

鄉



訊

2022
April
四月份



春天到了，疫情也漸漸趨緩了。大家最想要去哪裡走走呢？

聖地牙哥台灣同鄉會 2022 年 4 月理事會公告

1. 台灣中心活動通知

烏克蘭捐款：烏克蘭遭受俄羅斯的侵略至今蒙受無法計算的生命與財產損失，如果您有意願捐款幫助，請將捐款支票郵寄或送至台灣中心，感謝熱心捐款的鄉親。

我們將在捐款截止後統一捐出至 Care's Ukraine Crisis Fund。

捐款截止日期：04 月 30 日

支票抬頭請寫：TACC

Memo 請註記：烏克蘭捐款 *捐款可抵稅*

中心住址： TACC
7838 Wilkerson Court
San Diego, CA 92111

2. 台灣入境檢疫政策，於 2022 年 3 月 7 日開始改為「居家檢疫 10 天，期滿後自主健康管理 7 天」。詳細調整措施如下：

- 1) 以最後接觸日為第 0 天，開始計算居家隔離至滿 10 天
- 2) 隔離期滿前檢驗陰性者，解除隔離，並自第 11 天起接續自主健康管理 7 天。
- 3) 隔離維持「1 人 1 室」為原則。
- 4) 經指揮中心專案核定、地方政府報經指揮中心同意或經地方政府衛生單位評估家中環境不適合者，如居家隔離者無法有獨立的房間及廁所、住家環境有受病毒污染之虞且難以即時確實清除、可能有環境污染造成疾病傳播之風險等可公費送集中檢疫所隔離。

3. 2022 年同鄉會會費尚有 30 人未繳，在封底的廣告頁上，請同鄉們注意你的中文名後，會記載您是否繳了會費。如果在 4/27/2022 前還未收到您的會費，從 5 月份起將停寄鄉訊給您。未繳會費的同鄉們，煩請速繳會費 \$30，寄給同鄉會 (SDTCA)，以便完成收費的作業。如果認為記錄有誤或不清楚是否繳了，請留言給邱雪珠 yuki (858-451-2706) 或 email: yuki_ju@hotmail.com。謝謝大家的合作及支持！

4. 聖地牙哥台灣同鄉會新設立了以「聖地牙哥台灣同鄉會」為名的 line 族群，歡迎有繳 2022 年會費的鄉親加入，提供想法、建議，發文請用通訊錄上中文名。目前有 21 同鄉加入，歡迎大家踴躍參加。請以下面的連結或掃描 QR code 加入。<http://line.me/ti/g/3YR5wdmxM3>



5. 鄉訊的刊物可從電子檔閱讀。在電腦上的網站是 <https://taiwancenter.com/sdtca>，在手機或是電腦上，可以先搜索 SDTCA，然後再選全名，San Diego Taiwanese Cultural Association，歷年來所有的文章都保存在網站。

6. 非常感謝鄉親們在 2022 年近期給聖地牙哥台灣同鄉會的捐款，在此獻上敬意。

葉麗惠、黃聖淵、林伯仟、林丕旭、蔡慶三、劉宜豪。

如有遺漏，敬請告知 廖翠玉 (Tricia Lin) tricia2229@gmail.com。

National glory and global tragedy

James J.Y. Hsu 許正餘

Russian President Vladimir Putin sent his troops into eastern Ukraine in the name of protecting two Russian separatist regions there. Russia's unprovoked and unjustified invasion of Ukraine breaks international law and breaches Ukraine's sovereignty.

Russian soldiers were reportedly told that they would be welcomed by the Ukrainians as liberators.

However, even in Kharkiv, Ukraine's second-largest city where ethnic Russians comprise 17 percent of residents, people fight Russian troops bravely and fiercely. They choose democracy and freedom over dictatorship and racially motivated national glory.

A new world order has been unveiled by Putin's aggression into Ukrainian territory, which underlines an attempt by the Russia-China alliance to counter the world's democratic bloc. Putin has never been shy of wanting to bring back the glory of the former Soviet Union, while China has never hidden its ambition to take over Taiwan on a mission for national rejuvenation. Russia and China divide and conquer racial groups to justify, unify and glorify their immoral politics, which might easily lead to global tragedies.

Although Ukrainian President Volodymyr Zelensky is Jewish, he won 73 percent of the vote in 2019, which clearly shows that Ukraine is an advanced democracy that has gone beyond racial divides. Zelensky's unyielding spirit has inspired people worldwide and united Europeans, Americans and Ukrainians. In a rare historical moment, 141 UN member states voted in the UN General Assembly to denounce Russia over the Ukraine invasion. Zelensky and Ukrainians have earned great respect from the world.

Many countries have imposed sanctions on Russia, supplied weapons to Ukraine, and blocked the passage of Russian ships and airplanes. If Putin is defeated in this war — and he will be — the world would be more peaceful, and the universal values of democracy and freedom would be stronger.

Overemphasizing racial pride and national glory has caused many human catastrophes. Just look at Hitler in Germany and the Cultural Revolution in China. During the Cultural Revolution, anyone who was educated or related to Western culture would be relegated to the "five black categories." Physicist Yeh Qisun (葉企孫), who trained 79 academicians, including two Nobel laureates, was left penniless and ended up begging for food on the street. Songwriter Chen Gexin (陳歌辛), who created the popular Lunar New Year song Congratulations (恭喜恭喜), starved to death in a labor camp.

Moreover, the "sins" of the parents at time were passed on to their children. Xu Yanji (許燕吉), daughter of famous writer Xu Dishan (許地山), was condemned to live in an impoverished village and led a torturous life.

If people forget the lessons of history, similar tragedies would repeat themselves. The Cultural Revolution was a political scheme by Mao Zedong (毛澤東) to purge his enemies by inciting national sentiment, but it also vividly displayed racism and the dark side of national glory.

The Chinese Communist Party (CCP) has also played the ethnicity card in an attempt to invade Taiwan, reinforce its political control, and repel any notion of democracy and opposition, not dissimilar to what Mao did during the Cultural Revolution.

During last month's Winter Olympics in Beijing, China unleashed a feverish campaign of national pride. As soon as American-Chinese skier Eileen Gu (谷愛凌), who competed for China, won a gold medal, Beijing's propaganda machine started churning out stories such as: "Eileen Gu's entire final performance is really beautiful, impeccable and great. She has a farsighted mother who taught her daughter to be proud of China and took her back to China every year at all costs, so that she can know her roots and speak the national language. "

However, Gu did not officially give up her US citizenship and has dual citizenship. The question is why did China bestow upon her the special privilege, as Beijing normally prohibits dual citizenship. Except for powerful government elites, Chinese are allowed to have only one passport. It is ironic that when citizens try to reason with Chinese officials, they tell them to shut up or face imprisonment. The rule of law is only a convenience under the CCP and does not serve fairness or justice.

Gu is not actually Chinese American — she is Eurasian American. A good percentage of the US population has mixed ethnicity. That is why race cannot be a good reason for any political decision unless to correct wrongdoings.

Unfortunately, racism is played out fiercely by authoritarian regimes and fascist groups for national glory — a very dangerous game and the root of immoral politics that has caused great tragedies.

China promotes racial pride and national glory with slogans such as: "The Chinese dream," "family ties between the two sides of the Strait," "collaborate the glorious undertaking of national rejuvenation." Yet, beyond the Han race, minorities are not necessarily treated equally, especially Uighur and other Turkic Muslims. Stirring up national pride, but ignoring liberty and human rights will undoubtedly bring disaster to China, or any other country, as any political stability would be short-lived.

Pro-democracy Chinese have realized that the transfer of power by way of "head chopping" within the CCP is unsustainable, and a democracy like Taiwan's is urgently needed.

Fighting in the US Revolutionary War of 1774, Americans chose democracy over the national glory of Britain, and opened up a free new world. Many similar struggles are still going on in the world, and at the forefronts are Ukraine and Taiwan.

The most important race is the human race. We are humans, and only human rights, liberty, democracy and the rule of law can bring true peace to the world, as all people "are endowed by their creator with certain unalienable rights; among these are life, liberty and the pursuit of happiness," as stated in the US Declaration of Independence.

US President Joe Biden in his State of the Union address declared: "In the battle between democracy and autocracies, democracies are rising to the moment, and the world is clearly choosing the side of peace and security."

The Russian invasion of Ukraine has sparked the greatest refugee crisis in Europe since World War II. On top of that, consider the possibility of a mad dictator launching a

nuclear missile, which unfortunately is not a far-fetched hypothesis. It becomes ever more urgent to take down autocratic governments, especially those with nuclear arsenals.

Only checks and balances, and the separation of powers can bestow the collective wisdom to stop a stupid war.

The UN, choosing the side of peace and security, should punish Russia by revoking its permanent membership in the UN Security Council, as also suggested by Iryna Zaverukha in the Los Angeles Times. The world should never again allow a country's pursuit of national glory to cause a global tragedy.

James J. Y. Hsu is a retired National Cheng Kung University physics professor, and a member and former president of the North America Taiwanese Professors' Association.

編輯室報告

- 下期（5月份）鄉訊將於 4/30/2022（六）編排，截稿日期是 4/26/2022（二），敬請如期踴躍賜稿，來稿請用 Word 文檔。

San Diego Taiwanese Cultural Association				
2022 Financial Statement				
10th Each Month, 2022				
Revenues	Jan-22	Feb-22	Mar-22	Y-T-D
Advertisement			3,481.67	3,481.67
Donation - General	100.00	2,296.00	350.00	2,746.00
Donation - Scholarship				0.00
Income - Heritage Week				0.00
Income - Lunar New Year				0.00
Income - Moon Festival				0.00
Membership Dues	60.00	5,820.00	1,320.00	7,200.00
Interest	0.65	0.63	0.69	1.97
Other Income				0.00
				0.00
Total Revenues	160.65	8,116.63	5,152.36	13,429.64
Expenses				
Copy & Printing	47.70			47.70
Expenses - Heritage Week				0.00
Expenses - Lunar New Year				0.00
Expenses - Moon Festival				0.00
License & Permit				0.00
Newsletter	575.36	724.27	823.32	2,122.95
Office Supplies	53.77			53.77
Other Office Supplies				0.00
Postages & Shipping	342.50	1,000.00		1,342.50
Misc. Expenses			100.00	100.00
Banking Fees			12.00	12.00
Rent	1,200.00			1,200.00
Scholarship				0.00
				0.00
Total Expenses	2,219.33	1,724.27	935.32	4,878.92
Net Income	-2,058.68	6,392.36	4,217.04	8,550.72
Monthly Ledger Balance	36,102.48	42,494.84	46,711.88	

台語三特點 — 精、氣、神

陳瑞祥

古人有所謂：「天有三寶，日、月、星；地有三寶，水、火、風；人有三寶，精、氣、神。」而對於台語來說，也有三個特點，精、氣、神。「精 (Delicately)」是精緻、細膩；「氣 (Vitality/Air/Breath/angry)」：在台語裡有許多「氣」的詞句，「氣」更是在台灣文化裡扮演重要角色；「神 (Maraculously)」是神奇聯想力，不可思議的「神操作」。本文將使用漢字與羅馬字（教育部推廣的羅馬字）書寫華語（國語）和台語，羅馬拼音聲調號碼標在字母後面，第一聲調不標號，華語與台語混在一起書寫。

一. 「精」

台語有豐富的詞句形容各類形的狀況，可說是精緻、細膩，而且有許多情況一個字就能表達清楚，非常的精簡。台語的語音是有系統性的，可展現出不同的情境，展現不用力的字發出的音比較輕且短；形容比較用力的字發出的音比較重且長。小時候我的父親常告訴我做事要「有順序 (u7-sun7-si7)」，要「照起工 (tsiau3-ki2-kang)」。台語的精細，在形、聲、意方面都是有秩序的語言。

1) 表達由輕到重的字

- A. 切 (tshiat)、剝「斷 (took4)」、斬「鑿 (tsam7)」、扑「剝 (phut4)」、剝 (tsho3) 剝甘蔗。台語裡切、剝音比較短且輕：「切」不必用重大的力道；「剝」意為斬細小的東西；「斬」是第七音長音，動作較大；「扑」、「挫」需用較大的力量，是重音。
- B. 開車時如果發生意外由輕微到高速撞上，在台語有不同的用字，如下：頂禮拜駛車去佻別人的車「捩 (khe5) 著」是輕微擦碰；頂禮拜車子人「磕 (khap8) 著」是輕微碰觸；「碰 (pong7) 著」是碰撞；「撞 (tong) 著」或「搥 (long3) 著」是大力地碰撞；「從 (tsong5) 著」是高速撞上。
- C. 「撩 (lio5)」是搥取湯汁上面的表層，「剝 (代替字, lio5)」是用刀刮取表面薄片，「削 (hiah4)」，「剝 (khau)」剝菜頭 (刨蘿蔔皮) [1]。
- D. 「拍打」這動作由輕到重：「搭 (tah4)」是輕輕地拍，「tainn」是用手掌輕打頭部，「拍 (phah4)」通常是指手掌打擊任何東西，「巴 (pa/pann)」指用手掌打頭部或臉部，「搥 (sian3)」指用手掌打臉部，「搥 (sai)」指用手掌重打臉部。

2) 由內而外的字詞

- A. 歡喜 (在心中)、爽快 (在心中的快樂感覺)、快樂 (表現在外)、「爽歪歪 (song2-uainn-uainn)」 (很快樂的樣子)、「暢 (thiong3)」 (高興雀躍的樣子)。
- B. 中文裡「癢」這字在台語有兩個音，a. 「癢 (擻, ngiau)」 [1]。華語「內心癢癢的」台語是「心內擻擻 (ngiau-ngiau)」。華語「搔癢」的「癢」，台語是「擻 (ngiau)」 [2]；

b. 「癢 (tsiunn)」：華語「皮膚癢」在台語是「phue5-hu-tsiunn7」；「抓癢」台語則是「扒癢 (pe5-tsiunn7)」。中文的「癢」，在台語有「搨 (ngiau)」與「癢 (tsiunn)」之分。

3) 精緻、細膩的台語

A. 「笨」在台語裡有許多種說法：「闇 (am)」[1]，華語的意思（以下簡稱華意）：糊塗、愚昧[3]，「飯桶 (png7-thang2)」，「戇 (gang3)」[3]，「戇 (gong7)」[1]，「戇大呆 (gong7-tua7-tai)」，「愚戇 (gu-gong7)」，「預顛 (han-ban7)」，「孝呆 (hau3-tai)」，「憨 (kham2)」[4]，「控 (khong)」[4]，「控闇 (khong-am)」，「控憨 (khong-kham2)」，「恂恂 (khoo3-khoo3)」，華意：呆、傻[2]，「笨 (pun7)」，「半病 (puan3-penn7)」[1]，「盼仔 (phan3-a2)」，「豬 (ti/tu)」，「呆 (tai)」，「侗戇 (tong3-gong7)」，「痴 (癡) (tshi)」華意：戇[4]，「痴呆 (tshi-tai)」，「白痴 (pah8-tshi)」，「大籬呆 (tua7-khong-tai)」[6]，「阿西 (a-se)」華意：傻瓜、呆瓜[6]。在此收錄 24 種台語「笨」的不同說法，還有其他的說法，有些比較粗魯在此不提。地方上有打油詩，題：老人茶，「去是戇戇，佇遐控控，褲袋在人摸 (bong)，轉到茨 (厝) 褲袋「空空 (khong-khong)」。

B. 「聰明」在台語的說法：「明白 (bing5-pik8)」，「會曉 (e7-hiau2)」，「驚 (gau5)」，「竅 (巧) (khiau2)」，「傑 (kiat8)」，「光眼 (Kong-gan2)」[6]，「靈通 (ling5-thong)」[6]，「智慧 (ti3-hui7)」[2]，「精 (tsing)」，「聰明 (tshong-bing)」。

有人講：「竅竅人著愛會曉做人。」，俗語說：「竅人吃人，憨人吃天吃地。」，戇人有戇福，天公疼戇人。聰明人的心獲得知識，智慧人的耳朵尋求知識。（箴言 18:15）

C. 台語精緻、細膩的「下」與「上」

華語許多情況會用「下」與「上」來表答，而台語用數個不同的字來描述華語的「下」與「上」

以下這短文在網站 LINE 流傳，七個「下」在華語都讀同樣的音，而這七個「下」台語各有不同的念法。

網站 LINE 流傳的短文：今天下午下班後坐車到台南下營下車，在大樹下與人下棋比高下！這短文七個「下」用台語來念會有七種不同的發音。

小弟我在看到這七個「下」的短文後，寫出以下這六個「上」的短文，

上樓，上班，辦公桌上有早上從池上寄來的郵包，郵包頂上有一支筆！這六個「上」華語都讀同樣的音，台語可念出六個不同的發音。台語「下」與「上」念法寫在本文最後。

二. 「氣」

這個「氣」字在台語詞彙裡用之甚廣，在日常生活用語中常出現，用途可以說是包羅萬象。白讀音 (khui3)」，文讀音「khi」。气加米為「氣」，气是呼出來的氣，吃米就有力量，引申出能力來，例如氣並且引申出「人的精神」。例如氣魄，氣慨。

「氣的概念對台灣人來講非常重要，從日常的講話中離不開『氣』的概念來詳細想，就明白『氣』在台灣文化所扮演的重要角色。
台灣人用氣來形容人的情感、理智、人格、健康、做人、人際關係、社會互動的例非常多。」〔氣的文化觀〕李清澤博士。

在此提示一部份台語裡「氣」的字詞，分為四個部份，1) 身體，2) 情緒，3) 自然界，4) 其他。

1) 身體：

A. 白讀音，氣力 (khui3-lat8)、喘氣 (tshuan2-khui3)、禁氣 (kim3-khui3) 華語意思：憋氣、斷氣 (tng7-khui3)、無氣 (bo5-khui3)。B. 文讀音：元氣 (guan5-khi3)、火氣 (hue2-khi3)、行氣 (kiann5-khi3)、氣色 (khi3-sik4)。

2) 情緒：

A. 白讀音，氣口 (khui3-khau2)、夠氣 (kau3-khui3) 華意：滿足、啟氣 (thau2-khui3) 華意：情緒得以發洩、出氣 (tshut4-khui3)、吐大氣 (thoo2-tua7-khui3)。B. 文讀音，激氣 (kik4-khi3) 華意：嘔氣、厭氣 (ian3-khi3) 華意：不平的情緒、脾氣 (phi5-khi3)、受氣 (siu7-khi3) 華意：生氣、賭氣 (too2-khi3)、惱氣 (loo2-khi3) 華意：惱怒或耗費精神 [2]、氣怱怱 (khi3-phut4-phut4) 華意：很生氣、勇氣 (iong2-khi3)。

3) 自然界：

A. 白讀音，節氣 (tseh4-khui3)。B. 文讀音，氣象 (khi3-siong7)、氣候 (khi3-hau7)、氣溫 (khi3-un)、空氣 (khong-khi3)、冷氣 (ling2-khi3)、天氣 (thinn-khi3)、氣味 (khi3-bi7)。

4) 其他：

A. 白讀音，嬌氣 (sui2-khui3) 華語的意思：完美、三八氣 (sam-pat4-khui3) 華意：不正經、落氣 (lau3-khui3) 意思：出洋、差一氣 (tshia-tsit8-khui3) 華意：差了一些、參仔氣 (sim-a2-khui3) 華意：裝扮體面神氣的樣子、激氣 (kik4-khui3) 華意：擺架子。B. 文讀音，義氣 (gi7-khi3)、福氣「hok4-khi3」、雅氣 (nga2-khi3) 意思：氣質文雅、風氣 (hong-khi3)、費氣 (Hui3-khi3) 華意：麻煩或費事、歸氣 (kui-khi3) 華意：乾脆、硬氣 (nge7-khi3/ngi7-khi3) 華意：有骨氣、氣運 (khi3-un7) 華意：運氣、氣質 (khi3-tsit4)、氣功 (khi3-kong)、運氣 (un7-khi3) 華意：時運或把氣貫注到身體的某部位。

三. 「神」

台語用字有其神奇聯想力，不可思議的神操作。

1) 神奇聯想力

「弓 (king)」：台語有撐開之意，撐著不放鬆，台語引申為「堅持不退讓」。弦耀自己的

長處。

「𪗇 (khau)」：削刮成條狀或碎屑，台語引申為「譏諷、挖苦」。

「衝”代替字 (tshing3)」：華意為升，由下往上，例如：衝煙 (tshing3-ian)，華語是冒煙，台語引申為「氣勢旺盛」，例如：這陣，這條歌誠衝 (tsit4-tsun7, tsit4 tiau7 kau tsiann5 tshing3)。

「鹹 (kiam5)」，台語引申為「吝嗇」。

「啞 (呖) (kainn)」華意為狗因痛苦而哀叫[2]，台語引申為「人因為痛苦而哀叫或有顧忌而不敢出聲音」。

「品 (phin2)」：簡單的三個口卻有多種意思，“名詞”a. 某一種東西的總稱，例如「物品」、「食品」[3]，b. 等級，例如「下品」、「上品」，c. 古代官制的階級，例如「三品官」、「九品官」；“動詞”a. 評斷好壞優劣，例如「品詩」、「品嚐」，b. 吹奏樂器，例如「品笛」、「品簫」。台語「品」這字來個“神操作”引申為吹虛或誇耀之意，華語有一詞「吹捧」，台語叫做「品捧」(phin2-phong2)[5]。

2) 神奇又有秩序的音「ong」、「am」、「ai」、「i」

A. 「子音+ong」：損 (kong3) 華意：用棍、棒等大力打擊，碰 (pong7) 華意：碰撞，撞 (tong) 或搥 (long3) 意思：大力碰撞，從 (tsong5) 華意：高速度撞上，砰 (pong3) 華意：大力撞擊的響聲，磴 (khong3) 華意：大響聲。

B. 「子音+am」發這音嘴唇需打開再合上，前幾年回台灣參加「台語教師研習會」，一位教學老師表示嘴唇打開再合上嘴唇的音，在世界各地的語言裡是少見的。台語這樣的音通常有由上往下之意，有以下這些字。

「闇 (am)」華意：遮掩，「暗 (am3)」在台語裡除了「暗」的意思外，有夜晚之意，太陽下山後稱「暗時 (am3-si3)」，「含 (kam5)」，「蓋 (kham3)」，「湍 (垚) (lam3)」華意：泥濘的土[2]，意為腳踩

下泥濘腳往下沉的溼地，「躡 (lam3)」華意：用腳使勁踹[2]，「頓 (tam3)」華意：低垂，例如，頓頭 (tam3-thau5) 華意：點頭，「添 (thiam)」華意：加、增、補，「蹠 (tsam3)」華意：踹或踩[2]，「斬 (tsam7)」，等等。

C. 許多尾音「ai」的字帶有負面的意思

「哀 (ai)」例如：悲哀 (pi-ai)，「穢 (bai2)」華意：醜陋或不好，例如：穢味 (bai2-bi7)，「害 (hai7)」，「啞 (呖) (kainn)」，「敗 (pai7)」，「歹 (phainn2)」華意：壞，例如：歹款，華意：壞習慣，「屎 (sai2)」，「呆 (tai)」，「災 (tsai)」，「歪 (uai)」，等等。台語有句話說：還會哀 (ai) 叫，就有救。

D. 許多尾音「i」的字帶有正面的意思

「醫 (i)」，「怡 (i5)」，「益 (it4)」，「圓 (inn5)」，「愛 (ai3)」，「美 (bi)」，「蜜 (bit8)」，「喜 (hi2)」，「義 (gi)」，「銀 (gin5)」，「貴 (kui3)」，「利 (li7)」，「是 (si7)」，「嬌 (sui2)」意思：美麗，「甜

(tinn) 」，「湏 (tinn7) 」華意：充滿、填滿，「德 (tik4) 」，「得 (tit4) 」，「添 (thinn) 」，「錢 (tsi5) 」，等等。

今年年初用「i」作為押韻，寫了一首新年祝賀詩。

瑞祥淑櫻祝新年(ni5)

祥光明華福氣添(thinn)

淑媛賀禮甘蜜甜(tinn)

櫻花蕊蕊添景緻(ti3)

祝您平安大福氣(khi3)

新春快樂心歡喜(hi)2)

年節得意人團圓(inn5)

公義德行是根基(ki)

3) 台語神奇又特殊變聲調規則

變聲調的規則如下：

2 聲—> 1 聲—> 7 聲—> 3 聲 —> 2 聲，以下斷落為了說明變聲調，注的音是變聲調後的音，短 (te2)—> 短衫 (te-San)，天 (thi) —> 天頂 (thi7-ting2，路 (loo7) —> 路頭 (loo3-thau5)，放 (pang3) —> 放假 (pang2-ka2)，褲 (khoo2) —> 褲帶 (khoo-tau3)

5 —> (北部 3，南部 7) 台 (tai5) —> 台灣 (tai3/7-uan5)

8 —> 4 (有入聲尾，但調值接近第 3 聲) 熱 (jauh8/lauh8) —> 熱天 (jauh4/lauh4-thinn)

4 —> 8 桌 (toh4) —> 桌頂 (toh8-ting2)

台語有一些字詞變聲調和不變聲調意思完全不同，例如，後日 (au7- -jit8) 不變聲調是以後某一日，後日 (au7-jit8) 變聲調是兩天後。過去 (kue3 - - khi3) 不變聲調是過那邊，過去 (kue3 - khi3) 變聲調是從前。做人 (tso3- - lang5) 不變聲調是女子許配給人，變聲調 (tso3- lang5) 是為人。

為什麼台語有變調的規則，這不清楚，學者無定論，但變調的規則使台語聽起來有旋律感，講話像唱歌，例如：a. 今仔日，欲去看電影「kin-a2-jit8/lit8 beh4/bueh4 khi3 khuann3 tian7-iann2」，b. 天烏烏 beh4 落雨，c. 草 meh4- -a2 弄雞公，d. 到今你才知，e. 恬恬吃三碗公半。說台語像吟詩有平有仄，充滿活力美妙的旋律。

台語是一個 (e7) 真嬌的語言，莫過目前有嚴重的危機台語當在消失去，跟據聯合國“教科文組織“公佈台語排名重大危險，會消失的第三級，在 50 年內會在這個世界消失，到時台灣優雅、高尚的文化也就消失去，語言是文化的根基，咱應該卡濟講台語，避免台語消失去。講袂 (be7/bue7) 輪轉沒要緊，常常講、捷捷 (tsiap8-tsiap8) 講就會講卡好，袂曉講台語學叨會，加 (ke) 學一種語言對頭腦有大幫助。

呼籲同鄉序大，阿伯阿姆，少年傢美眉，囡仔兄囡仔妹，小朋友，作夥來說台語，鬥陣使一精、氣、神，美妙的台語活過來。

台語“下”的不同念法

下午（下晝 e7- -tau3）e7 音
不變音

下班（ha7- pan）

下營（e7 - iann5）7 音變 3
音

下車（落車 loh8 - tshia）

樹下（樹腳 tshiu7- ka）

下棋（行棋 kiann5 - ki5）

高下（高低 kuan5 - ke7）

台語“上”的不同念法

上樓（chiunn7-lau5）

上班（siong7-pan）7 音變 3
音

桌上（桌頂 toh -ting2）

早上（下早 e7-tsai2）前後

對調上下不同

池上（ti5-siong7）

頂上（頂頭/頂面 ting2-theu5/
ting2-bin7）

參考資料：

[1] 台語小幫手（網站）

[2] 台灣閩南語常用詞辭典

[3] 萌典

[4] 甘字典查詢 - 台語信望愛

[5] 臺日大辭典臺語譯本

[6] itaigi 字典

對錯之間的距離

張運帆

以前總不能明白聖經說有一位富有的少年人來見耶穌，他稱耶穌為良善的夫子，耶穌的回答是：「為什麼稱我是良善，因為只有神是良善的」。生命經歷越多我才明白，人的善是因我活在神的恩典裡，我能有選擇去行出所謂的善。我所行出的善，都代表了在是非，在對錯，在黑白，在善惡的兩難之間所做出的一個判斷，在一番掙扎後的一個決定...

緣起

記得女兒高中時，她隔壁班有一位已經年近退休的特教老師，有天用非常強暴的力量迫使一位特教學生坐在地上。我很震驚的在旁觀看著，這一行為沒有疑問的也引發許多父母的抗議：「特教老師怎麼會這麼沒有愛心，也沒耐心，還這麼暴力！」當時的我也列在這些抗議的父母之中，帶著自認為的正義之聲指責那位特教老師...

天使的另一面

我記得我在以前的鄉訊分享過，有一次帶女兒回台灣，在百貨公司的美食街，女兒為了要多吃一個冰

淇淋，她不管她所在的地方就開始尖叫，耍性子，我試著講理，卻發現根本講不通理。當下我能做的事只有用暴力將她拉到樓梯間，然後用很大的力氣將她按在地上讓她坐下，我才發現原來真的得用暴力才能讓她安靜下來...她一安靜下來，立即就若無其事地轉身過來索取擁抱，剛剛在美食街的暴風雨似乎根本就不存在了，她已經忘記了，而我卻仍舊還在原地整理著自己已經無法看清的情緒：受傷+生氣+無奈+可笑...

本來開心的跟著弟弟去 Ralphs 買東西，一出門下起了雨，拉著女兒的手拔腿就跑，突然間，女兒尖叫起來：「my mommy...my mommy...」弟弟立刻轉身大聲說：「Anita 安靜！」然後見兒子奮力的三步併兩步的要拉姐姐到車上去，沒想到女兒更大聲的喊叫而且一屁股就坐到地上。看著試著要讓姐姐冷靜的兒子，我無奈的說：「讓姐姐坐一會兒！你先上車去吧！」混著不知道是甚麼的感覺，我冷冷的立在雨中。一陣子瘋狂後女兒又起身開開心心地跟

我們走到車旁，上車後女兒說：「I do nothing，我只是要抱抱妳...」後照鏡女兒露出無辜的臉，似乎一切都是我們的錯，剛剛的一陣狂風只吹亂了我們凡人的心，她豈會知道我們有多麼的委屈...

「我要待在家裡...，我要抱抱爸爸...」女兒突然在車上瘋狂的蹦跳，尖叫著。我試著講理：「現在正在開車，不行，也不可以」，結果她的情緒更加崩潰。我讓先生將車調頭回家，停在車庫門口，我口氣非常強硬的要她下車回家安靜一下自己，結果她死都不下車。就在這時碰巧鄰居有一對白人母女遛狗經過，根本沒有看見車裡瘋狂尖叫情緒失控的女兒，只聽見我這位拉高聲調說著中文喊叫的母親（這位鄰家的女兒大約跟女兒同齡吧！）她跑過來以正義的護衛者，以弱勢孩子的發聲者，責備我：「妳怎麼可以這樣對妳心智障礙的孩子喊叫，她心智障礙，妳應該帶她進去安靜而不是大聲罵她...」我想若這女孩剛好碰巧看見女兒強暴並尖叫的來抱住我，我只能任由她時，她應該又會來指責我：「妳怎麼這麼不愛妳的女兒，妳怎能不去抱抱她呢？」有多少時候，我們根

本沒看見全貌，我們就以眼睛所見，所以為的事實來指責，來判定是非對錯，甚至黑白：拉高聲音的母親就一定是錯的！不去擁抱的母親就是沒有愛的，而流著眼淚，攤開雙手說：I do nothing 的女兒就是對的！

過去我想過很多造成女兒情緒波動的可能：可能是女生一個月一次的情緒失常？可能是她需要關注？可能是她沒睡午覺？可能是她肚子太餓？可能是她忌妒弟弟？可能是她習慣的 routine 被打亂了？可能是身體不舒服？可能可能...想盡了可想出的可能，就是為了能避免，預防，但女兒一次又一次打破我自認為的可能，就像一顆不定時的炸彈，隨時隨處都可以爆發。

我開車時可以因為她突然間覺得手乾立即就要擦護手霜而爆發，可以因為她突然間想出去走走而我正忙著手邊的事爆發，可以因為極寒冷的冬天她興起要穿夏天衣服而我說：Anita，現在太冷就爆發，可以因為找不到她喜愛的衣服而爆發，可以因為她的拼圖拼錯而爆發，可以因為現在暫住我們家的阿姨有事不能來住而爆發，可以因為我要她小口吃東西，慢慢喝水，怕她吃過多撐了而爆發，似乎都是單純的因為她要而我說不就爆

發，似乎只是她現在就要而我說等一下就爆發。她沒有時間的概念，她沒有冷熱的概念，她沒有合理的概念，我想最大的衝突是我期待，結果她沒有凡人該有的概念吧！是她的錯，是我的錯，可能這就是對錯之間的距離...

每當女兒平靜下來，我總試著跟她講理分析，解釋我們說不的理由，讓她以後能明白能分辨，特別在外面要學習能控制自己的情緒，否則就會發生鄰居女孩來責備媽媽的事件，甚至有更不好的後果，結果女兒若無其事且無辜的說：「I do nothing！」她已經完全忘記了，有人說魚只有七秒的記憶，我想女兒就像魚吧！引爆之後的混亂，別人的責備，質疑的眼光，秋風吹下的滿地落葉，我們崩潰的情緒，對她完全都不曾發生，剩下的只有想辦法要處理自己情緒的我，更崩潰的是我也要立即吞下，像不曾發生過任何事一般。

凡人的掙扎

「真感謝主，神賜給妳天使般的女兒，這麼乖，這麼安靜，這麼會敬拜，這麼善良，這麼熱情...」認識女兒的都會這麼稱讚她。這些都是真的，我也真心的為女兒感恩，因為她才使我的

生命經歷這樣的蛻變，她使我懂得多一份同理心，慈悲憐憫的心。她使我懂得苦難中的陪伴，她使我學習超越的眼光，她使我學會就算滿身傷痕仍舊不減愛人的熱情。的確這是何其大的恩典，神將這樣的寶貝托給我照管，但每次女兒沒有預期的抓狂，不論在家中，在外面，是合理，是不合理，對的場合，不對的場合，三番五次刷新我的底線時，我的腦袋就會有一瞬間的念頭：“妳為什麼不在出生時就死了呢？我應該將她送走讓她去看護中心，眼不見為淨，我是不是乾脆死了以便得著我安息之日？...”有時真覺得自己太可怕了，我竟然會咒詛女兒的生，甚至還會有魚死網破同歸於盡的想法...

很多人問我：現在最怕的是甚麼？我會回答：我最怕分享，還有最怕死。怕分享是因為大家都很容易像鄰家的女孩用表面看見的勸說：「妳怎麼會有這樣的想法？妳女兒像天使般，這麼乖巧，你也太極端了吧！」「孩子就是發點脾氣，順著她的毛摸就行了，何必那麼小題大作？」「妳不是牧師嗎？妳這樣的想法太沒有見證了！」怕死是因為我得萬萬歲，否則我怎忍心讓兒子

以後去承接這顆不定時炸彈！

在軟弱裡看見剛強

很多時候：看起來過去努力的對付自己，在講台所宣揚的靠著耶穌基督得勝的話都成了近乎可笑的聲音來嘲笑我。但就在每次覺得自己完全破碎了，無能為力了，主的恩典突然就再加進來。”我的恩典每早晨都是新的”使我能夠在恩典裡接納，饒恕，被醫治。然後就在每次無可奈何的淚水中，無法解釋的難處之間，憤憤不平的情緒洶湧裡，日子又恢復了平靜，時間又無聲無息的溜走了。聖經說萬事互相效力，因為這事我能學習十字架死的功夫：不讓負面的思想列車繼續發展下去。這學習是非常美的祝福，因為沒有停損，則家庭，婚姻，關係就會受到虧損。更感恩的是我進入不曾有過對聖經話語的領悟：甚麼叫做「時時刻刻看自己是死的」，甚麼叫做「我的恩典夠你用，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全」。女兒只有七秒的記憶，而凡人如我整理消化自己的情緒，卻需要一段時間，但感謝主，我能學習比七秒更短的記憶，還有就是從期待定格在孩童心智的女兒能成熟的

錯誤裡出來。

在講台上我總喜歡讓弟兄姊妹看見我的軟弱及真實的掙扎，就像我也願意在鄉訊分享，因為信仰不會讓我不經歷人生的軟弱，掙扎，不如意，但因為信仰，就算從人的眼光我看不到女兒的未來，我也不知道女兒這顆炸彈將會如何，甚麼時候會引爆？即便我定意努力學習比七秒更短的記憶，但我也無法保證我那天不會被激怒到再大聲吼她。甚至一瞬間想乾脆就死了的念頭仍舊會入侵我的思想。就在昨天一位不到年紀不到 50 的一位朋友健身時突然 heart attack 就離世了，所以活到萬萬歲只是一句玩笑話。但我能確信的是：我有一位在天上的父神，祂是愛，祂是永不改變，祂是顧念我的神，祂是誠信真實，祂必保守我所交託祂的直到那日，沒人知道那日，但那日是在祂的手中，所以我總能在祂裡面再次找到出路，找到繼續前行的勇氣，找到繼續改變的力量，找到不放棄的堅持！諸多的不確定中有一件是我確信的：當我不再帶著委屈，傷害在灰色的地帶踟躕獨行時，我就能放心，放手，因為知道我的神掌管著明天！

憶往隨筆 (102) - 入侵烏克蘭

蔡紀平

剛剛結束 2022 年的冬季奧運，俄國突然集結兵力，在烏克蘭的邊境進攻，侵略入境烏國。這些預備侵略的行為，早在美軍太空衛星所探測預知，並通告烏國及鄰近各國戰爭在即。可惜民主時代自由自在的惰性難改，不能及時警惕。或不相信戰事會在民主時代的太平時期發生。導致今日俄國開戰入侵烏國隨心所欲，輕視小國。還好烏國總統堅持作戰反抗強敵，保持鎮靜維持守城護國共存亡的心志。不幸的事是人民傷亡及逃生，迫使大批難民湧入邊境羅馬尼亞以及波蘭。因為烏國人民全國皆兵，共同奮鬥反抗，並希望民主國家的救援盡快結束戰爭。

東歐國家落後不是沒有原因，因為有一個蘇俄共產極權國家就在旁邊。有這樣的惡霸為鄰，真是哀溺無可奈何。這個惡霸地廣人多的包圍東歐，似乎也非常困難擺脫。居住在天寒地凍的北方生活非常辛苦，天氣寒冷所以引來不期而遇的大饑荒所以個性堅忍能夠耐寒維生。因此遇到機會就會強

奪，侵略的野心自古就已經存在。從拿破崙攻打莫斯科的教訓，到二戰結束的歷史可見一斑。加上二戰希特勒的破壞使東歐生活陷入苦境，無法抵抗惡霸只能接受現實，慢慢改善。歷史的教訓，復仇的心態，在蘇聯解體後的俄國，紛紛恐嚇獨立的國家，受到再併吞的威脅，形勢非常嚴重。烏克蘭領土廣大，資源豐富因此有許多領土糾紛的問題。尤其是 2014 年克里米亞被俄國強佔以來及東烏親俄人士迎合俄國侵略行為，藉口維護小國獨立而爆發戰爭。

人類歷史從長期的皇帝專制，慢慢進入民主的時代。人民為了追求基本的生活或求生存的權利，推翻帝制。19 世紀當時歐洲的社會制度還沒有民主政治，就如法國著名的作家，雨果的作品「悲慘的世界」所述，因為貧富差距很大引來法國的大革命。剛開始的社會引用馬克思主義的共產制度，似乎可以對抗專制，打破窮困的民生貧富不均的社會問題。後來俄國也用來打破專制的帝制，可惜方法手段非

常殘忍。從屠殺俄國沙皇家族，連小孩都不能留下一個活口，無人道可言非常恐怖。

從藝術家的作品中，留下很多個真實現實的畫面。這些亮麗的畫像並留給歷史的真面目，給後人互相對照比擬。英國畫家「比奇」(Beechey)在公元 1793 年的作品「鄙村慈善」(Rustic Charity)可以看到十八世紀當時的人民生活狀態。圖中有二個身著華麗高貴頭戴少女帽子的女孩施捨半錢幣給一個鄉下窮人的男童。當時英國社會人士還算富裕，所以它代表有錢人的慈愛，社會還有一點良心對待鄉村窮人。只有富裕才能顯出善良的慈悲愛心嗎？反觀現在社會，人類文明走到今日還剩下什麼，有慈悲的善心或只是貪婪的一顆黑心。用侵略強奪土地擴充領土，加強國本壯大自己，欺壓別人用自私自利的方法，暴露不文明的表現。要挽回人類的文明，也真要付出一些心力。

其實共產的社會主義用在貧窮的地方，暫時可以

解決食物短缺分配問題。但要更進一步發展到人民富足安樂，非常困難。也因為時代的進步，一些科技的演進及法治社會的平衡帶來工業化的生產。正常的國家最終還是要走向民主，發展自由經濟的資本主義，才能推廣民主社會自由發揮及各種企業的平衡發展。共產制度在今日社會已有百年的歷史，它過時的方法及局限的功能在東歐的許多國家實施多年，可以清楚看出它已經沒有什麼實用的價值。而且共產主義的思想控制已經超過常人承受的壓力，利用階級鬥爭來保全自我的權利沒有法律可言，是沒有法治的國家。東歐鄰近的國家受到共產制度無理的威脅，終於體會到它的痛苦和威脅。羅馬尼亞，保加利亞，匈牙利等國家就是最好的例證。看看他們的困境與奮鬥的處境，就可以瞭解身處東歐的困苦。

東歐共產國家開始瓦解的時候，鄰近各國都希望有好的生活。美國也希望結束對共產國家的冷戰對立。給予經濟上的援助，並輔導獨立國家民主社會中建立體制，新訂的方針共同努力。世界局勢慢慢改變，以前都要依賴美國派兵救援的世界警察，今日必須靠自我保

衛。因此可以看到二戰後的美軍幫世界各地打戰，爭自由民主使許多國家只靠美國參戰，而自己本身沒有盡力自救，甚至領袖先逃亡而導致國家淪陷，如中國的內戰或越南及阿富汗戰爭都是美軍幫忙失敗的策略和印證。所以台人說：自己國家自己救，免到存亡時，再嘆無人救援的痛苦，身處亡國再怨嘆已是太遲。

美國當領導者的角色，要改變世界局勢是何等困難的事。尤其現代化戰

爭，許多國家有核武的時代，不可輕舉妄動。要聯合世界民主陣營以經濟制裁的方法，代替武力攻打，以避免戰爭中彈直接死傷的慘痛戰鬥方法。必須改變戰爭策略，聯合所有國家切斷資源，使用其他方法制裁，讓敵人失去能力並投降。這次烏克蘭戰爭是民主國家團結最好的方法和例子。由此也可以用在台灣國內個人自救的精神，必須認清只有自助自強，才能贏得別人的幫助。



Electric Vehicles & Solar Energy

Brian Shuck

April, 2022

Here I will present some information on EVs (Electric Vehicles) and why people may want to drive EVs instead of ICEVs (Internal Combustion Engine Vehicles). I hope this will help people gain a better understanding of the topic after decades of disinformation..

It may require much short-term financial sacrifice to get off fossils fuels. But it's cheaper in the long run. That is not even counting the benefit to 8 billion people, their food supply, and wildlife by the reduction in carbon emissions. Who can afford not to drive an EV?

How long is the payback time? That all depends on several details such as the price you pay for electricity to charge a vehicle. NBC news this week said 2-3 years. It could be about 15 years if you include EVs solar & batteries. You will need to do your own math. That timeline may be shorter with higher gas prices, etc. The more you drive, the quicker the payback time assuming that you can get decent prices for electricity (which is where solar & batteries come in). For a police department, that timeline to savings is 3 years or less, depending on gas prices: <https://electrek.co/2022/02/24/tesla-model-y-convince-police-department-save-maintenance-alone/> The more you drive, the more you save with an EV. For example, a gas car may be cheaper if you just park it. But if you drive as much as police cars, then you save a lot of money in a short time.

With current gas prices, if you compare a \$30k ICE car to a \$40k Tesla Model 3, that difference could be paid back in 3 years if your electricity was EV-TOU-5 (currently 11 cents/kW-hr), or 5 years if you paid 20 cents/kW-hr. (TOU is Time of Use where the prices vary by the time of day; 3 different prices each day). The assumptions here are 12k miles/year, and \$8/gallon of gas. On EV-TOU-5, to get cheap car charging at night, means you pay way too much for electricity (66 cents/kW-hr) for air conditioning between 4-9 pm for 6 months of the year, which is why batteries are needed for that kind of savings. This is assuming that you use air conditioning, which becomes more likely with each year of warming. Batteries need to be charged by solar to get the 26% federal tax credit which is available in 2022 (22% next year). They are typically programmed to be used 4-9 pm each day to avoid the high On-Peak rates. In part, because San Diegans must pay the ~\$1 billion in "earnings" of the corporate monopoly, SDG&E, it may be wise to harvest one's own sunshine. That enables one to get a fixed price for several years. Batteries also provide energy availability when the grid goes down as well as enabling the use of one's solar system if you have one, during grid outages. They can also replace emergency generators which are noisy, polluting, and require maintenance; they are obsolete.

Note that even on an EV rate plan, the prices go up at >10% per year on average; they have doubled in the past 10 years.

Some useful pages from SDG&E:

<https://www.sdge.com/residential/electric-vehicles/faq>

<https://www.sdge.com/residential/pricing-plans/about-our-pricing-plans/electric-vehicle-plans>

Each year will become hotter on average, and people will be needing more air conditioning for the heat, and air filtration for the wildfires which will become more frequent as time goes on. I found that smoke from fires can block much of one's solar energy. This may be a commonly overlooked consideration for solar system sizing and especially home batteries. When smoke is all around you, is when you need to use air conditioning and air filtration the most, if you have not evacuated. In 2020, San Diego even had smoke from Oregon and Northern California.

A car typically uses more energy than air conditioning does. An EV which is capable of road trips and fully replacing ICE vehicles will often have a battery size (capacity) of 75 kW-hr or more.

Recommendations for the best air filtration:

<https://www.iqair.com/us/whole-house-air-purifiers/perfect16> or room filtration for those wanting more filtration of the most harmful tiny particles (including corona viruses):

<https://www.iqair.com/us/room-air-purifiers/healthpro-series>

I have invested in solar, 2 EVs, & batteries so that I don't have to pay for energy or gas now or in retirement, since staying hooked on fossil fuels would clearly not be affordable. EVs have 1% as many moving parts as gas cars, so require much less maintenance and last longer (if they are built well). It was hard to do, as it took most all of my income for several years, but it's better than what we see happening to those addicted to oil. All oil money goes to bad people who are harming all life on this planet.

If you can get solar and batteries, then you can likely lock in your energy prices in today's dollars. This may be essential for retirement, otherwise one would be buying energy in inflated dollars of the future but only have dollars of the past. In other words, it may be wise to invest in, and buy energy now for retirement so that one doesn't have to buy any in the future. Plus lock in the prices now, before they go higher since SDGE prices go up (~12%/yr) as energy costs go down (solar and battery costs get cheaper over time. Large scale wind and solar and are already the cheapest energy in human history at 3-4 cents/Kwhr). One should also account for each year getting warmer on average, and more air conditioning use, plus air filtration for the wildfires. There are also less quantifiable costs, such as health savings from not inhaling your own toxins from exhaust or even getting gasoline at a station, which are known to harm health within seconds.

Batteries may have some rebates and a few people may qualify for nearly free ones if meeting two of the following three conditions: (1) on medical baseline, (2) live in a high wildfire hazard area, and/or (3) use well water. Otherwise, some EVs coming out some time in the next few years can be set up for V2G (Vehicle-to-Grid) which can help for grid down situations and possibly daily use. Tesla vehicles currently do not do that, possibly due to extra wear on expensive car batteries.

Right now, those burning fossil fuels are paying for dying oil infrastructure. When you switch to an EV, you start paying for the growing electrical infrastructure instead. Big oil will only die when people stop voting for it with their dollars. Electrical infrastructure is much cheaper than oil infrastructure; electricity moves a billion times faster than oil and is way lighter, so is much cheaper to transport. By moving money from oil to electricity, that has a double effect of killing off oil while ideally building up electrical infrastructure. Currently, keeping people hooked on Fossil Fuels may be the biggest scam going, as it no

longer makes any sense. The true cost of a gallon of gasoline has been estimated to be ~\$20 when externalized costs paid by everyone is accounted for. The actual cost may be infinite. Burning fossil fuels takes from everyone and speeds the Holocene extinction.

The signals to switch to renewables and EVs will only become more clear from here on out. Luckily Tesla will be doubling their car production capacity shortly since people are abandoning fossil fuels in greater numbers every day. Ford has doubled their EV plans twice recently, but will still be far short of demand. The sooner one switches to EVs, the more money and time (on driving to gas stations, maintenance, repairs) one saves.

A gas car is closer to a steam engine than an EV. Although steam engines were better in many ways than gas engines, EVs are in another league of performance. Everyone should test drive one. It may take you a few minutes to get used to regenerative braking. With an old-fashioned car, one must push the brake and throw away energy and money by scraping pieces of metal together (whose dust is a source of ~20% of the toxic particles in traffic, harming the immune system). With regenerative braking in EVs one just lets off the accelerator and the electric motor becomes a generator and slows the car down by converting the momentum to electrical energy thus recharging the battery instead of dissipating the energy as heat and metallic dust. In stop and go traffic, this is very helpful. Likewise, after going up a big hill you recover most of your energy when going back down. A gas car's energy efficiency is about 20 %; ~80% of the energy is thrown away as heat. EVs may be 80% efficient, or more. Some of us anticipate the value of ICE vehicles going negative one day (you will have to pay to have it taken away).

Gas cars are much more expensive than EVs. Volatile oil prices, more maintenance, and more repairs. By my calculations, the cheapest car that one can buy in the long-term is a Tesla Model 3. Two years ago, a Prius was similar if one ignores the air pollution, climate, and if gasoline prices did not go up. Many people may eventually regret not accounting for those things. However, the MX & MS Tesla models come with a biohazard (HEPA) filter standard. This is useful for evacuating from wildfires or driving among FF cars. Cleaner air improves everyone's health who is breathing it. With each ICE replaced by an EV, the air gets cleaner also. San Diego has the 7th most polluted air in the US for ozone and related toxic gasses from ICE vehicles. Ozone harms all life including plants.

Many people in the future will choose not to own a car and instead call a Tesla robotaxi as they do Uber now. Elon Musk claims that people can generate income from their Teslas once FSD is fully working. The price of Full Self Driving (which is not fully working yet) has gone from \$2k to \$12k so far, and Elon says it should go up to \$60k eventually. It is not transferable to other cars. As it gets closer to reality, the price goes up. Even with just the Tesla Autopilot (AP) feature which comes with every new Tesla, this saves much mental and physical work and makes driving much less stressful and safer.

Charging times: A wall outlet (1 kW) could take 3 days for a full charge. But it makes no sense to talk about charging from 0 to 100 %, as you do not go down to 0% in an EV any more than you would with an ICE vehicle. Level 2 (8 kW), several hours, which is what you would typically use when you sleep, but a Tesla supercharger (~250 kW) for road trips, typically takes minutes. Here is a tool in case anyone wants to see charging times on road trips before they get a car with this information built-in: <https://www.evtriplanner.com/planner/2-8/?id=6sfjtn54>

An EV home charging unit (EVSE electric vehicle service equipment) costs ~\$500. Installation may cost ~\$250-\$1k depending on distances from your breaker panel to the charger location. Technically, the AC charger is built into the cars, but we typically call the wall unit a charger anyway.

With a home charger, you plug in each night, and unplug when you leave, so about 30 seconds; which is much faster than getting gas. But you do this every driving day because batteries last longest when kept near 50% charge. One should not charge to 100% once a week. One charges enough for the next day (when known) every day

When the grid is out, only those with solar and batteries will be able to keep charging locally. After climate disasters such as a hurricane, Superchargers have turned back on well before gasoline could be trucked in historically.

To extend the life of our car batteries, we charge to 60-80% every night and arrive home under 50%. We try to cross below 50% on each trip. You want to keep the battery near 50% on average if you want to extend its life (same with a mobile phone). For longer trips, you charge all the way just before leaving, but don't keep it very long above 80% or below 20%. This also means, the bigger the battery, the longer it will last. You store a Li-ion battery at 50% when not in use to maximize its life.

Since, unlike past car makers, Tesla improves their vehicles every week, as soon as you buy one, it's obsolete. Know this, and don't let this be a reason to wait to start saving money and the future of life on the planet.

To counter more disinformation that FF billionaires have convinced many of: Batteries are getting cheaper over time. Battery recycling has started, and is growing. Most of the chemical elements can be recovered with much less effort than digging them up initially. And unlike fossil fuels, the mining can stop once we have enough, even though that time is far away. Why buy something and then burn it? Harvesting local sunshine, wind, etc. is much cheaper.

Expect EVs to use tires fairly fast. That is one of the main expenses aside from electricity.

Range anxiety is felt by all new EV drivers as they do not know what to expect. Experienced EV drivers have no range anxiety. 2 Links that you may find handy to put your mind at ease as to charging availability:

Where the superchargers are (better than Tesla's website):

<https://supercharge.info/map>

And other public chargers:

<https://www.plugshare.com/>

Some essential physics: We generally buy energy, not power. Power is energy used per second (or minute, etc.), or how fast you are using the energy. Most energy losses in an EV are from air resistance at higher speeds, especially above 70 mph. So going faster uses more energy per second, thus, it takes more power and reduces range and uses more total energy. That does not mean that a long range Tesla needs to go slow, as they are among the most aerodynamic vehicles.

飛越杜鵑窩(三)：暴風雨過後

黃正源

我很少生病，一些偶爾大小病痛，通常忍一忍、按照平常作息，在外面跑一跑、曬曬太陽、流一流汗水，病痛自然而癒，又是一個奔奔跳跳的小夥子。

我很少看醫生，每次看醫生多半是一年一次的健康體檢，醫生常常跟我話家常，聊聊一些許多共同的嗜好和活動，醫生知道我膽固醇偏高，沒有建議使用藥物控制，只要我持續保持運動習慣、正常作息即可。

我的小三秘書常常羨慕我能夠每天如此「能吃、能睡、又能拉」，每天過著無憂無慮的生活，有甚麼好抱怨的？真是人在福中不知福？

也許是武漢疫情以後，我們的生活習慣、生活方式產生巨大的改變，我們的生理狀況、心理態度不知不覺中受到不可預期的影響，尤其是預防注射的疫苗可能造成我們基因或身心變化，雖然缺乏長期的資料，我一直感覺自己的體力已經大不如前，一位老朋友告訴我，「要承認自己的年齡、歲月不饒人、不要再逞

強」，果然如雷灌頂，這幾天讓我突然間頓悟了。

* * * * *

二月底，不時想著、想著計劃如何整理房間。三月初，開始行動、整理房間，把這些家務事當作疏散筋骨，運動運動。

先搬動一些家具、座椅，重新布置清理，每天做一些，分階段分批做，先把書本、相片、音樂、資料、磁碟整理，打掃灰塵裝箱，再把書架拆卸分解成一箱箱或一節段，以便利搬運，接著把書架從樓上搬至樓下後、再組合起來，並把這些書本資料重新上架擺設，一天做一些、一個禮拜後，完成第一項工作方案。

書架搬完後，把書桌上的三部電腦，一一分別從樓上移動到樓下，再把房間的書桌簡單的分解成自己體力可以負擔的大小，慢慢地搬動書桌，從樓上慢慢地拖，拖不動了休息一下，利用地心引力的協助，一個階梯、一個階梯往下拖，有時候停在階梯的轉口處休息坐坐，把家裡的音響打開聽聽

古典音樂，倒也是一種享受。

心裡沒有趕時間的壓力，自己的事自己做，可以自己做的、不必麻煩別人。

搬完書桌後、把電腦線路裝上，把樓上使用的兩部印表機把它移至樓下，就這樣安裝完成後，樓下頓時成為一個嶄新、不一樣的工作間，很高興自己又完成一項工作方案。

這幾項工作都是利用空檔的時間「偷偷摸摸地」一個人在做。

因為武漢肺炎後工作型態的改變，不能去學校或限制辦公處所上班、改成在家工作後，原有每天例行性工作、每周固定性工作、每月規定性工作不曾改變，居家上班的工作型態反而需要更長、更多的時間來完成，好像成為一天 24 小時待命備戰的工作(Standby)狀態。

從前，可以明顯地一天的時間畫分成上下班工作時間和下班後居家時間，上下班工作時間做不完的事情、可以由自己的意願在家裡把事情做完；上下班工作時間沒有事情的時候、可以

利用上班的時間、跟同事聊天交誼或處理家裡的瑣事，有些朋友同事甚至看看自己興趣的股票行情，尤其是參加開會或出差的時候，公家的經費差旅補助、順便做帶薪的度假旅遊，武漢疫情以後，這些優惠的項目隨著居家工作的上班型態而自然消失了。

現在，因為居家工作的上班型態，在家的時間例行性的會議改成視訊，還要配合國外的需要做視訊，因時差的不同、反而變成早晨晚上都有可能成為視訊的時段。

有時候，學校或工作需要、臨時傳來簡訊詢問可否電話聯繫一下，這個時候在家裡、需要即刻放下身邊進行中的事項處理電話，還要即時應答或應付所可能提出的疑難雜症、並解決方案，因此，心理上隨時儲存在腦袋中、要把資料從腦袋中一頁頁的馬上翻找出來，這樣的迅速反應的內心負擔，也許自己的免疫力及反應韌性、隨著年歲的增長而日漸退去，令人惶恐不安。

本來以為利用難得的「空檔時間」做些體力性的工作，這種種壓力在最近冬天的幾個月、因為驚在室內的時間增加、更是無從紓解，整理房間的過程中，我

開始出現腰酸背痛的徵候，這些腰酸背痛的徵候卻常常自己在彈奏鋼琴或慢跑的時候得到短暫的紓解，這讓我不以為意、多所輕忽，壓力的容忍度像氣球一樣緩緩地擴張中、卻不自覺。

在自然界暴風雨的形成，常常是經過一連串的水氣鋒面、不斷的蘊釀累積能量而慢慢地起來的，一旦達到一個臨界點後、快速地凝結能量變成暴風雨，火山爆發或地震的形成也是一樣、地底下的熔漿或地底下的壓力不斷的加熱翻滾、能量累積、壓力無從宣洩，而終於突發起來的。

以前跑完馬拉松，如果肌肉酸痛、常常自己服用 Tylonel(即乙醯氨基酚 acetaminophen)或 Ibuprofen (非類固醇抗發炎藥、NSAIDs) 的止痛藥一兩次後就消解了，在搬動家具整理房間的過程中，感覺出幾次的腰酸背痛，我按照藥包上的使用規定，自己服用 Ibuprofen 或 Tylonel，每天服用成人的允許劑量，經過幾天舒緩後、又繼續處理整理房間的計畫工作方案，並用吸塵器清洗地毯門窗，許多工作都是慢慢找出空檔時間進行的，連小三秘書被蒙在鼓裡而不曾發覺異狀，終於接近完成的滿意階段，我

的腰酸背痛慢慢卻加重惡化，Ibuprofen 或 Tylonel 沒有紓解的作用，我終於累癱倒下了。

一旦發作起來，全身疼痛，呼天搶地，一種痛不欲生、生不如死的感覺。頭腦雖然清醒，無奈身體不聽使喚，我終於體會出一些老朋友跟我訴說的情況，感同身受，完全諒解老朋友為什麼不方便的原因，多次婉拒探訪、幫忙、聚會、散步或陪同外出，舊日情懷，由衷寄望與祈禱老朋友永遠保持著平安快樂的心境。

* * * * *

在臨床的研究中，我曾經做過多次病患生活品質的研究規畫，這是屬於行為科學、病患自我衡量的狀況問卷調查，UCSF 擬定出一些生活品質有關的標準評鑑項目，一共有三十六個條目，一一詢問病患可以行動的程度，琳瑯滿目、巨細無遺，例如：可以不可以向前走十步？需要不需要協助？可以不可以自己吃東西？吞嚥有沒有困難？需要餵食嗎？可以不可以上下床？需要扶助嗎？可以不可以自己穿衣服？穿襪子？穿鞋子？可以不可以自己脫衣服？脫鞋子？脫襪子？可以不可以自己刷牙？漱口？洗澡？

當我自己累癱倒下以後，我完全理解了這些生活品質項目的真實內涵，原來對一般正常健康的平常人來說，許多日常生活的基本又簡單的活動，習以為常的項目，竟然是如此的重要與如此的困難。

經過近兩個多禮拜的家務工作，自己的年齡增加體力、已經無法有效地承擔與負荷，頭腦雖然一樣的靈光，身體軀殼看來一樣的健朗，卻是無法久坐或站立，力不從心、身不由己。坐了下來、無法起來，站了起來、無法坐下。睡覺無法上床、上床無法下床。再加上這幾個月國事、家事、事事如麻，自己關心的股票行情起起落落，卻又不能有所作為或改變、把自己變成莫名其妙的易怒，連小三秘書都覺得我跟以前不一樣、判若兩人。

我的確累癱了，驚覺自己身體無法向前傾斜或彎下，生活品質急劇下滑，雖然堅持自己做、自己動手，連刷牙、漱口、洗澡都困難重重，刷牙的時候、需要靠另一隻手撐住洗臉台，漱口的時候、需要靠兩手肘趴在洗臉台，洗澡無法彎身取用肥皂、無法擦拭雙腳或雙膝以下。

每次外出走路、散步

或慢跑，無法自己穿衣服、穿襪子或穿鞋子，回家後也要花費一樣很長的時間才能夠換下鞋子、襪子及衣服。打噴嚏或咳嗽都連動整個身體的疼痛，我的下背痛(Low Back Pain)達到了我無法忍受的臨界點，自己用藥已經兩個多禮拜，這些症候讓我擔心是否有其他原因或不明身體狀況的出現，於是，詢問運動醫學專科醫師、以電話問診的方式診療，大小便會不會有困難？不會！體重有沒有減輕？沒有！三餐飲食正常不正常？正常！他告訴我、可以放心，沒有癌症、心臟病、中風、心血管疾病的潛在因素存在，而是肌肉拉傷、腰椎神經發炎，絕大多數的腰痛無法找到或確認病源，只能推測為物理傷害所導致，如扭傷或挫傷，必須以復健、stretch 和 keep moving 的方式讓自己療傷復原，不需要購買或使用護腰夾套。

下背痛俗稱腰痛、背部肌肉骨骼傷病，腰痛小於6週為急性腰痛、6至12週為亞慢性腰痛與大於12週為慢性腰痛。症狀通常在發作後的幾週內緩解，40-90%的人在六週內完全緩解或明顯改善。慢性腰痛因為疼痛處理系統失常，即使輕度刺激，也會有劇烈的疼痛反

應。

急性發作、病因不明的腰痛，先採取非藥物治療。若非藥物治療無效，使用止痛藥治療至症狀改善為止或使症狀可以忍受、以維持足量日常活動。如果疼痛無法控制才使用其他醫師處方的藥物輔助，有時腰痛容易影響情緒，需要使用心理治療或抗憂鬱藥改善。

不過，我終於聽從小三秘書的勸導把我帶去看醫生，醫生診斷說是腰椎神經炎引起的急性腰痛(下背痛、Low Back Pain)。

經過兩個多禮拜的折騰，身心俱疲、心力交瘁，我對自己的狀況病情已有不少的感受與認識，醫生和我詳細聊天、對話後，醫生解釋的病情與療程方式、跟我諮詢的運動醫學專科醫師的電話問診、所提供的意見沒有太大的差別，醫生建議我服用一個月的處方藥 Meloxicam (Mobic)，這是跟 Ibuprofen 相同類別的止痛藥，但不宜空腹服用，每天服用一次藥量 15mg、比 Ibuprofen-100mg 明顯的低量。如果需要、可以再服用 Tylonel，不能服用 Ibuprofen 相同類別的止痛藥，可以使用非藥物的診療如三溫暖

(SPA)或藥膏貼布，並安排我做骨質密度檢查(Dexa Scan)及物理復健(Physical Therapy)。

從診所離開後、趕緊去藥局取藥，接近中午時分、吃完午餐，服下第一劑 Meloxicam 止痛藥，迫切地等候奇蹟的出現。

時間一分一分地過去，身體沒甚麼反應。三十分鐘過去了，一樣疼痛依舊。一小時過去了，還是沒有改善，一樣坐立難安。想躺在床上、午休，無法躺下、無法入睡。

二小時過去了，沒有奇蹟出現，以前跑馬拉松的時候，這個時間點我會服用一顆 Tylenol，預防性的防範小腿肌肉酸痛發生，此刻，我的筋骨一樣疼痛難耐、開始考慮是否服用 Tylenol，經過一些考慮、還是拿不定主意。

決定按醫生的指示先做三溫暖(SPA)水療試試，把泳池和三溫暖(SPA)的調溫計打開，需要 50 分鐘時間才可以使使用，在等待溫度調升、深至 100 度的期間，在家裡來回走動，做暖身及簡單的體操、活動活動筋骨。

一個鐘頭後，自己動作緩慢、換上泳衣，已接近傍晚時分，看見泳池、很想跳下，近三個月來，第一次

如此接近泳池，嘗試用手試探水溫，無法彎下身子，走向泳池扶手梯、按著扶手、循階走下，剛踏下一小步、因為水冷、本能地即刻縮腳，慶幸自己腳底神經沒有壞去、有感覺，動作遲緩些，差點倒坐在扶手梯旁的泳池，放棄游泳的念頭，轉向三溫暖。

大約二個塌塌米大的三溫暖，熱水氣、濃濃飄飄，四周池中的按摩噴水口、努力地待命工作，我也經不起她的誘惑，直接擁抱在她的懷抱裡，躺臥在濃濃水氣的雲霧中，頓時筋骨鬆散、百病全消，小三秘書也沒有她的魅力，想想過去、看看未來，心裡豁然開朗，嘆讚果然醫生高明，診療正確。

三溫暖泡了一個小時，返回室內沖洗，不久，腰痛感覺出現，左腳沉重無力感，自己在地毯上打地鋪睡覺，時睡時醒，避免自己影響到枕邊人的睡眠，晚上不知道怎麼度過的。

隔天醒來，吃完早餐，服用一天一劑的止痛藥，只期望第二天的情況可以進步、好轉些，滿心期待著享受三溫暖的紓解，即使是短暫的，還是一樣莫大的喜悅。

今天，重複昨天一樣

的流程，一樣的作息，痛苦未減，無奈感慢慢增加，開始懷疑醫生止痛藥到底有沒有有效？只想一直泡在三溫暖的解脫感。

傍晚時分，從三溫暖返回室內沖洗，靠小三秘書協助穿衣服，突然發現、看到我的左大腿、筋肉神經、不自主地顫抖、不停地抽動，像許多一條條細長的小鰻魚不停地翻滾，每抽搐一下我會不自覺地刺痛、哀叫一聲，左腳沉重、使不上力，又是折磨到七八點鐘，止痛藥的服用時間未到，不敢擅自服用，甚麼都想試試、就是不敢自行額外服用一天一劑的止痛藥，小三秘書趕緊連夜去藥房購買撒隆巴斯 (Salonpas)及熱敷用的護腰墊，我先試用護腰墊，撒隆巴斯沒有詢問醫生，不敢自己作主使用日本百年名藥撒隆巴斯，又是一番番的挑戰，在地毯上痛得翻來覆去，不能睡、不能坐、不能站。

一直到半夜，小三秘書忍受不住，幫我打電話給急診科醫師，跟醫師描述我的情況，她把電話轉給我、自己講，我只問說有沒有甚麼妙方、可以把左腿的抽痛制止、讓我可以靜靜地入睡？幾天來，我唯一的志願就是能夠休息睡覺，只要睡

覺，甚麼疑難雜症都可以忘記。

急診科醫師半夜前來家裡外診，看了我的症狀，跟我說抽搐顫抖英文叫 fasciculation，左大腿的症狀叫 sciatica，中文叫「坐骨神經痛」，是下背痛腰痛常常出現的症候，只能用復健的方式舒緩治療，醫師花了一個小時一一教導我淺輕痛楚的方式，因此，我終於努力做了這些應有的復健動作，迷迷糊糊地，也許是疲憊、也許是痛感消失，我昏昏沉沉地、仍舊躺在地毯上睡覺。

睡了又痛、痛了又醒。每次醒來，好不容易爬起身來，不敢影響枕邊人睡眠，摸黑爬進浴室地板、做做醫師建議的幾個復健方式，如此這般，翻來覆去，醒過幾次不復記憶，醒醒睡睡、睡睡醒醒，最後一次痛醒的時候、在左大腿貼上兩帖撒隆巴斯試試，入睡後、一覺天亮，不知東方既白。

清晨醒來，居然發現左腿的坐骨神經痛消失了，腰痛舒緩不少。而且，可以攀附床沿、自己起來，心情頓時清朗，人生依然充滿無限希望。

雖然，腰痛仍在，套上熱敷護腰墊的快樂，已經是幾個禮拜來最大的感動

了。

當病痛沒有把你打倒，病痛將使你更強壯，相信只是年歲漸長，我終究會完好如初。

