



# 綠緣

2012



北加州北一女校友會



[師生情誼]

郭媛元老師與美食

翠軒(本名沈珍妮, 1967畢業)

巧遇孟教官於南加州

徐李自端 Oct. 23, 2011

[健康人生]

維他命D的故事

范小玲

[義工之路]

美國癌症協會-華人分會

袁美華

希望之家 Fat Baby Farm

趙寶榮

[別後喜相逢]

點燃一盞緣起不滅的燈

駱娟英

1979 五十慶生感言

武克珩

三十五重聚

王懿萱 李佳芬

瀟灑走一回--小記 40 台北重聚

蔡瑩瑩

1970 屆四十重聚續集

郭企

[憶親情]

育兒甘苦路

王懿菲

無聲的英雄

李佳芬

[千山萬水]

*Reflections in the Shadow of the Lion Monument*

By Daisy R. Huang

涅瓦河岸

王克容

約旦行

陳麗斯

[生活點滴]

以歌會友

王莉莉

戀上小白球

王懿萱

生活動作存留都在乎祂

鄭念樺

# 郭媛元老師與美食

翠軒(本名沈珍妮，1967 畢業)

多年前，在校友會上與郭媛元老師重逢。這是我高中畢業後，第一次遇見郭老師。相隔將近四十年，郭老師依舊爽朗健談，依舊熱情關愛。就像回到高中時代，接受郭老師春風化雨。我滿心溫暖。

郭老師住舊金山，靠近金門灣；我住鄉下，近蒙特婁灣。一南一北，時空不允許。我們經常互通電話。電話裡頭，郭老師今天燉豬腳，明天煮紅燒獅子頭。一路下去，還有蝦米腸粉、紅燒海參、粉絲蝦鍋、苦瓜紅燒排骨、.....，有時又去餐廳，點這點那，聽得人垂涎三尺。

終於，莊勝里與我約定到郭老師家，請老師示範幾個拿手菜。

早年郭老師教體育。勝里和我當時都是游泳校隊，與老師常在體育組見面。今次，體育老師搖身變烹飪老師。我們相約早上十點鐘見面。老師很用功。八十好幾的高齡老太太，一早八點去附近上英語課，還要在十點之前趕回來與我們碰頭。因為怕老人家趕，我提議改為十一點見面。這一改，老師生氣了。她說，改來改去，沒誠意。反正她平日讀書認真，偶而一次早下課，沒問題。勝里住東灣，過海灣大橋會塞車。肯定無法準時。

我從鄉下開車，路途遙遠。惟恐路上時有塞車，我七早八早就開上公路。誰知一路順暢，略有堵塞而已。八時左右，抵達老師家門口。按鈴，老師上學去了。我在老師住的老人公寓樓下大廳等，老師十點不到就回來。神采奕奕，笑容盪漾。憑老師的拿手菜，足以打發好幾個酒席，綽綽有餘。這回牛刀小試，傳授我們六道菜，糯米燒賣、馬蹄糕、滷牛腱、酸辣黃瓜、蘿蔔糕、白(黃)糖年糕。有些菜，一煮數小時。我們短暫的停留，時間不允許做每道菜。老師當天示範蘿蔔糕，其餘嘗成品。

勝里讓我們先開始。

說開始，就開始。

老師取出糯米粉，加水，開粉，.....

我問老師，“老師，....”

不論體育老師或烹飪老師，老師就是老師。郭老師笑容滿面，嚴肅的說，“你讀了食譜沒？讀完再問。”

是的，我明白了。

待蘿蔔糕上蒸籠，勝里也趕到。我們一起品嚐糯米燒賣、酸辣黃瓜、滷牛腱。

我最欣賞美味的糯米燒賣。軟糯帶勁，滋潤無比。我連續品嚐，一個接一個，停不了。勝里的胃不好，淺嘗即止。

回家後，我又試做了幾次糯米燒賣，送鄰居，謝謝他們幫忙清除泥土小路邊野草。鄰居都誇讚我做得好吃。再次感謝老師的美食食譜。



## 郭媛元老師食譜

### (一)糯米燒賣

#### 材料

糯米兩磅，洗淨，浸水隔晚，用蒸鍋蒸成飯(約 20 分鐘)

臘肉一條(金然棧，五花臘肉)，切粒

蝦米二兩，切碎

燒賣麵皮(新香港麵廠)一包

生抽醬油半碗

#### 烹調步驟

1. 用 2-3 湯匙油放入鍋內爆香臘肉蝦米，將飯加入翻炒，加醬油炒 5-10 分鐘，取出備用

2. 用燒賣皮包成燒賣，蒸 5-10 分鐘



### (二)馬蹄糕

#### 材料

馬蹄粉半盒，1 碗半水開粉成粉漿

黃片糖 1-2 大片，加 5 碗半水煮滾，待糖溶化

#### 烹調步驟

1. 黃片糖加 5 碗半水煮滾溶化後，慢慢沖入粉漿內，同時攪拌成薄糊狀。倒入模型蒸 20-30 分鐘

### (三)滷牛腱

#### 材料

牛腱 2-3 個，3 碗水放在鍋內，放入八角牛腱煮 30-40 分鐘(用大同電鍋煮熟)

李錦記滷水 1 瓶(半碗)

蔥一把，切半

薑，三大片  
八角，少許  
冰糖 兩顆  
紹興料酒，半碗

#### 烹調步驟

1. 用兩湯匙油放入鍋內爆香蔥薑
2. 加入半碗滷水，半碗煮牛肉湯水及半碗酒，冰糖
3. 滷水煮滾後，將煮好的牛腱放入滷鍋內，轉成慢火滷 1 小時。如乾，可加少許牛肉湯水

#### (四)酸辣黃瓜

##### 材料

小黃瓜六條，洗淨，切片(不可切斷，正反面都要切)，拌小許鹽醃 1-2 分鐘後，洗去鹽分  
小辣椒十數個，切碎後加少許鹽，瀝去辣椒水  
蒜頭 3 粒，切碎  
豆豉少許  
酸醋半碗  
油半碗

##### 烹調步驟

1. 油滾後放下辣椒和蒜頭爆香
2. 放下黃瓜翻炒 1-2 分鐘，撒下豆豉
3. 倒下半碗醋炒 1-2 分鐘
4. 倒出盛大碗，待冷放入冰箱，隔日取用

#### (五)蘿蔔糕

##### 材料

粘米粉一包(1磅)，用 3-4 碗水開成粉漿  
白蘿蔔 3-4 磅，去皮，刨成絲  
臘肉 1 條，切成粒或片  
蝦米 2 兩，切對半  
白胡椒粉，少許  
鹽，少許  
糖，1 茶匙

##### 烹調步驟

1. 用兩湯匙油下鍋爆香臘肉蝦米
2. 加入蘿蔔絲翻炒 2-3 分鐘
3. 加入 2-3 碗水煮蘿蔔絲至爛
4. 加入少許鹽糖胡椒粉調味
5. 慢慢加入粉漿內，同時攪拌成糊狀
6. 倒糊入模型，放入大同電鍋(或蒸鍋)，水蒸 1 小時即成

## (六)白(黃)糖年糕

### 材料

糯米粉一包(1磅)

牛奶椰奶各一罐

白糖(或黃砂糖)一碗

### 烹調步驟

1. 白糖(黃砂糖)與粉拌勻，加入牛奶椰奶攪拌
2. 將攪拌勻的粉漿倒入模型，放入電鍋蒸 1 小時成

翠軒，本名沈珍妮，1967 屆校友，自幼喜愛花花草草，台大歷史系畢業，舊金山市大與迪安薩市大選修幼教，曾任幼教教師，現任大王農場植物組組長兼阿巴桑。

## 巧遇孟教官於南加州

徐李自端 Oct. 23, 2011

上次見到孟教官是在 1995 年我們的畢業三十週年重聚會時，她和孫教官都穿著由主辦人特地從台灣借來的教官軍服和每班同學合影留念。

今年五月底我隨夫去探望他的三表姐和姐夫跟他倆一起，照例在星期天去他們的教會作禮拜，崇拜後並有聚餐。剛吃完午餐，三姐對我說，你是北一女畢業的，我們這裡有位孟姊妹，以前是北一女的老師，我一聽見，就脫口而出“孟教官”。於是在三姐的介紹下，見到了教官並合影留念(見附照一幀)。

後來得知，孟教官以前有段時間身體不佳，在 2006 年曾有胸悶的情況，並在 2010 年換了個新的 Pacemaker，她每天有恆的為自己作穴道按摩，居然能使其時高時低的血壓恢復了正常。她每天在上下午各步行半小時，晚上十點就寢，而早上七點醒後，做些保健運動才下床。孟教官真是位有福的長者，曾在 2010 年在家人的陪伴下去上海參觀了世博會，她目前已已是四代同堂了。



(夫婿徐淵博代為中文輸入)

李自端 1965 年屆校友，台大植病系畢業，旅居金山灣區多年，服務於阿拉米達縣府已二十餘載，平時熱心教會侍奉，在 Fremont 的三一華人浸信會

# 維他命 D 的故事

范小玲

又是一年秋季。今年這個楓葉飄滿街的季节，似乎比往年都來的快。“今年又苦雨，兩月秋蕭瑟”，雖然蘇軾本意不是寫秋景，但是那種心情處境似乎可以形容這幾年來大家的感受。診所裏來的大眾常常抱怨生活如此艱難。我盡量勸他們，不管生活是多麼辛苦，最重要的是要保持一個健康的身心。健康的身心才是我們最大的財富。

初夏時，我終於回到了闊別多年的臺北。與國中和高中老同學們暢談到深夜，大家對彼此仍然是熟悉如昔。返美之後，我寫了一篇維他命 D 的故事給班上同學。當初其實總共也不過 email 給 30 幾個班上的同學。沒想到網路的威力，把這篇文章流傳到各地，我經常會收到自己寫的文章。幾天前我們北加州北一女校友會要我把它刊登在年刊上，我想了一想，把這篇文章加以改編，加入了一些新的和必要的知識。大家再聽一聽這個故事吧！

還記得我讀醫學院一年級的時候，教授說“我們人類身體裡，只有一種化學物質是靠陽光得來的，那就是維他命 D”我當時心裡想，從陽光得來的，那不就是跟植物一樣嗎？然後教授就開始解釋，維他命 D 是如何從皮膚上的一個化學分子，接受陽光照射後，經過肝，再經過腎，最後變成了維他命 D。真是太奇妙了。我在大學唸醫學預科時是主修化學的，所以對任何身體的化學反應都特別有興趣。我牢牢地記住了教授的話：皮膚、太陽、肝、和腎，會變成維他命 D。

然後在唸臨床的時候，看到維他命 D 缺乏症兒童的照片，那些小孩很可憐，兩腿彎彎的就像個 O 字。教授很得意地告訴我們說，那些照片都是在 20 世紀以前拍的，現在這種軟骨症已經幾乎完全絕跡了。原因是在 20 世紀初期時，科學家們努力研究成功，發現了維他命 D 嚴重缺乏就是軟骨病的起因。其實自 16 世紀以來，人們就看到很多軟骨症。後來許多憂心忡忡的父母們發現給小朋友們吃了魚肝油就不會得此症，科學家們研究出原來是魚肝油裡含有維他命 A 和維他命 D，然後證明維他命 D 是主因。我還記得小時候我們家規嚴格，我母親規定所有的孩子們每天飯後一定都得要吃一顆魚肝油，我很不喜歡那種油油的味道，每次都會被媽媽連哄帶騙的說“乖乖吞下去，將來長大，個子高高，聰明又漂亮哦！”她講話的神情到現在都還歷歷如新。我媽可真是聰明呢！她當時怎麼就知道魚肝油裡的維他命 A 會讓皮膚美麗？我這個皮膚科醫生可以馬上告訴妳們，她說得一點都沒錯。只不過我長大以後，並沒有個子高高，魚肝油裡的維他命 D 的份量並不多，它雖然可以讓孩子們不得軟骨病，但卻沒有足夠份量幫助骨骼發育長高。維他命 D 是第 4 個被發現的維他命，所以被叫做 D。它像個鑰匙，有了它才可以開門，把鈣從大腸中吸收入血液，再運送給骨頭造骨。換句話說，沒有維他命 D，即使吃了再多的鈣也沒有用。

我唸完醫學院之後，做了一年的內科實習醫生，發現對皮膚科最有興趣，很幸運的考進加州大學舊金山分校(UCSF)的皮膚科，唸了三年，又教了一年書，然後開始自己的診所。我沒有在舊金山開業，跑到這個中谷的小鎮來，我喜歡替農人服務，他們純樸可愛，卻常缺乏皮膚科醫生替他們診斷及治療皮膚癌。我在這裡行醫覺得很

愉快，扳手一算，也已經有二十多年了。每天我都會跟病人提醒：儘量不要曬太陽，一定要擦防曬油哦！病人都乖乖地照著做，沒有人喜歡得皮膚癌。得了嚴重的那種黑色素的皮膚癌是會早過世的。

在 2004 年，有位醫生，名字叫做 Michael Holick，是當時波士頓大學的教授。他開始對全國的皮膚科醫生們說：我們這樣叫病人不曬太陽是不對的，因為病人需要太陽去製造維他命 D。我記得當時幾乎所有的皮膚科醫生，包括我在內，都很不贊成他的這種說法，甚至有人開始批評他，說他這種說法會造成更多的皮膚癌病例。日子就這麼過去了。大約是在 2006 年，我看到了一篇文章，提到最新的科學研究報導，在很多器官的細胞裡都有發現維他命 D 的接收器。我心想，明明記得很清楚當年在醫學院時，老教授曾說維他命 D 的接收器只有在身體裡的 3 種器官：皮膚、肝、和腎。這到底是怎麼一回事？我在想，如果這種說法是真的，那麼關係可重大了。因為老天不會無緣無故的讓器官有維他命 D 的接收器而不讓他產生作用。而且我還記得自己當時在做學生時的第一個反應就是：如果植物沒有太陽不能活，那麼我們人類唯一靠太陽得來的化學物質一定也有很重要的功能。

到了 2007 年初，我決定開始告訴我的病人們有關維他命 D 的重要性。同時也買了一大堆維他命 D 的瓶瓶罐罐，碰到親朋好友就送每人一罐。絕大部分的人都帶著好奇的眼光，很禮貌地收下。然而不管我怎麼解釋，絕大多數人都會說：OK，那我就一定會每天吃 400 單位。我就會說，那是絕對不夠的，妳一定得吃至少 1000 單位。然後大部分人就會說：那我一定會去買鈣片裡加維他命 D 的；或者說：那我會多喝牛奶，多曬太陽；或者乾脆說：那我一定每天吃一顆多種維他命。連我父母親都不太敢吃我帶給他們的 1000 單位的維他命 D。我一急之下，告訴我父親：“你知道嗎？這是我所知道最好的長生不老的仙丹，你一定要記得每天都要吃一顆，也要記得每天給媽媽吃一顆”我父親當時也已經快九十歲了，聽我這麼一說，就趕緊把瓶子放在飯桌上。然後我告訴老爸，他每天一定要跟老媽在庭院裡曬半個小時的太陽，而且是不能隔著窗子。老爸不知道原因，其實我很想告訴他，那是因為皮膚需要 UVB 來製造維他命 D，如果隔著窗，UVB 就被擋住了。很多朋友會跟我說他們每天都有曬太陽，是在開車去上班的時候，30 分鐘或一個小時，聽起來很不錯，但是這些朋友們都沒有製造出一個單位的維他命 D。他們可能覺得身體熱熱的，可是沒有 UVB 就是一點用都沒有。

2009 年的春天，我們的皮膚科年會是在舊金山。開會時我遇到了 Dr. Michael Holick。他跟我說了些治療的原則。開會回來之後，打電話給好友是喬治，他是內分泌科醫生，正巧也是波士頓來的。喬治說他和他的家人每天都在補維他命 D，每天吃至少一、兩千單位。喬治也是非常聰明又優秀的醫生，維他命 D 是內分泌科的大本行。我告訴他 Dr. Holick 跟我說的治療原則，他說那準沒錯。我覺得好像吃了定心丸，也放下了一個大擔子。我告訴他我跟我老爸說維他命 D 是仙丹，喬治是中國人，他笑得人都歪了。

你們也許也會覺得怎麼一個堂堂醫生好像是在賣狗皮膏藥。我說的是真的故事，因為當時我一定要讓父親知道這個維他命 D 的好處有多少！為什麼我會說維他命 D 是仙丹呢？新的學說陸續發表出來，維他命 D 已經被公認不只是健骨的，它還有許許多多數不盡的其他功能。醫學界公認，維他命 D 對免疫系統有很大的平衡作用，對基因有影響，還有它能減低三種癌症的機率。那三種癌症呢？到目前所知道的是大腸，乳房和前列腺癌。不止這些，它對糖尿病和最新報告出的黃斑性老人眼

睛退化症也有減低患病的機率。其他很有可能，可是還未完全明白的是高血壓和心臟病，甚至不少神經系統和精神上的疾病，維他命 D 對他們也有正面的影響。所以我會擔心大眾如果爲了怕曬太陽，而變成維他命 D 缺乏。尤其是我們東方人由於皮膚黑色素比較多，把太陽都擋掉了，不容易製造維他命 D。有些人誤解是因爲我們比較沒有習慣喝牛奶，或是魚吃的太少；其實維他命 D 靠食物和太陽得來是絕對不夠的。我們一定必須每一天都得補充維他命 D。那麼，大家都在問“要吃多少呢？”

首先，由於每一個人的體質不一樣，我們每一個人都一定要檢查出自己的維他命 D 到底是多少。請千萬不要去猜測。我可以告訴你們，我每天都會看到讓我訝異的測驗報告結果。太多太多的人的測驗結果出乎他們的預料。我只能告訴他們醫學界到目前爲止還無法解釋爲什麼是這樣。譬如說，有些人每天在太陽下工作或打球，可是他們的維他命 D 卻很低。又譬如說，一般上年紀的人指數比較低，可是有的年老的人的指數比年輕人的都好。另外更有不少二十幾歲的青年人的維他命 D 偏低。所以如果你不知道你的血液濃度是多少，你就會補充錯誤。請記得最好是在春秋冬時檢查，夏天因爲太陽的關係，指數會比較高。當我們知道自己的維他命 D 是多少之後，我們可以知道自己是站在那裏。低於 20 ng/ml 是維他命 D 缺乏症 (Vitamin D deficient)。30 ng/ml 是正常。至於什麼是最佳？(optimal?) 回答這個問題，說難是難，說簡單是簡單。見仁見智。原因是維他命 D 的作用這麼多，知識又這麼新，醫學界會沒有來得及給大眾一個肯定的答案。我常常被問到這個問題。所以我也經常思考這個問題。尤其是在最近看到有不少人覺得指數越高越好，我認爲那是錯誤的想法。我希望大家能花時間跟你們的醫生討論這個很重要的問題。我個人覺得最佳的指數是 30-45 ng/ml。爲什麼我會這麼說呢？我這個數字是怎麼來的呢？

我仔細的把所有的我的病人的測驗結果分析了一下，我做了幾個有趣的結論。第一個結論是：當我們在提升病人維他命 D 的指數時，從十幾提升到二十幾很快也很容易。從二十幾到三十幾，四十幾也不難。但是接近五十就很困難提升。舉例來說，如果是吃三千單位一天，兩三個月之後，就可以從十幾提升到二十幾。但是如果繼續吃三千單位一天，就算是吃一年也不會達到五十。如果一定要超過五十，就得多吃很多。似乎我們的身體在告訴我們，三四十就夠了，再多就要勉強些。第二個結論是，因爲我是皮膚科醫生，來我診所的大眾大部分都很健康。在這些健康的人群裏，很少看見有頭一次測驗結果就超過 45 ng/ml 的。其實我還發現有一群很健康的人，他們每天只需要補充一千單位就可以維持在四十幾的指數。我問了這群人很多問題，發現這群人，不論男女老少，都有做規律的健身運動。(真是很奇妙。我希望在將來，有聰明的專家能證實健身運動對維他命 D 有正面的影響。)言歸正傳，我想要告訴你們的是，我們的身體是最具有智慧的，似乎它在告訴我們，自然產生的指數是在五十以下，我覺得自然的補充到自然的指數是明智之舉。

我的對面鄰居傑西卡告訴我她的醫生要她一天吃一萬單位，雖然她的指數已經高到 76 ng/ml。爲什麼會這樣？因爲她的醫生沒有把指數弄清楚。請注意看指數時，一定要弄清楚這個指數是怎麼量出來的。有兩種量法：ng/ml 和 nmole/L，我們平常血液測驗的報告都是 ng/ml，可是不知道是什麼原因，很多的醫學報告是用 nmole/L。傑西卡的醫生並不知道這之間的不同。讓我在這裏解釋一下：就好像我們量體重一樣，一公斤相當於二點二磅 (1kg = 2.2lb)。在這裏，1 ng/ml = 2.5 nmole/L。傑西卡的醫生是想要他的病人指數達到 76 nmole/L (而不是 76

ng/ml)，如果我們換算一下： $76 \text{ nmole/L} = 30 \text{ ng/ml}$ 。所以傑西卡實在不需要一天吃一萬單位的。

如果你問我，那爲什麼傑西卡看起來好端端的？多吃了會有什麼壞處？我想這就是我最頭痛的地方。每天都有人問我這個問題，不是病人就是親戚朋友。我沒有完全正確的答案，因爲這個新領域沒有足夠的資料。我只能老實的告訴你，一天不超過四千單位是很多專家們估計出來的。這是 IOM ( Institute Of Medicine ) 所發表的推薦。我深信這些專家們有他們的原因要如此謹慎。我的病人常常會帶網絡或雜誌上看來的文章給我看，一些醫生建議吃超過一天四千單位才能達到某些效果，譬如預防癌症等等。我希望大家不要道聽途說，請和你所信任的醫生商量過再決定。

另外有不少醫生在開 5 萬單位的維他命 D 丸的處方，一星期吃一顆 5 萬單位。但是我不太喜歡開這個處方。原因是我看到太多的病人會一直在吃一星期 5 萬單位。他們不知道什麼時候應該停止。或者很多人會以爲吃了幾個月就從此不再吃了。我比較喜歡給病人一個重要的信息，那就是：維他命 D 的補充是每一天的必要工作，最少一千單位，最多盡可能不要超過四千單位。不要因爲方便每星期吃一次，也不要因爲著急想要很快補回來。只要大家每一天有恆心的吃就夠了。

還有大家常常關心的另一個問題是：那一種維他命 D 丸最好？我想現在大家都已經知道 D3 是最接近人體的維他命 D。最好是一顆一千單位的。還有我一向贊成維他命 D 跟鈣片分開來吃。請大家注意不要過分吃鈣片。這個很重要哦！因爲維他命 D 過量時，最常見的症狀就是跟鈣過量有關。那麼我們每天該吃多少鈣片呢？目前專家們的推薦是每一天一千兩百 mg。請大家對鈣片有所認識：第一，鈣片與維他命 D 有一個很不相同的地方，那就是雖然維他命 D 不容易從食物得來，鈣質可以很容易從食物得來。所以我們一定要拿一支筆來計算我們從食物裏得到了多少 mg 的鈣質，再去決定需要吃多少 mg 的鈣片。譬如說，如果你從食物得到四百 mg，那麼你只需要吃八百 mg 的鈣片。還有怎麼吃法？這裏面也明堂不少，這裏篇幅有限，以後再仔細說。現在請大家注意要分開來吃，如果要吃八百 mg，最好分成兩次，每次四百。鈣片吃太多可能會有腎結石，也可能對血管不好，有人會腸胃不適。

回到維他命 D 的話題。有時還會碰到一些很愛思考的病人，他們會問“范醫生，妳覺得維他命 D 是維他命，還是荷爾蒙？”我的答案是：“我希望妳把維他命 D 想成維他命一樣的需要定期補充，也希望妳把維他命 D 想成荷爾蒙一樣的需要定期測驗。”這話怎麼說呢？有人說維他命 D 不是維他命，因爲照常理，維他命的定義是一個我們身體不會製造的化學物質。可是維他命 D 是身體可以製造出來的呀。而且隨著醫學的進步，我們開始知道什麼叫做細胞收接器，什麼叫做基因，我們才明白原來維他命 D 還有這麼多方功能。所以維他命 D 像荷爾蒙一樣的重要。但是荷爾蒙不是每一個人都得每天吃的呀，在這方面它像是維他命。那麼這個比荷爾蒙還重要的化學物質，我們卻必須每天來補充，

我現在做個總結論：維他命 D 是我們身體裏唯一靠太陽得到的物質。它的功能實在是數都數不清。除了製造骨質，還可以調整免疫系統，調整基因。因此它能減低多種疾病的可能性。是我們維持健康身心的不可缺乏的每日補品。由於這些功能是最新的知識，我們仍然在收集資料。專家們目前的推薦是每天吃一千到四千單位。我們必須查清楚每個人自己的血液指數是多少，不要猜測，因爲每一個人的體質不

一樣。如果你的指數是在低於 20ng/ml，請你一定要提升它，沒有選擇餘地。至於什麼是最佳的指數，請你和你的醫生商量後再做決定。我有提供我的想法給大家參考。還有請記住指數單位是怎麼量的，不要弄錯。

維他命 D 的故事，從仲夏到深秋，廣為流傳，除了出乎我的預料之外；也讓我感覺到肩膀似乎沈重了一些。尤其是當我看到或聽到大眾由於對維他命 D 的認識不深，而補充過多或過少的時候。當初我的動機很單純，與老同學們 30 多年重逢在臺北，回想到母親在世時殷殷盼許她的孩子們要替人設想，互相幫助；我覺得有責任得盡力說服班上的同學們每天一定要有這重要的習慣，補充維他命 D 以保持健康。現在很希望在改編之後，大家對維他命 D 能有更進一步的認識。在文章的開始，引用了蘇東坡的《寒食帖》。在這個結尾，預祝我們大家在不久的將來也能看到王羲之《蘭亭序》裏的：“天朗氣清，惠風和暢”。那將是多麼愉快的境界！也僅此祝福學姐學妹們新年快樂，事事如意。

范小玲，醫學博士，74 級讓班，唸完高二來到美國，1987 畢業於 UCSF，曾經擔任總住院醫師，美國皮膚學院和美國美容外科學院院士，現在是執業醫生。

# 美國癌症協會-華人分會

袁美華

“有人在哭嗎？”爲什麼會不停的哭？而且哭那麼傷心？“在搭乘長榮航空飛往台北的飛機上，座艙內一片黑漆漆，此刻應該是大家熟睡的時段，爲什麼會有人哭的那麼傷心呢？也不知爲何，我的心被它深深牽動著，終於忍不住循聲走向她。“Why are you crying?” “Because of this movie” 她指著前座椅背上的小 TV 說。我的天啊！雖然非常懊惱自己做了一件多麼愚蠢可笑的事，但還是由衷的爲她高興，因爲這只是一部悲戲，而不是一部真正的悲劇。可悲的是我自己，妹妹袁美芸因爲乳癌去世已經一年了，我卻仍然那麼容易被大小的傷心事物，牽動著我的情緒，難以理性的控制！

2010年3月15日，妹妹來電，說她乳癌復發，而且癌細胞蔓延的非常迅速，在電話裡不停的哭。我馬上衝到她家，看著她胸部上癌症的紅斑又擴大範圍了，我們倆哭成一團。多可怕的癌症啊？化療，電療，才做完2個月，它就這麼囂張的回來了。從來沒面對過癌症復發的我，徹徹底底的被打敗了。記得從妹妹第一次發現乳癌(2009年3月)，頭一個多星期，我的感覺是痴痴呆呆的無助，完全不知所措。好一段時間後，我才有能力開始行動。求救！對！求救！向有經驗、知識的朋友求救。我開始送電郵給朋友，向大家諮詢。幸運的，有5位朋友馬上打電話給我。她們告訴我她們的經驗，有關癌症的知識和建議。同時，我也求助於美國癌症協會華人分會(ACS)。

當我走進協會，義工馬上了解我的來意。請我登記一些資料，並滿懷愛心的向我解釋協會的作業流程與服務，提供乳癌方面的手冊及書籍，使得我快速的對它有更深一層的了解。她耐心的解說，確實讓我暫時舒緩了不少心中沈重的焦慮。果然如那位義工所說，妹妹第二天就接到幾位乳癌患者來電，和她分享許多經驗，調適她心中的疑問，紓解了她不少的壓力。她漸漸的快樂起來，充滿信心的接受化療。

ACS 有很多服務項目。例如不同類型的互助小組有定期聚會。有地區性的互助小組以及各類癌症的專門互助小組。這些聚會成爲她生活上的重心，新認識的癌友成了她想要幫助的對象和互訴苦水的伙伴。她們時常通電話，互相鼓勵。她參加容光煥髮美容講座去面對她因化療引起的脫髮。也偶而借用交通服務來減輕我接送她去治療的負擔。電話關懷和家庭探訪更是接連不斷。不但對她，甚至對辛勞的家屬，也伸出了溫暖的雙手。在我心力疲憊時，還得強忍著悲哀，護衛媽媽和她的家人。這些天使般的義工，願意擦拭我的淚水，對我來說是多麼大的恩賜。

20個月的努力抗癌，妹妹仍然離開了(2010年11月)。留給我的，是一條永無止境的抗癌之路。我加入了ACS的理事團隊，因爲我深信癌症“並不完全是絕症”，而是生命中的一個信號，告訴我們身體需要“特別照顧”了，它是可以被安撫的。我要努力學習，再將我從癌友們學習來的經驗，用於幫助患者，並事先提供資訊給親人及朋友，讓大家儘量的從生活中去注意，避免受到癌細胞的侵入，這也是ACS最大的宗旨。

ACS 還有提供喘息服務，是針對末期癌友及家屬的探訪與關懷。每年發表定期刊物，“談癌季刊”“年刊”都提供最新的癌症資訊，發表癌友與家屬們的心聲，及協會的活動報告。健康教育講座更是連續不斷，都是由有經驗的醫師及專家到場解說。免費電話教育課程更是每個有心人最方便的學習機會。

至於華人分會的由來，我必須非常驕傲的說“北一女，不一樣就是不一樣”。當年創始會長，是我們 1966 屆的校友邱慈艾，2001 年會長是我們 1960 屆的校友沈悅。她們多年來對協會的奉獻，出錢出力，是超然非凡的。我希望有更多的熱心校友，加入服務的行列。雖然我們不是醫生，但是我們可以“宣導抗癌”以及改善癌症患者和家屬們的生活品質。奉獻一些時間，金錢與精力，助人助己！如有興趣可以直接與協會聯絡，510-797-0600，[www.acscu.org](http://www.acscu.org)。1978 屆的校友鄭紹穎和我，會非常高興的為您服務。



袁美華，1973 北一女畢業校友，關心國家大事，喜好音樂舞蹈，做事講求速效，踏實。一切只求盡力，自然隨緣。

# 希望之家 Fat Baby Farm

趙寶榮



許多學姐學妹們一定還記得在2011的年會中，收到了一份為“希望之家”募款的信。當天在募款箱內就收到了數百元的現金和支票。截至七月底，捐款總數是五千五百元美金和五千元人民幣，已全數送到“希望之家”。在這幾個月中，我也收到好多熱心朋友捐贈的嬰兒衣服，一共裝了九個箱子，外加兩個雙人座的嬰兒車，分了六批由三藩市帶到北京。箱內也包括“希望之家”急需的醫療用品和 disposable swim pants (因為八月時，北京太熱，孩子們喜歡泡水)。



這是我生平第一次為私人機構募款，我深深地被大家的廣愛和對我的信任感動(許多朋友就給一堆現金，要我“看著辦”)。現在讓我來說說“希望之家”的故事，給校友們一個機會來認識這些可憐又可愛的孩子們。他們一生下來，因為身體的殘缺便被親生父母拋棄，大部份孩子會在雪地、田林裏，孤獨地從這無情的世上消失，他們可說是“the least of the least”，Mother Teresa 說過“The biggest disease today is not leprosy or tuberculosis, but rather the feeling of being unwanted”。



瑞瑞和替他作物理治療的  
義工阿姨



這個早產兒非常瘦弱需要  
細心的餵養



這個孩子沒有肛門，廢物得  
從肚子旁邊的小孔擠出

因為女兒玄玄的關係，我在2011年一月時，參觀了“希望之家”，即使只有短短的幾個鐘頭，我已經非常欽佩這個組織的愛心和效率。所有孩子的衣服、被褥、醫藥都是規劃有則。他們的儲藏室，更是井井有條。



Dr. Martin 每天上午為病童配藥



“希望之家”的儲藏室



青川(Josiah)和他的收養家庭

所以我非常贊成女兒留下來當義工。玄玄的責任是幼兒園老師，因為“希望之家”的孩子大半會由說英語的家庭收養，所以每個孩子從小就取了個英文名字(決不是崇洋)。玄玄就教這些孩子們一些簡單的英語字彙和歌曲，讓他們能很快地適應未來的家庭。



“希望之家”的幼兒教室，玄玄是老師



Dr. Joyce, 玄玄, 牧笛(膀胱外露),和 Robin

“希望之家”是在 2000 年由 Dr. Joyce 和 Robin Hill 創辦的。截至 2011 年，“希望之家”已經照顧了上千名的棄兒，其中有百餘已被收養，Dr. Joyce 一位醫生，Robin 是個工程師，他們原來住在澳洲，1990 年由 Robin 任職的 Sandvic 派到北京。他們共有七個孩子，那時只帶了最小的兩個來中國。他們住在公司提供的麗都酒店公寓裏，過著極為享受的日子。

Hill 夫婦是非常虔誠的教徒，就在 Robin 任期即滿，準備離開中國的前幾個月，他們經由教會的安排參觀了北京的一家兒童福利院 (Children's Welfare Institute, CWI)，目睹了 CWI 簡陋的設施和孩子們不如人的待遇，Hill 夫婦感慨萬千，好好照顧這些棄兒的意念開始萌芽。1998 年底，Robin 辭職，舉家遷離舒適的麗都，搬進了北京郊區的一個小公寓，在餐廳裏設了張小床。接著他們就從 CWI 抱回來第一個棄嬰，Katie，她當時五個月大，頸子上長了一個很大的腫瘤。有天 Hill 夫婦帶著 Katie 到村裏買菜，村人都很好奇這對外國人和長著一個大瘤的中國娃娃的關係。當晚有群人帶著蔬菜和肉來造訪 Hill 夫婦，原來這群村民是來表達他們對 Hill 夫婦收容中國棄嬰的尊敬和感謝的。

Dr. Joyce 想盡辦法上網給 Katie 找醫生，終於在 Nashville 的 Vanderbilt 醫院找到了合適的醫生為她作了切除手術。在這個手術之前，Joyce 為了替 Katie 申請赴美護照，也煞費周章。CWI 的院長便建議她收養 Katie。這個主意完全受到 Hill 夫婦自己兩個孩子的支持。所以 Katie 成了 Hill 夫婦的第八兒。我也有幸見到了這個活蹦亂跳的女娃，說起話來像連珠彈，稍不留心，便搭不上話了。

“希望之家”日漸茁長，Hill 夫婦僱用了附近的村民當褓姆，也訓練她們用 Hill 夫婦的標準來照顧這些孩子，那就是把這些棄嬰當成自己親生的來照養。每個孩子都有固定的“媽媽”，早晚是一位阿姨照顧二到三個孩子，夜裏則是一個阿姨照顧四個孩子。這些阿姨和孩子們都建立了深厚的感情。Evan，一個經常掛著笑臉，天生有心臟問題的小男孩霎時辭世，玄玄告訴我，他的阿姨哭斷了腸，如同失去了自己的寶貝兒。



Evan，患有心臟病



羅羅有白內障



晴晴沒有肛門，廢物得從陰道排出

開始時，Joyce 都是到北京的 CWI 選擇可以治療的孩子，這些孩子治癒以後大半被收養，有些孩子因為殘障無人收養，他們便留在“希望之家”，等 4 到 5 歲時再被送回他們原來的 CWI，日子久了，別的 CWI 也主動和 Hill 夫婦連繫，希望他們能幫忙照顧更多的棄兒，因此，現在共有四所 CWI (河南的焦作、洛陽、信陽、和鄭州)

提供一個樓層，讓 Hill 夫婦依照北京“希望之家”的標準負責管理。這裏收留的大半是病重的孩子。



Luke 出生時脊椎突出，兩腿癱瘓



Luke 現在五歲，能說善道，已經被收養

在所有醫療方法用盡之後，“希望之家”會讓孩子在充滿了愛的環境裏，靜靜地走完人生。那一刻，他們的尿布是乾的，胃裏不是空的，而且他們是躺在阿姨的懷裏走的。玄玄五月裏，帶著患有腦瘤的小思明去香港醫治，回來後瘤是切除了，可是發現癌細胞已擴散。Joyce 不忍讓小思明受苦，便決定停止化療，讓他自然地過去。

2011年六月，我再度拜訪“希望之家”，在那兒住了四天，有機會親自表達對 Joyce 和 Robin 的敬意和感謝。Joyce 的脊椎會漏液體，導致嚴重的頭痛。因此之故她不能站立很久，Robin 給她訂置了一個特殊的架子，如此 Joyce 便能躺在沙發上操作電腦。即使身體不適，Joyce 每天照樣為孩子連繫世界各地的醫院和醫生，而且每月照樣寫 Newsletter(相信許多朋友都讀過)。樹津，我在北京的朋友，見了 Joyce 的狀況，非常感動，當場便交給她一個五千人民幣的信封。



“希望之家”的餐廳，大家排排坐



一個臥室有四張小床

“希望之家”也得到 Show Hope、MedArt、China Orphans Outreach、以及 LoveWithoutBoundaries 的支持。MedArt 是由一群在香港熱愛音樂的醫生組成的。他們定期的替“希望之家”嬰兒動手術，完全免費（“希望之家”只需張羅機票）。三月時，玄玄帶著婷婷(Emily)去香港把她露在體外的膀胱收好。婷婷現在又白又胖，完全恢復了，只是非常認生，我花了三天工夫，她才讓我抱了幾分鐘。



婷婷剛來“希望之家”時



婷婷和“小媽媽”玄玄在香港醫院等待手術



婷婷手術後，腿上還有石膏



婷婷和寶榮



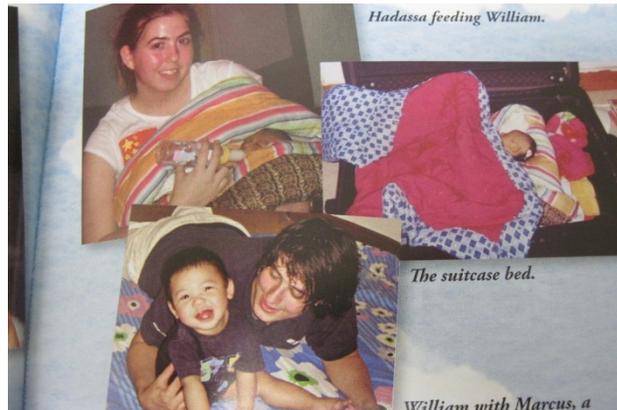
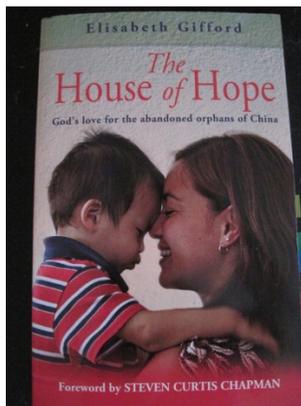
婷婷和“媽媽”，好開心

大半的棄嬰有兔唇，他們由於嘴唇不合，無法吸食奶瓶，因此非常瘦弱。到了“希望之家”第一件事便是把他們養胖，如此才有多餘的皮膚和脂肪來接受矯正手術，難怪“希望之家”的別名是“**Fat Baby Farm**”。

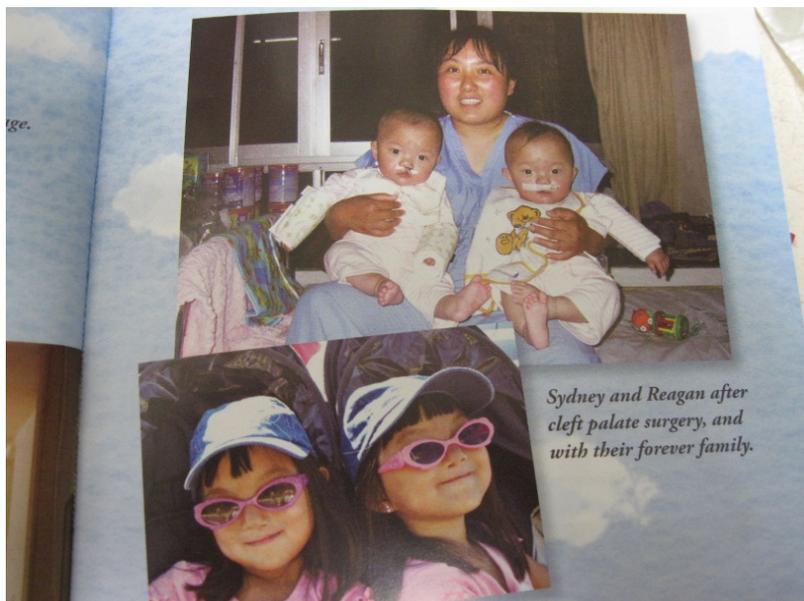


“希望之家”感人的故事真是多的很，有興趣瞭解更深的朋友，請看 “The House of Hope” by Elisabeth Gifford，或上網 <http://www.hopefosterhome.com/>。

下面兩張照片是從書裏拍下來。這幾個棄嬰都找到了他們“永遠的家”。



棄嬰 William 是一個早產兒，非常瘦小。Hadassa 是一位義工，她擔心 William 晚上在 CWI 無人餵食，便把他帶回自己的住處用行李箱充當小床。William 3 歲時，被 Hadassa 的媽媽收養。



這是個雙胞胎姊妹 Sydney 和 Reagan。她們原來都有兔唇。現在快樂地和養父母住在 Florida。

世上需要我們救助的人真是數也數不清。可是就像這個“老人在海邊救海星”的故事，有一個年輕人問他“幹嘛作這傻事，這裏有太多的海星要乾死了，你救幾個有什麼差別呢”？老人再撿起一個海星往海裏一丟，告訴這個年輕人“對這個海星來說，這就是生死的差別，我能救一個算一個”。

希望您也不要放棄，您的憐憫可以決定一個棄嬰的生死，如果您願意幫忙，請和我連繫，[motherwu@gmail.com](mailto:motherwu@gmail.com) 或請直接寄支票給

Show Hope, P, O, Box 647, Franklin, TN 37065,

Memo 處請註明 **HFH** (Hope Foster Home)，謝謝!!!

所有捐款百分之百都用在經營“希望之家”。Hill 夫婦並不支薪，他們靠積蓄和朋友過生活。“希望之家”也沒有中國政府的資助。

## 人間有關愛 棄兒有希望

趙寶榮，一九七一校友，曾任校友會理事，從事醫藥研發，深信助人者人助之，喜在內，美在外，心目中最美的女人是 Mother Teresa。

# 點燃一盞緣起不滅的燈

## (參加洛杉磯 1981 三十重聚紀事及感言)

駱娟英

自從報名參加洛杉磯三十重聚後，就是一連串的感動圍繞著我，在回程台灣的飛機上，我迫不及待地開始寫下我的感動與感謝，想和大家分享三十重聚所創造的奇妙情事！



聚會報到的第一天，北美總召梅華安排來自台灣及美國各地的同學們先到一個自助餐廳吃午餐。大家一見面即忙著擁抱、照相、敘舊，好不熱鬧！自此以後，每一餐每一天都碰到許久不見的同學（小學、國中、高中、大學）及FB上的朋友，驚喜不斷、尖叫連連！從來不知自己何時認識如此多人，從來不知自己何時多了如此多的朋友，一下子、一瞬間通通出現了！而且一見如故，彷彿大家不曾分別過，這是怎樣的奇妙感覺？這是怎樣的因緣際會？

9月16日下午開始報到，來自各地的同學們陸續拉著行李，進住旅館。參加LA聚會的同學不僅可以領到綠制服、年度紀念品手機袋，還有愛班絢玲提供的一袋化妝品，讓大家每天都可以美美的！而辛苦的LA團隊整個下午及晚上，都在彩排明天的表演節目。晚上同學們各自聚會晚餐，再回旅館房間敘舊。自從踏上LA之後，每天沒有超過晚上12點，是無法睡覺的！

LA重聚大會的重頭戲在9月17日。早餐後，就是一連串的自我介紹和表演。許多人都說自己內向，卻往往口若懸河地講到梅華要控制時間喊卡為止。有人還保留著畢業時給同學簽名的舊書包，有人因為三十重聚而喜極而泣。大家分享著彼此的感動，大家感謝著LA重聚讓人有拋夫棄子的正當理由，而有機會與失聯已久的同學們一同聚會，一同歡笑。LA團隊藉由同學們的自我介紹及帶領大家唱民歌、跳舞，進一步縮短同學們彼此間的陌生感，讓大家很快就熟悉起來。

而讓班蘊斐的歌聲真好，不僅帶著大家把一女中校歌唱得好動人，還唱作俱佳地演唱「卡門」！義班則合唱「You are forty-eight going on forty-nine」，希望同學們都能「enjoy life」不要「waste time」，好好即時把握自己的人生。接著「黑貓歌舞團」上場！黑貓們聲勢驚人，長裙飄逸，在浪漫的舞曲之後，豪邁地甩開長裙，展露黑貓野性，熱舞起來，看得大家頻頻拍手叫好！而後讓班氣質雙人組上場，小文彈琴，格祥演唱，二人絕佳的默契，高超的琴藝及歌聲，讓大家安可聲不斷！

下午則開始換綠制服照相。一開始各班舉班牌合照，再來是各種組合照相，有高一同班、有國中同學、有國小同學、有一起搭火車上學的，大家紛紛東牽西扯，要把往日情懷一一拾起，緊緊握住。最後當然是全體大合照！雖然太陽好大好熱，雖然相機好多台照好久，但大家都耐心地配合著、笑著，因為等了30年才又重新穿上綠制服，因為同學們來自台灣及美加各地，相聚一堂何等不容易，大家都好珍惜，都要照得美美的，都要時光倒流像當年18歲般年輕！晚上為南加州校友會晚宴，有儀隊及各項表演。70級LA團隊節目是演唱民歌，在沒有排練的情況下，所有70級參加同學們在LA團隊的召喚下，一個一個紛紛走上舞台，當70級同學們全部站在舞台合唱「秋蟬」時，大家的心是如此緊密連結，是如此令人動容！相信南加州校友會可以感受到70級同學們的團結與濃濃的情誼！此次台北共有總召李彬、秘書長素秋、效娟、志慧及我5人參加LA聚會，晚宴時，我們一起舉杯對70級同學們逐桌致意，邀請大家回來參加12月台北大會。

這天還有一段有趣的插曲。穿綠制服合照時，讓班仲雯還特地戴了一頂清湯掛麵妹妹頭假髮裝年輕，但我們都覺得仲雯長髮飄逸，已經很美了，真愛變把戲！仲雯說合照時，有一位不認識的同學跟她說：「同學，妳做化療很辛苦喔，要多保重！」仲雯說，她好感動這位同學的愛心！聽完仲雯的轉述，我們都大笑，笑到快飆淚了！這一夜，似乎沒啥人睡好，睡飽。太興奮，聊天聊不完，許久沒有熬夜、失眠了，等了三十年，誰會在乎今夜是否睡好，睡飽呢？

在出國前，LA團隊建議排球隊及田徑隊隊員在9月18日早餐後，帶領大家做體操。經討論後，我們決定穿燈籠褲及綠制服出場。這古早燈籠褲還是素秋及我特地前往五分埔一家家搜尋詢問後才找到。雖然在家試穿時覺得好短好害羞，但9月18日出場效果卻出奇得好！當我們做完操，一字排開謝幕時，居然前面有數十部相機閃爍著！噯啲！這輩子還沒有看過如此多相機在面前，不大習慣耶！而改良版燈籠褲又短又合身，隊員們身材高挑，大腿修長，穿起來還蠻好看的，只有我腿又短又粗地濫竽充數。早餐後繼續未完的自我介紹、唱民歌，有的同學已陸續整理行李要趕飛機回家了，最後剩下的同學們再來大合照，而這一照又照很久，人來人往，離情依依。大家check out後，互擁道別時，偶爾傳來啜泣聲，感傷的氣氛凝結在空氣中一才剛熟悉，就要分離，期待12月台北重聚大會能再相見！



洛杉磯1981三十重聚大會是如此成功，它不僅讓LA團隊彼此成為好朋友，也讓各班移民美加同學們藉此機會再續前緣，堆疊的圈圈還有以前的球隊、社團、國小、國中、大學的同學們。而原本不認識的班際同學們也都藉此機會認識，擴大了

彼此的社交圈，讓大家的的生活更添色彩、更加豐富！感謝 LA 團隊幾個月來辛勞地付出，讓大家都如此難忘的三天聚會！要特別一提的是老公團隊，愛班若宜老公，不僅幫大家照相，幫忙接送同學，還下場配合即興演出贏得滿堂彩。梅華老公也是無怨無悔地扛行李，幫忙接送同學。還有多位老公載（陪）同學前來參加晚宴，買禮物送同學們，讓我們的重聚更加溫馨、感人，在此對老公團隊致上最高的敬意！

試問 30 重聚的意義是甚麼？是為了請大家來參加 LA 聚會及 12 月台北大會嗎？當然不是！LA 聚會及 12 月台北大會只是個儀式，點燃一盞緣起不滅的燈，讓大家都重新認識彼此，有機會再續前緣，更有機會認識 30 年前來不及認識的朋友，只要妳願意參與，只要妳願意付出，妳將擁有一樣的生活與人生，妳將擁有一群可以跟你一起哭一起笑，相互扶持到老的朋友！經過三十年，歲月讓大家都成長，也讓大家都智慧！在這人世中，我們要的是甚麼？答案就在妳我心中！



駱娟英，1981 北一女畢業校友，現居台灣。喜好大自然、旅遊、運動，也喜歡拈花惹草，唱歌給蔬果聽。享受三十重聚所帶來的情緣，更願意為此付出，讓大家都健康、快樂，相伴到老！

# 1979 五十慶生感言

武克珩

這個不算是空前，但我想絕對會是絕後的 25x2 生日派對，總算是熱熱鬧鬧的落幕了。

想當初接下這個責任，是有感於三十重聚小組的精心策劃，把三十重聚辦得風風光光，不僅幫我們找回失落多年的老友，更是拾回許多對年輕時的記憶，讓大家玩得意猶未盡，總覺得我也該有所回報。衝著另一位總召大人翡紗的一句話，“隨便啦！我們不要壓力太大，不過是開個慶生會嘛！大家隨便玩玩，開心就好”。心想只不過是辦個生日派對，憑本姑娘平日在灣區送往迎來各路英雄好友，在家大宴小酌，門庭若市，賓客不斷的本領，絕對沒有問題。籌備工作也就在這樣草草的情況下開始了。沒想到，打從我們第一次開籌備小組會議之後，才驚覺真是千頭萬緒，百事毫無頭緒，簡直是個不可能完成的任務。但是既然已經答應人在先，只好硬著頭皮做下去了。

首先我要感謝所有來參加的同學，不論是遠從台灣、瑞士、加拿大、或是近從美東、美中、美西，是遠是近，大家都是抱著同樣的心意，要來再續緣，重拾對年輕時的美好回憶，以及找回 18 歲的純真。再來，更要謝謝所有參加表演的同學，每一位都是使出渾身解數，就是爲了要給我們大家帶來一些歡樂時光。宜德和開琳的相聲，讓我終於在人生 25x2 的時候，對於 A 片有了重新的了解與認知。台妹三人組的英姿，讓我不得不佩服阿媽的毅力和勇氣，即使是帶著腳傷也要上場。純媛的母女二人帶動跳，更是炒熱了全場的氣氛，台上台下，充分打成一片。南加的 kitty cat walk，雖然我無緣從正面觀賞，但是能從背面欣賞到各位美女辣媽凹凸有致的曼妙身材，也另有一番滋味。靜瑩帶來的 IQ 180，更是讓大家拿出高中時代的考試本領，也讓我充分體會到，原來大家對台灣各地小吃的了解和喜好，遠遠超過我們對於中國古代歷史的記憶，看來我們只好對北一女高中時期的歷史老師，說聲大大的抱歉了！當然也別忘了我們北加黑貓歌舞團抱著一定要一鳴驚人的精神，要你好看，養眼賣力的演出。今年我們除了三十重聚時的班底，更多了日虹及袁宜二位生力軍，加上翡紗的 80 老母加入我們的陣容，更讓我們的節目生色不少。套句彬彬的話，“不趁年輕的時候跳，等到白髮蒼蒼，老了就跳不動了”。到時大家就只能欣賞“白貓歌舞團”的表演了。感謝麗雪爲大家帶來的讚美操，翡紗的 Zumba 帶動跳，以及敬文的 yoga cool down。我想大家經過此行以後，更加充分體會健身對我們的重要性。

特別感謝全體工作人員的鼎力扶持。打從一開始，文音幫忙設計註冊報名表格，到後來與日虹一起進行伴手禮的採購，不僅要顧及環保，美觀，實用的三大原則，更要配合我們的預算限制。後來，更是提供美容講座，給我們重新上一堂課，讓我們學習怎麼做個容光復發的美女。薰薰從一開始的報名註冊，與旅遊公司聯絡，到後來的節目表安排與印製，一手包辦。日虹更是犧牲她寶貴的睡覺時間，與淑琦不眠不休，挑燈夜戰，把眼睛都看花了，就是爲了把重聚花絮及“Aloha from the world”做到盡善盡美。碧琪在百忙之中，還要幫忙安排從世界各地，遠道而來同學的交通問題。感謝彬彬給我們帶來的笑話專題，讓我們體會到平日她不爲人知冷面笑匠的絕頂工夫，以及爲我們發特別獎，歡迎所有同學共襄盛舉。靜瑩在最後一

刻，臨危受命擔負我們節目主持的重任，讓整個節目行云流水，絕無冷場。更是幫忙文音在最後一刻為我們的獎品疲於奔命。惠珠不辭勞苦，一趟趟幫我們跑銀行存支票，以及給我們的健康講座。文雅雖然人不在灣區，還是盡其所能幫忙負責聯絡同學，以及參與黑貓歌舞團的演出。麗娟的永不輕言放棄，雖然無法參加每週的練舞，還是兢兢業業私下惡補舞步，拿出北一女不服輸不落人後的本性，持續我們黑貓歌舞團一鳴驚人的表演使命。袁宜在報名截止之後才決定報名參加郵輪慶生活動，更在最後一刻成為黑貓歌舞團的新血，更熱心幫忙拍攝影片，記錄舞步，讓一些不克參加練舞的同學也能自我加強，私下練習。謝謝日虹精心製作的生日快樂剪影，及碧琪幫忙挑選的幕後配樂。我當然免不了老王賣瓜自賣自誇一番，歡迎大家如果有機會來灣區，一定要來嚐嚐本姑娘親手為您做的蛋糕。仲妮、佳人、及淑琦雖然不克參加船上的慶生活動，卻也參加我們籌備小組的工作會議，給予精神上的支持，提供禮物，幫忙整理三十重聚花絮，以及最後的影片剪輯。另外還要謝謝一些雖然不是我們工作小組的成員，汪瑜的音響贊助，淑芬雖然有時差，還幫我在家做工廠加工女工，幫忙打包所有慶生的紀念伴手禮。謝謝你們了喔！回想我們在上船前一個周末，做最後一次節目排練時，正好是接了剛下飛機的淑芬到我家落脚的同一天。事後她私下偷偷告訴我，“好像有一點亂，我很為你們擔心喔！”最後，好在有各位同學的大力相持，大家拿出充分的團隊精神，幫我把這個不可能完成的任務，做到圓滿百分百，皆大歡喜。最後，當然還要感謝我另一半最親密的戰友翡紗，幫我一起完成這個回饋校友的心願。

親愛的同學們，25x2 慶生雖然落幕，但我衷心希望，這也是我們開創人生下半章的開始。期待能和你們這些老同學，新朋友，沒有國界，班級，年齡之分，共同牽手走向人生的第三個，甚至第四個 25 歲！我們 35 重聚再見了喔！

武克玢 1979 忠班，現住加州從事軟體工程測試。



註冊組歡迎大家上船報到



全體參加同學在船上的團體照



主辦人武克珩, 翡紗合照

# 三十五重聚

王懿萱 李佳芬

念念不忘三十重聚和五十慶生的興奮，驚訝，和兒時的友誼重現。我是全心全意準備去參加三十五年在東岸的重聚。人算不如天算，工作上新企劃四年都沒進展卻在上半年突然通過要開展了。我的工作一下子加重了一倍，也剛好和重聚撞期。懊惱和不滿，但是看在還得繳孩子的大學學費和付房貸，工作還不能丟。捨棄重聚的機會，好在好友佳芬總是以她的生花妙筆做了重聚後的簡報。也附上大家玩樂的照片。我自作主張的把這一篇後序列入今年北加州北一女年刊，以資紀念。

Dear 76ers in North Cal,

有幾個沒法去 35 重聚的同學關心的問我 '你們玩的怎麼樣'。所以我趕快在這裡報告一下。

一句話，開心極了！

首先報告，總共有七十二位同學參加，包括家人，有一百一十位與會者。

我們北加去了十九位同學，再加上家人有二十多位，是所有區域裡最多人的。

Yeah!

請看附件相片。我忙著說話，照相不多。請其他同學貢獻幾張吧。

五天遊輪再加上一天的紐約遊，活動豐富，每天都有不同的驚喜。

只有九個人的東部的籌辦小組，精心溫馨的安排了兩天的同樂會，節目精彩，笑聲雷人。

最高潮應是十位姑爺放下高級身段，拿著紗巾，跟著賀筱岳跳肚皮舞給我們看的時刻。

在場的同學說 '這幾天笑的比我一輩子還要多'。

Regarding land tours, 除了 St. John, and Halifax, 我們去了 Nova Scotia 最出名的岩岸, Peggys Cove, 果真名不虛傳, 千岩競秀。

我在 Facebook 上放了照片, 有空去看看。

路途上, 互敘舊情, 自不在話下。

晚餐前, 我們在臥室內學習化妝技巧(王燕華最近增加的一項特長), 做頭髮和試衣服。

我們彼此分享心得, 如何遮住白髮, 如何讓漸漸稀少的頭髮, 看起來多一點。

如何讓蘋果型身材, 變成假性的梨子型身材。不過通常搞一搞後, 覺得沒什麼救了。

我們每晚去舞池跳舞, 不管會不會, 我們都下去湊熱鬧, 扭一扭。

舞池沒什麼人, 因為已經開學了, 沒有年輕人在船上。所以舞池裡大半是我們的同學, 更是自由自在了, 個個變成 dancing queen。

不跳舞的, 在舞廳外面, 有我們同學的 comedy club, 笑話連連。

Overall, the reunion cruise trip feels like a five day slumber party, even our kids will envy us.

因為意猶未盡, 中西部的同學已答應要主辦五十五慶生重聚。請拭目以待咯。

Best regards,

ChaiFen (Jacqueline) Jain 李佳芬



# 瀟灑走一回--小記 40 台北重聚

## 慶祝母校 108 歲

蔡瑩瑩



過去 1971 屆畢業校友辦的幾次重聚，我都沒去成--五十慶生重聚時，因北美東岸臨時突發的大停電，導致多倫多飛美航線全部取消，停飛兩天，把已在赴機場途中的我，硬是給逼回頭，甚是遺憾；卅五重聚那年，又因先母當時病情不佳，出入醫院，讓我無心出遊。所以我對此次的盛會期待之情，嚴格地說，在兩年前就開始醞釀(也特別感謝在美班代幼春從不厭倦的鼓勵)，2x365 天後，老天爺眷顧，終於給我

盼到了...。

這一 40 年重聚就是千山萬水，半個地球之遙啊...！興奮歸興奮，卻難免近鄉情怯，我將看到的，是怎樣一個台北的天空呢？我將會晤的，經 40 載闊別，人面桃花是否依舊呢？

真奇妙呀，深夜抵達一別卅六年的台北，心情居然起伏不大，好像就是出門一整天後該回家一樣地普通，一覺睡得很香甜...

花東之旅一早到火車站與同學會合，感覺就似平日早晨到教室上課，見到同學匆忙喊一聲早，乖，一點也不陌生耶...射班同學聲勢不小，共有 16 位參與，我只誤認了一個真真，'真真'歹勢啦。賢珠看到我馬上鎖定我是誰，口氣居然毫無興奮之情，後來幾天內我暱稱她為'賢妹'，她才對我稍稍親熱一些...南行車廂裡，一片熱鬧，有重逢後迫不及待交換的 update，大家搶著笑話江湖。妮嬋居然掛上了太陽眼鏡，教大家做柔軟操，近耳順的姑娘們，個個還真是腰軟胸挺的，一派金色年華....

池上米的便當，舊夢重溫。幾個月前，幼春在電郵中提及慧姬和台東觀光局莊先生正在幫總召籌劃花東之旅的詳細行程，其中一項建議就是在火車上吃聞名的池上米便當，我眼淚幾乎掉下，毫不遲疑馬上回電郵說我舉雙手贊成，真到了面對竹盒品嘗飯香雀躍不已，倒是不哭了，便當從車上一直吃到了下站。

我怎麼會一切如此之熟稔呢？

三天兩夜花東之旅愉快成功，感謝諸位從召集，籌備到實行，管理的眾姐妹們，你們辛苦了！媽玲臨危授命，指導射班同學準備在晚會上表演的歌唱節目，還好妮嬋收集了許多歌的歌詞和音樂，原來是準備讓大家在火車上娛樂一番的，這回可派上

大用場，媽玲選了“瀟灑走一回”，歌詞一背、二背、再三背，因為背了一遍十五分鐘後又忘了，非記憶不好，乃太興奮之故也！在回程火車上，一位同行同廂同學的洋夫婿看著我們從頭到尾一刻不停落力地練唱踏舞步，問道你們的 group 取了名字嗎，叫什麼呢？我回他說，我們是射班 shooting ladies 囉，我們活力四射呀！他笑開了，大概也感染到了我們的快樂吧？！

一群從四方而來重歡聚忘卻憂愁的北一女人！

校慶日前一晚，我們到欣葉吃台菜，射班聚餐共有 27 位同學出席，可惜缺鈴琳臨時重感冒無法前來。慧姬訂位挑菜色，還事前先親臨餐廳視察場地，真不是蓋的。當晚共擺三桌，每位同學胸前皆別上中玉慧心巧手製作的名牌，大名旁照片一律綠制服，配上畢業冊上的大頭照，青春重現無法擋....讓人有 back to the future 的飄飄然...我把數月前幼春傳來的畢業冊照印出一份帶去，心想必要時可就照對比這四十年前後的長進，焉知多此一舉，因為歲月停駐在各同學臉上，眾姐妹居然朱顏未改，真叫人不可思議哪。



那一夜，我們一起品茶言歡敘舊，若非餐廳打烊時間已到，恐將續至天明時...

12日校慶，頂著毛毛雨走進校門，看到數位年輕美眉笑盈盈地迎上來，眼眶馬上一熱，嗨，這是四十二/三年前的我呀..只是她們今日有幸頭綁鮮紅髮飾，腦後不見青瓜皮，臉蛋薄施脂粉，滿溢青春無處藏..我趨前告訴她們我是返校校友，民國六十年畢業的。再笑問道：那一年你們在那裡呢？幾個防不著愣了兩秒，然後其中一個很快就回答說：哦，那年我媽媽才五歲...大哉斯言！

入了學校，人擠人，把我手裡的節目表給擠掉了，只好舉起相機拍了又拍，進樓、出樓，就是找不到當年的圖書館...走進校友會茶點招待的會議室，居然趕上了校長的演講，卻因此錯過了不能錯過的儀隊表演，命也..到後來只好在雨中看樂隊的奏演，都已近尾聲...走過中正樓，到面目已改的至善樓，找不到當年的游泳池，原來已重建沉到 B2 了，泳池畔的僑生宿舍也已消失，憶起昔日三年寄宿生涯，感念故江校長對僑生的殷殷愛護，心中一片悵然...

祝願北一女精神連綿不絕長續存！

回到多倫多後，在時差未盡恢復過來時，收看慧姬傳過來的 youtube，欣賞射班眾姑娘們，每人胸前掛上洪美月愛心贈送的閃亮小綠綠項墜，在台上充滿自信的瀟灑走一回，大笑幾聲，清淚數點，前後看三次，感動不能自己...

真的，'歲月不知人間，多少的憂傷'，我們何不瀟灑走一回呢?!

蔡瑩瑩，原僑居印尼，1971年畢業於北一女，1975年畢業於國立政治大學外交系，畢業後回僑居地，做事結婚並育有一兒一女。1989年全家移民加拿大多倫多，居留至今。

# 1970 屆四十重聚續集

郭企

1970 年 40 重聚在感性又快樂中結束了，但是我們這群舊雨新知卻不捨這好不容易才重溫及新得來的友誼因重聚結束就斷了線。於是熱心、有心人士任玫莉又籌劃了健身活動——登山！她在去年重聚後積極參與只有北加州才有的保留休憩用地(open space preserve)組織籌辦的登山活動，踏遍多處在保留休憩用地內不同的步道。在略心得後即邀約我們幾個有閒又有此同好的一起享受美景加健身的活動。跟著去了幾次，次次驚艷！真是慚愧在北加居住經年，竟然對自家後院有這麼個以自然風景引以為傲的保留休憩用地一無所知！

在數次登山後，玫莉又有了新的主意——獨樂樂不如眾樂樂，應該邀請 70 年的好友們一起加入我們的健康行列，最有效的方式就是把消息貼上網頁，山友仁漪負責 70 網頁，這不過是一句話！一切就緒，從 4 月起，我們就開始了“北一女 1970 週末快樂登山”活動。

通常是我們幾個有閒的在平日探勘適合大多數人的路線，公佈在 1970 舊金山網頁佈告欄作為週六的登山途徑。不知是我們有號召力，還是大家年紀大了深知健康的重要，出席率真不錯——除了 70 級的同學、學姐、學妹、姑爺也一齊響應，好不熱鬧！我們的目的是健身不是競爭，所以大部份的步道都會有兩條路線以適應不同的體力與意願。大家一路上一面看風景，一面閒話家常，分享食譜，天南地北，從家事到國事，從美國到台灣的八卦都是話題。姑爺們對我們可以從頭講到尾只能嘆為觀止！中途休息時，吃點零嘴補充體力，享受過的零嘴從茶葉蛋、烤番薯，自家後院的水果到台灣名產；七、八英哩的路程也就不當回事的走完了。

半年多了，“北一女 1970 週末快樂登山”活動依舊每週六舉行，走完了有時連中飯也一併解決。除了保留休憩用地之外，我們甚至遠征柏克萊的山區公園，再加一頓豐年的北京烤鴨以犒賞旅途辛勞外加聯誼。這些日子來，親眼證實大家體力愈來愈好，走同樣的路線需要的時間已縮短，原有小不舒服的也已不藥而癒，登山鞋愈穿愈講究，不是趕時髦，而是親身體驗了”工欲善其事，必先利其器”，一雙好的登山鞋的確有助，更重要的是減少運動傷害，年紀大了，要減少大麻煩就得注意小地方，一點不錯！

在登山活動中談笑中舒壓、減壓讓身心維持最好的狀況。對於現代科技也希望能跟得上腳步。山友毛仁漪在籌備 40 年重聚時買了愛瘋(iPhone)以後，就成為蘋果產品的愛用者，不餘遺力的推銷他們產品的種種優點。更不時的宣稱這是她做過最好的投資。我們也是親眼見證她小姐只要一機在手，我們要辦的事從中文輸入、找地圖、(甚至爬山所在地的高度)、找飯店等等都無往不利。我們這位毛同學之所以這麼精於愛瘋(iPhone)的應用軟件是她學院派及完美(北一女?)精神使然，她小姐的知識都是無數次在蘋果門市部開的課程裏學來的。更感人的是她居然不怕麻煩開個速成班教教我們這群已被她洗了大半個腦的未來愛瘋(iPhone)使用者，她連上課工具都替我們準備了，人人一手愛瘋(iPhone)，紮紮實實的上了一下午的課。現在就等買個愛瘋(iPhone)了。您說說蘋果公司是不是該頒個獎給她？不但免費替他們推銷產品，還讓我們一群老人家與現代接軌！

高科技難不倒我們，社區服務也常記心中，加州州政府瀕臨破產，到處裁減經費，清理高速公路的經費沒能倖免。我每看到原本引以為傲的加州高速公路散佈著無心，有心生丟棄的垃圾，很是難過。當邱學麗登高一呼邀我們加入”adopt a highway” (領養高速公路)活動。我們立刻響應。生平第一次，穿著橘紅色的背心，頭戴橘紅色工地帽，在高速公路旁拿著夾子檢拾垃圾，我們檢到的垃圾小從煙蒂(可是非常多，是我們檢到最多的項目)、水瓶、好好的一雙鞋、小孩推車…短短短兩個多鐘頭，我們檢了七大袋的垃圾，也不過只在高速公路的進口處而已。第二天，十指動彈不得，深深了解“Caltran”工作者不但冒著危險在高速公路旁維護著它的清潔，還要忍受體力的挑戰。“不經一事，不長一智”，衷心希望大家把“保護環境，人人有責”常記心中。

四十重聚讓我們友誼彌堅，這一年多來多采多姿的生活是額外的收穫。六十慶生指日可待，希望我們再續前緣！繼續我們對生活的熱情，生命的熱愛！



郭企 - 1970 忠班；退休軟體工程師，愛健身，更愛美食，美酒，也致力於社區義工活動。

# 育兒甘苦路

王懿菲

一九九三年，因丈夫職業變動而搬離複雜多稅的南加州，帶著年僅六歲的女兒，定居單純的美國南方小鎮。我一下子從職業婦女變成了家庭主婦，生活頓時放慢了腳步，對於我個性勤勞，積極生活的人生哲學有了挑戰，我想找點事來做，此時應驗了那句名言，“對於你所希望，小心變為事實。”於是在三十八歲那年成了高齡產婦，生下了兒子。這個初生嬰兒既不愛吃，也不愛睡，整天東張西望。當時女兒就讀小學一年級，為了照顧新生兒及幫助一家適應新環境，我忙碌起來。

兒子三歲半時，開口說中文，但拒絕再學英文。不看電視，不玩玩具，整天跟著我。四歲時迷上玩具小火車，整天趴在地毯上玩火車。入學後被診斷為發育遲緩。從握筆學起，每天搭校車是最高興和興奮的時刻，但完全不參與課堂上的活動。由於脾氣溫和，倒也不惹麻煩。九歲時被診斷為艾伯斯伯格症“自閉症”的一種後，我開始研究要怎麼幫助他去適應“多數人”的社會。他常常不理不睬，活在自己的世界，自言自語．．．。

隨著年級的升高，功課愈來愈多，從四年級開始，天天陪他功課。中學四年，每天花四至六小時複習及做作業，因而我比做學生的還期待假期，可以藉此喘息一口。古云：一分耕耘，一分收穫。但我們母子十分耕耘，也常見不著一分收穫，有時只能靠我幫他寫的作業拿分數。

七年級的閱讀課裡有一篇文章談到二位職業橄欖球員的生死情誼，他忽然靈光一現，對於美國職業運動發生了興趣。他開始主動關切與閱讀美國三大職業球類的資訊，並觀看電視的球賽轉播。玩具火車完全被拋到腦後。此後逢人就沒頭沒腦，詞不達意的聊職業球賽。

上了高中，分入後段班，功課壓力沒有初中大，有更多的時間混在球場上。他早已厭倦了我這唯一的談話對象，把目標轉向球場上的同學、老師、校長、教練、播音員、警衛、和裁判。每場球賽他都要到曲終人散才肯回家。有幾次球賽結束後去接他，停車場只剩他和警車、警察，警察要保護他這位最後離開的球迷。從此認識他的人增加了許多，隨處都有人和他打招呼。而他也有著驚人的記憶，能記住對方的名字和說過話的內容。再見面總能找著話題，繼續聊下去。我常笑他人脈廣泛，在韓國可以做媒婆，在台灣可以做里長，在美國我就不知道他能幹什麼了？

今年九月十六日之前一週，兒子告訴我有人推舉他競選 Homecoming King。我一笑置之，因為常有同學尋他開心。兩天後，他說他好像入圍決選，並交給我一張單子是學校交代家長及學生的準備。我最煩這種課外活動，兒子轉達不清，無法老實交代事項，我這幕後操盤手，連 Homecoming Event Week 是什麼都不知道，也不知道找誰聯繫。兒子當然一臉尷尬像，抱歉帶給媽媽麻煩。照單替他準備服裝，簽了一堆 Permission 表格，至於要我準備一輛敞篷車讓兒子乘坐遊行，我就力不從心，不遵規定，也就沒有準備。好在兒子說他的女伴家裡會準備車輛，只要再買些糖沿街

去發就可以。有一週的時間去拉票，兒子不懂，我也不知從何幫起，只希望這一週趕快過去，好能夠恢復平靜。

十六日中午學校邀請所有入圍的五男五女及家長盛裝午宴，在鎮上湖邊最好的餐館舉行。赴宴時，學生代表會及校方在餐廳隆重的佈置讓我受寵若驚。校方致辭時讚美他們是學生票選出來的學校代表。我心想，兒子從小至今在學校各方面的表現都是吊車尾，明年畢業後還不知要如何走下去，怎麼竟成了榮譽代表！

下午 Homecoming 足球開賽前，兒子及其他入圍者乘坐五輛敞篷古董車，有警車開道，樂隊前導，消防車壓陣，在鎮上大街遊行，然後進到球場繞場一周，接受觀眾歡呼。球賽到中場時，先有樂隊和旗隊表演，再介紹傑出校友，最高潮時宣布 Homecoming King 和 Queen 的當選者。當兒子的名字被報出時，我驚喜的大笑和鼓掌，四周除了被我硬拽去幫弟弟照相的女兒，沒人認識我。女兒忙著去場中照相，我一個人喜滋滋的坐著，享受宜人美麗的秋夜，並問自己：「發生了什麼事？」不敢置信，好久沒有那麼開懷的大笑了。週一鎮上的報紙刊出兒子當選的照片，鄰居、老師、和教友們都來道賀，連銀行和診所的小姐都知道兒子當選。我才意識到在美高人心裡，這是多大的榮耀。

回想我在培育兒子的十七年中，這可是最大也最意外無心插柳的成果。自閉兒無法辨識他人的面部表情，或猜測他人的心意，心中只有黑與白，而沒有灰色部分。因此在與人溝通時，缺乏會意與表達的能力。心中常充滿疑慮，表現出來的是不安、生氣或逃避，甚至不理人。在訓練兒子溝通的過程中，首先自己要有耐心、毅力及觀察力，絕不可動怒與急躁，免得兒子無所適從。我是每天和他說話最多的人，除了回答他那無止境的奇奇怪怪的問題，更可了解他的內心世界。該鼓勵時鼓勵，該糾正時糾正。凡事都要不厭其煩地說清楚，講明白。決不能期待他會舉一反三，因為舉十都不能反一。抽象的形容詞是他最困惑的，人際之間微妙的關係也不是他能想像的。

歷屆 Homecoming 的當選者多是學校名人，但是兒子長相平庸、功課不靈、運動不行，如何能勝出，且得票遠超出其他候選人兩倍以上，一定有他過人之處。我想謙和有禮、心地純真、從不說謊、笑臉迎人是他的待人之道。中學時有一次午餐時，兒子主動找上全校最惹麻煩的學生聊天。對方嘆自己一無是處，兒子看看他說：「But you are strong」。能看到別人的長處，誠心的讚美是他能和各階層人物交往的法寶。當然，滿腦子的運動資訊，使每個人都樂意和他討論自己心儀的球隊和球星。如此看來，他的當選實至名歸。更要讚歎美國是一個有容乃大的國家，連會交朋友也能得獎。

我們居住的是東田納西，人口僅兩萬七千人，民風保守的小鎮。因有國家實驗室，人文水平不低，故而這所一千六百人的唯一高中，是以升學知名。對於學習困難的特殊教育學生卻相當忽視。我這專職媽媽，只好挺身日日陪讀。這些年爲了兒子，我好像重讀了一遍小學，中學，和高中。北一女畢業校友，在各行各業都能有自己的一片天空，我就算待在家裡，也能把自閉兒培養成全校最有人緣，最受歡迎的學生。今年的九月十六日，是我經歷的一次意外又驚喜的夜晚，因此撰文記上一筆，讓大家分享我的喜悅。

王懿菲，一九七四年北一女畢業。一九七八年師大教育心理系畢業。一九八一年美國普渡大學諮商教育碩士。曾任職大安國中，青輔會，師大，輔大。一九八五年結婚後定居美國。丈夫翁仰瑞任職家具界，近十年多在亞洲區工作。育有一女一子，女兒現職註冊護理師。

# 無聲的英雄

李佳芬

在暈黃的燈光下，老花眼鏡在她依然美麗但有著歲月痕跡的臉上顯的有點大。她的手微微的顫抖著，熟練的將線穿過了針孔。把針插進了女婿的西裝袖口，上，下，上，下的縫起來。本來無聲的世界，彷彿更加安靜了。她想起許多年前，為她的丈夫縫的袖口，淺灰的顏色如同那褪色的記憶。上，下，上，下，。。。縫了一圈。她也想起在學校教裁縫課時，學生完成的歪歪扭扭的袖口，嘴角浮上淡淡的微笑。上，下，上，下，。。。又縫了一圈。她想起初中畢業時，她問校長，是否可以繼續學業。知道她聰明又好學的校長很抱歉地告訴她，聾啞教育只到初中，她若能找到裁縫的工作就很幸運了。上，下，上，下，。。。她感覺到地上輕微的震動，她知道有人從走廊的另一頭走近了。不過她沒有抬頭，因為她要把另一個袖口完成。果然過了不一會兒，孫女的臉龐出現在門口，兩手不是很確定的在空氣裡比畫著。她臉上展出笑容，用正確的手語問孫女是不是這個意思，孫女很高興的點點頭。她放下針線，跟著孫女，下了樓。

聽說媽媽兒時特別聰慧可愛，所以當她的生母因生父過世而經濟陷入困境時，她的養父母，也就是幫助養育我長大的外公外婆，特別要求收養她。可是很不幸地，媽媽在三歲時生了一場大病，因而失去了聽覺，從此生活在一個無聲的世界裡。無聲的世界是孤獨的，因為常人不知如何與她溝通。由於她的無聲，她的存在和她的感覺也常被人忽略。

初中時的我正值少年懵懂，曾因母親的聾啞而感到難堪。有一次媽媽帶我去採購學習用品。我正與媽媽用手語討論選擇貨品時，發現身旁突然圍了一小圈人，一邊看我們如同看籠裡的動物，一邊竊竊私語說「啞母生啞女」。我因不堪旁人好奇異樣的眼光而故意與媽媽站得遠遠，希望這些陌生人以為我和這位比手畫腳的婦人沒有。只記得那時媽媽似乎瞭解我的心情，任我躲到角落，獨自在眾目睽睽下努力和店員雞同鴨講的比劃，好不容易完成了交易。媽媽手拿著貨，回頭用慈祥的眼光看了我一眼，頭輕輕一擺，示意我回家。她走在前面，任我在後面若離若即的跟著。如今回想，我只覺得萬分愧疚。

等到我進了大學，每當碰到類似上述的情況，血氣方剛的我會一反過去的尷尬逃避，總想要「教育」這些無聊的旁人，但媽媽每次都會說「沒關係的，我不在意，他們不知道他們在作什麼」。接著媽媽若陪我進入換衣間，在等我試穿衣服時，媽媽便開始將顧客試穿過丟在地上，如山高一團混亂的衣服，一件一件的掛在衣架上。我阻止媽媽說，這是店員的事。但是媽媽回答「我等你的時候也沒事，你看那店員累的樣子，倒不如我利用這段時間幫她把這件事辦了」。怕我反對，她再加上一句「活動脛骨對我好，而且地上沒這些雜亂，我看了也清爽」。

印象中，媽媽和爸爸的感情很好。爸爸是一位有理想抱負的男人，媽媽全力配合，夫唱婦隨。爸爸喜歡攝影，一進暗房便忘記吃飯，媽媽通常會讓我們先吃，自己等爸爸回來一起吃。媽媽在爸爸的心目中是世上最美最善良的女人，所以爸爸去日本留學後，獨自在異國痴心的等待媽媽和孩子，一等就是十年。在這之間，外婆中風後半身不遂，於是媽媽除了養育五個孩子以外，還負起照顧外婆的責任。當時媽媽

面臨了痛苦的抉擇，既要孝養臥病在床的老母親，又渴望與丈夫團圓。一個美麗的梦想，變成了一個悲劇。十年後，爸爸放棄了團圓夢，忍痛向心愛的妻子提出離婚。我目睹了在我有記憶以來媽媽最長的、無聲的哭泣。

媽媽的溫柔和耐心是家族裡出名的，久病的外婆最喜歡媽媽體貼的照料。媽媽很細心地為外婆擦澡，做舒適的睡衣，清洗沒有人願意清洗的尿盆。外婆不論晝夜每三、四小時要解便一次，我只要陪外婆睡一晚覺，我必須賴床補睡數天。但是媽媽可沒有這特權，她隔天一早還是去上班了。如此媽媽和阿姨冬溫夏清，曉夕承奉，照顧外婆十四年直到外婆過世。

這可能不合現代的兒童教育，但在我成長的過程，不記得媽媽對我有要求。父親去日本後，她白天上班，晚上作一個大家族的家事和照顧外婆，半夜裡挑燈為人做衣服貼補家計，實在無暇管我們的學業及外務。她常帶著溫柔的目光對我們說「我相信你說的話是真的」，她也會用手語比畫「我相信你會做出好決定」，有時候又會微笑著看我們說「我引你為傲」。媽媽並不自知她的品格和行為已先為我們樹立了一個風範，輔之她對我們的信任，造成一個讓我們正向自由發展的期許。回顧自國中一年級開始，可以說每一個決定都是我自己作的，不論是學業、課外活動、交友、打工、娛樂。雖然其中有成有敗，但是我學習到更寶貴的功課是自我激勵、分析思考、因果關係和自我負責。

我高中時特別愛看武俠小說，常常捧著書捨不得放下。有一回，如廁出來，發現本來放在口袋裡，媽媽剛交給我的這學期的學費不見了。後來，我發現原來錢掉到毛坑裡了，就連足智多謀的媽媽都無法將那團折得緊緊的，包著夢想的鈔票救回來。我只記得那時我嚇呆了，因為我知道那是媽媽作了多少活兒才存下的學費。雖然媽媽從沒打過我，但是我猜想這次勢必要得到第一次的處罰，而且也認為自己罪有應得。沒想到，媽媽比了比手勢「沒關係，不要難過，下次小心點就好了」。接下去的好幾個晚上，只見媽媽一針一針的縫衣幾近天亮，卻沒再提過這件事。而我懂了什麼是寬恕，以及媽媽的金錢觀。

媽媽是個不管在富足或缺乏時都是一樣的人。爸爸和媽媽結婚後仍住外公和外婆家。外公家裡富裕，我還記得家裡有最新的家電，常常宴客，有吃不完的餅乾和糖果。家裡雖有傭人，媽媽卻不閒著，仍然去上班，不是學習就是打點家務。媽媽為全家大小裁縫合身的衣服，也為我們慶祝生日。有一位也是聾啞的年輕阿姨每月固定來找媽媽談心，聽說這位阿姨常逃學離家出走。我見媽媽拿錢給這阿姨，阿姨會開心的親我臉頰一下，搖著裙擺離開了。外婆生病後，醫療費龐大，那時代沒有醫療保險制度，家裡經濟陷入拮据。媽媽還是一樣樸素得體地打扮自己，用批發商過期的廉價品為我們做合身的衣服。我們仍舊慶祝生日，吹一個小蛋糕，用手語拍掌「唱」生日快樂歌。這位阿姨仍來找媽媽，說她不小心懷孕了，媽媽就把剛從裁縫客人拿到手的一筆傭金給了她。

媽媽在啓聰學校工作四十年後退休領了一小筆退休金。她的一位老朋友生了病，借了媽媽不少的退休金去周轉。很不幸這朋友一病不起，也就沒還錢給媽媽。當我問起此事時，媽媽回答說「他是我從小一起長大的朋友，幫他是應該的。我生活簡單，剩下的夠我用了」。

退休後，媽媽每年固定來美國幫忙我。十多年來，只要她與我們同住，我的日子就輕鬆很多。因為她總是比我快一步處理需要作的家事。我每次擔心媽媽太累，她總會說「趁我還能做就讓我做吧」。媽媽是一個盡忠職守的人，不管我反對，她會把買菜的收據收好，在離開美國前，把一大疊收據以及手寫的帳目報表交給我和先生，如同在公司上班一樣。許多長輩從台灣或大陸移民來美國，縱使在國外有許多財產也會去申請政府給低收入老人的福利金。媽媽拒絕做這種事，她的理由是「有比她更需要的人，更何況她沒有向美國政府納過税金」。

媽媽生活樸實，要請她收下孝養金是很困難的。即使她勉強收下了，都總會把錢用回到我們身上。有一次送媽媽去飛機場回台灣，在海關門口必須分手的前一刻，我把一個信封塞進了她的手提包，肯定這回她沒法塞還給我了。媽媽用愛責的眼光看了我一眼，不得不走進了關口。我習慣性的留在原地，目送她順利經過海關。不料她在海關員蓋完印章後，轉身遠遠的對我比手語，叫我看我的手提包。我低頭一看，只見一個紅包躺在我的包裡。打開一看，裡面有比我給她的信封內更多的錢。媽媽看到我錯愕的神情，噗嗤笑了出來，兩手打開，淘氣的作了一個「怎麼辦」的表情，然後揮手叫我回家。

喜好自由獨立的媽媽，剛來美國時要我教她開車，因為她不要依靠我當她的司機，認為這樣會造成我的負擔。我捏了冷汗教了她數個星期，心裡掛心她聽不見喇叭聲的危險性。結果她自己在圖書館發現了公車和火車的路線，才把開車這事作罷。媽媽雖然不懂英文又聾啞，但是她不怕問路，總有方法坐公車和火車達到她要去的的地方。她是一個找方法不找理由的人。

由於聽說的障礙，學習語言對聾啞人來說相對困難很多，因此媽媽時有看不懂的文意。雖然如此，媽媽仍然喜歡看報章雜誌勝過看電視。她每日會用筆把看不懂的部分圈起來，收集了幾天後，在我有空的時候問我。同時也與我討論她看到的一些資訊，結果我自己收益很多。近年來，媽媽的視力大不如前，她使用放大鏡一小段一小段的讀，身體的老弱無法阻擋她的好奇心和求知欲。

我的三個孩子知道他們是最有福氣的，他們在萬聖節穿的是阿嬤親手做的與眾不同的衣服。阿嬤如同魔術師，只要有阿嬤在，遺失的東西會找到，作不出的勞作，她會有創意的的方法。在78歲時，媽媽學會使用電腦和用電子郵件。她上網看新聞和閱覽朋友寄來的動畫，覺得滑稽的，還傳閱給兒孫。有一天，我發現她換了一個滑鼠，而且是無線的。我驚訝的詢問是誰幫她買和設立的。她聳聳肩帶點得意的表示，這沒什麼大不了的，因為滑鼠壞了，所以她去美國店裡依樣畫葫蘆的買了一個回來，沒料到是無線的。她以一貫大膽嘗試的作風插插看，竟然可以用了。她還露出燦爛的笑容，說「你們工程師好會設計，所以才這麼好用」。

「等待」是媽媽生命中常用的字彙。在沒有手機簡訊以前，媽媽和朋友約會前都先有個默契：若有一方沒有準時出現，要等對方一小時才離開。不管等多久，見面時仍是高興萬分。這是聾啞人士秉著一個信任對方會盡力而產生的的禮儀與寬容。有一次，我沒接到媽媽的傳真，不知媽媽提早到了車站。媽媽耐心的等了一小時，才想法找人打電話給我。她的從容等待在我們現代人分秒必爭的環境是不可思議的，更不必提寬容遲到的人。

同時，媽媽的生產力和做事效率反而是全家族之冠，不禁讓我們反思無聽障人的待人處世的哲學，以及時間和精力的資源配置。令我特別慚愧的是，我們大夥常常聊天太開心，便忘了為媽媽翻譯。媽媽安靜的在旁邊看著，等久了便開始打毛線衣。久而久之，她隨身戴著一包毛線和針，把她的等待化成一件又一件給周遭人的毛線衣。如今我們全家大小都有媽媽親手織的毛線衣。

媽媽有一雙明銳的眼睛，看透對周遭的人和事。她不只用肉眼看，也用心眼看。她對事情的見解常高於無聽障的人。除非我要求，她通常不主動給意見，也從不勉強別人。她的智慧是她良善、信任和超越生命的苦難的結晶。當我的女兒開始交男友時，我詢問她對這位男友的看法。她建議我無論如何不要告訴女兒我擔心或不滿意的地方，她比畫「她不是傻孩子，讓她自己看，自己決定吧」。我現在回想起來，真的佩服媽媽的智慧。

雖然媽媽能幹獨立，但是她也知道自己的有限。不管一天下來有多累，或是有多晚，媽媽固定在每日就寢前，用三十分到一個小時的時間靈修，為家人、朋友和社會禱告祈福。十年如一日，從未間斷。我們若是出去野宿，媽媽便在月光下，用她無聲的禱告將她的掛念和希望，獻給上天。那平靜虔誠的側影，是我永不會忘記的畫面。

我常思考是不是因為媽媽聽不見這世界的敗壞污穢的聲音，所以她的心靈如此善良和對世界充滿盼望。我認識許多聾啞人，他們心地善良，但是多一層因為聽障而揮之不去的困擾。多數因為缺乏就業機會而陷於貧困，有的因為社會不公平的待遇而憤世嫉俗。媽媽從不自憐自艾，不讓她的殘障阻撓她過正常人的生活，甚至過的更光彩。媽媽不是只有幫助自己的家人和朋友。她還固定去廟裡當義工，幫助沒有聽障的人。媽媽在服務的學校裡信譽好，人緣佳。退休後，她的同事仍然找她一起去做半自助旅行，遍游世界。在一個偶然的機會下，我得知原來她的旅行夥伴都比她小一代，她是其中年齡最長的，唯一年過七十的。可見地理，文化，語言，年齡，殘障不能阻擋她擁抱與享受人生。

媽媽一生走過不少難關和挑戰，有曾讓她極度傷心和失望的事，但是沒有一件事擊倒她，反而以高尚的情操超越環境，作她能做的事，繼續往前行。她無聲的存在帶給這混亂嘈雜的世界一股清心安靜的力量，不管外面狂風大浪，我們如同坐在一艘穩定行駛的大船，平穩又安全。而媽媽的活力，如同一股源源不斷的溪泉，帶動她周遭的人。她仿佛擁有一股神奇的能力，讓每一件她碰過的事都變的更美好。她是那位聖經裡描述的‘才德的婦人。。。她的價值勝過珍珠’。

她，是我心目中無聲的英雄。



李佳芬，北一女 1976，畢業於台大園藝系。從高科技業界退休後，投身於公益和教育。現任職專業大學和職業資訊顧問。欣逢母親王碧娥八十大壽，著文慶賀。母親在五十九歲時榮獲台灣省總統頒發親職模範獎，是歷年唯一初中畢業和殘障者獲得此獎。

# Reflections in the Shadow of the Lion Monument

By Daisy R. Huang

People say Switzerland is as close a place can be as paradise on earth, bestowed with immense beauty, advanced technology, lasting peace, and abundant wealth. But paradise as we see it now was forged out of meager roots with great pathos. And that humble past is never far away from the affluent present.

Traveling in Switzerland is a feast for all senses. One could easily be awed by the grandeur of its mighty glaciers, towering peaks, and dramatic valleys, or be mesmerized by the captivating sight of its swift flowing rivers, crystalline lakes, pastoral countryside, and frescoes-adorned chalets, or feel lost in time rambling through its fairytale castles, medieval old towns, and flower-bedecked covered bridges, or be soothed by the sound of thundering waterfalls and jingling cow bells, or be sated by the culinary delights of scrumptious German, French, and Italian fare. But none is as simultaneously spellbinding and emotionally compelling as the dying lion of Lucerne, a sculpture of great artistry, and a tribute to the gallantry of the Swiss Guards who died defending the French monarch during the French Revolution.

Lowendenkmal is the name of it. Or people call it the Lion of Lucerne. Set in a tranquil park next to a bustling street yet a world apart, the mortally wounded lion with a spear piercing through its heart is masterly carved into the face of a dramatic rock cliff by Danish sculptor Bertel Thorvaldsen. Trees, shrubs, and dainty flowers contrast with the majestic gray of the rock. A placid pond below reflects the lion in emerald green. Shield and spear laid aside, head resting low on the paw, the lion's face imparts more sorrow than pain, evoking a hero's farewell. Above it, the Latin inscription says, "to the loyalty and courage of the Swiss" Below it, a list of the names of the twenty-six Swiss officers who died among the 760 guards in that chaotic summer of 1792. Breezes wafted through, leaves adrift in air, floating down the pond like silent notes of an unsung elegy. In the shadow, I gazed in awe to a scene so melancholy beautiful that my heart ached.

Millions of visitors come and go. Yet for those who linger on, history will inevitably seep through time and weigh heavy on their mind. On that roiling night of August 9, 1792, foreseeing that the end might have come, the guards secretly buried their regimental standards before being summoned to the Tuileries to defend the palace ground. Choosing dignity over fate, honor over expediency, they forged ahead and fought heroically against a massive advancing mob of rioters until being slaughtered brutally. 600 of them died at the Tuileries. 160 more died of wounds in prison or were guillotined later. On the day at the guillotine, they still wore the guard's red uniform coat, carrying duty and loyalty into eternity. Most of the guards were merely peasant young men from villages of little resource seeking fortune abroad as mercenaries, yet their discipline, grace, and courage commanded the ethos of a giant.

And the ethos of the giant lives on in a land of rugged beauty and abiding challenges. Besides water and forests, natural resources are few. Winter comes long and unrelenting. Landlocked geography prevents seafaring and marine trade. Yet the indefatigable Swiss find ways to overcome and transcend. The Alps is impassable, so they build tunnels; valley walls are steep and inaccessible, so they build cable car networks to traverse and to settle villages. From textile industry to clock making, from precision engineering to pharmaceuticals and banking, they transform a land of peasants and mercenaries into a nation of industry titans, along with an impeccable transportation system that reaches high mountain-top lookouts, isolated lakeside castles, and remote villages. The day I stood at Jungfraujock, surrounded by celestial-white snow fields under a vast blue sky, with views stretching for hundreds of miles, Heaven seemed so tangibly within reach. But then again I could not forget the enigmatic engineering feat that carried me here – cogwheel train tracks that cut through the monumental Eiger and climbed up some impossible gradient to reach the top of Europe.

Though modern and avant-garde, the Swiss never let go their humble Alpine roots. Subsidized by the government, small, bucolic farms still dot the countryside just like times of old. Hikers, even in their 70s and 80s, frequent the Alpine trails. Stalwart skiers challenge high mountain terrain in thin air. And their rustic Alpine merrymaking – alpine horn blowing, flag wielding, accordion playing, club clouting and juggling, yodeling and folk dancing – still in practice, reminisces a time of simple peasant pleasure that is uniquely Swiss and forever Swiss.

Perhaps to solace of the gallant Swiss Guards, their country has come a long way to flourish; their offsprings no longer suffer the great sacrifice and sorrow of wars; their valor and courage are immortalized in a powerful monument that is quintessentially Swiss yet universally moving. And perhaps to the comfort of their resting souls, hundreds of years later, a stranger from a faraway land, rapt in thoughts, reflects the pathos of their choice and bows in humbled reverence.



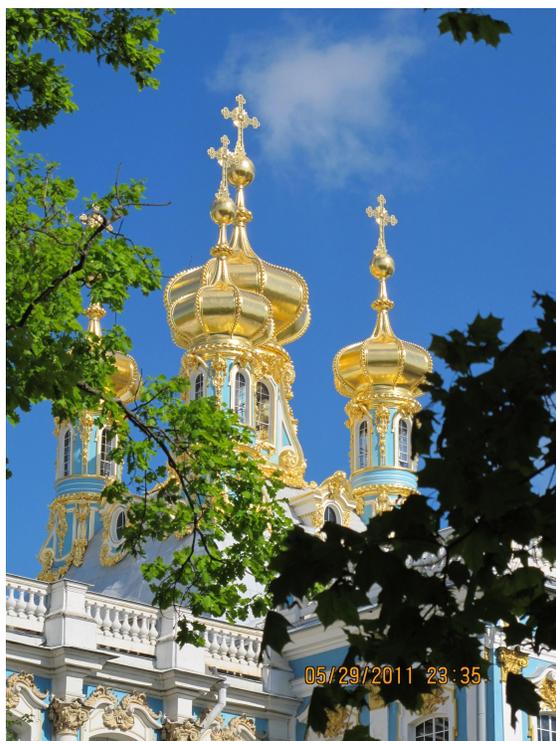
Daisy R. Huang, A 1971 alumna.  
Graduated from the Dept. of Foreign Languages and Literature,  
National Taiwan University. My interests include languages,  
reading, writing, traveling, and interior and fashion design.

# 涅瓦河岸

王克容

初夏，從波羅的海遊輪之旅回來，仲秋了，還不時憶起北歐的風土人情；尤其聖彼得堡豐盛的兩日，俄國的歷史及文化，在導遊認真的解說下，鮮活的如觀賞了一場精彩的歷史劇。

首先，聖彼得堡的建城，就是戲劇化的開始。三百多年前，年屆而立的彼得大帝，爲了尋找通往西方的窗口，在荒煙蔓草的涅瓦河(Neva)岸，徵召了二十五萬農工，填土定基，葦路藍縷，犧牲了半數的人命，爲後代子孫奠定一個如舞台劇般的城市。繼位的伊麗莎白及後世的凱撒琳二世繼續建設；留下金碧輝煌的沙皇村(Tsarskoye Selo)、濱芬蘭灣的千泉之宮(Peterhoff)、宏偉極端的冬宮(Winter Palace)、無數壯麗精工的教堂、還有四通八達的運河、固若金湯的碉堡、無數的橋樑、廣場、雕像．．．在聖彼得堡，遊客看到威尼斯的橋、阿姆斯特丹的運河、羅馬的聖彼得大教堂、路易十四的凡爾賽、甚至尼羅河畔的人面獅身。



歷代沙皇推崇、模仿西歐文化，不遺餘力。涅瓦河岸的冬宮，其建築、裝潢、陳列完全是西歐文化的精髓。冬宮的一千多個房間，現在大多用作博物館(The Hermitage)，典藏三百多萬件西方的名畫、雕塑、工藝、畫像、掛毯．．．我們二十分鐘走馬看花，看到的是達文西(Leonardo da Vinci)、拉斐爾(Raphael)、畢卡索(Picasso)、倫勃朗(Rembrandt)、高更(Gauguin)、馬蒂斯(Matisse)、塞尚(Cezanne)等等。又無意間，發現一些西化的小節，也頗令人尋味。在彼得大廳，一幅紀念彼得大帝的畫像裡，陪伴他身旁的不是皇后凱撒琳一世，而是集智慧、詩歌、醫藥、

音樂、紡織、手藝於一身的羅馬女神米納瓦(Minerva)。一旁的地毯正中央，希臘女巫美杜莎(Medusa)，瞪著大眼，觀察著過往遊客。傳說，美杜莎的魔力，能讓凝視她的人，變成石頭，因此擺在屋內，有鎮邪的作用。只是與羅馬、希臘文明應無傳承的沙皇家族，顯然對西方神話及傳奇，竟也全盤地接受。

然而，我們今天看到的沙皇村及千泉之宮，並非帝俄時代留下的原蹟，這兩處宮殿，二次世界大戰期間，被納粹佔領將近九百天；戰後，蘇聯軍隊回來接收，發現宮殿被摧毀，噴泉、雕像、水壩被破壞，一萬四千棵樹遭砍伐．．．戰後的重建簡直是場惡夢。走在冬宮拼花地板的長廊裡，導遊正講到這段歷史。我冒失地問：「當聖彼得堡被德軍佔領時，這些寶物收藏在那裡？」她突然停下腳步，以嚴厲的眼神盯著我，說：「妳要搞清楚，聖彼得堡城從來沒有被德軍佔領(occupied)過，只被圍城(siege)過。冬宮在城內，沙皇村及千泉之宮在城郊。」雖然，口氣嚴峻，頗不友善，可是她的敬業及對歷史真相的尊重，不由得讓我肅然起敬。



十九世紀，俄國人在文學、音樂的領域，大放異彩，而聖彼得堡正是這些經典名著的舞台。托爾斯泰(Tolstoy)的《戰爭與和平》，從達官貴人參加聖彼得堡一個豪華的家宴揭開序幕，展開五大家族在拿破崙戰爭期間的起伏盛衰；陀思妥耶夫斯基(Dostoyevsky)的《罪與罰》描述賃居在聖彼得堡貧民窟的一個窮大學生，因殺了人，終其一生，在正義、道德、良心之間痛苦掙扎；柴可夫斯基(Tchaikovsky)的《天鵝湖》，在著名的聖彼得堡版本裡，把原來悲劇的結局改成歡樂的大團圓．．． 踟躕於涅瓦河畔，踩著這些大師的腳印，不期然，好友發現詩人普希金(Pushkin)生前經常光顧的文學咖啡館(Literary Cafe)。普希金的蠟像，坐在窗前的小圓桌，一手執筆，沉思著：是否在思索葉甫蓋尼奧涅金(Eugene Onegin)裡情敵決鬥的結局？諷刺的是，現實生活裡的普希金，在1837年一個酷寒的冬日，在這裡用完餐，帶著手槍，走向一個決鬥地點，對手是妻子的情人；結果，受了槍傷的他，兩天後不幸去世，結束這俄國文學之父短暫37年的一生。瀏覽掛滿樓梯間的大師畫像，思緒猶自翻飛在悠悠歷史的光輝裡。領隊說：「晚餐就在這裡用吧！」

上了樓，好個典雅又溫馨的沙龍，紅絨幕幔、銀燭壁燈、秋香色的椅套繫著粉藍蝴蝶結；角落的三角鋼琴，漆黑的發亮。打著領結的招待，彬彬有禮地帶領我們八人到窗邊的長桌。七點鐘了，我們竟然是唯一的客人。室內，有些兒寂靜；窗外，涅瓦河水，在長夏的夕陽餘暉中，歡愉地盪漾著碎金般的波紋。

好不容易從長長又看不懂的菜單中點了沙拉、牛肉、馬鈴薯、蔬菜雜燴。等待中，一位鬢如霜的鋼琴師帶了樂譜進來，即興的幻想曲、小步舞曲、歌劇選曲從他的指間流出，跳躍在斜陽裡。或許看我們沒什麼反應，又或者猜想我們從那裡來，他開始彈些流行歌曲夾雜著俄羅斯民謠。當他彈到「莫斯科郊外的夜晚」，沒想到剛巧是我們出發前，大個兒夫婦慎重推薦一定得學會的一首俄國民歌。當我們全桌以中文唱和起「深夜花園裡四處靜悄悄……」原本面無表情的鋼琴師突然變得眉飛色舞，氣氛，一下子就熱起來了。客人多了，可惜我們卻得離開趕著回船；看我們站起來，鋼琴師著急地做手勢，要我們多留一會兒；遲疑中，但見兩位華麗佳人，身著金色舞衣，頭頂大紅羽冠，隨著音樂，千般裊娜，萬般風情地踩著舞步，滑了進來。再五分鐘吧，多搶拍了幾張照片，才匆匆離開。

下了樓，普希金還在窗邊凝思，跟他道了別，出了門，暮靄沉沉中，涅瓦河水猶自靜靜地、不歇地流向遠方。



王克容，1965 級。很幸運的，與許多當年同學結為終生良友。今年初夏，有緣結伴同遊，撰此文，記載一段美好的時光。

# 約旦行

陳麗斯

在以色列做完 2 周義工後，進入約旦犒賞自己一下。

第一站：Wadi Rum，一次世戰英軍 TE Lawrence 在 Wadi Rum 贏得“阿拉伯的勞倫斯”(Lawrence of Arabia)的沙漠。

以色列海關出了名的難搞，預計 2 小時過邊界，40 分鐘不到搞定。急電 Bedouin camp 提早接人。約旦的邊界 Taxi 排班收費負責人說邊界市區 Taxi 不准進邊界接客。再電 Bedouin camp 直接跟邊界 Taxi 負責人溝通，結果邊界 Taxi 送我進市區 -> 換 Bedouin camp Taxi -> 銀行換錢 -> Wadi Rum visitor center 付入區費 -> Wadi Rum Village.

Bedouin 是中東地區的遊牧民族，很多已不遊牧不住帳篷，有職業住房子。約旦政府將 Bedouin 慢慢移出 Wadi Rum 保護區，安頓在 Village，讓小孩上學接受教育，尚有牲口的 Bedouin 家庭，小孩還會幫忙放牧，牲口會做記號避免糾紛。

今晚 camp 內有四組人馬，比利時 Timothy 和 Emily(30 歲)，法國 28 歲男生 Sebastian 是 Disneyland Paris 人事行政，25 歲 Julien 是知名化妝品公司 L'Oreal 行銷，三個住加拿大的年輕伊拉克穆斯林女孩，和我。帳篷很簡單，營區設在 Wadi Rum 特有的紅沙上，穿鞋走路有點困難，乾脆赤腳，經過一天曝曬紅沙溫熱舒服。



先到廚房看做菜，再回營地和 Julien 聊天，挖挖化妝品公司內幕。台灣著名保養達人牛爾說過全世界化妝品由九大集團操控，集團旗下有很多品牌，L' Oreal Group 擁有 Lancome, Biotherm, Maybelline, The Body Shop 等等。Estee Lauder Group 擁有 Bobbi La Mer, Estee Lauder, Clinique, Aveda, Brown, M.A.C. 等等。

Julien 說 L' Oreal 集團所有品牌的原料都一樣，不同的是最先進科技用在頂級品牌，一段時間後用在二線品牌，然後開架品牌。會不會花錢買頂級產品？案是“他有免費試用產品，從不花錢”，如果他媽媽諮詢他，答案是“開架式即可”。頂級產品收費高因為包裝，百貨公司專櫃場地，專櫃小姐，廣告明星成本等等支出。跟牛爾說的一模一樣。

第二天早餐時間結束後，三個穆斯林女孩才出現，並要求營區為她們重新擺早餐。天啊!!!! 我被安排跟”遲到組”一部 Jeep，指著比利時和法國跟導遊 Mohammad 說“我要跟他們一車”，比利時和法國也都 OK，出發啦!!!

Wadi Rum 地形很特殊，陡峭的砂岩和花崗岩拔地而起。山岩間會有狹窄的峽谷形成。



以為 Jeep Tour 坐車遊覽看風景。每到一景點，Mohammad 只說從這開始，爬到那裡，然後我們自行散開找路，此地的景點沒路，沒扶手階梯，沒標示。曾碰上遊客，找不到路而擱淺。個人很喜歡這種完全未被人工污染的 "景點"。

Mohammad 在山腳 Bedouin 帳篷等我們，下山後 Mahammad 讓我們到帳篷休息。Bedouin 請我們喝糖水茶，他們兼賣紀念品，但不強力推銷，很好!



爬沙丘最累，進一步，退半步，爬完鞋裡全是沙。還好沒跟穆斯林一車，不守時外，一半以上的地方她們上不去，乾脆不爬。我們這車，想偷懶都被制止，同伴都友好的互相鼓勵幫忙。

午餐，大家輪流問 Mohammad 各式各樣的問題，約旦只有男性可以當國王，且不是英國的虛位元首有實權，Bedouin 都很愛戴現任國王(怪不得滿街都是國王玉照或是全家福)，他爸爸娶 2 個太太，每個老婆都必須有自己的房子，約旦沒有石油(慘)。



他可以在沒任何路標的 Wadi Rum 開車是因為從小放牧熟習地形，姐姐現在還幫老爸放牧。Timothy 說 Mohammad 簡直在被 Job Interview。



Rock bridge 這個景點，需要 75 度角垂直攀岩,是唯一 Mohammad 帶我們爬得地方，整塊岩石無落腳處，Mohammad 三下兩下上去再回頭拉我。爬這個 75 度角太用力，傷了大腿肌肉。

看完日落，往 Petra 的 Taxi 已在 Village 等候。Camp 吩咐司機我的 Hotel 是 ABC 後出發。車還沒開出 Village，司機問“你是不是住 XYZ Hotel？”XYZ 不是我的 Hotel，來這套，要求司機開回辦公室重新確認，才改口他知道。司機帶人去旅館可拿回扣，網上早有人戳破。

## 第二站：Petra

起了個大早，早入 Petra 避開人潮，避開大太陽。不妙，大腿肌肉疼痛，下樓很不 OK。

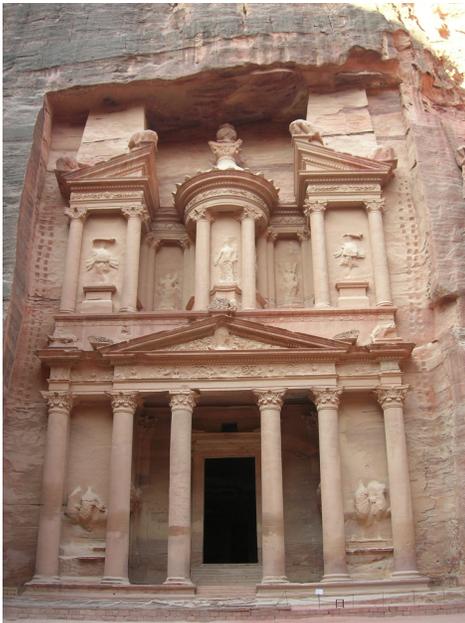
驗票後有人迎上來問要不要騎馬，票亭騎到 The Sig 入口 0.8 公里。文化差異的最佳實例在此出現，聽完不知該生氣還是該暈倒，馬夫的銷售詞是“妳死之前，上我的馬”。十幾分鐘的路，大腿帶傷，不至於累死吧。

Petra 的建造年代目前無法確認，已知 Petra 在西元前一世紀曾繁華一時，因控制香料商路致富的 Nabataean 王朝利用天然地形打造的首都城市，後被地震所毀，加上香料商路的改變，Petra 最終被遺棄淪為 Bedouin 遊牧的地方。目前約旦政府積極輔導搬遷 Bedouin，重新整治保存 Petra.

Petra Valley 入口 The Sig 是個 1.2 公里長的天然峽谷, 谷口有近期考古隊發現的蓄水水利工程。



The Sig 被玫瑰紅的岩石所夾, 岩壁上還有殘存的引水系統, 幾段石頭鋪蓋的路還保存著, 迂迴轉彎每每有意想不到的景色, 時寬, 時窄。



20 分鐘後 The Treasury 隱約出現在盡頭, The Treasury 是 Petra 的招牌, 看過千百次照片影片, 親臨仍覺如夢似幻, 沒有歷史文字留傳, 考古學家根據建築外觀、風格、技術, 發展出不同理論。最後發掘出底層棺木而確定 Petra 是墓葬。Petra 是由上而下挖鑿的, 不用鷹架, facade 左右兩旁的小方型凹槽, 是樓梯。工人爬到頂端, 往下先開鑿一立體凹槽後, 站在凹槽裡雕 facade, 然後以同樣的方法, 一段

一段的往下進行。需非常精準的計算技術。一整塊岩壁雕鑿出的建築物，跟現代蓋房子概念不同。

出了 Outer Sig，轉上 High Place Trail。Petra 官網將 High Place Trail 訂為“難”，建議雇用導覽人員。沒路標是最大的挑戰。官方地圖僅標示一條虛線，事實卻不然。山路迂迴，岔路很多，花相當多時間更正路線，後循零星的紀念品攤做為路標，才到達 The High Place of Sacrifice，最重要的宗教儀式慶典都在此舉行，且可眺望整個 Petra valley，在此一覽無遺，彷彿置身遠古，遠離塵囂。

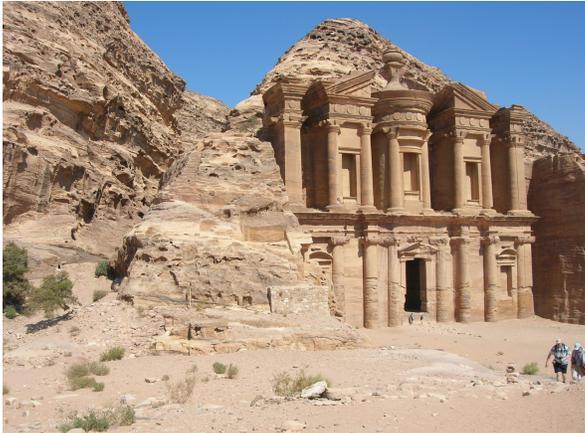
遇到英國男孩 Patrick 和女友，他們 Lonely Planet 上的地圖詳細點，好心帶我下山。途中，造訪 Lion Fountain，Garden Triclinium，Roman Soldier Tomb，Renaissance Tomb and Az Zantur excavation Garden Temple Complex，Roman Soldier's Tomb 及一些不列在官方導覽的古蹟，和許多大大小小深鑿入岩壁的洞，這些工整的洞是百姓家。

洞內天然五彩岩石，室內牆壁佈置費可省了。人非常少，幾乎只有我們三個人連小販都沒有，極為舒服。

Wadi Rum 的法國同伴說，墓葬區後面有條秘密通道，人少清幽可俯瞰 The Treasury，高度推薦。跟大量觀光客看完 Urn Tomb、Silk Tomb、Corinthian Tomb、Palace Tomb 後，尋找通道。通道沒那麼秘密啦，只是標示不清，難確定。Patrick 的書說來回需時 3 小時，只有我決定一試，告別 Patrick。雖然這條 Trail 蓋了新階梯，帶傷的大腿開始抗議，40 分鐘後，在正午大太陽下，宣告放棄。必須保留實力，完成通往 The Monastery 的 Ad Deir Trail，官網又將這條 Trail 訂為“難”，建議雇用導覽人員。

進 Petra 後，很多人盯著遊客問要不要騎馬，驢，駱駝。前往 The Monastery 的路上，問一個小男孩，騎驢上 The Monastery 多少錢，對話一開始，小男孩纏很緊，帶傷酸痛雙腿立即投降，上驢。沒幾分鐘，不知道為啥，讓我換乘馬。The Monastery 的遊客很多，他們得讓路給馬，拍勢。後來小男孩放開繮繩不領馬，讓我自己騎，胯下馬很懶散，要持續的夾馬他才工作，夾馬不是今天受傷的腿喜歡的工作。騎馬是在 Petra 做的最好決定。

The Monastery 和 The Treasury 的建築風格非常相近，卻更高更壯觀。



The Treasury 在 The Sig 盡頭出現的那一刻，確充滿戲劇性，引人注目，怪不得電影 Indiana Jones 選 The Treasury 拍攝尋寶片段。

下山後，要走 1 小時，才能到驗票口。回程稍微看了破壞比較嚴重的 The City of Petra 和 The Theatre。

下午 6 點出 Petra，Taxi 司機開價 6JD，裝酷搖頭，另位司機追上來說 3JD，上車，累到一步都走不動。司機想開我到安曼 Amman，一陣討價還價搞定。感謝世界各地網友在網上提供價錢做為參考，沒行情是無法殺價的。

一覺醒來，大腿惡化，小腿全面僵硬酸痛無法行走。來接的司機是昨天司機的哥哥，要我坐前座因為視野好。司機很愛問私人問題，找了個適當時機告訴他 ” 老公在安曼旅館等人不要再好奇我的單人旅行身分 ”。對我的答案不以為然還兼抬槓，只好使出殺手鐮，裝睡。一路飆車，沒機會換到後座。

進安曼前，另位男士上車，說是他家小弟弟。出發時司機說知道飯店在哪，進安曼後，馬腳露出來了，找不到路。當街開窗問路人，問 Taxi 司機，繞來繞去，打電話去旅館問還找不到。我細心觀察路標，發揮周遊世界 7 大洲的認路經驗，最後司機聽從我的指示才開到的。他應該不是有執照 Taxi 司機，不看路標開車。他還跟我進飯店，跟櫃台唧哩呱啦一陣，飯店櫃台居然問我 ” 老公在哪? ” 天啊，問太多了吧!!!!!!

這個 4 星飯店很新，很時尚，可免費無線上網。一來對於造訪安曼沒有興緻 ( 法國同伴對安曼評價 so so )，加之根本走不動，蹲在旅館啦。

早班櫃台讓我下午 2:30 check-out 和免費使用大廳電腦，當然我得馬上進 TripAdvisor 給予最好的評價。班機雖是隔天凌晨 2:55，還沒天黑就坐巴士搖到機場。機場很小，登機前 3 小時才准進入 Check-in 區，在外面又等了 6 小時才 check-in。起飛的那一刻，好想家嘞！

陳麗斯，一九八三級，畢業於交大。減碳宅女網妹，不看電視不打電動，興趣廣泛，足跡踏遍世界七大洲。

# 以歌會友

王莉莉

在今年五月二十八日一女中合唱團公演結束之後，我們享受了三個月的暑假，沒有任何練習。但是公演成功的滋味卻一直在心頭，不時將 DVD 拿出來與家人欣賞，也向朋友炫耀一番。

相信很多人聽到我們需要背所有演唱的歌曲時，總會說“真不簡單”。的確，以我們的年紀，有時候要背誦一些東西通常要花比較長的時間，也許這是我們在合唱團裡一項比較痛苦的經驗。除此之外，我們這一群團體是非常享受和愉快的。

回想多年前一女中的學妹陳萍邀我參加綠緣合唱團，當時心中還有一些猶豫。在一女中的三年音樂課，我完全沒有享受到唱歌的樂趣。音樂老師成天要我們背五線譜。尤其是考試的時候，不是唱歌，是看著五線譜唱給她聽，那真是一種折磨。爲了過關，我得背住那些“豆芽菜”好不容易畢業了，不必再受這種痛苦。

在年過半百之後，居然去參加合唱團。加入之後，沒想到我因此認識了好多好朋友，而且對於每兩周一次的合唱練習甘之如飴。我認爲合唱團是我所有參加的活動中，最有樂趣的社團活動。

不用擔心是否看得懂五線譜，我們可以用 1、2、3、4、…簡譜標注來唱，而且大家很合作，互相修正彼此的錯誤，互相幫忙。不管這首歌以前有沒有聽過，最終都成爲很美的曲調。而且更進步的是，電腦 MP3 的彈奏曲會提供給大家在家裡練習。聲部小組長，會在自己先練熟之後，配合伴奏。唱成曲子，交給聲部的組員去跟著練唱。如此這般的服務和幫助，不但讓我不再害怕五線譜，同時還譜出了大家的感情。

由於指揮王瑜璉老師同時義務指導師大合唱團和客家同鄉會合唱團，四年多以前，我們就合併在一起練習，因此除了北一女同學之外，我們又認識了一群新朋友。在這愉快的氣氛中，大家成了以音樂會友，以音樂交心的團體。

王老師真是一位充滿熱情的指揮，常常以非常通俗但是又詼諧的比喻來引導我們發揮內心的感應。我們的練習，經常是笑聲連連。在公演時，所有的觀眾都感受到王老師的熱情。我的朋友們一再告訴我，他們被王老師的熱情深深的感動。有一位熱情洋溢的指揮是多麼地幸運啊！

另外一項吸引人的地方是“吃”，王老師很喜歡煮吃的給大家，所以我們在練習時，都會由三個團體輪流值日，由他們煮拿手菜給大家吃。因此我們會期待在中間休息時享受美食，經常聽到大家在研究這些菜的做法，因爲它太好吃了！我也因此常吃到一些自家做的台灣小吃。只是輪到自己時，就會很頭痛。往往不知道要帶什麼菜。不過吃的時間一到，大家都非常快樂的欣賞別人提供的美食。

我相信每一位團員都承認，雖然我們平常都很忙碌，但是一到練唱的時候，大家都將一切拋諸腦後心情是非常愉快的，而且還帶著愉快的心情回家。

至少，我非常感激我們有這麼一個合唱團。讓我在現在這個年紀，能歡愉地和一群音樂愛好者在一起。我們一起唱出人生的悲歡離合，揣測作曲者的心情及熱情。當人生閱歷越多時，就越能體會。但是要由歌聲中表達出來，就得靠王老師了！

我希望借此機會鼓勵大家來參加合唱團。保證你不會被五線譜嚇倒。可以交到一大堆好朋友，可以吃到好吃的食物，更保證不會有憂鬱症。

下次我們再公演時，希望能夠看到你在台上表演，或是在台下鼓掌。

王莉莉，1968 級，現任北一女北加州校友會副會長，及綠緣合唱團團長。目前任職 Amazon 公司旗下 Lab126 零附件團隊。即便因工作需要須作頻繁的商務之旅，但仍然堅持參加合唱團成為忠實團員，因為這是讓我澈底放鬆的方式之一，也經由合唱團積聚了許多摯友。



# 戀上小白球

王懿萱

七年以來，一得空，我就去打高爾夫球。這種上癮的感覺是難以抗拒的。我向來不是常常堅持非做什麼不可的人，可是打這種小白球的習慣卻是不請自來，而且就此黏上了我。所以藉這個機會來談一談我會選擇這個的心路歷程也就水到渠成，一點也不勉強了。

話說住在加州二十年，天氣是好的沒話說，可是養育兒女，努力事業，就從來沒有機會打球。七年前搬到紐約，在一次偶爾公司的在職訓練，被老闆叫去受訓。沒想到受訓的其中一項竟然是打高爾夫球。老闆認為我們十幾個經理級的女生，不會打高爾夫球，對公司的業務有影響。因為我們的顧客有很多都有慈善高球活動，每一次我們這些經理因為不會打球，都只能做幕後的支持活動，而不能進一步在決定階層裡參進一腳。如果會打高球，也不會顯得格格不入。公司請了職業高球手做我們的啓蒙教練，沒想到從此我就迷上了這種活動，雖然說至今未能打到爐火純青的地步，卻讓我深深體會了許多其他的益處。

和自己比賽，一球、一桿、打出去的球只能自己負責任。許多次，打壞一球，我會責怪球道太窄、樹太多、樹叢太密、石頭太多、地不平、地太濕、太陽太大、草太長、草的種類不好、…，諸多理由，就是不怪自己技術太差、不用腦筋、沒有判斷力。打多了才知道，必須對自己的結果負責任。

和球友的關係更是學問，人家說，打麻將時可看出一個人的品行。我看打球時才真正是清清楚楚。人生哲學，個人的努力，性格幽默，品行修養，時時都在一洞、一球、一桿中顯露無遺。

我很幸運有一批非常好的球友，尤其搬來北加後，一年四季都可打球，這種天時地利都合的好機會，是人生難求的時候。

我建議如果校友會的校友有興趣，都可拾起球桿，加入這一種運動，運動量不必大，技術不必太好，心情要放鬆，藉著這種戶外活動，改進生活的品質，達到自我努力，自我修養的境界。



王懿萱，1976 級，現任職史丹福 Lucile Packard Children's Hospital 的食品營養部主任。喜打高爾夫球、爬山、縫紉、繪畫、手工和烹飪。

# 生活動作存留都在乎祂

In Him, we live, move and exist

鄭念樺

9月23日早上，天氣晴朗，收音機播放了一則新聞，請大家不要走高速公路 101，在 101 北向近 Candlestick Park 出口的路段，出了一個車禍，一輛小車撞上一輛大卡車，造成嚴重塞車達一個多小時。

那天早晨，我在辦公室裏忙得團團轉，看到電話上的留言燈亮著，根本沒時間查留言。

11點30分，接到老公的電話，帶著疲倦的聲音說：「我在三藩市總醫院，現在可以出院了…出了車禍…車子打滑，越過三四條 lane，撞了卡車，卡車司機沒事…是我的錯…我人沒事，車子被拖走了，大概 total 了…手機沒電了…不知道卡車有沒有被撞壞，…我現在可以走去你那兒…要去把車子裏的東西拿出來。」

掛了電話，回想，這已經不是第一次接到老公出車禍的電話了。十幾年前他曾經發生三次大的車禍，其中一次也是宣告車子報廢，但每次車禍人都沒受什麼大傷。而且，在車禍後，神都讓我們經歷到祂的奇妙帶領，應了一句話「有事就是好事，危機就是轉機。」在平靜了這麼多年後，突然又出了車禍，第一個反應是問上帝這次要我們學習什麼功課啊？

查了留話機，9點41分，有一段老公的留言，處變不驚的語調，娓娓道出：「我出了一個車禍，是我的錯，I am under a trailer. 神祝福你。」聽得我一頭納悶，想像不出他是怎麼可能會到卡車底下。還好已經知道人安然無恙，再聽到這段留言，不然那兩個小時裏，豈不要坐如針氈了。

十分鐘後，老公走進我的辦公室，除了襯衫口袋被護士扯破之外，看不出他才從天堂門口回來的痕跡。把思緒整理好，便打電話向保險公司報案，約略地把車禍的實況吐露一二。

當時，他在最左線車道，車速約 70 哩。前面車子忽然減速，他也跟著緊踩煞車，但仍是非常逼近。為了避免撞上前車，他就想把車子轉到左邊路肩，沒想到車子立刻打滑失控，反向轉往右邊，橫跨高速公路中間幾條車道，直衝到在最右線車道北向行駛的一輛大卡車的底下。離他頭的左側不遠處有一根卡車下的柱子，他的腳還緊張地踩在煞車上。卡車司機發現自己被撞了，而且這輛車卡在它的下面，就慢慢往前開到高速公路右邊的路肩停住。下車後看到老公幹的好事，氣得破口大罵髒話。警察和救護人員看到老公大難不死，都說他可以去買樂透。問他要送去那間醫院，他說總醫院，因為老婆在那裏上班。護士問他趕急趕忙要趕到那裏去，他說去天堂。

把老公帶到 San Bruno 拖車場的路上，經過 Candlestick Park 附近，想像車禍現場的情景，真是又好氣又好笑。氣的是他開快車，不保持安全距離，自找麻煩；好笑的

是，千百人中大概只有寶貝老公會碰上這種奇遇。耐住氣，冷冷地告訴老公：「要謙卑，要謙卑，我們的生命不在我們手中，要好好想一想神要給你什麼信息。神可以在一霎那間，取走你的性命，也可以在那一瞬間，預備一輛卡車截住你。如果撞到的是一輛小車，或是撞到卡車的其他部位，或是在橫跨高速公路時，被後面來車衝撞，後果都是災情慘重，害人害己。」

到了拖車場，我的心情沉重地好比走到太平間。看到多年為我們效力的 Camry，傷痕累累地癱在正午的陽光下。右邊車身被碰撞地慘不忍睹，右前方的輪胎凹扁傾斜，但是奇怪的是，引擎蓋正前方和左邊車頂卻沒有擦撞的痕跡，兩個氣袋也沒有爆出。幾塊車窗破裂，是因為車門卡住打不開，救護人員必須打破後車窗大玻璃和駕駛門的窗戶，才能剪斷車門框，打開門讓他自己走出來。

把車拖回拖車場的司機遇見我，小心翼翼地帶著同情的眼光向我問候，他以為車上的人大概是嚴重傷亡。我指指在收拾東西的老公，告訴司機：「他還活著，這是神的保守，一個大神蹟。」

離開拖車場，租了車，老公又如常地駕車，一點也沒有車禍後恐懼開車的後遺症。當晚，有些頭痛，他才告訴我在醫院時，醫生給他吃過止痛藥。第二天，他覺得脖子有點痛。第三天，完全痊癒。第四天就上班了。若不提及，無人看得出他曾經歷過一場大車禍。

那天看了受撞的車之後，我一直百思不解，重複地問老公，車子怎麼可能會被撞成這樣？究竟上帝派了什麼樣的卡車在那兒等著他？他說那種卡車下面有幾個三角形的洞。我說那豈不更神奇了，要有多大的空間可以容納一輛 Camry？而且 Camry 怎麼剛好能進到洞裏？就算投球再準的人，也沒他的技術好。他說當時什麼都沒看見，早已嚇得雙眼緊閉了。根本不知會跑到卡車底下。

我問他，車禍發生時想到什麼。他說他首先想到去年車禍過世的姪子，那天下班回家，在山路上，對面車道一輛車要超車，駛到他的面前。為要躲避它，緊急煞車，車子打滑，滑到對面車道，被對車迎面撞擊，人當場過世。所以老公在車子橫衝向右時，心想這次大概要跟姪子一樣去見上帝，他做好了心理準備。同時，也閃過一個念頭，不知道要撞到那一個可憐的車子，心裏充滿了歉意。當 Camry 在卡車底下被卡住時，他聽到轟隆轟隆的聲音，就以為到了天堂，自問天堂怎麼這麼吵啊。

車禍發生後，我天天在高速公路上，就注意來往的各種卡車，想要找到那款老公形容的卡車，發現非常稀有罕見。每當行過他出車禍的地點附近，心裏油然而生對上帝的敬畏。整件意外的發生過程，實在是太戲劇化，太不可思議了，比成龍演的電影還精彩。

有人說老公命大，必有後福；有人說上帝保守憐憫；有人說一定是他平時愛主，神看顧他；也有人說上帝還要他繼續發福音單，傳福音；更有朋友說，最感恩的人應該是我，沒有做寡婦。老公說，上帝還留他在這裡，他要繼續說他要說的話，做他負擔要做的事。我開玩笑說，老公在出車禍前幾天，一直責怪我在一些事上不聽他的話，所以上帝不要他帶著責怪的心去見祂，讓他回來再好好學習。

老公這次車禍毫髮無傷，我們當然不斷讚美上帝的大能，感謝祂的保守。首先，這件事讓眾人看見真有一位上帝在我們生活中的每件事上掌權，祂調動萬有，而且萬

事互相效力，使愛神的人得益處。即使老公犯了錯，祂還預備稀有的卡車來搭救。其次，我們生存的年限祂已定好了，時候不到，想去見祂都還去不成。最後，我更深深體會明白這句經文「我們的生活，動作，存留都在乎祂，(或譯我們在上帝裏面生活，動作，存留)。」祂創造，祂看顧，祂負責，祂保守，祂供應，祂管教，祂引領，祂拯救。所以我們既然還有時間機會在地上生活，就要更多認識，分享和宣揚上帝的慈愛與信實。

鄭念樺，76級，勤班。81年台大社會工作系畢，82年UCLA教育諮商碩士。曾任舊金山華埠女青年會兒童青少年事工主任，現任舊金山市政府兒童保護中心資深社工員，北半島中文學校教師，地產經紀，並積極參與教會服事。先生張中一，共有一女二子。  
人生座右銘：“常常喜樂，不住禱告，凡事謝恩。榮神益人。”