指所指的地方。



作用：可穩定情緒，消除緊張煩躁。有失眠、心煩、容易發脾氣現象者，經常按壓手心勞宮穴，**有強壯心臟的功用**。

操作：拇指按壓勞宮穴，會感覺到局部痠麻腫脹，一次按壓三~五分鐘，可多次操作。

注意：勞宮穴五行屬火，手厥陰心包絡經五行亦屬火，功專清心瀉火，如有失眠、心煩、容易發脾氣等現象，經常按壓手心勞宮穴，可強壯心臟。

3.神門穴

位置：腕部腕掌橫紋上，尺側腕屈肌腱橈側凹陷處，豌豆骨的後



作用：安定神經、穩定情緒，幫助睡眠。

操作：拇指按壓神門穴，會感覺到局部痠麻腫脹，一次按壓三~五分鐘，可多次操作。

注意：神門穴顧名思義，是心神出入之門，也就是心經體內經脈的氣血物質（體內經脈的外傳之氣），會由此交於心經體表經脈上。現代人勞心勞力，心慌意亂，按壓此穴可保護人的神氣，所以有**保護心臟的作用**。

平時保養→拍拍心窩

- 吸飽氣，以掌跟或掌心拍打胸窩，邊拍邊吐氣。可用3瓦的力量（手與胸窩距離30公分）
- 將左手舉起，右手握拳，由右至左敲打左邊腋下（心經），記得要換邊喔！可用1到2瓦的力量（手與腋下距離10到20公分）



3. 飲食方面：

養心要吃紅！：紅色食物有益養血養心護心
紅色食物包括胡蘿蔔、番茄、紅薯、紅西瓜、紅鳳菜、櫻桃、草莓、紅棗、紅豆、紅薏仁、紅蘋果、蔓越莓、甜菜根、紅椒、紅石榴等是養心好食物。按照中醫五行學說，紅色為火，故紅色食物進入人體後可入心、入血，具有益氣補血和促進血液、淋巴液生成的作用。

而且紅色食物具有極強的抗氧化性，它們富含植化素-茄紅素、丹寧酸等，可以保護細胞，具有抗炎作用，還能為人體提供蛋白質、無機鹽、維生素以及微量元素，增強心臟和氣血功能

多脂魚、堅果 降低心臟病發作機率：

由美國科學領導的國際研究團隊發現，包含多脂魚、堅果和種子的健康飲食，可以把死於心臟病發作的機率降低多達10%。

鮭魚 (salmon)和鯖魚 (mackerel)等多脂魚，富含omega-3多元不飽和脂肪酸，核桃 (walnut)、胡桃 (pecan)、榛子(hazelnut)等堅果，以及亞麻籽 (flaxseed)、油菜籽(rapeseed)和大豆油等菜油，則充滿植物類的這些脂肪酸。

苦味食物 解暑去熱

養心可以吃一些苦味的食物，如苦瓜、苦茶、蓮子芯等，以收清心涼血、解暑去熱、健脾利胃之效。

The Miracle Drink～ ABC Juice



現在時下流行進飲A-B-C (Apple蘋果 + Beet-root甜菜根 + Carrot胡蘿蔔) 蔬果汁，到底有甚麼好處？若將含大量糖份及礦物質的甜菜根榨成濃汁，須用其他果菜汁或水稀釋才可飲用。選用能健脾潤腸的胡蘿蔔，加上能生津潤肺、解暑止渴的蘋果，跟甜菜根一起榨汁，既可稀釋飲料，又有通血脈、防血管栓塞的功效。其實，這三種蔬果中均含大量 β 胡蘿蔔素和維生素C，可提高細胞的含氧量，製造成一種不利於癌細胞發展的環境；換言之，有抗癌、提高免疫力及預防心臟病的功效。

A-B-C蔬果汁的建議分量為：一條胡蘿蔔 (8至10吋)、兩個中型蘋果、一個中型甜菜根榨汁，早餐前喝一杯，下午再來一杯，以代替下午茶喝的紅茶和咖啡，養生之道也！

4. 運動方面：

一般人由於缺乏體力活動，運動不足，造成循環系統功能不良；或是動物性脂肪及糖攝取過多，形成血管硬化，使血流、氧氣和營養輸送到心臟肌肉受到阻滯，導致缺血性心臟病（動脈硬化性的狹心症）及冠心病（心肌梗塞症）這種因缺體力活動及運動不足導致的心臟病，均可用堅持持久而溫和的運動方法，加以防治。

防治心臟病的兩種最佳運動

第一種最佳的溫和運動，是「步行運動」：世衛組織認定，走路是“世界上最好的運動”。數據統計：每走一步，可推動人體50%的血流動起來，活血化瘀；可擠壓人體50%的血管，是簡單的“**血管體操**”；至少可運動50%的肌肉，有助於保持肌肉總量。



「步行運動」具有祛病、強身、怡情、益智和延壽的多種功能，為全世界公認的最佳運動；特別是在強化心臟方面，可以增加側支微血管，促進更好的血液循環；軟化血管，增進血管的彈性；減少脂肪及降低（壞）膽固醇的分量，增加高（好）膽固醇，

防止血管硬化或阻塞；減少血小板凝結，有利於心肌梗塞的預防；以及控制體重與降低血壓，以強化心臟，預防心臟病。

第二種運動，是「太極拳」：打太極護心血管！助降血壓血脂

太極拳能消除緊張，增進鬆弛，保持心靈的平靜，是強化心臟的最佳運動。對與狹心症及冠心病有關的焦慮不安、精神壓力、挫折沮喪等情緒，具有消溶化解的作用，有效的預防這兩種心臟病的發生。

5. 睡眠方面：睡眠是保養身體的根本，睡得好，心臟就會好

睡眠的質又比量更重要，要想擁有好膚質、代謝佳的好體質的人，一定要掌握晚上11點前就寢的原則，讓身體在黃金修復時間 11-3 點之間是在睡眠的狀態下，身體才能完整且充份地進行代謝循環。另外睡覺時房間也要保持足夠的暗度，讓可以促進入睡的褪黑激素正常分泌，幫助你順利進入身體的睡眠修復期。

另外，提到睡眠方面，還有一點是需要補充的，就是睡午覺。中午休息個10 ~30分鐘，不只可以增進下午工作的專注力和判斷力，也是護心秘笈之一。因為中午 (11:00 AM~1:00PM) 正是心經循行的時間，這時讓自己休息一下，即是身體充電的最佳時辰。誰不午休，誰就吃虧!

中醫認為心藏神，因此心臟一出現問題，第一個症狀就是失眠，如果此時就將失眠治好，就可以預防心臟病的發生，可是不是吃安眠藥來控制。

6. 情志(心理)方面：五心調神法

五心的第一個“心”叫心態平和。

什麼是心態平和呢？按照中醫的說法，就是恬淡虛無，所謂“恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來”，這是黃帝內經裡的話。也就是說要少欲，又叫少思寡欲。

第二個“心”是心情快樂

快樂和長壽一樣是人類永恆的追求。佛家講四聖諦，就是指：苦諦.集諦.滅諦.道諦。佛家修行的一個目標就是離苦得樂，怎樣減除煩惱障。道家的老子講，“甘其食，美其服，安其居，樂其俗”。

這是一種隨遇而安的人生態度，這樣的人一定是快樂幸福的。當你擁有恬靜淡泊的心靈家園，回歸自然淳樸的本性時，在喧囂的塵世中一定會擁有屬於自己的快樂。

第三個“心”就是心地善良

用孔子的話叫“仁者壽”。孔夫子特別強調人要有“德”，最高的德就是“仁”，仁愛之心是人的本性：“人之初，性本善”，在儒家的觀念裡，作為一個仁者，要有愛心，一顆善良的心。

無論儒、道、佛還是中醫，都主張人心地一定要善良，這是養生的基礎。心地善良，無為不爭，才能保持一種不急不躁、淡泊自然、寧靜安祥的心境，才會有快樂感、幸福感。

第四個“心”叫心胸開闊

也就是說要有一顆寬容的心、豁達的心，做到這一點特別有助於健康。”讓三分風平浪靜，退一步海闊天空”，比大海更寬闊的是天空，比天空更寬闊的是心靈。海納百川，有容乃大。心胸開闊，以豁達的情懷去待人接物，少了計較，多了寬容。還有一副對聯：“能受苦方為志士，肯吃虧不是痴人。”一個心胸開闊的人，不會為小事斤斤計較，不會為私利蠅營狗苟而煩惱。

第五個“心”，就是心靈純淨

． 也就是黃帝內經裡所說的“恬淡虛無”。這個心比前面四個層次都要高一步，道家叫做無，佛家叫做空。也就是說，我們要在終極上去認識自我。

． 人都是攥著拳而來，可是全部都是撒手而歸呀，這樣一想，心態就平和了，心靈就逐漸達到純淨的境界了，心也就安了，心安了之後神就旺了。如果用一個字概括，就是“靜”，兩個字就是“虛靜”。學會了“靜”，你的生活一定會變得更加美好。心靈純淨不僅是健康、快樂、智慧的源頭，更是人生最美妙、最高明的境界。

還有要避免十大傷害心臟的生活壞習慣：

- 1. 運動後直接喝冷水、冰水：許多年輕人運動後或大熱天猛灌冰水，這是很要命的習慣，就像在急速轉動的引擎上澆冷水般，引擎會縮缸，久了心臟也會罷工的。

- 2.常洗冷水澡:**人是恆溫動物，若強迫降低他的溫度，身體得要盡快熱回來，而身體的火爐（也是掌管生命熱源的總管）就是心臟，不管天氣冷熱都洗冷水澡，長期下來一定會造成心臟的負擔，尤其冬天洗冷水澡對心臟的損傷更嚴重。
- 3.長期飲食失衡:**多油膩，喜飲酒，愛吃辣，菸上癮，都會降低身體的免疫能力，也影響了各臟腑的功能，所有會導致三高（高血壓、高血脂、高血糖）的誘發因子都是心臟的大敵，影響不可小覷，就像國家的國防疲弱不振，或防備有了缺口，終究會動搖君主之位的。
- 4.長期日夜顛倒:**許多年輕人長期熬夜，甚至凌晨、日出時分才入睡，還自豪的認為這才符合自己的生活模式，反正只要有睡飽就好。殊不知人體小宇宙在睡眠時刻也在進行重要的修復工作，而這與日夜的運轉是同步共振的，所以長期的睡眠問題，會影響到人體運行的平衡。
- 5.裸露上半身睡覺:**睡眠時是人體最放鬆、最沒有防備的時候，也是最容易被敵人侵襲的時候，稍一不慎風邪入侵，就容易感冒，或誘發其他疾病，赤膊上半身，就像是一個自動繳械舉白旗的部隊，讓邪氣得以長驅直入，侵襲身體。另外也建議大家天冷時要多穿件背心來前後護心。
- 6.過度依賴冷氣空調:**現在很多人沒有冷氣就受不了，還流行越冷越好，甚至裹著厚被子吹冷氣，這是很糟糕的習慣，會讓全身的毛孔處於緊閉的狀態，身體的代謝循環變慢，更別說讓身體無法出汗，失去了對自然環境的調節能力。生命循環要像活水的流動才能生生不息，絕非一灘死水，久了自然會淤滯出問題。
- 7.缺少運動:**活動，要活就要動，適當的運動能夠鍛鍊心肺功能，也會強化骨骼肌力，但現代人不愛動，尤其是迷戀3C產品後情況更糟，幾乎人人都成了低頭族，唯一強壯的就是手指，長久下來體魄變得虛弱，身心病症容易上身也就不足為奇了。
- 8.長期情緒失衡:**面對壓力時，我們的身體容易緊繃，處於備戰狀態，適度的壓力，能幫助人生突破難關、往前衝刺，但過度或長期積鬱的情緒和壓

力，能幫助人生突破難關、往前衝刺，但過度或長期積鬱的情緒和壓力就不好了，除了造成身心症狀外，身體也容易因為無法放鬆，或局部過度繃緊而出現問題。通常壓力帶來的身體警訊又多圍繞在上背部和肩頸，這都是心臟系統的關鍵區域。

- 9.姿勢不良:**千萬不要忽略這個日常生活中積累的小毛病，許多人的脊椎側彎、肩頸問題、椎間盤突出、胸口悶等，都是源自長期在生活工作中用錯了姿勢，或貪圖一時的方便舒適，而種下禍因，不能不慎！

- 10.舊傷:**還要提醒大家一點，過去曾經造成的身體傷害，例如車禍、撞傷等產生的身體結構改變，也會對健康產生影響，要即時去治療矯正，千萬不要以為那只是皮肉筋骨傷而忽略了，長久下來可會引發其他疾病。

護心10大要訣：愛心就不要傷心

- 1.務必戒菸
- 2.四十歲後定期健檢
- 3.了解血壓和膽固醇數字
- 4.按照醫師建議控制飲食
- 5.每天至少30分鐘中強度運動
- 6.適量攝取有利心血管健康飲食，如堅果類
- 7.限制飽和脂肪攝取
- 8.鹽分攝取<6公克/天
- 9.有心血管疾病要按時服藥
- 10.保持社交活動，放鬆調適，緩和壓力

總之，中醫的最高境界是養生，養生的最高境界是養心。就養生而言，下士養身，中士養氣，上士養心。看一個人也是一樣，觀相不如觀氣，觀氣不如觀心。**護心計畫，由生活作起**。心臟是人體最辛苦的器官，據統計，人一生心跳總次數約達25~30億次，而且終生無休。這麼辛勤努力的心臟，需要我們每個人用心去愛惜、呵護它。

最後祝福 校友們每個人擁有一個「**健康心生活**」，『**時時好心就是時時好日**』！

願您們 健康平安有財氣，**幸福快樂沾喜氣**，萬事發達好運氣，**事事如意來福氣**！



南加州臺南一中 / 臺南女中校友會
Southern California Alumni Association of
Tainan First Senior High School & Tainan Girls' Senior High School



南女中

南一中

英文姓名		畢業年度	西元	年
Last Name	First Name	中文姓名		
職業或專長				
通訊地址				
電話		手機		
email				
配偶英文姓名		配偶中文姓名		
Last Name	First Name			
配偶亦為校友			是	否
配偶職業與專長				
願意參加校友會工作		是	否	
建議:				

永久會費 \$200

年度會費 \$20

支票請開: AATFHSSCA

寄給會長: Eleanor Tsai (謝婉香)

會址: Eleanor Tsai
4775 Blue Mountain Dr., Yorba Linda, CA 92887

校友會聯絡電話: (714) 924-3584

email: elea.tsai@gmail.com

*** 歡迎邀約其他校友入會 ***



Sunpentown Int'l Inc.
14625 Clark Avenue
City of Industry, CA 91745
www.sunpentown.com
626-336-2299