

2011

綠緣

北加州

女

校

友

會

北

加州

北

一

女

校

友

會

北

加州

北

會

北

一

女

友

校

女



北

加州

綠緣目錄

【目錄】.....	1	【從別後憶相逢】	
【編者的話】..... 余裴文	1	北一女1980三十重聚 - 美國洛杉磯紀行	蓮悅 24
【會長的話】..... 池麗和	2	在不同季節的時空 - LA三十前記	
【理事長的話】..... 吳庾梅	4	重聚的Cookies - LA三十後記..... 劉綺華	27
【2010年理事會成員近照】.....	5	記北一女1975班畢業35年華府重聚.. 廖傾移	28
【2010年理事會組織及成員】.....	5	與妳同航..... 王克容	30
【專訪1970屆班級聯絡人-余希達】.....	6	離校四十載 - 金山攜手行..... 郭企	31
【2010年各屆聯絡人員】.....	6	2010南加墨西哥遊輪之旅 -	
【財務收支暨捐款報告】.....	7	1978級五十慶生活動紀實..... 龍輔瑜	34
【Going Green】		佳人再約金山遊 - 金色年華慶生會	張青萍 36
Go Green - 開在環保的道路上..... 唐夢君	8		
守護地球家園從餐盤做起 - 談低碳蔬食生活	蔣慧瑜 10	【至親至誼】	
【一網打盡】		憶父親..... 樸陶	39
2010網站新貌之催生紀..... 陳麗斯	12	遲來的感謝 - 明玉找美霽..... 陶怡明	40
【活動集錦】		【生活點滴】	
青春永駐..... 謝銀迅	13	帽子..... 翠軒	42
大王農場..... 張曙華	14	老婆大人..... 翠軒	43
2010社區服務的回顧與展望..... 盧小平	15	彩繪人生..... 林玉雪	45
【師長校友專欄】		大漠、7A、亞利桑那..... 許薔薔	47
大腸癌與我..... 于灣華	16	拉筋、拍打 - 延年益壽..... 李怡明	49
白雲天愛—孫聖嘉畫展..... 陳匡齊	17	【校訓】.....	49
【千山萬水】		【校友通訊錄】.....	50
黃石公園之我縫了七針..... 陳麗斯	19	【廣告贊助廠商】.....	97
A Day Strolling in the City of Sydney . 許翠連	21	【廣告贊助廠商索引】.....	115
【懷古幽情】		【校歌】.....	116
我希望你跳舞..... 胡英音	23		

編者的話

* 余裴文 *



自離開北一女校園，輾轉來美留學至今已三十載，萬萬沒想到，再有機會重拾編刊的舊業。心中一則以喜，一則以憂。喜是提醒自己除了生技醫藥的專業訓練之外，在腦袋的另一半還能轉寰有餘；憂是擔心自己中文程度可能已退化到只能讀的程度，如何能再重擔主編的重任呢？就因為自己天真樂觀外加不擅拒絕的個性，只好打鴨子上架了。

自三十重聚—LA回來之後，便磨拳擦掌地展開邀稿、求稿、催稿、謝稿的戰略行動。不僅死纏濫打，更使出當年做PR練就出的勇氣與膽量，動之以情、曉之以義、威脅利誘、使盡招數、用盡交情。皇天不負苦心人啊！真感謝校友們熱情響應徵稿，一個半月下來，居然稿件回收率達百分之一百。原來邀稿和邀廣告有異曲同工之妙啊！

年刊編輯過程中，最大的挑戰並非更正錯字、修改標點符號、調整字行間距，而是在有限的編輯預算及年刊篇幅下，如何精簡一篇篇才情洋溢的文采。畢竟字字記載同學重逢、校友歡樂的珍貴回憶，句句勝千金啊！如何精簡了得呢？最令我感動的是編輯組的高度團隊精神，四人合作無間。靜瑩、麗瑩和慧寧們極度專業的校稿能力，加上光速般的效率，在十月三十一日截稿之後，十一月中便定了初稿。感謝前任編輯姜慧寧的協助與提醒，更感謝公關組及會籍組多方的配合，整個年刊的作業過程相當順利。

編輯組傳承了繼續推動「年刊綠化」的使命，為了讓大家能即時閱讀校友投寄的精采文章，今年編輯組首創網上文章月刊—綠緣文藝。感謝會長及理事們的支持，更感激網路組大力提供的技術協助，自四月創刊以來廣受校友們的歡迎！今後更希望校友們多加查閱<http://www.tfghaa-nc.org>，多支持校友會的文藝創作與各項活動。期待綠緣年刊能成為校友之間溝通的橋樑及分享的園地。

會長的話

* 池麗和 *

今年校友會進入了幸運的第十三個年頭，在歡樂的2010年年會中接下了會長的棒子，經過理事們合作無間及校友們熱心的參與和支持下，我們順利地完成了多項的活動，現在讓我們一起來回顧今年精彩的點點滴滴。

“Go Green”是每個人的責任，在第一次理事會理事們就決定繼續去年的課題，仍然以「綠化環境」做為我們今年努力的目標，儘量利用網站和電郵為溝通交流的方式，減少資源的浪費。網路組從現有的網站基礎設施(infrastructure)上著手，更改了網站的設計，加強了它的功能和外觀，重新整理並增加了網站的內容，讓校友們能更容易找到需要的資訊，增加網站的使用率。各項活動的報名表也放在網站上，讓大家能使用線上報名，不但減少了紙張的使用，也節省了作業的時間。今年的eSurvey和eVoting也都有很好的回響，充份的利用了網路的功能。在年輕的理事們強力推薦之下，我們又開拓了其他與校友們溝通的管道，我們加入了Facebook來更有效地的傳遞校友會的消息，我們也希望校友們能把自己的心得故事，問題，喜歡的社區活動等等直接登在Facebook上與大家分享，增加彼此互相討論切磋的機會。目前我們有將近五百位Facebook的朋友，很多朋友並不在校友通訊錄上，希望還沒有參加的校友能儘早加入，多多的利用這個天地。

編輯組從年初就訂定邀稿的方向，除了在年刊「綠緣」內刊登了與綠化有關的文章之外，又增加了「每月一文」的網路文章欣賞，精心的設計和細心的編輯，讓大家每個月都能讀到校友們的作品，分享心情故事。理事們也常常討論年刊的未來，希望不久的將來能以一種更加綠化的新面貌與大家見面，帶給校友們同樣閱讀的充實和滿足。

今年活動組也主辦了許多叫好又叫座的活動，三月的傑克倫敦州立公園逍遙遊和五月的Sausalito和Petaluma自然有機之旅，除了觀賞美麗的風光，悠遊於大自然之外，也帶領大家參觀有機農場蔬菜水果的栽培以及放牧家畜場的運作。四次的大王農場之旅是結合四季園藝農事及養身保健的活動，大家充份體驗農家的

辛苦和收穫的喜悅，並且品嚐各種有機的健康產品。兩場史坦福大學Cantor藝術中心的中國繪畫特展，讓大家認識了四位近代畫家的背景和風格，吳昌碩的花卉，黃賓虹的山水，潘天壽的氣勢磅礴和齊百石的悠然自得。十二個月24道美食的烹飪示範，讓大家學習到中西烹飪的技巧，製作簡單快速健康又美味的菜餚和點心，增加了許多生活的樂趣。

社區服務組除了平時負責與師長們聯絡外，也舉辦了四項社區服務的活動，三月及十二月健身班的老師和同學們及校友們在Crescent Terrace老人中心及Tosca Care Nursing Home為殘障及耆英做了兩場慶祝新年的表演，節目精彩，所有與會的朋友和長者們都笑得很開心。六月的抗癌接力(Relay for life)是美國癌症協會加州華人分會在James Logan High School舉辦的全球華人抗癌接力活動，希望能夠鼓勵病友，帶給他們戰勝病魔的力量。校友會也響應組隊報名參加，校友們不但慷慨地的捐款贊助，也積極地的參加抗癌接力，大家都願意為癌友們恢復健康，貢獻一份心力。十二月，校友會延續了以往美好的傳統，第十一年在聖誕節當日，於St. James Senior Center，由六十八位校友家人及親友組成的志工們共同為將近七百位耆老服務耶誕大餐，看到來參加耶誕午餐長者們快樂的歌唱和臉上笑容，讓大家都感到無比地的溫馨，這也為今年的社區服務工作畫上圓滿的句點。

纖體健身班的工作，一年四季都很吃重，每個禮拜的各種健身課程，都要安排妥當，才能順利上課。今年除了原有的普拉提瑜伽、健美熱舞(Dancercise)、排舞、太極、及美姿有氧健身操(Body Toning)之外，又不辭辛苦地增開了拉丁有氧塑身(Zumba)班，讓大家可以有更多的選擇。另外還擴大陣容在新地點Foster City開始了排舞的課程，鼓勵大家多做運動，增加身體的健康。

其他各組也非常忙碌，會籍組掌管校友會的資料庫，所有校友個人資料的更新，會員的加入，校友會消息的發佈，年刊中的通訊錄都是她們的傑作。聯絡組負責與年屆代表們的聯

繫，交換意見和年會的聯絡工作，是每年年會主要的幕後英雄。公關組負責年刊廣告贊助的有關事宜，她們發揮開發創業的精神，獲得很多公司行號的贊助，創造雙贏的機會。今年的財務是一人小組，掌管所有收入和支出的來往，為財務的平衡把關。

在各種風雲際會之下，理事會有機會在理事長吳庾梅領導下重新討論了校友會的組織章程，在了解和比較了各種非營利組織機構成立的目的和內容後，大家投票通過維持現有的組織形式，計劃於明年註冊為incorporated組織，以保障會員的權益。

今年有些單位希望能與校友會協辦活動，經過理事會討論後，我們決定在能力範圍之內，協辦與健康和教育有關的活動。今年校友會協辦了孫聖嘉老師的畫展，讓大家都機會認識我們自己北一女的老師的才華，欣賞她的作品。我們也協辦了第四屆阿滋海默症中文講座，藉此提高亞裔社區對失智症的警覺，讓大家都對失智症預防和處理有更進一步的認識。

根據校友們對年會意見調查的結果，我們將2011年的年會做一些新的嘗試及改變，年會將在輕鬆溫馨的重聚中，讓大家都更多的時間與機會敘舊交流。在餐聚之後，我們以多元化的團體活動，活潑有趣的遊戲，以及獎品豐富的抽獎為主軸，讓大家都參與精心設計的節目。期望每位參加的師長，校友與親朋好友，都能喜歡這次年會的形式。

成功的背後都有無數的推手和贊助者，特別感謝所有纖體健身班的老師們無限的熱心與耐心，她們是最常和校友們見面的，每個禮拜一次，甚至兩次，帶領同學們一起運動，參加社區慈善活動，帶給大家健康和快樂。感謝邱有行老師及陸培恩校友伉儷對烹飪示範的支持，他們不但提供場地，學姐更是設計食譜，準備食材，再加上烹飪示範，各種各樣的美食從她的手中變出來，真讓人有幸福的感覺。前會長邵正平校友的另一半陳先生和公子Michael今年繼續當義工，幫忙錄影、照相、剪

接和配樂，前理事長袁美華同學，也會在百忙之中抽空來挺身相助，非常謝謝他們的熱忱。感謝大王農場的王大哥和沈珍妮學姐伉儷，在每次大王農場之旅，義務的擔負起主人的責任，指導大家學習農事，熱情的款待，讓大家都賓至如歸的感覺。感謝謝小笠律師，劉中原律師及陳心珮CPA，當我們有法律和財經方面的問題時，他們都很熱心的義務為我們釋疑解惑。感謝各屆的聯絡代表們，她們不但努力促進同屆同學之間的交流，更是擔任校友會與校友間的橋樑，提出許多改進的建議，讓校友會能提供更好的服務。謝謝捐款給校友會的校友們，我們會將這些款項用在有意義幫助別人的活動上。謝謝年刊的贊助商，創造了雙贏的機會，希望校友們能多多使用贊助商的產品或服務。謝謝校友們參加各種活動，擔任義工，對校友會一向的支持和鼓勵。最後我更謝謝所有的理事們，她們每個人都要參加2-3個理事會的工作小組，她們不但奉獻很多時間和心力，而且發揮她們的專業，創造力和互相合作的團隊精神，讓我們的校友會更多元化多彩多姿，順利的傳承了校友會的使命。

對我各人而言，我最大的收穫是在校友會中交了很多好朋友，她們幫助了我的成長。在工作上，在生活中，由於彼此的互動，產生了友誼，我們原來是年齡大小不一彼此非常陌生的一群，卻能在短短的時間內變成有默契的好朋友，有時想想，覺得真是奇妙。明年，我有幸為理事長，還要為大家服務，招募新理事是我的責任，希望大家能踴躍加入理事會的行列，讓我們都能成為好朋友，為校友們服務。



池麗和，2010年會長，1973級，電腦公司任職，目前喜歡跳排舞、聽笑話、看喜劇片、做白日夢、學習各種知識，做教育慈善義工，參加校友會的活動，和吳庾梅及好友們一起旅遊吃喝玩樂。希望人人健康快樂，世界繁榮和平。

理事長的話

* 吳庾梅 *

計畫趕不上變化，我在毫無準備的情況下，意外的當上了理事長，這全都託前會長邵正平移居北京之賜，讓我真是亦喜亦憂，高興的是能繼續和理事會裏的好友們再共事一年，但也擔憂不知能否把理事長的職位做好，一路戰戰兢兢地走來，一年也平安地過去。

首先我要感謝前理事長袁美華，雖然她已不在理事會工作，但是她對我這個半路出家的理事長仍然照顧有加。當我有任何問題向她請教時，她都盡心盡力，竭誠幫忙，令我由衷地感激。同時我也要感謝遠在北京的前會長邵正平，她不但細心打點計畫一切交接事宜，交接後的email也是隨傳隨到，體貼又周到，由於她們兩位的鼎力相助，使我的工作輕鬆順利許多。

回顧這三年裏，最令我感到慶幸的是有機會親眼看到，並實際參與校友會的成長。在理事會裏，每一位理事都是在百忙之中，抽空為校友會義務服務，在大家的努力之下，很多地方都有明顯的改進。例如校友會的網站，從以前不易改變的靜態網頁，到現在易維護而且生動活潑的網頁，確實有很大的進步，外加eVoting, eSurvey, 和facebook, 這些都是靠著每屆網路組理事們的努力而推出的；纖體健身班由三年前五班的規模，增加到現今九班的陣容，而且還在繼續成長中，真要感謝纖體健身班的老師們和纖體健身組的理事們多年來來的辛勞；校友會舉辦的其他活動，也倍受歡迎，從過去徐徐報名的心態，到如今一推出就爆滿的情況看來，校友們對我們所舉辦的活動是越來越有興趣和信心了。這些進步除了要感謝理事們的努力，當然，校友們的關心更是推動校友會成長的重要動力。藉著問卷調查、意見箱、email、談話等種種不同的方式，校友們提供了很多寶貴的建議和鼓勵，真是謝謝大家。

我個人也因為參加了理事會而受益非淺。以前，我大多只有機會和同屆的同學們在一起。進入理事會之後，認識了許多其它屆的校友，也許因為背景相似，做事和想法雷同，即使年齡有些差距，也能很快的成為好朋友，一起吃喝玩樂，促膝長談，甚至一塊出門遊山玩水。能交到這些新朋友，是我覺得很幸運的一點，即使以後不能再在一起共事，一定還會繼續保持聯絡的。在理事會裏，我還學到了許多新知識，例如：中文打字、辦旅遊團、印刷書刊、購買台灣的好禮等等，也是我參加理事會的意外收穫。

匆匆的三年就這樣的快要過去了，三年裡我接觸到許多的校友，讓我深深的感受到我們在這裏的校友真是人才濟濟，校友中有各式各樣不同的才華，而且大家都很熱心，只要有機會或是有需要的時候，都很樂意分享所知，互相幫忙。我們這些遠離台灣搬到世界另一個角落的同學，能在此相遇，實在是一個緣分。而我們能藉由校友會這個管道把大家凝聚在一起，更是一件非常幸運的事。希望校友們能繼續大力支持校友會，吸收更多新的會員加入，讓我們的團體越來越龐大，理事會一屆一屆的傳承下去，事情越做越多，越做越好，為我們的校友和社區提供更好的服務，讓我們在這美麗的北加州一起相輔相成。

最後謝謝大家讓我有機會在理事會服務。
祝大家萬事如意，健康又美麗。



吳庾梅，2010年理事長，1974級，UC Berkeley 化學士，Stanford 工業工程碩士。現已退休，熱愛旅遊及美食。

2010年理事會成員近照



2010年理事會組織及成員

執行理事會

吳庾梅(理事長), 池麗和(會長)
倪詠文(副會長), 金郁華(財務)
李淑貞(秘書)

活動組

余裴文, 倪詠文, 姜慧寧, 李淑貞,
倪桂芳, 張曙華, 彭秀慧, 耿德馨(組長)

聯絡組

倪桂芳, 徐雪雲, 徐麗瑩, 陳靜瑩,
周玉燕, 商筱宜(組長)

社服組

孫 煦, 劉夢瑰, 郭 企, 商筱宜,
徐麗瑩, 盧小平(組長)

織體健身班

劉夢瑰, 李淑貞, 徐雪雲, 孫 煦,
郭 企(組長)

公關組

盧小平, 陳靜瑩, 耿德馨, 姜慧寧, 徐雪雲,
陳麗斯, 倪詠文(組長)

會籍組

周玉燕, 金郁華, 張曙華(組長)

網路組

周玉燕, 彭秀慧, 劉夢瑰, 陳麗斯,
孫 煦(組長)

編輯組

陳靜瑩, 徐麗瑩, 姜慧寧, 余裴文(組長)

年會節目組

池麗和, 倪詠文, 郭 企, 李淑貞, 商筱宜,
耿德馨

專訪1970屆班級聯絡人 — 余希達

許多校友可能馬上產生聯想-1970屆不是才轟轟烈烈辦完「四十重聚」嗎？沒錯，她正是活動的靈魂人物，十八個月來一直投身「四十重聚」總召集人的工作，幾乎不眠不休。活動結束後，終於有時間感冒了，於是她帶著沙啞的嗓音，間夾著輕微咳嗽，難掩疲憊地接受我的訪問，不過，言談之間，我仍可感受到她的熱忱，就如同她對於北一女北加州校友會的奉獻一樣，多年來始終不變。

校友會班級聯絡人這個角色，關係著校友間情感的連結，及對母校的歸屬認同感。余希達擔任1970屆的班級聯絡人，將同屆的校友緊緊凝聚在一起，不僅每年年會出席率高，連在2010年秋天才在北加州落幕的「四十重聚」，也有超過四百名校友參加。究竟，她是如何化無為有、化少成多的呢？

原來，她認為班級聯絡人最重要的一項工作，就是更新通訊錄，以求正確與完整。唯有最詳實的通訊錄，才能確保校友彼此之間，及校友會和校友之間的聯絡管道順暢。如此一來，自然就容易維繫情感了！她每年都花很多精神在更新通訊錄上。擔任班級聯絡人多年下來，她見到同屆校友時，順口都可叫得出名字，可見她投入多少心力在這神聖的工作上！

這可能也是擔任班級聯絡人，另一意想不到的收穫吧！

余希達鼓勵校友多參加校友會的活動，並投身校友會的服務工作。當我們在讚歎校友會活動辦得有聲有色的同時，也應感念工作人員的付出，並考慮貢獻出一己的心力。而擔任班級聯絡人，就是一個大好機會。當然她也指出擔任班級聯絡人的三要素：有服務熱忱，有時間，及最好在同屆校友之間，稍有知名度且受歡迎。

除了擔任1970屆班級聯絡人及「四十重聚」總召集人之外，余希達也曾擔任北加校友會的理事(2003年)，會長(2004年)，及理事長(2005年)。特別值得一提的是，在她任會長期間，創立了綠緣合唱團及纖體健身班，這些都是受校友歡迎至今的團體活動。真是前人種樹，我們乘涼！

在訪談中，我不時深切感受到她認真負責的態度，以及她對校友會的殷殷期盼。最後，她給大家一個建言：「在團體中，須有廣泛接納他人意見的謙虛態度，才是圓滿成功的竅門。」這對現任或未來服務校友的後進，應有所啟發吧！

各屆聯絡人

負責年度	畢業年度	姓名	英文姓名
老師	1969	盧小平	Shiao-Ping Lu
1952 prior	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	陳湘	Cathy Chen
1970	1970	余希達	Shi-Da Yu Lu
1971	1971	林幼春	Gloria Tam
1972	1972	李燕惠	Lisa Y. Wang
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

TFGHAA-NC財政收支暨捐款報告

Statement of Activities for year ended 9/30/10

Revenues:	
2010 Annual Banquet Ticket Sales	\$ 20,350
2010 Year Book Advertisement	10,250
Activity Program Revenues	30,086
Donations	1,150
Interest Income	2,499
Misc. Income	85
Total	<u>\$ 64,420</u>
Expenses:	
2010 Annual Banquet Operating Expenses	\$ 23,276
2010 Year Book Expenses	6,802
Activity Program Operating Expenses	25,642
Administrative Expenses	3,511
Total	<u>\$ 59,231</u>
Increase in Net Assets	<u>\$ 5,189</u>

Statement of Financial Position as of 9/30/10

Assets	
Current Assets:	
Cash and Bank Time Deposit	\$ 178,106
Prepaid Expenses	2,617
Total Assets	<u>\$ 180,723</u>
Liabilities	
Current Liabilities:	
Program Fees Collected in Advance	\$ 7,657
Total Liabilities	<u>\$ 7,657</u>
Net Assets	
Life Membership	\$ 126,586
Annual Membership	2,805
Accumulated Surplus	43,675
Total Net Assets	<u>\$ 173,066</u>
Total Liabilities and Net Assets	<u>\$ 180,723</u>

2010樂捐名人錄

Donations received between 10/1/09 and 9/30/10

孫聖嘉老師	\$400
邱有行老師	\$100
黃雲影校友	\$150
徐雅琴校友	\$200
邱慈艾校友紀念呂凝芬老師	\$300
	<u>\$1,150</u>
沈忻校友(received after 9/30/10)	\$500



Go Green - 開在環保的道路上

* 唐夢君 *



這是一篇專門為了我們這些在高中時代曾經穿綠色制服的校友們而寫的一篇文章。我與先生於1992年成立八八八萬里行汽車公司，經營汽車出口，買賣，及維修。車行成立之前，先生任職於電子公司，而我不僅是五個孩子的媽媽，也是與公婆同住的兒媳婦，又是一個忙碌而且成功的房地產經紀人。最可笑的是，我是個「車盲」，也就是說，對車子的了解，幾乎沒有，也毫無興趣，對於馬路上來來往往的車子，視若無睹，只是勉強可以開開車-1980來美，大半年後經過五次路考才拿到駕照。這樣的我，怎麼就做起車行？怎麼今天又變成「汽車達人」，「車評專家」呢？原來一切命中註定，上天自有安排，以前不明白此中道理，常常還會有些想法，但是現在已經完全明白，只有完全的順服，才是一切平安喜樂的來源。

由於房地產經紀人的工作時間多半在晚上或周末客戶下班時間以後，所以常常使得先生下班後或是周末時找不到老婆，而需獨自照料五個小孩。以至引起許多家庭糾紛及爭吵，常常到了要離婚的地步。於是我心生一計，何不讓我先生也做個生意，忙碌起來？這樣他就不會來煩我了。主意既定，就著手實行，但千算萬算，沒有算到千辛萬苦申請下來的DMV執照，有一項要求，就是開業期間必需有人工作，不可以唱空城計，他們隨時會來調查。這可傻眼了，本以為他可身兼兩職，我好逍遙快活的，這下為了省錢，只好自投羅網，哪怕開業時間定為11點到5點，我也得乖乖待在公司了。這一待至今，已是18年的光陰過去了。而我也從「車盲」變成「汽車皇后」、「汽車達人」、「車評專家」。今年更拿到州政府頒的「年度小商業獎」，而在社區中也豎起了無人不知，無人不曉的金字招牌。

花了這麼多篇幅來介紹自己是因為我們都曾經“Go Green”（穿綠色制服）。自台來美

後的這一段若是留白，就很難理解後續的發展了。我自1992年開業後，從未輕看Marketing的功效，所以報紙、雜誌、刊物、處處可見我們的廣告。最出名的就是有一年發送免費「發財掛曆」一萬份，家家戶戶都有我們的高級掛曆。結果很多客戶就算沒有機會跟我們買車，也會介紹朋友來買車，因為聽說我們口碑很好！於是矽谷華人廣播電臺的周小姐於2003年來邀請我做廣播節目時，我毫不猶豫，一口就答應了。她找到YaoYao（堯堯）與我搭配。從她家客廳開始，從生疏猛吃螺絲開始，從一集三十分鐘要錄四個鐘頭開始，經過七年的訓練，我對於本行的介紹，可以做到即席加即時的回答，不吃螺絲，沒有懶音贅字。除了每隔一週在矽谷華人廣播電臺的「愛車一族」之外，也在星島廣播電臺主持兩個常態性節目，每週一次。「愛車一族」可以在我們公司於3月28日成立的「愛車一族俱樂部」網站上收聽。只要點擊“autopeople.net”進入即可收聽（不需要www.）。

但是我不愛演講，就好比寫這篇文章，像是獨白，自說自話，沒有互動，也沒有反應，不知道聽眾的問題，也不能確定方向是否正確。所以做這件事花費了比我預期要久的時間才得以完成，最主要的原因是我基本上沒有獨處的時間，一天只有五個小時，有時還不到五小時的睡眠。其他時間總是處理公務、或開會、或是在電話上。從2009年5月開始接下北加州臺灣工商會會長的職務後更是雪上加霜。本來以為就是辦活動，開開會的「工商會會長」職務，幾乎佔滿了我所有的時間。每辦一個活動或開一次會，就讓我重新認識自己，認識會員，認識社會一次，想想真是不容易。在去年舉辦的「工商研究班」中，我們的執行理事陳立功先生提出“Go Green”這個主題時，我真是一片茫然。記得那天在心臟科交待的「走步機測試」診所，等待檢查，聽到他的構想後，只覺得更靠近現實世界了些，也才對除了油電車之外的“Green Energy”開始有了深入的認識。這個活動在籌劃三個月之後，請到十二位超級講員，對120位超級學員做了12個小時的演講後，圓滿結束，所有的學員都有十分正面回響。我們也將此次活動錄影剪接製

成光碟，供大家索取。有興趣的校友們，可以與我連絡，email地址是mariachen@888Auto.com。寫了近1000字，終於進入主題，看到“Green”、“Hybrid”（油電車）的字樣了，這才是北一女校友會邀稿的正題。當然，如果沒有先將自己的學經歷先作一個背景介紹，資訊的內容恐怕受到質疑。

我自2002年就開始代理Hybrid的車子，當時有位史坦福的學生特別講究環保，買了一輛Toyota的Prius第一代油電車，此後我就一直追蹤此車的品質、表現、以及電池的性能和後續力，確定沒有問題。同時豐田汽車不停在此車種上投資改善，處處都見進步。因此在2006時，我自己買了一台Toyota Hybrid第二代。當時因為加州政府鼓勵居民省油，所以買油電車者可以一人在共乘車道上行駛。這政策只發七萬張貼紙，大家趨之若鶩，一下就賣完了。而我家也買了兩台。本著「好東西與好朋友分享」的原則，我介紹無數人這款在當時尚有許多問號的「所謂」新車，結果是人人得益。我在這款車上看到的是“Gas Mileage”的優勢，開車方式正確時可以高到64 mile，一般也有50 mile左右。這是任何一種普通汽油車做不到的。另外有很多人認為它很醜，長相不流線，開起來有失身份及美感，其實它的設計超級實用。我曾經在一家具店買一個五斗櫃，也就是五層抽屜的那種。結果把我開去的那輛Prius後排座椅倒下，五斗櫃就順利整個推進去了，空間設計的叫拍岸叫絕，當場省了送家具的額外費用。回想起來，真是不可思議。

很多人一開始會覺得貴-車價錢貴，以後換電池也貴。事實上，若是當年買有共乘車道貼紙的車子，開了兩年後再賣出去，不僅不折舊，有人還賺一點，因為供不應求。而電池部分的保證是10年15萬mile，到10年後再換電池，那價錢跟現在是不可同日而語了，也就是不貴的车了。到2009年第三代Prius上市時，經由Cash for Clunkers Program，我將兒子的92年Ford Explorer換了一輛2010款式的Prius。發現它更省油，更有力，更漂亮了。同時也加上Solar Panel；當停在大太陽下時，可以吸收陽

光製造動力。此動力可以推動一個小風扇，在車內讓空氣流通，雖然不是冷氣，但是也可以保持車內溫度不至於太高。這種貼心的設計，在Toyota Prius上處處可見，令人激賞。

現在可充電式Prius，叫做“Plug-in”已在日本試車。也就是說，晚上在家可以自行充電。若是一天開車不超過可充電的里程數，則完全用電而不用汽油。所以在Mileage上，達到100 mile/gallon這樣的夢想，已經是指日可待。

Nissan的Leaf也是一例，此車不叫油電車，因為它完全沒有汽油引擎，只靠電能來推動，就好像高爾夫球車一般。Leaf一共只生產五萬輛，預計2010年十二月可以陸續交車，但是但因為許多配套的設施仍然未定規好，是否能夠照著計劃來交車就不知道了。譬如說，晚上回家忘記充電，在計劃中是可以到加油站換整套電池的，但是此設備仍未完善，那麼消費者是否能夠得到滿意的售後服務呢？這是一個重要的問題了。

目前電動車中最好的就是Tesla了。但是價格昂貴，超過十萬美金，又只能乘坐兩人，上市至今已超過兩年，卻只賣了一千輛。實在不是屬於大眾化的交通工具，大家也只能在報章雜誌網站上研究研究了。

至於未來要讓大家眼睛一亮的是什麼呢？想想看，若是車子不需要加汽油，也不需要充電，就是自己會產生能量，自己可以行走，是多麼的可愛又可貴呢！這就是我們八八八萬里行正在研發的產品之一 - 自發性電動車，即不需要油，也不需要電 - 有夠酷吧！讓我們攜手走在環保的道路上吧！



唐夢君，1975級，大學就讀化學系。1980年與先生陳宇仁結婚後來美，住在加州聖荷西，至今已30年。在1983年到1990年間，共生育五個孩子 - 三女兩男，現在均已成人。自1992年成立八八八萬里行汽車公司，經營汽車出口、買賣、及維修。目前並擔任北加州臺灣工商會會長。

守護地球家園從餐盤做起 - 談低碳蔬食生活

* 蔣慧瑜 *

引言

目睹全球各地日益嚴重的氣候災變及生態浩劫，深信多數人會願意為自己、為孩子們、為地球多盡一份力。很榮幸能藉由綠緣，與一女中各屆菁英校友來談素食抗暖對環境永續的助益。畢竟我們都穿過綠襯衫，對綠色生活這個「綠」字有著甚深的緣份。希望素食環保的理念，讓我們對「綠園」的愛擴大到整個地球村，多回收、多種樹之外，或更積極地以素食低碳生活方式，一同來愛護生命、綠化環境、疼惜地球。

危機

極地冰融加速，全球生態包括所有動植物及人類，正受到氣候變遷的莫大威脅。過快的融冰，不但不足以反射陽光、穩定海洋溫度，還造成海平面上升，甚至永凍土下億萬噸自古冰封的甲烷也可能冒發而出。海洋升溫還影響到洋流的調節氣候功能，使得極端氣候層出不窮，破紀錄的水災、旱澇、熱浪、酷寒、颶風、沙塵暴，甚至赤道國家下雪、糧作歉收、糧價攀高等人類生存衝擊。全球還有四百多個死亡海域（附圖一），缺氧到魚蝦無存，面積之大令人駭然。暖化造成的生態浩劫，令海陸空許多物種瀕臨滅絕。眼見大自然反撲示出警告，如何才能改變地球的命運，重返天人和諧的生生不息？

素食與環保

科學家研究發現，暖化加速的肇因之一是來自人為活動所排放的大量溫室氣體。其中還有個不為周知的巨大污染源，那就是我們的肉食習慣，也是氣候變遷的巨大元兇。以下是幾個觀點來看看我們的肉食的影響：

一、最大溫室氣體排放源

氣候變遷的元兇不是交通業，亦非石化，而是畜牧業，在聯合國2006《畜牧業的巨大陰影》報告中指出，畜牧業的溫室氣體排放總量（18%）竟比所有交通運輸業總排放量（14%）還高。《世界觀察報》2009報告更指出，畜牧業總排放量並不只18%，而是51%！全球200多億的經濟動物在生產過程中通過打嗝反芻放屁等生理行為，向大氣中排放了巨量的溫室氣

體，再加上肉食生產運輸保存銷售過程的碳排，及發展畜牧而砍伐雨林所產生的碳排等，總計畜牧業直接和間接的碳排汙染量竟排行為首。德國研究將各飲食方式換算為行車哩程，發現有機全素飲食相對於肉食飲食可減省94%（附圖二）。

通常素食也被稱為「低碳」飲食，其實素食更有效的減少甲烷排放。甲烷是畜牧業所排放出的主要溫室氣體。若只針對碳排做減碳，恐得等上百年甚至千年才能看出成果，因為二氧化碳在大氣中的留存期長，不易消散，暖化威力亦非最強（附圖三）。所幸若從暖化威力大、降溫快的甲烷下手。只要不吃、少吃蛋奶肉就能大幅減低甲烷，在十二年內迅速扭轉氣候危機，讓我們在有生之年即可受益。多用素食可快速減少碳排及甲烷排放，那是最快速、低成本又人人可行的解決方案。

二、水源的浪費與污染

養殖牲畜的需水量高，而地球上能直接利用的淡水有限（地球總水量的0.26%），同時要分配給67億人口和200多億經濟動物，供應量十分拮据緊迫。根據加大UC-Davis指出，生產一份3盎司的牛肉就用掉1200加侖的水；相形之下，一份包括了米穀、大豆蛋白及青菜的素食全餐卻只需98加侖。少吃一磅肉，所減省19,737公升的水，能讓你多洗半年到1年的7分鐘沐浴。除了浪費種植飼料的農業用水，為飼養更多牲畜而大量使用的化肥，經雨水沖入河流更汙染水源，沖洗牲畜排泄物的廢水污染，集約畜牧使得原已短缺的水資源更加匱乏。

三、森林的破壞與生物多樣性

亞馬遜熱帶雨林能吸收二氧化碳釋放氧氣，每天還可在大氣中釋放出兩百億噸的水氣，因此獲有世界之肺的美譽。由於全球肉食需求量增加，為了要開發牧場和種植飼料而大肆焚燒砍伐，造成雨林面積劇減。70%被砍伐的亞馬遜雨林是為畜牧業，大片的森林就在人們的餐盤中消失。每秒鐘就有一個足球場大的雨林遭到砍伐，移作牧地以生產257個漢堡。樹木焚毀後還會把原所儲藏的CO2返還大氣層中，加速暖化。濫砍森林也破壞了野生動物的棲息地，

造成物種急劇滅絕，平均每日多達270種物種消失。

四、排泄污染及土壤退化

據聯合國報導全球土地面積的30%供畜牧飼養，全球可耕地有33%用於種植飼料作物，也與畜牧有關。土地移用為牧場後，土壤因動物踩踏而板結，最終無法再被耕種而退化、沙漠化。集約養殖動物的排泄造成大量污染，一個養殖場的排污量相當於全美第四大城休士頓市所有居民的排污量。

五、糧食短缺

糧荒及糧價高漲易引發社會動亂，糧食果真不夠吃嗎？全球有38%的糧食都被用來餵養牲畜，而不是供養人類。牲畜對糧食的消耗鉅大，每10公斤的糧食才能產生1公斤的肉。這是迄今為止最不具經濟效益的生產模式，而世上仍有近10億人生活在飢餓邊緣。由於肉食飲食，讓糧食生產量已無法同時供應67億人口和幾百億的牲畜。

六、疫疾滋生傳染

禽畜在集約養下易成為病菌滋生及突變的環境，肉食在處理包裝傳輸過程也提供了病菌散播的最佳管道。反觀各色蔬果提供了各類抗氧化素，增加人體免疫力，不僅對地球環保有益，也是體內環保、延年益壽的關鍵飲食。

¹ 限於篇幅僅述環保益處，營養保健容後再續，或參考《關鍵飲食》，《救命飲食》，《新世紀飲食》。

展望

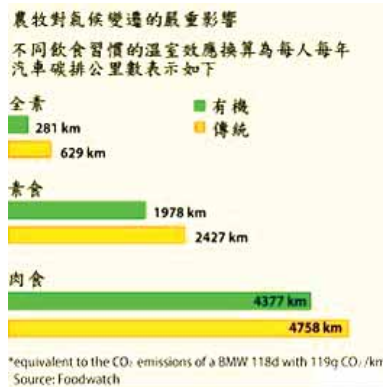
暖化危機迫在眉梢，以素食替代肉食習慣減碳、甲烷，為地球降溫最有效的方法之一。尤其自肉食的碳排值被估算出後，素食正成為國際新興的環保風潮，素食抗暖宣導已積極展開。當別的國家還只在一兩個城市推動時，中華民國立法院已在去年底通過相關法案，全省各級機關及中小學也陸續推行一週一天素，以全國性的推廣率先全球。何不在下箸前多考慮一下地球資源及萬物眾生？大家未必無肉不歡，何不「素」「素」看，嘗試供應平價美味的全素佳餚或自燴，了解素食在環保及保健上的好處，看看有何替代品可赦免餐盤中的性命？除了個人不妨多採蔬食，從餐盤開始締造天人和諧的新契機，並希望各團體能響應每周一天素或多多益善，在宴中主動鼓勵並標明素食選項，讓海內外餐飲業都能學習提供素食商機及認識環保飲食，因為個別減碳數據乘以一桌十人即已收效宏大。

如何經由素食環保締造永續環境，讓我們健康樂活到六十、七十重聚，對校友會也算是個實用主題。許多校友都是領導群倫的社會賢達，萬望各位菁英率先提倡，以「小草」自居多做草根性推廣。很多事若我們知識份子不能起身力行，還待何人能深入了解、用具體行動響應環保飲食，以拯救地球。您今天減碳了沒？蔬食餐飲是最快速直接、低成本的環保選擇，可操作性高，您可以從今晚的餐盤做起，莫待極冰融盡，錯過逆轉良機。

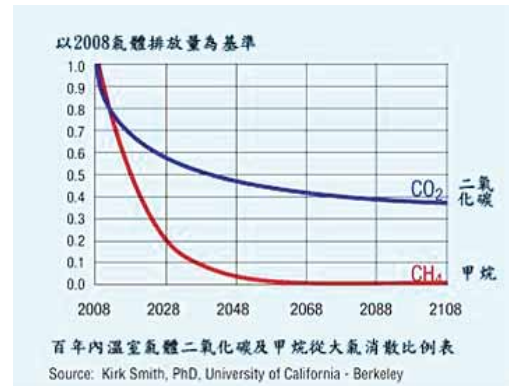
附圖一



附圖二



附圖三



蔣慧瑜，1980級，北加州愛海抗暖化教育推廣中心會長，喜歡舞蹈，WorldPreservationFoundation.org 北加州代表。
灣區活動及資料：sites.google.com/site/NorCalClimateChange
查訊全素食維根網：VeganNewLife.org

2010網站新貌之催生紀

* 陳麗斯 * *

前言

不知道為什麼倡議這一項目，就像為什麼決定加入理事會成員，甚至還不是會員，但常常開始沒有理由的事情，通常最後被證明是有意義的。五個陌生的女人來自不同年齡，不同背景，決定做一件事情「建立一個新網站」，為我們的校友，為我們的朋友，為我們自己。

~孫煦，1975級，網路組組長~

在公司剛剛結束了一個大project，正在喘氣的當兒，出乎意料地遞補成為校友會理事，我遂要求加入我比較有把握的網路組。1995年我就有自己的網頁，當時用的瀏覽器叫Mosaic，是Netscape商業化前的版本。以寫html為主。15年後，Netscape早就被AOL買下，瀏覽器市場也被IE和Firefox等等攻佔。支援網站的工具也日新月異。北一女北加校友會的網站管理，由零開始，重新學習。

有緣千里來相會，網路組長孫煦和我同高中，這不提，我們也同大學，還同過公司。加之，對網站的理想和做事方法也相同，一拍即合，馬上展開網站改版計劃，並邀請網站管理設計經驗豐富的Jill繼續當顧問，改版團隊誕生！

針對舊網頁的缺失及不易navigate，和對新網頁的期許，作了第一個prototype。選定一個主題（Theme）將之改頭換面，字型大小、顏色、背景、能換的都換，認為自己的眼光一流，到最後只能用4個字形容「慘不忍睹」。後來認真的閱讀各種網站設計指南，有個網頁評論站說“Just because you can doesn't mean you should”頓時恍然大悟。開始研究Jill提供的幾個主題和各大公司團體的網頁，為啥他們的字型、配色、照片、排版放在一起就順眼，自己改造就看不下去？用咱們女士穿搭衣服配件來做比喻，身上每樣單品都時尚流行，但風格不統一，放在一起不協調，就成了災難。

孫煦重選了更符合北一女北加網站的新主題。全部重新來過，時間也過去一個半月。這一個半月幾乎正職（有收入來源的工作）變兼職，義工（校友會理事）變正職般的做網站改版，從三不五時找一下Jill變成可舉一反三的web master。對網站設計管理有了新體認。第

二個prototype成形，上線接受review時，對於顏色、字型大小、內容排版、照片，有百分百的信心，小打小鬧的改變，從善如流，對於大原則，則相當堅持忠於原創。試想，一整個公司致力於Theme Design，他們用色、用字、排版絕對比我們專業。我尊重專業。這樣又過了將近4週。

最後一項挑戰，就是網上報名，用的是免費的plug-in。為了配合活動組和纖體健身班的報名手續，plug-in必須大幅修改。已經10年沒有寫過程式，更別提java，php這些因應運網路而生的新工具，通通不會。看了看程式內容，我決定上了。寫過程式的姊妹都了解，自己寫程式比改別人的程式簡單多了。改，就要把作者的腦袋，程式的邏輯搞清楚，為此，還得準備筆記本。

以為這是最後挑戰，結果不是，找活動組/健身班beta test才是最大障礙。找了兩個月，沒有主事理事願做我的小老鼠，理由是「太匆促，為避免差錯，以後再說」。其次是，改程式是根據報名表，報名處理手續及流程，報名表裡沒有。因此改出來的網上報名不能滿足兩個性質及要求不同的報名活動，加上plug-in先天的限制，「one size does not fit all」。孫煦接手，完成當初網路化的目標之一。網上報名雖不是盡善盡美，絕對是盡心盡力。

當初加入網路組，問組長要document，回答是沒有任何document留下。有鑑於此，我開始彙編理事會員專區，整理網站管理須知，及網站設計指南，希望有助於未來的網路組員自我學習，以提早進入狀況，統一網路設計讓viewers感覺有連貫性，並加速網站管理turn-around time。

網站加入Google Analytics，幫助我們分析web traffic做出有根據的決策，增加網站點擊率。文章下載統計資料，有助文藝組瞭解校友的喜好，以選取每月文章。端午節前，所有網路理事移轉舊資料，過去的寶貴資料完全保留。新網頁上線了！

* 作者小檔案見20頁



青春永駐

* 謝銀迅 *

去年我參加了瑜伽班，這是北一女陳萍女士為校友而設的。兩個多月後，我們在校友會上演出「旗袍舞」，贏得滿堂彩。這不但使我對舞蹈發生興趣，也解決心中埋藏多年的困惑。幾十年的歲月隨子女成長，瞬間而過，我的青春也消失得無影無蹤，心中滿是無可奈何的遺憾。但這次旗袍舞，讓我找到結束遺憾的答案。眾裡尋他千百度，驀然回首，「青春卻在自己的心田處」。

瑜伽課中，會撥出半小時學旗袍舞，由於最年輕的學員比我小30歲，我不禁困惑自己是否跳得動，但陳萍說沒問題，自己再想一想，穿上旗袍後，還能動到哪裡去，就高高興興地學了起來。但事實上完全不是那麼回事，陳萍很敬業，要求也很嚴格。要我們動作優美、行動嬌柔、帶著笑容、展出女性嫵媚。手中一把扇子，更要展現猶抱琵琶半遮面的嬌羞，將風華絕代美女的形象大方地呈現在觀眾面前。

一開始，別說這些要求，連動作也無法一致，15個人手舉得不一樣高，轉身時角度、速度也不一樣。台下人一定會看得一清二楚，因為我教了20多年的書，學生反應看得很清楚，雖然是大學生，但考試作弊、上課聊天，每次都被我抓個正著。因此，我能體會陳萍的嚴格糾正，對敬業的人，我一向有著由衷的佩服。

由於周末常練習，漸漸大家舞出了感情，如同一個大家庭，有樂同享，有難同當。會設計髮型的、會化妝的，都自告奮勇地教大家，我們也一起去買便宜的旗袍。用扇子舞出波浪時，大家動作參差不齊，但每個人都認為自己是對的，漸漸的，指責成了研究，最後變成互相合作，任何人出了錯，四周人立刻來補救，這正是舞出了團隊精神。心靈上有了默契，才可以表現出合作無間、令人感動的優美舞蹈來。我們之間年齡有30年之差，但我竟沒被猜出是年紀最大的，這事足可讓我高興好幾輩

子，卻也令我深思，想想古今中外，女人年過40，都希望留住青春。用保養品、用化妝品、動手術整容，全都盡量想保住青春。

但這次卻讓我體會到「青春」的真正意義。青春，應該是快快樂樂的參與，不受年齡限制、不在乎別人想法、不受自我批判的侷限。我在跳旗袍舞時，看到身旁舞伴都是同一中學畢業的，彷彿讓我回到中學時代，感受青春年華。

青春，也是一種心態，是由內心發出一種精神狀態，不是外在可以代表的。當人全力以赴，身心靈完全專注，沒有絲毫牽掛地朝著既定目標去做，這時人自然會從內心散發出光輝，這就是所謂的青春。這可以說是我這次跳旗袍舞得來的意外收穫，我將善用這些步驟，追求自己的青春，並期望「青春永駐」。(轉載自世界日報)



謝銀迅，1955級，在美念數學。在大學教了16年數學，在波音航空公司做了10年的工程師，現全心投入國粹，畫國畫、唱平劇、拉二胡。

大王農場

* 張曙華 *

大王農場位於Hollister，是由北一女1967年的沈珍妮校友與她的先生王震釗先生(農夫)兩人共同經營的有機農場。這個十畝大的農場擁有玫瑰花園、葡萄園、瓜果蔬菜園、魚池、以及各種家禽和動物。和大王農場結緣是經過高中同班，大學同校的好友鄭紹穎。第一次是紹穎相邀，到農場幫忙。那天農場開放，約有120位外來的訪客。我們一群北一女的義工幫忙維持秩序、供應午餐；忙亂之間，也沒功夫到處參觀。印象中只記得珍妮的廚藝不凡，午餐雖然是簡單的農家菜肴，確是美味可口。隨著大夥參觀農場時，聽到農夫提到當年如何從雜草叢生的十畝荒地，開墾到今天擁有雞鴨鵝羊、花果蔬菜的有機農場。一個訪客問到：

「這麼多工作，你們兩個人四隻手，怎麼做到的？」

「一年只要整一畝地，十年也就完成了！」

農夫輕描淡寫地回答，但這句話在我的腦海中徘徊不已。我們的人生不就是如此嗎？如果一年能除掉一個惡習；幾年下來，自我也長進了不少。每天進辦公室時，事情已堆積如山地等著你。只要不慌不忙，按事情的輕重緩急排好次序，一次專心做一件事；有條不紊地，一天下來，也頗有成就。

第二次拜訪農場是報名參加紹穎辦的農場之旅。那天正逢中秋佳節，我是唯一的參加者。農場主人還是熱情招待，我享有了一次VIP的專屬農場巡禮。那天的農事是摘除枇杷樹上的乾果餵羊。遠眺聖安娜峰，沒有塵世的喧嚷，只有農村的安祥寧靜。看著羊兒爭先恐後地搶著手中的乾枇杷，我比牠們更高興。不知是否因為珍妮的風水選的好，每回順著小徑從大門進來，所有的煩惱都被摒除在外。農夫提到農場的宗旨是獨樂樂不如眾樂樂，期望朋友到農場來也能享有這片世外桃源。那天回家時，滿心的喜悅就像晚上的月

亮，圓圓滿滿。

去年有幸加入校友會的理事會。那時校友會經慎重考慮，決定將大王農場的活動正式編列在活動組之下，以服務更多的校友；同時配合農場四季的需求，增加為四梯次。紹穎希望我能接下這個棒子，起初我有點猶豫，因為我不是一個個性外向會辦活動的人。但是想到為何要限制自己？就把這個當做一個挑戰，一個今年嘗試改變的習性；再說能讓更多的校友有機會來體驗農場的寧靜，享用農場的有機產品，不是一個雙贏的好機會嗎？

大王農場的活動提供給校友一個品嚐農家生活，集休閒、健身、學習與回饋社區於一體的農場之旅，讓您在實際操作農務中體驗農家的辛勞。此外半日的活動中，並安排健康講座，校友們可藉以學習一些養生健身之道。謝謝余裴文、王義瑛和Eugene(錢如棻校友的先生)和我們分享他們的心得，讓大王之旅更加充實。

因為校友會的人力資源不足，紹穎怕我一個人忙不過來，細心地把她的經驗一一傳授。並辦了一個培訓班，招募人手。於是我們有一個基本工作小組幫忙辦活動。謝謝龍輔瑜、陳行慧和韓曉琴的投入，我們才能辦出四次成功的大王農場之旅。此外每次活動，參加的校友或親友都會自動地幫忙；他們的熱心，讓我覺得欣慰驕傲。最後我更要特別感謝平易近人的珍妮和農夫，他們每次熱情的招待我們，使我們賓至如歸；娓娓道來農場上的故事或隨手拾來的一些動物的趣事，每每讓人會心一笑。我深深地覺得，活動的成功絕不是單方面的，而是每一個人的參與和合作。

一年下來，我交了不少新朋友，學了不少新東西。對我而言，這真是個豐收的一年。



張曙華，1978屆校友。現職軟體工程師，並任校友會理事。閒暇之餘，喜歡閱讀偵探及懸疑小說和美食烹飪。

2010社區服務的回顧與展望

* 盧小平 *

在我們校友會所提供多元化的活動中，還有一個非常特殊的小組，那就是社區服務。我們的目標是希望延伸對校友的服務到我們所住的社區中。藉著許多不同的方式，比如說為防癌協會募款，在老人中心義演，過節期間的午餐供應等等，把我們誠摯的關懷，直接帶給他們，進而能有些實質的影響力並且回饋我們的社區。

社服小組由6位理事組成：劉夢瑰、商筱宜、郭企、孫煦、徐麗瑩及我。年會一過，我們就打鐵趁熱立即展開活動，為Sunnyvale的老人中心 - Crescent Terrace，舉辦了一場精彩的新年表演。這對他們來講，還是頭一回，期盼興奮的心情自然不在話下。感謝個個多才多藝校友的幫忙，二話不說，都很快地答應邀請，節目單就是這樣敲定了。我們提供了民族舞蹈，女高音演唱歌劇，Dancercise，太極扇，男生的Saturday Night Fever，吉他民歌演唱，和壓軸的團體遊戲和抽獎。我們和20多位伯父伯母們共同享受了開懷大笑的難忘時刻。演完後，中心的負責人希望能與我們建立長期的交流，我們應把他們的想法列在考慮當中。

今年最值得一提的是Relay for Life。這是防癌協會華人分會一年一度的募款活動，由劉夢瑰負責，得到許多校友的踴躍支持，我們總共募到超過七千美元的捐款而榮獲首獎。得此殊榮實在是歸於網站組（孫煦）設計的網頁及在各個校友社團大力宣傳的郭企。在典禮當天由于灣華帶領癌友繞場而行，她們去面對癌症和參與抗癌活動的勇氣，贏得許多校友們的鼓勵和敬佩。在這項活動中，北一女的團隊精神得以充分發揮。

在下半年，於教師節前夕我們延續往年的傳統，由商筱宜負責寄出約15份

的感謝信和祝福卡給我們的師長，希望會收到他們的回函，細數生活的點滴。今年我們會繼續支持在聖誕節當天午餐的供應服務，地點是在 San Jose的Roosevelt老人中心，徐麗瑩已開始和他們聯絡。屆時我們將會需要許多校友的協助，希望妳和家人能抽空前來幫忙。

除了以上所列的服務項目外，我們正考慮能對某些社區組織提供經常性的支持。周玉燕和我最近一個週末去了在San Jose的Family Support Housing幫忙發放早餐。這個中心收容了約35個無家可歸的家庭，他們因無法找到工作或微薄的薪水沒法負擔起住處，能在這裡停留上三個月。對這一項社服，我們可以提供多項的幫忙：捐款、醫療檢查、工作訓練、給孩子們上音樂課、課業或工藝輔導。我們在這遇到許多志願者，多年來一直在這裡幫忙。看到這些家庭能有一個安歇之地來準備他們的下一步，志願者們覺得這是一件很有意義的社區服務工作。

親愛的校友們，謝謝你們對社區服務的支持，希望你們能繼續獻上你們的才華和能力，來響應我們的活動。



盧小平，1976級。畢業于南加大生物統計，服務於藥廠及生物科技公司從事新藥的研發。能結識這麼多熱心，謙虛及有才幹的校友一起為校友會作事，覺得很難能可貴。

大腸癌與我

* 于灣華 *

2010年的六月，受邀參加在Union City舉辦的“Relay for Life”活動，見到許多老朋友、新朋友和玫瑰花。回想去年與文仲、紹穎、主惠及其愛女等參加同一活動，一起走路，一起編織薰衣草花束，一年來有這麼大的變化，感受很多。感受最多的是「愛」與「關懷」。最想分享的是：“Enjoy”每一個時刻。

在醫院動手術後，我的病房的鮮花可以鋪滿整個醫院，探訪的人群，一批接著一批，我的哥哥說：「從探訪灣華的人群看來，似乎灣華是一個電影明星。」我生一場病，讓我體會到這麼多人愛我，何其榮幸。經過了手術切除腫瘤，六次（為期六個月）的化療，我平安地度過了這段旅程。感謝我的小學同學王玲玲，體諒我往返Santa Clara Kaiser化療的奔波，讓我在她家住了一個星期。並帶我去醫院打針，煮飯給我吃，這麼棒的小學同學，哪裏去找？

由於生病沒有赴Boston參加40年北一女重聚，陳美惠，楊文儀，黃偉昕等送保健食品、鮮花、禮品及卡片等等。高中同學的友情，令我年輕40年。北一女的理事們及合唱團等，帶給我的感動，也非筆墨所能形容。

我的大學同學董瑞玉是Realtor，每星期一放假，所以每次化療的星期一，都帶自製的豆漿、果漿、饅頭、麵來陪我打針。連醫院的護士都問，這七種豆子的豆漿是怎麼做的？我是護士間最受歡迎的病人。做完全部療程後，我還得到Assistance League of Los Altos的熊寶寶，覺得「愛在人間」。

有人說「老生常談」，不愛聽。我生病後，也變成了「老生」。每天睡眠8小時不可少。每天運動30分鐘不可少。每天膳食纖維30公克不可少。水溶性纖維可降低壞的膽固醇

(LDL)；水不溶性纖維可幫助大腸蠕動及排除糞便；這兩樣都不可少。多吃彩虹食物如紅蘿蔔、蘋果、葡萄、青花菜、白花菜、青椒、黃椒、橘椒、深綠色青菜、豆類、堅果類等等。

最愛讀的是吳玲瑤的「明天會更老」、「幽默百分百」、「生活麻辣燙」等等，讓我每天都年輕十歲。最愛去的是沈珍妮的「大王農場」，讀她的「山腳下的農夫」，讓我體會當「神仙」的滋味。想想多幸運的羊兒，有玫瑰花瓣及西瓜可以吃，多神氣的加拿大雁，在這兒築巢，孵出7隻小加拿大雁，在這兒的鴨兒，鵝群，孔雀群享用有機的環境。

在這裡，我感激所有的家人、親戚、同學、朋友們。你們的愛，讓我覺得在這個世界上，我要盡一份力，傳播你們的愛，幫助更多的人。王陽明說的「知行合一」，我還沒做到，因為我覺得知難行易，這是我從手術後得到的知識，可遇而不可求，希望與大家共享，讓我們共勉之。

後記：現在的我，Colonoscopy結果一切正常。參加為期七年的Clinical Study，希望在自己的有生之年，為整個大環境盡一份力量。百年以後，遺體捐教學醫院做研究。感謝前會長邵正平，會長池麗和，和理事龔淑芳，余裴文等的鼓勵，使我充滿信心，義無反顧的走過這艱苦的六個月化療。謝謝！謝謝！謝謝！



于灣華，1969級，現任職於藥品公司品管化驗師。熱愛創業、唱歌、登山、及幫助他人。祝福大家活得美麗、健康、快樂。



Teacher Sun Sheng-Chia's Chinese Painting Exhibit 《白雲天愛—孫聖嘉畫展》 Grace and Love

* 陳匡齊 *

Preface. Teacher Sun's Chinese Painting Exhibit took place in Silicon Valley Asian Center in Cupertino on March 6, 2010. In this article, I would like to provide information beyond the exhibit itself so that we could all become familiar with Teacher Sun as a person. I have known Teacher Sun and her family for more than 40 years. Teacher Sun and my mother, Yvonne Wang (王聿峰), were colleagues at Taipei First Girls High School (Beinu). Since they both were originally from San Dong Province in Mainland China, Teacher Sun and my mother soon became best, life-long friends.

Teacher Sun's 2010 Painting Exhibit – Grace and Love. Beinu Alumni Association co-sponsored this Exhibit. On the opening day, as soon as they walked into the exhibit hall, the audience was welcomed by two precious original calligraphy art pieces, one was done by a master artist –Huang Jun-bi 黃君璧, who illustrated “Sun Sheng-Chia's Painting Exhibit;” the other piece done by 江學珠校長。In her calligraphy art, 江校長 referred Teacher Sun as “a treasure in a forest of artists.” Fresh flower arrangements filled up the exhibit hall. Center pieces were sent by Beinu Alumni Association, Fu-Jen Catholic University Alumni Association, MIT Chinese Alumni Association, Dr. 黎建球, President of Fu-Jen University in Taiwan, and Beinu's Teacher 張慶先。

Approximately 200 people showed up on the opening day. As expected, the turnout of Beinu's

alumni was substantial. When seeing so many “green alumni” surrounding Teacher Sun, Mr. Sue, the Art Center executive, made an insightful comment: “It is great to see so many outstanding students together with an outstanding teacher. Meanwhile, what a rare transformation this is for a high school English teacher in Taiwan switching her career to become an internationally accomplished Chinese artist.”

Throughout the opening, beaming with joy, the 90-year old Teacher Sun wore a traditional Chinese dress in red. Although sitting in a wheel chair, Teacher Sun looked extremely graceful. From time to time, she would enjoy her own paintings with satisfaction and a sense of accomplishment. During the ten-day exhibition, the audience included Teacher Sun's students across a 40-year span, and the mayor of Cupertino, 胡宜蘭。

The 40 paintings exhibited were done by Teacher Sun across a 50-year life span. She took lessons from two master Chinese artists: P'u Hsing-yu 溥心畬 and Huang Jun-bi 黃君璧。As a result, her paintings illustrate a broad scope of techniques and scenes, regardless of if they were done in meticulous Gong-bi (工筆), freehand Shui-mo (水墨), or “xie yi” (寫意)。At this exhibit, paintings included landscapes, flowers and birds, fish and insects, and Chinese calligraphy. The most interesting piece was a copy of Teacher Sun and Mr. Lee's marriage license dated more than 60 years

ago. Information shown on this marriage license suggests that Sun and Lee were quite open-minded and out-of-the-box youngsters back then – their wedding ceremony took place in a coffee shop!



Teacher Sun is good at painting large-scale landscapes illustrating towering mountains, cascading waterfalls, and flowing clouds. Her clouds are 3-dimensional with varied densities and multiple layers. The landscape paintings illustrate rolling hills and rivers of the countryside in peaceful scenes done with softer, rubbed brushwork. Immeasurable distances were conveyed through the use of blurred outlines, while mountain contours disappeared into the mist. Other paintings are story-tellers. Among many, two outstanding story-tellers were painted by Teacher Sun to celebrate her 50th and 60th wedding anniversaries. The 50th anniversary piece displays two giant pine trees, underneath stood a pair of white cranes necking with each other. The 60th anniversary painting shows a pair of Yuen Yung birds (鴛鴦) that are obviously passionate toward each other. It is noteworthy that the 鴛鴦 painting almost did not survive. The story behind it was that soon after their 60th wedding anniversary, Teacher Sun lost her husband. To release her extreme sorrow and frustration, Teacher Sun ripped this special painting into pieces. Fortunately, Nancy, Sun's daughter, reacted quickly by picking up all pieces and mounted the painting back together.

Almost always, Teacher Sun joined the arts of painting, poetry, and calligraphy by inscribing poems on her paintings. These three arts worked together to express her feelings more completely than one art could do alone. For example, there is a painting showing a branch of mum flowers sitting in a vase accompanied by a poem: “寧為瓶中花，不寄人籬下”。The few simple but mature brushstrokes of the mums along with the poem reminded me of a famous poet named Tao Yuanming (陶淵明) and his signature poem: “採菊東籬下，悠然見南山”。

This exhibit turned out to be a very significant gathering for Teacher Sun and for the audience as well.

The Birth of the Exhibit. “Love” gave birth to this Exhibit! While the paintings present an extensive, life-long journey of Teacher Sun, the story behind it is bittersweet. It is a combination of loss, love, courage, and hope. A few months before the exhibit, Teacher Sun lost her beloved husband of more than 60 years. Needless to say, her sorrow was beyond description. To assist Teacher Sun in dealing with her loss and rebuilding her life, Nancy and D.C., Sun's daughter and son-in-law, initiated this Exhibit. A lot of consideration went into detailed aspects, including what would be an appropriate and meaningful title for this exhibit in both English and Chinese, which paintings should be included, and how to design the program for the opening day so that both Chinese and non-Chinese speakers could enjoy the exhibit. Observing how Nancy and D.C. coordinate, communicate, and compensate with each other in order to get things done, I could think of nothing else, but respect the deep love and trust between these two. I witnessed and experienced so much love before, during, and after this exhibit. No wonder this exhibit was entitled: “Grace and Love”. Love is indeed endless.



陳匡齊, 1970級, went from earning her B.S. in Taiwan to holding a leadership position at Berkeley City College. She received an M.S. in Psychology and Ph.D. in Education from Iowa State University. 陳匡齊 devotes her professional life to college education by serving minority and under-prepared students to ensure a successful and diverse student population. In her private life, 陳匡齊 loves art and music. She also welcomes you to travel with her.

黃石公園之我縫了七針

* 陳麗斯 *

2008年看國家地理雜誌發行的“Wolves: A Legend Returns to Yellowstone (2000)”後對黃石公園產生興趣。DVD介紹人類破壞黃石公園自然生態，造成生態失調，及被滅絕的灰狼重回黃石公園。後續看BBC的Yellowstone，BBC一貫的高品質製作讓我動心一探黃石。

偶然的機會，三位台灣朋友願意參加我推薦的Yellowstone Association主辦的Trails Through Yellowstone。2009年即預定了2010年的學習之旅。

第一天：舊金山 鹽湖城 Grand Teton National Park (340 miles driving)

Grand Teton National Park與黃石公園南端相連，可用Yellowstone gate pass免費進入，每車會收到地圖和每周newsletter。大多數人把newsletter丟到後座，我們也不例外。入住小木屋時工作人員建議我們參加當晚的ranger program。Program開始前，ranger強調newsletter刊登公園在不同時段安排的各種不同且免費的ranger programs，不要放在後座置之不理。

第二天：Grand Teton National Park

Swan Lake Hiking ranger program: ranger沿路介紹公園的地形、地貌、動植物生態及歷史。隨時做環境動物觀察。我們這些市巴佬，對生態有了嶄新的體認。

下午騎腳踏車，來回八英哩。因為扣不上安全帽綁帶，又懶得調整綁帶，做了生平第一次不戴安全帽的決定，也是生平最錯誤的決定。在一陡峭下坡，為了抓緊快被風吹走的遮陽帽，反應不及錯用前輪煞車，我翻車了。下巴著地，全身除了大小擦傷及撞傷外，下巴血流如注。開車到Jackson急診室縫了七針。X光片顯示沒有骨折，但無法咬合吃東西。擔心會影響在黃石公園的行程。醫生說可以做任何想做的事，不要泡hot tub，四天後拆線。

第三天：Grand Teton National Park Yellowstone (South Gate) Old Faithful Mammoth Hot Spring (115 miles driving)

密切觀察腦震盪症狀。出事二十四小時內，沒有腦震盪反應，著實鬆了一口氣。到達Old Faithful Geyser時在諾大停車場找不到停車位，原來正逢爆發時間。爆發結束，如同電影散場。找到Old Faithful Clinic，問清楚門診時間，做好拆線準備。入住Mammoth Hot Spring並參加orientation。領隊是MacNeil Lyons，風趣幽默，加入Yellowstone Association已有十年，曾參與灰狼復育計畫。MacNeil讓隊員自我介紹，說一項對黃石公園的認識及最想看到的是什麼。本隊由二個家庭及台灣四女子團組成，共十人。

第四天：Hiking and Wildlife Watching on Hellroaring (round trip 8 miles)

公園每年約有三百萬訪客，hiking超過一英哩的人確少於百分之一。我參與的許多計劃，常常是來自台灣的第一人。MacNeil說，台灣四女子團是他十年來第一次接待台灣訪客。出發前，MacNeil示範如何使用高倍數單眼望遠鏡、處理排泄物、觀察周邊事物、保護自己，hike到back country，散開走之字狀，不要製造出visitor trail。沿途找到狼糞便，根據外觀判斷是冬天留下的，有骨頭碎片是飽餐一頓後的產物。找到動物白骨，當場演出CSI，誰是死者，被誰殺害。MacNeil遙指河谷峭壁上osprey的巢，突然雄鷹飛回，帶回捕獵到的魚。只見母鳥餵食雛鳥。雄鷹站在巢旁警戒，



www.macneillyonsimages.com

神氣極了。回程，MacNeil找不到上禮拜發現的鷹巢，卻在對面山崖意外看到母的大角羊。

第五天：Lamar Valley (easy, up to 3 miles) and Yellowstone Lake (up to 5 miles) Grant Village

對Lamar Valley有特殊感情，因灰狼復育就在Lamar Valley進行。在美國原住民的歷史點，MacNeil敘說原住民如何在這美好山河中生活、狩獵、旅行、製作工具。歷史點都已老舊腐朽，終將毀滅。因是生態的一部份，公園沒有刻意保存。高潮是看到了狼穴！雖然已被廢棄。狼穴的特徵是，位居斜坡高地以便觀察四周，多個入口方便逃脫。MacNeil回答我的各種問題像是：為什麼狼會拋棄狼穴？他們愛搬家嗎？

下午到Yellowstone Lake。有人擅自放生非黃石公園本土魚種Lake Trout到湖裡，因體型較本土魚種Cut Throat Trout大，Lake Trout會吃Cut Throat Trout。Cut Throat Trout活動習性接近水表，容易被捕食，本土魚口下降很快。不瞭解生態，隨意放生，是錯誤的行為。

第六天：Thermal Area/Backcountry interpretive hike (up to 8 miles round-trip) The Old Faithful Geyser Basin walk (up to 3 miles round-trip)

公園是超級火山，火山爆發指數8級。造成空中交通大亂的冰島火山爆發預估是2到3級。每升一級，爆發強10倍。幾乎一半的公園面積是火山口，火山地形讓公園有了全世界最特殊的火山地貌：Geysers和Spring。兩者最大不同是，Geysers不定時像噴泉一樣爆發，Spring不爆發。水溫都很高。黃石公園每天都在變，今天的Spring可能會是明天的Geysers。

下午走Old Faithful Geyser Basin walk，可看到各式各樣的geyser及spring。Old Faithful爆發時間可預估，故此得名。MacNeil問好時間，讓我們在步道上觀賞舉世聞名的爆發，因步道上遊客相對少，不會萬頭鑽動。下巴傷口拆線，趁空檔自己走到Clinic完成手術。擦傷仍紅腫，醫生處方抗生素，提醒我用藥後會不

舒服像惡化，要吃營養的食物。MacNeil講述Obama總統到黃石公園的警衛措施與細節，不方便處，真會引起民怨。

第七天：Hayden Valley Wildlife Watching and Grand Canyon of Yellowstone - Trails Through Yellowstone finished at 5pm Idaho Fall (157 mile driving)

MacNeil得到消息，昨天有wolf kill，現場有熊、狼、Coyote和大批圍觀群眾。到達現場時，熊媽媽正帶著三個寶寶在水塘中心享用cow elk。眾多遊客們還算自愛地保持距離盡量不打擾動物，帶著熊寶寶的熊媽媽也比較具攻擊性。熊媽媽吃吃停停，或走到岸邊休息，看到烏鴉來吃肉，就奔去驅趕烏鴉。一會兒，賊賊的coyote躡手躡腳地靠近，才走到岸邊的熊媽媽回來與coyote對峙。熊寶寶也有樣學樣“head down and staring”，學習如何保護食物。Coyote最後悻悻然慢慢的離開。

多數遊客開車直奔Lower Fall和Upper Fall順便觀賞Grand Canyon。兩瀑布遠不及Niagara Fall及Iquazu Fall，但遊人如織。我們繞道 Hayden Valley，沿Grand Canyon hike，並在Grand Canyon聽遠處瀑布傳來的水聲吃午餐聽故事。行程結束前經過Continental Divide，MacNeil解釋這個從未深思過的地理知識。身體很好，沒有不適，“Trails Through Yellowstone”就在意志力戰勝抗生素之下畫上句點。

第八天：Idaho Fall 鹽湖城 (217 mile driving) / SLC Denver SFO Taipei

台灣朋友對Trails Through Yellowstone很讚賞，改變了旅行概念，經驗深度旅行的價值。MacNeil期許參與program的夥伴經由這次經驗，不只愛護地球，更要身體力行有所行動。MacNeil對大自然的熱情讓大家感動不已。祝福MacNeil！



陳麗斯，北一女1983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。

A Day Strolling in the City of Sydney

* 許翠連 *

It was two years ago in 2008. My husband and I woke up in the morning. He did his routine, checked some e-mails and drank a small bottle of apple juice. He then kissed me good-bye and went to the office. I was still in bed enjoying my vacation. From my window, I could see the beautiful Opera House, situated on Sydney Harbor; I felt I was so blessed to be able to travel with my husband on his business trip to this faraway land – Sydney, Australia. I got up and took a shower singing Judy Garland's "Somewhere over the Rainbow" from the Wizard of Oz, which has become a sort of national anthem of Australia. For the past several weeks, I had been very busy exploring the city of Sydney, so this day I just planned to take a slow pace to stroll in the city. As usual, I went down to the restaurant to enjoy the lovely breakfast. The waitress smiled at me and signaled me to the seat where I always sat. We often live by a pattern, don't we? However, at the same time, we long for something special, unexpected or unique to happen in our life.

Sydney is a beautiful city. Thanksgiving was just around the corner. The streets of the city were already decorated with Christmas lights and flags. The weather was getting hotter day by day. It was summer time. To celebrate Christmas in Australia was like celebrating Christmas on the 4th of July. Interestingly, I did not see the snowflake decoration on the street. I walked toward the center of the downtown area. The Sydney tower always followed me wherever I went. I took a picture of a big decorated Christmas tree with the Sydney tower against the blue sky in the background. I was fascinated by the vibrant purple flower trees in the park. The purple flower trees were everywhere in Sydney and its surrounding areas. Before my husband and I landed at the Sydney Airport, we saw the purple trees sprinkled across the regions from the window of the airplane. What a unique and beautiful sight! Looking around the scene of the street and the people passing by, I felt at home in Sydney after one-month stay. I pretty much knew the major streets, stores, and the ferry/train/

bus routes. But, at the same time, I also missed the family in the States on the other side of the Ocean. My husband and I were looking forward to going back home to celebrate Thanksgiving with the family.

I was strolling in the city and doing some window shopping, but I also had a mission to get some stuffed kangaroos, koala bears and boomerangs as Christmas gifts. I continued to walk north toward the Rocks where there was a souvenir shop owned by a Chinese couple. The husband was very kind to show me how to go up and down to find a short cut to the Observatory a week ago. I told them that I would come back to get some souvenirs from the store. The Rocks was Sydney's oldest preserved colonial district, framed by diamond-sparkled waters of Sydney Harbor and shaped by history. The Rocks was where Sydney began.

When I arrived at Circular Quay, the hub of Sydney Harbor, a ferry terminus, situated at a small inlet called Sydney Cove, I saw people gathering in front of the Museum of Contemporary Art. It looked like something was going on there. The sea gulls were landing on the lawn or flying up in the skies like the ocean waves. The Opera House and Harbor Bridge were on the other side of Sydney Cove. I did not plan to visit a museum, because I had visited the Power House Museum, the Art Gallery of New South Wales, the Museum of Sydney, and the Australian Museum during my stay. But, I was a museum person. I could not resist checking it out. The Museum of Contemporary Art was a great museum full of Australian modern art. I only did a quick browse. I stepped out of the museum moving toward the Rocks. Now, there were many people gathering outside the lawn of the museum. Out of curiosity, I asked a lady standing in the crowd what was going on. She only could tell me something about a movie. I was hungry and had to accomplish my mission to buy souvenirs. I left behind my curiosity and walked toward the souvenir store.

It was very pleasant to stroll at the Rocks. I grabbed a quick sushi lunch with coca-cola at an outdoor food court. After lunch, I had to find a nice and clean ladies room, so I walked back to the museum. Incredible! There were so many people surrounding the museum, the camera men, journalists, tourists, and the local people. I tried to find my way to the front door of the museum. I was pretty sure that the museum had free entrance and was open to the public, however I was stopped by the security guard who asked me to wait for a couple of minutes. Just at that moment, the crowd erupted in excitement.

A tall and skinny indigenous Australian man with long grey hair and long white beard was walking out from the side entrance of the museum. Then, a group of beautiful and handsome people followed him. They looked a little bit familiar to me. Wow! Is she Nicole Kidman with Hugh Jackman? She looked gorgeous in her strapless gown with her hair up. Hugh Jackman had just been selected by People magazine as the sexiest man on the planet. He was even more handsome in person



in his grey suit with blue shirt without a tie. It was an eye-opening experience. The whole cast of the movie “Australia” was right in front of me. I stood at the right spot to watch the event. My fingers kept clicking my little camera as quickly as all the professional camera men with their big long lenses in the scene. It was the premiere of the movie. What a coincidence! I was here at just the right time. I said to myself that after I went back to the Bay Area this weekend, the first thing my husband and I would do would be to go to see the movie – Australia.

At dawn, I strolled in the city of Sydney from the Rocks back to the hotel with two hands holding two big bags of souvenirs. My mission was accomplished. The dawn of Sydney was fascinating too. When I approached close to the hotel, several provocatively dressed women were passing by me. Our hotel was located in Potts Point, but it was just one street away from Kings Cross, the famous “red light” district of Sydney. It was unexpected when we first arrived at the hotel. Life is full of unexpected things, isn’t it? “Somewhere, over the rainbow, way up high ...”, I was humming the song, stepping into the revolving door of the hotel and looking forward to having dinner with my husband later that night. There was so much to share with him, a day strolling in the city of Sydney.



許翠連，1978級，畢業於台大政治系。A writer after working in the computer industry for 20 years, married at age 45 and a Christian since college; Acquiring an MBA degree at age 40; At age 50 working on developing the second career to pursue a greater meaning in life. <http://tracyhsujensen.wordpress.com/>

我希望你跳舞

* 胡英音 *

前天準備開車出去超市買個菜，想在女兒產假結束，回去上班之前，把一些必要的事情料理料理。一坐上車，才踩了油門，一首我很喜歡、名為“ I Hope You Dance ”的歌，幽幽雅雅的從收音機裏面傳了出來。

第一句歌詞我一直很喜歡：I hope you never lose your sense of wonder，意思是說：「我希望你永遠不要遺失了那顆能感覺萬事萬物都有神奇一面的心。」

我曾經希望自己每天都要活得新鮮，每天都要用新的眼睛來看這個世界。但是自己這種希望歸希望，在平順的日子裏都幾乎很難辦到了，更何況那些情緒波動的時段裏呢？幼、少年的我是蠻多愁善感的，而隨著年齡增長，「修養」增加了，我越來越約束這個部分，把理性、智性的部分放在第一位；到後來，遇事理性地處理，往往結果不錯，也就慣性地把絲絲的感性掩蓋下去，甚至趕快找一些事情來做一做，覺得不想就罷了、也就沒事了。

。。。。。（歌聲繼續）

May you never take one single breath for granted
對即使如呼吸這麼小的事情，你也永遠也不要認為是理所當然

God forbid love ever leave you empty handed
連老天都不允許你有愛卻落得兩手空空

I hope you still feel small
我希望你依舊覺得自己渺小

When you stand by the ocean
當你站在海邊的時候

常常對於看慣的事物，敏感會減低或者甚至消失，可能這也是人之常情吧！心裏說：對、對，然後歸檔、完事。我發現自己越來越「平淡」，嚴重的形容甚至可以說是對人生缺乏熱情、越來越冷漠。

Whenever one door closes, I hope one more opens
一扇門關了，我希望另有一扇能夠開啟
Promise me you'll give faith a fighting chance
答應我會給內心深深相信的一次證明的機會

「喂，你心裏面真的相信人世間有愛、生命有熱情嗎？」我在問自己。

And when you get the choice to sit it out or dance
當你有機會選擇坐著不動或者站起來跳舞的時候

I hope you dance
我希望你選擇跳舞

I hope you dance
我希望你跳舞

。。。。。



歌聲反覆唱著I hope you dance，它開始一波又一波地撞擊著我的心，我覺得心好像被抽緊了，喉嚨也梗塞著，鼻子酸酸的，眼淚開始湧到眼眶裏。

我這是怎麼了？這歌，這歌也沒什麼嘛！我又不是第一次聽到它。是，我很喜歡這首歌，但是以前我也沒有這麼被它感動呀？「被」？如果你的內心沒有感動的感覺，你會「被」感動到嗎？

I hope you never fear those mountains in the distance

我希望你不會害怕那遠處的高山

Never settle for the path of least resistance
從來不會只尋著最沒有難度的路來走

高山當然不是只指實體的高山，也是暗指內心的喜悅、內心的夢想吧。我那偏過頭去的「冷漠」，是不是那條最沒有難度的路呢？

Living might mean taking chances
活著可能意味著要冒險

But they're worth taking
但是冒險是值得的

Lovin' might be a mistake
愛極有可能是錯的

But it's worth making
但是卻值得追尋

Don't let some hell bent heart
不要為了一些挫敗而偏折了你的心

Leave you bitter



留給你苦澀

。。。。。

Dance, I hope you dance

I hope you dance

。。。。。

「跳舞」並不只是意味著身體的手舞足蹈，更是與整體生命柔情或熱情的共舞！

終於我的眼淚留下了面頰，內心裏充滿著一種不能形容的宏大感動，那感覺無以名狀，似乎和正在戀愛中的心差可比擬。小小卻如生命洪泉的眼淚啊！似乎澆化、淨化了我胸中的塊壘，化解了我的冷漠。

我為自己還有一顆能感動的心而狂喜著。

想起前些夜，有一次在靜坐時的仿佛間，

一個穿著豔藍色中國小襖的孩子，頭上綁著幾處冲天炮的小辮子，立在半空中，一雙小腳如跳踢踏舞一般的交互快速跳動著。「是我的乖孫嗎？」當時曾有此一念，但是心卻止如靜水。

Dance, I hope you dance

I hope you dance

「領我一起吧！」那個慢半拍的我，如今已經願意揮著雙手、舞著雙腳，懷著對生命巨大的熱情，和你一同跳舞前行，尋回那顆久違的真心。

Dance, I hope you dance

I hope you dance

後記：時已二日，餘音嫋嫋不絕。



胡英音，1968級良班，畢業於台灣大學外文系。1980年開始英譯中的翻譯工作，完成西藏喇嘛羅桑倫巴三本著作。曾任職史丹福大學圖書館，業餘譯有「時空之外」、「神秘的死亡經驗」、「天使處處行」、「活出奇蹟」、「走出哀傷」等十一本英譯中書籍，並與曾坤章合著英文版「Tao Is God」一書，在第五屆台北國際書展中展出。除雙向翻譯外，她的少年小說「安妮的天空、安妮的夢」曾獲臺灣九歌基金會現代兒童文學獎。<http://blog.sina.com.cn/yingyingwong>

北一女1980三十重聚 - 美國洛杉磯紀行

* 蓮悅 *

Day 1: 9/10/2010 抵達、報到、睡衣派對

把台北的瑣事拋在腦後，懷著一顆期待的心，我在9/10/2010搭機前往洛杉磯，15個小時後抵達，像走過小叮噠的任意門一樣，進入一個「1980/美國」之夢幻組合的虛擬時空。海關官員問我來美的目的，我大聲說出：「High school reunion!」大概這個詞超有fun的，讓他也high起來，爽快的在護照上蓋好章。「三十重聚」，我來了！

一出海關就看到良班陳淑智（同時也是我這次透過三十重聚找回來的小學同學）在等後面才要抵達的禮班蔡梅芬，其實她們原先不認識，只是被這次的shuttle共乘計畫送做堆，淑智就提早從西雅圖飛下來耐心地安排車子，這就是我們那一代的北一女精神吧，「有題目發下來，一定努力解答」，盡忠職守、相互扶持，所謂人不親土親，不論原先認不認識，都

要使命必達。想來大家在人生路上少不了這種感慨吧。

一邊和淑智哈啦中，我自己的「接機團」來了，是禮班同學心漪的先生開的一台休旅車，上面已經坐了稍早從華府飛來的珮玲、伯芬，從紐澤西來的芝珊，和誠班的趙志鵬，開始進入「五百隻鴨子」的狀態，每個人都在講話，同時也在回應，再次顯露北一女“multitasking”的本事。人啊，真是本性難移！就算多年「和番」的伯芬講了一口「整理家庭」式的怪國語，伯芬還是我們的小雞。在高分貝中穿越洛杉磯複雜的高速公路網，來到了舉辦這次活動的 Pacific Palms Resort。隨著人一批批的報到，好多三十年不見的臉孔在面前出現，有同班過的、有同社團的、有曾在校園打過照面的，好像轉眼間從少女到熟女，從初相見的陌生到兒時記憶的復活，一陣陣的驚

呼、相擁、跳躍，就此正式揭開三十重聚的面紗。

晚餐由熱情的主人梁心漪夫婦招待，吃到極少見的龍蝦燒賣等美食。除了我們禮班同學外，席上還有從台北遠道而來的趙先文一家四口共襄盛舉，沒來過美國的他們，為了這個活動專程飛越半個地球，成為恭班的唯一代表，盛情令人感動。曾經遊說過不少同學來參加卻未果的我覺得這件事很有趣，有道是「有人星夜趕考，有人辭官返鄉」，各人有各人的因緣和選擇。別人可以做的基本上就只是尊重！飽餐一頓回到旅館，很多房間正開著熱情的睡衣派對呢！人數眾多的是“Nobody But You”的熱舞教跳，房間裡站著多位「認真求學的舞女」，跟著射班筱媛和數班志君跳，床上還歪著眾多同學做「床上觀」，一片勁歌熱舞跟笑聲。也有別的房間是點心區，放著大家從天南地北拎來的點心。還有更多的聊天房：有開放的寒暄房，也有知心幾人的盈淚房，三五成群互相傾訴著別後三十年的點點滴滴，就這樣子，開始說了三天的話，眼淚來了，聲音沒了，臉頰笑到好累，睡眠則只好等回家再補了。

Day 2: 9/11/2010 穿著綠制服的天使

體貼的室友麻吉珮玲一早準備妥當才把我從夢中叫醒，睡眠惺忪的我看到身穿綠制服黑長褲的她，簡直就以為一切都停留在三十年前一樣，她是那個坐在我旁邊的班長，而我也還是個認真讀書的慘綠少女，怎麼一眨眼三十年就過去了？不過，今天不是感傷的日子，一整天的節目要走，一屋子的同學朋友要相認，抓緊時間著裝，我也要以綠制服亮相囉！

這天的活動包括幾個回合的「天使對話」、中午的餐會餘興節目、綠制服拍照、跟晚上的餐會。「天使對話」是今年三十重聚的獨門項目，由真班童中白帶領，把與會同學分成約十人一組的對話圈，用意是輪流公平發言，互相吐露真切的心情和想法，放下所有個人的議程，享受傾聽與分享的過程。

其實一開始，我對這種溝通方式與節目安排有點擔心，不禁為中白捏一把冷汗，畢竟這是個一百多人的聚會，而其中至少有八九十人不明白那是在做什麼的，要透過這次重聚的機會，把這種溝通方式教給大家，對任何人來說都是個很有勇氣的承擔，更何況是凡事力求完

美的中白，勞心勞力還不見得會受到所有人的歡迎或諒解，但為了理想還是選擇努力去做，這也是北一女人的精神之一。另外，我對同學們的「配合」也印象深刻，也許大家只是想「與人為善」吧，就一個話題一個話題的談下去，漸漸的打開心防，相逢自是有緣啊！何況我們分別三十年竟然有幸再次相逢，真情的分享不只令人感動，應該也感動天使了吧。不然中白在大家眾目睽睽下為大會抽出的天使卡不會就剛好抽中“sisterhood”這個字，讓我頓時起了一身的雞皮疙瘩。

午餐餘興節目最勁爆的是溫哥華仙女團的熱舞表演，兩個回合的「卸裝」當場讓簡單的舞台變得香豔火辣，觀眾激情尖叫，一個個化身怪叔叔、鎂光燈閃個不停，一片熱鬧滾滾，熟女們的乾「材」烈火（喔不，應該要說「自我突破」才對得起這樣的勇氣。）果然不可小覷，歎為觀止。勇敢的仙女團員們應該也想不到人生有一天會在溫哥華那樣一個海角天涯的城市，過著相互扶持的異鄉人生吧！跌倒時候有人扶一下、一起喝咖啡、一起瘋狂突破極限。這次重聚從尋人開始屢創奇蹟，相信她們將終生難忘這次的激情演出。

午餐後還有一個回合的天使對話，接續上午的歸納話題重新分組，大家在短短的時間內又手腳麻利地寫好了大字報，北一女的同學真不是蓋的！我們在社會上看到多少肩不能挑、手不能提、也許能出一張嘴，要寫大字報？門都沒有的社會人士，像這樣同質性這麼高、都能「一肩雙挑」的團隊，真難得啊！不過有同學也說了，校歌歌詞「一肩雙挑」實在不是太好的兆頭，辛苦的人生啊。接著是穿綠制服的合照時間，一百多個身穿綠制服的鴨子，非常吵雜地排隊，不知道當初的朝會有沒有這種盛況？攝影師逗著我們，現在是正常版、現在是搞笑版，當然還有各班分別的小團體照，這是每年洛杉磯三十重聚的傳統戲碼，也是參加這個重聚最值得回憶的經驗之一。

黃毛丫頭上身的小綠綠終究還是要再變回熟女的面貌，因為緊接著的是校友會正式的晚宴了。大家各自回房梳洗、化妝、著裝，也不忘再趁機關室密談一下。我們禮班的六人（除了捐給校友會的心漪以外，真是辛苦她了！）準備好後在伯芬房間吃月餅配下午茶，充好電再一起下樓赴宴。一到會場，小綠綠們統統變身大美女。不停地拍照，鎂光燈此起彼落，終

於體會某政要曾說鎂光燈讓她眼睛痛需要太陽眼鏡的切身之痛，那果然是真的！

終於晚會正式開始，心漪身為今年北一女南加校友會會長，做了令人印象深刻的致詞，一長串感謝名單面面俱到，台風穩健儀態優雅，不論我們當初經歷過怎樣艱苦的求學過程，今晚的妳都是最優雅的主人。表演節目當然少不了著名的儀隊表演，鼓樂聲響起，青春不再卻依然挺拔的熟女儀隊整齊劃一的操槍表演，還是能震撼人心！會場轉暗的燈光下，不少同學按捺不住偷偷拭淚。啊！那幾年青春年少的時光，在畢教官的鞭策下，放棄小週末，一遍又一遍的練習，在國慶閱兵遊行中整齊而風光地橫越總統府，享受眾人欽羨的眼光，那是屬於北一女樂儀隊一輩子的記憶。這屆三十重聚也出了個詩歌朗誦的節目，兩首憶往詩都是校友的創作，台上還有熱心的同學配合著演出短劇。另外每人手持一個LED小燈的校歌時間，悠揚的歌聲讓我發現校歌還挺好聽的！舞台上同學負責翻著寫有歌詞的板子，算是手動的KTV字幕，也喚醒當初排字的記憶，除了還是感慨「一肩雙挑」算一語成讖以外，跟校歌也算和解了。

後來就是眾所期待的勁歌熱舞的卡拉OK時間了，心漪唱了很優雅的「最浪漫的事」暖場，然後就是歌后芝珊同學的獻唱，各位！「芝珊小妹台上站，蘇珊大嬪靠邊閃！」希望有機會能在台北的KTV重聚，大家再來唱個夠。

Day 3: 9/12/2010 大家都是我的花朵

就算已經啞然失聲、就算因嚴重的睡眠不足已經幫我們畫上並不太想要的煙燻熊貓眼妝，最後一天的重聚機會還是要抓緊時間再開、再笑。早餐時間繼續頒發「本屆之最」獎，大家拋去所有矜持爭相上台搶獎品，有「野生人獸博士」出來搶鏡頭（天老爺，到底是人還是獸呢？），有排排站兩手舉高等著被量身「自曝其短」的

腰瘦獎（歐買尬！25.5吋的小蠻腰，還生過幾個孩子哩，真有妳的！）也有「反正就是要拿獎」的胡攪蠻纏，有用手「呵護」著碩果僅存的幾隻小公仔、不讓別人染指的霸道亂來，總之天不怕地不怕的熟女就此露出猙獰的真面目了！

笑翻了的人，好不容易被再度聚集起來進行最後一回合的天使對話，從寥寥數人到最後大家圍成一個圓圈互道深切的祝福，每個人的分享都是新版的催淚彈。聽說原先的三十重聚非廣告曾有過一句口號：「Satisfaction guaranteed！來者不笑的，全額退費，不哭的半額退費。」經過這段時間，大概不需要擔心不能兌現了。而相聚當然不是為了悲傷的宣洩，秀媚教跳花朵舞適時讓大家再度破涕為笑，舞序就是「擦玻璃啊擦玻璃、天花板啊天花板，喔喔喔喔，妳是我的花朵、左邊來一槍啊右邊來一槍。」這舞可真是簡單明瞭，一兩下大家都成了舞林高手。

就像歌詞說的：「妳是我的花朵。」同學們，妳們都是我的花朵，在各自的生活空間裡默默綻放，成就自己精彩的一生，也照亮身邊的家人、朋友。人生沒有不散的宴席，花開自然有花落時，鍾鼎山林、各有天性，每個人有自己的道路要走，自己的功課要做，不要以為只有功成名就的人會參加同學會，面對老友完全沒有去比較或炫耀的必要，經過三十年的歷練，we are better than that！分享的只是傾聽、同理、隨喜或心疼。落幕時刻來到也不必傷感，因為我們曾經真心付出、真情回應別人的分享，一切就已經值得。



蓮悅，北一女1980畢業（一射二讓三禮），台大外文系，交大管研所，曾經任職外商銀行，多年已是家庭主婦。住過矽谷，現居台北。

在不同季節的時空 LA三十前記

重聚的Cookies LA三十後記

* 劉綺華 *

當妳來時
雲淡風清
正如年少
過水無痕
一川如夢
綠水滋潤

光陰曾經是白色的
細微潔淨如粉
友情細長如水
浴在春風裡
依然甜美如果糖

沒有烤箱的爐火
只有我們的熱情
在互動中不斷升溫
歷練之後成熟宛若烘焙香氣迷人
洋溢在重聚的秒秒分分

三十年春藤

流經 紅顏新詞 逝者如斯
莫言 曾經擁有 潮汐得失

那辛勤打擊後的蛋清
是我長久澎湃的心情
溶入豐潤的油脂和奶精
沈緬出自君別後的點點滴滴
彷彿是成年的茴香 落英繽紛

重聚的Cookies
回味綿長
三十篇春秋深藏
盡是篇篇動人的
故事盈滿

繁華眷戀

只因 妳我相逢

在不同季節的時空

[反相版本]

在不同季節的時空

只因 妳我相逢

繁華眷戀

還有你們從家鄉帶來的蜜餞
牛肉乾和鳳梨酥 林林種種
在攪和的過程裡
我們頻頻回首
從泥化的融合中 含笑和淚嚐

重聚的Cookies
滋味獨特
無法分辨其個別的成份
卻是當我們同在一起的
水乳交融

然後我們將泥團
攪拌 切搓 琢磨又分割
你有你的厚度
我有我的形狀
正如你我不同的經歷

重聚的Cookies
彌足珍貴
任重聚的你我都沈醉
怕是從今再也難描繪
再難調配

莫言 曾經擁有 潮汐得失
流經 紅顏新詞 逝者如斯

三十年春藤

綠水滋潤
一川如夢
過水無痕
正如年少
雲淡風清
當妳來時

在不同季節的時空



劉綺華，1980級。現任職於史坦福大學。熱愛文學、藝術、中外歷史及運動。

記北一女1975班畢業35年華府重聚

* 廖傾移 *

2011年9月24日，星期五，70多位北一女1975年畢業的同學，齊集華盛頓DC，開始了三天兩夜的畢業35週年重聚聯歡。DC籌備會的同學們一早就準備好，迎接各地遠道而來的同學。除了美東附近的同學們外，許多同學從美西、美南、美中來，更有同學遠從大陸跟台灣來的。籌委會為每一位同學精心準備了禮物袋，內容精緻貼心，兩張面膜，是大家的最愛。

週五當晚，由於同學們到達的時間不一，有的同學去泰山總匯吃自助餐，有的去旅館附近吃素，還有的到半畝園去吃餡餅。晚餐後，大家回到Marriott旅館，由從北加州來的于艾倫跟戚雯英正式揭開了重聚活動的序幕。于艾倫跟大家講解退休的財務規劃，戚雯英跟大家分享中醫經驗。同學們都像從前上課時那麼認真做筆記，人人覺得獲益良多。座談結束之後，已近十二點了，可是幾乎沒有人要回房間睡覺，大家彷彿有說不完的話。週六一早，大家吃過早餐後，七點四十五準時集合，非常有效率。大小兩部巴士來把大家接上車，開始了重聚籌備會同學們精心策劃的華府一日遊。

首先，我們來到波多馬克河對岸維吉尼亞州的華盛頓故居佛農山莊Mount Vernon。佔地五百畝的山莊真是依山傍水，風景美麗。看到了很多歷史，也彷彿看到美國國父當年的身影。他的書桌、最後歇息的床、還有他的長眠地。讓人感動的是一塊碑上刻著華盛頓希望能把自由還給黑奴的心願，這心願後來被林肯總統完成了。這表示華盛頓心裡對「人」的關懷跟尊重，主張人人生而平等，沒有人有資格奴役別人。

從山莊出來，巴士把大家載到Fort Hunt公園野餐。便當盒非常豐盛，籌委會更貼心地替大家鋪上了賞心悅目的桌巾，一點都不馬虎。飯後，于艾倫拿出特別從北加州帶來的月餅跟大家分享。同學們都怕胖，八個月餅，切成60幾小塊，一人一小口，剛剛好，正好讓大家體會同學的心意。餐後，去參觀National Cathedral。這個大教堂，從1907年開始興建，一直到1990年才完工，前後跨越了將近一個世

紀。它從1912年就開始提供service，見證了這一百年來的美國歷史。由於時間有限，我們只參觀第一層的大廳。解說員告訴我們，教堂窗戶上的每一片玻璃、堂中的每一塊磚、每一個石頭，都是一個故事，整個教堂跟它相關的數不盡的傳奇，再再讓人流連忘返。這個大教堂，本身可以當作一門課來讓人修一學期，恐怕都修不完。只可惜我們時間太緊湊，必須匆匆離開，而在不到1小時內，看到、聽到的，就讓人覺得不虛此行。

出了教堂，我們來到了著名的雙橡園。雙橡園跟中國的近代史關係密不可分。看到牆上貼的歷任中華民國駐美大使的照片，想到我們國家的種種艱辛，大家感慨良多。帶領我們參觀的年輕小姐，是我們北一女畢業的小學妹，學養豐富，介紹園中種種，如數家珍。我們看到了雙橡園四寶：一幅光緒皇帝親手畫給慈禧太后賀壽的畫；一個自雙橡園開始，就已存在一百多年的吊燈；一套慈禧送來美國展出的紫檀木家具；還有貝爾發明的第一個電話為當初建園的貝爾親戚所留下。結束了雙橡園的參觀之後，大家直奔回旅館，準備當晚的重聚重頭戲晚會。

必須一提的是，這一天在外的活動，筆者在第一車巴士上，車長桂馥貼心地為大家介紹景點，風趣幽默，更不停為大家送吃的、喝的，照顧得無微不至。周翠蓮分享她的大陸經驗，把大家全都笑倒。陳秋惠負責點名，數來數去，總是少了一兩頭牛，原來總是有人跳車到後面第二車去。沒辦法，大家都想跟更多的同學在一起，分成兩車，就難免有人跳來跳去了。同學們一路搶著麥克風，說笑話、分享經驗、感想，真是熱鬧極了，在車上的時光，也是非常快樂的。可惜分成兩車，如果不是為安全考量的話，同學們一定寧願擠在一部車子裡。或許下次可以弄個視訊連線，讓兩部巴士都可以看到對方的一切。

晚餐豐富可口，之後晚會開始，正是這次重聚的高潮。北加州倪桂芳、張惠梅、陳似蓉、倪詠文、傅孟均的儀隊表演；徐麗瑩、易健寬、戚雯英、于艾倫的Wonder

Girl “Nobody” 熱舞；美東王時君、李立禾、毛素毅、衛麗霞的中東艷舞；美南王台衡、廖傾移的猜謎遊戲；美中朱翠碧的北一女之聲專訪，個個都精彩無比。還有黃自敏帶大家一起跳排舞，那是筆者見過的最快速學習團體。一群人，毫無舞蹈基礎，完全沒聽過那歌曲，經由自敏指導有方，大家居然立刻完全融入，跳得其樂融融，而且沒有人跟錯拍子，真是 amazing。傅憲瑜十五歲的女兒，表演了「站在高崗上」，小女生的爸爸介紹女兒時說，雖然老婆大人沒有親自表演，但帶來了一個當年自己的翻版來表演，這可愛的小女生，就是當年我們在北一女唸書時那模樣。看她活潑可愛的樣子，她爸爸對她的介紹，誠然不假。

晚會的節目由從大陸專程飛來的禮班周翠蓮主持。每一個節目在她如珠妙語的介紹串場下，更見精彩。其中，廖傾移跟盧偉莉帶大家唱校歌。沒有伴奏，沒有配樂，可是這兩位曾經是台大合唱團的女高音，竟然有辦法把大家帶得自己唱伴奏、變奏，和音效果出奇地好，又節奏明快。大家都很驚訝，我們那實在太正經八百的校歌竟然可以唱成這樣活潑有趣。還有周裘琛主持的抽獎、跟各種“最。。”的比賽頒獎，內容妙極、名目讓人絕倒，同學都笑得捧腹不迭。晚會結束後，DJ播放快節奏的舞曲，大家跳得不亦樂乎，奔放淋漓，直到午夜，同學們居然還後勁十足的樣子(限於篇幅，關於晚會的詳細報導，有興趣者請至一九七五北一女部落格的詳細報告)。

週日早上，是大家相聚的最後一天了，籌

備會的同學，為大家安排了DC市區遊。我們在一個上午的時間，非常有效率地看到了許多DC著名的市區景點，越戰、韓戰、羅斯福紀念碑、林肯、杰弗森紀念堂等等。大家照了很多相，證明到此一遊，可惜時間實在太匆促了，沒法細細瀏覽。筆者只記得韓戰紀念碑上刻的那幾個大字：FREEDOM IS NOT FREE，真是特別發人深省。中午，大家到DC著名的泰山Buffet，跟其他應林莉之邀，聞訊而來的中小學同學相聚。餐後，大家依依不捨地彼此道別，帶著滿滿的同學愛跟重拾的友情，各自踏上回家的歸程。

短短三天的重聚，有太多太多豐富溫馨的回憶。DC籌委會總共只有十位同學：毛素毅（誠）、王時君（禮）、李立禾（禮）、桂馥（孝）、周裘琛（御）、張潔心（問）、衛麗霞（公）、謝淑媛（書）、林菁菁（勤）、陳昭琳（儉）、張潔心（問）。這十位同學是真正的英雄，在如此緊縮的人力下，她們為重聚同學安排了如此豐富的三天，我們外地去的同學，心裡真的萬分感激。

同學重聚會，是一旦錯過，就永不可能再被複製的經驗。每一次的人、事都不一樣，每一次的精彩都不一樣，相同的只有越經歲月卻越來越濃的友情。那天大家道別時，都彼此相約，下次的重聚，我們不論在天涯海角的任何一方，都一定要去參加，也希望我們錯過這次DC重聚的所有同學姐妹們，千萬別再錯過下次的重聚了。人生，能有幾回這樣的機緣呢？



廖傾移，1975級。台大地質系畢業後來美，先後唸了地球物理跟電腦。曾任職石油公司跟無線電話公司，目前是高中數學老師，兼教中文，旅居德州達拉斯。

與妳同航

* 王克容 *

明淨的晴空，透亮的藍，閒閒地飄著幾朵輕雲；延綿的大海，澄澈碧綠，盪漾著細碎的波浪。燦爛的陽光，給雲朵添了胭脂，順便在沙灘上灑把富麗的金粉。風，順著山谷，輕巧地飛越椰子林梢，拂過我們的髮際、裙邊。到了夏威夷，人，一下子就變得清朗但是慵懶起來。

五月天裡，我們，八十多位從各地來參加夏威夷遊輪重聚的中學同學，紛紛換上輕衫、花裙，耳邊別朵豔紫的蘭花，一個個風姿綽約，眉宇之間，依稀尋得當年的青春嬌美。離開母校四十五年了！還以為年少青澀的日子，早已遺忘在悠悠歲月的酸甜苦辣裡。可是，重逢的剎那，好似著了魔咒，年華歲痕有如倒捲的錄影帶，往事忽然來到眼前。

曾經，我們同為三天兩頭的考試，切磋苦讀；為班級運動比賽，加油打氣；為校慶壁報的編排，卯足了勁；為遊藝會的演出，攪盡腦汁；為聯考的競爭，挑燈夜戰；為搶周六下午電影欣賞的好位子，趕著打掃教室。我們交換便當裡的滷蛋，一起背誦「雲破月來花弄影」，共同把「花鈿」在我們又敬又怕的音樂老師面前，唱成「花細」。我們分享成長的秘密，在面紅耳赤的生理衛生老師吞吞吐吐地教導相關的章節時，彼此會心偷笑……我們以為青春永無盡頭，相聚也無止境；直到那年的夏天，蟬聲特別響亮，唱完驪歌，考完聯考，還穿著校服，想當然耳的回校，才發現再也找不到屬於我們的教室。

於是，我們只得揮別母校，分道揚鑣，在人生的道路上走出各自的路。如今，過了將近半個世紀，繞過半個地球，我們再度歡聚一堂，共度八天七夜的美好時光，應該不是偶然，而是彼此深厚的緣分。重聚的喜悅，點燃塵封的星星之火。四十五年的滄海桑田，在似曾相識的一朵微笑、幾聲問候、握手擁抱中，消聲匿跡。尖叫、驚呼、大笑，此起彼落；在這個搖搖晃晃的船頭大廳，歡樂，一下子，就燃燒了開來。

行程排得可緊湊呢！每日，遊輪入夜開

航，清晨抵達新港口。白天上岸造訪長滿奇花異草的山谷、靜謐深幽的雨林、珠簾兒似的瀑布、蠻荒崢嶸的火山岩、險峻震撼的峽谷、椰影下的迷人沙灘。回到船上，每天的高潮才正要開始，同學會才剛拉開序幕。

唱歌，完全隨興，只要有人記得歌詞。所以當我們唱遍「疊疊青山」、「記得當年年紀小」、「杜鵑花」、和「綠島小夜曲」等尚屬符合年齡的歌後，「排排坐、吃果果」也唱得津津有味。而唱起「當我們同在一起」，「你對著我笑嘻嘻，我對著你笑哈哈」時，還不忘把兩個食指尖，點在酒窩上，對著左右同學嘻哈一番。

跳舞，同學中的好手，帶了音樂來。排舞、夏威夷舞，教舞的熱心，學舞的用心，音樂一放，同學紛紛婆娑起舞，大顯身手，把場地擠滿。舞罷，意猶未盡，還想encore數曲。同學們的才藝，可多著呢！服裝表演，只集訓了十分鐘，上得台來，個個都像名模一樣，嫵嫵婷婷。講笑話、機智問答、成語比賽、少了競賽的功能，多了搞笑的意味。

最有意思的是同學們即興演出的學校生活片段。大概當年考試的壓力及嚴厲的管教影響我們大半輩子，同學們不約而同地繞著這些話題轉。不是沒背好書被老師罵紅了鼻頭；就是頭髮不合規被教官重重訓了一頓；還有全班跟老師討價還價，耍賴不考試的，被老師罰做課間操。當全班同學都到了操場，獨缺一位同學，老師還沒破口大罵，這位同學好整以暇地：「報告老師，我今天請例假。」



歡樂的時光總是消失的特別快，還沒完全記得每個人的名字，說完心中所有的嘖嘖喳喳，「濃濃密密的烏雲堆滿山巔」，再會的時刻已經來到。這次歡聚的成功，真要感謝主辦同學們的辛勞，規劃行程、聯絡同學、與旅行社協商、準備歡聚的節目 也要謝謝一些先生們的協助，他們講笑話、教跳舞、抬行李、還有全程隨團攝影的，把歡笑的剎那留成永恆。

惜別依依，有些感傷；但轉念一想，今日的離別就是他日重逢的開始，不又有了期待？珍重再見，珍重再見。好友們！有幸與妳再度同航，真好。



王克容，1965級。很幸運的，與許多當年同學成為終身好友，共同分享人生的喜怒哀樂。

離校四十載 - 金山攜手行

* 郭企 *

40年重聚，活動小組大事紀

2009年 3月 - 最佳勇氣獎

重聚活動的細節最需要人力，我們忠班在灣區有5位同學(王漱蓉、黃孝媛、龔淑芳、簡美雪和我)擔任重聚小組理事。再加上點子多，又有辦大型活動經驗的賴碧良，具有藝術細胞的武克謹也加入我們活動小組行列。籌備小組總召就把活動工作交由我們負責，還指派我為活動小組負責人。天真的我沒搞清楚狀況就答應了這份工作。我們想這不過打打電話，送送伊媒兒了事，當下二話不說就答應了，結果大大不同於我(們)的了解。且聽我道來。

2009年 4月

大概是天意要我盡心盡力於重聚事業，我工作了十多年的公司在此時宣告倒閉，一天之間，我手上最多就是時間。所以重聚工作份量多對我個人不是問題，但是苦了仍然在上班的同學們，此時大家發揮北一女的精神不怕挑戰。雖然是無薪職，還得自掏腰包，但該做的絕不推托！一心一意要辦一個成功的40年重聚！一個月一次的籌備會，會前的活動小組會 我們重聚工作就正式展開。

2009年 5、6、7月

重聚的工作份量是隨著開會次數日益增加。我們不但要開籌備會，還有會前會的準備，會後會的檢討。大家對承諾的認真讓人感動！附加價值—增加了對彼此的了解與感情到美國以後，這是我們班上同學聚會最頻繁的時刻，一星期兩次，每次六七小時是常事。當然，除了重任工作外，聊天吃喝是免不了。我們稱之為寓“工作”及“聯絡感情”於“樂”，多接觸了解彼此使往後的合作更融洽。

2009年 8月

忙起來，每一個可以使用的資源都被我們好好利用了。從家裡的客廳、飯廳、到身邊的先生、孩子、無一倖免。先生們親自出馬帶我們探勘遊覽的路線，從酒鄉(Napa)到舊金山，與旅行社交涉，孩子們教我們最新電腦應用，或是沒耐心教媽媽的乾脆捉刀。所有的資訊及旅遊介紹文章均以中文交差以供網上需要這是最大的挑戰，還好我們有位具高科技背景的毛仁漪不厭其煩的教我們電腦中文輸入，這下沒藉口做不到啦，中文輸入的障礙已除。接下來的是重新學寫文章了，真難為了我們這些老人家！和我們當初想像的大有出入，還是難

不倒我們，因為我們都是天下無難事的信徒。

2009年 9、10、11月

經過多次造訪酒鄉(住在加州30年，去酒鄉次數加起來也沒這麼多)，從酒廠的選擇到午餐場地、形式、菜式、價格、可能參加的人數的預估 都需一一敲定才能進而簽約定案。終於在11月底我們和被評為2009 Napa第一酒廠的Castello De Amorosa簽了約，酒鄉行定案了。

2009年 12月

國家公園遊也是重聚活動小組負責項目之一。決定了目的地—布萊斯、錫安、包爾湖三個國家公園後，第一要做的是安排旅遊行程與各項細節。龔淑芳是我們當中唯一曾去過這幾個國家公園的，憑著她一向不厭其煩，不怕麻煩的精神，又是電話，又是上網的搜集各項資料。王漱蓉、黃孝媛和我再經過多次的討論及深夜電話會議後，行程終有了雛形。接著情文並茂的中文資訊得出爐登在重聚網站上。以剛學會中文輸入，拼拼湊湊的再加上美麗的照片相佐，感謝袁蕙心的排版、王漱蓉及姑爺張恕(黃孝媛先生)的文筆潤飾，最後還真是篇得意之作呢！接下來親自到台灣推銷40年重聚活動，來參與的班代相當踴躍，忠班更是捧場不落人後。我們把日以繼夜設計的旅遊行程再佐以買來的DVD介紹給大家，反應熱烈！

2010年 1、2、3月

回美後，定期會議繼續開始，討論鉅細靡遺的議題。次次都有結論，伴手禮項目及設計也決定了。看著報名人數與日俱增是最開心的事，尤其在報名截止的三月底以前，我好像上了癮一樣的早也上網看，晚也上網查，看到一直往上增加的人數就精神抖擻。

2010年 4月

又回到台灣來採買物美價廉的伴手禮。我一向是採買門外漢，藉眾多親朋好友的相助，讓我們買到物超所值的禮品。除了交付責任給我們的最佳姑爺張恕外，我又是電郵、電話與美國的活動小組時時聯絡，結果是越買越多。當然這是到台灣的必然現象，不是嗎？又是一次滿滿的行囊回到了美國。

2010年 5、6月

世事多變化 只是不敢置信真發生在我身上，還在這緊要關頭！當初信誓旦旦“絕沒

問題”的書包供應商居然告訴我“還拿不到貨，不過沒關係啦，九月還早嘛！再等一個月看看”老天爺，要是到聚會時還沒貨，我不是成了眾矢之的。行不得！緊接著又是電話、伊媚兒的找，找到第二家供應商可以照我們的要求時間交貨，雖然稍貴一點，所幸還在預算內。終於敲定了，還好禮物之一的茶具沒出意外的如期進行，否則我的心臟，血壓會受不了的。可是一波未平一波又起，原本盤算把禮物分批一箱一箱托親朋好友帶回，可省昂貴的運費。但人算不如天算，帆布書包得報關，茶具易碎，都無法照我們的如意算盤進行。正傷腦筋預算不夠時，有了！我住在南加州的姐姐經營貿易，敢問她能否伸出援手。我親愛的姐姐二話不說就把15箱60磅以上的貨品免費運入美國，外加免費報關又代付關稅。多謝姐姐！我心中的大石這才放下。

2010年 7月

北加州提供的表演節目有了眉目，主題是懷舊。山地舞加上當年的西洋歌曲(country road takes me home)為背景的舞蹈就被選上了。經過數次招兵買馬演出人員成隊。重聚的大日子已不遠，練習緊鑼密鼓的進行著。每周六下午從四面八方來的同學認真的學，努力的跳。感人的是原本不能成軍的樂隊，儀隊節目在當年成員的號召下終在七月底成軍，也加入練習行列。最開心的是每次練習都有好吃的點心伺候—節目策劃賴碧良十八班廚藝，次次不同，樣樣精彩 更美好的收穫—不熟悉的同學也已無所不談了。

此時，我們的禮物飄洋過海的到了南加州，再經過卡車交運，來到武克瑾家的大車庫。一樣都沒差錯，就等著交給我們親愛的同學了。才收到書包，就被通知追加數量，舊技重施，此重任又落到我們最佳姑爺張恕的肩上。各位還記得報到處那光復樓的巨照及台前美麗的歡迎標誌，都是張恕在台灣以最低價格印刷，再千里迢迢的帶回來的。他是我們活動組的台灣代理人，舉凡音樂，懷舊照片的蒐集，和廠商的商榷 無他不成。我們很幸運有他的協助，真的感激不盡。

2010年 8月

時間無多，該到位的都到位。活動流程，內容編排在精心設計下已定案，交付印刷，又解決一件大事。班級名牌、照相安排、會議廳的時間表設計、節目海報、主持、場地的佈置

等多少細節，許多安排。當初萬萬沒想到怎會有這麼多事？總之，兵來將擋、水來土掩，重聚召集小組有的是人才！個個又掏心掏肺的做，沒有難倒我們的事。王淑蓉和胡以琴再加後來自投羅網的廖淑貞花了幾個月的時間，日夜的準備時光隧道的資料，後來大家對這節目的讚美也不意外。

2010年 9月

每天瀏覽1970重聚官網上最新消息，直到倒數的日子時，心理是暨興奮又緊張。報名人數(400人以上)大大超過當初預估，怎麼辦呢？重聚小組當然以客為先讓出座位就是了！會前兩天，陪著“穿的藝術”的模特兒們試衣，感染著大家期待的情緒，心頭感動著。我們從會前一天就把所有的禮物，佈置所需的大小的物件搬到旅館的辦公室，為明天的大日子作準備。大會在千盼萬盼下終於到來。報到處前的驚呼、擁抱、吱吱喳喳的敘舊。



照片集錦秀—從畢業紀念冊到40年來各班照片，袁蕙心配樂匯製了1500照片CD 無數的不眠不休終製作出這麼美麗感人的作品。
 生活小品—一品茗敘舊/王義苑，圍巾繫結/黃孝媛，耳飾製作/劉履禮，主持人渾身解數，節目精采叫座。
 時光隧道—只為重溫當時年紀小。感謝傅依萍、胡以琴、王淑蓉、廖淑貞，簡美雪讓節目溫馨、感人。
 談心敘舊—窩心、溫暖、感性、體貼 感謝龔淑芳、張琛、邱學麗，你們讓這節目更臻完美。
 班級照—毛仁漪巧心安排照像時間表再加上武克瑾照像的專業經驗，班級照進行得順利無暇。
 美麗人生—穿的藝術，每一位模特兒都具有特色，展現美美的台風。
 女性健康—謝謝孫瑩瑩的分享。
 海天遊蹤—沒有龔淑芳，就沒有這節目。
 綠園星夜—台上賣力演出，台下盡情享受。
 歡樂今宵—大家舞的真痛快。
 酒鄉遊—中世紀的酒廠宴會廳裏進行有趣的品酒，把酒言歡，一路繼續未完的談心敘舊。
 國家公園遊—回來後才慶幸“還好我來了，真是不虛此行。”與四十年前高中同學同享如畫美景，替此次的重聚畫下美麗的句點。

四十年重聚活動已結束，十八個月來的點點滴滴仍然在心頭。難忘的經驗，永遠的回憶。



郭企，1970級，40年重聚活動組負責人。現任北加一女校友會理事，負責纖體健身班。曾任職於半導體設備行業20年以上，2009退休。喜愛運動、交友、旅遊、逛街、美食、美酒。

2010南加墨西哥遊輪之旅 - 1978級五十慶生活動紀實

* 龍輔瑜 *

9月24日清晨，一輛大型遊覽車停在永和超市前的廣場，同學們在互道早安聲中魚貫地登上巴士，這個由北加同學籌備了一年多的「亮麗五十」- 南加墨西哥遊輪之旅，終於在眾人的千盼萬盼下拉開了序幕。

依循北一女的偉大傳統，1978級於2008年在洛杉磯舉辦畢業後的第一次重聚。那是個和南加校友年會合辦的盛大場面，當時由北加歌舞團傾力演出的「美麗人生」歌舞劇，獲得了極大的好評，也使得所有參加演出的同學順理成章的成為五十慶生活動籌備會的委員。北加籌備會秉持著北一女特有的傳承精神，又在屢次為年會表演的準備中累積了無數寶貴的經驗和默契，使得這次慶生活動的籌備工作得以順利的推展。從去年開始就固定每月聚會一次，積極籌劃慶生活動的種種事宜。在每次開會中，我見識到了同學們認真的態度和精益求精的精神，使我倍感榮幸，能夠成為籌備會的一員。

話說同學們雖然個個都有奉獻的熱忱，但大多是職業婦女，能夠在忙碌而緊湊的生活中抽空開會已屬不易，更難得的是大家都投入無以計數的時間與精力，卯足了勁，只為把活動辦好。使得這四天三夜的慶生活動，節目安排得格外精彩，毫無冷場，也使得每一位參加的同學都感到意猶未盡，不虛此行。

值得一提的是幾位同學無私的奉獻，她們不但將自己分配到的工作做好，還自告奮勇的接下許多繁瑣的任務，減輕了大家的負擔，也使籌備工作更加圓滿的達成。像是負責網頁設計、文書聯絡、以及印製、裝訂節目單的張曙華和黎曉明，還有總召之一的張淑容和她的家人，為此次慶生的紀念品，從設計、比價、到取貨、運貨，動用大批人力，橫跨美、台、大陸三地。用有限的經費，創造出超值的禮品。此外在總召李玲的熱心呼籲下，同學們有錢出錢，有力出力，毫不吝嗇。除禮品外，其他各種獎品和獎金，也都是由同學們主動樂捐而來。像是林玉雪親手繪製的冰箱磁鐵，蔡朝玲自製的國畫書籤，件件都是藝術精品，令人愛不釋手。在銀行任職的耿德馨，也大方提供了

許多精美而實用的禮品，加上其他同學的捐款和禮券，使得這次活動的禮品內容更為豐富而多樣。

在遊覽車開往洛杉磯的路上，除了一開始的補眠，大伙兒的嘴巴幾乎都沒停過，不是聊天，就是吃東西。李玲和張淑容還貼心的為大家準備了茶葉蛋和麵包當早餐。等到自我介紹時，方才認識許多來自不同地區的同學，有日本、台灣、香港、華府、喬治亞州等。後來上了遊輪，又發現有許多遠道而來的同學，像是紐澳、大湖區、西雅圖、加拿大等，其中一位陳志蓉同學不辭辛勞，千里迢迢地從加拿大獨自坐了幾天幾夜的火車，只為趕上這場盛會，真是情意感人！

除了來自外州的同學，北加巴士團還有一位特殊人物，那就是林錦秀學姊(Ginger)。早已耳聞她不但舞教得好，說笑話的功力更是一絕，但直到這會兒才真正見識到厲害。只見她才打開話匣子，不消一會兒功夫大伙兒已笑得東倒西歪了，Ginger自然也就成為這次慶生同樂會說笑話比賽評審的最佳人選。繼Ginger之後，本屆的冷面笑匠蔡朝玲也貢獻了許多笑話，準備之充份，令人佩服，想必是在為隔天的笑話比賽預做暖身呢！

中午在吃過蔡朝玲自製的鮭魚三明治後，不久巴士即抵達洛杉磯長堤碼頭。大夥將行李卸下巴士，隨即開始辦理入關手續。這時許多來自別區的同學也陸續加入隊伍。一上船招待組的同學就忙著招呼大家，註冊組也在頂樓的Lido Deck 擺起桌位，辦理報到。而北加歌舞團才剛辦完簽到，就在領隊張淑容的帶領下，到甲板上排練歌舞。這次我們為同樂會提供的節目是曾在北加校友年會上表演的「酷媽辣妹星光幫秀」，由三首熱門舞曲串連而成，張淑容親自編舞。雖說已不知練過多少遍，但換了場地，仍得重新演練。張淑容前天還在發燒，這會兒照舊打起精神，用沙啞的嗓音賣力地帶跳，令大夥更加不敢鬆懈。

第一天的晚餐，是依照遊輪為我們安排的桌號入座，一百多位來自不同地區的校友和親

友交錯著坐，有些以往無緣結識的同學都成了新朋友。同學們忙碌地穿梭在每桌間來回打招呼，有寒暄的，有敘舊的，在美酒佳肴的助興下，興奮之情溢於言表。晚餐結束後，大夥紛紛回到艙房，為明天的節目做準備。

星期六早上的同樂會是這次活動的主軸，一早同學們穿著綠制服來到表演廳，立即開始班級合照。攝影師是我們專程請來的兩位姑爺—林玉雪和陳明容的先生。特別要感謝他們的幫忙，使這次重聚活動有更為完整的實況記錄。緊接著同樂會正式開始，首先由總召李玲和張淑容致歡迎詞，帶領大家唱生日快樂歌，之後在默契極佳的主持人耿德馨和蔡朝玲的串連下，由來自各區同學提供的精彩表演一個接一個的熱鬧登場了。

以陸珊為首的四位西雅圖同學帶來她們集體創作的「西雅圖未央歌」，場面溫馨而感人。六位身材火辣的洛杉磯同學組成的「黑貓歌舞團」，以性感而曼妙的舞姿帶給大家視聽上無比愉悅的感受。而台灣歌舞團的勁歌熱舞更將全場氣氛炒到最高點，大夥在她們的帶動下一起合唱周華健的朋友歌。「東西雙鼠開心秀」是來自紐約的張令薇和洛杉磯的康瑛兩人合作搭檔演出，誇張的造型和俏皮的對話逗得大家開心極了！之後是南加校園民歌組曲大合唱，幾首難忘的民歌，帶回青春年少的回憶。再來是北加的歌舞表演，緊接下來就是這次同樂會的重頭戲「爆笑女王瘋」—說笑話比賽。在限時兩分鐘下，每位笑林高手無不使出渾身解數，搬出獨門笑話，加上毒舌評審的講評，引得全場爆笑不斷。其中以南加馮曉明的笑功最是厲害，一出場即以辛辣的語調，自創的幽默，令眾人笑到快要絕倒，也以高票當選笑話比賽冠軍，榮獲美金一百元的獎金。再來是趣味遊戲競賽「默契大考驗」和「超級比一比」，由於參賽隊伍多半是臨時成軍，為了猜題，大家挖空心思的比手畫腳，糗態百出，大夥更是笑得東倒西歪。吃過生日蛋糕後，慶生同樂會就在無比歡樂的氣氛中結束了。

這天一早遊輪抵達墨西哥的Ensenada港口，午餐後許多同學報名參加Land Tour，上岸瀏覽當地風光，留在船上的同學也有團康遊戲和排舞可以自由選擇，大家都渡過了輕鬆而愉快的下午。略事休息後，大夥回房著裝打扮，準備出席正式晚宴。

晚宴開始前，同學們紛紛穿著華麗晚禮服亮相。只見美女如雲，一時間吸引不少遊客駐足旁觀，擠得餐廳門口水泄不通。美女們輪番合照，攝影師的鎂光燈也此起彼落，忙得不可開交。等拍照結束後，大夥才意猶未盡地步入餐廳。餐後同學們相約一道去看遊輪的歌舞秀，這部以西部牛仔為主題的輕快歌舞，由大批俊男美女演出，場面浩大，熱鬧非常，讓大夥感染到不少青春活力。表演結束時間還早，有人趁興提議去Disco，一群人便又蜂擁而至舞廳。眾姊妹們在擁擠的舞池中盡情尬舞，忘卻了年齡，也忘卻了煩惱。

星期天早上是由鄭紹穎精心設計的一連串內容豐富的專題研習講座，分三個單元進行。第一個單元是健康營養講座，由醫學博士陳筱芬，心臟科醫師賀莉莉和營養師蕭阿美共同主講。這三位優秀的同學都各自在她們的專業領域內，就大家所關心的共同議題提供許多有益的資訊和寶貴的建議，包括癌症、心血管疾病、骨質疏鬆症及其他慢性病的預防，使大家獲益良多。第二個單元是人生分享，由林玉雪、翁秀玉及王嘉寧三位同學主講。她們都坦誠而大方地與同學們分享各自的人生轉折和心路歷程，是一場充滿感性的座談會。最後一個單元是由服裝設計師開蕙君主持的外在美工作坊，也是把全場氣氛哄抬到最高點的壓軸好戲。開蕙君不愧是紐約知名服裝品牌的設計師，以深入淺出的解說，搭配上圖文並茂的幻燈片，指出一般人在選擇服裝上容易犯的錯誤，也提醒大家如何穿出更適合自己風格的服裝，展現個人魅力。只見三位模特兒李玲、李文莉和阮雅慧，在經過她的一番指點後，輪流換裝，登時脫胎換骨，搖身一變，成了丰姿綽約，魅力四射的性感佳人，眾人則是止不住地驚呼連連。最後模特兒和設計師一齊登台，在觀眾的掌聲和喝采聲中擺出美妙的pose。

除了靜態的座談會，活動組還貼心的為大家安排了動態的Dancercise。午餐後大夥來到甲板上，在Ginger學姊的帶領下，大家努力認真的跳，不但活絡筋骨，也趁機把這幾天來在遊輪上吃喝所屯積的多餘熱量消耗掉。

晚餐後緊接著是說笑話比賽頒獎，摸彩和重聚籌備會交接。又因為早上的座談會同學們都很投入，發言踴躍，就把最後一晚的時間保留給因受時間限制未能發言或提問的同學。得獎和中獎的同學都興奮不已，尖叫連連，掀起

了另一波的高潮。在高亢的情緒和難捨的氣氛下，同學們紛紛發言，討論著下次重聚的時間和地點，大家都覺得還要再等三年才能再聚似乎太久了，有人甚至提議明年雙十國慶時大夥一起回台灣慶祝。最後依照慣例進行重聚籌備會交接，結果決定將三十五年重聚活動的主辦權交由美東的同學接棒。

歡樂的時光總是過得特別快，短短四天三夜的遊輪之旅就這樣來到尾聲。當晚遊輪返抵洛杉磯長堤碼頭，隔天早上在遊輪上用過最後一頓早餐後，大夥就帶著行李出關了。北加巴士團還利用午餐時間，到聖蓋博的希爾頓飯店和南加同學做最後的小聚，同時也趁機回味三

十重聚時的光景。在回程的路上，巴士上依舊是笑語連連，歡聲不斷，這快樂的心情一直延續到活動結束後久久都未能消失。

值得一提的是即使現在活動已經結束，同學們的熱情並未稍減，有在Facebook上交換照片的，也有結交到新朋友而互動熱絡的，北加籌備會的同學們此刻也正為了整理出一套有紀念價值的活動集錦而頻頻開會。可以肯定的是，在一同步入人生這個重要階段之際，我們因著曾經共同走過的綠園歲月而彼此關懷。但願這日益茁壯的同窗情誼能帶給我們溫暖和力量，提醒我們人生路上並不孤單，並激勵我們不斷創造更亮麗而美好的人生。



龍輔瑜，北一女1978級，台大歷史系畢業。現任職於聖荷西市政府，育有一子一女。平日最愛的消遣是烹飪、健行及有氧運動。

佳人再約金山遊 — 金色年華慶生會

* 張青萍 *



千禧年，北加州1968屆同學主辦過五十慶生，定名為「佳人有約逍遙遊」。十年後，北加州同學再度接過傳承火炬，主辦六十慶生重聚，沿襲前例，定名為“佳人再約金山遊”。我們的團隊由張青和鄧筱玲掌管財務，王莉莉任旅館聯絡，林益君設計網站，鄧逸芳負責文書，葉愛珠主管晚會，彭建平負責生日禮物，我是各處打雜的總召及總聯絡，加上灣區同學及各班班代表，按部就班地準備了一年半。此時的我們已從黛綠年華走入流金歲月，在生命的秋天，結滿成熟的金色果實。願將走過的人生和智慧，和老友分享。更願以地主身份，將灣區的美景佳餚介紹給遠道來的好友。



第一天： 9/3/2010 星期五「我和你，心連心，來自北一女」

在2010年金秋九月三號下午於繁花似錦的舊金山海灣邊Westin Hotel的陽光裡，我們迎來了前來踐約的160位同學，加上姑爺共有180位好友共襄盛舉。林益君領軍的六位同學負責報到：王洪明，汪長蘭，吳慧南，陳芳杏，樊德敏，謝安華。報到處的海報美麗醒目，主辦同學們頭上戴著或身上別著美麗的粉紅芍藥及波斯金菊以示歡迎，正如Scott McKenzie膾炙人口的“San Francisco (Be Sure to Wear Flowers in Your Hair)”。與會同學們收到我們貼心準備的淺綠背包，同色圍巾及環保餐具作為生日伴手禮。

六點正，茶會開始。我以總召集人身份致歡迎詞及對全部活動流程做了簡報，再由芳杏領唱歡迎歌，及和現場大夥合唱「我和你」（2008奧運主題歌）：

「我和你，心連心，來自北一女。為夢想，千里行，相會舊金山。來吧，朋友，伸出你的手。我和你，心連心，永遠一家人。」

歌聲稍歇，旅館準時端出豐盛的茶點。美食伴以溫馨笑語，好個相見歡。

第二天： 9/4/2010 星期六 Monterey, 17 Miles Drive, Carmel-by-the-sea

早上七點半，三部遊覽車準時到達Westin。125位同學分三車坐定，人手一包由鄧筱玲前晚準備的水果，飲料(除了bottle water，還有新鮮豆漿)及有機零食，再加上和胡蒲英一起準備的白煮蛋。車行經過Cupertino永和超市，我們再領取生計新鮮出爐的菠蘿麵包，每位同學一枚。那香濃的麵包滋味真叫讚！

三部車的車長兼導遊分別是王莉莉，彭建平及我。我們在車上主導康樂活動，全車自我介紹，講笑話和唱歌。我們一路照著先行探測的景點及時間表(包括上廁所地點及時間)嚴格執行，加上同學們的配合，順利地暢遊了Monterey Waterfront, Cannery Row and Fisherman's Wharf。循著史坦貝克的足跡，我們在Cannery Row徜徉，也在路盡頭尋到一座廢棄的沙丁魚罐頭工廠。回程走回繁囂鮮麗，大夥在碼頭邊欣賞海景。

午飯後，我們進入17 Miles Drive，在China Rock、Bird Rock、Lone Cypress及Pebble Beach停留欣賞。建平在當天Pebble Beach高爾夫player名單上看到Clint Eastwood，可惜我們行程太緊，錯失一睹他球場英姿的機會。離開了17 Miles Drive，我們南下Carmel-by-the-sea，欣賞藝術小鎮的畫廊及街景。在小鎮逛了一個半小時，不少人在Coach店搶購了打折的精品皮包。四點正結束了一天的旅遊，回程北上，在狀元樓吃了一頓席開十道的豐盛晚餐。

第三天：9/5/2010 星期日 San Francisco, Bay Cruise, Birthday Dinner

早上七點半集合，八點開車，目標舊金山。除人手一袋筱玲準備的豐盛早點，包含水果，兩份飲料，有機零食和紅豆麵包。再加上鄧逸芳貼心準備的註明景區及餐館的舊金山地圖，大夥開心地上路。

遊覽車緩緩經過市政中心(Civic Center)。1945年，聯合國憲章在War Memorial Veterans Building的Herbst Theatre簽署。1951年9月8日，46個國家在此簽署舊金山和約，正式結束與日本的太平洋戰爭。和約第二條聲明日本承認朝鮮獨立、放棄台灣、澎湖、千島群島、庫頁島南部、南沙群島、西沙群島等島嶼的權利。於第三條中，日本同意美國對於琉球群島等諸島實施聯合國信託管理。和約於1952年4月28日正式生效；這份和約的起草人為當時的美國國務卿顧問杜勒斯。

舊金山和約上沒明確寫上釣魚台列嶼或尖閣列島等字眼，形成漏洞。和約將釣魚諸島連同日本沖繩交由美國託管，成了美軍訓練基地。一九七二年五月十五日，美國將琉球「歸還」日本，其中包含了釣魚台。自此以後，釣魚台的主權歸屬以及各方相應的政治經濟上的博弈，常成為世界關注的焦點，也牽動許多平頭百姓的神經。1987年，舊金山市政中心被指定為國家歷史地標。歷史畢竟還是留下了痕跡。

剛解說過市政中心，又迎來熱鬧的聯合廣場(Union Square)，我們在華埠下車參觀。下一站是九曲花街(Lombard Street)，美國最彎曲的一條街道。短短一段路上一共有八個急彎，卻戶戶繁花似錦。同學們紛紛在花叢中留下了倩影。在43號碼頭搭上遊輪，一小時的航行讓我們近距離欣賞海灣風景。在金門大橋(Golden Gate Bridge)底穿越，又略窺Alcatraz的真面目。上岸在漁人碼頭午餐後，原計劃去藝術宮(The Palace of Fine Arts)。但一則它正在整修，二則交通堵塞，三位車長手機聯繫後，決定取消。我們在金門大橋停留，拍下到

此一遊的紀念照，傍晚四點半回到旅館。

生日晚宴是重聚的壓軸。六點半開始，打扮地美美的同學們魚貫入場。會場在葉愛珠、高玉麗及李小文的打點下溫馨而精緻。除了閃爍地星光幕舞台，陶怡春和DJ的背景音樂，愛珠還在每桌放上親手包裝的精美禮物盒centrepiece。桌號以花名代替，是益君的巧思，我只負責檢選花名，逸芳配上花開絕艷的桌號卡。生日晚宴也是群芳赴宴。

七點正，美食伴隨著柴可夫斯基第一號鋼琴協奏曲(便當歌)登場。八點正，晚會節目由Beatles' Happy Birthday song 和“Forever Young”的青春熱舞拉開序幕，響亮的甩炮擲出後，MC彭建平宣佈節目開始。兩場團體遊戲(千嬌百媚盃對抗賽及金頭腦)由益君主持，題庫由王冰媛和賈海萍設計，激起全場參與。九點正，十六位桌長每人手捧一盒燭光生日蛋糕在音樂聲中登場。

蛋糕儀式後，我們合唱「朋友」：「朋友，一生一起走，那些日子不再有，一句話，一輩子，一生情，一杯酒，朋友，不曾孤單過，一聲朋友你會懂，還有傷，還有痛，還要走，還有我」

我們再唱「我和你」，走下舞台和大夥手拉手地圍成大圈，一遍遍地重複唱著。晚會在許多人的淚光中落了幕。Karaoke繼續進行，許多同學向我道謝。其實這是我們北加州同學的團隊，再加上班代表及所有參與同學的合作，而共同製造的美麗回憶。

九月六日，我又起個大早，揣上張青給我準備的團費，帶著連我53位同學走向大自然，欣賞湖光山色。在整整三天裡遊覽Yosemite、Mammoth Lakes Basin、Mono Lake、Reno、Virginia City、Lake Tahoe及Sacramento。在另一個旅程中，我會舊雨，結新知，又製造了更多生命的亮點，也品嚐了另一場生日盛饌。



張青萍，1968屆良班，六十慶生總召。曾任校友會會長及理事長。從事軟體工程設計多年後退休。喜愛文學、電影、音樂、及旅遊。

憶父親

* 樸陶 *

父親的大半生都為躁鬱症所苦。但是在他得病的那個年代，我們從未聽過「躁鬱症」一詞。望著在安寧病房裡躺著的父親困難而緩慢地呼吸著，聲音逐漸微弱。父親，我終將失去您。

回想您的一生，回想我們父女近半世紀的緣分，我內心的痛苦要如何形容？您這輩子深受躁鬱症所苦，從壯年到老年，我後來才了解。但換不回您失去女兒的尊敬與親情的那許多年。撫摸著您逐漸失去體溫的手，我雖是無聲無淚，但您若有知，是否感受到女兒的傷慟與懊悔。

父親幼時家貧，及長，靠著半工半讀完成學業。畢業後，他勤奮工作，白手起家。與母親結婚後，兩人同心協力開創事業。父親供弟妹們求學，替祖父母重建祖厝，也為自己的家庭打下不錯的基礎。

在我十歲左右，本來事業順利的父親因替兄長及好友作保，卻因兄友的棄保倒帳而需負起所有的責任，多年辛苦的經營為了替人償債而幾乎失去所有。在此同時，祖母突然中風過世，侍母至孝的父親受此雙重打擊變得異常沉默。

但漸漸的，父親變得容易激動，說話也大聲起來，對政治及現況愛發表意見，而且愈來愈激動。凡事看不順眼，就連說帶罵得非常起勁。後來父親說他要去競選公職，印了一大堆名片、宣傳單。到處高聲地發表政見，儘管除了家人及幾位還關心他的好友外，並沒有其他聽眾。父親並一改節儉的習慣，大量購物，常買許多沒有需要的物品回家。情況愈來愈嚴重。

一天母親帶著疲憊的面容告訴我們父親住院了。兩天後，我們去探望病房中的父親，他慷慨激昂的神情不見了，取而代之的是疲倦與沉默。四十多年前，醫院是用大量的鎮靜劑讓病人安靜下來的。仍然是孩子的我們什麼都不懂，只覺得父親能安靜下來就好，不要每天在家吵吵嚷嚷的，令人不得安寧。幾個星期過後，父親回到家中休養。每天看著報紙，幾乎不說話。看到我們三個孩子會和藹地笑笑。對

全家而言，沒有了大聲喧嚷，爸爸總算是「正常」了，殊不知這正是躁鬱症的另一個極端。

就這樣，父親由壯年，中年，而至老年的期間，病情的周期持續反覆。雖然父親曾多次想在事業上再出發，原本學化學的父親在病情穩定時也曾到化驗室工作過一段時間，但病情復發時情緒不穩，只好辭去工作。回想起來，父親的心情必定好苦。他消沉了，他於是用酒精來麻痺自己。父親曾試圖自殺，我後來才明白，躁鬱症病人在極端憂鬱時常會試圖自殺。而當時我們還不知道躁鬱症這個名詞。這許多年，全家人的身心隨著父親極端的躁鬱情緒交替而難以安定。父親的病情，使他與子女們之間因無法好好溝通而有了鴻溝。做為子女的我們無法理解父親為什麼會這樣，也因而跟他疏遠。

母親是位老師，在照顧父親的同時，一肩挑起來了家中所有責任，讓子女仍能受到良好的照顧與教育。母親以樂觀的態度和堅強的毅力，帶領三個子女走了過來。母親是偉大的，回顧那段時間，她只能面對現實向前走，不能多想自己的處境而陷入自悲自憐的情緒中，那對改善現況是沒有任何幫助的。

我年齡漸長，有了自己的家庭，多了點人生經驗，凡事也比較能多思考些。而醫學上對「躁鬱症」的研究也逐漸廣泛深入，有了更適當、更有效的治療。但父親已入晚年，長期病症對他身心的折磨，使他比同齡的人更顯蒼老。我慢慢嘗試著從父親的角度去體會他無助又無奈的心境，也嘗試著找回屬於我們的親情，在疏離了近三十年後，殊是不易。

父親的最後的幾年是在醫院附屬的療養院度過的。母親每周數次去探望他，而子女們攜帶孫輩去看他時，是他最開心的時候了。我可以感受到父親對子女及孫輩的感情是濃郁而不可磨滅的。接到父親病重的電話，趕到病床邊，父親已陷入昏迷狀態。我低聲呼喚，並拿出孩子們的照片放在他的前面。父親雖然沒有睜開眼睛，但嘴角卻泛起了微笑。

父親，您雖有遺憾，但我們瞭解，您安心去吧。

樸陶，1975屆校友，現居住在北加州南灣。

遲來的感謝 - 明玉找美霽

* 陶怡明 *

這一個感人的故事發生在四十年前。當時在毅班(73屆)念高一的陳明玉，正逢父喪，又於放學的途中不幸被車撞傷送醫。同班的班長張美霽與呂旭立同學一同趕至明玉家通報。但是事隔多年，明玉一直不確定當初幫忙通報家裡的人是誰？

四十年後，這個謎底總算揭曉，讓明玉可以向張美霽表達一份遲來的感謝(明玉高二時轉到平班)。如今美霽居住在加州Orinda，明玉一家則遠在加拿大擔任教會神職，明玉並繼續攻讀神學博士。而呂旭立則已在多年前過世，本文特別摘錄魚雁往來尋人之email，及一封明玉鼓勵同學的信。

當初唸北一女的我們日日專心唸書，同學之間甚少互相關懷。畢業多年後，才知道在明玉身上發生的許多不幸故事，不甚唏噓！三十年重聚後，在台灣的73屆平班同學發起尋找高中同學運動。在顧蓓華、洪美華、王若慈及多位同學奔走下，同班的五十九位同學，找到了五十七位。如今大家隨時都用email聯絡，徐慰筠同學幫忙設立了平班網站。另外還聯絡到班導師吳榮昌老師及英文老師盧淑媛。在美及在台的同學，時常相聚吃飯、爬山。北一女畢業三十多年後，73屆平班姐妹們再續往日同窗情緣，互相扶持，共走未來的人生道路。

[明玉與同學魚雁往來的email]

Hi 希平，

啊，太好了！遲來的好消息，澄清了多年的錯誤傳言。

也許是她太優秀美麗，在我們那年代就又很早就出國了。一份朦朧，加上多年失聯，又因為呂旭立(也是另一任班長)去世的消息，編織了她也不在世上的錯誤訊息。

只記得那年高一期末考之前一天，我在學校後門被車撞倒，血流如注，被緊急送到台大醫院。聽說，剛好張美霽和一群同學經過看見了，就坐計程車衝到我家去報消息。因那年代，我家還沒錢裝電話。只可惜，我得到這個聽說，已是在幾年之後了(而當年，我家人也根本不知去報訊的那同學是什麼名字。)由於事過境遷，加上我那時出了院，在暑假補考完之後，就升上高二轉到平班了。

後來又聽說她出國了，因此讓我的心中一直有著那份沒能向她親自道謝的遺憾！唉！人生的機遇與時光的飛逝，讓我們更覺得，無論是當今我們身邊的人，或是當年大家曾經的友誼，每個人都該好好珍惜！五十而後，我們仍

有如此多同學能常陪伴著，好幸福！我向上帝低頭感恩，願祝福滿滿！

明玉

** ** *

Hi 美霽，

我是高一時跟你同在毅班的陳明玉，快四十年了，不知是否還記得我呢？

多年沒聯絡了，忽然得知你「復活」的消息，(請看我與平班同學的對話，你就明白了!)所以，我現在才迫不及待要跟你聯絡，想知道那位到我家報訊的，是否真是你？若是，明玉可要在此好好跟你說聲遲來的感謝！

明玉

** ** *

Dear 明玉，

接到你的email，真是意外的禮物！已40年了！知道你是基督徒真是高興，沒想到還是牧師！

高中畢業我就來了美國。當時通訊不便，同學多失聯，但我一直沒忘那天到你家的情景。希望你不在意我提起往事。在班上和你並不特別熟，但好像記得你當時在帶孝？到了你家，好像是找到你姊？她心急如焚，匆匆出門前，還在靈堂前拜了才走。我從沒見過那樣的一幕，但能深深的感受到她(和你家中)的悲傷與無望。我很驚訝你還能天天好好的上學。對當時的我，真是成長的一課。後來你如何復原，我倒不記得了。當天，呂旭立和我一起到你家。不記得有沒有別人。幾年前校友會上，紀念幾位早逝的同學，還有張瑜，蕭揚區，沒想到我也上了榜！

美霽

** ** *

美霽，

好驚喜真的跟你連絡上了！特別因我們大家前幾封信都在討論尋找你，想必大家一定也很期待，此劇情的結局是如何呢？她們會迫不及待想知道，四十年後的明玉，最後到底找到了美霽了嗎？

哈！我們的「千里尋覓」好像也足以拍成電影或上報紙了！

主愛深深

明玉

** ** ** ** **

[明玉於2006年12月，寫給班上一位同學的一封信]

玲啊！你現在的痛苦與掙扎，我能了解的，因為我也都經歷過了。明玉曾跟你流過一樣刺痛的淚水！甚至直到現在，我也仍跟你一樣，還在受試煉當中。

我考上高中那年，父親肺癌過世。早上才參加完新生訓練，那天同學穿著驕傲的綠制服，都是開開心心。唯有我一人流著淚水，撐到中午趕回家，身上也仍是穿著那套來不及換下的制服。舅舅阿姨們就叫我直接匆匆忙忙套上粗麻的喪服，當時的我，悲痛哀號地送父親出殯。

那年妹妹只有小六。從此，大哥辛苦賺錢維持家計，而我就必須開始天天照顧哀傷而失神的母親、經常生病的姊姊、稚嫩無助的小妹、還有做不完的家事...那時，家裡還沒有瓦斯爐，燒飯都是要劈柴生火。

甚至，我經常一放學，就須陪媽媽或姊姊去看醫生。有時，還在公車站牌「撿」到已昏倒的妹妹！而她們一打點滴，往往就是通宵到天亮。因此，我第二天常常就這樣穿著同一件制服，也來不及回家換就去上學了。只是當年，你們都沒發現罷了。唉！這也就是為什麼，那些年日，你們所看到的明玉，總是一副瘦弱又睡不飽的樣子。

幸好我高三信耶穌了，祂真的成為我生命中最重要依靠。只不過，當我好不容易大學畢業了，正開始教書要賺錢，想在物質上好好回報母親，她就腎病病危。我當時跟你想法一樣，單純祈求主給她加添壽數，好讓她有機會可以信耶穌（因她以前都是拜拜的）。

結果神蹟真的出現了！已經住院彌留一個禮拜的母親，當我靠在她耳邊，嘗試問她要不要信耶穌時，她竟點頭表示願意信耶穌！所以，我馬上為她安排在床上受洗。就在她接受傳道人之洗禮後，竟然會自己爬起來，吵著要吃午飯。當時馬偕醫院的醫生、護士們都嚇一跳，覺得不可思議！就這樣，她多活了兩年，而且，每週都虔誠去教會做禮拜。兩年後，才平靜地被上帝接回天家。

即使這樣，我人生的考驗仍是沒有間斷。你知道嗎？我們這相依為命的三姐妹，姊姊三年前心臟主動脈爆裂，勉強救回一命後就失明。我當時每週必須拋下先生和孩子，高雄台北兩地來回奔波。好不容易，姊姊出院了，妹妹不久就發現乳癌末期，一直到現在仍在化療中。也因為她們都沒結婚，在我要考慮出國時，本是走不開的，幸好有教會弟兄姐妹的愛心，叫我放心出國，他們願意代為照顧。

只是最近，妹妹癌細胞也已擴散到骨髓了。若一有狀況，我還是隨時需要準備回去處理。我正考慮要不要先買機票備著。其實來到美國這裡，我也常都需要遙控台灣的朋友們，如何安置與照顧她們。

我承認自己是軟弱的，有時會覺得好疲倦好累。但每當我來到上帝面前禱告時，上帝那超自然的安慰與力量就充滿了我（這並不是短暫的心理作用），也鼓舞我更往前。你很難想像，這樣光景中的明玉，還要繼續擔任神職嗎？又幹嘛還願繼續研讀神學呢？其實，我這不也是個「神蹟」嗎？

啊！還有好多東西想跟你分享，也許我們通電話吧！願主愛深深

在同樣境遇中的 明玉 上



陳明玉與家人合影



張美霽與家人合影



陶怡明，1973級，曾任北一女校友會2007年會長，2008年理事長，北一女校友會合唱團團長。聖荷西州立大學電腦碩士，服務於IBM公司十三年，經營榮星音樂教室及榮星音像世界十六年。退休後再進修取得護士學位，繼續為人群服務。

帽子

* 翠軒 *

我的頭怕風，大約得自祖母遺傳。

印象裡，祖母的頭上，整年都戴著帽子。天冷，當然全頭包住；天熱，再熱也得要蓋住額頭與左右兩邊太陽穴。祖母的頭就是不受風。

自小我和祖母最親。家事課學針，看祖母頭戴帽子，我順使用鉤針幫她老人家鉤頂帽子戴。鉤來鉤去，因為沒耐性，草草給洋娃娃鉤了一條短圍巾就算了。一樁事。年歲漸長後，一頂一頂帽子鉤出來了。祖母喜歡我給她鉤帽子，不過老人家天性保守，不喜歡別的颜色，多是在黑、深藍、咖啡色當中打轉。

婚後，想給另一半鉤頂帽子。我要試試別的颜色。

將近四十年前，毛線的颜色也沒幾種。店裡有的只是紅黃藍綠黑白咖啡等基本色。

紅黃太鮮艷，深藍黑咖啡太老氣，白更不宜，剩下綠，就選擇墨綠好了。

我的技術已有進步。綿綿密密地編織著花樣，三兩下完成一頂帽子。

我滿心驕傲的拿去獻寶時，另一半卻像似見著鬼了。他手拿帽子，無情的將它扔出去，扔得比燙手山芋還迅捷。帽子一飛飛到老遠老遠的屋角。

同時，他驚愕，「我老婆給我織了一頂綠帽子戴！」

他連聲大呼小叫，「我老婆給我織了一頂綠帽子戴！」「我老婆給我織了一頂綠帽子戴！」……

我先愣住了，鉤頂綠帽子有啥個值得大驚小怪的？深思以後，方才明白過來。是我有欠考慮。

沒關係，拆了重鉤。綠帽子加圍巾自用總沒人會說話了吧！

之後，幾十年，既沒時間，也沒閒情鉤帽子。

來到山腳下做農婦，人人都說本地氣候好，好在夏日午後有蒙特婁海灣吹過來清涼的海風，暑氣全消。怎知我已是當年老祖母的高齡，暑氣全消固然好，但清涼的海風一吹，我的頭疼欲裂，渾身不舒爽。即時停了工，只等帽子戴上，一切恢復正常，又可回到工作崗位賣力了。圍上圍巾，嚴不通風，增添暖意。工作更加安怡自得。

我去選毛線鉤帽子。

如今的毛線可真五顏六色，紅橙黃綠藍靛紫黑白褐粉...看得人無法立下決定。每種颜色都那麼好看，每種颜色都令人愛不釋手。既然做農婦，我還是選擇本色-綠色。光說綠色，就有草綠、碧綠、森林綠、奇異果綠、蘋果綠、柳綠、松綠、藍綠、軍綠、深綠等等，不得不嘆服商人會動腦筋。

我帶了幾種綠回家。草綠、深綠、淺綠、淡綠.....色澤太美麗！

夜以繼日，老太婆開始不眠不休的編織大業。

老先生是不會碰一下綠帽子的。

看了我鉤的許多頂帽子後，老先生唯一的感想，「一樣都是綠，花樣可以有點變化嗎？」

他有所不知。

上了年紀的眼睛，只能勉強看看長針短針。此外，腦袋也不靈光，什麼跳針反針，七彎八鉤，數都數不清楚了，一概免談。

簡單的說，短針保暖，長針透氣。跳針怕跳錯格，反針又怕反錯行，發現錯誤，拆掉重鉤，前面許多工都白做啦！這大把年紀，誰有閒暇白做工。

我唯一會鉤的變化在長短針，短針變長針，長針改短針，還有懶人用的長長針長長長針，越拉越長，一路鏤空到底。對我來說，這已是很大的變化了。只要戴在頭上，圍在脖子保暖，我就心滿意足。

戴上自己手鉤的帽子與圍巾去購物，別人眼裡，疑是重病患者，我也不在乎。有一次，剛結完帳，一位排在後面的年輕小伙子上前同我說，要我等一下，等他付了帳，幫我抬貨。我說，「不用啦！謝謝！」才一點點貨，我哪有這麼弱？

據我了解，戴帽子會戴上癮的。道理很簡單，頭頂暖了，人就舒服；貪圖舒服，帽子永遠拿不下來了。我是這樣一直戴到現在。從前冬天戴，現在夏天也戴。當然，頭頂日益單薄才是真正主因。

年年，我給自己鉤帽子圍巾。什麼顏色都有，可絕不碰黑深藍咖啡色。幾年前，我又要鉤帽子給另一半。我請教老先生喜歡的顏色。大概是物極必反。他左思右想，回答說，「紅色。」我鉤了一頂朱紅的帽子送他。天冷時，挺管用的。紅色惹眼，老先生並不經常戴它。今年，我鉤橘紅咖啡與秋葉帽子圍巾給自己，又鉤一頂黑帽子給老先生。都是用長短平針搭配，簡單易鉤。寒風颯颯，呼嘯過田野，頭頂急需帽子。晨起，我和老先生不約而同的人各戴頂帽子。顏色雖異，編織手法約略相同，長針短針，短針長針，…。一看便知，出自同一人手。互對望一眼，兩人忍不住噗哧笑出聲來。一個說，「好驢！」另一個說，「驢一對兒！」我們先後都過了六十，一甲子。匆匆又走過好幾年。老先生說，「你若再鉤綠帽子給我戴，我已經不介意了。」跟著他又說，「頭皮會有點發麻罷！」

老婆大人

* 翠軒 *

都說北一女姐妹，個個聰穎慧捷，能力高強，不在話下。家中有了北一女煮婦，真可說，「你辦事，我放心！」當然，也有看不對眼。志不同、道不合，早已分飛了。要問放心的，到底有多放心，我敢說，放一萬萬個心。信不信由您！

~~~~~

一次，北一女義工隊來大王農場勞動。大清早，隊友們陸續開車進農場，一一停妥了車子。我遙遙望見農場外面鄉下小路邊停了一輛小轎車，不像是鄰居的車子。我好奇的問：「小路邊的是誰的車子？」眾人手指一位姑爺。我走向姑爺，開口問：「小路邊的是您的車子嗎？」「是啊！」我先有禮問：「可不可以請您把車開進農場？」他斬釘截鐵，「喔！不行！」我驚訝！「為什麼？」「我太太說的，那是一個好車位！」我請教，「好在哪裡？」「那裡有樹蔭。」「嗯！那裡現在的確是有樹蔭。待會兒，太陽移動，樹蔭也沒了。何況，鄉下泥土小路那麼窄，路邊停車，妨礙交通，好事的鄰居要講話的。」我提出不成文規定，「鄉下小路邊不能停車。」他是吃了秤砣鐵了心，絕不妥協，「我太太說，停在那裡。」真拿他沒輒，只好使出最後法寶，「您太太在哪兒？」

他朝人叢中點一點，一位校友向我們看過來。  
我大聲嚷嚷，「小路邊不能停車，請把車開進農場好嗎？」  
校友二話不說，「XX，把車子開過來！」  
XX立刻小跑步，去把車開了進來。

原來，美國法規都由北一女姐妹們制訂的。

~~~~~

一位校友與姑爺同來農場摘水果。
我給他們一人一把剪刀剪枝，又給他們一人一個籃子裝水果。
姑爺退回了他的剪刀和籃子。
我問，「您不想摘水果？」
姑爺笑笑，「我替她拿籃子就好。」
「沒有喜歡的水果？」
「她摘就好，我統統都喜歡。」
過了一會兒，我搬矮梯給他們用。
姑爺笑笑，「不用梯子啦！」
我說，「放樹下，以備不時之需。」
「我人高，她搆不到的，我可以幫她摘下來。」
沒見他們登高上樓梯。
只見高大的姑爺滿心歡喜拿著水果籃，追隨校友全場兜著轉，找尋枇杷與桑葚果。

豐收甜蜜一大籃。

~~~~~

訪客來農場，有問題，找農夫。農夫一律回答，「問我老婆。」  
這也問老婆，那也問老婆。  
一位男士忍不住問農夫：「你家都是你老婆做主？」  
農夫心不急臉不紅的反問一句：「你家你做主？」  
問倒訪客了。  
他想了一想，說：「上次，我做主，被她唸了三天。還有一次，正要開口，就挨她一頓好說。」  
只唸三天算什麼？被唸二三十年的，一定大有人在呢！  
這會兒，話匣子打開，你一言、我一語，從做主扯起，天南地北，扯開來，扯不完了。

自古，家家有家家的經。  
做主不做主，沒啥個了不起。  
誰做主也大不了誰，誰不做主也小不了誰。

快快樂樂把家裡的經讀通才本事。

翠軒，本名沈珍妮，1967屆校友，自幼喜愛花草草，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。

# 彩繪人生

\* 林玉雪 \*

一女中後，我進入台大植病系，畢業之後，考入資策會電腦訓練班。當時台灣正是電腦工業起飛時期，未結業前就有多家大公司(宏碁，神通，)邀請我去上班。但是由於結了婚，我放棄了這些機會，與先生在1984年同赴美國。

在先生唸電腦工程的同時，我也去旁聽電腦課程，並加強英文能力。先生畢業後，我們便搬至矽谷定居。在1988年生了女兒，隔年我利用晚上先生下班後照顧女兒，開始攻讀我的電腦碩士。不久我便去Hitachi工作，而且正好同時也成為拜訪老人的義工，所以這時我兼任了母親、妻子、工程師、學生、及義工五個角色，忙得不可開交，覺得時間永遠不夠用，所以老是催著女兒動作要快、快、快。

我自幼個性好強，凡事積極求完美，所以雖然十分辛苦，卻不肯服輸，由於大學不是電腦本科生，我需要補修很多課程，加上是帶職進修，一共花了五年(至1994)才修完這個得來不易的碩士。至此，我的生涯規畫算是順利進行中，但人算不如天算，一件意料不到的事卻打亂了我此後的人生。我在1996年跳槽至Adaptec後，因工作太忙又太認真，過度使用了手而導致了所謂的電腦手傷害，曾嚴重到無法抬手刷牙洗頭，及疼痛到無法入睡，要依賴安眠藥才行。最後在1998年被迫退出職場。那時真是萬分的不甘心，我也因此心情沮喪，失落了好一陣子。

我是個閒不住的人，休息一陣子之後，在一個偶然的機會下，開始去一個學校照顧自閉症的小孩。因為需要隨時緊跟著他們，我常常得在他們快發生危險前，衝去解救。這進一步的使我的手和腳的情況惡化。終於在三年多後，再度因傷而自請辭職。實在是無可奈何。那時我想，天啊！難道我真的是什麼都不能做了嗎？

這時女兒正是需要我多花時間陪伴她成長的重要時刻。我以往因為忙碌，沒有時間，也沒有耐心與她耗，所以母女間頗為緊張。現在我終於有時間了，可以好好的修補一下彼此的關係。

我心想，就這麼一個女兒，而她的成長也就這麼一段時期，實在不能錯過。於是有一天，我鼓起勇氣向女兒提議，在她每晚睡前，我去陪她在床上聊天。不料女兒翻了翻白眼說：We have nothing to talk about!真是絲毫不給面子。但我管不了這許多，每晚女兒要進房睡覺，我就趕緊也擠進去，厚著臉皮躺在她身旁，起初女兒一句話都不吭，我只好自己天南地北的找話題。從我小時候在台灣的生活，到長大求學，如何與先生相識、戀愛、結婚不知過了多少日子，女兒漸漸有了反應，開始和我有了互動。她很好奇的問我的戀愛史，和懷她的過程，也願意和我分享她的想法和心事。就這樣，晚上睡前的母女談心，成為我們每天的期待。她每晚睡前，都會說：「媽媽，來聊天吧！」而我一定馬上放下手上正在做的事去陪她，享受這段Happy Hour。現在她上了大學，還每天打電話回來分享她的學校生活，甚至連交了男朋友，也迫不及待的告訴我們。大一她本是主修生化，大二時她說想轉到生理科學(Physiological Science)，便將來可以擔任物理治療師，來幫我做復健。讓我聽了感動得落淚。感謝上天，給我有機會挽回我們母女間的感情。有這樣貼心的女兒，一切的努力和付出都值得了。

我從小就對畫畫很有興趣，中學後因升學考試的壓力，沒有時間繼續投入發展。直到手受傷離職後次年，在一次因緣際會下，去附近的community center和一班老人們上水彩課，在睽違多年後重拾畫筆，才發現對它愛不釋手，自此展開了一頁彩色人生，而繪畫也成了我最好的治療。每當我渾然忘我於色彩中，就完全忘記身上的疼痛。

還記得第一天上課，看到已在班上畫了六、七年的同學的作品，不覺自歎不如，嚇得我不敢也不知從何下筆。當晚就趕緊到書局買了本水彩書每天惡補。所謂「熟能生巧」，我愈畫愈有自信，也較能掌握水和彩之間的比例，漸漸地開創出自我的風格。舉凡花卉、動物、人物、風景、和靜物，我都勇於嘗試。每當有我仰慕的水彩大師開課，我必不錯過，也由其中受益良多。我先後參加了East Valley

Artists Santa Clara Valley Watercolor Society，以及美華藝術家學會，認識了許多同好，也彼此學習，切磋琢磨。每年這些畫會都會舉辦多次作品展，為了參展，我全心準備，生活變得開朗且美好豐富，若是得了獎，那種得到肯定的滿足，心中更是歡喜無比。

感謝我的先生，始終如一的鼓勵和支持，他常說“太太開心，我就開心”，又說“疼老婆就是疼我自己”。他是個慢條斯理的人，常

勸我凡事要放輕鬆些，我受到他的潛移默化，生活變得不那麼緊繃。也開始有心情欣賞到身邊一些小小的美麗事物。

曾以為成功的人生，該是在工作上不斷地更上一層樓。但是在受傷後，我才深切體會到更珍貴的是健康的身體及幸福的家庭，這些才是跟著我們一輩子到老的。若每天還能開心做自己熱愛的事，那才是最大的福氣。對我來說，這真的是“塞翁失馬，焉知非福”！



林玉雪，1978級，台大植病系學士，加州州立大學電腦碩士。曾在Hitachi和Adaptec擔任電腦輔助設計工程師多年。1999年開始學習水彩繪畫，並協助教導自閉症兒童數年。現於 East Valley Artists 畫會和博愛合唱團，負責財務。平時喜愛繪畫，音樂及歌唱。

## 北加州北一女校友會年刊徵文方針

是不是有許多難忘的精彩事蹟和生活情趣想和大家一起分享？還有一股寫作的樂趣？歡迎校友，師長及家屬趕快提筆，踴躍投稿！

### 徵文主題：

生活剪影 - 家庭、事業、處世經驗談、  
讀書心得、美容養生、影片欣賞等等  
校友歡聚點滴、社區服務、師長動態報導  
惜舊憶古的往日情懷，探古幽情的旅遊分享  
年刊封面設計亦在徵求之列

### 投稿須知：

稿件以3000字內為宜  
文章形式不拘，可以筆名發表，如有相關照片或插圖  
更是歡迎，請附作者真實姓名，北一女畢業的年級，  
電話、email，更歡迎附上50字以內的作者簡介  
歡迎原創作品，編輯組保留增刪權，如有增刪，會先  
徵求作者同意

來稿請寄 [sylvia\\_y\\_wang@hotmail.com](mailto:sylvia_y_wang@hotmail.com)

北加州北一女校友會年刊編輯組 敬邀

# 大漠、7A、亞利桑那

\* 許薔薔 \*

她一直以為自己是一個經看的女人，直到他們把她的化妝品全部沒收。

睡在一張短短窄窄的板凳，怎麼躺都不舒服，要是再胖一點，恐怕要跌下去吧。她揣摩著把人關在沒床的小房裡過夜的理由。日光燈直辣辣地刺著眼睛，雖然不痛，久了也有些熱，惹起一陣無處可逃的焦躁，燈亮一整夜，是怕人想不開吧。一整夜的拘留室無止境的慘亮，漸漸令她恍惚，因為沒有窗戶，醒醒睡睡間，分不清是清晨還是半夜。

彷彿走在雲端，沒有喜怒，只是不著邊際，沒有熟悉的聲音，認識的身影，習慣的味道，五官知覺慢慢遲鈍。她像受傷的章魚，觸角遲鈍，不知道自己還剩幾口氣，漂漂浮浮沒有定向，很想回家，躺在熟悉的藍色床上，埋在被子底下，感覺熱熱的鼻息和一絲空氣停滯的安定。

傍晚坐上囚車的時候，他們給她帶上手銬，現實一下從指端襲上全身，她打起哆嗦來。就她一個人在車上，不知車要開哪兒去，慌慌張張地，她輕輕啜泣起來，一會兒停了下來，曉得再哭下去不濟事。一時之間不知該從哪兒開始著想，來抽絲剝繭這一場顛仆。經過了幾年的風浪，現在鎮靜下來也不是不可能，咬咬唇，想起過兩天就是女兒生日，為什麼挑了這個時間出事，女兒知道了要怨，是任性吧，像她過去的其他決定，意志的孤行，感情的呼嚨，朋友的輕離，如果生命曲線是註定好的，她哪裡逃得過這一關？

從恍惚中攸攸醒轉，想起她是在亞利桑那的一個邊境小鎮上被帶走留置的。他們還沒有拿走她的皮包，彷彿那是唯一剩下來提醒昨天以前種種過往的證物，她被帶到一張椅子上枯坐了六個小時，就著一杯水等著。兩個聯邦調查局幹員終於出現，拿起皮包就倒，翻過她大大小小的東西，問過她小筆記本上的所有名字，記號，問她有沒有去過中國大陸，問她在大學時有沒有幫中國大陸政府工作，最後要她解釋口袋裡搜出來的白色小藥丸。有些尷尬，她說那是減肥藥。

不就是簽證到期沒來得及申請延期麼？他們也許把她當成恐怖份子，作姦犯科的下等人了。

她想起第一次出國，在海關出境，檢查她行李的女人，拿起她的寬沿草帽，往自己頭上戴，做鬼臉問旁邊的人好不好看，那人又拿起媽幫她塞進行李裡的擀麵棍，向旁邊的人揮舞，幾個人笑成一團，她羞得只想趕緊躲起來。那一年，她22歲，初次離家，從來沒有這麼近距離地感受過陌生人的無端傷害。現在想起來，只有埋怨也許在邊境工作的人，人性也邊陲起來。讓她自此對關關卡卡的國界出入口總有擔心。

這拘留營，不知是湊巧還是刻意，蓋在機場旁邊，讓人仰望起起落落的班機，每一班機都載著自由來去的人，在營裡，聽著轟隆隆的引擎起降，好像來自另一個世界的節奏，對困坐愁城裡的人炫耀。

營裡關著六十幾個女人，大家睡在上下通鋪，負責看守她們的，是個濃妝的女警衛，總是嚼著口香糖，第一次見到她，就要她擦掉手指腳趾上的粉色指甲油，她不能問理由，一個女人凌駕另一個女人的快感，全現在她冷冷眼神裡。皮包被沒收以前，她偷偷藏起一枝眉筆，塞在襪子裡，躲在馬桶間裡偷偷描了幾下，不知道要在這裡待上多久，她受不了日以繼夜被剝乾抹淨的赤裸。

廁所和洗澡間連在一起，上空下空，就在睡鋪旁邊，只靠幾片三夾板隔開，睡覺拉雜，聲音，味道，隱私，統統混淆一氣。戒心是有的，只是沒有了隱私，戒心有些多餘。

營裡的人沒有名字，都用國家的名字稱呼。有幾個來自中國福建的，就叫中國一號，二號。最久的已經待了一年半，當初付了蛇頭一萬二的人民幣，到阿拉巴馬去打工，被臨檢逮捕。已經是第二次進來的眉珠，保釋金已經調高到四萬美金。廣州的菊英是第一次進來，保釋金也要一萬四千美金，籌不出錢，已經在這裡待了好幾個夏天，熟門熟路。其中兩個還在牢房裡打起工來，負責清理地板和洗衣服，一整天的工資是美金一塊錢。

柬埔寨的善姬，先飛到墨西哥，從美墨邊境徒步偷渡被逮；捷克的兩姊妹是研究生，在邊境做地質研究時被捕，延期簽證還來不及從領事館拿到；薇安在紐約街頭被抓，靠檢回收瓶



維生，來美國之前，在德國當美術老師。

立陶宛的珍納，已經六十好幾，每晚啜泣，她在休斯頓餐館打工時被臨檢，抓她的人不讓她回公寓裡拿通訊錄和她攢了九個月的工資，語言不通，沒有錢找律師，也找不到兒子的電話。珍納已經關了五個月，每晚躲在被子裡哭，指著床頭掛著的聖母項鍊說，那是她僅有的安慰。

見到泰國萊麗的時候，她趴在桌上哭，手裡緊緊握著醫生開給她的鎮定劑。萊麗眼睛明亮，一頭黑濃長髮，是個美人胚，原來在紐約幫人剪頭髮，坐火車到達拉斯途中被臨檢逮捕。很久很久，她只要一開口，總是嘴唇發顫，不但聲音抖得厲害，身體也搖搖晃晃，好像隨時就會癱倒下來。她把萊麗摟在懷裡，告訴她不會有事，要她別害怕。萊麗鎮定下來以後，苦笑告訴她，拘留營的醫生說，要不是她被關在裡面，他要帶她出去吃晚飯。

那個醫生，高大卻眼神猥瑣，要負責檢查看護營裡三四百個女人，小小的診間，簡陋的設備，輕佻的人性，萊麗吃了口頭虧，只能找旁人講。營裡沒有投訴的管道。

起床時間是五點半，幾百人排隊進餐廳，每兩天會有一根香蕉或者一個柳丁，此外沒有新鮮水果，每餐大多是麵包，青豆和冷火腿。每次進餐廳以後，總是轟隆隆的聲音排山倒海，她很想念安安靜靜吃著爸爸韭菜盒的幸福。

她在這裡八天了，每個人案子都有一個專員負責，妹妹聯絡到她的專員，她打了電話留話，專員回電話警告她不准再去電騷擾他，說只有在營外的人可以聯絡他，營裡的人沒有權利和他說話。她看著門上貼著犯人權利的通告，大抵是進營被拘留以後，每個人都要看一捲解釋自己權利的錄影帶，她問了幾個早進來的，沒人看過這捲帶子。

警衛不給找律師的訊息，想打電話向外求援的人，得有錢先向警衛買電話卡，一通電話打下來，一分鐘要一塊錢美金，沒有原因地貴，她

早就用盡身上的現金，現在只能等妹妹寄些過來。想到妹妹自己手頭也緊，她難過抱歉起來，她的英語還通，可以想辦法問問種種程序，但是不能說英語或西班牙文的珍納，就只是掉眼淚，每天每夜地掉，不能想像要怎麼從營裡脫身。

幾百個人穿著一樣的深藍色囚裝，所有個人特徵都消失，時運不濟，讓她們在不可能相遇的空間裡交錯，同處苦難，在同情自己的時候，也開始捨不得別人。這裡的女人，唯一的案底是想從生活的底層往上爬，哪知道邊界的鐵絲網纏身，一個閃失，天羅地網把她們從大海裡撈了出來，受新的罪遭新的辱，所有人在匍伏的腳程裡，沒有選擇地向更高的秩序臣服。

她怕長肉，每天兩手輪流拍著小腹。警衛讓他們每兩天有一小時的營外時間活動，僅有的三四樣運動器材因為在戶外天天風吹雨淋，已經鏽得發黑。多數的人只是倚在牆角，看著頻繁起降的飛機，天空看過去沒有邊際，儘管就在幾呎以外，營外架高的鐵絲網密密麻麻地像鯊魚的牙齒，把現實和期待驚悚地嚙斷。

她最後找到一個身材圓碩的女律師。律師瘦高的男助理，恐怕也有五十好幾了，一嘴小鬍子，每次問案情，他總是最後言不及義地問起自己有沒有，要不要男朋友。有求於他，她只有虛與委蛇。要是在承平，她哪會擔受這樣的招惹。

她在十月的一個清晨裡被保釋出了營。六十幾個人排成兩列送她，沒有人拍手，每個都學她手拍著肚子，送她出營。幾個人搶著說：「在外面好好過，中國七號，別再回來了。」一種只有一起捱過苦難的人，才晒得出來的真心。

那一年，她37歲，離婚兩個月，中國國慶的兩個禮拜，台灣雙十後的一個禮拜，她在亞利桑那邊境的非法移民集中營裡度過20天，她們說她是中國七號，她想她是大漠一號，無邊的空洞，沒有底限的天際，沒有歸屬的恐懼，她只想回家。



許薔薔，1980級，女兒呢呢喃喃是她的事業，唱歌跳舞是她的世界。她的意底勞結一半在太陽系，一半乖乖守在她腦袋裡，三十年間，永續懷疑自己是運盤落拓的記者，還是繆思落枕的作者。

# 拉筋、拍打 - 延年益壽

\* 李怡明 \*

黃帝內經言「筋長一寸，壽延十年」。前一陣子有一位奇人-蕭宏慈先生-在台灣掀起一陣拉筋拍打旋風，他在一些電視節目上分享其多年雲遊四方尋訪中醫高人，拜師學醫的心得。中醫這門學問是如此的博大精深，一般人終其一生也很難真正的了解。蕭先生擇其最簡單又非常有效的保健方法-拉筋，拍打介紹給大家。因為蕭先生看起來很年輕，介紹的方法又非常簡單，所以群起效法。當時一些朋友見面，常常看見彼此身上一塊青一塊紫，不是家暴事件增多而是自虐情況所至。報上還有頭條新聞來討論這種「自虐現象」。

拍打功，是道家古法。以前我也聽說，也偶而做做，後來進步成用「拍砂板」，剛開始常常拍出一大片烏青，誰叫我每次去按摩拔罐都說我「濕氣」很重(此濕非彼濕)，拍砂與刮砂，拔火罐有異曲同工之妙。後者需要旁人的協助，拍砂自己動手即可。老實說，拍砂很痛，蕭先生的拍打功更痛。初學者不要太激進，漸進即可。拍出來的淤青非常有礙觀瞻，先提醒您。

拉筋功，就是抗老化，也是許多運動的延伸。有人說什麼時候開始學瑜伽，年紀就停留

在那個時候。所以跳舞、瑜伽、太極拳都是可以讓人青春長駐的運動，而這個拉筋法，是個懶人功法。可以一邊看電視一邊拉筋，別小看這個拉筋法可以拉上5分鐘就非常理想。若能拉上10分鐘就是超人！筋縮是老化與致病的原因，人老就是由筋縮開始，最好能常常動動，由腳趾到脖子的各個關節(頭大概沒有關節吧)，由粗而細。開始時會很驚訝許多關節好像不屬於自己，常常活動後情況會好很多。我有次踩空摔傷腳裸，由輪椅進出機場時有多人告知「傷筋動骨一百天」，如果不好好休養，四、五個月都不見得完全復原。我居然一週內就完全復原，當然敷了二劑藥，但是多靠了我平日沒事時常常轉動腳脖子。基本上，最好不要坐在沙發上看電視，可以站著或坐在地毯上一邊看電視一邊做一些運動。身體靈活人也顯的年輕。中年以後不能只是保養皮膚，身體語言更是會洩露年紀的秘密。個人覺得拉筋是一個非常好的方法。

最近中藥材漲價四到五倍以上，西藥也開始漲價。如果我們多多運動保養自己，可以減少去看醫生，吃藥的麻煩。而中國的養生之道更容易被國人接受，如果各位校友有興趣可以上google、youtube找尋詳細資料。

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！

## 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