

去蕪存菁 建構新文化

文 / 黃娟

根據婦女會今年的主題「柔性聯手 文化深耕」，我把今天的講題訂為「去蕪存菁 建構新文化」。

一般認為女性傾向文學，重視文化，但是婦女會成立 25 周年，很少以「文化」為年會主題，猜想是受了創會初期的時代環境的影響。八十年代，台灣民主運動蓬勃發展，女性的參與，女性的團結，女性的自覺，女性的互助等等，被認為優先的考慮。而催生「婦女會」的前副總統呂秀蓮女士，不僅是台灣女權運動的創始者，她自己更因「美麗島事件」而坐牢，1988 年乘假釋來美之便，促成了「北美台灣婦女會」的創立。本人當時以「作家」身分代表「全美台灣同鄉會」，返台參加台灣基督教長老教會主辦的「亞洲漁民會議」(返美後發表了「鹹風苦雨漁民淚 為漁民發聲」，抵台後獲悉榮獲 1988 年的「吳濁流文學獎」，但是未克留台領獎，匆忙趕回洛杉磯，出席 3 月 13 日的「婦女會」成立大會。從這些實況記錄，可以窺見那個年代的忙亂，和台美人的投入。

雖然婦女會未以「文化」為年會主題，不過我在年會中做過四次演講，演講題目分別為：1. 「關心文學從婦女開始」，2. 「女性與文學」，3. 「利用文學的力量」，4. 「台灣小說中的女性」等，均與「文學」有關，感謝幾位會長給「文學」發言的機會。

今年的大會主題，突出「女性」與「文化」兩個主題深獲我心。

文化範圍很廣，包括科學、藝術、文學、宗教、道德法律、風俗、習慣、民族性等等 ---- 係人類社會由野蠻到文明，努力 所得的成績。

深耕文化，猶如種花、種菜，必須先「去蕪」— 即除去野草，捕捉害蟲 ----- 然後加土、加肥料，製造良好的環境 -----，可見「建構」的必要性。

一・現在舉例說明台灣文化中，應除去的野草：

1.民間宗教— 拜神，點香、燒銀紙，往往使得煙霧瀰漫，製造了環境的汙染，而香火越盛的，汙染越厲害。

2.紅包文化— 求官、謀職，甚或看名醫，常有送禮，送紅包的習慣。

3.選舉文化— 買票惡習一直沒有斷絕，另外如擺流水宴、發走路費，招待旅行，送禮券等等，花樣很多。

4.飲食文化— 台灣美食很有名，但是不論是一般酒席或辦桌請客，往往過度鋪張和浪費，菜式之多遠超過實際的需要量。旁觀美國白宮的國宴，一定是前菜、主菜、甜點外加飲料而已。有說台灣人一年可以吃掉好幾條公路，聽來極有可能。悲哀的是這些人為「吃」捨得花大錢，對精神糧食— 書報等的開銷，則少得可憐。某項民意調查發現台灣人一年買書的錢，少於一家四口在餐廳吃一頓的數目。

從上述的例子，不難看到台灣文化在「深耕」之前，必須經過「去蕪」的步驟。

二・現在說明為什麼必須建構新文化：

1. 一流的選民選出一流的領袖，三流的選民選出三流的領袖：

台灣人在 2008 年的總統選舉，證明了自己是三流的選民。選出來的總統，當選之後立刻露出馬腳，證明美麗的競選諾言，只是騙票之術。從



此以後台灣經濟衰微，民主倒退，自由受限制，國防盡卸，而違反主流民意，傷害台灣利益的兩岸政策，一個又一個地簽下去-----。

不可思議的是台灣人在2012年的總統選舉，再度把這個傷天害理出賣台灣的人送上總統寶座-----

台灣人有問題，還是培育這種台灣人的台灣文化有問題？我們不能不深思，尋找「自救」之路-----

2. 中國的「醬缸文化」大量滲入台灣文化中：

如髒、亂、吵、吹牛、貪財、無信、殘忍、投機取巧、敲詐、威脅-----等等惡毒行為，淹沒了台灣人善良、樸素、勤儉、耐勞、刻苦等美德。

3. 統治者長期壓抑本土文化和本土人才的抬頭。

不僅是政治、經濟、法律方面的人才受到壓抑，即使是文學、藝術音樂等藝文界人士，一樣被壓抑，台灣人無法接觸本土菁英的陶冶。而台灣作家不管是「發表」或「出版」作品均受到限制。

4. 統治者的威權統治及愚民教育。

「二二八」及「白色恐怖」就是威權統治的代表。把台灣人變成了「寒蟬」。愚民教育的目的在製造「順民」，台灣在九十年代以前，禁書之多，怕是「非共產國家」之冠。台灣學生大部分變成了不讀「課外書」，腦筋簡單，不愛思考的木頭人。即使到了自由世界給他機會，大部分台灣人還是很少閱讀「專業」以



外的書。

5. 社會公器的缺失：

新聞、媒體、電視、廣播，甚至於司法，均無主持正義公道的力量。掌權人為一黨之私，甚或一人之私，可以為所欲為，甚少受到牽制。

三. 有關建構新文化的建議：

1. 提高國民的素養，增加人民的知識：

台灣人必須培養閱讀的習慣，除了專業的知識，應有廣泛的普通知識做基礎，建立「金字塔」式的典範。

2. 灌輸公民的權利，義務的觀念：

享受權力，必須盡義務，除了「私」，還要為「公」，最起碼了解「選票」的力量，不可以輕易出賣。

3. 加強本土的認同：

台灣教育長期掌握在非台灣人的手裡，許多台灣人至今仍是「台灣史」的文盲。補救之道是大量閱讀台灣作家的文學作品。「文學」

是民族的靈魂——這是全世界公認的事實。台灣作家很盡責，以歷史為背景的大河小說已出版很多。動人的小說人物及故事，不但讓讀者輕易地了解台灣歷史，還能感動讀者，激發力量。

最後我呼籲各位姊妹「關心文學、從婦女開始」！

附記：台灣人必讀的台灣歷史小說

1. 吳濁流《亞細亞的孤兒》
2. 鍾肇政《台灣人三部曲》
3. 李喬《寒夜三部曲》
4. 東方白《浪淘沙》
5. 黃娟《楊梅三部曲》其中第三部《落土番薯》是台美人的歷史故事

台語欣賞、褒歌俗

古詩吟唱

■ 黃美雲

D) 台語欣賞

佇1998年，有一個機緣，經過我的老師馮昭卿女士的介紹，予我學習到成功大學林繼雄教授所創的台語現代文書法，才予我對台語有了初步的認識。今仔日，簡單介紹台語的特色，同時，借著詩歌的介紹俗吟唱，希望能夠引起大家對台語的注重俗喜愛。

首先，"什麼是語言"？語言是一群人或是一個族群、一個民族的人，為著要互相交換意見、思想而產生的一種特別的言語。由此可知，不同的民族就有不同的語言。語言可隨著歷史、時間、人物、地區的不同而變動。佇尚無文字記載前，語言只有靠口傳的方法來流傳，直到五千年前有了文字的發明，語言才經由文字產生文藝、文學、詩歌等等的流傳。因此語言可說是每個民族的文化之根。歷史經驗告訴我們，要滅一個民族，最簡單的方法就是將尹的語言消滅掉。"母語若失聲，啥人是阿娘？"

台語嘛共款，因為受著平埔族語、葡萄牙語、西班牙語、日語、英語俗華語的影響，成為一種非常特別、多元化的台灣話。有時，台灣人把種種語言混合來講，煞成為一種非常趣味的語言。譬如：你是D，阿您太太C佇彼。

台語是一種聲調語言，轉調是尹最大的特色。

全世界的語言，大約可分成聲調語言俗非聲調語言兩種。歐美大部分的語言屬於非聲調語言，而台語則是屬於前者。聲調語言是因為母音的高低、長短，造成不同的聲調，不同的聲調他們代表不同的語義。譬如："溝、厚、夠、狗、猴"。因為是聲調語言的關係，說台語時，有如音樂般的旋律，就像在唱歌一樣。譬如："望春風"，聽起來就親像"1 3 5"的音調共款。台語原本有八音，但其中第二音俗第六音非常接近，已

經無法區分。所以我們目前可說是只保存七音。如果我們繼續再不趕緊將尹記載、保存起來，恐怕一些促音以及一些活跳跳、感性的術語將會漸漸流失去，那就十分可惜了。

轉調是台語的一大特色。所有的台灣人，佇講台語時，雖然不一定知道轉調的原則，但大家卻都很自然地根據 tone circle 的原則去轉調。這是一項非常不可思議的代誌。因為轉調的關係，使台語變成不容易學，但也是因為按呢，使台語變成一種非常特殊的語言。轉調例如：作詩' 詩人；不是' 是非；第四' 四粒；氣死' 死人；暗時' 時間。

台語是咱的母語，尹的保存嘛是咱每一個人的責任。每種語言的保存俗傳承，單靠聽、講是不夠的，一定要有文字的記載才有法度將其特殊的文化、語言完整的保存下來。過去，我們利用漢字來記載台語，但是因為有25%的台語無法尋到相對應的漢字來表達，所以只好靠借音或是借字的方式來書寫。如此，自然無法將台語文的精華完完全全的表達出來。所以，我們必須有一套咱自己的文字，能夠予咱用來表達咱自己的文化俗語言。咱若想要保存咱寶貴的母語，這是一項非常重要要俗急迫的代誌。現在是電子時代，一切講求快速、科學。所以我們的這套文字嘛必需



要是簡單化、科學化、自由化、整體化、國際化、精緻的文字，如此才可以符合社會的需求。而林繼雄教授的現代文書法就是一套符合這種要求的文字。華府台灣學校，早期佇編寫台語教材俚教學方面嘛是遇到種種困難，但是，自從 1989 年起，就採用這套現代文來編寫所有台語教材，教學效果相當好。今年的美東夏令會，華府台灣學校的細漢學生佇大會嘛有做一個簡單的示範，反應很好。因為有了這套文字，華府台灣學校才有法度在過去 30 年來不間斷地來教咱的子弟講台語，甚至寫台語文。

今仔日，佇此簡單來介紹"台語"，希望能夠予大家感受到台語的優美，並增加對台語的注重。向望今後大家攏能夠加入推動台語的陣容，鬥陣為著台語的傳承來打拚，將咱寶貴的語言俚文化一代一代永遠傳落去。

II) 台灣褒歌：

台灣褒歌是三、四百年來，佇台灣民間長期流行相褒的台語歌詩。是一種鄉土說唱藝術，嘛是台語歌詩文學的源頭。又名台語的歌仔調、閒仔歌、七字仔歌等等。台灣褒歌的特色是每首四句(又名四句聯)；每句七字(又名七字仔)；講究押韻(又名全鬥句)。以褒歌的內容可分類為：男女戀愛的心情、懷春、相思、思君、諷刺、催春、食茶講好話等等。台灣褒歌可以說是咱祖先智慧的結晶，每首都是用非常簡單、容易了解的文字來表達，反映出咱祖先佇鹹酸苦澀、困苦的生活中猶保留著樂暢的心情。吟唱時可以用：歌仔戲調、傳統歌謠、走唱歌謠、創作歌謠、兒童歌謠、唐山歌謠等等不同的歌仔調去吟唱。因為我們對所有的歌仔調本來就已經非常熟悉了，所以吟唱起來，相當容易。

手提紅包壓茶甌
新郎新娘攏真賢
夫妻恩愛食到老
將來的確會出頭

千里路途無嫌遠，
見面親像蜜攪糖，
苦毋時鐘行倒轉，
好話未講天先光。

III) 台語古詩吟唱

學台語古詩吟唱，目的並不是要提倡復古。只不過認為優美的古詩，尤其是唐詩，用台語吟唱相當好聽，值得我們用一些時間去認識，學習。吟唱時，最重要的是要知道如何用台語去發音，了解詩人做那首詩時的背景、感觸，最好是能夠經由吟唱的方式更進一步的去體會、甚至感受到每一首詩裡面所有詩句的意境。

台語古詩吟唱集是由詩人黃勁連主編，音樂家陳宏編曲，金安文教機金安文教機構編輯委會編輯、出版、發行的。

吟歌詩調有：鹿港調、歌仔戲調、天籟調、中台調、福建流水調、閩南調、宜蘭酒令、常州調、江西調、客家調等等。

其中收集有 27 首唐詩。

同一首詩，用不同的歌詩調吟唱時，會有不同的感受。那種感受，如人飲水，冷暖自知，如能親身去吟唱就更能進一步體會到詩詞之美。

- * 語言是每一個族群文化之根。
- * 語言可隨歷史、時間、人物、地區不同而變動。
- * 語言經由文字產生文藝、文學、詩歌來流傳，是文化的傳承。
- * 要滅一個民族，先消滅其語言。
- * 母語若失聲，啥人是阿娘。

文化啟蒙

文 / 王寶蓮

很榮幸獲得香梅會長的邀請，在年中理事會有機會講話，我認為這是一個很好的學習機會，也就鼓足勇氣接受了。

今年婦女會的主題是「柔性聯手，文化深耕」。我深感這是我們目前最需要去思考與實踐的，尤其是台灣當前的處境。我以文化啟蒙做為演講題目，是我認為台灣社會須要創造自己的新文化，須要轉型正義。經文化啟蒙的洗禮，才能脫出中國封建制度，走向維新的海洋文明。

文化是多元性，我以過去經歷及興趣所在，列舉三項，做為文化啟蒙的例子。

1. Painting: "The Night Watch" by Rembrandt Van Rijn 【右圖】

這幅油畫是代表荷蘭國家的畫像，是世界名畫之一，也是荷蘭的國寶。它的內涵凸顯出民主、容忍、及多元化的荷蘭國家精髓。它現在展示在 Rijksmuseum，The Museum of the Netherlands in Amsterdam。荷蘭政府花費 375 million Euros，經過十年的整修，今年四月重新開放。在整修設計中，以這幅畫為主軸，也可知它在荷蘭國家的重要性。這幅 11呎 11吋 寬x14呎 4吋長的油畫，於 1642 年完成，也是在 Rembrandt 時期所繪。所描繪 34 個不同人物，有 18 位民兵及 16 位其他人物，他們有各種不同的動態表現，而不是傳統的排排端坐，這是開創之舉，也是革命性的行為。在中穿黑衣的隊長代表荷蘭清教徒，而他旁邊穿金黃色衣服的民兵代表天主教徒，意味著他們能夠互相容忍不同的宗教信仰，並肩作戰是為了反西班牙，爭取獨立。這場獨立戰爭前後也有 80 年之久，終於在 1648 年完成使命。Rembrandt 擅長對光展現的畫法。在畫中有一道金光投射在一個小女孩身上，這道光代表了勝利與希望。似乎還意味著對女性的尊崇。

台灣於 1624 年被荷蘭人佔領，文化淵源與荷蘭是息息相關，4 百年前的台灣可能比現在的台灣還民主呢？

2. Fashion Design: Alexander McQueen

服裝能表現一個國家的風情文化，由環美小姐選拔賽中，從眾佳麗穿著的該國服飾就可



辨認為何許國家。台灣還沒有民族性的服裝，希望不久將來，那些已在美國蕪落頭角的後起之秀，能有創新的傑作，創造出台灣本土傳統文化的服飾。

Alexander McQueen 的父親是蘇格蘭人，他是一位浪漫派主義者。在他的服裝展示會，不忘展現蘇格蘭的傳統，他追求創新，野性，和原始性的設計，但會保留蘇格蘭傳統文化的精華。2011 年在 NY Metropolitan Museum 所展出的 "Savage Beauty": 服裝展真是盛況空前，僅僅三個月的時間，參觀者超過 60 萬人。筆者有幸參與了兩次，因為是 Museum member 可直接進場不用排長龍，也為了這個方便，有 1 萬 3 千人加入為新會員。這次的展示最引起我注意的是，寫著 "Highland Rape" 的小展示台，展示的衣服在重要部位有著蓄



絲般的裂痕，就像是遭逢過 rape 之後的形態。McQueen 說：其實這是描述在蘇格蘭 Highland 上的小村莊被英軍大屠殺後的寫照，而那是

1692 年所發生的事情。血淋淋的過去歷史使他不忘記再提醒及警覺他的 Identity.

3. Photography: "The Rising Dragon"

俗語說百聞不如一見，由攝影的影像你就能洞悉一切，當然各人對內涵的闡述各異。

2011 年為了能了解將在 NY Katonah Museum of Art 所將展覽的攝影展 "The Rising Dragon"：我亦然決然參與 Docent (講解員) 的訓練，經過口試及格而成為 Museum 裏面唯一的少數民族。本想這一定是一套歌功頌德中國的展覽，我需要來為台灣說公道話，事實卻是完全相反。

據我了解這 36 位藝術家所展出的 86 幅攝影作品，絕大多數是呈現他們內心的哀號，無奈，與呼喚。還有多幅作品是帶有非常極端的諷刺性，總歸一句這是他們為不公不義所做的 "Silent Protest" 無聲的抗議。茲將幾幅圖片加以解說：

Rabid Dog: 一對男女裝扮入時，穿著名牌的衣服及領帶，臉上畫成狗模樣，爬在地上，口咬著 Barberry 名牌皮包。諷刺社會人民傾向奢侈品，崇尚消費主義，做成哈巴狗也在所不惜。【上圖】

Sleepwalker 夢遊者：取材於北京人民大會堂前，有一大群的綿羊聚集在那裏，上空烏雲密布。當有人問及這張作品是否包含著政治色彩，

這位年輕女攝影藝術家只答說：我只是做了一個惡夢罷了。其實那群綿羊就是一群無辜的人民，在大會堂前為正義而遭殺害的化身。【下圖】

Moments 朝天宮歡迎你：這張圖片讓我聯想起台灣大埔事件，有多人因為失去房產而輕生。相片中一位穿著得體的男士，朝著一艘輪船前去，船上掛著 "朝天宮歡迎你" 的字樣，走道兩旁有白色的氣球在飄浮，彷彿行走在浮雲間。長江三峽水壩的興建，使長江兩岸的居民頓失其所，多數沒有拿到應得的補償，他們的命運就如這男子，走向朝天死亡之宮。

如何使文化啟蒙起發酵作用筆者有下面幾點的看法：

文化啟蒙首當其衝，就是要發揚光大我們的台語文。但丁 (Dante Alighieri) 是歐洲文藝復興的啟蒙者，他所寫的 "神曲" 是有革命性的，他



不用拉丁文而是用 Florence 方言來寫詩。他認為只有用自己的語言，才能表達自己的感情。

破繭行動: 破繭才有新生命。破封建八股，才有維新政策。

轉型正義: 轉變墨守成規的觀念。要站出來，豁出去，不要只做旁觀者。

團隊精神: 我非常讚賞林書豪的團隊精神，他把球傳給最有機會得分者。幫助別人成功就是你的勝利。

永續承傳: 我們有責任把台美人的歷史整理，記錄下來。願神施恩，祝福我們這些心望台灣的台美人。



談繪畫 — 我與台美人

文 / 陳秀芳

我是在台南縣歸仁鄉長大的草地人，家的前後院有各色各樣的果樹、花草，還養了牛、狗、豬、雞、鴨、鵝等。離家不遠就有大片的田地及台南大圳。我是家裡的老么，父母給我很多的自由，每天像男孩子一樣，爬樹採水果，到大圳摸蚵仔、挖黏土，到野外灌蟋蟀、找野菜、野菇、挖蚯蚓來餵鴨子、或在小火車的鐵橋上走單槓。別人在惡夢中看到的蚯蚓，對我卻是美夢。中學時以巴士通學到台南市上課，常常會請住市內的同學到草地焗窯（烤蕃薯）、採水果，還幾次到深山裏的草寮住幾天，享受沒電、喝山泉水的日子。媽媽也常常做壽司、飯糰，讓我與同學帶到野外郊遊。年紀越大，越能體會到小時候的成長對我的影響。

我讀小學時，大哥已上大學。他從台北買回許多古典音樂唱片及文星叢書。父親常常與大哥及朋友陳錦芳、林榮德在客廳聽唱片、談音樂、藝術，及道德重整會的理想世界。我每次都坐在一角，靜靜的聽。

父親給我一個觀念，音樂、藝術都需要有特別的天份，像陳、林都有這種天份，但我們家人沒有。在學校，我很喜歡美術、音樂，也每次都得到A，但從來沒有人說我有天份。上課時，如遇到沒興趣的課，尤其當聽不懂老師的方言，我就在筆記本上畫人頭，還畫明暗。但是從不曾想過將來要成

為畫家或音樂家，甚至不敢找老師個別授課，因為怕沒天份被拒絕。

在台灣，我從來沒有畫過油畫。到美國後，看到有初學的小套油彩，馬上買了一份。1977年搬到紐約水牛城，在新租的房子壁櫥內發現了一盒「照數目畫畫（Paint by Number）」，就畫了我生平第一張油畫。幾年後，搬到芝加哥，在美術館買了幾張名畫的明信片，就用幾年前買的油彩，模擬名畫，畫了我的第二張油畫。

在我四十歲那年，婆婆建議我們在新家掛一些畫來佈置。結果發現，畫不是太貴就是不滿意。婆婆看到我丟在地下室的畫，就建議我自己畫。她說：「能掛自己的畫，雖然沒有買的好，也很有意義。」於是，為了省錢，就去五金店買木條，自己拉畫布。是要掛在主客廳，當然要大一點，就來個34"x42"吧！花了一個多月下班後的時間，終於完成，可以去訂畫框了。店員量了兩邊的尺寸，說好過幾天去拿。過幾天，帶了畫去拿畫框，卻發現不合，店員說可以不買。在回家途中，心想，「美國人真好，那有量身訂做卻可以不買，他們要賣給誰呢？而我，要去那裡買四邊不等的畫框呢？」於是，重新把木條鋸成畫框的尺寸，再回去把畫框買回來。

從此，我很積極的到處修課、參加短期訓練班、研究畫冊、訂藝術雜誌、參觀藝術館。有空就畫。有一次在一個社區大學修人像畫課，老師當模特兒，課後老師要求以\$25買我那張鉛筆畫。當然，送都來不及，哪有收錢的！這給我很大的鼓勵。所有修的課，除了社區大學教一點繪畫原理與技術外，大部份都注重如何去感覺，好像是學習如何接受自己。也曾考慮要去修個藝術學位，但白天要上班，又有兩個上中學的小孩，一個星期需一、二十小時畫室課實在不可能。也曾與一位抽象畫教授每星期一個小時個別上課，主要是與她談天，增加對自己的認知。她還建議我找心理醫生，探索自己的內心深處。從小是乖

女兒的我，四十歲以前，只關心父母、先生、小孩、朋友的感覺。當有一天想問自己喜歡什麼？竟然不知道。

自1979年，明州(Minnesota)台灣同鄉會每年參加當地的萬國節。除了販賣食物、禮品及跳舞外，我們用很多心力在文化展覽，為了對每年來參觀的十萬美國人介紹台灣文化。自1987年以來，台灣幾乎每年都得到優勝獎。原本許多國家只用傳統服飾、手工藝品、或印一些海報來佈置攤位。我們台灣團隊，不但早早就開會討論、計劃、大興土木，我也開始用油畫，配合大會主題，來介紹我們文化。我想，雖然我畫得不夠好，但在沒有其他比較下，沒有人會對我苛求。尤其我畫得很大，有十呎寬八呎高，至少也會引人注意。我得到四天免費的展覽場地，也增加我練習的機會。結果，萬國節的主辦人多次感謝台灣同鄉會，認為我們提高了整個文化展覽的水準。這不就是我們台灣人極力要爭取的嗎？

因為有了畫大幅畫的經驗，明尼蘇達大學亞美學生會委託我在會館的牆壁畫了十四呎寬八呎半高的壁畫。世紀社區大學看到了新聞，也要我在多元文化中心外牆畫了一幅七呎半寬八呎半高的油畫。在快完成時，他們才知道我來美國最早的幾堂繪畫課，是在這學校修的。幾年過後，多元文化中心要從樓上搬到樓下，壁畫在搬動的過程破壞了，剛好給我有機會再畫一張。這次不直接畫在牆壁。我用不容易破的畫布，貼在家裏最大的一面牆上畫，十五呎半寬六呎半高，然後再黏到多元文化學生中心的內牆上，對我方便多了。

我也曾在家裏開畫畫班，每班四、五個學生，都是朋友，大部份是女同鄉。有個男同鄉也來

參加，我們都笑他醉翁之意不在畫。我的目標是讓學生有機會經驗畫油畫，也有成品帶回家掛。我只解釋最基本的畫法，讓學生產生興趣後再自己去追求。總是覺得，我不是科班出身，怕誤人子弟。畫畫時，大家談天說地，休息時喝茶吃點心，算是很好的週末活動。結束時在我家會有個畫展。

因為畫壁畫，有幾次機會在太平洋時報有文章介紹，因此，七、八年前一台美基金會曾請我以「台美人的腳跡」為主題作畫。我曾很慎重的想過，但無法找到合適題材與構圖。直到去年，基金會再次聯絡，建議以我在明州參與的萬國節做主題，才好不容易的畫了一幅。萬事起頭難，過去的一年，竟然也完成了五、六幅與這主題有關的畫。因為用心找這個主題的材料，讓我更深體會我是台美人，也有機會認識到許多讓我感動及佩服的台美人。最近，漸漸遇到同輩老去，收集與保存我們走過的足跡，已成為急迫的使命。

退休以後，繪畫讓我有事做，而且做得很有意思。年輕時什麼事都自己做，現在把體力不能負荷的事讓給別人，對我是很困難的適應。還好我四十歲開始畫畫，在許多灰心、挫折、喜樂中持續了二十多年。在此鼓勵大家，不要怕沒有天份或年紀大，只要心想，就可嘗試。當我害怕畫不好時，總是告訴自己：畫不好不會對別人有任何傷害，最多是用掉一些油彩及畫布而已。

因為畫畫，讓我有機會參與保存台美族歷史的事工。希望許多NATWA姐妹一起來幫忙，用畫筆、文筆、或其他不同方式來描述我們的過去、收集保存各種文物，或提供妳的寶貴建議，讓台美博物館的夢很快成真。歡迎與我們聯絡。（ta.museum.org@gmail.com）



NATWA 26

屆年中理事會及人才訓練營

文 / 劉玉霞

北美洲台灣婦女會於10月17-20日在北卡Research Triangle Park的Radisson Hotel舉辦為期四天的年中理事會議暨人才訓練營。此次會議共有來自全美各地及加拿大分會共六十多位姊妹們前來參加。會議由會長陳香梅領軍，北卡當地謝金朱、涂惠鈴、周淑娟等多位姊妹的大力支持下圓滿完成。

一如以往，會議一開始就沒有冷場，報到的十七日晚間首先由呂秋宏主持「茶香」，介紹飲茶藝術：從沏茶、賞茶、聞茶、飲茶、及介紹茶葉種類。喝茶除了美心修德之外，最大樂趣不外是營造「一壺老茶隨意泡，半日閒聊舌猶香」的生活氣氛。

當晚的第二個節目是張雅美主持的「生活小撇步」，大家在日常生活中常會遇到一些小問題，有時候難以解決，造成困擾，經由經驗分享，往往不費吹灰之力就能解決，原來生活上的竅門這麼的實用。

黃美惠主持的「主題分享」由簡慧齡、邱瑞惠、楊美蓮、高淑敏、劉玉霞、林萃香，以「柔性聯手，文化深耕」為主題，用八分鐘進行演說，表達自己的觀點，並由評審指出演說時的一些優缺點，例如時間、主題的掌握及贅字的重複使用等。

十點後，由黃美琇指導「讚美操」，讓大家舒展筋骨好入眠。

18日，天色未亮，許蕙如指導早起的姊妹們做瑜珈。接著由林青棻主持「會議程序」。葉明霞於會前講解會議程序規則後，由與會者審核去年的會員大會理事會會議記錄，對於上次大會未決議事項及提案則經由投票決定，

下午節目有黃美琇主持「理事會」，由區理事及各分會會長報告春夏兩季的活動；溫明亮在「Excel的應用」節目中以NATWA的總會及分會的財務往來為實例，說明經由Excel的使用可以簡化程序，提高效率。

接著王寶蓮以「文化啟蒙」之經驗，說明她藉由繪畫進而了解台灣須有轉型正義的過程，以及團隊精

神，永續承傳的重要性。陳秀芳以「繪畫，我與台美人」為題，說明她在繪畫的世界中找到自信，因此更加努力地繪製真實的人生，為自己，也為台美人留下美麗的足跡。

「阿嬤講故事」由張秀滿講述媽祖的神蹟由來。生性開朗，喜感十足的曾瑛貴則介紹作惡多端的千里眼與順風耳，由惡變善，最後追隨媽祖修道，成為媽祖眼觀宇宙萬物及耳聽世間眾音的兩位將軍。

19日，由名作家黃娟女士演講「去蕪存菁，建構新文化」。她指出，台灣須要去除雜亂，保留台灣文化精華，台灣更須要建構新的文化，台灣文化美麗而多元，而近年來台灣也產生了新的文化，所以台灣更須相互學習，建構新的文化。

台語現代文研究專家黃美雲醫師主講「台語欣賞 / 褒歌、古詩吟唱」，說明語言是族群文化之根，語言可隨著歷史、人物區域而變動，經由文字而產生文學。所以一個族群的語言是承載該族群文化的母體，沒有了語言，也就沒有了文化。

當日下午節目有電腦應用課程，由歐春美領銜，劉炫君指導「Power Point」的製造過程，楊美麗分享「Photo Book」網路相簿的樂趣，林郁子也將「I Pad applications」使用心得與大家分享。

在姊妹們即將分手的最後一晚，會長精心安排眾姊妹們前往Carmen's Cuban Cafe & Lounge共餐，除了享受古巴美食之外，還請來幾位帥哥美女，帶來風情萬種的Salsa、Bachata舞蹈。雖然不少姊妹已升格為阿嬤，眼見專家婆娑起舞，忍不住浪漫音樂的催促，一時腳癢，忘情暢快的下海去了。

夜深人未靜，一群姊妹們回至旅館後，仍然捨不得回房就寢，仍繼續參與由林素梅主持的「有話要講」節目。

20日早的會後旅遊行程包括了杜克教堂、杜克大學及北卡藝術博物館。當天風和日麗，正是欣賞風景的好日子，為這一年一度的理事會畫下圓滿的句點。

茶香

文 / 呂秋宏



會長來奧蘭多，看到我在做義工的地方與西方人士講茶，品茗。深以為茶藝也是文化交流的一種，與我們今年的主題 " 柔性聯手；文化深耕 " 相符合，要我來這裡談茶香。

我今天的內容有茶史、茶事、茶藝。

茶史：

1772 年，在台灣的水沙連發現了茶樹，水沙連就是南投的集集，竹山一帶。

烏龍 -

1796 年，福建人柯朝引進武夷山茶苗，種在 " 魚架魚坑 " 一帶，即當今汐止南港一帶，種植情況良好，漸漸往南部發展。

1986 年，林鳳池由台灣至福建赴考，感謝同鄉籌款，帶回 36 株茶苗答謝。其中 12 株種在南投鹿谷，長得最好，這是凍頂烏龍茶的開端。

包種 -

國民政府來台，請茶師傅找尋與江蘇龍井、浙江碧螺春相似的茶樹，在三峽找到，這是文山包種茶的由來。

茶事：

如何辨別茶的優劣。

- 1 觀看外形 - 葉形完整、乾燥。
- 2 聞聞茶香 - 要有花香、熟果香，不要有油臭、臭腥味。
- 3 品嚐茶湯。

泡一壺好茶：

《 用具 》

陶壺 - 傳熱不快，表現茶質低沉，適合鐵觀音、普洱。

紫沙壺 - 也是陶壺一種，壺質密且硬，保味功能好，適合凍頂烏龍 大紅袍。

瓷壺 - 傳熱效果最佳，適合碧螺春 文山包種。

《 水 》

礦泉水，自來水都可以。(靜沉一夜更好。)

《水溫度》

90-100 度，適合揉捻及發酵較重茶。(如包種、凍頂、高山茶、鐵觀音。)

80-90 度，適合輕發酵茶。(如文山包種、有葉尖的茶、白毫烏龍。)

70-80 度，適合不發酵茶。(如龍井、碧螺春。)

《 沖泡時間 》

控制得宜，可領略到茶的特性，表現出最佳狀況。

第一泡約為 50 秒，每一泡各增加 15-20 秒。



生活小撇步

主持/張雅美 ● 記錄/王明心

2013 年的年中理事會在 Raleigh, North Carolina 舉行。一般年中理事會的第一天晚上都有認親結緣。今年我們的會長香梅，別出心裁，提出 "生活小撇步" 讓大家來討論。姐妹們紛紛提出自家的生活心得和一些秘訣。譬如被蚊蟲咬傷的處理法，便秘的療方，吹風機的妙用，老人斑的防治，如何切洋蔥不流淚等等。絕招百出，全場爆笑。座談會在發言踴躍，輕鬆愉快的氣氛下圓滿結束。

下面是一些小撇步：

如何切洋蔥不流淚

1. 叫先生切。
2. 泡冰水。

青春痘如何消除

1. 擠出來。
2. 混勻蘇打粉和水，在患部抹一抹。

蚊蟲咬，很癢，怎麼辦？

1. 用吹風機吹 (扭到腰或肌肉酸痛時，也可用吹風機吹。感冒時，吹頸後和肚子，也很有效。)
2. 抹口水。

被蜜蜂螫到時

1. 抹尿液 (童子尿尤佳)。
2. 貼上一 penny 在肚臍上。
3. 塗蘆薈 (aloe)。



蘆薈的妙用

1. 燙傷。
2. 生吃可延年益壽，皮膚滑嫩。
3. 洗完頭後抹髮，頭髮可烏黑油亮。

便秘療法

1. 早上醒來，先不起身，在床

上伸展筋骨。

2. 早上吃東西前，先喝兩杯水，之後每兩小時喝水一次。

柳丁皮的妙用

1. 置冰箱、微波爐、烤箱內除臭。
2. 泡水成柳丁茶。

如何將魚煎的漂亮

1. 魚皮上抹麵粉。
2. 魚皮上抹蛋汁。
3. 熱油鍋，油不要太多，或以 paper towel 擦上油即可。

其他妙招

醋 + baking soda + 柳丁水 = 優良洗潔劑。

煮柳丁皮，可使室內芳香。

用電鍋蒸梨加冰糖，可治喉嚨痛、沙啞、咳嗽。

南瓜以華氏 375 度烤軟，就容易切開。

薑和蜂蜜煮成茶，每天早晚喝，可防止老人斑。

喝黑糖煮水，可治半夜腳抽筋。

酸梅貼肚臍，可治暈車、暈船。

要防治禿頭，用印度牌 Henna 染髮劑，不要用日本的美人香。

植牙或裝假牙，須視年齡、體質、醫生建議而定，沒有絕對的優劣。



【主題分享】

柔性聯手

文化深耕

簡介：年中會的第一個晚上有個節目 " 主題分享 " ，邀請 6 位姊妹，對今年的主題 " 柔性聯手 - 文化深耕 " 發表 8 分鐘的演講。有趣的是，每個姐妹都有不同的詮釋。

簡慧齡談棒球。日治時代，野球就是台灣常見的運動。紅葉少棒，更開始新一波的台灣棒球文化。也許大家還記得半夜起來看少棒比賽的日子。棒球確實是台灣文化的一部份。

邱瑞惠以 NATWA 為例談 " 柔性聯手 - 文化深耕 " 。

楊美蓮談懷念的故鄉—北港；每個人的故鄉都有不同的文化特色。妳的故鄉的特色是什麼呢？

高淑敏以罕見疾病 MDA 談愛心與關懷。我們知道每個罕見疾病的患者都是上帝派來的天使。最近，不是有 6 個罕見兒的老爸拍了一部電影談堅強的生命故事(一首搖滾上月球)。

劉玉霞真不愧是公論報的總編輯，抓住主題，內容簡潔又清楚。我認同她說的 " 文化的本身就是柔性的 " 、 " 文化是約定俗成的共同行為 " 、 " 文化是可以創作的 " 。

林萃香談東西文化，也談南北文化。她說文化是互相尊重，相互融合的。

文 / 簡慧齡

世界青少棒聯盟屬於總部設在 Williamsport, PA 的世界少棒聯盟。世界青少棒比賽規定參與比賽的球員必須在 13 到 15 歲間。目前，此項比賽是每年一次，在密西根州的 Detroit 市郊 Taylor 舉行。

世界青少棒比賽分國際組(International Group)及美國組(USA Group)，分別先比賽。然後國際組的冠亞軍分別與美國組的冠亞軍爭世界(World)冠亞軍及三、四名。

台灣自 2010 年來都代表亞洲來參加此世界青少棒比賽。我們密西根州的同鄉在同鄉會及婦女會安排下，每年均到球場加油。將此情形扼要述之如下。

2010 年

台北市重慶國中取得亞洲冠軍，代表遠東區，也是台灣約二十年後第一次重回世界青少棒比賽。我們 Michigan 的台灣人興奮的迎接及到場加油。臺灣隊的小球員不負眾望，拿下世

界冠軍。

當時 Detroit 婦女會、Detroit 台灣同鄉會(TAAGD)、和 Ann Arbor 同鄉會(TAA_AA)在張子隆及林淑秋夫婦接洽及婦女會中西部理事翁碧蘭努力下，邀請球隊辦慶功宴。但重慶國中校長在台北壓力下，球員一分为二，只有一半參加我們台灣同鄉的聚餐，另一半則分配到中國人那邊的餐會。

台北重慶國中拿者奧林匹克的旗子，被叫做 Chinese Taipei，隨隊秘書(英文翻譯)是中國黨的小伙子，立場有問題。

第一場比賽，球場主辦單位竟然奏 " 中華人民共和國 " 國歌。我們台灣人當場抗議。並懷疑是郝龍斌或隨隊秘書搞的鬼。雖然主辦單位在第二天慎重道歉，並演奏 " 國旗歌 " ，但那已是發生的事實。

我們向台灣的體協嚴重抗議這位秘書(英文翻譯)失職。體協以後就不敢再聘用此人。

2011 年

台灣桃園新明國中又取得亞洲冠軍來參加比

賽。這一次校長就很自動與 TAA_AA 、 TAAGD 、 NAWTA_ Detroit 聯絡，安排行程，聚餐。我們到場加油，準備點心、禮物。新明國中輕鬆取得國際組冠軍。可惜與美國冠軍的美西隊爭世界霸主時，以一分之差屈居第二。

2012 年

台灣臺南市明德國中代表亞洲，前來參加世界青少棒比賽。因為台南市是綠色執政，學校校長在出發前就與我們聯絡，並告知抵達時間及所有的行程。我們又一陣忙碌，安排接機，到球場加油，準備點心、禮物、聚餐等。可惜，此次明德國中連輸兩場，與冠軍無緣。

2013 年

今年，桃園新明國中又贏得亞洲代表。詹校長為洗刷前恥，誓言奪回冠軍。經過幾天的廝殺，新明國中青少棒隊過關斬將，以懸殊的比數打敗對手，輕鬆贏得 2013 年世界少棒冠軍。

總結

在 2010-2013 四年間，每年八月中旬，7 天的賽程期間，我們輪流到賽場加油。大家一律穿上印有台灣的 T-Shirt 和拿世台會旗子，大喊 Taiwan Go! Go Go Taiwan! 另外一邊也是來自台灣，他們敲鑼打鼓，有人身上貼著國民黨的黨徽，手上拿著車輪牌旗子，喊中華隊加油，沒有人聽得懂。好笑的是，他們不願意喊 Chinese Taipei，也不敢喊 Taiwan Go。Detroit ESPN 攝影老美很好奇，經過我們的解釋，恍然大悟。於是他就攝 Taiwan Go 旗子的特寫，也對兩邊做個比較。

努力是有結果的，2010 年我們的隊被稱 Chinese Taipei(Taylor 主辦單位機關報)。2013 年我們的隊旗是 Taipei Taiwan。顯示我們 Detroit 婦女會、Detroit 同鄉會和 Ann Arbor 同鄉會的耕耘努力有了成果。

請大家注意下面這兩張照片，球隊的名稱。

努力是有結果的

2010 青少棒世界盃冠軍



2010 WORLD SERIES CHAMPIONS
CHING-CHUNG L.I. - CHINESE TAIPEI

2013 青少棒世界盃冠軍



SHIN-MING L.I. - TAIPEI, TAIWAN

文 / 邱瑞惠

我是邱瑞惠，今天要和跟大家分享我們今年的主題「柔性聯手 - 文化深耕」。我這幾天努力思考，覺得可以把它理解為團結就是力量，累積經驗，然後把好的經驗傳承下來，成為一個好的制度。

就拿 NATWA 這個組織來說，我們已成立 26 年了，每年姊妹們都有兩次見面的機會；年中會和年會。每次利用見面的機會來互相學習、分享經驗、增加智慧、討論議題、甚至解決困難...等等。試想有那個組織，像我們一樣的副會長選舉方式？輕鬆，沒有火藥味。何況還可以跟著會長學習一年，“不會”也將磨到“會”。

說到「柔性聯手」等於“團結就是力量”。



這點，無庸置疑，我們姊妹幾乎人人做到了。想想有誰分配到工作說“NO!”的。大都欣然接受，再去想要怎麼做。記得香梅姊有次拿一個小錄音機給我，要我做記錄，且限期要交出文字稿，我很努力聽錄音，也很努力寫文字稿，結果卻因篇幅關係，6 頁的文稿只能刪為 3 頁。還有一次，良媛姊在某個夜晚來電話說：「瑞惠姊，輪到妳做東北區理事，好嗎？」我竟糊里糊塗回答說：「好。」她答：「謝謝。」電話就掛了。通話完畢，也就表示妳得開始準備妳的新任務啦！

總之，團結會產生力量，力量也是完成任務的重要來源。看看我們有多少小組 - 基金組、章程組、月曆製作組、史料組、提名組...等等。每個組底下又分有更細目之小小組。所以要不是柔性聯手，那有辦法完成那麼多事？現在我們行之有年的好制度，也就是我們累積經驗，去蕪存菁而形成文化深耕傳承下來。

文 / 高淑敏

我的小兒子在 5 歲那年，有一天連續跌倒 8 次，經過檢查，証實他得了杜顯肌肉萎縮症，在當時的報告，這種病是在 46 種肌肉萎縮症中是最不好的一種，只發生在男童，沒有治療的方法，只能活到 20 歲左右，這種病大部分是家族遺傳，我和小孩的爸爸，二邊家族都沒有這種病，去做驗血檢查，我也不是帶菌者，報告說可能是突變，在一萬名婦女中可能有一名會得到，很可能我就是那一名。

所有得到肌肉萎縮症的小孩及家庭，沒有辦法得到政府的補助，對我們小康家庭的父母是一個很大的挑戰，又要上班，又要照顧小孩，真的很辛苦。

小兒子在 8 歲時，完全失去走路的能力，手及身體也漸漸失去功能，16 歲那年，肺部發炎，發燒不退，差點死掉，為了搶救他，做了氣切，插了管子，從此行動更不方便，吃東西也更麻煩，在他得到政府幫助之前，只有 MDA 提供手推輪椅，尿布，還有每年夏天為期一週的野外露營，給了這些小孩很大的鼓勵，碰到不少朋友。為了回饋 MDA，我也參加走路捐贈活動，募了 \$5,000。還有試酒的餐會，募了 \$10,000。在這二個活動中，有教會姊妹的幫忙，才能完成。

因為藥物和助吸氣的進步，我的兒子已經 24 歲，目前在穩定的狀態，雖然還是沒有治療的方法，我們已經很幸運了。 Best wishes



文 / 楊美蓮

今天我的講題是「懷念中的故鄉-北港」。北港純樸、有文化、有藝術。由於時代的改變，社會的進步，許多舊的傳統、習俗，都沒有流傳。現在我能做的，是把我的記憶儘量說給子孫和朋友聽，為故鄉文化的保存盡些力量。希望我的講題和年會的主題「柔性聯手-文化深耕」有些連結。

我在北港出生，但十多歲時就因父親職務的調動而搬離。雖然如此，因祖父母還住北港，三不五時還是會回去。北港是我鮮明的兒時記憶，我愛它的文化、風土人情，還有美食。

最先談到吃。一大早祖父打掃好門口埕，就會呼喚所有的孫子跟著他到市場，一人半杯杏仁茶或米奶外加半根油條，有時家裏的母雞正好生蛋，他也會帶去，請老板加到杏仁茶。足好吃！

下午，街頭傳來「燒炸粿、炸粿燒……」，趕快跟大人要兩毛錢跑去買來吃。小孩的最愛還有蚵仔煎、芋仔冰、豆花、仙草冰、米苔目等。說起豆花，我最愛看歐巴桑拿著晶亮的鐵片，小心的在鍋中刮幾片薄薄的豆花放入碗中，加上一勺糖水，就是好吃的豆花了。

至於大人的食物，我記得阿公、阿爸工作回來，遇到高興的時候，會拿5元或10元，叫大點的孩子，拿著盤子到市場切些香腸。他們一邊吃菜，一邊喝酒。大人高興，小孩也跟著高興，因為有得吃也有故事聽。虎姑婆、白賊七、蛇郎君、七娘媽、廖添丁、憨子婿都是這樣聽來的。

過年過節，又是不同。一大堆好吃的菜，數都數不完。

北港受到媽祖信仰的關係，小鎮的發展以媽祖廟為中心。大家去媽祖廟好像在走廚房，一天去好幾次。平時，廟庭是老人下棋、開講，小孩遊玩的地方。熱鬧時，也是陣頭磨拳擦掌，較量技藝的所在。還有好看的野台戲。阿公參加的團體叫做「錦樂社」，媽祖繞境期間，我家神明廳就擺滿

了遊行用的錦旗、鑼鼓、獅頭，家裏總是有好多人。外公參加的團體叫做「南管隊」，外公負責拉弦仔，表演時要穿長衫，邊走邊表演。平時我很少看到他練習，怎麼一上場就有模有樣？

媽祖出巡，每次都是透早出廟，巡視全鎮及附近的草地，要到晚上，才能回駕入廟。媽祖入

廟，非常慎重，有許多規矩。遊行時隊伍拉得很長，有開道牌，長喇叭，香花檀香隊。放在廟殿兩旁的刀、矛、斧、鍊、鐵手也都會出籠。順風耳、千里眼也在行列中，他們走起路來，真是



架式十足。媽祖的神轎有好幾座，大媽、二媽、三媽……、七媽、八媽，中間還有獅鼓陣、藝閣隊、鄉村雜藝隊、舞龍、舞獅，鑼鼓喧天，熱鬧非凡。現在我再看八家將的表演，走路的姿勢，已經沒有以前的威風。

說到手工

藝，大家記不記得捏麵人？我小時候到處可見到他們。大工藝呢？北港有許多紮七娘媽亭，紮燈籠，做簍衣，筐水桶，做木屐的店，都要有真工夫才行。更精緻的有手工刺繡，八仙綵、桌裙、神衣、戲服等。當然還有媽祖廟的雕樑畫棟，精緻美麗。

希望大家回台灣時，有機會到北港看看，也許會有不一樣的收穫。



文 / 劉玉霞

「文化」是一個民族的共同行爲，包含具體的語言、文字、習俗、思想等。客觀來說，「文化」是社會價值的總和，更簡單的說，「文化」是約定俗成的共同行爲。

● 故事是人編的 文化是人創造的 例如說：

自從 1969 年 7 月阿波羅 11 號火箭登陸月球成功之後，台灣人從此不再拿香拜月亮。科學打破了虛構的故事，月亮裡沒有吳剛，更沒有嫦娥，虛構的故事頓成幻影，但皎潔的月光依舊明亮動人，人們的肚皮仍舊咕咕叫，腦筋動的快的生意人開始大做廣告，在中秋節賣烤肉器具，年復一年，烤肉成了全民運動，台灣的中秋節就變成了「烤肉節」，誰還在乎中國人創造的吳剛、嫦娥，還是月餅裡藏字條的中秋節傳說？文化就這麼被「改造」了。

我們也可以在台灣的烤肉節加油添醋，讓台灣人的後代徹底忘掉中秋節的中國文化意涵，我們可以告訴孩子說：從前、從前原住民向天神祈福，希望降雨讓農作物豐收，天神告誡原住民，必須在中秋時節月圓的晚上，以烤好的肉來祭拜天神，才能年年豐收，讓部落平安，家人團圓，人丁旺盛．．．像這樣以說故事的柔性方法來進行文化改造雖然必須持之以恆方可見其成效，但並非不可能。

● 民族的力量源自於團結

再舉一例，南蘇丹的女人在社會上是二等公民，在鄉下地區，她們的婚姻由家庭安排，無法受教育，在家庭中或社會上都沒有發言權，經常被毆打、強暴，還像貨品一樣的被買賣。南、北蘇丹經過 21 年內戰，百姓流亡到鄰近的烏干達、肯亞，甚至於西方國家，南蘇丹女人才認知女人也可以受教育、工作、投票，決定自己的婚姻，甚至參與家庭、社會中的重要決定。



2011 年南蘇丹公投獨立，這些女人在返鄉之後必將在流亡時體會的不同文化帶回南蘇丹，為女人的平權帶來正面的影響。這就是柔性聯手的力量。

另外一個聯手成功的例子就是波羅的海三小國的獨立。在二次世界大戰之後，這三個小國被蘇聯併吞，凡事沒有自主的權利，但他們效法印度聖雄甘地，以「不合作、非暴力」的精神，進行一場和平的全民運動，以友善有禮貌的方式滿面對坦克車，和大兵大砲，更以人民手牽手形成人鏈的方式表達團結、獨立建國的決心，最後終於獨立成功。這三個國家人民以這樣的和平方式來對抗坦克車的鎮壓，可說是螳臂當車，依然獲致成功，足見柔性聯手的力量之大。

柔性聯手可以是女性聯手，也可以是柔性力量（例如和平力量）的聯手。柔性力量猶如水的力量，雖然和緩，卻無堅不摧。柔性聯手可以改造家庭、社會，可以改造文化，更可以建國。目前台灣需要的就是柔性力量的合作，用來改造社會不公，用來深耕文化，讓台灣擁有自己的文化，進一步成為一個更美好、更進步的國家。

文 / 林萃香

先談橫的面：when East Meets West

大家都到美國三、四十年了，也都是台美人。需要生存，生活，更要成功，必須融入主流社會。

◆ 保留東方文化，吸取西方精華

四書五經是我們文化的根基，但必須和西方現實的社會聯手，才站得住腳。謙虛是美德，過度就是軟弱或缺乏 self esteem，阻礙事業成長。要有自信，充份表達，更表現自己。

◆ 不要排斥種族，融入多元社會

不要孤立自己及影響孩子們的社交圈子。過於要求和東方人甚至台灣人交友通婚，只有負面影響及阻礙。鼓勵及幫助他們加寬社交圈子，增加交流機會。事業的升遷也會更順暢。

◆ 再談縱的線：南北通

海外要和台灣聯手；認清台灣已是多元化的族群，外勞的湧入，年輕的一代已經不是那麼清楚的分台灣人，客家人，或外省人，人民已聯鎖以理念為主。紅衫軍，黑衫軍，白衫軍，以主題來成軍。

語言已經是 communication 的工具，普通話，閩南語，客家話，甚至英文，西班牙文，都以溝通為目的，不得互相排斥。太過保護自己只有負面的影響，以及阻止自己的成長。

剛剛參加世界客家大會在芝加哥舉行，大會主持以客家會為主，加入普通話及閩南語。大會的主軸表演由美國中西部客家合唱團表演。指揮是外省人，伴奏是美國人，團員是閩南人，外省人，客家人及美國人，唱的都是客家歌，這是非常典型的柔性聯手，文化深耕。



談起瑜珈，我也跟一般人一樣，剛開始時，不太了解，祇知道，它也是一種健身運動。

三十幾年前，當女兒出生後，我的背部開始疼痛，部位就在「無痛生產」時注射的上下方。由於生活及工作上的壓力，沒有時間做運動。當時的我，祇想找個醫師將背痛醫好。經過幾個月的藥物及物理治療後，在一次上班途中，幾乎發生一場大車禍的情況下，才恍然大悟，我原來只是在吃止痛藥，並沒有在治療原來的疼痛。

於是我痛下決心，跟孩子說：「媽媽不再吃任何藥物，從今以後，我會學習過著以背痛共生的生活」。就這樣，隨著忙碌上、下班，陪著孩子各種課內外活動，加上幾個硬體靠背健康器的支柱下，一、二十年，光陰迅速地在眼前飛逝。

十年前退休後，我開始有自己的時間，也真正認真尋找，想摸索一種解除背痛的運動。我參加排舞，跳的有板有眼，也做健身操，有氧操，還有Zumba，雖然跳得滿頭大汗，但背痛卻沒有因為這些運動而遠離我，還時時徘徊在身旁。

第一次試學瑜珈時，只覺得身心非常舒暢。當時還沒有真正領悟到瑜珈的功能與精髓。但我開始認真學習，除了上課時仔細聆聽，下課後上網看 Yoga Video 外，還參看有關 Yoga 書籍，沒有 Yoga 課的日子，一定自己在家練習。幾年下來，慢慢地累積經驗與知識，所謂「熟能生巧」我也開始創造些對自己有益的 Yoga Poses，我的背痛在不知不覺中悄悄地離我遠去，也讓我嘗試到沒有背痛的日子是多麼美好。

在此要特別強調，瑜珈的精華是吸、呼，也就是如何運送氣息、如何延長氣息，運氣可以幫我們軟化身軀及筋骨，好好地練習「Ujjayi breath」瑜珈就已經學到了。各種 Poses 都是其次，多少 Poses 都會自然地「水到渠成」。祝大家快樂學瑜珈 相逢時一起玩瑜珈。

會議程序

Parliamentary Procedure

文 / 黃美惠

為什麼需要會議程序(Parliamentary Procedure)的訓練？因為經由開會，一個組織才能運轉，諸如章程的設立、預算的通過、工作計劃的討論、財務的監督等。而經由開會能夠提供或蒐集資訊，解決問題，或培植訓練等等。如果沒有預設的程序，整個會議可能變成亂糟糟，無法討論出任何建設性的結果。

筆者擔任NATWA第4屆會長時，在1992年年會推出「領導人才訓練」，探討5個單元，計有"Self Esteem", "Goal Setting", "Public Speaking", "Time Management"，以及"Parliamentary Procedure"。陳麗英任第六屆會長時，特別訂在十月第三週末召開年中理事會及領導人才訓練營。此後各屆會長都延續這個傳統，在年中理事會時都會加設領導人才訓練，因而培訓不少人才。第一屆的年中理事會與領導人才訓練時在1993年，算來今年剛好進入第20年。而第4屆年會地點在New Orleans我們會長陳香梅與夫婿呂世興的旅館，這也是很有意思的巧合。因此特別在此提出這段歷史與大家分享。

如何主持開會，熟悉會議程序是一個領導者必備條件，因此Parliamentary Procedure也幾乎是每年年中理事會時的必修課程。在美國幾乎80%以上的會議是依據Robert's Rules, NATWA組織也不例外。因此在此簡單介紹Robert's Rules的由來。Henry Martyn Robert是個土木工程師，1863年他26歲時被請去主持一個會議。不知道他在主持開會過程時發生什麼事故，但是13年後於1876年他寫出一本書《Pocket Manual of Rules of Order for Deliberative Assemblies》，也就是有名的「Robert's Rules of Order」。此後Parliamentary Procedure幾乎與Robert's Rules of Order劃上等劃。

Parliamentary Procedure要依據Parliamentary law，它並不是真正的法律條文，而是成文或不成文的規定，主要是保護多數、少數、個人，甚至缺席沒來的會員。它的基本原則有下列幾點：

1. 每一個組織可以自由設訂或修改它的規則，選

舉領導者等等。

2. 投票權只限於在場與會的會員，不准「缺席投票」(Absentee Voting is Prohibited)。

3. 一次只能討論一個議題(Only one motion can be considered at a time)。要這個議題有結果後，再進入另一個。

其他的原則包括：

1. 服從多數，但尊重少數，每個人都有發言的機會，要停止討論需要2/3 vote。

2. 重大改變需要較高門檻投票。

3. 每次只能一個人發言，不能打斷別人的發言，除非是主席。

開會前需要有一些準備動作。主席需要確定這一個會議有符合章程的規定。

主席的職責有下列幾項：

1. 擬訂議程(Agenda)：此次會議想要完成的事項，都要列下。

2. 有備赴會：各區理事、分會長、工作各組組長等都要事先通知他們要做報告，時間長短也要預設。有Proposal的也要在預定時間內提出，先讓與會者過目才能準備，也要事先決定記錄的人選。最好能商請Parliamentarian列席在主席旁，可隨時諮詢。

3. 提前抵達會場：勘察會場的擺設、室溫是否舒服、照明、通風還有音響設備等。如要用紙投票，也要事先準備好紙張及筆。Gavel也不可忘。

4. 準時開會。

5. 控制會議秩序：每次只准一個人發言，要事先告知每個人可發言的時間，要注意底下的人不要交頭接耳影響會場，避免讓少數一、二人霸佔發言。也要注意不要讓沒有必要留在會場的人(譬如新聞記者)與會。要小心不要離題發言。主席自己也不要發言太多。

6. 保持冷靜與客觀：避免與會者之間爭論，不能猶豫不決，但也不能沒有充分討論就貿然下決策。

7. 要能總結會議的結果。

8. 準時結束。

現在我要提出會議程序，但是 Motion 部份因為較複雜，所以特別由葉明霞另外說明。

會議程序就按照議程(Agenda)進行：

1.Call to order：主席輕敲 Gavel 一下，準時開始。要提醒記錄人員要開始工作。決定Quorum(章程有訂)，如果Quorum不夠不能開會。但可以討論，報告，決定下次開會時間，但不能投票決定任何事項。

2.Approval of Minutes：秘書念上次開會的 Minutes。

主席："Are there any addition or correction of minutes? Hearing none, the minutes stand as read"。

如有改正

主席："Any objection to the correction? If not the minutes stand as Corrected."

如有必要，可設定 "Minutes Approval

Committee"。

3.Officers Reports：次序按照 by-law 規定。

4.Reports of Standing Committees：by-law 有前後發表的次序，但可改

5.Reports of Special Committees：Special committee 是與會長任期同進退。

6.Unfinished Business：上次開會沒有完成的提案，主席有責任要提出。

7.New business：譬如要增加會員會費等。

8.Program：要看 Speaker 的 Schedule，可以提前。

9.散會。

如果你能夠稍微用心注意會議程序，不但可以把與會者引到正確的方向，也可以在預定的時間完成設定要討論的事項。Making Meeting Meaningful 就是接受會議程序訓練的終極目標。



文 / 林素梅

有話要講

今年的會後檢討決定把重點放在 NATWA 月曆計劃。姐妹們分成五個小組熱烈地討論月曆多年來對 NATWA 的貢獻，優點、缺點和改進方針。以下是大家腦力激盪的總結：

優點：很好的收入來源、宣揚台灣文化、推揚台灣畫家作品、很好的公關工具、代表 NATWA、農曆和美國加拿大的節日都在同一個月曆上、月曆上有民主運動日期、訓練人才和團隊合作的精神、實用、美觀、傳承的工具、很有教育價值、很好的禮物、有情感價值。

缺點：推銷困難，有些人因此不肯當分會會長或理事、尋找題材困難、花費很多時間精力去設計、有人買了不看也不用，市面上有很多不用花錢的月曆，難以競爭、年輕人不用月曆，不合時代，很多人用電子月曆。

取代的可能性：電子月曆、成立基金、訓練未來分會會長的銷售技術、以風景或人，或其他主題來做月曆、訓練 NATWA 姐妹銷售技術、減少印刷數量、月曆改成禮物，不是銷售品，用會員捐款來取代月曆收入。

可能的工作方針：讓分會會長和理事瞭解月曆計劃對 NATWA Fund 的益處、三年取代計劃，改用電子月曆，加強會員對月曆的熱情，在年中理事會和年會上討論，讓姐妹們了解她們的權利和義務，月曆的收入拿來當獎學金。

會後遊記

文 / 涂惠鈴

儘管北卡羅萊納州有高山和大海，但我們會後遊只有一天的行程，可以去哪裡呢？想了半天，我們決定為大家安排，所有來三角地區訪問的人必去之地 Duke Chapel 和 Duke Garden。另外，也配合今年的主題「柔性聯手；文化深耕」，再加個藝文之旅，參觀 NC Museum of Art。

10/20 當天，金朱和淑娟一早就到 Radisson Hotel，九點準時出發往 Duke Chapel。在車上，年輕的淑娟簡單介紹景點，還唱了幾首優美的詩歌。第一站是美侖美奐的杜克大學教堂，它建於 1930 年，在 1935 年正式啟用。不僅外觀莊嚴華麗，也有非常豐富的宣教歷史。

參觀完了杜克教堂，有些勇敢的姐妹由金朱的先生劉格正帶領，決定從 Chapel 步行到杜克花園。其餘的姊妹則搭 bus 前往。杜克花園是 Duke 大學的桂冠景點，每年世界各地有超過 30 多萬人來此尋幽訪勝。杜克公園於 1939 年四月完工，它分為四個部分：Historical Garden，Blomquist Garden of Native Plants，W.L. Culberson Asiatic Arboretum，及 Doris Duke 中心花園。

金朱和淑娟帶領姐妹們參觀 Doris Duke 中心花園和日本庭園。眾姐妹們看到秋意盎然的自然美景與漂亮花園，無不紛紛擺波司，照起像來，只見景美人嬌、各個笑意盎然。而金朱則戰戰兢兢的忙著觀前顧後，怕有任何姐妹誤入歧途，少了一隻羊。

約 12 點半，bus 抵達 North Carolina 藝術博物館(NC Museum of Arts)，我在這裡迎接大家。先前已聯絡我們的帥哥 T A A - N C 前會長 Eric 潘，當 Bus 一到，同鄉趙允華為我們準備的精美日式便當也及時抵達。當姐妹們看到由台灣空運來美的漂亮 Lunchbox，不禁眼睛一亮，更對精緻的內容及大師級的 Tiramisu 讚不絕口。真是感謝 Eric 及允華的細心與辛苦。

正當大家在涼風習習的東館樹下大快朵頤時，會長大人忽然接到電話說 --- 我們在餐廳裡，怎麼都不見你們呢？" 原來有人走錯 Museum 到歷史博物館去了，還好馬上趕了過來。好險！差點錯過了美味的午餐。

北卡藝術博物館位於 Raleigh, North Carolina，1956 年開館，是美國第一個由州擁有的藝術博物館，這個博物館一直保持著免費入館的政策。在博物館的西館展示一系列的歐洲藝術家作品，有著名藝術大師的作品如 Edgar Degas, Pierre-Auguste Renoir, Francesco Bertos, Mary Cassatt, and Auguste Rodin 等。館中也收藏了甚多 Rodin 的作品。參觀者通常被引導從 Rodin Court 開始參觀，即從雕塑開始，那兒有 Rodin 情婦的半身雕塑像，還有藝術家 Camille Claudel 的 "The farewell" 的畫。

下午兩點，姐妹們在東館內等著要為我們導覽的兩名志工，可能因為 State Fair 的關係，只來了一位，辛苦了這位 softspoken 的 Anthony，必需扯著喉嚨，為三、四十位姐妹解說。我看姐妹們認真的聽著，後來大概聽累了，也看累了，除了幾個精力旺盛的姐妹還到外面的湖邊競走，其餘的買了咖啡，三三兩兩在頗有藝術氣質的餐廳裡聊起天來。

兩點半時，芬芬和她先生陳東榮醫師，犧牲了半頓土雞盛宴，趕來送必須先行離開的姐妹們去機場。真是感謝他們。

四點半，bus 準時到達藝術博物館。惠鈴站在車門口說擁抱後才准上車，姐妹們一個個乖乖的給惠鈴一個 Big Hug 後魚貫上車，而惠鈴則站在車外依依不捨的向姐妹們揮別，結束了這次精簡的一日遊。期待下次再相會。



Downsizing

文 / 張秀滿

潮流是這麼走的……我們走過物資非常豐盛的年代。但漸漸的，許多人開始有了 downsizing 的理念。

潮流是這麼走的……我們走過物資非常豐盛的年代。但漸漸的，許多人開始有了 downsizing 的想法。

到底什麼是 downsizing？如果你原本穿 size 10，努力減肥後，現在只穿 size 6，這就是 downsizing。妳衣櫃有 200 件衣服，將它精簡成 100 件，這也是名符其實的 downsizing。我有位堂姊，在一次非必要的手術中，失去了生命。當大家在整理她的遺物時，發現她非常的簡潔。她的東西不多，而且有條有理，好像是隨時為離開人世間的旅程做好了準備。聽了她的故事，檢視自己的周遭，深深覺得也該動手來整理了。



十幾年前閱讀過一本書『生活簡單就是享受』，作者是位簡化生活的大師 Elaine ST. James。她介紹一些簡化生活的妙招，像「大衛清理法」；就是將用不到的雜物裝在箱子裡，同時在箱子外貼上標籤，上面標示當日起與二、三年後的日期，不需寫箱子裡內容物。未來的日子裡若發現早已經過期了，請勿猶豫了，連箱子都不要開，就直接把箱子丟掉。

最近，又讀了一本書『零雜物』。作者 Phyllis 的要求不只是減少雜物，她根本是把雜物銷滅到零。她認為：「零雜物可以讓生活更輕盈、讓心更自由。」她問大家說：「還要讓雜物綁架你多久？」什麼是雜物呢？不需要的、用不到的、多餘的、過時的、待修理的、不再是妳心愛的。打開衣櫃，妳有多少衣服 3 年不曾穿過？捨不得捐出去？已經穿不下了？留著，等待有一天瘦回來時可以穿。這麼可愛期待的一天，可能永遠不會來。如果，真的瘦下來了，也值得去買新衣來獎勵自己。有人說衣服永遠少一件？這是因為衣服太多，不知道要穿那件？如果你每一季只挑幾件衣服，當制服穿，可以大大減少出門前的準備時間。

我們都走過這樣的年代，從黑膠唱片，到卡帶，到 CD，到 MP3。昨天我問女兒，她說她的 smart phone 收有 800 首歌。我反思——我們還需要留 CD 嗎？現在還有誰在看 VHS，DVD 也幾乎要退流行了。這些你曾經心愛的收藏品，已變成今日的雜物。

紙張是最難纏的，碎紙機非常實用。我最近領悟到一些用品的說明書可以丟棄，若需要資料，可上網查。看過的書，可以送人，老照片經掃描後，用電子檔儲存，不要訂雜誌（網路的資訊已經看不完了），出國不再買紀念品，廚房不要添購太多的器具（妳真的不需要同時有快鍋、燉鍋、和燜燒鍋）。不要留太多的塑膠容器，因為我們的大環境，已經有做資源回收了。留下妳真正用得到、真正喜歡、真正讓妳感動的東西，其他的東西都可以清理掉。

Phyllis 提出一個有趣的名詞“青豆化”：這是村上春樹的小說“1Q84”裡一個叫青豆的女孩。青豆有及肩的頭髮，漂亮有型，完全不戴飾品，有雙堅強的眼神！幾乎看不到一絲贅肉，飲食用心，主要是青菜料理，加些白魚及少數雞肉，但偶爾也會大吃牛排，傢俱僅最低限度，擁有東西也很少，愛讀書但不留書籍，不可能蒐集唱片，只要眼前堆積屬於自己的東西就會痛苦。Phyllis 把整理雜物的過程稱為“青豆化”。她認為透過青豆化的清理法，可以重拾人生八大樂事：

- 空間更舒適· 時間更多· 煩惱更少· 身心更健康
- 荷包更充實· 人際關係更融洽· 自由度更大· 有能力做更多好事

失去即是一種獲得，生活要不斷的去蕪存菁。現在是歲末，2014 馬上就到，送給大家一個“理”字，讓我們一起來理雜物，理我們的內心，理我們的人際關係。

介紹兩本暢銷好書。(1) 怦然心動的人生整理魔法(作者近藤麻理惠)(方智出版)。(2) 斷捨離(作者山下英子)(平安文化出版)。被稱為改變 30 萬人的史上最強人生整理術！

照顧洗腎七年多的父親

來美已 20 多年的父親，一向與姐姐住在一起，生活起居均由姐姐打點。我只負責他的醫療，這包括所有的醫藥、看醫生及與醫護人員的答詢。我隨身帶著他的醫療與藥品的記錄，並詳讀藥品的功效及副作用，在藥罐上以中文註上功效及何時服用。在未洗腎之前，所有老人的病症他均不缺，如心臟病、腦溢血、大腸癌、胃出血，白內障，糖尿病，貧血等，進出醫院無數次。目前已 90 多歲的他，怎能像九命怪貓般愈挫愈勇呢？秘訣在於他是一個很聽話的病人，遵照醫生的囑咐，除了晚餐時的一杯烈酒之外。洗腎之後，當醫生要他只喝 1/4 杯時，他卻換了大杯子。而且他的衣櫥內還有不少的烈酒。至此我們才發現即使在洗腎，他卻仍在喝。由於他的腎功能愈來愈壞，約兩年期間，由每三個月看腎科門診一次，至一個月看一次，到後來須三個星期就看一次；在 2006 年六月，當時父親已 83 歲，因嚴重貧血而須至急診室輸血並緊急洗腎，從此每週三次，每次 4 小時，至今已 7 年有餘。

生理方面的照顧：

●飲食控制：流質不超過 32oz，嚴禁任何含牛奶、奶油等食物及含高鉀的水果蔬菜。但父親食慾很好，每日三餐外加點心及洗腎病患的營養補給品。每個月的血液分析報告出來，他必詳問結果。但常以“如照報告的指示，沒有一樣可吃”來反駁，照吃他酷愛的鳳梨酥。

●運動：須靠 walker 才能走動的父親，每天早上由 bedroom 走至樓梯口，來回 120 趟。持之以恆，從未間斷。每天左右手交替，單手握彈簧或球 50 次，以增加血管的流暢。

●服藥及看診：記憶特別好的父親總不須我們提醒用藥，而且還常提醒我他的 appointments。衛生習慣特佳的他，雖一星期只洗一次澡，卻天天換衣服，而上大號後必清洗一番。

●突發狀況：由於血糖的難以控制，半夜血糖過低而大聲吼叫，吵醒了病中的姊姊。姊姊以微弱的聲音電告我時約 2:00am，我即跳入車內，

快馬加鞭往姊姊家衝。拿了吸管與 orange juice，扶起父親，要昏迷的父親吸食是多麼的困難。不但叫不醒，手還在空中飛舞，juice 灑了滿地。等他吸了幾口鎮定後又睡了，還得幫他換睡衣與枕套。父親約 160lb，我只有 118lb。等一切搞定已精疲力竭而天已泛白。隔天他還以為是自己癡呆，怎麼睡衣沒穿整套的，完全不知道昨晚的一切。

洗腎回來後，常由於針孔未合而血流如注，我們須為他壓住手臂，止血後，換紗布與膠帶。當姊生病時，有一次，父親忽然扶著 walker 走到樓梯口叫在樓下的姊姊，要姊為他止血，當時我正在家，我馬上為他處理。並告知由於姊姊衰弱的心臟連走一步都困難，不可能為他處理緊急狀況，他必須自救。從此他房間的桌上放了止血應有的醫療用品以備萬一。

心理方面的照顧：

●智識：我們必須訂日文的電視、雜誌等持續 20 多年。他每天必看電視新聞。

●親情：一年半前當姊姊被診斷出只剩半年壽命時，父親就患嚴重的憂鬱症。他常老淚縱橫，對什麼都失去興趣。收到的雜誌均原封不動擺在床頭。又每天睡得多，我只好要他幫我注意一下姐姐的狀況。他才勉強打起精神，常至姊姊的房間注意她是否安好。當姊姊過世時，他對我說：喪子的悲痛更勝於喪妻，哀哉！幸好追悼會後，大弟的兒子與女兒搬來與阿公同住，不久二弟的兒子也搬入。老人家看到長孫每日上班前均向他請安，也就不再那麼憂鬱。尤其過年時，長孫給他的紅包，他更是開心得很，還常提及希望能見到大孫娶妻。

在此我要感謝家母的教導，我們兄弟姊妹還算孝順，更要感謝任勞任怨的姊姊，服侍父親無微不至，他才能如此長壽。目前二弟放棄台灣的一切搬回美國服侍父親的日常生活，而我的責任未變。【此文為上期生活經驗分享單元，因作業程序疏失，特此補上。】

搬家

文 / 徐梅熙

最大的變動，從住了 33 年的 Ohio 搬家到北加州。

領悟：不要堆積太多東西。房子會越住越小，再珍貴的也留不住，因為沒地方可以擺放。

如何適應新環境：

1. 加入教會，並主動參與事工。融入一些喜歡的活動，例如團契查經、家庭聚會、教會旅遊等，就有機會結交許多新朋友。

2. 參與台灣會館和台灣社團，有時自動提供一些吃食點心，可以更快和同鄉朋友拉近距離。

3. 認識並加入家附近社區中心和圖書館的活動，藉以了解居所附近的環境。自願當義工，讓自己有機會接觸不同種族的居民。

4. 使用 facebook 和親戚、朋友、兒女聯絡交誼，也因此享受學習新東西，新技巧的快樂。

5. 笑臉對人，對個人或團體多做事少意見。



6. 挑戰自己，不畏怯。參加的讀書會雖然年齡最長，討論的內容又覺過時，但還是堅持走著不退卻。書名 "I'M Too Young To Be This Old"，主題：鼓勵飛越女性中年危機，彩繪人生第二春。

7. 讓另一半熟悉住家附近的所有商店和民生百貨。常一起購物，增加他買東西的能力。

8. 最重要的事，一定要和當地的 NATWA 姐妹聯絡，有自己熟悉的人可以請教，絕對省時省力又放心。【此文為上期生活經驗分享單元，因作業程序疏失，特此補上。】

插花樂

文 / 林郁子

一向喜歡花草。費城郊外的老居每年春秋兩季就都是忙著在園子內添加花卉。二十五年下來，除了幾個月的嚴冬，由早春的水仙及鬱金香到深秋的菊花和秋海棠，時時都有花可欣賞。

表姐美智是我插花的啟蒙老師。美智姐深造小原流，在多倫多教學多年。有好幾回，家中的喜喪，我在旁邊做她助手，看她集中精神地創造 arrangement。有時工作到通宵，似乎都不知太陽已出。當時真是不能瞭解，插花怎麼會有這麼的魅力能讓她樂而不倦。

2001 在聖地雅哥置屋。第二年 NAOTA (North America Ohara Teacher Association) 在費城舉辦，表姐邀我去參加他們的餐會。飯後就把我帶到來自聖



地雅哥的 Akiko 老師的面前，興奮地介紹她給我。我一定積極聯絡她，開始每週去上課。雖然時常要回東部，但只要人在 San Diego，每週一的課成為我最重要的 appointment。如要出差也儘量星期二走星期日回。老師看我認真，也一直鼓勵，我也越學越迷。後來在東岸也找到一位老師，Yum Young 是韓國人。回到 Berwyn 的家能抽出時間時，就請她給我 private lesson。如果每月第二個星期的週三在那裏，就隨她到 Delaware 的 Ohara Chapter。他們每月請 Mr. Tometa

由紐約下來開課。我的程度真是差得太遠，但他聽說我是 Akiko 的學生也就讓我加入。

2010 為了想拿到 master certificate 才可去參加四年一度在東京的 Ikebana international 的 convention，並到 Ohara School 的本部參加 master series 的 workshop，我更加倍努力。有時一星期去上兩三堂課。2012 五月隨表姐到東京，第一回接觸到各流的花系，真如劉姥姥進大觀園，眼花瞭亂。驚喜除了我竟還有這麼多愛插花的人。會後到 Ohara 總會參加一週的 master workshop。連我敬愛的表姐及 Tometa grand master 都做學生，一起上課，才體會到插花真是無止境的學習。一山更有一山高。

就這樣轉眼十年。東京以後，每年的 NAOTA 的

workshop，如 NATWA 的年會一樣，怎麼忙都要去參加。花友成為我又一個家庭。NATWA 和 FAPA 是愛台灣的朋友，花友是與事無爭，愛和平，愛自然的一群。現在有時在同鄉會中幫忙插花佈置與籌款，也是回饋社團的另一方式。

"Friendship through Flower" 是小原流的 slogan。我以插花來調整生活的忙碌，用插花來強迫自己放慢腳步，觀賞路邊的花草。更願能借插花培養內在之美，如 Akiko 老師一樣，八十三歲還美麗怡人，如一池清水，令週圍的人都能沾到她的寧靜和肅然。**【此文為上期生活經驗分享單元，因作業程序疏失，特此補上。】**

NATWA 六套布袋戲仔都找到了 / 施慶惠

1. Boston Chapter 一套 2. Ohio Chapter 兩套 3. Houston Texas 何麗珍一套 4. N. California 賴碧良一套 5. South California 賴慧娜一套

各分會，姊妹需要時，請就近取索，並請告知 - 文化組施慶惠. 我的兩個 blogs

Twstorytime.blogspot.com simplecooking123.blogspot.com

去年的年會，我得到李碧娥會長的指示到臺灣尋找民間故事書籍。很高興的我將十三本精裝 "臺灣囡仔聽故事" 書籍和 CD 分成兩次全帶回美國。本想 download 讓 NATWA 姊妹分享，突然想到智慧財產權(專利)的問題；趕緊打電話求證學法律，開智慧財產課的大姊。好險！緊急煞車。那我又如何對會長交待呢？只有自己擦落去。

於是我開始著手寫 "媽祖" 的故事，並請香梅在年中會時報告；這一下駟馬難追，我的民間故事在四月的年會是非推出不可。本來我是想以兒童故事的口語寫這些故事的，但是今年二月帶新老外女婿和他的家人訪臺旅遊並拜會親友，突然悟到，我的內容不只要阿嬤說故事給阿孫聽，並要當阿嬤帶阿孫遊臺灣的題材。於是我不但強化了內容，並加入了時間和地點。為保存 NATWA 這塊淨土，我謹慎的選擇題材。至今寫了 "媽祖、千里眼順風耳、日月潭的故事、虎姑婆、好鼻師和白賊七"，六個故事。去過臺灣多次的大女兒，校正我的英文後對我說："我終於知道了這些臺灣故事"。讓我覺得非常欣慰，所有的辛苦瞬間都有了代價。

我常常為上班族的兒女們，沒時間煮飯，天天外食而納悶。他們在外面 ordering, waiting 也得花時間。我突然又想有些姊妹和我一樣；因為年歲，因為空巢，因為健康，因為經驗；花在廚房的時間越來越少，二十分鐘一頓飯就可以煮好。於是興起了我做 3-5 steps 簡易食譜，simple chef blog 的動機。本想和孩子們學設 blog，再把照片和食譜登錄就成了。沒想到照片一登上，全部被兒子否決了；又是焦距沒對好，背景太複雜，燈光不對，盤子不對；買、切、煮、炒、蒸一切都得重來。使得 "一家之主" 埋怨 "一家之煮" 一下子菜太多，幾天下來天天都得吃剩菜。

設 Blog 是我的新嘗試；三個兒女是我的老師。這使我想到了母親節的詩句 "如果有一天，當媽媽站也站不穩，走也走不動的時候，請你緊緊握住她的手，陪著她慢慢走，就像當年她牽著你一樣。" 感謝他們沒有說出我想說的話。"媽媽，妳好笨喔！"

如我在大會的報告，這兩個 blogs 只是一個引子。希望 NATWA 姊妹們提供我更多的故事題材，簡易食譜，跟大家分享；使得這兩個 blogs 的內容更豐富，更能發揮它的作用。**【此文為上期作業程序疏失，特此補上。】**

為文學作品尋找最好的去處

文學是民族的靈魂，作家是塑造靈魂的工程師，他們的作品反映時代和社會，為歷史留下見證。五、六十年代來美的台灣人已逐漸消失，不幸本人(本土作家)記錄台美人和台美人社會的文學作品，大部分還堆積在本人住宅的地下室，蒙上一層灰塵(本土出版社沒有海外發行網，作者被要求促銷作品)。

由於本人作品被肯定為台美文學的重要資產(請看附件一. 錄自台灣大百科全書文學類)，不敢妄自菲薄，想利用餘年(本人為1934年生)將本人作品(請看附件二. 曾獲多項重要文學獎，包括好書特別獎)送到恰當的地方——如美國大學的東亞圖書館、各地的台灣會館、台美人多的社區圖書館、各地同鄉會的文化中心等等……以便文學研究者及更多的同鄉有閱讀機會。

素仰台端熱心公益，重視文化，祈能鼎力相助為禱！若有其他高見，請不吝賜教！

建議：請認購十七冊一套的(黃娟作品集)捐贈給適當的機構。

黃娟 謹上

旅美作家 黃娟作品集目錄

1.我在異鄉(散文、隨筆)	\$15.00
2.心懷故鄉(散文、隨筆)	\$15.00
3.世紀的病人(短篇小說集)	\$16.00
4.邂逅(短篇小說集)	\$15.00
5.故鄉來的親人(長篇小說)	\$18.00
6.婚變(長篇小說)	\$17.00
7.山腰的雲(短篇小說集)	\$15.00
8.政治與文學之間(文學評論集)	\$15.00
9.彼岸的女人(短篇小說集)	\$15.00
10.愛莎岡的女孩(長篇小說)	\$15.00
11.啞婚(短篇小說集)	\$15.00
12.虹虹的世界(長篇小說)	\$18.00
13.失落的影子(短篇小說集)	\$16.00
14.媳婦(短篇小說集)	\$16.00
15.歷史的腳印(楊梅三部曲 第一部)	\$20.00
16.寒蟬(楊梅三部曲 第二部)	\$20.00
17.落土番語(楊梅三部曲 第三部)	\$30.00

註：全套1~17冊 特價 \$250.00

Shipping & Handling \$15.00

J. Weng (301)279-2243

12908 Missionwood Way

Potomac, MD 20854 U.S.A.



編後語：

今年北美洲台灣婦女會以「柔性聯手，文化深耕」為主題。編輯聯誼通訊看起來像是一個人的工作，但若沒有會長、各分會會長、編輯組組長秀滿的協調合作，加上眾姐妹的聯手支持寫稿，終究無法順利誕生。在此特別向眾姐妹們致謝，您為「柔性聯手」做了一個完美的註解。

以今年NATWA總會及各分會的活動來看，NATWA這個已達26芳齡的組織，正處於青春活力十足的年齡。不論在捐助菲律賓海燕颱風救災、參與台美社團對馬政府的聯署抗議、傳統週活動、舉辦演講、回饋鄉里活動。甚至於旅遊等方面，姊妹們都熱情參與，儘管許多姐妹們已晉升為阿嬤級，但看看她們千里迢迢攜帶電腦、iPad，參與年中理事會人才訓練營的專注、認真的態度，實在令人折服；連學跳舞時時表現出的熱勁與賣力，都讓人深深的意會，這群姐妹們是不會讓日子空白流走的！

以這樣的活力與能力來從事「文化深耕」，誰曰不宜？姐妹們，加油吧！2014年四月我們在New Orleans再相聚，再學習。(劉玉霞)

NATWA 2013-2014 提名組提名人選

副會長候選人 - 張雅美 -

(Yamei Lee), N. CA chapter

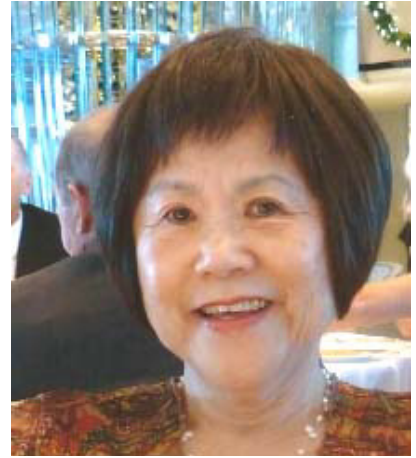
I grew up in Southern Taiwan in a small fishing town, simple and down to Earth.

When I was in middle school, my father, a medical doctor was arrested and put in jail for allegedly narcotic usage violations. My mother suffered much trying to get him released. I was the oldest child, many day to day duties fell on me, and I was scared and felt helpless. A friend's father, a successful lawyer helped and told us that it was part of KMT tactics trying to scare Taiwanese into submission. My father finally was released. I didn't know how much fund was paid to get my father home.

I have always been independent and feisty and like to help the weak and the underdogs. I work hard to understand myself: my strengths and weaknesses and learn how to help other people. The nursing ended up being my chosen profession.

When NATWA was organized in 1988, I was one of the founding members. Through the organization, I have found friendship, camaraderie and growth. It is by a group of Taiwanese women; kind, caring and idealistic, working together for the good of Taiwanese women and Taiwan.

I will be honored to have an opportunity to serve our members, although with a little apprehension.
Submitted by Yamei Lee, member, California- North chapter



東北區區理事候選人 - 鄭淑華

(Sue Kuo), N J chapter



土生土長於新北市新莊區，以為桃園以南就是 "下港" 的井底之蛙。台大夜間部法律系畢業後，忽然開竅懂得考試，幸運通過留學考試、日本交流協會甄試並由文部省資助到東大學商法。可惜對法律真的玩不出感覺，兩年後赴美奔夫、轉學電腦和會計。這三十年來先後服務於藍盾、嬌生、運通、輝瑞的電腦部門，現在就職於輝瑞分出來的動物部門 Zoetis 公司，育有一男一女，和先生郭國男居住於新澤西州，平日與友人們以切磋日文為樂。

對 NATWA 的認識始於 99 年的 NJ 年會上，驚訝台灣婦女竟然把一個這麼大的會辦得如此出色。之後也多次參加年會，想了解為甚麼 NATWA 是北美洲台灣人團體裏最嚴謹、最有效率的組織。因對各姊妹們的熱心貢獻、不分年紀層地分享所學深感敬佩，我也自告奮勇做網頁維護，應用所學回饋 NATWA。沒想到因平日做家暴義工的緣故得以再協助 NATWA 家暴組。這次提名組又要給我另頂帽子戴，實在有點大頭的感覺...但繼而一想，我每年計畫認識至少十個不相識的人，對不興交際的我可說是個很好的機會，因此我又寥落去囉...在此期願東北區的姊妹們能夠讓我有機會結識諸位並向大家多多學習。



西南區 區理事候選人

- 李淑櫻 -

(Nami Lee), S. CA chapter

Nami 的意思是南投出生的孩子（南子），國立藝專美術科畢業，好奇心的驅使，曾入加州州立北嶺大學及 Pasadena Art Center 學習看有無不同的教學方式。大半生都與彩繪打滾，一個不小心滾入法國的藝術家、及秋季沙龍，二個不小心滾入 NATWA 的月曆製作，才真正有機會認識並與潛藏各樣才能的姐妹們學習、同工獲益良多。曾任洛杉磯分會會長。人生最大的幸福，大概就是身體健康、得以含貽弄孫、還能有學習的機會。謝謝提名組姐妹給我另一個不同區塊的學習機會，願與大家齊心來努力！

平原區 區理事候選人 - 何麗津

(Christina Su), St.Louis chapter

台南人，台南女中、東海大學畢業。1975 年來密蘇里州聖路易陪先生唸書，就在此地定居下來。最初做過不少短工，也有端盤子跑腿的經驗。後來在大學圖書館工作，趁機修課學習電腦程式及資料處理。不久即就職於現今的波音公司直到今年四月底退休共 33 年。可說是很幸運。

我跟家人積極參與鄉親的各種活動。曾當過同鄉會及婦女會會長。

退休後沒有兒孫讓我奔波。還沒進入神仙般的休閒生活，就被提名參選婦女會平原區理事為姊妹們服務。想想剩下的年月不多，還能有機會學習是很可貴的，也就義不容辭地接下這個挑戰了。



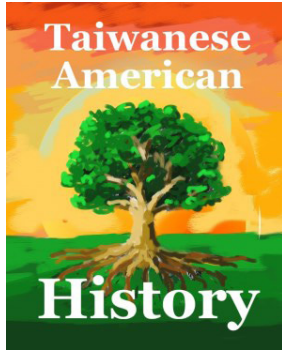
南區 區理事候選人— 鄭麗卿

(Tina Lin), Louisiana chapter

台灣屏東潮州人，住過林邊、東港，中學讀台中女中；當年師大家政畢業後在屏女當了一年的家事老師，之後取得了獎學金赴 Michigan 州立大學唸營養學，轉教育在美國公立學校教了九年特殊教育，因生老二而辭職，在家相夫教子，並開始涉足房地產生意至今。

話說 1992 年第一次參與在紐奧良召開的 NATWA 年會給了我很大的震撼。原來台灣婦女真是人才濟濟，一比之下才知道自己真是個井底之蛙，從那之後愛上 NATWA。我因為參與讓我學習了很多，說到服務，實在汗顏，只當過四年的 FAPA 路州分會長及 NATWA 路州分會長。這次出來競選南區區理事，抱持著回饋及學習的心，希望大家指教。





台美族的歷史博物館

History of Taiwanese Americans

台美人的共同足跡及記憶

網站: [Http://www.historyoftaiwaneseamerican.org](http://www.historyoftaiwaneseamerican.org)

從 1950 年代開始，咱台美人到美國已有六、七十年。大多從留學生身份，經過各種不同的生活方式，在美國打拼，成為美國人。現在的第一代移民，很多已是退休族群，並有第三、第四及第五代子孫，散居在美國各個角落，在各地的社區生根、成長，成為美國社會的中堅份子。估計台美人總數超過百萬人。蔚然形成非常傑出的少數族群。

為了要保存咱台美族的特色，給子孫瞭解咱移民的經過，台美人應該積極從事收集、整理及詮釋台美族的歷史、用不同的方式來描述咱走過的路，從留學、移民到退休。我們希望眾多的台美人能應用他們的創造力及個人的人生經驗，把過去六、七十年的生活片段、感想、走過的腳跡留下並收藏在台美人的博物館。希望鄉親您如有興趣共襄盛舉，請跟我們聯絡，好讓咱提供您進一步的資訊。

我們的網站開始收集各種歷史資料:

共同足跡 (Our Footsteps)	台美人的經驗及成長過程。台美族群的形成。用畫筆來描述。
生活故事 (My Stories)	移民生活記錄及特殊的經歷。
著作 (Publication Library)	書籍、錄音帶、DVD、CD。展現台美人生活品質和多元文化。
藝術 (Arts/Culture)	藝術作品，音樂，宗教，影視，文藝創作。
第一紀錄 (The Firsts)	台美族的先鋒紀錄及個人的第一生活經驗。
影像/錄音 (Video/Audio)	台美族及個人的歷史照片及音帶。
社團 (Communities)	台美社團的介紹及歷史。
人名錄 (Who's Who)	個人生平介紹、專長、嗜好、活動。推廣認親結緣的功能。

咱大多是第一代的移民。請為自己及後代留下歷史足跡。總有一天會有人想要追述他們如何變成一個「台美族的後裔」及研究台美族。這就是咱的夢，也是咱的決心。有您的支持，美夢會成真。

電子郵箱: ta.museum.org@gmail.com

地址: 1755 Von Karman Ave, Suite 112, Irvine, CA 92614

