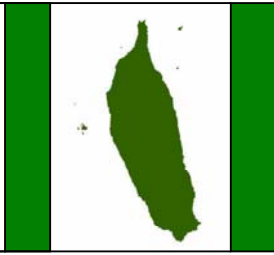


阿拉巴馬中部台灣同鄉會



# 台灣鄉訊

## Taiwanese Newsletter

阿拉巴馬中部台灣同鄉會

Taiwanese Association of America Central Alabama Chapter  
2428 Mountain Run Birmingham, Alabama 35244

創刊號  
2001-9

Stamp

To

## 新活動

### 台灣同鄉會中秋壘球大賽

時間：2:30pm Sep. 29 (Sat.), 2001

地點：Cahaba Elementary Soccer Field, 3001 Montgomery Hwy (HWY 31), Homewood (請看最後一頁地圖)

晚餐：何康潔教授的“何處覓”

\*請 Call 王朝正 871-4520 or 顏志學 824-6159 以便統計人數及準備晚餐和中秋月餅

### 台灣外交現況座談

時間：十月七日，星期日下午十二點~三點

地點：超群市場餐廳部

主講：台灣人公共事務會 (FAPA) 會長 吳明基博士

(同鄉會供應午餐，請同鄉踴躍出席)

### 會長大壽歡宴

時間：下午，Oct. 21 (Sun.) (詳情另行通知)

連絡人：林俊堤

### 與 Hundsvill 聯歡 (Fall Field Trip, Hiking)

時間：Nov. 3 (Sat.)

## 會長的話 方人和

各位同鄉，大家好：

阿拉巴馬中部同鄉會在一年多前成立了。很榮幸能擔任同鄉會第一屆的會長，感謝大家一年多來的支持。離開故鄉四十多年，第一次覺得有歸屬感。我也深深感謝每一位同鄉無私的奉獻和幫忙。我的年紀大一點，這次拋磚引玉，是希望咱年輕的同鄉來接這棒子，使咱的同鄉會更加多采多姿。

因為大家有這份心意，咱的鄉訊創刊號終於要出刊了。咱希望能藉著這份通訊來促進同鄉間的聯繫和溝通，連絡同鄉的感情；咱也可以利用這份通訊來報導同鄉的動態，而且聯繫其他的台美社團。這是一份屬於咱的園地，希望大家共同來愛惜。

## 祝賀台灣同鄉會鄉訊創刊

洪文濟賀

鄉訊鄉訊賀創刊

蕃薯歡喜啣叮噹

親像慧橋心連心

文史政經攏總通

鄉親有話自由講

免驚別人來阻擋

無煩無惱真妥當

團結惜台灣為功

## 活動報導

1. 台灣同鄉會創會週年慶，晚會於今年五月中旬在許安逸老闆的 China Cafe 餐館舉行。會中並慶祝洪文濟教授及張娟娟教授榮譽退休。台灣同鄉會特別感謝許老闆慷慨支持，將當日晚會營業所得捐給同鄉會。
2. 台灣同鄉會在今年六月三十日，於 Vestavia Hills Library 舉辦了茶道和親職教育兩場座談會。蕭敦鴻先生講述台灣茶的種類及示範如何泡茶，讓我們更加了解台灣茶是世界級的茶，高尚又健康（詳細內容請參閱茶道一文，自本期起，將分數期刊載）。何醫師夫人陳麗紅博士提供不少養兒育女的建議給在座的父母親們，例如：如何選擇小兒科醫生，Day care，以及意外事件的緊急處理等，對於年輕的家長和即將為人父母的朋友們，助益匪淺。
3. 美南東區台灣人夏令會於今年七月十三至十五日，在 Macon, Georgia 舉行。何康潔醫師專題演講飲食男女及飲食健康，許安逸老闆的公子 Michael 小朋友背誦了一首很溫馨的台灣詩，讓大家非常驚喜。
4. 在 UAB 任職的台灣同鄉於今年八月中旬，舉辦了一場午餐的約會，連絡彼此的感情及交換學術研究心得，十多位的同鄉熱情參與，非常感謝碧齡費心負責籌劃這次的餐敘，期待再相會。

## 茶道: 蕭敦鴻 主講

飲茶是台灣人生活中不可缺的傳統。茶葉對台灣人多重要呢？茶葉目前是台灣的頭號飲料，超過 Coke 等的 Soft Drink。台灣有八千家以上的茶農，五十座左右的製茶廠。台灣最大的茶葉製販公司——天仁茶葉在全世界有 110 間門市部。茶藝館(Tea House) 在台灣很普遍。很多台灣人到海外包括日本，中國大陸，南洋等地開設茶藝館。茶葉不但是台灣人生活傳統的一部份，也是台灣重要的經濟農作物。

台灣茶有多好呢？台灣的烏龍茶和文山包種茶是世界級的產品。台灣的茶種及製茶技術來自中國大陸。

台灣在兩百多年前開始在北部種茶，早期以外銷為主，後來隨著生活水準提高，中部凍頂烏龍及高山

## 如何使用個人電腦瀏覽中文網站

### 陳世榮

聽到一些朋友提到由於家中的個人電腦是英文視窗，以致於無法瀏覽中文網站，所以希望能買到中文視窗來裝置在電腦上。事實上這個觀念有些錯誤。雖然英文版的視窗無法自動翻譯中文碼，但是只要有翻譯軟體（例如：南極星）裝設在電腦上，或是有加裝中文（Traditional）支援的功能在英文版視窗上就可以解碼了。

以下是增設中文支援功能於電腦上的方法：

—— 先連接上網，開啓 Internet Explorer

—— 選擇 View, 用 Mouse 指到

Encoding, 右邊會列出你的 Internet Explorer 支援的語文，若 Chinese Traditional 有在列，用 Mouse 點它。若無，則選 More，右邊會再列出各種外語，找到 Chinese Traditional, 用 Mouse 點一下，此時會有一視窗在中間，選 Download。等到 Download 完後，你的 Internet Explorer 就可以自動翻譯中文碼了。

蕭敦鴻補充，如果你的 Browser 沒有中文軟體，有些中文網站會問你是否要 Download 中文 For Free, Just Click on "Yes" button. 在下載完成後，Click on "View" button to enable "Traditional Chinese" option.

通常聯合報的中文網站會問你是否要下載中文軟體。他們的 Web address 是

[www.udnnews.com](http://www.udnnews.com)



## 健康小祕訣 張碧齡

鈣質對成長發育中的小孩非常重要，而成人對於骨骼的維護也需要豐富的鈣質，以防止骨質疏鬆症。

以下第一個表格是描述不同年齡所需的鈣質量。另一個表格則是介紹不同食物的鈣質含量。

Adequate Intake for Calcium (1997)		
CATEGORY	AGE (y)	CALCIUM (mg)
Infants	0 - 0.5	210
	0.5 - 1	270
Children	1 - 3	500
	4 - 8	800
	9 - 18	1300
Adult	19 - 50	1000
	> 50	1200
Pregnant or lactating	< 19	1300
	19 - 50	1000

Calcium Source	Approximate values
<b>DAIRY PRODUCTS</b>	
Yogurt, plain or nonfat/lowfat	400-450mg/cup
Chocolate milkshake	320mg/10 fl oz
Milk (skim, or 1-2% lowfat, whole)	300mg/cup
Cheese, Swiss	272mg/oz
Cheese, Cheddar	200mg/oz
Ice cream	90-80mg/1/2cup
<b>VEGETABLES</b>	
Turnip green, cooked	180mg/100g
Spinach, cooked	90mg/100g
Broccoli, cooked	88mg/100g
Lima beans, cooked	29mg/100g
<b>FRUITS</b>	
Oranges	40mg/100g
Tangerines	14mg/100g

## 漫談高爾夫球 Kenny

高爾夫球運動在於兩百多年前在蘇格蘭發明，而在最近幾年發展迅速。美國三大高爾夫球團體（美國高球協會，職業高球協會，及職業高球巡迴賽）對這項運動的推廣當然有相當供獻，然而明星球員

——老虎伍茲的出現才是將高爾夫球普及化的最大助力。

Eldric T. Woods 不到三歲就跟喜愛高爾夫球的父親學球。（小名老虎（T.）是紀念他老爸在越戰的越南戰友）他不但有天份，而且肯努力練習，到今年已經打破高爾夫球的各項記錄。除了傑克尼克勞斯

的四大冠軍總數。現在連三歲小孩都知道老虎伍茲，甚至我不喜歡運動的哥哥都在打高爾夫球。

高爾夫球是一項非常特別的運動。不論是三歲，三十歲，或是七十歲都可以學。你不必是運動健將才會 Enjoy 它。

同鄉黃瓊珠女士的姐夫呂德寬先生今年六月來到 Birmingham，看到一些同鄉對高爾夫球有興趣，所以寫了一篇"Golf 初學要領"，呂德寬先生球齡三

Web Directory: (網站簡介) Author  
以下是一些常見的 Internet 網站。這些網站多需要 Chinese Language 的 support。我在這篇網站簡介的尾端附上“如何 Download Chinese Language Support”。各位鄉親若發現其他好的網站，盼能來稿和我們分享。

#### 一．有關台灣的新聞網站

##### 1．蕃薯藤 網址：[www.news.yam.com](http://www.news.yam.com)

這是一個入口 (portal) 網站。網站裡有中央社新聞，中時電子報，ETtoday，東森新聞，勁報及民視新聞。

##### 2．聯合報 網址：[www.udnnews.com](http://www.udnnews.com)

這個網站是聯合報系的網站，其特色是對大部分的政治報導，網站會刊出正反兩面的意見，對兩岸的均勢平衡相當注意。立場還算中立。

##### 3．中時報網址：[www.chinatimes.com.tw](http://www.chinatimes.com.tw)

這是中國時報的網站，立場是中間偏右。

##### 4．台北時報 (TAIPEI TIMES)

網址：[www.taipeitimes.com](http://www.taipeitimes.com)

這是一個英語(English)的網站，報導台灣新聞，適合年輕的 American Taiwanese 閱讀。

##### 5．ETtoday 東森新聞

網址：[www.ettoday.com.tw](http://www.ettoday.com.tw)

這個網站的特色是有個影音特區，你可以用 Realplayer 看 Video。這個網站有大量有關李登輝總統的消息，缺點是社會新聞太多，有時有語不驚人死不休的言論。

##### 6．民視網址：[www.TVBS.com.tw](http://www.TVBS.com.tw)

這是台灣的一個 Cable TV 的網站。

#### 二．美國新聞網站

##### 1．New York Times

網址：[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)

這是美國最負盛名的報紙。美國高級知識份子(elite) 喜歡的報紙。對台灣蠻友善的。立場是自由派。

##### 2．Washington Post

網址：[www.washingtonpost.com](http://www.washingtonpost.com)

New York Times 的競爭對手。是美國最有影響力的媒體之一。

##### 3．CNN.com

提供即時新聞，立場較親中國大陸。

##### 4．Time Magazine 網址：[time.com](http://time.com)

知名的雜誌，立場偏中國大陸。

#### 三．在美台灣人網站

##### 1．網址：[www.Formosa.org](http://www.Formosa.org)

這個網站列有各主要在美台灣人組織的

Web directory. 例如 FAPA.

##### 2．Houston Taiwanese Association

網址：[www.Houston-taiwanese.org](http://www.Houston-taiwanese.org)

這是 Houston 台灣同鄉會的網站。

##### 3．太平洋時報

網址：[www.pacific-times.com](http://www.pacific-times.com)

這是加州最大的在美台灣人的報紙。

#### 四．華人網站

##### 1．世界日報網址：[www.chineseworld.com](http://www.chineseworld.com)

購物：[www.cwjmarketplaza.com](http://www.cwjmarketplaza.com)

這是聯合報系的海外版。

##### 2．新浪網 Sina Net

網址：[www.home.sina.com](http://www.home.sina.com)

這是最大的華人網站。

#### 五．搜索引擎 (Search Engine)

##### 1．Google.com

##### 2．Altavista.com

##### 3．openfind.com

這是台灣的 search engine

##### 4．Yam Taiwan

網址：[www.yam.com/en/yam](http://www.yam.com/en/yam)

這是台灣的 search engine.

#### 六．台灣旅遊及民俗

##### 1．觀光局網址：[www.tbroc.gov.tw](http://www.tbroc.gov.tw)

這個網站裏有很多台灣地圖。

2 . 觀光月刊網址：[www.sinica.edu.tw/tit/](http://www.sinica.edu.tw/tit/)

這是台灣最大的觀光雜誌。sinica 是中央研究院的縮寫。

3 . 新聞局 網址：[gio.gov.tw](http://gio.gov.tw)

#### 七．機票查詢

1 . [orbitz.com](http://orbitz.com): 一個新的，powerful airline ticket price search engine

2 . [expedia.com](http://expedia.com): owned by Microsoft

3 . [Travelocity.com](http://Travelocity.com):

A popular travel Web site

八．天氣網址：[www.weather.com](http://www.weather.com)

Most popular weather web site.

#### 九．對時台

網址：[www.timeanddate.com/wordclock](http://www.timeanddate.com/wordclock)

Click on North America, Click on Birmingham. 這個網站給你全世界各城市的時間。我用這個網站來校正家裡的時鐘及手錶。

## Nashville 同鄉會成立慶祝會之旅

蕭敦鴻

Nashville 是我們鄰州 Tennessee 的鄉村音樂名城，號稱 Capital of Country Music。當地的台灣同鄉在九月八日舉行同鄉會成立慶祝會。何醫師及俊堤兄等一行人前往祝賀，Huntsville 同鄉會也派人前往參加，共襄盛舉。

在享用豐盛的午餐之後，連會長致詞誌謝，何醫師上台祝賀，俊堤兄朗誦洪教授的祝賀詩，何醫師並且轉贈一本照相簿給連會長。

慶祝活動在熱心的連會長及風趣而又有“台灣味”的連會長夫人的主持之下，熱烈展開。晚會的節目真精彩，在 Youth Program 部份，有難得一見的扯鈴表演，悅耳的鋼琴獨奏，姐弟檔的提琴合奏，以及一位 Huntsville 洪小姐的西班牙舞蹈。在成人的表演節目部份，有聖歌合唱，有趣的團體遊戲，連會長的千金也一展甜美的歌喉。晚會之後，意猶未盡的同鄉們互道珍重，再見。

## 吃好到相報 Arthur

在伯明罕住了多年，到過不少餐館，其中一些餐館頗值得一提。希望同鄉們在以後的會訊中能吃好到相報。

在 Summit Shopping Center 中，有一家中西合璧的中式餐館 P.F. Chang，裝潢漂亮，氣氛很好。其中我最喜歡的一道菜是 Chicken/Vegetable lettuce Wrap. 事實上就是廣東菜‘鵪鶉肉’的變形。還有，這家餐館的 Bass Beer 很好喝。

在 UAB 校區附近有一家美式烤小排骨，叫做 Dreamland B.B.Q.。火候控制得很好，能吃到排骨的原味。這是很受當地美國人歡迎的烤肉館。唯客人太多，經常大排長龍，是一大缺點。

在 Pelham 有一家餐館叫 China Cafe，餐館老闆是高雄旗津人，早點去餐館找許先生，他會特地為你準備道地的小菜及中餐。

在 Homewood 有一家超群餐館，老闆是雲林人，老闆娘是彰化人。他們的菜很適合台灣同鄉的口味。他們也經營超市，營業時間較為特別，餐館星期一和星期四不做生意，但是星期四超市照常營業。

除此之外，當然還有一些深藏不露的 AAAA。何康潔教授的 Angus 牛排烤得恰到好處。何醫師夫人麗紅用自己種的蔬菜，加上一些自己的 Good Ideas，就能做出一些可口的家常小菜。另外，在 Culman 的同鄉 Jack，他是餐館的老闆，他的滷牛肉也是美味可口。

### 同鄉動態

- 歡迎新會員林偉欽和林芳慈醫學博士夫婦遷居到 Birmingham。他們兩位的學術成就非凡，研究論文多篇已發表在多種不同的學術期刊上。
- 劉瑞厚教授應警政署之邀，目前回台灣任職並從事研究工作。
- 恭喜張碧齡博士日前申請到一項 NIH 大型研究計畫。此項研究計畫主要是針對癌症病因，提出有效治療方法。

## 編後語

感謝台灣同鄉們熱烈的支持，咱的鄉訊終於出刊了。就像會長所講的，這份刊物主要的目的是要拉近同鄉們的感情。大家離開故鄉，出外打拼，對故鄉的思念是有加無減。能夠遇到這麼多來自台灣的同鄉，感覺是特別的親切。平常時大家的工作忙碌，見面的機會不一定很多，藉著這份鄉訊，我們可以比較了解同鄉們的近況及各項活動，稍微抒解鄉愁吧。

這份鄉訊是屬於大家的，需要咱來寶惜。您的意見和感想，對編排工作的參與和支持，每人添加一點，不騙你，咱的鄉訊會很豐富的。

## 台灣同鄉會理事名單

會長：方人和

理事：劉瑞厚（顏志學 代理）

理事：林俊堤

副會長：洪文濟

理事：王朝正

顧問：何康潔

## 中秋壘球場地圖

