



編者的話

美國政府從去年開始採取積極步調，推出「一天五份」的口號，鼓吹全國人民每天至少要吃五份水果和蔬菜，以改善心臟血管疾病在死亡率排行榜上居高不下及愈趨普遍和嚴重的平均體型過胖現象。今年三月份起，更進一步推出，明確衡量各人蔬果需要量的食用指南，取代去年稍顯模糊的口號。

食用指南中根據年齡、性別、和個人活動量的多寡，將兩歲以上的人加以分類，分別訂出每人每天的蔬果需要量。比方說，一位40歲的女性，如果她每天平均運動少於30分鐘，就應該攝取2.5杯的蔬菜和1.5杯的水果；而如果她活動量較大，那麼蔬果需求量就要增加。又如，一位65歲的男性，每天平均活動量若少於30分鐘，他就應該食用至少2.5杯的蔬菜和2杯水果。

大約90%的美國人都未達到政府推荐的蔬果攝取量，根據美國疾病控制和預防中心的研究，國人每天攝取的蔬菜量平均少於兩杯花椰菜，而全國人最普遍攝取的蔬菜是薯條。因此三分之二的成年人都超重，更有九千萬人口都籠罩在慢性病的陰影下。而如能每天吃三次以上的蔬果，就能降低中風或心血管疾病的死亡率，並能減少慢性病。

另一方面，人類進入21世紀以來，科技文明更加日新月異，不但未能降低天災造成的損害，反而對人禍的形成有如虎添翼之助，尤其是精良武器的發明。天災屬人類不可抗力之範圍，只有聽天由命；而人禍則是人類咎由自取，誠可謂「天作孽，猶可違；自作孽，不可活。」中東地區素來是個火藥庫，我們這一代人有生之年從未見其真正和平過；本世紀初，中東地區恐怖組織就將恐怖之手伸進了美國，對後者的經濟體系造成重創，美國為進行報復，於2003年對伊拉克開戰。如今美伊戰火餘燼未熄，以色列和黎巴嫩又掀起了漫天的烽煙。

追本溯源，911恐怖襲擊的人禍要溯及1991年的波斯灣戰爭，聯軍大規模的軍事行動摧毀了伊拉克的基礎設施，造成死傷無數，種下中東人民反美情緒高漲的禍根；而受攻擊

的一方卻未能自省，當初聯軍的行動是為了終止伊拉克的入侵科威特而起。波灣戰爭結束後，在聯合國領導下，西方國家介入調停，以色列和巴勒斯坦也簽下了停火協定，以巴雙方領導人還共同獲得該年的諾貝爾和平獎。

官式的停火協定根本無法抹去人民心中的仇恨，於是地下恐怖組織在全世界各國肆虐，亞、歐、美三大洲無一不受其荼毒。最近的一起恐怖行動於7月11日發生在印度孟買，多列通勤列車和車站在傍晚交通尖峰時段，接連發生七起爆炸案，造成數百人死傷。

生存在同一個地球上，分屬兩端的人民過著懸殊的生活，但美國境內的猶太人，卻能丟下這裡安逸穩定的生活，全家大小在烽火連天中趕回祖國，共赴國難、誓死效忠。如此強烈的民族與愛國主義，令人震撼，卻似乎不太適合新世紀地球村的意識型態。或許，猶太人把美國政府推廣的健康蔬果飲食觀念引荐回國，從改變中東人肉食為主的飲食習慣做起，減少當地的暴戾之氣與動物被宰而啖之的怨氣，才有可能改變這座火藥庫的宿命。

我們同修作者多為影迷，「心靈加油站」蘭石以「美國心玫瑰情」為例，將「人到中年」的危機四伏一一列舉，奉勸中年人暫時休市、盤整，以創造利多與長紅。如果不幸崩盤，除了害苦自己，也增加社會負擔，豈可輕忽？

來美移民，入鄉隨俗過「六月十八父親節」，也未能免俗過「八八父親節」，本期特選兩篇「懷念父親」之作，都洋溢著濃濃的孺慕之情，雖然她們在父親生前都沒有善盡孝道，但是去世後，追思也可減輕愧疚，慰情聊勝於無。

「愛在哈佛」，35期已登過，但芳潔從另一角度來作「非劇評」，指出某些營利機構利用非營利組織作掩護，似佛實魔，難以驅逐，只有靠道德勇氣十足的人揭發，始可為民除害。

本刊的一支健筆「光明子」，「唯有告蒼天」這篇介紹澳洲喜劇片，笑鬧中有嚴肅的主題，相信無論信徒或非信徒，都會懷疑「上帝的存在」，上帝即道，無所不在，卻無形無象，只能用心神去領會，機緣成熟，自然顯化。