

美國父母為趕走 80 後啃老族兒子贏得官司

最近，美國紐約一對父母因為其 30 歲的兒子不肯搬走，賴在家裏“啃老”，把他告到當地最高法院，希望讓兒子離家獨立。當地 Syracuse 的最高法院 5 月 22 日做出裁決，命令這對夫婦的兒子邁克爾·羅通多 (Michael Rotondo) 搬離父母家。邁克爾過去 8 年一直住在父母家裏，而且不交房租，也不幫父母做任何家務。他父母三番五次勸他搬走，甚至主動提出給他一筆安置費。但他就是不肯離開家。

沒有辦法，邁克爾的父母把兒子告到當地法院，希望動用法律手段強迫兒子搬走。但卻被告知，由於邁克爾是家庭成員，必須得由最高法院裁決，才能讓他搬走。與此同時，邁克爾強調父母沒有給自己足夠的準備時間。他希望能有 6 個月的時間再搬出去，對此法官表示，他應該跟父母協商，自願搬走。麥克爾後來對記者表示，他會對這壹裁決上訴，但又說他本來也打算在 3 個月後就搬走。

全球現象？

無獨有偶，這種“啃老”現象不僅在美國，在英國、中國等國家其實都有。由於房價和房租上漲，就業機會等現實問題，英國也有越來越多的成年人成為飛不出父母“巢穴”的“啃老族”。根據英國 2017 年的統計數據，在英國就有 340 萬成年人由於各種原因不得



不和父母擠在壹起住，其中 25% 以上的人年齡在 20-34 歲之間。

有些人不但自己跟父母同住，還帶來自己伴侶。年近 30 歲的女音樂教師米瑞就是這樣。她不付父母任何房租，有壹段時間自己的前男友也跟著她在父母家寄居了 4 個月。不過，米瑞希望將來有壹天能夠攢到足夠的積蓄，找到自己的地方搬出去。

中國情況

中國對“啃老族”這個詞並不陌生。“啃老”現象在城鎮比較突出。相比西方而言，中國父母可能更拉不開面子，主動趕子女出門。有些父母，特別是獨生子女的父母更習

慣於或是幹脆願意讓成年子女住在家裏，即使他們有工作，有能力出去另辟空間也是如此。中國華中師範大學社會福利研究中心的梅誌罡認為，中國“啃老”人數眾多，而且隨著就業壓力增大以及人口老齡化，“啃老”隊伍還會繼續壯大。

而且，“啃老”已經從壹種家庭現象演變成壹個嚴重的社會問題。梅誌罡認為，中國“啃老”現象有中國傳統文化的影響，例如“在家靠父母，出門靠朋友”的習慣思維。壹些子女認為拿父母的天經地義，而有些父母則對子女寵愛有加，寧願養活他們壹輩子。加之人們在就業、房價以及社會保障方面的壓力等，短時間內恐怕無法緩解這種“啃老”現象。而從長期來看，它需要個人、家庭、社會以及政府的共同努力和合作，特別是在加強個人獨立自主性、就業、培訓、住房、社會福利等方面做出努力和改善。

(BBC 中文網)



中國或廢計劃生育 專家稱不會帶來“嬰兒潮”



美國媒體本周引述知情人士稱，中國最快將於年內取消生育限制政策。消息若得到確認，將是中國近40年來對計劃生育政策的最大改革。在海內外都頗有爭議的“獨生子女”政策於2016年被正式取消，取而代之的是“二孩”政策。根據彭博社的報道，由於中國決策者擔心人口老齡化趨勢加劇，如今“二孩”政策也將退出歷史舞臺。目前，中國官方尚未作出回應。但受此消息影響，中國許多“二胎概念股”本周飆升。包括中愛嬰室、延江股份和創源文化等股票一時漲停。全面放開生育也成了中國網民熱議的話題。

但專家表示，全面放開生育限制並不能解決中國勞動人口老齡化問題，更不會帶來“嬰兒潮”的出現。相反，隨著中國“人口紅利”的消失，決策者需要註重社會服

務、經濟體制和醫療制度等配套改革。

人口數下降不可避免

“從數據來看，2013年和2015年的兩次計劃生育改革並沒有帶來決策者希望的結果，”著名人口學家、加州大學教授王豐對BBC中文表示，其實自2016年以來，計劃生育政策實質上已經結束，計劃生育作為中國的壹個行政部門也已經變得微不足道。根據聯合國對中國生育率的預測，中國2010-2015年的總和生育率被假設為1.55，2015-2020年為1.59，2020-2030年為1.66，2045-2050年為1.74，2095-2100年為1.81。中國官方提出的生育水平為1.7。該數字雖然略高於聯合國預測的1.59，但仍然低於正常完成世代更替所需達到的2.1的生育率。在本周德國勞動研究所發表的壹份名為

《中國勞動力市場2000-2016》報告中，香港中文大學張俊森和廣州暨南大學吳賈也認為，盡管當局已經在2013年和2015年對生育政策作了重大改革，但仍然不可避免中國嚴峻的人口數量下降前景。象征意義大於實際意義

王豐表示，全面廢除生育限制的政策已經來得太遲，對解決中國人口結構問題的效果也不會太大。他說，中國應該在1992年生育水平降到耕地水平之下時就作出改革。而現在，中國社會出現了更大的趨勢：晚婚、晚育甚至不育。

“全面廢除生育控制的象征意義大於實際意義。這畢竟是中國近代歷史上持續最久的社會運動，但實際上來說，已經沒有任何意義，更不會帶來‘嬰兒潮’的出現。”需要指出的是，低生育率不僅是中國獨有，日本、韓國、泰國和新加

坡等亞洲其他國家也面臨著同樣的問題：新生兒出生率越來越低，人口老齡化日益嚴重。泰國的城市化程度略低於中國，但比中國富裕，然而泰國的生育率比中國還要低。但北京的決策者擔憂，中國已經邁入中等收入國家，這壹趨勢會讓中國“未富先衰”。

戶籍改革是出路嗎？

香港中文大學經濟學家張俊森和廣州暨南大學吳賈表示，中國過去30年的經濟增長靠的是大量勞動人口，但隨著人口結構老化，勞動力的不足會給經濟增長帶來障礙。這兩位學者認為，除了進壹步開放生育政策外，政府應當開始給農村和城市勞動人口相同公民待遇。

這兩位學者整理的數據顯示，2016年，20歲以下的中國城市居民人口為1.2億；20-59歲城市人口數為4.76億。這意味著當今天的青年進入勞動力市場時，城市勞動力的增速會十分緩慢，甚至在未來還有減少的可能。相較之下，20歲以下的農村人口數量遠超過年輕人口。

“因此，將農村勞動者吸收進城市能夠解決城市勞動供給下降的趨勢，”這兩位研究者寫道。這就意味著，中國需要改變現有的戶籍制度，讓農村勞動力有可能得到城市勞動力相同的公民待遇。但王豐對此有不同看法。“從2010年中國的人口普查數據來看，超過70%的農村年輕人都不再以務農為主。戶籍政策應當改革，但光靠鼓勵農村年輕人進城有多大潛力，還有待觀察。”

王豐認為，中國老齡化問題雖然已經十分迫切，但解決之道並不能只停留在改革戶籍制度和廢除生育控制政策上，而應當更註重社會和經濟政策改革。“不應只關註人口數量，而應更註重社會服務、經濟體制和醫療制度等。”(BBC中文網)

原來這些“優選食物”才是營養師的心頭好

在各種健康理念滿天飛的時代，人們對於食物的選擇反而困惑度增加。到底哪些才是人體的黃金食物呢？別急，咱們看看哈佛大學的營養學教授每天都吃些什麼，壹起跟著學起來吧！

各種莓子

我們知道，水果是富含維生素的優質食材之壹。據哈佛大學營養學教授研究發現，水果中的莓果類除富含維生素外，具有更多的抗氧化劑，這種天然抗氧化劑可以幫助人類預防心臟病和癌癥等多種疾病，並能增進腦力，延緩衰老。藍莓、覆盆子、黑莓、草莓等都是優選的莓果。在這其中，又以藍莓所含的抗氧化劑含量最高，同時，它還具有壹定的保護視力功效。值得註意的是，由於莓果類的水果不容易去皮，因此在食用前壹定要徹底清洗幹淨。

深色蔬菜

蔬菜對人體健康的作用顯而易見，而在各種蔬菜中，深色的壹類蔬菜其營養價值更高，例如甘藍菜、羽衣甘藍 (Kale)、菠菜、青江菜、芥菜、球芽甘藍等，它們的抗氧化功能十分顯著。營養學教授表示，每天吃壹定量的深綠色蔬菜，對維持人體的正常

機能與代謝有著十分顯著的作用。這些蔬菜的吃法多樣，可生

吃亦可水煮、炒食甚至烤著吃，都是不錯的做法。

低脂酸奶

酸奶是深受人們喜愛的壹種奶制品，其奶香濃郁的口味與順滑豐厚的口感令人欲罷不能。對於控脂人群來講，低脂的酸奶具有豐富的不具飽和脂肪，不會刺激血糖水平升高，並含有促進消化系統的益生菌，可以較好地維持人類腸道系統的健康。

優質白肉

我們現在要說的白肉可不是肥肥的動物脂肪，而是具有優質蛋白質的各種魚肉。經研究表明，在各種魚肉中，以鮭魚肉所含的蛋白質最佳，此外，它還含有有益心臟健康的奧美加3 (Omega-3) 脂肪酸。營養學教授建議人們將鮭魚作為正餐。但值得註意的是，應盡量采用蒸或

烹的手法，而避免食用過多的熏鮭魚，這種做法鹽分超標，對健康不利。

多種堅果

堅果所具有高纖維與高蛋白質，它所含的是健康脂肪，是減脂與註重健康人士不錯的零食選擇。尤其在早餐時候，佐餐麥片粥或吐司以多種堅果，將會使妳的早餐健康又美味。

麥類主食

在正餐中適當加大藜麥或燕麥的份額，從而逐步減少精米白面的攝入量，對於人體來說是十分健康的選擇。藜麥與燕麥富含較高的水溶性纖維，飽腹感較強，又不會使血糖上升太高。吃法多種多樣，可用藜麥代替米飯當做主食配菜，或者早餐時候來壹杯燕麥牛奶也是美味的壹餐。

(華人資訊網)



44歲的徐靜蕾， 她憑什麼敢不結婚？

最近，向來不務正業愛跨界的徐靜蕾，登上了綜藝節目《跨界歌王》的舞臺。她壹襲白裙，壹雙帆布鞋，靜靜地坐在舞臺中央，唱起了王菲的《匆匆那年》。壹曲終了，臺上的幕布落下，李亞鵬竟手捧鮮花從後面走出來。他說，這些年我沒捧過這大壹束花。她說，我沒想到他會來。兩人重新演繹了《將愛情進行到底》的經典畫面楊錚騎著老式的二八杠載著文慧，時間好像倒流，仿佛回到20年前最初年少的樣子。

壹直在娛樂圈處於隱形狀態的老徐，這多年從不刻意去做什麼，時而出現，時而沈寂，但是老徐每壹次出現，必定驚起平地壹聲雷。妳們有沒有發現，能把生活過成自己的想要的樣子的人，都有壹個特點，那就是這類人都活得通透，看的明白。老徐就是這樣的人，她自由且灑脫，活得通透且自然。

對待人生：通透得既入世，又出世

在《跨界歌王》上，見慣了大場面的老徐，竟如同剛出道的新人壹般，青澀害羞，甚至緊張到唱錯歌詞，重新再來過清澈的眼神，靦腆的笑容，還有偶爾的小慌亂，縱使年過40歲，老徐仍有著小女孩壹樣的天真。吳秀波說，將愛情進行到底，是件千難萬難的事情；但把天真保留到老，不僅難還需要上蒼成全。

當時的節目是錄播，不是直播，她完全可以要求節目組，剪掉唱錯詞那壹部分，可是，她沒有這做。這就是老徐，

敞亮又直率，不遮不掩，不醜不倜，不做作。她不會賣力營造人設，僅僅只是，做自己，別人說什麼不重要，我自己喜歡和開心就好。老徐新電影發布會，不巧跟同期電影宣傳撞檔，媒體分身乏術，於是老徐帥氣地取消了發布會，支了個攤和主演們打麻將。

娛樂圈的明星那多，但是，誰也不像老徐這般自在灑脫。壹部《將愛情進行到底》，讓她紅遍大江南北，她卻不止於做演員，轉行做起了導演，還拿到了國際大獎。在拍出《杜拉拉升職記》《親密愛人》賺的盆滿鉢盈時，她又離開娛樂圈，人間蒸發般遠離公眾，給自己放了兩年假，去紐約留學，悄無聲息。

老徐壹直在與娛樂圈保持著某種安全距離。她壹直覺得，那個圈子跟自己無關。她總是能切換自如，出世和入世，掌控的很好。

玩消失時，就回歸本真做自己，需要曝光度的時候，就壹石激起千層浪，成為輿論的風暴中心。她深諳娛樂圈的遊戲規則，在其中玩的遊刃有余；但同時，她也會說她想說的，做她想做的，活得恣意灑脫，然後妳們愛咋地咋地。她的通透在於既能回歸生活，又能駕馭現實，她知道自己要什麼，知道自己該怎做，她能做出自己的選擇，也能對自己的選擇負責。

對待愛情：我念舊，但不會永遠沈浸在過去

徐靜蕾曾跟圈內多位才子傳過緋聞，文化人王朔、音樂人三寶、作家韓寒、音樂人張亞



東、演員黃覺，每壹段都轟轟烈烈，每壹段都和平分手，並無太多撕扯。她總是有壹種神奇的本事，總是能讓前男友變成男閨蜜，即使不愛了，也成為了朋友。

王朔甚至說過我死後錢全歸她（徐靜蕾）這樣驚世駭俗的話。黃覺要結婚，通知的第壹個人，是老徐。而韓寒，則在微博上因為凍卵事件，公開維護老徐。經歷過那多段無法進行到底的愛情，妳會發現，每段轟轟烈烈的感情戛然而止時，她的前任，成了最貼心的藍顏，而她也保持壹份遺世獨立的清醒，沒有撕心裂肺，更沒有歇斯底裏。

對於過去，她說，自己念舊，但並不懷舊。她不想過去，不想將來，只活在當下。40多歲的老徐，不婚不生，飽受爭議，每壹次出現在公眾的視野，都要被迫問這個話題。但老徐卻覺得，幸福比婚姻重要。她說自己不是不婚主義，而是婚姻無所謂主義。她深信愛情不會靠著壹張結婚證就可以得到保障，但她也會為了給自己準備後悔藥而冷凍卵子，因為她想多壹個選擇。

而對於世俗的眼光，道德的綁架，她說：我早就不在乎男人怎看我了，我們為什麼要做討人喜歡的女孩，而不是自己喜歡的女孩呢？輕快的語氣裏透露出來的都是自信。別人的評價，她早就不在乎了。而老徐自己，也知分寸，她知道與人相處的界線，並尊重每個人的界限，涇渭分明。任何壹件事情，都沒有壹個放之四海而皆準的標準。就像結了婚生了孩子並不壹定是幸福人生的標配。首先要讓自己高興，自己喜歡。這就是徐靜蕾，在娛樂圈這特立獨行，她能主



宰自己的壹生，也尊重他人的人生。

對待生活：仍然熱愛，仍然熱淚盈眶

遊民，偶爾工作狂，是老徐的自定義。老徐的正經工作，除了做演員，當導演，她還發展了壹系列不務正業的愛好，寫博客、辦雜誌、做手工，畫水彩她就像羅曼羅蘭筆下真正的

英雄。認清了世界的真相，但依舊熱愛生活，活得熱氣騰騰。她說，我的偉大理想就是想幹嘛幹嘛，想出壹出兒是壹出兒就最好，就不用什計劃，因為所有的計劃都是瞎掰的。所以，她總是隨心所至，喜歡什就是去做什，想嘗試什，就去嘗試什。

她曾開辦了電子雜誌。壹年的

時間裏，她壹針壹線，做了170多個包包，幾百件小飾品，好友舒泣成為她的禦用模特。她喜歡攝影，就背著相機全世界跑，甚至還開發出了婚紗攝影這個新業務。當然，練毛筆字是她從小到大的壹大愛好。她的字被稱為方正靜蕾簡體。

最近，她又迷上了水彩畫，每天的日常就是買喜歡的水彩，從早練到晚，幾個月下來，進步神速。想到什就去做，絕不是說說而已。重學水彩、學手工，徐靜蕾說，只要喜歡，什時候開始都不算晚。活得通透的女人，不管多少歲，仍然對這個世界充滿好奇，在她們眼裏，每壹天都是新的壹天，每件新的事物都有嘗試的意義。不管是30歲，40歲，還是50歲，她們永遠年輕，永遠熱淚盈眶愛著這個世界。

有人說她拍電影、玩手工、畫畫，什都在玩，卻並不長情，只不過是三分鐘熱度，做不出什大成就。可她卻不以為意，別人說什不重要，我自己喜歡和開心就好。做出什樣的完美的成就，滿足別人對於某個人設的期待，她都不在乎。

對徐靜蕾來說，活出自己的漂亮就是她人生最重要的目的。正如她所說，不要被社會上給予妳的標籤綁架。她把這個世界看得通透，依舊活得快樂單純。她看透這個世界，然後用心去愛她。我們常常在想，壹個女人最幸福的模樣到底是怎樣？看到徐靜蕾終於明白了，這是壹種通透的智慧。活到了壹定年齡，擁有了壹顆再也不會被隨便摧毀的心，不再為了取悅其他人而勉強自己，而完完全全為了自己，去熱愛，去痛哭，感受著生命的點滴。這很難，所以彌足珍貴。也願妳赤誠仍留原地，願妳未來所向披靡。（她刊）

對戰 AlphaGo 柯潔：渾身顫抖，只想大聲痛哭

隨著醫藥衛生發展和進步，全球人口壽命不斷上升。BB 他是天才棋手，從四段直升九段，17 歲排名世界第壹，壹時間笑傲圍棋江湖。他說不枉枉少年，揚言讓日本冠軍血濺五步，放話韓國傳奇是時候落幕了。張揚背後是兩萬盤棋的堅持，自信背後是背水壹戰的決絕。含淚的柯潔。

去年此時，被寄予厚望的他迎來世紀人機大戰。面對 AlphaGo，遭遇三連殺，他經歷至暗時刻，中途離場 20 分鐘。落座後，淚痕在，泣難止。在鏡頭以外的角落，他到底經歷了什麼？壹年過去，無人知曉。圍棋是人類的古老智慧，人工智能則是最新智慧。痛定思痛，開始接受人類的極限；豁然清醒，繼續享受下棋的樂趣。

聽柯潔，講述他人機大戰背後的故事。以下為演講實錄：大家好，我是新青年柯潔。我的頭銜比較多，讓人印象比較深刻的有：中國排名第壹的職業九段棋手，圍棋世界史上最年輕的五冠王，還有人機大戰第二次的主角。在我被 AlphaGo 2:0 領先以後，我徹夜未眠。因為我壹直在想我如何才能贏了它，它會不會有什麼漏洞，哪怕是撿壹盤也好啊！在第三局中，我竭盡全力以求壹勝。因為在第二局的時候，我其實布局是領先的，布局的領先讓我依稀看到了勝利的曙光。在第三盤中我跟它拼了！可是就在早早布局的階段，我卻出現了壹個非常致命的失誤。棋至中盤，我努力尋找機會，可是 AlphaGo 實在是太完美了，它下出了讓我感到寒冷的壹步棋，令我感到絕望的壹步棋。它下完之後，我知道我這盤棋是不可能贏了。我感到渾身都在顫抖，真的，寒冷地顫抖。我再也控制不住情緒，趕緊沖出對局室，找到壹個無人的角落裏哭了起來。因為即將到來的 3:0，這樣的結局對我來說實在是太絕望了。我啜泣的聲音，引來了當時對局裁判的關注。她是我的好友，也是壹名國家女隊的職業棋手。她趕緊過來安慰我，壹邊給我遞紙巾壹邊問我：柯潔，妳怎麼了？

我當時難過地連壹句完整的話都說不出來，我就顫抖無力地說著：我做不到，我做不到，我贏不了，我真的贏不了。這時候，AlphaGo 團隊的樊麾老師也趕緊跑到了我這裏，來到了現場。他看見我哭了，就拍著我的肩膀安慰我說：沒關係的，柯潔，妳已經做得很棒了！我們都是職業棋手，輸給 AI 的感覺我們都懂，沒關係的。我當時特別感動。在我那樣的時候，他倆可以離開自己的工作崗位來安慰我，這是我印象最深的壹個畫面。我再也忍不了了，再也抑制不住自己的情緒。我抱住他們，開始痛哭了起來，大聲痛哭：我贏不了，我做不到！我不記得我哭了多久，但是我明白，作為壹個棋手，無論再困難、再絕望，也要把壹盤



棋給下完，因為這是職業棋手最基本的素養。所以我沒有等得及把眼淚擦幹，紅著眼眶趕緊回到了對局室，堅持把棋給下完，所以就有了這張照片。是不是挺可笑的？但是我真的努力了。愛迪生曾經說過壹句十分著名的話，現場不可能有人不知道，天才就是 我！開玩笑的，妳們說得對：天才就是 1% 的靈感與 99% 的汗水。可妳們知不知道，他的這句話其實還有後半句：因此，天才不過就是壹個經常能夠完成自己工作的聰明人而已。其實我是壹個兢兢業業可以完成自己工作的人，我在那 99% 的汗水上，並沒有打過折扣。

記得在以前，我白天要去棋院或者道場訓練，訓練的內容

很多，擺棋、下棋、做題。從六歲學棋開始到現在，我初步估算了壹下，我下了大約有兩萬盤網棋。下圍棋也許很少流汗，可這背後付出如同汗水壹般的努力，也只有我自己心裏清楚。這壹路走來，如人飲水，冷暖自知。我對自己說，是的，我會堅定地繼續走下去，我要再壹次超越自我，無論是圍棋的路，還是人生的路。

我曾經看到過壹個網上說我的段子：柯潔真是個人才，能夠在這麼極端耗費腦力的行業裏，居然還有這麼多頭發！很黑很亮 duang，其實沒有啦，我現在白發越來越多了。那麼在人工智能 AI 沒有出現之前，很多人了解我、關注我，或者說是關注圍棋可能是因為我的狂。

我給大家舉個例子。2015 年，我在奪取人生中第三個世界冠軍的時候，我的決賽對手，正好碰到了韓國傳奇人物、傳奇棋手、第壹次人機大戰的主角李世石。這是壹場奇妙的邂逅啊！

他在面對記者採訪，記者問他妳對決賽有何展望的時候，他說覺得勝算至少五成。五成？然後，那個記者如實地把他的話轉達給我。我說，如果總共有壹百成的話，他可能有五成，傳奇是時候落幕了。其實李世石老師壹直是我的偶像，這壹點我要再三聲明，他是我的偶像。很多人，從那時候開始就說我狂妄、無知、自大，有些時候確實如此。但其實在我們棋道上，戰勝老師、戰勝偶像其實就是對他最好的尊重。

那麼就講到大家比較感興趣的話題了：人類棋手到底和 AI 有多大的差距呢？繼續關注 AlphaGo 的人可能知道，AlphaGo 團隊推出了壹款妳們從未體驗過的、全新版的

AlphaZero，它運行了僅僅 8 個小時，就以 100:0 的戰績碾壓了 AlphaGo 李版本（擊敗李世石的 AlphaGo 版本），而且它還不停地在成長，不停地在進步。人工智能戰勝人類棋手，最開始我們真的是很難接受的。很多人也因此發表了自己的觀點：人類之間的對弈，會因為 AI 的出現變得沒有意義。我不認同這種觀點。我認為無論 AI 再強大、再厲害，也無法替代人類棋手對弈給我們帶來的樂趣。

像我小時候和爸爸下棋，長大了代表國家比賽拿世界冠軍，在空閑時候和小夥伴探討棋局，為自己的進步開心，為自己的失誤感到懊悔，這些有血有肉的情感體驗是機器無法取代的。人工智能戰勝人類棋手也是人類科技的進步，人類的新智慧以某種形式戰勝了古老智慧，這其實是人類的又壹次自我超越。能夠參與、見證這壹進程，作為棋手我感到很欣喜，我渴望人類實現更多這樣的自我超越，因為這也是我們生命的破局與重生。

我是新青年柯潔，謝謝！

（新華社）



談天說命

健康篇
嘉言篇
警世篇

榮總急診部王醫師傳送 @ 很寶貴的養生短文

◎ 成為永遠病人的二大原因：過食 + 藥物！

就是吃太多啦，還有就是吃葯，這絕對不是好事，醫師和護理人員，都很少吃葯。

◎ 糖尿病是全身性的代謝紊亂！主因則是胰臟過度疲勞！

◎ 細嚼慢嚥是在降低胰臟負擔！

◎ 活得健康的重要原則？一少三多！

A、少吃；B、多休息；C、多喝水；D、多流汗！

◎ 滿身流汗對各種疾病都是有益的！

◎ 飯量越大、耗氧也越大、細胞越缺氧，心臟就越加壓，血壓也就越高了！

◎ 吃飯最好”五分飽”，不要撐飽！

當身體飢餓感訊號出現時，正是排毒旺盛，免疫功能快速增強時！

◎ 空腹時身體發熱流汗是最有效的新陳代謝法，也是細胞自行清血解毒，補氣活化的時機！（消化系統運作時，就停止排毒！）

◎ 癌癥的主因：超級中毒 + 組織缺氧（重度缺氧）！

◎ 癌癥是身體長期處於中毒狀態（強酸），所引起”缺氧”的自然現象！

◎ ”氣”是身體治病救命的靈丹，它決定腺體調節能力，免疫系統的強弱，更掌控了癌癥病人的生殺大權！（clap）

（clap）(thumb up)

請看完後，拜託你把它轉寄出去，別只顧著存檔 喔！非常重要的資料，願上帝大大的憐憫恩待你，保守眷顧。祝福新的養老觀

Good health is No# 1; exercise daily & enjoy it!

我看最要緊的是把不用的東西統統清出去，留一點常用的；自力更生不仰望別人，不行時托好友找個保姆相處；死後不告別，不汙染，不占地，遺體捐

你有幾個「老伴」？（One legal wife & eight plus girl friend）如果你單身、失婚或者老年喪偶，沒有老伴，該怎麼辦？別擔心，老伴不是指婚姻關係裡的配偶，而是泛指「老來一起作伴」的親朋好友。假設你的答案是「只有1個」，很抱歉，顯示你的支持網絡薄弱，你的生活十分退縮封閉；10個，不錯，相當充實；20個，恭喜你，保證生活非常多采多姿。

一般人常指望夫妻的功能之一，就是老了一起作伴。但根據社會心理分析，這個迷思與事實相去甚遠，配偶不見得是最好的人生伴侶（The people play Ma-Chiang together），如果一廂情願把配偶當成理想的老伴，恐怕會失望，很多性格不相投的夫妻，愈老愈不肯妥協，貌合神離，相敬如冰，退休後分床、分房、分居、分手的例子，比比皆是。「寄望婚姻（配偶）能解除寂寞，基本上是神話，」資深兩性專欄作家薇薇夫人毫不隱諱指出，現實中看到很多夫妻「你走你的陽關道，我過我的獨木橋」，幾乎沒有任何交集，她的一些朋友有時不能把心事告訴配偶，卻能對好朋友暢所欲言。

屏東科技大學社工系講師廖紀華也主張，老伴不是只有

「另外一半」，一旦把全部的指望都放在配偶身上，期待對方陪伴度過晚年生活，這是把生命狹窄化，而且對彼此的壓力都太沈重。

萬一有一半先走了，另一半則是難以承受之痛「夫妻關係太黏膩、太依賴，對生死就不容易看得透。」她善意提醒。廖紀華舉自己的公婆為例，兩位長輩感情甚篤，在同一個學校教書，數十年來都是同進同出，從無例外。前一陣子，76歲的公公竟然鼓勵婆婆跟著兒子去自助旅行，這是兩個

人第一次長期分開，雙方都很不捨，但公公對家人說，「她也應該學習不要再這麼黏我了！」

經常受邀參與社區老人議題講座的廖紀華觀察，在絕大多數社福團體、醫療機構服務的誌工，80%都是女性，年長男性反而不願意走出來，「家庭角色互換，女性退休後跑出來，男性則大多窩在家裡，只會打電話問老婆『什麼時候回家煮飯』。多交幾個朋友，提高幸福指數。

美國密西根大學心理系曾追蹤100名退休族4年後的生活狀況，其中對生活最感滿意的退休族，平均有16名可以依賴的朋友或熟人；不滿意退休生活的，則只有不到10個朋友。

研究人員因此得到一個重要結論：

團體和情感方面的支援，是左右退休快樂與否的重要因素，影響程度更勝於金錢。

即使保持單身，但有很多親近的朋友、家人、鄰居，參加有意義的組織，照樣可以擴大生活圈，享受精彩的老年生活。

老人學專家、世新大學社會心理系教授邱天助指出，幸福的退休生活至少包括6個方面：健康、感情、學習、工作、信仰（精神），以及社交活動。

社會支持網絡代表與他人的連結度，找對「老伴」不但可以提升生命品質，還能改善健康與壽命。

加州大學河濱分校教授傅利曼（Howard S. Friedman）在《他們為什麼活到99》書中指出，擁有滿意的社會關係與豐富的社交生活比較快樂。他並且提出一個自我檢測量表，列舉10個評估項目，譬如是否常和朋友一起做什麼事、每個月見幾次面、熱心助人等等。

老年最害怕自己一無所有，會恐慌、沒有安全感，愈早計劃，就能愈早瞭解還有哪些不足、哪些已經很豐富。傅利曼確切表示，人生下半場能具體看到健康與長壽成效的，都是因為提早計劃，用心經營社會網絡的結果。因為沒有同伴，生活不知如何打發，足不出戶、唉聲嘆氣的長輩比比皆是，「『老年自閉癥』或『老年憂鬱癥』比『老年癡呆癥』更教人憂心。」找伴是退休族一個重要的人生功課，絕不容輕忽。

「老伴」不會自動掉下來

「沒有朋友的人最貧窮。」加拿大籍退休達人、暢銷作家柴林斯（Ernie J. Zelinski）在《幸福退休新年代》直指，許多人為了追求事業，忽略友誼，而且以男性居多。對於離開職場的退休族，柴林斯基建議，必須以其他社交方式製造團體歸屬感。

「友誼帶來的快樂，可說是全世界最不需要花錢的東西，」柴林斯基一語概括，但他也強調「友誼不是名詞，而是動詞」，仍需要付出一項成本：投入的時間和努力，才能開枝散葉。

「老伴」絕不會從天上自動掉下來，而是用心經營的結果，更不能一廂情願以為船到橋頭自然直，一定要提早開始「收編」，中年就要考慮累積下一階段的人際資源。廖紀華常聽到很多人開口閉口說「隨緣」，在她看來則是「偷懶」的藉口，朋友之間一定要花時間維繫，否則關係就會疏遠，「不要以前忙著工作，忘了交好朋友，等到了再交，別人也會挑（剔）你。」

正如同年輕的時候會為「往上爬」做準備，過了中年以後，不管40歲、50歲，就要開始為「往下走」做計劃，一定要知道如何下山，才能順利地從山頂回到出發的原點。

廖紀華建議，不妨列出一張「「老伴」清單」，把生命重新做整理，就可以很清楚掌握自己的位置：

1. 健康要顧好。

膝蓋沒力就得連滾帶爬地下山。

2. 財富規劃要做好。

***** 一卦定乾坤 *****

由五次預測命中
美國及台灣的總統選舉結果的
風水命理老師
徐慕平
為你論命卜卦解惑!

無論是...

感情、婚姻！居留、綠卡！
產業、買賣！打工、創業！
生、老、病、死！
任何人生旅途抉擇！
都可詢問

電話：832-202-5568

費用：隨緣隨意
請使用Text, Wechat, Line及手機、聯絡！

但也不必焦慮過度，而是把物質欲望降低，夠用就好。廖紀華認識一些長輩，一個月9000元就過得很不錯，純粹只是生活必須開支，反正東西都買得差不多了，房貸也大多付清了，不必買新衣服，而且坐公車免費，到老人大學就讀學費非常便宜，一年繳幾百塊錢，活動內容又充實。

3. 一定要有醫療保險。

突然生病住院，才不必擔心醫療費用沒著落。

4. 評估個人社會資源。

有哪些可運用？這些資源累積起來是衝突線多，還是和平線、冷漠線居多？譬如泡澡、唱歌、旅行，是否都有伴可同行？再根據這份評估下手收集「老伴」，手足、親戚、同學、同事、鄰居、宗教信仰、公益組織、才藝社團、寵物等，都是適當的管道。

《一個人的老後》

作者：上野千鶴子，1948年生，富山縣人，京都大學研究所博士課程修畢，現任東京大學研究所人文社會學系研究所教授。

本書共分六章：

第一章『歡迎加入單身一族』

『結婚也好，不結婚也罷，無論是誰，最後都是一個人』。一針見血道出人生真實結局，最後的人生終究是一個人。

第二章『如何選擇生活住居？』

作者認為不用再為家人和工作而煩惱，能好好享受人生的基本條件，就是『有一處專屬自己的住所』。許多入住照護設施的年長者『想回家生活』的願望，甚至是指『想回到一處專屬於自己的家』，而不是『和子女同住的家』。

第三章『如何維繫人際交往？』

老後別只依賴職場上的友情，也應該在其他領域拓展關係，高科技如網路與手機，也是行動不便老者之低廉的交友方式，建議老人能夠交一些可以『一起吃飯』的朋友。

第四章『如何做好理財規劃？』

有一個比較值得大家去遵循的建議：那就是『不要輕言退休』，作者鼓勵銀髮族積極去從事『第二春』，或是『第三春』的小事業，老年生活當中有個『專業小舞臺』讓自己的能力繼續發揮並賺點小錢，不論在實質與精神面上都值得銀髮族去嘗試。

第五章『如何面對醫療照護？』

人一旦步入暮年生活，的確面臨『誰來照顧自己』的問題。雖說現實社會的照護系統日漸完善，但接受照護仍需無比的勇氣與智慧。此時，仔細傾聽自己的聲音，誠實面對自己的身體，一旦成為受照護者也可以坦然以對。

第六章『如何劃下人生句點？』

人生的句點，這裡指的當然是死亡，一個人離開這個世界後，還能留下什麼？自己又想以什麼方法離開人世？

世界最美的小學 - 訪雲南 玉龍縣黎明鄉的幾所小學

劉虛心

2016 年的四月初，我和攝影師依純兩人自西安飛到雲南的玉龍縣，走過黃土高原的晉陝兩省，看著綿延不斷的呂梁山脈，除了白色的杏花就是黃土。來到雲南的麗江機場，在飛機上就看到滿山蔥綠，和黃土高原的景象完全迥異。麗江機場離我們的目的地玉龍縣有兩小時的車程，雲南的項目主任黃剛來接，到得玉龍縣，只見縣城乾淨又安靜，初春的暖陽，藍天白雲加上空氣清新，住家太理想了，相較於歐美的住家條件，玉龍的環境並不遑讓，房價也非北京、上海的天價。外子常說，看美國全世界到處挑釁，目前正在南海耀武揚威，如果中、美擦槍走火打起來，我們捲鋪蓋就走，但並沒計劃要走到那兒去，看到玉龍這樣安靜的縣城，直覺上覺得這就是我的香格里拉了。

麗江市有四個縣一個古城區，玉龍（納西族自治縣）、寧蒗（彝族自治縣）、永勝及華坪縣。滋根支持的項目點全在玉龍縣有一萬五千人的黎明鄉，多為僑僑族人，是國家評定的貧困鄉。

第二天，步行五分鐘就到了滋根雲南的辦公室，見到另一位員工梁海梅及一位男實習生，辦公室有兩間宿舍和簡單的廚房設備，供員工或實習生住宿用。隔天，黃剛開車帶著依純和我、美國波士頓來的龐大文及她在北京的老同學，一行五人往項目點開去。這是個陰雨天，路上先經過麗江市石鼓鎮的長江第一灣，這長江上游的金

沙江在此大轉向，本來向南流的，在此急轉向北北東，再向東流過中國大地注入東海。我們站在石碑處，因非居高臨下，看不出其壯偉，但看 U 字型的滾滾江水在細雨中流著，平靜無波。途中在一農家餐廳小停，看牆上掛著一個「木老頭傳奇」的說明，說這是金沙河谷特有的野生植物，根塊可食用，有補腎功效，附近人都深信其靈效，店家女老板到坡上挖出兩粒給我們看，很像小芋頭。

我們先參觀希望工程建的推美完小，有 113 名學生，外加 21 名學前班，10 位專任老師，1 位生活老師，師生全部免費住校，政府補助貧困生全部費用及全部學生的營養餐。從 1951 年即開始有這村小。我們到時正是課間操的尾聲，孩子們做完就往教室走，孩子衣著都鮮豔也很新，也有著這個年齡該有的活潑和頑

皮，教室佈置活潑，操場有乒乓球桌和遊樂設備。滋根資助的項目有圖書角、環境保護及養成教育的培訓，他們編了兩本書，介紹本地民族風情、生活習慣、當地特產，其中一本叫我的家鄉珞瑪底（一條很大的溝），這是納西族、僑僑族聚居的鄉村，老師們都認為發展鄉土文化是非常重要的。

午餐後我們參觀了有學生 141 人，老師 12 位，附設有幼兒園，由聯合國資助的「愛生學校」，中興完小。校長名和梅，是納西族人，今日正巧開家長會並發生活補助金，每月 100 元，學生全部住宿，目前在建新的宿舍樓。陪我們來的中心教導主任姚勝群先生告知，鄉村老師每月多給 500 元，仍然留不住老師，平均留下 5-6 年就算長的了，如果鄉村醫藥設備改善，城鄉生活差距減小，才能留住好的老師。

接著參觀了茨科完小，是希望工程出資建的校舍，有學生 139 人，包括學前班 22 人，老師 12 人。這也是聯合國項目的「愛生學校」。校長王春蘭，家住玉龍，但她住在學校，十多年來以校為家，學生都不住宿，老師大部份住宿，離金沙江很近。校長說每天有六節課，語文、數學、思想品德、健康教育、科學和英語。這個學校設備很好，有一個籃球場、一個足球場、還有一個 20/20 尺的游泳池，但泳池循環不行，底部沒有出水口，清洗時，全體師生用桶往外挑水，他們希望有經費來改進這泳池通水。他們有垃圾桶、有焚燒爐，可回收物由勤工儉學生拿去賣，他們對環境保護的實踐是很先進的。

當晚我們住宿在黎明鄉，是日有些細雨，住處就在金沙江邊，走百步就站在滔滔江水之畔，此地的金沙江水勢不小，又有黎明河在此注入。我站在高地望向寬大的金沙江，唯一能近站的地方堆滿垃圾。垃圾問題一定要有最終回收或處理，這應是縣鄉政府的責任嗎？否則老百姓能怎麼辦呢？

第二天，滋根的項目專員梁海梅和一位年輕貌美的實習生田秘林一同來旅館會面，由中心學校負責項目的辦公室主任和麗軒先生開車，先去中興完小，海梅主持一個「青春期女童健康常識」培訓，此校有位女老師曾到北京參加過這個培訓，另有一位曾去北師大接受種

籽師資培訓，回到鄉下可以培訓其他老師及學生。當天，四年級以上的女生都來上課，我從頭旁聽到尾，由兩位老師講解，準備好的幻燈片教材，介紹女性從嬰兒到成長的生理常識、衛生知識及性別教育的認識，雖是鄉

下孩子，也並不是害羞的一無所知，結束以後海梅問大家有什麼問題和心得，孩子們發言並不多。我看得出來他們都聽進去了，整個培訓超過一個半小時。

之後，和老師帶我們去參觀黎光小學，它在黎明鄉的西北部，在三江並流國家地質公園裏面，出入國家公園是要買門票的，每人 125 元，但公園裏原有的居民以及黎光小學的師生可以免費自由出入。車子進了公園再行一段，我們就下車，先看到一個大理石碑，上面刻著「黎光小學 最美麗的鄉村小學」，然後是長長的上山台階，走完台階，來到黎光完小的校門，和老師叫依純和我站在門口先吸一大口這山間甜美的空氣，然後閉上眼睛，他推開門，牽著我們再上幾個台階進了校門，這時他才說把眼睛打開吧。哇！眼前看到的是綠色的灌木、幾株高大的桃花樹，滿樹是花，遠處是丹霞地貌的大山做背景，襯著藍天白雲，世間如真有人間仙境，眼前這景象也當之無愧了。海梅他們在此校也辦一場培訓，因昨天下雨，山路損壞而全校沒電，他們只能靠手提電腦給孩子們上課。這個學校始建於 1957 年，在 2006 年由希望工程出資建成今日的規模。是 1-6 年級的完小，學生 89 人，外加學前班 21 人，有 11 位老師，學生全部住宿。學生最多時有 130 多人，黎光村總人口有 1300 多人，近年有人遷到縣城去，人口少了，學生因而減少。滋根為黎民鄉的七所完小提供的資助基本有：助學金、圖書角、蔬菜大棚、太陽能熱水器、引水工程、淨水器、化糞池、民族文化進課堂、綠化校園、學生養成教育的生活用品（牙刷、毛巾……等）、以及教師和學生培訓。

我可以感覺到，和老師深愛著這所學校，他教過黎明完小，又去黎光五星小學的校

點（全校只一位老師）來去七年，後來到黎光小學任校長十多年，直到 2008 年去了中心校（管理這七所完小）。其實他愛著這整個的山和水及鄉村，自許是

雪山的兒子，也愛每一個孩子。他用那麼浪漫的方式讓我們驚艷這最美麗的小學，他說他教學的目的，不是要把所有的學生培養成大學生，而是要為國家培養合格的公民，教他們種菜，教他們少數民族文化。他本人是納西族人，會說納西語、白族語、僑僑族語，他非常重視民族文化。他的理想是要讓下一代更健康快樂、開放地成長，人與自然應和諧相處，保護自然環境是每一個公民的責任，他提倡用太陽能熱水器，每台約五千元，但可以減少破壞樹林，他在這個學校實施微循環，利用自己的雙手不製造垃圾，他們自己有一個小焚化爐把不能循環使用或回收的垃圾燒掉。如果每一個學校、每一個村子都這樣做，垃圾就會大大減少，自然資源的浪費也會大大減少。

下午海梅繼續去黎明雲旅希望小學和堆美完小主持「青春期女童健康常識」培訓。我們置身在這三江並流國家公園，不去遊訪覺得可惜，央求和老師帶我和依純去探訪「千龜山」，實習生田秘林也沒去

過，我聳恿她和我們一同去，她雖心動，但仍以工作為重的原則去見習培訓了。我為中國年輕人如此敬業感到驕傲。千龜山不用爬，因前人修好石製台階，上山兩個半小時，下山一個半小時，中間及在山頂逗留一小時，天公作美，不冷不熱不下雨，我們見識了丹霞地貌和冰川造成的龜甲地貌奇景。

隔天大伙去了金庄完小，海梅主持了青春期女童培訓，原計劃還要去金沙江上游邊上的美樂完小，因前兩天下雨有些路沖壞了，和老師這帶路人做事謹慎，我們抱著好玩的心裏央求他去，他說我們去了，有可能根本進不去（因路塌方），或者進去了出不來。這是黎明鄉的七所小學我們唯一沒去成的，只好下次再來。

下午，我們坐一私人小巴離開黎明鄉到麗江去，為了次日搭機赴貴陽。當晚去麗江古城閒逛，其擁擠、嘈雜、商業化、庸俗化……，也許我們在人間仙境的玉龍縣和黎明鄉停了五天，實在難以忍受這種擁擠嘈雜。至今閉上眼睛，那最美麗的鄉村小學就浮現眼前。今後，它將是我記憶深處最美的一道風景線！

5-4-2016

休士頓週末 炎炎夏日 美食啤酒音樂讓人暑氣全消

6.8-6.10

（記者 Ivana/ 休士頓整理報道）這週末室內室外活動皆有，白天能去 Buu Mon 花園節當一日文青，接著去德州漢堡音樂節或是夏日跳蚤市集大吃一頓，下午到水牛河公園欣賞上萬隻蝙蝠齊飛美景，晚上還有畢

1. Buu Mon 花園節 Buu Mon Garden Festival 2018
帶上你的相機，到 Buu Mon 花園節與滿池的荷花、高聳莊重的竹子、綻放的玫瑰和美麗的寺廟美景合影，在朋友圈曬出你的美照吧。今年 Buu Mon 寺廟將盛大慶祝花園節 20 週年，將有越南美食、藝術品展覽和現場販賣荷花和竹子。文化表演將在星期六下午五點閉幕前和星期日下午一點到五點。
時間：6 月 9 日（星期六）9:00 a.m - 5:00 p.m
6 月 10 日（星期日）9:00 a.m - 5:00 p.m
地點：2701 Procter St, Port Arthur, TX 77640
門票：免費入場



2. 第三屆德州漢堡音樂節 --- 最強漢堡爭霸賽 ▼
Throwdown Texas Burger & Music Festival
吃貨們動起來！週末在綠城公園將舉行第三屆德州漢堡音樂節，十二家在林地 (The Woodlands) 最有名的漢堡店將會競爭最強漢堡的頭銜，還有各種美食攤位、藝術品攤位、免費兒童遊戲區。現場將有 Live Music 樂團演出，美食當然不能美酒的陪伴，現場將有冰啤酒和雞尾酒讓大家消消暑，愛吃你的千萬不能錯過！
時間：6 月 9 日（星期六）12 p.m - 9:00 p.m
地址：2099 Lake Robbins Dr., The Woodlands, TX 77380
門票：\$5/ 普通票；\$60/VIP



3. 畢滋馬奇演唱會 Biz Markie in Concert ▲
還記得東海岸饒舌音樂傳奇畢滋瑪奇嗎？他的作品「Just A Friend」被滾石雜誌評選為最偉大 100 首西洋歌曲第 99 名，搞笑幽默的風格開創饒舌音樂的另一高峰。週六畢滋馬奇將在藍調之屋 (House of Blues) 舉辦演唱會，超過 30 年的饒舌功力必將嗨翻全場。
時間：6 月 9 日（星期六）7 p.m
地址：1204 Caroline St, Houston, TX 77002
門票：\$15



4. 水牛河公園蝙蝠出洞 ▲
Waugh Bat Colony at Buffalo Bayou
每年四月開始至十月，每到夕陽時便是觀看蝙蝠群出發覓食的最佳時刻。超過二萬五千隻的蝙蝠，白天躲在 Waugh Bridge 下，時間一到就成群結隊地往天空飛去，是一生必看一次的壯觀畫面。但有密集恐懼症的小夥伴可就要考慮一下了。
時間：每日 7 p.m- 8:30 p.m
地址：4500 Memorial Dr, Houston, TX 77007
門票：免費（每天都有提供船隻導覽，可上網預購或提早到公園購票）

5. 魔力紅演唱會 Maroon 5 in Concert ▼
曾獲葛萊美獎十一次提名、三次得獎的流行搖滾樂團 --- 魔力紅 (Maroon 5) 全球巡迴演唱會終於來到休士頓啦！將會演唱最新專輯【紅藍藥丸 Red Pill Blues】，茱莉亞·麥可斯 (Julia Michaels) 將會擔任開幕嘉賓。
時間：6 月 10 日（星期日）7:30 p.m
地址：1510 Polk St, Houston, TX 77002
門票：\$49.50 起



6. 夏日跳蚤市集 Flea at Silver Street market ▼
又到淘寶的時候啦，週末在 Silver Street Market 推出季節限定的跳蚤市集，炎熱天氣讓大家能在舒適的室內商場盡情逛街和享受樂隊現場演出。連續兩天將有各式珠寶、服飾、藝術品、文創商品和當地美食攤位，讓你吃飽了逛街、逛餓了再吃。更暖心的是，這是寵物友善市集，歡迎遊客們帶上自己的毛小孩一起享受美好夏日。
時間：6 月 9 日（星期六）10:00 a.m - 5:00 p.m
6 月 10 日（星期日）10:00 a.m - 5:00 p.m
地 點：2000 Edwards Street, Houston, TX 77007 Silver Street Studios
門票：\$5/ 人；十二歲以下兒童免費



火山大島夏威夷（Hawaii）之一

李耀增

12 月 12 日 星期二 天氣晴

晨 5：20 J 來電叫起，又二次來電問婆身體，沒事了！於是起床。

6：35 去 11 層早飯，看到船已停在 Hilo（希洛）港口的碼頭。昨天 J 曾說大島港灣水深不夠，要上小船接駁。

6：45 吃完早飯回房，我穿了昨日在茂宜買的夏威夷衫，下面缺半拉扣子，買時也沒仔細看。好在也無大礙。忙亂中我的小手電掉在了床下、眼鏡也掉了！Lia 趴床下 給我找了回來。船已停在碼頭，原說大島要擺渡。可能是過去，現在不用了！

J 過來了！說今天較涼，要穿夾克。又說 8：00 集合，9：00 上旅遊車。現在是 7：25。

二、參觀火山大島夏威夷的火山遺跡：其實這裡是活火山，並非遺跡，現只是間歇期罷了！

我把夏威夷衫穿在了裡邊。J 又嫌他媽穿的衣服不好看，重新穿過。

8：10 由房間出，我們住處距下船出口近，8：15 下船，走電梯有船上服務員推 S 乘的下船輪椅。

Lia 在服務台給我拿了 Information 資料。大廳牆上寫有：“Aloha”

“Welcome To Hilo Hawaii”。服務員就管把輪椅推下船，J 給他 2 元小費。之後 Lia 回船推來船上輪椅，此輪椅可從上船用到下船，即 7 天。8：40 Lia 推回來，婆坐上了由 Lia 推著。到碼頭上的候車處等車。有 4 條凳子，排在前面的旅客坐了，後來的只好站著，8：50 來二輛巴士，我們是第二輛，是一個 Van。點名上車，約 15 人。S 之墨鏡腿不慎掉了！幸 Lia 找到了，否則沒的可帶了！

1、去火山口遺跡途中：8：59 開車。看到還有不少人從候船廳出來。這看到我們出口寫著“Pier 1”。我印象是往東南行，不知有無偏差？

Hilo 熱帶樹不太多。但這裡不是 DownTown，D.T. 在北，我們往東南，但也並非郊野。仍有不少房屋及商店。見有小觀象台及一“梁氏中餐”。9：07，街名 Kahaopea，見牌上寫“JCT 2000”。限速 45。再前行雙側灌木多。9：15 過 Bissness Park（右側）。過紅燈遇 UPS。9：17 左拐丁字路口，走 Pahoa 10 向東，見一片夏威夷果林，9：18。橫穿 Kukululu st，東行中，有牌寫“Don't Pass”，因為本路此處有短欄，禁攀越。此時雙側皆樹，限速 45。前面變單行上下道了！9：30 到達“Paheha Village”，兩分鐘穿過此村，並橫穿 Kapoho 8，村內有夏威夷銀行及學校等，且多棕櫚樹。

2、參觀火山口遺跡：9：40 到火山口遺跡，停車。司機兼導遊帶大家參觀火山口遺跡。照火山石，這一帶火山石呈現原柱形，許多是火山石包樹，高逾 2 米。有的頂端還長有小樹，但多枯死，可能黑火



山石無水也缺營養之故。這一帶地形、地貌在其他地方，很難見到，只在愛達荷州見過一片黑火山石，雖面積不小，但遠沒這裡壯觀。9：50 到火山 U lava 附近，這裡光禿一片，只有火山石，沒有上去。10：00 往回走。至停車場如廁。10：10 返回車上。2 分鐘後開。其實本 Van 只有 8 人，除我們一家還有一家 3 口老美夫婦及一個女兒。後又上人。一路北行，路上車少，多黑色火山岩。

3、Ahlanau Park：10：23 到達 Ahlanau 公園，停車 10：26 下，這裡是一片海灘，10：30 步行到達“Beach Park”海濱沙灘不少人在游泳。其實這個小海灣是一股溫泉行成的溫泉湖，人們其實是在洗溫泉浴。J 他們下水了，試試溫泉的滋味。S 和 J 還用礦泉水瓶灌了二瓶溫泉水帶回家，至今放家中台子上。由於都說溫泉水泡腳有好運，於是我也用溫泉水泡了一下。

我拿了車上礦泉水喝，免費，還有 Free 小吃供應，但並沒人吃，大家只飲水。J、R 還帶了船上浴巾（船上允許），到水邊去泡。11：14 了！

他們回到岸上後，11：20 司機給我們照了全家福。

11：45 開車，在林蔭中前行，出公園走

Kalapana 路，山坡又下坡，到另一海濱停車，不過開了 5 分鐘，時 11：50。此海濱名 Makalona？遺憾當時沒記清，但頭 4 個字母是不錯的。

4、Makalona 海濱：11：50 在此停車。黑色火山石，在海邊多處深入海中，每塊火山石的形狀各異，尤如中國的上水石或曰假山石。大大小小的火山石加上海水的碧波，組成了這個美麗的海灘，呈現了黑色中透綠色的異樣的美。我們在此照相。可惜此海灘是無法下去游泳的，因為黑色的火山石十分鋒利，除非穿了防護裝，但也沒這個必要下去。有幾個地方還似懸崖一般。總之在其他地方沒見過這樣海灘，我想這只是火山活動所特有的吧？Lia 在此照的相我收入了文中一張。

12：15 離開這個海灘，繼續下個行程。

5、看海灘岩礁：12：19 司機停車，讓大家看海灘岩礁，J、R 及 Lia 下去了！我二人沒下，他們繞下岩坡看岩礁，去了 9 分鐘，12：：28 開車。前行中到處火山岩，與愛達荷那片差不多。但不多一會火山岩少了！馬路上看到消火栓了，限速 36。時 12：36。

到一鎮名“Lava Adventures”，停車。時 12：