

# 北美洲台灣婦女會聯誼通訊第 60 期 目錄

02 會長的話 / 陳彩雲

## 2018 年中理事會

03 NATWA 2018 年中理事會會議記錄 / 黃玲玲

04 記 2018 年中理事會 / 張秀滿

## 2019 年會

06 2018-2019 會長年會的歡迎詞 / 溫明亮

## 會議記錄篇

06 年前理事會議記錄 / 黃玲玲

08 第 31 屆北美洲台灣婦女會會員大會紀錄 / 黃玲玲

10 財務報告

18 區理事報告

20 分會活動報告

32 各組報告

36 Special Projects Report

## 專題演講 / Keynote Speeches

41 改變觀點，挑戰未來

/ 徐佳青 - 民主進步黨副秘書長

44 臺灣社會創新發展趨勢

/ 唐鳳 - 行政院政務委員

45 Materials Science of Cookware and Food Packaging

/ Prof. Andre Lee

## 善用科技，豐富人生講座 / Embrace Tech, Enrich Life Panel

48 Social Media / 徐梅熙

49 Google Drive / 黃玲玲

49 Health Apps / 簡安齡

50 Entertainment / 王淑芬

51 金融 Apps / 林婉玉

## 健康講座 / Health Panel

52 Introduction to Radiology / Dr. Lily Wang

53 摘下口罩，淺談麻醉 / 陳東榮醫師

54 When should you see a gynecologist? / Dr. Alice Chi

56 失眠症 / 林毅夫醫師

## 同心圓：

(一) NATWA WTO 姐妹會 / 張秀滿

57 異族親家 / 葉寶桂

58 趣事一籬筐 / 楊美麗

59 故事分享 / 溫明亮

(二) 一機在手，笑遊江湖

60 基本攝影技術 / iPhone 攝影功能 / 吳黎敏

61 iPhone 和 iPad 功能說明 / 邱良媛

(三) 豐富人生

62 志工心得 / 劉美娥

62 老人照顧：經驗分享 / 謝錦櫻

64 懶人功 / 歐春美

65 多肉 (succulent) 盆栽培養製作 / 陳淑卿

## NATWA II

The Internet & Social Media: The Good & The Bad

66 / Jennifer Chao

66 / Senator Stephanie Chang

67 / Stephanie Suga Chen

69 / Dr. Lily Wang

## 眷屬節目

70 信念的種種面像 [Believe or not, it is about beliefs] / 林毅夫

## 年會活動

71 認親結緣 / 雨辛

72 Detroit Night / 陳香梅

74 善用科技 歌舞人生 Natwa Night / 雨辛

## 活動報導

77 2018 世台會 FOTWA (國外台灣婦女聯合會)  
/ 王寶蓮

78 2019 第三十一屆北美洲台灣婦女會 / 迪惠蘭

80 會後 Detroit 半日遊 / 陳淑婉

81 北美洲台灣婦女會第 31 屆年會會後旅遊 / 王淑芬

84 NATWA 花絮

## NATWA 人物特寫

86 林蔡金枝姊妹 / 林瑟玲、林瑞玲、程弓圓、林碧玲

## 來函投稿

88 Me Too, 我也是 / 楊玖之

90 編後語 / 廣告

封面 & 封底設計 / 周佩瑾

刊物編排設計 / 雅雲 www.IreneArtWork.com

親愛的姊妹們，

感謝明亮和其團隊這一年來辛苦的付出，妳們的努力使得 NATWA 會務順利延展並深深凝聚會員的心。感謝明亮和前會長們耐心指導，新舊工作小組組長熱心接任或繼續留任，各分會會長均已就緒，加上 Washington DC、紐約、紐澤西姊妹的支持協助舉辦年中理事會及年會，讓我 100% ready 接棒。

今年的主題是「承先啓後、多元交流—Embrace•Explore•Engage•Evolve」。2018 年 4 月在加州洛杉磯姊妹齊聚一堂為 NATWA 慶祝 30 歲生日、回顧輝煌的「何從」，然而對「何去」卻著墨不多。我思考許久，認為 NATWA「才」30 歲，她有著堅厚的組織基礎和人力支援，那麼在未來的 30 年，我們希望她是何容貌呢？希望能藉由探討台美、台加人移民史，認真把傳承當我們的第一課題。在 NATWA 自己內部著重聆聽、溝通、創新、播種，同時與其他社團、不同族裔互相學習、交流、互助、連結，藉此縱、橫方式來深耕和擴展，然而，這將只是個開端。

2019 年 10 月中理事會將在 Washington Dulles Airport Marriott 舉辦，歡迎大家都來參加討論會務、互相學習，會後遊雖只有兩天，但行程精緻，就地深入學習美國豐盛的歷史、人文、和地理。

2020 年 4 月年會將在 Newark NJ 舉辦，會後遊三天半包括 Lower Manhattan、Upper and Mid Manhattan、Lower Hudson Westchester County、New Jersey，肯定帶妳去參觀 Manhattan 的新地標 Vessel。

年中理事會還有年會節目、會後遊的詳細內容隨時會在 NATWA.com 更新。旅館在會前和會後三天都能享有 group rate，請早到晚退，在參與會務之餘，也能不疾不徐的享受 Washington DC 跟紐約。

彩雲

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

Dear Sisters,

Thanks to Ming-Liang and her team for their hard work over the past year, your efforts have made NATWA run smoothly and deeply unite the hearts of its members. Also thanks to Ming-Liang and former presidents for their patient guidance, the new and current group chairs are enthusiastic to take over or continue to stay. The chapter presidents are ready, along with the support of Washington DC, New York, New Jersey sisters to help hold the mid-year board meeting and annual convention. Seeing everyone's support makes me feel 100% ready to take this role.

This year's theme is "Embrace, Explore, Engage, Evolve". In April 2018, sisters gathered at Los Angeles, CA to celebrate the 30th birthday of NATWA and review the brilliant "history". However, there was not much mentioned about the "future". I have been thinking that NATWA is "only" 30 years old. She has a strong organizational foundation and manpower. What do we want her to be in the next 30 years? Through exploring Taiwanese immigrants' history, we can take heritage as our first topic. In NATWA, we focus on listening, communicating, innovating, and planting. At the same time, we learn, help, and connect with other organizations and different ethnic groups. In this way, we can deepen and expand in every way. However, this will be just the beginning.

In October 2019, the board meeting will be held at the Washington Dulles Airport Marriott. Everyone is welcome to attend and learn from each other. Although the post-conference tour is only two days, the itinerary is exquisite and includes an in-depth study of the rich history of the United States.

The April 2020 annual convention will be held at Newark NJ. The three and a half day post conference tour includes Lower Manhattan, Upper and Mid-Manhattan, Lower Hudson Westchester County, and New Jersey. We will definitely take a trip to Manhattan's new landmark, Vessel.

The details of the mid-year board meeting, annual convention and post-conference tours will be updated at NATWA.com. The hotels offer us the group rate three days before and after the meeting. So, in addition to participating in the conference, you can come earlier and stay longer to enjoy Washington DC and New York.

Jacy

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



## NATWA 2018–2019 年中理事會會議記錄

時間：October 20, 2018, 9:30 am to 12:00pm; 1:30 pm to 3:00pm

地點：Fairfield Inn & Suites by Marriott, Toronto, Canada

主席 / 會長：溫明亮 副會長：陳彩雲， 議程監督：張月英

秘書：黃玲玲 記錄：黃玲玲

理事會成員 64 人， 出席人數 33 人

溫明亮、陳彩雲、王寶蓮、楊碧珠、李碧娥、謝淑卿、鍾艾霖、黃玲玲、白珠麗、葉寶桂、張瑞菊、楊美麗、葉明霞、邱良媛、林碧玲、謝錦櫻、迪惠蘭、林達寬、王淑芬、曾映貴、洪珠美、林麗華、黃美琇、翁碧蘭、林瑟玲、陳亦慈、施伶泓、洪蜜、張秀滿、簡安齡、高瑪麗、張月英、林郁子

1. 會長致歡迎詞。
2. 確認理事會成員 64 人中出席 33 人，裁定達到法定開會人數。
3. 會長宣佈會議開始。
4. 本次會議未列印書面簽名單、Proposal Reviewing Result 未填寫，議程監督張月英指示，今後書面簽名單不可或缺、Proposal Reviewing Result 需要填寫清楚並其由會長簽名。
5. Proposals 需要送出要包含前會長，因為 proposals 已經過 committee 審核通過，不需要 second。
6. 審讀並修正 2018 年前理事會紀錄 ( 參見 2018Mid-YearHandBook p.5~6 )。楊美麗提議紀錄 p5. 7.B “銷售形式” 修正為“募款形式”，經表決全數通過。
7. 財務報告：會長行政費、月曆組、基金組 (Operation fund, NATWA Fund & Restrict Fund, 投資基金，賴和之友基金，TFT 組，Care for Soldiers)
8. 議程監督張月英簡介如何開一個有效率的會。
9. 新提案討論 ( 提案細節見年中理事會附件 )
  - A. DEANA CHUANG 提案：Seeks to expand the Community Scholarship program to include survivors of domestic violence。  
結果：32 票通過。
  - B. 張雅美提案：To set up SOP (Standard Operation Procedure) for calculating NATWA Development Fund, 陳彩雲提出 “moved that the motion be postponed indefinitely”。  
結果：32 票通過 postponed indefinitely.
10. 集體討論：
  - A. 黃美琇：如何鼓勵分會會長出席年中理事會
11. 主席宣佈散會

## 記 2018 年中理事會

張秀滿



2018 NATWA 年中理事會及人才訓練營，10/19-10/23 在 Toronto Fairfield Inn 舉行，約有 70 多位姊妹參加。今年的主題是”善用科技，豐富人生”。Toronto 分會的姊妹抱著有朋自遠方來的心情，事先就做好了種種的準備。

週五晚上認親結緣由施伶泓主持，伶泓姊讓姊妹們互相介紹，溫馨有創意。其中還穿插多倫多陳碧鶯姊的冰酒介紹。碧鶯姊是冰酒達人，從馳名的產地 Niagara Region 進口冰酒到台灣銷售，長達 20 多年。週六是例行的理事會，為了讓大家明白議程，開個有效率的會議。張月英姊先給大家上了一課”開會須知”。理事會有許多的報告，討論許多的建議，也通過一些提案。

這次的講座，配合主題”善用科技，豐富人生”，有王淑芬的”邊玩邊學”，淑芬姊教我們如何帶一隻”小機”走天下。另外，有邱良媛和林婉玉介紹 smart phone apps，黃玲玲和溫明亮介紹 google apps，簡安齡介紹 Health and Fitness apps，陳彩雲介紹 e-voting。姊妹們拿著現在幾乎人手一機的 smart phone 努力地學習，怕跟不上時代，變成一個”古早人”。雖然有些姊妹聽得霧煞煞，仍然要繼續聽、繼續學。是啊！smart phone 帶來了許多的便利，改變現代人生活的習慣，也改變人與人溝通的方式。有此機會，姊妹們一定要認真學習。

這次年中理事會，因為旅館同意我們從外面訂餐。

多倫多姊妹絞盡腦汁，希望讓姊妹們吃到物美價廉又多樣化的餐點，有日式、韓式、港式、台式，樣樣多有，謝謝羅益世兄挑起 delivery 的重責大任。

週六的晚會，我們邀請到伍炯豪牧師和他訓練出來的董娘樂團，帶來一連串的歌曲。伍牧師才華洋溢，能作曲，能唱歌，精通各種樂器。他們用歌曲說台灣土地的故事，大家聽得好有共鳴。伍牧師曾寫一首歌”咱的疼 na 大”，姊妹們很喜歡。今晚有機會聽他自己演唱，大家跟著唱和，真是太好了！謝謝伍牧師和他的團隊帶給我們愉悅的時光。



接著，還有 line dance，多倫多團隊事先就準備了好幾條舞曲，有快有慢，還有一條”內山姑娘要出嫁”。姊妹們為了這首舞曲準備了花轎、大鑼，還有媒人、新郎、新娘，有趣極了！另外周佩瑾 (Ohio/Kentucky 分會) 帶來肚皮舞，佩瑾姊曾是空姐，住過土耳其，跟著專業老師學過多年的肚皮舞，跳得好極了！她還教大家跟著她跳了一段，大家什麼動作都有，笑聲不斷！

多倫多有家餐廳”魚樂軒”(Fishman Lobster Club House)，以大龍蝦、帝王蟹馳名，明亮說她一定要帶姊妹們去品嚐。所以，理事會一結束，第一站就是去吃龍蝦、巨蟹，相信這一餐讓許多姊妹留下深刻的印象。

第一天的會後遊，我們去 Niagara-on-the-lake 和 Niagara Falls。Niagara-on-the-lake 是一個美麗的小鎮，以蕭伯納戲劇節 (Shaw Festival) 遠



近馳名。在這裡可以逛古色古香的小店，看達達的馬車漫步在街道上，也可以光臨被稱加拿大最好吃的冰淇淋店 Cows。(這是來自愛德華王子島的冰淇淋店，安省唯一的分店就在這裡)。我們也拜訪了酒莊，Niagara Region 的冰酒世界聞名。酒莊的義大利帥哥帶我們參觀美麗的葡萄園和酒窖，再讓大家品酒。之後，姊妹們大方的選購，貢獻加拿大經濟。接著，沿著 Niagara Parkway 前進瀑布，沿途風景秀麗，這條路曾被 1943 造訪的英國首相邱吉爾說是 the prettiest drive in the world。在 Niagara Falls，我們搭乘遊船 Hornblower，感受大瀑布的水霧。雖然被濺得一身濕，是愉快的經驗！

第二天，我們參觀日本文化會館，多倫多的台僑一向和日本文化會館有很好的關係，常參加他們舉辦的各種活動。日本人在多倫多已耕耘好幾代，日本文化也曾是台灣文化的一部分，看看別人，勉勵自己。接著參觀 Ismaili Centre 有專人導覽，



讓我們認識了清真、波斯與穆斯林文化。Ismaili Centre 旁邊有漂亮的 Aga Khan Museum。2014 年開幕後，已成多倫多的新地標，雖然因為時間關係，我們沒有進去，但大家在外面拍照留念。

午餐後，我們去了 Distillery District。19 世紀，這裡曾是全世界最大的釀酒廠，也是北美保存最完整的維多利亞式建築的工業區，於 2003 年改頭換面，成為多倫多一個新的文化藝術中心，為國家遺產保護區。因為獨特的氛圍，常吸引許多電影在此地取景。

最後，我們還去了 Toronto railway museum，這裡是看 CN Tower 的好地點。CN Tower 就是加拿大國家電視塔，塔高 553.33 米，曾是世界上最高的建築物。被認為是多倫多的地標，每年吸引超過 200 萬人次參觀。我們在這裡結束了會後遊，平平安安地送姊妹們去機場。2018 年中理事會圓滿結束！



2018 NATWA 年中理事會及人才訓練營 @ Toronto, Canada

## 年會的歡迎詞

會長溫明亮

大家早，很高興也感謝你們來參加今年的年會，沒有你們的參與這個年會就開不成，所以再次的感謝大家從美國和加拿大各地來到底特律。我也要感謝翁碧蘭總幹事及我們底特律分會的姊妹們，在這一年準備了很久就是要歡迎你們的到來，希望大家相見歡之餘也可以學到一些長知識的機會。

自從去年的5月1日接任總會長之後，我拜訪了幾個分會參與他們的活動，讓我深深感受到姐妹的熱情。五月去了多倫多參加他們的年會，六月趁著我兒子在茂宜島結婚，也參加了夏威夷分會的活動，而後也到Columbus參加OK分會聚餐及演講，Labor Day的假期到芝加哥參加WILL新分會的聚餐。七月份是台灣人夏令會的時候，參加了美東和中西部夏令會。也在中西部夏令會做了一個NATWA的簡介。

在我們婦女會的業務上，也做了幾點改進，第一

是手寫郵寄的捐款收據改成電腦化作業，包括mail merge and email。第二是電子投票來取代通訊投票。這兩點替總會省了不少人力和金錢，真是符合今年的主題善用科技豐富人生。



今年的主題演講是請台灣來的徐佳青民進黨副秘書長及唐鳳行政院政務委員，還有我們當地的名嘴李延志教授做專題演講，希望大家喜歡。今年跟往年比較不一樣的是我用了好幾個panel sessions 希望大家有機會聽一些不同的觀點和知識，然後有機會讓大家發問。底特律之夜有我們嚮往已久的歌仔戲和底特律的Motown音樂。當然還有我們的NATWA Night是大家同樂同歡high到極點的節目。

在這一年裡，我在辦年中理事會和年會的兩個重要的大會中，學到了很多時間管理以及如何安排事情的優先等級，同時也認識了很多新朋友，這是很值得的。祝福大家萬事如意，身體健康！

## NATWA 2019 年前理事會議記錄

時間：April 18, 2019, 6:30 pm to 9:30pm 地點：Sheraton Detroit Metro Airport, Detroit, Michigan

主席/會長：溫明亮 副會長：陳彩雲 議程監督：張月英 秘書：黃玲玲 記錄：黃玲玲

理事會成員 64 人，簽到達人數 33 人會議開始，陸續有人加入共 45 人

溫明亮 翁碧蘭 陳彩雲 林達寬 王寶蓮 鍾艾霖 林郁子 林碧玲 涂惠鈴 施伶泓 張理瑋 張秀滿 謝錦櫻 張雅美 顏淑華 黃美惠 王淑芬 簡安齡 邱良媛 張月英 徐梅熙 黃美琇 李碧娥 林瑟玲 陳香梅 白珠麗 楊美麗 陳淑卿 葉明霞 高瑪麗 黃玲玲 廖淑真 程韻如 謝淑卿 賴碧良 張瑞菊 林麗華 葉寶桂 李芬芬 李素秋 歐春美 葉錦如 陳淑婉 吳美芬 陳亦慈

1. 會長致歡迎詞
2. 確認理事會成員 64 人，出席達 33 人時，裁定達到法定開會人數
3. 會長宣佈會議開始
4. 審讀並修正通過 2018 年中理事會記錄

記錄第 10 點“10. 臨時動議：”改成“10. 集體討論：”，會議記錄 31 票通過

5. 財務報告：會長行政費，月曆組，基金組 (Operation fund, NATWA Fund & Restricted Fund, 投資基金，賴和之友基金，TFT 組，Care for Soldiers)  
葉寶桂報告：Calendar Project, 在美國做每個項目都要付錢，2020 要再送到台灣做，但是在美國找 distributor 做寄送，印 2000 份，以去年實際開銷加一成計算，印 15 張，預算可盈餘 \$7200
6. 新提案討論 (提案細節見年前理事會 program P. 4-16)
  - P01-Team Taiwan 補助款由 \$500 改為 \$1000 參加會員每人補助 \$10  
結果：37 票通過，由基金組的 General Project 支付 \$1000
  - P02- 補助為台灣而教 (TFT) 小組 \$2500。結果：36 票通過，由基金組 Special project 支付 \$2500
  - P03- 撥款 \$1500, 資助一位 TFT 教師參與國際網絡交流的費用  
結果：32 票通過，由基金組 Special project 支付 \$1500
  - P04- 贊助賴和文學音樂會及台語歌國際推展方案，文學音樂營 \$3000  
結果：38 票通過，由基金組 Special project 支付 \$3000
  - P05- Change printed NATWA Membership Directory to exclude street address. 李素秋提議成立一個 committee 結果：23 票通過，成立小組研究
  - P06- 補助區理事。各分會會長，副會長參加年中理事會之旅費，每人 \$200, 共 \$4800, 先試行一年  
結果：38 票通過，由基金組的 General Project 支付 \$4800
  - P07- 因春季版聯誼通訊停刊，候選人名單將公佈於年會前之 Newsletter, 選罷法需作適當修改  
結果：33 票通過
  - P08- 副會長和區理事的選舉，正式繼續採用電子投票為主要投票方式，因應電子投票的實施，選罷法需作適當修改。結果：33 票通過
  - P09- 補助家暴關懷組年度費用 \$4000, 支持各分會參與，每分會若參與地區家暴關懷團體活動，補助 \$300 上限，只捐款給家暴關懷團體 \$200。結果：37 票通過，由基金組 Special project 支付 \$4000
  - P10- 贊助海外台灣青年參與文化松活動之旅費補助 \$3000  
結果：36 票通過，由基金組 Special project 支付 \$3000
  - P11- 補助 Care for Soldiers 小組年度費用 \$2000  
結果：39 票通過，由基金組 Special project 支付 \$2000
  - P12- 因應婦女發展基金之成立，修改基金預算準則。結果：38 票通過
8. 審核修正新年度工作預算及基金組財務預頁 (見年會手冊 p.14 及夾頁)  
結果：修正後，工作預算 37 票通過，基金組財務預算 40 票通過
9. 臨時動議：
  - A. 陳彩雲提案：副會長及區理事的選舉，電子投票率比傳統方式高，費用比較低，應繼續施行  
結果：39 票通過
  - B. 楊美麗提案：研究 2021 年度和以後，是否繼續以月曆或其他替代品作為募款方式？成立小組研究，年中會時報告  
結果：36 票通過

## 第 31 屆北美洲台灣婦女會會員大會記錄

時間：April 19, 2019, 9:00 am to 12:30pm

地點：Sheraton Detroit Metro Airport, Detroit, Michigan

主席 / 會長：溫明亮 副會長：陳彩雲

議程監督：張月英 秘書：黃玲玲

記錄：黃玲玲

1. 會長致歡迎詞
2. 清點與會人數，出席 135 人，超過法定 12% 人數，會長宣佈會議開始。
3. 全體會員唱會歌 - 陳香梅領唱
4. 審讀 2018 大會記錄（見年會手冊 P.7） 135 票通過
5. 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。（財務報告見手冊 p.8-14）
6. 理事會討論通過，提出下列議案請大家表決：
  - A - Seeks to expand the Community Scholarship program to include survivors of domestic violence  
結果：127 票通過
  - P01- Team Taiwan 補助款由 \$500 改為 \$1000 參加會員每人補助 \$10  
結果：129 票通過
  - P02- 補助為台灣而教 (TFT) 小組 \$2500  
結果：133 票通過
  - P03- 撥款 \$1,500, 資助一位 TFT 教師參與國際網絡交流的費用  
結果：127 票通過
  - P04- 贊助賴和文學音樂會及台語歌國際推展方案，文學音樂營 \$3000  
結果：132 票通過
  - P05- 補助分會副會長、區理事參加年中理事會的旅費，每人可申請旅費補助從 \$100 提高到 \$200; 增設 "分會會長參加年中理事會，每人可申請旅費補助 \$200"，以鼓勵出席會議，以參與並熟悉 NATWA 會務  
結果：127 票通過
  - P06- 因春季版聯誼通訊停刊，候選名單公佈在年會前的 newsletter，選罷法並作適當修正  
結果：125 票通過
  - P07- 副會長和區理事的選舉，正式繼續採用電子投票為主要投票方式，因應電子投票的實施，選罷法需作適當修改  
結果：128 票通過

P08-The Caring for Domestic Violence Committee would like to apply for \$4,000 to support activities to raise awareness of domestic violence issues.

結果：132 票通過

P09- 支持海台青「文化松」\$3,000

結果：127 票通過

P10- 補助 Care for Soldiers 小組年度費用 \$2000

結果：125 票通過

P11- 修正基金預算準則

結果：133 票通過

P12 - 副會長及區理事的選舉, 電子投票率高費用低, 應繼續施行

結果：133 票通過

7. 理事會未決議事項, 將成立小組研究, 年中會時報告:

A. 會員通訊錄的會員地址是否應該刪除街道名稱?

B. 2021 年度和以後, 是否繼續以月曆或其他替代品作為募款方式?

8. 宣佈副會長及區理事選舉結果

eVote 1043, 回收 433; 通訊投票的數據 (寄出 50 張, 收回 14 張) and all voted candidates, 候選人總得票數 (eVote 票 + 通訊投票) 如下:

副會長 張秀滿 407(393+14) 票, 中西部區理事 林麗華 380 (366+14) 票, 西北區理事 陳慧中 382 (368+14) 票, 東南區理事呂秋宏 382 (368+14)

9. 新舊會長交接, 張月英監交

10. 新年度工作計劃、預算及工作人員 (見年會手冊 p.14-15 及夾頁)

NATWA Operation Fund budget

結果：131 票通過

NATWA Fund budget

結果：118 票通過

11. 介紹 2019 年中理事及 2020 年會場所

12. 新年度工作計劃

主題是: 承先啓後 (縱) 多元交流 (橫)

13. 選舉新年度提名組成員, 由四名留任區理事 (王寶蓮、余怡諒、楊碧珠、簡安齡) 擔任, 另在大會由即將卸任的分會會長中選出四名 (施伶泓、高瑪麗、鍾艾霖、張瑞菊) 共組提名小組, 組長溫明亮。

14. 臨時動議: 無

15. 主席宣佈散會

## 東北區理事



王寶蓮

月曆小額募款的推動，今年由區理事扛起來，首次在美東夏令會以 Poster Display 及文宣介紹 NATWA 月曆製作的意義，感謝各分會的贊助，特別是 Boston

洪蜜會長一口氣就訂了 60 本。

美東夏令會是台美人夏令會的起源，2019 年將進入第 50 年的歷史，它同時也是好機會讓 NATWA 東北區姊妹能夠相聚相識，溫明亮總會長特別光臨與會，同時嚴詠能帶領的打狗亂歌團也來捧場，特別以一首新編的曲子「有妳咱弄不驚」來助陣，這個「妳」我想就是代表 NATWA 姊妹吧。

五月參加 NJ 雪香姊陶藝製作解說及觀賞，在劉玉霞會長帶領之下，她們分會的活動及節目豐富又頻繁。

NY 分會的活動在鍾艾霖會長的帶領下，節目不勝枚舉，有鑑於經費拮据，我特別在府上舉辦了一個歲末募款餐會，有幸陳伶銖姊妹的公子 Andrew Yang 也來參加並發表競選理念，他以 Humanity first 做為主軸，其實與 NATWA 的理念是非常相似的。美好的一年，希望下一年會更好。

## 東南區理事



涂惠鈞

我們東南區雖然幅員廣大，可惜姊妹稀少。沒有分會，姊妹住處又很分散，通常就靠每年台灣人東南區夏令會時，才能與眾姊妹們見面、相聚、博感情。

所以我特別重視、珍惜這個活動。鑒於鄉親們雖然都非常注重健康，偏偏又常常這裡酸、那裡痛，我特別在這兩年代表 NATWA，為東南區夏令會，提供兩個醫學講座。繼前年蕙茹姐成功的醫學講

座“Creating a Healthy and Beautiful Life”，去年再乘勝追擊，邀請我們可愛能幹的王俐力醫師，為我們的東南區夏令營，提供一個“Back Pain 101”，節目非常精彩，坐無虛席，鄉親們都積極提問，王俐力醫師也耐心地回答所有問題，讓大家受益良多（見下圖）。我在大會中也努力地招募會員，行銷月曆，找接班人，可惜成果不彰，真歹勢！

今年我最心疼的是，我們東南區失去一個很有愛心的好姐妹，親愛的吳明美姐。想到每次她寄來會費，都會附張溫馨的小卡，更加地讓我難過與不捨。謝謝芬芬姐的告知，也謝謝關懷組及時關懷。

今天以後，我總算可以鬆一口氣，好好享受參加年會的樂趣了。相信未來的接班人，比我年輕能幹，一定能讓我們東南區，更加的年輕茁壯。期待著！



## 中西部區理事



迪惠蘭

感謝北美洲台灣婦女會給我 2 年服務的機會。我有機會拜訪各地姊妹們，見證了 NATWA 姊妹們的活力，智慧和愛心。第一年的台灣人中西部夏令會，我們

提供了愛情恰恰舞蹈節目。第二年，我們提供了領唱台灣翠青和台灣的大合唱。還安排了 NATWA 總會長溫明亮到夏令會介紹 NATWA。

新成立的 Wisconsin/Illinois 分會，在分會長謝錦櫻和副分會長李淑琴的努力下也顯得欣欣向榮。29 位會員是非常亮麗的成績。Minnesota 在今年十月就有滿 2 年的 10+ 會員，具備了申請加入 NATWA 的必備條件。NATWA 月曆的小額募款，中西部榮獲第一名，在此向眾姊妹們致謝。

## 平原區理事



余怡諒

平原區管轄 Colorado, Kansas, Missouri, Nebraska, Idaho, Montana, North Dakota, South Dakota, Wyoming, Utah; 有 2 個分會 - Kansas City 及 St.

Louis 分會。兩個分會這一年來舉辦了很多精彩的活動，分會報告中有詳細的會務報告。我除了逢年過節 email 祝賀，轉達總會信息給不屬於分會的會員，催收會費，也是月曆行銷組的一員。

## 南區理事



楊碧珠

美南區是地廣會員稀。欣慰我們有一個 Louisiana 分會，她們會員多且活動多。4月6日，Austin 地區有迎春餐聚徒步。8月11日，歡迎由 Seattle 來

Austin 的李淑貞姊妹，同時姊妹葉信惠醫師給大家一些醫學常識。如 Medicare 對 ambulance service 是不一定全付，所以在沒有生命危險的情況下，Austin 地區可叫 Acadian Ambulance 便宜多了。6 月底在 Houston 的夏令會，我們藉機宣傳 NATWA 月曆，結果有非會員的人來認捐。晚宴我們不住在 Houston 的姊妹們共坐一桌交誼問好。2019 NATWA 月曆，很高興今年南區的總認捐有增無減。尤其 Austin 地區幾乎是去年的一倍。



## 西南區理事



簡安齡

西南區包括了幾個十分健全的分會，南加州 LA 分會 (167), San Diego 分會 (40), Arizona 分會 (26), Hawaii 分會 (38) 及 Nevada 的 3 位會員。我在五月及六月分別向各分會會長 e-mail 溝通，並且提醒交會費，九月到歐洲荷蘭參加歐台會議及旅行，很高興遇見了一些姊妹及和歐洲區的溝通交流，宣揚台灣。今年最重要的 project 之一是在月曆組推動小額捐款，成績很好，並參加十月底的年中理事會和訓練及討論各項工作事項。十二月代表 NATWA 參加 San Diego chapter sponsored 的社區活動，Access inc.VAMA Legal program (Representing Immigrant Victims of Domestic Violence and Sexual Assault) 的結業典禮，非常有意義的 project。今年三月參加 LA 姊妹們的年會，節目精彩，新團隊已經開始準備，精神充沛，交接有序，果然不同凡響.....

西南區包括了幾個十分健全的分會，南加州 LA 分會 (167), San Diego 分會 (40), Arizona 分會 (26), Hawaii 分會 (38) 及 Nevada 的 3 位會員。我在五月及六月分別向各分會會長 e-mail 溝通，並且提醒交會費，九月到歐洲荷蘭參加歐台會議及旅行，很高興遇見了一些姊妹及和歐洲區的溝通交流，宣揚台灣。今年最重要的 project 之一是在月曆組推動小額捐款，成績很好，並參加十月底的年中理事會和訓練及討論各項工作事項。十二月代表 NATWA 參加 San Diego chapter sponsored 的社區活動，Access inc.VAMA Legal program (Representing Immigrant Victims of Domestic Violence and Sexual Assault) 的結業典禮，非常有意義的 project。今年三月參加 LA 姊妹們的年會，節目精彩，新團隊已經開始準備，精神充沛，交接有序，果然不同凡響.....

## 西北區區理事



涂梅熙

1. 感謝北加州分會長陳淑婉和溫哥華分會長張理瑋，兩位姊妹都非常能幹而盡責，各自的活動也都辦理得很成功，待會兒由她們的報告就可瞭解。

2. 盡力幫忙銷售 2019 月曆。
3. 在會長有緊急事件需迅速處理時，適時反應，履行執行理事之責。
4. 他區理事或會員有事諮詢討論時，適當的提供意見。
5. 鼓勵會員姐妹踴躍參加年會。

## Arizona 亞利桑納州分會

會長 劉惠媛

- 石翠仙姊妹在今年 1/22/2019 蒙主恩悼安息主懷。她是 NATWA 21 年的忠實會員，虔誠的基督徒。熱心真誠關懷每一個朋友。我們都很想念她。
- 6/18/2018 中華民國秘書長陳菊蒞臨 Phoenix, Arizona, 在接機過程中我們有近距離接觸。在歡迎晚宴中，陳菊的演講讓我們感動。並了解到蔡英文總統執政的艱難和改革。
- 10/23/2018 我們有舉辦傳授變化多端的絲巾用法，接著我們這群漂漂亮亮的婆婆媽媽們去大吃 buffet。
- 我們新任會長郭慈玉風趣幽默點子多，在她的帶領下未來一年必有多彩多姿的活動。



## Boston 波士頓分會

會長 洪睿

- 4/7/2018 舉行會員大會在獅子林餐館。完成新舊會長交接財務報告並選出李昭旻牙醫師任新年度副會長。提拔年輕後進人才，勇於熱情服務是今年得來不易的人選。今天也是波士頓分會成立 25 周年紀念，大家歡樂慶祝。肯定歷屆會長的努力，會員的支持才有今日的成果。本分會對外關懷捐款支持亞裔反家暴中心，並邀請 Ms. Christina Ayala 來說明此慈善機構工作實況。
- 5/1/2018 新年度上任以來正副會長同心合力重新整理會員名單，盡力策劃該做的工作。半年來我們的活動如下：
- 5/26/2018 舉辦「醫美健康倫理」(Aesthetic Medicine) 講座，邀請 Dr. James Wu 演講，了解美容外科最新醫美技術的智識，包羅萬象的美顏術，舉例來說：a) Massage: 按摩恢復疲勞或矯正扭傷。b) Foot Reflexology: 鬆弛腳部神經反射療法。c) Therapeutic Facial: 臉部科技保健可去除老斑黑斑。d) Botox: 人老了，臉部失去脂肪呈現皺紋，可以打入童顏針除去額頭及雙眉中的老化皺紋等。  
愛美是人的天性，美容不分年齡，太太小姐們聽了大開眼界哈哈大笑。有興趣知道詳細可在網站 [www.foundsolace.com](http://www.foundsolace.com) 演講後免費午餐及聯誼活動並參觀 Solace Wellness Center & MedSpa in Tewksbury, MA 結束愉快的活動。
- 8/11/2018  
a) 歡迎新加入新會員共四位：陳麗香，陳磨智 邱錦鳳，黃秀夏目前本分會共 39 人。  
b) 響應今年 NATWA 主題“善用科技，豐富人生”，邀請資深同鄉理事舉辦講座，逗陣學習新科技智識，趕上時代的文明，豐富現代人的生活。



## CA-N 北加州分會

會長 陳淑婉

1. 陳淑婉女士: 指導使用 iPhone iPad 及個人電腦等不同操作的功能, 強調個人電腦的 security 及網路 Apps 網路工具的運用等撇步。

2. 廖幸瑛女士: 學習如何製影片及收集照片, 有系統的整理並編輯剪接等。提供使用科技工具美化生活的技能。感謝兩位資深美女的指導, 大家獲益良多, 不亦樂乎! 會後午餐主食吃粽子外, 另有許多姐妹們自製拿手美食、甜品, 一起享受愛餐。

- 9/30/2018 Hike for Hope to support Lazarus House Ministries 帶領團隊, 投入參加美國主流社會, 以 NATWA 名義參加慈善機構健走活動。這是婦女會社團走向主流, 健身又行善, 讓更多的美國人認識台灣, 為台灣做最好的宣傳。活動結束後, 大家到會長家聯誼及生活分享, 其樂無窮。快樂的時光過的特別快, 大家對社區服務的熱情不落人後, 完成一天有意義的活動。
- 11/4/2018 醫學講座 - 參加波士頓台灣基督教會健康醫學演講。「消脂保肝好健康」粘曉菁醫師主講, 她學有專精專長肝病防治學術研究, 與會的人受益良多。
- 2/17/2019 講座“Me too” movement 活動。
- 本分會與台灣基督教會婦女會聯合舉辦新春聯歡聚會。會中我們對長輩尊賢敬老, 贈送紅包給年長者, 祝新春健康快樂。楊玖之女士主講“Me too”運動, 探討人性, 精彩分享各種不同人性的弱點, 她熱心熱情準備, 內容豐富多元是一次成功的生活座談會。
- 4/6/2019「送舊迎新」會員大會一年一度的大會圓滿落幕。每次的活動留下美好的回憶。一年來配合總會主題, 有學習有關懷, 對外走入主流社會社區活動, 對內強化會員間緊密聯誼。以「愛」凝聚在一起, 團隊精神是我們一年來最大的原動力。



浸潤在婦女會北加分會很多年, 享受著多任會長和理事們提供安排的好節目和服務。自覺回饋是件美事, 欣然擔任起北加分會 2018-2019 會長的職責, 與四位理事一起合作無間全力以赴, 精彩地完成此次重任。

一年中我們舉辦許多吸睛的節目: 6/6 Line Dance。6/30 中醫養生心法大公開。8/18 聯合野餐 BBQ 烤肉。9/9 有氧運動。9/30 Team Taiwan Susan Gomez Walk。10/20 做肉丸 + 鹹米台目 + 女性與阿滋海默症。12/14 家暴關懷送暖。1/19/19 咖啡的故事 + iPhone/iPad App 使用。1/26: 19 聯合新春聯歡會。以上洋洋灑灑列出的活動是否很有趣? 我們北加州分會的姊妹非常熱誠, 只要不出國或卡在其他 commitment, 都儘量參與活動, 非常謝謝她們參加支持, 讓我們的團隊成員覺得努力得很值得和有成就感。

在一片積極推動會務中, 美中不足, 我們卻在去年意外地失去兩位親愛的姊妹。9 年前車禍重傷一直行動不便而臥床的郭奈美姊在 8 月初放下一切離世, 我們北加分會替她舉辦送別, 由她先生黃信一先生溫馨地分享她一生的回顧。在次, 於 11/27/18, 蘇淳芬前會長竟也突兀地倒下。淳芬誠懇認真, 友愛有加, 大家對她十分讚譽。她年輕生命的中斷, 妹妹們為之扼腕不已。對她們走入永恆, 大家傷感嘆息, 久久不能釋懷。

今年當會長是個難以忘懷的經驗, 我因此深入接觸認識許多姊妹, 結交更多朋友, 也因此了解此地台灣社團人物生態, 最重要的是更清楚北美洲台灣婦女會內部如何運作, 更進一步加深了對它的認知和與之而起的情感, What an unique and worthwhile experience!



## CA-S 南加州分會

會長 張瑞菊

為了響應五月臺灣傳統週的活動，我們南加婦女會於2018年5月26-27日兩天，舉辦了一個由我們婦女會會員將近20個姊妹們自己的才藝展覽，展出的作品包括油畫，攝影，插花，盆栽，各種針織作品，手工包包，自繪卡片，陶瓷藝術，編織花籃...，琳琅滿目，每樣珍貴精心的藝術品都非常傑出，匠心獨具，由於篇幅有限，無法將每位藝術家的大名一一列舉。比較遺憾的是還有很多姊妹的才藝作品沒能及時展現，希望未來還有機會展覽，我們台灣婦女會姊妹們盡是多才多藝！

6月9日不例外地我們也辦了認親結緣的活動，原來的會員與新加入的會員，趁此機會互相交流認識，剛巧碰上端午節，我們提供免費的粽子，蘿蔔絲餅，香蕉作為午餐，席間有吃有喝，新朋友老朋友見面，開心熱鬧不已。

再來9月23日，更是我們Team Taiwan最驕傲的時刻，50多個人走過主席台，耳邊響起司儀大聲宣布的“Team Taiwan”，並謝謝我們每一年都參與此全國性的慈善活動。讓我們的Taiwan又在國際上發光，感到多麼地驕傲！

11月3日一年一度的郊遊在當時的副會長，現在的會長林淑卿姊妹的辛苦主辦下，80多人，分成4小組，到植物園欣賞敞遊各種樹木花卉之間，心曠神怡。半日閒遊之後，相約到台菜最出色好吃的總鋪師大啖台灣美食，老闆娘是我們的姊妹，貼心加菜，真是人間美味，大會兒吃得津津有味。

今年2019年的3月10日，我們當年問政第一名的黃淑英前立委，剛巧路過洛杉磯，婦女會辦了一場由黃淑英前立委主講的“健康新主張，男女大不同”的座談會。由於討論的議題和我們切身相關，熱烈議論欲罷不能。

最後在3月23日南加分會年會在洛杉磯台灣會館熱鬧展開，一共有150多人參加，擺了14個圓



桌，剛巧當天，婦女會最重要的催生者呂秀蓮前副總統路過，她也幫我們主持交接儀式。另外也請了Keynote Speaker Rebecca Pai 為我們主講老人痴呆方面的預防，照顧等等問題，也關乎到我們切身的問題。

以上是我們婦女會自己的活動，這期間，我們也參與許多協辦其他社團的文化或慈善活動。

在此非常感謝所有參與活動的姊妹們，於百忙中抽空參與支持鼓勵。更特別感謝所有辛苦幫忙活動完成的姊妹及家人，以及從頭到尾都付出妳們許多精神，時間與才華的財務與理事團隊，使我們今年的服務任務得以圓滿完成。篇幅有限，要感謝感激的人太多，無法一一列舉，敬請見諒。

## CA-GSD 聖地牙哥分會

會長 陳淑卿

我們姊妹們又過了豐富有趣的一年，從四月底亞洲文化節宣揚茶道，五月傳統週賣剉冰，六月底麥當勞之家社區服務，贊助午餐和提供服務，外加捐贈愛心毯子給麥當勞之家；八月協助ACCESS在台灣中心舉辦Fellowship for Immigrant and Refugee Empowerment Women's Leadership Graduation Ceremony 畢業典禮；九月開始成立排舞俱樂部(NATWA 雅歌舞團)，療癒瑜珈講座，聚餐活動；十一月參加一年一度的Race for the Cure 5K Walk (Team Taiwan)，十二月support "Care for Soldiers" project 募集前線匱乏的物資，譬如牛肉乾、堅果、個人衛生用品... 共得14箱，感恩姐妹們扶老攜幼全家總動員一起來幫忙。十二月底，仙人掌盆栽workshop，為2019年台灣中心的募款餐會做準備，激發姐妹們培養及製作仙人掌盆栽的興趣。2019年二月NATWA 雅歌舞團在春節聯誼會首演成功，三月姐妹們發揮製作盆景的才能將台灣中心佈置的美輪美奐，大家皆大歡喜有個成功有美滿的募款餐會。



## Ohio/Kentucky 分會

會長 陳亦慈

Summary: OK chapter is a close-knit community, although we can't be together often enough, we are always connected through our Line Group. Thanks to the technology, we share NATWA events, greetings, thoughts, jokes, adventures, pictures, even politics every day no matter where we are in the world.

6/10/2018 : Cincinnati 交接典禮

24 years after Stage 4 cancer: My life after retirement, Speaker – Taitzer Wang; Visited General Grant birthplace and Rosemary Clooney's house on the Ohio River in Augusta, Kentucky.



7/21: Columbus 黃淑貞姊妹家 (big thanks! 淑貞姊); Thank you 總會長明亮, 前總會長韻如 came to visit us. 溫美蘭姊妹的先生郭國榮為我們講“台灣的核四轉換成化石燃料(火力)發電廠之可行性”。切蛋糕慶祝生日。



9/22: 慶祝中秋節: 苦瓜多吃, 中秋月餅 cooking class, 氣氛法式晚餐, 哥城交響樂音樂會: the concert is “In full Splendor: Opening Night at the Symphony” by CSO.

9/30 : Columbus – visiting 何清江先生 and Lunch:

OK chapter donated \$250 to Nest Center again for this year. Thanks for Julie and several sisters in Lexington represented our chapter to visit the center.

OK sisters Participated in the 2018 年美中及美南臺灣美食國際巡迴講座

OK chapter donated \$1000 scholarship to Cincinnati, USA – New Taipei City, Taiwan High School Youth Ambassador Program.

Cincinnati Mayor proclaimed May 31st as “Taiwan Day” in Cincinnati;

NATWA is recognized and received a Certificate of Appreciation from the Cincinnati Mayor and Sister City Association.

3/10/2019 Photography exhibit by Ben Ko at Grandview library, Columbus.



## Detroit 底特律分會

會長 施伶泓

“底特律”，一般人的認知，是破產過的汽車城，位於鳥不生蛋的中西部，在這種先天不足的條件之下年我們分會，除完滿結束 2019 的年會，也有不少活動，名副其實的“輸人不輸陣”。

一年來我們的活動可整理分四大類：

### 1. 社區服務：

在徹骨的寒冬中，Ann Arbor 及 Detroit，在一月份連續二週，假借當地教會場地，舉辦兩場 warming shelters，提供至少 150 人份的餐點，溫暖上百位無家可歸遊民的胃。對於支持未婚媽媽之家 (HAVEN)，更是我們對社區的一個小小回饋。

### 2. 母親心，台灣情：

俗說“有朋自遠方來，不易樂乎”，對於久居北美地區的我們，今年更以勝於接待好友的心，懷著母親關懷遊子之情，支持來自故鄉 FOCA 福爾摩沙馬戲團，照顧為我們迎來另一面世界青少棒金牌的桃園新民國中球隊。這兩個團體分別在外交上，更運動場，為台灣爭取至上的榮譽。雖然我們花了各把月的時間，動員了不少的姊妹，但活動結束的成果，却讓每位參與的姊妹們都有的無比的榮耀。

### 3. 健康講座：

“當遺忘變成習慣”，探討目前熱門的話題——“失智症”，提供專業知識與實際照護者的分享。“別讓年齡吃掉你的骨密度”，提增大家對骨質疏鬆的認知以及預防。這兩場活動，每場都吸引了將六、七十位的觀眾參加，可見大家對健康知識的渴求。



### 4. 車城姊妹情：

“夏日花語”，是我們在夏天的戶外活動，此行我們有專人為我們介紹 Crankbrook 花園以及雕像，會後有短暫的聚餐，由於的活動有人數的限制，有不少人失之交臂，為此留下些許的遺憾。

“台灣小吃”，是我們每年在 11 月不可缺少的活動，這由我們姐妹自己動手烹煮濃濃台灣味的菜式，不僅吸引了百位的當地會員，還有來自多倫多近 30 位的姊妹不止熱鬧異常，更平撫不少咱對故鄉的思念。

2019 年會藉地利之便，有二，三十位底特律姊妹參加，更有不少回娘家的姊妹們共襄盛舉，氣氛溫暖中又洋溢著熱情。這一年間，為此活動，我們開過無數次的會議，一再地溝通再溝通，為了使活動更加精彩，各式各樣的腦力及體力活動，我們都無怨尤的付出，更感激車夫們對我們無怨無悔地支持。這一切的一切，證明即使我們在先天不良的環境之下，只要願意，也能在貧瘠的土地上開出鮮美的花朵。



## Hawaii 夏威夷分會

會長 陳月娥

感謝夏威夷分會姐妹們的愛心、合作與團結，發揮極致的“女力”，對內姐妹們更加親密情深，對外與其他社團組織互動交流；尤其經過各項社區服務工作，更為我們的母親“台灣”完成一次次漂亮的國民外交。

2018 年

- 4/30 會長交接、幹事選舉及聚餐慶祝。
- 5/26 溫明亮總會長蒞臨夏威夷，舉辦歡迎會、同心圓聚餐交誼、編作 Lei、餘興同樂。
- 5/29 義工幫忙同鄉會主辦台灣傳統週活動之招待工作。

- 6/23 及 10/26 姐妹們志工“HI Family Promise” Homeless 家庭主廚烹調晚餐及服務。
- 7/21 歡迎十位新入會姐妹的同心圓聚會；併辦“曼德拉石藝”傳授。
- 8/28 召開特別會議商討有關獎學基金事宜，決議將獎學基金與婦女會基金財務帳目釐清，並分開帳戶作業及管理。
- 9 月姐妹們數日時間完成 NATWA 印製精美月曆之認購婦女會捐款台灣基督教長老教會。
- 9/20 及 9/21 會員們聚合製作月曆義賣，全部售罄，盈利捐為獎學基金。翌日中秋歡聚同慶。
- 10/8 檀香山經文處邀請婦女會員代表，出席國慶晚宴。
- 10/14 Race For The Cure 活動，22 人參走及捐款。
- 10/16 舉辦“家暴”演講座談並捐款給 HI 家暴中心，資助辦理活動。
- 10/18 會員們踴躍出席“美麗台灣”於夏大的展示活動。
- 11/10 同心圓會議，選出新副會長並決議幹事們任期改回一年；併辦“健康保險”講座。
- 11/17 姐妹志工參與淨灘環保活動，與地方其他團體合作及互動。
- 11/18 NATWA HI 捐 400 多磅糧食予 Hawaii Food Bank。
- 12 月 會員姐妹慨捐婦女會基金計 \$600；捐獎學基金計 \$2600。
- 12/18 婦女會代表應邀出席夏州州長“台夏締結姐妹市 25 週年慶”活動宴會。

## 2019 年

- 2/9 會員姐妹應邀出席工商婦女會會長交接典禮及互動交誼。
- 2/21 同心圓會議，商討會務及活動；併辦“古早味刺殼仔粿”傳授。
- 2/28 及 4/20 姐妹志工們“HI Family Promise”主廚晚餐及服務活動。
- 3/8 及 3/10 參與一年一度的“檀香山嘉年會活動”並加入同鄉會團隊大遊行。
- 3/14 會員姐妹們歡聚餐會，慶祝國際婦女節。
- 3/26 志工姐妹慰訪 Manoa Senior Care 養老院，帶領有趣活動及贈送實用禮物。

- 3/26 NATWA HI 團隊參與蔡英文總統海洋民主之旅蒞臨檀香山的迎接、晚宴及歡送活動。
- 4/3 及 4/7 響應及配合“台灣關係法成立 40 週年活動”“Aloha From Taiwan”之記者招待會及各種遊民關懷活動。
- 4/27 會長交接典禮，圓滿完成；榮邀楊黃美幸無任所大使由台灣特別來演說“新時代女性的國際事務參與”生動精彩，更是錦上添花。會後大家聚餐交誼，非常溫馨完美！



## Kansas 分會

會長 何麗滿

KS 分會 2018-2019 年活動如下:

5月5日 - 在東華小館舉辦會員聚餐, 完成新舊會長交接工作, 新會長何麗滿, 財務張淑嫻。

6月5日 - 我們頒發了清寒獎學金給 Wyandotte High School 的一位畢業生; Eddies Guerra。

7月22日 - Acrylic painting on canvas, 這次的活動有眾多的姐妹來參加, 在老師 Maya Motsonashvili 的指導下, 各個圖畫都維妙維肖。

9月3日 - Zumba exercise, 此次的活動不但有我們會員參加, 而且有一群台灣蘭陽女中來的交換學生與我們共同參與, 大家跳得不亦樂乎。

10月17日 - 會長何麗滿及財務長張淑嫻將去拜訪 Safehome, 並捐贈 donation check。Safehome 是本地家暴受害人的避難所, 同時也提供教育子女, 心理輔導, 就業輔導等的完善單位。

12月8日 - 我們舉行一年一度的 Care for Soldiers 活動。本分會眾多姐妹採購並包裝佳節禮物, 寄送關懷給駐防軍人及受傷退役軍人和家屬。

12月17日 - 本分會陳麗雲, 楊美麗及蔡美秀拜訪了 Lawrence Community Shelter, 並捐贈了多樣日常必需用品。



## New York 紐約分會

會長 鍾艾霖

時光飛逝, 匆匆一年過去了。感謝紐約分會的姊妹們和我一齊在這一年裡共同完成很多事情, 因為有妳所以與眾不同, 2018-2019 將是我重要珍貴的人生經驗。

紐約, 繁忙的國際大都會, 分會的姊妹們即使退休了也退而不休, 活動滿滿, 活力充沛, 姊妹們除了照顧自己, 還關心別人, 關心社團、關心美國, 最重要的關心故鄉台灣。

2018 -2019 年我們活動多元豐富:

- 學習: 找出有達人水準的姊妹來指導大家。
  - 6月: 學習自製酵素, 健康養生。
  - 8月: 設立打毛線班。
  - 11月:
    - (a) 學習氣的管理。
    - (b) 學習自製牛軋糖、芝麻堅果糖、找尋幸福的滋味。
    - (c) 與台灣會館合辦書法班、每周一次練習書法。
  - 1月: 在農曆年前學習製作燈籠。
- 2019 3/ 8 婦女會特別節目: 莊佩芬教授分享古絲路心靈之旅。
- \* 特別邀請劉元芬 / 紐約勵馨總幹事講述家暴關懷、兒童及婦女受虐問題。
- \* 我們支持勵馨, 鼓勵被家暴婦幼早點恢復正常生活、因此每年一度藝術展都會預留一個位置給勵馨受扶助人療癒作品展出。
- 爭取藝術展覽的機會。
  - 5月: 一年一度姊妹們藝術展覽、開幕來賓百餘名, 展覽期間來賓近百人, 十分成功。
  - 8月: 應紐約市政府邀約紐約分會在皇后區植物園展出台灣風土人情畫作 35 幅、觀賞來賓超過 2000 人。
  - 4月: 2019 一年一度姊妹們藝術展覽, 今年 29 名會友參展。是歷年參展人數及作品最多, 種類最多的一次。除了畫作、拉胚刺繡、編織毛線、紙雕、絹紙撕畫、中國結及攝影。
- 爭取為台灣發聲的機會:
  - 9月: Race for the cure - 為癌友健走。以

Team Taiwan 之名曝光於媒體。

9 月 UN for Taiwan, 推動台灣進入聯合國(演講、遊行)

- 和姊妹們一起做公益：

打毛線班成立之後，姊妹們在享受打毛線樂趣之外不忘公益。

11月：捐出 50 頂毛帽給美國癌症協會 (American Cancer Society) 癌友。

3 月：捐出 31 頂毛帽給紐約 (Creedmoor Psychiatric hospital) 中重度精神病患傳達愛心。  
\*打毛線班仍然會持續做公益

- 支持會員姊妹的活動：

8 月：支持會友連品雯攝影師參與的電影「愛子歸來」募款。

11 月：支持國內台北市立國樂團卡內基音樂廳演奏。

2 月：支持會友 Beverly Tu 個人藝術展。

- 支持台美人第二代楊安澤 (Andrew Yang) 因為 Andrew's mom "Nancy Yang" is our member, 鼓勵年青人參與公眾事務。

10 月：與青商會合辦楊安澤演講“創業與社會責任”。

12 月：與青商會合辦與總統候選人楊安澤對話及募款活動。

- 關心國事：

台灣來的人、事或訊息鼓勵姊妹參與及深入了解,2019/3 月,桃園市長鄭文燦、基隆市長林右昌、前副總統呂秀蓮及前國防部長蔡明憲,每場都有近 40 名姊妹參與活動。

- 每年聖誕節姊妹聚會：

12 月在王寶蓮姊家,姊妹們齊聚過聖誕,我們有一場帽子派對;大家爭奇鬥艷戴各式帽子非常好玩。當天有姊妹們親自料理好吃的食物,有樂捐活動,楊安澤過來和大家打招呼。寶蓮姊的夫婿陳教授還扮演聖誕老公公,大家玩得開心!

人生幾何,能和姊妹們一齊參與活動,三生有幸,讓我們繼續相互學習一起成長。



## Louisiana 路州分會

會長 范金華

- 05/05/18 新舊交接、美容講習
- 06/24/18 打狗亂歌團演唱會
- 07/17/18 王明哲演唱會
- 10/20/18 Team Taiwan – Race for the Cure
- 11/09/18 家暴關懷送溫暖到 Metro Centers
- 12/01/18 優格製作與美髮染髮
- 12/10/18 社區服務送暖到 Covenant House
- 01/12/19 善用科技 豐富人生 - 邱良媛主講



## New Jersey 紐澤西分會

會長 劉玉霞

- 2018 年 12 月 31 日冬遊長木公園



- 2019 年 3 月 15 日 NJ 姊妹與聯合國婦女團體進行交流。



- 2019 年 3 月 16 日辦了一場小小姊妹讀書會。這是昭梅姐蒐集三本相關書籍，其中“Class: a Guide through the American Status System”。那是一個大學教授，依照他平日的觀察，詳盡地分析了美國社會的不同階層。書早在 1983 年就出版了，所以書裏面有些描述並不貼切，都已經過時了。可惜作者 Paul Fussell 已在 2012 年去世，如今再也沒有人可以修改或增補書的內容。
- 2019 年 2 月 3 日難得的好天氣，我們一如往常在 Palmer Square 為台灣倡議。會後並參觀 BAPS Shri Swaminarayan Mandir, 印度廟宇，佔地 162 acres，雖然尚未完工，但可以看出其龐大而豪華的規模。廟宇牆上的神像全由土耳其石灰石和意大利大理石製作，據說這些作品全在印度雕製，再運來 NJ 組裝而成。對了！我們還在印度餐廳享受美味自助餐。哇！大家都說真好吃耶。



## Toronto 多倫多分會

會長 高瑪麗

- 2018年5月5日年會開完，正式接任會長：高瑪麗，副會長：林麗娟，財務：康佳美，會員組：林婉玉，總務組：洪淑禎，關懷組：蘇素碧，陳淑姐。
- 5月06日黑貓在 Canadian Multicultural Council 演出。
- 5月19日賞櫻花，每年五月中旬，是多倫多賞櫻季節。
- 5月30日黑貓在省府 Queen's Park 亞洲傳統節表演。
- 5月31日參加 George Brown College 的頒獎典禮。我們指定給主修 Practical Nursing & Early Childhood Education。每人 \$600，給 2 人獎學金名稱：North America Taiwanese Women's Association Toronto Chapter Scholarship。
- 6月02日 Share your Green 在多倫多台灣基督長老教會舉行。
- 6月25日 NATWA Toronto 邀你一起漫步在這個迷人的文創區。
- 7月14日旅遊講座：葉國基先生主講旅遊攝影，美櫻談自助旅遊。
- 8月8~9日台語文研習會，每兩年舉行一次的台語研習會，今年有七十多人參與。
- 8月13~17日舞蹈研習營，黑貓舞蹈的源頭，之後團長每星期四都反覆練習。
- 2018 NATWA Taste of Taiwan Cooking Classes/ 台灣料理烹飪課。
- July 28 Oyster pancake/ Minced Shrimp in Lettuce Wrap/Mochi.
- Aug 11 Sushi/ Bitter Melon Salad/ Butter Tart.
- Sep 8 Stirred fried glass noodle/ Toona salad/ red bean cake.
- 9月18日 Terry Fox run for Cancer Research.
- 10月13日採蘋果趣，每年十月中旬是採蘋果季節。
- 10月19~23年中理事會在 Fairfield Inn & Suites Toronto, Canada, 伍牧師的董娘樂團在多倫多之夜 High 到極點。

- 12月1日歲末祝福音樂會 & 舞會，有一百多人參與，大家都盡興地唱與跳，彷彿回到童年。
- 2019年2月16日回娘家 Pot-luck Lunch，下午郭崇信教授溝通情商一停，看，聽。有一百多人參與，不僅吃得盡興，也得了許多新知識。
- 2019年4月13日 NATWA TC 第20屆年會。上午11點由高瑪麗會長主持年會，並選出第21屆的理事團隊。會長：林麗娟，副會長：陳碧鶯，理事：林婉玉，洪淑禎，許淑華，梁惠英，李玉美。下午由黃麗美創會長，陳碧鶯主持 NATWA TC 20週年慶。黑貓舞蹈團以歡樂節慶登場，緊接著陳彩雲副總會長30分鐘的專題演講：Train your Brain。黑貓舞蹈團黃芝蓉將歷屆跳過的舞曲，節錄部份組成優美的組曲，穿插在各個節目演出。歷任會長講述過往的故事，其中我們追念過往的姊妹，溫馨感人。最後有紅包大抽獎，達到高潮，中獎率有八成，大家盡興而歸。



## Vancouver 溫哥華分會

會長 張理瑋

- Oct. 14 2018 NATWA, Vancouver 年會 + Thanksgiving 聚會：很高興我們終於大家能聚在一起，更高興的是這次開會大部分的人都來了，共同慶祝感恩節！最高興的是我們有兩位新生力軍來參與，還得到年輕有為的 Jinny 幫忙，幫我們做了會議記錄。

會後大家一齊到附近的 Cafe de L' Orangerie 日本風的法國料理，除了要討論的 NATWA 公事之外，大家相談甚歡，氣氛溫馨，還有很重要的，現在我們有一個 NATWA Vancouver Line group 很方便。

NATWA Vancouver 的團員每人皆參與不少社團，活動很多，而且來來去去台灣頻繁，要聚集大家一起很不簡單，在這個聚會我們選了很能幹的鐘淑汝女士當明年的會長，一定會把 2019 更提升！

還有今年在總會年會時，恭喜陳慧中老師被選為西北區的“區理事”很喜歡！因為她有才能，有見識，有經驗是能大大貢獻 NATWA 的人！

2018 到 2019 四月之前 NATWA, Vancouver 有協辦了以下的活動：

- May 07 2018 黃晴美追思會及 424 刺蔣事件的回顧。
- May 12 2018 台加文化協會母親節公園健行活動。
- July 06 2018 加拿大台灣同鄉會及美西夏令會，這是一個盛大跨二國的 conference，有邀請台、美、加 三國出名人士演講！Natwa 成員參與，共襄盛舉！
- Oct. 2018 王蔡妃珠與張理瑋報名參加 NATWA 在東京世台會裏的會議，但很可惜張理瑋最後因病未能成行。
- Nov. 15 2018 陳婉珍女士與張敬業（鹿港仔）先生座談會。
- Jan. 2019 再次贊助此地的「Ending Domestic Violence in BC Canada」謝謝總會的鼓勵 US\$200，我們一共樂捐 Can\$600。
- Feb. 28 2019 228 72 週年追思會。

- Apr. 18-24 2019 王蔡妃珠和張理瑋參加 2019 NATWA 年會「善用科技，豐富人生」得益匪淺，更感受姊妹們的熱情；底特律之夜，NATWA 之夜，節目豐富熱鬧滾滾！會後旅遊，辦得很好 很 enjoy tour 每個地方的特色！



## WI-IL 威斯康辛 / 伊利諾伊分會

會長 謝錦櫻

- 2018 年 5 月 1 日成立，謝謝理事惠蘭的努力才能成功，我們會員從 24 人增加到 29 人。會長謝錦櫻，黎雲擔擔財務，李淑琴副會長



- 七月十四日成立茶會：左起盧素華、陳黎雲、謝錦櫻（中，會長）李淑填、林媚慧
- 九月一日王黃信惠 Cindy 的家聯誼，她住在 Libertyville，會長溫明亮從密西根帶領翁碧蘭和謝璧妃兩位姐妹遠道來訪，真是令人感動。他們帶來中東的甜點和大家分享。
- 四月十三日施醫生和雅琳姐的招待，我們才有機會在美術館內聚會。吃完飯，還可參觀施醫生的畫和室外的雕塑作品，共有 13 位姊妹及親友來一同 potluck 聚會。
- NATWA 活動：參加 caring for abuse women project' donate N200 to Apna Ghar. 並積極參與台美人活動：中西部夏令會，芝加哥僑界支持臺灣參與 WHO 及 WHA 聯合聲明記者會。

## St. Louis 聖路易分會

會長 章美茜

- May 2018 – Women’s safe house – domestic violence donation.  
NATWA-STL donated 11 body lotions, 20 toothpaste, 31 pillows, 16 deodorant and 20 bath towels.
- July 2018 – Leanne Chiou 不辭辛勞，在炎熱的七月天帶領大家到 Eckert’s farm 採桃子和野餐。
- August 2018 – 我調適慢性腎臟病的歲月 (My journey in coping with chronic kidney disease)  
謝正忠博士希望分享他親身經歷和處理慢性腎臟疾病的過程，在家里洗腎，同時從事全職工作，申請和等待腎臟移植，直到最後有一個新的健康的腎臟和現在的新生活。他的醫生稱他為模範病人 …; 他是怎麼做到的呢？
- November 2018 – 呂炯毅醫師演講「手麻了，該怎麼辦？」  
來自台灣的博士後研究員及博士生近來經由台灣人學者協會的安排，北美洲臺灣婦女會聖路易分會 以及北美臺灣人醫師協會合辦，輪流介紹專業知識。
- 十一月十一日下午近黃昏時就有一場相當帶有突破意味的演講，打破數十年來台美人在聖路易社區的慣例。值得留下記錄給後人做參考，會議結束後，每個人都享受美味的晚餐和聊天。



## 年會好幫手 勞力！感謝！



## 章程組

邱良媛

章程組因應 NATWA 年會通過幾項提案 - 1. 春季版聯誼通訊停刊 2. E-Vote 的執行 3. 婦女發展基金的設置, 提出三個提案對 NATWA 選罷法及基金 guideline 做適當回應的修正。已經過年前理事會討論並加以修改, 此次大會決議通過後, 新修正版將刊登在會員通訊錄上。

## 選舉組

黃美琇

今年是首次用電子投票, 結果成績非凡, 省了不少總會的人力和財力, 還保持了我們選舉的基本精神 - 無記名投票。要感謝陳彩雲和黃玲玲的幫忙在選票製作和電子選票的操作。謝謝翁碧蘭的家讓我們收集通訊的選票, 今年寄出 50 張, 收回 14 張。在電子投票方面我們送出 1043 個 email 邀請會員來電子投票, 結果有 433 個人有做電子投票。也要謝謝游美智、葉寶桂和林達寬三人監票, 他們唱票 14 張。選舉的結果, 請看會議記錄有公布選舉的結果。今年是試行的一年, 成績還不錯, 所以我們要繼續再做, 希望沒有 email 的姐妹們, 請儘快讓我們知道妳們的 email, 就可以省掉一些通訊選票的製作和郵寄的勞力。

## 月曆製作組

蔡蕙香

NATWA 一向以具有代表台灣人文、地理特色的主題也來製作月曆, 今年我們印製「臺灣現代舞先驅 - 蔡瑞月」做為本年度的月曆主題, 緬懷早期臺灣女性在特殊歷史構造中對藝術的追求與執著。明年我們將以台灣地理風貌為主題, 推出讓您驚艷的「美麗島 - 台灣」與姐妹們共享!

## 月曆業務組

林郁子

首先要在此感謝大家去年對我們的支持, 尤其要感謝各分區理事及分會會長和我們配合使這年的募款活動順利完成。2019 的月曆因為材料圖片

有限, 未能如往年有前後多兩個月, 顏色也比較單調, 但還是有很多人表示用一期來紀念蔡瑞月女士在台灣舞蹈界的貢獻, 意義深長。

這期的月曆為解決以往運作的問題, 月曆是在美國印製也委託在美的包裝公司成批郵寄。2020 我們又做了一個新的嘗試, 這期還是回到台灣印刷, 但繼續採用去年的郵寄方式, 依我們財務的分析, 如此希望能夠增加一兩千元的收入。

2020 的月曆是我們第三十期了, 這年的體材將採用地理老師顏金良先生的作品, 他以他的專業透過攝影的技巧創作出一幅幅台灣驚艷的景觀; 將會再一次為我們月曆製作樹立更上一層的里程碑。我們今年也提早了製作的時間表, 預計八月初即可出爐寄到妳們手中; 請大家踴躍認捐。

## 財務組

白珠麗

1. Thanks to all chapters, NATWA fund, all projects with financial reporting responsibilities, that submitted their standing financial formats and bank statements on time to Mrs for 2017-2018.

謝謝所有分會, NATWA 小組及基金財務, 及時送給我財務報表及銀行 statements, 只有一個分會晚了一點到七月五日左右完成。使我有時間 review 及作成綜合報表, 核對餘額, 送達會計師。2017-2018 報稅圓滿完成。

2. 由於去年的經驗, 我要求明亮會長提早送通知到各分會會長及小組的財務長, 或先與我聯絡或先給我財務人員名單以便設立群組, 有問題時便於聯絡。

3. 我 review reports 的結果, 發現有一些 inconsistencies in coding. 譬如分會或小組的某項費用出帳時, 如 expect 從 HQ fund 請款, 應直接記錄費用帳目 (domestic violence, or scholarship or community service etc) 從 NATWA fund 收到 reimbursement 時記錄 internal transfer in -xxx 存入銀行, 而 NATWA fund 出帳時記錄 Internal transfer-out -xxx, 這樣子我 consolidate 後 internal transfer in and out 就沖銷了。expense 是 record 在分會及各組財務報告上。希望今年我不再用做調整。

4. 我答應 Jacy 繼續擔任 2018-2019 的財務, 謝謝大家再次幫忙如期完成任務。感謝。

## 關懷組

謝淑卿

2018年的關懷組,我和四位組員,林麗娟,余洵洵,洪秀華,簡雁齡代表 NATWA 總會寄出七張慰問卡和參加二個 memorial services,姊妹或家屬都非常感動這些來自總會的關懷與溫情。

今年(2019年)我再連任組長,考慮到 NATWA 一千多位的會員分佈在廣大的北美洲各地,我們成立了 NATWA Care 的 Line 群組。除了關懷組的組員,也將彩雲會長和七位區理事長包括在這群組裡,一方面增廣我們的接觸面,一方面方便大家互相連絡,希望能為 NATWA 姊妹們任何的需要作最及時的關懷。雖然如此,關懷組仍然需要大家一起來關心。各位姊妹們如果知道有任何姊妹身體欠安,家有喜事或傷心事,請通知關懷組,我們會代表總會表示我們的關懷。

## 文化組

林麗華

自接任文化組長一年來,工作尚稱輕鬆愉快,主要職責為籌劃 NATWA Night 的節目,但是如何配合「善用科技,豐富人生」的主題,倒真難倒了我,努力請教多位前輩,最後經寶蓮姊點醒,「善用科技、歌舞人生」終於出爐了。感謝各分會會長和節目負責人傾力協助,不但招兵買馬,編寫劇本,舞蹈創作,服裝設計,處處充滿巧思和創意,為今年的 NATWA Night 提供一個既多元又精彩的演出。更謝謝雨辛姊和寶蓮姊兩位主持人亮麗的合作,將晚會台上台下一氣呵成,高潮迭起,掌聲不斷!

為了響應善用科技,也為了讓晚會演出更顯專業,年會前幾天,籌備小組臨時決定同時加放 Power Point 來介紹各分會的表演節目,而這個創新的點子之所以可以實現,則要歸功於素梅姊的爽快答應和全力支持,她不但替各分會設計 power point,也負責晚會當場電腦的操作,真不愧是晚會的幕後大功臣!

另外文化組於星期四報到當天下午,也有愛心卡

製作教室,各式各樣的色紙,以及精美設計半成品的小宮燈,任由姊妹們自由創作,很高興有將近三十多位姊妹前來捧場,在此要謝謝簡安齡、吳奇珏和林淑華姊妹在場協助說明和示範。原本想將部分作品捐給關懷組,沒想到大概是對自己的創作成績太滿意之故,居然一張都沒留下,懇請有做卡片的姊妹們,好心送張照片給我留念好嗎?拜託!拜託!

## 年會組

翁碧蘭

第31屆年會於4月18日到21日在底特律舉行,我是年會總幹事,不過嘛!總幹事!也總共幹一件事,就是彎個腰出一張嘴,拜託眾姊妹們幫忙。

感謝明亮會長給我這個機會服務,感恩是 NATWA 姊妹的精神,從紐約到加州,從威斯康辛州到德州,當然也包括底特律分會,中西部的眾姊妹們,只要被拜託的姊妹或車夫們都很爽快說 Yes!在大家幫忙之下,任務順利完成!

最得意的是唐鳳政委是我建議請來專題演講的,最佳福利是可近距離接觸到唐鳳政委,而且她的生日(4月18日)就由我們幾個工作人員幫她慶生。不過,姊妹們對科技的興趣和高水準,聽得懂“數位政委說什麼”是讓我佩服不已!

難忘且美中不足是三組電梯一直壞,讓大家等很久或搭送貨電梯,最驚險的星期五晚上唯一能運作的電梯又停在五樓約半小時左右,不能上不能下門又不開,余欣儒小提琴手被關在裏面,危險否?能趕得上表演否?這讓我著急得頭髮白了不少!

星期天下午的半日遊,有一則真漏氣的事,我們在參觀 DIA 美術博物館的時候,徐佳青沒有趕上我們離開的時間,我是地陪反而客人徐佳青帶我坐公車趕到 Renaissance Center 去跟大家會合。她真是太厲害了,我沒有現金也沒做過底特律的公車,真是漏氣!

每年的年會,姊妹們相聚,抱一下,聊一下,細數大家一年來的變化,互相關心,真溫馨,謝謝每位來參加的姊妹,因為你們的參與,使今年的年會圓滿!謝謝!

## 史料組

李芬芬

今年將歷年來的會議紀錄，從 2011 年 update 至今，也複印存檔訂成冊，已經移交給會長使用。剛好在年會前的理事會中，即時可翻閱到過去討論的議題，方便許多。擔任史料組長多年，已經完成階段性的任務，將交棒給賴碧良前會長。感謝 NATWA 給我這份寶貴的學習經驗。

## 會員組

廖淑真

2018-2019 年度會員總人數是 1086，這包括 124 位新會員及 13 位重新歸隊的會員，但總人數只增加 70 位，所以還是流失了 67 位會員，南加州增加最多新會員 (28)，也是擁有最多會員 (144) 的分會。今年我們痛失了三位親愛的姊妹 - Northern California 郭奈美及蘇淳芬 (去年的分會長); St. Louis 沈慧莊。

歡迎林美華 (N. Calif) 及黃玲玲 (Detroit) 加入 2019 年會員組團隊。

### 2017年及2018年會員比較圖

| Members   | Year 2017 | Year 2018 | Top 3 Chapters   |
|-----------|-----------|-----------|--|
| Total     | 1016      | 1086      | S. Calif (144),<br>N. Calif (140),<br>Toronto (114)                |
| New       | 107       | 124       | S. Calif (28),<br>New York (22),<br>Toronto (11),<br>N. Calif (11) |
| Rejoin    | 19        | 13        | Toronto (5),<br>N. Calif (3),<br>S. Calif (2)                      |
| Life Time | 97        | 102       | S. Calif (23),<br>New York (19),<br>New Jersey (9)                 |

## 提名組

黃美琇

NATWA 很擔心剛卸任的總會長會有失落感，所以派了一個“輕鬆”(比起當總會長)卻又相當重要的角色來承擔 --- 提名組長。

今年的選舉是要邁向 e-vote 的第一年。所以照說時間上會比較充裕。然而，因為大家的共識和努力，除了東南區理事比較費心，多打了幾個電話，(也要在此謝謝秋宏肯再出來服務)。我們提名組成員，在去年 10 月的年中會，組長從所有被提名的人選中，挑出共同人選，拿出讓大家去思考，表決。結果都能很快一致表決通過。再交由組長去聯絡。12 月 20 號我們就把亮麗的名單送給選舉組了。今年副會長人選由 Toronto 的張秀滿勝出。西北區理事是陳慧中，中西區是林麗華，東南區是呂秋宏。在此要一併謝謝：迪惠蘭，楊碧珠，王寶蓮，謝秀緞，白珠麗，謝淑卿和林碧玲這幾位提名組姐妹們的付出和努力。

## 獎學金組

林達寬

獎學金申請很冷清，只有 Kansas 分會照規矩來申請，Kansas 分會多年來都有發出獎學金。另外，Ohio 分會及 New Jersey 分會都沒有照規定，先來獎學金組組長這邊申請，卻直接去向基金組的雅美姊要錢，而雅美姊也沒有請他們要先向獎學金組報備，所以作業流程似乎讓獎學金組組長覺得可有可無之感。不過，也許是分會會長們不瞭解獎學金申請的過程，那麼，我這個獎學金組組長有失職之嫌，未盡責傳達各分會會長有關獎學金申請之事宜。

## 網頁組

黃玲玲

感謝田惠娟的繼續參與和廖淑真的加入，網頁組維持有三人小組來為大家服務。當然還是一如往常，歡迎有興趣的姐妹主動加入，不會沒關係，可以有很長的學習期。

五月新年度開始網頁組工作會比較忙，需要更

新的項目比較多。主頁的 2019-20 年中會和年會訊息、會長的話、2019-20 分會及區理事行政參考手冊需要更新; About NATWA -> Organization 的 board members 名單、照片也要更新。此外, Form Center 的各式報表、分會活動的報告和 Photo Gallery 的活動照片也是要加上新的訊息。

這些更新主要是仰賴新的 board members 提供, 目前工作還在進行中, 希望很快就能全部趕上進度。

## 出版組

林碧玲

出版組於 2018 年 8 月發行聯誼通訊第 59 期 (NATWA Magazine) 和會員通訊錄 (NATWA Membership Directory)。

團隊: 林碧玲、陳彩雲、陳香梅、張淑敏、簡雁齡、鍾艾霖。感謝團隊的認真及合作。特別要感謝陳彩雲(副會長及前出版組組長)一人扛起編輯會員通訊錄及對我的指導和協助。也要感謝投稿的姐妹們、攝影師李芬芬、顧問張秀滿、美編 Irene ArtWork 以及印刷廠 Sprint Print。

聯誼通訊第 59 期 (NATWA Magazine)

- 94 頁(包括 18 頁廣告; 4 頁彩色封面 +90 黑白內頁) / 數量: 1100 份 / 分發給會員、廣告商、演講者

會員通訊錄 (NATWA Membership Directory)

- 108 頁(包括 18 頁廣告; 4 頁彩色封面 +104 黑白內頁) / 數量: 1070 份 / 僅分發給會員

寄送

1. 美國國內郵寄到會員住所 (850)
2. 箱運到分會聯絡人處, 請分會分發 (206)
  - Minnesota (17)
  - Michigan (58)
  - Vancouver (16)
  - Toronto (115)
3. 台灣會員 (12)、日本會員 (1)
4. 廣告商、演講者(僅限雜誌) (24)

## 聯手組

歐春美

今年聯手組主要的活動是 2018 年在東京世台會報名的同日舉行的世界台灣婦女聯合會午餐及茶會。感謝在日台灣婦女會 2017 年會長杉山文代認同召集這個會議的理念, 得到她們理事會的贊同, 2018 會長武田佳蓉子持續支持的在日台灣婦女會傾力相助細心安排, 9 月 29 日的午餐及茶會進行完美。紐西蘭婦女會 8 人由會長黃瑪美帶隊在會後表示興奮地期待未來的再相聚。歐洲婦女會會長蘆何素曲, 台灣無任所大使楊黃美幸女士及許多 NATWA 姐妹都贊許這個活動認為是非常有意義的交流機會。會議詳情請看寶蓮的 FOTWA 2018 報導。

今年 3 月 16 日楊黃美幸在紐約市召集 International Network of Liberal Women Meeting, 聯手組請林素梅代表參加, 紐澤西分會會長劉玉霞也撥冗參加。聯手組希望以後繼續與同理念的各國婦女溝通交流, 攜手為世界婦女的權益付出貢獻。

## Team Taiwan 組

簡安齡

Team Taiwan 繼續是很多 NATWA 分會重要的活動之一, 今年參加的共有七隊, Team Toronto, Team N.CA, Team S.CA, Team San Diego, Team Hawaii, Team Louisiana, 及 Team New York. 成績良好, 共申報了 \$470 元。

為了要提高姊妹們的精神, 鼓勵士氣, 今年理事會我提出了一個 proposal, 希望能提高每位參加建走的姊妹們的補助從 \$5 到 \$10, 為大家加油打氣, 同時基金組給 Team Taiwan 的預算從 \$500 提高到 \$1000。

希望大家支持並通過這個 proposal 共襄勝舉, 並不要忘記從 NATWA 網站下載表格, 附上健走活動姊妹的照片及姓名, 向基金組組長申報費用。我們也特別鼓勵參與除了 Breast Cancer 以外的活動, 把 Taiwan 的名聲宣揚到主流社會。

## 家暴關懷 Caring for Domestic Violence

莊惠綺 Deana Chuang

This year, fifteen chapters reported donations and/or activities. This was the most successful year we've had since the Project was founded in 2012. Approximately \$3,335 in funds were used to reimburse local chapters for their donations and/or activities.

### DONATIONS

- ARIZONA: \$200 donation to Arizona Coalition to End Sexual and Domestic Violence.
- BOSTON: \$200 donation to Asian Task Force Against Domestic Violence.
- DETROIT: \$200 donation to Haven.
- KANSAS: \$200 donation to Safehome.
- TORONTO: \$200 donation to the Redwood Shelter.
- SOUTHERN CALIFORNIA: \$200 donation to the Center for the Pacific Asian Family. Chapter sisters supplemented the donation.
- VANCOUVER: \$200 donation to Ending Violence Association of BC. Vancouver chapter sisters donated an additional \$300.
- WISCONSIN/ILLINOIS: \$200 donation to Apna Ghar, Inc., a Chicago based organization that provides services and conducts outreach and advocacy across immigrant communities to end gender violence.
- NEW YORK: Donated \$250 to the Garden of Hope, an organization that provides services to survivors of domestic violence, sexual assault, and human trafficking. To celebrate Women's Day on March 8, the director of the Garden of Hope gave a talk and answered questions.
- NORTHERN CALIFORNIA: Donated everyday household goods and gift cards totaling to Asian Americans for Community Involvement.
- OHIO/KENTUCKY: Visited 'The Nest for women, children & families' in Lexington, KY. The executive director greeted the chapter and gave them an update of how the programs progressed. The chapter donated \$250 to the organization.
- SAINT LOUIS: Purchased and donated \$250 worth of needed items (pillows, bath towels, toothpaste, deodorant and lotions) to Women's Safehouse, a domestic violence shelter.
- SAN DIEGO: Co-sponsored a project with Access Charity, which helps new immigrants (especially women) to establish life in the US. The chapter rented the auditorium at the Taiwanese American Community Center for their graduation from the career class this summer. Chapter member, Anning, gave a speech to the graduating class.

### ACTIVITIES

- HAWAII: Invited the service manager of Hawaii State Coalition Against Domestic Violence to speak at a meeting regarding domestic violence and how it affects immigrants. The chapter donated \$250 to that organization at end of the discussion.
- LOUISIANA: Sponsored two families' Christmas Wish List at Metro Centers for Community Advocacy.



## 關懷出征美軍 Care for Soldiers

高文莉 Vandy Chang, 王金碧 Jin Barnsdale

Dear NATWA sisters

NATWA Care-for-Soldier project would like to thank you for your continued support of this project. Your support and encouragement keep this project going strong years after years. I know what we doing are effective in lifting the soldiers' morale. Recently, a soldier said: "... Thank you again... it means a lot to me...people like you are the reason why I volunteer to be in the army." We received countless of appreciation messages from the soldiers and families we support, they let us know that what we did matter.

Kansas Chapter support 8 units of deployed soldiers and adopted 10 soldier/veteran families for holiday. Jin is very lucky to have support from San Diego Taiwan Center. The Taiwanese-American contributes money, materials, and their own labor of love without reservation. The donations from folks enable us to pack 17 boxes of nutritional food and personal hygiene items to a unit of deployed soldier in Iraq. Without support from San Diego Taiwan Center, those items is beyond our project budget allows. We especially grateful to budget director of the Center, Carol Lin, to appropriate center's budget surplus to our project. We thanks GSD president Shu-Chine Lee for giving us lots of coordinated support, we thanks Sister Shun Shun for feeding us while we do physical labor. NATWA has very implicit culture to take care each other.

We did not let our effort go to unnoticed. We reported to our First Lady and the President of the United States on Taiwanese-American's effort caring for our men and women who serves our country. You probably all notice that President Trump gave our soldier in Iraq an unexpected visit on Christmas.

Once more, thanks to NATWA sisters for your unreserved services. Hope you continue your supports on the coming years. May God adore your kind hearts and may fortune smiling on you forever.

**God Bless NATWA, God Bless Taiwan, God Bless United State of America**



*Vandy Chang and Jin Barnsdale*

Care-for-Soldier Project

親愛的 NATWA 姊妹，

我們的關懷軍人 Care-for-Soldiers Project 要謝謝大家不停地支持這個工作。你們的支持和鼓勵讓這個工作愈來愈起勁。我們的工作提昇軍人的士氣。我們得到一個軍人的讚賞：你們所作讓我決定加入軍隊。我們接到許多軍人和他們家人的感謝函，他們讓我們知道我們的工作對他們意義重大。

Kansas 分會今年支持八個戰役單位，在假期接受十個軍人的家人。Jin 在 San Diego 非常幸運地得到 San Diego 台灣中心的支助。台灣鄉親捐錢捐物資又出力，他們無保留地付出。台美人的捐贈讓我們包裝十七個箱子的營養食品 and 個人

衛生用品給在伊拉克的戰役軍人。沒有台灣中心的資助，這些東西的費用遠超出我們的經費能承擔。非常感謝台灣中心經費主任歐春美把多餘經費用在關照軍人。謝謝分會會長陳淑卿多方協調，謝謝洵洵姊把我們餵得體力充沛。NATWA 有很特殊的文化內涵，姊妹互相照顧。

我們沒有讓大家的努力不為人知。我們讓第一夫人和總統知道台美人對軍人的關懷。你們或許知道總統在聖誕節給我們在伊拉克的軍人來個不期的拜訪。

再度地，謝謝 NATWA 姊妹無保留地奉獻。希望大家來年繼續支持。願神仰慕妳的慈心，願幸運之神對妳微笑！

神祐 NATWA 神祐台灣 神祐美利堅合眾國

高文莉 王金碧 敬上

## 傅康平獎學金

林郁子 Vivian Fu

### Brianna Ching McGovern & the Dr. Kwung Ping Fu Memorial Fund

Brianna has been our recipient for the Dr. Kwung Ping Fu scholarship for the past three years. Earlier this month, it was so moving to see her go on stage to receive her college diploma at Kutztown University in Kutztown, PA

Thanks to so many of you, we were able to help her with her tuition to complete her education. She graduated with honors with a major in Communication Services and a minor in Psychology.

For those of you who are not familiar with her story, here is a brief summary:

Brianna (敬芬) was born on January 13, 1997 with a severe health condition. She has one functioning arm and a deformed leg; she's unable to walk. Her biological parents put her up for adoption in Taiwan. In June 1999, the McGoverns, an American couple living in North Emmaus, PA, adopted her and brought her to the States. The McGoverns' daughter Jessica, who was in NATWA member and former elementary school teacher Alice Chen's second grade class in Macungie, PA, told Alice about her new Taiwanese sister. Alice then brought Brianna to the attention of our Taiwanese community in PA. Together we raised enough money for her first wheel chair.

In 2000, our then president Jean Fang invited Brianna and the McGovern family to our convention in Parsippany, NJ, and we were able to raise over seven thousand dollars to help purchase her first electric wheel chair. Brianna matriculated into Kutztown University in 2016 and started her independent life outside of the care of her adopted parents. The Dr. Kwung Ping Fu Memorial Fund learned of her needs for the last three years of her education and awarded her with our scholarship. Through your generosity, the Fund raised enough money to give her a scholarship of seven thousand dollars a year for three years. This made her total tuition a little over fourteen thousand a year; the rest she earned through work study.

Now Brianna is employed as a customer service representative at a pest control company in Reading, PA.

I am enclosing her letter to us from April this year. She is so appreciative of our help and we in turn are so proud of her achievements, her endurance, and her perseverance. I am also attaching a few pictures of her from her very first day in the States up to her college graduation. We love you Brianna.



Brianna with family Fall 2000

Brianna goes to school in her power w

## 賴和之友

歐春美 Carol Ou

2018 年賴和音樂節於 5 月 5 日至 31 日在彰化舉行，主題為豐作。節目包括：

- (1) 賴和音樂節開幕式
- (2) 吾鄉印象：田野調查工作坊
- (3) 二林小旅行
- (4) 彰化文學旅行
- (5) 獻一蕊花乎賴和：八卦山健康走
- (6) 賴和文學音樂會
- (7) 鬥鬧熱文化市集

與去年一樣，NATWA 列為國外唯一支持這個以活潑方式發揚本土文化，鼓勵青年創意發展回鄉奮鬥方案活動的團體。我們可愛的婉香姐妹代表 NATWA 在開幕式致詞，闡述 NATWA 支持

賴和文化音樂營的理念及恭祝音樂營進行順利與成功。

台灣社會迫切需要本土文化的深根及吸收年輕人的參與以助文化傳承；賴和音樂營在這方面的努力值得台灣其他社團的借鏡，這也是我們要支持這個音樂營的原因。NATWA 賴和之友有 29 位成員，我們希望對台灣本土文化傳承有使命感的姐妹們都能踴躍來加入我們的團隊，盡我們的微薄之力來幫助我們根之所在。

捐款請寄張月英：

Check issue to :NATWA

Mail to: Anna Chang

3668 Edgecomb Court, Dublin, CA 94568



► 續上頁文章

Tuesday, April 9, 2019

Dear NATWA,

Greetings! I hope that everyone is doing well. I am writing to you to give you a quick update on what currently is happening in my life.

I am officially graduating this coming May! I will be graduating on May 11, 2019 with a Bachelor of Arts degree in Communication Studies with a minor in Psychology. I am very excited! As graduation nears closer, I think about all of the blessings that I have had in the last four years. I have had many successes overtime, and all of it is thanks your organization. I could not have done it without your kindness and generosity.

Currently, I am looking for post-graduation employment, and aim to have a full-time job by the time I graduate. The next month for me will consist of job searching and working to complete my final studies. My last graduation requirement is a final research project that I have been conducting for the last few months. I am researching incivility and politics on social media platforms. I have finished conducting the data, and will be presenting my findings to a panel of judges and students in the next few weeks.

While I am very nervous for the future, I am also very excited to see what is in store for me in my next stage of life. Thanks to NATWA's help, I am secure in knowing that I have better opportunities for the future because of my education. Thank you so much for being by my side and cheering me on during the last four years. I am forever blessed to have you as a second family for me. May God bless each and every one of you!

With much love,  
Bri (敬芳) McGovern

## NATWA Friends Of TFT (Teach For Taiwan) 為台灣而教之友

林美華 Isabel Kao

超感謝姐妹們的熱心捐款，顧問們及整個工作團隊的努力！今年我們繼續贊助 TFT 美金 \$10,000，加上 NATWA 姐妹在台直接捐款 TFT 台幣 78,000 元。我們也照預計保留了超過兩年的儲備款 (\$25,330)，也很高興交棒給前 NATWA 西北區理事，充滿活力的劉玲霞。我們確信這 project 能細水長流了！

今年幾位 NATWA 姐妹 (錦如, 玲霞, 碧娥, 美華) 在台與 TFT 的實際接觸, 超感動! 不但親身體會到這羣年輕人對偏鄉教育的努力和影響力, 也得知 TFT 自 2015 年來對國際網絡交流的努力。透過此交流不但各國後勤, 老師, 校友能互相觀摩學習, 且在無形中增加台灣在國際上的能見度, (TFT 頂著 Teach for TAIWAN 之名, 當然也要承受中共的打壓)。有鑑於此, NATWA 於四月年會中, 通過我們提出的 proposals, 除了明年繼續挹注此計畫 \$2,500 贊助一位 TFT 偏鄉教師以外, 又特別撥款 \$1,500 資助一位 TFT 老師一次約 13 天國際參訪的費用。

### TFT 近況 – TFT 影響力繼續擴大

- TFT 老師 121 人, 偏鄉合作學校 49 所, 影響學童 3200+ 人, TFT 校友 56 人。
- 合作學校區域:
  - 花蓮: 瑞穗, 卓溪, 玉里, 富里。
  - 雲林: 北港, 元長, 土庫, 大埤, 虎尾, 古坑。
  - 台南: 七股, 佳里, 後壁, 左鎮, 白河, 柳營, 東山, 楠西, 下營, 北門, 龍崎。
  - 屏東: 三地門, 新埤, 獅子, 牡丹, 車城, 滿州, 恆春, 萬巒。

### 未來展望

- 持續支持一位 TFT 的偏鄉老師。
- 支持 TFT 國際網絡交流 (Teach for All), 未來再進一步鼓勵在台灣舉辦“Teach for All”的 conference, 透過軟性外交, 讓台灣走出去。
- 持續與 TFT 互動, 瞭解 TFT 的近況和需要。

\* 捐款名單貼於 NATWA 網站  
<http://jacychen2016.wixsite.com/friendsoftft>  
-->“2019 annual report”





## 改變觀點，挑戰未來

徐佳青 / 民主進步黨副秘書長

### 學歷：

德國馬堡大學社會研究所 1991-1995  
陽明大學衛生福利研究所 2000-2002

### 專長：

公共政策分析與遊說  
網路輿情分析  
媒體處理 (含新聞文宣廣告)  
大數據解讀

### 經歷：

民主進步黨中常委 2008/  
民主進步黨發言人 2014/ 婦女部主任 2005  
新境界文教基金會副執行長 2016.1-5  
民進黨總統候選人蔡英文發言人 2011  
第 9-11 屆台北市市議員 2002-2014  
台灣女人連線秘書長 2000-2002  
台北市女性權益促進會秘書長 1995-1999  
人本教育基金會 921 專案主任 1999-2000

經過 14 年，很高興再有機會來到 NATWA 與各位好朋友談台灣的最新發展，過去台灣人對自己的認識常常是：台灣是一個小國家，不夠富有，不夠有競爭力，無法得到國際社會的認同。但台灣的真正世界圖像為何，我要用許多的數據呈現給大家，台灣雖小，其實不得了。

根據 Central Intelligence Agency World Factbook 的資料：台灣人口多過世界上 77% 的國家。是人口數排名前四分之一的國家，而面積大過世界上 46% 的國家。

其次依世界銀行 World Bank 公布新的資料顯示：以購買力平價 (Purchasing Power Parity, 簡稱 PPP) 計算台灣人的生產總值排世界第 22 位。購買力平價人均所得是經濟學家認為較佳指標。台灣是美國第 11 大貿易夥伴。

再依據 Heritage Foundation Index 指標來看全球 186 國經濟自由度排名：台灣 10，德 25，韓 27，日 30，以色列 31，法 71，中國 110。出自 Global Economic Forum Competitiveness 的全



球競爭力：台灣排名 13，澳 14，韓 15，法 17，以色列 20，中國 28。

若以世界銀行 World Bank 公佈 Easy of doing business with(做生意的方便度)：台灣 13，澳 18，加 22，德 24，法 32，荷 36，日 39，中國 46。依衡量貧富差距的吉尼指數 (Gini coefficient)，台灣為全球前 1/3 貧富差距較小的國家。全球貧富差距最嚴重的排名，賴索托 1，南非 2，美 4，香港 9，中國 31，馬 32，新 38，台灣 112。

再者 US Patent & Trade Office 公布全球科技創新排名，2015-16 台灣第 5，2017-18 第 6。只有美，日，韓，德，中國等五國領先台灣，而這些國家人口遠多於台灣。奈米等全球新科技，2016 年台灣排第 4，2017 年排第 5。全球積體電路，2016-19 台灣連續 4 年全球第 1。半導體全球市佔率，台灣第一 21.8%，韓 21.3%，日 16.8%，北美 12.8%，中國 12.5%。

根據 Business Insider 資料最先進的城市 Most technologically advanced 85 cities，台北亞洲第一，全球第 5。衡量標準為，number of per capital patent，number of start ups，level of smart phone

use。台北是亞洲唯一進入全球前 5 名的城市。全球 15 歲學生之科學及數學測試，台灣列參與測試 70 國家前 4 名。

最後出自 Freedom House survey 2018 調查結果民主，自由，法制，人權水準評分，台灣 93 分，美國 86，香港 59，中國只有 14 分。全球排名，台灣第 8，美國 15。台灣民主轉型用時 10 年，1986-1996。根據 UN World Happiness Report 2018 幸福指數衡量標準為，sense of well being，freedom of life choice，per capital income，social support，healthy life expectancy at birth，generosity，perception of corruption by governances，honesty，trust，very inexpensive education，virtually free health care，convenient transportation，accessible cities，excellent restaurants，wonderful culture，opportunities，great scenery，etc. 台灣為亞洲第一，全球 26，新 34，日 54，韓 57，香港 76，中國 86。外派喜好度，2016 台北第一，2017 第 4，2018 第 2。生活品質，2018 台北第一。全球排名第 4 安全的國家，僅次於 Qarta，Japan，UAE。城市友善度，台北全球第一，94% ranking。衡量標準是 general friendliness，positive attitude toward foreign residents。

看了以上的資料，國際客觀的評量台灣是個世界少有的優秀宜居，且文明發展的國度。既然是這樣的國家，為何台灣人自己不覺得是這樣好呢？到底是從誰的觀點看自己呢？

第二部分，我們就來談談台灣媒體的亂象，包括假新聞、假民調、網路風向的操縱等。

2018 年底台灣地方選舉的結果是民主進步黨慘敗，事後有許多檢討的方向，其中某些假新聞的影響力是非常值得分析的，例如韓國瑜參選高雄市長在短短的兩個月內就拉高整體聲量。從資訊戰 / 混合作戰的角度來看，假新聞是其中一個環節。

綜觀全球假新聞的由來、發動與影響目的並不完全一致，但是透過世界各地民主政府近期的選舉中，可以觀察到由於大數據科技與 AI 的加入，不僅是各國選舉的內部競爭者競相透過網路宣

傳爭取支持，更有威權政體例如中國，透過民主國家較為開放的管制措施，以新聞媒體等方式傳播虛假的消息，達成弱化民主發展，甚至於裂解民主社會的目標。

由於假訊息的作業單位不會公開自己的所在節點，製造跟傳遞假訊息的網路社群與傳統媒體，也不可能承認自己正在傳播假訊息，因此我將解釋假訊息的產製流程與傳播途徑，透過統計資料證明其存在與解釋其不尋常之處。

假新聞不見得是全盤皆假，台灣傳統媒體的做法俗稱「標題黨」，透過聳動跟對立的標題來吸引受眾並引導至特定的價值觀。此外最重要的影響是在於讓大多數根本就不會看內文的群眾，只會接收到標題傳達的惡意效果。如中天電視在中美貿易戰中，全面性的倒向中國，唱衰美國的同時也建立台灣必須靠攏中國才能賺錢的印象。再配合政治人物的宣傳，大量簽訂 MOU 等，就是不談實際的內容，只進行印象傳播。

過去傳統社群的假訊息破除，必須依靠大量知識分子「下鄉」，建立人對人直接的窗口，用平日累積的信任去糾集群眾。這類傳統社群的年紀偏大，是要花時間經營。所以直接收買里長，或是根據選舉需要由在台的廠商，提供優待券或是旅遊券的服務，配合傳統媒體宣傳，加乘效果非常大。但現今透過網路社群，公開的推特、臉書，通訊軟體如 LINE，除了年輕族群之外也成功的打入各個年齡層。

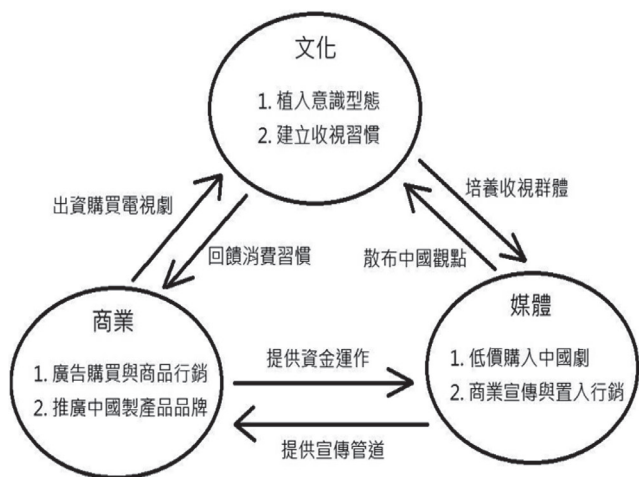
這種小眾傳播的特質，反而把各種人打散到不同的同溫層中，各自分享各自的資訊，異溫層反而很難打入。這種「圈粉」的特性，再加上使用者在網路彼此無法實際面對面，一旦發生衝突則會很快的激化成言語的對立，因此彼此說服的機率不高。加上各種刻意製造的內容農場（已經有系統商業運作），不停地把假新聞製作與再重製，反覆的把假資訊投入到相同的群體。與其說假新聞在網路社群的目的是要「圈粉」、賣書、打廣告，實際的狀況則比較像是在以撕裂台灣內部，造成無可彌補的對立為目的。

中國政權用台灣高度民主的言論自由特性，短期

目的在於加強泛藍的意識形態，用各種議題分化泛綠內部的團結。中期的目標在培養親中政客，給予選舉資源以及親中媒體的聲量，長期目標則是影響台灣民衆，使其傾向統一。而近來更發現，連藍營內部都被分化，顯然中國已經認為可以採取烏克蘭模式，直接顛覆臺灣政府，並派間諜、買辦、通敵者來掌控臺灣。只要臺灣不夠團結，讓中共有機會操控取得台灣政權，就可達成其統一目標，長期來說，利用臺灣自己的民意，合法的驅逐外國勢力，就算沒有一國兩制的協定，也有其實質內涵。

中國對台策略運作改變，是太陽花之後才開始，2016年後更利用台灣內部的左傾議題，加速推動內部對立的作法，過於短暫導致太多假帳號跟煽動者都被抓出，顯見中國內部不只一個對台專案，彼此之間目標重疊且衝突。不是中共太懂得階級矛盾跟階級鬥爭而已，只是台灣社會太容易被分化滲透破壞。

假新聞的生產鏈需要有相當的資金，目前最主要的方式，乃是空頭公司交易，透過在境外(中國)的假貿易公司，臺商與買辦在臺灣接單與下單，買賣均在境外(中國)進行，只需在電子資料上面操作，不需要任何的貨物進出，僅為紙面上有交易紀錄，就可以合法的創造一筆淨收入。由於臺灣允許人民幣交易，臺商與買辦只要獲得人民幣收入，就可以在臺換成臺幣，成為合法的資金供其使用。可惜的是，我們完全沒有辦法進入中國查緝，就算要求中國合作，也會得到全部為真的假交易資料。



上述的做法，在洗錢防治條例通過，加上防治豬瘟的名義，空頭跟偷渡的風險已經大為提高。這使得手段回歸到過去的，大致分為直接跟間接，直接的模式就是叫台商買單，直接在臺灣購買公關公司，或是捐助指定的候選人，願意聽話辦事的臺商，日後將會透過補助或是內線交易的形式回補，若不聽話則可以用各種手段，如查稅與各式各樣的稽查與收賄，使人不堪其擾，甚至黑幫進廠阻礙生產。較為間接的手法，必須兩岸都有相關的企業，進行實際的買賣，例如購買中國的水果回臺低價傾銷，實際上購買費是零，傾銷的收益就是補償，或反其道而行，由中國方下單購買臺灣的農產品，運至中國販賣。

另外，傳統的金錢收買外，中共更於文化上加強中國的影響力，模式如上：首先建立文化資本的循環模式，透過宮鬥劇建立觀眾的收視習慣，打開電視即為親中媒體頻道。在穿插的廣告中，亦不觸及任何政治觀點，而是提供商業廣告空間，高品質的宮廷劇除了建立中國影視產業的正面形象外，亦帶來高收視率，而高收視率帶來的廣告效益，亦促使各媒體競相購買中國影視產品的動力，而特定媒體也刻意於新聞時段宣傳這些電視劇，消耗閱聽人對於其他議題的關注能力。

其次，於劇中置入中國式的文化觀點，把現代政治斡旋等角力，簡化成宮廷鬥爭，並將此種觀點，帶入新聞與政論節目，反覆宣傳。使閱聽人對於政治的理解簡化，並且因為收視習慣所造成的影響，容易接受這類宮鬥劇的名詞、標籤與圖騰印象，透過這類觀念灌輸，使台灣收視群眾對於民主政治的理解，從正面的溝通協調轉為負面的權力鬥爭想像。

中國這種建立文化資本的方式，為心理戰的一種手段，在不知不覺中削弱臺灣自身的文化、社會資本，還能不斷的將經濟資本累積在親中派的手上。因此臺灣社會面對來自中國有系統的製造假新聞，資訊及文化意識形態的置入後，如果還想維持自身的民主發展與國家主權，最重要的是重新認識臺灣自己的現況，從新國際觀點與資料建立自信，對各種新聞資訊隨時求證，不貿然接受並傳播奇怪的訊息，相信臺灣人民還是可以鞏固自己的民主社會與國家主權的。



## 臺灣社會創新發展趨勢

唐鳳 / 行政院政務委員

A civic hacker and Taiwan's Digital Minister in charge of Social Innovation, Audrey is known for revitalizing the computer languages Perl and Haskell, as well as building the online spreadsheet system EtherCalc in collaboration with Dan Bricklin. In the public sector, Audrey served on Taiwan national development council's open data committee and K-12 curriculum committee; and led the country's first e-Rulemaking project. In the private sector, Audrey worked as a consultant with Apple on computational linguistics, with Oxford University Press on crowd lexicography, and with Socialtext on social interaction design. In the voluntary sector, Audrey contributed to Taiwan's g0v ("gov-zero"), a vibrant community focusing on creating tools for the civil society, with the call to "fork the government".

很高興能夠獲得北美洲臺灣婦女會(NATWA)的邀請，出席她們在底特律舉辦的第三十一屆年會，並於美東時間 4 月 20 日上午 10:30 發表演說。以下是我的發言內容重點整理，在此與大家分享：

幾十年來，臺灣一直都在民主陣營的最前線。但即便只是「維持現狀」，也就是維持臺灣自由民主的現狀，過去也從未像今天一樣，如此充滿挑戰。從價值的抉擇、軍事的對峙，乃至於人類文明路線的堅持，臺灣一直都是屹立不搖的燈塔，為區域中民主、自由的發展，作出示範。無可諱言，雖然有如此重要的角色，但是臺灣也曾經被世界忽視過，在過去的許多事件裡，甚至可以說是獨力奮鬥。所幸，臺灣人民，包括在場各位的堅持與團結，讓臺灣能夠持續發展、為全球做出貢獻。然而，最近來自北京的壓力，特別是軍事的威脅與日俱增。無論是解放軍機飛越海峽中線，或是在 AIT 新館開幕期間，在臺灣周遭進行大規模武力展示，都顯示北京正逐步打破各方長期維持的和平現狀，臺灣正面對著兵臨城下的挑戰。所幸，今天的臺灣，已經不像過去那麼孤單。無論是區域內的其他國家，還是價值相近的理念盟友，對臺灣都展現出前所未有的關注與支持。

舉例來說，美國國務卿龐皮歐上個月在眾議院外交委員會的聽證會中表示，美國正採取各種行動，阻止中國對臺灣的外交孤立。美軍印太司令部司令戴維森也在另一場聽證會中指出，美國將信守《臺灣關係法》的承諾，而習近平企圖以「一國兩制」來謀求統一，無法代表雙方人民的共同意願。就連上個月我去東京，與日本重要涉臺人士會面時，對方也主動表示，會全力支持臺灣參與世界衛生組織(WHO)、國際民航組織(ICAO)等國際活動。



因此，我想藉這個機會，跟大家分享一個才剛上線的活動，邀請各位一起加入，也就是 AIT 為慶祝四十周年所發起的「『智』同道合—數位對話 AIT@40 Digital Dialogues」：<https://talkto.ait.org.tw/> 運用網路、跨越國界，讓所有關心臺美關係的朋友進行大規模對話，來尋求共同合作目標，這可以說是「善用科技、豐富外交」，也是美國過去從未做過的嶄新嘗試。

誠如 AIT 鄭處長所言：「美臺關係，不僅止於美國在台協會與臺灣當局的合作——美臺關係是由所有人來創造。」臺灣與美國，之所以能夠成為普世價值的盟友，維持極為密切與友好的互動，是每一位參與者共同累積的成就。我們可以看到，「臺灣可以在多元領域與全球分享其經驗及專業，包括教育；良善治理；公共衛生；自然、科技、工程及數學；製造業；華語訓練；女權；環境永續及其他更多領域。」以及「台灣可以成為美國擴散印太策略的中心點，以此地緣位置發展向週邊國家尋求更多貿易和軍事的合作，並肯定臺灣對區域穩定的重要性」等意見，都獲得了極高的贊成比例，證實臺美的人民之間，確實有許多志同道合的共同願景。

不過，雖然有了這麼多全球夥伴的支持與協助，但臺灣今天所面臨的情勢，確實可以用「險峻」兩個字來形容。正如各位已經看到的，我們政府已經針對足以影響社會穩定的假訊息、境外資金干預選舉，以及危害資通安全的產品等議題，一一展開處理。之所以要這樣做，不是為了一人之利，或為了一黨之私，而是為了讓臺灣不被極權與併吞的逆流所撼動。當然，要捍衛自由民主，政府的作為只是拼圖的一角，更需要的是整個社會的行動。正因為如此，我才會在這裡——我們才會一起在這裡。我們有共同的目標，也就是確保臺灣社會、經濟、以及環境的繁榮與永續。

最後，再次感謝 NATWA 的邀請，以及為此行提供的許多協助。相信共同的目標，會讓我們持續在一起，共同前進。



## Materials Science of Cookware and Food Packaging

Prof. Andre Lee 李延志教授

Professor Andre Lee is current a Professor of Materials Science at Michigan State University. He received his PhD degree from the University of Illinois Urbana–Champaign in 1987. After graduation, he worked at the National Institute of Standards and Technology and Lockheed Aircraft prior to join MSU in 1991. His current research areas include synthesis of hybrid polymers, design and manufacturing of packaging and cast aluminum for automotive applications.

Non-stick coating, aluminum cookware, and plastic food packaging are unavoidable in the modern kitchen. It is amazing to hear about their safety and health concerns, as most of these items had received FDA approvals.

Nevertheless consumers hear from various reports, blogs, and postings from social media about aluminum can cause some kind of cancers or Alzheimer's, and bisphenol A (BPA) in clear plastics causes diabetes, obesity, high blood pressure. As a consumer, one may be interested in the overall safety of all materials used in the kitchen. This includes not only fry pans, but also sauce pans, baking sheets, aluminum foils, plastics wraps, and hot water bottles.

When evaluating cookware safety, there are four components one must consider. This includes substrate, interior coating (if any), exterior coating (if any) and handles. For plastic food packaging, chemical components can migrate into foods, but the question is how much migration occurs at different use conditions. We will look into these problems from physical science points-of-view and to provide some common practices to ease everyday concerns.

### Food Contamination in Cooking

- Temperature used in cooking;
- Time spent in cooking;
- Acidity of food; and
- Cookware materials used can impact food safety



### Cookware Materials

- Aluminum alloys ;
- Copper alloys ;
- Stainless steel ;
- Teflon™ (no stick coating) ;
- Pyrex™ (glass) ;
- Ceramic (clay pots) ;
- Cast Iron ;
- Bamboo and
- Silicone

### Aluminum

- Aluminum has been associated with Alzheimer's disease, there is no definite link proven. WHO estimates adults can consume more than 50 mg of aluminum daily without harm, while less than 5 mg of aluminum is attributed from cookware
- During cooking, aluminum dissolves most easily from worn or pitted pots and pans (aluminum pitting comes from cooking more alkaline food items). The longer food is cooked or stored in aluminum, the greater the amount that gets into food. Leafy vegetables and acidic foods, such as tomatoes and citrus products, absorb the most aluminum.
- Most modern aluminum cookware has a thin-layer of aluminum oxide. This thin-layer is formulated by placing aluminum in an acid solution and exposed to an electric current. This process is called anodization.

- Anodized aluminum cookware conducts heat as well as untreated aluminum, but it has a hard, non-stick surface which makes it more scratch-resistant, durable, and easy to clean.
- Anodization can also reduce leaching of aluminum from cookware into foods, particularly acidic foods

### Copper

- Although, small amounts of copper are good for everyday health. However, large amounts in a single dose or over a short period can be poisonous. It is not certain how much can be safely taken each day. Cu cookware should NOT be used to prepare acidity (pH < 6) food
- Hence, copper and copper alloys cookware are coated with another metal (tin or nickel) that prevents the copper from coming into contact with food. Cu-Sn forms various intermetallic compounds. Cu-Ni is a solid solution
- Cu-Sn compounds can resist dissolution of food, especially acidic food, when cooked or stored for long periods (Tin are often used as coating in metal cans)
- Ni can be considered as a noble metal with a very little reactivity. However, some may be allergic to Ni

### Stainless Steels

- Stainless steels contain Fe, Cr and Ni. Minimum Cr content in SS is about 12 wt%
  - SS 304 has about 18 wt% Cr and 8 wt% Ni
  - SS 316 has about 16 wt% Cr and 10 wt% Ni
- SS cookware is strong and resists wear and tear. It is fairly inexpensive, long-lasting and popular

### Stainless Steel (Fe, Cr, Ni)

- Iron (Fe) is essential to produce red blood cells. Large amounts can be poisonous, but in North America, we are more likely to lack iron than have too much. Iron from cookware provides less than 20% of total daily iron intake - well within safe levels.
- Nickel (Ni) is not poisonous in small quantities but it can provoke a reaction for those allergic to nickel. Average adult consumes between 150 to 250 g of nickel per day. Using corrosion-resistant nickel-containing stainless steel cookware, even for

cooking acidic foods such as apricots, tomatoes, or rhubarb, will not add significant amounts of nickel to the diet.

- Small doses of chromium (Cr), like Fe, are good for one's health, but can be harmful in higher amounts. The safe intake range is about 50 to 200 g per day

### Teflon

- Teflon is a component of many consumer products, such as non-stick cookware, food wrappers, clothing, etc. The chemical components of Teflon® are the source of much controversy.
- The chemical name for Teflon® is polytetrafluoroethylene (PTFE), other chemical components include perfluorooctanoic acid (PFOA) and perfluorooctane sulfonate (PFOS). These chemicals have been linked to multiple ailments in animals, including death, and can have potential damage to humans and the environment.

### Politics of Teflon

#### EPA involvement

- The EPA has proposed a “PFOA stewardship” to phase out the production of PFOA. By 2010, there will be a 95% reduction in the production of PFOA and eliminated in 2015 (webmd.com).
- EPA fined DuPont \$16.2 million dollars for not releasing the potential hazards of the chemicals involved in their products (ewg.org).

#### DuPont's stance

- DuPont is complying with the stewardship and says they will work cooperatively with the EPA. However, they still stand by their products (DuPont.com).

#### Environmental Working Group

- Non-profit research program that presented the EPA with the toxic effects of PFOA and other chemicals involved in Teflon® (ewg.org)

### Teflon

- PFOA is widely used in the manufacture of non-stick coatings.
- However, PFOA does not remain in cookware or other products after manufacture, but it has spread

throughout the natural environment worldwide. Hence, there is no risk of exposure to PFOA from using cooking utensils and equipment with non-stick coatings.

- Nonstick coatings are a risk if they are heated to temperatures greater than 350°C or 662°F. This might happen if an empty pan is left on a burner. In this case, the coatings can give off irritating or poisonous fumes.

### Pyrex, Glass & Ceramic

- Ceramic (pottery), enamel or glass cookware is easily cleaned and can be heated to high temperatures. Ceramic cookware is glazed; similar glazes are applied to metals to make enamelware. These glazes, a form of glass, resist wear and corrosion.
- The health concern from the class of cookware comes from minor components used in making, glazing, or decorating them, such as pigments, lead, or cadmium.
- Pb and Cd are harmful when taken into the body, so careful cookware manufacturing process is employed to eliminate risk. These are generally well monitored in North America. However, cookware from other regions maybe in question.

### Silicone

- Silicone is a synthetic rubber which contains bonded silicon (Si, a natural element which is very abundant in sand and rock) and oxygen.
- Silicone rubber does not react with food or beverages, or produce any hazardous fumes if it is not exposed to temperature higher than 220°C or 428°F.
- Cookware made from food grade silicone has become popular recently as it is colorful, non-stick, stain- resistant, cools quickly, and tolerates normal oven temperatures. As with ceramic cookware, manufacturing country of origin can be critical. There are no known health hazards associated with use of silicone cookware.

### Summary

- Do not cook or store food for a long period of time in aluminum cookware.
- Do not use badly scratched or un-coated copper cookware to cook or store food. If you do have

some older tin or nickel coated cookware, use it for decorative purposes only. Do not scour coated copper cookware.

- If you know you are allergic to nickel, do not use nickel- plated cookware. Foods know to contain higher levels of nickel include oats and oat products, peas, beans, lentils and chocolate, particularly dark chocolate.
- Do not store foods that are highly acidic, such as stewed rhubarb or stewed tomatoes, in stainless steel containers
- Beware of glazed ceramic cookware from abroad, as they may contain higher level of Pb and Cd. Do not use it to serve or store food. Use it for decoration only
- Do not use silicone cookware at temperatures above 220°C (428°F). One should also be careful when removing hot foods from flexible silicone cookware, as the food may slide out very quickly

### Plastic Containers and Wraps!

#### General Cautions

- Don't use plastic bowls or wrap in the microwave unless they are labelled as microwave
- If you reuse plastic items for storage, such as dairy product containers, let the food cool before storing, then refrigerate it immediately. Avoid visibly damaged, stained or unpleasant smelling plastics and containers.
- Never heat or store food in plastic containers that were not intended for food!



“善用科技，豐富人生”是明亮會長的年度主題，她特別安排了這個講座，邀請了幾位姐妹一起來分享現時普遍實用的功能資訊，期待藉着這個節目，大家能夠互相學習應用現代科技，增益並豐富更多你我日常生活的知識和技能。當日的主要項目有社交媒體，Google Drive, 健康 Apps, 金融 Apps, Entertainment。本文將依序由主講者一一敘述如下：



## Social Media (Line, Facebook)

徐梅熙

師大教心系畢業。在臺時擔任過小學老師和大學助教。出國後在 Ohio 住了三十多年，也經營過十幾年的電腦零售店。退休後 2010 年和先生搬到 San Jose, CA 居住。參加 NATWA 將近 20 年，擔任過數次 NATWA 晚會和認親結緣的主持人，中西區理事，北加州分會長，年中理事會講員，現在是西北區理事。藉這個節目，希望針對現時普遍實用的功能資訊透過幾位姐妹的分享，大家能夠相互學習應用，期能增益更多你我日常生活的知識和技能。

大家都知道社交媒體主要的作用就是和其他人分享信息，現時最為人熟知的當屬 FaceBook, YouTube, Instagram, Line, Twitter, LinkedIn, ... 等等。它具有巨大的力量，因此使用時我們一定要特別小心。目前臉書和 Line 可能是台美人社團最為廣泛應用的社交媒體，它們如何註冊開戶和使用，相信只要 Google 一下就會有詳細說明，我們在此要談的是它的 Etiquette(禮儀規範)和 Privacy(隱私)，以及 Misinformation(假消息)。

首先說到 Etiquette, 本人將它簡化為四不三要，供各位參考：

### 四不

1. 不要過度分享，有時候過度分享是失去朋友和粉絲的最快方式。
2. 不要在缺乏睡眠，時差，受到傷害時 post, 要在好的心態才進行 post。
3. 不要一再重複相同 messages. 切記 over & over is annoying。
4. 不要自我推銷，尊重他人也是保護自己。

### 三要

1. 要禮尚往來 Interact with people, 如有人回應 say thanks or start a conversation. 記得 Social media 就是互相保持有 social activity。
2. 要三思而行，分享之前考慮一下你的文字，圖片和視頻所產生的影響至關重要。

3. 要遵守規則，別製造紛亂，小心假新聞。

接着要提 Privacy, 怎麼來保護自己的隱私呢？其實最簡單的方法就是完全不使用社交媒體，但這是不可能的。

所以要自保就請遵守以下四則，來維護自己的 Privacy。

第一. 記住不要與人分享一切，有些事情應該保密就不發布。

第二. 慎選朋友，不好或不要就 unfriend。

第三. 發布訊息或相片時，不要標記朋友姓名，調整自己的隱私設定，所有訊息或相片若別人引用時需要你的批准。

第四. 善用社交媒體的 setting, 選擇誰可以看到你的 post, 避免粗心大意惹上麻煩。

最後，談到如何防範假消息，切記下列五口訣：疑，想，查，問，戳。通常在接受訊息時要有懷疑「疑」精神，不能別人傳什麼你就傳什麼，如果遇到怪怪的聳動的訊息就要多「想想」，接着去「查」Google 或比較可靠的資訊源，如果查不到相關資訊，也可開口「問」向身邊的專家朋友，由專業人士來幫助判斷。若確定是假消息就要把它「戳」破，讓其他人知道你查核的過程。做為一個現代人，我們幸運能運用社交媒體來互相聯絡，互通訊息，但我們也應該嚴格的約束自己尊重它的禮儀和規範，保護自己的隱私，絕對不濫發假消息。



## Google Drive

黃玲玲

在 IT 行業工作多年，專長的是資料庫處理，目前還在工作中。

配合年度的主題，跟大家分享 Google 雲端硬碟（英語：Google Drive）的一些基本功能，像是如何上傳和下載文件、和友人共享雲端文件、在線上檔案編輯等功能。希望藉由這樣的分享，往後 NATWA 公共文件處理會更加簡易順暢。

Google Drive（雲端硬碟）是 Google 的一個線上同步儲存服務空間，是常用而且好用的 Google apps 之一。既然稱做雲，還真的有其特點，不用隨身帶著，到任何地方都能夠看得到，而且比雲還要好，只要能夠上網，不止看得到，還可以改得到，隨心創作，和別人分享或是共同創作，在安全方面也是可靠的（即使如此，以我個人看法，和個人私密資料相關文件還是不要放在雲端的好）。

只要您有 gmail account，Google 就免費提供用戶 15GB 的儲存空間（15 gigabytes of free storage），單一檔案的大小限制是 10GB，一般用戶是很夠用，如果個別需要更多儲存空間可以付費租用。要使用 Google Drive 需要 log in，log in

的 ID 和 password 和您的 gmail account 是相同的。在 google 頁上，您可以直接點選 google app icon（圖左有九個點的小圓圖）就可進到 Google Drive，而進到 log in 之後，一切的使用就和電腦上的檔案夾幾乎是一樣，您可以上傳 photos, videos, files and more 也可以 create 新的檔案夾、檔案等。Google 的一些 apps 都很考慮到如何方便一般用戶使用，也提供很多很好的 step by step instructions，心動永遠是不如行動的，想要增加一項科技新知的最好辦法就是實際操作，所以如果您想要瞭解如何操作 Google Drive，就輸入類似”How to use Google Drive”，再照著指示操作就能入門上手了。



## Health Apps

簡安齡

台北板橋人，北一女高中，台灣大學醫學院護理學系及公共衛生研究所畢業，美國德州大學 Houston 醫學中心公共衛生研究院碩士，畢業後從事 Critical Care 臨床及管理，曾經在 Cardiac Care, Medical Intensive Care 及 Emergency Medicine 單位服務。

現在 San Diego La Jolla Scripps Hospital 上班，從小就喜好藝術及旅行，也十分重視健康，近年來對長跑健身運動很有心得，參加 NATWA 已有多年，曾任 San Diego 分會會長，現在是 Team Taiwan 負責人，也擔任今年的西南區理事。這幾年來從 NATWA 姊妹們學到了很多人難得的經驗課題，也很願意與姊妹們分享及服務。和大家分享科技進步對醫療最大的獲益，如何增加對醫學常識的 common sense. 用各式 shortcut 的功能來鍛鍊身體，減輕對老化的心理壓力和負擔，同時節省時間，增加生活樂趣，舒緩身心壓力...

隨著這幾年來科技的突飛猛進，對於醫療制度和疾病的早期診斷，治療及預防有很大的貢獻。我們活在這個時代也應該常常 update 醫學常識，熟悉資訊來源，以便鍛鍊身心，不會成為家人及社會的負擔。

1. 醫療保健系統也因而隨之改進，許多醫院及診所醫師都已經上網路，個人的健康資料及醫療 update 及 communication 都可以和主治醫師在網路上連絡，建立安全網訊，既快速又正確。
2. 預防保健比發病後疾病治療有效多了，所以應該養成定期運動的好習慣，利用聰明手機將自己常去的運動中心的 app schedule 列下對自己有幫助的運動項目 routine，也可以 motivate 自己常常去羣體運動，例如 Yoga, Cycling, Aqua, Strength training 及 Aerobic exercises ( Zumba, treadmill ...)
3. 戴上可以測量運動指數及效果的工具，例如市場上有的 Fitbit, I-watch, Garmin watch.. 新

的 model 都有測心跳速度及不整律，防止很多沒有預期到急性心臟問題，也可以幫助有效律的運動。如果在戶外運動，最好帶上有 GPS tracking device，這樣既達到目標又可以保證安全。

4. 充足睡眠對健康的好處是無可置疑的，我們的聰明手機上也有一些 build in program，平常花一點時間去找出對自己適合的資料，包括有助睡眠的音樂及指數，幫助充分的睡眠。
5. 聰明手機上可以安裝一些有趣的 App 來訓練自己，例如，Lumosity，是訓練腦力的網上遊戲，預防老人痴呆，喜愛健跑或健走的姊妹，可以下載 MapMyRun 或 Nike Training Club 的 workout out routine ... 還有關於營養價值的 App 是非常有助於改善身體狀況的 shortcuts...

最後要強調的是，不要讓這些科技工具影響生活品質，健康生活須有平衡的活動，自己多明瞭自己的生活環境及品質，才可以平衡計劃，而不是一窩蜂跟著流行，對自己造成沒有必要的壓力...



## Entertainment

## 王淑芬

王淑芬這名字是有品牌的菜市場貨，這幾年北美洲台灣婦女會好像「賣」得還不錯，因為擔任過 2016-2017 總會會長，所以曾經自己出來奮力叫賣多次；因為這產品可以環保 (recycle)，使用過竟又回來了。

這個生在台灣台南，長大於台北的資深年輕人，大學讀哲學，畢業做過記者，到美國又可以沒厘頭的讀經濟，在電話公司做事，九灣十八拐的混雜生活，其間除了養了一兒一女一老公，曾用「辣媽」之名，印過幾本有娛樂效果的書；幾年後再用「番婆」之名，寫過文章出書，人生經歷族繁不及備載，終究還是沒有什麼成就。現在住在亞特蘭大，早已從職場退休，每日遊戲人間，喜歡玩泥土做陶瓷，同時也燒玻璃，製造很多色彩鮮豔的垃圾；這些羞於見人的成品擠爆小小的家，害得她在家沒有生存空間，只好不時雲遊四海、吸收新鮮空氣、看外面的世界，也趁機跟人胡扯，增加人生經驗與故事。

王姑娘其實只是傳統的「熟女」，也不是機器人，所以並不是有科技的人，雖然偶爾可以用科技為自己製造娛樂，但是平時只是自娛，應會長之請，要在大會中以「善用科技」娛人，只好勉力使出洪荒之力，想些有娛樂效果的科技來「娛(愚)」人，歡迎舊雨新知都來捧場。

先說一個小故事，我其實不是很善用科技的人，但是家裡有年輕的兒女，總是會因為他們的介紹，接觸到一些新東西，我們也因此可以享受科技，豐富人生。

很久以前，當 Amazon 剛出產 Echo 時，我的女兒很孝順的送我一個新的玩具，我當然很高興地開始用它，但是我的不正英文發音加上永遠不遵守遊戲規則，跟 Alexa 講話的時候，她都聽不懂，我要她跟我說，今天我要去血拼，有什麼東西在 Sale，她竟說不清楚，我當然很生氣，就開始罵她，你怎麼這麼笨，她卻很有禮貌的回我說：「我還有很多東西不知道」，我想，你號稱是居家好幫手，不是什麼都知道嗎？於是生氣的就開始訓她，發現好像回到以前罵小孩的樂趣，所以就不時地出一些怪問題，跟她開玩笑地逗她，發現生活很有樂趣，於是就把這東西拿來當小孩一樣，偶爾訓訓她出氣，其樂無窮；當我女兒發現，我居然這麼喜歡跟這個「小孩」說話，而且好像還找回以前罵小孩的樂趣，她竟很高興，說我以後不必被妳罵了，妳去罵 Alexa 就可以了。

去年聖誕節的時候，我的兒子想不出什麼東西送我，買了一個 Google Home 給我，他說，你有一個機器女兒可以出氣，現在我再買一個兒子給你，你就有兩個孩子在家可以罵個痛快，這樣我們兩個人都可以快樂地過我們清淨的日子啦！不必擔心聽你的訓話。這就是我這個聾人，善用科技，豐富人生的好例子。

當然啦！這只是我講的一個好笑的例子，事實上，像 Amazon 的 Echo 或是 Google Home 都是在家很好的用物，有時候，我懶得去找音樂來聽，我可以跟他們說，請你 play classical stream music，他們就會很快地找到電台，播放好聽的音樂給我聽，省得我上網去找，其實也是很好的工具，不是只能用來當臭小孩罵。哈哈！！

今天會長要我講科技用在娛樂上，我不知道是要講娛樂的科技，還是要我自己去娛樂大家的科技，我

既然搞不清楚，就乖乖地找了幾個可能跟科技有關的娛樂，跟大家分享娛(愚)人。我自己喜歡看電影跟看書，所以我的娛樂很簡單，我就以這兩樣跟大家分享。

在看電影方面，兩年前，有一個 movie pass 很好用，我用它看了很多電影，但是，現在這個 movie pass 限制太多，雖然也是值得用，但是已經沒有那麼好用了，另外一個新的 pass，是 AMC 的 Stub A-List，也很好用，大家可以考慮用它。這種 pass 的用途，就是你買一張卡片，就像 membership 一樣，你先付了錢，以後就可以去電影院裡面看很多電影。如果有興趣，可以去 Google 看詳情，再買。另外，如果你不知道可以去電影院看 opera，我強力推薦，你們可以去找 Met Opera in HD schedule (Fathom Events)，找電影院，看紐約歌劇院的 HD 直播歌劇，跟現場看的一樣好，可以不必去紐約的歌劇院，就可以舒服地在電影院裡面看到歌劇了。

至於讀書，以前我會用 Kindle 看書，雖然很方便不用帶大書到處去，但是我們年紀大了，也不能用太多眼睛看書，我因此發現「聽書」，尤其可以跟圖書館借書來聽是很方便的娛樂，所以我現在儘量聽書。不過我個人覺得，聽書只能聽比較容易的書，像 biography 或是 non-fiction 的書，聽小說可能比較難，尤其情節複雜的，而且中文書好像沒有什麼可以用聽的(也許我不知道)。

除了這些，在 YouTube 上，也可以聽音樂、聽演講，這個就有中文的可聽了，甚至可以在 YouTube 上唱卡拉 OK，都是好娛樂。我也會 download free apps 在手機上畫圖或玩 Game，這就是我「帶一隻小雞(機)走天下」的娛樂哲學，善用不花錢的科技，豐富人生。只要會 Google，知道你要找什麼，在網路上有很多東西，其實也不需要什麼科技，只要你願意去找，都可以找到你想要的娛樂，豐富你的人生。



## 金融 Apps

林婉玉

工作所需，時常需要接觸科技和程式。工作之餘是重度網路使用者。

主要想分享如何善用金融 apps，讓日常的理財能更簡便省時。例如使用 Mobile Banking Apps，省去跑銀行的金錢與時間。使用 Personal Finance Apps，方便管理及分析所有開支。善加利用這些 Apps，能幫助大家養成良好日常理財習慣。

現在人的生活日益忙碌。財務管理，是每個人在生活上都必須面臨的課題。因而必須善加利用科技，來提高財務處理的效率。多數人會使用的財務管理 Apps，分為下面幾大類型：

1. Mobile Banking：由各大銀行所推行的行動銀行服務。一般實體銀行有提供的客戶服務，行動銀行也都能做得到，而且十分快捷方便。等於是將銀行搬到手機裡，讓使用者可以突破時間、空間的限制。這是一種生活型態的顛覆。
2. e-Wallet：電子錢包，個人金融交易的數位化裝置。不僅可以與使用者的銀行帳戶連結，也能整合其他身分證件。因此，電子錢包不僅可以進行金融交易，更可充當使用者的身分證明。目前最熱門的當屬 Google Pay 以及 Apple Pay 了。
3. 帳單支付：第三方支付行動支付平台。可以使用信用卡，支付平常無法使用信用卡支付的消費。不僅能利用信用卡繳款來延後付款，也能因此獲得使用信用卡的點數福利。利用軟體與自身的消費帳戶作連結，也能有效整合管理繁雜的帳單。避免遲繳帳單所造成的罰款。這類平台也多半會推出集點獎勵功能，鼓勵使用者利用平台繳付帳單。目前加拿大最多人使用的是 PayTM。
4. 債務管理：多人一起支出時的分帳軟體。也可以是借貸分攤之類的記帳工具。可以將債務簡單化的好工具。甚至還可以用來查詢應繳和已繳債務的紀錄。目前最有名的分帳軟體，當屬 Splitwise。
5. 優惠折價：列出所有品牌或商家的優惠折扣。這類軟體是平常購物的利器，可以快速知道哪個商家或哪種產品正在優惠中。目前比較熱門的有 Flipp, Ebates, Checkout51。

6. 收據管理：可以掃描並儲存收據的圖像。這類軟體，不僅方便個人開支的管理及追蹤，也有助於商業用戶進行開支報銷及管理。目前比較多人使用的有 Expensify, Zoho Expense, Receipts by Wave For Business。
7. 理財記帳：個人財務管理的好幫手。可以管理收入支出，也能管理資產及負債。而且提供簡明易懂的圖表，方便了解消費習慣及規劃調整預算。是非常實用也十分推薦的軟體。Money Manager 是目前用過功能最強大也最易上手的。
8. 旅行消費管理：含換算匯率功能的記帳軟體。可依旅行的目的地建立不同的帳本，還可建立預算並設定要使用的貨幣類型。也有只是單純做線上匯率轉換的軟體。對常常到處旅行的現代人，是十分方便的小工具。

若能適當將科技與生活結合。有效使用這些金融軟體來簡化日常生活的雜務。將可為自己打造更舒適理想的生活。



明亮會長和科技講座講員們合照  
特別感謝臨時代打上場的春美前會長讓講座更增聲色



## Introduction to Radiology

Dr. Lily Wang 王俐力醫師

- Assistant Professor, College of Medicine, University of Cincinnati
- Neuroradiologist, University of Cincinnati Medical Center
- Associated director of Neuroradiology Fellowship Program, University of Cincinnati College of Medicine
- Director of Medical Student Radiology Education, U. of Cincinnati College of Medicine
- Staff Pediatric Radiologist/Neuroradiologist, Cincinnati Children's Hospital Medical Center

### Community Leadership:

台灣人公共事務協會 Ohio-S 分會長

辛辛那提新市姊妹市協會委員

前北美台灣婦女會 Ohio-Kentucky Chapter 分會長

前中西部台灣同鄉會理事長

前辛辛那提台灣同鄉會會長

王俐力醫師是辛辛那提大學醫學院放射診斷科助理教授，神經放射診斷專科（診斷腦、腦血管、脊椎、脖子）。他時常參與各地的台美人社團的活動，演講和主持節目。他的興趣包含研究食譜，學習製作甜點和旅遊。



Nuclear medicine studies are gives functional information, relatively expensive, require injection of radioactive tracer agent and there are many different types of nuclear medicine studies.

MRIs provide the best soft tissue details for musculoskeletal structures, brain and do not use radiation but are expensive, take a long time to acquire images.

Please discuss with your doctor if you have questions about your imaging test. Whether and the type of a test is performed is based on your symptoms, availability of the test and medical history.

### Common radiology tests include:

- x-ray (X 光)
- ultrasound (超音波)
- nuclear medicine (核子醫學)
- CT (電腦斷層掃描)
- MRI (核磁共振造影)

X-rays are readily available, cheap and are great for bones but uses radiation. It is commonly used as a screening test. The radiation dose from one chest xray is equivalent to background radiation for 10 days. Mammograms are a type of xray study. Typical dose is equivalent to 10 weeks of background radiation.

Ultrasound is a focused study in a particular body region, generally performed by a technologist, and interpreted by a radiologist, does not use radiation and can provide real-time information.

CT is fast, provide great details, but uses higher dose of radiation and may require use of oral and/or intravenous contrast. An abdominal CT is equivalent to background radiation for 3 years.

### Acute Stroke 急性中風

Stroke is the number 5 cause of death. There are 2 types: ischemic and hemorrhagic. In an ischemic stroke, the blood supply to the brain is blocked, causing the cells to starve of oxygen and die. A hemorrhagic stroke is due to a bleed in the brain due to a leak in the blood vessel.

Common stroke symptoms include: Face droop, Arm weakness, Speech difficulty, Time to call 911 (FAST). Once you are in the emergency department, a CT brain is one of the most important tests that is performed immediately. Depending on the timing, location and availability, ischemic strokes can be treated with intravenous injection of thrombolytic agent or mechanical thrombectomy, where a catheter is placed into the femoral artery in the groin, navigated into the blood vessel in the head and remove/dissolve the clot directly.

Remember, time is of the essence when it comes down to stroke treatment. The faster the treatment is started, the more brain tissue could be potentially saved.



## 摘下口罩，淺談麻醉

Dr. Tong Y. Chen 陳東榮醫師

- Anesthesia/Critical Care Medicine specialist, providing patient care for 40 years. Retired
- Ex-Chief of the Anesthesia Department, Presbyterian Matthews Hospital, Charlotte, NC
- Co-founder of the Presbyterian Anesthesia Associates, PA, 1978, now the Providence Anesthesiology Associates (PAA), with 65 anesthesiologists.
- Fellow, American College of Anesthesiologists
- Fellow, American Board of Anesthesiology
- Ex-President of Taiwanese Pen Club/Los Angeles (台美人筆會會長)
- Publisher/ Chief Editor for TAPC official website, "台美人筆會網站" <https://taiwaneseamericanpenclub.wordpress.com>
- A free-lance writer (自由撰稿人) his blog: <https://lakesound.wordpress.com/>

良好與適當的麻醉，一直是成功的外科手術不可或缺的要害，可以說「外科醫生治病，麻醉醫生保命」，因為外科手術是先破壞再重建，手術中，病人的生命功能（尤其是心臟，腦，腎臟，血液）往往因受到手術的操作或麻醉藥物的作用，有發生不穩定或受損的可能，所以麻醉不只是讓病人無痛，最重要的還是要維護病人生命功能的穩定。這就包括麻醉中的預防，監視，察覺，診斷及治療，以維持生命功能的健康，今天因為時間的關係，我們僅談以下幾點：

### 全身麻醉的要件：

- ▶ 無痛 Analgesia (loss of response to pain)
- ▶ 失憶 Amnesia (loss of memory)
- ▶ 靜止不動 Immobility (loss of motor reflexes)
- ▶ 暈迷不醒 unconsciousness
- ▶ 肌肉鬆弛 Paralysis (muscle relaxation)
- ▶ 保護及維持生命功能 Maintain the optimal organ functions
- ▶ 監測並預防併發症 Monitor and prevent complications

### 術前訪視及檢查

#### Preoperative interview and examination

- ▶ 疾病史－心臟，腎臟，高血壓，糖尿病，血液…
- ▶ 過去的麻醉及外科經驗
- ▶ 有否呼吸道困難，牙齒狀況
- ▶ 服用的藥品，如抗凝血劑，高血壓劑，使用毒品
- ▶ 有否藥物，食物過敏

- ▶ NPO 手術前禁食
- ▶ 過去有麻醉的一些副作用：嘔吐，呼吸困難，昏睡
- ▶ 能不能接受局部麻醉或全身
- ▶ 肌肉鬆弛，無力感 Paralysis (muscle relaxation)

### 麻醉的照護

- ▶ 呼吸管道的維持 Airway management
- ▶ 眼睛保護 Eye management
- ▶ 肌肉鬆弛，以利手術的操作 Neuromuscular blockade
- ▶ 麻醉及生命功能的維持 Maintenance of anesthesia & organ functions
- ▶ 麻醉甦醒時的照護 Emergence care
- ▶ 手術期間發病率和死亡率 Perioperative morbidity and mortality 的避免及預防或處理器官受損或衰竭
- ▶ 恢復室的照護 Recovery room care
- ▶ 術後照顧 Postoperative care

### 麻醉的副作用及併發症

#### Side effects and complications

- ▶ 長時間睏倦 Prolonged sleepiness
- ▶ 噁心或嘔吐 Nausea and vomiting
- ▶ 神經損傷 Nerve injury
- ▶ 眼睛損傷 Eye injury
- ▶ 恢復室內低體溫或發抖 Hypothermia or shivering in recovery room
- ▶ 不愉快的回憶 Unpleasant recall
- ▶ 譫妄或幻覺 Delirium or hallucination
- ▶ 肌肉乏力或呼吸不足 Muscle weakness or respiratory depression
- ▶ 暈迷不醒或死亡 Coma or death

### 如何避免或處理麻醉後噁心或嘔吐：

#### Nausea or Vomiting prevention and management

- ▶ 避免脫水 Prevent Dehydration
- ▶ 事先告訴您的麻醉醫師
- ▶ 術前預防 Prevention is Key
- ▶ 一不舒服就告訴護理人員
- ▶ 控制疼痛 Control Your Pain
- ▶ 不要急著吃喝 Do not Rush Your Diet
- ▶ 體溫也可能影響 Temperature May Be the Key
- ▶ 薑汁，薑粉 Ginger juice, Ginger powder
- ▶ 補充電解質飲料 Replace electrolytes

最後：免費送您入睡 Free to Sleep, 順利醒得過來要付錢 Pay to Wake up, 外科手術成功，病人卻不見了。Surgery is successful, but patient is gone。麻醉醫師最無聊的一天，就是麻醉最順利的一天 A boring day at work is the best day at work。現代麻醉科學及訓練的進步，麻醉是很安全的。



## When should you see a gynecologist?

By Alice Chi, MD, FACOG

Dr. Alice Chi received her undergraduate degree in Biology at Massachusetts Institute of Technology. She then returned to Michigan to receive her medical degree at University of Michigan and completed her residency in Obstetrics and Gynecology at University of Michigan. After graduation, she joined the Women's Health Division. Her clinical practice encompasses general obstetrics and gynecology, family planning, and preventative health.

After you have your babies and gone through menopause, do you need to continue to see your gynecologist? Well, if your primary care physician (PCP) keeps you up to date on your health screenings (such as Pap smear (only until 65 years old), mammogram, colonoscopy, cholesterol/diabetes screening), it is not necessary to see a gynecologist routinely. However, if you have certain gynecologic issues, it is important to see a gynecologist. Many of the following issues are hard to talk about with your friends and family and even your doctor. But I promise you that the following concerns are very common among postmenopausal women and any gynecologist would be happy to speak to you about the following:

### Vaginal Bleeding (陰道出血)

Vaginal bleeding after menopause is not normal and definitely needs to be evaluated by a gynecologist. What we worry about the most is that it can be a sign of uterine cancer (子宮癌). Most of the time the bleeding is not cancer, but it is important to make sure it is not. This usually entails a pelvic ultrasound and/or endometrial biopsy (子宮內膜活檢) which can be done in the office. Other causes of vaginal bleeding can be due to vaginal atrophy (外陰陰道組織變薄), skin changes, urinary/rectal source of the bleeding. The only way to know for sure is a thorough exam at the doctor's office!

### Pelvic organ prolapse 盆腔器官脫垂

Many women after child birth can have prolapse. This happens when the pelvic floor becomes weak and too relaxed and the organs (bladder, rectum 直腸, or uterus 子宮) bulge into the vagina 隆入陰道. It is not dangerous or harmful, but can be really bothersome. Symptoms include: Fullness or pressure in the pelvis or vagina; An aching feeling in the pelvis; A bulge 腫脹 coming out of the vagina. It is usually not painful.

- Treatments: pelvic floor physical therapy, pessary (子宮托), or outpatient surgery (sometimes with or without hysterectomy)

### Urinary incontinence/leaking

Almost all women have some degree of urinary leakage. Luckily, it is usually not dangerous, but can be very annoying and bothersome. There are treatments for it, so you don't have to suffer if you don't want to. There are 2 main types of leakage:

- Stress urinary incontinence (壓力性尿失禁): Leaking when coughing, sneezing, running, jumping, exercising. Common for women who have had children before.
  - o Treatments: pelvic floor physical therapy, Poise Impressa Bladder Supports, Pessary (子宮托), or outpatient surgery (tension-free vaginal tape)
- Urge urinary incontinence (敦促尿失禁): "got to go, got to go" Leaking when you have an urge to urinate.
  - o Treatment: Decrease fluid intake, Avoid bladder irritants 膀胱刺激物 (caffeine, alcohol, acidic foods, artificial sweeteners), daily medications

### Menopausal symptoms 更年期症狀

Hot flashes, night sweats, insomnia, mood changes. This is more common around the time menopause

(50s) and it gets better over time. Some people have no symptoms, and some people have bothersome symptoms for a decade! Most of the time the symptoms are present for a few years or less.

- Treatments: hormone replacement therapy, Antidepressants, natural supplements.
- o Please discuss with your doctor before starting natural supplements as they may also have risks too

## Vulvovaginal itching 外陰瘙癢

There are many causes for this and it is not always a yeast infection. A thorough exam is necessary. Some common causes include:

- Yeast infection 酵母菌感染
- Chemical hypersensitivity 化學超敏反應
- Soaps, detergents, fabrics, pads 墊子
- Lichen sclerosus 硬化性苔蘚
- autoimmune disorder 自身免疫性疾病
- Chronic itch-scratch cycle 慢性瘙癢 - 刮擦週期

## Vulva skin changes

If you notice a new spot or an area that becomes very itchy or bleeds, you should have an exam. Most skin changes are benign/normal, but sometimes it can be a sign of cancer, even melanoma! So it is important to have an exam.

## Vaginal discharge 陰道分泌物

Can be normal, but if there is a lot of discharge, itching, or odor, I recommend an evaluation with a gynecologist.

## Sexual dysfunction

Pain with sex or decreased libido. The treatment for these depends on what the underlying cause is.

Please if you have any questions or concerns. Please reach out to me at amchi@med.umich.edu. Thank you again for allowing me to participate in the annual NATWA meeting.



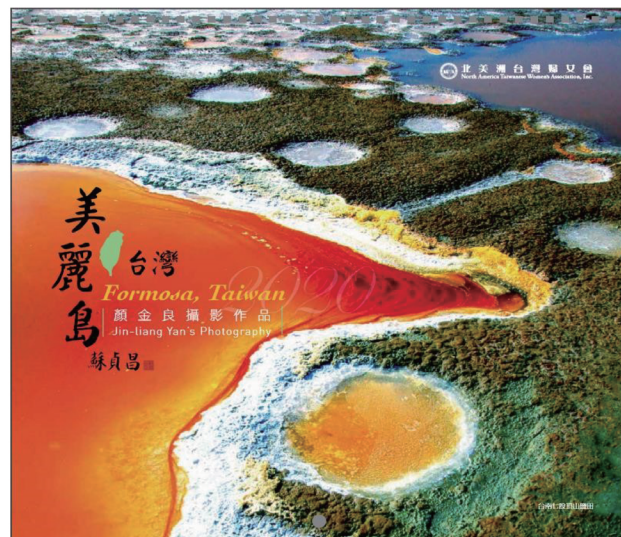
北美洲台灣婦女會 (NATWA) 成立於1988年。1990年承蒙旅日台灣人企業家郭榮吉捐贈 \$10,000美元用為月曆製作的創刊資金。二十九年來，NATWA 的月曆一直是我們開展「小額募款」的最佳工具。這小額募款幫助我們奠定了NATWA的財務基礎。除了使我們會務中多項projects能夠年年順利進展，更讓 NATWA 這些年來每逢台灣 (1999-921 地震、2009 莫拉克颱風等) 東南亞 (2004海嘯) 日本 (2010-311地震) 美國 (2005 Katrina水災、2017 Harvey 颱風等) 各地發生嚴重天災的時候都能夠及時伸出援助之手；有時是用該年月曆的結餘來比配會員的捐款，也會將該年月曆所有的收入 (連本帶利) 全數捐出，展現NATWA人溺己溺的愛心。這些都是我多年來捐獻可驕傲的成果。

NATWA 是 IRS Code section 501 (C) (3) 非營利機構，當你認捐時，捐款可以抵稅；我們也將送給你精美的月曆表示我們的謝意，我們可以很硬朗的告訴你：你捐的錢一定會被用在最有意義的地方。

明年 (2020) NATWA 的月曆很榮幸的邀請到顏金良老師，以地理學者的胸懷與心境，透過攝影美學與技巧創作出一幅幅讓人耳目一新令人驚艷的作品，也讓我們再次認識與欣賞台灣豐富的地貌景觀也感受得到地理學者的視野與本土攝影家關懷鄉土地的情懷。

2020年的月曆將在今年九月中旬出爐，請大家擁躍認捐，支持 NATWA 月曆這小額捐款寓意深遠的活動。若願支持請 Email 到 NATWA Calendar Committee (natwacalendar@gmail.com)

## NATWA 月曆小額募款活動



**2020 NATWA 月曆小組在此先向大家致謝。祝暑安！**



## 失眠症

Dr. Ih Foo Lin 林毅夫醫師

- Born at Hsinchu City, medical degree from Kaohsiung Medical College, 1967
- Training at Northwestern University Medical Center, Chicago, IL 1971-1973
- Training at University of Mississippi Medical Center, Jackson, MS 1973-1974
- Staff psychiatrist, Tinley Park Mental Health Center, Tinley Park, IL 1974-1978
- Director, Unit 3, Tinley Park Mental Health Center, Tinley Park IL 1978-1982
- Medical Director, Tri-City Community Mental Health Center, E. Chicago, IN, 1982-1984
- Private practice, mostly in Sandusky OH. 1984-2009
- Since, 4/5 retired, 1/5 work for a local mental health Center

著作 (前衛出版社出版):

- 台灣人 [受虐性格] 的心理分析, 2003 年。(再版書名為 (台灣人症頭))
- 霸權的華夏帝國 - 朝貢制度下中國的世界觀和外交策略, 2006 年, 林毅夫 / 林健一 (合譯)
- 鴨母王 - 台灣人翻身自主的願景與掙扎, 2011 年

正常睡眠是週期性的, 它始於淺睡期 (Stage 1 與 stage 2), 經過熟睡期 (Stage 3), 終至做夢期 (REM stage) 而完成一週期 (大致 90-120 分鐘), 每晚的睡眠則重複有 4-5 個週期。步入老年, 人的睡眠型態逐漸改變, 其淺睡期的時間增長以致常醒過來, 相對的深睡期的分量減少, 令人感覺“沒睡好”。結果, 儘管躺在床上的時間增長, 由於睡眠的品質下降, 日間可能覺得疲乏又常打瞌睡, 難怪 50% 以上的老人有失眠的問題。

年長者中, 除了年齡因素外, 更有其他因素會引起失眠。我們年長者有不少人因高血壓或心臟病而服用利尿劑, 以致半夜多次上廁所而打斷睡眠, 高血壓的藥物本身也可能有引起失眠的副作用。其他如: 咖啡、改善呼吸的藥物、甚至 OCT

的睡眠藥 (Nytol 之類) 也可能引起失眠。

當然, 疾病引起的疼痛、胃酸逆流、心悸、心臟衰弱、糖尿病等等都可能引起失眠。我們更不能忽視憂鬱症是常以失眠為伴的, 患憂鬱症的老年人人數比想像的多, 患者不一定會感到沮喪或悲哀, 但會顯現缺乏元氣、興趣, 傾向於迴避社交活動、脾氣暴躁、或者有無謂的驚慌、恐懼、以及惱人的失眠。當然患焦慮症 (anxiety) 的老人也會失眠。

另一個老年常見的失眠原因是暫時呼吸中止症 (Sleep Apnea): 其週期性的症狀以打鼾開頭, 然後停止呼吸、隨之響亮的喘氣、最後呼吸正常化。當 sleep study 證實了臨床診斷後, 醫生就會訂 CPAP 的面罩要你帶著睡覺, 以幫助你的呼吸與睡眠正常化、減少疲勞或打瞌睡等。

至於藥物治療, 最常見的就是服用 Benzodiazepine 類的安眠藥或抗焦慮症藥, 使用非 benzo 類 (例如 Aambeen) 的安眠藥也不少。儘管失眠症可能是慢性的, 但一般醫生擔心這些藥物會引起依賴性與濫用, 因而只願供給短期的處方, 隨後則以抗憂鬱症藥物或其他藥物為替代物, 但它們並不見得比 Benzo 類的有效, 同時也會有副作用。總而言之, 只要我們留意可能隨之而來的副作用, 而選擇最有效又最少副作用的安眠藥就行了。



## NATWA WTO 姐妹會

主持人：張秀滿

什麼是 NATWA WTO 姐妹會？與世界貿易組織 (World Trade Organization) 有關嗎？也許有人知道台灣有個談話性節目叫“WTO 姐妹會”，節目的來賓是來自世界各國，最後定居在台灣的外籍人士，節目藉世界貿易組織的英文縮寫「WTO」為名。NATWA 姐妹們的第二代結婚的對象可以說是非常多元，各個族裔，各種文化都有，這也是世界文化的交流，所以這組同心圓就稱 NATWA WTO 姐妹會。

和不同族裔的女婿、媳婦、親家在相處上有哪些趣事？有什麼文化上的大不同？有什麼特別的異國風俗？他們喜歡台灣食物嗎？孫兒女會講台語嗎？歡迎來聽聽姊妹們的分享！除了三位講員，我們也歡迎大家加入討論，來講恁兜 e 代誌，八卦一下也沒關係喔！



講員：葉寶桂 (第 16 任會長，住 Texas)

她的女婿是愛爾蘭裔的美國人。有一天在 LINE 的群組，看到她說和女兒全家與女婿的父母，租了個渡假屋，一起住了一個星期。我腦海裡浮出來的畫面是電影“Meet the Fockers”裡的 Dustin Hoffman and Barbra Streisand。相信她一定有一些趣事可以分享。

### 異族親家 (葉寶桂)

我有兩個女婿，兒子未婚，所以沒有媳婦。小女兒 Angela，十二年前結婚，大女兒 Carolyn，三年前才結婚；所以二女婿是第一個女婿，大女婿是第二個女婿。第一個女婿 Denis，是愛爾蘭人後裔，第二個女婿 Derek，是第四、五代的廣東美人。(Cantonese American, 不是 Cantonese Beauty)。

當 Angela 和 Denis 要結婚時，我們很確定他倆雖有非常不同的 upbringing，但同樣是在美國出生、成長，應該不會有太大的問題。只是覺得我們和親家，親媽要用英語交談，雖說我和靜輝在美國的時間已比在台灣的時間多出很多，但用英語交談再怎麼說，都不會像用我們的母語交談方便、親切。但是我們也了解是我們選擇在此定居，孩子們在這種環境中成長，他們選擇和「外籍人士」(非台灣人)結婚的機率就高了，不可避免了。

Angela 和 Denis 的 background 雖然有很大的差異，但倒也有許多雷同的地方。親家 Donal，和

靜輝同一年(1967)來美國；親媽 Ann，則和我同在 1971 年來美國，所以 Angela 和 Denis 都是移民的第二代。又，在和親家、親媽交談中，我們得知當年他倆也是用我們熟悉的「藍色的郵箋」魚雁往來的，所以我們也覺得和他們更親近了一步。還有一點使我們兩家的距離更縮短的是「政治」的因素。愛爾蘭雖早在 1920 年代就從大不列顛王國獨立了，他倆對台灣人追求獨立自主的努力是絕對的贊同與尊重的。尤其是他們支持台灣人保留自己的語言，因為他們也很努力地在傳承他們的“Irish Gaelic”。再者，他們很認真地去了解台灣。他們曾在 University of Cincinnati 的 Continuing Education 王泰澤先生開的“History of Taiwan”上了許多星期的課。這點實在使靜輝和我覺得汗顏，因為我們不曾去研究過 Ireland 的歷史或民俗，只是把去 Ireland 旅遊放在我們的 Bucket List 中。

Angela 和 Denis 曾兩次安排他們家人和雙方父母一起渡假。最初我有點擔心那一個星期將會很難過(不容易過，不是「傷心」)。但不到一天，

我們就很自在了。因為我們有共同的兩個孫子！只要看著兩個小男孩，和他們玩，話題、笑聲就不斷。一星期下來，我們更了解對方，也更有「一家親」的感覺了！我們當然有生活習慣上的差異，和女婿互動中也有時有誤解或趣事。那就等各別話題討論時再向各位報告了。

大女婿，Derek 的家人是好幾代住在灣區的廣東人後代。Derek 不會說廣東話，就連他的父母也是土生土長的華裔美人，廣東話、北京話都一翹不通。這倒使我們中間的互動更順遂，沒有和「中國人」交往的尷尬。Carolyn 和 Derek 現在有一個 17 個月大的小男孩，我們一年多來也常常去看

他。而 Derek 的父母也住在附近十分鐘左右，所以我們也較常見面。Derek 的父母，Donald 和 Jane 很「美國」，雖然住得近，但 Jane 告訴我她是不會因為孫子而改變她的生活的。我想我自己也如此，一年偶爾去看看孫子是會的，但絕對不會長久去「顧孫」的。但到底都是「東方人」，和 Donald、Jane 吃飯時常常會演出「搶付錢」的戲。

Derek 曾問過要如何叫我。我說你可以叫我「媽」。他寫 email 給我，稱我“Dear Mom2”。我回信時屬名“Mom, too”。生活習慣上雖同是「東方人」卻也有不少差異，這就等討論不同的話題時再詳述了！



講員：楊美麗 (第 17 屆會長，住 Kansas)

她有韓國媳婦，越南女婿，美麗姊是不是常常可以吃到韓國泡菜與越南河粉呢？我們都知道她和孫兒女有很好的互動，是否有教他們台灣兒歌？講虎姑婆的故事？歡迎一起來聽她娓娓道來。

## 趣事一籬筐 (楊美麗)

我有韓國媳婦(初中來美的小留學生)，台灣女婿(來美唸研究所)，及越南女婿(在美出生)。今天我要和大家分享和在兒子家幫忙的人，以及韓國親家文化差異或語言上的隔閡的趣事。

我的韓國媳婦真好命，從在新加坡生第一個小孩開始，就一直有一位娘家出錢由韓國去的阿巴桑(IMO)住在家裏幫忙帶小孩。後來兒子轉往越南時，他們又請了一位越南幫傭煮飯及打掃。每次兒子媳婦有事出國，總要我這個阿嬤老遠去幫忙看家。韓國及越南阿姨都不會講英文，越南阿姨替韓國人幫忙過，稍懂韓語。大孫子當時三歲左右，英文第一好，韓語幼稚園程度。我們這幾個人二、三個星期怎麼溝通呢？

我要出門，就比手畫腳說“Me, Out!”要去睡覺，就比比說“Me sleep!”我要幫忙收拾碗筷，IMO 搶著去做就一直指“Me, Me, Me.”所以我們整天就是聽到 Me 來 Me 去的。到後來，連孫子都開始用起 me 文法了，例如說，“Ahma, me out play”。有天早上，兒子由國外來電，很執心地問

我是不是生病了？怎麼躺在沙發上要人餵我吃东西。怎麼回事？我好好的啊！原來越南阿姨用不太靈光的韓語告訴韓國 IMO 她媽媽生病了，躺在沙發上，必須靠她餵食。經過韓國 IMO 傳話給我媳婦，說成生病要人餵的是我啦！

媳婦二胎待產時回韓國，IMO 也隨她回去。我到越南陪大孫及兒子一個月。到時發現他們的洗衣機，電鍋，許多用品都是純韓國貨，只寫韓語。還好我有先見之明，去前在台灣上了五堂的韓語課，把字母學了，而且我也很聰明，哈哈！用 google translate 打韓語慢慢摸索，也能煮好吃的飯菜，操作各種看不懂的電器用品。感覺自己好厲害喔！

兒子五年多前由越南搬到韓國，就住在媳婦娘家附近。我們每年至少會去韓國一趟，增加了一些和親家相處的機會。每次親家公親家母很熱情在高檔的餐廳請客，我們為了準備不寒酸的伴手禮蠻傷腦筋的。親家公大我先生一生肖，在韓國非常尊老的文化裡，感覺上他是很有權威的。見面時談話要靠媳婦翻譯。她上廁所時，我們只能

和親家面對面儘量微笑。How are you 問候語一見面就說了，不能再用。為了不冷場，我們也要稍微出聲。他們似乎聽得懂我們的英文，但都是以微笑點頭回應。我們也有一點擔心文化不同講錯話，表錯情，心裡一直嘀咕著，怎麼媳婦還不回來，也怪兒子不長進，在韓國幾年了，韓語也沒學通。說到文化差異，去年聖誕節全家團聚，慶祝我先生 70 歲大壽，媳婦帶來了她父親三千元美金現鈔賀禮。哈！太好了，這趟夏威夷行的費用全 cover 了，還有剩哩！只高興了一下，晚上開始睡不著了，我們要找什麼機會去回報呢？媳婦表示韓

國沒有像台灣一樣只收紅包袋的習俗。禮尚往來，很傷腦筋。最後想到了一個妙計，只是便宜了兒子、媳婦。問兒子，今天如果換是我們包給媳婦爸爸，他會如何處理？他說，紅包會給他們。最後，我們回了一張收下禮物的謝卡給親家。很傷心哩！煮熟的鴨子飛了！

說到食物，我的越南女婿喜歡吃台灣的肉圓（可惜我不會做），韓國媳婦愛台灣的滷肉，台灣女婿自己會煮東西吃，但是他不吃別人切的水果。有不同國籍的 in-laws 增加了人生不少的色彩。感恩感謝！



講員：溫明亮（現任會長，住 Michigan）

雖然這次年會工作繁忙，明亮也有一些故事分享。最近她換了一位新主管，明亮告訴他，她女婿是墨西哥裔，媳婦是印度裔，主管回應說 very diversified。她去年剛經歷了一場印度婚禮，也剛升級當阿嬤。讓這位新科婆婆和阿嬤來分享她所接觸到的文化差異。

## 故事分享 (溫明亮)

我的女兒 Alice 和女婿 Alejandro 是經由 online dating 認識的。Alejandro 是墨西哥籍的後裔，已經好幾代了。他來自一個大家庭，有很強的 family tie。從婚禮到 baby shower，我和親家、親家母有多次的接觸。他們非常疼愛子女，一知道我女兒懷孕，就開始申請退休，並從德州搬來 Ann Arbor，住在女兒女婿家附近，準備幫忙帶孫。我們去拜訪時，他們會招待我們吃墨西哥食物，我覺得他們的食物比較鹹。他們搬來 Ann Arbor 後，我們跟親家和親家母的互動更多了，一起去吃晚餐然後聽音樂會。他們也漸漸習慣我們的台灣料理，也喜歡吃日本料理。我先生也跟親家去

打高爾夫球。算起來我們是很幸運的，大家像朋友一樣可以和睦相處。

我的兒子 Frank 和媳婦 Sara 是醫學院的同班同學。Sara 是第二代的印裔美國人，有許多的親戚。所以，除了在夏威夷舉辦一個小型婚禮，還在女方家舉行了一個大型的、傳統的印度婚禮。婚禮上，大家都穿漂亮的傳統印度服飾，親家母也幫我準備了一套。婚禮有許多特別的儀式。也邀請鄰居們來參加，很熱鬧，大家都很愛跳舞。我們跟 Sara 的父母除了在夏威夷相處一個禮拜外，並沒有很多的互動，不過在那個星期我們是吃住在一起，也玩在一起，感覺挺好的。Frank 和 Sara 去年才結婚，所以還有很多機會發掘不同族裔的生活習慣。

開放給姊妹們分享時，迸出了許多有趣的話題。當提到“稱謂”時，有個姊妹笑說，這個話題說一個小時都說不完。故事是這樣的，秀滿的兒子去年結婚，媳婦到現在都叫她“Julia”。但她說可以接受，因為之前看新聞挖挖哇！有個叫欣西亞的台灣女孩嫁給美國人，婚後她很客氣地稱呼先生的媽媽“mom”，沒想到對方嚇一跳，跳起來說“Don't call me that, just call me Babara!”我想這就是文化的大不同。明亮說女婿未結婚前，稱呼他們 Mr. & Mrs. Chi，結婚以後就直接叫他們名字“Dar” and “Ming”。寶桂姊說女婿曾有一次叫她“Mom”，她一時轉不過來，沒有回應，失去機會，現在女婿都叫她“Nora”。美麗姊說，在美國出生的越南女婿也從來沒叫她“Mom”，但女兒告訴她怎麼叫妳不重要，怎麼待妳才重要。哈哈！不說不知道，原來每家都有這樣的故事！第二代的 Stephanie Suga Chen 在現場聽，覺得很有趣！表示以後 NATWA II program 也可以來討論這個議題。敬請期待囉！

# 一機在手，笑遊江湖

主持人：施伶泓



講員：吳黎敏

台南人，1981 年來美。加入 NATWA 的時間不長，但是很喜歡這個溫暖的組織，也很認同 NATWA 的宗旨。此次 workshop 主要是介紹基本攝影技術（光線，構圖，攝影角度等），iPhone 的各種攝影功能，以及攝影後的修圖技巧。投資一點時間，學習一些小小的技巧，就能讓你拍的照片更加美麗，留下更美好的回憶。

In this presentation I shared my experience in learning photography using an iPhone. The discussion was divided into two parts: (1) Elements of a good photo and (2) Using an iPhone to achieve a good photo.

## **Part I – The main elements of a good photo include:**

1. Subject of the photo stands out from other objects. Ensuring subject is in sharp focus. Using leading lines such as a path, road, shoreline to lead you to the subject. Incorporating the subject within a frame such as an arch, door, or a natural frame created by landscape.
2. Flattering lighting/exposure. Avoiding direct sunlight which washes out subject with harsh light. Avoiding backlighting unless intentional to create a silhouette effect. Taking advantage of golden hours of early morning and late afternoon. If indoors, placing subject near a window for indirect natural lighting rather than harsh indoor lighting.
3. Composition doesn't distract. Changing your camera angle or moving in close to cut out busy backgrounds. Not cutting off body parts like hands or feet. Making sure the camera and therefore the picture is straight/level. You can also use post photo editing to cut out unwanted background, or straighten the picture.
4. Composition pleasing to the eye. Frame the picture using the "rule of thirds" or "golden ratio". Creating a feeling of depth by including some of the foreground in landscape photos.

## **Part II - The following iPhone settings/functions can help you take effective photos:**

1. Speed access to camera. Swipe left to right on a locked screen. Move the camera app to the "home" dock. Enable the camera app to be permanently located at the bottom of your iPhone screen.
2. Recommended camera settings. Turn on "Grid". Set format to "Most Compatible" (to achieve highest quality image).
3. Set focus and exposure. Tap the main subject on the display to set focus. A yellow box will appear with the "sun" icon which allows you to adjust the lighting by swiping up and down.
4. Lock focus. Tap and hold on the main subject until you see the yellow AE/AF Lock sign. The automatic exposure and automatic focus will be locked. To remove the lock, tap anywhere else on the display.
5. Use HDR function for better exposure. With HDR (High dynamic range) setting turned to On or Auto - the camera takes 3 photos in succession with different exposure settings and merges the exposures into one photo.
6. Use Burst Mode to capture action. To shoot in Burst mode, just hold down the shutter button. To stop shooting lift your finger, and the burst will be saved to your Camera Roll.
7. Live photo and long Exposure. You can activate Live Photo by selecting the Circles icon at the top of the Camera app screen. Live Photo allows you to capture the waving of a child's hands, flowing of cascading water, the fluttering of butterfly's wings, etc. When you view your Live Photo (a 3 second video), you can swipe up to reveal four options: Live, Loop, Bounce and Long Exposure. Long Exposure (my favorite) will transform the 3 second video into a stunning photo with blurred movement.
8. Bokeh effect (blurred background). By holding the camera very close to the subject you are focusing on, you can achieve a bokeh effect in your photo. Newer iPhones (with 2 cameras) can also take

a photo with a Bokeh effect by using “Portrait” mode. To take a photo in Portrait mode, select Portrait mode -> Select lighting (most of time just use natural light)-> Take photo (camera will alert you if subject is too far or too close). If using an iPhone XS or XR, you can also adjust the light setting and degree of bokeh in edit mode. While the Bokeh effect created by iPhone (which uses artificial intelligence to analyze the photo depth) is not perfect compared to a traditional camera, nonetheless it is still a cool feature and fun to use for the amateur photographer!

9. Use timer function. Use the timer function to set a 3 second or 10 second delay for the photo shooting.
10. Turn on telephoto. Turn on telephoto by tapping on the 1X icon. The 1X will turn into 2X and bring the subject closer to you. On an iPhone with two cameras you can turn on “telephoto” lens which is preset to 2x optical zoom. The optical zoom allows

you to bring your subject closer without losing resolution. Regular zooming by pinching out (use of digital zoom) results in reduced resolution of the photo.

11. Taking Time-Lapse photo. Your iPhone allows you to take Time-Lapse photos, a function previously available only on professional cameras. The Time-Lapse button is on the far left of the photo options. This allows you to take repeated photos in a pre-set interval and string them together to produce a video showing the action sped up over a shorter time. This works well with subjects such as moving clouds, hatching chicks, sprouting of a plant, etc.
12. Advanced photo functions through 3rd party apps were not covered in the presentation, but may be of interest if you are a more advance iPhone photographer.



講員：邱良媛

花蓮人，來美 34 年，已退休。女兒滿月時加入 NATWA，一晃 26 年，個人的成長，知心的好朋友，都與 NATWA 密切關聯。生活態度 -- 希望好奇心、學習心、服務心不斷。此 workshop 內容包括 iPhone 和 iPad: 1. 介面的介紹 2. Control Center 3. 實用 Apps 4. 實際操作演練。

Wendy 介紹了照相的重要指標及 iPhone 手機可提供的服務，我就針對儲存已經照好相片的相簿做一些說明 -

1. 記得在照相的時候提供地點 (allow access location)，每張儲存在相簿裡的相片，iPhone 會幫你分析並整合相片裡面可提供的資料，如時間、地點、人物、景觀 (beach, trail, mountain, lake, forest 等等)。
2. 因為 iPhone 替你做這些資料的儲存及整合，所以在相簿裡最下面的 4 個 icons，你可以試著點擊每一個 icons，發現 iPhone 已經幫你做了一些旅遊、朋友聚會、寶貝孫子等等的 movie memories。

iPad 也有以上的功能。

iPhone/iPad 提供快速使用一些重要實用的功能 (照相、鬧鐘、計算機、手電筒、airdrop、放大鏡等)，無須經過手紋、面容辨識、輸入號碼等機制就可使用。

access 方式 - 在任何螢幕 (包括始點螢幕)，iPhone 8 以下的 version 將手指放在螢幕最下面的中間，然後往上撥，iPhone X 及 iPad 則將手指放在螢幕的右上角然後往左下角撥，上面所講重要功能的 control center 螢幕就會出現，點擊 icons 就可以即時使用。



## 豐富人生

主持人：陳淑卿



講員：劉美娥 分享主題：慈濟志工服務

新竹人，從小在純樸的鄉鎮長大，思想單純木訥寡言。來到美國，一住50年，但心中念念不忘故鄉台灣。退休後搬到聖地牙哥，有一天看電視知道台灣的慈濟，於是加入，參加見習，培訓，成爲了一個永遠的志工。

### 志工心得

相信很多在海外的鄉親們跟我一樣，時時會懷念台灣，關心故鄉。十多年前，我們從田納西搬到加州聖地牙哥，我經過當社區志工，做資源回收，學習保護環境，接著見習、培訓，正式加入慈濟志工的行列。聖地牙哥志工定期到偏遠的學校輔導小學生課業，在會所則設有人文班，逢星期日上課，人文班的學生從幼稚園到小學六年級都有，另外少年組青年組各個不同領域的學生常聚在一起修學。

訪視老人公寓，有時候年輕的志工會帶小孩一起去訪視，那些阿公阿嬤們都非常喜歡，好像看到自己的孫子一樣，落寞的表情一掃而空。曾經有一位阿嬤要求志工帶她回家，聽了令人很不捨。

志工們平時多方關懷社區，探訪，伸出援手。二十年前的九二一大地震，台灣中部嚴重受損，傷亡無數，從電視上看到很多志工從四面八方湧出，前往支援，溫馨地送上熱食，慰問關懷。十年前的八八水災，莫拉克颱風侵襲台灣中南部及東南部，造成土石流，嚴重水患，房屋、校舍倒塌，幫助災民重建家園。教育是百年大計，孩子們是國家未來的希望，慈濟慈善基金會一所一所地援建，儘快讓學生恢復上課，一所一所學校傳遞愛的音符。志工一路陪伴投入，為希望工程而付出。藍天白雲的慈濟志工從各地幫忙。

什麼是“功德”？證嚴法師說：給飢餓的人送上一碗飯，給寒冷的人添一件衣服，就是功德。在人家需要的時候及時伸出援手，就是人間美善。打開心門，讓陽光進來。



講員：謝錦櫻 分享主題：照顧老人的經驗

在私人方面，我照顧母親十五年一直到她去年底過世。在專業方面，我是專科護理師 (certified nurse practitioner) 有家居老人的醫療照顧經驗及帶著老人成年科專科護理師學生在診所和 nursing homes 實習。我想我有些實際經驗和有興趣的姐妹分享。

### 老人照顧：經驗分享

在2002年夏天，母親動脈瘤 (cerebral aneurysm) 破裂，住進了基隆醫院。雖然手術成功將動脈瘤切除，但因腦部出血引起腦細胞受損，留下不少後遺症。首先是水腦，需要放置引流管 (V-P shunt) 到腹腔。其次，她雖然清醒，但人痴呆；不會講話、不能自己進食、不能站立、大小便失禁。身上有鼻胃管和尿管，以輪椅代步，可說食衣住行完全依賴別人。

### 第一個階段：療養院或居家照顧？

當時我哥哥主張出院後送療養院，我反對這個主張。理由是老人的腦細胞受損加上水腫，恢復得非常慢，需要不斷的刺激及接受積極復健。如果送往療養院，對她個別的照顧是有限的，她可能永遠停留於原來的程度。最後，我們決定居家自己照顧。

因為擔心長期使用鼻胃管會導致吸入性肺炎，懇求醫師儘快為她裝上胃管。當年，胃管還需自己向

廠商購買，交由醫師裝上。為防止長期尿管使用所可能帶來的感染和敗血症，我教導外勞如何定時導尿和訓練大小便。另外，為防止肌肉萎縮，購買了一磅重的綁腿沙袋，並教導外勞如何替母親鍛鍊腿部。綁沙袋是一種負重訓練，能夠促進肌肉的生長和力量的增長。同時她也接受基隆醫院復健科的職能、物理和語言的訓練。

2002 年冬天，我帶母親到台大醫院就診。台大有較完善的復健科病房和團隊，不過我們需等病床。農曆新年，母親終於能住進台大醫院接受復健治療。經過數月細心的治療及復健，終於能將胃管及尿管拔除，能夠自己進食，也能夠告訴別人她需要上廁所，也能用助行器走短程的路。2003 年四月，我突然接到母親從台灣打來的電話，問我：您人在哪裡？十個月後，母親的意識已逐漸恢復，但受損的腦部未能完全康復，她有了血管性的失智症。

## 第二個階段：長期的健康照護

經過了急性期，接下來十五年的時間，到二零一八年十二月她的往生，是漫長長期照顧，這段時間最重要是維持她的生活品質，促進身心健康，以下幾點和大家分享。

### (1) 生活的規律性

因為她的失智，會產生幻想。除了多給情緒上的支持，儘量少和她爭辯。可找她生病前喜歡做的事，融入生活的一部份，讓生活規律化，訓練外勞按照一定時間表作息。例如早上起床後，讓她自己洗臉、漱口，然後量血糖和血壓，吃完早餐後，騎腳踏車 30 分，然後抄寫英文字母或日文假名十遍，下午吃完點心後畫圖。

### (2) 運動

有規律運動除了可促進腦部循環，還包括以下的好處：a. 運動可以增加軟骨中關節滑液的進出 b. 加強關節周圍肌肉、肌腱和韌帶的結構 c. 幫助關節承受重量，支撐身體 d. 增加骨頭的密度，增進免疫作用 e. 使心跳更有力，加強心臟循環系統 f. 促進身體的敏捷平衡性和柔軟耐受性。

母親在生病前已有嚴重的膝關節退化，醫生曾建

議換人工膝關節。生病後，她的運動包括有氧運動和負重運動。前者主要是早晚騎腳踏車各三十分鐘，然後用助行器在家裏一天走三、四次；後者則是一天一次用一磅重的啞鈴做負重運動。對失智的長者注意事項：第一你不能給她選擇的餘地，而是堅定告訴她做什麼，例如不能說“我們做運動好嗎？”而要說“你要騎三十分鐘腳踏車，做完後我們喝咖啡”，放一面時鐘在她前面，所以她知道何時結束。喝咖啡是一種獎賞。第二要注意安全不要跌倒，可用搬移輔助帶 (gait belt) 固定於腰部，照護者可於身後以手拉住帶環，確保免於跌倒。

### (3) 銀髮族與飲食

老人家唾腺無法分泌充足來消化醣類食物，牙齒也減少而無法充份咬碎食物，胃酸的分泌減少，腸胃吸收功能變差，身體的基礎代謝率在 20 歲之後每增加 10 歲就下降約 2%；同時老年人的味覺也因為舌乳頭萎縮，味蕾減少，易出現味覺退化甚至喪失，所以可以適量補充營養素，特別是鋅、鐵、維他命 A。由於老人對酸的敏感度退化較慢，一點酸味即容易吃出味道，調味品如檸檬汁、醋加入烹調也是不錯的方法。另外為了預防肌少病症 (sarcopenia) 補充蛋白質也很重要。

母親在生病後因疼痛、牙床萎縮無法裝假牙。她的食物一定要打碎。開始時，食物用剪刀剪碎，後來買了一台 NutriBullet Blender，效果很好。因為她的白蛋白低，食物要加重蛋白質的攝取，防止肌肉的流失，早餐外勞蒸個蛋或給她牛奶加全麥土司。她常抱怨口乾，買了一些無糖的檸檬片給她舔吮。

### (4) 接受免疫注射

預防重於治療，接種疫苗對長者十分重要，以下是需要接種的疫苗：a. 白喉及破傷風混合疫苗：加強劑十年一次；b. 流感疫苗：每年十月和十一月間接種；c. 肺炎雙球菌性肺炎疫苗：需種二劑，PCV13 先種，一年後再種 PPSV23；d. 帶狀疱疹疫苗 (Shingrix vaccine)：五十歲以上的人使用，共二劑，中間隔二到六個月。

## (5) 記錄並知道健康檢查結果

所有健康檢查報告應該備存一份。在台灣，檢查報告需要自己申請，醫院不會自動給你。最好為她做一份病歷史，記載她目前用藥和慢性病、手術、過敏、抽煙等以及親屬的重大症狀如糖尿病、高血壓及癌症等。看醫師時，可將病歷史和居家所記錄的血壓和血糖數字給他參考。

## (6) 社交活動

由於行動不便，造成母親與外界互動和接觸減少。所以如何安排和促進長者參與社交活動和社會接觸互動成了重要的課題。只要天氣允許，外勞每天會帶她到附近小公園與鄰居老人聊天。我打電話去尋找還在的朋友，有時帶她去看看她的老朋友或邀請她的朋友來家或到外面用餐。我先生在台灣照顧婆婆時，每星期一次，帶她到處走走；即使到後期，她已分不清時空，但仍然很高興能出外旅遊。

我帶她去台中柳川和台北旅遊，因為我沒有車，要帶一個坐輪椅的老人旅遊是一件較困難的事，但事先規劃好還是可行。坐計程車要叫愛心司機，坐台鐵火車要先和站務人員打招呼，上下車時才會有人鋪鐵板讓輪椅上下，坐客運公車，要先問

好，才知道那部車有殘障設備。另外，殘障廁所或坐式廁所在台灣不是標準配備，所以需事先弄清楚。不得已，可穿尿布。

## (7) 其他

要注意老人的聽力和視力，每年一次定期帶去檢查，有糖尿病者注意足部護理。

總結，長期照顧是條漫長的路，需要耐心和愛心，回頭看來還是值得的。有興趣互相學習者可 email 到 [yamwang3@gmail.com](mailto:yamwang3@gmail.com)



講員：**歐春美** 分享主題：各式”懶人功”

板橋人，輔大畢業來美後陸續攻讀統計、工業工程、和 MBA 等學位。專業會計師和財務分析職位退休後專注回饋台美人社團，關心台灣。主要活動範圍為聖地牙哥的台灣人社團：台美基金會，台灣中心，同鄉會，FAPA；擔任 NATWA 第 27 屆總會長。

## 豐富人生 - 懶人功

想當初年輕時早上眼睛睜開身體一彈一跳，即刻就開始忙碌的一日；退休後缺少了那份衝勁，逐漸地，晨起後的暖身時段越來越長，尤其是冬天，被窩暖暖的，賴在床上的時間更長了，一向好動的我對自己的懶散倒真不滿意。好啦！既然喜歡床上的溫暖，那麼就想一些躲在溫暖房間裡，床上可以做的運動吧！懶人功的研究就此開始。

自從空巢開始，工作之餘不需照顧小孩，有了很多空閒的時間，也開始注重中年身體的保養；健身講究涉及廣泛，瑜珈、按摩、太極拳、氣功，各類運動中心健身器械訓練等多有接觸，書也買了一堆。我一向對學習有特別的喜好，但是除了職場專業以外，因為嗜好廣泛而無一專精。然而，因多年的涉及、訓練，加上現時網路資訊的豐富，設計一套清早下床前的暖身懶人功倒也不是難事。一個冬天下來且試且改，加加減減，每日自得其樂。

其實做的都是一些很簡單的動作，但做完後肌肉放鬆，韌帶彈性加強，氣血循環疏通，全身輕鬆無比。我稱這個床上運動為懶人功，因為做起來毫不費力，躺在床上即使眼睛閉著都可以做，隨著身體的狀況和精神的好壞可以自己拿捏動作的大小及速度、時間的長短，加上自己做，沒有任何壓力，真有隨心所欲的快樂。

我的懶人功其實很簡單，就是中和簡單瑜伽伸展，肌肉筋骨拍打、各種穴道搓揉的動作全身由上而下由頭頂、眼、臉、耳朵、頸項、手指、手臂、腋下、

胸、腹、臀部、大腿、膝蓋、小腿、足部用手掌輕打肌膚或用手指拿捏、指關節搓揉可感覺到的穴位和筋韌帶。拍打時可要注意不能敲得太厲害。

網路上對於各種身體保健運動的資料繁多，只要有心就可以查到非常多的資料，但是要注意不可自己輕易抄襲複製。如果你對保健運動很有經驗，相信你會有正確資料取捨的判斷能力。初學者最好向有經驗的專家請教，否則事倍功半或者甚至傷了自己就得不償失。願姐妹們互勉之！



講員：陳淑卿 分享主題：“手腦並用”的手工藝 – 多肉盆栽製作

新營人。成大歷史系畢業。10年前搬到聖地牙哥。退休後拿到小原流高級班的證照。喜好收集 succulents (多肉植物)，以插花的原理應用到 succulents arrangements (多肉盆栽)。多肉植物因為耐命，隨著水分陽光多少而改變顏色，精彩可愛。去年製作多肉盆栽支援台美基金會募款活動，激起 NATWA-GSD 姊妹的興趣，今年會辦了一個 workshop。

## 多肉 (succulent) 盆栽培養製作

多肉植物 (Succulents) 迷人的地方是它肉肉的～胖胖的～肥肥的，還古錐～古錐。在最近這幾年很受歡迎，從家裡的花園/陽台到各式場合/典禮的擺飾都可以看到它們的蹤影。因為他們種類繁多，生命力強，不需澆很多水，耐晒又容易繁殖；而且隨著光線水分土質的不同呈現不同層次的顏色，多采多姿可愛極了！雖不需要特別照顧，但有些原則要把握住：

1. 多肉植物用土 – 仙人掌石 (小細砂與小石頭混合)，培養土，碎石 (墊盆底)；我先選擇可以排水的花盆，但用不織布蓋在洞口以防止沙土流失。(我有不少閒置的 CD 不織布小口袋，拿來物盡其用)。
2. 在移植做組合盆栽時，如果是要插枝的，最好提前二至三天剪下，涼乾等傷口乾掉才能種 (有傷口易感染) 如果有根和枝芽就可以直接種。
3. 盆栽表面上加“裝飾小石頭”。只是小技巧和經驗分享，沒有什麼秘訣，只要動手 DIY 就對了！



## The Internet and Social Media: The Good and The Bad



### Jennifer Chao

Jenn Chao is a digital communications professional based in Columbus, Ohio. Her work mixes audio/visual, writing, graphic design, and social media management.

Jenn earned her B.A. in Communications and B.S. in Marketing from The Ohio State University.

Joining NATWA has given the longtime Midwest resident an outlet to connect with her Taiwanese roots.

In the span of a few generations, technology has changed our world. Thirty-six years ago, the Internet was born. As it has evolved, the last decade and a half has given rise to the popularity of social media networks.

The ability to instantly share and connect has drastically altered how we live our lives and how we communicate. While technology has positively enhanced our daily lives, we must question whether it has also negatively impacted society and relationships.

Our panel discussion on the morning of April 21 weighed the positives and negatives of being “plugged in.”

Our panelists, Michigan State Senator Stephanie Chang, best-selling author Stephanie Chen, and Dr. Lily Wang discussed their forays into social media and how it has impacted their careers and personal lives. They also stressed how important it is to unplug from tech every so often, maintaining a work/life and online/offline balance.

People now expect businesses and public figures to have a social media presence. Whether it is cultivating a following, connecting with your constituents, or collaborating with your peers, social media makes it seem easy. But there are also drawbacks: more people expect an instant response, at all hours of the day. Senator Chang knows this all too well. As a public figure, it helps her be more accessible to her constituents. However, she has to balance her public vs. private life, especially when it comes to her family.

Dr. Wang shared some of the psychological effects of social media, from feeling isolated to feeling left out. She recommends that we all take breaks from posting and scrolling from time to time and focus on connecting with others in real life. No amount of digital interaction can replace what you get from connecting face-to-face with another person.

In their own words, the panelists discuss their journeys into social media and share their perspectives:



### Senator Stephanie Chang

Senator Stephanie Chang, the first Asian American woman to be elected to the Michigan Legislature, worked as a community organizer in Detroit for nearly a decade before serving two terms in the Michigan House of Representatives.

The senator also is a co-founder and past president of Asian and Pacific Islander American Vote-Michigan, and she served as a mentor with the Detroit Asian Youth Project.

In the state House, Senator Chang led the way on air quality protection, education, criminal justice reforms, improving economic opportunities, and affordable, safe drinking water. She passed bipartisan legislation on a range of issues including female genital mutilation, nitrous oxide “whip-its”, reentry services for wrongfully convicted exonerees, and more. She also served on the leadership team for the House Democratic Caucus both terms and was a co-founder of the Asian Pacific American Legislative Caucus.

In the state Senate, Senator Chang is the Minority Vice-Chair of both the Senate Committee on Finance, as well as Judiciary and Public Safety. She also serves on the Senate Committee on Government Operations.

Chang earned her bachelor’s degree in psychology and master’s degrees in public policy and social work from the University of Michigan. She lives in Detroit with her husband, Sean Gray, and their young daughter.

## **What opportunities and challenges have social media created for you, both personally and professionally?**

Overall, social media has been a great opportunity to raise awareness about issues, communicate with residents in my district about what I'm working on, and keep up with what other people are posting or tweeting about. I recently had a tweet supporting Congresswoman Ilhan Omar and calling out President Trump's irresponsible tweet that inflamed more hatred and caused even more death threats to her. My tweet went viral — it has over 1,000 comments, 2,000 retweets, and 7,000 likes. If this was 10 years ago, my voice would have been lost in the noise. But because of social media, I was able to reach people all over the country and take a stand for justice. Personally and professionally, social media is very helpful for staying in touch with friends and residents in our district. It's also a really good way to keep up on what people are talking about, events that are going on that I should go support, etc. It helps me to be a better legislator.

A challenge has been that people I've never met feel free to share negative comments or attack me on social media because of something I voted on or a position I've taken – not very often, but every now and then. It's not a face-to-face interaction, which I think allows people to feel more free to say things that could be hurtful. As a public official, negative comments and opposing points of view are absolutely part of the job, but I think the negativity can be increased through social media.

## **How do you balance your online and offline life?**

I have a personal Facebook page, an official “Stephanie Chang” page where I post legislative and district updates, and a campaign page (“Stephanie Chang for Senate”). I have a Twitter account that is both personal and professional. My husband and I don't post pictures of our daughter on any public pages, with only a few exceptions – a few photos we took for the campaign, and a photo from the day after she was born. My husband is a very private person and we have preferred to keep her off social media for the most part. We have a private group for only family and close friends.

## **Advice**

Use social media for all the good it can do – to promote a cause, raise awareness about an issue, keep in touch with friends from all over the world, etc. But know that what you are posting can be used later on and come up in internet searches, so be careful!



### **Stephanie Suga Chen**

Stephanie Suga Chen is the author of the Straits Times bestselling novel, *Travails of a Trailing Spouse* (Straits Times Press, 2018).

She is a graduate of the Wharton School of the University of Pennsylvania and a former partner of a New York City-based private investment fund. A proud Taiwanese-American, Stephanie grew up in Michigan and moved to Singapore in 2012 with her husband, two children and elderly cocker spaniel.

When I heard that the topic of this year's NATWA conference was Technology, and specifically this panel's topic was about the internet and social media, I was excited to speak about it because the role of social media in my life changed drastically when I changed careers a few years ago.

I'm an author. My debut novel, *Travails of a Trailing Spouse* was published in Singapore, where I lived for six years. It was a bestseller in Singapore and I have a sequel coming out later this year. I'm also a regular contributor to

taiwaneseamerican.org, a site dedicated to highlighting Taiwanese America.

I have not always been an author; I had, what some may call, a fairly traditional Asian American upbringing. I studied hard, got good grades, went to an Ivy League college. I studied finance and followed the crowd of my school, Wharton, to Wall Street. I worked at Morgan Stanley as an investment banking analyst, and then joined a private investment fund, where I gradually rose the ranks to become a partner.

But after 12+ years in finance and investing, I felt unfulfilled. In 2012—I was married and had 2 children by then—my husband, a neuroscientist, was applying for academic positions. He happened to see a job opening in Singapore and we decided that it was the right time to make the bold step of moving to the other side of the world, like many of you in the audience did so many years ago, from Taiwan.

So I quit my job, and settled into a life as a so-called “trailing spouse”—spending time with my kids, taking a break, and hoping to possibly find a new career for myself. A few years later, I started writing. And for me, when I started writing, it came out like a flood. I wrote all the time, some days, for eight hours straight.

Within a year, I wrote the book, found a publisher, and released the best-selling novel in Singapore, and had found a new career.

## **How has technology and the Internet impacted your career?**

The role of social media in my life changed drastically after becoming an author. In my old career, as an investor, you don't want anyone to know anything about what you're doing. Our fund didn't even have a website until recently. We mostly stayed out of the press. Our partners were very wealthy families that generally did not want their names publicized.

It's the complete opposite now. I have to be publicizing myself all the time, and it's not just about the book. Nowadays readers like to get to know the authors, so I try to post often, to create a connection with potential readers, tell them what's going on in my life, what books I'm reading, what my challenges as an author, spouse, parent are.

As an almost 40-year old, I didn't grow up with smartphones and the Internet, this was a big change for me, but a necessary one. Nowadays to get someone to read a fiction novel, it's very difficult. I'm not just competing with other books, I'm competing with Facebook, YouTube, Netflix, TV, movies, all things that people spend free time doing.

What opportunities and challenges have social media and technology created for you, both personally and professionally?

It almost seems mandatory. Agents and publishers want to know your social media presence, how many followers you have, what level of engagement you have with those followers – meaning, how many people click on your photos, read your blog post, etc.

Sometimes I struggle with that line between professional and personal. People assume that because they follow my author profile, that they know me. Sometimes I do post some very personal things, and those posts tend to be very popular.

Example: My book debuted at the #2 spot on the fiction bestseller list. The next week it fell to #3. I texted my mom the news. She wrote back, “Don't need to post this on your Facebook. Maybe the ranking will go up if you do some more events.” So I wrote back “Well, #3 is pretty good.” And she said “If you say so.”

So I debated whether or not to post this, and in the end, I figured, why not. And it's been one of my most popular posts. So even though I want to stay “professional”, that line between my personal life is very blurred.

## **“How do you balance your online and offline life?”**

Social media to me isn't natural for me. I usually have to remind myself to post something. I do get caught spending hours on Facebook or Instagram though....

**Advice:** A lot of information can be found from social media, and it can be really fun. But it's not necessarily “real life”. So remember to take a break from it and enjoy your real life!



Dr. Lily Wang

Lily is the Associate Editor for Social Media of Radiology journal, the leading impact journal for the field of Radiology. She is a founding member of the social media committee in the UC Department of Radiology.

Detailed bio of Dr. Wang is on page 18, “健康講座 / Health Panel” program.

## **What opportunities has social media created for you, both personally and professionally?**

I started using Twitter for work three years ago for work for my department. We wanted to promote our department's mission using social media but mostly for education and to have some fun. This has evolved over the years and because of this, I became the associated editor of the Radiology journal, which has the highest impact factor in my field. This has opened many doors for me. I collaborate with people who are outside of my institution through social media and met new friends. This makes it easy to network with people in my field from other institutions.

## **Should we be concerned about how much of our personal information all the tech companies are capturing when we use their products?**

Whether you set things to private or public on social media is almost irrelevant. It is highly recommend that you restrict what people can see on your Facebook account if you mostly want to use it for family and friends. Even if you set things to private, still assume that these could become public one day/some day and protect yourself (and your family/friends). You do not want to have anything that could be used against you. Just think - would it be okay for my future employer to see this? On the other hand, if you want to publicize what you do or your company, then by all means, make these posts public. I have a work account and a personal account. This makes it easier to keep things separate.

**Advice:** 人比人氣死人 It is important to have a realistic expectation. Someone's online profile does not reflect their real life. It is a facade. Everyone puts their best out there on social media. It is especially important for younger people to understand that they are who they are and not compare themselves with their friends constantly. This can cause unhealthy behavior and stress, even contribute to mental health problems. Use social media to connect with people, not to compare.

Take a social media break once in a while. You may realize that having a cup of coffee with a good friend means more than 100 likes on your Facebook post from people you hardly know!



# 信念的種種面像〔Believe or not, it is about beliefs〕

主講者：林毅夫

Beliefs 這字沒有對等、單一的漢文翻譯，它的含義隨著情況的不同而有其特定的翻譯，它可包括（世界觀）-相信地球是圓的、對人的社會角色與義務的（信念）、宗教（信仰）、為人處世的（信條）、對生死病痛的（態度）-死後上西天，對親友關係的觀念以及自我評價（信心）等等。這些 Beliefs 替我們設定種種的行為準則，讓我們輕易地、甚而不加思索地運用於日常生活中。它們主導我們如何起居，如何對待他人，設定與誰交往、如何交往，也設定對他人的期待，以及設定自己與社會、國家的關係，更左右如何對應病、老、生、死的課題。我們就舉幾個例子來顯示 Beliefs 與行為準則間的緊密關係：

持有基督教信仰者，就得上教會、讀聖經、祈禱、奉獻、關懷有苦難的教友並為之禱告、不與異教人（pagan）交往等等；

相信人必尊賢敬老者，見到長者就會以尊稱來招呼、帶笑請安、牽手、奉茶等等；

相信對朋友 / 配偶應忠誠者，就會克制自己，不說朋友壞話，不移情別戀，並對他人也有類似的要求；

採信婚姻是永遠者，就會容忍不顧家、不負責的配偶、甚而忍受精神或肉體的虐待；

相信西藥有害者，當身體不適時，首先尋求的是〔自然療法〕、草藥或氣功之類而忌諱西醫西藥。

我們很輕易的看出，每個人從早到晚就是其個人 Beliefs 系統的表現。本文為了方便討論，就將 Beliefs 的各種漢文的涵義以〔信念〕來通稱。

到底為何我們會有信念呢？學者並沒有答案，不過倒推出幾個有事證為基礎的合理之理論。以 Psychologist M. Shermer 為例，他認為人類具有 Patternicity 與 Agenticity 的基因：

所謂 Patternicity 是說我們有從經歷到的事物中找出模式（pattern）的基因，例如聽到打雷就聯想到下雨，因此就帶雨傘或不出門；居住於老虎出沒地域的人聽到樹林傳來的沙沙聲就會準備逃生；現代人則從股票起伏的圖表預測股市的將來。所以這 Patternicity 是有助於人類的生存與福禍。

Agenticity 指的是人類會指派主宰、目的或意義給世上的事物。例如認定宇宙是神創造的，風有風神、火有火神，禽獸存在的目的是要當我們的食物，當無辜好人遭難不斷，不解的同情者可能就對其遭遇加上特殊意義-上天將付與大業。根據 Shermer，這兩個基因是促成宗教信仰與其他各種信念的來源。

我們都知道，我們的信念是家庭教育，宗教浸濡，老師、友人的影響，或自己研讀、親身經驗的產物。同時在上述影響力之下，我們繼續遵守或加強這些信念。另一方面，在理想的情況下，我們也會根據新的事證、觀念、感受、思考、理論而修正或捨棄既有的信念。當然，我們也觀察到有些信念終生不變。

在此，不得不提醒各位，在維持或加強信念的過程中，有兩個容易掉入的陷阱，一旦墜入我們就會選擇錯誤或偏差的資訊來維持我們的信念，這兩陷阱如下：

## Confirmation bias (cherry picking)

我們選擇性的尋找有利於既有信念的證據來加強對它的信心，同時排斥 / 忽略不利於既有信念的證據。例如說求神如願，當然就更相信神是有靈的；但要是未如願的話，並不立下結論說神無靈，反而會以〔命運註定〕、〔前世欠債〕等理由來解釋為何求神卻不得恩賜，而繼續擁抱〔神有靈會保佑〕的信念。

## Disconfirmation bias (lice picking)

相反的，當遇到與既有信念相反的說法 / 觀念時，我們就可能專注於尋找證據來證明相反的說法是錯誤的。例如說，在認為某人一無是處之下，聽到他人稱讚此人時，我們就盡力列舉此人的不是來反駁，而絲毫不考慮稱讚者所說的是否事實或合理。如此，就維護了我們的既有信念。

日常生活中，我們時而會遭遇到與我們的信念相左的〔情勢〕或〔人際關係的變化〕因而感到困擾，此時我們會依照既有的信念、企圖改變我們不喜歡的情勢或關係，不然就會著手修改我們的信念以得適應不可逆轉的新情勢或關係。但，有時則可會掉入在堅持自己的〔信念〕與面對無可更改的

## 認親結緣

雨辛 報導

這次的認親結緣由加拿大多倫多分會的正副會長麗娟和碧鶯帶領！她們倆人有備而來，為了替大家消化豐富的晚餐，先是帶大家‘練武功’跳廣場舞！在兩位主持人的帶領下，Natwa 姐妹們一下子就掌握到了，簡單易學又快樂！

等大家剛覺得身輕如燕，以為可以提早回去休息時，哪知節目才要開始！為了讓大家動動腦，這次的節目是要找朋友，不但要找人，而且不能多也不能少，“一二三四五六七，我的朋友在那裡？”音樂一停，主持人喊多少，大家就要找一群人，剛剛好和報出的數目相同的，不能多也不能少！最後八位還未出局者得勝，主辦人還送小禮物喔！

只見滿場大風吹動，一下子是親蜜戰友，下一場就翻臉不認人，把多餘的人踢掉！有被踢出來的，有自知之明的，也有算錯了，就要出局；出局的人可以自我介紹，有那神經較脆弱的，早早就甘認下風，趁機先自我介紹就不必擔心 - 太緊張了！還自我調侃可以樂得輕鬆！也有搞不清楚狀況就被出局的，只好提前下場，連車夫姐夫們也跟著

玩得團團轉！

最後的結果有多名紐約的姐妹撐到最後，我知道他們最近勤於練舞，大家常有機會在一起，果然默契十足！

認親結緣的節目一向都是大家很喜歡的節目，讓大家可以有機會認識各地來的姐妹，在自我介紹時，還可以找到同學同鄉！這次多加了活動，讓大家可以多動動，非常成功！謝謝多倫多的姐妹，為了準備2021年的大會，現在就開始培訓人材 - 太有心了！相信到時一定會有精彩的演出！



▶ 續上頁文章

[情勢]的矛盾而不得解脫。換句話說，在此情況下我們不預期的變成信念的人質。此時，不妨請教親友或專家來解套。

此刻的我們都已步入老年期，而必須面對這時期中的許多課題，它們可包括老年離婚、喪偶後的再開始、是否只約會、同居不婚、守寡、再婚等等；一旦老殘是否要進入養老院、或與兒女同住；生病或有絕症時，要何人照顧、是否接受治療或尋求替代療法？如何處理[渴望看孫子女]和[與子女/媳婦女婿不和]的矛盾？如何處理同婚子女的課題？對子女離婚的態度又是如何等等。

講題就此結束，而節目的後半就為參與者針對這些課題分享意見與經驗的時段，與會者大約有40位男士，討論沒冷場。就舉兩個討論的例子吧！有人說他有友人離婚後兩方都很快樂，顯然發言者間接的宣告他本身對老年離婚並沒負面的

意見，會中無人提出異議；另有人詳細闡述如何決定將父親送回台灣進住老人院，欣見父親度過快樂的兩三年而逝。敘述者顯然專注於父親的快樂，而沒頑強的執著於[得親身照顧]的傳統信念。有人提問說要是缺乏如此安置的經濟能力的話又會如何呢？結果，無人嘗試回答這假設性的問題。至於，離婚/喪偶後再出發的課題或與第二代關係的問題等等則沒人提出，可能是沒有親身經驗的緣故吧！



## Detroit Night

陳香梅



底特律之夜分三個單元：小提琴演奏 / 歌仔戲表演 / Motown Music (摩城音樂)

余欣儒是密西根大學音樂藝術博士，主修小提琴，年紀輕輕的她在國內外就拿到許多比賽的大獎，而且被邀請到世界各國表演；她除了在樂團演奏以外，熱心推廣現代音樂和各種不同的演出，並在 Youtube 小提琴教學，名稱是 Lulu Music Studio，歡迎上網瀏覽。欣儒演奏十首我們熟悉的台語歌曲，然後又安可了台灣鄉土劇“花甲男孩”的主題曲“魚仔”，我們享受了一場思鄉的交響樂曲。



歌仔戲是台灣最重要的民間藝術之一，從宜蘭開始；大會邀請在台灣打拼文化藝術，集編劇、表演、教學和高專業製作能力的紋守再一次與會表演歌仔戲；熱情的玲霞、碧良沒有第二句話，自費而且用許多精神和時間排練，熱心配合！我們觀賞紋守、玲霞、碧良為大家準備的“陳三五娘—荔枝緣”留傘、雙加醋，古人說“一某無人知，兩某相褻代”，還好結局是皆大歡喜，圓滿收場。



歌仔戲一結束大家即送來許多紅包到舞台上，感謝三位多才多藝的姐妹精彩演出。玲霞表示將紅包全數交由紋守處理；紋守說她會把這筆款項放在“悟遠劇坊”作為下一次大戲的補助；碧良為了這場戲已經好幾天沒有好好休息，帶著沙啞的聲音感謝再感謝；謝幕下台後，姐妹們爭相照像留影，久久不願散去。



★★ 後記：晚間的特別聚會時間，玲霞手搖著有字“你們會乖乖吧—我也要細姨”的紅布袋走進來問道：這是誰給的紅包啊？大家齊聲指向童心未泯且漢字不太精通的羅益世『哈哈！立刻破案』

Motown Music 不僅是一間唱片公司，應該說是一種 Motown Style! Motown 唱片創立於美國

的汽車工業城「底特律」又稱 Motor Town，因為美國三大車廠 Ford、GM、Chrysler 都在這裡。

Motown 的前身是 Tamla 唱片，由 Berry Gordy, Jr. 于 1959 年 1 月 12 日創建；因為 1958 年他 leased 兩首單曲：Come to Me 和 Got a Job，到紐約的唱片公司發行，結果他只收到一張版稅支票 - 美金三元九分；這促使他在底特律成立自己的公司，是 Gordy 家族的儲蓄存款提供八百元貸款給他開始創業。到了 1973 年 Motown 唱片的年收入，已經到達四千六百萬美金，1976 年就賺進三億六千七百萬美金。打造美國史上最成功的非裔美國人之企業王國。

Motown 對音樂界最大的貢獻，就是在當時種族不平等的時代背景，讓非裔美國人的藝術家，有可以發行自己作品的唱片公司，而且進入主流，

引領風騷；在 60 年代是非裔美國人娛樂界非常重要的里程碑。Motown 打破美國白人和黑人中間的種族壁壘，之後更變成非裔美國人“人權運動”的延伸。

Motown Music 早期融合各種音樂風格和元素，包括 Rhythm and blues、Jazz、Gospel、Swing 及 POP 的音樂。Motown Music 在 1960 年至 1969 年的 Billboard Hot 100 前十名中創造 79 項記錄。旗下許多著名的合唱團有：The Supremes、The Temptations、The Jackson 5 …；以及我們非常熟悉的歌星如：Michael Jackson、Marvin Gaye、Diana Ross、Lionel Richie、Stevie Wonder …；總之 Motown 是一種商標 (logo)，是第一個把非裔美國人這個商標傳至世界，而且使大家稱讚的商標。



## SAVE THE DATE

承先啓後 多元交流

Embrace · Explore · Engage · Evolve



NATWA 北美洲台灣婦女會 32nd Annual Convention

4/16-4/22/2020 @ Renaissance Airport Hotel, Newark, NJ

NATWA.com

## 善用科技 歌舞人生 Natwa Night

雨辛 報告

今年的 Natwa night 由 NJ 的雨辛，和 NY 的寶蓮一起主持！看到久違的歌仔戲表演，兩位主持人也心有靈犀的，唱歌仔戲向大家請安，歡迎五湖四海好姊妹和嘉賓！這是我們特別情商劉南方老師以南方謠，為我們編寫的！

今年的主題是 [善用科技，豐富人生]！有科技人唐鳳全程參與，早上看到唐鳳用 Slido 平台和大家互動，隨時回答大家最感興趣的話題，我們也不甘示弱，要讓科技來豐富我們的人生，美化人生，可以隨時隨地唱卡拉 OK，查資料，找地址，甚至於可以用來做小抄！

1. 善用科技，豐富人生 (Detroit chapter)：首先地主隊表演如何讓高科技帶給我們的美好生活經驗！看到運動都可以讓機器人代勞，大家邊看邊笑，眼淚都流出來了！這麼有創意的節目，連錄排時都沒有透露，真的讓人驚喜！
2. 海灘夢幻曲 (北加州 chapter)：北加州的姐妹們在海邊拋出浴巾，展現火辣身材，全場驚豔！只見一群美人魚隨著音樂時而優雅地在水中載浮載沉，隨波逐流，時而露出天真少女無邪的臉龐，太巧思！
3. 雨夜花 (多倫多 chapter)：黑貓舞團每次的表演都非常專業！多倫多的姐妹又是集訓又是每週練習！古早時台灣女人的溫柔婉約，在舉手投足間展露無遺！
4. 媳婦熬成婆 & 天公落水 (南加州 chapter)(惠娜編劇) 以前的女性靠媒妁之言找對象，有了心上人只能找個媒人成全，找到對象就努力融入新家庭，嫁雞隨雞，嫁狗隨狗！學習新語言新生活，好不容易媳婦熬成婆了！時代又變了，來到美國更是文化差異大大不同，做人不容易，做個有智慧的女人更不容易！感謝南加州的姐妹，載歌載舞，道具齊全，其中談諧的對話更令人笑到肚子痛！有機會一定要再看一次全劇才過癮！
5. 土耳其舞 (OK chapter)：熱情的土耳其舞你看過嗎？雄壯威武的土耳其男子，踏著快樂

動人的音樂，為了愛跳舞，腰扭了也要跳，跳舞會治癒腰痛！而女人的舞蹈則是嬌豔，周佩瑾火辣的肚皮舞加上動人的音樂，只見眾姐妹們紛紛站起來隨歌起舞，幻想自己肚子也裝著電動馬達！

6. A time for us (NJ chapter)：羅蜜歐和朱麗葉的愛因為兩家人的仇恨而不能成全，雖然歷經苦難，期待總有一天有一個屬於他的們閃亮的新天地！我們對台灣的愛，雖然歷經苦難！終有雲開見月明之日！感謝麗華和雨辛配合，兩人載歌載舞，盪氣迴腸，默契十足，A star is born!
7. 追追追 (多倫多 chapter)：黑貓舞團現在覺醒來了，和以前的溫柔相比，她們要讓大家見識一下現代女性追求自主的力與美！幸福要自己去追求！
8. Line dance (聖地牙哥 chapter)：聖地牙哥這次因人手不足，特地從雲端請來既美麗又華麗又寶貴的貴賓，據說練習都是靠遠端視訊！在台上姐妹的帶領下，早已坐立難安的眾姐妹馬上跟著音樂全都站起來跳成一團，High 到不行，著實好好的運動了！
9. NY 團隊為了歡迎明年大家到 NY 玩，只見滿場短裙的青春粉紅少女，使出渾身解數，”Welcome to New York”！

## 姊妹同心

調用〈南風謠〉；南芳編詞

湖四海好姊妹，歡迎參加來聚會！

惦這請安真好禮，大家歡喜來交培！

人講飲水要思源，美麗故鄉叫台灣！

台灣婦女堅強勇敢，追求平等尊重人權！

千里迢迢來相逢，疼惜台灣有志一同！

咱的前途共心開創，開枝散葉代代興旺！

最後大家一起合唱“咱的疼 Natwa”，大家一起上台唱出我們的心聲，我們曾經過的辛酸歲月，因為有愛，互相扶持，愛愈多，希望愈多，祝福也愈多！

雨辛在此要分享我的心聲，在 Natwa 的表演是最放鬆最容易做的，因為有所有姐妹的支持和體貼，“阮什咪攏不驚”，所以敢“好膽”獨唱，當主持人，謝謝大家的信任！謝謝麗華的統籌，寶蓮的盡心盡力，顧前顧後，素梅臨危受命，在最後幾天跳下來為大家整理 power point，還幫忙放映和放音樂，更謝謝所有參與表演的姐妹的出色表現！



## 咱的疼 NATWA

伍炯豪牧師 作曲 / 作詞

春風若吹 千花萬花  
開滿歸山野 愜在他鄉  
想起故鄉 啥人在想阮  
飄洋過海 為著將來  
目屎吞腹內 阮的心最  
阮的心聲 只有你在聽

咱的疼 NATWA 希望的 NATWA  
有你俗阮鬥陣行 阮什咪攏不驚  
你的疼 NATWA 祝福的 NATWA  
因為阮知影妳是 阮上好的姊妹  
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



主持人：雨辛(左二)、寶蓮(右二)、策畫：麗華(右二)



善用科技，豐富人生 (Detroit chapter)



海灘夢幻曲 (北加州 chapter)



雨夜花 (多倫多 chapter)

# 2019 年會活動



天公落水 (南加州 chapter)



A time for us (NJ chapter)



媳婦熬成婆 (南加州 chapter)



追追追 (多倫多 chapter)



土耳其舞 (OK chapter)



Line dance (聖地牙哥 chapter)



土耳其舞 (OK chapter)



Welcome to New York (NY 團隊)

## 2018 世台會 FOTWA (國外台灣婦女聯合會)

王寶蓮

這是一個令人難忘而且非常溫馨的聚會，事隔半年也還不能忘懷。

特別要感謝前總會長及現任聯手組組長歐春美發起召集 FOTWA 各國會長舉辦 2019 在東京的 FOTWA 大會，當然也要感謝前總會長程韻如促成 FOTWA (Federation of overseas Taiwanese Women's Association) 的成立。遠在 2001 年世台會時有這個構想，2002 年在英國開會時有四個國家美國，英國，日本和多斯達尼加參與才正式成立，主要是利用在世台會期間由 NATWA 聯手組召集擔當這個集會。

2018 年在東京舉行的世台會吸引了全球超過七百名台灣人聚集參與，日本人對待賓客態度的誠懇與熱情真是無以言喻，我們真正為她們的付出而感動。2017 年秋，春美與在日台灣婦女會 (JTWA) 提出 FOTWA 在東京聚會的構想後，當時的會長杉山文代及副會長武田佳蓉子就熱情的響應並開始精心策劃午餐及茶會種種事宜。在世台會報到日安排道地的午餐，為了找到能夠容納九十人的餐館還真得費九牛二虎之力，又怕來賓往返困難，日本會員還自費為我們租一輛巴士負責接送。

午餐的赤板茶寮餐館內部裝潢設計很別出心裁，走進餐館就有三位穿著和服的美少女彎腰帶笑迎客，一路有不同精美小庭園佈置，小橋，流水及盆栽，加上九道賞心悅目的特制日式料理，有如身在世外桃源。席中杉山會長及武田會長致歡迎詞後程韻如與歐春美也回致感謝詞，大家舉杯互相祝賀。與我同桌(我們的腳可是放在榻榻米之下)的日本婦女會員大多數是醫生娘或者就是醫生，他們大部分都使用日本名，不過台語都講得很流利，跟我們一樣都有愛台灣的心。

午餐之後回住宿旅館 - 王子大飯店，安排在三樓的會議室開會，會議室費用昂貴，感謝數位 NATWA 姊妹溫心捐款幫助支付。

我一走進會場，馬上被擺在桌面上漂亮的七十個和紙人形所吸引住。原來這是武田會長及幾位幫手，特地做來送給美國 NATWA 及其他各國參會姐妹們的禮物，每個穿著都不一樣，平均每一個人形需要 4-6 個小時的時間才能完成。



真是稀有的禮物，大家都愛不釋手。

三點正式開會，此次共有五個國家地區代表單位參與，有美國，日本，歐洲，紐西蘭及台灣，參加總人數 130 人，美國 68 人。會議由在日婦女會杉山前會長擔任司儀，首先由現任會長武田佳蓉子致歡迎詞，她特別用 2020 日本奧運的精神來表態，就是用耐心接待各位貴賓。她特別提起他們在國外能夠為台灣做什麼？答案就是在日本奧運簽署台灣正名運動。

歐春美感謝在日婦女會的辛勞及完美的安排，也感謝所有各國 FOTWA 代表的參與及支持，呼籲世界各國台灣婦女在地球各個角落為台灣發聲發光。NATWA 現任會長溫明亮因準備年中會無法參加這次聚會，由歐春美代表致意。

紐西蘭婦女會會長黃瑪美，創會會長陳姿穎還有其他三位會友專程來參加，黃會長特別提起三項他們婦女會參與的事工。

1: 為兒童重症家屬幫忙煮食。2: 爭取婦女平等機會，連署爭取支持 WHO, WHA。3: 提倡綠色環保，從吃的方面做起。

歐洲台灣婦女會代表何素曲，向大家問安。台灣代表楊黃美幸現任無任所大使，也是 INLW 的 member，建議亞太總會能夠設在台灣，提到利用 International network 促進企業及傳統文化。台灣的陳寶月也上台致詞問安。歐春美贈送禮物給演講者後各國代表隨之互贈紀念品，美國 NATWA 也有姊妹站出來發言。

最後由在日婦女會員李瑪珍帶唱：台灣翠青，母親 e 名叫台灣。福爾摩沙頌，黃昏的故鄉。

終曲伊是咱的寶貝，大家手牽手圍成一個大圓圈，我們的聯手組不僅讓大家聯手，它也將我們的心都聯在一起了。



## 2019 第三十一屆北美洲台灣婦女會

迪惠蘭

### 4-18-2019 Thursday

姊妹們開始報到和註冊。關懷組教導卡片製作。晚餐是簡便的便當，月曆組利用這段時間，討論業務運作和新團隊分享宗旨。理事會討論所有的提案以便明天會員大會時讓姊妹們表決意願。不是理事會成員則參加趣味十足的認親結緣，舊雨新知樂融融，快樂無比。

會員大會由總會長溫明亮致歡迎辭。副會長，區理事們和各個分會報告她們的活動。姊妹們才華洋溢，能在兩分內報導天南地北，實在不簡單，風趣又簡潔是要令。昨天，理事會所有的提案和動議今天在會員大會被檢驗和表決！溫總會長和她的E團隊第一次在NATWA試用E-Voting，非常成功。投票率高，功效非凡。新舊會長，副會長和區理事們順利完成交接。

下午由徐梅熙主持科技講座。姊妹們：黃玲玲、歐春美、王淑芬和簡安齡分享她們在科技領域的專長。幽默有趣，居然沒有人打瞌睡！！

Lily wang 主持健康講座，貴賓們有陳東榮醫師，林毅夫醫師，王俐力醫師和 Dr. Alice Chi。資深醫生果然不同凡響，針針見血，姊妹們的 Q&A 有欲罷不能的趨勢。年輕醫生分享她們的臨床經驗，也堪稱醫心醫身絕不含糊。歐春美前總會長主持幹部訓練。是剛上任的區理事，分會長和各組組長們的必修課程。姊妹們有興趣深入了解 NATWA 的都可以參加。NATWA 組織健全，章程經常修改。這課程沁人心脾。



### 晚上 Detroit Night

由陳香梅主持，翁碧蘭和溫明亮策劃。

余欣儒小提琴家演奏多曲台灣名謠，姊妹們耳熟能詳，不自覺地隨音樂跟著哼歌。眾人期待的歌仔戲在千呼萬喚下，終於登場。林紋守，資深悟遠劇坊執行長，扮演俏麗小生陳三。劉玲霞唱 NATWA 北加州姊妹飾演多才多藝的婢女益春，是薪傳歌仔戲團執行長。賴碧良，唱 NATWA 前總會長，演出茅盾美貌的五娘。果然不負眾望，唯妙唯巧，唱作俱佳，演活了陳三五娘。觀眾們掌聲不停，大送紅包，姊妹們樂極了。最後是 NATWA 前總會長邱良媛率領幾位前總會長和姊妹們大膽演出 MOTOWN MUSIC，台上火熱，台下姊妹們在音樂的催眠下，也如痴如醉地歌舞搖擺，展現迷人的風韻！



## 4-19-2019 Saturday

早上第一位講員是民進黨副秘書長，徐佳青主題是改變觀點，挑戰未來。她除了政壇有成，更是政論女傑。她避談選舉的是非。專注台灣許多名列世界前茅的報捷。當然姊妹們就是要她談熱門的選舉。她也答應私下談論。第二位講員是唐鳳。行政院 Digital Minister, Apple 言語顧問，也參與牛津大學詞典和社群的設計。她今天主講：台灣社會創新發展趨勢。講風新潮，將最新的 Digital conversation 介紹給 NATWA 姊妹們。姊妹們不但可以接招，還展示強壯的互動能力。唐鳳的網頁完全公開透明，妳必須說話算話，否則一言既出，駟馬難追。姊妹們一起查証 40 多個問題，全部得到合理對答，也証實 Digital conversation 在行政上是效率很高的工具。

午後，李延志 教授講述 Materials Science of Cookware & Food Packaging。食物在烹調時，因為溫度，煮時和用具的關係而產生感染，甚至中毒。尤其必須注意的是鍋子的選擇。他分析各種金屬的含鐵，鋁，錫，銅，鎳，矽對食物的影響。也探討陶瓷，玻璃和 Teflon 的功效。對於塑膠用品也應該下工夫研究。



多年來副會長都會策劃同心圓這個節目。張秀滿領導姊妹們分享異族婚姻下的家庭關係。施伶泓群組分享一機在手笑傲江湖。陳淑卿這族分享豐富人生的點點滴滴。各組姊妹都發揮能量，各有粉絲參與討論。

今天晚上的娛樂節目是 NATWA NIGHT。也是 NATWA 各個分會展現團隊才華的時刻。可以說是自家的百老匯 BROADWAY!! 別以為他們是外行人。王寶蓮和陳雨辛是 MC，有板有眼。總策劃林麗華。有歌有舞也加戲劇。有台灣歌舞也有西洋歌舞。姊妹們都非常用心地製作出高水準的藝術成品。豐富的想像力配上恰到好處的音樂和驚人的演技，姊妹們掌聲不停，完全被寵壞了。

禮拜日早上的節目由 NATWA II 第二代的台美婦女主辦。Jennifer Chao 主持 THE INTERNET AND SOCIAL MEDIA: THE GOOD AND THE BAD. 第二代講員有 Michigan 州議員 Stephanie Chang, 隨夫旅居新加坡的作家 Stephanie Suga Chen, 和 Ohio 州放射診斷科助理教授 Dr. Lily Wang. 她們因為職業上的歷練對 social media 都十分熟悉，也都能言善論，深入簡出地分析 social media 的好壞。特別提醒姊妹們注意隱私，詐騙，陷阱和威嚇。NATWA 很有福氣，能邀請到這麼優秀的年輕台美人來分享她們寶貴的經驗和見識。

NATWA 新會長陳彩雲和卸任會長溫明亮一起主持閉幕典禮。今天正是復活節 EASTER. Michgan 謝淑卿安排姊妹們到 ANN ARBOR TAIWANESE PRESBYTERIAN CHURCH 做禮拜。姊妹們能在地找到服侍和溫暖，PRAISE THE LORD, 榮耀歸主! 宣佈旅遊事宜。明年 NEW YORK 見!



新會長陳彩雲，卸任會長溫明亮，年會總召溫碧蘭，副會長張秀滿 - 明年的會長

## 會後 Detroit 半日遊

陳淑婉

一直以來忙碌於家庭和職涯，加上有嚴重的暈車，暈船和飛機不耐症，不愛出遠門參加外地活動。我是位名副其實加州草地阿土，只參加過三次加州舉辦的總會年會。今年當起北加分會會長，代誌大條了，需要以身做則，只好硬著頭皮出行到 Detroit 總會，參加年會和表演。許多人離家出門參加旅遊或活動，總是興奮地雀躍不已。我呢！則帶著卡卡不安，不知會有適應不良？好在，一路無恙，沒出洋相大暈車，太棒了！也因趁此中西部走一遭，探討各處景觀人物，得益不少，真是不虛此行！

從各式報導的認知，猜想 Detroit 是個 Declining 的城市，市容景觀應該不佳。不料飛到機場，眼睛一亮，這麼新穎寬廣乾淨明亮，好一個豪邁氣派又規劃齊全的大機場！完全改觀，印象大好。等到 NATWA 3 天緊湊活動結束，迫不及待，終於可以一見 Detroit 的廬山真面目。

據說 NATWA 的會後旅遊團眾所公認是一流的（對不起！我沒參加過），聽聞很多車夫團員是衝著這個隨妻而來。明亮會長和她的團隊果然不同凡響，竭盡所能準備週到，吃的，喝的，外加點心水果，一應俱全，真是貼心！坐上舒適的 tour bus 上路了，明亮會長當起業餘導遊。從 Sheraton Hotel 出發，一路指指點點，道出城市的由來，歷史，演變，景點。短短的半天，有三個大景點要造訪，我們首先到 Detroit Institute of Art (DIA) 參觀，這是間出名的大博物館，裏面館藏有許多世界聞名的藝術珍品和畫作。雖有專人帶領，但因時間不多，不能駐足太久，只可稍淺過目，不能深入其境，算是走馬看花，瀏覽一二而已。最後在離館前，被引導至中庭，大家觀看比較特別由墨西哥藝術家 Diego Rivera 於 1932 年在此創作的四面壁畫。他描繪出工業革命對勞資雙方和其對生活影響的表述，引人深省反思。接著，車過幾處 downtown 市區景點區，經過許多出名公司的大樓，終於停留在中心佔地廣大著名的 Renaissance Center 'General Motors 醒然在目，進入其

building，一窺這間汽車大廠（也是明亮前會長上班公司）的展示間，非常新潮氣派。出了大樓，景緻豁然開通，走下臺階，隔著 Detroit River 對岸就是加拿大的 Windsor City。當天風和日麗，河岸佳景在前，眾姊妹爭相搔手弄姿拍起照來，捨不得離開。我們到最後的景點 Belle Isle Park，這個靠橋與 Detroit 市相通的小島，看來是市民的后花園，可伸展身心渡假，沿著河堤流連或運動，非常怡人的好地方。因為時間不夠，我們只能坐車閒逛簡單路過，算是到此一遊。回到 Hotel，Detroit 的團隊已準備好晚餐等我們享用。半天拜訪 Detroit 精彩景點，回來又有美味炒米粉加幾道好料慰藉五臟廟，真被寵壞了。直覺這麼用心的姊妹團隊真不是蓋的，感恩你們的體貼。

Detroit 車城有數百年歷史，雖然汽車工業的蕭條讓其困頓，但其有輝煌的汽車工業經歷，加上附近有許多著名的大學和研究機構的努力研發，假以時日，相信能轉型出適應自己的行業而突破桎梏，找出新機。真誠的祝福它會否極泰來。

Detroit 的半日遊加上後來幾天南下的旅遊讓我驚艷。一路風光明媚，路況良好。所到各大城小鎮市容景觀，整齊乾淨，文物保護良好。短暫幾天全程走過，欣然發現這中西部沿著 75 號公路，竟有許多宜居的良城美地。溫明亮前會長帶領她的團體齊心努力，帶給我們不同凡響的經驗。加上林麗華姊妹沿途當響導和陳亦慈姊妹回程介紹 Ohio 給大家。這是個感性知性俱全的旅遊，溫馨的回憶常駐我心。非常謝謝妳們。後會有期！



## 北美洲台灣婦女會第 31 屆年會會後旅遊

王淑芬



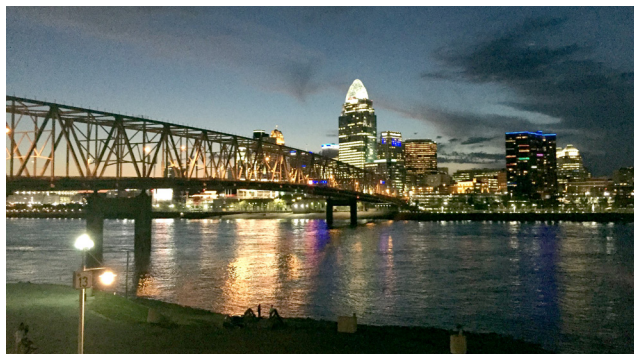
今年婦女會的年會，是在中西部的底特律 (Detroit) 舉行，當然會後的旅遊，也是在那附近進行，很多姊妹，可能想：中西部有什麼好玩的？但是既然參加了年會，就去走走吧！但可能也會有姐妹想：沒事不會跑到中西部玩，所以這是個好機會，應該要參加。不管理由是什麼，這次有參加今年年會會後旅遊的姐妹及她們的另一半，大家都玩得很開心。

4月21日早上八點鐘，急著出去玩的姊妹及她們的甜心，走出旅館，驚喜見到晴朗的天空，過去幾天開會時的陰雨，竟然已經悄悄地離去，真是出遊的好天，大家直讚玩命好啊！

大約九十位姐妹姐夫們，分乘兩輛巴士，在溫明亮會長及翁碧蘭年會總幹事的帶領下，浩浩蕩蕩地出發。今天的第一站，是南下直奔 Dayton, Ohio，要去參觀 National Museum of the United States Air Force；這是全世界最大的軍用機博物館，裡面有 360 架飛機，還有一些飛彈，也有一些退休的總統座機，單單放飛機的展覽館就有 19acre 大，館外還有一個紀念公園，整片「基地」就有四百英畝，如果假設一個足球場，大概有一英畝多，那這一片地，可以容下快 400 個足球場了，真的是一個很大的博物館跟展覽館。雖說這個博物館只有四大展示場，但是裡面有早期軍機、二次大戰飛機、韓戰時期戰機、飛彈展示區、太空船展館、甚至總統座機展區，有十個 gallery，加上公園及研究中心，場地大、飛機多，真的是只能用「大無敵」來形容了。

Dayton Ohio 可以說是飛行祖地，一百多年前，在 Dayton 出生長大的萊特兄弟 (Wright brothers)，製成第一架可飛的滑翔機 (它的第一次試飛是在北卡)，之後很多美國軍用機停放在這裡，發展成這個大博物館，大展示「場」裡，放滿了大戰退休的戰鬥機、飛彈、還有退休的總統座機，也因為第一位登上月球的太空人阿姆斯壯在 Ohio 生、死，所以「太空」館裡，有不少阿姆斯壯的歷史鏡頭和用物。因為參觀時間有限，所以姐妹們都匆匆忙忙，選擇有興趣的地方去看。有幾個姐妹，想要過過當總統的癮，特別去找了 SAM (Special Air Mission) 26,000 座機，這是甘迺迪總統開始用的飛機，曾經載他去達拉斯「赴死」，也用這飛機載他的遺體回去國葬，可能是最有名的 'Air Force One' 飛機了；之後又有幾個總統用過。看過這架裡面「沒有什麼」的名機，幾個姐妹一邊揮手一邊緩緩走下飛機，彷彿總統與夫人「下凡」見群眾，為這個「趕、快」解決的參觀，留下深刻的回憶。

離開 Dayton，一路目不暇給賞窗外春意盎然景色的姐妹，來到俄州有名的辛辛那提市 (Cincinnati)；噢！第一站竟然是去賭場 (Casino)，可惜不是去發財，而是去長肉。大家都知道，大團體出遊，最容易的用餐，就是吃「包肥」，而賭場的包肥，永遠是大碗又滿坑的好料。只是這個辛辛那提，怎麼在大城裡蓋賭場？外地來的人忍不住要如此問。Ohio 這個出產過 8 個 (各家說法不同) 美國總統的州，雖然好住，但是好像沒有足夠賺錢的工業，竟在州內四個大城開放賭場增加收入。



辛辛那提隔著 Ohio river 與 Kentucky 的 Newport 比鄰而居，南北戰爭之後，很多黑奴，想脫離「南方」，過河就到「北方」的辛辛那提，而一些歐洲人(愛爾蘭及德國為主)也移民到 Ohio，因此 Cincinnati 曾經是美國十大城之一，可惜，因為交通及工業未能如他地發展，辛城現在已是美國排名六十多名的城市了。不過，這一晚，姐妹們在地主美惠姐及慶惠姐的帶領下，走在河邊公園看夜景，足跡跨過有名的「Purple People Bridge」，享受了很迷人的夜晚。

出外旅遊，總是想要「多」玩些，因此每日都是「透早」就出門。第二天一早，這團資深美女及成熟帥哥，先趕到 Kentucky Louisville 的 Churchill Downs 名地，要去觀摩有名的「Kentucky Derby」，看看這個世界有名的「兩分鐘兩公里」賽馬場，是什麼景象。很可惜，今年的 Kentucky Derby 賽馬，是在五月四日(通常是在五月第一個禮拜六)，所以遠道來的好奇客，不能親自下海去賭(事實上，這比賽一票難求，好在不是在比賽期間拜訪，否則大概還看不到馬場)。

Kentucky Derby 是在 1875 年開始的，今年要舉辦第 145 屆了，這個賽馬活動，在世界大戰及大蕭條時期，都沒有停過。要參加這個比賽的馬，需要是 thoroughbred 的品種，而且一輩子只有一次機會，就是在三歲這年才能參加，只需要跑 1.5 英哩(約 2.4 公里)，通常需要約二分鐘跑完，所以這個馬賽，也被稱為「the greatest two minutes in sports」，也因為冠軍馬會得到 554 朵紅玫瑰，所以也有「The Run for the Roses」。



在一百多年的比賽裡，有一隻名為 Secretariat 的馬，在 1973 年不但贏了第 99 屆賽馬，還是 Triple Crown(Kentucky Derby, Belmont, Stakes 三個大賽)的得主，牠的成績至今沒有其他馬可以勝過。根據當天馬場的導遊說，因為這匹馬有比常馬大的心臟，所以大家才明白，原來「不正常」也可以是勝利者的資產！

這個賽馬比賽，還有一個不成文的習俗，就是參加的女士，都要像南方淑女(Southern Belle)一樣，戴著漂亮花俏的帽子參加。因為這樣可愛的「傳統」，所以在跑馬場的博物館禮品店裡，有很多誇張好看的帽子展示、出售。這群水噹噹又很知道勤儉持家的美女，當然不會花數百元去買連馬都看不到帽主的美帽，於是聰明的爭相抓個展示的大帽戴著照相，滿足一分鐘做淑女的快樂，可以想像，馬場外很有競爭力的另一景，卻是笑聲不斷。

匆匆看了這個有古典建築、寬大觀賞台、以及沒有看到馬的馬場，大夥兒又趕去「包肥」加肉，然後再奔去大家期待的 Mammoth Cave National Park。這個國家公園，最重要的特色是，它有世界上最長的(四百多英哩)的洞穴，又因為形成的岩石可以追溯到上億年，所以這個國家公園也被聯合國教科文組織(UNESCO)，列為重要的自然遺產。

當大家興奮的跟著導遊「入洞房」後，才發現自己進入冒險犯難的「無底洞」了，這群年齡大都超過六十、甚至有很多七十多歲的耆老，竟然在只有一個平常人寬的、黑漆漆的洞穴裡爬上爬下，驚險重重；好在姐妹們及姐夫們都很小心，





也都很神勇，前面人大聲通告後面的跟隨者，步步為營地慢慢走出這段「不歸路」，竟也人人安全出關，當然一路有看到一些景點，有看到像窗簾的 Drapery room，好像也有看到有名的 Frozen Niagara，景觀就是典型的洞穴裡的「冰柱」「冰棒」從天而降，雖然也是很特別，但是大部分人都略為失望，因為努力了那麼久，賞到的風景，好像沒什麼。不過，能夠從底特律，開了快五百哩路來這洞裡「輕移蓮步探險」，其實也是人生很美好的經驗。

離開國家公園雖然不晚，但卻是跨過一小時的中央 (central time) 時間，因此一路的奔馳，到了晚上九點多才回到辛辛那提北方的旅館休息。夜裡，看著遠方辛城的燈火，想到這些年來，婦女會的大會及旅遊，從加州到喬州，從多倫多到底特律，南征北討，跑遍北美地區，雖然都是行色匆匆，但卻也是次次歡樂而盡情，可能是每次參加婦女會最幸福也最能回味的大事。

雖然行程已近尾聲，但是來到底特律這個車城，沒有看到美國車怎麼製造的，那實在太對不起這趟旅程了。因此巴士帶著玩心仍重的兄弟姐妹，直驅福特汽車工廠參觀。Ford Rouge Factory 其實不在底特律，而是在附近的 Dearborn，這個工廠是福特汽車公司供外界參觀的工廠，裡面有 'Henry Ford Museum of American Innovation' 展示各式各樣的汽車，包括 1896 年福特自己製作的第一輛車。但是，因為到達工廠時，美國副總統居然搶著與 Natwa 姐妹同一天到訪，因此交通管制，等到大家可以去看汽車製造過程時，已經沒有足夠時間了，因此大家只好用戰鬥精神，火速參觀這個不能照相的工廠。

沒來以前，就想看看這個發展出 'Assembly line' 的汽車公司，想瞧瞧它有什麼特別。果然看到一部部將拼裝的車子，排隊依序進入生產線，而這麼大的工廠，有數不清的生產線，負責不同的裝配工作，很是有效率。根據網路上的消息，以前一部車子由一個工人組成，若是花 35 分鐘，用生產線方式生產，只要 20 分鐘，實在是很好的發展。而福特汽車這個工廠，當初也是設計成 'Vertical Integration' 的生產方式，也就是由最原始的材料開始製造車子，工廠不但製造汽車身的鋼鐵，也製造零件，廠內還有火車軌道，製成的汽車也可以運出，這也是福特汽車一方面「垂直」生產，一方面也用機械式的生產線生產的特點；看了只讓人忍不住讚嘆，這樣的工業，真是偉大呀！看到這麼大的工廠，除了啊聲不斷，還讓人相信，美國汽車再怎麼「沒人緣」，應該還不致於會倒閉吧？！

順便值得提一下的是，福特精神應該也會永存底特律；當年福特請墨西哥畫家 Diego Rivera 到底特律，讓他努力參觀了這個工廠，因此畫出 Detroit Institute of Arts 裡面那幅牆，至今仍然被景仰，這次會後半天旅遊，很多姐妹也去參觀了美術館，亦見證了底特律另一種美，結合工業與藝術的美。

參觀過福特汽車工廠，體驗了車城的偉大，姐妹們知道是說再會的時候了。每次的年會會後旅遊最不捨的，就是那份在車裡、在景點、在每一刻心神交會的美好時刻裡，培養的溫馨情誼，好像還來不及浸透入身，就被蒸發了。好在，一路快樂的相處相知，還有共同旅行共同學習的歡欣，將永遠留在愛意滿盈的心底。

謝謝一路相伴的好姐妹，明年再見了。



## 花絮

### 難忘的一夜

終於到了轉機室，我鬆了一口氣，看看時間還有近一個半鐘頭才要再登機飛往底特律。於是選了一個角落，想安靜地休息一下。因為從昨天早上 6 點多起來，由 San Jose 往北開了一個多小時到 Moraga 玲霞家，去會合 4/15 星期一專程為了 NATWA 年會由台灣而來的紋守。三人第一次排練準備在 4/18 晚上表演給姊妹看。這次“陳三五娘”的五娘角色我從未演過，但要和有職業水準的紋守和半個職業水準的玲霞一起演出，實在是向老天借膽硬著頭皮上場！雖然我已經在家猛練玲霞一個多月前給我的 DVD，自己覺得還可以；但是在排練時，卻手忙腳亂，記得唱詞時忘了手勢，記得手勢卻又忘了唱詞；紋守很客氣（不好意思發脾氣）淡淡地說“Amy 姊，要加油喔！”。

所以昨晚雖到兩點多才睡，今晨不到六點就起床趕快加緊練習。

記得 1999 年柯翠園在底特律辦第十一屆年會，我們北加去了二十多位姊妹，不僅有十多位演出“梁山伯與祝英台”大戲，同時還上台表演絲巾秀，真是精彩！我和紋守第一次見面是 1999 年夏天在台北廖瓊枝老師的工作室，我很佩服她的毅力和勇氣全心投入歌仔戲；當年她帶著兩個小孩到溫哥華讀書，而她自己也沒閒著，在海外要把歌仔戲發揚光大，記得那些年她常常來年會表演。待兩個孩子畢業去上班後，她毅然回台灣和簡育琳共組了一個歌仔戲團，這些年她在台灣歌仔戲界得到許多劇作獎和好名聲。她今天的成就可是她全力付出的成果。

想來自己就是很難婆，答應明亮和碧蘭的要求，幫忙做年會用的五十朵胸花；年初訂機票時就決定要搭 red eye 航班到底特律，這樣不會浪費時間，一到就可開始動手做胸花。幸虧五十個胸花的緞帶蝴蝶結在上周末先做好了，而且麻煩在地的麗華同學今天先把玫瑰鮮花買好。

剛剛櫃台廣播，飛機要延後到 11 點才能啓飛；實在很累！我須小睡一下……

OH NO! 當我睜眼清醒過來時，一看周遭等機的乘客，全不見了；我以為自己是在做夢，一看時



間已經 11:15pm，登機室外的走廊也沒有人；較遠處的另一登機室，還有人在等機，我趕忙過去對櫃臺的服務人員說“I missed my plane!”；她們很有經驗地要我趕快到 UA 的旅客服務中心訂最快的班次。

經過一番波折訂下第二天早上 9 點的飛機，下午 3 點半到達底特律。當時已是半夜 12:30 服務人員幫我打了幾個電話訂旅館，但在機場附近的旅館都爆滿，據說有什麼會議在附近舉行。因為服務人員要下班回家，於是給了我兩個在市區的旅館電話號碼，要我自己去聯絡；結果我不敢去訂旅館；第一，那時已是半夜時分我又是一個人；第二，我本來在早上 5:45 到達底特律，麗華要去接我，算算時間再兩個多小時麗華就要到機場接我，我得打電話告訴她不用出門了。

我很耽心再一次睡過頭又搭不上飛機，那事情就更大條了；因為明晚要和紋守及玲霞彩排，不然是上不了台的。因此有生以來自己一個人在美國的鳳凰城機場渡過難忘的一夜。（賴碧良）

### 自作多情

可愛的羅姑爺看了第一晚的陳三五娘歌仔戲後，竟然想像力豐富說 NATWA 借劇提示，鼓勵他們要帶小三來參加年會以便增加會員人數，天啊！太自作多情了，看來碧玲需要好好管教她的夫婿，讓他不要散播假新聞，否則後果堪慮啊！（徐梅熙）

## Lifelong Learning 模範生

這次年會好高興媽媽(會員林金枝)可以一起來。她上次來參加年會是 2011 年,已 8 年前了! 92 歲的媽媽雖然有時需要用拐杖,但精神很好。好學認真的態度,不輸任何人。每場演講都到,還自動坐前排,怕因聽力不好,錯過好內容。真是活生生的“活到老、學到老”的最佳榜樣。(林碧玲)

## 五不四要 神反應

最後一夜大家在 Hotel 餐廳聊天時,敏瑛提到梅熙說社交媒體 Etiquette 的四不三要很實用,坐一旁的姐妹隨口唸出三不二要後卻記不起來其他,敏瑛除了立即補足,還建議再加“不要忘記”和“要遵守”變成五不四要。哇!真是神反應。(徐梅熙)

## 如醉如痴

跟太太去 Detroit 參加北美洲台灣婦女會(NATWA)的年會,看了台美婦女的精彩表演。NATWA 有一千多名會員,由來自加拿大及美國各地的台美人婦女組成,已有三十一年歷史。會員都是事業有成的職業婦女,博士,教授,專業人士。每年年會都有 NATWA 之夜,由各地分會表演,精彩演出。看這群年近 60,70 的台灣婦女,高歌勁舞,活力,幽默,創意,甚至不惜犧牲色相的演出,難怪贏得滿場如醉如痴的歡聲。(陳東榮)

## 見獵心喜

在等待中的大會久久未能開始,一群人聚集在大會廳外,三五人一小堆,有說有笑,畢竟是一年一度的年會,與會者又是來自美加各地,見到好友或舊識,難掩興奮心情就大小聲寒喧熱鬧一番。

頓時間望見一位穿著高雅且頗具姿色面帶笑容的女士,也同樣地穿梭在人群間,左右打招呼,幾番與我插身而過,我不禁見獵心喜般鎖住我的視線,三番五次不經意的投向她。忽然發現她頸後衣領上有條廠商條碼,原來她衣服反穿了,於是鼓起勇氣我小聲說“不好意思,小姐,好像妳的衣服穿反了”她笑了笑說“謝謝提醒,我是故意穿反的,那麼多人中也只有你看得出來!”

不久之後再看到她從洗手間方向走過來,還是面帶笑容,只是衣服已經不再是反穿的了!(Daniel Liao, A happy blessed man)

## 熱情待客

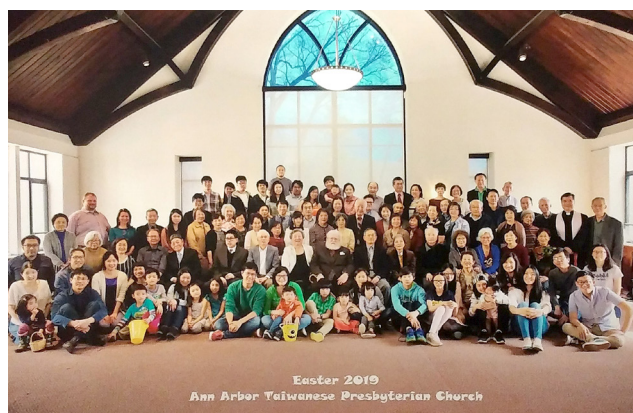
旅遊團隊抵達辛城,熱情的美惠姐請她妹妹和姪女烤了香噴噴的杏仁 cake 和太陽餅待客。聽聞為了製作步驟繁瑣的太陽餅,師傅加學生有四五人眾,從早上十點搞到下午五點個個都累癱了,本來計劃要做的鳳梨酥雖然餡已準備好但卻沒精力再繼續了.....(徐梅熙)

## 豐富生命的足跡

六月初,意外驚喜接到 Detroit 會長謝淑卿寄來 4/21 在 Ann Arbor 長老教會復活節見證禮拜後的大合照,讓我回想這美好的會後遊就從這充滿復活生機的半日遊開始。

驅車到 Detroit 之前,多倫多的大地仍在沈睡中。當我們從旅館往教堂途中,地主姊妹順道導覽 Michigan 大學總部,見識到連棟暗紅校舍建築的典雅壯觀,映照校園成行的新綠路樹,真有高等學府的名校氣質。教會庭院的花草樹木迸發早春活力,搶先報知 we the north 春已來到的消息。之後,一路往南走,鄉城無處不飛花,叫人浸潤在新春快意中。從大自然柔軟的環抱中,我們走入 Air force museum, Kentucky Derby 賽馬場,還有 Ford 汽車工廠;那巨大冰冷的機械:飛機,飛彈,汽車和真正馬匹脚力較勁的“速度”驅趕著人們生活的步調,不斷加快,是走向文明開展或是壓迫窒息?

旅遊中有一站原始的自然景觀 - Mammoth Cave, 365 英哩的神祕黑暗地道,我們只走了一小段,在暗淡燈光下一路摸索,忽而塞入窄縫,又忽見有寬闊平蓋壓頂,不少驚奇。而最精彩的是終點站,那些由歲月流水蝕塑的鐘乳石,構成宏偉瑰奇的下陷地景: Frozen Niagara, 極像加拿大 Niagara Falls 凍結景觀。這再造自然的佳作也凍結在我的腦海裏,留下不可磨滅的記憶。記下這一點回憶,期待明年另一番新鮮的印象和經驗,不管是知性或感性的層面,都是豐富生命的足跡。(黃芝蓉)



編者按：這期雜誌開創新的園地“NATWA人物特寫”，詳細介紹 NATWA 姊妹，讓我們更加認識。我們就從今年來參加年會，讓大家讚嘆不止的 92 歲林蔡金枝姊妹開始。金枝姊妹是 NATWA 最年長的會員，她的女兒：林瑟玲、林瑞玲、林嘉玲（2017 年 11 月過世）、林碧玲及媳婦程弓圓也都是 NATWA 會員。

## 慈母：林蔡金枝女士

林瑟玲、林瑞玲、程弓圓、林碧玲



母親－林蔡金枝，1927 年生於汐止，有弟妹各一人。母親的祖母名王鴛，祖父－蔡敬是茶葉大盤商，生意遍及南洋，其時在大稻埕有自己的店面，烘培及批發茶葉，母親的祖父於 1947 年，83 歲逝世。

母親的父親－蔡萬乞，是位木材供應商。他或是將整座山的產權買下來，請工人去伐木，或是到原住民區接洽承購樹木。開始是在汐止創業，後來才擴展到羅東，四結及琉球發展。因為母親的父母忙於工作，所以母親就留在汐止由祖父母照顧，直到小學二年級才到宜蘭和父母同住，祖父在 30 歲時因肺炎英年早逝，母親那時只有小學四年級。母親從台北州立蘭陽女中高等女學校（四年制）畢業後，在宜蘭的旭國民學校（現在的中山國小）教了 4 年，再轉任女子國小，教師生涯共 34 年 10 個月。

父親－林伯圭，是經人介紹給外祖母認識，5 年後母親奉外祖母之命於 1949 年結婚。父親原本在貢寮當教師，結婚之後才調至宜蘭縣任教。父親是礁溪三民國小的創校校長，後轉到宜蘭的女子國小當校長，1976 年在任內因病去世。

父親去世後，母親及下面三個小孩移民到多倫多和老大瑟玲一家同住，直到兒子文智畢業有了工作，母親才搬去他們的新屋。母親初到多倫多就參加同鄉會內的青藤會，結識了許多好友。

母親在多倫多也教鋼琴，因為經由和母親學琴的日本人學生父親的力邀，在多倫多的日本國語學校（TORONTO KOKUGO KYOSHITSU）教了 8 年的音樂。說到鋼琴，母親在蘭陽女中第一年時，因為樂理的成績非常好，和另一位同屆的日本人被老師選中開始彈琴；那時全校只有 12 位學琴的學生，其中 4 位是台灣人。當時請人來家裡幫忙每月只需要付 2 元，學琴每月卻需繳 5 元，母親就此打下良好的基礎，直到現在仍可隨手彈琴。

### 我們心中的母親：

★ 天資聰穎記性好：不久之前母親和瑟玲及小孩們去看 Sound of Music 舞台劇，母親談及 1997 年也去看過一次，母親不僅能記得住細節還記得住年代，多好的記性啊！

★ 有進取心：母親曾提及當她要上小學時，因為家裡的人覺得母親還太小，她的祖父母希望母親能晚一點再上學；母親看到鄰居的小朋友們都要上學所以就自己拿著鐵板的戶口名簿到學校，踮著腳尖指著戶口名簿上有她的名字的那一欄給辦事員看，自己申請要求入學受教。當時母親不會說日語，因在家裡都說母語－台語，曾遇見過警察來做例行戶檢，所以記得自己名字是在哪一欄。開始上學前，母親還特地去請教鄰居，問自己的名字日語如何發音，這樣上課老師點名時才能回應。移民後，也去 Sir John A Macdonald Collegiate Institute 選修打字，縫紉，音樂及 ESL 等項目。每次要去旅遊時，母親總是非常用心地做行前準備，閱讀有關的資訊，旅途中也詳聽導遊的介紹，隨時抓住機會學習。

★ 多方面的興趣：母親喜歡做料理。在台灣的家裡每年都辦好幾次宴客，每次席開 3－5 桌，母親會逐道出菜，最受歡迎的就是“糕炸”，還有芋泥，炒腰花，蒸九孔等。家裡很早就有烤箱，烤蛋糕是我們的最愛。母親會做大餅（喜餅），鳳梨酥，她不只學看義大利的料理食譜，還研究如何燒烤牛排，豬排。前幾年也和公女一起上烹飪課，更向張淑敏學做馬克龍。在多倫多也繼續向廖錦鶯老師學插花。縫紉也是母親的拿手項目之一，因為外祖母（蔡林娥）當時在宜蘭開過非常大而出名的“月屋洋裁

店”，有3個人體模型，母親的新娘禮服是外祖母自己縫製的。母親耳濡目染地也做了小女兒的新娘晚宴服及六位伴娘服，還有在兒子結婚時母親亦做了她和內祖母的婆媳服。母親現在每星期四還去上元極舞，活出自我。

★ 照顧家人以身作則：母親移民來多倫多時，正值瑟玲和理邦在拚經濟，多虧母親的幫忙使他們無後顧之憂。之後，母親一直繼續幫忙著兒女...，而且在兒子家和孫子們以日語對話，讓孫子們增加另一種語言能力。

★ 對人誠懇慷慨：以前在宜蘭，堂叔們每逢考試時，喜歡來我們家小住，母親會張羅一切，所以我們至今和堂叔們之間還是非常的融洽，堂叔們知道

母親回台灣時，就會來邀約餐聚。母親說：來者是客，要好好地招待人，因為不知道還會不會再見面。

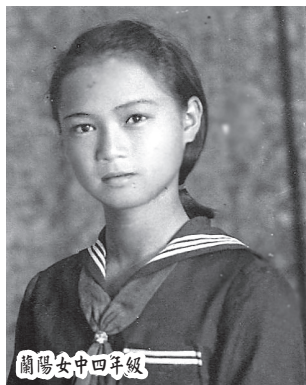
★ 正面思考：老二老三小時候曾因腎臟出了一些問題，每三天的藥費是母親一個月的薪水。老三住在台大醫院，母親得經常北上醫院奔波；他因為藥物的副作用竟然全身長毛像隻小猩猩，全家也因此過著7年少油無鹽的健康生活。母親在1985年得到甲狀腺癌，起初她沒告訴我們；她說：遇到事情時，要面對它，解決它。”笑也是一天，哭也是一天，當然要選擇笑”，這是她的座右銘。母親每晚睡覺前都會禱告，感謝天公，眾神，祖先的保佑。

★ 關心台灣：台灣的新聞及政論節目是母親每天必修的功課，關心的程度不亞於住在台灣的人。

★ 美麗的外表及高雅的氣質：在宜蘭，年長者都知道母親有個暱稱－洋娃娃老師，因為媽媽長得非常可愛又美麗，笑容可掬，言談舉止也很優雅，很得人喜歡。

母親是我們的好榜樣，欣逢母親今年(2017) 90大壽，虔誠地祝福母親生日快樂！

(寫於2017年6月；2019年6月修訂)



蘭陽女中四年級



結婚照

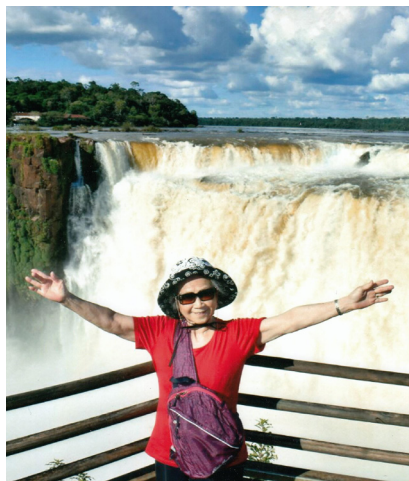


全家福



聖誕節家庭聚會

2016.12.26



2017年3月  
到阿根廷的伊瓜蘇瀑布



2015年9月  
到黃刀鎮看極光



2018年10月參加在日本舉行的世台會及會後遊



媽媽頭彎下來往後看  
看一骨軟

股のせき台

## Me Too, 我也是

楊玖之

### 什麼是性騷擾 (sexual harassment) / 性侵犯 (sexual assault) / 性暴力 (sexual violence)

老布希總統生前曾被指控 (註 1), 十多年來多次集體照相時, 捏旁邊女人臀部, 還說些不雅的笑話。老布希夫人 Barbara 白髮蒼蒼, 簡單套裝不華麗, 貴為第一夫人, 卻像鄰居的老阿嬤。我喜歡老布希, 就是因為他對夫人 Barbara 的感情忠誠。在現代有權勢居高位的男人當中, 老布希對婚姻的持守, 可說是鳳毛麟角。因此當我們聽到那些指控時, 直覺的是, 這怎麼可能? 還覺得那些指控者對老布希太不尊敬了。但是斯人有斯疾也, 道貌岸然、溫文儒雅的背影, 卻隱藏著不為人知的醜陋面。

老布希捏女人臀部的舉止好像無辜可愛, 但被控的人若不舒服, 甚或覺得受侵犯, 就是性騷擾 (sexual harassment) 或性侵犯 (sexual assault) 的性暴力 (sexual violence)。性暴力一般比老布希的例子嚴重, 譬如早年在台灣, 擁擠的公車上被鹹豬手一把抓; 在電影院裡, 忽然警覺大腿窩上有鄰座的手; 在安靜的圖書館, 有人暴露把玩下體。還有比這些零星案例更罪惡的是集體性的: 工作場合, 上司對下屬; 學校, 老師對學生等等。

### 性暴力的受害者 / 倖存者 (Victims / Survivors)

這類讓人驚嚇不舒服的性暴力, 若發生在你身上, 當下你會如何反應? 嚇得不敢作聲、安靜的離開、或者大叫反抗? 不作聲可能比較容易, 沒有人知道, 你也當作沒發生過。只是, 情況輕微的可能還好過, 嚴重被侵犯者, 後果可能惡夢連連, 活在心靈創傷的陰影裡無法解脫。如果當下反抗大叫, 侵犯者若是有錢有勢有名望, 他先是否認, 別人會怎樣接受你對他的指控? 受害的你會遭受什麼異樣的眼光?

根據世界衛生組織的估計, 約有 1/3 的女性曾受到性暴力的影響。2017 年美國廣播公司 (ABC News) 和華盛頓郵報 (The Washington Post) 所做的民意調查, 有 54% 的美國女性舉報曾受到

性騷擾, 其中 95% 的人說, 這些行為通常沒有受到懲罰。(註 2)

### #Me Too 運動的由來, 與 Weinstein 現象

2006 年, 社區活動組織者 Tarana Burke, 她回憶起一個 13 歲女孩告訴她被性侵犯時, 她無言以對。她多麼希望當時對女孩說: “me too, 我也是。”這是一種同理心的支援。2017 年, 好萊塢製片名人 Harvey Weinstein 的性醜聞大爆發時, 影星 Alyssa Milano 鼓勵大家用 #MeToo 來表白自己也曾遭遇過, 藉此看出遭受性暴力的人有多少。

Weinstein 的性醜聞轟動一時。10/5/2017, 紐約時報首先披露 Weinstein 超過幾十年的性暴力行為。10/10/2017, 記者 Ronald Farrow 進一步報導 Weinstein 性侵犯 13 個女人, 強姦 3 個。接著有 80 個女人也出面控訴, 其中包括很多知名女星 (註 3)。之後, 控訴一些有權勢男人的性暴力形成全球性的趨勢, 這就是所謂的 Weinstein 現象 (Weinstein effect)。

### #Me Too 運動的影響與覺醒

緊接著更駭人聽聞的是, 美國奧林匹克女子體操隊的性暴力事件。印地安納星球報 (Indianapolis Star) 在 2016 年報導一些對美國體操隊 Larry Nassar 醫生的指控, Nassar 是密西根州立大學 (Michigan State University) 的醫生。那些指控當時並沒有受到理會, 2017 年底指控再度浮現。曾是體操隊員的律師 Rachael Denhollander, 首先在 #MeToo 點名 Nassar, 指控當年被他在“治療”時性侵, 接著有 150 個前體操隊員出面, 有些受害者當年才 6 歲。Nassar 被判終身監禁, 密西根州立大學校長 Lou Anna Simon 辭職。

媒體影視界的名人一個一個中標, FOX 與 CBS 的 CEO 先後因性醜聞下台。其他機構組織也此起彼落的覺醒: 教會有 #ChurchToo, #SilenceIsNotSpiritual, 與 #CatholicMeToo; 軍中有 #MeTooMilitary (性騷擾在軍中比平民多); 政界, 醫界, 學界的案例也相當嚴重。

國際上至少有 85 個國家紛紛響應 #MeToo 運動。歐盟國會 (European Parliament) 特地召開會議來因應。南韓的 #MeToo 運動導至被指控者 Jo Min-Ki 自殺, Jo 是影星, 也是私立 Cheongju 大學教授。台灣的 #WoYeShi (我也是) 案例不多, 可能是民風比較保守, 或是容忍度較高。中國的 #WoYeShi 則被政府封殺, 只有在大學裡被討論。

性暴力者通常是與女人熟識的伴侶或朋友。因此人們需要從小被教育, 什麼是身體或語言的性騷擾與性侵犯。對任何不受歡迎的性接觸, 我們都有說不的權利, 並且要通報這些性侵犯者的行為。男人在 #MeToo 運動中所能扮演的角色是: 學習不要物化女性; 要瞭解對方的意願, 不要會錯意; 看到壞行為要出聲, 不要作沉默的旁觀者。

## 爲什麼要談 #MeToo 運動

真相使人得自由, 我們鼓勵受害者要說出她們的經歷, 但是當她們訴說她們的故事時, 我們能瞭解嗎? 這是爲什麼我們需要談 #MeToo 運動的原因。我們也許無法對抗加害者, 但是對於受害者, 我們要能傾聽她們的故事、相信她們。不要質疑她們爲什麼不反抗、穿著是否合宜、爲什麼不懂得保護自己。性暴力可能發生在任何人身上, 在錯誤的時間、錯誤的地方 (wrong time, wrong place), 你、我、我們的女兒、孫女、與朋友都可能變成受害者。

或許有人會問, #MeToo 運動會讓有權勢者人人自危嗎? 英國影星 Idris Elba 說: “只有那些有告不得人的男人才會。” 至於 #MeToo 運動會不會被誤用, 其實, 女人拋頭露面出來指控需要付出很大的代價: 身家安全, 工作名聲, 社會的疑問眼光。除非不得已, 誰會要冒這個險。

#MeToo 運動現階段的目的是提供受害者療傷的資源, 倡導法律與政策的改變。這個運動對 2018 年的美國期中選舉有很明顯的影響, 破紀錄的有 200 多位女性候選人, 結果有 100 位選上國會議員, 7 位州長。現在 #MeToo 運動也帶出續集 “Time’s Up” 風潮, 維護女性人身安全與尊嚴, 自救就在今朝, 人們不願再容忍等待。

(註 1) 指控者有影星 Heather Lind 和 Jordana Grolnick, 一位 CIA 的子女 Rosalyn Corrigan, 小說家 Christina Baker Kline, 還有不願具名者。事情發生在 2003 到 2014 年。老布希曾透過聲明道歉, 說觸摸只是好意的幽默, 但是受侵犯者並不以為然。老布希的不雅笑話是 David Cop-a-Feel。

(註 2) 此文多處數據資料取材自 [https://en.wikipedia.org/wiki/Me\\_Too\\_movement](https://en.wikipedia.org/wiki/Me_Too_movement)

(註 3) 女明星包括 Gwyneth Paltrow, Ashley Judd, Jennifer Lawrence, Uma Thurman.

## 後註

NATWA 波士頓分會, 在 2/17/2019 有一場 #MeToo Movement 討論會, 由作者主持, 得到洪蜜前會長的大力支持, 會中與會者踴躍發言, 以下節錄他們分享的意見與經驗。

- 讀書工作時遭性騷擾, 向上司報告後, 騷擾者被遷移部門, 但自己從未正面受到上司的安慰。
- 變性人上廁所要上男廁還是女廁? 聽說現在有增設變性人專用廁所。
- 擁擠的地鐵是性騷擾很多的地方, 有些地鐵設有女性候車區或專用車廂。
- 在集會中, 當問到有誰受過性騷擾或性侵犯時, 舉手的人寥寥無幾; 但是叫大家閉上眼睛再舉手時, 卻很多。
- 現在很多地方裝有攝影機, 可能有助受害者出面提告。
- 盲腸炎嚴重腹痛就醫, 醫師觸摸檢查時, 手就摸到胸部。當時太痛沒有說話, 一陣子以後告訴母親, 母親卻叫她不可亂說。真想不到連自己的母親都不相信她。



今年是我第二年接出版組的工作，好加在彩雲、香梅和淑敏繼續留在小組幫忙，還有新組員加入：林婉玉、洪珠肌、周佩瑾、迪惠蘭。

出版組分兩團隊分擔工作：

- (1) 彩雲、婉玉、淑敏負責編輯會員通訊錄 (NATWA Membership Directory)
- (2) 碧玲、香梅、佩瑾、珠肌、惠蘭負責聯誼通訊 (NATWA Magazine)

特別感謝彩雲新任會長，她雖然已 crazy busy，還 crazy 留任負責主編通訊錄及指導新手，還幫忙尋恰適宜的印刷廠、郵寄公司等等。實在真感謝！

林  
碧  
玲

感謝姊妹們及演講者的協助，及時交報告、講稿、文章。感謝紀達雄(明亮會長的九)、李芬芬、Mao Shu-Jon 的年會照片，雅雲的版面設計，一直支持我的好牽手益世及出版組姊妹們的齊心努力。我們呈現最努力的成果給您，希望大家喜歡！

*Together, We Build Our Dream*



VISTA REALTY  
INVESTMENT, INC.

CHIU HUNG LU (VICKY)

呂秋宏

(321) 576-8540 Cell

(407) 895-5757 Office

E-mail: vickylujj@gmail.com

Website: www.vistarealtyinc.com



4905 E. COLONIAL DRIVE, ORLANDO, FL 32803