



10/17/2015 健康講座蔡豪智醫師演講「延年益壽的秘訣」



10/24/2015 福爾摩沙四重奏於台灣中心演奏莫札特與布拉姆斯

活動通知

- 11/01/15 (日) 8:00AM《Susan Koman Race for the Cure - 台灣隊 Team Taiwan》地點：Balboa Park。活動的主要目的在贊助乳癌抗爭活動的場合上提升台灣的能見度。
- 11/01/2015 (日) 4:00PM《投資座談會》講員：呂錦文(Winston Lue)，講題：Developing a Trend/Momentum Scoring System to Guide My Buy-Up-Sell-Down Trading Strategy，負責人：安崧豪(AnInvest7777@gmail.com)。
- 11/07/2015 (六) 2:00PM《讀書會》講員：林文政博士(太平洋時報社長，前台灣人筆會會長)，講題：由「台美文藝」談台美人的文學專長。
- 11/14/2015 (六) 1:00PM《音樂會》打狗亂歌團@UCSD，地點：UCSD Conrad Prebys Concert Hall，費用：\$5。(請參閱內頁)
- 11/15/2015 (日) 3:00PM《特別演講》講員：童振源教授，講題：2016 台灣選舉與兩岸關係，台灣研究院、台灣同鄉會、FAPA-SD、台灣中心聯合舉辦。
- 11/21/2015 (六) 9:00AM《健行俱樂部》地點：Rancho Carrillo Trail (Carlsbad)，集合：Carrillo Elementary School parking lot，聯絡人：李元溢 860-904-3844(Cell)。
- 11/21/2015 (六) 12:30PM《電腦俱樂部》取消一次。
- 11/21/2015 (六) 2:00PM《生活座談會》主題：稅務，主持：陳麗莉，講員：Grace Yu、張裕華、Luke Tong，贊助：石秋洋、黃彩鳳夫婦，型男主廚準備點心。
- 11/22/2015 (日) 3:00PM《文化歷史演講系列(LX)》講題：選舉與流行音樂，講員：Prof. Nancy Guy。
- 12/05/2015 (六) 9:00AM《健行俱樂部》地點：Iron Mountain，集合：Parking lot at the intersection of Poway Road and Highway 67，聯絡人：李元溢 860-904-3844(Cell)。
- 12/06/2015 (日) 4:00PM《投資座談會》講員：安崧豪(Song H. An)，講題：Year-end Review: Topic, refreshment, and a 2-minute talk from each member，負責人：安崧豪(AnInvest7777@gmail.com)。
- 12/19/2015 (六) 9:00AM《健行俱樂部》地點：Los Penasquitos Canyon Preserve (East approach)，集合：Canyonside Community Park & Recreation Center，聯絡人：李元溢 860-904-3844(Cell)。

活動報告

- 10/03/2015 (六) - 10/06/2015 (二)《長輩組大峽谷之旅》請參閱劉美娥在本期的報導。
- 10/10/2015 (六) 2:00PM《生活座談會》主題：旅遊，主持：石正平，講員：石正平(台灣遊)、劉信達(鶯歌陶瓷博物館)、吳聖麒(土耳其、希臘)，贊助：徐明介、林和惠夫婦，黃玉貞女士準備點心。請參閱本期劉武鴻的報導。
- 10/24/2015 (四)《福爾摩沙四重奏+ Jessie Chang (Piano)》。請參閱轉載太平洋時報的報導。

『旅遊』生活座談會

劉武鴻 報導

十月份的生活座談會由石正平先生主持，請最近出門遠遊的幾位同鄉來講他們的見聞。這次的座談，著重在藝術、宗教、美食等文化方面的介紹。

【劉信達：鶯歌陶瓷博物館】

提到鶯歌，讓很多人想起台鐵火車快到台北之前的鶯歌站，以及當地充滿神話的鶯歌石。從前的鶯歌鎮已經變為新北市的鶯歌區，盛產陶瓷的鶯歌窯也不見蹤影了，幸而有一個五層樓規模的陶瓷博物館，展示鶯歌昔日的陶瓷風光，提高大家對陶瓷文化的興趣。劉先生給大家看很多博物館展示品的照片，包括鶯歌古窯的模型、傳統製陶技術、陶瓷藝術、陶瓷發展等等，讓大家看到陶瓷文化並沒有因為它歷史的長遠而老舊沒落，卻因為科技的進展和人們生活品質的提升而得以重生。劉先生這次參觀陶瓷博物館之外，也徒步在鶯歌老街轉了兩圈，看到了滿街陶瓷的風貌，卻可惜沒有找到想去的一家著名餐館。

【吳聖麒、陳正茂：土耳其、希臘】

二十二位同鄉長者，今年九月間一起到土耳其的Istanbul，乘坐郵輪，途經希臘各港都和島嶼，並造訪了原南斯拉夫的Montenegro和Croatia。看了吳先生拍攝回來的照片，最有印象的是藍天白雲下的岸邊民宅，到處是白牆壁藍屋頂，有如旅遊手冊上的宣傳照。其次是希臘的神廟、土耳其的清真寺以及古競技場等建築，文明古國，讓人另眼看待。他們上岸時也看了不少民俗、宗教方面的博物館和展覽室，觀賞在地音樂和舞蹈的表演以及民藝的示範。品嚐當地小吃店的餐飲當然也是行程之一，聽說也是上洗手間的唯一途徑。這次同行的阿公阿嬤們，平均年齡不少於七十，卻都能長途爬高爬低，而且只有兩次迷路的記錄，實在難得。

同團前往的陳教授，也順便簡單介紹沿途四個國家的地理、歷史、文化和民生經濟，並與台灣相對比較，讓大家進一步瞭解這幾個遙遠陌生的地方。

【石正平：台灣遊】

石先生今年夏天帶著妻小回台，到幾個大都市遊覽，看了一些近年來新添加的景觀。最奇特的是台南的奇美博物館，歐式的建築，宏偉如美國各地的州政府，博物館四周的庭院寬闊，館前走道是一座長石橋，兩旁立滿大型人體石雕，還有可以在大噴水池浮上浮下的武士戰馬雕像。鳥瞰整個園區，形狀竟是一個平擺的電吉他，氣魄非凡。館內藏品也很豐富，以西洋繪畫雕塑、樂器、古兵器、古文物及自然史為主。網路預約購票，每人台幣兩百五，相當值得。相對嶄新的博物館，石先生也到赤崁樓、武廟、林百貨等老地方懷舊。在高雄時，特別去太平洋珍珠公園，見到磚牆上刻有兩年多前參與贊助的本地三十幾位同鄉大名，倍感親切。有名的美麗島捷運站也是以前沒見過的，車站內外的造型、裝潢和照明，綺麗別緻，只是乘客稀少，有點冷清。相反的，在台北正逢假日，拍攝到台北車站大廳裡面外僑放假聚會的情景，一片熱鬧，也令人聯想到外僑幫忙

照顧家鄉親人而感恩。石先生照例到處嘗試美食，介紹很多店家和名菜，但要切記的是，不要去觀光客集體晚餐的夜市，八九點就沒人啦！

【感謝】

這次的座談會由徐明介、林和惠夫婦贊助，謝謝他們對生活座談會的支持。

會後豐盛的小吃和瓜果是由黃玉貞女士安排準備的，謝謝她和幾位幫忙的姐妹們，不辭辛勞，讓大家「吃到飽」享用道地的家鄉點心。



大峽谷之行 劉美娥

期待已久的大峽谷四日三夜的旅遊，終於盼到了。10月3日晨八點，鄉親共三十人搭遊覽車準時自台灣中心出發，大夥兒霎時回到兒時與同學們踏青出遊的心地風光。

陳松美老師準備了影印歌詞讓大家在車上唱歌，愛唱歌的此時可盡展歌藝，也可低吟輕唱，愛聽歌的默默靜聽，怡然自得。導遊穿插說一些他的個人經歷，他有過各種不同領域的各種工作，起起落落，似顛沛卻平順有大起也有大落的經歷。每個人的人生是不是在呱呱墜地的時候，劇本就已經鋪陳在那裏了呢？看看周遭的

人，日常生活能夠頭腦清晰，四肢靈活，就該慶幸、知足、謝天謝地了。還是回到歌聲裡，讚美著〈甜蜜的家庭〉，在〈菩提樹下〉詠唱〈思慕的人〉，〈咱那打開心內門窗〉就能看見青春美夢！

陳淑慎贈送一張台灣歌謠CD給導遊，讓熟悉的歌曲伴著大家。

簡單用過午餐後，前往在亞利桑那州哈瓦蘇湖上的倫敦橋，其後前往內華達州的拉芙琳(Laughlin, NV)。倫敦橋是世界上最大的一件古董。歷經第二次世界大戰遭納粹轟炸，英國政府拍賣，後引起一位美國企業家的興

趣，當時將橋分段分批拆下，於1968年由英國倫敦飄洋過海載運到美國，再重新依序組合，工程之浩大，投資之無數，耗時耗資，無可計數，據說電影《魂斷藍橋》的外景，就是在這座橋上拍攝的。可說是一座飽經滄桑，在異鄉他國再度屹立不搖的古橋，好像是說故事談奇蹟一樣的橋。

拉芙琳是科羅拉多河畔的賭城，幾乎所有賭場都沿著河邊而建，一片昇華景象，夜晚漫步於河邊，看River Taxi載著遊客不疾不徐地瀏覽，波光粼粼，閃爍蕩漾，河水清澈，透著燈光，河裡的大小石頭清晰可見，

頓時讓人沉澱在清澄無染中。那天，夜宿於Laughlin River Lodge。

次日，到南峽谷，看遊客各個穿雨衣撐雨傘，遊興濃郁，到處走走，恍若山在虛無飄邈間。在布萊斯國家公園(Bryce Canyon National Park)，行車穿過砂石拱門，沿途看到天然劇場、動物石窟，置身在岩柱型的地形，山巒氤氳，有人說像棋盤，有人說像美國兵馬俑，子曰說似冰宮，有人說岩柱像一個個學生在聽孔夫子說教，有的像精心設計的裝飾蛋糕，層巒疊嶂，千變萬化，目不暇給。站在高處看，天邊一道彩虹，柔和得好像伸手觸摸就會消失不見，大自然之神奇，豈是鬼斧神工足以形容？

有些人想搭直升機俯瞰壯麗景色，但因天陰雨朦朦而未能如願。也有鄉親想搭吉普車前往羚羊谷，也因安全考量，只得另找機會。

那晚，住在佩吉鎮(Page)的Quality Inn，夜裡雷聲隆隆，好似從深山溪澗迤邐而來，山雨欲來風滿樓，直到清晨上車，雨未停歇。

在一處由河流環繞的巨岩形像馬蹄的「馬蹄灣」，奇特的是科羅拉多河在此二百七十度的轉彎，陸地延伸出一處馬蹄形半島，巨岩矗立其中，河流環繞，歷經億萬年侵蝕風化後的紅岩石。走過南岸(South Rim)，看到石縫中迸出一顆顆的小樹，顯示強韌的生命力。經過前不著村，後不著店的沙漠高原地帶，幅員遼闊，似乎沒有盡頭。

在US Hwy 89往錫安公園(Zion National Park)的路上，因司機經過【Commercial Stop】沒有停下，忽略了這個sign，被警車攔阻，帶到Arizona Dept. of Transportation Division，繳罰繳333元。此意外事件，將心比心，司機一定不好過。會長陳淑鎮在車上發起每人捐十元，大家踴躍，愛與關懷，善念觸動人心，很快地募足了333元，交給司機，司機哽咽致謝。這個溫馨插曲，讓大家安心繼續旅程。

車行減速，沒有路燈，路不熟悉，且逢西北雨，在四周黑暗狹路中踽踽獨行，在荒郊野外，又走錯路，有一次車子幾乎開到田裡，令人捏一把冷汗！急剎車，慢慢轉頭，月黑風高，黑壓壓一片，GPS訊號不清楚。石秋洋、黃彩鳳兩人用iPad熱心幫忙導遊查看路程，才走

上正確的路。這一段不算短的路程，司機很辛苦，遊客也很擔心。當駛近拉斯維加斯，霎時燈火通明，萬家燈火，霓虹閃爍，五光十色，令人目眩神迷，到達旅社休息，已是午夜過後一點半。

旅遊公司原本就安排第四天要換車、換司機。換了一位司機，也許他是太疲憊的關係，很不友善。原先安排的Lenwood大型直營購物中心、巧克力工廠、沙漠仙人掌公園都臨時取消。那天上午在酒店走走看看，照照相，用過簡單的午餐，開了五個小時車，中途休息一次，回聖地牙哥，聖地以美麗光明的夕陽迎接我們回家。夕陽無限好，好在近黃昏。

感謝負責舉辦這次旅遊的陳光弘教授及工作團隊，您們辛苦了。

聖地牙哥愛樂盛會

福爾摩沙四重奏詮釋莫札特與布拉姆斯(2015-10-24)

轉載自太平洋時報

十月二十四日福爾摩沙四重奏在聖地牙哥台灣中心演奏莫札特與布拉姆斯的作品。小提琴林允白、李家瑋、中提琴陳則言、大提琴葉儒沛和鋼琴家張晶晶精準地詮釋莫札特與布拉姆斯，是一場高水準的音樂會。

福爾摩沙四重奏，於2006年贏得國際著名的第十屆倫敦國際弦樂四重奏大賽的第一獎及阿瑪迪斯獎之後，除了英國著名的EMI唱片公司為他們錄製發行唱片之外，該團也應邀在世界各大城市舉行演奏會，於是『福爾摩沙四重奏』逐漸在世界樂壇發光發亮。當天福爾摩沙四重奏與鋼琴家張晶晶(Jessie Chang)共同合作，帶給觀眾高水準的音樂饗宴。

他們曾多次在聖地牙哥台灣中心演出，今年大提琴葉儒沛因故離開，由洪本倫加入，他也是出生於台灣，朱麗亞音樂學院畢業，目前在洛杉磯愛樂交響樂團，他曾在夢工廠電影心靈獨奏擔任男主角的訓練師，以及電影配樂。

小提琴家林允白曾在1999~2000年的樂季中，擔任美國辛辛那提交響樂團小提琴助理首席，現在擔任芝加哥弦樂四重奏(Chicago

String Quartet)和福爾摩沙弦樂四重奏(Formosa String Quartet)的成員。1996年至義大利參加舉世聞名的帕格尼尼小提琴大賽獲獎；1998年參加Naumburg國際小提琴大賽，獲得第二名的殊榮。

台裔美籍中提琴家陳則言於2003年榮獲Primrose International Viola Competition首獎，並為大賽史上唯一贏得首獎的華裔中提琴家。同年他參加Lionel Tertis International Viola Competition，榮獲主審獎。他是現任聖地牙哥交響樂團與Mainly Mozart Festival樂團的中提琴首席，並曾受邀擔任過舊金山交響樂團、洛杉磯愛樂、及辛辛那提交響樂團的客席中提琴首席。

小提琴家李家瑋出生於舊金山，是一位活躍的室內樂演奏家及獨奏家。自2008年，他成為曼哈頓鋼琴三重奏的成員，該團以紐約為中心，演出遍及全國各主要音樂廳及小城鎮的新音樂會系列，使得他們演出領域更

寬廣，塑立獨特風格。目前他是該校教授Ronald Copes的助教。

福爾摩沙四重奏的成員都是台美人，對台灣有深厚情感，他們曾於前年回台灣在花連舉辦音樂會營，為資源較缺乏的東台灣學童提供音樂學習機會。他們這次是應聖地牙哥交響樂團之邀前來演奏，並加演台灣中心的一場。

當晚有一百多為位聽眾出席，多位美國主流人士，前來台灣中心為了聆賞福爾摩沙四重奏。(圖 曾俊隆醫師攝)



福爾摩沙四重奏演奏



謝幕，右為鋼琴家張晶晶

治療病痛的瑜珈治療師 -- Professor Doris

凱爾 (10/8/2015)

第一次聽到Professor Doris是因為台灣中心需要一位瑜珈老師 (Yoga teacher)，她是目前正在大學裏教授瑜珈和體育的Professor。因為平日教課忙碌和周末是家庭時間，所以起初Doris婉拒我們的邀請，當時就覺得很有意思，遇到一位台灣人社區少有的「新時代女性」，對她印象頗為深刻。

再次聽到Doris是NATWA請她來帶領兩小時的瑜珈治療 (Yoga Therapy)。她的前置作業慎重，先是限制人數以便可以直接調整動作，再來調查參與者想要探討的題目並且列了一堆必須自備的器材。

這一天終於到來，出席者超出預定人數，只見每一個人抱著瑜珈墊、一堆枕頭、瑜珈繩或橡皮帶、毛巾等等進來聖地牙哥台灣中心，把大廳擠得滿滿的。我也見到久仰的Doris，健美的她，有台灣女性少有的高挑身材，修長的直腿，再看那長久戶運動曬出來的蜜色皮膚，羨煞我了。她一口沒有accent的道地英文，讓我直問她是小留學生嗎？唸美國學校嗎？出乎意料，都不是，

她跟你我一樣唸台灣的大學，畢業以後再來的，可是她的英文竟是那樣中聽有說服力！

背痛幾乎是每個人一生必經的痛，自然成了這一次的主要治療項目。Doris的講解很簡單就是氣血要流通，她示範人體脊椎形狀，平時睡、坐有其姿勢，工作時保持正確姿勢，每隔一段時間要站起來走動，拉直關節，流通氣血，鬆弛僵硬的肌肉。她接著示範幾個簡單的伸展姿勢，每一項都可以有效的矯正壓縮的脊椎，進而減緩長期背痛。

在前90分鐘Doris教了一些瑜珈伸展動作和呼吸，我們一堆年長者，每人都很認真的各自在墊子上努力拉瑜珈繩或橡皮帶做各項姿勢，再來的30分鐘是瑜珈冥想 (Yoga Nidra) — 在近似睡眠但是大腦還是處在覺醒的狀態中作冥想，過程中很多人抵不住Doris委委道來的冥想導引，加上隱隱約約的舒緩音樂中，沉沉睡去了，彷彿過了一下，叮的一聲中眾人又醒了，清醒後每個人精神飽滿。整個過程很療癒，大家學到治療各自毛病的簡易瑜珈保健。

我是復健常客，腿、手、腳、脖子通通經過治療，每一次都是照X光，骨科醫生開過二十次復健處方，然後再加上幾張紙，圖解告知平時走路、工作、坐辦公桌的正確姿態，各項應注意事項。他們很少有機會像Doris花時間示範人體脊椎形狀和人體的骨骼筋肌肉的姿勢，更不會觀察不良姿勢之後來做有效的矯正。一般醫生與復健師都是標準作業，二十次復健完，當保險不再付錢後，就請自求多福了。

隨著年歲的增長，台灣人社區銀髮族對保健的探討需求越來越多，相關的銀髮族疾病和健康幾乎是每個年長者都必須面對的問題。所以在熱烈反應下，Doris終於要在台灣中心正式開啟「瑜珈治療」課程，給蓬勃發展的台灣中心增添一項重量級的活動，我們這一些年長都殷殷期盼著「瑜珈治療」課程的開始！

呂佳雲教授的瑜珈治療課
本課程為四堂課 (10/2、10/9、10/16、10/23 10am - 12pm)

台灣驚奇豔麗之行

陳瑞祥

俗語說：看戲著看亂彈，吃肉著食三層。這遍轉去台灣真好運有聽到亂彈ma有吃著三層。已經有足足10冬沒轉去台灣，朋友毋知iau會記得gau嚟？就E-Mail給朋友：「阿淳gua這回轉去，時間有限，無法度去台南探汝，汝甘會當約幾e朋友佇台中見面」，隔日回答曰：「gua了解」，又過五日E-Mail予(hoo) gua曰：「已經約幾e老朋友，佇汝轉來hti拜一中晝(tau3)，踮台中全國飯店三樓餐館見面」，台灣人有情有義。

我知影台灣ma有騙、偷、搶等等三角六曲(khiau)的代誌，毋ko這遍轉去台灣，親像去一趟(choa)天堂，按怎曰lah！這遍轉去台灣遇到e，攏係台灣人e好品行，台灣人照顧出外人，對人謙誠，有熱熱e人情味，對朋友有情有義，長輩關懷序小，對自己勤儉對朋友慷慨，等等e好品行。

這遍轉去台灣，主要目的是轉去參加僑務委員會佇台北所辦e「台語教師研習會」。gau一(cht)出桃園機場就坐國光號去台中五叔兜(tau)，到台中五叔e厝已經半暝12點，五叔、五嬭等gau

到位，給gau安排好勢，二位80?e長輩才去睏。隔日敲電話予佇台南e叔伯兄哥，甲伊會失禮，因為需要去台北上課，無法度轉去台南看汝，伊說：「伊了解，好好享受旅途」，然後佢五嬭說電話，說完五嬭對我說，伊曰：「五嬭，阿祥交代予汝，請汝好好款待伊」，足感心。恁五叔兜兩日半，食得佇美國思念真久e荔枝kah釋迦，荔枝芳，釋迦甜，有食又(ko)有抓(liah)又有紅包，給gau款待得真舒適。拜一中午前告別五叔、五嬭，去會見約在全國飯店三樓餐廳e老朋友，佢老朋友敘舊講新，談天說地，人生一大享受，食飯飽後欲去一樓咖啡廳飲咖啡，可惜咖啡廳客滿，只好恁大廳開講，開講到三點，已經是去台北報到的時陣，這時只好真毋感e來向老朋友相辭，大家說欲送gua到往高鐵車站e巴士站，一(cht)路阿誠堅持愛欲(beh)提gaue行李箱，伊說：這e機會伊已經等10冬魯(loo)。

高鐵站真清氣，車廂ma真整齊，台中站到台北站只有45分鐘就到。真順事來到會場向台灣母語聯盟e芳玲

秘書長報到，台灣母語聯盟負責安排這遍教學課程，上課的教師哪毋是大學教授就是專長人士，同窗中間人才濟濟，台灣母語聯盟e何信翰理事長常來關心。9月11號學員去新北市重陽國小觀摩台語教學，gau參加中年級這(cht)班，教學唐老師年輕、有自信，hit日教e是「台灣傳統節日」，了後討論會gaue感想是佢呢，「老師教課真詳細，學生上課真專心，學員觀摩有虔誠，攝影e郎上認真」。芳玲老師早晚照顧阮傢學員太倦，得到(tio)皮蛇，猶久(iau-ko)看頭看尾到結束，真感心。

有(u3)同窗佇校園失(pang)去冊包，兩點鐘後才佇路邊找到，冊包裡面e物件攏無失(pang)去，gau ma是在車站打無去行旅袋，如(na)無打無去行旅袋to毋知台灣人如此可愛。打無去行旅袋三日後，敲電話予車站的「失物招領處」，in說有人檢到gau所形容e行旅袋，gau就去領伊，領得一檢查，每一項物件攏無失(pang)去，裡面有護照、現金(有台票ma有美金)佢欲送給朋友的禮物，一件攏無失(pang)去，毋是講「漫畫(mang-gah)」，是

「金入」，感謝台灣這遍土地 kab 感謝可愛的台灣人。

這遍 ma 有恰久久無見 e 潘博士，潘夫人，潘博士 e 姊姊 kah 三個小朋友作夥食飯，gau 佇台北上課無法度去新竹探訪 in，in 卻一家來台北請 gau 食飯，真感謝潘博士一家 e 誠意款待。

欲轉來美國 hit 一日，去 Kab 躡台北作齒科醫的叔伯兄哥相辭，伊三遍問我干有需要旅費，我隴 Ka 伊說毋免，幾冬前我的父母去予伊作啄齒，無拿錢 ko 包紅包子 in。恰叔伯兄哥相辭了後，坐捷運去台北車站，佇車站問服務人員，按怎去客運車站，通坐國光號去桃園機場。te 問 e 時，邊子一個美眉問我是不是需要伊導路，gua 問伊是不是有時間導我去，伊說：伊有時間，伊恰朋友約佇此見面，伊 ka 早到，gua ko 甲伊曰：ko kha 重要的是汝干(kam)知路，伊曰：伊行過，按呢就拜託好心 e 美眉導路，伊導我 tui 5 號出口出去，大概走 15 分鐘才到位，這中間問兩遍路，佇路中讀碩士班，好心 e 秀珍美眉問我佇美國生活是不是攏說英語，gua 曰大部分曰台語，伊佞尼回答：「這樣喏，講台語」，一路伊恰 gua 攏用華語對話，到位 e 時 gua 問伊是讀蝦米碩士班，伊回答：「台語文碩士班」，買

票了後 gua 想欲問伊，「汝歸路攏說華語，汝到底會曉(hiau)說台語嘸？」，想欲問 e 時，這時抵好看到往桃園機場 e 國光號已經停佇站內 ta 等 gua，就趕緊 ka 好心 e 秀珍美眉感謝 ko 相辭，緊緊 peh 去裡國光號，「秀珍美眉到底會曉說台語嘸？」成作這遍轉去台灣 e 世紀大疑問。

這遍轉去台灣，受到親戚朋友的好款待，ko 一遍感受得台灣人熱熱 e 人情味，親身享受台灣高鐵以及台北捷運 e 一流服務恰一等建設，ko 發現台灣有這昵濟人，為台語文 e 擴展 te 打拼，行旅袋失(pang)去 ko 找回，發現台灣人是世界一流的國民，是一趟(choa)驚奇 ko 豔麗 e 體驗。

你平安！？

張運帆

有天以前我在台灣工作結識的美國老闆（他是極早期台灣來美的菁英）突然來電，他如同以往都會先問我：「小帆，妳平安無？」我通常會禮貌性的回他：「阮攞好！你呢？」出乎我意料之外，他的回覆竟然是：「妳記得十二年前嗎？我也一樣打電話給妳。我又吃不下飯，睡不著覺，我想那憂鬱症又回來了...」在他欲言又止時，就如十二年前一樣我直接切入核心：「憂鬱症不應是問題吧！告訴我，你又發生了什麼事？」「小帆，我...我怕...我怕老...」他一字一字的回著我。

平安嗎？

最近因著人民幣貶值使全世界經濟都受到震盪，美國的股市更是狂跌。基督徒間更是流傳著各樣有關美國及全世界的末世傳言，然後在所有的傳言的後面都會加上一句：「這是讓我們看見也學習不將眼目定睛在這世界的政府，及屬世的金錢...」這樣的提醒沒有什麼不對，只是幫我有更深的思考：在這動盪不安的時候，身為基督徒牧師的我應該帶

下的影響是什麼？我能向這充滿恐慌的人們發出什麼樣的聲音呢？不是彩畫一個童話世界裡烏托邦的幻想世界：從此王子公主就過著幸福快樂的日子，也不是在恐懼裡再加上恐懼，更不是教人活在當下，吃吃喝喝，隨波逐流便是！「...這樁謀殺案讓我們重新思考所謂的道德倫理...」電視的記者滔滔不絕的評論著這位年老髮白的爸爸親手殺了他腦性麻痺的女兒，我看著新聞標題：Mercy Killer。還記得當時的我也正陷在女兒每天在幼稚園偷尿尿，而遭到學校強迫要將女兒轉到重度殘障學校的窘境。加上不定期全身性的抽筋，每星期進出醫院檢驗肝臟及血液，女兒因藥物的副作用而造成的掉髮，牙齦腫脹到都快看不到牙齒。又再加上那時因以外國人用了美國的 Medi-Cal 而遭到美國政府起訴，兩三個月就得出庭，然而每次都無功而返，只因起訴我的檢察官不克前來。一年裡，那種心裡頭無根漂泊的感覺，那種心力交瘁的盡頭，我當時也曾有過這樣的念頭：女兒死了，我死了，這一切的苦難，一切的重擔就都解脫

了...

轉身與轉念

經過這麼許久，我漸漸領悟到，人在這生老病死的循環裡，光想藉著好壞、是非、對錯的思維方式，人根本是脫離不了這根深蒂固緊緊套牢人的“苦海的律”。聖經的原則從來不是藉由人的努力，而是藉由這位造物主自己來解決，也就是神降世成為人，祂的名叫耶穌。藉此，神給人能夠跳脫的盼望及方法，也就是人可以藉著活在另一個生命律的循環來脫離這苦海律的循環。不是我們從此不會經歷生老病死，而是在面臨世上苦難之事時，我們的心及態度卻可以處在坦然的平安裡的。

對未知的未來，因著不確定性、因著眼見處境的事實、因著我們習慣的未雨綢繆，防範未然，及一大堆的「萬一」想法，我們就不自覺得掉進千篇一律的循環。負面的念頭蜂擁而至，然後開始憂慮，進而變成焦慮不安，後來陷入極深恐懼的裡面，最終變成了憂鬱症...

我依稀記得女兒五歲開始全身性的大抽筋，再加上醫生說的「這不是可治癒的病」的判決，再加上前面提及的眼見事實的壓力，我就常會想「萬一...怎麼辦？」當你有這樣的負面念頭時，偏偏你的大環境也會跟著來加強。不論什麼原因進出醫院，或者有機會參加喪禮，回來之後，我都會陷入更深的焦慮之中。一陷入焦慮，我的情緒就很容易失去平衡，一失去平衡，我的先生及孩子就全都遭殃，我不是罵大就是打小，直到我又慢慢盪回中線，那時的日子就在這樣高低起伏的雲霄飛車中渡過。我痛恨那樣的日子卻無法自拔，想要振作，卻像洩了氣的皮球，欲振乏力。我想要不是孩子們要上課，我應該就一天都不起床了吧！

當時每每午夜夢迴，我都是淚眼汪汪的問神：我求平安，為何是驚恐抓住我？我這麼的努力，這麼的堅持，為何抓住的竟是風，是空氣呢？我求安慰，為何得來的竟是焦慮不安？滿懷信心的期待，為何結果卻是谷底的失望？我越想看清，卻越迷失在路上！我越想放手，哀傷的心卻更緊的抓住我！我的信仰在我深陷絕望的谷底何以不能幫助我呢？因為到了人的盡頭，所以那

一年我花所有的時間讀聖經及近兩百本所謂的屬靈書籍，不論教派，不論傳統或靈恩，我全都將它們吃進去，我定意要找到出路。

可能這些吃進去的真理在我的身內產生質變吧！突然間，我有了個頓悟，其實生命是選擇題而不是是非題；也就是，我可以轉念，或者在這執念裡鑽牛角尖。這一切不在於神，而是在於我要不要在事情發生的時刻轉身...

心平靜安穩！

轉身不代表我不關心或不在意，而是我選擇相信神測不透的智慧是高過我的智慧。神是我的天父，一切關乎我的事都在祂心中的第一優先。神就是超自然的，我走到山窮水盡，但祂總是來的及，祂總會開路，總一定是柳暗花明又一村。這不是我活在虛無飄渺的自我感覺良好裡，而是，我選擇活在更高的真實裡，也就是聖經裡我所相信的真理。

這趟「盲人飛行」的訓練並不如想像的簡單！剛開始，一稍有風吹草動，我本就能陷入焦慮不安而導致夜不能眠的裡面。但在同時，我就不斷的用我的座右銘經文大聲的自說自話，讓我全身的細胞都聽見「因為知道

我所信的是誰，也深信祂能保全我所交付祂的直到那日；萬事互相效力，叫愛神的可以得著益處，就是那些在耶穌基督裡被召的；我將我的神擺在我的右邊，我就必不至動搖；有神成為我的幫助，我還怕誰...」我就這樣反覆的操練，直到我下意識的反應不再是焦慮或負面為止，這次比上次我的心更加堅定及深信，今天比昨天我的心更加的平靜安穩。

這幾天兒子打電話回來說：「媽咪！為什麼我沒有遺傳到妳的堅強意志力及正面思維呢？這麼忙碌的功課，這麼難學的中文（兒子從未學過中文，他會聽不會讀寫，而且這學期他不繼續他的西班牙文，竟安排上中文，似乎他挖了個坑給自己跳），急難救助隊的排班及醫學院癌症研究的實驗，還要充足的睡眠，還要有正常的社交生活，每天我都好不掙扎，深怕一個不小心就拿到B了...」原來是字母B症候群，再加上牧師的職能反應，我立刻說教，我想將正能量像輸血一樣的輸入給他，而且我還滿心自認為知道他所要的答案是什麼！結果兒子的回應竟是：「媽咪啊！我打電話回來不是為了聽妳告訴我如何像妳，如何解決，妳是超級媽媽，妳總給我正確答案，智慧的引

導，我很感激，但...這不是我要的...」「但是...」我停住我滿腹委屈及欲言又止的口。這還真像八月初回台灣時，當我跟一群原住民的孩子分享：「我不會騎腳踏車」，他們都露出不可置信的眼神說：「牧師！不是跨上去，踩了腳踏，然後就上路了嗎？」我只能啞口無言，充滿無奈的傻笑...

掛上電話，我不解的呆坐在椅子上，我努力的回想著我們中間的對話，我嘗試要找出兒子像刺蝟的理由，我心中無奈的發出一聲最深的嘆息「天下第一傻就是作父母的！」正在滿心錯愕的哀嘆裡，霎時間，一個轉念就臨到「不論兒子如何掙扎，藉這間神為兒子選擇的大學，祂必定會成就一切關乎兒子命定的應許，神有個計畫，是要叫我們的末後有指望...」突然間，我的手機再度響起，是兒子打來道歉的... 半小時心平氣和的對話之後，我才發現近十五年不斷轉身放下的結果，現在，我連潛意識都已經學會立刻轉念了。對於才開始操練的兒子，我定意也願意給兒子多一份的耐心，開放的心，及時間讓他成為成熟，正面及真正陽光「按神形像造的」大人。

我平安了！

中國人特別喜歡預備「萬一不成... 萬一失敗... 萬一有意外... 萬一落空...」我不是說未雨綢繆不對，或不好，相反的，我每天都預演著我的未來，因為我知道未來是屬於預備好的人，而且明日的你取決於今日的累積。我只是學會「不將明日的擔子，或者未來的未知數放到今日的籃子裡來揹負」。面對世事的無常及變動，我轉身選擇更高的實際，且活在聖經的真實裡。當事情不按神所應許的成就時，我也不再替神解釋來給我自己千百個根本無法說服的理由。我只是單純的相信「人會錯，環境會錯，但祂是神，祂就永遠不會錯。當神應許跟我得到的有極大落差時，我選擇相信上帝的旨意是最每善的！」

還記得剛學開車時，我手握的方向盤會不停的隨著每個大小轉彎動來動去的，跟我練車的教練就告訴我說：「將你的眼睛看著遠方而不要看著車前的路，這樣你的方向盤就會自然的隨著路不同的彎度來調整了！」這豈不蘊含著人生的智慧嗎？有好幾次夜間開在56公路上，身旁空無一台車，暗夜的高速公路及昏黃的燈光，不像白日猛踩油門，感覺著車速，這時的我會放慢到標準車速，不疾不徐的享

受一段單獨寧靜的時光。我知道順著這條公路，不論多久，只要順著這條路，這條路就能帶我回家。即便有時因不小心下錯出口，而造成心慌意亂，焦慮不安，甚至有時因迷路了而痛苦不堪，但只要我又回到這條公路上，只要方向是對的，這條路就一定能帶我回家，而我的心也就平安了...

憶注隨筆（22）

平仔

（22）懷錶

我阿爸在日本留學期間帶回來三個重要有價值的東西，一把小提琴、一箱日文/英文的教科書和一個懷錶。每次我們搬家，阿母總是抱怨說，書太重，還要把它放在一個防水大箱子，珍貴的小提琴需要小心保護，只有懷錶最有用、最有價值。我們把錶掛在牆上，讓人們看到時間，因為整個街坊沒有時鐘，只能靠我阿爸掛在牆上的懷錶。這是一個非常精確德國製造的懷錶，所以我們把它看作是傳家寶。

平時白天我們沒有關門的習慣，反正房子裡也沒有值錢的東西，所以沒必要關門。幾年後的一天，我們發現在牆壁上的懷錶不見了！有小偷偷走了它。

從那個時候開始我們感覺到不方便、不舒服，因為沒有懷錶可以告訴我們時間，生活變得很古老，好像回到沒有時鐘的時代。還好那個時候有一個賣豆腐的小販，天天一大早叫醒我們起來買豆腐。除了中午，其他的時候我們就自己猜測判斷時間，當然是不很準確。小偷偷走我們的懷錶，就好像

是偷了我們的時間一樣，讓我們失去了生活的基準點。

時鐘代表了時間、目標和方向，也代表著歷史、時代和故事。目前社會上有一種說法，如果送人的禮物是個時鐘（送終），那便意味著你送他進天堂，這就是為什麼人們大都不會收到時鐘

作為禮物。

近日有一名英國部長送手錶給台北市長當禮物，成了一個笑話。也許她知道送鐘的禁忌，也許她在暗示著一些內涵，要柯市長送走一些粗魯的壞習慣，以及希望他能廢除以前留下來的壞政策。



Okuma Memorial Hall, Waseda University



Waseda University students in 1916



合歡群峰：台灣百岳從這裡開始

黃正源

其實，我們的人生是由許許多多、一點一滴的生活目標累積起來的，不管是大目標、小目標，像散步、登山、攝影、釣魚、打麻將，都是目標，靠持之以恆的興趣與毅力，才能夠在自己的生活中留下美麗的記憶。目標決定以後，要想辦法去完成，有了第一次，以後的進程只會越來越容易，靠毅力決心就能夠持續下去了。

很多年前我開始跑馬拉松，現在已經完成六十次的馬拉松。不知不覺中，正慢慢地朝向人生一百個馬拉松邁進。我們每年回去台灣，做台灣各地或環島的旅遊，每次返台經過長途飛行的挑戰，慢慢地似乎覺得失去了新鮮感。今年初，我們決定以後返台，嘗試百岳登山攻頂，期待有機會能夠攀登台灣百岳，做為我的人生另一個目標。

百岳攀登是一個高難度的挑戰。年輕的時候，有閒沒錢沒機會去做；中年的時候，沒閒有錢沒想要去做；老年退休的時候，有閒有錢再不做會後悔。我們開始嘗試去做，為了攀登台灣百岳，我們一步一步做了許多的準備。

我們雖然走訪過許多美國各地的國家公園，但是紮營夜宿的背包徒步登山方式我們較少經驗過。於是，三月的時候特別參加了「美國喜悅拉登山社」(Sierra Club)舉辦的登山研習營，這是他們一年一次的密集訓練課程，也是參加登山社活動的必要條件，如果要參加他們舉辦的登山露營的活動，必須先參加這樣的課程訓練研習。

各地方辦理訓練課程的方式不一樣，聖地牙哥分社，每週二晚上上課，一期八週，我無法每週二連續上八次課，舊金山的分社在週末週日兩天舉辦研習營。所以，我選擇三月中旬舊金山登山社辦理的登山訓練活動。

這個登山訓練的內容有：登山裝備的認識與使用（包括穿著、帳棚、睡袋、睡墊、背包、登山鞋、登山杖及登山炊具）；登山計畫與行程安排；登山活動與自然生態；緊急醫療與山野急救；GPS使用與地圖方位判讀；登山飲食及食物處理；如何操作登山炊具及飲水處

置；以及常見的登山意外及預防。

參加過密集訓練課程後，我再參加四月份三天兩夜的登山活動。這次登山以北加州Mt. Wittenburg為主峰，我們一共有十二人參加，由兩位登山嚮導負責帶隊。爬山徒步的進程，團體行動一個領隊在前一個領隊殿後，沿途一方面嚮導解說登山的實地經驗與注意事項，一方面欣賞各種花卉與自然美景。每到一個步道叉路口，我們等候整隊的登山隊員後，再走向叉路步道培養全隊隊員的同屬意識，互相切磋交換登山的經驗，不會有隊員迷失或脫隊的可能。果然，短短的幾天聚會讓我們相互熟識起來，而且，學以致用地體會到密集訓練課程的效果。這是一個難得的經驗，我居然深深愛上了登山這個活動的樂趣，更相信台灣百岳將是很有意義的目標。

參加過登山訓練、講習及實地體驗後，第二步就是高地的環境適應。

三千公尺的百岳折算成

英呎約為一萬英呎。幾年前我們去秘魯的Cusco和Machu Pichu，兩地的高度在11,200英呎以上，大約是3,600公尺。機場販賣攜帶型氧氣筒，我們沒有購買。當天參加聯合國文化遺址的時候，淑玲即有頭暈嘔吐的高山症反應，這是我們的第一次，雖然我們有準備及攜帶預防高山症的處方藥，我們不曾有過高山症的經驗，所以，能夠真正體會出高山症的自然現象及反應。由於我們平常多做運動，這樣自然的發生，好像感冒一樣，我們接受文德醫生的建議，服用高山症的藥物後，第二天，我們順利地恢復預定的行程和正常作息。

為了適應高地，我們在八月的時候去西雅圖，特別利用一天的行程前往雷尼爾國家公園。雷尼爾山在華盛頓州，美國西海岸的最高峰，海拔14,411英呎（4,392公尺）。因為是夏天，當天來回，白天登高晚上睡低，即使在4千公尺的高山，我們在高山症預防原則下、順利了完成近五英哩的登山健行。雖然有輕微不適的高地反應，不過還是在可以忍受的範圍，增加了我們完成首次台灣百岳登頂的信心。

一個有趣的高山症臨床經驗顯示：冬天較夏天容易發生、晚上較白天容易發

生。一個簡單的事實現象就是【沒有人因為急性高山症而喪生，但是很多人感覺生不如死、痛不欲生】。根據文獻報告2,440公尺以上的高度（約八千英呎）即可能發生高山症，在一項瑞士山區民宿所做的調查發現，466位民宿住客中：百分之10至12在3000公尺高的民宿有高山症反應；百分之35在3600公尺高的民宿有高山症反應；百分之52在4500公尺高的民宿有高山症反應。

我們有了高山症的實際經驗，也是一個難得的收穫，而什麼是高山症呢？我從醫學講義中整理出來的資料，很實用。這個常識很重要，一併附在文後，提供給有興趣登山的同鄉參考。

台灣是我們的國家，面積三萬六千方公里，一個美麗的家園島嶼，卻擁有兩百多座三千公尺以上的高山。處處奇偉雄峻、峭拔矗立的山岳，台灣的山友長久以來對百岳，按高山的山勢、地貌選定並賦予他們的別名及註解，以五岳三尖及台灣百岳是最具代表性的高峰。我們可以按照山友賦予的山嶽別名，大概可以領悟出山岳攀登的困難度的。

我們這次一同攀登百岳

的朋友一共有六人，領隊經驗豐富，登山社社長，台灣各山岳、古道、步道、人文、文化遺址多次探訪。其他隊員都是第一次經驗，領隊考慮隊員的體能狀況及登山經驗，決定以合歡群峰做為我們百岳入門的起點。合歡群峰有五個山頂，五種地貌，我們三天兩夜的行程就可以完成潤峰、峨峰、崇峰、翠峰及小巒山的風景地貌，的確是一次一舉多得的百岳登頂行程。

合歡群峰共有七座山峰，台灣主要河流大甲溪、濁水溪與立霧溪的分水嶺。冬天來臨的時候，東北季風順著蘭陽溪河谷，毫無阻攔的一路往上吹襲。而另一邊來自太平洋的氣流，順著立霧溪、溯溪而上吹襲，最後交會的地方就是合歡山。因此這裡聚集豐富的水氣，每當寒流來襲溫度下降，就會造成合歡山上瑞雪紛飛，成為遍地晶瑩剔透的銀白色世界，每每成為遊客爭相探訪、賞雪的地方。因此，合歡山有雪鄉的美稱。合歡山的皚皚白雪不僅在視覺上構成簡潔單純之美，大量的雪融化之後，成為生命的泉源，涓滴不絕的提供溪流源頭的水量。

我們依據領隊的提醒，為了安全及輕便，準備了許多登山裝備及注意事項：登

頂雙肩中或小背包（25~45公升）、遮陽帽、保暖帽、寬鬆休閒長袖衣褲（排汗質料最好）、保暖背心、防風寒外套、有阻力登山健行鞋、防寒（毛）襪、手套、喉嚨保溫巾、雨具、小燈具、飲水1000cc、乾糧2份、泡麵及水果及保溫瓶（視需要）、盥洗用具、換洗衣物、登山杖、暈車等個人藥物、手機相機等。

第一天：九月十五日

早上八點多些，朋友即開車接我們從台北出發，九點半左右抵達新竹寶山交流道，在統一超商會合，按照登山裝備清單，在超商購買登山需要添購的乾糧、速食麵。我們一行六人在這裡到齊集合，分兩部車，十點十五分再上交流道由國道三號轉國道六號，經埔里往霧社方向前進。大約在下午一點在叉路口的一家名蘭飯店午餐，這家飯店提供山產野菜、魚頭火鍋、山溪魚蝦及美食快炒。我們六人點了合菜山豬肉、炒山筍、刺蔥蛋等六菜一湯。吃完午餐後，大家看了帳單，一起當場分攤付現。

我們按照預定時間14點抵達合歡主峰登山口（15%坡度、水泥路往返2.5小時）。合歡主峰屬於潤峰，

是山容潤澤，山勢柔和，坡度緩和和不須爬岩的山嶽。

因為是週二上班日，登山遊客及車流不多，我們很興奮地一面欣賞高山上的風景，一面開始取出我們的登山杖、登山裝備，展開我們的合歡主峰的登頂行動。這個步道約三公里半的水泥路，風景奇佳，沿路原生植物有玉山箭竹、玉山毛蓮菜、玉山飛蓬、一枝黃花、高山稻、提壺山芥菜、虎杖、玉山佛甲草、山艾羊茅等。

合歡主峰可以看到遠方高山不斷變化的蒼狗白雲，尤其是奇萊群峰雲霧瞬息萬變，流動變異，讓人好奇地，不由得駐足觀望徘徊，彷彿不斷地呈現出許多奇萊的神秘軼聞。

我們終於很有成就感地登上3,417公尺百岳排名第36名的合歡主峰。它屬於十潤峰之一，在中央山脈西側，山勢寬闊，東為淺竹緩坡，北西淺密林，山峰有6388號三等三角點。登頂成功後，我們原路折返，去程上坡回程下坡，我們有充裕的時間，沿途再更細膩地欣賞小花、小草、地形風貌。近五點鐘，我們回到合歡主峰登山口，大家很興奮很有成就感。

這裡高山的強風和降雪影響了合歡山植物的生長，

滿山可見的玉山箭竹，多半只有膝蓋的高度，以適應這裡的氣候環境。在高山地區，高山花朵比平地顯得豔麗，這是因為高山氣候寒冷，植物花期短，植物必須在短暫的時間內，以鮮艷花朵的姿態吸引昆蟲幫忙傳受花粉。加上高山上空氣稀薄，紫外線幅射較強，植物有較多的花青素吸收過多的紫外線，所以高山花卉的花色特別豔麗。為了避免水份的散失，高山野花通常花型多不大，但就整體花株來看，花朵部份仍然佔整個植株很大的比例的，像玉山石竹或早田氏香草葉。

我們繼續開車第一天的行程，經過武嶺，這是台灣公路網的最高點，海拔高度3,275公尺。許多遊客都會在這裡停留照相，留下公路最高點的記憶。

武嶺休息區設有看版，敘述近處的寒訓中心與太魯閣戰爭的事跡：日人統治台灣後，1898至1916年間先後發動多起討伐戰役，以1914年五月的太魯閣征討軍事行動歷時最久規模最大。日方動員陸軍及武警兩萬多人，配備新式槍砲彈藥，兵分東西兩路攻打泰雅族人。其中西路由總督佐久間左馬太親任司令官，自埔里出發經霧社追分，在合歡山區寒訓中心設置討伐司令部，集

結近一萬人。而太魯閣參與防衛戰士只有二千三百餘人，以簡陋的弓箭獵槍激戰六十多日才告降服。

我們隨後 17 點半入住松雪樓，海拔高度 3,150 公尺，（住宿含早餐，晚餐在松雪樓買餐或自帶）

我們的房間在松雪樓二樓，松雪樓屬於林務局經營的住宿旅館，房間簡單衛生，價錢卻不便宜，好像廉價航空班機一樣，大毛巾及小毛巾另外計價，如果自備毛巾，可以每天減價一百元。我們的房間面向中央山脈及奇萊山峰，每個房間窗外都有一個陽台，半夜醒來，我很好奇地坐在陽台欣賞晴空夜景，滿天星斗，銀河星系燦爛閃爍，比起我在加州夜宿露營的星空夜色明朗清新太多。我每隔一兩個鐘頭上廁所的時候總會走向陽台看看星座，遠處的雲霧變化萬千，更增加許多夜夢的遐想。

第二天：九月十六日

我仍然習慣地一早五點就起床，簡單換上慢跑的衣服準備外出慢跑。松雪樓的大廳靜悄悄地，我一個人走出大門，早晨的低溫高山上

更覺得清涼，溫度大概五六度，我直覺感到我的慢跑裝備不夠、無法在高山做運動。我馬上返回我的房間換上長袖帶頭套的夾克，並戴上登山手套及手電筒換上長褲。我再次外出的時候，我在考慮如何選擇可能的兩條步道：一條往奇萊山、一條往合歡東峰。

這個時辰兩條步道一樣昏暗雲霧瀰漫，我只能靠有限的視界靠手電筒慢慢前進，奇萊山步道在山腰間，坡度緩距離卻較遠地形變化大。往合歡東峰的步道約 1,500 公尺，40 度坡度從松雪樓一直往上爬昇，我預估大概一個小時內可以來回。正在考慮的時候，遇到一位全身包裹帶圍巾、手套、頭頂頭盔的登山客從我身旁走過，我定神一下，跟他打招呼並詢問他往何處去，問他可不可以一起同行？就這樣我們變成山友，互相聊天交換登山心得一起爬合歡東峰。

我很慶幸能夠跟這個山友同行，他第二次來合歡群峰，每次兩天一夜，無法走完各峰頂。這個東峰步道是一條很陡峭的山路，四十度斜坡，因為是大清早沒有太陽加上濃霧瀰漫，伸手不見五指。我們彼此互相加油打氣，偶爾停下來休息重重濃霧，添加陰霾不明的焦慮

感，我們比預期早些到達頂峰。我們聽到有對話的聲音，內心有些害怕，進入東峰頂點，山峰上已經有一群山友早已在盤坐休息。他們早晨三點開始出門爬山登頂，比我們早了兩個小時，我們下山的時候，他們仍然在山上泡咖啡。我在東峰找三角點座標，大概天暗、沒有找到。

我返回松雪樓的時候，還不到六點半，我返回房間、簡單盥洗休息後，再跟同行的友人一起吃早餐。松雪樓的早餐七點開始提供，我的朋友很意外、我已經從合歡東峰登頂回來。

我們今天的預定行程，早餐後八點多攀登合歡東峰（地圖位置東經 277740/ 北緯 2670302），3,421 公尺，百岳排名第 35 名，屬於峨峰，山勢巍峨雄偉壯麗山勢峭聳，坡度較陡的山嶽，我們的嚮導跟我說山峰上沒有三角點，40% 坡度陡上下，我們一行預定上山 65 分、下山 55 分，往返 3 小時。

我們八點多換上登山裝備開始出發攀登東峰，天氣很好陽光普照，我們彼此體力各有落差，我已經走完東峰回來、我殿後壓陣陪行，正好可以用這個較緩慢的步調下沿途照相欣賞風景。這裡的景觀跟主峰不一樣，低矮的玉山箭竹到處可見，玉

山杜鵑、紅毛牡丹、高山薔薇因為不是花季，只能在腦海中幻想出遍地山野花蕊盛開的美景。

我們順著步道一步一步地攀爬不急不徐，累了休息順便停下來，欣賞路邊的小花，觀看遠方奇萊山峰變化萬千的雲霧美景。近處緩坡的地段可以看到廢棄不用的滑雪纜車及滑雪坡地，步道上沒有休息站或廁所。走到半山腰的地方、山底下的房舍及松雪樓已經不復見，旁邊一處搭纜車的平台，這是一半的路程，我們很有默契地在這裡彼此休息等候。

又過了大約半個小時，東峰的山頂已經觸手可及，我們的嚮導帶我們去觀賞著名的玉山圓柏，這是合歡主峰及東峰唯一生存堅立的高山圓柏。我們如期登上合歡東峰，跟山底下的松雪樓有270公尺的落差高度，我們在地標柱上攝影留念。偶爾一兩隻條紋松鼠從草叢竄出，也有一兩隻台灣噪眉鳥在樹叢內跳躍。山頂上沒有別的遊客，我們開始下山的時候，沿途才陸續有遊客跟我們打招呼問路。我們在十一點返回松雪樓的停車場，把登山裝備卸下後，驅車轉往另一個預定行程：合歡北峰。

我們十一點半抵達合歡北峰的登山口（東經278574/

北緯2673641），登山口海拔約3,000公尺。合歡北峰3,422公尺，百岳排名第34名。所以，從登山口到頂峰落差有425公尺，步道長約1.5英里（2.4公里）。我們預定65分抵達反射板後，20分抵達北峰，30%坡度陡上下，往返4小時。

爬山的難易是相對的，跟山勢落差及步道長度有關。海拔高度決定氧氣的濃度，影響可能的攀登速度。這個北峰的挑戰點在最初的五百公尺，幾乎是在沒有步道下，45度的半垂直攀岩，速度自然無法快，加上正午時分沿途斜坡路程短樹蔭內，不時竄出飛來飛去的果蠅騷擾更是惱人。我們彼此互相鼓勵支持，有的朋友多次建議放棄攻頂，我們看到她們努力拼命面露難色，我們一樣非常不捨。

沿路上我們看到兩個登山隊跟我們一起攀爬，一組是消防救難大隊的山野訓練，四十人、分兩小組，青壯年齡。他們的背包附帶紮營帳篷及炊具，比我們的單日行程的登山背包沉重許多。另一隊組是台北綠野運動品公司的員工訓練，十二人年青男女，讓我們羨慕他們的青春活力。這些登山隊員看到我們六個退休老人也在攀爬，給他們一個極大的鼓勵與刺激。偶而我們在前

他們在後，我們沒有時間壓力也會支持禮讓，讓他們超前。就這樣我們走走頓頓，爬完五百公尺的第一路段後，地勢稍為平緩上坡，我們才有喘息的機會。

在這片平緩坡上，也是遍地玉山箭竹、玉山杜鵑、紅毛牡丹、高山薔薇，風景奇佳，滿山淺箭竹灌木稀疏。上山的時候沒有時間欣賞，下山的時候慢慢欣賞，才深深感覺出來高山曠野的豪邁柔情。合歡北峰屬於崇峰，山高而大，高低起伏頂部寬闊坡度和緩，山勢宏闊，有敦厚祥和之氣的山嶽。山峰有1451二等三角點，合歡山塊最高峰。

我們在這裡停留45分鐘，泡熱食牛肉麵煮咖啡及巧克力，彼此互相佩服、終於一同完成登頂的願望。

下山返程，一方面心情輕鬆一方面坡地緩降，惱人的果蠅也不見了，感覺上不知不覺地就返回登山口，我們愉悅地返回松雪樓休息。

第三天：九月十七日，一夜好眠，我仍然早上五點起床，準備去看日出，最理想的觀望台就是石門山。

石門山步道全長約750公尺，由入口處經過中間鞍部至山頂徐行漫步只須30分

鐘。全程步道坡度不大，我很快地跑上了山頂。山峰平台已經有三個山友在選擇最佳位置，架設照相機準備迎接日出的來臨，三人中有一位山友的相機沒電。在日出以前，我把我的手機相機功能讓他把玩，我順便跟他學習我不知道的相機功能，他熱情說明並跟我說日出時間是五點三十二分。奇萊山連峰首先出現曙光，我們即使雙手凍得抖擻發冷，仍然耐心地期待著日出的一剎那。

果不期然地太陽準時地放出一道微光，一秒一秒放出一道道光芒，在雲霧中光彩爭豔。日出後，微風生，雲霧慢慢或流或散在晨曦中形成美麗的自然造化，我們互道恭喜道別，我也很滿意地在這個峰頂多看幾眼、多照幾張相片。

我很快地返回入口，因為還有一點時間，我即前往合歡山莊看看，順便再爬合歡尖山。合歡尖山，3,217公尺，不屬於台灣百岳。合歡尖山山勢陡峭，不過路程短小，全長約505公尺，只須30分鐘即可完成來回攀登。這裡是地質學家認證的冰斗峰又稱角峰，登山口在合歡山莊後方，峰頂視野遼闊，可以遠眺中央山脈的群峰。登山口有遊客注意事項寫著：進行登山活動前，請考量本身體力；有高山症或身

體不適症狀者，不宜登山；雪季因步道積雪路滑，不宜登山；為保護自然森林環境，請行走於步道上。

我七點鐘返回松雪樓，跟我們同行友人一起吃早餐。

我們今天的行程就是「走」石門山（上山35分，下山25分，往返1小時15%坡度），我們八點多辦理松雪樓退房後即去爬石門山準備返回台北。

我們輕鬆快樂地去石門山，是合歡群峰的最後巡禮。石門山，3,237公尺，屬於小巒峰，百岳排名第66名，山頂矮小坡勢緩和，容易攀登，縱走順路兼登山的山嶽，石門山山峰有6383三等三角點，平坦緩坡淺竹的屋脊橫嶺，東接合歡北峰，有高於此山的連峰六座，步道大多為起伏量小的淺竹坡。

1935年日本人修築合歡越嶺步道的時候，把石門山北側的岩壁鑿成一個隧道，稱為石門山，現在合歡尖山下方的合歡山莊則為「石門警官駐在所」，1950年後霧社支線開路的時候，把隧道炸開變成了風口，就是現在的克難關，而這個石門山步道這麼好走，山形不很突顯，因為石門山頂設有一個三等三角點，因而被選為台灣百岳之一，而且，這個石

門山步道容易親近大眾化，卻是台灣中央山脈的稜線上，跨在大甲溪流域與立霧溪流域的分水嶺上，也是南投縣與花蓮縣的分界線，天氣好的時候，可以清楚地看到奇萊主峰至南湖大山的中央山脈群峰，南北連綿三十公里之遠，石門山視野好，風景絕佳，果然是山不在高，有仙則靈。

9點45分離開合歡山、往清境農場，我們對清境農場感覺上跟山野環境很不調合，原來預定在這裡用午餐，我們改提前離開清境農場。經曲冰、武界、車埕，看看台灣第一大河，濁水溪的發電廠，在埔里吃完午餐後離開。大約六點回到台北，結束了我們不一樣的攀登台灣百岳。

在3000公尺以上的高山，當上山的速度超過身體適應的能力，高山症就會發生，高山症就是在低壓缺氧的高山環境裡、所產生的病狀，包括急性高山症（又稱單純型高山症）、高山肺水腫、高山腦水腫等各種病癥。為什麼低壓缺氧會產生高山症？因為，第一天登高山的時候，由於體內二氧化碳分壓下降的刺激，造成身體低氧現象，產生腦血流量

增加，在高地上的活動，使體內的水份及鈉離子流失，而有高山症反應，不過，有些登山者即使少量或沒有活動、也會發生高山症。

輕度症狀（急性高山症或單純型症狀）有：頭痛、頭暈、厭食、食慾不振、失眠、噁心、周邊水腫、全身倦怠。中度症狀有：嘔吐、使用一般止痛藥無法緩和的頭痛、尿量減少。急性高山症有幾個特徵：（1）快速提昇高度所造成；（2）症狀發生在6至24小時的潛伏期後顯示出來；（3）症狀因人而異跟個人體能水準無關，只跟個人病史有關；（4）高山症可能發生在各年齡層運動能力或各性別；（5）高山症屬於自限型病徵，約在3至5天即可逐漸恢復，恢復後、如果停留在同一個高度，就不會再復發，如果再爬昇登山高度，才會再復發登山症。

高山腦水腫的症狀和特徵：（1）首先會有單純型的急性高山症症狀，然後有重度症狀；（2）意識改變、步態不穩、休息時呼吸困難；（3）走路站立或起坐有運動失衡現象，產生幻覺反應；（4）可能有神經性病徵：眼神呆滯、腳底板上翻及視網膜眼突水腫；（5）如果昏迷、未即時治療有可能喪生。

高山肺水腫的症狀和特徵：（1）在同一高度與其

他人相比較，發生呼吸急促、喘不過氣的現象；（2）體能偏差、疲勞；（3）有胸部悶痛的情形；（4）咳嗽、乾咳、口吐白色泡沫、而後唾液泡沫帶有血絲；（5）肺基部有細碎爆裂聲，似泡泡聲的雜音呼吸聲，肺部聽到囉音；（6）有發紺現象；（7）輕微38~39°C發燒；（8）心律過快不整；（9）呼吸急促、逐漸變成嚴重呼吸困難；（10）如果昏迷、未即時治療有可能喪生。

急性高山症治療原則：（1）離開高度高山環境（下山），在症狀緩和前、不再登上更高的高度，如果症狀持續則下山；（2）矯正產生症狀的環境（使用氧氣筒、增加環境壓力）；（3）休息（減少氧氣消耗）；（4）藥物治療（按醫師處方服用Diamox或Acetazolamide）；如果有需要，可以使用非固醇類止痛劑；開始時立刻服用Acetazolamide(Diamox)500毫克（也可以做為預防用藥），如果發病，有助於舒緩症狀，而後每天二次每次250毫克。

高山症的預防：（1）絕對的海拔高度仍然是重要因素，要有高度適應的登山行程設計，允許環境的適應時間；（2）六小時內回到

較低海拔的快攻，不會發生高山症；（3）[白天爬高一點、晚上睡低一點]就是高山症適應的好方法，白天登高、夜晚睡於低海拔處；（4）高於3000公尺高度以上的登山，每天上升高度需小於300公尺，每3天前進後、需休息一天（理想方式）；（5）緩慢上升高度、讓身體有適應能力；如果出現症狀、不再向更高處推進（不再攀高），如果症狀惡化、下山；（6）使用藥物Acetazolamide(Diamox)：尤其是上山適應能力較慢的登山者，（上山前24小時首次服用，而後每天二次125mg-250mg，睡前服用）；（7）黃金定律：及早發現、即早處理，避免惡化，保持警覺、注意不尋常的虛弱、疲憊咳嗽和類似感冒的症狀。