



NATWA

北美洲臺灣婦女會

North America Taiwanese Women's Association

Love Yourself, Love People, Love Nature
Love to Make the World a Better Place.

2021-22

愛己、愛人、愛自然
愛讓世界更美好

LOVE
NATURE

2022年8月聯誼通訊第63期

2022年中理事會暨人才訓練營

Date: 10/20-22/2022

地點：Sheraton LaGuardia East Hotel, Flushing, NY

研討主題：生態，創新，轉型，實踐

見習旅遊 10/23-24/2022

1. 下哈森河谷(Low Hudson Valley)生態之旅

2. 紐約公共圖書125周年 兩項世紀特展

{人類文化寶藏} 與昆蟲交會共存的世界

3. 浴火重生的911遺址

4. 其他探奇訪勝景點視行程安排



第35屆年會 “生態平衡 相輔相成 Inclusive Diversity”

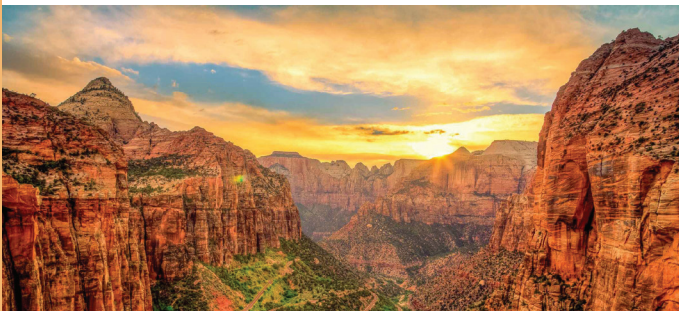
04/20-23/2023 Double Tree by Hilton of Los Angeles,
Rosemead

名家演講 同心分享 專家座談 另半私語 二代心聲

NATWA 之夜 -青春永駐 活力長存 LA Night: 給姊妹一個驚豔

會後旅遊 04/23-26/2023

璀璨國家公園



北美洲台灣婦女會 聯誼通訊 第 63 期

03 總會長的話 / 賴慧娜

04 President's Message / Hui-Na Lin

2021 年中理事會 / Webex

05 2021 年中理事會會議記錄 / 賴慧娜

07 2021 年中理事會會務報告

2022 年會 / Webex

08 2021-2022 卸任會長的話 / 徐梅熙

09 2021-2022 總會長會務報告 / 徐梅熙

10 2022 年前理事會會議記錄 / 陳香梅

12 第 34 屆北美洲台灣婦女會會員大會紀錄 / 黃玲玲

15 財務報告

22 區理事報告

23 分會活動報告

35 各組報告

42 Special Project Reports

44 第 34 屆會員大會紀實 / 徐梅熙

45 主題演講 - 鄭昕教授介紹 / 賴淑卿

46 主題演講 - 台美人：冷戰與戒嚴時期的認同，行動與監控 / 賴慧娜

47 主題演講 - 拒絕孤獨 保持連結 / 張秀滿

50 2022 同心圓 / 賴慧娜

52 從全職媽媽 - 走出一片自己的天地 / 邱正鵬

53 活出真我 - 在生活中實踐自我的價值觀 / 陳湘惠

54 疫情中·帶著小確幸(手作烘焙) (Road Trip)/ 黃馨瑤

55 非常女 é 非常人生(一枝草一點露) / 鍾玟環

57 人生的變化球 / 高淑敏

57 人生的變化球 / 賴淑卿

58 人生的變化球 / 許聖美

59 人生的變化球 / 賴琦亮

60 人生的變化球 / 黃喜代

62 與疫共存 正負審思 / 簡安齡

62 與疫共存三部曲 / 蘇郁聰

63 與疫共存 平常與非常 從中醫觀點 / 陳佳樺

63 與疫共存房產市場 / 羅瑞梅

NATWA 姊妹會 / Webex

64 愛的停聽看 / 駱芳美

66 愜意自在遊 - 跟著彩雲隨意飛 / 林北麗

67 愛台語文詩歌 / 賴碧良

67 唸謠 ~ 囡仔歌

69 謎猜 / 許桂棠

70 台灣風俗節慶的俗諺語 / 黃美雲

71 台語詩欣賞 / 李瑞鳳

72 聲調語言 / 趙弘雅

72 愛台語文詩「歌」 / 陳香梅

73 Woman in Leadership / 陳慧中

79 聯手組 / 台灣婦女的國際人道參與

81 鈴蘭的故事 - 迴想陳郁秀的演講 / 王淑芬

83 來自台灣的美感和認同 - 世界台灣美術史 / 葉郁如

83 感謝捐款

84 愛快樂 - 黃越綏老師演講 / 張秀滿

85 愛心故事分享 - 愛己 / 李雲玉

85 愛人 / 愛他人 / 洪秀華

86 愛自然 / 林北麗

87 愛讓世界更美好 / 花婉珍

活動記實

87 南加分會 生活座談「詩酒花」摘要

88 姊妹們的生活分享 - 職業婦女如何平衡家庭與事業 / 周柔瑩

89 援助阿富汗難民計畫 / 賴慧娜

來函投稿

90 走入時光隧道見證紐約成長 - 與寶蓮同行 / 賴慧娜

91 媽媽的身影 / 李芬芬

人物特寫

92 名譽會長被提名人 - 許聖美 / 呂秋宏

編後語 / 周佩瑾

封面 & 封底設計 / 林北麗

刊物編排設計 / 楊雅雲 IreneArtWork.com

賴慧娜 Hui-Na Lin

NATWA President (2022 - 2023)
Rosemead, CA

親愛的姊妹：

感謝大家將會長這麼重要的任務交給我。感謝梅熙會長的團隊發揮了最高的效率與創意，給我們帶來豐盛的一年。也感謝歷任前會長一年來的指導與協助，讓我有信心來承擔重任。

我們現在有十六個分會、二十個工作小組、五個特別計畫，加上即時的人道救援，我們需要很多人才來帶領整個 NATWA 向前行。所幸 NATWA 姊妹裡人才濟濟，有熱忱、有愛心、有智慧。我再次感謝我們的分會會長、副會長、各組組長、組員的奉獻與相挺，加上總會辦公室裡堅強的團隊作為後盾，使我不但對未來一年有信心，更感到很幸運地有這個機會來服務大家。

自從 2019 年疫情爆發以來，人們的生活觀與價值觀受到很大的衝擊，讓我們不免思考萬物生靈如何共存。

我提出「生態平衡、相輔相成」Inclusive Diversity, 做為新年度思考的主題，因為在急速變化的時代中只有生態平衡才能達到共存共榮。

承續秀滿會長的多元文化、梅熙會長的愛自然主題，新年度我們來思考自然、文化、經濟、族群等各面向的生態平衡，一個容許共存共榮的世界，才是留給子孫的最豐盛遺澤。

至於新年度的工作重點，將分對內與對外兩方面。對內有加強會員服務與培養新秀，對外有社區服務與社區連結。有鑑於台灣人社區高齡人口增加，文化組、網頁組、關懷組、聯手組將持續推出提升生活品質、服務會員的線上節目，希望多加利用。

培養新秀方面，新年度團隊已網羅了不少中生代與新生代姊妹進來，期待持續推動傳承與接棒的工程。

社區服務與回饋：這方面我們一向在台灣人社區有好名聲，尤其人道救援能及時行動，感謝我們有愛心的姊妹。

拓展社區連結：美加台灣人社區的實體活動在恢復中，期待與其他社團的互動能更上層樓。

美國加拿大的民眾漸漸接受與疫共存的新正常生活，很多姊妹也開始出門旅遊，有些分會也已舉辦實體活動。大家所期待的 2022 年中理事會與 2023 年會也在積極、謹慎地籌備中，10/20-22/2022 的年中理事會將在紐約的法拉盛 Sheraton LaGuardia East Hotel 舉行，除了例行的理事會議，我們提出研討主題：生態、創新、轉型、實踐，會後將有 Low Hudson Valley 生態之旅及曼哈頓巡禮，黃鳳凰姊妹是總幹事，04/20-23/23 的年會將在洛杉磯郡柔似密市的 Double Tree by Hilton 舉行，精彩的節目在等待大家，總幹事是賴淑卿姊妹。籌備團隊將盡最大的努力與大家一起安全、安心、快樂地回歸正常，期待歡喜再相會。

在此祝大家

健康如意

2022-2023 會長

賴慧娜 敬上

05-01-2022



President's Message

Dear sisters:

It is my great honor to be trusted with the responsibility of leading NATWA this year. In the past year, under the leadership of Mei Shi, and with the dedicated efforts of her team through creativity and effectiveness, NATWA achieved and exceeded all its goals. Congratulations! The timely advice and guidance to me from past presidents boosted my confidence to assume this awesome responsibility!

Currently, NATWA has 16 local chapters, 20 working groups, six special projects and a Humanitarian Relief group; our challenge is how to rally all the talents to move NATWA forward. Fortunately, NATWA has a contingent of extremely talented, passionate and loving and caring members, local chapter presidents, project group leaders and head quarter team members who step forward to take up all kinds of projects. I am very sure the year to come will be a very fruitful and an exciting one.

Since the onset of Covid 19 pandemic in 2019, our daily life and value were impacted unprecedentedly. Facing such a shock, we cannot but reflecting on how human being can coexist with all other creatures harmoniously! This is why I proposed "Inclusive Diversity" as the theme of the coming year. As we confronted with tremendous amount of changes, maintaining a sustainable balance of the ecosystem is the only way to achieve the co-existence of all creatures.

Following the tracts of multiculturalism by Julia and love nature by Mei Shi, this year we will focus on the balance between nature, culture, economic and race relation; we believe that an inclusive world is the best heritage and legacy we can leave behind for our future generations.

We will work diligently on two fronts: externally foster spirit of community through community services and networking with other communities, and internally increase our efforts and resources to serve our members. For instance, with the graying of our members, we will step up our effect in Culture Committee, Website Committee, Networking Committee and NATWA Cares Committee to initiate more programs through virtual web tools to improve

quality of life and service to our sisters.

On planning of succession, this year we will increase our effort to recruit more younger generation to join NATWA and provide more service opportunity to hone the skill of our next generation leaders.

In the area of service and feedback to the community, we will continue our efforts, on the solid reputation built by the caring and loving members of NATWA in many years, in this area especially in the humanitarian relief and rapid response to special needs.

We will put more effort working to connect with other service groups in light of the resumption of the in personal activities post pandemic as in North America, general public has adopted to live with the virus and more and more people are traveling. It is very encouraging to see many NATWA local chapters had resumed meeting in person.

I am very excited to report that 2022 Mid Year Meeting, currently under carefully planning, will be held from October 20-22, 2022 at Sheraton LaGuardia East Hotel. In addition to board meeting, we had planned seminars on ecosystem, innovation, transition and actions. Post conference tour will take us to Low Hudson Valley and Midtown Manhattan to explore the rich history and unique ecosystem. Frances Jean will be the coordinator of the Mid Year Meeting.

Last but not the least, we are extremely excited to report that the planning team has been on full steam to plan 2023 NATWA convention in Rosemead, LA on April 20-23, 2023. The venue will be Double Tree by Hilton at Rosemead, CA. This will be the first in personal NATWA conference since COVID pandemic in 2019. Shu-ching Cheng will be the overall coordinator. The entire planning will spare no effort to ensure our reunion after three year's hibernate will be safe, fun and very happy one. Let us join hand in hand in LA to celebrate the return of normal beautiful life. Long live NATWA!

2022-2023 President

Hui-Na Lin

2021 年中理事會 / Webex – 會議紀錄

時間： 10/23/2021, 7:00 P.M. - 9:30 P.M. EDT

地點 / 媒體： Webex Meeting 視訊會議

會長 / 主席： 徐梅熙 副會長： 賴慧娜 議程監導： 歐春美

主持人： 周佩瑾 記錄： 賴慧娜 秘書： 陳瓊璽

視訊控制： 溫明亮 計時： 蘇郁璵、楊美麗

理事會成員出席：

徐梅熙、賴慧娜、簡黃鳳凰、林碧玲、張美里、林淑卿、陳淑婉、許淑貞、黃淑芬、林玉英、林美華、徐十琴、黃司晶、蘇郁璵、林麥鈴、張明美、袁韻新、劉玲霞、廖淑真、賴淑卿、黃玲玲、洪秀華、陳雨辛、周佩瑾、林承芳、簡安齡、陳慧中、黃美惠、葉錦如、李素秋、吳美芬、賴碧良、葉寶桂、楊美麗、葉明霞、林瑟玲、邱良媛、張月英、李碧娥、陳香梅、歐春美、張雅美、王淑芬、黃美琇、溫明亮、陳彩雲、張秀滿

理事會成員 57 人，出席人數 47 人 (達到法定開會人數)

1. 徐梅熙會長致歡迎詞：希望藉此會議大家有機會了解各小組，事先已經將提案 email 大家審讀，盼能提升開會效率。
2. 主席宣布開會。
3. 陳香梅領唱會歌。
4. 審讀並通過 2021 年前理事會記錄。
5. 財務報告共七項 (見附件)
6. 審查六項新提案。
章程組吳美芬報告：NATWA 章程設於 1988 年，多處不符時代，此次特提出修改。

- Proposal 1: 修改條文

第二條：2. 反對性別歧視，促進性別平等。

第十一條：1. 自我成長與跨性別溝通。

第九條：理事會 (見提案原文)

增加第十條：理事會議 (見提案原文)

第十七條 (原第十六條) 解散 合併 1. 本會之解散或與其他組織之合併，需由理事會提出，經大會通過後始可生效。2. 若本會解散時，本會所有資產捐給 501(C)(3) 之非營利機構。機構之選擇，經解散年度之在職會長召集理事會議，以多數決定之。

陳慧中提修正案：第十七條，第一款：經出席大會會員 2/3 以上同意始可生效。邱良媛複議。

全提案 39 票通過。

- Proposal 2: 章程組提出，修改 NATWA Fund budget guideline.

依「限制從寬，審查從嚴」的精神，提出修改第七條 b 款：申請補助款項不得於會員大會時臨時動議。

29 票贊成，通過。

- Proposal 3: 章程組提出，修改會長、副會長、及理事選舉罷免辦法。(看提案原文)

38 票贊成，通過。

- Proposal 4: 關懷組提出，\$500 製作小紀念品鼓勵帶親友參加活動。

葉錦如提修正案：提升至 \$1,000。楊美麗複議。

36 票贊成，通過。

• Proposal 5: 由賴慧娜、賴淑卿、章美茜、陳湘惠提出，援助三戶阿富汗難民來美國安家，預算 \$3,000。楊美麗提修正：\$5,000 幫助五戶難民家庭。歐春美複議。
35 票贊成，通過。

• Proposal 6: 南加分會會長林麥玲提出協助洛杉磯亞洲家暴中心 (Center for the Pacific Asian Family) 預算 \$1,500。
43 票贊成，通過。

7. 臨時動議：ITASA 申請補助款。

決定：贊助其他社團是會長 Operation Fund 的預算。非年中理事會討論範圍。

8. 主席宣布散會

年中理事會歡迎你

10/20-22/2022

生態, 創新, 轉型, 實踐

紐約發源地 Hudson Valley 生態之旅與曼哈頓巡禮

法拉盛 (Flushing) 光是唸著這個名字，不管漢文或英文，就給人富麗豐盛的感覺。事實上，她也是。法拉盛，是世界上多元文化生態發展最快速的名城之一。法拉盛是北美洲宗教自由的發源地，具有多元包容性，世界雜耍技藝之都，史上三次世博會所在地，讓台美人驕傲的「紐約大都會台灣日」就在法拉聖 Met 球場舉行，台灣名人如李遠哲、蕭美琴都曾在百萬人注目下在此為台灣揮棒出擊，天下第一館的「大紐約台灣會館」在此見證法拉聖的飄長，台灣移民在法拉盛的蛻變光譜上佔了重要一席之地。

這就是我們 2022 年十月年中理事會所在地。面對後疫情的挑戰，2022 年年中理事會，除了理事會議外我們根據年度主題「生態平衡，相輔相成」安排幾場討論會，研討主題為：「生態、創新、轉型、實踐」，邀請姊妹分享，集思廣益。每位姊妹的寶貴心得與建言都是 NATWA 前進的動力。

在後疫情，物價飆漲之際，我們得以以低於市價幾乎 25% 的價格，訂下這所位於法拉盛市中心，剛於 2021 年全面翻新的 Sheraton LaGuardia East Hotel 做為開會場所。

因應年度主題，王寶蓮姊妹特別安排的會後見習之旅包括：見證紐約市發展的 Low Hudson Valley 生態之旅，我們也會一訪浴火重生的 911 遺址，金碧輝煌的紐約公共圖書館 125 周年世紀特展，很多景點是藉寶蓮的特別管道安排，絕非一般觀光客可得其門而入的。來到紐約不一睹日新月異的曼哈頓風采，是入寶山空手回。

到了紐約也不能錯過百老匯的歌舞世界，寶蓮姊妹將帶領我們像紐約人一樣漫遊曼哈頓。她為 2020 年所準備的豐富行程，因疫情而束之高閣，讓人扼腕，這次好菜加碼再上桌以饗姊妹，保證大碗又滿壩。

可是，人數的限制，請大家盡早籌畫行程。請隨時注意總會發出的最新消息。

年中理事會籌備團隊

2021 年中理事會 / Webex – 會務報告

時間： 10/24/2021, 7:00 P.M. - 9:30 P.M. EDT
主席 / 會長： 徐梅熙
主持人： 許淑貞
計時員： 黃司晶、張秀滿
技術團隊： 溫明亮、楊美麗、林婉玉
注意事項： 依照下面次序報告，主持人會請下一位準備。開始說話時，記得 unmute 自己。
每人請以 2 分鐘為限，超過 3 分鐘即被 mute。有姐妹負責計時，會提醒兩分鐘到。

1. 會長致歡迎詞，宣布會議開始。

2. 會長、副會長報告 (徐梅熙、賴慧娜)

3. 區理事報告：

東北區：簡黃鳳凰

中西部：林碧玲

南區：張美里

西南區：林淑卿

西北區：陳淑婉 (缺席)

4. 分會會長報告

Arizona：張慧美 (缺席)

Boston：許淑貞

Detroit：黃淑芬

Greater San Diego：林玉英

Hawaii：呂怡慧

Kansas：莊淳娟 (張淑嫻報告)

Louisiana：張美里

N. California：林美華

New Jersey：徐十琴

New York：黃司晶

Ohio/Kentucky：蘇郁聰

OR/SW Washington：劉美合

S. California：林麥鈴

St. Louis：章美茜 (邱良媛報告)

Toronto：張明美

Vancouver：陳佳樺

WI-IL：袁韻新

5. 各組組長：

基金組：溫明亮

基金投資組：歐春美

章程組：吳美芬

選舉組：徐梅熙

財務組：張月英

開源組：劉玲霞

史料組：賴碧良

會員組：廖淑真

提名組：張秀滿

社區服務 / 獎學金組：賴淑卿

網頁組：黃玲玲

關懷組：洪秀華

聯手組：陳彩雲

文化組：陳雨辛

出版組：周佩瑾

視訊組：溫明亮

家暴關懷組：林承芳

年會組：劉玲霞

Team Taiwan：簡安齡

年中理事會：陳慧中

6. Special Projects:

Care for Soldiers: 高文莉 (張淑嫻報告) 傅康平獎學金：林郁子 (缺席)

Friends of TFT: 劉玲霞

賴和之友 Friends of Lai Ho: 歐春美

Friends of SPEF: 吳美芬

2020-2021 卸任會長的感謝

親愛的 NATWA 姐妹們：

接任 NATWA 第 34 屆會長時，絕對想不到會遇到這麼不尋常的時機。一年來猶如船駛大海，有日麗、有風平、有波濤、有駭浪。365 天的日子經歷許許多多大大小小事情，有忙碌、有興奮、有緊張、有歡愉。學了各式各樣新知，熟悉更多可愛姐妹，認識各地鄉親朋友，累積了珍貴的經驗，儲蓄了難忘的回憶，收穫真不少！



上任後一直是被延續的疫情所籠罩。但 NATWA 整體團隊，因應變化因時制宜的能力卻淬鍊精進。接連出現的兩個變異病毒 Delta 和 Omicron，雖擾亂了舉辦實體年中和年會的計劃。但是接踵的視訊活動，卻讓姐妹有機會學習更多新技能和新知識，藉著上網也讓大家更能夠廣泛和各個地方的姐妹聯誼增進感情。俗話說得好：「物有兩極、事有兩面；小如雞蛋從外打破是食物，從內打破則是生命呢！」

今年的主題是「愛己、愛人、愛自然，愛讓世界更美好。」圍繞著主題，我們舉辦了各式講座，目的就是讓 NATWA 姐妹能夠領略生命的價值，學習人與自己、人與他人、人與自然的互動關係，培養同理心與關懷服務他人的精神。期望今後大家更能 Love yourself, love people, love nature, do all things with LOVE, love to make the world a better place. 最後，再次衷心



感謝過去這一年和我一起共事的夥伴們，因為您們的認真和努力，幫助我能夠無畏的學習和成長。也謝謝時常給我鼓勵的姐妹們，因為您們的友誼和溫暖，促使我滋生更多的熱情和活力。NATWA 是個有愛的大家庭，過去這些日子雖已盡心盡力，難免仍有疏漏，千祈包涵。

新年度已經開始，讓我們一起協助新團隊帶領 NATWA 繼續向美好前行。

祝大家

平安喜樂！Love & Peace

徐梅熙 San Jose, CA



2021-2022 總會長會務報告

徐梅熙

2021 五月上任，迅即連繫各組展開各項工作。6/12 舉辦區理事及分會長視訊聯誼會議，會中並請歐春美前會長負責新生訓練，視訊組溫明亮組長簡要說明 Webex 視訊會議的技巧和運用。

六月開始在視訊組的全力協助下，全年環繞主題「愛己、愛人、愛自然，愛讓世界更美好！」，共舉辦有 14 場視訊講座如下：

- a. 6/26/2021 愛的停聽看
- b. 7/24/2021 愜意自在遊
- c. 8/7-8/28/2021 連續 4 個週六舉辦「愛台語文詩歌」講座
- d. 9/25/2021 Woman in Leadership
- e. 10/9/2021 聯手組/台灣婦女的國際人道參與
- f. 11/14/2021 鈴蘭的故事
- g. 1/22/2022 「世界 e 台灣美術史」
- h. 2/18/2022 愛快樂
- i. 3/26/2022 愛心故事分享座談會
- j. 4/23/2022 成為台美人：冷戰與戒嚴時期的認同、行動與監控
- k. 4/24/2022 拒絕孤獨 Stay Connected - 後疫情時代「與自己、與人、與自然、與神再聯結」

由於疫情影響，2021 的 10 月年中和 2022 的 4 月年會都改為視訊方式舉辦。尤其年會雖自 2020 年六月開始籌備，並從當年十月年會籌備組即有每月一次的工作進度會議。但在 2021 年 12 月中旬卻因 Omicron 的快速傳播，顧慮會員的安全和健康不得不緊急喊停，取消和旅館的合約，也因此需付 hotel 違約金。

3/15/2022 徵得全部執行理事同意，動用緊急基金 \$10,000 捐給 TAA，並發起 NATWA 參與的「支援烏

克蘭全美一起來」台美人社團聯合募款活動。

另外，NATWA 參與的外界幾個重要集會和聯合主辦的活動如下：

- a. 9/26/2021 應僑委會邀請，有 15 位 NATWA 理事一同出席童委員長和徐副委員長的視訊會議。
- b. 1/28/2022 參加賴副總統過境灣區的視訊會議。
- c. 2/26/2022 與 TAA 合辦 228 - 75 週年紀念活動。
- d. 2/27/2022 參與 WFTA 針對俄羅斯侵略烏克蘭發出的共同聲明。
- e. 3/13/2022 參加台美人社團聯合舉辦的 STAND with UKRAINE WE DO CARE，共同為烏克蘭難民募款。
- f. 3/17/2022 和 3/18/2022 ----- 參與協辦 NGO CSW66 Parallel Forum。

結語：

NATWA 是個家大業大有組織的團體。雖然會務繁多複雜，但因擁有各類專業知識的姐妹們，能夠秉持 NATWA 的團隊精神，願意一起合作，造就了會務的順利進行。個人很榮幸能夠擔任會長，得到諸多的協助，藉此再次感謝大家。



2022 年前理事會會議記錄

時間： April 16, 2022 Saturday 7:00 PM -11:00 PM (EDT)

地點 / 媒體： Webex 視訊會議

會長 / 主席： 徐梅熙

副會長： 賴慧娜

議程監督：歐春美

秘書： 陳瓊璽

主持： 陳雨辛

記錄： 陳香梅

理事會出席成員：

徐梅熙 賴慧娜 簡黃鳳凰 林碧玲 張美里 林淑卿 陳淑婉 許淑貞 黃淑芬 林美華 徐十琴 黃司晶 蘇郁聰
林麥鈴 章美茜 張明美 袁韻新 劉玲霞 廖淑真 賴淑卿 黃玲玲 洪秀華 陳雨辛 周佩瑾 林承芳 簡安齡
陳慧中 黃美惠 葉錦如 李素秋 林郁子 吳美芬 程韻如 賴碧良 葉寶桂 楊美麗 葉明霞 洪珠美 顏淑華
林瑟玲 邱良媛 張月英 李碧娥 陳香梅 歐春美 張雅美 王淑芬 黃美瑋 溫明亮 陳彩雲 張秀滿

1. 會長致歡迎詞

2. 確認理事會成員 57 人，出席人數 48 人，裁定達到法定開會人數 (後陸續增至 51 人)。

3. 會長宣佈會議開始

4. 確定議程

5. 審讀並修正 2021 年中理事會記錄

6. 財務報告 (見附件)

#1 Operation Fund (溫明亮代梁琰華)

#2 NATWA Fund (溫明亮)

#3 NATWA Investment Fund (歐春美)

#4 賴和之友 (歐春美)

#5 Friends of TFT (劉玲霞)

#6 Care for Soldiers (張淑嫻)

#7 Friends of SPEF (吳美芬)

7. 新提案討論

#1 賴慧娜等提案：建立 NATWA 基金投資管理制度的 Guideline (附文)

結果：43 票贊成，通過。

#2 林碧玲等提案：提高演講局講員到分會或各區演講的旅費補助 \$3,900.00

結果：47 票贊成，通過。由 NATWA Fund 支付。

#3 林素梅、李碧娥、楊美麗、溫明亮提案：成立一個 Special Project「贊助國會婦女及公共政策獎學金 (CFWPP)」\$4,000.00

討論：葉錦如提修正案 \$5,000.00

結果：26 票贊成修正案，通過。由基金組 Special Project 支付 \$5,000.00。

#4 徐十琴等提案：Humanitarian Supports \$5,000.00

結果：8 票贊成，未通過。

- #5 林碧玲等提案: Sponsor Talking Taiwan Podcast Episodes \$2,600.00
討論: 林碧玲提修正案, 諮詢 Legal Consultant 之後, 確認符合法規, 再進行贊助。
結果: 36 票贊成, 通過。由基金組 Special Project 支付 \$2,600.00。
註: 諮詢法律顧問陳正義律師後, 結論: NATWA 可贊助 Talking Taiwan (在美國註冊的組織), 只要檢視並確認這個方案 (Sponsor Talking Taiwan Podcast Episodes) 符合 NATWA 一或數個宗旨, 不管它是不是非營利機構。
- #6 黃司晶等提案: 趣味台灣史 \$1,000.00
結果: 41 票贊成, 通過。由基金組 Special Project 支付 \$1,000.00。
- #7.1 歐春美等提案: 賴和之友會改為台灣文化之友會
結果: 44 票贊成, 通過。
- #7.2 歐春美等提案: 台灣文化 2022 贊助方案 (李江却文教基金會) \$3,000.00
結果: 44 票贊成, 通過。基金組 Special Project 支付 \$3,000.00。
- #8 賴慧娜等提案: 繼續補助分會會長、副會長、區理事出席年中理事會, 每人 \$200, 並列為正常預算 \$4,400.00
結果: 44 票贊成, 通過。由 NATWA Fund 支付。
- #9 劉玲霞等提案: 從 NATWA 可以運用基金預算, 比照去年 (2021 年), 挹注此計劃 \$2,500, 贊助一位 TFT 偏鄉教師
結果: 47 票贊成, 通過。基金組 Special Project 支付 \$2,500.00。
- #10 劉玲霞等提案: 從 NATWA 可以運用基金預算, 撥款 \$1,500, 贊助一位 TFT 教師參與國際網絡交流的費用
結果: 46 票贊成, 通過。基金組 Special Project 支付 \$1,500.00。
- #11 賴慧娜等提案: 年度補助 SPEF 黃越綏國際單親兒童文教基金會 \$3,000.00
結果: 46 票贊成, 通過。基金組 Special Project 支付 \$3,000.00。
8. 審核通過新年度工作預算 (賴慧娜)
結果: 41 票贊成, 通過。
9. 審核通過基金組財務預算 (陳彩雲)
結果: 40 票贊成, 通過。
10. 臨時動議
張秀滿提議: 2020-2021 年度, 曾成立一個研究小組, 研究一般工作計畫 (General Project) 和特別工作計畫 (Special Project) 的定義。但是否一般工作計畫 (General Project), 直接就是工作小組? 組長就是 Board Member? NATWA 工作小組成立與退場的機制各為何? 請新年度的會長成立一個小組研究, 並訂下 guideline。另外吳美芬追加提議: 延長財務組的任期。
結果: 39 票贊成, 通過。
11. 主席宣佈散會

第 34 屆北美洲台灣婦女會會員大會紀錄

時間： 4/23/2022, Saturday 7:00 PM ~ 9:00 PM (EDT) Agenda 1 - 10
4/24/2022, Sunday 7:00 PM ~ 7:32 PM (EDT) Agenda 11 - 22

地點/媒體： Webex 視訊會議

會長/主席： 徐梅熙 副會長： 賴慧娜
議程監督： 歐春美 秘書： 陳瓊璽
主持： 林碧玲 記錄： 黃玲玲

4/23/2022 會議

1. 會長致開幕詞：歡喜大家參加第三十四屆視訊年會，蔡總統及僑務委員長送來以母語的視訊致詞，代表 984 會員感謝他們。感謝姐妹們同心協力讓會議順利展開。
2. 確認與會人數 120，超過開會法定 12% 人數規定，最高至 146 人。
3. 主席宣布會議開始。
4. 唱會歌，陳香梅領唱。
5. 蔡總統及童僑務委員長以母語的視訊致詞。
6. 審讀通過 2021 會員大會紀錄 (見聯誼通訊 62 期 第 11-12 頁)
結果：87 票贊成 (出席 140)，通過。
7. 會長、副會長、區理事 (東北區、中西部、南區、西南區、西北區) 報告。
8. 名譽會長莊和子致詞，略過。
9. 理事會討論通過的議案請大會表決，除了特別記錄，出席半數贊成即通過。
下列提案：細節見 2021 年中理事會會議紀錄。
 - #1 章程組提案，修改章程：結果：98 票贊成 (出席 146)，超過出席 2/3，通過。
 - #2 章程組提案，修改 3.b.2：結果：93 票贊成 (出席 146)，通過。
 - #3 章程組提案，修改會長、副會長及理事選舉罷免辦法：結果：90 票贊成 (出席 144)，通過。下列提案：細節見 2022 年前理事會會議紀錄。
 - #4 賴慧娜等提案：建立 NATWA 基金投資管理制度的 Guideline
結果：91 票贊成 (出席 143)，通過。
 - #5 林碧玲等提案：提高演講局講員到分會或各區演講的旅費補助 \$3,900.00
結果：94 票贊成 (出席 140)，通過。

- #6 林素梅、李碧娥、溫明亮、楊美麗提案：成立一個 Special Project「贊助國會婦女及公共政策獎學金 (CFWPP)」 \$5,000.00
結果：93 票贊成 (出席 139) · 通過。
- #7 林碧玲等提案：Sponsor Talking Taiwan Podcast Episodes \$2,600.00
結果：89 票贊成 (出席 138) · 通過。
- #8 黃司晶等提案：趣味台灣史 \$1,000.00
結果：87 票贊成 (出席 136) · 通過。
- #9 歐春美等提案：賴和之友會改為台灣文化之友會
結果：90 票贊成 (出席 135) · 通過。
- #10 歐春美等提案：台灣文化 2022 贊助方案 \$3,000.00
結果：89 票贊成 (出席 132) · 通過。
- #11 賴慧娜等提案：繼續補助分會會長、副會長、區理事出席年中理事會，每人 \$200，並列為正常預算 \$4,400.00。
結果：90 票贊成 (出席 133) · 通過。
- #12 劉玲霞等提案：從 NATWA 可以運用基金預算，比照去年 (2021 年)，挹注此計劃 \$2,500.00，贊助一位 TFT 偏鄉教師。
結果：84 票贊成 (出席 134) · 通過。
- #13 劉玲霞等提案：從 NATWA 可以運用基金預算，撥款 \$1,500.00，贊助一位 TFT 教師參與國際網絡交流的費用。
結果：86 票贊成 (出席 134) · 通過。
- #14 賴慧娜等提案：年度補助 SPEF 國際單親兒童文教基金會 \$3,000.00
結果：85 票贊成 (出席 134) · 通過。
- #15 張秀滿和吳美芬提議：請新年度會長成立研究小組，並訂定 guideline。
▲ 是否一般工作計畫 (General Project) 直接就是小組？是否一般工作計畫的小組長就成為常務理事的一員？
▲ NATWA 小組成立及退場機制
▲ 延長財務組組長的任期
結果：91 票贊成 (出席 134) · 通過。

10. 提名名譽會長許聖美請大會表決，呂秋宏介紹。

結果：102 票贊成 (出席 143) · 通過。

專題演講：Becoming Taiwanese/American: Identity, Activism, and Surveillance during the Cold War and Martial Law Eras

成為台美人：冷戰與戒嚴時期的認同、行動與監控

講員：鄭昕 Wendy Cheng

4/24/2022 會議

11. 確認與會人數 122，超過開會法定 12% 人數規定，最高至 145。
12. 主席宣布會議開始。
13. 宣布副會長及區理事選舉結果。
寄出電子選票 948 份，回收 337 份 / 普通郵件 37 份，回收 13 份。
得票如下：副會長：陳慧中 327 票 / 理事：東北區陳雨辛 318 票、南區章美茜 305 票、西南區賴淑卿 319 票。
14. 宣布新年度提名組成員
由剛卸任之分會長中選出林美華 171 票、張明美 163 票、許淑貞 163 票、黃淑芬 133 票、林玉英 133 票、黃司晶 129 票，和留任理事林碧玲、陳淑婉成立提名小組，卸任會長徐梅熙為小組長。
15. 新舊會長交接。
16. 新任名譽會長許聖美致詞。
17. 介紹新年度工作人員（見 2022 會員通訊錄）。
18. 審核新年度工作預算及基金組財務預算（見聯誼通訊 63 期）
新年度工作預算（賴慧娜）結果：93 票贊成（出席 140），通過。
基金組財務預算（陳彩雲）結果：95 票贊成（出席 140），通過。
19. 介紹 2022 年中理事會及 2023 年會場所
年中理事會：10/20-23, 2022 Flushing, New York
會後遊：10/23-24, 2022 Low Hudson Valley
第 35 屆年會：4/20-23, 2023 Los Angeles, California
會後遊：4/23-26, 2023 璀璨國家公園
20. 新年度工作計劃：年度主題 - 「生態平衡、相輔相成」
21. 臨時動議：無
22. 主席宣布散會

東北區區理事

黃鳳鳳

2021-2022 仍然因著 Delta 及 Omicron 兩變異病毒的肆虐，使得所有實體活動取消，當然就不能與三個有分會 (Boston, NJ & NY) 一起有聯誼的機會。雖然疫情使我們無法相聚一堂，不過今年六月底及七月美東決定舉辦兩起夏令營，姊妹淘們終於可以見面了。新任的區理事兩辛姐一定會有很好的計劃。

梅熙會長一年內圍著主題舉辦了一場又一場的視訊活動，加上全美同鄉會、紐約分會及其他分會分享的座談會、演講會，既豐富又精彩。而我就得負責聯絡四州有會員但沒有分會的姊妹們，這四州是 MD、PA、VA 及 CT。本以為第二年會有機會去拜訪大家熱絡一下，看看有沒有成立分會的可行性，結果也是疫情阻撓真是可惜！

今年催繳非分會會員，只有一位需要提醒而已。另外一件比較重要的工作，就是因為區理事是執行理事的成員之一，梅熙會長任內有重大突發事件或是應急之需，她會通知我們一起討論表決來決定，烏克蘭的捐款就是其中之一。

這一年，我們紐約分會失去了兩位姐妹，一位是 2008 - 2010 紐約分會會長蔡淑惠；另一位是熟精廚藝的老師 Tina。另外我好友林千千及表妹何麗津也都是 NATWA 的好姊妹，令人真是萬分不捨！安息主懷是我們的安慰。隨著姊妹們年紀增長，我們紐約開始關心獨居年老尤其是無子女在身旁的姊妹，也很符合今年主題「愛己愛人」。最近的烏克蘭被俄入侵的慘景！有我們 NJ 十琴會長火速的募款，購買醫療物資送達烏克蘭之舉，令人感動敬佩！而我們北美婦女會也立即捐款一萬美元救援，真是好得無比的愛心流露。愛會使我們北美婦女會更加茁壯；愛更會使這個世界更加美好、更好居住。

中西部區理事

林碧玲

1. 中西部包括：美國的 Iowa (IA)、Illinois (IL)、Indiana (IN)、Kentucky (KY)、Michigan (MI)、

Minnesota (MN)、Ohio (OH)、Wisconsin (WI) 八個州及加拿大的 Ontario (ON)、Quebec (QC) 二個省。

2. 區理事的職責在新生訓練手冊的第八頁有記載，如下：
 - * 參與政策的決策及執行 (主要的決策是 1. 今年用視訊開大會、2. 總會樂捐美金 \$10,000 做烏克蘭緊急援助)
 - * 請區內無分會的會員在六月底之前繳會費
 - * 提供節目給夏令營 (2021 年中西部沒有夏令會)
 - * 關懷、招募會員 (區理事最主要的就是要照顧沒有分會的姐妹們)
 - * Communication、email update (和姊妹們溝通、情感交流，並提供給會員組最新的會員資訊)
 - * 替區內會員向理事會提 proposal
 - * 區理事要儘可能參加年會及年中理事會
3. 中西部有四個分會包括：美國的 Detroit、Ohio-Kentucky (OK)、Wisconsin-Illinois (WI-IL) 及加拿大的 Toronto 分會。

我們 (區理事及分會會長 + 分會副會長) 用 Webex 在線上見面、互相認識、聯絡感情、交換意見、分享經驗。很高興我們有五次的聚會，差不多是兩個月一次。

要特別感謝 2021.11.17 有邀請到基金組組長溫明亮、2022.01.19 社區服務和獎學金組組長賴淑卿及 Team Taiwan 組長簡安齡來和我們做非常好的分享及 Q&A。



西北區區理事

陳淑婉

西北區姊妹人數甚眾，包括 N. California、Vancouver、Oregon 和 Washington state、Idaho、Nebraska，但大部分會員都在北加。因為疫情之故，沒有機會拜訪各地姐妹，西北區各分會實體活動大部分停擺，幸好總會開了許多線上節目，讓大家一起聚會，可以繼續學習和凝聚姐妹情。

今年總會辦公室設立在北加，本來預計的 2022 年 4 月年會在 San Jose 舉辦，在劉玲霞總幹事的積極

策劃下，總會開了將 13 次線上籌備會議，精心設計，希望給大家氣象一新，精彩絕倫的年會，後因年初 Omicron 來勢洶洶，為了姐妹的安全考量，很可惜只好臨陣作罷，改成線上年會，可惜失去和區內姊妹熟識機會。

近期疫苗接種普及，希望疫情的威脅將逐漸散去，大家明年 4 月年能夠在 L.A. 見。我去年會務重點在協助總會籌備年會，今年 Vancouver 和 Oregon 兩分會會長連任，大家都更熟悉會務，我將加強協助分會與總會的聯繫，希望對本區姊妹的服務更完善，讓大家對 NATWA 的向心力和支持繼續不斷。

Boston 波士頓分會

許淑貞

2018 - 2020 有機會回台灣長住二年，重溫手足之情及兒時的歡樂，覺得非常幸福。

回 Boston 後，又再被指任第三次登上會長榮譽寶座。回顧 2004-2014，當會長時好像比較輕鬆(年紀有差)，又是 2021 年的 COVID -19 疫情造成很多聚會不便，而且多年來大家都長了很多歲，興趣也有了改變。年輕媽媽上班又帶小孩，年長阿嬤幫忙看孫子，又經常提供待命 Uber。想邀請新會員入會談何容易。話說 Boston 學府很多，但最近畢業後留下來的也不多。再說歲數大的人有不同生活方式和時間安排。不過長者的智慧、包容是我學習的格外收穫。會員中很多人是教會會友，最少我們每星期都有見面一次的機會。最幸運的是我們有位 NATWA 元老 - 美芬姊坐陣、財務整理，讓當會長的減輕很大的負擔。

憑著總會的活動指標「愛人、愛己、愛自然、愛使世界更美好」，以下是 Boston 分會 2021- 2022 年的活動摘要。

- ◎ 05/01/2021: 網路年會專題由高慧柔 Joyce Kao 主講 (Domestic Violence in Pandemic - Services at Asia Task Force Against Domestic Violence)。
- ◎ 05/17/2021: 林能傑先生主講: 如何保持老本 (How to Keep Your Capital)

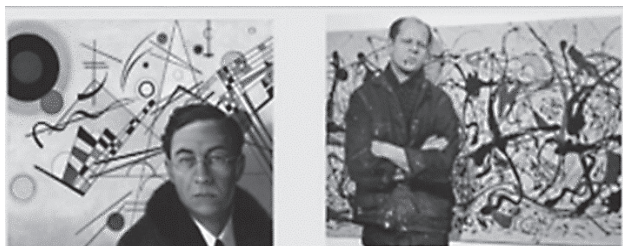


- ◎ 06/02/2021: Minuteman Park Outing 送別晶晶姊遷居 Missoula
- ◎ 06/16/2021: Art Appreciation 藝術欣賞，兩位不同時代藝術家 (Kandinsky) 和波洛克 (Pollock) 的創作 主講: 許淑貞
- ◎ 06/30/2021: Elderly Care Option (需要他人關照者的居住選擇) 主講: Joanna Chang
- ◎ 07/21/2021: Boston 姊妹聚餐，歡迎副會長慧娜姊的訪問
- ◎ 09/13/2021: 社區服務，訪問 FUSE (Foundation for Understand I gotta Social Engagement) 機構，支助學校購買室內運動器材。
- ◎ 10/15/2021: 秋高氣爽的時節，各類瓜果成熟，待人們去觀賞、品賞。Honey Pot Orchards, Apple Picking。
- ◎ 01/22/2022: 漫談攝影(一) 不能出門旅遊就欣賞過去旅遊照片
- ◎ 02/12/2022: 漫談攝影(二) 繼續欣賞旅遊照片
- ◎ 03/06/2022: 轉贈加拿大分會兒童中文圖書至 Lexington 中文學校

分會活動報告

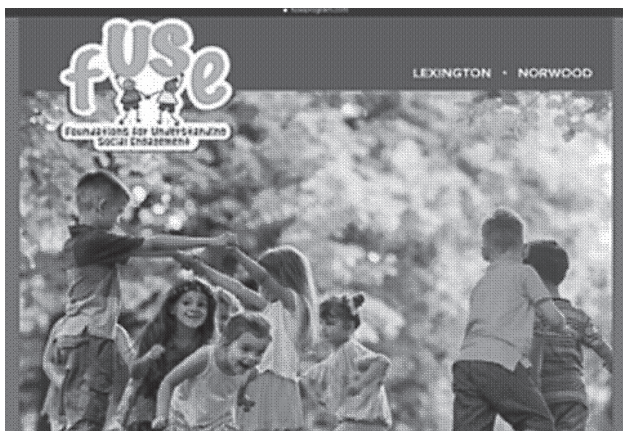


◎ 6/16/2021: Art Appreciation 藝術欣賞



康丁斯基和波洛克的創作 內容及風格

◎ 9/13: 社區服務· 訪問 FUSE (Foundation for Understand I gotta Social Engagement) 機構。



Detroit 底特律分會

黃淑芬

2021 - 2022 年度 底特律分會活動

- ◎ May 2021 - 線上年度交接會議。
- ◎ July 2021 - Heritage Park Outing · 自 2019 疫情暴發以來首次的實體活動· 姊妹們走出戶外交流敘舊。



- ◎ September 2021 - 拔蘿蔔一日遊· 秋高氣爽風和日麗· 姊妹們體驗一日農夫的經驗· 人人滿載而歸· 蘿蔔美味多汁。
- ◎ October 2021 - Maybury State Park fall color outing · 受疫情影響· 我們把最受歡迎的年度活動-台灣小吃之夜· 搬到了戶外· 儘管當日氣候偏冷· 但姊妹們仍然熱烈參與支持· 大家在寒風中一邊享用姊妹們暖心準備的美食· 一邊欣賞美麗的密西根秋景。
- ◎ January 2022 - Cook for homeless 活動· 延續去年的晚餐盒模式· 今年我們分別在一月份的三個週末· 共準備 65 份晚餐· 提供給兩個 local church shelter 的街友· 在寒冷的冬天夜裡能有份熱騰騰的晚餐。
- ◎ March 2022 - 提供 \$300 捐款給兩個底特律附近的人口販賣幸存者機構 (Human Trafficking Survivor Organization) · 根據統計美國在 2020 年約有 11,000 個人口販賣受害者。
- ◎ 感謝總會及底特律分會所有姊妹們的支持!



Greater San Diego 聖地牙哥分會

林玉英

這個年度有喜有悲。首先是我們敬愛的王金碧姊妹不敵病魔於 5/21/21 離我們而去。6/19/21 由林北麗副會長籌劃主導，舉辦視訊演講，主題是〈後院探險〉。邀請了賴淑卿、林北麗和梁琰華介紹住家附近好玩的地方，並由我來預告七月份健行的地方 -- Annie's Canyon。

07/16/21: 早上到 Annie's Canyon 健行，結束後到梁琰華姊家舉行午餐，並舉行王金碧姊妹的追思會。大家分享和金碧姊相處的小故事，場面溫馨感人且笑聲連連，因為我們知道金碧姊不希望我們為她悲傷。結束時，琰華姐還分享了好多她家花園裡的花花草草給姊妹們帶回家種。

12/18/21: 將加拿大溫哥華分會陳慧中姊妹寄來的《你是我心中的英雄》最新繪本，捐贈九十本給聖地牙哥北郡中文學校。我們也在這個月聯絡上 Casa Cornelia Law Center，簡安齡和我經過幾次會議和到他們的辦公室了解其組織。於 2/15/22 將家暴捐款 \$200 捐給他們，支持他們為家暴幸存者處理法律問題，並於今年 3/9/22 頒發家暴獎學金 \$1,000 給他們推薦的家暴幸存者 Ms. Ruby Espinoza 繼續完成高中學業。

02/25/22: 林郁子姊妹為我們分會添喜訊，她與吳明基博士共結連理。雖然她現在很少時間住在這裡，但她的心一直與 GSD 姊妹同在。真的很高興！我當會長這兩年都有姊妹找到人生的第二春。

副會長林北麗很用心地籌備分會年會，但因開會的前一天下大雨，預定的場地也因泥濘而關閉。姊妹們到達後才知道，幸好未來的副會長劉燕娟熟悉地緣立刻找了另一個又大又美的公園，才得以解除危機，讓年會能夠在 3/29/22 當天順利舉行。即將上任的新理事王意筑先帶領大家做簡單的伸展瑜珈和呼吸調節，將剛才緊張的情緒舒緩，接著開始享用分會免費提供的日式豬排三明治和壽司，更有手工雞蛋糕和台式草仔粿當飯後甜點。新會員郭月霞與林翠玉姊妹唱歌仔戲助興。當年會開始，由我簡略地報告今年工作成果以及感謝卸任理事們的辛勞後，邀請即將接任西南區理事特地回娘家分會年會的賴淑卿姐妹，為明年在

LA 舉辦的總會年會做簡單的介紹，並且要大家踴躍報名參加。交接後，相信由北麗帶領的新團隊，會讓 NATWA-GSD 更茁壯。

活動花絮：

- ◎ 六月主講人 Presenters:
賴淑卿 : Pasadena and More
林北麗 : My Big Playground-SDZ Safari Park
梁琰華 : My Little Town - Solana Beach
林玉英 : Let' s Go Hiking
- ◎ 07/16/21 Annie's Canyon 健行
- ◎ 12/18/21 捐贈最新繪本《你是我心中的英雄》。



- ◎ 02/24/22 西南區理事林淑卿帶領 LA 姊妹、同鄉與我們 GSD 的姊妹，在 San Diego Zoo Safari Park 聯誼。我們也與李芬芬、林達寬和洪珠美等姊妹不期而遇，真是驚喜連連。當然這難得的機會一定要好好照張以非洲大草原為背景的合照。



- ◎ 03/29/22 伸展瑜珈
- ◎ 03/29/22 年會合照



Hawaii 夏威夷分會

呂怡慧

As a non-Mandarin speaker, I knew at the start of my presidency that there would be communication difficulties. Indeed, I encountered many: inability to call and inform non-English speaking sisters about meetings and difficulty being understood during meetings. As promised, I overcame those issues together: Mandarin-speaking sisters helped with calls as needed, both English and Mandarin translations were written on PowerPoint slides, and my mother became a sister to translate writing and meetings. Mahalo Mom!

Our chapter was highlighted by virtual social events throughout the year. In addition to teaching special recipes, the three cooking classes (Stephanie's Cranberry Salad, Joanne's Braised Ribs, New Year's Nian Gao) encouraged our sisters to share cooking tips. In particular, the tips shared during the New Year's Nian Gao were incredibly diverse in terms of cooking technique (steaming, baking in a pan with water, or frying) and special flavors (orange, ginger, dates, etc.). In addition, the two movie nights shared Taiwanese films with the sisters: 孤味 Little Big Women and 切小金家的旅館 Secrets in the Hot Springs.

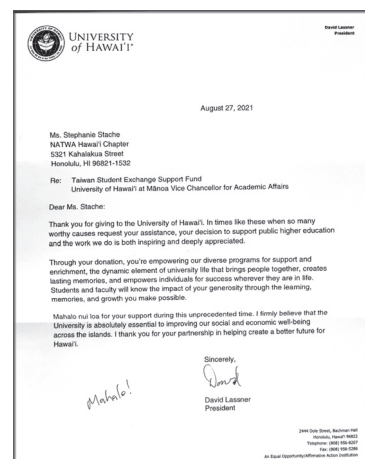
Unfortunately, we also lost a beloved sister, Linda Sung. Personal messages from the sisters were compiled into a custom, double-sided, bilingual card. The card and a bouquet with her favorite flower were given to her family for her memorial service. She will be missed.

COVID has prompted several changes: virtual meetings, increased electronic communications, and the continued need for PPE such as face masks. As such, our chapter improved implementation of our electronic resources: all meetings were conducted in the chapter-

specific Webex meeting room; the finance record Excel was programmed to auto-generate receipts which were then e-mailed; an official NATWA-HI Venmo account was established for online payments; all NATWA-HI records were consolidated and saved in both Google drive and OneDrive; an official meeting minutes template was created, and a master membership list was created to track lapsed membership and calculate annual dues to be sent to HQ. Additionally, we continued to provide face masks to members of the Taiwanese community at-cost and matched our previous donation to Race for the Cure.

This year, negotiations concerning the NATWA Hawaii scholarship for exchange study between the University of Hawaii and universities in Taiwan were concluded. The scholarship, and chapter fundraising for it, started in 2015. In 2021, we transferred \$18,358 in fundraising to the University of Hawaii and became official establishing donors for the scholarship. Now and in the future, NATWA may officially meet and learn from scholarship recipients of the Taiwan Student Exchange Support Fund.

A year later, our chapter has accomplished several goals, despite numerous difficulties. Now, I am satisfied with not only our accomplishments, but everything I have learned from this experience and the sisters. Through NATWA, I have gained lifelong friendships and will continue exploring my Taiwanese heritage.



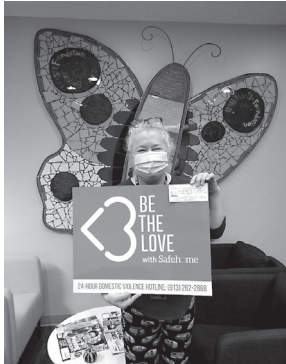
分會活動報告

Kansas 勘薩斯分會

莊淳娟

KS 分會 2021-2022 年活動如下:

- ◎ 05/30/2021- 勘薩斯分會和台鄉會共同舉辦了線上活動·會中邀請到分會會員賈慧清分享賞鳥的經驗·龔飛濤醫師健康知識及台灣旗津炮台歷史的分享。
- ◎ 07/09/2021 - 本會楊美麗姐妹也是我們分會的創辦人於七月將舉家搬離 KC·為了感謝美麗對分會的長久貢獻及對她送上祝福·我們舉辦自疫情以來第一次面對面活動·大家除了為美麗送上祝福外·也和久違的姐妹們聚聚聊聊·並順利選出下一任會長陳麗雲。
- ◎ 07/30/2021 - 參訪了地方公益團體 Flourish Furnishings·並實地參與了該團體的公益活動。
- ◎ 11/07/2021 - 由本分會財務張淑嫻拜訪了 Safehome·並捐贈 donation check· Safehome 是本地家暴受害人的避難所·同時也是提供教育子女·心理輔導及就業輔導等的完善機構。
- ◎ 12/05/2021 - 由本分會陳麗雲及慈濟志工共同拜訪了 Lawrence Community Shelter·並捐贈了多樣日常必需用品。
- ◎ 12/2021 - 我們舉行了一年一度的 Care for Soldiers 活動·由本分會眾多姐妹及家屬進行線上採購·並直接寄送關懷給駐防軍人及受傷退役軍人和家屬·協助他們渡過愉快的佳節。



New Jersey 紐澤西分會

徐十琴

今年度·COVID-19 疫情依然嚴重·相聚不易·紐澤西分會以 5 個著重點辦了如下 15 個活動:

A. 關懷聯誼

1. 春聚 2021.05.15
2. 賞楓 2021.10.28
3. 感恩節聚餐 2021.11.20
4. 健行野餐 + 新舊會長交接 2022.04.30
5. Daily LINE chat

B. 愛己

6. 2021.11.20 與婦產科蔡啟東醫師談「亞裔婦女停經後保健」

C. 關懷台美

7. 熟悉美國法制

2021.07.09 林素梅博士為姊妹們闡述美國法案成為法律的種種過程「How a Bill Becomes a Law」

8. 了解美國稅法

2021.06.01 資深會計師簡雁齡精準細心指導 如何從稅收角度最大化捐贈價值「How to Maximize Donation Value from Tax Perspective」

9. 社區服務與推展

紐澤西分會計畫邀請社區不同族裔見面討論「Anti-Asian Crimes」·找出族群間共同點·討論族群完善共處的可能性與必要性·這個活動因疫情的不穩定一再延期·是以在 2022 年年初(2022.02.10) 改為訪問 NJ Womenspace·關懷受家暴婦女·並捐贈日常必需用品。

10. 與 FAPA 合作·鼓勵美國立法者支持「Strategic Clarity on Taiwan」·「Taiwan Diplomatic Review Act」等等。

D. 關心世局

11. 2022.03 在俄軍入侵烏克蘭的第 8 日·聯手 NJ 台美鄉親 Living Well Club·發起「Taiwan Cares」人道救援烏克蘭·24 小時之內募款將近

分會活動報告

一萬美元·5 天之內完成團購緊急醫療用品及嬰兒奶粉·打包並交由烏克蘭東正教美洲總主教 Metropolitan Antony 親自將救援物資送達烏克蘭。

E. 分享知識 生活藝術化

12. 每月短文 | 微電影欣賞討論 + 特別邀請紐澤西才女劉玉霞與姊妹們分享多年的攝影經驗心得·姊妹們大享玉霞的攝影美感與精彩的影片製作。
 13. 2021.09.25 Book Club 有幸在第一時段與作家夏眉 (NJ 姊妹謝昭梅) 在其紐澤西家面對面細談她 2021 年新作《古祠高樹》·大家都對昭梅姐筆下人物充滿好奇·天南地北問了很多問題·大家都不想離開了。
 14. 2021.10 劉南芳教授「台語歌詞三線路」
 15. 2021.11.17 陳世憲老師「台灣書法的起點」
- 時光匆匆·僅此簡短敘述這一年。



New York 紐約分會

黃司晶

記得 2021 年五月就任時·「口罩·疫苗·勤洗手·安全距離」是我們的日常·在那樣的氛圍下我們都做了哪些事？

1. Events:

- A. 我們因應台灣農產品外銷的問題·進口池上米跟鳳梨。
- B. 社區服務則是支援來自台灣的羅維銘參加紐約超級馬拉松 3,100 哩·我們在八個禮拜當中·每禮拜四到會場帶流質的食物跟飲料去給羅維銘加油。
- C. 感恩節參加勵馨反家暴的聚會·贈送感恩火雞餐給受難家庭。



2. 趣味台灣史線上講座: 我們同時也和大紐約台灣同鄉會合辦趣味台灣史·從台灣邀請台灣史的一些權威來跟我們講過去我們所不知道的故事·今年我們一共講了 5 講:

- (1) 06/16/21 蔡蕙頻:
自己的人生自己跑
- (2) 08/26/21 劉克襄:
搭火車回台灣
- (3) 12/08/21 蔣理容:
你所不知的 228 - 秋霞的一千零一日
- (4) 01/28/22 曹銘宗:
17 世紀西班牙殖民北台史 - 艾爾摩沙的瑪麗亞
- (5) 03/04/22 王佐榮:
歌聲中的台灣史 - 日本時代的臺灣流行音樂



分會活動報告

3. 大家來鬥陣單元我們一共做了三次：懷念母親；邱正鵬 - 人生金融大學堂；林碧玲 - 國際橋牌社 2：汪怡昕、路斯明、范宸菲；王寶蓮 - 命運、運命、在疫情。



4. 和其他的社團一起合辦節目：譬如陳建仁博士的台灣 COVID-19 防疫成功模式與疫苗接種現狀，台灣曾經有個好萊塢，也有和紐約筆會一起協辦的陳耀昌博士的傀儡花。
5. 在過去一年當中我們很不捨得有二位姊妹徐淑雲、蔡淑惠過世，除獻花致意外，也參加追悼會。
6. 姊妹有溫暖，四季皆如春：捐助款項分對內對外。
對內：A. 贈送台灣的桃園仁友愛心家庭的 60 套被套，B. 委員們共同協助清平姊妹的急難救助。
對外：最近和全美同鄉會所做的號召並響應全美同鄉會，透過大使館，捐出去給烏克蘭的現金。

以上是 NY 分會在這一年當中所做事項，一個人不能夠完成所有的事，我在此感謝我們會員跟委員們給我的協助，非常感謝他們。不幸的是二月以來，俄國入侵烏克蘭，友人張乾琦錄像家在一開始，親自進入烏克蘭把不公不義的侵略記錄下來，希望我們台灣人，能夠得到借鏡。盼望世界在未來日子，快快得到和平和愛，大家順利進入新年度，平安健康。



N. CA 北加州分會

林美華

去年五月在北加州分會長青黃不接的情形下匆匆上任，也沒經歷過副會長一年的見習，幸好上任後有前會長們的鼎力相助、有團隊的努力及全體會員們的支持，今年四月底總算得以圓滿交棒，真是除了感謝還是感謝！

活動報告：

05/02/21 ~ 05/31/21 團隊理事們：鄧淑修、紀秀伶、吳碧蕙和張月英分批打電話問候關懷每位會員，確認住址電話，並提醒繳交新年度的會費。結果在疫情中，意外的交出了漂亮的成績單（收到了 145 位會費，包括 12 位優秀的新會員）。

06/05/21 姐妹們 Webex 網上分享自己的生活故事：年輕新會員陳文羿分享她在台美人社團的成長過程和令人感動的事工；陳瓊璽分享種菜的經驗；陳麗都分享婦女會的溫馨回味；吳春紅和張雅美分享搬到 retirement senior community 的原由及居住在那兒的個人親身體驗。

08/07/21 五位草創時期的前會長 Webex 網上說北加州分會的源起故事：

- ◎ 李素秋 & 張雅美 - 1988 NATWA 成立前的籌劃和佈署
- ◎ 黃美星 - 1988 NATWA 成立參與者的見證分享
- ◎ 洪環美 - NCA 雙語食譜“懷念的台灣菜”的出版過程及影響
- ◎ 林春惠 - 北加台美上一代女前輩對我們的影響

09/16/21 實體野餐聚會於 Ortega Park, Sunnyvale 舉辦，60 幾人參加，有簡餐、越南三明治、還有舜華的加菜（蛋撻）和雲玉親烤的紅豆甜粿。雖然大家戴口罩，但口罩掩不住實體相見的喜悅之情。

11/16/21 關懷家暴：碧蕙、月英、桂蘭和美華滿載兩車日常生活必需用品及 gift cards，送到位於 Livermore 的 Tri-Valley Haven 家暴 shelter。

12/04/21 參與 TAFNC* 灣區台美人歷史系列講座：講題是「灣區台美人女力的凝聚」- NATWA 北加州分會 30 年。張月英策劃，李素秋、張雅美、賴碧良、林春惠和林美華主講。這場線上講座，讓灣區的台美

分會活動報告

人見識到 NATWA 北加州分會 30 年女力凝聚所發揮出來的不容忽視的強大力量。

01/28/22 劉玲霞帶領 NATWA NC 參與 TAFNC 舉辦的「歡迎賴副總統抵舊金山」，NATWA 在幾家台灣主要媒體上很搶鏡頭 (三立新聞 LIVE)。

04/28/22 北加州分會實體年會，於 Higuera Adobe Park, Milpitas 舉辦，在莊和子榮譽會長的監交下，林美華順利交棒給新會長吳碧蕙。當天有百人與會，熱鬧滾滾，享用台灣的萬巒豬腳筍乾便當、五香雞捲、菜舖、甜點 (含玲美拿手的蛋撻、雲玉親烤的紅豆甜粿) 及水果，一片歡欣，真正落實了「拒絕孤獨，Stay Connected」。

感謝30任分會會長們的奉獻與努力 第一屆~第十五屆



感謝30任分會會長們的奉獻與努力 第十六屆~第三十屆



其它事務報告：

- ◎ 今年適逢北加州分會成立 30 週年，我們除了線上慶祝，感謝 30 屆前會長們的辛苦付出！(附照片)也設計了一條美國製造，溫馨保暖的圍脖巾，贈送每一會員做紀念。圍脖巾不但價格好、品質好，在過程中也 promote 了 NATWA 特色，分享廠商老板 Greg Berry 特地捎來的短訊~ "Thank for supporting an American small business - it means a lot to all of us, especially during these unsettling times. :)".
- ◎ 感謝支持北加州分會的捐款者：Jenny Lin、莊純純、黃信一、張雅美、陳麗都和黃郁雲。
- ◎ 新年度慶幸交棒有人，不但新會長順利就位；新副會長及理事也順利選出中生代強棒。
- ◎ 再版食譜 < 懷念的台灣菜 > 今年已完售，台美年輕的 TAAC/LYF 正在計劃再印刷。
- ◎ 我們參加了總會年會的籌備，遺憾今年沒能實體年會。
- ◎ 參與 TAFNC*，免費分發 N95 和台製醫療口罩給需要的姐妹們。
- ◎ 參與 TAFNC* 虎年新春 Webex 網上慶祝會，姐妹們抽到好多大獎，超開心！

*TAFNC (北加州台灣同鄉聯合會) - NATWA 北加州分會 is a member of TAFNC。



分會活動報告

Ohio/Kentucky 俄亥俄 / 肯德基分會

蘇郁璉

去年五月，從佩瑾手下接任分會長開始，我這新手承蒙眾姐妹的支持與協助，能在疫情開始的一年後開始辦一些活動，加上黃淑貞姐所帶領的美食交流小組的溫馨聚會，希望能替大家稍解悶在家的辛苦。以下即為這些活動的簡述：

- ◎ 五月：前任分會長佩瑾在充滿綠意的 Kiwanis 公園舉辦交接聚餐活動。
- ◎ 六月：在風景優美的 Inniswood 花園舉辦踏青野餐活動。
- ◎ 七月：敬邀遠地姐妹和資深前輩們一起在 Columbus 周末相聚，Potluck、聆聽駱芳美教授精彩的人生講座演講、閒遊 Dublin 與 Franklin Park Conservatory、並欣賞園內的藝術展。
- ◎ 九月：採蘋果的秋郊。
- ◎ 十月：採亞洲梨的秋郊。
- ◎ 十二月、一月：兩場知性之旅，由佩瑾帶領姐妹欣賞的 Jacqueline Humphries 藝術展和梵谷畫展。
- ◎ 二月：一場專業藥劑師林淑鑽姐，特地為姐妹們量身訂做的健康講座。
- ◎ 在黃淑貞姐家寬敞摩登的廚房舉辦了六場的美食交流會：廚師有黃淑貞姐、溫美蘭姐、張美智姐、邱麗珍姐、鄭琦玲姐和張瑞雲姐。特別在此感謝黃淑貞姐，無私地提供自己美麗又溫馨的家，做為分會整年度室內活動的場所。



St. Louis 聖路易斯分會

章美茜

感謝總會和各分會舉辦許多線上活動充實了姊妹們的精神生活。

1. 為了更快速便利的聯結並增進即時的互動互助，NATWA-STL 建立一個 Line 的群組。我們過去常常通過電子郵件與成員溝通，但效果不佳。現在通過手機 Line，我們不僅彼此更有效地溝通，也提供了會員及朋友們一個平台來分享自身的生活經驗和資訊。
2. 發起 NATWA St. Louis 為阿富汗家庭捐贈家庭用品和金錢。為了方便大家，我們提出幫忙從會員的家中領取捐贈物品，然後將它們發送到 International Institute。我們的一些會員志願者還在 International Institute 進行捐贈物品的分類和分發。
3. 經由副會長慧娜申請的阿富汗難民安置基金。原本計劃組織義工團隊參與 International Institute 的 Community Support Program。我們募集了八位義工參加線上訓練，卻逢 Omicron 在 St. Louis 大爆發。只好把 \$2,000 轉贈給 International Institute 的 Women Refugees English Program。
4. 捐款 DV \$200 給 Safety Connections。
5. 慧娜副會長訪問聖路易斯 - 發掘人才，討論地方事務的狀況、期望和需求。除了互相了解，這樣的拜訪使總部和地方分會的關係更加緊密。
6. 暫定的線上社區服務。

分會活動報告

S. CA 南加分會

林麥鈴

2021 年 5 月新的理事會邀請歐春美講解 NATWA 分會所需知之章程，讓理事們了解 NATWA 事物。

2021 年 6 月由副會長羅瑞梅策劃主持「懇親結緣」，讓姊妹們在視訊中相見歡，分享疫情的生活。

2021 年 8 月由理事何素美以婦女的柴米油鹽醬醋茶，詩酒花。取詩酒花談台文詩的美和意，談如何以酒入菜，不同的食材配不同的酒類等等。欣賞 HOLLYWOOD 國家公園 一片黃土沙漠山上，美麗的花朵是如何的奮力生長，如同移民到美國的姊妹們如何的在陌生的困境中努力。

2021 年 10 月理事陳世熙策劃關懷「國家家暴警覺月」的活動，在許蕙茹的經驗傳承下，座談會邀請亞洲家暴中心負責人 Natchawi Wadman 主講：「Becoming A Supportive Ally to Domestic Violence and Sexual Violence Survivor」助講人為 Jang Ling Wu。這次的座談會吸引各地參加的人，也有很多的問答跟討論。同時也收到各地姊妹們的捐款，我們已經轉交給亞洲家暴中心。

2021 年 12 月 理事許蕙茹在年終節慶策劃「圓姊妹們千里一線牽的夢」，會中邀請出生在美國的第二代周柔瑩 (Rosaleen Chou) 以流利的台灣話和大家分享在這浩大的疫情下，一個職業婦女加上當時不到一歲的兒子，如何來平衡她的家庭與事業。我們的姊妹花婉珍，她是烘焙達人，教導姊妹們製作節慶點心。花藝老師包淑真教導插一盆年節喜氣的花。

2022 年 2 月理事林達寬策劃主持的春節視訊活動，邀請到畫家李淑櫻談台灣有名畫虎的畫家林玉山的虎畫，以及日制時期「台展三少年」的畫，讓姊妹們了解早期台灣的畫家作品跟故事。達寬在節目中示範跟教導如何種健康的 Microgreen，以及應景壓軸的猜謎活動。

2 月 25 日前會長也是現任中西區理事林淑卿帶領 65 歲以上姊妹到聖地牙哥動物園免費遊玩一天。

另外原本要做的社區關懷活動聯絡幾處都因疫情關係無法進入探訪關懷而取消。

2022 年 4 月的年終會員大會，由理事陳芃佑及會長林麥鈴負責策劃，在 4 月 9 日上午 10:30 視訊召開。



Toronto 多倫多分會

張明美

一年過了又一年 會長任內學一堆

歡迎作伙來分享 節目實在真豐富

趣味又 koh 有意義 老身即馬來講起

- ◎ 05/09/21 - 祝母親節快樂!
- ◎ 05/22/21 - 介紹 16 e Toronto 市內公園
趁這時沒凍出國，就來欣賞家己厝邊 e 好風景。
- ◎ 06/12/21 - 吃飽末? 分享荷葉油飯、散壽司、客家小炒、白菜封的料理製作。
- ◎ 07/09/21 ~ 8/13/21 - 熱天跳舞營，由 Tia Lu 老師 ti 線頂教學 2 支舞。
- ◎ 07/10/21 - 賞花、插花、愛花
由廖錦鶯、廖淑媛、游美智三位講師介紹 Ikenobo Ikebana、Flower's whisper 及 O' Hara Ikebana。
- ◎ 08/11/21 - Casa Loma 城堡附近走踏
- ◎ 08/15/21 - 開講話仙，會員分享生活點滴。
- ◎ 09/07/21 ~ 09/16/21 - 台語文教師視訊研習會，有講師：陳雷、何信翰、紀品志，說明白話字是用拉丁字母來寫 e 字，是字 m 是拼音，這個文字已經有超過 100 冬 e 歷史、台語 m 是完全漢文化

分會活動報告

來 e · 有南島語 · 外來語 · 真多字無辦法用漢字寫出來 · 咱愛有家己 e 語言 · 才會當有家己 e 文化。

◎ 09/15/21 - Terry Fox Run 健走 · 共有 34 位姊妹參加 · 募款 \$1,625 CAN。

◎ 10/06/21 - Applewood Farm 挽蘋果

◎ 10/16/21 - 灶餃煮食

有綠豆糕 · 鳳梨酥 · 薑醋豬腳 · 法式紅酒燉牛肉的線頂示範。

◎ 頒發獎學金

07/01/21 - Seneca College \$2,000

10/22/21 - George Brown College \$1,200

◎ 12/10/21 - 家暴關懷 - 寄給加拿大原住民婦女庇護所 Anduhyaun Inc. \$200。

◎ 12/11/21 - 尾牙 · 十八姑娘一朵花 · 大家裝嬌嬌講少女時代 e 故事。

◎ 01/06/22 · 01/24/22 · 01/30/22 舉辦如何設定及使用 Webex 的教學。

◎ 02/05/22 - 轉客 / 轉妹家 · 邀請 Felicia Lin 主講「Why Talking Taiwan」。並分享過年習俗：準備年菜 · 做粿 · 圍爐 · 紅包 · 放炮 · 請神。

◎ 02/26/22 - 多倫多社團同齊紀念 228 事件。

◎ 03/12/22 - 舉辦手機及 iPad 使用的分享課。

◎ 04/16/22 - NATWATC 23 屆年會 · 上午會務報告 kap 選舉 · 下午有「眾神護台灣」的大戲 (由陳碧鴛總策劃) · 黑貓舞團演出 · 台語歌帶唱 · 排舞帶跳的演出。

經過 2 年 e 疫情 · 這次是實體 e 參與 · 姊妹大家攏真歡喜。

年會已經結束 a 多謝眾人 e 參與
變化萬千 e 世界 新年度 e 新發展



Vancouver 溫哥華分會

陳佳樺

1) 會員增加 5 位：佔 30%。

2) 見面聚餐三次：

- 2021 年 6 月

在溫哥華前分會長鐘淑汝家的庭院午餐 · 會員及家屬共出席 12 位。

* 繳 2021 年會費 / 選副會長 (林儀君) / 面授告知新會員 NATWA 的歷史及使命。

* 物資捐贈給弱勢家庭 / 年中會於溫哥華的各項接待討論。

- 2021 年 10 月

在鴻星港式餐廳 · 歡迎多倫多分會廖淑慧及女兒來訪 · 會員及家屬共出席 10 位。

* 發最新通訊錄 / 家暴中心捐款討論 / 新會員自我介紹。

- 2022 年 4 月

在史丹利國家公園 Teahouse 午餐 · 會員及家屬共出席 16 位。

分會活動報告

* 發放通訊錄 / 發放兒童讀物《你是我心中的英雄》
好書交換讀 / 生日關懷 / 新會員自我介紹。

* 表決通過·在每年春、夏和秋季間(4月-10月)
每兩個月一次的見面聚餐。因冬天(11月-3月)
溫度下降、白日時間較短、大多數會員居住台灣、
會員傾向不聚會。

3) 2021年10月的年中會·因 COVID-19 改成線上
進行·感謝溫哥華省議員陳葦蕓及康安禮全力支持
NATWA 年中會會前的專題演講:「台裔年輕
女性·從政的啟發」。

4) 2021年10月·資深前分會長陳慧中幫忙翻譯(英
語翻華語)·並印製成《你是我心中的英雄》兒童
書·2021年新版書共出版 2,000 份·並出錢出力
發放於臺灣社區團體。

感謝 NATWA 2021~2022 基金經費補助 \$1,000 USD!

WI-IL 威斯康辛 / 伊利諾伊分會

袁韻新

WI-IL 分會有 24 個會員。已辦的活動如下:

08/21/21 Hidden Lake 野餐健行

一早就準備好桌子和零食香蕉以及水·很多姐妹也
自帶摺椅來。本來信惠姐要幫我們準備三明治·但
她閃了腰不能來·所以我一大早就到農人市場 去買
tamale·一種用玉米粉做的內包雞肉·外面再用玉米
葉子包起的墨西哥粽子。每個人發一塊 tamale 和
一小瓶乾洗手·後來阿亮來了也送每個人五個口罩。大
家好久不見了·一面吃一面聊天·然後自我介紹。

我們也招了兩位新會員林碧蓉和黃幸玲·一位是退休
的婦產科醫師·一位是房地產的老手·非常高興·以後
再請他們自我介紹。因為氣像報告下午會雷陣雨·所
以吃完後就去湖邊健行·湖色很美·走了一圈·就結束
今天的野餐健行·時間雖短但很愉快。以下是幾張聚



會的照片。

11/14/2021 我們與同鄉會合辦演講 Medicare Seminar。



NATWA and TAAGCC group greeted each other after Covid-19 stay home quarantine since March 2020.

In Our Loving Memory

~ 2021-2022 ~



CA-GSD 王金碧
Detroit 林千千
丁千珍
鄭慧惠
Hawaii 林美惠

New Jersey 涂劉石連
New York 羅淑雅
徐淑雲
蔡淑惠
St. Louis 何麗津

各組報告

開源組

劉玲霞

成員：劉玲霞組長 + 李雅美組員 + 徐梅熙會長
 NATWA 的開源組是專門負責替 NATWA 每年刊物拉廣告；一年三期的廣告：其中包括 Directory Magazine (聯誼通訊) 和年會的年刊。

我們是在 5/1/2021 交接。

以下為開源組作業流程 / 執行方式 (Timeline) :

- 05/01 - 06/30: 發展 / 連繫新的廣告來源 · 詢問 / 連繫以往刊登廣告商是否續登和告知 page size and rates。
- 06/30 - 07/07: 收集所有廣告內容 · 送給出版組審查然後由出版組出版。
- 07/15 - 07/30: Prepare / Mail every 廣告商的 invoice — 按照廣告商廣告 page size · color / black and inside front / back cover page 等等。
- 07/30: 催繳 / 收廣告費用。

我們有雅美姐妹 (最佳廣告推手) · 梅熙會長和 NATWA 自家姐妹大力贊助在 2021 - 2022 年共有 16 家廣告廠商贊助 · 而我們的廣告募款收入有 \$6,800 元 · 予 2021 年 8 月已經上繳總會 · 在此我真的是非常感謝姐妹們的協助 · 更希望 NATWA 募款年年順利大發。

關懷組

洪秀華



- ◎ 組長：洪秀華
- ◎ 關懷組的組員：林榮峰、涂惠鈴、陳君瑜、李惠末、呂秋宏
- ◎ 樂齡俱樂部志工：葉錦如、涂惠鈴、陳君瑜、林承芳、楊美麗、林碧玲、林瑟玲、林郁子、張雅美


- 02/08/2021 關心小專欄 第一集
 主題：居家安全生活小幫手
 Suggestions: Medical alert system, Life alert, Medical Guardian, ADT Medical Alert, Mobile Help...etc.
- 03/06/2021 關心小專欄 第二集
 主題：大家一起來運動
 Our Bi-weekly Exercise program began on March 6, 2021, and is ongoing.
- 05/01/2021 關心小專欄 第三集
 主題：樂齡財務管理 / 主講人：Vivian Fu
 座談會分兩次進行：
 Part one (05/18/2021)
 (1) Life insurance
 (2) Investments
 Part Two (06/01/2021)
 (1) Health insurance
 (2) Estate planning
- 07/17/2021 關心小專欄 第四集
 主題：長者的健康飲食 / 主講人：林欣慧 醫師



- 08/24/2021 關心小專欄 第五集
 主題：樂齡憂鬱症 / 主講人：林毅夫 醫師

各組報告

Aug. 24 2021 NATWA CARES Seminar:
Geriatric Depression:
Depression in the old
Ih Foo Lin, M.D. 林毅夫



6. 10/02/2021 關心小專欄 第六集
 主題:失智症的三部曲:確診、照護、尊嚴
 主講人:郭慈安 副教授



**失智症的三部曲:
 確診、照護、尊嚴**
 中山醫學大學醫學系 郭慈安副教授
 中山附醫失智症照護中心執行長

7. Special Programs:
 Two classes of Pilates with our instructor Catherine Henry.
8. 全勤姐妹可獲得獎品 MS Modi 胸針一只
9. Three-Mile Walk:
 In April 2022, we started a 45-minute daily exercise class.
 大家一起走·一定比一個人更有力。每日走三英哩的運動,我們一群人一起走加起來的路程·很快就達環島一圈。台灣走一圈之後·我們可以擴大我們的目標。從美洲的西部走到美洲的東部!大家做伙走·身體一定健康·心情一定好。
 All NATWA members and families are welcome to join all NATWACARES activities
 關懷組 - 我們關心您!

社區服務 / 獎學金組

賴淑卿

組員:賴淑卿(Shu Cheng)· 陳淑卿 (Shu-Ching Li) · 王宇莉 (Yu-Li Wang)
 年度預算: \$10,000 實際報銷金額: \$8,155
 請款報備分會: 10 實際報銷分會: 9

服務項目	請款報備分會	報備分會數目	實際報銷總金額
Donate food; feed homeless; donate medical supplies to shelters, hospitals, and food banks	CA - North, Detroit, Kansas, OR-SWWA	4	\$3,155
Donate Spider V2 and swing equipment to school thru FUSE (Foundation for Understanding Social Engagement)	Boston	1	\$1,000
Community outreach - discuss Anti-Asian hate crime, discuss the potential of a better and safer America	New Jersey	1	\$1,000
2nd print - children's books for Covid	Vancouver	1	\$1,000
Scholarship - to DV victims	Greater San Diego	1	\$1,000
Scholarship - to college students	Toronto	1	\$1,000

文化組

陳雨辛

每年的 NATWA NIGHT·是文化組組長最忙的事!舊年年會的 NATWA NIGHT 雖然沒有當場表演,但是第一次用視訊表演,全部分會都參加,變成更多人得以參與,更有創意。大家都見識到了別人在變什麼把戲,正摩拳擦掌要好好準備今年的表演!

今年,我特別邀請了多倫多興味又認真的陳碧鴛; Ohio 妖嬈美麗、多才多藝的周佩瑾;和夏威夷活潑有大將之風的吳惠芳等同儕來主持。可惜!因為疫情的關係,我們的節目喊停,今年沒有機會看到她們的

各組報告

表現·相信以後一定還有機會看到的·在此多謝她們的支持!

文化組的活動當然不止於此!自從舊年年頭十節課的歌仔戲課後·我們成立了一個 Line 群族·我們的學生包括全北美洲的姐妹·也有回去台灣的姐妹·這個群族隨時互通和台語和台灣文化有關的訊息·彼此分享每個地方的活動·讓遠距離的參與變成常態;總會也辦了很多大型活動·讓所有的姐妹們都有機會一同欣賞!

這一年來·各個分會也非常認真的舉辦各種活動·也因為網路的關係·讓這些活動更有機會和大家分享·譬如 New Jersey 在 2021 年十月辦了五堂由劉南芳老師主講的「台語歌詞的三線路」;加拿大多倫多的「世界台灣文化論壇」;南加州成人學校的歌仔戲課和其他如紐約和北加州的節目·都非常精彩·這些課程的內容和演講者·都是第一等讚的老師·讓大家足不出戶·也可以享受到一流的課程·現在叫好的節目這麼多·我們的時間有限·要選哪一個節目·變成最頭痛的事了!希望大家繼續分享台灣的文化;希望我們的學習和努力·可以推廣台灣文化·使我們更有自信·以台灣豐富的文化為榮·更珍惜台灣!

選舉組

徐梅熙

03/01/2022 發出 948 張 Election Runner 網上投票·收回 337 張·同日發出通訊投票 37 張·收回 13 張。

投票時間: 03/01/2022 - 04/10/2022

候選人總得票數:

副會長 陳慧中 327 票 (315 網上 +12 通訊)

理事 陳雨辛 318 票 (307 網上 + 11 通訊)

理事 章美茜 305 票 (294 網上 + 11 通訊)

理事 賴淑卿 319 票 (306 網上 + 13 通訊)

提名小組成員依序如下:

林美華 171 票 張明美 163 票

許淑貞 163 票 黃淑芬 133 票

林玉英 134 票 黃司晶 129 票

財務組

張月英

2021-2022 財務組的組員有四位:前任 NATWA 總會的會計陳碧鶯·現任 NATWA 總會的會計梁琰華·下任 NATWA 總會的會計陳秀真和現任 NATWA 財務組組長張月英·我們是延續 NATWA 的一貫精神人才儲備及工作傳承來組成這一個工作團隊。

以 NATWA 名義去開銀行帳戶的有 16 個分會·President HQ·基金組·NATWA II·Care for Soldiers·傅康平獎學金和投資組·這些都是財務組服務的對象。

財務處要協助以上 NATWA 團隊記帳及銀行帳戶·會計年度結束之後·收集·審查和整理各分會及組的財務報表·送給 NATWA CPA 去報稅·NATWA 會計年度是 05/01 - 04/30。

我們於 09/01/2021 完成申報 2020 年 Tax Return·由於 COVID-19 有些分會帳目增加·各個分會記帳不一·所以費了許多時間去求證·然後改成統一格式。

NATWA 在 04/30/2021 資產有多少?

總數有 \$973,265

\$663,994 -NATWA Investment Account

\$309,271 - 在各分會及 NATWA Fund 等 accounts 比 2020 年成長 \$126,900 都是投資組成員的功勞。

使用 NATWA Account 的分會及 Special Project 有 26 個 bank accounts。

- ◎ 每個 account 要有兩個 signers·有少數分會及 Special Project 帳戶只有一個 signer。
- ◎ NATWA account 只能用於 NATWA 的會務及 Special Projects (NATWA 核准的)·不可以替其他團體或個人收集募款·然後轉帳·也不可以收取外國政府的捐助·這是違反 IRS 的規章·2021 年我報稅有些分會受人之託·利用 NATWA account 替其他團體收款·這是不可以的。



各組報告

史料組

賴碧良

1. 去年 2021, 在 NATWA 年會所報告過的 2003 年「文化列車布袋戲」計劃, 六組戲偶及其道俱已全部找到。可是在 2021 年 12 月 26 日, 俄州的張淑珍姊妹寄還給我一套戲偶。原來這套是在 2019 年寄給洛杉磯台灣史料中心保存的, 因為原來創辦人鄭寶鼎博士在 2020 年 10 月過世後, 他們把所有的資料全部轉交給在 San Diego 大學的廖博士完全處理。現在的洛杉磯台灣史料中心, 只要保存照片、圖片及 CD 等數位資料, 不收硬體的道具或布偶。

現有保存地點如下:

北加: 三套 - 賴碧良

紐約: 一套 - 王寶蓮

南加: 一套 - 賴慧娜

聖地牙哥: 一套 - 歐春美

2. NATWA 已經進入第 35 年了! 我們許多資料, 將來都會成為歷史的紀錄。因此, 史料組要更加強 NATWA 所有文物資料的管理, 不能由任何會員私自轉送或分發給任何私人或團體。務必要保護我們 NATWA 文物資料的所有權。

會員組

廖淑真

疫情擾亂了我們的生活兩年多了, 現大家只好試著和病毒共存, 漸漸恢復正常生活。今年新增了 62 位新會員, 比去年 25 位新會員多了 1.5 倍。北加州有最多新會員 (12), 也擁有最多位會員 (146), 佔會員總人數的 15%。

2020 年及 2021 年會員人數比較圖

Members	Year 2020	Year 2021	Top 4 Chapters
Total	985	987	N. CA (146), S. CA (118), New York (116), Toronto (99)
New	25	62	N. CA (12), S. CA (8), New York (6), Vancouver (5)
Rejoin	18	10	Toronto (5), N. CA (1), S. CA (1)
Lifetime	119	127	S. CA (28), New York (23), Taiwan (10), New Jersey (8)

會員分區圖

area	chapter	non chapter
Canada - British Columbia (Vancouver 分會)	21	
Canada - Ontario (Toronto 分會)	99	
NATWAI		1
USA - Alabama		1
USA - Arizona (分會)	20	
USA - Boston (分會)	34	
USA - California - North (分會)	146	
USA - California - San Diego (分會)	28	
USA - California - South (分會)	118	
USA - Colorado		11
USA - Connecticut		2
USA - Detroit (分會)	56	
USA - Florida		9
USA - Georgia		4
USA - Hawaii (分會)	34	
USA - Idaho		1
USA - Kansas (分會)	23	
USA - Louisiana (分會)	25	
USA - Maryland		7
USA - Minnesota		9
USA - Nebraska		1
USA - Nevada		2
USA - New Jersey (分會)	49	
USA - New York (分會)	116	
USA - North Carolina		4
USA - Ohio		2
USA - Ohio/Kentucky (分會)	45	
USA - Oklahoma		1
USA - Oregon / South West WA (分會)	14	
USA - Pennsylvania		5
USA - South Carolina		1
USA - St. Louis (分會)	29	
USA - Tennessee		4
USA - Texas		19
USA - Virginia		8
USA - Washington		1
USA - Wisconsin & Illinois (分會)	24	
台灣		13
Total	881	106 987

網頁組

黃玲玲

今年網頁, 除了逐年必要的更新之外, 演講局有全新的面貌。不過感覺最有成就的是工作人員的相片一百分, 當我把最後一張相片放上去之後, 我相 NATWA organization 的頁面相有夠久欸!

五月開始, 除了新年度的資料會漸漸更新之外, 我也和慧娜參詳過, 計劃舉辦科技講座。

過去一年感謝會長、秘書、歐春美以及所有工作人員的支持和配合, NATWA 的網頁資料不只愈來愈齊全

各組報告

也能時時更新。希望新年度的工作人員，若接到秘書跟你們要相片或資料時能及早提供，維持 NATWA 網頁的即時性。

NATWA 網頁的豐富是因為有大家的參與和努力，網頁組歡迎有興趣的姊妹來加入，如果你對網頁製作不熟或不會，一點都不要緊，可以來參加講座，做伙來學習。

後記：有發出邀請，果然有成效。網頁組有新成員，歡迎章美茜、廖淑真加入網頁組以及施伶泓繼續服務，感謝她們的參與。如果您有興趣，歡迎隨時加入。

聯手組

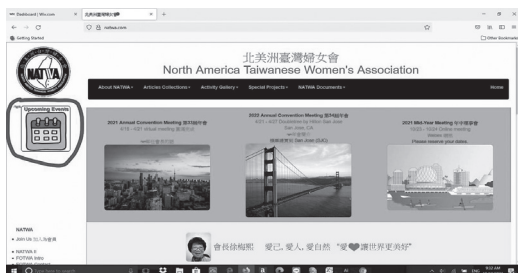
陳彩雲

聯手組的工作包括：

- 對內促進會員之間的溝通及聯誼，製作 NATWA Events Calendar，鼓勵會員參加總會、各組和分會舉辦的活動
- 對外與 FOTWA 會員和其他相似的團體聯絡及交流
- 和其他相似的團體聯絡及交流

疫情期間，除了總會活動之外，許多分會和工作小組都用視訊舉辦很好的活動。聯手組為讓所有會員都有機會參加視訊活動，製作 NATWA Events Calendar，連結在 NATWA.com。聯手組組員分配負責區域如下：

- 葉錦如 - Louisiana、南區
- 歐春美 - AZ、San Diego、Vancouver
- 溫明亮 - Detroit、OK、Toronto
- 賴慧娜 - Kansas、St. Louis、西北區
- 賴淑卿 - S. CA、WILL、西南區
- 陳君瑜 - NJ、東北區
- 林斐元 - Boston、Hawaii、OR-SWWA
- 陳彩雲 - NY、N. CA、中西部



February 2022							Today
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	
30 2:00 PM 多倫多分會 - Webex Semi...	31	1	2	3	4	5 7:30 PM 多倫多分會 - 回家探親拜家	
6	7	8	9	10	11	12 10:30 AM 麻州分會 - 春節視訊聯歡	
13	14	15 3:45 PM NATWA Cares WebEx...	16	17	18 8:30 PM NATWA HQ - 黃絲絲老師	19 5:00 PM 北加州分會 - 北加州臺灣同鄉...	
20	21	22	23	24	25	26 3:45 PM NATWA Cares WebEx... +1 more	
27	28	1	2	3	4 7:45 PM 紐約分會 - 籃球	5 8:00 PM 2022北美洲海外	

下圖是 TWANZ 紐西蘭台灣婦女會環保愛地球美食饗宴及 21 週年慶



NATWA 宗旨之一是促進世界和平，下圖是聯手組於 10/9/2021 舉辦的跨國際講座「台灣婦女的國際人道參與」。

主辦: NATWA 聯手組

台灣婦女的國際人道參與

2021年10月9日
11 am (EST) | 8 am (PST)

主持人
林斐元

講員
Salim Nabi 袁志君 楊怡庭

Virtual meeting link: <https://natwa.webex.com/meet/HQ>

各組報告

提名組

張秀滿

今年提名組的成員，除了召集人張秀滿外，還包括：
 留任區理事：黃鳳鳳、張美里、林淑卿
 卸任分會會長：林瑞葉、林承芳、陳雨辛、林玉英、陳碧鴛
 大家經過數次的 email 與 Webex meeting，進行提名、投票和討論，最後順利的選出候選人為
 副會長：陳慧中
 東北區區理事：陳雨辛
 西南區區理事：賴淑卿
 南區區理事：章美茜
 感謝她們勇於承擔，接受挑戰。提名作業順利完成。

出版組

周佩瑾

NATWA 2021 – 2022 出版組組員

組別	姓名
聯誼通訊	周佩瑾
	蘇郁璉
	林北麗
會員通訊	張月英
	林婉玉
	王宇莉
	戴秀琴
	賴慧娜

NATWA 出版組

	2020 - 2021	2021 - 2022		2020 Budget	2020 Actual	2021 Budget	2021 Actual
會員人數	985	987	Layout & Printing Cost	\$9,500.00	\$9,827.63	\$10,000.00	\$9,509.00
聯誼通訊	1,031	1,000	Shipping & Postage	\$4,000.00	\$3,669.54	\$4,100.00	\$3,595.69
會員通訊錄	1,017	990	Total	\$13,500.00	\$13,497.17	\$14,100.00	\$13,104.69

Team Taiwan

簡安齡

2021-2022 美國政府雖然全面推動民眾打 COVID 預防針疫苗接種，但是 COVID 的突變種仍然不能讓大家掉以輕心，所以戶外群體活動也是受大家禁足關注，Team Taiwan 還是沒能恢復以往的成績。

我曾給各分會長及區理事寄出問卷調查，結果並不踴躍，只期待疫情過後能創造新的生機，同時我們也期待大家能給我創新的建議。

以下有兩隊成果圓滿，值得嘉勉：

1. Team Toronto 姊妹戶外活動支持 cancer research
2. Team New York 姊妹組啦啦隊支持超馬 3,100 Mile 活動的台灣選手亞洲第一人羅維銘

總結 Team Taiwan 2021 預算 \$1,000，支出 \$540，未用仍歸於 NATWA Fund。

視訊組

溫明亮



視訊組是今年新成立的工作小組，由於疫情的關係，梅熙會長覺得有需要這一組來幫忙總會的視訊活動。2021 - 2022 一共辦了十幾次總會的活動，外加

各組報告

年中理事會和年會系列的活動。今年視訊組有六個人，每一次的視訊有 Host、Presenter 和 Backup Presenter，其他的組員都是 Cohost 擔任會議中的場控。剛開始的時候，我們也協助其他的分會和工作小組的視訊活動，也做了幾次的分會培訓。

每次的活動都有做錄影還有拍一些全體的相片，然後分享錄影和照片給姐妹們，沒有參加的人或是要再次觀看的姐妹也有機會觀賞。每一次總會的活動都有一個 Dry Run，讓主持人、主講人、提問人和我們互相認識一下，而且讓他們有個練習的機會，試看影像清晰嗎？聽聲音大小可以嗎？還有 presenter 試放 PPT 檔案或 video，也把流程快地走一遍和做種種的測試。每次的視訊會，我們一定提早 30 分鐘開會議室，讓要試 mic 或試影像的人都可以進來測試，而且有機會讓姐妹們在會議開始前互相問候和打招呼。很感謝我的組員大家分工合作，把這一年來很豐富又忙碌的視訊活動圓滿地完成。

家暴關懷組

林承芳·吳美芬·白珠麗
李碧娥·葉錦如·洪秀華·陳湘惠

This year, 14 chapters reported donations and/or activities. \$2,900 in funds was used to reimburse local chapters for their donations and/or activities.

Detail Donations and Activities:

- ◎ Boston: \$300 donation to Asian Task Force Against Domestic Violence. A seminar was given by Asian Task Force Against Domestic Violence organization's staff.
- ◎ S. California: \$300 donation to the Center for the Pacific Asian Family. A Webex seminar was organized for domestic violence awareness in October 2021. Many chapter presidents and Caring for Domestic

Violence committee members were invited to join the Webex seminar.

- ◎ N. California: \$200 donation to Tri-Valley Haven, a shelter for caring for domestic violence.
- ◎ New York: \$300 donation to Garden of Hope – NY. Co-sponsoring Thanksgiving Turkey Dinner giveaway activities in 2021.
- ◎ Detroit: \$200 donation to HAVEN.
- ◎ Kansas: \$200 donation to Safehome.
- ◎ Louisiana: \$200 donation to Metro Centers for Community Advocacy.
- ◎ New Jersey: \$200 donation to Womanspace.
- ◎ Ohio/Kentucky: \$200 donation and painting donation for the art auction to “The Nest - Center for Women, Children & Families” in Lexington, KY.
- ◎ OR/SWWA: \$200 donation to YWCA Clark County.
- ◎ San Diego: \$200 donation to Casa Cornelia Law Center for their work on assisting the victims of domestic violence legal issues.
- ◎ St Louis: \$200 donation to Safe Connections.
- ◎ Toronto: \$200 donation to Anduhyaun Inc..
- ◎ Wisconsin / Illinois: \$200 donation to Apna Ghar.



Special Projects

Care for Soldiers 關懷美軍

高文莉

We adopted 16 soldier/veteran families during this holiday season. All families were referred to us by the VA and Kansas National Guard offices. Each family sent us their holiday wish lists and was assigned a personal shopper by Cindy, Kansas chapter president. Due to the pandemics, this is the second year we do 'no in-person contact' support. Our shoppers shopped online and had the vendors shipped all holiday gifts directly to their soldier families. We also sent care packages to 6 deployed soldiers. Thank you very much for your support and encouragement.

In loving memory of Jin Barnsdale, NATWA Care for Soldiers project co-chair:

首先，感謝玉英姊讓我們有機會分享南加州姊妹，以 emails 傳達對金碧姊為人的欽佩及思念。我們有深切的共鳴，金碧姊是真、善、美的典範，她讓周圍親友享受到她真誠、善慈和熱情的滋潤力。

Soldier project 是 2006 年由金碧姊極力推薦，而變成 NATWA 的 project。第一年，潘賢敬會長特別將年會的盈餘給了我們；那一年，我們用這筆額外資金給受傷軍人提供緊急補助，給這個 project 定下了鞏固的基礎。金碧姊非常開心。Maybe that's the 'Aha!' moment of her legacy!

這十五年來與金碧姊合作愉快，如今她走了！還特別留下一筆善款，勉勵這個 project 繼續努力。感恩她的貼心之餘，我們了解她的用心，知道關懷受傷軍人是她的 legacy。我們會儘我所能去傳播她的愛心。

金碧姊，請安息！

We'll work hard to spread your kindness, bring more cheer to wounded soldiers / veterans and their families.

From all of us at the NATWA Care for Soldiers project.

Friends of Lai Ho 賴和之友

歐春美

NATWA 賴和小組 / 賴和之友 2021-2022: 張月英、黃美惠、葉寶桂、楊美麗、楊碧珠、李碧娥、李瑞鳳、李素秋、歐美麗、歐春美、溫明亮、廖碧玉、徐梅熙、葛馨濃、林北麗、涂惠鈴、陳惠華、簡黃鳳凰、Amy Hui Mei Liu

以下是去年賴和文化基金會的活動：

- ◎ 2021 台灣文化協會 100 年：啟蒙的飛石活動
- ◎ 第 21 屆全國高中臺灣人文獎，主題是「我們地方的故事」
- ◎ 2021 賴和月「藝起話畫 - 陳澄波」
- ◎ 文協百年 戶外走讀 | 自由 è 向望：走找文化先蹤跡
- ◎ 110 年臺灣文化日 - 臺灣文化協會 100 周年紀念活動：「賞詩」土地上長出來的詩 ~ 文協精神臺灣詩 - 霧峰、清水、彰化

近年文化語言復興在台灣各地漸漸開花，我們的眼界也跟著擴展，賴和之友在今年 2022 開始改名為「台灣文化之友」，我們將支持更多需要拉拔且對文化振興有意義的方案。希望各位關心台灣文化的姊妹加入 NATWA 台灣文化之友的群體盡我們的一點力量給這些為台灣土地奮鬥的團體一些微薄的財力但是澎湃的精神鼓勵。NATWA 台灣文化之友會 Committee: 歐春美、程韻如、李碧娥、張月英、葉寶桂、陳彩雲、陳慧中。捐款請交張月英，謝謝大家！

Anna Chang / 3668 Edgecomb Court, Dublin, CA 94568



Friends of SPEF 國際單親兒童文教基金會之友

吳美芬 (阿香)

今年因為黃越綏老師來 NATWA 婦女會線上演講了兩次，以她個人的魅力，吸引了不少人對國際單親兒童文教基金會的關心。再加上大家發現黃老師的年齡其實和我們絕大多數會員差不多，我們姊妹多已退休在家頤養天年，含飴弄孫或周遊列國旅行，而黃老師至今仍在為社會上的弱勢團體賣命。並且每個月還有台幣一百萬元的「營運費用」要支付，擔子實在不輕。幸好 NATWA 的姊妹們發揮很大的愛心，共有 95 人捐款。其中有兩人捐三次，有九人捐兩次，一共收到 108 張支票。有位金主捐了一萬元，另一位捐 \$4,000，而捐 \$2,000 以上有三位，捐 \$1,000 以上有七位等等，總計捐款達 \$47,000。加上 NATWA 總會補助 \$2,000，總算達到我們當初想幫黃老師，至少募到一個月費用的微薄心願。非常感謝眾姊妹們的善心和慷慨。

Friends of TFT (Teach For Taiwan) 為台灣而教

劉玲霞

One day, all Children.....

願有一天臺灣所有的孩子，不論出身，都能擁有優質的教育和自我發展的機會。

教育是一世代的使命，改變是一輩子的承諾！這是 TFT 為台灣而教 (Teach For Taiwan) 的諾言。

忝為 TFT 的小組長，我來做一個 TFT 簡短的報告。2021-2022 年仍然是艱難和挑戰的一年，我們因為 COVID-19 疫情嚴峻，沒有了 3 年的年會，沒有了 2 年的年中理事會，大家都被關在家裡。在和親人、友人、姊妹們都不能相見，不能互相擁抱之下，仍然要感謝姊妹們的熱心捐款，以及 TFT 的顧問團和工作團隊的努力，今年有 41 位姊妹熱心捐款，一共募到 \$16,850 元。目前 NATWA TFT 財務尚有儲備金 \$37,780 元 (As of 3/31/2022)，在此深深一鞠躬感謝 NATWA 姊妹們的捐款。

2021-2022 年 NATWA TFT project 總共贊助了 \$12,500 給 Teach for Taiwan：

1. \$10,000 贊助一位 TFT 的偏鄉愛心老師 1 年薪資 (\$2,500 由 NATWA Fund 撥款)
2. \$2,500 贊助一位 TFT 老師一次約 10 天國際參訪的費用 (\$1,500 由 NATWA Fund 撥款)。但此項費用在 2021 - 2022 年仍因國際疫情嚴重，國際網路參訪計劃沒能執行，而將此款轉移支持於 TFT 的校友 (老師) 自主留在偏鄉地區成立輔導班，培訓在地師資組織一個創生團體的基金。

在此，誠摯希望 NATWA 姊妹們仍需努力捐款、繼續支持「為台灣而教 TFT」這樣一個有意義的 Project！大家一起為台灣偏鄉教育努力加油！

如蒙捐款，請支票抬頭「NATWA」，寄到

NATWA C/O Julie Yu (林春惠)

451 Sandhurst Dr.

Milpitas, CA 95035

以下為 TFT 2021-2022 年的活動：

2021 年 4 月 17 日 NATWA 姊妹劉玲霞剛好有機會去參觀 Teach For Taiwan 在寶慶路的新居，環境比以前的小地方寬大了好幾倍，真替 TFT 歡喜，據說我們去的 2 個星期前小英總統才去造訪 TFT 的新居！

2021 年八月 TFT 有縮小舉辦 2021 年新年度偏鄉老師的啓程儀式和活動。礙於 2021 年五月 - 九月台灣疫情大規模擴散，幾乎 NATWA 的姊妹們都不在台灣，非常遺憾沒有姊妹去參加，見證他們的活動。

2021 年是「為台灣而教」TFT 成立的第 9 年，他們 9 年來從第一年只送出 4 位老師，累計至今年 (2021-2022) 送出超過 400 位以上的青年老師投入，足跡遍布台東、屏東、台南、雲林、花蓮、南投等 8 個縣市，影響遠超過 5,000 位小朋友，因此也有即將超過 300 人的 TFT 校友用網路持續串連而在影響教育的各關鍵途徑中奮鬥。

NATWA 對 TFT 未來計劃與展望：

1. 持續支持一位 TFT 的偏鄉老師 - \$10,000 元
2. 持續支持一位 TFT 老師參與國際網路交流 (Teach for All) - \$2,500 元
3. 持續與台灣 TFT 互動，連續深度瞭解 TFT 的近況和需要。

第 34 屆會員大會紀實

徐梅熙



今年的會員大會，分三天以 Webex 視訊舉行。

4/23 第一天，在主席梅熙會長宣布會議開始後，即由中西區理事林碧玲主持進行議程。首先請香梅前會長領唱會歌，接著有蔡英文總統和童仲源僑務委員長以母語錄影致詞。蔡總統致詞時表示「北美洲臺灣婦女會」是海外臺灣人重要組織；也是北美地區國民外交的代表。疫情期間發動愛心捐款、捐物資，讓國際看到臺灣正能量，看到臺灣婦女會這麼用心，政府會更努力打拼。童委員長則在致詞表示「北美洲臺灣婦女會」長期為臺灣發聲、維護女性權益、聯繫鄉親情感、宣揚臺灣文化、讓世界看見臺灣，貢獻良多。希望臺灣婦女會會員繼續給予政府最大的支持和協助，一起繼續為臺灣打拼，並祝福年會圓滿成功。

接著是會長、副會長和 5 位區理事報告了會務。而後逐一表決 4/16 年前理事會決議的 12 項議案，由於議案的討論熱烈，時間超過預期，不得不臨時更改議程由呂秋宏介紹新名譽會長許聖美，並經由與會者一致通過後，隨即宣布當日會議結束。在東部時間 9:00PM 開始由鄭昕教授主講「成為台美人：冷戰與戒嚴時期的認同、行動與監控」。精彩豐富的內容觸動眾多聆聽者的心聲，記憶起早期來美留學生為追求「台灣民主化」的各項政治運動。

年會第二天，4/24 繼續前一天的議程。首先選舉組公布投票結果，副會長當選人：陳慧中。東北區理事：

陳雨辛。南區：章美茜。西南區理事：賴淑卿。並提出 6 位提名組成員名單。接著新、舊會長由會議監督歐春美監交，第 35 屆新會長賴慧娜正式接棒。並在新名譽會長許聖美致詞後即介紹新年度工作人員。而後也由大會表決通過新年度的 Operation Fund 和 NATWA Fund。隨後介紹年中和年會日期地點和會後旅遊等事宜，以及新年度主題「生態平衡、相輔相成」和新的工作計劃。接著由西北區理事陳淑婉接手主持，25 位組長們都很準時在 2-3 分鐘內完成個人報告。6:00PM (PST) 開始施麗媛醫師的演講，她全程以流利好聽的台灣話為大家講解「遠離孤獨·Stay Connected」，鼓勵大家走出疫情的陰影，強調好品質人際關係的重要，博得滿堂彩聲。

4/30 是年會第三天，由林素梅姐妹主持，17 個分會長報告，大部分的分會雖在疫情中也都努力為她們的分會提供了不同的活動。接著由副會長慧娜策劃的同心圓登場，視訊組兵分三路，參加的姐妹可以分別進入 breakout room 選擇自己喜歡的主題來聽講員們分享的經驗。3 組節目精彩多元，最特別的是第一組，4 位姐妹的平均年齡才 45 歲，年輕亮眼的笑臉，條理分明的敘述，幾位新秀姐妹能夠融入分享，真為年會生色許多。

三天的會員大會在整個團隊同心合力、花費許多時間和精神的充分準備以及會員們的支持和合作下，順利圓滿的完成，謝謝大家！



主講者鄭昕教授介紹

賴淑卿

大家好！我是南加州的賴淑卿。我今天很光榮，很難得的來介紹我的女兒 Wendy Cheng。

Hello, I am Shu Cheng, please bear with me that I am going to introduce Professor Wendy Cheng in Taiwanese.

Wendy 在 Madison, Wisconsin 出生，在台美人家庭大漢，從細漢就愛寫東西，並且對台美人在 60-80 年代，在美國校園的活動很有興趣。Wendy 的中文程度有限，她的父母有時還要做她的翻譯和研究助理。

#1. Wendy 是一個作家，學者，也是教授。她的專門是有關各種族群和美國研究。

#2. Wendy 現在是南加州的 Scripps College 的副教授，她也是 Claremont 各校區的美國研究的系主任。她大學是讀哈佛的英美文學，研究所是柏克萊和南加大的美國研究。

以下我就用 Wendy 發表的作品和書來介紹她在台美人和少數族裔這方面的研究：

#3. "Taiwanese/American Migration and Cold War Politics"

這本書是她在寫的新書，Wendy 訪問了很多台美人，其中包括幾個咱 NATWA 的會長。這張是 1979 年 San Diego 同鄉在我家烤肉聚會的相片。裡面有咱的財務琰華夫婦，咱的姊妹陳淑雲，范清亮夫婦。那時 Wendy 2 歲，在前排最左邊的我的旁邊。

#4. "The Bold and Unruly Legacy of Chen Wen-Chen"

這篇是去年發表的有關陳文成事件的文章，Wendy 常說學術界有關台美人的研究太少，不成比例，她想要提高台美人在 American Studies 的能見度。

#5. "Landscapes of Beauty and Plunder"

這是關於南加州的 Descanso Garden 裡面有名的茶花，Wendy 的研究，把功勞還原給二次大戰被送到集中營的兩個日裔美人的家庭。

#6. "In Rancho Santa Fe, We Were Orientals"

這篇是探討一個台美人家庭（也就是 Wendy 成長的家庭）住在 San Diego 郊區 Rancho Santa Fe 的故事。

#7. "The Global, Imperial, and Capitalist Roots of Anti-Asian Hate"

這篇是探討最近美國反亞裔事件。

#8. "A People's Guide to Los Angeles"

這是她和兩位教授合寫的得獎的書，用社會和歷史的角度來寫城市導覽，來認識一個地方。後來 "A People's Guide" 變成系列書。

#9. 最近出版的系列之一的 "A People's Guide to New York City" 裡面有 Wendy 介紹台灣之音，文中也提到 1970 年黃文雄在 New York 槍殺蔣經國未遂的歷史。

#10. 這就是書裡面 Voice of Taiwan 的部份

#11. "The Changs Next Door to the Diazes"

這本書有得獎。是有關住在南加州不同的族群的研究和探討。

Wendy 今天的講題是 "成為台美人"，副標題是 "冷戰與戒嚴時期的認同，行動與監控"。咱現在就來歡迎阿昕教授，Let's welcome Professor Wendy Cheng.

<https://wendycheng.com/articles/>



成為台美人： 冷戰與戒嚴時期的認同、行動與監控

鄭昕教授演講 / 賴慧娜整理記錄

鄭教授表示，她當天站在這裡是因為她的父母對台灣的爱深深影響了她。

鄭昕教授講正在撰寫並將由 University of Washington Press 出版的著作《Island X: Taiwanese Student Migrant and Cold War Politics in United States》。

她訪問了多位致力於海外民主運動的台美人，包括多位 NATWA 前會長，這本書是台美人的共同故事，但不是太多美國人知道，在美國這是第一本這樣的著作。

由於鄭教授涉獵文獻廣泛，採訪對象不下百位，本文僅錄演講大要。

鄭教授由父母鄭德昌、賴淑卿來美留學說起，因參與學生活動被列黑名單而不能回台，在美國期間深入參與台美人社區營造。

鄭教授的新書是為台美人的形成，留下可貴的史料與解說。

書分兩部分，共五章，包括可貴的結論。

第一部分，第一章講到在冷戰時期，美國與台灣（中華民國）的關係衍生出來的移民潮、海外運動與監控。第二章講到台獨意識的形成，美國成為台灣左翼大本營。

在 1960-1980 間在美國有約十萬台灣留學生，大部分學工程、醫學，他們來到美國脫離國民黨的集權統治，互相串聯，成立同學會、同鄉會，形成生活、教育與社交的大網路。台獨刊物在美國各地流行，蔚成風潮。

第二部分，第三章，冷戰時期，美國意想不到的後果是台灣人的積極參與政治，當時台灣留學生中有百分之二十是積極參與者，百分之五十是同情者。致於為什麼他們會如此積極，要由史明的《台灣人四百年史》

中去找答案。台灣人的歷史是反殖民的歷史。

鄭昕教授訪問了傑出台美人李遠哲、黃再添、游正博、林文政、范清亮等人，印證了「反殖民產生出台灣意識」的說法。他們以刊物、台灣之音、組棒球隊等

宣揚台灣意識，有別於國民黨灌輸的中國意識。

她的受訪者很多人說：「若不是來美國，不會有這麼強的台灣意識。」

第四章，人權凌駕國家，作者列舉國民黨佈署無孔不入的校園間諜，製造多起妄殺無辜的黑名單，陳玉璽、黃啓名、陳文成等事件，令人髮指。

結論：意外的活躍者

台美人的生活、經驗與意識是由政治所塑造，國民黨的監控，替自己製造對立，使這些留學生更團結。因為美國支持國民黨，台美人對美國政府有著矛盾的感情。各大學校園是台美人的社會與政治的形成園地。也形成今日的台美人。

鄭教授最後指出，台灣雖然民主了，但是他的國家身分尚未明朗，尤其當中國崛起成國際強權之間。



「拒絕孤獨 保持連結」 Stayed Connected— 後疫情時代, kap 家己、kap 人、kap 自然、kap 信仰, 再連結 ê 心路歷程

施麗媛醫師演講 / 張秀滿整理記錄

2020 年 1 月, 我恰往年全款轉去台灣, 恰厝內 ê 長輩做伙過舊曆年。

有一日我 tī 信義計畫區 kap 朋友做伙食飯。台灣 ê 物件實在真好食, 五花十色, hi 彼時 ê 人生是彩色 --ê, 充滿期待。我計畫 5 月欲去瑞士旅遊, 朋友嘛招阮秋天做伙去東岸坐 cruise, 看紅葉。彼時 ê 生活真快樂。全時, 嘛有消息傳來, 講中國有一種親像 Sars ê 肺炎爆發, mā 有武漢封城 ê 消息。以我過去第一線經歷 Sars ê 經驗, 我想這個病早慢一定會 thòà 到台灣。台灣 ê 公共衛生做了真好, 應該佇 1-2 個月 tō 會當控制。美國離中國真遠, 病例應該袂 siu 濟。欲離開台灣進前, 我去家樂福買 2-3 盒嘴閻, 予我 ê 爸爸、媽媽 kap ta-ke, 我 tō 放心轉來美國。

無想到, 轉來了後, Washington State 已經有全美國第一個病例。無外久我踮 ê 灣區, 有 1 個, 10 個, 100 個病例, koh 一直 teh 增加。到 3/1 灣區 6 個 county 宣佈 Shelter in Place, 我趕緊去查 “Shelter in Place” 是啥物狀況? 封城? 欲封到啥物程度?

原本每日攏塞車 ê 金門大橋, 無車嘛無人, 冷冷清清, 看起來真奇怪! 人呢? 原來人攏衝去超級市場搶買水、搶買衛生紙。Costco 人 kheh 人, 逐家完全無 teh 驚, 袂記得新冠肺炎是傳染病! 為啥物欲搶買衛生紙? 新冠是肺炎, 毋是歹腹肚。逐家嘛去超級市場抑是網路頂搶買米、買食物。有一位朋友奉太太 ê 命令去買米, 結果 kan-na 搶著一包 50 磅 ê 紅豆 -á。後 -- 來, 家己食袂去, 愛四界拜託人呷, 予太太罵 kah 臭頭, 予朋友笑 kah 落褲! 物價 ê 波動嘛真厲害, 一打雞蛋愛 \$6.99。這種現象發生佇物資真豐富 ê 美國, 予我真錯亂。

繼 -- 落 - 來, 美國 ê CDC tō 花 kō-kō, 講健康人毋免掛嘴罨, 破病 ê 人才需要。結果有東方人因為掛嘴罨繼予人拍。後來政府才改講所有 ê 人去公共場所攏愛



NATWA 4/24/2022
Post-Conference Speech
拒絕孤獨
STAY CONNECTED
後疫情時代, 與自己 與人 與自然 與神再聯結
講員: 施麗媛醫師
時間: 4/24/2022
美西時間 6:00PM-7:00PM
美東時間 9PM-10PM
Click anywhere to join
<https://natwa.webex.com/meet/HQ>

施麗媛醫師
簡歷: 台大醫學系畢業
Mayo Clinic Research Fellow
台北榮民總醫院骨科主治醫師
林口長庚醫院骨科主治醫師
桃園聖保德醫院教學副院長

掛嘴罨, 規定反來反去。有人遵守規定, soah 買無嘴罨, 四界亂 chōng。有人甘願死嘛無 beh 掛, koh giah 槍去抗議, 一時社會亂糟糟。嘴罨 mā 亂掛一通, 有人 teh 掛 súi, 愛 kap 衫配色。其實掛嘴罨是 beh 防病毒, 密封 ê 效果才是上重要。

病毒是 tùi 中國傳 -- 出 - 來, 有人對中國人有敵意, 繼予一寡東方人受害, 社會變作無安全。有人要求人 kap 人中間 ài 有距離, 上好超過 6 呎, 逐家 tō 疑神疑鬼, 盡量 kap 人保持距離。Koh 有一說, 講病毒毋是 kan-na 飛沫傳染, 嘛會經過空氣傳染, 逐家被逼, 關佇厝內, 結果造成另外一種壓力。親像夫妻佇厝內工作 koh 愛照顧囡仔、煮三頓、佇厝長時間逗陣 mā 容易冤家、

公司裁員、減薪、物件起價等等。Koh 有傳來親 chia 朋友感染新冠肺炎過身 e 消息。慢慢 -á, 咱恰人 e 連結 tō lú 來 lú 疏遠。看著人濟, tō 無自在。壓力、鬱卒、驚惶 e 感覺 愈來愈嚴重 相對 e 人恰人 e 關心扶持無 -- 去 -ah! 真濟人 bē 當恰孫 -á 逗陣。我是一個基督徒, 也失去每拜六 e 團契恰禮拜後 e 交陪。不管是信仰生活, 抑是日常生活, 咱會當得著 e 安慰, 全部歸零。有人真緊張, 收著 e 批, 愛因仔車庫, 一禮拜後才敢提入門。另外, 社群媒體一直傳來一堆真真假假、奇奇怪怪 e 消息, 那有法度看 neh!

真無簡單, 疫苗仔 2020 年 12 月研發出來。大家 tō 緊來研究叨一牌 e 預防射 khah 有效? 逐日聽一寡名嘴講來講去, 比來比去, 實在有夠吵。Koh 愛趕緊上網預約, 搶名額, 衝來衝去, 舞來舞去, 緊張緊張, 刺激刺激。注著射, 感覺加一層保護, 比得著獎券 koh 較歡喜。但是病毒比人較厲害, 伊 tō 開始變種。講注射半冬後 tō 無效, 愛 koh 注補充劑。補充劑注了, 病毒 koh 再變種, 這擺講 kan-na 4 個月有效, 愛長輩緊 koh 去注第 4 筒。二年過去, CDC 講雖然新 e 變種, 真容易感染, 但是若有照規定注預防射 感染著無需要 tōa 院 重症、死亡 e 機會真低 講咱 ài kap 病毒共存 恢復正常生活。但 ná 像回不去了……

有人有強迫症 (obsessive), 每日固定 e 時間一定愛看新冠肺炎 e 新聞, 看著愈來愈濟人破病, 愈看愈驚。嘛有人真久無恰人逗陣, 有 social anxiety, 甘願一個人關仔厝裡。

新冠肺炎流行以前, 西方國家因為受自由主義、個人主義 e 影響, kap 真緊 e 生活步調、科技 e 高度發展, 孤獨已經是一個普遍 e 心理問題。仔 2018 有研究發表, 美國 60 歲以上 e 人有 27% 家己蹓, 其中 koh 有 43% 感覺真孤獨, in e 平均歲壽比一般人較少。孤獨對身體 e 危害比過肥 (obesity) koh 較厲害, 恰每日 pok 15 支薰 e 後果差不多。疫情以後, 因為驚感染著病毒, koh 較離人遠遠, 加添孤獨 e 強度。美國前任 e 衛生局長 Vivek Murthy 有出一本冊《Together》提醒世間人, 大流行病真明顯, 咱看會著, 但是孤獨對健康 e 影響 koh 較大, 但是無人注意。孤獨是一個真主觀 e 感覺。恰你恰恰濟人接觸, 無一定有關係。你嘛有可能 tī 一個鬧熱滾滾 e 場合, 感覺孤獨。人是高度社會化 e 生物, tī 感情上需要有人支持, mā 需要仔有共同信仰恰價值觀 e community 被認同。NATWA tō 是一個例。

仔《Together》這本冊, Dr. Murthy 講人常常拒絕承認家己是孤獨 -- e。因為孤獨可能表示你無受歡迎, 抑是社交能力不足。致使孤獨這個大流行病嚴重性被低估 (underestimate)。孤獨對身體恰心理攏有真歹 e 影響, 是一個慢性 e 病, 時間愈久愈困難回復 (reversible), 時間愈久愈嚴重, 是惡性循環。孤獨對健康 e 影響是多方面, 親像增加 depression、自殺 e 念頭、記持 e 退步、甚至 dementia。koh 會增加壓力、失眠、心血管病、高血壓、心肝頭 phók-phók-chhing、藥 -á 烏白用 (substance abuse)。

嘛有人因為追劇, 日夜倒反, 違反生活中日夜 e 節奏 (circadian rhythm)。現代人生活, 電視恰 3C 用品過度使用, 產生 e 藍光是破壞 circadian rhythm e 原因。厝內囤積 e 真濟食物是造成糖尿病, 高血油, 過肥, 新陳代謝毛病 e 原因。心理 e 變化, 漸漸造成身體 e 病痛, 健康亮紅燈。有心理學家發明一寡新 e 名詞, 親像 pangry (pandemic + angry)、COVID fatigue、COVID blahs (feel empty)、Coronasomnia 等等。

若有人感覺家己怪怪, 欲按怎做?

愛誠實面對家己, 自我審查。kap 家己對話, 聽家己 e 心聲。有一句話講: 當你開始疼惜你 e 情緒, 你 e 情緒就會開始疼惜你。

醫生講欲改變情緒 e 變化, 有幾個原則:

第一 ài 看重咱 e 心理健康, 知影家己, 善對家己。

第二接受每一人 e 無全, 包括反應 e 速度, 尊重, 有同理心, 無需要做比較。

予你緊張 e 代誌, 毋通閃避, 愛慢慢去接觸, 予家己習慣, 醫學上叫做 desensitization。另外, 會使做其他 e 代誌, 轉移注意力, 醫學上叫做 decentering。以我家己做例, tī 疫情中間研究煮食, 煮真濟無全 e 料理, 實現我做廚師 e 夢想。畫圖、攝影、嘛有全款 e 效果。最近有一個長青團體欲恢復聚會, 主理 e 人敲電話聯絡, 才發現有人因為孤僻無愛出門、有人中風坐輪椅、有人過身、有人失智、有人癌症尾期。2 年 e 疫情予一寡過去 e 社會關係已經變調去。

人若孤單, 無好 e 人際關係, 敢有要緊?

Harvard 大學 tī 1939 年開始做一個全世界做上久 e 研究, 分二個對照組, 經過 75 年以後, Dr. Robert Waldinger 發表實驗 e 結論是 “Good relationships

keep us happier and healthier. Period. ”

Three secrets to happiness: close relationships, quality of relation, stable and supportive marriage.

General rules to have a good relationship:

- ◎ Give time (put more time aside to connect with your friends and family.)
- ◎ Be present
- ◎ Listen / Let yourself be listened to
- ◎ Support, respect, trust

實際 beh 按怎做？

敲電話互相請安。若有視訊活動，盡量參加。做伙去 hiking、大聲講話。Tī 外口聚集，掛嘴閩互動，保持社交距離。做伙做善事，親像關心長輩、煮飯予 homeless ē 人食、做嘴電、做醫療帽仔等等。最近蘇俄恰烏克蘭 ē 戰爭，嘛有真濟人出手樂捐。幫助人 --ē，心內有喜樂。UBC 有一個研究，講做義工，常常幫助別人 ē，bē 血壓 koān、bē 有鬱卒病、失智症、會長歲壽。聖經講『施捨 ē 比接受 ē koh 較有福氣。』

健康需要運動，關 tī 厝這段時間，有人做 yoga、有人做重訓。我 kap 我 ē 先生，逐日出去行路，看著日頭照常 tùi 東旁出來，西旁落山。看著過去車出車入無注意著 ē 日出 kap 雲彩。春天花開、熱天瓠仔菜瓜生滿藤，秋天楓仔葉轉紅，冬天落葉。四季照常 teh 運作。接近大自然會當予咱放鬆身體、平靜心情、減少壓力、加強免疫能力，減少焦慮 (anxiety)、鬱卒，增加認 bat，心神集中等等好處。

阮逐日 tī 厝 ē 附近 seh 來 seh 去。一冬以後，阮決定一禮拜 beh chhōe 一日去 khah 遠 ē 所在流浪。先 tùi region park 開始，後來行 khah 遠，去 state park。去到 Halfmoon Bay，沿海邊散步，看著真嬌 ē 野花，美麗 ē 太平洋。Koh 走較遠，去有名 ē 17-Mile Drive，看著海邊 ē seal 照常呷飽飽 teh phak 日頭，mā 看著真濟 ē 帝王蝶。因為離厝有 khah 遠，tō tī 海邊 ē 旅館 tòā 一暝，去餐食海產，感覺心靈得著飽足。Lú 行 lú 遠，65 歲 ē 生日 tō 三日二暝來去 Lake Tahoe 旅客真少 trail 差不多 kan-na 阮兩人 teh 行，連 beaver 攏走出來拍招呼，予阮感覺家己是真真正正 ē 好額人。

Yosemite 是加州有名 ē 國家公園，不管啥物季節去，

人攏真濟，旅館 mā 真歹訂。結果，疫情期間，看著廣告 teh 促銷。好 --ah! 來去。結果無旅客 ē 冬天 ē Yosemite 實在真正 súi，chhìn-chhái 一條小路，giah 頭一看，攏親像月曆頂面 ē 美景。踏白雪，看日頭落山，看雲彩 ē 倒影，真嬌，koh kan-na 阮 teh 欣賞。

連續出去旅行幾佰遍，身、心、靈，攏得著飽足。我 mā 發覺，我已經敢去餐廳呷飯，敢去 tòā 旅館，敢行路邊 kap 生份人講話。這種漸漸增加去接觸 ē 方法，tō 是醫學上講 ē descenterization。

天文物理學家 Carl Sagan 講 “If we are to survive, our loyalties must be broadened further, to include the whole human community, the entire planet Earth. ”

佇旅遊中間阮嘛有看著一寡予人擔心 ē 現象，親像氣候變遷，北加州雨水愈來愈少，因為氣候 ta 澀引起 ē 野火，一大片烏 lu-lu ē 樹林。咱 kan-na 有一粒地球。咱愛有綠色 ē 生活，tō ài tùi 食衣住行育樂買等生活小細節做起。每一個人盡一份心意，地球 tō 會當喘一口氣。

最後，我 beh 恰大家分享信仰 ē 氣力，信仰是一種理念，是一種生活方式。生活方式會影響身體健康，我 ē 信仰教我愛常常喜樂，不住祈禱，凡事謝恩。羅馬書有講佇患難中愛歡歡喜喜，因為患難生忍耐，忍耐生老練，老練生向望，向望 bē 落空。COVID-19 ē 患難 tō 是按呢，咱有經驗了後，慢慢恢復正常 ē 生活。有宗教信仰，有屬靈 ē 生活，對咱 ē 健康有真大 ē 幫贊。咱無欲 koh 閉關自守，欲 kap 家己、kap 人、kap 自然、kap 信仰，koh 再連結。但是嘛愛注意家己 ē 身體健康，做一個有社會責任 ē 人。

2020 咱為著健康，被迫孤獨。

2022 咱為著健康，拒絕孤獨，保持連結。



2022 同心圓

賴慧娜

NATWA 姊妹真正讚
五湖四海來相牽；
你講我聽無論歲
話題精彩同心圓。

今年同心圓有三個主題，請來自不同年齡層的姊妹分享生活經驗與心得。講員中有多位年輕姊妹，有幾位是第一次參加 NATWA 年會，希望藉此機會搭築世代傳承互相學習的橋樑。

#1 生活的三角習題：自我、家庭、社會的平衡點

Balance Point of My Life: Self, Family and Community
As females, we face the same challenges, our grandmothers, mothers, ourselves, the challenges seem never to change, generation after generation, we try to pursue personal growth, fulfill family responsibility, and long for community participation. Must we choose one for the other? Let's share our thoughts, and what we learn from our grandmothers and our mothers.

身為女性，有一個共同的課題要面對，我們的阿嬤、母親、我們自己，不管生在甚麼世代，那課題似乎沒有改變過。也許解答的方式與工具不同，課題的本質卻是相同的，我們在追求自我、家庭責任、社會參與間折衝尋找平衡點。時代演進，課題的挑戰越嚴厲。我們邀請年輕姊妹來分享她們面對挑戰問題時的解決方法，他們的阿嬤、母親的經驗留下甚麼樣的遺澤給她們，她們如何找尋自己的途徑，可以累積經驗給下一代。

主持人：林碧玲 (Toronto Chapter、中西部理事、宜蘭人)。
講員：邱正鵬 (New York Chapter、分會副會長、台灣客家人、金融規劃師)。
黃馨瑤 (South CA Chapter、mother of two)。
陳湘惠 (Saint Louis Chapter、分會副會長、高雄人、律師)。
鍾璟環 (South CA Chapter、高雄人、任職非營利組織)。

#2 人生的變化球 – 逢山開路 遇河搭橋

My American Dream

We came to the United States with a dream, small dreams, like earning a PhD degree, landing a good job, financial security, etc. Big dreams, like supporting our mother country, Taiwan independence, etc.

After all these years and efforts, did lives reward you for what you asked? Let's share gifts from life and celebrate our prime time together.

我們來美國時，都懷抱著一個夢。小夢例如：學有所用、五子登科、博士袍加身、無災無病到公卿；大夢譬如：福澤故鄉、台灣獨立、揚眉國際等等。人生行路往往山迴路轉，是否？驀然回首，會心一笑。我們邀請幾位姊妹來分享她們豐盛的人生經驗，她們或是經歷職場的、創業的、健康的或是各種不在預期內的挑戰。請來聽聽她們的故事，也請帶來妳的故事與大家分享。

主持人：黃玲玲 (Detroit Chapter、來美隨波浮沉 IT 潮流、退休新鮮人)

講員：高淑敏 (South CA Chapter、台北人、2016 南加分會會長、政府單位退休)。

許聖美 (Wisconsin / Illinois Chapter、台北長大的台南人、許氏參業集團副總裁)。

賴淑卿 (South CA Chapter、宜蘭人、生物科技領域工作多年、已退休)。

黃喜代 (Hawaii Chapter、分會會長)。

賴琦亮 (Lóa Ki-Lian, Wisconsin / Illinois Chapter、分會副會長、彰化員林人)

#3 與疫共存

To Live with Pandemic

First of all, I like to congratulate all our attendees who had conquered the fear, bravely stepped out of the shadow of COVID-19, and prepared themselves for a new life post Pandemic.

COVID-19 has changed our society, including culture, economy, education, spirit, even the way of living, the value of life etc. It seems clear that the battle will continue. Please tell us how this pandemic inspired your life and thoughts.

首先要恭喜今年出席年會的姊妹們，你們有勇氣走出兩年來武漢肺炎的陰影，正面迎向未來。這場世紀瘟

疫影響了整個社會生態，包括生活、文化、經濟、教育、觀念、心靈、人際關係等等，其餘波未息，暴露了人性的弱點與優點，無人能倖免。請姊妹們來分享，你如何面對這場衝擊，在後疫情的未來我們應以怎樣的心態來與病毒共存。

主持人：許淑貞 (Boston Chapter、分會會長、彰化人、專業企管)。

講員：簡安齡 (San Diego Chapter、Team Taiwan Chair、前區理事、板橋人、公衛醫療護理專業)。

蘇郁璵 (Ohio/Kentucky Chapter、分會會長、台北人、IT人、年會新鮮人)。

陳佳樺 (Vancouver Chapter、分會會長、中醫師)。

羅瑞梅 (South CA Chapter、分會副會長、貸款業)。



同心圓 Group 1

生活的三角習題

自我·家庭·社會的平衡點

Balance Point of My Life: Self, family and community

主持人：林碧玲 Pi-Ling
Toronto Chapter 中西部區理事



講員：邱正鵬 Jenny
(New York Chapter 分會副會長)

從全職媽媽-走出一片自己的天地

來自於台灣台北市，苗栗客家人育有一兒一女。高中畢業後先後留學新加坡及美國。取得美國金融學士及多媒體碩士。自求學期間起即積極參與學生運動，以及許多台美人組織，熱愛台灣支持許多台灣運動。2006年全家從亞利桑那州搬到紐約州定居至今。為了自家理財規劃加入金融公司學習，現在是公司的資深經理，也幫助很多家庭做金融規劃。

從一個在美國沒有上過班賺過錢的全職媽媽，在美國沒有家人幫忙的狀況下，從孩子四歲開始尋找大學基金教育規劃，之後通過美國政府的證照考試，到變成家庭財務規劃師。去年兒子上波士頓大學拿到\$5萬2的教育補助，到今年三月先生56歲可以退休到大學兼課做自己喜欢的事情。分享12年走來怎麼做到的。



講員：陳湘惠 Jasmine
(St Louis Chapter 分會副會長)

活出真我-在生活中實踐自我的價值觀

信託及遺產規劃的律師 在高雄出生，在台中唸大學，21歲來美國留學。38歲才決心追求自己的夢想，開始了律師的執業生涯。今年43歲，育有二子分別為13及11歲。目前居住於聖路易，密蘇里州。

在與時間賽跑的忙碌生活中，面對做為女兒、妻子、媽媽、媳婦、台裔律師的多重身份以及親子溝通、職場性別差別對待、有限時間資源取捨和執業生涯規劃的挑戰，我曾經感到徬徨無助甚至對未來失焦。一次又一次的挫敗，一次又一次的自醒，終於找到了讓心慢下來的答案。希望透過同心圓跟大家分享我的心路歷程。



女性的共同的課題，我們的阿嬤、母親、我們自己，不管甚麼世代課題似乎沒有改變過，也許解答方式與工具不同，課題本質卻相同，我們在追求自我，家庭責任，社會參與間尋找平衡點。時代演進，課題挑戰越嚴厲，我們邀請年輕姊妹分享他們面對挑戰解決的方法，他們的阿嬤、母親的經驗留下甚麼的遺澤給她們。

As a female, we face the same challenges, our grandmothers, mothers, ourselves, the challenges seem never change, generations after generations, we try to pursuit personal growth, fulfill family responsibility, and long for community participation. Must we choose one for the other? Let's share our thought, and what we learn from our grandmothers and our mothers.



講員：鍾玟環 Wynn-Jean
(South CA Chapter 分會會員)

非常女性的非常選擇與非常人生

來自高雄，大學畢業來美國探險，結果一探20年，單槍匹馬行走江湖，家人都在台灣，一個人面對異國他鄉的挑戰。

從一無所有懵懵懂懂的留學生，變成異地打拼的上班族，從學生簽證到工作簽證，綠卡到公民，唯一沒有變的，就是一直單身一人。面臨是否要留美發展，工作轉換、愛情抉擇、親情不捨，每一個選擇都是抉擇，每一步都不能回頭，關關難過關關過，如何在每個關口，不忘初心做自己。



講員：黃馨瑤 Sharon
(South CA Chapter 分會理事)

疫情中，帶著小確幸《手作甜點》

彰化人，16歲移民來美，住在紐約與新澤西15年，畢業於紐約大學NYU，2014年搬到南加州洛杉磯，現在任職於Walnut Valley Unified School District 學校的學區。

我是一位單親母親，2012年離異，育有一女一男，13歲和10歲，一直以來，獨自照顧與撫養兩個孩子，平常愛好烘焙點心，每一道點心都是自己上網研究學習，喜歡做點心送給朋友，也有在接單外賣點心。疫情期間待在家，添加了烘焙甜點的小確幸，中式與西式點心，今天很榮幸可以與姐妹們分享我自己做的甜點。



NATWA
NORTH AMERICAN TAIWANESE WOMEN'S ASSOCIATION



從全職媽媽 - 走出一片自己的天地

邱正鵬

跟婦女會的淵源從在亞歷桑納州立大學念大學開始。

那時開始參加婦女會的活動，還記得那時的會長有邀請我入會，但自己覺得還是少女，暫時還不用加入。多年以後搬到紐約，有次參加台灣同鄉會在法拉盛的年會。那時候孩子已經上高中了，就自己跟寶蓮姐說，我現在能加入婦女會了。很開心也很緊張今年從婦女會紐約分會的副會長要接會長，也能有這個機會在年會同心圓分享自己從家庭主婦走出自己的一片天地。

跟很多人一樣 20 幾年前從台灣來美國念書。後來拿了金融學士跟多媒體碩士畢業後，馬上結婚生了兩個孩子。沒正式工作過是全職媽媽。有了小孩時間就很破碎也很忙，美國這邊沒有親人幫忙，找朝九晚五的工作又要顧孩子也是有些困難。當初加入是因為好朋友 Vickie Chiang 的邀約。那時孩子小才 4 歲和 6 歲，聽了一場全面性家庭財務規劃關於省稅、退休、和教育規劃講座後，馬上做了孩子教育規劃，並沒有想能不能做這行，只是想在顧孩子的時候也能學點財務相關的知識，把自己家裡管好。而且又想到這行有老師一對一的教，先生幫我付了 \$100 的學費。就這樣進入了這行。

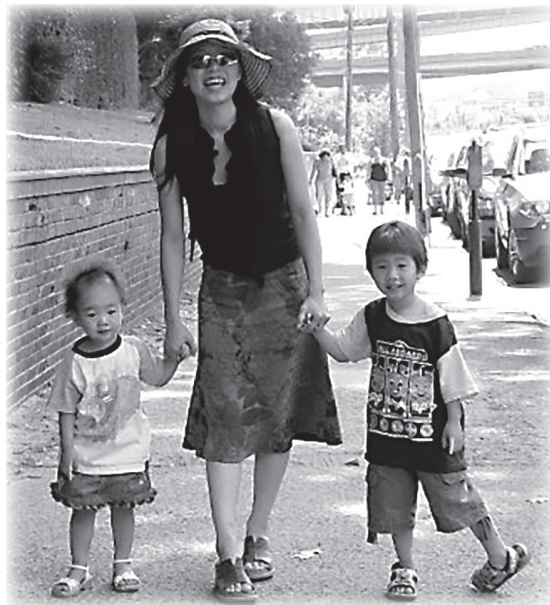
當然一開始都會遇到一些困難，上台自己的名字都說不好，沒辦法馬上踏出自己的舒適圈。在一次公司的年會中，遇到一個做銷售的人。我說我是全職媽媽，那這行對你很容易，



我不會做講座。這個朋友問我如果你小孩一天從學校回來說：媽媽我不會做講座，在台上說話。你怎麼回答你的孩子？我說：沒有人生下來就會的，要慢慢學，從失敗中學習。總有一天會學會的。就這樣這個信念讓我在這行業 12 年裡越來越堅強。

因為自己從全職媽媽走出來，孩子上大學也順利地拿到教育補助金。讓原來一年八萬的波士頓大學學費變成一年兩萬六。同時也幫了很多跟我家一樣，以

前只知道工作存錢但沒有好好的理財，現在也有了自己的事業。我也希望幫助更多的女生有經濟獨立跟達到財富自由。有篇文章說：「全職媽媽是風險最高的職業。沒收入、沒前景、靠的全是男人的良心。所以送給大家獨立和自信，永遠是女人有魅力的特點。」謝謝！





活出真我 - 在生活中實踐自我的價值觀

陳湘惠

在與時間賽跑的忙碌生活中，面對做為女兒、妻子、媽媽、媳婦、台裔律師的多重身份以及親子溝通、職場上性別差別對待、有限時間資源取捨和職業生涯規劃的挑戰，我曾經感到徬徨無助。一次一次的挫敗，一次一次的自省，終於找到了讓心慢下來的答案。這次透過同心圓來跟大家分享我的心路歷程。

「我的天啊」、「不會吧」，這些是我剛開始得知我們這一組同心圓的分享主題時，腦袋裡閃過的想法。每天掙扎在滿檔的行程中，不間斷的開會導致用餐時間不固定，有時候甚至挨餓一整天，所以胃潰瘍一直不見好轉。又常常被客戶追著跑，追問案件的進展，事業上也出現了一個很重要的轉折點。兩個兒子（一個正值青少年）更是需要花時間陪伴聆聽的時期。多重的身份、不同的責任，讓我覺得身心都承受相當大的壓力，好像有無形的力量在朝著不同的方向拉扯著我，生活失焦、失去平衡。這樣的我，對於要分享如何在自我追求、家庭責任、社會參與間找到平衡的這個主題感到相當的心虛。

有天睡前，隨手在床頭書架上拿起了一本 Dr. Brene Brown 的 Dare to Lead。很巧的翻到了 Part Two，187 頁，看到了「Living into your values」這句話。當時的我覺得有種當頭棒喝的感覺。

我們常說要保有初心，確認人生中值得追求及守護的，便不會那麼容易迷失自己。而一個人的價值觀便是心中最重要的那把尺，能夠在受到挫折、遇到挑戰的時候，有所依據，做出不違心的選擇。

這本書提供了一個很棒的練習，幫助我重新檢視自己的價值觀。

書上第 188 頁列出了各種不同的價值觀，不管經過幾輪的篩選，最終目標是選出最重要的兩個核心價

值觀。

第一輪的篩選，我幾乎把整張紙都畫滿了，後來想想，也難怪我會覺得生活失去平衡。我開始一個一個選項去琢磨思考，然後發現有些選項其實是反應了父母或者社會對我的期許，並不是我自己所追求或在意的，比如說要做最好的、要有野心。於是我刪掉了許多選項，留下了對我來說真心會做為依據的價值觀。

經過第二輪的篩選，我的選項剩下真、自信、勇氣、家庭、感恩、健康、寬容、愛、尊重、還有信任。

但很快的我便了解，如果心中有愛、有勇氣，那麼理所當然的會努力活出最真實最有自信的自己。而對別人寬容、尊重、愛護自己和家庭，這些都是自然而然會伴隨而來的。

回過頭看，原來一直以來我都以愛與勇氣做為準則，並在生活中努力實踐以保持初衷。

我 38 歲才決定完成自己當律師的夢想，開始執業。一路走來做為女性的台裔律師，在中西部基本上還是以白人男性律師為多數的法律領域，當然會面臨許多的考驗。但直到今日，我還是很愛我的職業，更是一日都不敢怠慢了客戶對我的信任。常常在面對執業經驗豐富，年資超過 20、30 年的對手律師的壓力下，我還是很能把案子順利完成，贏得他們的尊重，甚至讓一個男性白人資深律師打電話特地跟我當時的老闆讚揚我的表現。我常提醒自己當初為什麼想當律師，並把對這份職業的熱愛轉換成力量，守護我的客戶。先前提到事業上的轉折點便是決擇是否要加入我現在就職的公司。我提起勇氣，走出了舒適圈，接受了我們 CEO 的邀請，成為了這間公司的第二個亞洲律師，並且也是公司將近 50 年來的歷史中的第一個台裔律師。

當然，也會有力不從心的時候。我曾經連續兩個星期忘了去學校接大兒子，讓他在游泳練習結束後，在寒風中足足等了我 45 分鐘。

除了愧疚外，我警覺到我讓工作剝奪了我應該留給家人的時間，失去了接送孩子的過程中和他們獨處，聽他們訴說學校裡發生的所有大小事的機會。於是我跟先生說好，不管再怎麼忙，我都會幫忙分擔接送孩子們，因為那是生活中最珍貴的美好時光。

未來的生活中當然繼續會有挑戰，會有懷疑人生的時候。但我深信心中的那把尺，愛與勇氣，總會指引我找到對的方向。



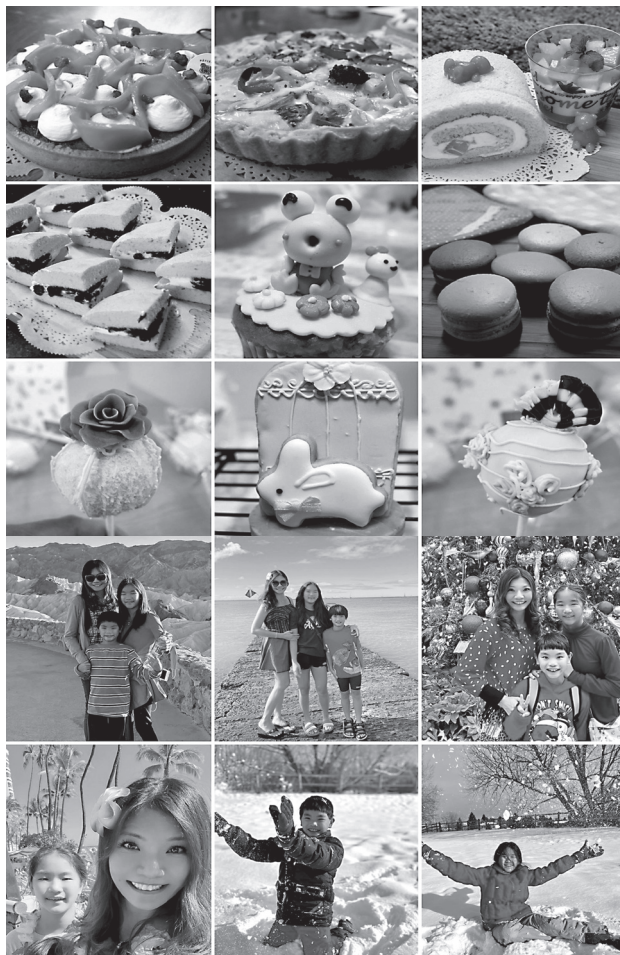
疫情中，帶著小確幸 《手作烘焙》《Road Trip》

黃馨瑤

彰化人，16 歲移民來美國，居住在紐約與新澤西 15 年，畢業於紐約大學 NYU，2014 年搬到南加州洛杉磯，現在任職於 Walnut Valley Unified School District 學校的學區。

我是一位單親母親，育有一女一男，13 歲和 10 歲，2012 年小兒子出生後，前夫離家出走，在台灣等他兩年，他還是執意要離婚，於是 2014 年我帶著兩個孩子搬回來美國，定居於南加州洛杉磯，一直以來，獨自照顧與撫養年幼孩子，平常愛好烘焙點心，每一道點心都是自己上網研究學習，喜歡做點心送給朋友，也有在接單外賣點心。

2020 年 COVID-19 疫情期間，孩子在家上網課，我也不去學校上班，於是在家跟孩子一起做點心，添加了烘焙甜點的小確幸，中式與西式點心，綠豆椪、3Q 肉鬆麻糬餅、太陽餅、芋頭酥、蛋黃酥、杏仁餅、蛋塔、牛軋餅、銅鑼燒、鯛魚燒。疫情期間緩和時，也帶著兩個孩子去 Road Trip，去了死亡谷國家公園，蒙大拿州、德州、紐奧良、夏威夷，讓孩子在疫情期間可以外出透透氣，呼吸大自然新鮮空氣。



非常女 已 非常人生《一枝草一點露》

鍾玟璟

「一枝草，一點露。」多年前在台灣，一個不經意去到的地方，一個不經意的時刻，不經意的遇到一位只會說台語的老人家，他不經意的跟我說了這句話。

當年這位老人家說了這兩句話後，默默不語，我在旁邊等了很久，終於忍不住問了。

「後一句是蝦米？」

老人很有智慧的看了我一眼，說：

「那有啦，尬己去想。」

果然，古早人都很有智慧，話都說一半，剩下自己想。當時不會想到，就因為這說一半的話，多年後，在離台千萬里的美國，經歷了許多事情，這兩句話在人生的旅途的不同時候與場合，一次又一次的啟發我。

來美國是一個非常機緣，當年畢業，沒有考到研究所，也沒有找工作，又不能用當兵當藉口，機緣巧合，來美國念書，之後留下，家裡從沒有人移民，什麼都不知道，只好見招拆招，邊走邊看。

《一枝草，一點露，問不對人聽攏嘸。》

所有的留學生來美國，畢業時面臨的第一選擇，該留美國嗎？不同於 70 和 80 年代，在 90 年之後，大多數留學生在沒有親人在美的情況下，大概都回國了。當時公司剛好在發展，問我要不要辦綠卡，可是我並沒有家人在美國，所有當年一人來美的留學生朋友都回國了，我是不是也該走呢？該問誰呢？

家人最可靠，好，問家人。

「我該辦綠卡嗎？」我問台灣的家人，

「那要怎麼辦？」媽媽問，

「要申請，」我簡單回答，

「記得找里長伯幫忙，」媽說，

結果考慮了好幾年，最後是經理說，你再想下去，一輩子就結束了。

於是，我辦了綠卡。

《一枝草，一點露，自己做主尙蓋好。》

工作幾年後，一直覺得美國的房租實在太高，所以有了想買房的念頭，可是畢竟是一筆大錢，不行，得找人問問，這次學聰明，找個當地的本土美國人問，

「我該買自己的房子嗎？」我問，

「妳為什麼要買？」他問，

「想有自己的房子置產，把房租變貸款。」我說，

接著，他滔滔不絕的告訴我，他如何在 2007 年房價最高峰買了房子，最後付不出貸款，房子被拍賣，一無所有，妻離子散，講得我心裡直打鼓，

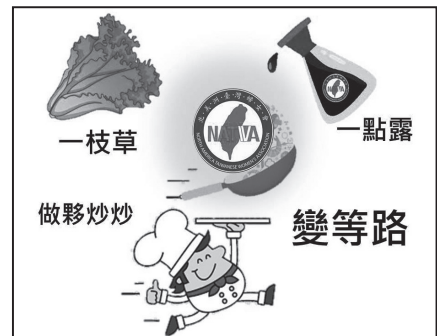
之後，碰到 2010 的房價大跌，發現付完頭款，租金跟貸款已經等值了，就撿漏買了房子，有了一個自己的小窩，

好家在。

《一枝草，一點露，每天肖想也是嘸。》

經過這些事，想想，好像問誰都不對，但是，人生不是你想停就不會往前走的，工作不是終生，買房是大事，終生大事就是找尪了，決定把它交給上天安排，我跟一個朋友提到，對流星許願，還兩個人研究一番，流星許願要實現，需要看到那一刻許願，流星消失前，願要許完，這有點難度，流星轉眼即逝，除非是像哈雷慧星那樣的長尾流星，可是哈雷慧星 76 年一次，下一次再見是 40 年後，我這一生大概也結束了。靈機一動，新聞說夏天有流星雨，我們決定去跟流星雨許願，機會多成功率大。

我朋友想做生意賺錢，所以許願「錢、錢、錢...」，我的就「尪、尪、尪...」，許願要簡短，才趕的上時間。



結果那天天氣不佳，一整晚只看到一顆流星（也有可能只是等了整晚，出現幻覺），勉強完成。隔天，朋友說，美國太空總署衛星發射失敗，掉落後可能成了我們看到的流星，我們就對著這個人造流星許願。結局，她沒賺到錢，我沒找到鈔。

每個人都來自不同的家庭，許多家庭組成這個社會，同樣的問題，在不同人身上，可能有完全不同的答案，同樣的方式，在不同的當下，可能有完全不同的結局。

生活的三角習題，自我、家庭、社會的平衡點，應該如何應對呢？

所有的話，
我們都要

聽一聽，想一想

每天都聽到很多話，聽到好話真歡喜，聽到壞話很傷心，保持客觀的心情，來看待這些話，聽完後，消化一下，想想要怎麼做，不要在一時興起的情況下行動。大家喜歡聽好話，當心不要歡喜過頭，樂極生悲。聽到壞話沒關係，化悲憤為食量，因為吃比瘦更有福。

所有的決定，
我們都要負責

小時候，媽媽說不動我時，就會對我說，照我的去做，有事我負責，其實，這真是一句非常善

意的大謊言，沒有人可以對任何人負責，人的一輩子，只有一個人會陪自己走到最後一刻，就是自己，能負責到底的，也就只有自己了。過了這些年，經歷許多事，想過很多方法，有歡喜，有失落，全部化成了人生的智慧，終於找到了這句話的下一句：

「一枝草，一點露，做夥炒炒變等路。」



主持人 黃玲玲
Lingling Fan



賴琦亮 Catherine Lai



許聖美 Sharon S. Hsu



賴淑卿
Shu-Ching Cheng



黃喜代 Joanne Houng



高淑敏 Su Wu

人生的變化球

My American Dream

逢山開路 遇河搭橋

We came to United States with a dream, the small dreams, like earn a PHD degree, land on a good job, financial security, etc. Big dreams, like support our mother country, Taiwan independence, etc. After all these years and efforts, did lives reward you for what you asked? Let's share gifts from lives and celebrate our prime time together.

我們來美國時，都懷抱著一個夢，小夢例如：學有所用、五子登科、博士袍加身、無災無病到公卿，大夢譬如：福澤故鄉、台灣獨立、揚眉國際等等。人生行路往往山迴路轉，是否，驀然回首，會心一笑。我們邀請幾位姊妹來分享她們的豐盛的人生經驗，她們或是經歷職場的，創業的、健康的、或是各種不在預期內的挑戰，請來聽聽她們的故事，也請帶來妳的故事與大家分享。

淑敏 - 移民到美，十年黃粱夢後接著而來的是婚變、二兒子患肌肉萎縮絕症、大兒子入歧途，害怕無助後如何面對而坦然走出谷底。。。

淑卿 - 生長於宜蘭，留學威斯康辛州麥迪生大學，生物科技多年，已退休。“國際青少年台灣文化營”的自願領隊，和兩位創業夥伴回台灣去創立新的科技公司，讓我有難得的機會回到故鄉。。。

聖美 - 新營人，長於臺北。無論是社會工作員、美註冊護理師、創業成參業集團副總裁、還是半退休秉持的是勤奮樂活。。。

琦亮 - 生於員林，移民成為台美人，喜好音樂、舞蹈、和運動。活潑快樂因為樂觀，人生更美好因為笑聲。遇不如意事，包容之外不忘記取經驗。。。

喜代 - 員林人，阿媽級。美電腦碩士，經營幾年軟體設計公司，最後決定吃頭路。。。

玲玲 - 球迎面來，看準了，認真打出就圓滿了。

Apr 30 美西 8 - 9:30 PM

同心圓 Group 2 歡迎您

人生的變化球

高淑敏

我是高淑敏，台灣台北市人。1982 年我和先生帶著大兒子（不到三歲）移民來到美國。因為美國生活環境及教育都比台灣好，所以我們打算好好在此把小孩養大。因為有帶一些錢，所以來的前十年，沒有財務上的壓力，我在 1988 年又生了第二個兒子。

1991 年先生因為買了過多的房子和土地，被套住了，我們在一次的大爭吵中，我決定要離婚。我帶著當時不到 12 歲的老大，而把三歲的老二給他父親帶，二位兄弟只有在週末才能再一起。1995 年老二被診斷有杜顛肌肉萎縮症，當時醫生告訴我們除了沒有藥物可以拯救，他也只能活到二十出頭。1996 年老大在他剛滿 16 歲時，因為交了壞朋友，第一次作案就被警察抓到。當時的刑法很嚴，雖然才 16 歲卻判成人法庭，刑期是 15 年 8 個月。想到一個未成年卻與那些成人的罪犯關在一起，我就嚇死了。為了不讓兒子害怕擔心，我每個週末開著數小時車去看他，鼓勵他。老二由能夠走路、跛腳到輪椅。由自己吃飯、餵食到胃管，自己呼吸、氣切到靠氧氣。我儘量找時間去看他、陪他，讓他知道媽媽是很愛他的。我又是一個全職的政府工作人員，常常撐不住，想要自殺。

- 1) 教會的牧師、長老和會友不斷的鼓勵及幫助。
- 2) 義工- 去洛杉磯的少年監獄教數學及寫信，發現一些未成年的小孩不是來自犯罪、吸毒的家庭就是被父母丟棄。為 MDA 募款 - 酒會、拍賣會、走路。在美國如果得到肌肉萎縮症的，是無法申請政府的補助，唯有 MDA 會幫忙買輪椅、尿布...。而且每年夏天 MDA 會有一個星期的免費夏令營，給這些殘廢的小孩參加，而由一些年輕的大學生或是軍隊當志工。在做義工中讓我看到很多比我更不幸的家庭，也感受到社會的愛。看起來好像是我在幫忙他們，其實是他們在幫助我。

3) 我當時在 LA County Sheriff Dept 上班，Sheriff Lee Baca 鼓勵我們繼續進修，我也是在那個時候回學校而再拿到我的學位。因為這些因素，我今天才有機會和大家一起分享。

2009 年 6 月老大回家了，當時 29 歲多。13 年多監獄的生活，磨練他成熟及穩重。

老二在和哥哥相處 9 年多，已經在 2018 回天家，比預期的多活了四、五年。目前的老大已經成家立業。這些年在我身上發生的事，我只有感恩。也希望能夠有機會去關心一些需要幫助的人。

賴淑卿

各位姊妹，大家好！我今天要來分享的人生的變化球，不是從台灣來美國的人生經驗，相反的，我是來和大家分享來美國多年後再回去台灣的這個變化球。我要講的這兩次回去故鄉，都讓我有難得的機會重新認識和體驗咱的台灣。

我第一個返鄉經驗，是來美國二十幾年以後的 1997 年。那時，由林義雄、方素敏夫婦創辦的慈林基金會，為著海外同鄉的第二代，應同鄉們的要求，開始舉辦「國際青年 台灣文化營」。與當時國民黨救國團辦的「Love Boat」不同，慈林的文化營提供給咱台灣海外的青年另類的選擇，讓我們的第二代用自己父母認同的角度來認識台灣。我是第一屆文化營的領隊，帶領 40 幾個大學生去台灣，回到我的故鄉宜蘭，我兩個在唸大學的孩子，也都報名參加。離開故鄉多年的我，第一次環島，我們每到一個地方，都有和當地的民間團體或學生交流。有這個很難得機會見證到台灣解嚴後的草根力量，對我這個在戒嚴時期長大的人，是一個非常難得的體驗。從那時開始，我和慈林基金會就結緣了，我們繼續舉辦多次的台

灣文化營，許多 NATWA 姊妹的孩子也都參加過。一些同鄉包括我們的慧娜會長也曾做孩子頭，帶過隊。慈林的文化營對我們尋根的第二代頗有衝擊。其中多位學員現在已在美國社會闖出一片天，大家所知道的 National Book Award 的作家 Charles Yu，也是咱們姊妹林玲娟的兒子，Charles 和上星期我們年會的 speaker，Wendy Cheng 教授都是慈林文化營第一屆的學員。

第二個返鄉經驗，是在 2005 年和兩位創業夥伴范清亮和吳銘賢回台灣去創立新的科技公司。當時要一個人離開住在加州的家人，單身去台灣上班，要下很大的決心。考慮再三，想到自己的台灣經驗只經過兒時成長期跟唸書的青少年期，大學畢業後就離開故鄉來美國，完全沒有台灣的社會經驗。這個回去台灣工作，住下來，並得以常接近年紀大的父母和我的婆婆的機會太難得了。我們的公司設在南港中央研究院的育成中心，是生物科技方面的公司。我們這個團隊，雖然有在美國的生物科技界兩度創業的經驗，但是回去台灣創業卻有點水土不服，我們見證到台灣生物科技發展期的種種挑戰和困難。我在台灣住了五年，有實體的經驗來了解台灣。回到美國後，當我想念台灣時，感覺比較實在；看台灣的問題時，也比較扎實。這五年對我來說實在是很難得的人生經驗。

以上我很高興和姊妹們分享我的兩次從美國回去台灣的人生變化球，它們讓我有難得的機會回到故鄉，重新認識台灣。

許聖美

在一九四幾年，那個年代出生且能秉承心志踏實築夢的人甚少。大多是按部就班靠著責任心，一步一腳印走上人生的旅途。我比較幸運出生在醫生家庭，小學六年級每學期都拿第一名，也順利考入北一女初、高中並考進台大，這一切都是靠著上天的護佑及責任心與堅持的驅使。少女時期受南丁格爾的感動，

一度立志想當護士。但當時，護士在台灣的地位顯然未被重視，父親也沒給於很大的支持，所以火苗也就熄滅了。後來，聽母親循循教誨說：「代代相傳，每人都得嫁娶。」所以，當下就想那就好好做個家庭主婦吧！

但我覺得應該有個準備是必要的，想要好好讀「家政」來充實自己。但沒想到當我依這個志向，將各家家政系為優先填入聯考志願表格時，我的鄰居同學便取笑說，哪有這種做法填志願的？所以，我就由台大最高分有興趣的科系開始填，結果落入第三志願的「農推系」，然因緣際會，後來竟變成我們創業的行業。先生也時常嘲笑地說「便宜了我」，他在前面奮鬥，我在後面隨便推。也經常考驗我，問我一些農學常識，我就說筆記沒帶出國，先生又笑我說，其實我所學的都是「背在肩膀後」，根本就沒用上我的學識。如果當時我的聯考少 3 分，便可以入台大護理系，人生行路與際遇又不同了！就沒有與先生的姻緣及來到美國的際遇。後又因身份申請去念護理系，人生往往總是機會與時運並行呀！

說到我們當時的創業契機，起先於我先生在他工作之餘，向當地農夫買了三磅的花旗參寄給他母親。因改善了她的健康，才觸發他開始想做這方面的生意，不但有一條路可以走，又可福澤鄉親同胞。來美時，先生讀的是社會工作，在碩士的最後一年獲得來自威州政府的獎學金，所以畢業後便去威州政府工作。但此時正值經濟蕭條，讓替他辦身份的州政府律師，不得不需與聯邦移民局奮戰，這令我頓覺留美有了危機！因此我找到當地頗負盛名的私立學校，唸了我過去想念的「護理」，這個決定便成就了我們申請留美的結果。這實在令我感歎：「人生如此來一趟，說是行路，往往山迴路轉，轉來轉去又回到自己的初衷。」

前面說到，我先生因為寄了花旗參給他母親，燃起了要做這方面生意的動機。但終歸又不敢冒然前進，因他的州政府工作是個鐵飯碗，大家都不贊成他離職。後來，因為我拿到美國護理師的執照，我最後說了一句話「你就去做吧！如果做不成，我可以養家」

的壯志豪語。但主要是我不想因為我沒有鼓勵他，令他老時而感嘆！所以就這樣孤注一擲的一頭栽下去。但沒想到這一行是要投入這麼大的精力及體力，是一場沒日沒夜 48 個年頭的堅持。當然，做生意是除了努力責任外，還有一點我們常說的「拼事業還得靠老天的垂憐！所謂天時、地利及人和的助力」。

人家常說，你在世界上創建的一點事業績效，是否因此感到欣慰？然我要說的是，撫養三個孩子給了我更大的激勵。其實我一直擔心為了做生意太忙，而忽略了三個孩子的教育，為此我更用心的不要使他們成了紈袴子弟。蠟燭兩頭燒，要顧生意又不能縱容孩子，且三個孩子各有其特殊的需求。有兩位是絕頂聰明，另一位因為生產過程的過失而智能稍微不足。還好上帝疼憨人！大孩子從哈佛 MBA 畢業後離開 General Mills，現在承接我們的生意；二兒子娶了一位中國姑娘，生了一位聰明伶俐的孩子，已經 12 歲了；小兒子則是加州聖地牙哥醫學中心心臟科副教授。總算鬆了一口氣，可以退休了！

在退休之後，我有一個機會在一個機緣中碰到一對夫婦，先生是一本書《我決定要活 120 歲》的譯者。在退休後有這樣的機會，讓我能夠去念這本書，參加他的讀書會，覺得我的人生還有一段時間，可以再多做些我想做的事。更可以由學習這本書獲一點 Tips，再多活幾年。我不敢說要活到多久，但是至少改變了我的人生觀。所以我覺得快 80 歲的老嫗，可能還可以多活幾歲。因此，我開始有不同的人生規劃，開始學日語，由於我以前有來自父母的日語基礎，便認真的在視訊上做更進一步的學習。近年來，又跟著孫子的老師學五十幾年前沒有學成的鋼琴。

除此之外，我能在教會多做一些事奉的工作，兼職社團活動，「活到老學到老」便是我現在的人生哲學。在這世界上，能夠多做一些對自己及對其他人有幫助的事情，是我的心願。今天就與大家分享到這裡。謝謝！

賴琦亮

各位 NATWA ê 姊妹逐家好，額早、暗安！偶是 WI-IL 分會住在芝加哥郊區伊利諾州的賴琦亮，現在 2022 年的副會長。

今 nà 日 bê 分享是「我」的 2 段人生路途：

第一階段，是青春無憂愁 ê 少年時 -

受到 Baba Mama 愛護 gâ 照顧，厝邊細漢邊逃伴，同窗的友誼互動，老師、長輩的教示。

彼時，有 KMT 政府的偏向教條，也為得 Kông Dài-G 被罰二角銀，在台灣完成了第一階段人生。依據心理學家的說法：「原生家庭影響著我們的一生。」

第二 ê 階段，是來美國成長期 - 愛分 3 點來講：

1. 家庭

脫離 1997 年開始 ê 單親媽媽，目前三 ê 孩子都已經成家，有 3 ê 查某孫，1 ê 查晡孫。升級為單身貴族後，來米國抵 2002 年成為基督徒。參加 NATWA 姊妹、全美同鄉會、人權會、FAPA、客家會、恰世台會 etc.，攏是我的鄉親。

2. 職業和角色

在 1981 年辦好來米國依親 ê 簽證，tè 著 jì 人二 kà 大 pù 箱，揹著 4 月 ê 後生來到德州。就用 Mama 送 ê 二本黃淑惠食譜開始作家庭煮婦。隔年查某子出世，同時漸漸適應作人家後、阿母 ê 角色，麥兼任 Avon Lady 推銷員 10 年之久。這段期間學習到使用洗、烘衣機、洗碗機和割草機，和逐年一擺 1040 報稅。

1988 年第三 ê Gîn-nà 出世，搬離開德州愛開車 1 千 miles，載著部分行李和 3 ê 孩子 (6 個月大第二查某子) 搬至風城芝加哥郊區。好佳在簡那生 3 ê Gîñ-nà，嚟免搬第 4 擺！

Bà 嚐試加入朋友的事業，到社區大學 Harper College 唸兩年的建築設計課程。其間，在課業上忙著交作品、半工作 Avon Lady 銷售、還要負責全家五口飲食。Di 學期結束近前，會無贏到只有睏 2、3 個點鐘！竟然有花出好幾根白頭髮。

學業成績平均 3.76 應該是當自我接受，地遮學到如何協調色彩、furniture history 觀察物品的歷史定位、搭乘 Metra 車去 Chicago 市中心 field trip 結果，卻沒有選擇加入朋友的事業。1996 年開始回到全時上班，輾轉來到進出口運輸報關業者。預定今年 6 月，漸漸對全職減少直到退休。

3. 公共事務和義工

80 年代為了台灣刑法 100 和 101 條，帶著坐在手推車的孩子，參加對國民黨駐休士頓辦事處作示威抗議（暫腳步！）那時陣辦事處都是設在高展的大樓辦公室，一直到今日仍然大多數攏是安內。

1996 年第 3 擺台海危機，中共用飛彈恐嚇台灣！原因是台灣李登輝總統接受 Cornell 大學邀請訪問美國。在芝加哥 wind chill 零下 36 度的天氣，手套愛用 mitten 才能保溫，台美團體對芝加哥 Tribune 報社廣場走到中國領事館前作示威抗議。

偶心在母國台灣，仍然關心台灣正名制憲，能夠成為台灣國，名正言順的加入聯合國、WHO 世界衛生組織等等，立足於國際社會。有盼望就會「計俗」成長！

黃喜代

主持人、NATWA 的姊妹和朋友，大家好！我是喜代。我的名字非常特別，經常都讓人介紹成「黃喜代先生」！還好今天已經報備過了，不然，我們主持人可能也會叫錯。

我今天特別興奮，因為我有這個機會用閩南語和姊妹們聊天。雖然我的台語程度嚴重退化，但我很認真的練習，希望您不會聽得滿頭金星。

人生的變化球，這個主題對我有一些難度。怎麼說哪？人生本來就是起起落落，三不五時就會來一個變化球。那一顆比較值得拿來講？不但如此，有些變化球真的希望永遠把它忘記。但是分享是一種美德，所以我決定分享一個不想再提起的變化球。

七年前有一天，我在辦公室裡，一通電話響起！我知道是我的醫生打來通知我的檢查結果。這樣的電話，以前也接過好幾回，還好都沒事。這回我有一點緊張，但我盡量保持鎮定，因為我對自己還有點信心。

沒想到醫生的頭一句話，就是 "I am so sorry..." 那時候真的像晴天霹靂、天翻地轉。我，有乳癌？那有可能？為什麼是我？我有很多事情要做，那有時間躺在病床上？我的人生是不是注定無希望？這樣的事情發生，讓我的生活完全失去方向，我很想大聲哭，但是欲哭無淚！

之後，我就開始一次又一次不可思議的醫療過程。我頭一次體會到，原來癌症病者是要受這麼多肉體和精神的折磨。失望和害怕！沒經過的人，絕對不會了解。後來，我慢慢能夠接受這個事實。我體會到傷心痛苦是於事無補且浪費時間。再怎樣，我也是要堅強絕不要放棄。我沒其他的選擇，我決定和它拼個輸贏。

那時候，我覺得應該盡快去做自己想做的事，不能消沉。說不定命運，會以你意想不到的方法來補償你。但是我能做什麼？在為生活奔波的人生路途中，我早就忘記了自己！

後來，我想到小時候，為著要學鋼琴，到罐頭工廠當女工來繳學費。我也熱愛浪漫的古典吉他，還有熱情的意大利歌劇。雖然爸爸總是笑我是三分鐘的熱度。但是做好做壞都不要緊，可以做你想要做的事才是重點。我趕緊將遺失的樂器和樂譜一樣一樣找回來，Do、Re、Mi，重新再學起。

還有我的網球拍，趕緊拿出來重新拉線。想當初，我的變化球常常讓我的對手追到上氣不接下氣。我也開始注意飲食，此時我才發現，原來自己的飲食多麼不健康，怪不得健康出了問題！

MRI 的結果寄來了，上面寫「良性瘤」。雖然這樣，我

的運氣並沒有改變。我去找醫生想要當面問一個清楚。沒想到醫生竟然勃然大怒！她說那個報告是別人的，他們寄錯了。她堅持說我的情形不樂觀！醫生的職業態度讓我很不諒解。如果報告有誤，澄清是理所當然，但她的反應實在有點過份。

那時候，沒一個醫生能給我好建議。最後，我決定接受手術，如果割一塊肉能換個心安，我也願意。沒想到為了割一塊肉，要受到這麼無法形容的折磨。手術時，可能麻醉藥用量過多，好幾個鐘頭後我才醒來！醒來後，頭暈目眩，還想嘔吐，那是我這輩子最淒慘的經驗。

手術後第一次見專科醫生，醫生看了報告，頭一句話就說：“Oh, so they did not find any tumor.” “What! Are you sure?” 我追問了好幾遍。醫生依然說：“Yes, I am sure.”

從那時候開始，我就再也沒回去看過那些醫生了，也沒吃過任何藥物。我繼續過我的生活，好像沒發生過任何事。但我的傷口和心理的創傷，很久很久才痊愈。幸運的是，雖然少一塊肉，但也看不出有動過手術的痕跡。後來我從沒再說起，要說也不知道怎麼從那裡開始？我只希望趕緊走出這個惡夢！知道嗎，正常的生活是那麼難能可貴，怎能不珍惜。

經過這件事，我覺得我人生有正面的轉變，我總是做我想要做的事。我的飲食比以前健康多了。我時時注意運動量，也盡量參加有意義的活動。

話說到這裡，我希望能透過我的親身經歷，和姐妹們互相鼓勵。

不管您是不是正在跟苦難搏鬥，在變化球來時，希望我們都能堅強面對，「把挑戰看做是一種轉機，不要失去希望，提起勇氣，勇敢的走一回」。



2021 NATWA 同心圓#3
與疫共存 TO Live with Pandemic
4月30日 8:00-9:30pm EST

主持人：許淑貞, Boston Chapter
感謝總會費心的安排四位在不同領域的精英，要從不同的角度的觀點來分享「與疫共存」的講題，請姊妹拭目以待，踴躍參加，謝謝。



主講人：簡安齡 San Diego Chapter, 醫護專業

主題分享：與疫共存，正負審思。Pandemic to Endemic。
從一位前線醫護人員的專業領域，檢討過去，思慮未來，創造生機勇往邁進



主講人：蘇郁璉 Ohio/Kentucky Chapter, IT 專業

主題分享：與疫共存三部曲



主講人：陳佳樺 Vancouver Chapter, 中醫師

主題分享：與疫共存平常與非常



主講人：羅瑞梅 South CA Chapter, 財務專業

主題分享：與疫共存房產市場

You Raise Me Up
你鼓舞了我

祝您 健康快樂
謝謝您的參與

與疫共存 正負審思

簡安齡

從我是第一線醫護人員和大家分享 To Live with Pandemic 與疫共存的經驗。

傳染病開始 Outbreak, Epidemic, Pandemic 到 Endemic 來體驗與疫共存的過程：

1. 科學家努力研究病毒發明疫苗·來對抗傳染病。
2. 人類也學到如何增強自己身體的免疫系統不致輕易得病。
3. 病毒在突變過程愈來愈弱·才能和寄主共生繼續傳衍。

20 世紀出現較常見的傳染病如下：

Spanish Flu (1918), SARS (2002), Swine Flu (2009), MERS (2012), Ebola (2014), COVID-19 (2020)

COVID testing: 1. Diagnostic test: PCR & Rapid test. 2. Antibody test: Blood test

居家檢驗是 Rapid test, 過程簡單 15 分鐘就可有結果。

除了 Positive, Negative 的結果·還要加上身體症

狀共同診斷。

2019 stay away from negative people...

2020 stay away from positive people...

2021 stay away from people...

2022 ??? 自我審思...

第一線醫護人員在疫情經歷的挑戰: Depression, Anxiety, Burn Out, PTSD, Vaccine hesitancy & Staffing / Space / Supply interruptions

如何應對方法: Keep Calm, Control daily routine, Helper's high & Teamwork / Community involvement。社區服務例如婦女會姊妹合作共襄善舉·一起捐贈 PPE 給醫院·而幫助為社區居民打 COVID 預防針等, 都是我身為醫護人員很值得安慰及提高士氣的經驗·也肯定了我的專業價值。

Think Positive, Be Positive ! 同時具有感恩之心 Grateful Heart...

Be patient. This too will Pass ...

與疫共存三部曲

蘇郁璉

感謝 NATWA 讓我有機會與大家分享我的與疫生活經驗·我把這一段時間大約分為三個過程·來看疫情帶給我的洗禮。

與疫共存三部曲：

一、隔離恐慌期

~ 現狀 ~ 疫情一開始·我與多數人一樣對病毒極為恐慌·兒子女兒都回家·大學改線上上課·自己與先生也開始遠距上班·從過去一年多的空巢期回到之前四人的生活。

~ 行動 ~ 因應四人的線上上課和遠距上班·首要

加強家中網路功效·也要預備防疫物資·預備糧食·先生不敢出門購物·只好凡事親自出馬·只是我後來也害怕·於是都改為網購·此外居家空間因應上課上班適應調整·分配四人上課上班的私領域·避免互相干擾。

二、疫苗希望期

~ 現狀 ~ 新冠疫苗逐漸開放給各年齡層施打·餐廳·休閒場所不同程度解封營業。

~ 行動 ~ 我隨時注意 CDC 新聞·並以最快速度幫家人預約疫苗施打·安排小規模式的戶外活

動，例如到一些 State Park 健行，安排在市立公園、社區公園小規模的朋友野餐聚會。

三、解封開放期

~ 現狀 ~ 疫苗覆蓋率持續增加，各行業試著回歸正常營業。

~ 行動 ~ 以最快速度完成追加劑，兒子女兒也回歸上課上班，我也盡量恢復正常生活和平時外出的活動。

積極面對世紀災難，獲得無形收穫。

在家工作免去通勤、省時間、省汽油錢；時間變多，所以能有充足睡眠、規律活動。平日上班的空檔，可在附近公園散步，假日走訪了一些過去不曾去過的地方。暫時停止的空巢期，增加家人在一起的機會。關在家的日子想盡辦法與周圍和遠距朋友的聯繫。在家時間變長，也添增對寵物貓咪的陪伴，覺得牠們更可愛了。

只要我們保持信心、保持健康、保持期待，疫情總會過去.....

與疫共存 平常與非常 從中醫觀點

陳佳樺 中醫師 R.TCM.P.

平常時期：我們要外防實邪賊風，內調情志與飲食「恬淡虛無真氣從之精神內守」。

1. 養生：求「陰陽平衡」加強自體免疫力，以防邪氣（細菌、病毒...）入侵人體。
2. 避邪：若邪氣入侵，個體易感應風寒濕熱邪，所以我們要勤洗手、戴口罩、春天保暖、夏衣吸汗、秋天防燥、冬天收藏。
3. 情緒管理：我們不要過於勞累或發脾氣，保持心情的舒暢，可益於陽氣的生長。陽氣充足了，有效推動體內的氣血循環，濕氣就不鬱滯了。暴怒、憂鬱的情緒易造成「肝氣鬱滯化火」，肝火要用腎陰制約，食物、中藥、針灸都可助肝氣疏泄調達。
4. 規律坐息、勞逸結合：天人合一，充足睡眠，規律飲食，養生宜跟自然走，睡眠是修復生理機能的良藥。
5. 養生飲食：

- ◎ 春季省酸，助肝氣疏泄升散，調暢全身氣機，調節血量
- ◎ 夏季補水，以清熱解暑，生津補液，清心安神
- ◎ 秋季養陰防燥，滋肺陰，斂肺氣
- ◎ 冬天收藏真陰真陽（補腎）陰精神內守
- 6. 運動：增加血液循環來行氣，不讓濕氣鬱滯。運動助肝血外散，心氣煥發，脾運正常，肺呼吸使清氣入，濁氣出，腦清神安。

非常時期：重視中西合作，科學根據，正確診斷，因人體質，辨證論治，有效治療，疫去人安。

- ◎ 西醫：阻斷流行病傳播/影像數據/隔離/殺死細菌病毒
- ◎ 中醫：阻止患者病程往裡發展，減緩入裡惡化，影響其他臟器
- ◎ 西醫中醫：求患者完全康復、回復正氣、通調氣機、養血養氣、陽陰兼固、避免再次患病

與疫共存房產市場

羅瑞梅

南加州的羅瑞梅姊，在 2022 年 4 月的年會中，分享了「與疫共存，房產市場」的主題，她給了我們很多寶貴的訊息。由於市場的熱絡，好的、不好的房子都

上市，所以購屋時要特別小心！又加州修改了新法令，車庫增建衛浴設備及廚房，就可出租。其他如有貸款問題可請教她。



愛的停聽看

駱芳美教授主講

時間: 6/26/2021 (星期六) 1:00pm-3:00pm PST
主辦: NATWA 北美洲台灣婦女會

愛的停聽看

內容簡介: 家族諮商學者薩提爾說: 「有能力去愛和接受愛對心靈來說就像身體需要呼吸空氣一樣的重要。」愛的重要性是無庸置疑的, 但愛要即時也要適切, 才不會造成「愛之適足以害之也」的悲劇收場。到底要如何愛和怎麼愛呢? 這個演講將透過「停」、「聽」和「看」的三個角度與您分享愛的本質與藝術。

演講者簡介:

駱芳美出生於雲林縣土庫鎮, 自小學習舞蹈, 長大後將「舞蹈」變成「輔導」, 以助人的諮商工作為職志, 從「舞台」踏入「講台」以教書為人生的志業。她助人專業的興趣是啟蒙於的實踐大學(當時稱為實踐家專)的社會工作科, 畢業後考上國立彰化師範大學諮商輔導系與研究所, 接受諮商與教育專業的養成教育。返回母校實踐大學社會工作系任教並擔任該校的課外活動組和心理輔導中心的主任七年後, 至美國威斯康辛大學完成教育碩士和密西西比大學與心理諮商博士的學位, 擁有美國國家諮商師的證照, 以及俄亥俄州臨床諮商師執照。曾任俄亥俄州哥倫布市的亞裔社區服務中心執行主任七年, 幫助來自亞洲的移民適應環境, 並推展性侵犯和家庭暴力的預防教育, 也受邀至各地演講介紹心理諮商運用與亞洲文化。目前在Tiffin 大學犯罪防治與社會科學學院擔任教授, 在教學、諮商與研究中享受「為人師表」的樂趣, 還榮獲該校2015-2016和2016-2017學年度頒贈的「優秀教學獎」與「教授獎」。也於2020年獲國立彰化大學頒贈傑出校友學術獎, 備感殊榮。除此外, 筆耕也是她的至愛, 除了在美國世界日報家園版發表近百篇文章, 在台灣與美國的專業期刊發表學術論文外, 她也努力在台灣出書, 以期能為台灣諮商界略盡綿薄之力。共著有: 《諮商理論與實務: 從諮商學者的人生看他們的理論》、《反過來想就對了》、《從希望著手—希望理論在諮商上的應用》、《走出憂鬱-憂鬱症的輔導諮商策略》、《心理衛生與適應》, 下一本書《諮商理論與實務: 從後現代和家族系統著手》目前正在出版的階段。

愛的停聽看

駱芳美

愛很重要嗎? 當然重要, 家族治療師薩提爾就說: 「有能力去愛和接受愛, 對心靈來說就像身體能呼吸空氣一樣的重要。」一個沒有愛的環境會讓人感覺像無法呼吸般的窒息感。真正的愛會讓人感受到自由, 可以自在地表達自己和當一個獨特的人。也因此當相愛的人鬧彆扭時, 十之八九的原因是來自對愛的需求未能得到滿足。

愛的對象不只是他人也包括自己。不愛自己的人走在他人面前常會感到彆扭, 唯有愛自己與肯定自己時, 才能自在的面對他人。人們無法給別人自己所沒有的東西, 要想有能力愛人必須要能欣賞和愛自己。如薩提爾的提醒: 「當我們欣賞和愛自己時, 我們的能量就會增強。」

愛很重要, 但卻也是一門不容易學的功課。正如交通標誌設有紅燈、綠燈與黃燈, 用來指引馬路上來往的車輛與行人, 以免發生碰撞。愛的關係也需要學習停、聽與看的藝術, 以免因分寸上拿捏不準, 而導致「愛之適足以害之也」。

1. 愛中學習「停」的藝術

有時候愛的太多會讓自己變得執著而不願意放手, 如同將手放在杯中但卻因太愛杯中物握住不放, 手就被卡住了。所以學習「停」的愛的第一個功課就是要學會放手。每個人天生就具有不同的天賦與長相, 也成長於不同環境, 放手的愛不表示就是放棄或不理會對方, 而是容許對方不用假裝而能以原樣出現, 並接受對方的原樣與想法。對自己也一樣, 放手就是去接受與經驗所處環境的現狀, 而不是以怨懟的態度去面對。就像營養學家強調要選擇吃原形的食物營養價值才是最高的, 愛自己就是接受真正的自己, 愛對方就是接受真正的他們。諮商學者羅吉斯主張真正的愛是「無條件的尊重與接納」, 要有健康的愛的關係, 就是要學會放下「有條件的愛」的方式。

生活在目標取向的社會, 人們很難容許自己或所愛的人在追求目標的過程中喊停, 認為喊停就是「不進則退」的危機狀態。危機一字包含「危險」與「機會」兩層意義。心理學家榮格將人的成長分為兩個階段, 第一個階段的目標是完成基本的發展任務, 在職業、社會或婚姻上找到定位, 第二階段的目標是發展出自己的獨特性。當人們想從第一階段轉換跑道到第二階段時常會被稱為是「中年危機」, 榮格則稱為是第二個青春期。在這個階段人們會重新評估人

生的目標，從尋求外在的成就轉為內在的成長。當你發現自己或所愛的人想要轉換跑道時，你要怎麼處理呢？愛是容許自己或對方傾聽內在的聲音，相信：「當人們對自己人生旅程喊停時，他是很清楚自己下一步想走的路。」當然在喊停後難免會聽到他人的質疑，如果人們很清楚自己內心的聲音與想停的動機，就較能從容地接受自己的狀況。所以學習「停」的愛的第二個功課就是容許自己或對方在必要的時候喊停。

羅吉斯相信每個人都是一個獨特的個體，都是具有潛能的，所以學習「停」的愛的第三個功課就是要能學會說「不」，勇敢當自己。勇敢當自己意指瞭解自己的目標與人生目的，不隱藏對自己或他人的感覺，勇敢誠實的面對自己。當自己的要件之一是可以勇敢不再跟隨「必須、應該」的指令，而有了和自我接觸的機會。要件之二是學習不再假裝、不要只為了符合與取悅他人的期望而活，而忽略了自己到底要的是什麼，並願意勇敢負責任的朝自己所定的方向前進。要件之三就是要能信任自己，迎接成長過程中的每個新經驗並接受自己是會改變的事實。當人們接受成長是一個過程而非結果，也接受自己有不完美的一面，就能夠自在的學習與嘗試新的經驗，接受自己在每個時刻都會有改變的事實，並享受每一個新的領悟與體會後嶄新的自我。

2. 愛中學習「聽」的藝術

Listening 這個字翻成「傾聽」，其中的「傾」字意指要聽別人的聲音時，身體必須要傾過去。將身體從平衡變成不平衡，就顯示此人願意走出舒適圈，踏出原先的想法，去聽另外一個聲音，去接受可能的改變。這就是一種愛的表現。

然而要能真正做到傾聽並不是一件簡單的事，為什麼呢？聽別人說話時，人們常會給予正面或負面的立即評價，如「那很好！」「這想法很愚蠢！」「那很正常！」「那不合道理！」「那不對！」但卻很少允許自己去了解對方說那句話時真正想表達的意思。羅吉斯相信人們所以會有如此的反應，是因為認為了解別人是一種冒險，擔心一旦了解了別人，可能就要做一些改變。害怕改變的心理阻礙了人們願意進入對方的世界去了解對方的意願。

那要如何做才能有效的傾聽呢？在傾聽之前先去掉「早知道」的心態，以好奇、耐心、尊重和學習者的態度以及想要瞭解的動力，去了解對方說話時真正想表達的意思以及自己內在的聲音，並用對方的語言和對方說話。當你用對方的語言去傾聽對方的故事時，會開始能體會到其生活的境遇、

對人生的承諾與看法，以及其對自己的行為和事物的感覺。當互動的重點擺在聽對方的故事時，就會給對方較多的機會分享生活狀況，而不會急著給予建議而失去聽到對方聲音的機會。事實上，當你願意傾聽時也就是在鼓勵對方勇敢的當自己。

3. 愛中學習「看」的藝術

諮商學者法蘭克鼓勵我們，愛一個人不是當畫家把自己看到的世界畫給對方看，而是像眼科醫師一樣幫助對方能用他們的眼睛看到他們的世界。

每個人都有不同的夢想，所定義的真實世界是大相逕庭的，而且每個人都存在於一個不斷改變的世界中，在整個經驗裡只有身在其中者才能深切體驗到該經驗的真正感受。所以愛是用對方的眼睛去看他們的世界。

對彼此的行為看不順眼，常是阻礙愛的交流的原因之一。羅吉斯認為外在的評價不管是正向或負向，都不能真切的描述一個人。每個人都有其內在參考架構，要瞭解人的行為最好的管道是從瞭解其內在對事物的知覺和看法中去探查。尤其是審美標準，那是很主觀的，唯有用對方審美的標準去欣賞對方的美，對對方才具有激勵作用。

愛不是等著看好的成績單才給予鼓勵，愛不是要看到事業的成功才給予肯定。愛是要能隨時看出自己或對方正在發揮潛能，而給予及時的鼓勵，就是這股愛的力量才能不斷的激勵人們的成長。

結語

薩提爾說：「人類所有的關係皆是建基於愛與信任。」適切的愛讓人如沐春風；不適切的愛卻可能釀出悲劇。愛要停、聽、看，不僅對他人也是對自己。

(本文作者駱芳美是心理諮商博士，目前任教於美國 Ohio 的 Tiffin University。)

參考書目：

駱芳美、郭國禎 (2018)《諮商理論與實務 - 從諮商學者的人生看他們的理論》心理出版社發行

駱芳美、郭國禎 (付梓中)《諮商理論與實務 - 從家族系統與後現代的觀點著手》心理出版社發行

「愜意自在遊 - 跟著彩雲隨意飛」演講後記

林北麗



去年七月，我們很難得薈萃彩雲、素秋和理瑋三位旅遊經驗豐富的姊妹們，道述個人行萬里路的心得。讓我們在閉守自家疫情期間，經由視訊依然能耳目沉浸在明媚景觀，青山碧水的世外桃源裡。

首先由彩雲姐帶我們乘坐雲端展開她的西遊記之旅。從她如何選擇旅遊 app 到細膩的遊歷筆記，一一分享她個人踏遍美國西岸雄偉的天然景色和沿路心得。透過她的視野，我們穿梭在西岸的新墨西哥州、科羅拉多州和觸及到華盛頓州各大小國家公園。

緊接第二強棒素秋「好腳師父」，帶領我們去北加州一些少為人知和擦肩而過的景點。從她的攝影角度，捕捉到大自然的美妙和生物間的和諧，美不勝收！

最後壓軸好戲，由對各國風情瞭如指掌和行遍萬里的理瑋夫婦，分享他們長年累月的旅遊知識和旅途中穿插的故事點滴。讓我們跟隨他們的旅遊足跡，不由自主置身在五彩繽紛的美麗世界和了解到各國民俗異情。

俗話說：「秀才不出門能知天下事」。感謝三位姊妹利用數據科技，同時旅遊中不忘學習。有幸借由他們的旅遊經驗，不僅把豐富多采的大自然帶到我們的眼前，也擴展我們的視野和見識！



愛台語文詩歌



北美洲台灣婦女會
愛台語文詩歌 2021

August 07 台語的聲調 唸謠囡仔歌	August 21 台灣節慶俗諺語 風俗節慶囡仔歌
August 14 詩詞欣賞 搖囡仔歌 台語謎猜	August 28 尚美的聲調語言 雨的旋律

主持人: 賴碧良
**主講群: 趙弘雅 黃美雲 許桂棠
李瑞鳳 洪敏瑛 陳香梅**

時間: 八月每禮拜六
4-5:30pm PST
6-7:30pm CST
7-8:30pm EST

視訊連結:
<https://natwa.webex.com/meet/HQ>

賴碧良

緣起日從 2020 年三月初開始，全世界受到咱的歹厝邊中國帶來 COVID-19 的影響，讓大家不能出門去活動，但是網路的聯絡反而增加，尤其 2021 年初開始美加各地掀起愛台語的風潮。我們 NATWA 也支持並鼓勵這陣（愛台風）。從八月份推出四個禮拜的「愛台語文詩歌」的節目。

其實這個節目在四月份新會長未上任前我就跟她提出來，也很感謝梅熙會長馬上就答應而且要我負責。雖然對台語（無半批）的我，那時就計劃由 DC 學現代文書法的 NATWA 姊妹和老師趙弘雅來擔任主講。說起趙老師其實在 18 年前我當任第 15 屆會長

時，因為我的主題是「文化傳承與草根外交」就曾請他到我們的年會來談「台語路」。

下面是四個禮拜的節目內容：

- ◎ 08/07/2021
台語的聲調 / 唸謠囡仔歌
- ◎ 08/14/2021
詩詞欣賞 / 搖囡仔歌 / 台語謎猜
- ◎ 08/21/2021
台語節慶俗諺語 / 風俗節慶囡仔歌
- ◎ 08/28/2021
尚美的聲調語言 / 雨的旋律

非常感謝這次愛台語文詩歌的演講者：

趙弘雅、黃美雲、許桂棠

李瑞鳳、洪敏瑛、陳香梅

也感謝幕後視訊組的姊妹鼎力支持：

溫明亮、陳彩雲、楊美麗、張秀滿

唸謠 ~ 囡仔歌

一二三四

一二三四 一二三四

囡仔褪肉體無代誌

土地公伯仔來保庇

一二三四 一二三四

囡仔兄驚著 嘛是無事情

土地公伯仔來保庇

阿婆仔

一二三 阿婆仔去洗衫

四五六 阿婆仔去斗六

七八九 阿婆仔去海口

十 十一 十二 阿婆仔沃雨走未離

小學生

一年的空空
二年的孫悟空
三年的吐劍光
四年的膨風
五年的上帝公
六年的閻羅王

十二生肖

一鼠做頭名 二牛駛犁兄
三虎爬山崎 四兔遊京城
五龍皇帝命 六蛇予人驚
七馬跑兵營 八羊食草嶺
九猴爬樹頭 十雞啼三聲
十一狗顧門埕 十二豬真好命

秀才

秀才 秀才 騎馬浪浪來
在馬頂 跋落來 跋一下真厲害
嘴齒痛 糊下頰
目睷痛 糊目眉
腹肚痛 糊肚臍
嘿!真厲害!

阿才

阿才 阿才 天頂跋落來
有嘴齒 無下頰
有腹肚 無肚臍
叫先生 叫未來
叫師公拖去埋

ABC 狗咬豬

ABC 狗咬豬 阿公仔坐飛機
跋一下冷支支
叫醫生 來甲伊醫
醫一下跂骨大小支
醫一下跂骨大小支

坐飛機

坐飛機 看天頂
坐大船 看海湧
坐火車 看風景
坐公車 錢卡省
坐牛車 順序挽龍眼

做人媳婦

雞公早早啼 做人媳婦早早起
入大廳擦桌椅 入灶腳洗碗筷
入房間做針指 謳咗兄 謳咗弟
謳咗親家 親母 gâu 教示

隔壁阿伯

隔壁阿伯真風流 嘴邊二撇白嘴鬚
一日食飽四過溜 現要交著美姑娘
講伊少年過南洋 金銀財寶二三箱
草螟弄雞公 雞公嗶嘍跳

貧憚仙

一天過了又一天
身軀無洗全全仙
走去溪邊洗三遍
毒死鯽仔魚數萬千

白翎鷺

林福裕編曲

白翎鷺 車畚箕

車到溪仔澗

跋一倒 撿到兩仙錢

一仙儉起來好過年

一仙買餅送大姨

送大姨 送大姨

羞羞羞

施福珍編曲

羞 羞 羞羞羞 攢籃仔撿湖鰷

羞 羞 羞羞羞 攢籃仔撿湖鰷

隴總撿若濟 唉啲 隴總撿二尾

一尾煮來食 一尾糊目睷

(大尾煮來食 小尾放它游)

羞 羞 羞羞羞

點仔膠

施福珍編曲

點仔膠 黏到腳

叫阿爸 買豬腳

豬腳箍 滾爛爛

飢鬼囤仔 流嘴瀾

謎猜 ~ 許桂棠

有聲無影，有味素，無鹹淡 (cviar) 屁、放屁
 一支竹篙透天長 胡蠅蠓仔毋吮 (zng)..... 雨、下雨
 無腳會走 無嘴會哮 無身軀會車畚斗 海湧
 頂石壓下石 會生根、未發葉 嘴齒
 一叢樹 ar 二片葉 越來越去看未著 耳 ar
 頂開花下結子 大人囤 ar 興 kag 死 土豆

真司公 假裁縫 呼神 (胡蠅), 剪紙 (蟑螂)

大不孝 死未臭 殺母 (蝨母), 香 (蜜蜂)

出門一蕊花, 入門一條瓜 雨傘

長若弓, 圓若斗, 要來初三四, 要去二八九 月娘

一口說出千古事, 十指班弄百萬軍 布袋戲

天頂一抱秧, 無水無汁家己長 頭毛 / 頭髮

兩兄弟仔, 平懸平大, 日時分開, 暗時相伴 門

阿公高, 阿嬤矮, 阿公放尿予阿嬤置 茶鼓, 茶甌

四邊輕輕, 言語隨身, 只見言語, 不見頭面 批信

面寫字、腹肚裝機器, 一個 LP 動動盪 (hvaix) .. 時鐘

一項物仔, 四四角角, 有嘴, 無頭殼 袋子

樹頂一塊碗, 雨來貯袂滿 鳥巢

水肥車排歸排 (排整排) 拖屎連

飯匙盛 (te) 粥 澳底

一日走三頓、一眠待 (站) 到天光 篋

青衫疊白褲, 腳底生鬚袂行路 蔥

頂山含下山 中央一塊豆腐干 嘴舌

嘴抵嘴, 手攬腰, 尻川予人燒 吸煙

先斬後奏 剉柴 (砍柴) 夫

指天柱地 撐渡

二個矸仔貯烏棗, 日時開, 暝時鎖 目睷

池外起柳絲, 池中小孩兒, 心清池無水, 心煩水滿池

..... 目睷

十條田岸八條溝, 十個瓦片蓋岸頭 手

烏面賊, 扑袂死, 埋袂密 人影

一枝棍仔直溜溜, 有鼻無目睷 針

乞食跋 (跌) 倒 誰講 (擗管)

美國西裝 大輸 (太大件)

日本銅鼎.....無才
 基隆赤鯿.....凍霜(吝嗇)
 田底石頭.....撿 kag (撿後丟掉)比喻人毫無可取

有翅飛袂起,無腳走千里.....魚
 毋驚神,毋驚鬼,驚風颳,驚大水.....蚶蟻
 頭尖尾尖,放屎臭醜醜,上桌頂無人嫌.....雞
 青布包白布,白布包柴梳,柴梳包蝦米,蝦米包酸醋
柚子
 風來嘩嘩,雨來沙沙,隱龜仔困生百外.....芎蕉樹
 困仔放尿.....小港

台灣風俗節慶的俗諺語

黃美雲

(1) 過年、春節

從初一到十五,幾乎天天有節有慶。貼春聯、圍爐、放炮仔、拿紅包等是咱過年的風俗習慣。「甜粿哲年,酸粿發錢,包仔粿包金,菜頭粿做點心。」:這些粿等都是節期的吉祥食物。「初一早食菜,卡贏食一年齋。」:用來提醒人、鼓勵人,元旦早餐吃素,大有功德,勝過整年吃齋。

(2) 元宵節 - 農曆正月十五是「上元節」,又稱「元宵節」

「元宵節」有誠濟趣味的風俗諺語:「北天燈,南蜂炮」。北部台北縣平溪鄉十分村的「放天燈」上界出名;俗南部台南縣鹽水鎮的「放蜂炮」是上刺激的。「天燈」、「蜂炮」攏是報平安的。

(3) 清明 - 24 節氣之一。「清明節」政府訂為「民族掃墓節」

「今年培新婚,明年培生查埔孫」:咱台灣的傳統禮俗,長孫結婚、兒子添丁、發財置產,一定要培墓,答謝祖先的庇蔭。

(4) 端午節 - 農曆五月五日

台灣話「五日節」,北京話「五月節」,漢語是「端午節」,

嘛有人講是「肉粽節」。

「扒龍船」俗「食肉粽」。

「午時水,食肥閣嬌」,「食菜豆食到老老,食茄人卡會鵲逃(chiøtiø)。」

(5) 七夕 - 農曆七月七日 - 「乞巧節」

佇台灣,「織女星」嘛是「七娘媽」。七娘媽是囡仔的保護神,專門保庇囡仔賢大漢的。為著欲予囡仔賢大漢,就予囡仔配帶七娘媽的香火。

(6) 中元節 - 七月十五是「中元」

傳說,閻羅王佇每一年的七月初一開鬼門,共所有的孤魂野鬼放出來陽間享受供祭。一直到七月的最後一工才關鬼門。

「普渡」:分「公普」及「私普」二種祭典。

「放水燈」:佇中元節的前一暗,民間有放水燈的風俗,聽講,彼寡河裏的鬼魂若攀著水燈,就會當超生。

(7) 中秋節 - 農曆八月十五

「八月半,田頭看。」:八月十五,佃在過佳節時,不是看明月,而是看田頭家的面。通常,過了這個佳節,田頭家就會通知是否允予續租。這時,佃農拚命湊足田租,到處張羅肥鵝、番鴨、文旦、棉芋、金瓜、番諸諸等土產來孝敬田頭家。

8) 重陽節 - 農曆九月九日。又稱「登高日」

在民國五十五年時,中華民國老人福利協會將此日訂為「老人節」。這是因為「九九」是「久久」的諧音,象徵老人長壽。

(9) 冬至 - 冬至是 24 節氣中上重要的一個節氣。通常在陽曆 12 月 22 或 23 日

冬至這工,因為太陽直射南回歸線,所以,這工北半球日時上短,暗時上長。冬至過後,太陽向北移,陰氣開始衰,而陽氣開始生。所以,才會講:「冬至一陽生」,「陽氣初生的冬至日」。古早時代,共冬至看做是一年的開始,非常鬧熱。「響耗」(hiafnghvox):佇門窗、器物,尤其是灶門的所在糊一粒紅圓仔,叫做「響耗」。希望借這個機會,會當把初生的陽氣引入厝內,討一個吉利。上趣味的就是共圓仔糊佇灶門的所在,好好仔共灶君巴結一下。按呢,灶君佇農曆 12 月 24 返天庭時就祿甲伊奏歹話啦。

台語詩欣賞

李瑞鳳

很高興有這個機會和大家一起來欣賞台語詩。我選四首 2000 年左右的作品來和大家分享。這幾位作者的時代背景和大部分在座的人差不多，希望選出來的作品，能引起大家的共鳴。

第一首詩是黃越綏老師的作品。黃越綏老師是一位社會工作者，也是一位作者，她用很簡單平凡的文字寫出內心深深的感情。今天我選的是這首《大樹》：

廟口有一叢大樹，伊的頭毛自然糾。

烏仔會當在頂面來做巢，伊甲人鬥陣，無冤無仇。

大樹甲阿公共款發嘴鬚，阿公的嘴鬚兩三支（希疏），

未當給阮來甩韃鞞，未當給阮來甩韃鞞。

阮在大樹腳，甩來甩去，免驚伊的嘴鬚結歸球。

大樹呀！大樹！保庇你會當長歲壽，

給烏仔做巢，陪阮玩耍解憂愁！

在台灣的鄉村，廟口的大樹是台灣農村社會生活型態的一個情景。是人和神交通的一個窗口，也是人和人交流的地方。但是社會在改變，大樹一棵一棵的消失，將來是不是還有老人泡茶團仔遊玩的樹蔭呢？

第二首詩是陳明仁先生的作品：《心悶》。

陳明仁 1955 年生，是彰化二林人。文化大學中文系畢業，取得文化大學哲學碩士後，他來美國，接受專業的戲劇訓練課程，專攻莎士比亞。

陳明仁創作文類以詩為主，兼及論述、散文、小說、劇本及翻譯。他透過台語詩與歌謠的結合，希望台灣人聽到這塊土地的聲音。大家比較熟悉的一首《故鄉的田園》已經有包括蕭泰然、鄭智仁、等等.....十餘人分別譜作歌曲傳唱。

今天所選的這首是他在 1994 年所寫的《心悶》。當時他看到病房中的祖母，生命一點一滴的在流逝，在病床邊，他寫下這首。

風若透，雲著走，變做濛霧罩山頭

月若暗，星著到，滿天的浮萍含水草

不免留呀，不免留，有緣總會相抵頭
若無緣著若親像，田無溝，水無流，世間代，看透透
心悶攏在離別後

不通哮呀，不通哮，離別是再會的源頭。

若無緣著若親像，田無溝，水無流，世間代，看透透
心悶攏在離別後！

下面這首《盈暗我要微微仔笑入夢》，作者是方耀乾先生。

方耀乾，1958 年生，是臺南人。成功大學台灣文學系博士，是台語與台灣文學的權威學者，也是台語教育、台語課程以及台灣語言、教師培育的參與者。他也是台灣國家語言發展法的主要起草人之一。

他的作品受到東、西方的影響，有多方面的形式，目的是要提高台語詩的文學價值。

他曾經說：「我的詩是浪漫主義、寫實主義與現代主義的結合，這和大多數的台語詩是寫實主義的，比較不一樣」。這樣做的原因是，欲試驗台語詩會深入到什麼地步。

在 2000 年 3 月 18 日那晚，陳水扁和呂秀蓮當選台灣總統和副總統。在那晚他寫下這首《盈暗我要微微仔笑入夢》。（盈暗：今晚）

盈暗我欲微微仔笑入夢

夢見所有的溪水歡歡喜喜吟土地的歌詩

盈暗我欲微微仔笑入夢

夢見島鄉所有的族群牽手跳平等共榮的舞

盈暗我欲微微仔笑入夢

夢見咱攏叫台灣是咱唯一的阿娘

盈暗我欲微微仔笑入夢

夢見台灣是即塊（這塊）島嶼唯一正港（真正）的名
這首詩正經是浪漫與寫實的結合。我相信在 2000 年 3 月 18 日那晚，我們很多人都「微微仔笑入夢」，只是沒想到，經過 21 年，台灣還不是我們維一正港的名。

下面這首是林央敏先生的作品《祖傳之寶 - 台灣話》。

林央敏，1955 年生，是臺灣嘉義人，是出名的台語詩人。嘉義師專畢業、輔仁大學中文系，畢業了後，做過國小教師、大學講師，做過台語文推展協會會長。是台語文學理論的建構者，也是台灣本土文學的推動者。

林央敏的文學之路，用愛台灣、關懷鄉土為出發點。他希望藉台語文學的創作引起大家對台灣這塊土地的疼惜，利用台語文學來表達他的想法，開拓台語文學的廣度，教育大家欣賞台語之美。

他最出名的詩是《毋通嫌台灣》，但是我今天要介紹給大家的是他在 1996 年所寫的《祖傳之寶 - 台灣話》。

永早，逐口灶攏有的祖傳之寶。
阿祖傳阿公，阿媽教阿爸。
雖然分腔口，不過唱共調（同調）。
有錢無塊買（無處買），肯學自然會。
毋驚（不怕）人偷提（偷拿），合意公開討。
代代生淡，四百年不識（不曾）失落。

經過四十年，
一塊狗牌仔壓死台灣人。
這項祖傳之寶雄雄變畚掃（垃圾）。
阿爸無愛擱傳乎子。
阿娘教子著唱北京。
講這肚量大，心胸闊，好時行。

行到這當今，
萬代祖公隨身繫（帶）的祖傳之寶，
互少年的擱置壁角吹風曝日。
畚掃車（垃圾車）輾過就（都）懶得收屍。

阿公看著，心頭一陣酸痛。
拾去老人會參阿媽公家哺。

老去的語言，哺出老去的滋味。

只有老身所解的溫暖，
才會當，安慰

他們互孫仔看無上目的心情。

這首詩是 1996 年所寫的。在當時的環境，講台灣話是被看不起的。我們的祖傳之寶被人丟在壁角吹風曝日，我們的心也很痛。近幾年來，台灣人的自信心有提升，學台語的人比較多。希望大家作伙來打拚珍惜我們的台語。

聲調語言

趙弘雅

咱欲講話 ee 時，頭腦先決定欲講什麼，ka 訊息送到肺部。肺部接著訊息了後，內面一部份 ee 空氣就經由氣管 (windpipe) 來到咽喉，途中通過聲結 (Adam's apple) 後面 ee 聲帶 (vocal folds)，引起聲帶振動，產生聲音。了後，聲音經由嘴或是鼻孔離開，請參考下面 ee 圖：

聲帶 ee 大細，聲帶肌肉 ee 厚薄、彈性，人 ee 年紀、性別等攏會影響聲帶振動 ee 緊慢。下面 ee 表格是人 ee 聲帶每秒鐘振動 ee 次數 (cps)：

	一般範圍	平均	上下限
囡仔	400 300-250		
成年查某人	165-255	200	2000 3000
成年查甫人	85-180	115	60

有的女高音歌手 ee 聲帶振動會當高到 1500-2000cps，充分震撼你 ee 聽覺細胞。有的低音歌手 ee 聲帶振動低到 60cps，ho 你感覺很有磁性。人食老，使用 ee 語辭 kab 表達能力尚繼續成長，語法能力 ma 無降低，不過肌肉失去彈性，肺部 kab 聲帶 ee 工作效率降低，講話 ee 速度會變慢，聲音 ma 轉弱、變沙啞 (husky)、秣順。所以人一旦食老，上好是較恬 teq。

總是，咱每一個人對自己 ee 聲帶 ee 振動擁有一寡管制力，會當發出較高、較低、較長、較短、較平、較彎（有起有落）ee 聲調。世界上半 ee 語言就是 ka 這些無同 ee 聲調 kab 無同 ee 語義很自然、很邏輯結合做伙 ee，這種語言就叫做聲調語言 (tone language)。如，咱 ee 母語，[是] 因為聲調高低 ee 無同形成 [是、詩、時、四、死]；[上帝·上短]；[火車·貨車]；[種菜·精彩] 等，語音調 ee 高低無同，語義攏無同；這就是聲調語言 ee 特色。

聲調語言分做簡單 eekab 複雜 ee2 類：大部份 ee 非洲 ee 語言，新幾內亞 ee 很多語言屬於簡單 ee 聲調語言。簡單 ee 聲調語言含 2-ee 或是 3-ee 聲調。含 4-ee 以上 ee 聲調 ee 語言屬於複雜 ee 聲調語言。華語、非洲南蘇丹 eeDinka 語、中美洲 ee Chiquihuitlan Mazatec 語、美國印第安 Navajo 語等有 4-ee 聲調；泰語有 5-ee 聲調；客語、越南語、黎語等有 6-ee 聲調；美國奧克拉荷馬州 eeCherokee 語有 6-ee 聲調。苗語有 7-ee 聲調；台語、布依語、瑤語有 8-ee 聲調；廣東話有 9-ee 聲調。這內面，咱 ee 母語當然是世界上美 ee 聲調語言。

歐洲大部份 ee 語言，西亞、南亞、南美洲 ee 上南部、北美洲 ee 西北海岸地區、澳洲、大部份 ee 南島語等屬非聲調語言。

愛台語文詩「歌」

陳香梅

NATWA 在去年 2021 年 8 月每禮拜六推出「愛台語文詩歌」的一系列節目。由前會長碧良姐召集，有 NATWA 的姐妹：美雲姐、桂棠姐、瑞鳳姐、敏瑛姐和我共同來談、吟、唱台灣節慶俗諺語、謎猜、詩詞欣賞、唸謠和囡仔歌；並邀請趙弘雅大師介紹“尚美的台語聲調語言”，期盼大家能夠從多方面去更認識台語文的美。

這次「愛台語文詩歌」的「歌」是著重在台語囡仔歌，由敏瑛姐和我負責「歌」的時段。在重拾童年記憶的同時，也鼓勵家人一齊歡唱台語囡仔歌，順便學台語。囡仔歌是運用天真活潑的想像力，把身邊所感受的事物，順口吟唱的詩歌。

談到囡仔歌就要先提「傳統唸謠」，有旋律是「歌」，無旋律是「謠」。民間唸謠範圍很廣，古諺：「欲知世情的代誌，就要聽人唸歌詩」，唸謠在先人日常生活中，沒有固定的曲調，自我消遣娛樂、抒發情感、順著聲調押韻吟唱並口耳相傳。它是團體式的長期創作，因為當時沒有版權問題，所以大家隨意更改；又因為交通不發達，活動範圍局限，因此一首歌產生各種不同的版本且表現當地的人土風情。

另外，要把歌唱好，最基本的是對歌詞要有自信。所以在 webex 視訊時，我們重覆唸詞進而欣賞它的意境。在這裡分享幾首囡仔歌，不會唱，沒關係！把詞唸一唸，也很有趣味。

◆ 田嬰

田嬰 田嬰 khok-khok 飛 到底欲飛去 tue-e
遮停一下仔遐停一下 害我搖來搖去 ~ 搖來搖去憨憨 sh
田嬰 田嬰 颺颺飛 你甘是真愛花
這蕊 chim 一下仔彼蕊
chim 一下 一點仔攏 beh 驚歹勢

◆ 肉粽節 林心智詞曲

五月(日)節 肉粽節 阿嬤的肉粽尚親切
竹仔葉包肉粽 燒燒來吃上界香

◆ 八月十五 - 康軒文化教育集團發行

八月十五是中秋 食月餅恰文旦柚
歡歡喜喜賞月娘 我想欲坐太空船
去月娘遐過中秋 快快樂樂看地球

8/28/2021 最後一堂課，四級颶風 IDA 在 Hurricane Katrina 十六年後的同一天 8/29 在路州登陸，手機連連警響，催促著紐奧良的居民疏散。於是 8/28 匆匆收拾簡單的行囊，帶著兩隻毛小孩離城，但不知要往東還是往西，兩邊都是車水馬龍；IDA 的走勢是向東北方，我們決定就向東走吧！在 Highway I-10 上漫遊十四個小時，僅遊了 250 miles，半夜終於到達在路上訂的旅館，落腳在 Crestview, FL 休息。隔天 IDA 登陸，盤旋不久，即

離去；但得悉紐奧良地區停水又停電，還好破壞程度不像 2005 年的 Katrina；市府預計停水五天，停電三個禮拜；哎呀！現代人沒水沒電，日子怎麼過啊！於是商量後繼續開往 Orlando 找大姑 Sue 和小姑 Vicky 收留（2005 Katria 也是在此當難民），等待恢復水電再回家處理善後。Line 群組陸續傳來紐奧良姐妹和鄉親平安的消息，真是阿彌陀佛。感恩當時許多 NATWA 姐妹送來溫暖與關懷！十三天後我們打道回府，駛進殘破的城市...

非常感謝敬愛的美雲姐臨危受命，二話不說就位 8/28 最後一堂「歌」的空缺。而原定尚水的聲「雨的旋律」就借這裡分享幾首給大家，聊勝於無。台灣是四面環海的海島國家，下雨相當頻繁而且詩情畫意的雨中情景，也是寫作的好素材。「天烏烏」的發源地是細雨綿綿的金瓜石，金瓜石與九份相鄰，金瓜石因為曾開採金礦與九份有一段繁華歲月；還有因為電影「悲情城市」成功轉型九份為觀光小鎮。「天烏烏」是描寫「雨的旋律」中被傳唱最久的一首歌。它本來是一首活潑的囡仔歌，現在已經變成大家心目中的台灣民謠，而且用「天烏烏 欲落雨」起頭的歌謠以各地風俗習慣不同作素材分佈在全台灣。

◆ 鯽仔魚娶某

「天烏烏 欲落雨 舉鋤頭 巡水路
巡着鯽仔魚欲娶某 鮎呆作媒人 土虱做查某
龜擔燈 蟹打鼓
水蛙扛轎大腹肚 田嬰舉旗叫艱苦」

鯽仔魚、鮎呆、土虱、龜、蟹、水蛙、田嬰，把牠們比例作新郎、媒婆、女人，並有提燈、打鼓、扛轎、舉旗的角色，形成一個熱鬧的迎親隊伍。

◆ 西北雨

「西北雨 直直落 鯽仔魚 欲娶某 鮎代兄 打鑼鼓
媒人婆仔 土虱嫂 日頭暗 尋無路 趕緊來 火金姑
做好心 來照路 西北雨 直直落...」

台灣午夏常常打雷下起傾盆大雨，下雨時間短、範圍小，但雨勢大，我們都稱它「西北雨」。比喻下雨天鮎代兄、土虱嫂、火金姑，同心協力幫鯽仔魚娶太太；和上一首極為相似，各自發揮無限的想像力。

◆ 落大雨

「落大雨 透大風 天烏地暗陳雷公
門口積滿水 有路行勿通
落大雨 透大風 雞仔鴨仔驚雷公
bi 去門簷腳 驚介愁愁愁」

◆ 緊來阮兜 bí 詞曲：黃靜雅

「風啊風 一直吹 雨啊雨 一直落
樹仔花蕊澹澹 狗仔貓咪走無路
緊來阮兜 bi 才 b 予雨 沃 ka 冷吱吱
緊來阮兜 bi 才 b 感冒發燒流鼻水」

孩童耽心雞鴨害怕雷聲，也掛慮貓狗淋雨會冷，請牠們到家裡來躲避；囡仔特別會關注身邊的小動物，付予滿滿的愛心與關懷。

就此打住囉！最後祝願 大家都平安、健康、快樂！



Women in Leadership

陳慧中 記錄

以人口比列，台灣人不到 1% 的情況下，加拿大 British Columbia 省 (BC) 88 位議員當中有四位台裔。他們絕對不是靠台灣人的選票，而是多年的努力受到各方肯定！NATWA 很高興邀請到其中兩位來與大家分享。

康安禮 Anne Kang

I recognize I am presenting from the traditional and unceded territory of the Coast Salish Nation, Musqueam and Squamish.

我國小一年級來到加拿大，我的老師沒有教過不會講英文的學生，老師問我：“How do you say how are you?” 我說：「你好！」他接著問：「家裡還有誰？」我說：「媽媽、爸爸、弟弟。」我就覺得這裡的老師非常有耐心好親切，從那時起，我的夢想就是要當一個老師，我也如願讀音樂系，當了音樂老師。

因為從小就跟著爸爸媽媽在教會裡服事，對社區義工服務感到非常有興趣。當老師的時候也鼓勵我的學生跟我在感恩節或聖誕節，一起到老人院唱歌。當時一、二年級的學生，在我競選省議員的時候都已經是大一大二的學生。他們全都出來支持我，當我的義工，幫忙打電話，挨家挨戶敲門。在當老師義工期間，認識許多社區的領袖，給了我機會在市議會做義工，參加環境保護政策委員會做出貢獻。就這樣，進一步跟著我的朋友出來競選市議員，不知不覺已經從政十多年。

做一個女性從政不簡單。在服務的時候，有些人會以女性，以膚色評斷我們。還有很多人會說：「你有小孩，你那麼忙，怎麼能做那麼多事？」如何找到自己的平衡點也就非常重要！女性經常是為家庭，為社會付出，常常把重心放在家人與孩子身上。我已經 44 歲，算中年人，體力腰酸背痛都很嚴重。特別在疫情間，坐著開會一個接一個，常常忘了吃飯時間，甚至上洗手間，身體變得不好，所以現在開始愛護自己，注意健身運動。

NATWA北美洲台灣婦女會2021年中會 會前專題講座

台裔年輕女性從政的啟發

九月25日星期六 4:00-6:00pm 美西
7:00-9:00pm 美東



康安禮 講題
“Women in Leadership:
Finding Balance”

陳葦蕓 講題
“Love Yourself, Love
People, Love Nature.”

Katrina Chen 陳葦蕓 2017年當選加拿大 British Columbia省 本拿比 -Lougheed區 省議員，同時也是省兒童照顧省務廳長，積極推動全民托兒及學齡前教育服務。其任內卓越表現，2020年再次當選連任。

葦蕓十七歲從台灣來加拿大求學，曾任本拿比學務委員，於省與聯邦議員辦公室服務超過十年，她積極參與本地慈善及社區組織多年，擔任社團幹部，也曾於各文化活動擔任司儀，熱情親切平易近人。

Anne Kang 康安禮在當選省議員之前，曾當任三屆的本拿比市議員。2012年因對加拿大的貢獻，獲得伊利沙伯二世登基鑽禧紀念獎章。2017年當選 British Columbia省本拿比-鹿湖區省議員，並擔任省公民服務廳長和長者及多元文化省務秘書。2020年再次當選，目前擔任專上教育和技能培訓廳長。

安禮對終身學習充滿熱情。她在UBC英屬哥倫比亞大學完成了音樂學士學位、教育學士學位、特殊教育碩士學位，並獲得了兩個級別的蒙特梭利認證。在從政之前，安禮是本拿比公立學校的音樂老師。

WebEx invitation link:
natwa.webex.com/meet/HQ



安禮與葦蕓專講精彩可期之外，將會特別保留時間讓姊妹們發問互動。

在每天忙碌的行程中，我怎麼完成我的工作？首先要感謝我的團隊，我有一個很大的團隊，服務辦公室有一個行政助理的團隊，朋友的團隊則照顧我的飲食，幫忙我孩子的接送，我的父母也在我的團隊中協助我！每天只有 24 小時，就是因為有團隊在背後支持。感謝主給我信心，從政已進入第 14 年，沒想到夢想做為一個老師和一個家庭主婦，會變成從政者這麼久。

如何找到平衡點？我最有感受的兩點是 lifestyle 與社區服務。要把每一件事情做得圓滿，首先不要讓自己有太大的壓力。要知道怎麼樣去學去抉擇事情的輕重與先後，以及將事情交給別人，因為不可能每一件事情都自己做。High ability in balancing work with family life。曾經出現我們執政黨與另一黨只差一票，所有議員只要到了省議會就幾乎不能離開，因為隨時都有可能需要投票。我在選擇要不要做省議員之前，雖有先了解到這個工作會有多少時間把我從家人身邊奪走... 然而，工作壓力越大，在家庭的時間越少，而孩子在這當中也不知不覺就長大了。

Gender equality。許多人會問：「你是媽媽，妳不在家，這樣可以嗎？」但很少人會問：「你是爸爸，你不在家，這樣可以嗎？」這其實是對女性一個不公平的對待。Katrina 和我都在創造新時代的工作女性，在議會中

也有很多女性議員跟我們一樣，特別是年輕的媽媽省議員，我們一直持續為這個事情接受挑戰。

如何平衡我的工作與家庭。第一，要知道我的支持在哪裡！我很愛很愛工作，工作讓我很開心，但常常餓著肚子到一天快結束，才發現自己一整天沒吃東西，甚至沒喝東西。需要有好的時間管理，分辨工作的重要性，今天跟大家講話就像是我的維他命。第二，要知道如何說不。常常身體說不，頭腦還是說好。一個省議員有兩個辦公室，一個在 BC 省政府 Victoria，一個在我自己的選區 Burnaby。省議員一年有 16 到 18 週需要開會，其他時間在選區服務。一般人對省議員的期待，是為民服務，他希望你即時回應他。我也希望任內做一個好的省議員，能為選民做好的服務。但我回家就不帶工作的電腦，盡量把時間專注在家庭和孩子身上。就像搭飛機需要帶氧氣罩的時候，是大人先幫自己戴好，才幫小孩戴。所以一樣在平常生活中，我需要先照顧好自己，才可能照顧好別人，而常常我們忘了 love ourselves first。

女性與男性有一點差別，女性領袖充滿想要把希望、愛、機會給自己的團隊。How do we lift everyone up? When my team members are successful, I become successful. When my team members are stronger, I become stronger. And when my team members are empowered, I am also empowered. So, I always reflect on how I can be a good mentor, a good teacher, a good friend and how I can empower my team and help them reach their highest potential. 我團隊中優秀的幾個助理，現在都在擔任各個省府重要職務的助理。我曾是 Burnaby 歷史以來最年輕的議員，而我一個助理今年才二十四、五歲，他已經把我的頭銜奪走。做一個領袖要常想到身邊的其他人，如何幫助大家成為更好的自己。

這幾年，我也學會了我們不可能討好所有的人，因為政治是左邊右邊各 50%，清楚自己的立場，將人民擺在第一，就是對的方向。不論我們怎麼做都會有反對的聲音，但是做自己開心熱情的事，又可以幫助別人的事，那就對了！一個媽媽與女兒還有一隻驢子，開始一個路程，從一個城市要走很遠的路，一路上無論誰騎在驢子上，每個人都有他們的意見...所以做好自己，找到自己的平衡點就好。

第三，女人常常比較讓。在每一件想做的事，我都會想我如何可以達到我的目標，我沒有讓我的年紀輕或缺少知名度阻擋我完成。我也不會說，這只為了一個經驗，等我下次做得更好...。做一個女性走出來服務社會不是很容易的一條路，很多人會給你種種不同的意見，但要記得驢子的故事，也記得自己的熱情在哪裡。So to be successful you need to know where you want to go. You have to be brave and bold as you take your steps forward, and it is not going to be easy. Don't compromise for the second best thing, because you are the best thing. Women are wonderful, and women can be great leaders. In the core of my leadership, it is important to find balance, to find confidence in yourself. And to know that you can't please everyone. And also, when you are fighting, you are fighting to win - not fighting not to. Seize it and make it amazing. Know your values, find your values. Discover your passion and pursue it. Make a difference. And last of all, women leaders, be fierce.

陳瑋蓁 Katrina Chen

感謝原住民讓我們來到這片美麗的土地，在這邊讓我們的家庭可以在此一起成長。

我們在海外生活上會遇到瓶頸與困難，我的故事並不特殊，可能跟大家一樣。許多職業婦女在社會上打拼，還能夠參加社團都不容易。如何在忙碌生活中找到平衡，然後可以更愛自己，有兩個重點分享：

第一個，我的故事不是我一個人的故事，是許多人共同的故事。不管我身為小留學生或身為第一代移民，或是少數族裔從政的職業婦女，又或是一個台裔加拿大人，或者是 Y 世代的人。Y 世代在省府中還是少數，BC 執政黨也是第一次婦女過半！女性人口和男性是差不多，但議會中還是一直男性居多。加拿大是一個多元文化種族很和平的地方，但是我們還是有不平等。像疫情間遇到很多種族歧視問題，及社會上性別、宗教信仰、種族都不一定平等對待我們，還有很多進步的空間。我們怎麼從大家共同的故事中來互相學習，

讓我們首先知道我們並不孤單。

另外一點，就是為什麼我們在這邊分享這些故事。我們並不會想用成功來形容自己，因為我一直在不停的學習。從 14 歲來加拿大，中間一直不停的做各種事情，我的生活很豐富，一直有進步，但是我也有錯誤的時候。為什麼我們今天在這邊討論這個？又或者我們婦女會的宗旨是什麼？這個宗旨很重要，就是我們的初心很重要。我常說勿忘初心，就是開始的時候做這個決定的那個熱情。今天有這個緣分聚集在一起，是很好的機會彼此學習。在婦女會有這樣的對話，這樣的交流，我也很希望有機會跟大家學習。我們可以一起做些什麼？這個為什麼可以幫助我們，達到讓我們的行動，讓我們的社會更美好，讓婦女在社會上更平等。

我從小就在一個充滿政治的環境長大，我父親原來在台灣就從政超過 20 年，所以從小我的生活就是政治。小時候爸爸媽媽有算命，說我以後會走政治的路跟爸爸一樣，而且是在海外從政。我那時候覺得不可能，因為我很不喜歡爸爸從政，我很少機會跟他相處。爸爸的辦公室在一樓，我們住在二樓。如果你們知道，在台灣從政是非常非常辛苦！半夜一兩點爸爸都還不在家，甚至媽媽也不在家，我從小還得半夜幫忙接電話，政治對我來說並不是很好的感覺。我也看到父親在政治上的掙扎，所以從政從不是我的目標，誤打誤撞，怎麼好像算命師算得很準。其實是爸媽對社會公益的熱心，無形間造就我對社會公益的熱情。我生長的環境其實是非常傳統的家庭，我從小對性別上的要求是很敏感。媽媽常說要學煮飯，將來才可以幫老公伺候公婆。我從小就很抗拒，因為我媽說這是女人的工作。媽媽也說，女生應該要穿裙子，這是傳統對性別的一些要求。我抗拒，反而常常愛穿黑白褲裝，有點叛逆，就是跟媽媽的要求反向走。

我想要很獨立，希望自己能突破男女偏見，成為一個堅強的女性，而不是傳統的角色。感謝爸媽栽培我，讓我來加拿大唸書，中間有困難、有辛苦。我看到我身邊也有很多跟我一樣自己一個人，我會常常說，我們有共同的故事，我們可以彼此支持。

我最有興趣的是政治學，我就專注在人權與婦女權益平等。幸運地，開始工作發現加拿大是一個這麼美好的國家，我的工作每天要去一些有需求的家庭敲門，我發現有很多家庭為了房屋及生活困境在掙扎...。聽到他們的故事，我就想，那社會上有什麼系統可以更

支持他們，協助遇到臨時有需求的辛苦家庭，不要讓他們就這樣子掉下去，可以拉他們一把，有社會的保障。

公益教育是對人民的投資，像現在 BC 有的全民托兒服務，可以讓所有的孩子平等的成長。身為單親媽媽，我在生活上、工作上經常思考平等這個問題。自己人生歷程有可能明天出了一個車禍，那孩子怎麼辦？我今天發生什麼事，我有可能需要政府支持。選民所遇到的種種問題，而我的幸運是什麼？我有很好的工作，我有熱情，但是不是每個人都這麼順利，這麼幸運？要如何彼此合作互相支持？我在第一個移民組織工作的時候，讓我學習到很多不同的故事。當議員的助理時，也一直接觸不同人的故事，都成為我生命的一部份。我幫助過很多單親媽媽，因沒有辦法找到托兒的痛苦！在工作時間要怎麼樣配合接送小孩... 沒有想到我曾經幫助別人的情況，今天也發生在我自己身上。那我能夠做什麼？我能夠改變什麼？

一個職業母親從政是很不容易，29 歲參選學務委員時，有人問：你懷孕可以參加嗎？我要選省議員的時候我 33 歲，我去拜訪前輩，他說：你做學務委員可以，只有在市區裡跑跑... 但他卻支持一個跟我一樣有三歲小孩的男性參選。這讓我覺得我更該參選，來證明男性女性一樣有競爭與出來服務社會的機會。

在疫情間也讓我想到很多，像今天的主題「愛自己」。從我 17 歲來到加拿大到今年 34 歲，我的人生一直往前走，一路上好像沒有停過。我們的工作有時候十二小時一直在做。疫情間有很多改變，社區活動變少了，大家都在家裡，每天一直不停的忙。在忙碌的生活中到底什麼事情最重要？如何分配時間？如何照顧好自己？有很多事情要做，但其中最重要的是什麼？我開始每天晚上 10 分鐘，靜下心來，想想自己的一天。雖然只是 10 分鐘，做點運動，能讓自己稍微靜下來，不會不停的忙碌，然後就去睡覺，隔天起來又繼續忙。

我從 2017 開始做這個全民托兒，很多人質疑。但如果政府不支持，這個系統是非常市場化，價格也越來越高。世界是不停的改變，我們也要一直往前進步。我外婆曾經說：「筷子一根很容易折斷，很多筷子握在一起，就很難折斷。」在我的工作跟我的生活上，我也感受到把力量凝結在一起，我們才會更茁壯，也更能彼此支持。勿忘初心，希望能夠透過團體的力量，把一些社會上的問題及不平等的地方講出來。面對「問

題」時，你如果不講出來，這個問題就一直在你身上。當你講出來，一直討論，彼此學習，就可以從每天的生活上面慢慢進步，讓社會更平等更美好。

我的孩子現在七歲，我也跟他學到很多事情，他覺得女生也可以很 strong。這個年代的孩子包容性比較大，他有一天問我：「媽媽！你跟我都是加拿大人，我們有什麼不一樣？你不是在這裡出生；我是在這裡出生，那我們有什麼不一樣？」他又說：「你的經驗跟我不一樣，我的同學跟我不同的背景，但他們都跟我一樣是加拿大人。」他雖然這麼小！他覺得所有人都是加拿大人，小小腦袋認為大家是平等的。反而，大人還在為了種族、性別掙扎，我跟我的孩子一起成長學習，從討論中把事情變得更好。

「愛自己」，因每個人的經歷與背景不同，每個人都不容易走到今天，我們要 honour 尊重我們自己的經驗。一座山如果沒有一個地震，是不會變做山。到今天，性別平等還有很多很多的空間去努力。但是，如果沒有這些掙扎、變化與進步，這個山不會站起來。我並不覺得我是一定成功，但我很感激我的經驗。

Q & A

1. 請問 Anne，只有熱情能做成功的政治人物嗎？有什麼特別的個性讓你覺得可以走這條路？

第一，要有熱情，要不然火點不燃！第二，要勇敢，有勇氣說出別人不愛聽的老實話。我們看到有不公平的事情，若不說，要如何當領袖？很多地方有種族歧視，以前的人說，不要惹事，有事趕快跑開一點，免得被扯上。政府看到問題，要阻止任何形式的仇恨行為，需要領袖的好榜樣，做出正確的指令。第三，女性心裡比較柔軟，比較多同情心。做領袖時，看到團體中有傷心或有生氣不正常的情緒時，你要能特別去關心他。但一個男性的領袖，比較難去說出表達這樣關心的話。只有熱情是不夠的，但是熱情可點燃你的勇氣，經驗與學問也會帶出內心的柔軟。

2. 請問 Katrina，你從政治家庭出生，你來到加拿大，你可以看到台灣政壇和加拿大的政壇有什麼不同？

我看到近幾年的台灣一直有在進步，不像我爸爸在早期民主系統上，個人有比較大的權力，可以關說。加拿大的政治是比較成熟的民主制度，我遇到有人拿超速罰單，問我可不可以幫他免除，我說不行！我覺得很驕傲，台灣是亞洲第一個接納同性婚姻的平等權益，社會更包容更平等，是在進步，我剛選上時，爸爸叫我少參加應酬。

我跟爸爸說，這裡沒有應酬，但是有些活動還是會去參加。人與人的關係很重要，加拿大跟台灣一樣都很有人情味！

對 Anti-racism 的看法？

BC recognizes we are very multicultural. There is a Parliamentary Program called Resilience BC. British Columbians are resilient. During the pandemic, we saw the rise of anti-racism; we saw the rise of racism. We know that we must do more to make sure that everyone can live in British Columbia in a safe, harmonious and also very welcoming way. With Resilience BC, we have 40 different hubs all across British Columbia, so that we can educate people. Because, number one, it's not about punishing people who do wrong things. Some people are racist and they don't know it. We must show them how beautiful different cultures are. The first way to tackle racism is to break down the barriers of misunderstanding. That's why we have the Resilience BC program.

In British Columbia we are committed to truth and reconciliation with First Nations. We commit to discussing all legislation moving forward in partnership with First Nations. Because under the United Nations declaration of reconciliation for Indigenous people, our commitment is to the truth and reconciliation of colonialism of us taking away their land and pushing them into a place where they can't be successful. So, our commitment to First Nations cannot be compared to our commitment to other cultures.

One thing that I can point out too is that we have a proclamation from the BC legislation, every first Monday in August is Taiwan day in BC. We celebrate different cultures in different ways. Legislation protects all people in British Columbia.

教育是很重要，我們怎麼讓下一代了解很重要，學校的系統很重要，講到平等這個議題，是包括所有種族、文化、宗教、性向和性別，政府在執行這些項目都是包容在一起，同一個多元文化，不會針對某一個族群。台裔加拿大人的身分是很被肯定的。在每天的生活教育各種系統上，讓我們大家一起努力！

Speakers:

Salim Nabi

born in Afghanistan, spent his youth in Europe and is a graduate of philosophy (2017) and a candidate for the Masters of Arts in Interdisciplinary Studies at York University, Toronto, Canada. His focus has been the refugee situation in Lesbos, Greece since 2016, conducting research and supporting refugees alongside local Greeks.

袁志君 Chihchun Yuan

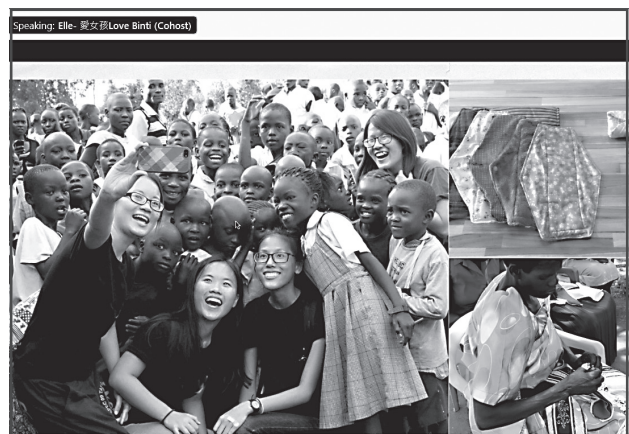
台灣人·2008 - 2011 年 CPT 伊拉克工作人員·2018 - 2020 希臘難民方案兼職人員·協力邊境難民·媒體·與政治良心犯·透過反戰爭行動支持中東人民的故事·2018 - 2019 年因為參與阿富汗難民抗議而認識 Salim·2020 年邀請 Salim 來台灣進行一個月的校園與社區交流全球化人民移動的問題·同時與台灣社區工作者交流環境災變的經驗。

楊怡庭 Elle Yang

公衛與永續發展工作者·吃台灣米長大的非洲人道救援 NGO 創辦人·2015 年在東非的芒果樹下聽到一個女孩的故事·一個關懷的舉動·一個為女孩開創的衛教計畫·一個國際婦女培力組織·目前在台大博士班將自己在第三世界的工作做系統性的整理·並同時往來東非台灣兩地·期待呈現給世界更多可能與我們的努力·六年前的非洲工作活動·開啟了對這個世界的眼睛·在非洲不是只有貧窮·還有奢華·以及最美麗的星空·非洲帶領我看到我們對這個世界的殘害·也看到婦女如何在最卑微艱困的艱苦與奮鬥。



台灣婦女的 國際人道參與





Contents:

"Afghan women in Lesbos can only be respectfully approached with an understanding of their historical challenges and struggles within the context of Afghanistan, as well as the struggles of women across the world. It is the intersectionality of gender, ethnicity, nationality, etc., which will allow us an access to the respectful encounter, friendship, and dialogue with Afghan women about their struggles, as well as women's struggles, narratives, needs, and hopes for life and its reproduction around the world. Without a mutually respectful dialogue with Afghan women about their struggles for life and the reproduction thereof, we can also not understand what is at stake for women's struggles around the world."

針對阿富汗政權更迭·長期的政治不穩定·阿富汗婦女的生活圖像·不論在國內生活或是流亡他國·都成為世界的焦點;未來婦女運動要更進一步的發展·維繫在這些面對生存環境動亂而勇敢找方法生活下去的女性身上。性別跨越國族對人的區隔·阿富汗女性面對的挑戰·是全世界婦女的共同挑戰。認識阿富汗婦女是表達對國際政治情勢下阿富汗婦女的聲援·是真誠面對世紀婦女運動瓶頸的初始一步。

Love Binti International is a global NGO established in 2015. Our operation reaches out to six African countries. Our vision is

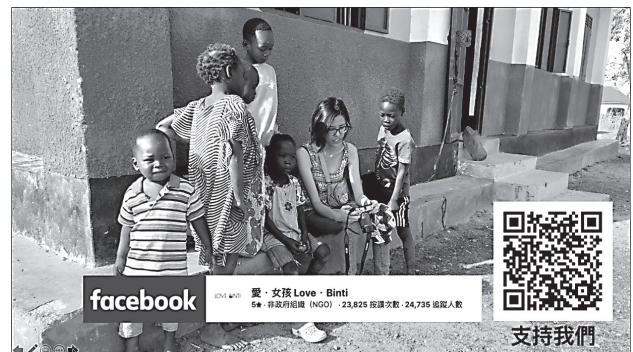
to become the biggest support for African women, to tackle poverty at its root, and to realize gender equality. Love Binti focuses on personal hygiene outreach, vocational training, and micro-finance education, which help elevate women's living standards as well as self-reliance and sense of well-being. All of these contribute to better self-image and greater self-esteem.

Love Binti visits churches, schools, and communities and works with local pastors and villagers. Through tailored training including agricultural education, and bee-keeping, women can create better opportunities to support their families. Consequently, we are able to boost the resilience of communities and reinforce the fabric of society, thus advancing closer to gender equality.

愛女孩 Love Binti·取自非洲史瓦希里語·是關懷、愛護女孩之意。愛女孩從 2015 年開始深入非洲偏鄉·在極端貧窮中·看見生理用品的缺乏限制了婦女的行動·也導致女孩輟學。因此推動布衛生棉教學·為婦女的月事夢魘提供可負擔且永續的解方。

除了布衛生棉縫紉外·愛女孩也透過設置水井·雨水收集系統·生態廁所等措施·改善供水與衛生;也為偏鄉建設教室·捍衛孩子的受教權;並設立訓練中心·提供職能培訓·協助弱勢婦女與失學青年取得知識與資源。

我們相信一個婦女生命的轉變·可以促成一個家庭·甚至一個社群的翻轉。她們的韌性與毅力將會是消除貧窮的關鍵力量。愛女孩的愛·其實並不是只對女孩·而包含著更深的關懷·無論是丈夫對太太·父母對子女·村民對自己的村莊·或者是人對於所有苦難貧窮所表現的愛。而我們選擇從關心婦女開始·實踐這一份愛。



鈴蘭的故事 – 迴想陳郁秀的演講

王淑芬

當前任會長梅熙指派我辦一個「愛的故事」演講時，我第一時間的回答是：「愛的故事到處都有，它們很多都在我們的身邊，有什麼好「演講」的？我不知道怎麼辦啦！」

梅熙會長不接受我推拖又不負責任的理由，因為她的年度主題是「愛己、愛人、愛自然，愛讓世界更美好！」。人間有這麼多「愛」，怎麼可能找不到人演講她的多重愛？

於是，我就像一個用功的學生一樣，努力的為老師指派的功課，找解答。

其實，我只是為自己的懶散推拖工作，我心裡一直有一個人，我一直想聽她的故事。她的足跡踏遍世界及台灣各角落廣大的土地；也包含了台灣不同世代的政治、音樂、繪畫及文字的藝術；也有父母及兒女掙扎的親情；還有浪漫得讓人垂涎的愛情；甚至有跨足影視產業，製作當代的大作品。她是台灣民主發展的見證，也是藝術文化傳承的掌舵。如果能夠找她來分享她的心路歷程，不但可以讓 NATWA 姐妹聽到精彩的演講，也可以幫助大家了解近代台灣民主及藝文的足跡。

我的真誠得到老天爺的回應！被很多支持台灣民主進步的大老，尊稱為「國母」的陳郁秀董事長，答應來跟大家分享她的心路歷程了！

雖然我已經知道她很多傲人的成就，但是我仍然各處去收集她的成果，哇！真的是族繁不及備載。我也收到她親自寄來的履歷，這只是她曾經擁有的部分成就及職位：

法國國立巴黎音樂院鋼琴 (Prix de Piano) 及室內樂 (Prix de Musique de Chambre) 第一獎畢業，為知名鋼琴家、音樂教育家、文化行政首長。

曾任國立臺灣師範大學音樂系主任、研究所長及藝術學院院長、財團法人白鷺鷥文教基金會董事長、行政院文化建設委員會主任委員、總統府國策顧問、外交部無任所大使、國家文化總會秘書長、國立中正文化中心兩廳院董事長、台灣法國文化協會理事長、

財團法人國家文化藝術基金會董事、財團法人公共電視文化事業基金會董事長、台灣法國文化協會榮譽理事長、誠品生活股份有限公司獨立董事、帝圖科技文化股份有限公司獨立董事和國立臺灣大學兼任教授。獲頒法國「國家典範騎士勳章」、法國「國家榮譽軍團騎士勳章」、法國「文化部文化藝術軍官勳章」等。曾在法國、比利時、意大利、美國等歐美國家舉辦獨奏會，並與國外知名樂團：德國慕尼黑室內樂團、柏林愛樂木管五重奏團、日本名古屋愛樂管絃樂團、日本大阪交響樂團、上海交響樂團及國內各樂團如：國家交響樂團、國立台灣交響樂團、台北市立交響樂團等合奏演出。

著作及編著作品豐富，包括：《拉威爾鋼琴作品研究》、《文創大觀 1 - 台灣文創的第一堂課》、《文創大觀 2 - 台灣品牌來時路》、《行政法人之評析 - 兩廳院政策與實務》、《音樂台灣》、《台灣音樂百科辭書》、《鑽石台灣 - 多樣性自然生態篇：瑰麗多彩的土地》、《鑽石台灣 - 多元歷史篇：豐富多樣的人文風貌》、《大象跳舞 - 從設計思考到創意官僚》...等二十餘冊。

但是，最為大家熟知的，是到 2022 年四月中旬，她擔任財團法人公共電視文化事業基金會董事長、中華電視公司董事長、財團法人白鷺鷥文教基金會榮譽董事長等職務。而她與她的夫婿盧修一的愛情，還有盧修一擔任立法委員期間，為台灣民主而「戰」，以及盧修一去世後，她傳承盧委員愛台灣、矢志為台灣打造成鑽石台灣的宏觀、心願，最讓人感動，也最為大家所熟知。

這麼多經歷，都得從迷人的鈴蘭花說起。那是 1972 年，陳郁秀在巴黎國立高等音樂學院，準備畢業考時，盧修一闖進了她的生活。不認識的男生，一眼就看上了學音樂的女孩，而後用美麗的鈴蘭花，情鎖了這段一世姻緣，造就了至今仍為友朋甚至各世代人樂道的轟轟烈烈愛情。

原來，鈴蘭花 (muguet) 在當年法國，每年五月是鈴蘭花盛開的季節，人民在爭取勞工權益時，人手一束的「幸福之花」。而當時從魯汶大學要回台灣革命的

盧修一，卻沒想到在巴黎，一見鍾情「資產階級」鋼琴家陳郁秀，才見到她就認定她就是他的「牽手」，也因而暫時放棄回台灣革命的宏大抱負，留在巴黎要抱得美人心。但是卻也害得這個當年帶著父母殷殷期盼，要成為音樂家的純真女孩，跟畫家父親陳慧坤及音樂家母親二年多沒法溝通。那個年代，淳樸的台灣人，竭盡所能的遠離政治，怎麼能夠容忍一個前途似錦的音樂家，跟一個滿腦左派思想，一心想革命、無產、甚至沒有看得到前途的年輕人結婚？當盧修一用這象徵社會主義訴求的鈴蘭花，深情的表達他的愛意。而且，從此以後，每年五月一日勞動節，一定送愛之花給她，若是沒有鮮花，也會自己畫一束送她。在他人生最困難的時候，沒有辦法送花，也會送上愛意滿滿的詩「鈴蘭生同根，永結愛與恩，年年發來春，情意映深深。」陳郁秀被他的情愛感動了！這份情愛，也一輩子支持著她為他、也為台灣，無怨無悔的向前邁進。

鈴蘭，不只是陳郁秀的情繫，也是盧修一的純情。潔白美麗的花，是這對革命夫妻的定情花，也是生命之花，讓他們享受甜蜜的愛，也在盧修一因為「白色恐怖」的禍害坐牢時，支持他們走過荊棘困頓。也是這份鈴蘭情，讓陳郁秀在滿頭白髮的「白鸞鷲」- 盧仔成仙後，仍然堅持為他「愛得不得了」的台灣，努力琢磨這顆鑽石，要它發光、閃爍。

陳郁秀去年五月時，在她的白鸞鷲文教基金會臉書上，詳細又感性的娓娓道出她及盧修一的「鈴蘭的故事」。這麼多年後，演講會裡，即使再聽一次，仍然是悸動於心。

當年盧修一因「台獨案」入獄，出獄後只好從政，在立法院裡為民主改革而戰，在台灣政壇震盪得風起雲湧，他為台灣爭取民主改革，用生命愛台灣。那年，拼了命一跪，成了永遠的記憶，可惜壯志未成，先走一步了。但是革命夫妻，曾經共築的鈴蘭之家，沒有忘了初心的使命，陳郁秀繼續傳承這份心，不停的工作，保持經濟獨立，希望打造更美好的世界。

她在文建會任職時，出版了很多音樂及藝術書籍，保存近代在台灣知名及有貢獻的藝術家的作品及文獻。雖然不是以營利為主的「暢銷書」，但是製作的嚴謹及品質，是值得讚賞的，在傳承台灣本土文化的目標上，很有貢獻。

不久之前，她在公視主持的多元製作節目，譬如《斯

卡羅》，以及之後的《茶金》，都是她一直期盼的「大河劇」，紀錄台灣一路走來的歷史、民俗文化。要用戲劇來將台灣的歷史文化，深植人心。

陳郁秀的演講，雖然只有一個小時。除了鈴蘭的故事，她也分享了她個人及工作上，為打造台灣這顆鑽石，一路跌宕走來的點點滴滴。硬體的建設，如出版台灣藝文圖書，製作台灣歷史文化戲劇、培育音樂人才。白鸞鷲基金會的許多教育影片甚至像她推動的「台灣國色-台灣紅、台灣青、台灣金」，都是在她專長的領域裡，柔性的傳承台灣文化。那份心力，就像她從小從彈鋼琴訓練出來的專注與執著，成就了她的使命，也造福台灣。

辦這個演講，讓我很欣慰！不但我自己學習了許多，我相信，因為一個美麗的故事，牽引出來的更多更動人的故事，也讓姐妹更認識自己成長的台灣，原來是這麼豐富、多彩。

「鈴蘭的故事」似那美麗的花朵，串串的牽引更多美麗的梦想與希望。

愛，讓世界更美好！

NATWA 專題演講
愛己、愛人、愛自然

鈴蘭的故事

陳郁秀 主講
台灣公視及華視董事長
白鸞鷲文教基金會榮譽董事長
名鋼琴家

王淑芬 / 施慶惠 主持

11/14/2021 (日) 美東 8:00 - 9:30 PM / 美西 5:00 - 6:30 PM
11/15/2021 (一) 台灣 9:00 - 10:30 AM
Webex Link: <https://natwa.webex.com/meet/HQ>

來自台灣的美感和認同 — 世界的台灣美術史

葉郁如

去年在大學開了台灣美術史的課之後，感謝 NATWA 姊妹們協助，把課程的部份透過網路節目「來自台灣的美感」和大家分享，提供北美洲的朋友們一個視覺的體驗，用自己的眼睛去探索台美人的文化 DNA。

過程中，我回憶當年進入李石樵、林玉山老師的畫室學習，接下來受教於廖繼春、李梅樹、陳慧坤、席德進、李霖燦、廖修平...這些前輩藝術家們。那個過程在 50 年之後，在地球的另一邊，透過時間和空間的「距離」，讓我更清楚的看到，他們教我的，不只是 Art，更是一個「視野」。They did not teach it; they showed me how they lived it.

從那些來自非常不同政治文化背景的藝術工作者們，從他們在台灣走過的路，我看到的不是另外一條路，而是一個希望。

從 2022 維尼斯雙年展的雕塑，我看到陳其祿教授在 1968 的研究。從現代美術史各種 ism，我看到李石樵、陳慧坤老師的執著和生命力。從 Andy Warhol 的毛澤東石版畫，我想到李霖燦老師在故宮介紹的乾隆皇帝。從納粹在歐洲藝術的惡行，我想到

黃土水的雕塑。從被林玉山老師藏起來的作品，從陳澄波、廖繼春老師自畫像的眼神，我看到在時代風浪中藝術家的命運。藝術的語言，可以有各種腔調。在 globalized 的時代，聽到「台灣腔」講出來的「當代藝術語言」，就算是「聽沒」也很親切。

NATWA 和 HSH (台灣人傳統基金會) 在 2023 將繼續合作推出這類節目，提供視覺體驗，用自己的眼睛去探索文化 DNA。感謝在 NATWA 姊妹中，前輩大師的後人，在節目前後提供的個人資料。



感謝捐款

莊和子 \$3,000	張雅美 \$2,000
蔡淑貞 \$2,000	陳瓊巽 \$1,000
梁琰華 \$1,000	劉玲霞 \$1,000
花婉珍 \$500	張理瑜 \$800
林郁子 \$100	Norma J.Hanson \$25
張雅美 台美婦女小商業主廣告費 \$1,000	
徐梅熙 迦南台灣教會廣告費 \$350	
張月英 Happy 絲巾 10 條	

愛快樂 – 黃越綏老師演講

張秀滿整理



黃越綏老師去年 (2021) 在 NATWA 視訊年會擔任主講人，並介紹她的 podcast「恁祖媽來啊！」。今年恁祖媽攔來啊！黃老師說她不喜歡視訊講座，拒絕了許多團體的邀請。會答應 NATWA，是因為和 NATWA 有很深的淵源，有許多好朋友，不是閨蜜，是如同家人。

這次我們特別收集了許多照片，做了一個影片，在黃老師演講前與大家分享。老師和 NATWA 結緣始於在 1997 年，受林郁子前會長邀請，在年會中擔任主講人。20 多年來，姊妹們在各地不同的場合與老師歡聚，留下許多珍貴的照片。從影片中，大家發現，雖說歲月不饒人，老師因為一直為理想努力工作，反而愈來愈年輕，愈來愈時髦漂亮。

老師說一接到這個題目有點壓力，快樂應該是很平常的，該怎麼詮釋呢？每個人都喜歡開心、歡喜，但

人有七情六慾，環境不同、背景不同、個性不同、價值觀也不同，有些人就是會不快樂。

老師說從她的諮商經驗，不快樂的人有幾種：

第一種：自卑感重，自尊心強，不服輸，凡事要贏，沒贏就不快樂。

第二種：自尊心低，沒有中心思想，討好他人，靠別人施捨，不敢表達情緒，不清楚快樂是什麼？

第三種：沒有安全感，有很強的危機意識，多慮、多疑、傷感、緊張又愛鑽牛角尖。其實想法、心情和態度是可以改變的，快樂不是奢侈品，要自己去找。

第四種：永不滿足，憤世嫉俗，唯我獨尊，永不妥協。這種人的快樂往往建立在別人的痛苦中。生活中不要與這種人計較。

第五種：不願意接受挑戰的人。當我去安寧病房探望時，願意接受挑戰的人，總是比較快樂，對一生充滿了感謝。

我們要有自知之明，不要強求得不到的事，徒增苦惱，讓自己不快樂。有句話說人生不如意事十之八九，這麼說來真正讓我們快樂的事並不多。快樂要自己去找。大環境不能改變，小環境要自己創造。特別要有幽默感，幽默感是讓自己退一步，讓別人保有空間的良方。

常常告訴自己，我是美麗的，我是陽光的，快樂就會跟著來。演講中，老師舉了許多的例子，講了很多的故事和說了一籬筐的笑話。活潑開朗，款款而談，笑聲不斷，依舊是姊妹們熟悉的黃老師。

阿香姊說，黃老師的年紀和許多姊妹們相近，我們大多已經退休，在家享清福。黃老師卻依然為『國際單親兒童文教基金會』努力不懈，每個月為新台幣 100 萬的經費持續奔波，令人敬佩。這一年，黃老師兩次來 NATWA 視訊演講，引起姊妹們的共鳴，除了 NATWA Fund 的補助，今年姊妹們的捐款超過美金 4 萬 5 千元。Bravo!

最後，在黃老師和許多 NATWA 姊妹相互請安後，結束了這個快樂的視訊講座。

愛心故事分享座談會

愛己

李雲玉

I. 「愛己」(self-love) 就是疼自己· appreciate 我們在身體上、心理上及靈性在 life journey 過程中培養出來的人格特質、認知和意識。愛己是 prioritize 自己的快樂和需要· 不會在意別人的觀感或評論而犧牲自己的理想和目標。但是愛己也不是自高自大· 以為自己是最聰明、最有見識、意見最對· 以致淪為 arrogant 看不起別人。愛己是知道自己的長處· accept 自己的短處· 用謙虛和藹的態度待人處事· 用愛心疼自己、疼人、做自己、善待自己。

II. 如何 practice 疼自己?

“What is coming is more important than what is gone.”所以我們要 focus on 目前及未來· 把過去不愉快或不得意的往事當作寶貴的經驗及 lessons· 也感謝、珍惜過去美好的回憶和成就。實行疼自己的建議如下:

1. 疼自己的身體: by practicing self care 如 healthy eating, regular exercise, good personal hygiene, 足夠的睡眠及 regular physical check-up。
2. 注意心理健康: 保持主觀的幸福感· appreciate 個人的 self-worth 和自主性。Mental health 和 physical health 會互相影響的。
3. 培養 healthy relationships: 需要 keep the line of communication open, 和 spouse 及家人 exchange ideas, feelings & thoughts of social and political issues。避免批評或 try to change others, offer 安慰、造就、勉勵的話語。政治和宗教是最 touchy 的話題· 意見不合就以 agree to disagree 收場· 不要鬧翻傷感情。
4. Discover, 培養自己的恩賜和興趣: 每個人都



很 unique, special, 有不同的天賦才能·專長。發掘、培養職場外的興趣和技能會充實生活情趣· 並提高自我價值感。Better yet, 用疼心把您的知識、技能做 community service 更能造福人群· 也是愛己、愛人的崇高表現。

退休後·我繼續 update 自己 personal financial 有關的 income 及 estate tax law changes。因為在太平洋時報寫了幾年的理財專欄· 曾應邀在幾個教會、團契、社團做了 20 幾場有關資產傳承、信託的種類與應用 tax-advantaged 的投資等 topics 的座談會。也常有第二代子弟· 請我給他們的長輩知道需要做什么才能避免 probate 及需不需要 set up 信託· 或很久以前設立的信託為什麼要 make amendment...這是我退休後覺得很 uplifting 的愛己、愛人例子。

愛人 / 愛他人

洪秀華

很榮幸要分享的是「愛人 / 愛他人」這個主題。訂於 3/26/2022 愛心故事分享座談會的主持人 Bonnie 電話中邀請我· 希望我說「愛人」這個部分。她特別說去年關懷組做了許多關懷的活動· 她認為由

關懷組來說這個主題是最適合不過了。當時我回答 Bonnie，關懷組會做這麼多的活動是有「故事」的。您若讓我說這個故事，我就答應。Bonnie 馬上回說對，梅熙會長就是希望大家能聽到美好愛心故事。我也很歡喜有這個機會說給大家聽。

故事開始於 2020 年的八九月 ...

葉錦如打電話給我，她說：秀華，我跟妳說一件事情，希望妳聽完之後，是不是我們關懷組能夠考慮延伸關懷給「年長又獨居」的 NATWA 姊妹呢？錦如打給我之前是先打給當時的總會長秀滿，秀滿會長就建議她，妳打電話給關懷組秀華啊！我特別說這段三角關係的連結，是不是「愛人愛他人愛姊妹」的心就是這樣開始的。

想知道為什麼錦如會有這樣神聖的使命呢？這要從 2020 年的暑假說起。錦如回台灣玩，自然就會聯絡住在台灣的黃靜枝大姊。電話中靜枝姊提起我們 NATWA 的姊妹不幸往生在自己家裡令人不捨難過的事情。她又說 NATWA 姊妹的年齡漸漸增長，她希望總會能開始關心關懷我們年長又獨居的姊妹。接著大家相約見面吃飯聊天。正好美麗也在台灣，錦如揪美麗、靜枝揪柯翠園，四人揪作伙。見面時靜枝姊提起，我們 NATWA 對外對社會社團國家都有很多很好的表現，也做很多的事情。如今我們 NATWA 姊妹漸漸年長獨居的也不少。(有人跟我說 NATWA 姊妹平均年齡是 70 歲)。使我感動的是住在台灣的姊妹心掛念著住美國的姊妹，這就是「愛人愛姊妹」愛心表現。靜枝委託錦如回美國後一定要傳達她的心聲，大家研究一下如何來關懷年長獨居的姊妹。所以才有錦如打電話給我這件事情。我還記得當時回答錦如，我說：我們都會老的一天。這個議題確實很重要我們不要等，去「做」就對了。雖然不知道要怎麼開始，但知道趕快做就對了。

錦如開始揪 Vivian、Yamei、瑟玲、美麗，她們 5 人都是前總會長，有能力也最有行動力。接著，我邀請 Linda，當時她是南加的會長，她個人有 Webex account 便邀請她加入，有了 Webex 就需要 technical support，便邀請了碧玲幫忙。我又邀請涂惠鈴，她認識的人比較多。我常常問她也需要她，加上我自己一共 9 人，最後第 10 人很重要，特別介紹，她是 Connecticut 的姊妹陳君瑜（我們都叫她小金魚），40 多歲算是 NATWA II 會員，她的媽媽年紀就

是如我、錦如、瑟玲同一個歲數。

說真的我們很 lucky 她願意加入團隊，最重要的她真的很有心願意照顧年長的長輩。我常說我撿到一個「寶」。君瑜是位建築師，設計是她的專長 NATWACARES logo 是她設計的。她精通台、英、中文和電腦。各位收到的 email 都是她發送的。

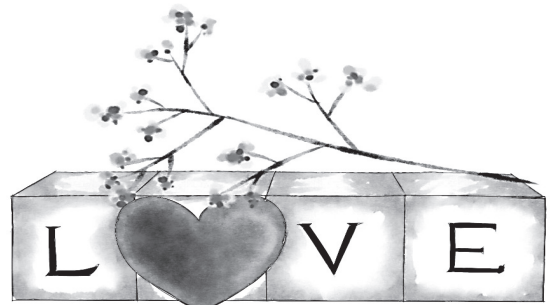
關懷組志工團隊 2020 年 10 月第一次開始開會討論，終於第二年 2 月有了結論大家決定以「Newsletter」方式出刊，並且我們成立了「樂齡俱樂部」。到目前為止已出刊了七集，每一集我們盡量有「座談會」方式讓大家得到更多的資訊。特別介紹第二集「運動課」反應不錯。很多姊妹反饋說自從參加運動後身體變好了，每次運動後身體感到很舒服，也有姊妹說等待運動日子到來。有這麼好的反饋我們會繼續努力帶領大家一起運動保健康。

借用 "Walk at home" video，Lesli 說的話，她說：什麼都能等，唯有「健康」不能等。

好消息！新上任君瑜組長安排的運動課是全年無休。Everyday 3 miles walking 45 分鐘，不要錯過喔！

愛自然 林北麗

在童年憧憬裡，期望以研究動物為終身職業，然卻在 50 多年後的近年，我在偶然際遇下加入聖地牙哥野生動物園的義工服務。讓我不但圓了童年的美夢，並實現了我對世界萬物能盡點心力的理想。聖地牙哥野生動物園是世界一級的動物園。從服務當中，讓我更珍惜世界上的一生一物，及如何繁殖、保存，如何做環保才能與地球上萬物共存。藉此演講，分享及探討今日和未來動物園的使命。



愛讓世界更美好

花婉珍

各位姊妹：許久未見，大家平安吉祥！感恩有機會和大家談談「愛讓世界更美好」。話說 1973 年來美後，整天為了孩子、先生忙得昏頭轉向的，常想我就要這樣過一生嗎？直到 1990 年搬到 Columbus, Ohio，參加了同鄉會及婦女會，有了許多同鄉朋友，才知外面世界的寬廣，也開始接觸佛法，知道行善佈施的道理與快樂！

在 1999 年九二一臺灣大地震，我開始做慈濟志工，從此人生有目標。當時我開一家西點麵包店，工作之餘可以走入人群去助人，日子過得實在又有意義了。記得有一年年會上，和梅熙、瑛貴、慶惠合演了一劇「媒人婆」，記憶猶新，想起來還是很快樂的！

2009 年退休後搬來南加，就全心全意的做志工，日子過得忙碌又充實，不會無所事事的過日子。在四年前，我承擔了爾灣慈濟人文學校的校長，每週日早上和小朋友見面，就好像有兩百多位孫子一樣，自己似乎也活力充沛。這兩年疫情中，都在網上上課，對老

師的教學也是一大挑戰，但老師們卻說距離、網視，都阻隔不了彼此的愛心。學生常參加校外各項學藝競賽都能得到好成績。

現來說說「愛」：

小愛：只關心自己身邊的人。

大愛：擴張愛心到無限大。基督耶穌也說要愛您的敵人，宗教都是講博愛的，佛教更是講慈悲喜捨，無緣大慈、同體大悲。慈濟是佛教，是大愛，是不分種族、宗教、膚色及國籍的全宗教理念。慈濟志工有各種不同宗教的，如回教、基督教及天主教。慈濟志工胡光中是一位穆斯林（回教徒），在土耳其協助敘利亞難民辦學校，讓難民孩子免於失學，他超越宗教藩籬，以愛化礙，這份愛心值得我們學習、尊敬！

最近俄羅斯與烏克蘭的戰火令人民流離失所離鄉逃難。我們要發菩薩願力，人人發揮愛心，讓愛來普及天下，祈求平安無災，讓苦難人都能有安穩的日子。證嚴法師說：「集合小小的愛心成為光亮的大愛，就如火金姑（螢火蟲）一點一點的合聚成為愛的能量，就能照亮世界暗角，指引方向的明燈」。期許我們每個人是火金姑，這樣「愛」就能讓世界更美好！

祝福大家！感恩！ 花婉珍感恩合十

南加分會 8/21/2021 生活座談「詩酒花」摘要

何素美主講

◎柴米油鹽醬醋茶	Hiah-n-á 幼秀 ê 面貌	M 知妳生做圓抑扁
◎琴棋書花詩酒花	才第一擺看著妳 ê 面	妳 ê 不孝 kiánn
◎台語詩	Hiah-n-á 結實 ê 體格	覆 t 窗仔邊
◎酒入菜	Hiah-n-á m Hiah-n-á suí ê 頭髮	第一擺坐飛行機
◎沙漠花	以前，予妳抱 t 妳 ê 胸前	第一擺看著妳
	Koh 穿一領 Hiah-n 青翠 ê 外衫	離開妳 ê 身邊
談台語詩的美	看妳 ê 面看 b 著	想起妳紅顏薄命 ê 身世
《第一擺看著妳 ê 面》- 李勤岸	叫妳阿母 hiah-n 久	懸懸遠遠才看到妳
第一擺離開妳	三十幾冬 m-bat 真正看過妳 ê	目 khoò 一下紅，煞 ná the 崩溪

南加分會 12/11/2021 「姊妹們的生活分享」 職業婦女如何平衡家庭與事業

Life Sharing

周柔瑩 Rosaleen Chou



For many people, the pandemic changed their lives.

For me, my life changed significantly before the pandemic and continued to change throughout the pandemic.

In 2018, I started a new job at Knobbe Martens, relocated from

San Francisco to Orange County, pregnant with my first child, and flying / commuting every week for work. I also helped relocate my parents from Georgia to California. In November 2018, my parents drove across the country.

In 2019, I became a first time mother. That experience was life changing.

I was fortunate to have my family nearby for the birth when for my entire life I had not had family nearby except my parents and brother. I gave birth in Orange County surrounded by my parents (who moved there from Georgia) and my cousin's family who lived in LA. My husband drove down the night before and arrived a few hours before the unplanned birth. My son Ashton arrived 2 weeks early before the due date.

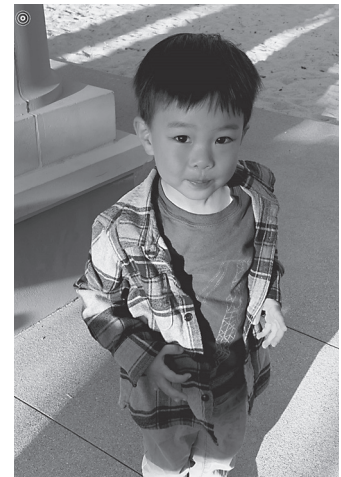
Another big change in 2019 after having my son was my career and geography. My husband and I decided to move (back) to the SF office. I could expand the

trademark and copyright practice from there. I also made Partner at Knobbe Martens, which is a major accomplishment in the life of a lawyer.

In 2019, when Ashton was a baby, I was not successful at balancing motherhood and work. I was definitely not balanced, and constantly very sick from the daycare germs.

In 2019, the tsunami of my life hit, and the waves came crashing down. After Christmas 2019, I fell and broke my knee cap during a family vacation. I had surgery immediately after New Year in January 2020 and then spent the next few months in physical therapy and was barely able to walk. It was a humbling time as I had to rely heavily on my parents, in-laws, and husband for basic tasks and could not fully care for my 9-month old baby. The road to recovery was very long. I spent weeks in physical therapy relearning how to use my leg muscles. However, with time, patience, and therapy, I fully recovered. I was scheduled to return to the office on April 1, 2020, when I started hearing about the pandemic news.

After the pandemic was declared in March 2020, my life remained the SAME! I was already adjusted to the sense of isolation while the rest of the world was learning how. Reflecting back on the time, it was a true blessing for me and my family. The pandemic gave me time to slow down and relax. Do nothing. Take care of yourself. Take care of your health. Spend time with your family.



During the pandemic, the quality of my life and life balance greatly increased. I was able to hire babysitters to help with taking care of my son, to rely on grocery and household delivery services, and no longer had a 1-1.5 hour commute each way every day. I witnessed Ashton's firsts: first crawls, first steps, first words, first run, first bike. I adjusted my work schedule to have more balance – I worked shorter days 7 days a week, did not have any work travel, and accomplished more because I did not need to commute.

During the pandemic, we also increased our family time and bonding. Trapped at home, we talked frequently with grandparents and relatives when we normally would be busy and out of the house. We visited grandparents through road trips (avoiding airplanes) and stayed longer on our trips. We also

focused on health and fitness as a family and taught our son a love of the outdoors and active living.

Late in the pandemic, I realized that I needed to prioritize my own mental health. My family is only as happy as I am – and I need time for myself to take care of myself. I competed in several 5Ks, scheduled free time for myself, and participated in activities that brought me joy. I learned this is an important piece of where you get your strength, your personality, and what you have to offer.

We are now just coming out of the pandemic and it remains to be seen how well I can continue these principles learned during the pandemic. However, I'm looking forward to what the future may bring and will forever remember all of the lessons and experiences that I was able to have during the pandemic.

援助阿富汗難民計畫

賴慧娜

2021 年美國自阿富汗撤軍後，有將近六萬有簽證的阿富汗難民進入美國境內。他們大都抵達 Virginia, Wisconsin, Texas, Indiana, Missouri, and California 等地方，等待被安置。

阿富汗難民在美國必須重建家園，急需援手。NATWA-STL 分會的姊妹率先發起救濟活動，捐贈物資。

2021 年中理事會通過 \$5,000 預算，由聖路易分會姊妹與南加分會姊妹，與當地的難民重安置計畫合作，將 NATWA 的關懷與愛心傳送出去。

南加由賴慧娜、賴淑卿，聖路易由章美茜、陳湘惠負責，尋找相關單位。

南加透過 World Relief International，將善款 \$1,000 捐給位於 Modesto 為阿富汗女性難民所開的英文班，program coordinator Ellie Gundlach 表示：“The Preferred Communities program was started last year during COVID. Although other World Relief offices had started this

program before, the Modesto office was granted the means to do so recently, as we were identified as a preferred community for Afghan refugees. This program is designed to identify the main vulnerabilities of our clients (focused on women as of now) and help them create goals to dissolve these vulnerabilities.”

另外又與 International Institute Los Angeles 合作遴選兩個難民家庭為協助對象—the Mohammadi (A) family of 7, and the Mohammadi (B) family of 3 (unrelated to the family above, just the same name) 經由 Alex T. Nguyen, MPA, (Development Director, International Institute of Los Angeles) 的協助，每個家庭 \$1,000 的善款已於一月寄出。

NATWA-STL 分會於一月底完成遴選，並透過 International Institute St Louis，捐助該組織所成立的阿富汗難民婦女英文班 \$2,000，協助難民婦女重建新家園。

走入時光隧道見證紐約成長——與寶蓮同行

賴慧娜



為了計劃 2022 的年中理事會會後遊，兩度與寶蓮實地堪查路徑。

從寶蓮身上看到一個移民怎樣融入新家園，用她的心用她的腳來愛惜這塊土地，像疼惜自己的母國一樣。

因為時間所限，年中理事會的兩天一夜會後遊必須慎選路線，乃在寶蓮的旅遊百寶箱中精挑細選，找出一串融合生態與歷史的璀璨項鍊，做為贈送給遠道來出席年中理事會姊妹的禮物。

我們由寶蓮居住超過四十年的 Westchester 郡出發，這是紐約有名的高級地段，寶蓮的鄰居都是赫赫有名的人物，洛克斐勒當然不在話下，我們也遠眺貝聿銘的別墅，講起這些對美國這塊土地有貢獻的人物，寶蓮如數家珍，口若懸河。寶蓮真是用心去認識這片土地，而且也積極參與當地文藝活動，因此認識很多相關人物，藉由這層關係替我們的旅遊路線開了幾道特別門戶。

配合今年主題所安排的路線是沿著哈得遜河 Hudson River 蜿蜒而行的 9 號公路，Old Croton Aqueduct State Historic Park，來回一趟，有如珍珠項鍊繞一圈，將重要景點如珍珠串連起來，就如走進時光隧道見證紐約的成長。水是生命的源頭，哈得遜河不僅供養了生活所需，它的河運之便也帶動經濟發展，而山明水秀更滋養文藝靈感。所以沿途寶蓮有說不完的故事。

「Old Croton Aqueduct 全長四十哩，引用紐約州的水，取古羅馬製作渠道的技巧，利用由愛爾蘭移民的手工，經五年完成。中途儲水的 Croton Dam 是「手工砌成的石頭建成的古蹟水壩，其工程浩大僅次於金字塔」。

寶蓮與夫婿陳廷楷教授曾經徒步走完這四十哩。兩人相輔相成，相得益彰，都對文史有深究。我們三人在作家 Washington Irving 的家鄉小鎮 Tarrytown 午餐，享受一個寧靜的午後漫談作家軼事，看到美國人如何以自己的作家為榮，因為他是帶出美國文學的獨立風格的作家，讓美國的精神掙脫殖民地束縛。

下哈得遜河谷的生態之旅只是兩天中的一天，另一天是曼哈頓市區的名勝，我無法盡述與寶蓮同行的一步一腳跡，只能略略分享，光是堪察路線的 rehearsal 已經這麼讓我感動了，而且這些都不是任何旅行團能帶我們去的地方。由寶蓮身上我學到：「愛一個地方就是去接近它，認識它。」



媽媽的身影

李芬芬

最近大家在紀念 911 恐怖攻擊 20 週年，說巧不巧，父親也是在那個日子的前 3 天過世的。所以我們就約了大哥大嫂和弟弟，到洛杉磯的玫瑰崗 (Rose Hills) 去掃墓追懷至親；也悼念 911 中這麼多無辜生命的消逝。可說百感交集，傷痛不已！

媽媽也在爸爸去世五年之後相繼往生了。如今想起，媽媽的身影就像一幕幕的影片，在腦海中一一浮現。是人生的故事，母女情深，無以言喻。

童年中的記憶，媽媽總是在爸爸的診所裏包藥打針，忙進忙出。她的腦筋超好，病患一進門她很快就在小小格櫃子拿出病歷來，親切招呼，閒話家常。「先生娘」的美稱是埔里小鎮很多人的印記。通常在晚餐之後，她就叫我去喊（當時沒有電話）隔壁的歐巴桑，相約去看歌仔戲。兩位純樸的婦人手臂相攜，像小女生一般嘰嘰喳喳走在街道上，快樂的身影也是很美的鏡頭。

大概在我五六歲時，每次要回外公家，媽媽總是騎著那部很古董有大盤後座的腳踏車載我。走過隆生橋有段上坡路，媽媽用力踩著似乎有點喘氣，我則抱著她的腰背，聞到像嬰兒痲子粉的香味，有時竟睡著了！及長的我有自己的小腳踏車跟在她後頭，在夕陽下回外公家，也是在我記憶中的一幅美景。

日子在不知不覺中過去了，小鎮的年輕人都往台中念中學，哥哥上台中一中，我則在台中女中唸了六年。埔里到台中交通不便且山路崎嶇，一趟就要兩個鐘頭的車程。每次回家常常過了晚餐時間已八九點了，媽媽總是在昏暗的廚房中煮了一盤我愛吃的番茄醬炒飯，第二天回校，走前她又準備了滷肉、滷蛋讓我帶著。當年這樣平凡的母愛，一直到我自己多年後，女兒們回家，我同樣地拿東拿西給她們，才深切體會到愛的傳承是無止盡的。而母親的身影，也只能在我夢中回味了。

中學畢業後，台中住慣了，我也上了東海大學。開學

那天，媽媽陪著我去宿舍，發現大肚山上小黑蚊多，下山買蚊帳後，她又堅持送我回去。天已晚，雨濛濛，看著媽媽胖胖撐著傘的身影消失在小車站旁，才想到她多麼辛苦！回到家也不知幾點了？

人生的旅程總是飛快地向前行！我們兄弟姊妹都已成家立業，遠離故鄉，分居各地，然而暑假會相約在 LA 小弟家團聚。當年二叔孀及姑丈姑媽的家族成員，熱鬧滾滾，齊聚一堂，聚餐至少三桌。各家小孩在歡樂嬉笑中，渡過了許多美好又值得懷念的時光。

可惜父母長輩們總有年邁老去的時候，在凋零的過程中，他們病痛纏身，中風跌倒，住院療養。我門常來回奔波，返台探親。這就是人生的悲歡離合，一幕幕的鏡頭重演著我們的心酸和無奈。因為五位兄弟姊妹都出國了，在家鄉不易找人照顧（那時還沒請到外勞），爸媽的晚年，就在 LA 大哥嫂家度過了。

爸爸走後，媽媽的健康開始走下坡，最後才住進附近專收失智症的養老院。大哥常常帶著大嫂煮的鮮魚湯，陪媽媽吃中餐，推著輪椅在庭院中散步。有次二女兒挺著大肚子來看媽媽，她還會記得說：「什麼時候生啊？阿嬤來給你坐月子呀」。後來我來看她時媽媽就說著：「住這兒太久了，該回家了！」我就說：「妳要坐國光號或公路局回埔里嗎？她說：「隨便啦！能到家就好了！」直到最後一次，我來看她時她沒在房間睡覺，我從外頭找到庭院花園，看著媽媽滿頭白髮，在夕陽下，踽踽獨行。我從後面喊聲：「媽媽！」她回過頭很安靜認真的看我一眼就說：「妳轉來了，肚子餓了沒？這次要多住幾暝才好！」我看著她消瘦又孤單的身影，不禁淚流滿面。

最近在整理舊照片，竟找到了一張媽媽穿著套裝手中抱著嬰兒時的大姐，美麗端莊，爸爸則英挺地陪站在後頭。都已是 80 年的歲月了，再回想起媽媽消瘦孤單的身影，彷彿夢一場，刻骨銘心地思念著媽媽……。



名譽會長被提名人——許聖美

呂秋宏介紹



許聖美 Sharon S. Hsu，生於台灣新營鎮，時值二次大戰空襲期間，出生數星期即搬至台北趕赴父親就職於台大醫學院。先後畢業於螢橋國小，北一女初高中（曾與前台灣副總統呂秀蓮為初中同班同學），台大農業推廣系畢業。畢業後隨即在基督教兒童基金會(CCF)家扶中心當社會工作員，輔導失去父親的家庭三年。

來美後在 Marian College 獲護理學士，擁有美國的註冊護理師(RN)執照至今。並與先生共同經營許氏參業集團為副總裁，共拚了四十多年建立了品牌，迄今已進入第四十七年。創業期間，始終秉持台灣人勤奮誠實的傳統與生意道德，產品代表——「台灣的榮譽」。在建立品牌後，更全力支持台美人社團與媒體，以此來回饋生我、育我的故鄉「台灣」。現在半退休，事業漸轉手予兒子接棒，聖美育有三子。

平日參與台美人組織：FAPA、NATWA 與 GFCBW（世華 - 世界華人工商婦女企管協會），2007 年被 GFCBW 選為華冠獎得主。聖美也致力於教會的事奉，參與當地美國教會的 Food Pantry 的分發，教會住院會友的探訪等諸事宜，先後任職教會的執事及長老。

現今最快樂的事，就是和 NATWA 要好的姊妹與台美人組織的其他團體結伴旅遊，分享對故鄉台灣的關懷，聊盡做為台美人的一份心意。

編後語

周佩瑾

Pei-Chin “Bonnie” ANDREW



今年是我在出版組的第四年。感謝賴慧娜會長在去年已經四處幫忙出版組招兵買馬，延攬人才。今年的組員仍有林北麗做專業封面設計 - 她連明年的封面都已經有底搞了！還有蘇郁璵留任聯誼通訊，王宇莉接棒負責會員通訊。新手有葉延柳，何素美幫忙校稿；林美玲迅速俐落的更新通訊錄所有的會員資料。大家合作無間，默默的為 NATWA 付出心力。在此要感謝前會長徐梅熙過去一年的全心奉獻，交出這麼亮麗的成績單！也感謝姊妹們踴躍投稿，才能做出今年的年冊。最後，真要感謝開源組溫玉玲和會長賴慧娜用心經營，今年支持的廠商業主大增，幫 NATWA 廣增財源。



北美洲臺灣婦女會

North America Taiwanese Women's Association
P. O. Box 1055, Rosemead, CA 91770

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



The 35th NATWA
ANNUAL CONVENTION

第35屆年會

4.20 - 4.23.2023

生態平衡，相輔相成

Inclusive Diversity

DoubleTree by Hilton LA-Rosemead

888 Montebello Boulevard,
Rosemead, California 91770



Visit Us at www.natwa.com