



2/10/2013: 健康講座 - 「只要 IKK 抑制劑，不要 LKK」 By 范清亮博士



2/16/2013: 文化歷史講座 - 愛情之歌 by 葉思雅醫師

活動通知

- 03/02/2013 (六) 9:00 AM《健行俱樂部》地點: Batiquitos Lagoon Trail, Carlsbad , 集合地點: Parking Lot at Piovana Court , 聯絡人: 李元溢 Michael Li 860-904-3844 (Cell) , 黃宜修 858-208-5223 (Cell)
- 03/02/13 (六) 1:00 PM 《為癌症病童縫紉溫暖的毯子》地點: 台灣中心
- 03/03/13 (日) 4:00 PM《投資座談會》講員: 孫英湧 (Edward Sun) , 講題: Trading Strategies - Open Discussion
- 03/09/13 (六) 12:00PM 《電腦俱樂部》主題: iPad 從新入門, 主持: 石正平
- 03/09/13 (六) 2:00PM 《生活座談會》主題: 老了要住哪裡? 主持: 蔡東京, 講員及講題: 楊佐一 『退休的生活及感想』, 劉俊雄 『文化養生村』, 吳昭芳 『返台定居的選項』
- 03/16/2013 (六) 9:00 AM《健行俱樂部》地點: Iron Mountain, 集合地點: Trail head parking lot, 聯絡人: 李元溢 Michael Li 860-904-3844 (Cell) , 黃宜修 858-208-5223 (Cell)
- 03/16/13 (六) 2:30 - 4:30PM《TAP-SD Giving Day》, 地點: Taiwan Center - classroom
- 03/23/13 (六) 2:00 PM 《健康講座》講員 1: 陳寬正醫師, 主題 1: 中風之原因及其預防與治療; 講員 2: 鄭錦家醫師, 主題 2.1: 介紹 Flora Tristan 的生平故事, 主題 2.2: 預防醫學 (去年的健康講座「抗炎及抗癌治療」之延續)
- 03/24/13 (日) 2:00 PM《讀書會 (Book Club)》書名: 貧富不均的代價 (The Price of Inequality), 作者: Joseph E. Stiglitz, 講員: 吳得民 (De-Min Wu)
- 03/29 (五) 5:30PM 台美基金會十六週年慶暨募款餐會於台灣中心舉行, 票價每張 \$ 120 元 (可抵稅)。有晚餐與「福爾摩莎絃樂四重奏」(Formosa Quarte) 音樂會, 請向台灣中心或董事們購票
- 03/30/13 (六) 1:00 PM 《為癌症病童縫紉溫暖的毯子》地點: 台灣中心

活動報告

- 1/19/13 (六) 9:00AM 《健行俱樂部》地點: Black Mountain, 請見內頁吳昭芳的報導。
- 1/26/13 (六) 3:00PM 健康講座: 物理治療的沿革與發展, 講員: 張延旭 (Andy Chang), MPT、Lauren Fiedler, DPT; 請見內頁曾俊隆醫師與陳建豪先生的報導。
- 02/02 (六) 9:00AM 《健行俱樂部》地點: Miramar Lake, 集合地點: Miramar Lake Parking Lot。
- 02/02 (六) 5:30PM 台灣同鄉會年會暨新春晚會, 請見內頁好兒的報導。
- 02/03 (日) 4:00PM 《投資研討會》由 Timothy Chen 講述「10 most common mistakes in investing」。
- 02/09 (六) 12:00PM 《電腦俱樂部》主題: 到底 Social Network 係蝦米? 講員: 石正平。介紹蝦米係 Facebook、Twitter、Plurk、Instagram 等等, 它們到底適不適合我? 我要從何開始?
- 02/09 (六) 2:00PM 《生活座談會》主題: 各行各業, 唐望主持。講員有施秀雲、竇麗麗、陳隆旭、林幸隆。黃宜修、王英夫婦贊助; 趙哲明博士準備點心, 請見內頁劉武鴻的報導。

活動報告(續)

- 02/10 (日) 3:00PM 《認識科學系列》講員：范清亮博士，講題：只要 IKK 抑制劑，不要 LKK。萃取黃花蜜菜 *Wedelia Chinensis* 中的三種有效成份，能抑制細胞內的 IKK 酵素複合體，從而抑制細胞的發炎反應，延緩細胞老化。本活動與健康講座合辦。
- 02/16 (六) 9:00AM 《健行俱樂部》地點：Cowles Mountain – south approach (Navajo)，集合地點：Cowles Mountain Trailhead。
- 02/16 (六) 1:00PM 《車毯子》送愛心，歡迎大家踴躍前來參與。
- 02/16 (六) 2:00PM 文化歷史講座，主題：愛情之歌，講員：葉思雅醫師。從音樂愛好者的立場來介紹與分享一些和愛情有關的歌曲。本活動與音樂 / 電影 / 紀錄片研討系列及讀書會聯合舉辦。

同鄉 / 社區動態

- 北美洲台灣人教授協會南加州分會主辦，UCSD 川流台灣研究講座、聖地牙哥台灣中心認識科學演講系列及 Cenzone 科技公司協辦的 2013 年春季研討會訂於 3 月 30 日 (星期六) 至 3 月 31 日 (星期日) 假聖地牙哥台灣中心舉行。此次研討會節目十分精彩，內容多元豐富，備有餐點招待。免費入場，歡迎各界鄉親，踴躍參加，共襄盛舉。(詳情請參考本期鄉訊內頁)

致謝啓事

好消息，非常感謝同鄉郭明宏，郭蘇翠娥夫婦捐贈的新春大禮，一仟美金，支持幫助台灣同鄉會提供更好的服務！謝謝！

聖地牙哥台灣同鄉會 2013 年 3 月理事公告

- 一、新年晚會圓滿結束，感謝同鄉熱情的參與，請看本期報導，網路上也有相關的影片可以觀賞。
- 二、本地英文報紙 Union Tribune 的天氣預報列出許多國際城市的天氣，但卻缺少台北市的天氣預報。經同鄉會理事會決議，寫一封正式信函建議 Union Tribune 的天氣預報加入台北市。
- 三、大聖地牙哥地區一年一度的科學工程展覽 (Greater San Diego Science and Engineering Fair)，同鄉會決定要支持恢復設立「Taiwan Award」獎項，得獎的學生將可獲得到台灣來回機票，及參觀在台灣的文藝與科學活動。
- 四、財務理事李聯芳先生因故只能服務到三月底，我們很慶幸有陳淑卿同鄉，願意來接任財務工作，為同鄉服務。謹致十二萬分的謝意。
- 五、同鄉會為非營利組織，歡迎各界捐款贊助。近來收到一些捐款，特別感謝同鄉們的支持，名單彙整之後將於五月份的鄉訊刊出。
- 六、尚未繳交本年度同鄉會會費的同鄉，請速繳交，謝謝您的合作。

2013 聖地牙哥台灣同鄉會年會暨新春晚會報導

圖 / 文：好兒

2/2/13 星期六晚間五點半，聖地牙哥台灣同鄉會在臺灣中心大禮堂舉行盛大的新春慶祝晚會。當晚有近三百五十多人共聚一堂，大家先享受可口的便當（有台式、日式、韓式等）與蛋糕，並互賀春節，餐後開始欣賞生動有趣的節目，有太鼓、合唱、排舞、鋼琴演奏、騎馬舞、日文歌謠演唱、話劇、小提琴與鋼琴合奏等。

晚會由廖珮君女士及田土伯林幸隆先生主持。當天貴賓有橙郡文教中心主任高家富，他以台語致辭並贈抽獎禮物。還有邀請到本地知名的日裔音樂家ホブス奥村尚美(Naomi Okumura Hobbs)表演鋼琴。壓軸的有小提琴家李百仕(Paul Pai-Shih Lee)先生和鋼琴家鄭靜旻(Ching-Ming Cheng)教授的合奏。最特別的是，遠自台灣屏東恆春與車城來的十位國中生「珊瑚礁大使」參與話劇演出，然後表演了三首歌曲：自創的「四季紅」、「海洋」、「You are my sunshine」，最後還跳了一段山地舞。

以下為節目簡介與像片集錦。



廖珮君女士及田土伯林幸隆先生主持晚會



「那魯灣太鼓隊」揭開晚會序幕

影片：<http://youtu.be/oCYRsLbiQjk>
<http://youtu.be/63eB62F6g6Y>



新舊會長交接儀式，前會長洪燦堂交棒給新任會長唐望



台灣中心長輩組合唱團以美妙的歌聲分四部獻唱(汝敢知影)、(思念的故鄉)兩首歌曲。指揮：陳松美，伴奏：莊輝美，小提琴：盧莞恩
影片：http://youtu.be/JOmAGY_-Q28
<http://youtu.be/gq1DgtP0kmc>



高維老師指導的台灣中心排舞俱樂部表演了
三段精彩的舞蹈，分別是〈Tennessee
Waltz Supreme〉、〈Still Love Me Tomorrow
〉、〈1, 2, 3〉

影片：<http://youtu.be/0IDJv5N32GA>



鋼琴家ホブス奥村尚美(Naomi Okumura Hobbs)
演奏三首日本曲子：早春賦(Sousyunhu)、美
空ひばりメドレー(Misora Hibari Medley)、
さくらファンタジー(Sakura Fantasy)

影片：<http://youtu.be/rNHsFQeB9Ms>



張秀瓊老師指導的Formosa 舞蹈團表演最近
流行的PSY Gangnam Style 騎馬舞

影片：<http://youtu.be/LsxibY605g0>



東瀛歌友會進行日本歌謠演唱：〈故鄉〉
(furusato)、〈昂〉(Subaru)。指揮：蔡滿
霞，鋼琴：ホブス奥村尚美(Naomi Okumura
Hobbs)影片：<http://youtu.be/wWt56urfyNI>



壓軸戲，由著名的田土伯編導的喜劇—
選女婿

影片：<http://youtu.be/VkAV7z00kH0>



選女婿的第二段故事

<http://youtu.be/Ta300IDdbxc>

http://youtu.be/N-HQn_Fo4hY



來自屏東的「珊瑚礁大使」用月琴、Yukilili、木箱鼓等樂器彈唱歌謠
影片：<http://youtu.be/ateHDcE1Ao4>



學生們與本地High Tech Middle學生手牽手一起跳了一段山地舞蹈



同鄉陳秋山博士捐贈「珊瑚礁大使」團的學生們skateboard 鞋子，由車城國中校長邱愷英代表接受



「珊瑚礁大使」團長—台灣海洋生物博物館樊同雲博士發表謝詞與感言



節目最後穿插有摸彩抽獎，獎品繁多。包括紅包、禮券、IMAX 電影票等等，最大獎為會員獨享的大落地鐘（唐會長提供）



感謝新春晚會摸彩 提供獎品者名單

國泰銀行
 橘郡文教中心
 唐望
 洪燦堂
 謝節惠
 石正平
 邱雪珠
 廖坤芳
 陳真美
 李聯芳、曹修瑾
 陳建豪
 陳正茂、莊恭榮
 林國基
 施性義
 同鄉會提供紅包（禮券）
 無名氏數名

台灣同鄉會 2012 年 一月至十二月捐款名單 感謝同鄉的熱心贊助

張祥	Chang, Sara
李西川	Lee, Sam
劉武鴻	Liu, Wu-Hung
游素蓮	Loper, Shu-Lien
陳坤木	Chen, Kun-Mu
蔡慶三	Tsai, Samuel C.
石秋洋	Shih, Chiu Yang
賴清山	Lai, Ching-San
曹月汝	Lin, Jenny
吳榮富	Wu, Jung-Fu
張翹楚	Wu, Jennie
長輩會	Senior Group
陳美智	Suzuki, Michi
廖炳惠	Liao, Peig-Hui
張允溥	Chang, Yunpu

聖地牙哥台灣同鄉會 2012 年 1 月至 12 月份財務報告 (1/1/12-12/31/12) 財務理事：李聯芳

收入：

廣告收入	\$10,560.00
獎學金樂捐	\$12,000.00
其他樂捐	\$890.00
傳統週收入	\$4,880.75
會費收入	\$9,615.00
利息收入	\$19.70
股息	\$384.95
2012年新年晚會	\$1,789.00
2012年中秋節晚會	\$2,951.00

小計 **\$43,090.40**

其他收入：

未兌現投資盈利 \$3,187.67

小計 **\$3,187.67**

支出：

2012年新年晚會	\$1,748.60
傳統週支出	\$4,679.06
中秋節晚會支出	\$2,258.68
獎學金支出	\$12,000.00
郵寄費	\$1,074.09
鄉訊印刷費	\$8,508.30
中心租金	\$2,400.00
編輯費 / 打字 / 複印費	\$652.19
捐款支出	\$30.00
規費支出	\$35.00
文具	\$1,393.92
用品支出	\$25.83

小計 **\$34,805.67**

純收益 **\$11,472.40**

1/26/12 聖地牙哥台灣中心「珊瑚礁大使」歡迎餐會

圖 / 文：好兒

一月廿六日晚間六點，聖地牙哥台美基金會在台灣中心舉辦簡單隆重的餐會，歡迎來自台灣屏東地區十位中學生的「珊瑚礁大使」。大使團一行是由台灣國立海洋生物博物館樊同雲博士率領，團員有車城國中校長邱愷英、恆春國中教務主任尤志長等共十五人。1/23 到 2/4 日的行程中，他們主要是來與本地的合作研究單位：Birch水族館及聖地牙哥高科技中學(High Tech Middle)進行面對面的交流。

由於全球珊瑚礁正在承受嚴重的生存威脅，並且快速消失；成功的珊瑚礁保育有賴於有效的國際合作。加州大學聖地牙哥分校 Birch水族館與台灣國立海洋生物博物館合作，以「珊瑚礁大使」的計畫，榮獲美國博物館協會(American Association of Museums)的2012年博物館連結(Museums Connect)獎助計畫。本計畫結合專業的珊瑚科學家、水族館工作人員、中學學生與教師，並以設立在兩地學校教室之中，模擬台美兩國珊瑚礁的生態缸，經由遠距學習、教育與研究，促進青年實作參與尖端

科技，以及發展跨文化研究與保護此重要海洋生態系統未來的關鍵技能。

「珊瑚礁大使」計畫的合作夥伴單位，包括台灣的國立海洋生物博物館、恆春國

中、車城國中，以及本地的加州大學聖地牙哥分校Birch水族館、聖地牙哥高科技中學(High Tech Middle)、UCSD Taiwan Studies和聖地牙哥台美基金會等。



珊瑚礁大使團一行人在台灣中心入口大廳合照



師生們先享用同鄉們準備的豐盛晚餐



約有近百位同鄉參加歡迎會



海洋生物博物館樊同雲博士講述台灣的珊瑚礁生態



台美基金會謝節惠董事長頒發助學金給珊瑚礁大使們



大使團與基金會董事合影



海生館樊同雲博士贈書給台灣中心圖書館，由歐春美主任受領



多才多藝的學生們用月琴與ukulele彈奏自己編寫的屏東風格的民謠

1/30/13 台灣「珊瑚礁大使」聯合歡迎晚會

圖 / 文：好兒

影片：<http://www.youtube.com/user/TACCCSD>

聖地牙哥台美基金會、UCSD Taiwan Studies 與 Birch Aquarium 聯合在1月30日晚間六點舉行餐會，歡迎來自台灣交流的珊瑚礁大使團。大使團一行共十五人，由台灣國立海洋生物博物館樊同雲博士率領，團員有車城國中校長邱愷英、恆春國中教務主任尤志長及十位國中學學生等。

本次活動是加州大學聖地牙哥分校 Birch 水族館與台灣國立海洋生物博物館合作，以「珊瑚礁大使」的計畫，榮獲美國博物館協會(American Association of Museums)的2012年博物館連結(Museums Connect)獎助計畫，用以推廣全球珊瑚礁的保育和永續發展。本計畫的合作夥伴單位，包括台灣的國立海洋生物博物館、恆春國中、車城國中，以及本地的加州大學聖地牙哥分校 Birch 水族館、聖地牙哥高科技中學(High Tech Middle)、UCSD Taiwan Studies、川流文化教育基金會和聖地牙哥台美基金會等。

6點起，各單位的貴賓和師生陸續到來，在有美麗海

景的觀景臺享用飲料、點心，大家交談相互認識後用餐。水族館也持續開放到晚間由嘉賓參觀。在豐富的晚餐後，由參與此計劃的幾位主導人士分別致辭，依序為 Scripps Birch Aquarium 的 Executive Director - Dr. Nigella Hillgarth、Scripps Institution of Oceanography 的 Interim Vice Chancellor for Marine Sciences and Director - Dr. Cathy Constable、UCSD Chuan Lyu Endowed Chair Taiwan Studies 川流台灣研究講座教授廖炳惠、台美基金會董事長謝節惠女士、川流文化教育基金會創辦人李華林博士、海洋生物博物館企研組組長館樊同雲博士、聖地牙哥高科技中學老師 Erika Reed 女士。

團長樊同雲博士在致詞時講到關於台灣墾丁珊瑚的特有生態。在樊博士的研究中，他發現墾丁珊瑚得天獨厚，因為當地潮汐引發的深海冷水團降低了海水溫度，因此南灣一帶的海水溫度一冷一熱，珊瑚免於白化或死亡。這對全球氣候暖化所可能帶來的生物浩劫，提供了一個契機。

在各單位的感謝與祝福的致辭後，接著由十位珊瑚礁大使進行才藝表演。學生們組成樂團，用月琴、Yukilili、木箱鼓等樂器彈唱了兩首有南臺灣恆春風格的自創歌謠與英文歌「You are my sunshine」。最後，十位珊瑚礁大使和幾位剛認識的聖地牙哥高科技中學的學生們合跳了一段台灣山地舞蹈。表演後雙方參與人員互贈紀念品與合照，餐會圓滿結束。



聯合歡迎會於Birch 水族館舉行



珊瑚礁大使團團長海洋生物博物館樊同雲博士講述此行目的與他的研究成果



車城國中校長邱幗英介紹十位中學生大使團成員



學生們彈唱歌謠表演



Birch水族館贈大使團樊團長、邱校長、尤教務組任紀念品



大使團成員與各界貴賓交換禮物後合影

1月19日健行活動報導

文：吳昭芳 / 圖：李元溢

等了好久終於等到了要去爬黑山 (Black Mountain)，我和老婆陳美玲都有點興奮，好像是讀小學時要去遠足一樣。

當天早上匆匆吃完早餐，趕到集合地點正好9點整，卻沒看到一位鄉親，我想我們絕對不可能是最早到的，趕緊打電話給領隊李元溢，才知道我們到的地方並不是正式的集合地點，還好兩個地點相距不遠，急忙趕了過去，看到一大群鄉親正在集合準備照相，趕快鑽進隊伍裡面照了團體照（圖一）。

前幾天都還在下雨，可是當天卻又是個絕佳的健行天氣--多雲時晴，氣溫約華氏60幾度，相當涼爽；尤其是下過雨，土裏還涵蘊著足夠的水分，大家走在泥土路上都不會帶起灰塵，空氣很清淨；因為還在雨季，山上草木借機生長，枝葉繁茂，空氣本來就很清爽，又因為下過雨，還帶著有泥土芳香的濕氣，吸起來非常舒暢；有些樹還開著花，不時的有陣陣花香飄來，心情也跟著更加暢快。聖地亞哥的初春季節，的確是戶外健行的最

佳時光。

這座山一定是風水很好，長滿了相當茂密的灌木，終年都是深綠色，遠遠看去，比起它附近的地貌，顏色顯得很黑，一定是這樣才被叫做「黑山」的吧！

山上的健行步道幾乎保持著原貌，沒有什麼人工修築的痕跡，連解說看板都是很謙虛的只用小小的4吋方木樁植入地下，高度離地面也只約一呎多，沒去注意的話，根本就看不到這些小木樁；市政府公園當局這樣的用心，讓這個步道保持著相當原始和自然的風貌，走起來特別愉快。比起聖地亞哥其他的健行步道，來這裏健行的人並不多（我和老婆也是第一次來），路面也都沒有什麼耗損的狀況，感覺上好像就連大自然都刻意維持著整座山千百年來的姿態，除了接近山頂的「好漢坡」（圖二、圖三）之外，也沒看到甚麼類似土石流的沖刷現象。

這個好漢坡相當寬卻有點陡，坡的上下兩端都連接著同樣寬的道路，猜想以前應該是汽車上去山頂的路的一段，後來大概是路面的泥

土都給雨水沖掉了，露出鬆動又尖銳的石頭，不適合車輛走了，目前主要是給步行者走。雖然也沒有禁止自行車走，但是路上那麼多鬆動的尖石，步行都覺得很冒險了，相信自行車大概都是跟汽車一樣，走的是另一條比較平緩的路吧；這連帶著讓整條健行步道反而比較少有自行車的騷擾，成為一條很理想的「步」道。這個坡從坡底往上看去，是個筆直接往藍天的陡坡，加上路面都是鬆動又尖銳的石頭，看起來就很嚇人，走起來也的確很累人，但是我們第二度上山時發現，事實上只花了兩分多鐘就走到了坡頂，哈哈，沒那麼恐怖啦！

當天下了山，領隊李元溢、陳淑卿夫婦帶著大家去Rancho Bernado的一家越南餐館吃中飯，很道地的越南菜。用完午餐還到領隊家去坐坐，大家興致很高的聊著聊著，我就這樣錯過了本來打算要去聽的2:00在台灣中心陳正茂教授精彩的演講：「人類之起源、演化與遷移學說」。哎呀！年紀大了記性差嘛，聊得高興起來甚麼都會忘了，奈何，奈何！只好

學著「放下」囉！

說到沿路的解說看板，我一直到快下到山腳下才注意到路邊有看板釘在矮木樁上，順便看了一眼，覺得內容很有趣，但是卻已經錯過了絕大多數。回家跟老婆提了一下，她也想再去走一次。等了一週卻碰到下雨天。兩週後，本來要去參加 Miramar Lake 的健行，車子卻爆胎，雖然一早 7:30 就送修，但是修好車後已經 10 點多了，不可能跟上隊伍了啦，乾脆就再來一趟「黑山」健行吧！以下是第二度上山的記錄。

這次特別看一下沿路的解說看板，發現每片內容都不一樣，各自介紹當地的草木、動物、和鳥類。草木有 Mission Manzanita (開著一串串白色帶粉紅，像小燈籠般很好看的花，這次因為惦記著去修車，沒帶照相機，下次再照一張給大家看)、Chamise (很像柏樹，但是樹型較小，灌木，嫩綠色鱗片互包的樹葉條也比柏樹的葉子長)、Monkey Flower (看板上說是黃色或橘紅色的花，但是還沒開)、California Sage、Black Sage (兩種 Sage 的葉子都帶有特殊的香氣，輕輕一碰，香氣立即散入空氣中)、Lemonade Berry (看板上說是以前的人把果實拿來泡飲料喝)、California

Goat Catcher、Coffee Berry、California Lilac (看板上說是紫藍色的花，也是還沒開)、Laurel Sumac、California Buckwheat、California Sunflower、等等，沒有看板的說明，還不知道山上竟然有這麼多種植物。動物有 Brush Rabbit、Wood Rat (它們會用樹枝和樹葉築窩，叫

做 Midden)；不過可能是氣候還很冷吧，除了看到幾條蜥蜴 (lizard) 匆匆閃過之外，我也沒看到任何其它的動物。鳥類有 Cliff Swallow、Red-tail Hawk。當然一定有更多看板被我們錯過了，老婆說反正已經記下夠多了，下次來再繼續看吧。



圖一：健行步道起點，先來張團體照



圖二：往左邊的「好漢坡」是最接近山頂的大考驗，山頂的天線塔已經看得很清楚了



圖三：上到了好漢坡的頂端，樹木矮小，視野開闊，轉個身回頭就可以看到海了



圖四：好不容易到了山頂，再來一張團體照



圖五：山頂上的微波天線塔，暢通的網路靠的就是這些通訊設備喔

健康講座：物理治療的研革與發展

聖地牙哥臺灣中心，1/26/13(六)3pm

講員：張延旭 (Andy Chang), MPT 及 Lauren Fiedler, DPT

主持人：曾俊隆醫師

主持人曾醫師首先介紹張延旭 (Andy Chang)，他2004年於Loma Linda University取得復健科碩士學位。目前為Coast Physical Therapy and Sports Medicine 位於La Jolla 及 Mission Valley 兩間復健整所之負責人(Tel: 858-452-3502)，同時執業於La Jolla。Andy專攻生理學、人體運動學，及Maitland學派的應用治療。在神經學、心血管疾病以及骨科方面的復健具備豐富的臨床經驗。另一講員Lauren Fiedler，在University of Buffalo獲得DPT復建科Doctor學位，亦在同一診所服務。

張延旭(Andy Chang)介紹物理治療的歷史，最近概念及將來的治療方式。普通治療有manual therapy手法治療，如Deep tissue massage(深層組織按摩)、Joint mobilization(關節活動)、Stretching(拉伸)等可減少疼痛，也可用電-刺激(TENS, IFC, NMES)。Lauren Fiedler介紹Ultrasound(超音波)、traction(牽引)、Cold Laser(冷雷射)等。

張延旭詳述脊椎的構造及有關肌肉。不妥當的Posture(體位)、體重、傷害或疾病，諸如Disc protrusion

(椎間盤突出症)、Stenosis(狹窄)、Spondylothesis(腰椎滑脫症)、Degenerative Disc Disease(退化性椎間病)、Degenerative Joint Disease(退化性關節病)等都會引起頸痛或背痛。物理治療有Neutral Spine(脊椎回原)Transverse abdominals/core stabilization(橫向腹部肌肉/核心穩定)，改善Hip Range of Motion(髖關節活動範圍)Hip stability/strength(髖關節穩定性/強度)。

常見的Shoulder impingement(肩部撞擊，侵害)或Rotator cuff tendinitis or tear(肩袖肌腱炎或撕裂)可由身體檢查rotator cuff impingement test、X-ray、MRI、ultrasound等檢查。治療在四至十二週物理治療後，疼痛會有明顯的減少，關節活動幅度也增加。加上抗炎止痛藥，有時需Cortisone及麻藥

注射。最後辦法才是手術修復肌健。

另外五十肩又稱冰凍肩(frozen shoulder)或黏連性關節囊炎(adhesive capsulitis)，是肩部軟組織及關節囊腔等受損之通稱，較易發生於五十歲左右的人。可能由於某次用力過猛或動作失當，因而引起內部組織受傷、沾黏，日積月累，終於造成整個關節囊都受影響。病人感到肩關節的活動受限，日常生活受到許多不便，如梳頭、拉拉鍊等，甚至晚上睡覺經常因壓到患側肩膀而痛醒。可分疼痛期六個月，應作物理治療，僵硬期六至十二個月，恢復期六個月，大概是沾黏部份自然脫裂緣故。此外，Flat foot(扁平足)引起的腳痛可用普通或訂製的foot arch support(足弓支持)治療。

本次活動有近八十人參加，發問熱烈。



自左，講員Lauren Fiedler, Andy Chang(張延旭)及主持人，曾俊隆醫師

『各行各業（四）』生活座談會

劉武鴻 報導

生活座談會的題材，「各行各業」最有東西可談，二月份的座談會是有記錄以來的第四次，由唐望先生主持。唐先生安排了四位講員，每位大約花了三十分鐘，講他們行內的見聞。

第一位講的是施秀雲女士，談她十數年賣車的心得。她主要賣的是 BMW 和 Toyota，但卻認為 Honda 的設計比較結實。雖然以前賣的是新車，她還是覺得買舊車划算，尤其是“pre-owned certified”的，沒有新車折舊的浪費，品質也比較有保障。但不管買的是新車或舊車，買前一定要做好功課，到時才不至於買的跟原先想要的不一樣，談價錢時也有個依據。她推薦 consumerreports.org、edmunds.com、kbb.com (Kelley Blue Book) 和 autotrader.com 等網站，因為它們的資料齊全又正確。買車最好向本地的車商買，有問題時較好處理。買車的好時間是八九月間新車上市時，因為車商需要儘早將前一年度的車子脫手，或是月底和年底，因為是銷售員拼業績的時候。施女士目前已退休，當全職阿媽，正享受

抱龍孫的天倫之樂。

接下來由竇麗麗女士講她在聖地牙哥藝術博物館當義工的經歷。目前竇女士正在接受擔任導覽 (docent) 的訓練，相當熟悉館裡的珍藏，說了一些趣事之外，還講了三幅名畫的故事。第一幅是 Ribera 的 “David with the Head of Goliath”，當初人家捐給博物館的時候，畫裡並沒有 Goliath 的頭，1980 年代才在 X 光下看出被塗過的頭顱，現在已經修好恢復原貌。第二幅是 Angelico 的 “Madonna and Child with Saints”，本來錯認為是另一個人的作品，後來由畫裡邊的家徽才推斷出真正的畫家。第三幅是 Giorgione 的 “Portrait of a Man”，是一個男士的畫像，畫中令人捉摸不著的神情，使一些人說這張畫是本地藝術博物館的蒙娜麗莎。如果想親眼去看看的話，藝術博物館每個月的第三個禮拜二免費招待 San Diego County 的居民，去的時候不要忘了帶證件。

第三位講的是陳隆旭先生，講保健器材「健康踏板」，也就是目前流行的拉筋板的一種。陳先生的專業

是生化科技，為什麼談到拉筋板呢？他自我解嘲說那是「藥理動力學」的研究結果。他 1980 年代因滑雪背部受傷，酸痛二十幾年，一直到最近使用洛杉磯一位好友送給他的拉筋板，才把背痛拉好。高興之餘，沒忘掉到中心告訴大家。據說拉筋板主要是讓血氣順暢，好處包括防止靜脈曲張、預防風濕痛、防骨刺、健胸、塑腰、提腎等等。為了讓大家可以實際體驗一下拉筋板的作用，陳先生請中心的 handy man 志工英雄依樣做了三四個（請看附圖），留在中心，有興趣的同鄉，可向中心聯絡借用。不過，跟其他運動器材一樣，請一定小心使用，注意身體平衡，避免跌到。

最後一位講的是「田土伯」林幸隆先生，談他的本行——土地測量，兼談風水。全美國設有測量工程系的大學沒有幾家，林先生就是出自這稀有的科班，自公家機關退休後，一直重操這份「舊業」，專門做房屋建地的測量，找出地基是否穩固、界限在哪裡、牽涉到什麼地役權 (easement)、受害於天

災的可能性、會受到什麼都市計劃的影響等等，是買房子之前不可忽視的重要顧問。關於風水方面，林先生穿插講的是，從常識的觀點，對房屋所在的地點或地段應該考慮的一些問題。他用很多住宅的照片，講了一些路衝、離婚街、入監獄等故事和趣事。

田土伯講過之後，田土嫂照例送給講員們一些有機蔬果。大家接著享用由趙哲明先生掌廚做出來的湯飲等點心，謝謝他熱心展現這項鮮為人知的才藝，也謝謝他的一群廚房助理。贊助這次座談會的是黃宜修王英夫婦，非常謝謝他們對生活座談會的支持。



尼克森百歲冥誕有感

唐望

今年一月九日是美國總統尼克森百歲冥誕，為了感懷這位近代對臺灣影響最大的一位美國總統，與牽手最近驅車到 Yorba Linda 尼克森圖書館參觀，對尼克森有了更進一步的瞭解。

他自幼家境用他自己的話說是清寒(poor)，高中畢業後取得哈佛大學的入學許可，但因軟囊羞澀，只好放棄，改唸家邊的惠提爾學院，之後到杜克大學唸法學院，二次大戰時參加海軍，戰後回加州，成為執業律師。但他的志願是從政，1946年選上眾議員，1950年擔任參議員，1952年成為艾森豪總統的副手共八年，1960年和同齡(47歲)的甘迺迪競選總統時，曾建議用核子武器打共匪，來保障臺灣的安全，並希望甘迺迪同意這項建議，最後未能成功，雖然二年後競選加州州長也以失敗收場，但終於在1968年當選美國第37任總統。

尼克森最自傲的外交成就，就是訪問中國。60年代末期，中國在北邊和蘇俄發生珍寶島衝突，在南邊又有越南邊境戰爭，正在焦頭爛額之際，對尼克森想訪問中

國的願望，當然展開雙手歡迎。

尼克森訪問中國前，周恩來當然知道，臺灣原本是個無名小島，自古不屬中國，十六世紀歐洲人擴張海權，陸續來到臺灣，西班牙人據北淡水，荷蘭人佔南安平，直到鄭成功把他們都趕走。鄭成功反清復明的努力失敗後，清朝在1895年根據馬關條約把臺灣割讓給日本，日本統治臺灣50年，把臺灣建設成一個非常現代化的國家，二次大戰後，中國終於光復臺灣，但僅四年，就被蔣介石用來做為反攻大陸的跳板，狀況直到今天。

尼克森1972年訪問中國，和周恩來簽訂上海公報，周恩來最大的期望，就是要美國承認臺灣是中國的一部份，這美國用創造性的模糊做到了。但美國也不是省油的燈，也要求中國簽下對臺灣影響最大的第十二條，其中一句話說：

It reaffirms its interest in a peaceful settlement of the Taiwan question by the Chinese themselves.

美國再確認臺灣問題要由中國人自己和平解決，這裡和平是最重要的兩個字筆者認為這是尼克森對臺灣最大的貢獻，讓臺灣能夠擺脫中國的魔爪，用和平穩定的步伐，向自由民主的前途邁進。

君不見 1996 年臺海飛彈危機，中國箭拔弩張，在臺灣南北海域，各發射飛彈壹枚，克林頓總統以上海公報中的認知，派遣兩隻航空母艦艦隊來臺，獨立號在北，尼米茲號在南，向中國宣示美國保障臺灣民主自由的決心，若當時只要有一位勇敢的臺灣人，為了保衛家園，流出第一滴血的話，臺灣獨立就是一條不歸路了。危機之後，從李登輝到陳水扁到馬英九，臺灣經歷了多次的總統選舉，皆平安落幕，有情有義的臺灣人應該用「吃人一口，還人一斗」的古訓，來感謝上海公報了。

台灣同鄉會也曾在臺海飛彈危機時，在聖地牙哥的聯邦大樓前，向中國示威抗議，唯一遺憾的事，是當時有數位本地科工會的成員，參加這項示威活動後，反被其理事會投票開除會籍，並永久除名，至今尚未平反，這可能是尼克森在九泉之下，所始料未及的。

棄之如糞土？

糞菌移植 FMT (Fecal Microbiota Transplantation)

一種治療復發性難辨梭狀芽孢桿菌的新療法

許瑞蘭

今年一月十六日<新英格蘭醫學雜誌>發表一令人跌破眼鏡，嘆為觀止的糞便移植療法。荷蘭阿姆斯特丹大學聯合多所醫療團隊，研究「糞便灌注移植法」和「正統抗生素療法」對復發性難辨梭狀芽孢桿菌(C.Diff.)療效的比較。研究的結果糞便移植治愈率優勝。之後各報章，雜誌，電視，爭相報導糞便移植，如雨後新筍出土。

筆者無才，也在此湊一腳，談談這不可思議，新奇的 poop 療法。

去年九月我服務的醫院，有位六十六歲的男病患，在加護病房一個月，因尿道炎，憩室炎及肺炎，需用多種抗生素。之後，患了難辨梭狀芽孢桿菌感染 Clostridium difficile infection (簡稱 C.D.I.) 腹痛，發燒，嚴重瀉痢。口服萬古黴素 (Vancomycin) 治療(萬古黴素緣自一傳教士在婆羅洲叢林土壤的發現，六十年前由禮來藥廠公司提煉萃取研發)。每當一抗生素療程結束，好了一段時間後，不久，再復發，前後共使用三個

Vancomycin 療程，難以根治。最後決定糞便療法。採用他妹妹的新鮮大便，加了 500ml 的生理食鹽水，過濾兩次後，當天透過結腸鏡檢查 (COLONOSCOPY)，移植妹妹的糞便到患者腸道 (120ml 在大腸，360ml 在迴腸末端)，整個糞便移植過程約三十分鐘。不到兩天，他的腸道細菌族叢恢復平衡，也沒併發症。

那周末，在過橋園，香味四溢，美食當前，我迫不及待，興高采烈的分享我親眼見證的糞便療法。女兒裝鬼臉，一副嘔心欲吐的怪樣。牽手嫌我欠衛生不文雅，我卻口沫橫飛，神采奕奕，恨不得拿個麥克風，站上餐桌，像報告新聞的美女導播，把這醫學新知，廣傳給所有在座的老饕。

在兒童醫院就職的女婿，也談到兒科病例。Baltimore Sinai 醫院的腸胃科主任 Dr. Ditto 二十個月大的小病患 Jesse，可能是最年輕的，試過多種藥物療法皆無進展，Jesse 在接受媽媽的糞便移植後，兩天後即痊癒。

之前，美洲，加拿大，澳洲、世界各國發表的<糞便移植>醫學期刊文獻不下數十篇，只是都沒有和抗生素療法做比較，而且每個文獻中病人的個案不夠多，由十多人到八十人，成功治癒例從73%到100%，總平均糞便移植約有90%的成功率。

難辨梭狀芽孢桿菌是什麼「碗糕」？

它是一種天然存在我們腸內的有芽孢格蘭性陽性細菌，在健康者的身體，它和其他種細菌和平相處。難辨梭狀芽孢桿菌感染(C.D.I)大多是因為使用抗生素來治療感染時，同時也殺死了腸道內的許多正常菌種，把腸內的菌族平衡系統搞亂了，益生菌減少，能產生毒素的C. Diff菌非常頑固，有耐藥性，更大量繁殖，不輕易放棄，越戰越勇，一再突變，演化成越來越毒的菌種，其生命力之強，令萬物之靈的人類，難以招架，難辨梭狀芽孢菌是個全球性的嚴重問題。

難辨梭狀芽孢桿菌會產生極強的毒素，症狀是嘔吐，腹瀉，發燒，腹絞痛，腸壁潰瘍，偽膜性結腸炎，白血球增加，甚至產生可能致命的敗血症。大多病例都在醫院，據統計，每年平均有二百多萬病例，估計醫院的治療花費約近二十億。

大便如何移植？吃屎？文獻記載：1958年在外科(surgery)醫學雜誌Dr. Eiseman用肛門灌腸法。1991年十二指腸管灌腸法，1994年直腸管灌法，1998年結腸鏡灌治法。目前還有使用鼻胃管，食道管等等的不同移植法。

大部分的患者都有反感，難以接受他人污穢的排泄物，除非到了生死關頭，萬不得已。心理上，大部分人都希望最好是自己的親人，媽媽給小孩，兄弟給姊妹，較簡單。捐助糞便者並不一定要有血親關係，丈夫給妻子，男朋友捐給女朋友，也有陌生者的。捐助者需要通過一系列糞便，血液檢查，以確定沒有腸胃炎，肝炎，愛滋病，寄生蟲等傳染病，而且過去六個月內沒有用過任何一種抗生素，保證捐助者是非常健康。

澳大利亞先鋒-Dr. Thomas Borody，已有1,900個病人。2008年他的研究提到用糞便移植來治療復發性難辨梭狀芽孢桿菌，僅僅是個開始，例如帕金森病患，在接受糞便移植後，症狀有點減輕。也許糞便移植法可應用在影響神經系統疾病，自身免疫性疾病，嚴重性的便秘，肥胖症，潰瘍性結腸炎，糖尿病和代謝綜合症，Dr. Borody用他的典型的澳大利亞幽默說：這是Therapootics!(as apposed to Therapeutic)

世界上最聰明的非我華

人莫屬。洋人對我們的老祖宗佩服得五體投地。在我們的歷史早有記載糞便療法。四十年前，在拇指山下，白千層的北醫校園，那琦?授告訴我們：「婦服當歸，君當歸也」(《本經》釋名：古人娶妻為嗣續也，當歸調血為女人要藥，有思夫之意，故有當歸之名，正與唐詩胡麻好種無人種，正是歸時又不歸之旨相同)顧名思義，「人中黃」的藥引，製作過程需要人的黃糞便。李時珍的<本草綱目>也提到五十多種的動物糞便當藥引，如蠶糞可以入中藥治眼疾，夜明砂(蝙蝠便)用於夜盲症，其他如五靈脂、油蟲珠等，皆為糞便入藥的例子。史書<資治通鑑>記載南北朝，郎中給和士開(北齊王朝的大奸臣，封為淮陽王)看病開的「黃龍湯」藥方子，就是以糞便釀成的藥引。(維基百科)

有興趣研究糞便的朋友，上youtube，保證您滿載而歸，可以瀏覽許多有趣，幽默的影片，如何把output變input?很簡單，加鹽水，放入果汁機攪拌，變成「巧克力牛奶」(糞便輸液)。

風水輪流轉，糞土變黃金！今後，若聽到「您去吃屎」，感謝他們的好意！

Aloha，茂宜島

黃正源

Aloha是夏威夷的問候語，來的時候他們說Aloha歡迎你，離開的時候他們說Aloha祝福你。[幸會]或[再見]一樣是Aloha。

我們渡假通常選擇我們還沒有去過的地方，做為優先的選項，不過，由於航空業者的整合、美元匯率的變動及有些國外社會對美國遊客的安全考量，這幾年來旅遊形態有許多的改變，我們慢慢選擇美洲地區、台灣或日本為主要的選擇，所以，文德、文加提出要去夏威夷做家庭渡假，我們雖然去過許多次，我們沒有猶豫、沒有拒絕，依然非常興奮地由他們決定、由他們安排，於是，這個月初我們又去了夏威夷的茂宜島，純粹只去一個茂宜島，做為我們[龍去蛇來]的過年家庭聚會。

這次的安排一樣要配合文加及文德的工作日曆，他們的工作時間長、又沒有多少的彈性，必須很早做安排及準備，所以、我們很習慣地很早確定、選定要去的地方及渡假時間的檔期，去年九月間我們開始找尋機票。

說起來我們也是很幸運的啦，不曉得是文加、文德他們早就暗地裡偷偷地尋找優惠機票，還是跟我們提出建議詢問

以後，同一個時段航空公司剛好推出優惠機票，反正我們不會、也不必去追究這個巧合的時間點。

九月中旬文加打電話跟我們說、他可以買到阿拉斯加航空公司、從聖地牙哥直飛茂宜島的機票，只要三百元左右搭乘頭等艙去夏威夷，問我們有沒有興趣，文加很興奮，我們很難拒絕、給文加撥冷水，我們也確實需要做一次全家一起的渡假旅遊，既然優惠機票比我們想像中便宜許多，舒適輕鬆的前往茂宜島不是不能做到的美夢，我們心裡很高興，很高興文加、文德主動提議要做家庭旅遊，而且機票便宜，我們故做為難地、勉強同意由文加他們去安排。

由於我們經常搭乘聯合航空公司，聯航也有定期班機每天前往夏威夷，雖然不是由聖地牙哥直飛，在舊金山轉機對我們來說滿習慣的、不是太大的麻煩，我們對夏威夷的機票行情並不陌生，夏威夷一直是美國人渡假的熱門景點，沒有淡季或旺季的區別，一般的經濟艙機票往夏威夷多在四百至六百美元之間，而頭等艙的機位至少在八百至一千元以

上，所以，既然文加可以找到三百元頭等艙的機票，而且是美國的主要商業航空公司阿拉斯加航空公司，文加把優惠的資訊用電郵傳送給我確認，我們即刻同意他們在優惠期間內把機票買了下來。

一般來說，航空公司推出優惠機票多有搶購時間及張數的限制的，每個美國國內班機航班最多只有三排、十二個座位頭等艙的機位，我們需要一次購買六張優惠的頭等艙機位(文德夫婦及一個小孩，文加及我們三人)，事實上不太可能，不過、阿拉斯加航空公司每天都有航班從美國加州西部城市飛往夏威夷，直飛前往茂宜島的有聖地牙哥(San Diego)、聖荷西(San Jose)及澳克崙(Oakland)，為了購買頭等艙的機票，我們分別選擇各自從三個地方出發，我們從聖地牙哥出發、文德三人從澳克崙出發、文加從聖荷西出發，我們抵達茂宜島的時間文德最先抵達、我們居次、文加殿後抵達，回程則文德和我們一同返回聖地牙哥，文加返回聖荷西、回去史丹福大學上班。

茂宜島我們很深入的遊

覽過，所以我們這次選擇遠離一般遊客的Lahaina居住，我們的渡假村選擇從Costco的旅遊網站預訂，茂宜島西側主要環島公路的二十英哩處，從茂宜島的機場開車到渡假村需要四十分鐘的時間，我們的套裝住宿包含一部休旅車的租車費用在內，所以，我們這次的渡假由我們負擔機票的費用，租車、住宿費用由文德分攤，文加負責安排協調，這是一個很經濟、卻很豪華的夏威夷渡假。

夏威夷是美國的第四十七州，成為美國的一州以前是一個獨立的夏威夷王國、君主世襲的部落制度，美國國會及聯邦政府把夏威夷的國王世家廢除，只允許夏威夷的語言及英語拼音、繼續並用在交通標誌及文書上。夏威夷群島是世界上活火山最活躍的地區，整個地區都是由火山爆發的岩漿所演變而成的，夏威夷的原住民屬於波里尼西亞族，跟三毛亞、大溪地、東加等島嶼的居民是一個民族的，原住民對火山的信仰與對自然的崇拜有很久遠的傳說與歷史。

夏威夷比較大的島嶼有七個，其他零零星星無人居住的小島嶼有一百多個。一

般人熟悉的島嶼則有酷哇宜島(Kauai)、歐胡島(Oahu)、茂宜島(Maui)、摩洛卡宜島(Molokai)及夏威夷大島(Big Island)，夏威夷大島的總面積遠大於夏威夷所有其它各列島嶼面積總和，我們上次去夏威夷大島的時候活火山仍然在持續爆發中，夏威夷大島的面積仍然在不斷的擴張向海洋延伸，其它島嶼的面積已經隨著火山的休眠，不可能再成長。最近幾年來，夏威夷大島的火山路徑及出海口已經不再讓遊客前往、就近觀賞。

夏威夷群島緯度在北迴歸線以南，與台灣墾丁恒春及菲律賓北部相當，跟墨西哥灣及加勒比海緯度相當，比佛羅里達州接近赤道，夏威夷群島在太平洋上，屬於副熱帶地區，經度則在一百六十度和一百五十五度之間，跟阿拉斯加一樣。

夏威夷群在地球橢圓的中圍部份，地球運轉的緣故，夏威夷群島的走勢由西北斜向東南分布，五個較大的島嶼以夏威夷島最大，最年青。夏威夷島前面的就是茂宜島，形狀看起來就像在太平洋隆起、俯視海底的上半身人像，這茂宜島的火山最後一次爆發是一七九零年，這個茂宜島正在睡眠休息中，聽說在島上開車千萬不能隨便按喇叭，不然是有

可能把這個休眠的茂宜島吵醒，不過，誰也不相信在有限的未來茂宜島的火山還有爆發的威力。

茂宜島的前方則是歐胡島，似乎不再管自然界的世事，火山已然完全休止，夏威夷的人口大部份都居住在歐胡島，夏威夷州的政治、經濟、文化及生活中心；茂宜島臨近還有一個勒尼島，整個島嶼被私人買下，以保持原始的風貌，一般遊客需要取得允許才可以進入；歐胡島的前方是另一個超齡的火山島酷哇宜，夏威夷群島更原始的火山島，依然保持著原始的風貌。

茂宜島很像俯視海底的半身人頭，很像海上飄浮的烏龜，茂宜島確實有許多烏龜存在著。我們決定去茂宜島西側，觀光氣氛比較淡薄，能夠拓展視野享受自然仙境。

我們的班機早上七點多，機場交通需要事先安排，我們自行開車，我們選擇離機場較遠的停車場、事先印好停車折扣卷、每天收費八元，比停放在機場內的停車場每天收費十五元，節省一半左右；到府接送的機場巴士，一個人收費三十元，第二人十元，算算還是

自己開車比較方便而且有彈性。

從聖地牙哥到茂宜島有二千四百英哩，飛行時間約四個半小時，頭等艙的機位提供免費飲酒及早餐，早餐有水果、炒蛋、熱鬆餅，飲料除了番茄汁及橘子汁外，我們各選一杯夏威夷的茅苔香濱，這跟墨西哥的 Margarita 一樣，屬於入境隨俗的地方飲料。經濟艙的旅客這些餐點或飲料必須另外付費的。頭等艙還提供免費的立體音響耳機，各種音樂或熱門電影免費欣賞，我們各自看了兩部正在上演的電影，一部描述年邁資深的棒球球探的故事，由克林依斯威特導演及主演，一部由愛爾蘭著名的奧斯卡男主角 Liam Neeson 主演的 [綁架 Taken 2] 續集，一部是真實故事改編、一部是懸疑動作片，讓我們在空中的時間很輕鬆自然地度過。

我們的飛機準時地降落在茂宜島的機場，時間是中午十一點三十分，夏威夷跟加州的時差兩個鐘頭。我們事先已經知道文德從澳克崙的班機比我們早到二十分鐘，我們在跑道上降落滑行的時候，文德即打手機跟我們聯絡，文德的太太及小孩已經在托運行李提取的地方等候我們，茂宜島的機場頗現代化，飛機停機門跟托運

行李的轉盤有一段距離，我們慢慢地提拖著隨身手提行李、走出機場，很期待地跟她們在茂宜島見面，尤其是文德二歲半的小孩，一定很驚奇地看到我們在這個陌生的地方出現的。

文德的太太及小孩在行李處等候的時候，小孩果然很意外、很興奮的看到我們的出現，這一剎那的驚喜就是親情最美麗、最自然的畫面，文德先去租車公司取車，我們把所有的行李清點齊全，因為夏威夷的天氣溫和晴朗，約七十度左右，我們迫不及待地把身上的外衣外套脫下，我把一件黑色的風衣外套、隨手擺在一個花卉水泥座的上面，並繼續跟小孩嘻笑調戲。

大約二十分鐘，文德的休旅車即出現在機場門口，我們匆匆地把行李搬上車，小孩的座椅也是文德從聖地牙哥帶來的，難得文德他們考慮這麼週到，小孩出門的用品、尿片衣物、車座都要齊全準備、一項也不能缺少。茂宜島的確很小，從機場到旅館的路程一眼就看到科士客(Costco)及超級市場，這是一個方便的渡假地方。從科士客過後離開市區進入三十號公路，可以看到我們上次來旅遊的時候、居住的茂宜海濱旅館(Maui Seaside Hotel)。

由於文加在下午一點多才會抵達，我們先在科士客添購一些日用品、水果及食物、並買匹薩吃午餐，我們去我們的渡假村辦理入住手續，做簡單的休息後再回去機場接文加。我們的旅館很清潔舒適，茂宜島的氣候清涼，讓我們馬上愛上這個地方，我們的房間是兩房、兩浴、兩廁、一個廚房及一個客廳，房間、客廳各有電視，客廳另有沙發床及電腦連線，房間寬敞舒服，因為是文加他們在科士客旅遊網站洽購的，我們沒有過問渡假村的價錢，我們各自把東西整理妥當，我留在旅館照顧小孩，他們則開車去機場接文加，我和小孩在旅館陽台欣賞風景安撫一下興奮的心情後、再哄他睡午覺。

我們的渡假村在茂宜島西部，三十號公路二十英哩處的Lahaina小城內，這個小城只有四、五條南北向的主要街路，我們的渡假村在三十號公路及海岸之間，往東西向的街口、穿過兩個巷口就到達海邊，海邊的街口是觀光度假的小店家，有一個歷史古蹟圖書館及大榕樹，我們第一次來茂宜島的時候、也到過這個大榕樹拍照留念、去過圖書館上網路，

我們這次沒有計畫再環繞茂宜島一圈，只想留在渡假村享用園區內的設備、就近輕鬆地享受附近的景點。這個大榕樹、圖書館及海岸成為這些天我和小幼孩最常散步、遊玩的地方。這個小城海邊商店有一間販賣各種冰果及台式刨冰，淑玲每天固定陪文加散步到冰果店享受他的刨冰。

夏威夷群島的各島嶼都可以在一天的時間內、很充裕地環島開車走完一趟。旅遊茂宜島特殊的經驗就是在很短的時間內體驗出自然的變化，尤其是人文氣氛的轉變，可以在一天之內環島開車的過程中全部感受出來，好像一個氣象專家一樣，可以做現實的田野調查。茂宜島開車很簡單，只有那麼一條環島公路，幾乎不需要看地圖就可以從容地走完，而不至於迷失，如果，沒有地圖，參考其它停留的車輛，大概不會錯過許多。茂宜島上沒有什麼野生動物，連野兔或土撥鼠都沒有。

茂宜島的東部海岸是一波波的山丘，雨水資源豐富，幾乎每天中午以前都會斷斷續續地下雨，因為雨水多，加上地勢高且多變化，茂宜島的東部到處隱藏著美麗秀逸的瀑布。我們住的渡假村每到下午就會有陣雨及濃霧滯留在山區上，陽光及

陣雨交錯，感覺清涼舒適，朝東方看山霧，下午的陽光投射在山澗上，出現一道道、一層層美麗的彩虹，好像在眼前一樣，連我們兩歲多的小幼孩也驚喜連連、歡呼著彩虹，巴不得伸出雙手要把彩虹抱住，又天真、又可愛，我們每天都期待著彩虹，幻想著生活的美好。

除了大榕樹外，這裡附近另一個特別的景點就是 Makalua-puna 的龍齒巖 (Dragon Teeth)，我們的小幼孩在這個巖石上不停地喊著 Dragon-teeth，他已經領會出恐龍、恐龍石及恐龍齒長的什麼樣子。茂宜島的西側陸地仍舊遺留許多火山爆發帶來的岩漿，黑漆漆的曠野，地面廣大的一片，沒有樹木，沒有花草，只有看似疏鬆的荒地，地面凹凸不平，卻是堅硬不虛的火山岩漿。龍齒巖這個地方在 Kapalua 灣，茂宜島的西部臨海，可以看到火山岩漿流入大海的軌跡，岩漿赤熱，碰到海水的拍打，有的倒退、有的奮力前進，好像一座火牆排向大海，又被海潮一股擊退，火山岩漿受海水的冷卻，形成一個堅固陡峭的岩壁，變成非常特別的地質結構。

這原來是私人買下準備蓋渡假旅館的，由於，這裡是夏威夷自古以來的安葬墓地，原住民埋葬先人的追思

地，屬於歷史古蹟，旅館建築開挖九百多具屍骸，引起當地住民的憤慨，而被迫停止，只好保留原來的風貌，並改建成高爾夫球場。不過，岩漿出海的壯碩場面仍舊維持原狀，沒有遭受破壞。這個地方在三十號公路的二十三英哩路段的高級渡假區內，沿著 Office Road 直走到盡頭後的小停車場，前路不通、只有高爾夫球場、沒有路標，只能順著高爾夫球場的外圍小路走去，這是一個非常值得去的人生美景的。

當然還有一個奇景是三十四英哩處的風洞 (Blow Hole)，也是沒有路標、沒有指示，只能從路邊停車後往海邊走去，這個海岸彎筵峭壁，強勁的海風陣陣地往岸邊吹來，海岸底部有幾處平台，平台底下海水侵襲，海浪不斷地往岸邊拍打，有時候參雜著強風，把一些海浪從平台的小風孔吹崩出來，形成一注強強的噴水，風停歇後水注突然退去，另一陣強風又吹來，海浪又被吹出風孔，忽強忽弱，一種罕見的自然奇觀不斷地重覆表演著，甚是壯觀美麗。

我們住的渡假村佔地廣闊，一棟棟二層樓的木造住家建築，二樓的各樓層有木造的空橋相連接，我每天都找時間陪小幼孩從各樓層散

步，他尤其喜歡地上的花卉及噴水池，常常從石階步道走近水池探望，偶爾有蝴蝶、小鳥逗留在花園內，他會盡情地接近小鳥，跟小鳥嬉戲，他不怕小鳥、小鳥也不怕他，誰也不怕誰，由於小幼孩每天中午都有午睡的習慣，我們祖孫就在這個渡假村內編織著許多哈貽弄孫的樂趣。

渡假村距離兩個路口的地方是糖廠火車的停車站，小幼孩每天需要午覺，我們自然成為他的免費褓姆，文德、文加他們可以放心地去茂宜島探險，或去沖浪、或去彈跳攬車，我們陪著小幼孩坐糖廠火車，這是一條十公里長的蒸汽火車，古董、舊型火車，來回一趟兩個小時，火車需要加滿水，用蒸氣動力推進，通過一條橋樑、在橋上排放出長長的水氣，十分壯觀，火車到盡頭後再調頭、加水、慢慢地駛回，我們的小幼孩在火車上各車廂走來走去，我也陪他走來走去，我們在聖地牙哥常常帶他坐火車，這個老火車很不一樣，很新奇，我們坐在第一排第一個座位、火車頭的正後面，跟司機平坐，票價不便宜，每人二十三元，小孩免費，還是很值得的經驗。

渡假村有海水及淡水游泳池，我們在這裡游泳戲

水、在這裡流連忘返，很輕鬆地度過了愉快的禮拜。

我們在整理行李打包的時候才猛然發現我的外套夾克不見了，茂宜島的氣候溫和舒適、我的外套夾克一直沒有機會派上用場，我也沒有留意夾克不見，大概又是

遺失在機場的，果不期然，我在返回聖地牙哥的時候，隨意順便在機場失物招領的櫃台詢問，我的外套夾克居然靜靜地在等候它的主人，失而復得，不亦樂乎？

Aloha，茂宜島，我相信我們還會再來的。

