

拿大現任總督葛拉克松夫人是華人(本名伍冰枝)，更以她母親的客家血統為榮。

在美國，近卅年來，多位國務卿是猶太人，包括尼克松時代的基辛格及現任國務卿奧爾布來特，他們都不否認自身猶太民族意識，但沒人能夠質疑他們對美國的國家認同，以及否定他們對美國的貢獻。

日爾曼民族是德國及奧地利的主體民族，也是西北歐許多國家多元民族的組成部分。在瑞士，講德語、法語及義大利語約三大民族，民族認同與國家認同相容，終塑造了全世界國民所得及生活品質最高的國家。

其實當世界愈全球化，科技愈發達，社會將愈多元

晨起 10分鐘 保健有奇功

劉建民

當人們熟睡時，大腦皮層受到抑制，皮下中樞神經興奮增高，處於抑制狀態，如果甦醒後立即坐起和下床站立，這是非常危險的，往往就在這一剎那間，發生心、腦血管疾病。因為這時血液黏稠，血流量緩慢，腦部缺血缺氧，特別是高血壓和心臟病患者更應該注意。

化、愈多樣性，大家會愈要求資訊共通、知識共用、資源共用、文化共存。民族之間、族群之間，需要加強對話而不是獨白，需要交流而不是對抗。沒有對話就沒有理解，沒有理解就沒法共存，更沒法共榮。所以東南亞國家如馬來西亞及印尼要邁向康莊大道，各民族的政治菁英必須要有廣闊視野、宏觀格局，誠心相信民族認同與國家認同是完全可以相容的。多元化世界裡各民族的文化都是豐富多彩，斑斕多姿，民族與民族之間、文化與文化之間應通過長時間的交往而達成融合共榮的最佳境界。

(本文為陳漱石在台北國際書展演講稿)

所以早晨甦醒後先閉目養神，然後在床上慢慢地做十分鐘保健運動，這對預防心、腦血管疾病和增強各器官功能都有益處。

☆ 手指梳頭一分鐘：用雙手指由前額至後腦勺向後梳理，增強頭部的血液循環，增加腦部血流量，可防腦部血管疾病，髮根也充分得到營養，頭髮黑又有光澤。

☆ 輕揉耳輪一分鐘：用雙手指輕揉左右耳輪至發熱舒適為止，因耳朵布滿全身穴位，這樣做可強化其經絡舒通，尤其對耳鳴、目眩、健忘等症，可收防治之功



效。

☆ 轉動眼球一分鐘：眼球做順時針和逆時針運轉，能強化眼肌功能，提神醒目。

☆ 拇指揉鼻一分鐘：用雙手食指上下輕揉鼻翼，可預防晨起著涼而引起的鼻塞流涕，並可防治感冒。

☆ 叩齒捲舌一分鐘：輕叩牙齒和捲舌，可使牙根和牙齦活血並使齒，捲舌可使舌活動自如，增加其靈敏度。

☆ 伸屈四肢一分鐘：由於此時血流量緩慢，大部份血液存留於四肢過多，通過伸屈運動，使血液迅速回流到全身，供給心臟系統足夠的血和氧，可預防慢性心、腦血管疾病，並增強四肢大小關節的靈活性。

☆ 輕摩肚臍一分鐘：用雙手掌心交替輕摩肚臍周

圍，活絡上下神厥、關元、氣海、丹田、中腕等各重要穴道，不但可預防中風、治療便秘，且有提神補氣之功效。

☆ 收腹提肛一分鐘：反復收縮，使肛門上提，可增強肛門括約肌收縮力，促使血液循環，預防痔瘡發生。

☆ 蹬摩腳心一分鐘：仰臥以雙足後跟交互蹬摩腳心、足踝及小腿等處，可增強心臟、腳力、血液循環，並有防治抽筋效果。

☆ 左右翻身一分鐘：在床上輕輕翻身，活動脊椎大關節和腰部肌肉，可預防治療腰酸背痛。

☆ 以上十分鐘床上運動，時間很短，簡單易學，貴在持之有恆，對中老年人保健強身大有助益。

(加西校友會提供)

獨舞·無題

舞蹈十三年的片段

陳連和

每逢有人問我如何「堅持」地捱過十三年的舞蹈歲月，立刻當時，我總答不出話來。腦海裡脹滿了人物、事物、地點、林林種種在我舞蹈生命裡造成直接或間接的影響，也讓我更堅毅地往前走，不敢懈怠。

在焦慮的雨夜，常會憶起過世的老爸——「這孩子怎

