

书画名家在德顿

王玉凤

很早就听辛城的朋友谈起画家洪亚福教孩子绘画的事。两年前在刚搬到德顿的洪艺铃教授家聚会,有幸认识这位气质儒雅谈吐渊博的书画家。今年元月始,和几位对国画书法感兴趣的朋友一起跟洪先生学画每周两小时,对中国画的基本技法初步入门,对艺术与生活关系加深理解,更对这位年逾古稀的艺术家倍加敬佩。

列入中国美术家名人录的洪亚福先生出生于福建漳州书香之家。自幼受擅长书画的父亲熏陶,酷爱书法绘画艺术。五六岁习书学画,不到十岁便有作品发表。孜孜不倦临池不辍于至今。从事美术创作四十余年,对版画、中国画和各种书法颇有研究无不擅长。为中国美术家协会会员。洪先生在美术创作中以深入生活高于生活为本,师古推新,中西并融,兼法造化。作品显出雄秀飘逸、典雅清新、生动朴实艺术风格。洪先生的书法刚劲端秀,所画山水意境悠远,花鸟生机勃勃。百余幅作品参加国内外美展,发表于《文化生活》等各级文艺刊物报刊杂志,并收藏陈列在肯德基大学艺术系、莱客辛顿博物馆等众多美术院系及画廊。作品“奔马”被肯德基州马类公园收藏。

洪亚福先生长期倾心艺术普及与教育。曾领衔参与各种美术项目,包括名山石刻,美展设计,及大型壁画等。他说这些不但为不断提高书画水平打下坚实基础,还帮助普及艺术美化生活。推广中华文化艺术是洪先生参与公益事业的动力之一。他不辞辛苦多次到本地高校中学慈善团体义务讲学展画。对德顿华人社区贡献更大。不但捐赠两幅山水熊猫杰作,近日来还花无数时间帮 DACA 的国际节文化展厅设计筹划。

洪先生写字作画一丝不苟,教书授艺更是诲人不倦。他的博学敏思及深入浅出擅长讲座使很多学生受益,培养出一大批美术人材。其中有技高一筹的画家,也有获全国和地方奖的中小学生。当谈到心愿时,洪先生深有感慨地说:“我最大的心愿和欣慰是把几十年积累的书画经验传给下一代,弘扬中华文化。为此,我感到一种紧迫感,不敢让一分钟闲著度过。”



中文热与中文学校

王南平

近几年来，在美国正在逐渐形成学中文的热潮。许多公立中学都在计划开设中文课。有的已经把中文正式列入 2007-2008 学年的选修课程，与传统的外语选修课——西班牙语和法语并驾齐驱。然而，由于美国一时无法解决中文师资，并且缺乏合适美国中学生的中文教材，很多学校开设中文课的计划进展缓慢。这样一来代顿现代中文学校在本地区便成为唯一独具规模的中文教学基地了。今年秋季注册的学生中有 30 多名是新学生。

他们当中有的是刚刚开读书的小学生，对他们来说学中文并不比学英语更难。有的是学富五车的大学生了，突然发现他们那五车书里县必须赶快加上几本中文书。还有正值少年的中学生，因为他们学校目前还没有开中文课，觉得时不我待，比同龄人早走一步，岂不更好。

现代中文学校的老师教学水平很高；教幼儿班的善于说唱，寓教于乐，循循诱导。教中级的严格要求，课堂训练辅以家庭作业，注意培养中文语言的功底。教高班的在认真备课的基础上，不断地探索改进教学方法，力求用最有效的方法在短短的两个小时内让学生掌握尽可能多的知识。

学习中文，离不开中国文化。中国绘画和中国武术闻名于世，中文学校的绘画和武术班吸引了很多学生。绘画老师是有专业培训和自己努力的业余画家。武术老师更是从小喜爱武术并在中国著名武术会馆拜过师傅的武林高手。



看，练得多起劲！



瞧，学得多认真！



每个星期天当你来到现代中文学校，你会立刻感受到老师和学生之间教与学的热情。你还会有机会观赏各种舞蹈班和武术班，令人欢欣，令人鼓舞，令人感动。正如不久前才从密苏里州移居代顿地区的许苓女士说：“星期天是我们一星期里期待的日子，我们能来中文学校度过一段美好的时光，大人和孩子都高兴，觉得很值得。”

近期中文学校正在酝酿举办一个座谈会，议题是：“怎样协助成长中的青少年走向成功。”有兴趣的家长请发电子邮件给王南平（nanpingw@yahoo.com）。我们热忱地期待您的参与和建议。

现代中文学校的上课时间：每周日下午 1:30 至 4:30；地点：Allyn Hall of Wright State University.

网址：http://www.geocities.com/g_d_c_s

朝陽行動——漢沽二度行花絮

張輝林 (2006/5/14)

2006年5月13日，又是一個日麗風和的週六。早晨九點整，我們大人、小孩一行三十多人（包括志願者、資助者、記者）在開發區的友誼商場前快快樂樂地坐上泰達公交的大巴，人人懷著欣喜期盼的心情要去漢沽作一日的親子遊。這次的漢沽行特有創意，我們不僅前去給因各種原因生活困難的孩子們發放助學金，還安排了漢沽特色午餐，個人書畫展，漢沽區刻字版畫和孟莊園葡萄酒廠的參觀旅遊項目。

從年初有人告訴我漢沽有窮孩子需要幫助起，不到半年的時間，我們已二度造訪漢沽，前後總共資助了70名的中、小學生。真不敢相信，會有這麼多名善心人士（有人贊助多名兒童）響應我們的號召，願意把他們的愛心投入這片陌生的土地，去幫助漢沽的貧困孩子順利地成長。

* 這些漢沽貧困學生中，一半以上由台商家庭贊助。他們的領頭羊賴裕綺和賴淑汶兩位女士從她們搬來泰達開始就一頭鑽入了志願者協會的慈善工作裏，她們不辭辛勞地參與心血管病醫院照顧病童的工作，還長期為孤兒病童添購衣物、學用品和回鄉後的學費等。從去年冬聽說我們要贊助貧困學生，她們不但立刻響應，還主動幫我們連絡熱心的家長。通過她倆的努力，不僅大批漢沽的學生得到幫助，連薊縣和西北的孩子們都受惠了。前去漢沽發放助學金的前一星期，有四名學生的贊助者退出贊助的行列，我們正在大傷腦筋時，她們又適時出現了，不僅立時幫我們找人補上，還邀了許多愛心滿溢的家長帶著可愛的孩子們和大批的飲水吃食參與我們的活動，讓我們漢沽助學變的多采多姿，趣味盎然……

* 進入漢沽，我們集合在漢沽養老院的大禮堂裏和我們贊助的孩子們見了面。承蒙漢沽民政局和慈善協會張鳳英局長的周詳安排，讓我們在兩小時的有限時空裏，見到了所有幫助我們安排活動的官員和被資助的孩子們。當我們發完給孩子們的錢，練習紙和鉛筆後，我們的家長們開始和被資助者的交誼活動。雖然大家都是第一次見面，經過短暫的交流，大人小孩立刻打成一片，照相的照相，聊天的聊天，還有很多贈送見面禮的……在那一片祥和的氣氛裏，資助者的親切關愛和被資助者的激情感動，形成了一幅極其感人的畫面，愛，充滿在整個的房間裏。不等交談結束，一位年輕的記者跑來跟我說他被現場的情景感動，也想立即贊助一名學生，可惜他最近買屋缺少現金，問我可不可以讓他分期付款？我說你的經常報導就是一種贊助，不一定非出錢不可，還告訴他等他有錢時我們會找一名幸運者給他。記得第一次我們去漢沽時，天津電視臺的一位攝影師也于攝影完畢後認真地要求贊助一名貧困生。從這些案例，我們感到欣慰無比，因為好心人還是蠻多的！

* 一位家長為我們帶來了兩箱水，另一位媽媽為大家準備了幾十包的香脆點心，我們給孩子們帶去的鉛筆是一位雅園社區名叫王萍的女士捐贈的，她一次送來幾千支，讓我們發給需要的孩子們。另外有三箱的練習本是開發區建設銀行贈送的（建行的職員們把該行廢棄的紙張裁減下的白紙裝釘成一本本的練習簿），當天派了三名行員跟我們一起去漢沽，親自送給孩子們去使用；在這之前，當他們獲悉我們志願者協會經常匯款給外地的貧困學生後，不但主動免除所有學生的匯費，還讓員工幫我們照著名單把款子一一彙出（節省我們的時間）……別瞧不起那些鉛筆、“廢紙”、匯費和員工們的服務，光看他們對弱勢群體給於的關懷，對環保的重視，對紙張的再利用，對客戶提供的溫馨周到的服務等等，就值得我們學習和欽佩了！

中午，我們在漢沽一家頗負盛名的海鮮餐廳——福地緣自費用餐，我們只用很少的錢，卻享用了一頓美味的大餐，這得感謝志願者甄永清對我們漢沽行的大力幫忙了。

飯後，先去參觀漢沽名藝術家李紹山的個人畫展，仔細欣賞了他擅長的大寫意中竹、荷及山水等的創作，其中一幅 235x5.3 十分修長的秋荷畫作最有創意，極有精神，最讓我們流連忘返。

接著巴士帶我們到漢沽文化藝術中心去探訪久聞其名屬於天津一絕的漢沽刻字版畫藝術。在寬廣的展示空間裏，牆上、地上擺滿了各式各樣綜合了書法、雕刻、繪畫、裝飾等的藝術作品，我們漫步在有著濃濃藝術氣氛的環境裏，欣賞了一個多小時漢沽獨具特色的文化藝術產業。臨走時，隊友紛紛購買相中的藝術壁掛回家，我和隊友陳繼紅合買一塊由名藝術家高占祥先生雕刻，由一對情侶形象合成一個“情”字，字旁書有“人間自有真情在”的畫匾，要送給即將結婚由我們撮合成功的一對跨國婚姻的有情人。由於這些刻字版畫藝術真的很棒又很有水準，我們隊裏不管是買或沒買的朋友都說改天將會再度回來造訪。

最後我們要參觀的也是漢沽響噹噹的產業代表之一的孟莊園葡萄釀酒公司。這公司坐落在漢沽的渤海之濱，是一家中美合資企業，成立於 1998 年，有職工近百人，建有五千畝葡萄園，年生產力六千噸，生產的“華夢”牌幹紅、幹白葡萄酒被評為“國家免檢產品”。經漢沽民政局的接洽引領，我們有幸在此酒廠正式開門之前入內參觀。酒廠規模宏大新穎，有很大的迎賓客廳和完善的酒文化介紹，在聽完廠方的解說之後，人人對於葡萄酒的釀造歷史和飲用常識算是有了概廓的認識和瞭解，遺憾的是他們沒能像別處酒廠一樣奉送樣品酒給參觀者去嘗飲，否則印象更會深刻，廣告的效果會更好。

* 在回家的路上，我聽到許多家長告訴他們的孩子：

“我們資助了漢沽的小朋友，從此以後你要常常和他通信，要節省零用錢幫助他，買東西時要記得幫他買一份啣！”或

“我們家多了一位小妹妹或小哥哥，以後我們要常常來看他，還要請她到我們家來玩，好嗎？”天真的孩子們都答應了。

一位媽媽告訴我，今天來的小朋友差不多每人都用他們的壓歲錢贊助一位以上的漢沽小朋友。有一位家境富裕，不知金錢為何物的男孩子，自從他母親要他用自己的零用錢贊助一名漢沽學生後，開始四出收集易開罐和玻璃瓶，將賣得的錢存起作為贊助費，從此，他珍惜金錢，認為金錢是拿來幫助人用的。——啊，“愛”是需要經過學習和教導的！

賴裕綺贊助的學生特別多，我問她錢從何處來？她說過年時找三親六戚的孩子們徵調來的。我說她們肯嗎？肯！因為她們的父母捐更多的錢在慈善事業上，孩子們只是有樣學樣罷了——啊，“愛”還需要父母以身作則的；我們“情系泰達”的主編——紀慧蘭女士就找了將近一打的親人和朋友出來贊助我們；許棟樑先生和他的夫人把“沒人要”的孩子全包了！許多的家庭都是一家人每人贊助一個困難孩子，很可佩！

台商江太太在她贊助的學生出現時，興奮地從皮包裏掏出一個大紅包還有一些學用品塞在孩子的口袋裏，還要求我們允許這名學生和她的兒子坐在一起去參觀酒廠，沿途聽她對著這個孩子噓寒問暖，關懷備致，讓我們為那個孩子感到慶倖，因為他從此多了一個慈愛的媽媽和一個關愛他的家庭！

有著陽光性格的羅女士見到小學生李薇和她的母親之後，激動的不得了，立刻找個角落和她母女大話家常。當她知道李薇的父親患有殘疾，家庭僅靠母親月薪七百元維生後，發誓以後一家人要樽衣節食，要長期贊助這個孩子。回家的路上，她談話內容全是繞著她的“新”女兒轉，一會兒說“六一”前要給她買套新衣服，給她添點學用品什麼的，一會兒又說要好好栽培她，還讓她去念大學、總之，講完之後還不忘記謝謝我一聲，說我亂點鴛鴦譜給她點了一個小可愛，這小女孩把她給樂壞了！——我心想，有人出錢買回了快樂，咱做了一件功德事呀！

居住北京的葉太太這次有事不能來，月前買了大批的繪畫入門書籍、紙張、畫筆、顏料等兩大袋托我交給有繪畫天份的李娜；另一位蔡姓友人臨時去不了也讓我們給她贊助的孩子送了東西去……總之，感人之事一籬筐，我們志願者協會的成員時時活在各式各樣的感動中。

* 從漢沽返程已是下午三點多，我們大人和小孩雖然有些疲累，但是個個卻都意猶未盡，於是我們相約下次再來。漢沽之行已近尾聲，可是我們的思慮卻還在繼續，我們這些人絕不曾想到小小的，不太富裕的漢沽會有那麼多吸引人的東西，還有那麼多好玩的地方，它的文化底蘊會是如此的深厚，產業的走向又是那麼的多元化！若不是我們有心資助學生，又身曆其境，我們哪會知道我們的近鄰是塊等待開發的價值寶地呢？給漢沽二十年，也給我們資助的孩子們二十年，希望到時候漢沽已經強力發展了，而我們的孩子們成了他們職場上的精英，是運籌帷幄的關鍵舵手！

* 贊助 70 名學生的善心人士來自美、加、臺灣、天津、塘沽和泰達等不同的地方，他們從事著不同的行業，年齡層次從八歲到八十八歲都有，但是他們有絕對雷同的地方，那就是他們都有一顆慈愛的心和一份悲天憫人的情懷。我們志願者何其有幸能讓那麼多的人來和我們共襄盛舉，能跟漢沽的孩子們廣結善緣呢？！

漢沽二度行，我個人認為它極具意義，這不僅是愛心助學的親子之行，還是一趟別開生面的文化探索之旅！有漢沽民政局和他們的慈善機構幫我們審核把關，我們贊助者只要時不時給受助學生寫寫信，鼓勵她們，關心他們，教導他們努力學習之外還會感染他們以愛心去關懷他人，回饋社會，盡力幫助漢沽的孩子使他們成為社會有用之才，這樣，我們的努力沒有白費，我們的贊助也就意義深遠了！

夏季養生法

根据中国电视台編纂

夏天，指阴历 4 月至 6 月，即从立夏之日起，到立秋之日止。其间包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑等六个节气。

《黄帝内经》在描述夏天的节气特点时，这样写道：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实”，意思是说，在夏天的三个月，天阳下济，地热上蒸，天地之气上下交合，各种植物大都开花结果了，所以是万物繁荣秀丽的季节。

在一年四季中，夏季是一年里阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛，对于人来说，此时是新陈代谢旺盛的时期，

人体阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应地旺盛起来，并且活跃于机体表面。为适应炎热的气候，皮肤毛孔开泄，而使汗液排出，通过出汗，以调节体温，适应暑热的气候。在谈到夏天如何养生时，汪绮石在《理虚元鉴》里指出：“夏防暑热，又防因暑取凉，长夏防湿”，这里再清楚不过地指明了夏季养生的基本原则：在盛夏防暑邪；在长夏防湿邪；同时又要注意保护人体阳气，防止因避暑而过分贪凉，从而伤害了体内的阳气，即《黄帝内经》里所指出的“春夏养阳”，也就是说，即使是在炎热的夏天，仍然要注意保护体内的阳气。

暑为夏季的主气，为火热之气所化，独发于夏季。中医认为，暑为阳邪，其性升散，容易耗气伤津。这是它的病理特点。暑邪侵入人体，常见腠理开而多汗，汗出过多导致体液减少，此为伤津的关键，津伤时，即见口渴引饮、唇干口燥、大便干结、尿黄心烦、闷乱等症。如果不及时救治，开泄太过，则伤津可以进一步发展，超过生理代偿的限度必然将耗伤元气，此时可出现身倦乏力、短气懒言等一系列阳气外越的症状，甚至卒然昏倒，不省人事、而导致死亡，由此观之，夏季防暑不可等闲视之。

湿为长夏之主气，在我国不少地方，尤其是南方，既炎热又多雨。人们所说的湿病就多见于这个季节。这个季节里空气中湿度最大，加之或因外伤暴露，或因汗出沾衣，或因涉水淋雨，或因居处潮湿，以至感受湿邪而发病者最多。

中医认为，湿为阴邪，好伤人体阳气。因其性重浊粘滞，故易阻遏气机，病多缠绵难愈，这是湿邪的病理特征。不仅如此，湿邪亦好伤脾阳，因为脾性喜燥而恶湿，一旦脾阳为湿邪所遏，则可能导致脾气不能正常运化而气机不畅，临床可见脘腹胀满，食欲不振，大便稀溏，四肢不温。尤其是脾气升降失合后，水液随之滞留，常见水肿形成，目下呈卧蚕状。

中医还认为，湿邪重浊，故外感湿邪后多有身重倦困，头重如裹等症状。又因湿邪粘滞，病损往往着而难愈，若其侵犯肌肤筋骨，每每既重且酸，固定一处，故有“著痹”之称。一般他说，湿邪为病，病程较长，如湿温病，常有如油入面难分难解之临床特征。风湿夹杂，侵犯肌肤，关节所形成的风湿痹症则往往反复发作。内湿病常见其病理性产物多呈秽浊不洁之物，如皮肤病变之渗出物，湿热带下之分泌物，质粘而腥臭。因此，人们常称湿为“有形之邪”，其性秽浊。

由于湿的形成往往与地之湿气上蒸有关，故其伤人也多从下部开始。临床所见之下肢溃疡，湿性脚气，带下等症往往都与湿邪有关。

对于湿，现代科学用湿度来表示，是指空气中的含水量，物体潮湿的程度。空气的湿度是气候变化的一个重要因素，它对人体有直接的影响。一般来说，对人体适宜的湿度是40%~60%，当气温高于25℃时，适宜的相关湿度为30%。秋天，天气凉爽，湿度适中，人的精神倍增；而夏季三伏时节，由于高温、低压、高湿度的作用，人体汗液不易排出，出汗后不易被蒸发掉，因而会使人烦躁、疲倦、食欲不振，易发生胃肠炎、痢疾等。若湿度太低，上呼吸道粘膜的水分可大量散失，从而使抵抗力下降，易引起感冒。不仅如此，长夏时节由于天气闷热，阴雨连绵，空气潮湿，衣物和食品都容易返潮，甚至发霉、长毛，人也会感到不适。若穿着返潮的衣物，容易感冒或诱发关节疼痛，吃了霉烂变质的食品，就会引起胃肠炎，甚至导致中毒，所以在长夏一定要重视防止湿邪的侵袭。

“又防因暑取凉”，这是告诫人们在炎热的夏天，人们一定要注意保护体内的阳气，正如《黄帝内经》里所说：“春夏养阳”，那么，在夏天又怎样注意保护阳气呢？

首要的一点是，人们不能只顾眼前舒服，过于避热趋凉，如在露天乘冷过夜，或饮冷无度，致使中气内虚，从而导致暑热与风寒之邪乘虚而入。在乘凉时，要特别注意盖好腹部，不少农村地区喜穿“兜肚”，是很符合养生之道的。《养老寿亲书》里指出：“夏日天暑地热，若檐下过道，穿隙破窗，皆不可乘凉，以防贼风中人。”《摄生消息论》亦指出：“不得于星月下露卧，兼使睡着，使人扇风取凉。”这些都是宝贵的养生经验，符合夏季“养阳”的精神。夏季养生，古人之所以提出保养阳气，关键在于暑热外蒸，汗液大泄，毛孔开放，这样机体最易受风寒湿邪侵袭。

其次要谨防冷气病：所谓冷气病，是指由于人们久处冷气设备的环境下工作和生活时所患的一种疾病。轻者面部神经痛、下肢酸痛、乏力、头痛、腰痛、容易感冒和不同程度的胃肠病等；重者会出现皮肤病和心血管疾病。而老年人中出现的各种症状更加明显。

冷气病发生的原因有两点：

第一点是，人们由于每天多次出入冷气环境，这样人体多次经受冷适应的条件反射，促使交感神经对肾上腺素的大量分泌，无形中给心脏增加了负担。而在中医理论中，早就有夏季宜养心的说法，因为五脏应五时，具体到夏季是心与之相应。夏季人们室外活动多，活动量也相对增大，加之夏天昼长夜短，天气炎热，故睡眠时间也较其他季节少一些。因此，体内消耗的能量多、血液循环加快、汗出亦多。显而易见，在这个季节，心脏的负担是很重的，倘若不注意对心脏的保养，很容易使心脏受到伤害。由上可知，夏季人们多次反复出入冷气环境，于心脏是不利的，而心属火，伤心即伤阳气。

第二点是，在久处冷气环境中的人，一旦进入炎热的自然环境时，体内就要发生一系列的生理反应。除体温迅速上升外，皮肤开始出汗，而带汗的皮肤又往往粘有许多细菌。当人们再回到冷气环境中时，皮肤和血管马上收缩，细菌很容易利用开张的毛孔进入人体内而引起感染。

鉴于上述情况，人们在酷暑一定不要贪凉，谨防冷气病的发生。办法是：

室内外的温差不宜太大，以不超过5摄氏度为好。室内温度不少于25摄氏度。

入睡时，最好关上冷气机；冷气房里不要长期关闭，有条件时要常使室内空气与外界空气流通。

当在室内感觉有凉意时，一定要站起来适当活动四肢和躯体，以加速血液循环。

若患有冠心病、高血压、动脉硬化等慢性病人，尤其是老年人，不要长期呆在冷气环境里，患有有关节痛的人亦不要老在冷气环境里生活。

还有，要防湿邪侵袭：如前所述，湿为阴邪，易伤阳气，尤其是损伤脾胃阳气。在盛夏是心与之相应，而在长夏，则是人体五脏之一的脾脏和其相应。所以，长夏的湿邪最易侵犯脾胃的功能，导致消化吸收功能低下。中医营养学认为，长夏的饮食原则易清淡，少油腻，要以温食为主，如元代著名养生家邱处机主张夏季饮食应“温暖，不令大饱，时时进之……其于肥腻当戒”。也就是说，长夏的饮食要稍热一点，不要大寒凉；亦不要吃的大多，但在次数上可稍多一些。在我国一些南方地区，不少人嗜食辣椒的习惯，这是因为吃辣可以促使人体排汗，在闷热的环境里增添凉爽舒适感。另外，通过吃辣，可帮助消化，增加食欲，增加体内发热量，从而有助于防止在高温、高湿的时候，人们常有的消化液分泌减少、胃肠蠕动减弱现象。

防止湿邪侵袭，在居住环境上就要切忌潮湿：中医认为，“湿伤肉”，即感受湿邪，易损伤人体肌肉，如常见的风湿关节炎等症。《黄帝内经》里又指出：“伤于湿者，下先受之”，下，指人体下部。意谓湿邪伤人往往从人体下部开始，这是因为湿邪的形成往往与地的湿气上蒸有关。故其伤人也多从下部开始，如常见的脚气，下肢溃疡，妇女带下等。因此，在长夏居室一定要做到通风、防潮、隔热，如果室内过于潮湿，空气污浊，不仅家具、衣物发霉、长毛而损坏。还能损伤人体阳气。有些国家对儿童风湿病的研究证明，50%以上的患儿，是由于住在潮湿的屋内造成的。

以上，我们仅是大略地论述了夏季养生的几条基本原则。

走過

憶先夫

【唐明敏】

你是風來後的疏竹
 早已無聲
 你是雁過後的寒潭
 依舊平靜
 人間是你的道場
 修行是你的功課
 喜樂如雲煙
 哀苦迅過眼
 花落蓮成
 不再眷戀
 你飄然而去
 萬無萬有
 無常無住
 空留
 不識禪滋味的我
 獨自在涕泣之谷
 以一輩子來
 參悟