

鄉



訊

2012
June
六月份



5/20/12 台灣衫之夜暨卡拉 OK 紅綠對抗

活動通知

- 06/02/12 (六) 1:00 PM 《為癌症病童縫紉溫暖的毯子》地點: 台灣中心
- 06/02/12 (六) 3:00 PM 《音樂 / 電影 / 記錄片研討系列》片名: 《愛染桂》及《莎韻(sayon)之鐘》(片段)。《日文發音, 漢文字幕》 5pm 便當、茶點、卡拉OK, \$10/人。
- 06/03/12 (日) 4:00 PM《投資座談會》蕭奕義 (Luke Hsiao): How Do I Pick, Buy, and Sell Stocks.
- 06/09/12 (六) 8:00 AM《健行俱樂部》地點: Escondido's Daley Ranch, 集合地點: Barns and Noble Book Store parking area by Tulip Street, 聯絡人: 李元溢 Michael Li 860-904-3844 (Cell)
- 06/09/12 (六) 12:00 PM 《電腦俱樂部》中毒了怎麼辦? 講員: 石正平
- 06/09/12 (六) 2:00 PM 《生活座談會》主題: 旅遊之樂; 主持人: 蕭奕義; 講員: 楊芳蓮: 「祕魯祕境」; 洪純仁: 「攝相看台灣」; 曾俊隆/蘇芳子: 「Hemet's Ramona Outdoor Drama 一日遊」感謝: 黃玉貞女士準備點心; 劉俊雄、林玉枝夫婦贊助。
- 06/10/12 (日) 2:30 PM《讀書會》主題: 學習西洋史的啟示; 講員: 林逸郎 (Ed Lin, Irvine, CA)
- 06/17/12 (日) 2:30 PM《文化歷史講座 XLVIII》題目: 台灣文學裡的賴和與楊逵, 與賴和文學的音樂說唱; 講員: 楊翠教授、陳萬益教授、賴悅顏先生、周馥儀小姐
- 06/23/12 (六) 8:00 AM《健行俱樂部》地點: Los Penasquitos Canyon Preserve (East Approach), 集合地點: Canyonside Community Park & Recreation Center, 聯絡人: 李元溢 Michael Li 860-904-3844 (Cell)
- 06/23/12 (六) 2:00 PM《健康講座》主題: 乳癌、子宮頸癌的預防; 講員: Jane O'Sullivan

活動報告

- 05/05/12 (六) 2:30 PM 《文化歷史講座 XLVII》主題: 日本電影對台灣人 e 思想 Ka 觀念 e 影響; 講員: 張武彥。由日文歌和日文俱樂部協辦, 八十幾位鄉親參加, 會後有大型 potluck, 炒米粉、肉羹湯、滷味小菜、水果甜點, 應有盡有, 賓主盡歡, 結束了一個愉快的傍晚。
- 05/12/12 (六) 3:00 PM 美食園遊會 (詳情請看內頁報導)
- 05/12/12 (六) 4:00 PM 台灣人文風情攝影展開幕茶會, 台灣中心攝影俱樂部配合2012年台灣傳統週活動, 特別舉辦《台灣人文風情》攝影展。展出有關台灣文化、人物、風景攝影作品四十餘幅。

活動報告 (續)

- 05/12/12 (六) 6:30 PM 傳統週開幕式暨鄭靜旻/李百仕演奏會 (詳情請看內頁報導)
- 05/13/12 (日) 2:00 PM 鄭智仁醫師音樂會 at UCSD, 台灣中心長輩組合唱團共同演出, 吸引近百位鄉親蒞臨欣賞。
- 05/19/12 (六) 2:00 PM 《健康專題講座》講員及講題: 劉家麟家庭醫師和 Dr. Robert Gish 主講: B 型肝炎簡介。六十餘位鄉親參加這場活動, 三十位參加的鄉親領表參與免費抽血檢查。
- 05/20/12 (日) 3:00 - 6:00 PM 《醫學諮詢 Medical Forum/Free Consultation》主持人: 曾俊隆醫師。(詳情請看內頁報導)
- 05/20/12 (日) 6:00 PM 台灣傳統週台灣之夜暨卡拉OK紅綠對抗。男女兩隊, 男子隊由范少達董事長帶領, 女子隊由歐春美主任領軍, 使出渾身解數, 為觀眾賣力演唱表演。最後, 觀眾投票結果, 女生組以“些微”的差距贏了! 為今年的台美傳統週劃下了快樂的句點。
- 05/27/12 (日) 2:00 PM 《歌劇欣賞系列》Fidelio- 貝多芬寫的正義歌劇, 講員: 廖炳惠教授。

聖地牙哥台灣同鄉會 2012 年 6 月理事公告

1. 一年一度的傳統週美食園遊會已圓滿結束, 感謝各方熱烈的參與。若有任何建議, 讓下一次辦得更好, 請聯絡洪燦堂會長。
2. 經多方努力, 懸缺一陣子的活動理事, 已由廖坤方小姐出任。她是已故前日文老師廖陳玉枝的女兒。希望在她的帶領下, 能為同鄉帶來更多的樂趣與活動。
3. 「吳榮富博士、張翹楚博士獎學金」申請辦法英文版已在本期刊出, 並附有申請表。歡迎同鄉會會員在大學的子弟申請。
4. 尚未繳交本年度同鄉會會費者, 自本期起將停止收到鄉訊月刊。若要恢復, 請速補交會費。

聖地牙哥台灣同鄉會 -- 「吳榮富博士、張翹楚博士獎學金」申請辦法

聖地牙哥台灣同鄉會自 2012 年起將設立「吳榮富博士、張翹楚博士獎學金」，以表揚並獎勵聖地牙哥台灣同鄉會會員子弟。

每年甄選名額三名，每名獎學金為美金兩仟元。申請截止日期為每年七月十五日。

聖地牙哥台灣同鄉會將於每年慶祝中秋節晚會時頒獎。

申請資格：

1. 聖地牙哥台灣同鄉會會員之子弟，目前就讀於北美州公私立大學之大學部。
2. 品學兼優並對社團服務有貢獻的領導人才。
3. GPA3.3 以上。

申請文件：

1. 影印學業成績單一份。
2. 推薦書二份，其中一份由就讀學校的教授提供，另一份由聖地牙哥台灣同鄉會會員提供。
3. 申請表一份(請向聖地牙哥同鄉會索取)。

請將上述資料郵寄：

聖地牙哥台灣同鄉會
「吳榮富博士、張翹楚博士獎學金」審查委員會
San Diego Taiwan Cultural Association
Drs. Jung-Fu & Jennie Wu's Scholarship Committee
c/o Tsan Tang Hung
7838 Wilkerson Court
San Diego, CA 92111
Tel: (858) 560-8884

2012 SDTCA/Drs. Jung-Fu & Jennie Wu Scholarship Criteria & Application

The SDTCA/Drs. Jung-Fu & Jennie Wu Scholarship will award 3 scholarships to outstanding college students whose parents or grandparents are current members of SDTCA.

The award for each student is \$2,000. Scholarships will be formally awarded at the annual “SDTCA Mid-Autumn Festival Event”.

Scholarship Criteria:

1. Applicant’s parents or grandparents must be current members of SDTCA
2. Applicant must currently be attending a college or university in North America and enrolled as an undergraduate student.
3. Applicant must have a minimum cumulative GPA of 3.3 on his or her most recent transcript.
4. Applicant must show scholastic achievement, maintain good conduct in the community, demonstrate community leadership, and show other achievements and interests.

To be considered, the applicant must include the following in his or her application:

1. Applicant must complete the Scholarship Application Form (available at SDTCA).
2. Applicant must include his or her most recent transcript.
3. Applicant must include two letters of recommendation as follows:
 - 1) Applicant must obtain a written recommendation from a member of the SDTCA.
 - 2) Applicant must obtain a written recommendation from a member of the faculty at the school in which he or she is enrolled.

Submission of Application:

All of the above materials must be RECEIVED no later than **July 15, 2012**

Applications should be mailed to the following:

San Diego Taiwan Cultural Association
Drs. Jung-Fu & Jennie Wu Scholarship Committee
c/o Tsan Tang Hung
7838 Wilkerson Court
San Diego, CA 92111
Tel : (858) 560-8884

2012 年台灣傳統週開幕式暨 鄭靜旻 / Paul Lee 演奏會報導 圖：台灣中心，文：吳昭芳

聖地牙哥台美基金會暨台灣中心 2012 年的台灣傳統週開幕式暨鄭靜旻 / Paul Lee 演奏會於 5 月 12 日晚間 6:30 在台灣中心大禮堂舉行。晚會由美麗溫柔、臺風穩健的台美第二代陳琬貽〔Wan-I Chen〕小姐主持。

首先由台灣中心主任歐春美致歡迎詞，接著由王英副董事長頒發高中獎學金給今年得獎的四位優秀學生，再由歐春美主任頒發陳戴款紀念基金模範母親今年的得獎人陳余洵洵女士。洵洵早年隨夫婿陳坤木教授在 Michigan 時，主動接待台灣來的留學生，當時住過他們家地下室充當的接待中心的人數不計其數，而他們家也就成了名符其實的「Michigan 台灣中心」。幾年前搬來聖地牙哥後，不改她樂善好施的本性，台灣人社團只要有需要義工的場所就會看到她的身影，今年獲得模範母親獎，的確是實至名歸。

今年開幕式的主軸是鋼琴家鄭靜旻 (Ching-Ming Cheng) 教授和小提琴家李百仕 (Paul Pai-Shih Lee) 先生的演奏，很榮幸的當晚的演奏會有主要演奏曲目的作者蕭泰然教授親身在場聆聽，讓晚會的氣氛增色不少。

鄭靜旻教授大學時就讀於台灣師範大學音樂系，而

後在 University of Miami 取得音樂碩士和博士學位，目前在 California State University, San Marcos 擔任助理教授，指導鋼琴演奏及音樂學說。李百仕先生出生於台灣，從小就移民來美國。跟從 Etujo Ejiri 和 Anne Thatcher 學習小提琴。高中畢業後獲得 Marjorie Rawlin Scholarship 就讀 University of California, Irvine 在 Haroutune Bedelian 指導下主修小提琴表演，之後持續在 UCI 讀碩士，仍然專攻小提琴。

由獨奏表演的曲目看來，鄭教授似乎特別專情於爵士 (Jazz) 鋼琴，她好像尤其喜愛爵士樂的鼻祖蓋西文 (George Gershwin, 1898-1937) 寫的曲子，和懷爾德 (Earl Wild, 1915-2010) 改編自蓋西文的歌曲的鋼琴譜，她對這兩位大師的樂曲的詮釋也有相當獨到的手法，幾首曲子彈下來，讓我都有點懷疑是不是台灣中心換了一台新的鋼琴，怎麼當天這架鋼琴的音色這麼明亮。李百仕先生當天並沒有獨奏的曲目，他的演奏項目都是跟鄭教授合奏蕭泰然教授編、寫的名曲，然而他的小提琴演奏技巧，在與鋼琴合奏的情形下，更處處展現出收放自如的翩翩風采。

兩位音樂家各自領域的



成熟度都是可圈可點的，他們彈奏的樂器好像都成為他們身體延伸出去的一部份一樣，那麼的自然，尤其是在合奏時，各自演奏角色的拿捏和彼此間互相配合的程度，展現得默契十足；這當然要歸功於各自的純熟演奏技巧和各自對樂譜的深度詮釋能力，然而更難能可貴的是配合與支援搭檔時展現出來的高度的意願和功力，把蕭大師樂曲所擅長的鋼琴和小提琴互相唱和的方式來描述的細膩感情，以兩人幾近完美的合奏呈現了出來，讓當晚的音樂演奏會成為一場難得的聽覺饗宴。

鄭靜旻教授目前在 San Marcos 而 Paul Lee 先生也有意往聖地牙哥發展，以兩人高超的琴藝，聖地牙哥地區音樂水準的再提昇應該是指日可待的，這對於關心聖地牙哥地區音樂發展的人來說應該是很具鼓勵的作用吧。

2012年傳統週台灣美食園遊會記錄

好兒 報導

圖片提供：好兒、曾俊隆醫師、黃獻麟醫師、邱雪珠

由聖地牙哥台灣同鄉會所舉辦，一年一度的台灣美食園遊會於五月十二日在台灣中心停車場盛大舉行。當天風和日麗，一大早，同鄉會與慈濟的志工就幫忙架起了幾個大帳棚，一點多起各個攤位開始陸陸續續的進駐及準備。還不到三點的正式開始之前，人潮就已漸漸湧入。由於園遊會是採用園遊券交易，大家紛紛的到同鄉會的攤位買票，再到各攤位去購買美食。以下是各個攤位及活動的圖文簡介。



台灣中心長輩組：肉粽最受青睞，一下就賣光了。



由台美人第二代(Taiwanese American Professional)組成的攤位，販賣台式烤香腸。值得一提的是圖右主廚者Mike Chiu為上圖中長輩組曾惠貞女士的公子。母子剛好在相鄰的攤位，都很努力地在服務大眾。



UCSD台灣學生會(UTA)：學生團體自製地瓜稀飯、滷味、西米露。



台灣基督教會：這是今年最熱門的攤位。碗粿很好吃，還有肉羹米粉及綠豆椪等美食。



台大校友會、醫事人員協會、台灣中心園藝俱樂部、林氏有機農場共四個單位組成一攤。由曾俊隆(Jerry)主持、田土孀陳真美主廚，Pauline 及簡長明協助販賣。台灣純正風味的紅龜粿最引人注目。



林氏有機農場有新鮮採的桑椹、枇杷、甜菜、大頭菜等等。



聖地雅歌臺灣基督長老教會：有美味的炒米粉、油飯與蒟蒻奶茶。



慈濟：現烤的車輪餅又香又好吃。



福智：販賣悅意心田有機食品，還有素粽、素包、仙草、洛神茶等飲料。



台灣中心愛心車毯子義工隊：有可口的潤餅、蘿蔔糕、芋頭糕、蕃薯糕、南瓜糕、紅豆糕、山粉圓等美食。



由黃芳英、呂明德主理美味的「二孀婆顧人怨麻油雞」。



北美洲臺灣婦女會(NATWA)聖地牙哥分會販賣鮮艷的母親節花卉。



同鄉會售票處：感謝志工李聯芳、Peggy、賴美惠、邱雪珠 (Yuki) 賣票。



當天三點半，由享譽聖地牙哥的台灣中心那魯灣太鼓隊表演，吸引了大家的目光。



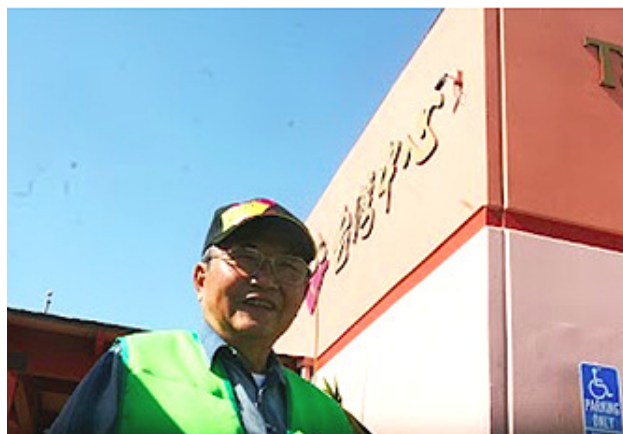
烹飪示範一，陳真美教大家如何做紅龜粿。



烹飪示範二，吳昭芳老師教老外包粽子。



同鄉會副會長林丕旭（圖右）及夫人當天也貢獻良多。



同鄉會洪燦堂會長全心全力地付出，讓此次的園遊會圓滿成功。

聖地牙哥台灣傳統週免費醫療諮詢 — 聖地牙哥台美人醫事人員協會協辦

時間：5/20/12（星期日）3:00 PM

地點：台灣中心大禮堂

主持人與圖／文：曾俊隆(Jerry) 醫師

講員：九位各科醫事人員



活動準時於三點開始，首先由臺灣中心主任歐春美Carol女士致詞（圖最右）謝謝各位專業人員特地來臨服務。接著由主持人曾俊隆(Jerry) 醫師（圖最左）依次介紹講員。

各位講員有五分鐘簡介包括在何處服務，常見病情及治療。以後Panel discussion由觀眾提出問題。計有五十肩的症狀及復健物理治療、乾眼症的症狀及藥物治療、老人聽力障礙及助聽器的選擇、女性更年期荷爾蒙治療、腳底Plantar Fasciitis的症狀及治療、植牙的問題、飲食營養方面最近的展望及膽固醇

的問題等提問甚為踴躍。然後進行一對一個人諮詢，依照事先向台灣中心登記的秩序向醫師們請教，最後有水果茶點解渴，活動於五時半順利結束。

以下是各醫師講員的相片：



牙科 (Dental Medicine) - Richard Shih 石正岡牙醫師



復健醫學 (Rehabilitation Medicine) - Patricia A. Tsung, M.D. 曾毓安醫師



骨科 (Orthopedic) - Tong-Ching Tsai, M.D. 蔡東京醫師



物理治療 (Physical Therapy) - Andy Chang, 張延旭 (Physical therapist)



內科 (Internal Medicine) - Larry Chia Chiang, M.D. 江嘉峰醫師



耳鼻喉科及聽力障礙 (ENT and Hearing loss) - Edgar Ling (林) M.D.



婦產科 (OB/Gyn) - Li-Shei Lin M.D. 林麗雪醫師



眼科 (Ophthalmology) - Edwin Chen, M.D.



營養學 (Nutrition) - Allison Liu, 劉盈慈營養師

Taiwan's lost culture of gratitude

By Chen Ching-chieh 陳清池 (原載於 May 20, 2012 Tapei Times)

There is an American man in Chiayi City whom people affectionately call Biko-a (American). To them, this character from the US genuinely cares about and loves Taiwan and its people. Among other things, he has recently spent time persuading Taiwanese to say lo lat when they express their gratitude. To him, lo lat is a beautiful saying that is authentically Hoklo (commonly known as Taiwanese), but unfortunately has been lost to younger generations. It is as beautiful and genuine to Hoklo as Aloha is to the Hawaiians.

He is right. In fact, I cannot think of any term that is more representative of Hoklo Taiwanese culture than lo lat. So far most of the people joining his movement come from southern Taiwan, with the backing of some key professors of Taiwanese literature.

Lo lat was widely used in Taiwan before the Chinese Nationalist Party (KMT) took over after World War II. The Chinese characters for lo lat are 勞力 (physical labor). Labor was essential in an agricultural society like Taiwan. In earlier times,

instead of hiring agricultural workers, farmers exchanged labor as a form of mutual aid. My maternal grandfather was a farmer and he and his farming neighbors exchanged labor during busy periods in the seasonal calendar.

It is believed that with this practice began the expression of one's gratitude for the help given in the form of physical labor. Lo lat therefore means thanks for your labor and, by extension, favors. In addition, it was expected that the favor should be returned. My father kept a written account of favors received and returned. It was a family tradition. He instructed his children on the importance of repaying creditors and benefactors all debts, financial or otherwise, incurred by the family. Other families also kept the tradition.

However, in Taiwan's modern market economy, such family traditions are weakening. The KMT government's language policy contributed most to the weakening of Hoklo in general and the disappearance of the lo lat expression in particular.

I had just turned eight years

old when Japan surrendered to the US and its Allies in August 1945. Japanese colonial rule in Taiwan ended, but Taiwan would come under another alien rule — the rule of the KMT — shortly thereafter. The KMT government forbade non-Mandarin-speaking students to speak their mother tongues at school during the White Terror era, which did not end until 1987. Ultimately, young people can barely communicate in their mother tongue with their grandparents, while the elderly folk have had to learn Mandarin to be able to talk with their grandchildren.

Being the first grandson, I was favored by my grandmother in our extended family, which included my father and his two younger brothers and their nuclear families. Wherever she went visiting temples to burn incense, my grandma would take me along. Sometimes we would even travel by train from our hometown of Taoyuan to Beigang to visit and worship Matsu, Goddess of the Sea. In her prayer requesting that the gods grant peace and blessings to our family, she always ended with the

expression lo lat to the deities.

Naturally, I emulated her whenever praying for good school grades. However, my elementary-school grades were pretty bad and I also failed all junior-high entrance examinations except one. Being young and naive, I thought that with the deities' blessings there was no need for me to study hard. A year before I was to take an entrance examination to a better high school, I finally realized that without self-help, there would be no divine intervention.

Among the sumptuous food offerings my grandmother would make to the temple deities she would include a dozen red turtle-shaped sweet rice cakes. After returning home from each temple visit she shared the rice cakes with relatives and neighbors. Supposedly, people who ate the cakes would share godly blessings and, having received the favor, the folk thanked my grandma by saying jin lo lat (big thanks).

I also enjoyed accompanying my grandma on her temple visits during festivals. Like all kids I was excited to see the parade of fierce-looking giant temple guardians known as dua sian ang (大仙尪) in their colorful martial arts costumes and almost

slow-motion-like walks with their long arms swinging back and forth. There was also the good-looking Third Prince (三太子), followed inevitably by various palanquin-riding deities in the parade. Firecrackers contributed to the atmosphere while smoke and sparks filled the air — temperatures must have risen by a couple of degrees. This was what we called noisy and bustling dau nau ze (鬥鬧熱).

Reports and videos on Taiwan's temple festivals show that today temple festivals are bigger and more exciting than ever. Temple festivals are an important part of Taiwan's folk culture and they have become quite sensual. Newly added elements include youth-oriented music and even scantily clad dancing girls. The fanciful-looking Third Prince is as popular abroad as at home and young Taiwanese have certainly helped to raise Taiwan's visibility abroad at a time when the nation is not recognized diplomatically by the international community on account of China's political and economic influence.

The revival of temple festivals since the end of martial law in 1987 is great for Taiwan, but the festival spirit should also be revived. As an island nation in the western Pacific, Taiwan has

regularly been hit by natural disasters such as earthquakes and typhoons. Taiwanese consequently have traditionally appealed to Matsu. Praying for protection and showing the deities gratitude has become very much a culture in Taiwan.

The expression of gratitude as represented by saying lo lat to deities and to each other is the essence and spirit of that culture of gratitude. It should be revived and popularized. It would be a wonderful thing if younger Taiwanese learned to say lo lat while expressing gratitude to others. Is it not a very Taiwanese way?

It is truly inspirational for us all to know that it is this American in Chiayi who has rediscovered for us the significance and beauty of the term lo lat in Taiwanese culture and is leading the crusade to popularize its use. To him, we should all say: Lo lat! Thank you!

台灣真美 (10) -

台中、台南、高雄四日遊 (01/18-01/21/2012)

Gigi 楊

第一天 台北~中社觀光花市
~新社莊園~百菇園~逢甲夜市
~夜宿文華道會館

從出生以來，女兒穎佳從來沒有在台灣過年，所以我們建議穎佳來台灣相聚。寒假我們沒有回聖地牙哥，我們安排了一些和美國不太一樣的觀光行程，在台灣遊覽。

首先我們先去「中社花市」，這個花市位在台中市后里區，由台北開車南下，走中山高在「三義交流道」下，往后里方向約7公里即可到達。台北的天氣一直是陰霾潮溼，所以我們選擇南下，先到台中，此地果然天氣晴朗。這一季的花海是鬱金香，只可惜全部放在盆栽裏，沒有種在土裏，走在花海中土地凹凸不平很容易跌倒，很多人在這裏拍婚紗照，照片照起來很好看，但是在現場看起來，感覺佈置有些孩子氣，這似乎是台灣很多景點的特色，設計的對象大都以幼兒的玩偶為主題，令人覺得有心智倒錯的感覺，很可惜！我想大概是因為設計的人都是長不大的

年輕人。我們沒有停留很久，就匆忙離開了。

接著我們去「新社莊園」，這個莊園位於台中大坑風景區內的新社鄉，這是台中著名的景點之一。「新社莊園」裡的建築充滿著古歐洲的風格，步入「新社莊園」，彷彿置身於中古世紀的歐洲古堡，有花園、酒莊、餐廳、噴水池、拱門、石橋，風景美不勝收，真沒想到台灣還有這種地方。中午在莊園內的義大利餐廳用餐，坐在二樓外廊一面用餐，一面欣賞整個莊園的風景，感覺得非常的幸福、安祥。清風撫面，真是金不換啊！整個下午就在這個莊園裏閒逛，悠閒度過。「新社莊園」是一個非常值得去的地方，有機會可以來這邊走走。

在新社附近我們又參觀了「百菇園」，菇園裏面陰暗，種植了各式各樣的菇類，可以自行採買，只可惜我們不是馬上要回台北，怕會壞掉，所以不敢買，但是看到他們有在賣黑木耳打成汁，再加上黑糖及薑，由於天氣較熱所以買了一瓶試

吃，黑木耳汁真的很新奇，台灣人對於吃真是很會創新。車子開著開著，又看到一間農家在賣「巨x葡萄」，我細問之下，這位婦人說我們新社的葡萄都是掛「巨x」的牌子，她還算很老實，我們買了一些回到旅館清洗，味道不如真的品牌那麼好，也比較酸。

晚上安排去逛「逢甲夜市」，它位於台中市西屯區以文華路、福星路、逢甲路為範圍，是全台灣最大，也是最著名的觀光夜市，衣、食、住、行全包，令人目不暇給。還記得上一次來逢甲夜市參觀，大約是4年前，當時人山人海，擠得水洩不通，人和人必須擦肩而過，如今景氣差很多，晚餐時間人也是稀稀疏疏的，令人遊興全無。台灣這一、二十年來中小企業跑得差不多了，到處是閒置的廠房，稅法不公平，財富兩極化愈來愈嚴重，現在台灣大部分的人真的變窮了。我們晚上夜宿在「逢甲夜市」附近的文華道會館，裝璜現代化，也很乾淨。

第二天 七股鹽山~七股瀉湖
~黑面琵鷺生態展示館~佛陀
紀念館~六合夜市~夜遊愛
河~夜宿國賓飯店

第二天早上，我們出發往南走，來到台南的「七股鹽山」，曬鹽曾是台灣西南沿海地區重要產業，奈何因生產成本偏高，無法和進口鹽競爭，只好轉做觀光。我會選擇這個地方是為了在美國長大的女兒，沒有機會看到這種台灣特有的景象，這種由鹽堆積起來的鹽山很特別。這座鹽山，挖出一道階梯，沿著階梯舉步登頂，徐風吹來，漁村風景盡收眼底，梯子因為太多人攀爬，已經由白色的鹽山變成褐色的鹽山，而且鹽的顆粒非常大，有的結晶像水晶，女兒看了非常興奮。

接著我們來到「七股瀉湖」，看到很多蚵農搭架養蚵，這個方法真令人驚歎，台灣人真的很聰明，不必做任何事，只有搭架下種，接著就是等蚵子長大、收成。接著我們爬上觀海樓，觀看鹽田的景緻、蚵架的漁業景觀，這又是一種不同的觀光。

在距離「七股瀉湖」附近不遠處有一個「黑面琵鷺生態展示館」，黑面琵鷺為國際瀕危保育鳥類，全世界超過50%的黑面琵鷺在台灣

過冬。台南沿海提供安全的環境與豐富的食物，因此數量逐年增加。我們去的時候剛好是黑面琵鷺度冬期，我們用高倍數的望遠鏡進行觀看，觀察到牠們走動、覓食及整理羽毛等行為好不興奮！

接著我們往南開，來到「佛陀紀念館」，它位於高雄市大樹區，就在佛光山旁邊，聽說籌建13年，耗資百億，在2011年12月25日耶誕節開放迎賓。這處佔地非常大的宗教園區，建有世界最高的銅鑄坐佛像、紀念館本館、八座高塔，萬人照相台、菩提廣場和十八羅漢雕像。還有滴水坊及漢來素菜餐廳宛如一個宗教宮殿，真是不虛此行。中午我們在滴水坊享用午餐，餐廳乾淨、雅緻，價格也很合理。

晚餐去逛六合夜市，人也是不多，但看到一些韓國和日本的觀光客。六合夜市離愛河很近，我們夜晚遊愛河，坐著「愛之船」別有一番風味。和你的親人一起到這浪漫溫馨的愛河，體驗高雄港都的夜晚魅力吧！夜宿國賓飯店，因為它就在愛河旁。

第三天。義大世界購物中心~check in 義大crown plaza~水療、spa~下午茶~wheeler~晚餐~水舞~夜宿crown plaza

義大世界位於高雄市大樹區學城路上，觀音山風景區旁。區域內有學校（義守大學及義大國際中小學）、飯店（義大天悅飯店及義大皇冠假日酒店）、義大遊樂世界及義大購物廣場。這個地方消費高，有一點讓人感覺像是在Las Vegas，地方之大讓你迷路，轉都轉不出來。我們大約早上10點就到皇冠假日酒店check in，可惜服務態度和清潔度距離標準還有很大的改進空間，讓我們非常失望。如果您有去過Las Vegas，這個地方就可去，可不去。

第四天 打道回府

一早起來吃完早餐就直接回家，回到溫暖的家。我們非常珍惜能和女兒在一起的時光，希望以後能多和女兒一起同遊，人生最快樂的事莫過於與家人團圓共享天倫之樂。。（03/29/2012於深坑）

台灣真美 (11) - 宜蘭一日遊 (04/29/2012)

Gigi 楊

星期日老公要去宜蘭上藥師再教育的課程，我和二姊就趁機會陪老公去宜蘭。一路上由台北經雪山隧道大約 40 分鐘就到宜蘭，先送老公去衛生所上課。接著我就當起導遊，再加上車子上有 GPS，想要到任何名勝古蹟，只要在銀幕選擇按下宜蘭縣、風景名勝區，不須要問人或看地圖就可以輕鬆到達。宜蘭我最喜歡去的地方就是五峰旗風景區，這包括五峰旗瀑布及聖母院。

車子開著、開著經過了老爺大飯店，來到了五峰旗風景區，五峰旗瀑布是礁溪境內最著名的風景點，還記得 6 年前來的時候，沒有什麼停車位，現在居然設有很大的停車場及洗手間。停車時間是早上 9 點到下午 5 點，小型車停車費一次是 50 元，還很合理，我們由於是 9 點以前進入，所以是免費。在前往五峰旗瀑布的路上，看到有三層攔砂壩，斗大的告示牌寫著：不准游泳及垂釣，我們卻看到二個人在游泳及一個人在垂釣，台灣人僥倖的心裡及不守法由此可見。這次是母親過逝 49 天以後第一次離家外出散心，太久沒有運動，感覺到體力很

差，走一點點路，就氣喘如牛。因為昨晚有下大雨，所以路還是很溼，很滑，我們小心翼翼深怕會滑倒。

五峰旗瀑布共有三層，離入口處，走路不到 10 分鐘，馬上來到最低的第三層瀑布，很多人在那邊戲水、拍照，四周綠意盎然，令人心曠神怡，因此走來極為舒適，相當適合全家一同來休閒旅遊的地方。再繼續走了幾分鐘，來到「五峰亭」，是一座紅屋頂的傳統式涼亭，坐在亭內休息，瀑布沖下來的水流，激起的水花飛散在空氣中，一下子就變得很清涼了！水花濺在臉上很舒服，休息了一陣子，再繼續走了幾分鐘，來到觀景平台，這裡可以看到第二層瀑布如萬馬奔騰、渲泄而下，此時的我趕快深呼吸，想多吸收一點陰離子。很多人在岩石上靜坐、打坐或運動。這裏的瀑布可以說是老少皆宜，不費九牛二虎之力，很容易到達。

接著我們想去第一層瀑布，卻看到宜蘭縣政府貼有關閉此瀑布的告示牌。還記得 6 年前來的時候，有一位女生被土石流的落石打中不幸往生，沒想到一直關閉到



現在。可是我們卻看到很多人不顧警告，還是從圍欄旁邊鑽進去，不聽勸阻、不守法律，真讓人搖頭。

遊覽完瀑布，我又帶二姊去「天主教聖母朝聖地」，我們又走了大約 20 分鐘來到聖母院，聖母院是一座圓形的建築物，院子整理的非常整潔、雅緻，風景宜人，從前院可以看到整個蘭陽平原。傳說中在 1980 年 11 月 9 日聖母瑪利亞，護佑五位自強登山健行隊員，在黑暗中歷經艱險，平安脫困，聖母瑪利亞就在現今的山洞位置顯靈，於是中外人士捐獻在此興建聖母院以茲紀念感恩。

在回家的路上又經過第三層瀑布，看到五口之家再加上阿公一共六人，在吃烤香腸、滷雞翅及雞腳，人手

一枝，真令人羨慕，人生還能有什麼比這個更幸福的？誰說一定要上大飯店，金錢很重要，但金錢不一定能帶給人們幸福。此時讓我想起母親生前，也很喜歡吃香腸，尤其是宜蘭酒廠的烤紅麩香腸。此時大約接近午飯時分，所以我向二姊提議說我們先在礁溪泡腳。本來打算去洗溫泉的，那曉得台灣的四月天已是攝氏30度的高溫，只好改為泡腳。吃完午餐再去宜蘭酒廠，吃那令人難忘的烤香腸，好解一下饑。

二姊說母親生前在宜蘭買了一些洗髮券及洗車券，想趁這一次去宜蘭把它用掉，時間過得真快，無奈那些都是母親6年前所買的，我們尋地址去找這兩家店，結果已復不存在。我在此奉勸各位，不要為了貪便宜而買優待券，結果大部分的優待券不是忘了，就是丟掉了，絕大部分都不會使用。有時店家倒閉，那更是求助無門。因為我們目前也有兩本優待券

台灣真美(12) - 杉林溪 (04/01/2012)

Gigi 楊

「杉林溪」位於南投縣竹山鎮，距離溪頭17公里，佔地40公頃。杉林溪森林遊樂區是溪頭往阿里山的中途站，海拔高1,600公尺。平時常聽人說要去溪頭，卻從來沒有聽人說要去杉林溪，其實它就在溪頭再往上開車約半個小時的路程。杉林溪一年四季百花爭艷，花期不斷，四季不同的花。喜歡賞花的朋友，來杉林溪就對了。有櫻花及鬱金香（1-2月），牡丹花（3-4月），杜鵑花（3-5月），紫藤（4-6月），繡球花（9-11月），楓葉紅（12-1月）。我們去杉林溪的時候是四月天，剛好是牡丹花盛開，而杉林溪素有台灣的「牡丹王國」之稱，這裡種植種類眾多，豔麗的牡丹花，富貴的氣息，比較蘭花是有過之而無不及，所以我們就選擇了杉林溪尋幽探訪。

我們大約中午時分抵達，入園以後，先到遊客中心購買遊園車的車票，可買單趟也可以買來回票。搭車比較快，只可惜沒有用電動車載客，而是用大型巴士，污染空氣不說，我們沿路都

無法呼吸到新鮮空氣，這一點有改進的空間。大約坐了10分鐘我們來到「松瀧岩瀑布」入口處，我們先看到地標-台灣黑熊及巨大的男性象徵彫刻，接著我們經過「九九吊橋」處。台灣吊橋很多，老公說因為不需要橋墩，吊橋不怕被沖壞。還記得小時候不敢走吊橋，現在一切置之度外，看開了就不怕了，老娘命一條，有好風景欣賞比較重要。出遊這麼久，我得到一個結論，就是有吊橋的地方幾乎就有瀑布，如果喜歡走吊橋、看瀑布，來台灣就對了。

「松瀧岩瀑布」區可以說是杉林溪最美的景點，蜿蜒步道穿梭在巨大岩洞間，上面還不時有鐘乳石滴水下來，整個地形鬼斧神工，走步道上讓人讚嘆不已。這個地方我和老公都有似曾相識的感覺，忘了我們是在美國或加拿大去過類似的地方，不知在那裡曾經看過，只是一直想不起來。走著走著我們來到瀑布區，讓你近距離感受到瀑布磅礴、水花飛濺，暑氣全消。碧綠的湖光山色映在湖面上，湖水清澈

見底，好比一面鏡子，簡直就是世外桃源，人間仙境，也難怪瀑布一直是我的最愛。

我們沿著指標往步道上方向前進，走過「先民隧道」來到「千古紅檜」區，上面寫著：「數千年古樹，歷萬載歲月，明塵世皆空，悟知足常樂」意義深遠，這裡當然是拍照留念的好地方。出來遊玩還可以領悟人生大道理，真是不虛此行，讓我越來越愛旅行了。

接著我們爬了很高的坡度，全部都是階梯，來回大約一個鐘頭，它讓我想起東歐的一個「英雄島」，也是一樣，為了登高、遠眺必須付出代價，它就是「天地眼」。在去天地眼的路上，山壁上開滿了許多國寶級的一葉蘭，讓人忍不住駐足欣賞它的獨特。真是意外的收穫，偶然相遇的驚喜，這就是去旅行最大的動力！「天地眼」為一雙巨大的天然圓形岩洞，兩洞相鄰，中間隔著一鼻樑，遠遠望去好像人的眼睛。旁邊有一木牌寫著：「天眼可鑑人心、地眼以照事物，為人善良者至此直感舒爽，若虧心者只覺雞皮疙瘩」。

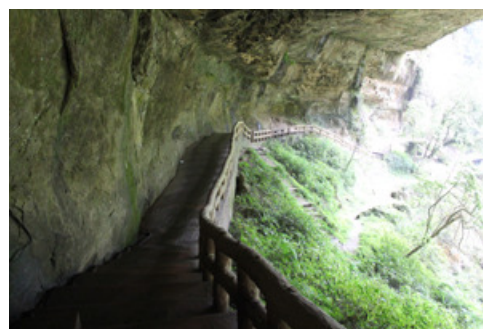
由於時間的關係，我們必須返回花園去看牡丹花，為了省時間我們坐遊園車沿原路回去。牡丹花自古享有

「國色天香」、「花中富貴」、「花中之王」等美名，這一次讓我們一睹廬山真面目，果然名不虛傳。杉林溪有適合種植牡丹花的氣候，種有8000多株牡丹花，百花爭艷，令人目不暇給。牡丹花顏色有粉紅、桃紅、深紅、純白、艷紫、鵝黃、淺綠等，花朵碩大。除了牡丹花以外還有一種葉牡丹，長的像高麗菜，會長出彩色的葉片。還記得我們在Colorado的Vail Ski Resort的shopping center有看到幾朵牡丹花，就讓老公興奮不已，拿起相機左拍右照的，我想今天的他看到這麼多牡丹花，大概像看到愛人一般，不想回去了。

欣賞完牡丹花大約是下午2點多，山上忽然間下起毛毛雨，又起了大霧，離集合還有一段時間，所以我們又行進到遊客較少的「石井磯」，它是天然溪水侵蝕岩石所形成的壺穴景觀，看起來像大大小小的石井，非常特別。溪谷的形狀可是大自然最具藝術的創造和人工創作的「88吊橋」相互呼應。我們本來想繼續前進到「青龍瀑布」，無奈霧越來越大，而且離集合時間也越來越逼近，一方面也沒有人煙

怪可怕的，只好作罷。在走回遊客中心的路上看到3隻白鵝，在朦朧的大霧中悠閒滑
行，這種意境真美，也很難得。

杉林溪的天然景觀，值得你再三體會。據說有人來了很多次，算是對杉林溪情有獨鍾。每個人各有所愛，旅行不就是要要在舒適的環境裡，全然放鬆，找到快樂嗎？杉林溪是你不能不親臨體會的景點，最好能住上一晚，喜歡大自然的朋友絕對不能錯過喔！



永恆的 2012 波士頓馬拉松

黃正源

再過兩個月就是四年一次的奧運會，今年暑假在英國倫敦舉行，奧運比賽項目中最後一個高潮項目一定是馬拉松的比賽，當馬拉松比賽的勝利者進入奧運會場接受全民歡呼的時候，就是奧運會的最高潮，然後接著舉行閉幕式，馬拉松的距離是二十六英哩又三百八十五英呎，現代形式的奧運會在一八九六年於希臘的雅典舉辦第一屆，以後每四年舉行，第二屆(一九零零年)在法國巴黎舉行，第三屆(一九零四年)奧運會在美國聖路易舉行，前三次的馬拉松比賽距離是二十四英哩，一直到一九零八年奧運會在倫敦舉行，馬拉松的比賽從溫莎古堡(Windsor Castle)到英國倫敦，兩個地方的距離是二十六英哩，因為當年的英國皇室要求從溫莎古堡裡面陽台、直接觀賞馬拉松比賽的起跑，所以增加了這段溫莎古堡內部路段三百八十五英呎的距離，從此以後馬拉松的比賽距離長度就確定了下來，每四年一次的馬拉松、或者是世界各地的馬拉松的標準長度一定是二十六英哩又三百八十五英呎。

至於這種長距離的運動挑戰、為什麼稱為馬拉松？我以前曾經介紹過，不過不管如何的說詞，都是一些傳說而已，很難證明的，只是時間久遠以後，慢慢形成普遍接受的共識，不需要認真

地去做科學的求證，一個比較共通的說法即是起源於古希臘時期，一名士兵(或是愛國小百姓)聽聞敵人的軍隊、將發動攻擊希臘的雅典，這個士兵即連夜從希臘的 Marathon(馬拉松)不曾停歇地跑到雅典傳遞這個訊息，這個距離大約是二十四英哩，是人類體能的極限，這個士兵因而虛脫死亡，卻拯救了自己的家園，他們的居民感念他的犧牲，即每年舉行長距離的競賽，這個項目稱為馬拉松，一直沿用至今。一八九六年的第一屆奧運會、即增加了這個馬拉松的比賽項目。

這個長跑士兵的愛國故事並不是希臘歷史所專屬，幾乎任何一個國與國或部落與部落交鋒的舊社會都可能發生，也有許多其它的愛國事蹟發生(例如中國古代的商人弦高)，在美國早期十八十九世紀時期，為了紀念許多的愛國行為或事蹟，美國早期各州都有愛國日(Patriots Day)的節日設定，而麻薩諸塞州的愛國日訂為每年四月的第三個禮拜一，第一次的波士頓馬拉松即從一八九七年的四月愛國日舉行，今年的一一六屆波士頓馬拉松在四月十六日禮拜一舉行，波士頓馬拉松是世界上歷史最長久、唯一連續每年舉辦、不曾中斷的馬拉松，也是世界上除了奧運馬拉松以外、唯一需要取得參賽入圍資格

的馬拉松，所以，波士頓馬拉松又有[人民的奧運](People's Olympics)之稱。

波士頓馬拉松並不是從開始即需要取得入圍資格才可以參加的，第一屆的馬拉松只有十五人參加，第一次讓女性參加也是一九七零年初期以後的事情，在一九六七年以前的馬拉松只有男性跑者可以參加，一九六七年的波士頓馬拉松開始讓女性跑者參加非正式的比賽，一直到一九七零年美國國會通過平權法案的所謂的[第九號條款 Title IX]、規定大學的各種運動必須男、女性都享有同樣的參與權利，運動獎學金的名額必須男、女生一樣多，這對於後來美國各種運動比賽(尤其是大學校園)有非常正面、而長久性的影響，獎學金名額必須男女各半，例如大學的足球獎學金只有男性球員，而且名額有數十名以上，如果大學需要成立足球隊，大學必須提供同樣名額的運動獎學金給女性運動員，這使得大學的運動風氣明顯地提昇，而波士頓馬拉松在一九七二年正式讓八名女性選手參加，而且可以獲得獎牌，列入歷史記錄，這是波士頓馬拉松的歷史突破，此後女性運動員年年成長，而且是最刺激性、最受歡迎注目的比賽。

就以最近幾年的馬拉松比賽來說，女性前十名的成績跑完二十六英哩以後的差

距都在五分鐘以內，尤其是前一兩名的差距都在三秒鐘以內，讓人在終點站、忍不住地連呼吸聲都要暫停下來，二零零八年第一名的伊索匹亞 Dire Tune 成績是二小時二十五分二十五秒，第二名的蘇聯 Biktimirova 以兩秒之差獲得第二名；二零零九年第一名的肯亞 Salina Kosgei 成績是二小時三十二分十六秒，第二名的伊索匹亞 Dire Tune 以一秒之差獲得第二名；二零一零年第一名的伊索匹亞 Teyba Erkesso 成績是二小時二十六分十一秒，第二名的蘇聯 Pushkarava 以三秒之差獲得第二名；去年二零一零年第一名的肯亞 Carolina Kilel 成績是二小時二十二分三十六秒，第二名的美國選手 Desiree Davilla 又兩秒之差獲得第二名；今年的二零一二年的馬拉松也是以兩秒的時間區分勝負，第一名的肯亞 Sharon Cherop 成績是二小時三十一分四十八秒，第二名的蘇聯 Jemima Jelagat 再以兩秒之差敗北。

文加說：[黑人參加馬拉松為了獎金，非黑人參加馬拉松為了健康]，而過去二十二年的波士頓馬拉松十九次的冠軍得主都是由肯亞選手獲勝，今年的波士頓馬拉松前三名男子組的得主、全部由肯亞選手包辦，冠軍的 Wesley Korir 也是連贏兩次的洛杉磯馬拉松，看來今年暑假的倫敦奧運、也很可能由他獲得金牌的啦、讓肯亞再次蟬聯馬拉松的金牌。上屆北京二零零八年的馬拉松金牌也是年輕的肯亞選手，二十二歲，本來前途一片大好，卻忍受不了成名的壓力，二零一

零年在旅館陽台墜樓死亡，現在只能靠其它肯亞選手替他討回公道了。

而肯亞黑人開始跑馬拉松的確也是因為獎金的誘惑的，本來他們有個中距離的選手去奧斯陸參加五千公尺的比賽，獲得第一名獎金五百美元，扣除肯亞去奧斯陸的機票七百美元，他反而倒貼兩百美元，即使業餘運動員不是為了金錢，也是很感慨的、同個時期他的肯亞訓練朋友參加休士頓馬拉松，得到第一名獎金三萬五千美元，這使他大受刺激與鼓勵，也開始跑馬拉松，獲得的獎金大大地改變了他們的生活方式，也帶動了肯亞的馬拉松風潮，

波士頓馬拉松的路線從新英格蘭農莊小鎮 Hopkinton 的市中心廣場開始，經過新英格蘭地區的九個城鎮，沿著麻州一三五號公路通過 Ashland、Framingham、Natick 和 Wellesley，轉入麻州十六號公路。在十六號公路經過牛頓城小瀑布進入聯邦大道，牛頓城消防局右轉進入麻州三十號公路。仍然順著聯邦大道通過牛頓小山，偏右沿著 Chestnut Hill 街往 Cleveland Circle 後左轉進入 Beacon Street 及 Kenneth Square，繼續沿著聯邦大道進入波士頓市區。路線向右轉 Hereford 街然後轉至 Boylston 街，最後在 John Hancock 大樓的 Copley 廣場終點站結束。

每年的路線一樣，只有天氣的變化不可預測，今年的天氣則是意外的反常，這

幾天的氣象預報有熱氣流的侵襲，波士頓馬拉松起跑時候的氣溫是八十至八十二度之間，中午時間的馬拉松的中段哩程將是八十三至八十五度之間，到達終點時段下午二點的最高溫達八十七至八十九度之間。

因為天氣實在太熱，馬拉松的比賽主辦單位為了參賽者的健康與安全，主動透過新聞及廣播勸導參賽者明年再來，主辦單位呼籲參賽者只要事前向活動單位聲明退出，參賽資格保留到明年，不必勉強出賽，主辦單位一再強調只有在炎熱的天氣訓練、或跑過馬拉松的參賽者才適合參加。主辦單位還鼓勵參賽者：[波士頓馬拉松不是比賽，只是一次經驗、一次歷史、一次記憶]。

不過對二零一二年報名波士頓馬拉松的參賽者二萬六千七百一十六人來說，大家都想見證這個歷史、體驗這個記憶，接受保留參賽資格權的人只有四百二十七人，另外有三千八百六十三人自動放棄出賽，沒有前往 Hopkinton 馬拉松的起跑點，所以、正式接受嚴酷挑戰的勇士有二萬二千四百二十六人，比賽結束的時候有二萬一千六百零三人跑完全程，只有九百三十二人中途退出比賽，這九百多人之中包括了二零一一年的冠軍得主肯亞的 Geoffrey Mutai，他去年跑出了二小時三分零二秒的成績，跟第二名肯亞的 Moses Mosop 只差三秒鐘，本來大家都期待 Geoffrey Mutai 可以衛冕成功的，結果他在十八英

哩的路段體力不繼，退出比賽，二零一二年的波士頓冠軍得主則是 Wesley Korir，成績是二小時十二分四十秒，比以往的最佳成績多出了十幾分鐘。

二零一二年的波士頓馬拉松立即成為歷史上最炎熱最嚴酷的馬拉松，我也成為歷史見證的一份子，因為太炎熱，主辦單位的應變計畫讓人非常的折服。

波士頓馬拉松每一英哩設有一個供水加油站，為了應付酷熱的天氣，每四英哩設有一處噴水帳篷，每六英哩設有一個緊急救護站，馬拉松大會臨時又加購了十萬個飲水杯，我們在跑步比賽的進程中，沿路盡是加油打氣的志工或居民觀眾，整個路線中沿途站滿人潮，沒有中斷過，有的住家熱心地、握著庭園的自來水水管、替過往跑者灑水消暑，有的住家小孩手捧著切好的香蕉、橘子或開水讓過往跑者自由取用，有的小孩伸出小手要我們跟他擊掌加油，這一切的加油人潮要跑者很感窩心，微笑中自然地舒緩了身體的疲憊。

經過衛斯理女子學院的時候，長達一英哩的路旁都是衛斯理學院的女學生，每個女學生都舉著加油的看版，有的寫著：[馬拉松跑者最性感]，有的寫著：[馬拉松跑者是我的最愛]，有的寫著：[馬拉松跑者是我的偶像]，更多的看版寫著：[快來免費獻上一吻]，然後附加著自己的州名，有的寫著電影的片名：[Never Been Kissed]，後面加

個引號：[by you]。看了這些加油的粉絲以及加油的人潮與氣氛，我終於體會出馬拉松大會所說的[這不是一場比賽，只是歷史的見證、一次經驗的記憶]。

這次馬拉松一共消耗了五十萬只飲水杯、四萬五千加侖飲用水，加上沿路的噴水站，一共消耗了五萬加侖的用水，我們跑步的路程上地面儘是滿滿的水杯及濕漉漉的地面，我的汗衫濕了又乾、乾了又濕，我的手上一直握著冰塊，把冰塊隨時輕敷在頭頂上，讓冰水慢慢地流在臉頰上、流在身體上，自己才不會受不住柏油路、上衝的熱氣，儘管如此，仍然有近兩千人須要救護站的急救處理，比較嚴重的有七十八人、送進醫院觀察處理的也有十七人。

我本來對波士頓馬拉松很有信心的，我相信、也期待能跑出個人的最佳成績，我在前半段還能維持自己的體能，保持著一英哩八分三十秒的成績，跑完十三英哩以後，由於天氣太熱，氣溫已過中午時間，正從八十五度繼續上升，我的步伐慢慢地沉重起來，心理上有很大的挫折感，我還是保持著笑容向沿路加油的群眾打招呼，有很長的一段時間我卻是用走路的，我在十八英哩的路段才開始再慢慢地起跑，當我正在努力追趕時間的時候，在吵雜熱鬧的人群當中，我突然聽見了在路旁有人叫我的聲音，我定睛一看，難得地看到文加和淑玲在現場出現，在擁擠的加油

人潮裡面，這個意外給我很大的驚喜，因為我跑過的幾十次馬拉松、還是第一次有親人幫我加油打氣，我很感動地露出笑容、很快地繼續加速前進，只可惜我沒有能夠跑出更好的成績，我還有更大的努力空間，我期待著下次再入圍參加波士頓馬拉松。

波士頓馬拉松也不是自始需要資格賽入圍的，在一九八零年以前只要跑完四小時內的成績就有資格參加，一九八零年間也可以用一萬公尺或半程馬拉松的成績做為入圍資格申請，一九八四年以後由於參加的報名人數逐年增加，而馬拉松的人口也顯著的成長，波士頓馬拉松開始訂出參加的資格，按各年齡層訂出標準，目前的馬拉松的完成時間標準是這樣：十八至三十四歲三小時五十分；三十五至三十九歲三小時十分；四十至四十四歲三小時十五分；四十五至四十九歲三小時二十分；五十至五十四歲三小時三十分；五十五至五十九歲三小時四十分；六十至六十四歲三小時五十分；六十五至六十九歲四小時十分；七十至七十四歲四小時二十分；七十五至七十九歲四小時三十分；八十歲以上四小時四十分，女性選手則按各年齡層另加三十分鐘。想參加波士頓馬拉松就好好設定目標好好加油吧！