



2013
May
五月份



Each park has had different ways of highlighting sponsor with Naming Tiles and Bricks. The design of the park will take place when we arrive in Taiwan so the exact design and the placement of the tiles will be determined this July.



環太平洋公園美景，請參內頁文章，踴躍贊助。

活動通知

- 05/04/2013 (六) 9:00AM《健行俱樂部》地點：Los Lake Hodges，集合地點：Sunset Dr. Parking Lot，聯絡人：李元溢 Michael Li 860-904-3844 (Cell)；黃宜修 858-208-5223 (Cell)
- 05/04/13 (六) 1:00PM《為癌症病童縫紉溫暖的毯子》
- 05/04/13 (六) 1:00PM《Mass Creativity Day》主題：集體藝術創作活動
- 05/04/13 (六) 4:00PM《傳統週活動》主題：日本電影中的台灣，講員：張武彥醫師
- 05/05/13 (日) 4:00PM《投資座談會》講員：李隆吉 (Long Lee)，講題：General Discussion of Market Trend

五月份電腦俱樂部及生活座談會暫停一次

- 05/11/13 (六) 2:00PM《傳統週活動》主題：《陳來興個人巡迴展》開幕茶會
- 05/11/13 (六) 5:30PM《傳統週活動》主題：台灣中心長輩組「台灣e歌」音樂會
- 05/18/13 (六) 3:00PM《傳統週活動》主題：聖地牙哥台灣同鄉會《台灣美食園遊會》
- 05/18/13 (六) 6:00PM《傳統週活動》主題：台美傳統週開幕典禮暨宜蘭悟遠劇坊歌仔戲
- 05/22/13 (三) 2:00PM《傳統週活動》主題：台灣電影欣賞
- 05/25/13 (六) 1:00PM《傳統週活動》主題：免費財務諮詢
- 05/25/13 (六) 4:00PM《傳統週活動》主題：員林新樂園掌中劇團
- 05/26/13 (日) 1:00PM《傳統週活動》主題：台灣電影欣賞
- 05/26/13 (日) 3:00PM《傳統週活動》主題：免費醫療諮詢

2013年台美傳統週活動詳情請參閱內頁台灣中心簡訊

- 06/02/13 (日) 2:00PM《讀書會》講題：《真原醫：身心靈的全面醫學》，講員：吳昭芳
- 06/02/13 (日) 4:00PM《投資座談會》講員：安崧豪 (Song H. An)，講題：Update of Home Grown Stock Data Mining Approach

活動報告

- 03/30/13 & 3/31/13 北美州台灣人教授協會南加分會2013春季研討會於聖地牙哥台灣中心舉行。請看內頁曾俊隆及李敏修的報導
- 04/07/13 (日) 4:00PM《投資座談會》講員：孫英湧 (Edward Sun)，講題：Trading Strategies Discussion Continued
- 04/13/13(六) 12:00PM《電腦俱樂部》主題：iPad從新入門(II)，主持：石正平
- 04/13/13(六) 2:00PM《生活座談會》主題：從軍樂，主持：石正平，講員和講題：施孟甫『特種部隊 Taiwan SEALs』、黃偉豪『龍泉忙茫兵』、石正平『上山下海當兵去，Part 2』。請看內頁劉武鴻的報導
- 04/20/13 (六) 1:00PM《健康講座》主題：植牙的必知常識(II)，講員：余君德 醫師 (David C. Yu, DMD, MMSc)，聖地牙哥台美人醫事人員協會協辦

活動報告(續)

- 04/21/13 (日) 2:00PM 《讀書會/認識科學演講系列》書名: 僅存者 (Lone Survivors: How We Came to Be the Only Humans on Earth), 作者: Chris Stringer, 講員: 范少達 (Sao-Tah Ted Fan)
- 04/27/13 (六) 7:00PM 《文化歷史講座》主題: 一位詩人的作品回顧, 講員: 鄭愁予教授 (詩人)

同鄉 / 社區動態

- 陳世欽先生通過 AUSKF 劍道三段的檢定, 詳情如下:

On April 21, 2013 the Southern California Kendo Organization (SCKO) administered the Kendo Promotion Examination for All United States Kendo Federation (AUSKF). Among these were three Kenshis from Taiwanese American Community Center, TACC Kendo Dojo, who were all successfully passed the promotion test as follows.

Shyh-chin Chen { 陳世欽 } - AUSKF Kendo 3 Dan

According to Sensei Lin, "They have been patiently come to TACC Dojo to practice Kendo with effort and determination. As the result, they have achieved their intending goals. This is what Kendo proverb says "No guts, no glory" and I sincerely congratulate their success."

聖地牙哥台灣同鄉會 2013 年 5 月理事公告

1. 傳統週美食園遊會規範

台灣文化傳統週即將展開, 在 5 月 18 日的美食園遊會是大家所期待的。希望同鄉們能踴躍參與, 來享受多種純正風味的台灣小吃。

舉辦此次活動是同鄉會經費來源之一, 請向中心或同鄉會理事們購買園遊卷。在此向大家提醒園遊會的規則: 請用園遊卷購買餐點, 勿用現金交易。希望大家務必遵守。還有, 請同鄉們與參與的商家們不要有預購、預售的交易, 以確保公平。

2. 尚未繳交同鄉會會費者請速繳費

2013 年同鄉會會費還有六十多人未繳, 如果您尚未繳費, 請在 5 月 23 日前寄來。否則六月份起將停寄鄉訊和未來 2013 年的通訊錄給您。這是最後一次通知。如果您不確定是否已經繳會費, 請查看四月份鄉訊的封底上印有您姓名地址的標籤。標籤左上角印有「130」字樣, 表示到三月底尚未繳 2013 年會費。如印有「13-1」, 表示已繳費。

3. 鄉訊本期起恢復黑白印刷版本, 您可上網閱覽彩色的版本, 網址是

<http://www.taiwancenter.com/sdtca/index.html>

聖地牙哥台灣同鄉會 — 「新種公司 (Cenzone Tech Inc.) 獎學金」申請辦法

聖地牙哥台灣同鄉會自 2012 年起設立吳榮富博士、張翹楚博士捐贈之「新種公司 (Cenzone Tech Inc.) 獎學金」，以表揚並獎勵聖地牙哥台灣同鄉會會員子弟。

每年甄選名額六名，每名獎學金為美金兩仟元。申請截止日期為每年七月十五日。

聖地牙哥台灣同鄉會將於每年慶祝中秋節晚會時頒獎。

申請資格：

1. 聖地牙哥台灣同鄉會會員之子弟，目前就讀於北美州公私立大學之大學部。
2. 品學兼優並對社團服務有貢獻的領導人才。
3. GPA 3.2 of 4.0 以上。

申請文件：

1. 影印學業成績單一份。
2. 推薦書二份，其中一份由就讀學校的教授提供，另一份由聖地牙哥台灣同鄉會會員提供。
3. 申請表一份(請向聖地牙哥同鄉會索取)。

請將上述資料郵寄：

聖地牙哥台灣同鄉會

「新種公司 (Cenzone Tech Inc.) 獎學金」審查委員會

San Diego Taiwanese Cultural Association

Cenzone Tecch Inc. Scholarship Committee

c/o Dr. Wang Tang

7838 Wilkerson Court

San Diego, CA 92111

Tel : (858) 560-8884

健康的 101 歲

原載太平洋時報 April 3, 2013

曾俊隆醫師

北美臺灣人教授協會南加州分會 2013 年春季研修會於三月三十日及三十一日在聖地牙哥台灣中心隆重舉行。由會長陳榮昌教授主持，節目眾多，近一百八十人參加。

演講之一「健康的 101 歲」由曾俊隆醫師主持，李華林博士主講。曾醫師介紹李博士是台灣竹山人。1957 年台灣大學藥學系學士，1966 年舊金山加大藥學博士、博士後研究。1970 年創立投資公司。1986 年創設川流基金會，在全球推廣台灣文化與台灣研究。先後在英國劍橋大學、聖塔芭芭拉加大、聖地牙哥加大等學校資助台灣研究。並捐贈台大校史館「川流廳」與「台大人文庫」，專門收藏台大人的著作。同時發起並贊助北加州台灣文化節、台灣電影巡迴展，並在台灣人公共事務會中設立「台灣自由民主基金」。2010 年在舊金山加大設立「川流校長獎學金」和「川流發現基金」，資助研究動物長壽和老化現象。前任北加州台灣同鄉聯合會會長。有專業，投資及公益俱備。

李博士詳述中國人的平均壽命是（男/女）71/75 歲，但是廣東人/福建人在香港、澳門、和新加坡的平均壽命是很高的 78-79/82-85 歲。他/她們在加州（加州亞裔）是 80/85 歲。加州白裔卻是較低的 75/80 歲，與美國人的平均壽命幾乎相同，但是低於他們原祖籍的西歐國家。這些現象如何解釋？

加州亞裔的主要死因與其他族裔類似，與血管有關的佔 44/47%，事故佔 3.4/2.6%，癌病佔 27.5/28%，三者共佔全部死因的 75/78%。所以健康的血管是健康長壽最重要因素。

血管是一個自主性的器官。血管本身應身體需要產生荷爾蒙，使血管擴張，輸送更多的氧氣和營養分。1986 年，科學家證明這個荷爾蒙是氣體的一氧化氮(nitric oxide; NO)。

血液凝固時血小板先產生血栓凝集素(thromboxanes)，血管細胞因應釋放前列環素(prostacyclins)緩和其作用。當免疫系統發揮作用時，化

學信使如白三烯素(leucotrienes)、前列腺素(prostaglandins)扮演重要的角色。

這 4 個和其他共約 20 個化合物統稱為 20 碳酸(eicosanoids)，是不飽和脂肪酸的衍生物。由 omega-6 脂肪酸來的有高度發炎性質，但是由 omega-3 脂肪酸來的有相反且緩和的作用。人體如果攝取太多的 omega-6 脂肪酸就會有寂靜發炎(silent inflammation)現象，是很多疾病的根源，長久以後就變成慢性病。因為不知道這個道理，一般人都以為高年紀的很多病是自然不可避免的自然現象。

專家認為 omega-6 和 omega-3 最健康的比率是約 1.5:1，但是美國人飲食是 10-20:1。這是因為農業革



左起：會長陳榮昌教授、主講人李華林博士、主持人曾俊隆醫師

命以後，人類放棄了最適合人類的舊石器時代的 (Paleolithic) 狩獵收集者 (hunter-gatherer) 飲食，改食農作物，以及食品工業加工改變成分的食物。美國農業部 (USDA) 的我的金字塔 (My Pyramid) 所推薦的飲食並不是很健康的。

很多我們認為導致疾病的基因未必是，它們只是現代生活不耐基因 (modern life intolerant genes)，以疾病的方式表示抗議而已。

舊石器時代的人也有很高的運動量，一天約走 10 英里路。1 英里等於一般人的約 2000 步。運動是一個人的青春血源。

雖然我們不能回到舊石器時代的生活，但是了解它，再加上現代醫學知識，可以達到最健康長壽的境界。演講後發問研討甚烈。

從身、心、靈三方面來定義 現代人的身心健康

主講人：莊明哲 教授

〈李敏修 整理〉

今年北美洲台灣人教授協會南加分會春季研討會，非常榮幸邀請到世界頂尖精神遺傳醫學的權威專家莊明哲教授來主講頭一場的重頭戲。主題是《從身、心、靈三方面來定義現代人的身心健康》。

一開始，莊教授就強調近代醫學研究的趨勢已經明顯地從過去的「治療醫學」，到近年來的「預防醫學」，如今已發展到「健康醫學」。健康醫學 (Well-Being) 包括身、心、靈三方面的平衡。初步估計發現有 80% 是受到遺傳因素的影響，這些遺傳因素涵蓋先天性「樂觀 vs. 悲觀」、「積極 vs. 消極」等基因以及後天性的因素包括環境、教育、職業以及社交互動等等。

「身」與「心」的健康涉

及心理及性格的研究，但「靈」的健康就比較抽象。簡單來說它分成三方面：(1) Horizontal (父母、兄妹、藝術、音樂等) (2) Vertical (與神的關係) 以及 (3) Commitment (對人

的承諾及委身)。專家們可以從雙胞胎 (單卵性或雙卵性) 著手研究。最近「行為基因體」的研究，更深入同理心 (Empathy)、赦免 (Forgiveness) 以及性格 (Personality) biological 的研究。

莊教授另外指出，最近全美，特別 UCSD 已經多年從事失智症 (Alzheimer's Disease) 的研究。美國政府 NIH 已經撥下更多鉅款投資研究。希望美國能在 10 年內對這方面有突破性的發展。因為腦的本身很複雜包括學習 (Learning)、記憶 (Remembering)，這些現在已經知道定位在腦的「Hippocampus」。人們「暫時記憶」先要存入「Hippocampus」，然後再慢慢穩定成為「永久記憶」。儲存的最佳方法就是 repeat after repeat。他也提到 Alzheimer's disease 可由 Neuropathology 的研究來追蹤「plaques」或「tangles」。這些影像可由精密的 MRI 來確認。

一般人超過 60 歲就漸漸會有記憶力衰退的現象，甚至也開始有 Alzheimer 的病徵。雖然至今尚沒有特效藥可以治癒，但醫學上已經知



左起：李敏修博士、莊明哲教授、
陳榮昌會長

曉至少從(1)食物(地中海式食物或多吃魚類)(2)運動(要有經常性/恆久性的習慣)(3)腦細胞的激盪使其彼此有更多的互動(新的學習及技巧)(4)避免酗酒...等都會有正面防治的幫助。

莊教授談的是複雜的腦科學及困難的精神遺傳醫學的術語，但他能夠深入淺出用我們可以瞭解的程度與語言來解釋清楚，實至難能可貴。他一貫演講後Q&A的作風，藉著一問一答使得教學相得益彰，增進聽眾對主題有更進一步的明白。

雖然時間有限舉手發問的人卻很多，「不怕人問，只怕人不問」。他溫和風趣的解答，讓這場演講在輕鬆溫馨的氣氛下結束，大家受益良多。對我們的健康(Well-Being)有進一步的開啟。藉著這次研討會使我們日後的生活更精彩，生命更豐盛。

作者簡介：

李敏修博士多年鑽研生物醫藥工程領域及醫療產品材料科學研發。擁有美、歐、日發明專利15件。他曾任Johnson & Johnson及Becton Dickinson醫療保健研發部主任，科技公司副總裁及製藥化工廠資深顧問，是位傑出的科學家、工程師及發明家。(陳榮昌教授提供)

『從軍樂 II』生活座談會

劉武鴻 報導

從軍是件樂事嗎？聽了四月份的座談會之後，確認從軍之「樂」不是快樂的「樂」，而是像「學而時習之，不亦樂乎」的「樂」。學了什麼呢？青年學子剛出校門，還沒見過真實社會的百態萬象，有個機會到軍中見習，學得了見怪不怪的知識技能，能不「樂」嗎？

這次座談會由石正平先生主持，請來了另外兩位講員，都是以前大學畢業服兵役的。雖然當年被認為是少爺兵，但是他們的工作崗位卻都是真槍實彈、馬虎不得的。回憶起那時的經歷固然有趣，若是問他們會不會在重賞之下再回去重過一次那一段日子，答案是斬釘截鐵的“NO”。

首先講的是施孟甫先生，講當年台灣的特種部隊，主持人石先生給了他一個冠冕堂皇的題目“Taiwan SEALs”，但施先生說他只受過跳傘訓練，沒學過打鬥傷人。當時入伍不久就被送去訓練跳傘，先是空手閉著眼睛被人推著往下跳，後來就可以全副武裝勇往直前了，在天空中還有閒可以跟同伴們打招呼。怎麼著地是一門大學問，可以跑、跳、摔、掛在樹梢或淹在水裡。他們

不止跳到平地，後來還跳到深山，跳到太平洋。受過嚴格的訓練之後，就被送到澎湖駐防，雖是越戰期間，過的卻是無戰事的日子，無牽無掛，不時還有女伴來訪。幾十年前的事了，施先生已不記得來訪的是女友或太太，但不管是什麼身份，他相當確定是同一個人。

接下來由黃偉豪先生講當兵時的「忙」與「茫」。黃先生是本地生化科技界的年輕新秀，當兵時正好碰上1990年代中期的台海危機，既「忙」又「茫」，見聞不少。他在軍中做的是辦公桌的工作，不動四肢，只動大腦。雖然工作繁忙，卻因為很快地領會到軍中處理事情的訣竅，作業順暢圓滿，上下都高高興興，替他贏得了很多榮譽假，大半時間不必拘束在營裡。他服役時表面上看來輕鬆愉快，所見所聞卻有不少是嚴肅無情、甚至殘酷的，這大概是讓他感到茫茫然的原故吧？事實上，黃先生這一些「茫」出來的經驗，對聽的人來說，也有「喔，原來如此」的感受，可以不再為一些社會上無理的事少見多怪。

最後由石正平先生講「大頭當兵去」。石先生當年

運氣不好，大學畢業入伍受訓後抽籤抽到外島帶大頭兵，雖沒經歷什麼戰事，但單調無聊，不知如何熬到退伍。每天不是搶攤搬運補給品，就是炸岩石搬水泥建倉庫，主要的娛樂就是過時的電視節目或是次序錯亂的老電影。因為外島醫療人手缺乏，除了帶兵之外，還兼顧醫務，管制藥品。那段期間天天寫家書，天天盼望，雖然都被檢察、被延誤，但收到時的那份喜悅與欣慰，是不可缺少的精神食糧。還好石先生後來調防回台灣，住過美麗的花東地區，領教到原住民的體壯力大，到合歡山受寒訓玩雪，重食人間煙火，一段東台灣假期，算是老天賜予的補償。

三位講員說了很多不可思議的趣事奇聞，在此不便轉述，除非身歷其境，一般人是想像不到的，真謝謝他們不介意跟大家分享，更感謝他們花時間準備了一些圖文並茂的幻燈片，讓大家一目了然。

這次座談會的贊助人是王泰男、鄭清敏夫婦，感謝他們對生活座談會的支持。也謝謝主理會後點心的郭淑櫻女士，是陳武雄、賴惠美夫婦的媳婦，做了各色各樣的壽司、湯飲和小點，不但可口，又逢僧少粥多，大家只好當晚餐享用了。

請問：聖地牙哥臺美基金會 / 臺灣中心與臺灣同鄉會有何異同？

陳正茂

我們住在聖地牙哥的鄉親，有幸享受宜人的氣候，綺麗的景色，並且有一個頗俱活力的「臺美基金會」/「臺灣中心」，和一個很活躍的「臺灣同鄉會」社團。臺灣中心是鄉親們在此相聚，分享鄉情與鄉音的共同活動場所。這兩個不同臺美人社團，增進了鄉親們的生活品質與福利，也推廣了臺美人的文化。這些成就，來自聖地牙哥許多有愛心和熱心的鄉親們慷慨無私的奉獻時間、金錢、與精力！

可惜不但外來的人，就是在地同鄉，因分不清臺美基金會/臺灣中心，和臺灣同鄉會的功能、財務、和運作的不同，偶而會引起不必要的誤解。期盼此短文，有助於同鄉對這兩個不同社團組織更加瞭解。

臺灣同鄉會(San Diego Taiwanese Cultural Association, or SDTCA) 創始於1975年，屬於非營利社團。同鄉會主要成員為臺灣學生，移民，及臺美人。同鄉會成立的宗旨在提昇同鄉福利，增進瞭解及提倡臺灣文化、藝術、音樂、文學、歷史與語言。

同鄉會之行政由五至九位理事負責擔任，任期兩年，會長與副會長由理事中推選，任期一年。理事候選人由會員推薦，票選。同鄉會之主要財源為每戶每年三十元的會員會費，以及<<鄉訊>>中刊載之廣告費。主要支出則為<<鄉訊>>之印刷和郵寄費(請參見同鄉會在<<鄉訊>>中之帳目收支報告)。同鄉會目前向臺灣中心借用一辦公室作為會址，每年舉辦三項主要活動：春節聯歡晚會，五月臺灣文化傳統週園遊會，和中秋晚會；同鄉會也常與其他社團合作舉辦各種演講或活動，幾乎所有同鄉會活動都在中心舉行。<<鄉訊>>是由一群熱心同鄉所編輯的月刊，為一扮演同鄉們交流信息的重要刊物；<<鄉訊>>中的文章和報導，也常被北美臺美人報紙引用轉載。

「臺美基金會」(Taiwanese American Foundation of San Diego, or TAFSD) 創立於1996年，由一群熱心的臺灣鄉親們齊心協力籌組而成。基金會是一個非營利社團，是以公益性，教育性與社區性的功能為目的。其創會宗旨

是：推廣臺美人文化；提昇臺美人社區福利；協助新舊移民融合於聖地牙哥大社區。基金會下設有「臺灣中心」，負責基金會之運作及各項活動的籌劃及執行。臺灣中心主任由董事會聘請，所以臺灣中心與基金會是一體，不能分割。基金會由21-30位董事組成，任期三年。正副董事長由提名委員會提名，經董事會表決通過後任期一年，但連任不得超過三年。董事會中設有各種專職的委員會（目前有16個委員會），負責行使基金會中的各類活動和職務。新董事每年由提名委員會提名，經全體董事投票遴選，以替代屆滿三年的退位董事。董事候選人的資格為(1)住滿聖地牙哥縣至少一年；(2)捐款給基金會；(3)參與服務基金會之活動。

臺灣中心的運作費用主要來源為鄉親們之捐款，和中心場地之租借收入。以2012年為例，營運收入為\$107,922元，這收入來自：募款活動，場地出租，會員費，各社團會員費，活動費，和出售商家禮券(coupon)的利潤。營運支出方面，2012年之總支出為\$113,181元，主要支出為人事費，水電垃圾費，社團活動費，清潔費，辦公室雜費，和保險費。收支尚未平衡，營運收

入比營運支出短缺5,259元。短絀的部分均由基金會之基金彌補。基金會還有其他支出，如社區特別活動費和建房整修費等費用，這些支出2013年預計將超過8萬5千元。基金會的經費收支透明清楚，每月收支帳目需在董事月會中報告，並經董事會中熟習會計的審查委員審查。

「中心」的行政管理依賴熱心的志工和兩位非全職的付薪職員。數年來，臺灣中心主任(或副主任)由范少達和歐春美鄉親擔任「全職志工」，他(她)們熱心服務，甚至週末或晚上常在中心負責中心的管理營運。未來若無免費的「志工中心主任」，基金會的收支可能出現大紅字，董事會宜未雨綢繆。數年前，基金會尚未購買房地產作為永久中心會館，也沒有「全職志工」的中心主任，當時每年基金會之支出(租金，人事費，和其他費用)約30萬上下，比現在的支出(少於11萬)有相當差距。可見有了自己的永久會館和免費的志工中心主任，對基金會的經營費用減輕不少壓力。

臺灣中心負責舉辦基金會的各種活動，例如週年慶，募款，臺灣傳統週，母親節，跨年晚會。除這些之外，「中心」提供並協助鄉

親和社區的各類教育性講座(如科學，歷史文化，健康，醫學等)；教學(如電腦，藝術，臺，日，西語等)；音樂(如合唱團，音樂欣賞等)；運動(如氣功/太極拳，瑜伽，跳舞，乒乓等)，和長輩會，生活座談會，投資座談會，讀書會，社區慈善服務等活動。還有，中心也協助各類俱樂部活動，其種類良多，請見<<鄉訊>>和<<YAM季刊>>中的中心活動報導。

臺美基金會/臺灣中心和臺灣同鄉會雖屬不同組織，並有各自獨立的行政和財務運作，但服務對象均屬聖地牙哥同鄉；參與中心活動的鄉親也絕多數是同鄉會會員。臺美基金會章程特別表明，依法不可參與倡導(promote)任何宗教，也不可為任何政黨或政治候選人背書(endorsement)，否則喪失非營利組織的免稅優惠(捐款和中心房地產免稅)。五年前同鄉們曾熱烈討論是否合併這兩個組織為一，但鑑於同鄉會之成立背景和其歷史意義，以及兩個組織之獨立活動，可各顯其長，互補有無，而且能更有效的為同鄉服務；故同鄉們決議，兩個組織應維持現有的優勢：各自行政，分工合作，互補有無。

珊瑚礁大使們的感謝卡

來自屏東的珊瑚礁大使團已於二月六日滿載而歸返回台灣。臨行前他們寫下的感謝卡在此特別刊出。



Thank to all of the people who help us. Like 250 dollar, that make us have a comfortable life in US. in 13 days. And thanks again that you give a chance for us to do coral reef ambassador and have a successful ending. 校務處 William F.

TACC的前輩們:
十分感謝你們這陣子在各方面
的支持與幫助,使我們
在生活上無虞,更建立一個典範給
孩子們,樂於奉獻,且助人,熱情,也
是所謂「台灣可以幫派」。謝謝你
們。
H. 馮國中 大使長 You are the music in me like a melody

謝謝你們給我們這麼
多的幫助,安排了一連
串的活動,讓我們在美國也
能聽到台灣話,真的很
謝謝你們 Sabrina
Wishes 陳渝諷 thank you

感謝各位叔叔阿姨們的熱心照
顧,沒想到來了美國還可以
聽到最熟悉的國語;最熟
悉的臺灣食物,真是讓
感謝你們 我們感激萬分。
送的衣服,鞋子,以及美味的食物
我們都很早受這段美好的
聖地牙哥之旅。
From: 王宇維 William

謝謝各位叔叔阿姨 林敬洋
LIN-JING-YANG
你們真的很熱情,你們把台灣中
心的真的很像台灣,也因為有你們我們
才可以有緣分相遇在美國,謝謝對你們的
晚餐禮物和紅包,我們才可以在這無憂
無慮。謝謝大家 祝大家身體健康
長命百歲 萬事如意

謝謝大家的幫助,
讓我們可以很高興的
在 USA 玩得非常 Happy
還給我們獎學金
超好 1-1 and 2-2 的
表演機會 殷冠誼上
感謝您。 Patrick

親愛的臺美基金會的叔叔阿姨們:))
真的很感謝你們讓我在美國可以感受到
家鄉的溫暖^~^ 昨天的晚餐真的很棒!!
那種大家聚在一起,一起慶祝 Chinese
New Year 的感情,是我們台灣獨有的!
謝謝你們這段時間的照顧與
祝: 身體健康:)
Stephanie

Sabrina
陳海瀾
謝謝你們
這樣支持我們
真的很謝謝你
們,沒有你們的
幫助,沒有你們我

The sunny fine weather takes to us Man Han the vigor

真的非常謝謝你們，在我們來到美國這幾天，有很多事物很不習，但因為您們，我們感覺回到家。

Thank for Everyone!

2013.2.3

下。謝謝台美基金會的阿姨跟叔叔們，提供我們很多幫助。這是我第一次出國，有很多事都不知道怎麼辦，但是在中心的時候，感覺就像回到台灣一樣，還能吃到我最喜歡的炒年糕；也很謝謝大家送我們一件漂亮的T-shirt跟鞋子，謝謝。

Mina (育瑄)
2013.2.3

Life is a flower of which love is the honey

感謝台美基金會的各位：您們給了我們那麼多援助，給我們獎學金又送我們漂亮的衣服和鞋子，不管我們表演了再多次一樣的 show，您們還是給我們最大的掌聲!! 真的很謝謝您們大家 =)

From Victoria in U.S.A

DEAR 台美基金會的叔叔阿姨們：很謝謝你們這段時間給我們的照顧，真的很高興在美國也有台灣的同鄉! 很喜歡你們煮的菜，也很喜歡你們送的衣服鞋子!! 真的很感謝。有一天，我會再來美國，下次到一定再來拜訪你們的。祝新年快樂。

2013.2.3

To my dear friends in Taiwanese American Community Center,
Because love, we are get together.
Because love, nothing is impossible.
Thanks everything you've done for us. Thanks God let us see many beautiful hearts in the world. We'll never forget all the

Dear 台美基金會的大家們：這真是一個很棒的一次旅行，是我第一次來到美國。因為有了您們，我們才有這麼順利並且開心的旅程。我們收到了好多的泡麵，好多的食物，T-shirt 和鞋子，甚至紅包，還邀請我們吃懷念的台式晚餐。來到您們這裡，我忘記自己身在美國，像來到家鄉一樣，聽見熟悉的語言，看見熟悉的臉孔，吃到熟悉的味道，每一次都是熱情地招待我們，沒有帶給你們很多東西，但您們不求回報，像自己家人

goodness of you all. May you have all the best wishes in God. Thanks a million, a billion. It's always worth for us to be with you. Many thanks from the bottom of my heart!

Yours Shirley
2013.02.03

一樣，我真的很高興能遇見您們。我無法用言語來表達我對您們的感謝，但希望您們喜歡我們的表演，因為有您們，我們的生活變得更有意思! 這幾天謝謝您們的照顧，也祝您們在新的一年里能健康、平安、快樂!

Thanks a lot!
from 郭宇凡
2013.2.3

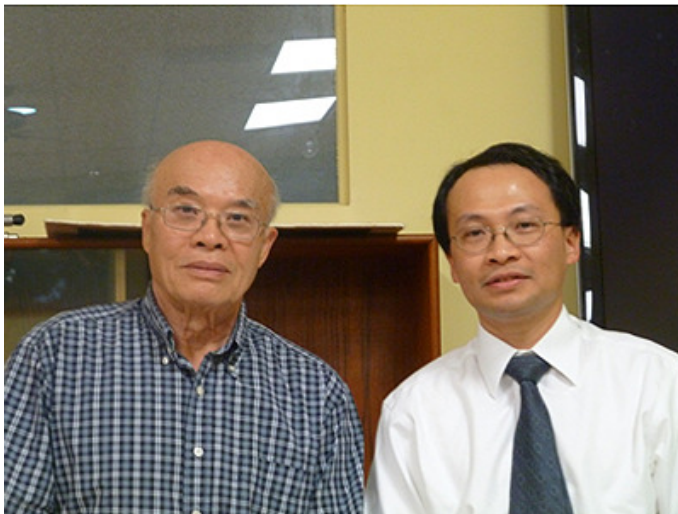
四月份相片集錦

詳見 Taiwancenter.com

曾俊隆



1) 車毯子 4/6/13



2) 健康講座 4/20/13: 植牙的必知常識
左起主持人曾俊隆醫師, 主講者余君德牙醫師



3) 生活座談會, 4/13/13: 從軍樂
左起, 黃偉豪, 石正平, 施孟甫

環太平洋公園計畫 (Pacific Rim Parks Project)

謝節惠

環太平洋公園 (PRP) 計畫是在 1990 年代初期，由美國一位關心環太平洋地區海洋生態與海洋文化的藝術家 James Hubbell 所發起與規畫的一個跨國際的計畫，希望經由面臨環太平洋的三十多個國家以及 11 個太平洋中島嶼國家，透過政治、社會、文化與經濟的交流，在每一個國家建立一個環太平洋公園，來詮釋海洋文化的意義與凸顯當地對海洋生態的關注。

PRP 組織是因應此計畫而成立、設在 San Diego 的一個非營利性的組織。它聯合藝術、建築、都市計畫與景觀設計等領域的專家與學生，共同攜手來設計與建築 PRP 計畫中的公園。參與 PRP 的學生，除了在地國學生之外，也有來自其他環太平洋國家的學生共同參與，經由共同生活與在地文化之體驗，在一個月內，集體創作出一個詮釋海洋文化的公共藝術，而這環太平洋的公園，將成為共同參與創作師生，獻給在地國與環太平洋國家人民的獻禮。

到目前為止，PRP 計畫已經完成六個公園，分別設在蘇俄(1994)、美國加州聖

地牙哥(1998)、中國(2001)、墨西哥(2004)、菲律賓(2009)、南韓(2010)。規劃中有三個：台灣(2013)、日本(2014)、秘魯(2015)。

預計今年七月十一日開始在台灣高雄市旗津的風車公園內設立的環太平洋國家公園，將有國內外學生共 30 人，PRP 國內/外計畫指導者 7 人，影像紀錄與部落格規劃 3 人，共 40 人共同參與，並將招募 10~20 名志工。

建立環太平洋公園的經費一般是由在地國出 80%，另外 20% 由 San Diego 的 PRP 基金會在 San Diego 招募。PRP 基金會估計，今夏將在台灣高雄市設立的環太平洋國家公園，San Diego 方面需招募約 \$58,000 元。招募的對象之一就是 San Diego 的台美/台灣人。招募方式以石板 (tiles) 和磚 (bricks) 來計價，捐款人可要求將機關名稱和 / 或個人姓名刻在石板或磚上。預計石板將分三種尺寸：小的需捐 \$500 元、中的需捐 \$1,000 元、大的需捐 \$5,000 元。若個人欲認捐石板或磚，請直接開支票給 PRP Foundation。若由機關團體 (如 SDTCA、TAFSD、Churches 等) 來認捐大石板，

則可招集每 25 人一塊石板，這樣每人只要捐 200 元即可，請將支票開給機關團體。若您不能捐 200 元，但是願意盡一份心力，則任何數目都歡迎，只是不能將您的大名刻在石板或磚上，請將支票開給您的機關團體。

台灣是我們所關心所熱愛的祖國，這個 PRP 計畫視台灣為一個環太平洋的國家，讓台灣能踏足國際，最終能與其他四十多個環太平洋國家的公園以電訊連結、互相交流，發揚台灣人民特有的文化，並與世界接軌。

我想這個 PRP 計畫很值得我們支持，我們若在八月以後回台灣，還多了一處旅遊地點，請大家務必到旗津的環太平洋國家公園去遊覽，還可以去尋找刻有您大名的石板或磚，這豈不是很有意義且值得體驗的一遊？

台灣真美 (32) - 陳家古厝、玻璃廟、台灣玻璃館、大X醬油工廠、鹿港老街 (19/12/2012)

Gigi 楊

人生最幸福的事，莫過於天天能快快樂樂出遊，再加上好天氣那就太完美了！錢很重要，人人都愛，但是錢不能帶來幸福、快樂。我的一生經過很多波折，大概佛祖要借機會，讓我更看得開、更放得下。所謂共業，有些事情也不是我們能控制，煩惱也沒有用，人一生能得到多少，是早就註定的。最近看了一部日本影片叫「來世不動產」，所謂來世不動產就是向往生的人介紹轉世的地方，也就是靈魂下次所需依附的「身體」。這部影片敘述一個人往生，來到了一家來世不動產公司，主事者把他一生所做所為，分項列出有加分有扣分，然後計算總分。輸入死者名字及出生年月日，從電腦中可以得出一生德行總分，行為列表，全部有紀錄，例如亂扔垃圾幾次、下雨天偷別人傘幾次、採死螞蟻幾隻、幫助別人幾次，等等，然後依總分來決定你將來可以轉世成什麼。我一生做人戰戰兢兢、努力不懈，但總遇到不少挫折，希望來世，真的是可以用這樣來評

分！

第一站我們來到「陳家古厝」，導遊也是第一次來，是一幢老舊的古屋，感覺不出有什麼特別的地方。接著我們來到今天的主要行程「玻璃廟」，它位於鹿港彰濱工業區內，「台灣玻璃館」的旁邊。廟的建築以玻璃為主，玻璃屋頂、玻璃牆面、玻璃裝飾，總共用了7萬多片的玻璃，連門神也是玻璃做的，就如我們所謂的stain glass，色彩非常漂亮。這座玻璃廟正式廟名為「護聖宮」，廟內供奉媽祖、五府千歲王爺、土地公等神明，目前是世界唯一的玻璃廟，可以承受8級地震，17級強風。聽說夜晚有LED燈照射，下次有機會可以再去看看夜色下的玻璃廟，應該更美！在南加州 Rancho Palos Verdes 有一個玻璃教堂 Glass Church/Wayfarers Chapel，我想應該是異曲同工。

參觀完玻璃廟，接著參觀「台灣玻璃館」。這個館的外觀建物，形狀像一艘船，一樓全部是商店，由不同的商家賣不同的玻璃產

品，室內光線昏暗，到處是布條、招牌、標示牌有點零亂，有點可惜！二樓是玻璃博物館，其中值得一提的是玻璃隧道；走過隧道，底下是透明玻璃，雖然明知很安全，但走起來腳底還是感覺有點發麻，深怕踩破了玻璃。還有我最喜歡他們的女廁所，女廁所的門是完全玻璃透明的，一目了然，神奇的是把門上鎖以後，原本透明的門就變成霧面的，從外面完全看不到裏面，但是從裏面卻可以看到外面。我和遊友們在廁所裏研究半天，女廁所居然也成了景點之一。還有一個值得一提的是「金隧道」，進去得買他們的「藍白拖鞋」，一雙80元，5雙以上打9折，我心想我不穿拖鞋，買了拖鞋要做什麼？一時腦筋沒有轉過來，其實他們如果收80元門票，免費送一雙拖鞋，我就會進去，這一次沒有進去有點可惜，等下次吧！

接著我們來到大X醬油觀光工廠，司機說是要讓我們上洗手間，其實是要我們買東西。沒有想到大X竟然會在觀光工廠旁蓋一座迷你

萬里長城，沒有機會挑戰萬里長城，能踏上山寨版的萬里長城也不錯！在萬里長城的旁邊又建一歐式景觀樓，是以希臘地中海風情所打造的。又中又西似乎有一點不太協調。走入大X醬油觀光工廠，一進門映入眼簾的是西安的兵馬俑。到觀光工廠如預期的，少不了要先到簡報室聽產品介紹。非常遺憾，沒讓我們實地參觀工廠，只看了錄影帶。聽完解

說出去時，每人送一瓶免費的醬油，回家試吃，只可惜仔細一看醬油含有防腐劑及甜味劑。這年頭要找純天然釀造而不含化學藥品的醬油真的很難。

今天最後的景點是「鹿港老街」，導遊要我們在老街吃個飽，下午四點鐘集合。幾年前和老公及婆婆坐高鐵、計程車來過這個地方，這一次是第二次來。在鹿港老街這個充滿古早味以及民間信仰濃厚的重鎮，在

巷弄轉角之間，就會看到不同的廟宇，鹿港應該是全台廟宇最多的小鎮。我買了麵茶及鳳眼糕當做伴手禮。這一次看到復古的三輪車，很興奮，有小時候的回憶，真想上去坐，但是自己一個人，為了安全只好作罷！鄉親們有機會來鹿港一定要坐三輪車，讓在地人為你介紹鹿港。這一次有一對母女就是坐三輪車遊鹿港，玩得非常開心，頻說非常值得！（24/12/2012於深坑）



台灣真美 (33) - 西濱公路觀海休憩步道、野柳、金山老街、磺潭觀海、彩楓步道、員潭溪親水公園、海關拍賣場 (2012/2012)

Gigi 楊

常常參加的旅行社今天因為沒有什麼好行程，我參加另外一家旅行社所舉辦的旅遊。據氣象局說台灣今年是一個暖冬，天氣好，不出去玩太可惜了！出去旅遊，心情好又可以運動，家人看到你高興，他們也跟著高興，晚上又好睡，何樂而不為！早就知道台灣北海岸，風情如畫，「野柳」一直是我想舊地重遊的地方。這一次我一看到野柳的行程馬上報名參加。

司機為了要讓遊客們上洗手間，停在位於基隆與萬里交界處的「萬里獅子公園」，從斗大三個字「萬里區」的石雕，就知道萬里到了。我們每個月去祭拜往生母親的時候一定會經過這裡，但我們從來沒有在這邊停留過，沒有想到這裡這麼漂亮。公園沿著海岸而建，可以遠望太平洋、基隆嶼。公園附近又有一個「西濱公路觀海休憩步道」，導遊讓我們下車伸伸腿活動一下，來回步道大約走了40分鐘。暖暖的冬天，曬著太陽，散步、看海是最好不過的了。這個行程是多出來的，不在預定行程中，令人特別興

奮，有賺到的感覺！

此次旅遊的重點當然是「野柳」囉！我們大約十點鐘抵達，導遊讓我們自由活動，集合時間是中午十二點，時間很充裕，可以慢慢欣賞。野柳小時候去過，時隔50年不知變成什麼樣子了，心中充滿期待與興奮。導遊帶我們來到售票口買門票，一張成人票才新台幣50元，美金不到2元，老人票新台幣25元，實在太便宜了。原來「野柳風景區」已經改名為「野柳地質公園」。園內設計得花木扶疏，有步道，也有椅子可以休息，不輸歐美國家的公園。不知道是誰的主意在園區內設有「女王頭」、「俏皮公主」、「金錢豹」等仿石，做得微妙微肖，真可謂鬼斧神工之佳作，我初看也以為是真品呢！這也讓行動不便的人或老人，可以一睹真風采而無遺憾，順便也增加了一些攝影據點。今天雖然不是假日，但遊客還是很多，要照相還是得排隊。

「野柳」因為海浪的侵蝕、岩石的風化等作用，造就了海蝕洞溝、燭狀石、蕈狀岩、豆腐石、蜂窩石、壺

穴、溶蝕盤等各種奇特景觀。「女王頭」、「仙女鞋」就是其中比較特別的景觀。野柳的地標~女王頭，當然要去看，女王頭在長期的風吹雨淋下，頸部已經非常細了，再加上人為破壞，再過不久難逃斷頭的命運。唯一的遺憾，整個海岸雖然有做步道，但是沒有設置欄杆，旅客大都是中、港、澳、星、馬等的遊客，我算了一下，雖然同一個時間內有大约不下十個警衛，但是他們沒有公權力，很多人不聽勸導，處處有「不准跨越」的標語，但是防不勝防。其實要解決這問題很簡單，只要做起欄杆，讓遊客從遠處拍照即可，這完全是制度的問題。不知觀光局在想什麼，這麼珍貴的景觀，世界獨一無二，卻不知道珍惜，真令人扼腕，痛心！甚至聽導遊說，因為旅客太多每天有限制人數，其實很簡單，以價制量，本國人有身份證者維持新台幣50元（因為有繳稅金），外國人可收費新台幣500元，這樣一來人數自然減少，也可以減少破壞的事情發生，另一方面也可以為國庫賺取一些外匯，作為開發

其它觀光景點的費用。看完女王頭又看了仙女鞋，不得不讚嘆大自然的神奇！還記得小時候「林添楨」捨己救人的精神，傳為美談，如今看到他的塑像，才又想起這件事。野柳真的很美！我給它五顆星，鄉親們回台灣的時候一定要來這裡走走！

又到了用午餐的時間，導遊帶我們到「金山老街」自由用餐。導遊讓我們在這裡休息到下午二點鐘，所以我們有足夠的時間。金山地區最出名的農作物就是蕃薯地瓜，所以沿途都能看到賣地瓜的小販。在金山老街有一攤是很多人喜歡造訪的「金山鴨肉」，其實他們做法有點和其它的餐廳不太一樣，就是先把菜煮好，讓客人自由拿取，客人不須點菜，到最後老闆是看盤子來算帳的，所以在金山老街可以看到食客們自己端著菜肴，在老街裡穿梭著，形成一種很奇特的景象。其實這家店是以價格取勝（不須點菜，客人自己端菜，跑堂的人省下來，可以節省開支）。前一陣子我們去祭拜母親的時候在這裡吃過一次，價格便宜，但食材很粗不細膩，我們並不很喜歡，所以中午我在附近吃了麻醬麵及扁食湯，解決一餐。我在老街買了老公最愛吃的麻花，又買了芋頭粿，滿載而歸。

在新北市的萬里區有一

處環境非常美麗的「磺潭社區」，磺潭社區有一條繞著山頂，可以遠眺到太平洋的「觀海步道」與一條沿著溪邊（圓潭溪）而行的「彩楓步道」。觀海步道坡度很大，走起來很辛苦，不過走到木造觀景台，是觀海步道最高點，居高臨下，東北角海岸線明媚風光盡收眼底。彩楓步道是一條人行步道兼自行車道，圓潭溪潺潺的流水聲彷彿在陪伴著我們娓娓細語，可惜天氣不夠冷，根本看不到楓葉。走著走著過了仁和橋就是社區的「員潭溪親水公園」，此處四周充滿綠意盎然的景色，陣陣微風迎面吹拂，真的很舒服。我們從觀海步道、彩楓步道、公園，繞了一圈回到停車場，大約費時一個鐘頭。磺潭社區的人真的很幸運有這麼好的居住環境！

今天的行程接近尾聲，下一站我們要去「海關充公拍賣場」，我認為應該就是不能帶出境或帶入境的東西，被海關扣押，或是一些走私品。一進去看，東西真的很多，有衣服、鞋子、皮包、食品、日用品等應有盡有，但我不覺得特別便宜，我隨手買了一把雨傘及兩個馬克杯。今天也讓我見識了台灣的海關充公拍賣場，其實是一個賣場而非拍賣場，大概在特定的日子才有拍賣吧？(24/12/2012於深坑)



波馬驚爆 又是改變歷史的一天

黃正源

四月十五日是美國麻薩珠塞州的愛國日(Patriots Day)，麻州愛國日訂在每年四月的第三個禮拜一，美國許多州訂有一個愛國行動日，各州不一定在同一個日期，由各州自選適合的日期，波士頓選擇在這個愛國日舉辦波士頓馬拉松，做為慶祝傳統節日的主要活動之一，第一次的波士頓馬拉松一八九七年的四月的愛國日舉行、有一百一十七年的歷史，一百多年來，無論是幾次世界大戰、或暴風雪、或天氣澳熱，這個波士頓馬拉松從來不曾中斷過，因此，波士頓馬拉松成為許多運動活動的指標性項目，也是最經典的運動。波士頓馬拉松是世界上歷史最長久、唯一連續每年舉辦、不曾中斷的馬拉松，也是世界上除了奧運馬拉松以外、唯一需要取得參賽入圍資格的馬拉松，所以，波士頓馬拉松又有[人民的奧運](People's Olympics)之稱。

我跑了四十次的馬拉松，去年取得波士頓馬拉松的比賽資格，很興奮、很難忘的去波士頓比賽、體驗波士頓馬拉松。

這個禮拜一(四月十五日)我一早去機場搭乘聯合航空的早班機，由於聖地牙哥機場有噪音管制的規定，早上六點三十分才開始飛機起

降，我的航班UA663預定六點十八分起飛，等到所有旅客辦完登機手續，班機滑行至起飛等候區排隊、大概也正好是六點三十分。

很幸運地坐在頭等艙的機位，飛機上除了供應早餐外、並提供衛星電視直播的免費服務，正好是波士頓馬拉松比賽的日子，我自然地選擇、鎖定[運動電視台]全程轉播波士頓馬拉松的比賽實況。波士頓馬拉松早上九點半起跑，殘障輪椅組先開始，然後女子組，十點十分開始男子組。

殘障組馬拉松很快地跑完，應該說輪椅很快地駛達終點，時速好像三十五英哩，一個日本人贏得冠軍，第二、三名的跑者至少相差十五分鐘以上。

女子組由一個葡萄牙裔的女選手一馬當先，把一組九個非洲選手或白人選手遠遠地拋在後面，一直持續有九英哩以上的距離，我心裡暗中計算，這是不可能的事情，因為沒有一個好的馬拉松選手會把自己的體力消耗在前半段的路程的，即使自己感覺體能狀況再好，如果換算成最後的比賽成績，女子選手低於二小時二十五分左右的成績、或者男子選手低於二小時十分左右的成績，都是一項很難超越的體能限度的。

因為女子馬拉松的一支獨秀，轉播台開始同時轉播男子組的比賽，這個時候也有一、兩個白人選手一馬當先，在開始的前五、六英哩獨領風騷、享受著勝利者的驕傲與自信，而一群肯亞或衣索匹亞的黑人選手成群成組地、共同在往終點的方向跑去，每隔一、兩英哩的地方設有加水站，我看到他們一、兩個選手取了水杯，喝些水後、把剩下的水、再分給一起比賽的黑人選手，他們彼此沒有交談，只有互相支持、互相鼓勵的舉止手勢，頗令人感動。

波士頓馬拉松的路線每年都從新英格蘭農莊小鎮Hopkinton的市中心廣場開始，經過新英格蘭地區的九個城鎮，沿著麻州一三五號公路通過Ashland、Framingham、Natick和Wellesley，轉入麻州十六號公路。在十六號公路經過牛頓城小瀑布進入聯邦大道，牛頓城消防局右轉進入麻州三十號公路。仍然順著聯邦大道通過牛頓小山，偏右沿著Chestnut Hill街往Cleveland Circle後左轉進入Beacon Street及Kenneth Square，繼續沿著聯邦大道進入波士頓市區。路線向右轉Hereford街然後轉至Boylston街，最後在John Hancock大樓的Copley廣場終點站結束。

這個途徑我很熟悉，沿途的景觀及初春的殘雪給我深刻的印象。

果然、不出所料，這位葡萄牙女選手後勁不足，慢慢地遲緩下來，很快地、陸續地被這群有組織、有策略的肯亞或衣索匹亞選手趕上，最後仍舊由肯亞選手(32歲)以二小時二十六分二十五秒獲勝，跟過去十年的成績比較，這次前兩名的成績差距在一分鐘以上，算是差距最大的一次，以前的女子波士頓馬拉松的冠亞軍差距都是在三秒鐘以內的，這次的比賽結果二、三名的衣索匹亞(22歲)和肯亞(29歲)選手只有三秒鐘的不同，第四(31歲)、六名(34歲)則是美國選手，原來曾經一馬當先的葡萄牙選手(30歲)以第八名結束，跟第一名相差三分半鐘。

不過，男子組的選手經過二十六英哩的比賽，第一名冠軍由衣索匹亞(23歲)的選手以二小時十分二十二秒獲勝，第二(26歲)、三名(28歲)之間只有一秒之差的肯亞選手，跟第一名落後不到五秒鐘，美國選手(32歲)兩分多分贏得第四名，以後陸續多名非洲選手再以兩分多的時間隨後抵達終點站。

這是一次扣人心弦、也是一次很成功、很興奮的比賽，許多選手及家屬在大會終點聚集歡呼，頒獎活動開始進行，第一名獎金五萬美元，大會場地充滿著歡樂與祝賀聲，看台上仍然擠滿著

人潮在歡呼、等候陸續結束進場的馬拉松選手。

不過，在大會比賽進行至四小時九分的時間(下午二點三十九分)，比賽結束的會場集合區，分別發生了兩起爆炸，兩次爆炸相距不到一分鐘，距離不到五十公尺，現場狀況不明，人潮一陣騷動，在一片歡樂聲中，不幸的爆炸事件發生了。從此，再一次改變了美國人民的生活思維與休閒模式。

這次比賽有兩萬三千人參加，跑完全程的有一萬七千五百八十人，女性六千九百四十二人，男性一萬零六百三十八人，平均完成時間三小時三十分，有一半左右的選手在四小時以內跑完的。有許多選手因為爆炸物而無法跑完最後一段路程。這一驚爆更改變了以後美國社會的生活與思維方式。

美國聯邦調查局很快地介入、並對波士頓馬拉松致命的攻擊進行調查，很快地認定是把爆炸的裝置拼組成壓力鍋炸彈，放置在休旅背包內。這個壓力鍋可以很容易地裝入便宜、且殺傷性強大的爆裂物設備，塔利班游擊隊在阿富汗和中東國家的自殺攻擊、就是習慣使用這樣的壓力鍋炸彈。塔利班游擊隊在二零零六年曾經在印度的孟買一次引爆七個壓力鍋炸彈，造成了186人死亡與七百多人受傷，美軍在阿

富汗的駐軍的巡邏也經常發現這樣的壓力鍋炸彈，用報紙或雨傘掩飾。

壓力鍋便宜而且容易買到。壓力鍋炸彈的組裝方式及細節、在阿凱達雜誌和網站上可以閱覽。2010年紐約時代廣場的攻擊行動中、發現過這樣的壓力鍋炸彈。壓力鍋炸彈可以很輕易地、使用簡單的電子表、或行動電話啟動爆炸。波士頓的壓力鍋炸彈裡面裝滿了金屬碎片、釘子和彈珠等其他尖銳雜物，用電子表設計引爆才造成三人死亡及一百八十人輕重傷。壓力鍋炸彈的背包放在地上，所以波士頓傷亡的都是那些接近地面的腿傷和炮彈碎片創傷。

壓力鍋本身就是一個緊壓密封的廚房鍋具，在壓力鍋真空式的密封下、增加了爆炸物的瞬間威力與強度，而可能造成更大的殺傷力，可以在壓力鍋內包裝及加添炮彈碎片像彈珠、鐵釘、或滾珠、刀片。一般家庭的廚房就有這樣的壓力鍋，尤其不像一般炮彈明顯、不會引起注意及懷疑。所以壓力鍋炸彈很受阿富汗、印度、尼泊爾、巴基斯坦及中東國家的喜好，美國這次的波馬驚爆則是第一次成功地使用這樣的壓力鍋炸彈的。

這一次的爆炸、讓人震驚、讓人憤怒、讓人遺憾。