

國立政治大學北加州校友會

2017 年年刊



目錄

校訓、校徽和校歌	2
歷屆會長和 2017 年年刊編輯小組	3
會長的話	4
政治大學/政大校友會篇	7
我與政大北加州校友會的故事 (2009 資管系 沈婉婷)	9
政大圓了我的「明星夢」- 從絢爛歸於平淡 (1962 新聞系 徐隆德)	11
臺園裁政 (1981 企管系 李仁龍)	14
同班同學情 (1966 新聞系 紀平)	16
政大獨有的群育宗旨 (1964 外交系 吳美利)	17
指南山下的美麗樂曲 (2005 資管系 張介陽)	18
人生經驗和啟發篇	19
百歲母親家中寶 (1969 新聞系 張靜如)	20
孝者順也 (1961 國貿系 李作堂)	22
人生另一章：出乎意料的歷練與收穫 (1983 統計系 曾景琳)	24
美麗燦爛的人生！ (1965 外交系 林文賜)	25
從籃球談到老 (1975 財稅系 何琪)	26
做個手心向下的人 (1975 財稅系 何琪)	29
我的同學趙經業 (1975 企管系 王聖傑)	31
From “We” to “I” ? (1969 銀行系 毛莉莉)	33
知識分享篇	37
舊金山歌劇院全球首演《石頭記》(1969 銀行系 毛莉莉)	38
我的聆樂筆記 (1972 國貿系 謝宗欣)	40
學易心得 (1971 中研所 許春雄)	43
粵劇 (1968 財政系 譚君行)	45
從博鰲亞洲論壇年會談 2008 年年中的蕭胡會晤 (1967 外交所 洪讀)	48
改革需要決心與魄力 (1974 新聞系 郭岱君)	51
蔥烤鯽魚及其它 (1963 會統系 蘇蒼繁)	54
從台灣煮到灣區 (2006 金融系 謝昌樺)	57
Half Dome September 11, 2012 (Vanessa & Danny Quan)	58
草堂陋語 (1968 財稅系 藍海)	61
越少吃酸性食物 越能保持癌症豁免的好處 (1979 財稅系 周滌平)	63
打破迷失和過時的健康保健建議 (1979 財稅系 周滌平)	68

校訓

校訓「親愛精誠」是民國十六年八月十二日，羅家倫晉謁蔣中正校長商討後決定的，這也是民國十三年孫中山先生核頒給黃埔軍校的校訓。意在期許本校師生和黃埔軍校師生一樣，負有實行三民主義的使命，又有建設中華民國的責任。由曾任學務長之周玲臺老師以「親近天地、愛人愛己、精益求精、誠實正直」賦予校訓新的意涵。

資料來源：http://archive.nccu.edu.tw/history_02.htm

校徽



校徽誕生於民國四十五年，採用中華民國國徽梅花之形及國旗青紅白之三色，中嵌篆書「政大」二字，並以圓圈圍住。梅花象徵堅忍、潔白、芬芳的立校精神；圓圈代表圓滿、圓融；在顏色上，紅色代表政大人的溫暖熱誠，藍色代表青天，白色則是白日，象徵晴空萬里，正大光明。

圖片來源：http://www.nccu.edu.tw/zh_tw/about

校歌

陳果夫 詞 李抱忱 曲

政治是管理眾人之事，我們就是管理眾人之事的人；
管理眾人要身正，要意誠，要有服務的精神，要有豐富的智能。
革命建設為民生，命令貫徹，篤行厲行，任勞任怨負責任。
實現三民主義為吾黨的使命，建設中華民國為吾黨的責任。
完成使命，擔負責任，先要我全校員生親愛精誠，
進而使我全國同胞，親愛精誠，親愛精誠。

※ 校歌下載連結：http://itservice.nccu.edu.tw/nccuweb/school_song.mp3

歷屆會長

任期	姓名
1953-1955	王天循
1956	吳坤淦
1957	鐘北謙
1958-1965	王天循
1966-1968	徐恩宏
1969	黃佐球
1970-1973	洪 讀
1974-1979	莫翔興
1980	徐隆德
1981	李學英
1982	王隆華
1983-1984	徐紹銘
1985	李月華
1986	孫世榮
1987-1989	潘思源
1990-1991	楊家義

任期	姓名
1992	殷尚固
1993-1994	李佩作
1995	譚益才
1996-1997	彭正國
1998-1999	于愛珍
2000	周明飛
2001	毛莉莉
2002-2003	陳子明
2004-2005	王金英
2006-2007	周娟娟
2008-2009	張靜如
2010-2011	李念慈
2012-2013	王莉莉
2014-2015	陳萍
2016	沈婉婷
2017	何 琪

2017 年年刊編輯小組

邀稿：何 琪

校稿/編輯：王聖傑、周小梅、陳君慧、陳皇志、沈婉婷

編輯顧問：田世善

會長的話

懷著欣喜及謹慎，何琪接下這一棒 2017-2018 北加政大校友會會長職責。欣喜的是：全體理事都很優秀又熱忱服務，大家已經有過團隊經驗，搭配很好。我非常享受與大家合作，更佩服每位長才。謹慎的是：北加政大校友會家大業大。有寶貴歷史及每位會友的殷殷期盼，我必須更努力才能不負重望。

何琪除了傳承既有的年度活動外，有一新的願景：特別開闢一個新組別：2000 年後新生代。有鑑於年輕校友越來越多，他們的訴求及生活需要、工作壓力，可能要特別留意。尤其北加工作競爭激烈、房價飆漲。如何立身處世、厚植實力、立業安家？我想要伸出手，特別關懷他們。



另一願景是積極探望年長及病痛的學長姐。過去一年，有幾位離我們而去，不勝傷痛。盼望校友會能在學長姐有需要時，也伸出援手。

校友會一直是我在北加州的家，我愛校友會也愛每一位家人。加入校友會 27 年以來，眼見校友會日漸成長，見證大家團結和睦！今天又值另一轉捩點。盼望校友會更加日新又新，進入另一里程碑！

當稟承親愛精誠之校訓，帶領全體理事服務校友們！請大家給我們打氣！並全力參與！

很榮幸有機會和這麼棒的團隊一起工作。特別向全體會友介紹 2017-2018 理事團成員，他們是真正幕後功臣！謝謝理事們！

理事剪影

● 副會長，章蓓蓓：1980 會計系

她讓我最驚訝及佩服的是：至今熱愛古典芭蕾不變！她不是從小學起，而是三十歲以後，因為熱愛芭蕾，堅持從基本動作開始練起。這是多麼大的追求，從而變成個人永久資產！從內到外，都可感受她的特質：對真、善、美的敏銳及執著！

- **副會長，姜鏗玲：1987 東語系**
 淡淡的淺笑，對自然環保淳樸追求，讓人有一份心安。果然她每一行事，悄悄的把每件事近乎完美的付出！有她在的地方，你可以相信是有品質保證。
- **秘書長，謝昌樺：2006 金融系**
 憨厚的大男孩。有深厚的國學底子。雖然主修商學 MBA，工作是成天的在商業房地產的環境下，他仍然一派儒雅。果然詩書薰陶，氣質天成。可愛的是他能掌廚，又愛美食。日子是風雅又有樂趣的！
- **財務長，殷瑾：1982 會計系**
 熱愛家庭，擁抱生命！默默付出、善體人意、凡事盡心盡力。來美國以後，轉入電腦界工作至今。柔和、平靜，是甘草，是 peace maker! 了解她之後，知道她還熱愛繪畫，是水彩畫的高手！相信她的畫是柔和、祥和的感受！
- **理事，王聖傑：1975 企管系**
 我第一次看到這名字，心想：這個人的名字占盡了便宜。又是王，又是聖，還加上傑。不得了！真划算。認識了他之後，不得不拜服這個又王又聖又傑的傢伙！每件事，只要有他在，安啦！複雜的事，他可以簡化到你完全沒有負擔。先後。服務校友會 n 年了，功績彪炳！人文素養極高！這個名字取得好！當之無愧！
- **理事，楊昌珉：1993 新聞系**
 他是集萬千寵愛於一身的楊鐵人！第一次見面是在華運場上。那年頭，校友會一群老骨頭就盼有後起之秀。在運動場上，老骨頭大隊接力都得先練習接棒。拔河更是：想力拔山兮氣不足蓋世！突然出現一個楊鐵人。看他馬上投入各項比賽。哇！大家馬上士氣高昂！不記得拿什麼獎。那一刻是充滿希望了！從此以後，他就是大家心目中最可靠的 sweet heart!
- **理事，孫德璟：1983 新聞系**
 瀟灑、自在的外表下，原來長著一雙飛毛腿。聽到她竟然還能跑半馬！太讚了！一顆服務的心，都放在慈濟工作。手工辣椒醬真的好吃極了！看來還有許多可發掘的美好特質！校友會有她在，是有福了！
- **理事，曾景琳：1983 統計系**
 天生聰慧。虔誠的基督徒，一顆愛神愛人的心處處可見。放棄高薪，投入學區做義工，已做 20 年。神恩待她。所行之處，路徑上都滴滿了油脂！特點是：忙而不亂。思路敏捷。講話每切中要害！難怪 Saratoga 學區蒸蒸日上！

- **理事，周小梅：1983 新聞系**
時間好像把她忘了。你絕對想不到她也年近花甲。除了苗條的身材之外，心態仍然年輕、感性。兼之輕聲細語、為人溫暖、又體貼。年輕時大美人的外號果然不錯。現在更醇厚如酒。在相夫教子多年後，人生成功大半，愛好旅遊、攝影。雲遊四海，行有餘力，出山為校友會效力，是不可多得的人材。
- **理事，郭于菱：2007 財管系。**
雖然年齡輕，她臉上流露出的沉著、自信，讓人很想知道她如何做到的？政大財管系畢業，到美國念了國際關係。回台灣工作一陣子，又隨先生回美進入金融投資公司工作。在短短時間內，完全掌握工作之餘，還能任勞任怨，接受常常週末加班的挑戰！對於工作負責的態度令人佩服！假以時日，可盼更上高樓！
- **理事，林 慧：1982 統計系**
你完全看不出年齡的神秘女郎。看起來嬌小玲瓏，其實內心非常巨大。更看不出原來她還身懷絕技：可以一邊生產，一邊完成博士論文。小小美麗的女教授原是政大統計系一景！在事業高峰中，毅然放下一切，開始尋找自我。從頭學畫。嗯，神秘女郎！
- **理事，楊士緯：2006 心理系。**
在每一個活動中，他都是默默的付出。新春團拜時，默默清理管線。在烤肉活動中，站在爐火旁沒有停過，直到大家吃完，還要清理餘燼。雖然娃娃臉，但是一臉穩重踏實！政大畢業，當兵後工作一段時間，來美就讀 MBA，現在已成家立業，在灣區安定了下來。相信持續努力，來日成功未可限量！
- **理事，謝蔚錚：2004 統計系**
三十而立。在 30 歲這年，蔚錚來到北加州灣區。頂著 UM 學位的光環，順利在谷歌擔任 program manager 至今。然後：成家、立業。現在有個可愛的娃娃。喜愛運動，登山、跳舞、音樂。專業能力優秀。工作忙碌。回家還要做超級老爸。生活幸福充實！
- **理事，徐雪雲：1981 經濟系**
在美從事電腦工程師廿年以上。現已步入財務規劃，六年以上。深藏不露，高手在民間。原來她插花道行很高，園中花草，信手拈來，行雲流水般的花就插好了。除此之外，她更是活潑愛動愛笑，是快樂的太太和媽媽！
- **理事，蔡朝玲：1982 統計系**
歌畫兩藝雙全，才女一枚。來美拿到統計系的碩士學位。難得的是孝順第一，情願為雙方父母擺上。於是辭官回家，日子過得簡單，自在，瀟灑中有堅持。是環保健將。看到她，就想到採菊東籬下的陶淵明。淡泊愁靜，悠然自得，與世無爭。可是，每一個角落都少不了她！

- **理事，朱 靖：1975 企管系**
溫文儒雅是她的表情。其實她目光銳利，對數字，財務，審計，一絲不苟，精準萬分。內斂、負責、體諒，她是家人，朋友，同事眼中最可靠的團隊夥伴。現在卸下半生光環，從香港遷回加州，隱居舊金山市井中，安步當車，平淡度日，猶能奮勇出山為校友會服務。校友會何其有幸！
- **理事，沈欣駿：1999 國貿系**
小老弟沈欣駿！醇厚始終如一。從認識他至今，眼看他過關斬將，建立家庭、建立事業。轉眼當年還在母腹中的寶寶已經可以青少年資格參賽華運！欣駿是家庭、工作、校友會及一切他參與的團體的強大支撐！
- **理事，黃藹岑：2010 外交所**
聰慧，可愛，有禮，有夢想，更有實現夢想的巨大潛力。在 2016 年華運，政大的帳篷裡與她相逢。除了忘年莫逆之外，更對出自政大的年輕人有更深認識。讓我引以為傲：原來，我們的學弟、學妹都這麼優秀！特別之長：精油專家。被她的精油調理之下，皮膚保證光滑細緻哦！
- **理事，吳敏君：1975 法律系**
當年可是各項運動高手。尤其乒乓球，可是她的專長。如今仍喜愛太極拳及舞蹈。崇尚自然及身心靈的成長追求。政大法律系畢業，成功轉行電腦業。事業有成之後，再度追求卓越，成為 Tax Advisor，行事有見地，有風度。標準的大家閨秀！
- **理事，杜麗芳：1983 新聞所**
新聞、記者、電腦工程師、財務規劃師，每一步，麗芳都用心踏出，然後成為其中的佼佼者。因為她的自我要求是-不模糊方向，再精益求精。擁有美滿的婚姻、家庭、女兒。雖然人生成功，她仍然不斷的追求、學習，近年受洗成為基督徒，要更進一步尋找人生的真諦。神必定大大祝福她。

政治大學/政大校友會篇

政治大學的生活，在每位校友們心中都是獨特的回憶；
我們來自不同世代、有著不同的故事，
但是我們在北加地區遇到彼此，在校友會裡相互鼓勵支持，
就讓我們一同來分享這些獨特又相似的故事。

政治大學北加州校友會於 1953 年成立，迄今已逾一甲子，透過前會長、理事團隊及校友們的努力之下，我們有完善的組織架構、每年超過 20 個活動、目前成員規模高達五百人以上。究竟政大北加州校友會有怎麼樣的魅力，能夠成為灣區數一數二的大社團呢？

我和政大北加州校友會的緣分，是從 2014 年 9 月份開始。當時的我因為先生工作的關係，要從台灣搬到加州，在此之前，我從未踏上美國的土地，在加州也沒有認識的同學，對於未來在加州的一切，完全沒有概念和想法。我還記得當初得知即將要至北加州生活的那一刻，不知道為何，我上網第一個搜尋的關鍵字是「政治大學 校友會 加州」，也很順利的找到政大北加州校友會的官方網站，看著網站上活動的照片及相關資訊，有種很踏實的安心感，很開心未來在北加州地區可以遇到許多政大人！

在搬來加州的第一個星期，很幸運在某次聚會的場所遇到昌珉學長，相談甚歡後發現，原來學長也是政治大學畢業，而且已經加入校友會多年。在學長的鼓勵之下，立刻就加入校友會並成為理事為校友們服務，也參加了許多校友會的活動，認識很多學長姐和學弟妹。

「展卷社活動」是我第一個參加的校友會活動，當時很擔心才疏學淺的我，如何和博學多聞的學長姐們一起「展卷」呢？展卷社的活動會不會十分嚴肅難以親近？然而，到了 Millbrae 圖書館後，發現我的種種擔心都是多餘的，當日迎接我的是親切又笑容可掬的學長姐們、生動有趣的演講以及充滿內涵的問與答。每次參加展卷社活動之後，不但在講者與學長姐們身上學習到很多人生經驗，同時也豐富了文學、藝術各領域的內涵及知識。

「登山社活動」讓我有機會鍛鍊體魄，同時也讓我體驗灣區之美。登山社李仁龍社長在活動前會進行場勘，並考量各月份氣候、步道狀況、停車狀況…等，讓每次登山活動都得以順利進行。活動當天，學長總是親切的介紹每個景點的背景及故事，讓我們不但放鬆筋骨，更增長了不少知識。學長也會依照當天參加者的狀況，調整登山的步調或路徑，每一次的健行經驗，都可以感受到學長的認真，也都是一個很好的機會，可以和校友們一起互動。

「九九重陽 敬老尊賢耆英午宴」是政大北加州校友會獨有的活動，每年九月份的時候，校友會宴請 75 歲以上的校友們齊聚一堂用餐。在擔任會長的年度，婉婷逐一致電邀請每一位 75 歲以上的校友們參加餐聚，我可以在電話另一端，感受到年長校友對於即將和老同學、老朋友相聚的興奮之情；學長姐們總是很客氣的說，很開心校友會持續關心年長校友及舉辦九九重陽活動。然而，對我而言，我

更想謝謝學長姐們，給我們這個服務的機會，讓我們可以看著校友們間誠摯的情感互動，一起感染且珍惜每一刻的歡樂氣氛，這是最無價珍貴的禮物！

「新春團拜」是我最喜歡的校友會活動之一。我總是記得第一次參加時，被校友會所涵蓋的年齡層所震驚，很榮幸竟然可以在北加州看到近百歲的年長校友們，可以和我們一起歡慶新年，也在新春團拜活動中認識許多千禧年後畢業的年輕校友們，我很享受所有人齊聚一堂，一起享用美味佳餚，一起歡慶新年的熱鬧氣氛；在婉婷擔任會長期間的新春團拜活動，也意外湊成了幾十年未見的室友們相遇的佳話，能夠在多年後遇到舊識，真的是令人開心且激動的！

「年會暨春季烤肉」是一個認識新朋友的好機會，因為是在戶外烤肉沒有固定座位，所以我與許多校友的第一次認識的場合，就是在春季 BBQ 的時候。在這個輕鬆愉悅的場合，總是可以多認識各行各業不同的校友們，也能夠比平時有更多的互動。在年會暨春季烤肉時，也可以看到理事們校友們間相互幫忙的場景，大家和樂融融一起享受美食與美景。

其它特別的活動，例如：舊金山國慶遊行、華運會連續兩年獲得總冠軍、協助幾十年前的學生與敬重的老師聯繫上…等，這些精彩的活動和點點滴滴的故事，都是我在參加政大校友會前未曾預期的，因為有機會擔任理事及會長，才有機會體驗到這麼多特別故事，也衷心感謝每位學長姐與參與的校友們。

是什麼樣的力量，讓政大北加州的校友們凝聚在一起呢？也許我們不曾在過去同一個時間點、待在同一個空間，但是政治大學這四個字，像是我們心中的種子，種在每位政大人的心中；我們透過與師長、同學及校友的互動，讓這顆種子持續萌芽。我們都因為各種故事而在北加州地區，卻因為同樣的理由待在政大北加州校友會裡，不為別的，只為了讓我們在奮鬥努力的同時，有一個能夠互相關懷的大家庭在背後支持我們，分享彼此生活的點滴。而我們也願意將這份從學長姐們身上得到的關懷，持續傳遞給下一個政大人。

政大圓了我的「明星夢」- 從絢爛歸於平淡 1962 新聞系 徐隆德

我進政大那年是 1958 年，算算離今幾乎一個甲子。當年的政大是從大陸遷台在木柵復校的第 22 屆，而我們那一屆是復校第四期，全校師生不到兩千人，共分三個學院，包括文學院的中文系、西語系、教育系、東方語文學系；商學院的國貿系、會統系及財稅系；法學院傳統的外交系、新聞系、政治系、邊政系等，但法學院未恢復法律系這是很奇特的現象。至於復校初期的校舍更是乏善可陳，後山因為完全沒有開發，運動田徑場四周都是農田，全校只有三個主建築樓房，呈三角鼎立；辦公大樓和圖書館面對面，引人注目的女生宿舍就在三角形的頂端，其它校舍包括男生宿舍、學生飯堂及上課教室都是平房。所以凡是在此一階段曾在政大讀過書的人，最深刻的印象就是夏天每到颱風季節全校就成了水鄉澤國，洪水最高曾經浸泡到圖書館二樓，災後到處一片泥濘；當年一直被男女同學相約會面，被羅曼蒂克美化成人間仙境的「醉夢溪」樂園，其實就是木柵道南橋下每次水災必定充滿垃圾污穢的下水溝。

我因為主修的是新聞，從大二開始又負責《學生新聞》校刊的編輯，對於學校及學生有關的新聞與活動特別好奇與有興趣。記得有一次我們為學校課外活動，尤其是對學生的藝文社團做過一次專題採訪報導，才初步了解一些當時主要的學生社團；當年比較活躍的社團計有振聲合唱團、古典音樂欣賞會、辯論社、集郵同好社、象棋擂台會、指南宮（仙公廟）登山隊等。到我讀完大二升大三時，政大最雄偉的四維堂暑假落成，給學生社團提供更多使用活動的方便與空間。也就是在這一年，政治系同期同學德俊麟（外號老蒙古）、東語系阿拉伯文組的速泰永，突發奇想，想利用四維堂新舞台組織一個話劇社，號召有興趣的政大同學，自編自導自演一齣舞台劇，來慶祝四維堂的落成與開放；於是他們兩人向學校課外活動組申請創立政大話劇社，並分任正副社長，然後堅邀我參加，並請我在《學生新聞》上公告宣傳。結果不到一週，就有 19 個人表示有興趣（其中 8 位女生 11 位男生），那麼下一個問題就是我們要演什麼戲？由誰來演？

社長老蒙古認為，為了容易實現話劇演出和方便管理起見，還是找專業人士來協助執行比較穩妥。結果他求助國立藝專表演系，最後聯絡上導演彭行才老師，順利獲得彭導允諾和他的系上學生義務來幫忙舞台設計和排演；更幸運的是彭老師自己那個時候剛剛完成了一幕三場的話劇《黃金時代》的劇本，他也想找個機會能夠公開正式演出，於是一拍即合決定利用我們大三的暑假時間，約見話劇社全體社員，算是一場面試，按照他自己對劇本劇情的需要挑選主要演員，而我竟被他一眼相中擔任劇中男主角（事後才知道彭導選我，因為我是 11 名全部話劇社男生會員中，唯一國語說的比較標準，有助於舞台台詞的表達，比其他港越印尼僑生廣東口音太重佔便宜，而並非我自認自己「英俊瀟灑」、有小鮮肉的帥哥外型取勝，頗令我失望）。至於女主角則是由品學兼優的吳若芷飾演，在劇中主要演員還包括飾演男主角的父母速泰永和張莉綺（值得在此一提的是，他們兩人因

此劇結緣相逢相識到相知相戀，而最後出國留學有情人終成眷屬，是我們目前北加州政大校友會「對對胡」中結婚超過半世紀的模範夫妻，令人稱羨）。

就我記憶所及，《黃金時代》是描寫同校同學的兩名男女大學生，在學校認識後互有好感彼此交往的故事。用現代語言來說，應該屬於青春偶像劇之類的，但是因為時代不同，當年男女交友相當保守，尤其是對仍在求學階段的學生，做父母的多半持反對態度，因此在劇中當我第一次帶吳若芷回家見父母時，媽媽張莉綺馬上義正嚴詞的對我們說：「年輕人要一切以學業為重」的母訓，吳若芷聽後只好羞愧奪門而出，我也只好追出好言相勸叫她忍耐，然後她把頭倒在我的肩膀上哭泣（她因為哭不出眼淚，彭導叫她演這段戲時要用眼藥水，結果害我為演戲剛買的一套新西裝，演完後左肩膀衣領上濕了一大片黃黃的痕跡，怎麼洗都洗不掉）。當然《黃金時代》是一部喜劇，最後還是圓滿結局。

記得《黃金時代》在四維堂總共演兩場。第一場是彩排，彭導當天邀請藝專表演系及播音系的學生來捧場指教，當年台灣中廣公司最受歡迎的廣播劇導播崔小萍女士，也帶了她正在播出的紅樓夢演員到場道賀（劇中飾演賈寶玉的藝專學生鹿瑜，還特別在我們彩排休息時間上台和我們政大話劇社社員交流座談，獲益匪淺），第二場才是正式演出，四維堂樓上樓下座無虛席。由於觀眾清一色是政大自己同學，台上台下互動良好掌聲不斷，使我們所有演出人員有史以來首次品嚐到做「明星」的滋味。可惜原定第三場的演出，因為女主角吳若芷正式演出前連續排練數週，積勞成疾咳嗽病倒無法上場；而當年又無AB制替身演員，只好臨時停演，也從此結束了我在政大的「黃金時代」。



《黃金時代》首次公演劇照，由政大話劇社員（左）張莉綺、（中）吳若芷和（右）徐隆德參與演出。

不過世事難料，我到了大四快畢業前，因為選了一堂「廣告學」，該課講授是由台灣省新聞處處長周天固兼任（是我們政大大陸時期畢業的學長）。他要求我們的期末作業是交出一份廣告企劃案，正好我因為看到大同公司當年出了一個專為新婚小家庭設計的大同電鍋的新產品，所以我決定把「幸福婚姻，大同開始」的創意放到廣告詞中，編寫了一個90秒鐘新婚夫婦夠購買大同電鍋，從此享受夫妻和睦甜蜜生活的彩色寬銀幕廣告片。周老師認為企劃案不錯，叫我跟省新聞處

直屬單位，設立在台北植物園內的台灣電影製片廠聯絡（台製片廠是當年台灣除中影公司外唯一有自己攝影棚及器材拍片設施的片廠，與國聯電影公司的李翰祥有長期合約），看看有沒有被採用的機會。說來也是巧合，大同公司董事長林挺生確實有意為其新出品的電鍋拍一套廣告片，因此台製導演房勉特別約我見面，問我有無興趣根據我的企劃案來拍這個廣告片；他更因為知道我在政大話劇社有演出的經驗，乾脆叫我在廣告片中客串演出新婚不久的丈夫，為了疼愛妻子（是一位台製女演員，名字現在忘了），到處打聽終於找到了最耐用最安全最省電的大同電鍋送給太太，結果小夫妻生活更加方便甜蜜增加婚姻的幸福。我相信在六十年代在台灣電影院看過電影的人，都知道每次電影開映前都要起立看唱國歌的影片，然後才放廣告片，我記得至少從1962到1965年間，由我「主演」的大同電鍋廣告片在全省每家電影院上演，紅遍了整個台灣，無形之中我竟登上了台灣第一部彩色寬銀幕廣告代言人的寶座，真是應驗了人生際遇難以預料的箴言。

現在回想這些六十年前的往事似幻似真。我大學新聞系畢業後，來美留學竟又一頭鑽入美國公立教育系統任教，當過美國人的爸爸（兒子在美國出生），做過美國人老師前後35年到退休，相當自豪。生活從絢爛終歸平淡，特記述如上聊為紀念。



我急就章式的回臺升學，行前沒有認真的去了解臺灣。對臺灣的認識，泰半自道聽塗說，最終成行就讀政大，過程中鬧出很多笑話。往後的校友聚會時，茶餘飯後的談資，「臺園栽政」便常常是其中之一。

四十一年前，家父因自身的經歷，極不願讓子女冒險，留在香港度過1997，回歸到中共的統治。他在我修讀香港大學預科時，提出要我同時報考臺灣大專院校的海外聯招。在當時，我從來沒有想過到臺灣唸書這碼事，我對臺灣的大學所知亦有限；加上當時臺灣管制嚴厲，所以我非常抗拒這個「命令」。

第一年，在支支吾吾下，竟給我拖過了報考截止日期。第二年，父親積極介入，除託人將報名表及招生章程拿給我，並商請對臺灣比較熟悉的世伯指導我填寫分發志願，完成報名手續。在父命難違下，我只好遵命準備及應考。

之前，我也讓數位中學時期的同學知道這升學渠道。他們隨後報讀升臺大學預科班，我們一同應考。

考後放榜，我分發政大，進入父親友人力薦的學系，父親非常高興。一同應考的同學，亦分別考上臺大及師大。他倆決定一同負笈赴臺升學，亦邀我同行，並提議早些出發，先到臺灣到處遊玩，但我沒有答應。

在機場送上祝福，將他們送上機後數天，即收到師大的同學來信。信中除了介紹他們初到臺灣的見聞，並極力吹捧政大，鼓動我也到臺灣升學。他在信中形容政大校園，有「校中有一筆直的林蔭大道，綠地處處，綠草如茵」之句，這便是我腦海中的政大的第一印象。這美景亦萌生了我對政大的好感。

雖然我已表明不願到臺灣就讀大學，但父親軟硬兼施的催促，並沒停止。在生平唯一一次超過一小時的父子相向對話中（通常都是單向的溝通），在父親柔性的勸說下，答應完成他的心願，赴臺奔向我那「綠地處處，綠草如茵」的政大校園。

抵臺時，臺大及師大的同學都同來接機。因是下午的班機，領到行李過海關後，步出機場時，已是黃昏時候。他們先接我到師大吃飯，再送我到政大。計程車出松山機場，行駛在兩旁都是大樹，黃昏日照下的美麗敦化北路上，更使我對心中政大校園非常嚮往。

他們帶我到師大吃牛肉麵及小籠包，並有很多在師大的香港僑生作伴。席中學長傳授很多在臺須知，很是熱鬧。嬉笑間，師大的同學向我坦白訴說，他並未到過政大，只是想誘我一同來臺升學，互相照應。在當時的氣氛下，我對此事不以為意。

飯後到政大時，天已全黑，應該已是晚上八點以後。政大當時位在市郊的木柵，燈火不旺，校園漆黑。經向路過行人詢問後，找到法學院男生宿舍所在。我驚訝的發覺宿舍設施非常簡陋、破舊，當時我即形容它像香港的郊野青年宿營設施，並不像大學學生宿舍。當下心中涼了半截。

找到值日教官，剛好是我系教官。簡單的報到後，他找來一位香港僑生學長幫忙，先安置我入住宿舍，明天再補辦正式手續。在師大同學離去後，在該學長協助下，我搬到男二宿樓上。世界可真是小，協助我的學長竟是舊識。我與他在香港曾同校一年，他高我一級，後來轉往他校。從他口中得知政大剛剛淹水，一切還在恢復中。就這樣，我帶著既興奮又有點失望地渡過在政大的第一夜。

翌日，我很早起床，到處逛逛。發覺宿舍飲用的熱水，是由工友用扁擔挑進來的。很多同學早已拿著熱水瓶，在那裡等著。從宿舍出來，我的天啊！泥濘處處。右轉走到八角亭，更是滿目瘡痍。左邊的學生活動中心下、右邊的足球場內，全是過膝的淤泥。

回頭走到四維堂左轉，走到法學院大樓。樓前一邊堆著從教室清理出來，被黃泥水浸泡過的桌椅，兩位工友正用水管噴洗其中數張桌椅。樓前另一邊則擺著已沖洗過的桌椅，在那裡等著晾乾。所以此路段全是濕漉漉的，且被沖下來的泥漿，亦流動到處都是。難怪沿路而來，都看到有很多帶泥巴的鞋印。

當時因大一男生要上成功嶺，所以大一註冊及開學時間較其他年級晚。我到政大時，其他年級已經開學。早上八時，已經有很多學生在校園中走動。除女生一般較整齊外，男生的穿著，非常「隨便」。襯衫配運動短褲有之，拖鞋、涼鞋處處見。圖書館前的大道，路上那些原來比較稀薄的泥漬，經曬乾後，變成容易飄揚的塵土。經腳踏車輾過，晨間輕風吹起，便黃沙漫漫，人們都要搗著口鼻疾走而過。

從四維堂到政大正門的路上，兩旁的大樓前，都是舖在路旁晾曬且水漬斑駁的紙張文檔。滿街垃圾似的，景象非常髒亂。林蔭大道呢？綠地呢？在哪裡呀？眼前的一切，與我想像中的政大，實在差太遠了。這震撼的早上，將我心目中的政大，徹底毀滅了。當時電話並不普遍，走出校門，走到郵局，買了張明信片。執筆以限時快遞責問師大同學，他所描述的政大與實際情況何其離譜？！

後來他回函解說，他到過臺大公館校園，心想政大在郊外，應該不會差太多，所以用臺大校園為藍本，想像政大亦必如是。唉！原來他是臺園裁政，將臺大校園之景，栽到政大名下。

二十六屆新聞系學生與其他政大學生沒有什麼不同。但是我們在政大木柵校園裡刻下了永遠的標記及創下了政大所有院系或其他大專院校畢業生趕不上的記錄。

讓我先說我們怎麼會在大學園區留下永遠的記號。政大學生及校友對木柵道南橋下的醉夢溪，自不會陌生。醉夢溪這個富有詩意的名字就來自我們班上幾個同學。四個大學一年新生，某日午餐後，走到大運動場南邊防洪渠的堤防上席地而坐，看著淙淙溪水，從腳旁輕柔流過，年少輕狂，愁思頹廢，走到橋下唯一的支撐樑柱上，合筆塗鴉醉夢溪三個字，一則紀念他們曾醉心築夢於斯，一則附庸「翠堤春曉」式的風雅¹。

這幾個毛頭小伙子題了三個字，多麼詩意，自以為是。事後，另一個同班寫新詩的同學，引領其他系的騷人墨客，在他們創作的詩裡，讚美這個並不起眼的小溪，充分展現年輕的浪漫。從此，醉夢溪成為政大的地標。

現在讓我稍轉筆鋒，說說二十六屆新聞系學生所做的不可思議的事，它讓其他系畢業生望塵莫及。我們這班，本地生及僑生各半，在校時大家相處融洽，住校生更是肝膽相照，感情親近，水乳交融。畢業後，同學之間，不時相聚，情誼更深。究竟是學新聞的，同學裡不乏編輯人手，畢業後第一年，就出了第一本班刊。1966 到 2010，總共出版了九期班刊，平均每五年一本。

當同學討論出版 2010 班刊的前兩年，大家心裡不約而同都感覺到這將是最後一期，因為到時候都六十五有加，時不我予。這期稿件最多，共 208 頁，封面及封底彩色印刷，另外還有十六頁彩色照片。有一位同學畢業後一直留在海外，沒有參加過任何同學聚會，四十五年後也寫了文章，趕上了班刊末班車，難得至極。這九本班刊，記錄了同學們離開政大後，為生活、就業、家庭打拼的寫照，字裡行間更清晰浮現彼此相憶關懷之情。

每個學系畢業生多少都會有聯繫，但經過四十五年出版九本班刊的系，我想只有政大二十六屆新聞系。這不只是空前，也許還是絕後。當年王洪鈞系主任對我們這班學生厚愛有加，在第八期的班刊上，他應同學之邀，寫了《有愛 無題》的小品文，其中有這段句子：「... 只有你們這一班，幾乎每一人，常令我思念」。

指南山下，醉夢溪依然沿著政大山下校區緩緩而流²，流走五十年的青春歲月。再翻開這些班刊，文章仍在，但好幾個寫文章的跟王老師都不在了，睹文思人，套王主任一句話：他們常令我思念。

¹源於政大廿六屆同學畢業五十年紀念輯，第二十六頁

²醉夢溪原流經政治大學校園，後經改道，繞出校園

政大是我大專聯考的第二志願。

雖然我的第一志願是台大外文系，但是現在我一點也不後悔沒進台大。

我大一讀西語系，大二轉外交系。回想起來有點後悔的倒是花在圖書館的時間太多了，而參加的課外活動太少了；留在宿舍的時間太多了，參加郊遊的次數太少了。當時只專心地當一位「好學生」，只顧啃書，而忘了多參加辯論社、戲劇社、甚至舞會…等等。聽同學們講他們在校期間闖禍、搗蛋，現在都變成多彩多姿的回憶。漫長的人生旅途，如果順利地過了，也就像一碗忘了加鹽、加胡椒的湯，淡而無味。

那位老師教得好？今天和當學生時的看法又大大不同也！留在我們記憶中課堂上的情景比較少，反而更多的是到老師家包餃子的回憶。經過時間漏斗的過濾，我們從幾位好老師所得到的最好禮物，不是從課本上來的，而是受惠於他們的生活和處事的態度，也就是身教。

專攻什麼現在看來已不重要，重要的是校園的氣氛培育了我們做人做事的態度。在這種環境裡，我們學到了對任何事採取參與、批評、改進。然後，秉持著團隊精神，完成一件有意義的事。相反的，如果不參與，光批評，什麼事也做不成了。

畢業以後，各奔前程。幾十年後，得悉一些有心的政大學長在灣區召集了海外的政大人，成立政大北加州校友會。各屆的會長理事們常常親自打電話向校友們問候，邀請校友們踴躍參加各種活動。逢年過節，政大同學，無論是那年畢業，老、中、青，攜家帶眷，並邀親朋好友來參加，共襄盛舉。平時定期有登山健行社及展卷社，大家又一道健身或健心，其樂融融。

偶聞某位同學身體不適，大家會相約去探訪。同學的另一半畢業於其他大學，多半比較常參加政大校友會；他們說政大校友的聚會就像大家庭團聚，有一種在其他社團活動裡找不到的人情味。

無論是任何年代畢業的同學及海內外的校友們，如能一直傳承這點團隊精神和人情味，這不就是政大獨有的群育宗旨嗎！

高中就讀理工組的我，從未想過進入像政大這樣充滿藝文的大學校園，而且成了我最美麗的青春回憶。

回想多年前進入政大時，雖正值網路泡沫，但我們這群幸運的大學生，把煩惱拋在校門外，滿心期待展開大學生活。剛搬進山上宿舍，很難不被那美麗校園吸引，她就像一座美麗的山莊，被莊嚴的指南山環抱。從山上望下遠邊一眺，那周邊的小河流，像是少女的裙擺，婀娜地穿繞過校園。傍晚時，你很難不會情不自禁走在河堤上，欣賞夕陽輝映在校園各個特色建築。

在美麗的政大，我們很可能會說，那優美如畫的景色還不是最令人難忘的，校園裡的人們才是最有故事、最令人留下難忘的記憶。當走在校園內，我們總會看那些文藝青年們背著吉他，在行政中心前練習舞蹈；又或看那外語系的同學們邊往道藩樓，邊討論莎士比亞戲劇。那藝術、文化從早期學長姐的積累，到我們這個千禧世代，毫不保留地徹底綻放，並且成為特色，樹立典範。現在提到政大，便會與我們的音樂比賽《金旋獎》畫上等號。《金旋獎》起源三十多年前五個政大振聲合唱團大男生對著女生宿舍大唱情歌，因緣巧合變為舉辦「政大民歌比賽」。這一路傳唱三十多年，也唱上了全國的轉播、引領國內流行音樂發展。

你是否也有相同的回憶？在繁忙課業之餘，與同學呼朋引伴直奔貓空：細細品嚐鐵觀音，以茶代酒，卻也陶醉、嘴裡止不住地哼著校園間流行的樂曲、心裡想著那課堂上發生的趣事...等，這些美麗的旋律全都是我們青春無憂的樂曲！

人生經驗與啟發

在人生的旅途中，
會遇到各式各樣的人事物，獲得不同的經驗與啟發，
接下來，讓我們透過校友們的文字，一起學習成長。

我的母親今年四月（2017）滿一百零一歲！去年一百歲時全家大小四代同堂在 Las Vegas 共同慶祝熱鬧非凡。今年更好，有兩位姪輩將於四月初在德州結婚，家中全員到齊，加上遠親姻親生日宴，必有另番盛況。「母親百歲家中寶」其實母親的開朗樂觀獨立及健康是我們兒孫最大的福氣！

說到長壽很多朋友希望她分享祕訣，聽她道來其實不難。她什麼事都自己做，說是運動。九十多歲時還每天不坐電梯，十二層樓走上走下輕鬆愉快，現在由於腰痛只好不爬了。用了近百年的牙齒都還在，每天睡得好，吃的不多，但很簡單，早上一般都是稀飯辣蘿蔔或是半杯豆漿、半個紅薯，中午常常一個她最愛的豆沙包就滿足了；晚上則自己洗，自己炒青菜吃得很香，說是要對自己好一點，當然中間少不了像開心果、爆米花、水果、茶梅等零食。實際上她是非常挑食的，牛羊肉螃蟹蚌類絕不碰，龍蝦辣椒是最愛。龍蝦伊麵是每次和她吃飯必點的菜肴，她總是吃得津津有味！

二十多年前她曾在路上散步時被腳踏車撞過，因此膝蓋和腰有時不舒服；她有高血壓，眼睛由於白內障手術開的晚，越來越模糊，除此之外她行動自如、腦筋清楚靈活、生活規律正常。很少看到她穿睡衣，一早起來就打扮齊整，每個禮拜一定去做頭髮，現在仍定時染髮燙髮；她認為這些都是基本的生活態度，可以讓人覺得有精神、有朝氣。

她記憶超強。上個月談到她的做菜師父傅培梅，她甚至記得 30 多年前我們在休士頓參加傅培梅教菜餐會，每個人餐費是 15 元。她還說傅女士那天其實只做了六道菜和一道點心，其餘都是朋友做的。其實她很了解傅老師當時已生病，但好不容易見到一生的崇拜偶像，期望高也是可以了解的。母親的廚藝超群全是由傅培梅電視教菜節目學出來的。

母親是湖南人，家裡經營紡織工廠，出身富裕，家中上輩也出過狀元。她說家裡開明，自己小時候沒綁裹小腳。抗日戰爭她隨哥哥逃難，在蘭州遇到父親，由她大哥促成良緣。最近我請她談談屬於我們家的 1949，也就是當初我們是怎麼由居住的開封逃到台灣的？她一一道來，井井有條，甚至連我們坐的船的顏色大小都清楚描述，如何遇到海盜攻擊，以及又如何廈門療傷，她也說得很詳細。她說自己的腿仍然強勁，和年輕時逃難走路多有大關係，因此每天運動是最重要的。有時覺得自己很幸運，這麼老了還能和母親對坐閒聊，聽她親述幼年往事，這是何等難得的福氣！

母親個性爽朗聰明，四十年前剛來美國就成了美國職業棒球大聯盟的忠實粉絲。她最喜歡芝加哥 Cubs 隊，隊員名字朗朗上口，非常興奮開心。另外她也喜歡台灣鄉土電視劇，她每次來往，我一定先錄好，她可以看一整天都不停。她從未

擔心過錢也不過問，一切都由不擅投資的父親做主。她的大而化之豁達的個性可能就是她長壽的秘訣！

當然母親是湖南人自然少不了湖南人的騾子個性，聰慧敏捷迅速有效力是她的特性。自我感覺也好，雖有殘障停車牌但從不記得帶，總算帶一次也放在箱子裡找不到，因為她從不認為那是她的。另外，雖有四個孩子，但她不習慣住在孩子家。她不喜拘束而且總是擔心造成孩子不便，因此父親過逝後，她仍然堅持住在原來的老人公寓，覺得輕鬆愉快！

有朋友說年到七十要照顧近百老人非常辛苦。感謝上天到目前為止，我們只要常去看看她，陪她吃吃餐館、拉拉吃角子老虎，她已經快樂的不得了，如果有麻將打更是開心。每次去她都做些不同小點像炸蕪花、甜酒釀、素春捲、獅子頭、花生小魚乾、泡菜糖蒜、新鮮蔬果等給我們帶回家，不但可口更充滿了家鄉味！

對於兩位陪伴她的幫手，她一直以家人待之，心存感激永遠稱讚不絕。她認為老年的伴是緣份。我是四個孩子中離她比較近的，也算是緣份吧！唯一的是外子，已有幾次被外人認成是她的丈夫，而我竟也常被說成是她的妹妹，雖然荒唐但也証明了母親得天獨厚的身心狀態。

母親經歷過幾次大遷移，由湖南家鄉一路在戰火中輾轉到蘭州、開封、廈門及台灣，四十年前再越洋過海到美國幫忙照顧孫兒，一路走來順應自然應付自如。她一共親手帶大九個孫子女使我們完全無後顧之憂，她做事快速有條理，體力又好，她說其實那是她最開心的一段時間。如今孫子女各有所成，也常去看她使她的生活更豐富歡喜。

母親常說生老病死是自然循環，每個人都需要面對，不必太憂心傷感，活得好是最重要的。看來她老人家早已悟出人生的無奈，選擇接受，並以陽光之心面對。母親是家裡的寶，我們有說不盡的感謝感恩，並且以她為榮，希望她繼續長保青春樂觀之心，盡情享受人生！

半年內兩次經十里洋場的上海，那可真是世界最大城市。高樓大廈車來熙往人潮湧動，有時髦的年輕人、有鄉下來的老年人、歐美來的洋人、還有假洋鬼子的我與妻。

此次與校友們搭遊輪，經上海只有十小時停留，下了船搭大巴來到外灘人民紀念碑。因為逗留時間有限，所以與內人選擇浦西區環遊雙層大巴，每人100元共12處景點，一張票可任意上下車，走馬看花非常經濟實惠。

我們登上視野開闊的二層。我與內人坐在二排，坐第一排年輕男子，旁邊是位年老婦人。當我們坐定後，很快就發覺前面二人言談不對勁，似在吵嘴鬥氣，忽然聽到「你閉嘴，你不要再問」。於是我們就開始留心傾聽，那是母子兩人，只聽兒子不耐煩對母親說：「我帶妳來上海一百多次，這個地方我告訴過妳，那是XXX，問來問去，像鄉熊一樣」。母親氣呼呼地說：「你只領我來上海兩回，怎麼瞎說一百多次」。母親轉過頭面朝東，兒子面朝西。冷戰一陣幾分鐘後，兒子向母親說：「我們到愉園吃小籠包吧」。母親氣呼呼的假裝沒聽見，兒子伸手拉了媽媽一把又問，母親冷冷的回答一句：「我不餓」！

坐在這母子二人後排的我們也沒興致觀賞路景。此時到一百貨公司站下了車，沿街閒逛半個多小時，再排隊登遊覽車，真是巧合又遇到這母子二人，剛才在車上惹得我一肚子火氣，還真是冤家路窄。當排隊等車時，我拍了一下年輕人肩膀，「唉！小伙子你過來一下，我有話對你說」。

他很識相離開隊伍走向我，我說：「我剛坐在你後排的座位上，聽到你對母親說話，怎麼是那種惡劣態度，那麼沒禮貌」。他很順從有禮的聽我的教訓。「媽媽生你養你，你該好好報恩，孝順她，要有耐心，順從她才是，我已年過八十啦，多希望母親仍在世上，每次回家能叫一聲媽」。

年輕人理虧的點頭認錯模樣。他若反抗我「關你老頭屁事！」我一定會衝動甩他一耳光。他的母親含淚對內人訴說：「兒子已三十一歲，還沒成家，也沒活幹，游手好閒，他爸是中學教師，兒子十歲時，他爸就病死了，我一直守寡，做工養活他，手裡若只剩下十塊也都會花在他身上…真謝謝你們二位好人，替我教導他，讓他醒一醒腦子。我這一生還不是為他活在世上…」。

這時巴士來了，旅客按序登車，母子二人仍上頂層，我們因為很快要到集合登船地點，就在下層座位。這回在上海灘停留不到五小時，若能真感化那小伙子改邪歸正並孝順媽媽，可謂做了一件大善事，不虛此行。

孔子說：「百善孝為先，孝者順也」。「孝」就是對父母的感恩、敬愛、關切，要讓父母每天過著愉快滿意的日子。更應像春秋時期老萊子娛親故事學習，端茶

侍奉父母、假裝跌倒、學小孩哇哇大哭，逗年邁父母大笑取樂。

我今年已八十，再回首自己年少輕狂往事，雖未幹違法亂紀傷天害理的事，但惹事生非、做了些令家長提心吊膽的事，也該是大不孝。讀高中時登上報紙和電臺，大標題是「爭奪女友，血濺街頭」；單車環島摔得進了醫院；到政大不到兩個月，就記大過一次，還厚着臉皮問教官，大學是不是四次大過才開除；佈告欄上酗酒滋事，破壞公物；劉致然反美事件進了警局…那時身為僑生，荒廢學業，辜負父母和國家的栽培，現已後悔莫及，我的作為是不是比這上海遇到的小伙子還不孝！

畢業後返韓娶妻生子，才步入正軌，俗語說的好「浪子回頭金不換」。我有幸娶得賢妻，除了與我同甘共苦打拼，謀生養育子女，更重要的是得到父母歡心。兄弟姊妹六人，雙親晚年一直歡喜與我們同住。母親高齡八十九歲辭世，父親更是安祥的活到百歲。二位老人都是病危後，從醫院請回家在家裡壽終正寢。現今社會不是常見，子欲孝而妻不應，就會矛盾出現「兒子孝不如媳婦孝，女兒孝不如女婿孝」。

前文說到老萊子娛親，今也講述些我的娛親趣事。

初來美國經營養雞蛋的農場，忽遇到一陣食俗風，吃雞蛋不可過多，造成雞蛋價格大落多年，養雞場堅持不住，只好另謀生路，開設外賣店辛苦經營，生意一天比一天好。

同妻子約定好，晚上結帳回家，都要把當日營業額加倍數目告訴父母，把一捆現鈔交給母親來數。那時老人家已有似阿茲海默氏症（老人失智症）狀態，但她仍會將鈔票總數像一面整齊排列，分別列出百元、二十、十、一元。如果總數是1,000，那也得讓她花費一刻鐘才能笑咪咪的整理好，那是她歡喜做的工作。

那些年傳授氣功，風氣盛行，我也從初級功學到高級功。母親喜歡看氣功表演，有些是魔術戲法，她都信以為真。我與內人配合，將暴風雨錄音卡帶及照相機閃光燈準備齊全，內人先是閃光燈一下閃亮，我就發功的姿勢站好，然後擴音器狂風暴雨雷聲大作，我繼續發功，大兒子把噴水器的水，向後院游泳池水面噴水，讓母親來池邊觀看。她還信以為真，她的兒子真是萬能，光天化日之下一發功，就能呼風喚雨，了不得！

這已是二十五年前的事了，寫到此我已眼眶濕潤，彷彿母親在天上仍笑咪咪看我氣功萬能。若父母仍在世上該多好，再十年，我九十歲，也會為二老演出呼風喚雨的能耐，讓二老美一美。

就像典型 80 年代的留學生，自政大 1983 統計系畢業後來美，循規蹈矩拿了專業的學位。先後在科技界做品管統計，金融業擔任精算師，設計 Universal Life、Annuity 及 HMO，然後運用專業知識在公司做預算及風險管理。本以為這是我的職業生涯，怎知在搬來北加後有了 180 度的轉變。

因為大兒子上加州著名的公立小學，學校有許多和家長間的交流。在以家長身份參與時，猛然發現加州教育經費分配的不合理及極度短缺，好學區是因為家長及社區人士的大力支持，出錢出力，才能成就。了解教育環境上的窘境。回家跟先生討論，他很支持我多多參與及了解。既然如此，我就放膽投入家長義工行列。原本是忙碌的職業婦女，走上這社區義工的路，當然不太容易。可是沒想到一路走來，充滿意外的驚喜與收穫，其中更有一番付出與學習。

1999 年起，從教室義工媽媽做起，那時兩個孩子分別是 6 歲和 3 歲，在老師指導規劃下，了解好老師是如何啟發孩子的創意與鼓舞孩子學習的樂趣。接著在主辦家長會大型募款活動中，結識一群對孩子教育充滿理念、熱情及無私的主流義工。他們個個都是職場精英、科技主管、財務精英、公司負責人、醫師、牙醫、律師... 等，可是在孩子面前，他們都只是學校的義工爸媽。從他們身上，我看到華人缺乏參與。我深深體會到既然孩子在公校，我們華人家長也應了解及融入主流教育體系。於是我更進一步，乾脆毅然辭去工作，我才能專心越多的投入，走上這一條不一樣的義工之路。

我也越來越有興趣，逐漸得到社區、學校及家長的鼓勵、支持，先後擔任小學、中學及高中家長教師協會會長、教育基金會執行長、學區音樂及運動協會會長。五年前（2012）回應主的呼召，競選公職，2012 正式成為我所居住的城市及鄰近城市高中學區委員，為學區五千萬預算分配及教學重點把關。這個工作四年一任。在 2016 年也順利當選連任。

1999 至今，一路義工路走來，前後約有 20 年，感謝先生及二個兒子全力支持我的義工工作，感恩身邊遇到的一大群志同道合的各族裔好朋友，特別是其中還有一眾華裔好姊妹們，成為一生互相扶持的好朋友。現在我們的孩子們都已上大學或就業，但我們依舊相伴出遊或服務社區。

施比受更有福。本以為付出金錢與心力的義工生涯，卻有著意想不到的滿滿收穫及生命的體驗。以感恩的心，寫下這段經歷。盼望拋磚引玉，讓更多人勇敢參與。

都說人生是一段旅途。我有幸能得到親愛的父母和上天的恩賜，讓我降臨在這個美麗而神奇的世界，來探索和經歷這段美妙的人生旅途，我很感恩父母和上天的厚愛。

一般而言，在我這把年齡階段，人們都要以回憶為主題來描述人生之旅。然而，我確實是個另類。人說：「人生七十才開始」，這是我的信仰，我現在是這一個說法的忠實信仰者。無疑，我這樣的信仰，就顯然暴露出我的閱歷年齡了。人們會說，這個人肯定是年過七十的老人了。是的，我自己年輕時，聽到人家這麼說的時候，心裡也會暗暗的想這人，老了不服老。可是，天啊！我確實不是我心目中的一般「老人」。在我的腦海裡，人老了，不都是彎腰駝背、腰酸背痛、四肢無力、行動不便、體力衰弱、記憶力衰退…等等。謝謝上天的福佑，我這七、八十歲的「另類年輕人」並沒有那些老弱的病症。我還是可以跑、可以跳、可以到健身房去舉重鍛鍊。周末晚上，還可以去跳 Ballroom dancing，從晚上八點，跳到十二點，就如我往日年輕時一樣瘋狂。這種活力、體力就是我認為「人生七十才開始」的基礎。

大陸有人說 70 後、80 後（這裡指的是 70 歲、80 歲）的人，要過著獨立、健康、快樂、活躍的生活。在這人生新階段中，有幸能豪爽的把自己這個長年被忽略的老身，重新拿來當寶寶（Baby）照顧，反正孩子們都長大離巢了，現在自己就是寶貝，是吧？回頭想想，當年年歲小的時候，想要學音樂、唱歌、跳舞、各種樂器、旅遊、外國語言文化…等等，因為各種原因不能學，現在就是個新起點，那麼不就可以自己去學習了嗎？學習新技能是保持身心年輕的最佳法寶。當你自己這個寶貝，學到了你自己喜歡的新技能（不管是音樂、唱歌、跳舞、外語…等），第一個享受到自我成長喜樂的是你自己。

舉個例子，自己在政大外交系就讀時，除了英語必修課之外，還要選修第二外語，俄語是其中選項之一。當時很想讀俄語，可是大家都說俄語是最難的，萬一成績不過，那就麻煩了，只好作罷。好了，現在不怕成績的好壞，自己當年喜歡俄語，現在不就是重啟年輕時喜歡而未能如願的最佳時段嗎？於是，幾個月前，自己就開始到圖書館租借俄語教學的資料來自學，再加上 Internet 的 YouTube 上有許多俄國人在免費教俄語（當然也有收費的），對於我這初學者，目前這些教學資源已經很充分了。目標是能夠學到最簡單的俄語，聽、說、讀、寫等的初級階段。然後，還計劃到俄國的大學上短期俄語班來加強學習對俄國文化、歷史和社會現狀的了解。這就算是遊學吧，心中還是充滿著年輕時的興奮和期待。這也是意味著你還在成長，還如同年輕人一樣在享受現在和期望未來。目標朝著未來更美好的自己，繼續開創和享受人生的美好旅途吧！人生是美麗而燦爛的！

我喜歡的柯瑞(Stephen Curry)今天又成功的發火。在對尼克隊(Knicks)一役中，籃球生涯投了 1,833 顆三分球，暫列 NBA 史上第 10 名(第一名是 Ray Allen-2,973)。

開始時他手感不好，教練柯爾(Steve Kerr)對他說：「孩子，你做得很好。盡力努力！肯定及方向」。柯瑞投出了 31 分，有 5 個三分球，一掃低迷。

開始追蹤籃球賽是從小兒子加入高中籃球校隊開始，接著各種訓練及校外球隊。因為陪他，練就了較高深的觀球能力。我觀察神態始終沈穩、喜怒不形於色的球員，他們給人的震撼力遠大於口出髒話、表情起伏的球員。我喜歡這種球員。譬如鄧肯(Tim Duncan)、伊古達拉(Andre Iguodala)……等等。感覺上，這種球員比較觀察全局，料敵制先，同時情緒上不自我，而是盡其在我，他們要贏的，其實是自己。

人生好比球賽，比賽的是瘋子，看賽的是傻子，或者倒過來也行，是傻也是瘋。我們總歸要把這四個 quarter 打完，你在哪一個 quarter 呢？

難道有任何一場可以放水嗎？難道有任何一場可以情緒化的去打嗎？那一定是輸的。

同時，沒有人可以沒有團隊，也沒有人可以沒有教練；好團隊、好教練，加上沉著的努力。在每個練球的時候，好好琢磨；上場時冷靜盡力，信心應該是油然而生。就算敵隊火力強大，球員彼此間的良好默契及教頭的肯定信任，一定會打一場漂漂亮亮的球賽！

「老了、我老了....」，這是現在我常常聽到的話。自己也不由自主的說：「我老了」。教會一位好姐妹甚至說她不怕死，怕老。

說實話，我在給自己打氣。我不想用這種態度看待人生下半場這場球賽，何況我們現在是球員兼裁判兼教練。

所以，我非常喜歡烏爾曼(Samuel Ullman)短文中對這個老(年輕)的定義，它是麥克阿瑟(Douglas MacArthur)、是松下幸之助(まつした こうのすけ)的座右銘：

「年輕，並非人生旅程的一段時光，也不是粉頰紅唇和體魄精健；它是心靈中的一種狀態，是頭腦中的一個意念，是理性思維中的創造潛力。

年輕，是情感活動的一股勃勃朝氣，是人生春天色彩深處的一縷東風。年輕，意味着甘願放棄浪漫的愛情去闖蕩生活；年輕，意味著超越羞澀，怯懦，和欲望的膽魄與氣質

年輕，雖 60 歲仍然可能比 20 歲擁有更多膽識與氣質。沒有人僅僅因為時光的流逝而衰老，只是任著理想的毀損磨滅，人類才出現了老人。

歲月可以在皮膚上留下皺紋，卻無法為靈魂刻上痕跡。憂慮、恐懼、缺乏自信，才使人佝僂於時間的塵埃中。

無論是 60 或 16 歲，每個人都會被未來吸引，都會對人生競爭中的歡樂懷著像孩子一樣，無窮盡的渴望。

在你我內心深處，同樣有一個無線電台，只要它不停的在人群中，從無限的時間中，接收美好，喜樂、朝氣和力量的信念，你我就永遠年輕。一旦這無線電台坍塌，你的心就會被玩世不恭、悲觀、失望的寒冷酷雪覆蓋，即使你只有 20 歲，你便衰老了。但如果這無線電台一直始終如一矗立在心中，捕捉每個歡樂，向上的電波，你便有希望超越時光，擁有年輕的 80 歲。

所以只要勇於有夢，敢於追夢，勤於圓夢，我們就永遠年輕；千萬不要動不動就說：『我老了』！這會錯誤引導自己。年輕就是力量，有夢就有未來！」

除了以上，剛好又讀到蔣勳談美，其中談到人生的功課。有的人很快就做完了，就走了。如初唐四傑的王勃那首詩：「海內存知己、天涯若比鄰」，真是家喻戶曉。齊白石七十時，畫作不甚了了，八十精進，九十爐火純青，他的功課作的比較慢。

你怎知自己是否會在這個 quarter 創造你人生最高紀錄呢？要肯定自己！球員兼教練兼裁判，努力把這場球打好！同時，有一群團隊球員！這個時候的團隊精神更重要。要一起贏！彼此鼓勵，互為教練，互相學習，這時候打分數要肯定彼此！讚美肯定永遠是對的！

有一個小故事也可以是大啟發：

有個小和尚，每次化緣都不理想，心灰意冷，和師父抱怨。師父靜靜聽完說：「天晚又冷，咱們睡吧」。小和尚鑽進被窩，冷冷的被窩，凍得發抖，可是不久，就不冷了，被窩暖了起來。師父問他：「你還冷嗎？」小和尚說：「不冷了，很暖」，師父問他：「是被窩把你弄暖？還是你把被窩弄暖了？」

結果是小和尚得到啟示，不管別人如何對待，始終彬彬有禮。（這家小廟，後來香火鼎盛！）

我喜歡這種態度。如果被環境嚇到，縮回小小的內心，只有越縮越小。而每個人尚未發現的內在力量是很大的，沒有任何人可以預估或定論。好像看過這句話（大意）：哪個地方有最多的天才？墓地！多少強大未被釋出的天份、能量都在那裡！

「老」這個字把我們的心都弄冷了！真的是「老」這個字把人們弄得很冷？

還是人們忘了：一息尚存，永矢弗諼？

從籃球談到老！態度決定一切。

最後，分享前幾天看電視訪問老人安養機構。有一位已經失智已久的老人，年輕時是歌舞劇演員。當他戴上耳機，聽到自己年輕時又唱又跳的歌曲，竟然跟著唱，眼神發亮，手也不自由主的舞弄，笑得像孩子一樣純真，眼角還流出了淚！原來無論何時，我們都在追求美，追求夢想！看起來已經失憶的人，放下一個火種，尚且點燃，發出亮光！不要把火種熄掉！不管如何，態度決定一切！不可輕易言老！要下決心過一個燦爛的年輕老年！要肯定自己，要有一群同樣年輕心態的人，要擁有生命之火。

何況，我們有責任活出一個典範。雖體力不如當年，眼耳手腳都不靈光，年紀大了，仍然是寶貴人生中黃金時段。人生中最美的風景就是內心的淡定從容。（楊絳）晚霞滿天，一群人同行，像團隊飛過天邊的行燕，風景很美的！

「落紅不是無情物，化作春泥更護花。」把握生命每一刻，彼此珍惜，了無遺憾！

不知何時開始，我看報紙連訃聞也看，而且我會看這個人活了幾歲？還有什麼親人？這人一生都怎麼過的？

光陰之逆旅，百代之過客，在世上的日子都是上帝借給我們的；所以《詩篇 90:12》說：「求神指教我們如何數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心」。

我們這個家庭，幸而有了一位了不起的大家長——我的公公。他以自己的一生為見證：珍惜世上的日子。他更完美的傳遞他生命的美好信息給他的後代。

在此刻，我可以清楚的感受，雖然形體上他走了，但他的精神不死，而且更強壯；他成功的活著，活在每個人心中。他向上帝借來的百歲之旅，絕不是水過無痕；他留下的點點滴滴，都在訴說著他的愛。

若是畫一幅畫像，畫他，還畫他這一生，就是一幅大型的畫，源遠流長的畫；他慎終追遠，敬天愛人，自強不息。能有多細膩，他的心就有多細；能有多寬容，他就多寬容。他又自奉簡約，但提携鼓勵，從來真誠。我從他身上，學到最棒的功課就是——做一個手心向下的人。

他和婆婆有志一同：給。他們的一生，絕不是有錢人。可是給的時候，總讓人覺得他好富有。每一個兒女、孫子、曾孫、晚輩，他總要給。生日、節慶、功課做好、得獎、畫了一張很不怎樣的畫，唱了還算 ok 而已的歌，他就開始從口袋掏錢，不管數目多少，那是一種好重要的肯定；他給錢之外，還會給你最強的拉拉隊式讚美，這一切來自他豐富的愛。即使兒女孫輩已然成長，他自己已經年邁體衰，他仍然要給；給的痛快，給的讓人窩心。雖然他已很老很老，和他商量事情，仍讓人覺得倚靠，巍巍然如巨人一樣，或像老母雞一樣，永遠張開翅膀，護衛著我們。他不停的給，給了生命，給了快樂，給了堅強做人的榜樣；他一生，全是手心向下！

如果追思禮拜是一個人一生的畢業典禮，他交出了一張驕傲的成績單！他學業優異！

所以，那當跑的路，他已盡力跑過了，腳步永遠健朗！明快！那當打的仗，他成功的打贏了。我們這些帶著他的 DNA 的子子孫孫，要替他繼續打下去！那麼，就像他自己說的，他一點也不怕死，因為他仰不愧於天，俯不忤於人。他的日子仍然延續在我們身上。

這就是傳承。我想這應是他在畢業典禮上最想說的畢業感言。

他這一生，一直生趣盎然。走過多少難處，風霜雨打，他都不怕。唯一心灰意冷的時候，是婆婆過世那時，不但了無生趣，還一心求死。最後，他想通了，

為了我們，他決定重新站起來，為的是立一個表率—如何收起悲傷，打一個美好的仗。我們讀他的訃聞時，不是感傷，而是充滿勇氣的向他學習。這樣以身作則，是何等的深恩厚愛。於是有了源起源繼家刊本，在昏黃燈下，以他很差的眼力，奮筆疾書。當我讀他的書時，這一幕，永遠難忘。

做個手心向下的人！加油！大家一起加油！

大學畢業後再見到趙經業是在來灣區以後了。在學校裡大部分同學都和他不熟；很多同學數十年後都不記得他。「我們有這個同學嗎？」因為在學校時，他都忙著為生活而去打工：他去南橫修過公路，去日本鐵工廠作過粗工，在炙熱的熔爐邊拉扯鋼筋；他睡過公園，也曾在台北街頭徘徊，苦惱著下一餐的著落。

60年代由於緬甸政府排華，他離家時是被掃地出門，一文不名。他來美國後和太太一起多年奮鬥，創造了可觀的成就，是三家冰淇淋店的老闆。

他常懷感恩，感激政府對他的培育。他身歷貧困，因此特別能體恤別人。他夠義氣，同學送往迎來，接機伴遊，他比誰都熱情。一起吃飯，他搶著偷付帳，我們幾乎要大打出手，幾次拉扯後，才把吃飯規則重新樹立起來。

他平易近人，無論高官顯要或販夫走卒，他都是和言笑語、不驕不恃，非常有耐心。他是真心的關懷你，為你的成就而高興，也為你的困難嘆息。

他對生活充滿了好奇心。我曾經看到他在中餐館和穿著油膩大掛的廚子寒暄，一聊就是二十分鐘。他是真心的關心別人，他不是你的點頭之交。

他的一生充滿傳奇，每個故事都可以說半天。作為他的同學，這三十年來我大概每個故事都聽過三遍以上。他從不掩飾自己的缺陷和出醜。他的台山國語和剛到台灣的文化差異，造成了許多笑話。

在就讀台北工專時，班上有一回和某個女校去「郊遊」，他老兄聽成了去「交友」。他興沖沖的穿著全套西裝和光亮的皮鞋到台北車站赴會。結果在觀音山頂他幾乎昏倒在烈陽下，是兩個女生扶著他下山。

他進企管系是靠踢足球踢出來的。而他談到自己早期的綽號叫「文牆」，那就更是匪夷所思，令人捧腹了。他不矜持、不做作。他的平易是如此的親和與大度。

他外柔內剛，有為有守，對太太極好，是我們企管系的楷模。"I am a one-woman man." 是他常掛在嘴邊的話，即使太太不在一旁。

他見多識廣，閱歷豐富。在生活中沈澱出許多的智慧與捷徑。同學聚會，他挑的餐廳一定好吃。健行社爬山去Reno吃buffet排長龍。他一出馬，我們全隊立刻被迎到貴賓室。

有一回在大鴻福和同學吃飯，他悄悄的對我作個手勢。「帶你去喝一家很棒的咖啡」，我們偷偷溜出。果然那是我品嚐過最好的咖啡。他知道生活中的許多小秘密。

這一年來，他的記憶力明顯的衰退。說了就忘，常跑錯餐廳。我們雖然替他

擔心，卻不知會如此的驟然。八月的同學合照竟是絕唱。

有一天，當我們再遇的時候。我想，經業會把我拉到一旁，帶我走進一條不顯眼的天堂小巷裡。對我說：「來，這家的牛肉麵是天堂裡最棒的一家」。

Until then, my dear friend, we will continue to miss you.

Until then.

2016 美國總統大選，給自詡為創新開放，走在世界先端的東西岸大都會選民一記當頭棒喝，原來有一半離所謂現代核心舞台較遠的選民，對我們認同的美國價值觀有如此大差異。從以往的「Full Democracy」是否會真的進入所謂的「Flawed Democracy」；是否會從「We」進入到「I」的時代？這對我們有切身的影響，值得深思檢討。

不同的新總統

川普有些真知灼見、做事也果斷快速，但他態度倨傲、用字遣詞低俗，難讓人信服。也可能就是他那口無遮攔蠻橫的牛仔樣子，反而得到一眾人的捧戴，誇他真實(Authentic)，比其他身經百戰、口若懸河的政治人物(The Establishment)更可信賴。所以不管他對婦女、退伍軍人、少數民族、殘障人士、媒體、美情局、外國（譬如：指控中國操縱貨幣 Currency Manipulator）的詆毀，他拒不公開稅表、公然讚美普亭、他的支持者利用無遠弗屆網絡散佈對克林頓不利的假新聞(Fake News)、私人企業親人利益衝突（他沒有類似 the Sarbanes-Oxley or Dodd-Frank Act 避免利益衝突的觀念）、中情局懷疑俄國入侵電腦系統助他當選...，這些不為人所接受的言論行為，仍阻斷不了他入白宮的路。雖然我們大感意外，但也見證民主制度下，政權和平轉移的可貴。

川普沒有從政資歷，一直是自己公司的老闆，他的決策就是公司的決策，所以他對現在的弊端，說出「Nobody knows the system better than me, which is why I alone can fix it」的大話。他幾乎日日用 Twitter，像孩子似的以牙還牙、我行我素，完全不在乎他人感受或批評，與一般政治人物愛惜羽毛大異其趣。

在政治上他激起一股極右派保守主義(Conservatism)、民族主義(Nationalism)和民粹主義(Populism)的漣漪，引起為外地移民大量湧入煩惱的西歐一一響應。這個連鎖反應相當大，加上在經濟上的保護主義(Protectionism)，在資源上的不認同環保主義，在軍事上增加預算，強權領導，口號“Make America Great Again”是他的目標，等於將全球在過去數十年攜手努力的方向完全向後轉，怎能不引起恐慌猜測示威？由於他的強勢，往後民主黨甚或共和黨及輿論的仲裁制衡作用非常重要。事實上，選舉期間他的支持者常用 "Alternative Right" 來闡釋他們的立場，譬如：反多元文化、反移民，最令人擔憂的是會造成族群分離，美國立國自由民主平等的可貴精神，切不可廢，捍衛這個偉大的原則（也是我們移民來此的原動力），是我們每個人的責任。

在中國積極參與全球自由貿易(Free Trade)行列之際，觀察川普頒布的行政命令，美國反倒改變它在全球經濟扮演的領導角色，我想是希望先將國內經貿體制紮實構建，但在國際政治上仍然不會放棄它領頭羊地位。

選舉機制

2017 年年刊

這次川普當選，選舉人制（Electoral College Votes）對他有利，譬如：支持克林頓選民多的加州，只有五十五張選舉人票（眾議員加參議員總和），平均每人低於一票；如果用民主普選（Popular Votes）計票，則克林頓全國多出兩百多萬票。選舉制度是一直引起辯論的議題，短時間內不會有變化。川普不信任選舉的公正性，批評"Rigged"，他認為是有作假、有人在不同州都投票、用已去世的人頭投票、沒有選舉權的人投票，尤其是在包括加州的幾個藍州，他已啟動深入調查的命令，說這次至少有三百萬到五百萬票是非法的，暗示他普選票也會比克林頓多。

對此次總統就職典禮參加的群眾人數的誇大，發言人 Sean Spicer 辯說這是 "Alternative Facts" 是根據不同的數據，輿論譁然，認為又是像他無根據的批評選票作假一樣，是另一個不誠信的例子。這次大選，民調機構是大輸家，遵循舊的抽樣機制已太不科學、可信率低，像這次隱性選民在選前都不願表達真正意向，令人深思。

對加州影響

我們常說加州人是國際人，一心想引領幫助全球，在移民、環保、槍枝管制、同性婚姻、女性生育權益、大麻用藥…等等的立法，都先人一步；分配大量資源福利給予所謂弱勢族群及移民，但忽略了也需要幫助的中產階級。有些議案與美國立國基督教精神愈行愈遠，這也是這次保守派勝選很重要的關鍵因素。

與一些矽谷創投及企業討論川普大刀闊斧改變下的矽谷風貌會如何不同，事實上加州的最明顯代表就是矽谷，當然有些議題州政府可以有權自己擬定，但大環境是不同了，在以下方面有影響：

1. CalExit vs. CalLeads - 加州雖是世界第六大經濟體，走在時代尖端的高科技、好萊塢產業、航空業和釀酒業都在此，是美國對亞洲的貿易窗口，也有它特殊的多元文化，但真要脫美獨立是不合經濟效益的。在新政府下，可以預期加州會領導許多抗衡動作，許多加州人認為"CalExit" 出走太消極，應該更積極繼續"CalLeads" 引領正確思維 - That's the California Way! 我十分贊同。

2. Sanctuary Cities - 加州很多城市是為非法移民提供庇護的都會之一，以後會受到聯邦的壓力，經費吃緊，會有反擊動作。川普要在美南邊境築牆防非法偷渡及恐怖份子，要統計穆斯林登記人口，最近又下達不准七個穆斯林國家人民進入美境，鞏固國防雖然正確但執法不當，會付出極大連鎖代價。全世界視美國是道德勇氣人權正義的捍衛者，現在一連串倒行逆施，玷污了美國精神，移民並非罪犯的同義字，尤其是那些從小就被父母帶來美國的 "Dreamers" 不知以後命運如何。所以有人高喊 "Love Trumps Hate"，製造仇恨、引起報復的手段，不如相互交流合作來得有效。

3. H1B - 矽谷很普遍的現象是用 H1B 簽證，僱外來的專業，譬如：電腦程

式設計工程師，因本地 STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics) 人材缺乏，川普可能會廢除此簽證，唯一可以補救的辦法就是培養 Science 方面人材。矽谷之所以有今天，就是因為它吸引了全球精英，一旦將門關起，人才就流失了，是矽谷損失，也影響到美國的領頭科技地位。

4. Taxation - 眾所週知，全美幾位富豪所得等於其他人收入的總和、貧富不均，中產消失是全球難題，也是許多藍領白領改投川普的原因之一，許多公司帳面流動資金儲備豐沛，但因美國高所得稅，所以都沒有把資金拿回來，造福國內經濟。有鑑於此，川普建議減低稅率、鼓勵大公司將利潤拿回，當然遭到許多反對，政府干預稅制。「大政府」不是川普極力反對的嗎？這是個未知數，它的決定會影響公司企業的規劃決策，他說也會修改個人稅法，他目前的初步建議，看來對高收入群較有利。

5. Repeal Obamacare - 加州 (Covered California) 在奧巴馬保險有大多數的參與者，一旦取消又且無立即的替代法案，對低收入者有衝擊，對企業及承保公司保險的員工應該影響不太大。

6. Limit Government Regulations - 對環保有關的譬如 Refinery 排氣限制，都將放鬆管制。EPA 預算可能被減，相反的即將開放 Pipeline Drilling 鑽油，這對環保意識高漲的加州，是最不能接受的，這次 Women's March 中，環保人數眾多，川普提出的 "Drain the Swamp" 要排盡 (乾涸) 舊有的議員們的連任體制，新舊交替本是好事，但做得過火，就損害寶貴的經驗傳承，浪費前人的努力。

7. Infrastructure - 新總統口號要建設基礎產業 (Infrastructure)，計畫未來十年花 \$1 trillion 在運輸、油管、道路和橋樑的改建，鼓勵企業回歸，增加本地工作機會，達成均富。基礎工業是美國以前的經濟命脈，明顯地，產業重心會從沿岸轉至中西部 Rust Belt，如果加州可用先進軟體科技配合發展汽車工業 (現已開始，譬如 Tesla)、鐵路 (譬如 Hyperloop)、航空工業 (譬如 Space X)、國防工業和造船業，加州的貢獻仍無可限量，又將是聰明矽谷人的新契機。

8. Protectionism - 加州進出口龐大，如果一旦保護主義抬頭，什麼抽中國進口百分之四十五的稅、徵收邊境稅 (Border Tax)、百分之二十的墨西哥進口關稅 (來支付 \$16 billion 建牆費)，對加州是福是禍，因牽涉太多因素，很難估量。經濟政策應是全面性，而非任意挖東補西。經驗告訴我們，築牆保護主義是故步自封，不如建立溝通合作的橋樑 - Build the Bridge, not the Wall.

9. Dow Jones Industries Average - 自川普入主白宮，道瓊工業指數曾破兩萬點關卡，被稱為 "Trumponomics"。雖全美少於半數的人擁有股票，對富人好處多於一般人，但對矽谷一些公司創造了好的上市 (IPO) 機會。由於對川普的不確定性，所以也有所謂的 "Trump-on" "Trump-off"，他的一言一行將對股市波

動有影響力。

10. Resistance - 有些人預防可能加州會被川普政府邊緣化，成立了許多組織，譬如：Restistance、MoveOn.Org.、Courage Campaign，發揮監督制衡作用，這些年輕人的熱誠及使命感，不容忽視。川普就職後的全國聯線 Women's March 號召百萬人參與，顯示群眾力量，本來加州預計這財務年度可收到聯邦 \$105 billion 撥款，包括 \$77 billion 健保及服務支出，但在共和黨控制的國會，不知會如何刪減，尤其在移民、槍枝管制、環保方面，對加州在各方面的引領地位會有長遠影響。

結語

加州近幾年來，漸走 Progressive Democratic 之路，因為重視人權，成移民天堂，傳統非專業行業，勞工便宜，佔了本地勞工名額，資源分配不均，又降低服務品質，這是一直為共和黨詬病的地方。新任總統廢 TPP (Trans -Pacific Partnership)，重啟 NAFTA 談判，從幾十年服膺的全球化 "Globalization" 到現在提出的 "America First" (這個詞出自 1940 耶魯大學分離主義 "Isolationism") 也是有脈絡可尋的，全球化成效見人見智，得益的是發展中國家(如中國)的中產階級，而非已發展國家(如美國)的中產階級。

川普時代才開始，這次選舉不只是從民主黨換成共和黨那麼傳統，因川普的個人色彩濃厚、背景特殊，這種不確定性，讓我們為美國的前途擔憂。希望新政府能漸漸成熟穩定，為美國帶來福祉，寄語川普尊重美國憲法的第一個字 "We" (We the People) 而非 "I"。

不論如何，美國第三黨應順勢興起，現在情勢執政黨太右(看看新內閣)、民主黨太左，為保留憲法賦予的自由民主平等，一個篤行中庸之道的第三大黨應該有很好的機會，現在幾個小黨都不全面，領導人也缺乏羣眾魅力，多麼希望我們的優秀的下一代，有這麼一位當仁不讓、憂國憂民的領袖，來真正實現 a party of the people, by the people and for the people。

--脫稿於 2017 年 1 月

知識分享

政大的校友們興趣廣泛、能文能武，
很榮幸本次年刊彙集了許多校友們的心血，
透過文章與大家分享各種領域的知識與心得。

去年（2016）舊金山歌劇院秋季新劇《紅樓夢》全球首演，九月十日隆重開鑼。這在此地中美藝文界是受矚目的盛事。因為此劇是歌劇院開創以來，首次由四位在各領域頂尖的中國藝術家，花五年時間，改編自中國四大名著之一，由亞洲歌劇演唱家以英語主唱，服裝、舞台皆精心考據設計的大規模創作，對中美文化交流的推動，是有創意、有價值的一步，身為金山歌劇 Guild 一員，很高興恭逢其盛。此次除了前後兩任 SF Opera General Directors: David Gockley and Matthew Shilvock 全心投入，成立特別工作委員會外，亞洲藝術博物館及董事們也付出良多，是亞裔通力合作的成果。

在首演的晚宴之前，我們已經有許多相關的小型活動，譬如：SF Opera Dr. Clifford Cranna 介紹 Composer Bright Sheng（盛宗亮）在 Sequoyah Country Club 的午宴，又有 Insight Panel Discussion，還有 Preview Lecture 及觀賞中國舊的紅樓夢電影。很多準備工作，但也充滿樂趣，獲益良多。

盛宗亮為此劇編曲填詞，他說將兩千五百頁，一百二十回（曹雪芹八十回：本有一百一十回，但三十回付之闕如；加上高鶚的四十回補遺）小說濃縮至兩個小時又十五分鐘的舞台劇，幾乎是不可能任務。他們最後決定將內容聚焦在寶玉、黛玉和寶釵的三角戀，將四百多人物集中在八位軸心角色上，配上賈府與朝廷的關係及顯戶盛衰為背景，他力主將千年前的頑石及絳草作為全劇的引子，由象徵作者的出家人做貫穿，當然紅學家及讀者對這部鉅作有不同解讀，團隊盡心忠於曹原著，再對結局加以揣測整編。

最初有此想法的是"Chinese Heritage Foundation in Minnesota"，他們聯絡舊金山歌劇院當時 General Director David Gockley，再將任務交給盛宗亮，他有了將紅樓夢這部中國最著名的愛情小說（此書最早出現在 1754 年）介紹給外國人，並以英語舞台歌劇式演出的想法後，曾遭到冷水及挫折，但沒將他的熱情澆熄。他一次又一次遊說好萊塢劇作家黃哲倫（David Henry Hwang）幫忙編劇，但黃以劇作架構太龐大及他本人不懂中文回絕多次。後來盛應允在編戲譯詞給予協助，才促成兩位大師的合作。之後請到奧斯卡獎得主葉錦添（Tim Yip）負責舞台服裝藝術主導，又請到經驗豐富的賴聲川（Stan Lai）導演掌控全局，更是如虎添翼，組成耀眼高水準團隊，報章稱他們為織夢者（Dream Weavers），這個稱號還滿貼切的！

盛宗亮從上海來美深造，曾為《Madame Mao》，《Nanking!Nanking!》等歌劇譜曲，是鋼琴家、作曲家及指揮，曾得《MacArthur Genius Fellow》獎項。我在午宴上碰到的一位華裔媒體人，她於十七年前在華文報紙就為這位傑出的音樂家專題報導過；黃哲倫是在美土生土長，曾編過《Madame Butterfly》、《Flower Drum Song》和《Chinglish》，是 Tony Award Winner for Best Play 的得獎者；葉錦

添是在香港成長，後來得 Oscar，揚名國際；賴聲川曾留美，又在台灣導演舞台劇及電影，享有盛譽。四人不同背景、不同專業，但對藝術有使命感，所以他們這第一次合作就擦出火花，孕育出這部融合中西表演方式的經典鉅作。

在 War Memorial Opera House 的首演，座無虛席。SF Orchestra 指揮及團隊專業演奏是很重要的一環，我注意到中國樂器部分，比我原先想像中少，只有黛玉撫琴的及沈湖的兩段，由一位中國女士代彈及伴奏，我們都覺得曲調及樂器的中國元素可以再多一點，可能因為在此演出，觀眾大多非中國人之故，不知道之後第二站香港及亞洲的演出，他們有否調整計畫。全劇分上下兩場：第一場五幕，第二場六幕，一氣呵成。

全劇進行中，兩旁有中文譯文，中間上方有英唱詞原文，我們中英對照看及聽，優美哀怨的詩句，很難用英文表達出它的意境，可能為讓英語觀眾較能瞭解，英譯顯得直白簡單。在中場休息時間，外國友人覺得劇情簡單但表演冗長，到第二場內容鋪展開來，他們就覺得有興趣，演唱主將們配合角色聲線，有的優美、有的豪放，各司其職。服裝質材設計及穿戴皆有深意，舞台燈光佈景，比往常歌劇更有層次，尤其整體顏色的調和，顯示製作團隊的視野大器，一場寶玉虛幻夢境，也由於舞者美麗的演出，而不顯得突兀。

這是嶄新的嘗試，感謝主辦者的用心及才能。我們常說文化交流是消彌種族誤解的良藥，從通俗的小說入手，可窺價值觀及民族性。希望以後有更多的製作，介紹較深入的中華文化。看看今年秋冬季舊金山歌劇的曲目，除《Madama Butterfly》外，《Dream of the Red Chamber》是唯一有東方色彩的曲目。總之這部紅樓夢歌劇是原創，是一字一曲組合的，值得喝采鼓勵。在金山一共預計演出六場，之後再開始外地演出，成功可期。這個中西藝術融匯的里程碑，值得一記。

我們形容交情不夠的朋友說是「泛泛之交」，意思是我知道有關你的故事不多，我也不想花精神花時間去挖掘有關你的故事。如果我們花時間去聆聽朋友對我們訴說的故事，而且跟著喜怒哀樂敵愾同仇，我們就臻入一種「深交」之境。這種深交通常是須要投資的，投進去的不僅是時間，也含了情感上的牽掛。這種投資卻又不是投資，因為是無法計算報酬率的。先不論人和人之間的交往，我們來談談我們和藝術之間的互動，其實也是這個模式。我們平常人天天為生計打拼，藝術於我如浮雲，雖然看它不厭，但想從上述泛泛之交走入深交的境界，卻是不容易的。無它，沒有耐性，也沒有定性，下不了功夫。我 2008 年開始，想和音樂從泛泛之交進入深交，就自己發明了聆樂筆記。下面是我發布在網路上的聆樂筆記，我寫的一篇前言：

「一位學美術的朋友，隨身帶著一本素描本子，一有空檔，就拿出紙筆揮灑一番，不停累積，催生了一本本的素描筆記。我有機會讀到這些素描筆記，羨慕不已。這些年網路發達，我花了不少時間聆賞音樂，也花了一些時間搜尋音樂的背景故事，來源大多是英文網站。我逐一翻譯潤飾，配上音樂，累積成聆樂筆記，儲存在電腦裡，進一步放上網和朋友們分享，網站取名為梨群所居。梨群所居 The PEARGroup 是我原來經營的公司，前些年結束，將業務移交台北總公司之後，就沿用公司原已註冊的網址 peargroup.com。中文取名梨群所居，是離群索居的諧音，獨樂樂離群索居，眾樂樂梨群所居，期於自我也。聽音樂，找故事，放上網，同分享，這些年樂此不疲，聽音樂的廣度深度也因此大有不同，好像那位學美術的朋友一樣，我也擁有了一冊冊的音樂素描本。音樂來自個人收藏，一部分錄自網路，放上網站自娛娛友，並未獲授權。背景資料譯自維基百科，坊間出版書籍，及網路資訊。」

去年我的妻子過世，我把這些從 2008 就開始寫的東西用來紀念她。我立志努力書寫下去，直到有一天我去陪她。當我妻子仍在時，寫這些聆樂筆記，將這些東西和她分享。我所謂的眾樂樂，也不過是個兩人世界。她走了之後，這些聆樂筆記成為自我診斷，進入復健的依託，我不但繼續寫，還將之擴大。借了朋友們尤其是政大校友的耳朵，邀請大家來讀，來聽。我的妻子點頭稱好，她說，你能這樣過日子，我就放心了！

這裡摘列幾則聆樂筆記，讀完之後，您可以上梨群所居網站去聽聽音樂。

95 條

歷史上最著名的 95 條是馬丁路德改教運動開始時，他釘在教堂大門指責教皇當局，並要求天主教改革的 95 條諫文。另外一個不為人知的 95 條是蔣委員長對日抗戰前推動的新生活運動，運動準則恰恰好也是 95 條。準則要求中國人民

改進生活習慣，例如不隨便吐痰、不隨地小便、不穿內衣上街、等車排隊等等今天看起來是很微小的事。據稱新生活運動提昇了人民的素質，為全面抗日做好了準備。

路德的 95 條掀起了驚天動地的宗教改革，聖經逐漸翻譯成各國語文，上帝的話不再是神職人員的專利，所謂人人可以成聖的觀念激勵了信徒，也提高了信徒的素質。路德在崇拜音樂方面也做了改革，讚美詩必須要引用聖經話語，同時從小學開始，學生就應該受訓練，培養聖樂尤其是詩班合唱的人才。路德自己也寫聖詩，他以詩篇 46 篇為主題所寫的《A Mighty Fortress is My God (神是我堅固的避難所)》，至今仍經常被傳唱。此處分享的版本是 Cambridge Singers 劍橋合唱團所唱。

蔣委員長的 95 條雖未如路德的 95 條為人樂道，但他抗日救國的赤忱卻令人感動，青史不容成灰。路德改教 500 年，95 條諫文仍傳誦於世；同樣再過 500 年，蔣委員長的抗日功績，是否仍然得為後世傳誦呢？中華歷史，成王敗寇，寫史常有搖擺，真是令人唏噓！

郎朗香水

郎朗的經紀人點子很多，但基本上他們將郎朗塑造成為一個年輕卻又平易近人、富有活力的超級明星。任何音樂會，只要有郎朗的出席，年輕青春的氣息就充滿了整個音樂廳。

最近郎朗團隊弄出了個更新的點子，他的青春氣息不必透過音樂會，透過他神奇的鋼琴演奏，就可以感染成千成萬的郎朗迷。郎朗將推出以他名字命名的香水，郎朗香水將先在歐洲發售，再於中國上市。目前沒有在美國行銷的計劃。

郎朗香水由法國公司開發，他們的願景是：「將亞洲獨特的香馨之氣介紹給歐洲的男士！」。據推出廣告裡說：「郎朗香水將傳達郎朗神奇琴藝在鋼琴鍵盤上遊走的快意！」

我想像力有限，很難捕捉到此類快意。

配樂與作曲

配樂與作曲的差別在於前者必須針對固定的故事，賦予襯托該故事的音樂，作曲則沒有這個限制。嚴格說來，配樂要較作曲難，因為作曲者沒有表達自我的自由，而且配樂又肩負強化畫面與敘事的責任，所考慮的層面既廣且深。

美國大作曲家 Aaron Copland 認為配樂必須達致下列功能：

1. 將敘事的時空襯托出來
2. 細緻描述心理狀態，例如某一角色的隱性表述，或未出現的場景暗示

3. 提供中性無機的場景轉移
4. 創造敘事的連續性
5. 建構場景發展的戲劇性，或導領敘事的結局達佈

中國交響世紀

剛去逝的李泰祥先生曾在 2006 為台灣金華唱片監製出版了一套 12 張 CD 的所謂《中國交響世紀》。我不記得買過這一套 CD，但它卻出現在我的書架上，好像是某位朋友送的。這套大堆頭的精裝書和精裝 CD 的組合，我曾經在書店裡把玩半天，最終還是沒有買，主要是我不認同它的書名。這套 CD 不過是將民謠、流行歌曲、校園民歌等等用交響樂的曲式呈現。書名誤導，讓人以為上一世紀中國的確交出一些交響樂的成績單。

李先生去逝後，我聽到消息，瞪著書架上這本《中國交響世紀》好半天，回想李先生那瘦弱的體態，和與他體態不相稱的熱烈的眼神。我於是將書從架上拿下來，翻過書皮，扉頁寫著一行字：「民謠與名曲的音樂素描」。這個副題的確將這一套 CD 組的真實內涵說了清楚，《中國交響世紀》這個誇大的書名，也許是想多賣幾套所想出的點子。

回家吧！

現代中國有很多事情都難於解釋，大都市裡大家熱愛聽 Kenny G 的《回家（Going Home）》演奏曲。每一天接近下班、放學或打烊的時刻，商場、學校、火車站、健身中心都會播放《回家》，向大家發出「現在是回家的時候了」的信號。

周六的下午，北京著名的潘家園古玩市場反覆播放《回家》的悠揚旋律。通常在打烊前一個半小時開始播放，市場裡一幅亂中有序的景象。當最後一批撿便宜的人們在 Going Home 直笛聲中走出大門的時候，小販收拾起長征時代的宣傳煙灰缸、1930 年代的電話機，還有「古董」玉符，也魚貫離去。空空盪盪的市場裡，同樣一首歌仍在迴響，直到管理員熄了燈。

周一晚上 9:30，北京市中心的寶力豪健身館打烊前半小時，像往常一樣，公共喇叭開始循環播放《回家》。正在舉重和跑步的健身者一聽到這首音樂，紛紛更衣離去。經理朱明德跟在後面，趕緊關燈鎖門。他不必自己上線廣播，音樂一放，大家自動收攤。

就好像台北用少女的祈禱鋼琴曲通知大家倒垃圾，北京用 Kenny G 的回家曲叫大家回家。音樂在人們的生活裡扮演著很親切的一個角色。

記得在政大中研所就讀時，曾選修熊公哲老師的易經研究，一學年下來，對易學始略知一二。只知伏羲劃八卦，周文王重卦，加上孔子的十翼成為現今周易一書，《漢書》及《說文解字》將這本書列成為群經（易，書，詩，禮，春秋）之首。漢武帝曾置易經博士，專門傳授易經。由於科舉的考試，易成為歷代文人必須研讀的科目之一。它含深奧哲理，所以有「不讀易，不可為將相」之說。

這本書也成為後代卜卦的祖師，為算命先生的謀生工具。易學權威的招牌，在今日猶可見於市集。

自從漢朝以來解釋易經的不下三千家，各說各話，真是百家爭鳴，熱鬧非凡。現在先讓我們來談談成書的三位哲人：

1. 伏羲（2852BC?）他觀察天象，體察地利，省察人生。提出陰陽來說明宇宙的基本原理。

用"--"代表陰爻，用"—"代表陽爻，取三爻的組合，劃出八卦的符號來代表天、地、水、火、山、雷、澤、風。人生於天地之間，受自然環境所影響。我們應如何來因應自然，求取生機，延續後代，也許是伏羲劃卦的初衷。

2. 周文王（1152BC）他被商紂囚在牢獄裏多年，閒來沒事，將八卦重疊變成六十四卦。也就是說將三爻卦，擴充為六爻卦。並將每一卦按一個卦名及卦辭。每一爻也給了個爻辭。於是周易慢慢成形。
3. 孔子（551BC）據說他五十歲才開始認真學易。學了二十多年，終將學習心得寫成報告，也是後代的所謂《十翼》（文言傳、彖傳上下兩篇、象傳上下兩篇、繫辭上下兩篇、說卦傳、序卦傳、雜卦傳）。

其實這十翼就是儒家對宇宙人生的看法，也是儒學的精華所在。

以上的三位哲人對易的成書，都有貢獻。但從伏羲到文王，約有一千七百年。而且伏羲的八卦，已無法對人事漸繁的世界有圓滿的詮釋了。所以文王利用八卦的精神，演譯成六十四卦。對人事的興衰成亡，否極泰來有了更進一步的提醒。對宇宙的看法也是認為日來月往，春去秋來的自然規律，生生不息，沒了沒完。（從「既濟卦」到「未濟卦」讓我們看出這一點）。在這裡我們要指出商朝尚鬼，迷信鬼神，對占卜之事，視為國家大事。周文王繼承商朝文化，自是理所當然。所以卦爻辭中，每每有吉凶悔吝、無咎及厲之辭。這被後代認為周易是占卜之書，良有以也。孔子距文王也有將近六百年，他對文王的卦爻辭也有些不同的見解，例如乾卦卦辭，文王以元、亨、利、貞釋之，孔子解說成體仁、合禮、和義、幹事。從原來的卜卦之辭，一變為儒家的倫理之說，在繫辭傳裡更發揮了以人為本的哲

學思想。漢朝學者，對易經的解釋就不太理會卦爻辭及十翼。他們以卦的象數為主，建立他們的另一套系統。例如：十二辟卦就是拿六十四卦中的十二卦，配上二十四節氣，來說明一年中四季的變化與陰陽二氣的消長關係。漢儒也將陰陽、五行、天干、地支，融合在一起，成為應用在占卜、算命的依據。如宋儒邵雍的梅花易，重視五行的相生相剋，更甚於爻辭的內容。可說已經不是原始的易經了。

然而從易學的演變看來，歷代學者都像孔子一樣，都有他們的學易心得。如西方哲學家萊布尼茨 (Leibniz) 根據他的二進制來理解先天圓圖 (先天六十四卦方圓圖) 說先天圓圖已包含了他所發明的東西。而且在他的眼中，「陰」，「陽」基本上就是他的二進制的中國版。所以今日我們來讀易經，宜從先人的智慧中，舉一反三，加以發揮，從「古者包羲氏之王天下也，仰則觀象於天，俯則觀法於地，觀鳥獸之文，與地之宜，近取諸身，遠取諸物，於是始作八卦」文中，我們可以取法他的「觀」的精神，去察覺我們自己的處境及如何應對。

如觀察地球與人類：

1. 地球的起源

(a) 宇宙大爆炸 150 億年前、(b) 地球冷卻約 50 億年前

2. 多少人曾出現在地球上

(a) 5 萬年前僅有 2 人、(b) 1000 億人曾來此一遊、(c) 目前有 73 億人

想想你我何等渺小，百年如同一瞬，但我們卻處在這煩惱 (苦) 多於喜樂的時空中，我們是否需要時懷慈心，同體大悲。

一幅繪畫是平面藝術，一座雕塑是立體藝術，一臺默劇是四維藝術，一齣粵劇是多維綜合藝術。一齣粵劇包含之元素略述如下：

- 一、故事、戲劇橋段、折子戲劇本、長篇戲劇本
- 二、對白、唱曲、曲牌、曲譜、編曲、曲詞
- 三、樂師、樂器
- 四、伶倌（劇臺演員）：文武生、小生、花旦、二花旦、丑生、武生…等等
- 五、唱腔、功架（舉手投足、關目、身段、舞蹈、武打）
- 六、劇臺佈置、化妝、服飾、道具…等

中華幅員廣袤，地方戲曲繁多，粵劇是其中之一。其他如潮州劇、瓊劇（海南島）、閩劇、越劇（浙江及北福建）、崑劇（長江下游）、徽劇、湘劇、豫劇、晉劇、川劇、滇劇、平劇（北平）等等，各地劇種各具特色，都富欣賞價值，不贅。粵劇唱曲用廣州話發音，是粵劇特色中之特色。廣東毗隣福建一帶流行潮州話，廣東毗隣江西省一帶流行客家話，廣東北江及西江流域與廣西省南半卻流行廣州話。粵劇普及於廣州話流行地區，例如廣州、香港、韶關、肇慶、梧州、南寧、湛江、廉州及各點附近縣市。

廣州話可以追溯到春秋時代周平王東遷之際，由鎬京（即西安/長安/咸陽）遷洛陽，兩都距離不算遠，語音差異小。由春秋經歷戰國到秦始皇統一，列國常有戰亂，但無大規模移民。統一前有四抗秦名將：廉頗、趙奢、李牧、信陵君（三趙將一魏將），曾擊敗秦軍多次。到統一後，始皇妙計安天下，其一是徙置抗秦名將之僚佐兵丁並家屬去廣東。因京都咸陽東出不遠是趙魏舊地，咸陽距廣東則甚遙遠，徙置使京都更安穩；又廣東其地洪荒未墾，渺無人煙，新居民為謀糊口須勤勞墾殖，無暇懷想，約五十萬新廣東人通用言語是洛陽話，因趙魏地南面包圍洛陽；周平王東遷祇文武官員隨行，大半黎民留居，語音由戰國承傳至西漢，長安話成為漢初官方語（正宗漢語），與秦時廣州話高度雷同。

王之渙詩「白日依山盡，黃河入海流，欲窮千里目，更上一層樓」，依廣州話發音，流樓協韻，其他發音，則不協韻。原因是廣東僻處極南海隅，保存古音容易，北方各省，歷史上太多變故，以致語音及用字混集。例如近代北平話乃混集鮮卑、契丹、女真、蒙古、滿、漢等語音而成大雜燴（官方語不停地改換）；從來只聽過「逐鹿中原」，卻未聞說「逐鹿廣東」，便可思過半矣。估計王之渙用韻未嘗犯錯，倘建議凡誦詩須依廣州話發音，王之渙必欣然贊成。其他例子仍多，不贅。

粵劇劇本包括古代與現代。古代者例如：倩女離魂（元代·鄭光祖）、西廂記（元代·王實甫）、紫釵記（明代·湯顯祖）、牡丹亭（明代·湯顯祖）、紅梅記（明代·周朝俊）、桃花扇（清代·孔尚任）、長生殿（清代·洪昇）等等。上述作者名聞全中華-各地域各時代戲劇藝術家皆採用上述劇本為經典。

劇本雖是現成，橋段對白曲詞等可即引用，但因演出場地時間條件不同，導演仍須改編以適合當地習俗。

有若干評論者認為戲曲乃消閒末藝，非經綸濟世之學，非傳授聖賢之道，非仕途前進之助，不宜專注於此。區區不欲忤逆此論，但欲指出作品中頗多辭藻燦然，作者著言亦隱喻興亡暨大義。清代文字獄盛行，孔尚任在桃花扇劇中，借伶倌之曲詞，以伸南明諸士子之遺恨。茲錄劇終時幕後聲唱之壓軸詩供諸君玩味：

漁樵同話舊繁華，短夢寥寥記不差；曾恨紅箋啣燕子，偏憐素扇染桃花。

笙歌西第留何客？煙雨南朝換幾家？傳得傷心臨去語，年年寒食哭天涯。

粵劇演出古裝戲未必有經典劇本作參照，編劇者下筆之靈感來源可能是古時傳說、稗官野史、小說家言等等，尤其是有上好文采之詞賦相連的故事。例如司馬相如與卓文君、曹植與宓宛貞、李後主與小周后、陸游與唐琬等等。編劇者便撿拾相關詞賦中佳句，配上曲調，渲染劇情，即可計劃演出。

所謂現代粵劇劇本，基本上仍是古裝演出。現代劇作家下筆時，並無前代之詞賦佳句或對白警句供參考，即對白歌詞曲調等等由作者自力新創，故事情節在前代已有、或前代所無、或前代太少須大幅增補或修改。例如香港唐滌生撰寫帝女花劇本即大幅修改增補前代資料。

除經典劇本被全國各地方劇團視為公用資源外，各地劇種亦互相影響及激盪。例如粵劇主要腔調（梆子及二簧）便受崑曲、戈陽腔、陝西古秦腔、湖北漢調、徽劇等影響。至於南音則是從泉州閩劇借鏡及改變。粵劇所用樂器，絲竹管弦皆用上，主力樂器如：琵琶、秦琴、揚琴、古箏、高胡、二胡、椰胡、二弦、三弦、洞簫、笛子、嗩吶、塤、木魚、鐘、磬等等。而鑼、鼓、鈸的擊打特色却是粵劇獨有。引入西洋樂器包括：小提琴、薩克斯管等。

粵曲唱腔基本是板腔類（梆子及二簧），沒有固定的樂調旋律，旋律由曲詞的語音決定（故此粵曲之樂師工作號稱為「拍和」）。但編劇總要編定腔的長短高低快中慢，演唱者在「拍和」音未出時已要將角色感情帶起，故難度較高。另一類是曲牌，旋律是固定的，演唱者只須跟隨旋律唱出曲詞，難度較低。

編劇要寫作曲詞以配合曲牌旋律，調則視乎劇情而選用。選唱曲牌，很多時是截取一段曲而非全首曲，偶然情況下可能需連續唱數個曲牌，轉接處有賴編劇安排。

隨着時日奔流，粵劇所積聚之曲牌漸多，可說對各種劇情都敷應用。曲牌來源除樂師新舊創作之外，更多的是搜集各地民謠旋律，或吸收自不同之地方戲曲。單就稱為南國妙韻的「廣東音樂」，特點是音響色彩清脆明亮、華美，且旋律風格華彩跳躍、活潑。較流行的如：流水行雲、秋水龍吟、雨打芭蕉、雙星恨、小桃紅、連環扣…等。

粵曲用「合、士、乙、上、尺、工、反、六」代表唱腔裡的樂音，於是樂譜稱為工尺譜。

下列連結可以參觀粵劇曲本印版，包括有音符的曲牌及無音符的板腔，不妨看版聽曲：《火網梵宮十四年》-任劍輝，芳艷芬

(<https://www.youtube.com/watch?v=mv-2pu9oFrQ>)

《木蘭詩》唧唧復唧唧，木蘭當戶織。不聞機杼聲，唯聞女嘆息。問女何所思？問女何所憶？女亦無所思，女亦無所憶。如果用廣州話誦讀，其「唧織息憶」諸字發入聲而且押韻，如果用普通話（國語）誦讀，則難以確說是否押韻。原因是廣州話每一字讀出九聲：陽平、陽上、陽去、陰平、陰上、陰去、陽入、中入、陰入。而普通話聲調分第一、二、三、四（陰平、陽平、上、去）聲，沒有入聲。用廣州話誦古詩能夠鏗鏘頓挫，就因為有入聲字之故。普通話填詞人祇將選字分平仄便可，但粵曲填詞人須將選字分平仄入三類。凡以入聲字起韻之句，押韻亦須用入聲字，即難度較高。

八、九十年前，粵劇劇團有全男班和全女班，換言之，男唱女聲或女唱男聲皆有其例子。因聲紋並無兩人相同，即伶倌唱腔及唱功人人獨一無二。各人靠本身特色而揚名，且不縷述。

伶倌本領除唱戲外，更有劇臺功架演出。功架是演員以動作表達角色情感，有部份動作（僅抽象型式上）純粹是劇情需要。例如策馬、划船、推車等，傳統上已有固定之表現方式。頗多伶人兼練功夫，除有助動作表演外，更有助運丹田氣唱曲，細節從略。

註：國父定都南京後，北京改名北平，京劇改稱平劇。

2013 年我和我內人返回美國舊金山灣區常住，好多校友見面時，都會問起我在台灣工作多年，特別是在兩岸共同市場基金會擔任執行長一職，曾經長達九年餘的工作情況。這次政大北加州校友會前會長沈婉婷和負責年刊邀稿的何琪兩位同學向我要稿件，我想就我個人曾經連續參加過十次的博鰲亞洲論壇年會以及對兩岸經貿關係有重大影響的 2008 年博鰲年會中的蕭(蕭萬長)胡(胡錦濤)會晤，扼要的寫點東西，以請校友指教。

兩岸共同市場基金會是中華民國前副總統蕭萬長學長於 2001 年 3 月領導成立的財團法人，10 餘年來出錢出力，積極致力於促進兩岸經貿的交流合作及其機制的建立，成績斐然，眾所公認，深受兩岸朝野及國際人士的肯定。我個人係於 2003 年 6 月受邀參加基金會工作，擔任執行長一職。

博鰲亞洲論壇創立於 2001 年 2 月 27 日。在此之前，於 1998 年 9 月，菲律賓前總統拉莫斯、澳洲前總理霍克和日本前首相細川護熙共同倡議成立一個類似瑞士達沃斯「世界經濟論壇」的「亞洲論壇」。此一倡議獲得大陸方面的積極回應及支持後，宣告成立，名稱定為「博鰲亞洲論壇」，以海南島博鰲為永久會址。2002 年 4 月在博鰲舉行第一屆大會。出席人士有 48 個國家的政府官員、專家學者和企業界人士，全部與會人士高達一千九百多人。

博鰲亞洲論壇現任理事長是日本前首相福田康夫，副理事長是大陸前國務院副總理曾培炎。博鰲亞洲論壇設秘書處於北京。第三任秘書長為龍永圖，他於 2003 年元月就任，這一年也是我們第一次參加博鰲年會，他與我們來往密切。他曾任大陸對外貿易經濟合作部(商務部的前身)的副部長及大陸加入世界貿易組織的首席談判代表。2010 年起秘書長改由周文重接任，他是職業外交官，曾任大陸駐美大使，為人謙和有禮，很受人敬重。

亞洲論壇年會是一個非常具規模的國際性會議，參加開會的代表人數早年在 1,200-1,600 人之間，近年來擴增至約 2,400 人。就以 2016 年年會來說，一共舉行了 80 多場的各種類型的會議，其中包括全體會議、分論壇、圓桌會議、主題餐會…等等，論壇規模之龐大，可見一斑。

2002 年兩岸共同市場基金會成為博鰲亞洲論壇的基礎會員。2003 年 11 月 1 日第二屆博鰲亞洲論壇年會在博鰲舉行。蕭董事長萬長擔任團長親自率團參加，他並應邀在「區域自由貿易安排和更緊密的亞洲經濟合作」會議中發表演講。他強調亞洲各國應朝向共同努力推動建立「亞洲共同市場」或「亞太共同市場」的願景。從那年起，兩岸共同市場基金會每年都組團出席參加博鰲年會，到 2016 年為止前後共達 14 次。每年由兩岸共同市場基金會負責組織的台灣代表團人數大都在 20 到 50 人之間，代表團出國之前，馬總統均會在總統府親自接見，並對代表

團訓勉一番。

博鰲亞洲論壇年會開幕式中依例會安排出席參加會議的各國領導人致詞，而作為地主國的大陸領導人更會發表深受各界重視的主旨演講。每年輪流出席的大陸領導人都是國家主席、副主席、國務院總理、全國政協主席或人大常委會委員長這個層級的官員，可見大陸對於博鰲亞洲論壇之重視。最初幾年，大陸領導人只發表演講，後來在演講之後加上由開會代表當場臨時提問，由領導人當場答覆的時段。這個時段已行之有年，頗具特色。

大陸領導人除了發表演講之外，還與某些國家的代表團舉行雙邊會晤，商討兩國之間的有關議題。至於就有關臺海兩岸領導人的會晤而言，是從無到有。無可諱言的，它與兩岸間客觀情勢的演變和發展，息息相關。

在 2003 及 2004 的兩次年會中，海峽兩岸的政治人物見面時互動不多，這種狀況吾人可以了解，主要是自 1949 年之後，兩岸政治人物互不往來的時間長達五十餘年之久，彼此隔閡、諱莫如深。所以雙方雖在國際場合的博鰲亞洲論壇年會相遇，也不便太過造次，只能在會場的「巧遇」下，彼此簡單寒暄而已。以這樣的方式來處理雙方的不期而遇，應該是：一方面相互用來表達善意，另一方面大概也是彼此試試水溫，看看以後是否可能有進一步的交流吧！

2005 年年會，中國方面由全國政協主席賈慶林出席會議。他特別與我方出席論壇全體人員會晤，並與蕭董事長交換兩岸關係發展的觀點。這是在博鰲年會期間，兩岸領導人就兩岸問題交換意見的開端，也奠下了日後兩岸在年會中領導人一定會進行重要商談的先例和基石。

2008 年的博鰲年會在 4 月 10 日開始舉行，台灣代表團由副總統當選人、兩岸共同市場基金會董事長蕭萬長率團參加會議。台灣代表團團員有張忠謀、焦佑倫、辜成允、蘇起、詹火生、洪讀、陳添枝、王郁琦等人。台灣代表團飛抵海南海口美蘭機場時，中共中央台辦、國務院台辦主任陳雲林、海南省常務副省長方曉宇、副省長符躍蘭等到場迎接。

台灣媒體界由於本年年會有副總統當選人率團參加年會，預期會有重要新聞發生，爭先恐後報名參加博鰲年會，人數高達 60 餘人，是博鰲年會舉行以來，參加人數最多的一次。他們把有關會議的場合擠得水洩不通，也讓人見證了台灣媒體的活躍。

深受兩岸及世人關注的蕭（蕭萬長）胡（胡錦濤）會晤於 4 月 12 日下午 5 時登場。大陸胡錦濤主席首先致詞歡迎台灣代表團的來臨，接著說蕭副總統對兩岸的經貿關係最了解，建議蕭副總統可否先表示意見。蕭副總統表示，現在兩岸又要進入一個新的時期，希望是一個好的開始。他誠心希望兩岸雙方都能：「正視現實、開創未來、擱置爭議、追求雙贏」（此即後來大家傳頌的 16 字箴言），他同時具體提出：希望兩岸儘早恢復協商以利交流合作；希望雙方合作儘速起動週末包

機；歡迎大陸開放觀光客來台等的三大訴求。大陸胡主席聽了之後，也以4個「繼續」具體回應了蕭副總統的談話，其中有兩個「繼續」最為具體：(一)、繼續推動兩岸週末包機和大陸居民赴台旅遊的磋商；(二)、繼續促進恢復兩岸協商談判。

博鰲年會「蕭胡會晤」之後，根據蕭胡會的具體共識，兩岸立即啟動協商談判的機制，在短短的兩個月之內，海基、海協兩會就於2008年6月11日至14日，在北京緊鑼密鼓地舉行了第一次江(海峽交流基金會董事長江丙坤)陳(海峽兩岸關係協會會長陳雲林)會談，這是兩岸兩會正式恢復制度化對話協商機制的開始，也具體簽署了「海峽兩岸包機會談紀要」及「海峽兩岸關於大陸居民赴台灣旅遊協議」。迄2015年8月為止，兩岸已經舉行過11次的會談，並簽署了23項協議，對於兩岸經貿關係的發展及經貿合作，產生了具體的成果。

總而言之，在2008年博鰲年會的「蕭胡會」中，兩位領導人不但坦誠、友善協商，而且獲致鉅大的成果，因此被媒體廣泛稱之為「兩岸融冰之旅」，也深獲友我國家的贊同及國際社會的好評。無可否認的，這次的兩岸領導人會晤，在兩岸經貿交流的歷史長流中，具有劃時代的重要意義，也對兩岸在其後的經貿關係的快速發展上，發揮了前所未有的牽引及催化的作用。



一段六十七年前的小故事

世局變化多端，尤其是 2017 年，全球國際貿易面臨秩序大翻轉。保護主義、孤立主義捲土重來、東西方強權與合縱連橫生變，世界各國都揣揣不安地密切注意可能的變化。在如此動盪不安的世局中，淺碟、海島型經濟的台灣受到的衝擊尤其大，無論是經濟、財金、內政、外交、國防、兩岸關係，都面臨巨大的挑戰。

執政的民進黨施政無力，讓許多人失望；而在野的國民黨卻已人心渙散，日薄西山。很多人對台灣的前途悲觀，認為台灣前途慘淡。然而，我們沒有悲觀的權利。越是前景不好，越需要大家齊心協力，為台灣找出路。

台灣再慘也慘不過 1949 年大陸失敗退到台灣的慘境。當時台灣農工生產幾乎停滯，通貨膨脹、沒有外匯（台灣銀行連 50 萬美元的外匯券都開不出來），再加上從中國大陸退到台灣的一百多萬軍人及平民，缺衣少糧，海峽對面還天天威脅要「解放」台灣。當時的國際社會均看壞台灣，都認為中華民國在台灣撐不過半年，就要亡了！

但是，讓全世界跌破眼鏡的是，中華民國政府在台灣，不但沒有亡，反而迅速站起來。政府很快地穩定社會，恢復農工業生產。密集推動土地、貨幣、政治、經濟等各項改革，竟在十年間，穩定了台灣社會，把台灣從政府嚴格管制的計劃經濟轉型為自由開放的市場經濟，奠定後來經濟發展、社會繁榮、政治開放的基礎。

台灣當年這裡面最關鍵的因素是「改革」。蔣介石帶領的國民黨黨政領導懷著「雪恥」的心情，檢討在中國大陸的失敗，決心改革。

決心改革 蔣介石不惜一哭

當時（1949 年開始）蔣介石的改革主要包括國民黨的改造、土地改革、經濟改革。但是，改革談何容易？每項改革都遭遇既得利益者的反對，都遭遇腦袋轉不過來的人的批評阻撓。即使想蔣介石那樣的威權領導者，都很難推動改革。

這裡有個鮮為人知的小例子，提出來與大家分享。

1950 年初，蔣介石決定改革國民黨、推動有效能的政府治理。他提名陳誠出任行政院長。為什麼是陳誠？蔣介石知道，改革極為艱難嚴峻，阻力肯定很多，只有剛毅幹練、不怕得罪人的陳誠才能貫徹改革。

當時行政院長提名必須經過立法院同意，但立法院大多反對陳誠的任命，尤其是立法院最大派系 CC 系，強烈反對。CC 系成員公開表示「陳誠不宜」，認為陳誠的軍人背景，對外觀感不好，還說陳誠個性剛愎，不能勝任行政院長的職務。

中央組織部部長谷正綱、還有蔣介石身邊的張群、雷震，都不贊成。省主席吳國楨與陳誠素來不和，乾脆提出辭呈，表示抗議。

改革第一步就遇到鋪天蓋地的阻撓，蔣介石極為失望、憤怒，在日記寫道：「不禁怒從中來，痛憤莫名，…鬱結不能自解，甚有立法委員至今還未有覺悟，仍如往年在南京無法無天，以致有今日亡國之悲劇，是誠死不回頭矣！」

但蔣介石既決心改革，就不會因此退縮。1950年3月6日，國民黨在台北中山堂舉行總理紀念月會，蔣介石一上台，劈頭就說：「中華民國亡了！」在座的黨政幹部嚇了一跳，全場頓時鴉雀無聲。蔣介石接著指著自己說：「我是亡國之奴。現在我這個亡國之奴要對亡國之主講幾句話。」他說，大陸失敗是他領導無方，愧悔羞慚，無地自容。今天大家在台灣是處於死裡求生的狀況，退此一步，別無死所，他也沒有臉去流亡海外。可是，同志到了這個地步還在計較個人利害、相互攻訐，他至為痛心。他的眼淚奪眶而出，言語哽咽，幾度中斷說話。沉默幾秒鐘後，他乾脆把麥克風推到一邊，低頭哭了起來。

蔣介石一向嚴謹自抑，極少在公開場合落淚。這一哭打感動了在場的黨政幹部，很多人隨者流淚，唏噓流涕，此起彼落，全場哭作一團。於是，反對者的態度軟化了，陳誠順利通過提名，出任行政院長。

徹底改造國民黨

蔣介石主導國民黨的改造，為了徹底祛除舊弊，他把當時國民黨的權力中心及中央凍結起來，另外成立「中央改造委員會」，親自挑選十六位年青有為的黨員擔任改造委員。同時設立一個「中央評議委員會」，把黨內的資深、保守的委員、以及派系元老，都放到這個位高、但有名無實的委員會裡。

不但如此，為避免當時最大派系CC派成員阻礙改革，蔣介石親自出面，要其領導人陳立夫出國，而且是「立刻出國」（陳果夫當時已重病臥床）。

改造委員會從1950年8月到1952年10月兩年期間，共召開了420次大大小小的會議，幾乎是每周頻繁地召開三至四次之多。委員們坦誠檢討大陸失敗的錯誤、討論黨及政府在台灣未來發展的方向，最後確定了日後發展的原則及策略。例如將國民黨定位為「革命民主政黨」，以民主中央集權制來強化黨的組織及紀律；吸收農工、青年、婦女、知識份子和企業家入黨，擴大黨的社會基礎；建立黨內「小組」，做為黨的基本組織單位，以加強黨員的聯繫。

陳誠推動土地改革、經濟改革

與此同時，陳誠鐵腕推動土地改革及經濟改革。土地改革面臨大地主的抗議，陳誠排除萬難，順利完成三七五減租、公地放領、以及耕者有其田，一舉廢除台灣行之多年的佃農制度，政府免息把土地分配給農民，拿到土地的農民分十年償還貸款。土改成功，改善了台灣百萬農民的生活，而且巧妙的把農村剩餘人力轉

移到工商業，促進城市發展、工商快速發展。

陳誠負責的經濟改革更是在短短十年間，使台灣經濟改頭換面，從計劃經濟轉為市場經濟。

今天恐怕很多人都以為台灣生來就是市場經濟。事實上，1949年國民政府到台灣時，台灣四分之三的產業是公有的（屬於政府及國民黨），執行的是計劃經濟。政府掌控絕大多數經濟資源，從規劃、生產、製造、到銷售，都是政府一手包辦。政府嚴格管制外匯，設下各種規定，以致於當時台幣兌換美元的匯率多達九種以上，沒有人知道台幣真正的匯率是多少。

但是，台灣很幸運，既有聰明能幹、認真負責的財經官員尹仲容、嚴家淦等人的策劃與推動，又有陳誠剛毅無私的領導，再加上蔣介石的支持，政府帶領全民動起來。從私有化、保障私人財產做起，改革的措施紛至沓來。一個接一個，新興工業如雨後春筍，遍布全省。最為人稱道的是1958年春天的外匯貿易改革，廢掉複雜多元的匯率，改為單一匯率，並簡化經貿手續。政府提供各種稅務減免，鼓勵外銷，使台灣很快地從依賴進口變身為世界著名的外銷王國。

當年改革的艱險，不是三言兩語說得清的。改革從來是困難、慘烈的。尹仲容那些官員為了改革，遭批、遭罵，甚至被告、被起訴、停職、受辱、受謗。但是，他們立志改革，個個以專業技術官員自期，不參與政爭，政壇上的起落並沒有使他們退縮。更難得的是，當年從事財經改革的官員，才德兼備，他們扶植了那麼多產業，但自己手上卻沒有一張股票。

台灣從1950年開始，從政府到人民，無不專心一致、生氣勃勃從事生產。「台灣經濟奇蹟」、「台灣錢淹腳目」，都是那個時期的特色，全世界都在研究台灣如何從經濟改革中成長。遺憾的是，1988年李登輝繼任總統，他把大部分精力放到政治鬥爭、鞏固自己權力上，不惜挑撥省籍矛盾、兩岸不和。從那個時候至今，長達28年，台灣改革的銳氣消停了，經濟發展的活力緩下來了，代之而起的是不斷的、變本加厲的政治鬥爭、省籍衝突。

當一個國家或社會停止改革、政府不再以發展經濟、改善人民生活為第一目的，這個國家會或社會肯定要衰落，而且很快地衰落。今天的台灣正是如此。

今天，台灣只有一條路：改革！厲行改革、重新找到台灣在世局的定位，重新找出台灣發展的策略。這不僅僅需要政府、政黨的改革，還需要全民參與改革。

改革說的簡單，但做起來不易。但是，六十七年前蔣介石在中山堂一哭的小故事，告訴我們，改革從來不是件容易的事。改革需要決心與魄力，而台灣現在唯有改革才有生機。

第一次吃葱烤鯽魚是在臺北中山堂前名叫隆記的小館子。

鯽魚這樣吃法是浙江館子的特色。南部舊家種田，有一大池塘，養魚灌溉兩用。曾文溪又繞過村子。所以，從小吃魚蝦不斷。但是吃鯽魚的方法，不外是乾煎或是煮湯。煮湯嘛，不是用味增，就用蘿蔔絲。

2004年又找到中山堂巷子裡的隆記菜飯館子（不知換了幾個老闆了）。在外面看看，空間倒比二、三十年前大了一點，但是跑堂的不像以前是年長男性，穿著白制服，一口上海話。擺在架子上的冷盤，顏色不那麼鮮亮；葱烤鯽魚有氣無力，好像擺了好幾天了。看了看，猶豫了一下，總也沒胃口進去光顧。

教授作家林文月女士曾在報紙副刊發表一篇名為《葱烤鯽魚》的文章（後來類似文章集結出書，是為《飲膳札記》）。看了以後，不覺流口水。把它剪了下來，很有依樣葫蘆，試試烹煮看看的意思。

有一天，去二哥家裡作客。桌上有白蘿蔔絲煮鯽魚。盤中不見有湯，也不像乾煎，而且魚鱗歷歷在目。正猶豫如何下箸，二嫂挾了一條放在二哥的盤子上，叉子在魚肚邊橫向動了幾下，輕輕把皮一挑，慢慢撕開，竟然皮連著鱗整張揭開來了。她的示範與勸進，我也學著吃了。味道還鮮，只是腥了一點。二嫂說二哥生了肝病，有人報了土方，說吃鯽魚有益。所以，二哥家餐桌上就常常有鯽魚了。我看那鯽魚比以前家鄉池塘的大而肥，八成是人工養殖的。就像洋雞與土雞之別，野塘或溪谷的鯽魚苗條多了。

後來請二哥來家吃飯。到市場買菜，驚喜竟有鮮活土鯽魚，約三、四手指寬的大小，只有在二哥家吃的一半大小。於是心血來潮，買了十來條；又買了一斤青蔥。照著林女士文章寫的方法，用沙鍋悶煮了一鍋「葱烤鯽魚」。二哥這一吃，讚不絕口。臨走也就把剩下的四五條連魚與蔥包了，請他帶回家。

1995年派在日本工作。認識了林教授的高足楊桂香。談起了她老師在報紙副刊發表的飲膳系列文章。她說那些文章已集結出版，並拿來借給我。（後來乾脆送我。我回臺後忘記了，又買一本。在日內瓦時，送給了一位大使夫人）。

有一年，林教授由美國回臺，途經日本小留。桂香要在惠比壽的名店請老師吃魚翅沙西米，盛意邀我作陪。我剛好有公務應酬，失之交臂，錯過了瞻仰心儀作家風采的機會。不過那本飲膳札記，我是仔細的拜讀了。

在東京，買食材非常方便；尤其是魚鮮，乾淨又新鮮。除了超市，大百貨公司的地下商場也是琳瑯滿目，看了就想買。不過，大型超市賣的絕大部份是海味，日文叫「海之幸」，淡水的很少。東京還有傳統魚販，開個小店，多半是老舊木造房子，也有拉著車沿街叫賣的，看到的都是老婦人在買。東京住久，門路摸清了。

山手線上野站附近名叫「阿美橫」的傳統市場就有各種淡水魚鮮。地下街有幾個攤位專賣魚貨，備有水箱，可買到活的河鰻、鯉魚、鯽魚。這裡的鯽魚比臺灣的銀白清亮，體型瘦長。可能因為氣候關係，比較起來，臺灣產的鯽魚顏色灰中帶墨綠、短胖，秋來，魚子一多，挺個大肚子，肉卻是瘦巴巴的。

日本的大葱大又嫩，蔥白可長達一尺。臺灣的「大管蔥」可能是日本引進的，但不如日本的大又軟。在東京的餐館吃不到蔥烤鯽魚，嘴饞了，只好自己下廚做餐。

買到的鯽魚可能是河川裡長的，硬了一點，用日本大葱也沒那麼腥。幾個一起爬山的同事，吃多了日本煮魚、沙西米後，嘗到中式蔥烤鯽魚，大叫「最高」、「倭以西卡達」。我有時也加檸檬汁，以代替部份的醋，風味也不錯。

年來移居美國舊金山灣區。舊金山、屋崙唐人街老廣開的市場，就好像香港，生鮮魚肉應有盡有。尼羅魚（吳郭魚）、鱸魚、鯰、鯉、龜、鱉以及唐山鯽都是活的。唐山鯽一名白鯉魚。老僑把這種魚取名唐山鯽，顧名思義就是中國鯽魚的意思。可是，那滿箱的游水唐山鯽都在半斤以上，骨頭恐怕太粗了，酸醋化不了。另外，這裡的廚房密閉在屋內，炸起魚來，滿屋魚腥味，老妻也不會答應，只得把吃蔥烤鯽魚的念頭悶在心裡。

後來，在新僑開的大型超市，看到唐山鯽是新到的，滿缸活躍，細看也有體型較小的。就要求選越小的越好，買了七、八條。當場殺了，又免費炸了。（華、越人開的超市，賣魚貨的很多附帶免費炸魚。只是那整鍋油，比麥當勞炸薯條的還多。不知用了多久，心裡著實有點發麻）。內人這就也欣然同意再作蔥烤鯽魚。偶爾也加進海帶，味道也可口。臺灣胃的朋友吃得津津有味，兩個半洋化的兒子就嫌刺多，每每淺嘗，圖博老爸的歡心而已。

另外想起，日本電視上介紹琵琶湖邊捕魚人烹煮鯽魚的方法。漁人將網來的鯽魚，洗淨稍乾後，不殺不刮鱗用鹽醃。一條條平堆在底面已有一層米飯的木桶裡，每一層灑一次鹽，層層疊疊約七分滿，再蓋上米飯，壓以木板，並助以石頭壓緊封好。經過三、五個月，整條取出蒸透，用刀子橫切成塊狀，一口一口吃。我想那骨與刺都已經化了，否則怎麼吃得下？這種烹法和蔥烤鯽魚以及義、西、葡萄牙人醃製沙丁魚方法，用意是一樣的：多刺的魚，如果沒有「刺梗在喉」的顧慮，就更能享受它的美味了。

還有一趣事，不得不順便一記。有一天，到圖書館借書。看到一本名為《紅燒鯽魚》的書，引起我的興趣。回家一看，日文版翻譯的。原作者是櫻桃子，與卡通《櫻桃小丸子》作者是同一人。日文書名是 Tai No Okasira，同時封面上有作者的漫畫：海、富士山、太陽和一條大魚。翻譯成《紅燒鯽魚》恐難以達到一個信字。

日文 Tai 是海魚「鯛」，中文「鯽魚」就是日文的「鮒 funa」。日文這「鮒」

可能是所謂和製漢字，不過有些中文字典也收進去了。它的意義就是鯽魚。okasira 的「o」是日文的「尾」，kasira 則是「頭」。所以書名直譯應該譯作《鯛的頭尾》（如果譯為「尾頭」變成日本語法）。不過這中文翻譯可能讓人丈二金剛，摸不著它的意思。日文有一句：okasiratsuki（尾頭付ki），其解釋說：頭與尾不切除，整條煎燒，作為祝儀用的魚。所以，我想翻中文為《整條鯛魚》或《祝儀的鯛》又或《紅燒全鯛》較為達意。

誤譯的《紅燒鯽魚》，引起我對那本書的落空期待，其實內容與烹調鯽魚毫不相干，就當作吃蔥烤鯽魚時的談助吧。

從小看電視就很喜歡看烹飪節目。看著電視上的人輕鬆寫意地邊閒聊邊完成料理，總是嚮往自己也能夠像他們一樣站在料理台帥氣地變出一道一道的料理。自己下廚的興趣應該就是從那時候開始慢慢培養起來的。

從一開始跟在媽媽旁邊，幫忙洗、切、攪拌等各種雜活，到後來開始在媽媽的監督下開始下鍋炒菜。從提心吊膽到差強人意，是一段現在想起來還是會覺得有趣又好玩的經驗。後來念政大的時候，開始會在家裡下廚，並且找班上同學或社團同學來聚餐。因為很喜歡這種煮飯找朋友來聚聚，大家邊吃邊聊天的氛圍，所以到了美國很自然地就繼續下去了。

在匹茲堡念書的兩年，第一年會在跟同學合租的公寓辦 potluck 找同學來參加。第二年因為搬到了比較小的套房自己住，變成一次找 4-5 個人來家裡吃小炒喝啤酒。一年下來班上美國同學、國際同學、再加上其他在匹茲堡的台灣朋友，前前後後大概有八十幾個人來吃過。而意外發現最受美國同學們喜愛的是三杯雞，畢業後還有美國同學傳試做三杯雞的照片給我，某種程度上算是成功推廣台灣文化了。

2015 年 11 月來到灣區上班之後，因緣際會地在同樣身為政大校友的學長邀約下，參加了政大校友會的新春晚會。不久後開始擔任起了理事會的幹部，也透過許多煮飯聚餐的活動認識了更多政大校友。期待將來能夠繼續在灣區以吃會友，遇見校友，認識新朋友。



In our "midlife crisis," my husband Danny and I planned this trip to climb Half Dome which stands 8,834 feet at the Yosemite Valley on the September 11th weekend in 2012. We went with my alma mater - National Cheng-Chi University alumni association's (NCUAA-NC) hiking club.

Mr. Charles Lo, who just had his 70th birthday not too long ago before the climb, was our team lead and photographer. There were twelve of us who are as follows: Charles Lo, Chien Wei, Danny Quan, Dr. Lao, Eric Hoarau, Fan Tom, Jing May, Paul Lee, Peter Ma, Vanessa Quan, Winnie Liao, and Wu Lan Chung.

According to Charles, "The total hiking length is almost 20 miles, starting from the trailhead at Happy Isle, passing by Vernal Falls, Nevada Falls, Little Yosemite Meadow, zigzagging toward the shoulders, then gripping with two hands the cables and climbing for 300 yards up to the top. It's moderately strenuous, and can be exhausting, depending on individual physical conditions." We started out in the dark around 5:30 AM at the trailhead of Happy Isle and all of us made it to Nevada Falls around 10:00 AM. We were especially proud of these three gentlemen - Dr. Liao, Fan Tom and Charles Lo, who are in their seventies at the time of this hike. We, even at just over half of their age, couldn't have done it without giving our best. It was no kidding just getting on top of Vernal Falls and Nevada falls, totaling 1,880 feet elevation gain (or 0.6 kilometers for our Canadian friends).

We would have fooled ourselves going up to Nevada Falls via Mist trail without trainings. Peter and Chien Wei had marched up to Mission Peak twice a day consistently for three weeks. I am not sure what Eric and Winnie did to prepare themselves for it but they were very fit and were among the first ones in our team to get to the summit. Danny and I had been doing cardio and weight-lifting exercises regularly at a local YMCA for about two months prior to the hike. Though Danny and I were not a serious mountaineering type, we did our homework about this trip. Nevertheless we still felt unprepared for this strenuous climb.

At the Nevada Falls junction, the place suddenly turned into a market place where people washed up and got refreshed. Some re-evaluated themselves and decided they had better heading back via John Mur trail and

attempted Half Dome another time. Charles encouraged the team to take a quick break and walk 300 yards to see the waterfalls. Though the mind was willing, the body demanded ~~the~~ a rest. Danny and I looked at each other and we went for it, and surely found that was well worth it. The view was majestic and the Falls were terrific. After this point, there were supposedly only 4.5 miles to get to Half Dome. However, it seemed to take us forever to get there.

Still, eleven out of the twelve members made it to the Quarter Dome, which is the rock formation at the foothill of the cabled Half Dome, by around 12:30 noon. Due to the thunder storm that was rather unexpected at this time of the year, only six of us (Winnie, Eric, Peter, Charles, Danny and Vanessa) made it to the summit of Half Dome. Paul Lee, Jing May and Chien Wei attempted but had to turn back for various reasons. We took about 12.5 hours to complete the journey and managed to get back to camp in the day light.

We had a splendid team and we joked about and took pictures whenever we wanted to. But under Charles' guidance, we were careful not to rest for more than 10 minutes during breaks. We needed to reach the Quarter Dome before the weather turned, which could be any time especially after passing noon. At the foothill when the ranger was collecting our permits, he declared that thunders were heard and would not recommend going up there albeit he won' t stop us. "It' s a free country!" he said. We looked at each other and the answers were clear - now or never! We donated the unused permits for other late comers and moved on.

Half Dome September 11, 2012

Charles warned us beforehand that the Quarter Dome could be trickier than Half Dome since it is wide open and steep without any cables to hold onto. Just a few steps up the Quarter Dome, we came to see what that means. We realized the real test of physical and emotional strength started here since we not only had to climb but on a huge sheer rock with literally nothing to hold onto. Your muscles could play a trick on you and caused unanticipated cramps. When that happens, turning around was not easier than continuing up... well, we really were sort of stuck there. With some encouragement and word of wisdom from Charles, Danny and I prayed and moved up by faith. Then we saw the clouds moving closer and suddenly, bang! We heard the thunders first-hand. Fortunately, there was no lightning. We moved forward and reached the bottom of the cable lines. You know one thing

that is quite amazing during a long, strenuous hike is that you get to know people including total strangers. We exchanged many words of encouragement. Some of these "hiking acquaintances" determined they just did not have proper shoes to get on the cables and turned back at this point. They indeed had done well and deserved a pat on the back. Again, for those of us wanting to move forward knew that doubts could just eat you up here again. Decisions made could mean life and death in which a few news of deaths prior to our climb right at Half Dome were particularly intimidating. Should the lightning struck while we were on the cable, we would have nowhere to hide but to see our God in Heaven. Looking back, Paul Lee joking said that he thought of his kids still in college, he said to himself that better not took the risks now.

Before Danny and I knew it, we were grabbing the cables and started to move up. Looking back, it was quite entertaining how people came down the cables. We saw all sorts of postures including sliding down the rock on buttocks, facing forward or backward, hugging the cables chanting "I can never let go..." Vanessa was on the cables pulling up alone with no one going up before or after her for a while. She recalled receiving many encouraging words from total strangers who were heading down on the other side of her. Besides, knowing Charles was leading in front of us on the cables helped a lot psychologically. It took a good half hour for three of us reaching the top of the cables. The view was majestic - ranges and ranges of mountains at our feet. Nevertheless, the dark clouds had moved closer and urged us to leave when we saw two young people went to the edge of Half Dome doing push-ups on this over hanging rock looking down 8834 feet! Merely looking at them made our stomach turn. We went down via the top of the cable trail and guess what?! We did not have to wait because we were the only ones left behind. It was good and bad having the whole Half Dome to ourselves. Gathering up our courage, we picked up the cables again. We could keep our postures or manners no more. We just needed to make it down safely, whether it was on our butt or face! Neither of us was ever this brave in our lives. This is a time when we say nothing is impossible with God, amen!

We are very thankful to Charles and Maili Lo and the NCUAA-NC for this trip and to our teammates for the wonderful fellowship during the trip! In our mid-life crisis, this experience has set a pleasant milestone for our future to come.

一句不經意的諮詢。承本系才女何琪告知，此次年刊雖有既定主題，但不限其他題材。明燈既已挑起，且就紊亂思緒，以閒話家常之心情，藉什錦托盤之態，略抒感懷。禮失而求諸野？我認爲：可以商討。在此就教。

從我自身觀察。大夥多有類似經驗。在走訪親友客戶時，與其子女正向照面，每每視若無睹。且不奢談頷首示意，連：「嗨」，一聲，也付之闕如。然若來訪是老外，則無不笑靨相迎。最基本層面的待人接物，似仍殘留自 1840 年以來，懼外崇洋的陰影。

其二。處在通訊方式日新月異的時代，社交上的 Evite 已然取代了傳統式的請柬。質疑的現象是：為數不少的才高八斗、學富五車之士，在點閱後，僅：已讀不回，或僅一個“yes”或“no”。對他人善意的邀約，容有斯難乎？

其三。中文刊物上，有為數不少的經紀每喜自稱：某某先生，某某小姐。殊不知所謂先生，小姐，雖非尊稱 Salutation，卻只是社交上的稱呼禮儀。但絕不合用以自稱。如問：您府上哪裡？答：我府上…。相當不恰當。

四、掃墓祭祖：自 1949 大陸局勢逆轉起，多少人已經把他鄉當故鄉。臺灣也是我第二故鄉了！去國至少四十年。近日曾回台灣。目的之一是尋根。

猶記當年先祖母安葬在陽明山第一公墓。可如何覓徑上山？早已未識其詳。雖愁眉尋思，也只能略費心力，粗略做一考量。乃搭捷運，一路奔向北投站。墓園很大，各區小道蜿蜒，無頭無緒之至。然似冥冥中有祖靈指引，竟巧遇工寮長工帶路，上香獻花。可說是非常順利：一償宿願。

仰瞻墓碑上端，鐫刻前司法院長，謝冠生所提：懿德長昭，四字嵌金隸書。字跡仍亮晰如新。屈指一算，已經四十六載。可見當年工匠技藝的嚴謹。

五、佛家常開示：世事無常，無不常。天生萬物，有來有往。生老病死，本就是常，故也不必諱言。或謂：往者已矣，故時下一般較熱衷慶生派對。撇開各方宗教信仰不談，我且試拈來兩句：鼓磬尚尊先世祖，簫琴猶聞廟堂高。凡事盡心、足矣。

六、鬧區小住：十二月中，假日高峰之際，在網上覓得西門一晚僅 50 元價碼之旅舍。不啻中個小樂透。房間有點待整修，但還潔淨寬敞。兼之每日可逛西門町。品嚐在地之多樣美食。居然見不少的辣妹美女，不惜競相展秀美腿。適逢冬季高溫。見之，老眼少懷。強似一強肝健脾之劑。有趣。

七、老友相聚：孰云東風無力百花殘？倒是相見時難別亦難。此次返台，有幸得與幾位校友小酌相聚。其中有二位小我兩屆。但無妨。咱們是同門師兄弟。乃天馬行空，談笑不知東方之既白。言笑中，雖無檣櫓灰飛煙滅。但酣暢淋漓。一如奇岩飛瀑，澎湃、自在，又不傷人。惟令人感傷者，中有一位同系老友，濶別四十三年，於今相會，已難相認。憶當年，他面如冠玉，英姿天縱。半生商界馳騁，如履平地。嬌妻美娃，手到擒來。如今竟聲也顫、體也衰。早不復見當年神采。幸有老妻相伴，淑德大度。相聚席中，我調侃：忍痛回收，上繳國庫。他雅量不以為忤。戲謔中，仍見真性情，這就是老友老情之真誠可貴！

歡敘多日，終有一別。回首花葉娉婷，微風起處，依舊淡雅如薰。欣悅中有幾分難言的感傷。

今已無老驥伏櫪之懷，卻瑩瑩牽掛老友們的健康。互道：珍惜彼此的存在。情誼盡在其中！

結語：謹附上七言絕句一首，藉抒衷懷。

煙雨青山江如鍊，斑駁往事越千年

鷓鴣低迴歸巢覓，黃鸝喙枝月待圓。

走筆至此，再戲作一句：本人有如：扁鵲門前開醫館。草堂陋語。灌喜（台語）就好。

最後：對，對，對。給力，沒在怕！

一、概要

我是在失去健康以後，才刻骨銘心的了解「健康」才是千金難買的財富啊！在失去健康以前，我是一個有 20 年經歷的高科技工程師，任職工程師時，無日無夜的辛勤工作，一心一意追三好一高（好車、好房子、好學區和高待遇）。20 年的辛勤工作，宵衣旰食的低頭猛幹，終於讓我達到了三好一高的境界！卻也讓我轉變成一個兩面人：於公是一位盡忠執守，有經驗同專業的經理；於私却是一位脾氣暴躁的、面無表情的和沉默寡言的人，導致家人和朋友均拒我遠之。

12 年前（2004），在出公差回來後，覺得身體很不舒服，鼻血流不止！被送到醫院，檢查後醫生告之，我得了急性血癌（type III）！在經過幾週的化療後，住院住了三個星期，達到了癌細胞豁免。出院後，我體會到要好好照顧自己的身體，當時的想法是「要活就要動」，強健筋骨，開啓了我的抗癌之路！週日上班，週末郊遊或去爬山，這是抗癌道路上最令人遭受煎熬的；但一旦上了這條路，也只能硬著頭皮走下去，就像坐雲霄飛車一般，未到站前不能下車。2005 年一切相安無事，但家裡的每一個人內心深處還是藏一顆忐忑不安的心情，怕癌細胞又回來。

最不希望發生的還是發生了，2006 年 4 月初，我的急性血癌復發了！晴天霹靂，五雷轟頂，在持續了三個月的沉重化療、放療和腦部手術後，我成了一個化療副作用災情極重的六不殘障人，一個頭兩個大：不會吃、不會笑、不會講話、不會控制大小便、不會走路、不認識人的植物人。

8 月初，醫生發現我仍不會講話，他們也無法治好我的六不植物人的後遺症，就叫我轉到安寧病房（hospice），太太拒絕，說家人會照顧我。8 月 11 日，太太和孩子接我出院。一樣先生，回家的是一個沒有癌細胞的「植物人」，像植物似的植物人，當了「六不」植物人！二個月後，在 2006 年 10 月 14 日，一夜之間恢復健康。由於這化療後遺症的奇蹟痊癒，我的心覺得好的「真快」，是得到了全能天主的神蹟和恩典，主耶穌的能力勝過一切癌病。這就是我能從六不植物人轉換成一個記憶力奇差的、有很嚴重的腦部受傷（very serious brain injury）的殘障人，擊敗急性血癌二次的勇士！在失去健康以後，才刻骨銘心的了解「健康」才是千金難買的財富啊！而且也從失敗裡（血癌復發）學得，若只是遵守「要活就要動，強健筋骨」的活動守則，控制不了癌細胞，還得加把勁，需要三路共進（飲食、心情和運動），才能向健康邁進！讓我先由體質對身體健康的影響談起。

二、酸鹼體質對身體的影響

人體的體液偏酸的話，細胞的功能就會變弱，人體的新陳代謝就會減慢，廢物就不易排出，腎臟、肝臟的負擔就會加大。所以「酸性體質」者常會感到身體疲乏、記憶力減退、腰痠腿痛、四肢無力、頭昏、耳鳴、睡眠不實、失眠、腹瀉、便秘等，到醫院檢查卻查不出什麼毛病，如不注意改善，繼續發展就會形成疾病（Chonical Diseraes）。

如何吃出健康？體質偏酸，會導致身體健康出問題，和影響身體器官的協調和運作。在體內追求酸鹼中和的過程如下：

1. 人體對酸鹼的調控

當體質屬酸性，為了維持中性體質，一定會從人體重要器官和骨頭裡抽取礦物質，維持中性體質，降低酸性質同時將酸性質排出體內達到中性，此一過程若過長或過多次，會減弱重要器官和骨頭的正常運作的功效。

如若體質屬極酸性，重要器官減弱，進而影響、侵襲：

- 心血管
- 膀胱和腎
- 自體免役力
- 加速自由基 radical 對人體的傷害
- 骨頭易折和骨盤分裂
- 無精神和精力
- 體重增加

如若體質屬極酸性，將酸性質排出體內的運作如下³：

- 會由腎、肺和皮膚排出
- 會和人體內礦物質（鈣、鎂、鈉和鉀）混合
- 會儲存在組織、關節、肌肉和動脈的血管壁內

想要改變體質，「多鹼少酸」是基本原則，「多蔬果、少肉脂」的飲食方式，再加上下述三配合要則：

(1) 正常作息

³酸性質不會留存在血液裡

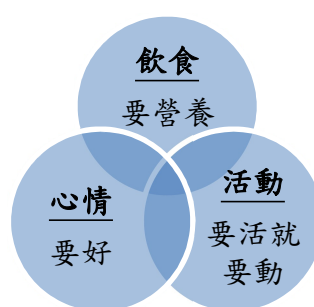
(2)勤於運動

(3)好心情（如何有好心情？可以用以下三招來維持心情好的狀態：尋找笑話、分享笑話和千萬不要生氣）

就可有益改變酸性體質，同時這也是遠離疾病的不二法門。

本文《越少吃酸性食物越能保持癌症豁免的好處》，是本人在急性血癌復發後的體認。在女兒的鼓勵和妻子的協助支持下，展開了一日三餐均遵本文所述的法門，因為《越少吃酸性食物越能保持癌症豁免的好處》，再加上正常作息，勤於運動，保持好心情（尋找笑話、分享所找笑話和千萬不要生氣等三招來實踐和維持好心情），我才能安穩穩的、健康快樂的、信心十足的，存活了十年！

本文僅是個人的經驗，作為參考；不是替換您的醫師團隊的建議！



2. 酸鹼體質的定義和對我們健康的影響

一個 pH 均衡的體質能提供適當的身體新陳代謝，和促進身體在最恰當的情況下運作。反之，如果一個 pH 不均衡的體質，身體裡的細胞無法從血液中得到足夠的滋養。

體質	pH 值	pH 值/體質
中性的（像純淨的水）	7	<ul style="list-style-type: none">● 健康人的血液是呈弱鹼性的，pH 值大概是 7.35 到 7.45 之間● 一般初生嬰兒的體質都屬弱鹼性體質
酸性的	< 7	< 6.3，極酸性的
鹼性的	> 7	> 8.5，極鹼性的

但隨著體外環境污染及不正常的生活、飲食習慣，使我們的體質逐漸轉為酸性。

不論酸性或鹼性的體質均會導致消化不良的問題，口水/唾液和尿液的理想 pH 值是在 6.4 到 6.5 之間！

口水/唾液	體質	尿液	體質
6.4 < pH < 6.5	中性的	早晨: 6.0 < pH < 6.4	中性的
		晚上: 6.4 < pH < 7.0	
pH < 6.3	酸性的	pH < 6.3	缺水或極酸性的
pH > 6.8	鹼性的		

假使你/妳的口水屬酸性的 (pH<6.3)，該如何增加口水的 pH？由酸性至中性的步驟：

- 食物酵素 (Enzyme)，用餐時和餐飲共進
食物酵素就是由身體所產生的補充物，能促進消化和幫助礦物質（鈣質）吸收；如若唾液和尿液均屬酸性的，可在空腹時或餐點中加入 praoactzyme 和 protease plus。
- 鈣質：吃 D3 的鈣片
- 礦物質 (minerals)
- 所有的綠色食物均是鹼性的
- 鉀質
- 維他命 A 和 D，能夠阻止鈣質的流失
- 少吃鹽，對調控酸鹼體質，最為有效！

愈少吃酸性食物，愈能提高自體的免役力！酸性體質是人體大量攝入高脂肪、高熱量（高卡路里）食物的結果。

三、常見的酸性食物：

- (1) 酸性水果：罐裝的、凝膠的和乾燥的水果；綠色的香蕉。
- (2) 所有的紅肉。

四、常見的鹼性食物：

- (1) 鹼性蔬果：蘋果、杏子、栗子、梨、香蕉（有斑點的）、莓（所有的 berry，像是：藍莓、草莓…等）、無花菓、葡萄、檸檬（成熟的）、芒果、甘藍菜、洋蔥、豆腐、番茄、菠菜、空心菜和胡蘿蔔等。

2017 年年刊

(2) 蔬果以外：椰子、蜂蜜、茶葉、海帶和天然綠藻類

海帶可以說是鹼性食物之王，多吃海帶和喝檸檬水能有效調整酸性體質。所以平時常感到勞累、疲乏、渾身酸痛的話，不妨多吃海帶和喝檸檬水。此外，人們常說喝茶能解乏，除了茶葉中的興奮成分外，茶鹼能「中和」體內的酸性物質，也有緩解疲乏的作用。喝檸檬水也能「中和」體內的酸性物質，緩解肌肉痠疼之苦、降低血糖、提高自體免疫力的三大功效！

吃素食是最好的方法，只要堅持吃素一段時間，身體自然就會變成鹼性體質。

五、哪些人的身體容易「發酸」：

(1) 熬夜一族：晚上 1:00 以後不睡覺，人體的代謝作用會轉由內分泌燃燒，用內分泌燃燒產生的毒素會很多，會使體質變酸，通常熬夜的人得慢性疾病的機率會比抽煙或喝酒的人都來得高。所以每天儘量在晚上 12:00 以前睡覺，不要常熬夜；若非要熬夜，一星期以一次為限！熬夜時不要吃肉，儘量吃碳水化合物，這樣隔天才不會很累，可把傷害減至最低。

(2) 宵夜一族：凡是晚上 8:00 以後再進食就可稱作宵夜。吃宵夜隔天易疲倦、爬不起床，肝也會受損，因為睡覺時，人體各器官活動力降低，處於休息狀態，這時讓食物留在腸子裡會變酸、發酵，易產生毒素、傷害身體。

(3) 早餐的「逃兵」：一天三餐中，早餐最重要，但許多人不吃早餐，一早空著肚子，體內沒有動力，會自動使用甲狀腺、副甲狀腺、下腦垂體等腺體，如此易造成腺體亢進、體質變酸，長期下來易導致各種慢性病。

(4) 「精食」一族：少運動且整天坐在辦公室的上班族最容易犯這種錯誤，因為吃得少，又刻意選擇很精緻的食物、少吃粗糧，這類人的腸子老化得特別快，肝功能也會變差，排便是黑色的而且常會便秘。因為精緻食物缺乏纖維素，會導致腸子功能變差，甚至萎縮，你所吃的食物變成了毒素，使你體質變酸，慢性病也開始了。

一、藥補不如食補

這個聲明在從前是正確的，但是由於土地裡維生素和礦物質的流失⁴，這個是已過時、不再有效的建議！

請看下面所列的證據：

- 1936 年，美國國會接到報告，因土地礦物質流失，導致 99% 美國居民體內缺乏重要礦物質！
- 1992 年，地球高峰會更進一步確認北美土地礦物質流失更嚴重！
- 2003 年，《加拿大新聞報》根據美國農業部（USDA）的資料，水果菜蔬的營養含量低於 50 年前，如土豆含有的維生素 A、C 和鐵，鈣分別降低了 100%，57%，28%。

到了現在，高麗菜 (cabbage)、生菜、菠菜和蕃茄的礦物質含量，平均從 400mg 降到 50mg！

二、睡覺間打鼾，不可輕視；睡眠打鼾，一定要重視⁵

會打鼾的人會睡覺，是迷思，得打破！

不分男女，愈容易打鼾的人，發生睡眠呼吸中止症 (sleep apnea) 的機率愈高，而且「鼾聲的大小與睡眠呼吸中止症嚴重程度是成正比的」。

呼吸中止症狀通常伴隨宏亮的鼾聲，睡到一半時，會出現呼吸暫時停止，這是因為呼吸道暫時性地完全被塞住，無法換氣。根據美國《神經醫學期刊》的定義，只要睡眠中平均每小時有 5 次以上的呼吸暫停，就患有呼吸中止症。這除了影響睡眠品質，以致白天昏昏欲睡、注意力不集中，如果情況嚴重，可能會因血氧濃度降低，導致心肌梗塞或腦血管栓塞等問題。

美國睡眠呼吸暫停協會 (American Sleep Apnea Association) 指出，大約有 9 千萬美國人 (28%) 睡時會打鼾，有一半打鼾者，僅是純粹打鼾 (simple snorers)，或是只有打鼾 (primary snorers)；另一半打鼾者，極有可能有嚴重的阻塞性睡眠呼吸暫停 OSA (Obstructive Sleep Apnea)。請先做下面三件檢驗：

⁴ 《遠在天邊近在眼前的健康寶藏：保健品之選擇和服用》HOC5 基督之家第 熊國祥 MD PhD，2016/03/06 <https://www.youtube.com/watch?v=2oGJJZR66-8&t=5327s>

⁵ <http://sleepapnea.org/learn/sleep-apnea/do-i-have-sleep-apnea/is-it-snoring-or-sleep-apnea/>

1. 問你的枕邊人，你打鼾聲很大？
2. 白天是否睏乏？
3. 有多過二次的夜尿？

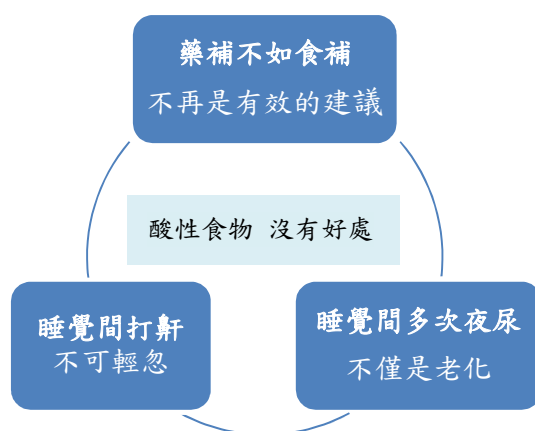
請做一個深呼吸，如果上面三件檢驗你有超過二項 (>=2) 答案是肯定的，趕緊去看睡眠科醫生！若有 OSA 的症狀，一定要接受治療。不必緊張，治療 OSA，屬非侵襲性的三不：不打針，不吃藥，不開刀。

睡眠呼吸中止不接受治療，會有嚴重的後果，如：高血壓、心臟病、中風；更嚴重的是會有嚴重的車禍，導致受傷或縮短生命，譬如：開車時睡著了。全美 2013 年，有 10 萬個車禍，是由昏昏欲睡和有睡眠呼吸中止的司機引起的，在這 10 萬個車禍中，有 4 萬個 (40%) 屬於嚴重的，受傷或縮短生命的車禍。就我而言，也有過一次開車時睡著的血淚經驗，被安全氣囊叫醒，結果是車毀，人沒有亡也沒有傷，好家在，好險！從這場教訓，我充分體會到有阻塞性睡眠呼吸暫停不去治療的嚴重性。治療阻塞性睡眠呼吸暫停，意味著睡覺時，必須戴一個 CPAP⁶ 口罩。

三、睡覺間多次夜尿，不可輕忽，一定要重視睡眠間多次夜尿。

人體的修補、維護和成長都是在熟睡 (deep sleep stage) 階段中進行的 (in progress)。睡得好、睡得熟充足顯示是抗老化，增加長壽，提高自體免疫力的關鍵之一。還記得當時年輕時，起床時第一件事，就是去撒泡老尿，尿完後，在精力充沛的情況下，一轉身，大步邁出家門，探索新的活動！在我戴上 CPAP 口罩以後，已和打鼾、夜尿沒有任何來往，重新回到當年勇，早晨起床，一泡老尿後，神高氣爽地轉身向前，尋找新的領域！

圖：不利保持癌症豁免好處的三不



⁶ CPAP=Constant Positive Air Pressure。 “cpap.com” by American Sleep Apnea Association <http://sleepapnea.org/learn/sleep-apnea/do-i-have-sleep-apnea/is-it-snoring-or-sleep-apnea/>