



北加州北一女校友會

2009年刊

綠
綠

臺北市立第一女子高級中學
TAIPEI FIRST GIRLS HIGH SCHOOL

綠緣 ☆ 目錄

【目錄】	1	三十重聚北加州表演回想..... 黎曉明	27		
【編者語】	邵正平	1	【天涯共此時】		
【會長的話】	袁美華	2	Portrait of a Mother	芮景秋	29
【理事長的話】	陶怡明	3	我的父親 續集	鄭念樺	30
【2008年服務團隊理事會成員】	4	憶愛犬，那一段有你相陪的日子. 李怡明	33		
【2008年各屆聯絡人員】	5	大王農場有約..... 翠軒	34		
【十週年年會】		【師生情長】			
綠緣火炬手..... 張青萍	6	拜訪邱有行老師	袁美華	36	
再續綠緣同窗情		【回饋社會】			
創會會長的話..... 徐嘉佳	7	樹華教育基金會：2006年訪問			
Fashion Show	8	內蒙古、東北學生行	高穗珠	37	
【2008年活動報導系列】		【健康保健】			
酒鄉—Napa Wine Country Tour.. 姜慧寧	9	親近陽光..... 林少光	39		
Beinu Napa Wine Tasting Trip	于艾倫	11	認識失智症..... 李小林	41	
記Point Lobos之旅籌備歷程	韓主惠	13	【校歌】	22	
記綠園廚藝幕後二三事..... 陸培恩	14	【校訓】	38		
【重續舊情】		【財務收支暨捐款報告】	42		
戊子慶生Aloha!	雷戊白	16	【校友通訊錄】	43	
1976屆五十慶生會曲終人不散..... 張美伊	19	【廣告贊助廠商索引】	83		
與君同樂且同遊		【北一女校友會年刊徵文方針】	84		
—1968屆四十年重聚..... 張青萍	21	【廣告贊助廠商】	85		
咕嚕咕嚕的哈比比	張純瑛	23			
相約巴哈馬斯—記73屆35年重聚. 陸培義	25				

編者語

■ 邵正平



今年年初在會長袁美華大力遊說下，接下了年刊編輯的工作。剛開始時，心裡有些惶恐。自己唯一一次參與刊物編輯的工作，是替農化系編系刊。那已是將近二十年前的事了。然而這些年來，寫得都是工作上的報告和科學文獻。又都是用英文寫作。幸好去年的編輯—蕙心，在二月就仔仔細細的交接了工作和程序。再加上編輯小組—李怡明、珊珊、明芊和其他理事的幫忙，年刊編輯的工作終於上了軌道。

在今年的年刊中，有我們校友團聚的文章和2008年活動報告。還有數篇感性的文章、拜訪老師、回饋社會和健康保健。自己在讀這些文章時，不時捧腹大笑，更多時候是熱淚滿眶。真是非常感謝所有的作者，寫出這些出色的文章與我們分享。

另外也要感謝在年刊刊登廣告的所有商家和個人的支持和贊助。尤其是在今天經濟不景氣的時侯，他們依舊熱心支持我們的年刊。讓我們可以年復一年的提供年刊給大家閱讀。請各位校友，多多光顧他們的商店，使用他們的服務。

祝福大家 身體健康，萬事如意！

會長的話

■ 袁美華



在大家興高彩烈慶祝校友會成立十周年之際，也正是我這第十一屆會長絞盡腦汁思考之時。我應該如何做好這關鍵的下一年？要如何在已有的豐碩成果上更加努力創造一些突破？面對這樣一個高水準，又包括不同年齡層次的大家庭，我著實碰

到前所未有的挑戰。“怕什麼？盡力就好！”就算碰到困難，還可以求助我們精明的理事團隊，更有十任前會長可以請教，以及所有校友們的偉大智囊寶庫做後盾。有了這些靠山，我開始查覺自己是多麼的幸運，告訴自己說“開始吧！”

“提供娛樂交誼的機會，提昇智性交流的水準”是我們今年理事會的方向。**社服組**為我們這一年的活動揭開了序幕。三月和四月分別在 Sunny View and Aegis Garden 老人中心與耆英同樂。**活動組**也全力佈局，辦了一連串的活動。五月Napa之行，八月 Point Lobos 健行，十月大王農場之旅，次次爆滿，佳評如潮。**會籍組**今年也收到特多新會員加入，不知道是不是因為年會費要漲價的關係，總之忙的不亦樂乎！**編輯組**更是全場盯人，對這一年發生的點點滴滴窮追不捨，生怕遺漏任何精彩片段，務必將一切登在年刊上。**網路組**更是日夜工作。每一個活動，都會以最快的速度呈現在網路上，與全體校友分享！“綠園廚藝”也是一個新的網路單元多謝她們的創藝以及觀眾的大力支持，才讓這個單元順利進行。**聯絡組**更是為了年會忙的七葷八素，不到最後一分鐘決不放棄，和各年屆代表團結一致，我們才能年年聚會，我們才能年年聚會。沒有各年屆代表的努力，要想

把大家聚起來談何容易？非常讓我感佩的是**關組**，在今年經濟這麼不景氣的情況下，他們的努力盡職，爭取到更多校友與廠商的贊助，讓我們有更充足的經費來辦年會。希望以後校友們能以自動捐款方式來支持我們校友會，這樣他們更可以如魚得水，事半功倍了。**織體健身班**今年也多加了一個排舞班，在不久的將來可能又有新的突破！謝謝他們的辛勞讓大家能夠因為增加活動量而變得更健康更美麗。請珍惜這個可以與校友多接觸的好機會。

理事會是一個非常高水準的團體。大家都是高知識，高熱誠，高效率。如何集中和發揮大家的智慧和專長，是我的重要工作。今年一共開了五次理事會議，每一次理事們都仔細研討每一個議題。大家集思廣義，總希望歸結出一個有效得體的方案。我常常鼓勵大家，千萬別因為你的提議沒被通過而洩氣，因為你可能是天才，只是時機未遇！偶爾會碰到歷史議題，舊案重提，大家也會更用心地以現時社會環境重新考量，往往會有新的突破。大家開完會後都是高高興興的將“大家的決定”帶回家！好一個群體互相學習的“幸福感受”。

匆匆一年，真的還有太多太多事沒有做到。特別感謝下屆會長邵正平勇敢的接下這一棒，領導2009年的理事精英們，繼續為校友們服務。容我在此特別向所有校友會的姐妹們說聲謝謝。謝謝你們百忙之中還抽空閱讀我的電子文件，分享我的感受，支持我們的一切活動，更進一步給與批評指導。最後，希望大家喜歡我們為各位準備的年會禮物——北一女精美手鍊。如果可能的話，每年12月12日校慶的那一星期請戴上，這是我們大家姐妹共有相識之物。如果大家有幸在某一處碰到的話，可以來個“媚眼”嗎？ **TFCHAA-NC**

作者/小檔案：袁美華，1973 北一女畢業校友，關心國際大事，喜好音樂舞蹈。做事講求速效，踏實。一切只求盡力，自然隨緣。

理事長的話

■ 陶怡明

—— 陶怡明



北加州北一女校友會和我的因緣，起於1999年。當年從報紙上，看到第一屆校友會慶會即將舉行的消息，便找出一件深綠色毛衣，穿著它興奮的去參加了盛會。當時，真訝異於看到那麼多的綠衣人同聚一堂。第二年的校友會，說來好笑。慶會前一晚上，我

把綠襯衫仔細燙好，當天開了好遠的路到Hayward。走在去會場的路上，一直奇怪為何沒見到穿綠衣的人，才發現搞錯日子，回家還被老公消遣了一番。第二天，只好又乖乖的開一趟車去Hayward。烏龍事如此一樁。接下來，又聽到老姐述說，她們68屆的30年重聚，是如何如何開心，便痴痴的等待，我們73屆30年重聚的到來。爲了重聚，我們73屆，花了大半年的時間，練習跳民族舞蹈。終於等待的日子到了，帶著我漂亮的紫色新疆舞衣，來到機場，卻在check in的櫃檯前，被小姐告知我訂錯降落機場。只好咬牙，花好幾百塊錢買票轉機，才能趕上慶會的日期。還麻煩當時住在洛杉磯的同學林玲峰，開車把我從一個小機場，接到舉行慶會的大旅館。回程的飛機票，還是用另一位同學的飛行里程數買的。烏龍事，此爲第二樁。到了我們73屆50歲慶生那次，我被臨時授命，負責節目部份，爲了怕cruise船上沒有視聽設備，硬是一人扛了投影機，投影銀幕，及66鍵的大電子琴等裝備，上山(飛機)下海(船)。幫我一起準備節目的洪毓娟，帶了兩台電腦，及兩台卡拉ok機，就怕一台機壞掉還有另一台備用。上了船，才發現需要的裝備，船上都有。烏龍事，此爲第三樁。雖然烏龍事件，不斷發生在我的身上。但不知是不是老天要考驗我，後來才把會長，及理事長的職務交給我。

2007年，當會長的那一年，流年簿上批的是，「……沒有吉星守護，運程動盪不堪……」。運程雖然的確是動盪不堪，但是我卻得到幾顆大吉星幫助，如：財務長兼會籍組長林幼春，編輯兼纖體健身組長袁蕙心，公關組長王毓文，社服組長魏書駟，活動組長陳俊茵，網路組長邵雷音，聯絡組長章蓓蓓，再加上理事長趙寶榮，副會長袁美華，秘書林連芳的加持，我才能在動盪不安的流年中，與校友會走過平安的一年。在此再謝謝她們。不爲人知的，是在這忙碌的一年中，我的近九十歲的父親，曾從梯子上跌下，手臂脫臼，我母親更跌倒花園中，眼部遭木屑插入，送入急診室。週轉於校友會會務與照顧親人之間，猶如燃燒兩頭的蠟燭。現在時過境遷，親人安好，得要感謝老天眷顧北一女校友會及我的家人。

2008年年會上，把會長的棒子交給了袁美華。之後，本以爲可以好好過當理事長的日子。但我又被前會長林益君盯上，把北一女合唱團團長的責任交给了我。所以現在，除了參加纖體運動班，及校友會辦的活動，我又忙著合唱團的事情。欣見會長袁美華接手後，和所有理事們把校友會辦得熱熱鬧鬧，又是酒鄉品酒行，又是海邊健行，又是排舞，又是網路烹飪示範的，新點子一個接一個。在我卸下理事長職務之際，我誠心希望大家都能繼續擁護我們的校友會。因爲校友會的後面，有無數的熱心理事們，前仆後繼，無私的奉獻心力。每一年盛大隆重的年會，更得到所有校友，老師，姑爺們的熱情參與及支持。希望在每次校友會辦的活動中，都能看到妳的出現。也希望大家珍惜這段因緣，它讓我們在台北母校畢業後，又能在美國相會。在此祝福大家快樂，健康又美麗。TFGHAA-NC

作者小檔案：陶怡明，1973年北一女畢業。現任北一女校友會理事長和北一女校友合唱團團長。聖荷西州立大學電腦碩士。服務於IBM公司十三年。創立榮星音樂教室及榮星音像世界。現已半退休。以教授鋼琴為樂。

2008年服務團隊理事會成員



↑ 理事會成員近照



執行理事會 (Executive Board) (從左到右)
袁美華(會長)，邵正平(副會長)，
陶怡明(理事長)，鄭紹穎(秘書)，韓曉琴(財務)



聯絡組 (Communications)：從左到右
于灣華，廖淑貞，廖富美(組長)，楊碧蓮，
傅孟均，王淑蓉(缺)



活動組 (Activities)：從左到右
韓曉琴，于灣華，韓主惠，鄭紹穎，
陳俊茵(組長)，鄧倩如，吳庚梅，李怡明(缺)



公關組 (Public Relation)：從左到右
張明芊(組長)，張淑容，王珊珊，廖富美，
楊文仲，陳俊茵，鄭紹穎，廖淑貞，王淑蓉(缺)



社服組 (Community Service): 從左到右
吳庚梅, 張淑容(組長), 楊文仲, 鄧倩如,
楊碧蓮, 王毓文(缺), 龔淑芳(缺)



編輯出版組 (Publications): 從左到右
張明芊, 邵正平(組長), 王珊珊, 李怡明(缺)



織體健身班 (Fitness): 從左到右
王毓文(組長), 龔淑芳



網路組 (Website): 從左到右
廖淑貞, 韓主惠(組長), 邵正平, 鄭紹穎(缺)

2008 各屆聯絡人

屆次	畢業年	姓名	英文姓名
老師	1969	于灣華	Jerry Wanhua Liao
1932-1952	1952	蕭又青	Margaret Tan
1953-1954	1953	查雪麗	Shirley Tung
1955-1956	1955	閻劍雲	Janet Wang
1957	1957	陳美月	Mei Y. Yen
1958	1958	劉藹音	Ivy Liu Chueh
1959	1959	劉一芳	Yvonne Liu Cheng
1960	1960	林莎莉	Sally Shyh
1961	1961	張雅江	Lydia Tai
1962	1962	張佈芬	Greta Ma
1963	1963	朱崇鶴	Christine Chu Pao
1964	1964	鄭嘉輝	Chia-Huei Chen
1965	1965	蔡蔭美	Amy Tsai Lu
1966	1966	周問梅	Wen-Mei Wong
1967	1967	余欣欣	Hsin Hsin Chen

屆次	畢業年	姓名	英文姓名
1968	1968	葉愛珠	Ai-Chu Wang
1968	1968	葉愛珠	Ai-Chu Wang
1969	1969	陳湘	Cathy Chen
1970	1970	余希達	Shi-Da Yu Lu
1971	1971	林幼春	Gloria Tam
1972	1972	馮秀芸	Vera Chang
1973	1973	陸培義	Ivy Yu
1974	1974	奚蓉	Sherry Chen
1975	1975	于艾倫	Ellen Yu Lau
1976	1976	李佳芬	Jacqueline Jain
1977	1977	陳綺元	Christine Chen
1978	1978	張曙華	Shu-Hua Chang
1979-1982	1979	郭文雅	Wendy Kuo
1983-1988	1983	舒祥祐	Sophie Shu
1989- current	1994	李祥湖	Shiang-Hu Lee

綠緣火炬手

■ 張青萍

——張青萍

我是吳玲瑤，一馬當先，一肩雙挑。
我是徐嘉佳，二話不說，三生有幸。
我是王薇薇，三思而行，四平八穩。
我是張青萍，四海昇平，五穀豐登。
我是葉愛珠，五福臨門，六六大順。
我是林益君，六八佳人，七星高照。
我是余希達，七竅玲瓏，才高八斗。
我是于艾倫，八仙過海，長長九九。
我是趙寶榮，九轉乾坤，十步芳草。
我是陶怡明，十年樹木，十全十美。



恭祝大家新年快樂



恭祝大家身體健康 萬事如意

作者小檔案：張青萍，1968級，生物及電腦工程碩士。曾任校友會會長、理事長。先後任職於Mayo Clinic、IBM、Lockheed及網路初創公司，曾獲IBM Outstanding Technical Achievement Award。五十歲離開職場後，讀書寫作、遊山玩水。

再續綠緣同窗情

—創會會長的話 演講摘要

■ 徐嘉佳

——徐嘉佳



陶會長，趙理事長，袁新會長。北一女所有理事們，各位老師，各位嘉賓，各位校友，還有我們校友最愛的姑爺們。

去年十月的一個晚上，我接到袁會長的電話告訴我今年是校友會創會十周年，我因為是創會會長，要我跟大家講幾句話，掛了電話。那個晚上我心中久久不能平靜，那種感覺就好像一位60歲的奶媽或保姆，突然接到一個電話，是她十年前帶過的Baby，這個Baby，她不但看到她的出生，還親自在產房為她接生。朝夕相處三年。那感情是濃厚的。現在Baby 十歲了，要請她來參加她十歲的生日慶典。一下子心中充滿了好多溫暖，好多感動。所以今天我要特別感謝校友會，會長，理事長，以及所有的理事們，給我這個機會，讓我能把十年前那生命如花籃般的往事，再一次回味。

北加州北一女校友會真是一個有生命的組織，她的命真是上上等的一級好命。還沒出生就已造成轟動。一生下來，就有上千的校友爭相來認養。每年的慶生是打鑼又打鼓。尤其是每年都有最棒的奶媽和保姆，為她渾身解數白天黑夜的付出和奉獻。在這個工作的行列中，我自己很榮幸能參與了三年，在這三年中自己學到了好多功課，因為時間的關係，就跟大家分享三件功課。

第一，要發掘自己的興趣所在。做自己有興趣要做的事，是一大享受。

第二，找到自己的興趣，就立刻去做不要等待，現在開始，永遠不遲。

第三，要享受過程。到達目的地，固然是我們追求的目標。但一路的風景千萬別忘了欣賞。

今天除了跟大家分享三件功課外，還要以一則笑

話做為結束。在過去十年中，在灣區好多社團活動中常常見到我們北一女校友。尤其在自己主辦的精神健康和耆英中心活動中，好多校友告訴我，“我不認識妳，也不記得妳。但卻記得妳在北一女校友會中講過的笑話。”沒想到講笑話還有這等效果。心中大大得到鼓勵。所以今天再次跟大家分享一則笑話。

一個6歲的女兒問她剛剛離婚的媽媽，“How old are you?”

媽媽說，“這是很personal的問題，小孩子不要多問。”

女兒又問，“How much do you weigh?”

媽媽說，“這也是很personal的問題，小孩子不要多問。”

沒多久女兒又問，“How did you and Daddy get divorced?”

媽媽說，“這更是很personal的問題，你長大以後就會知道了。”

一個阿姨告訴這個女兒，“這些問題，妳不需要問你的媽咪，只要去看妳媽咪的Driver's License 就知道了。”

果然女兒看了她媽咪的Driver's License，好得意的告訴她媽咪說，“I know everything now.”

媽咪說，“What do you know?”

女兒說，“I know you are 32 years-old. I also know you weigh 120 lbs.”

媽咪說 “WOW! How did you find out?”

女兒說，“Not only that, I also know why you got divorced.”

媽咪說，“Why?”

女兒說，“Because you got “F” in your sex. That means your sex got “unk”. No wonder!!”

謝謝大家。在這裡祝福大家有個最愉快的新年。身體健康，事事如意！！

TFGHA-NC

作者小檔案：徐嘉佳，1965屆校友，1972伊大社會工作，1974年加大柏克萊公共衛生，2001創辦跨文化基金會，成立美華精神健康協會和康郡華人耆英中心。

Fashion Show

在今年十週年年會上，有精采的時裝表演。十八位校友模特兒為我們大家展示了晚禮服及復古時裝和Disco。

指導老師：陳愨慈

節目策劃：葉愛珠(68)，李曉霞(71)。

校友模特兒：汪訓(63)，耿竹萍(67)，葉愛珠(68)，鮑厚芬(68)，廖敏娟(68)，張琛(70)，武克瑾(70)，廖富美(73)，賀筱金(73)，許瀨文(76)，劉夢瑰(76)，姚長文(77)，羅嘉明(77)，鞏增恒(77)，張淑容(78)，鄭紹穎(78)，徐允珠(78)，李明瑱(64)



78徐允珠，77姚長文，70張琛，68葉愛珠，78張淑容，77龔增恒，68廖敏娟，指導老師陳愨慈，67耿竹萍，63汪訓，77羅嘉明，73賀筱金，76許瀨文，70武克瑾，73廖富美，68鮑厚芬，

酒鄉

Napa Wine Country Tour

■ 姜慧寧

——姜慧寧



在一個風和日麗的五月天兒紫微和我相偕登上開往Napa酒鄉的遊覽車，與其它五十餘位北一女校友和家人作春季踏青品酒之樂。人越多越快活。姐妹淘在一起總有說不完的話。從庫柏比諾出發，經過佛利蒙特再接再了幾位同學，打東灣過去約兩小時車程。主辦人邀請來一位黃先生在車上給我們講解品酒之道。黃先生業房地產經紀。研究酒道頗有心得。他可以到府協助你開一個以品酒為主題的派對。黃先生師大附中畢業。無疑是我們的後生。卻跟我們逗趣說他今天真是不亦樂乎，一償宿願，與這許多北一女的學生同車。黃先生的解說讓我們受益匪淺。同時我們在車上就淺嘗了兩種加州出產的酒，有起司與麵包下酒。(本刊另有篇幅刊載于艾倫寫得品酒錄)。豆腐乾兒，牛肉乾兒等各式零嘴也在車座的前後穿梭。女人的話匣子打得更開了。遊興也更高昂了。

談笑風生之間，不知不覺遊覽車已駛過了Napa市中心。再往北不及二十里，到了位於聖海倫娜市的Beringer酒廠，也就是今天遊覽的重心，參觀及品嚐五種不同的白酒和紅酒。參加的人數有三十餘人，超出酒廠平時招待團體的人數。事前校友會情商說項，酒廠為我們作了特別的安排。其他的人則在有林蔭的庭院賞花野餐，或逛禮品店，各適其所。許多Napa酒廠的建築風格別致，庭園設計也引人入勝。不喝酒的遊客大有人在。品酒的大廳佈有三排長桌，全鋪上漿燙過得雪白桌布。每個座位前的桌上備置了五只高腳酒杯，已盛了少量或琥珀色或豬肝色的瓊漿玉液。入座後簡介開始。話說Napa Valley南北向長約三十里，寬約一到五里不等。全年降雨量不到二十四吋，大部份降在冬季。可說終年陽光普照。平均氣溫近六十度。再加上火山岩土壤排水良好，非常適宜種植製酒的葡萄。從德國移民來的Beringer兄弟在1876年創辦了這家酒廠，在Napa歷史最悠久。直至今日還在營業，信譽卓著。我們又重溫

了一回品酒的步驟。我好奇地問了一個問題。品酒前我們搖晃酒杯，讓酒香散發出來，是該順時鐘搖晃呢，還是逆時鐘？我得到一個俏皮的答案。你要是在北半球就逆時鐘搖晃，在南半球則順時鐘搖晃。這時大家都躍躍欲試。像模像樣地拿著第一杯酒用手腕的力讓酒液在酒杯中旋轉，然後舉到鼻尖前深深地聞一聞，同時用你的嗅覺分辨一下這酒聞起來像什麼，然後才喝一些，在嘴裡漱漱後再嚥下。我的興致很好，與鄰座的友好們舉杯共飲，每杯酒都一一嚐了。我雖然能喝點酒，但不懂酒。酒的好壞全在於我喜不喜歡。大致說來，只要不太澀，帶點兒甘味兒，就算是好喝。這樣的程度，對這五種酒就不敢妄加評語。品酒後我們跟隨著嚮導魚貫進入酒廠的地窖。已經到了午餐時間，空肚喝了酒的我有些暈乎。我穿著帶點兒跟的鞋，腳步有些踉蹌。我怪不好意思得笑了起來。我平時那如銀鈴般的笑聲此時響亮得引人側目（一笑）。微醺的感覺讓人飄飄然，這就是似神仙的快活嗎？言歸正傳，話說回來。地窖內的平均氣溫在五十八度，是陳酒與儲存的地方。地窖還是當年建完橫貫美洲鐵路回到加州的中國勞工胼手胝足用了好幾年的時間在山裡挖鑿出來的。地窖的音響效果佳。聖誕節期間此地學校的合唱團在這兒演唱聖誕歌曲，是一項吸引遊客的節目。今日的地窖也做展覽館。陳列了許多當年從德國運來的橡樹酒桶。桶蓋上有精雕細琢的圖案，多為葡萄與藤葉圍繞著美女或赤裸小兒。雕刻的酒桶是有名氣酒廠的品牌象徵。現在已成為藝術收藏品。許多同學在此抓住了柯達時間。質優的橡樹酒桶會提昇酒味的特質。Beringer酒廠從2001年起為加強品質管理，自己監製橡樹酒桶，也採用美國產橡樹。

出了酒廠從聖海倫娜市再



往北駛四分之一里，我們到了第二站，CIA。此CIA非彼CIA，是美國烹飪學院加州灰石分校 (Culinary Institute of America at Greystone)。座落在小山坡上的灰色石質建築高聳獨特，一覽Napa谷地的美景，看那波浪起伏的綠野，縱橫有秩的葡萄園。浴在和煦的陽光下，好不心曠神怡。我們參觀了示範教學廚房，和備有各式燒烤鍋盤工具琳琅滿目的廚品店。我愛逛廚房用品店，喜歡買也喜歡試作，但不見得常作。不過我還是忍不住買了一個藝術品般的漂亮的杵和臼。那天我要來自製pesto醬。令人失望的是我們不得一窺學校那大的不得了的教学廚房。某同學曾在此拿過證書修習烤藝課程。我們只能聽她的描述想象那分成好幾個教學站的超級大廚房。這裡附設的餐廳經過精心設計，美輪美奐，可以望見工作中的廚師。不過學校的學生是不在這兒打工的。餐廳的菜譜講究美食與美酒的配合。享用過的食客都贊不絕口。因為時間的限制，我們只有下次再來大快朵頤，親身體驗一下。

離開CIA折往南行去Napa市中心的Copia，豐收女神中心。這個機構的宗旨在探討美酒與食物的關係，宣揚酒的益處，刺激以酒助興的消費。這裡也有新酒可嚐。我們的品味已高了。嚐過以後嘆道，怪不得這酒是免費提供的呢。中心前有個“可吃園”，佔地三畝半，沿Napa河而築。這裡用有機的方法培植果樹，蔬菜，橄欖樹，樹莓，香料，不勝枚舉。還有教學用的收存種子園，接枝園等等。園裡的收成就供應附設的餐廳和教學廚房用。這時太陽高照，但是大家的興致很高，戴著帽兒，打著傘，跟隨著嚮導在一塊塊菜圃間穿梭，仔細聆聽學習。有心人說不定在自家的後院也能開墾出一片豐收的園地。

回程路上的最後一個節目，是參觀位於Napa之南美國谷(American Canyon)的



集雅旅館。集雅 (Gaia) 取名自希臘傳說中的地之女神。華人張文毅先生，有先知卓見，建築了這家全美第一座綠化旅館，有一百三十二間客房，豪華舒適。經由校友會的安排，旅館派專人爲我們解說旅館的設計和建材用料，並帶我們參觀客房。舉凡木石，地毯，油漆，冷暖氣機都強調使用自然不含化學成份，環保和節約能源的產品。高爾副總統“不便的真理” (An Inconvenient Truth) 這本書在這裡被奉爲經典。每間客房裡除了聖經之外，還備有此書。浴室裡供應的沐浴精，洗髮劑，不用小瓶裝，而是用擠壓式大瓶，以減少包裝用塑料。沐浴頭和抽水馬桶都使用低流量型。旅館大廳，會議室及走道的天花板裝設太陽能管狀天窗供白天採光透亮。旅館大廳有銀幕展示旅館現用能量和用水度，以及屋頂太陽能板生產的能量，可供旅館百分之十的用電。參觀完畢旅館的服務生送上現烤的巧克力餅乾款待。大夥兒也倦了，就坐下來歇息享用。深感賓至如歸。以後如果到Napa旅遊，一定會考慮訂這家價錢公道並有環保意識的旅館。也要把在這裡長得見識帶回去實踐，以及在作房屋裝修時參考。

再搭上車就直奔佛利蒙特。醇酒，陽光，美景，友情，這是一趟醉人的酒鄉之旅，歡暢逍遙，但又有些意猶未盡。不過我的哲學是去那兒玩，有些遺憾也好。這樣就還會有下一回的尋訪。謝謝北一女校友會提供的這個美好的春之旅。

ITGHAA-NC

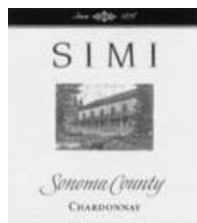
作者小檔案：姜慧寧，1971年和班。台大社會學學士，Cal State LA會計碩士。任職 Cisco 作財務分析。有一雙已離巢的愛兒靚女。業餘參加和唱團，讀書會。喜愛文學。現嘗試寫作，夢想是寫一個專欄。將擔任2009年校友會理事。

Beinu Napa Wine Tasting Trip

on 5/11/08

■ 于艾倫 (Ellen Yu Lau)

On this sunny morning, over 50 Beinu alumni and their families and friends were seated in a big bus on the way to Napa. Since we have a reputation of being studious, the Napa trip committee hired a wine consultant to teach us wine tasting during our bus ride. Mr. Hwang (黃淳德), a good friend of Shao-Ying Cheng (鄭紹穎), went over a lot of stuff with us and even threatened us with a quiz to ensure we pay attention. We learned a lot from listening to him attentively and also from actually tasting the wine on the bus. We tasted 2 bottles of wine, the 2006 Simi Chardonnay and 2005 Montes Alpha Cabernet Sauvignon. Listed below are key points from Mr. Huang's teaching.



5 Steps in Wine Tasting:

- 1) swirl the wine in the wine glass
- 2) let the wine release its smell
- 3) use our nose to smell first
- 4) use fruit, coffee or chocolate to describe the smell
- 5) take a sip of wine and describe the taste

White Wine. We normally use fruits to describe the smell. The Chardonnay we tasted has peach, pear and pineapple smells. After we tasted, we can feel the acidity and dryness. Because the wine was aged in a partly oak barrel, we have a bit of the buttery taste in our tongue.

We use "dry" to describe wine because after we drink it, we feel like drinking it again like our mouth is dry. White wine normally pairs with seafood, chicken and less greasy dishes. White wine should be consumed in 5 years, not like red wine can be stored longer.

Red Wine. After the Chardonnay, we then tasted the 2005 Montes Alpha Cabernet Sauvignon. While holding our glass at 45 degree, we could see 2 colors of redness. A layer of light red is at the top followed by the dark red color. The thicker layer of light red color, the more aged the red wine.

Again we followed the 5 steps above in tasting the red wine. However, instead of using fruit flavors to describe the smells,

we use jams, preserved fruits, cigars, chocolate or coffee to describe the smells. Red wine is like tea full of tannic acid (單寧酸), which is good to our health. Tannic acid gives us the astringent (澀) taste, which is going down our throat, in contrast with the fruit taste going up in our mouth. Tannin gives us the buttery taste, the longer the wine ages, the more buttery it tastes. So aged red wine tastes very smooth. Red wine can be stored more than 5 years, but should be consumed in 40-50 years. A 50-year old red wine may smell good but taste like nothing.



Wine Glasses & Pouring Wine. When we pour wine, it should be stopped at the widest part of the glass, normally half a glass. This will give us room to swirl the wine and to oxidize. Red wine glasses normally have bigger belly and the top rim is more open too. The reason we use stemware for wine is to hold the glass in the stem so that our body heat will not warm up the wine. Riedel brand has quality wine glasses and it is sturdy enough to endure the dish washer.

Wake Up the Wine. Red wine bottles should be opened one hour before consumption to allow the wine to "breathe", oxidize. The younger the wine, the longer it should be aerated. White wine can be awoken for up to an hour in an ice bucket. Champaign can be awoken for 20 minutes.

Tips. The price of the wine depends on demand. Good wines are not necessarily expensive.

Wine being the product of grapes is naturally affected by the weather. Mr. Huang told us due to the good California weather in 1994, 1996, 1999, 2000, 2005 and 2006, we have good wines in these years.

Beringer Winery. When we arrived at Beringer Winery, our group went into a large tasting room. We were welcome by glasses of wine that they had pre-poured for us. Each one of us tried 5 kinds of wine in the following sequence, from light white to dark red.

- Sauvignon Blanc
- Chardonnay

- Pinot Noir
- Merlot
- Cabernet Sauvignon

30-second of Swirls & 3 Sips. We were told to give quick swirls to each glass of wine for 20-30 seconds to wake up the wine and liven up the fruit smells. We should give each glass 3 sips. We will taste the acidity in the first sip, fruit in the second, and full appreciation of the wine in the third.

Sauvignon Blanc. It is called the new world style wine, originated from Australia and New Zealand. It is very light and should be served chilled. It has grapefruit and guava smells. It is aged in stainless steel barrels with a bit of oak. It should be consumed in the first year.

Chardonnay. It has pear and pineapple smells. It is less acidic than Sauvignon Blanc. Chardonnay is called the queen of wine, where Cabernet Sauvignon the king of wine. Both types of white wine should not be chilled more than 40 minutes. For already opened wine, it should be taken out of the fridge before drinking. All white wine should be used within 1-3 years.

Pinot Noir. It is made with the most delicate red grapes. It has cinnamon, cherry and cranberry smells. It can be paired with chicken, turkey and ham, so-called the holiday wine. This is the least red because it has only 2 weeks of skin contact.

Merlot. It has allspice and

blueberry smells. It is good with lamb and pork. It has 3 weeks of skin contact. You can drink this type in 3 years.

Cabernet Sauvignon. The 24-26 months in the oak barrels give this type of wine smooth and buttery taste. It has 4 weeks of skin contact. It is great with cheese and steak. You can age it 5-10 years.

TFCHAA-NC



作者/小檔案：于艾倫 (Ellen Yu Lau)，北一女 1975屆。現職“檢定財務規劃師”(CERTIFIED FINANCIAL PLANNER™)。工作上熱愛幫助他人解決財務上問題以達成其財務及人生的目標。馬里蘭大學企管碩士 (MBA)，台大的商學學士。

記 Point Lobos 之旅籌備歷程

■ 活動組組員 韓主惠

— 韓主惠



2月

活動組開會討論，訂8月中到Point Lobos健行，由庾梅和倩如負責此次活動。他們二位旋即著手尋覓附近Carmel Valley、Salinas、Watsonville各景點，決定在Earthbound Farm與The Farm兩家農場中選擇一家參觀。

3月

理事會通過活動組所提行程。

6月

庾梅和倩如於6月初走訪Point Lobos、Earthbound Farm及The Farm，選定The Farm。

6月21日活動組(俊茵、曉琴、美華、庾梅、我)出動探勘這次旅遊的景點，除了實地瞭解健行路線、參觀活動外，停車場、洗手間更是“視察”重點，如何妥善運用分組，安排一、兩台遊覽車的旅客，到這些較為散客設計的景點遊玩，而能玩得開心，大家還得琢磨琢磨……

那天，像是爲了配合我們攝影取景似的，Point Lobos分外亮麗，艷陽下，海水閃著耀眼光芒，誘人的各色藍與綠，襯得土黃的岩岸、黑褐的礁石層次更加分明。只是走著、走著，居然打雷閃電、下了一場聲勢驚人的大雨！

7月

活動組所照的相片、影片連同報名表刊登於網站上，Point Lobos-Salinas之旅開始接受報名，因爲報名人數踴躍，我們從原本50人座的遊覽車，upgrade改租56人座。

8月

爲了讓行程更豐富，美華希望多加一個景點。庾梅查了幾天，提議 Salinas Old Town 的

Steinbeck Center，兩人又南下跑去看了一趟，加！

分配完活動組每位成員負責工作後，庾梅開始準備關於Point Lobos Reserve 和John Steinbeck的資料。行前，她和俊茵、美華又開了一次會，敲定整個流程、presentation 資料、餘興節目等。

8月16日活動當天，在薄霧中的Point Lobos顯得寧靜悠遠，如山水畫。沒有大太陽，大夥兒能夠更從容地欣賞海邊的景致。洗手間的隊伍如預期般長，但分組策略果然大致錯開了行進路線及用餐時間，邊走邊聊、吃吃東西、照照相，輕鬆度過了半天。

到了The Farm，熱心的員工爲了將寄養在農場的動物朋友們介紹給我們，擾得雞飛“羊”跳；農場主人帶我們去看了灌溉用水設施、小溫室中生氣盎然的番茄、和農地裡種得井然有序的蔬菜，讓素無園藝慧根的我，也聽得津津有味；農具車上的Hay Ride也很棒；還吃了主人招待的西瓜、玉米，Yum！

多虧了庾梅他們三人的事前準備，在車上的有獎問答和在Steinbeck Center的短暫停留，也讓我長了不少見識。

後記

參加活動組，才明白辦活動之不易，活動雖只一天，卻得讓主辦人花上幾個月的時間，才能把大大小小的事準備周全，而綠衣人求好心切，想讓參加者不虛此行的細膩心思，更使我印象深刻。 TFghaa-NC



作者/小檔案：韓主惠，北一女1989年校友。現任北一女校友會理事。

記綠園廚藝幕後的二三事

■ 陸培恩

六月底我正在朋友家參加知音合唱團的慶功宴。慶祝我們今年音樂會演出的成功。大家正陶醉在欣賞自己前一星期演出的錄影帶中，美華特地趕來與大家分享喜悅。遺憾她未能參加表演，她雖也是團員之一，只是當了會長後無法分身參與演出前的加緊排練。我們一見面她就說有事找我，心想一定有所求啊。她馬上接着說：妳是否可為北一女校友做



Cooking Demo，我的直接反應是why me？我從未開過餐館也從未學過烹飪，幾十年的上班族生活是位道地的坐辦公室裡只會“紙上談兵”的人物。難道只因爲寫了2008年刊中那篇文章？正在發悶，她接着又說：我對妳有信心，妳一定能把它做好的。真是受寵若驚。湊巧的是我在上個月答應了Town of Danville 要爲當地的居民提供Cooking Demo服務，那麼現在爲何不也爲北一女校友服務呢？於是我問：妳要如何做？她說：一切由妳策劃決定，以簡單爲主。我們可在兩星期後試一次錄影。就這樣，北一女的cooking demo project在短短不到十分鐘就完成了構想，策劃，定案及執行日期等等。真不可思議，要不是兩位北一女的精英☺那能如此高速度達成協議。

出門回來已是七月四日前夕，好久沒見面的女兒來電話說要回家與爸媽共渡國慶。老爸聽了很高興，老媽雖心掛北一女的事，但女兒要回來總得先照顧她。馬上想要做些營養餐招待他們。女兒平時忙碌教書看病人，幾乎天天吃外賣很不健康。我趕緊去採買，爲他們倆做些愛吃的菜，還得加倍份量可帶些回去的。到了第二天一早心急了，下午兩點就要去美華家，我還沒決定今天要示範什麼菜，告訴自己不必緊張。美華說的只是試試而已。喝了一口茶立刻去Safeway，我在冷凍肉部轉了幾圈後決定做chicken dishes。因爲它大眾化。隨即拿了兩盤雞胸及生菜等等配料就趕回家。老公急忙問：今天表

演什麼菜單？我滿腦子一片空白，就說屆時分曉。眼看牆上的鐘已經快十點了。我又在廚房打了幾個轉看看還有什麼可取的，於是決定做Almond Chicken。因爲它是道主菜，還可用它的left over做salad 或pasta，這都是夏天好吃又受歡迎的菜。在凍箱中又找到Fillo Dough及蝦，所以加了一道飯前的Appetite，有點特別的Shrimp Strudel。這樣

決定後心情寬多了，覺得肩上的担子也輕了一半。紧接着是準備工作。妳可別小看它，其實準備工作是那十幾分鐘表演的全部。它所花的時間及功夫是不能忽略的。因我不是職業大廚，他們只需做最後烹調的手續。而我必須要把預備做的四道菜所有的材料，步驟，搭配及擺飾前後想一遍，還要清的清，洗的洗，切的切及醃的醃等等手續。之後又將如何打包帶去？。還不能忘記烹飪的工具，配料及菜做好之後如何裝盤，用什麼樣的盤子等等都在我腦中打轉。臨出門前還要打點一下自己總不能像個可怕的阿巴桑上鏡頭吧。總而言之，在這個短短的半天中我已經使出了全身解數。這要感謝平時在公司做multitasking的職業訓練。做一位“能源”交易相關的經理，每天所面對的挑戰是超時空的。不但要隨時應變market風風雨雨的轉換。還要觀察對方買賣信用程度之可靠性。更重要的是如何在這千變萬化中，去尋求最快的對策！

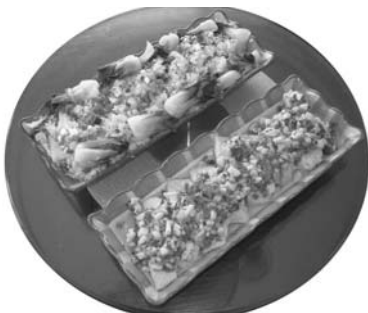
到了美華家，只寒暄了兩句我們就開始錄影。她的小兒子Justin是攝影師。美華是導演及策劃。美華說我們用國語示範。完了，我沒準備稿子。我生硬的國語及其用詞早已生鏽，常會詞不達意。我那天是分秒都用上了實在是沒有時間去想別的。反正只是試試，心想下次做好就行。Justin曾到上海讀了一學期，國語講得很標準，阿姨阿姨的讓我感覺很親切。自從上了年紀後就怕照像，不想讓自己老態臃腫的影像留下底子。這時聽到

他安慰的話：阿姨妳放心，我一定幫妳拍得很美。聽了他的美言，放心不少。美華的一舉一動指揮模樣簡直像職業導演。想必她是受過訓練的人才，才能如此出神入化。首先她把廚房counter上的appliances全撤走，要保持清爽。爐台上要清洗乾淨，不能有油垢的痕跡。窗子不能開，冷氣不能開，恨不得把冰箱也關閉。因為不能有半點雜音。燈光要亮但需要柔和，臉上不能有反光等等。這麼一來我這更年期的女人還沒開始就已經汗流夾背，直打手勢要水喝。我等三人的team work就開始了北一女的cooking demo。當做完第一道Almond Chicken，Justin馬上輸入電腦，看看是否需要重來。聽到走廊的另一頭傳來：it's very good。又聽到美華說真的不錯，不必重來。天哪！不可思議呀！我們又照樣畫葫蘆，三人合作無間完成了第一次錄影的四道菜。不敢有半點馬虎。就這樣我們在沒有什麼經驗之下完成了一次示範。雖不理想，但是一次經驗。臨走時美華說兩星期後做第二次錄影。

以為第二次的錄影會有足夠時間準備，其實不然。因上班之外我們還要照顧三位老人已經忙得心疲力竭。加上家中要粉刷整修需要大大搬動清理。沒有心思去想別的事。直到前一天才上了市場。當天上午的準備工作仍然繁忙。忙到最後一分鐘才上了車。我知道做簡單又好吃的菜才能吸引大家的興趣。然而在這21世紀的家庭中，營養健康才是第一重要。所以我在取採選擇時非常謹慎。又想到做個家庭主婦的為難，尤其是職業婦女，要事業家庭兼顧。如果每次做飯能多做一些，吃上個幾餐不是經濟實惠之舉嗎？

Justin回學校去了，這次由美華的大兒子John，來擔任攝影。John很有禮貌，親切大方。當我們做到第三道菜時，發現我把準備好的蔬菜料都留在家中。我非常panic。John馬上說：阿姨妳不要急，Safeway就在山下。

我馬上去買。這孩子讓我又感激又心疼。小妹培養是美華的好友，這時也趕來幫忙。馬上洗洗切切很快就把這道菜完成了。“嚐菜”是最美好的一



刻，美華的幾位近鄰也都聞香而到。聽他們稱讚：每道菜都好捧，不但好看，好香，又好吃。而且做法又這麼簡單，真好！我心裡就踏實多了，等節目上網後看校友的反應吧。盼望大家給這位沒經驗的“客串”人物一些改進的意見吧。



接下來的幾個星期，母親進了醫院，小妹與我在醫院24小時相陪了好幾天，加上家中又在整修。總之真不知自己是如何渡過的。突然接到好友電話，她很驚訝，北一女的cooking demo是由我主持。我敢忙問：如何？“很好，真的不錯”。原來它已經播出了，我還沒看過自己的試製品就播出？不過我相信美華，她一定是滿意後才播出的。接着我們收到許多鼓勵的信件及電話，也有不少“點菜”的要求。

這些示範，雖然辛苦勞累，但是能獲得校友們的喜愛和鼓勵。讓我們更有信心能為大家繼續服務。我們做這個節目的宗旨，不僅是為提高校友們對烹飪的興趣，提高飲食的品質。我深信它更能增添不少家庭的樂趣。一位成功的家庭女主人，不僅是看她事業有多成功，收入有多好，孩子是當醫生或是律師。重要的是，看她能否把一個家安妥得十分溫暖協和，家人都彼此敬愛。因此不時增添一些情趣是必要的。比如學一道新食譜與家人分享。雖然妳在廚房費心及花功夫，但它會帶給妳意想不到的喜悅。當妳與家人圍在飯桌前分享妳的成果與心得時，那種美好的家庭氣氛不就足夠讓妳開心無比？！不信？妳試試。

TFGHAA-NC



作 者/小檔案：陸培恩 北一女1963畢業生，是北一女老師邱有行的夫人。有一對傑出的兒女，生活美滿。目前尚未退休。

戊子慶生 Aloha!

■ 雷戊白

— 雷戊白

相約舊生，再續前緣

倏忽一甲子！乍回首，竟然就到了我們這屆北一女的同學要過60歲生日的戊子年了。謝謝北加州的葉彩且和周閏梅，一本「獨樂樂不如眾樂樂」的古訓，合作無間的在2008年的4月19-26日，替同屆的同學們成功主辦了一趟夏威夷搭遊輪慶生的活動。

從2007年5月開始，就有文情并茂的來函邀約，讓那顆受過綠園洗禮的心在四十幾年後仍為之心動。回首往日：

「我們一齊走過乳臭未干的童年，叛逆青澀的少年，蔻蔻輕愁的情懷，朦朧朦朧的憧憬，三更半夜的苦讀，大考小考的煎熬，以至聯考放榜的喜悅失落，都曾在綠園中幕起又幕落。「然後我們」各奔前程。結婚生子，離鄉背井，成家立業，「齊家治國，一肩雙挑」的校訓總印在腦中。」啊！每次重唱校歌，都有人潸然淚下，兩肩的重擔，真的只有自己與同屬綠園的姊妹們清楚。

年屆六十，「不同的境遇，不同的角色，令我們在不同的領域發展奮鬥，漸而半退半休，或退而不休。回首前塵，總有無限感慨。讓我們拋開繁碎的職場工作，忘記當女兒，媽媽，太太，外婆，阿媽的角色和責任，再一同相聚來回憶分享彼此60年的悲歡離合，酸甜苦辣。」

選取夏威夷，是因為地點適中，北美和臺灣的同學們都容易前往。選八天七夜的遊輪，則是因為以往每次活動，雖能和高中同班的同學見面暢談，總遺憾沒有足夠的時間去和同穿綠制服的小學，初中或大學的同學們談話敘舊。

這樣的體貼周到，這樣的盛情美意，怎不讓人動心動情？自己也心知肚明，「記得當時年紀小」的友情與回憶雖仍歷歷在目，但一回相見一回好的情誼，仍抵不過歲月的痕跡，一回相見一回老的見面機會，都該把握，都要珍惜！

期盼了好久，終於放下身邊公私瑣事的我，興奮地收理行囊，卻始料未及的因為上海的交通，80分鐘的車程竟然走了3個小時，平生第一次因為遲到五分鐘錯過了預定班機。在當天已無其他航班的情形下，仍努力詢問當天不經日本而改經韓國，香港，臺北或關島，

琉球到夏威夷的可能，但都再沒有可以趕上船期的班次了。失望之餘，只好去電周閏梅為爽約道歉，在上海陰冷的春雨中，打道回府。回家途中越想越不甘心，當即在車上用手機改航班，順延到第二天出發，接著又上網，打國際長途，找到船公司，問清楚第二天遊輪將靠岸Hilo的港口地址，並通知和我同房的王亞玫，決定還是要一償夙愿，信守諾言，迢迢千里履行和同學們的約會。

興旅遊，徜徉山水

夏威夷的景色，有天堂之美稱。滿月的晚上，我們從“Pride of America”的甲板上遠眺火山熔巖紅通通的落入海中。艷陽時分，則親眼目睹鯨魚戲水。島上的火山地貌，山陽山陰輪廓份外分明，卻又都生意盎然，鬱鬱蔥蔥。

遊輪逐島停泊靠岸，每天一早下船以後，大家各自安排旅遊購物的活動。或參加旅遊團，走馬看花。或搭直升機俯瞰山川海洋。或乘潛水艇，欣賞水中游魚曼妙。也有人執槳泛舟，親近山水；更有人沙灘上享受陽光，到清澈的藍色海洋中沉浮。各取所好，但都盡興而返。

“珍重再見”那首歌一開頭就是“綿綿密密的烏雲遮滿山頂”，真的，夏威夷的山頭上總是被厚厚的層雲遮蓋，另一邊卻艷陽高照。而最讓我心儀的，就是清清的海水上千萬種的藍色，從近水的淺藍，到遠處的深藍，像打翻了一瓶藍墨水。水中的巖石，露出黃褐，即是停船的碼頭岸邊，水中一群一群的游魚，清晰可數。人與大地海洋，原是可以和諧相處的，環保意識只會對人類有益。

其實夏威夷各島的風景，大同小異。我們來度假，也不再像年輕時那樣走到哪裡都認真的做功課，記筆記。那些島嶼或城市的名稱，用土著話發音，每一個母



音都要唸清楚，還真是種挑戰。晚到一天，又加上時差，我多半的時間，心不在焉。對於到過的島嶼名稱，都沒有放在心上，反正有同學們把行程都打點好了，無論遊玩觀賞，或是餐敘，跟著走就對了。省心省事，專心度假！丟開繁瑣忙碌的工作，能夠和好同學們餐桌上憶往話舊，晚上在房間裡，”滅孤燈，聽細雨，憶從前快樂光陰”，說些笑話開懷一樂；甚或是沒有目的的在街上閑逛，看到喜歡的飾品，衣裙，有人參謀商量的買一點，就讓我心滿意足，覺得不虛此行了。

大榕樹枝椏華蓋，樹下是邊織著草帽邊和遊客開玩笑的土著。各色各樣的小店中是賣特產，珍珠，飾品和夏威夷衫的店家。那些小烏龜和雞蛋花的首飾，最受鍾愛。雖然購物的時候還滿心想著兒女、媳婿、或孫兒、員工、同事們，但是當大家互相展示新買的夏威夷花衫，皮包，珍珠的首飾時，又全都還只像是一群無憂無慮愛玩快樂的女孩子們了。

旅遊巴士停在海灘邊。童心未泯的我們，脫下鞋子，提在手中，捲起褲管，踏著細沙，紛紛奔向海邊，一邊讓太平洋的海水沖洗雙腳，一邊拿出相機拍照留念。我們的心態，我們的舉止，哪裡像是“老嫗”？那位年輕的導遊，原來興奮的以為要帶領一批“北一女”的學生，後來發現竟然是一批“老媽媽”的失望，漸漸都化為驚嘆與佩服，要向我們學習了。

遠看驚濤拍岸，掀起白浪滔滔，還不太能體會浪兒的兇猛。待得船兒搖呀搖的，弄得我頭暈，有兩頓飯就算是“吃了白吃”，都吐了。很多同學們也都經過一番折磨。但是漸漸學到，早早把暈船藥吃了，就又都一路生龍活虎，有說有笑，又唱又跳了。

願往視今，人生如夢

其實我們當年相識時分，不過一批不曉世事，不知天高地厚的青少年，自己都還不了解自己，除了讀書，就是做夢。對於同學們的認識，更是表面膚淺。但是那種情誼，無私互信，一同分享的“秘密”，就是彼此信任的基礎。覺得人生的事，只要心想，就會事成。說再見的時候，也完全沒有想過是否真的會再見面，見面的時候，又各自會經歷過什麼樣的生活考驗？心態或身體的情況，又將是各自如何呢？老友見面，沒有利害衝突，可以傾心相訴，那些快樂，悲傷，委屈和難忍的事，都可以托盤而出，一吐為快。小時候的趣事，無論記得清楚，或忘了一半的，都可以嬉笑中有點胡說八道的往事重提。那些自君別後的種種奮鬥經歷，也都可以一半為了自己心中整理一次，向往事告別；或是向老友傾吐，把滿心的委屈申訴。那些又哭又笑，徹夜長談的聚會，自畢業30年後的第一次聚會以後，或是見面，或是打電話，亦或是借諸網絡郵件，“全民開講”。我

們重回少女時代，再次成為彼此最好的聽眾，最信任的參謀！夫妻的相處，兒女的教育，子女的婚姻，婆媳的相處（包括自己從媳變成婆的雙重身份），身心的健康保健等等，都是我們的話題。能夠放下一切生活瑣事，“拋夫別子”的相會，更是成為生活中的期待。

年青時候喜歡唱的那首“Those Were the Days”的老歌，說得真好：

Oh my friend we're older but no wiser,

For in our hearts the dreams are still the same!

怎麼就在轉眼之間，我們就已經到了要退休，要“回顧”往事的年齡了呢？怎麼我們對生活是怎麼一回事還沒有完全弄清楚，就已經視茫茫髮蒼蒼的要“垂垂老矣”了呢？怎麼起心動念的一刹那，我們自己還是跑跳自如無所不能的少年人，竟然已經兒孫滿堂了呢？怎麼那些和我們同窗共硯，一起吃便當讀書考試的同學們，有人已經和我們生離死別，不在同一個世界攜手共進了呢？美麗的夢怎麼就不如所愿的都成真呢？夢醒的時候，是不是就要落幕了呢？

Those were the days my friend, we thought they'd never end, we sing and dance for ever and a day.....

純真優雅，亦師亦友

只有和老同學“當我們同在一起”的時候，我們的心，忘記現實，重回到相識的少年時分，坐在旅遊的巴士上，我們唱歌說笑話，從“我家門前有小河，後面有山坡”，“疊疊青山涵碧，彎彎溪水流清”，“哥哥爸爸真偉大”的那些可以教給孫子們的兒歌，一直唱到“滿江紅”。連那“禮運大同篇”的“大道之行也天下為公”，也能一字不漏的從頭唱到“故外戶而不閉，是為大同”。雖然笑稱自己的“Long Term Memory”還算管用，但是少年的學問，倒都真的還留在心裡。

大家的本事不止如此，偶爾有人身體不適，無論暈船，感冒，或是過敏……都有人提供成藥，秘方。多年來照顧自己，家人，子女，雖不說久病成良醫，但那些最基本的醫藥常識，都由經驗累積中豐富起來，活學活用。

同學們的多才多藝，在學校的時候，就已經令人稱羨、折服。土隔三日，更是刮目相看。在各行各業裡，都卓然有成，只要虛心求教，就都找得到答案，真的是“三人行必有我師”。當年就調皮好動的杜錫麗，帶著大家跳Line Dance。學有專精的邱茲惠，更臨時應邀替我們介紹了中國古玉，從仰韶，龍山，說到良渚文化，講述硬玉，軟玉和出土的古玉器物。同學們不改當日好學不倦的精神，專心聽講，還有人勤做筆記，增長見聞。就是晚上翩翩起舞的時候，也還是一樣婀娜多姿，

讓人驚艷。一雖然，也有人不免要感嘆一聲“廉頗老矣”！而那說起話來的幽默風趣，也如當年一樣讓人無法忍俊，前俯後仰，擔心眼角的魚尾紋又要增加幾許。

正式的晚宴裡，盛裝出席，個個雍容大方，各有風采。合照的配對，從三五成群到團體照，閃光燈照得兩眼發花。美麗的服飾，展顏的歡笑，那種相見的喜樂，溢于言表。隨行的夫婿們，就是特約的照相師了。那一刻，我們忘記一路走來生活中的酸甜苦辣，悲歡離合。互相擁抱，替自己唱生日快樂歌，舉杯祝福，笑容可掬。翻閱著高中畢業紀念冊，追憶當年師長同學的趣事。我們仿佛又回到十幾歲少不更事的青少年，議論著那些當時也不過二十出頭，師範學校剛畢業的年輕老師們。即使是那些曾經讓我們害怕過的許多教官們，其實也比我們現在還要年輕許多呢。感謝師長們的培育教導，給我們知識，也讓我們能將同窗的情誼，漸漸昇華如手足情深。

珍重月見，相約臺北

帶了女兒同行的同學們說，那些已經大學畢業做事的年輕女孩們，見到母親和老友們的情誼，也要心儀羨慕。人生的坎坷、平順，事業或頭銜的張隱，對我們都已經不再重要。大家更關心的是彼此的健康和快樂。

曾經，我們趁著畢業30年重聚的機會，為自己的婚姻、感情、或事業難免發生的坎坷找到了出路。其後，我們一同勇敢地面對了更年期的種種不適。現在這些都成為過去，漸漸皆可拋諸腦後。無論單身或已婚，子女都長成，自己也都獨立自信，只有各人的健康和快樂最重要。

除了謝謝主辦的同學，也感謝每一位與會的同學們，可以成行的，都慶幸自己有體力，有時間，有能力，更有決心放下身邊的牽掛和瑣事，遠道來相會。生活的經驗和教訓，給我們智慧與判斷。也就更能欣賞同學們的優秀和風采，有人沉穩，有人瀟灑，雖然悠悠老去，但都是那麼的優雅和美麗。我們繼續學習，互相鼓勵，保持聯絡。更在心中念念老友們的一路相伴，分享人生旅途上的種種情感和心得。彼此的關愛和情誼，隨著年歲，歷久彌新。

為了彩虹，需要強忍愁雨。為了重逢，我們就暫時強忍分離。

臨別依依，互道珍重。相約兩年後，臺北再聚！”從今以後，到下次相見前”，老友們，多多保重！也別忘了有空到上海時來我家坐坐。 **TFCHAA-NC**



作詞/小檔案：雷戊白：1966年北一女義班畢業，臺大歷史系。目前客居上海經商，喜愛寫作。



1976 屆五十慶生會 曲終人不散

■ 張美伊

— 張美伊



我們1976屆的五十歲慶生會，在超過一年多的精心籌劃，在十月初，終於在聖馬刁市的Marriot Hotel順利展開並成功的落幕。慶生會過後數週，回想這整個過程，感覺像是充滿了緊張驚喜又甜美溫馨的一場夢。

10月3日當天下午我提早抵達旅館，看到報到接待組早已在旅館大廳佈置了顯眼的報到處，籌備會許多同學也都早就到了，在大廳裡忙著處理一些最後的細節。四點鐘一個個美麗的五十美女陸續出現，大廳裡驚喜尖叫聲似乎沒有兩年前在洛杉磯舉辦的30年重聚會時那樣激烈高昂，但是熱情絲毫不下當年。

當晚有慶生活動第一波的“暖身”活動，有就五十歲保健及美容為主題的座談，擔任的六位講員都是具有專業的76屆校友，內容豐富生動，又充滿幽默，場內笑聲不斷。另外還有瑜伽，也有熱情的拉丁舞指導，參加活動人數踴躍，每間場地都充滿了歡笑聲。

第二天一早按照計劃先在旅館的花園裡拍團體照，沒想到這時竟然下起今年灣區的第一場雨，濛濛細雨，絲毫沒有沖淡同學們的热情。仍在校就讀卻具有專業水準的慶生會專職攝影師 Michael（邵正平的兒子）抓住鏡頭，拍下許多自然活潑又生動的照片。隨後全體一百多人搭上兩輛遊覽車，一邊享用著懿萱精心安排的營養早餐，一邊聽著隨車導遊念樺和小平一路詳細的介紹，前往當天的活動主題“舊金山灣香檳遊輪”。登船之前先在舊金山有名的農夫市場 Market Place閒逛，這時天氣變得非常好，暖暖的陽光，藍藍的天空，空氣裡飄著濃郁的咖啡和烤麵包的香味，人人臉上掛著輕鬆滿足的微笑。

登船後，大家各自就坐，我們在船上佔有一整間用餐室，大家沒有拘束的盡情的吃著美食，並喝著香檳酒，艙內有船上專業吉他手和keyboard伴奏。念樺和幾位同學並帶著大家唱慶生會主題曲“最珍貴的角落”。餐後大家各自上甲板拍照留念，天氣很好，我也終於有機會和遠地來的朋友們以舊金山大橋為背景合照留念。

回到岸上後我們又登上了遊覽車在舊金山市區內做短暫的景點遊。遊覽車停在 Lombard Street 稍做停留。大夥徒步往Lombard Street 走。幾位穿著高跟鞋的五十資深美少女，走在將近45度斜坡上卻絲毫不落人後，真是讓眾人讚嘆不已！

晚上在 Marriot Hotel 的慶生晚宴之前先有雞尾酒會，不管是穿著耀眼的晚禮服還是休閒便服，大家舉著酒杯優雅愉快的寒暄著。七點鐘終於進場了。在佳芬簡短的歡迎詞之後，慶生晚宴終於登場。玉燕是稱職的節目主持人，把節目串聯的沒有空隙。南加州的同學帶來了猜歌遊戲，如萍妙語如珠，搞的全場都笑翻了。啟華精心設計的看照片猜猜看遊戲，把全場氣氛炒得好熱。逸倩的“人之初性本善”搞笑節目，在每個人的心中留下深刻的印象。幾位姑爺們在燕華的帶領下演出了一場精彩的YMCA。燕華帥帥的舞姿又有盡職的姑爺們陪襯，舞池內擠滿了人，大家盡情開放的一起跟著做Y-M-C-A的動作，把全場的氣氛炒到最高潮。同瑩帶頭的“傳宗接代”也引起全場一陣陣的爆笑。卡拉OK時間，幾位姑爺們登場合唱，唱到一半，芳榮的老公，隨興起舞在臺上“蛇扭”，芳榮衝上台塞錢在扭的忘情的老公褲帶上，每個人笑的眼淚都流出來了。還有蓓蓓領導的拉丁舞，雖然好幾次幾位舞者有各跳各的嫌疑，數位五十資深美少女稱職的演出，是深受大家讚賞的。有職業水準的麗蓉唱卡拉OK，許多人都跳進了舞池盡情的





跳舞，好像回到了我們共同擁有的青春時光。誰會想到這是一群五十歲的“老女人”？

歡樂的時光似乎過的特別快，午夜轉眼已到，最後一曲之後，原來不管是不是深交或熟識，全體紛紛擠進小小的舞池，擁抱說再見，有遠地來的朋友擁著我說實在是玩的太開心也太感動了，也有人緊緊互相握著手，相約三年後一定要去將在美國東岸主辦的三十五年重聚會。有人流著眼淚說實在是捨不得結束。有一位籌備會的組員悵然的看著我說，“怎麼辦，今後我們沒有會好開了”……

這是一場我們原來怎麼都想像不到而結果卻極為成功的一場聚會。雖然有些不按計劃臨時“穿幫”的地方，但是在全體工作人員的機智變通和參會同學的合作及不計較之下，那些讓工作人員當時緊張到差點昏倒的意外，反而成為大家日後談起來感覺很溫暖的回憶話題。如果一切都太完美的話，可能反而失去該有的純真和可愛。籌備會組員裡不少人都說她們的另一半或孩子們，在籌備進行的一年多裡都表示沒法理解我們這些資深美少女的這樣投入是為了什麼。是啊，到底是為了什麼？是為了和那群曾經一起穿著令人驕傲的綠制服，氣質不凡的女人，能有機會在離開那帶給有些人聯考惡夢或少女美夢的綠園那麼多年以後還可以有機會相聚。三十多年之後，誰是當年的聯考榜首，還是今日的公司總裁，政界要人，在這“知天命”之年，都變得不重要了。如今珍惜的是我們是不是能在日後的重聚會時再見，一次次數說18歲時純真可愛的回憶，及分享各自走過的人生歷練。五十慶生會 曲終人不散，我們很快會再見的。下次重聚會時，我會去的，妳一定也要去喔，我們就這樣約定！

TFCHAA-NC



作者小檔案：張美伊 1976年北一女畢業。東海大學企業管理系，University of Texas – Arlington，電腦碩士。曾任職於 IBM 和 Hewlett Packard。目前任職於NVIDIA擔任Software QA Manager。

與君同樂且同遊

~ 1968屆四十年重聚 ~

■ 張青萍

高中畢業三十年，我們在天使城「佳人有約鳳還巢」。五十慶生，我們坐上遊輪在墨西哥海上「佳人有約逍遙遊」。2008年中秋節前，我們在Las Vegas「佳人有約喜相逢」，歡度畢業四十週年。十年裡三次的重聚，每次都令我們如飲醇酒，既興奮又回味無窮。

9月7日下午，主辦的東部同學就在Bally's 旅館門口細心地安排了穿上制服的接待同學。在旅館大廳排長龍的入房登記處，我們夾雜在各類語言人種中，尖叫連連地和隊伍中的老友打招呼及擁抱。拿了房門鑰匙，再一路溜達到Paris Hotel重聚廳報到。接過美觀實用的手提背包及裡面的節目單，在廳內尋到同班同學，大家圍著圓桌分享別後的生活點滴，也為次日的活動預作練習。

當晚大家各自結伴，見識賭城的亮麗絢爛。在燈光下再看水舞和在陽光下看又另具風情。和老友在賭城逛街，看表演及玩吃角子老虎都是愉快的經驗。

正式的重聚日是八號。從早到晚排滿節目，豐富而多樣。上午的班級介紹讓每人都有登臺亮相及自我表達的機會，有的班級推出極短歌舞劇，還有班級表演夏季淑女服裝秀，更有只一人出席班級的獨挑大樑。來自台灣同學示範笑笑功，使會場笑聲不絕。另有十多位同學上台自由發揮五分鐘，分享她們各式各樣從健康到心靈的生活心得。

下午分組活動有穴位及腳底按摩、生活經驗交流、

瑜珈、還有肚皮舞示範。示範教學肚皮舞的同學七年前罹患纖維肌痛症，曾癱瘓在床四年多，最近才恢復七八成。她強忍著痛及疲勞把她的運動心得和大家分享。

晚上大家著晚禮服盛裝出席由北加州同學主辦的晚會。益君籌劃，愛珠、厚芬主持。益君向北加州校友會借來全套儀隊制服，再連夜在旅館趕製帽子，讓六位身手依然矯健的儀隊美女一出場就振動人心。在芳杏的領唱下，我們唱著校歌品著歌詞，在衣香鬢影中學杯互賀齊家治國、一肩雙挑的成果。

玲瑤帶來幽默演講「笑談往事綠園情」，厚芬、嘉蕾帶動團體遊戲，愛珠、玉麗、玲瑤從人生經驗問卷中挑出精采獲勝者和聽眾分享，我則和建平、莉莉粉墨登場配上怡春錄的音樂，演了齣順口溜短劇。另有南加州同學帶來的乾隆功夫扇及德州同學的排舞。壓軸則由東部主辦同學獻上明天會更好的祝福。

一天的時間，和一位老朋友把唔傾談的時間都不夠，何況我們這次從世界各角落來了335位同學及親友。從小學、初中、高中、大學、到研究所織成交錯綿密的人際網絡，這短促的一天雖時有睽違多年的驚喜，也難免匆匆一見及未能深談的遺憾。

9月9日上午，重聚的重點活動劃下句點。九月九日的諧音，似乎也寓意我們的友情長長久久。一半的同學踏上歸途，另一半的同學坐上四部遊覽車，開往大峽谷，在良辰美景中和舊雨新知共創更深刻美麗的回憶。

從 Nevada Las Vegas 出發，橫跨 Arizona，北上 Utah。三天兩夜中，170位同窗好友共同領略了 Grand Canyon 的壯麗，Lake Powell 的浩淼，Zion 國家公園的厚重及 Bryce Canyon 的奇幻，更難忘四點起床和170位好友看峽谷日出的經驗。

在遊覽車上，我們講笑話、唱屬於我們年輕時代的歌、更詳盡補白個人多年的變化。在人生道



路上經過的喜樂大夥陪著歡笑，曾經走過的傷痛大夥疼惜鼓勵，幾天同車緣，更堅實緊密彼此間如姊妹般的情誼。

9月11日下午，三部遊覽車返回Las Vegas，結束

了旅程。最後一部遊覽車坐著四十名左右同學繼續由Utah遠征至Idaho和Wyoming，觀賞包括黃石公園在內的一連串國家公園，於14日傍晚抵達鹽湖城後解散，結束長達六天的會後之旅。 **ITCHAA-NC**



校歌

蕭而化 曲
江學珠 詞

Andante

維我女校 寶島名高
公誠 勤毅 校訓 孔昭

莘莘學子 志氣凌霄
齊家治國

一肩雙挑 修養健全 人格具備 科學
為國家盡 至忠 為民族盡

頭腦 力行三民主義實踐國父遺教
大孝 繼往開來 為我女界增光耀

……讓我們再回味一次志氣昂揚的校歌，再一次走過那青春飛揚的歲月……

咕嚕咕嚕的哈比比

■ 張純瑛

——張純瑛



經過一年的籌劃，無數的電郵往返討論、表決，十餘小時的長途飛行，11月12日晚間，一團三十一人終於在約旦首都安曼會合。由71屆校友趙寶榮主辦的2008年約旦與埃及旅遊，包括十位71屆校友和她們的親朋好友，與幾位號稱「被迫隨行」的先生。抵達當晚，大夥在旅館餐廳享用宵夜，放眼望去，舊友固然多多，陌生面孔也不少。

次日搭乘大巴士前往約旦北部觀光。車子進入山區，先前麗日高照的天空，漸為陰霾遮蔽，車速緩慢如龜，正在納悶，聽得導遊宣布，鑒於「天雨路滑」，行車欲快不能，只有取銷最北部的Um Qais廢墟造訪。終年多霧的四川偶有太陽露臉，就惹得少見多怪的蜀犬吠日不已；比牛毛還細的雨絲要用放大鏡才看得清，卻讓年雨量極少的約旦人驚惶失措，實教見慣大風大雨的我等啼笑皆非。

不久天空放晴，車速加快，幾位團員要求導遊恢復Um Qais之訪，但他說時間很趕，執意不肯前往。當我們在12世紀穆斯林英雄撒拉丁為抗拒十字軍而建的Aljoun古堡「哀求」導遊不果時，一位頭戴牛仔帽，長髮披肩，酷到不行的魁梧帥哥走來，氣定神閑拋出一問：「通常取銷參觀景點，旅行社得退費，你們會嗎？」此言一出，導遊不再對我等掉以輕心，而建議以安曼山頂的廢墟和博物館替代Um Qais。爾後十多天，王維二十多歲的兒子Andrew屢屢展現他酷酷的「談笑用兵」處事方式，舉重若輕間難題迎刃而解。

有「中東龐貝」之稱的希臘--羅馬古城Jerash，西元一世紀後半葉達到鼎盛期，如今僅剩斷垣殘柱，但全城次第開展的戰車競賽跑道、劇院、廣場、教堂、多座神廟和兩側石柱林立的漫長康莊大道，呈現恢宏格局，為參訪約旦古蹟隆重揭開序幕。

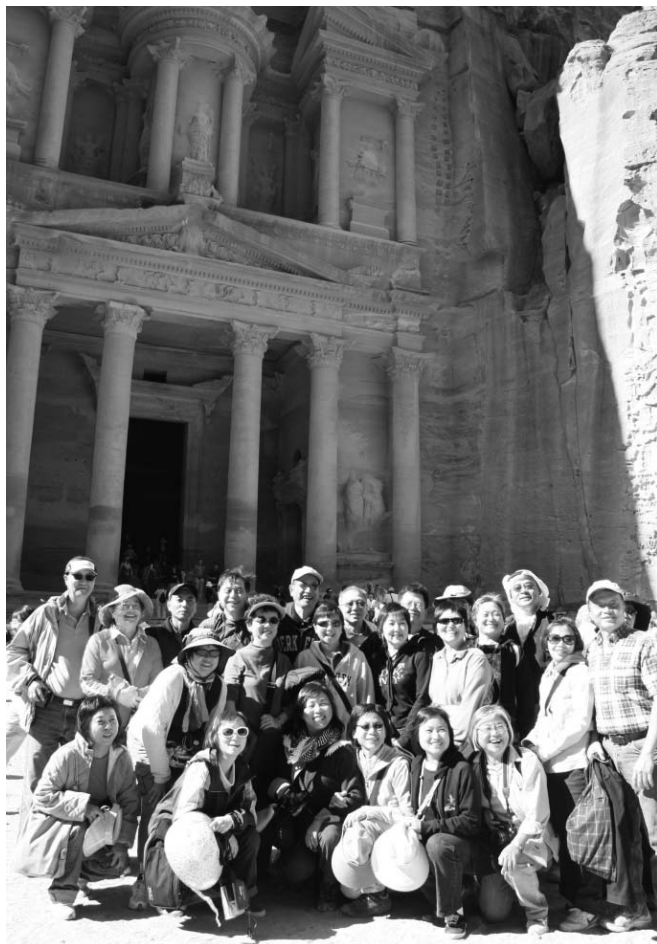
下午參觀安曼市內的古羅馬劇場，夕陽下山前看完山頂的赫丘力士(Hercules)神殿廢墟、考古博物館、拜占庭教堂遺址、古清真寺，持續沉浸在歷史氛圍裡，一草一木彷彿皆有不凡身世，寶榮請教導遊，拜占庭教堂殘存的拱門後那座小巧的灰色金字塔又是何方神聖？「哪裡哪裡？」導遊疑惑地問。「那裡那裡！」眾人一致伸手指向目標，終於讓他看出端倪，莞爾一笑：「那個啊，一堆砂石罷了！」

次日在海平面下394米，地球最低窪的死海邊，我們換上泳衣，露出長年不見天日，猶如白斬雞般肥嫩的肚臍，不管會不會游泳，噗通噗通跳下海，卻沒有一人滅頂。放心吧，含鹽度極高的死海浮力大，在此跳海自

盡必教你求死不得，求生也不能，既不會沉入水中，也無法施展泳技，只能浮在海上左搖右擺，難怪連魚兒也怕，游到約旦河入死海處紛紛掉頭而去。死海並非一無可取，鹽與泥製造的化妝品，讓女士們荷包消瘦。

當晚，感謝王毓文的推薦，我們住宿於佩特拉(Petra)附近有岩洞風味的Taybet Zaman客棧。每一間客房外貌宛若土屋，內部如同洞穴，然寬敞潔淨，溫暖舒服，這一晚，我們都成了「摩登原始人」(The Flintstones)。

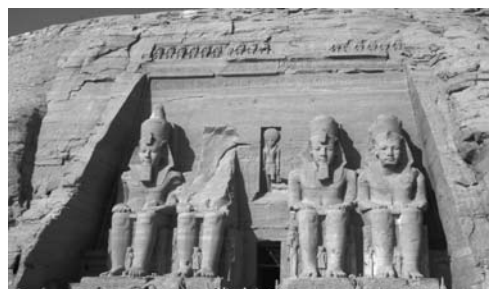
佩特拉去年經全球票選，脫穎而出為「世界新七大奇觀」之一。開敞的摩西石谷迎進遠客，送入蜿蜒一英里餘的狹長蛇道，是由億萬年的河水切割出時寬時窄的峽谷，水流已涸，可供步行。山壁高聳，形勢詭譎，雖正午陽光也不得侵入谷底。大自然鬼斧神工極盡奇絕，沿途兩壁更有西元前六世紀到一世紀Nabatean族人雕刻的神龕、神像與動物，令人目不暇給。走到盡頭，蛇道以狹窄的裂縫，赫然露出壯麗的一根粉紅石柱，如至尊



至貴的皇后，不輕易以全貌接見訪客，她，就是佩特拉聞名遐邇的寶庫(Treasury)，由整面山壁雕出巍峨華美的殿堂。

結束約旦三日遊，三位華府團員已去過埃及，遂打道歸府。抵達開羅，迎得五位新團員加入。很遺憾約旦導遊凡事僅求應卯的懶散，使我們遊不盡興。埃及導遊甫現身，即以一口流利但帶點山東腔的華語，活潑風趣的談吐，熱情開朗的笑容，攪動車內氣氛。八天的相處時間裡，這位取名「黎明」的埃及導遊，為旅途增添無盡歡樂，而贏得大家一致以「帥哥」暱稱。

埃及金字塔慕名已久，果然仰之彌高，巍然頂天；其實，神殿更有可觀。從Abu Simbel的拉姆西斯二世(Rames II)殿堂開始，在亞斯文水壩附近乘坐尼羅河遊輪往路克索(Luxor)，一路八座神殿，規模無不雄渾巨闊，雕繪無不細致繁複，氣勢無不攝人心魄，儼然一部高潮迭起的交響曲，最後由眾多法老王代代踵事增華的Karnak神殿，以nale的壯闊總結大成。好幾次，我們苦於天氣炎熱，想在有空調的遊覽車上偷個懶，跳過某座外觀類似的神殿過門不入，又勉為其難地下車參觀，結果，沒有一次看過後覺得白看，每一座神殿皆有特出不二之美。



輪往路克索(Luxor)，一路八座神殿，規模無不雄渾巨闊，雕繪無不細致繁複，氣勢無不攝人心魄，儼然一部高潮迭起的交響曲，最後由眾多法老王代代踵事增華的Karnak神殿，以nale的壯闊總結大成。好幾次，我們苦於天氣炎熱，想在有空調的遊覽車上偷個懶，跳過某座外觀類似的神殿過門不入，又勉為其難地下車參觀，結果，沒有一次看過後覺得白看，每一座神殿皆有特出不二之美。

而帝王谷、皇后谷無數的地下陵墓，內部壁畫彩艷細膩，都勝過內部空無繪飾的金字塔。在昔為上埃及古都底比斯(Thebes)，今名意味「百座神殿」的路克索，我們總共逗留三天，時間充裕讓我們可以調整之前



急促的遊蹤，早上搭熱氣球昇空，回旅館睡個回籠覺，傍晚乘帆船徜徉尼羅河，其餘的時間逛逛街，或者，坐在旅館的游泳池畔看看書，吹吹尼羅河的清風。

尼羅河遊輪每天只安排半天上岸參觀，其他時間導遊準備了各種介紹古埃及的影片。王毓文主持的交心時間，是團員心靈交流的溫馨時刻。朱光晉主持的逗笑團體遊戲，儘管男士組小動作不斷，女士組仍大獲全勝。

回首將近兩星期的旅程，心中泛起無盡的感謝！感謝趙寶榮和永遠支持她的另一半李之彥，辛苦而有耐心地籌辦這次旅遊，並且一路碰到無所事事的空檔，例如：在機場等飛機或在遊輪等下船，就教大家做暖身操、打太極拳。感謝全團最用功做事前閱讀的朱慧姬，為我們設計最完美的參觀路線，並推薦入住舉行開羅會議的Mena House旅館。感謝朱光昭、錢大爺一路說笑話為大家提神。我們這一團最可愛之處，在於大家都放得開，幾次餘興表演的場合，團員被拉出來做團體遊戲或與肚皮舞孃共舞，都能開朗地配合耍寶，不但使其他靦腆的東方觀光團望塵莫及，也比西方旅遊團來得活潑搞笑。



雖然一路行來，水土不服讓許多人腸胃染疾，幸虧朱慧姬和朱光晉的藥丸普救眾生，慧姬的刮痧功力更是手到病除一級棒。雖然路上有幾頓菜很難吃，讓我們不得不選擇非常不道地的中國菜；但總體說來，菜肴的質與量多數不錯，尤其路克索旅館鮮腴美味的牛肉洋芋燴飯，總算讓一路上被朱光昭「牛肉麵、牛肉麵」喚醒的胃內饞蟲得到飽足。香甜軟嫩的埃及芭樂，總是本團最搶手的餐後水果。太多精致的甜食教我慶幸還好腸胃不舒服了三天，得以少吃一點，否則體重增加更多。

經過兩週同遊，陌生人也變成好友。埃及導遊第一天就告訴大家，哈比比意味甜心，男人不可以隨便叫女性哈比比，但他後來總以哈比比稱呼大家；咕嚕咕嚕意味全體，聽熟了他「咕嚕咕嚕的哈比比」做為開場白，離開埃及的路上，誰心裡不在默唸著：「休可讓（感謝），咕嚕咕嚕的哈比比」？為這人生路上，攜手共行的一段歡樂旅緣。 IFCHAA-NC

作者小檔案：張純瑛，臺大外文系學士，美國賓州維拉諾瓦大學電腦碩士。目前為電腦軟體工程師，業餘喜愛讀書與寫作。著有散文集《情悟，天地寬》，《那一夜，與文學巨人對話》及散文加短篇小說集《天涯何處無芳菲》，童書《吹奏魔笛的天使——音樂神童莫札特》與青少年讀物《吟詩的劇神——莎士比亞》，譯有印度詩人泰戈爾的《漂鳥集》。

相約巴哈馬斯

~ 記73屆35年重聚 ~

■ 陸培義



時光悄悄得從指尖中流逝了。猶記三年前我主辦的50歲慶生墨西哥遊恍如昨日。我從去年12月便開始與此次接辦人東部的王千春聯絡，開始計劃選擇時間地點。原本答應和她一起主辦的同學都因有事而無法參與。因此最後由王千春一人挑起這重担，我也提供她很多前屆的景點及經驗參考。最後終於在五月敲定。9月19日至9月22日巴哈斯四天三夜遊輪行。感謝

王千春秉承一女中傳承的精神，在她繁忙的工作中，把所有35年重聚邀請函，即時寄出。展開了此次重聚的序幕。

9月18日晚，我們北加州十五人搭美國航空夜航由舊金山直飛邁阿密。大家在機場聚集，十分興奮。五個多小時，不知不覺便到了邁阿密。19日一早天氣晴朗，陽光普照，猶如加州，只是較為悶熱。有些同學由邁阿密地陪林玲峯同學帶領，馬上便出遊，欣賞邁阿密的風光。大部分同學則留在機場用早餐，邊吃邊聊。大約11：30分船公司的巴士來接我們上船。一切順利，12：30分我們已到了“Majesty of the Sea”船上報到。同學們相見，都興奮不已。下午4：30分開船，展開了我們的歡喜行。王千春指示大家到11樓的Deck上集合發名牌及紀念品，並告知這幾天的行程。船上的音樂已響起，放著Line Dance的曲目，並教大家跳。很多同學便隨著節拍開懷共舞。一點都沒有因一夜沒睡，疲勞之感覺。在陽光下享受這難得的輕鬆，也縮短了大家多年沒見面的距離。

隨後我們到9樓會議廳，由王千春及地寶林玲峯同學主持的自我介紹。每個人要用四字成語來介紹自己。由於大家許久不用中文成語，因此臨時抱佛腳，弄得啼笑皆非，有趣極了。林玲峯準備了很多小禮物，給能說善道的同學，還好尚未輪到我時已是晚餐時間，大家便去四樓用餐。我們都被分散與平日不常碰面同學一桌，以便可多認識些新朋友。大家聊得開心。食物也很豐富。晚飯後，去看show或在11樓的自助餐廳聊天，熱心的林玲峯帶了很多瓜子，糖果等零食及當地好吃的火雞翅及水果芭樂與大家分享。後來良班的陸蘭帶著大家去跳舞，她高超的舞藝，美好的身材，隨著音樂扭動，真是羨煞所有的同學。連我們一羣平日不跳舞的同學也跟著跳，一直瘋到午夜才回房睡覺。

20日一早船已到coco cay小島。我和張聲茜帶著很輕鬆的心情下船，去享受這島上浪漫的風光。很多同學已穿上比基尼泳裝，展示她們美好的身材，享受光浴，或在海灘戲水划船。歲月在她們身上似乎並沒有留下痕跡。真令我敬佩。我也找了一個遮蔭的地方躺下，享受這綺麗的島上風光。中午船上在coco cay島上備有豐盛的Bar-B-Q，大家便坐在涼亭中享受美味的烤肉，邊吃邊聊，好開心。午餐後，大家回到船上團體活動。由楊靜芬同學為大家講解“退休理財規劃”。她十分熱心的教我們要如何精打細算來保有我們多年累積的財富，並做好節稅的計劃。讓我們能享有更好的退休生活。靜的節目之後，由陳萍帶大家跳民族舞蹈的健身操，如盤腕，火把舞等，大家都有興趣，是很好的運動。接下來由林玲峯帶領的趣味比賽，有各種問題，例如：誰的老公最年輕，誰的腰圍，胸圍最大，誰的老公最體貼等，一系列令人笑破肚皮的有趣題目。林玲峯是個藥中甘草耍寶形的人物，逗得大家笑得人仰馬翻，開心至極。三個半小時的歡樂時光一下子便過了。今晚是船上的正式晚宴，並要照團體照，於是大家趕快回房梳洗打扮。5時30分在四樓的大廳中集合，只見73屆個個美如雲，艷光四射，大家爭相拍照，捕捉住這難得的美景。最後大家排成數排完成35年重聚的團體照，十分圓滿。晚餐非常豐盛，waiter們貼心的服務，要吃什麼都有。大家的胃口都特別好，吃得不亦樂乎。飽餐後自然需要運動，於是有人在舢舨上走路，或由陸蘭帶領去跳舞。她教同學們如何扭動腰部及腹部的肌肉，既可運動，又可美化身材。我們在她的指導下，都學會了如何扭動腰部，並配上不同的動作。大家跳得好開心，從Disco到Salsa，隨著音樂及舞步，大家盡情的放鬆身體，陶醉在漫妙的舞姿中，彷彿又回到年輕的高中時代。一直跳到12點，船上有Midnight Buffet，於是同學們又奔到12樓吃宵夜及看冰雕。並在12樓的舢舨上跳Line Dance。我們幾個隨著陸蘭在游泳池中跳Line Dance，踩在水中，舞動著整齊的腳步，真是別開生面的經驗，十分好玩。

9月21日早晨，船到了巴哈馬斯的首都-Nassau。



大家結伴下船，找了一個當地的司機，包車去參觀遊覽 Nassau 市區的一些重要景點。在這裏居然看到了來美未曾見過的鳳凰花，金黃色的花好美，又勾起了大家對台灣及兒時的回憶。後來到了當地最大的 Atlantis Resort，外觀十分富麗堂皇，內有水族館，購物中心，賭場，及高級餐廳。它的設備及裝潢尤如 Las Vegas 的旅館，繁榮了當地的觀光事業。最後司機又帶我們去海邊走走，並經過當地的魚市場參觀。看到各種活的海鮮及貝類，看似十分新鮮，很多當地人都在那購買。有同學買了大貝殼回去做紀念品。中午回到船上用午餐後，又開始我們的團體活動。楊靜芬繼續分享她的退休理財，做昨日未完成的總結。並提醒大家，要常想到“Me First”而不只是爲了孩子，先生而忽略了自己。她耐心的解說，使我們更有深層的認知，對退休財務計劃。我們都非常感謝她寶貴的經驗分享。接著由北加州的陳稚琴帶我們跳元極舞，大家跟著她拍打運動全身，活動筋骨。她告訴我們元極舞的種種好處，是我們這些熟女們健身最好的運動。運動過後，由陶怡明帶大家唱歌，奧運的主題曲“我和你”。她耐心的句句教唱，並把歌詞改爲“相約在邁阿密”。的確感謝上蒼讓我們相識相知，在這船上共享美好時光。後來大家還二部輪唱，歌聲猶如天籟，我們的友情也在歌聲中彼此相連。最後陸蘭又示範了一些瑜珈及其他運動的方法，教給我們回去後做運動的要訣。希望下次再見面時，每個人都擁有像她一般美妙的身材。做運動時有任何疑問，都可與她請教，多麼好的教練啊！歡樂時光總是過得特別快，三個半小時的團體時間，已被下一個團體需要我們會議廳而叫停，害得我原本準備要帶大家跳“Dancing Queen”的時間也沒有了。只有留待下次再聚時再分享了。今晚的晚餐是我們船上的“惜別宴”。大家舉杯互敬，珍惜此次的相聚。南加州的魏莊舉杯來敬我，又把40年重聚的棒子交給我。想當年30年重聚也是她與一些南加州的同學開創的。後來三年前我辦的73屆慶五十大壽遊，如今的35年重聚，由東部王千春主辦。看來這友誼的列車要一直開下去，我也期待自己能秉承一女中傳承的精神，五年後再次讓大家能歡聚一堂。我要感謝王春千，此次不負重望獨力

完成35年重聚的重任，真是要給她很多的掌聲及鼓勵。飯後大家趕忙抓緊時間，在11樓聊天或打麻將，把握這最後的相聚機會。林玲峯又帶了一大堆零食，熱情的與大家分享。此次她大力相助，讓大家對邁阿密有了更多的了解。她更是使出渾身解數，表示有朋自遠方來，不亦樂乎的魅力。很多同學也在她的帶領下，看到了佛州鬃蜥蜴（Iguana），留下了寶貴的鏡頭及回憶。她是一個把歡笑帶給大家的好朋友。此次重聚，她的笑料不斷，使我們大家都一致同意，以後活動一定不能少了她。人生短暫，世事無常，這一生你曾有喜樂嗎？你曾有給予別人喜樂過嗎？如果你都有做到，那就沒有什麼遺憾了。

9月22日一早船已回到邁阿密港口。大家依依不捨準備下船，並約好不要等到四十重聚時再碰面。每年都可找個理由一起出遊。要記得“Me First”喲！我們北加州十五人，又在林玲峯的建議下，在邁阿密市區的古巴餐廳，飽餐一頓美味後，才甘心直奔機場，結束了我們35年的歡喜行。

人生匆匆，感謝命運之神，讓我們相知又相逢。我們這些相濡以沫的好姐妹們，能相伴同遊，我真的心存感恩。希望再過幾十年，還可看到我們這些皚皚白髮的老友們，能相約歡笑漫遊在台北街頭。但願人長久，千里共嬋娟。

此次重聚的相片，已放在鄒欣淇同學製做的73屆部落格上，讀者可在此（<http://blog.sina.com.tw/beinu1973/>）上網欣賞。此部落格將爲73屆的聯絡站。

ITGHAA-NC



作者/小檔案：陸培義，1973級，2004-2006校友會理事，父親任職女中三十年，二位姐姐也是校友。服務於IBM23年於2005退休。喜愛文學，藝術，烹飪，旅遊及學佛，追尋智慧的人生。

三十重聚北加州表演回想

■ 黎曉明 (1978畢業生)

— 黎曉明



寧靜響起

表演結束，演員、舞者一一謝幕下台。站在牆邊的飯店侍者，向我們豎起大姆指。回到座位上，同學們也一直叫好。「想不到你們還可以像年輕人一樣，跳得那麼有活力！」

三十重聚結束回家後，收到沈傳貞寄來的 email。

你們的表演真棒，真的佩服你們的勇氣，不是每個人都可以做到的。

是不是覺得『幸好我沒有錯過』？

真的，這是一次難忘的經驗，更是永遠的回憶。

原起

今年三月中，北加州校友年會一個月後，1978級同學聚在張淑容家討論三十重聚表演節目。大部份同學不是互不相識，就是多年不見，彼此顯得有些生疏。爲了使氣氛融洽，先玩破冰遊戲——“坦白交心”，談談自己三十年來的大小事。原來，每個人的故事內容都充滿了新奇、歡樂，讓人驚訝和讚嘆。熱愛歌舞的蕭阿美提出她的構想，把同學的三十年成長用歌舞劇演出來。

經過圓桌會議，徵得當事者同意，選定了四個不同境遇的主角。平鋪直敘地把高中、大學和現今三階段搬上舞台，每一個時期搭配相襯的歌曲及舞蹈。由舞台表演經驗豐富的蕭阿美擔任導演，並且負責歌曲挑選、演唱。她選用了三首耳熟能詳的歌，分別作爲各幕戲的開場。她希望二部合唱“秋蟬”和“歡樂年華”。刚开始練的時候，二部合聲情形不大理想，大家有意打退堂鼓。因爲蕭阿美的堅持，和幾位同學全力配合，最後，所有同學都承認二部合唱比較有感染力。

排舞教練張淑容是編舞不二人選。她決定，高中時代跳張惠妹的“可愛的女孩”，大學期間自然就是當時流行的disco。而中間失聯的三十年則加重口味，用Pussycat Dolls的“Buttons”來代表轉變，爲表演製造高潮。壓軸重頭戲是蔡依林的“日不落”，獻給所有1978級的同學。就像大不列顛帝國一樣，太陽一天二十四小時照到的世界每個角落，都有北一女同學。也祝同學們在人生舞台上，永遠發光、發熱。

主角之一，白宮學者常瑞華自己要求台詞不用說的，而是以她拿手的黃梅調唱出來。可是本尊太忙，沒時間排練，就改由蕭阿美來演。但是分身只會唱聲樂，不會唱黃梅調。乾脆順應潮流，改成時下年輕人喜愛的

RAP，配上Hip Pop舞群，壯大聲勢。

排練

四月開始第一次練習。當初，來練舞的十幾個同學中，只有劉泰琳、耿德馨等兩、三位是有基礎、會跳舞的，其餘都是新手。舞蹈教練張淑容一個個動作分解，耐心地教。時不時還要重覆基本步伐的慢動作。

「Kick-ball-change，右腳踢、點地，左腳踩實，換重心」「再來一遍」

「grapevine to the right，右腳向右跨一步，左腳向右後方踩，右腳再向右一步，左腳靠攏」「記住了嗎？」「再多練幾遍」。

來來回回練幾趟，同學們早就香汗淋漓，膝蓋也發出抱怨。腳踝曾經受傷的林玉雪回家後，更因舊傷復發，痛了一個星期。她再也不敢跟著跳，只有改做音效控制。導演蕭阿美也一直提醒大家身體要放鬆，常常示範情緒投入、表情豐富的手腳伸展。她更會適時地誇獎大家、鼓勵大家。

漸漸地，久未活動的筋骨變鬆軟，手腳可以配合了。接下來，就得要求整條舞的連貫。可是，沒有教練跟著跳，大家就想不起來下一個動作是什麼。別無他法，唯有多練。原來一個月一次的練習，改成一個星期一次。林玉雪在旁錄影，燒製VCD，讓同學們帶回家邊看邊復習。這張VCD讓人感動得流淚，更使人爆笑到飆淚。林玉雪是用數位相機，豎著拍攝我們練舞情形。放映時，人都是橫躺著的。爲了不用歪著脖子看，林玉雪從網路上下載軟體來旋轉畫面。免費的軟體一次只能操作一格畫面。林玉雪花了好長的時間才將整段影片改正完，曾經受傷的肩膀也因此又痛了一個星期。沒錯，是肩膀。凡事全力以赴的林玉雪，手、腳都受過傷。可是，在修改過的影片裡，大家都變成了白冰冰口中的everyday，矮、肥、短。

八月初，舞群增加了一位生力軍，徐允珠。她不但身形修長、動作優美，而且虛心努力。拿了練舞VCD回家勤加練習，還參加個別班追趕進度。很快地，大家就把她當成指標，在看不見張淑容的方向，就看徐允珠。不怕忘記動作，不會跳錯舞步。每個人好像注射了一劑強心針，跳得有模有樣，十分帶勁兒。看著大家漸入佳境，教練提高標準，要求每首舞曲有不同的表情、感覺。

「“可愛的女孩”是高中時期，要跳得輕快活潑。“Night Fever”要學John Travolta，一付很跩的樣子，身體稍微上下彈跳。跳“Buttons”的

時候絕對不可以笑，眼神專注看遠方，像貓張開爪子，準備隨時撲上來抓人。Hip Pop的動作要很有力道。“日不落”要笑得很開心、很有自信。」

眼看三十重聚的日子就快到了，而事業忙碌的張淑容在八月底還要出差，不能排練。她希望好好利用表演前的最後兩個周末，要求大家星期六、日兩天都去她家。有位主角卻老大不願意地說周末只有一天有空。有什麼重要的事情？不能改期嗎？在同學們再三追問之下，才說出原因，是為了一個持續多時的周末麻將聚會。大家七嘴八舌地勸說，教練還表示可以幫忙找牌搭子，讓她不失信於牌友。幾番掙扎，才勉為其難答應。三十重聚當天，這位主角在舞台上的表演非常穩健，讓同學們讚不絕口。這意外的麻將小插曲也成了我們聊天的熱門話題。據說，這個四健會的成員中還有北一女的學姊呢！

表演前最後一次的排練是在中秋夜。李玲到台灣出差，預定中秋節下午回來。為此，把原本訂在下午的練習延到晚上。可是人算不如天算，因為颱風，班機取消。李玲缺席，但是有兩位遠道而來的客人，台灣來的王志萍和南加州來的蔡維真。看我們練得辛苦，兩位客人放下身段，貼心地幫忙手縫表演用的亮片手帶。演練完畢，觀眾連連稱許，表演者相互加油。當然，也要吃月餅慶祝佳節。在晚安聲中，每個人情緒高昂，信心滿滿地回家，期待五天後的三十重聚。

人緣情

九月二十日那天，我們的表演大獲好評。就連高中熟識的同學都驚訝，一個手腳經常打結的黃毛丫頭是如

何轉變成舞蹈動作自然的熟女？這正是舞蹈教練想要達到的成果。

除了在她家的車庫練舞房義務教大家跳舞，張淑容在每一次練舞前，都會先切好水果，冰在冰箱，當做中場休息時的點心。她如此熱心的付出，只因爲自己三年來從舞蹈中學會欣賞音樂、欣賞人生，更知道要欣賞自己。好東西要和好朋友分享，她希望北一女的同學們也能像她一樣，珍愛自己，快樂的生活。她特別安排煽動撩人的“Buttons”，讓同學們知道，只要願意，即使半百老嫗，仍然可以美麗、性感。

導演蕭阿美再三表示，這次表演的準備過程相當愉快。由於這次合作的機會，體認到每位同學都是如此的優秀，又有才華，又有能力。她更佩服同學的做事態度。每個人都主動參與、分工合作，沒有抱怨，好像什麼事都難不倒，而且，學什麼像什麼。能成為綠衣人，是終生的榮幸和驕傲。也因爲這次表演籌劃經驗，更能體會南加州三十重聚籌備委員們所付出的龐大心血。在此，向所有三十重聚籌備委員們致上深深的感謝。蕭阿美還表示非常欣賞總召孫大雯的熱忱，對總召敬佩得五體投地。在洛杉磯與同學們重逢，發現同學個個風姿綽約，依舊年輕，看上去好像只有三十出頭，神情中又多了成熟、自信。三十重聚是人生中的一個精彩場面。

五個月來的相處，同學之間感情增加，成了好朋友。這份友誼使得所有參與演出的同學，順理成章的成為五十慶生活動籌備會的委員。靠著這份默契，相信兩年以後又會造成不小的轟動。 **TFCHAA-NC**



Portrait of a Mother

■ 芮景秋

—— 芮景秋



Waiting in the posh, upscale shopping emporium of Taipei 101, I felt the modern pulse of a city moving forward. Yet ever so slightly a whiff of yesterday permeated in the air, redolent of home. And there you came, down the escalator, flashing that same charming smile of yesterday as if time had never elapsed. With it, I caught up with that sprightly junior high school girl in freshly pressed sailor-collar uniform again. Time and distance separate, yet vivid memories precipitate and stay.

If it weren't for the 30-year high school reunion, our otherwise paralleled courses of life might never have the chance to cross again. Was it predestined or just one beautiful happenstance? The day your soft voice carried over the phone, I felt all the lost years had returned. With too much to say on the phone, you casually mentioned your son's deafness. Fumbling for words, I sensed that tenderness in my heart. Since then and over the years, little by little, I came to learn the story of your extraordinary life, like block letters on paper, catchy and poignant.

Memories of a simpler time and images of a fancy-free you still stay with me. In the years we studied, frolicked, and dreamed together, you were the princess of our time: willowy and demure, bright and gracious, born to a well-to-do family with three big brothers, and always dressed in impeccably pressed uniform. You were full of life. I never failed to envision a fairytale destiny for you, perfect in every way.

Now, under the café's soft light, I saw pensiveness in your eyes, blended by fate's uneasy path. Your princess-like heart still gentle and warm, but melancholy now and then shadowed your face between smiles. You seemed to have found happiness in the result of the presidential election and the joy of celebrating it. Then came the news of your son's job reassignment - from a technical position to a mundane supportive position. It was, sadly, due to the perceived weakness of his hearing disability.

My heart ached. As harsh as reality has been and as despairing as a less accommodating society has been, I knew you would be up to another round of challenge for your son's future. Your battle began the day you learned that your infant son was deaf. Pondering on a future for him, and powered by immense motherly love, you made up your mind that he be brought up and educated like a normal child, and that he be given an equal

chance of opportunities in the society.

You left work. You made yourself the ears for your son. You tape-recorded every class he attended. You trained him to lip-read. You taught him every class again after school. There were long days and long nights, as well as endless sacrifices, but it was the only way by which he could receive a normal education. No matter how daunting the path had been, you plodded on, never ceasing to be his mentor, pillar, and friend, sometimes his only friend.

Day in and day out, nourished by your devotion, his world expanded and flourished just like that of a normal child. From elementary school, to junior high, to high school, and onto college, he had accomplished all that a normal child would have and beyond. Graduating with a degree in information science, he joined the workforce. It was a feat no ordinary people can ever imagine, and behind it, a motherly giant chiseled out of a fairytale princess, bitter and sweet all at once.

Over the years, you sent me pictures of mother and son, in Milan, in Vienna, in Prague, in Budapest, side by side, his face happy and content. I took immense pleasure in looking at these pictures, for they stoked a sense of redemption. I came to realize that your son, though born deaf, had never missed much of this animated world, for he had been hearing the world all along through you.

Yet lonely is your quest for a destination. With both parents gone, and a distant, sullen husband who chooses to lock in his own world of metaphysics, you have been and will always be alone to tackle a vulnerable future. But that hasn't deterred your spirit to cull life's simple pleasures, like making teddy bears through a craft class. The day I received your Christmas card made of a snapshot of your cuddly teddy bear, I realized that hardship could not and will not take away the gleeful, dexterous person inside you, for you have transcended adversity with the grace of a princess.

As dusk cast a pall of darkening blue over the sky and city lights glinted under the canopy, we knew we had to part our way again. Modern, deft MRT whisked us home. Soon I would be heading back to the States. I stepped off the train and cast one last glance through the closing door, your face framed by rush hour crowd. There, as clearly as ever, I saw in your beautiful face a stout mother looking forward to hope, a gentle soul making peace with fate, and a towering giant dignifying the true meaning of altruism.

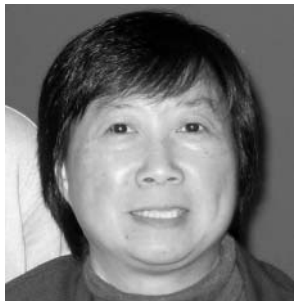
TFGHA-NC

作 者/小檔案：芮景秋，北一女1971和班畢業生，台大外文系畢業現已退休，平日喜歡看書，寫作，翻譯，現代及古典音樂，時裝和室內設計。

我的父親 續集

■ 鄭念樺

——鄭念樺



前言

去年十一月因為哥到美國，辦綠卡報到，我回台一個月陪爸。才一年多不見，他蒼老了许多。也因為疝氣日益嚴重，行動更加不便，只是嘮叨依舊。他提及我在二十幾年前，為他寫的一篇「我的父親」，非常希望我

能再為他寫續集。有什麼可寫的呢？在過去二十年裡，爸與我隔著千山萬水，我們的聯繫就是偶而一通電話，每次回台探親，我也沒花太多時間陪他。唯一想到的就是在89年和90年，陪他去大陸及歐洲旅遊的那段經歷，還有一些不提也罷的家內事。因此我就把他的要求暫放一旁。這次在整理爸的遺物時，竟然找到那篇於1976年登在大華晚報的原始剪報。我開始構思動筆寫這篇續集了，想給親朋好友一個紀念，遺憾的是爸看不到了。但願此文能將爸那鮮明，獨特的人格特質，及上帝在我們家中所行的奇妙作為呈現給大家。我對父親的思念，一直留在心裏。

六月的台北像個不要錢的烤箱，走在去關渡的護理之家的路上，我心想「爸，你怎麼這麼會選時候，我已經二十年沒有在台灣過夏天了。」豔陽高照，汗如雨下，我對陪伴我的好友振玲說，我們還真有始有終—想想才去年十一月，她陪我到關渡看場地，幫爸找個可以讓他在做完疝氣手術後療養復原的地方。而今，還不到七個月，我們再到關渡，竟是來取衣物。因為，爸爸已經不可能再回來了。

當被問及爸的病況時，我的淚水已奪眶而出，沒有人相信爸竟是命在旦夕。在看到那幾包堆在辦公室的行李時，我發現我已開始思念我的爸爸了。心裡的不捨，已無法在眾人面前隱藏。原以為只是來取衣物而已，但是思緒波動已是難以止息。爸的身影環繞在心際。

這半年來，雖然醫生診斷出他有腦退化的現象，但他卻能記住大半在那層樓裡的人的名字及背景。雖然白內障令他視力不佳，但靈敏的聽力，使他能從腳步聲及語音中，辨認出走過他身旁的人。這兩項恩賜，使他在關渡如魚得水。熱鬧的小社區裡有一份溫暖及安全感，他再也不想搬回家了。

爸自從退休後，每天打發時間的活動就是讀書，研

究家譜，地圖，煲電話粥。精神好的時候，他愛逛逛大街小巷，找些陌生人搭訕聊天，他不修邊幅，能逮著一個聽眾，就不輕易放人。他就像個孤獨的老人，既渴望與人交談，但又常把自己關在一個與人單向交往的世界裡，他躲在一層自設的保護網內，怕人探入他內心的深處。只許他主動出擊，不許別人發問。如今想想，那也是一種他在面對無法由他掌控的環境時的表現，用電話與外界聯繫，是他覺得最安全的一種溝通方式。不需與人面對面，不需看人臉色，更可以不管對方的反應。很暢快地，天南地北講說他自己愛談，但別人不一定想聽的話題。

他曾是一位令人傷腦筋的頭痛人物，接到他電話的親友常不知如何脫身。到關渡之前，他排斥任何親朋好友的造訪，也拒絕接受任何醫療，他常說「靠別人沒有用，還是要靠自己。」

媽媽去年二月在洛杉磯受洗後，爸就常問我關於受洗的事。媽媽是在那兒受洗，凡是媽媽做的他也要做。我說「那你來美國，我請中一的姊夫為你施洗。」可是，他又會反反覆覆地，一會兒說他信耶穌了，一會兒說禱告沒用。一會兒說他的朋友告訴他，先信，再談受洗。結論是不一定要受洗嘛。

今年四月初，我帶恩佳及致遠回來探爸爸，並為他找一個新的看護。大家都鼓勵他：「要活就要動，要動才會活」，他扶著助行器，努力地在走廊間來回走一趟，秀給我們看。累了就坐在輪椅上，四處逛逛，爸的轉變非常明顯，他不再倚賴電話，不看書，不做小抄，也不聽收音機了。他不再抱怨飯菜不熟，不再封閉自己在他的房內，也不說三字經，也不嫌人家吵他。他接受自己需要包尿布，坐輪椅，用助行器的事實。他用大智若愚的態度周旋在眾人之間，大家也都漸漸瞭解他的脾氣，接納他，關心他。護士說：「鄭伯伯剛進來時是可惡，現在是可愛。」

我給爸看哥哥二月在洛杉磯受洗的相片，我問他：「你也受洗吧？」，他爽快地回答：「好啊。我很高興做基督徒。我要穿西裝嗎？請對門的洪弟兄來觀禮吧。」四月三日晚上，士林錫安堂曹牧師，劉牧師，郭幹事到關渡，在爸的私人房內，為他施洗，爸非常仔細地留心聽牧師講解受洗的意義。末了，爸說：「一家人信同一個宗教很好。」那天，爸堅持站起來，扶著助行器送牧師們到電梯間。

回美後，我找的新看護竟然出國辭職不幹了。於

是我們就讓爸試試看，可否不用特別看護，誰知沒過兩天，爸得了感冒，吐不出痰，引起氣喘，半夜送進急診室，哥只有再找個看護來照顧，直到爸痊癒。這段時間最辛苦的是哥，下班後還要往關渡跑。過了沒多久，聽說有間雙人房有空位，室友不用氣切，比較不吵，爲了節省開支，我動員了護理之家的小姐，幫忙在旁敲邊鼓，終於說服爸換房間。豈料等到爸剛換了房間，那位室友就搬進爸空出的單人房。搞了半天，最終，還是要與一位有氣切的伯伯做室友。不過，爸經過兩三天就適應，也不嫌人家吵，因爲他很喜歡那位伯伯的菲傭，把她當成自己的看護了。

之後，過了一段平靜的日子。直到六月一日，爸在電話中告知他已瀉肚兩三天，我說「爸，你要禱告。」「禱告沒有用。」「爸，我都是靠禱告，不禱告，我也沒辦法，你看你兒子信主，改變了，每天下班就來看你，很愛你。」爸安靜了一秒，接著說「是啊，我本來都有感謝主，但是種種原因…」講到這，爸就止住，叫哥跟我繼續講。當時沒想到，這竟會是最後一次聽到爸的聲音。我心想，應該不會很嚴重嘛，爸三年前，也曾經在家瀉過一個月，當時是不藥而癒。因此，他常說「我的命很賤，已經偷活了好多年了。」

六月五日，哥來電話告知，爸血壓突然降低，轉入榮總急診室檢查，發現感染急性大腸炎，擴展到敗血症，醫院發出病危通知，要留在榮總觀察。六月八日下午五點半，我在預備晚上佈道會要唱的詩歌。哥的越洋電話來了。告知爸爸變成腎衰竭，不排尿，肺積水，痰咳不出，呼吸困難，已到了必須做氣管插入的情況，並且進了加護病房。哥在危及的情況下，簽了同意書。我們在電話中一起禱告「主啊，你不是應許過『在爸爸去而不返之先，使他力量復原，再次喜樂』嗎？求你再給他機會，他不能就這樣去見你。」

台北六月十二日星期三早上，我搭機趕回臺北，到了榮總，爸爸仍是全身插滿管子，他已昏睡三天了。我按著他各個有細菌的器官禱告，求主醫治。這真是需要有極大信心的禱告。我想到一首詩歌：〈主，你是我最知心的朋友〉，我求主拉住爸的手，不要滑向死亡線。那天，爸並沒有因我在他耳邊呼喚而醒來。

13日星期四上午，我踏進病房，發現爸的眼睛張開了。「哈囉，爸爸。你受罪了，你不能講話，你害怕嗎？如果害怕，握握我的手。」爸的右手一如往常般地有力，握緊我的手。我告訴他「不要害怕，你不要憂慮，耶穌與你同在，祂的寶血醫治你。」他的眼神裡露出見到女兒的歡喜。「你還在拉肚子，細菌跑到血裡，血壓降低，腎不好，造成肺積水，所以醫生幫你插了管子到氣管，鼻胃管是給你餵食用的，肛管是通大便，因爲拉得太厲害了。忍耐一下，過幾天好了，就可以拔掉了。你心裡禱告，感謝讚美，不要胡思亂想。」

那天下午我告訴爸，媽已經在洛杉磯買了塊福地給他倆，並且就與中一父親的墓地在同一區，以後大家都在一處。我們會帶他到美國。不會把他一人留在台灣。另外，在天上，上帝爲我們預備了更美好的住處，將來我們都要在天上相聚。他只是先走一步，天上的家鄉比地上還好，在那裡沒有眼淚，沒有死亡，沒有痛苦。

14日星期五，爸爸的眼更有神了，雖然各方面病況都無進展，我唱詩歌給他聽，爲他禱告，再重覆地告訴他，我們的盼望在天上，並稱讚他如此堅強地忍受煎熬，真是不簡單，曹牧師來看爸，鼓勵他，唱詩歌給他聽。他說爸在關渡很活躍，有時還不容易找到人。當爸心情好時，就不會放他們走。我叫爸眼睛閉一下，表示跟曹牧師說再見，爸就照做。

看見他與體內的細菌努力的爭戰，及倚靠呼吸管才能維持一口氣的辛苦，想到爸這輩子最不喜歡看醫生，連拖了十幾年的疝氣，都一直不肯就醫診治。直到去年哥拿到綠卡了，他因爲怕一個人在台灣無人照顧，才答應先做手術，然後移民赴美。誰知一波三折，後來也無心去美國了。這七個月來，他可把健保用到夠本了。進關渡前辦的那本護照，也就一直鎖在銀行的保險箱裡。

15日星期六，爸看起來很不一樣，眼睛不再混濁，不像有白內障，也不呆滯。排便顏色也由綠轉黃。我在他耳邊反覆說，「不要憂慮，我們的身體是臭皮囊，都是要毀壞，可是耶穌給我們復活的生命，我們就不怕死亡。再忍耐一下吧。你對媽安排福地在洛杉磯的玫瑰崗，滿意嗎？」他閉一下眼睛，表示OK。我問他還害怕嗎？這次他沒有閉眼，我知道他不再像先前那般焦慮了。我告訴他星期天我們下午才來，因爲早上去聚會。他望著我，彷彿那將是最後一眼，要看個夠。

17日清早，我告訴媽，還是回來吧，雖然醫生仍無把握，情勢會如何演變，但是媽回來，與我們在一起，她也不會心懸半空。每天打電話來詢問病況。到了醫院發現，醫生爲了使爸呼吸緩和，給他加了鎮靜劑，讓他一整天昏睡。護士告訴我那天情況不太好，下午我再通知媽，最好愈早回來爲妙。晚上我在爸耳邊告訴他，媽要回來看他啦，再撐幾天吧。

18日，鎮靜劑使得爸的血壓降低，所以醫生決定停用鎮靜劑，但是爸已處於昏睡狀態。爲了提昇血壓，只好犧牲腎，意即必須要洗腎了。我想起媽曾再三交代，千萬不要洗腎，做氣切，除非醫生有把握會好轉，免得受罪。早上遇見爸的呼吸治療科醫生，她竟是我的高中同學，老同學講實情，不是很樂觀，併發症太多了。那天我簽了字，放棄心肺復甦術和急救藥物。我想爸該不會怪我無情。當初若是他能自己簽了字，也許不會到這地步了。至於洗腎，我猶豫了，默禱一會兒，心想去問爸吧。看著他半閉無神的眼「爸，我知道你一定不要洗腎，就像你當初不要開刀，不要治白內障。你一定會

說，算了。去醫院死路一條。但是醫生說這是個機會，可以好看一點，你要洗嗎？」我發現當有護士進來時，爸的頭會微動一點，於是，我問他「如果你不要洗腎，往門那兒看看。」剎那間，爸的眼閃點光，略移動一些，我便將之解讀為NO。拖到晚上，我跟哥合簽了字，放棄任何新的治療手續。爸的時間依據醫生判斷，約是七天。

我告訴爸，媽就要回來了，再等等吧。平常他都會嫌我們太大聲，此時，卻一無反應。護士告訴我們在那時刻來臨前，該為爸準備一些衣服，我告訴護士，多年前，我還未信主時，曾參加好友父親的追思禮拜，牧師說死亡對基督徒而言像睡覺，既是睡覺，表示歇下勞苦，安息了。而且睡了表示還會醒來，醒時就到耶穌的懷裡。我那時就真羨慕能夠得到那樣的安息。就在我們講得越來越起勁時，爸動了腿，哥說，「小聲點，他嫌你們吵了。」

19日，我把爸的睡衣帶進榮總，我看爸的臉有些浮腫，肚子也腫得厲害，醫生也做過超音波，腹部有些積水，但主要還是腸子因發炎已腫大了，護士說餵進去的奶已經通不下去，我禱告：“死亡，你的毒鉤在那裡？陰間，你的權勢在那裡？耶穌，你已為我們取得陰間的鑰匙，爸的肉體會衰殘，在世的生命會結束，但是，神為他預備了永生，復活的生命。主啊，求你差派天使，還有你自己親自來接他回天家。”我看著爸，「爸，你好勇敢，撐了好久，proud of you. We love you. 媽明天要回來，你眼閉起來，不然，她看了會難過。」哥為他擦擦眼，他閉起來，沒多久，又是半開著。任你在他眼前揮手，他已不眨眼了。

六月二十日清晨，媽趕回到台北，10點鐘進榮總，才進醫院，媽心情越發低沉。爸那天沒聽話，眼仍是半閉著，且眼內已無神，媽對他用福州話說“菊生，你安心啦，我們會帶你去美國。」他一無反應。想起有人說過，人最後關的器官是耳朵，而且雖在昏迷狀態，靈仍清醒。我想爸該聽見媽的聲音吧。這輩子，他倆之間的賬要到上帝那裡去算了。不管如何，至少，在爸走到人生盡頭時，他還是盼著媽來見最後一面，聽聽她熟悉的聲音。他的妻子仍是他的最愛。

爸的血壓，那兩天雖然已降到80左右，但心跳仍非常快，所有的機器都已經調到最極限，醫生說，就看幾時他的心臟累了，肺受不住了，一切就會終止。下午我再進醫院前，中一來電，他很自責，難過沒有帶致平

回來給爸爸看。去年十一月及今年四月，爸曾跟我提及帶老三致平回來，我都怕麻煩沒聽他的。哥也提起爸曾想叫致平歸我的姓，我才想起這也許是爸心頭的遺憾。中一說，姊姊告訴他，我們要同心禱告。他還一直為爸禱告，求主醫治他的病。我說，難怪還沒有走，因為幾天前我已經開始禱告，求主接爸平安回天家，不要再受皮肉之苦了。

下午四點前，進了病房，我告訴爸「中一跟你說抱歉，沒有帶致平回來給你看，致平有為你禱告，你不要担心哥還沒有結婚，主會帶領他前面的路，你也不要遺憾啦。我們都會在天家再見。爸，雖然有時候，你蠻煩的，但是我們還是愛你。」說完，我趕緊到醫院外面買了一件開前襟的內衣給爸。護士說情況隨時會變，我想打電話，告訴媽趕快來醫院等候，但又怕媽早上才下飛機，還有時差。想想，還是回家一趟，晚上8點再和媽一齊來。

就在我踏進捷運站，手機響起，媽說護士打電話到家裡，爸快不行了。我連忙趕回加護病房，5點整，心跳已減慢，代表了時候近了。我開口感謝主，祂親自來接爸了。耶穌說過，復活在我，沒有人知道我們離世歸父的時候，只有耶穌，上帝的兒子知道。面對爸臨終，我的心不害怕，但是淚水止不住，與他告別離的哀傷，讓我發現我們之間的愛這麼濃。此時我方領悟，為何耶穌在離世之前，要祂的門徒彼此相愛，使人知道他們是祂的門徒。「爸，媽跟哥在路上，你已經撐這麼久，就再等幾分鐘吧。」護士問我要不要加強心針，等媽和哥到。我說不用了，媽早上已經來見過爸了，哥這幾年一直陪伴他，也不差這最後一刻，讓他早些安息吧。

5點25分，血壓線不再起伏，心跳歸零了，只有呼吸器的聲音均勻的在空中迴蕩。爸安息了。這世上已沒有他可牽掛的人事物了。

哥5:30趕到，媽5:35到，我說，爸已走了，是我叫護士不用強心針，耶穌接他回天家了。晚上7:00我們隨著永生葬儀社的靈車，把爸送到第二殯儀館。這麼多年全家各分東西，如今，好不容易終於再在一起相聚，竟是陪爸走到他一生的終點站。爸走了，但是神的愛將我們凝聚一起。

爸，將來到天家再聚時，神將為我們預備，另一個全新開始。

念樺完稿於台北 6-26-2002

TFCHAA-NC

作者/小檔案：鄭念樺 1976勤班畢業，81年台大社會系畢業，82年UCLA教育諮商碩士。曾在舊金山華埠女青年會任職8年，自1993年至今，在舊金山市政府社會局兒童保護中心擔任社會工作員。平日積極參與教會事工，並在中文學校任教。喜歡彈琴唱歌，結交好友。

憶愛犬， 那一段有你相陪的日子……

■ 李怡明



Dear Skipper,

昨日媽媽親手送你上路，感覺你依偎在我懷中你是如此的信任我，雖然你常常對我大小聲（令友人嘖嘖稱奇），但在你最後一段日子裡，媽媽幾乎奉你為神明，事事以你為中心，天天晨昏定省牛排烤雞侍候，總算你對我的態度稍微變好一點。看著你

日漸衰弱，呼吸困難，媽媽心中知道早晚要面對這一天，但不知 what is the right day? 安安哥哥已經訂好機票要回來見你最後一面，大姨媽也快要到灣區，但你等不到見他們最後一面。在他們的腦海中，你永遠會是那麼神氣！

世上沒有意外，你的到來和離去都不是巧合。清楚記得那天舅舅載我們去買小狗，

我說要一隻短毛小狗，誰知道你會長成狗中姚明，硬是比同類大上幾碼。有一次帶你去校園，遇到Jessica和朋友，她朋友遠遠看到說，“There is a pig coming..”

Jessica 很沒面子的說 “MM...there are my cousin and his dog”……

猶記得你小時，坐在van的前座，突然聞到一陣肉香，你伸長鼻子左右猛聞但不知回頭，後座有五個小朋友在吃漢堡，二姨媽笑著說 “真笨喲！”



還記得和安安玩 seek and hide? 當安安躲在沙發後面你找不到時，居然會爬上二樓，往下看客廳尋找安安，看到他躲在沙發後就衝下樓去咬他。誰說我們笨哦？

有你的那段日子，還有我們的大白Van，有帥氣的舅舅，溫柔的舅媽，黑黑的Jessica，壯壯的小胖豬，調皮的Eric，老實的David，瘦瘦的 Irene.....每天到 “Lee’s restaurant” 吃晚飯，那是一段多麼熱鬧快樂的日子啊！！！！時間是一個向前滾動的巨輪，改變了許多事情，過去了不會再回頭。但是...記憶裡有你，有那麼一段熱鬧快樂的日子，足矣！去吧，不要讓思念牽拌著我們，輕輕鬆鬆的上路吧！

TFGHA-NC



作者小檔案：李怡明，1975年屆校友，1979政治大學財稅系畢業。1996年由台灣移民至灣區。2008年重返台灣定居。曾任07/08年校友會理事。

大王農場有約

■ 翠軒

—— 翠軒

玫瑰花 + 農家午餐 + 農家釀酒



初夏時候，紹穎打電話問，“農場可否開放北一女校友參觀？”

“可以，可以！” 校友來訪，當然歡迎。

七月紹穎去了大陸。灣華來電確定，“農場可以開放給北一女校友參觀嗎？”

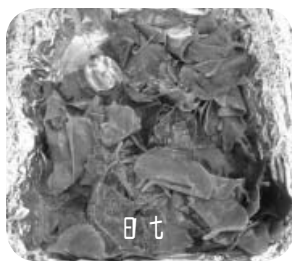
“是的，一定可以。”當時無法訂出確切日期。得等八月底看葡萄成熟度，再做決定。

八月底，葡萄呈紫紅色，我趕緊電告灣華，葡萄快熟了。我們在電話中商議決定日期訂在九月廿七日，星期六。北加北一女校友會活動組立刻展開作業。農場原來準備接受卅人報名，灣華不斷來電詢問增加名額。於是名額從卅，跳到四十，五十，近六十。

~~*~~ ~~*~~ ~~*~~ ~~*~~

九月廿七日大清早，農夫很有把握的對我說，“別急！不到十二點不會有人來的。”

我將信將疑，在廚房忙做菜。一會兒，農夫走過來問我，“有什麼要我幫忙？”“請摘五百片田七葉。”我再提醒一句，“要摘又綠又大的葉片。”農夫不喜歡田七葉吃起來黏乎乎的。他好奇問，“這麼難吃的菜，摘這麼多，給誰吃啊？”我無法回答。不費多大功夫500片田七葉已摘好。既然時間尚早，農夫去池邊餵魚。還沒餵魚，農夫瞥見一輛坐滿中國人的車子在小路上行駛。開進鄰居家去了。



不久，倒車出來，與另外二車一齊蝸牛爬著前進。看樣子是來農場的。因為擔心鄰居抱怨路上塵土飛揚，明知城裡人趕時間，下高速路後，立刻減速慢行，頗不容易。我還是請灣華千萬提醒訪客，拜託開車在鄉下泥土小路上，最大時速十哩。他們倒頗為遵守規定。

這時屋內電話響起，“嗨，我們到了。”什麼？農場開放時間是十點半，現在都沒九點半呢！農夫衝去開門。

一位早到的訪客說，“我等不及來農場了。”另一

位說，“就像小學生去郊遊，我昨夜沒睡好。”有些訪客趁農夫帶隊參觀前，各方走走看看。

~~*~~ ~~*~~ ~~*~~ ~~*~~

大夥兒擠在廚房等候其他人時，一位訪客看著窗外問，“你們如何掃這許多落葉的？”

我回答，“多數城裡人不願見到庭院有落葉，總要盡力清除它們。我們農場有一部分落葉留在原地變肥料，滋養樹本身；風會把另一部分落葉吹送到天盡頭。我們欣賞落葉飄飄。”農場要忙的事太多，不在掃落葉。

~~*~~ ~~*~~ ~~*~~ ~~*~~

十點半整，農夫開始帶隊參觀。第一站是羊區。一位訪客問，“你如何分辨公母羊的？”農夫：“大羊都長鬍子，分辨公母只需……”有人高聲說，“看哪！這隻羊角特別大，是公的。”農夫繼續，“用眼……”另一人結論：“這隻大欺小，一定是公的。”



~~*~~ ~~*~~ ~~*~~ ~~*~~

去池塘的路上，有許多小土堆。一位訪客說：“我實在忍不住要問，這些是什麼？”農夫解釋，“是地鼠洞口。地鼠多半待在九彎十八轉的地道中。只有清晨一早推出泥土打開地道透氣。日出時，牠們透好氣，推出更多泥土封住洞口。土堆就這麼來的。在開口的地方設陷阱，十拿九穩。”

她家後院也鬧地鼠，她奇怪為何從沒看過地鼠洞開口。“要麼您起早，要麼牠們晚封口。我想牠們是不會為您打開洞口的。您得趕在牠們封口前起床。”“我可辦不到。”“那您千萬別理這些了。”

~~*~~ ~~*~~ ~~*~~ ~~*~~

訪客：“這麼多花鳥和蔬果。你們住在天堂裡。”
農夫：“謝謝！”
訪客：“你們度假嗎？”
農夫：“住天堂裡的人從不度假。”



~~*~~ ~~*~~ ~~*~~

網路指導我們用科學方法釀酒。不過我們農家簡易

釀酒還是依循天然過程。

1. 藤上採收任何品種葡萄。(如堅持清洗葡萄，需待一日全乾。愛吃醋可好了，醋比酒容易釀得多啦！)
2. 一層一層輕輕壓碎葡萄入透明/或不透明容器。同時在每層葡萄上撒糖。
3. 葡萄裝至四分之三容器後，緊蓋容器。
4. 置陰暗處。
5. 約需數月瓊漿沉底。

我簡單說明後，大家都躍躍欲試。人手一個1品脫(1 pint=1/2 quart)的玻璃瓶。我們朝池塘另一邊走。那裡的葡萄熟了正好做酒。

有人喜愛紫葡萄(巨峰 Concord)，有人中意黃葡萄(Muscat)，有人紫黃通摘，有人將葡萄塞滿玻璃瓶，還有人忘記放糖。不知攜帶回家的葡萄釀酒尚稱合意？



釀葡萄酒

農夫示範玫瑰剪枝後，我鬆開梨樹防鳥罩網。訪客們盡興摘果。

~~*~~ ~~*~~ ~~*~~ ~~*~~

本日菜單

鹽水鴨，香酥鴨，金瓜野鴨。

農場菜蔬：清炒田七，蘋果沙拉，紅黃番茄，蠶豆

農場甜瓜：黃香瓜，綠香瓜，哈密瓜，西瓜

雪菜肉絲拌麵

香酥鴨食譜

鴨四分之一隻
或半隻，薑切片

做法

鴨清洗乾淨，置鍋內，水蓋過鴨。加兩片薑片。滾水煮三分鐘，至鴨皮緊繃。取出鴨，醬油，酒，醃約二小時。

油鍋放油，與1/2鴨平。待油熱，鴨皮向下，將鴨滑入油鍋。鴨皮金黃，翻面再炸。兩面黃，取鴨置盤中。剝斬，趁熱食用。

***1/4 或1/2鴨塊經濟實用。中國超市出售小包裝，很方便。

TFGHAA-NC



作者/小檔案：翠軒，1967級，本名沈珍妮，自幼喜歡種花種樹種菜種果，現任自營農場植物組長、顧客服務組長、產品推展組長、總機、阿巴桑，已出版著作有《山腳下的農夫》、《開個農場》等。 831-637-3717 email:dw.farm1@yahoo.com, http://www.dwfarmlife.com/blog or blog.worldjournal.com/farmlife

拜訪邱有行老師

■ 袁美華

踏進邱老師家的大門便可以對家中的主人有所了解。家裡的整齊有序，充份反應出男主人的循規蹈矩，一絲不苟，女主人的賢惠持家，兢兢業業。邱老師愉快的告訴我當年是如何由江校長的指引進入北一女任教。邱老師成為北一女的數學老師，大力引進新數學觀念來進行教學測試，為新數學觀念花了不少心血。後來離職來美，現在從事電腦軟體方面的工作。看著溫文儒雅的邱老師總是覺得他應該是屬於教文學方面才對。果然老師熱衷中國文學。平時喜好聽音樂，做詩詞，練寫字，他還送我一副自己寫的詩詞，來和各位校友分享。

陋陳木樓聚知友
簡樸純真情長久
笙歌歡語伴美食
音津妙舞醉醇酒
重溫童稚赤子情
湖光山色添憶留



師母是我們1963年的校友陸培恩，也是我們“綠園廚藝”的廚藝專家。邱老師再三聲明。這決非師生戀他們是在畢業後才認識的。師母還特別做了一道點心給我吃，pear tart。好吃的不知道如何形容才好！很可惜無法和各位分享，看看照片吧。喜歡的話可以要求來一個“廚藝示範”。人生要面對不同的酸甜苦辣，尤其是去看老師，最擔心的是他們的健康問題。但是我非常慶幸的是我所見到的是一對健朗，愉快，又恩愛的夫妻。讓一向樂觀的我，對人生又增加了一層正面的感受。希望各位校友們也分享一下這個溫馨的感覺吧！

ITGHAA-NC

Bass Lake Wishon Cove Camp 木樓陳陋，然故友重聚，誠樸真情，笙歌不斷，笑語不止，加上美食醇酒，歡欣起舞，重溫赤子情懷，樓外湖光山色，更增添美麗回憶。



2006年訪問內蒙古、東北學生行

■ 高穗珠

2005年退休後在偶然的機會裡加入樹華教育基金會義工的行列。2006年的學生訪問行程是到內蒙及東北，從小對課本上所描述的大漠草原，長城謠歌詞裡高粱肥大豆香遍地黃金的東三省有莫大的嚮往，而能夠有機會到邊遠地區看望基金會的孩子們也一直是自己的心願。

十月八日天還未亮，我們一行九人就已搭上北京到海拉爾的班機，經過一個多小時的飛行我們即到達東內蒙的大都市海拉爾。呼倫貝爾草原上成群放牧的牛羊，呼倫湖畔連綿無盡的沼澤濕地，牧戶人家中祭祀的蒙古英雄成吉思汗，這一切都有如幻燈片在眼前掠過。滿州里這個中俄邊境的小城，在我們短短的十五分鐘停留期間，只見來自哈薩克火車一車車的原油和木材運往中國，又見一車車中國製的小汽車運往俄羅斯。昔日入侵東三省的中東鐵路，今日轉變為中俄兩國貨運的捷徑，歷史的演變是多麼的具有諷刺性！

離開一望無際的蒙古大草原，十月十日我們在高志強老師的帶領下，一路穿越大興安嶺，來到此行訪問學生行程的第一站扎蘭屯。這個位於大興安嶺東麓下有“塞外蘇杭”之稱的寧靜小城市，出乎意外的整潔，市道井井有條。十月十一日我們開始了第一次和學生的訪談。面對五位高二的大男孩，十雙殷切期盼的眼神，一時讓我這個從未帶過孩子的資深輔導人大為緊張。心想先尋找一個有趣話題和他們溝通，當勉強將記得的青少年偶像歌手謝霆鋒抬出，只是話一出口，他們都異口同聲說‘老師你落伍了’(原來他們現在的偶像是來自台灣的周杰倫)。也幸在大家的笑聲中緩和了彼此緊張的氣氛。朴XX這位和我通信兩年的朝鮮族男孩，克服沒有漢語基礎的困難，靦腆的回答了我提出的問題。因為父親車禍受傷，因此他立願將來作一名醫師，以同樣回餽的心情來幫助需要幫助的人。由於扎蘭屯近年積極發展觀光事業，生活水平明顯提高，但當我們家訪楊XX同學時，我們又看到了那些急需被幫助的孩子。她父親的腿殘疾，母親聾啞，一家四口擠在不到四坪(約140平方

英尺)的泥屋裡。但年輕人不以爲兀，努力求學，對未來充滿期望，自信能憑著自己的努力就能脫離貧困。看到樹華培育的孩子，如此有志氣和成績是很欣慰的。

十月十三日我們在通往黑龍江集賢縣的高速公路收費站，見到了74歲高齡拄著拐杖等候我們許久的張景儀老師。當晚，在(香)煙霧迷漫的旅館大廳，張老師細說這些年來他和孩子們的互動，也娓娓道來幾個傑出孩子如何勇敢地 and 命運抗爭，如今因為樹華的幫助而能順利的求學，其中的故事令人既心痛又感動。十四日早上，我們在滿座學生，老師和家長的掌聲中步入集賢高中的大禮堂。我們的團長以樹華教育的宗旨“樹人百年業，樂育中華才”以及甘乃迪總統的名言“不要問國家能爲你作什麼，而要問你能爲國家作什麼”來勉勵在座同學。在分組面談學生時，我就注意到一個小小的身影躲在一角，低著頭。直到個別面談，我才知道劉XX，這位五官清秀的小女生，從小不知什麼原因長不出頭髮，長年必須戴著帽子作爲掩飾。父母爲了醫治她的怪病，已揹負了三萬多元的債務。當她掀開帽子，給我看她最近好不容易長出的一小撮頭髮，真的盡不住鼻酸難過。除了鼓勵她多作運動，加強身體的免疫力外，也不知如何幫助她。今年她第一次申請獎學金，因為表格的不熟悉，忘了蓋就讀學校的印章，被北京的辦事處退回申請，說到此處急得掉眼淚。散會後，我急忙找張景儀老師訊問，所幸張老師對每位申請的學生都瞭如指掌，告訴她只需就讀的學校補證件即可，孩子及我才大大的鬆了一口氣。

十四日下午離開了集賢，一路顛簸，還碰上因為一邊修路需要單向行使，但爲了爭雙向通車，鬧得進不得也退不得的道路。所幸開車師傅藝高膽大，採先退後進策略，迂迴前進，折騰了一個多小時，終於得以上國道。在四面黑漆，不知身在何處的半完工道路上，再奔馳了近三個小時才到達了我們訪問行程的第三站黑龍江林口縣。十五日一大早，我們在縣政府的禮堂聽取了縣教育局報告當地“愛心教育基金會”(由中國人壽贊

助)的報告。深深感受到中國近幾年，由於經濟上的逐漸富裕，不論中央實施的二免一補或地方上民間捐助的基金會，國民受教育的機會及年次都在積極的提升。

由於林口縣的受獎學生不多，當我完成了自己面談的“配額”，看到一位仍待訪談的學生，陳X。這個身高170，有異於其他初二學生生澀的面孔，我在心中先不免打了一個大問號？不待我開口，他就告訴我，因為父親車禍受傷，母親精神異常，小學畢業後就離家出外打工。但一個十二歲的孩子，除了出賣勞力的童工還能做些什麼呢？但是他從未放棄讀書的念頭，在他輟學期間，他說作夢都會夢到重新回到學校。五年後的今天，他已十七歲，終於在他自己的努力及他小學班導師的推薦下重新回到學校。他形容自己就像甘渴的小魚得到了水，又重新活了過來。對於這樣一個在逆境中卻不放棄自己的孩子，樹華這十年來幫助貧困但上進孩子的努力，不是值得安慰嗎！

從哈爾濱經瀋陽走了大半個東北，終於到達遼河平原南端的盤錦，這是我們訪問行程的最後一站。只是九位團員當中，已有六人“上吐下瀉”掛病號。所幸王中宇老師安排了此行最低調的行程，沒有官方的參與，我們和學生作了一次最無拘束的訪談。但當王X告訴我，她從小遭到母親遺棄，時常擔心因無法拿到獎學

金而休學，心裡有過多的壓力，渴望我能在短短的十分鐘內告訴她解除憂慮的方法。此時真希望自己是心理醫師，而我除了泛泛的鼓勵，只能答應她作她的輔導員，希望她能藉由寫信來舒解壓力。

離開盤錦，經秦皇島，天津我們又回到北京。十月二十二日晚，經過我們北京聯絡人的費心安排，我們得以和經過樹華的培育，而現在在北京求學的二十二位大學生共聚一堂。看到這些朝氣蓬勃的年輕人，每位都能侃侃而談他們的所學，對自己，對國家都有無限的憧憬及抱負。最難能可貴的是他們也願意擔任樹華的志工，以回饋的精神幫助需要被幫助的學弟學妹，如此承先啓後，樹華的精神將永不熄滅。

附注：樹華教育基金會于1995年成立，是由海外華僑自發組織的非牟利非政治性，并在加州立案的教育机构。樹華獎學金主要珍對中國大陸貧困地區品學兼優但家庭困難，無法就學的13—18歲青少年，使他們完成高中教育。每年義工們組團到中國偏遠地區實際探訪受獎學生以核實獎學金的發放。網址：<http://www.soaronline.org/>

目前在基金會服務的義工校友：楊湘韻(1964)，周問梅(1967)，高德鳳(1971)，高貞珊(1959)，高穗珠(1964) **ITCHAA-NC**

作者小檔案：高穗珠：1964忠班畢業，台大商學系，現已退休，樹華教育基金會義工。

校訓

公
誠
勤
毅

注重公德
愛惜公物
律己以誠
待人以誠
勤能補拙
勤能圖強
毅以修德
毅以勵志

維護公益
遵守公約
處事以誠
報國以誠
勤能生智
勤能致富
毅以進業
毅以事成

公
誠
勤
毅

…… 讓我們再回味一次「公誠勤毅」的校訓，再一次走過那樸實而誠懇的歲月……

親近陽光

■ 林少光

—— 林婉

陽光是人類生存不可或缺的基本條件。在遠古時非洲的草原上，我們的祖先類人猿很自然的長時受到陽光的滋養。而隨著文明的進步，現代人大部份都生活在室內，即使有機會露身太陽下，也會慌忙不迭的塗上防曬劑，大家都相信過度曬太陽會加速皺紋、長黑斑，更是美白的大敵。

陽光的紫外線也與皮膚癌病變有關。近六十年來皮膚科醫師與防癌醫訊的警告：「必須一切時候避免暴露於陽光，以防皮膚癌，包括致命的黑色素瘤（Melanoma）」深深烙印在人們的腦海裏，絕大部份的人都奉為金科玉律。但2004年四月間，波士頓大學有一位皮膚科教授赫力克醫師（Michael Holick, M.D., Ph.D.）公然挑戰這個信條，甚至於出版了一本書，「紫外線的裨益」（The UV Advantage），呼籲大眾適度的照射陽光是有益健康的。赫力克醫師因此受到美國皮膚學會的譴責，並被迫辭去波士頓大學皮膚系的教授職位。然而紫外線陽光，尤其是UVB（波長290-320 nm）真的是個大壞蛋嗎？

大家都知道維他命是維持生命所需要的化學物質。一般維他命不能在身體內製造，必需從食物中攝取。但維他命D是例外之一，它是在人體內合成，不過這必須有條件，那就是它的先驅體（Precursor）必須接受含有紫外線陽光UVB的照射，因之維生素D也被稱為“陽光維他命”（Sunshine vitamin）。維他命D於1917年在鱈魚肝油（Cod Liver Oil）發現，能幫助小腸中鈣與磷的吸收代謝，可使孩童避免因缺乏而引起的佝僂症。因此維他命D在一般人心目中只是與骨骼健康有關的骨板印象，並沒有特意重視。

但近幾年來，維他命D已成為營養品中一顆閃亮的新星。已有研究顯示，包括17種癌症，心血管疾病，自體免疫疾病（糖尿病、Multiple sclerosis多發性硬化症、關節炎），牙周病，憂鬱症，胃腸不好（Irritable bowel syndrome）等都與維他命D不足有密切關係。維生素D於活化狀態時，可以被視為荷爾蒙。皮膚製造的維他命D為維他命D₃，它再通過肝臟羥化（Hydroxylation），先成25（OH）D₃（Calcidiol），再由腎臟羥化變為活性維他命D₃—1,25（OH）₂D₃（Calcitriol）。其第二步

活化的步驟，不僅只在以前所知的腎臟，許多器官的細胞中都存有此羥化酶，能就地生成活性的維他命D，直接與細胞核中的維他命D受體Vitamin D Receptor（VDR）嵌合。VDR存在細胞核中，屬基因管控要素（Transcription factor），除了在骨骼與肌肉外，更被發現廣泛存在腦、心臟、乳房、攝護腺、白血球等細胞中。因此缺乏維他命D除會影響骨質外，更會影響到諸多身體功能。



美國哈佛大學研究員追蹤5年的研究顯示，男人體內如果缺乏維他命D，非但發生心肌梗塞的機率是正常男人的兩倍以上，還特別容易發生致命性的心臟病。維他命D可透過多種途徑保護心臟。如降低血壓，抑制發炎，減少冠狀動脈鈣化，也可能影響心肌，可以減少心臟衰竭及呼吸道感染等。

倫敦帝國學院最新研究顯示，攝取高劑量維他命D有助減緩乳癌惡化的速度。攝取高量維他命D可使乳癌危險降低五成。哈佛公共衛生學院的吉歐瓦努奇（Edward Giovannucci, M.D.）對47,800名研究對象十多年的追蹤結果，估計血液中的維他命D含量增加，總罹癌率就降低17%，總癌症死亡率降低29%，消化系統癌症死亡率降低45%。維他命D抑癌有多方面的機制。研究顯示它具有抗腫瘤細胞生長及抑制血管增生的作用，從而抑制腫瘤轉移侵襲。

這些越來越多的報告指出，體內充足的維他命D含量與人體的健康息息相關，而陽光紫外線的UVB是人體產生維生素D的必須來源。在緯度偏高的美國東北區和北歐地區比起陽光更多的南方，人們得直腸癌、乳癌、攝護腺癌等癌症和心臟病都較高。非裔African-American的暗色皮膚減少陽光吸收，北美的非洲裔都普遍的維他命D不足。依加州大學聖地牙哥哥格蘭特博士Dr. William Grant統計，與白人比起，北美黑人得癌症、高血壓，中風、糖尿病的比例為1.7到3.6倍之多。

又肥胖者之維他命D被身體多的油脂積壓，增高癌症風險。另值得注意的是目前許多年青的母親都選擇以母乳餵小寶寶。當然母乳是嬰幼兒最完美的食物，但唯有維他命D不足。年長者身體製造維他命D的功能遠遜於年青時，會更缺乏維他命D，因此年長者鈣質不容易吸收，較易骨鬆骨折，除此之外，也可能增加得癌症與其他免疫力失調的疾病。

如果維他命D真的這麼重要，那要如何適量的攝取呢？陽光應是人體維他命D的最佳來源。赫力克醫師的建議是在早上十點與下午三點之間，不擦防曬劑、不戴帽子先曬太陽約十分鐘的時間，然後再擦防曬劑。每週兩三次就可攝取足夠的維他命D。膚色較黑者須要曬更久些。如果擦了SPF8的防曬液，會妨害95%UVB的吸收。玻璃、塑膠製品與衣服也都會擋住UVB的穿透。

鱈魚、沙文魚等含油量多的魚肉中含維他命D。但許多市售的魚如沙文魚等都是養魚池用飼料餵大的，據測知飼養魚肉中維他命D的含量只有野生沙文魚的四分之一。其他天然的食物極少含有維他命D，在美國牛奶中規定要添加維他命D，含量為100IU/8oz。如果無法經常曬足太陽時，就要考慮服用維他命D補充品。現今美國維他命D的建議用量是每天攝取200 IU至 600 IU (國際單位)。但是這些用量是多年前基於預防兒童得佝僂症而制定的。近來的科學證據顯示這些建議攝取量太低。要達至最理想的健康狀況，維他命D的每天攝取量需增加至800IU 至 1,000 IU，維他命D₃比D₂較佳。加拿大癌

症學會已建議成人服用量應為1,000 IU，冬季時或黑膚者更每日不可或缺。美國小兒科醫師學會也在今年（2008）10月把嬰兒至青少年建議服用量由每日200IU提高至 400IU。吃維他命D補充品，像其他營養補充品一樣，最好都要讓家庭醫師知道並討論。簡單的血液檢測可以讓你的醫師判斷你的維他命D值（以測25-hydroxy vitamin D，25(OH)D₃為準）。目前一般建議認為25(OH)D₃值介於40-65 ng/mL才算缺乏維他命D。

缺乏維他命D已是世界性的健康問題，在美國、歐洲和其他各地有超過50%的孩童與成人暴露在這個風險中。維他命D不足也是常受忽略的醫療問題。梅約醫學中心（Mayo Clinic）曾說“醫師很少檢查病人是否缺維他命D。”有些病人全身疼痛，曾被診斷為纖維性肌炎（Fibromyalgia），或只一直吃止痛藥。事實上病人是因為維他命D不足而起的軟骨病（Osteomalacia）。

在1930前沒有抗生素，日光浴和紫外線浴是世界上公認的對治病菌病毒的最好方法，如肺癆病和肺炎等。然而現代人對晒太陽的危險是不是太過緊張了？在追求整體健康時，值得把維他命D也考慮進去。畢竟陽光和維他命D遠古以來就已關係著人類的生存與進化，更何況和煦溫暖的陽光，令人心神俱爽。何不妨讓小孩子在室外草地、陽光中奔跑，也讓我們“親吻”陽光而適度日曬，或可更健康、更歡樂。 **TFGAA-NC**

（類似原文曾登於世界日報週刊2008九月醫藥保健欄）



作 者/小檔案：林少光，北一女1963年畢業。西北大學生化博士。從事醫藥研發及生物科技近三十年，曾任職於亞伯特藥廠（Abbott）、惠氏藥廠（Wyeth）以及台灣環球基因科技公司。現已退休。以瑜珈養生和譯著等與眾結緣。

認識失智症

■ 李小林

—— 李小林



王老先生近幾個月來經常忘東忘西；有一次煮東西，竟然忘記自己要烹飪的食物；許多年的朋友姓名常想不起來；有一次駕車，不知道自己開向何方；家人注意到：他常發脾氣，出門次數減少，不再愛看電視；

他也經常一人靜坐兩三小時，不發一言。張老太太有高血壓及糖尿病，丈夫死去四年，是個獨居老人。雖然日常起居仍然可以自理，她的家人發現她最近經常忘記吃藥，有時又吃重複了；也常辭不達意，或重複問相同的問題；好幾次，她煮食後甚至忘記關掉爐火。另外，她待在家裡的時間也越來越長，不喜歡出門，也缺乏與人結交的興趣，以前親朋故舊，現在都疏遠了，過去愛看的中文電視，現在也不再喜歡。

上述兩個案例都是經由醫生轉介到腦神經心理專科，檢查結果，王老先生患了憂鬱症，張老太太卻是患了早期失智症。失智症尤其是在早期，與只有憂鬱症的老人患者有許多相似性：兩者都表現出健忘，無法集中注意力，對人際關係不感興趣，並喪失對原有事物的喜愛與工作衝勁。在美國，逾三百萬人患有失智症，七十歲以上的老人，平均每七個就有一個人患有此症。

失智症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病。臨床病症包括記憶力衰退及一種或多樣認知功能的退化，部分患者還會有情緒，行為及感覺等方面的變化，中期後期還會無法辨認家人，身體功能變差，需

要別人長期照顧。

記憶力衰退可分為短期記憶或遠期記憶受損，或短期與遠期記憶功能同時減退。短期記憶是學習新知識的能力，當它開始出現問題時，患者常忘記一些剛發生的事或說過的話；遠期記憶減低，則易忘記舊的事情，例如看到了以前熟識的朋友，卻無法叫出名字。認知的功能包括理解，語言，學習，計算和判斷力等。情緒、行為及感覺方面變化的例子則包括失眠、煩躁、情緒波動、抑鬱、以及時間及地點混淆等。失智症主要可分為三大類：阿茲海默氏癡呆症、腦血管性失智症以及其他成因導致的失智症，如頭部外傷之後遺症、藥物中毒、長期酒精中毒、內分泌障礙、營養不良等。

有些人認為，上了年紀的人，記憶力都會變差，或認定一個人老的時候，意識不清，言語行為反常等是自然老化現象，其實過度糊塗，可能是一種病態；健忘，也不一定是正常的老化過程。切記，家人或身邊的人如果出現記憶力變差的現象，或者在認知、情緒、行為等方面有了變化，應及時就醫，以免耽誤最佳治療時間。如果身體方面檢查一切正常，應要求被轉介到腦神經心理專科，作進一步腦部能力的智能測試。根據檢查結果，如果證實是失智症，早期治療能夠減慢患者腦部退化的速度，改善緩解患者的記憶力減退，一些行為上的問題也可通過治療得到改善。此外，患者家屬也可以考慮參加互助小組，除了學習照顧患者的技巧外，並透過彼此的經驗分享，舒緩因照顧患者而帶來的焦慮與壓力。

本文原載世界日報 2008/4/4

TFGHAA-NC

作者/小檔案：李小林，北一女 1963 年校友。臨床心理博士。加州執業臨床心理師。曾任教北京大學。目前在庫柏蒂諾及舊金山執業。業餘喜歡唱歌，跳土風舞。