

鄉



訊

2013  
April  
四月份



3月21日晚間聖地牙哥臺美基金會秘書長賴淑卿代表基金會參加 2013 年第五十九屆「大聖地牙哥科學與工程展覽」(Greater San Diego Science and Engineering Fair) 的頒獎儀式

## 會長報告

1. 經由李玉真會員的建議，本期鄉訊從傳統的黑白印刷進入彩色年代，希望你會歡喜。
2. 本會和台美基金會共同贊助聖地牙哥科學和工程展一項特別獎 Taiwan (Trip) Award，實施情形請看本期賴淑卿女士的報導。
3. 三月八日本會和FAPA 聖地牙哥分會聯合主辦「台灣媒體壟斷特別演講會」由台大研究生協會會長林飛帆同學，專程來台灣中心向鄉親報告台灣媒體目前被壟斷的情形，有很好的反應及成效。本會日後仍會和其他台灣人社團合作，共同來為鄉親服務。
4. 三月三十一日應邀單任北美洲台灣人教授協會南加州分會2013年春季研習會引言人，介紹UCSD Chuan Lyu Endowed Chair Professor in Taiwan Studies 廖炳惠教授。他演講題目是「帝國邊緣的台灣」，本人深感榮幸。
5. 四月27日和台美基金會文化歷史講座及加州大學川流台灣研究講座聯合舉辦「一位詩人的作品回顧」由鄭愁予教授親自主講。請鄉親啟動達達的馬蹄，踏入台灣中心，聽聽當代最偉大的詩人，用自己的聲音，傳達內涵的意境，再想想自己是歸人還是過客。
6. 由本會主辦的園遊會將在五月18日下午在台灣中心南側停車場舉行，希望鄉親來品嚐正港台灣美味，共渡美好時光。
7. 為了配合和台大同學會共同主辦在暑假期間到 LA Science Center 一日遊活動。本會將在七月20日邀請在NASA Houston 服務多年的台美人 Frank Lin 來台灣中心演講。題目是 Understanding Science - Space Shuttle 請鄉親把眼鏡擦亮。
8. 本會協助本地名為 Pacific Rim Parks (PRP) 的社團在高雄海邊建立一座友誼公園。本計劃已得到高雄市陳菊市長部份經費的贊助，計劃將在今年暑假完成。
9. 三月16日日本人應邀單任北郡中文學校詩歌朗誦比賽評審。我的兩位後生曾在該校就讀12年，對該校目前進步的情形，印象深刻
10. 本人將在四月12日到27日出城充電，會務由副會長彭武見先生代理。

## 活動通知

- 04/06/2013 (六) 9:00AM 《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)，黃宜修 858-208-5223 (Cell)
- 04/06/13 (六) 2:00PM 《電影欣賞 / 音樂 / 記錄片研討系列》，片名：痞子英雄·全面開戰，負責人：石正平
- 04/07/13 (日) 4:00PM 《投資座談會》講員：孫英湧 (Edward Sun)，講題：Trading Strategies Software
- 04/13/13(六) 12:00PM 《電腦俱樂部》主題：iPad 從新入門 (II)，主持：石正平
- 04/13/13(六) 2:00PM 《生活座談會》主題：從軍樂，主持：石正平，講員和講題：施孟甫『特種部隊 Taiwan SEALs』、黃偉豪『龍泉茫茫兵』、石正平『上山下海當兵去，Part 2』
- 04/20/2013(六) 9:00 AM 《健行俱樂部》地點: Volcan Mountain at Julian (need car pool)，集合地點: Dudley's Famous Bakery (30218 Highway 78 Santa Ysabel, CA 92070)，聯絡人：李元溢 Michael Li 860-904-3844 (Cell)，黃宜修 858-208-5223 (Cell)
- 04/20/13 (六) 1:00PM 《健康講座》主題：牙周病與植牙的必知常識 (II)，講員：余君德 醫師 (David C. Yu, DMD, MMSc)，聖地牙哥台美人醫事人員協會協辦

## 活動通知(續)

- 04/21/13 (日) 2:00PM 《讀書會/認識科學演講系列》書名: 僅存者 (Lone Survivors: How We Came to Be the Only Humans on Earth), 作者: Chris Stringer, 講員: 范少達 (Sao-Tah Ted Fan)
- 04/27/13 (六) 7:00PM 《文化歷史講座》主題: 一位詩人的作品回顧, 講員: 鄭愁予教授
- 05/04/13 (六) 1:00PM—3:30PM 《傳統週活動》主題: 大型藝術創作活動
- 05/04/13 (六) 4:00PM 《傳統週活動》主題: 日本電影中的台灣, 講員: 張武彥醫師
- 05/04/2013(六) 9:00 AM 《健行俱樂部》地點: Lake Hodges, 集合地點: Sunset Dr. Parking Lot, 聯絡人: 李元溢 Michael Li 860-904-3844 (Cell), 黃宜修 858-208-5223 (Cell)
- 05/05/13 (日) 4:00PM 《投資座談會》講員: 安崧豪 (Song H. An), 講題: TBA

## 活動報告

- 03/16/13 (六) 9:00 AM 《健行俱樂部》地點: Iron Mountain, 請看內頁吳昭芳的報導。
- 03/03/13 (日) 4:00 PM 《投資座談會》講員: 孫英湧 (Edward Sun), 講題: Trading Strategies - Open Discussion
- 03/09/13 (六) 12:00PM 《電腦俱樂部》主題: iPad 從新入門, 主持: 石正平
- 03/09/13 (六) 2:00PM 《生活座談會》主題: 老了要住哪裡? 主持: 蔡東京, 講員及講題: 楊佐一 『退休的生活及感想』, 劉俊雄 『文化養生村』, 吳昭芳 『返台定居的選項』, 請看內頁姜明意的報導。
- 03/16/13 (六) 2:30 - 4:30PM 《TAP-SD Giving Day》, 地點: Taiwan Center - classroom
- 03/23/13 (六) 2:00 PM 《健康講座》講員 1: 陳寬正醫師, 主題 1: 中風之原因及其預防與治療; 講員 2: 鄭錦家醫師, 主題 2: 預防醫學 (去年的健康講座「抗炎及抗癌治療」之延續), 請見內頁曾俊隆醫師的報導。
- 03/24/13 (日) 2:00 PM 《讀書會 (Book Club)》書名: 貧富不均的代價 (The Price of Inequality), 作者: Joseph E. Stiglitz, 講員: 吳得民 (De-Min Wu)
- 03/29 (五) 5:30PM 台美基金會十六週年慶暨募款餐會於台灣中心舉行, 晚餐與「福爾摩莎絃樂四重奏」(Formosa Quarte) 音樂會, 請看下一期鄉訊的報導。

### 聖地牙哥台灣同鄉會 2013 年 4 月理事公告

1. 2013 年同鄉會會費還有九十多人未繳, 如果您尚未繳費, 懇請您趕快繳交會費, 以免影響您的權益 (未交會費者將來會被停寄鄉訊及不會收到 2013 年新版的通訊錄)。如果您不確定是否已經繳會費, 請查看三月份鄉訊的封底上印有您姓名地址的標籤。標籤左上角印有「130」字樣, 表示到二月底尚未繳 2013 年會費。如印有「13-1」, 表示已繳費。
2. 台灣文化傳統週園遊會將在 5 月 18 日舉行, 有興趣在美食園遊會擺攤位的同鄉, 請與公關理事施秀雲聯絡, 電話是 858-509-5933 或是 858-342-1198。
3. 上期鄉訊刊出同鄉會決定在本年度大聖地牙哥科學展覽設立「Taiwan Award」獎項, 經與台美基金會協調後, 配合今年「慈林國際青年文化營」的活動, 由台美基金會全權負責今年的獎項, 同鄉會則負責明年度的「Taiwan Award」。

## 3月21日晚間聖地牙哥臺美基金會秘書長賴淑卿代表基金會參加 2013 年第五十九屆「大聖地牙哥科學與工程展覽」(Greater San Diego Science and Engineering Fair) 的頒獎儀式。

獲得今年「臺灣旅遊獎」(Taiwan Trip Award Sweepstakes) 的得獎人是就讀於San Diego Jewish Academy 的 Marc Bielas。Marc 是今年科工展覽比賽高中組大獎 (senior sweepstakes) 的得獎人。他的參賽主題是「線蟲對酒精的依賴行為」(Alcohol Dependence in C. Elegans - A Behavior Study)。「臺灣旅遊獎」，僅次於頭獎英特爾大獎 (INTEL ISEF Trip Sweepstakes)，是科工展覽比賽中每年最受矚目的大獎之一。主辦單位一再謝謝臺美人社團的贊助，並說歷年參加過臺灣旅遊的學生，都很滿意，均感受益良多。

聖地牙哥臺美基金會從1999年開始頒發「臺灣旅遊獎」。這個大獎是在每年三、四月舉辦的「大聖地牙哥科學與工程展覽」競賽中由主辦單位選出。此獎的用意是讓得獎人能利用這機會瞭解和學習臺灣豐富的多元文化。得獎人可得約\$2500的旅行獎學金，剛開始是由基金會的「榮譽與獎勵委員

會」安排，由臺灣的人來接待，從2000年開始，就直接讓得獎人參加每年年底由慈林基金會舉辦的「國際青年臺灣文化營」，實現為期十一天的臺灣文化之旅。

從2009年開始，聖地牙哥臺美基金會因為當年慈林基金會沒有辦「國際青年臺灣文化營」而取消此獎，直到今年同鄉會會長唐望談起有意由同鄉會接手來恢復此獎，唐會長很熱心的和基金會討論，最後決定由基金會和同鄉會輪流主辦。由今年開始，基金會先辦「臺灣旅遊獎」，隔年再由同鄉會辦「臺灣獎」(Taiwan Award)。

除了「臺灣旅遊獎」，聖地牙哥臺美基金會自1997年起，由其「榮譽與獎勵委員會」負責，每年都斟選、頒發四名左右獎學金來獎勵聖地牙哥區應屆畢業生。今年起更擴大為六個名額，並保留其中的兩個名額給臺美人子

弟。

舉辦「國際青年臺灣文化營」的慈林基金會是林義雄、方素敏夫婦於1991年3月邀集至親好友所創辦。它是一個文化教育機構，一個知識、思想和行動互相激盪的場所。

慈林基金會總部設於臺灣宜蘭。美國分會設於南加州，負責與北美洲臺美人及社團之聯絡，與推展慈林基金會之海外活動。慈林這幾年由每年舉辦一次改為每兩年一次為期十一天之「國際青年台灣文化營」，對象以海外臺美青少年，年滿十八歲以上者為主。今年已進入第十三屆。詳情請上網 [www.taiwancenter.com/tsunah](http://www.taiwancenter.com/tsunah), [www.facebook.com/TsunahTour](http://www.facebook.com/TsunahTour), [www.Chilin.org.tw](http://www.Chilin.org.tw)



## 2/16、3/2、3/16 健行活動綜合報導

圖：李元溢、吳昭芳，文：吳昭芳

2/16 - Cowles Mountain〔圖二、三〕

3/2 - Batiqitos Lagoon〔圖四、五〕

3/16 - Iron Mountain〔圖六~十四〕

這三次健行活動都被我跟上了，很幸福喔！不過因此反而沒有時間寫報導，只好三次健行併成一篇文章了。

先說個「巫婆拐」的故事。從去年第一次碰到林娟慧來健行，看到她這支造型特殊的登山杖時就對它很有好感，幾次想好好照張像片，卻總是忘記。這次好在有她提醒，趕緊先照一張「人杖特寫」〔圖一〕。

我沒用過這支登山杖，當然不知道它有甚麼神祕之處，但是我親眼看著林娟慧從去年第一次跟我們健行時最後差點癱下去的樣子，到現在經常生龍活虎的拄著「巫婆拐」箭步超到我前面去，她體力的進步是相當明顯的，要是有人說這支「巫婆拐」帶有甚麼魔力可以迅速提升它的主人的體能，我是絕對不會懷疑的啦！

請你注意一下這支「巫

婆拐」底端的黑色橡皮套，中間有條縱向的白色修補好的裂痕，我每次看到這個裂痕就很感動。話說那次去爬 Black Mountain時，到了山頂上，林娟慧忽然發現她的巫婆拐的黑色橡皮套不見了，言談中透出一絲淡淡的懊惱，在根本就不知道是甚麼時候掉了的情形下，當然連找都沒不知道從何找起，何況是個那麼小片的破碎橡皮套。可是，我們一群人下山時，就有那麼神奇，就在好漢坡的盡頭處，就是她那位疼愛她的老公張鶴松，就在一堆亂石之間，就在他身後，我當時親眼看著他彎身撿起一片小小的黑色的東西，沒錯，就是那片破碎的橡皮套。張鶴松可以在一堆亂石之間看到那片破碎的橡皮套，還有他把橡皮套仔細修好留下的那條白色裂痕所見證的用心，這其中的神妙之處，我就留著讓你自己仔細去心領神會了。

Cowles Mountain離我住的地方很近〔開車約10分鐘〕，也去過很多次，健行步道也還蠻好的，長度也很恰當〔約40分鐘可到山頂〕，因為是附近最高的

點，山上的視界開闊、視野良好，每次去走，回來心情都很愉快。

但是也因為是離市區最近的山頭，來這裡健行的人非常多，尤其是週末，步道上跟以前台北西門町一樣人來人往的非常熱鬧，帶狗來的人也很多，三、五歲的小小健行者，跟其他的地方比起來，在這裡尤其普遍。最大的好處是沒有自行車，不必擔心被撞。

因為人多，導至車都必須停得相當遠，不過這倒不是甚麼問題，反正是來健行的，多走幾步路又怎麼樣，不是嗎？倒是如果天氣很乾，人一多，帶起的灰塵也多，就有點煞風景了。因此在夏天乾旱時，我都是一大早就從家裡出發，避開人群也避開熱浪，回到家才吃早餐，繼續一天的活動。

Batiqitos Lagoon步道很短，約30分鐘就可以走到盡頭，是「散步行」的步道。但是因為是沿著水邊，地勢平坦，走起來輕鬆愉快，沿途樹蔭也很多，相當涼爽，又因為是個河口濕地〔Lagoon〕，風景秀麗，偶而還會有水鳥飛過。如果不

想走到流汗，只想散散步休閒休閒，其實還可以帶個三明治來，在路邊找張長椅坐下，看看風景吹吹涼風，享受悠閒野餐的樂趣。

我們沿途說說笑笑，不知不覺就走了一個來回。領隊李元溢、陳淑卿夫婦帶著大家去附近一家德國傳統式的「肉攤」吃羊肉，我也跟著大家去開開眼界。他們都點了「俗擱大碗」的羊肉，我只點了一碗素菜湯，卻吃了左鄰領隊夫婦和右舍張鶴松、林娟慧夫婦「供養」的麵包和醬菜，多到吃不完還帶回家哪！幸福感充足到現在想起來都還是暖烘烘的。

Iron Mountain是我很嚮往的健行地點之一，這也是我第一次來造訪。以前好幾次開車去Julian時經過，遠遠看去就覺得山上的石頭很美，卻一直都不知道這裡竟然還是聖地牙哥的健行熱點之一。這座山是私人的財產，目前開放給大眾健行使用，山腳下的健行步道起點還設有小型停車場和兩間（沒有供水的）簡便廁所。但是因為來訪者人數眾多，大多數的車子都是沿67號公路邊長長的停了兩排。

時序已進入春天，一走進步道，放眼看去，整個山坡連著山腳下的大片平地都被一叢叢美麗的紫色花朵覆蓋著，還不時隨風飄來一陣

陣淡淡的花香，沒錯，這是紫丁香的香氣，走近一看，卻又不是我所熟悉的東岸那種大串大串花的紫丁香，原來這就是加州紫丁香

〔California Lilac〕，東岸的紫丁香大都是住家前後庭院栽植的，而這裡的紫丁香卻是漫山遍野的長著、開著，自然的生機就這樣無聲無息的透露出，我算是又開了一個眼界。

走過那麼多健行路徑，到目前為止Iron Mountain算

是最合我口味的一條健行道，去年走過的Julian的Volcan Mountain我也很喜歡，只是有點遠。這兩條健行道都夠長，路況良好，風景很美，坡度也很適當，走起來也不會覺得累，也都能達到盡興與暢快的境地，走過了都還很想再去，只是Iron Mountain就在Poway，佔了地利。

好啦，沒時間繼續寫了，其餘的見聞，請看附上的照片，自己去揣摩囉！

## 2/16、3/2 健行活動照片



圖一：林娟慧和她的巫婆拐



圖二：林娟慧就是這樣輕鬆的拄著巫婆拐登遍聖地牙哥的大小山



圖三：Cowles Mountain最高點上的標示碑



圖四：Batiqitos Lagoon幽靜祥和的景色

### 3/16 健行活動照片



圖五：Batiqitos Lagoon往西通過這個小坡就出海了，可是大家都面向東不知道在看甚麼



圖六：從路邊步道起點遠望鐵山(Iron Mountain)，步道繞行山的東北面從這個角度完全看不到



圖七：盛開的加州紫丁香 (CaliforniaLilac)



圖八：加州紫丁香把漫山遍野都彩繪成紫色



圖九：像不像牛角？



圖十：走到半山腰，淑卿迫不及待的介紹我看這美麗的紅色草花



圖十一：這就是像小小燈籠般可愛的 Mission Manzanita



圖十二：接近山頂時路邊的路標，我們就是在遠處山下的平地停好車，從那條直直的步道起，走了約2小時才上到這裡



圖十三：當天早上起大霧，我們走到接近山頂時，霧氣已經飄到東邊的山區裡了，美嗎？在降雨量不高的聖地牙哥並不是經常可以看到這樣的景色唷！尤其是像這場連綿幾十里的大霧就更稀奇了。



圖十四：在山頂上請到了一位會逗我們大笑的「專業」攝影師幫我們照團體照，可惜當時還有幾位隊友沒到齊



## 生活座談

# 「老了何去何從？（老矣欲躑吋位？）」

## 姜明意報導

今天生活座談會的講題，是關於每位鄉友未來切身的問題，所以大家都非常有興趣，相招來聽，一窺先智者究竟如何安排年老後的生活。聽眾擠滿了會場，還得在走廊加排座位。主持人是蔡東京醫師，邀請了三位經驗豐富的演講嘉賓，第一位是楊佐一長老，他本是老 San Diegan 曾在 San Marcos 住過三十多年，於前年搬到 Laguna Woods Village。舊稱 Leisure world 這是個限制五十五歲以上的人才能居住的退休村莊，位於 Orange County 西南，離我們的 Taiwan Center 只有一個多小時的車程，開車十分鐘可以到太平洋海灘，佔地近四平方英哩（3.8 square miles）有七座活動中心，三十六洞的高爾夫球場，五個游泳池，還有二百多個大大小小的俱樂部。這裡有住家一萬二千戶，人口近一萬八千，臺美人約一百多家。楊長老說先前朋友帶他參觀時除了宜人的環境外，還看到有木工，攝影，圖畫……等聚樂部的工作室，十分的喜歡，與太太商討後就決定要來這裡定居。

在剛剛搬進買定了的房子時碰到有鄰居路過，講到他在這裡住得非常的滿意，且說是「如果在這裡都住得不高興的話，恐怕是腦子出了問題！」。常言道「人老了有五個要件：老身，老伴，老友，老本，老巢」如今老巢有了，老伴也在身邊，老身因為打網球，游泳，參加合唱團，唱詩班，排舞的練習不但身體好了而且也交了些老友，每週三教會都有活動，老本嗎？只要夠用了就可以，每天日子過得充實而愉快。謝謝楊長老與我們分享他的「退休的生活與感想」。

「人總是一天一天老，有一天老到無法嘔土豆」（臺語發音）劉俊雄醫師幽默的開場白，把鄉親都逗笑了。話說到那個時候老得已經不能開車，也沒法照顧自己的時候應該如何處理才好？「養兒防老」的傳統觀念這時已經跟不上時代了，而且我們也不願意增加兒孫們的負擔；但若是想住在孩子們家的附近期待有個照應，碰到兒女卻因為工作得遷移時又應該如何辦好呢？

兩個人自己住，吃飯時的菜，花樣少，要買，要洗，要炒，要煮，事情不少，還得時時要為剩飯剩菜傷腦筋，吃完了還得洗碗筷，每一頓飯都要忙，要是住在養生村（指臺灣），人多菜香，每天都是 Taiwan Center 週三的長輩日，一邊吃飯一邊話仙，又不需洗碗真好。自己住家，房子是個大負擔，屋頂漏水，水管不通，冰箱火爐冷暖器都需維修，加上螞蟻，蟑螂，蛀蟲等等問題都是頭痛事，又怕碰到壞人受騙，心理上的壓力很大，如果住進養生村就沒有這些煩惱了。在美國沒車就是沒腳，買菜，上街，看醫生，機場接送……凡事都需要車，所以保險費，定期車子的保養，執照考試就不得不按時辦妥，但是上了年紀後，眼睛不好，反應遲鈍，吃罰單及發生車禍都是很有可能的事。若是住在養生村有公車接送就沒有這些問題了。另外在國內說自己的母語，人際間的關係，生長的背景，興趣理念比較接近，也有歸屬感，加上臺灣健保制度完善，收費低廉，

總總的好處。這就是劉醫師之所以想要「回臺灣養老」的原因。接著有朱惕華先生補充，他曾參觀與試住臺灣長庚養生村，他說那裡環境優美，新的建築，設備完善，亦有空調，且不久即有捷運直接通臺北，是個很可以考慮的養生村。在此蔡醫師補充了一個解決家事的妙招：用過的碗和剩菜一起放在冰箱裡，下回再用可以免洗。

最後是在中心教靜坐的吳昭芳老師介紹「返臺定居的選項」他因為工作的關係一年總要回臺灣一兩趟，長期下來收集了很多資料；他說只要還能開車，選擇的範圍很廣，價位在三四百萬臺幣（十多萬美金）以上，可以在北市以外的城市找個舒適的中古屋，網路上，報紙雜誌和網站都有很多資料，【遇見退休桃花源】網站即是其中的一例。新建大廈在桃園兩房兩浴且有車庫的，目前售價約六百五十萬（二十多萬美金）。如果想要與青山綠水為鄰，到郊外山地或農家鄉下買地自己蓋，或是選擇建商已蓋完成的小樓房等等，都十分有得挑選的。現在臺灣人生活品質漸漸提升，對住家設計和周遭環境美化也逐漸西化，而且交通發達，看病方便，又說的是自己的母語，真是好處數不

盡。吳老師說最好的打算，是回臺灣後不要先急著買厝，先租一段日子，臺灣房價不便宜但租金並不貴，可以到處玩玩看看，熟悉環境，順通人脈，要找到自己十分滿意的地點或房子時，再作選擇。如果運氣好正巧碰上有屋主需要人「顧厝」（照顧空屋）的時候，很可能連租金都可以省了，這豈不是一樁利己又利人的佳事，當然這種機會是可遇不可求的。吳老師又強調在臺灣退休養老時，只要精神體力夠得上，一定要參與當地社團活動，更可以作志工服務社會，回饋鄉梓。這以上是他對於能開車的退休族的一些寶貴建議。如果不能再開車了，他也同意養生村可能是一個比較適當的選擇。

這回生活座談會後田土嫂真美送每一位講員一條肥大的有機菜頭，她又跟教會的恩慈小組為大家準備了營養湯飯和小菜點心，真是感激不盡！同時更要謝謝朱慶明，洪美女夫婦對本節目的支持和贊助。



# 聖地牙哥臺灣中心健康講座（聖地牙哥臺美人醫 事人員協會，臺美人臺大校友會協辦）

## 3/23/13（六）2pm 主持人：曾俊隆醫師

（一）主題：中風及其原因，  
診斷，治療，預防及康  
復。

主講者：陳寬正醫師

台灣中國醫藥大學畢業，美國外科及胸腔心臟外科專科醫師。2012年由Hemet Valley Medical Center外科主任退休。曾任Hemet及Manifee兩Valley Medical Center的Chief of Staff，Loma Linda大學主治醫師，臺灣中國醫藥大學及國立成功大學臨床外科教授。現為美國外科學院及胸腔學院院士，中國醫藥大學榮譽教授，California State University at San Bernardino客座教授。

陳醫師講述中風之原因：由於動脈阻塞或出血突發神經系統的變化所造成的腦損傷。隨著年齡的增長——最害怕的不是死亡，而是殘疾。中風和失明，引起家庭和社會的負擔。中風是最可怕的殘疾，美國的第三大殺手，U. S. A.每年73萬例。每年約16萬美國人死於中風，在全球範圍內的第二大殺手（4.3萬元/年，或8.7%）。生存率，50%-70%

恢復獨立功能，15%至30%殘疾，20%需要機構照料三個月。

在台灣的死亡原因：癌症28%，心臟疾病（10.6%），腦血管疾病（7.3%），肺炎（5.9%），糖尿病（5.8%），交通事故（5.2%），慢性呼吸系統疾病（3.5%），慢性肝病及肝硬化（3.5%），自殺（2.9%），和腎炎，腎徵候群及腎性病變（2.8%）。

中風可分為兩大類：缺血性和出血性。缺血是由於血液供應中斷，而腦出血是由於腦血管破裂或不正常的血管結構。80%的中風是由於腦缺血；其餘的是由於出血。

（1）缺血性中風是由於腦部供血不足，導致腦組織功能障礙及壞死。有四個原因可導致缺血性中風：血栓（腦部形成阻塞血塊），栓塞（栓塞從其他地方形成），系統性供血不足（一般性系統性供血不足，如休克）和靜脈血栓。未知原因的中風稱為來源不明。

血栓性中風，血栓（血

塊）在動脈粥狀硬化斑塊附近形成。由於阻塞動脈是漸進的，血栓性中風發病症狀比較慢。即使非阻斷血栓本身，如果血栓停止移動（所謂的「栓」），可導致栓塞中風。栓塞最常源於心臟（尤其是心室顫動），但也可能來自動脈的其他地方。反常（paradoxical）栓塞指心臟心房或心室中隔缺損，形成深靜脈血栓從而影響大腦。栓塞性中風是指來自動脈其他地方的栓塞，顆粒或碎片。栓塞是最常見的，但它也可以是其他物質，包括脂肪（如骨折導致骨髓外溢），空氣，癌細胞或細菌群（通常是由感染性心內膜炎）。

（2）出血性中風

顱內出血是顱骨內任何地方的血液積累。通常將顱內出血分為內出血（腦內出血）和外出血（頭骨內，大腦外）。內出血是由於顱內腦實質性出血或腦室內出血。外出血又分為硬膜外血腫（硬腦膜和顱骨間出血），硬膜下血腫和蛛網膜下腔出血（蛛網膜和軟脊膜之間）。大部分的出血性中風都有其特

殊的癱瘓（如頭痛，前頭部外傷）。

中風通常發展迅速（數秒到數分鐘），但亦可以是進程緩慢的一種症狀。部份病人在中風初期會有輕微症狀，如：記憶減退、感受能力（聽覺、視覺等）衰退，神智不清，行為異常；若未能盡快得到適當治療，可引發嚴重後果，對病人造成不可逆轉的傷害。中風癱瘓和受損部位有關，因此癱瘓呈多樣性。缺血性中風，通常隻影響受阻動脈附近的腦組織。出血性中風影響局部腦組織，但由於出血及顱內壓增高，往往也影響整個大腦。偏癱和面部肌肉無力，麻木，感官不靈敏或振動感覺下降。在大多數情況下，癱瘓隻影響身體一側。大腦缺陷通常影響身體的反方（取決於哪一部分的腦受影響）。不過，即使出現這些癱瘓之一，也不一定表明中風，因為脊髓中任何病變也能產生這些癱瘓。除了上述的中樞神經系統，腦幹還有12個顱神經。影響腦幹的中風也可以產生這些癱瘓：嗅覺，味覺，聽覺或視覺（全部或部分）改變，眼瞼下垂（上瞼下垂）和眼部肌肉無力，反射下降；吞咽，瞳孔對光反應差，感覺下降和肌肉無力，平衡不好及眼球震顫，呼吸和心率改變，胸鎖

乳突肌功能減弱，無法轉頭，舌功能減弱（無法伸出和/或平移）。如果中風與大腦皮質有關，中樞神經系統也可受到影響，而且還可以產生下列癱瘓：失語（不能說或聽不懂別人說話），失用症（動作失控），視覺缺陷，記憶減退，半邊無感覺，思維，意識混亂，下流手勢，否認有缺陷。如果中風涉及小腦，病人可能有以下癱瘓：行走困難，運動不協調，眩暈。

中風診斷技術包括：神經學檢查，電腦斷層掃描（多數情況下沒有對比增強）或核磁共振，都卜勒超聲和造影。中風診斷主要靠臨床，並輔以成像技術。成像技術也幫助確定亞型中風的中風原因。中風確診後，還需要其他檢查以確定潛在的病因。對診斷和治療方案來說，確定是否有周邊的栓塞特別重要。由於中風的原因與年齡，併發症及臨床癱瘓有關，檢查技術有所不同。常用的技術包括：超聲/Doppler 檢查頸動脈（檢測頸內動脈狹窄）或剝離的腦前（precerebral）動脈，心電圖（心電圖）和超聲心動圖（以確定心律失常和蔓延到腦血管的血塊），動態心電圖監測研究，以找出間歇性心律失常，腦血管造影（如出血源自動脈瘤或動靜脈畸

形），抽血化驗，以確定高膽固醇，出血素質和一些罕見的原因（如高胱氨酸尿症）。

關於治療，中風的早期識別非常重要。只有詳細的身體檢查及醫學影像學資料才能確診是否中風。

(1)缺血性中風是由於血栓（血塊）阻塞腦動脈，當這類中風發病時，可根據情況給病人用抗血小板藥物，或抗凝血藥物。必須用醫學影像排除出血性中風，因為這種療法對出血性中風的病人有害。越來越多的中風治療中心採用藥理溶栓（「血塊破壞」）與藥物組織型纖溶酶原激活劑（tPA）來溶解血栓和暢通動脈。

(2)出血性中風  
腦內出血或腦周圍出血（蛛網膜下腔出血）的患者，需要神經外科檢查，以發現並治療出血原因。治療缺血性中風的主要方法如抗凝劑和抗血栓劑，可以使出血狀況惡化，不能用在顱內出血。監測病人的血壓，血糖，氧以使其維持在最佳水平。

外科手術，如頸動脈內膜切除術或頸動脈血管成形術，可用於消除動脈粥樣硬化狹窄的（給腦部供血的）頸動脈缺陷。很多證據支持手術治療。對頸動脈狹窄病人在中風後進行頸動脈內膜切除已證明是有益的二級預

防。頸動脈支架置入術並沒有被證明同樣有用。陳醫師以他豐富的手術經驗，概述手術過程。不但要迅速也要精確。專業麻醉的主持人曾醫師，陳述手術期間血壓變化很快，要控制好，需要時用特別藥物。

鑒於中風的嚴重性，預防是一個重要的公共健康問題。因為中風可能表明潛在的動脈粥樣硬化，確定病人其他心血管疾病如冠心病的風險很重要。反過來說，阿司匹林可以防止心肌梗死病人的第一次中風。中風主要的危險因素變數是高血壓和心房顫動。其他風險因素變數包括高血膽固醇，糖尿病，吸煙（主動和被動），酗酒和吸毒，缺乏體力活動，肥胖和飲食不健康。酗酒可通過多種機制（例如高血壓，心房顫動，血小板反彈和聚集及凝血）促進缺血性中風，顱內及蛛網膜下腔出血。最常見的藥物中風是古柯鹼，安非他明（造成出血性中風），不過也包括止咳藥和含有刺激神經的非處方藥。營養及禁煙也重要。

中風康復應該立即開始。中風康復是通過抗血栓治療、幫助患者儘可能地恢復日常生活的過程。它的目的還在於幫助的生還者了解和適應困難，防止併發症，及教育家庭成員以發揮輔助

作用。

康復團隊通常是多學科，因為它涉及的工作人員具有不同的技能，共同幫助病人。這包括護理人員，物理治療，職業治療，言語／語言治療，及受過康復訓練的醫生。殘疾有行動及起居不便，尿失禁，便秘，個人衛生，褥瘡，疼痛，情緒不安，家庭及金錢問題等。

**(二) 主題：預防醫學（去年的健康講座「抗炎及抗癌治療」之延續）**

**主講者：鄭錦家醫師**

1971年從台大醫學系畢業，74年至New York City醫院接受內科醫師專科訓練，77年完成訓練，並通過內科醫師資格考試後，定居於加州橙縣Huntington Beach執業內科30年，去年已在台灣中心健康講座詳述2007年胃癌開刀後，現已痊癒經過等。

鄭醫師主要介紹「真原醫」，世紀的預防醫學，Prionomia Medicine，長庚生物科技董事長，楊定一博士，康健雜誌社出版，以飲食，運動，呼吸，思緒與情緒管理，徹底轉變心念，恢復健康。

楊定一博士，簡歷，現任，長庚生技，長庚大學、明志科技大學、長庚技術學院董事長，七歲即隨父親移

民巴西，13歲便考上巴西利亞大學醫學系，21歲取得洛克菲勒大學康奈爾大學生化與醫學雙博士，1980年代起，致力於免疫學殺手細胞：白血球穿孔素蛋白質研究，有多篇論文發表於世界頂尖科學Science『自然Nature』期刊雜誌，27歲擔任洛克菲勒大學分子免疫及細胞生物學主任，入美國國家衛生研究院（NIH），癌症研究諮詢委員，入相信完全的療癒需要身，心，靈的徹底轉變，而致力於推廣，心靈整合的預防醫『真原醫』（真正原本的醫學：以分子矯正醫學開始，由適量的天然物質來營造支持細胞正常功能以及身體自癒的最佳環境，因而達到身心靈的全面診治），系統性地與大眾分享全面健康觀。

最佳健康狀態，從體內環保做起。傳統西醫與分子矯正學，漢方中醫，中西醫藥的整合趨勢，同類療法，由內健康到外。飲食，能量源自陽光，日照不足帶來的生理失調。空氣三寶：臭氧，負離子，芬多精，空氣污染與呼吸道疾病，值得重視的『室內空氣污染』問題。活食物與活酵素，蔬果中的植化素及彩虹般的蔬果是最佳醫藥。蔬菜果汁好處多，蛋白質與氨基酸來源。素食或葷食，草食，肉食，

人類解剖構造及生理比較。

健康飲食的訣竅：細嚼慢嚥，好處多，食物原本都處於和諧狀態，天然完整的食物（蔬果），內在的天然平衡機制，很少導致新陳代謝和健康失衡。簡單完整的食物，避免長時間烹煮或過度加工過度，加工烹煮會讓食物失去平衡，就容易形成中醫所說的：『風，寒，暑，濕，燥，火』。理想的飲食比例與分開進食，以避免消化互相干擾，蛋白質 10-20%，脂肪 20-30%，-碳水化合物 50-60，進食時的七項建議：給自己足夠的時間，選用可以引起食慾的均衡飲食，以自在悠閒的心情享受食物，小口小口的慢慢吃，細嚼慢嚥，讓每一口都得到唾液的充分浸潤與發酵，仔細品味欣賞並感恩每一口食物，專心吃飯。

理想的飲食指南金字塔：適當的熱量並控制體重，每餐應以全穀類食物為主要碳水化合物來源，攝取大量天然的蔬菜與適量水果，每餐飲食應含有 50% 高纖維食物，適量攝取植物性脂肪，以豆類為蛋白質及鈣質來源，補充足夠的維生素，礦物質及微量元素，攝取適當比例的酸性(20%)與鹼性(80%)食物。

飲食金字塔：每日攝取食物類別：

全面有機耕作，消化系統是健康的關鍵。結腸帶動全身健康，便秘是健康問題的根源。

姿勢與健康：姿勢不良其實是現代人普遍的問題，例如長時間的在電腦前面頭部前傾數小時，因工作需要長時間彎腰，駝背，重心不平均的不良站姿，不符合人體工學的床墊等。常見不良姿勢：鴨式，大鼓手等。『盤腿』是一個有效的調整姿勢與身心的工具。

氧氣是最重要的生命力元素，腎臟需要足夠的水分幫助身體清潔。運動，睡眠。壓力導致自律神經系統失調，荷爾蒙系統失調，應知如何抗壓。輕鬆改變習慣，真正的靜坐，記得快樂。

鄭醫師引用美國前總統 Clinton 心臟病發作，Bypass 手術六年後，再開 Baloon Angioplasty，決定 Plant-Based Diet-沒肉，卵，乳製品，體重降至 185 Lb。李華林博士曾提過飲食對血管內皮細胞 (Endothelium) 健康很重要，假如不健康，粗糙，使白血球及血小板附著。地中海飲食國家心臟病死亡率是其他歐洲國氏的 1/3-1/4

，飲食含 Omega-3 脂肪酸。這種減肥法的主要方面包括比例高消費的橄欖油，豆類，未精製的穀物，水果，蔬菜和中度到高消費的魚，酪製品適度消費（主要是奶酪和酸奶），葡萄酒的消費量適中，和低肉類和肉類產品的消費。地中海飲食者發生心臟病，中風及其所引起的死亡率比低脂肪飲食者低。現今美國農業部所推薦的是 1/2 水果蔬菜，1/4 蛋白質，酪製品 1/4 穀物。礦物質也是重要的。

糖飲料引致糖尿病及體重過重。

聽眾近九十人參加，發問甚烈。謝謝林氏有機農場的陳真美送有機蘿蔔給主講者。會後大家聚餐甚歡。

註：部份資料摘自 Wikidedia，及「真原醫」，世紀的預防醫學。



自左起,主講者陳寬正醫師,鄭錦家醫師及主持人曾俊隆醫師

# 詐欺紀實

## 石通 (Stong)

「人之初，性本善，性相近，習相遠」，人成長後行為模式就隨其所受教育、家庭及社會環境影響至深，而顯現出來。有人誠實做人、就業、養家，有人則以詐欺(fraud)他人金錢財物為生。自古以來就有金光黨騙人錢財。近年來則有台灣人應用他們邪惡的聰明才智，借助通訊器材、電話、網路，設計、創造出各種巧奪天工的騙人計謀，巧言令色，巧取豪奪他人金錢、財物，而加以花揚光大這一行業。他們行騙的基地從設在台灣轉到大陸、征戰至菲律賓、韓國、越南、泰國、馬來西亞、柬埔寨，征服了東南亞，現已侵入美洲，揚名於世界。被遣返回台的跨國詐騙集團罪犯已超過千人，但這無本生意照樣有人做，前仆後繼，生生不息。這是台灣人的驕傲或悲哀呼？他們雖然大都是高中或高職畢業生，但他們的心思細密、勝過專業心理學家，也懂得做研究及開發(R&D)，比如從失敗的例子中，找出原因、改近、發展出新騙術。他們善於分析、利用人性恐懼、疑惑的本質及弱點，以及貪婪、愛財的心理，施展他們

的詐術，讓受害者失去分辨真假與是非的能力，乖乖地的獻出錢財，完成他們不勞而獲、一本萬利的賺錢之道。即使被抓到了，罪行也是輕微，出獄後能不再犯幾稀。而跟他們伙同犯案的車手，目前也很多中學的綴學生加入，同流合污，可以分到一杯羹。他們平日不用工作，祇要代車主提領、收取受害者繳出的金錢，就有一筆豐厚的酬勞，何樂不為。我們只能嘆教育失敗，世風日下，人心不古，導致人慾橫流。

一般詐騙犯罪集團常見犯罪手法包括手機簡訊詐財，刮刮樂詐財，信用貸款詐欺，冒知名機構之名義詐財，退稅或退費，企業徵才，假冒行政機關名義電話詐騙，信用卡遭盜刷之電話詐騙，網路詐騙案例，退還行動電話保證金，假郵件招領，中獎詐騙，以及虛構擄人詐騙等等。而被害人數及金額屢創新高。這些受害者中，且不乏受過高等教育人士，如教師、工程師或執法人員，比如退休司法官、警察。有的失掉一生積蓄，以淚洗面。但是也祇能怨自己粗心大意，相信騙辭，痛心

悔恨莫名。我在桃園的八十歲的表姐夫也是受害者之一。有一日他接到電話，說他在台北上班的愛女，落入對方的手中，必須盡快給錢，否則撕票。他的電話打不出去求証(他的電話當然會被鎖住)。臨時又沒有手機或其他電話可用，方寸大亂，心急之下只能去銀行匯錢，等到接通兒子電話，已來不及去終止銀行轉錢，而女兒也根本無事，好好在上班，只能怪自己應變無方而痛失20萬元。而我在台南的大哥，看到打來的電話號碼呈9字頭，就有警覺是來自大陸電話而拒接，而對方則不斷打電騷擾，終致兩人在電話上互相大罵。而我這個博土級的大笨魚，也不知不覺，糊裡糊塗的，差點被詐騙集團的放長線釣大魚的方式上鉤。且說三年前，我在家接到一通年輕小姐的電話，她的口音不是台灣腔。說他們是港商要來San Diego設大型電子、傢俱行，要先做survey, 問我對商品質量標準及價格要求是什麼。是重價格或重品質。我想這裏的中英文報紙也沒提起過有一大型華裔商要來這裏開市。不過這是好事，我答以商品

價格合理、品質也不錯的。兩個月後同樣的電話又來問同樣的問題，我想她大概不記得曾打過電話給我，我以同樣答案回覆她。也許他們的計謀成熟了，時機到了，要一網打盡，擴大收獲了。兩、三星期後這個女孩又來電話說他們是港商、住地廣場，已準備開市行動。說一個星期後要在某Cable頻道上開慶祝大會。她知道我的姓，問我的名字。我給她英文別名，Stong (石通)，她也給了我一個優惠的會員號碼K1580946，邀我參加、觀看她們的電視大會節目。我好奇 check internet, 確有他們的 website, 有說明他們的電視慶祝大會，及Cable頻道，以取信於人。而online, 香港確是有知名的置地廣場及地址，但不是住地廣場，一字之差，我是沒記錯的，但我一點都不介意，因為我沒有Cable，也不看電視，平常沒事，就看internet。一個星期後突然來了一個男聲的電話，說他是住地廣場公關人員，說他們的電視慶祝大會將有公開抽獎，而我的號碼得了第三大獎，可惜我沒有當場領取，因此特地通知我。獎金是港幣25萬，約等於美金8萬。我可以有兩種方法領取，一是他們直接電匯給我，但要我提供銀行帳號，一是去香港公司領取，也給

我地址，路名及番號，就跟前述的置地廣場一樣。當時我的初步反應是有點驚喜，很像28年前醫師告訴我，太太懷了雙胞胎時的感覺，我真的有那般幸運嗎？但是此後我的事業、生涯則是雞屎運連連。瞬間我想這有詐，他要我的銀行帳號，還問是單獨或共同的。共同的帳戶，錢當然較多。我當然不會給，給了，我的錢就飛掉了，而且我也沒有以石通為名的帳戶。但我試著說、你先Fax你們公司的Payment Authorization form給我，讓我填寫後再寄給你們，他說不便給。一個公司沒有公司行號的授權帳戶單，我就知這是騙局。我說那我去台灣時，再去香港領取好了，這是我的托辭，他則說deadline是一個多月後，我說會注意的。過後我online再查他們的Website已不見了。而他們的地址，只有香港人皆知的置地廣場，沒有所謂的住地廣場。他也沒有給我其room number，如何去找，更證明他們是詐騙集團。不到一個月，又來了一通男聲的電話，說他是住地廣場的財務經理。說我怎麼不去領錢，快要過期了，不如先給他們帳號，他會寄錢過來。他們顯然騙不到錢不死心。我也沒說破他們是詐騙集團。我只說這筆錢，原本不

屬於我的、我不想、也不該要的，就請他們把這筆錢代我捐獻給慈善機構吧。他好像喃喃自語似的說、怎會這樣？錯在那裏？故事並不到此為止，我想此後他們做了R & D (research and development), 一再改進他們的行騙方法，比如在告訴你中了某種抽獎後，先寄給你假支票讓你以為這是真中獎，信以為真，然後甜言蜜語要讓你心肝情願地掏出你的錢，於是有最近的新聞報導：假中獎真詐財犯罪集團騙海外華人近千萬，這包括在美華僑。看來這詐騙集團的版圖早已擴展到美洲來了。我原以為他們的基地台，是設在臨近的Tijuana不想他們已進一步用網路電話像skype或google talk之類，不需購買昂貴電訊儀器材，可以跨海作業，且可容易躲避此地警方偵察，經濟、實惠又有效用。他們的詐術已發展成一種藝術，Art of Fraud (詐欺藝術)，真是令人佩服。另外，今年一月我online從Microsoft Customer Service訂購window 8 DVD。過了兩星期沒送來，反而在一週內，連續來了三封用FedEx logo的email，說我order的Parcel在臨近的Fed Express站，上有tracking number及Print Receipt叫你印出後去FedExpress領取。我兩次去



Fed Express問，他們說這是假的email, 沒有這種tracking number，有詐不要開。後來我打電話去問代發行DVD的公司(不是Microsoft本身)，接線員有東方口音，我後來有收到Win 8 DVD。但是這兩個月我幾次接到印度口音電話，說我的電腦如有問題他可以幫忙解決，我不理。前幾天又來電話。請我不要掛斷,說我的 Window 8有問題，有Malicious virus，硬說我的Antivirus software, 及internet security protection沒作用，強要我到電腦前，他可以指示我解決，他也知我的住址及兒子的英文名，我說電腦有問題會請教別人，沒理他就掛斷了電話。昨天我又在我的Spam email中又看到假造FedEx logo的parcel email。我想就因為我online訂購Window 8 DVD而出現了一連串詐欺email及電話問題，我猜他們是有內應，要偷取個人資料，敲詐電話費或強索其他的金錢。其實我也收到不少要我提供帳戶，要給我酬勞，幫忙轉帳，或說他是非洲的王公貴族有油礦、金礦繼承權要我投資共同獲利的email。就有台灣的一個年青小開，上過這種當，損失不少錢。朋友們如接到此類電話或email務必小心應付。一千人中，只要有一個人受騙，他就吃喝不盡。

報載上千詐騙集團人員被各國遣返台灣，但他們經常另起爐灶再犯。現在詐騙案件層出不窮，詐騙手法推陳出新，您是否自認絕頂聰明，可以免疫呢？

PS:電話費詐騙(摘自網路)

**A：**當您的手機收到自稱是行動電話網路工程師，要您作系統檢查。此時他會要求你按下號碼如#90或90#，結束此通電話。一旦你按下#90或90#，對方即可進入你的SIM CARD，而使用你的CARD打電話，由你付費。

• 此種係歹徒利用電信業者與申請者拆帳方式獲取利益，或進入你的SIM CARD，而使用你的CARD打電話，由你付費。歹徒假藉各種名義進行詐騙高額話費。

**B：**歹徒傳送“找你好久都找不到，有空回個電話吧！如02-09\*\*\*\*\*”類似簡訊。當您撥通此一電話時，對方會以各種名義藉故拖延。0209開頭是高額計費電話，歹徒會故意在02與09間加“-”讓您誤認為台北的電話，而撥打上當(歹徒同樣是利用電信公司收取之電話費與申請者拆帳方式獲利)。

# 光與自由的聯想

鄭德昌

有人記載，「他說；讓光開始吧，於是就有了光。」  
光分出了黑暗與光明，隔開天和地；  
產生了生命和萬物，才能有你和我。

古代的光，生成在太陽的中心裡。  
太陽裡有了核融合，宇宙中才有了亮光；  
我們也才可以看到你和我，以及萬物

核融合的亮光，經過一百萬年傳到太陽表面；  
再經過八分二十秒才來到我們的地球；  
我們以及萬物，都蒙受百萬年前的恩惠。

我看著你，你看著我  
如何解決這百萬年間的恩恩怨怨  
在太陽光的籠罩之下

現代的光：即時的化學光，電磁光  
聰明智慧的人類，知道了用火  
點了油燈，使用了電燈  
讓你我瞬間看清了彼此，以及萬物  
讓我們不必依賴過去，安心迎向未來吧！  
自由思考，毫無拘束！

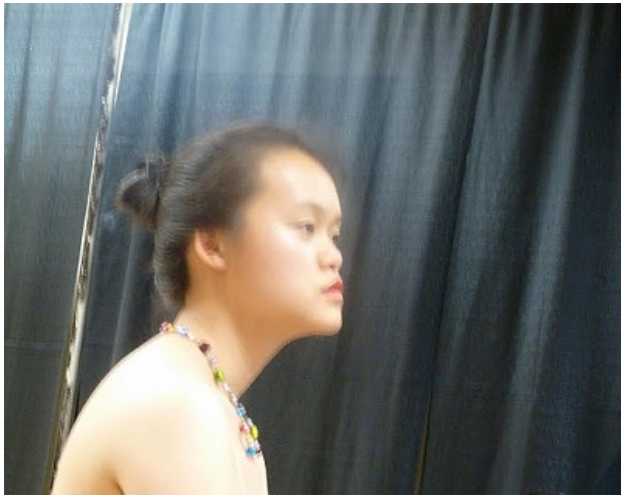
(2012.12.28)



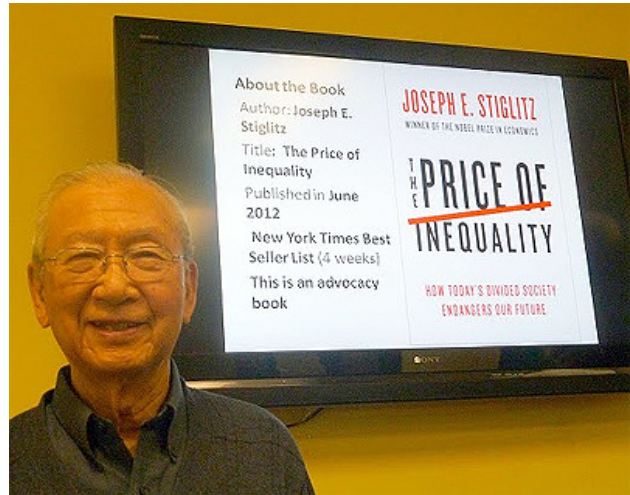
# 三月份相片集錦

詳見 [Taiwancenter.com](http://Taiwancenter.com)

## 曾俊隆



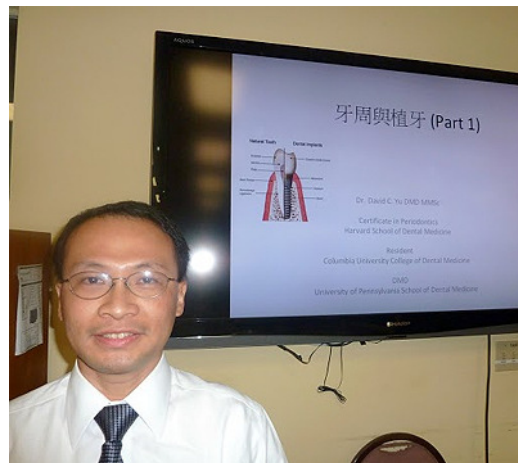
Musicians in the Making - Jennifer Hsu



貧富不均的代價 by 吳得民教授



Health lecturers 陳寬正醫師及鄭錦家醫師



牙周病與植牙的必知常識 by 佘君德 醫師



TACC 十六週年慶募款餐會及《福爾摩莎四重奏》



TAP-SD Geek Squad 2nd Generation GivingDay

# 台灣真美 (31) - 永和山水庫、三灣柑橘節、南庄老街、向天湖、東河吊橋 (08/12/2012)

Gigi 楊

我正在寫文章的此刻，又傳來在阿里山的公路上，遊覽車撞山壁翻覆意外的新聞。一輛搭載著司機、導遊以及14名來自新加坡、馬來西亞外籍旅客的中型巴士，疑似煞車失靈，撞山壁翻覆，導致車上16人受到輕重傷。老公勸我下兩天最好不要出遊，可是有時候氣象預報真的很不準，真的很難拿捏。看樣子我可能有一陣子不敢出遊了。說實在，我所坐過的公車、小型巴士、中型巴士及遊覽車除了司機以外，幾乎都沒有安全帶的設施，就是有也是壞掉了。人命關天，政府真的要把車輛、司機及路況管好，不然會重創台灣觀光旅遊的經濟，每次發生重大意外車禍事件，總會影響人們旅遊的意願。

此次出遊的第一個景點是「永和山水庫」，它位於苗栗縣頭份鎮三灣鄉永和村，為新竹、苗栗地區非常重要之民生及工業用水。永和山水庫和別的水庫不太一樣，沒有閘門，有一個很大凹陷的泄洪口，當水庫裡的水位高於泄洪口時，水就會流入泄洪口排出。當我走在水庫橋上的時候，看到和我們同車的遊友，不知是情人

還是夫妻，女的手中撐著雨傘，男的吹著口琴，一路走一路吹，真令人羨慕，他們真懂得生活啊！（奇景之一）接著我來到水庫上的一個半島，兩側看起來都是年齡很老的老榕樹，樹根很大很特別，榕樹下有石桌石椅，可供人休息，另外也規劃有一條健康步道。湖光山色，樹影倒映在湖水中，湖水寧靜，在這裡走走，心情平靜，真覺得人生再好，也不過如此而已！

我們下一個景點是要去參觀「三灣柑橘節」，車子開著開著，一路上看到的都是種植柳丁、橘子等。看到黃澄澄，果實累累的橘子掛在樹上，令人好不興奮！台灣幾乎每一個鄉鎮都有它的特色。我們終於來到苗栗縣三灣鄉的廟口，在廟前擺設有很多攤販，大多是賣柑橘類的產品。現場有控窯體驗拷蕃薯及蛋、做稻草人比賽，要參加這些活動都必須得事先預約。所有的活動當中我最喜歡的是，一些用梨子樹的樹枝編織而成，比賽得獎的手工藝品，如三合院農家、農夫牽牛耕種、完童樂園等，做得微妙微肖。地方也請來一個年青樂團，唱歌助興，可惜參加的人很

少，沒有辦法炒熱現場的氣氛，可能是因為三灣鄉地處偏僻及道路非常狹窄之故。上車的時候發現，大部分的遊友都有買一些柑橘類回家做伴手禮，拼經濟。

大約是中午吃飯時間，領隊給我們一個小時的時間，在「南庄老街」自由用餐。南庄老街是苗栗縣南庄鄉的著名景點，地處偏僻，是在山上的一個小鎮。我們想先到老街吃飯，再逛街。在找餐廳的時候，老公提醒我對街有一個布行，這家店最大的特色就是以客家花布做成和服，大人小孩都有，非常漂亮，心想吃完飯再買他個幾件，那曉得吃完飯就忘了這件事，最近真是有點健忘。最後我們終於找到一家有賣素食的餐廳，我們毫不考慮就進去這家「媳婦小吃店」，進到店裏準備叫餐的時候，抬頭一看，看到一張用紅紙寫的對聯「有錢真好，有媳婦更好」。原來這位老闆笑呵呵的只管收錢，三個東南亞來的媳婦，一個收碗、點菜，一個洗碗，一個炒菜，各司其職，忙進忙出的。（奇景之二）吃完飯我們來到永昌宮拜拜，然後參觀百年南庄老郵局、桂花巷等。桂花巷的巷

道非常小有如摸乳巷，賣著各式各樣美味的小吃和特產。很快的，一個小時的時間很快又過去了，又到了集合時間，我們上了車，準備往下一個景點前進。

從南庄老街到「向天湖」要開 20~30 分鐘的山路。一路上，下著雨，再加上霧氣濛濛，二姊有點擔心！說真的台灣司機開車的技術都很好，我有信心，一路上一直安慰二姊，其實這比起我們去其它的行程簡單多了。好不容易到了「向天湖」，領隊相約 3 點 20 分集合。我們一路拿著雨傘跟著領隊繞著湖走，可惜霧氣很大，什麼都看不見，卻看見同車的遊友，一個大男人居然把一隻小狗放在夾克裏只露出一個頭，我們直呼這隻狗好幸福啊！（奇景之三）。其實遊覽車是一個密閉的空間，是禁止帶寵物的。走了大約 30 分鐘，領隊讓我們自由活動。原來「向天湖」是個高山湖泊，有點像「明池」，但規模比較小。此時的向天湖霧氣瀰漫，雲霧縹緲，有如人間仙境。不過可惜看不清全景。接著我們朝著向天湖步道走，看見一間向天湖咖啡餐廳兼民宿，如果好天氣在那邊坐坐應該很愜意。「賽夏族民俗文物館」就在向天湖的旁邊，賽夏族文物館的一樓也是一間咖啡廳兼賣簡餐，正好在向天湖咖啡餐廳的對面，互相呼應著。賽夏族在這裡是最大的原住民

部落。我們看見原住民有擺一些攤位；有人擺一箱箱的蜜蜂巢，藉著示範蜜蜂生態，賣蜂蜜；有人在賣山豬肉；有人在賣野生的芭蕉，我們也買了一些回家。

「東河吊橋」位於苗栗縣南庄鄉東河村，在東河國小的對面，橋上裝飾著原住民的圖畫，有濃濃的原住民風味。東河吊橋是新建的，真的很美，很狹長，只夠供一人行走，走在吊橋上搖搖晃晃，但是一點都不害怕，因為欄杆很高。一座吊橋照理應該是連繫兩岸的聚落，可惜走到盡頭，再往上爬卻只看到兩戶原住民人家，可以說是觀光的作用大於交通的作用。往吊橋下面看，看到沿著東河溪沿岸正在興建步道，將來應是一個休閒健行的好地方！走完吊橋，我們沿著東河溪，繼續往後走不到 5 分鐘的路程，來到「瓦祿產業文化館」，以為可以參觀，了解當地原住民的文化，沒想到該館借給教會辦活動，沒有開放，我們借了洗手間，就打道回府了。

今天滿滿的行程，只花了 350 元，其中包括車資和保險，過了充實的一天。「休息是為走更長遠的路」，過幾天等天氣好轉再出門吧！（11/12/2012 於深坑）

【作者按】最近接到很多同鄉詢問參加那一家旅行社的問題，這種旅行社很多有鴻達旅遊、鳳凰谷、花中戀、全



信快樂、麻吉、台灣國強、蝶戀花、桐花、小飛俠、賓士、唐老鴨、香吉士、冠軍、阿肥、龍旺、小李優良旅遊、春天、雙喜、台灣走透透、阿堂、豪記、新春、航空母艦、統元.....等不計其數，行程請上網查詢或打「一日遊」即可，各家旅行社良莠不一，再者旅遊本身就有很大的風險，我無法特別推薦，尤其是台灣天氣變化難測，山路危險，請衡量自己的身體狀況，出遊要多加小心。

# 阿根廷風情（五）：

## 教宗方濟與布宜諾斯艾利斯

黃正源

教宗方濟（Francisco）是第 266 任天主教教宗，屬於耶穌會會員，本名伯格里奧（Jorge Mario Bergoglio）。於 1936 年 12 月 17 日出生在阿根廷首都布宜諾斯艾利斯的一個義大利移民家庭，父親（Mario）是鐵路工人、母親（Regina）是家庭主婦，能說流利的西班牙語、義大利語及德語，年青時因為感染而切除部份的肺葉。他在布宜諾斯艾利斯大學取得化學碩士學位，在 21 歲時決定成為神父。

伯格里奧選擇「方濟」為尊號，是為了紀念亞西西的方濟。天主教會有一項傳統就是教宗選用以前教宗的尊號為自己的尊號，若望保祿一世在 1978 年打破了這項傳統，將兩個前任教宗用過的尊號合併後用作自己的尊號。也許伯格里奧選用一個從未使用的教宗尊號，是要表明天主教會將走向變革的未來上。尤其是南美許多國家以天主教為主要信仰，而且多以 Francisco 作為教堂名稱，在秘魯首都利馬的 Francisco 大教堂至今仍然是旅客觀光的主要景點，而且、每天固定提供免費的膳食給當地的遊民或低收入的

貧窮家庭，在加州的聖地牙哥，可以在 San Diego Mission 看到 Francisco 的雕像的。

教宗方濟（Francisco）屬於耶穌會會員，第一位耶穌會會員的教宗，我們不妨多多認識一下耶穌會。

\*\*\*\*\*

耶穌會是一個對世界各國（包含中國、日本及台灣）有長遠影響的教派，1960 年在天主教中國主教團、聖言會及耶穌會合作之下，輔仁大學於台北新莊復校，成為全球十四所天主教大學之一。輔仁大學的法學院及管理學院為耶穌會轄區，此外耶穌會在輔大校區也設立了中華耶穌會神哲學院。在台灣除了輔仁大學之外，耶穌會在台灣開辦了新北市徐匯中學與新竹縣內思高工兩所學校。此外，著名的媒體機關光啟社、以及台北市公館的耕莘文教院也是耶穌會在台灣的分支機構。

耶穌會（Societas Iesu，簡寫為 SJ 或 SI）於 1534 年 8 月 15 為了因應當時基督新教的宗教改革與衝擊，天主教內產生了一股維新改革的思想，在巴黎成立耶穌會，他

的組織與會規於 1540 年由教宗保祿三世許可。會規格言「愈顯主榮」（Ad Majorem Dei Gloriam 縮寫為「AMDG」）。以內部改革教會為宗旨，希望以此獲得更靠近耶穌的地位，修會的成員必須對教會絕對服從。耶穌會的會士分為神父及終身修士，成員沒有專門的制服，一般在其名字後面加上 SJ 的字母。耶穌會的成員有四願（貞潔、神貧、聽命與效忠教宗），必須發誓生活貞潔、貧窮、對修會和教宗的命令絕對服從。培訓往往長達 15 年，學習各種語言、文學、哲學、神學、法學、醫學以及自然科學知識，申請加入耶穌會不但要有神學的畢業證書，而且還要有另一項課程的大學畢業文憑。

這個耶穌會靈修會發展很快，在許多國家都有活動。1759 年葡萄牙驅逐耶穌會，1762 年法國國會取締耶穌會，1767 年西班牙驅逐耶穌會，1772 年教宗克雷芒十四世取締耶穌會，至 1814 年教宗庇護七世才予以恢復。他們非常重視佈道和針對年輕人的工作，開辦學校和大學、協助祈禱、從事社會工作以及幫助難民。耶穌會培

養出的學生活躍於政界與知識份子階級，最著名的有笛卡兒的解析幾何數學及物理。

在中國最出名的就是明朝的利瑪竇，1583年耶穌會傳教士的利瑪竇來到廣東，在中國南方輾轉生活度過十八年後，1601年進入北京，利瑪竇以其精湛的數學和天文知識，以及對中國經典的通曉，在中國的知識份子中建立了良好的形象。這個模式也被其他許多相繼來華的耶穌會士採用。

1644年滿清入關，順治、康熙皇帝繼續重用西方傳教士。耶穌會有龍華民、鄧玉函、湯若望、南懷仁等人相繼服務於歷局和欽天監等政府機關；當時中國信徒有27萬人。17世紀後期，耶穌會傳教士是西方了解中國的最專業的人士。

1724年雍正皇帝開始在全國查禁天主教，迫害教徒和傳教士，但在北京宮廷裡仍留用一批耶穌會士，擔任御前學者和藝術家，有義大利籍畫家郎世寧和負責製作地圖的蔣友仁神父。從明末到清初，耶穌會總共有472位會士在中國服務了190年。

伯格里奧就任教宗前為布宜諾斯艾利斯總主教，2001年由已故教宗若望保祿二世冊封為樞機主教。2013年3月14日獲選為教宗，成為首位出身於美洲、南半球

與耶穌會的教宗，第一次在聖伯多祿大殿公開露面的時候，他自己說「主教團本來要找個教宗，卻從世界陸地最南端才找到」。這個世界陸地最南端自然是指阿根廷這個國家，可見他是一個滿有愛國情懷的阿根廷公民，我們去過阿根廷這個地方，也遊覽過布宜諾斯艾利斯的主教堂，我們對阿根廷熱情的居民與各個地方卻是滿懷念的，就利用這個機會把我們去的布宜諾斯艾利斯做最後一篇的介紹。

\*\*\*\*\*

布宜諾斯艾利斯阿根廷當地人稱為港都（portenos），我們預定在這裡停留三個晚上，有足夠的時間、參觀各處的人文自然景點，我們的班機是拉美航空（LAN）一月二十一日下午八點十分從洛杉磯出發、經過秘魯的利馬轉機後、下午三點十五分抵達布宜諾斯艾利斯。我們的回程則是二月四日上午八點四十五分，也是在秘魯的利馬轉機、下午六點二十五分返回洛杉磯。

因為有十五天的行程，我們選擇自己從聖地牙哥開車去洛杉磯機場，把車子停放在機場停車場，我們在網路上找到一家Global Parking、在機場附近Century Boulevard上、距離機場約二英哩，專車來回機場接

送，每天停車費用五元。

我們選擇這一家停車場，下午約一點左右從聖地牙哥出發，三點左右就到了停車場，這家停車場是青年住宿旅館（Hostels）的背包客、連鎖廉價旅館的一部份，我們在國外旅遊常常在青年旅館停留，即使沒有住宿、也會到這樣的旅館查詢旅遊資訊，所以，我們對這家停車場並不排斥，也滿適應這裡的品質與環境，我們把車子停放後、即往櫃台登記，並把鑰匙交給櫃台保管，大約只有十五分鐘時間，機場的接送專車把我們載往機場，我們不到四點半即在拉美（LAN）航空公司的櫃台、辦理登機報到手續。

從洛杉磯到布宜諾斯艾利斯需要十二個半小時的飛行時間，我們在拉美航空公司的貴賓室休息候機，近三個小時的等候時間、又是晚餐時間，休息室旅客不多，我們找了一個安靜的沙發坐下、即在休息室取用熱食晚餐，免費晚餐有中式及西式，我們選用中式晚餐，樣式有紅燒牛肉、番茄雞肉、炒飯、炒麵及什錦青菜，飲料有啤酒、洋酒及各種果汁，水果有西瓜、哈密瓜、草莓等，我們輕鬆地在這裡休息，一直聽到服務櫃台廣播後，我們才前去機門登機。

我們的班機準時起飛，

一個多小時後、在三萬五千英尺的高空飛航高度、才提供機上宵夜或晚餐，我們各自選用海鮮炒飯及牛肉炒飯，我則外加紅酒及啤酒，餐後的點心有冰淇淋及巧克力糕點，我們看了一部影片後、不知不覺昏昏入睡，一覺醒來已是早餐時間，機上早餐有起司炒蛋、香菇及果汁，在秘魯利馬轉機，停留一個多小時，我們在下午三點半如期降落到布宜諾斯艾利斯的國際機場。

進入阿根廷雖然可以不必事先簽證，不過、還是需要辦理落地簽證，簽證費每人一百四十美元，入境分成阿根廷公民、南美互惠國公民及非阿根廷公民，我們排在非阿根廷公民的隊伍，一時大意、也沒有特別在意，繳了簽證費、取了收據後，自己併隨在阿根廷公民的路線入境，我們沒有注意（也不知道）護照上還需要加蓋入境的戳記，我們護照只有繳費收據，這個簽證效期十年，以後、進出南美阿根廷及互惠國可以免繳簽證費用，行李經過入境檢驗後、我們就這樣矇矇眈眈地進入了布宜諾斯艾利斯。

後來，因為沒有阿根廷的入境日期戳記，我們十五天後差點無法離境。拉美航空公司拒絕或無法讓我們登機，我們必須再去機場移民局、辦理入境或認證手續，我們唯一證明就是簽證費的

收據水單，假使我們當時忘了索取簽證費收據或是收據遺失，我們就會被以非法入境的手續處理，盤查起來卻很麻煩，也許是運氣、也許是不幸中的大幸，經過一個多小時的折磨，我們找出簽證收據、才終於順利地取得出境許可，平安地辦理登機手續，返回美國。

我們進入機場大廳後，阿根廷的在地導遊拿著看板，我們指認以後、坐上他的座車順利、又興奮地抵達下榻的Duomi旅館，導遊五十多歲不會講英文，只負責接機服務，我們在旅館辦完入住手續後，下午五點半左右，這是南半球的夏天，白天還很漫長，我們即在旅館附近走走、認識一下周圍的環境，旅館附近有教堂、有超商、有公車站、有公園廣場，我們走了四十多分鐘才返回旅館休息，準備去體驗阿根廷著名的探戈秀。

我們行程的第一晚就是欣賞探戈表演和晚餐。

\*\*\*\*\*

去布宜諾斯艾利斯旅遊沒有去經驗一下阿根廷探戈舞，就沒有去過布宜諾斯艾利斯，探戈舞是阿根廷的國標舞，聯合國教科文組織列為世界文化遺產。阿根廷探戈由Carlos Gardel在1920年代發起、並推展到世界各地，讓世界瞭解到阿根廷探

戈的特色與優美，Carlos Gardel從法國移民至阿根廷的時候是一個年青的男孩，他的住處成為布宜諾斯艾利斯的文化古蹟，他的生活方式、起居房間都保持原貌，讓參觀者可以感受到他對探戈的熱愛。這個博物館每週三免費參觀。

阿根廷探戈的音樂、曲調或舞池的氣氛稱為milongas。布宜諾斯艾利斯每年出版三次阿根廷探戈的表演指南，由Caseronn Portenoo編輯（<http://www.caseronporteno.com>）。可以上網查詢、也可以在各地書店或展示攤自由取用。如果想要學學阿根廷探戈，布宜諾斯艾利斯有許多探戈俱樂部開設探戈舞蹈課程，有的免費教授，以團體教學為主，即使不懂得西班牙文，也可以順利、無障礙的學會幾招的。想要學學探戈的探戈愛好者在這裡有許多舞蹈班，以Centro Cultural Borges最熱門出名，在Tango Guest House的頂樓上，尤其是暑期班，常常都是很快地報名額滿的，這裡離美式購物中心（Galerias Pacifico）附近。如果要找私人家教，每小時四十至一百美元。這些資訊都可以在探戈指南中找到。只要學了或看了一下探戈，很容易就讓人著迷、難忘的。

我們的行程安排有阿根廷探戈的表演，我們的導遊



## SDTCA-26

七點半就到我們的旅館接送我們，南美的生活習慣跟我們差很大，十點以後吃晚餐，他們的日常生活多選擇夜間活動，他們的酒店或舞廳開放至晚上兩點、週末甚至到早晨五點，我們去的這家秀場叫做Café del Angelitos，一進門即是一般的西式牛排餐廳，大餐廳布簾後面則是另一個世界，一座立體音效的表演舞台及兩段式的梯階型座椅。我們選擇二樓、第一排的兩人情侶座，接近舞台、綜觀全場，我們座位的後面是長排座位，專門提供給團體旅客、或郵輪度假的團體旅客，樓下的座位大概也是保留給團體遊客用的。探戈表演秀十點開始，我們八點半入座、準備先享受牛排晚餐的，坐在我們座位後面、是一群來自美國中西部的遊客、搭郵輪的度假旅客，跟他們一面吃晚餐、一面聊天，四、五對夫婦談得非常投緣、熱絡，他們一直佩服我們的勇氣，不會西班牙語，羨慕我們居然可以自由行在這裡渡假、跟他們一樣在這裡吃牛排、看探戈秀。

觀賞探戈秀的旅客有二、三百人，他們很有效率、很有經驗地查驗身份、引導入座，次序井然、有條不紊。晚餐時間一到、數十個服務生穿著白色制服，整齊畫一地、從廚房走出來，旅客熱烈鼓掌，他們依序地

奉上沙拉及飲料，我們選擇瓶裝水，有Sin Gas或Con Gas兩種，一種喝了會打咯、一種不會如白水，我們選擇Sin Gas，喝白水跟喝紅白酒使用一樣的高級玻璃杯，不過，白開水免費，有的旅客不清楚，以為紅白酒也是免費的，吃完晚餐後服務生另外送上酒錢，才驚訝地發現每杯酒比牛排餐還貴。我們吃完沙拉後，服務生送來牛排、二磅重，加上馬菱薯及香料，我們大快朵飴、吃得津津有味，牛排餐後送來櫻桃冰淇淋。我們開始享用冰淇淋，表演場的舞台燈光慢慢打開、布簾緩緩拉起，旅客又是熱烈地掌聲。探戈秀一幕幕地登場，每個舞台劇都有一個故事主題、每個舞台劇都有一個特殊的探戈韻味與舞步，台上熱情演出，台下如醉如癡，有熟悉的音樂、也有不熟悉的音樂，不管怎樣，音樂讓人著迷、探戈舞讓人消魂，我們看完一場探戈秀，已經是凌晨近一點鐘了。

我們第一天就愛上了阿根廷、愛上了布宜諾斯艾利斯。

\*\*\*\*\*

布宜諾斯艾利斯1536年由西班牙人建立，有四、五百年的歷史，阿根廷主要的城市和文化中心。跟許多其它城市一樣，由走私販的天

堂發展成為繁忙的通商口岸，成為阿根廷的首都後、不斷地往外拓張，成為一千五百萬人的大都會，以藝術、文學、探戈和牛排而聞名。

阿根廷克服七零年代的軍事獨裁政權、1976年所謂的「骯髒戰爭」(Dirty War)、和2002年的貨幣崩潰，阿根廷度過了危機，布宜諾斯艾利斯老舊與現代並存，各個店家生意興隆，新朝精品店、畫廊和各種高檔餐廳(cafés)林立，有拉丁美洲的「巴黎」之稱，讓所有的遊客有一種(易愛難忘)的感覺。而阿根廷的匹索(peso)比起美元仍然相對的弱勢、比許多其他國際城市更值得去旅遊的。

布宜諾斯艾利斯的官方觀光旅遊網站提供許多旅遊資訊及下載地圖、旅遊路線，有十八種自由行的建議路線可以選擇，遊客可以配合自己的時間、很深入地暢遊城市各地、並瞭解阿根廷的人文及城市的歷史。布宜諾斯艾利斯的主要市區有Barracas、La Boca、Corrientes、Nueva Pompeya和Palermo Hollywood。這個網站也以幾個著名的歷史人物的生平事績介紹他們的生活，這些人物包括Eva Perón(Evita)、Jorge Luis Borges和探戈的Carlos Gardel，當然，教宗方濟的生活事蹟、歷程則是目前阿根廷首都最熱絡

的旅遊選擇。

這裡的藝術博物館（Museo Nacional de Bellas Artes）門票免費，永久保存及展示阿根廷和南美藝術家的作品，有Gauguin、Klee、Kandinsky和梵谷等名畫。拉丁美洲的藝術博物館（Museo de Arte Latinoamericano de Buenos Aires），簡稱MALBA，每星期三免費參觀。有二十世紀到現在的200多件拉丁美洲藝術作品，包括繪畫，雕塑、圖畫和相片從20世紀到今天，拉丁美洲的藝術家有Kahlo、Rivera、Clark和Torres-García等人。

布宜諾斯艾利斯雖然是一個國際化的都市，居民生活或餐廳超市都是以西班牙語為主要的語言，許多市區觀光巴士以西班牙為導遊語言，如果不懂西班牙語而搭上團體旅遊巴士，仍然是非常的困難吃力的。不過，一些當地英語及西語雙語流暢的阿根廷青年，他們多半來美國留學過，懂得美式幽默及風格，自己在布宜諾斯艾利斯提供免費的導遊服務，每天上午十一時及下午五時各兩次的伴遊介紹，我們選擇這樣的免費市區導遊，所有參加的遊客一樣分別從網路、互相通告、知道訊息，每次有二十多人參加，從各地前來的遊客自動地在指定的時間、指定的地點會合，這是一個兩個半小時的導遊觀光。

集合地點在國會廣場（Plaza del Congreso）、Rivadavia街及Rodriguez Pena街的交口，正好在我們下榻的旅館附近，布宜諾斯艾利斯雖然地大人多、公車地鐵系統很方便，不過對於西班牙語不通的遊客，徒步漫遊仍然是一個健身又輕鬆的方式，而布宜諾斯艾利斯的人行徒步區貫穿市中心及商業區，即使不是行人徒步區的相連街道，人行道也是寬廣便利，在步道上觀賞購物餐飲小酌反而相對地容易的。我們在導遊的解說下沿著Avenida de Mayo，經過五月廣場（Plaza de Mayo），到calle Florida佛羅里達步行購物街道，穿過行人專區（Lavalle）後到共和廣場（Plaza de la Republica）和方尖碑（the Obelisk）。

我們在Avenida de Mayo，看到了幾家知名的牛排館及餐飲店，有La Estancia，La Fabada Asturiana及電影院（Teatro Liceo）。這裡也有許多義大利或西班牙移民居住的歐式建築物，這條街有許多公車巴士及地鐵站，是一個很悠閒的漫步街道。

五月廣場（Plaza de Mayo）是布宜諾斯艾利斯最老舊的廣場。即使這裡是休閒和放鬆的一個好的地方，每個星期四3:30和下午4點之間，參觀五月廣場也是相當讓人感傷的。一群稱做五

月廣場的母親們莊嚴地默默地抗議示威，懷念紀念她們在過去30年來因為阿根廷軍事戰爭而犧牲或失蹤的兒子和女兒（los desaparecidos），三十多年來母親們日漸凋零，她們的抗爭仍然繼續著。廣場設置有Piramidee de Mayo（5月金字塔），這個金字塔紀念碑是1811年修造，九公尺高的方尖碑，標記著阿根廷反對西班牙殖民地統治的獨立革命第一週年紀念。

Casa Rosada是1952年Eva Perón的住處Rosada（桃紅色議院）和著名陽臺，她在勞動節做她的著名演說，在電影裡面打動阿根廷全國人的演講的所在地，周圍有由政府辦公大廈圍繞著。辦公大樓前和廣場連結的街道旁停放著許多鐵籬笆拒馬，準備隨時阻隔臨時集會抗爭的民眾，可見阿根廷已經是很自由化的民主國家，從這裡走過去即是四面環繞的三角點（Tribunales），有主教堂（Catedral）有銀行有辦公大樓，車輛行人穿梭不息，

Avenida 9 de Julio是世界上最寬廣的大道，二十一線道，外加四條行人步道。以阿根廷獨立日（1816年7月9日）命名。大道本身就是一條觀光路道。大道離主要河道（Rio de la Plata）約一公里，從Retiro區到Constitución車站。南北向各七條車道和由二條車道平行的中間街

道。大道北連接Jorge Newbery機場和泛美高速公路;南端連接Arturo Illia高速公路和25 de Mayo收費高速公路往布宜諾斯艾利斯西側的Ezeiza國際機場和快速公路往1號高速公路到La Plata和2號高速公路往Mar del Plata。

Avenida Corrientes是一條忙碌又擁擠的人行大道，布宜諾斯艾利斯的象徵，也是精華所在地，各式各樣的餐飲店cafés、劇院、比薩店、街頭藝人表演和書店，全部都在這一條步道上，也是扒竊小偷生財的大本營，每天一直熱烈到半夜，週末更是狂歡派對的天堂。這條街道跟Santa Fe街，Córdoba街和San Juan街一樣是以阿根廷的省名做街道名稱。這條街長六十九個街段，從東側Eduardo Madero街開始至西北側的Federico Lacroze街，市區巴士及地鐵沿著這條街行駛。

佛羅里達街(Calle Florida)是一條典雅的購物街道。1971年以來就做為一條步行街道，有些路段自1913年來即為行人專用。介於Estacion Perú街和Avenida de Mayo之間，五月廣場的北向交叉點;Perú街過了Rivadavia街口即變成佛羅里達街。往北一公里即為Plaza San Martin，這條街轉往Lavalley街就是電影院及歌劇院的主要區。佛羅里達是布宜諾斯艾利斯的觀光勝地。川流不息

的人潮奔忙的顧客、商店參雜著上下班的白領員工。遊客可以在這裡放鬆心情欣賞街頭表演的藝人，包括探戈歌手和舞蹈家，活體雕像和行動喜劇。零售店、購物拱廊和餐館應有盡有，尤其對外國觀光客或出差者特別有吸引力。

Manzana de las Luces即是1822年一張地方報紙稱為光明區(Block of Lights)後一直沿用至今，此區有顯要的文化、宗教、教育大樓和機關，也是這個城市最老舊的建築物及教堂的所在地，Iglesia de San Ignacio教堂，1722年完成建立。做為天主教耶穌會的教會，教會地下仍有18世紀所挖掘的地道做為走私販或保護教友保衛城市的使用地，並與附近的市場相連結。

1908年成立的科隆劇院(Teatro Colon)，是一座世界上音響效果最好的劇院，每年的音樂劇舞台劇吸引了世界各地的音樂家或歌劇團來此演唱或表演，Callas、Carreras、Stravinsky、Copland和Bernstein都在這裡表演過。我們在網路上想購票欣賞，因為演出的時段跟我們在布宜諾斯艾利斯的行程無法配合，卻也替我們找到了藉口省卻一筆昂貴的門票費用。

這裡有一座方尖碑(El Obelisco)1936年建造的，紀念布宜諾斯艾利斯成立四百

週年，是一個城市的地標也是市民集會、政治示威和慶祝勝利、體育球隊或文化活動的地方，塔高220英尺，地基鐵絲網保護著，以避免被惡意破壞。

另一個路線集合地點在馬丁廣場(Plaza San Martin)，Santa Fe街及Malpu街的交口，比較著名的觀光景點以高級住宅區及高級公墓及大教堂為主。

Avenida Alvear是Recoleta區一個新穎的高級通路。全長七個街段，從Plazoleta Carlos Pellegrini街至Alvear廣場為止。這裡是布宜諾斯艾利斯的高級住宅區，以高級女時裝專賣而出名，而且宮殿式的建築物充滿法國風味，阿根廷立法機關通過法案指定作為一個歷史的保護區。美國NBC旅遊報導，把它列為世界上五條最特殊卓越的大道之一。

Cementerio de la Recoleta:這是布宜諾斯艾利斯最古老和最典雅的公墓，佔地15英畝，許多美麗莊嚴精心製作的大理石陵墓、有阿根廷前總統的遺骸、諾貝爾獎文學獎得主及年青早逝Eva Perón的陵墓都在這裡。由於她是平民出身青春貌美卻紅顏早逝的第一夫人，她深植民心接近群眾，她的大體被永久保存她的公墓是最受探訪憑吊的地方。

## FINANCIAL CORNER

### IRA SEASON

As IRA season is upon us again, I thought the following information might be of interest to some of the readers:

**IRA & Roth IRA:** Individuals who are eligible may contribute up to \$5,000 to IRAs for taxation year 2012. For 2013, this amount increases to \$5,500. Additionally, individuals aged 50 and older may make an additional catch-up contribution of \$1,000 for 2012 and 2013.

**ROTH Conversion:** The Roth conversion rules, taking effect in 2010, do away with the restrictions that prevent many people from converting a traditional IRA to a Roth IRA. The rules and process of Roth conversion can get rather complicated, especially if you have both deductible and non-deductible traditional IRAs. Please consult with your tax advisor to see if a Roth conversion is right for you.

**SEP IRA:** For 2012, employers may be able to contribute up to the lesser of \$50,000 or 25% of compensation to SEP IRAs. The \$50,000 increases to \$51,000 for year 2013.

---

If you are making plans for 2013, here is some additional information for those who are eligible to keep in mind:

**SIMPLE IRA:** Plan participants may elect to defer as much as \$12,000 in 2013. Participants aged 50 and older may defer an additional \$2,500 in 2013 for a total of \$14,500.

**401(k):** Plan participants may defer up to \$17,500 in 2013. Participants aged 50 and older may make an additional catch-up deferral of \$5,500 in 2013 for a total of \$23,000.

**By Lily M. Hazelton, CLU, ChFC, CFP®**

**吳美華 – March 18, 2013**

The information contained herein is not intended as a substitute for direct financial or legal advice. Securities America, Inc. does not provide tax advice. Please contact a tax or financial professional for further information.

Lily Hazelton, Registered Representative – CA Insurance License #0B13629

Securities offered through Securities America, Inc., a Registered Broker/Dealer, Member FINRA/SIPC

Advisory services offered through Securities America Advisors, Inc., an SEC Registered Investment Advisory Firm