

迎春賀歲，狗年行大運 聖路易六大僑社向華僑拜年 『聖路易華僑春節聯歡晚會』

狗年行大運，人歡狗叫新年到，正是『滿天犬聲旺旺吠，滿地財源滾滾來』的狗運年。狗也特別顯家，忠心耿耿，狗年裏必定家和人平安。

聖路易六大僑社：華僑協會總會聖路易分會，聖路易中華文化協會，亞裔中小企業協會，華商總會，全美台灣同鄉聯誼會聖路易分會，和密

蘇里榮光聯誼會將在農曆新年裏聯合主辦『聖路易華僑春節聯歡晚會』，向廣大華僑群體迎春賀歲拜年，時間訂在二月十八日(星期日，農曆新年正月初三)下午五時開始，地點是在 Olive 大道上的京園宴會廳。

『聖路易華僑春節聯歡晚會』行之有年，已成為當地極受歡迎的傳統節目，每年參加的超過四百人，特色是節目精彩，龍蝦大餐的菜餚佳美，以及抽獎的獎品獎金極其豐盛。會場裏，新朋舊友親人同聚一堂，無比歡慶和熱鬧。

『聖路易華僑春節聯歡晚會』的餐票已經開

始發售，三歲以下不佔座位的免費，入場券每人三十元。截止日期是二月十一日，人數限定四百人，欲購從速。聯絡人：華僑協會總會聖路易分會會長暨亞裔中小企業協會會長趙玉珍(314-609-8960)。也可直接向聖路易兩家中文報社：聖路易時報(314-432-3858)及聖路易新聞(314-991-3747)的門市部購票。一桌十人，主辦單位希望大家儘量訂桌，越早訂的桌位位置越好。

日期：二零一八年二月十八日(星期日)
時間：下午五時註冊入席
地點：京園宴會廳(8004 Olive Blvd., St. Louis, MO 63130), Tel: 314-427-7778
票價：每人三十元，人數限定 400 人

華大社團 LNYF 將舉辦慶祝春節活動 並同時舉行一年一度的慈善募款

華盛頓大學 Lunar New Year Festival (LNYF)是華盛頓大學的學生社團之一。該組織每年都舉辦慶祝農曆新年的活動。今年將在春節前夕舉辦一場盛大晚會，來慶祝農曆新年及推廣亞洲文化。為了迎接狗年新年到來，LNYF 今年的迎新晚會《Side by Side》將用愛和震撼的表演來擄獲您的心。晚會表演將有舞獅、功夫、扇子舞、夏威夷舞、服裝表演、扯鈴等多姿多彩的亞洲風味的舞蹈音

樂戲劇節目。主辦單位期待這個活動的演出能從傳統和現代的角度引領華盛頓大學和聖路易社區更瞭解亞洲文化，歡迎民眾前往觀賞。

主辦單位也在慶祝新年的同時進行一年一度的募款活動，今年主辦單位為非營利組織 Food Outreach 募款，所有門票收入都會用於為聖路易需要援助的低收入愛滋病毒/愛滋病患者提供營養支援。希望能在民眾的支持下共同為

Food Outreach 募捐到足夠的慈善基金。

本次活動在(華盛頓大學校區)愛迪森劇院 (Edison Theater) 演出，兩天有三個場次的展演，分別為二月二日晚上 7:00 點以及三日下午 2:00 點和晚上 7:00 點。購票請上 <http://edison.wustl.edu/event/> 網站或至華盛頓大學的 Mallinckrodt Center 直接購買，票價每張 \$10 美元。



浙江同鄉會慶祝元宵節活動通告

為了讓我們聖路易的浙江同鄉過一個歡樂祥和的春節，熱熱鬧鬧的歡度 2018 元宵佳節，我們浙江同鄉聯誼會將於 3 月 4 日(星期天晚)，假味香大酒樓舉辦歡度元宵節餐會。歡迎我們浙江同鄉積極參與，在這傳統的節日裡，聽聽鄉音，敘敘鄉情，會會老朋友，結識新朋友。晚會除了豐富的晚餐，傳統的舞龍舞獅外，還有精彩的節目表演，幸運抽獎等等。浙江同鄉會歡迎社區各界人士積極參加，共同祝願狗年行好運。

時間：2018 年 3 月 4 日，星期天，晚上 5 點
地點：7740 Olive Blvd, St. Louis, MO 63130 (味香大酒樓)

組織者：聖路易浙江同鄉會
費用：每位 25 元，(老人家我們同鄉會繼續贊助餐費，每位 \$10)，4-12 歲每位 15 元(孩子桌)，3 歲以下兒童免費(不占座位)
報名辦法：
黃愛雪：電話 314-707-7410 Email: aixue998@yahoo.com
陳余榮：電話：608-395-7315 電郵：yurong.chen2008@gmail.com

潘克峰：電話 314-406-8651 Email: marshall_pan@yahoo.com
李建蘇：電話 314-369-5305 Email: sueli3410@gmail.com
報名截止日期：2017 年 3 月 1 日
菜單：
1, 海皇冬筍羹
2, 四季拼盤(鴨, 叉燒, 海蜆, 海帶)
3, 椒鹽蝦
4, 清蒸龍利或酥炸龍利
5, XO 三鮮
6, 蓮藕小炒
7, 京都肉排
8, 炸子雞
9, 肉絲兩面黃
10, 寧波湯圓
小菜菜單：炸雞翅, 核桃蝦, 京都肉排, 西牛牛肉羹, 肉絲炒麵, 炸仔雞, 紅豆煎堆。

嬰幼兒、耆老最易感染 流感今年特別嚴重

兒童傳染病專家警告全美家長，在今年這波歷來最嚴重的流感季節中，嬰幼兒特別脆弱，容易遭受感染。聯邦疾病防治中心(CDC)的資料顯示，目前已有 45 州通報流感疫情，密蘇里到一月六日已有將近三萬一千個感冒病例通報到密蘇里健康與老人服務部。

兒童傳染病專家表示，這波流感病毒相當危險，不只是平常讓人流鼻涕幾天的病毒而已。哥倫比亞廣播公司醫療專家納若拉(Tra Narula)指出，這次 H3N2 流感病毒傾向襲擊幼兒及老年人。CDC 感染部門主任傑尼根(Daniel Jernigan)表示，過去 H3N2 病毒出現時，有許多死亡病例。這個流感季節已有 13 名兒童死於流感。

CDC 數據指出，五歲以下幼兒以及兩歲以下嬰兒是感染流感且容易有併發症的危險族群。醫生專家解釋，由於嬰幼兒的肺部及免疫系統仍在發育，特別是年幼者，更容

易有併發症。此外，65 歲以上耆老也有較高風險。

季節性流感很易擴散，可在學校和療養院等擁擠場所迅速傳播。當已感染者咳嗽或打噴嚏時，含有病毒的飛沫(即傳染性飛沫)進入空氣，將病毒傳給周圍吸入這些飛沫的人。病毒還可通過感染病毒的手來傳播。為了預防傳播，人們應在咳嗽時用紙巾掩住口鼻，並經常洗手。在點心時間之前、用餐前以及上洗手間後都需洗手。

保護兒童及成人最好的方法是接種流感疫苗。CDC 指出，六個月以上嬰兒及一般民眾都應接種季節性流感疫苗，即使流感季節已經開始，現在接種還不太晚。目前 CDC 預估疫苗有效性約為 32%，儘管不是 100%，但對大部分民眾仍有效。伊利諾公共衛生部門醫療長萊登(Jennifer Layden)表示，即使受到流感病毒感染，因為已接種疫苗，也不會太嚴重。

禪與現代生活 (二之一)

禪是智慧的、安定的、清淨的。智慧是不被環境所困擾；安定是不被環境所混亂；清淨則是內心不隨外境的雜亂而雜亂，不隨外境的污染而污染。

禪修與忙碌的現代生活 - 忙而不亂，享受呼吸

現代人是非常忙碌的，除了街頭的流浪漢，以及好逸惡勞的懶散者之外，大家都在忙碌過日子。忙碌的原因是什麼？多數人只是為了個人糊口，或為家庭生計，或為事業打拼，少數有理想抱負的人，幾乎都是為社會大眾的安全幸福而忙。不僅是為目前，也為未來。

我是一個非常忙的人，但不會忙得心頭發慌，心慌則煩亂，心亂即煩惱。從禪的立場來看，如果處理得當，忙也可以當作消除煩惱的修行方法。所以菩薩越忙，道心越高。一般人在不忙的時候，不是空虛無聊，就是胡思亂想；可是忙的時候，又覺得頭昏眼花，甚至手忙腳亂，那也不好。所以當你正忙得起了煩惱時，不妨用禪修的基本方法，放鬆身心，注意呼吸從鼻孔入出的感覺，享受呼吸、體驗呼吸，沒有多久，就能夠心平氣和，頭腦清醒了。

禪修與緊張的現代生活 - 放鬆身心，體驗感受

現代人的生活，無時無刻、無方無處，不是在緊張中度過。不論是吃飯、睡覺、逛街，甚至到海灘游泳、山上度假，都是緊張張張的。最近我去了一趟羅馬，吃午飯時由於要趕時間，必須在半小時內，進出餐廳、點菜、吃飯，可是等飯菜都到齊之後，時間已所剩無幾，只得草草了事將食物往嘴裡塞，那已經不是在

咀嚼、欣賞、品味，而是將食物囫圇吞下肚子裡去。

現代社會中，需要看心理醫生的人越來越多，主要原因就是使人緊張的情況太多了。例如：家族間的關係，輕鬆的時間少，緊張的時間多；在工作場合、社交場合，與人相處的關係也是輕鬆的時候少，緊張的時候多；即使在休閒活動、出外旅行時，隨時隨地都會讓人擔心安全沒有保障，害怕可能被喝醉酒的車撞上，擔心一個不小心皮包可能會被人搶走了。舉凡人與自然、人與社會、人與家族，乃至人與自己身心狀況的不平衡，都會造成身心的緊張，輕者覺得無奈無助，重者變成焦慮恐懼，躁鬱症的精神病現象，便很普遍地發生了。

容易緊張的人很可憐，可是偏偏我們多數的人只要事情稍多，時間較少，或者工作較重而又所知不多時，就會開始緊張了。如果是有精神傾向的人，更難放鬆他們的身心，不論白天或夜間，可能都是緊繃著的，嚴重者必須靠鎮靜劑來幫助精神暫時得到舒緩。

因此從禪修的立場來看，只要在平常生活中發現有緊張狀況時，便應隨時將頭腦放鬆，肌肉放鬆；假如無法放鬆身心，也可以轉而將自己放在客觀的立場，體驗身體的情況，感受心念的狀況，也可達到放鬆的目的。

禪修與快速的現代生活 - 趕而不急，動中有靜

現代人的生活，樣樣都是快速的。乘的是快速的飛機、船隻及車輛，用的是快速運作的工具及機械，吃的是速製速食的快餐，連結婚、離婚也都是閃電式的。

「快」究竟對不對呢？雖不能說有錯，但是一般人在趕工作的時候，很容易是緊張的，會失去自我主宰而變得隨境而轉，只知道跟著環境的人物，快！快！快！並未思考為什麼要跟著大家那麼快。雖然工作的效率快，競爭力就會提高，但在快速之中，可能也會著急，一急之下，情緒容易失控而生氣，一生了氣，就很可能捅出漏子來了。

不過，人在一生之中，縱然活到一百歲，也僅三萬六千五百天，一天之中能工作的時間也是很有限的，想把工作做得既多且好，不快不趕也是不行的。如能計畫明確、步驟清楚的趕工作，就不會緊張；唯有毫無頭緒、急急忙忙的趕時間，才會造成緊張。因此我主張：應當忙中有序的趕工作，不可緊張兮兮的趕時間。

禪修者的生活態度是精進不懈、為法忘軀，願度無邊眾生，願斷無量煩惱，願學無量法門，願成無上佛道，那得趕、忙、快的進行，但仍須經常保持輕鬆愉快。

我有兩位性格完全不同的弟子，一位是慢手、慢腳、慢脾氣，不論是雙手的動作及走路的動作，都是慢慢吞吞的，永遠不急也不生氣，但是，他的工作效率並不差。另一位弟子則是在整天看他忙東忙西，忙得團團轉，而且老是在埋怨說他只有兩手兩腳，工作又這麼多，因此，經常是又焦急又生氣，工作品質只是普通。第一位採用的是禪修者的心態和方法，另一位對禪修方法，尚未用上力。

對這兩種狀況，我的建議是，能夠做到趕和快而不著急，當然很好，否則寧可工作效率低一些，也要保持身心的輕鬆愉快。(待續) 本文摘自：《動靜皆自在》聖嚴法師著。有意學習禪修者，請與淨心書坊/法鼓山聖路易聯絡。地址：大學城，7825 Olive Blvd., 中文電話：(314) 277-5640。

衛生福利部「延攬旅外專科醫師返鄉服務計畫」延長實施時間

為均衡專科醫師人力分布，落實偏遠地區民眾醫療照顧，並確保醫療服務品質，衛生福利部「延攬旅外專科醫師返鄉服務計畫」實施期間將延長至 2027 年 12 月 31 日止。

歡迎有意願返鄉服務，共同為臺灣的醫療照顧貢獻心力的僑界醫師，自駐丹佛辦事處網站(網址：<http://www.roc-taiwan.org/usden/>)→最新消息→本處新聞項下瀏覽有關資訊。若有任何疑問，則請洽衛生福利部醫事處單一窗口，地址：臺北市南港區忠孝東路 6 段 488 號；電話(02)85907422。

僑務委員會 2018 年「第一期海外商會領導班」及「海外商會秘書長班」開始報名

僑務委員會將於 2018 年 3 月 18 至 22 日舉辦「第一期海外商會領導班」及「海外商會秘書長班」。有意報名者，請自駐丹佛辦事處網站(網址：<http://www.roc-taiwan.org/usden/>)→最新消息→本處新聞項下，下載有關資料與表格，並於 2018 年 2 月 2 日前，填妥報名表格寄至辦事處(1600 Broadway, Suite 1740, Denver, CO 80202)，或以電子郵件傳送至辦事處(dcn@mofa.gov.tw)，以便轉送僑委會辦理報名。