

鄉訊

SAN DIEGO TAIWANESE CULTURAL ASSOCIATION



2019  
January  
一月份



台灣中心歐春美主任（右三）頒發感謝狀給每年都在生活座談會上為大家解釋新稅法的（由右至左）于洪芬華、陳麗莉、張裕華、盧以樂四位會計師及生活座談會負責人劉武鴻。

## 聖地牙哥台灣同鄉會 2019 年 1 月理事會公告

1. 同鄉會為了慶祝 2019 年的農曆新年，擬定於 2 月 2 日星期六中午十二時開始，在台灣中心舉行慶祝年會，目前已經開始賣票。預購票價一張 \$10，包括一個精美可口的便當，一張摸彩券及一瓶水，水果。今年只有買門票者可以參加抽獎活動，不另外賣摸彩卷。

請鄉親們盡早向同鄉會理事或台灣中心 front desk 購票（電話 858-560-8884）以便統計人數訂購便當。一月三十日以後買票，則一張 \$12。我們門票只賣三百張，賣完為止。

十二點開始領取便當，一點節目開始。除了例行的新舊理事交接儀式和精彩的娛樂節目外，還有高潮迭起的摸彩。大獎小獎非常豐富，懇請鄉親們踴躍參加這個充滿喜悅，令人歡欣鼓舞的新春年會。

尋以往慣例，豐富的摸彩獎品要靠同鄉會及理事們提供，還有廣告商，機關行號，以及鄉親們捐贈。如果您有心想贈送禮物給同鄉摸彩用，也請您將禮物包裝好後，送到台灣中心轉交給同鄉會。在此我們誠心希望您能慷慨捐贈，我們將會感激不盡。也希望鄉親們把這個日子騰出來，大家一起再歡聚，迎接新的一年。有您的參與，農曆年會才能更熱鬧美滿。
2. 聖地牙哥台灣同鄉會 2019 年的會費繳款通知單及新任理事選票，會在本月初寄出。親自在台灣中心領取鄉訊的同鄉，請留意在您的本月份（1 月）鄉訊內將夾有此封信（不另行郵寄）。希望同鄉們收到信後馬上抽空寫一張 \$30 的年費支票及圈選的新理事選票，一起送回台灣中心，或用回郵信封寄回台灣中心同鄉會收。再次謝謝大家的合作和支持。
3. 適逢新年，我們理事團隊在此誠祝大家有一個平安快樂健康如意的 2019 年！

台灣同鄉互助會：

- 第一區：聯絡人 - 孫淑玲 ( )、洪燦堂 ( )  
包括 Mission Valley, La Mesa, El Cajon, Lemon Grove, National City, Chula Vista, Bonita, Santee
- 第二區：聯絡人 - 許麗菊 ( )、林美佳 ( )  
包括 Poway, Rancho Bernardo, Escondido
- 第三區：聯絡人 - 黃彩鳳 ( )、賴淑卿 ( )  
包括 Encinitas, Rancho Santa Fe, Solana Beach, Del Mar, Carmel Valley
- 第四區：聯絡人 - 謝節惠 ( )、陳淑慎 ( )  
包括 La Jolla, University City, Pacific Beach, Clairemont, Mission Hills, Kearny Mesa, Linda Vista, Old Town
- 第五區：聯絡人 - 吳美華 ( )、歐春美 ( )  
包括 Carlsbad, Oceanside, Vista, San Marcos
- 第六區：聯絡人 - 莊輝美 ( )、石正平 ( )  
包括 Sorrento Valley, Mira Mesa, Scripps Ranch, Rancho Penasquitos

### 購物兼樂捐

幾年來 Amazon 一直用 Amazon Smile 計劃來協助顧客捐款給自己指定的非營利機構，請大家善用這個計劃資助台灣中心。方法很簡單，由 [smile.amazon.com](http://smile.amazon.com) (不由 [amazon.com](http://amazon.com)) 進去買，第一次先在你的帳戶裡指定捐獻對象是 “Taiwanese American Foundation of San Diego”，然後再開始購買，台灣中心就可以得到你購物金額 0.5% 的捐款。請大家踴躍參與，謝謝幫忙，順祝平安愉快！

## 活動通知

- 1/05/2019 (六) 9:00AM 《健行俱樂部》地點：Black Mountain 集合：Parking lot  
聯絡人：李元溢 860-904-3844
- 1/05/2019 (六) 1:00PM 《車毯子送愛心》為癌症病童縫製溫暖的毯子，歡迎各位鄉親多多參與。[\*活動日期可能變動，請至 [www.taiwancenter.com](http://www.taiwancenter.com) 查閱\*]
- 1/05/2019 (六) 12:30PM 《電腦俱樂部》講題：iOS12 (II) 講員：石正平
- 1/06/2019 (日) 4:00PM 《投資座談會》主題：Roundtable Meeting to Brain Storm the 2019 Investment Strategy 講員：安崧豪(Song H. An)
- 1/12/2019 (六) 2:00PM 《生活座談會》主題：銀髮族規劃 (II) 主持：劉武鴻 講員：Kindra French：Aging in Place (在宅養老)、Zoey Zhang：老年人的心理健康、Chapman Chan (陳卓文)：應對經濟壓力。贊助：黃正源、孫淑玲夫婦
- 1/19/2019 (六) 9:00AM 《健行俱樂部》Cancelled
- 1/23/2019 (三) 12:30PM 《珊瑚礁大使來訪》
- 1/26/2019 (六) 2:00PM 《認識科技講座》主題：半導體在光電的應用：LED、雷射、太陽能 主持：陳正茂 教授 講員：杜武青 教授
- 2/02/2019 (六) 9:00AM 《健行俱樂部》Cancelled
- 2/03/2019 (日) 4:00PM 《投資座談會》主題：Roundtable Meeting 講員：Winston Lue (呂錦文)負責人：安崧豪(Song H. An)
- 2/09/2019 (六) 1:00PM 《車毯子送愛心》為癌症病童縫製溫暖的毯子，歡迎各位鄉親多多參與。[\*活動日期可能變動，請至 [www.taiwancenter.com](http://www.taiwancenter.com) 查閱\*]
- 3/02/2019 (六) 1:00 PM 《台美基金會台灣中心 22 週年會暨幕款餐會》

## 編輯室報告

- 下期 (2 月份) 鄉訊將於 1/26/2019 (六) 編排，截稿日期是 1/22/2019 (二)，敬請如期踴躍賜稿，來稿請用 Word 文檔。

# 台灣的幾件事！

## 楊禮朱 (Judy)

十一月台灣綠地變藍天，政黨輪替本是很正常，且選前早就十之八九知道結果（台灣民調是非常準確），但有些人卻將此次的失敗一部份歸於獨派及台派的不務實，令人錯愕。但我倒是想將名嘴余莓莓，對教育部長葉俊榮在重要關鍵放行管仲閔當台大校長電視上的話摘錄一部份。她說；

「那是台灣人民共同的心血、共同的情，那裡面有我們多少年的青春，妳（蔡英文）為什麼要這樣對我們？你為什麼？」說到此處，余莓莓忍不住哽咽落淚「我不知道妳有什麼歷史使命，可是我知道那個價值一點一滴在流失、理念一點一滴在背叛，對民進黨感情越深，對台灣主體性感情越深的人越受不了。」看到這電視上的她掉淚，我也跟著掉淚。我們的青春不就跟小鳥一樣不回來？為了台灣？

但另二件事值得欣

慰，同鄉前中央研究院院長翁啓惠終於一審沒罪（檢調不會再上訴了吧）。在他也被彈劾時，我很著急找了時代力量邱顯智律師和教公訴法的胡博硯副教授拜訪關心他，當然翁院長是信心十足，今天報上終於看到他的笑容了，也替他高興還他清白。

再者對於長期旅居海外卻能享受健保，無需付費用一案。自己大力跟媒體人士推論登文，再間接由立委推動修法，結果雖不是完美，但總算有改善，平白享受台灣人的納稅錢，終究是一件不公不義的法案，Shu, 我辦到了。

PS：小小的我，承蒙前輩們推薦，將接手SD台美商會，當然現在我們的目標將以商業行為主，沒有經濟實力，確實各方面也不能有所作為，歡迎同鄉一起參與實體經濟作為，加入此會。任何加入問題，請跟張裕華會計

師還有華美銀行的黃永潔聯絡。

至於我個人 email:  
judylyang@gmail.com  
Or line ID: 995jj

我們預計二月初第一次開會。



2018年12月18日 Scripps Mercy Hospital 的 medical grand rounds，主題是 B 型肝炎的篩檢診斷及治療方法。講員 Dr. Catherine T. Frenette 是肝膽腸胃專科醫師，也是 Scripps Healthcare 肝臟移植部主任。演講中她提到咖啡可護肝，無巧不成書，咖啡和 coffee table books 是我今年的聖誕節禮物。(coffee table books 是放在客廳咖啡桌上，讓客人翻翻，比較淺的娛樂性書)。

根據世界衛生組織的統計，肝細胞癌(HCC-Hepatocellular Carcinoma)是全球第二大癌症死因。肝病以「病毒性肝炎」最常見，80%-90%的肝患者是 B 型及 C 型肝炎帶原者，

台灣國內肝癌病患中約有 60% 為 B 肝帶原者，肝病可說是台灣的「國病」。肝病患者常出現「肝炎-肝硬化-肝癌」三部曲，平均每年 5% 肝硬化患者會產生肝癌。台灣肝臟研究學會最近的調查，171 萬 B 型肝炎帶原者，其中 40% (約 68 萬) 的患者需進行治療。

有人不知自己為帶原者，不能有所警覺及早治

## 喝杯咖啡吧！ 許瑞蘭

療。

PubMed, Web of Science, MEDLINE, Cochrane 和 Embase 研究發表的文章，證實了咖啡和肝細胞癌之關係。

咖啡可預防肝硬化的發展。研究證明增加咖啡的攝入量，可以減少肝硬化和肝癌的死亡風險。每天多喝一杯含 Caffeine 的咖啡，可使患肝細胞癌的風險降低 20%，多喝兩杯減少 35%，消耗的咖啡越多，保護就越大。然而咖啡過量也有壞處，會讓心跳加快血壓升高。

咖啡因(Caffeine)是刺激中樞神經興奮劑，小劑量的 Caffeine 用來治療早產嬰兒的睡眠中止症，咖啡因是許多處方藥和非處方頭痛藥的常見成分。

咖啡可提神醒腦，使心臟的動脈擴張，增加血液流量，緩解頭痛，利尿，降低罹患阿茲海默症，老人痴呆，抑鬱症，帕金森病，糖尿病 (Type II) 的風險，提升新陳代謝率，增加脂肪燃燒(減肥?)。

2017年4月 Pakistan Journal Medical Science 中的一篇研究報告提到 B 型肝炎



患者的骨密度值 (Bone Mineral Density) 較同性別、同年齡的健康人群對照組低，骨密度值低增加骨折風險。

FDA (糧食與藥物管理局) 建議孕婦避免吃喝含咖啡因的食物和藥物，因多量 caffeine 可能會增添「新生兒出生體重下降，早產和流產」的風險。

孕婦，哺乳期婦女，失眠，高血壓，骨質疏鬆者，胃食管逆流疾病患者均不適合喝咖啡。咖啡中有單寧酸，會妨礙鈣質跟鐵質的吸收，影響骨骼健康。

喝咖啡的時候，盡量不要同時吃維他命。

“咖啡”一詞源自阿拉伯語“quwwa / kaffa”意思是“power, energy”。咖啡是美妙的天然藥物，小女子是藥師(International official licensed drug dealer)。雖無檳榔西施的婀娜妖嬌，但退休後想改行賣咖啡，享受愜意情調生活，喝咖啡結良緣(拜咖啡之賜，喜獲女婿)，到那個時候，敬請蒞臨賜教，在此先說聲謝了。

# 東管處導覽解說志工實習報告－三仙台

吳昭芳 2018-12-26

我在2018年9月至12月總共在三仙台跟隨資深志工實習帶隊1次和獨自實習5次。收穫很多也對三仙台產生極大的好感。

三仙台風景美麗且獨特、地形地質特殊且多樣、植物生態豐富且隨四季變化、步道平整且長度適中、有各種型態的海灘景色、亭臺設置處所和大小及數量都相當理想，是個觀光旅遊時安排半日遊的理想景點，但是如果留跨中午時段就必須事先安排午餐。三仙台島由於地理位置特殊，台灣寶島每天的第一道曙光總先灑落在三仙台，每年元旦有來自各地的民眾聚集在此迎接台灣本島第一道曙光並許下心願。

三仙台最著名的地標莫過於八拱橋。在八拱橋建成之前，從海岸往來三仙台都必須涉水。而因為羊會爬山卻不喜歡涉水，使得三仙台很適合放養羊群。阿美族原住民就把這地方叫做Pisirian（比西里岸），意思是「養羊的地方」。島上有三座巨大的岩峰，相傳八仙中的呂洞賓、李鐵拐、何仙姑等三位曾經到訪，因而得

名。

從遊客中心走到最遠端的燈塔，全程來回約需2小時，但是走完全程的遊客並不多，而且越往遠處遊客越少。按照到訪人數的多寡大約可以分成四區：一、賣店至八拱橋頭。二、八拱橋。三、八拱橋遠端橋頭至步道盡頭。四、步道盡頭至燈塔。

如果有從休息區或遊客中心開始帶起而願意走全程的遊客，應該在出發前再次提醒他們全程來回需要兩小時，也一定要請他們準備飲用水，否則過橋之後的路程會很辛苦，這兩點提醒在夏天特別重要。

第一區：賣店至八拱橋頭。這一區的訪客最多。從賣店下來通過一段寬廣的步道和台階，旁邊有白水木、台東漆、月桃、文殊蘭、林投、等等，下去之後就可以在右前方看到八拱橋的全景，多數遊客會在這裡拍照。之後，有些遊客會往左邊的觀海亭走去，停留一陣或拍完照之後，多半會回頭往右邊的礫石灘走過去，體會一下現代人難得的經驗，也就是腳踩過鋪著圓滾

滾石頭的海灘的奇妙感覺。也有些人選擇走步道，順道拜訪一下路邊的觀海亭，這亭子離海非常近，很適合坐下來聽聽浪濤的拍擊聲，很有療癒效果。亭子這一帶在颱風天會有瘋狗浪打上來，要特別留意氣象，並適時向遊客中心的職員報告。

左右兩條路都會來到八拱橋的橋頭會合。由於拱橋看起來很高，自己覺得體力不好的人就會放棄上橋，然後會繞到橋下戲水或往回沿著海邊走。從礫石灘來的可能會從步道回去，從步道來的可能會從礫石灘回去，看不同的景色和體會不同的氛圍。

在這一區流連的遊客主要都是在體會灘岸、拱橋、和海灣的風景和拍照，遊客多半都不希望旁人來打擾，但是偶而會有要求幫忙拍照的。雖然這一區是解說火山噴發形成安山岩、凝灰岩、和集塊岩的最佳場所。但是除非是從休息區或遊客中心一路帶過來的遊客，臨時要在這裡做解說是很不容易找到聽眾的，雖然這裡是遊客最多的地點。有些遊客也會往比西里岸部落的方向

漫步走沙灘，體會不同的風情。

第二區：八拱橋。上了拱橋可以邊走邊進行以下的解說：

- 1、提到橋拱數目有八個，呼應八仙過海的故事。
- 2、走到第一拱的最高點時可以提一下說橋頭到橋拱起點有 30 階，上到拱頂有 15 階。我們已經爬到四樓的高度了，這會讓遊客很有成就感，也不再覺得累，後續的解說會比較注意聽。
- 3、當初建造成拱型是為了保護三仙台島上的生態而設計成連續八個拱橋，讓車輛過不去也能嚇阻部分人走過去的意願，這在建造這橋的年代（1987 年）是個很先進的環境生態保護觀念。
- 4、在第四、第五、第六拱的最高處雖然海風很大卻是在橋上欣賞風景和拍照的最佳地點，可以稍作停留讓遊客喘口氣，並指出往前可以看到三個岩峰，往右後可以看到連續到成功的美麗礁石灘和沙灘，往左後近處可以看到礁石灘，遠處可以看到往比西里岸部落的美麗海灣和沙灘，往後可以看到拱橋的前段和礫石灘以及遠處的海岸山脈，往下可以看到海浪衝擊橋下的礁石和兩邊海浪都是往橋下湧去而在橋下對撞的奇景。這個奇景如果

沒有人指出，一般人都不會注意到，但是一經指出，所有人都會很驚奇且忍不住仔細多看幾眼，因而留下深刻的印象。

第三區：八拱橋遠端橋頭至步道盡頭。這一區都是在步道上行走也是介紹島上植物的路段，步道分兩段，中間有一個可以休息的涼亭。兩段路上都可以看到草海桐、月桃、林投、台灣海藻，在春天也可以看到台灣百合，其他季節百合會在草坪下面的泥土中休養，請遊客四、五月花季的時候再來看。有時候可以看到鳥類在樹梢飛過。由於這一區的步道除了中途的涼亭之外幾乎完全沒有遮蔭，夏天走起來會很熱，這時如果沒有帶飲用水就會很辛苦了。

過了涼亭之後，步道分兩邊繞過第一個岩峰，左邊的步道比較短，靠岩峰的山坡上春天會有野百合，其餘的植物大都跟前一段路看到的類似。應該建議遊客走右邊的步道。一出涼亭，右邊就有一棵相當大的台灣海藻可以做近距離的觀察樹幹和樹葉，季節對的話還可以看到花或果實。左邊有一大叢月桃，再走幾步，左邊可以用手觸摸岩峰基部的火山集塊岩，體會一下雖然集塊岩看

起來鬆鬆的，結構卻比水泥還結實，裹嵌在裡面的安山石根本拔不出來。同時也體會到整個岩峰原本就是一大塊火山集塊岩，岩石上也散布著大大小小的海蝕凹壁。再走十幾公尺，可以往第二個岩峰右面斜坡接近最高點的地方看到小小的紅色物體，那就是目的地：燈塔，讓遊客對此行目標有點概念，早點決定是否要攻頂。再往前二十幾公尺就會跟從左邊繞過來的步道銜接。此後沿著步道往第二岩峰前進就會走到步道盡頭。

第四區：步道盡頭至燈塔。從步道盡頭往左的路已損壞，目前只能往右走，右轉離開步道可銜接二十幾公尺長、通往海邊的窄步道，步道起點兩邊剛好各有一個大石，一個是珊瑚礁、一個是火山集塊岩，可以讓遊客很容易的對照做出區分，獲得一個小小的成就感。走上銜接著窄步道盡頭的平地，迎面的石壁上有一條斜往左上的斷層裂縫，裂縫右邊往下連著一個窄三角形的海蝕洞，如果在洞前蹲下來透過洞孔往海裡看去，可以看到一個很生動迷人的小小海景。之後往左前行跨過一塊像矮牆的岩石，順著依稀可以辨認的原有便道，穿過一個沙灘再攀上一塊平



坦的岩石，約十來公尺處就可以發現幾條斷層線和交錯的共軛線。沿著左邊舊便道繞行岩峰基部就會看到合歡洞和燈塔的指標。

順著指標指示往左有不太容易攀爬的台階可以上到合歡洞南洞口，洞的頂部相當高，不用擔心會撞頭，洞的長度約 60 公尺，洞內沒有照明設備但是有欄杆導引路徑，這時可以讓遊客打開手機的手電筒，但是請他們只照射地面，以免照到對面來的遊客的眼睛。中途有一個彎，過了就可以看到遠端洞口的亮光。

合歡洞本身就是一個斷層，北洞口右後方就是細細高高的仙劍峽，是另一條斷層。洞口下方可以回頭觀察斷層形成的斜面。往前可觀察到合歡洞斷層一直延伸入海。再往前就是島的北岸，由於是近距離聽著海浪一波波撞擊礁石的聲音，同時看著藍色的海水搭配白色的浪花在黑色的礁石之間翻滾流動，一般人都會覺得風景很壯麗。合歡洞和仙劍峽是火山集塊岩斷層所形成的天然奇景，名稱卻是漢人根據與三仙台相關的故事而命名的。回頭走出合歡洞時多半的遊客都會注意到山壁上有一大片白色牆面，很像有人刷過油漆一樣，其實那是

海水中的鈣質滲入岩石裂縫之後的結晶，而鈣質可能是岩石上的珊瑚礁被海水溶解而來。

一路下來回到指標處，再繼續往燈塔的方向走，沿路散佈著海蝕溝、壺穴、海蝕柱、海蝕凹壁等海蝕景觀。而海蝕溝裡藍得像水晶的浪潮在溝裡迴盪翻滾的氣勢和聲響更是雄壯威武。海蝕溝的頂端靠近步道的地方常常可以發現死去的神氣活現的緊抓著岩石，那個神態讓我禁不住聯想到清朝末年戊戌政變六君子之一譚嗣同的絕命詩「我今橫刀向天笑」的視死如歸的壯烈。

接下來就是整個行程最後也是最嚴酷的爬石階上去燈塔的一段，這段石階步道當然有著潛在的危險性，但是只要專心注意腳下，再輕握路邊纜繩，一步一步踏

穩就可以輕鬆上到燈塔，這時往下看到的四周美麗風景會讓你忘掉來時路上的種種辛勞而覺得非常值得這一趟健行旅程。

三仙台風景美不勝收，值得一來再來，尤其是最後往燈塔攻頂的這一段。但是走這一段必需要有足夠勝任的體能。島上的涼亭是招募攻頂勇士的最佳地點，因為會走到這個涼亭的遊客體能大都合格，而且很容易被說動去探訪合歡洞和燈塔。

三仙台風景區美中不足的有三點：一是海風很大，而且夏天當颱風過境時會出現危險的瘋狗浪打到岸上。二是樹叢裡可能有會叮人的土蜂。三是除了成功農會店面可以買到泡麵之外，這裡並沒有提供餐飲的店家。



# 澎湖之旅三天二夜

Gigi 楊

這是我第一次踏上思念的澎湖。很早以前就想去澎湖看看，但一直都沒有機會，這一次終於能夠成行，真是興奮！從松山機場坐飛機大概 60 分鐘就到了澎湖，沿路上非常輕鬆只要拿著身分證就可以進出海關，沒有官僚，像在坐火車一樣，飛行途中還在機上還吃了一份排骨飯，很不錯。我們坐的是立榮航空，第一次坐國內飛機，有家的感覺，非常輕鬆自在。

澎湖群島擁有九十座島嶼，其中有十五個島嶼有住人。人口大約十萬人。其中以澎湖本島最大(馬公市及湖西鄉)，其次為西嶼鄉、白沙鄉，另外還有望安鄉和七美鄉共 1 市 5 鄉。澎湖的許多村落至今仍保持相當完整的傳統風貌，澎湖有美麗的海洋景色，豐富的人文歷史風情，漁業是澎湖最重要的產業，農產以花生為主。澎湖群島到處是玄武岩的地質，天氣乾燥，雨量很少，再加上十月到三月有強烈的東北季風，很少有農作物能夠存活，和台灣本島樹木綠油油的景觀完全不同，在澎湖大部分看到的植物都是仙

人掌類。由於土壤非常貧瘠，所以澎湖人的生活非常困苦。根據導遊說，一般土生土長的澎湖人都是讓老大大去讀書，其他的兄弟姐妹都要賺錢支持他，聽起來真讓人心酸。

我們坐下午的飛機到澎湖大約是下午三點，導遊到機場來接我們，第一站居然是領取政府送給我們的伴手禮，真是貼心，政府用心良苦，希望促進澎湖的觀光業。接著導遊本來要帶我們去看「摩西分海」，就是海水退潮的時候可以看到中間有一條石礫般的步道，海水變成了兩半，我們可以在上面行走，這個和潮汐漲潮退潮的時間有關係，必須在特定的時間去，並不是一整天都有，想要體驗這種海中踏浪的樂趣非常不容易，如果忘了時間還會被海水淹沒，導遊說因為這是額外行程每一個人要加收 200 元，可是大家都悶不做聲導遊就知道大家的意思了，所以就沒有帶我們去，真可惜！我們到達旅館放下行李，稍做休息，導遊要帶我們去看夕陽。「西瀛虹橋」又稱「彩虹橋」位於馬公市離我們住

的彩虹旅館不遠，走路大概 10 分鐘就到了，夕陽真的很漂亮，景色不輸 Del Mar Beach，夜晚時分西瀛虹橋還會點上紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫等七彩霓虹燈，更是為黃昏平添了浪漫的氣氛！由於澎湖很小所以行程不需要趕，所以我們有很多自由活動的時間，第一天就在此話下句點，晚餐自理。

第二天起來第一個行程就是「中屯風車」，這個景點跟苗栗的風車概念是一樣的，主要是利用風來發電，一般都是建在海邊，因為風很大，所以我們匆匆忙忙照了照片，大約 10 分鐘就上遊覽車了。

「通梁古榕」座落在保安宮的廣場上，據導遊說樹齡高達 300 多年，樹枝相互纏繞，盤根錯節，非常茂盛，原本以為這裡有很多榕樹，其實這裡只有一棵榕樹，是它的氣根接觸到地面才形成另一個枝幹，大自然真是奧妙。在台灣只要你看一棵大樹，樹幹纏繞著紅色的布條，那就表示這棵樹齡超過百年以上，當然這顆榕樹也不例外。榕樹旁有一間店在賣仙人掌冰，很多人

都在買，所以我們也買了一份試試看，味道酸酸甜甜的還不錯，我們稍作休息等待再出發。

離通梁古榕不遠處，就是澎湖著名的跨海大橋了。這座大橋連結白沙、西嶼兩座島嶼。「澎湖跨海大橋」，是澎湖群島主要交通要道之一，橋頭的拱門建築是澎湖重要的地標，我們照片照了又照深怕錯過了哪一個角度，導遊說本來跨海大橋四個字是放在拱門的中間，但是很多遊客為了要把這跨海大橋四個字放在照片中都站在路中間拍照，非常危險，所以政府才把跨海大橋四個字把它改成放在旁邊。

到了快吃中飯的時間，導遊先在車上問有誰要吃什錦炒麵，有誰要吃小管麵線，先統計好人數以便先跟餐廳訂，餐廳可以事先準備，大約過了30分鐘導遊帶我們去在「大義宮」旁邊的一家餐館，結果餐廳因為事先準備，所以麵也涼了，麵線也糊了。結果飯後，有一個旅客就在車上用麥克風大聲苛責導遊，其實不要忘了澎湖物產缺乏，當然沒有台北那麼豐盛，而且所有的東西都要從台灣運來，所以成本比較貴，為了區間80元的炒麵就把導遊罵了一頓，聽

了真是不忍心，全車沒有人埋怨，只見他一個人在那邊發飆，有道是「台灣人愛錢，愛面子，怕死，又很難管」，由此可見。難怪現在很多旅行社辦的行程都不包括吃的，因為又會產生很多爭議，每個人口味都不一樣，所以希望你自己去找吃的，好壞自己負責。

位於澎湖西嶼鄉的「大義宮」外觀與一般廟宇沒有什麼差別，也不知道為什麼導遊要帶我們來這裡，進入宮內才知道原來在地下室別有洞天，飼養了很多身長大約兩、三尺的綠蠵龜、在狹小的空間看起來好可憐，地下室又很暗，空氣也不好，不知道為什麼不把它們放回大海，人類好自私啊！也難怪會受到動物保護組織的抨擊。

「二崁聚落」是澎湖第一個傳統聚落保存區，這裡的土石牆以玄武岩做為建材，在古色古香民宅中，牆上不時可以看到一些文字、詩詞的創作，用中文來寫，以台語念出來頗為有趣，也成為了這裡的特色。因為是十一月份來，還算是澎湖旅遊的淡季，所以可以很悠閒的穿梭在這古厝的巷弄之間，可以慢慢的賞讀這些文字、建築，悠閒的拍照。一石一瓦，著實令人著迷。每

看到一些文字，導遊就不厭其煩地以台語唸出來，讓我們會心的一笑，感謝在地人的導覽，讓我們更能了解在地文化。

「大菓葉柱狀玄武岩」～這裡可以近距離欣賞玄武岩，柱狀玄武岩是澎湖代表性的景觀之一，經常出現於澎湖觀光的圖片中，柱狀玄武岩前方有窪地，下雨形成小池塘，玄武岩柱倒映於湖面，形成了獨特的倒影，在這裡不管你從哪個角度拍都是很美的景色，只是看到圖片總覺得它應該很壯觀，沒有想到了現場感覺比較小，有一點小小的失望！很快的，我們結束了第二天的行程回到賽納美旅館休息。

第三天由於早上集合時間大約在9:30，所以時間很充裕我們就自行來到旅館附近的「三水沙灘」，一路走在堤防上看到很多漂亮的民宿，吹著海風有一點冷，走著走著來到「山水高地」，這個地方有一些堡壘，可以看出來以前是軍事要地，站在山頂至高點俯視整個海岸線壯麗海景，海景不輸La Jolla，只可惜風非常大無法久留。

「風櫃聽濤」為澎湖知名的景點，當我們靠近洞口時，突然一聲巨響，風櫃

洞的水柱噴得很高，發出砰、砰的聲音，覺得非常雄偉壯觀。其實我們到海邊常常聽到這種聲音，只是沒有細心的觀察那個聲音的形成來源，多用一點心，每個地方只要有一個故事，都可以成為一個亮麗的景點。

「篤行十村」是台灣最古老的眷村，在此孕育了許多知名藝人，如唱紅「外婆的澎湖灣」的歌手潘安邦和「我的未來不是夢」的張雨生，二位著名歌手的舊居，目前已分別規劃成紀念館，更為眷村增添了豐富的人文內涵，只可惜潘安邦和張雨生出名的這段時間我都在美國，所以這兩個人對我來說非常陌生，只是隱約有聽過「外婆的澎湖灣」這一

條歌，今天總算一睹廬山真面目。

「澎湖天后宮」是全台灣最古老的媽祖廟，在1604年就已經有了這間廟。導遊很用心在這裡花了快兩個鐘頭講解這間廟的建築和歷史，很可惜，到了家我通通都忘了，大概是我對廟宇沒有什麼興趣使然。

「四眼井」在澎湖老街有一口全澎湖最古老的水井，因為有四個開口所以稱為四眼井，這個四眼井以前是這條街上居民的主要水源。在四眼井的附近有一家百年老店的中藥行有在賣藥膳蛋味道非常特別，別人有茶葉蛋它有藥膳蛋，台灣人對吃真的非常有創意！

可惜這次停留的時間

比較短暫，大都待在本島以馬公市區為主，然而澎湖的美值得我們去發掘，周邊還有許多大大小小的島嶼等著我們去探索，期待日後能重返美麗的澎湖羣島，再次體驗它的魅力，下次預計租車子自由行。有一首英文歌

“I left my heart in San Francisco” I would say I left my heart in Penhu, 我深深覺得做為台灣人一生至少要來澎湖一次，認識自己的國家。I truly feel it is a shame to be a Taiwanese not to come to Penhu, it is really a world paradise. We are so lucky to be a Taiwanese, after going a circle I finally find my hometown is such a beautiful place. 休閒渡假不必捨近求遠，不必遠赴夏威夷、峇里島、日本，澎湖絕對是您最佳的選擇。



## 憶往隨筆 (63) - 左拐子

### 蔡紀平

#### (63) 左拐子

我父親是左拐子，他用左手做事情，與一般人的操作相反。但他用右手拿筷子吃飯，用右手拉小提琴和普通入一樣，因為從小他被迫用右手做事，以防別人嘲笑歧視。但是當打棒球時，他用左手投球。不幸的是，那個時候沒有右手套，那麼他必須用左手套，強套在右手來打棒球。實際上，我們生活設施中的大部分工具都是為右手人士設計的。左拐子必須活在這種無可奈何的情況下學會了雙手並用去克服困難。

他說左拐子受到了很大的壓力，他小時候學小提琴，因為所有的小提琴都是給右手來設計。而且別人都用右手，在那種壓力下，他勉強用右手做一切事情。後來兩隻手都能夠得心應變，雙手靈活做事方便，實在不容易使他生活得有甘有苦。他說以前的人看不起左拐子，被人誤為左派。用左派來代表暴動和反抗，因此左拐子遭受到很多誤解和偏見。

為什麼會生出左拐子，原因很複雜。有人研究

左拐子的生理現象是胎兒的基因，早期已經形成。因為大腦兩側有不同的功能，左腦有語言、數字、分析、邏輯推理等功能。而右腦有音樂、繪畫、立體空間、想像能力。右腦控制左手，所以老天給左拐子的功能特別傑出，他們具有想像和藝術感，對規劃能力特別出色。如拿破崙、邱吉爾、鮑爾這些左手將軍，他們從政也有斐然的成績。美國職業籃球比賽，左拐子的表現也是非常突出。

生活在傳統社會有很多的壓力，如果不能改善就不會進步。當時台灣人被日本統治，生活習慣不同，不易適應也不能順從。因此用街頭唸謠來舒解不滿。特別是唸謠中簡單的幾句，坦白的把觀點批評說出來。唸謠是一種表達文化的娛樂，它帶有諷刺或恭維。因為思想和文化的差異，反映出生活的衝突。唸謠中表現出他們的不滿或迷惑。我們時常以自我中心的立場來批評別人，就像從前社會對左拐子的偏見。時代的進步，提供知識給我們自我檢討學習禮讓和尊重。健康的社會是人

們要追求的目標。特別是在這節日期間，我們希望在歡樂的日子裡有身體和心靈的健康。用禮讓和尊重來迎接新的一年，祝大家假日快樂。

以下是街頭唸謠的台語唸詞和註解：

人插花，伊插草。

人抱嬰，伊抱狗。

人未嫁，伊先走。

人坐轎，伊坐大笨斗。

人睏紅眠床，伊睏便所口。

註解：

人坐轎，伊坐大笨斗：舊時代坐轎，但日本人坐人力車，看起來像坐在一個裝上輪子的大笨斗，嘲笑他們笨。

人睏紅眠床，伊睏便所口：人睡紅眠床，日本人且睡在廁所口。舊時代房子設計沒有廁所，只有尿桶。(日本時代有現代化的房屋設計，尤其是屋內有廁所，很方便。生活有很大的改善。)

# 橫嶺側峰集之七

## 翰聲

「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。  
不識廬山真面目，只緣身在此山中。」- 蘇軾

- ◆ 台灣大學明居正教授精準推測近年來中國共產黨的發展，他說他唯一沒有預測到的是「豬瘟」。明教授說有了「豬瘟」，之後就是「人瘟」。  
<http://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2649985>

請政客們不要為了自己的利益罔顧全民的健康及福祉。若真「兩岸一家親」，就請中國共產黨公開下令禁止攜帶或寄送肉及肉製品到臺灣吧！而不是暗中用肉類贈品對臺灣進行生化戰，要利用「瘟疫」毀滅臺灣。上一次 SARS 的教訓還不夠嗎！

執政黨面對中國共產黨太軟弱了！面對全民健康及經濟的問題只敢被動防治，不敢召開國際記者會投訴世界媒體反擊，難怪會民調如山崩。否則至少也還有百分之四十的支持率。

現在是高舉「反共」大旗的時候了！中國共產黨以漢文化為外衣的集權國家主義要有計畫的滅絕西藏和維吾爾文化。唯物中國共產黨真的是未來世界的禍源！

民選政客們也都在準備後路當施琅了嗎？居然沒有一位民選官員向中國喊話，還一味搖首擺尾。難怪連對岸官員都認定一市長為機會主義者令人鄙視。（白話講就是騎牆派，或更白一點講：牆頭草。）而人民昏昧無知也著實可憐，又可悲！  
<https://youtu.be/WHRs7Zv8YXA>

- ◆ 貪者入甕，選民無知只能憐憫，何足多言！
- ◆ 如是因！如是果！  
假如滿足個人內心的國家榮耀是用無辜人民的血、淚和生命堆砌起來的，這種榮耀感不能有！因為人們也將為這種榮耀付出血、淚和生命的代價，而且「加倍奉還」。這就是共業，因果循環的道理，「如是因，如是果，如是因緣果報。」
- ◆ The morning star on the East before dawn makes my day!
- ◆ 25 Most popular TED talks in 2018  
[https://www.ted.com/playlists/682/the\\_most\\_popular\\_ted\\_talks\\_of\\_2018?utm\\_campaign=social&utm\\_medium=referral&utm\\_source=facebook.com&utm\\_content=playlist&utm\\_term=humanities](https://www.ted.com/playlists/682/the_most_popular_ted_talks_of_2018?utm_campaign=social&utm_medium=referral&utm_source=facebook.com&utm_content=playlist&utm_term=humanities)

## ◆ 關係 vs. 本質

對我來說教育人民成為一個正直誠信的人比當什麼什麼人更重要。一個社會國家若重視人與人之間的關係更重於誠信的本質，虛偽狡詐就會不可避免的變成這個社會國家人民的的特質。

美國統計數字：強國的高官的第二代有 74.5%，第三代有 91%在美國有居留權。強國的高官的子孫不當強國人了嗎？

## ◆ 落葉說：「

不要為我憂慮，

不要為我傷感。

我曾

與太陽爭輝，

我曾

挺過最炙熱的正午，

我更曾

比最燄的陽光

豔紅。

我將

重生成長。」

## ◆ 回望來時路，秋風撫落葉。

Looking back at what has passed by, only falling leaves and zephyr left behind.

## ◆ 黃檗禪師預言詩結語：

「日月推遷似轉輪。

嗟予出世本無因。

老僧從此伏饒舌。

後事還須問後人。」

世事變化好像轉動的輪子輪迴不已，講到中華人民共和國結束禪師也不再多說話了，以後的事就隨人民意願發展，人民自己負責。

對岸經濟目前極不穩固，隨時都有出問題的可能。媒體及學界掩飾這些資訊，人民將無辜受害。

敬告臺灣的政客們不要為己利當對岸的馬前卒而罔顧公平公義及歷史的洪流。

一句老話「天助自助者」。

不努力去解決自己內心或外在問題反而將希望寄望在他人身上，期待藉由他力來幫自己化解困難最終將付出無法承擔的代價，乃至於滅亡。

- ◆ 「名嘴」  
世局變化如轉輪，  
事後諸葛何其多。  
大放厥辭如先知，  
苛刻言語賽利刀。  
批他容易省己難，  
得饒人處且饒人。
- ◆ 昔日耳語謠言升級為網路假新聞已成為突破對社會安全及心防的利器。看到很多心地善良的老實人分享假新聞以滿足自己的信念，造惡意業而不自知，委實可憫！
- ◆ 報復性的懲罰行為對報復者必然有一定的反作用力回饋。心存善念不要有報復念頭，不論是出於失去理智或計劃性的報復懲罰行為。除非準備好接受報復行為的反噬。假如沒有認清煽動者的本質，被煽動的報復性行為最後的苦果還得由被煽動者承擔。
- ◆ 華夏文明亡國兩次，一亡於蒙古，二亡於滿清。這是黨國教育一直不願承認或有意欺騙民眾的事實，說什麼「有一個道統」。事實上，還有第三次亡國：中國共產黨的文化大革命，「去中國化」莫此為甚。也因為這三次的亡國，善良包容的民族性被摧殘殆盡。「唯物」當道，人性還有存在的空間嗎？

中國國民黨假如還想在歷史上留一點好評至少就應該站出來好好的批判中國共產黨，尤其目前中國經濟正面臨極大考驗的時候，應該好好的領導中華人民共和國境外的反共勢力推翻中國共產黨政權，而不是沆瀣一氣欲消滅民主自由的火種。

現在有很多在臺灣的中國人還甘為中國共產黨國族意識包裝下的馬前卒，不但不敢譴責共產黨的惡行如意圖消滅藏族及維吾爾人文化，甚至於製造假新聞或動亂給共產黨製造動武的藉口。這種只重「關係」（國族），不重「本質」（善惡）的文化所產生的共業就是大屠殺一再發生的主因。

- ◆ 真的不相信只想當一個簡簡單單的老實人都很難的國度有什麼可靠的未來。
- ◆ 若見橋樑，當願眾生溝通無礙，自在無求。
- ◆ 如貓獵物，萬緣放下，一心專注，無事不辦。
- ◆ 人的念頭如泉湧，源源不斷像瀑布的流水，所謂「起心動念如瀑流」。這些念頭在「適當」的時候會從語言或身體表現出來，失言或暴行都是潛伏意識的顯現，不是無中生有的。所以人們，尤其是公眾人物最忌諱平時有不好的念頭，乃至於不良言行以免一發不可收拾。



- ◆ 有什麼樣的選民，就會有什麼樣的公眾人物出現。「如是因，如是果」是假不了的。政治人物的出線就代表同一類的選民是多數，社會就會反應出特定的結果，這就是所謂的「共業」。

民主政治應該是個照妖鏡。可惜選民的主觀意識像烏雲遮蔽了陽光，照妖鏡失去了功能，令人失去判斷是非的功能，例如美化暴行、粗言粗語，甚至於漠視而去支持沒有信念、沒有施政計劃的政客。正如秋瀑受風吹，無法垂直而降。



# TAFSD/TACC

## 22th Anniversary Fundraising

03/02/2019 Saturday

San Diego Taiwan Center

7838 Wilkerson Ct. San Diego, CA

858-560-8884 ; taiwancenter.com

Tiket : \$120 (Tax deductible)

Please contact TACC office or TAFSD board members  
for Ticket purchasing

1PM Lunch

2PM Anniversary Ceremony

2:45PM Music Concert

本次週年慶特別邀請到知名旅美聲樂家吳庭和先生演出及鄭靜旻教授擔任鋼琴伴奏。

吳庭和先生在大學時曾得全台灣歌唱比賽冠軍，畢業後來紐約朱利亞音樂院進修。1969年得到紐約音樂教師會歌唱比賽冠軍，1976年在

YWCA舉辦的歌唱比賽獲得第二名，1984亦在美國歌劇比賽得獎。他曾參與里奇曼劇集、布祿

侖抒情歌劇、也在林肯中心及墨爾金音樂房及北美各大都市開過多次演唱會。他曾受邀在各地台灣

人夏令會、二二八紀念會、台灣加入聯合國開幕典禮、及紐約國際文化節演唱台灣民謠。平時熱衷於邀請作曲家

將台灣民謠配鋼琴伴奏使之成為正式音樂會中最受歡迎的曲目。紐約時報評論「吳庭和擁有第一流的抒情男高音歌聲，優美、具彈性而且均勻」。

擔任伴奏的鄭靜旻教授為美國加州州立大學聖馬克斯分校 (California State University San Marcos) 專任鋼琴教授。目前任教並定居於美國加州聖地牙哥並擔任加州音樂教師協會的委員。



Taiwanese American Foundation of San Diego

Taiwanese American Community Center

聖地牙哥台美基金會

台灣中心



### 健行俱樂部

日期：01/05/2019 星期六 9:00 AM  
地點：Black Mountain  
集合：Parking lot

日期：01/19/2019 星期六 CANCELLED  
日期：02/02/2019 星期六 CANCELLED

For more information, please contact 李元溢 860-904-3844

### 愛心車毯子

日期：2019年01月05日 (星期六) 1:00 PM  
2019年02月09日 (星期六) 1:00 PM

\*活動日期可能變動，詳情請至www.taiwancenter.com 查閱\*

### 投資座談會

日期：2019年01月06日(星期日) 4:00 PM  
講題：Roundtable Meeting to Brain Storm the 2019 Investment Strategy  
講員：Song H An (安崧豪)

日期：2019年02月03日(星期日) 4:00 PM  
講題：Roundtable Meeting  
講員：Winston Lue (呂錦文)

若有什麼建議或問題，請寫個e-mail給安崧豪(Song H An): songan7777@gmail.com.

### 電腦俱樂部

日期：2019年01月12日 (星期六) 12:30 PM  
主題：IOS 12 (II)  
講員：石正平

一起認識最新的Apple iOS12!

### 生活座談會

日期：2019年01月12日 (星期六) 2:00 PM  
主題：銀髮族規劃 (II)  
主持：劉武鴻  
講員：Kindra French 『 Aging in Place (在宅養老) 』  
陳卓文 『 應對經濟壓力 』  
Zoey Zhang 『 老年人的心理健康 』

感謝：黃正源、孫淑玲夫婦贊助

### 珊瑚礁大使

日期：2019年01月23日 (星期三) 12:30 PM  
來自台灣的珊瑚礁大使將再次造訪聖地牙哥。  
本次將有共20位學生及老師在長輩會午餐後帶來表演，請踴躍參加!!



### 認識科技

日期：2019年01月26日 (星期六) 2:00 PM  
主題：半導體在光電的應用：LED、雷射、太陽能  
主持：陳正茂 教授  
講員：杜武青 教授

杜武青教授出生於台北市但在高雄市長大。1965年隨家來美，1966年移民加拿大，1971年畢業於蒙特利爾的麥基爾大學物理系，1978年於耶魯大學取得應用科學博士學位，任講師兩年後在AT&T貝爾研究所發展化合物半導體的應用，1988年任教於加州大學聖地牙哥分校(UCSD)電機系。當過4年系主任和10年工學院副院長，現是電機系特聘教授也兼UCSD加州數理暑期學院(COSMOS)的執行長。

### 禮卷義賣

#### ☆2018年10-12月份禮券購買名單☆

黃彩鳳	\$200	朱慶明	\$200
杜秋中	\$300	余洵洵	\$300
張蕙蘭	\$500	王惠美	\$500
吳淑	\$500	鄭清敏	\$500

本名單到12/19/18為止 (累積購買\$200或以上)

### 台美基金會/台灣中心 22週年慶暨募款餐會

日期：2019年03月02日 (星期六)  
1PM 午餐 2:30PM 週年慶儀式 3:30PM 節目開始  
票價：\$120 (可抵稅)  
購票請洽台美基金會董事或中心辦公室

本次週年慶特別邀請到知名旅美聲樂家吳庭和先生演出。

吳庭和在大學時曾得全台灣歌唱比賽冠軍，畢業後來紐約朱利亞音樂院進修。1969年得到紐約音樂教師會歌唱比賽冠軍，1976年在YWCA舉辦的歌唱比賽第二名，1984亦在美國歌劇比賽得獎。他曾參與里奇曼劇集、布碌倫抒情歌劇、也在林肯中心及墨爾金音樂房及北美各大都市開過多次演唱會。他曾受邀在各地台灣人夏令會、二二八紀念會、台灣加入聯合國開幕典禮、及紐約國際文化節演唱台灣民謠。

# 台灣中心2019年冬季活動表 / TACC WINTER 2019 CLUB ACTIVITY

一年捐款超過\$240者，免費參加所有Clubs，授課班只繳師資，一年超過\$2,000者則全免

活動名稱 Activity Name	日期/時間 Date/Time	內容 Content	聯絡 Contacts
卡拉OK俱樂部 Karaoke Club	週二 Tuesday 1:00pm	每週二 1:00pm - 6:00pm 歡迎大家一起來自由歡唱	負責人: 台灣中心 (858) 560-8884
橋牌俱樂部 Bridge Club	週二 Tuesday 1:00pm 週三 Wednesday 1:00pm	活化腦細胞、訓練邏輯、分析、思考、判斷能力的好機會 老少咸宜，歡迎您來參加。歡迎初學者加入! Train your logic and analyze ability while having fun.	負責人: 施森源 San-Yen Shi (858) 361-2602
土風舞俱樂部 Folk Dance Club	週二 Tuesday 2:00pm - 4:00pm	動人的音樂，曼妙的舞姿，歡迎大家來共舞... Come join us for beautiful music and dance...	負責人: 黃宜修 Yi-Shiou Huang (858) 674-7397
社交舞俱樂部 Ballroom Dancing Club	週二 Tuesday 4:15pm 週四 Thursday 2:00pm	Waltz, Tango, Cha Cha, Rumba, Q-Step, Salsa, Swing, Foxtrot, Samba, Bolero, Merengue, NC2-Step, Hustle, Mambo, etc. . .	負責人: 賴梅芬 May-Fen Lai (310) 405-4538
台美專業青年聚會 Young Taiwanese American Professionals	每月第二個星期三 7:00 pm - 8:30pm	2nd Wednesday of the month <a href="http://www.tap-sd.org/">http://www.tap-sd.org/</a>	swu@tap-sd.org
日本歌俱樂部 Japanese Song Club	週三 Wednesday 10:00am - 10:45am	銀髮族及愛好日本歌，文化及景色的同鄉可一起複習，合唱，研討	負責人: 黃宗川 Chung Chuan Huang (858) 560-8884
台灣中心長輩會 Senior Group	週三 Wednesday 10:30am	週三活動: 太極拳、氣功、午餐、合唱、排舞、交際舞、聊天。 年度活動: 野餐、出遊。午餐: 每人\$5。 合唱團負責人: 蔡滿霞 陳式太極拳負責人: 邱文雄 楊式太極拳負責人: 陳婉純	負責人: 曾惠貞 Hui J. Chiu (858) 560-8884
日文俱樂部 Japanese Club	週三 Wednesday 10:45am	中級班 10:45am - 12pm 由林瑞波教導 (Juei-Po Lin, 858-455-0648)	
台語班 Taiwanese Class	週三 Wed 1:00pm	台語詩詞，聲韻，會話 Taiwanese Poems, Phonetics, Conversation	負責人: 黃獻麟 Steve Huang (858) 450-1236
攝影俱樂部 Photo Club	週三 Wednesday 3:30pm	攝影經驗交流，歡迎大家攜帶記憶卡或是照片前來分享。 Please bring your memory cards or pictures to share.	負責人: 劉信達 shinliu@yahoo.com
西班牙語班 Spanish Class	週二 Tue 1:00pm	西班牙語日常會話 Daily Spanish Conversation	負責人: 蘇芳子 Florence Su
排舞俱樂部 Line Dance Club	週四 Thursday 初級 5:00pm 中高級 6:00pm	排舞教學，歡迎有興趣的鄉親報名參加。 Teaching Line Dance, Everybody is welcomed.	負責人: 高維 Vivian Chiang (858) 947-8222
婦女與婦女之友俱樂部 Women and Friend Club	週五 Friday 2:00pm	氣功及舞劍術、另外不定期安排烹飪及其他活動 Chi gong, folk dance, cooking events	負責人: 王英 Ing Huang (858) 674-7397
電腦俱樂部 Computer Club	每月第二個星期六 2nd Sat of the month 12:30pm	讓同鄉們在輕鬆的氣氛下可交流並學習新的電腦技能。 教學與討論內容將視參與者需要設定， 初級與進階教材將按月輪替安排。	負責人: 石正平 (858) 560-8884
音樂/電影/紀錄片系列 Music/Movie/Documentary Study Series	不定期舉行	研討有名的音樂、電影和紀錄片	負責人: 石正平 (858) 560-8884

\* 所有活動均有可能變動，詳情請至[www.taiwancenter.com](http://www.taiwancenter.com) 查閱。

## 台灣中心2019年秋季課程表 / TACC WINTER 2019 CLASS TABLE

活動名稱 Activity Name	日期/時間 Date/Time	內容 Contents	聯絡 Contacts
投資研討會 Investment Seminar	每月第一個星期日 1st Sun of the month 4:00pm	對投資有興趣的同鄉，每個月一次可以在中心分享自己投資的經驗、撇步、資訊、點子。	負責人：安崧豪 Song An songan7777@gmail.com
健行俱樂部 Hiking Club	每月第一個 和第三個星期六 1nd & 3th Sat	歡迎大家一起來，有興趣參加者請洽負責人	負責人：李元溢 Michael Li (860) 904-3844
Ohana 太鼓俱樂部 Ohana Taiko of TACC	週五 Fri 12pm - 2pm 週日 Sun 4pm - 6pm	日式太鼓	
桌球俱樂部 Table Tennis Club	週三 Wed 4pm - 7pm 週五 Fri 3pm - 7pm 週六 Sat 3pm - 6pm 週日 Sun 3pm - 6pm	歡迎大家一起來，有興趣參加者請洽負責人。其他時間，請尋球友，未來將會舉辦比賽 聯絡人：李元溢 Michael Li (860) 904-3844 蕭奕義 Luke Hsiao (858) 353-6931	

## 台灣中心2019年秋季課程表 / TACC WINTER 2019 CLASS TABLE

課程 Class	日期 Date	時間 Time	內容 Class Description	老師 Instructor	費用 Fee	備註 Note
吳氏太極拳班 Wu-Styled Tai Chi	隨時加入 Join Anytime	週六 Saturday 10:30am - 12:00pm	吳氏氣功太極拳三十七式及氣功太極劍 Traditional 37-posture Tai Chi for self-defense and health yinglihu@hotmail.com	胡應禮 Yingli Hu (858) 658-0436	\$50 for 10 classes	打卡制 Member Card
太鼓初級班 Beginner Taiko	隨時加入 Join Anytime	週三 Wednesday 6:30pm - 7:30pm	The class instruction covers the fundamentals of playing taiko, including grip, strike, stance, position and relationship to the drum.	Jack Hsiao (858) 560-8884	\$50 for 10 classes	打卡制 Member Card
療癒瑜珈班 Yoga	隨時加入 Join Anytime	週五 Friday 10:15am - 11:30am	課程將專注於強化全身的氣血循環，循序漸進地讓身體覺醒，達到身心靈的真正平衡。 Class will concentrate on improving full-body circulation to achieving mental and physical balance	王意筑 Celine Chen celinew2012@gmail.com	\$50 for 10 classes	打卡制 Member Card
劍道班 Kendo	隨時加入 Join Anytime	週五 Friday Beginner 6:30pm Regular 7:30pm	由林富德老師（劍道五段）擔任指導，歡迎各年齡層對劍道有興趣者參加 Welcome all ages and levels Chief instructor Frederick Lin, (Kendo 5-dan). Please contact S.C. Chen: casd99@hotmail.com; (951) 961-0892	林富德 Fred Lin	\$40 for 8 classes	打卡制 Member Card

\* 所有活動均有可能變動，詳情請至[www.taiwancenter.com](http://www.taiwancenter.com) 查閱。

### 台灣中心開放時間

週一：休息

週二至週四：10am - 9pm

週五：10am - 10pm

週六：10am - 6pm

週日：12pm - 6pm

# 台灣中心一月份活動表

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		<b>1</b> 新年休館	<b>2</b> 日本歌/日文俱樂部 (10am) 長輩會聯誼 (10:30am) 中級日語班 (10:45am) 台語班 (1pm) 橋牌俱樂部 (1pm) 攝影俱樂部 (3:30pm)	<b>3</b> 社交舞俱樂部 (2pm) 排舞俱樂部 初級 (5pm) 中高級 (6pm)	<b>4</b> 療癒瑜珈 (10:30am) Ohana Taiko (12pm) 婦女俱樂部 (2pm) 劍道班 (6:30pm)	<b>5</b> 太極拳 (10:30am) 車毯子 (12pm)
<b>6</b> 投資座談會 (4pm)	<b>7</b> 休館	<b>8</b> 西班牙語俱樂部 (1pm) 卡拉OK俱樂部 (1pm)	<b>9</b> 課程與俱樂部同上	<b>10</b> 課程與俱樂部同上	<b>11</b> 課程與俱樂部同上	<b>12</b> 太極拳 (10:30am) 電腦俱樂部 (12:30pm) 生活座談會 (2pm)
<b>13</b> 全館出租	<b>14</b> 休館	<b>15</b> 課程與俱樂部同上	<b>16</b> 課程與俱樂部同上	<b>17</b> 課程與俱樂部同上	<b>18</b> 課程與俱樂部同上	<b>19</b> 太極拳 (10:30am)
<b>20</b> Ohana Taiko (4pm)	<b>21</b> 休館	<b>22</b> 課程與俱樂部同上	<b>23</b> 日本歌/日文俱樂部 (10am) 長輩會聯誼 (10:30am) 中級日語班 (10:45am) 珊瑚礁大使 (12:30pm) 台語班 (1pm) 橋牌俱樂部 (1pm) 攝影俱樂部 (3:30pm)	<b>24</b> 課程與俱樂部同上	<b>25</b> 課程與俱樂部同上	<b>26</b> 太極拳 (10:30am) 認識科技 (2pm)
<b>27</b> 課程與俱樂部同上	<b>28</b> 休館	<b>29</b> 聖誕節休館	<b>30</b> 日本歌/日文俱樂部 (10am) 長輩會聯誼 (10:30am) 中級日語班 (10:45am) 台語班 (1pm) 橋牌俱樂部 (1pm) 攝影俱樂部 (3:30pm)	<b>31</b> 課程與俱樂部同上		

\*所有活動均有可能變動，詳情請至 [www.taiwancenter.com](http://www.taiwancenter.com) 查閱。