



北美洲台灣婦女會

North America Taiwanese Women's Association

NATWA

活出美好 面對挑戰
Face Challenges Live Better



2018年8月 聯誼通訊 第59期

目錄

2 會長的話 / 溫明亮

3 副會長的話 / 陳彩雲

會議篇

4 NATWA 2018 年前理事會會議紀錄 / 吳美芬

6 第 30 屆北美洲台灣婦女會會員大會紀錄 / 吳美芬

7 2017-2018 會長報告 / 黃美琇

8 財務報告

17 區理事報告

19 分會活動報告

32 各組報告

36 Special Projects Report

主題演講 / 討論

41 從福音到雜音 — 我的節目主持之路

/ 李晶玉主講, 賴慧娜記錄

43 溝通的藝術 / 胡慧玲主講, 賴慧娜記錄

44 堅韌的一代, 面對挑戰, 克服萬難

— 台美人的血汗和光榮史

/ 林文政主講, 怡晶記錄

46 與成年子女相處的藝術 / 黃麗薰

49 NATWA 何去何從? / 阿香

同心圓

51 活出美好、面對挑戰

(“彈”出美好 / 許聖美, “看”出美好 / 迪惠蘭,
“食”出美好 / 翁淑環, “動”出美好 / 施慶惠)

54 誰來晚餐 / 雨辛

55 另類玩法 (RV 旅遊 / 洪秀華, 健行 / 黃玲玲,
長跑漫談 / 簡安齡, 登山露營 / 陳彩雲)

57 HEALTHY BODY, HEALTHY MIND
/ speaker: Stephanie Syd Yang, 賴慧娜記錄

NATWA II

58 Program Presenters

59 Exploring Parent-Daughter Dynamics Through
Film: NATWA II Filmmakers' Panel / Michi Fu

年會活動

60 認親結緣 / 許桂棠 眷屬節目 / 林富文

62 感性的 NATWA Night / 王寶蓮

65 洛城之夜 / 黃美琇

會後旅遊篇

67 羚羊谷之旅 / 何姿芳

68 屬靈之旅 — 色多娜 SEDONA / 迪惠蘭

分享篇

71 NATWA 花絮

74 NATWA 何去何從? — 我的觀感 / 米粒

編者的話

感謝明亮會長給我這個機會來做 NATWA 雜誌。從中, 我學習到很多東西。我們盡量報導 4 月年會的所有報告、演講和活動, 與大家分享。對那些無法來參加的姊妹, 我們希望能提供儘可能多的細節, 讓你覺得好像也在那裡一樣。對於那些有參加的姊妹, 這本雜誌是一個很好的記憶保存。

封面的第一張圖片是 LA 團隊特別配合年會主題“活出美好, 面對挑戰”作的。我們的生活、NATWA 的前途, 就像這些或大或小, 或明或暗的花朵, 在不同的時間, 有不同的挑戰和果實。

第二張圖片是我去年 11 月去世的三姊妹林嘉玲 (也是 NATWA 姊妹) 畫的香水百合。色彩溫潤飽和, 好像她的生命, NATWA 的三十年一樣, 雖然面臨許多挑戰, 仍舊活出美好。

非常感謝出版組團隊: 陳香梅、簡雁齡、鍾艾霖、張淑敏, 和顧問: 陳彩雲、張秀滿。由於他們的協助和指導, NATWA 雜誌編輯能夠順利進行。也要感謝李芬芬、陳碧惠的年會照片 (更多在 NATWA.com), 雅雲的版面設計, 及一直支持我的好牽手益世。出版這本雜誌對我是一個挑戰。希望我有克服挑戰, 呈現美好的成果給大家。(林碧玲)

會長的話

親愛的姐妹們，

很感謝前會長美琇的團隊圓滿完成了我們 30 週年的年會，相信所有參加的姐妹們都有個美好的記憶。現在我要接這一任的會長，真是戰戰兢兢啊！希望在個個姊妹跟我和我的團隊相互配合之下，能順利完成這一年的任務，一起邁向我們婦女會的另一個階段。

今年的主題是“善用科技，豐富人生”。在數位科技快速發展的帶動下，現代人的生活週遭充滿著許許多多的電子產品，隨著這些產品逐漸融入到我們日常的生活，和我們生活有密不可分的關係，在在成為現代人生活的一部分了。我想用這個主題，和大家一起分享、學習、熟悉我們擁有的科技產品，然後能夠把它們使用得淋漓盡致。比如幾乎每個人手上都有智慧型的手機，像 iPhone 或 Android Phone，在年中理事會及人才訓練營和年會時，希望大家一起來分享及交流不同層次使用 apps 的經驗，或是一起學習一些和我們生活相關的 apps，來增進生活的趣味。同時也將應用一些適合一般用戶的科技軟體，來改善我們婦女會的作業程序。像是用電子投票來取代通訊投票、用電子作業寄送總會發出的捐款收據、線上報名的作業更進一步的改進等等，讓將來要接手的理事們，都能夠得心應手的承接上這些任務。在我和會計、網頁組共同設計、測試，配合各捐款負責人提供的捐款 spreadsheet，電子作業寄送總會發出的捐款收據得以在六月順利啓用，已經收到收據的姐妹，請記得把它打印出來保存好，以備你們報稅用。

今年的年中理事會及人才訓練營，將於多倫多機場附近的飯店 Fairfield Inn & Suites by Marriott Toronto Airport 舉行，然後有兩天加一個晚上的旅遊。要注意的一點是，今年的年中理事會將於十月十九日，星期五下午三點報到，跟一般星期四下午三點不同，慢了一天才開始。這個小小的變更是考慮到今年的世台會在日本舉行，跟我們年中理事會的日期很接近。有一些姐妹要去參加，我想慢一天對她們來說比較方便些，而且對我們的旅遊也比較不會這麼擁擠。星期一去尼加拉瓜瀑布一日遊，要比星期天去好多了。然後星期二在多倫多市區旅遊。我誠摯的希望所有的理事，包括總會的副會長，區理事，分會會長，分會的副會長，Committee 的組長，特別小組的組長，以及有興趣了解 NATWA 作業的姐妹一起來參加。預告：星期天晚上我們將享用風沙龍蝦的大餐。

明年第 31 屆的年會將在底特律機場附近的飯店 Sheraton Detroit Metro Airport Hotel 舉行，會後有三天半的旅遊。通常底特律四月的第三個禮拜，天氣還是有點冷，花還沒開，樹也還沒有長葉子，所以旅遊就打算沿著 I-75 往南邊去。我們預定去 Ohio 州參觀飛機博物館，然後以辛辛那提為基地，第二天到 Kentucky\Louisville 參觀 Kentucky Derby Museum，接著到 Mammoth Cave 國家公園。這是世界最長的 cave（鐘乳石），在那裏我們要參加兩個 tours。一個是 Frozen Niagara，另一個是 Historic Tour。第三天又開到車城底特律，下午參觀福特汽車裝配廠。然後送你們到飛機場，期待著又一次的再會啦！敬請大家將明年四月的第三個週末預留下來，一起來參加第 31 屆的年會。2019 Motown 車城歡迎您！



總會長 溫明亮 敬上

副會長的話

2018 年會暨三十週年慶在 4/22 畫下完滿的句點，我在美琇臉上看到從來未見過的特種笑容，那是一種在這兩年來百經歷練後雜陳的滋味，我想只有她和她的團隊才能體會這難以言喻的酸甜苦辣。感謝她們的辛勞付出並恭喜其完美的成果，這些點滴都讓 NATWA 成長得更茁壯。

副會長和接下來明年會長工作可預見是繁瑣並賦予重大責任的，除了在日常忙碌工作之餘要把 NATWA 事務擺優先外，還要克服自己白目直言、不愛鎂光燈和成焦點的習性，這些限制和缺點，我都會努力化解。當需要作任何或大或小的決定時，只要把 NATWA 團體最大的利益擺優先於個人，凡事均可迎刃而解，工作團隊們也會因這個共同信念而愉快發揮其所能。更希望這兩年盡點微薄的心力來拋磚引玉，讓平日低調、謙虛的姊妹們能主動出來多為 NATWA 還有其他台美人社團服務。

上次紐約、紐澤西當主场舉辦年會已是 2000 年的事了，為回饋這麼多年來其他分會和地區熱情的招待，我們東北區將總動員，預定 2019 年 10 月在 Washington, D.C. 舉行年中理事會，2020 年 4 月在大紐約地區舉辦年會，我們的團隊 - 秘書林素梅、年中理事會組長楊遠薰、年會組長簡黃鳳凰、東北區理事王寶蓮、紐約分會姊妹和我已經開始磨拳擦掌、動手準備了。

各位姊妹如果對 2019-2020 團隊有任何建議或有興趣加入我們的陣容，一起玩這個大 project，請寄 email 到 NATWA2020@gmail.com.

2020 Double V (Victory) - New York Welcomes you!

副總會長 陳彩雲



NATWA 2018 年前理事會會議記錄

時間：April 19, 2018, 6:30 pm to 10:10pm

地點：Renaissance Los Angeles Airport Hotel

主席／會長：黃美琇，副會長：溫明亮，議程監督：葉明霞

秘書：李淑櫻，記錄：吳美芬

理事會成員 64 人，出席人數 41 人

黃美琇，溫明亮，許淑貞，涂惠鈴，謝婉香，迪惠蘭，徐梅熙，蘇淳芬，謝秀緞，謝淑卿，白珠麗，林碧玲，黃玲玲，王寶蓮，田惠娟，李芬芬，翁碧蘭，林麗華，廖淑真，陳彩雲，簡安齡，張富美，黃美惠，林郁子，吳美芬，曾暎貴，程韻如，賴碧良，葉寶桂，楊美麗，葉明霞，洪珠美，顏淑華，林瑟玲，邱良媛，李碧娥，陳香梅，歐春美，張雅美，王淑芬，陳吳富美。

1. 會長致歡迎詞
2. 確認理事會成員 64 人中出席 36 人，裁定達到法定開會人數，(後陸續增至 41 人)。
3. 會長宣佈會議開始
4. 本次會議未備書面議程，議程監督葉明霞指示，今後會議書面議程不可或缺。
5. 審讀並修正 2017 年中理事會紀錄 (參見聯誼通訊 58 期 p.4)。修正之紀錄，經表決全數通過。
6. 財務報告：會長行政費，月曆組，TFT 組，基金組 (年度預算，限制基金，發展基金，賴和之友基金，投資基金)，Care for Soldiers 等
7. 上次會議未決事項
 - A. 北加分會加入同鄉聯合會事宜，經諮詢胡維剛律師後之結論：分會去年已投票同意，且加入聯合會並無責任義務，故決定繼續加入。
 - B. 月曆特別小組研究，決定依據今年製作 2019 年月曆之方法和銷售形式，請同意續作 2020 之月曆，明年再評估。結果：29 票通過，同意續作一年。
8. 新提案討論 (提案細節見年前理事會附件)

- A. 林美華提案：補助” Friends of Teach for Taiwan “ 小組年度費用 \$2500。
結果：33 票通過，由基金組 Special Project 支付 \$2500
- B. 程韻如等提案：捐款 \$3000 贊助賴和文學音樂會
結果：33 票通過，由發展基金支付 \$3000
- C. Deana Chuang 提案：補助家暴關懷組年度費用 \$3000, 支持各分會參與，每分會 \$250 上限
結果：37 票通過，由基金組 Special Project 支付 \$3000
- D. 王金碧提案：補助 “ Care for Soldiers “ 小組年度費用 \$2000
結果：35 票通過，由基金組 Special Project” 支付 \$2000
- E. 溫明亮提案：先試行一年，明年開始，選舉用電子投票取代現行之書面通訊投票
張雅美修正提案為：以電子投票為主，但無電子郵件者仍用書面通訊投票。
結果：32 票通過修正案。
- F. 審核修正新年度會長工作預算及基金組財務預算
結果：工作預算 39 票通過，修正後，財務預算 34 票通過。

9. 臨時動議：無

10. 主席宣佈散會



第 30 屆北美洲台灣婦女會會員大會記錄

日期：4/20/2018，時間：8:50am-12:00 pm 地點：Los Angeles, CA

會長 / 主席：黃美琇，副會長：溫明亮，議程監督：葉明霞

秘書：李淑櫻，主持：簡安齡，記錄：吳美芬

1. 會長致開幕辭
2. 清點與會人數，170 人，超過 15% 法定人數
3. 主席宣布會議開始
4. 全體會員唱會歌
5. 審讀 2017 年會員大會紀錄 (見年會手冊 p.9)，其中第 9 條”寄出之選票”應為 1064，更正後，全體拍手無異議通過
6. 本年度會務報告：會長，副會長，財務，區理事，分會會長，各組組長，各項活動 / 計劃負責人。(財務報告見年會手冊 p.10-14)。
7. 理事會討論通過，提出下列議案請大會表決
 - #1. 自 2018 年始，聯誼通訊每年只發行一本。會員通訊錄不變。139 票通過。
 - #2. 依今年製作 2019 月曆的方式和銷售形式，繼續作 2020 月曆，明年再審核評估是否續作 2021 和以後之月曆。117 票通過
 - #3. 補助 [Friends of Teach for Taiwan] 小組年度費用 \$2500。146 票通過
 - #4. 贊助賴和文學音樂會 \$3000。163 票通過
 - #5. 補助家暴關懷小組年度費用 \$3000，支持分會參與。151 票通過
 - #6. 補助 [Care for Soldiers] 小組年度費用 \$2000。147 票通過
 - #7. 試行一年，下年度選舉以電子投票方式進行，無電子郵件者仍得以書面通訊投票。149 票通過
8. 宣佈副會長及區理事選舉結果。寄出 998 張選票，收回 402 張。副會長陳彩雲 395 票，東北區理事王寶蓮 387 票，南區楊碧珠 382 票，西南區簡安齡 386 票，平原區余怡諒 382 票。
9. 選舉新年度提名組成員。(註：因確定能參加年中理事會之候選人和需選舉之人數相同，全部當選。名單：白珠麗，林碧玲，蘇淳芬，謝淑卿，紀秀伶。和留任之理事徐梅熙，迪惠蘭，涂惠鈴共組提名小組，組長黃美琇。

10. 新舊會長交接，由黃美琇移交給新會長溫明亮，葉明霞監交。
11. a. 介紹新年度工作人員 (見年會手冊 p.18)
b. 審核新年度會長工作預算及基金組財務預算 (年會手冊 p.15-16)。
結果：經大會表決，多數贊成，二者皆通過。
12. 介紹 2018 年中理事會及 2019 年會場所
13. 新年度工作計劃，善用科技，豐富人生。
14. 臨時動議：無
15. 主席宣佈散會



2017~2018 會長

黃美琇報告

大家早安!! 很謝謝姐妹們可以撥空來參加這次的年會，請先為自己鼓掌，拍拍手。

這次我們有超過 300 個人來與會，包括 NATWA II，實在是很難得。尤其是會後的旅遊，相信大家都有耳聞。News Letter 發出二、三天已經有超過 115 個人報名。還有用 Express Mail, Overnight 和 Certified Mail 寄來的。我想，如果大家能以參與旅遊的熱忱來參加 NATWA 的事物，則其前途將是不可限量。



5/1 號我剛上任，立即聯署所有前總會長為“支持民視，支持台灣”的活動，包括台北世大運和 2020 東京奧運的台灣正名。九月的 Hurricane Harvey，NATWA 關懷組發揮了很大的作用，打電話問安。兩個星期我們就收到超過一萬元的捐款。總會以一萬元去 Match，寄給休士頓為 Harvey 捐款中心。去年十月初，我受邀到西雅圖參加他們婦女會的年會。雖然他們不是我們的分會，但是在西雅圖的年中理事會晚會，有不少人也撥空來參加。我們也很高興今年有 WI/IL 成立為 NATWA 第 17 個分會。今年 4/7 號“喜樂島聯盟，台灣正名，公投。”在高雄成立大會。我被邀代表 NATWA 做一分鐘的視影 presentation 聲援。

在此我要再一次向我的總幹事，南加工作團隊，所有為這次年會費心費力的姐妹們，包括我的 better half，蕭律師，及所有來參加的姐妹和眷屬們，獻上我衷心的感謝和祝福!

區理事報告

東北區理事



許淑貞

筆者擔任兩年的東北區理事，除了最基本的責任－轉達總會的重要信息給與不屬於任何分會的會友外，連續幾年以 NATWA 的名義在東北區台灣同鄉會主持節目。在這些時候如果時間許可，有時也參加波士頓、紐約、紐澤西分會的多項活動。這三個分會因地域、成員背景有很大的分別，形成各分會的文化特色。他們除了執行總會鼓吹的活動外，各分會有他們自己的活動。尤其紐約和紐澤西他們各有 (line) 通訊網，分享個人以及團體的生活體驗和社會議題，互相勉勵、互相學習。特別 NJ 有讀書會、國家寶藏翻拍計劃、衣帽織造捐贈給醫院及老人院、定期餐會見面問好等等。致於紐約也一樣活潑，不同的活動陸續不斷，音樂會、書畫展、支持勵馨基金會、還有例如環保運動等不同的演講會、各種節慶的餐會。又在三月二十四日紐約和紐澤西兩分會聯合響應 (March for Our Lives) 大遊行。四月六日參觀雙橡園及賞櫻花二天一夜。

談到 Boston 的姊妹們除了熱中於當專家學者們的觀眾外，喜歡走路、郊遊踏青、或參訪美術館。因為 Boston 是許多年青學子求學的地方，所以我們可以得到不同學術論術的知識，有時候我們也能接受到沒有過期的音樂教育在學生的音樂會中，相對的我們的參加也表達了支持鼓勵年輕音樂家的表演。再說如果 Boston 同鄉會、FAPA 有任何的活動，婦女會也都盡量配合參與。在我的經驗中 Boston 的姊妹是一羣很會關心他人、安慰別人的團體，在遇到任何有需要幫忙的時候，我們都會伸出援手提供協助，可說是默默耕耘的天使團。

以上是我的理事心得，謝謝姊妹們的支持。預告－龍蝦的季節就要到了！Boston 見！

東南區理事



涂惠鈴

這半年來我們東南區，西線無戰事，大家平安健康。我除了過年過節 email 道賀，並鼓勵姐妹們參加年會外，就是努力催繳會費，二月中就送出 email 提醒，眾姐妹也都很配合，很多人在年會前寄來，讓我能在年會時幫她們繳交，為嘗試延續我們 NATWA 月曆，總會今年成立新的月曆小組，我們所有區理事也全體總動員，協助新成立的月曆小組行銷月曆。

鑒於去年在台灣人東南區夏令營，蕙如姐成功的醫學講座“Creating a Healthy and Beautiful Life”，今年乘勝追擊，在年會時，趕快抓住我們可愛能幹的王俐力醫師，邀請她來為我們今年的夏令營提供一個“Back Pain 101”，節目一定精彩可期，請大家拭目以待。

中西部區理事



迪惠蘭

1. 到屏東五溝水，參觀 NATWA 姊妹劉富子娘家的劉氏古蹟。
2. 台灣姊妹們為我舉辦了圍巾秀。
3. 參加汪笨湖新書發表會。
4. 參加 2017WTC 年會。在太平洋時報報導大會議程。
5. 參加中西部夏令會、提供 NATWA 姊妹們跳愛情恰恰。
6. 參加 Michigan 分會舉辦的台灣小吃盛會。
7. 參加 228 遊行，從台北大稻埕天馬茶坊，走到行政院。
8. 參加民視蔡同榮銅像典禮，在太平洋時報報導

大會議程。9. 參加 MARCH FOR LIVES。在小地方點燃星星之火。10. Minnesota 正在成立分會，已經有姊妹來參加年會。11. Wisconsin & Illinois 分會長、副會長和財務 5-1-2018 正式上任。12. International Ginseng Festival will be held 9月14,15,16日, Wausau, WI 歡迎大家來參加，可以買到新鮮人參，也許也可以去撿人參。

西北區理事



涂梅熙

1. 西北區有三個分會，個人比較熟悉的是北加的蘇淳芬和 Vancouver 的蔡妃珠兩位分會長，她們待會兒也有詳細的會務報告。另外，

Oregon/South West WA 的分會長林國貞一直沒機會見面，希望有機會能夠和她聯絡，瞭解她們分會的情形。

2. 由於地緣關係，幾乎北加分會的活動我都有參加，並且常常充當攝影師以 iPad 幫忙留下大家聚會的寶貴鏡頭。和會員姐妹們也保持良好互動，鼓吹她們出來當分會理事或分會長。
3. 關懷生病的姐妹，傾聽會員的建議和投訴，解釋和安慰她們，邀請朋友來參加 NATWA 活動，鼓勵加入 NATWA 為會員。
4. 恭賀北加陳淑婉，Oregon 林國貞以及 Vancouver 張理瑄就任新分會長，期保持聯絡。
5. 五月一日開始以電話或 LINE 幫忙銷售 2019 NATWA 新月曆。
6. 五月中旬發出 email 給不屬分會的個別會員們提醒繳交會費。

西南區理事



謝婉香

兩年區理事的任期轉眼在四月告一個段落。在會員方面，西南區只有 Nevada 州的三四個會員不屬於分會，所以區理事聯絡的工作並不多。主要是協助南加州分會的 Team Taiwan 參加 'Race for the Cure'，這每年在 Newport Beach 舉行的大規模乳癌健走中，我們 Team Taiwan 是唯一舉著醒目 banner 的隊伍，這不僅能提高我們台灣在主流社會的能見度，更能顯示我們台美婦女關心及參予社會的能力！我覺得 Team Taiwan 是我們 NATWA 姐妹為臺灣，也是為自己發聲的機會，值得大家一起努力！

南區理事



吳富美

我是南區理事吳富美，我管五州 AR, LA, NM, OK, TX, 祇有路易斯安那州有婦女分會，會長何姿芳於去年五月一日當會長，她很認真策劃活動，所以我不必操心。楊美蓮姐妹做同鄉會會長常常和婦女會一齊辦。12/5/17 送家暴中心兩個家庭聖誕禮物由前會長陳香梅負責採購。

今年 1/6/17 請張麗華醫師主講中醫養生及生活方式，講完後我問她，我的臍骨疼痛，她說我的右腰摸起來很緊，她抓起我的右耳朵尖真得很痛。2/3/18 星期六上午 11 點在中國百會餐廳聚餐，到場有 42 位。飯後由我主講：“新書發展會”，我也示範刮痧。會後每家贈送關懷雜集及小禮物。三月份及四月份的活動由姿芳會長報告。此次年會承蒙前黃美琇會長讓我當週六 (4/21/18) 林文政社長演講的介紹人，在此特別感謝。

分會報告

Arizona 亞利桑納州分會

會長 張慧美

2017 年

- 五月:剛接任會長,為響應五月傳統月,亞利桑納州分會 5/20 晚在一個 460 人參加的慈善公益募款晚會舉辦了台灣美食推廣活動,此次台灣美食活動由芳美,玉霞,翠仙,慧美,諳明等多位姊妹們親自籌備製作食品,來賓們歡聚一堂,共同品嚐台灣美食。
- 九月:中秋佳節聚餐品嚐美食月餅。

2018 年

- 二月:新春聚餐選舉新年度副會長討論四月戶外郊遊。
- 四月:年度交接聚餐,慶祝新會長 5 月接任。



Boston 波士頓分會

會長 邱富美

Four years go, I moved from Syracuse, N.Y. to Boston, MA and had the opportunity to meet with all the sister members in Boston Metropolitan area. Right away, I was welcomed with open arms into the NATWA family with warmth and friendship. Furthermore, last year I was selected to chair the NATWA Boston chapter. Truly, it has been a great honor and privilege to serve as its chairperson. Over the last few months, our sister members gathered

together on several occasions to visit a few magnificent places in Massachusetts. We got to know each other better, enjoyed being with each other, and had a great time together. Best of all, during the brief period of my term as chairperson, I got acquainted with our charming and lovable sister members. And, I learned to be one of them and become a member of our intimate NATWA family. Undoubtedly, it is proven to us that the NATWA sisterhood is something to be appreciated and treasured. The followings are our happy gatherings.

- June 1, 2017. Our trip to Arnold Arboretum. 風和日麗, Boston 幾位姐妹一起賞花健行, 樂趣合諧共歡。
- 7/1-7/4/2017. 美東臺灣夏令營, 八百位同鄉三代共聚一堂, 數位姐妹駕車遠行參與, 即熱鬧又溫馨, 意義深遠一生難忘。
- 7/19/2017. Rhode Island Bay Lighthouses & Newport Harbor Cruise.
- 8/24/2017. Boston 姐妹們在 Wellesley College Club 聚餐, 飯後參觀著名的 Wellesley College 女子大學, 並且在校園內美麗的 Waban Lake 健行一圈。
- 10/18/2017. Boston 姐妹們興緻高昂, 一起駕車往 Tower Hill Botanic Garden 欣賞花樹及色彩繽紛的楓葉, 姐妹情深深難忘。
- 3/3/2018 參觀 Worcester Arts Museum, 並且一起在 Marlborough Super Buffet 聚餐。



CA-N 北加州分會

會長 蘇淳芬

北加分會成立於 1991 年 11 月，是北美洲台灣婦女會第一個成立的分會，首任會長是李素秋，我是第 26 任會長，副會長是陳淑婉 Ruby Lin。目前我們有 131 位會員，包括 8 位新會員，2 位其他地區轉移過來的，以及 2 位回歸的。(截至 4/30/18)

我們的分會活動通常在台灣會館舉行，分會活動包括 AM program, Lunch, PM Program，另外我們也參與和支持其它台美人在灣區的活動。2017 年 11 月 1 日以後的活動如下：

- 11/2/17 協助台北市立交響樂團在 Cupertino Flint Center 的美巡音樂會。
- 11/17/17 上午的節目“陰陽五行，你是那一型？”是一個認親結緣的活動，由金木水火土五行的角度來瞭解自我，認識彼此。透過問卷調查，參加的人被分成四組，然後在小組裡做自我介紹。北加分會因為會員多，很多會員彼此不熟識，難得有機會大家相認，因此氣氛非常熱絡，許多人侃侃而談，欲罷不能。
下午是一個健康講座，由來自 Cicinnati 年輕活潑的姊妹王俐力醫師兼教授主講。她用流利的台語，配上 Power Point 清晰易懂的影像，穿插著生動有趣的圖文，為我們上了一堂精采的課“Back Pain 101”。當天的出席率特別高，會員和來賓一共有 71 人。
- 11/17/17—12/9/17 Fund Raising through Sales of 99 Ranch Market Gift Cards: 透過大華超市提供給非營利機構的優惠措施，北加分會向大華超市購買禮券，然後轉售給會員。從企劃到繳錢 / 交貨，不到一個月之間，我們就銷售了 \$6,000 的禮券，籌募了 \$360。我們用其中 \$180 買了 20 張電影票 (movie cards from Costco) 捐給 Asian Women's Home，當做給家暴受害家屬的耶誕禮物。
- 12/9/17 舉行了一個歲末聯誼聚餐同時關懷家暴受害家屬的活動。35 位會員以及來賓各自帶了自己做的拿手好菜，提早在台灣會館共渡佳節。除了菜餚之外，多位姊妹也帶了耶誕禮物或耶誕卡，要捐給家暴受害中心。聯誼聚餐結束之後，8 位姊妹留

在會館給家暴受害者寫了 50 張賀卡，鼓勵她們勇敢面對人生。12/11 副會長陳淑婉代表北加分會，將我們籌募到的耶誕禮物，耶誕卡，加上利用總會關懷家暴組提供的 \$200 所購買的日常生活用品，一併交給 Asian Women's Home，表達我們對家暴受害者的關懷。

- 2/3/18 上午由 Asian Women's Home 工作人員 Veronica Truong 講解“Domestic Violence and Human Trafficking 101”。她特別邀請了一位來自台灣的年輕義工隨行，分享她的觀察和經驗。她們提醒我們家暴不是侷限於低教育階層的家庭，同時告訴我們，受難中心裡也有來自台灣的鄉親，DV 確實是一個值得我們關心的議題。
下午是 Meditation Practice, 學習如何靜坐，由會長蘇淳芬帶領，一共有 40 個人參加，上午的講座讓人心情沈重，靜坐得以讓大家恢復平靜。
- 3/24/18 9 位姊妹及家屬冒著風雨，在 San Jose 參加全球共同響應的 March for Our Lives，喚醒民衆正視 gun violence 的議題。
- 12/28/17-4/30/18 大華超市禮券 2nd Fund Raising: 銷售 \$3,000 禮券，獲利 \$180。
- 5/5/18 上午召開北加分會年會，舉行新舊會長交接儀式，選出兩位新的理事。新會長是陳淑婉，她的團隊包括財務林秀珍和 4 位理事：陳碧雲，黃郁雲，陳瓊璽，陳碧惠。
下午是一個小提琴演奏會，由灣區著名的小提琴家 Elbert Tsai (理事陳碧雲的公子) 以及他的兩位高材生為我們演奏，伴奏是來自台灣的 Chia-Lin Yang, 目前任教於 UC Santa Cruz & San Francisco Conservatory of Music Pre-College Division。當天與會的有 52 來位會員 (包括 5 位當天加入的全新會員) 和 20 位來賓，託碧雲姊之福，我們有幸免費欣賞到一個高水準的音樂演奏會。



CA-S 南加州分會

會長 謝秀緞

05/15/2017

姐妹們參加大洛杉磯台灣會館傳統週園遊會。許美智,蘇雅芬,林淑卿和謝秀緞

05/21/2017

認親結緣 - 臺灣美食品嚐在台灣會館約 50 姐妹參加。各組得獎者李惠末(菜頭粿)黃美琇(炒十錦蔬菜)謝秀緞(大腸蚵仔麵線)韋美美/賴英慧(豆腐花/紅豆湯圓)林淑卿(甘橘湯)。新舊會員交替享受交誼之樂。

05/27/2017

西洋插花展示教學:在台灣會館。有六位姐妹現場學習插花。會場有 24 盆插花展。大約一百人來參觀。謝秀緞親自做百分健康三明治,紅豆/芝麻包,香蕉/西瓜招待午餐。現場熱鬧驚艷。

05/28/2017

西洋插花展覽:大約百人在星期日下午來參觀。

06/10/2017

牽手 50 年音樂會:

慶祝本會姐妹結婚 50 年以上共同舉辦慶祝。共有五對:楊蘭芬/林鴻德(62),張信惠/葉思雅(56),蔡明秀/陳榮儒(54),何壽美/何乃智(52),謝秀緞/王耀廷(50)。五對佳偶在娛快莊嚴的結婚進行曲入場。接受掌聲歡迎。接著女高音柯美英唱台灣民謠由魏志真編曲鋼琴和蔡佳汶大提琴伴奏,李秀麗唱舒伯特的鱒魚和聖母頌。鐘俐瑛鋼琴獨奏。全體在愛的真諦詩歌祝福。

十位共切蛋糕慶祝。共渡可貴的人生經驗。台灣會館董事長林榮松和醫師協會會長邱俊杰感受到榮耀溫馨的氣氛。喊讚。

七月贊助太平洋時報 30 週年慶在雙橡園

八月贊助台美小姐決賽晚會

09/01/2017

本分會姐妹 12 人參訪 Center for the Pacific Asian Family。姐妹們捐出衣物鞋和現金聊表關心和贊助。收到可貴經驗。

09/23/2017

本會姐妹及家屬共 45 人參加 TeamTaiwan 在 NewPort Beach 為 Race for Cure 健走贊助乳癌患者的治療和復健。親身體驗到人性互助的可貴。

10/01/2017

南加分會一日遊到 Desconsal Garden 欣賞不同文化。有日本太極鼓和池坊流插花展。姐妹們分享張瑞菊的生日蛋糕,潤餅,和李碧娥帶來的甜又大的芭樂。盡興而歸。

十月底贊助台灣會館籌款會在 Hilton San Gabriel。

01/06/2018

新春團拜聯歡在台灣會館。

03/10/2018

南加分會 25 週年慶祝會大會在 Hilton San Gabriel 舉行。大約 200 人前來捧場。

會長秀緞竭盡心力籌備。邀請潘愷惠藥學博士專題演講介紹肝炎和肝癌的用藥治療。全場肅靜專心聽講。非常實用。節目安排精彩演出搏掌聲。表揚三位資深會員楊蘭芬,張信惠,蔡瑞雲榮獲臺灣婦女精英獎。全部到場的歷年會長開場齊唱 NATWA 會歌掀起晚會的快樂氣氛。90 高齡的楊蘭芬姐妹高唱“故鄉的鳳凰花”一鳴驚人。

新舊會長交接順利在黃美琇總會長的監交下完成。

最後二張華航機票的抽獎(皇佳銀行田諠鴻總裁贈)以及其他珍貴禮物帶給幸運者滿臉笑容。

25 週年慶圓滿在讚美恭喜聲中結束。

二年來的觀摩學習自覺安慰的交棒。



CA-GSD 聖地牙哥分會

會長 張玉珍

2017

- 05/06 台灣中心傳統週，本會姐妹賣剉冰，天氣轉涼風雨加交，生意慘淡，於寒風中苦守攤位。
- 07/07 美國西部台灣人夏令會由聖地牙哥地區主辦，本會協辦，多位姐妹幫忙註冊和首日歡迎會，夏令會7月7日-7月9日止，會後有二天旅遊，大會圓滿成功。
- 07/22 麥當勞之家社區服務，贊助午餐和提供服務，另有台灣中心捐贈愛心毯子給麥當勞之家。
- 10/07 本分會會員和車毯子小組合辦聯誼聚餐，於台灣中心廚房舉辦。
- 11/05 一年一度的”Race for the Cure 5K walk“，許多姐妹和眷屬參加”Team Taiwan“隊伍。
- 11/30 本分會舉辦聖地牙哥美術館之旅，有專人導覽和解說”Modern Masters from Latin America“，共有11位會員和3位來賓參加。
- 12/06 拜訪 ACCESS 機構，該機構有協助青少年成長就學輔導，幫助新移民適應美國生活，和幫忙受家暴婦女法律諮詢和協助。

2018

- 01/06 本分會和車毯子小組年度新年聚餐，在台灣中心廚房舉行。
- 02/11 本會聖地牙哥台灣同鄉會和 FAPA 合辦時代力量演講餐會，講員有林昶佐、林穎孟、吳崢，本會姐妹和同鄉約有四十多人出席餐會。
- 03/10 本會姐妹合作幫忙聖地牙哥台灣中心年度募款餐會的佈置和分菜。
- 03/18 本分會年會及新舊會長交接，於台灣中心舉辦。
- 03/24 參加聖地牙哥的”March for our lives“。
- 03/31 本會特邀請 ACCESS 專任律師 Ms. Anne S. Bautista (受家暴婦女的法律協助)，並講解如何認識家暴和有關家暴的諮詢與協助。



Detroit 底特律分會

會長 謝淑卿

- 4/29/2017 新舊會長交接，同時也有溫明亮示範作筒仔米糕，以及林麗華教作椰香紅豆糕。今年的副會長是施伶泓，財務是蕭翠瑩。
- 5/13/2017 Susan G. Koman Detroit Race for the Cure. 我們有 20 人以 Team Taiwan 報名參加。綠色的 Team Taiwan banner 在整個行程中非常地突顯亮麗。
- 7/29/2017 在藍天白雲，陽光普照之下，我們一行 25 人一起到 Flint Institute of Art 去參觀羅丹的 Sculpture。這個藝術半日遊，在附近的 Flint Farmer's Market，享用午餐之後，圓滿結束。
- 8/26/2017 Tammy Chang 的健康講座，How to Support your Gut Health through Diet。我們特別請到程韻如姊的女兒，Tammy Chang, a holistic nutrition coach 來替我們講解如何藉著飲食來保持腸胃的健康。當天大概有 50 人出席。
- 11/11/2017 台灣小吃年會。這個聚會是底特律分會一個特色的活動。在每年的十一月中旬，我們會邀請加拿大多倫多分會，Ohio-Kentucky 分會的姊妹們一起來相聚。每年分會的姊妹們使出全力作出許多美味的台灣小吃，今年的小吃包括筒仔米糕，艾草粿，豬肚酸菜湯，豆花甜湯等等。多倫多姊妹帶來二個熱舞與大家共賞。加上我們請來我們的第二代，Michigan State Representative，Stephanie Chang 跟我們分享她從政的心歷路程。雖然外面天氣寒冷，我們今年大約有 130 人來參加此盛宴，共渡一個愉快溫馨的夜晚。
- 2/2018 在這密西根寒冷的二月天，我們分會的姊妹們分別在三地參與 Community Services。1. Warming



Shelter in Detroit—Cooked for the Homeless. 2. Rotating Shelter Program in Ann Arbor—Cooked for the Homeless. 3. Heaven House, Abuse Treatment Center— We visited and donated \$300.00 to the center.

- 4/22/18 我們在 NATWA 的年會中完成新舊會長交接。當天有 12 位姊妹在場加上晶玉姊特別來捧場。我們的新會長，施伶泓；副會長，陳英純；財務，吳毓燦。



Hawaii 夏威夷分會

會長 李娟賢

● 舉辦演講會：

本會邀請林郁子女士於 2017 年 8 月 27 日下午 4 點演講。內容真多樣。主要包含退休後財務處理，安排，長期照顧健康保險問題，財產處理計劃等等。總共 20 位(包含另一半)參加。會後本會提供簡單晚餐，招待參與者。晚餐之前，開了一個臨時會議。會長李娟賢提議本會從交換學生基金撥 \$15000 請林郁子投資。討論結果，全體通過，並設立基金帳戶。本分會的獎學金是贊助夏威夷大學的學生前往台灣三所跟夏威夷大學有簽署交換學生的大學，去台灣做交換學生一年或一學期。以此，台灣的大學生有機會來夏威夷唸書。

● 本會 2/15/2018 開會時，正好林郁子來夏威夷，我們請她列席並報告。她報告：A. 鼓勵大家參加今年 4 月佇 L.A. 的年會；B. 2019 年月曆的製作需要卡濟人幫忙，目前猶欠收錢的人員，希望 Hawaii 的姊妹會當幫忙；C. 報告有關本會獎學金基金的投資，伊講伊用 50%/50%(Mutual fund/Bond) 的比率替咱投資。

● Family Promise: 3/10/2018

時間：2018 年 3 月 10 日下午 4:00-7:30

地點：Community Church of Honolulu

這次一共有 4 位姊妹，李娟賢會長，黎美，蔡慧媛，謝淑娟，參加。菜單和材料全部由會長設計和準備。我們準備了 4 道非常好吃的菜給參與者享用。Family Promise 有 10 位，Community Church of Honolulu 一個家庭有 5 位。我們從下午 4 點開始準備，6 點用餐。之後清理。娟賢姐和慧媛姐最後在 7 點半離開。

● 陳玉螺姐歡送會

時間：2018 年 3 月 25 日下午 4 點 -6 點半

地點：1177 Queen Street, Honolulu。

Party Room

因陳玉螺姐要搬到 San Diego 和她的兒子媳婦一起住，我們為她開歡送會。這次歡送會一共有 19 位姐妹及男士參加，每人帶一樣拿手好菜，一起享用，非常熱鬧。玉螺姐是臺灣同鄉會長青會的第一任會長，又是本地初期婦女會很活躍的成員。大家談論過去，現在等一些家常，又拍照。最後，我們祝福她和她的家人身體健康。歡送會在 6 點半結束。



Kansas 分會

會長 張淑嫻

- 5/7: 會員大會 + 聚餐在楓林小館舉行 -- 會中除了財務報告, 討論年度活動, 並通過由何麗滿擔任副會長, 簡雀玲擔任財務一職。
- 6/3: 防身術訓營 Self-defense Workshop- 前台灣柔道高手劉懿玲老師教導並示範六招簡單又實用的防身術。除了練習外, 老師還驗收各組展示成果。短短的一個下午, 大家學習防身概念, 過得充實又愉快!
- 7/1 & 9/30: 運動大集合 - 由擁有 zumba 教師證, 活力充沛的副會長何麗滿帶領, 配合時下流行歌曲和熱情的拉丁音樂, 大家跳得香汗淋漓, 不亦樂乎!
- 9/15 & 9/16: Garage Sale for SAFEHOME- 為當地的家暴中心做的募款, 活動共賣得 \$155.50 元。所得和總會的 \$250 基金在 10/20 日捐贈 SAFEHOME。
- 10/20: SAFEHOME Tour- 中心為我們安排簡餐, 介紹和參觀。參加的姐妹都受益良多。SAFEHOME 不僅是家暴受害者的避難所, 同時也提供教育子女, 心理輔導, 就業輔導等的完善單位。當天 NATWA-KS Chapter 也捐 \$400 與 SAFEHOME。
- 10/28: 會員 potluck + photo book making- 在楊美麗姐妹舒適的家的 potluck 活動, 姐妹們一起享受美食, 談天說笑。飯後美麗示範如何製作相片書。大家度過愉快的一天。



- 11/11: 插花 - 這次的插花是四季同在, 一面是表現春夏, 一面適合秋冬, 很特別。雖然都由同一個老師指導, 但是每個人風格各異, 很有趣。謝謝賈慧清老師的教導, 讓我們知道 landscape style 和 vegetative style 的差別, 門外漢都可以把花插得很美!
- 12月4日與慈濟 Kansas 聯絡點合作捐贈物品關懷 Lawrence Community Shelter 流浪者之家。
- 12月: Care for Soldiers Holiday Program 採購並包裝佳節禮物, 寄送關懷給駐防軍人和受傷退役軍人和家屬。12月9日, 星期六, 十四位姐妹在文莉姐家的地下室, 從兩點到五點, 寫卡片, 分類包禮物, 裝箱郵寄, 終於完成任務。今年有八個受傷退役軍人家屬和十二個前線駐軍單位將收到我們的聖誕禮物, 希望能帶給他們溫暖快樂的歲末佳節。

Louisiana 路州分會

會長 何姿芳

- 10/21/17 Race for cure
- 12/6/17 Covenant House 社區服務,送日用品到青少年中途之家
- 12/8/17 Domestic violence 家暴中心, Metro Center for community 認養 2 個家庭,送上聖誕禮物
- 1/6/18 張麗華醫師中醫演講,中醫養生及生活方式。會後下午茶。
- 2/3/18 陳吳富美新書發表會,贈書,小禮物,並與柯喬治基金合辦聚餐活動。
- 2/28/18 地方報社採訪本分會成立 25 週年推廣到主流社會,肯定分會對社區服務的努力!
- 3/15/18 社區服務老人院探訪,有 16 位參與,舞蹈表演,台福基督教會獻唱,跳 Zumba。送上襪子禮物。中午姐妹聚餐。
- 3/30/18 社區服務,在圖書館提供台灣蝦炒飯分享,及 receipt,主要介紹台灣讓主流社會支持我們。



110 WEDNESDAY, FEBRUARY 28, 2019 THE PICAYUNE NOLA.COM 0102 C1

TO THE RIM

Women's association strives for self-enrichment

Tina Soong tsoong@nola.com

Jessica Sheu was elected as the president of the Louisiana Chapter of the North America Taiwanese Women's Association (NATWA). "I am honored to have the opportunity to serve as president of our chapter, and, with joint efforts, to further expand and develop our organizational programs," she said. "The chapter will continue to encourage self-enrichment of the members through different academic programs. We also aim to further outreach and connect with Asian American communities as well as the mainstream society, through community services and civic involvement."

Sheu, born in Taiwan, earned a B.S. in international trade from the National Tsing Hua University of Business. She came to New Orleans with her husband in 1996, and they have engaged in the restaurant business.

Also an accomplished dancer, Sheu has choreographed dances and performed in many civic and charity events. With her leadership and the joint effort of the members, the chapter has grown and extended its programs for self-enrichment, as well as its community services and civic involvements.

Among other recent activities, the chapter held a dinner/meeting/book launch on Feb. 3. A new book, "Care for Collection," by Fu Mei Chen was introduced. Chen, who holds a B.S. from National Taiwan University, and an M.S. from the University of Pittsburgh, is the vice president of the George H. Kerr Foundation/Kear-Hermitage Foundation in Natchitoches.

In December, the chapter held a lecture on "Traditional Chinese Medicine for Daily Life Health Cultivation" by Hua Zhang, MD and PhD, who has worked at Upstate Medical Center in New York, and Tulane Healthcare Center.

The chapter's recent community services include sending Christmas gifts to two families at the Metro Center for Community Advocacy, and donating toiletries, linens and other items to the Covenant House and performing dances at the Atrium Healthcare Center.

The chapter also participates at the annual Asian Pacific American Society Heritage festivals, the Women New Orleans for the Care and other community activities.

Representatives of the chapter members will attend the NATWA annual conference, which is April 19-25 in Angeles. The theme of the conference is "Face Challenge Better."

Founded in 1988, NATWA celebrates its 30th anniversary in 2018. The association has more than 1,000 members in the United States and Canada, and 16 local chapters. It holds an annual conference in April and a mid-year leadership training camp in October.

The NATWA's mission is to evoke a sense of self-esteem and enhance women's dignity, to oppose gender discrimination; to fully develop women's potential and encourage their participation in public affairs; to contribute to the advancement of human rights and democratic development in Taiwan; and to reach out and work with women's organizations worldwide to promote peace for all.

CHINESE NEW YEAR

The Shaolin Institute will celebrate the Chinese New Year with two events.

On March 9, a class on "Self Defense and Meditation" will be held from 5:30 to 7 p.m. at the Milne Recreation Center, 5420 Franklin Ave., New Orleans. The class will be taught by Grandmaster DeSu, 31 generation disciple of Shaolin Temple, who grew up in the temple and is a world known grand martial artist.

On March 10, a celebration will be held from 11 a.m. to 3 p.m. at the institute, 1995 Gentry Blvd., New Orleans. The event will feature martial art demonstrations, food, tea ceremony and more.

Both events are free to the public. For information, write to cvtasana@yahoo.com.

Tina Soong writes about people and events of interest to the Asian American community. To reach her, email tsoong@nola.com.



New Jersey 紐澤西分會

十年回顧 雨辛報告

NJ分會自從2003年,在林豔齡會長的帶領下,在NJ自立門戶以來,眾姊妹南北串連,每屆的會長都盡心盡力籌劃會務各憑本事!回顧過去10年來,很多的會長做過的事情,都是充滿創意又有活力的。

我們一起走過 Team Taiwan,一起學習。一起走過NJ大大小小的花園,海邊。每個姐妹們不同的天份。有人愛唱歌,有人愛跳舞,有人會電腦,有人會講故事,說笑話,有人會種花草,有人教大家編織毛衣。姊妹們不藏拙的分享各自的看家本領,我們舉辦了各種workshop,由我們姊妹們自己帶領,討論退休生活規劃;個人理財規劃;電腦使用;溝通,改進人際關係;social media, Facebook的運用;電影欣賞 & Book club,讓我們正經八百的看好書,深度探討人性!

當然我們NATWA姐妹最重要的共同點,就是愛台灣!歷年台灣的選舉,台灣入聯造勢大會,太陽花運動我們都參與支持;柯文哲來了,我們賦予無限的希望,蔡英文來了我們鼎力支持!我們也和年輕的海外台灣青年陣線聯盟一起在普林斯頓門口搖旗吶喊為台灣出聲,宣傳臺灣,也同時向美國人民推動有利台灣的請願書。

女人最關心的事,是”呷飽末”,每次的聚會,都有姊妹們精心準備的各家名菜。近年來大家決定走出去,要嚐嚐外人作的美食,所以我們南征北討,從北邊Newark的葡萄牙海鮮大餐,到南邊普林斯頓的西班牙菜,東邊East Brunswick太陽城大酒家的廣東飲茶,中部Edison的日本料理包肥吃到飽!大家在一起的時光是我們最珍惜的,無論是在car pool的車上,Mia神勇的飛車,我們無憂無慮的喧嘩,在不知不覺中,回到少女情懷的時代!

雖然每屆的會長都非常辛苦,很難找到會長,但每次的活動都很多人參與,今年我們的會長紀秀伶因私搬離NJ,在她的遙控之下,我們還是每個月都熱熱鬧鬧聚在一起!當然最要感謝的是簡雁齡會長,認真的舉辦一個個活動,謝昭梅帶領的讀書會!當然還有素梅,雁齡,Mia,和雨辛的招兵買馬,提供免費Uber服務!我們走過的痕跡,有經年累月的,有火花燦爛的一日遊,希望喚起大家的回憶,有機會,要把握住,下次的活動一定要來喔!



New York 紐約分會

會長 蔡宜芳

12/16/18

十分萬分感謝大紐約區僑界關懷救助協會會長羅淑華，特別百忙中請假為婦女會分享，有關美僑界的社會福利與關懷協助我們受益良多，還有遠從北歐的聖誕老公公陳廷楷教授您辛苦啦，感恩各位姐妹一起提前歡渡快樂聖誕節！

3/19/18

紐約分會姊妹們為參加 4/19/18 年會積極練習 Hip-pop 舞蹈。

3/21/18 10:15-12:00AM 星期三

北美洲台灣婦女會會長蔡宜芳與紐約華僑文教中心主任黃正杰共同主辦，環保運動與手工環保皂教學，特別邀請來自芬蘭台灣人協會會長林瑩茹共同呼籲大家一起來做環保、愛自己、愛家人、愛地球！

講座主題：環保運動與手工環保皂教學

講座主講人：林瑩茹會長

此活動特別邀請勵馨基金會家防家暴婦女中心總幹事劉元芬帶領義工們一起參與這次活動，幫助家暴婦女們學習一技之長。

4/6-7/18

本分會 2018 4/6-4/7 二天一夜舉辦參觀雙橡園與華盛頓賞櫻之旅，4/6 當天正是櫻花盛開天氣爽朗，姊妹們愉快的在四月天賞櫻花真是美不勝收，留下非常好的回憶！

4/6-7/18

紐約分會第一次舉辦二天一夜之旅，參觀雙橡園與華盛頓賞櫻，4/6 當天正是櫻花盛開天氣爽朗，姊妹們愉快的在四月天賞櫻花真是美不勝收，留下非常好的回憶！

在這春暖花開百花齊放的季節裏，我們又展開一年一度北美洲紐約臺灣婦女第八屆藝術展會員覽會展開，十萬分感謝紐約分會的好姊妹們對這次活動支持，當日吸引了一百多位愛好藝術朋友到場參觀並舉辦新舊任會長交接典禮與開幕茶會，本次展覽很榮幸邀請臺灣粉彩畫家協會理事長陳伶銖 (Nancy yang) 也是我們 2017 加入紐約分會新會員現場演講，演講主題：藝術人生。

參展會員藝術家：蔡宜芳、鍾艾霖、方秀蓉、陳春蘭、王寶蓮、林榮峰、游琇玲、黃滿玉、吳麗娟、姚張和之、杜盈蓓、陳玲銖、鄭明珠、張美華、黃麗英、許淑貞、許月伍、周美錦、黃金華、林秀慧、李明軒、李竹亞、許貴玲，共二十三藝術家參展，另邀請紐約勵馨婦幼關懷中心遭受暴力創傷的婦女們展示她的藝術作品！

本次展覽內容精彩：有粉彩畫、油畫、國畫、壓克力畫，壓花，衣服彩繪等展示。

開場音樂：由台灣在美國第二代知名音樂家陳慧宜 Iris Chen 親自帶領她三位優秀兒女李晨信 Johann Li；李晨愛 Miriam Li；李晨望 Liberty Li 和黃子晏 Ian Huang 小小音樂家們以電子琴、小提琴，大提琴演奏多首耳熟能詳世界名曲！



Ohio/Kentucky 分會

會長 白珠麗

- 四月十七日辛辛那提一日遊、新舊會長交接。
- 五月中會長應邀參與 Oregon/SW chapter 會餐。
- 七月 OH/KY chapter 會員會長共十多人參加中西部台灣夏令營並提供節目。
- 九月 NATWA OH/KY chapter 舉辦 Cincinnati 二日遊。
- 十月六日舉辦到田納西 Smoky Mountain 及 Lost Sea 二日遊。
- 十月中參訪 Kentucky Nest Family Center (Domestic Violence & Crisis care) 希望大家以 Donation 或義工方式來參與及支持。
- 十月底 NATWA OK chapter 一行九人參加 Ohio State University 的防癌 seminar。
- 十一月 NATWA 前會長郁子來 Columbus 拜訪，聚餐。
- 十二月四日歡迎 Ingrid 回娘家聚餐。
- 十二月底慶祝前會長賢敬退休惜別餐會。



Vancouver 溫哥華分會

會長 王蔡妃珠

這是一個熱鬧的一年，不僅慧中將迎接兩個小可愛的小孫子女，也將往返英國、加拿大及澳洲。淑枝姊仍然精神煥發，雖已八十有多，但仍將回台灣繼續她努力不懈的藝術學習及展示，還能兼顧另一地產專業。更不用提秀子姊及月鉛姊時常往返台加兩地忙，更盼望她們此地兩位傑出的女兒能夠一同加入 NATWA，尤其都有很好的台英語文能力。另外我們的姊妹李秀也積極在台加文化協會舉辦個展及講演，更於今年三月初在我們的松齡會做了一次精彩的配合音樂演奏的講座十分吸睛。

鼓勵新會友的加入，是我們努力的目標。過去的一年，偶爾聚會互動，且參加總會的成員增加了。因為人數有限，兼以往返多地的姊妹也不少，我們在此地台僑團體中，主要是協助角色。在此也謝謝總會的鼓勵，我們總算在“Stop Domestic Violence”除了總會的 US\$200.00 的贊助，我們共捐出 CA\$700.00 給此地的“Ending Domestic Violence in B C Canada”表示我們對社區的關心。

新任會長 Carol Pan 是現任的大溫哥華台灣同鄉會的會長，她去年參加了年會及年中理事會，今年更承擔加台會及美西夏令會七月開鑼的重任。此次年會因為先生潘立中台大五十二週年同學會，她長年受到先生的支援，且因為此種聚會十分不易，卻因與四月十九日年會時間略有重疊，故她只好向大家請假，但以他們兩位的熱誠，願我們的會在此能更有成長。總之，對於人數不太多且姊妹年齡逐年增長，幸好大家保養有方，心理年齡因為多互動，多學習，彼此之間感情溫馨，雖過去沒大成就，但展望未來，盼多些中青派新姊妹同來努力，在新會長的凝聚力上，使會務能更往前推進。



St. Louis 聖路易分會

會長 章美茜

北美洲臺灣婦女會聖路易分會 (NATWA-STL) 與聖路易台灣學者協會 (TSA-STL) 所舉辦的“幹細胞科學及其生活應用”講座及特別聯誼活動於 (8/19/2017) 在聖路易的 Creve Coeur Recreation Center 舉行, 現場約有五十多位來賓參與, 包括來自婦女會與醫師協會的臺灣人醫師學者, 以及來自聖路易台灣學者協會, 華盛頓大學及聖路易斯大學的學者學生們。由於與會者背景廣泛且任職於不同工作崗位, 本次活動對這群同在聖路易的台灣人而言, 無疑是一個絕佳的聯誼交流契機。活動一開始由婦女會會長章美茜及醫師協會會長蔡承昌醫師致詞, 感謝在場相關人員的協助。講者賴勁文現於華盛頓大學博士班攻讀生物醫學及免疫學, 介紹現代醫學進展的轉變, 已從診斷出疾病 -> 找藥物標靶的模式, 蛻變成以“健康細胞”為本, 帶出“健全器官”、“個體”及最終適應環境的模式, 由此輕鬆的幫助聽眾切入本次的主題: 幹細胞及其醫療上的應用



On 9/25/17, Beverly Tsai (張理美) represented NATWA-STL to volunteer at J.A. Program.

It is a program to let the 5th-6th grade school students experience the various business, start-up businesses in a near real life. There are city hall, bank, credit card co., art market, ATT co, smokehouse market, post office, financial consulting co., hospital, utility, printing co. ..., with the Mayor's talk and the CEO's reports of each companies business and the day's earning. Each business has CEO, CFO, and various jobs of different companies.

In July, 邱良媛帶領採桃子一日遊 - Thierbach Orchards & Berry Farm. 景點午餐、及飯後的 hiking 都是重新安排的全新地點。讓大家不要錯過現採香甜又好吃的桃子及認識聖路易另一面貌的機會

In November, 簡易點心示範教學 by 李玉琴. Not only 玉琴 demonstrated few snacks but

made few delicious Chinese dishes to treat all participants.

We organized and hosted a Holiday party in December. “婦女會聯歡 美食歌舞迎佳節”。婦女會會長章美茜表示, 希望透過飲食和文化的交流, 促進不同族裔的了解及合作。如台灣道地的炒米粉, 和三杯雞配上生菜沙拉別具風味。台灣山地舞熱情洋溢, 應照著夏威夷風情萬種的呼啦舞, 讓與會人士感受到不同地區的原住民特殊文化。

由凱西 Cathie Muscheng 帶領的十人呼啦舞蹈團, 演出三段婉約柔美的呼啦舞, 其中有幾位是夏威夷土著。凱西說呼啦舞歷史悠久, 夏威夷人以簡單的手勢、搖擺的肢體來表達人對山川花鳥的崇拜和愛慕。壓軸戲是由台灣基督長老教會一

群服飾鮮艷、舞姿曼妙的會友演出的「高山青」。在昔日雲門舞集舞者



林姘娟指導下, 她們經過多日汗流浹背辛勤排練, 演出大受好評。從大陸到聖市探親的周華, 帶來「風中有朵雨做的雲」舞蹈。林泰的長笛吹出令人思鄉的「蝶戀花」和悅耳動人的「聖母頌」, 氣氛溫馨。

NATWA-STL has been supplying and serving Christmas dinner on Christmas night along with donating personal care item to the patient lodging charity facility 'HavenHouse' in St. Louis for 3 few years. We worked hard and sincerely to win the trust and reputation as an organization. Per Health Department's regulation, starting last year, all donated food must come from restaurants or stores and not home-made. HavenHouse made the exception to NATWA-STL and allows us to continue to donate homemade food to their patients and patients' families. We did last year again, unfortunately, NATWA headquarter could not reimburse the donated fund from HavenHouse's receipt. It will dis-encourage NATWA-STL from doing such meaningful activity in the future.

Toronto 多倫多分會

會長 林碧玲

- 會員：共有 118 位姊妹 (104 位舊會員, 7 位新會員, 5 位重新加入, 2 位終身會員)
- 會務分工：財務組, 會員組, 總務組, 關懷組, 文宣組, 章程組, NATWATC Gmail 管理員, NATWATC Facebook 管理員, NATWATC Blog 管理員, NATWATC LINE group 管理員
- 特別事工：舞蹈組, 總會獎學金 (Seneca College), Local 獎學金 (George Brown College), 關懷家暴受害者, Drop Inn 社區服務煮熱食給街友, 美的饗宴, 台灣家常菜烹飪教學, NATWA Toronto 卡片

2017-2018 活動

- 2017.05.27—visit Aga Khan Museum (part of Toronto Door Open Festival)
- 2017.06.03—Share Your Green (交換花草)
- 2017.06.20—Seneca College 大學頒發獎學金典禮—NATWATC 自從 2011 年開始就提供獎學金支持有需求的學生
- 2017.07.04—美的賞宴：欣賞 O' Keffe 特展 @ AGO 安大略省美術館
- 2017.07.10—14—舞蹈營
- 2017.7/15,7/22,8/12,8/20—台灣家常菜烹飪教學 / Taste of Taiwan Cooking Class
- 2017.07.29—“活出美好 面對挑戰”生活講座系列—人生經驗分享 + 慶生會
- 2017.08.23—農場一日遊
- 2017.09.02—承辦煮食 for 信用合作社野外聚餐 @ Thomson Park



- 2017.09.17—參與 The Terry Fox Run
- 2017.09.23—Share Your Harvest
- 2017.10.04—採蘋果趣 @ Applewood Farm Winery
- 2017.10.18—秋日賞楓 @ Guild Park and Gardens
- 2017.10.28—“活出美好 面對挑戰”生活講座系列—遺產規劃 + 慶生會
- 2017.11.08—社區服務事工, 煮熱食給街友 (1/2)
- 2017.11.14—美的賞宴 第 2 季：音樂欣賞 @ COC 四季藝術中心
- 2017 11/9,11/18,11/23,12/2—排舞 / 交誼舞 / 健身舞教學 (歲末祝福舞會暖身運動)
- 2017.11.11—兩會聯誼：參加 NATWA Detroit 台灣小吃年會
- 2017.12.09—歲末祝福舞會
- 2018.01.11—美的賞宴 第 3 季：欣賞現代舞蹈 @ COC
- 2018.01.13—“活出美好 面對挑戰”生活講座系列—日常電腦應用 + 慶生會
- 2018.02.10—“回娘家”—potluck lunch + 台灣歌仔戲講座及體驗營
- 2018.02.24—協辦大多倫多 228 和平紀念會
- 2018.03.14—社區服務事工, 煮熱食給街友 (2/2)
- 2018.03.20—美的賞宴 第 4 季：音樂會 @ COC + 看畫展 @ AGO
- 2018.03.24—March for Our Lives
- 2018.04.07—“活出美好 面對挑戰”生活講座系列—健康講座 + 慶生會 (3、4、5 月)



各組報告

章程組

邱良媛

因應電子投票的提案，章程組已經擬好選罷法對應的修改條文，後經審慎的考量，決定暫緩提出修改條文，並對理事會解釋，電子投票議案並沒有違背選舉罷免法的基本精神－無記名投票，只有使用的憑藉 media，選票及傳送方式改變。所以建議如果提案通過，經過一年的使用，再正式修改選舉罷免法。

選舉組

黃美琇

感謝劉青蓮，陳政宏夫婦開放家中收集所有的選票。這次我們送出 998 張，回來的有 402 張。也謝謝盧惠鶯，林芳慧，張瑞菊和劉青蓮四個人的監票。副會長，區理事得以順利產生。開票結果，副會長陳彩雲 395 票，東北區理事王寶蓮 387 票，南區理事楊碧珠 382 票，西南區理事簡安齡 386 票，平原區理事余怡亮 382 票。

史料組

李芬芬

經過幾個月來的努力，向各分會及小組搜集歷年來的記錄和活動，終於完成了 NATWA 卅週年慶的 video，四月年會時，都已分發給姊妹們。特別要感謝黃邦雄醫師的創意和用心，想到要用 65 分鐘影片來濃縮咱卅年的歷史過程，是多麼不容易！如果有遺漏或誤植，敬請大家見諒。留下有紀念意義的史蹟，都是我們共同擁有的回憶，期待姊妹們都會去珍惜。

月曆製作組

蔡蕙香

2019 年度的月曆，NATWA 將發行「台灣現代舞之母－蔡瑞月」，介紹台灣與蔡瑞月的人生與命運的圖像。這是 NATWA 第一次印製舞蹈藝術的月曆。

月曆業務組

張月英

1. 2018 NATWA Calendar 的 Donation 收入扣除開銷有盈餘 \$6474.91，請看報表。
2. 2018 NATWA Calendar <台灣海洋生態>，是採用海洋學者鄭明修博士親自潛浮水底拍攝的圖片，選用已故盧修一的墨寶 <最愛台灣> 為標題。
3. 感謝 NATWA 姊妹們共同推銷、認購，讓 NATWA 月曆得以掛在很多家庭的牆上，非常感激。
4. 我們的團隊－張月英、黃和惠、黃瓊珠、王秀蓉已經做月曆推銷、分發及帳務工作的 5 年，感謝姊妹們的厚愛，使我們的工作順利。2019 年的月曆業務將由楊美麗接手，請繼續照顧。

月曆特別小組

李碧娥

去年 10 月中理事會，溫明亮提議：取消 NATWA 月曆製作及銷售，因為不合時代的需求，越來越難賣，盈餘越來越少。因事情重大，理事會通過林郁子的提議，由會長設特別小組來研究，年會時再決議。黃美琇會長指定程韻如，林郁子，楊美麗，張月英，李碧娥，王淑芬，歐春美，七位前會長成立月曆特別小組由李碧娥擔任組長。

月曆特別小組在 12/6/ '17， 12/14/ '17 及 03/09/ '18 進行了三次 Line Conference calls，會長美琇及副會長溫明亮都有旁聽。

過去五年，月曆的製作都由韻如和蔡蕙香負責，一向都還很順利。月曆的行銷由月英及北加州的團隊負責。月英給我們做了月曆業務詳細的流程的介紹，過程煩雜，labor intensive，不是

我們能負荷的。近幾年海關手續常常改變，常要擔心月曆出不了關。去年又有 CA State Use Tax 的問題，印刷費、郵費都漲，姊妹購買的意願越來越低，做得非常辛苦！春美、淑芬、碧娥也都對月曆製作及行銷有考量，因現在有很多免費的月曆製作精美、用月曆的人也越來越少，月曆行銷實在困難重重，靠月曆賺錢也是越來越難。我們認為要宣揚台灣、應想其他方法。

林郁子、楊美麗，程韻如認為月曆 project 仍有繼續存在的價值。主要幾個原因：1. 建立團隊工作的精神，訓練我們一起做事，建立起我們之間的友誼。2. 利用月曆的提字，介紹對台灣有貢獻的人物。3. 宣揚台灣，月曆的內容都是以介紹台灣為主。4. 月曆每年的營餘是 NATWA fund 的主要來源，雖然現在每年的營餘有漸減的趨勢。NATWA Fund 現在約有 50 萬，如果每年以 8% 的預算去使用，假設每年 4% 的收益率，如果沒有月曆的營餘，那麼大約 17 年 NATWA 基金只剩約 20 萬，並且每年的 8% 的預算也會漸減。他們認為 NATWA 的月曆是一個很好介紹台灣的 door opener，他們相信還有很多人會喜歡我們的月曆。

在三月九日的 Line conference call, Vivian 給我們很詳細的報告。在過去三、四個月的時間他做了很多工作，他計劃在美國印刷月曆（這樣就沒有海關的問題），外包包裝及郵寄的工作，研究如何降低郵費（因我們是非營利組織），他願意負責 2019 年月曆的行銷，已組成新的團隊。（請看 Vivian 03/09/18 NATWA Calendar Team Report）。在 Marketing 上，楊美麗願意負責。他計劃 recruit 區理事參與，他會盡量做，但不會讓購買者有被強迫推銷的感覺，因為他要能真正反應 NATWA 月曆到底有多少市場。我們很感動 Vivian, 美麗，及韻如，志願再以新的模式做兩年，然後再重新評估月曆 project 的去留。

我們的 recommendation: 依照 2019 年的月曆製作和銷售形式，繼續做 2020 年的月曆。給這個團隊多一年的時間去做做看，等 2019 年年會時，再來檢討是否繼續 2021 年以後月曆製作及行銷。

會員組

廖淑真

今年會員總人數比去年少了 32 位，從去年的 1056 位會員降至 1024，其中包括 106 新會員，18 重新歸隊，及 97 位永久會員。感謝中西部區理事，迪惠蘭，的努力，新分會 WILL (Wisconsin/Illinois) 正式成立。所以 NATWA 現有十七個分會，分部在七個地區。

2016 & 2017 Membership Comparison Chart

Members	Year 2016	Year 2017	Top 3 Chapters
Total	1056	1024	S. Calif(133);N. Calif(132);Ontario-Toronto(118)
New	130	106	S. Calif(20);New York(15);Minnesota(11)
Rejoin	17	18	Toronto(5);N. Calif(2);S. Calif(2)
Life Time	90	97	S. Calif(23);New York(16);New Jersey(9)

會員資料更正，請聯絡會員組廖淑真 Jenny Yu & Email: Natwamembership@gmail.com

提名組

王淑芬

這幾年，提名組最大的困難，就是新舊交替時，提名組不能順利的贏得被提名人的首肯，接受提名的職位；提名組的工作，常常有意想不到的困難，很多時候，提名組都要有厚顏、利牙及牛皮耐心，才能達到目的，是一件很辛苦的工作。

今年提名組算是功德圓滿，最後有順利得到候選人的笑納，也在姐妹的支持下，選舉產生了副會長及東北、西南、平原、以及南區理事。

做為今年提名組長，我有些工作感想要分享。這些年婦女會有「後繼無力」的擔憂，雖然會員似有增加，但是姐妹參與工作的熱情，卻是沒有升溫；很多姐妹的心都飛到遊輪上、世界名勝中，或是金孫的懷抱裡了，工作人力資源銳減是一大憂慮。也許我們應該思考，精簡理事名額，重劃理事管轄區版圖。

另外，還可以考慮有計劃的培育新人，儲備提名人庫，尤其是領導人選。

網頁組

黃玲玲

NATWA 網頁是 natwa.com，在首頁有年會、理事會的活動訊息和預告。剛剛舉辦過的年會的活動照片在 Activity Gallery → Photo Gallery 能夠看得到，感謝持續提供活動照片的芬芬姐和碧惠姐。

五月一日 NATWA 新團隊正式上任，大家可以到 About NATWA → Organization 看看本年度為大家服務的姐妹是那些人。如果需要聯絡或是支持 NATWA，到 About NATWA → Contact Us 有您需要的相關訊息。至於 NATWA 的表格，請到 NATWA Documents → Form Center。至於理事們的參考手冊，請到首頁的最下端，點選 NATWA 區理事及分會理事行政參考手冊 (2018-2019).pdf，在其下一行是關於 NATWA 與政府機關互動的守則。

NATWA 網頁刊登的內容是要靠大家提供，感謝拜訪姐妹們經常反映所看到謬誤，讓網頁組能夠一步步的更加完善。感謝支持和歡迎您的加入。

關懷組

林麗華

一如往常，謝謝各位姊妹提供訊息，讓我有機會繼續學習和成長。很高興知道去年南加州分會特別主辦一場音樂會來慶祝五位姊妹的鑽石婚以及金婚紀念，關懷組得此消息，也即時寄出賀卡，表達慶賀之意。

去年八月底，Hurricane Harvey 襲捲 Houston 地區，造成空前的大災害，在此特別感謝雁齡、惠玲、青棻、淑華、美琇會長等人，大家分頭利用電話，e-mail 及 Line 聯絡災區的姊妹，三四天後當收到所有 Houston 區姊妹們的回音，知道大家都平安，我們才大大的鬆了一口氣。

另外想和大家分享，San Diego 分會的姊妹們每個星期在台灣會館製作愛心毛毯，希望將這充滿愛心的毯子，送到面臨癌症挑戰和歷經艱辛療程的姊妹手中，給予關懷和鼓勵，在此特別謝謝 San Diego 的姊妹們！

文化組

王寶蓮

2018 年對 NATWA 來說應該是重大的一年，因為是我們成立三十週年的一年。這一年的工作重點放在慶祝三十週年 NATWA Night 晚會上，去年淑芬會長提供的好主題“*Young @ Heart*”引導出青春洋溢的 NATWA Night，今年為了不負眾望我也思考了幾個月，終於在一個清晨醒來似有天助的靈感來到“NATWA (挪大) 心 姐妹情”這個字眼就在腦海裏浮現。也許是也受到賴忠智牧師“台灣心，鄉土情”傳福音的伴手禮 CD 的啓示。

2017 年的年中理事會，多倫多分會報告中提起並播放伍焯豪牧師所寫的“咱的疼 NATWA”歌曲，我如獲至寶就打算以這首歌作為 NATWA Night 的主題曲，並特別央請林碧玲會長由多倫多分會編舞準備在年會中表演。事後我一再重複的看這個舞蹈的錄影，竟也感動的流下淚來。這首歌的內容都是我們離開家鄉到美加異鄉的境遇，然而有下面這幾句話就點到了 NATWA 心、姐妹情：“阮的心晟 阮的心聲 只有妳在聽，無情世界只有妳知查某人的愛，有妳給阮鬥陣行阮啥咪攏不驚，因為阮知影妳是阮上好的姊妹啊”。

也因為受到這首歌內涵所感動，使我想這三十年來各前總會長對 NATWA 的付出及貢獻是最值得讚賞和感謝，所以有第九個節目感謝您，NATWA 各總會長的出現。

NATWA Night 能夠順利的完成要感謝全體的工作人員，主持人徐梅熙及王俐力再度攜手創下佳績，彩雲幕後影音的操手，謝婉香回台灣製作晚會的 Banner，田惠娟總召的多種幫助，Stage manager 方碧霞的調控，林照清的花朵裝飾，曾暎貴的跑腿及多位南加姊妹的幫忙，當然還要感謝各演出者的努力。

NATWA 心、姐妹情，使我們繼續互相學習生長在愛的園子裏。

聯手組

歐春美

感謝素梅、素華及聯手組姐妹的努力，今年聯手組發起一項有意義的活動，響應 2018 March for our lives 遊行。各地區的姐妹們 (Washington D.C.; Appleton, WI; Everett, WA; New York City, New Jersey; San Jose, CA; San Diego, CA; St. Louis, MO; Stevens Point, WI; Toronto, Canada) 支持聯手組發起的行動，許多姊妹在嚴寒的天氣下冒著風雪和細雨參與了 3 月 24 號在全國各地的遊行。雖然我們的人數不多，但是每張關心社會的臉呈現在遊行的隊伍中，就會激發美國友人同心的感應。我們要讓他們知道身為台美人我們關心我們處身的社會，而且積極參與社會公益的活動。

今年 9 月 29 日世台會將於東京舉辦年會。感謝日本台灣婦女會的協助，將在同一旅館為參加世台會的各地姐妹們舉辦國外台灣婦女會 (FOTWA) 交誼茶會，茶會時間是下午三點到五點。早一天到東京的姊妹也可參加午餐，午餐細節等一切安排就緒當另外發出通知。

Team Taiwan

簡安齡

Team Taiwan 在去年共有 8 個團隊參加 Breast Cancer Race for the cure 活動。

Team Toronto, Team Detroit, Team N.Cal, Team S.Cal, Team GSD, Team NY, Team Louisiana, 及 Team Hawaii. Toronto 的姊妹們還參加 Terry Fox Run for cancer。我去參加了 Detroit 分會，和姊妹們在 Tiger Stadium 的 Lion 前照相，十分精彩，San Diego 的團隊更用台灣花布做的草蓆帽，讓競走的人刮目相看。

Team Taiwan 繼續是許多分會活動的 highlight. 參與主流社會活動，不僅可以健身又可交誼，參加的分會可以附上照片向基金組申請，每位參加姊妹可收到 \$ 5 元補助，分會自己決定如何運用。

去年 Team Taiwan Budget \$ 500, 總共用了 \$ 430. 希望鼓勵姊妹們多參加除了 Breast Cancer 以外的活動。並請大家繼續支持，為 Team Taiwan 加油！

出版組

陳彩雲

出版組於 2017 年 8 月發行了通訊聯誼 57 期和會員通訊錄，2018 年 1 月發行通訊聯誼 58 期，除了感謝我們出版組成員陳香梅、簡雁齡、鍾艾霖和洪珠肌不辭辛勞協助校對外，還要感謝各組、各分會的報告、投稿的姊妹、攝影師李芬芬和非 NATWA 會員攝影師 S' hujon Mao、美編楊岱霖和 Beca Lee，以及印刷廠 Sprint Print。

詳細開銷費用如下：

2017 年 8 月：

970 本通訊聯誼 (\$3,433.58)

960 本會員通訊錄 (\$4,168.16)

6 處運 / 郵費 (\$772.05)

美國國內郵費 (\$1,349.38)

Mailing Service (\$325)

美編 (\$500)

2018 年 1 月：

1000 本 聯誼通訊 (\$3,058)

7 處運 / 郵費 (\$442.55)

美國國內郵費 (\$535.18)

Mailing Service (\$275)

今年費用較少的主因是我們的採用兩欄排版，這樣使內容跟往年一樣多，但是頁數減少，相對的印刷費和郵費就跟著減少了。

此外，出版組新開一個免費的 NATWAeditor gmail account，工作團隊容易同步工作。交接後我們把有用的資料保留在這個雲端，讓日後接手出版組工作的姊妹當參考、縮短摸索期，也讓大家有固定的路徑投稿。

Special Projects Report

家暴關懷 Caring for Domestic Violence

莊惠綺 Deana Chuang

This year, twelve chapters reported donations and/or activities. This was the most successful year we've had since the Project was founded in 2012. Approximately \$2,393.47 in funds were used to reimburse local chapters for their donations and/or activities.

DONATIONS

TORONTO: \$200 donation to the Redwood Shelter.

BOSTON: \$200 donation to Asian Task Force Against Domestic Violence.

VANCOUVER: \$200 donation to Ending Violence Association of BC. Vancouver chapter sisters donated an additional \$500.

DETROIT: \$200 donation to Haven. Individual members donated an additional \$100 in order to have NATWA's name engraved on the shelter's wall.

ST LOUIS: \$200 donation to St. Martha's Hall.

ACTIVITIES

NEW JERSEY: Donate \$250 to Jersey Women Battered Services and supported agency through donation of business attire, hotline volunteer work, and babysitting.

KANSAS: Donated \$250 to Safehome, took a tour of the shelter, and held a garage sale to raise additional funds.

SOUTHERN CALIFORNIA: Donated \$300 to the Center for the Pacific-Asian Family and toured the agency. Chapter sisters donated an additional \$300, as well as several boxes of shoes and clothes.

OHIO/KENTUCKY: Donated \$250 to the Nest, toured the facility, and gifted oil paintings to support the agency's art auction fundraising event.

LOUISIANA: Sponsored two families' Christmas Wish List at Metro Center for Community Advocacy.

NORTHERN CALIFORNIA: Donated goods and gift cards totaling \$200 to the Asian Women's Home. Chapter sisters supplemented the donation with movie tickets, shirts, back packs, children books, toys, perfume, and cosmetics.

SAN DIEGO: Educational program with Access. Donated \$200 and chapter members added an additional \$300.



傅康平獎學金

林郁子 Vivian Fu

Last year was a good year for the financial market. Our fund with its moderate portfolio still has a return of 12% (03/01/2017 to 03/01/2018) .

For 2017 fiscal year we did not award any other scholarship except to Kutztown university on behalf of Briana McGovern. For 2018, aside from Briana I believe we will at least be awarding the scholarship to 2 other FAPA interns.

This will be Brianna last year in college and the last year of our 3 years commitment to her. We are

certainly very proud of what she has accomplished and many thanks to all the NATWA sisters that have support this project. Remember, she has only one usable arm and did all these with courage and determination. What an amazing young woman!

Chair & Investment advisor: Vivian Fu

Team Member: Alice Chen, Martha Wang,
Jean Fang, Agnes Hsiao

Dear NATWA,

I want to thank you all again for all of the donations and for your generosity in helping with my college education. It means so much to me and I am forever grateful to you all and NATWA.

I am very excited to say that I am starting my last year of college. I am expected to graduate in May of 2019. It has been quite a ride full of ups and downs, but thanks to you, I will successfully graduate with a degree in Communication Studies and a minor in Psychology. This next school year will include a Senior Capstone project, which is my final graduation requirement. It is one large research project in which I will present to students and a board of professors. My success with this project will deem whether I am fit to graduate and I am looking forward to seeing how well I do. Each student chooses his or her topic, and I have decided to research public opinion and online communication. This topic is something that is still needs more professional research but I am excited for the challenge.

As for my future plans post-graduation, my plan is to move out to Bloomsburg, Pennsylvania where (hopefully) many great opportunities await for me. As many graduates are, I am both nervous and eager to see where life will take me once my education is complete, but I have great faith everything will turn out well. With your love and support, as well as the support of my friends and family, I know that no matter what happens or where life takes me I will always be in good hands.

God Bless you all. I have truly been blessed to have such wonderful people by my side. Knowing that I have so many of you believing in me and my success, humbles me greatly. Thank you for everything that you have done for me, and thank you for going through this wonderful chapter of my life with me. Here's to you, and to the next exciting journey. I can already tell that the future is very bright.

From the bottom of my heart: 謝謝 ,

Brianna (敬芳)



- 今年很高興我們繼續贊助 TFT 美金 \$11,750 加上 NATWA 姐妹在台直接捐款 TFT 台幣 40 萬元。

捐款名單貼於 NATWA 網站

<http://jacychen2016.wixsite.com/friendsoftft>
--> “2018 annual report”

- NATWA 於四月年會中也通過我們提出的 proposal - 明年繼續挹注 \$2,500.
- 四月年會我們分享目前服務於花蓮縣富里鄉, 第三屆 TFT 老師杜雅玲的影音告白. 在此節錄幾句其字稿: “...為什麼我考取教師證還要加入 TFT. 相信一個人可以走得很快, 但一群人可以走得更遠. 一群人用他的行動去付出, 相信教育會是更好, 讓這相信的力量更大, 可以幫助更多的孩子... 感謝一個勇敢的自己決定加入 TFT, 雖然知道未來大概不會是舒適的, 但勇敢跨出自己的第一步, 可以改變更多人的未來, 包括自己的...”
- Teach For Taiwan (TFT) 對外關係組王濟寬今年電子信片段:

“感謝 NATWA 與我們一起為台灣而教!!”

“親愛的 NATWA 姐妹們:

感謝與您同行, 在這一趟翻轉教育不平等的旅程中, 願意和我們攜手努力, 讓更多的優秀青年能夠前往需要的地方, 陪伴孩子並發揮長期的教室外影響力; 由衷謝謝所有的 NATWA 夥伴, 給予 TFT 最溫暖、最穩定的重要支持, 讓我們一同用愛與專業, 為台灣而教。

2017-2018 年, TFT 立下重要的里程碑, 正式成立「財團法人為台灣而教教育基金會」, 象徵我們永續為孩子奮鬥的決心, 創造更有效率的營運及更專業健全的機制, 持續為教育不平等努力。

同時後勤執行團隊也成長到 25 人的規模, 2018 年也將再派出 40+ 的第五屆教師, 期望持續能擴大 Teach For Taiwan 的影響力。改變或許不是一蹴可幾, 但 TFT 相信改變的可能, 將持續走在翻轉教育的道路上, 盼望與您肩並肩一齊打造下一代的未來。”

“感謝 NATWA 夥伴一直以來對於 Teach For Taiwan 的陪伴與支持, 因為有大家的

攜手努力, 在這條翻轉教育不平等的路上才能持續前行。

我們以孩子為核心, 相信「教育是一世代的使命, 改變是一輩子的承諾」, 讓我們一起, 為台灣而教!”

- 02/24/2018 TFT 在紐約 Time Square 哲五舉辦一場講座 (異地視角下的在地關懷: 與 Teach For Taiwan 同看教育不平等). NATWA 紐約分會的陳彩雲特地撥空參加, 以下分享彩雲會後感言:

“Teach For Taiwan - TFT 在紐約哲五舉辦一場講座「異地視角下的在地關懷: 與 Teach For Taiwan 同看教育不平等」。現場大約有 30 位年輕人與會, 我因為下班後才趕過去, 遲到半小時, 錯過每個人的自我介紹, 但可以看得出他們大多數是從台灣來的留學生, 有的是學教育的, 也有許多人專長在各個不同的領域。

講座內容除了我原先已知 TFT 的源起、這 4 年來努力、招募培訓師資、和對台灣的平等教育的貢獻之外, 令我感到欣喜的是看到他們對未來長期的計劃, 他們培育出的教師在兩年服務期滿後, 有的人選擇繼續留任教職、或是到 TFT 擔任行政工作、或是去各個不同的單位發展, 他們都成為長期的 TFT 校友、種子, 繼續為更遠的目標 - 解決台灣教育不平等問題 - 努力。在寬度的延伸上, TFT 跟其他國家、世界 (Teach for America, Teach for All, etc.) 作了非常好的連結, 我們這些在異地留學的年輕人非常用心, 為台灣挹注相當多好的教育、人權和文化經驗交流。

我很高興 NATWA 能夠支持 TFT, 這些年輕人有理想、付出他們人生精華期來改變社會的不平等。回來後又再度陷入思考, 當夜難入眠, 除了資金上的補助外, 在精神或其他方面, 我們還能為他們再多做些呢? 這課題將會在我腦海無限期延續。”

再次感謝所有姊妹們的愛心捐助!!



Natwa 紐約分會的陳彩雲參加 TFT 在紐約哲五舉辦的講座

感謝各位熱愛台灣土地和本土文學姊妹的捐款和 NATWA 基金的支持，NATWA 賴和之友今年贊助賴和文學音樂節 \$5000，幾位姊妹良媛、碧娥、寶桂、美麗、彩雲也代表 NATWA 出席於 5 月 27 日音樂節，親身見證台灣年輕世代為本土文學音樂藝術傳承的努力。彩雲在聯誼通訊 57 期發表了一段參與音樂會的貼心感受，希望各位姐妹讀後對 NATWA 賴和之友的 Mission 有更深一層的共識，也鼓勵更多沒有參與賴和之友的姐妹們加入我們的團隊，讓我們加強與台灣年輕一代的連結，耕耘本土文化，為台灣社會意識的提升注入新的活力。

賴和之友成員：程韻如，李碧娥，張月英，歐春美及所有愛心捐助的姐妹，

劉碧梧，翁碧蘭，葉寶桂，王素華，歐美麗，蔡淑貞，李瑞鳳，溫明亮，施伶泓

美琇會長及 NATWA 的姐姐們，平安！

我是賴和基金會執行長馥儀，現正努力衝刺完成博士論文，無法參與 NATWA 三十週年盛會，謹以短信向各位致上祝福與感謝。

因著 2016 年 NATWA 年會邀請演講、女力台灣行讓我有機會跟您們結緣，北美台灣連線一起努力。很感謝您們去年籌組 NATWA 賴和之友，資助賴和基金會舉辦「2017 賴和音樂節：自由花」，組團返台參加賴和音樂會，支持基金會在彰化的文化教育紮根。因為您們的支持，讓基金會去年能以長達三個月的賴和音樂節，讓青年朋友有機會透過音樂會、講座、文學旅行、戲劇、台港交流，認識賴和與日治時期文化前輩以行動改革社會、追求自由的價值理念，體認台灣解嚴三十年的民主深化意義，更進一步思考我們要如何營造更美好的台灣！

今年賴和音樂節的主題為「豐作」，從賴和描寫日治時期蔗農被會社剝削的小說出發，結合農鄉青年的創意與行動，展現彰化為台灣糧倉的精彩風貌，讓更多民眾珍視台灣農民農業，守護土地永續。

誠摯邀請美琇會長與 NATWA 姐姐們，今年賴和音樂節(5/5 開幕式、5/26 賴和文學音樂會)回台共襄盛舉！

敬祝 大會順利 平安健康

賴和文教基金會執行長 周馥儀 敬上 2018.4.16



賴和音樂節開幕式 05.07 15:00—18:00 羅馬自由行·文學影像展·開幕音樂會·文化市集 戲園(彰化縣和美鎮和厝路二段585號)	賴和文學音樂會 05.27 16:30—20:30 羅麗蓉、林生祥、魏顯皮、門陶熱走唱隊、謝銘祐、消波塊樂團、宋雅韻、農村武裝青年、張晉發與移民朋友、綠西園小幼兒園、台南女中台灣文化隊 彰化縣立美術館前·武德殿與週邊廣場
彰化文學旅行 帶您走過賴和筆下的彰化，認識未發聲的彰化身世與味道時，漫步現在 請事先報名，報名費每人250元 (含稅則、導賞費、專業志工、平安保險) 05.13 09:00—12:00 路線A·重要的新舊時空—跟著賴和走遊彰化城 路線B·文學醫生/賴和一生 05.27 09:00—12:00 路線C·追尋自由1920:文協時光青春男女 路線D·這座山，那座城:走入文學家的後花園 彰化市街	門閣熱文化市集 05.27 14:30—20:30 創意熱血夢想門閣熱，各路特色學校社團、在地團體、特色店家、對壘親友著小農 彰化縣立美術館前·武德殿與週邊廣場
獻一蕊花乎賴和·八卦山健康走 05.20 07:30—11:30 認識八卦山的人文自然，向賴和獻花致敬，集滿賴和文句圖章，可參加文化抽獎活動，凡年滿七歲以上，身體健康者皆可參加 請事先報名，報名費每人180元 (含保險、水、向賴和致敬的花、鞋套抽獎券、專業導賞) 成功豐區(集合報到)→八卦山·賴和墓(獻花) →彰化美術館(終點)	文學火種 生命自由 文學美展島講座—楊遠、鍾理和 05.27 14:00—15:30 對談：黃惠祺、陳正雄、鍾興文、蔡宗晉 白色方塊咖啡&工作室
自由星火論壇 05.13 14:00 無語蒼涼的春天：戒嚴時期台灣禁書、禁歌的故事 彰化武德殿 主持：張晉發 對談：曹仁健、陳彥斌 05.17 19:00	賴和家族說書館故事 「遇見泰得參」互動式劇場體驗 06.24 賴和家族、影響·新劇場 賴和紀念館 「追尋自由年代」主題書展 05.10 彰化立圖書館1F大廳、紅絲線書店、南方書店 彰化特色店家 創意賴和月 05.07—06.07

關懷出征美軍 Care for Soldiers

高文莉 Vandy Chang, 王金碧 Jin Barnsdale

Care-for-soldiers project offers care & support to our deployed soldiers, wounded soldiers/veterans and their families. We support deployed soldiers by sending monthly care packages as well as emails and letters to deployed soldiers for moral support. In the holiday season, we deliver holiday packages to deployed soldiers and holiday gifts to wounded soldiers/veterans families.

This year we adopted 12 deployed soldiers. Four stationed in Kuwait, six in Afghanistan and two in South Korea. This is the first year we sent care packages to our soldiers stationed in South Korea. We adopted 8 soldier/veteran families this holiday season, and we had a dedicated personal shopper for each family. Nine NATWA volunteer shoppers spent 2 weeks shopping for their soldier families. Fourteen volunteers worked together on Saturday, December 9th to complete gift wrapping and packing. Delivery of these gifts was completed on December 15th.

We are greatly appreciated NATWA and many sisters' individual financial support to keep this project going strong years after years.

We would like to share with your two photos taken on December 9th at our gift-wrapping party. From the smiling faces you can tell that we were having so much fun as we were working hard.

Jin Barnsdale & Vandy Chang



從福音到雜音 – 我的節目主持之路

李晶玉 NATWA三十週年年會演講

賴慧娜記錄



講者：李晶玉

簡歷：中央大學英美語文學系學士
舊金山州立大學傳播碩士

現任：政經看民視 主持人

壹電視 正晶限時批 製作人 主持人

好消息電視台 真情部落格 主持人

三立中天 TVBS 製作人 主播

舊金山太平洋電視台 主播

「為甚麼我走上節目主持人這條路？我從二十五歲進入舊金山太平洋電視台擔任主播，後進入 TVBS 三立中天，好消息電視台、壹電視、民視，只剩東森沒去。我服務的電視台的政治立場幾乎是由藍、紅轉到綠。從基督教公益節目的主持人到政論節目的主持人，是由福音到雜音，這樣的轉變從何而來？感謝主。」

其實求學時，李晶玉是失意的學生。雖然聰明，口才好，升學並不如意。從小不靠補習，高中沒進北一女，而上中山女中，因為爺爺在聯合報寫社論，從小立志從事新聞，大學第一志願是政大新聞系，卻沒有考上。來美國念書，常質問上帝：公平正義何在？她對上帝說：我認識祢，但我不相信祢。她參加團契，為的是練習辯論。有一天晚上，在回家的路上，遇到一對善心的夫婦給她搭便車，這對夫婦是基督徒，給了她亮光，讓她讀到聖經的句子：「敬畏耶和華是智慧的開端。」她聽到神的話語響在耳邊：「用妳的眼光，無法了解我，因我的意念高過妳的意念。」

甘地的名言打動她，「以眼還眼，轉瞬間，普世瞎眼」，從此她學習順服。順服帶來祝福。她拿到美國工作許可證，先為廣告配音，後進舊金山太平洋電視台播報晚間新聞，在美國時，她還是最關心台灣的新聞，於是於 1996

年回台灣，曾先後在 TVBS、中天新聞台擔任主播。

在這段時間，她發現，媒體界要工作有成績得涉及很多人事因素，主播有收視率的壓力，同事間常為搶表現而有競爭，或攻擊他人。她有時要為自己受攻擊時辯護。工作情緒再次受到衝擊，直到有一天到法國作節目，在那裏看到聖母憫子像，想到耶穌在十字架上時，人們喊著「釘死他，釘死他。」有聲音對她說：「妳就是釘死我的人。」她頓時領悟，自問：「我在替自己辯護的時候，難道沒有論斷別人嗎？」

她發現：自己只看到他人對她不好，急著替自己辯護，而沒有謙卑來處理人與人之間的關係。於是她改變自己的方式，不再只計較他人用甚麼話來攻擊她。



她開始專注於如何在主持節目中讓人受益。剛巧，好消息衛星電視台有缺，她希望能去做公益節目，但電台有不得兼差的規定，終於在協調下以兩台合作製作節目的方式，她得以自2005年至2015，長期主持好消息衛星電視台的《真情部落格》，她曾聽算命人說：人的心有大力量，但人無力改變心。然而信仰給了她改變命運的智慧。

真情部落格彷彿上帝給了南部人一扇窗，尤其在天災時，能忠實的把社會問題報導出來，攤在人們面前，譬如：小林村滅村事件，在天災後，還有很多後續問題存在，像孤兒、殘疾等需要政府與社會繼續關注。因為她關懷社會的報導，南部人愛上她的節目。

接著她又面對職業上的省思，她向上帝祈求，希望繼續主持真情部落格，但希望工作時間不要太長，薪水多一點，晚間時段。結果三立來找她。

出身外省人家庭，台北長大的李晶玉，進入三立時並不會講台語，她努力以赴，馬英九任總統時，第一次接受非藍營電台訪問就是由李晶玉訪問，因為問題過於尖銳，李晶玉還被罵沒禮貌。李晶玉於2007年6月11日起加入三立新聞台，播報《三立晚間新聞》，與TVBS時期的同事陳雅琳並為三立電視當家主播。

2010年三立出現人事問題，李晶玉播完三立新聞台晚間七點檔節目《台灣大頭條》後，離開三立電視。這時聖經的話語：「那人撒種，這人收割。」又照亮她的心。她投入製作好消息衛星電視台《百年傳教士》系列專題。後加入壹電視（當時為壹傳媒集團持有），成為《晚間新聞》主播。以揭發社會黑暗面為人稱道。

壹傳媒那時已在開拓網路媒體，加速世界各地的新聞報導，再來的幾年，世界各地發生的公民運動如火如荼展開，是拜網路媒體之賜，2010年、2011年北非反政府的茉莉花學運，此時馬英九政府開始封殺壹傳媒，隨後

有旺旺集團要壟斷台灣媒體，台灣也爆發反媒體壟斷的示威，2014年台灣太陽花學運，香港的雨傘學運，全世界要追求公義的聲音迅速傳開。做為節目主持人李晶玉恭逢其盛。最為人稱道的是2015年評論慈濟內湖園區開發案。後來慈濟宣布內湖園區即日撤案。2016年，郭倍宏接任民視董事長後，積極找彭文正與李晶玉開節目，兩人離開壹電視，招牌節目《正晶限時批》結束，轉戰民視的節目《政經看民視》。當時就發生了兆豐洗錢案，郭文貴爆料案等。他們有這樣的豪氣「別人不敢談的話題，我們談。別人不敢邀的來賓，我們邀。」而被稱為最勇敢的政論節目：「政經看民視民視看正晶」。

李晶玉表示：不公義事情會存在都有很多背後相關的聯結，慈濟的土地事件，其實是台灣水土保護的問題，並不是針對慈濟單一團體，而是在台灣幾乎所有基金會都有背後不為人知的故事，不要只就單一事件去貼標籤。像高雄醫科大學的糾紛，陳家三代掌權，發生校產變私產的醜聞，讓校友看不過去，站出來聲討。甚至體育協會也是如此，台灣已經是全面執政了，卻還有很多這樣的事情無法解決。這須要人民來改變，民主發展都不是政治上位的人推出來的，反而都是公民推出來的，選舉制度就是讓人民可以換掉不適任的領導人。

2017年全球的趨勢是公民運動，中國的超限戰，任何東西都可以拿來當武器，他們買媒體來控制資訊，入侵台灣如白蟻蛀蝕，在台灣，被檢舉的假新聞有三成來自中國，台灣沒有太多時間可等待。李晶玉做為一個有良心的節目主持人，如此大聲疾呼。

李晶玉表示：以公民的民族主義對比種族的民族主義，台灣要建立的是住民自決的民族主義，是以理性主義與自由主義建立起來的認同土地的民族主義，在這土地上的人民來決定自己的未來，與血緣無關，但要認同台灣的價值，這是解決中國問題的關鍵。

溝通的藝術

胡慧玲 NATWA三十週年年會演講

賴慧娜記錄



講者：胡慧玲

出生台灣，19歲移民美國，定居洛杉磯三十餘年，育有二女一子。致力於推廣家庭親子及婚姻關係健全的重要性。現任國際真愛家庭協會事工副會長，經常受邀至海內外華人教會及社區主持講座及培訓。畢業於美國加州 Fullerton 州立大學心理系及金門神學院道學碩士，富勒神學院教牧博士。曾任職亞太家庭服務中心家庭教育專任講師，及美國生活廣播電台主持週末快樂家庭大贏家。

出版書籍：婚姻保鮮膜，管教有方 12 招，青春不叛逆－抓住青少年的心，再綻芬芳－邁向精采的下半場，溝通紅綠燈，怒氣及壓力管理等。

溝通的要訣就是：口到、眼到、耳到。因為人的注意力很短暫，溝通時要有此三到，否則轉身就忘了對方說了甚麼。

人一生下來就會溝通，嬰孩以哭聲傳遞他們的需求，為什麼人學會講話後卻越不會溝通呢？因為長大後學會拐彎抹角，心中想的與說出來，及對方聽到的不一樣，所以百分八十五的婚姻都有溝通問題。在職場上，很聰明的人不會溝通的話，也不容易獲得升遷。

要有好的溝通最重要的是說的人與聽的人要能聯結 (CONNECT)，說的人要以聽的人為前題，雙方的認知才不會有落差。良好的溝通就是：送去的信息就是收到的信息，但一般在溝通時彼此之間有個過濾器，說者的過濾器就是自己的心態、思路、價值觀、敘述方式等等。聽者的過濾器就是以自我為本位來聽取對方的信息。若彼此以對方為前題來收發信息就比較不會有落差。

溝通的阻礙是因有溝通落差而來。下列為落差產生的原因：

1. 說者常犯的毛病：話沒講完全、隱藏真意、自我中心。
2. 聽者常犯的毛病：消極的聽、以自己的想法或看法去聽、注意力放在自己身上、目光沒有接觸、沒有回應、有聽沒有到。
3. 期待對方馬上改變，一句話要進對方腦裡，

最少要講七次。要進入心裡要幾年。所以說者要有耐心。有效的溝通管道有：用字 (7%)、聲調 (38%)、肢體語言 (55%)。

溝通藝術的要訣是：

1. 了解對方，學習聆聽。要一開始就要說服或改變對方，探討語言背後真正的情緒，先處理情緒再來處理問題，人的心如果不被了解，耳朵是關閉的。
2. 使對方了解我；適當的表達。溝通不是批評、指摘、說教。表達真正的想法與感受，不要指桑罵槐，不要聲東擊西。使用適當的用語與情緒辭彙。
3. 達到共識，接納差異。尊重並接納彼此的差異，增加彼此的了解，同意可以有不同意見，尋找雙贏的方法。

改變不是一席話，而是一個漫長的過程，三步驟是：學習聆聽、適當表達、接納差異。

講員鼓勵大家：動機 + 練習 = 成功在望。



堅韌的一代，面對挑戰，克服萬難 - 台美人的血汗和光榮史

林文政 NATWA三十週年年會演講

文 / 怡晶

圖 / 李雪芬



講者：林文政

苗栗後龍人，台大化工系畢業，美國 Syracuse University 化工碩士

曾任：職美國 Exxon 公司 - ESSO Canada 及美商 Joico Lab 公司總監

國際品保標準 ISO9000 主任驗證師

擔任過多個南加州台美人社團的會長

現任：太平洋時報社長

美國台灣研究院董事長

美國台灣人獅子會副會長

半個世紀前後，藉由海輪或航空，數以萬計勇敢的台灣人大學畢業生，身上提著兩只皮箱，滿腔的不捨和淚水，告別了家人和心愛的家鄉，踏上了代表自由和發展機會的新大陸美國土地及加拿大。面對的是茫然的前途和挑戰，及陌生的語言和文化。身上所帶的只是獎學金或拮据的生活費用，但心中滿滿的是希望和夢想，從此走上的路是無數的挑戰和坎坷不平的道路，堅韌，勇氣和決心 (Grit, Resolve, Determination) 是支撐和陪伴他們的拐杖！難耐的孤獨夜晚，閉上眼睛，看到的是台灣的家人和寶島的紅花綠樹，及隨風波動的稻米田。美國夢不只是個人成就的憧憬，更是個有要為母國台灣，帶來自由和民主的使命感！

美國夢的成真：

學生時代的「打工」及畢業後初成為「受創的上班族」，付出的是遠超過當地人的工作時間，和謙卑容忍的態度。但堅持的是不斷的繼續研究和經常的改良。就超常的用心和努力，乃造成了這幾年來，台美人在各行各業的傑出和巨大貢獻。引起美國社會對台美人的刮目相看，及心中深深的敬意和仰慕。根據楊遠薰的研究，2000 年美國人口普查報告顯示，共有十四萬「台美人」住在美國。「台美族裔」

的名詞也因此開始浮現。2009 年，不僅第一代台美人社團鼓吹鄉親要在 2010 年人口普查中填寫「台美人」，甚至在美國長大的第二代台美青年更製作影片，經由網路不斷播放，要台美人「Write in Taiwanese Americans」。結果，2010 年的人口普查報告顯示共有二十三萬「台美人」住在美國，比十年前增加了近 40%。

根據美國 2010 年人口普查的資料顯示，全美國具有學士以上學位的人為 28.2%，而「台美人」裡擁有學士以上學歷者則高達 73.6%。

全美全職工作者的平均收入為 \$51,307，而台美人的全職工作者平均收入為 \$68,809，高出全美平均約 37%。只有少於 5% 的人接受政府補助。美國的「台美人」是一個高學歷，中高收入與生活十分穩定的族裔！各行各業表現傑出，李遠哲，廖述宗，許忠政許聖美，蔡仁泰，楊啓仁 Dolly Yang，是幾個大家熟悉的例子。

面對和克服種族的歧視和挑戰：

最近曾參選加州州長提名的 John Chiang 江俊輝，在成長時，雖然成人們對江家仍能多少保持禮貌上的善意，但江俊輝和他弟弟想和社區裡的其他孩童作伴騎車玩樂時，經常被排棄辱罵，把他們當成「異類」。江回憶說，當

小他十歲的弟弟江俊立正在學騎腳踏車時，一群大他六、七歲的小孩就圍毆他，江俊輝又比這些打人的小孩大三、四歲。為了保護弟弟，江俊輝有時也會和他們打架，誰揍他的弟弟，江俊輝就回揍他們。當然那是很不好的經驗，但為了保護自己的家人，也只能如此。江俊輝曾說他們家常被扔石頭，在牆壁上寫些侮辱性的字句。玻璃窗及郵箱也常被鄰居小孩惡意破壞。這是早期有些台美人所遭遇的挑戰。

如今許多的年輕台美人除了在學術方面脫穎而出，在科學，醫學，藝術，商業，及高科技領域的成就及傑出表現外，也有參予法律政治方面的不少優秀人才，對美國社會確實貢獻良多！也引起許多注意。例如 MBA 的林書豪，加州大法官 Goodwin Liu，加拿大 BC 省員康安禮，陳葦蓁，馬博文，得到 American Book Award 的楊小娜，UCLA 商學院副院長 Margaret 施，一家三位美海軍官校畢業的 Sommers (翁義雄的女兒)，及 AMD 執行的 Lisa Su，密西根州議員張理。甚至第三代，領導賓州大學在長春藤大學田徑賽得到總冠軍的 Abby Hung。真是不勝枚舉。

台美人對母國台灣的民主及前途的打拚和付出，是不可被忽視的。

除了令人感動和敬佩的，個人抗議專制極權的勇敢行為及犧牲，這是在台灣歷史上不能被抹滅的台灣人的尊嚴和光榮！而台美人的團體如台灣同鄉會，台獨聯盟，FAPA，台美人婦女會，教授協會和醫師會等，也都是長期從海外給予台灣本土，最可靠和最強力的支持及奉獻者。最近由北卡回去的郭倍宏為台灣正名建國的公投，而成立的喜樂島聯盟，更收到台美人廣大熱心的響應和支持！

經過深度的磨練和挑戰，台美人的堅持毅力和打拚，已造出一幅可佩的美景和將繼續研發的美好遠景！給自己也給台灣全體的同胞

們。是的，全世界的人，都將帶著深深的敬意，來稱呼美麗的寶島－台灣！

今天，我們這一代該打的仗，我們 have done all we could. 集一生之力，用 Grit, Resolve 和 Determination 克服千萬挑戰。現在讓我們理所當然活出美好！

”It is well with my soul!”

We have fought a good fight and now it is time to celebrate our achievements.

Move on to enjoy our golden age and live a life we choose.

Be truthful to ourselves.

Take good care of ourselves and each other.



林文政 NATWA30 週年年會上，應邀作主題演講 (圖李雪芬)



黃美琇會長(左)和主持人謝淑卿(右)向林文政致謝 (陳碧惠 攝)

與成年子女相處的藝術

黃麗薰 NATWA三十週年年會演講



講者：黃麗薰

現任：國際真愛家庭協會講師和單親家庭事工輔導。美國正道神學院教師，專業婚姻家庭教育學者。曾任教於美國洛杉磯阿罕伯拉學區數十年。藉著婚姻和家庭的教導事工，曾建立多人的生命和家庭，重新經歷豐富的愛和幸福。被稱為「靈魂有香氣的女人」

著作：揮別婚姻 10 大謊言、揮別教養 10 大迷失、

再創美麗人生、絕處逢神單親路

聯絡電郵：lishunhong@gmail.com

放手讓孩子成長

著名的心理醫師約翰·懷特 (John White) 解釋說：「培養孩子能獨立不依靠我們，並非意味著放棄孩子，而是放棄自己對孩子的控制，和切斷孩子一生都需要我們的心態，也是放棄把自己的夢想和期許加諸在孩子身上。這並不表示我們就忽略對他們的責任，而是放下那些出於過多的憂慮和自私的野心而產生的控制。」

成人與成人之間的關係

孩子離巢時

當孩子高中畢業離家上大學之後，父母和他們就是一種成人與成人 (Adult to adult) 的關係。我們不應再嘮叨和隨時想要改變他們。這階段孩子不但需要面對許多的調適發展家庭以外的人際關係，也需要與父母建立新的界線。此時父母該如何與成年子女互動，做到既保持連結，又尊重他們是獨立的個體？

對於剛走出家門，不再與父母同住的成年子女來說，步入大學校園是個極大的挑戰。這可能是他們第一次離家獨自在外生活，大學課堂的要求跟中學所面對的也有所不同。人際關係有時也會令他們不知所措(住學校宿舍、

公寓、結交新的朋友……等)，這些都是鍛鍊成年子女獨立的過程，同時也是與父母建立新界線的開始(不再依賴父母—洗衣、做飯……等) 這個階段父母的立足點應在何處呢？學習理解和尊重彼此的改變，以減少衝突。年輕人離家後，雖然有許多事情看起來還是老樣子，實際上已經改變了。因此我們必須學習去重新了解對方，尊重彼此的改變，才不至於失望或難過。

如何減少因成年子女假期回家團聚而引起不愉快的衝突？是很多父母的困擾。建議假期一開始，就先與回家的子女好好談談，例：這次回家，你會花多少時間和朋友相處？這期間家中每位成員所計畫共同要做的事情是什麼……等。


孩子晚歸的政策只要是讓孩子明瞭，父母想知道他們晚上在哪裡，不要讓父母擔心。

新的身分－岳父母／公婆

當兒女結婚後，要如何與家中這個新的成員－女婿／媳婦－互動呢？如何表示歡迎他加入我們的家庭？我們要怎樣當岳父母／公婆，才不會令人言之變色？如何讓這對新婚夫婦相信我們願意成為他們的支持，而不干涉他們的生活？



打開溝通之門

“每個人心中都有把鎖， 要找到對的鑰匙才能開啟別人的心門。”
這把鑰匙就是對人的肯定，欣賞和稱讚

1. 多接納(相異)，少批評
2. 多欣賞(優點)，少比較
3. 多關愛(瞭解)，少囉嗦



有這麼一句話說：「真正安穩的家，不是建立在血緣關係上，而是來自溫暖的接待。」我們在接納新的家庭成員進入家中時，是否給予他們這樣的溫暖？跟孩子的配偶培養良好的關係雖不容易，但很重要。

有些時候，我們的兒女學會容忍自己的父母難以接受的習性，或已經學會不去看我們不可愛的一面，其實都是出於愛父母。而我們作父母的，也能容忍孩子令我們不愉快的言行，都是因為經過長期互動，父母和孩子之間已彼此了解。

但孩子的配偶，不論是女婿或媳婦，跟我們並沒有這樣長久淵遠的關係，因此關係會很脆弱，更需要用心呵護。我有一個朋友，是大家公認的好婆婆，她媳婦每做一道新菜時，她會說：「味道真棒！」當她媳婦週末放假，在花園種花時，她會說：「妳真能幹，裡外兼施。」當她媳婦管教小孩，力不從心時，她會說：「第一次當媽媽不容易，但妳是個好媽媽。」就因為這位婆婆不斷肯定媳婦，建立起令人羨慕的關係。

我們並不希望在孩子婚姻生活頭幾年的適應期中成為他們的重擔，也不希望孩子在父母與配偶之中兩頭為難，當然更不希望成為孩子新成立的家庭中那個「麻煩的製造者」。

父母最好不要干涉孩子新成立的家庭，例如：干預他們的的生活方式、評論媳婦的穿著打扮……等。父母與兒女們新成立的家庭要保持清楚的界線與獨立性，也就是說，他們這

個新家庭，不由我們來當家作主，我們應該放手，讓孩子們在自主的空間內建立他們的家庭。記住！只有在孩子有需要，開口請求幫助或尋求父母意見時，我們才配合協助。當然更不要有「不請自來的建議」，這樣才能建立令人愉快的關係。

升格為祖父母

大多數的夫妻有了新生嬰兒後，作父母所帶來的壓力就接踵而來。而當祖父母的，也該學習扮演新的角色。我們要怎樣當祖父呢？孩子會期待我們幫他們照顧小孩嗎？在管教兒孫時，我們是否能勝任愉快呢？雖然到了這個階段，我們已是養兒育女的老手，但教養的方法日新月異孩子會聽我們的智慧之言嗎？

在升格為祖父母後，我和丈夫商量後的決定，是讓這對新父母去設定他們自己教養孩子的準則，但讓他們知道，我們非常願意幫助他們。例如：在他們有需要時，幫忙處理一些家務事。每週固定帶一些拿手好菜給他們並幫忙接送孩子上下學。或固定每週一個晚上幫助他們照顧孩子，讓他們年輕夫婦可單獨相處。這些都是支持孩子婚姻的具體方式，而不至於涉入他們的家庭生活。

跟孫輩關係密切的祖父母，常見的最大問題多半與管教有關。我們總喜歡以過來人的姿態，來干預兒女對孩子的管教。有智慧的祖父母，扮演的是支持者的角色，不論為孫輩做什麼，都需要學習遵循幾個準則：



- 決定權在他們的父母手中，不能隨心所欲介入孫輩的事，以免造成衝突，因為他們不是我們的孩子，是我們孩子的孩子。
- 行動前先徵詢他們父母的意見。當我外孫三個月大時，我們帶他去剪了一個看起來很可愛的髮型，當我女兒下班回來後，很不高興地說：「怎麼不先詢問我的意見就帶他去剪髮呢？」
- 記住自己的身分是祖父母，在兒女的家不要喧賓奪主。忘了自己的身分而想操控這個家庭的大小事，這麼做會引起糾紛。

未婚的單身子女

在父母的眼中，成人的條件就是結婚。還沒結婚的成年子女，都看成是小孩子，這是非常不恰當的看法。畢竟，並不是每個人都會結婚，單身的子女同樣是成熟，有判斷能力的成人，我們必須尊重他們單身的事實。父母不可用刻板的態度來貶低他們，雖然他們還沒成家，這些單身的成人大多投資在工作上，也建立了一些重要的關係。我們要尊重他們，也要以我們的行為和言語來支持肯定他們目前的生活方式，為他們對家庭的貢獻表達謝意，也為他們生命中的這個季節心存感恩。

單親子女的關懷

當今社會的單親家庭越來越多。單親所承受的壓力極大，他們的處境也不是自己想要或預期的結果。有些父母不是很願意伸出援手來幫忙，有些父母則試圖再度掌管單親子女的生活。然而我們必須做的是，在許多方面給予

支援。首先，我們必須明瞭單親家庭面臨的特殊壓力，試著去了解成年子女與孫輩們所遭受到的創傷和對前途的恐懼，無助與徬徨，並提供精神與情緒上的安慰與鼓勵。如情感的支持，經濟上的支援，好幫助孫兒女們在這個時刻能維持穩定的生活。經常去探望他們，與他們一同慶祝生日和節期。這些都能安慰他們，使他們有力量繼續往前走，有機會再一次創造美好的人生。

成為兒孫的祝福

身為父母，在孩子成年後，不僅需要放手給孩子獨立、自由的空間，而我們本身更需要學習充實豐富自己的生活。

花更多的時間來默想並培養與上帝更親密的關係。為孩子在上帝面前禱告，以祝福取代對孩子的擔心，以鼓勵取代對孩子的數落。照顧好自己生命中的空巢期，充實自我，不斷學習，更多關心他人，或投入義工服務的行列。當我們找到新的生活方式，成年子女才不會為我們擔憂，他們才能全心面對前面的道路。

當我們不快樂時，他們也會難過不快樂；當我們快樂時，他們才不會擔憂，也會感染到我們的快樂。學習與我們成年子女建立美好的關係，並在上帝無條件的大愛中，認識自己和孩子真實的人生意義和價值。

讓風箏自由翱翔

如果把養育孩子比做放風箏，我們花了一輩子的時間，並不是只想將風箏緊緊地抓在手上，而是要使風箏離開地面，飛向藍天。我們拉著線使勁地和風箏一起跑，於是，跟在後面的風箏隨著我們奔跑，終於升空了。當風箏越飛越遠，也許在一剎那間，掙斷了連在我們手中的線，而獨自遠走高飛。這時，你該知道放風箏的工作已經完成了。父母的手，就是這雙放風箏的手，最後的工作就是讓風箏翱翔於美麗的藍天。

NATWA 何去何從？

阿香

年初美琇會長鑑於婦女會裡許多人對規章法條都很不清楚，確實有必要在年會裡開個”NATWA bylaws 知多少“的課。所以找上了我，我極力反對。因為法律這種東西本來就是很枯燥乏味又無趣的，在年會裡開這種節目，絕對吃力不討好。但是美琇很堅持。我詢問了幾個前會長，多數人都持反對意見，只有賴碧良贊成。她認為我們應該”正本清源”，好好介紹 NATWA 的由來和宗旨，也該聽聽一般會員對 NATWA 的期待和展望。既然她如此這般躍躍欲試，我就想藉機嫁禍於她，讓她去主持。但美琇覺得無論如何還是要我提供一些章程方面的常識，最後就敲定以”NATWA 何去何從”為題，必要時再穿插解釋一些法律上的疑點。既然賴不掉了，就好好準備。

我們分頭進行，碧良去找 30 年來總會和各分會相關的歷史照片，我去想些要討論的議題。又為了增加趣味性，也絞盡腦汁想一些趣味問答題。只是時間不多，我們談了許多 NATWA”何從”，”何去”卻着墨不多。

我們先從 1988 年那張 NATWA 成立的歷史照片引言。照片中的黃美惠，黃滿玉，洪珠美，張雅美，王錦霞和葉明霞今年也都來了。美惠姐更保持著全勤記錄，三十年來從未缺席，對婦女會的忠貞和熱情支持，令人肅然起敬。李素秋，林郁子和阿香三位前會長也都有出席 29 年的記錄。

介紹了 NATWA 成立的歷史及各分會歷年的活動外，也簡述了各工作小組的職責和成就。因為有健全的制度和規範，在會長副會長之下，區理事，分會長和小組長，各司其職，獨立運作，將會務治理得井井有條，每年的



1988 年 NATWA 成立的歷史相片



黃美惠前會長 number 1 – 全勤記錄，三十年來從未缺席



林郁子，李素秋，和阿香三位前會長也都有出席 29 年的記錄

年會也吸引著新舊會員踴躍參加。

究竟是什麼原因吸引眾家姐妹加入這個大家庭呢？多倫多的張秀滿在十年前就為文給了答案。她們分會的人說 NATWA 是一個知性又感性的園地，有台灣心，有姐妹情，有團隊精神，資源共享，是發現自己潛能的地方，也是讓自己更年輕美麗的地方，還可到處旅行。想必多數人都心有戚戚焉罷。

NATWA 看似風光，但也不是沒有隱憂，首先是會員平均年齡的增長，放眼望去都是資深美女，輕熟女鳳毛麟角。其次，區理事和有些分會長每年都面臨著找不到適當繼任人選

的困境。好像早期那種不計一切，勇於付出的熱情減退許多。因此當務之急是引進新血，培植她們來世代交替。NATWA II 目前雖然不是很熱絡參與，但仍需繼續培植。各分會也應設法吸引台灣來的年輕族群參與。

至於 NATWA 今後最該做的事，有人表示該積極參與回饋美加主流社會。紐約的王素華也鼓勵分會以 NATWA 的名義，去和國會議員見面，尋求他們支持台灣。有團體作後盾，議員會重視的。期待明年大家更積極參與討論 NATWA 的未來走向。



第一屆會長張富美（中）與主持人碧良（左），阿香（右）



會長 - 美琇（中,17-18），明亮（左,18-19），彩雲（右,19-20）

咱的疼 NATWA（北美洲台灣婦女會）

伍炯豪 牧師 作曲 / 作詞

春風若吹 千花萬花 開滿歸山野 惦在他鄉 想起故鄉 啥人在想阮
飄洋過海 為著將來 目屎吞腹內 阮的心晟 阮的心聲 只有妳在聽
咱的疼 NATWA 希望的 NATWA 有妳恰阮鬥陣行 阮啥咪攏不驚
妳的疼 NATWA 祝福的 NATWA 因為阮知影妳是 阮上好的姊妹啊

秋風若吹 楓仔葉飛 落滿歸山坪 想起當初 為著前途 找尋著幸福
人生道路 孤單寂寞 啥人相看顧 無情世界 只有妳知 查某人的愛
咱的疼 NATWA 希望的 NATWA 有妳恰阮鬥陣行 阮啥咪攏不驚
妳的疼 NATWA 祝福的 NATWA 因為阮知影妳是 阮上好的姊妹啊



惠蘭姊在數月前就打電話要我在她同心圓上幫她一個忙,我告訴她我又不擅長講話,但擲不過她,當她知道我最近又在習琴,她就基於此借題說“你

就可以此題目發揮而達到同心圓的要求又能符合今年 NATWA 的主題”。就如此我便接下這個角色來與大家分享。

話說要如何如何在人生的旅程中活出美好,即是如何有個美麗的人生,快樂的人生,又是幸福的人生?哈佛大學在 75 年內致力研究做過人際關係的問卷調查數代而研究出愛商決定人生的高度。與父母親兄弟姊妹關係密切的人平均年薪會多出一般常人,又只要能找到人生真愛無論友情,愛情還是親情這都能大大增加您成為人生贏家的機率。

所謂愛商就是愛的智慧,是對待愛與被愛的態度,是人追求幸福過程中不可或缺的一種動力。愛商高的人,能夠坦然享受被愛,健康成長,也更能懂得愛別人,懂得感恩與餽贈。人生如喝茶,拿得起就是生存,放得下是生活,拿得起是能力,放得下是智慧。

說到活出美好的快樂人生,因去年外子受芝加哥台大校友會的邀請作該會年會的 key note speaker, 題目是“快樂的人生”。他原以為是快樂的人參,他種人參種了四十多年,想說他根本不必準備,講人參可以倒背如流,沒想到在一、二星期前才發現原來題目是快樂“人生”而非“人參”,我因此有機會為他作了一些準備研究了一下美好快樂人生,故有所悟。悟出了快樂人生要去做您喜歡做的事情,每個人都在追求快樂幸福的人生,是人生最大的目標。什麼樣的人或什麼樣的“人格特質”

(Personality Traits) 的人,可以幫助我們更接近這個人生目標。

“彈”出美好

許聖美

個人快樂人生,和社會幸福人生(有意義,社會性的,人類團體性)有密切的關係,因而個體有心,又有愛,做有益于人及社會的事,得以創造人生更上一層的意義,促其社會變為和平、快樂、友善、富足的社會,這才是幸福人生,活出美好的人生。

哈佛大學心理學家 Taylor Shafer (泰勒·沙哈)對幸福的定義是,幸福=快樂+有意義,換句話說感覺好(快樂)加上做有意義之善事,才叫幸福美好人生。人活到老,都會覺得生命的短暫而想去圓夢,去做自己想做而過去在退休前沒時間去完成的事。比如我想做些義工,因此早早就在 local 幫忙 food pantry 的 distribution, 還有其他侍奉教會的事工, e.g. 訪問醫院中的教會會友。還有心想圓夢尚做不到的事比如學日語,學鋼琴,今天就學鋼琴的過程來闡述我對我自己想做的事付出代價而面對挑戰的過程及經歷。

我一向不敢奢想有機會再有機會去學琴。當七歲孫子因學校玩 Monkey Bar, 摔斷了手骨需要在醫院裝上石膏之後,我只好上音樂學校告訴他的老師說孫子會缺席好些時段的習琴課程,除非祖母來替他上課。沒想老師真說讓我來並且可以把我的舊音樂書也拿來。我交給她我 50 年前彈的最後一曲 Mozart 的 Sonata 的曲子,她馬上給了我二條曲子,其一是貝多芬的月光曲 Moonlight Sonata 1st Movement, 它有 4 個升記號;而另一曲為蕭邦的 prelude 前奏曲,雨滴 (Rain Drops), 它有五個降記號;兩曲同時彈奏實在是很大的挑戰並且有幾分困難,但當可以從頭到尾將曲子彈出之後內心的喜悅難以言喻。沒想到我竟能彈奏名作曲家的幾首曲子。我的老師也很幫忙配合我,因我常常 out of town, 但她說只要我在 town 即來上課,他不會比照其他音樂學校的學生,整個學期都要上課。我非常感激她能夠同我配合。

話說鋼琴老師與我三代祖孫的緣分也是一個奇妙的安排。20年前我小兒子高中畢業要舉辦他個人的小提琴獨奏會。他的小提琴老師指定要 Miss Applegate 當他的伴奏, 並給她琴譜幾天後就需要在演奏會上伴奏一個小時的鋼琴, 我真的深深佩服她琴藝之深。沒想到輪到我孫輩的習琴之際, 剛好大兒子的二個小孫女正在 conservatory 參加音樂節拍的課程, 沒想到她那麼大牌的老師卻也願屈膝教導這些小小年紀的小朋友們玩音樂遊戲, 使我決定我的二兒子的兒子便想拜她習琴了。她欣然答應之後, 我為此也了卻了一樁心事為

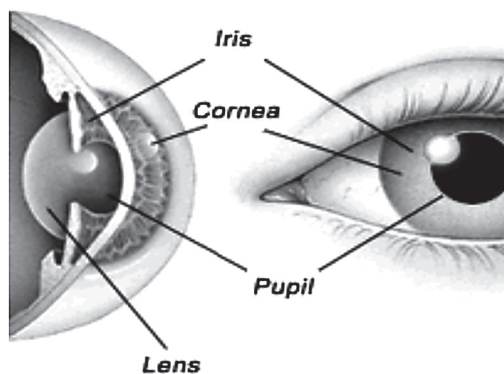
選誰來當孫子的鋼琴老師, 這一切都是因緣際會。

這兩條曲子彈完後她只給了我單條的“蕭邦的夜曲”所以覺得比較容易應付多了。當然練習的過程是很辛苦的, 但當您彈完一曲你會得到莫大的喜悅, 這是一種你面對挑戰後獲得成功而來的一種無言的喜悅。您可能想要知道我這一年在彈什麼曲子。下面我來放一下我轉錄來的三條曲子的 video, 讓大家悠閒聽聽, 同時結束我今天的講題。謝謝大家!

Cataract surgery 面對挑戰 “看” 出美好

By Whelan Detrick

1. 2-22-2016 went thru right eye cataract surgery. Was OK, eye vision 20/25.
2. 2-29-2016 went thru left eye cataract surgery. Was not OK, swelling, vision 20/40.
3. Examined by other eye doctors, was diagnosed that lens's capsule was broken and the lens floating to the front of the Iris. This meant the lens cut thru the Iris and floated to the front of the Iris.
4. Searched best ophthalmologist to perform the suture of the left lens and Iris.
5. 1-26-2017 went thru 2 procedures: stabilized the lens and suture the Iris. Vision 20/50.
6. Waiting for one more procedure to make the pupil more round as it is supposed to be.
7. 目前有點像獨眼鳳, 盡量適應新的眼睛狀況。人的身心是萬能的, 我還是履行家庭主婦的職責。甚至來回台美間, 做很多社區服務。到處趴趴走。感謝主的照顧。



Lens allows a sharp image To be formed on the retina.

The Iris is the color part of the eye. A circular muscle in the Iris controls the amount of light entering the eye through the pupil.

The pupil is only a hole, but Iris does the contraction.

“動”出美好 – 生活動起來, 生命更精彩

施慶惠

活動: 要活就要動 Study 5000 people over age 40: 60 min/day moderate to vigorous physical activity, cut the risk of death > 50% 100 min/day moderate to vigorous physical activity, cut the risk of death > 75% 一星期運動 4 次以上

蔡淑貞和施慶惠姊妹經驗分享最簡單, 最容易, 最便宜的運動 – 走路: 走, 夜走, 從一小步開始每日走 10 分鐘, 延壽 3 年。走 20 分鐘, 得癌症機率減半。紀政的理念“每日一萬步, 健康有保固”。因為走路改善了紀政的減肥 + 「尿失禁」問題“走路讓我重生”一書的作者孫正春一天走六個鐘頭把癌症甩掉了。

除了走路外我們需要一套大碗擱滿沿的運動: 1. 一個動作能訓練多組肌肉。2. 拉筋 (50 肩), 協調 (抽筋), 平衡 (跌倒, 金雞獨立)。3. 防運動傷害。4. 簡單又省時。5. 隨時隨地。

輕運動 – 三部曲 -- 節錄自“健康 2.0 隨時隨地輕運動 11:34 – 16:10”

一、1. 兩腳張開, 與肩同寬, 兩手平舉, 往前合掌。2. 旋轉右邊, 踏弓箭步 (大腿肌肉,

骨盤穩定)。3. 手往上伸直, 指向天花板 (肩膀肌肉, 側身肌肉)。膝蓋伸直, 上半身往前彎下去, 指向腳尖 (大腿後側, 小腿後側, 強化胸肌)。往上拉回, 面向前面, 回到準備動作。左右共兩次。

二、1. 往右踏弓箭步, 重心放在右腳。右手往外推, 推到底 (肩膀肌肉, 大腿後側)。2. 延伸整個上肢, 推高指向天花板。3. 然後把手往左後方畫個大圓弧 (牽胸大肌), 再轉回。4. 左右各三次。

三、1. (全身展開的動作) 兩腳打開, 與肩同寬。兩手合掌, 往上伸直, 兩手向兩邊畫弧, 致左右側水平 (拉手腕和胸部肌肉)。2. 往下畫圓, 膝蓋下蹲, 兩手貼地, 屁股翹高 (拉大腿後側, 內側, 再到小腿肌肉)。3. 然後再將尾椎骨往兩腳中間輕輕的捲起來, 回到預備位置 (貓式, 胸部肌肉, 脊椎一節一節鬆開)。



“食”出美好

翁淑瓊

你的飲食選擇就是一種醫療選擇比醫師為你做的任何事項更強而有效。《什麼是最好的飲食? 須要做出正確的飲食選擇。》取材於 Dr. Thomas Campbell, MD 的救命飲食一書。Dr. Campbell 的理想飲食法是全食物蔬食。那就是採高碳水化合物, 高膳食纖維, 低脂的食物。要知道世界上根本沒有能創造完美健康及解決健康問題的萬能藥。選擇正確飲食卻可以改善你的健康。

把食物分成三大類: ①動物性食物, ②經過加工的植物 (如甜甜圈) 或動物 (cheese, bacon), ③全植物。三大食物的營養素含膳食纖維, 蛋白質, 礦物質, 維生素, 抗氧化劑, 而且低脂不含膽固醇, 只缺維生素 B12 是唯一擁有完整營養素的食物。

完美的每日飲食, 包括少量的魚, 瘦肉, 蛋以及特殊場合以肉為主的午, 晚餐 (是攝取最少的油, 糖或精製的麵粉) 充分的運動和攝取高比例的全植物。如果你吃魚要適量攝取, 設法不使用添加油或脂肪烹調。如不吃魚就從亞麻籽粉或整顆的奇亞籽) 綠色蔬菜和豆類中攝取 Omega-3 脂肪, 全素蔬食要補充 B12。祝大家有個健康快樂的生活。

誰來晚餐

雨 辛

有一日咱想退休，
不想煮飯了，誰來煮晚餐？
有一日咱若老，找無人陪咱吃飯，
吃好吃醜無計較，只要有人陪！
有一日咱e身體也想退休，
不想吃飯了，誰來餵我吃晚餐？

這個題目或許太沈重了，我心存僥倖，希望門可羅雀，我就可以理直氣壯的草草結束！沒想到我的粉絲們捨不得我沒面子，再怎麼樣也放棄更好玩的題目來支持我！

我想大概我們Natwa 姐妹決不會放棄自己的責任，不會放著晚餐不煮，就沒有提到這個煮飯的問題！但是我們捨不得變成兒女的負擔！所以怎麼退休，到那裡退休變成最主要討論的議題！

瑞香姐是我一向敬重的大姐，我希望她給我們一點心得，她果然不負所託全力以赴，一來就切入主題，把她十年前就開始研究的退休方案拿出來討論！

我們這一代的人，會儘量安排好一切！但是根據統計六十五歲以上的人，有70%的機會需要長期照顧，我們女人更高！大概是我們一般人都比較長壽吧！有姐妹分享照顧父母親的經驗！把父母帶回台灣，找

外勞來照顧，好像是最好的方法！但是我們呢？當我們老了，誰可以陪我們回台灣？明霞姐指出人老了可能只記得母語，到時候我們的兒女，照顧我們的人，聽得懂我們的話嗎？

麗華很高興她已經買了長照險，有需要時，不怕沒錢可以用！只是長照險很複雜，日新月異，也不是每個人都可以買得到！以前買的可能不合時宜了，還是要找專家分析！當然我本身就是專家，有問題可以問我！

但是有人又覺得計劃趕不上變化，如果沒有用上不是白花錢白忙一場？還不如聽天由命，時到時擔當，到時候擺爛，讓美國政府來照顧！只是到時候的折騰申請白卡的事，不知道誰會為我們做！

更意外的是有人以為我邀請大家一起來吃晚餐，有點失望！但是相信當晚大家都吃了晚餐，如果意猶未盡，有空到紐澤西來找我，或是邀請我到你們那裏也奉陪！祝大家年年快樂，愈來愈美麗！



RV 旅遊

洪秀華

我有 10 年的 RV 旅遊經驗，真歡喜在這分享。RV (recreation vehicle) 種類簡單分三種：(1) 最豪華 40 呎旅行車，是許多退休人士的首選。(2) 中型旅行車，從 20 到 35 呎不等，一般家裡若已經有 PickUp truck 就會喜歡選這類型的，重要是價格合理。(3) 年輕小家庭，特別喜歡迷你型 (teardrops) 它輕巧，方便 SUV 就可以拉它。

我有分析這三種優缺點，我認為只要符合你的需求就是最理想旅行車。選擇旅遊地點有很多：State Park (通常 good locations but usually limited hook up) 。KOA and Good Sam Campgrounds (they open to the public and full hook up available , if you are a member you will receive a discount) and RV Resorts usually nicer 。

總結熱愛大自然的戶外活動也不怕麻煩的人，開旅行車旅遊是很棒的選擇。晚上你睡的是自己的枕頭，自己的床，自用廚房和衛浴，just like traveling with your own house 。If you are interested you can go to an “RV show”

in your area 。You will see all the different Models 。祝福大家活出美好的快樂人生！



健行

黃玲玲

我運動神經很不好，小時候玩躲避球，最怕球到我面前，因為落到我手裏的球，丟出去總是疲軟無力，頂多落在兩三步遠處；運動會時的接力賽，我就是班上少部分不必上場的啦啦隊成員。健行，不需要運動神經好，祇需要脚力和耐力，而脚力祇要平常的多多走路，從能快走幾步，持之以恆走上一、兩個月，到能有輕鬆快步的走上萬步也就能享受健行樂了。恆心與毅力我是有的。

當學生的時候登山健行，依仗年輕，就算是剛熬夜考完期末考，照樣可以跟著大家登上而不落後。三、四十歲時，雖然因為住的地方都是平地，已經多年不登山，但是外出旅行，看到山就覺得腳癢，想著路徑，覺得應該可以輕鬆登頂。等到睽違十多年再次和先生大學時代的登山社友去優勝美地爬山，將近一個星期的山上路程，終於領悟到年輕不再，體能再好，身體還是老化了，裝備很重要。年紀到了，膝蓋的保護很重要的，一副合適的登山拐杖是很要緊的，還有適合的背包，有好的腰帶以減輕肩膀的負擔也是需要的。

近幾年每年夏、秋之間，先生大學時代的登山社友都會結伴去做一個星期的健行，總領隊在半年前就會把行程公佈出來，每日行程、集合地點、路程的距離和難易度等等都會列出。想要參加就報名，然後各家就開始認領某一段行程，負責研究詳細路徑和做當段的領隊，當日要控制行進速度、安排休息間隔等等，讓大家能保持好的狀態往返。而個人的行前準備就是開始鍛鍊體力和耐力，之外就是購買機票、租車、根據每日行程訂旅館或是露營地及安排飲食，有的喜歡五星級，有的想要“有省錢”，所以這些都是各自負責，就看自家高興了。當行程開始，大家還是根據自己的體能狀態和喜好，自行決定是否參與每日的團體活動，祇是要告知自家決定，方便領隊知道是否全員到齊，可以出發了。因為大家都是經驗的健行人，而且大家也習慣逾時不候的通則，即使是三、四十人的團體，每日都能在預定時間出發，開始有趣的一天。登山的樂趣在於行進間和山友的互動、上到稜綫後豁然開朗的景色、一望無際的視野、回望來時路的不敢相信和驕傲…。這一年一度的活動，因為孩子們從小也跟著來，到現在是上下兩代幾乎是各半，無形中倒變成了朋友家人期待的年度相見歡了。



長跑漫談

簡安齡

在偶然的機會和朋友們在公園打網球，為了等停車位，而認識了一群訓練馬拉松長跑的年輕人，開始加入了族群，和長跑結緣，也是我這 20 年來忠實的伙伴。



長跑是鍛鍊身心的活動，也是我的 stress reliever，讓我在沈重的工作之餘，recharge 我的 energy，繼續面對及接受工作及人生的挑戰。我們的教練常說 marathon 是 50% physical, 90% mental, 沒有堅強的毅力和勇氣是沒有辦法完成這 seemingly impossible task。

在訓練過程中有機會享受大自然的美景，呼吸海邊和叢林中的新鮮空氣，是室內活動無法體驗到的。Group training 可以交到一些同樣熱愛運動的朋友們，這些朋友多數非常 upbeat，也充滿了 positive attitude。有時結伴到外地旅行，參加競賽，留下了難以忘懷的回憶。

在訓練長跑期中，學習到許多預防運動傷害的重點，加強及充分營養的知識，利用 social media app 及 high tech 工具 GPS，和 Garmin 錶來促進成果。總之，設立馬拉松的目標，從開始磨練身心，然後執行計劃，最後達到成果，這其中最大的收穫，並不是完成，而是過程，這個 lifetime journey 是無價 priceless 的。

登山露營

陳彩雲

在大學那叛逆與迷失的四年裡，上山和到登山社社辦是唯一能慰藉心靈的地方，大自然的神奇，讓渺小的我學會感恩和謙卑，征服自己內心的軟弱。跟當年愛山、生死患難之交的夥伴們更成為長年逆交。足至玉山、南湖、大霸尖、..... 等，偶而翹課到台北近郊爬小山也不為過。對山林有興趣的姊妹不妨多造訪台灣百岳，體驗小山、中級山和高山各有的特色。



到美國之後因學業、工作、和家庭忙碌責任大，雖不能再瀟灑的扛著背包說走就走，倒經常帶孩子到處去露營。被大自然親密擁抱著，徜徉在諾大的星空下，橫躺在帳棚裡細數顆顆如鑽石般晶瑩閃爍的星星，屏息聆聽那海浪拍打岸邊石壁，此起彼落、節奏動人，呼吸林間新鮮自然芬多精，火金姑未入夜就來和你說 Hello，這些都比花大錢的奢華旅遊給家人留下更多美好的共同回憶。

有許多姊妹都已升級當阿嬤，建議帶妳們的金孫去露營，保證他們愛妳到發狂。美國露營區到處都是，National Parks, State Parks, Theme Parks, 公營、私營的，自然、人造的，琳瑯滿目，大都維護得很乾淨、方便。在購買帳棚時千萬不要高估自己的能力，越簡單越好，最好是那種沒有隔間，家人就像一起睡在大通鋪，感情更接近。

唉，說著說著，我的腳又癢起來了，有志一同的姊妹們，來組個登山俱樂部如何？

HEALTHY BODY, HEALTHY MIND

Speaker: Stephanie Syd Yang/Moderator: Deana Chuang/記錄: 賴慧娜



講員 Stephanie Syd Yang 是精神理療師 (Energy Healer/Spiritual coach)，父親是台南人，母親是美國俄亥俄州人，她從小生長在價值衝突的環境，有人認為她漂亮，有人認為她不漂亮。有人說

她不夠像台灣人，有人說她不夠像美國人。小時候，她是被取笑的對象，她一直自問：「我是誰？」她掙扎在很多衝突之間，走出一條療癒之路，成為精神理療師，幫助人們追求身、心、靈的全人健康。她的工作之一是輔導有憂鬱症或飲食失常的患者。

她指出健康不是私人的事，健康是個人與環境，個人與他人，個人與自己的關係。她成立 Blue Jaguar Healing Arts 工作室，經由改變 (Change)、實踐 (practice) 與兌化 (Transform) 來追求身心靈的健康。

她用互動的方式帶領三十多位出席者探討健康的真義。

首先兩人面對面，握手，抖動，讓身體放鬆後，將手按頭上，尋找最深刻的記憶，將手按心上，尋找最深刻的感覺。然後大家互相分享健康的定義是什麼。

接著，用我們的五官去感受，健康看起來像什麼？像花在春天展開，像風吹過樹梢，像用手服撫摸愛犬身上的毛……。

健康感覺起來像什麼？健康聽

起來像什麼？每個人有不同的詮釋。

當我們對健康有較具體的認識後，我們就可以擬定一個具體的計劃，來達到健康的目標。

歸納大家的分享：全人健康的條件是：自由，獨立，社群。要達到這目標，有多方面管道。譬如管理好財務，使自己不致匱乏，讓自己精神上獨立，亦即建立自信心，但另一方面要承認自己的極限，建立強大的社區互助網。

針對出席的大部分為第一代台美人，大家特別關注到當老化來臨時，如何維持全人健康。

有很多答案被提出：不放棄工作，不停止享受生活，與人分享，珍惜所擁有的，更包容等等。

最後講員指出：堅忍是少數民族生存之道，我們身為移民，並不是從開始就被厚待的，我們的祖先存活到今天，立下榜樣讓我們繼續在此立足，他們怎樣生存，我們也將這樣生存下去。全人健康的意義是個人與生活的環境，與我們的過去〔得自祖先的傳統〕，與我們的未來〔我們給後代的遺澤〕的多層次的關係。只有這關係網絡健康，個人才能真正獲得身心靈的健康。



NATWA II Program Presenters

Jessie Lee was born in Baton Rouge, Louisiana, and on the other side of the world in Taiwan. She majored in film studies and literary journalism at the University of California, Irvine, before freelancing as an assistant camera on set as well as working as an assistant editor at a trailer house in Los Angeles.

Jessie is currently a MFA film directing student at UCLA. Her work revolves around themes of displacement. She tells stories of characters that have been uprooted or struggle to find a sense of cultural belonging in their environment.



Ms. Remii Huang is a Taiwanese American director who has been involved in



over a dozen music videos and commercials., “Never Let You Go,” a short film she directed was featured during the first Taiwanese American Film Festival in 2017. She is looking forward to sharing her thoughts regarding this project by virtually joining the Sunday morning NATWA panel via Skype. Please feel free to browse her website to see more of her work: <https://www.remiihuang.com/>

Mian Mian LU

was born in Taipei, Taiwan in 1976. She

began living on her own at as a teenager, and became involved in Taipei's avant-garde theater scene. She wrote, directed and starred in plays. She was a member of Critical Point Theater in Taiwan, and in 1996 founded The Door Theater. From 2008 until 2012, she lived in Brooklyn, New York, where she made short films and directed a small-theater piece for the Brick Theater. She moved back to Taipei in 2012. Her short film MIDNIGHT DANCE was screened at Asian American International Film Festival and Los Angeles Asian Pacific Film Festival. Her latest short film MY MOM’ S WEDDING received a special award from Women Make Waves Film Festival Taiwan. She is preparing her first feature film “Mickey on the Road” .



作品年表： 2016 我媽的婚禮 My Mom’s Wedding (公共電視頻道)
2015 深夜海產店 Midnight Dance (高雄拍單元短片)
2014 倫敦的一天 One Day In London (在倫敦制作拍攝)
2009 一顆好橘 A Good Orange (在紐約制作拍攝)
2009 藍色星期一 Goodbye, Blue Monday (在紐約制作拍攝)

Exploring Parent–Daughter Dynamics Through Film: NATWA II Filmmakers’ Panel

by Michi Fu, Ph.D.

This year’s NATWA II Sunday Morning Panel during NATWA Annual Convention in Los Angeles highlighted three female directors from the inaugural Taiwanese American Film Festival (TAFF). All three were filmmakers whose works were showcased in downtown Los Angeles during August of 2017. Ms. Joann Lo and Ms. Deana Chuang were members of the selection committee that screened films to be featured. Films that were prioritized were those by female filmmakers who explored themes related to parent-daughter dynamics.

We were pleased to have Ms. Jessie Lee, Director of “Color Positive” for the Sunday morning presentation in person for a Q&A following the screening of all three films. We were also honored to have Ms. Remii Huang, Director of “Never Let You Go” join us live via Skype during the discussion. Ms. Mian Mian Lu, Director of “My Mom’s Wedding” was able to participate via a pre-recorded video (<https://youtu.be/9HvnY5dXT6g>) due to her inability to join us while on a film set during the time of our panel. For those who weren’t able to join us for the panel, below are links to access the films. If you appreciate their work, we ask that you contact the filmmakers directly to see how you can support their future projects.

Filmmaker	Film Title	Filmmaker Contact Information	Link to Film
Mian Mian Lu	My Mom's Wedding	lu.mianmian@gmail.com	https://drive.google.com/file/d/0B95OR-EKO_Vfc0VWc1pDdnMwaEk/view?usp=sharing
Jessie Lee	Color Positive	jessleepictures@gmail.com	https://vimeo.com/197821892/11e5d7a0da
Remii Huang	Never Let You Go	remiimovie@gmail.com	https://vimeo.com/194926097

NATWA II was grateful to NATWA for the ability to present during the Sunday morning panel (as well as the Saturday afternoon workshop “Healthy Mind, Healthy Body” by NATWA II member, Ms. Stephanie “Syd” Yang). NATWA II wishes to extend its thanks to the Taiwanese American Film Festival Executive Director, Mr. Anthony Ma (Actor, Writer and Filmmaker), for inviting us to be a community sponsor for the 2018 TAFF. We hope that you’ll enjoy some of this year’s films and let us know if there are any films that you believe NATWA II should highlight for our membership.



Michi & Jessie



許桂棠 (Helen Huang) from Virginia

認親結緣

已邁入三十年華的 NATWA 年會，此次是由我和秋宏姊來主持會前會【認親結緣】。我請大家來分享“此生最覺驕傲或最漏氣的片段”，“至今才知道……”，“早知道……”，或其他想和大家分享的趣聞，沒想到個個均有趣味的往事，每個人均聽得嘴開開，目睜睜，不時爆出笑聲。更令我驚奇的是沒有人竊竊私語，大家都老老實實的坐著聽。這是我多次主持認親結緣最守秩序的一次，I am so proud of us, Thanks! 當大家串講講過去，而我是現聽現未記，也沒有請記錄又忘了錄音或錄影，因此搜斷肥腸也只記得下面幾段，如果你們的點滴未刊出，請自行向下期的聯誼通訊投稿，失禮之處煩請見諒。

有幾對鴛鴦均一起上台，均稱他這輩子最得意的是認識身旁的嬌妻，不知是“入山看山勢，入門看人意”，或他們是 PTT Club 的榮譽會員，還是身旁的另一伴要他如是說？否則以後不讓你跟……。

- ★ 印象最深刻的莫過於已屆九十高齡來至 LA 的林醫師，在日據時代於台大醫院認識了同為醫生的彰化美女，他在戀愛期間染上了肺結核病，以為將會失去此鍾情的女友，沒想到她竟然不離不棄，這是他這輩子最得意也最珍惜的事。
- ★ 來自底特律的林姊妹稱她和夫君是牛郎織女，一年只見兩次（在 NATWA 年會和年中理事會）。她到加州顧孫而獨留夫君駐家拼經濟，藉 NATWA 年會，此君速飛過來，兒子還酸老爸說：“是婦女會年會，老爸去湊什麼熱鬧？”，幸好此君力爭才得以在 NATWA 上演牛郎織女的戲碼。
- ★ Virginia 的李小妹，最得意及最驕傲的是她把姊姊帶來參加 NATWA，李大姊不但當了會長且是 NATWA 不可或缺的人才，感謝李小妹對 NATWA 的貢獻。
- ★ 來自 Ohio 的施姊妹最大的 Surprised 是她拿到年會手冊才知道她須主持晚會。

★ 蔘業一姊以她當上了某協會的龍頭為榮，而她談及夫婿賣蔘的趣事更令大家噴飯，話說才入 Hotel 電話就響，對方稱是賣身的，他答：我也是賣蔘的，我們是同業……此君不知此身非彼蔘，差點與那個體戶簽了賣身契，好佳在，否則如何向夫人交代。

★ New Jersey 的洪大姊最得意的是今年當三面阿嬤，俗謂雙手抱三孫，無手通攘裙。洪妹提到由於 TSA 的耽誤而令她不得不送飛機，幸好被安排了下一班而未誤了行程。

★ 妳有過搭國內的班機托運的行李被檢查嗎？只因翁姊妹行李內帶了水果而被靈犬嗅出，只好在眾目睽睽下，翻箱倒櫃而藏不住 Victoria's Secret。

★ 只有 NATWA 的姊妹能在一個月內去醫院生兩次小孩，真不是蓋的。此乃因為雙胞胎的王姊妹上個月去生 baby，次月王姊姊在待產室時，醫生一見到她直說：“上個月妳才來生，怎會現在又要來生……”，我想是醫生的基本產學智識有待加強。

★ 也只有 NATWA 的姊妹比飛的還快，此乃騎機車的同學向在北醫門口等巴士的黃同學 Said bye，一路飆車經台大校門口時，卻看到她已站在台大校門口，乃停下車來說：“妳是用飛的嗎？怎麼比我騎 Autobike 還快”，而她竟一臉茫然，哈！此又是一對雙胞胎的奇遇。

★ 來自多倫多的張姊妹說她自小在日本成長而不會講臺語，自參加 NATWA 後，現在能用台語自我介紹，希望有一天能用台語演講，大家均報以熱烈的掌聲。

★ 另一張姊妹說她在多倫多，因緣際會學會了台語文，而黃姊妹以她家的連鎖餐廳為榮，並希望姊妹們到多倫多能和她連絡，她必招待而不怕姊妹們吃……

希望有故事已分享而未在此點滴內的姊妹或想分享個人精華的姊妹，請早報名在多倫多的年中理事會或明年在底特律的年會。由一個多月的記憶而寫成此文，如有張冠李戴或誤差之處，望美女姊妹們能原諒，小妹在此有禮了！

眷屬節目

林富文



我的牽手黃美惠與 NATWA 淵源很深，因此我也隨著她參加過數不清的 NATWA 年會了。她擔任第四屆會長時是我第一次參加。只覺

得 NATWA 與其他組織不太一樣，好像很 FUN！姊妹們對我們這些「弱勢」人士都很親切，並不排斥我們。參加過多次以後，也認識很多 NATWA 姊妹，她們就有如我的妹妹一般，使我覺得很自在。剛開始時參加的眷屬並不多，所以我們只跟著 NATWA 姊妹聽演講。她們的節目都很有內容，我也跟著學習很多。但是，當他們開會員大會時，我們就在另外房間聊天。後來，參加的眷屬人數愈來愈多，才開始另外安排眷屬節目。

今年因為會長是美惠的妹妹，所以她就「命令」我這個姊夫負責眷屬節目，也很「慈悲」的幫我找了陳廷楷一起來主持。

有了廷楷這位大人物我就放心了。NATWA 姊妹對他並不陌生。去年他在年會演講過莎士比亞的戲劇，唱作俱佳，非常精彩。因此，週五 (April 20) 9:00 am - 10:30 am 就由陳教授演講。他選的題目很別緻「成功的秘訣——一個真誠的微笑」他由幾個故事來說明現

代人幸福、成功的要素是好人際關係。工業革命之前，人只要努力工作，就有機會成功，但是工業革命以後，人際關係變得很重要。Genuine Smile (真誠的微笑) 可以幫助好的人際關係。

10:30 am - 12:00 pm 這個時段請了吳牧也來分享他旅遊攝影的樂趣。他分享三個地方：南美洲、南極及印度。對南極的風景及印度的文化、人物的鏡頭有深刻的印象。

下午 3:15pm - 5:00 pm 的時段由我主持，模仿南加州生活座談會方式，每個人做五分鐘的分享。我先引言 20 分鐘談「Can Money buy Happiness?」然後按座位次序一一輪流上台，每個人都很合作，沒人拒絕上台。大家都有很豐富的經驗，因此講起來都很精彩。有一位弟兄講得很高興，可惜五分鐘不夠用，只得請他下台。這就是生活座談會的訓練，看看你如何在規定的時間內完成你想要表達的。

今年來參加的眷屬是例年來最多的，約有六十餘人。很可惜，還有不少人沒有機會分享。我的連襟李東壁醫師事後跟我說，他也有很好的話題要分享，但沒有機會。如果以後還有機會讓我主持時，我一定會讓他先講。

主持眷屬節目也是一個很好的學習機會，去年王淑芬會長的主題「終身學習」，我有共鳴。感謝美琇會長讓我有機會學習。



感性的 NATWA Night

王寶蓮

今年的 NATWA Night 特別以“NATWA 心姐妹情”為主題來慶祝第三十週年 NATWA 的成立。節目的完美誕生特別要感謝我們各分會的努力，南加州主辦單位的參與，最後再由接生婆徐梅熙及王俐力醫生順利完成接生這個美好的回憶結晶。我以策劃人的立場，在此說明介紹這十個節目及車夫俱樂部客串的內容。

首先由北加州分會以”三十鼓舞”出場，她們手拿鼓槌象徵性擊鼓，伴著隆隆鼓聲的音樂，剛勁有力，為 NATWA Nigh 打造出氣勢，也為三十週年慶敲出鼓舞的樂章。

接著“NATWA 旺旺旺”由施慶惠主導的節目，將以前 Ohio 分會曾在 NATWANight 表演的精彩片段，讓姐妹們有一小段重溫舊夢的回憶。首先梅熙俊俏的相命仙裝扮就已驚動武林，她的舉手投足與男聲和小姑娘的對話配合，真是讚！還有桃花過渡的表演，最後古代裝扮的新郎與新娘結婚儀式對拜，當新郎掀開新娘的頭紗才發現她竟然是白髮美女（曾暎貴所扮）

Toronto 精彩絕倫的舞蹈“愛情恰恰”掀起了一片熱潮，台下呼聲連連，她們也愈搖愈大膽，分會長林碧玲還來個回眸一笑百媚生，真讓你心神蕩漾。舞跳得好，舞裝也是上乘的設計，我們真是飽受眼福啊！

NY 分會的“嘻哈舞”讓全體有個鬆動的機會，HipHop 的舞蹈是原始於紐約，NY 分會舞者大都是 567 拾的阿嬤級姐妹，聽說會跳嘻哈舞的阿嬤會被孫子輩視為偶像，這些阿嬤們也就樂此不疲了。

我們的才女阿香為大家帶來能讓大腦震盪的“台灣地名謎猜”，可喜可賀大家的反應之快也讓我吃了一驚。



客串：車夫俱樂部的”男生四重唱”可能是 NATWANight 男士的首演，因為我們有個十全十美的節目表，所以將男士的節目歸屬於客串演出。這個四重唱首要由王旭昭醫師（許鴻玉）發起，結合另二位醫師簡榮治（黃鳳凰），張瑞政（林照清）及我的先生陳廷楷教授一起合聲演唱。這四首鄧雨賢作曲，李臨秋及周添旺填詞的四月望雨歌曲，在沒有伴奏，只有兩次的 rehearsal，而有那樣的成績實在是可圈可點。

CA-San Diego 李文惠的”魔術換裝秀”真是吸睛的表演，四次的換裝讓你目不暇接，瞠目結舌。居然在我們的婦女會的姐妹中，竟有如此 sexy 的小姐呢！梅熙還特別提起若她能像文惠這樣換裝，也可省去她在節目之間的換裝急苦。

CA-South 南加州的舞蹈”夜鶯”由張瑞菊領隊，又是一場高水準的演出，服裝秀麗不用說，那舉手投足的舞技可以比美 NYCityBallet。

多倫多分會所演出的唸歌詩 & 舞蹈”咱的疼 NATWA”是這次晚會的主題，我要特別感謝這個團隊的努力與付出，兩次的 NATWA Night 他們都是領頭羊。首先由張秀滿以標準的台語文帶領團隊唸由伍炯豪牧師所寫的歌詞”咱的疼 NATWA”，接著由另一組人馬以舞蹈方式表達出這首歌曲的內涵。表演時我一直忙著攝影，事後慢慢的觀賞，我還真受感動呢。希望在今年去多倫多年中理事會時能夠有機會學到這個舞蹈。



第九個節目”感謝您，NATWA 各前總會長”這個節目將 NATWANight 帶入高潮，首先由王俐力主持人和陳雨辛在台上，及前總會長陳香梅由台下帶唱主題曲「咱的疼 NATWA」這時有 21 位的前總會長及新任溫明亮會長由首任會長張富美帶領上台。因有感於過去總會長對 NATWA 的付出與貢獻，利用這三十年慶祝會特別向她們致最高的謝意，感謝賴碧良前會長由阿嬤那裡得到手工特製的項鍊做為禮品。各個會長做簡單的自我介紹，讓與會者認識誰是誰。

最後的一個節目 Detroit 分會車城歡迎你”Motown Welcome You”就是在傳統的新任會長的本會所在地舉行，在 My Girl 的音樂舞蹈後，多位會員舉著車模型牌及歡迎您的字樣上台預告明年車城再見，溫明亮新會長也一再提醒大家明年在車城見面。當這將近兩個小時美好時光過後，大家才依依不捨離開，也為 NATWA Night 劃下完美的句點。



年會活動



洛城之夜

黃美琇

為了 NATWA30 年慶，今年的洛城之夜，我們請到了眾議院外交委員會主席共和黨的 Mr. Ed Royce，南加 TECO 的夏處長，翁副處長，和徐組長，還有 NATWA 創會會長張富美前委員長來為 30 週年慶賀（主講者李晶玉女士身體微恙不克出席）。同時我們又有會長的先生蕭律師以他朋友管非先生的油畫（南加 Laguna Beach）送給 NATWA。一分鐘的時間就以 \$3,000.00 成交。

接下來 90 分鐘的演出，包含了不同領域，不同樂器的表演。由 Christine 藝術工作室 10 人的手語舞蹈來開場。台灣傳統女性的感人情懷表現無疑。二胡，古箏，以台灣組曲展現台灣民謠，悲情的曲調，把大家帶回遙遠的時代。接下來美麗大方的 Emily 獨唱三首歌曲，青春洋溢，字正腔圓，受過訓練的歌喉的確不同凡響。

黃令先帶頭的狂想三重奏是洛城之夜的高峰。她們的鋼琴，小提琴和豎笛，2003 年組成，曲風自由狂放，以古典技巧融合爵士音樂靈魂活躍於世界各地，廣受好評，獲獎無數。



兩首台灣民謠，外加令先的自作曲 Rhapsody Café，浪漫曲調把大家帶進不同的領域。

聽完了這麼豐盛的大餐，2017 年洛城的台美皇后林佳出現了。她先委婉述說自己編跳這首“Rise Up”的心路歷程，四歲時開刀，醫生宣告不可能有肢體太大的運動，她偏好芭蕾舞。反而繼續努力苦練。在舞台上的旋轉、奔跳、展現，不禁讓人為她表現出的美麗旋律默默喝彩。

溫玉妙的手鐘，更是讓人瞠目張舌，二十幾個大大小小的手鐘表現出不同的韻律，在她輕鬆的控制下譜出的優美樂曲，真是餘音繞樑。

最後的壓軸是半音合唱團的四首台灣曲子，尤其最後王明哲編曲，“榮耀的日光”。把大家帶進了最高的境界。對台灣的那份疼惜，對上帝創造大地的偉大和美妙，都在這首曲子上表露無遺。

懷著感動又愉悅的心情，洛城之夜悄悄的落幕。依依不捨的應該是做為台灣人的“疼”和對 NATWA 的“情”和“愛”吧！

年會活動



羚羊谷之旅

何姿芳



是什麼吸引力，會讓會員參與多次的年會？除了熱衷會務，深度演講，人才培育，老友相聚外，最吸引人莫過於會後旅遊。這是我第二次參加，心情像小時要遠足一樣興奮！Las

Vegas 是落腳第一晚，距離我上次來 1994 年，至今已經過了 24 年。賭場增加好幾倍，遊客更是滿街都是。但是 Venetian Hotel 我一定要參觀，沈醉在威尼斯水城浪漫氣氛中，獨舟在水面漫行，歌聲盪漾，藍天白雲天花板，讓人恍如隔世！

Zion National Park

多麼幸運有導遊老闆夫婦的帶隊一路上鉅細靡遺介紹天文，地理，地質結構形成，風化的隱憂。經歲月的積壓，巨石成山，石上紋路細藏著歲月痕跡！



室友決定下次要開 RV 來個全家福露營，好好遊覽公園內這 8 條路線，享受怡人景致。

Grand Canyon National Park

不禁讓人讚嘆大自然的無限，經過多少風霜，峽谷毅立於風谷中，歷久不衰！

Antelope Canyon 羚羊峽谷

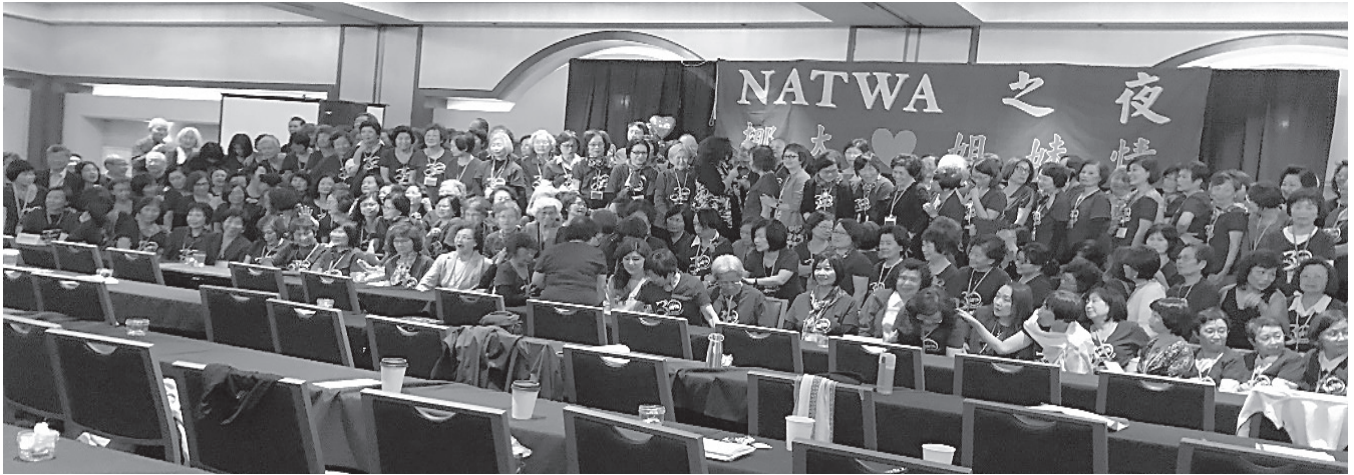
重頭戲來了，以前只能在圖片上看，心中無限心動。我竟然親自目睹到奇觀！鬼斧神工的天然奇景，天之巨擘，透過不同時間光線，奇石怪壁在鏡頭下，呈現了不可言喻驚嘆，洞穴中石頭上竟然呈現著，洪荒之力，剛柔交織，渾然天成。透過原住民導遊有攝影專業，幫我們接住剎那之間的永恆。張張精彩，拍案叫絕！有一幕似黑熊立吼提掌之姿，堪為佳作！沒想到光線變化，角度掌控，搖出千萬年石洞生命力，看似柔和的線條在石壁上刻出張力，原本沈睡水中巨洞經水沖刷，浮出水面褪變成無可取代的曠世奇葩！曾經有遊客貪戀它的美，沈迷於捕捉奇景，不顧洪水來襲而當場喪命！可見他勾魂魅力所在！

Glen Canyon 格蘭峽谷，水壩，馬蹄灣，都要你親自一遊，才能真正窺探究竟。感謝所有安排人員的辛勞熱心。有豐富經驗的導遊夫婦，盡心規劃吃住，及各景點路線，行程緊湊，一飽眼福。回味無窮之旅！



屬靈之旅 - 色多娜 SEDONA

迪惠蘭



北美洲台灣婦女會於 Los Angeles 召開 2018 年會。4-19-2018 開始註冊為期三天的會員大會。在會長黃美琇和年會團隊策劃下圓滿完成任務，許多豐盛的節目，讓姊妹們眉開眼笑。

最期待的旅遊也隨著來。二部大型遊覽車載著滿滿的姊妹和親友們去羚羊谷 Antelope Canyon 和大峽谷國家公園 Grand Canyon National Park 逛躡。另一部載著滿車的姊妹和親友們去色多娜 Sedona, AZ。

4-22-2018

午後，巴士直入莫哈比沙漠區 Mojave Desert。雖然美名沙漠地帶，但不是電影上常見的中東鬆沙似沙漠，而是岩砂岩石乾燥無比的沙漠地段。野樹野草稀稀落落地到處可見。偶而可看見一些綠色樹叢遠眺目中。據說，早期有拓荒精神的老美，會來水邊淘金。建設了一些小城鎮。金子掏完，就成群離開。這些城鎮就是鬼城 Ghost City 的由來。破舊不堪回首！

老美的西部開拓史是他們血淚的痕跡。一

望無際的莫哈比沙漠，令人感到蒼涼寂寞。許多姊妹們在 66 號舊公路上有停車時，如 Bostow，就不免懷古，買些紀念品！也拼拼小城市的經濟。碰巧看見幾百多箱的貨運火車過境，增添一些淒涼的呼鳴。今晚夜宿水上賭城拉芙琳 Laughlin。她畔依科羅拉多河 Colorado River，是沙漠中的人造綠洲。

姊妹們驚見舒適的旅館和各式各樣的料理都趨之若喜。甚至包肥的 Buffet 都愛不忍釋。可說是文明世界住久了，就離不開吃喝玩樂的習性。雖然 Laughlin 沒有 Las Vegas 的華麗和妖嬌，但是身處碧綠的 Colorado River 河畔，有岩山、岩丘，令人心怡。落日餘輝，相映水中，更是撩人心肺。





4-23-2018

離開姿容秀美的 Laughlin 賭城，在開拓人 Barstow 的橋邊和銅像旁邊拍照以後，繼續往 Route66 走。目前公路 40，就是古早的 Route66。姊妹們在車上自我介紹，風趣幽默，大家唱唱台語老歌和新歌。很快就到色多娜 Sedona。這次旅遊的響响之地。台灣人說仁者樂山，智者樂水；老美則說：God creates Grand Canyon，but lives in Sedona. Sedona 有多處世界聞名的最大人間磁場。是許多愛好 Yoga 人士的靈氣之鄉。因為時間不足的原因，姊妹們只能選擇性地參觀。有興趣者必須撥出足夠的日月再來此一遊。今日的旅程就是坐叮噹車前往紅岩石。

中餐就在 Sedona 市區各自負責。市裡到處都是藝術成品，奇石異岩，和許多的 Route66 紀念品。四周都是一望無際的紅岩石。紅岩石峭壁連綿不斷，雄壯無比，蜿蜒起伏，奇林異樹參插其中，高聳入雲，隨著陽光的照射，顯露出不同的豐麗色彩，磅礴雄偉，讓人驚嘆它們是天然形成的藝術創作：雕刻？水彩畫？和油畫？許多愛好大自然者在岩底岩腰建造自己的豪宅或是小屋，遠離風塵。難怪老美笑說上帝住在這裡。坐叮噹車 Trolley 的時間到了，姊妹們魚貫入坐，聽取解說員介紹紅岩石的史地！至於那塊岩石像什麼？！許多姊妹



們都有更貼的想像力。來此必參觀十字教堂 Holy Cross Church，是修女 Margaret 和其他教友募款建造的。附近四大峰之一的聖母抱聖子耶穌的紅岩石實在是神秘、離奇的自然景觀。趕回 Holiday Inn 附近去吃中式和菜。晚上到旅館附近走走，奇形異狀的紅岩石群在暮色照耀下微妙地發出能量，幽靜安祥。

4-24-2018

今日早時的行程是參觀印第安人的古蹟廢墟 Wupatki National Monument 和落日火山口。

Wupatki National Monument 是政府保留下來的印第安人村庄，集體的普布洛 Pueblos。幾千年前的印第安人為了逃避炎熱的氣候和乾燥的岩石生活，就用岩漿、砂漿、黏土、土坯，和木料在低窪地區建造一層或二層的 Pueblos。幾十人或幾百人的 Pueblos 村落，在美國西南部非常盛行。這個古蹟算是規模較小的 Pueblos。由於附近小火山群會發生中小型噴發和岩漿外流的現象，印第安人的遷移住處也常發生。小火山噴爆以後，常常帶來一些農業生機，造成這些印第安人有逐水草而居的習性。姊妹們也到附近的 Sunset Crater Volcano 徒步行走。到處可見岩漿，砂丘，山丘，小山，野草，野花，和黃松。不難想像印第安人生活上的難度。雖然許多而第安人都融入老美的社區，搬住較文明的旗竿

Flagstaff, 但是還是有零星的印第安人堅持祖傳的生活方式。

下午就開長途走 40 公路回 Laughlin. 姊妹們在巴士上, 繼續風趣的自我介紹, 也再唱台語老歌和新歌, 也有分享心裡的話。很快地就到了 Laughlin, 秀麗的水上賭城。姊妹們坐上遊輪暢遊 Colorado River, 美國西部 8 州的生命之泉。

在荒蕪的沙漠之地, 全靠這條生命線和它的支線供應水, 電, 和運輸。生命和經濟價值都靠這條天賜的河流。兩岸高聳的旅館林立, 熱帶樹搖曳生姿, 偶而也可以看到寒帶的松柏, 景色幽美。郵輪上有兜賣三明治, 各種小吃和飲料, 可以說眼福口福都照顧到了。經過 David's Dam, 雖然比起世界大的 Hoover Dam 是小小巫見大巫, 但是造福人類, 功不可沒。Colorado River 是上天的賜予, 很多河水閘是人類造福人類的智慧結晶。

在沙漠地帶, 還可以享受文明的恩賜, 實在是托了賭場的福氣, 帶動經濟繁榮。晚餐又是包肥 Buffet, 入境隨俗, 姊妹們歡喜, 導遊亦樂得有休閒時刻。旅館就在 Colorado River 河上 - Colorado Belle, 姊妹們在大餐之後, 都順著河堤漫步。

拉芙琳 Laughlin 這樸素的姑娘, 在霓虹燈的閃爍下, 增添了嫵媚的嬌容。耳熟能詳的老歌 Moonlight on the Colorado 似乎就輕輕地對妳歌唱。多麼地柔美幽靜……



4-25-2018

今日旅遊的景點是世界聞名的倫敦橋。所以美名為倫敦橋, 是因為這座橋是 1968 年, Lake Havasu, AZ 的大富豪 Robert McCulloch 向英國倫敦市政府購買的老古董。他毫不手軟, 將這座橋的一磚一石原原本本從倫敦-大西洋的那端, 過巴拿馬運河, 自太平洋進入 Colorado River 抵達 Lake Havasu City 的。1971 年完工。據說當時他花了至少五億美元。據說除了 Grand Canyon, 這是 Arizona 第二觀光勝地。英格蘭式的 London Bridge 古色古香, 是漫步的好去處。附近商店林立, 餐店趨步可數。Robert McCulloch 的企業規劃成功地將 California 和 Arizona 在此發揮聯合的經濟動力。默默無聞的 Lake Havasu City 因為 London Bridge 一舉成名。走進當地的 Visitors and Convention Center 才知道景點區包羅萬象: Red Rock, Pilot Rock, Picture Rock, Balance Rock, Topock Gorge, Steamboat Cove, Casinos, Copper Canyon, 數不清的 Parks, Castles, Beaches, museums, resorts, etc. 可惜, 姊妹們必須趕路去機場, 這次美國西南部之旅就匆匆結束。又是姊妹們珍重再見的時刻了。大家留影紀念這幾天美好的時光, 有吃有喝有說有笑, 每天都是陽光普照, 藍天白雲的日子。可貴的美國西南區史地文化之旅永遠存在腦海裡。



NATWA 花絮

橘子是怎麼洗的？

為了參加 NATWA 在 LA 舉辦的第 30 屆年會，碧玲和益世先飛往舊金山去探望在那裏工作的兒子及好朋友雅美。雅美家有一棵結果累累超過千粒的橘子樹，雅美讓碧玲，益世及從多倫多一起跟著跑的姊妹，採收約 150 粒甜又多汁的橘子分裝成數箱，帶去 LA 年會分發。在途中，雅美 e-mail 益世，提醒他應該要擦洗那些橘子。益世回說因加州缺水，他會用自然且環保的尿水擦洗那些橘子，這樣就不會用到加州的水。反正大家吃橘子都會先剝皮的嘛！（羅益世）（註記：編輯相信益世是說笑的，並沒有用尿水清洗橘子）。



望衣興嘆

禮拜四下午報到後很多姐妹高高興興的領取為 30 週年慶特別設計的 T 恤，哇！真漂亮！但是有人說太小了耶！問負責分發的姐妹可以換件大號的嗎？答案竟然是沒有 L 的，只有 M 和 S size。奇怪，感覺這些 T 恤好像不似美國的大小標準。高大和貴妃型的姐妹們只能望衣興嘆，拿回家後再看是要削足適履，或束諸高閣，隨已選擇了。（梅熙）

效率 vs 行動力

NATWA 行之有年的月曆，今年由美麗前總會長負責行銷，區理事們都是她旗下的銷售員。會前約好禮拜四下午 5:00PM 一起見面開會，沒想到有人去領便當時發現竟然飯票沒在信封裡，只好找報到處再補發，這一拖

一延，等領到晚餐便當送到樓上房間，再匆匆趕回樓下，找到開會現場，會議竟已結束。哈哈！苦笑啊！到底是月曆組的效率太高？還是有人行動力太差？才會造成這般結果呢？（梅熙）

搖錢樹

感謝這些年喝了許多碧玲 (Toronto) 的女婿益世帶來有酒精的美味飲料，延伸每日會議後的快樂時光。席間淑卿 (San Diego) 說：因為她家的搖錢樹 (女婿) 必須趕回去上班，所以不能參加會後遊；隔桌的瑟玲 (Toronto) 聽到“樹”，馬上為 Toronto 分會的活動宣傳“SHARE YOUR GREEN”，請淑卿分享一棵搖錢樹，淑卿抱歉地表示：我家只有一棵呀！（陳香梅）

NATWA 上上籤

由於晚會製作人寶蓮的重金禮聘，算命仙今年再度粉墨登場，除了在舞台上和老搭檔檳榔西施打情罵俏共舞一番，還被主持人俐力邀請為 NATWA 卜卦前途，但見他籤筒猛搖，讓美麗的主持人玉手一抽，算命仙一瞧，立刻金口大開，以宏亮的台語唸出 -----



< 雲開日出見光明，請妳不免問前程。NATWA 有伊溫明亮，彩雲攔加添能量。> 這支上上籤詩，除了讓現場觀眾歡聲不斷，更為新上任的明亮會長和彩雲副會長錦上添花喜上加喜。（梅熙）

北加 Gold girls

北加分會為了 NATWA night 的表演，成立 LINE group，十幾個



姐妹由音樂的挑選，服裝的製作，練習的時間……等等，一概都在 LINE 上討論搞定。也因此姐妹們在參與的過程中，培養了濃厚的感情，有人扭腳，傷背或有不適，姐妹們都會不約而同由 LINE 送出關懷和慰問。更甚的是每次練習都有人自告奮勇的提供美食小吃，大家享盡了團隊的愉悅情感，建立了濃厚的戰鬥情誼。因此年會甫結束即有共識，將 LINE 的團名由“北加 NATWA night”改為“北加 Gold girls”，姐妹們繼續為 NATWA 心姐妹情發揚光大。(梅熙)

陳香老友

好厲害的老 Ohio 分會 members，短短的時間就將以前在 NATWA



night 表演過的經典人物，由 Columbus, 北加, Taiwan, LA 各地前來的老班底配上班長慶惠製作的音樂在旅館房間彩排兩三下，就大膽的在禮拜五晚上風光的上台演出了。幾位熟悉的舊朋友擠在小小房間排練時笑場不斷，彷彿又回到過去好幾年前一起為 NATWA 晚會努力練習的快樂時光，好棒棒！老朋友還真的是越陳越香啊！(梅熙)

恍然頓悟

在禮拜天 NATWA II 的節目，是 TA Film Maker Video Present，放映三部影片，其中的兩部：

Mian Mian Lu -- My Mom's Wedding 我媽的婚禮

Remii Huang -- Mercury Records 水星記

欣賞後，才恍然頓悟，男女再婚的機率為何相差比例遙遠；趕緊告誡旁座的姐妹雨辛 (NJ) 和惠鈴 (NC) 兩位單身貴族 -- 目光別再那麼高大上了，往底層 (年齡) 找對象，那機會可就大大增加。不信，試試看！(陳香梅)

可愛義工

第一次碰到林淑卿 April Lin 姊妹是在報到處。她個子小小的，卻有個大大的，跟她穿的義工背心顏色一樣燦爛的笑容。對她印象好深刻。第二次碰到是在晚上大家在休息室談天說笑喝飲料吃點心，淑卿整晚都忙著照顧大家，少有時間與人聯天。晚上到了很晚，她還待在那裡。原來她需要是最後一個離開，確保房間整理好，門鎖好。隔天一大早，我匆匆忙忙地跑去同一個休息室去參加 Yoga，發現淑卿早早就在那裡，她甚至已經幫大家鋪好大毛巾在地上，好作 Yoga。雖然她沒睡幾個小時，一定很累，但還是展現她燦爛的笑容。讓我想起了 Energizer 電池電視廣告的那隻兔子，淑卿就像那隻充滿活力的兔子，不停歇。感謝你，淑卿！！(林碧玲)



三十週年慶花架

禮拜天早上，到處可見大家開始依依不捨的互道珍重，當然也不忘三五位好姐妹們一起拍照留念。說到照相，今年大會準備的三十週年慶的花架背景，上鏡最多，花團錦簇，喜氣洋洋的，有誰沒和它合照呢？感謝製作它的姐妹，蘭質慧心，有它真的是為大會增色許多呢！（梅熙）

會長裡外不是人

有個插曲可當做笑話。與妳們分享。羚羊谷的 B 車領隊是我。25 號那天，臨時被要求二車領隊互調一下。我就到 A 車去。站在車門口等人時，A 車的人回來要上車，看到我趕緊走開，說，走錯了。而 B 車的人看了我就要上車，她們就要我進去車內，免得讓大家混亂。誰知，我進車內，剛在第一排領隊的位置坐下。還是有 A 車的人一上車，看到我，立即要下車，司機在旁看了，酸溜溜的說，奇怪！大家怎麼沒看到“我”呢？！我只好打圓場說，誰叫你不是我們“NATWA”的會長。！（黃美琇）



為何失音？

年會的主題演講者是眾所皆知的李晶玉，她也參加會後的旅遊。大家都喜歡與她合照，她也很樂意配合。但不知何故，在旅途中她失去甜美的聲音！？益世的解釋是李晶玉與她的室友翁碧蘭相吼，因為碧蘭很“恰”，當然贏了!!!（羅益世）（編者註：碧蘭常說益世需要“修理”。我們可以理解她！）



開花結果

臨別說再見和室友淑芬 (GA) 抱抱時，不知道是客套還是亂套，竟然聽到——很高興能與妳同居，希望以後再續前緣，開花結果…。（陳香梅）

肉麻不嫌晚

胡慧玲博士把“衝突的藝術”演譯得滿堂笑聲不絕，掌聲不斷！而好學生珍瑛 (NJ) 將這門課題細細琢磨留心間，並在旅遊中不時與姐妹討論，最後她終於得到答案——要把撒嬌（小三的看家本領）養成習慣。是啊！老師說：肉麻不嫌晚。（陳香梅）

第一名

1. 美琇好有說服力，說動了大姊美芳、三姊美瑞分別由 San Diego 及 Maryland 來參加年會。這是她們兩位首次。加上二姊美惠，她們四姊妹相聚在 NATWA 年會，真的是好甜蜜。這可能是最多同個家庭姊妹一齊參加年會的吧！



2. 美惠及美琇兩姊妹分別擔任過 NATWA 總會長（美惠第四屆，美琇第三十屆），實在是前所未有的，開創歷史。好感人！

3. 美惠是 1988.3.13 NATWA 創始會員之一。三十年來年會從未缺席，對 NATWA 的愛與支持，真的是我們的好榜樣。（林碧玲）

NATWA 何去何從？

-- 我的觀感

米粒

今年 (2018) NATWA (北美洲台灣婦女會) 的年會有“何去何從”的節目，意識到我們的元老已在高瞻遠慮，為團隊的前途著想。NATWA 這 30 年來，經由當初創會的一群領導人，有智慧、有勇氣地盡粹心力，同心合力奠定了一個健全成熟的組織，成為一公認獨特出色有魄力的團隊。成員都有認同愛台灣和護台美人的情懷，有炙熱同舟共濟的精神，有向心熱絡的 NATWA 心和姊妹情，有歸屬感的情深意濃的大家庭環境，享有廣闊視野的人生經驗交流，互相啟發鼓勵潛能，互相支持學習。

NATWA 的功能提供了許多資訊、機會、訓練及培養出很多不同領域的人才和自我成長，歷年活動節目和諸多特殊服務個案工作的基金、募款和贊助工作都顯現 NATWA 姐妹對自己和大環境的社會人情世事、民主正義等甚是充滿愛心、關心和熱心。NATWA 也慶幸人才濟濟，能發揮智能，創設事業教育台美婦女追求豐富人生，回饋社會，關懷弱勢，傳承文化和草根外交的工作，一路來譜出了充滿魅力美好的成就與聲望，讓 NATWA 姐妹身之為榮地要守護其光亮的薪火。

像一般的社團，隨着歲月流年，NATWA 的成員和主幹隊也都漸趨老化，有着領導人傳承問題的隱憂。目前眼見我們這一代人都已不再年青，身心精力都有些力不從心，使之有參與職務的倦怠和能力的難境，且說隨着時代世風潮流局勢，年長老大的身份和地位在思想與作風上，多少有些不同層次的過時落後，跟隨時代順風轉舵是趨勢，互相間或與新世

代後生也必有些運作不同見解。NATWA 的幸運是我們有熱心盡職又能幹的歷屆前會長，有她們對團隊執着的愛心和貢獻，既使她們退職後仍然不離不棄全力以赴持續在關注和參務，讓 NATWA 繼續有傳統性的素質和凝聚的精神與鼓舞。但人生自然的衰老凋零和世代社會文化的演變，NATWA 持有共識的價值觀和領導人傳承的運作宗旨是會面臨挑戰與考驗。

現在我們有幾個面對的處境：

1. 我們早年來美的台灣婦女是第一代台美人移民群，親身體驗民主、民權、自由、平等、和女權爭取的啟蒙和運動，現代的新移民從台灣來的婦女和留學生很少，且和我們老輩來的境遇不太相同，她們的需要和作為作風已完全和現有的 NATWA 姊妹的成長環境和教育背景不同，與 NATWA 創會的意旨和活動運作方式必有代溝的問題，她們所需要的互助作用不同，她們失去 NATWA 那命運共同體和溶入的歸屬感，也沒有相依的需要和參與的意願，因之就少了吸引年輕生力軍的投入。
2. 更重要的那新世代的台裔婦女生長和教育在不同政治和文化的環境，有不同國家理念和信仰，有不同認同，不同理念，甚至未知的和諧危機。
3. 現在的第二代成年台裔婦女大多是在美出生的，自認她們是美國人，努力爭取她們在美的平等地位和族群認同，台灣是她們邊緣的關係，沒有前輩台灣人的生根感

和鄉土情，沒有同樣的故鄉意識和牽掛，她們的生活環境、思想和挑戰完全和現在的 NATWA 姐妹不一樣，她們會有更適合他們的創會和需要的宗旨，NATWA 的成功該是她們的啓示和楷模而已。

話說 NATWA “何去何從？”：以上述一些問題，讓我們要覺悟，要接受我們的團隊是自然會衰老，時代潮流會變，團隊人數會越來越單薄，會易減不易增，我們要在意的是品質而不是量。

我們要老身顧好！享受自己晚年的成果，珍惜現況，隨機應變，不執守成見。NATWA 也許會有一天世代輪替地謝幕完寂，此境遇也許我們這一生看得到也許看不到，但史上必有我們的腳印。

對下一代要放手像女兒該出嫁，讓其自立門戶去追求和創造她們自己的互助社團，她們與 NATWA 難能有連結和來電，不必一定要牽制她們來挑起這老窩。她們像我們年青時一樣都有創新的能力和理想的追求。如果她們真能感動而來接棒來愛護老阿嬤，而老人家也能接受新潮流的她們，必皆大歡喜，成為一個融合兒孫同堂的最幸福最理想的結局並可有永續承襲存在的可能，但目前情況，寄望她們來接捧或分享現有的 NATWA 社團是不太可能，不太合適，也有點太奢望。NATWA 該有義務啓發贊助支持她們成立其自己的社團。NATWA II 是個很好的開始，寄望它像 NATWA 一樣成長成功。相信在她們的創會宗旨必會有一條款：「要照顧老長輩……」

回顧查視 30 年來總會和分會所歷經的主題、目標和活動，都是很有意義和有貢獻之事，在各區分會所舉辦的活動都歷年不衰，

年年充實創意又充滿活力，充分發揮台灣婦女 NATWA 的特質和有着純真向心的團隊精神。各分會的定期常規的聚會能供歡心結緣、快樂社交、能匯集力量和聲音響應各種正義、賑災救援的工作，這就夠有意義和價值啦！成員的多少不該是成功或目標的指數，不必太在意人數的增減，不必太在意做得好壞成功與否，只要有用心推動必有成果。

NATWA 工作職務盛大又負盛名，害怕承擔不起，或個人不方便因素，漸有出任分會長和理事志工職位的問題，NATWA 是不欠缺人才和熱心奉獻的精英，只要大家一起同心合力合作的推動，輕鬆會長和理事的辛苦，相互間多鼓勵多牽手，必多勇氣來挑擔，相信這是 NATWA 團隊不必太憂慮的困難，有 NATWA 培育的精神必有 NATWA 的人才。

各區分會的活動才是真正的 NATWA 生命，每月有聚會相見面才能熟識，才能培養出親近的歸屬感。努力充實分會活動是很重要，各分會活動應多互相交流、分享知識和響應，給予應有的鼓勵與支援。

總會和各區分會所設立的各種特別個案工作都是很有意義，世間有太多需要和可作的慈濟工作！但都有輕重和緩急之別，其經費資源是要酌量而立，着重能先開源才好運作和持遠。

總言 NATWA 是成熟了，也許少去了些年輕的青春活力，但增添了些晚霞霓虹的嫵媚慧心，是黃金時代的女人，活出美好，肯定了自己，懂得愛自己也懂得愛別人，懂得充實自己也懂得分享別人。像人生路途長遠無知，NATWA 的前途也未卜，讓我們以今年的主題“善用科技、豐富人生”的思想來營造 NATWA 的何去何從！



北美洲台灣婦女會
North America Taiwanese Woman's Association
4289 Wintergreen, Troy, MI 48098
www.NATWA.com

Presorted Bound
Printed Matter
US Postage
PAID
Stone Mountain, GA
#1176



▲ 2018年年會鬧熱滾滾，錯過的人免煩惱，我們2019.4 Detroit 見!

◀ 2019年年會召集小組大力釋出愛的歡迎。第31屆NATWA年會：2019.4.18-21 @ Sheraton Detroit Metro Airport Hotel

NATWA