



大紐約區台大校友會簡訊 2020 年冬季刊 (第 17 期)

NTUAA-GNY eNewsletter 2020 Winter Edition (Issue 17)

發行人/會長：王相禮(造船-84)

文字編輯：戴明瑞(機械-78)

美術編輯：蘇斐璋(商學-81)

編輯碎語(戴明瑞) 冬天快過完了，我們校友會又開始為今年的活動忙碌起來。我們藉著簡訊這座連接校友及校友會和母校的橋樑，持續關心母校及家鄉。本刊文字力求簡短有趣，三言兩語講不完的，就提供延伸閱讀的連結。園地公開，不收費，但只收一頁內短稿(含照片)，來稿請寄 ray.m.tai@gmail.com

2020 年校友會活動通告

預訂日期	Day	活動	負責人	Note
05/09/20	Sat	Snug Harbor Culture Center and Botanical Garden, Staten Island 踏青吃粽子	王相禮/賴富雄	熱烈報名中
10 月中	Sat	紐約哈德遜河遊船(建築/賞秋景)之旅	李嘉章	日期未定
11/07/20	Sat	校友會年會和老友相聚, Fort Lee, NJ	全體理事	
11/15/20	Sun	返校參加台大 92 週年校慶活動	李淑芬	
TBD	Sat	年輕校友學/職業與生涯-研討會/聚餐/(任何形式)	趙君宜/戴明瑞	形式/日期/地點未定
TBD	Sat	公園/野外健行野餐	戴明瑞	次數/日期/地點未定
TBD	Sat	保齡球敘及海濱晚餐	趙君宜	日期/地點未定
TBD	Sat	參觀紐約現代博物館 The MoMA		日期/負責人未定
TBD	Sun	法律講座(資產保護)-紐澤西場		日期/負責人未定
TBD	Sun	法律講座(資產保護)-紐約場		日期/負責人未定
TBD	Sun	財經教育推廣講座系列-紐澤西場		日期/負責人未定
TBD	Sun	財經教育推廣講座-紐約場		日期/負責人未定

旅行：一月-杜拜到新加坡遊輪，四月-荷蘭鬱金香河輪，六月-紐芬蘭，九月-日本遊輪。

遊記將適時登於本刊，旅遊俱樂部詳情請洽賴富雄學長 (dennisflai@hotmail.com)

所有活動細節會適時公佈於校友會網站：<http://www.ntuaagny.org/>

母校消息

- 解決臺大校內自行車問題，就能解決臺北市的自行車問題... [\[more\]](#)
- 微軟的思維模式必須成長，並不過度要求完美無缺，而是肯定失敗，勇於迎接挑戰... [\[more\]](#)
- 三個工藝各有「不同」的歷史脈絡與藝術特色，卻又蘊涵著「相通」的傳承使命與人文精神... [\[more\]](#)
- NTU 101 發酵產物可增強抗癌藥物抑制癌細胞生長... [\[more\]](#)
- 人生有著許多選擇，那時候的我，選擇否定自己，討厭自己，忘了其實「真實，比完美來得更重要」... [\[more\]](#)
- 我在臺大的時間不只學到很多音樂跟性別的理論，並更理解我自己，學到怎麼努力做自己... [\[more\]](#)
- 希望學生珍惜服務學習的機會，常常「觀功念恩」，觀功：看到別人的功德、優點。念恩：看到別人對我的用心、幫助。常常「代人著想」，例如感謝清潔隊員辛勞，一起把垃圾清理乾淨... [\[more\]](#)
- 她，以「孤雌胎生」的方式繁衍下一代—無需受精、無需產卵，直接產下小蚜蟲；而這隻小蚜蟲早在媽媽的腹中就懷孕，「蚜蟲媽媽」其實是隻不折不扣的「蚜蟲祖母」... [\[more\]](#)
- 不要浪費時間去追逐別人的夢想... [\[more\]](#)

[台大校訊 \(NTU Weekly e-Newsletter\)](#)

[台大校友電子報](#)

[台大校友雙月刊](#)

[臺大校友畢業 30/40/50 年重聚會活動](#)

[NTU MOOC x Coursera](#)

鉑金包與帕金森 (戴明瑞 機械-78)



2015年五月底跟朋友說我有帕金森，準備退休了。朋友說你這麼有錢，當然可以退休了。我說這是什麼話，我怎麼有錢了？朋友說，你不是說你有愛馬仕鉑金包嗎？那可是要非常有錢才買得到。我說，拜託，我是說我有了帕金森症 (Parkinson Disease)，不是有鉑金包 (Hermes Birkin)。

不過還是要謝謝這位朋友，讓我從剛被確診的恐慌，瞬時轉換成感覺自己身價不凡，原來帕金森和鉑金包是如此地相似。

那除了字面的相似，帕金森和鉑金包還有什麼共通點？有，很多。

第一，兩者都死不了人，你命中該活多久就活多久，不會因為有鉑金包就更長壽，也不會因為有帕金森就更短命。

如果說鉑金包或帕金森不會影響生活，那絕對是騙人的。不管是有鉑金包或帕金森，一開始總不免有意無意地遮遮掩掩，最後還是接受它，大大方方理直氣壯地帶出場，承認你有鉑金包跟承認你有帕金森似乎沒有太大的差別。

每款鉑金包都是獨一無二的，每個帕金森患者也是。每款包都擁有它們各自獨特的氣質，每個患者也都面臨各自不同的臨床表現及挑戰。

鉑金包要保養呵護，帕金森也一樣。好吧，其實我並不擁有鉑金包，所以就不多談如何保養它，至於帕金森，我當然有些經驗可以跟同道分享。

首先，帕金森是由腦部神經病變引起的 Movement Disorder，常見的症狀包括手抖腳抖甚至頭抖，身體僵硬痠軟，動作遲緩，聲音微小，平衡感差。藥物治療旨在減輕症狀，無法根治。但我們還是可以採取一些措施來增進生活品質延緩症狀惡化。

最重要的是心理上絕對不要讓帕金森擊倒 - Don't let Parkinson Disease (PD) define our lives, let us define our own. 記得我當時跟 PD 醫生講我要退休了，她說很好，但是退休後要出去玩，千萬不要窩在家裡沒完沒了地整修房子，其實她的意思是不要把自己關在家裡，於是我就很聽話地到處跑，結果該做的房事一件也沒做。

再來，該吃藥就吃藥，我們知道吃藥治不了帕金森，但吃藥通常能讓身體比較舒服，大幅提升生活品質。開始吃 Sinemet (帕金森的入門藥)後，才知道我網球可以打得多好☺，因為身體僵硬的問題獲得大幅改善。

然後，既然帕金森是一種 Movement Disorder，最好的方法就是用運動跟他拼 (Counter Back)。什麼運動都好但要小心不要受傷，因為我們的平衡感已經逐漸變差了。一定要堅持走路，如果可能，大步快走，最好走到氣喘流汗。腳跟先著地地大步走，可以避免我們的步態變成容易摔跤的帕金森小碎步。走到氣喘流汗，一方面排毒（這個信不信由你），一方面運動到心臟，更可以增加巴多胺(dopamine)的分泌，而且走完路，身體舒暢，心情鐵定會更愉快！

所以，有鉑金包的朋友，抱歉，我的意思是有帕金森的朋友，我們一起加油，一起去玩吧！大家五月校友會春遊見。



杜拜至新加坡郵輪之旅 (12/29/2019-1/18/2020)

(賴富雄 土木-63)

去年十二月底，我們一行大部分來自紐約的 86 位校友及友人，第一次搭口碑良好的阿聯大公國的 Air Emirates，從美國多個大城及台北，直達杜拜。在阿聯大公國遊覽四天後，登上 Celebrity Constellation。經 Oman 的 Muscat，印度的 Mumbai, Goa, 及 Kochi, 再停 Sri Lanka 的 Colombo, Thailand 的度假勝地 Phuket, 抵達旅程的終點新加坡。在那裏停留兩天一夜。全程 21 天。



Dubai 是多數人報名參加這次旅遊的主要原因。很明顯的，它是用金子在沙漠中蓋起來的城市。也因為是沙漠，吃的東西幾乎全是外地進口的。說來，除了回教文化之外，沒有什麼自己的歷史文化可言。但這裏幾乎什麼都是世界之最。有世界最高塔 Burj Khalifa, 最大人工島棕櫚島, 最大購物中心 Dubai Mall, 最大音樂噴泉, 最大機場, 最大室內滑雪場, 最高的住宅樓及酒店, 及最大型的烟火秀, 等等。煩不勝舉。我們剛好趕上在 Dubai 過年。從我們住的旅館可以看到晚上 12 點開始的烟火秀。

阿聯大公國由七個酋長國組成。除了 Dubai, 我們還去 Abu Dhabi 及 Sharjah 兩個酋長國。Abu Dhabi 因產油, 比其他酋長國富裕。人工種的樹比較多, 也比較大。在沙漠中種樹, 養樹是很貴的。

旅程中另一個重點是停留在印度洋的三個印度港口, Mumbai, Goa, 及 Cochin。出發之前, 大家都費了很大勁才申請到印度的旅遊簽證。到了之後, 保安真嚴格。每個港口進出都要看簽證。在 Mumbai, 讓人體會一般人還相當貧窮。街上人多, 交通雜亂, 路窄且不平。空污嚴重, 幾乎終日霧濛濛的。重要的建築物, 大都是英國, 荷蘭, 及葡萄牙的殖民時代留下來的。但孟買是印度第二大城市, 最大的金融中心, 也是最富, 有錢人最多的城市。城裏最有名地標之一是 2008 年恐怖事件中標的 Taj Mahal Palace Hotel。1903 年建成, 相當雄偉。



我們以它當背景, 拍了團體照留念。



Goa 被葡萄牙殖民約 450 年。到

1961 年才獨立。那裏沒有孟買的亂象, 比較有秩序。到了 Cochin, 比較鄉下。車少人也少。讓人感覺很好。在 Cochin, 特地去參觀 Chinese Fishing Nets。據說是十五世紀初鄭和下西洋時留下的。六百年來, 一直是當地不少居民的謀生工具。我們親見漁網捕魚的操作。雖然當時一條魚也沒捕到, 但在旁邊的海邊, 是有名的魚市場。賣的都是 Chinese Fishing Nets 捕到不同新鮮的魚。

大家對 Sri Lanka 的首都 Colombo 的印象良好。令人深深感到是佛教聖地。錫蘭經過 26 年 Tamil Tigers 的獨立戰爭, 經濟蕭條。終於在 2009 年被平亂。10 年來, 錫蘭在無戰爭下的努力, 加上外來的協助, 欣欣向榮。

泰國的 Phuket 是有名的度假旅遊中心。我們去了一個收藏很豐富的貝殼博物館。看到了世界最大的珍珠 (150 carat) 及最重的貝殼 (150 公斤)。我們也參觀了當地最美及最壯觀的泰式佛寺。第二天中午, 船上提供了大量的熱帶水果, 讓大家吃得不亦樂乎。一定是船停靠 Phuket 時, 送上船的。

一月十七日, 我們終於抵達這次旅遊的終站-新加坡。下船後, 分成兩團出發遊覽。我們去了有超過 25 萬棵奇花異草的濱海灣花園 Gardens by the Bays; 散發著濃郁的華人風情的牛車水 Chinatown; 有三座 55 層高大樓的“濱海灣金沙”; 新加坡的地標魚尾獅公園; 水族館; 頂級綜合娛樂城聖淘沙名勝世界。我們坐船由新加坡河進入 Marine Bay。太陽西下後, 我們在那裏欣賞了極棒的金沙水舞秀。在新加坡看不到髒亂的地方, 每一寸土地都經人工美化, 綠化, 美輪美奐。

從 Dubai 到 Singapore 的 15 天海上行程中, 我們利用 6 天見不到陸地的日子, 安排了四場健康講座。兩場由醫師主講有關麻醉及其他生理健康問題。另兩場由心理專業團員講解心理保健及治療。大家都受益良多。

我們在一月十八日離開新加坡時, 新冠肺炎病毒的警訊, 尚未傳出。因此, 大家都在不知情之下無憂無慮的盡興遊覽, 感到非常幸運。團員都覺得這個旅遊遠遠超過預期。