



# 北加州北一女校友會

## 2010 年刊

綠緣

[www.tfghaa-nc.org](http://www.tfghaa-nc.org)



## 綠緣目錄

【目錄】.....	1	【北加州北一女校友會年刊徵文方針】.....	26
【編者的話】..... 姜慧寧	1	【悠悠我心】	
【會長的話】..... 邵正平	2	處變不驚..... 呂凝芬	28
【理事長的話】..... 袁美華	3	落葉歸根..... 李怡明	29
【2009年理事會成員】.....	4	風中奇緣..... 賴麗卿	30
【2009年各屆聯絡人員】.....	5	嚮往北一女..... 舒愷凌 (Catherine Shu)	32
一位班級聯絡人的寫照.....	5	American Mother-in-Law..... 許翠連	34
【北加州北一女網站新貌】		【專訪/專題】	
新網站介紹..... 王珊珊、周玉燕、韓主惠	6	訪台北校友會長李芳惠學姊..... 陸培義	37
十全十美..... 陸培恩、邱有行	8	等你三十年..... 李芸華	38
【校歌】.....	8	【織體健身班的回響】	
【09年活動花花絮絮】		舞林奇緣..... 范增玲	39
聖塔羅莎一日遊..... 吳玲瑤	9	You Can Dance..... 芮景秋	40
【校訓】.....	10	普拉提-瑜珈運動..... 簡美雪	41
掌聲響起..... 溫桂珠	11	Tapping into Line Dancing..... 金郁華	42
枇杷樹下..... 翠軒	13	更多的回響..... 王禮陽、郭企、龍啓華	43
【重逢不用忙歸去】		【財務收支暨捐款報告】.....	44
三十年御班LA重聚..... 季崇慧	14	【校友通訊錄】.....	45
40週年Boston大團聚..... 陳湘	17	【廣告贊助廠商】.....	86
奔放的金色五十..... 杜麗芳、董綺蘭	18	【廣告贊助廠商索引】.....	111
【天涯遊蹤】			
An Old King's Tale..... 陳靜華	21		
秘魯歸來..... 李之彥	23		
【社區服務報導】			
Relay for Life 2009..... 韓主惠	26		
2008 Christmas Community Service			
..... 夏文強 (Jonathan Shia)	27		



封面設計..... 邵雷音

## 編者的話

◇ 姜慧寧 ◇

是我自告奮勇，還是有幸被點“將”？總之，我欣然接下編輯年刊的任務，懷著一腔熱忱，和一股初生之犢不怕虎的大無畏。五月初召集編輯小組的成員吳庚梅，徐麗瑩，和楊碧蓮第一次聚首作整體的籌劃，杯水言歡。打破冰之後，一路合作無間。感謝會長暨前任編輯邵正平和公關鄭紹穎給我們多方的協助，作業進行順利。

今年編輯組的使命在推動綠化年刊的理想，最終的目標是在網站上刊登年刊。因為要確保校友通訊錄的機密及考量贊助廠商的接受，以繼續支持校友會，理事會謹而慎之，決定暫緩執行。

2010年的年刊首次以郵寄送達所有會員的手中。因為印刷排版的費用減少許多，理事會通過外包郵寄年刊，有新速實簡之效，也解脫了理事們在年會時分身乏術之困及會後分區郵寄的“重”任。

是緣，也是聯繫網的力量，校友們熱心響應徵稿，篇篇精彩動人的文章陸續而至。賜稿最多的題材反應出校友們參加校友會活動的收穫及喜悅。由衷感謝呂凝芬老師激勵吾輩與癌症奮戰的文章，也欣見兩位下一代哥倫比亞新聞系的高材生與我們分享他們的心聲。綠緣與校友會無疑是我們的大家庭。

許多作者小檔案列有作者部落格的網頁，請繼續追蹤您喜愛的作者。也不要忘記設定 <http://www.tfghaa-nc.org> 作你最愛的網站，不時查看校友會的新活動與資訊。



## 會長的話

◇ 邵正平 ◇



在今年年初，接下會長的位子，心裡有些沈重。袁美華一直激勵我們要比去年做得更好。回首2008年在她的領導下，辦了幾次多采多姿的活動。又替校友會籌募了不少經費。我是個守成的人，如何“開源”，是讓我比較頭大的事。然而在參加過各個小組的kick-off會議之後，我才意識到自己是多慮了。每位小組長都胸有成竹，為2009年規劃了一個完整的藍圖。社服組在三月初辦了今年的第一個活動，在Sunny View老人中心，與耆英們共同慶祝新的一年的開始。楊文仲在沒有任何宣傳下，還是請來了近百位觀眾。再看看這一年，活動組連辦了三個叫好又叫座的活動。在吳庚梅精心策劃和領導下，一次又一次的將校友會的活動帶起了高潮。還同時與社服組合辦了兩次大王農場郊遊，豐富了我們的生活與知識。說到健身，沒有任何人比龔淑芳更熱心推動纖體健身班了。她不但開創了東灣健身班，花了許多時間找場地，找老師，自己還開車載校友和老師去上課。這一年最高記錄每週一共有十堂課。

我們很幸運能有韓主惠，連續兩年坐鎮網路組。今年更重新設計了網站，替未來的理事們省了不少事。更在公關組鄭紹穎的建議下，讓我們的sponsors用另一個方式在我們的網站上與校友們認識。而我們在響應全球綠化的號召下，也做了一些改變。充份利用“網上有約”，讓網路組和會籍組相當忙碌。幸好周玉燕非常有耐心，一次又一次送出broadcast e-mails，和回覆校友們的疑問。而聯絡組也因此少了一些要用體力的工作。但也讓倪桂芳有一些發揮的空間，與班代表們交流和溝通。我們的大主編姜慧寧，文筆出眾。已經替我們寫了好幾封邀請函。她和編輯組也努力“節流”。相信又會替校友會省下了不少經費及人力。最後要感謝我的partner-in-crime，池麗和。在我最需要支持時，義不容辭跳出來為我講話；或在我迷失大方向時，提出中肯的建議。

我一直覺得自己是個很幸運的人。從小到大在做事方面，雖然經過不少挫折，卻也能安然度過大小風波。而我在北一女理事會這兩年，更是非常幸運交到了很多朋友，得到很多校友的支持和鼓勵。我真是運氣很好，有一群會做事，又肯做事的理事幫忙。她們做完自己份內的工作，還不忘幫其他人的忙。像我們的祕書耿德馨，常常提醒我，有需要幫忙的地方，可隨時找她。我們今年經費充足，而我們的財務商筱宜，依舊盡職得替我們找最好的利率。但我們都有共識，不要再讓理事們出錢，或做苦工了。希望過去一年，大家看到得是快樂的理事會。

而我因為個人因素，要遠走北京，不能再繼續接任理事長，心中是很過意不去。而我又很幸運的得到理事們的支持，分擔了許多重任。我只能說一聲謝謝大家。更是深深體會到北一女的團隊精神。

***We help each other.  
We get things done.  
We win together!***

### ✎ 會長小檔案：

邵正平，2009年會長，從事生技製藥的研發與臨床研究。喜愛大自然、太極、跳舞、旅行、看電影及美食。



# 理事長的話

◆ 袁美華 ◆



2009年9月20日我們理事會嘗試了一次室內聚會的活動——“中秋懷舊同樂”，200多位校友共襄盛會，創造了一個值得“大家”驕傲的日子！當天，大家以最樸實的方式來回味高中時期的生活：一起吃便當、聊天、聽民歌、說笑話、跳土風舞。最後還一起大跳

排舞。每個人都各得其樂，盡興而歸。最感動的一刻是所有200多位來賓，大家手牽著手，順著會場的格局圍成兩個大圓圈，一起跳土風舞——“水舞”和“沙漠之歌”。跳“沙漠之歌”時，我的舞伴是一位59年畢業的學姐，她滿臉興奮，努力又認真的跳著，讓我好感動！看著“大家”一起跳著，200多位校友和家屬一起跳！！我深感我們這個校友會是一個多麼友好團結，欣欣向榮的團體。大家共同創造了一個不可能的奇跡！理事會在籌備上付出的所有辛勞，已和大家的歡樂融為一體，一切都是值得的！！

在會長邵正平的領導下，今年的所有活動都是有聲有色。全體理事們都貢獻所長，努力挑戰自己的極限。以活動組的“中秋懷舊同樂會”為例，就打破“出席人數最多”的活動記錄。公關組亦突破沉悶的現實經濟，為會裡爭取到更多實質上的財務支持。我們的網站以展新的面貌來呈現最新的資訊及傳遞美好的回憶。E-Voting 充份體現我們對環保的支持，也為大家投票帶來相對的方便與效率。聯絡及會籍組將校友們的距離越拉越親密。編輯組將一年的回憶刊登出來，以供大家共享。社服組美麗溫柔的大使們，將北一女的愛心廣為傳播。“纖體健身班”更是幹得有聲有色，開課班級和學生人數直線上昇，頗有磅礴發展，突破創新的氣勢，越來越興旺。這還得感謝當年余希達會長的創舉，為“纖體健身班”揭開序幕。

2010年，理事會將由會長池麗和，理事長吳庚梅，及一隊精明優秀的理事們繼續為校友們服務。2009年的會長邵正平，因為工作的關係，必須移居北京，不能接任2010年理事長。在此我要向今年新加入的理事們表示謝意，多謝你們這麼熱心的來幫助理事會。我今年招募理事工作之所以那麼順利，是有原因的！沒什麼秘密，而是所有新理事都那麼有觀察力，都會說“你們辦的活動那麼好，真的很辛苦！讓我也想為理事會盡一點心意！”原來她們都不是因為我個人媚力，有些失望！可是，當我聽到這話時，我內心之激動、感謝，確是纏綿好久好久！我好慶幸自己打了這些電話給她們，才能聽到這麼多窩心的話。我定要將這話傳達給全體理事們，並且再次感謝我們全體理事們為校友會付出的一切貢獻。

住在北加州是多麼的幸運！北加州的地理環境有山有水，大多數的校友們都聚居在舊金山灣區，它包括舊金山和聖荷西著名的南北兩大城市，並涵括美國科技舉足輕重的“矽谷”。好山好水造就好個性，好文化培養好氣質，好氣候調理好身體，好環境加強好教育，好科技造就高薪就業的好機會。無論各行各業在這麼優良的環境中都會有很好的生存及發展的空間。長久以來，它蘊孕了獨特悠美的文化，以移居環境來論，可以說是上上選。

大家都身在異鄉，每當回想自己在這塊土地上的演變，由茫然無緒的新移民到如今安居樂業的我，我內心充滿了感激。由於校友會的關係讓我結識了這麼多背景類同的姐妹們，幫助我不斷學習、成長。謝謝大家！！給我一個可以為大家服務的機會。也祝福大家善用這塊美麗又豐饒的人文土地，擁有自己一片美麗幸福的天空！可能的話，在閒暇之餘，撥出一些時間，來幫助校友會繼續發揚光大！



## ✎ 理事長小檔案：

袁美華，2009年理事長，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。



## 2009年理事會成員近照



## 2009年理事會組織及成員

### 執行理事會

袁美華（理事長），邵正平（會長），  
池麗和（副會長），商筱宜（財務），  
耿德馨（秘書）

### 活動組

姜慧寧，劉夢瑰，鄧倩如，耿德馨，  
鄭紹穎，倪桂芳，吳庾梅（組長）

### 聯絡組

楊文仲，張明芊，徐麗瑩，王淑蓉，  
于灣華，倪桂芳（組長）

### 社服組

劉夢瑰，龔淑芳，楊碧蓮，王珊珊，  
池麗和，鄧倩如，楊文仲（組長）

### 纖體健身班

劉夢瑰，商筱宜，于灣華，韓主惠，  
龔淑芳（組長）

### 會籍組

商筱宜，徐麗瑩，周玉燕（組長）

### 編輯組

吳庾梅，楊碧蓮，徐麗瑩，姜慧寧（組長）

### 公關組

王淑蓉，王珊珊，張明芊，耿德馨，  
池麗和，于灣華，鄭紹穎（組長）

### 網路組

周玉燕，王珊珊，韓主惠（組長）



# 一位班級聯絡人的寫照 — 訪71屆聯絡人林幼春

2003年校友會的會籍組正式成立班級聯絡人的制度，以加強校友聯繫的效率。各屆聯絡人是校友會幕後的耕耘者，是凝聚校友的一股力量。71屆聯絡人林幼春從那個時候接下這個任務，迄今六年。屢次校友會活動71屆的高出席率證實了幼春是班級聯絡人的不二人選。每次校友會辦活動，她總是儘快送出文情並茂的email鼓舞同學響應。71屆在灣區的校友從三十重聚，五十慶生，到三十五重聚，再加上參與每年的年會，有一個綠園歌舞團的龐大核心團隊。十年一路走過來，從不相識到交心，這份同學的情誼實在很珍貴。

幼春個子袖珍，說話慢條斯理，給人的印象是認真、誠懇與執著。且聽幼春娓娓道來她的心聲：“我參加2000年在Hayward舉辦的第二屆年會以前，不知道灣區有同班或同屆的同學。在那裡與幾位三十多年不見的射班同學重逢，相見甚歡。以後每年的年會我們都盡量參加。03年我答應同屆理事林紫微做班級聯絡人。我很佩服有些班級聯絡人，她們不但打電話給每一個同學，鼓勵大家參加年會共襄盛舉，還不止打一通。我不擅講電話，與同學聯絡多半寫伊媚兒，效果也不錯。我們的另一個任務是幫

校友會確認通訊錄資料。校友會是屬於全體會員的，需要大家的鼓勵與支持。我希望校友多多參加校友會辦的活動，活動參加多了，原來不熟的同學也會變成好朋友。歷屆理事會推廣會務不斷推陳創新，更上一層樓。我希望理事們在做創意的改變以前，多徵求會員的意見作參考。”

幼春有女長成，目前家中還有一對雙胞胎兒子。閒暇參加校友會的太極、瑜珈等健身班，修身養性。最近在校友會網站上的綠園廚藝還跟培恩學姐學了幾道拿手好菜。



## 各屆聯絡人

負責年度	畢業年度	姓名	英文姓名
老師	1969	楊文仲	Wen Jung kuo
1932-1952	1952	蕭又青	Margaret Tan
1953-1954	1953	查雪麗	Shirley Tung
1955-1956	1955	闕劍雲	Janet Wang
1957	1957	周曉峰	Hsiao-Feng Tina Gaw
1958	1958	陳億順	Catherine Chen
1959	1959	劉一芳	Yvonne Liu Cheng
1960	1960	沈安邦	Ann P. Shen
1961	1961	張雅江	Lydia Tai
1962	1962	蔣景妹	Jane Chiang
1963	1963	蔣慶歐	Christina Chiang
1964	1964	鄭嘉輝	Chia-Huei Chen
1965	1965	蔡蔭美	Amy Tsai Lu
1966	1966	邵攸	Barbara Chang
1967	1967	余欣欣	Hsin Hsin Chen

負責年度	畢業年度	姓名	英文姓名
1968	1968	葉愛珠	Ai-Chu Wang
1969	1969	楊文仲	Wen Jung kuo
1970	1970	余希達	Shi-Da Yu Lu
1971	1971	林幼春	Gloria Tam
1972	1972	陶星舟	Daphne Yang
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	1979	郭文雅	Wendy Kuo
1980	1980	黃文琳	Wenlin Huang
1981-1988	1985	江宜芳	Emily Chiang
1989- current	1994	李祥湖	Shiang-Hu Lee



## 北加州北一女網站新貌



### 新網站介紹

#### 新網站系統

王珊珊

網路在現代人的生活裏，已經是不可或缺的一部分。今年加入北加州北一女校友會的網路組，有機會參與幕後的作業，深感經營網路的艱辛。誠如組長韓主惠所言，這一個領域，對年輕人而言，就像呼吸一般的自然，但是對年近半百或年過半百之人，可真是另當別論了。

正當一步一腳印，如蝸牛爬步般緩慢的學習如何將活動的資料輸入校友會的網站時，有人建議重建校友會的網站，從原先html系統轉為wordpress系統，基于以下幾項考量：

- 1) 不用安裝其他網頁軟體；目前某些軟體安裝的費用不菲，比較不容易維護交接
- 2) 資料庫有搜尋與版本控制功能
- 3) 有上千種免費模版和插件可以隨時更新
- 4) 容易與讀者互動
- 5) 多人可以同時維護網站，並有不同層級的使用者，分散負擔
- 6) 免費熟悉Windows Live離線編輯程式

- 7) 有Cache功能，有助於下載速度
- 8) 允許廣告 (Google Ads) 或是工商服務
- 9) 有RSS訂閱功能，不必天天上網，讀者也能隨時知道最近新增的內容
- 10) WordPress因為越來越普遍，由於廣大的使用者做出貢獻，各種插件的功能也越來越齊全，甚至一些商業用的網站也開始使用

經由會長邵正平與網路組評估後，一同提交理事會討論、決議。最後理事會通過提案，並由網路組負責執行。在執行的階段，我們很幸運的請了一位經驗豐富又有耐心的顧問Jill，她幫助我們解決了許多疑難雜症。在分工合作，同心協力的努力之下，校友會的網站終於順利的轉換成功。當邵正平正式宣布此項消息後，網路組陸續接到許多好評，我們總算鬆了一口氣。

在高科技瞬息萬變的時代裏，網路組希望經由校友會的網站，聯繫到不同屆的校友會或部落格，並提供校友們相關的資訊。校友會更希望我們的年刊在不久的將來，能達到綠化的目標，也



就是以網站代替紙張發行。校友會的網站是我們共有的園地，讓我們一起來耕耘它、豐富它吧！

## 上載新網站輕而易舉

周玉燕

我負責的網路工作主要是上載綠園廚藝。我就來談一下重建網路前後我的工作量有什麼不同，讓大家了解為什麼我們對於新網站的轉換成功，是如此的興奮。

用舊的網站系統上載綠園廚藝，首先要確定網站有足夠的容積，不然的話，要除舊才能載新。如果不小心清除到不該清的，那就“我的媽呀”，得趕快想辦法把舊的找出來再上載！再來，菜肴的圖片，有兩種尺寸，一定要先設好。我每次都不記得確切的數字，要先花時間把主惠給我的小抄找出來。（年紀大了，似乎做什麼事都很花時間。）下一步是要寫一個新的網頁，把菜肴的圖片，食譜，和視頻擺在一起，再和其他的網頁連結起來。這更是考驗我記憶力的時刻，上個月作過的，竟好像是去年的事，完全沒有印象，又要找小抄找半天。所以在舊的網站系統上更新一次綠緣廚藝，大概要花我兩個到三個晚上的時間。有一部份的時間，其實是花在找尋失落的記憶上，說來有點不好意思。

可是在新的網站系統上作業，就大大不同了。加一個新的佈告(post)是一件直截了當的事。Jill教我們如何利用YouTube來儲存非常佔位置的視頻，又建議加上“北一女北加州校友會”的字幕，以防盜用，保護校友會的權益。雖然上載視頻到YouTube還是要花一點時間，但是把圖片，食譜，以及視頻擺在一起，就輕而易舉了。在製作過程中，我也不會緊張兮兮，深怕搞砸或是連結錯誤，還要拼命回想網頁製作過程的種種細節。

說來說去，不過是這最微不足道的上載過程。大家可能沒有意識到，一次綠緣廚藝所示範的兩道佳肴，背後是多少的工作量。想想看，陸

培恩要決定菜單，撰寫食譜，採買食材，清洗食材，按量切好，以及烹製。而且為了確保品質，她都會先做一遍，在第二次製作時才錄影。所費工夫，決不是短短十分鐘的視頻看來那麼簡單。最奇妙的是，烹飪過程中，看陸培恩很輕鬆的邊說邊做，出來的菜肴，卻是非常可口，色香味俱全。不瞞各位，那次出任務，是我最最“回味無窮”的一次。

還有我們會長正平和她的姑爺Bill，每次要帶一大批攝影器材從頭到尾耐心錄製烹飪過程，並且為做好的佳肴拍攝令人垂涎欲滴的照片。回去之後，還要花許多時間剪輯，複製到光碟上，再想辦法交到我手中，甚至親自送到我家來。他們認真的工作態度，讓我非常感動。

拉拉雜雜的說了許多，我希望大家多多去校友會網站上的綠園廚藝分享陸培恩的得意佳肴，為自己的人生也多添一些“色香味”。最後，要謝謝小組領導韓主惠和Jill，如此不厭其煩的教導我和珊珊兩個“記性不好，忘性奇佳”的學生。

## 大功告成

韓主惠

我因為工作的關係，改版過許多網站。這次校友會的網站改版算是最順利的，多虧了Jill。從一開始提proposal，到最後測試debug，Jill都以認真、和氣的態度面對問題、尋找解決方案，真是位值得推薦的網路高手。

如同珊珊和玉燕說的，新網站在目前深受歡迎的WordPress平台上，運用YouTube、Picasa等現成的免費技術，不但使網頁更“有聲有色”，也使每次內容更新步驟簡化。希望校友們多到網站逛逛，看看相片、影片，讓校友會的online community愈來愈熱鬧！一定會想參加校友會辦的健身課程和其他活動。



### 作者小檔案：

王珊珊，1976年勤班，1980年台大公共衛生系畢業，1982年生物統計碩士。現任職Gilead Sciences統計師，參與設計臨床實驗並分析臨床實驗資料。喜愛音樂、交友、和欣賞大自然之偉大。

周玉燕，1976年，UGA電腦碩士，曾任職北方電訊，富士通，思科，和start-ups，目前任職雅虎。業餘喜愛閱讀、排舞、與好友相聚。

韓主惠，1989年校友，目前服務於半邊天基金會([www.halfthesky.org](http://www.halfthesky.org))。



## 十全十美

綠園廚藝 — 陸培恩、邱有行伉儷的美食與美詩



菜蔬集錦燴佳饈  
彩色玲瓏品味高  
佳節闔府慶團圓  
十全十美樂陶陶

### 校歌

蕭而化 曲  
江學珠 詞



……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……



# 聖塔羅莎一日遊

◇ 吳玲瑤 ◇



猶如小時候郊遊一樣的心情，八月八日星期六這一天一大早就帶著飲料野餐盒出門，爲了要參加北加州北一女校友會舉辦的一日遊，好奇地去探訪查理布朗漫畫的創造者查爾斯·舒茲的紀念博物館，就在舊金山北邊的Santa Rosa，還要去有名的Korbel香檳酒廠，再加一站到路得伯班的花果藝術園，行程豐富多姿多采，怪不得報名早早就額滿。

北一女校友常常笑自己，做事太認真太有效率，此時體現在郊遊的集合時間上，說好早上八點到，七點五十人都來齊了，馬上有人發瓶裝水，有人點名，一刻都不耽擱，五十多人一車準時出發。主辦人說北一女出遊的慣例，是要有樂趣，也要有知識所得，於是事先被指派好的人，開始在車上講[花生幫]漫畫的創作緣由與歷史，講得頭頭是道，好聽極了，還帶著一本厚厚的舒茲專輯，加上小時候在台灣看的史努比漫畫，傳著和大家分享。玩一個地方除了風景優美之外，人文歷史的豐厚也有著莫大關係，穿綠制服的校友百年來打造出來的招牌：會讀書又能玩，我們就是這樣玩法，到達之前所有的背景故事都在腦海裡有一個概念，玩起來就像寓教於樂，輕鬆愉快。據說主辦這次活動的吳庾梅，鄧倩如，耿德馨等人爲了計畫周全，自己先行走同樣路線，去了三次，這樣的服務精神令人敬佩。

車程預計一個多小時，行車無聊的途中，我被安排講笑話，所以坐在第二排，旁邊是現任會長邵正平，她對我講的第一句話竟然是：「謝謝您創辦北加州北一女校友會，讓我們同學們可以有這樣歡聚的機會。」一九九八年我因爲參加三十年重聚特別有感觸，而在北加州登高一呼，成立校友會，如今風風光光的十個年頭過去了。其實更令我感動的是，比我們年輕的學妹們全心投入校友會的義工，認真負責充滿活力，新點子多創意不斷，活動越辦越精彩，這就是

我們宏揚母校美名的方式，相信以一女中爲傲的信念，就是這樣一屆一屆傳承下去的。

主辦者早有準備，車上的活動真不少，團體遊戲玩的是台灣電視最夯的節目，百萬小學堂的機智問答，獎品豐富人人搶答，場面被炒得十分熱絡，我的笑話全車都捧場，笑得東歪西倒，在歡樂中一下就到達目的地舒茲紀念館。

各個角落擺著真人大小的查理布朗和他的朋友塑像，還有著名的夏日的狗屋時光的史奴比。好多人都是看花生幫漫畫長大的，一下子進入滿園童趣，對這些卡通人物的創造者也充滿了好奇。這位漫畫作者查爾斯·舒茲(Charles M. Schulz) 1922年11月26日生於明尼蘇達，從小便展現出繪畫方面的天賦。雖有不順遂的童年生活，卻成爲日後創作的精神能量。他討喜的人物以及簡單的線條，表現了無限的人生趣味，擄獲眾多漫畫迷的心，一畫就是五十年。他爲漫畫付出的精神讓人由衷感佩，全勝時期全球共有兩千多種報紙一起連載，打破了金氏世界紀錄。舒茲在這城裡住了45年，紀念館呈現出他生活和工作的全貌，有原來的畫室畫桌，二館2樓有教育中心，附設戲院不時有各個花生漫畫的電視節目、電影，及關於舒茲的紀錄片。我們也去舒茲常去的史奴比冰宮，冰宮裏的餐廳是他每天吃早午餐的地方，賣紀念品的店琳瑯滿目，幾乎涵蓋他所有漫畫的人物造型和周邊商品。





查理布朗是個善良體貼的好男孩，雖然做事常缺乏頭腦且事與願違，個性有點懦弱，愛慕一個紅髮女孩卻不敢告白，當棒球隊隊長又屢戰屢敗，但大家喜歡他，因為彷彿早已認識他，瞭解他的恐懼感，同情他的自卑與疏離感。還有那愛說話且喜歡批評別人的露西。另一個極度厭惡學校和功課、以講錯話著稱的小女孩的莎莉布朗。沒完沒了癡迷貝多芬名曲而聞名的音樂家史洛德。小狗史努比總是端坐在狗屋的屋頂上，不斷的幻想，變成各式各樣的化身，陶醉在自我的世界裡。更有那隻黃色小鳥…以及曾讓我們深深思索的簡單的名言。

匆忙中吃了個人自己帶的午餐，在豔陽下又趕往另一個景點，有一百二十五年釀酒歷史的Korbel香檳酒廠，他們大大有名在於已經是第七次成為美國總統就職典禮上的指定慶典用酒。

先到爬滿蔓藤面對著一片葡萄園的小酒吧，品三種不同甜度的香檳，再到原來是火車站的古老建築前集合，等解說員帶我們參觀高有三層樓的石灰岩酒窖，上上下下看發酵桶、壓酒機。一種品牌之所以成功，總是有他特殊成功的原因，

我們看到最大的香檳瓶，一路走來的歷史淵源，成排的橡木百年酒桶羅列著，有自動化的機械搖酒架，有得喝有故事可聽，還買了香檳帶走，可以說滿載而歸。

下一個行程是路德伯班的花果藝術園，這位被尊稱為改變了美國耕作方法的先生，一八四九年出生於麻州，在Santa Rosa住了五十年，他沒有上過大學，只憑著對植物的興趣，培育出八百多種新品水果、樹木、花卉和其他的農作物，其中最有名的是培育出Russet Burbank馬鈴薯，能抗病害，因而在其他品種的馬鈴薯無法生長的地方，能長得又多又好，成為全世界最受歡迎的品種。我們在他佔地四英畝的園子裡看玫瑰園、果樹區、仙人掌園等，葡萄架混著奇異果，核桃樹旁的不知名果子，賣紀念品的小店裡有著奇花異草的種子，和如何拈花惹草的園藝書籍。

夕陽餘暉中，是賦歸的時候。就像母校曾經給予我們的美好日子，這額外附加的精彩一日遊，感性知性兼備，又將加入美麗的綠緣回憶中。

#### 作者小檔案：

吳玲瑤，1968級，北加州北一女校友會創會理事長，西洋文學碩士，專業作家，海外華文女作家協會會長。文筆以機智幽默見長，寫出海外人心聲。出版四十九本暢銷書，近作有《美國孩子中國娘》，《用幽默來拉皮》，《生活麻辣燙》等。

吳玲瑤網站 <http://www.adwebs.com/linyao>

吳玲瑤世界日報部落格 <http://www.wjtalk.com/lywu>

海外華文女作家協會網站 <http://www.ocwwa.org/index.htm>

## 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



# 掌聲響起 —— “媽媽，我愛你” 演唱會

◇ 溫桂珠 ◇



唱完“掌聲響起”和“明天會更好”，台下響起如雷掌聲，指揮王瑜璉老師一鞠躬後，獻花者蜂擁而上。原先講好團員的親友不要獻花，此時卻是無法阻擋觀眾的熱情。準備了一年多的演唱會，終於畫下了句點。下台後，望著逐漸散去的人群，回想一年多的苦與樂，咀嚼著掌聲響起的歌詞：“……經過多少失敗，經過多少等待，告訴自己要忍耐。掌聲響起來，我心更明白……”，心中真是既興奮又感慨。

自從北加州北一女和北加州師大校友合唱團分別組團，並幸運地請到王瑜璉老師擔任指揮後，兩團於2006年年初聯合舉辦了一次小型演唱會。事後指揮和團員認為大家的歌唱技巧還有待加強，所以沉寂了一陣子。2008年年初，指揮認為時機已趨成熟，可以開始籌劃一個較大型的演唱會了。此時，北加州客家同鄉會一些歌唱的同好也被招收進來。經過幾次的討論，三團聯合演唱會的籌備就拔錨啟航了。

再經過多次的切磋，我們決定在2009年母親節之前舉辦演唱會。一來可以慶祝母親節，二來有足夠的時間練習。邵攸很快地幫我們聯絡到演唱的場所——莊嚴華麗的First United Methodist Church of Palo Alto。場地時間決定後，主題立即出來了——“媽媽，我愛你”。選歌也就圍繞著這個主題進行。陶怡明是北加州北一女校友合唱團的團長，我是北加州師大校友合唱團的團長。她因修課的關係，時間較沒有彈性，我是橫跨三團的團員，所以負起執行總監的責任。王瑜璉老師是理所當然的藝術總監，林益君借助工作上多年Project Manager的經驗，扛起了行政總監的重任。

選曲是門大學問。我們須要找足夠的曲目，以不同的組合，在兩小時內讓觀眾欣賞我們的成果。經過反覆的斟酌，初步決定除了混聲四部合唱曲，節目還包括男生合唱，女生合唱，男生校園民歌，和女生校園民歌，如此可以滿足不同觀眾的喜好，也可以減輕大部份團員的負擔。

指揮要求我們，演唱會時不可看譜，所有的曲目都必須背下來。為了幫助團員背詞譜，我們訂下了時間表，列下每一星期須要背的曲子，由各聲部長幫忙，並確定團員達到要求。四聲部的聲部長——顏貽通、陳芬芳、詹明芬和胡新貴，利用無數個周末和團員反覆練習，終於把所有的曲子背下來了。不看譜後，我們終於體會到王老師的用心良苦。所有團員此時可以非常專心的捕捉指揮的細微動作，表現指揮想要傳達的感情，指揮和團員之間的溝通也更緊密地建立起來了。

徐肇世是我們的男低音，也彈得一手好吉他。練習民歌時，他總是毫無怨尤的彈著吉他，陪著我們練習。陳乃安雖已不在合唱團，卻貢獻出無數的時間，為我們每一首曲子作了MIDI，讓團員可以用電腦練唱。他們倆人也為我們編了幾首合唱曲的合聲，真是功不可沒。潘岳濂有事無法參加演唱會，但是幫我們設計了漂亮的海報。紅色的康乃馨，配著“媽媽，我愛你”的藝術字體，成了這場演唱會的logo。此logo用在張青萍設計的節目單上，也用在陶怡明設計的票面上。

說到女生的服裝，可真是剝費周章。葉愛珠不知逛了多少服裝店和布店，試了各種不同的組合，終於敲定了演唱的服裝。不少女團員擔心





無袖的禮服穿起來不好看，但是在台上的效果卻是出奇的好。數大便是美，確實不假。接下來民歌的衣服又是一番波折，理所當然的牛仔褲被指揮認為太素了。可憐的我們，翻箱倒櫃也找不出什麼花俏的衣服，只好東拼西湊，結果是慘不忍睹。最後陶怡明把一女中校友會活動用的長裙子借來，才塵埃落定，皆大歡喜。

民歌演唱還有另一高度挑戰性，不但要唱，還要表演。指揮要求我們的肢體動作要活潑自然，但對一些沒有舞台舞蹈經驗的我們，愈緊張愈是同手同腳，動了肢體就忘了唱，或是唱了又忘了動作。經過葉愛珠和民歌小組不斷的琢磨和訓練，終於成就了一套大家都可以接受的舞蹈動作。

團員方面的練習和準備相繼妥當後，我們開始規劃演唱會當天的現場管理。屈指算算，包括收票、催場、帶位等等，至少也得有二十多人在現場幫忙。正在煩惱何處去找幫手，林益君打電話給我：「何不請北加州一女中校友會的理事團隊來幫忙？」此語一出，問題迎刃而解。林益君立刻開始徵求會長邵正平的意見。感謝會長和理

事們，事情兩三天就敲定了。一女中校友會的幫忙，使我們團員和工作人員在演唱當天，無後顧之憂，心中感激不盡。

五月九日正戲上場了。經過一年多的努力和準備，此刻心情出奇的平靜，只想好好把我們歌唱的成果呈現給大家。時間到了，燈光暗下，優美的鋼琴聲響起，穿著白紗的小女孩們和穿著西裝的小男孩們列隊由大門緩緩走向舞台。“母親，你真偉大”歌聲響起，拉開了演唱會的序幕。熱情的觀眾和現場的氣氛，讓我們的情緒極為投入。時間悄悄地溜過，最後一首安可曲後，驚覺演唱會已結束了。兩個小時下來，卻是尚未唱得過癮，心中有些微的失落。當晚睡夢中，還在回味著演唱會的點點滴滴。

音樂是美好的，歌唱是愉快的，這次的演唱會，在我記憶中，將會是永遠美好的一頁。綠園的校友和姑爺們，您對合唱有興趣嘛？歡迎您加入我們的行列！



#### ✎ 作者小檔案：

溫桂珠，北一女1969屆，曾任北加州北一女校友會理事。目前任職JDSU。喜好音樂、唱歌、閱讀和旅遊。



# 枇杷樹下

## ~~記三次北加北一女校友會大王農場義工活動~~

◇ 翠軒 ◇

年初，紹穎來電討論北一女校友到農場做義工。農場只有農夫和我兩名勞工，人手相當不夠；睜隻眼閉隻眼，也都應付過去了。我跟紹穎說：「農場不需義工。歡迎校友來農場交換農事經驗！」紹穎早有計劃，她說：「我們來呼吸新鮮空氣，做些健身操，順便替農場拔拔草修修樹。」這倒說中了我！農場滿地雜草，我們年頭到年尾草事忙不完。義工幫忙除草，打燈籠都不來的。於是我滿口答應了。想我們小農，平日連個幫手的勞工都雇不起，談什麼義工？勞工在一定的時間內做完該做的事，照政府規定付工資走人。義工不收費，該待多久？又該做些什麼？我和農夫多方參考自己與各路英雄曾做義工的經驗，斟酌義工不收費，就不可工作太累；義工無保，更不可工作太重。和紹穎不斷交換連絡，最後決定義工農場工作時間二小時，農場工作項目一除草與修果樹。（另外二小時由活動組自定健康養生項目）

### 第一次北加北一女校友會農場義工活動(04/19/09)

活動由農夫導遊農場開始，大略了解農場後，紹穎帶領米字操，灣華講解低升糖指數。十一點鐘，義工開始圍籬邊除草。一人或數人在樹旁或樹下使用工具鋤子、耙子、鏟子、和剪子除草。未曾見識北一女精神，怎知它厲害？自從義工來過後，圍籬邊玫瑰和果樹四周到今天還乾乾淨淨，不長一根野草。連野草都服了它！

四月天，只有枇杷果已結成，須摘果與修枝。義工們圍繞枇杷樹修枝，並收集剪枝餵羊。

農場點心：優酪乳

### 第二次北加北一女校友會農場義工活動(06/20/09)

上次活動，先養生後做工，擺明了與大自然不相合。十一點鐘，日頭正當空，鑽進樹下乘涼的鳥雀，都在竊笑義工汗流浹背。哈！哈！今日小修正，先做工—修剪蔦尾蘭，再養生。

大清早，義工們勞苦認真，耐心在花田裡一剪一剪的修整。四片蔦尾花田很快齊平。要我自己一人操作，剪得高高低低不說，剪完仍是亂草

一堆呢！一位義工看看旁邊修剪完美的花田，再看一眼自己面前的花田，「唉！還是比人家少剪一吋！」也是北一女精神！？

六月枇杷成熟，農場開放枇杷數棵供義工享用。沒時間餵羊。

輔瑜帶領米字操，灣華示範手工製薰衣草香束。

農場點心：臭豆腐

### 第三次北加北一女校友會農場義工活動(10/03/09)

適逢中秋佳節，只有一人報名。這時更需發揮北一女精神，就是一人也要辦到底。

枇杷季已過，紹穎帶領義工摘取枇杷乾果餵羊。羊最愛的蜜餞。

兩天前，灣華大腸癌開刀住院，幸無擴散。灣華說：「感覺重生的喜悅。希望大家五十後快做大腸鏡檢。早發現，早治療。享受美麗黃昏。」

農場點心：臭豆腐

\*\*想學做優酪乳(Yogurt)和臭豆腐嗎？請上校友會網站看翠軒珍藏的食譜。



枇杷成串



優酪乳加上水果及果醬



炸臭豆腐

#### ✎ 作者小檔案：

翠軒，1967級，本名沈珍妮，自幼喜好種花蒔菜。出版著作有《山腳下的農夫》等。

<http://www.dwfarmlife.com/blog> & <http://blog.worldjournal.com/farmlife>



## 北一女御班 2009 LA reunion

◇ 季崇慧 ◇



親愛的同學們，

我剛剛回到台北，興奮之情仍是久久猶在。相信在台北沒能親自參加的同學，一定很想知道更多近況。

同時我也了解身在美國的同學，實在沒有那個中文打字能力，與美國時間來現

場報導。所以只有靠我這個大學聯考國文超低分的低材生，來充數一二囉。（唉，想起來還是覺得悲哀，複選題全軍覆沒還被倒扣。）

我們班居然來了十位同學，是第三多的班級。先說薰雅好了。她實在是太可愛了，眼睛畫了煙燻妝，站在我們旁邊讓我們其他的人看起來都像「阿姨」，整個人一個美少女小公主的樣子。但是別只看她那秀氣樣子，事業上可是道地的不讓鬚眉噢。自己開了個高科技產品的經銷商公司，還賣器材給Cisco這種大公司耶。看到她不但比高中時漂亮而且這麼朝氣蓬勃的樣子，我們都不禁羨慕起來……單身就是好呀！

心如作為此次的地主，超級的盡心盡力，動員全家大小支援。不但機場接送，星期天中午開party烤肉，席開流水，估計到她家的人前後超過二十人，真是太辛苦了。在此頒個最佳地主獎給她唷！尤其她跟薰雅還一起表演Michael Jackson的跳舞節目，跳的讚讚讚，光排練就練了十五次呢！心如是某大軟體公司的高級adviser，平常charge客戶的費用是用小時計算，跟律師收費差不多，貴的嚇人！她的先生是建中、台大的高材生，和UCLA博士。前些時候開籌備會時心如沒空，都是他代為開會的，真是標準的愛家好男人。他們有兩個可愛的女兒，一個高三一個初三，都漂亮又乖巧。

瑞瑛是美國醫院最缺的護理人員，由於技數高超、人又冷靜（我其實懷疑是因為她臉上表情常常慢半拍），所以被派到加護病房，而且是大夜班的那種（據翁瑞瑛說，半夜裡的死亡率通常是最高的）。她還有另一個身分是「師母」，因為先生是牧師。先生是成大畢業，來美修完碩士後被上帝感召，決定成為牧師，而且拿到神學博士。他們

有一個可愛的小女兒，是他們的開心果。

見到淑芬給我很大的驚喜，因為她的樣子就是我想要成為的陽光女孩，而且氣質絕佳、身材也絕佳。她的腰部完全沒有贅肉（這些女人哪，令人既羨又妒），全身曬出均勻的健康褐色、頭髮也閃亮好看，顯然日子過的很滋潤。她告訴我她常上健身房運動，難怪看起來健康有型。她先生是史丹佛的高材生（唉呀，高山仰止嘍），而且照片看起來超帥的，跟淑芬好配喔。只有一個女兒，也是運動健將，目前在波士頓念大學。淑芬說她現在比較清閒，歡迎大家到舊金山去找她玩。

網琪變瘦了，看來精神奕奕，略施脂粉的臉上，自信又美麗。網琪有著如大象般的記憶，把我們一缸子人的諸多糗事都記的清清楚楚，這下我總算知道我們以前坐在中間段的同學們（好啦，我承認大部分是我啦）還真是會惹事生非哩。網琪說，當國文老師教到「無友不如己者」的時候，我就舉手發問：「這樣大家都沒有朋友耶，因為你不想交比你差的人、但比你好的人也不想跟你交朋友，怎麼辦？」據說老師被我問到啞口無言……原來，我曾這麼搗蛋過呀。

網琪是軟體工程師，頭腦清楚、邏輯能力強。大兒子Kevin也已經上大學了，唸的是Emory University（艾默里大學），是一所很優的學校。大一入學的新生中，90%都來自於全美Top 10的高中。我從網琪的眉眼之間看的出來，她對兩個兒子都感到很驕傲，所以他們一定是優秀到不行的那種。

見到煥章的感覺，我只能用“stunning”來形容。她整個人好亮，好像會發光一樣。她的頭髮閃閃動人，臉上笑意盈盈，含蓄中有幸福與溫柔的感覺。她在43歲時才生了第三個小孩，大概可以得到全班最佳勇氣獎。我個人以為她之所以容光煥發，可能與婚姻生活幸福美滿、和女性荷爾蒙充足有關，哈哈！煥章也在金融業工作，談起投資來頗有心得，以我對八字面相與易經的修為來看，煥章的投資運不錯，應該很會賺錢喔，大家可以叫她多報點明牌。

嘉茹是大家的開心果，她神采飛揚、妙語如珠（ㄟ，奇怪她以前是這樣嗎？）每每把大家笑得東倒西歪。她跟彭淑芬住一間房間，我們每個人都輪流窩在她那兒聽她講故事。前夫的驟逝、現在先生的追求史、孩子的趣事，都被她形容的活



靈活現的，讓我們身歷其境。當她說著前夫的那一段時，我們聽者都幾乎淚流滿面，想到她當年三十七歲一人帶著七歲的女兒、二歲的兒子要經過這些人生的考驗，不禁替她感到心疼。好在那一切都過去了，如今兒女都長大了，女兒高挑美麗、兒子也是帥哥一個（聽說倒追他的女生一大堆），家庭美滿和諧，真好！不過我還沒聽完下半段的羅曼史，等待下次重聚時再繼續聽故事囉。

唐音個人在早上猜謎的節目中擔任主持人，超級有大將之風，這是我們在高中短短一年同學時尚未發現的。她還在另一個「回憶高中游泳課」的短劇中以三點式泳裝亮相（乖乖，高中時有人穿過三點式嗎？），身材一流，看的出來是有運動的彈性肉，絕非我那種軟軟的稀飯肉。不過，舜何人也，禹何人也？有為者亦若是。我決定現在開始效法同學們，一定要運動了。瑾如說的好，這世界上只有懶女人沒有醜女人，更何況爲了身體的健康也真的應該好好規劃、把它當回事了。我也希望大家同學都能一起運動，保持身體健康，這樣我們才能老的時候還有很多「老友」在身邊。對了，唐音的先生也跟她在同一家國際知名大公司工作，兩人都很得老闆的賞識器重，做得很有成就感，也是家庭美滿的另一個典範。

提到淑蕙，大家都知道是我的死黨之一。好在那有著淑蕙對朋友的執著，這些年來我們一直都沒有斷過連絡。大家都說怎麼淑蕙變安靜了，其實我知道她是有点害羞又慢熟的人，雖然看到老友們很高興，但是大概要過幾天回到英國以後才會開始笑……。還記得淑蕙的英文是全班最好的嗎？到現在可能更是了！她看英國的各個報紙，在她眼裡已經沒有不認識的單字了。哇！不可思議。淑蕙的女兒是個漂亮的混血兒，她人很乖巧聽話，只可惜不會說中文。雖然淑蕙跟我抱怨她不愛看書功課不好，但各人頭上一片天，兒孫自有兒孫福，將來誰的命更好還很難說呢。她即將到曼徹斯特唸大學，淑蕙似乎也已經開始有空巢期的感覺了。如果到倫敦去找淑蕙，她會帶妳們走到腳斷掉自己還健步如飛喔。

.....

當天早上的節目都很有意思，先是發放綠制服，讓大家可以興奮的換上，立刻那種青澀青春的感覺就回來了，唯一的小小缺點是看起來有點像打掃的janitor。然後全體唱校歌，雖然歌詞簡單，但是聽到音樂時我們都有眼眶泛紅的感覺。猜唱歌是個很能引起台上台下互動的節目，每位上台的都歌聲優美，讓大家很享受老歌的情懷。最後一首是娃娃的「就在今夜」，終於被我們桌搶到，全班同學都上台又唱又跳，帶動所有台下的同學一起發瘋，真的很過癮。

說到猜謎遊戲，問的是當年高中時老掉牙的問題，像什麼我們畢業時校長是誰，游泳池旁的大樓叫什麼名字之類的，我當然是忘得三乾四淨了。在座只有綱琪、煥章、心如三人猛猜答案，顯然她們幾個是屬於記憶力比較優、戰鬥力也比較強的那種。他們爲我們班答對很多題，所以每個人都拿了好幾支牙刷當戰利品回家。還有一個節目是「XX之最」吧，誰最像趙飛燕啦（綱琪以24腰奪得二獎，頭獎是23.5腰），誰生最多小孩啦.....等等。其中有一個問題是誰的皮包中的東西最奇怪，最後我以避孕藥勝出，實在是夠糗了。

下午我們花了很多時間排隊照相。全體照是在艷陽高照的戶外，大家的眼睛都睜不開，可想而知效果大概不會很好。後來各班合照的部份是在走廊，應該會稍微好些。接著大家換上晚宴服準備參加晚會，又是一陣驚艷：

- ❖ 唐音的珊瑚紅晚宴服落落大方、黑色皮膚有牙買加的陽光，非常適合當晚會的女主持人。
- ❖ 綱琪的深夜淡入煙波藍(midnight blue fading into smoky blue)的禮服合身的襯托出她美好的曲線，像是要參加國宴的官夫人。
- ❖ 淑芬的性感黑色露肩小禮服爲她披上了迷幻神秘的面紗、好像在殷殷的呢喃著 “the night is still young”。
- ❖ 心如的紫白花洋裝顯現出她的活出自己、不落俗流的意志，看的出來她其實想參加的是花園下午茶。
- ❖ 煥章的黑色晚宴裝輕柔飄逸、讓我有在Gone with the wind中見到郝思佳的錯覺。
- ❖ 瑞瑛一襲白色長禮服，宛如Renoir畫中撐洋傘的仕女，充滿了愉悅與淡淡的茉莉花香。
- ❖ 淑蕙一貫的穿著黑長褲黑上衣，我們都知道她的意思是「無聊人士最好別來惹我」（難怪嫁給老外，老中男生通通被嚇跑了.....哈，淑蕙可別介意喔）。
- ❖ 薰雅穿的像童話中的公主，不知是哪個花精靈跳入凡間，十二點過後就會消失無蹤、只留下玻璃鞋。
- ❖ 嘉茹的晚裝是簡單的絲織紅上衣加黑長褲，顯露出她的率真坦誠，我彷彿感覺她隨時都可以跳上快馬馳騁在德州的牧場上、大聲地說著 “I can do it”。

至於我，也是穿著黑色小禮服，費了好半天的力氣才把自己塞進去。由於我長年缺乏運動，只能做「半天美女」，一到晚上就不行了。所以此行的心得之一就是運動 - 要運動 - 要運動！



分別時，大家都用力的擁抱，真心的不捨。雖然天各一方，但是心卻不再寂寞，知道在地球的不同經緯度下，我們有著友情的連結。

怎麼樣，我的報導還蠻寫真的吧。希望在台灣同學們能都來參加12月台灣版的三十年重聚，讓海外的同學也能分享我們台灣同學的相聚之樂。請不要擔心你的成就不如她人，我們會告

訴你，成就是對自己的肯定而非他人的肯定；請不要擔心自己變胖了，我們會告訴你胖的有多順眼；請不要擔心自己變老了，我們會告訴你老的有多優雅；請不要擔心自己變醜了，我們會告訴在我們的眼中同學永遠都是美麗的！

崇慧



#### 作者小檔案：

季崇慧，1979年北一女御班畢業，政大企管系，美國印第安那大學MBA。育有一子二女。目前是法國巴黎銀行資產管理公司在台負責人。



# 北一女40週年Boston大團聚

◇ 陳湘 ◇



久盼的北一女40週年在Boston大團聚終於到了，十月十六日晚在Crowne Plaza Hotel，1969年這屆的北一女校友先有一個welcome晚餐做暖身。飯後有校友放旅遊影片與大家分享，也有校友自我介紹來分享她的婚姻辛酸史，聽得大家有笑有

淚。在回房休息之前，各班私下排練明天晚上所須表演的節目。

第二天校友會一共181位分乘三部大遊覽車先去坐duck boat，這是二次世界大戰剩下的陸棲兩用的車子。我們先在市區逛逛，之後這車就帶我們進入Charles River參觀沿岸波士頓的地標建築。我從沒坐過這玩意，有趣極了。之後我們又去參觀Faneuil Hall/Quincy Market，在這裡看到世界各地來的遊客，人潮摩肩接踵。市集內有各國的佳餚美味讓我們挑選。出了市集就看到farmers market出售各式鮮果，價錢比起灣區大概祇有一半左右。晚上回到旅館，reunion晚會正式開幕，用餐的主食有龍蝦、雞肉、素食讓我們選，舞台上DJ為大家伴奏，節目主持人是楊哲修（不錯嘛！有男士為我們服務）。首先New England tour ambassador孫立文為大家表演單口相聲，繼有校友表演國標舞，有班級跳line dance，有夫妻檔跳tango，

還有班級合唱“瀟灑走一回”。我們御班共有十一位同學一起表演“歡樂年華”這首歌，舞步是由傅家瑛編的，穿上綠制服黑裙，在舞台上蹦蹦跳跳，時光似乎又倒流到年輕的時候。晚會結束前開放舞池讓還有精力的校友們再狂歡到達旦。

第三天早上校友會帶大家參觀哈佛大學，由兩位華人在校生為我們詳細的介紹學校建築和歷史，哈佛的學生幾乎是免費來念書，學校提供各式獎學金給這些績優生。參觀完我們就到Harvard Club去享用豐盛自助式午餐，是一名隱名校友贊助，其中的表演節目是由書班提供，有兩位校友表演芭蕾舞，實在看不出在我們這個年齡能有這麼柔軟的身段。她們還跟大家分享年過五十才學芭蕾舞，舞出健康體魄的秘訣。歡樂時光總有結束的時候，有人讚楓葉美，友情更美，有人言有妳們真好！在歡笑聲，擁抱道別，大家相約兩年後在我們六十歲那年，在加州再次重聚。



## 作者小檔案：

陳湘，北一女，台大植病系畢業。在台做了八年事後移民落腳矽谷。在San Jose State University取得電腦碩士，之後在高科技做了27年事。最近公司有優退計劃，於是很高興從職場上退下來。有一兒一女，女兒今年從UCLA畢業，兒子在Santa Clara University念書，老公在上班(要不我怎能提前退休呢！)



## 奔放的金色五十

◇ 杜麗芳、董綺蘭 ◇

### ❖❖❖ 楔子 ❖❖❖

不參加同學會，看不出北一女校友身藏不露的才氣！不參加同學會，不知道五十歲時仍能擁有十七歲的心境！不參加同學會，無法體會那很久以前的記憶仍佔據在心田中的一個角落，需要舊時的人、事、物來喚醒！



們的網站背景圖案很漂亮，這就要歸功於安慧如了，她曾是學藝股長，至今寶刀未老，放在舞台上方的「金色五十」橫幅也是她的傑作。討論紀念品時，大家才見識到徐雪雲的巧手，她用一個蝴蝶結把數樣禮品綁在一起，不僅別緻，也省了花錢買禮品袋。

### ❖❖❖ 幕後 ❖❖❖

1977屆的五十慶生籌備事宜源起於2008年11月，易湘田在景氣低迷，大家心情不佳的大環境下，送給北加同學一封哀的美敦書，問我們到底要不要主辦五十慶生？南加州同學也發出關切的「依媚兒」。我們意識到「傳承」的責任艱鉅，因而展開了五十慶生的籌備工作，同時將主題定為「金色五十」。

第一次籌備會時，多虧參加的同學熱心的認領各項工作，最後只剩總召一項，大家把箭頭指向了尚未分配到工作的杜麗芳，推辭之間幸虧陳麗娟自告奮勇分擔副總召的職務，籌備小組正式形成。自此，每次開會都有吃有喝，討論熱絡以致岔題的狀況層出不窮，必須祭出「催魂鈴」，正題才得以繼續進行。就在這種七嘴八舌的氣氛下，我們學到了美容和保健的小秘方、分享了彼此的心事、感嘆世事的無常、把握友情的可貴。

我們這屆大部分的同学都屬「豬」，或許因此「豬流感」也來湊熱鬧，讓我們等於辦了兩次慶生會。起初依循慣例，以墨西哥遊輪的形式舉辦。當一切就緒，報名如火如荼的展開時，「豬流感」來襲，不少同學包括籌備委員表示了顧慮，我們只好重起爐灶開發新計畫，最後定案風景優美的北加州海邊勝地Monterey。

運籌帷幄之間，我們真真實實地感受到在一起做事的每位同學都誠懇的可愛，做起事來只講貢獻，還表現出我們意想不到的天份。黃心儀在技術方面一把罩，不管是網上報名或音響組配都讓人刮目相看。黃惠娟的技術也不遑多讓，總是根據我們每個人的意見，不厭其煩的把網頁及各個連結網站設計到讓大家都滿意。很多同學說我

團體活動是這次重聚的重心。我們特別成立了「活動組」，易湘田是活動組負責人，黃思明和林錦秀是點子王。我們這屆何其有幸，有黃思明充分展現她表演、編劇、和導演的天才，還有林錦秀發揮她說笑與主持的功力。羅嘉明被黃思明慧眼視英雄指定為節目總監，權責重大，頭銜卻被暱稱為「小羅」。為了不埋沒李儀風情萬種的韻味與放得開的演技，她臨危受命成為主持人之一，不但帶來高潮迭起的「笑」果，也熱了場子，讓所有同學都放開了。她捐出許多漂亮的手飾，更讓重聚增色許多。

### ❖❖❖ 幕前 ❖❖❖

#### \* 十七哩路上的美女

同學會正式登場了，青春洋溢的巴士座無虛席的擠滿了五十歲的美女。僅僅三天的重聚，自然不能浪費路上的時間，所有行政上的事務均在巴士上搖搖晃晃地搞定。遠道而來的同學被請出來自我介紹，在巴士上打出知名度。還有一位豔名遠播北加州的中文老師，每次一開口就引起滿車的爆笑。

意猶未盡之間，巴士已飄然抵達蒙特瑞出名的海岸線。在十七哩路(17-Mile Drive)上，眾美女們留下了倩影無數，笑意盈滿每個人的臉龐，與價值連城的海天美景、高爾夫球場、白色沙灘相互輝映。就算原本並不相識的同學，彈指之間就找到話題，輕而易舉的藉著各式各樣的理由相擁入鏡。

車行到了Carmel-by-the-Sea，大家在出名的小鎮古道上，薰染了些藝術氣息。這一路上，擁抱與回憶點綴著陣陣潮聲，原來五十歲的熟女要脫



掉上班時嚴肅的面紗、恢復青澀時期的放浪是這般的容易，機會卻如此難得。

### \* 晨曦中的甦醒

每天早上的海邊漫步是最最浪漫的事，雖然有人因徹夜暢談而起不來，但總有二、三十位早起的鳥兒不願意錯過這良辰美景。在領隊的帶領及解說下，從旅館旁邊的漁人碼頭沿著步道隨興走著，沐浴在朝陽的霞光裏，欣賞晨曦中寧靜無波、無邊無際的太平洋，呼吸著清涼微醺的海風，伴隨著的是早起覓食的海鳥，以及甦醒中急欲綻放的野花。大隊人馬還繞過一個人工湖，談笑聲中，忘不了的是這詩情畫意的人間仙境。

### \* 電臀訓練營

林錦秀的肢體語言在加州灣區頗負盛名，由她帶領的晨操，雖然不好混，大家依舊興致勃勃地被她「折磨」。她剛要帶領大家跳入主旋律前，有人已上氣不接下氣地喘道：「噯，剛剛只是暖身？」

雖然她一再叮嚀不要把臀部扭的像「八婆」，香汗淋漓中放眼望去，八婆還真不少。我們舞出了Michael Jackson的Billie Jean，也扭出了Pitbull的I Know You Want Me，讓大家胸更挺、臀更翹，腰臀補足了十年未做的運動，堅持到底的人還真有點「年未老、色未衰」的自豪感。

感謝籌備小組的安排，晨操後的all-you-can-eat breakfast就在隔壁，來份現點現做的omelet，加上燕麥粥、培根，還有水果，犒賞自己一下，再滿足不過。當然，餐桌上的話題仍然源源不絕，歡笑聲與豐盛的「補肥」(buffet)親切地融為一體。

### \* 從精神戀愛、到佛洛依德、到性愛春夢……

晚間的健康講座與經驗分享，將這次的慶生會推向了感性與知性的層面。首先由實用的「用藥秘笈」開場，提醒大家如何避免吃錯藥。接著有數位校友剖析婚姻的面面觀，成為同學不吝分享心中感受的「女人私密時間」，律師校友更適時地提出專業的忠告：「……離婚與出軌的次序要搞對。」在完全沒有男性的參與下，話題百無禁忌，心中所想的，老公嗤之以鼻的，全部搬上檯面，盡情宣洩。

靜謐柔和的燈光中，時間越晚，話題越深入大膽。這時，一位專精心理分析的校友站起來就說：「你們說的都太曖昧與含蓄，我實在忍不下去了，讓我單刀直入地敞開來說吧……。」自

此psychodynamics成為我們的熱門話題，她慷慨陳詞，讓大家在性愛的精神層面領教了寶貴的一課。五十歲是「淑女」也好，「熟女」也罷，在同窗情誼的氣氛下，全都揭下矜持的面紗，原始野性盡顯，成了「豪放女」。

經驗分享結束之前，一位同學引用一項研究結果為大家提供了再活五十年的秘密。該項研究訪談了很多九十歲以上仍能自理生活而且頭腦清楚的耆英，歸納出了三項重要的性格特質：passion, sense of humor, let go。我們發現同學會期間，其實每個人都具備了這三樣特質。我們也體會了要為自己活，還要活的精采充實。

### \* 歡笑聲中返回十七歲

「團康」是慶生會中高潮迭起的催化劑。第一夜的排舞，融化了同學數年不見的生澀。卡拉ok則藉著當年耳熟能詳的中英文老歌，將大家帶回青澀年代的時光隧道中。

第二天的「傳聲筒」，當身負重任的最後一棒，對著身材有料的主持人說：「妳是B罩杯？還是……呃……（已笑到不支倒地）……『T』罩杯？」全場爆笑，這位同學實在太有才了！

更有高潮迭起的「超級比一比」，光看活動組出的題目就夠整人了：仙桃牌豐乳丸、馬桶壞了、北一女、……這，怎麼個比法呢？其中最爆笑的一題是「悶騷」，由一位非常放得開且極具表演天份的同學演第一棒，傳神到不行，除露肩外，還露了「蠻腰」。但造化弄人，後面接棒的同學偏偏都是矜持玉女型的，在不知道答案、不能說話溝通的情形下，一個個豁出去了，竭盡所能的照樣比一比，外加自己的想像，「蠻腰」越露越多，已經到了限制級，台下早已笑得東倒西歪，見識到了這幾位乖乖牌同學不為人知的豪放的一面。

北加州準備的「非誠勿擾」微婚短劇，笑聲中點出了形形色色的校友代表人物。南加州準備的節目，囊括了民歌及笑話，娛樂效果甚佳，到底是準備數月的成果？還是前一晚的機智產物？至今是謎。在此獻上精彩謎語一則：「牙醫會如何解釋造成『懷孕』的原因？」諸位沒能來參加的同學，欲知答案，趕快聯絡一下參加的好友吧！保證絕妙。

晚餐前，眾美女換上了晚宴裝，在旅館正門口留下美美的大合照，此舉引起了路人的側目，也造成了一陣車流混亂，又一次的證明：我們還是頗具姿色與吸引力的。



籌備小組精心準備的臉部保養綠豆粉，出現了供不應求的行市，也表達了每個人想要內在、外在兼具的心聲。由專人指導的Spa DIY，更是造福了很多想要將青春留在臉上的美女。

#### \* 最後一搏

最後一天早上的惜別會也有聲有色，大家回顧了這三天的點點滴滴，也為下一次畢業三十五年的相聚埋下了伏筆。

離開住了兩夜的旅館，回程途中抵達最後一站Gilroy Outlet Shopping Center，清涼的海風倏然間被艷陽和九十度的高溫所取代。籌備人員貼心的為大家解說購物中心的平面圖，並張羅了難得的減價券，這麼好康的機會，不血拼一下如何對得起自己？只見三五成群的同學們，各自提著戰利品，穿梭於商店之間，也可見數人圍著一個計算機的鏡頭，原來在湊份子好打折扣。此時啊，感性和知性全丟到一邊兒去了！

#### \*\*\* 掌聲響起 \*\*\*

三天的相處，嗓子啞了，但那份發自肺腑的歡樂仍聲聲留在耳際。雖然每個人都要各自回到崗位，繼續扮演好她在現實生活中的角色與職份，這次同學會的經驗與記憶，絕對會在精神上支持著我們，信心滿滿的迎向人生的第二個五十年。

北加州籌備小組的同學更因三天兩頭的開會而愈加熟稔，五十慶生會後仍找出各種理由聚會言歡，我想大家都忘不了那三天的笑聲，一群女人的聚會是何其的暢快與愜意！

是一份眷戀，還是那份真情，讓我們在五十年時仍然忘不了彼此！讓我們相約三年後。大紐約區的同學們已經在摩拳擦掌準備做當家的了！



#### ✎ 作者小檔案：

杜麗芳，1977年畢業，五十慶生總召。已進入空巢期，繼續進行多年前就開始的空巢期生活模式：讀小時候沒有讀的好書、運動跳舞、和同學好友談天說地、做義工打雜，還有參加Toastmaster。

董綺蘭，1977年畢業，喜歡閱讀、做義工、以及參加同學會。



# An Old King's Tale

◇ 陳靜華 ◇



I, Ramesses II, stand atop of Abul Simbel, looking down.

Tourists flood the temples from all directions,  
They meander in and out of the towering promenades,  
once in a while, they stop, and gasp,  
overtaken by the beauty of the relief;  
Flashlights blink endlessly in the shadow;  
My poor children, they want to capture a moment of the ancient glory,  
to decorate the montages of their mundane lives.

Can I tell them how glorious the temples once were?  
How the golden-hued colonnades dwarfed the moon?  
Can I tell them how splendid Thebes once was?  
How alabaster mansions lined up the boulevards,  
silk-robed priests and chariot-riding noblemen thronged the streets?

I had lived a good life there in my golden-roofed palace;  
My sons and daughters were numerous, so were my wives;  
Fair Nefertari was by far my favorite;  
We often strolled in the peacock blue evening garden,  
her translucent robe flowed in the languid wind.

In early spring, I sailed down Nile in a new felucca,  
sat under a golden canopy draped in purple silk, Nefertari nestled up to me;  
Nubian slaves sang and danced into a jubilee trance;  
I listened to the ivory-tipped oars gently tapping the sun drenched water.

In mid summer when Nile flooded the river bank, I napped by the lotus pond,  
pink and white blossoms slept placidly in the water;  
Slaves swayed the ostrich fans; light breeze caressed my firm bronze torso.

In late fall before the flood receded, I led a train of priests leaving Karnack,  
to accompany Horus in a golden boat on his annual visit with his wife Hathor;  
I murmured to my Nefertari – I won't survive if I can only see you once a year!

Don't envy me. I had lived long and hard. I had my share of suffering.

In my youth, I left home to fight Hittites, Nubians, and Libyans.....  
I crushed, sacked, and looted;  
was also trapped, routed, and besieged.  
I didn't win the war at Kadesh, but came home triumphantly anyway.  
I built temples to commemorate my victory,  
had the war glorified on the temple walls.  
Of course, in the relief, I smashed the Hittite king's skull.

But who would know the truth?  
There wasn't any camera, or war correspondent;  
I could tell my subjects that I won.



Who would contradict me?

Only a few years after I came home, my Nefertari died.  
I built her the most beautiful tomb ever known -- it's a work of love;  
They discovered her tomb three thousand years later;  
It is as beautiful as ever, and is hailed the most beautiful tomb of all Egypt.

I lived so long that my sons and daughters passed before me.  
Three generations of my subjects passed before me.

When I finally exhaled my last breath, Horus escorted me to Amun-Ra;  
I was awarded the key to eternal life.  
Was it a blessing? or a curse? I still can't decide.

For the last three thousand years, I've seen tumult after turbulence;  
Alexander came, he wanted to be me, but died very young;  
Ptolemy held on longer – all twelve of them,  
but ended with their last daughter Cleopatra;

Romans held on even longer, four hundred years in total, so did Ottomans,  
Mongols came and went, Persians came and went,  
Arabs came and stayed;  
Isis and Osiris became irrelevant, Jesus Christ faded to the background.

Over the years, Nile muddled, Egypt decayed, and earth scourged,  
Ant-like houses crawled up the oases,  
ponds and streams evaporated,  
emerald palm forest strewn with waste;  
I no longer want to roam in a disfigured world.

Perhaps I linger on too long;  
Isis, my eternal mother, where are you?  
I long to return to you;  
Take me back in time!  
to rejoin you in the timeless ancient Egypt.



作者小檔案：

陳靜華，北一女1971級。台灣大學外語系畢業。久居芝加哥。過去從事IT工作，目前半退休。



## 秘魯歸來

◇ 李之彥 ◇



校友們和眷屬攝於馬丘比丘廢墟前。前排左手第三人是作者。

2009年五月十四日早上不到六點鐘，十位從灣區來搭乘美國航空公司班機去邁亞米的旅客突然聽到廣播說去邁亞米的飛機有問題，不飛了。航空公司給每一位旅客一個電話號碼，要旅客們自行解決，改乘其他航空公司的班機先去邁亞米或洛杉磯，再轉利馬。問題是已經托運的行李無法取出，要乘客們到利馬再取行李。秘魯旅遊團剛開始就出師不利。這十位團員果然在利馬機場沒見到行李，只好跟接機的導遊先去旅館，回頭再說了。

我們這個旅遊團已經辦了三年。第一次是2007秋天，剛開始是75年台大外文系的同學會，接著變成了71年北一女同學會，最後只要面善者均歡迎。那年，我們去土耳其和希臘玩，乘遊輪繞愛琴海一圈。“內”文系的人數多過外文系。2008年我們去了埃及。今年我們去秘魯，主要是遊馬丘比丘和亞馬遜河。每次旅遊團都是以71年北一女校友為主要成員。

第二天，五月十五日早上，二十位團員在旅館大廳會面。我們按時出發。兩分鐘後，車子開到路上碰到第一個紅燈停下。等紅燈變成綠燈，車子卻發動不了。大伙兒走回旅館。旅行社的負責人汪小姐到旅館歡迎大家，並表示歉意。她告訴我們庫士可地區的農民要在五月十九日和二十日大罷工，原定去馬丘比丘的旅程要從十九日改到二十一日。大伙們不知道其他細節，比如旅館和車程的變動，也不清楚大罷工對我們有什麼影響。等了快一個鐘頭，才上了另一部巴士去遊利馬市區。導遊是一位華人，剛從大學畢業，不愛講話，更不用說介紹參觀的景點了。每到一個地方，導遊叫我們下車看15分鐘或一個小時不等，沒有介紹也沒有解釋。唯一開金口的一次，我記得是經過一個廣場。他說這是聖馬丁廣場，聖馬丁是秘魯的英雄。在秘魯總統府前面看到一大堆人，男女老少都隨著軍樂踢正步。不知道今天是什麼日子，為什麼要踢正步。正所謂內行人看門道，外行人看熱鬧。



第三天，我們乘同一部巴士去依卡。車子走了半程到了一個收費站停下付錢。再發動，車子又動不了了。司機要男團員們下來推車子，兩位路警也來幫忙，車子這才發動。開著，開著，看見別的車子一部一部地超過我們疾駛而去。這輛車最多只能上四檔。禍不單行，到了下一個收費站，停下付錢後，又不動了。男團員們再受命下來推車子。推了一陣子，一位女路警阻止我們，要我們回車上去。導遊說馬上另有車子來接我們，只要30分鐘就可到依卡。我們已有經驗，秘魯人講的時間要乘4。老天還是看顧我們這些異鄉客，車子總算發動了，仍只有四檔。我們一路聞著燒焦的味道到達依卡後，車子就再也不動了。看看這車子竟然是蘇州出產的國貨，才兩年。那句國罵到了喉頭又嚥回肚子裡了。旅行社另僱了兩部當地的麵包車，把十幾位要乘小飛機的團員們送去參觀那斯卡線條。從小飛機上看岩石上各種圖案，有蜂鳥，外星人，狗，和猴子等，嘆為奇觀。是人畫的？還是自然景觀？幾百年來沒有定論。當晚住到拉師杜納師渡假村，導遊宣佈晚餐時間之後就不見蹤影。晚餐很豐富，之後有一個表演晚會，是一連串兒童劇。西班牙語一個字也聽不懂，看了一會兒，就回房休息了。早上用餐時，團友們說昨天晚會後來很精彩，全是動作表演，不用懂西班牙文。又說這個地方還有騎馬，爬沙山等好玩的活動。想到這麼一位惜口如金的導遊就很感冒，害我們錯失良機。

第四天，租車公司老闆帶了技工從利馬開一輛小車來把巴士修好，送我們出去烏島。路上經過同一個收費站，又遇到那位女路警。她要看證明這車子是修好了，否則不准上路。我們在車上乾著急，怕誤了看鳥的船班，但對這位女路警的敬業，還是尊重的。經過商討，後續法律問題由租車公司和路警解決，車子放行，及時把我們送到船上。船航行海島間，看到成千上萬海鳥，企鵝，和很多海狗。鳥糞是秘魯很重要的收入，當年華工來秘魯謀生，主要是修鐵路和採鳥糞。島上還有工人住，大概沒有華工了。想到先民跨洋來此作工，辛苦成家，令人欽佩。晚上在海邊一家很有情調的法國餐廳用餐。十位團員的行李終於到了，但必須個人帶護照前往機場領取。事實上，行李前一天就到了，航空公司互推責任，倒霉的還是旅客。

第五天我們飛庫士可。下機後，當地的導遊請我們喝可口茶以防高山症。去旅館的路上，我們逛了一個當地的市場，然後住進皮沙克一家修道院改建的旅館。這裡就是有名的神聖谷。到了旅館，發現這兒只有我們一團和另一個十二人的團，其他的團全留在庫士可。一個184間房間的旅館只有17間住了人。罷工使得其他旅遊團裹足不來，可是想不通為什麼別的旅游團都不來皮沙

克，卻把我們丟在這裡的理由。

第六天早上，導遊臉色凝重。我有一種不安的感覺，如果車子不能上路，所有參觀神聖谷的行程就沒有了。早餐後，導遊帶我們走去參觀附近一個小小的印加廢墟。說是半小時變成了一小時又45分鐘。路上看到兩批示威的農民，示威是和平的。我們向他們鼓掌致意，他們也友善地和我們打招呼。示威者多是飽經風霜，辛苦工作的勞動人民。參觀完這個一百公尺長的廢墟，正值中午，太陽直晒頭頂。真有點擔心中暑不想再走兩個鐘頭回旅館。多虧我們的賢內助為我們找到摩托車，一人一元美金。錢大爺和我顧不著安全就上車。晚餐前，導遊和大夥兒商量對策，如何突破罷工包圍圍關到庫士可。汪小姐在利馬坐鎮，大家決定了突圍計劃，決定次晨三點半闖關。庫士可的旅行分社派了一個搬石頭隊，準備為我們一路搬開石頭，讓車子開過去。午夜十二點左右，電話來了，從庫士可出來的探路隊說路上完全不能通車。大家只好把鬧鐘關掉，瞌頭大睡。

第七天上午就在修道院待著。在旅館大廳裡遇到一對從加拿大來的醫生夫婦。他們不知道罷工的新聞，一大早從庫士可乘計程車來皮沙克，走了45分鐘被示威者攔下來。示威者把車胎氣放掉，叫兩人和計程車司機下車。他們走了三個小時才到我們這裡。中午汪小姐來電話要我們下午三點開車闖關，晚上住到預定在庫士可的旅館，看歌舞表演。對這樣的要求，全體團員開了個會。從修道院去馬丘比丘火車站只要25分鐘，從修道院去庫士可是相反的方向，開車要一個半小時。我們認為沒有必要開三個多小時的車就為了住到預定在庫士可的旅館，況且路還沒有通。早上聽到加拿大夫婦的經驗，更加深我們留在修道院的決心。我們最後決定不走，“抗拒”旅行社的要求，在修道院多住一晚，第二天再出發去參觀馬丘比丘。下午四點鐘，旅行社從庫士可請來一位當地祭司為我們表演祭拜儀式，祭司要我們心平氣和，不要生氣。他倒是知道我們的心思。大多數的團員對旅行社的安排非常不滿，私下決定旅行結束後，再好好升堂訴冤。

第八天一大早我們出發去馬丘比丘。路上經過一個叫奧蘭塔探波的印加廢墟，只讓下車五分鐘，照了相就要上車去趕七點鐘的火車去馬丘比丘。導遊說這個廢墟是比照一隻美洲豹，當時還真沒看出來。也算按照行程到此一遊了。坐了大約一個小時火車到馬丘比丘，爬了幾步石階，目光一開，山谷中一片斜坡上的住屋，寺廟，或宮殿，都沒屋頂了，一排排圍牆和柱子聳立山中。這些建築後面，一條河穿過兩山間。廢墟所在是一片綠油油的草地，好幾隻駝馬遊蕩其中。終於



見到世界七大奇景之一的印加廢墟了。回程下火車後去泡了個溫泉，和烏來相比，差了一截。晚上回庫士可。很可惜沒能在庫士可吃到當地的名菜烤天竺鼠。尤其後來知道同一個旅行社的另一個團吃到這道名菜，心中挺不是滋味。

第九天去機場前，我們參觀了印加王國的太陽神聖殿，寺廟，和宮殿。全是很大的石塊疊砌起來，上下左右自然地鎖在一起，從兩邊成鋸齒狀向中間靠攏。殿分三層，每層有五，六人高。導遊說這個廢墟也是比照美洲豹的頭。接著參觀庫士可教堂。這位導遊有一個人類學的碩士，對印加文化有心靈的認同。他說出了所有第三世界的知識份子和人民在西方船堅炮利的威脅下所受到教會的壓榨和逼害。人民把心中的怨恨和反抗表現在文化，藝術，和繪畫中。導遊的講述活生生地將印加文化被西班牙侵略者毀滅，人民被屠殺的歷史展現在我們面前。印加歷史就是秘魯人民的鬥爭史。這位導遊是印加和西班牙的混血，也受過洗。但是他只認同印加文化而不以西班牙為榮。

我們乘中午的班機到了亞馬遜河的伊達多士。伊達多士沒有公路，對外連絡只有飛機和船。出了機場，大家看見接我們的巴士，幾乎每一個人都張開口，一句話說不出來。那是一個木殼車，中間兩面和後面完全沒有玻璃，只有窗架支持著車頂，前面兩片擋風玻璃由兩根棍子頂成90度向前開著，百分之百的通風車。車子走了大約半小時進入市區，像進入第二次世界大戰時的卡薩布蘭加，滿街三輪摩托車飛奔，到處是警察，尤其在銀行門口。車子到了一個類似老舍筆下的茶館，我們下來用餐。餐後便開到碼頭上船，船行一個半小時到了我們的旅館。看到旅館外表，碼頭，以及一旁等搬行李的人，我們是碰到索馬利海盜了嗎？只是沒有帶槍而已。旅館裡面倒是比利馬的四星級旅館好很多，很乾淨，還有冷氣。

第十天一大早起來，四週叢林一片清綠，鳥叫，蟲鳴，和河水流聲交織成一片，令人興奮不已。早餐後下起雨來。亞馬遜河的導遊對雨森林很熟悉，為我們講解路上遇到的各種稀有植物或小昆蟲。我們走到森林中，登上橫跨樹頂的吊橋。如果天氣好，可以看到小動物在樹頂上跳來跳去。這天下雨，沒看到什麼動物。從樹頂上向下望，有一棵如同棕櫚樹的植物，葉子朝四方



森林吊橋

伸展無限遠，煞是好看。又看到很多寄生植物長得密密麻麻，幾乎看不見原生植物，真是不虛此行。回程走水路，天也晴了，抬頭看到小小的黑猴子在樹頂上跳來跳去好像是向我們說再見。

第十一天早餐後，大伙分乘兩部快艇看海豚(其實是河豚)，背呈黑色，肚子是粉紅色，也是雨森林一項特色。接著去參觀一個原始部落，看他們的住處和歌舞表演，欣賞他們吹箭的功夫。他們無憂無慮的生活著，不在乎物質上的享受，回歸自然，也未嘗不是一種美好的幸福。下午我們乘飛機回利馬。一半團員直接回美國，我們和另外十一位團員多留一天。

最後一天，我們留下的七位團友託汪小姐租了一部車去參觀利馬附近有名的派差卡馬克廢墟。開了半個多小時的車，到了才發現它一週只有星期一，就是當天不開門，不得不承認運氣是個大問題。只好參觀其他還開門的博物館了。晚餐吃到嚮往已久的庫士可名菜炸天竺鼠，馬馬虎虎。

一般旅行團遇到一次意外已可以說它的運氣不好，我們這個秘魯旅遊團碰到如此多事件，說運氣也沒有什麼意義了。雖然當時每件事情發生在我們身上時是令人生氣或憤怒的，回到家看新聞見到法國航空公司的飛機失事，想想我們大家安全無恙，平安回來。兩個旅遊重點，馬丘比丘和亞馬遜河的雨森林都遊覽過了，很滿意了。誰不犯錯呢？行筆至此，也不想去追究旅行社的責任了。

#### ✍ 作者小檔案：

李之彥，退休水利工程師。71屆趙寶榮的夫婿。現在繞著三“B”過日子-老婆(BR)，籃球，和橋牌。



# Relay for Life 2009

◇ 韓主惠 ◇



2009年美國防癌協會灣區華人抗癌接力於6月27、28日在Union City的James Logan High School舉行。自1985年美國華盛頓州的Dr. Gordy Klatt發起24小時Run Against Cancer的募款活動至今，全球已有超過21個國家、600多個社區舉辦過抗癌接力。北一女北加州校友會也曾

多次響應這項為生命健走的活動，今年並再度組隊參加。

27日天氣晴朗，由癌友及家屬帶領五十幾支隊伍展開步行或慢跑接力。太陽雖大，但有大會貼心準備的礦泉水和西瓜供隊員們消暑。除接力外，每隔一段時間還穿插表演或餘興節目，讓大家愈走愈有精神，連我這個整天坐在電腦桌前的“office chair potato”，也走了不少圈。接力的隊伍中有不少是扶老攜幼的，還有許多學生團體，家人朋友一起以實際行動來表達對癌友的關懷支持。

白天的熱鬧過後，傍晚的燭光晚會帶給與會者一個靜下心來的機會，義工們點亮象徵希望的燭火，替正在為生命奮鬥的癌友們祈福，並緬懷因癌症逝世的親友。晚會中癌友和家屬所分享的抗癌經驗尤其使人動容，“living with cancer”對癌友及照顧者都是馬拉松式的身心大考驗，每一天都充滿變數，治療過程中身體對各種藥物的反應、不適，精神上的衝擊與負擔，飲食、作息的調整，乃至對將來、對生命的看法……，他們用自己的切身經歷告訴大家如何正視癌、與癌症共處，永不放棄！

過去的刻板印象是老年人較易罹患癌症，但數據證明，癌症有明顯的年輕化趨勢，癌友們也建議大家注意生活習慣和壓力紓解，來避免癌症的發生，早期預防、發現與治療，來降低癌症對健康的威脅。

藉此文為正在面對癌症挑戰的校友會理事于灣華、理事長袁美華的妹妹袁美芸，以及所有勇敢的癌友與癌友家屬們打氣——加油！加油！加油！

華人癌症協會網站：<http://www.acs-nccu.org/>

美國防癌協會網站：<http://www.cancer.org>

## 北加州北一女校友會年刊徵文方針

◇ 歡迎來稿 — 分享生活情趣及寫作的樂趣 ◇

### 徵文主題：

- 生活剪影：家庭、事業、處世經驗談、社區服務、讀書心得、旅遊等等
- 惜舊憶古的往日情懷
- 灣區校友及師長動態報導
- 封面設計及版面設計亦在徵求之列

### 投稿須知：

- 歡迎校友、師長及家屬投稿。
- 稿件以3000字內為宜。
- 來稿可以筆名發表。請附作者真實姓名、北一女畢業年級、電話、及電郵。更歡迎增添色彩的相關照片。
- 來稿截止日期：2010年10月31日。請寄交編輯組余裴文(PeiWen Yu)，[pyu95014@yahoo.com](mailto:pyu95014@yahoo.com)
- 編輯組保留增刪權。如有增刪，會先徵得作者同意。
- 歡迎原創作品。請勿一稿數投。





# 2008 Christmas Community Service - St. James Christmas Luncheon Community Service

✧ Jonathan Shia 夏文強 ✧

The alarm went off at seven o'clock—much too early for Christmas Day—and we were soon packed off into the car, the gray rain dripping down as we made our way along the peninsula from San Francisco to downtown San Jose. We were headed for the St. James Senior Center, in the corner of a lush park surrounded by streets and buildings that, on the holiday, were even emptier than usual.



with Santa hats.

As the room quickly filled up we began serving drinks and the roast beef that, with a side of vegetables and a dinner roll, constituted the Christmas luncheon. We had no time for rest as we needed to feed the entire group before the next seating began. Drinks were poured and chatter overtook the room as everyone began to eat.

The occasion was the annual Christmas lunch served at the Center by the Taipei First Girls High School Alumni Association of Northern California, a tradition that has been happening for several years now. We went at the behest of my mother, Hui-Yun Yuan (class of 1971), who had wanted to attend for many years, prevented from doing so only by the rarity for our family of a Christmas spent in the Bay Area.

We pulled up and parked the car as the grass was beginning to dry and the sun was starting to come out from behind the clouds. After a brief orientation, we moved to the oversized kitchen to begin slicing the festive holiday cakes into portion-size pieces. There was barely enough time to finish that task before we had to start laying out the place settings in preparation for the hundreds of senior citizens who had already begun lining up outside for the first serving.

With everything in place—including small bags of candy and calendars for the new year for each guest—it was time to throw open the doors and begin escorting the seniors to their seats. All the volunteers—both children and adults—were dressed in festive red and white, and each wore a vest in the school's familiar green embossed with the school's seal. A lucky few accessorized

Their meals finished, the guests slowly began to trickle out; an especially sociable few needed to be encouraged out the door so we could prepare for the next seating. After resetting all the tables, the second round began. All the volunteers had established systems, protocols, and routines by now, and the serving went much more smoothly. We even had enough time left at the end for Christmas carols performed by one alum's daughter. As the last stragglers began to clear out, it was time for the volunteers to rest and eat our own lunch.

When my mother told me how we would be spending Christmas Day, I was unenthusiastic, to put it mildly. Just getting to San Francisco from my home in New York was a long journey, and an hour-long drive that early in the morning was not high on my wish list. But it had been a long time since I had really done anything special for Christmas with my parents, and it was also the first time I ever saw my mother—generally a very private person—as part of her alumni group. And, of course, the tradition of volunteering on December 25th is a long and storied one. But most importantly, I quickly realized that without this meal, a large percentage of our senior guests would have spent the holiday alone. If they couldn't be with their family, at least they could be with ours.

## Biography:

**Jonathan Shia** (夏文強) is the son of Rosanna Yuan (袁惠芸, 1971). He is a current student at Columbia's Graduate School of Journalism. He previously studied history at the University College London. He is a New York-based writer and editor.



## 處變不驚 —— 奧運帶來的奇蹟

◇ 呂凝芬 老師 ◇



2008年在中國舉辦奧運，從授旗開始，我這個年屆九十的老太太就天天盼望，想要親身經歷這百年難得一見的盛會，它代表的是中國人的驕傲。

沒想到就在開幕的前一個月，經醫生檢查後宣佈我得了癌症。起初我不相信，

素來身體健壯，尤其是腸胃，從沒鬧過胃酸、胃痛、消化不良、拉肚子等症狀，吃什麼都能消化，還嫌自己消化太好，體重減不下來。這麼好的腸胃，竟然得了胃癌？醫生會不會搞錯了？但醫生鄭重地說我胃部的腫瘤不但已經大到不適合開刀，還伴隨著嚴重的出血，當時以我失血的程度來看，我的意識還清醒已經是奇蹟了。除了立刻住院輸了四袋血，還接著做電腦斷層掃描，並展開放射療法的療程，達到止血和抑制腫瘤成長的目的。

我一心想著看奧運，絕對不能錯過這個千載難逢的機會，就勇氣百倍，答應醫生和家人會配合治療，無懼死亡的威脅。唯一的念頭就是要活著撐過奧運就值了。

一個多月的放射治療，這期間每天跑醫院，與放射科的護理人員，雖然語言不通，卻會比手畫腳的表達善意。我的身體越來越虛弱，他們總是用微笑與攙扶來迎接我。這期間，除了家人接送外，還有好幾位美國癌症協會加州華人分會的義工，在夏天的大太陽下，接送著我這個素昧平生的老太太往返醫院，激勵著我奇蹟式的完成了26次放療，沒有間斷。對這些熱心助人卻不求回報的華人義工，我衷心感激。

趕在奧運開幕前，我的療程結束了，我打起精神天天看報紙看電視轉播。開幕典禮時全球精英領袖齊集在中國北京，冠蓋雲集，觀看由中國

人主導的儀式與節目，每分每秒都讓人驚豔。姚明出場，又高又帥，鶴立雞群。北京專為奧運而建的鳥巢、水立方更是美侖美奐。剛知道得了癌症的時候，我沒有掉淚，還告訴家人不要為我而哭，但看到開幕致詞的那一刻，我熱血沸騰，熱淚盈眶，是光榮的淚水喜極而泣。

每次看到中國人又奪得金牌，就興奮的忘了自己的病痛，身為中華民族與有榮焉。我每天看運動員的表現，尤其愛看游泳、跳水，越看越著迷，完全不去想自己身上還有癌細胞的問題。我原來估計，中國人加起來總可以得四十個金牌吧，出乎意料的共得了五十一面金牌，太讓我感動了。兩岸三地的華人選手個個抬頭挺胸，展現出自信心與鬥志，泱泱大國的風範，洗卻了「東亞病夫」這個百年來的屈辱。爽啊！

奧運圓滿結束，我也忘記了身上和我共存的癌細胞。一個月後，再去掃描檢查，身上癌細胞的活性幾乎降低到測不出來了。醫生興奮的宣布，這個結果比他預期的好了兩百倍。這個奇蹟，應該是那些可愛的中國運動員的鬥志激勵了我吧！在我的抗癌之路上，北京奧運功不可沒！

如今，我生活起居和平常一樣，雖然癌細胞隨時會再度活躍起來，但能看到奧運精采落幕，我已無憾。除此之外，北一女同學們的熱心探視，更讓我覺得異常溫馨。傅孟均同學每週來陪我聊天，帶我去公園散步，還有去一個狗公園，看那些狗兒們旺盛的生命力，每次出遊回來，心情都特別興奮，雖然身體感到疲累，晚上卻因能睡個好覺。會長邵正平和社服組楊文仲、姜慧寧同學也數次來訪，陪著我談笑，我愛熱鬧，有年輕人來，我就忘了身體的不適。

我常對自己說：「不要怕，活了九十多歲，稱得上是健康長壽了。死亡是每個人的最後歸宿，到那時就閉上眼睛，內心平靜的走向另一個世界。」如果時辰未到，就處變不驚，照常吃飯睡覺就是了。癌細胞也有生命吧？寄生在宿主體內，想要和主人和平共存？還是同歸於盡？就由它去吧！

### 作者小檔案：

呂凝芬老師於民國四十年開始執教，至民國七十二年退休，期間曾任教於北一女與中山女中。曾負責舉辦教學成果展覽會，開拓了家政教育的新視野，也提升了學界人士對家政教育的價值觀。著有《家政教育教科書》四冊，獲教育部嘉獎。



# 落葉歸根 —— 返台一週年記

◇ 李怡明 ◇

一如往常，沒有什麼特別的想法，2008年3月只是回台灣投票選總統。一直以來很難適應台北的步調和噪音，總是匆匆停留數日就必須離開。也曾到訪過台東，驚嘆當地大自然的美麗，但是想到如果我移居至此，一定不會有朋友到訪。而且，仍有部分的我還是屬於都市的。爾後，一位朋友介紹我到新店的山上看看她的新居，具有美麗寬廣的中庭花園，新鮮的空氣，合理的價錢。想想我在任何地方都是呆在家裡的“宅媽”，搬回台灣定居也是可行的啊！台北，到底是我們生長的地方。正如我一位同學說的，她在美國、香港、上海都住過很長的一段日子，最喜歡的地方還是台灣，“我們是從這裡走出去的嘛！”說時眼角還閃著淚光。於是我就搬回台灣啦！

居民與過客的心態是不同的，去國多年有許多事情要重新適應。試著把自己歸零，不要有比較的心態，卻要有應付的方法。我舉食衣住行與娛樂幾方面談談。

## 食

台北的美食，舉世聞名。大宴小酌任君挑選，便當文化更是蓬勃。台北人大多不在家煮飯。我的朋友說，吃完飯再回家，連碗也不必洗。單身者不煮飯，很多家庭也是買回家吃。連自助小火鍋都有人打包回家煮，省錢又方便。台灣的產業外移，沒有工作只有發展吃食，特別是小吃，所費不過百元上下。說來心酸，當年離開台灣時“台灣錢淹腳目”，再回來時台灣人變窮了。年輕人的英語變差，路上很難得看到老外。真替台灣的下一代操心，不知明天在那裡？但是凡事有好就有壞。人窮了，反而變的可愛了！台灣人原有的純樸又回來，很有人情味。

## 衣

地攤，夜市有許多美麗的流行時裝。如果沒有你的尺寸，別難過，可以去傳統市場看看，還有許多好玩的東西。

## 住

要安靜的環境，只有住在山區。還要有變頻冷暖

氣，對付台灣不合理的高低氣溫(冬天的山區氣溫還低)。變頻者，非常省電。山間房價低廉，可以擁有較大的空間。新的社區多設有公共空間，像會館，游泳池等。以時間(交通)換空間，再用一、二坪房價的差價upgrade裝潢吧！

## 行

台北人多不開車，捷運、公車四通八達，班次多，路線多，還有冷氣。難怪美青學姐如此愛搭公車。坐計程車可打折，買東西可宅配。如果去南部就租車。我最明智之舉就是沒有買車，雖然車位買了兩個。

## 娛樂

台北的名勝古蹟不用多說。與來自灣區的朋友逛逛故宮，五分埔，台北後火車站，吃吃喝喝，隨意買一些小東西送給家人朋友，真的很開心。其實人到這種年紀，該有的東西已太多，那裡還需要什麼東西？可是台北街頭有許多攤子，賣的小東西又可愛又便宜，不買太可惜！除了可以支持台灣經濟，又可敦親睦鄰，還讓自己體會到“施比受更有福”，何樂而不為呢？

灣區也好，台北也罷，主要的是想過一種和以前不一樣的日子。隨著孩子們離巢，自己退休，所有的責任告一段落。真正所謂的“隨心所欲”，想怎樣就怎樣，至於是否“逾矩”？管它的呢，如果我不在乎，又有誰能在乎！同學們，不要太認真。人生如戲，我們做配角也很久，再不把握就快下臺了！輕鬆一點，愛自己多一點吧！



### ✎ 作者小檔案：

李怡明，1975年校友，1979年政治大學財稅系畢業。1996年由台灣移民至灣區。曾任07/08年校友會理事。2008年返台灣定居。退休多年，現居台北新店山上。享受每一天！



# 風中奇緣 —— 一個醫師「愛與信仰」的道路

◇ 賴麗卿 ◇



我自幼即是非常害羞、膽小、又愛哭的女孩。我總是羨慕別人的美好與大方，希望經由努力，使自己成為一個有能力幫助別人的人。在我的生涯中，承蒙天主的厚愛，我經歷了生命的蛻變與更新，有如樂曲的三部曲一般，展開了三個階段的成長歷程。

## 第一階段：童年，少女，至大學時代—信仰之「播種期」。

父親為了學術的理想前往日本東京大學攻讀博士，並安排全家人一起在東京生活。1963年夏，母親帶著四個小孩由台灣飛到東京。飛機降落前東京上空颳起強風並下著大雨，飛機只好飛至福岡等風雨暫歇，直到半夜才飛回東京。自此我的人生，展開了這段“風中奇緣”。

父親安排我們全家人在東京郊區名為「大泉學園」生活。他則需搭兩個小時的電車到東京大學。父親身為一清寒東大留學生，所幸其指導川田教授欣賞父親優秀踏實的研究能力，幫忙甚多。請區公所聯絡小學校長，減免了四個子女的學雜費。東京的生活，幸運地受到親切有禮之日本人的幫忙與照顧。小學的老師大多優秀而親切。一年級老師非常慈祥，每當我傷心時，他會彈風琴唱歌給我聽，那充滿感情的日本歌謠至今仍陪伴著我。三年級老師則年輕而有活力，更啟發了我的思想，師恩真是令人永生難忘。

1968年，父親取得東京大學博士學位。當時他有三種選擇：應邀去加拿大；留在日本從事

研究；或是回到台灣。他選擇回台灣大學任教授。離開日本及老師同學們，讓我傷心，卻必須面對。當時台灣之教育比起日本之教育，較重視成績，而較忽略感性的陶冶。愛作夢的我，回到台灣，感覺很難適應而辛苦。我在就讀延平初中時，奇妙的是我的成績突然進步很多。就讀北一女中時即以自然組為志向，大學聯考時如願考進了陽明大學醫學系。剛成立的陽明醫學院，有一群熱心的師長們努力耕耘著，其中校長及多位教授是基督徒。他們對教育充滿了理想，創辦了榮譽制度等愛德的教育，老師們努力地在學子的心中播下了愛的種子。也因著天主的恩賜，使我在大學時代得以與人生的另一半相識與相愛。



第二階段：陽明醫學系畢業至台中榮總、嘉榮服務，再到嘉基、聖馬爾定醫院至決定受洗—信仰之「萌芽期」，由慕道、求道而得道。

我畢業至台中榮總醫學中心任眼科第一年



住院醫師時，車潮繁忙的中港路上經常有車禍發生。輕則角膜裂傷需縫合，重則眼球破裂視神經受損，手術後仍可能終生失明。鄰近工業區作業員因操作不慎，造成眼內異物，甚至眼內感染。學童在學校因作實驗不慎潑及酸鹼溶液，打球或遊戲當中傷及眼睛，一瞬間的意外，卻可能是一生無法挽回的傷害。即使醫師盡全力搶救了，也未必能挽回病人的視力。面對生命中的無常——意外、疾病、離別——我認知了人的命運，常在不可預計的偶然與機緣中流轉。

在榮總及嘉榮完成公費生服務之後，由嘉義基督教醫院派我至歐美進修一年。返國後，住在嘉基宿舍內，使我們看見院內基督家庭「彼此相愛」的生活。我開始認識了主耶穌，在我內心有一股新生的動力，如一顆種子，正在萌芽。到天主教聖馬爾定醫院服務時，我有三個兒子要照顧，在忙碌的生活裡經常感到自身的軟弱與不足。因此，深深盼望透過修鍊來克服自身的軟弱，同時也為修女們以醫院為家的奉獻精神所感動。人生在世短短數十年，不如意事十之八九，天主也一再地藉由各種境遇，讓我深刻體驗到人的有限與渺小。我從前竟想獨自承擔一切而痛苦不已！我這才真正領悟到「信仰」是從人生痛苦掙扎中，提昇淬煉出來的真實，也是通往永恆的真理、道路。唯有不時飲取那信仰生命的活水，才有內心真正的平安，滋潤我們的身心靈。當這決志受洗的一刻來臨，一九九九年九月九日，我得與天主永久結合，天長地久。

**第三階段：二〇〇九年九月九日，自我受洗之日起，正好滿十年了一信仰之「開花結果」期。**

回顧這十年的人生，我由衷感謝天主的恩典，主一路相隨，伴我走過「追求靈命成長」之路。我的個性容易感受壓力，較易緊張焦慮。主耶穌基督的生命真實地轉化了我內心的靈魂，穩定了情緒，改善了脾氣，令人更寧靜、滿足、喜樂。

回顧我的人生，上天一直給我超越我能力的考驗，經由考驗增強了我的靈命。

**第一考驗：**十歲由日本東京回到台灣，不會中文的我付出極大的努力才適應台灣之教育。

**第二考驗：**我的二兒子Henry極為崎嶇的學習過程，我只有以無盡的愛和無盡的耐心陪伴。自小活潑，喜歡運動的育衡，是一個富於想像力和創造力的孩子。上國中後卻不適應，他的成長與學習在生命轉彎的地方。在歷經重重困難之後，十七歲決定赴美國西雅圖學習音樂創作。

**第三考驗：**暫別台灣醫師的工作，一個人帶著孩子到美國，經歷了生命之各種挑戰。

許多朋友都好奇我在西雅圖從事什麼工作？我的工作是「醫療口譯者」，是為病人和醫療院所的醫療工作人員溝通，使醫院醫師充分瞭解病人的病情，因而幫助病人獲得正確的診斷與醫療。我的願望是藉此工作，到各個醫院去深入瞭解美國的醫療制度。

幸而有中文、日文等東方文化語言背景，使我有機會幫助更多病人。我的工作帶來了很多新挑戰。只有面對生命中的各種新問題，不斷的學習與成長。

我只想好好把握生命，人生無關地位和物質，人生要有誠實的目標，生命的喜悅在於冒險。人的生命是如此短暫脆弱，我們只要活著，就是禮物，值得感恩。還記得就讀小學時，我雖渴望擁有知交朋友，但因個性易害羞又膽小，感覺很難交到朋友。

主耶穌有如我心靈的眼睛，令我看見心靈無比重要的永恆事物，且在生活中助我培養生命深度，內涵與品格。我願真心信靠祂，用心、用愛、用真誠，建造一個永恆的心靈花園。

回顧自己的人生，原來天主早已為我預備了一個「追求愛與成長」的道路。祂在我的成長中，賜予我真誠關懷我的人，生命每一階段都使我有真誠的朋友陪伴。孤寂人生之路，我不再害怕，因有來自主的“光”，引導我追尋夢想與真理。

人生之旅途中，主與我同行，我願隨主大能的手，牽引我要去的地方。

#### 作者小檔案：

賴麗卿，1976年北一女中畢業。大學就讀陽明大學醫學系。畢業後任眼科醫師，至台中榮總、嘉榮服務，再到嘉基、聖馬爾定醫院。喜歡探討生命奧秘，追求“真善美信望愛”的心靈境界。[www.wretch.cc/blog/eyespirit](http://www.wretch.cc/blog/eyespirit)



## 嚮往北一女：一位美國華裔的經驗

◇ Catherine Shu 舒愷凌 ◇



About two years ago, I moved to Taiwan and started a Mandarin course at 師大. One day, our class started talking about Taiwan's best high schools. One of the students, another Taiwanese American, said that the only girl's high school in Taipei she had heard of was 北一女.

"Yes, of course," my teacher said. "北一女 is the best girl's high school in Taiwan, and the most famous."

"Hey, that's where my Mom went!" I started to say... but then I stopped.

I knew my Mom had been a very good student and that she'd gone to a famous high school. She often attends reunions and other alumni activities because many of her old classmates live in northern California, too. But at that moment in my Chinese class, I realized that I didn't actually know the name of my mother's high school, in Chinese or even in English. Come to think of it, I didn't know where my Dad had gone to high school, either.

I felt very silly and embarrassed. How could the daughter of two smart parents not know the name of their high schools?

This was not the first time that I'd realized how little I knew about my family since moving to Taipei. I arrived in August 2007 to study Mandarin on a scholarship and be with Ron, my fiancé (now husband). Before I got to Taiwan, I told all of my friends that my culture shock would not be too severe because I could understand Mandarin (even if I couldn't speak it very well and was illiterate) and I was already familiar with Taiwanese culture.

Well, I found out quickly that my Mandarin listening comprehension was not as good as I thought it was and I didn't know that much about Taiwan either.

During my first few months here, Ron and I were a very odd sight to behold. He is a white American, but he studied Mandarin at the Georgetown School of

Foreign Service and has lived in Taiwan since graduating from college, so at that point his Chinese was much, much more fluent than mine. People would stare at us in curiosity when he translated menus for me or read the stops on subway maps.

I was constantly confused and sometimes very stressed out once my Mandarin classes began, but all that didn't matter because I was with Ron again after eighteen months of living on the opposite side of the world. And I was learning more and more about my family's history every day.

My Mom grew up just a few blocks away from my apartment and every time I go to 泰順街 to pick up something from 7-Eleven, I see the house my grandfather built and that my Mom lived in for ten years. I often pass by my Mom's old elementary school, which is right across from the parking lot where my father's childhood home used to stand. I visited 苗栗, where my mother's family is from, and learned more about Hakka culture.

And, of course, I saw 北一女 students almost every day because the high school is very near my neighborhood -- but I didn't know that my Mom had worn the very same uniform in the 1970s.

After that conversation in Chinese class, I realized how little I knew of my parents' lives as teenagers in Taiwan. I wondered how similar and how different their high school careers had been to mine. I became determined to learn more about their schools – in particular, 北一女.

I did some research on the Internet and quickly found out that the young women I had seen walking in pine green shirts and black skirts in the 中正區 were my mother's school sisters. In fact, I often passed by 北一女 on the 235 bus as I headed over to Ximending.

My mom told me that all middle school students in Taiwan have to pass a test called the 聯考 to get into high school, and a school like 北一女 is reserved for the girls with the highest scores. Every student only has one chance each year to score well on their 聯考. If they are too nervous or get sick on the day of the test and do poorly, they have to wait an entire year before they get a second chance. This is very different from America's education system. When I was in high school, I was very stressed out before my SAT – but



I knew I could take it again if I was not happy with my score and it was not the only deciding factor in the direction my education took. My high school is one of the top high schools in the United States, but I didn't have to compete to get in. All I needed was to live in the neighborhood.

Because education is greatly valued in Taiwanese society, I quickly found out about the special place that 北一女 holds in Taiwanese culture. 北一女 students refer to themselves as 小草, but there is another well-known nickname for them: 小綠綠! One of my friends said, “小綠綠 are very famous in Taiwan!”

Another clue to the importance of 北一女 in Taiwan's culture came while I was watching 光陰的故事. One of the main characters, 汪茜茜, is a 北一女 student. The other characters don't have to describe how hard-working and intelligent 汪茜茜 is – her pine green shirt is enough to let audiences know that about her.

I even see 小綠綠 in the most unexpected places. One day I was looking at photos by Taiwanese fans of Blythe dolls – and I saw a Blythe doll wearing a miniature 北一女 uniform and book bag her owner had sewn!

My husband once asked me if I ever think about what my life would have been like if I had been born and raised in Taiwan instead of the United States. Of course, I think about it often! I love being an American and I am very lucky to be able to call two cultures my own. But every time I see 北一女 students in their pine green shirts, I want to run up to them and say “my Mom is your 學姐, so that means we are kind of related, too!” Of course, that would only scare them away, but I continue to be curious about the lives of 北一女 students; not only did they go to the same school as my Mom, but in a parallel universe, 北一女 might have been my school and I might have worn the same uniform.



光復樓

But I can still take inspiration from the new 北一女 school song:

大風起 把頭搖一搖  
風停了 又挺直腰  
大雨來 彎著背 讓雨澆  
雨停了 抬起頭 站直腳  
不怕風 不怕雨 立志要長高  
小草 實在是 並不小

The message is that you can stand strong against all the challenges that you face by being flexible -- and, at the same time, refusing to give up. I still have a lot to learn about living in Taiwan and Taiwanese culture and there will be times when culture shock rears its head again.

But if I stay adaptable and true to my own goals, there is no reason I can't overcome them and flourish, just as 北一女 has for the past 105 years. So even though I will never be a 小綠綠, I can still be a 小草!

我在美國出生長大，所以我沒機會在 北一女 念書。

我的中文並不是很流利，而且我的數學一直都很差！

可是我覺得自己還算是個小草，因為我的媽媽，其中一個小綠綠，就如同她的校友們在無形中將 北一女的價值觀與生活態度傳承給她們的子女！



中正樓

### Biography:

**Catherine Shu** (舒愷凌) is the daughter of Lee-Ying Shu (徐麗瑩). She graduated from Columbia Graduate School of Journalism and spent 9 months studying Mandarin at Shida University's Mandarin Training Center (台灣師範大學) on a Huayu Enrichment Scholarship (教育部華語文獎學金) from Taiwan's Ministry of Education. Her work experience includes the Village Voice, the Wall Street Journal Online and Barron's Online. She is currently a feature reporter at Taipei Times, where Catherine writes about Taiwanese culture, independent designers and artists and, of course, food.

<http://shufflies.blogspot.com/>



## American Mother-in-Law

◇ 許翠連 ◇

Mei Mei was so blessed to be loved by two families which were on opposite sides of the Pacific Ocean. Jack and Mei Mei were a newly wed couple. They had their wedding ceremony and banquet held at this side of the ocean, the San Francisco Bay Area. In order to follow the Chinese custom, they travelled back to Taiwan to host another wedding banquet for the relatives and friends of Mei Mei's family. It was also the time to publicly display the American son-in-law, Jack, to them.



Mei Mei was so grateful that she had an American mother-in-law, Shirley, who was affectionate and a big hugger. Mei Mei always remembered that Shirley welcomed her with wide open arms and gave her an unforgettable big hug when Jack invited her for the first time to meet his family on Thanksgiving. Shirley was a very giving mother-in-law. She gave Mei Mei gifts on all occasions, birthday, Easter, Christmas and even Chinese New Year. At Mei Mei's citizenship ceremony, Shirley gave her two beautiful American flag pins and a dinner certificate at an ocean side restaurant. Above all, she gave her son to Mei Mei. Jack was the best gift Mei Mei ever had from God.

Going to Taiwan was a big thing among the American family. American father-in-law could not join the trip, because he could not sleep without his breathing machine at home. American sister-in-law, Holly, was excited to be part of the team. At first Shirley decided not to go due to fear of long distance flight, but because of love for Mei Mei, she set aside her fears. Before the trip, she had butterflies in her stomach. However, she was a "trooper," as the American father-in-law described, who he had been married to for over fifty years. She prepared for it. She applied for a passport, bought "Learn Chinese in six weeks" CDs and geared up for the adventure ahead.

At the San Francisco International Airport, Mei Mei, Jack, Holly and Shirley were all at the Eva Airways check-in counter. Shirley was in Ralph Lauren blue jeans, energetic and beautiful. She had one huge red luggage to check in, one carry-on and one bag on her shoulder. Everyone asked her, "What did you pack in your luggage?" She smiled

and said, "There are gifts. I also have two identical make-up bags, two identical pajamas and two identical of every critical item. One is in the luggage to check in. One is in the carry-on bag. In case of luggage loss of either one, I always have one backup." Mei Mei smiled back to Shirley. Shirley also showed Mei Mei her other bag full of medication for high blood pressure, cholesterol, diabetes, pain killer, etc. In Mei Mei's mind, she was so touched by Shirley's love for her. She also felt that she had the tremendous responsibility to take good care of her on the whole trip.

The airplane smoothly landed at Taiwan Taoyuan International Airport at night. Shirley took a deep breath. The flight had been bumpy several times along the way, but a couple of Mai-Tais helped her get through it. Arriving at the hotel, the four of them just wanted to throw themselves into bed and called it a day. Next morning, after a mixed Oriental/Western buffet breakfast, Mei Mei called a taxi at the hotel and they started their tour of Taipei, the capital city of Taiwan. First going through Shirley's eyes was the hustle and bustle of the city. The scene of motor scooters skittering through the lines of automobiles was an eye-opening experience for her. From afar, the landmark skyscraper Taipei 101 silhouetted against the sky was like a flamingo among sparrows in the city landscape. They first stopped at National Taiwan University, which was Mei Mei's alma mater. Then, they cruised by Mei Mei's other alma mater, Taipei First Girl's High School, which was located next to the Presidential Office in the heart of



the governmental district. In a moment, the taxi driver would take them to the Chiang Kai-shek Memorial Hall which was renamed the National Taiwan Democracy Memorial Hall shortly after their trip in 2007. Shirley was very photogenic. Mei Mei took tons of pictures of her with the grand Chinese style architectures as background. Shirley said, "It is like a dream come true. Even when Jack was little, I always thought that he would marry an Asian woman, and now here I am in Taipei."

Taipei 101 was the must see place, however Shirley had acrophobia. She insisted on not going with everybody to the top of the tower to enjoy the panoramic view of the whole metropolitan surrounding areas. Shirley liked reading, so Mei Mei arranged for her to have a cup of afternoon coffee at a classy book store while the gang was up in the observatory. Mei Mei's American family liked dim sum very much, so they had dinner at a famous dim sum place, Din Tai Fung Dumpling House. Mei Mei also ordered their famous sweet "bean" and "taro" buns as dessert. "Yucky! Who in the world would eat bean as dessert? It should go with rice as dinner.", Shirley said after she spat out her first bite of bun from her mouth.

For the next several days, they toured around National Palace Museum, Taipei Fine Arts Museum, Shilin Night Market and then up to the Grand Hotel to enjoy a lantern show celebrating the year of the "pig". It was a bittersweet experience for Shirley. She kept apologizing to everyone, "I slow everybody down. I am sorry." or "I should have asked for the wheelchair when we were in the museum." or "My back is hurting now. I need to sit down." Actually, she did not slow down anyone or anything. She was a good sport. She kept moving with the gang. Her back pain did bother her, but pain killer helped.

There were many first experiences for Shirley. The trip to Tan-shui was the most unforgettable one for her. The best way to go there was to take the Taipei Metro or MRT (Metropolitan Rapid Transit). When they walked to the underground to wait for the train, Mei Mei saw that Shirley had started shaking. Shirley was quivering and said, "I have claustrophobia. I don't know if I can do this." Mei Mei said, "Mom, it is OK if you cannot take the subway." However, Shirley said, "No, I can do it. Let's get on the train." On the train ride, Shirley started relaxing even though she still held Mei Mei's hand tight the whole time. After she got out of the train at Tan-shui, everybody gave her a pat on the back. She really was a trooper. For the past decade, Tan-shui had become a modern ocean side town. Shirley did not mind taking a tourist boat across to the other side of the town. There was an ocean park along the

seashore full of beauty and vibrancy. Shirley and Holly must have appeared like American super stars, blond beauties, for there was a group of high school girls at the park who excitedly came to ask to take a picture with both of them. It brightened Shirley's day. When they sat down for lunch and a cup of tea in a restaurant, Shirley chatted with Mei Mei and asked, "Mei Mei, did you ever imagine that you would marry an American husband and get a whole American family in the bargain." Mei Mei smiled and shared, "When I was little in elementary school, I drew my family picture, a husband and wife with two children. Teacher asked, 'who is the Caucasian man with blond hair'. I told teacher, 'I am the wife and he is my husband.' Teacher was puzzled and walked away. Jack is a Caucasian, he does not have blond hair though." Shirley and Mei Mei both exchanged smiles and squeezed each other's hands.

Mei Mei's home town was Ming Shiung, a small town in Chiayi county, south of Taiwan. The second part of the trip was to visit Mei Mei's hometown and meet her side of the family. For convenience, they hired a taxi at the hotel and drove all the way from Taipei to Ming Shiung. It was about a three-hour drive. There were two major north/south highways in Taiwan, the first one going through the city like highway 101 in the bay area, and the second one through the mountain regions like 280 which was the scenic route. They took the scenic route and had a break at Tai-chung city, located in the middle of Taiwan. The taxi driver did not speak English at all, but he was a good looking and friendly man. During the break, he took out his cigarette and signaled Shirley whether she would like to smoke. Surprisingly enough, Shirley took the cigarette and immediately said, "After my heart surgery, I have quit smoking for years. This is a special treat for me and I need it." Shirley and the taxi driver walked away together to enjoy their smoking. From a distance, they seemed to be getting along very well. Cigarette was the universal language for the smokers.

After the break, they took the number one highway down to Mei Mei's hometown. When they arrived, they were welcomed by smiles, flowers and passion from Mei Mei's family. Jack's Chinese mother-in-law did not speak English either, but her smile and warmth was the universal language. Shirley gave her a big hug. Both of them were happy to be "mother-in-law" for Mei Mei and Jack. Two mothers-in-law exchanged gifts with each other. Shirley got a beautiful pink Chinese blouse and put it on. She looked stunning like a hybrid Chinese doll. The color fit her so well and made her rosy cheeks and light skin even more beautiful. At the hot pot dinner, two sides of the families mingled together in laughter and love totally shut the cold winter night outside.



Mei Mei had two lovely sisters who were the tour guides and entertainment managers for the time they stayed. They toured around Lan Tan Reservoir, the landmark of Tropic of Cancer and Guanziling, a muddy hot spring resort. Alishan or Mount Ali is one of the major symbols of Taiwan. The Alishan National Scenic Area was right at Mei Mei's hometown county. Even though Shirley had acrophobia, Mei Mei encouraged her to go on the tour. On that day, two cars followed the mountain winding path up to the top of the mountain. Along the road, the high altitude tea plantations, fleeting mountain mist and early cherry blossom greeted Shirley and kept her mind off the phobia for a while. She enjoyed seeing the forest railway trains, aboriginal art crafts and waterfalls. However she could not go on when everyone took a short hike to explore more beauty of Alishan. Chinese mother-in-law was very happy to stay with her to wait for everyone in the car. As dusk approached, the temperature of the mountain dropped quickly. When everyone came back from the hike, Shirley was so miserable and yelled, "Get me off this damn mountain!"

In order to make up with Shirley, Mei Mei asked her sister to arrange dinner at one of the best western restaurants in her hometown. Shirley wanted a Mai-Tai, however the waiter did not know what a Mai-Tai was. The owner of the restaurant came and brought one bottle of the best red wine to apologize. The Chinese in-laws toasted to Shirley, "To the most beautiful American mother in law!" Shirley was so pleased. After the delicious appetizer and salad, Shirley was served a big steak with French fries and veggie side dishes. Shirley put one French fry into her mouth right away like a child and shouted, "I missed French fries so much, but they only serve so little." Before she finished talking, she saw her plate full of French fries. All the Chinese in-laws gave their French fries to Shirley. Shirley was so loved by her Chinese family. She totally left the "damn mountain" story behind!

The next day was the big day. It was the wedding banquet for Mei Mei's family, relatives and friends. It was time to publicly display the American son-in-law, Jack. Shirley was so proud of her son. Mei Mei had relatives from prestigious politicians to simple country folks. One of the country folks offered Shirley a

betel nut to chew. Surprisingly again, she did and was instantly getting along with everyone of them so well. Shirley told Jack, "What a relief! Mei Mei also has country folks in her family like I have." Mei Mei had heard stories about Shirley's country folk sister and brother-in-law, but never had a chance to meet them. The wedding banquet was held in a local restaurant. It was a typical Chinese ten-course wedding banquet, but it was another eye opening experience for Shirley. Shirley was the love and focus of the party. She bottomed up beer with her Chinese relatives, especially another Chinese father-in-law of Mei Mei's younger sister. The Chinese father-in-law said to Shirley in his poor English, "You will be always in my heart." It moved Shirley's heart from left to right. Shirley returned him a kiss. The Chinese father-in-law immediately gave her a big kiss back on her cheek and said to his wife in Chinese, "This is the international etiquette." Whoever understood just burst into laughter!

The last day of the trip was Sunday. It was a big day for Mei Mei's mom and older sister who would be baptized together. The church was next to a Chinese temple. It might be the first time to have a group of Americans in the church. It was so beautiful for Shirley to see both Mei Mei's mom and sister baptized together. She gave a Thomas Kinkade painting as a baptism gift. After the service, it was time to say good bye to the Chinese family and take off to the airport. It was so hard for both sides of the family to do so. Both American and Chinese mother-in-law were all in red eyes. Mei Mei's younger sister and brother-in-law graciously gave them an ambassador service to the airport. On the way, they stopped at Mickey D's for lunch. It was really a treat for Shirley. She did not eat Mickey D's in the States, but she really needed to have "potato" every day. It was like the Chinese mother-in-law who needed to have "rice" in every meal. At the airport, Shirley still attracted several children's attention. If you ask Shirley, "What is your most unforgettable memory of Taiwan?" She will respond back without hesitation, "People, especially my Chinese family!" You also can hear the echo from the other side of the ocean, "Shirley, the most beautiful American mother in law!"

#### 作者小檔案：

許翠連(Tracy Hsu Jensen), becoming a writer after working in the computer industry for 20 years, a wife of a Silicon Valley techie at age 45 and a Christian in the college years in Taiwan; belonging to 1978 class of Beiyinu and 1982 class of Political Science department of National Taiwan University; transferred by Acer Inc. to work in the Bay Area in 1995, acquired an MBA degree from University of Phoenix at age 40; at age 50 working on developing a second career to pursue a greater meaning in life.



## 訪台北校友會長李芳惠學姊 —— 談八八水災救災

◇ 陸培義 ◇



與李學姊結緣早三十多年前，她曾是我大三時 Data Structure 的老師。當年她與當夫婿心臟名醫張昭雄醫師，

受王永慶先生邀請任職長庚醫學院院長，回國任教。李學姊年輕美麗，為人風趣，教學認真，深得學生們的喜愛。我畢業後來美，一晃三十年，從未再與老師連絡。2008年底，回台參加大學畢業三十年重聚，在餐會上遇到李老師，她仍是和藹可親，精力充沛，與同學們談笑風生，一起回憶三十年前的往事。當時我並不知李老師也是北一女的校友。2009年二月初，我參加北加州在 Hyatt Regency 的校友會，又碰到李老師，才知道她是六六屆畢業的校友，現任台北一女中校友會會長。他鄉遇故知，十分地興奮。學姊的長子在史丹佛醫學中心任職皮膚科醫師，她常來灣區看兒孫。

好友袁美華是北加州校友會理事長，她請我邀李學姐聚聚，以便了解台北校友會的情況，希望北加州校友會與台北母校校友會能有一些互動。於是我們三人便相約聚餐，侃侃而談。李學姊閱歷豐富，在台灣參與許多婦女社團，為保障婦女權益做了許多努力，譬如：婦女權益促進發展基金會、中華民國婦女協會（任理事長）、推動婦女參與國際組織、爭取婦女的權利及利益。她也是美國婦女聯盟會員，每年來美參與各種活動，及到世界各國宣導婦女權益活動。李學姊平日參與義工的項目繁多，她鼓勵校友們多關心婦女的權益，並幫助弱勢婦女走出家暴、就業及婚姻的問題。與李學姐也聊到台北校友會每年舉辦的校友旅遊活動，在她任上2008年舉辦日本遊，2009年福建武夷山之遊。也歡迎北加州校友回台參加旅遊活動，她並且提供了一些台北物美價廉的旅館資訊，供校友們參考。（請上校友會網站 <http://www/tfghaa-nc.org> 查看。）

由於李學姊參與許多義工活動，她特別要與

校友們分享她參加紅十字會八八水災救災說明會所得到的救災需知。雖然我們身處美國，但紅十字會普及化的備災、救災正確觀念，可以給大家提供一些知識，以備日後有災難時可以用得上。

以下是李學姊分享的救災注意事項：

- (一) 救災是一項專業的工作，如果平日沒有接受救災專業訓練，不是政府認證合格的救災團隊，千萬不可擅自前往災區參與救災工作。沒有組織的救災，本身就是一個大的災難。實際上，任何災區都有一定程度的風險存在，尤其當大量自發民眾湧入災區之後，勢將造成災區交通打結，紊亂不堪，甚至變成救災工作的阻礙。當災難發生後，務請讓政府有關單位，協同民間救災組織共同依專業領域分工投入救災工作，而不要以自己的愛心或有限所知為出發點，造成災區的二次災難。
- (二) 做好災難的預防、準備工作，比救災更重要。多一份災害預防和準備，就少一分災難損害。災難的預防準備要靠自己，不是政府。每位國人都必須清楚了解：政府的資源其實就是全體納稅人的資源，政府埋單就是全體納稅人付款。因此，在平日就必須養成正確的備災觀念與積極作為。
- (三) 實體物資捐贈應考量時效、運送通路、運送成本、使用者的便利性與意願，應以盡可能適用於大多數受助對象為主。許多物資的捐贈往往受到錯誤資訊誤導，或者為滿足救災過程中的參與感，過多的物資勢將造成災區的二次災難，甚至影響救災進度。受災民眾「想要」與「真正需要」之間，有明顯的落差。民眾不論捐款或捐物資都必須主動了解收受機構透明、公開的責信報告，予以監督。以八八水災高雄縣地區為例，紅十字會平均每天必須動員近四百名人力清點、彙整來自全國各地的物資捐贈，長達一個多月，造成嚴重救災人力的損耗。倘若依照救災單位原有規劃的作業方式，依實際需要提供一定數量、包裝、且直接送抵需求的災區附近，則可以一次到位，減少中間處理的龐大人力，大大提高救災效率。

十分感謝李學姊提供的寶貴資訊，希望學姊以後能不斷跟我們分享更多的經驗。

#### ✎ 作者小檔案：

陸培義，1973年畢業，IBM退休，曾任校友會理事。喜好烹飪、閱讀、交友、旅遊、禪修，追尋智慧的人生。



# 等你三十年

◇ 李芸華 ◇

2008年九月底十月初爆發的金融危機，一個接著一個，讓人看的目瞪口呆，還來不及反應，已被殺的措手不及。

一般人的心態，市場大好的時候，不肯退場；市場哀鴻遍野的時候，卻沒膽進場。尤有甚之，老愛跟過去比。道瓊指數從一萬三跌到一萬時，他不肯賣，因為不甘心哪，過去一萬三的時候，都沒有賣，現在一萬點，更不可以賣。眼看著又落到了八千五，太可怕了，要賣一點嗎？手上留點現金？NO！一萬點都沒賣，妳怎麼能叫我現在賣？好好好，不賣不賣。

轉眼沒幾天，下探到七千五了，更不可能賣。不但如此，頗有微詞，你們怎麼沒有早一點看出來？你們對市場應該更敏感，一萬三就應該叫我們出場了。啊！誰看得出來？不用說遠的，就談近的，明天怎樣，明天的股市是漲是跌？專家，就一定知道嗎？您，自許有豐富經驗的投資者，一向不須專業人士輔助的您，您知道嗎？

我有個乾姊姊，具有多年經驗，並且經歷過大風大浪的投資者，她的譬喻非常幽默。她說：「買賣股票千萬不能跟他談戀愛，買了進去是要在適當時機而放手的。不能愛他，更不可恨他。切忌看過去，你想，結了婚的男女老是抱怨過去在戀愛期間有多麼的美好，老公以前追我的時候對我有好，老是想過去的話，這個日子怎麼過得下去？所以，要看現在，要看當下，要看未來~」好姊姊，您說的一點都不錯。看當下，您現在的投資配置是什麼？多少保值？多少增值？害怕？放在保值這一塊，市場漲上來時，不要抱怨，跟您說過了，要有保值類也要有增值類。

最恐慌的時候，張先生打電話來，問道：「我的東西放在你們那兒，會不會不見？」我用非常有把握的口吻回答說：「不會！不過現在很不穩定，已經跌了很多，你想要賣掉一些嗎？」他說：「東西不會不見就好，跌下來不怕，照妳的建議，都是配置妥當的，等你三十年，還不夠嗎？一定會恢復的。」哈哈，等你三十年，張先生今年三十五歲，他還年輕——他還有時間。

有些人現在五十五、六十歲了，要有好的配置最重要，最好一開始就不要太貪進，到跌下來的時候，可沒有再一個三十年了。

這些都是一般情況的說法，當然也有例外。另外一個朋友，米媽媽，今年七十歲了，仍在股市縱橫。我常說：「米媽媽，少玩一點了吧？市場上下震蕩太大了，要不要停一停休息一下？」米媽媽很可愛的笑咪咪的說：「那不然，要我現在做什麼？」米媽媽三十歲就開始在臺灣買賣股票了，當然了解資產配置的重要性。有一天她偷偷告訴我，叫我不必緊張，房地產已留給孩子一人一棟，她只是拿二十萬出來玩一玩，真的不用擔心，因為還有好幾個二十萬全放在定存裡了。做最壞的打算，二十萬，可以輸得起。有的人，只有二十萬，卻全部投資在股市了，那也未免太超過了吧。

問問自己，我們還有三十年嗎？二十年？十年？還是現在就已經強迫退休了？每個人情況不同、感受不一樣、經驗不一樣，也就規劃不一樣。在我認為，適當的資產配置是最重要的不二法則！

本文轉載李芸華世界日報部落格



## ✎ 作者小檔案：

李芸華，1969屆審班。輔大西班牙系學士，北伊大教育系碩士。寫過兩本書：《美人魚躍龍門》，《悠游》。現任職於美林證券副總裁財務顧問。曾任輔仁大學校友會會長，現任北加州空軍子弟小學校友會會長。<http://blog.worldjournal.com/Adela>



# 舞林奇緣

◇ 范增玲 ◇



當初跑到Dancercise課堂上探頭探腦的，是爲了要找個運動來操練筋骨，活動活動。活著就要動，不然一不小心被半空飛來的躲避球給砸中了，就只有慘叫的份。什麼躲避球？就是那代號“未老先衰”的恐怖東西。既然要動嘛，就要找個新穎好玩的，且多少有些挑戰性的項目，如此才有進步的

空間。君不見咱校歌明訓：“莘莘學子，志氣凌霄”？這“志氣”是一定不可少的（至於“凌霄”嘛……嗯……拿來教訓孩子挺好用的）。於是徐娘我就很有志氣的加入了林錦秀(Ginger)學妹的健美熱舞班。心想若能把hot flush轉變成hot dance，也算是開發另類能源，爲當今地球的green風略盡綿薄之力吧！

誤上賊船之後，發現熱舞班帶給我的歡樂、啓發、和自信是始料所不及的。首先，和一群年齡相近，背景相仿的熟女們一起蹦蹦跳跳，好像又回到當年的體育課。不同的是如今大家身材都培植成了績優股，各有漲幅，好個熱鬧的“擠擠”一堂！而眾姐妹們對體重三圍等敏感話題的處理更各有絕招，令人嘆爲觀止。有那超自信“女人我最大”的黑帶高手型，譬如我們的Ginger老師（哪裡大，讓你猜）；也有那欲言又止力持風度的穩健淑女型；當然更少不了那種哪壺不開提哪壺的調皮搗蛋型。但共同點則爲臉皮都練得夠厚，刀槍難入，並且麻辣葷腥不忌，私房笑話一籬筐。尤其Ginger是插科打諢的天才，常帶頭搞笑，讓我們笑到不行。於是大家一邊香汗淋漓手忙腳亂的熬肥油，一邊不忘做頭腦體操，訓練臨場機智。老師忙著化腐朽爲神奇，我們忙著化窘態爲幽默。人不小志不大的盼望有朝一日自己的舞藝能夠從“自我解嘲”進步到可以“自我陶醉”的階段。當然，從主觀的角度來說，只要臉皮夠厚，“自我陶醉”是一蹴可躋的。反正女人我最大，倒霉的是那些看我跳的人。自信嘛，說穿了就是這麼回事兒，課本就從沒教過我們怎麼善用“寡廉鮮恥”。（寫到此，我不禁有點同情Ginger。唉！我一陶醉她就倒霉。）

我們學跳各種不同的舞步，有時跳hip hop——酷酷的，有時跳salsa——騷騷的，有時還混在一起來個“酷騷同籠”，那可比“雞兔同籠”好玩太多了。跳hip hop時就假裝是紐約街頭的酷小子，跳salsa時就幻想是拉丁美洲的熱舞孃，隨你去瞎掰，只要騙得過自己就唬得了別人。舞藝可稍遜，氣勢不可不足。此乃“輸人不輸陣”的“舞林秘笈”。我早就偷偷悟出另一個真理：只要你有本事不把hip hop跳成騷的，salsa跳成酷的，就可以回家在廚房的月曆上給自己貼兩顆星星，自我嘉獎一翻。有些時候往臉上貼金比貼面膜還更快讓人容光煥發。

講到啓發潛能，那非得靠“上台表演”才能成就。因爲我們舞步速度較快，而且動作鮮少重覆，在台上運轉失靈是極……咳……咳……可能的。咦？怎麼眾人皆左我獨右？啊！撞車！此時就必須拿出泰然自若，外加巧笑倩兮的功夫來化險爲夷，有沒有練出特異功能，就看這招。儘管裡面冷汗熱汗直冒，外面要好漢假冒，這叫職業道德。話說雖然不是人人搶著上台表演，但志氣總是要有的（校訓！校訓！）。更何況，“凌霄”若不成，“上台”也不錯，懂得“退一步海闊天空”就是大智慧。於是眾家蘭質慧心的娘子們硬著頭皮，厚著臉皮，就扭腰擺臀，搔首弄姿的上陣了。心中還默唸著：“人生難得幾回騷，總有別人比我騷”來安慰自己。

其實女人一旦找到自我，相信自己很迷人，就會馬上抬頭挺胸，收腰縮腹，婀娜多姿起來，不青春回籠也難。更何況Ginger還會教你分筋錯骨大法及Yoga伸展操來增加你的柔軟度，防止運動傷害。假以時日，你舉手投足都會展現出超群的風采與韻味，讓人跌破眼鏡，刮目相看。（嘻！我老公的眼鏡就換了好幾副，下巴也常合不攏）。諸位有志氣的，歡迎你加入我們Dancercise的行列。不要怕跟不上，我不是把訣竅都在這兒傾囊相授了嗎？來！來和我們一同嘻嘻哈哈的學跳“嘻哈”（hip hop），騷騷傻傻的學跳“騷傻”（salsa）。在“女人我最大”的名師指導下，自迷迷人一翻。除了保證讓你汗流浹背，達到有氧運動的排毒瘦身效果外，還奉送MBY(Made by Yourself)名牌——“熟女的嫵媚與自信”哦！

## 作者小檔案：

范增玲，1973年勤班。台大公共衛生系學士，美國Rutgers大學環境科學碩士。從事醫療管理二十餘年，從掃地到掌門，一肩雙挑（校訓哪！）。興趣廣泛，舉凡不學無術，不務正業款的都歡迎：唱歌、跳舞、繪畫、寫作、氣功、太極、催眠、能量療法、clairvoyant reading等等。崇尚spiritual freedom，喜以拓展思維意識方式驗證人生真諦及宇宙真理。



## You Can Dance — On East Bay Line Dance Class and Beyond

◇ 芮景秋 ◇



The dance is on. The music blares from the portable. In front of the mirror, the teacher leads us stepping, swinging, and turning. Our dance may not be perfect, but the Sunday morning is almost.

I have never been a dance aficionado, nor have I been a good student of any dance class, yet my fancy for dance seems to grow with age. Time and again, I would be awe-struck and completely taken over by dancers on stage rendering the mesmerizing art of dance, be it the graceful ballet, the fiery tango, or the intense flamenco. So when our alumni association announced a possible East Bay fitness program of line dance, I signed up immediately, drawn more by a fascination than the dancing itself. The reality, however, paints a very different picture for me and in it I find a new chapter of life.

Like everything else, to start a new program requires the willingness to go the extra miles. That is very true with our class. Our organizer, Joanne Gong, had to overcome many hurdles to orchestrate it. Finding the locale, recruiting the teacher and participants, and picking a time slot that fits most people were no small tasks. In the end, through all the frustrations she might have endured, Joanne was there, with a ready-to-serve smile welcoming us all to the first class.

And the struggles, the fun, and the reward began. The steps – weave, shuffle, sailor, coaster, pivot, and many more can be the ultimate test for our untrained feet. The turns – left, right, quarter, half, and three-quarter send our heads spinning. Frequently lost in direction, one day our fellow dance mate Marsha suggested that we need a GPS. It immediately roused a sensation and became the class' beloved joke. Awkward as we might be, there was no fear of embarrassment. For the chemistry of being part of the TFGH alumni com-

munity and the spontaneous support we had for each other made us very much at home. Fellow dancers became friends, new source of information, and comfort in time of need.

Weeks went by quickly and our quarter class would come to an end. Renewal time was truly a show of comradeship. The class is us and we are the class. Many of us simply could not say no to a continuing quarter for fear of failing other alumnae. But the truth is that we ourselves are the ones that reap the ultimate benefit from a continuing class – a regular exercise for a stronger body and mind, and a better hand at dancing.

Dance came with an unexpected twist of fun – fashion. Now and then Joanne would arrange a line dance apparel supplier to our class, and our underlying girlish penchant for fashion would all light up. Glittering and fancy, the pieces caressed our imagination. We soon found ourselves irresistibly searching for that right number. Between selecting, trying on, and getting opinions from others, I sensed that beautiful rapport of being TFGH alumnae and of hearts never dulled by age. Outside, California sunshine dances in the parking lot. There, I waved good-bye to my fellow dance mates, their cheeks rosy from exercise, their faces glowing from the delight of shopping. Life is good, isn't it?



### ✎ 作者小檔案：

芮景秋，1971屆校友，台大外文系畢業。從事軟體工程業，已退休。喜愛古典音樂、閱讀，和學習語言；也愛好室內設計與時裝。偶爾寫作。



# 普拉提 — 瑜珈運動 (Pilates-Yoga Exercise)

◇ 簡美雪 ◇



記得五年前在一個大專校友晚會看到陳萍表演獨舞。她的舞姿精彩動人，把情感透過她的肢體表現得淋漓盡致。我完全被吸引了。我羨慕極了，不禁親自向她讚美不已。就是這緣份，我開始參加北一女的民族舞蹈班。今年舞蹈班已轉變為Pilates與Yoga結合的運動，以適應更多校友們的喜愛。

我從班上學到柔軟伸展基本功及欣賞中國少數民族舞蹈的美與特別的風格。我們在輕鬆活潑的氣氛下，隨著悠揚的現代與古典樂韻學習基本舞步，培養對舞蹈藝術的興趣，同時也增加肢體協調與靈活運用。普拉提與瑜珈運動班無需舞蹈經驗，適合所有年齡層的校友們。經常都有新血加入。陳萍老師為我們分解動作，一拍一拍、一個動作一個動作教。慢慢的，我們就熟練了。我們不斷的練習，感覺自己的技巧一步一步在提升，對舞蹈就更有感覺，很快就學會啦！也就跳的更有韻味了。

首先我們做30分鐘Pilates和Yoga結合的地板運動，以強化肌肉，緊腰縮臀，舒展筋骨，和增加柔軟及靈活度。勤於練習可以加強骨質密度，令鬆弛的肌肉收緊，更能達到修身和減壓的效果。再下來，我們開始30分鐘的中國舞基本功訓練。從基本扶把動作訓練：壓腿，踢腿，彈腿，開胯，加上手部練習：盤腕，風火輪，雲手，以及小跳，平轉，點步翻身的技巧訓練。這些動作可以加強關節的柔軟度，更可改善腰酸背痛與五十肩等問題，體態也會變得更優雅。

接著下來我們學習不同的舞蹈。這一年來陳萍精心挑選樂曲及編舞，我們已學習到數種舞蹈。我們將會在北一女年會表演，也會到老年中心作愛心演出。現在我簡要地介紹一下我們學習的舞蹈，並分享我個人的一些心情感受。

“草原上的卓瑪” - 卓瑪在藏語是美麗女孩的意思。我們隨著著名西藏的歌聲起舞。嘿…卓瑪…你有一個花的名字，美麗的姑娘卓瑪啦！你

像一杯甘甜的美酒，醉了太陽，醉了月亮。我們跳著，跳著，就像一隻自由的小鳥，歌唱在那草原上，就像飛舞的彩蝶，閃爍在那花叢中。

“穴位拍打健身舞” - 我們在Ricky Martin的The Cup of Life充滿活力的旋律中，用小球拍打穴位。我們發揮動力，盡情的跳躍，綻放青春活力！好像是為球隊加油吶喊的啦啦隊，high到了極點！Go, Go, Go! Ale, Ale, Ale! Go, Go, Go! Here we go, Yeah!

“走在鄉間的小路上” - 這是非常輕快的手絹舞舞蹈。我們雙手旋轉著手絹兒，不知不覺就像走在鄉間的小路上。暮歸的老牛是我同伴，哼一曲鄉間小唱，任思緒在晚風中飛揚。隨著旋律轉著轉著手絹兒；多少落寞惆悵都隨晚風飄散，遺忘在鄉間的小路上！

“挽溪紗” - 這是一種長扇舞。隨著古箏樂曲，我們手舞著長扇；空山鳥語分，人與白雲棲，我心如煙雲，當空舞長袖。我們飄逸若雲，心清如水。隨著悠揚如流水的琴聲起舞，就讓我們舞著舞著，滌去心頭的煩憂！

“旗袍舞”（茉莉滿庭芳） - 它舞出中國婦女的柔情蜜意，雍容華貴，千嬌百媚。這個舞曲充分顯示出我們中國女性窈窕美與典雅高貴的神韻。

每逢星期日早晨，我就很開心的期待去上課。因為可以認識到許多新朋友，更能見到老朋友們。我們好幸福！因為有北一女校友會健身活動。要特別感謝校友會提供寬敞的教室以及專業的師資，讓我們在煩忙的生活中，從舞蹈班鍛煉身體及培養藝術的熏陶。我們的體態變得更輕盈，心智更協調，活得也更健康、快樂！要享受自在精采的生命，就得從動身體開始！奔放肢體，僵硬就會褪去。任何人要重新認識身體，永遠都不嫌遲。生命是不能等待的，我珍惜現在，也許下心願，要繼續不斷的跳舞，到60歲，甚至到70歲！

*When you get the choice to sit it out or dance,  
I hope you dance,  
I hope you dance .....*

## 作者小檔案：

簡美雪，北一女1970年忠班。經濟學碩士。現任職於電腦軟體公司。曾任校友會理事。喜愛中國民族舞蹈、排舞、登山、旅遊、滑雪、縫紉、與好友分享生活經驗。來美30餘年，現定居在加州矽谷。



## Tapping into Line Dancing

◇ 金郁華 ◇

One day early last summer, a friend told me how much she enjoyed her line dancing classes. The combination of lively music and physical exercise sounded like a wonderful way to maintain physical and mental health. I was reminded of the email from Be-I-Nu Alumnae Association announcing the open enrollment for the summer fitness classes. After confirming that I wouldn't need to find a partner, I decided to give line dancing a try.

At the first class meeting, I was encouraged to take the center position just behind the teacher. Being short and near-sighted, I am used to being in the front, so I didn't think much about it. But very quickly, I began to appreciate the arrangement. As it turns out, line dancing involves a lot of turns - left turn, right turn, half turn, full turn,  $\frac{3}{4}$  turn, even multiple turns in a row - and that means the teacher is not always in my field of vision. Everyone else in the class was my teacher and everyone, by encouraging me to stand in the center, was offering to be my teacher. This kind of goodwill was prevalent in my line dancing class, and distinguishes the Association's classes from those offered by other organizations.

After a few weeks, I was able to catch up with most of the music and dance steps except some slow-moving ones, especially the song named "The Way". Once when the class was reviewing "The Way", I joked that I was going to give up on it because it seemed im-

possible to get it. Our very patient, graceful and elegant teacher, Linda, offered to give me an extra 10 minutes of tutoring before the next class meeting. At the next class meeting, not only did Linda show up early to tutor me but also the class leader Frances and several classmates were there to keep me company. They also shared with me some of their personal memorizing tricks which helped me eventually "get it". Where else can I find such thoughtful gestures?

In addition to the physical and mental benefits I enjoyed from line dancing, I was especially impressed with the dedication demonstrated by several responsible alumnae. One night, we were in the midst of dancing, the CD player stopped abruptly (but the lights were still on). We figured that it must have been the circuits being tripped. But we couldn't find any facility people nearby. Lo and behold, Joanne, our fitness coordinator, said "I have a boombox in my car. It can be operated by batteries." And, of course, she had the batteries in her car, too. Talk about preparedness! Also, Frances, the class leader, can always be counted on emailing us the information related to that night's new subject as soon as we get home.

Line dancing is fun, healthy and economical (no big upfront investment). (Can you tell that I am in accounting?) I will recommend anyone considering taking it to do so with our fellow alumni.





## 太極課

◇ 龍啓華 ◇

頭一回走進Sunnyview Retirement Home的會議室，乍看不像功夫教室，看看左右的同伴，有的偕同夫婿；有的看似老美；有穿牛仔褲的；也有一身緊身Aerobic服的；這讓我大為輕鬆，不用怕什麼都不懂而被人笑話。Sophie老師一開口，中氣十足，帶我們做暖身運動，從脖子到背脊、腳踝，外加踢腿、雲手、收心練習。還沒開始打拳已經覺得運動一大場了。拳友們常說光這套熱身運動就值得每週一晚犧牲連續劇時間來練拳。我們初級班學的是24式簡易太極，我從中間加入，又毫無基礎，幸虧老師慢慢地帶，讓我一步步來。三個月後，我毅然決然付完了一年的學費。我深感難得受教於Sophie和May兩位老師，只要他們願意繼續教一天，我就繼續跟他們練一天拳。



## Pilates Dance Class

◇ 王禮陽 ◇

舞蹈一直是我年輕時沒機會實現的夢想。直到最近陪女兒上舞蹈課，才發現這個沉睡多年的夢正漸漸地甦醒。此時，適巧看到校友會的舞蹈課程，終於讓我下定決心報名。正式上課之後，陳萍老師深厚的舞蹈基礎，加上豐富的教學經驗，特別是融合中國舞的內涵于課程之中，使得這一星期一小時三十分鐘的課程成為一個愉快美好的經驗。每次下課之後，我拭著額頭上的汗水，十分慶幸自己沒有錯過這個讓自己年輕健康的好機會。

## Dancercise

◇ 郭企 ◇

運動是我生活中重要的一部份，也持續做了多年，但是跳舞從來不是我的選項。這些年來對親朋好友邀約學跳舞的樣板回答是“跳舞？沒動感，缺音感，謝了！”但心中仍是小小的希望自己有一天也能舞一舞，更讓我的運動項目多元化。到今年再次看“dancercise”的網上傳單，心想“此時不再，更待何時？”便鼓足勇氣去試了一次。老師Ginger教學認真又風趣，從暖身的分筋錯骨，舒活全身每一個關節以避免運動傷害；接下來蹦蹦跳跳，扭腰擺臀的熱舞讓全身每一個細胞都在跳躍；直到瑜伽式的舒緩調息來結束，一樣不缺。心想“早該來了。還好，永遠不嫌遲。”當下就繳了一年學費以示決心向學。這些日子來學了“hip hop”、“salsa”，更知道“figure 8”的“8”是阿拉伯字的“8”，不是中文的“八”，真是寓健身於樂。我做過的運動從跑步、到各式各樣的運動器具。學了dancercise，發現這才是達到全身運動的好項目。幾個月下來，雖然手腳不聽使喚的時候仍然居多，但這已不重要了，因為我沉醉在每一節課的分分秒秒，尤其金不換是的一堂課跳下來後“身輕”、“神清”、“氣爽”的感覺……

