

榮獲休士頓最優公司司法務新主管獎 賴雅菲律師堪為華人之光

休士頓 / 休士頓 休士頓歷史悠久聲譽卓著的「企業新聞周刊」，於9月8日選出2011年最優秀的公司司法務主管律師，並舉行頒獎典禮。賴雅菲在37名後起之秀的推薦名單中脫穎而出，榮獲最優公司司法務新主管獎之殊榮。

賴雅菲律師所以獲得選拔委員會中的資深大律師、公司

法務長、聯邦主管官員及500強的公司董事長等的好評，主要是因為她在三年的律師工作經驗後，擔任公司司法務主管不到兩年中，就替公司帶來許多新的作風、新的制度、新的能量和新的工作方向，不但替公司推動併購，又提昇公司人道關懷的企業形象，更難能可貴的是她不但努力工作，併購過

程中總是製造雙贏，對待員工也很親切，所以人緣甚佳，她在工作之餘更熱心公益，曾經為貧困家庭推動食物銀行，也為弱勢族群爭取協助，發起健行募款等慈善義舉，更經常為亞裔新移民提供免費法律諮詢等，使許多人受惠良多。

她所服務的系斯科公司 (SYSCO Corp) 是全美500強中

以休士頓為總部的公司，直接聘用員工近八千人，關係企業員工近三萬人，專門提供美國醫院、學校、政府部門、海陸空軍，航空公司、船運公司有關餐飲連鎖的食品、飲料等營養供應相關的農、漁、牧等有機食品事業，提供營運設備規劃，生產及物流管理之服務。

賴雅菲律師主導的部門，最近成功收購併美加兩國約85家生產牛奶、蜂蜜、蔗糖，兒童食品，及冷凍食品、鮮花水果等產品。成功擴張公司的營業項目，成為全美最大的食品飲料營運王國。

賴雅菲律師是休士頓名律師賴清陽法學博士，及美南華人旅館同業公會會長李迎霞女士的長女，畢業於休士頓西福高中，擁有加州史坦佛大學心理學士，生物科學碩士；在任職策略決策顧問公司兩年後，轉往芝加哥西北大學攻讀法學博士。

她曾任聯邦法官魯森索法務助理，及美國前十大律師樓文森艾爾欽斯 (V&E)，公司併購部及專利智權法務部三年，2010年被系斯科公司特別聘請為總公司資深法務經理。

她的得獎帶給在麥當勞教

新聞辭典 |

食物銀行 供應貧戶三餐溫飽

食物銀行 (food bank)，是一種性質類似「血庫」(food bank) 的慈善組織，不一樣的是它提供的不是血漿，而是食物，目的在維持貧困戶三餐溫飽的基本生活需要。

食物銀行源始於1967年美國亞歷桑那州，其後擴及英國、加拿大、日本；台灣也於9年前引進此概念，由明善天道院附屬之醒世慈善會成立了「食物銀行」。

食物銀行大多數的食物來自廠商生產過剩或庫存管制或是包裝錯誤，或是用捐款購入各種食品。

食物銀行之所以不以金錢濟貧，主要的顧慮是若直接撥款給這些貧困戶，可能會被用於買菸、酒等一些其它的地方，抹煞助貧美意。



休士頓「企業新聞周刊」報導賴雅菲獲獎的版面。

彥賢義捐

菲律賓 常務理事陳紫霞台幣6000元；許金星、吳民、柯孫河、吳似錦、馮潤枝各台幣4000元。名譽理事李文欽台幣4000元；朱新富台幣3000元。理事洪國慶台幣5000元；蔡婉兒、黃勝雄、王鼎福、李淑敏、郭振強、施秀珍、許自銘各台幣4000元；楊世寧台幣3000元；顧問楊雪芹台幣4000元；邱碧霞、劉鈺沁、許淑莊、林亞莉各台幣2000元；伍振禮、蔡聰敏各台幣1000元。

泰國 理事黃華灼美金60元。

越南 常務理事梁漢沾台幣1000元；名譽理事劉義旺台幣2000元；理事葉清松台幣5000元；葉細鳳、劉璋江各台幣2000元；李雅梅台幣1000元；黎潔萍各台幣500元；顧問林婉儀台幣4000元；莫瑞群台幣3000元；郭菲台幣2000元；曾鴻瑞、杜艷娥、張志禮各台幣1000元；吳坤濤台幣600元；龍思明女士台幣1000元。

高棉 理事陳松豪台幣2000元；譚蘭、陳玉蓮、梁旺各台幣1000元；顧問林慧娟、翁文輝各台幣500元。

新加坡 理事曾福成星幣200元。

緬甸 常務理事張標材台幣4000元；名譽理事陳應棟台幣1000元；理事李莉芳台幣4000元；簡明有台幣3000元；簡康強台幣1000元；顧問楊啟芳台幣5000元；林文勝先生台幣1000元。

印尼 常務理事李惠英台幣1500元；名譽理事曾繁幹

台幣4000元；理事江九宏台幣1500元；李兆民台幣1000元；顧問林庭瑄、曾令澄、古天聲各台幣1000元。

香港 名譽理事岑才生港幣1000元。

澳門 常務理事郭贊守台幣5000元；名譽理事曾俊宗港幣1000元；郭少健台幣2000元；理事林昶台幣4000元；顧問李長銓、陳鄧永、袁標各台幣5000元；尤裕質台幣2000元；林其蘇台幣1000元。

美國 常務理事王允昌美金100元；名譽理事余國柱美金150元；理事游芳憫台幣4000元；張光生、賴清陽各台幣1000元；顧問王向南台幣4000元；劉於蓉美金120元；陳約瑟美金100元；周平之台幣1000元；邱春榮美金100元。

加拿大 名譽理事鄭偉志加幣20元；劉嶽雲台幣500元；理事劉超榮台幣4000元；顧問龔國瑞加幣100元及台幣1000元；雷一鳴美金100元；張超西、曹德新各台幣1000元。

法國 顧問鄭耀聰歐元150元。

德國 常務理事姚舜台幣4000元。

澳洲 名譽理事黎國友澳幣25元；顧問鍾學忠澳幣100元；張麟祥澳幣25元。

紐西蘭 常務理事施慶桂台幣4000元；顧問李明芬台幣4000元；詹炳垣、陳正智、李國榮各台幣2000元；李兆群台幣1000元。

夏威夷 理事聶威杰美金100元。

南非 常務理事陳淵源台幣5000元。

馬達加斯加 常務理事梁傑韶台幣1000元。

在台 常務理事蕭金蘭台幣2000元；理事周春風台幣1000元。

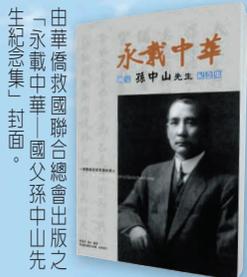


郭贊守 是「溫暖好朋友」!

慶祝辛亥百年，曾在1995至1998年擔任澳門國父紀念館館長的郭贊守先生，仍然是當地各團體爭相邀請參與活動的熱門對象，雖然忙得不可開交，他卻覺得忙得有活力，有意義！

郭贊守是華僑救國聯合總會的常務理事，也是澳門地區的主任，他熱心會務，經常為僑聯介紹新血輪；他同時也是澳門閩僑聯誼會的會長，對同僑的關照不遺餘力；也因此，這位總是露著靦腆笑容的郭主任、郭會長、郭館長，是大家公認的「溫暖好朋友」！

(文/劉為一 圖/黃辰濤)



由華僑救國聯合總會出版之「永載中華—國父孫中山先生紀念集」封面。

僑訊

聯結僑心·反映僑情

第1327期
中華民國一〇〇九年九月三十日出版

A1

華僑救國聯合總會

發行人：簡漢生
地址：10045台北市重慶南路1段121號7樓之16
電話：+886-2-23759675 傳真：+886-2-23752464
網址：http://www.focat.org.tw
E-mail：focat@ms51.hinet.net

中華民國四十二年創刊
中華郵政臺北誌字第1021號

華僑節慶祝大會訂10月3日至5日擴大舉辦 僑聯總會海外理事會同日起舉行三天

僑光社 / 台北 第59屆華僑節慶祝大會訂10月3日上午10時，在台北市國軍英雄館舉行，海內外華僑、歸僑個人、團體及全國各界代表，均將與會共襄盛舉。

臨，闡述華僑節的由來及時代意義外，並將由孫穗芳博士發表「我的祖父：孫中山與辛亥革命」的專題演講。

慶祝大會中也將舉行僑聯總會設置之「華僑華人風雲錄網站」啟用儀式。

慶祝大會後，僑聯總會將隨即舉行該會第14屆第二次海外理事會，內容包括10月3日下午會務報告、華僑華人風雲錄網站及僑聯電子化報告、海外僑情報告；4日頒發熱心會務獎、林淑貞主委、簡又新博士專題

演講、參觀國立師範大學林口僑生先修部、鶯歌陶瓷博物館；5日上午9時45分在國父紀念館中山講堂舉行孫穗芳博士

編著，僑聯總會出版發行之「永載中華—國父孫中山先生紀念集」新書發表會，將由孫穗芳博士主持新書發表及簽書會。

第五十九屆華僑節慶祝大會暨華僑救國聯合總會第十四屆第二次海外理事會活動日程表

十月三日 (星期一)		十月四日 (星期二)		十月五日 (星期三)	
時間	活動內容	時間	活動內容	時間	活動內容
08:30 09:45	報到	09:00 09:20	頒發熱心會務獎	09:20 09:40	報到入場
10:00 11:00	華僑節慶祝大會 貴賓致詞暨 華僑華人風雲錄網站 啟用儀式	09:20 10:00 10:00 10:10	專題演講 我國僑教政策的展望 僑教會林淑貞主委	09:45 11:00	孫穗芳博士編著 國父孫中山先生紀念集 新書發表會 孫穗芳博士、 簡漢生博士 聯合主持 貴賓發言致詞
11:00 11:10	休息	10:10 11:00	休息	11:00	貴賓發言致詞
11:10 12:20	專題演講： 我的祖父： 孫中山與辛亥革命 孫穗芳博士	11:20 12:00	閉幕典禮 貴賓吳榮鑾主席白雄致詞	11:00 11:30	簽書會
12:20 14:00	午餐 休憩	12:00 12:30	午餐	11:40 11:50	向國父獻花致敬
14:00 14:40	會務報告 本會簡理理事長 漢生博士	12:30 14:30	前往國立師範大學 林口僑生先修部參觀	新書發表會地址 台北市仁愛路4段505號 國父紀念館(中山講堂)	
14:40 15:30	華僑華人風雲錄網站 及僑聯電子化報告	14:30 17:00	前往鶯歌陶瓷博物館 及老街參觀		
15:30 15:40	休息	17:00 18:00	前往宜誠建設聽簡報		
15:40 16:30	海外僑情報告 (一)	18:30 20:30	竹圍漁港晚宴 (賜福船長的店)		
16:30 17:20	海外僑情報告 (二)	會議地點：台北市長沙街1段 20號國軍英雄館 歡迎晚宴：國軍英雄館(中正廳) 閉幕餐會：竹圍漁港 (賜福船長的店) 地址：大園鄉沙溝村1鄰港口 7-3號 電話：03-393-4548			
17:20 17:50	休息				
18:00 20:00	歡迎晚宴				

華僑華人風雲錄網站 10月3日啓用 僑聯總會設置 旨在彰顯華僑華人胼手胝足奮鬥過程

僑光社 / 台北 由僑聯總會設置之「華僑華人風雲錄網站」，訂10月3日上午舉行啓用儀式。

啓用儀式將在台北市長沙街1段20號國軍英雄館，華僑節慶祝大會典禮中舉行。

「華僑華人風雲錄」是源於華僑救國聯合總會為中華民國慶祝建國百年，於2010年1月起開始徵集世界華僑華人名人資料，計畫出版「海外華人名人錄」記錄華僑華人在世界各地胼手胝足的奮鬥過程。但由於參與者眾多，為避免滄海遺珠之憾，並求隨時可做資料更新，遂將「海外華人名人錄」改為線上電子版。

根據規劃，使用者只要進入「華僑華人風雲錄」網站即可隨時查閱各地優秀華人、華僑的事蹟，已登錄之資料亦可隨時做更新，有意參與風雲錄的人選亦可自薦或被推薦加入，透過網際網路之傳播，全球無遠弗屆，資料更方便大眾閱讀與檢索。

其次，僑聯總會將召集各界專家學者組織編纂委員會，不定期審核「華僑華人風雲錄」中更卓具成就或貢獻之華僑、華人，榮登「華僑華人名人堂」。通過審核榮登「名人堂」者的資料，更將以電子書方式呈現，可供翻頁及檢索，並提供相關之證書，以茲表揚。

「永載中華—國父孫中山先生紀念集」10月5日新書發表會 孫穗芳博士將親臨國父紀念館主持

僑光社 / 台北 由孫穗芳博士編著，華僑救國聯合總會出版的「永載中華—國父孫中山先生紀念集」，訂10月5日上午10時在國父紀念館中山講堂舉辦新書發表會。

發表會將由孫穗芳博士、國父紀念館館長曾坤地及僑聯總會理事長簡漢生博士共同主持；會後將安排簽書會。與會者並將向國父獻花致敬。

「永載中華」包含孫中山生平年表、圖說、三民主義簡介及國父親筆所寫的墨寶、家書等。是由孫穗芳博士走訪世界各地，調閱各種文獻，嚴選最具代表性的照片及文件資料等，以圖文並茂的方式，闡述孫中山傳奇的一生。

孫穗芳博士是中山先生之子孫科的女兒，1936年生於上海，1967年移居美國夏威夷。現任孫中山和平教育基金會主席、夏威夷中國婦女慈善會會長、中山大學香港校友會名譽會長和斯里蘭卡錫蘭國際大學榮譽博士。

孫穗芳以孫中山「至誠如神」之精神為志，長期奔走海內外，走遍祖父當年革命走過的地

方，在中國、北美、北歐以及東南亞等地講演近千場，宣傳孫中山之思想。孫穗芳博士熱心於文教公益，為興教助學於世界各地熱心募款，也在深圳創辦孫中山心血管醫院，並著有「我的祖父孫中山」和「我的祖父孫中山先生紀念集」等書。

「永載中華」以近四百多張稀有的歷史照片、兩百多份珍

貴墨寶，翔實地勾勒出孫中山從海外求學、籌組興中會、海外奔走籌措資金、起義革命、創立民國、討袁護法、組黨北伐等傳奇、奮鬥的一生。從張張歷史圖片中，活現出孫中山在風雨飄搖、動盪不安的年代中鼓吹革命的艱辛過程；從篇篇書信與親筆墨寶中，更可體會孫中山先生與親屬、朋友間

僑聯代辦僑生獎學金 10月底前受理申請

僑光社 / 台北 由華僑救國聯合總會代辦之各種僑生獎學金，自即日起至10月底開放申請。

根據此項獎學金辦法規定，每名得獎人可得新台幣5千元，凡在國內公私立大學院校大學部（不含研究所）肄業，並確係海外保送，或港澳考取，或自行來台考有案之僑生，具備下列條件者，均得向僑聯總會申請：

1. 上學年度之學業成績平均75分以上，操行成績甲等。
2. 黃天爵先生、謝俊夫人伉儷獎學金，規定上學年度學業

成績總平均80分以上，操行及體育成績均乙等以上。

3. 本學年度未享有其他任何獎學金者。

申請手續是：申請僑生應在十月底前，詳填申請表，連同上學年度學行成績單，送請肄業學校審查後，彙送僑聯文教基金會辦理，逾期者不予受理。

辦法中規定名額分配原則是：

1. 按各校申請合格僑生人數與應分配獎學金總數計算各校應配名額，配額未達一名之學校仍配予一名。
2. 依照各項獎學金名額，以

深厚的情感，及其三民主義為國為民思想之偉大。

「永載中華—國父孫中山先生紀念集」由國父的孫女孫穗芳博士親筆編著，所述事蹟更顯親切、實信，是辛亥百年及中華民國建國一百周年之際，

最值得海內外中華子女再次深思革命意義不可多得的好書；全書精美的圖片與豐富的考證內容，及中英文對照的說明，尤其值得作為海內外青少年朋友認識民國肇造之可貴、學習偉人風範的優良讀物。

學業成績順序，平均分配。

3. 獎學金原定之優先或限定條件（如科系、僑區、籍貫等）分配時應先予考量，如未能達到其限定條件，可以保障名額方式處理。

4. 分配後申請僑區中如發生未獲分配之情事，應為其設定保障名額一名分配之。

5. 全部分配名額如與分配總額不符時，應以學業成績為標準調整之。

各項僑生獎學金由文教基金會審查通過後，預定於12月頒發。

獎項中，彥棻文教基金會將優先分配就讀法律、經濟、統計、合作、教育等科系，每一科系優先名額最多三名，其餘不分科系。黃天爵先生、謝俊夫人伉儷基金會之獎學金優先

分配於經濟學系、中國文學系就讀僑生。韓華孫培坦先生之獎學金優先分配韓國僑生，如無則按績優順序分配。紀念聶灼垣先生夫人清寒獎學金優先分配台灣大學及中興大學清寒僑生。紀念徐懋元先生之獎學金優先分配音樂系、藝術系僑生如無則按績優順序分配。美國楊昆山先生、林麗絲女士伉儷、緬甸尹開泰先生、緬甸張標材先生、緬甸張楠材先生、模里西斯明翠中女士之獎學金優先分配緬甸地區僑生。

相關資訊，同步發布於僑聯總會網站（www.focat.org.tw），只要進入該網站「各類獎項申請辦法」，點選「僑聯文教基金會代辦各種僑生獎學金申請辦法」即可參閱。

友誼拜會 經驗交流 閩浙鄂涉僑團體到訪 喜結情緣

廈門市僑聯：欣羨中華僑聯營運績效

僑光社 / 台北 廈門市僑聯參訪團一行6人，9月1日拜會中華僑聯總會，並與各歸僑協會理事長座談，交換合作互訪意見。

廈門僑聯團是由秘書長鄧颺率領，於8月27日抵達台灣，先後參訪了南北多處觀光景點。

鄧秘書長等人1日上午至中華僑聯總會，受到簡漢生理事長及全體同仁的熱情歡迎。越南、印尼、高棉、緬甸、寮國、港澳歸僑協會理事長及代表多位均到場致意，並與訪客座談。

簡理事長歡迎遠來的朋友，並提及福建省主席王亞君「透過台灣、福建、香港、澳門，兩岸四地可以做更緊密的結合」的希望，表示王主席所強調的，福建海西的重要除了「僑」的工作，就是「台」的工作，與簡理事長「僑」中有「台」，「台」中有「僑」的主張是一致的，所以肯定今後雙方必能加強交流與合作。

訪問團領隊鄧颺秘書長表示，廈門僑聯與中華僑聯淵源深厚，自2005年起就有參訪、論壇、青少年夏令營活動等的頻繁往來，兩會有良好的情誼；此番前來，除想見識台灣的風土人情，尤其希望借鏡中華僑聯營運的經驗，以期廈門僑聯業務更上層樓。

鄧秘書長也代表該會主席陳聯合及團員，感謝中華僑聯總會的熱情接待。

各歸僑協會理事長和代表也先後發言，肯定兩岸交流，必能創造雙贏的有利局面，同時希望：1.舉辦多元化活動，吸引年輕一代加入，充實僑界力量；2.兩岸青少年活動，除寒暑假外，可利用周休假日舉行，以減少在職青年的請假困擾；3.除參訪、論壇會議外，可進行運動、技藝等競賽，以期互相觀摩，發掘更多優秀人才。

浙江海外聯誼會：尋求合作機會

僑光社 / 台北 浙江海外聯誼會一行5人，9月5日上午拜會中華僑聯總會，受到熱情歡迎。

訪問團是由浙江省海外聯誼會常務副會長陳金彪、浙江省僑聯主席吳晶帶隊。

中華僑聯總會除由秘書長鄭致毅代表接待，國外公出的簡漢生理事長更以越洋電話表達歡迎之意，使訪問團有備受尊重的溫暖感覺。

鄭秘書長介紹中華僑聯總會成立的歷史，強調總會是一個反對台獨；堅持延續並發揚中華文化；照顧海外華僑、國內歸僑；努力促進和平統一的純民間社團。

他表示，兩岸僑聯交流日益密切，9月份就先後有廈門、浙江、寧波、湖北等地僑聯朋友來訪，中華僑聯總會熱烈歡迎，希望大家都能賓至如歸。

浙江僑聯主席吳晶說，她自小期盼參訪寶島台灣，所以此行是她的圓夢之旅；兩岸人民是同宗、同源，近年交流密切，所以也是友誼之旅，希望

情誼延續不斷；同時久仰中華僑聯總會對服務僑胞、僑社的各項僑務工作的績效優異，特來學習尋求合作機會，所以又是一趟取經、合作之旅；更希望未來彼此為僑服務的工作愈臻完善，所以此行更是發展之旅。

鄭秘書長與吳主席並代表雙方僑聯互贈紀念品留念。

寧波市僑聯及業界代表：籲助引介投資案

僑光社 / 台北 浙江省寧波市僑聯



浙江海外聯誼會到訪，由鄭秘書長、廖副秘書長接待並合影留念。前排左起吳晶、陳金彪、鄭致毅、廖俊傑。後排左起：賴素梅、許建華、吳喻華、樓炳文、仇建民、吳燕玉。



中華僑聯總會簡漢生理事長（右）、武漢市僑聯主席秦鋒（左）代表兩會簽署合作協議。

及工商業代表一行10人，由寧波市僑聯副主席胡先元率領，9月8日抵台參訪，並於13日拜會中華僑聯總會，籲請協助引介台灣優良產業前往投資。參訪團自8日抵台後，中華僑聯總會秘書長鄭致毅、副秘書長廖俊傑代表理事長簡漢生接機，廖副秘書長並全程陪同自北至南觀遊覽。

簡理事長在歡迎訪問團時，除說明僑聯「服務海內外華僑華人、歸僑；宣揚中華文化及加強兩岸合作、交流」的工作宗旨外，並指出，大陸頗多進步的硬體建設；而台灣也不乏值得驕傲的基本教育、文化實力等軟體建設；強調兩岸各有所長，可以經由交流截長補短，共創雙贏。

對於此次參訪團同時包括寧波僑聯人員及工商業代表，訪問團領隊胡先元表示，如此的組合方式是第一次嘗試，而由於業界代表都是事業有成的青年才俊及僑青俊彥，雙方互動及經驗交流，不但融洽而且有實質意義。

訪問團成員表示，他們到廣東、福建時，還有語言的隔閡，走訪台灣不只無此困擾，中華僑聯總會的熱忱接待，使他們特別有兩岸一家親的溫暖感覺，而中華僑聯致力文化交流的成效，尤其值得借鏡。

參訪團建議加強兩岸四地僑青主題活動，也籲請中華僑聯總會協助引介



廈門市僑聯來訪，開心的與中華僑聯總會及各歸僑協會理事長等人合照。前排左起：邱易文、趙麗屏、張忠春、鄧颺、簡漢生、陳渭成、林狄、李培徽、蔡小吉。後排左起：吳燕玉、賴素梅、馬小平、李惠英、陳群英、蘇良音、杜瑞田、邵金鐘、陳漢民、鄭致毅、廖俊傑、黎愛珍、吳美虹。



寧波市僑聯及工商業代表與中華僑聯總會理事長等人合影。前排左起：金建偉、姚晶晶、周明杰、胡先元、簡漢生、鄭致毅、楊妍斐、賴素梅、章偉鈞、金歧偉；後排左起：張濤、祁聖偉、廖俊傑、壽偉民。



前坐者右起：鄭致毅、王軍、武海鵬、汪大華、簡漢生、秦鋒、向榮錚、石聿新、彭才地；後站者右起：李小虎、霍俐、王彬、李振揚、舒本蓮、周守梅、廖俊傑、舒愛枝、廖怡輝、盧綱、劉永茜、王德平、賴素梅。

台灣優良產業前往投資。

中華僑聯總會、武漢市僑聯簽署合作框架協議

僑光社 / 台北 武漢市僑聯一行16人，9月23日下午拜會僑聯總會，受到熱情歡迎，兩會並簽署加強文化領域合作框架協議。

湖北文獻雜誌社社長汪大華、辛亥首役同志會會長向榕錚也到場歡迎。

僑聯總會理事長簡漢生以道地的湖北話致歡迎詞，表示他出生漢口所以取名漢生，也所以對武漢訪客有份特別的親切感。簡理事長強調僑聯以一個未接受政府補助的民間社團，全力推動兩岸交流，每年接待數十團大陸訪客，雖然增加不少負擔，也相當辛苦，但是卻覺得很有意義，願意繼續加強來往，共創雙方和諧社會。

訪問團領隊，武漢市僑聯主席秦鋒感謝僑路聯總會的盛情款待，希望此行對兩會交流是逗號不是句點，更希望彼此能針對書法、繪畫、攝影等文化領域作深入的交流合作。

訪問團除包括武漢市僑聯正副秘書長、常委；江夏區僑聯秘書長等代表外，還有武漢美術館副館長等人及湖北省廣播電視總信息網絡中心記者等媒體人，更有武漢市僑聯辛亥志士後裔尋訪辦主任。

僑聯總會並以晚宴款待訪客，席間包括武漢美術館副館長王軍及中華大漢書藝協會理事長陳德藩並以文會友，現場揮毫，墨寶分贈兩會及參與貴賓，氣氛熱烈歡樂。

中華僑聯總會及武漢市僑聯並簽署以「持續發展、互惠互利的合作關係，建立有利於兩岸華人華僑文化、經濟等方面的交流機制」為宗旨的合作框架協議。

兩個陳群英 同年同月同日生

廈門集美區僑聯副主席陳群英訪台前，在當地辦理證件時，發現承辦者不但與她同名同姓，更是同年同月同日生，這份巧合，讓兩位陳群英都有著找到另一個自己的新奇感！

（圖片由陳群英副主席提供）





100年海外華校學生書法繪畫比賽優勝名單揭曉

僑光社/台北 由華僑救國聯合總會主辦之100年海外華校學生書法、繪畫比賽，已經僑聯文教基金會聘請專家、學者評審完成，各組優勝名單如下：

一、書法比賽

· 小學組

金牌一名：林欣敏（馬來西亞芙蓉拉杭華文小學四年級）；銀牌兩名：蘇美萍（菲律賓天主教崇德學校六年級）、馮慧琳（巴西聖保羅華僑天主堂中文學校一年級）；銅牌三名：楊蔚丹（美國紐約華僑中文學校三年級）、沈悅盈（美國紐約華僑中文學校四年級）、李盈（美國羅省中華孔教學校四年級）；佳作：蔡宜倫（菲律賓天主教崇德學校六年級）等30名。

· 中學組

金牌一名：李家盛（馬來西亞育民中學三年級）；銀牌

兩名：黃以惠（菲律賓天主教崇德學校三年級）、陳婉盈（美國羅省中華孔教學校三年級）；銅牌三名：蔡蕙伉（菲律賓中正學院二年級）、吳黎黎（菲律賓中正學院三年級）、劉瀚隆（馬來西亞柔佛居鑾明吉摩國中二年級）；佳作：梁文釗（美國美洲中華中學校高二）等43名。

二、繪畫比賽

· 6至9歲組

金牌一名：呂宜庭（9歲，韓國漢城華僑小學）；銀牌兩名：蔡萍伊（8歲，菲律賓中正學院小學部）、李穎恒（8歲，澳洲墨爾本中華文化藝術學校）；銅牌三名：謝礎陽（9歲，馬來西亞耀才中文補習班）、楊凱好（8歲，馬來西亞古晉中華小學第四校）、馮天泱（9歲，馬來西亞培正國民型華文小學）；佳作：小

林美梅（6歲，日本橫濱中華學院）等88名。

· 10至13歲組

金牌一名：黃暉淇（12歲，馬來西亞耀才中文補習班）；銀牌兩名：愍臺晃平（10歲，日本大阪中華學校）、梁芷熙（10歲，美國新澤西北部慈濟人文學校）；銅牌三名：刀貴福（13歲，泰國滿堂建華中學）、鄧友玉（12歲，泰國中華會館中華語文中心）、陳姿穎（11歲，馬來西亞檳城商務小學）；佳作：劉慧婷（13歲，馬來西亞居鑾中華中學）

等80名。

· 14至17歲組

金牌一名：陳愛玲（16歲，菲律賓中正學院）；銀牌兩名：鄭佩雯（14歲，馬來西亞耀才中文補習班）、張莉晶（15歲，馬來西亞檳城檳華女中）；銅牌三名：韋貝琦（16歲，菲律賓天主教崇德學校）、張可依（14歲，美國朋朋學苑）、宋明康（16歲，泰國滿堂建華中學）佳作：黃詩婷（15歲，馬來西亞居鑾中華中學）等49名。

海外華校學生參加書法比

賽，分中、小學兩組，共收467件，其中，中學組297件；小學組170件。

海外華校學生參加繪畫比賽，分成6至9歲、10至13歲、14至17歲三組，計收1543幅，其中，6至9歲組622件；10至13歲組593件；14至17歲組328件。

各組金、銀、銅牌獎之作品，將陸續刊登「僑訊月刊」，僑聯網站（www.focat.org.tw）也將同步展示，只要進入網站「書法繪畫作品區」，點選金、銀、銅牌獎之編號，即可欣賞。

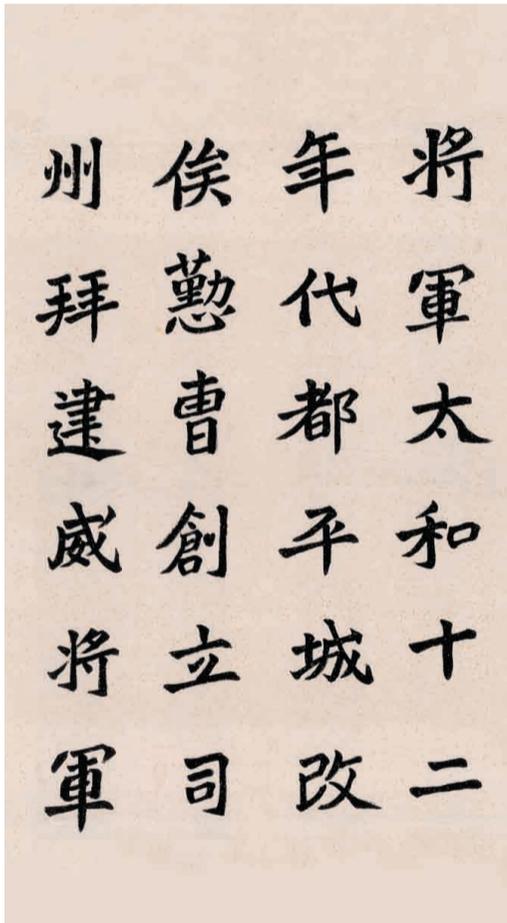


呂宜庭 (6-9歲金牌獎)

黃暉淇 (10-13歲金牌獎)



陳愛玲 (14-17歲金牌獎)



↑ 李家盛 (中學組金牌獎)
← 林欣敏 (小學組金牌獎)

書法金牌獎

小學組 林欣敏

(馬來西亞芙蓉拉杭華文小學四年級)

中學組 李家盛

(馬來西亞育民中學三年級)

繪畫金牌獎

6-9歲 呂宜庭

(9歲，韓國漢城華僑小學)

10-13歲 黃暉淇

(12歲，馬來西亞耀才中文補習班)

14-17歲 陳愛玲

(16歲，菲律賓中正學院)



世界的天空，屬於我們。

世界：富邦人壽喜獲世界級專業金融大獎！

我們：感謝所有保戶一路相挺相隨！



世界肯定，台灣第一

富邦人壽不斷努力，再次獲得世界級金融專家一致肯定、加分！

榮獲英國知名專業財經媒體《世界金融雜誌 (World Finance)》評選為「2011年台灣最佳保險公司 (World Finance Global Insurance company of the year 2011, Taiwan)」，躋身亞洲一流金融機構之林！本獎項旨在選拔符合世界級水平的優秀金融機構，在保險類別中，分二階段精篩嚴選，第一階段由全球會員票選，能通過專業級的全球會員篩選而入圍者，已是一流企業，第二階段再由《世界金融雜誌》邀請的獨立專家評審團分項嚴格評鑑，獲獎者，更是王牌中的王牌！

西班牙僑聯中秋聯歡 共籲支持總統大選

陳文楠強調「不獨、不統、不武」是對臺灣最好的政策

馬德里 / 華僑救國聯合總會西班牙辦事處，9月10日(星期六)中午二時，在馬德里El Buen Paso餐廳舉行午餐宴，共度中秋佳節。

僑聯西班牙辦事處，邀集了馬德里地區僑聯義工幹部及眷屬參加之外，還特別邀請我國駐西代表處侯清山大使伉儷、秘書梁晉豪伉儷蒞臨參加。並敦請侯大使代表僑聯總會，頒發海外優秀青年榮譽獎章一枚，給本年度的得主王鳳蘭小姐。

王鳳蘭小姐，是僑聯常務理事吳金蘭女士的千金。王小姐在馬德里創辦健康安寧醫療中心，服務僑界及本地西籍病患，對清寒僑胞均給予免費看診，充分發揮人饑己饑，人溺己溺之精神，得到僑聯總會評審委員的肯定，獲頒「海外優秀青年榮譽獎章」之殊榮。

中秋節午餐會是由僑聯常務理事、西班牙辦事處主任陳文楠籌辦，應邀參加者有僑聯常務理事黎萬棠教授、常務理事吳金蘭、名譽理事繆彝鼎、名譽理事呂世福、名譽理事李志俊、僑聯理事王澤西、僑聯顧問陳錚儀教

授等及其眷屬30餘人。

陳主任在餐會中表示：這次的餐會，除敦請侯大使為王鳳蘭小姐頒發獎章外，也藉此餐會，讓僑聯義工幹部，共度中秋佳節。僑聯總會及所屬海外機構，抱持一貫立場，永遠支持中國國民黨，永遠堅決支持國民黨執政團隊、支持馬總統及馬政府，可以說是國民黨及馬政府最為堅強的「後援會」。陳主任強調，明年大選情勢嚴峻，亟需僑聯義工前輩，發揮最大的影響力，促請大家在台灣的親朋好友們，明年1月14日，務必高高興興地前往投票，快快樂樂地支持國民黨，立委投國民黨候選人，總統票投馬英九，讓臺灣在已有穩定的基礎上，能夠繼續向前進，臺灣一定贏！讓臺灣擁有更好的發展、更美好的明天。至少，可以預見的是，馬總統連任，台灣繼續擁有安定，兩岸繼續穩定發展！想過好日子，票投馬英九，準定錯不了！

駐西代表處的侯大使，甫自國內返西任所，侯大使也就國



自右至左：侯大使夫人李芷瑄、侯大使清山、獎章得主王鳳蘭、常務理事吳金蘭、陳主任文楠、陳主任夫人劉麗雪。(圖片由西班牙辦事處主任陳文楠提供)

內最新情勢與現況，向與會僑胞做詳細扼要的說明，侯大使表示：中華民國政府，在馬總統的活路外交，以及外交休兵的正確決策推動中，全世界給中華民國國民免簽國家，由原有64國增加到117個國家，讓國人在世界旅遊，受到相當的尊重。這說明馬政府外交政策的

正確，臺灣得到國際社會的認同與肯定。在兩岸關係方面，也得到和平、穩定、良好的發展。馬總統就任三年多來，兩岸在九二共識的基礎上，兩會恢復協商機制，政府與大陸簽訂了ECFA及十五項協議，現在的兩岸政策就是「不獨、不統、不武」，是目前對臺灣最好、最有利於臺灣人民的政

策，對兩岸和平發展，也可以得到正面積極的效益。

中秋節午餐會，由餐廳準備的美味佳餚，包括紅燒牛肉、醉雞、海鮮飯、客家湯圓、水果、甜點及咖啡等，供給賓客享用。

餐會至當天下午五時結束，與會人員都盡興而歸。

(西班牙辦事處供稿)

僑社活動集錦

巴西源德中文學校「中國詩詞吟誦觀摩會」

巴西 / 巴西源德中文學校最近舉辦「中國詩詞吟誦觀摩會」，由校長邱思源主持，愛好中國文學的巴西藝文界人士約50人參加，聖保羅僑教中心主任柯慶榮夫婦也應邀與會。

柯慶榮主任致詞表示，詩詞為中華文化的精華所在，政府一直以來十分重視推動海外僑校的詩詞教育，除提供相關教材外，並在僑教中心設置圖書室及華語文教材陳列室，供各界借閱及瀏覽書籍刊物，並且邀請在場的巴西藝文界人士前來參觀。



巴西源德中文學校舉辦「中國詩詞吟誦觀摩會」，僑教中心主任柯慶榮(右二)致詞介紹中國詩詞。(圖片轉載自僑委會宏觀即時新聞網)

隨後在東方古典音樂家Alberto Marsicano所彈奏18弦樂曲之背景聲樂中，由邱思源校長吟誦11首膾炙人口的唐詩，並由巴西詩會成員邱奕智以葡語同步傳譯，獲得聽眾熱

烈掌聲，多位藝文人士也應邀發表心得。隨後，邱奕智並表演太極舞，展現中華武藝的柔性之美。(本文轉載自僑委會宏觀即時新聞網)

模里西斯華僑歡慶建國100年



模里西斯華僑歡慶建國100年，以球會友後大夥合影留念。(圖片轉載自僑委會宏觀即時新聞網)

模里西斯 / 慶祝建國100年雙十國慶，模里西斯提前舉行各項籌備工作及運動比賽。模里西斯為了慶祝建國100年雙十國慶，提前在中山堂全面展開各項籌備工作及球類、益智遊戲比賽，當天，中中校友會會長侯明明，中華幼稚園校長廖森玉和僑務促進委員鍾琪添，帶領參加各項比賽活動，參加人數眾多，比賽情況激烈。

(本文轉載自僑委會宏觀即時新聞網)



北雪梨「2011年春季嘉年華會」，台灣民族舞蹈在遊行隊伍中極搶眼。(圖片轉載自僑委會宏觀即時新聞網)

雪梨春季嘉年華 台灣民族舞蹈搶眼

雪梨 / 北雪梨地區9月中旬在Chatswood舉行威樂比市政廳「2011年春季嘉年華會」，熱鬧萬分。

春季嘉年華會已是第15屆舉辦，今年適逢新市政廳落成，更是盛況空前，當天上午10時開幕式，由市長Pat Reilly率先出場後，隨即展開春季大遊行(Spring Festival Parade)，計有56個族裔及多元文化團體等1000餘人參加遊行。

為凝聚台灣第二三代僑胞的向心力，彰顯台灣的活力與熱情，此次有數個台灣團體一同參與遊行，「台灣婦女舞蹈研習社」及「威樂比市多元文化活動中心台灣舞蹈社」揮舞兩國國旗，載歌載舞，表演台灣山地舞蹈及農村舞曲，他

們亮麗的服飾、曼妙的舞姿及輕快的音樂，吸引許多當地各族裔居民駐足觀賞。國際佛光會北雪梨佛光緣大鼓及舞獅表演，在遊行隊伍中格外醒目，沿路聚集的民眾約上萬人次。此外，雪梨台福教會由主日學校長戴欣智領軍，30位家長與小朋友以童話世界主題方式參加盛會，可愛的裝扮獲現場民眾喜愛。

雪梨僑教中心主任鄭介松特率中心雇員至現場加油打氣，黃子玲社長及唐盧錦桂社長皆感謝僑委會大力支持。當天街頭市集並有各國風味小吃、各式手工藝及藝術品等攤位擺設，展現精彩的多元文化。(本文轉載自僑委會宏觀即時新聞網)

旅菲華僑抗日遇害 遺眷來台尋覓先人文資

僑光社 / 台北 八月，一個炎熱的早晨，來自廈門的陳淑惠女士和她的大女兒，一下飛機就迫不及待來到位於重慶南路上的中華僑聯總會。

陳女士哽咽地說：「一開放陸客來台自由行，我就急著申請要來臺灣，尤其第一站就要來僑聯總會，我已經70幾歲了，如果再晚也許就沒機會了。」

陳女士的突然到訪，令人一時之間摸不著頭緒，但她細細道出緣由後，不禁為她的身世及其先父、親屬的遭遇感到鼻酸。

陳淑惠是華僑抗日烈士的遺孤

原來，陳淑惠是二戰時華僑抗日烈士的遺孤，她的先父陳體蘭二戰前遠赴菲律賓，協助叔叔陳承國在菲律賓蘇洛島經商。陳承國是遠近馳名的富商，壯年時從福建來到菲律賓，與弟弟慶雲在蘇洛島經營批發業，店號「正豐隆」，專賣當地土產如椰子、麻、米，以及海產如魚翅、海參、珍珠等，與山打根、新加坡、香港等地皆有生意往來。「正豐隆」在兄弟倆胼手胝足及家族親屬的協助打拼下，事業越作越大，當地無人不知，無人不曉。

陳承國聲名遠播，行善也不落人後，先後擔任蘇洛善舉公所董事長、教育會主席、中華商會會長、當仁初中董事長等，每當中國或當地需要賑災或是教育興學，陳承國兄弟及其一

家總當仁不讓、慷慨捐助。

陳承國組織抗日後援會

1931年9月18日，中國東北發生「九一八事變」，日軍強行佔領東三省，海外華僑華人因此紛紛發起抵制運動。而菲律賓蘇洛島也在陳承國的率領下，組織抗敵後援會，並擔任主席，發動抵制日貨、愛國捐助等大大小小的運動。珍珠港事件後，戰情一瞬間急遽擴大，南洋各地的華人都感到驚慌疑懼，蘇島的商店紛紛歇業，那一陣子全市風聲鶴唳，家家都在為即將而來的戰時作準備，陳承國一家也在市外另覓住處，以避戰火波及。

1941年12月25日聖誕節的夜晚，日軍登入蘇洛島，上岸後殺人如草，市民都嚇得躲在家不敢出門。因此日軍要求華人社會領袖出來組織群眾，規定所有的居民都需申請良民證，若不照此執行則開始清殺華人。

被逼自挖埋屍坑洞 陳家十多人慘遭殺害

當地有華人聞訊後，趕緊上山請求避匿在山中的陳承國一家出面拯救全僑鄉里。儘管擔心日軍恐設奸計，但陳承國兄弟豈能坐視不管，趕緊下山搶救。孰知日軍一得知陳承國兄弟下山的消息，一方面巧借名義拘捕陳氏兄弟，另一方面派兵包圍陳承國在山上的家人，鄭榴（陳承國夫人）、



陳體蘭的舊照。



當年陳承國（右）陳體蘭（左）鄭榴（中）的合影。

陳啓民（陳承國次子）、陳文聘（陳承國孫子）、陳體蘭（陳承國姪子、陳淑惠父親）以及正豐隆伙長、伙記、記帳員等共十多人，全被押入獄，資產悉數充公。

陳承國等人之後的下落，據當時的一位鄉里老農描述：該老農有天循例要去巡視菜園時，忽有一隊日軍押著一列華人走過，見到老農便詢問他是否認識，老農一眼已看出是陳承國兄弟，但仍搖頭否認，隨後趕緊躲進田邊竹屋。老農一進竹屋就急忙從屋角的細縫中觀察日軍的舉動，他看到日軍要求陳承國一列人等站直一排各自挖洞，洞挖好後，日軍便在每個人的身後刺進一刀，深入背腔，跌入自己

所挖的穴位，好不殘忍。

日後，有幸逃過一劫的陳慶雲女兒陳桂珍向陳淑惠轉述了這悲慘的一切。因為戰爭，一個完整的大家庭，瞬間四分五裂，家破人亡，遠在廈門得知消息的陳淑惠及其母親更是多年來天天以淚洗面，無所倚靠。雖於戰爭結束後，1946年陳淑惠曾收到當時的國民政府寄來的一份報紙（年代久遠陳淑惠已不記得報紙名稱及具體日期）和撫卹金，稱呼陳承國及陳體蘭等人為華僑抗日烈士，菲律賓蘇洛島義山也豎立著「華僑抗日烈士紀念碑」，但終究難以撫平受難遺屬天人永隔、悲痛欲絕的心情。

求助中華僑聯總會 陳淑惠盼協尋先人事蹟資料

1953年秋天，陳淑惠曾陪同母親向廈門市人民政府請求追認陳體蘭等人為抗日烈士，但卻遭有關單位回覆說「因曾替國民黨工作不能列為烈士」，相關報紙、資料也遭沒收。在當時國共兩黨敵對的緊張氛圍下，陳淑惠不敢提及此事，更不用說要索回資料。隨著時間一點一滴地流逝，尋回資料機會越來越為渺茫，陳淑惠內心的自責久久不能自拔。

所幸，這幾年兩岸關係日趨緩和，陸客來台自由開放後，陳淑惠女士就急急忙忙申請來台。陳淑惠也透過廈門市僑聯的協助，聯絡到臺灣的中華僑聯總會，期盼能透過僑聯總會在僑界廣闊的資源，找到先人事蹟的蛛絲馬跡。

戰爭的殘忍，造成多少無辜家庭破碎，尤其是愛國的華僑朋友最能感同身受，但倘若能因著人與人間的互相扶持與努力來撫平傷痕，相信也能避免戰爭的再度發生，使和平長存。因此，為使英勇犧牲，愛國救難的華僑先賢貢獻不至被人遺忘，僑聯總會籲請僑界朋友（特別希望菲律賓僑界）以及有關抗戰的學者專家，若有陳淑惠親屬的相關資料，請不吝予以協助，聯絡中華僑聯總會（電話：02-23759675轉13黃先生）。

越華報人聯誼會 是屬於我們的家

聽君一夕話有感

黃寶芝（世界越棉寮華文報人聯誼會副會長）

世界越棉寮華文報人聯誼會為遷就星期例假的方便，今年提前在8月28日慶祝2011年九一記者節，遠從澳洲趕來赴會的永遠最高顧問洪紹平兄，因為時間匆促沒有訂到機位，只好趕在8月26日晚深夜飛抵台北，會長李文輝與總幹事武家安半夜開車到桃園國際機場接機，由於飛機延誤，接回飯店休憩時已是凌晨三點，三人情深義重可見一斑。

我與洪紹平兄在將近四十年前是雙料同事，我當年在自由之聲廣播電台擔任節目撰稿人，洪兄是華語組副主任，自由之聲電台因美援結束後逐步解散撤台，我先行離開到新論壇報擔任副刊版和小說版編輯，並兼任英文電訊翻譯，洪兄則回鍋到亞洲日報及新論壇報擔任採訪組記者，1972年洪兄榮任西堤華文記者公會主席，我亦獲選為記者公會理事，而美麗又幹練的前遠東日報女記者鄭桂香（現任世華報人聯誼會及越南歸僑協會秘書長）也是當年西堤華文記者公會的理事之一，我們在職場上可謂是甚有緣份。

此次洪兄不辭千里趕來台北與同業們一同慶祝記者節，深深感動並溫暖了台北同業的心，我們在慶祝聯歡會的前夕，與洪兄簡單飯聚後，東南西北的拉雜聊天話舊，洪兄語重心長地對我們說出多年埋藏在他心裡的話，他說從事報業是一項使人永難忘懷的迷人工作，他

目前雖已轉行從商，但他永遠以曾經做一個報人為榮；他說越南易幟後越棉寮華文報人紛紛移居到世界各地立足，很多人有如浴火重生，甚至有些同業在僑居地發跡，而留在越南胡志明市自行創業的同仁中，亦有人不但已成為舉足輕重的大企業家，並在主流社會中地位卓然，他感嘆我們在台北的報人為聯絡團聚當年同業，成立了「世界越棉寮華文報人聯誼會」，但一直是處於心有餘而力不足的狀態，他好想呼籲所有散居於海內外的同仁們能在百忙中撥出一些時間和心力，使聯誼會在大家同心協力的扶持下茁壯，他說大家有時都會出資贊助其他的社團，謹希望大家不要忘記贊助這個屬於自己的家，每年記者節屆臨，只要能抽得出時間就回到這個家裡來看看老朋友，大家團聚在一起，一同慶祝一同歡樂，這是多麼有意義的一件事。

聽君一夕話，使我感慨良多，祈望洪兄的有心人語能感動散居在海內外各位同業的心，當您在世界各地享有盛譽之時，請不要忘記與老朋友們分享您的快樂，而即使您只是在平凡中過日子，您亦要與老朋友們保持聯繫，互通訊息，我們期望相約於每年的記者節，回到台北與大家同聚一堂，一齊歡欣慶祝這個屬於我們自己的偉大日子。

杯子種蔬菜 簡單又有趣

不需要特別場地、特定季節，只要一個紙杯或小容器，就能在極短的時間內享受播種、收成的田園樂趣，試試看吧！



豌豆(青豆)的芽菜-豆苗(豆科)

生長適溫20-25°C

胡蘿蔔素含量在蔬菜中也是首屈一指！

豆苗是很有名的中國蔬菜，但品種並不特別，就是我們很熟知的青豆的新芽。豆苗會長出豆科特有的藤蔓，作為芽菜也可長到15~16cm。所含的胡蘿蔔素比菠菜更多，而膳食纖維、維他命和礦物質也很足夠，對於提升免疫力的效果也很讓人期待。豆苗在超市也有販售，是大家很熟悉的蔬菜，不過營養價值可是很高，請務必做成中式炒菜或湯品等等，加入每天的飯菜內享用。

種植部分文字

1. 播種

於充分溼潤的脫脂棉上放置種子，要避免種子疊在一起，再蓋上箱子阻隔光線。

2. 7天後

蓋著箱子的期間也要每天檢查生長情況。噴水的量為保持水剛好浸沒脫脂棉的程度，當根部開始伸展時就要每天換水。

3. 14天後

長到15cm左右時，就從箱子取出，



移到晒得到陽光的窗邊，約照射日光2天就會綠化。

備註小圖秘訣

2~3天就又會長出芽來！

將莖距離根部2~3cm以上的部分加以採收。之後若更換水，並在晒得到陽光的地方培育，就又会筆直地長出新芽來。

應用文字

豆苗多多的越南河粉風雞湯麵

雞湯加入魚露、薑末和胡椒調味，河粉煮稍硬，豆苗則是放進加鹽的熱水中汆燙。接著就把河粉、蒸好的雞胸肉及豆苗擺進碗裡後注入雞湯，最後就依個人喜好加上一點大蒜片和萊姆之類的柑橘類果汁吧！

吃起來很有份量的芽菜

黃豆芽(豆科)

生長適溫20-25°C

對於有點疲憊的人和成人病的預防來說都很有幫助。

帶著豆子的豆芽系芽菜。圓滾滾的大豆不僅美味且吃起來很有份量。

含很多的蛋白質、還有賴氨酸和色氨酸等氨基酸，維他命和礦物質也很豐富，對預防成人病來說很不錯，因而受到關注。栽培順序和子葉系的芽菜略有不同，種子要每天用水輕輕沖洗來培育，不過要小心避免傷到豆子的部分，此外若勤加水洗去黏滑感，則種出來的顏色就會很漂亮。

種植部分文字

1. 泡水

種子泡水並剔除浮起來的種子。經一整天浸泡後，把種子移到有鑽孔的塑膠杯裡瀝乾水分，再蓋上箱子阻隔光線。

2. 5天後

蓋著箱子的期間也要每天檢查生長情況。1天數次用流水輕輕晃動清洗並瀝乾水分。

3. 10天後

長到5cm左右時就從箱子取出，移到晒得到陽光的窗邊，照射日光就會綠化。

備註小圖秘訣

要充分瀝乾水分！輕輕地清洗避免傷到種子。

應用文字

黃豆芽日式厚蛋燒

將附著在黃豆芽上的皮用水沖洗掉，再放進加鹽的熱水中汆燙。打3顆蛋到大碗裡，再加各1小匙的酒、味醂、醬油和1小撮的柴魚粉，並依喜好加點花椒粉，充分攪拌均勻後，分幾次倒進塗抹好油的方型平底鍋中，這時候把黃豆芽加進去做成煎蛋。

(本文作者為伊嶋まどか，文圖提供：邦聯文化出版「在家栽種杯子蔬菜」)



大 正 確 刮 痧 緩 舒 有 效 腦 疲 勞

沒有很大的體力消耗卻感覺疲憊，心力交瘁，情緒波動大，性情改變，睏得要命卻睡不著，嚴重時頭暈、頭痛(偏頭痛)、頭發脹(高血壓也有類似症狀)，甚至會耳鳴、眼花，有時伴有噁心、嘔吐等症狀，這些都是大腦疲勞的表現。大腦疲勞多因大腦超負荷運轉，消耗過多的營養物質而又不能及時補充或長時間精神緊張等原因所致，若不及時治療會引起全身疾病。



治療原理

刮拭頭部相關穴位及各疼痛點，有助於頭部血液循環，從而改善腦疲勞的相關症狀。

重點刮拭部位

頭部(百會穴、風池穴)：各疼痛點。

· 百會穴

位於頭頂正中心，兩耳角直上連線中點。

· 風池穴

位於後頸部，枕骨之下，與風府穴相平，胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處。

· 刮痧體位

採坐姿。

· 刮拭步驟

1.放鬆身體，以面刮法依照側頭部、頭頂部、後頭部的順序，刮拭

全頭，刮至頭皮發熱即可，注意尋找疼痛點並重點刮拭。

2.用單角刮法刮拭頭部百會穴、風池穴。

(本文作者為北京中醫藥大學針灸學院教授谷世詒，文圖提供：邦聯文化出版「對症刮痧」)

貼心小叮嚀

要緩解大腦疲勞，應先找到大腦疲勞的原因，改變現有的生活節奏，重新調整作息時間。在進行頭部刮拭時，最好選擇每天早晨或大腦疲勞時進行，睡前不要刮拭，特別是神經衰弱和有失眠症的人。

