



會員通訊

香港中文大學海外校友會（北加州）
Oaacuhk.nc@gmail.com

2021 年秋季

www.facebook.com/oaacuhkNCal

<http://www.oaacuhk.org>

會長報告



梁國權

自七月後，疫情漸見緩和，因大多數人已接種了疫苗，市面開始恢復秩序。

七月董事局會議已在會址舉行，不能到會場者亦有在視訊

(zoom) 參加。

秘書曹惠珍及董事盧燕蘭相繼退出了董事會，秘書一職由理事許智萍擔任。在此本人謹代表董事會歡迎有興趣校友加入，請聯絡本人或董事會成員。

三月份，張綺蓮在視訊舉辦了一場健康座談會，名為「經絡穴位講座」，校友參加踴躍，除了本地北加州外還包括了加拿大溫哥華和南加州的校友。其後應校友要求，更請來了林美莉女士再辦另一次座談會，[疏通經絡 DIY 示範講座] (Soothing Your Meridians DIY)，反應熱烈。

最近，一名中大交流生抵達 UC Davis 就讀，由學長組成員接待。

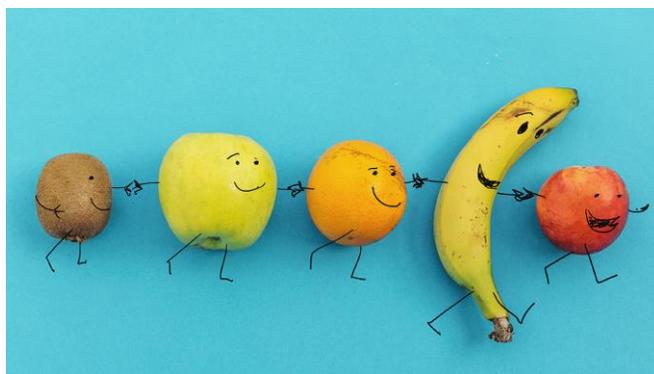
而康樂組定於八月七日舉行疫情以來首個實體活動，詳情請留意海報。



鳴謝

張式坤校友贊助 2021 年秋季《會員通訊》印刷費及郵費。

獨樂樂不如眾樂樂



編者的話

一年多的疫情歲月終於到了盡頭，卒之見到曙光。早前政府公佈了加州疫苗接種率是全美之首，有 1,660 萬人次已接種了疫苗；發病率已由紫回落到黃色的警戒線。而更令加州人開懷的是，六月中旬加州商舖餐飲已全部重啟營業。

過往的疫情陰霾日子，家家戶戶各自避疫不敢相連，孤單獨悶在家園，生活難奈過着避世隱歸的日子。糟糕的是住在院舍內的長者，每日都足不能出戶，獨守在自己的斗室中，唯一的娛樂是看電視作樂，心結鬱悶月過月浮面，甚至有人熬出了情緒病來。

六月市面重開，久違了的家庭聚會、女士們逛街購物、一眾知己圍爐竹戰、友好共聚週末同賞球賽喝彩歡呼、喜歡外出消費一族亦大快朵頤，痛快淋漓地吃喝玩樂，社交羣體互動生活又再熱鬧起來。最大歡喜莫過於一眾公公婆婆，可以重見親抱孫兒女，再次共享家庭天倫樂。而我們眾校友開城後已開始重組

社交生活, 計劃來年度的旅行大計享受人生。獨樂樂不如眾樂樂, 想落都異常興奮!



雖然州政府已公佈了完成接種防疫針的市民出外無需戴上口罩。保守來說開城後切勿樂極生悲, 小心駛得萬年船, 戴口罩已成為我們一眾年多來的生活方式, 早已習慣了, 不戴的話心理上反覺不安全, 所以我不會立即棄掉這自我保障, 尤其是在人煙稠密的公眾場所, 以策安全。

疫情帶來的轉機

陳振武 (73 中文系, 寄自澳洲)

全球自新冠肺炎這個疫情蹂躪以來, 叫人多時給留在家中, 以防感染。

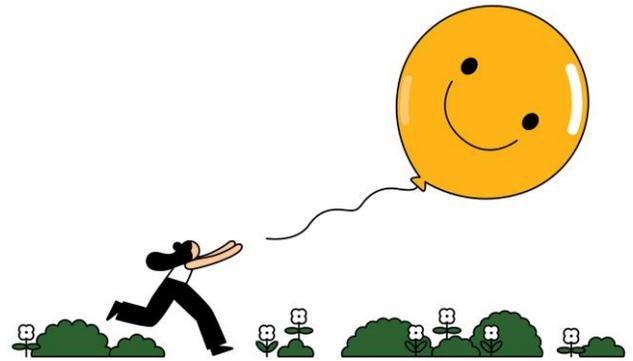
地球人往日天天忙碌, 天天奔走於外, 鮮有靜下來的時刻。一旦靜處面對自己時, 一般人竟然不知所措, 無所適從。這是很奇怪的事, 本末倒置了吧? 說見識世界也吧, 說擴闊生活圈子也吧, 人似乎不善獨處靜居, 總愛往外跑動, 已成慣性。一旦靜下來面對自己時, 便變成無能為力, 覺得苦悶起來。這樣, 他日一口氣不來, 人被逼單獨面對自己時, 則生命能量已盡, 往日跑於外的魄力不復再現, 才知道匆匆過了一生, 卻不知所為為何!



觀彼看此, 比比皆是。

其實, 外間熱鬧繽紛, 又與你何干? 一人一世界, 人我不同, 人有人的世界, 你有你的世界。處境只有一個, 卻因你我不同, 現來世界便呈萬千。卻是你走你的陽關道, 我過我的獨木橋, 各自道路不同。偶爾相會, 也只是一個點頭, 一聲問好後, 又各奔前程, 自負盈虧去了。時光過盡, 屆時才知道原來通通是大夢一場。可是夢中人總是執迷不悟, 不以為然, 你能拿他怎樣?

人積財富, 求醫進補, 總以為生命長久固定可享, 不嚴加籌謀怎行? 縱然懵然不知生命來源又如何? 今朝有酒, 且醉今朝。乃僕僕風塵, 趕集子, 不能停, 不亦樂乎? 於是, 日子忙裡天天過, 不知來日何處去。



疫情持續了一年多, 其實正是人靜來自處的時機, 也是轉機。理應好好利用這個特有的歷史時刻, 奈何一般人仍然心猿意馬, 不能停歇。更期望早日回復「正常」日子, 以繼續拼搏, 在忙中期待成就。最後, 到了無法再忙時, 方知所謂的成就, 卻已失去了意義。

何不稍安無躁, 靜裡觀賞, 靜裡思量, 看看生命來去踪迹, 究是何以來去? 則他日歸去, 才不至茫然失落, 免於掛礙, 而在人海裏隨波逐流, 輪迴不斷。

然後 [眾裡尋他千百度, 驀然回首, 那人卻在燈火闌珊處] 的境界, 方有可能發現得到。因疫情帶來的預防措施, 叫人隔離在家, 各人自處, 不亦大自然給予機會, 俾眾生歇息妄念, 再造明天?

人類文明發展以臻高峰, 也帶來各方面的污染, 多時更釀成災難, 大大威脅了人類本身存在的安全。今天因疫情而隔離, 放緩了文明的狂熱步伐, 固然打破了

人類慣性的生活節奏，帶來各行業負面的影響，減少很多收益，卻也敲起警鐘，喚醒很多靈魂，重新看待生命。這個轉機，竟需由這一場瘟疫來調整！



以柿傳情

有心人

去年尾新冠疫情仍未完全受控，中大北加州校友已有一整年沒有見面往來，各自獨守家中避疫。就於去年深秋一個天高氣爽的下午，大家一眾以大無畏精神，相約於東灣某公園以柿傳情，分享一友人自家花園的收成，三百多個無農藥有機富貴柿。這份濃情厚意，實感窩心。



由於無實體見面已有整年之久，見面後大家互相寒暄問候，場面無限溫馨快樂，大家都有著講不完的話題。



經過一輪以柿傳情後，仍覺意猶未盡，繼而相約同行到市內咖啡店，一齊眾樂樂享受一個舒暢的深秋下午茶聚，繼續以啡傳情，活在繽紛眾樂的一天。

攀石

陸萃雯

很多人都以為攀石是一項艱險而小眾的運動。其實攀石近年已變得大眾化，在香港和美國越來越普及，深受年青人與運動人士歡迎。筆者也曾經帶領中大交流生在 Berkeley 體驗室內攀石，反應熱烈。

顧名思義，攀石是一項手足並用向上攀爬的運動。攀爬的牆有天然或人工，矮則六至十呎，高者四五十呎。攀爬戶外石壁，全憑抓握腳踏自然的凹凸處；人工石牆有膠製的抓握點 (hold)，顏色與牆身不同，為初學者省卻辨認的煩惱。天然石壁各有形態，人工石

牆也有不同斜度、材質和岩點位置，使可攀的線路千變萬化。視乎牆壁高低，室內攀石主要有兩種攀登方式：抱石 (bouldering) 線路高度通常在十幾呎以內，靠地面的軟墊保護，線路短，多講求力量和爆發。頂繩攀登 (top rope) 或者領攀 (lead) 線路高度在二三十呎以上，靠繩索和地面的保護者 (belay) 保障安全，線路較講求技術和耐力。

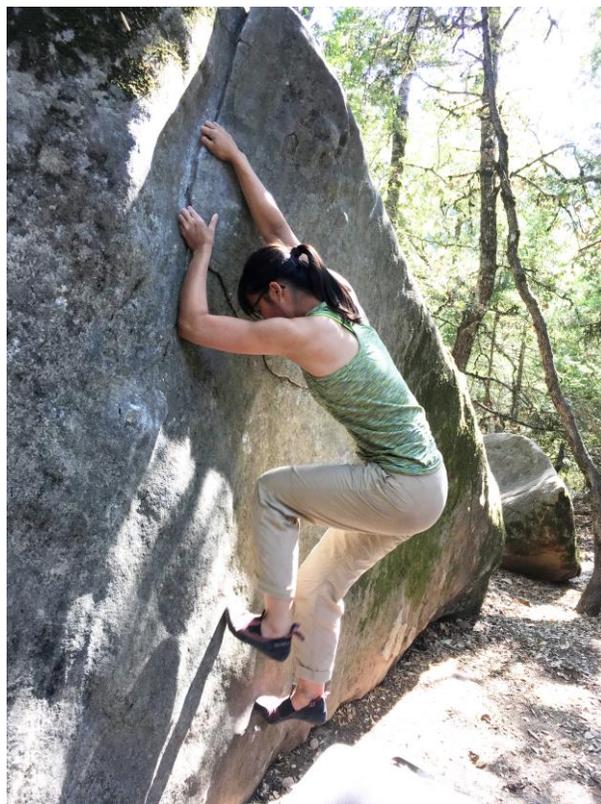
新手在灣區接觸攀石，通常從抱石開始，因為裝備要求較低，一對攀石鞋便可。現在室內攀石場盛行，只需 10 至 25 美元入場費及 5 美元鞋租，便可一嘗攀石的滋味。學習攀石要「未學爬先學跌」，學會如何安全着地是基本功，然後是掌握在石牆上活動的要訣。攀石有「牆上的芭蕾舞」之稱，需要力量之外，更講求平衡感、動態和心理質素；肌肉發達的人沒有絕對的優勢。在攀石場上，時常可以見到身型瘦削的少年或女子勝於彪形大漢，甚至十歲兒童完成頂級線路的場面。

校友會學長組曾經舉辦兩次小組攀石活動，吸引不少交流生參加，當中亦不乏女孩子。他們毫不畏高，儘管初學者未必能完成路線，他們仍然樂此不疲！身為 [教練] 的我學會觀察不同攀爬的動態：敏捷的攀爬者容易察覺自己的姿勢，身體放鬆；面對困難的路線時能冷靜找出解決辦法。有趣的是，這些特質都與力量無關！

攀石的魅力在於路線千變萬化，不同身形和技術的人有不同的攀爬方法，考解難能力，八仙過海各顯神通。攀石亦是一項個人運動，以一己之力攀登，需要力量、協調和專注。正因如此，儘管攀石是競技運動，選手之間並不直接競爭，對手勝出甚至會為其鼓掌。本月的東京奧運首次將攀石列作比賽運動，十分令人期待選手在場上大放異彩。



2018 年筆者在 Castle Rock State Park
2017 年筆者隨中大攀石學會到東龍島體驗攀石活動





2017 年筆者在中大攀石牆留影

健康活力之家

余銘



十年前，我的老伴息勞歸主，不到一週，長者屋當局通知我謂有一室可以入住。我一則喜，一則憂。喜的是我能入住一眾長者嚮往好環境的居所，憂的是擔心我能否適應新的生活。

新居雖細小，但五臟俱全，一廳一房，浴廚各一，更有一露台。從住所遙望是風景如畫的[美麗湖]。湖畔種有各種花朵，春夏之際花開四溢，散步於此，真心曠神怡。湖畔旁有一高檔法國餐廳，離居所不遠處是大眾化的[麥當勞]快餐店。居所近處是屋崙最大的圖書館，若由住所到屋崙唐人街徒步只用二十分鐘。

長者屋內的活動多姿多彩，大家每日都開心見面衆樂。計有舞蹈組，醫療及生活漫談組，卡拉 OK 組，歌唱組，還有書法班。

舞蹈組是由一位退休老師負責，這位女士舞藝橫溢，跳起舞來，誰也猜不到她已到七十多高齡。翩翩起舞時，舞姿有如十八歲少女一樣。她不止善於编排各種舞蹈，如日本宮廷舞、俄國土風舞；還能設計及縫製各種舞衣，而多采的舞衣增添了舞者翩翩起舞的吸引力。因此長者屋的土風舞除節日中表演外，常被社區及其它長者中心邀請過檔演出，飲譽於衆長者之家。

卡拉 OK 組每週舉行一次，參加者選唱自己喜愛的歌曲。曾有一位不會唱歌的長者，因多次唱同一首歌，之後自己也能隨著音響唱起來了。



歌唱組計有十多位成員，他們大家都喜愛唱歌，組長兼琴師是一位七十八歲高齡女士，她畢業於上海音專，音樂修養及造詣奇高，每週二晚上七時，十多位歌唱愛好者，都出席於二樓文體活動室練唱，以備演出於節日；其中有民歌，也有英語歌曲，如 [You raise me up] [Over the summer sea] 和 [Paloma] 等等名曲。因表演出色，也被其它長者中心邀請參與演出。



醫藥及健康生活小組由一位中國內地退休軍醫主持。這位大夫雖已是八十六歲高齡，但他聲如洪鐘身體健碩。他能把高深及專業問題深入淺出述講。就這次新冠疫情，他講解詳盡，使赴會長者有所認識。



中國書法組是由一位享譽廣東的書法家負責教導，他能揮筆如神，寫出各家的書法。而揮寫出的墨寶一點也看不出於七十多歲的長者的手筆。

健康之家眾多長者都樂於參加各種活動，但往年礙於新冠肺炎病情困擾，中心的所有活動都需要停止，被困於斗室中的長者一直盼望病疫早點過去。如今加州已全面解封，我們這個卧虎藏龍之家又再次大家一齊眾樂樂，回復到疫情前的歡樂景象。



「獨樂樂，不如眾樂樂」

張綺蓮

我參加的華人社區合唱團在過去十年，請了一位聲樂老師為有興趣改善歌唱技巧的團員舉辦一聲樂訓練班，參加的團員大概有十位，每兩星期有兩個小時的集體訓練，完畢後，大家和老師一起留後半小時圍著餐桌用些點心，談天說地交誼。訓練班最初成立時在另一團員家中舉行，大概六、七年前改在我家練習。作為主人，老伴養成習慣在上課前排好椅子、預備茶水、紙碟、刀叉及處理同學帶來的點心等。平日上課時會集體暖聲三十分鐘，然後個別團員自選曲目輪流演唱各十分鐘並由老師修正，大家一起互相觀摩歌唱技巧。這訓練班，每年五月舉行一場學生獨唱會，訓練獨唱技巧及胆量。

2020 年 3 月，各同學本已選好了歌曲，預備迎接獨唱會的來臨。結果 3 月中的居家令，打斷了一切計劃。老師在網上完成一期最後兩節的課程後，決定終止這訓練班！這決定，使我感到十分失落，因為這班同學，都是懷著同一目標一起同行，可以說是志同道合，老師又是一位風趣而音樂知識十分淵博的專業音樂教育者，無論我們自選任何類型的樂章給他練習，樂譜第一次交到他手裡，什麼古典、流行、鄉謠、聖樂等，他皆能一一手到拿來，向我們解釋此曲的音樂風格或年代。在語言方面他甚有天份，德語、法語，西班牙語及拉丁文，甚至中文歌曲加上拼音，都唱得頭頭是道。在彈琴方面，他對著新的樂章伴奏我們自選的音樂，也沒有難度！而最重要的，就是他教學的態度，他總會先說出一兩句鼓勵的說話，才點出要改善之處！我本來對獨唱十分害怕，因為要背譜而怯場（stage fright）時有發生，通常在出場前大概有十多分鐘才輪到我時，心跳會突然加速而腦袋會一片空白。他便指導我往室外走走，吸些新鮮空氣，心神才能定了下來。

我是在這聲樂班成立一年後才加入的，總覺得自己和其他同學一比，有很多不足之處，數月後，便下定決心，一個月兩節另外到老師的音樂教室私人上課，補習一些合唱團要表演的歌曲或教會詩歌班的聖樂。六年前開始，經過一輪的內心鬥爭，終於自願加入聖堂的領唱（Cantor）行列。我們的詩歌班，

麻雀雖小，[全團出席練習最多祇有十人]，但五臟俱全，四部合唱，雖然男高音及男低音聲部各祇有一位，但他們都能獨當一面，女低音經常出席的三位女士，都有非常好的音色，這三個不同聲部的組別，在沒有樂譜下，祇要有主調，皆能自創和音。而女高音，連我在內，經常出席的也是三至四位。各團員的讀譜能力十分強。在沒有加入領唱行列前，我祇是緊跟著一位女高音台柱唱。自從加入領唱行列後，我每月祇答應領唱一次，不敢增加次數，因為我要每首歌都能獨立唱出兼顧了音準、拍子及了解及能表達歌詞的內容，才有勇氣站在咪高峰前面對堂友領唱，其實是對自己信心不足。聲樂老師成了我強而有力的支柱，他教曉我了解歌詞的重要性，而歌唱者就是一位說故事的人，他十分著重英文咬字，英文的尾音要在適當的時候吐出來，及如何將一些發音偏平的英文母音轉為響亮的母音。我每天晚飯後都花一小時練唱聖詩。另外一強力的支柱就是團友及教友的支持。還記得我第一次獨自一人登場，鋼琴伴奏是詩班的音樂總監，他知道我緊張，便囑咐我不要太著重拍子的準確性，因為他會將就我的節奏來伴奏。該天領唱完後，台下有數個家庭給了我很大的掌聲，甚至有一位前來問我的名字，說她如有甚麼儀式在聖堂內舉行，她會找我。而同輩的團友，有些向我提點一些細節要留意，有些稱讚我的宣佈十分清楚，而我則特別衷心感謝一位團友，她做領唱時，曾帶領我兩次與她一起共唱，才把我的焦慮減低、克服了獨自一人上台的困難。

2020 年 3 月中的限聚令一出，合唱團的練習及教堂的聚會全部停頓。老師的私人授課要改在網上進行，由於我不喜歡網上傳遞的音樂與視像並不能同步（latency），便暫停所有音樂活動。後來華人合唱團決定 4 月開始改在網上練唱，而教堂彌撒亦改在網上直播，徵求領唱者在無伴奏情況下領唱。無伴奏清唱是我的死穴，因為我沒有樂器的基礎訓練，而對樂理也沒有根基，平日習慣了用耳朵聽伴奏才能維持音準。華人合唱團在網上練歌的情況，由於所有參加者都要按上 [靜音制]（Mute）根本上聽不到同伴的歌聲，那種互相支援的感覺完全消失了，唯一的好處是聽到指揮的琴聲，但那種琴聲及節奏，經過路遊器（router）傳來已經變了質，時而畫面凍結，時而聲音延後，時而拍子變得急促或緩慢，你

祇能聽到你自己一把聲音在獨唱，也沒有人向你提點你唱得對與不對，那種孤寂的感覺，祇有經歷過才能體會。故此對網上練習十分抗拒。

但總覺得內心有一種呼喚：不能安坐家中讓孤寂繼續，其實疫症期中省下了很多社交應酬、旅遊及交通時間，何不利用這些省下來的時間去突破自己？於是鼓起勇氣，立即向詩班聯絡人報名做無伴奏領唱，同一時間聯絡聲樂老師在網上恢復私人授課。還網購了一個小巧的口吹式調音器。



這是預備為無伴奏清唱時起音的口吹式調音器
（Pitch Instrument）

在家自行操練時使用調音器起音，通常起音沒有問題，但結尾時往往至少低了兩個音階，怎樣也找不出出錯的源頭在那裡。老師的腦袋像電腦一樣，一面看著樂譜，一面聽我清唱，發覺是中途一些高音出錯。結果他在暖聲時段內加了一項名為 Tonal Recall 的練習，就是他會彈奏一組音調，要我重覆唱出，訓練我的聽覺及音準能力。

2020 年 5 月第三個星期日懷著忐忑的心情，踏入聖堂，預備人生第一次網上直播彌撒的領唱活動，我帶去的口吹式調音器完全用不著，因為台下來了四位詩班成員，包括女高、男高、男低的台柱。[當初早期的限聚令是不超過十人而強制口罩令還未出台]，真的喜出望外，在空盪盪的聖堂內，除了沒有女低音聲部和鋼琴伴奏外，竟然可以有三重唱，那和聲及同伴的出現是久違後再重聚的喜悅。6 月下旬的網上直播則更加熱鬧，因為以前曾為詩班伴奏，高中畢業前往東岸念書的一位年青人回家渡暑假。有

了鋼琴伴奏，作為歌者，就像有好朋友一樣，放下了心中害怕「走音」及拍子不對的恐懼，大家相互聯手，互相協調，把音樂無縫的送出。可惜，這一次竟是 2020 年最後一次有現場伴奏的詠唱。跟著加州政府下令禁止室內宗教活動及歌唱包括吟唱（Chant）以預防疫情惡化。聖堂內直播活動便祇有神父孤單地一個人主持了。

十一月聖堂開始在戶外舉行彌撒，要預先報名參加以控制人數，嚴格執行社交距離及口罩令。我和老伴在八個月的虛擬情境中參與宗教活動後，終於可以實質的在有[人氣]的地方參與彌撒了，但是沒有音樂總是一種缺失。十二月第一次過了一個沒有音樂的聖誕節，便感到不是聖誕。

2021 年 2 月詩班的重聚終於有了轉機。因有兩個宗教團體向聯邦法庭入稟控訴加州政府因疫情歧視宗教活動而獲勝訴，而神父又發現有一種[歌者口罩]，戴著它唱歌除有口罩的功能外，音色與沒有戴口罩有相同的效果。



有了這「歌者口罩」詩歌班成員可再重聚合唱了

於是決定在 2 月 21 日封齋首主日開始在戶外彌撒中保持社交距離，及戴口罩情況下恢復唱詩活動。該天，祇差一位團員因家事請假數月外，全部詩班成員都出席了。大家沉睡了一整年，終於重回四部合唱的情境。而我在這天，突然覺得自己在音樂的歷程中進步了，在無伴奏的情況下唱歌，那位以前我一直依靠著的女高音台柱團員，站得和我有一段距離，而那位聲音洪壯的男低音就站在我身後，我竟然可以堅定的守著我要唱的聲音而不張惶失措。我記得聲樂老師曾說過一句話：[這疫情，能使音樂人變成獨立的音樂人！] 在這居家避疫一整年中，從

最初開始的失落，孤寂至達成可以實體與同伴接觸、才發覺自己進步了！要感謝的，除了在背後一直支撐著我的聲樂老師、合唱團的團員及領導外，還有我媽媽遺留給我凡事要克服困難的意志力！終於體驗了二千五百多年前，孟子見梁惠王時說的：[獨樂樂，不如眾樂樂]的境界了！



作者 2021 年 3 月在戶外彌撒作領唱時攝

群策群力 有關籌備「經絡」講座的訪問 小記

[按：小記一向八卦，十分好奇最近校友會在三月及五月分別舉行兩場有關「經絡穴位簡介」和「疏通經絡 DIY 示範」網上講座，總覺得題目十分傳統，便不以為然，沒有報名參加。事後，各方傳來消息，說參加者十分踴躍，遠至溫哥華及南加州皆有校友參加，每場有四十多人報名，而且整個講座流程很暢順，口碑一流！於是急急電約校友會剛成立的講座組組長張綺蓮師姐進行訪問，以下是訪問的撮要]

問：師姊，你最近舉辦兩場有關經絡穴位講座示範，聽說十分成功，請問為何你選擇這項傳統的題目？

答：今年 1 月的董事會，有董事提議在網上傳授太極拳。我雖然 1989 年在香港取得吳家太極拳的導師資格，而一向每天都有練習，可是退休後，興趣廣泛而又喜歡往外跑，若在網上教授，一百一十九招式若每星期一課也要半年才可完成。我實在不能長時間投入，剛巧當時在網上完成一年大雁氣功初級課程，而準備繼續學習進階。這套動作是配合了中國傳統醫學的經絡穴位，而導師獲得認證是要經一套嚴格的訓練！在居家避疫期間大眾對保持健康的意識大大提高，心想不如教導大家一套不用吃藥的理論可自行在網上選擇一些動作練習，一來可強身健體，二來又可加強我對經絡穴位的認識！

問：在安排這講座時，有沒有遇到任何困難？

答：絕對有！可分兩方面來說，第一項是使用 Zoom 作為主持的技巧，我是電腦半盲，雖然使用 Zoom 參加會議已超過一年，用的是 iPad Pro，貪它輕巧隨時可轉換位置遷就光源。但發覺主持（host）和參加（participate）會議有很大的分別，對硬件的要求也不一樣。幸而盧燕蘭校友曾做過主持，她很細心的給我們幾位有興趣的董事安排了一場訓練。我後來也參加了一場由 Zoom 公司直接主辦的 Zoom Meeting 101 網上講座，花了很多時間想應用自己認為理想的做法都行不通：例如以 Slide show 作為 Virtual Backdrop、使用綠色背景、以校友會的標誌作為 Virtual Background、或在第二場示範中出現字幕等等理念皆太繁複，兜兜轉轉，還是選擇不要理想而選擇簡單的做法了。

第二層面是講座內容，在香港八零年中，我曾參加了穴位指壓的訓練，導師是一位很有經驗的指壓師，可惜教學方法祇是依書直說，實在引不起我對這門學問的深入研究。故此我所認知的經絡穴位，祇是很膚淺的知識！結果我要在兩個月內重溫以前的筆記及講義，再印證大雁氣功的經絡穴位，後者的好處是它是以身體的部位來選擇相同區域的重要穴位，不用記那有十四條經絡、每條單向行走、共有三百多個艱深中文字組成的穴位名稱。謝謝網絡資訊的發達，為了要求證資料的內容是否真確，我打盡了人情牌向相熟的專業朋友請教。在這兩個月內搜集的資料，十分費時亦影響了自己的作息時間，雖然很多資料後來都用不上，但卻加深了我對經絡穴位的認識！

問：師姐，可否談談在整個過程中，你有什麼得着？

答：組織了兩次與經絡穴位有關的講座，除了使我更深入地了解這學說背後的科學理論，清除了我對「氣」到底是什麼的迷思外，另一感受極深的是，一項活動的成功，不是一個人的功勞。在這裡我特別感謝盧燕蘭、曹惠珍、邱惠敏、李啟宇、尹嘉麗、及我的老外音樂指揮及氣功班同學 Mr. Peter Black 等校友或朋友，和我一起參加預習，給予意見或提問，使內容更精簡、更適合參加者的需求！也感謝我的氣功老師林美利女士出席第二次講座為示範嘉賓！特別感恩曹惠珍秘書，將校友會有關此次活動宣傳範圍，從北加州擴闊至南加州及加拿大溫哥華地區，使我預計參加人數多了三份之一。最後感謝該兩區的校友會協助推廣，將北美洲太平洋區同一時間的校友經由網絡串聯起來，我覺得這是在疫症期中最大的得着！群策群力，是組織活動成功的最大因素！



「疏通經絡 DIY 示範講座」的網上照片

[後記：此訪問稿完成於 2021 年 5 月中，後來得知第二次講座後參加者要求重溫示範及錄影以方便自行練習，日期已定於 7 月 31 日晚上八時在網上舉行。南加州的胡其健校友將協助訓練各負責人有關網上錄影的指令及後續分發資料的處理。聽說張綺蓮師姐亦打算辦一項簡單課程，協助不太熟悉使用網上會議指令的校友或親友，能應用多一些知識在會議內互動，於是立即向師姐求證，得知她正在進行資料收集，並已物色了數位聚焦小組（focus group）成員，向她提供意見以迎合參加者的需要。若有進一步消息當會向大家公佈。師姐相信疫情過後，在網上推出一些教育活動，仍會大行其道。]

六月父親節特記

家書抵萬金 --- 悼先父莫德光

莫麗譙



多年前我在三藩市明報有一專欄。一次剛好是父親節，我便寫了一篇題為《家書抵萬金》的文章，以悼念逝去的父親。去年適逢父親一百冥壽，我被邀在他生前創立的梅馨書法社師生聯展的場刊上發表文章，在百般思量後，我決定以同一題目書寫，以表追思。今個六月份剛好北加州中大校友會七月季刊徵稿，又適逢父親節即將來臨，老編於是請我將文章修改一下，登在季刊之中，盛情難却，唯有執行。

移民三藩市轉眼已二十六年，猶記當初父親仍在世時，經常有寫信給我，信中除了對我艱苦的移民生涯多所鼓勵外，更在字裡行間對這個飄零海外的女兒表達出濃厚的思念之情。

我在一九九三年六月抵美後，噩耗立即傳來：我們寄來的行李在清關途中全部被偷。當時的我極度徬徨，失落。在一個陌生國度還未踏出謀生的第一步，便遭逢這樣不幸的事件，教我如何面對未來？父親在知道此事後馬上來信說：美國人都要出錢請人丟垃圾，現在有人免費幫妳把垃圾丟掉，那不是很好嗎？真的，身外物放久了都會變成垃圾，父親睿智的勸慰，使我的心情輕鬆了不少。

在美生活了一段日子後的一天，收到父親的來信說道：「日前我夢見家中大火，當我正在爬樓梯向上逃生時，回頭看見妳亦正在向上爬，於是我便想伸手拉妳一把，就在此時突然驚醒了。」我看後感慨萬千，日有所思，夜有所夢，父親你是在擔心遠方的女兒生活在水深火熱裡，想對我加以援手吧！當時我真想安慰父親說：放心，你女兒遺傳了你的硬骨頭，是個不

倒翁來的。

小時候常聽父親說他很反對朋友送子女去外國讀書，尤其是美國。父親說美國人不重視五倫，因此子女送去後就等於失去了他們。父親萬萬想不到的是他的女兒竟因命運安排，陰差陽錯地移民去了這個他最不喜歡的國度。有一年回港，我在一個飲宴場合舉杯向父親說：爸，我們碰杯吧。父親聽後面色一沉道：那有子女與父親碰杯的。在父親固有思想裡，父母子女是有輩份高低的分別，因此子女祇能向他敬酒而不能碰杯。父親當時可能認為我已受美國歪風所薰陶，因此滿心不高興。父親啊！你知否就是你固執的思想，使你與女兒之間產生隔閡，無法傾訴心事。有次，一個朋友告訴我你對她說：這女兒一生漂泊，我很是擔心她。我聽後心裡非常難過。難過的不但是我遠在他鄉讓你牽腸掛肚，更是因為你對我的牽掛我竟要從第三者口中得知。

每年父親生日，哥姊們都請他吃飯慶祝，而遠在海外的我祇有寄上紅包，遙祝他壽比南山。有次父親把我寄上的匯票弄丟了，他告訴我時還輕描淡寫地道：我都不需要錢。我聽後為之氣結，父親你知否這並非錢的問題，而是你掉丟了我的一番心意呀！沒法啦，父親就是這樣一個漫不經心，視錢財如糞土的人。後來父親寫信給我說：我生日那晚，所有人都在，獨是少了一個妳。我看後眼淚奪眶而出，心情久久不能平復，原來父親需要的不是我的紅包，而是那天能見上我一面。

父親寄給我的信都是用毛筆書寫，而且大都是行書。他的書法功力深厚，鐵劃銀鉤，力透紙背，他每一封信都可以說是他的一篇書法作品。但是父親晚年的信墨色漸淡，力度亦大不如前，反映出他的健康差了。一年回港探望父親，聽到本來聲如洪鐘的他變得氣若游絲，面對面與他談話時，他的聲音微弱得好像在遠處飄來，可見他健康日益衰退，令我擔心不已。

父親從不著重身體健康，更加不會控制飲食，每當我勸他多吃魚，說魚脂肪可增加他的良性膽固醇時，他便會推說：我最怕食香港的魚，你們所謂的魚鮮味就是我的膾味。父親常常懷念家鄉桂林漓江的魚，他說由於漓江是石卵底，因此江內的魚沒有香港魚那股臭

泥味。一次回港見他身體轉差，於是在與他午膳時叫了一條蒸魚，然後用匙羹硬要餵他吃。他終於肯吃了，並且一邊吃一邊甜甜的笑，笑得眼睛眯上一條線，因為他明白女兒是關心他，所以打從心底裡甜出來。他當時的笑容至今仍深印在我腦海中，揮之不去。

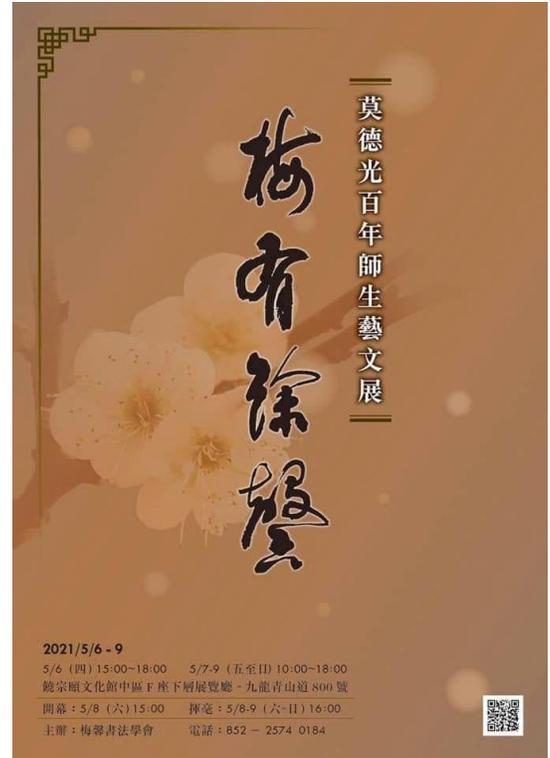
我一向喜愛粵曲，自抵三藩市後有空便跟隨名師學藝。一次回港，我拿了自己一盒在樂社練習時被師傅讚美的唱曲錄音帶回港，在見到父親時播放給他聽。他聽後開玩笑地說道：怎麼妳的唱法與紅線女不一樣，究竟是她對還是妳對？當時我並沒有回應不懂粵曲的父親的調侃，一心祇是想透過我的歌聲，告訴父親我在美的生活是多姿多彩的，好讓他放心。

一九九八年冬的一天，寒流襲港，父親出外飲宴著涼引至急性肺炎入院。當時身在香港的我，接到姊的電話通知，連忙趕往探望。去到醫院時，父親已從昏迷中甦醒過來。與我交談不到幾句，父親便大叫道：我非常不舒服呀！原來他的血氧成份突然急劇下降。醫生急忙幫他帶上氧氣罩，但對醫院設備一向甚為抗拒的父親，馬上用手將它拉下，寧死也不戴上。醫生無奈唯有給予父親安眠藥，再給他插上氧氣喉管。三個星期後，父親心臟衰竭，與世長辭。

父親啊！你可知你這個飄流美國二十多年的女兒一向以蘇武牧羊，昭君出塞以自況，總希望有日能重回漢地。望穿秋水，前年我終於望得退休的好時機，以為可以落葉歸根，回流香港。誰知天意弄人，我還得繼續飄泊天涯，今後每逢佳節，仍是遍插茱萸少一人。天人永隔，父親啊！所幸伴著我的仍祇有你的家書，直到永遠。

本來去年五月是父親百年冥誕師生聯展的日子，但因新冠疫情拖延至今年五月才舉辦，家人傳來開幕典禮的照片，看到場面熱鬧，父親的得意弟子們都有在現場即席揮毫，大顯身手，相信父親泉下有知，亦堪告慰。

今天完稿剛好是六月十五日，是加州政府宣布全面重啟經濟的第一天，本來應該是高高興興，但因父親節即將來臨，又是懷念他的日子，所以藉此機會，發此文以表哀思。藉此祝願新冠疫情早日過去，我們可以重過正常，健康，快樂的日子。



夏日逍遙遊

日期：二零二一年八月七日(星期六)
地點：北灣 Glen Ellen 鎮 Jack London State Historic Park
2400 London Ranch Road, Glen Ellen, CA94552

集合時間及交通安排:

9:00 a.m. 在 El Cerrito Plaza 捷運站停車場 (6699 Fairmount Ave. El Cerrito CA 94530) 集合出發及作共乘安排。若要共乘安排請於報名時請明示。若選擇自行出遊至目的地則請於 10:30 a.m. 在目的地停車場會合。

4:30 p.m. 回程

活動內容:

1. 參觀已故著名作家 Jack London 的莊園、故居及博物館
2. 遠足健步。
3. 參加兩項免費導遊及健步活動:
 - a. 11:00 a.m. 約 1 小時半遊覽 Wolf House Ruins
 - b. 1: 00 p.m. 約 1 小時遊覽 Beauty Ranch
4. 到附近 Glen Ellen 小鎮遊覽

餘興：可到附近餐館晚飯及繼續聯誼吹水

報名：歡迎校友及親朋友好參加，請與周國忠校友聯絡：

電話及 WhatsApp: 707-483-3691

電郵: oaacuhk@alumni.com

備註：1. 午餐及樽水自備，公園內沒有餐飲設施。最近的餐廳在約 2 英里外的 Glenn Ellen 小鎮
2. 入園車費\$10。
3. 以下網站有此 Historic Park 的詳盡參考資訊

<https://jacklondonpark.com>



香港中文大學海外校友會北加州

董事會議

今次董事會會議已於 7 月 17 日在會址舉行。因應疫情，有部份董事以視像形式參加。由於仍要觀察疫情發展，為安全起見，本會祇能有限度推出實體活動，敬請留意本會電郵通告有關各項網上活動及講座，詳情亦可溜覽本會網頁 www.oaacuhk.org

本《會員通訊》旨在報道校友會活動，母校及校友近況、分享校友們的喜與憂、培育校友『中大一家親』精神。本《會員通訊》園地公開，歡迎會員來稿，編者有權接受、刪節或拒絕刊登。署名與否，文章不代表本會立場，作者為發表的議論後果負責，本會不負賠償責任。登上本會網址：<http://www.oaacuhk.org> 可瀏覽各期《會員通訊》及其他文獻和圖片。

編輯小組：李啟宇 張綺蓮 戴海鷺
禰秀萍 黃靄儀 陳燕薇

下期截稿日期：2021 年 9 月 15 日

下期出版日期：2021 年 10 月 1 日

OAACUHK-NC
943 Corporate Way
Fremont, CA 94539
(510) 226-6886