



長輩的 生活智慧

第
七
輯

北加州台灣長輩會的獻禮

序言

名譽會長 陳文雄

在「長輩的生活智慧」第六輯中，我曾以「五福臨門」為主題在重陽節會上向長輩們致意。為第七輯的生活的智慧書寫序言，我最想再以「五福」做為開始，回顧我們多年來持續出版這一系列書的初衷，也檢視我們耕耘的成果。

五福臨門的五福指的是：長壽、富貴、康寧、好德、善終。出版長輩書的原意，歸納起來有以下三個方向——

〈一〉對長輩們有所助益：其關心的重點是「如何讓長輩在長壽中享有身體與心靈的健康？」五福中的第一福和第三福其實是二而為一的一種福份，也是不分種族的、全人類共同的需要。人在走向生命終端的後段生命中，如果必須經常和病與痛搏鬥，那是一大「苦」。要讓「老年」活得少病少痛，當離開人世時，可以走得快、走得無病無痛無掛礙。我們該如何來開發這種智慧？傳播這種智慧？

〈二〉提供「經驗分享」的平台，讓長輩們的生活經驗得以流傳：「經驗」中包含了許多「真實」，但卻不一定是專業書籍中所見識得到的。我不認為每一份經驗都可以供別人採用，但是我們都可以將別人的經驗做為增加自己見聞的參考。

經由分享，讓長輩們因此可以對其他長輩形成「互相幫助」的局面。

〈三〉對社會形成貢獻：二十一世紀的生活形態造成中青年代的男性和女性都必須投入家庭的生產力。維持一個家庭的開銷、培養下一代的成長與學業、再加上來自工作的要求與壓力，許多長輩們看在眼裡已經深感不忍，也極力想將自己對子女的依賴降到最低。經由「生活的智慧」的聯繫，長輩們增強了自己照顧自己的能力，這也就是對社會有所貢獻了。

最近這一年來，我也協助成立一個長輩會的網站，希望使它成為長輩們可以用來「自我教育」的小天地，也成長輩們交誼聯繫的平台。網站計劃要張貼專業的、實用性的知識；比如：生病了該如何找醫生？面對醫生時該如何問問題及回答問題？當前市面上有那些醫療法可供選擇？每一種醫療法所具備的優點與缺點；等等。此外，過去多年所出版的「生活智慧書」與「健康專輯」，也將要選擇性的收錄在網站上，讓它們被保存以及流傳得更久遠。

再用一次我以前曾經給過的祝福——

祝長輩們活得更老！

願長輩們在老年中，活得更好！！

目 錄

序言..... 陳文雄

【身體健康篇】

波恩斯坦醫生二片半麵包的故事..... 陳文雄 一

腹式深呼吸..... 王伯松 十二

老人與骨刺..... 林孟萱 十六

長輩帶狀皰疹的預防..... 陳柳江 廿三

重度昏迷者的眼淚..... 洪美和 廿七

撥雲見日..... 曾華容 卅二

就醫記..... 馬逸輝 卅六

【心靈健康篇】

三年來當醫療義工的感想..... 張輝彥 四四

心靈的健康與否..... 孫曲回 五十

我不怯場了..... 曾華容 五五

明天會更好..... 莊麗華 五八

年老的智慧.....	江欣男 六二
現代老人應有的智慧.....	張昭昭、劉顯榮 六七

【閒情雅趣篇】

舊金山一日遊.....	莊麗華 七一
玉山行.....	陳桂蘭 七六
感恩之旅（伯大尼之家）.....	陳秋月 八十

【生活實用篇】

我的另一半去學烹飪.....	陳碧雲 八三
大蒜烤雞.....	何啟宗 八八
香蕉醋.....	何秀滿 九一
廚藝一點訣.....	何春燕 九五
更換駕駛執照經驗談.....	烏秋 一〇一
我的駕照.....	陳碧雲 一〇六

波恩斯坦醫生 (Dr. Richard Bernstein)

二片半麵包的故事

陳文雄

註：本文謹供糖尿病人參考，您如有糖尿病，請遵循您醫師的指示，照吃藥或打針，如果您要試驗本文的辦法，請遵照您醫師的吩咐。

一、如何以食物來控制糖尿病：

大家都知道糖尿病是因人體胰島素不正常所產生的問題，胰島素有降低血糖的功能，如果人體分泌胰島素不夠，或胰島素的效能不好或人體有抗拒胰島素的功能，嚴重的就變成糖尿病。

糖尿病有二種：一種是先天型，從小就有胰島素缺陷的問題，叫第一型糖尿病，另一種是後天造成，或因肥胖，或由遺傳，或食物失調造成糖尿病，叫第二型糖尿病。大部份糖尿病人，都屬第二型。

檢查血糖的辦法有很多種，但最常用的三個，一是隔夜空腹血糖值，如果在 100 mg/dl 以下是正常，100 mg/dl 至 126 mg/dl 之間是糖尿病的前期，126 mg/dl 以上是糖尿病患者。

第二種是檢查糖化血色素 Hemoglobin A1C，紅血球當中的血色素與糖結合形成糖化血色素。A1C 值可反映過去三個月的平均血糖值，A1C 在 6.0% 以下為正常。

第三種是葡萄糖負荷測試，在空腹下喝 75 公克的葡萄糖水，檢查飲用前，飲用後一小時後，二小時後的血糖值。

糖尿病人一般都要吃藥或打針，以控制血糖值保持在一定範圍內。除了藥物治療、食物及運動也能影響血糖，吃的清淡熱量低，血糖自然降低。多運動，消耗熱量，也能降低血糖。

本文的要點是著重在以食物的控制來降低血糖，這個辦法是由波恩斯坦醫生 (Dr. Richard Bernstein) 所提倡，他自己有第一型糖尿病，自小有嚴重的胰島素缺陷的問題，生長過程中多病體弱，幾乎到達死亡邊緣。長大後在特種機緣之下，學醫救人，結果先救了自己。他強調的是以控制碳水化合物食物（如澱粉類食物）來保持血糖的正常。

波恩斯坦醫生的辦法核心要點是二片半麵包，詳細的說就是每天所吃的碳水化合物不超過二片半麵包。早餐半片，中餐一片，晚餐一片。一片薄麵包大約含十二公克碳水化合物，所以他的主張是早上六公克碳水化合物，中餐十二公克，晚餐十二公克，一天所吃的碳水化合物不超過三十公克。

以白飯來算，早上吃六分之一杯（美國量杯 Cup）以下的飯，中餐不超過三分之一杯的飯，晚餐亦不超過三分之一杯的白飯。根據他自己三十多年的實地經驗和他眾多的患者，糖尿病人只要遵守這每天二片半麵包的原則，大部份的人，血糖都能保持平常值，即在 100 mg/dl 以下（空腹血糖）。

每天不超過二片半麵包或一杯白飯，不是要餓死了？要治好糖尿病，難道

要叫人挨餓受苦，歹活不如好死嗎？其實不然。除了每天限制三十公克的碳水化合物之外，魚、肉、蔬菜、豆腐、蛋、Cheese、堅果、等都可以吃(但水果糖份高只能少吃，包括在每天三十公克碳水化合物以下的計算)。

波恩斯坦醫生生於一九三四年，今年七十五歲。在他十二歲時，被發現有第一型即先天的糖尿病。在一九四六年代，醫學對糖尿病瞭解並不深，只知血糖高時，注射胰島素，就能降低血糖。但醫生當時對正確的胰島素份量並十分確定，所以他每天必須以10c.c.的大針筒注射。一天之中，血糖不時過高或過低，造成身體的極大不適。

他在二十到三十多歲的階段中，身體狀況極差，發育不良，體重上只有一一五磅左右，患有劇痛的腎結石，肩骨痛，腳部變形，足部部份麻木。他的視覺急速退化，晚上看不見東西，身體健康每況愈下。在一九六〇年代，以他的情形，一般醫學知識，預測他這第一型糖尿病人，大概只能再活五年而已。

當時他已經結婚，也育有小孩，大學畢業後，當工程師。身體不好，由於血糖值不穩，一天中情緒上上下下，起起伏伏，每天在疲倦和頭痛中渡過，頗

有生不如死的感覺。

終於在一九六九年十月，他三十五歲時，生命突然有了轉機。在他的工作中，發現有一種機器可以測量血糖，當時的機器和現在的測血糖器完全不一樣，笨重又昂貴，三磅重，價錢六百五十元美金（現值約二千元左右），只能賣到醫院或醫生，幸好他的太太是醫生，所以可以買到一部。在這之前，他都是以驗尿的方法來測試血糖，其準確性根本不足。

在他買到測血器之後，他發現他的血糖每天二次在最低 40 mg/dl 到最高 400 mg/dl 之間上下徘徊。（正常人的血糖在 85 mg/dl 至 100 mg/dl 左右），當血糖過低時，會全身無力，冒冷汗，甚至會昏迷，情緒惡劣，精神不振。在開始每天數次量血糖之後，他慢慢調整胰島素注射的份量，血糖值也開始比較平穩，身體有所改進。他每天測血糖五至八次，以他工程師的背景，他開始做試驗，來尋找食物的份量對血糖的具體影響。他發現到吃一公克的碳水化合物會提升他的血糖 5 mg/dl ，也就是說吃了一片一英兩麵包（十二公克的碳水化合物）會提升他的血糖 60 mg/dl 。

一年之後，以食物控制，他的血糖全天二十四小時達到了正常範圍之內，幾年來不斷的疲倦無力感，霍然而癒，並且他的膽固醇及三酸甘油酯都降到正常範圍的下端，體重增加，肌肉變紮實。每天的胰島素注射減少到以前的五分之一，腎功能也變正常。他的健康大有改進，而且深深覺得自己有信心掌握自己的命運。這是他人生以來，第一次有這種感覺。

基於他神速的進步，他開始想如何以他的辦法來幫助其他的糖尿病患者。

在一九七九年，他四十五歲時，決心進入醫學院修取醫生學位，到了一九八三年終於開業行醫救人，專治糖尿病患者。至今二十六年，醫好病人數千人。

他醫治糖尿病人，主要是以控制病人的每天碳水化合物，限制在三十公克以下，如有必要輔佐以少量藥物控制。三十五年來，他本來在瀕臨死亡邊緣，改以控制碳水化合物之辦法，每天至多吃三十公克碳水化合物（即二片半麵包）三十五年來從不吃水果，至今他不但多活了三十五年，而且是健康快樂的三十五年。

筆者因家裏有糖尿病遺傳，在五十歲之後，空腹的血糖在糖尿病前期範圍

(100-126 mg/dl) 所以一向來對糖尿病預防十分小心。但因筆者工作關係，每天都到深夜才睡覺，晚上肚子餓，幾乎每晚都吃宵夜，所以隔天空腹的血糖都無法降至 120mg/dl 以下，曾經試過多種秘方如苦瓜、白色日本蕃薯皮，肉桂等，效果都有限。

在二〇〇九年初，讀到波恩斯坦醫生的書後，開始試驗限制碳水化合物食療法，但是無法做到每天只吃二片半麵包的碳水化合物，可能每天吃到三、四片麵包的程度，結果效果也不錯。一般來講，每天空腹的血糖都可降到 98-110 mg/dl 之間，波恩斯坦醫生的辦法確實對筆者有效。

每天只吃二片半麵包（三十公克等值的碳水化合物）容易不容易？實行起來並不容易，因為在美國或臺灣，我們大半吃的東西，都是碳水化合物。

我們吃的食物基本上包括下列主要營養素：

一、蛋白質

各種瘦肉、魚、蝦、蛋、豆類、堅果，蛋白質食物對血糖影響比較少。

二、脂肪

動物油及植物油

三、碳水化合物 (醣類 Carbohydrate)

各種澱粉質東西：如米飯、麵條、糖、麵包、馬鈴薯、蛋糕、餅乾、冰淇淋、甜點、水果。

碳水化合物吃進人體，因消化酵素的功能，而分解為葡萄糖，由小腸吸收，人體的血糖就昇高，影響血糖值最大的就是碳水化合物。

四、食物纖維 (Fiber)

蔬菜、水果、海藻、燕麥、全穀類、除了甜水果之外，對血糖值影響比較小。

五、維生素

六、礦物質

大部份的食物都俱有以上各種營養成分，只不過比例不同。例如澱粉質食物大部份都是碳水化合物，容易提升血糖。美國農業部所建議每天食用的食物金字塔：包括澱粉類 (米、麵粉製品) 一天六至十一份量 (一份量 Serving 大約

是一片麵包左右)，水果二至四份量，蔬菜三至五份量，肉蛋類二至三份量，奶製品二至三份量，加上少量的油及糖。

總共每天的食物在十五至廿六份量中，其中含碳水化合物多的澱粉及水果是八至十五份量，幾乎是所有食物量的一半以上，有糖尿病的人每天吃了這麼多的碳水化合物血糖一定高漲。

美國糖尿病學會(American Diabetes Association) 根據它專業權威的研究，建議糖尿病人每天可食用一三五至一八〇公克的碳水化合物，這和波思斯坦醫生所建議的每天只吃卅公克的碳水化合物有四倍半至六倍之多。

波恩斯坦醫生認為美國糖尿病學會，嚴重錯誤，誤導病人，而糖尿病學會也不同意波思斯坦醫生的看法，認為他過於極端，人吃這麼少的碳水化合物，長期對健康有何影響沒人知道。至今各說各的理，尚沒有科學定論。

類似波恩斯坦醫生以低碳水化合物治療糖尿病的辦法，過去三十年來盛行的美國的減肥大師艾金氏(Robert Atkins) 醫生也推行相同的治糖尿病食療法，他的辦法是病人開始時限制每天食用二十公克碳水化合物加上蛋白質及脂肪食

物(二片麵包)，這可以快速減肥，然後慢慢增加低昇糖指數的碳水化合物(Glycemic Index.GI)，如燕麥、糙米、全麥等食物。低昇糖指數的食物，吃了之後，血糖上升比較緩慢，由不斷的量血糖來決定每人可以吃多少碳水化合物食品。基本上艾金氏醫生建議減肥和糖尿病的人都少吃碳水化合物為基本原則。

少吃碳水化合物(澱粉類及甜水果)，那要吃什麼東西呢？基本上吃蔬菜(吃綠葉類、但根類蔬菜如紅蘿蔔及馬鈴薯，糖粉很高，不宜多吃)及魚、肉、蝦、蛋、菰、豆類、豆腐、堅果、Cheese等。

台灣好吃的東西，大部份碳水化合物成份都很高，不能多吃。如油飯、筒仔米糕、魯肉飯、蚵仔煎、肉圓、蚵仔麵線、炒米粉、牛肉麵、小籠包、蘿蔔糕、擔仔麵、肉粽、各色麵包、珍珠奶茶、芒果剉冰等等，都是對糖尿病人不利的東西。台灣的水果近年來不斷改進，甜度很高也非糖尿病人可多吃。在這種情形之下，糖尿病人是不是完全沒有口福了？也未必盡然，爲了長遠健康著想，這些好吃的東西，可以小嘗即可，但必須計算，吃下去的碳水化合物數量，

一天不超過二片半麵包的份量，血糖就保持在正常範圍。

如讀者有興趣知道每天食用的低碳水化合物的食譜可以參考：

Dr.Richard K.Berstein 的書 "Dr.Bernstein's Diabetes Solution" 及

Dr.Robert C.Atkins 的書 "Atkins Diabetes Revolution".

美國估計有超過二千萬人，患有糖尿病，日本估計也有超過一千萬人患糖尿病，可能由食物的攝取不當及生活型態的問題，糖尿病患者增加速率也愈來愈快。糖尿病長期患者容易引起高血壓、高膽固醇、心臟病、腎臟衰竭、神經病變、動脈硬化、腦血管疾病、微血管病變、視網膜病變、性能力喪失、傷口癒合困難、手腳麻痺、等等。如果讀者中有血糖過高者，不妨每天早上測血糖（三分鐘）並減少澱粉質食物及甜水果的食用，試試能不能把空腹血糖降到100mg/dl 左右。

腹式深呼吸

王伯松

一個人的一生中，無論是工作、用餐或是睡眠，隨時隨地不斷的在呼吸，顯然沒有對呼吸有特別的意識，却照常持續的運作，這就是身體本身的自律神經在支配進行著。其中心臟及胃腸的運作，也同樣是受自律神經的支配運作，却不能依照人的意志控制著動和停。然而呼吸是唯一能由人的控制暫予停和動的運作，進行淺呼吸或深呼吸。所以利用這種特性，可以按照人的意志調整對健康有益的呼吸法的運作，這就是「腹式呼吸法」。

自律神經分爲：興奮時較爲活性化的去感神經及輕鬆時較爲活潑的副交感神經兩種。如果這兩種交感神經能够保持平衡，就表示了健康狀態極其正常。然而生活在現代的社會環境中，對於活動過激時，受了外來的刺激、緊張和壓

力，往往讓自律神經形成交感神經的優位，對體內酵素的消耗量增加，造成胃腸效能的遲鈍，引起免疫力的降低。其交感神經係屬興奮系列神經，所以對活動有著正面的影響。

想要矯正這種容易脫序的自律神經的平衡就是「腹式深呼吸」。因為腹式深呼吸可以抑制交感神經的興奮，又能協助副交感神經變成優位的作用，何況腹式深呼吸也能使身心放鬆並消解精神上的緊張。腹式深呼吸因能刺激副交感神經，其所屬的免疫系統會活性化，而提高免疫力及抗病力量。腹式深呼吸因為須將腹部做較大的動作，所以如果腰部有受束縛的感覺時，得將腰帶放鬆。通常若較緊身的衣服，也會妨礙呼吸，特別是女性朋友胸罩太緊時必會壓迫肺臟，減少呼吸量。

腹式深呼吸是不必使用任何輔助用具也不必到一定的場所，就可以隨心所欲任意做的健康法。日常生活的各種活動，如坐久了可以站起來活動筋骨。平常只有淺呼吸而造成體內的氧氣不足時，就會容易發生許多問題，尤其是患有慢性疲勞感的人，常常會有缺氧的現象。筆者提供最好的方法就是找一處空氣

較新鮮的場所，可以試着做腹式呼吸法。

關於腹式深呼吸唯一應注意的重點是不要用嘴呼吸，務必以鼻子呼吸。以嘴呼吸不但違背自然生理，況且對健康造成反效果，據說最近以嘴呼吸的人，有增多的傾向，按衛生單位的調查，約有半數的成人及八成的小孩，經常以嘴呼吸。不信！您可以試試，特意閉嘴，暫時用鼻子呼吸，會感覺呼吸有一點不舒適，則表示您在無意中會以嘴呼吸的。

勤唱卡拉OK的人，常以丹田提氣，就是運用了鼻子吸氣，再以嘴巴呼氣，也就是這個道理。有專家認為：以嘴呼吸將會破壞免疫機能，引起許多病變，相較用鼻子呼吸的優點，較難發現空氣中的微粒汗塵、微生物及微生物死骸等等，經過鼻孔內的鼻粘膜，可以將其有害物質病菌除去五至八成，又可以將通過鼻腔中的空氣調節適度，有利於預防氣管的乾燥和病毒的繁殖外並能在寒冬時遇到室外冷空氣的侵襲才不致發生氧氣吸收率的減低。相對的，用嘴呼吸時，就無法充分吸取氧氣，血液中的氧氣濃度降低，特別是過敏性鼻炎患者，心肌梗塞的機率就很高。

瞭解了上述道理，要明白嘴是兼具食用食物和發聲而設，鼻子是兼具呼吸和嗅聞氣味的器官而設的。如果習慣以嘴呼吸的人，應該平時留意閉嘴改用鼻子呼吸的習慣外並常做腹式深呼吸，因為用鼻子呼吸才是正統的健康之道。

老人與骨刺

林孟萱 醫師

何謂骨刺？

骨疣就是一般人俗稱的「骨刺」，事實上，「骨刺」一說是不正確的，因為骨疣乃是年紀大了或用力過猛，導致椎間盤受損或水分減少，彈性消失，椎間體間的距離變短，以致軟骨墊被擠出，堆積在韌帶和椎體邊緣，日子一久就鈣化成的骨質；所以正確的名稱應該是「骨質增生」或者稱為「骨疣」。根據臨床上的統計，在廿至卅歲年輕人的脊椎有骨刺的機率大約為3%左右，但在四十五至六十歲以上的中年人身上大約是20%左右，而在老年人身上則大幅增加到80%以上，這種情形在從事重勞力工作的人身上尤其明顯，骨刺一旦形成，就不可能消失，只要骨刺不去壓迫神經，周圍的組織引起發炎症狀，不須

要積極去切除骨刺。

一般而言，形成骨疣的原因有：

1·長期劇烈運動使關節面磨損，軟骨受傷，表面粗糙不平，時間久了就變成骨疣（年紀大的運動員經常發生）。

2·姿勢不良或背重物，例如長期低頭、彎腰、造成頸、腰椎弧度加大，椎體邊緣經常受到過多壓力，時日一久就成骨疣。

一般來說，骨刺若長在頸椎後側，常會造成手部痠麻、疼痛、無力；若骨刺長在腰椎背側，則會造成下肢痠、麻、痛、無力或腰、臀部以及坐骨神經痛等。

另外，仰睡時枕頭過高或長期趴睡，也容易造成脊椎壓力，久而久之，便形成骨刺。

骨刺容易長在那裡？

頸椎骨刺：

頸椎是一節一節構成的，跟腰部脊椎一樣也有椎間盤，也會椎間盤突出，也有骨刺。基本上這些病都算是退化性疾病，跟長年使用脊椎有關。所以年紀大的，或是常動脖子的，比較會發生。

常常背部「膏肓」的地方會酸痛，而且會順著肩膀，手臂，麻痺到食指跟中指。（就像坐骨神經痛一般，好像是沿著一條神經，麻痛下來）。像這樣的症狀就可能是頸椎生骨刺，壓迫到神經，而發生神經痛。不過，這個症狀跟「落枕」引起的肌肉痛很像。要請醫師鑑別診斷。

腰椎骨刺：

隨著年齡增長，人體脊椎在長時間反覆使用下很容易發生退化情形，由於年紀越大加上骨質疏鬆的問題，中老年人較一般年輕人容易長骨刺。另外，隨著生活工作型改變，像一些必須久坐、久站，長時間維持同一個姿勢或是姿勢不正確及反覆使用某個關節的工作族群，如家庭主婦、老師、金融工作者、電腦族、工廠作業員等等，都可能因為過度使用及使用不當，造成關節部位的骨

骼與軟組織過度磨損，骨刺就醞釀而生，幾乎每個人都有可能長骨刺，只是沒有壓迫到神經引起痠痛罷了。

膝蓋骨刺：

髕關節及膝關節「骨刺」之產生亦多因退化所產生，主要的症狀是膝關節活動時（如蹲、跪、上下樓梯等）會感到疼痛。此外，患者久坐、久站或剛睡醒時會有僵直感，嚴重時膝關節也會積水腫脹。外觀上可見到膝關節腫大、變形，在關節處有壓痛感，此外，大腿肌肉也常會萎縮、無力。

哪些人的膝蓋容易長骨刺？

1. 五十歲以上之中老年人
2. 肥胖者（尤其是婦女）
3. 常待在冷氣房的人
4. 骨質疏鬆症者
5. 風濕性關節炎的患者
6. 運動家
7. 經常蹲著做事的人
8. 曾受關節外傷者
9. 家族有人罹患此症者

通常以保守療法為主

目前治療骨疣仍於保守療法為主，即以止痛劑、肌肉鬆弛劑或鎮靜、消炎等性質的藥物減輕痛楚，再用超音波、超短波、電刺激、熱療、牽引及藉由運動和復健來加強背部和腹部肌肉的肌力；在日常生活中，行住坐臥的姿勢也必須小心，以預防症狀惡化。

骨刺的預防與保健

避免蹲、跪、爬山、上下樓梯及久坐、久站，保持理想體重，避免膝關節受傷，並養成經常運動的習慣。

頸椎與枕頭直接接觸，而頸椎與肩背和腰部肌肉、韌帶、椎間盤等都有密切關連，頸椎有一個前凸的弧度在任何情況下，都能保持這種自然生理弧度為最舒服。枕頭太高對長骨刺的老人來說，頸部過度後仰很容易壓迫神經，大部份的人睡到一半感覺手麻腳麻。

開車族最好在腰椎處加墊子支撐，以避免長骨刺。

爲了避免受到骨刺之苦，從年輕時就必須注意飲食均衡和鈣質補充，並保持正確的坐姿與睡姿，以及適當的運動增強腹肌與背肌，都是預防骨刺增生的保健之道。

當天氣冷肌肉易拉傷，長期伏案低頭工作者因爲脖子使用過度加上睡姿不良，起床時最好不要突然起身或者轉換姿勢，這時候最容易造成斜方肌、胸鎖乳突肌、斜角肌三大部位受損。

白領階級上班族最易罹患頸部骨疣，預防之道有二：

1. 同一姿勢不可維持過久，尤其是低頭、仰頭、歪著頭的工作，以免後頸肌肉疲勞。最好每工作半小時到一小時，就換一下姿勢，稍微活動一下。
2. 爲了促進頸部血液循環，可常做轉肩、聳肩運動；頸部不動，二個肩膀同時向前轉動，做十二次即停止，或者將兩肩同時盡量向上聳起，再放下，一樣做十二次。

避免腰椎骨疣方法

骨疣長在腰椎時，坐時以預防腰部過度受力為原則，因此坐時大腿宜呈水平高度，椅子太高或太低都不好，最好選擇能將雙臂放在扶手上的椅子；若椅子太高，腳踏不到地，可在腳下墊一張小凳子或其他東西，以減輕腰部承受的壓力。站立時最好一腳踏在高一階之處或背靠牆站立，以減輕腰椎的弧度及脊椎的單側壓力。躺臥姿勢可採側臥半曲腿（所謂「臥如來」）或仰臥曲膝。躺臥時不管是否睡著，腰部均應加蓋薄被以保暖。促進血液循環。

「骨疣」就像白頭髮、老人斑、老花眼：一樣，是身體老化的現象，不必為生骨疣而緊張，只要有正確的瞭解與合理的治療，再加上平時注意居家保養，就無須擔心。偶而痠麻脹痛時，可用電毯、懷爐、熱水袋熱敷，每次二十分鐘，一天大約三至四次，等症狀緩解才停止；至於是否可以按摩，是否適宜用長波紅外線照射，必須再請教醫師。

另外，大家最關心的是骨疣需不需要開刀？一般而言，骨疣手術後再發的比率時有所聞，因為手術畢竟是種傷害性治療，如非絕對必要，倒不必一定開刀；當然症狀嚴重到影響生活，還是必須考慮。

長輩帶狀皰疹的預防

陳柳江 醫師

水痘(Chicken pox)是由皰疹病毒所引起，最常發生在五歲至十歲的兒童身上。患上一次雖會有長久免疫，但病毒並沒有消失，而是潛伏匿藏在脊椎背後神經節細胞內。

當身體虛弱時，如老人家或者免疫系統受影響的病，諸如癌症，或用藥如類固醇或化療，後神經節潛伏的病毒再次活躍起來，並延著神經線遊走至皮膚上，引發帶狀皰疹，俗稱「皮蛇」。

帶狀皰疹的發生，有一半是出現在六十歲以上的長輩。受影響的部位是身體的半邊胸，腰或臉部為主，患者會感到刺痛、搔癢、出現帶狀皮疹或水皰，約十多天便會結痂，並約於一個月內痊癒，有極少數病人會發生肺炎、失聽、

眼瞎、腦炎、或甚至死亡。

最討厭的是隨著年紀增長，更會發生帶狀皰疹後遺神經痛。約有 20% 的患者會產生這種後遺症，其痛楚的程度比得「皮蛇」時更嚴重，為深植性的疼痛、針痛、跳痛、甚至皮膚接觸衣服都會痛，可長達數年。若「皮蛇」部位是臉部，可導致眼角膜感染，甚至失明。

治療帶狀皰疹的皮疹，應趁早服用抗病毒口服藥，現有三種可選用的處方藥，抗病毒的藥只能讓皮疹儘速痊癒，但未能預防皰疹後遺神經痛。

皰疹後遺神經痛，一般依次使用止痛藥，抗憂鬱病藥，皮膚局部麻醉貼布，或最近的 Neurotin 或 Lyrica。

上述藥品都不是理想藥物，最重要的還是預防重於治療。預防的方法如下：

保持個人和環境衛生：以正確方法洗手，避免和患有皮疹病人接觸。

帶狀皰疹防疫注射：臨床實驗顯示，防疫注射是減弱性的活疫苗，約有 70% 到 90% 接受注射的人，可產生免疫能力，可以減低皰疹的疼痛和不適。在

二〇〇六年五月經美國食品和藥物管理局准許，可用於六十歲以上的成人，一劑量價格約一百八十美元。假若你的保險是在凱撒醫院的可免費，其他健保公司之處方保險也可打折扣。

有足夠水痘免疫力的人，和帶狀皰疹病人接觸，不會被感染帶狀皰疹或水痘。但沒有足夠「水痘」免疫力的人，和帶狀皰疹病人接觸，不會被感染帶狀皰疹，但會得「水痘」。

帶狀皰疹防疫注射是應用在一般健康人身上作預防之用的，如果有下列情形則不適合打此針劑，有問題應諮詢自己的醫師。

1. 對明膠 (Gelatin) 過敏的人。
2. 懷孕或可能懷孕的前三個月的婦人。
3. 中度或嚴重生病，體溫在 101.3 度或更高的人。
4. 削弱免疫系統的人，諸如艾滋病治療藥物影響免疫系統的諸如類固醇或抗肺結核藥物。
5. 接受癌症化療或放射線治療的。

6. 影響骨髓的白血症或淋巴腺癌症。

7. 年紀超過八十歲的人，應咨詢自己的醫師評估打疫苗的利弊。

最近得過「皮蛇」的人，不必打此預防針劑。但是不確定是否得過「皮蛇」者，則建議要打此針劑，縱使得過「皮蛇」者再打此針劑，只有好處沒有害處。

陳柳江醫生在二〇〇九年八月九日，臺美長老教會 長青園契演

講。Bi-ho 筆錄

重度昏迷者的奇妙眼淚

洪美和

六月中，薩姆回美國參加他女兒的畢業典禮之後就匆匆趕回台灣。星期
一，他去上班，當晚七點還在公司，人卻倒了下來，被送醫院急診處。據醫生
診斷，血管在他的腦部很嚴重地裂開。照醫學術語，他的病狀稱爲 Aneurysmal
Subarachnoid Hemorrhage（蜘蛛膜下腔出血）。由於他的大腦內部，壓力始終
不穩定，醫生無法替他開刀。他一直處於昏迷狀態。聽到這壞消息，他的太太
桑隨即趕回台灣，去醫院看望他。他前後昏迷了十三天，七月初，終告藥石罔
治。

八月中旬，桑在美國爲他舉行追思禮拜，卓牧師以「永存與暫時」來慰勉
及提醒大家，早日尋求認識永生的上帝。追思禮拜中放映了教會退修會及告別

式剪輯，讓他當年贏得男聲最高音的原音重現，也目睹薩姆告別式的哀榮。之後，桑獨自用淒美但卻充滿信心的聲音獻一首詩「除你以外」給薩姆，並重述他去年送她漂亮的水晶項鍊（一大一小，大的代表他，小的代表她，很有意義。）時，她問他，為什麼想送她這麼有意義的禮物？他說「也許你的上帝，要我送你這個禮物吧。」言下之意，似乎已經暗示，他承認上帝的存在，且有成為基督徒的意願。

聽她回憶他們之間的一些小故事，我非常地感動，便抓住機會，上前，說幾句追思她老公的話。（嚴格說來，我還不能算是薩姆的摯友，不該佔掉摯友懷念與追念的時間）。不過，由於他曾經是我的乒乓球教練，並在同鄉會的乒乓球隊比賽，大打出手，為我們教會球隊，贏得獎杯，有好一陣子，他常來教會打乒乓，所以算來我們也滿熟悉的。此外，他也參加過我們的主日學好幾次。我記得我曾拿給他一本有關信仰的暢銷書。二週後，他把那本書還給我，告訴我，他對此書不感興趣，也太忙，沒有時間看。桑告訴我，不要急，給他時間。所以，我想，的確，他還算年輕，還有很多的時間，可以聽到得救的福音，

所以我不用急。誰知道，他這麼早（才五十二歲）就去世，的確太突然了。據桑說，當他被送到急診室時，他的瞳孔已經放大，需靠呼吸器，才能勉強維持他的生命。後來，他們聽到一個朋友的爸爸在他去世前受洗。因此，薩姆的母親和妻子決定要求牧師在他去世前給他受洗。令人驚訝的是，牧師幫他洗禮後，昏迷了好幾天，不省人事的他，竟然眼睛充滿了淚水。可見，他雖然在昏迷中，但他的靈魂仍然知道是怎麼回事，他的意識仍存在。這帶給他的母親和妻子很多安慰。除了那次充滿淚水外，他去世以前，昏迷了十三天，不曾清醒過來。實在很奇妙，主的恩典真是臨到他身上，實乃不幸中之大幸。

當天參加追思的朋友們，大多是高科技達人，超博士，聰明絕頂，多半不相信靈魂的存在，更不用說神的存在了。因此，我想提醒他們，薩姆的淚水似乎告訴我們，他雖然昏迷，他仍有意識，仍有靈魂。因此，不要認為「來日方長」，我們不需要關心永恆的事及靈魂的下落。生命實在不在我們的掌控中，我們不知道下一刻，會有什麼事情發生，對不對？人生無常，所以當把握機會，追求認識上帝。「當趁上帝可尋找的時候，尋找祂」，以免失去永恆的

生命。

(後記：由於上面這個真實的故事，引發我進一步去探討「意識問題」，在 Answer the Skeptic (ATS Blog) <http://www.answertheskeptic.com/> 找到下文，的確值得我們去深思。)

意識只是大腦的副產品嗎？

EPIPHENOMALISM AND EVOLUTION By Bilbo [From ATS (BH 譯)]

「意識問題」(The problem of consciousness) 是一個唯物主義一直未能解決的問題。最流行的解釋是 Epiphenomenalism --- 意識只不過是我們的大腦活動的一個副產品，它自身並無法導出任何因果效應的行為。如果我們以現代最流行的解釋——達爾文的進化論——來看，人類如何進步到目前的文明時，似乎會產生問題。因為根據進化論，物競天擇，適者生存，我們人類，只不過是這些盲目過程中，偶然的產品。果真如此，會產生什麼問題呢？這個「意識只是大腦的副產品」的問題是，我們的意識信念對我們的身體會採取什麼樣的行動並沒有

什麼影響，更可說根本毫無關係。如果我們需要避開某部分的熱帶叢林，因為在那兒有老虎出入，我們有意識地相信需避開老虎出入的地帶，並不重要。只要不遇到老虎，沒有動物本能求生，逃生的必要，驅動我們，那麼我們可以相信，任何我們想要相信的事情。我們甚至可以相信恰恰相反不合理的信念，就是我們根本不應該避開那一帶的叢林。換言之，沒有任何進化論理由能解釋，根據「意識只是大腦的副產品」，我們沒什麼理由要求，任何意識的信念必須是真實・正確的。因此，當我們為意識信念與行為的關係，提供任何解釋時，絕不應該用「意識乃大腦的副產品」來解釋了。（到底大腦帶動意識還是意識主動帶動大腦產生行為呢？）

撥雲見日

曾華容

外子抱怨視力模糊，也許年紀大了眼睛老化，配了眼鏡，總該沒事兒。沒想到事情不是那麼簡單，接著外子左眼出現雙重影像的苦惱，連眼鏡也幫不上忙。幾次求診眼科醫師，卻查不出病因，無法對症下藥。深埋心中的陰影和疑慮，久久揮之不去。

偶然間發現外子走路或用電腦時，總是把頭往上抬，感到很納悶。原來他是想看清楚東西和減輕不舒服的壓力，不知不覺中就會有這個姿勢。此時我才知道事態真的很嚴重，不許再拖延。不能因查不出原因，就此漠視它的存在，醫好眼睛已成眼前最迫切的事。

病源隱藏在何處？百思不解。有一天，忽然靈光乍現，突發奇想：近視可

以用雷射治療，雙重影像是否也可用手術矯正？外子笑一笑，用不以為然的眼神看著我。

透過家庭醫師的推薦，我們找了一位眼科手術醫生登門求診。結果他也無法診斷出病因。醫師坦承他的病人中沒有複視的病例，診所也沒有大醫院的器材設備。最好去史丹佛醫學院找 Dr. McCulley 醫師求診。

經過聯絡及一些手續後，終於露出曙光，醫師答應接受這個特例。經過初步檢查後，Dr. McCulley 發覺不妙，次日早晨進行 MRI（核磁共振）掃描。報告出來了，醫生通知我們去看影像。天哪！嚇人的腫瘤就躲在左眼窩深處。

這個包藏禍心的腫瘤比眼球還大，眼球被擠壓偏離而凸出，造成複視。恐怖「瘤」加上擔心手術失明，我和兒子都嚇呆了，這麼少的機率，偏偏中獎，只能怪運氣不好。

醫師建議及早動手術去除腫瘤，手術的日期定在兩周之後。醫生囑咐外子心裡要有準備：因為腫瘤太大，手術時恐傷及視神經，眼睛可能會失明。手術前的那段日子裡，真是磨人；焦慮不安只能暗藏內心，兒子要我不要驚慌，以

免影響老爸的心緒。外子十分鎮靜，把信心託付給醫生，不見他焦燥煩心。他認為萬一失明，尚有另一隻眼睛，不像我胡思亂想，盡鑽牛角尖。

手術的前一天，外子還特地要我幫他拍了幾張照片，也拍了兩人的合照，這個舉動令我百感交集、心酸落淚，幾乎承受不住，我不希望有這麼一天到來……。

經過四個多小時的手術，才把比姆指還大的眼瘤摘除取出，Dr. McCulley告訴我們：手術進行得很順利，外子的視力沒有受到損害。天大的好消息，我們興奮得大叫，喜極而泣！比中最大獎的樂透還欣喜。

腫瘤的化驗報告出來是良性的，不需再作任何醫療。外子眼力至今已恢復正常，我們心中的大石這才落下。慶幸遇到貴人，更感謝史丹佛醫療團隊，加上高科技的MRI掃描，才解除了外子的病痛。人生仍然充滿彩色，而不是驟變黑白，真是感恩。

眼睛出現複視，應馬上檢查，千萬不可拖延。病症沒消失，必須繼續追蹤，找到「對」的醫生。萬萬不能敷衍了事束手作罷，才不會誤失搶救的時機。健

康就是資產，豈可不知珍惜，掉以輕心。

（原載世界日報家園版）

就醫記

馬長老、馬長老娘口述 鄭以文筆記

馬逸輝教授是我們教會裡一位《德高望重》的長者，教會裏的聚會中，經常能看見他的身影。不管是查經禱告、代禱或是主理，他對信仰的虔誠，與託付主的堅貞，更是後輩們的典範。

十月中忽聞他身體不適送醫急診，感謝主，最後平安無事，得以回家休養。對馬長老在生死關頭徘徊，卻能奇蹟似的回到我們身邊，除了關懷；也對他醫治的過程感到好奇，於是親自登門拜訪。

馬長老自醫生職位退休後，移民來美國。在中文學校授課，門下桃李無數。多年鑽研書法，已自成一家。由牆上掛著的字畫，筆鋒流暢，行雲流水，獨特的風格，令人玩味，真不愧為大書法家。

茶過三巡後，從言談中我們發現馬長老除了學養豐富，親身歷練多之外，也熟知糖尿病的醫學知識，及照顧糖尿病患者，不能不知的一些徵兆。藉由馬長老這次就醫的經驗，及馬長老娘的補充敘述，寫下這篇就醫記，希望能助益他人。

馬長老在十月十四日預約去作定期抽血檢查前，抽空到後院做了一些庭院工作，又搬了兩包頗重的硬水軟化劑進屋，耗去了一些體力，但覺精神還好。馬長老有糖尿病病史，但一向自律甚嚴，所以二十年來對血糖都控制得很好。但最近一週感覺血糖偏高，於是驗血前一天的晚餐前，多服半顆糖尿病的藥物來控制。

晚餐時，馬長老娘發現馬長老進食時，頭一直低垂幾乎碰到飯碗，感覺有異。但馬長老認為可能自己太勞累，又說起自己白天嘴唇及舌頭曾經發麻。下午讀聖經準備十二月帶領查經的資料時，眼睛常停留在書中的同一段，無法繼續讀下去。這些不循常的跡象令人感到擔心不已，於是馬長老娘打電話給家庭醫師。家庭醫師懷疑可能是輕微的中風，但發麻部位並非發生在半邊的舌唇，

而是整片的舌與唇都短暫發麻，這些症狀又不似中風，只好吩咐小心觀察，有問題馬上通知他做處理。

然後馬長老吩咐馬長老娘打電話給沈培榮長老，告知：「馬長老最近身體不行，老覺得眼睛不好腦筋老化，資料準備上可能有問題，也許無法在12月份帶領查經」。接著馬長老娘也打了電話給兒子穎哲，告知父親今天的狀況。馬長老娘接連打了幾個電話後，才見馬長老把剩下的食物吃完。

鄭榮發長老由陳牧師處得知馬長老翌日要去驗血，自動提出由他們夫婦親自來接送。雖再三推辭，但盛情難卻，只好接受鄭長老夫婦這份「溫馨」的情誼。

十點時，馬長老一邊聽中文電視台的晚間新聞報導，一邊準備著漱洗就寢。這時馬長老娘服了顆安眠藥，想睡個好覺，以便明天有需幫忙開車時，較有精神應付。

就寢後的馬長老娘，注意到馬長老起身上廁所時步履搖晃，即使她眼皮沉重睡意極濃，但仍起身攙扶馬長老。整個晚上，輾轉難眠，幾乎每小時上一次

廁所，問他哪裏不舒服：？則答非所問，喃喃自語，講些聽不懂的話，說話有點反常。之後，情況好轉，睡得較沈些，但仍不安穩。凌晨時分，馬長老娘見馬長老仍未起身，趕忙去察看。還好脈搏仍跳動，呼吸也平穩，才放下心想讓他多睡一下。自己總覺得整夜的情況有點異常，但心想再等一會兒就要去醫生診所了，所以沒再打任何電話。

清瘦的馬長老雖上了年紀，行動不如從前敏捷，卻從不需要別人的攙扶。早上七點四十五分鄭長老夫婦來按門鈴時，馬長老雖有意識，但人很虛弱，需鄭長老和馬長老娘的攙扶才能上車。到了診所，更是體力全無，加上腿軟，全靠鄭長老和馬長老娘兩人合力架扶，才進入醫師診所內。

醫師一見此況，以為是中風。不敢怠慢即刻處理，馬上囑咐送去附近的O'Connor 醫院掛急診。一到急診處，立即安排做EKG(心電圖)、腦部CT的檢查。細心的馬長老娘認為從昨晚至今晨，馬長老都沒進食，有點擔心他的血糖。但醫生說還有很多檢查要做，不宜進食。直到部份檢驗完畢，醫生才發現血糖竟低到廿五，已達到危及生命的險境。趕緊注射葡萄糖，把血糖提高，這才搶

回一條生命。另外，檢查 myoglobin 的 CK 指數時卻上衝到 2000 (正常應在 70 - 200 之間)，表示肌肉因極度缺乏血糖，已產生毒素傷害到肌肉組織。

家庭醫師中午時，特別趕過來探望。建議住院治療，用點滴注射把毒素排出體外，否則將影響到腎功能。晚上六點左右 CK 指數降至 1000，凌晨兩點再降至 700，到隔天中午，醫生確定已降至安全範圍內，才准予下午辦理出院手續，回家休養。

回想起整個急救過程中，在生死攸關的時刻，神蹟出現了。血糖如此低，卻沒有產生昏迷 (coma) 現象，除了譫語外，意識仍很清楚，在醫學上算是奇蹟。

他曾在醫學教學中做過一個實驗，若將兔子的血糖降至 40 - 60 之間，兔子先會發生痙攣、昏迷、最後死亡。馬長老的血糖不只低於 40，更低至 25，竟然沒有以上症狀，真是太幸運了。不僅醫生覺得訝異，在科學上更是不可能。馬長老認為是神的眷顧，施恩在他身上行奇妙的事，也印證了聖經上的話「在人不能，在神則無所不能」，真是奇異恩典。

本來只是簡單的定期抽血檢查，結果卻變成要送急診又要住院。短短一天

半的時間內，卻讓馬長老、馬長老娘經歷了生死一線間的驚惶與失措。衷心感謝主的守護，也謝謝鄭長老夫婦及時的幫忙。

謹以此次就醫的經驗，提供幾點意見給糖尿病患的人做參考。

照料糖尿病患的人，在狀況發生時必須做謹慎判斷處理：

1. 一般人都只知道預防高血糖，不知低血糖也要預防。

：馬長老有二十年糖尿病病史，八十歲以前靠用食物自我控制血糖（少量多餐），八十歲以後才有服藥控制，一向只怕血糖高，從沒想到過低的問題。

2. 有血糖問題的患者，碰到驗血需要禁食的時候，若超過8-6小時，則需諮詢你的醫師。

：馬長老從晚上八點半到第二天早上九點，滴水未進，禁食時間太長了。

3. 運動對藥物的藥性，可能產生加強的效果，加速降低血糖。

：馬長老那天搬重物，又做院子的粗活，運動量可能已超過平常很多。

4·發譫語 (delirium)是低血糖昏迷前的一個徵兆。

∴馬長老半夜喃喃自語，答非所問，胡亂說話，是精神狀況 on-off 不穩定的警訊，在醫學上稱 delirium，與說夢話有所區別。馬長老娘說：若早知道，則會先做處理，趕快泡一杯糖水給馬長老也好，或立刻打電話給家庭醫師。

5·血糖太低，會傷到肌肉組織，肌肉無力為其症狀，高血糖則不會。

∴馬長老原本還能起床、刷牙、穿衣、到要上車前的肌肉力量驟減，需要攙扶。其實就是低血糖的另一徵兆，醫學上稱 Anoxia(muscle is cut off oxygen)，肌肉組織因低血糖而缺氧，引起肌肉無力。

6·肌肉持續缺氧，會產生腎臟無法負擔的毒素。

∴馬長老到達診所完全無法站立，肌肉纖維已遭破壞。醫學上稱 Rhabdomyolysis (muscle fiber breakdown)，然後會釋出毒素，損害腎臟，常造成急性腎障礙。

感謝大家的關心，希望藉這篇就醫記，讓家有患糖尿病長者的照顧者，多了解一些醫學常識，最重要的不要錯過急救的關鍵時機。

也在此讓我們看到主耶穌真有醫治的大能，祂能行地上一切的事，醫治在祂，拯救也在祂，祂是真實可信的執掌我們生命的救主。

三年來當醫療義工的感想

張輝彥醫師

一九六八年來美國，經過實習醫師、內科住院醫師、及三年血液、腫瘤專科的訓練。

一九七五年來加州中谷開業，中谷地區華人較少，在卅多年的開業期間，所接觸到的華裔病人寥寥無幾。

二〇〇六年退休後，參加一慈善機構的癌症關懷網當諮詢義工，同時在長青做義診及健康講座；才有機會接觸到移民來美國的一些華人病患。茲將這三年來所得到的感想和大家分享。

1. 美國人通常都有私人醫師(以家庭科醫師或內科醫師為主)，做一般普通疾病的治療或身體健康檢查，以及需要長期照顧的疾病如高血壓、糖尿病、

心臟血管疾病的追蹤……等等。私人醫師因為照顧您有一段的時間了，對您的病情、體質、用藥等情形都已經很清楚，不必一切從頭開始。更要緊的是如果您有急診時，可隨時聯絡私人醫師，他可以幫助您決定來診所或者直接去醫院的急診室處理；這樣才不會延誤診療的時間。

我建議每個華人都應該有私人醫師的觀念。

2. 需要定期的回去看複診，尤其是在長期服用慢性疾病藥物的情形下，更應該如此。這樣可讓醫師早點發現所服用的藥物是否有效，是否有副作用？是否對胃、肝、腎臟、有影響等等。

我在長青做義診時，曾有糖尿病的病人在服用降血糖的藥物已經超過幾個月，還沒有回去複診也不知道血糖是否控制好，也沒有在家裏做血糖的測驗，對我說：我覺得好好的，不想去麻煩醫師。這是很危險的心態，等到感覺身體不適時再去檢查，可能是〈代誌大條了〉。

3. 病人有〈知的權力〉，醫師也有向病人解釋病情的義務。尤其是做重大的醫療決定時，如手術、洗腎、插管等，病人更可以向醫師要求檢驗報告及

相關資料。如果英語溝通能力不夠時，最好與親人（子女最好）或英語溝通好的朋友一起去看診。患者可將想問的問題寫在筆記本上，和醫師逐條討論，並記錄下來，同去的親人或朋友也可以幫您瞭解醫師的建議和治療方法。如果不是緊急的情況或醫療事件，更可以要求醫師給您一段時間考慮一下，再做決定，以免在不太瞭解情況下，匆促下了決定，將來再後悔就來不及了。

4·美國有法律規定要尊重（病人隱私權）和（醫療自主權），任何人（包括親友在內）沒有您的同意，不能隨便去打聽您的病情或醫療報告。而且您也有權力決定自己所要的治療方式，甚至到了疾病末期，您也有權力決定不再做心肺急救（CPR）插管呼吸，打點滴治療，插胃管等延長生命的治療方式。

5·我發現有些人在美國和台灣同時都有健康保險，而且兩邊都看醫生。如果在兩邊都拿了藥的情況下，最好在服用前讓兩邊的醫生過目一下，以避免重複用藥而引起副作用的情形發生。

6·有些人喜歡服用（秘方）或（成藥），抱著（有病醫病）（無病補身）的觀念，但是不管西藥、中藥、草藥、補藥或成藥，尤其是來路不明，在報紙

猛打廣告的〈仙丹〉、〈靈芝〉之類的物品更需小心，因為一切藥物服用後都要經過肝臟的分解和代謝後，才能吸收到血液循環。有時再經由腎臟排泄掉，因此有些藥物也成爲對肝臟或腎臟傷害的原因。

台灣每八至十個人，就有一個是慢性B型肝炎的帶原者，如果再加上服用對肝臟有害的藥物而引起肝硬化或肝衰竭可就划不來。（西藥也有對肝臟功能有影響的藥品，但如果是由醫師所開的處方，醫生有責任定期檢查肝功能，稍微有變化就會把藥停掉。）

今年有機會回台灣做醫療短宣，發現台灣洗腎的病人特別多，查了一下資料，才知道以人口比例來講，台灣人是全世界洗腎最高的地區，而且也是健保局每年花費最高的疾病。（每年約台幣三百卅億用在洗腎病人上。）和腎臟專科醫師討論後，才知道盲目服用偏方是引起腎臟衰竭而需要長期洗腎的原因之一。

最近看了一篇新聞報導，一位才卅歲的年青人，有很好的職業，相親時因女方嫌他太胖（約二百廿磅），而開始服用減肥藥。兩個月後，出現怠倦、貧

血等症狀，進一步檢查才知道是末期腎臟病，需要終身洗腎。院方將減肥藥送去化驗，檢驗出有對腎臟造成損害的成份在內。這位年青人不但沒娶到太太，連身體都弄壞了，真是後悔莫及了。

7. 預防疾病的疫苗越來越多，這些疫苗不但安全而且有效。奉勸各位每年秋天一定要打流行性感疫苗(Flu Shot)，除非對此疫苗有過敏現象。

肺炎球菌疫苗(Pneumovax)則每五、六年打一針就行。特別建議沒有得過肝炎的人去打A、B型肝炎疫苗，可達到廿年的免疫效果。

最近流行的A流感(H1N1)疫苗，可能的話也應該去接種。

還有一點要特別強調的是注射疫苗不會查問移民身份也不會問社會福利號碼。

8. 近幾年生化科技的突飛猛進，連檢驗X光，手術方法，治療藥品等都日新月異。以我本人的專科來說，以前比較麻煩的淋巴癌、白血病、血癌、卵巢癌：等等，現在都有很好的治療效果，存活率也比以前多了一倍以上，因此建議諸位長輩定期健康檢查一定要做。早期發現，早期治療，是維持健康，延

長生命最好的方法。

隨筆記下幾年來在灣區做義工的幾點感想和建議，希望對諸位長輩有所幫助！

心靈的健康與否

孫曲回

一般人都認為身體健康就要運動，情緒健康要有知識判斷，心靈健康就要有信仰；但是有些人整天運動不見得身體健康，知識判斷一流不見得情緒控制好，信仰的心路歷程不錯還是不見得心靈健康，為什麼會有這樣折騰的矛盾呢？那是因為從 conscious, subconscious, unconscious 層層健康頻率沒有對位好，靈性合成不一致的精神創傷——榮格說的。

孤單寂寞 complex & trauma 終身最愛老伴何處有？

梵谷 Van Gogh, (Vincent, 1853-1890, 荷蘭畫家) 一生充滿了孤單與寂寞；是因為他沒有抓到最愛，而幸福離他甚遠，雖然畫出的每一幅畫，是世上罕有，又極昂貴的價值，但都是他死後才被發現，自己擁有自己沒有享受，自己畫出

高價自己不知道，耗盡歲月百年後的現代才被提起，真是可惜萬分，不能救自己又不能救別人，最後空悲切自殺而死，結束一生。這是反映現代人的生活，年輕時結婚的與年老的妻子或丈夫不一定原配，是因為姻緣不適，我說沒對位頻率混亂造成。心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈就損傷。

喜樂不起來 *unconscious & conscious complexes* 情緒出狀況

心病也是無藥可救；人到年老時疑心疑鬼，吃也不是，坐也不是，睡也不是，甚麼都不是，惟有生命加速惡化才是，加上現在社會經濟不景氣、生活心態緊湊忙亂，算是工作心出現壓力，然而，人總要學習用「幽默心，浪漫情」紓解情緒的壓力，才會有快樂，喜樂人生。保羅說：「你們要靠主常常喜樂。」應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所求的告訴神。要神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。

只有心靈凝聚 *the unconscious drive to the collective* 對創造者

把萬事看作如糞土，心境隨心轉，只要心中有愛才顯出風趣及幽默，不斷地學習、傾聽、歡笑地成長，就是到年老不失去方向，那是四個 L.「Love, Learn,

Listen, Laugh.」誰能做到這樣呢？聖經是歡笑幸福的起始點，基督是為我們的
不幸解憂、遭害、病痛、衰老的平面線，神靈在說話中，帶著關懷鼓勵安慰充
滿愉悅的立體，一起共勉：只是我先前以為於我有益的，我現在因基督都當作
有損的。不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主耶穌基督為至寶。
我為他已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督；並且得在他裡面，不是有
自己因律法而得的義，乃是有信基督的義，就是因信神而來的義，使我認識基
督，曉得他復活的大能，並且曉得和他一同受苦，效法他的死，或者我也得以
從死裡復活。這不是說我已經得著了，已經完全了；我乃是竭力追求，或者可
以得著耶穌基督所以得著我的（或作：所要我得的）。弟兄們，我不是以為自
己已經得著了；我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，
要得神在耶穌基督裡從上面召我來得的獎賞。

以下三個問題試別你的心靈是否健康

1. 你是否心口一致？

A. 從不說違心的話

B·經常說恭維的話

C·該說不說，不該說也說

2·當你孤單寂寞時感受如何？

A·禱告交托給主

B·找專家諮詢

C·孤單寂寞時隨它去罷

3·你喜歡幫助別人嗎？

A·以助人為樂

B·不損己時會幫忙

C·有預期的回報

總分：
以上三個回答選A為三分、B為二分、C為一分，然後把各題分數相加

9·分為很健康，四至六分為基本健康，如有兩樣回答算四至六分，三

分爲不健康。病態是自身的行爲，許多習慣的毛病是因爲心靈的扭曲所造成的，如果心靈常處於不健康的變態，身體的疾病就快來到，通過這試題方知心靈的健康狀況也可以修正，要想有健康的人生，首先必要有心靈的健康。

我不再怯場了

曾華容

自幼膽小又怕生的我，人一多，就手足無措，不知如何應對。尤其遇到比賽或上台說話，更是緊張得心跳加速、雙手發汗，真是苦不堪言。

記得小學四年級的時候，代表班上參加全校書法比賽，因為心跳手抖，根本無法握住筆桿，以致字字歪斜，寫不出平常的水準，當然與獎無緣。六年級又代表班上參加朗讀比賽，雖然拿到第二名，但上台時腳步沉重，雙手拿著書發抖的窘態仍記憶猶新。

後來當了小學老師，天天上台講課。但一遇上教學觀摩時，教室後面站滿了來自各地的老師們，即使整個教學過程瞭若指掌、倒背如流，我依然心慌不止，每次總要捱過五、六分鐘，才能鎮靜下來，真為自己無來由的緊張而困擾。

來美國搬到加州，兒子可以自己上下學、自理功課後，我又上班了，在矽谷一家中國人開的電子公司當品質檢驗員。因做事認真，老闆讓我加入重要幹部培訓中心。在一群實力堅強又能說善道的經理人員中，我緊張的毛病又犯了。開會時一緊張，腦中忽然空白，還以為自己得了失憶症。連聚餐時，大老闆坐在我旁邊，挾菜的手也不自主的發起抖來。老天啊！我到底在怕什麼？

後來，開會機會多，自己也負責一個小部門，日積月累，漸漸練出一點膽量來。加上日日與員工相處，公司上上下下都熟悉了，終於不再膽怯、也不再惡夢連連了。

退休在家沉潛兩年後，到附近的長青學院上課。每逢要發表意見或心得時，面對陌生且不認識的一群人，我的心跳及雙手出汗的情況再度出現，緊張又附身了。癥結究竟出在哪裡？自己也不明白。

今年六月春季班結業典禮，在一百五十多位來賓、老師、同學多隻眼睛注視下，我代表全體學員上台致謝詞。出奇的，我竟能落落大方、不慌不張、侃侃而談，博得不少掌聲，自己都覺得意外。

這次爲了上台，不但做了很充分的準備，而且一再演練，加上連續做了兩年班長，及目前長輩會理事及秘書工作的歷練，讓我不再心慌。原本會發抖、出汗的毛病竟然無藥而癒。第一次能在眾人面前鎮靜上台，真爲自己能突破心理障礙而驕傲，恍然明白原來我要的是自信心與歷練。

原載世界日報家園版

明天會更好

莊麗華

會長鼓勵我寫點什麼，我竟然點頭默許。屈指一算，加入長輩會的服務事工已經是第七年了，況且今年我也別無選擇的被推向長輩的行列。說實在的，儘管心中有萬般的委屈，多麼的不是滋味，但六十大壽的生日快樂歌也聽了，蛋糕也吃了、禮物也收了，恐怖的六十歲大帽已紮紮實實的扣在我的頭上，躲也躲不掉，只好乖乖的認了！其實打從移居來美至今，我的生命列車已盛載著無數溫馨的回憶，徐徐步入年老者的行列，實在也是無可推遲的。

想來也真是可笑！英文是我大專聯考的放棄科目，拎著二個乳臭未乾的小男孩，緊緊跟隨著已步入中年的老公，竟然大膽的踏上一個從未曾謀過面的國家。人生地不熟，加上語言的障礙，我竟然在困境中苦戰了七年之後，異想天

開的在四十歲高齡時產下一子，俗稱ABC。媽媽為此還悶悶不樂了好些時日，您說是否真該頒個最佳勇氣獎給我呢？就如眾所皆知的，在美國可不比台灣，樣樣事都得自己來。媽媽心疼女兒，看我逐漸粗造的手心和變粗的雙臂，還直罵我是一頭只會做事的大笨牛。我的生肖是屬牛的，所以也只好欣然接受了。

因為不甘於委屈求全做家庭煮婦平庸的過日子，我決定向當時最低工資三塊半挑戰。面試官可能是被我在台灣的資歷所感動，海外千里遇上知音，竟然主動的加給我五毛錢。爲了那區區的五毛錢，我感動得五體投地。打從那日起，我就傾全力爲五斗米折腰，甚至將周遭的每一個工作夥伴都視爲我強勁的對手。也可能是因爲如此，它激發起我更加旺盛的活力與警戒心。勤奮的工作與學習，經常主動的幫助工作同仁，也因此學到很多的新知識和技能，工作經驗也就這麼一點一滴的累積起來。

傳言美國是個不近人情的社會，裁員的恐懼是時有所聞！「讓自己更爲優秀」是我的一條警策鞭，也相信唯有如此才不至於在異地丟失了工作淪落街頭。當我從昔日旭電公司的大總裁，也就是現今的長輩會名譽會長，陳文雄

先生的手中獲得了一份特別的獎座，我終於鬆了口氣，也給自己一個小小的肯定。雖然用錢來衡量一個人的成就是非常的粗俗，但是基於自己各項條件的欠缺，旅居異鄉能從最低工資熬到年薪六位數字也別無所求了。過去二十五年來，「盡我的全力求得最好的結果」，一直是我遵守的信念，但近年來與一些剛步出校門的年輕人一齊工作，深覺得長江後浪推前浪，該是讓出座位的時候了。

雖然繁重的工作有時讓我難以喘息，但可喜的是，我慢慢的學會用不同的心態來看生活中所發生的每件事。爲了提升自己，使消沉的心變得較有朝氣，起初我甚至於強迫自己，每天找個理由來感恩。日子久了說也奇怪，我察覺到事情的變化。因心存感恩，悲傷淡化了，埋怨減少了，損失也不覺得那麼難以接受。我學會多看重我所擁有的，輕看我所沒有或欠缺的。或許更因爲心存感恩，很容易毫不思索的想要將歡樂散播給別人。我相信凡事感恩，一定能使您有一個快樂且健康的人生。

雖然除了上班之外，參與教會的事工和社區的服務佔滿了我所剩無幾的時間。但那可也是舒解壓力的好方法，調劑單調日子的強心針。記得有段文章寫著：如果我是一株靈芝，我會放棄長命百歲，我選擇化爲一滴滴藥湯灌入人的口中。你要問我爲什麼，請看看那位康復病人的笑臉，那，就是我的答案。感謝我有健康的身體與快樂的心境，有能力幫助別人，再進而將歡樂散播給別人。朋友們！讓我們互相扶持，讓愛流動在您我之間，使生命更充滿意義。當您相信明天會更好，明天就真的會更好！

年老的智慧

江欣男醫師

幾年前，在偶然中讀到題為「當我老了」一篇文章，正值我正式邁進年長之輩，以及加入退休之群，心裡湧著一股難以形容的滋味，久久未消。「當我老了」是一位老母寫給她兒子的信，其要點摘錄如下：

當我老了，不再是原來的我，請理解我，對我有一點耐心。

當我對新科技和新事物不知所措時，請不要嘲笑我。想一想當初我怎樣耐心地回答你的每一個「爲什麼」。

當我雙腿疲勞而無法行走時，請伸出你年輕有力的手扶我，就像你小時候學習走路時，我扶你那樣。

當我忽然忘記我們談話的主題，請給我一些時間讓我回想。其實對我來

說，談論什麼並不重要，只要你能在一旁聽我說，我就很滿足。

當初我引導你走上人生路，如今請陪伴我走完最後的路。給我你的愛和耐心，我會抱以感激的微笑，這微笑中凝結著我對你無限的愛。

對我而言，這封信說盡了年老的悲哀——無力，無助，無伴和無奈。老人啊，你的名字叫孤單無奈！

同樣的，李白有一首詩也充滿著對人生的感慨：君不見黃河之水天上來，奔流到海不復回，豈不是人生的寫照？君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪，豈不是描寫人生的快速？

聖經也有感慨人生灰色的章節，例如：我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲，但其中所矜誇的，不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去，（詩90·10）是我們都熟悉的。

變老是人生必經之路，人之所以變老，誠如我的一位上司說的，是因爲沒有早死(die young)，既然日子還是要過，與其在自悲自嘆自憐中度過，不如瀟灑瀟灑享受上帝所賜的餘年。是的，要改變一個人的看法或想法，的確是說易

行難。但是，爲了個人家人及週遭人的健康幸福，還是要盡力而爲。以下我提出一些想法，與大家（尤其是長者）共勉。

一、把握現在：昔日不可追，來日操在上帝手中，我們無法預料，只有現在（present）我們可把握。英文 present 也可作 gift（禮物）。我們的現在是上帝所給的禮物，每天都是新的禮物，每天我們當珍惜。找事做，譬如做義工，參與教會的事奉，加入社區活動等等。

二、面對人生：只要還存有一口氣就應向前走，不回頭，不退縮，永遠向前。年長時體力可能較差，但上帝應允「疲乏的，祂賜能力；軟弱的，祂加力量。」（賽 40:29）只要我們走義路，上帝也應允我們在年老時，仍結果子。（詩 92:14）面對現況時，知足是很重要的心態。語云：知足者，身貧而心富，知足乃是常樂的良藥。我很喜愛亞古珥的禱告，「使我也不貧窮，也不富足，賜給我需要的飲食。」（箴 30:8）願以此互勉。

三、三不政策：這是我從臺灣婦女會刊物學到的，所謂三不就是：不管、不省、不等。長輩的子女大多已成家或立業，甚至孫子孫女滿堂，身爲長者，

應讓第二代和第三代有充份的生活空間，要有let go的（放走）的雅量，否則兩代磨擦或婆媳問題可能出現，為避免失和，不管政策是個好方策，就是：不管媳婦的家，不管女婿的家。長者應該是顧問的角色，即多問多顧，不問不顧。長者對金錢應該看得開，不省就是該花的錢不省，反正，金錢是死不能帶走的，在一切勞碌中享福，也是神的恩賜。（傳3：10）不等，就是該做的事不等，馬上去做，不再猶疑不決。

四、記錄人生經歷：我們這輩長者，的確是很不平常的一代，從臺灣移民到美國，經歷殖民恐怖極權到民主政治，講話從台語到華語到美語，生活在多種文化背景不同的社會，相信我們都有一段掙扎適應努力的心酸史，我建議把這些寫下來，留傳給後代，相信我們的後代會珍惜我們這段人生經歷。

五、追求永恆：「夕陽無限好，只是近黃昏。」自古以來，許多詩人把黃昏比喻為晚年，把日落作為生命的終點——死亡。面對著無可逃避的肉體死亡，我們應當追求永恆，聖經教導我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。（哥後5：18）純正的基督信仰，可使

我們有智慧有尊嚴的面對死亡，使我們不畏懼死亡的來臨，讓我們「超越日落」(beyond sunset) 正如聖詩所描述：日落之那邊，賜福之早晨，在天堂樂境，與主相親，勞碌盡完畢，榮耀之黎明，日落之那邊，永遠歡欣。(日落之那邊，Beyond Sunset - Virgil Brock)

今天我們仍然在世，都是蒙上帝的恩典，應以感謝的心迎接未來，拋棄無奈感，面對人生，知足常樂，不畏縮，繼續結果子。奉守三不政策，放眼觀世界，海闊天空任人遊。把握現在，記錄人生經歷，做義工，參加活動。有智慧的面對生命終結，追求永遠，超越日落，永遠歡欣。

現代老人應有的智慧——好好養生

劉顯榮、張昭昭

一、寬心保持身心健康：

起得早 睡得好 七分飽 常跑跑 多笑笑 莫煩惱 天天忙 永不老
日行五千步 夜眠七小時 飲食不逾量 作息要均衡 心中常喜樂
口頭無怨聲 愛人如愛己 助人盡忠誠
寬心乃日東山入西山 清茶淡飯佐三餐 新舊衣服莫挑選 冬暖夏涼任意
揀 平常生活不在錢 遇事不鑽牛角尖 心身舒坦無貪念 歡歡喜喜過一天
凡事不順莫著急 沉著應對必有益 外孫內孫一樣親 一見兒孫就開心
金銀財富在身外 重視家人互恩愛 常與知己聊聊天 舒暢內心腦清鮮

早晚操勞勤鍛鍊、心寬體健養天年 生活苦少快樂多 不是神仙勝似仙

二、勤鍊八段錦、外丹功、太極劍、有氧舞蹈等運動，保持「精」「氣」「神」的充沛：

八段錦：

- (一) 雙手托天理三焦
- (二) 左右開弓似射雕
- (三) 調理脾胃單臂舉
- (四) 五勞七傷向後瞧
- (五) 搖頭擺尾去心火
- (六) 兩手攀足固腎腰
- (七) 握拳怒目增氣力
- (八) 背後七顛百病消

三、養生保健秘訣：

髮常梳 面常擦 目常運 耳常彈 顎常甜 齒常叩 津常嚥 氣常護
肛常提 肢常搖 手常搓 皮常浴 經常按 筋常拉 舌常轉 腰常扭
穴常通 絡常壓 氣血通 腸胃通 經絡通 無病痛

四、注重食療：

生梨潤肺化痰好 蘋果止瀉營養高 黃瓜減肥有成效 抑制癌症獼猴桃
蕃茄補血助容顏 蓮藕化痰解酒妙 紫茄祛風通大便 韭菜補腎暖膝腰
蘿蔔化痰消脹氣 芹菜旋治血壓高 白菜利尿排毒素 菜花常吃癌症少
冬瓜消腫又利尿 綠豆解毒效驗好 木耳抗癌素中葷 香菇存鮮腫瘤消
海帶含碘散瘀結 蘑菇抑制癌細胞 胡椒去寒兼除濕 蔥辣薑湯治感冒
魚蝦豬蹄補乳汁 豬肉羊肝明目好 益腎強腰食核桃 健胃補脾吃紅棗

其他排毒食物有：地瓜 綠豆 燕麥 薏仁 小米 糙米 胡蘿蔔 白蘿蔔
地瓜葉 紅豆 山藥 牛蒡 蘆筍 洋蔥 山萵蒿 川七 優格 醋 蘿蔔葉等

以上僅供參考

祝福大家健康幸福吃百歲

舊金山一日遊

莊麗華

加強提供一個身、心、體合一的健康生活給長輩們是我們努力的方針，也是名譽會長陳文雄先生再三的囑咐。陳會長秋月及理、監事們經過幾次的商討後，決定在九月中旬舉辦「舊金山一日遊」，希望讓長輩們能以渡假的心情過日子，多花時間與老伴、老友一起，享受喜歡的食物，到喜歡的地方去遊覽，使人生更充滿活力與喜悅。

雖然在舉辦團體活動方面我有不少的經驗，但是要在這個灣區首屈一指超過五百多人的最大社團——北加州台灣長輩會，舉辦任何一個活動都需要從長計議。單就篩選旅遊地點，考慮年長者體力的負荷、健康狀況的許可、足夠空間的容納、安全措施的考量，都是幾個非常基本且重要的因素。經過這幾方面的

局限所選出來「旅程距離適中」的地點，八成是一個非常普通而且大多數人都已去過的地方。如何讓參加「舊金山一日遊」的會友在日後想起那一日的點點滴滴，都能有個溫馨的回憶、會心的一笑，那就是我們努力的目標與最大的期望。

這是一個全體理、監事分工合作，發揮團隊精神的最佳考驗機會。曾華容理事負責旅遊消息的發佈與報名資料的收集。李明珠理事則負責整個行程的策劃，包括遊覽車的選定與接洽、路線的安排、景點停留的決定。至於參加者保險及緊急聯絡資料的整理、名牌的製作、旅遊的注意事項及最後旅程表的通知則由本人負責。除了三部巴士的隨車導遊之外，每車都安排六位助理來確保安全、避免走失與上下車的輔助，這工作是由其他的理、監事負責。當然陳柳江醫師和林浚滄護士，特地放下工作與我們同行讓整個團隊如同吃了一顆定心丸。「快快樂樂出門，平平安安回家」這是我們最期盼的。

爲了節省開支，李明珠理事建議自己與王伯松顧問可充當兩部車的導遊，我就自告奮勇充當另一部車的導遊了。但是等到日子臨近，利用下班後上網路

蒐集旅遊景點的有關查詢時，才知道自己闖下了大禍！單單舊金山的地理位置、名稱的由來、開拓的歷史、發展的過程，已足足搞得我昏頭轉向。思考是我喜愛的，但背誦地理、歷史可是我的致命傷。怎麼辦？只好硬着頭皮上架了！勤讀旅遊景點的介紹，融會貫通後再整理出自己的一套版本。但畢竟是冒牌的導遊！就是怕被人問倒，因此還特地買了一些巧克力去巴結賄賂我那車的「乘客」。

我們還特地安排一個非常吃重的工作給敬愛的陳秋月會長，不是蓋的哦！那工作可不是一般人都能勝任的；除了需擅長品嚐美食外並且要保證全體能吃出健康、吃出美味來。別看陳會長年歲稍高，辦起事來可一點都不含糊，自掏腰包去試嚐幾家餐館，在選定午餐館後又擔心菜餚的份量是否充足，索性讓餐館來個實戰演習，擺出一桌十人份的合菜，經過幾番波折與測試之後才放心鎖定「利口福餐廳」的合菜宴。

然而原訂十一點卅分的午餐竟被餐館搞錯成一點卅分。爲了讓廚房能及時儘快專心的做出十四桌的和菜，擺設桌椅、碗筷、茶具的工作就由我們自己動

手了。這可真是個難得的機會來體驗一起工作的樂趣。開始上菜了！幾位理事們也充當服務員，端盤、收盤、切水果、補茶水，忙得不亦樂乎！可能在那種氣氛薰陶下，大家胃口大增，飯菜也顯得格外的香甜，每盤菜一上桌就被一掃而空。一桌一百元的合菜竟然沒人能相信，直呼過癮且喊著下回一定要再來。整個餐館的二樓被我們全包了，歡笑洋溢滿屋。我打趣的告訴會長，明年乾脆搭乘六部巴士，包下整個餐館來個大聚餐。不是嗎？想吃什麼就吃什麼，快樂最重要！有人說：對自己健康有益的，要多吃，常吃，但不是全吃。對自己健康無益的，要少吃，偶吃，但不是不吃。說來也是事實，只要有機會多與老伴、老友聚聚，聚不在吃，怕的是時間不夠。

在四十一號碼頭搭乘遊輪真是一大享受。在甲板上遙望無際的大海，呼吸那遠離城市截然不同的空氣，幾位姐妹還直怪我們怎麼拖到現在才帶他們出來玩。真是冤枉！該怪的是她家的老公，怎麼連我也扯上了呢？到了對岸的 Sausalito 沙沙里都，看到廁所那長長的隊伍，不瞞各位說我真的是從頭涼到腳，從腳涼到頭。不過我也立刻警覺到，在這火燒眉頭之際若無良好的對策與

快速的執行，整個後面的行程都會被耽誤了。我就當機立斷、刻不容緩的訂下一條鐵令「請出來外面穿褲子或拉拉鍊」。也就顧不了維持應有的形象，使出渾身解術，站在廁所的門外邊，雙目緊釘著每間廁所，口中唸唸有詞的還真像婆婆媽媽型的老女人，對着即將如廁的長輩們，將那條鐵令「請出來外面穿褲子或拉拉鍊」一遍遍的朗誦。有些長輩們還真可愛，拉著褲子特意對著我說：我有聽你的話到外面來穿褲子呀！

天父真的是特別疼惜眷顧長輩們！那天風和日麗、陽光普照，就連金門大橋那個長年多霧的地方也都清晰可見整座懸索橋的雄偉壯觀，這可真是個非常難得的情景。

生命不只是爲了存活，而是一串串愉快事件組成的鏈條。把握住帶給您的歡笑和喜樂的機會，只要體力允許，想去的地方就去吧！每一天、每一小時、每一分都是特別的。

玉山行

陳桂蘭

雖然總統選輸了，但是玉山還是要爬。二〇〇八年在參加世臺會助選團的巴士上，當自己很興奮地告訴同車的鄉親，選完後，我們要到玉山頂慶祝，其中的一位同鄉語重心長地說，希望不要到山頂上哭，不幸言中，臺灣人自己不覺醒，我們又奈何？

北加州的登山健行隊山友二十多人，都是有一點點年紀的，不約而同的都回臺助選而且都要去爬夢想中的玉山，每十二人組成一團，共組成二團，我被推為第二團的聯絡人，登山日是二〇〇八年三月三十一日。早在回臺的二個月前，我們就把護照影印寄給在臺灣的登山嚮導，以便在登山前的一個月辦理登山證，因為排雲山庄只有八十二個床位，所以每天登山的名額有限，總算如願，報上了名，如期成行。

在回臺的幾個月前，山友們除了例行每個週末二個小時的健行，還額外安排更長的健行鍛鍊體力，並且觀看登玉山的錄影，我更為大家寫備忘錄，每個人都非常在乎此行，而且信心滿滿。

三月三十一日清晨七點，在臺北圓山捷運站外集合，搭上游覽車順道遊臺灣，先是往南投竹山「天梯」前進，大家都很興奮，可惜天公不作美，下著毛毛細雨，走過「天梯」像似登玉山的前奏，雖然在美國三十多年，到過不少國家公園，卻找不到這種親切感。沿路停車買炭烤蕃薯、菜肉包、蕃茄，又是我感覺中的另一種親切。

傍晚來到玉山山腳下的東埔旅社，簡陋但有特色，晚餐是現煮、現炒家常菜，晚上所有的房客睡上、下大通舖，共用浴廁，可想而知，尤其晚上鼾聲連連，人前不便埋怨，人後不免嘀咕。

隔天一大早，吃過臺灣味的早餐，搭上小客車到達登山口，忍不住告訴自己，我們真的來到玉山了，心中充滿了喜悅。可惜還是下著毛毛雨，有備而來，雨衣、登山杖及其他的必備品齊全，裝滿一個大背包，我是很擔心自己跌倒了

爬不起來。爬玉山是生平第一次，很可惜雨濛濛、霧氣迷濛，看不到遠景，只能專注於爬山，一步一腳印，高高低低，有碎石、有大木塊，也有被整修過的小橋，登山杖成了不可缺少的寶物。

走了四十五分鐘，終於到達了第一個休息站，雖然穿了雨衣，但雨水還是滲進了夾克，又濕、又熱，開始脫了夾克。喝水、照像之後再穿上雨衣往前走，沒想到全程八點五公里，將近六個半小時的行程，卻僅有這一次是十二個人在一起休息，出發前說好慢慢爬，快的要等慢的，慢的要加油，每四十五分鐘休息一次，沒想到卻分五梯次到達排雲山庄，我自己一個人是第三梯次到達。在路上心想追前面的，又一直追不到，也不敢等後面的，怕會落後，到達排雲山庄時心有餘悸，驚而不險，沿路不乏懸崖峭壁，也有幾處大樹、大石擋路，自己需要使出全身解數爬過去，好在十二個人通通安全抵達，事後才知道，到排雲山庄只有這條路，所以不會走丟的。

當我們墊後的六個人陸續到達排雲時，走在最前面的六位山友已迫不及待「攻頂」去了，約有五百公尺的路程，原本是隔天早上的行程，但他們怕隔

日的天氣更壞，所以馬上「攻」上去了，結果風雨交加，回來的山友直呼太危險，使我們不敢上去，也留下了一些遺憾。這才知道登玉山也要靠「運氣」和「天氣」，另一團的山友早出發一個星期，玉山下雪，只有二個人攻頂成功。

近黃昏時，攻頂的山友回來了，其他登山隊的也陸續到達，把排雲山庄兩間大通舖擠得滿滿的。嚮導為我們安排實在是豐盛的晚餐（多數的登山隊都是自備食物），這是挑夫挑上去煮的，自備碗筷，站著或坐在床舖位上吃都可，因為空間實在是太有限了。六點熄燈，黑漆漆的，不免又是鼾聲大作，兩次戴著頭燈到屋外上廁所，以為有幫助睡眠，但還是無法成眠，其中的一次竟然忘了戴眼鏡，摔了一跤，幸好沒跌傷，聽說不久的將來，會重建排雲住宿，應該是登山者的福音了，我也希望能再訪玉山，尤其是有了這一次經驗。

整夜翻來轉去，等待已久的曙光終於出現，吃過早餐，整裝下山，雨停了，天也轉晴，總算在下山的回程上看到了玉山之美，五個多小時就回到了登山口，還是要留影紀念，這也留下了難以忘懷的回憶。

（原載北美洲臺灣婦女會聯誼通訊）

感恩之旅

陳秋月

在二〇〇八年四月中旬我與教會的一群姐妹們，到南台灣屏東市的「伯大尼之家」拜訪，那是一個專門收留與教養智障失依愍兒的慈善機構。這已是我的第三次的拜訪，一切是那樣的熟悉與親切。與孩子們一起做工和同樂中愛的洋溢與充滿一次次的深觸我心。感謝許師母也為我們安排了幾個鄰近社區的探望與關懷，其中一個很特別且有意義的「好茶村部落」專訪，在我宣教事工的路程上留下一個畢生難忘且美好回憶。

好茶村坐落在屏東的霧台鄉，由台灣山地文化園區沿隘寮溪前行即可達。那是一個背山面水的村落，房舍依地形高低而建，牆上嵌有各式魯凱雕刻，幾百戶人家的圖案都不相同，是個非常富有美感的村落。但是這個美麗的村落百分之七十的房舍都在二〇〇七年的一次大颱風中被山上所衝下來的土石流

給埋掉了，在那之後只要下雨就隨時有土石流再傾瀉的危險。聽說那兒有一個很漂亮的天然原始跳水台，曾經培訓出不少傑出的跳水國手，使好茶村成爲一個發掘與篩選運動國手的潛在地而聞名。

當我們抵達好茶村時，一個驚喜且感動的畫面呈現在我們的眼前。他們穿著迎接貴賓或特殊節慶的服飾，並用著上帝給他們天生美好的歌喉吟歌來歡迎我們，更爲我們準備了盛宴。當我得知他們排除一切困難不顧將會下雨的氣象預報，連夜準備佳餚來歡迎我們，心中充滿著無比的感恩與悸動。上帝讓我在那兒實實在在的體驗到主恩典的奧妙，只要全心全意誠心的付出，往往心中的喜樂充滿、愛與關懷的回報是在你的意料之外。

在那兒我看到了村民對家園的不捨，因爲那畢竟是祖先代代辛苦所建立流傳下來的家園，讓我想起了當初我離開自己的家園(台灣)來到美國的情境，那不捨的心情是不難理解的。因而我與村民們分享聖經中創世記十二章 1-2 節「耶和華對亞伯蘭說：你要離開本地、本族、父家，往我所要指示你的地方去。我必叫你成爲大國。我必賜福給你，叫你的名爲大。你也要叫別人得福。」鼓

勵村民們對上帝要有信心，相信上帝的帶領。希望我那一番肺腑之言能對村民們有所鼓勵，也願上帝祝福好茶村的朋友們，能儘速重新建立他們的家園。

去年（二〇〇九年）七月中旬，我再次到了屏東「伯大尼之家」，也拜訪了山地門，因為道路不通無法進入好茶村看望老朋友們，心中對他們有著無比的懷念，不知他們可否安好。兩年前所面臨的天災，大部份的村民都被迫撤離家園，暫居在政府安排的安置中心痴痴等待回家道路的修復。那知八月四日回到美國之後沒幾天，輾轉從許師母那兒得知好茶村朋友們的消息。不料再一次颶風所帶來的嚴重水災把整個好茶村徹頭徹尾的淹埋，整個村落只剩下摧殘不堪的禮拜堂屋頂。唯一可安慰的是村民都安全撤離，沒有傷亡。歷經幾番波折的遷村及完全破滅的回家之夢，村民們的憂愁與無助是可想而知的。我只能繼續的關心及代禱，也相信風雨只能打斷村民們回家的路，卻打不斷那些老朋友們的信心與毅力。更希望在上帝的恩典與慈愛之下，他們能盡快走出心中的陰霾且勇敢堅強的面對未來，再次建造起他們美麗的新家園。

願上帝祝福好茶村的朋友們！

我的另一半去學烹飪

陳碧雲

想當年我準備來美國的那年暑假，我的那一半（當時未結婚）居然來信建議我得在未離開台灣之前先去學烹飪。當時我一頭霧水，不知有絃外之音，雖然在家裏從未掌廚過，但心想燒菜有何大不了的學問，只要兩本食譜在手，就可走遍天下燒出道道名菜，當時我又很忙，當然他的信不起任何作用，買了兩本食譜交差，選擇學英文打字去。

結婚後才漸漸地體會到他那封信裏的真正意義。第一次領教到，是我在腹部從左到右被開一大刀，在醫院住兩星期回家後，連站起來都有問題，他竟然毫不留情地下令要我去廚房站在那裏指導他如何炒青菜，油什麼時候倒入炒鍋，當他問我鹽需放幾「湯」匙時，我真是哭笑不得。

第二次則是在準備去生產我們的第一個寶貝時，我得煮好將近一個月足夠

吃的魚肉存入冷凍箱內，生產回家後才有東西可吃。六個月以後，我頭部上面的頭髮突然沒幾星期內就掉得光禿禿，去找醫生，醫生也不知所以然，竟然說無藥可治，也不敢預測將來進展，唯一診斷書：只能順其自然，聽天由命。不久後，我們帶小孩回台灣探親，讓我的家人聽得好心酸也看得都心疼，我的二哥到現在都咬定那是因為剛生產後身虛，不只沒進補，還吃了一個月的冷凍食品所造成。還好一年之後頭髮又自然長出來，才不致於讓我的家人難過心疼一輩子。

有了小孩以後，情況變得更慘。每次我遠途出差前，不但得先煮好足夠的魚肉，連蔬菜也得一道道先煮好存在冰箱裏，小孩子吃的 baby food 做好後還得罐罐貼上標籤註明是那天那餐要吃的，搞得我精疲力竭，也真服了他不燒菜之外還能耍出不少絕招。怪不得我會發誓：要是我能從頭做起，打死也絕對不會跟有他這種德性的人結婚。

直到有一天，我正在廚房裏又為出遠門做大準備工作時，他居然體貼地跟我說「不要那麼辛苦啦，我會自己處理」，害我受寵若驚，差點淚流滿面。從

此對他烹飪的技藝也就算了。孩子們說爸爸炒的青菜較好吃（害我還蠻嫉妒的），因為他一次只專心照顧一樣東西，炒起來的青菜青脆，我則多管齊下，常常忘了注意就煮得過熟，又黃又爛，不起眼又難吃。不過有一次我出遠門回來，他說孩子們拒絕吃他烤的雞胸肉，一問之下才知道他這位老兄居然把雞胸肉從冷凍箱取出解凍後，什麼調味料都沒加，就直接放入烤箱，半點滋味都沒有，當然不受歡迎。

孩子們長大了，開始享受空巢生活後，我對膳食方面的事也就更加鬆懈，相安無事。直到有一次，回台灣一個月回來後，關心他一個月來怎麼過活時，驚然發現他不是像他事先跟我宣佈說的，每天會去光顧隔條街著名的 Solano Avenue 十五、六十家餐館。我不在時，他餐餐不是 pizzas 就是 hot dogs，讓我聽得不只心痛也擔心影響他的身體健康。從此以後，我常常不忘抓住機會叮嚀他去學烹飪，否則如果有一天我得先走，也放不下心。

結婚將近四十年之後，終於有一天他逢人就宣傳他要去學烹飪，不知跌破多少副朋友們的眼鏡。可是他竟然不是說著玩的，去年暑假因有台灣的親戚及

朋友來訪較忙，但今年暑假總算較有自己的時間，他就正式去社區大學註冊上基本烹飪課。

本來以為基本烹飪課只是學習如何準備魚，肉，菜（購買、清洗、切），沒想到學問也夠深的。第一天回來，不只帶回一大疊他連專有名詞都看不懂也唸不出的講義，還說他隔天得帶兩把廚師用的刀子（一把八吋，另一把四吋），也得有一套上下身都遮得住的圍裙。當天整個晚上，電視、電影都不看了，好用地讀講義，查字典，四十多年前由台灣帶來的英漢辭典、萬用英文手冊、媛珊食譜、培梅食譜等都出籠。一個星期內三個半天的課，每天早上八點半就出門，下午十二點半才回到家，比他平常在上班教書時都還辛苦（得早起也），不過，天天回來都有心得和我分享，有時壓力還蠻大的，拿我當倒霉的出氣筒。

他們第二堂課學怎麼把一整隻雞切成八塊，有一天我們就買一隻雞回來家裏讓他實際表演，他得意洋洋蠻快地完成切割工作，結果我算來算去都只算到六塊，原來他忘了把大腿和小腿分開。

當他被老師派為分組組長後更是緊張，每天陸續地將我那些封塵已久的漢文、英文食譜全都搬出來研究還不夠，有時還上網站或去圖書館借書找資料，六個星期裏陸續地學怎麼做各種的 soups、sauces、魚肉燒煮、bread、pasta 等，每個星期每組學生都得做出二或三道菜，應用到當週學到的技藝及烹煮方法，老師每道都品嚐，給評語。期末考不但有筆試，每位學生都得負責煮一道跟所學有關的主菜。看他只學這基本烹飪課，可是每次提到他的烹飪課，他就講得頭頭是道，都快變成半個烹飪專家。好多朋友們已在等待他那天要顯顯他的功夫請客，他倒胸有成竹，面不改色地馬上答應，只是不忘附帶一個重要條件「我煮出來的東西，您一定要吃，而且不准批評」，有勇氣的人可以開始來報名，拿號碼排隊，靜候佳音。

大蒜烤雞

何啟宗

以前我們還住在台北時，台中一位親戚是烤大蒜雞的高手，凡是吃過她大蒜烤雞的親朋好友都讚賞有加，每次她到台北時總是帶來幾隻她的傑作，其中一隻必定出現在我家的餐桌上。她的大蒜烤雞的特色是蒜頭份量很多，一隻大約兩公斤的雞隻在胸膛內塞滿約有半公斤以上的切碎蒜頭。因而切開雞隻時，滿屋內的蒜頭香，引起我構思著這麼多的蒜頭究竟對身體影嚮有多大，筆者從各類書報雜誌參考大蒜對健康有多種好處，詳加列述如下。

大蒜的抗氧化力的排行在所有蔬菜類之冠。而混合物有複雜的多種化學物質，所以迄今在科學界尙未能詳細解開，到底那些成分在發揮作用？我們只能肯定它對於抗病毒、炎症、降低膽固醇及血壓、保護腦細胞甚至能够抑制癌症

等頗有功效。大蒜含有豐富的芳基(Aryl)和砷化氫(Arsine)均有抗菌兼抗氧化的效果，且無論生食或熱煮均能產生極大作用。

大蒜抗氧化的功能有防止壞膽固醇受自由基(Free Radical)的氧化而預防動脈硬化。根據堪薩斯大學醫療中心哈里斯博士的研究，攝取大蒜粉末膠囊(怕大蒜味道的人選擇這種膠囊)可以將壞膽固醇氧化作用而減少卅四%。根據該研究也認定有高膽固醇值的人，可以食用大蒜減輕動脈硬化的危險性。另一實驗結果証實大蒜能降低血壓，且又能抑制血栓的形成。使血液保持清淨而不粘稠，達到預防心臟病的目標。

印度大蒜研究先驅的心臟學考朴茹德亞博士，曾對四百卅二位心臟病患者，每日給與二、三片大蒜生吃或加熱後食用，發現二年後的死亡率較不攝取大蒜的同患者的死亡率比例可以減到三分之一。他表示，因為大蒜可以逐一慢慢的除掉冠狀動脈的堵塞，所以攝取大蒜的效果，時間愈久也愈高。

根據在明尼蘇達大學以四萬二千位高齡女性為對象，調查每星期食用大蒜一次或以上和完全不吃大蒜的人做比較，患染直腸癌的比率減半。又在義大利

的研究顯示：時常食用大蒜及洋蔥的人，患癌的機會也是減半。尚有紐約MSK治癌中心的賓德博士的研究：他說大蒜不但能防癌，前立腺癌細胞若遇到大蒜所含的SMAC化學物質時，其成長速度就萎縮到原來的四分之一。大蒜對乳房、肝藏及直腸等所有組織的癌症均有抑制的功能。賓州大學的癌症研究專家米如拿博士認為：若癌症業已擴散，食用大蒜也可以制止其惡化。

日本東京大學藥品用學的齊藤教授，爲了找尋治療老人痴呆症的藥材，曾將各種天然物質或合成物質做實驗，發現大蒜能抑制老鼠腦細胞的折損，並促成延長新的腦細胞。根據該項研究結果，他認爲大蒜能復活腦細胞，使老人的腦能回春。主要是大蒜含有砷化氫外，還有能延長壽命的抗氧化酵素。像能在體內促成的接觸酵素(Catalase)等。

誠如上述：熟悉這些專家學者的研究証實大蒜的功效後，請大家能夠開始放心學我享用大蒜烤雞，且連其佐料蒜頭也全數放進肚內消化掉。

香蕉醋

何秀滿

日前在一份中文報刊上看到標題「國際明星○○○○李玟，瘦身有成，分享香蕉減肥法」，使我憶起，我有許多愛美天性的朋友也曾經以食用香蕉或飲醋來減肥、美顏、降血壓和解消便秘等。數年前有一位著名的日本女相命師在電視節目訪談中表示過「香蕉醋」對健康的多種功效，包括當紅的「相撲力士」也食用香蕉醋健身一事，都引起日本國內一陣轟動，且發生買不到香蕉的奇聞。相信許多住在灣區的人對該節目尚有深刻印象才是，該女相士又特別的鐵口直言，凡出現在該節目的人；包括日本國會議員、部長或名人等，都被她當眾說得啞口無言。

香蕉所含有的澱粉酶(Amylase)能够分解糖質，鉀可以利尿，果膠素

(Pectin) 是可以改善通便不能或缺的成分。瞭解了香蕉及醋均對健康頗有益處的事實，且將這兩種混合在一起，其功效一定會更好。香蕉是含有許多碳水化合物、水果，每一百公克約有廿三公克的碳水化合物，與薯類差不多，因而有人懷疑碳水化合物多的香蕉會較會使人發胖？據研究，可以放心的是香蕉的碳水化合物之三分之二是食物纖維，三分之一是可以成爲全身能量的葡萄糖。尤其香蕉所含的維他命A有著提高免疫力和具備有調整活性有害物質之能量。值得一提的是，有些香蕉產地的許多住民們是以香蕉作爲主食，可見其營養份含量之高。

醋所含的醋酸、檸檬酸及蘋果酸等的有機酸，一旦進入體內則成爲檸檬酸循環作用，能將脂肪、碳水化合物及蛋白質等營養素分解變成人體的重要能量。醋所含的蛋白質成分氨基酸，有消除疲勞、改善血流及減肥的作用。這種氨基酸也含有能抑制食慾的苯基丙氨酸(Phenyl alanine) 及可用以減輕體重的蛋氨酸(Methionine)。水果醋的優點是將水果的甜分及香味溶化浸入醋液中，緩和醋的強酸感，使怕酸的人也能接受。所以有關裨益健康之事，自古以來就盛

行著各種水果醃醋的民間療法。

基於上述論點：香蕉與醋分別有益於身體健康，如予將兩者併合之便，因而產生相輔相成的效應，使效益更大。

喝食香蕉醋能很快的分解掉積存在血夜中或肌肉內的乳酸，除了促進消化、消除疲勞、增強體力外，也能提高基礎代謝。

而將積存在體內的脂肪變成能量源被運用，因此就有減肥的效果。我們所吃的肉魚類蛋白質就立刻被氨基酸分解且將體內毒素快速排出，促進氨基酸的分解除了能減肥外，並能增加皮膚的嫩細兼光潤的效果和眼睛的明亮。

關於香蕉醋的製法，大致可以分爲：速成法、微波法及泡醃法三種。

1、速成法是現做現吃，這是最簡便且當湯可予食用的方法；將香蕉乙根剝皮，橫切成約一公分厚圓圈型或其他容易進食的大小，放在盤子裏淋上兩湯匙的清醋、另加少許黑糖或酸奶酪就可以食用了。其特點是可以充分攝取香蕉的食物纖維。

2、微波法是將二、三根香蕉剝皮，橫切成約二公分厚的圓圈型塊裝進闊

嘴瓶裏，加上約五百cc的米醋或蘋果醋及三百公克的黑糖或冰糖，加蓋放進微波爐加熱約一分鐘，取出後蓋上蓋子，翌日就可以開始食用了。據專家表示，使用微波爐，有礙身體健康，不予強調推薦。

3、泡醃法係將香蕉三、四根按上述方法剝切放進適當容器加上米醋約六百cc及四百公克黑糖或冰糖，封密蓋子放在陰涼處。約一星期後香蕉片就會飄浮上來，就能食用了。

喝用香蕉醋時，大約在中型杯內倒入四分之一杯香蕉醋（約二大湯匙），再添加豆奶或牛奶到八分滿，配以幾片餅乾或若干酸奶酪，視個人的喜好食用。

迄今已有很多人喝用香蕉醋，其中絕大部份的人認為，效果不錯，且製造方法非常簡單，又沒有副作用，如有興趣，不妨一試。

不過，應注意不要貪着好喝而喝過量，每次約三大匙為限，特別是胃部虛弱的人應提高警覺。

廚藝一點訣

何春燕

從小我就對烹飪很有興趣，平時除了閱讀有關這方面的書籍外，也常常向許多對烹煮有經驗的人討教。茲將其中經常較被人應用的要領和竅門撰列出來，好讓讀者參考使用：

一、水餃：每磅麵粉加拌雞蛋一個，餃子皮才不會粘黏，煮水餃時在鍋中摻少許的食鹽，預防鍋水外溢。若在煮水中放置一棵大葱，味道會更為鮮美。

二、麵條：煮麵條時在鍋中放進少許食鹽，麵條才不致爛糊。水煮沸騰後，才放進麵條，如果加放一小湯匙食油，麵條較不會粘黏，並可以防止麵湯起泡沫溢出鍋外。

三、春捲：春捲的拌餡內加進適量的麵粉，油炸時能夠避免餡內菜汁出。

- 四、食物油炸時，在鍋內放進少許食鹽，油比較不會外濺。
- 五、炸馬鈴薯前，先把切好的薯片放進沸騰的水中燙一下，使薯片的表面形成一層薄薄的膠質，瀝乾後油炸之。
- 六、炒豆芽時，在鍋中先加少許食油，然後再放鹽，能除去豆腥味。
- 七、煮竹筍時，要等水沸騰後才放進，竹筍較容易熟且清脆可口，若摻進少許食鹽，筍質就不會縮小。
- 八、煮海帶時，在鍋水中加幾滴醋，海帶就較容易爛。
- 九、煮蛋時，在水中加些鹽或醋，可防止蛋殼裂開。或是在大同電鍋外鍋煮蛋也是一個好方法！用一張擦手紙沾濕，舖在鍋子底上（不需放水），放進要煮的蛋，蓋上鍋蓋，按下開關，等其自動跳起切電，三、五分鐘後，所要的煮蛋就好了。
- 十、炒蛋時若加進幾滴醋，炒出的蛋會鬆軟味香。加些沙糖具有保水性，會使蛋白凝固溫度上升，延緩加熱時間，使炒出來的蛋變得柔軟可口。

十一、煎荷包蛋時，在平底鍋多放些油，油微熱時蛋才下鍋，要用慢火煎蛋，外觀才會好看，等蛋黃將要凝固時，澆點開水，才會使蛋亦黃亦嫩。如在熱鍋中撒些麵粉，油較易濺出鍋外。

十二、A·燉鷄：洗淨後切塊，倒進熱鍋中翻炒，俟水分炒乾時倒進適量烏醋，繼續翻炒，聽到鷄塊發生劈哩叭啦的聲音時，始加水淹沒鷄塊為度，以旺火煮約十分鐘後，摻進調味料，改用慢火再炖約廿分鐘，淋上香油即可關火。俟溫度降到八十至九十攝氏度時或食用前加鹽即可。

B·燉老鷄：若自己殺老雞時先灌它一湯匙白醋，然後再殺。要炖時最好加三、四十粒黃豆一起炖，就會熟得快，味道鮮。以弱火慢炖，或放進三、四枚山楂，就能炖得爛熟。

十三、炸雞：先將雞肉以調味料醃漬一下，護膜封蓋後放入冰箱，等待要炸時再取出，炸出來的雞肉較酥脆可口。

十四、燉老鷄鴨：先用涼水和少許白醋浸泡約兩小時，再用微火炖煮，

肉會變得香嫩可口，如若用烈火炖煮，則肉質硬韌粗糙難嚥。

十五、牛肉：A·紅燒牛肉時加些雪裏紅，肉味較鮮美。

B·炒牛肉絲時，肉切好後用鹽、糖、酒、粉（或雞蛋拌一下，再以食油泡醃半小時再炒，肉質鮮嫩可口。

C·煮牛肉時，爲了炖煮得快而爛，用一小撮茶葉（約泡一壺茶的分量、放進紗布包）同煮，容易爛且味道鮮美。如果煮牛筋或較硬牛肉，應加點醋會爛得更快。

十六、豬肚：燙熟後切成長塊，放在碗內加一些鮮湯再蒸，豬肚便會加厚一倍，煮豬肚絕對不能先放鹽，應於食用時再放，否則會縮硬肋像牛筋一般。

十七、羊肉：先放蘿蔔塊一起下鍋去掉羊臊味，約半小時後拿掉蘿蔔。然後放幾塊桔子皮，加上一公斤羊肉約放十公克綠豆一起下鍋煮，約十分後將水和綠豆倒出，放半包山楂片、兩三顆核桃打裂、咖哩粉約十公克、甘蔗

約兩百公克及醋約五十公克，煮沸後撈出，重新加水加調味料再煮，就算大功告成了。

十八、煮骨頭湯，加一小匙醋，可以將骨頭內的磷、鈣等重要礦物質溶解於湯內，並且能够保存維他命。

十九、煎魚時：等煎鍋熾熱時倒進油，等油熱到適宜時放進少許白糖，等白糖呈淡黃色後，放進魚。如此魚就不會黏鍋，不但好看且味道也香。至於炒魚片或魚丸時若加一些白糖，魚片或魚漿就不容易黏鍋了。

二十、煮蔬菜時，為儘量減少蔬菜所含營養分因受空氣、泡水、高溫加熱的原因而減失，茲有下列幾款方式烹飪提供參考。

A、避免過早切好蔬菜，減少它和空氣接觸而被氧化的層面，最好等接近要食用或將要下鍋時才切刨。

B、儘量用少量的水快速煮燙，要保留燙水不要倒掉，因為它溶有維他命B和C等的營養份，可以再利用。

- C、採用蒸和快炒的方法，避免煮太久而破壞寶貴的營養。具有抗癌作用的茄紅素（如蕃茄）、類胡蘿蔔素（如紅蘿蔔）及增強視力的黃體素（如菠菜、南瓜等）就得經過適度加熱後較容易被腸管吸收。
- D、用醬油燒菜時，醬油中的糖分容易被分解，菜將會產生酸味，因而加些白糖，燒出來的菜就沒有酸味了。
- E、烹飪方法需考慮儘量保留各種菜類原有的營養份及維他命量！例如，維他命含量豐富的馬鈴薯，其維他命C的消失、用水煮時是三十%，如果用蒸時只消失二十%。
- 二十一、燒豆腐時，加些少許豆腐乳或豆腐汁一起燒，味道會更芳香。

更換駕駛執照經驗談

烏秋

又是更換駕駛執照的時間了，但是這一次可沒那麼幸運。收到的通知單註明需要到車輛管理局做視力檢查及通過交通安全規則的筆試測驗。

考試應選用那種語言對自己較為有力是首先需要考慮的問題。對我而言，日文是最為流利通暢的，但是總結各方人士的寶貴意見，英文考題還是最為好評。俗話說的好，三分天註定七分靠打拼。好吧！就憑我這破英文來個大搏鬥吧！緊接著要做的是開始收集駕駛手冊與模擬試題。真是患難見真情！尤其是我的書法老師馬教授，把他所收藏約幾十張的考試卷都借給了我。看來萬事皆備只欠東風，如何來把這一大堆的東西消化掉就只有靠自己了。

剛好那時我需要回台灣一趟，心想利用來回廿多小時的飛行時間，融會貫

通駕駛手冊與模擬試題，應該是綽綽有餘。誰知在飛機上燈光不足、字又小，就想到了台灣再唸。當然到了台灣，整個行程表排滿了逛街、品嚐美味與親友敘舊，那有心思去想那檔事，回美後再唸當然是順理成章的。回美之後在家事、公事與私事之間打轉，時間就那麼悄悄的流逝了。

我家老爺可能查覺到我未曾唸過駕駛手冊還悠哉自如，因此那日還特別向我提出嚴重警告與申明：「我不會當你廿四小時的專用司機」。爲了拉不下這張老臉，我還理直氣壯的轉向兒子告狀。那知兒子竟然也表態，答應一個禮拜只能幫一次忙，其它的時候要我坐巴士代步。那還得了！從住家到車站單程就須走上將近個把個鐘頭。屈指一算只剩下二個禮拜時間了，這一下可真讓我措手不及。萬一通不過考試怎麼辦？在美國沒有車就等於沒有腳，我自認還很年青，怎麼可以整天被關在家裡呢？更何況身兼重任，幾位長青班的學友都靠我pick-up。這一下糟了，只好要硬著頭皮來唸書了。

說真的，我生平第一次這麼認真的唸書。想當年假如我也這麼認真唸書的話，別說是博士文憑難不了我，就連同「博士學位」也非我烏秋莫屬呢！既然

決心已定，整個作息表——游泳、電視劇、電腦麻將等都完全凍結。白天自修，晚上則請我家老爺幫忙惡補，真是悔不當初！

英文版的駕駛手冊唸起來可不容易，生字比比皆是，一副眼鏡外加放大鏡，一個個單字全靠苦查字典，一雙老花眼經過幾日的折騰之下都快變成「白花了」。縱使把一個個單字查出後再接連起來，但是有些字句的意思還是不能完全理解。書到用時方恨少！除了怪自己英文底子差之外，也開始埋怨政府機關的不合宜體制，考題也應該有教育程度或年齡的區分。不是嗎？加州政府也真會找像我這種不識字人的麻煩，為什麼有些考試題的問法不用給幼稚園程度，反倒用考博士班的程度。彎彎曲曲的問法，有時在腦裡打了好幾個轉才領悟出來。至於答案嗎？幾乎都是模稜兩可的答案讓你圈選，真是累死我這A.M.A.。心想有些三題目就用死記好了，但這一招似乎也行不通，因為已經多多少少進入老年痴呆的時期，上個廁所、沖個馬桶就把剛剛才背好的規則也一起從腦海中沖走了。我家那老爺可能也受不了同一個問題被我連續反覆的問了二、三天，本來就不怎麼樂意陪我這又笨又老頑固的太太唸書，幾天之後就找

藉口向我辭職不幹了，害得我只好轉向女兒求救幫忙。女兒翻了翻她的日程表也只能挪出一個下午的時間幫我惡補。當然嘍！對她來說照顧兒子、先生是第一優先，老媽是最後順位了。倒是女婿較為貼心還勸我不要緊張，儘可能去游泳、聽聽音樂放輕鬆些並早點休息。他還說只要盡你的能力，縱使沒考上還有第二次、第三次的機會。女婿是半子真沒錯，而且也愈看愈中意。

考試當日，我家老爺總算有良心還自告奮勇要陪我去。在車上閉目養神並利用那時間向上帝祈禱，請祂伴隨我也讓我能順利通過考試。最後我還跟祂討價還價並許下承諾將來會花更多的時間去幫助、關心其他的人。到了車管處領了號碼後就坐下來並東張西望。有些人像我一樣板著臉緊張透了，有些人倒是神情自在。沒有多久就聽到在叫我的號碼，這一下子馬上緊張起來，血壓漲高、心臟撲通撲通跳起舞來了、四肢無力、腳則像軟腳蝦一樣的捲起來，好不容易走到窗口，一個高大的黑女瞪著眼睛在等我呢。第一印象是非常重要的，我趕緊跟她傻笑，但是她還是一張一本正經的面孔。好吧！開始辦事要緊。回答幾個問題之後，就要測試眼睛。用雙眼唸沒問題，單用右眼唸也還好，但是問題

來了，可能剛才緊張過度遮住左眼時按得太用力，左眼居然罷起工一時張不開來。因為沒法看清楚看板上所寫的字，只好半猜且小聲的回答。黑女沒講什麼，要我移動到另一個窗口，我心想糟了定有問題。還好那裡放置一個小木箱，看起來像顯微鏡，她要我坐下來把雙眼靠近鏡片。哇！那裡頭的光度真亮，字大又清楚，我一高興就大聲且快速的唸起來，搞得那黑女也忍不住笑起來了。終於她說我過了頭一關。交費之後就要筆試了。

有些題目很熟悉，就把它們先做好再來解決困難的吧！一算剛好剩下三題沒法去猜，反正我這個人就是沒有耐心去傷腦筋，最後就決定放棄那三題不去理它了。等了將近卅十分之後聽到在叫我的名字，就趕緊走過去，黑女面帶笑容對我說「你 PASS 了」，我高興得差一點跳起來了。回程順路到馬教授家去，我還沒去按鈴，門一打開，馬教授就向我恭喜過關，我還奇怪問他怎麼曉得，他說你不是來還考卷的嗎？我們相對大笑。這一下我又又有五年的時間可自由自在的到處走動了，當然我沒忘記向上帝道謝，也會實踐我的諾言。

我的駕照

陳碧雲

出生貧困家庭的我，本來以為開車只有在夢中相見。不過一個人一生中難免會有不少難料的變化，重寫人生歷史。

一九六九年離開台灣家園，就是我重寫人生歷史的另一個開端。一九七一年以三百美元購買一部 Mustang 的二手貨後，申請駕照是天經地義的第一過程。記得當年出國時英文姓名就是乖乖牌地照漢文直譯，大部份的雙字名字 (first name) 之間都加一橫 (hyphen)，這就是造成數年後惡夢的罪首。

當時住在東部麻州，一九七〇年末期，汽車保險全盤改成無過政策 (no-fault policy)，結果每年都會接到保險公司的「正名」通知，因為他們不能在麻州機動車管理部找到和我名字相同的資料。我直覺以為錯出在保險公司，每年一到時候，保險公司為此不給我優良開車記錄的保險減價，他們就會

定期接到我最後連三字經都想搬出來的電話。

那年代，我全職工作加上小孩年幼，忙得團團轉，實在沒力氣去長期周旋，這事也就不了了之好幾年。直到家兄移民來美後，歷史重演，覺得事情可能不單純，只好加緊脚步追根究底，結果憤然發現問題原來出在麻州政府機動車管理部，他們故意將我及所有名字中間有一橫的姓名本末倒置，變成我姓「碧」名「雲蔡」，而且官架十足，一再強調要改駕照資料比登天還難，還建議我去保險公司改我的官方姓名以配合駕照檔案，荒謬至極，豈有此理。

機動車管理部先是藉口不瞭解東方名字而誤會，再來解說東方一般人的姓氏太短，電腦作業不能處理，完全不符合邏輯。為何將我的姓由四個英文字母的「蔡」改成只有兩個英文字母的「碧」而不嫌更短，他們無言以對。以電話跟他們講理無法突破，只好下定決心請個半天假，親自去機動車管理部理論，從一個單位被踢到另一個單位，被踢皮球無數次的過程中，終於得到轉機，幸運地碰到一位有正義感的底層美國職員說出實話「我們故意這麼做，以歧視你們東方人！」

美國社會最怕碰到種族歧視指控，個人被歧視事小，整個族群的人被歧視，代誌就大條啦。我當然吞不下這口氣，不能眼睜睜看我們東方人被歧視，坐視不顧。既然口頭請求抗議都無效，只有求其他管道去，用書面控告麻州政府機動車管理部，以業務操作程序，公然歧視，祕密非法地替東方人改名換姓，書信同時送去給州長、美國眾參議員及地方代表。比登天還難的正名問題，竟然能在兩個星期內就解決，機動車管理部部長親自致函道歉，馬上替我及家人正名，同時還正式為此事件專設一個單位，處理所有正名問題。美國畢竟是個講理有法治的國家，只要我們肯堅持原則，有決心和耐力，站得住腳的案件還是能得到公平的處理，這就是民主的可貴。