

# 客家親

千年榕樹一條根，天下客人一家親；團結和諧崇正會，心手相連客家人。

HAKKANÊS 第 65 期 2018 年 2 月 18 日巴西·聖保羅 PARA DISTRIBUIÇÃO INTERNA

## 第九屆巴西客家日特刊

恭賀 鄧幸光 老師 榮獲 2017 年客家貢獻成就獎



同喜同賀在客家↑

↓ 歡喜籌備客家日活動的團隊



## 【客家委員會 賀函】

### 薪火相傳，開啟新的發展模式

#### 賀 函

巴西客屬崇正總會全體鄉親先進們大鑒：

欣聞貴總會將於 2018 年 2 月 18 日舉辦第九屆巴西客家日活動暨 2018 年會員大會，實為巴西客家人的大事，更是全球客家人齊聚一堂的盛會。

貴總會歷年多次舉辦客家文化活動，秉持立足客家，放眼巴西的精神，促進客家與僑界、巴西友人的聯繫，擴大與主流政經社會的多元交流，提升臺灣客僑在當地的影響力，績效卓越，有目共睹。本次貴總會規劃串聯老、中、青、少不同世代的热情，充分展現客家創新的活力，內容安排多元，精彩可期，相信這樣薪火相傳的活動定能為客家文化傳承開啟新的發展模式。

茲以活動期間適值立法院院會前夕，有諸多公務尚待協调研處，無法親自前往共襄盛舉，深感遺憾。以賀函表達最誠摯的關心，祝賀活動圓滿成功！並祝所有鄉親先進身體健康萬事如意。

中華民國客家委員會  
主 任 委 員

謹誌 2018.02

永得用箋

客家親 · 1996 年 9 月 27 日創刊 · 第 65 期 · 2018 年 2 月 18 日出版 · 崇正會 發行

2 客家委員會賀函.....李永得	20 上班趣譚.....林寶玉
3 網路社群對媒體發展之影響.....詹前校	21 夢裡尋夢再聊天穿.....鍾啟文
3 客委會鼓勵體驗客庄文化公告...編輯室	22 老化問題向前看.....惠右玲
4 MINDSET—心態.....蔡正美	22 知足·喜樂·幸福.....編輯室
5 人生的態度.....宇光	23 依稀往事憶典範.....林羅貴珍
7 慶賀鄧老師獲獎餐會.....廖世秉	23 便當與鬧鐘.....宇光
8 旺年狗來富.....鄧幸光	23 我喜歡年老.....編輯室
9 足球讓巴西人忘記痛苦.....唐雅陵	24 加拿大留學一月記.....陳昱晴
10 巴西人喝咖啡像喝水.....唐雅陵	27 Minha Paixão.....Natalia
10 巴西三城市獲選為最具創意.....唐雅陵	28 Bonito 旅行.....鄧聖立
10 巴西人愛吃麵好處多.....唐雅陵	28 Bonito.....鄧聖加
11 旅情畫意.....王美年	28 女人這輩子.....編輯室
12 超級的月亮.....宇光	28 成功的男人背後.....編輯室
13 是天也是山—長憶父親.....鍾啟文	29 甘地倫敦求學趣聞.....編輯室
14 青春夢(二).....忘憂軒主	29 沒有永遠不變的啦.....編輯室
16 電影《戰狼 2》.....曹林盛	29 說的也是一道理何在.....編輯室
17 阿公ê費拉(feira)車仔.....阿標	30 重要紀事.....張湘
18 樂而不膩.....陳少華	30 世客第 10 屆會務記事摘要.....張永西
19 咖啡的誘惑.....心水	31 請查填會員資料.....溫政仁
19 阿爾茨海默病.....黃玉液	31 會長的角色.....溫政仁

感謝贊助巴幣：黃偉倫 2000. 鄧幸光 5000.

· 發行單位：巴西客屬崇正總會	· 發行委員：崇正會常務理事
· 總編輯：鄧幸光	· 編輯：張湘
· 出版：鄭永煒	· 電腦排版：鄧幸光
· 投稿 e-mail：yk919@hotmail.com	· 承印：捷印印刷公司
> 下(66)期截稿期限：2018年5月20日 <	

## 【特約稿件】 網路社群對媒體發展之影響

詹前校

隨著資訊科技的高度發展，網際網路的使用已經普及於社會大眾的日常生活，網路社群的興起對於媒體的發展，亦有相當程度的影響。

回顧臺灣的網路社群活動，最早應始於校園內的電子佈告欄系統 (Bulletin Board System, BBS)，在電子佈告欄系統中設有公佈欄、討論區、精華區、站內信箱等空間。常見的使用者功能為張貼文章、回應文章、站內收發信件、一對一傳訊等。若自學術角度觀之，學者 Rheingold 對網路社群的定義如下：「網路社群是由網際網路所衍生的社會聚合，其中具有足夠的人際情感，從而讓人得以建立人際關係的網絡。」因此，具有相同興趣的個人，可以藉由電腦中介傳播 (Computer-Mediated Communication, CMC) 的方式聚集在一起，在網路社群中交換心得、分享經驗，以及討論共通的話題。

網路社群與新聞媒體都以傳遞訊息為主要功能，網路社群的發展又會對新聞媒體產生何種影響？以下將自網路社群的特性來分析其對新聞媒體造成的主要影響：

**一、匿名性：**網路社群非以揭露真實姓名為必要，因此社群成員往往選擇以暱稱、外文名字、或者其他詞彙語句作為在網路社群中之稱謂。就臺灣現行媒體實務而言，網路社群亦已成為新聞採訪報導的消息來源之一，在有限的時間壓力下，新聞媒體記者如何確認網路社群成員的真實身分並且善盡查證義務，亦成為一項艱鉅的任務。

**二、即時性：**在網路社群中的訊息傳遞具有即時性，且由於數位相機、i-Pad 平板電腦、智慧型手機等數位產品的普及加以推波助瀾，民眾可以隨時隨地上傳影音文字與網路社群成員分享，是以網路社群中訊息傳遞的速度可能更甚於新聞媒體，如此將造成媒體在處理新聞速度的壓力。

**三、互動性：**閱聽人接收新聞媒體報導訊息時，往往是居於被動的地位；然而，在網路社群中，「訊息的傳送者也是訊息的接收者」，雙向互動性成為網路社群和新聞媒體之間很大的差異點。例如，部分網路社群成員以「公民記者」身分自居，前往各類新聞事件現場進行採訪並自行撰寫新聞報導、上傳至網路社群與所有成員分享；在網路社群針對新聞事件與社會議題發表評論、針砭時政的情形亦所在多有。因此，網路社群的興起使得社會大眾在新聞訊息的接收選擇上將更趨多元、並得交叉比對，非僅依賴新聞媒體，勢必影響新聞媒體對於報導客觀性與正確性的要

求更加提昇。

**四、延展性：**「網路無國界」，網路社群具有跨國界、打破地理區域限制的特性。網路社群成員可能來自世界各地，對於同樣一則新聞事件，身處不同國家或地域的社群成員可以提供不同於歐美主流媒體的在地觀點，有助於多元意見的呈現，因此可以在國際新聞報導上削弱媒介帝國主義的影響。

**五、分眾化：**誠如前述，網路社群成員間乃因有共同興趣才會加入同一社群，社群成員彼此有著某程度的相似與共通性。對於廣告主而言，在網路社群刊登廣告可以更精準地聚焦於不同分眾的社群成員，能夠達到更有效的廣告行銷效果。傳統在新聞媒體刊登廣告的廣告主，亦有可能因此將廣告預算轉向投入網路社群。因此網路社群的興起將使得新聞媒體的廣告收入下降，對於新聞媒體產業的營運亦將造成一定程度的影響。

綜上所述，網路社群的興起對於新聞媒體造成的影響面向相當多元；然而，既然網路社群是資訊科技高度發展的產物，面對此種不可逆的趨勢，新聞媒體又該如何因應？本文認為，新聞媒體應該擷取網路社群的優點特性，並且嘗試找出與網路社群合作的契機，共同建構數位匯流趨勢下的「雙贏策略」！

### 「客家委員會 107 年度鼓勵海外團體來臺體驗客庄文化交流專案」公告

客家委員會為鼓勵海外客家社團、海外企業人士組團來臺觀光並於旅遊期間結合客庄歷史人文、自然生態、特色景點、手作體驗及客家特色餐廳等項遊程，藉此體驗客庄文化之美，感受客庄慢遊、慢食、慢活的生活態度，促進臺灣客庄產業與國際之交流互動，特辦「107 年度鼓勵海外團體來臺體驗客庄文化交流專案」。有意參加者須主動報名，自 107 年 1 月 15 日至 11 月 1 日受理。凡參與此專案者，每團每人可獲 500 元的參訪客庄特色據點費用補助及 1 份客庄旅遊簡介、1 份客家特色紀念品。詳細規定、報名表與相關表單，請點選相關檔案下載。如有疑問請電洽客委會綜規處海外科林小姐詢問。電話：+886-2-8512-8517。

#### • 遊程涵蓋範圍：70 個鄉鎮市區 •

桃園市—中壢區、楊梅區、龍潭區、平鎮區、新屋區、觀音區、大園區、大溪區；新竹縣—竹北市、竹東鎮、新埔鎮、關西鎮、湖口鄉、新豐鄉、芎林鄉、橫山鄉、北埔鄉、寶山鄉、峨眉鄉；新竹市—東區、香山區；苗栗縣—苗栗市、竹南鎮、頭份鎮、卓蘭鎮、大湖鄉、公館鄉、銅鑼鄉、南庄鄉、頭屋鄉、三義鄉、西湖鄉、造橋鄉、三灣鄉、獅潭鄉、泰安鄉、通霄鎮、苑裡鎮、後龍鎮；臺中市—東勢區、新社區、石岡區、和平區、豐原區；南投縣—國姓鄉、水里鄉；雲林縣—崙背鄉；高雄市—美濃區、六龜區、杉林區、甲仙區；屏東縣—長治鄉、麟洛鄉、高樹鄉、萬巒鄉、內埔鄉、竹田鄉、新埤鄉、佳冬鄉；花蓮縣—鳳林鎮、玉里鎮、吉安鄉、瑞穗鄉、富里鄉、壽豐鄉、花蓮市、光復鄉；臺東縣—關山鎮、鹿野鄉、池上鄉。

## MINDSET—心態

蔡正美

「Mindset」這句英文中譯應為心態、心的思維模式或觀念。是現今相當流行的、論及心理分析與心態建構的學術用語。坊間有多本討論「Mindset」的著作。其中一本葡文譯著「MINDSET- a nova psicologia do sucesso」（中譯為「心態」一本探究成功的新心理學）是巴西的暢銷書。作者Carol S. Dweck女博士，被公認為是位世界上最出色的探討人格、社會心理與發展心理學的專家之一。

翻開此書的封面，內側出現一篇介紹文，強力地推介這是本嚴肅、實用的書。並以質疑的方式將此書的核心點出來。問你是否有個固守不變的心態？認為個人的人格、智慧是天生不可變更的？或者你相信現今擁有的智慧是可以不斷提升，而人格特質亦是可轉化的？那麼無疑地，你已擁有不斷成長的思維模式。

此書共分八大章節。第一章作者自述她年輕時，如何在實驗中驚奇地發現Mindset的重要。擁有不斷成長心態者，如何在遇難題時，欣然接受挑戰，將其當作難得的學習機會。從參與實驗的某些小孩之特殊反應中，作者開始專注於Mindset的探討研究。

到底人的智慧能力是天成的？或者在不斷地學習中，人的智能隨著與日俱進？在這第一章的論述裡，作者先後引用多位專家學者的論點，其中還討論了「智商」發明者Alfred Binet的觀點。Dweck女士特別說明，法國學者Alfred Binet測量人小時的智商，並非認為智商的多寡能確定人一生的成就。相反地，他是想從孩童的智能指數中，發現他們在學習中的困難，再設計新而有效的輔導方式來提升、彌補學習者的成績。因此Binet相信教育與實踐確實能根本改變人的智能與成就。如此，作者以今日智慧研究上的泰斗Roberto Sternberg的話，來下定論：「獲得專業知識的主要模式，並非依賴與生具備的某些能力；而是透過對目標、專注不懈的努力奉獻而成就的」。

接下去作者用了不少篇幅來闡明，與比較一個固定的心態，與不斷成長心態的差異。總結來說：固守的心態將失敗歸咎於系統；開放的心態不怕失敗，以失敗為師從中學習。心態固守者一遇失敗就消極難過；開放成長者則以平常心對之。固守的心態以失敗為恥辱，失去再嘗試的勇氣；心態成長者認為這是考驗與學習的機會。固守不變者不相信努力、訓練與方法的重要；成長的心態堅信實踐、訓練與好方法會帶來進步與成就。固定的心態認為人的信念與特質是天生不變的；開放的心態認為優點與質量是可培植與不斷增長的。如此，心態固定者總與那些不超越自己，而沾沾自喜者為伍；而心態成長者卻喜接近優於自己，追求進步者。總之思維模式的差異，造成兩種不同的人。一種心態固守者懼怕錯誤與失敗；而心態成長者投注

於汲取失敗的教訓與經驗，再接再厲。

在尋求成功方面，不同心態者的看法與表現也是迥異的。心態固守者認為人只能從自己的優點方面尋求成功，而且挫折、困境常使他們放棄；心態成長者總是盡最大努力去學習、追求完美。至於挫折、困境只有更激發他們的奮鬥心，並善於掌握成功的過程。

在對人對事上，兩種不同心態者還各有其特點。心態固守者認為必要證明自己是高人一等的，他們區分別人的優、劣等級，老將錯誤歸罪於別人，總是找藉口來搪塞自己的過錯，逃避批評，不接受他人的指正。而擁有成長心態者不會去證明自己是優於他人的，他身邊常環繞著一些能力高強的人，他認清並承認自己的缺失與不足處，並努力充實自己、準備未來達到目標所必備的資質（方法、技術、知識與變革），受建議與批評。

至於人際關係上，心態固定者會批判、排斥或侮辱他人。心態進步者能了解、原諒他人，以平常心繼續往前進。

至於「交友」與「害羞」兩要項上，作者亦以反問的方式，點出一個進步的心態是以友為榮、凡事互相分享，不猜忌的。至於害羞者亦應努力勇於克服自己的弱點，去面對人際往來關係。

第三章至第七章，作者著筆於舉例、陳述社會上的藝術家、運動員、事業界的領袖、總裁以及老師父母等人物，如何透過他們成長開放的心態、傑出地扮演好他們的角色。其中亦有領袖人物，當他登上事業的高峰後，就故步自封，其心態墮入固定、不成長的狀態。他所掌控的事業，也因不再求新求變，落於人後。作者舉的例子，就是美國Chrysler汽車工業的總裁Iacocca。Iacocca進入Chrysler Motors任總裁時，這原本是美國汽車業龍頭的公司已呈衰退狀態。Iacocca為了要洗雪被Ford裁掉的恥辱，發憤圖強，積極聘用高才，並成功地向政府貸款。終於將Chrysler公司的營業再度提升至高點。但Iacocca是一個自我，喜歡宣揚自己的CEO，得意之餘不再著力於公司產品的開發。而是花費大量的金錢與時間宣傳自己的成就。終於輸給不斷開發，產品廣受歡迎的日本汽車。Chrysler汽車工業在Iacocca手中起死回生，也在他手裡再度跌入深淵。

第八章是此書的最後一章，作者著力於指導人們如何改變心態。將原本自我、固定、不成長的心態模式，逐漸改變為滿具信心、不斷往前成長的模式。它勸人心態的改變要是漸進的，透過客觀思考，一步一步將錯誤的認知與習性改變過來。如此她點出改變心態的三步驟：第一要審視自己的信念，第二要下定決心改變；第三要將持續保有新的信念、觀點。

如是我問：我們怎能不好好重視影響命運與人生的心態呢？

【留一盞燈系列 摘選】

# 人生的態度

宇光

看了這個題目後，你決定看下去嗎？也許你很捧我的場，會認真認真讀一遍，不懂的話還會再讀一遍兩遍（有時還打電話跟我研究討論）；也許你生吞活剝、囫圇吞棗的快讀一遍，以便有人聊起的時候你可以插上一句半句；也許你只找看我引述的故事或笑話，你覺得很有趣；也許你開始很用心讀，但是後來就忍受不了我的「道學臉孔」了；也許你只是隨興打發時間，讀到那裡算那裡；也許你什麼都不是，一看到又是我的文章就討厭…。所有這些態度，都會決定你閱讀的心得，決定你的閱讀是否會影響你、甚至改變你——即使毫無所得的浪費了你的時間，也是一種影響。

## ● 什麼是態度

態度是一個人言語舉止的模樣，是可以看得出來或感覺出來的。比如從容、禮貌、尊重、驕傲、謙卑、豁達、樂觀、悲觀、堅持、熱情、冷淡、馬馬虎虎、小心翼翼、斤斤計較…等等，都可作為態度的描述。

蘇國焜是旅館業龍頭嚴長壽的弟子，雖然從美國頂著餐飲學士的光環回國，但是他願意低頭從洗馬桶的工作做起。他的態度讓他成為台北亞都飯店最年輕的總經理，熱忱、快樂的工作態度是他成功的要件。他有感而發的說：「心若改變，態度就會改變；態度改變，習慣就改變；習慣改變，人生就會改變。」

中央大學人力資源管理研究所所長鄭晉昌說：「態度是學歷、經驗之外，人格特質的總和。成功，不在於專業知識、技能，而是堅持到底的做事態度。」他認為職能是由知識、技能及態度三者組成，態度往往是一個人成功的關鍵；不論是郭台銘的霸氣、張忠謀的柔軟，「他們的目標一經定下，不容任何打折，不達目標絕不終止。」

我曾經為文說：「人性是由本性和習性綜合的。本性是天賦的，通過遺傳相承；習性是後天習染的，會隨環境改變。遺傳譬如種子，環境譬如土壤；善性固然要好環境護持，惡性更需要理想的教育環境去改造。本性和習性對一個人的人格發展都非常重要，本性加上習性，就合成一個人的個性。個性影響做人做事的態度，甚至一生的命運。」

做人有做人的態度，做事有做事的態度，在多元化的社會中生活，無論人生有多少種面向的態度，都會比較和諧平衡的。比如態度樂觀的人，做事比較積極；驕傲的人，比較囂張；豁達的人，做事從容自在…。態度和個性會相互影響；也就是說，態度會影響個性，個性也會影響態度。無論是態度或個性，都會影響一個人的命運。

## ● 一切都是最好的安排

從前有一個小國，國王很信任宰相。

國王除了打獵以外，最喜歡與宰相微服私訪民隱。宰相除了處理國務以外，就是陪著國王下鄉巡視，他最常掛在嘴邊的一句話就是「一切都是最好的安排」。

有一次，國王到大草原打獵，追逐一頭花豹。花豹奮力逃命，國王緊追不捨，一直追到花豹的速度減慢時，國王才從容不迫瞄準花豹射出一箭。花豹慘叫一聲，仆倒在地。國王很開心，在隨從尚未趕上時，就下馬檢視花豹。誰想到花豹使出最後的力氣，突然跳起來向國王撲過來。還好，趕上的隨從及時發箭射入花豹的咽喉。但是國王的小指頭已被花豹咬掉半截，血流不止。國王悶不吭聲的帶著大夥兒黯然回宮去了。

回宮以後，國王越想越不痛快，就找了宰相來飲酒解愁。宰相一邊舉酒敬國王，一邊微笑說：「大王啊！少了一小塊肉總比少了一條命來得好吧！想開一點，一切都是最好的安排！」

國王一聽，悶了半天的不快終於找到宣洩的機會。他凝視宰相說：「嘿！你真是大膽！你真的認為一切都是最好的安排嗎？」

宰相發覺國王十分憤怒，卻也毫不在意說：「大王，真的，如果我們能夠超越『我執』，確確實實，一切都是最好的安排！」

國王說：「如果寡人把你關進監獄，這也是最好的安排？」

宰相微笑說：「如果是這樣，我也深信這是最好的安排。」

國王說：「如果寡人吩咐侍衛把你拖出去斬了，這也是最好的安排？」

宰相依然微笑，彷彿國王在說一件與他毫不相干的事。「如果是這樣，我也深信這是最好的安排。」

國王勃然大怒，大聲命令侍衛說：「你們馬上把宰相拖出去斬了！」

侍衛只好上前架起宰相，就往門外走去。國王忽然有點後悔，他叫說：「慢著，先抓去關起來！」

宰相回頭對他一笑，說：「這也是最好的安排！」

過了一個多月，國王養好傷，自己獨自出遊了。走著走著，來到一處偏遠的山林，忽然從山上衝下一隊蠻人，三兩下就把他五花大綁，帶回高山上。國王這時才想到今天正是滿月，這一帶有一支原始部落，每逢月圓之日就會下山尋找祭祀滿月女神的犧牲品。他哀歎一聲，這下子真的是沒救了。他被帶到一口比人還高的大鍋爐旁，柴火正熊熊燃燒著。大祭司現身，當眾脫光國王的衣服，露出他細皮嫩肉的龍體。就在這時，大祭司忽然發現國王的左手小指頭少了半截，只好咒罵著下令說：「把這個廢物趕走，另外再找一個！」因為要祭祀的滿月女神，是「完美」的象徵，所以祭品不能殘缺。

脫困的國王大喜若狂，飛奔回宮，立刻叫人釋放宰相，在御花園設宴，為自己保住一命、也為宰相重獲自由而慶祝。國王一邊向宰相敬酒說：「愛卿啊！你說的真是一點也不錯，果然，一切都是最好的安排！如果不是被花豹咬一口，今天連命都沒了。」

宰相回敬國王，微笑說：「賀喜大王對人生的體驗又更上一層樓了。」

過了一會兒，國王忽然問宰相說：「寡人救回一命，固然是『一切都是最好的安排』，可是你無緣無故在監獄蹲了一個月，這又怎麼說呢？」

宰相回答說：「大王！您將我關在監獄，確實也是最好的安排啊！」他饒富深意的看了國王一眼，繼續說：「您想想看，如果我不是在監獄，那麼陪伴您微服私巡的人，不是我還會有誰呢？等到蠻人發現國王不適合拿來祭祀滿月女神時，誰會被丟進大鍋爐中烹煮呢？所以，我要為大王將我關進監獄而向您敬酒，您也救了我一命啊！」

國王忍不住哈哈大笑，朗聲說：「乾杯吧！果然沒錯，一切都是最好的安排！」

宰相堅持「一切都是最好的安排」，是隨緣自在、順其自然而不強求的態度。雖然有點認命，但是用這種態度去看待人生的不圓滿和遺憾，就會豁達樂觀的面對遭遇的困難挫折，並進而承當順應或超越解決。而國王由信任的態度轉為不信任、否定，經過挫折逆境的考驗後，最終又恢復信心，這是通過人生的學習過程所獲致的態度，就不會再有所改變了。

### ● 英國王子與同學

《商業周刊》有一篇周啟東的〈態度決勝負〉，一開始就引述一段故事：

「一九九七年十二月，英國路透社發出一張英國查爾斯王子與一位街頭遊民合影的照片。這是一段驚異的相逢！原來，查爾斯王子在寒冷的冬天拜訪倫敦窮人時，意外遇見以前的足球球友。這位遊民克魯伯·哈魯多說：『殿下，我們曾經就讀同一所學校。』王子反問，在什麼時候？他說，在山丘小屋（Hill House）的高等小學，兩人還曾經互相取笑彼此的大耳朵。」

王子的同學，淪落街頭，這是一段無奈的人生巧遇。曾經，克魯伯·哈魯多出身於金融世家，就讀貴族學校，後來成為作家。老天爺送給他兩把金鑰匙——『家世』與『學歷』，讓他可以很快進入成功者俱樂部。但是，在兩度婚姻失敗後，克魯伯開始酗酒，於是逐漸把他從名作家推向街頭遊民。所以，打敗克魯伯的是英國的不景氣嗎？不是，而是他的態度。從他放棄正面的『態度』那一刻起，也輸掉了一生。」

誠然，有「學歷」還不如「學力」；有「家世」不如「佳識」。特別是在通往成功的道路上，堅持努力不懈的態度往往比教育、金錢、環境還更重要。

### ● 社會的「發光體」

有「旅館業教父」之稱的嚴長壽總裁，只有高中學歷，他根據自己一生的體驗，特別強調「實力比學歷更重要。『肯不肯付出、肯不肯學習、肯不肯接受鞭策』，是新世代年輕人能否成功轉型的關鍵態度。」

一九七一年，二十四歲的嚴長壽從軍中退伍好幾個月，才到美國運通國際股份有限公司做「傳達小弟」；五年後，他提出了創新的業務計劃使公司轉虧為盈而升任台灣區總經理。一九七九年，他三十二歲時，應邀主持亞都飯店，擔任總裁。一九九八年，應辜振甫先生之邀兼任圓山飯店總經理，創新經營而轉虧為盈。

他在一次大學的演講裡，開門見山自我介紹說：

「我其實是一個非常平凡的人，連大學都沒讀上，實在沒什麼了不起。但是我在很早的時候就找到了人生的方向，有一個機緣認識自己的優

點、了解自己的個性，在工作上證明自己的能力，對自己建立信心。」

這就是他對自己人生的態度，也是他成功的關鍵。他指出，必須認清自己的優點和缺點。他的第一份工作是鄰居的學姊介紹的「傳達小弟」，雖然工作卑微，但是嚴長壽認為她是他人生中一個非常重要的貴人。因為她讓他體會到：「真的已經沒有退路了。」於是他「把工作當成學習」，不讓自己看不起自己，也努力不讓別人看不起他。他提出所謂的「垃圾桶哲學」，就是寧願像一個收垃圾的人一樣，去做一些別人不願意做的事情。他說：「我知道只要有機會去做，就是一種學習。我能夠完全接受那些原來不想做的事情，別人叫我做事，我都非常高興，因為又有了一次學習的機會。從這樣的哲學出發，我的學習領域變得非常開闊。」

除了「垃圾桶哲學」的工作學習態度外，他還秉持勇於創新、永不放棄、熱情關懷、有效激勵等人生態度去工作學習、領導管理。

他強調，「認識自己」比什麼都重要。只有先認識自己的能力，並且了解自己的瓶頸，才能充分開發自己的潛能，做一個「發光體」。他說：「不管我們有多少成就，擁有多少鑽戒、汽車、保鏢、聚光燈，都只能算是『反光體』，必須靠外在的光源來證明自己。我認為這個社會應該鼓勵更多的『發光體』，也就是能讓自己照亮別的人。」嚴長壽認識一群廚師，他們每星期輪流到桃園少年看守所去教年輕人燒菜，把自己最珍貴的絕活貢獻給這群孩子，讓他們以後有謀生的技能。其中一位廚師的鄰居剛好是計程車司機，知道了這樣的事情，非常感動，主動要求每星期免費載他到桃園。這些人，都是令人敬佩的「發光體」。做一個社會的「發光體」，就是嚴長壽自許和期許他人的人生態度。

### ● 改變態度

對人生的態度是可以學習而改變的，不但不同的人在不同的時間和地點會有不同的態度，就是同樣一個人在不同的時候對同樣的事情也會有不同的態度出現。比如最平常的「吃飯」，開始可能只是充飢餓飽而已，這是單純務實的「真」態度；後來就要求吃得好，這是求「善」的態度；再後來可能就是食不厭精的品嚐批評、享受廚藝的求「美」態度。穿衣服也是如此。至於旅遊，也可依層次而分成三階段的態度：剛開始旅遊的人，只能跟團走馬看花，不多跑幾個地方就覺得對不起荷包；而後進步到主題旅遊、深度旅遊；最高一層的則是沒有時間拘束、沒有風景文物框住、沒有經濟顧慮的隨緣隨興旅遊，悠然閒適、飄逸放鬆，偶然有「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫。」或「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」的不期而遇境界。

態度的形成，從觀念認知開始，而後有了心理傾向，最後才有行為或行動顯現。每一階段的過程，都是人生可以學習和改變的機會。俗話說：「江山易改，本性難移。」如果能夠改變態度，這「難移」的本性也有可能改變的！

好了，我已經說了許多你喜歡和不喜歡的話了，現在我想請問：「如果明天是生命的最後一天，你將用什麼態度度過？」

## 崇正會慶賀鄧老師榮獲 2017 年客家貢獻成就獎餐會

· 廖世秉 ·

巴西客屬崇正總會於 11 月 25 日上午 11 時 30 分，在客家活動中心 1 樓合群廳舉行恭賀鄧幸光老師榮獲 2017 年客家貢獻成就獎餐會暨 11 月份愛心園活動，席開 15 桌，有一百五十多位客家鄉親、貴賓前來道賀，場面隆重盛大。鄧老師以「感恩無盡訴心聲」為題發表感言，分享給與會者，令大家與有榮焉。當日客家鄉親懷著無比高興的心情前來道賀，台北經文處王啓文處長、文化中心詹前校主任、台貿中心呂秀玲主任特地來致意。

餐會在司儀楊國斌宣佈下正式開始，首先由崇正會溫政仁會長代表崇正會恭賀鄧老師榮獲 2017 年客家貢獻成就獎，我們這一代不願看到客家話在巴西消失，我們在努力延遲客家話的流失，鄧老師以客家硬頸精神，在這裡不遺餘力弘揚客家文化，今天能榮獲這個獎，表示客委會對鄧老師默默耕耘的肯定；這個獎，不僅是他個人的榮耀，也是巴西客屬崇正會的榮耀；希望鄧老師再接再厲拿下客委會的最高榮譽獎終生貢獻獎，讓全世界看到巴西客家人的努力。

台北經文處王啓文處長致詞時表示，很高興能夠受邀來參加這有意義的活動，藉這機會恭賀鄧幸光老師榮獲今年客家貢獻成就獎，希望以後有更多的客家鄉親榮獲，巴西客家鄉親非常團結，非常努力在推廣客家文化，鄧老師 30 年來默默耕耘，不遺餘力推動客家文化，終於讓客委會重視獲得此獎項，這遲來的肯定，真是實至名歸，希望大家為維護客家文化來努力，讓客家文化永續經營，在巴西發揚光大。

文化中心詹前校主任說非常榮幸來見證歷史的時刻，恭賀鄧幸光老師榮獲今年客家貢獻成就獎，證明巴西客家鄉親在巴西努力的成果；讚許鄧老師對於巴西僑社的付出，他的文學造詣深厚、像是《客家親》、《南美文藝》等僑團刊物都有鄧老師的心血在其中，很高興今天有機會與客家鄉親共同見證這歷史性的一刻。

台貿中心呂秀玲主任表示來巴西三個星期，看到僑社非常團結，非常溫暖，尤其客家鄉親在這裡都非常的努力，不遺餘力推動客家話，讓客家話能繼續延續；鄧老師能榮獲今年客家貢獻成就獎，就是最好的證明；在此恭賀鄧老師，能夠一起分享這個榮耀。

溫會長代表崇正會贈送李榮居副會長所種植的發財樹給鄧老師。接著鄧幸光老師榮獲 2017 客家貢獻獎「公共事務及海外推廣類」的「傑出成就獎」感言分享。他以「感恩無盡訴心聲」為題，配合簡報投影，很有條理而感性的報告了 9 月 25 日在台北領獎以後的「心情」：

一、引言—感恩我是客家人：傳統基因—客家血統：身分護照—客家人：通關簽證—客家話。

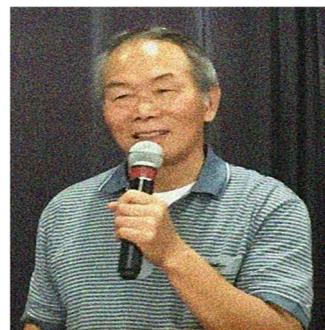
二、感恩的人

1. 傳統的客家佃農：

(1) 略識之無的父親—「舉頭三尺有神明」的老古諺語，一生警惕我正當當做事。

(2) 大字不識的母親—「一樣米畜百樣人、知人知面不知心」的叮嚀，啟我堂堂正正做人。

我從純樸的客家農村，走進繁華的都市，更移民到天涯海角外的巴西；從單一的客家文化滋



養，到多元競逐的移民文化之混融吸收，始終不改變血統裡流轉的客家本色，真是要感念我平凡的客家父母和單純的家庭。

2. 甘苦共嚐、50 年無怨悔的客家輔娘。

3. 心手相連的巴西客家鄉親—信賴、尊重、支持、鼓勵，是我珍惜的異姓兄弟姐妹，我們快樂奉行「千年榕樹一條根，天下客人一家親；團結和諧崇正會，心手相連客家人」的會歌。

三、感懷的事—移民巴西後，客家意識化為實際行動：

1. 研究山歌，弘揚客家文化。

2. 參與領導崇正會轉型自主—1996 年 3 月 3 日，成為自由民主的主流僑社，從此堂堂正正立足巴西、放眼全球、融入國際客家。

3. 堅持發行《客家親》21 年—出刊 64 期，1958 頁、320 多萬字；約是《紅樓夢》4 倍、中文聖經 3 倍。350 多位作者的拔筆力耕、近 200 位贊助者的慷慨灌溉、讀者的熱心鼓舞肯定。

四、結語—點亮巴西新客家，感恩無盡。

1. 得獎是偶然，努力堅持卻是必然。

2. 活用人生加減法—老子《道德經》「為學日益，為道日損」的體悟；捨和得、放下和提起，甚至巴西的口頭禪「mais ou menos」…等，都可以重新思辨。

3. 自愛就是服務自己—自己的問題自己解決，不要變成子女的包袱。

4. 感恩知足。

5. 活水長流，幸福相隨—朱子〈觀書有感〉說：「半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊；問渠那得清如許？為有源頭活水來。」共勉大家：只要心靈的活水長流，生活的幸福就可以相隨。

隨後進行 11 月份愛心園活暨慶生活動，11 月份壽星與貴賓一起合切蛋糕，大家一面享用婦女組所準備豐盛的客家美食，一面話家常聯誼，大家以客家話交談，相當親切溫馨，餐會中大家以茶代酒向鄧老師祝賀，現場洋溢著歡慶的氛圍，鄧老師說他會繼續努力。

(原載 2017-11-27 巴西華人資訊網)

## 旺年狗來富—「狗」的客家話辭彙

—依據教育部《台灣客家語常用辭典》網路版整理—

年值戊戌，生肖屬狗。狗年興旺，就怕「暮固狗」不開口；狗來即富、開口就旺。祝大家 2018 年興旺吉祥！

狗是我們生活的好朋友，所以客家俚語的狗家族也多到不及備載。我依據教育部《台灣客家語常用辭典》網路版整理了一些辭彙分享大家，也測驗一下你的客家話有「幾烏」？

(為了方便，我把需要註解的排列到後面。)

啞狗、打狗欺主、打狗看主人、狐群狗黨、狗竇、狗仔、狗牯、狗嫲、狗吠、狗蟲、狗屎、狗嫲蛇、野狗、青暝狗、殺狗教猴、斬狗教猴、走狗；狗有搖尾牯，人有笑面虎、官司打得，狗屎食得、猴毋成猴，狗毋成狗、人敬有錢人，狗敬屙屎人。

1. 狗吠火車—徒然、少見多怪。
2. 狗食糯米—無變。
3. 山狗仔：罵人識見短淺。
4. 狗掀門簾—全食一張嘴。
5. 窮巷追狗—反咬一口。
6. 土狗仔：蟋蟀。
7. 石頭狗：1.指沒有主見，被人使喚的人。2.愛插嘴的人。3.是非不明又易衝動的人。
8. 豺狗：動物名。即「豺」。亞洲野生食肉性動物，狀如犬而身瘦，毛色淺黃，性凶殘。
9. 三千年个老狗屎：比喻過時沒價值的事或東西。
10. 山狗太：蜥蜴，俗稱「四腳蛇」，種類繁多，體型隨種類不同而有差別。
11. 屎多狗飽：形容東西多而無用、不值錢。
12. 天狗食日：古代民間對日蝕(日食)的看法。認為不吉之兆，是上天警告人類的一種動作；民間則說是天狗要吃掉太陽，所以要敲鑼打鼓或敲打碗盆把天狗嚇走。
13. 天狗食月：古代民間對月蝕的看法。以為月所以蝕缺，是因為天狗將它吃了。古人會用各種不同的儀式行為來趨吉避凶，祈求平安順利。
14. 黃狗晒核：譏笑人有如狗一般張開雙腿躺著的姿勢。
15. 許癲食狗屎：故意吃狗屎來裝瘋，比喻裝瘋賣傻。
16. 豬欠狗債：比喻不可能歸還的錢。
17. 豬拖狗擘(bag)：罵(咒)人死後屍體沒人料理，而被野獸分食。
18. 豬哥搭狗膻(lin)：(粗俗語)豬的身上配狗的生殖器官。比喻說話不搭調或言語文句胡亂聯綴。
19. 打屁安狗心：原是說先放屁來安慰飢餓的狗，後指說些不實際的話來敷衍應付。
20. 嫁雞跣(ten)雞飛，嫁狗跣狗走：嫁了雞就要跟雞飛、嫁了狗就要跟狗走；後來用以比喻女子出嫁後，不論丈夫的好壞，都要認命(隨遇而安)。
21. 狗擲犁：狗拖犁，根本拖不動；用以形容一個人因為氣力不夠，做不了粗活。
22. 狗尾粟(xiug)：植物名，禾本科狗尾草屬，葉似玉蜀黍而較狹長。俗稱小米。
23. 狗歎筊(pun gong)：僅海陸用，四縣為「狗打哦歌嘴」。
24. 狗打哦歌嘴：僅四縣用，海陸為「狗歎筊」。指狗發長嘯聲，像狼嚎一般。民間傳說是狗看到鬼時才會這樣叫，俗以為是不祥之兆。
25. 狗呷烏蠅：狗張開嘴要咬蒼蠅，用來比喻白費力氣而無實際功效。
26. 嫲(lam)狗屎：形容人很愚笨、差勁，像很濫的狗屎。
27. 嘍(leu)狗：喚狗。
28. 嘍狗相咬：叫狗打架。比喻故意製造問題，以挑起他人的爭端。
29. 茅狗仔：1.指弱小的狗。2.罵人的話。做事不光明、畏縮的樣子。
30. 貓躁飯甑：貓把飯桶打翻了，而貓又不吃米飯，所以成全了狗；為爭利益，自己未獲其利，反而便宜他人，白忙一場。
31. 貓死吊樹頭，狗死放水漂：民間傳說貓死了之後要掛在樹上，而狗死之後要置於河流中，否則會變為精怪。
32. 暮固狗：指個性孤僻，不愛多言的人。
33. 暮固狗，咬死人：安靜的狗會咬死人。比喻沉默寡言的人往往行事厲害。
34. 搶光狗：罵愛表現、爭著出鋒頭的人。
35. 豬來窮，狗來富，貓來戴麻布：民間習俗認為豬跑來家裡，會窮困；狗跑到家裡來，則可以帶來財富；而貓跑到家來，則會有喪事。

無論古今中外，狗，總是人類忠實的朋友。你，閱讀到這裡，是否也有旺狗的辭彙或故事要分享大家呢？(鄧幸光)

【走在山海之間】唐雅陵

## 足球讓巴西人忘記痛苦

### — 另三則

足球是巴西的「國球」，透過電視轉播看四年一次的世界盃足球賽的人，比看奧運的人還多，是最有魅力和感染力的球賽；它讓巴西人忘記貧窮，擁抱踢球的快樂和成名的夢想。主辦 2014 世界盃的巴西，當年在四強賽慘遭德國以 7 比 1 屠戮淘汰。今(2018)年俄羅斯世界盃足球賽將於 6 月 14 日開踢，抽到 E 組的巴西籤運很好，與哥斯達黎加、塞爾維亞、瑞士等同組，不意外的話，應該可以晉級。(但是巴西是支寵不起的森巴球隊，常常一路被罵卻抱回個獎盃來)

本文發表於 2010 年 5 月《全球中央》第 17 期 5 月號，是為應當年南非主辦的世界盃足球賽的專號，為主題文章。透過作者客觀周延的報導，我們對巴西足球發展的歷史傳統、社會功能、教育訓練…等足球文化，會有比較系統的認識——巴西的「足球王國」是不是浪得虛名？你是否身在「廬山」而不知「廬山」真面目？因為有其價值，本文被引用轉載很多。本刊需要壯壯聲色或提升高度時，我就會散步到唐雅陵的部落格「走在山海之間」尋寶。生活在每天都會看到足球的巴西天空下，本文就是寶。(宇光謹識)

#### • 大街小巷都有「明日國腳」

在世界盃五次奪冠的巴西，早已被世人喻為「足球王國」，而足球運動在巴西本地其實擁有多樣化的面貌。

做為全民的最愛，「足球」讓成千上萬的巴西人心手相連，忘記了經濟危機，忘記了生活中的痛苦與哀愁。當足球射門時，播報員一聲震天響的「GOOOOOL——BRAZIL」，足以令人立即從沙發上彈跳起來，拉著旁邊的朋友或伴侶高興的跳起森巴舞(SAMBA)，就連幾個月互不相往來的鄰居也忘情地擁抱，一笑泯千仇。但在輸球的時候，這個拉美熱情奔放的巴西人民，頓時像孩子般痛哭失聲，頹喪不已。

#### • 人人都有球星夢

以全民運動著稱的足球，雖然幫助了許多原本滿心徬徨的巴西兒童和青少年，遠離街頭放浪的生活，有機會實現自己的夢想，脫離社會邊緣人的悲慘境遇，但要成為足球明星，就像中獎券一樣，只有極少數人才能成為幸運得主。

許多人因為相信有朝一日也能夠成為像羅納丁紐一樣的足球明星，於是選擇放棄了學業，全心投入體育事業，終至讓「假經理人」牽著鼻子走——榨乾這些追求夢想的無辜者。

做為貧民運動，足球也像一座高山，將動輒數百萬元、甚至上億元商機的球賽和富有的球員與窮人隔開。

此外，做為政客的最愛，足球賽在舉行世界盃和選舉的時候可淪為煽情和政治工具... 而做為朋友之間的最愛，足球只是單純的遊戲，它能夠讓辛苦工作一星期的勞工在週末一大清早起身，聚集在社區球場踢著不需要太多規則和無裁判的足球；聆聽同伴的笑聲、暢飲冰啤酒... 這樣的足球運動休閒生活，正是讓多數樂天知命的巴西人度過每一天的泉源。這就是巴西的多元足球文化。

#### • 體育讓社會更融合

值得一提的是，足球運動在巴西這樣一個人文發展指數有待提高的社會所扮演的公益角色是什麼？據巴西地理統計局( IBGE )與非政府組織協會( Abong ) 2008 年公布的一項調查顯示，

2005 年巴西共有 33 萬 8,000 個合法立案的非營利基金會和協會，其中約 10% 為體育類，數量僅次於宗教組織和社會福利機構。

2009 年 2 月，巴西體育部設立「社會融入獎」，將體育與社會功能有效地結合，透過這個獎項來鼓勵、支持和提高體育運動範圍的學術研究工作價值。

誠如里約熱內盧聯邦大學(UFRJ)教授米羅(Victor Melo)所言，「體育運動是全世界最受歡迎和最容易融入社群的文化表現。」……

巴西足球起源於 19 世紀末，由英國人米勒(Charles Miller)引進聖保羅。巴西第一支足球隊「聖保羅體育隊」就在 1888 年成立，而國內第一場球賽在 1894 年舉行。

回溯到最初，足球只是上流社會菁英分子和有錢人的運動，它嚴禁黑人參加，但沒人料想得到現在竟然成為巴西的全民運動。姑且不去想是不是所有人都喜歡足球，但因為它的遊戲方式簡單，只要有一顆球，兩隊球員和球門，上至名門貴族，下至販夫走卒，不管是大人還是小孩，都可以隨時隨地踢起足球。

經濟學家克魯斯(Antonio Roberto Cruz)在他的著作《巴西足球：社會融入之路》中指出，巴西每個城市，無論大小，都有自己的足球聯誼會，而擔任會長的人除了在體育界備受推崇，也一定是位德高望重的地方領袖，經常扮演民眾與政府之間溝通者的角色，並透過足球團體的力量改善社區品質。足球在巴西的社會意義即在於，藉由共同信念將眾人結合在一起。

#### • 崇拜偶像需正面引導

克魯斯說，「當一位運動領導人動員其社群，號召球員和鼓勵球迷參加比賽時，他其實就是在引導眾人團結一致抗擊外力，以改善團體的福祉為目的所確立的新價值觀。」

專門研究組織性足球迷現象的人類學家托雷多(Luiz Henrique de Toledo)也表示，球迷對其所屬球隊或俱樂部有一種認同感，也會以友善的態度參與和協助團體所推動的計畫。所以，球迷之間的關係通常也都超越對偶像的崇拜和對足球的熱愛。至於各隊球迷之間的敵對意識，

基本上也是建立在各自堅守其團體信念的行為表現上，只是在欠缺人文教育的薰陶下，很容易就引發暴力衝突。

巴西 *Veja* 雜誌專欄作家布格爾曼 (Denis Russo Burgierman) 認為，足球不是體育運動，而是民眾茶餘飯後閒聊的一項話題，球迷之間辯論的戰場；只要說得出冠冕堂皇的理由，就算輸球也輸得堂堂正正。換句話說，在球迷眼中，自己的球隊只有贏球、或因裁判不公才會輸球，但他所支持和信任的球員永遠都是英雄。

這種將注意力和信念集中在一個或多個偶像上的心態，也容易造成模仿的風潮，特別是心智尚未成熟的兒童和青少年，更易對其所崇拜的球員產生移情作用。

也因此，無論是足球俱樂部附設的訓練班還是社區的足球學校，其設立的宗旨不僅是培養運

動員而已，同時也為了提高學員的公民意識，幫助貧窮兒童及青少年塑造健全的人格，遠離犯罪的誘惑，鼓勵個人與團體朝正面、健康的成長。

在巴西這樣一個欠缺家庭教育，且學校教育仍待改善的國家，足球其實一直扮演很重要的社會公益角色。無論是透過社群的力量建立改善生活品質的價值觀，還是藉由體育精神確立正面的人生觀，提高自視，足球運動都能幫助個人重新定位，尋找真正的認同感。

有「足球王國」美譽之稱的巴西，脫離葡萄牙統治迄今不到 200 年，由於其獨特、多元的足球文化，和熱情奔放的民風，鞏固它在世界體壇的地位，繼續發光發熱。巴西「五冠王」實非浪得虛名，而「明日國腳」正在大街小巷悄悄的醞釀中。

## 巴西人喝咖啡像喝水

「咖啡」是除了水以外，巴西人最常喝的飲料，平時待客少不了它，餐後來一小杯已成習慣。巴西人愛喝咖啡愛到骨髓。每天的第一餐(早餐)西班牙文為 *desayuno*，法文為 *petit dejeuner*，英文為 *breakfast*；巴西人就算不喝咖啡，也稱早餐為「上午咖啡」(*cafe da manha*)。

咖啡具有提神作用，巴西人每人每年平均喝 1200 杯，每杯容量 50 至 80 毫升，消費量雖低於美國人，仍然很可觀。

調查指出，每杯咖啡約含 80 至 200 毫克咖

啡因，阿拉比卡 (*arabica*) 豆種咖啡因含量較低，可讓身體處於興奮狀態 3 小時；羅布斯塔 (*robusta*) 豆種咖啡因含量較高，則可讓身體處於興奮狀態 5 小時。

咖啡已融入巴西人的日常生活中，無論是在家裡、麵包店、酒吧、餐廳、茶館，還是正宗的咖啡廳，隨處都可品嚐到特色不一的咖啡飲品。

文人騷客在享受咖啡的同時，碰撞出新的靈感與火花，市井小民也在一口一口小啜之間，笑着花開花落，雲捲雲舒。(唐雅陵)

## 巴西三城市獲選為最具創意城市

聯合國教科文組織今天(2017-11-02)將巴西首都巴西利亞、川派索市和巴拉奇 3 個城市，列為最具創意的城市。

巴西首都巴西利亞被評選為「設計創意城市」，巴萊巴州(*Paraiba*)川派索市(*Joao Pessoa*)被選為「民俗文化與藝術創意城市」，而里約熱內盧州濱海歷史古城巴拉奇(*Paraty*)則被選為「美食創意城市」。

聯合國教科文組織 (UNESCO) 今天公告的最

具創意城市名單包括 44 個國家的 64 個城市，其中 19 個國家首次獲此殊榮。

最具創意城市名單於 2004 年創立，共有 72 個不同國家的 180 個城市人民的創意獲得表揚。

所有的這些城市都以「創新實踐促進創意產業，加強文化生活參與，將文化融入城市發展政策的可持續性」，獲此榮譽。(唐雅陵)

## 巴西人愛吃麵好處多

10 月 25 日是世界麵食日，對飲食習慣在各方面承襲義大利傳統的巴西人而言，除了愛好吃麵外，還因麵食變得更快樂，甚至睡得更好。

內分泌學家和營養學家密索里 (*Serena Missori*) 表示，關於麵食有很多歪理，如不可以晚上吃，因為不易消化；「事實上，麵食可以刺激甲狀腺，讓心情好轉。」

密索里表示，要吃得健康，當然最好選擇全麥麵食，而通心粉是最健康的麵食類型，因為它含有較低的血糖指數，最適合想減肥的人。

密索里還指出，煮麵要保留嚼勁，不能煮太久或太爛，有嚼勁的麵不僅含糖量較低，且能夠

產生夠多的飽腹感，避免吃過多。

密索里表示，一般人在經歷一整天工作繃緊神經後，若晚上易失眠，或是女性面對更年期或經前期緊張的情況，可在晚上吃一點麵食，因為麵食有利於 5-羥色胺和褪黑激素的合成，讓身體放鬆、有利睡眠。一旦神經放鬆，有利體重增加的皮質醇等躁慮激素就會減少。

至於吃麵食的頻率多少，因人而異，而對麵筋過敏或腸胃不順者，食用大米、藜麥或蕎麥製成的麵食也有很多好處，只要煮得有嚼勁，再佐以蔬菜，一樣可以吃得健康。

(唐雅陵)

## 旅情畫意

王美年

旅法名畫家朱德群說，他有一系列的畫是他「壯遊」大自然之後在畫面上的精神壯遊的心跡，此正所謂「讀萬卷書行萬里路」，對於寫作和繪畫之思路，靈感有莫大的助益。

此繪畫非在旅遊時照景描繪，而是日後在作畫時平生壯遊的感覺，遺忘了的壯遊記憶，由外在的美景直接激發或內在的某種沉澱進記憶中的東西所觸動，被畫布所喚醒出來有感而發之作；此時畫出來的，已非原先的景物，而是內化之後的風景，以自己獨特的方式外化到畫面上。

我曾從美洛城兩次經優勝美地，夏季一路呈現濃蔭蒼翠、飛湍瀑流、綠湖映崖、聲喧亂石；我們在石堆間戲水，聽水飛濺，感受王維的詩句「淺淺石流瀉，跳波自相濺」之景趣；冬季雪花繽紛迷濛，飄飛飄落…輕如飛絮，如詩如畫，幾疑此身在夢幻中——之後在塗抹畫作時，將優勝美地之美給我的印象畫出幾種不同感受的畫。

北國之秋真美，十月天的紐澤西舉目一片秋紅，俯視遍地秋黃，心中燃起一絲莫名的淡淡的秋之愁緒，想起楊興義之「霜風一夜將紅葉，換盡江頭萬木青」；九月還是一片綠意，怎料一夜之間紅色調將綠的魔術般的覆蓋，似乎老天有一枝大畫筆，揮筆一掃大地為之變色。

住華盛頓的好友惠美開車遊覽各處景點，有地下街相連接的東西美術館、羅斯福紀念公園、上 Sugarcoat 山，盡覽山下美景，看日落晚霞將 Potomac 河岸一片楓林照射得更加火紅。林肯紀念堂中心前，環湖楓樹成林，枝幹橫向伸展，相互交持，秋楓似激盪，楓紅在燃燒，湖中倒影亦秋紅相映，此中之美令人如醉如痴。回來畫記憶中的秋紅，崔致遠的一首詩喻楓紅「醉態迎風欲待扶」，與此景非常貼切，因之以此構圖而畫，題名〈醉楓〉，那似醉了的秋紅成了醉仙。

十一月往加拿大，竹女中好友麗安陪同加東之遊，從多倫多過露伊斯湖、金士頓、邁地可到魁北克，領略北國冬之冷冽。這時秋意已去，眼前盡是枯樹成林，枝樑蕭瑟之景，那荒涼孤寂之感，似一幅席勒的鐵筆風景畫。麗安先生特別開車帶往世界三大瀑布之一的尼加拉瀑布——眼前，廣闊無界，奔騰流瀉的瀑布，天際白茫茫一片，與紛紛飄揚的細細雪花，呈現雲氣氤氳，猶若濛層薄紗，神秘若幻境，似一幅禪畫般至簡的抒情寫意水墨畫。

十二月遊加州大峽谷，萬丈深崖，高低石峰天然紋理，呈現抽象結構之美。乘船遊包偉湖，湖中奇石巨岩，紅白相間，映在澄藍色的湖水中，船在湖中之不同巨岩形成之峽谷中轉悠，剛以為入絕境卻又柳暗花明、豁然開朗。行旅中對冬雪秋紅的感受和山峰岩石的情境，為日後的畫作孕育了靈感。

三次紐約之行，盡在美術館、畫廊等地瀏覽。

在美術館神遊名家畫作，領略大師們創作的奧妙之處，心起澎湃，那是看畫冊所無法感受到的；觀賞美術館之名家大作，還是大幅畫印象深刻，作品的藝術魅力不僅來自獨特的藝術語言，也來自巨大的尺寸，才能震撼人心。看館藏之大作的確令人不舍離去，今舉幾幅印象較深刻之大畫。

莫內的橫幅〈睡蓮〉三連作(1920年—425, 00cmx200, 00cm)莫內的風景展現為抽象的水雲幻境，畫中迷離濛瀟之睡蓮在光影與微風中花搖飄香，整幅畫作有如一片廣袤無界的空間。

康丁斯基四幅直立抽象畫，每一幅都在一公尺六十多公分左右的高度，四幅畫中，它特有的形式節奏韻律似乎在演奏著交響，筆調豪放、色彩華麗，他的音畫看著令人興起舞動歡樂之情。

波洛克的抽象表現畫作〈一號〉(1950年—530.80公分x269.50公分)五公尺多的巨幅，黑和白色油彩直接潑灑在土黃色底的畫布上，交織成緊勁聯綿之線條，深處點綴橄欖與棕黃色彩點，似旋律邊跳躍的音符，整幅畫有如迷宮，令人好奇到想一窺畫中所蘊藏的神秘面紗，實在想像不出如此巨大的畫幅卻能在精確的判斷和機敏的行動中，玩出如此懾人心魄的畫作。

米羅的畫作〈世界之誕生〉(1925年—250.80公分x200.00公分)，一種出於喻象的繪畫抒情詩，運用重複、重疊、渲染、滴流等手法，構成色彩流動於宇宙萬物之畫面並譜以韻律感的黑線，以紅、白色圓形符號和喚醒活潑激動元的黑色三角形，平衡畫面的構圖，並增加畫面的強音，產生精神的空靈來製造高潮，體驗生命的歡樂。

費城美術館之凡谷特展——以生命作賭注來畫畫而喪失正常理智的凡谷，1987年他的油畫〈向日葵〉以新台幣十億拍賣出，而當年凡谷作此畫作時正在挨餓，等人們發現凡谷的成就，已是佛洛伊德潛意識理論出現之後，他是第一位畫出人在潛意識狀態下的非正常精神狀態下的內在景觀，他的畫熊熊燃燒著狂放旋轉的太陽，洋溢著強烈得令人驚悚的狂放熱情。在他的畫作前不能不為他畫中耀眼的光芒所目眩震撼，在此熾熱的畫作前，誰又能理解凡谷內心孤寂的靈魂在畫作裡卻展現出如此強烈的對生命的熱愛！

加拿大多倫多美術館巧見馬諦斯大展，野獸派的代表人物，敢與傳統挑戰用自己的繪畫語言在畫面上「造境」的畫家，他的畫用自由的大膽的色彩分割，互相襯托，難分主次，不講透視而求畫面的效果，為了加強畫面的整體性，常用同一色彩處理前景和遠景的物體上，畫面華麗而富裝飾性，畫中人物誇張變形力求神韻而不求神似，正是他說的作畫時順服於內心情感而不抄襲物體原貌。

回台，住桃園新屋的順妹開車馳騁在鄉間之田園、芒草、湖泊、海邊…各處，有多處因土地

休耕而改植荷花、睡蓮、向日葵、野薑花…等園地，逢這些花盛開的季節，有滿園仰視太陽的向日葵，或亭亭風荷搖曳，或湖中睡蓮綻放，或湖岸晶白嬌嫩的野薑花送香；花痴如我留連徘徊，回巴西後以荷花、野薑花、向日葵…等題材畫出各種不同構想的畫作。

新屋的永安漁港，當暮色來臨，漁舟在夕陽霞光中歸來，停留碼頭的成排白色漁船和藍天相映，形成色彩對比的畫面，顯出夜色寧靜神秘之美——〈落霞江靜舟歸來〉的畫作，雖不符實景，卻是白色漁舟在靜謐的夜色中與湛藍的天空所形成的對比給予的聯想而成之作。附近海邊一灣沙灘，一排海堤，當夜幕降臨，落日漸沉，霞光一抹與海灘之暗色構成絕美的風景線，顯出三段

式之來自天、水、岸三元素組合，因之有畫作「半分秋水雙檐影」的構想，非畫某時某地，而是在恍惚中突然顯現的虛擬風景。

有道，畫畫要大飽眼福才會畫；意即多培養靈感的種子，眼高才能手高，不僅提高繪畫者的眼界，也給愛畫者提高審美和欣賞的能力。李笠翁的「已觀山上畫，更看畫中山」，意即於自然風景壯遊，名家畫作神遊，或涉獵有益書籍之後，畫出來的山，已非原來的山而是內心深處對此山之美感所激發而繪畫的另一座山了。此畫已經融入個人的主觀感覺和意念之獨有的風格。

畫畫之路漫漫而悠遠，為追求美的靈感而行無疆無界的巡遊吧！

## 超級的月亮

山上的月亮超級圓  
我們都在  
引頸仰瞻

超圓的山月爬升緩慢  
我們都在  
爭相託運思戀

今夜的月亮超級讚  
我們都在  
沐浴月色 播種福田

我拍下要等十八年  
超級一次的月亮  
小心存檔在文件  
想釀幾行詩句扛走天邊

### · 後記 ·

2016年11月15日，摯友羅新春伉儷帶我們夫婦遊賞苗栗的客家村莊，夜宿汶水的「雲莊」。晚餐後，站在池畔遠眺對面的山頭緩緩升起的月亮，正詫異何以特別「大又圓」時，經過的三個女孩子故意提高音量說：「要再等18年才能碰到一次ㄋㄟ」。

又大又圓的月亮爬上山巔，「雲破月來花弄影」、「萬里長空一朝風月」，今晚的月亮是山莊最美麗的句點。

回房間後，上網查資料發現：11月14日是85年來月球最接近地球的一次，而且適逢滿月，因此月亮看起來更大、更圓，稱為「超級月亮」，比普通的滿月大14%，亮30%，若錯過了這次機會，要等到2034年11月25日，才能看到月球再次接近地球。那，不就是18年後嗎？

### · 宇光 ·



· 鍾啟文

## 是天也是山——長憶父親

苦海傷心事難以細數，二零一七年是我這一輩子，再一次又悲又慟的一年，因為生我、養我、育我的父親走了！《百日追思》時寫下了一段：

「人生數十寒暑，轉眼如那虛空雲煙，壽盡形枯，不用說再見，來了總要離開…。老爹「清水伯」走的時候，真是沒有說一聲再見！清水園藝的一花一草一木，是爸爸幾十年的經營，留下的實境，如藝術品一般。它也如同咱爹的精神資產延續…」

一次次在豔陽下揮汗除草，修剪花木，一遍遍地搜尋老爸的身影，我們都知道，這裡留存有太多太多父親的心血。所以，兩位兄長深明大義，深深理解老人家的用意，這片算是「祖厝」的老家，無論如何都要留下守住。因為，這片園地是爹娘創建經營下來的，是孕育我們成長的家園和避風港。世事紛亂，時局多變，此心長存…」。

### 最不願意接到的訊息

「爸爸走了，速回！」小妹的簡訊。

頓時，我傻住了，難以置信。

「怎麼會這樣？」內人也還沒回神過來。

高齡九十的老爹，每天依然走動於清水園藝的花草間，電腦網路也隨時連接著，經常收到老人家的訊息啊！

這一陣子有關僱請女傭、購買電動車、整理房子等等家事，兄弟姐妹們，利用網路隨時集思、協商，如何讓老爸獲得較理想的照護。

然而，2017年5月6日的一則簡訊，不是老爹的文章或相片的分享，卻是晴天霹靂的噩耗！雖然年邁且近年被氣喘所苦的父親，生活卻也還能自理，怎麼說走就走了？心緒萬般複雜，一時難以整理如同當機的心情，只有接受事實，盤算著如何以最快的速度飛回故鄉。

老人家走完了他的一生，如同列車到站，老爸靠站了也下車了。

父親劬勞終生，留下太多太多值得回憶的往事，也豐富了我們的生命內容。

### 清水園藝的舵手

被鄉里親友鄰居稱為「清水伯」的父親，曾是二戰期間（日據時代），被日本政府徵集，飄洋過海到日本的少年工。在後來改稱為海軍造船廠擔任技術童工，直至二戰結束方回到故鄉美濃（坊間有「難忘高座情」乙書詳述）

一九四三年到一九四四年間，正值二次大戰末期，日本為因應前線戰事吃緊，在本島沿海各軍工廠，製造上千架戰鬥機與運輸機。由於後方人力短缺，從殖民地台灣徵召了八千四百多名十三歲到十八歲的台籍青少年，遠渡重洋到日本神奈川縣高座海軍廠，也有些學生被分配到其他航空機製作所工作。

戰後這些少年工在1946年初，分搭六艘船（米山丸等）陸續回臺。並在1987年組成了「臺灣留日高座同學會」（簡稱臺灣高座會）以紀念當年的歷史。原本是一個由日治時期曾參與高座海軍工廠，飛機製造工事的「臺灣少年工」的交流組織，除促進舊臺籍高座少年工聯誼外，也與日本之高座會進行交流。

父親一生，經過了務農、水泥建築、種植蘭花…的人生歷程。為了這個家庭任勞任怨，從不抱怨，對我們兄弟姐妹們的教育，更本著尊重與關懷的態度，讓子女們依著自己的興趣發展和選擇規劃，開創自己的人生大道。

為了栽培蘭花與花木，購買了許多攸關花草培育的書籍，平日埋首研讀，更是勤加栽之培之，使得面積不算多大的清水園藝，經營的有聲有色。花草培植有成，父親並不以營利為目的，舉凡有緣的宮廟綠化美化的需要，或是親友們喜歡，無不樂於贈送，藉此廣結善緣。

二十幾年前，年逾六十仍毅然參加電腦研習班。好學不倦，不辭辛勞地反覆練習，雖然無法跟上進度，未能順利於該期結業也不灰心。仍持續報名參加新的班次，更幽默的跟新進的同學說自己是留級生。終能學得電腦基本操作的技能，能與數位脈動聯結毫不脫節，令身為晚輩的我們也自嘆不如。

老人家終身學習的精神，典範長垂，讓親朋好友莫不感佩與肯定。

### 不是偶然

近年來老人家的身體狀況，很明顯地走下坡。還記得幾年前返鄉，爸爸以八十幾歲高齡，相邀一起騎單車前往龍肚（我的外公外婆家），除了可以探望親友，也順便達到運動的效果。沿途欣賞著那盛開的波斯菊花，一片片的花海如詩如畫像影片一般，從我們身邊滑過。

「不是偶然！」我不是天上的一片雲，而是您情深意濃的小孩；我不是偶爾才投射在您的心影裡，而是血濃於水的家人。成為父子，連結為家人，絕非偶然。因為這世上沒有偶然，只有不清楚因緣的茫然！我們是清楚的。

### 匆匆的行程

怎麼準備行李？怎麼上飛機？已經不太去回想。坐在杜拜國際機場轉機時，不想逛免稅商店。不是沒有體力，而是沒有心思。腦子裡充滿著您一輩子的身影。

抵達故鄉到了家，跪在您的靈前，三柱清香飄著輕煙。「爸！我們回來了！爸…」哭喊著，淚眼已模糊。又跪在冰櫃前，我手扶著櫃沿，哭喊「爸」。兄弟姐妹們，體諒長途奔波趕路的我還有內人，勸著將我們拉起，並安慰著我們…

我喊著叫著，您沒有回應。多麼希望您帶著笑容回說：「你們回來了！」但是沒有。我知道您累了，一趟90年的人生路，有多少人能活到這把歲數？一定是累了。但是，您卻從不喊累，年高八九十歲，依然活得精彩，那麼有意義。

人生，不是偶然；父子情繫義結，永誌難忘——我們知道：父親是天也是山，沒有結束，還有續集。

## 青春夢(二)

忘憂軒主

1971年9月中旬，結束步兵學校六個月的基本訓練。當年當兵抽到外島等於中了籤王，大多數的人都視此為畏途，如喪考妣，愁眉不展。我倒是坦然以對，把它當成人生經歷的一部份，這種想法對日後我適應新環境有很大的幫助。

離開衛武營，大隊輔導長交給我一個牛皮紙公文袋，公文袋用粗線和蠟封住。因為我是屬於個人輪調，這份公文袋裡放著我的安全資料；輔導長特別交代，務必交到新單位輔導長的手裡，不能有絲毫毀損。

既然是我的個人資料，便起了好奇心，想知道到底政戰官是怎樣的評價我。我捉摸著，要怎樣才能不著痕跡，又能看到內容。最後我啓動我的第三眼，(我可沒說我有開封偷看，這是犯軍法的，我可擔當不起。)大隊長給我的評語還不錯，什麼學習認真、吃苦耐勞，大概是想不到其他的辭。前文提過，我和區隊長有過磨擦，區隊長給我的評價便不敢恭維，都是一些無中生有的事，諸如：頑固份子、不聽指揮、思想不純正。

每人的思想都不同，無閑正邪。不過現在回想起來，當年閱歷不够，才會和區隊長槓上；人生走了一大圈，現在的我，不會像當年那麼粗魯蠻橫。當知，不說話是教養，說好話是修養。不吃一塹，不長一智，是也！

在關東橋集訓，懇親大會，父母沒來和我共餐。在衛武營時，遠在南台灣，父母更無暇探望。當我要去外島時，也不忍心告知父母，就是不願父母為我擔憂。

背著簡單的行李，到高雄壽山等船期。在壽山居然遇到許多的同學，畢業半年了，同學再次相見，令人雀躍，孤獨、忐忑之感，也就一掃而空。在壽山等了兩星期，一輛兩噸半的大軍車，把我們送到高雄港，轉搭登陸艇直驅金門。

乘水鴨子(登陸艇)，搖搖晃晃折騰七八小時始抵達金門料羅灣。金門位於福建同安縣東南海中，本名語洲嶼，四面環海；明洪武年築城於此，清朝時代曾設統兵副將在此鎮守。經古寧頭、八二三戰役後至今屹立不搖，固若金湯。談到金門，大家都會聯想到金門高粱酒、貢糖。

平底的登陸艇，對海水的阻力特別大，在海上，暈船嘔吐；之後撐不住，只好在甲板上找個地方躺下，任它搖晃，這是一個最不愉快的記憶。

登陸艇停靠在料羅灣，一位傳令兵開吉普車來接我，在車上他没關心我的體能狀況，倒是關心我有沒有抽煙。我據實以告，沒有抽煙，他好像中了愛國獎券似的，馬上說：排長，每月配給二條香煙，可以轉讓給我嗎？我沒經思考，便答應他。因為我掛上一條槓後，他是第一個稱呼我排長的人。

編制上，我有配備一部吉普車，一個傳令兵，一支卡賓槍，和一支45手槍。在步校時，每天打野外，背著五公斤重的M1步槍，令人汗流浹背，而今一支卡賓槍不到兩公斤，好像是上蒼送我的禮物，不再視打野外為畏途。

屬於我的吉普車，我不曾見過，原來，連長把吉普車拿去當人情，支援炮指部。連長為了爭取連的榮譽，用盡心機討好上級，經常命令老士

官紅燒狗肉，用專車到擎天隧道接長官，到太武山上，大塊吃狗肉，大碗喝高粱，我們小兵只有流口水的份。最終，我們連隊得到1972年度的莒光連的殊榮。現在回想起來，那位老連長，深通官場之道，逢迎拍馬，欺上瞞下。

觀測連編制上有：測量排、通信排、文書組、氣象組。當過兵的人都知道這個順口溜：步兵緊，炮兵鬆，吊郎當，通信兵。我從最吃緊的步兵學校，空降到通信排，算是嚐到先苦後甜的滋味。

國軍的體制是有瑕疵的，我受步兵訓練，卻分發到通信排。因此我的通信知識，必需由零開始學習，在排兵前不敢透露自己的身分，每每都是挑燈夜讀。金門戰地，每晚九點便會燈火管制，還好通信排有的是乾電池，119無線電機專用電池、AA電池等，用之不絕。我把電池串聯起來，裝上一個小燈炮，便可以使用好幾天。

氣象組每天都要放氣象氣球，早在50年前，美國便有氣象儀的技術，氣球昇空後，氣象儀便會把風速、風向、溼度等資料，一一傳回地面。這些資料，必須經過通信排的無線電總機，再轉發給每個炮陣地和前進觀測所、觀測站。

通信排所屬的前進觀測站，都是位居險要，小金門也設有觀測所。記得有一回我到小金門視察，老班長特別熱情招得，拿出他的珍藏煙燻黃魚，加上幾個罐頭和雙鹿五加皮。那晚喝了一小瓶的五加皮酒，便感頭痛欲裂，不覺昏昏入睡，第二天起床，已是日上三竿，差點沒趕上返回大金門的船班。後來才知道，那甜甜的五加皮酒的後勁很大。

前進觀測站每天24小時值班，負責監控對岸的一舉一動，漁船的動靜，皆要巨細靡遺地回報防衛部。因為值班的關係，通信排便享有通信加給的福利，每月可以領到一箱戰備口糧。通信加給應該由我來發放，但是我放棄這個權利，交給老士官長處理，錢的流向，我從來不過問。士官長也因此對我信任有加，所有的大小訓練，他都替我擔著。正因如此，我這個空降排長，才有往後安穩的日子，直到退伍，每天安逸清閒。這是管理學的管理理念——抓大放小。

駐地太武山，山腰有一太武池，池水供應太武山駐軍使用。我每天要通信兵從總機拉一條電話線到池畔，留下一個電話分機，美其名說是架線訓練，其實是方便聯絡。一早我便到池畔垂釣、看書，偶爾山上的海印寺會傳來陣陣的鐘聲。大有楓橋夜泊、思古之幽情，頓時感到時空交錯，令人茫然。

其實每天架設的電話線，是我和連部聯絡的工具，如果有事，可以隨時通知我返回連部，不致於落下擅離職守的罪名。

金門有許多的景點，但是談到海印寺便鮮為人知，最主要的原因是它位處要地。普通人都不得其門而入，難窺其堂奧，我有緣與它結識，當拜當兵之賜。太武山是金門的最高峰，海拔只有二百六十五公尺高，是一座火山岩形成的山。一條石路由山外蜿蜒而上，這條山路是當年防衛司令劉玉章將軍駐守金門時所開闢，因此取名玉章路。

太武山上的「毋忘在莒」題刻，鐫於山上的大石上，是先總統親題。我剛好駐守於石刻下方的石洞裏，與海印寺遙遙相望。

海印寺建於宋朝，寺宇宏偉、建築精緻，寺後有雷達站，面向福建海域；因屬軍事要地，所以平時人煙稀少。每年的舊曆元月上旬，開放給島上的善男信女登山禮佛。寺依山勢而建，寺裡的圓柱漆紅色，雖然斑剝卻顯得更古意盎然。

庭內奇石崢嶸，花木扶疏，蘭桂飄香。寺裡供有西方三聖，但並非純粹的佛教，而是佛教與民間信仰結合一起，我發現寺裡還供有八仙、祝生娘娘等。寺裡香煙裊裊、窗明几淨，正是：淨地何需掃，空門不用關。令我頓生寂然空杳之感。

海印寺前，虎邊有一座鼓樓，龍邊有一座鐘樓。其形與宋時閣樓相仿，樓頂飛簷、琉璃瓦；駐地與海印寺比鄰而居，我曾在海印寺的鼓樓磨蹭好些時光，九個月的時間，我把六大才子書一一看完。說真的那段海印寺鼓樓讀書的日子，是我一生中最悠閑的時光，而今俗事纏身，想要靜下來看完一本書還真不容易。從而讓我知僧侶的修行一定要遠離世俗，才能超凡入聖有所成就。紅塵中打滾的我們，也就更應加倍努力才是。

海印寺有一老一少，老住持在當年有七十開外。在言談間得知他是福建人氏，在國共決裂後，便不曾返回故里，他說：「對一個出家人來說，應該是處處無家處處家，異鄉便是故鄉，故鄉便是異鄉。」月性和尚的名詩：「埋骨何需桑梓地，人間到處有青山」，正好印証了老和尚那句話。

兩岸開放後，多少老兵乘著希望回故鄉，當然有人如願了，也有人敗興而歸。時空的隔絕，現實總是不如夢中那麼美麗。突然間叫我想起馬奎斯與王鼎鈞的對話，馬奎斯說：「一個人必須等到有親人死在那兒，那兒才算是故鄉。」王鼎鈞說：「所有的故鄉都是從異鄉演變而來，故鄉是祖先流浪的最後一站。」那老和尚的異鄉不就是他的故鄉嗎？經過歲月的洗禮和不斷的學習，我才漸漸地明白這千古不變的道理。而今家父、家母也埋骨巴西斯土，我想巴西異鄉漸漸地會成為我的故鄉。

小沙彌那時只有五六歲，法號一心。傳說小沙彌小時多病，父母曾向佛菩薩許願，如果能救活這孩子便讓他出家當佛子，說也奇怪這孩子的病真的好起來。從此便一襲海青，隨侍在老和尚的身邊，時而撞撞鐘，時而敲敲木魚。

小沙彌玩心重，沒事便溜到我們的駐地遊蕩，日子久了和弟兄們都混熟了。我時常看到弟兄們把戰備口糧裡的牛肉乾分給一心小和尚，小和尚吃得津津有味。屈指一算，這位當年的小和尚也應有五十來歲，只是不知他是否還掛單於海印寺？

記憶中的海印寺還是那麼美，但是小沙彌吃牛肉乾的景象卻一幕幕地重現在我腦海，更不幸的是，這段往事不時地肆虐著。回想當年，為什麼不阻止弟兄們的行為，始不致於在我心中烙下永不磨滅的遺憾。

記得文書組有一位預官，可能沒有接受過過正規的訓練，每次輪到他值星，總是訛漏百出、丟三落四、左右不分。連長對他特別感冒，經常羞辱他，犯了錯，便要他到中山室，面對莒光連

的牌匾思過、罰背軍人手則。我很同情他的處境，但又愛莫能助。他有一個很好的心態，不管面臨什麼逆境，他都能微笑以對。退伍幾年後，我和朋友到泰山踏青，看到一個很熟悉的笑容，果然是當年軍中的袍澤，我記得他，就是因為他良好的心態，和那燦爛的笑容，好心態和笑容才是處世之道。

度過單打雙不打的的日子，每天早起第一件事便是收集對岸打過來的傳單，這些心戰傳單，必須統一收集焚毀，怕壞了軍心。

聽說當年打過來的炮彈片，被做成菜刀，成了金門二絕：金門菜刀、一條根。

曾經對峙過，而今已有小三通，金門到廈門只需 50 分便可抵達。世事如棋，一着爭來千古業；柔情似水，幾時流盡六朝春；人生若夢，單程過去百年身。令人嗟嘆不已。

50 分鐘的距離，卻造成多少千古遺恨、人寰悲劇、骨肉分離，這段歷史，該由誰來承擔？記得一位老班長，小時被捉兵，隨部隊撤退到台灣；想家回不了家，喝了幾杯高粱，便哭著要媽媽。試想一個 50 開外的男人，落淚喚媽媽，真是情何以堪。每每看到這個場景，我心頭一揪，早已熱淚盈眶。最近中東的難民潮，好像又回溯到歷史的長流，大時代的悲劇，令人扼腕，人類的殺戮，何時方休？

給個對聯，算是歷史和今日的寫照：金門廈門，門對門；大炮小炮，炮打炮。橫批如何落筆？川流不息。

#### 【後記】

最近五年，因視網膜脫落，經過五次的手術，視力每況愈下，身心俱疲，不能閱讀，不能活動，更有甚者，直接影響到我的生活起居。2016 年是我人生最低潮的一年，活得很沒勁；手術後，造成頭暈，坐也不是站也不是，每天只有躺著才舒坦，情緒低落，好像所有的病痛都相約好，一齊來報到。胃痛、頭暈、盜汗、耳鳴、憂郁、抽搐。突然感覺人生太沒意義，不快樂。我告訴老伴和孩子，我想和你們說再見了，欠你們的來世再還。

想起母親晚年，得了憂鬱症，常年不高興，她說：前面有一堆黃金，給我我都不想要。那時的我，百思不得其解。而今發生在自己的身上，才明白她的心境。從而知道，憂鬱症是一種病，不是心態的問題。

老伴要我改變心態，其實身體的病痛，當你無法承受的時候，不是心態和轉念便能解決。孩子看在眼裡，無奈地說：做個長途旅行吧！我試著走出自己，但是一趟二個月的旅遊並沒有改變什麼，還是感覺不快樂。

結束旅行的前一星期，我的視網膜再度脫落，我堅持回巴西手術。至今已一年了，受的苦，旁人是不能了解的，很多東西你只能一個人默默地承受，就是你最親近的人，也無法替你分憂。

沈潛了一年，今(2017)年參加崇正會母親節的踏青活動。鄧老師說：好好加油，還有很多夢沒有圓。在百般無奈的日子裡，回憶青春的歲月，停停寫寫記下逝去的點滴。沒有往日衝勁和毅力，人生最怕的就是失去盼頭，當你對未來失去期望的時候，世界便不再有色彩。所以說：人生有夢最美。青春萌動青春夢，任你捨回頭盼顧，還是隨著逝去的青春遠你而去。往前走會是什麼情境，不做他想，且行且珍惜吧！

—2017.12.25

## 電影《戰狼 2》釋放了甚麼訊息？ 曹林盛

一九六七年，美國電影《碧血長天》(The Longest Day)在香港重演；同年香港左派聯盟，受到內地文革的影響，發起反英殖民政府的暴動。其間他們的土製炸彈，炸傷及炸死了無辜的香港民眾，於左派暴徒燒死香港商業電台一位主持反暴動節目的主持人「林彬」後，左派策劃的整個運動，開始失去民心。

一位教英文的老師，於代課時，向當時糟老那一群乳臭未乾的學生們嘆息，二十多年前(老師當時是指一九四幾年啦)，假如沒有老美帶領盟軍於諾曼第登陸，加速二戰的終結，會有新中國嗎？有了新中國，一個反殖民的運動，竟然會把民眾推向支持殖民的英國政府？！我們中華民族，將會何去何從？

很多代課的老師，為了打發一兩節課的時間，言不對題是可以理解的。不過糟老那群小毛頭，當時真的是搞不清楚那位老師在發甚麼牢騷，他是在鼓勵我們去看那部戰爭片嗎？

移民巴西後，臺灣經濟起飛，但是中共已成為代表中國的政府，對巴西大眾而言，那群蹲在胡同破宅、衣衫襤褸、拿著崩口飯碗扒飯的民族，竟然會生產及出口亮麗的縮骨雨傘(其實是MIT)，簡直不可思議。

這個鐵幕後的國家，雖然有她所謂的「兩彈一星」，但於華裔在印尼被搶掠姦殺時，除了譴責外，未能有任何作為，所以糟老有一段時期很羨慕美國人。在電影裡，一位衣服已被撕得半裸的弱質美女或學者或老先生，向暴徒、毒梟或某國的叛軍們說：「我是拿美國護照的！」一切惡行即會立即終止；假如不終止，美國就會以傾國之力，或者透過美國某位英雄，將就算只迫害了一個美國公民的壞蛋、集團甚至國家掃平鏟盡。

這些劇情可不是胡扯瞎編的，《碧血長天》、《兄弟連》...等都是以史實改編的影視作品；《搶救雷恩大兵》，宣揚了美國的價值觀；一九七九年因為有美國派特遣部隊，拯救在伊朗被困的公民，所以日後的電影《藍波》、《真實謊言》等的劇情雖然誇張，但是觀眾於感情上是能夠接受的。

美國英雄主義已深入世人的潛意識，這就是為甚麼如果有外星人來侵犯地球，領導群國抵禦外侮的盟主，非美國莫屬。

中國兩年及六年前(2015/2011年)分別從也門及利比亞撤僑；於本文落筆的期間，印尼巴厘島火山噴發，中國政府即組織專機，撤離滯留該地的中國旅客。

印尼排華時，中國綜合國力弱小而不能有任何作為，現在已經有能力派自己的武裝兵力遠赴他邦，把自己的國民帶離險境。

在2017年年中，一部以在非洲撤僑為主軸的中國電影，不過幾天就打破中國的票房記錄。

透過互聯網，糟老得悉該片民族主義高熾，幾乎所有在電影院的觀眾，於劇終時皆熱烈鼓掌，淚盈滿眶。

即將移民來巴西前，香港保釣熱潮高熾，年輕的糟老，拜讀《文匯報》高度讚揚江青的《紅色娘子軍》舞蹈劇後，招領同學結伴前往港島欣賞該影片；不能否認，當時是有一些觀眾，於劇終時「熱烈鼓掌，淚盈滿眶」；不過糟老這一群小鬼頭們，可能對芭蕾舞的悟識不夠，於片中呵欠連天，其中一位還入睡打呼，被後面一位工人叔叔叫醒後質問：「點解嚟唔愛國？」(為什麼這麼不愛國？)

這部名為《戰狼 2》的賣座片，在互聯網可以免費下載。然是鉅片，怎麼又可以任意免費觀看，版權意識何在？莫非有幕後推手，要以此片如《娘子軍》般為傳媒？

所以，糟老為免重蹈《娘子軍》片的覆轍，在決定要不要下載「戰」片前，先查看了幾段預告片段...。唔，「徒手搏擊」，沒啥稀奇；「海盜襲船」，在巴西山多士時有發生；但當飾演「戰狼冷鋒」的吳京，於呼叫軍用直升機來撤救華資工廠的員工時，愛拍馬屁的資深助理，立即對中非員工及其家人下令，讓領導們先上直升機...。糟老聽到這句對白，腦中立即充血質問：中國要向世界傳遞甚麼訊息？

如果資源充足，譬如在僑界的宴會用餐，大家都是客時，特意安排領導優先拿菜，有平權社會觀的客人們都會腦充血。當然如果糧食只能維持在場部分人士的存亡時，誰存誰亡則可以另作商榷，但就算在這種絕境，也不一定是領導就可以優先。

直升機應該可以不停的來去，菜也可以不停的供應，不過既然「好」菜可以先被拿光，直升機也有可能飛了一趟後就被擊毀，所以自私的作法，不管是撤退或拿菜，都「應該」爭先恐後。

片中的馬屁助理只是照「常規」，或者可以說是照自私的潛規則辦事，爭取讓領導先上機撤退的機會，以駁上司們的歡心。

類似這種的事情，非但在僑界，就算在職場、在社會各層面，亦可以說是見怪不怪；不過在劇中，卻聽到吳京飾演綽號「戰狼」的「冷峰」先生，大義凜然地斥責該經理說，甚麼領導優先？是不分種族，婦孺先撤！

真的「是不分種族，婦孺先撤」？！來不及給那些自動放棄優先拿菜權的領導們來一個讚，糟老立即下載該片。

這部片子國內賣座，是因為她確是挑起了民族的自豪，不過國家強大與否，不是靠電影說了算。在《碧血長天》這部影片裡，我們雖然幾乎看不到星條旗，但是歷史的事實告訴我們，美國用他人民的鮮血，在諾曼地登陸加速了納粹德國

的滅亡。

五星紅旗不時在《戰狼》片中晃，我們看了是很激動（註明：無政治立場）。不過歐美觀眾不會買帳，倒不是全因為「藍波」換成了中國英雄，或者「戰狼」，以娛樂性來說，不過是「藍波」的山寨版；而是中國在世界舞台的作為，暫無一項能讓她們衷心悅服——譬如「天下大同」本該是我大中華的理念，卻還得靠「婦孺優先」這種外銷再進口的價值觀來肯定。

此片至今在巴西還未上影，上映時糟老一定會買票再度觀賞，或許屆時坐在糟老前排的巴西人，會奇怪糟老為何兩頰有淚痕。

從「科技」角度為出發點，這部電影晚或落

後「藍波」四十年，相當神舟載人發射成功時的技術，也落後人家四十年；透過神舟，才會有今天中國領先全球的量子通訊技術，這可不是我們當時能夠預料的。

《黃飛鴻》（由李飾演的系列），《葉問》，《精武門》等富民族情懷的功夫電影，道出國人對國家屈辱的無奈；其實保障國人在海外及國內的安危，是每個國家的義務；但是炎黃子孫們很久、很久、很久、很久、很久、很久…都沒有享受到這個權利了。這部虛構誇張的「戰狼」，釋放了我們中華民族對復興的期望及迫切感，片中對撒僑行動的渲染，因為基於事實，讓我們相信本族復興的可能性，這就是該片成功之處。

## 阿公ê費拉(feira)車仔

阿標

為迎接旺旺新年來報到，全家總動員，除夕大掃除。媽媽忽從車庫角落裡，翻找出一架鏽痕斑斑、蒙塵老舊的 feira 手拉車出來——據說阿公生前已換裝過三次雙輪胎，一次比一次更大更圓滑，讓他晚年尚能走路上街採買時愛不釋手，連把手都套節小竹環，再繞圈棉織帶，握起來很有著力感——阿公師，有夠讚!!

每次搬家最難割捨，跟那滿抽屜的歌仔戲錄影帶再帶回新居，閒置角落發霉生鏽，也不知何年何月能再復古？我試拉伸縮重疊尚可自如，鐵架雖笨重却完整，不像現代新款塑料的箱包，美觀大方但不耐用，出入機場車站雖然很方便，四、五只滑輪，小手指輕輕一推靈活溜溜，但拖曳不了重大行李，恐怕半路就拋錨。

我特開前院水龍頭將它沖洗乾淨，恢復原貌完整如昔，驚訝還鑲有片 MG 兄弟鐵工廠，名牌標籤信用卓越，梅堡金字招牌商標，掛保證可以在里約大街小巷、凹凸不平的馬路上橫拉直拖，走透透，也買透透——比聯邦軍警的坦克車開上貧民窟更威風凜凜。親像阿祖親自綁紮的 72 角風箏(8x8+8=72)掛漢弓(附裝籐條的音響)，但皆已像風吹煙消雲散，變成了歷史的回憶。

另有只大帆布袋，乃是阿嬪為趕集 feira 採買，那時尚未流行大超市、大超市 supermercado、shopping、açai atacado，她按照阿公最愛買的大白菜、長蘿蔔…依樣畫葫蘆，量身訂做，間隔素菜、暈肉、豬腳、牛尾巴(rabata)，之間還可放置青蔥、芹菜、大蒜苗…一針一線剪裁縫紉的巧手蕙心，大家讚不絕口。雖然望之有點土裡抽氣，只差沒有隔熱保溫層，但頗實用，深藍寬厚的雙提帶，環繞延伸至包底，或提或背兩方便，內裡還縫製小拉鍊，隱藏錢包鑰匙圈，設想週到又貼心；此包市上要買還真的買不到，有吾家大家太多的回憶。媽媽略帶唏噓的口吻回憶這兩個遺物說：看這架 feira 車，每個禮拜趕集，阿公拉車，阿嬪付錢，載滿冬、西、南、地瓜…上下層還可間隔放置鷄鴨魚肉、水果蔬菜…媲美當年日治時代更「牛」的牛車載嫁妝、「力阿卡」手拉車、三輪車載冬瓜爬濁水溪上堤岸，拚命到兩腿抽筋，換來鄉下農家民生日用品，津津樂道。

每禮拜趕集 feira，採買選購在地、當季營養新鮮的食材，烹飪可口的料理，不知養活了多少家人親友的胃口？征服大頭江湖酒肉朋友來吃香喝辣，連芳鄰有時也會分享而讚不絕口：「阿川仔嫂煮的尚好呷！」見證四、五十多年前移民巴西初期的辛酸甜苦辣，受苦受難，克勤克儉。有時午後收攤前，還特地再跑趟 promoção → liquidação feira 尾巴，賤價搜購殘餘的蔬菜、零落的瓜果，幾乎統統包攬整個攤位，樂得菜販老闆們笑嘻嘻—amigo 皆大歡喜，滿載而歸。還有尪叔公第一部金龜車，也是老骨董，保養如新，捨不得賣，不愧為傳家之寶。

而今子孫後代相繼成家立業，在工商社會嶄露頭角，還有的叔姪輩們更遠走高飛第三故鄉，移居北美、歐洲去闖出另一片天。談笑說看戴帽子、長尾巴的豆芽字、葡萄牙語，還有誰會去惦念阿公阿嬪初期蕪路藍縷、艱辛創業的血淚汗奮鬥史？遙想當年為節省五毛錢車票，走十多公里路回家，還雙手「提包」，分期付款，錙銖必較，真是情何以堪？而今好小子成天滑手機不離手，悠遊地球村，不務正業，卻逐漸稀釋傳統家庭的勤儉觀念與古老親情…

巴西人說：第一代理頭苦幹墾荒者勞工 trabalhador；全心全力栽培教育出優秀的醫生律師 doutor；可憐天下父母心，待子孫輩養尊處優，含着金湯匙出生長大，只要我喜歡，有什麼不可以？比阿公阿爸更霸道。高而富，帥二、三代就愛遊山玩水，變成釣魚翁 pescador!! 可不是嗎？

飯店裡人特別多，一對年輕情侶實在找不到地方了，就和我拼桌，坐在我對面。說實話那女的長得真挺漂亮，我就多看了兩眼；結果被那個男的發現了，他啪嚓一下往桌子上放了一個大眾的車鑰匙想嚇我。我仔細一看，我去，輝騰…我啪嚓往桌子上放了個瑪莎拉蒂的車鑰匙，啪嚓，啪嚓，布加迪、勞斯萊斯，好幾個車鑰匙我都摔桌子上了。那男的領著女的灰溜溜的走了…

真是的，你跟我一個配鑰匙的裝什麼裝！

## 樂而不膩

陳少華

漏盡更深，望雲絮輕移過窗櫺，無眠，於是又打開手機屏幕，再欣賞今天同事們為我慶祝生日的歡樂畫面，這是一幅甜而不醉，樂而不膩的難得畫圖。

生活中有一種歡樂，不會令人覺得因為太濃太甜而產生膩的感覺，當這種感覺再次襲心而來的時候，才驚覺原來在我平靜得幾乎沒有一絲波濤的日子裡，還會因為享受了意想不到的甘飴和歡樂而迷醉。

我的生日是在暑熱過後的初秋時節。幼時，母親會在這一天早早起身，給我煮兩個甜甜的雞蛋，說是小孩子過生日的最好禮物，母親走了之後，姐姐繼承母親的做法，她記得我的生日，也學著母親的做法為我煮甜雞蛋慶祝生日。拍拖的時候，內子問我什麼時候生日，我說了，不經意，只輕輕一聲帶過，但她記下來，每年這一天為我煮了一頓豐盛的午餐，一定有魚、有雞蛋、有甜甜的豆腐乾、有菜……幾十年過去了，她如舊，我沒奢求，小城祖屋，秋風過簷沿，人很舒服，我們就坐在寬敞的廳堂吃這頓比家常便飯豐富得多的生日餐；在逼仄的香港蝸居生活，也這樣，年復一年。二十多年前海外居，孩子們說，我們學這裡的人為爸開生日派對，我說不要，那時剛買下拉格蘭哈一座別墅，手頭拮据；內子也說不要，她說還是吃她自己煮的生日餐才有鄉梓的生日韻味。

參加人家的生日派對，是常事，尤其是海外居的那段日子，俗套的形式沒有留下什麼深刻的印象，倒是去古巴卻有一次難忘的經歷，至今依然歷歷在目。那是趕清晨離開古巴拉特洛旅遊特區的時候，酒店安排了早餐，客人用餐需要自己步行到海邊的一間小小咖啡屋。這間咖啡屋只有兩位年近八十的老人打理，坐在他們對面，要一杯咖啡和兩片麵包之後，便與他們談些閑話。老婆子很健談，知道我們回基多，便說，你們不是厄瓜多爾人，為什麼回基多？我說，從香港到基多，打算住下來。她說，聽說基多的氣候很好，四季如秋，就像巴拉特洛，但我們的孩子到弗羅里達去了，你知道弗羅里達在哪裡嗎？我點頭，表示知道。她又說，今天是老頭子生日，以前我們一家人要去開生日派對，現在只能給他煎蛋煮咖啡。老頭子淡淡地說，簡單就好。離開的時候，老婆子走到我身邊，我打算與她握手，她卻擁抱了我，很用力，令我感覺到一股期盼和熱灼的心意。二十多年了，兩位老人一定走了，但這一幕往事在我的腦海中卻一直沒有落下。

我信佛，佛家信緣，於是我也信緣。世上緣份這東西好多樣，人緣、姻緣、情緣、筆緣、翰墨緣，不一而足。我想，指點江山固然是不少人的期盼和追求，但淡泊寧靜，也是一種難能可貴的生活情趣，數十年來，攜筆而生緣，識荊而結緣，寧靜而隨緣，好像讓我迴避了不少難堪的世

事，就像與同事之間，隨和一點，清談一點，就能建立起難得的緣份，就像有了這一次為我慶祝生日的樂而不膩的緣份。

林志穎等明星帶著他們的兒子一起唱〈爸爸去哪兒？〉，歌聲在他們那一代人中熱烈流動。他們編了〈少華去哪兒？〉，用他們的昵稱「何小妹、羅大媽、劉大嫂、卡小B、林美琳、平小兄、梅仙姑、藍大爺、嫫小豬，填了新詞，新詞這樣寫：

「林美琳：小何，你會說潮州話嗎？」

何小妹：不會啊……

林美琳：那我教你哦。

何小妹：好啊！

林美琳：Long Long Long 是膠己人。

何小妹：你有跑調的！

平小兄：我們潮屬有個人很酷。

嫫小豬：三頭六臂刀槍不入。

平小兄：他的文采有一點好，

嫫小豬：教會我學會了寫詩。

羅大媽：謝謝你光顧我的小怪物，你是我寫過最美的情書；鈕扣住潮屬的幸福，愛著你呀風雨無阻。

合唱：少華少華我們去哪裡呀，有你在就天不怕地不怕。

劉大嫂：寶貝寶貝我是你的大樹，一生陪你看日出。

嫫小豬：我的少華是個神話(何小妹：當然咯！)

嫫小豬：搞定老媽絕代風華(何小妹：哈哈！)

林美琳：我也可以帶你去火辣辣(何小妹：耶！)

合唱：少華少華我們去哪裡呀，有你在就天不怕地不怕。寶貝寶貝我是你的大樹，一生陪你看日出！啦啦啦啦啦啦！

有一種無伴奏的合唱團，歌聲很動人。眼前，看他們每個人手裡拿著一紙歌詞，有獨唱，有合唱，用這種最動人而獨特的形式為我慶祝生日，能不和鳴心動麼？

一位移居新加坡的朋友給我傳來了這樣的話：「當你緊握雙手，裡面什麼都沒有；當你放開雙手，世界就在你手中。」管窺墨韻，哲理深遠，當年他離開香港，前往英國闖天下，後來在歐洲打開了一片局面，如今跟隨兒子定居新加坡，過著平靜的生活，我去探望他們夫婦的時候，一室悠然，庭院花香，他說，其實人生就在於「緊握」和「放開」這兩種簡單的動作之中，只有樂於「放開」雙手，才能贏來滿天雲彩和陽光。

外出旅遊，每到一地，我喜歡學「感謝」這句話，多說「感謝」，自己舒服，人也舒服。

感謝，這份甜而不醉，樂而不膩之緣。

(寄自香港)

## 咖啡的誘惑

心水

出生時第一口呼吸的空氣居然是散布著濃香的咖啡；週歲前已經品嚐了令我雀躍的這種奇異飲料。父親經營生熟咖啡豆，住家後院是焙烘場地，我和兩位弟弟皆在家中誕生，住處常年瀰漫著濃郁的香氣，咖啡烘熟時股股飄逸的白煙四溢，自然被迫嗅到了。

久處芝蘭之室而不覺其香，長年在咖啡濃味的包圍中生活，身上也就沾著洗也洗不掉的咖啡香了。本身卻不知覺有此氣味，當年談戀愛時，每去女友家，只要踏入巷口，非但她家人預知，連巷弄內的鄰居們也全曉得，常令女友羞澀尷尬。

父親在兒孫輩們稚齡時，急不及待的就讓品嚐此世間佳飲，他認為咖啡店的子孫若不懂喝咖啡，如何能讓顧客信服飲咖啡的無上好處？正是秉持「己所不欲勿施於人」的古訓，擁有書生氣質的父親後來成為儒商，備受業界尊重，想是那點正直不阿的書生脾氣吧。

南洋華僑社會風俗是「萬般皆下品，唯有商人高」，我是長子，因此初中畢業就要承父業了。輟學後便開始學當「行江」，也就是到各地士多店、咖啡廳推銷咖啡豆和咖啡粉。

要能說服顧客，本身必得具備了對產品的了解；能一口講出他們出售的那些咖啡好壞？知己知彼百戰百勝，用在商場上也無往而不利。咖啡豆主要有三類：阿拉美加（Arabica）、羅必士打（Robusta）和利比里加（Liberica）；三類咖啡色、香、味各異，如何調配和比例多寡、焙烘時間掌握，都能影響咖啡香氣的濃或淡。

越戰期間，咖啡園地經常受到炮火蹂躪，產量減少，價格相對的推高；不少業者為了競爭，以價就貨，用上廢品，往往混合了玉蜀黍、落花生甚至檳榔，大大減少了咖啡原有的香味。幾年前我到新加坡和馬來西亞吉蘭丹，竟然在大排檔和粉麵店鋪裡喝到這類混上玉米的墨黑咖啡，真是天下烏鴉一般黑啊！

阿拉美加的香味最上乘，羅必士打的色素很強，利比里加（也叫莎利）含有酸性，純用莎利太酸，極難下嚥；純粹阿拉美加，香是極香，但少了咖啡的色素，也就不夠濃郁了。上好咖啡是混合了七成阿拉美加和三成羅必士打，焙烘熟後倒出時再噴上一杯法國威士忌。磨粉沖泡要以九十五度滾水加入滴漏器，捧出時已香味四溢，五

臟六腑彷彿都沸騰而起，那份誘惑唯有好此味者始能體會，實難為外人道也。

超市擺賣的各國咖啡公司出產的多類品牌，真個五花八門，諸如「藍山」、「摩加」、雀牌「Golden Roasted」或意大利「Lavazza」；其實不外上文提到的三類咖啡豆品種的調配。再來是烤焙過程時間，要正確合適、或早或遲一兩分鐘，早者較淡，遲的是出爐色素略焦，再遲便難下嚥了。

咖啡廳沖泡時，又發明不少變化，如星巴克流行的卡布奇諾（Cappuccino），沖好後在泡沫上撒點可可粉，對愛好咖啡原香的人，有雜味是最不可取。因為已破壞了咖啡本身原來濃郁香味，幸而真正懂得分析咖啡好壞的美食家並不太多。那些心臟較弱的讀者們，和對咖啡因有敏感者，千萬別試濃縮沖泡的Espresso，勿小看了這小小一口的黑咖啡，它比其他方式沖泡時用的咖啡粉末還多呢。

本以為已飲過了世界不同產地的各類咖啡，味覺敏銳，入口就能分出好壞真假，比一般人較懂得享受這種提神醒腦能令人上癮的飲料。但世事難料，英國剛開始售賣當今世上最貴的咖啡，每杯五十英鎊。有機會去倫敦、定要品嚐這種有著不雅名稱的「貓屎咖啡」，看看是否世間咖啡至尊？

原來印尼麝香貓夜間覓食，專挑選咖啡樹上最香甜又飽滿多汁的咖啡果食用；貓將果肉消化，堅硬的咖啡豆則被排泄體外。咖啡本要經過外殼發酵過程，在麝香貓腸道有特殊細菌形成獨特的發酵環境，致令咖啡有獨特的風味。

貓屎咖啡是由國際咖啡師裁判庫珀先生發明，要用人手焙烘十二分鐘，始能煮出極品。物以稀為貴，要多少隻貓吞食熟透的咖啡果子後，翌日排泄再從其糞中找出不能消化的咖啡豆，人工炒焙再出售。其生產過程獨特且量少，自然要高價售賣了。

再好再香的美味，也不能縱情飲用，咖啡少喝提神補身，日本厚生勞動省東北大學研究團隊指出，日喝二杯咖啡的女性可預防子宮癌；多喝就難安眠、傷體害及神經。每日早、午飲用兩杯咖啡，是最恰當的份量。和酒一樣，千萬勿貪杯啊！人體吸收過多的酒精與過多的咖啡因，同樣會危及健康呢。（於墨爾本）

## 阿爾茨海默病

黃玉液

廿一年前請假飛往德國北部杜鵑花城、侍奉高齡近八十的父親；到達二弟家時，十六、七歲的姪女如意充滿委曲的對我說：「阿伯！阿公經常說我要餓死他？每天我都按時給阿公沖咖啡和拿麵包或飯菜到房間啊！」

接下來改由我侍候已不良於行的老父，每天早上戶外沒下雪時，亮麗光線照射入室，父親半躺著專心閱讀《怒海驚魂》這部拙著，見到我時

忽然開腔，問我是否認識這本書的作者？

萬分驚訝的被老父問這個本來不應有的問題？初始以為父親和我開玩笑，我也就笑著說當然認識啦，作家黃玉液也是住在墨爾本喔！聽到我的回話後，他有點茫然的自言自語：「我忘了你也是從墨爾本來的呢？」要命的是老父也忘了我就是他的兒子黃玉液啊！

接著幾天令我更驚訝的事是，發現老父專心

閱讀過後的拙書，又從頭開始翻閱，天天如此執著的捧書閱讀。我到德國前，二弟夫婦為了讓老父有零食與咖啡飲用，去餐廳開店前，將沖泡好的幾杯咖啡存入溫水瓶，連同整袋麵包一起放在父親床頭櫃上。

中午弟婦回家探視，往往發現咖啡與麵包都點滴無存了？原來老父忘記了先前是否已食用？他說為了保障肚子不餓，吃了再算？我好奇的問，難道整袋麵包吞食後不會過飽嗎？父親只是茫然的微笑，彷彿有點難為情般的表情。

當年，我兄弟完全不知老父善忘和失憶，竟然是患上了從來沒聽說過的「阿爾茨海默症」(Alzheimer's Disease)的怪病？也就是俗稱「老人痴呆症」。

比我年輕五歲的好友阿實，人如其名誠實可靠，不知者還以為他有點木訥呢？因為平常話不多，有問才回答；回話時也極簡單，不會長篇大論，自然也少與人爭辯了。阿實的方向感極佳，越戰時他是海軍陸戰隊的上士；受過軍訓以及經常行軍，星光明亮的晚上，他只要仰望天空星群即能分出東南西北，從不怕迷路。

幾年前退休後，成了太太的「二廚」及司機，每天定時接送孫兒女們上學外，太太外出都得他專車侍候；難能可貴的是對同甘共苦的結髮夫人言聽計從。某次到寒舍，聊天時笑說他懼內，阿實漲紅著臉回應不是怕老婆，而是不想和她爭吵？再調侃時，他振振有詞說吵不過她還是閉嘴好，因為老婆生肖屬虎啊！果然是家有「母老虎」避之則吉。

阿實除了協助家務外，後園栽剪花草種植樹木，以及做了無數賞心悅目的盆栽；每到寒舍見到前後園凌亂的枝桠，也會代為修剪。對他這門手藝我衷心的讚美時，看到他開心的臉龐，想到人無完人，但有些人擁有的巧手卻非他人所能輕

易學到呢。每當他說起我是作家時，我必回應「百無一用是書生」也，笑說如給太太選擇，必定不會嫁給作家？

這麼能幹的阿實，近年來情緒低落，往往獨自屹立門前神遊太虛；本來話不多的人，如今更加像「自閉症」患者？駕車從不用導航器的人，已開始經常迷路了？有一次實嫂要他去雜貨店買一瓶醬油，幾小時不見回家？打手機查問，他回說在海灘吃海風，再問卻說不知是那一個海灘？

實嫂初始不知情由，回家自然和他吵鬧一番，日子長了，終於發現這個老實巴交的一丈之夫有點不對勁啊？診治後專醫告知是患上了初期的老人痴呆症？驗腦後又說腦內有少數腦細胞已停止工作，可能「罷工」的那少數腦細胞就是記憶細胞，因而開始有了失憶現象。

美國里根總統和英國的前總理戴切爾（被稱鐵娘子），先後患上阿爾茨海默症這個怪病才辭世。我到歐洲侍奉父親回澳約半年，老父壽終正寢。往生前夕，二弟打電話來，讓父親與我談話，老父微弱的聲音一再叮囑說路途太遠了，要我不必去德國，盈溢的父愛讓我泣不成聲。沒有遵守老父囑咐，那年五月初還是萬里奔喪去了。

據說為免老來患上阿爾茨海默病，退休之人務必多動腦筋；如每週或每天搓搓麻將、弈棋、玩網上電子遊戲；定時運動如打球、游泳、跳舞、健康操；多看書報、多上網或者如老朽般，經常敲鍵盤撰稿、創作雜文、詩歌或者小說。如此積極的面對退休生活，必將能完全避免或延遲老人痴呆症的侵襲。

讀者們，請大家盡量轉告中、老年的親友們：讓我們一起遠離「阿爾茨海默病」的困擾吧！（於墨爾本無相齋）

## 上班趣譚 林寶玉

「老婆，小犬的新外套放哪了？幫忙找一下。」老公邊翻抽屜邊呼叫。

「已經穿上外套了，有問題嗎？」進入冬天後，寵物為了禦寒，也都穿上冬衣。

「今天準備帶牠一起去上班。」老公興致盎然的說。

六月的最後一個週五，有趣的〈帶狗上班〉戲碼，悄悄的登場了。老公服務公司的研發部門裡，狗爸爸、狗媽媽、狗兒子…，跟隨主人依序進入辦公室。這些狗狗們，有的穿小西裝，有的穿小襯衫，還有小鞋子，人模人樣穿戴整齊的靜臥辦公桌旁，深情的望著狗主人上班、聊天；狗主人也偶而回眸報以微笑，四目交流，一切盡在不言中，一點也不干擾辦公室氣氛。

延續主人間的同事關係，幾隻狗兒時而小聲say hello，時而伸出友誼之手，禮貌性的彼此打招呼，表現出紳士們敦親睦鄰的態勢，比起那些調皮毛躁小孩，東奔西跑、不勝忙碌的活潑勁

兒，直教人感覺這些狗兒訪客們還真有教養。

午飯時間，原本靜謐的空間，忽然一陣小小騷動，只見每位主人手拉五彩斑斕皮帶，領著各自的大小愛犬，魚貫步出辦公大樓，溜狗去也。這時，幾隻狗兒懂事的配合著站起身來，輕鬆的擺頭扭臀、伸伸懶腰外，既不亂闖、也不狂吠，絲毫沒有逾越舉動，真讓人懷疑這些狗兒們都是從小進過訓練學校，受過良好教育，知書達禮。

下班時刻，老公正拉著小犬跟同事們一起從容不迫的往大門口邁出，即將結束狗兒們趣味的造訪之旅時，赫然發現部門經理手持簸箕、掃帚，使勁的在狗兒訪客們的駐紮地來回鏟。

原來是：這些一日貴賓們，也許為表現良好，慫太久；也許是起身時太興奮，臨別之際，竟然無聲無息的留下了一坨「禮物」—狗便便，令原來歡喜開心帶著寵物的員工，個個瞠目結舌，尷尬至極。

（寄自紐西蘭）

## 夢裡尋夢再聊天穿

鍾啟文

若說「人生如夢，夢如人生。」那夢從何來？  
夢境何義？

若說「人生如戲，戲如人生。」戲又為誰演？  
戲碼怎譯？

客家族群傳統「天穿」神話，豐富了農業世代的人際情感，在休養生息的環節裏，增添了些槓桿磁能。身為客家人的我，前一陣子在山上歌唱聯誼時選唱了〈異鄉客〉：「水係故鄉甜，山係故鄉青，浪跡天涯遊子心，難忘故鄉情。月係故鄉明，人係故鄉親，異鄉做客有幾年，常憶故鄉人。為了重重的理想，為了白髮的爺娘，我愛奮發圖強，我愛埋頭苦幹。期望期望早一日，功成名就，衣錦還鄉！…」這是一首頗有感觸的客語歌曲，我重複了一次歌詞。

二零一七丁酉雞年，在時局依然動盪紛亂之際，轉眼又接近了尾聲。在華人甚為熟稔的巴西小瑞士山上，歲末聯誼我握麥唱著這首歌。之所以選了這首〈異鄉客〉，實跟背井離鄉追夢築夢，移居遙遠的南美洲巴西的思緒有關。

客家習俗「天穿日」文化，又稱「天穿節」或「補天節」。係源於古代女媧補天的神話傳說而來。客家族群世世代代，秉持著堅毅不拔的精神，克勤克儉地耕山耕田。不只為了安身立命，更為了子子孫孫綿延不輟，進而發展光大門楣，而有了感念女媧娘娘，煉石補天慈佑大眾的特殊文化。早期農業時代每逢「天穿日」，客家人便會暫時放下工作，也讓大地休養生息。時至今日以現代環保意識而言，適度給予大自然修補恢復的平衡，豈不是與大地環境可行調節、資源永續互補發展的內涵相符？昔東晉時王嘉所撰《拾遺記》，類書《淵鑿類函》有云：「江東俗稱正月二十日為天穿日，以紅縷系煎餅置屋上，曰補天穿。」相傳女媧氏以這一天補天之故。宋代南城（今江西南昌）人李觀感而為詩：「媧皇沒有幾多年，夏伏冬愆任自然。只有人間閒婦女，一枚煎餅補天穿。」女媧娘娘是傳統民間廣泛而又長久信奉、崇拜的一位古神，在神話傳說中被認為是創世的始祖大神，是神通廣大無所不能的女神。母親的慈懷人性皆然！尤其是華人的傳統母愛懿德，更是柔馨悠遠。人們心儀那創造萬物與人類的造物主，將祂想像描繪成偉大的女神，而給了「女媧娘娘」這麼一個女性代名詞，實在也是可以理解的。傳說中女媧娘娘能化生萬物，祂最不可思議的功能呈現，傳說為「搏土造人」和「煉石補天。」客家族群的先輩們，依此延伸出人與天穿的聯結思維了。相傳女媧用黃土和水，仿照自己的模樣，創造出了一個個人來。祂造了一批又一批，為了更快速造出更多的人來，祂以一根藤條，蘸滿泥漿而揮動起來，星星點點的泥漿，灑在地上都變成了人，就這樣，大地上很快的佈滿了人類了。為了讓人類能世代相傳繁延續存，祂又充當人類

的第一個媒人，把男子和女子們配合起來，依靠神賦「愛」的能力傳宗接代。女媧便被後世遵奉為媒神之祖，又稱「高媒」，也就是婚姻之神。此後人們為了祭祀這位婚姻神，修建了女媧娘娘廟或高媒廟。用太牢（豬、牛、羊三牲齊備），以最高禮節來祭祀，在每年春天二月年節期間，青年男女在女媧廟前更有聯誼活動。《周禮》載：「於是時也，奔者不禁！」是說情投意合的姑娘、小夥子，可以自由幽會，這就叫做「天作之合」。那些結了婚而沒有子女的，也紛紛到女媧廟中求子，於是這位媒神，又兼作送子娘娘了。女媧娘娘煉石補天的神話，是我國古代神話中最為奇麗感人的神話之一。話說在女媧造人多年之後，水神共工和火神祝融突然起了衝突，雖然共工以猛烈的洪水攻擊，但終究不敵祝融的憤怒之火。打了敗仗的共工氣憤又懊惱，一頭撞在撐天的不周山上，大地因此傾斜入海，天也破了個窟窿，人間因此陷入一片生靈塗炭。女媧娘娘見了，便以五色石補天，還拿巨鰲的四隻腳來撐天。於是！大地又恢復了昔日欣欣向榮的景象。而後，勤樸的客家人為了感念女媧的慈愛，便將祂補天的日子定為「天穿日」，特殊的文化節慶因此流傳。

補天神話在世界其他各民族並不多見，且深具特色。凡事必有因緣，且說穹頂破洞才有天穿之義，傷了病了，自需要療傷止痛。當一個人生病時如此，天地生病時也是如此。農曆正月二十這一天，客家人暫放下手中的工作：男的不必下田，因為怕鋤頭把大地弄裂了；女的也不必織布，怕針把天刺穿了；為了要讓大地休息的立意甚佳。另外，有些媽媽還特別在這天帶女兒去穿耳洞，希望女兒可以和女媧一樣美麗。天穿日意義深遠，除了紀念偉大的女媧外，還提醒保護我們珍貴的地球，莫讓地球的惡化加劇。所以，人類應該確實做到節能減碳重環保，為地球純淨健康盡一份心力。

女媧娘娘亦被奉為地母，《地母經》有「媧皇制人倫，從此地母神」之句。大地母親無私孕育；無私觀照；無私慈愛。祂的神性彌聯六合，宇宙遐邇，無所不包，無所不在，而人得神性而有靈炁——時代在變，環境在變，所謂的原神是不變的。當我們身、心、靈趨於統合之時，自能敬天敬地且愛人。透過「天穿」神話傳說，心領神會，女媧娘娘不也時時藉著各種因緣，持續訴說著神話。那太初原始的話，來自於神那偉大的夢想與藍圖，這一切的一切也包括了你我。「異鄉客」實非在異鄉啊！你我豈不是在大地母親的懷裡，磨礱走著遊歷著。

今年農曆是戊戌年，正月二十天穿日落在陽曆三月七日。祝您新年快樂、身心安康，戊戌年宏圖大旺！

## 老化問題向前看

惠右玲

新年開始，大多數的人都期待今年會比往年好，也有人立定目標挑戰自己往前衝，不管如何總是充滿了正能量；但是有一群日漸增加的人羣，他們卻是負面的一身體衰退的老人，疾病纏身的失智者…他們的未來沒有盼望，是灰暗的等待…

台灣移民到巴西的歷史，大約五、六十年，所以第一代移民今天已是七、八十歲的老人了。幾乎每個家庭都在面對家中長輩老化的問題，他們的健康亮起了紅燈，行動不便、胃口不佳、情緒不好、漸漸失智、語言的障礙、飲食習慣的不同…。如果與家人同住，尚可照顧情況也許還好；若是老夫妻相伴或是獨居，每天起床就要挑戰自己應付生活上的種種不便。人老的現實，真是讓人要樂觀也難呀！

許多人雖與父母同住，可以照顧他們，但有的人需要工作或應酬，常常只能讓老人獨自在家（我也是這種情況）。怕婆婆一人在家無聊，有時約她一起出去走走，當妳跟朋友正吃或聊的開心時，她卻催促著早點回家；在家陪著看華文電視節目時，她卻向妳突然問某某人如何、如何？找話聊天！有時沒心在看內容，又問「他說什麼？那是什麼？」有天來了訪客與婆婆談的投機，聊保養之方法，卻放任電視裡專家在教人如何健康飲食，讓我忍不住抗議了「妳們有在看嗎？都聊了半天了，讓我都無法專心看電視節目了！」她們才安靜下來，雙方都覺得很無趣，每天都在考驗照顧者的耐心和愛心呀！

有位朋友在母親往生後常和我分享：「我的母親真是好！年老了兒子無力奉養就過來和我同住，纏了個小腳，還整天找輕的家事活兒做，如洗米、收拾衣物啥的，每天笑瞇瞇地對我說感恩照顧她，更讓我激發要好好陪伴她的心！」是母親教會她用感恩的心看待每一天。懂得感恩的人就少了抱怨，少了自嘆自憐。我聽了好羨慕！沒學習到這個好特質的老人家常唸著：「我養兒養女是圖什麼？就是老了要靠你們照顧我，我辛辛苦苦拉扯你們長大後又幫忙帶孫子…」。

### 知足 · 喜樂 · 幸福

今天我們這一輩已經六七十多歲的人了！

說生命過半，毫無懸念；說餘生還長，不可預算！也許百年不止百歲，或許明天就是百年。

對個人來說，已度過了漫長超過一甲子；對歷史而言，只是飄過了一絲雪花的瞬間。

我們這一群同齡人，曾有過理想、作過美夢，也經歷過飢餓、嘗試過苦難。兒時有過「樓上樓下、電燈電話、三轉一響、西裝革履」的期盼，大了也享受過電視、傳呼機、電腦、手機的社會進步過程。幾十年間，上天（飛機）、入地（地鐵），超越了歷代帝王的待遇，隱身（網絡）、亮像（視頻）糾結了千古神仙聖賢的智商。

從當年騎自行車出門的美感，到如今駕駛汽車、乘飛機出行的平常；從漂洋過海的環球旅行、到曠世縹緲的虛無網遊。我們這一輩，人生經歷跨越了幾千年，生活品質超過了無數代。

如今，從做兒孫到了當祖輩，從童音琅琅到了白髮蒼蒼，從打躲避球、踢足球、跳橡皮筋，

理解老一輩的在物質缺乏的時代是過得很艱難，可是我們這輩子的人不比他們那個年代的人輕鬆呀！壓力也大—既要謀生意賺錢，要交際要閤心家裏的各方需要，現在多加了孫子的照顧。如果用歡喜的心去看待，事情就會做的高興，沒有抱怨。我想大概是信主後，神改變了我看事情的眼光不再一樣，雖然有時心念也會有些許抱怨總是會馬上修正自己，要求雙贏，不要讓惡在我們身上得勢。

近幾年來華僑普遍都意識到老化的問題，我都自覺開始有些呆呆了！趁接送孫子、孫女去上 Kumāo 課程，我也報名上課，怕的就是那天提早到來。我積極去參加活動（不是吃吃喝喝餐會）多動腦子、多做事，保持好心情，自己的健康自己要去注意；吃東西要有節制，不能抱著吃了再說，或用吃藥來解決，多愛自己一點，起碼讓自己的小日子過得充實些。最糗的是我開始吃銀杏顆粒補腦，剛開始時沒見到效果，被老公取笑好像「愈吃愈呆的樣子」；不過自己吃過六個月後，感覺真有幫助耶！

所以，人老化不是問題，怕的是不去面對提早補救，身體的健康和家一樣要我們去守護；社會的進步和經濟發展的快速，我們也要學習接受並享受其中的好處。

客家活動中心主任張永西，執行股東大會籌建老人安養院的決議，藉世界客家總會長出席各洲客家會之便，積極考察各地老人院的經營情況和建築方案。不得不佩服他真是個有遠見的人，就像蓋「客家大樓」一樣，既凝聚鄉親華人，又可回饋股東鄉親。現在我們更需要有一間為鄉親和華人服務的老人院，可以提供更貼心的照顧和設計益智身心的活動，讓住在其中的人生活在一個快樂的環境裡，沒有語言的障礙還有合胃口的食物，那才叫樂活的老人呢！

這個擬議中的老人安養院，將循客家活動中心募股集資的方式籌措財源。屆時請大家為著我們未來的居所投資吧！願它早日完成！

到了太極拳練氣功。我們漸漸老了，我們將走向永恆。但是，我們值了，我們該知足了——我們這一輩，沒有經歷兵荒馬亂的戰爭、流離顛沛的逃亡、國破家亡的痛泣、妻離子散的悲傷。

國有不平，我們基本生活無憂；世有不公，我們安全逍遙自由。

雖也辛勞，卻是為了兒孫；雖有苦衷，總還對得起人生；雖經磨難，卻能劫後餘生。

我們要放飛夢想、撫平心情、笑看世界、樂對人生！

特別是，我們還搭上了科技發展的特快車，我們賴(line)來賴去健康快樂每一天；我們搞網購、新奇物品送身邊；我們搞團購、吃住打折很隨便；我們常聚會，同學朋友樂翻天！

知足吧！知足就常喜樂；知足吧！知足就多幸福；知足吧！漸老或已老的朋友們！

保住好身體、愛護好自己，幸福的生活，健康快樂永遠伴隨你！（網路文章）

## 依稀往事憶典範

林羅貴珍

筆者已是銀髮之齡，也走過人生的一段里程碑；先夫於十四年前往生，目前我住在山城 Atbaia 小女家。近幾個月來，因治療眼疾—白內障開刀，不能曬太陽也不能看電視，加上最近這山城氣候幾乎都清晨濛濛細雨晚來風，無法出外運動。獨坐客廳裏無所事事，只好把抽屜裏的舊照片拿出來翻看，無意中看到我外公外婆的舊照，不禁使我憶起往事。

這話當從頭說起。我有個大阿姨，嫁到新竹望族陳家，姨丈的家族有好幾個成員是政客。大阿姨是一個很虔誠的基督徒，經常穿旗袍高跟鞋，很貴氣的；她善於烹飪高檔的中餐及西式、日式的料理，也會做西裝、套裝、洋裝之類的女紅。結婚後她生了三個兒子，長大後都住在國外發展事業，每年她週遊各國到兒子家住，回到台灣就會叫我媽媽去她家裏幫忙。因此我媽媽婚前在大阿姨家學得一雙巧手，也會做各式料理及女紅。在那個年代，我的阿姨真是思想先進又傾於現代化的女性呀！

後來我母親嫁到龍潭羅家，在日據時代羅家是個大家族，有農莊有茶工廠，在台北還開了進出口行。三叔公就派他的長子及我的父親兩人上台北負責管理行裏的業務，常常有高檔的外國客戶上門，就要請他們到有名的蓬來閣飯店吃飯，如果一般的客戶就請到自己的店裏，由我母親親手料理一切，手藝都獲得很高的評價。

台北的進出口行需要請一個小姐來接電話，三叔公就說；要自己的人來做比較好。於是叫我母親去讀夜校，白天在進出口行練習，讀了六年都做級長；那時女人能在婚後唸書的，實屬難能可貴也是史無前例的。

母親嫁入羅家後的表現，很令長輩們賞識與器重，更羨煞了不少旁人。我的祖母和外婆都是姓鍾，是堂姐妹，她們的祖父是同一個人。我祖母的父親也就是我的外曾祖父是漢醫，祖母有六個兄長，有

行醫的也有開藥房的。每當外婆來我們家時，她都會提及她娘家的人事物，因為娘家人是醫生世家，所以外婆對草藥也頗有認知，兩人談話中有很多關於草藥的話題，也是羨煞了不少的旁人。

我的祖父有七個兄弟，他排行老大。兄弟相處和諧，各守各的工作崗位。我的祖父在家負責做竹籤的工作，在大家庭中一年到頭要消耗許多竹器，如菜籃、洗衣籃、籬筐……等等其它的竹器，因此我的曾祖父特地請我的外公來我們農莊幫忙祖父做竹器的工作。我的外公幾乎有半年的時間待在我們農莊，曾祖父和叔公們都以禮相待；外公是一位幽默健談童心未泯的長者，在這大家庭中不管男女老幼，都喜歡他的幽而默之，都喊他「阿假公」。有時候妯娌們爭先恐後要他做籃子，他打趣的說用抽籤，誰先抽到誰先做。祖父和外公都喜歡看《三國誌》，興趣相投，兩人工作在一起，真是得天獨厚也。

後來我的舅舅搬到南部開進出口行，業績很順。我外公外婆也一起住在小舅家，那時他倆都已 98 高齡，一生鶼鶼情深，頗受鄰居們的讚揚。在一個晴朗的大好天的早上，我的外公在小舅家客廳的沙發上端坐含笑無疾而終。由於他老人家善終的佳音，地方官員及遠近的人得知，都來為他上香並拍照，場面極為哀榮。在我外公走後第 49 天，也是圓七那天早上，我的外婆喝牛奶後覺得肚子有點怪怪的，說想去躺一下，吩咐午飯時再去叫她起床，豈知到了中午 12 點，舅媽去叫她時，她已無生命跡象，又是一個無疾而終！鄉里中一時傳為佳話。我活到這把年紀，像如此罕見的兩老一生，鶼鶼情深雙雙無疾而終，我此生只是遇過一次，真是前世修來的福，我等做子孫的該珍惜與祝福。

回憶我的婚姻能過得美滿，是好在有祖母及外婆有好的典範，深深的影響著我。所以真要感謝祖母及外婆嘍！

## 便當與鬧鐘

民國 47 年 7 月，我自台北師範畢業到內壢國小服務，開始往返埔心和內壢的通勤生活。

「通勤」二字，對鄉下人來說，就是到城市或「官廳」「食月給」的意思；做了一輩子佃農的父母，特別風光滿意。

為了搭早上 7 點的火車，我必須 6 點以前就起床。父親是「鬧鐘」負責叫我，媽媽備置早餐和便當，都比我起得更早。師大畢業、任教在地的中學；服完預官役後，我轉檯到台北當公務員，通勤的距離拉長到台北，仍是坐火車、帶便當。「有食飽冇？」每次吃便當，就想起媽媽關心的詢問和神情。後來我雖然買了鬧鐘，但是長久早起的習慣已調準了我的生理時鐘；至於準備便當的工作，也移交給了內人。

移民巴西後，每年回台治療鄉愁的三十多小時航程，成了遊子「通勤」的時空距離——無論多遠，便當與「鬧鐘」的情懷，總是溫暖我的旅程。(宇光)

## 我喜歡年老

我老了，更懂得去善待自己，對自己少了些苛刻。我成了自己的朋友。我見過好友過早的離開了這個世界，還沒有來得及享受伴隨著年老而來的寶貴之自由。

我知道，我的記性不好了。可話又說回來，生活中的有些事情，該忘記的就應該忘記。當我們到達生命的終點，我只帶上一生中那些最美好的回憶。

當你慢慢老去的時候，你就會變得更加達觀，你就更不在乎別人對你的看法。

我喜歡年老，它給了我自由。

· 網路文章 ·

## > > > 青少年園地 < < <

(本園地繼續豐收，四位後生仔的文章，除了修訂錯別字和標點符號外，原汁原味的青春氣息和活潑之生命力都自然呈現了。希望大家踴躍來讚，更希望熱烈參與耕耘。 宇光)

### 加拿大留學一月記

陳昱晴

2018 年，新的一年又開始了！希望大家的 2017 年有過得美麗又精彩，也希望大家今年能有許多好事連連…狗年行大運，旺旺狗年，幸福吉祥！（最後兩句成語上網查的啦）我只會說：「恭喜發財…紅包拿來！！」哈哈—

我的 2018 年很精彩的開始了！1 月 3 號跟媽媽搭了飛機，坐著加航航空公司，前往加拿大。加航，跟阿聯酋航空公司，差很多，位子很小，吃的也一般般。主要是位子很小根本就沒有辦法睡覺——我們還搭了晚上凌晨的一班飛機。上飛機之後，第一個主要要做的事情當然就是開始看電影啦！不過看完一個影片之後，好累喔！睡了幾分鐘之後又會起來，睡了又起來，睡了又起來…因為很難睡得很入眠，媽媽都睡不著。我也沒睡多久又被叫起來吃早餐，邊吃早餐，邊看電影；一個晚上過去了，我們也到加拿大了。剛到加拿大，要下飛機時，我們被冷到了——要出飛機，到橋上時外面的空氣和風把我們給凍到了。媽媽一直喊冷死了，走不到五分鐘，說受不了了需要穿衣服。我雖然有點冷，不過還能忍耐。還沒到海關之前，去了洗手間，梳洗了一下自己才能見人嗎。媽媽前往轉機，我往出口方向，過海關時海關要了我所有在加拿大的證件：家裡地址、保險、學校、全部…。還好我的都準備好，影印好了，不然可麻煩，海關叔叔還會講華語呢。

我這是第一次到了一個完全完全不認識、不熟悉的環境生活，語言都講不通的地方，有點緊張。之前自己回臺灣都還好，字又會看，又能自己溝通，不怕，大不了事。不過還好，還能自己想辦法生活。到了加拿大第一天，有人來接機，把我送到要住的地方時，經過高速公路，我一直往外看，臉一直嬉皮笑臉，因為什麼呢？因為有雪，地上灑滿了白白的雪。我這不是第一次看到雪，之前去合歡山看過了，不過也看了幾個鐘頭而已，不夠。來了加拿大多倫多，就為了看雪，下雪，雪花，好美喔！到了要住的地方時，一個年過半百的人來迎接我，到了她家，開始有點不舒服，因為剛剛在車子裡面很溫暖，很舒服，下了車子的哪一剎那，被凍到了，呼吸開始怪怪的，胃也突然開始很痛，不過都還能忍受。住在房子的人叫 Barbara，可是，我叫她巫婆，當然不是在她面前這樣叫咯。為什麼我叫她巫婆呢，是因為她很潔癖，第一天到，我大行李箱超重的，又大；她不讓我把行李箱的輪胎碰到地上，因為她地板是地毯那種，加拿大冷嗎，每一戶家幾乎都有地毯，皮箱也不能碰到牆壁，因為怕刮到。她之後還有叫我們每一天洗廁所、洗澡浴缸的牆壁，碗筷也我們洗…。之後整理完行李，她說她有空帶我去學校，認識一下怎麼搭捷運、有軌電車，

熟悉一下環境。當天才穿了幾件衣服，她一看就說我那樣穿不行，會冷死的，結果好心的借了我圍巾跟背心。

第一天到，就去了學校，學校說我只有週末過了才能正式開始上課，不過禮拜日，可以先去考試。去完了學校就在街上隨便逛逛，吃了一碗日式拉麵，很鹹，不過還能吃，肚子餓，什麼都好吃嗎。要付錢時，我不知道加拿大要給小費，而且是一定要給小費的，不能不給，你不喜歡他的服務態度還是要給！最少 10% 小費，喜歡他的服務態度能給 15%。我第一天什麼都不知道，跟服務員要賬，付了錢他還站在我旁邊，我以為我給錯錢了，多加了一塊他就說謝謝，就離開了，我沒說什麼就很懷疑而已就走出餐廳。之後見到加拿大朋友之後，她才告訴我這邊餐廳，有人幫你服務時，小費是一定要給的。填飽了肚子，又開始逛，逛到了超級無敵大的百貨公司，一天你真的逛不完的那種，Eaton Center 百貨公司。什麼樣的東西都找得到，逛到一半而已，因為之後去辦了悠遊卡證件。我還記得我下了車站之後不知道走到哪兒了，迷路了，不過一出捷運時的風景超美的，先拍了張照，拍完之後在說。哈哈— 第一天晚上還找不到自己家在那裡呢…手機也沒網路，也沒電話號碼，還好剛好有人路過。晚上 Barbara 給我吃了 Lasanha 用微波爐熱，我跟爸爸媽媽說，我每天吃微波爐東西會瘋掉…。微波爐東西不好吃，又很乾。不過還好沒有天天吃微波爐食物。

第二天起床往外看風景，超美的！都是雪，又有太陽，不過這邊的太陽根本就不會把你給曬暖——太陽公公擺在天上好看而已。起床第一件事，看到雪當然是拍照咯。我到的那禮拜，大家都說是最冷的一個禮拜，連加拿大人都開始叫冷呢。最低有到  $-18^{\circ}\text{C}$  呢。之後去了超市，到了一個不但乾淨又整齊的超級無敵大超市。逛了很久，沒買東西看了看而已。晚上跟住在加拿大的朋友見面，她之前在台灣的時候跟哥哥同班同學，吃了豬排咖喱飯。日式那種，加味噌湯、薩拉，飯還無限提供呢。

到了加拿大，當然要多出去走走咯，加拿大有個地方叫 Down town 意思就是地下城，從某段開始，你就可以在裡面走路，不用在外面寒冷的天氣之下走路，有機會的話可以上網查查地圖，它很像一個老鼠迷宮，鑽來鑽去的，哈哈…。我去了 Down Town 的市場，跟巴西的 Mercado 離 25 街很近的那個市場很像。加拿大也一樣賣肉、賣魚，還有現場吃的地方，不過唯一不同的就是，乾淨又整齊多了！在這邊的 Saint Lawrence 市場，你根本就聞不到豬、牛、魚肉

的腥味，一點都聞不到。你放心我當天鼻子沒有阻塞到，真的一點味道都沒有！每一家擺的又漂亮又整齊，看了多舒服，都想賣，不過我買了也沒用，又不會煮。家裡大廚師又不在加拿大！在逛市場的時候，到了一家賣海鮮的店，結果看見了一個超大的螃蟹腳，比我整隻手臂都還要長呢，那是我人生中第一次看見皇帝蟹！出超市門口快冷死了，還不想坐捷運回家，隨便逛逛又逛到一棟超美麗的大樓大廳——我都是隨便逛逛才碰得到這些神奇的地方。

本小姐很喜歡運動，加拿大很多溜冰場，通常用兩個鐘頭 10 塊加幣。有一天沒有這麼冷的一天，不過風有點大，我去溜冰，滑不到兩個鐘頭，因為腳開始痛了，鞋子拿太小號了，不過有滑到一個鐘頭半。滑完肚子超餓的，去百貨公司找東西吃，找到了一家中國餐，吃了一碗蝦丸餛飩麵，超大碗的，拍照給爸媽看的時候他們都嚇到，我當時肚子真的很餓，結果把所有的料全都給吃光光，剩下湯而已，還買了一杯果汁，草莓加奇異果。肚子沒爆，可是很飽。

第一天去學校時要考試，看看你能上那一班、那一級，總共有 17 級，我才考到 12 級，好傷心…（16 跟 17 級已經算很流利的等級）。第一天他們有給我們很多資訊：怎麼坐車、怎麼辦悠遊卡、餐廳的小費…之類的；也給了我們一月分的戶外行程表；還有一張小卡，小卡裡面有五個圈圈，用來蓋印章的，我讀的學校中共有五個分校，他們說去完每一棟大樓，拿到了每一棟大樓的印章，就可以得到一個獎品。我有一天，下完課就很興奮的去這幾棟大樓，跟小朋友一樣尋找著藏寶，拿到所有印章之後就很開心的去換東西，他們卻給了我一本有圖案的字典——給小孩子學習的那種。我超難過的，跑了那麼久，迷路了那麼多次，拿到的卻是一本字典（但是字典也有用處的，我能拿回家當墊子吃泡麵，哈哈哈哈哈）。

我之前在臺灣讀語文班，在國立華僑高中時，有一個好朋友從印尼來的。我到加拿大一個禮拜之後，她也到了，她跟她姐姐一起住，到了加拿大先學英文，然後上大學，之後找工作。約了她跟另外一個也讀僑中的朋友一起見面，去了一家在多倫多華人街，台灣人開的咖啡廳，吃了個 Waffle 喝了個奶茶。之後在加拿大待的比較久的朋友說，她想去看看她之前打工的地方，去看看朋友。她朋友對我們超好的，問我要不要吃喝什麼，我看到他們有珍奶，我當然不客氣的說我想要一杯珍珠奶茶咯，免費的當然要喝呀！而且很久都沒喝到珍珠奶茶了。味道跟臺灣的不同，沒辦法跟臺灣比，不過很好喝，珍珠又多。

我很喜歡我們班上的老師，因為她的課不會無聊，她很會教，不會讓我們睡覺，課程都很有趣，會想辦法做新句子讓班上同學互相問問彼此文化、習慣、興趣，會讓大家交流，不會就只用課本、背文法，老師的家人還是菲律賓人呢，可是她在加拿大出生的。加拿大有世界各國的人，世界各國的餐廳，很多文化、很多語言，都聚在

這邊。你除了學英語，還能學到其他國家語言、文化、習俗。我來加拿大很乖，還會跑圖書館讀書呢，第一次進去圖書館時，嚇到！超大的，我從來都沒看過這麼大的圖書館——它有五層樓高，很多桌子給大家讀書，很多書可以借，很多台電腦可以用，每一桌還有插頭給你充電，還有免費網路呢。大家也都很有水準，講話都會很小聲，怕吵到別人。需要講話大聲一點的人，有專門的透明小房間給你用，在那裡面你可以教別人，可以討論功課，這樣外面的人都聽不到，也不怕吵到別人。

像我所說的加拿大很多全世界各國的東西，有一天，去百貨公司找東西吃，吃了一盤阿拉伯餐，吃了一盤 Kahfta，阿拉伯人做的一種肉，盤子裡面就有加薩拉、飯、馬鈴薯，有點吃不習慣；一開始怪怪的，就是口味不合，之後開始慢慢變好吃，不過很鹹（百貨公司做的東西怎麼都那麼鹹啊），買了水猛灌下肚子。那天還見到同班同學呢，本來吃完飯想去溜冰，不過前一天下了一場雨，溜冰場的雪有點融化掉，結果去拍了幾張照又回百貨公司，因為就在附近。外面風又大，很冷。我以為溜冰場的地板還會一樣硬硬的，不會融化，結果踩下去之後，完了…，把人家的溜冰場給不小心弄了一個大洞！真的是不小心的，不是故意的，哈哈。我朋友之後想買巧克力，去了 Godiva 的店，我不認識這個品牌，第一次聽說，他們的巧克力好貴，不過很好吃，我朋友給我吃了一個草莓口味的。他是從土耳其來的。我們之後就在百貨公司找了一個地方聊天，我發現土耳其文好難學哦，發音超難的，他的名字都很難說了，他叫 Muzaffer。我看你也發音不標準吧，哈哈。他家是賣布料的，他說他家公司辦公室有很多款式的布料當式樣品給客戶看，我用想象力感覺好帥哦，很像做衣服給模特兒那種辦公室，我會想在這樣的地方工作，哈哈，感覺很好玩，能認識各種各樣的布料材質、顏色、花樣，也能認識各種有名的模特。

我有一個室友，住我隔壁房間，她從中國廣州來的。她第一天到的時候，我捉弄她，說我不會講中文，所以都用英文溝通，反正我從巴西來的嗎，她也沒問我爸媽哪裡人。可是呢有一天受不了了，她在解釋某件事的時候，我憋不住，忍了超久之後跟她說我會講中文，然後就開始自己哈哈大笑起來。她的反應超好笑的，超想揍我，說我可以當演員了，能拿到奧斯卡獎，她都沒有懷疑我是一位會講中文的人；那是因為我講的英文沒有中國人的腔調，我的發音不是中國人的，她也沒認出我是哪裡人，我就繼續捉弄咯。哈哈。她在廣州讀廣告設計，畫畫超厲害的，很羨慕她。週末到了，我跟她買了 City Pass。這到底是什麼呢？City Pass 簡單的來說，門票，包含五張到多倫多有名的觀光景點的門票，我沒有分開買，因為你分開買這五個地方的門票會貴了一點，所以買 City Pass 比較划算。第一天用了它去了瑞普利水族館(Ripley's Aquarium)，它

是加拿大最大的一個水族館，擁有著最大的鯊魚珍藏，它有各式各樣的魚，大魚、中魚、小魚、大中小，因為我不記得它們的名稱，哈哈哈哈哈！魚缸真的都超級無敵大，比 Santos 的都還要大很多倍，又當然咯，非常乾淨又整潔，很多家人都會帶著他們的小孩來參觀水族館。裡面最特別的就是到了某段路，你開始走進一個隧道裡面，魚和鯊魚都會從你頭上游過去，很刺激！他們除了這項特色還有水母呢，一個專門給水母的區域，魚缸很漂亮，顏色跟普通魚的不一樣；還有皇帝蟹真正的皇帝蟹，不是只有它一隻腳，在超市看見，來吃的那種！還能觸摸魚，我人生第一次摸到魔鬼魚它滑滑的，跟魷魚一樣，我在水族館摸到一個超大隻。對水族館來說，我最喜歡的地方還是水母跟隧道區。之後同一天去了加拿大國家電視塔(Cn Tower) 那天超幸運的，因為要上最高一層樓需要付費，當天是免費的，大排長龍的，大家都想上最頂樓。它總共有 147 層樓，553.3 米高。比臺灣 101 大樓都高呢，可是兩個上電梯時都一樣，耳朵會堵住，需要一直吞口水。我們在那邊待了快三個鐘頭，因為想看日落，很多人都很聰明，大家都等著看日落，都人擠人的。它還有玻璃地板，可以看到最下面陸地，不過玻璃地板很小一塊，不可怕，我還躺下去自拍呢，風景超美的，拍了許多照片，有太陽跟沒太陽的都市完全不同。我比較喜歡夜景，晚上的燈亮著都市，超讚的。禮拜日去了皇家安大略博物館(Royal Ontario Museum)這也真的是我人生去過最大、特大的一個博物館。看了一整天都看不完的，什麼展示都有，中國、日本、韓國，文化、器材、盤子、連馬桶都有，哈哈！歐洲國家的展示，木乃伊、恐龍展、磚石、石頭、自然展、動物、昆蟲，真的什麼樣的東西都找得到。一天看不完的，我那天還有很多沒看完的展覽呢。安大略博物館有被稱為過世界上外表最醜的其中之一博物館，可對我來說它外表形象不奇怪，很特殊，你就只有在加拿大多倫多才找得到這樣形狀獨特唯一的博物館。

City pass 裡面還有安大略科學中心(Ontario science center)，它跟巴西的 Catavento 差不多。它離市中心有點遠，所以很多買了 city pass 的人通常都不會來這個地方，你可以選擇科學館或者是動物園。我沒有選擇動物園，因為想冬天，動物都在睡覺，我去動物園看什麼動物啊，連蚊子都見不了；不太喜歡科學館，因為都是給小孩子玩的地方，觀光景點唯一沒有很喜歡的就是科學館，也是我看到最多小朋友的地方，連去水族館那天都沒有這麼多孩子呢。科學館沒待很久，之後晚上去看夜燈展，地點在很久以前一個製作酒的工廠。喜歡夜景的人，那晚上很美，到處都是五顏六色一閃一閃的燈，肚子餓的話，還有賣小吃的攤位。最後一張門票是去卡薩羅馬城堡(Casa Loma)，喜歡城堡的人肯定會喜歡這個地方，它就一個城堡，裡面有許多臥房，展示出來給你看，它也是一個對好萊塢很

有名的地方，許多人會來拍攝電影，許多有名的電影都有在個城堡的某一個角落拍攝。我去的那天很特別，他們裡面有開放給你用餐，不過很昂貴的樣子(看人的船作打扮就知道了)；很多人開車去那邊吃中飯、喝下午茶；我還免費吃到了 3 塊小點心，超好吃的，能多吃的話，我肯定會再吃，不過不好意思。

月初時，加拿大還下著很多雪呢，白白的雪都一直往下不斷的飄。我很少看到下雪，看到就很喜歡去玩它，在戶外時會把頭向上抬，嘴巴張開，開始吃雪呢，哈哈哈哈哈！有人路過就裝作什麼事都沒發生。喜歡去踩雪，那種感覺很爽，也會一直拍照，拍多一點給爸媽看，多美麗呀！都不想回巴西了喔！我都還沒玩到雪戰呢，月底就沒雪了，好傷心！有機會去有很多、很多雪的地方，我一定會帶一個碗、一個湯匙、果醬，去吃彳亍冰呢。

來到加拿大或者是去美國的時候，一定要看的就是籃球 NBA 球賽。我也人生第一次沒有坐在電視機前面看一場球賽，而是當場看一場，你體會感受到的，根本就完完全全不同，比較刺激，大家的尖叫聲，啦啦隊都歡呼的很烈，超興奮的！我是跟學校去的，坐的位子就沒有很好，坐到非常後面，倒數三四排呢。球員身高都看不出來有多高，球都快看不到了。不過很好玩，是一個很好的經驗，下次想再去就知道要坐到那一排比較好咯。不過看一場球賽門票好貴，相當 155 塊巴幣呢！而且還坐到最後面呢。以後還是盡量賺錢吧…花到爽為止，哈哈！

我有很多韓國朋友，其中一位說禮拜二有一家韓國烤肉店有特價到半價呢，所以考試前一天去吃韓國烤肉。她超好的，都幫大家烤呢，也很厲害很會烤，又有時間自己坐下來吃。我們總共六個人，什麼國家的人都有，巴西、臺灣、韓國、日本、哥倫比亞；巴西跟哥倫比亞朋友們第一次吃韓國烤肉，第一次看見那個烤肉板子，對他們來說都是全新的東西，我們都需要教他們怎麼吃，肉怎麼包著菜吃、怎麼蘸醬、蘸那些醬料，連用筷子我們也教，哈哈——不過還好他們都很喜歡，大家吃的都很飽；吃完回家快快洗澡，因為全身都是烤肉味，衣服也都要洗呢。當天沒帶到護照，因為有了它才可以喝韓國的酒(soju)，有些人也沒帶到，所以整桌人都不能喝(餐廳的規定)，只好喝可樂。我都還沒試過韓國酒呢，超想喝喝看。吃完烤肉，都會有一股味道(蒜頭、蔥、洋蔥的味道)。所以吃完了，還有一碗冷麵，來減少口臭味；不過我覺得沒有用，之後自己還吃了幾顆口香糖，不然沒辦法跟別人說話。

我跟班上同學感情慢慢的變很要好，很喜歡跟他們出去玩、逛街、吃東西、花錢，哈哈——。最後一次考完試，我們約好要去安大略美術館(Art Gallery of Ontario)，它就在唐人街附近，而且禮拜三是免費進場呢，所以挑禮拜三去看藝術。當天就在唐人街的一家中國餐廳吃飯，我有一個日本朋友很想吃他們的北京烤鴨，所以我們

去吃北京烤鴨，他請的，一盤都要巴幣100塊呢。我也很多朋友第一次看見北京烤鴨，吃過的人也教了大家怎麼吃、怎麼包。我自己點了一碗炸醬麵，跟吃了一捲北京烤鴨，超飽的。我那碗麵到的時候，看起來好小碗，吃著吃著，吃到很飽，還剩下很多麵。他們放的碎肉，跟小黃瓜很少，就只有麵跟醬，吃飽了之後，去藝術館消化。裡面也很大，很多種藝術作品，還有畢卡索的藝術作品呢。裡面很漂亮，跟大家合照了幾張，就回家了；有三個朋友逛累了，所以比我們早回，其中一位朋友超愛拍照的，走到哪兒，就拍到哪兒；他只是去拍照的，都不是去欣賞那好幾百幅畫。

隔天早上六點起床，準備去滑雪，學校辦的活動，去了 Horseshoe Valley 滑雪。公車是準時早上8點5分出發，我7:55分才到；我們大概坐了一個多鐘頭的車就到了。到了之後，準備拿器材、鞋子、頭帽、衣服穿好、手套戴好。我穿了半天的鞋子都還沒穿好…一直出汗，快熱死了；那鞋子超難穿的，你要最緊，腳都不能動的那種。我當天還穿著三條褲子，學校又多給了一條妨溼的褲子，所以我總共穿著四挑褲子去滑雪，衣服也穿很多，汗就一直流，出去之後，等著老師教我們。很多人沒滑過雪，所以都是從最簡單的小山開始滑下去，我覺得滑雪很簡單欸，大家都說好難、好難。我看我是一位有很多運動細胞，沒有讀書細胞的人吧！哈哈哈哈哈(能把細胞分一半一半哪有多好呀)。滑雪的時候你想要停下來

的話，只需要把腳弄成一塊披薩一樣，它就會慢慢的停下來。想往右需要動左腳，想往左動右腳。就這樣而已呀，沒什麼秘密。下午他們會給我們考試，看你能不能去其他山玩。我考完試就去玩其他山咯，在小山滑整個下午，會很無聊，我當時都不怕死的，猛衝下山，沒有跌倒，還好！可是有些時候差點跌下去，那跌下去，很危險的，哈哈，後果不堪設想呢。我玩了整個下午，晚上上公車的時候臉超紅的，有點被凍傷一點，哈哈。在車上回家的路上，大家都睡死了，我也是其中一位(哈哈…)。晚上去吃了泰國炒飯。

隔天還要上課，上完課之後去了多倫多小島，坐了渡輪去那邊，海上漂浮著一大塊、一大塊的冰呢。島上很多人住，而且他們都是騎腳踏車呢，島上的湖都是冰塊，你可以在上面走路，還有人在上面溜冰呢。到了島上向後轉的時候，哇，好漂亮哦！看見了整個都市。電塔都看得到，很讓人目瞪口呆呢。那是我看過最美的其中一個風景。

好吧，我的一個月旅途日記，就寫到這兒了，希望念到這裡的人會喜歡我所寫的東西。也很感謝你這麼有耐心的把它給念到這兒。將來我希望自己還能再回來加拿大玩，去過加拿大的人，知道我全部所感受到的東西，多漂亮，又可愛！沒去過的人，好好把握機會，找個時間去旅行吧！你真的不要再錯過這樣的地方！

## Minha Paixão

Natalia Chen

Uma das minhas paixões é escrever blog. Ela me faz refletir, inspirar, pensar. Algo que pode ser compartilhado para outras pessoas. Uma ideia iniciada por autor do blog, que depois pode ser distribuída para outros.

Sempre tem aqueles que gostam e aqueles que não gostam. Se for crítica negativa, mas construtiva, nós guardamos para nós mesmos, mas se for algo provocador, para gargalhar ou ridicularizar do próprio nós ignoramos. Não iremos perder nosso tempo observando comentários que não irão ajudar na nossa vida. Por que eu digo isso? Porque eu mesma deletei meu blog antigo por causa dos comentários que eu mesma não suportei. Para não cometer o mesmo erro que eu fiz e não perder nossos próprios valores que construímos, ignore as pessoas que te fazem mal. Claro que tem comentários positivos, mas os negativos são o que dão problema e que precisam ser resolvidos primeiro.

Para pessoas que curtiram em escrever diário, se um dia essas pessoas quiserem compartilhar para a sociedade, bem-vindo ao blog! E que tipo site pode começar? Blogger, Tumblr, Wordpress ou Medium. Eu uso Blogger e acho essa empresa impressionante. Tem tudo o que precisa para editar

e mudar o design do blog, toda ferramenta pronta para mexer! Eu já manjo isso porque escrevo blogs desde 6º ano do ensino fundamental, quando eu era pequena, até hoje, no 1º ano da faculdade.

Antes do blog, eu amava fazer gibis, e tenho pelo menos mais de 10 gibis só minhas! Eu mostrava para amigas das escolas como uma forma de interação. Eu colocava nos gibis minha história de mundo das fadas, escrevia minha vida cotidiana, etc. Depois meu pai disse que tem outra forma para compartilhar minhas ideias para muito mais pessoas, que é pelo blog. Então, pai. Muito obrigada! Você me ajudou a encontrar um novo paixão! Olha só que evolução! Diário, gibi, blog! Começando pelo algo privado para algo público!

Se vocês quiserem me acompanhar, meu blog é [www.natblogando.blogspot.com.br](http://www.natblogando.blogspot.com.br)

Quem sou eu e por que estou nesse jornal? Sou chinesa e tenho 18 anos, desde criança eu participo eventos do Hakka, seja dança seja trabalho voluntário ou aprender culinária, como Sweet Day, ver um chef fazendo doces. Vovô Teng me pediu para escrever uma redação e aqui estou eu. Escrever blog é o que amo fazer. E você? O que você adora fazer?

## Bonito 旅行

鄧聖立

終於上完課進入暑假了！這表示又是我們家庭旅行的時候。

今年的目的地是(Bonito, MS)，在巴西的內陸。爸爸說他曾經去過，但那是一件二十年前的事情，所以地方一定變了不少。雖然這次只待在那兒一周，還是發生許多有趣的事情。

這次我們去的機場 Campo grande，比上次去北部的小很多，也是比較舊的一個，而且還算是歷史建築物喔。坐完飛機之後，還坐了四小時的遊覽車才到 Bonito 城市。

到達 Bonito 的第一天，我們去了水族館，觀賞一些平常看不到的不同種類的魚，有一種魚還會從水裡面跳出來吃東西的喔！

第二天早上，我們去一條河源浮潛。那裡的水多麼的清澈啊！連深到五公尺以上的都看得到底，所以水裡面的魚都看得清清楚楚的。一路上導遊幫大家拍了許多漂亮的照相，並指導我們要怎樣用浮潛的裝備。之後我們全家都坐了拉丁美洲第二大的 Tiroleza，溜下去時看得見整個農場裡大自然的美。到了下午，我們就趁剩下的時間玩水，玩到很累。回到旅館之後，我們發現大家都有曬傷了一點點；因為要去浮潛的地方是一條河源，為了避免汙染，所以禁止大家擦防曬

油。

過了這個痛苦的一晚之後，我們去了許多不同大小與水力的瀑布，在那兒游了很多水。我發現在河裡逆水游的話，比通常在游泳池難多了；那幾天玩的水，可以說比一年還要多。在一整個散步的行程，我照了很多漂亮與有趣的照片。下午大家都累得要死，所以我們都坐著或躺著休息，我和弟弟都躺在吊床睡覺。

第四天，是我最喜歡的一天，我們去了 Lagoa Azul，看到那麼有名的洞穴湖。這一天是我照了最多相的一天，一整個洞穴多麼的漂亮啊！陽光輻射進去的方法，把洞穴裡一片一片的照亮起來，照到湖水時是一個很特別美妙的時刻，像是藝術家把作品塗上顏色似的。

玩了那麼多之後，我們休息了一天，用來恢復體力精神和順便逛一下 Bonito 這個城市。最後一天也是超有趣的，我划了船、玩了水；這次有順著河水游了一陣子，也有再浮潛一次，但是這次比第一次久多了。這最後一天，我們玩了很久很多，累到往機場的路上我都睡著了。

這次旅行雖然比較短，但是還是很有趣——我盡情享受了很多那裡的食物、冒險和風景。未來有機會的話，我一定還會再去的。

## Bonito

鄧聖加

Bonito é um lugar extremamente prazeroso de estar com muitas atrações presentes ao redor, as que mais me marcaram foram a nascente azul, um complexo repleto de muitos passatempos além de suas atividades de flutuação em rios e nascentes, não deixando algo muito monótono.

O aquário de Bonito é algo diferente de um aquário comum dando uma impressão boa, podendo alimentar peixes e conhecer um pouco sobre eles através de guias muito didáticos e olhar alguns animais aquáticos muito diferentes do conhecido como arraias e as piranhas.

A gruta do Lago Azul é uma atração espetacular com uma combinação muito linda de um lago azul e um escuro da gruta com as estalactites e estalagmites, realmente impressionante.

A flutuação no Rio Sucuri é algo diferente da Nascente Azul pela sua extensão e pela infraestrutura não tão boa quanto a Nascente Azul, mas vale a pena também.

Por último é o passeio de bote, algo muito inusitado para paulistanos, uma vez que pelos rios que cortam São Paulo não serem seguros para navegar. Tem uma grande emoção no passeio deixando uma boa lembrança.

Além de suas atrações, tem sua gastronomia que é uma boa atração, com suas carnes de jacaré e peixes frescos e variados como filé de piranha, por isso eu acho que Bonito é um lugar que deve-se vivenciar por ser um paraíso de ecoturismo do Brasil.

### 女人這輩子

嫁對了人，天天情人節。  
嫁錯了人，天天清明節。  
嫁個懶人，天天勞動節。  
嫁個有錢的人，天天過春節。  
嫁個花心的，天天光棍節。  
嫁個幼稚的，天天兒童節！  
嫁了個騙子，天天愚人節！  
不嫁，想過啥節過啥節！

### 成功的男人背後

有一天，在滿是鱷魚的池旁舉行了一場比賽，看誰敢跳下去，爬上來之後沒事的，便可得到美元一百萬獎金。大家等了很久都沒人敢跳。忽然發出了「碰——」的一聲，只見一人跳入池中，然後拼命游向池邊；他臉色蒼白，被鱷魚追到上氣不接下氣，好不容易才游上岸。大家忙著向他道喜，也把一百萬元的獎金交給他。但見他怒火沖沖的大聲說：「我只想知道剛才是誰把我推下池中的？」

之後他回頭一望，只見他的太太在偷偷地笑。

然後太太說：「每個成功男人的背後，一定有一個敢推動他的女人。」

## 【醒世幽默】

## 甘地倫敦求學趣聞

當年甘地在倫敦大學讀法律系時，一位名叫彼得的白人教授，極端地討厭他。有一天，當彼得教授在飯堂吃午餐時，甘地拿著他的盤子坐在他的隔鄰。

教授說：「甘地先生，你不了解『一頭豬和一隻鳥是不會坐在一起吃東西的。』」

甘地以一個父母對粗魯無禮孩子的眼光看著他，然後平靜地答覆：「教授，你不用擔憂，我將會飛離開。」接著他坐到另一張桌子去了。

彼得憤怒得滿面變紅，決定採取行動報仇。

第二天，他在班裏發問：「甘地先生，如果你沿著街道步行時發現了一個包裹，裡面有一袋智慧和另一袋金錢，你會拿哪一袋？」

甘地毫不猶豫地回答了：「當然拿有金錢的

那一袋！」

彼得教授語帶譏諷嘲笑著說：「如果我是你的話，會拿那有智慧的一袋！」

甘地聳聳肩地回應：「每一個人都應該拿他沒有的東西！」

彼得教授完全沒有還擊之力，在盛怒之下，他在甘地的試卷上寫著「白癡」，然後把它交回給甘地。

甘地拿到試卷後，坐回桌子上盡力克制及保持冷靜，同時非常認真地思考著下一個動作。

數分鐘之後，甘地走向教授，以一個有尊嚴而又禮貌的語調回應：「彼得教授，你在我的試卷上簽了名，但是你沒有給我評分！」

## 沒有永遠不變的啦！

著名演員阿諾·施瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）最近張貼了一張他在他的銅像下方街道上睡覺的照片，並悲傷地寫下「時代如此變化」…（How times have changed...）

他寫這句話的原因，不僅是因為他年紀大了，而且是因為他當加利福尼亞州州長時，曾出席了這家以他的雕像為名的酒店的開業典禮。酒店的工作人員告訴施瓦辛格：「任何時候您都可以過來，我們會為您預留一間房間。」當他從州長位子上下台後再前往該酒店時，酒店經理拒絕給他房間，說他應該付錢，因為他們酒店房間現在供不應求。

他帶著一個睡袋，站在雕像下方，解釋他想傳達的信息：「當我處於重要位子時，他們總是稱讚我；當我失去這個位子時，他們便忘了我，也不再遵守諾言。不要相信你擁有的地位或金錢，也不要相信你的力量，也不要相信你的智慧，這些都不會長久。」

他試圖告訴大家，當人們認為你「重要」的時候，每個人都是你的「朋友」；但是一旦你不符合他們的利益時，你就無所謂了。

「你不要老以為你永遠是你，沒有永遠不變的啦！」

"you are not always who you think you will always be, nothing lasts forever."

## 說的也是 — 道理何在？

1、張學良的情婦趙四小姐從十六歲開始跟張學良。跟一年，屬姦情；跟三年，算偷情；跟六十年，便成為千古愛情！

(不在做不做，而看你做多久)

2、民國初名妓小鳳仙，如果跟了民工，就屬於掃黃對象；她跟了蔡鍔，則千古留芳了；倘若她跟了孫中山，那便可能成為國母。

(不在於你幹什麼，而看你跟誰幹)

3、女浴室起火，裡面人亂作一團，赤裸身體往外跑，只見大街上白花花一大群。一老者大喊快摀住，眾裸女突然醒悟，但身上要緊部位有三處，手忙腳亂摀不過來，不知所措。這時老者又大喊：摀臉就行，下面都一樣！

(在特殊情況下工作要抓住重點)

4、一公司在小便池上貼上條：往前一小步，文明一大步；結果地上仍有許多尿漬。

後來公司認真吸取教訓，重新設計成：尿不到池裡說明你短；尿到池外說明你軟。結果地上比以前乾淨許多。

(建議一定要具體、確切並擊中要害)

5、三位男子去提親，女方家長：請自我介紹。A說：我有一千萬。B說：我有一棟豪宅，價值兩千萬。家長很滿意。就問C，你家有什麼？C答：

我什麼都沒有，只有一個孩子，在你女兒肚子裡。AB無語，走了。

(關鍵的地方要有自己的人才穩操勝算)

6、女祕書神色凝重地說：王總，我懷孕了。王繼續低頭看文件，然後淡淡一笑說：我早結紮了。女祕書愣了一會媚笑道：我和您開玩笑呢！王抬起頭看了她一眼，喝了口茶，說：我也是。

(處變不驚，妙計出自不慌不忙)

7、一少婦報案：我把錢放在胸衣內，在擁擠的地鐵內被一帥哥偷走了。警察納悶：這麼敏感的地方你就沒覺察到？少婦紅著臉答：誰能想到他是摸錢呢？

(讓客戶的錢舒服的被賺走才是高招)

8、孩子問媽媽：「當年你為什麼嫁給爸爸呀？」媽媽說：「當年媽眼睛瞎了，才嫁給你爸！」孩子又問爸爸：「咱家怎麼這麼窮啊？」爸爸說：「咱們家的錢都給你媽治眼睛了！」

(哈哈一原來是因果報應)

9、昨天中午有個男同事外出，沒把手機帶走，他老婆不停地打電話來。午睡的女同事被吵煩了，拿過手機大吼：「我們在睡覺，妳煩不煩？」結果，那位男同事今天到現在都沒來上班！

(言者無心，聽者有意)

· 張 湘

### 【重要紀事】

2017

- 10-08 聖保羅僑界在客家大樓熱鬧慶祝中華民國 106 年雙十國慶聯歡大會，客家合唱團演唱〈快樂在農家〉和〈龍的傳人〉二首歌曲，博得滿堂掌聲喝采。
- 10-30 崇正會十月份愛心園，感謝黃偉倫顧問贊助兩千元巴幣、劉和榮鄉親贈送每位鄉親原子筆一枝、葉莉煒鄉親提供大蛋糕為十月份壽星慶生。客家親 64 期出版。
- 11-20 巴西 Consciência Negra 假日，溫政仁會長、李榮居副會長及廖仁煌、黃政修名譽會長等，帶領婦女組義工接湯圓及做南瓜包子點心，以備愛心園聚餐用。
- 11-25 恭賀鄧幸光老師榮獲 2017 年客家貢獻成就獎，崇正會擴大舉辦十一月份愛心園，邀請經文處王啟文處長，文教中心詹前校主任，台灣貿易中心呂秀玲主任一起與會共享歡樂時光。
- 12-10 召開 2017 年最後一次理監事會，討論明年客家日活動及理監事工作分配事項。會後聚餐。

2018

- 01-07 崇正會邀請愛心園婦女組義工及眷屬四十五人，到聖保羅市郊 Campinas 日本人農場一日遊。一早雖然天空下著毛毛細雨，九點三十分大家準時到達會館，搭乘遊覽車前往。因下雨無法參觀農場自己採擷，由農場主人室內講解芭樂樹要如何疏枝疏果才會結出碩大肥美果實。午餐後改成室內玩賓果遊戲，獎品有芭樂、芒果、絲瓜、苦瓜等新鮮農產品及發財樹。只聽賓果！賓果！中獎聲此起彼落！有人幸運一中再中，令人羨慕。大家玩得非常盡興。因小雨下個不停，參觀附近酒莊後，於四點半結束一日遊活動，每家都採購滿滿的新鮮水果賦歸。
- 01-13 「好客廣場」客家美食準備工作，在廖仁煌名譽會長農場開跑。辛苦各位大老，採集新鮮艾草葉準備做艾草糕；洗切 60 條蘿蔔曬乾，準備做好吃客家粽子所需的內餡蘿蔔乾。
- 01-14 客家合唱團/客家卡拉 OK 歌唱班同學，一行 66 人，在廖仁煌名譽會長農場別墅舉辦新年聚餐及紅白歌唱大賽。比賽經宋永樑老師獎評，兩隊都表現優異而雙贏啦！
- 01-25 崇正會一月份愛心園，並召開理監事會議討論客家日好客廣場客家美食攤位分工事項。

### 長春的愛心園活動

崇正會長春愛心園仍是每個月最後一個星期一早上，在會館和合群廳舉行。2017 年的 10 月 30 日、11 月 25 日、今年的 1 月 25 日，是本期的活動時間。

2017 年 10 月 30 日的活動，客家歌謠教唱，宋永樑老師擔任；韻律活動，趙國鳳老師帶領、陳美說協助。午餐愛宴 10 桌，仍是婦女組辛苦製作。感謝黃偉倫顧問贊助兩千元巴幣、劉和榮鄉親贈送每位鄉親原子筆一枝、葉莉煒鄉親提供大蛋糕為慶生。客家親 64 期出版發贈。

11 月 25 日的十一月份愛心園活動，併入「恭

賀鄧幸光老師榮獲 2017 年客家貢獻成就獎」盛大舉行，愛心園的園友歡欣參加。並邀請經文處王啟文處長，文教中心詹前校主任，台灣貿易中心呂秀玲主任一起與會。（參見第 7 頁報導）

1 月 25 日的活動，客家歌謠教唱，宋永樑老師擔任；韻律活動，鄧幸光老師帶動。有感於大家熱心參加，打嘴鼓時間，鄧老師鼓勵大家要珍惜老年的美好時光，不要淪為「三等」（等吃飯、等電視、等睡覺）人生。當天並召開理監事會議，檢查了客家日計劃的執行情況。午餐愛宴 14 桌，仍是婦女組辛苦製作的。

### 世界台灣客家聯合會第 10 屆會務記事摘要

日期	主 要 記 事 摘 要	備 註
2017 年		
10 月 26 日	會長張永西在台北兄弟飯店第二次邀宴原十七日人員參加，為「2018 年 10 月全台客家文化體驗觀摩之旅」研商重點、原則。	
11 月 4 日	榮興採茶劇團在台北國家劇院演出客家傳統戲曲，張永西應邀觀賞。	
11 月 12 日	會長張永西在台北錦華樓邀請客委會李永得主委、北市、桃園、新北客家事務局長、各界客家前輩共 24 人，會商 2018 年 10 月「由世台客聯邀請主辦全球客家社團負責人等出席台灣客家文化觀摩體驗之旅」案，獲得全體共識認同。	
11 月 17-19 日	會長張永西應邀出席「亞洲台灣客家聯合會總會長交接典禮」，在越南隆重舉行；出席貴賓 600 人，亞洲十個國家客家會負責人全部出席，張良彬當選亞洲總會長。會長張永西應邀在會中致詞祝賀並感謝。	
11 月 23 日	會長張永西率同張鎮堃、梁文誠、張明凱等，拜會花蓮、臺東地區客家社團負責人暨客家局處首長，為 2018 年世台客聯客家文化觀摩體驗花東地區之旅，做事前準備協助事宜。	
12 月 20 日	世客第十屆總會會長張永西具名，寄發千封祝賀聖誕暨迎接新年電子影音賀卡（賀電），向全球客家社團及國內相關客家事務局處拜年祝賀。	
2018 年		
1 月-2 月	會同巴西客家活動中心，全力襄助巴西客屬崇正總會籌辦 2 月 18 日第 9 屆巴西客家日活動。	

## 巴西客屬崇正總會 用箋

— 請查填會員資料 —

敬愛的鄉親：

大旺的 2018 新年已來報到，首先祝福大家平安喜樂、萬事如意！

我們巴西客屬崇正總會成立已四十七年，走過風風雨雨，感謝鄉親們的一路支持相挺才能成長至今天。當然我們也要感謝一群默默犧牲奉獻的客家鄉親，有您的出錢出力，才有今天自己的會館、會刊《客家親》——在巴西，是非常難能可貴擁有自己會館的社團，很榮耀也很有面風！往後希望鄉親繼續支持，讓我們的客家會能更團結、更茁壯！

因為多年來我們的會員資料沒有適時更新，跟不上大家變動的脚步，所以隨函附上一張空白表格，希望各位鄉親撥點時間查填。我們的設計是以家庭為單位，請填好後寄回信封上的地址(Rua Sao Joaquim 460. cep.01508-000 Liberdade.SP. Brasil 崇正會)，我們匯齊後，將據以重新編整會員名冊資料。

歡迎透過網路填表答覆，請複製下表，填妥後 e-mail：j9927@yahoo.com.tw

崇正會會員資料表 (以家庭為單位)

中文姓名	葡(英)文姓名	電話	關係	地 址

(表格如果不夠，請自行追加)

如果我們未收到您的回信(覆)，則表示您已搬離此信所寄地址；為了避免浪費人力、郵費等資源，以後我們將停止寄送資訊(直到您主動聯繫我們更新資料)。除請諒解外，並謝謝您的合作。

專此敬祝

新年快樂

會長 溫政仁 敬上

2018 年 2 月 10 日

## 會長的角色

溫政仁

1996 年，我因為不贊同當時崇正會領導階層會長選舉的方式，而接受了同鄉好友的邀約一同加入了抗議的行列，就此和崇正會結下了不解之緣。一晃 22 年，由當年的滿頭黑髮到現今的滿頭白髮。當年一起抗議的同伴已陸續離開前線，轉為幕後；最後一位當年的同伴，也在第 21 屆理監事任期屆滿後，轉入幕後。本打算和當年的戰友一起退居幕後，卻因未知的原因被選為第 22 屆崇正會長。其實當會長並不在我的生涯規劃之中，甚至相違背；但這種民主投票的選舉方式，正是自己當年抗議而爭取得來的。你能違背自己的理想拂袖而去嗎？

會長一職如人飲水冷暖自知，有人甘之如飴，有人棄之如草芥。崇正會為一歷史悠久的社團，經過前幾任會長的苦心經營，各種會務均已上軌道，運作方式有其脈絡可循。我剛上任即接待了外貿協會副董事長、僑委會委員長。舉辦了我愛媽媽一日遊活動，從開始宣佈報名到報名截止，只花了十天的時間，五部遊覽車全滿，如果不是有名額上限的限制，參加的人數將會更多。緊接着全僑運動大會，雖然我們組隊較晚，但有葉倫羣醫師及陳正東鄉親家族的鼎力相助，真可說是黃金組合，相輔相成，得到了出乎我們意料之外的好成績。這些活動都在我們理監事、秘書處及

志工們的通力合作之下順利完成。我們愛心園的成功，更是客家婦女組及所有志工合作之下的精心傑作。而每當僑社有大型活動要代表崇正會出馬時的第一首選「宋永樑」老師指導的客家合唱團更不在話下，每星期一的練唱可是驗證了台上三分鐘、台下十年功的箴言。…這些為了崇正會的榮譽而奉獻的志工，其真情令人欽佩！

崇正會在聖保羅僑社號稱是最大的一個台灣人社團，人多意見難免多。我們從 1996 年開始就立了一個完全民主的運作方式，所有的意見都可列為討論，再由理監事採取多數決，因此解決了很多不同的意見。崇正會會務，照理應該是民主的集體領導，但台灣人傳統的大家長思維已深植很多老輩鄉親的觀念中，他們對會長的角色期待太大，也讓會長背負了很大的壓力。最常聽到的一句話是：你是會長就必須如此如此…。這是會長的義務，會長對外是代表崇正會，但他們也忘了會長也是和他們一樣是志工，會長可以花時間替鄉親服務，但不可能全年無休的為崇正會概括承受。尤其對一位只想低調而清閒過退休生活的人來說，為了維護崇正會的榮譽形象，為了應付這些送往迎來的達官貴人，會長的角色，可說是重中之重啊！



↑ 我們有口福的原因在這裡 ↑



↑ 我們同在一起分享甜蜜 ↑



↑ 愛心園練唱客家民謠 ↑



採擷竹葉好包粽 ↑



殫精竭慮會議中 ↑



美麗的祝賀 ↑



李榮居主持客家日籌備會 ↑