

德州首府新聞

December, 2020
2020年冬季刊

TEXAS CAPITAL NEWS™

Since 1991
(第355期)

奧斯汀唯一華裔報刊 感恩相守三十載

主編推薦

照片特輯——回顧2020年奧斯汀

趣聞快訊

Shelby攝影作品集

奧斯汀最好披薩店

10億蘋果園區

創新床墊公司奧斯汀第一家分店

讀者來稿

一個業餘殺手的告白

中平旅遊專欄——古巴遊記

小曾專欄



封面攝影——Shelby

2020年冬季刊

德州奥斯汀

五年翻番！美国地产投资第一选择

- 德州首府，黄金经济三角区中心
- 美国“硅丘”，科技公司必争之地
Freescale、戴尔、IBM、苹果、谷歌、英特尔、思科、3M、eBay...
- 美国“最宜居城市”
连续四年获得该称号，加州人第一迁出地；

amazon

3M

Google

indeed

SAMSUNG

DELL



f



TESLA

华奥地产是美国德州奥斯汀地区第一房地产品牌，深耕奥斯汀房地产二十余年



华奥地产的业务已经扩展到四大板块：民用地产交易买卖，商业地产交易买卖，物业管理，以及地产项目投资。无论您是想在奥斯汀买第一套房，还是想接触机构性投资机会，华奥地产在奥斯汀地产投资的一站式选择，都为您提供量身定制的投资机会。选择华奥，您选择了专业、放心，我们将助您在地产致富上迈出坚实一步。

华奥地产投资部门共管理27个投资地产项目，总投资额超过7000万美元，预计年投资收益为10%-18%。利用我们独有的投资渠道和投资网络，华奥地产为个人投资者提供了机构型投资者（投资总额在100-500万美元）才能参与的商业地产投资机会。通过项目投资前期严谨的分析调查，项目中期的服务和投资报告，为投资者带来价值并规避风险。

扫描添加华奥助理微信
了解现有投资项目
了解最新独家房源
掌握市场动态
多对一团队服务



www.realinternational.com

info@realinternational.com

11770 Jollyville Rd, Austin, TX, 78759

512-298-1899

华奥地产经纪人团队



Jennifer
学生租赁&民用地产



Bob
CCIM商业地产经纪



Julie
企业租赁专家



Jessica
民用地产经纪



Meggie
商业地产顾问



Kavitha
民用地产经纪



Roger
民用地产经纪



Will
民用地产经纪



Maria
民用地产经纪



Yifan
民用地产经纪



Jane
民用地产经纪



Lynn
CEO& 创始人



订阅华奥地产
电子周报



关注华奥地产
微信公众号

目錄

TABLE OF CONTENT



掃一掃訂閱電子期刊
每月送達您的郵箱



歡迎關注我們的微信公眾平台!

	卷首語	
	德州首府新聞卷首語	3
	趣聞快訊	
	三則	5
	活動紀實	
7 第九屆金博獎創業大賽	
	主編推薦	
9 照片特輯——回顧 2020 奧斯汀	
	攝影作品	
15 Shelby 攝影作品	
	讀者來稿	
	小曾專欄	17
	一個業餘殺手的告白 系列連載	25
	鷺蓮湖的秋天	35
	中平旅遊專欄	36

微信公眾平臺（日更）：德州首府小幫手
Facebook（日更）：Texas Capital News 德州首府新聞
Instagram（日更）：TXCapitalNews 德州首府新聞
Twitter（日更）：TXCapNews 德州首府新聞

www.texascapitalnews.com

德州首府新聞卷首語

2020——希望搖曳於苦難彷徨中

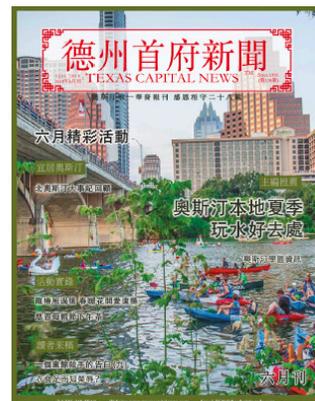
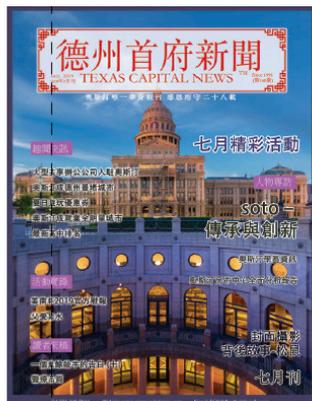
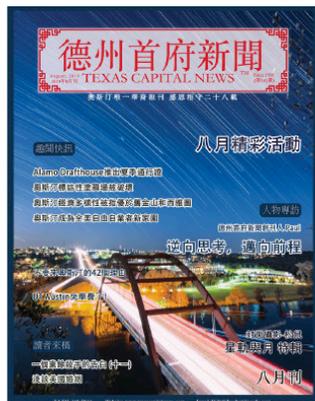
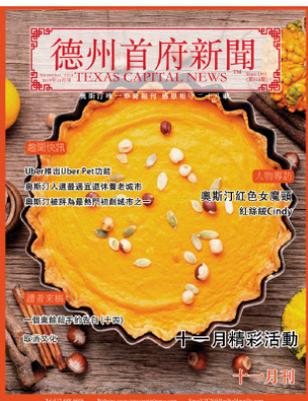
年初的新冠疫情席卷全球，讓奧斯汀人悲痛驚慌地面對居家令、社交距離和營業限制至今。在彷徨中，時間由不得人們躊躇不前，《德州首府新聞》步履不停地開展著電子閱覽渠道和社交媒體的推廣，在微信、Facebook、網站、Instagram、Twitter 和 Email 中堅持為讀者聚焦疫情新況、政策變動和活動快訊等，同時為忠實讀者開創個人專欄以緊密聯結奧斯汀中文社區。得益於一年的堅持和創新，《德州首府新聞》的讀者數量與日俱增，其影響力在奧斯汀中文社區中日益強大！

2021——無懼風雨，砥礪前行

讀者的支持是我們前進的動力，《德州首府新聞》將繼續提供豐富精彩和獨一無二的內容，力求全方位在線上和線下觸達奧斯汀華人群體。黑夜無論怎樣悠長，白晝終將來臨。讓 2020 年的悲歡離合封存於黑夜，以嶄新的面貌迎接屬於 2021 年的白晝！

2020，感恩有你
2021，攜手共進

悲傷終將逝去
希望就在眼前





跟上時代， 在屏幕上閱讀德州首府新聞



美国病例超八万！发钱？这些人不能领！中国暂停外国人入境； ...
THURSDAY, MARCH 26, 2020



美国确诊病例这两天将超过中国，居世界之首。

Read More

全美正式宣布延期报税：奥斯汀确诊41人！国务院四级旅行警告！
FRIDAY, MARCH 20, 2020



德州新冠疫情影响更新

Read More

全德州禁令发布！政府发钱？超市优先照顾老年人！
THURSDAY, MARCH 19, 2020



德州新冠疫情影响更新

Read More

歡迎關注我們的微信公眾平台！
重要信息，第一時間播報！

* 微信使用簡體中文，每期文後也將刊載廣告商廣告



掃一掃訂閱電子期刊
每月送達您的郵箱
每週新聞總結



● www.texascapitalnews.com 在官網一網打盡我們所有的雜誌內容

● Facebook、Instagram

搜索德州首府新聞！

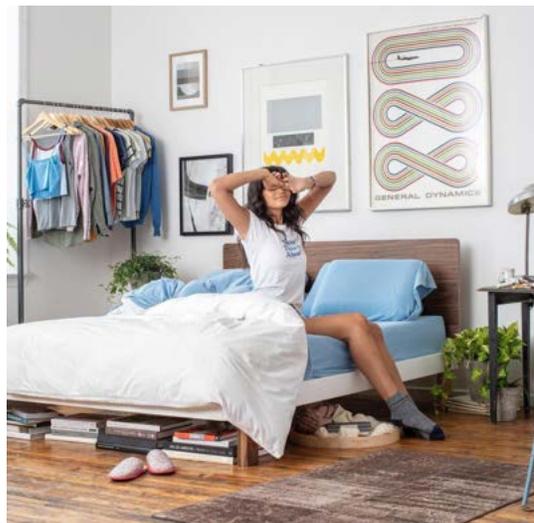
創新床墊公司 Tuft&Needle 在奧斯汀店開設第一家分店

如果今年的你要買一張新床墊改善家居，那你就走運了。奧斯汀首家獲獎床墊店 Tuft&Needle 已在 Music Lane 開業。這家 2350 平方英尺的商店位於 1011 S. Congress Ave。奧斯汀店與 Hufft 合作設計，為客人提供現代舒適的環境，讓他們體驗一系列產品，包括高品質泡沫床墊、床上用品和家具。

該公司成立於 2012 年，率先在網上銷售床墊，公司將床墊快遞送到客人門口，開創了現代床墊購物體驗。店內購物者可以瀏覽床墊、床墊套、保護套、羽絨被、枕頭和床單。

這家商店的暢銷品包括原裝床墊。其中 Mint 床墊的底部泡沫層周圍添加了 4 英寸的額外硬質泡沫，以提供額外的邊緣支撐，而 Hybrid 床墊則是 12 英寸的床墊，包括六層泡沫和彈簧，能達到極致的舒適體驗。Tuft&Needle 零售主管 Anna Johnson 說：“Tuft&Needle 很高興能成為奧斯汀的一員，我們計劃與幾家當地企業建立聯繫，使我們能回報社區。”

商店裡的臥室顏色從淺灰色到深色。該店還包括 Tuft&Needle Dream 系列，提供了一個夢幻般的場景，以意想不到的方式展示產品。為了提升現代審美，商店展出了一幅由藝術家 Jen Mussari 創作的壁畫。欲了解更多信息，請訪問 www.tuftandneedle.com 網站在 Instagram 和 Facebook 上關注該品牌。



奧斯汀 2 家披薩店上榜美國最好的披薩店

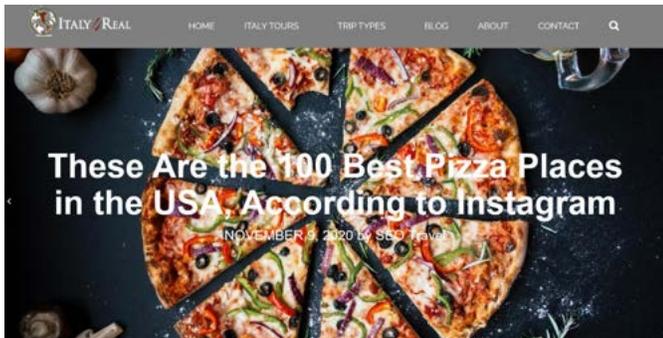
任何熱衷分享照片的狂熱者都知道 Instagram 是一個捕捉真實生活片段的工具。一家專注於意大利的旅遊公司求助於社交網絡服務，收集了最好的披薩店名單，其中包括奧斯汀的兩家披薩店。

意大利旅行社 Italy4Real 最近公布了美國 100 家最佳披薩餐廳的名單，但它並沒有專門關注最正宗或某種風格的披薩，而是在全國範圍內收集 1000 家披薩店的披薩照片，利用 Instagram 的地理標籤功能來確定每個餐館有多少張照片被標記，從而確定顧客的偏好。

雖然榜單上的大牌奶酪來自紐約市，但兩家奧斯汀披薩店也獲得了 Instagrammers 的支持。Pinkouse 披薩店位於德克薩斯州中部地區，以啤酒和披薩聞名於世，在 Italy4Real 的排行榜上排名第 34 位，在 Instagram 上有 13755 張照片標註該店。

此外，奧斯汀 Pieous 披薩店也上了榜單。這家小鎮邊緣的小餐館因其那不勒斯披薩、意大利熏牛肉三明治和令人垂涎的甜點餡餅而受到當地人的青睞。Pieous 在 Italy4Real 的榜單上排名第 95 位，共有 6115 張 Instagram 照片被標註。

兩個聖安東尼奧披薩店也在名單上。Big Lou's Pizza 是一個家庭式的披薩店，雖然它的裝飾很小，但卻很豐盛（42 英寸的披薩是當地人的最愛），排在第 13 位，是德州披薩店的最高排名，Instagram 上有 23354 張照片標註了該店。在木制烤箱中烹制的經典意大利風味披薩聞名的 Napoletana 排名第 85 位，其中有 6585 張 Instagram 照片被標註。達拉斯的 Il Cane Rosso 和 Eno's Pizza Tavern 分別排名第 44 和 45 位，Plano's Urban Crust 排名第 73 位，總部位於休斯頓的 Frank's Pizza 排名第 81 位。



蘋果公司 10 億美元的辦公園區相鄰辦公園區建設中

西北奧斯汀蓬勃發展的科技走廊將進一步發展。

一個與蘋果公司 10 億美元的辦公園區相鄰的 129 英畝的辦公園區，目前正在 West Palmer 建設中，計劃增加 80 萬平方英尺的辦公空間，以及 1,800 套公寓，80,000 平方英尺的零售商店和 340 間客房的酒店。

現有的辦公園區稱為 7700 Parmer，目前被 PayPal, eBay, Electronic Arts 和 Polycom 等 A 級技術租戶佔用。設施包



括一個可容納 540 個座位的食品大廳，日託中心，幼兒園，健身中心，室外跑步道，室內排球場和室外籃球場。

混合用途重建項目將使該地點的總平方英尺數超過 300 萬，其中包括 170 萬平方英尺的辦公空間。相比之下，北奧斯汀的 Domain 大樓包含超過 500 萬平方英尺的辦公，零售，餐廳，酒店和住宅空間。

根據開發商佛羅里達州哈蘭代爾海灘的 Accesso Partners 的說法，Parmer 項目的第一階段——包括兩棟辦公樓和一棟 300 單元的公寓樓，以及一些零售空間——將於 2021 年末或 2022 年初進行建設。

12 月 10 日，奧斯汀市議會批准了分區變更，為重新開發鋪平了道路，該開發曾經完全由摩托羅拉分支機構飛思卡爾半導體（Freescale Semiconductor）租借。

Accesso Partners 擁有 7700 W. Parmer 的辦公園區。Accesso 資產管理總監兼國家發展總監 Marc Bellet 表示，西北奧斯汀正在進行的從郊區到技術中心的轉變“對吸引頂尖人才的住房，娛樂和酒店資產類型產生了強烈吸引力。”

“在蘋果即將到來的校園與預計將在佔地 7,000 英畝的羅賓遜牧場形成的總體規劃開發項目之間，我們相信我們處於轉型的最前沿，它將創造一個世界一流的目的地，並成為世界一流的基石。” Bellet 在 12 月 10 日發布的新聞中說。

大型 Parmer 開發項目將補充兩個 Apple 辦公園區，這些園區最終可能會吸引 20,000 多名員工。

未來的 Apple 園區位於 6900 W Parmer Ln, 最初將容納 5,000 名員工，最終將能夠容納 15,000 名員工。蘋果新的 300 萬平方英尺的校園預計將於 2022 年開放，還將包括 195 間客房的酒店。蘋果公司在 West Palmer 和 Riata Trace Circle 附近的辦公園區已經有大約 7,000 人在工作。

第九屆金博獎創業大賽在奧斯汀成功

2020 中國海外人才交流大會專場路演活動暨共生·價值”第九屆金博獎全球高層次人才科技創新大賽(北美賽區)於2020年10月25日在美國得克薩斯州奧斯汀成功舉辦!

金博獎全球高層次人才科技創新大賽,由廣東博士創新發展促進會發起,博士科技集團承辦,是面向以博士為代表的高層次人才的科技創新成果挖掘、展示、交流、孵化和轉化的全球性賽事。

金博獎是國內第一個國家支持、民間發起並組織實施的科技創新頂級賽事,定位於“高層次人才創新創業虛擬孵化器”,為“入孵”項目提供全鏈軟孵化服務,旨在樹立高層次人才的創新創業標桿,培育產業發展價值突出的高科技項目,從而有力地促進科技成果轉移轉化,促進科技企業創新發展,推動國家戰略性新興產業發展。

金博獎賽事承辦單位博士科技集團是中國科技創新生態理論的締造者、產業創新生態進化的推動者,科技創新服務產業變革的引領者,集團每年投入大量人力、物力和財力,用以賽事組織、宣傳、落地實施和獎勵,力圖在科技創新生態最基礎、最前沿領域為中國產業創新開源拓新,紮紮實實為科技創新提供價值服務。

金博獎自2011年創辦以來,得到國家、地方政府和科技

界、金融界的廣泛支持和響應,至2019年底,在國內華南、華中、華東及海外美國、加拿大、愛爾蘭等地舉辦近百場區域賽及產業專項賽,共計2000多個項目參賽,碩果累累。大賽為參賽項目提供全鏈條軟孵化培育服務,目前已為千余項目對接投資機構路演,為300余項目提供創業輔導,並為百余項目進行了深度培育孵化,得到了業界的高度評價。

本次大賽有10家創業公司經過審核和賽選進入最終輪的項目路演,其中包括:

- 1, 適創科技
- 2, 供應商管理智能採購系統
- 3, 北門生命科學
- 4, 智鏈科技
- 5, 拇指科技
- 6, Geelink
- 7, 資產設備完整性數字化管理平台
- 8, 區塊鏈+科技金融創新
- 9, 電動汽車電池組熱控系統
- 10, 日辰光電

本次大賽邀請到了5位在奧斯汀生活的科技行業的專家:



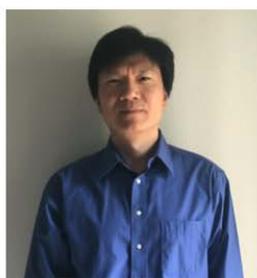
張衛家

張衛家博士是萬維鏈工程付總裁和企業以太坊聯盟(EEA)中國區總代表。張衛家擁有清華大學工程物理學學士、美國內布拉斯加大學林肯分校物理學博士學位,曾發表30多篇研究技術論文,是20餘項計算機與數字技術專利的共同發明人。在區塊鏈、認知科學、計算流體力學、軟件建模、計算機科學與技術和工業標準方面擁有廣泛的研發和工程經驗。張衛家博士也在德州大學奧斯汀分校教授區塊鏈智能合約課程。



殷建文

殷建文,博士科技CTO,發明人,擁有20多項美國發明專利和多種中國發明專利。計算機專家,Texas A&M University 計算機博士。互聯網十金融十知識產權運營專家,中國知識產權運營聯盟國際顧問,廣東省成果轉化專家組成員,及橫琴知識產權交易中心專務專家顧問。美國Real Innovation 創始人。



徐征

徐征(John),有20多年半導體業界的工作經驗,成功交付了超過15個SOC和超過30個IP量產產品。他是前安謀(Arm)公司系統IP全球高級總監及NXP公司系統架構總監。擁有18項美國發明專利及7篇學術研究論文。德州大學奧斯汀分校計算機博士。美國Xscend Technology的創始人兼CEO。



李立武

李立武,Intel設計經理,華美半導體協會奧斯汀分會主席。他擁有20多年的芯片設計經驗。他曾在Altera, Freescale, Intel, Nvidia, Sun Microsystems等公司工作。橫跨CPU/GPU/FPGA的設計並領導多支跨國設計團隊。



蔣式延

蔣式延 北京大學核物理專業畢業,曾在浙江軍農農場、寧波航海儀器廠、上海市環境科學研究所工作。在University of Virginia 和Texas A&M University分別取得環境水資源工程碩士博士後曾在德州環保局工作及在Texas Life Science Collaboration Center做市場開發。

力舉辦!

經過精彩而激烈的項目路演和專家點評，最終大賽專家會集體決定，優先推薦項目的 TOP 3 為：

第一名：資產設備完整性數字化管理平台

第二名：適創科技

第三名：智鏈科技



赛事亮点



(一) 高“质”、“量”科技
主要面向博士为代表的高层次人才，院士领衔专家评审团，主要面向全球科技最前沿的“高科技”、“硬科技”项目，迄今为止，联合300多所高校、科研机构参与，2000多个博士创新创业项目参赛，表彰164位博士团队，以及20多家企业代表，联合100多家服务机构为项目落地保驾护航。

(二) 国际化
具有国际化基因，引进国际创新资源，为中国创新创业赋予国际能量，包括：与世界前沿的30多家机构达成战略合作关系，成为把握和网罗全球创新资源的对接平台；先后在英、美、加、澳、德、法等10多个国家设立海外工作站。

(三) 服务产业
与区域产业深度融合，以落地转化为导向，实现项目与产业的深度融合，受到了国家、省、市等各级政府的大力支持及认可。

(四) 金融服务
参赛项目享受“博士云”平台资源，提供政策支持、风险投资、落地支持等。

(五) 产业基金赋能
博士成果转化基金直投，并链接区域产业基金、资本助力，实现成果转化及企业孵化。

(六) 余量资源保障
权威媒体合作，多渠道、立体化、实时跟踪报道，迄今为止，与30多家主流媒体媒体深度合作，全程跟踪报道，赛事网络资讯超过40万条，共计有500多万人与赛事互动。





奧斯汀年初的暴雪，拉開不平凡的一年



三月底，衛生紙成為最佳囤貨選擇



八

2020 年是神奇的一年，因為疫情，還有大選，它容納了太多太多可能你已經忘記的事情...通過一張張圖片，我們想帶您回顧奧斯汀的 2020 年。

圖片來自網絡



三月，藍帽花照常盛開，奧斯汀進入封鎖



四月的市中心街上空空蕩蕩



四月，公園關閉

照片



五月，Fairmont 亮起圖案



五月的 UT 塔祝賀
2020 屆畢業生畢業，
一場雷電照亮夜空



五月，雷鳥行動激勵著
前線的醫護人員



六月，空無一人的 Barton Creek



六月，弗洛伊德事件讓憤怒的奧斯汀群眾
紛紛上街，民眾和警察的關係變得緊張

特輯：回顧 2020 奧斯汀



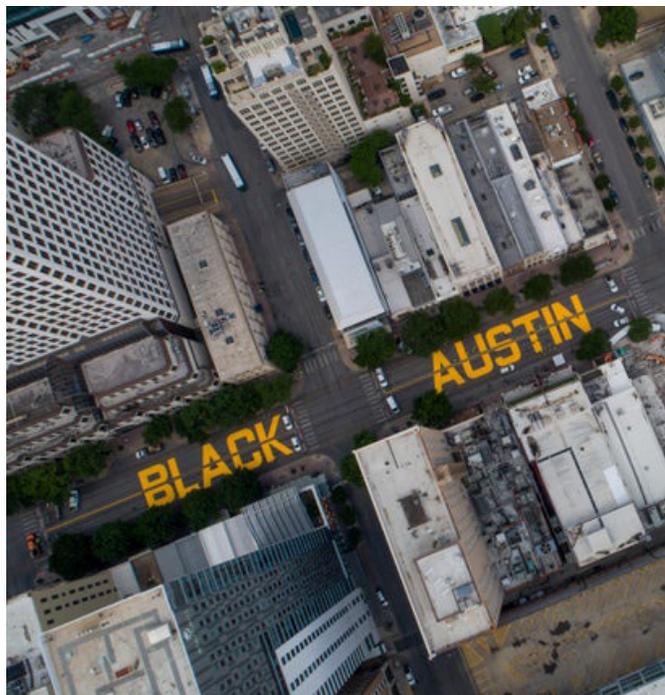
六月，憤怒的群眾在戴口罩的前提下
還是選擇違抗社交禁令上街遊行



六月，遊行進行了十餘天，
Black Lives Matter 成為大家的口號



六月，在群眾佔領 I35 公路的另一側，
游泳池旁的奧斯汀居民正在圍觀



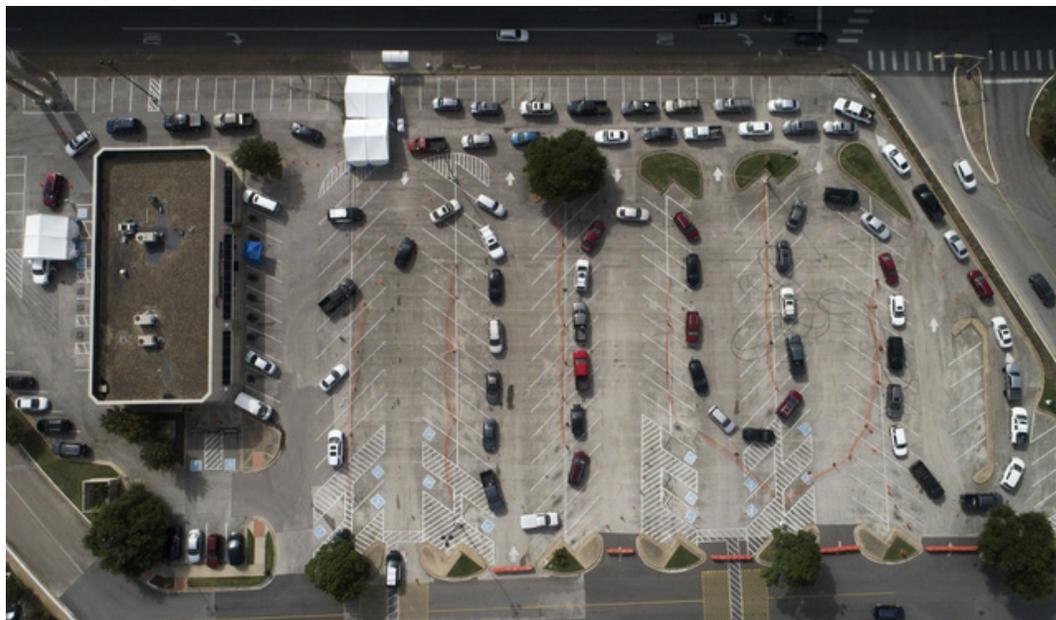
六月，十餘位黑人藝術家共同完成議會大
Black Austin Matters



七月，新智慧星劃破奧斯汀的天空



大廈前的塗鴉——



九月，
排隊等待接受檢測的人們



七月，銀河下的 Manor 區域谷場



六月的集會導致奧斯汀疫情惡化，
八月奧斯汀的一戶人家
草地上已經有 6381 面旗子



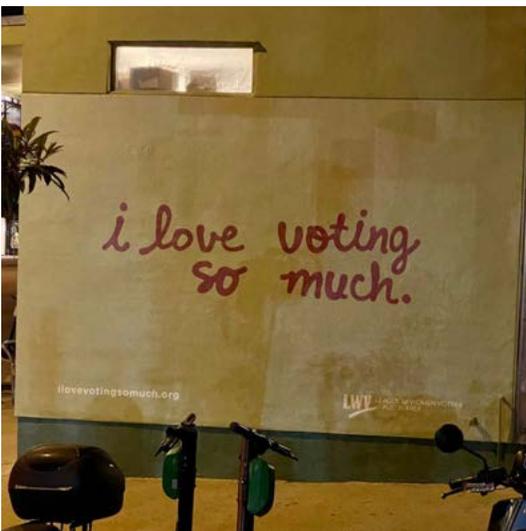
十月，萬聖節，
科羅拉多河上划船的男巫女巫們。



十二月中旬的奧斯汀，
樹葉有了秋天的韻味。



十二月，一年一度的 Trail of Lights 再次拉開帷幕，
不同的是今年活動只允許車輛通過。



十月，為了大選，Jo's Coffee 外
塗鴉臨時變為 I love voting so much.



十月，Trump 支持者船隊出遊，
數艘船被浪打翻。



2020 年是很多人不想再踏入的一年，今年發生了許多事可能這輩子我們再也不會經歷第二次。

但回顧 2020 年，這麼多歷史已經鑄就，隨著 2021 年疫苗逐漸鋪開，相信奧斯汀的生活又會慢慢回到 2020 年之前平靜的樣子。

2020 都過去了，2021 只會充滿希望。

十二月，月亮、木星和土星同輝，和 Mueller 航空塔呼應。



十一月，大選塵埃落定。拜登支持者在議會大廈前聚集。

全職獨立攝影師 Shelby (阿東)，廣東人，移民美國近四年，現定居 Austin。在國內，曾就職於一家大型的婚紗影樓，積累了一定拍攝經驗之後，憑借自身對於攝影行業的熱愛，開始自學攝影和修圖的技術。之後開始钻研中美拍攝方法的差異，找出了一套最合適華人的拍攝手法和技巧。同時他也樂於向朋友們傳授相機的使用心得，幫助攝影愛好者解決拍攝上的問題。在他看來，在美華人也是一個不小的群體，因此他對市場有信心，也對攝影這個行業充滿了熱情和決心，相信一定可以在這個行業闖出一片屬於自己的天地。



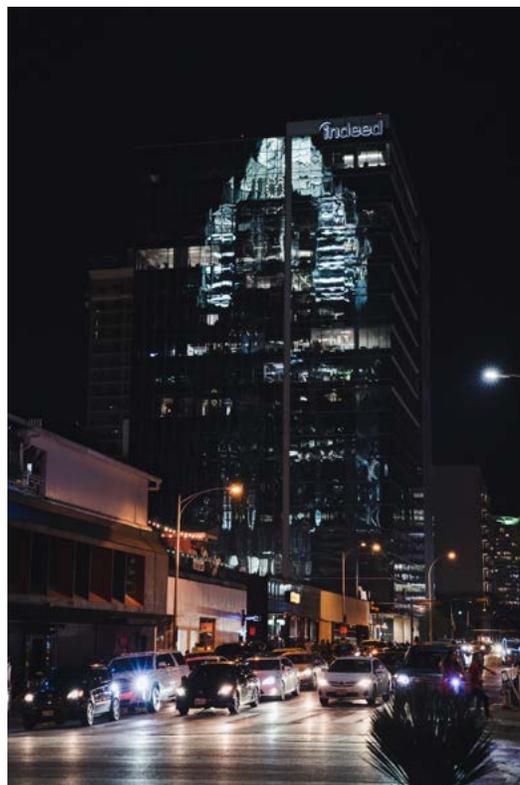
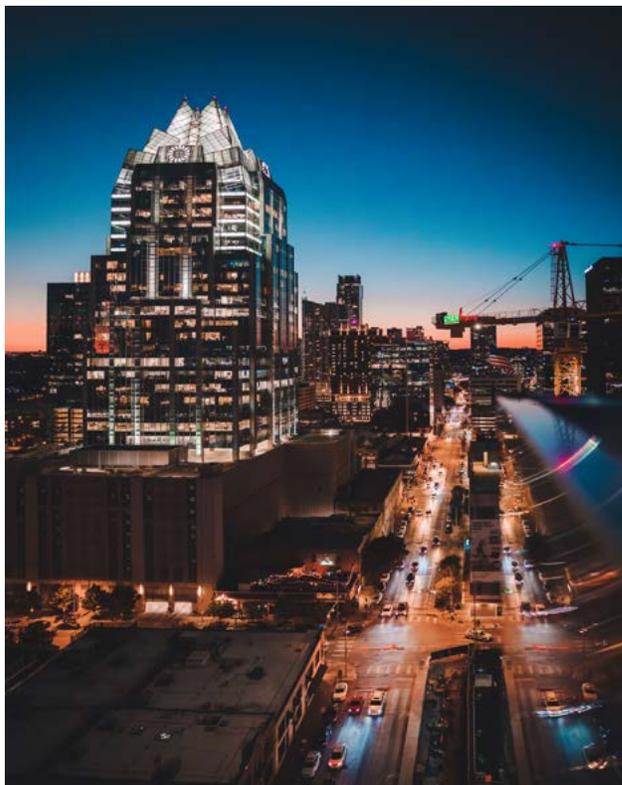
以上的三張照片都是 Downtown 的夜景，以 Frost Bank Tower 這座奧斯汀標志性建築為主。

圖一是站在湖邊拍攝橋的那一頭，那片繁華的市中心，河對岸的熱鬧絢爛與河這邊的安靜祥和形成對比，讓這座橫跨湖面的橋成為了“兩個世界”的連接。

圖二是在五街的一家天台露天酒吧拍攝的，遠眺 Frost Bank Tower 它就靜靜的佇立在這里，而它旁邊的街道上是不停的車輛，這個城市的夜晚仿佛既繁華又寧靜。

圖三是在逛街的時候，不經意間發現這座樓外牆的玻璃能完整反射出 Frost Bank Tower，像一個倒影一樣，一時間讓兩座大樓竟然重疊在了一起，忽然間有種海市蜃樓的錯覺，忍不住停下腳步舉起相機，記錄下這奇妙的瞬間。





Downtown 夜景

看蝙蝠



Congress Avenue Bridge 是奧斯汀非常著名的打卡景點。日落時分會有大批蝙蝠從橋下飛出來，橋上的人就是在等待蝙蝠飛出來的瞬間。

他們也許舉著手機、相機期待著記錄下一大群蝙蝠同時飛出來的壯觀景象，而我的相機也記錄下了他們這個期待的过程。

都說在奧斯汀一定要去 Oasis 看一次日落，這裡依懸崖而建，是一個賞日落的絕佳地點，但日落之後這裡，燈火通明的餐廳，湛藍的湖水，以及地平線上的最後一縷夕陽更是美的如同油畫。



360 大橋和科羅拉多河

360 大橋時奧斯汀地標性的建築，這裡的夜景想必是每個攝影師都不會錯過的吧。科羅拉多河與 360 大橋就是人文與自然的對比，如果說 360 大橋的夜景是必拍的，那科羅拉多河上如此壯美的天空更是可遇而不可求。





Downtown 的彩虹元素，讓原本單調的奧斯汀的秋天，又多了一分生機與活力，牆上的彩虹主題塗鴉更是讓這一片單調的圍牆變得豐富多彩了。

街拍



議會大廈

相信議會大廈是大家再熟悉不過的了，奧斯汀必打卡地點，沒有一張和議會大廈的合影，是不完整的奧斯汀之旅。

情緒的表達與溝通

文 / 小曾

中國人比較不善於情緒表達，最近有機會在替安盟 (SAFE Alliance) 的強力啟動 (Strong Start) 社區教育計劃做中英文口頭翻譯時學到美國人建議的情緒表達方式，中美文化雖不同而且這個方式主要是針對家長與幼齡兒童的互動，但基本原則在人與人之間的互動是相通的，因而在此分享做為參考。（註：英文口頭翻譯的名詞是 interpreting / 動詞 interpret / 口頭翻譯人員 interpreter；書面翻譯的名詞 translation / 動詞 translate / 書面翻譯人員 translator。我是上了口頭翻譯的訓練課程才知道這兩者有區別，從此也注意到不是每個美國人都知道，在文章報導與日常對話中，不論口頭或書面翻譯還多是用 translation / translate，只有少數正確地使用這兩個字眼。）

了解和表達憤怒

憤怒，像所有的感受和想法一樣有能量 (energy)！我們表達能量的方式有適當的或不適當的。譬如，孩子回家晚了，適當的表達方式：「你回來晚了，我們需要談談。」

不適當的表達方式：「你怎麼這麼晚才回來！」

當我們情緒受到傷害而把這個感受藏在心裡不表達出來，就會有憤怒。把受傷害的感覺藏在心裡就像踩彈簧，試圖不讓它彈起來。把受傷害的感覺藏在心裡面不是一件容易的事，當他們最終表達出來（也就是讓彈簧彈起來）的時候，通常就會是憤怒。我們越把受傷害的感覺藏在心裡，我們就會越來越憤怒。當憤怒增長到無法控制的情況時，憤怒會變成暴怒！暴怒的人通常會從事暴力，傷害自己和別人，並毀壞東西。譬如，父母生氣地對孩子說：「我希望你從未出生！」相對地，有些人在隱藏他們受傷害和憤怒的感覺時變得沮喪，感到沮喪往往是不表達我們憤怒的結果。

在暴怒中，我們把自己的憤怒怪罪於別人，其實責任是在我們自己。打小孩不是處理憤怒的適當方式。喝醉酒也不是處理憤怒的適當方式。當我們適當地表達我們的憤怒時，我們會覺得好多了！那麼我們要如何適當地處理憤怒的方式呢？



務必尋求非暴力的方式來表達憤怒的能量。向你自己、你的家人和其他人保證你會找個適當的方式來表達你的憤怒。為了防止憤怒的感受，當你感覺到受傷害時要表達出來，不要把它藏在心裡面。

表達憤怒有三條規則：

- (1) 尊重你自己 — 不要傷害你自己
- (2) 尊重他人 — 不要傷害他人
- (3) 尊重環境 — 不要破壞環境

不要告訴小孩子把憤怒藏在心裡，否則他們的憤怒會變得大到他們無法應對。家長可以用下列方式幫助孩子找到適當的方式來表達他們的憤怒：

- 用口頭表達。例如：「我生氣了！」
- 不要告訴小孩子他們不能表達他們的憤怒。例如：「你不能那樣生氣。」
- 與孩子們一起集思廣益，以適當的方式來表達他們的憤怒，讓他們想出合適的方式
例如：「讓我們想想要如何表現出憤怒。」
- 當孩子憤怒時，不要不理他們；和他們談談，問他們是什麼困擾他們。
例如：「是不是有什麼事困擾你呢？」
- 不要告訴孩子不要哭；告訴孩子，當他們感到受到傷害時，哭是很好的。
例如：「把你的感覺哭出來是好的。」

不要教孩子打枕頭或沙袋因為打東西很容易變成打人。小孩子看樣學樣，他們經由觀看父母的行為而學習，所以以身作則是很重要的。

健全的情緒溝通方式

我們要溝通我們的感受，而健全溝通的關鍵在於傳達自己想法和感受時，不會故意去傷害別人，或使得別人貶低他們自身的價值。溝通感受的方式最好是用我的陳述（I statement），因為我們要對我們的感受負責。我的陳述是關於我的表達，是有關於我的感受、想法或需要的明確陳述。例如：

- 「我生氣。」
- 「我要抱抱。」
- 「我想要點安靜的時間。」

你的信息（You message）則是關於別人的。當你使用你的信息時，你把責任歸咎於別人，你就不會為自己的感受、想法或需要承擔責任。例如：

- 「你讓我生氣。」
- 「他讓我煩惱。」
- 「她讓我難過。」

你的信息不是不能用，而是要用得合宜。以下是五種你的信息的適當用法及例子：

1. 給予選擇

「吉安，你有一個選擇。你可以現在或者晚些時候打掃房間。但是如果你的房間在下午六點之前沒有打掃完，你今晚就不能看電視了。這是你的選擇。」

2. 給予讚美

「你真的打掃房間了，房間很乾淨。」
「你那個做得很好。」
「你表現真棒，你可以引以為榮。」

3. 得到澄清

「你好像不喜歡這部影片。」

4. 問問題

「你餓了嗎？」

5. 反映感受

「寶玉，你好像很傷心。」

人生是持續不斷學習的過程。做為家長的更要以身作則，言行如一，因為養育子女的目的不是懲罰孩子，是要幫助孩子學習，而在學習過程中家長和孩子一同成長。人與人之間的互動也不外是互相鼓勵扶持，共勉之！

後記：安盟提供免費的親職教育（0-11 歲），可以在安盟（SAFE Alliance 或簡稱 SAFE）的網站填寫推薦表。<https://www.safeaustin.org/our-services/prevention-and-education/parenting-support/> 頁面最後兩行有電話號碼 512 264 4100 以及鏈接到推薦表格（referral form）。沒有電腦，可打電話，安盟人員會幫你填寫推薦表。通常會有等候名單，輪到你時，安盟會有位家長教育工作人員（Parent Educator）或中文翻譯人員與你聯繫。若你英文不精通，安盟會找人翻譯親職教育的課程，你不須付費。基本上是到府服務，一切免費。安盟是非營利機構，費用來自政府資助或私人捐款。該機構「為每個人服務」，不會因種族、民族、性別、宗教、年齡、語言、性取向、性別認同、社會經濟地位、婚姻家庭狀況或殘疾而有差別。除了提供以家庭為中心的服務外，還有其它服務項目。若你認為有人可以獲益於該機構所提供的服務，請到安盟網站查看或者利用 7 天 / 24 小時的熱線：512 267 7233；簡訊：737 888 7233 要求資訊或協助。這是安盟的網站：<https://www.safeaustin.org/>

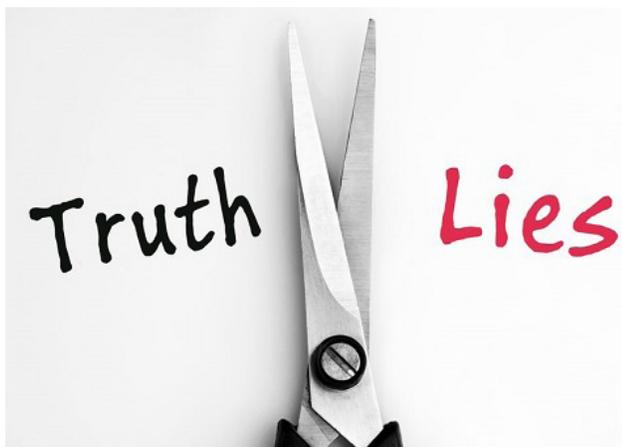
你說過謊嗎？

如果我們把謊言定義為非事實，那麼我們每個人都說過謊。有的是無意的謊言，有的是有意的謊言。有意的謊言又可分為善意的和惡意的。基本上，我想每個人都會同意為了謀求個人的利益而損害他人的謊言是惡意的謊言，任何有良心道德的人是不會做的。那麼無意的謊言以及善意的謊言又如何呢？

無意的謊言大致上是因為我們的無知，例如有人問路，我們告訴他方向，後來發現該右轉的，我們卻告訴他左轉；同學或同事交換訊息，因為來源有異而有誤差；我還記得高中歷史老師提到韓國用的文字原來是漢字，後來不用漢字是因為有外賓訪韓時，談到在漢城（首爾）感覺好像在中國，韓國政府感到不妥當，因而改用自己發明出來的拼音符號，也就是現在的韓文。我和別人談到韓文時，就依據我高中歷史老師的說法。後來我在研究所時，認識一位韓國同學，當我提到這件事時，她卻說事實不是如此。（維基百科：西元 15 世紀以前，韓語只有語言沒有文字，以漢字為書寫工具。由於韓語與漢語是完全不同的語系，使用漢字記錄韓語不容易，為了解決書寫文字的問題，朝鮮王朝的世宗大王於 1443 年組織一批學者創造韓語音文的文字體系）。以上三個例子，或許更正已經太遲了，但有了正確認知後，下次我們可以提供正確訊息或及時更正。若要避免無意的謊言造成傷害，就是要增加我們的知識。

善意的謊言是因為我們不想傷害別人的情感。有人請你參加派對，你不想去，你就說有事；有人問你她的衣服好不好看，你可能不認為好看，但她既然已經買了，你就說好看。我有位朋友邀她的美國同學到家喝綠豆湯，她的同學喝了一口說很好喝，但她卻不再喝了。既然稱是善意，說謊的人確實是沒有意思傷害他人，然而被看穿時，就會被人認為你不誠實。

那麼我們是不是要實話實說呢？原則上，我認為我們應該說實話，然而若說實話並沒有對任何人有好處，甚至會傷害到當事人或其它相關人士時，善意的謊言是可以接受的。若說實話有助於當事人或其它相關人士，就應該實話實說。要注意的是實話實說並不是說你可以趁機發洩、侮辱或責罵對方，要記得你說實話的目的是要對方了解事實真相，進而採取行動，希望當事人與相關人士獲益或至少把傷害程度減低到最少。



每個人面對的情況不同，沒有任何應對的方式是適用於每個人的。我個人的原則是自問我的行為是否會在身體上、經濟上或感情上傷害到他人；如果是的話，絕對不可做。至於無意的謊言，就得靠充實自己的知識了。

常羨慕那些看事情只有好與壞，黑與白的人，若人事都是二分法，就容易處理多了。但很多事情不是黑白分明的，黑白之間有不同的灰色調，我們在人與人相處時必須謹記在心。

2016 年美國總統大選有特別多的假新聞，川普本身至少有百分之六十五的言論是謊言，但他還是選上了總統。有人怪罪新聞界沒有做事實查證，但新聞界申辯他們做了很多的事實查證。那麼為什麼事實查證沒有發揮它的功能呢？美國記者兼作家伊麗莎白·科爾伯特（Elizabeth Kolbert）經由一系列的社會實驗，提到了以下重點，或許這可幫助我們了解人類的事實感：人們相信他們知道的比他們實際知道的要多得多。是什麼讓人堅持這種想法呢？因為其它人也這麼想。假設某個法則是毫無根據的，如果我依靠它，那麼我的意見也是毫無根據的。當我和張三談話，他說他同意我的意見時，他的意見也是毫無根據的，但若張三、李四和我三個人都同意的話，我們對我們的意見就更加自滿，

認為我們是對的，即使毫無根據。任何意見，即使有事實的支持，並不會使其更有價值或說服力。大多數情況下，意見的產生和加強是經過他人的肯定。一旦你和其他人相信某事——不管是真是假——在你看來，不只是證明自己是正確的，更是加倍確定你的意見是對的。

簡言之，很多人的觀點不是基於事實，但由於他們和他們周圍的人都有同樣的想法，他們的想法變成了事實。許多人認為新聞是假新聞即使該新聞已經過事實查證，是因為他們不認識那些主流媒體報導員或事實查證者，因此認為新聞一定是假的。然而，新聞不是因為你不同意就是假的。新聞是假的是因為它不符合已知的事實。

最近看了一篇文章提到克里斯托弗·布萊爾（Christopher Blair）過去兩年中在他的政治諷刺網站捏造了數以千計的故事，他的用意本來是想取笑極端不實的報導，認為讀者會想這個故事是這麼地荒謬，所以是不可能發生的。他捏造了加利福尼亞州設立伊斯蘭教法（Sharia Law）、美前總統柯林頓成為連環殺手、無證移民污損了南達科塔州的拉什莫爾山（Mount Rushmore）國家紀念公園以及美前總統奧巴馬 9 歲時躲避越南征兵等等。然而無論他捏造的故事是多麼地荒謬，多麼明顯地是假的，每月有多到 600 萬的讀者認為他的故事是真的，即使布萊爾的網站聲明「這個頁面上沒有任何內容是真實的。」

布萊爾網站的目的之一是想與散佈虛假或極端主義的人交流並證明這些故事是錯的。也許，在這些人被公開而感到尷尬後，他們會對他們在網上分享的內容能更加有批判性地思考，也會開始質疑他們一些想法的根源。然而他最初設想的「笑話」却揭示出更多的黑暗面。他說：「會思考的人怎麼會相信這些？」他也在臉書寫道「（我的文章）無論多麼地種族主義、多麼地偏執、多麼地令人反感、或多麼明顯地不實，人們還是不斷回來我的網站看。邊界在哪裡？人們是否能意識到他們被餵以垃圾而決定回歸現實？」

2018 年三月麻省理工學院在「科學 (Science)」雜誌上發表了一個研究，這個研究分析了整個推特 (Twitter) 歷史上（從 2006 年推特啟動到 2017 年底）300 萬人共享的 126,000 個新聞報導。研究人員發現在推特上傳播虛假信息的速度遠遠超過真實的信息 -- 虛假新聞報導被推特用戶分享的比事實的分享高出 70%。

索樓旭·弗薩基 (Soroush Vosoughi) 是這項研究的首席科學家，他自 2013 年以來一直在研究假新聞。他說：「這可能與人性有關。」終究，人們最想分享的是那些能引起強烈情緒反應的。研究人員表示研究結果也適用於臉書和其他社交媒體。

美國政治家和社會學家丹尼爾·帕特里克·莫伊尼漢 (Daniel Patrick Moynihan) 曾說：「你有權表達你自己的意見，但不是你自己的事實。」不幸的是，以「感覺」來決定事情真假的人不在少數。對無事實感的人，我們目前只能無奈地仰天長嘯，希望有天每個人能把事實放在感覺之前，不會說謊來害人利己，共勉之。

醫療品質

在「台灣法律網」看了一篇林萍章教授寫的文章：「美國真的是病人天堂嗎？」根據文章內容，她是因為讀者投書談到美國和台灣的醫療品質。一位說：「在美國，可以死，但不能病。」，而另一位則說：「在台灣，可以病，但要不死。」因而林教授質疑台灣醫界真的是如此不堪嗎？美國真的是病人天堂嗎？她以「就醫門檻」、「就醫方便性」與「就醫可近性」來做兩方比較，認為台灣優於美國。

(1) 就醫門檻：在美國，富人所享有的醫療品質的確是全世界第一流；中產階級健康保險費高，且自負額也很高，但在「承保範圍」內，醫療品質還算好。至於中低收入戶和貧戶（佔人口百分之二、三十），有可能沒有任何

健康保險，當然也就談不上醫療品質了。因「就醫門檻」高，美國雖在世界醫療水準最高，但其「新生兒死亡率」、「產婦死亡率」和「意外死亡率」卻也很高。在台灣，百分之九十五以上的民眾有「全民健保」，且民眾每月所繳的健保費，只有美國人民所繳的十分之一或二。台灣的醫療保健支出居世界健康排行榜的第二位，僅次於瑞典，第三名為加拿大，而美國則是第二十名。

(2) 就醫方便性：在美國，轉診有嚴格的限制，檢查與治療也有嚴格的規範，如此的確可提高醫療品質，然而許多限制已被證明是不合理的，被認為是健康保險公司賺錢方式之一。在台灣，民眾則可以自由地選擇醫院與醫師，不須中央健康保險局批准與指定。

(3) 就醫可近性：在美國，醫療糾紛很多，賠償額極高，因此美國醫師們必須投保「醫療責任險」，才能行醫。許多美國醫師付不起保險費，只好關門、提前退休或搬到保險費較低的地區行醫。因而許多地區因沒有產科、外傷科或神經外科等醫師，而延誤病人病情，甚至造成死亡。在台灣，醫療糾紛也很多，醫療過失更是以刑法相責。台灣醫師們要承受刑事責任，也可能要承擔民事賠償額，然而台灣醫師仍堅守崗位，貢獻其心力。

林萍章教授在文章中也引述了美國醫學會理事長唐納德·帕米薩諾 (Donald J. Palmisano) 醫師所說的：「看不到醫師，就根本沒有醫療品質可言。」她的文章結語是，雖然台灣的醫療品質仍有很大的改善空間，國人的就醫習慣也須改變，但台灣的「醫療奇蹟」仍值得大家驕傲，台灣醫界仍值得大家託付。

我為什麼會去網站看與醫療有關的文章呢？我其實是想知道台灣的醫療糾紛多不多以及醫療糾紛的種類，這是有原因的，說來話長。

我住在美國三十多年間，有兩次因病痛住院，一是闌尾炎（盲腸炎）；一是胰臟炎。兩次經驗都差點送命，第一次是誤診；第二次是醫療過失。

第一次是 2000 年的闌尾炎，前前後後看過 7 位醫護人員，中間還入院一次。由於自己腹部疼痛不便開車，我都是等到親友下班後才帶我到診所看醫生。我看的第一位醫生懷疑我有膀胱問題，從那開始就吃醫生開的抗生素。第二位醫生診斷我有骨盆腔炎 (Pelvic Inflammatory Disease)，而被送入醫院。第三位醫生兩天後讓我出院，只說我沒有骨盆腔炎，我最好是去看我的家庭醫生以診斷病因。我回去工作後繼續吃抗生素（由於白血球細胞指數仍然居高不下）和止痛藥，同時由於我的家庭醫生太忙而無法看我，因此我繼續在下班後的診所看醫生。我被第四位醫生診斷為患有腸易激綜合症 (Irritable Bowel Syndrome)。最終我去看家庭醫生的助理，她讓我去做腹部掃描。醫生發現了我腹部疼痛的真正原因——闌尾炎。

當我去醫院切除闌尾時，闌尾已經破裂。外科醫生告訴我，我沒事的原因是因為我服用的抗生素控制了病情。外科醫生讓我在醫院多待了幾天，並繼續服用抗生素，以確保毒性不會進入我的血液。我一共服用了 5 個星期的抗生素。在我回到工作崗位告訴我的同事整個故事之後，其中一位同事立即對我說：「去告醫生」。坦白說，我沒有任何意圖要告任何醫生，只要醫生不是故意的。在我們想要起訴別人之前，最好先認真考慮一下對整個社會的影響。畢竟我們在學校、家裡或工作中即使盡力而為，但有時難免仍會出錯，不是嗎？儘管如此，我的確希望這些醫生能夠有更多的知識與關懷，以後別人才不會發生類似我的誤診經驗。

第二次是在 2017 年，我的胰臟炎被診斷是因膽結石所致。剛入院時，血壓極低而且腎功能有衰竭現象，所以醫生決定打點滴，這是一般的解決方式。但點滴打得太多，液體跑到我的心與肺（當時我不知原因），造成我呼吸困難。當我告知護士時，護士通知醫生，醫生指示給我氧氣管，而未察看為何我會呼吸困難；大約十二小時後，外科醫生在白天要動手術把我的膽割掉之前，注意到我呼吸困難而指出可能是點滴打太多了，但他認為手術還可進行，幸好麻醉師注意到我呼吸實在很困難，認為應延遲手術，要求照心電圖和 X 光，結果顯示我心律不整和肺部積水。手術因此須等到我心跳正常後才能進行，也當然心臟科醫生必須介入了。

等到我心跳正常，手術割膽，肺部沒有積水，可出院時我已住院兩星期了。其間因為藥物沒有馬上生效，心臟科醫生還考慮用電擊把我的心跳恢復正常。本來手術割膽最多只會在醫院一星期，卻因為心肺問題，我多待了一個星期，自然醫療費用也就增加了。我認為如果不是醫療過失，我是不需要住院兩週的；我除了要付高自負額外，還要付保險公

司不給付的費用，因而我與醫院爭議醫療費用。這也就是我開始在網上找資訊的原因。

我寫這篇文章的目的主要是讓讀者了解醫療糾紛的種類，以及你若不想打官司，而醫療費用高是醫院的錯誤所致時，你應與何人爭議來減低費用。

根據高添富醫師在「台灣法律網」發表的文章，醫療糾紛的分類有廣義與狹義的。在此作個簡單摘要：

廣義的醫療糾紛是指自病人就診時開始至診療結束，任何一個治療階段中以醫病關係為中心所發生的一切爭議。狹義的醫療糾紛則是醫療事故 (medical incident)，也就是醫療傷害。醫療事故又分醫療過失、醫療不幸、醫療意外三種。

高添富醫師建議在遇到醫療傷害的案例，要以下面四項來考慮是那種醫療事故：

避免性 (avoidability)、預知性 (predictability)、預防性 (preventability) 以及醫護水準 (standard care)。

(一) 醫療傷害是否具可避免性。

(1) 不可避免性的情況，如壽終

正寢或疾病使然，不成立醫療糾紛。

(2) 可避免性的醫療傷害，才是醫療事故，包括：

- (a) 醫療過失 (medical negligence)
- (b) 醫療不幸 (medical mishaps)
- (c) 醫療意外 (medical accident)

(二) 醫療過失、醫療不幸或醫療意外的區分是基於結果是否具有預知可能性或預防可能性來決定。

(1) 具有結果預知可能性，以及結果預防可能性者，為醫療過失。

(2) 具有結果預知可能性，但無結果預防可能性者，為醫療不幸。

臨床上醫療不幸指的是「醫療併發症」或「藥物副作用」兩種。

(3) 不具有結果預知可能性，且不具有結果預防可能性者，為醫療意外。

臨床上醫療意外指的是「疾病合併症」或「藥物過敏反應」兩種。

(4) 醫療不幸及醫療意外合稱為「醫療風險」為過失理論中的可容許風險。

(三) 醫療行為是否合乎醫護水準。醫療行為不合乎醫護水準者為醫療疏失，合乎醫護水準則無醫療疏失。

如果上面的分類讓你看了頭暈腦漲，可以跳過。你若是要打官司，

律師自然會向你解說。如果你是要直接向醫院爭議的話，要找的人是病患安全總監 (Patient Safety Director) 有時或稱風險管理經理 (RM: Risk Manager)，甚至找首席醫療官 (CMO: Chief Medical Officer)。

寫信或打電話是不太能得到滿意的答覆，最好是預約會面，面對面的會談比較有可能談出結果，否則你的信件與電話雖不至於像肉包子打狗，但很難獲得結果。風險管理經理和首席醫療官的電話號碼可以在網站搜尋或者打電話到醫院去詢問。如果找的是首席醫療官，要確定是與首席執行官 (CEO)，首席運營官 (COO)，首席財務官 (CFO)，首席護理官 (CNO) 同一級的。如果是小醫院，首席醫療官或風險管理經理可能是同一個人。

如果醫院都不理你或只是敷衍你，你可以向德州衛生服務部 (Texas Department of State Health Services) 提出申訴，這樣醫院就必須把你的爭議當一回事來處理。(註：若是個別醫護人員，則可向德州醫學委員會 Texas Medical Board 投訴。)

感謝一些認識或不認識的人提供我意見，我希望我們都不要碰到這種事，但真是遇上時，可以採取一些基本的步驟，免得像我花了15個月的時間靠電話和信件與醫院爭議都沒用，最後還是與風險管理經理會談後總算才有個了結。

我在台灣就診是不是就不會發生我在美國的醫療事故呢？我不知道，但我一向持有這個信念：一旦我離開這個世界就是造物者認為我在這世上的責任已了。看來兩次都活下來，大概是我的世俗責任未了，不讓我走。一笑之！



藍色憂鬱

在英文中，當人們悲傷時，會說「感覺藍調（feeling blue）」。為什麼「藍調」是悲傷的同義詞呢？

有人說「感覺藍調」一詞來自於船艦掛藍旗的傳統，當船長或其他船上人員死亡時，船隻返回本港時會掛藍旗，並沿著整個船體畫條藍帶。「藍調」的另一個說法源自於非洲的靛藍習俗，許多西非文化在喪親儀式中，悼念者的服裝被染成靛藍色以表示痛苦。靛藍代表的痛苦在美國轉化為非洲奴隸在南方棉花園工作唱的歌稱為「藍調」。也有人說是跟畢卡索有關係，畢卡索早期的作品常是鮮明的色彩；但後來某一段時期，因為他一位好友自殺身亡，他的作品使用了大量的藍色，呈現憂鬱的色彩。由於畢卡索的名氣，後來人們將藍色視為憂鬱的表徵。

在心理科學雜誌（Psychological Science）發表的一項研究中指出情緒可能會影響感受色彩的視覺過程。在此研究中發現觀看悲傷影片的參與者比起觀看有趣影片的參與者在識別藍黃色光譜中的顏色方面較不準確。這可能是「感覺藍調」的原因嗎？你認為呢？

提到藍色憂鬱是因為很多人把藍色憂鬱視同黑色憂鬱（Dark Depression 亦即臨床憂鬱症 Clinical Depression）。前者通常是因環境不順而悲傷，後者則是所謂的憂鬱症，是由於腦介質不平衡所致。就像第二型糖尿病是因為高血糖，而高血糖是由於胰島素分泌缺陷或其生物作用受損，或兩者兼有而引起。糖尿病須以藥物治療，憂鬱症也是如此。若是以為憂鬱症患者把事情看開點，出去走走，曬曬太陽就沒事，那就是把兩者誤當是一回事了。

憂鬱症，雖然有共通的症狀，但是不同的年齡、性別與社經狀況等等，可能呈現出不同的面貌，因此常讓病人、親友、老師，甚至一般醫師，都無法明確地指出問題到底在哪。

坊間與網站有許多有關憂鬱症的書籍刊物，論及常見的症狀、原因、類別、治療及預防等。對憂鬱症有興趣的人請參閱相關書物或請教專業醫護人員。在此分享所閱讀的有關憂鬱症的文章以及憂鬱症患者本身的陳述，是希望能讓我們大家對憂鬱症多了解一些。

提到精神疾病，不能不知道威廉·克萊爾·門

寧格（William Claire Menninger，October 15, 1899-September 6, 1966）、他的父親查爾斯·弗雷德里克·門寧格（Charles Frederick Menninger，July 11，1862-November 28，1953）以及他的哥哥卡爾·奧古斯德斯·門寧格（Karl Augustus Menninger，July 22, 1893-July 18, 1990）在美國的成就。他們在1930年代就已經開始專注於精神病學，這在美國當時還是很新的領域。

在第二次世界大戰初期，威廉·克萊爾·門寧格被任命為美國陸軍外科醫生精神病學顧問處處長。其間他所主持的委員會編制了醫療203號文件（Medical 203），這是對美國現有精神障礙分類的重大修訂，且被所有軍隊採用。戰爭結束後，該文件強烈影響了1949年發表的「國際疾病統計分類法」的精神障礙部分。並且影響了在1952年出版的第一部《精神障礙診斷與統計手冊》。

門寧格基金會（Menninger Foundation）成立於1919年，由門寧格家族在堪薩斯州的托皮卡（Topeka）建立，基金會由診所、療養院和精神病學院組成。這是第一群精神病學實施的代表。查爾斯·弗雷德里克·門寧格博士說：「我們的願景是有更好的藥物和更好的世界」。門寧格診所在2003年搬到了德州休斯頓。門寧格精神病學院培訓專業人員整合醫學、心理動力學、身心發展和家庭，以患者的整體健康為重點，來符合患者身體、情感和社會的需求。有興趣的人可閱讀威廉·克萊爾·門寧格的作品選《活在困擾的世界》。若想獲得更多的訊息，可查看門寧格基金會以了解他們多年來在心理健康領域的工作。

在網站看了吉杜口史迪策爾（Jim Stitzel）於2018年十二月中寫的文章「停止對精神病患說的3種令人心痛的話」。他是基於自己的經驗以及所聽到的而寫下的。其實不只是這三種話，但他以此為例，目的是要避免人們對精神病患造成進一步的傷害。他也提到他不是要讓說過這些話的人感到內疚而是要幫助人們理解這些話是無益的。這些話只會增加精神病患已有的內疚感，讓他們感到軟弱或認為自己是所愛的人的負擔。應該要將心比心，想想我們說的話可能對這些已在掙扎的人產生的影響。也許在這樣做的過程中，會產生同理心，能感受到精神病患無法擺脫精神病的感覺，因而更能理解他們並幫助他們。（註：史迪策爾文章內容中所提的精神病主要是以憂鬱症為例。）

1. 這一切都是你自己腦袋裡想的。

這個基本上是否認精神病的存在，認為是懶惰或可怕人物之類的藉口。這是最苛刻也最令人痛心的說法，因為它不正視精神病是一個真正的疾病問題。

2. 你有沒有試過祈禱 / 靜坐冥想 / 瑜伽 / (或任何其它的方法) ?

許多精神病患都尋求幫助 (有更多人沒有並且繼續在沉默中受苦)。問題在於即使診斷相同，每個人的經歷也是獨一無二的。症狀的嚴重性，因患者的大腦和身體的生理特徵而異，選擇的健康之路也就因人不同。有人尋求藥物、身體活動或宗教或數管齊下；別人則可能選擇完全不同的方式。除此之外，自己本身的治療方法也可能會隨著時間的推移而改變，需要改變藥物、改變生活方式等等。

3. 你只要堅強就可以撐過去了。

這個言論是因為人們認為精神病與生活中的「正常」抑鬱、焦慮和恐懼相似。沒錯，一般「正常」的情況可能知道問題所在。一旦採取了適當的措施，這種與生活相關的大部分壓力和情緒就會消失，受到這種情況影響的人就可以重新過自己的生活；

然而精神病並不是這樣。精神病患面對困難或痛苦的相同情緒，但卻沒有造成如此的生活情況。不知問題所在，就無法解決。沒有任何理由，只有令人痛苦的絕望。自己處於黑暗之中沒有光明，沒有任何緩解的跡象。生活是如此的絕望，奮戰只會讓自己感到痛苦並延長痛苦。要堅強撐過不是那麼容易做到的。

美國文學評論家與小說作家達芙妮·梅爾金 (Daphne Merkin) 在 2017 年二月根據自己的經歷出了一本書《接近於快樂：憂鬱症的省思 (This Close to Happy: A Reckoning with Depression)》。她提到自己活在憂鬱症中，有時難以接受憂鬱症是種疾病，而不是個人的失敗。但閱讀別人描述他們的詳細病情，體驗同理心，一路走來和很多人分享經驗後，終於能讓自己不再跟自己過不去。

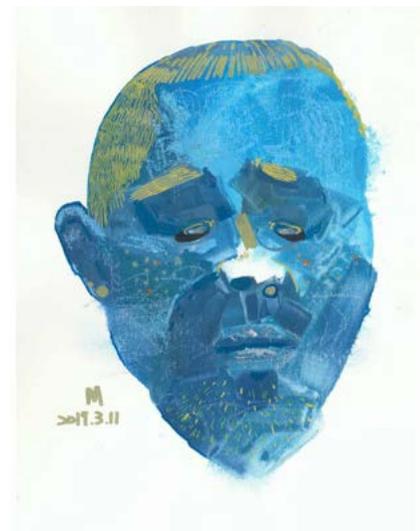
有書評家認為這是憂鬱症患者描寫自己活在憂鬱症中的最好的書之一。憂鬱症不是道德失敗但卻是具有潛在致命性的疾病，還會影響個人生活的各個領域。能有一個好作家描述這種詳細病情，是很好的貢獻。梅爾金毫無保留地描寫她終身與憂鬱症的掙扎 - 她曾和很多醫師做過很多治療，在精神科醫院短期和長期的住院、各種藥物的嘗試，還有和自殺念頭的抗爭，甚至如今到了六十多歲還是如此。梅爾金希望她能幫助經歷類似感覺的人去尋求協助，不要重蹈她曾做過的負面行為。

梅爾金知道自己的問題是什麼。她不再活在過去，而是勇敢向前行，這不是每個人都可以做到的。特別是造成她痛苦的原因並未消失，她知道黑色的陰霾會有再現的一天。甚至在她最黑暗的日子，她以她的毅力及能力用寫作來說明自己，這是值得佩服的。

也曾看了一篇文章提到一項發表在轉換精神病學雜誌 (Translational Psychiatry) 的調查，這個數據是根據美國 2009 年至 2014 年 100,000 名兒童參加全國藥物使用與健康調查 (National Survey of Drug Use and Health) 面對面的訪談紀錄。

這個調查發現許多兒童的憂鬱症似乎早在 11 歲就開始。當他們到 17 歲時，分析發現，13.6% 的男孩和 36.1% 的女孩有過憂鬱症或正患有憂鬱症。這些數字高於以前的估計。而了解憂鬱症的風險極為重要，因為憂鬱症與學校、人際關係和自殺的這些嚴重問題有緊密關聯。

一直到 1980 年代，青少年還被認為是不成熟，無法體驗這種成年人的痛苦。現今大多數科學家承認 4 歲或 5 歲的小孩子是可能會有憂鬱症的。憂鬱症通常被認為是家長必須在少年狂飆時期開始注意的問題，而這個調查告訴我們憂鬱症有可能在這之前就發生，因而認知到兒童有可能會患憂鬱症也是很重要的。



一個業餘 殺手的告白（二十五）

文中人事地物
純屬虛構，
若有雷同，
純是讀者
想像力豐富

文 / 大薄

“師先生，剛剛實在是我的錯！本來想讓您見識一下，水中隧道的感受，這是衝浪最精彩的部份！奈何慢了一步，讓您被浪尾掃到！我在前面也被打到！老天保佑我們兄弟倆。大災不傷，必有後福！您千萬不要介意！”

“李總，您都跟小弟稱兄道弟了，我還能怪您嗎？要怪誰的話，只能是我學藝不精！”
Eric 在旁邊聽得雲裡霧裡，幸好 Linda 在旁翻譯。我發現 Linda 的英文，真不是一般的不錯，是很不錯！

Eric 用英語跟我講 “當時我看到了！嚇得我屁滾尿流，千萬不能有了！”
本來，我心中有一縷懷疑，這老美是否跟李總一丘之貉？看樣子我是以小人之心，度君子之腹！

小妹開口 “李總，Sandy 找我，說是工廠有些事，要我作決定。我想我們中午以前離開！”
“師先生，Cindy 有公事，您有時間再待一會吧！”

說實話，在這陽光普照的海灘，住個一年半載也願意！但是今早的事情，往後不知又出什麼新花樣，我可招架不起！
“李總，實在謝謝您的盛情招待！台北的阿肥施老大找我有事，商量那艘船的事情！”

一說到那艘茉莉號，李文彬又開始眉飛色舞。他用英文對著 Eric 吹噓的天花亂墜！Eric 打蛇上棍的說，你們應該橫渡太平洋，把大遊艇靠泊在本地的遊艇俱樂部，那對你們認識本地名流，大有幫助！



我看著小妹一付不肖的表情，也快快離開了飯桌。回到小妹房間，跟小妹提起針孔攝影頭的事，同時發現小妹房間裡的兩幅畫框上也都有鏡頭。

這時小妹一擁而上，狠狠的舌吻我好一陣子，有點暈了！連氣都喘不過上來！“小妹，妳這是什麼意思？”她在我耳邊悄悄地說：“我就是想讓他們看看，你來加州的目的！”

“趕快上路吧！再不走，下頓飯就要食物中毒了！早上我不該貪嘴，吃了幾片生魚片，現在覺得怪怪的？”

回洛杉磯用的是公司的轎車。臨走時，李總，林小姐在大門口送行。終於看到 Linda 的笑容了！

“老師，Linda 是衝著你！太給你面子！我從來沒見她笑過！”（小妹有點吃味）

我開著車子回到小妹的家，已經過了中午。一進門，Sandy 在樓下辦公。小妹說 “Sandy, 幫我們叫個外賣！妳看著辦。早餐吃壞了肚子！我現在要去拉肚子了！”

這二位美女，大概太熟了！說話一點修飾都沒有！

“師先生，您想吃什麼呢？”

“Sandy, 我不挑食，妳覺得怎麼好，我一定捧場到底！”

過了一會兒，小妹從樓上下來，大呼大暢！肚子中的毒物全排了！我說 “這下子，可是瘦了一圈！”

“嘿！老師，這話你可是說錯了！我什麼時候胖過？Sandy, 你說呢？”

Sandy 對我吐了一下舌頭！

Sandy 買的是韓國燒烤，很可口！份量也不少。飯吃了一半，小妹說 “吃這韓國烤肉，配一點日本清酒更精彩！Sandy 妳說對不對？”

“Cindy, 師先生不喝酒啊！”

“算了，算了！算我白講了！真沒趣！”

飯後，居然有波霸奶茶。我那杯是代糖的。Sandy 真是個伶俐的女孩。

“有這杯奶茶，太滿意了！Sandy, 妳真棒！”

“那我呢？”小妹不知吃哪門飛醋！

“小妹，這邊事情已經辦完了。可不可以明天回台灣？”

“嘿！老師，我以為這美國的事，八字還沒一撇！就要撒手了，是不是想林玲啊？”

Sandy 在一旁聽著，可是仔細的呢，馬上問 “Cindy, 誰是林玲？”

“Sandy, 不要聽 Cindy 胡說！我要陪妳的老闆出去散散步！消化消化肚子的烤肉！”

我跟小妹出了門，走到一個小公園。我們找了一張長椅坐下後，我就把本來回到美國的計畫，大致跟小妹講了。她的直覺反應也認為不是好方法！

“所以這李某人，我估計只有在台灣才能幹掉他！”這是第一次我用了狠話。

“我可以自己回台灣！妳忙妳的！”

“開玩笑！我不跟你一塊走！這算哪門的事兒？”小妹大概在內地待了一段時間，完全是北京用語。

“你不必擔心！Sandy 可以獨當一面，我付她的待遇可不少，年薪可是六位數字。她也有這個能力！僱傭她，真是價有所值！”

這是她們生意雇主之間的關係，我不便多嘴。

坐在長榮航空的頭等艙內，美麗的空服員對小妹，極盡阿諛之能，投其所好。小妹可是心花怒放！

到了桃園機場，接機的當然是阿肥！有點令我意外的是，林玲也來了！這四個人之中，最興奮的是林玲，衝上前來，一個大擁抱，遲遲不放開。小妹在一旁看不下去了“好了，好了！大庭廣眾也不避嫌？”

“對不起！施姐，我看到老師回來，太高興了！”

“他就是回來一下，過幾天又要走了！”

小妹的口氣，像是吞了火藥要嗆死人！這就是女人吧！施老大像個沒事人一樣，等我們上車。後排可坐三人的林肯大車，絕對夠大！偏偏小妹不願跟林玲坐在一起！最後我發聲“就這樣，總經理，女秘書坐後面大座，副官坐前面，駕駛兵開車！”

這也好，循慣例，一路無話，直奔旅館。

一進到大廳，你也知道，我想說什麼！這回！因為阿肥在場，西服店的程老闆沒廢話！進了房間，林玲有點不自在！小妹在飛機上喝了多少，不清楚？因為大部份時間我都在昏睡中，至少她沒有往房間內的吧台走過去！

我先開口“林玲，本來我就是要找妳的，妳來的正好！這次回台灣，妳是關鍵人物！原想私下找妳談，不過現在都不是外人。這樣吧，七點都過了，我們下樓吃飯去，中，西，日式，小姐們選！”

林玲畢竟很有分寸，問小妹“施姐，您決定！”

“吃廣東菜！在美國，我們沒吃過一頓像樣的中國菜。”

進了松華園，高朋滿座，總理特別讓出一個設有中型圓桌的套間。菜是小妹點的。阿肥從頭到尾都沒說話！

飯吃到一半，施老大終於開口了“小妹，妳跟老師去了加州，到底幹了些什麼驚天動地的事？我在這裡完全不知道！”

“老師，你講吧！”小妹推給我。

“我們去加州的主要目的已經達到。弄清楚了李文彬這個人，他到底有幾斤幾兩重。我原本有些想法，也跟小妹提過。後來我們都認為不是完全之計！對付李某人必須設局，讓他掉進我們的網羅。現在我們在座的四位，小妹可能幫不上什麼忙。林玲，妳可就是女主角了！”

阿肥這個在江湖中打混多年，精的像油鍋裡的西瓜！頓時，聽明白了！

一個業餘 殺手的告白（二十六）

這頓飯吃了頗長的時間，我們東拉西扯，講了不少，言不及義！大都是阿肥，小妹和我家中的家務事！在這些閒談家事的聊天中，三個人都故意的不提我這趟到台灣的目的。連李文彬的名字也沒提過一次！這頓飯是我離開德州以後，吃得最舒服的一頓！菜也點的好！四菜一湯，沒有一點敗筆，加上這麼多年不見的老友，終於可以放下面具，毫無戒心的談談往事，加上一點目前台灣的局勢，及老同學的動向。至於生意上的話題，遇上我就有點對牛彈琴！

林玲算是外人，施家兄妹沒有因為她在場，而言語有所顧忌。看林玲的臉色，大概把我們當作一家人了！

帳是我付的！台灣不興小費，但是阿肥還是掏一張千元大鈔放在了桌上！

分手時，我跟林玲說“林玲，妳跟我上樓，我有話跟妳講！”施家兄妹二人聽到我講這話也不意外！施老大送施小妹回家。目送他們車子離去。林玲跟我就進了房間，門一推開發現，只不過離開了幾天，屋裡的擺設佈置都變了樣！換了鮮花盆景。林玲雖然沒有像頭一回，來到此地時的大驚小叫。不過仍然說了一句“老師，林董對您是真夠意思！這種套房一天不知要不要好幾萬吧？”

“林玲，這不是我要的，是林家要作面子！妳想要喝點什麼？那邊有酒吧，自己來！如果要別的，我可以請樓下送上來，我自己要叫一壺文山包種茶！”

“我什麼都不要！等茶來了，分我一口就可以了。我本來想在陽台上談談正事。奈何台北秋天的晚上，仍然溼度很高。暖風吹在身上，一股黏膩的感覺，實在不是很愉快！”

回到大餐桌上，我問林玲：“要不要拿些紙筆紀錄下來！”

“不用！老師我的記性很好，白紙黑字會出紕漏的！”

“施先生您點的茶在門外，我可以送進來嗎？”

“請進！”服務小姐推了餐車進屋，見我們在桌上，她把茶杯放好，“這是經理送的茶點，請您品嚐！”

這就是大旅館大生意！兩套精美的茶具擺在桌上，熱水瓶，茶葉當著客人面沖茶入壺，有條不紊！我學阿肥也放了一張千元大鈔在餐車上。等這位美麗的服務員出門後，林玲說“老師！您這麼大方啊！在美國付小費也是這麼多嗎？”



“當然不一樣！因地制宜。不過，林玲妳，我和剛剛那位端木小姐（她胸前的名牌，端木易）都從事服務行業，只是服務的對象不同。我們伺候好我們的服務對象，對方自然慷慨解囊。尤其妳們那一行，更是如此！”

林玲聽我這一說，眼圈紅了“老師，我一看到林太太，不，施姐！就覺得我對不起她，更對不起林大少爺。當時，我不明就裡的害死立群！現在回想，李總的心機也太重了！他就是一切的主使人，把我介紹給林立群，還跟我說：林總工作太忙了，家中老婆孩子都搞不好。要我給他一點精神上的安慰！”

講到這裡，我想這場戰爭的馬前卒，她的心理建設已經夠了！於是開始加油！“林玲，妳知道我這次去美國，就是去會李文彬。原來有意在美國那邊，槍械取得容易的地方下手！後來發現此號人物很有心機！不但不易下手，還幾乎中了他的圈套，被他害死！但是這些接觸之後，我發現李文彬這號人物很好女色！我旁敲側擊之下，他對妳很有意思！小妹跟我說過，李文彬對她示意過好多次。不過我估計李文彬看上的是小妹的股份！可是，妳比小妹年輕太多了！這個混蛋老牛，當然希望吃嫩草！”

“他目前遠在美國，我對美國人生地不熟，能作些什麼？”

“當然不是去美國。就看妳的功夫把李文彬勾回台灣！對他而言，回台灣不是什麼大事！”

“好！老師，就算他回到台灣，我又能作什麼？把他作了！”

“林玲，妳好大的口氣！把人給作了，誰教妳這種想法？妳們的大姐大一阿寶，她有這個膽子嗎？”我的臉色有點沈下去。

“哎呀！老師，您聽錯了！對不起，是我說錯了！我一個小女子，那來的能耐！”畢竟在風塵中打滾了這麼多年，她面不紅，氣不喘的撒嬌起來！

“對！林玲，妳聽好了！我就是要用妳把李某人作了！妳不需要動刀動槍。聽好了，要用的辦法我想了很久！聽起來不是什麼光明正大的做法，但這個方法如果行的通，我們就能全身而退！”

“嘿，對了，不好意思問您一句，林家有沒有說到酬勞的數字？”我笑著問林玲“怎麼？妳想要分一杯羹嗎？看看妳腕上的銀鐲還不夠嗎？”

“哎喲！老師，怪我又說錯話了！我只是心裡藏不住問題嗎！”

“沒有！還沒有談到這個問題。不過如果我拿了錢，全部都是妳的！”我存心試試林玲心中是怎麼想的。

“老師，您怎麼又說這種話！當我是吃乾抹淨的撈女！立群已經對我這麼好了，我還有什麼奢求！我只是有點為您叫屈，看您東奔西跑，幾乎喪命。以您這把年紀未免也太辛苦了吧？”撇著嘴，一付很委屈的樣子。

“好吧！您說說，我能做什麼？幫您完成大計！”

“我慢慢講，聽清楚了！不要把我的意思搞錯了！希望妳能引誘李文彬，上床之前服一種藥物，那是壯陽藥物。妳有什麼看法，意見？儘管這個時候提出來！”

我看林玲的臉色，顯然放鬆了不少！

“老師，我以為您要我做些什麼驚天動地的舉動呢？話說難聽點，既然入了這見不得人的行業，跟人上床根本就是我的工作項目！”一個風塵女子講出這種話，簡直是毫無自尊地位可言了！我心裡有點不舒服！

“林玲，我絕對尊重妳的人格！絲毫沒有對妳的職業不敬！如果妳覺得我在利用妳，那我們就此打住！不要再談此事了！”

“哎！老師，就算我又說錯話了！這麼多年來，您不能瞭解我受的委屈。為了立群，為了施姐，我一定完成任務！”

“林玲，有妳這句話，從現在開始我們好好計畫，如何把李文彬弄回台灣，中我們的美人計！”

“時間不早了，妳要我送妳回家嗎？”

“老師，我跟姐姐合買的小套房十坪不到，放了床之後走路都困難！這裡多舒服啊！明早我再離開。借您的一件汗衫當睡衣就可以了！”

我找了一件美國大號的白汗衫給她。她從浴室泡澡出來，這出水芙蓉，真空的套著白汗衫，曲線畢露！好在我這把年紀，再怎麼衝動，也有自知之明吧！

不過以這種身材，我對她是否能完成使命？更是信心滿滿！

一個業餘 殺手的告白（二十七）

一夜無話！一大早準備去永和吃豆漿，推了一把床上的睡美人。在我看來，她們這種行業，從來沒有聽說過早起早睡！身體好！這回事。

自己下了樓，司閻小弟很機伶“師先生去吃早餐嗎？”這種服務當然少不了小費！這時天上飄著小雨，驟然，讓我想起小學走路上學時，下著小雨，媽媽一定要我帶雨傘！可是我！打死也不願意撐傘！小雨打在我的身上（劉文正的嘶喊），走了一分鐘就進了捷運站，雨水沾不了幾滴。看到台北小姐人手一傘，發現是遮太陽，不是擋雨水！

從永和回到旅館，林玲還在床上，於是撥了電話給阿肥“老大！我研究了要下手的對像，發現這事在台灣本地俱備有利的客觀條件，容易下手！尤其是我們那艘大船，是個大魚塘！怎麼讓這條魚入魚塘？我的魚餌準備的差不多了！”

“老師，怎麼把這條魚弄回台灣？捫心自問，我可沒有這份能耐！用船為藉口，做些節目是不難！但是這條魚來不來，我可真沒有把握！不妨問問小妹。”

“有點道理！我這就去問問你老妹！”

大概講電話的聲音，林玲半睡半醒的問“這麼早，就這麼忙！是不是要出海釣魚啊？”

“林玲，妳睡妳的！等一會再跟妳講我們怎麼去釣魚！”那邊嗯了一聲，就沒動靜了。

小妹在電話那頭，我的問話，大概就是有什麼辦法，把李某人這條魚鉤回台灣。小妹的回答，她也說不出有什麼最快的方法。她讓我等等，她去問問小貞（林莉貞 - 林董 - 我的雇主，好久沒有提到她，怕大家都忘了。她就是李文彬的太太）。



電話掛了之後，林玲也醒了。

“老師，不早了！要不要去吃個午中飯！”

“午中飯？”

“哎呦！就是你們美國人說的 Brunch！”

“我已經去永和吃了燒餅油條了。不過，我可以陪妳去吃點東西，順便當我的午飯。”

“哎呦！老師，您真不夠意思！也不讓我陪陪您去吃早飯！”

“永和四海豆漿店的凳子會把妳衣服弄髒的！”

我講的是實話，豆漿店的桌面，椅子都是粘瘩瘩的。

“哎呦！您當我是金枝玉葉？我的衣服都是在五分埔買的地攤貨啦！”

“我開玩笑的！不過妳想去哪裡吃午中飯？”

正在這時，電話響了！

“小妹，妳們研究的結果如何？”

“老師，小貞在開會。我等了她一陣子！她說：她可試一試用公務的需要調李總回台灣。她會跟你聯絡的！”

林玲在一旁，根本聽不懂我在講什麼。不過她很識相，一句不問！

“老師，我們去吃日本午飯便當盒如何？”

“太好了！就到樓下的通天軒”

真正下了樓，進入通天軒，已經過了中午。午飯很精彩！絕對比我在日本的居酒屋，那些平淡無味的真正日本料理高明太多了！

“老師，您知道我在日本都吃不到這麼好吃的日本料理！”

我沒有回答，不過她說得真不錯。我在日本待過一段時間，最討厭的兩件事：第一就是那些虛情假意的敬語，第二是那些淡而無味的健康食物，份量小的吃不飽，價錢高的令人昏倒！

飯後，我跟林玲說“老爺子要睡午覺！妳請自便吧！稍後我再跟妳聯絡。”林玲眼睛一亮：“老師，說話算數！晚上我請您吃飯！”

回到樓上，謎了一回，小貞就來電了。畢竟是生意忙人，整通電話不超過三分鐘！客套話還是要說的，小貞也瞭解我跟小妹，在美國作了些什麼事。她把李文彬弄回台灣，是有九成的把握，她也沒有過問我的計畫。不過她強調了一件事，盡量不要讓施家，林家參與其中！我相信這姑嫂二人已經談了不少了！小貞說她不擔心美國的生意，因為她的堂妹 Linda 跟小妹的助理 Sandy 都可以獨檔一面！

我開玩笑的說“令尊大人，當年真是獨眼慧眼，現在林家的生意都是女兒國的精兵強將”小貞的回答，聽的出很無奈！

“師先生，再強勢的婦道人家，也拼不過男人的魄力！李文彬如果不是貪婪如此！我們何至於此，出此下策！”

她說的弦外之音，我也聽得出來！花了這麼大的功夫，不管如何，絕對不能落個手刃親夫的罪名！

傍晚我約了阿肥。“老大，把您的娘子軍都帶來，讓我開開眼界如何？”

“老師，你有了林玲那個小妖精還不夠！胃口未免大了點吧！”

“不要廢話！都帶來，我們在大房間中開叭！”

我是存心想看看，施老大的旗下有那些貨色。他的生意可以作的那麼大，而且收放自如！

大概一個小時之後，有人叫門了。門一開施老大身後跟著一群娘子軍。一陣大呼小叫之後，我先開口“好了！好了！好了！稍早，林玲小姐說，今天的晚飯她來做東，替我接風！”

林玲還沒有答話，大姐大——小寶開口“這是什麼話？師先生重回台灣，怎麼輪也輪不到林玲！今天輪到我才對！”一群美女吱吱喳喳，我一看小寶領了四位小姐，林玲在其中大概是年紀最大的，這一行五人，顯然久經風塵，個個老練，舉止言行一點都不輕浮！

我把阿肥拉上陽台“可以呀！兄弟，你哪有這個能耐搞定這群美女？

“老師，你千萬不要這麼講，我還有老婆在家！你們還是舊識呢！”

“你不說，我還忘了！何時引見大嫂啊？”

“算了！這麼多年，我們只有名份而已！她替女兒作月子了。”

“恭喜呀！你作外公了！”阿肥一臉苦笑。

“對了！老師，把我們一群人叫來，要作什麼？”

“我跟你講，我已經找人把李文彬招回台灣。準備在那艘船上處理這事。屆時我們要有個名義，要有人捧場。女主角我已經選好了！”

阿肥這老狐狸一點即中！“沒問題！辦活動找我，沒錯！”

他回頭大叫“好了！好了！參觀活動結束！今晚老師作東請客，請各位美女賞光！”

有人出錢都是好的！慷他人之慨誰都會作！施老大一部福特的休旅車，兩名男士，五名女士綽綽有餘！

到了一家臺菜館，坐了一個大圓桌，又吃又喝！席間，小寶介紹她的姊妹淘。除了林玲，我大概記得：元元，婷婷，萍萍。這頓飯吃的不少。五位女客人之中，除了林玲，幾乎每位都有乾爹，或是包養的冤大頭，金主們。這種話題其實很沒趣，阿肥喝他的悶酒，也不發一言。我會的帳，也不知道怎麼吃的，大概喝了不少，帳單好幾萬新台幣！好在沒讓林玲出錢！

散席時，我說“謝謝小寶大姐！幫我接風！我不過作個付錢的小弟。”

阿肥帶著四位美女上了車，我跟林玲單獨回旅館。

本來，一群美女都要回旅館再敘。小寶還說：“老師，我旗下的四大金釵，您都應該一一嘗試一下！”

我趕忙回答“光是林玲一個人，我已經力不從心了！四個一起來，我就精盡人亡了！”這把年紀了，玩笑說了開一開心吧！

阿肥帶走了人，我跟林玲走了一段路，路上講話最安全！

一個業餘 殺手的告白（二十八）

“林玲！我們家中有一付壯陽方子，這個方子怎麼來的？稍后再告訴你詳情！我現在準備用這個方子來對付李文斌。這麼來個方子隨便拿給一位略通中醫草藥的大夫，一看之下沒有什麼了不起！都是舒筋活血的草藥，有没有效果呢？我自己也試過，很不錯，但事前服用後持續的效果不長。方子中有一味藥引子，就像是開槍射擊子彈時扣下的扳機。這個藥引子可有學問！我自己從來沒有試用過！不過據開方子的人說：這藥引可不是隨便可以服用的！”

這話講給林玲聽，應該不會嚇到她，她本來就是這個江湖人物。

她隨即問我“老師，您就是要我用這春藥去給李總服下，您覺得這個方法穩妥？”

“我本來也有這個顧慮，待我把這方子的來由跟妳講後，妳再看看可行不可行？”剛剛晚飯時，除了我之外，其他六位都喝了不少！我還有點擔心施老大開車！我看林玲這時貼著我，腳步蹣跚，一付不勝酒力的樣子。趕快上了計程車，不然我可背不動這位大美女！

進了旅館大門，西服店的程老闆，看我扶著小姐，很知趣的跟我招了手，打了個照面。我們進了電梯。一進房間林玲就攤在床上！

天剛亮，這次是林玲叫醒我的。

“老師，等您沖完澡，我們去永和吃早點！”

“嘿！很奇怪，今天太陽是從西邊出來的！林玲妳老實講，妳多久沒有這麼早起床了？”

“從來沒有！您忘了嗎？我家中的人都是晚上去按摩的，個個都是夜貓子！”

真不知她是說真的，還是開玩笑！反正一大早說說笑話！有益健康！

一出了旅館大門，司機小弟見我牽著小姐，馬上問“師先生早！要不要叫車子？”



“你忘了！我們都是台北市捷運的擁護者？”

從上捷運，到了四海豆漿店，吃完早點，準備上中正橋的時候，我發現林玲穿得太薄了！台灣真方便，走不到兩步就有一家服裝店。八點多鐘已經開門了。我就幫林玲挑了一件膝上的風衣。從豆漿店開始，一路過了中山橋，往林玲福州街的公寓。在路上我就把這春藥的來路去脈講了一遍。

話說民國三十八年國民政府退守台灣時，民生困苦，一般百姓連起碼的溫飽都有問題。師老爹剛剛從上尉升到少校，那待遇對養家活口很不寬裕。第一個兒子出生後，師老爹就申請退伍，到大學教書去了。他在清華，西南聯大讀的是英國古典文學，在大學做個講師待遇好了一點。這時他認識一位湖北佬。此人物家道頗豐，準備經營台北市第一家國際觀光旅館。既然是國際旅館，上上下下，員工老闆至少得通些簡單英文。於是師老爹就成了這家觀光旅館的英文老師。這旅館老闆之所以有這些錢！原因是他們世代為草藥郎中，有幾個祖傳的秘方。其中一個就是這個壯陽方子最靈。草藥成本不高，做成藥丸可謂之“一本萬利”！奈何那時代缺乏銷售途徑，旅館老闆就委託師老爹，騎自行車到寶斗里，江山樓（五、六十年代台灣的公私娼集中地）向那群嫖客兜售。師媽媽當時很不以為然！奈何生活壓力使然，而且這藥一傳十，十傳百，結果供不應求！所以觀光大旅店也開門了。師老爹的零售生意，也因他換了待遇不錯的工作，洗手不幹了！

過了幾十年之後，老爸才告訴我這件事情。據他說：沒有幾個人用過這藥，也不知真正的效果如何？不過就是把這方子給了我。這回我帶在身上。待會回旅館，我照張像傳給你。

這套在福州街大樓中的小套房實在不大，兩間臥室。林玲跟她姐姐一人一間，客廳放了一個大沙發床，連轉身的地方都沒有。我想林玲這輩子從未像今天起得那麼早，中午不到呵欠連連！

我離開後，沿著福州街，潮州街走。希望找到我小時候路邊的小吃。這麼多年過去了，樓房愈蓋愈高，小吃攤子不見了！見到了南門市場，聽說要拆了重建。想起了，羅大佑的“鹿港小鎮這台北不是我的家”。好在捷運可以帶我回旅館。

“老師，我已經看到這個方子，真沒有什麼了不起。我們家傳的跌打損傷的方子不少，所以我有認識的中藥店。店中掌櫃說：可以做成膠囊，也可做成濃縮液體，您要哪一種？”

“二種都要，多做點！妳先幫我出錢，隨後還妳！”

“掌櫃問，您說的藥引子，要不要一併配了？”

“不要！藥引子在我手中，我們稍後見了面再說！”

電話掛了！台北飄著小雨，出門的興致都沒有了！下了樓，我刻意避開程老闆，進了松華閣，一盤炒麵就解決了晚飯。

好不容易有個清靜的夜晚！台北 101 就在眼前！叫了一壺龍井，沒有電話進來！這一覺可是睡到了天亮！

很早，小妹來電話了！她說據小貞講，這幾天李文彬就可能回台北。她問我準備的如何？我回答她“萬事俱備，只欠東風！目前不要有任何動作！”

於是我撥電話給阿肥，告知他：李某人這幾天可能回台北，這船上的活動請他費心準備準備。阿肥永遠是那幅老僧在在，處變不驚的口氣“知道了，放心吧？”

快到了中午，林玲說她馬上就到！她一進了門，就攤開二個盒子，我沒想到這中藥店真俐落！瓶裝膠囊十粒一瓶；液態藥汁，每瓶三十西西。包裝得很精緻！

我跟林玲說“這藥妳留著，屆時妳看怎麼用！”

我從行李箱子中取出一個木盒，中間躺了一隻東北老蔘。

“林玲，我跟妳說，這個秘方不入第三個人的耳！這隻老蔘得來不易！到底有多少份量？我是一概不知！這是我老爸留給我唯一最有價值的東西了！”

我跟林玲進了熟識的中藥房。這大掌櫃一見這隻老蔘，臉色都變了！“師先生，您這隻老蔘少說有百年以上的年紀了！您就吩咐，該如何處理吧？我就聽您的！”

林玲口中的張爺爺，可能比我長幾歲，一口京片子“我也沒有個譜，可以磨成粉，做成丸子嗎？這時另一個方子的藥引子！”

“師先生，我們這一行有行規！絕不過問客人方子的用途。把這麼珍貴的老蔘磨成粉，加了蜜做成丸子，那可是暴殄天物。但是也只有這樣子。可以服用的話，我盡量用蔘鬚蔘尾，蔘頭您留著吧。我也不收您費用。做成一打丸子，讓我留兩粒，我就感激不盡了！”

我看著林玲臉上的表情，一付進入天方夜譚的故事當中！

第二天我進了中藥舖，張掌櫃馬上擺上一個梧桐木的小盒子，開了蓋，緞子上放了十粒紅豆大小，包著金箔的藥丸，另外幾乎看不出用了多少的蔘頭，用真空包裝放回原來木盒中。

“師先生，這麼珍貴的老蔘，它的效力到底有多少？誰都不敢說，您看著辦。宜少不宜多！慎記！”

剛走出中藥舖，迎面碰上林玲。

“老師，我們要約的話，都沒有這麼巧！我們去吃中午飯吧！”

這時我們站在南昌街上，林玲建議我們去“九如”。我沒跟她說，這是我媽媽最喜歡的寧波湯圓店。我們各吃了一碗上海菜肉餛飩。憑良心說，比不上味全的冷凍餛飩！

上了計程車，一起回旅館進了房間。我就跟林玲講“林玲，這個藥方子，我是一點概念都沒有，我們是否應該先試試看？”

“老師，您不要問我！這是你們男生的事，您要自己親自試一試，當然不錯！不過我有一點懷疑，依您的年紀這藥有效嗎？萬一藥效發作了，您要自己解決呢？還是要我幫忙？而且您如果是找人幫忙，不如找施姐幫您。你們是老相好！”

這話讓我有點啼笑皆非，不過真不能怪林玲。做她這行，第一時間的反應當然想到床上運動！

“算了，我等等再試試。真有什麼反應，我自己安慰自己一下吧！”

“趁我還在，您先吃一劑讓我評估一下你們男生的反應！”

“好吧！我應該吃那種藥丸還是用喝的？”

我聽林玲的建議，喝了一瓶液狀的精華液，往口中一倒，沒有什麼味道，有一點甘草的甜味，不到十分鐘開始有生理反應！

林玲說我面孔泛紅。問我有多硬了？

“林玲，我這老頭子，這情況已經到頂了！難道妳還要我強暴妳？”

“老師，讓我開開眼界！你的人蔘丸是什麼樣子？您不要先試一顆？”

我開了那扁扁的木匣“哇！是金的！金槍不倒，您真受不了。有我在可以幫您解決問題！？”

……待续

鷺蓮湖的秋天

文 / 宇軍

雲影在水中淡淡飄蕩。
迎面的風帶著清涼。
我們在湖邊散步，
腳下的枯葉沙沙作響。

爭食的魚群，
把平靜的水面激出漪浪。
白鶴在樹梢盤旋，
尋找落腳的地方。

樹葉陣陣飄落，
落在肩頭和舞動的頭發上。
喧囂的夏日已去，
嫺靜在空氣中流淌。

鷺蓮湖的秋天，
宛如畫中一樣。





文 / 沈中平

2020 考察古巴之 在古巴過中國新年

我住在哈瓦那中國城的三樓，陽台上就可以看到中國城。1月24日是中國的小年夜，晚上了，突然聽到鑼鼓聲，一聽那個節奏就知道是中國傳統舞獅的那股熱鬧勁。我馬上起床，推開陽台門，探身出去看個究竟。果然，中國城的街上擠滿了兩股不同顏色衣服的人群，一批身穿白色綢緞的男青年，是表演武術的，另一批是穿著紅色衣服的，是表演舞獅的。鼓聲說停就停，顯然是在排練，而不是表演。我記得中餐館老闆陶先生告訴過我，大年夜才慶祝新年。

一月份的古巴不冷，相當於我們平時所說的春夏之間。於是我取了相機，在三樓的陽台拍下了一些照片。

第二天是大年三十，白天我去哈瓦那的海灘，享受了陽光海浪。晚上回到中國城，正好是湊熱鬧的時光。

我坐在中國餐廳的椅子上，就是幾年前古巴政府征收中國餐廳每把椅子160美元稅收的椅子，遊行隊正好停在我面前，簡直像是專門為我來表演的。實際上，這家餐廳的真正老闆是個古巴人，有四分之一的中國血統，還有個中文姓“李”，估計是他中文血統祖父姓李的緣故，來表演的是哈瓦那武術學校的學生。

表演就在我面前，拍照容易真是求之不得。只見教練是個古巴男子，一聲西班牙號令，穿白色絲綢服的隊員立刻排好隊，不講話了，中國話叫很有組織紀律性。

我在相機取景器裡一看，怎麼都是古巴孩子？我直接用眼睛掃描一下，果然，百分之一百都是古巴孩子，沒有一個華裔臉孔。後來我了解到了，二戰時期，日本人佔領香港和廣州後，大批的廣東人逃到中美洲，僅古巴就有二十多萬華人。為什麼呢，因為那時的古巴非常落後，根本沒有什麼海關，隨意進來，容易生存。但二戰結束後，一大批華人回香港廣東了。剩下的華人生老病死，也不多了。十年前中央電視台去採訪時，只剩下十多個老華僑。我看過那段錄像，記得採訪一位華人老婦，她說真想到中國看一看，後來是中國電視台出錢讓她去了一次北京。



小青年在舞獅



古巴孩子在打中國拳



哈瓦那的中國武術學校



武術學校內的練功場地



和哈瓦那武術學校校長李先生合影

現在呢？陶先生告訴我，只剩2個老華僑了，其中一個已經是84歲了。新華僑呢？除了早幾年到古巴，娶了古巴女子結婚之外，現在華人要是入籍是非常困難。古巴政府不歡迎移民。這也對，華人聰明無比，個個精通數理化，個個吃苦耐勞，個個能文能武，大批華人湧進來的話，古巴人怎麼辦？

前幾年我去牙馬加旅遊時，聽說不少華人移民入籍牙馬加。我看到一個很漂亮的中國女子，穿著風衣，開著奔馳汽車在牙馬加的大街上，當然是財粗氣壯，聽說現在在牙馬加也停止移民了。

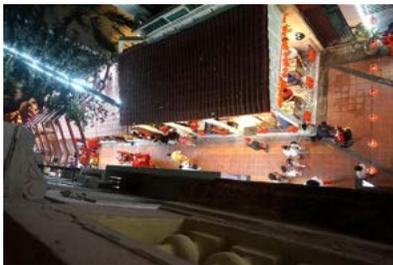
那些表演武術的古巴孩子水平一般，但非常認真。有個十幾歲的男孩子跳起來，一下子跌在水泥路面上，我看著都疼，但他很堅強，沒哭沒叫，繼續表演。表演扇子舞時，十來個古巴男女孩子把手中的扇子唰的一聲合攏了，刷的一聲打開了，引的圍觀的古巴老百姓驚歎不已。舞獅一般，但氣氛是熱烈的。



中國城的牌樓



中國城的燈飾



在三樓民宿陽台上拍攝中國城

接下來在中國餐廳吃中國年夜飯。哈瓦那靠海，海鮮不少，有魚片（9 美元），有整條松子魚（15 美元）。蔬菜貴，炒白菜（6 美元），沒有其他蔬菜了。陶先生說，古巴人從來不知道什麼是豇豆，豆苗豆芽或菠菜，也不會種。蛋炒飯是 2.5 美元，飲料品種很多，古巴啤酒是 2 美元，馬耳他汽水是 1 美元，味道不錯。

第二天是中國新年，先去參觀李先生的武術學校，就在中國城內。武術學校門面不錯，場地不小，你看牆上塗著黃色，就知道是受功夫明星李小龍（Bruce Lee），的影響，因為三十歲出頭的李小龍經常穿一身黃衣褲出場。我常在 YouTube 上看世界終極格鬥冠軍賽（UFC）中的李小龍，那些西方選手比 1.7 的李小龍高出一個頭，滿是肌肉的手臂比李小龍的大腿還粗，但李小龍毫無懼色，步步緊逼。十場比賽中李小龍會贏 7-8 局，靠的是速度。但最後李小龍突然去世也是由於速度，因為他為了進一步提升速度，居然用電擊來鍛煉速度，正應了《呂氏春秋·博志》中的中國成語“物極必反”，非常可惜。我看李小龍拳擊賽時，真期盼他每場都贏。

估計讀者也猜到了，古巴人李先生是多家古巴武術學校的校長，中餐館李先生是陶先生的妹夫。



松子桂魚



古巴啤酒



青椒炒魚片

2020 考察古巴之 哈瓦那四大廣場

哈瓦那老城區有四個廣場：武器廣場，大教堂廣場，聖佛朗西斯科廣場，以及老城廣場。這四個廣場靠的很近，需要花一天時間遊玩。這四個廣場禁止汽車開進去，只能叫人力三輪車去，半小時車程沿路上可以觀景拍照。

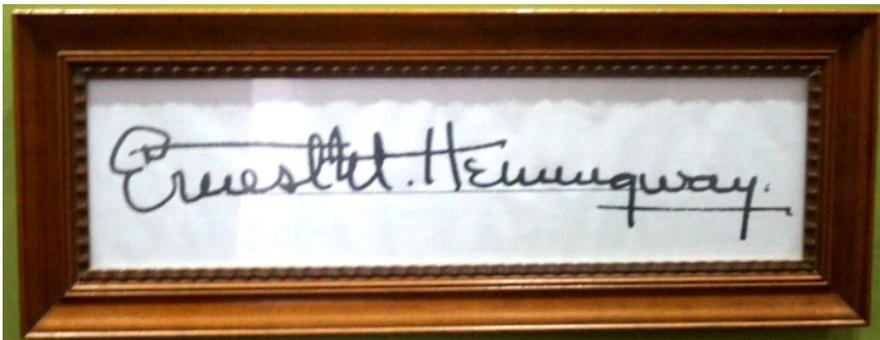
先到武器廣場（Plaza de Armas），這個廣場最出名的是大作家海明威（Hemingway）曾經住過的旅館（Hotels Habaguanex）。海明威寫了“老人與海”而出名，他的知名度如同中國的魯迅一樣。



拉三輪車的古巴青年和我合影



海明威住過的旅館和 1820 年的繪畫瓷器



海明威的簽字



武器廣場：武器博物館



侯爵府的花崗柱



教堂廣場：哈瓦那大教堂



廣場上休閒的遊客

武器廣場上有很多博物館，武器博物館當然是重點，但街口處有一幢廣場上最老的建築，現在是“壁畫博物館 (Museum of Wall Painting)”，絕對值得進去參觀。古巴把牆紙海報，繪畫瓷器都稱為壁畫，有一定的道理。二樓有一塊 1820 年的瓷碗碎片，二百年前的繪畫居然是那麼精美，我用相機拍下來了，估計讀者看了會有同感。還有，廣場南面有一個 1720 年修建的伯爵府，東面有一個炮台，也值得去參觀。

邊上就是教堂廣場 (Plaza de La Cathedral)，廣場上最著名的建築當然是哈瓦那大教堂。教堂的正面呈扇形，兩邊有兩個鐘樓，這是很奇特的教堂設計。其實，這個教堂的本名是聖克里斯托娃爾大教堂 (Catedral San Cristobal)，裡面曾經陳放過哥倫布的骸骨，後來被送回西班牙了。喜歡攝影的讀者可以圍繞哈瓦那大教堂走一圈，因為那兒有很多取景點，尤其是教堂的門很有特色。

附近還有兩個景點值得去看一下，一是東面的牆上嵌有一張怪模樣的男子臉孔，原來是房主自己設計的郵箱，現在還在使用，郵遞員就把信件揀進男子的嘴裡。第二個景點是原古巴總統的火車，火車是 1900 年由美國設計製造的，1912 年古巴總統只用過一次。你進去參觀了，就能感受到設計之豪華舒適。這麼好的一個景點，網上基本查不到，估計遺漏了，但我鼓勵讀者去參觀我介紹的這輛總統列車，免費，絕對值得。

接下來是聖佛朗西斯科廣場 (Plaza de San Francisco)，廣場上是載歌載舞。我在那兒吃的午餐，點了龍蝦海鮮餐，湯的配料非常好，每人是 12 美元，還有小樂隊在那表演拉美歌曲。哈瓦那自行車博物館就在那家餐館的邊上，那天自行車博物館不開放，無法參觀。

最後一個是老城廣場 (Plaza de Vieja)，該廣場一般，但遇到了幾件奇事。那兒有一幢可供遊客乘電梯上頂層露台觀景的高樓，那門口鑲著一塊銅牌，上面刻

著門票價格：本地居民2比索(8美分)，外國遊客2美元，那價格差了24倍。到了頂層，看景攝影時，讓我發現一個只有在居高臨下時才能看到的古巴特色。原來不少居民在屋頂上開一個天窗可以上到露台，放幾把躺椅和花盆，非常享受，但沒有開竅的居民就沒有這個福氣了。



聖弗朗西斯科廣場



廣場上跳舞

正當我忙著這兒取景那兒拍照時，工作人員用西班牙語指著我讓我出去。我在想，難道這兒禁止攝影？問了其他懂西班牙語的遊客，這才知道每個遊客只能觀景5分鐘，那個工作人員要我下樓，不然就再交2美元。

下樓就下樓吧，在廣場另一個角落我發現有家大旅館的門很有特色。我想拍攝，但作為遊客的我去吧旅館的大門關上不太妥當吧，於是我進旅館找經理，解釋說我有一個《門》為主題的攝影展，能否給我五分鐘，我把你們旅館的大門給關了拍幾張照？那個經理看了我幾眼，同意了。等我拍完照，他開始自我介紹，說他的父親是中國人，二戰時到了古巴，在哈瓦那開了家雜貨店，娶了他的母親，所以他有二分之一的中國血統。



握雙手成為朋友



這家賓館的大門很有特色

他給我看一張發黃的全家照片，我們握雙手交了朋友，留了電話。分手時，他很誠懇地告訴我，這家賓館是324美元一個晚上，他可以給我118美元。



他幼年時的閤家歡照片

2020 考察古巴之 古巴購物

在古巴的最後一天，飛機是下午5點起飛，所以安排上午購物，異響購物也是旅遊的一個項目。經過一家銀行，看到幾十個古巴人排著隊在自動取款機上取錢。為什麼要排隊呢，因為古巴政府限定每人每天可以提取的兌換券，古巴老百姓就靠著這些兌換券去商店購買生活的必需品。再往前走，看到幾百人在排隊，我以為也是排隊購物，一問，才知道是西班牙駐古巴的大使館。西班牙殖民古巴幾百年，允許西班牙人和古巴人通婚，所以古巴有很多西班牙的後裔。

前文介紹過，古巴的收費主要有以下幾種，第一種是官價，譬如說在哈瓦那老廣場，乘電梯上高層看景當地居民是2比索(8美分)，外國遊客收費是2美元，差了24倍，你不付也得付。第二種，現在古巴開放私人經濟，有些餐館允許外國遊客用美元買高檔的食物，吃個午餐是十美元，遊客也付的起。最好的是那些想要美元的小店，標著當

地價，同時標出用 24:1 的美元兌換券的價格。譬如說歐式的糕點，在美國是三美元多一個，在古巴只要 0.25 美元一個，那是太便宜了，而且做得非常好吃。

路上經過一個還算大的店鋪，進去看了。店中貨物奇缺。一個小飯桌加四把木椅子是 250 美元，比美國還貴，但普通古巴老百姓是買不起的。櫃檯裡的牙刷是十美元一個，那是因為當地造不出牙刷，需要進口。在古巴生活了 20 年的陶先生不是說了，“古巴整整落後了 60 年！”

想買些旅遊紀念品。我在旅遊景點看到過不少，但價格不便宜，旅遊景點的店面貴，沒有時間購物的遊客，看上就買。但我記得在國會大廈與意大利街之間的小路上看到過小攤販在兜售旅遊紀念品，今天就去了。

果然，哪兒的旅遊紀念品又多又便宜。譬如說，利用磁性吸在冰箱上的當地景貼，各國都有，歐洲的最貴，法國巴黎要賣五美元一個，哈瓦那景點售價是 1.5 美元，但在這個旅遊紀念品市場，是 0.5 美元一個。

古巴的木雕品種多，質量也不錯，一塊近一尺高的實木，雕刻成一隻五指分開的手，正好可以放進“握住”一瓶葡萄酒。造型奇特，放在餐桌上很漂亮。這個實木酒瓶架在旅遊景點賣 20 美元，這兒只要 11 美元。

我收藏世界各國的木雕，搞收藏是很長知識的。木雕必須是實木。要確認是不是實木，只要掂一掂重量就可以了。好的木頭密度高，所以重。能做木雕的實木有紅木 (Redwood)，黃梨木 (Yellow Pear)，紫檀木 (Rose Wood)，黑鐵鴿 (Black Iron Pigeon) 等，那是製作家具或木雕的上等木材，目前市場上已經很少有了。讀者有沒有發現，那些好木料，除了木材重和緊密之外，都是有顏色的。有顏色的木料都是好木料，假如有人賣給你一套紅木家具，外表紅色像紅木那不能證明什麼，很有可能是油漆上去的，你要看桌腳底或椅腳底是不是紅色的，那才是真的木料本色。假如賣家吧椅腳底都油漆了，還不讓你看，那就有很大的嫌疑了。收藏本身是藝術，為什麼非洲木雕多？為什麼非洲土著能製作鋒利的木質飛鏢打野獸？因為非洲有安哥拉硬木 (Angola Rosewood)，這些都是知識。

於是買了一些冰箱上的吸鐵紀念品，再挑選木雕工藝品，木質的老爺汽車等，又挑選了一台大炮型的木雕瓶架。古巴的歐式點心實在是好吃，只要 0.25 美元一塊是太便宜了，再買一些。

到了機場，機場內有免稅購物店，基本上是古巴的品牌。古巴的雪茄煙是世界上最好的，在歐洲市場上賣二十歐元一隻。在哈瓦那中央公園附近的雪茄煙公司，最低是八美元一隻，在機場免稅商店，是三美元一隻。為了防止走私，古巴海關規定每個遊客只能帶出 2 盒古巴雪茄煙。我不抽煙，送煙給朋友也不好，就沒有買。

古巴是世界朗姆酒的發源地，哈瓦那俱樂部生產的是最好的朗姆酒。能品味出古巴朗姆酒是品酒師的天



手型的實木酒架瓶和炮型的木雕酒架瓶



古巴人排隊在 ATM 機上取錢購物



古巴人在西班牙大使館前排長隊申請簽證



牙刷是十美元



一個小木桌加四把椅子，
250 美元



世界上最好的哈瓦那俱樂部廠
生產的朗姆酒

分，什麼意思呢？品酒師必須考執照，你品不出哪杯是古巴朗姆酒，就下次再考吧。

朗姆酒就是用甘蔗釀造的蒸餾酒，所以只有在中南美洲的熱帶才能生產出朗姆酒。古巴“哈瓦那俱樂部”生產的朗姆酒（Havana Club）在歐洲賣五十歐元一瓶，在古巴免稅商店是十幾美元一瓶。前幾年去聖克洛伊島旅遊時，直接從朗姆酒廠買了一箱世界第二品牌的 Cruzan 朗姆酒。我不喝酒，結果是，至今還沒有送完。現在美國海關規定每人只能帶兩瓶酒，也就不再折騰買酒了。

意大利古跡多，但小偷騙子也多，東西又貴，而古巴的住宿交通，餐飲購物，海灘遊覽等方面，確實是真正的“休閒”，確實值得每年來一次！



世界最有名的古巴雪茄煙

我們接受讀者來稿并刊登在我們的雜誌和電子平台上，題材和體裁不限於

- 詩歌、散文、短篇小說
- 新聞、社區文章
- 攝影、藝術作品
- 奧斯汀資訊科普

請將作品發送至：TCN@REALholdingsllc.com
您的作品一旦被選中發佈，您將免費收到有您作品的月刊一份。



歡迎關注我們的微信公眾平台！
重要信息，第一時間播報！

Kimo PLLC

Kimo專業房地產

Kimo PLLC



奇摩專業房地產公司以經驗、誠實、誠信與承諾為基礎！

Kimo是大Austin地區唯一擁有以下三項執照的華人

- 房地產Broker執照 (Real Estate Broker)
- 房地產貸款執照 (Mortgage Originator)
- 專業房屋檢查執照 (Professional Inspector)

本公司主要提供服務項目，歡迎洽詢：

- 房地產買賣
- 出租房管理
- 貸款
- 房屋汽車保險
- 稅務與會計

目前誠徵Agent
可提供量身培訓及客戶案子

(512)731-2985 通 國,台,英語 **kimopllc@gmail.com**
8650 Spicewood Springs Rd, #211, Austin, TX 78759 (位於亞洲廣場內#211號)

贷款方案应有尽有

买房自住

投资房

不查报税贷款

固定或浮动利率 ARM

低头款 FHA & 零头款 VA loan

自住房 Home Equity Loan (up to 80% of value)

投资房 cash-out loan (up to 75% of value)

现金买房后立即 cash-out (只限投资房)

Jumbo loan 贷款 up to 4 million

新移民, H-1, L-1 visa holder, OPT

自雇、1099 收入、小时工收入, 适合餐馆、按摩

店、美容店老板或打工者、装修师傅、

超市出纳员等

新移民、外籍人士特别贷款



Mike Wang 832-599-1144 zxw8373@gmail.com MNLS#1724794
9600 Bellaire Blvd #230 Houston TX 77036



Sam C Wong
注册会计师
房地产 Broker
全职专业

Agent Realty

自住, 投资, 商业
买卖, 租赁, 管理

专业团队
全方位服务

Tel: (512) 743-3039
微信: samcwong
GroupLease@gmail.com

买/卖房 0.5-2% 现金回扣

专精投资, 每日拍卖房源更新
查看 www.sam-realty.com

Now Hiring Real Estate Agents

新開張

Skinsational Facials

LIN GAST

美容護理工作室

碧林
五家

超自然手法
使妳容顏煥發

A Brilliant Touch
of Caring & Healing

全套著名護理產品

ÉMINENCE
ORGANIC SKIN CARE
HUNGARY • SINCE 1958



9828 Great Hills Trail #550
Salon Lofts, Room 11
Austin, TX 78759

敬請預約

(512) 699-0911
Wechat: Lin78717
lin.gast@salonlofts.com

www.salonlofts.com/Lin_Gast

卓越空调维修安装公司

Excellence A/C & Heating LLC
Insured and Licensed

特价装机！ 欢迎询价！

电话：512-993-1618



**8年经验，
30天过户， 您身边的贷款专家**

Tracy Nan Zhou

Legend Home Lending - 专业贷款经纪人

NMLS 1474713

邮箱：Tracy.Zhou@LegendHomeLending.com

微信号：NancyZhouNan

手机：609-903-9043 办公室：512-637-1193

地址：3801 N. Capital of Texas Hwy Ste J230,
Austin, TX, 78746

网站：www.LegendHomeLending.com



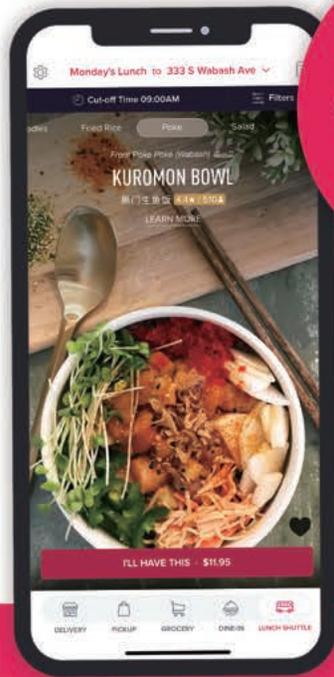


优选外卖 · 又省又快

任意距离

全城 0 运费

支持多餐厅拼餐



新用户减
\$15



微信小可爱



扫描二维码下载

新用户减 **\$15** 优惠码: TCN15

首月免费加入chowbus plus会员, 享受免运费和会员折扣



出版方：德州首府新聞 Texas Capital News
 主编：Cecilia Gu
 责编：Yaxuan Zhang, Anthony Liu
 制作：首府新聞編輯部
 广告招商/Ad：512-688-6606, info@TexasCapitalNews.com
 地址：11770 Jollyville Rd, Austin, TX 78759

FIRST STD
 U.S. POSTAGE
 PAID
 ROUND ROCK, TX
 PERMIT NO.902



- 德州首府，黄金经济三角区中心
- 美国“硅丘”，科技公司必争之地
Freescale、戴尔、IBM、苹果、谷歌、英特尔、思科、3M、eBay...
- 美国“最宜居城市”
连续四年获得该称号，加州人第一迁出地；



华奥地产是美国德州奥斯汀地区第一房地产品牌，深耕奥斯汀房地产二十余年



华奥地产的业务已经扩展到四大板块：民用地产交易买卖，商业地产交易买卖，物业管理，以及地产项目投资。无论您是想在奥斯汀买第一套房，还是想接触机构性投资机会，华奥地产在奥斯汀地产投资的一站式选择，都为您提供量身定制的投资机会。选择华奥，您选择了专业、放心，我们将助您在地产致富上迈出坚实一步。

华奥地产投资部门共管理27个投资地产项目，总投资额超过7000万美元，预计年投资收益为10%-18%。利用我们独有的投资渠道和投资网络，华奥地产为个人投资者提供了机构型投资者（投资总额在100-500万美元）才能参与的商业地产投资机会。通过项目投资前期严谨的分析调查，项目中的服务和投资报告，为投资者带来价值并规避风险。

扫描添加华奥助理微信
 了解现有投资项目
 了解最新独家房源
 掌握市场动态
 多对一团队服务



www.realininternational.com
 info@realinternational.com

11770 Jollyville Rd, Austin, TX, 78759
 512-298-1899

华奥地产经纪人团队



Jennifer
学生租赁&民用地产



Bob
CCIM商业地产经纪



Julie
企业租赁专家



Jessica
民用地产经纪



Meggie
商业地产顾问



Kavitha
民用地产经纪



Roger
民用地产经纪



Will
民用地产经纪



Maria
民用地产经纪



Yifan
民用地产经纪



Jane
民用地产经纪



Lynn
CEO & 创始人