

鄉



訊

2023
September
九月份



李孝明老師暨爾灣愛樂口琴團於七月二十九日在台灣中心演出



聖地牙哥台灣同鄉會 2023 年中秋節餐會 暨 新種獎學金頒發典禮

時間：2023 年 9 月 23 日週六

中午 12 點 午餐

下午 1 點 節目開始

地點：7838 Wilkerson Court

San Diego, CA 92111 (台灣中心)

票價：會員在 9/21 日前購買 \$15

9/21 日起 \$20

非會員或當日票價：\$20

(包括便當、月餅、水)

購票：請洽同鄉會理事或臺灣中心辦公室



信賴台灣之友會-聖地牙哥

募款餐會

主講人

前衛福部部長

陳時中

COVID-19 台灣防疫經驗

陳時中

學歷

臺北醫學大學牙醫學系
臺北市立建國高級中學

經歷

小英之友會榮譽總會長
中央流行疫情指揮中心指揮官
衛福部長
總統府國策顧問
衛生署副署長
醫師公會全國聯合會理事長



2023年09月24日

星期日 | 4PM

票價：每人\$150.00

請 scan QR code 報名



地點：

聖地牙哥台灣中心

7838 Wilkerson Ct. 92111

如有疑問請洽

王克雄 858. 414. 6910 | 歐春美 858. 560. 8884

主辦

信賴台灣之友會-聖地牙哥

追思

1. 追思活動：我們敬愛的林茂修教授七月十三日離世。追思告別式將於九月十六日星期六下午兩點在台灣中心舉辦，敬邀同鄉與會。謝謝。
2. 我們以非常悲傷的心情報告，我們敬愛的朋友吳聖麒先生已於七月三十日安息主懷，我們向吳夫人黃玉貞女士及其家屬致以最深切的哀悼，祈求神眷顧安慰家屬。謝謝。
3. 我們以非常悲傷的心情報告，我們敬愛的朋友吳正堂博士已於八月十日返回天家，我們向吳夫人蘇秀琴女士及其家屬致以最深切的哀悼，祈求神眷顧安慰家屬。謝謝。

聖地牙哥台灣同鄉會 2023 年月理事會公告

1. 台灣同鄉會將於九月六日(星期三)下午一點在台灣中心的大禮堂主辦「FBI 老人詐騙防範講座」，歡迎鄉親們踴躍參加。
2. 臺灣同鄉會將於九月二十三日(星期六)中午在臺灣中心的大禮堂舉行中秋節午宴，歡迎鄉親們踴躍參加，12 點鐘開始領便當，1 點鐘節目開始。
票價：會員在 9 月 21 日前購買\$15 元。9/21 日起連同非會員一律\$20 元。票價 包括便當、月餅、水。購票請洽同鄉會理事或台灣中心辦公室。
3. 聖地牙哥台灣同鄉會「新種獎學金」頒獎典禮將於中秋節餐會九月二十三日(星期六)舉行。
4. 2023 年國慶文化訪問團--來自台灣的「當代樂坊」將於 10 月 2 日星期一晚上七時在聖地牙哥 Joan B. Kroc 劇院演出“當世界聽見臺灣”。
Joan B Kroc Theatre, 6611 University Ave., San Diego, CA 92115
節目及活動相關問題，請致電 619-800-5223 or 760-415-0447
請由下方網站或掃右方 QR code 購票(恕不退票)。
<https://tinyurl.com/bdzmur3r>



編輯室報告

- 下期(10 月份)鄉訊將於 9/30/2023 (六) 編排，截稿日期是 9/26/2023 (二)，敬請如期踴躍賜稿，來稿請用 Word 文檔。(不接受非 Word 檔案，例如 PDF)
- 本期鄉訊內容可在以下連結閱讀：www.taiwancenter.com/sdtca

【演說全文】賴清德獲提名參選總統： 中華民國與中華人民共和國互不隸屬！

副總統賴清德今

(4/12) 正式獲得民進黨提名，將代表民進黨參選 2024 年第 16 任總統，賴清德在「Team Taiwan 挺台灣—民主進步黨總統候選人提名記者會」上宣示，明年大選不是戰爭與和平，而是民主與專制的選擇，他也強調，台灣事實上已經是一個主權獨立的國家，不必另外宣佈獨立；中華民國與中華人民共和國互不隸屬，台灣自然也不是所謂「中國神聖不可分割的一部分」；我們國家的主權不容侵犯，中華民國台灣的前途必須由兩千三百萬人民決定！

賴清德也說，蔡總統出訪的同時，馬前總統也有一趟中國行，呈現對台灣不同的意義和價值，馬前總統是走回過去一個中國原則框架，蔡總統則是在民主的道路上走向國際迎向未來，這正是 2024 年之後的國家未來兩個截然不同的選項。

賴清德談話全文：

全國父老鄉親，各位黨內先進、在場各位媒體朋友，大家午安：

今天我很榮幸，能夠獲得民進黨提名，參選 2024 總統大選，肩負起守護台灣的使命！感謝中執會以及全

體黨員同志的信賴與支持！

就在上個星期，蔡總統出訪的同時，馬前總統也有一趟中國行，呈現對台灣不同的意義和價值，馬前總統是走回過去一個中國原則框架，蔡總統則是在民主的道路上走向國際迎向未來，這正是 2024 年之後的國家未來兩個截然不同的選項，

因此明年的大選，將決定台灣未來的方向，事關民主體制的延續，後代子孫的幸福，以及印太的和平與穩定，因此，我在此承諾：

我將帶領全體立委候選人，結合社會進步力量，竭盡所能爭取全民的支持，完成 2024 大選的總目標，包括：

第一、總統高票當選！

第二、國會單獨過半！

並且以此穩定的民主力量，實踐「民主團結」、「民主治理」，以及「民主和平」三大民主行動，來推動國家希望工程，達到「民主」、「繁榮」、「和平」的目標！

首先，第一大行動「民主團結」，是要打造民主共同體，團結國家。

台灣有土地、有人民，並且定期改選各級政府，行使公權力，服務人

民，事實上已經是一個主權獨立的國家，不必另外宣佈獨立；中華民國與中華人民共和國互不隸屬，台灣自然也不是所謂「中國神聖不可分割的一部分」；我們國家的主權不容侵犯，中華民國台灣的前途必須由兩千三百萬人民決定！

而根據歷次民意調查，絕大多數的民眾反對統一，也不接受「一個中國原則」、「九二共識、一國兩制」！因此根據「事實」和「主流民意」，台灣社會並沒有統獨問題。

民主才是台灣人民最大的共識，唯有持續壯大中華民國台灣，捍衛自由民主現狀，才是正確的道路！未來，我將凝聚人民的力量，建立民主共同體，團結國家，從容因應威權主義的威脅，以及來處理自國內外的各項挑戰！

顯而易見，2024 年大選，並非所謂「戰爭與和平」，而是「民主與專制」的選擇！敬請台灣人民，再一次運用手中神聖的選票，堅定地選擇民主、鞏固民主，團結國家，拒絕走回極權的舊路。

其次，第二大行動「民主治理」，是要建立開

放政府，打造韌性、繁榮的台灣。

我始終相信，民主就是「人民作主」，政府不只要充分保障人民的權利，更要積極提升人民對國家發展的參與率，一起開創一個更進步、更美好的國家。

我將落實民主治理，秉持「人民作主」、「公開透明」的精神，建立開放政府，來提升公民參與公共審議，讓不同領域的利害關係社群，有機會共同解決複雜的議題，透過由下而上的民主實踐，發展出屬於台灣的民主韌性！

我也會強化台灣的經濟韌性，以因應氣候變遷、地緣政治變化及後疫情時代的種種挑戰，台灣必須持續改善投資環境、加入區域經濟、進入全球供應鏈，讓企業得以立足台灣、佈局全球、行銷全世界。台灣必須發展及應用 AIOT 等各項新興科技，並且推廣 AI 產業化，讓科技產業持續壯大，也要推廣產業 AI 化，協助中小企業數位轉型和淨零轉型，落實 ESG 永續經營，來提升國際競爭力，使中小企業穩定成長，勞工的生活有保障，促進社會的繁榮進步。

同時，我們要促進區域均衡發展；透過深化中央和地方的合作，建立區域聯合治理平台，務實解決在地

問題，來打造更優質的生活環境，並且導入地方創生，鼓勵青年創業、支持在地產業，發展社會企業，創造更多的就業機會，讓處處皆能安居，人人皆可樂業。

最後，第三大行動「民主和平」，是要展現民主活力，攜手理念相近國家，和平保護台灣。

我要強調，和平無價，戰爭沒有贏家！中國應該深刻體認，一旦對台發動戰爭，固然台灣將直接受害，也將造成中國難以承受的全球性災難。有道是：勿恃敵之不來，恃吾有以待之！在中國沒有放棄武力犯台之前，我們必須持續增強全民國防力量，做好「抵抗中國入侵」、「保護台灣」的準備；德不孤必有鄰，全球民主陣營已經注意到中國的威脅，也關注印太和平穩定的重要性，台灣應該結合理念相近的民主盟友，一起努力對中國產生有效的威懾，正所謂「備戰才能避戰；能戰才能止戰」！有「實力才能帶來和平」！

民進黨過去為民主打拚，未來將為和平奮鬥！面對中國的文攻武嚇，我們不會改變和平的立場！也不放棄任何和平的機會，我們將秉持「對等」、「尊嚴」的原則，展現自信，進行兩岸對話和交流，來增進彼此的

解、理解、諒解、和解，共同為兩岸人民的福祉努力，也一起面對天災地變、新興傳染病等種種挑戰，達到「和平共榮」的目標。

此外，放眼全球，印太區域的人口，已經超過四十億，GDP 占世界六成，是世界經濟發展最快速，也是國際地緣戰略最具競爭性的區域。

台灣位處印太第一島鏈的關鍵位置，台灣對印太的和平穩定及世界的永續發展，都至關重要。

台灣要積極扮演印太發展的關鍵角色，展現民主活力，深化民主夥伴關係，除了區域安全合作外，更要透過民主自由價值、公衛醫療經驗，半導體產業鏈，或是宗教自由、體育交流、青年服務、學術研究等各領域的成就，攜手理念相同國家，形成和平共同體，既維護印太及世界的和平，也促成「和平保護台灣」！

各位父老鄉親，在蔡英文總統的領導下，世界已經看見台灣、肯定台灣，未來，我將在相同的民主道路上，持續壯大民主台灣，讓世界需要台灣，也讓世界擁抱台灣。

台灣是民主世界的 MVP！
我們一起加油！
謝謝大家。

緬懷我摯愛的父親吳聖麒 (10/1/1935-7/30/2023)

吳若雯

當我寫這篇文章向我 87 歲的父親吳聖麒（他被人們親切地稱為 “Uncle Sam”）致敬時，我的心情十分沉重。他是一個笑容滿面、慷慨大方的人。他可以輕鬆地與年輕人和老年人交談，而且很幽默。他的韌性、積極的心態以及和病痛多年堅強奮鬥的意志力都是非凡的，他對我和其他許多人的生活產生的不可思議的影響。

在台灣時，他對自來水廠和水力發電大壩進行了長達五年的測量勘察。他到美國大學研究院繼續攻讀土木工程，畢業後他白天擔任土木工程師，設計鐵路列車車廂長達 15 年（1967-1982）。晚上，他會變身為密蘇里州小鎮第一家中餐館的老闆和酒吧老闆（1974-1980）。他的努力和決心確實激勵了我。

我的父母親結婚快 65 年了，他不僅是我母親黃玉貞摯愛忠誠的丈夫，也是一位積極參與的父親，他是我們家庭的支柱。儘管我父親的工作行程很忙，但他還是抽出時間擔任義工，參與我們的社區活動，並建立了長久的友誼。當我和我的弟弟 Jim 在學校讀書時，我的父

親擔任童子軍隊長和女童子軍縣地區財務主管。

年輕的時候，我們會和家人朋友一起，在暑假開車穿越全國旅行。這些預算有限的暑假教會了我們很多策略卡牌遊戲，讓我們更加緊密地聯繫在一起，這些美好的時光創造了永恆的回憶。出於好奇心，我的父母親，Sam 和 Sally 參加了多次旅遊，探索了六大洲的 33 個國家。這些冒險旅行開闊了他的視野，豐富了他對不同文化的理解。

我父親對運動的熱愛顯而易見，他年輕時就打壘球，一有機會就看電視體育節目，他會花幾個小時在電視上觀看比賽。網球是他週末的愛好，而高爾夫則是他每天的休閒方式，甚至直到 84 歲。我父親最大的樂趣之一就是玩橋牌和策略遊戲。他通過剪報橋牌遊戲來學習，是一名狂熱的橋牌玩家，並且每週都會參加台灣中心的橋牌俱樂部，在那裡他與其他橋牌愛好者建立了深厚的友誼。他熱情地參與這些活動，總是鼓勵朋友和陌生人加入。

我的父親對知識有著永不滿足的渴望，對周圍的世界有著濃厚的興趣。他喜

歡討論股票、時事新聞和政治，進行發人深省的對話。他的第二份職業生涯是在聖地亞哥從事房地產經紀人約 40 年（1982-2019 年），對他所服務的人的生活產生了持久的影響。

他身後留下了他深愛的妻子玉貞 (Sally)，她無論身處逆境都站在他身邊。他的女兒若雯 (Jo) 和兒媳 Jennifer 將永遠感激他所提供的愛和指導。他的孫子 Jessica(27)、Natalie(25)、Jenna (25) 和 Jared (22) 是他生命中的光芒，他珍惜與他們在一起的每一刻。

為了紀念我父親，我們家人懇請以他的名義向聖地亞哥台灣信義會教會或聖地亞哥台灣中心捐款。這些機構貼近他的心，反映了他對支持台灣和保護我們文化遺產的熱情。

當我告別我敬愛的父親時，我感到欣慰的是，他的精神將永遠活在我們心中。他的微笑，他值得信賴的品格和慷慨的善意將繼續指導和激勵我們。願他的靈魂找到永恆的安寧，願我們以他在非凡一生中所體現的同樣的同情心和奉獻精神來紀念他。相信他在天國每天過得平安喜樂。

In loving memory of My Father Sheng Chyi Sam Wu (October 1, 1935—July 30, 2023) Jo Wu

As I write this tribute to my 87-year-old father, Shengqi Wu, who is affectionately known as Uncle Sam, my heart is heavy. He is a smiling, optimistic and generous person. He can easily talk to young and old and has a great sense of humor. His resilience, positive mindset, and sheer willpower to recover from the medical struggle were extraordinary. I think of the incredible impact he had on my life and the lives of so many others.



In Taiwan, he conducted a five-year survey of waterworks and hydroelectric dams. He came to the United States to pursue graduate studies in civil engineering and then designed railway train cars for 15 years (1967-1982). At night, he would transform into the owner of the first Chinese restaurant and bar owner in small Missouri (1974-1980). His hard work and determination really inspired me.

For 65 years, my father was not only a faithful husband to my mother, Sally, but also an engaged father. Despite his father's busy schedule, he found time to participate in the community and build long-lasting friendships. When my brother Jim and I were younger, he served as Scout leader and Girl Scout County treasurer. We would drive across the country with family and friends. These budget-limited summers taught us a lot of strategy card games, brought us closer together, and created lasting memories. Later in life, Sam and Sally went on to travel countless times, exploring 33 countries on six continents. These adventures broadened his horizons and enriched his understanding of different cultures.

My father's love for sports was evident, he played softball at a young age and watched sports on TV whenever he had the chance. Tennis became his weekend hobby, and golf was his daily leisure until he was 84 years old. He embraces these activities enthusiastically, always encouraging friends and strangers to join him. He is an avid bridge player who learns through newspaper clippings and takes bridge classes at the Taiwan Center every week.

My father had an insatiable thirst for knowledge and a keen interest in the world around him. He enjoys discussing stocks, current news, and politics, and having thought-provoking conversations. His second career was spent approximately 40 years (1982-2019) as a real estate agent in San Diego, making a lasting impact on the lives of the people he served.

He is left behind his beloved wife Sally, daughter Joe, daughter-in-law Jennifer, and beloved grandchildren Jessica (27), Natalie (25), Jenna (25) and Jared (22).

In memory of my father, our family kindly asks for donations in his name to the San Diego Taiwan Lutheran Church or the San Diego Taiwan Cultural Association. These organizations are close to his heart and reflect his passion for supporting the Taiwan issue and protecting our cultural heritage.

As I bid farewell to my beloved father, I am relieved that his spirit will live on in our hearts forever. His trustworthy character and generous kindness will continue to guide and inspire us. May his soul find eternal peace, and may we honor him with the same compassion and devotion he embodied in his extraordinary life.

My heart is heavy as I write this tribute to my father Wu Sheng Chyi, age 87, who was affectionately known as Uncle Sam. He was a man who possessed a ready smile, optimistic attitude, and a generous spirit. He could easily converse with both young and old, with much humor. His resilience, positive mindset, and sheer willpower to recuperate from medical battles was exceptional. I am reminded of the incredible impact he had on my life and the lives of so many others.

In Taiwan he surveyed waterworks and hydroelectric dams for 5 years. He came to the US for graduate studies in civil engineering, and subsequently designed railroad train cars for 15 years (1967-1982). In the evenings, he would transform into the owner and barkeeper of the first Chinese restaurant in a small Missouri town (1974-1980). His hard work and determination were truly inspiring to me.

My father was not only a devoted husband to my mother Sally for 65 years, but he was also an actively engaged dad. Despite his busy schedule, my father found time to be involved in the community and build long-lasting friendships. While my brother Jim and I were young, he served as the Cub Scout den leader and Girl Scouts county treasurer. We would take driving trips across the country with family friends. These budget summer vacations taught us lots of strategy card games, brought us all closer together, and created lasting memories. Later in life, Sam and Sally would continue on numerous travels, exploring 33 countries across six continents. These adventures broadened his horizons and enriched his understanding of different cultures.

My father's love for sports was evident as he played softball as a young adult, and watched TV sports whenever he could. Later tennis became his weekend passion, but golf was his daily escape, even until age 84. He embraced these activities with enthusiasm, always encouraging friends and strangers alike to join him. He was an avid bridge player, clipped newspaper bridge games to study, and would attend weekly bridge sessions at the Taiwanese center.

感謝！感謝！再感謝

聽禱告的主一直聽我有聲無聲的禱告，謝謝祢！

我的 Sam 選在我的生日受洗重生，也在我生日永別。上星期四評估 PT 課程結束，治療師不需要再來家中協助訓練他，只叮嚀他要繼續多走路。星期五兩耳朵全聽不到，醫生吩咐需要去清潔耳垢，又舌頭腫，看診後專科醫生說不是癌而高興。回到家已經累得走不動了。星期六女兒問要不要去教會做禮拜，他點頭。星期天一早開始，餵藥後等一小時再餵時，擦身、換衣裳都很吃力，同時媳婦孫子到訪而微笑，大家一起幫忙完已是 8:45。就在床上聽牧師講道，結束後幫抽痰後，突然兩次抱住我的頭開口無聲的講話，我吻他，叫他睡一覺吧！他雙眼有淚珠，媳婦建議打 911，我一邊禱告著主，祈求主的時間。我告訴大家阿公好累，讓他睡一下，醒了看情形再打 911。時間 10:18 他平安長睡了！

劉牧師夫婦、林光恆牧師、李耿全牧師來以前警察來查驗是自然死亡，也照相證明等。我們母女媳婦討論後事，我沒意見，只知 Sam 不要有追思禮拜，要我背他骨灰回中壢故居。

感謝主！有劉牧師夫婦、林光恆牧師及李耿全牧師到來，還有歌仔戲姐妹們特地來探望，又舉行了這麼真誠莊嚴的安息感恩禮拜。

今天敬原長老、謝長老也來，我就將 Sam 叫我交給教會用於傳福音之奉獻，請 Tina 轉給教會。也非常感激教會這幾十年來的愛心、代禱等等，感恩不盡！再謝謝李耿全牧師的製作溫馨的影片！

同時也要再次感謝台灣中心的好朋友這段期間以來，在我們最需要的時候，給我們滿滿的關愛和協助，非常感謝。上帝祝福大家！

黃玉貞 Sally Wu
8/1/2023



一路走來，老朋友仍在

Judy Yang

六月由同鄉會協辦盛況的灣聲樂團，「家己的聲，世界來聽」美國首航，著實觸動很多老同鄉的情懷，當「黃昏的故鄉」一演奏，有人拭淚，想起一票黑名單的前輩們。

本來這巡迴是和屏東前縣長潘孟安的口述自傳體書「鋼鐵人」簽書會一起（最令人感動的一句 slogan，成功不必在我，做事一定有我）。但最後一刻，潘前縣長母親住院，台灣立委未定，迫使潘縣長必需在 FB 向我道歉不能成行。

我總認為一個活動成功，不外出人，出力，出錢，就是不能光出一張嘴，所以就答應宏基創辦人施振榮的請託硬著頭皮策劃這六場 4 城市的表演！

台灣音樂用古典方式走出去，確實是另類的推廣台灣文化外交，因為音樂無國界，尤其是在沒有跟政府或相關單位的申請補助下一團 22 人能夠成行，內行或知道細節的朋友就能了解有多不容易。但以台灣元素為編曲，把台灣聲音帶出去，我們辦到了，政府及媒體刮目

相看。

話說到這，我要感謝同鄉會理事們，臨危願意協助一場，要不然在北美洲享用盛名的 San Diego 缺席，實在有點不好看，而 University club 那場也是要感謝當年林欣陽的朋友 Dan Hom 的贊助，20 多年前在台灣中心上班，我很熱心幫他介紹老婆 Lisa，促成姻緣，所以他大力相挺，並且邀請市長來致詞，展現一個最佳國民外交機會。

17 號當天，除了同鄉會會長葉芸青的奔走，依舊看到號稱我們聖地牙哥「台灣阿信」淑美的默默作事。此時我心中感慨萬千！我過去熟悉的志同道友，大家可好？

潘富鵬不在，黃獻麟醫師不方便出門，蕭秋芳，郭永賢在台灣，林欣陽退出江湖，但有熟悉的賴正秋身影依舊，宗川走得慢慢的，范清亮夫婦仍是神采依舊，活力十足。信達兄拍照，秋山辛苦來參加。

尤其要感謝吳銘賢，方俊雄，劉武鴻，杜武青，Leo（50 嵐奶茶店）及淑美，林榮松買書，這些朋友

贊助了餐費，張裕華的場地費，這些種種，像是看到了過去我所熟悉有向心力 SD 組織。

後記：我這幾年兩地跑，聖地牙哥有我最美好的記憶，也是我的根基，更何況指標人物陳秋山還在 SD，一切都是那麼熟悉，現在看到 FAPA 的 Alex，或是楊凱盛，就如同看到當年的邱銖寬，張裕華夫婦剛搬來這邊一樣。長江後浪推前浪。唐望已經白了頭，巫淑琴，陳瀛昌夫婦，一陣激動。

我們團隊很欣慰七場沒有賣票的表演順利完成，幾乎都是爆滿，可能是因為不收費的關係吧！

音樂表演是件長期事情，謝謝幾位不願具名的同鄉們贊助，他們的鼓勵我會繼續做下去，更何況這個都是為台灣所做的公共推廣事務，沒有個人利益存在！

阮若心中有台灣，咱們的前途就光明—宋澤萊

國民法官

周中英

今年7月21日台灣司法史上首次由國民法官參與審判的案子出爐了，該案件是一名63歲的婦人因長期被丈夫家暴，憤而殺死了72歲的丈夫，她在犯案後曾主動自首並表示後悔。全案由三位專業法官及六位國民法官共同審理及判決，最終判被告7年2個月的有期徒刑。據說那些國民法官的表現可圈可點，頗獲好評。

那什麼是國民法官呢？司法院對國民法官制度的解釋如下：「國民法官制度，就是由一群來自各行各業的民眾，與法官一起坐在法臺上，共同審判的制度。」因此國民法官不同於美國的陪審團，陪審團只能決定被告有罪或是無罪。國民法官則是和專業法官共同審理案件、詢問被告、判定被告是否有罪並決定刑期。

為什麼需要國民法官呢？司法院的解釋是：「國民法官雖然沒有法律背景，但可以把不同的生活經驗、價值思考、法律感情，帶進法庭。藉著國民法官的參與，可以讓司法審判更透明，讓司法專業與外界對話，彼此交流與反思，藉此促進國民與法院間的相互理解。」

其實講明了就是要避免所謂的恐龍法官做出不公平的審判，如冤獄案及違反常理的判決。冤獄案中的例子最為人知的有蘇建和案及徐自強案，這兩個案件都是因為主嫌犯做偽證，硬扯上一些完全沒有參與的人，這些沒有參與作案的人，因受不了刑事警察的刑求，只好承認有做案。恐龍法官不加明查，只採信主嫌犯的証詞，即使完全找不到這些人做案的証據，還是直接判了重刑。蘇建和的案子是由1991年至2012年，徐自強的案子是由1995年至2016年，他們都被判了數次死刑，雖然最後是無罪開釋，但是21年的纏訟，恐龍法官毀掉了這些人和他們的家人的一生。

於是在司法改革中就產生了國民法官。

什麼人有資格擔任國民法官呢？必須是年滿23歲的中華民國的國民，並且在該審判的法院所屬的管轄區域住滿四個月。有些國家的參審員或陪審員定在年滿18歲，不過我認為年滿23歲的人更能勝任這項工作。

但是有六種人不能擔任國民法官，1、刑案在身、褫奪公權者，2、心智

障礙者，3、未完成國民教育者，4、與本案有關者，5、有事証不能夠公平判斷者，6、具有法政軍警特殊職業者。第五項是只針對個案，譬如被性侵害者或被家暴者，將不適合當這類案件的國民法官。

轄區的法院在遴選國民法官時要經過三個階段，最後由檢察官及辯護人選出六名國民法官，同時也選出一至四名的備用國民法官。這六名國民法官在審判時是穿著便服的，他（她）們的名字不會顯示在法庭上。備用國民法官也要坐在庭內了解案情，以備國民法官因故不能執行時，他們可以代替，而不致使審判中斷。

現階段國民法官能審判的案件是屬於重罪的案件。今年1月1日起適用的是「故意犯罪而發生死亡」之案件，包括殺人致死、強盜殺人致死、酒駕造成被害人死亡、性侵害造成被害人死亡等。2026年1月1日起適用的是「最輕本刑10年以上有期徒刑」之案件，如重大貪污罪，及未造成死亡結果的重大刑案等。但是少年刑事案件與毒品危害防制條例案件皆排除在外。

台灣的司法制度是採

用德國、日本的大陸法系制度，由法官判決被告是否有罪並量刑，量刑的標準是依據法條的規定。所有案件，都由法官審判，除簡易法庭是單獨審外，其餘的都是合議審。合議庭的法官有三人（地方法院、高等法院）或五人（最高法院）。目前國民法官參與的案件是地方法院第一審的案件，因此有三位專業法官加上六位國民法官來審判。在認定是否有罪部分，九人中必須至少是有六人認定有罪，而其中至少有一人是專業法官。在認定死刑刑期方面亦同上述。其他刑期則是九人中至少有五人同意，其中也至少有一人為專業法官。

我們可以看出國民法官制度和美國的陪審制度有很大的不同。美國的陪審團雖因各州稍有不同，除了大陪審團外，一般是十二人。確定有罪時必須所有團員全數同意，只要有一人不同意，就要重新審判。這是依據無罪推定原則（innocent until proved guilty）及排除合理懷疑原則（beyond a reasonable doubt）來保障人權。而且陪審員只是聽証，不能在法庭上發表意見，更不會決定刑期，因為那是美國法官的職責。

人民參與審判是台灣司法改革重要項目之一，觀審制？陪審制？參審制？到

底要採取何種制度，也討論了很多年。最後是參照日本的參審制（又名裁判員制度），配合台灣的人民需要及社會實情而制定了國民法官法。該法於 2020 年七月通過，2023 年一月開始施行。為了防止可能發生的弊端，該法規定了對國民法官行賄及加害的處罰，以及給予國民法官能獨立行使職權的保障。其他規定還包括國民法官的資格、遴選、解任及職責，審判流程，何種情形可以拒絕當國民法官、國民法官的津貼、及國民法官失職的罰則等等。

我們對美國的陪審制度比較熟悉，它的基本精神是要人民代表國家，公平裁定被告是否有罪。但是美國的種族偏見常常會引起審判不公，首先在遴選陪審員時就難以公正。如果被告是黑人，而選出的陪審員大部分是白人，該被告被判有罪的機率會很大。同樣問題也會發生在和性別有關的犯罪，如果性侵案件的陪審員大部分是男性，被告被判無罪的機率也會較高。此外，要達到全體一致的決議也不容易，有時為了不要拖延太久，有的陪審員，尤其是掛單的，只好不堅持己見。還有如果經過幾次協商，仍無法達成共識，就得重新審判或另選陪審團，這種情形之下會消耗很多社會資源，我

想這可能是國民法官制不採取「一致同意」的原因之一。

每一種制度都會有其優缺點，顯少是完美無缺的。陪審制的法官有因被告的種族、性別、背景、教育程度、社會地位，採取不同的自由心証，判出令輿論嘩然的刑期。日本的參審制實施了十餘年，問題也很多，成效不如預期。台灣目前國民法官參與的案件是屬於重罪，因為重罪的刑責較高，對人權的侵害較深。設立國民法官，是希望以一般素人的生活經驗及普通常識，讓專業法官看到盲點，使審判趨向公平。但是一般素人的法律知識不足，因此在定罪及量刑中必須至少有一人是專業法官，這似乎也適合於台灣的法規制度。

國民法官制真的能防止恐龍法官嗎？這要等到實施一段時間後才能知曉。依據司法院對國民法官制度的認知調查，有八成以上的民眾認為國民法官制能夠使司法更好。許多法學界人士對國民法官制也持肯定的態度，他們認為現在它是起步階段，實施過程中一定會遇到一些困難，等到經驗累積多了，就知道問題的所在，將來可以用修法的方式逐漸改良，使其日趨完善。

舞 -- 陳婉純老師

許瑞蘭

“舞蹈是腳的詩歌。”

英國詩人和劇作家

“The Dancing is the poetry of the foot.”

John Dryden 1631-1700

她台風穩健，常主持《生活座談會》，她分享過「初來美國的種種」，她教太極拳，指導排舞，在 COVID-19 疫情期，她特別在自己的家中線上教太極拳。在台灣中心處處刻刻可看到她的身影，嫺雅篤定，內鍊沈穩。2023 年七月八日周六台灣同鄉會舉辦的 Disco 舞會中，她在舞台上，拿著麥克風又唱又跳，用自己的音樂，輕快地引領教導五十多個參與盛會的來賓跳優雅的華爾滋，掀起舞會熱潮，增添不少歡樂。

星期三長輩會聚餐後，她帶領一群興緻盎然的台灣同鄉排練，準備在中秋節活動上台，大顯身手，表演助興。相信大多人都做過她的學生，著迷她婀娜多姿的輕盈飄逸，引人眷戀獨特的風格魅力。2023 年八月，筆者有緣聆聽她的習舞心路歷程，在此分享。以下是她的故事。

我從小就對跳舞有興趣，雖然在台北長大，但是社會道德因素，沒有機會學舞，只能觀賞電視自學。在東海大學社會系時，校園有

迎新舞會或畢業舞會，基本的節奏舞：三步，四步，Waltz 華爾滋，Cha Cha 恰恰，Rumba 倫巴，Swing 搖擺舞…都讓我陶醉。來到了美國，學業就業、為人妻人母，現實生活奔波勞碌，在異鄉異地打拼，哪有時間想童年的夢--詩情畫意的「舞」呢？

退休後我心臟裝了兩個支架，又有風濕關節炎，Minnesota 的冬天長達半年之久，街道總是覆蓋厚厚積雪，寒風刺骨，醫生建議我到溫暖的地方過冬。候鳥遷徙，我的另一半，Victor，和我每年飛來飛去，天冷時往南飛聖地牙哥，天熱時往北飛聖保羅。

2008 年我的兒子要結婚，未來的新娘提到美國婚禮的習俗，婚禮上新娘要和未來的公公跳舞。Victor 不會跳舞，他非常緊張，立刻去 Dancing Studio 購買十堂社交舞的課程。他每星期都認真的上課，沒有想到只上了五堂課，兒子婚禮過後，他就不想跳舞了。

2014 年，我開始參加聖地牙哥台灣中心的許多活

動。中心每個星期四下午有舞會俱樂部，我請一位同鄉教我跳舞，可惜只跳一支舞，舞林高手認為小女子缺乏慧根，「汝子不可教也！」，跳舞夢無疾而終。

2017 年回 Minnesota 聖保羅家時，我告訴 Victor 我在台灣中心學舞吃到閉門羹的軼事，想到 2008 年為準備兒子婚禮買的社交舞課，還有五堂未用。天助我也，跳舞學校沒有關門大吉，學校電腦系統找到我五堂課的 credits，我開始圓夢之旅。

Victor 陪我上課，每節課幫我錄影，我發揮學生時代的精神與功力，詳細寫筆記：頭、頸、雙肩、左腳、右腳、左手、右手、腰部、臀部…身體各部位、走幾步、跳幾步、弧度彎曲幾度，提醒自己記住，每隻腳都有腳跟和腳趾…有不同用力的方法。回家後，我馬上看錄影像，回顧分析自己每個動作，非常努力。跳舞學校有 Group lessons policy (團體課專案)，免費團體課我總是全程參加。經過四個月的個人上課(private lessons)，老師帶我上台表演，收到許

多好評，給我很大的信心。

2018年我固定去聖地牙哥 Champion Ballroom Academy，開始時我學 International Standard (國標舞)，有五種舞式：Waltz、Foxtrot、Tango、Viennese Waltz、Quicksteps。後來我改學 American Smooth (流暢舞)。American Smooth 有四種舞式：Waltz, Foxtrot, Tango, Viennese Waltz。這兩種舞的不同在於國標舞跳舞的時候，舞者兩手永遠相接觸 (holding) 而流暢舞的舞者可以分開來跳，手可以有各種不同的動作。

舞蹈種類五花八門，主要根據舞蹈風格，音樂節奏的不同。國標舞按技術結構又有 International Latin (國際拉丁舞) 又包括 Cha Cha、Samba、International Rumba、Paso Doble、Jiva、Bachata etc.。應當注意的是，拉丁舞通常稱作國際拉丁舞，是因為還有美式的節奏舞 (American Smooth Rhythm)，包括美式 Cha Cha、美式 Samba、美式 Rumba、美式 Swing、美式 Bolero、Salsa、Merengue、West coast Swing、Hustle Mambo etc.。儘管名稱相似，但是美式節奏舞與國際拉丁舞仍然在很多技術動作上有很大不同。每個比賽的單位會有他們不同的比賽項

目。

Champion Academy 每年有兩次 in-house 的比賽，項目有 Solo Dance (只有一對舞者在舞場比賽) 和 Single Dance (最多可以有八對舞者同時在舞場比賽)。比賽是由美國跳舞冠軍者來當裁判，通常有十幾對參加 Solo 比賽。白天選出的前五對，有榮幸被邀請在當晚的晚會上表演。

2018年我第一次參加比賽沒贏，讓我更加努力學習，如果無法更進一步學到新知識新技巧，我換私人老師 (一對一教) 持續練習。2019年以後每次比賽，我都得獎，都在被邀請名下。得獎讓我雄心萬丈，想對自己挑戰，參加全國公開賽，我積極找更好的世界冠軍的老師。我在 2020年4月報名參加比賽，但因為 COVID-19 Lockdown 的緣故，沒有舉辦比賽。

2021年12月我參加 World promotion 系統在 Phoenix 的比賽，第一次參加比賽，非常緊張，清晨四點鐘起床，先讓專家做頭髮，臉部化妝，回來旅館房裡 Victor 點了 room service 助興可是我一口也吃不下。八點正式比賽，老師報名參加 16 項的 Single Dance，兩項 Multi Dance (Waltz, Foxtrot, Tango) 比賽者連續跳

三種舞，不休息。我因為不習慣髮膠和濃妝，比賽一完，立刻回房清洗一切。晚上頒獎典禮我 16 項 Single Dance 全部得到第一名，兩項 Multi Dance 也是第一名，總成績我是全場比賽的第一名。得獎者有榮幸和主持人照相，我因為沒預料自己會得獎，素顏在台上拍攝歷史照，非常不好意思，因為跳舞比賽，沒有濃妝艷抹是不禮貌的。

一個月後在 2022 年我開始參加 NDCA (National Dance Council of America) 系統的比賽。一般比賽分 Pro/Am (professional/ Amateur)，Am/Am，Pro/Pro 三大類，又分 Bronze，Bronze open，Silver，Silver open，Gold，Gold open 六個等級。我參加 Pro/Am 類 American Smooth，Bronze 銅級組。2022 年一月參加 Irvine California Chic，二月參加 Costa Mesa California Open，三月參加 Las Vegas open Bronze level 比賽...每次都拿到，第一名，第二名，第三名。每次比賽得獎，讓我信心大增，繼續跟自己挑戰，開始準備進級 Silver level 比賽。今年 2023 年一月參加在 Irvine 的 California Chic Classic 和 San Jose City Light 比賽，也是第一名。Irvine,

California Chic Classic 舞蹈比賽中總共有八個裁判，每位裁判要注重觀看 Magic Six: Overall technique, musicality, artistry presentation, partnering skills, footwork, and lines. (六項跳舞技術：整體技術、音樂性、藝術性表現力、搭檔技巧、步法、線條)要求中的一項，另外兩名裁判評判 (Overall Requirements 總體要求)。

舞蹈是多種藝術的語言，用身體表達感情，利用各種各樣的跳舞技巧，加上情感，表達對音樂、事務、風景、人情的反應。如舞台劇，不同場合，不同角色，不同的感情流露。Waltz 華爾滋是柔和細膩的舞，Foxtrot 狐步是活潑輕快的舞，Tango 探戈是強烈感情表態的舞，Viennese waltz 維也納華爾滋快速流動的舞。

個人的經歷是如果跳舞只是好玩，任何舞蹈學校都可以，但若想參加比賽，需慎重考慮。2018 年我報名 Champion Academy，櫃檯說最初六堂課有 50% discount，我就接受 discount class 的老師，我的身份就被訂為 studio student，不是 independent student。當初我並不懂 Studio teacher/student 和 Individual teacher/student (個別私人老師) 的不同。之

後才發現，studio teacher 的薪資被學校抽成，例如 independent teacher 一堂課 120 元，studio teacher 也許只拿到半價。我開始是 studio student，當我要換老師，轉變成 independent student，舞校老闆給我的私人老師壓力，不要他們收我。我建議想參加比賽的舞者，先觀察哪個老師好，選擇最適合的老師，才私下去找私人老師 (independent student 直接找 independent teacher)，舞蹈學校不便抽成，才不會有麻煩。

舞蹈是美的薰陶，現在學舞的孩子越來越多，但是退休的朋友不多。我們台灣人比較樸實，從小就被填鴨，被孔夫子「男女授受不親」洗腦，半世紀前的老觀念似乎“摩登舞者”是“黑貓、黑狗”。求學時，父母大多反對孩子參加舞會。其實跳舞是很好的健身鍛鍊，尤其可以幫助上年紀的人，強化身體的平衡感和靈活性。這也是醫師建議老年人學跳舞、太極拳的原因，跳舞可促進胃腸蠕動，改善消化，強化體質增強抵抗力，使關節靈活，促進血液循環和新陳代謝。

聖地牙哥同鄉有幸有自己台灣中心的場地，又有極具愛心、耐心的好老師義務教學，天時地利人和，歡



迎大家踴躍一起來跳舞，增進社交溝通能力、排解寂寞、緩解精神壓力，樂曲使人心曠神怡，精神愉快，改善老年抑鬱症和痴呆症，跳舞有益身心靈。

台灣同鄉會臥龍藏虎，人材濟濟，個個曖曖內含光。婉純老師 65 歲才開始學舞，一鳴驚人，誰說跳舞是年輕人的運動？二歲到百歲，只要能走路，就能跳舞。婉純在台灣中心教跳舞時，竭盡心力，無微不至，把 Magic Six，六項跳舞技術運用在教學上。

謝謝婉純老師，春風化雨，和藹可親，有教無類，因材施教。婉純，辛苦您了，您是我們的良師益友，我們的好榜樣，我們深以您為榮！



台語與唐詩的異同

陳瑞祥

台語與唐詩有一些共同點也有差異之處，其差異之處，在於讀音方面，台語是白讀音與文讀音混合使用，而唐詩的音韻幾乎都是文讀音；在於用字用詞方面，現代有現代的用字和用詞，唐朝時期有當時的用字和用詞；有一相同之處是台語沒有卷舌音，唐詩也是沒有卷舌音，晉朝時北方外族侵入，並且佔領中原之後，融入外族腔調才產生卷舌音；在音韻方面，台語是八聲系統，用台語讀唐詩會有入聲，而現在的華語是四聲系統沒有入聲，將入聲納入四聲當中。

唐詩的音韻幾乎都是文讀音，台語是白讀音與文讀音混合使用，舉三個例子說明：

1. 「木」白讀音(bak8)，樹木(shiu7-bak8)，文讀音(bok8)，木材(bok8[-tsai5])；
2. 「見」白讀音(kinn3)，看見(khuann3-kinn3)，文讀音(kian3)，意見(i3-kian3)；
3. 「天」白讀音(thinn)，天頂(thinn-ting2)，文讀音(thian)，天庭(thian-ting5)。

現代台語的用字和用詞與唐朝時期的用字和用詞有其差異，也有許多相同的字、詞，舉例子說明差異的字、詞。

用字差異之比較：

1. 台語用「看」字，唐詩用「窮」字，「欲窮千里目，更上一層樓。」
2. 台語用「捌(pue2)」字，唐詩用「剔」字，「斜拔玉釵燈影畔，剔開紅燄救飛蛾。」
3. 台語用「講」字，唐詩用「云」字，「但云莫復問，白雲無盡時。」

用詞差異之比較：

1. 台語用詞「澹濕(tam5-sip)」，唐詩用詞「龍鐘」，「故園東望路漫漫，雙袖龍鐘淚不乾。」
2. 台語用詞「光明(Kong-bing5)」，唐詩用詞「的歷」，「的歷流光小，漂颿弱翅輕。」
3. 台語用詞「小可(sio2-khua2)」，唐詩用詞「涓埃」，「惟將遲暮供多病，未有涓埃答聖朝。」

另外，唐詩有現在台語的字和詞，而且意思相同，舉例說明：

「猶(iao)」，「猶未」，「莫 bok8/mai3」，「莫怪」，「莫笑」，「莫復(閣)問 mai3-koh-mng7」，「樓頭，山頭」，「明朝(明仔朝)」，「赤日 tshiah-jit」，「烏衣」，「汝 li2/lu2」，「爾 ni2/li2」，……等等。

從唐詩的韻腳可知道，遇到卷舌音，用華語讀唐詩音韻就改變，由此可知唐朝沒有卷舌音，以下舉例說明：

1. 《涼思》李商隱
客去波平檻，蟬休露滿枝(ki)，
永懷當此節，倚立自移時(si5)。
北斗兼春遠，南陵寓使遲(ti5)，
天涯占夢數，疑誤有新知(ti)。
用華語讀韻腳沒有押韻，台語讀押 i (一) 的韻。

2. 《終南別業》王維

中歲頗好道，晚家南山陞(tui5)。
興來每獨往，勝事空自知(ti)。
行到水窮處，坐看雲起時(si5)。
偶然值林叟，談笑無還期(ki5)。
華語讀韻腳沒有押韻，用台語讀押 i (一) 的韻。

3. 《奉濟驛重送嚴公四韻》杜甫

遠送從此別，青山空復情(tsing5)。
幾時盃重把？昨夜月同行(hing5)。
列郡謳歌惜，三朝出入榮(ing5)。
江村獨歸處，寂寞養殘生(sing)。
華語讀卷舌音「榮」，「生」與不是卷舌音的「情」，「行」音韻有差別，台語讀韻腳都是押 ing (英) 的聲韻。

台語與唐詩還有一個相同之處，台語有入聲音而唐詩也有入聲音，介紹這首杜甫的詩〈夢李白〉，台語讀韻腳全部是入聲韻(ik)。
死別已吞聲，生別常惻惻(tshik)。
江南瘴癘地，逐客無消息(sik)。
古人入我夢，明我長相憶(ik)。
君今在羅網，何以有羽翼(ik)？
恐非平生魂，路遠不可測(tshik)。
魂來楓林青，魂返關塞黑(hik)；
落月落屋梁，猶疑照顏色(sik)。
水深波浪闊，無使蛟龍得(tik)。

用台語重寫唐詩，可比較出台語與唐詩的差異，這首詩是錢起所寫的〈谷口書齋寄楊補闕〉本文為

泉壑帶茅茨，雲霞生薜帷。
竹憐新雨後，山愛夕陽時。
閒鷺棲常早，秋花落更遲。
家童掃蘿徑，昨與故人期。

用台語重寫：

泉谷帶草茨(厝)，雲霞生薜帷(pe3-ui5)。
竹憐新雨後，山愛黃昏時(si5)。
閒鷺栖(hioh4)上早，秋花落加(khah)遲(ti5)。
家童掃蘿徑，昨恰(kah)故人期(ki5)。
壑=谷，茅=草，夕陽=黃昏，更=加，與=恰，期=約

宋之問所寫的〈題大庾嶺北驛〉本文為
陽月南飛雁，傳聞至此迴(hai5)。
我行殊未已，何日復歸來(lai5)？
江靜潮初落，林昏瘴不開(khai)。
明朝望鄉處，應見隴頭梅(mai5)。

用台語重寫：

十月南飛雁，傳聞至此迴。
我行猶未停，何日閣歸來？
江靜潮初落，林暗瘴不開。
明早見鄉處，應見田頭梅。
陽月=十月，殊=猶，已=停，復=閣，昏=暗，朝=早，望=見，隴=田。

雖然 30 卻不到 8

張運帆

過去幾個月我有機會跟我一位在台灣屬靈的兒子談到他得了阿茲海默症的父親，從輕中度一下子成了重度的患者。因著陪伴被醫學稱為腦性麻痺的女兒(雖然我不曾從我的口中去這樣稱呼我的女兒)，我發現這些孩子是如此的獨特就如同雪花沒有兩片是一樣的一般，陪伴照料每位阿茲海默症的老人家或患者也都是獨一的經歷。

其實你不懂我的心

從來沒想過養育女兒的經歷也能成為阿茲海默症家人的祝福。雖然女兒的認知障礙，與阿茲海默症的認知障礙不盡相同，因為女兒雖然是 30 歲，卻不到 8 歲的心智還是處在生命的上升期，很慢，但她還是可能可以學會的，而這位老人家卻已經是在下坡階段，隨著時間的逝去，他漸漸會忘記，甚至最後一道稱為感官認知的記憶也會隨之褪去。

雖然他的兒子非常努力的與阿茲海默症在時間裡拔河，卻發現他越來越無能為力。可怕的不是忘記了我

是誰，你是誰，而是伴隨所發展出的認知障礙，所以有很多的行為都讓我這位孩子摸不著頭緒。雖然我的這位孩子上了很多相關的課程，但這種有理講不通，也講不清的挫敗感，常常是無處可發洩，也無人能明白。

不能被同理已經很痛了，更可怕的是碰到之前我在鄉訊文章所提到的：有些人會以我們生命的導師，或者自認為是公義的發聲，與代言人來介入所不知道的情況。特別是你眼見的景況是：一位崩潰而語言急切用中文英文交雜的母親與一位看起來滿臉無辜，又一直說：『I do nothing 的女兒...』很多人會過來非常無解的跟我說：『妳為什麼崩潰呢？跟她好好講理讓她明白就好了...』『很簡單的，用她能懂的話來跟她對話不就好了嗎？...』就像我的這位屬靈的孩子所回應的：

『很無語欸...因為我爸爸就是不明白我的明白啊！...』

通往她心的路徑

『牧師，我終於讓我爸爸洗澡了...雖然用強制

的手段...』我忽略那句小聲而無奈的“強制手段”，就為了這一小小的突破我為他的 achievement 而歡呼。

『我爸爸每天都只穿同一件褲子，結果因為沒有更換而造成了皮膚搔癢...』剛開始我跟他講道理：“天氣熱容易流汗，而且你每天都出去走這麼多路，再加上沒能及時上廁所而尿了，一定要更換，保持乾淨就不會癢了...”結果我的話就像一陣風吹過卻沒有激起任何的漣漪！接著我的這位孩子又說：『我就想：既然說不聽，不如就讓他透過癢得受不了了，抓破皮他就會想到要換褲子了...』當然這又是另一個令人挫折的結果！

我安慰的說：『恭喜你進到我的世界！你的挑戰是你正跟一個沒有明白的人講理，而他們正巧沒有該有的明白來明白你的心。因為你的父親沒能將換褲子與皮膚搔癢的因果連結在一起，他的心思沒有這樣的明白。』

女兒的確很 sweet，很貼心，很乖的孩子，上次原聲合唱團來表演，她很乖很配合的跟我坐在後面欣

賞，沒堅持與爸爸一定要坐在第一排，會後站在門口等爸爸跑來跑去直到忙完，她也都沒抱怨一句。可是只要她進入她的“理”，她的堅持就不能用常人的理來解套了。

就像去年感恩節，她一早醒來突然興起要邀請教會的家人來用餐，我讓她按腦袋的名單一一打電話邀請，結果沒有一家能來，在電話這頭的女兒會對每一家說：『it's okay, 對不起 bother 你們...』但一掛上電話就會聽見她口中反覆的唸唸有詞：『我要某某人來吃飯...，I make my own...，I am not a baby any more...』然後開始不安的躁腳，面露非常痛苦的表情搓著手，來回走動，開門關門，在椅子上大力的坐下起來，之後會發出很大的響聲...這時不論我怎麼解釋：『Anita，妳不都已經邀請了嗎？妳不都聽見了嗎？他們都不能來...明年再安排...』又是一陣狂風掀起的巨浪...

長久以來，我學到：女兒沒有因果的理解力，也沒有長大成人後該有的明白，我只好試著找到通往她心的路徑去與她同行。面對無理頭，如急驚風般抓狂，然後她一轉身就忘，臉露無辜來討抱抱的女兒，我找到

了學會讓自己發怒的情緒能在七秒記憶都嫌多的立即轉念。

雖然在現實裡，我仍然常常在應該立即轉念時卻被怒氣抓住，甚至有時把持不住，還會口無遮攔的罵髒話，但每次跌倒後我又再次站起來，因為這就是生活，要學會如何扶持自己倚靠神的恩典繼續前行...

回到起初的心

有天我因崩潰狀態，正想用大道理來責備女兒，我的心裡突然有著感動：要接受她是病人。真是一記當頭棒喝，因為我似乎不知不覺地用正常人的標準來要求她，期待她達標。

我被提醒從她的腦神經科醫生有一次跟我的對話。我焦慮的問說：『我女兒到現在只會寫自己的名字...數學除了一加一等於二外，一加二等於三都不會...』這位帥氣的醫生一邊拿著小錘子敲著女兒的膝蓋，一邊說：『她是 miracle baby，她能活著就已經是神蹟了，妳還期待甚麼？...』

我明知要按著女兒的所是來接納，但潛意識裡正常人的標準卻無時無刻地溜進且影響我的眼光，影響我

的決定，影響我對女兒的耐性。

要接受她是病人：身體長了30年，心智卻仍舊是不到8的小孩。她需要我的幫助，卻又想要有其獨立而不要我太多的幫助。30年來我在放手抓緊都還未找到平衡點，又如何期待她去劃清這界線？

用心去看的心

最近讀到聖經的一句話給了我很大的力量：『你們要追想你們的祖宗亞伯拉罕和生養你們的撒拉。』追想這裡指的不僅是去記念，更是去看的意思。

追想女兒出生時，缺氧長達23分鐘，即使有了第一聲心跳，她仍舊要靠100%純氧來供應她的呼吸。從全身插滿了管子，腎臟排出來的都是血而不是尿液，從昏迷中奇蹟般的在醫生要求的一星期裡突然醒來。從需要藉著鼻胃管進食，在NICU連5cc水都無法自己吸，奇蹟般一回到家就開始自己能從奶瓶喝45cc的奶。一歲半才開始爬行，三歲才開始站立學習放手走路...5歲因全身抽筋而進出急診室，8歲時全身抽筋又奇蹟般的消失了。

跌跌撞撞的邊走邊爬

閑話“敦煌莫高窟”及其他 施賴美惠

走過這些無法用言語道盡的路30年了，我以為我已經得著了智慧的心，沒想到每個轉彎處又是謙卑學習的另一個開始。

再次細細的去看來時路，所流的每滴眼淚，所蒙垂聽的禱告，或沒有蒙應允的呼求。明天繼續來成為今天，今天也繼續成了昨天。我們會為達到高點而歡呼，也會為掉到谷底而懊惱；會有真心以待的朋友，為我們加油打氣，也會有豬隊友，在你前行的路上來扯後腿；可能明天我又會因女兒的發飆而崩潰跌倒了，但今日我們能去感恩。

我感恩無法講理的女兒，因為她的無“理”教會我用心去陪伴而不是頭腦講理的陪伴。我感恩有不懂我心的女兒，因為她的不懂教會我越過眼見用心去找到通往每個人心的路徑。我感恩有不具競爭力的女兒，因為她的不能教會我用心去感激在過程所付出的每一分努力。我感恩有活在不同世界的女兒，因為她不同教會我去停留且欣賞路邊不同的人。

日子繼續，生活繼續，故事也繼續...

2018年二月，我在報上讀到大英圖書館(有別於大英博物館)的一則新聞，在經過數年籌備，募款後，他們將開始與會世界各國圖書館、博物館及研究機構的專家學者，利用數據科技 digitalization technology，將流失到各國受珍藏的十萬中國敦煌文物及藝術，計劃用四年時間來整理。之後免費公諸網上給全球民眾閱讀觀賞。此一野心極大的方案稱為“國際敦煌方案 International Dunhuang Project”(簡稱 IDP)。這十萬古文物包括佛教典籍，社會文書(天文、地理、民間典當、買賣契約)，書卷(scrolls)，壁畫，歷經不同朝代，以古漢文、突厥文、契丹文、女真文、梵文、藏文、于闐文等不同文字書寫。文物最重要的部分是，道士王圓籙在公元1900年(滿清晚期)發現的莫高窟十七號藏經洞(史稱敦煌藏經洞)中的五萬多件文件，王圓籙在發現這些文物後，以低於泥土的價格，賣給英國、法國、日本、俄國、德國，共賣出了四萬多件。其中包括八百卷妙法蓮華經 Lotus Sutra 及添品妙法蓮華經

Supplement Lotus Sutra (見圖)。

Lotus Sutra 是梵文(Sanskrit) Saddhama (妙法) Punddnka (白蓮花) Sutra (經書)的英文直譯。咸信此為釋迦摩尼的最終教誨。是屬於大乘佛教 Mahayana 教派的經書。大英帝國的 Marc Aurel Stein 爵士在四次“中亞探險”中(1905-1915AD)的第二次(1906-1908AD)，向王圓籙買到妙法蓮華經的最大部分，現今展示在大英圖書館的一間特別珍藏室，命名為“Stein Collection”。他搜購後，各列強紛至沓來。法國的 Pelliot，日本的桔瑞超，吉川小一郎，俄國的 Oldenburg 都把他們搶購到的帶回自己母國。法國巴黎 Bibliotheque National 國家圖書館，日本京都 Ryukoku 龍谷大學，德國柏林 Brandenburg Academy、俄國聖波得堡 Institute of Oriental Manuscript 都分到幾杯羹。

這個始於 2018 年初的 IDP 方案，涉及的範圍極廣，除了數據化 Digitalization (1:1 的比例)，也要 Conservatory 保存，編訂目錄 Catalogue，照片存檔及文件修補。莫高窟第一窟建於大約西晉末年 366AD 左右，(前秦十六國時期)，歷經北朝，隋唐，五代，西夏，元朝等不同朝代的加建，共計有 735 窟(完好的有 492 窟)，彩塑 2400 餘身，洞窟形制因年代的演變，有禪窟，殿堂窟，塔廟窟，影窟等，是集建築，雕塑，壁畫的立體藝術，研究此地的藝術及建築，產生了所謂的“敦煌學”。莫高窟又稱“千佛洞”，外觀上，鱗次櫛比有似蜂巢嵌在刀削斧劈，窟前棧道蜿蜒曲折，樓閣巍峨兀立，鐵馬風鐸懸響。站在這裡，歷史在瞬間冷凍(frozen in time)，人類變得超乎渺小。這裡存放的五萬餘件文物，橫跨中國七百年歷史，自公元四世紀到公元十一世紀，在公元十一世紀時因為不知名的原因封洞(大概多為戰亂)，在封洞九百年後，一直到 1900 年被道士王圓籙發現了第十七號藏經洞，這個洞穴也被譽為“聚寶洞”，不知是誰，不明原因的藏了太多經書及珍寶。歷經千年時光的流蝕，

敦煌文物的修補工作是最大的挑戰。

幾乎所有研究中國歷史的學者都一致認為十九世紀中，中國考古歷史的四大發現為：

- 1: 敦煌遺書
- 2: 殷墟甲骨
- 3: 明清檔案
- 4: 居延漢簡。

在歷經四年努力，以及香港“北山堂”基金會的財力贊助，2022 年年底，大英圖書館宣布 IDP 方案結束。但是預期的工作並沒有全部完成。完成的部分，全球民眾可以在網站 <http://idp.bl.uk> 看到，可笑的是，距離英國完成這個方案至今才半年多，中國人的網站已經大肆宣傳“自己”數據化的成就，完全沒有給付出汗水的英國人及其他參與的各國專家一點功勞。現在能在網上讀到這些文物的中國人，應該感謝一百多年前這羣外國人把這些古物從中國“遷移”的功德。沒有這些外國人的努力，就沒有今天 digitalized 後的 archive，這些經書若留在中國，在歷經國共內戰，文化革命，紅衛兵作亂之後，下場不知會如何？

2010 年，我們向美國國務院報備旅遊中國的意願，於九月間開始絲路之

旅。這也是一段“朝經之旅”。想去看看張大千花了二年多時間住在莫高窟臨摹的體驗。有人說他“為覓畫而毀畫”，因為莫高窟內的畫，畫下有畫。人已作古，不予置評。那次是我們第五次遊覽中國的名川大澤及走進中國歷史的長河。是針對著敦煌莫高窟去的，在那之前，我們已去過洛陽的龍門石窟和大同的雲岡石窟，為了印証年輕時一路學到的中國史地，我們進出中國共六次，沒有接受到特殊的待遇，完全如一般遊客，能夠全身而退。這次我們由上海飛烏魯木齊(古之迪化)，從那裡搭乘旅遊巴士一路走走停停，出漠北，到塞外。這一趟，複習了最多的中文詩詞、在陽關一片黃沙中，領會了王維“西出陽關無故人”的孤寂，在蘭州，王翰揚州詞中的“葡萄美酒夜光杯，欲飲琵琶馬上催”的豪邁，跳躍在銀杯內的葡萄酒中，送別新結交的維吾爾朋友時，也體會到李白“揮手自茲去，蕭蕭班馬鳴”的不捨，因為明知是此生最後一次見面。在一片廢墟的樓蘭古城遺址，想像詩人王昌齡“黃沙百戰穿金甲，不破樓蘭終不還”的奔馳(見後記之二樓蘭古城)。由西安回美，我們“揮一揮衣袖，不

帶走一片雲彩”，比徐志摩離開康橋更蕭灑。旅遊中國，如飄萍，沒有“根”的牽捨，因為我的根，在台灣。到敦煌莫高窟是計劃的旅程高鋒 (highlight)，但是在十六，十七號藏經洞看到的是一片空曠。幾年來，腦際一直揮之不去的是藏經洞那一份死寂的空白。到了英國，在倫敦大英圖書館見到敦煌藏經洞文物的展出、為寶物的流落異鄉，替中國人悲哀，但是現在在讀到 IDP 成功結束的消息後，我多少改變英國對世界諸多古物“明偷暗搶”的觀感。不必再把他們冠上“文化賊”的惡名。他們知道古物的價值，也有心去保護，以 IDP 的例子，中國人實在是塞翁失馬(大概就是英文中的所謂“Silver Lining 吧?)。藉由外國，來宣揚自己的文化。但是，傲稱“日不落國”的大英帝國是有見不得人的黑暗面的。

在大英博物館，展示有一面毫不起眼的 Rosetta Stone 石碑(見附圖)，是 1799 年七月十九日，被征服埃及的拿破崙軍中一名軍人在 Rosetta 挖掘到的。拿破崙在與埃及的“金字塔之戰 (Battle of Pyramid)” 取到這個戰利品，公然帶回法國。其後在英法戰爭中，拿破崙敗

給英國的納爾遜將軍，Rosetta Stone 遂在 1801 年易手到英國迄今，這面石碑刻有三種文字，一為古希臘文，二為埃及象形文字 Hieroglyphics (多是君王，教士使用)，三為埃及 Demotics (百姓使用的象形文)。碑上的古希臘文寫著“下面象形文及百姓象形，記錄內容和這裡的希臘文一樣”。自 1799 年以降，二十多年沒有人能破解這個石碑上的象形文。終於在 1822 年，法國人 Jean Francois Champollion 因為懂得古希臘文而一個字一個字配合古希臘和象形，把 Hieroglyphics 和 Demotics 解讀出來(decipher the codes)。這個成為英國戰利品的 Rosetta Stone 刻於公元前 196 年、是記錄公元前二世紀、埃及法老“托洛密五世”功績的石碑。埃及托利洛密王朝來自希臘，眾法老都能懂希臘文，這是和過去幾千年來土生土長的埃及法老們最大的區別。Rosetta Stone 落入英國人之手後，埃及屢屢要求歸還不果。每年七月十九，幾乎已成埃及國殤日。為取不回的國寶唱輓歌！

由解析 Rosetta Stone，我們知道文字是歷史傳承的因素，人類由於“需要記錄重要事故”而發明象

形文。全世界最早的幾個文明，都是因為文字的發明而產生。例如中國的甲骨文、美索不達米亞 Mesopotamia 兩河流域的 Cuneiform 文，埃及的象形文 Hieroglyphics，及南美馬亞文明的 Mayan Scripts，都是最早先由圖畫而來的。這個系統在文字學上稱為 Rebus System，就是單單(完全)用圖片圖像來表示的系統。其後，再更進一步則有用圖像的“發音”表示不同的意義、稱為 Homophones, 例如中文，木與沐同音但不同義。魚與餘同音也不同義。英文 rain 與 reign 與 rein, hole 與 whole, steal 與 steel, waist 與 waste, 這些都是同音異義的字，那麼二者如何去分辨? 在中文，有字首，字尾，在其他文字則有 classifier。將 Homophones 與 Classifier 合用，就可以想像出字義。這是語言學 Linguistics 的領域，我不敢班門弄斧，在聖地牙哥住有一位世界出名的語言專家 Richard Lederer，寫了很多著作，我去聽過他幾次演講，全場只有我來自非英語母系社會，一場演講聽下來，覺得自己實在是隻聽雷的小鴨子。一頭霧水。Rosetta Stone 這塊石碑，解釋了文字的起源來自象形，

也因為這塊石碑在文字研究上的價值，促成英國不還這個埃及國寶的原因。

也在大英博物館，另有一項搶掠的他國國寶，就是英國在公元 1801 年從希臘雅典神殿 Parthenon 光天化日切割下的象牙雕刻群，稱為 Elgin Marbles。賊首的 Elgin 爵士當時是英國駐希臘大使，尚未獨立的希臘仍在奧圖曼帝國統治下。搶掠是奧圖曼帝國授意的。Lord Elgin 在 1804-1806 時，花了七萬五千英磅的“買路費 bribe for passage”，把寶藏運回英國放在家中，於 1816 年，用一半的價錢轉賣給英國政府，成為國庫。希臘曾經是城邦國家，歷史上各小國間爭戰不停(雅典和斯巴達戰了近三十年 431-404 BCE 就是例子)。希臘人成天彼此爭戰、談不上團結，無暇顧及國寶，也無財力去維護雅典神廟一再的受時間、天候及人為的破壞(記不記得數年前希臘政府幾次瀕臨破產，求救歐盟?)。神廟上的雕刻羣日日加速變成廢墟。被英國搶奪，就像莫高窟藏經洞的流失，也未嘗不是好事。1963 年英國頒佈了“British Museum Act 1963”，名正言順的把所有世界各地，明偷暗搶來的寶藏留在自己國內不准外流(歸

還)、第二次世界大戰期間，很多猶太人珍藏的名畫被納粹充公，流落到英國的，很難物歸原主。英國用的就是這條法律。在聖山 (Acropolis, 希臘文，意為高丘上的城邦)的雅典神廟 (Parthenon) 山腳下，建有“雅典國家博物館”，展示出剩餘的成排雅典神廟象牙雕刻群，東一塊，西一塊在被切割後的部分形成片片空白(見附圖)。

這個公元前五世紀雕刻的希臘古跡，是希臘最重要的文明，代表了希臘道德與法律的典範 High ground of Greek moral and legal standard。這些失去的象牙群，變成了希臘人無法彌補的殘缺夢，獨立後的希臘也屢屢要求收回國寶，英國人處之泰然，按兵不動，誰能奈他何？英國詩人拜倫 Lord Byron，被譽為“為希臘而死的浪漫作家拜倫 Lord Byron, The romantic poet who died for Greece.”曾久住過希臘，也為參與希臘對奧圖曼帝國的獨立戰爭、出錢出力，他死在希臘。是希臘人心目中的英雄。是這段時期，夾在英國與希臘二國間的著名人物。拜倫和波蘭愛國音樂家蕭邦一樣，死後都把心臟從身體挖出，埋在他們熱愛的土地裡，拜倫的心

埋在在希臘的 Missolonghi，蕭邦的心，埋在波蘭華沙教堂，華沙機場命名為蕭邦機場，其來有自。

很多人都說“歷史是由勝利者寫的 History is written by victors”。泱泱大不列顛，不會自己寫出這種見不得人的歷史，但是它醜陋的行徑，大刺刺的展現在大英博物館那二件古物-Rosetta Stone 和 Elgin Marbles！日復一日，年復一年的在替埃及與希臘敘述它們的悲情！

後記一：八月四日，希臘政府宣布遊覽 Acropolis 的遊客，每日將限定二萬人。可以想像，世界著名的古蹟，一再的被像我們這種“以旅行為嗜好”的遊客，如何“無心”的賤踏。我們從拜訪古蹟見識歷史的演進，我們也必須努力去保護這些千萬年來老祖宗遺留給世界的文化遺產！2013 年我們到希臘，在雅典神廟山上遇到一羣大陸來的遊客，吵吵嚷嚷、而且肆無忌憚的越過警戒線，站上神廟上的千年古象牙上照相，我們這團的希臘地陪走過去糾正(所有地陪對於自己國家的文化遺產都非常盡心保護)，這些大陸人裝做聽不懂。地陪來向我們求救兵做翻譯，結果這羣大

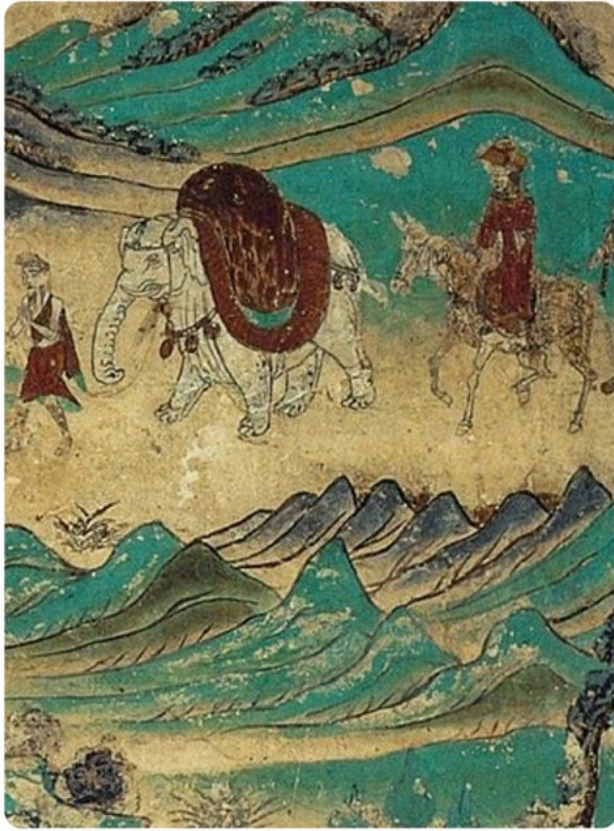
陸人一起向我圍過來，罵我是“洋鬼子的走狗”，幾乎要被羣毆。幸好遊覽地區有警察巡邏。這是三十多年旅遊遇到的比較不尋常的經驗。出門旅行，在單獨行動時，也要有高度的警戒心，1998年在西班牙馬德里街頭，及2013的雅典街頭，都因森源身上背著名貴 Cannon 相機被盯上，一路被前後夾著跟蹤，我們眼看不對勁，迅速跳上計程車坐回旅館。現在手機上的相機照出的相片品質已經不輸給 Cannon，出門也就不再做“相機的奴隸”，輕鬆多了。

後記二：大戈壁沙漠 Great Gobi Desert 和塔可拉馬干沙漠 Takla Makan Desert 是絲路上必經的二個大沙漠。它們提供中國天然屏障，也阻礙中國與外界的交流。前者近蒙古，少沙丘 sand dunes，比較多石頭 stony。後者是中國最大沙漠，多為沙丘，其中有二個綠洲 oases, 咸認為 Takla Makan 一字來自維吾爾語 Ulghur, 意即“進得去，出不來(死定了)”。也有人說是土耳其語 taglar makan 即“廢墟”之意。樓蘭古城就在 Takla Makan 沙漠中途，古城除了是絲路貿易來往

的主要驛站之外，在文化上有獨特的意義，二十世紀初期，外國到中國的一些考古學家在樓蘭附近，發現了二百個木乃伊。英國 Stein 爵士甚至將一女屍命名為“樓蘭公主”，這些木乃伊年紀在三千五百到四千年之間，

男女臉型都不像中國人。反而有希臘，敘利亞，及波斯的輪廓，證明這條絲路，除了貿易往來外，也是文化交流的通道。這些木乃伊被研究出來自黑海地區。絲路是歐亞間的經濟及文化走廊是毋庸置疑的。







憶往隨筆 (119) - 尋根

蔡紀平

台灣人喜歡祭祀祖先，甚至為祖先預留一間最好很大的廳房，設壇供奉全天侍奉，三餐都要點香祭拜。甚至也將這種宗教儀式傳承給下一代，因為只是想讓我們的下一代得到祝福和保護。其實我們認識他們的時間並不長，最多可能只有幾代人或者幾百年。但我們人類祖先有記載的歷史可能只不到五千年，剩下的還是從考古學的發現猜測預測，有待更多的科學證明。

因為人有記憶，會回想過去，甚至追念前人的故事。因此人從那裡來是個好奇的問題，也是從未得到解答的疑問。歷史學家研究發現人類生存的過程，從游牧民族進入農業社會，是一項偉大的改變或改善。因為人有智慧能夠學習耕作和畜牧，而有固定的家使我們有多餘的時間，創造發明改善環境。但是人的祖先從那裡來，如何走向世界各地，是人的好奇也是人類學和考古學專攻的項目。其實在幾百年前就發現許多山洞裡有古人的遺跡。山洞和曠野中發現人的骨頭及陪葬物，可以發掘人類過著山洞獵食生存

或游牧生活已有幾十萬年的經歷。為了求生這樣走出去，找到山洞或佔領別族的山洞，延續子孫繼續生存。在不同的時空光景並留下各種遺跡或是在山洞裡的壁畫，也提供不少證物，給後人不少的線索。慢慢的給考古學者們能夠一一破解各種疑問。

各種動物能夠生存基本的方法是合群。同類相聚合作的天性來維護他們的生命永續生存，因此有各種不同的生物保護自己的領域各自奮鬥，種類的區分自然存在。人類也是一樣，不同的種族也會互相競爭排斥，來維護自己的領域保持安全。因為今日科技發達有很大的貢獻，從碳元素半衰期的同位素找出骨頭或各種金屬的年分以及生物細胞的DNA證實同系祖先的成分。

數十年來考古學家發現在南西伯利亞，靠近蒙古有一個山洞叫丹尼索瓦(Denisova)的地方曾經是新石器時代游牧民族的寒冬避難所。考古學者在那裡發掘壁上塗鴉及羊糞和人骨頭白牙。經過考證洞裡面有尼安德特人(Neanderthal)，丹尼

索瓦人(Denisovan)和現代人(Modern human)三種不同種類人的祖先居留的遺址。並且在山洞裡找到的白牙很大顆，就像猿猴或是熊的白齒。感謝高科技DNA的貢獻，研究發現證實是人類的白牙。人類在五十萬年前從非洲出走，經過不同的路程分散到世界各地。從人骨DNA證實，後來尼安德特人往西歐前進而丹尼索瓦人往東方向亞洲前進。最後到了七萬年前，另一支現代人在中東遇到尼安德特人。另一批人，丹尼索瓦人混現代人的分支，往東南亞前進直到澳洲。目前僅有現代人還生存在世上但餘留少許DNA其餘族類皆消失。

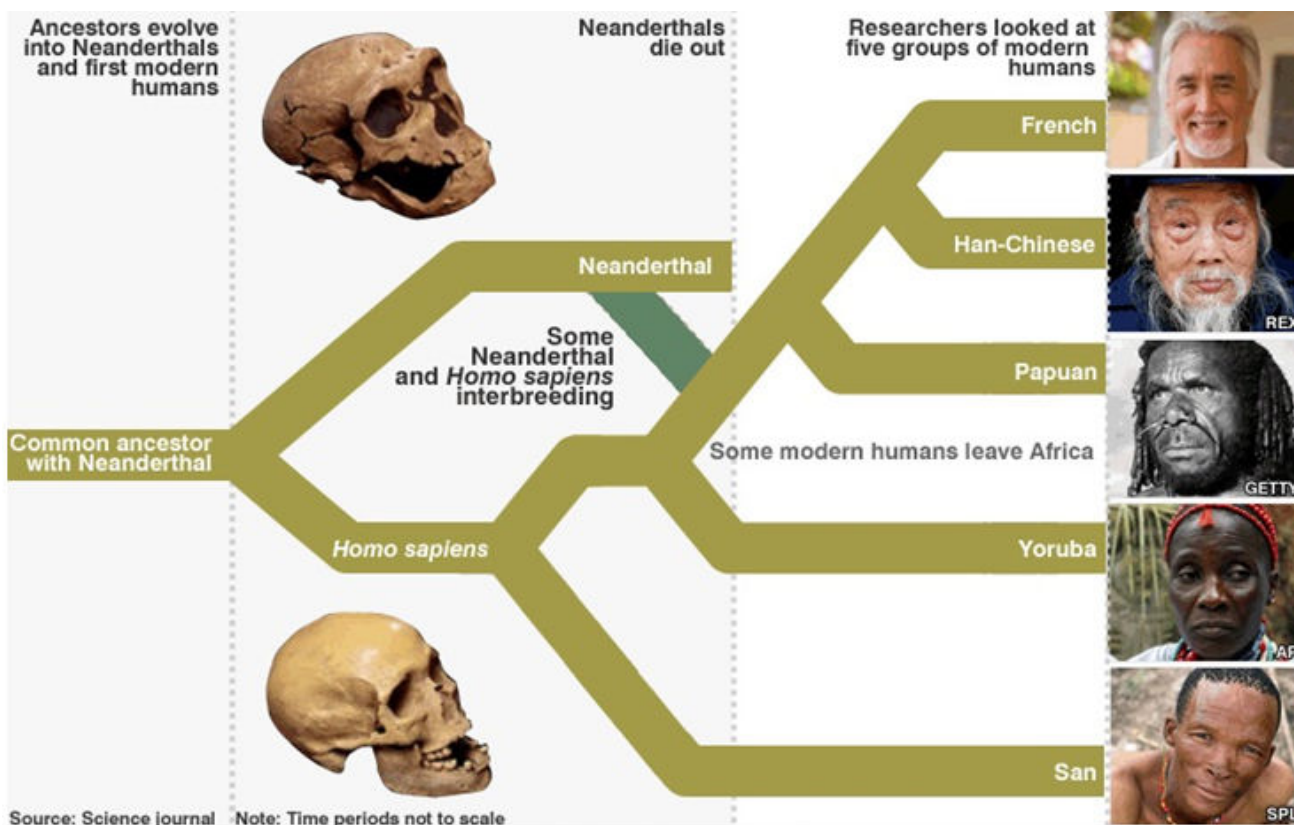
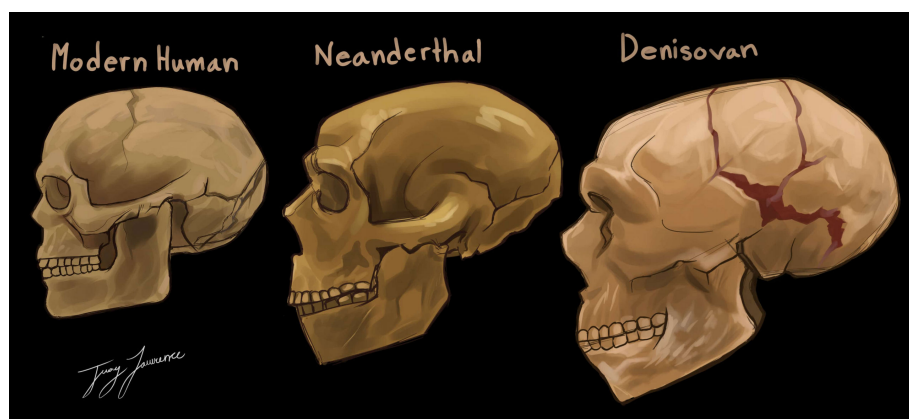
直到今日的研究，這三種人如何分支出走，是人類尋找祖先的一大挑戰和未知。但從基因組的分析這三種基因存在的百分比分佈在數萬里的世界，在東方或西方各地都可以證實這三種基因的存在。從人類外表頭骨的明顯特徵，眉毛或眉骨向上生長的特徵，也可以看出東西人種的不同。當然用DNA基因組的分析更能準確看出我們的祖先來源是從哪

一支分佈出來更有可靠的依據。我們的 DNA 分佈百分比，也經過數十萬年的比例分配，存在的比例在血液中也明顯測出。

所有物種都是獨一無二的，但都有許多共同的基因。其實人類和一粒米有四分之一的基因相同。我們與其他各種物種共享的基因的百分比是我們共同起源的明確指標，而且現代的科技能

幫助我們估計我們祖先分歧的路徑及年齡。有趣的是基因複雜性和 DNA 的組合，可以預測我們祖先的原始來源和更多未知的可能性。尤其是基因的研究發現已知其中五種蛋白質會影響大腦功能和神經系統的發育。其中有兩個基因的突變與自閉症有關，另一個基因的突變與語言和言語有關。這些基因實際上使我們的思考、行為

或說話方式與丹尼索瓦人或地球上行走的任何生物不同。研究丹尼索瓦人 DNA 的貢獻將是發現人類的獨特角色。我們祖先的 DNA 複雜性是顯而易見的。研究人類繼續發現新事物是肯定有意義的事。在不久的將來希望積極的研究把人類當成一家人而最終能找出我們共同的祖先。



ELDER FRAUD: BE AWARE & REPORT SCAMS

Free information session with an FBI Special Agent for seniors, caregivers, and neighbors



**WEDNESDAY,
SEPTEMBER 6
AT 1 P.M.**

Taiwanese American
Community Center
7838 Wilkerson Court
San Diego, CA 92111



**PROTECT
YOURSELF**

Seniors are increasingly targeted by scammers looking for financial gain. Learn about common elder fraud schemes, the signs and symptoms of elder fraud, and what law enforcement is doing to protect seniors and prosecute scammers. Find out what you can do to prevent falling victim to these scams and report instances of fraud to local law enforcement.

REGISTER FOR FREE



SDElderFraud.com

This presentation is made possible by the FBI San Diego Elder Justice Task Force in partnership with the FBI San Diego Citizens Academy Alumni Association and the San Diego Seniors Community Foundation's Senior Center Coalition.



SAN DIEGO



呼吸・覺察與行走對自我健康生活助益

特
別
演
講

09月09日，星期六 下午2點

@ 聖地牙哥台灣中心

呼吸是我們每天身體自然運行的方式，但平時我們很少去覺察呼吸與自身想法、身體感官以及身體間活動的關係。呼吸有靜態也有動態，林義學老師在台灣長期照顧服務領域，在社區據點、日間照顧中心、護理之家均有進行呼吸以及心理與身體間的研究與出版著作，並結合不同計畫在大學與政府單位提供授課。本課程結合實務活動，參與時盡可能穿著寬鬆衣物。

林義學老師

現任育達科技大學健康照顧社會工作系講師

東南亞服務研究中心主任

國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系博士生

中國文化大學社會福利學系碩士

輔仁大學非營利組織管理碩士



Taiwanese American Foundation of San Diego

Taiwanese American Community Center

聖地牙哥台美基金會 台灣中心

7838 Wilkerson Court, San Diego, CA 92111 (858) 560-8884



Let's Go Taiwan
Let's Go Padres

台灣加油 永遠忠誠

Join us for

Taiwanese Heritage Celebration

9月23號 星期六



At Petco Park

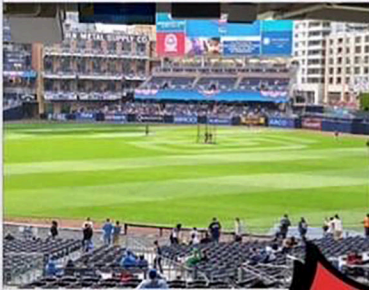


5:40分開賽

4:10分入場

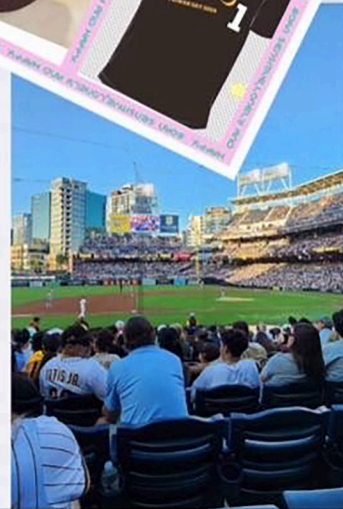
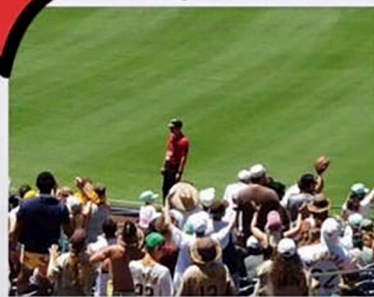
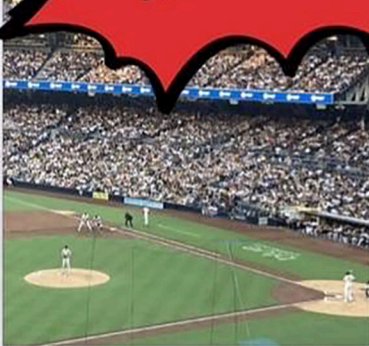


票價 42 美元送紀念衣和棒球帽



聖地牙哥教士隊週末煙火之夜

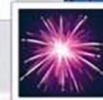
For just \$42
Each purchase includes
A cap and Tshirt



Gate Open 4:10PM

Game Start 5:40PM

Saturday, Sept 23rd
Cardinals @ Padres
Section 305, Row 22-27



Enjoy Padres
Saturday Fireworks

To purchase, please contact Coach Tai
at (626)567-9246 or visit Rocks Baseball on Facebook!

購票請洽戴教練
(626)567-9246

Petco Park
Petco Park, 100 Park Blvd, San Diego, CA 92101

台灣中心九月份活動表

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 Taiko (12pm) 婦女俱樂部 (2pm)	2 乒乓俱樂部 (12:30pm)
3 休館	4 休館	5 橋牌俱樂部 (1pm) 西班牙文俱樂部 (1pm) 土風舞俱樂部 (2pm)	6 長輩會活動 (11:30am) 乒乓俱樂部 (3pm)	7 排舞俱樂部 (2pm)	8 課程與俱樂部同上	9 特別講座 (2pm)
10 休館	11 休館	12 課程與俱樂部同上	13 課程與俱樂部同上	14 電腦俱樂部 (1pm) 排舞俱樂部 (2pm)	15 課程與俱樂部同上	16 Rental (2pm)
17 休館	18 休館	19 課程與俱樂部同上	20 課程與俱樂部同上	21 排舞俱樂部 (2pm)	22 課程與俱樂部同上	23 SDTCA 中秋餐會
24 休館	25 休館	26 課程與俱樂部同上	27 課程與俱樂部同上	28 課程與俱樂部同上	29 課程與俱樂部同上	30

*所有活動均有可能變動，詳情請至 www.taiwancenter.com 查閱。