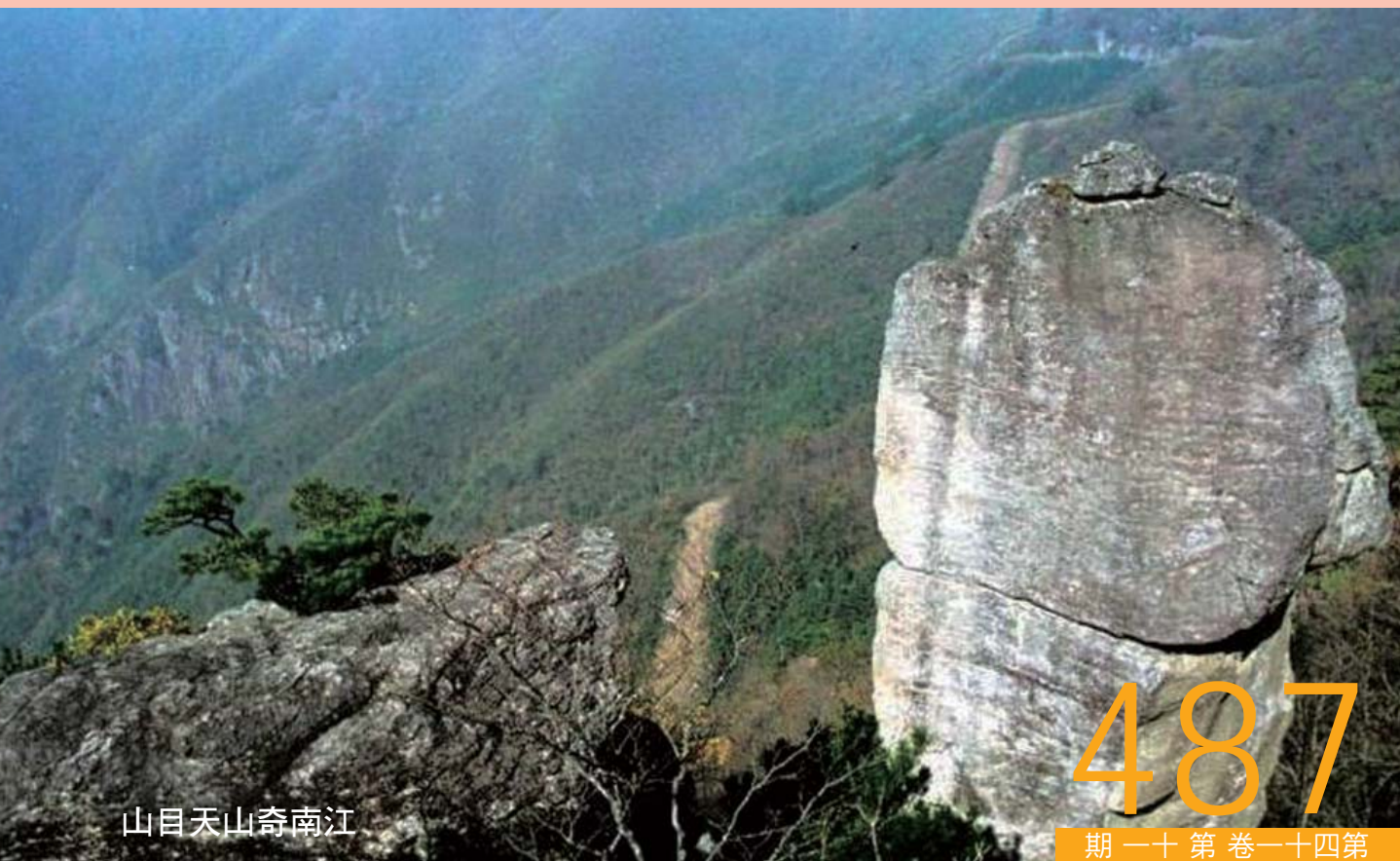


版出日十月一十年八十九國民華中

浙江
月刊
謝野生題

獻文浙兩揚發 · 情感鄉同絡聯



山目天山奇南江

487

期一十第卷一十四第

行印 會鄉同江浙市北台

第二屆 台灣·浙江文化節

浙江省文化廳「台灣·浙江文化節」代表團一行人由浙江省文化廳廳長楊建新先生率領拜訪本會。本會由理事長葉潛昭先生、名譽理事長斯孝坤先生及多位理監事代表出席接待餐會。



1. 本會理事長葉潛昭先生致詞歡迎並介紹與會成員。
2. 楊建新廳長將本次行程概要及目的作一說明。
3. 雙方互贈紀念品並交換爾後活動推展配合之意見。
4. 出席人員與到訪嘉賓合影留念。

我的故鄉是紹興

台北紹興同鄉會聯誼餐會

台北市紹興同鄉會十月二十五日於寧福樓餐廳舉辦會員聯誼餐會，餐會由理事長尹政堯先生主持，該會資深會員王紹培先生及九如餐廳負責人鄭麗貞女士等鄉親均出席餐會。



浙江臨安 天目山

天然森林公園和自然博物館

(相關內容請見本刊第25頁)



1. 第四紀冰川期遺留，被稱為「活化石」的銀杏樹，在秋風中別具風情。

2. 天目山自然保護區森林景觀以「古、大、高、稀、多、美」稱絕。

3. 4. 天目山大樹參天，修竹疊翠，飛瀑湧泉，十分壯觀，更是旅遊、休閒、避暑勝地。



會務剪影

本會台北花園公墓委員會於
十月九日於本會會議室舉行會議



行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第〇三九一號
台灣郵政北臺字第〇六〇〇二號
執照登記為雜誌類交寄

浙江月刊

第四十一卷 第十一期
(總號四八七期)

中華民國九十八年十一月十日出版

發行者：臺北市浙江同鄉會
出版者：浙江月刊社

發行人：葉潛昭

社長：孫尚志

總經理：林德馨

總編輯：陳家驥兼代

副總編輯：金雨麟

社務委員會主任委員：陳家驥

社務委員：方高升 王正良 王振荃 朱永霖

何亞輝 何雲凌 吳神農 李和恆

沈行發 來璋 林品芳 邵拓榮

金國銓 徐洪興 徐漢青 張屏

陳貴麟 陸宗順 楊欣泉 裘懌淵

滕浩然 鄭謙 駱開遜

編輯委員會召集人：張行周

社址：臺北市羅斯福路三段二七七號二樓

電話：二二六三五六〇七、二二六三〇五八一

傳真：二二六二八四四〇

郵儲劃撥帳號——〇〇〇二二七二一號

戶號：臺北市浙江同鄉會

本會網址：<http://www.fp-zhejiang.org>

本會E-MAIL：fp-zhejiang@msa.hinet.net

印刷者：漢雅設計印刷有限公司

地址：臺北市南京東路三段89巷5弄18號1樓

電話：二五〇六一二二五

零售：每冊新台幣捌拾元

訂閱：全年十二期捌佰元

浙江月刊 第四十一卷 第十一期 (總號四八七期) 目錄

封面

江南奇山天目山

理事長專欄

放下意識形態的對壘

葉潛昭 二

專載

一九四九回夢錄(二)

張行周 五

陳水扁判處無期徒刑，罪有應得

——兼論羈押·併案，並非違法

胡致中 一〇

古今人物

朱家驊學人從政典範

李紹盛 一一

嵎州抗日將領樓迪善

樓祥敏 一七

孫中山先生奉安南京中山陵概述

夏競人 二〇

故鄉鄉情

錢江怪潮奇觀驚心魄

陳啟文 二一

漫步在餘家漾公園

余方德 二四

浙江名山簡介——江南奇山天目山

潘聖明 二五

天塹變通途

季世華 二七

杭州人叫「鐵頭」由來

龔玉和二八

滬杭高鐵創下浙江三項新紀錄——勤 之三〇

普陀山觀音香會被確定為浙江省第三批

張明華 三一

非物質文化遺產產名錄

古今藝文

人生偶得(一)

葉潛昭 三二

西安之行(三首)

竺柏岳 三三

之江拾珠(茶事篇)

何有基 三四

雨夜中的鳥

青 波 九

臨湖懷古

青 波 三七

黑與白

青 波 四五

旅遊觀感

重遊埃及記

樓文淵 三八

參加奧蘭多北美洲台灣商會及旅遊記

方廣化 四〇

醫療保健

保健與養生之道 (摘錄)

吳子俊 四一

世界衛生組織成員大陸齊國力教授講

轉 載 四六

九種食物，讓我們遠離流感

轉 載 四六

會訊

本會會務簡報及鄉情點滴

四八

本會續收會費及各項捐款徵信錄

四七

放下意識形態的對壘

葉潛昭

第二次政黨輪替後，馬政府逐漸與大陸關係趨向於融冰，不論在國際或者各自國內場合，兩岸政府都表現的相對理性與自制，以合作代替對抗，以同理心代替猜忌，也避免在公開場合相互攻訐或指摘，此可由最敏感的達賴喇嘛來台及新疆獨立運動領袖申請來台等重大敏感議題，雙方能夠針對問題實事求是，不擴張、不誇大、不渲染，真的讓外界看到兩岸政府放下意識形態對壘後，所展現的成熟與理性的思維模式，這是兩岸人民所欣見的。

但可能是因為基本意識形態關係作祟，失去政權的民進黨，始終不能忘懷在意識形態的對抗與抹紅、抹黑。此或許是因為民進黨成為在野黨後，舞台頓失，不得不尋找刺激、麻辣的議題，博取媒體版面，提醒民眾不要忘了他們的存在，也可能是因為要

鞏固深綠選民的選票、兼顧獨派人士的感受，所以自我侷限、自我封閉發展的空間，始終無法，也不敢跳脫前朝政府所設下的意識形態框架，因此，我們所能看到的、所能聽到的，都是民進黨政治人物不斷利用政府施政所進行的各項議題，不管是在政治、社會、經濟、文化、教育層面，只要能與中國沾的上邊，均大加撻伐，加以唱衰，眾口一致、一再指摘馬政府賣台、親中，或向中共傾斜等，但卻拿不出任何替代對抗或唱衰的任何積極作為。舉例而言，一再指摘政府與對岸簽訂經濟合作架構協議（ECFA），就是賣台云云，但對於政府推動洽簽ECFA的真正目的，是為應對當前嚴峻國際經貿環境的作法之一，解決東協將來可能排擠臺灣，具有取得領先競爭對手國進入中國大陸市場之優勢，有助於擴大我國產品在

最重要之出口市場——中國之占有率，進而取代韓國與日本等正面價值，則隻字未提。我們能理解綠營政治人物的操作手法與基本心態，更能夠體會，在政治籌碼盡失，又必須連帶擔負阿扁貪瀆案件所留下無法收拾的殘局與罵名。綠營人士除了能在中國議題上，盡量進行攻擊與抹黑外，似乎別無他途，但我們必須要嚴肅地指出，只是一味的仇中、恐中，無視於世界局勢與生態的轉變，採取鎖國式的作法，究竟對於臺灣民眾是好是壞？是利是弊？相信有識之士，在心裡一定有所答案。

民進黨所謂抹黑抹紅的手法，層出不窮，以最近民進黨團總召蔡同榮質疑國安會祕書長蘇起透過助理將海測資料送給中國，被蘇起一狀告上法院，並指為烏龍爆料為例，蔡同榮被指為龍爆料後，竟然未停止相關不實指控，反而對蘇起誣告，黨團立委也出面聲援蔡同榮，呼籲蘇起出面說清楚，理由則是，不要用司法手段打壓國會議員的問政權。據媒體報導，蔡同榮原來是爆料蘇起透過助理把台灣

海域水文資料送交中國，不過在國安會強力否認之後，蔡同榮改口將矛頭指向參與探測並前往中國的三位專家，「我問內政部長（江宜樺）有沒有去三個專家去中國訪問，他說有，我又問誰安排去的，他說他不知道，他說探測資料有給國安會，但是國安會怎樣他不知道。」蔡同榮說，他也質疑江宜樺，如果聯合國也有台灣周邊海域的水文資料，「是誰給的？因為我們不是聯合國的會員，那是誰送的？」並指這關於台灣主權跟台灣國家安全，伊會繼續追究到底，但對於事實的真相為何，則是越說越模糊，越辯越離譜。讓民眾又看到一次不負責任的抹黑抹紅戲碼。

其實，民意代表的言論免責權的範圍及尺度，在歷來司法判解上的界線，是非常清楚的，所謂民意代表或名嘴的爆料是否屬於言論自由範疇？是否屬於侵害他人名譽之言論？民意代表的質詢或揭發弊案，是否屬於憲法所保障之言論免責權，並不是民意代表說了就算，而必須審視其內容及發表演論之場合及目的，逐一加以檢

驗。在法律上，涉及侵害他人名譽之言論，可包括事實陳述與意見表達，前者具有可證明性，後者則係行為人表示自己之見解或立場，無所謂真實與否。而民法上名譽權之侵害雖與刑法之誹謗罪不相同，惟刑法就誹謗罪設有處罰規定，該法第三一〇條第三項規定「對於所誹謗之事，能證明其為真實者，不罰。但涉於私德而與公共利益無關者，不在此限」；同法第三一一條第三款規定，以善意發表言論，對於可受公評之事，而為適當之評論者，亦在不罰之列。蓋不問事實之有無，概行處罰，其箝制言論之自由，及妨害社會，可謂至極。凡與公共利益有關之真實事項，如亦不得宣佈，基於保護個人名譽，不免過當，而於社會之利害，未嘗慮及。故參酌損益，乃規定誹謗之事實真實性者，不罰。但僅涉及私德而與公共利益無關者，不在此限。又保護名譽，應有相當之限制，否則箝束言論，足為社會之害，故以善意發表言論，就可受公評之事，而適當之評論者，不問事之真偽，概不予處罰。上述個人名譽

與言論自由發生衝突之情形，於民事上亦然。是有關上述不罰之規定，於民事事件即非不得採為審酌之標準。申言之，行為人之言論雖損及他人名譽，惟其言論屬陳述事實時，如能證明其為真實，或行為人雖不能證明其為真實，但依其所提證據資料，足認為行為人有相當理由確信其為真實者（參見司法院大法官會議釋字第509號解釋）；或言論屬意見表達，如係善意發表，對於可受公評之事，而為適當之評論者，不問事之真偽，均難謂係不法侵害他人之權利，尚難令負侵權行為損害賠償責任。又陳述之事實如與公共利益相關，為落實言論自由之保障，亦難責其陳述與真實分毫不差，祇其主要事實相符，應足當之（最高法院九十六年度台上字第九二八號判決參照）。

至於歷來較受爭議的立法委員之言論，我國司法見解認為，憲法第23條規定立法委員在院內所為之言論及表決，對院外不負責任，旨在保障立法委員受人民付託之職務地位，並避免國家最高立法機關之功能遭致其他

國家機關之干擾而受影響。為確保立法委員行使職權無所瞻顧，此項言論免責權之保障範圍，應作最大程度之界定，舉凡在院會或委員會之發言、質詢、提案、表決以及與此直接相關之附隨行為，如院內黨團協商、公聽會之發言等均屬應予保障之事項。越此範圍與行使職權無關之行為，諸如蓄意之肢體動作等，顯然不符合見表達之適當情節，致侵害他人法益者，自不在憲法上開條文保障之列。至於具體個案中，立法委員之行為是否已逾越保障之範圍，於維持議事運作之限度內，固應尊重議會自律之原則，惟司法機關為維護社會秩序及被害人權益，於必要時亦非不得依法行使偵審之權限。」（大法官會議釋字第四三五號參照），至於與執行職務無關之「記者會」，自非言論免責權保障之範圍，是以，上揭所謂立法委員召開記者會報料，是否屬於免責權範圍，其實，是非常清楚的，也不容濫用的。

當然，時下有許多立法委員爆料後被提出訴訟後，常以所謂根據選民

轉述，或是選民檢舉因而進行爆料加以辯解，但法院也指出，言論之發表與陳述事實不同，意見為主觀之價值判斷，無所謂真實與否，在民主多元社會，各種價值判斷均應容許，而受言論自由之保障，僅能藉由言論之自由市場機制，使真理愈辯愈明而達到去蕪存菁之效果。因此對於可受公評之事，縱加以不留餘地或尖酸刻薄之評論，亦受憲法之保障，蓋維護言論自由即所以促進政治民主與社會之健全發展，與個人名譽可能遭受之損失兩相權衡，顯有較高之價值。惟事實陳述本身涉及真實與否，雖其與言論表達在概念上偶有流動，有時難期涇渭分明，若言論係以某項事實為基礎，或發言過程中夾論夾敘，將事實敘述與評論混為一談，在評價言論自由與保障個人名譽權之考量上，仍應考慮事實之真偽，倘行為人所述事實足以貶損他人之社會評價而侵害他人名譽，而行為人未能證明所陳述事實為真，縱令所述事實係轉述他人之陳述，如明知他人轉述之事實為虛偽或未經相當查證即公然轉述該虛偽之事實

，而構成故意或過失侵害他人之名譽，仍應負侵權行為損害賠償責任（最高法院九十三年度台上字第一八〇五號判決參照）。由是觀之，當可明確瞭解，立法委員所謂民眾檢舉或道聽塗說，或加註各人意見，或基於意識型態有目的性評論後所生之言論，均不能恣意作為免責的抗辯。這是國人必須瞭解的，也是政治人物所應謹守的分寸。

我們必須說，兩岸關係，是極為複雜的，其中牽涉到意識形態、民族情感、政治利益等錯綜複雜的面向。長久以來，國內兩大政黨，將兩岸問題，或中國問題，當作相互對抗，或意識形態互鬥的焦點，以致逐漸的失真、失焦，讓意識形態左右一切，讓民眾福祉與事實真相漸行漸遠，面對此一意識形態的對壘，我們希望政治人物，能夠深刻反省與體悟聖嚴法師的一句話：面對他、處理他、接受他、放下他。敞開心胸，放下一切的政治對壘角力，放下一切的意識形態對抗，真正為兩岸人民，共同擊劃出一條康莊大路。

一九四九回夢錄(二)

台北市
張行周

五、淞滬保衛戰始末

徐蚌會戰（共方稱為淮海戰役）國軍失利後，幾個名將率領的機械部隊，被包圍在山區險峻之地，重武器不能發揮作用，被共軍分別消滅，主將不是自殺，便是被俘，大部殘兵敗將退守長江以南，原以為憑長江天險，還可抵擋一陣子。距四月二十一日突傳江陰要塞司令戴戎光叛變投敵，大批共軍自對岸荻港渡江南下，不旋踵間長江以南盡皆易幟。南京國軍於四月二十三日撤離，中央政府遷往廣州。杭州國軍於五月三日撤守，浙江省政府先遷寧波；五月二十三日再遷定海。各地駐軍均自動撤退，毫無抵抗，其主要原因當為總統 蔣公引退，中樞領導無人，民心士氣煥散所致。

湯恩伯將軍雖於 蔣公引退前已奉令成立京滬杭警備總司令部，但限於軍力，祇能保守一點，無法兼顧全局了。他以上海為著名國際都市，全國工商企業財政金融集中之點，人口又多（此時已有六百多萬），故於數月前即已預作準備。此時上海外圍業已風聲鶴唳，但在市區以內，卻還是車水馬龍，一片昇平氣象，而且各地逃難的人都向上海集中，人群也顯得特別擁擠。

淞滬保衛戰，大約始自三十八年五月八日，至十一日市區夜間即可聽到清晰的炮聲。集結在市區周圍的國軍計有五十二軍（軍長劉玉章）、五十四軍（軍長闕漢騫）、七十五軍（軍長吳仲直）、三十七軍（軍長羅澤闓）、九十九師（師長鄒仲奇），及炮兵五個團、裝甲車六個營、工兵通信兵共約四個團，另交警四個總隊，總兵力約共十四萬人（以上根據國防史料，並非筆者杜撰）；而來犯共軍，約三倍於我，而且後援不斷，越聚越多。當時指揮作戰的為淞滬防衛司令石覺將軍與淞滬警備司令陳大慶將軍，均為身經百戰之名將。市警察局

的任務雖為維護市區治安，但最後也奉命將保警第二總隊與一個裝甲車營投入戰役支援，結果傷亡慘重。

湯總部每晚有戰情會報，市警局每天中午也集合全市分局長與總局科長以上人員舉行午餐會報，由毛局長親自主持，講解當前敵我情況，指示工作方針。最緊張關頭，上海市警察局還公告斃人，藉收鎮壓之效。在國軍撤守以前，上海市區能夠始終保持安定，這些非常時期的非常手段，確也發生莫大作用。

戰事延至五月二十二日，敵我雙方傷亡均甚慘重，我方以兵力不敷分配，後援無以為繼，滬南七寶之交警防線終於二十四日凌晨被共軍突破，另股共軍竄入虹橋周家橋一帶，市區聞訊震動。

五月二十四日早晨我到市警局，接奉緊急通知，著帶簡便行囊，隨時待命撤離，當即回到我寄居的姑父家中，把一切未及帶走的衣物交付大表姐託代保管，隨身祇帶一個背包，幾件替換衣服，及一個手提公事包趕回總局。

此時各單位同仁皆已奉到命令，政治處所屬政工大隊，當天上午正好

與市府社會局等單位共同發動一個祝捷大遊行（二十二日國軍在浦東和滬西兩處曾打了次漂亮的勝仗），這個遊行是早一日準備好的，無法臨時取消，故有關人員都硬著頭皮參加遊行，於中午隊伍解散後，即趕往十六浦碼頭搭乘預為控制的「遼海」輪。我因另有其他任務，直到午後三時，才與刑事處長鄭廷顯兩人，搭乘他的自用轎車離開四馬路總局（我們走時毛局長尚在局中指揮善後），目的地是吳淞蘊草浜。車子沿四川路過橋進入虹口，祇見國軍已在沿蘇州河北岸佈防，汽車由北四川路底轉入江灣路後，兩旁商舖居民漸少，過了新市區，但見沿途遺棄各型車輛，五光十色，目不暇給。抵達吳淞分駐所約為下午四時許，已有很多位各單位及其他分局同仁來此待命；分駐所長沈福亭為盡地主之誼，還準備汽水可樂等飲料及叫來客飯招待，但大家心情沉重，誰也吃不下去。

約五時許，總局傳來消息（此時電訊仍通）：共軍前頭部隊已進入滬西徐家匯，續向市區滲透，毛局長已把總局業務交給原任專員的陸大公（親共分子）暫代，而到達警備司令部

與陳大慶司令會合，並命我們儘速離開吳淞分駐所，去蘊草浜碼頭搭乘由京滬杭總部第二處控制的漁輪。到達蘊草浜碼頭，已近薄暮，沿途停滿大小遺棄車輛，行人須在車陣中穿隙而走。鄭處長的車子無法開行，也祇好在這裡拋棄了。碼頭上停靠著四艘中漁公司的小漁輪，已有兩艘滿載，我因隨帶行李不多，很快就上了船；有幾位像搬家那樣帶了許多衣箱的同仁，一則路上無法搬運，二來護船的警衛人員，也不准他們多帶私人行李上船，祇好忍痛在碼頭上拋棄了。此時天色已暗，漁船上開了燈光照明，卻引起浦東方面共軍注意。突然一顆炮彈飛來，轟的一聲在鄰船甲板上爆炸，聽到一聲慘叫，有一個同志當場死亡，還有多人受傷。大家驚呼「關燈」，已滿載的兩船趕快駛離碼頭，我坐的那艘等候副局長蔣劍民上船後，也隨即開行。

二十四日夜間是在吳淞口外的海上渡過的，我永遠忘不了那夜奇特的印象。船停海中為等候還沒有出口的船隊同行，我坐在甲板上仰望天空，但見滿天流星火光，東西交叉，閃電劃過，那是敵我雙方炮兵正在互相轟

擊，隆隆之聲，更是不絕於耳。遠眺市區上空，隱隱還可看到燈光燭天。這就是我出生長大，而曾在此度過十餘年歲月的大上海，今天一別，何日再來？

六、淞滬國軍撤往舟山轉台灣

五月二十五日晨曦初上，但聞海上輪船汽笛之聲，此起彼落，出艙一看，滿海都是船隻，大大小小，分載各單位各部隊撤退人員。迨至中午，遙見一艘傳令船駛來，京滬杭總部一位胖胖的副官手持話筒，站在船頭甲板上高聲大呼：「各船駛往舟山港待命，不要脫離船隊！」得此令後，各船乃紛紛起錨啟航。我們的船小，出長江口後，依海島邊緣航行，歷經二十餘小時，至二十六日晚駛進定海衛頭港，祇見滿港燈火，停滿大小船隻。這裡是我的家鄉，但今晚無法上岸回家，祇好再在船中待上一宵了。

二十七日早晨，搭小舢板上岸坐黃包車進城，但見滿街都是穿制服的軍人，連我家裡也住上三個，是第十補給區的同志。內人見我拿著皮包回來，不禁一呆，我說餓了一天兩夜，先吃東西要緊。正好那天是農曆五月

初一，家鄉有剛上市的烏鰻頭，我吃了兩個，又取了一大包想送去船上給同船伙伴，誰知等我趕回碼頭，坐了舢板找遍海港，卻不見那四艘漁輪，原來他們已奉命改駛台灣了。我的隨身行李還在船上未及時取下，幸而我是舟山土著，老家即在定海城內，祇得回家暫時安身。

過了幾天，舟山情形漸漸安定，過境人員大多乘船去台，留下來的也各有使命，設置臨時機構。當地最高機關當屬浙江省政府和浙江綏靖總司令部，省主席兼綏靖總司令是周鼎將軍；江蘇省政府主席兼第一綏靖區司令丁治磐將軍也在城內舟山中學住了幾天，旋即移駐到普陀山去。舟山原屬海軍基地，設有一個海軍巡防處，原由劉廣凱將軍的第一艦隊駐守，以後改由黎玉璽司令率領的第二艦隊接防；此外東郊青地潭有一個小型空軍基地，指揮官是賴森岩將軍，空軍副總司令王叔銘將軍也常常去舟山，他們都住在城內陳大葆兄家裡（陳家大屋是定海城內設備最新最漂亮的房子）。

我於五月底在街上碰到浙江省警保處處長莊心田先生，他正奉命收容由滬杭撤退出來的游散人員，整編成

「東南人民反共救國軍」，和布置大陸沿海敵後工作，因身邊人手不夠，當地情況不熟，看到我在舟山非常高興，便把我留下幫他工作，台灣方面由他出面向毛局長報備。莊先生的辦公地點設在東門毛家河頭。那地方沒有正式名義和番號，但沿海游擊部隊都歸莊先生節制，浙省陷區的游擊縣長也大多由莊先生推薦給省府委派，故一天到晚進進出出的人特別多，不是司令就是縣長，莊先生也經常去參加綏靖總部、海軍和空軍各方面召集的會議。由種種部署的情況來看，我覺得舟山暫時不會有問題了。

七、舟山局面轉趨穩定

三十八年六月至八月的三個月間，舟山局面暫告安定，但人心還是浮動的，大樹島淪陷了，因為它距大陸的穿山半島太近，在地理形勢上無法守的。不久南方大島六橫、蝦岐也相繼陷落，國軍的防線在金塘、冊子、大貓、摘箬、坳山以迄桃花（以上均為舟山群島較大的島嶼）一帶，定海城內也不時可聞砲聲，好在當時共軍還沒有正規空軍，制海權和制空權都在國軍手裡，不怕他們橫渡過海。

九月一日，石覺將軍奉派來定成立舟山群島防衛司令部，統一軍事指揮。同時東南行政長官公署也在定海成立舟山指揮所，由郭懺（悔吾）中將擔任主任，負責軍政配合事宜。當時舟山的高級軍政人員記得如下：

東南長官公署舟山指揮所：主任郭懺將軍、副主任石覺將軍（兼）、祕書長陳保泰先生、參謀長曹永湘將軍、政治處長談益民、經濟處長陳保泰（兼）。

舟山群島防衛司令部：司令官石覺將軍、副司令官駱振韶將軍、柳際明將軍、參謀長楊文璉少將、副參謀長胡忻少將。

駐軍兵力主要有四個軍，計為：五十二軍（軍長劉玉章）、六十七軍（軍長劉廉一）、七十五軍（軍長吳仲直）、八十七軍（軍長朱致一）。另有獨立七十一師駐守舟山北面的岱山島。

因為石覺將軍是能征慣戰的當世名將，他與後來擔任國防部長的陳大慶將軍同為湯恩伯上將的左右臂膀。郭悔吾先生又是當時東南行政長官陳誠先生的得力助手，有此兩員大將在舟山坐鎮，當時的前線局面乃得安定下來。

此時浙江省政府業已有名無實，杭州撤退時有部分廳處長和高級幕僚沒有隨周主席出來，有部分到了舟山後又轉去台灣另謀出路。祇有建設廳長柳際明先生，因他原為軍事工程專家，舟山防衛部成立，被任命為副司令官，專責督建舟山本島北面港口碼頭（包括平欖鄉之克難碼頭，俗稱西碼頭），岱山島橋頭飛機場和高亭碼頭，海軍長塗軍港專用碼頭等。繼續留在定海工作。另外一位就是省警保處長莊心田先生，被任命為舟山防衛部第二處長兼稽查處處長。第二處是司令部的編制單位，即在司令部內辦公。稽查處卻是個前線特設單位，還得在外獨立運作，莊處長把我報聘為上校祕書，利用同鄉關係，借駐在城內北大街丁四房大院子內，幾乎佔用了他們住房的一半。防衛部稽查處的工作任務主要是：（一）防奸防諜、安定地方，（二）蒐集情報、提供軍方。這兩項任務內部由兩個科分別負責，外勤方面則在沈家門、衙頭、克難（千欖鄉）、高亭、東沙角、衢山、嵎泗各地設立稽查所或稽查分所，擔任大陸逃出來難胞的盤查偵詢，和防止共方人員的偷渡和物資走私等，職責非常

繁重。因為編制人員不夠分配，不得不向各駐軍諜報隊和其他機關調用，故最多時工作人員數達百餘名。那時上海、寧波一帶，每天有帆船來定海兩地，一部分是未及隨軍撤退的政府軍公人員和眷屬，也有部分是販運貨物走軍幫的商人。由於大陸上共方滲透政策的慘痛教訓，那批大陸出來的人若說有問題，可能每個人都有問題。為了慎重起見，防衛部命令：凡是來人必須經過偵詢，取得當地鋪保或人保後才能自由活動。故因沒有保證而臨時被扣的人也不少。稽查處原把丁家柴房騰出來作為臨時看守所，以後地方不夠，便借對面的干大聖廟，以後又不夠了再借後面的丁家祠堂應用。最多時三處被羈人員多達數百，這些人中可能有很多是無辜的，但在兵荒馬亂之際，彼此不知底細，又誰敢擔保誰沒有問題呢？這一百多位被羈人員，他們既非囚犯，政府自無因糧供應，每日三餐供養，也夠使主持者傷透腦筋的了。於是除了處理公事外，每天還得為這批外來朋友安排吃的，好在當時駐舟山聯勤第十二補給分區司令趙世瑞將軍（該部駐都神殿）和定海縣長吳澍霖先生與莊處長

的私交都很好，所以我們就常常向他們兩處借米來供養這批朋友。

八、登步大捷 前方士氣大振

三十八年十月三日，舟山西面的金塘島宣告失陷，十月二十日南面的桃花島又被共軍攻佔。定海民心大恐，防衛部也下令疏散眷口，我的家眷也就是在那次疏散命令中先到台灣來的。那時我在工作中每天看到的軍情資料很多，以形勢判斷可操勝算，故倒也不甚著急。

三十八年十一月三日佔桃花共軍大舉進犯登步島，經我當地駐軍八十七軍二二一師迎頭痛擊，防衛部並調六十七軍一個師配合海空軍增援，激戰兩晝夜，共方傷亡慘重，不逞而退，捷報傳來，全線士氣大振。接著台灣的勞軍團體，連續到前方來慰勞，陳誠長官、郭寄嶠將軍、湯恩伯將軍、蔣經國先生和許多政府要員都曾去舟山視察，連老總統都去看過一次（當時應該為總裁）。舟山自經登步大捷後，局面穩定下來，市面也轉趨繁榮了。共軍也似乎知道軍事上沒有力量硬碰，不得不放鬆攻擊，每天除了隔海砲戰，似乎很安定一個時期。

九、創辦中聯社 首發大陸消息

由於稽查處工作上的便利，每天可以得到很多大陸上的共軍消息和各地淪陷後地主與富裕人家遭到清算、鬥爭的淒慘情況。當時台灣方面對前方情形完全隔膜，上項消息自屬十分需要，我們也覺得有向自由世界報導的必要。正好我於去年住在北平南池子的房東謝起先生，此時由淪陷後的上海逃難來定，在我家作客，他與莊處長原是同鄉表親，常來稽查處串門，因其曾在北平辦報，頗有新聞眼光，建議我們何不合作創辦一個通訊社，專發大陸消息，必有可為，於是乃商得莊處長的全力支持，並簽報石司令官核准。自三十八年十二月一日起，創辦了一家「中國聯合通訊社」（簡稱中聯社），由謝起出面擔任發行人兼社長，莊先生因公職在身，祇能以「顧問」名義幕後支持，我則以「副社長」名義主持內務，負責蒐集資料、審閱稿件，另聘原任四明縣政府主任秘書王書川先生（山東人）擔任總編輯，聘請前江蘇省政府秘書王臨泰先生為副總編輯。再另請一位專任記者和繕寫鋼版印刷的專職人員，就

這樣草草成立了。開始祇是三天發稿一次，利用東南人民反攻救國軍的無線電台與台灣通報，由謝起兄來台成立台北分社，並拉攏台省新聞界的關係。不料此舉竟然一砲而紅，所發稿件大受台灣各報和駐台各外國通訊社的重視和歡迎，紛紛以顯著地位採用。一個月後，即自三十九年一月分起，不得不改為每天發稿了。當時中央社和軍聞社也各派有大員去舟山採訪

消息，但中聯社得人事地利之便，新聞方面始終搶在前面，可謂出足風頭。誰又想到這偶然的動機，竟改變了我下半生的命運，由舟山撤退來台後，拋棄了十餘年來出生入死的工作關係，而改行從事新聞事業。以後除繼續維持中聯社工作外，還兼辦過海外僑報內銷台灣業務、自營雜誌和出版社，與文字結了不解緣分，實非始料所及。（未完待續）

雨夜中的鳥

■寧波 青波

天色逐漸暗淡
寒雨仍舊紛落
一群鳥在雨中停止了飛行
躲進了樹林，頃刻間
世界似停止了運轉
一些現象，譬如說
更注重於表像的那些事物
此刻也紋絲不動起來
但我說，我仍然在飛行
在雨中在漆黑的夜色之中
飛行呵，思想觀念上的遺傳學
的某種喪失或缺陷
迫使我不得不
重新考慮設想許多新的課題

而這又何妨？雨在紛落
呵，我讚美一種鳥或物的飛行
不因為我們是所謂的現代人
就改變了許多航向的正確性
我謳歌我是最初事物與最後事物
中的許多問號和事物的變速
我搭建起的一座宮殿
正中懸掛起的謙虛美德的匾牌
其正宗的誕生，我深信
這是始於宇宙和世界
最初的既定之美
它從不因我們設自己在顯微鏡下
的某些畸形和形式就此會
改變了什麼

陳水扁判處無期徒刑，罪有應得

台北市
胡致中



兼論羈押·併案，並非違法

卸任總統陳水扁與妻吳淑珍所犯貪污六罪及七罪，分處無期徒刑及六十四年、八十四年不等有期徒刑，依法定執行刑為無期徒刑，因扁案由周占春法官併移吳案到蔡守訓合議庭審理，扁辦引據士林地院庭長洪英花見解，認有行政干預審判，違反法官法定原則，為違法違憲審判；而且審前裁判陳水扁，嚴重妨害人權，該重罪判決，為政治迫害云云，引起社會輿論爭議，混淆是非，影響司法公正。筆者身為司法老兵，認有應予評述必要。

陳水扁就職總統時，向全國人民宣誓：「余必遵守憲法，盡忠職務，如違誓言，願受最嚴厲制裁」，在總統任內，竟違反誓言，利用權勢，夥同其妻吳淑珍，借用他人發票，偽造稿價名冊，共同侵占公有財物，利用職務詐取財物，對於職務上收受賄賂等罪之金額逾八億元，陳水扁亦公開

聲明「自己做了法律所不允許之事」，其犯罪鐵證如山，台北地院對「陳、吳」二人，分處重刑，堪謂自作孽，罪有應得。該院合議庭審判長蔡守訓及法官徐千惠、吳定亞審判中不畏不懼，共同維護審判獨立之精神，殊堪敬佩。

況且高檢署查黑中心於陳總統在位時，在吳淑珍貪污案之起訴事實，經認定陳水扁為共犯，嗣卸任總統依法分案偵查，追加犯罪事實，起訴判罪，陳水扁想藉政治迫害之詞，自辯清白，縱能欺騙自己，台灣法學發達，也難逃人民的眼晴。

刑事審前羈押，源自近鄰日本之法制，非我國所自創，舉世民主或獨裁國家，基於國家利益及社會公義，皆有審前羈押之規定，陳水扁位居總統之尊，竟勾結其妻吳淑珍，將貪污所得巨款，匯入國外人頭帳戶，無視國家法紀，敗壞政風，極為重大，台

北地院合議庭審判長蔡守訓，依刑事訴訟法第一〇一條之規定，裁定羈押陳水扁，經提起抗告，仍遭二審裁定駁回，只認確有羈押必要，無妨害人權可言。

司法實務上，為澄清吏治，對公務員之小貪，均有審前羈押，巨貪之陳水扁，若不予羈押，不僅違反法律之前，人人平等精神，司法公義，必將隨之淪喪。若謂審前羈押，有違憲法保障人權，此之人權，應指社會多數人之人權，非特定個案之個人。陳水扁所犯為貪污重罪，如予釋放，現在各監所羈押之小貪被告，均應比照釋放，其後果必將影響政治清明，若上下貪污成風，絕非人民之福，在法律未修正前，審前羈押，符合社會正義，並無妨害人權。

刑事後案併前案審理，乃因前後二案具有牽連，如將後案分由不同法官審理，除會造成卷證分散，延滯訴

訟及浪費司法資源外，更因兩案法官見解之歧異，產生判決有罪、無罪及科刑輕重截然不同之結果，有失司法公正。筆者四十年前任一審法官及檢察官時，院、檢均有此併案之規定，行之逾五十年，從未有人指為違法、違憲。

台北地院六十二年五月公布施行之民刑事分案報結規程第十三條明定：「刑事牽連案件，合併審判，其已分別繫屬者，後案併前案辦理。」扁

案起訴在後，係吳案起訴在前之後案，兩案均為貪污之同一犯罪事實，其中洗錢之巨款，又係貪污取得之財物，兩案既具牽連關係，該院依分案規程之規定及庭長會議之決定，將扁案併移吳之前案審理，顯非行政干預審判，自不生違憲審判問題。

洪英花庭長所撰「蔡守訓審理扁案違法違憲」文中謂：依刑事訴訟法第六條牽連管轄案件之合併審判，須依裁定移併之精神，扁案未經裁定程

序，有違法官法定原則云云，惟分案屬院內庭務行政範疇，「扁、吳」兩案同屬台北地院之案件，非繫屬數同級法院之牽連管轄案件，扁案併移「吳之前案」審理，根本無適用刑訴法第六條須經裁定移併之餘地。扁案更易法官審理，正符法官法定原則。洪庭長誤解該法條文義，撰文指摘承審扁案法官違法，不僅自暴見解淺薄，習法有欠專精，更重傷司法公正與聲譽。

朱家驊——學人從政典範

台北市
李紹盛

幼讀詩書 決志向學

朱家驊，字驩先，浙江吳興人，生於一八九三年（清光緒十九年，民國前十九年）四月十五日，朱氏歷代經營南貨業，家境小康，六歲入鄰舍私塾飽讀詩書，年十一進南潯正蒙學堂就讀，堂長曹礪諄諄鼓勵，朱家驊因而決志向學；次（一九〇五）年名列校中會考第一；同年私自剪去辮髮

，被同學視為小革命黨；一九〇七年夏，正蒙學堂停辦，乃轉學南潯公學，同年底畢業。

同濟醫學專校就讀

一九〇八年赴上海，考入同濟醫科專門學校，該校均由德籍師資授課，教學嚴格，尤重生活教育。

一九一一年，同濟籌辦工科，改稱同濟醫工專校，朱家驊改入工科；

次年畢業，回鄉任教三賢祠小學。一九一四年與蘇州程亦容女士訂婚，並辦理留學德國手續；同年春末，與張人傑同坐西伯利亞鐵路臥車到柏林，在柏林結識同濟早期學長張君勳、江逢治等，乃結伴同赴漢堡，入荷蘭礦場實習，以備入柏林礦科大學就讀。

留德入礦科大學肄業

一九一四年十月，入柏林礦科大

學。二年後，礦科大學併入工料大學，朱家驊參加考試，獲准轉學工料大學就讀，年底（一九一六）德國學生大都從軍，參加一次大戰，德教育部規定凡一班不滿三位德國學生的課程，不能開課，並訂次年元月起嚴格執行，朱家驊與同學黃江泉、黃江瀛兄弟於十二月十五日離開柏林，取道丹麥，於哥本哈根乘輪船回到上海，此時已是農曆的新年。

進北京大學教德文

這年（一九一七）四月，北京政府與德國斷交；八月初，朱家驊在北京與程亦容女士結婚；九月，朱由沈尹默介紹到北京大學擔任德文課程講師，開學日，校長蔡元培主持典禮，介紹新聘師資，朱首次見到胡適，其後又認識了幾位名師，如：何炳松、王星拱、陳大齊、陶履恭、顧子孟餘等人，全校教員中，朱家驊為最年輕的一位。

一九一八年五月，北京政府教育部選派十人留學，規定教師進修四名，由部考選六名，北大校務會議通過推荐朱家驊派往瑞士專攻地質學；七月底，朱攜眷乘輪船赴美國，同船的还有李濟、查良釗、徐志摩等，到岸後

轉往紐約辦理赴歐之簽證，此時認識在哥倫比亞大學進修的張伯苓、嚴範生兩人；十一月十一日歐戰結束，次月朱之簽證批准，於去法國的輪船，首次認識顧維鈞夫婦。

再度赴歐 攻讀地質學

一九一九年一月下旬，朱家驊進入瑞士伯恩（Bern）大學地質系；十月朱轉學至蘇黎世（Zürich）大學；次年三月又轉學至柏林大學地質系；經數年之努力勤學，一九二三年春，終於通過論文口試，博士論文並在校刊上發表；朱家驊偕夫人於五月赴英國遊覽，並參觀各著名大學；八月回柏林，趕辦北大委託在德辦理的事項。一九二四年元月九日，朱家驊夫婦經義大利乘輪船返國；四月初，到北平，與丁文江、翁文灝等地質界先進見面；北大於秋季聘朱家驊為德文系主任，並在地質系開課。

在北京大學任德文系主任

一九二五年，朱家驊仍在北大任教，二月間到協和醫院，欲探視臥病中的孫文總理，經張人傑、戴傳賢勸阻（醫師亦禁止會客），故未能如願。

一九二六年，北京爆發「三一八慘案」，死傷二百五十人，朱家驊避入東交民巷；六月中央大學寄來地質系教授兼主任聘書，朱化裝轉天津乘船南下廣州任職。

十月初，國府發表戴傳賢為中山大學委員長，顧孟餘為副委員長，徐謙、丁惟汾、朱家驊為委員，因戴、顧、徐、丁等人均另有重要的任務，學校行政工作都由朱家驊全權處理。

轉任中山大學 整頓校務

朱家驊一面整頓校務，革除積弊，一面設法聘請名師。十二月，新聘教授周樹人（魯迅）、何思源、傅斯年等到校，朱家驊請傅斯年為文科學長兼中國文學系主任。是年底，戴傳賢赴日本，中山大學五位校務委員中僅朱家驊一人留在學校。

一九二七年起，朱家驊開始整頓醫科，以翁之龍為醫科學長，趙士卿為附屬醫院院長；農科方面，聘德籍教授兩人；理科方面，聘德國及瑞士教授各一人；文科方面，增聘顧頡剛、楊振聲、許德珩等多位知名學者。

同年四月，廣東省政府改組，朱家驊應邀任民政廳長，朱答應幫忙三

個月，任內更動左傾縣長四十餘位，並調查人口及航空測量土地；七月初，中山大學改稱第一中山大學，取消校務委員長制，改為校長制，以戴傳賢為校長、朱家驊為副校長。

同年十一月，廣州市爆發「張黃事變」，戴傳賢與朱家驊均離穗赴上海，校務由沈鵬代行；此時，何應欽奉命兼浙江省政府主席，何邀朱家驊為民政廳長。

赴杭州任浙江省民政廳長

同月，朱家驊應大學院長蔡元培之聘，為中央研究院籌備委員之一，並與翁文灝、李濟、李四光等籌建地質調查所；二十二日，朱家驊在上海晉謁國民革命軍蔣介石總司令，蔣勸朱到浙江省府接事；十二月十日，朱家驊到杭州就民政廳長職，任內提出禁煙主張、倡導公墓，並準備戶口調查與土地清查；次年春，開始籌備村里制，訂定單行法規，飭令各縣推行。

朱家驊到浙省府服務後，曾一再請辭中山大學副校長，均未獲准，故兼兩處職務有三年之久。

出席國民黨三全大會後掌中大

一九二九年三月十五日，朱家驊赴南京出席國民黨第三次全國代表大會，並被推選參加主席團；二十日在第三次大會，朱輪任主席，通過警告汪兆銘，開除陳公博、甘乃光一案，周佛海、梅思平、周炳琳等親汪分子中途退席；朱家驊在三全會中當選為中央執行委員及中央政治會議委員，此為朱參與中央政治之始。

同年九月，朱家驊辭浙江省民政廳長，旋國府發表朱繼任中山大學校長（戴傳賢校長已於去年十月就任考試院長）；十月二十日朱南下就職，在不到兩個月任內，開除校中共黨分子多人，肅清亂源，自此得罪中共。

同年十一月，國府又發表朱家驊為中央大學校長；次月中旬到任，接事後，朱發現前任校長張乃燕發起興建的大禮堂，早已停工，於是以國民會議的名義（朱為國民會議代表）請求國府撥款五十一萬銀元，由建築系盧毓駿教授負責監造；次年四月底完工；五月五日召開的國民會議就在此舉行，中華民國訓政時期約法即在會中通過的。這年暑假，北京大學與中華教育文化基金會簽定合作研究計畫，提高研究教授之薪俸，將中央大學

曾昭掄、湯用彤兩位教授聘往北大，朱家驊為此到處邀約知名學者到中大任教，顧毓琇、沈剛伯、伍叔儻、徐佩琨、顏德慶等人應聘來校，師資陣容擴大。

接任教育部長、交通部長

一九三二年元旦，內閣改組，孫科接任行政院長，教育部長由朱家驊繼任，未到職前由政務次長段錫朋代理部務；同月二十九日，國府召開緊急會議，准孫科院長辭職，由汪兆銘接掌行政院，以宋子文為副院長兼財政部長，朱家驊仍為教育部長。朱年底到南京後，首次與汪兆銘晤面，又到徐州前線見軍委會蔣介石委員長。

次年二月二十日，朱家驊到部接事，在院會中提議設立國立編譯館，著手釐訂小學、中學及師範教育、職業教育及專科學校等法規，並頒布課程標準，在我國係屬一項創舉；七月起，在全國只有教育經費十足發放，教育部的權威因而建立起來，朱主持教育部時間雖短，但建樹頗多。

同年十一月初，國府忽然調朱家驊為交通部長，事前亦未徵得朱的同意，蔣介石與汪兆銘均勸其轉任，朱

勉力赴任；此時交通部下轄事業單位虧損兩千餘萬元，部方擬把招商局作抵押，向美國借款，以解燃眉之急；朱家驊接事後，立即飛往上海去解決此一棘手問題。

朱家驊任交長共四年，建樹頗多，其聲望大者如：

- 一、整理航政司管轄之中國航空與歐亞航空兩公司的財務。
- 二、合併電政司主管的有線電話局與無線電台為一系統，人事統一，內部工作分工，提高效率。
- 三、規畫郵政儲匯局與郵政局相互配合的健全制度。
- 四、洽商中央銀行收購招商局，使其成為交通部下轄之國營事業，壯大國內外之航運能量。
- 五、交通部之外債（英、美、德、日等國）均獲圓滿的解決。

兼中研院總幹事及任浙江省主席

一九三六年元月五日，中央研究院總幹事丁文江病故，蔡元培院長請朱家驊繼任，並要史語所所長傅斯年及各所所長一再勸駕，延至六月中旬，朱才正式接事。

同年十月，蔣介石委員長要朱家

驊任浙江省主席，朱飛洛陽向蔣陳述中研院的重要性，且剛接總幹事，請同意其專任此一工作，但未有結果；十一月初，蔣又電勸朱到杭州赴任，朱再度懇辭，蔣覆電已交國府發表，此時朱已無法再辭；同月十七日，朱接掌浙江省政府，並自兼民政廳長。中研院總幹事職務，請傅斯年代理。朱家驊到職後，第一件事即為全省所有的經費，都要十足撥發，其他的改革措施有：

- 一、合併或取消全省四百餘種苛捐雜稅，如船舶稅等。
 - 二、整理省府九千萬債務，大部分加以清償。
 - 三、肅清省內的綁匪，改善城鄉治安。
- 一九三七年十二月，國府改組浙江省人事，發表黃紹竑接任主席，蔣介石要朱家驊交卸後到漢口去面商國事，在朱任主席最後一次的省府委員會中，各委員及廳長達成議案，要贈送朱五萬元，說此是例行的決議，因歷任主席交卸都是如此做的，朱堅持拒絕，才作罷論。

接黨中央祕書長重擔

一九三八年三月，蔣介石委員長

條諭：軍委會成立參事室，由朱家驊為主任。

同年三月二十九日，中國國民黨全國臨時代表大會在武昌召開，主要議案如：討論抗戰建國綱領、召開國民參政會、成立三民主義青年團，均獲通過，又黨中央設總裁、副總裁，獲全會一致通過，由蔣介石及汪兆銘擔任，並由蔣總裁提議，由朱家驊為中央執行委員會祕書長，亦獲會中通過。

四月中，朱家驊力辭軍委會參事室主任獲准，由王世杰繼任。朱即接黨祕書長，並兼中央調查統計局長，因朱公忙，局務由副局長徐恩曾實際負責，該局在朱指示下成立經濟調查處，負責戰時對敵經濟作戰，貢獻頗大，又朱重視各戰區共黨活動情報，防範共黨勢力擴張，使朱、毛等懷恨在心。

七月九日，三民主義青年團正式成立，朱家驊當選常務幹事，旋兼代書記長，主持團務。

十二月一日，朱家驊轉任中國國民黨中央組織部長，蔣介石總裁仍令朱兼任中央調查統計局長，工作更形繁劇。

兼任中央研究院代院長

及考試院副院長

一九四〇年九月，中央研究院院長蔡元培病故已半年，中研院預算問題必須解決，不能無院長作最後之決定，院方才將三月底評議會選出之三位院長候選人（朱家驊、翁文灝、胡適）名單呈國府，旋發表朱家驊為代院長，朱一再懇辭，蔣介石盼其勉為其難，院中各所長又來勸駕，乃到院接事。

一九四一年十二月，中國國民黨第五屆九中全會選任朱家驊為國民政府委員及考試院副院長，迄至一九四四年十一月國府發表朱家驊為教育部長，朱之心力多集中在中央組織部的工作上，辛勞備至。

轉任教育部長、政務委員

次月，朱家驊到教育部接事，教育問題千頭萬緒，朱在任內均一一加以解決。

一九四六年二月十二日，朱家驊與王文淵女士宴客二桌，舉行簡單婚禮。

一九四七年十一月，朱家驊當選教育團體選出的行憲國民大會代表。

一九四八年三月，中央研究院評議會選出八十一位院士，朱家驊獲選為數理組院士（其他二組為生物組及人文組），此時中研院的體制大致完成了。

同年五月，行政院改組，翁文灝繼任院長，朱家驊留任教育部長；十二月孫科宣布組織新內閣，朱家驊改任行政院政務委員。

一九四九年三月，孫科內閣辭職，立法院同意何應欽為行政院長，朱家驊仍任政務委員。

同年五月，李宗仁代總統同意何應欽辭院長職，請居正組閣；三十一日咨請立法院同意，結果以一票之差未獲通過；六月三日，李再提閻錫山為行政院長，獲立法院同意通過，朱家驊改任新內閣副院長；同年十二月底，朱呈請辭職獲准（賈景德繼任副院長）。

一九五〇年三月一日，蔣介石總統在台北正式復職視事，總統府聘朱家驊為資政，此後，朱專責主持中央研究院之院務。

推動中研院在台成立各所

令人欽佩的是，在一九四九年初

，大陸時局最艱困、最混亂之際，朱家驊主持（教育部長杭立武協辦）故宮博物院大量文物妥善安全遷運來台灣，這數批六十餘萬件稀世國寶倘若滯留大陸，必然在十年文革浩劫中毀損殆盡，朱家驊對國家的貢獻至大。

中央研究院在大陸原有十四個研究所，送到台灣的只有史語及數學兩所。總幹事周鴻經在台北市租了一戶房屋作總辦事處；朱家驊來台後，就在此辦公。此後多年朱全力規畫在香港建築新院址，恢復中研院在台的研究工作，並籌設五個新研究所，如近代史、民族學、化學、動物及植物各所籌備處，朱在籌集經費、聘請專家學者及聯繫海內外院士，均盡心盡力，備極辛勞；到一九五七年夏，朱家驊以中研院在台重建工作已奠定基礎，又以年老多病，乃向總統呈請辭職。

一九五七年十一月三日，中研院第三屆評議會在南港院址舉行，選舉結果：胡適（十八票）、李濟（十票）、李書華（十票）當選院長候選人；次日總統府收到中研院呈文，蔣介石總統批准朱家驊辭職，並特任胡適為中央研究院院長，胡適未到職前，由院士李濟暫代院務。

次年一月十一日，中研究舉行移交儀式，由總統府祕書長張群監交，從此朱家驊脫離了官職，將十八年來院務的重擔正式交卸；四月十日，胡適返台接院長職務，並舉行第三次院士會議，選舉院士後，補選了幾位評議員，朱當選為第三屆評議員。

晚年為疾病所困 勉力工作

朱家驊中年以後，頗受蔣介石之器重，身兼黨、政要職，及主持最高學術研究機構，身心長期疲憊，體力透支，腸胃疾病滋生。

一九五三年二月，患十二指腸出血，幽門閉塞，住進中心診所療治月餘；一九五四年一月，胃病忽又發作，比以前歷次都嚴重，又住進中心診所，月底由外科主任張先林施行手術，割除五分之四胃部，經二個月的休養，才慢慢恢復工作。

十二月三十日，朱家驊約集在院士王寵惠、王世杰、李濟、李先聞、凌鴻勳等七人舉行第二次院士談話會；次日朱又患腸出血，當夜又入中心診所急救，住了二周才出院。

一九五五年五月十一日，朱家驊應韓、日兩國文化團體之邀，前往訪

問，先到漢城，後轉東京；二十八日晨忽然感覺說話有些遲鈍，馬上赴我駐日大使館，由館中醫務所主任許醫師診療，判斷為輕微中風，立即住進東京大學附屬醫院；七月三日才出院，到箱根去休養一周始返國。

到了次（一九五六）年春季，朱家驊每逢用餐時，頭部即出大汗，體重逐漸減輕，身體虛弱不堪。此後即經常因嘔吐、感冒、胃痛等住進醫院；一九六一年秋末，朱家驊失眠情形加重，心情大受影響，乃住進榮民總醫院檢查身體，發現心臟擴大、血管硬化，出院後又開始感覺行動不靈活。

一九六二年二月二十四日上午，朱家驊出席中研院第五次院士會議後，又感不適，提早回家休息，晚七時獲悉胡適在主持招待院士酒會中猝死的消息，朱至感震驚，在床上大哭，悲痛萬分；次日起每天抱病到殯儀館去瞻仰胡適遺容，一直到大殮公祭為止。

這一年朱家驊的體力更見衰退，早晚散步都需要有人扶持，散步後全身出汗不止，十分痛苦；九月住進台大醫院體檢，診斷出腦血管硬化等心臟病，隨時有中風或猝死的可能，朱自己尚不知情。

一九六三年元旦上午，朱家驊仍出門去參加中國國民黨中委會及總統府的新年團拜；元旦下午及二日，如同往年向前輩及好友拜年；三日上午仍赴聯合國中國同志會辦公，因天氣轉冷，乃返家休息，下午四時感覺胸部悶塞，呼喚家人，不久喘氣轉為急促，全身冒汗，喝了一口水後，喉部梗塞，無法說話，頭也垂下，至四時五十分以心肌病變溘然長逝，享年七十一歲。消息傳出，各界紛表哀悼。

同月九日，朱家驊喪禮舉行公祭，蔣中正總統特頒「愴懷助碩」輓額。參加公祭有黨、政界及大學、學會、社團等六十八個單位，共五千餘人。下午移靈陽明山第一公墓，親送上山者達一千二百餘人，身後備極哀榮；三月十日，香港文教界為朱家驊舉辦追悼大會；同月二十五日，總統頒發褒揚令。

捐贈個人檔案 遺愛長存

朱家驊以學人從政，畢生奉獻黨國，歷任要職，留學歐洲多年，國際友人甚多，辭世後留下十七箱個人檔案，皆是中國近代史之珍貴資料，家屬依其遺言全部捐贈中央研究院，現由近代史研究所珍藏。他的遺愛長存人世。



嵊州

抗日將領

樓迪善



嵊州 樓祥敏



為紀念抗日將領樓迪善，逢年過節特別是清明節，他的親屬和許多幹部群眾前往浙江省嵊州市三界鎮大畝村東約一公里的茶亭里的山坡上，瞻仰樓迪善紀念碑，有的人在敬獻花束，有的人在默哀鞠躬，有的人在拍照留念，有的人在抄錄碑文……

抗日將領樓迪善（一九〇六—一九四一），出生大畝村，這裡南、西、北三面環山，山巒起伏，西北面與紹興縣王壇鎮舒村、上王村的山峰接

壤，山明水秀，高山松竹蒼翠，山腰果木成林，山腳茶園翠綠，沿山梯田連片，一條小溪穿村而過向東流去，全村一百七十多戶，五百五十多人。原先在村口有二十多棵，二至三人能合抱的、筆直的參天大松樹和三棵大香樟樹，排成南北一字形，成為村東的天然屏障，遮擋著村莊。現在村東停車場旁尚存一棵樹齡在三百年以上的古樟樹，被嵊州市人民政府掛牌保護。

樓迪善出生於一九〇六年十二月。一九二一年畢業於嵊縣三界區芝山小學。次年，其父樓祥興（祥華）為勵其志，遠送其赴杭城趕考，考入浙江省立工業學校附設高中部，遠離親人難享寵愛，卻養就了自主能力。其天資聰慧好學，二年時間學完了三年初中課程，跳級高中學習，三年後又獲高級中學畢業，成績優異，於一九

二六年被黃埔軍校六期炮科錄取。

樓迪善在黃埔軍校學習期間，成績優異，每考成績必列前茅，自言曰：「在軍校時人皆謂我與姚盛齋最友善，而我倆常坐讀一天未交談一語。」由此可見其專心致志的學習精神。黃埔軍校六期初有學子四千四百餘人，大革命失敗後，多數離校各奔前程，至畢業時，僅有七一人，樓迪善是其中的佼佼者，以品學兼優之業績深受老師們的器重和同學們的愛戴。一九二七年被黃埔軍校保薦赴德國軍事學院深造。

樓迪善在德國留學五年，不忘國家重託，發憤學習，戒絕宴遊，立志掌握先進軍事技術，強軍抵侮。他自言曰：「國家派吾輩來是要學業有成歸國之用，吾輩豈能枉費時光愧對國人！」一九三四年以全優成績畢業，成為我國最早掌握大口徑榴彈炮的軍事理論專才之一。

樓迪善學成回國後，由軍政部長何應欽對各歸國學子進行面試，唯其獨授少校高階軍銜，並委以中央軍教導總隊炮兵營營長。樓迪善治軍嚴，律已更嚴，無論早起日課，從未遲到

早退一分鐘，演練動作之迅速準確，破炮兵界之紀錄，奉令嘉獎。又以馬騾飼養得法，為全國之冠，複奉命嘉獎。為使全營官兵儘快掌握先進武器之操作技能，又不辭辛勞，自編教材，親自示範，做到軍械未到，訓練先行，為培養我國重型炮兵軍事人才作出了開創性的貢獻，在炮兵界嶄露頭角。

一九三七年，日本侵略軍繼七七盧溝橋事變後，八一三又進攻上海，爆發了震驚中華的淞滬之戰，樓迪善奉令率營直奔淞滬參戰，其裝備為七五「葡福斯」德造山炮，乃軍中之精良。部隊抵滬後，各連分別迅速進入陣地，巧妙偽裝，隱蔽迎敵。作戰時，其親至各連觀察所指揮，對日軍兵力集中地、火炮陣地、艦艇錨位進行集中炮擊。日軍突遭猛烈炮攻擊頓亂陣腳，死傷無數，有力的保護了我步兵部隊，被友軍稱為「神炮」。不一月他被調任炮校幹訓班主任，培養炮兵指揮幹部。

一九三七年十一月，樓迪善奉命參加南京保衛戰，率部設防於富貴山地區；十二月七日，日寇進攻南京周邊，次日突破一線，向南京城進逼。

樓迪善指揮炮兵，精準炮擊還敵於顏色；炮彈擊中敵軍陣營，打破了敵軍速戰速決的美夢。旋後，奉命率部至河南開封，經充實、調整，再轉至湖南衡山整訓。一九三八年一月在武昌成立炮兵第一團，任上校團長，部隊遷至湖南長沙訓練。

一九三八年秋，統帥部調集一〇九個師與敵軍九個師團五個聯隊於武漢進行會戰。樓迪善奉命將炮兵十一團配屬步兵部隊協同作戰。十月二十五日，親臨湖北鄂城石灰窯所屬第五連指揮，面對二十餘艘敵艦溯江入侵，空中敵機轟炸掃射，全連官兵頗具懼色。樓迪善厲聲而誡曰：「好男兒報國此正其時，團長能死於此，諸君甯不能犧牲乎？」頓時全連官兵精神振奮，鬥志倍增，擊沉日艦一艘、擊傷兩艘，大挫敵鋒，奉命犒賞銀元一千塊。上級視其訓練部隊得法，戰鬥指揮有方，武漢會戰終，又擢用為西北炮校教導總隊少將總隊長，未上任又調中央訓練團督訓。一九四〇年七月，調赴西安任陸軍野戰重炮兵第二旅旅長。

一九四一年春，樓迪善奉命任西

北炮兵統歸督訓。後河防吃緊，又奉命率部隊防守黃河；其時，敵駐河東，企圖切斷隴海鐵路潼關段交通線。炮兵二旅發揮優勢，在火車通關時集中火力，重炮還擊，不但保證了「闖關車」順利通過，保護了當時連接前後方極為重要的交通命脈，也粉碎了日軍進攻西安的野心。復奉命兼任河防炮兵指揮官駐大荔。非因公，不肯離指揮所一步。始患瘧疾，勸其至西安治療，樓迪善笑曰：「如此小病，何必大驚小怪，即大病，我亦不願意離開，免有隕越。」一九四一年秋，日寇調集十萬多軍隊，掃蕩我駐中條山、王屋山守軍，黃河河防吃緊，樓迪善在大荔炮兵指揮所督戰時突發闌尾炎，雖經醫勸須至西安割治，但因抗敵任重，不肯貿然離去，帶病繼續指揮戰鬥，迄至險象叢生，仍告誠部屬不准傳至西安旅部，以防怠惰公務。迄至病情惡化，病危才送至西安廣仁醫院，已不及手術而逝，終年三十五歲，英年早逝，葬於陝西省長安縣翠華山。

樓迪善生活非常儉樸，一身清白。每當卸任和調任，必先自清財務，

不但分毫不差，並把任期內的全部積餘一併交與後任，其廉潔自律由此可知。樓迪善去世後，其妻何軼雲（杭州人）才二十八歲，拒絕改嫁，攜帶兒女從西安移居四川綦江，因夫生前無積蓄，手頭拮据，年僅三歲的女兒因患腦膜炎，無錢醫治而喪命。她含辛茹苦把兒子樓一中（其父取此名旨在任何時候、任何情況下，要堅持一個中國不動搖）養育成才。據樓一中說，他去美國讀書的路費也是借來的。

樓一中的在美一邊用心讀書，一邊打工維持生計，直到他獲得博士學位，有了工作後，才回國探望母親，成家後又把母親接到美國安度晚年。何軼雲於二〇〇〇年二月四日去世，享年八十六歲，根據其臨終遺言，葬於美國加州洛杉磯玫瑰山莊，與樓迪善衣冠墳合墓。

樓迪善將軍為抗日救國立下汗馬功勞，直至殉職於抗日戰場指揮崗位，不愧是中華民族的英烈，其死重於泰山！其抵禦外敵，英勇抗戰，精忠報國之功績永垂青史，為後人所銘記！

樓迪善之子樓一中（一九三八年十二月三十一日，畢業於美國普渡大

學，獲航空工程科學博士學位，退休前為美國菲利浦石油公司高級研究員）一直在想念他的亡父。三十年前就想把亡父的遺體（骨）遷回老家安息，八十年代初他曾寫信至西安黃埔同學會、長安縣政協，要求他們代為尋找他父親的靈墓，無著，後又親自赴翠華山尋找父墳。翠華山原為抗日陣亡將士的烈士墓山，一九五八年當地改建工廠時被夷為平地，抗日將士的墳墓無一存在，因此他未能如願。

在紀念抗日戰爭勝利六十周年前夕，樓迪善的族人向大畧村民委員會提出了為抗日將領樓迪善立碑的要求。很快得到批准，選址在離村一公里的茶亭里東面的荒山坡上，於二〇〇六年春建成。樓一中獲悉後，感激萬分，從美國回到闊別六十多年的老家參加揭牌儀式，倘他父親在天的靈願他隨碑還鄉。期間，樓一中為大畧村公路硬化（澆築水泥路面）的通村公路捐款一千元（折人民幣七千六百三十六元八角），深表謝意。

二〇〇八年冬至，我們乘坐的小汽車駛至大畧村暗山弄自然村地方下車後，登上三十多階用水泥築成的

台階後，只見那坐西北朝東南方向的樓迪善紀念碑。黑色大理石紀念碑正面上方嵌著樓迪善的盜質碑像，映入眼簾，下面刻著的「抗日將領樓迪善紀念碑」和落款「大畧村族人敬立」的十多個字，十分醒目，紀念碑後面刻有樓迪善的出生、簡歷和主要事蹟；紀念亭兩石柱上刻著的輓聯是「抗日寇馳騁沙場呈虎膽，保中華瀦流熱血留英名」。

樓迪善將軍永垂不朽。

資料來源：

- (一) 一九八九年八月版《嵊縣誌》六〇三頁；二〇〇七年八月版《嵊縣誌》（修訂本）六六二頁。
- (二) 二〇〇七年秋，印刷的《剡北大畧村樓氏宗譜祥興公館》。
- (三) 二〇〇六年三月，中國廣播電視工業協會常務理事李淑良先生敬撰的《迪善公傳》。
- (四) 筆者在大畧村調查訪問的記錄。
- (五) 初稿徵求樓迪善之侄（在浙江溫嶺市）的樓吉建、樓吉超的意見。
- (六) 修改稿徵求遠在美國的樓迪善之子樓一中的意見。

孫中山先生 奉安南京中山陵概述

孫中山先生是中國偉大的民主革命先行者，是傑出的愛國主義者和民族英雄。他為中華民族的獨立、社會進步、人民的幸福，建立了不朽的功勳。多少年來，他的愛國主義情懷、堅強的革命意志和無私的高尚品德，作為寶貴的精神遺產，激勵著中國人民，在振興中華的道路上不懈地奮鬥。

為國家的統一，孫中山先生於一九二四年抱病北上，不幸於翌年三月十二日逝世，時年五十九歲。靈柩暫厝於當時北平的香山碧雲寺。一九二九年六月一日，國民政府在南京為孫中山舉行隆重的奉安大典，今年該是孫中山先生奉安南京中山陵八十周年紀念。

綜合史料記載：奉安大典從上午凌晨四時開始，獅子山炮台鳴響一〇一聲禮炮，號兵吹奏起行，載有孫中山靈柩的車子慢慢啟動。一路上武裝護衛，前面有鐵甲車及騎兵開道，一長官騎黑馬，手執開道旗在前引路，隊伍長達五、六華里。送殯的家屬、親故、國家各委員、外國專使和各機關團體，共分為十行列，由張治中等分任行列指揮。迎襯大道搭起松柏青布牌樓及救護柵五十二座，沿途瞻仰群眾五十萬人，航空署派出專機五架，迴翔空中致敬。至靈柩奉安壙內，獅子山又響起一〇一聲禮炮，全國民眾停止工作，默哀三分鐘。十二時整，奉安典禮結束後，奉安委員會贈發紀念章。由於得到紀念章的人大多是老同盟會的骨幹會員及孫中山先生的生前好友，故而獲得者，無不引以為榮。

■ 杭州 夏競人



寧福樓餐廳

特聘名廚掌杓菜肴
江浙名菜 精選海鮮
婚筵喜慶、尾牙春酒
同鄉好友一律九折優待

主廚強力推薦

砂鍋干貝火腿竹筴燉土雞
養顏強身強筋骨

特價 1180 (限店內使用)
1580 (外帶加砂鍋)

台北市金山南路二段2號3樓
(信義路二段口)
電話：(02) 2351-9690~2 (三線)

錢江怪潮

嘉興

陳啟文

奇觀驚心魄

「八月十八潮，壯觀天下無」，浙江海寧市錢塘江的湧潮被聯合國出版的《世界博覽》雜誌發表文章稱：「世界湧潮之最」，列入世界遺產，特別是近年來所湧的怪潮更是奇觀驚動人的心魄。

怪潮的起因

一年一度的農曆八月十八觀潮，人們普遍了解到一般潮水的漲落情況，但對怪潮的形成與其壯奇，危害人們生命的情景卻不清楚，迷以「潮神」。近日筆者專門前往海寧居住在錢塘江畔的老潮農及潮汛管理部門工作人員做了專訪調查，查閱了《海寧州誌稿》、《海寧縣誌》等資料，了解了「怪潮」的形成及其壯觀，危害人民生命的情景。據《海寧縣誌》記載，東漢初年，自幼居住在錢塘江邊的詩人王允說：「濤之起也，隨月盛衰

！」意思是說潮水的漲落與月亮的圓缺有關係。據歷代天文、氣象、地理學家的觀察考證，錢江潮的形成與漲落，是由地球、月亮、太陽三者運行互相關係產生的吸引力和離心

力所造成一晝夜（二十四小時）潮水的漲落，日為潮，夜為汐，人們知道地球上的每一點離心力是相同的，而所受月亮和太陽的吸引力是大小不同。月亮的能量雖比太陽小，但離地球近對海水吸引力就大，太陽能量雖然大，但離地球遠，相對對海吸引力小。地球自轉一周，一晝夜，它的某一點必然有一次向月，有一次背月；在向月時，月別的吸引力大於地球自身的離心力，迫使海水升高，漲潮；背月時，地球的離心力大於月亮的吸引力，物反作用，也使海水升高漲潮，在這兩個「升高」漲潮點成直角九十度時，月亮的吸引力和地球的離心力相互抵消平衡潮水就下退，叫「退潮」，也叫「落潮」。在一晝夜間潮水有兩漲兩落現象，這是平常一般所說的湧潮，當地百姓稱：平潮。而到農曆八月十八日，地球繞太陽公轉的位置

正值到海寧鹽官錢塘江出口橢圓形軌道短軸上，月亮、太陽離地球位置最近，所產生吸引力成一垂直線，月亮、太陽的吸引力合在一起，故對海水的吸引力特別大，形成一年一度的大潮。加上海寧鹽官至丁橋八堡一段錢塘江地理位置特有，錢塘江出口形似喇叭，外大內小，出海口江面寬達一二〇多公里，到鹽官江面收縮小只有二十多公里，潮水進來一浪撲壓一浪，遇上風雨交加大水時，潮頭似山倒一樣滾過來。再加至海寧入堡尖山山腳岩石伸向江底與對岸上虞縣夏蓋山山腳擁抱連成江底馬背形攔潮大堤，當汪洋大海的浪潮入江口時被天然馬背形大堤攔阻，翻滾的北潮受阻以強勢南沖，與東南滾滾而來的東南潮頭相撞，轟隆一聲，猶似天崩地裂之勢，北潮與東南潮合併一起，向內席捲猛進，這就稱「怪潮」。怪潮不是每日都能看見，視風向和北潮與東南潮匯合產生潮頭大小而形成，故怪潮突如其來，易害人命。

怪潮害死人

怪潮奇觀驚心魄，來勢凶猛，速度快，潮頭高大沖力強，往往防備不

及，害死人命多。在舊社會海塘低質量差，沿岸不堅固情況下，成片良田村莊被怪潮吞沒，家破人亡。據查，三國（吳）太元三（二五一）年海寧錢塘江沿岸被八米高怪潮襲擊田野農莊淹沒農田千餘畝，淹死農民一六〇多人。五代（晉）公元九三八年怪潮

滾進農田農莊，淹沒稻田二千多畝，倒塌房屋一百多間，淹死農民六百餘人。明代洪武十八（一三八五）年秋，八·七米怪潮破堤沖進田野，有二千多畝農田受害，淹死農民三百多人，大小屍體浮上水面無人收殮。清代，民國年間大小怪潮多次襲擊海塘沖入內河，田漾淹沒農田村莊，淹死人不少。

新中國成立後，海寧縣（市）政府把修築海塘當大事來辦，每年財政撥款加高加固海塘，把原土泥石子海塘堤填修建換成魚鱗節比的大理石水泥混凝土石板海塘，築起攔潮大堤，一檔檔石級大海堤疊起成攔潮大牆，有力阻擋了怪潮入內，六十年來沒有發現過怪潮襲擊田莊農民住宅過，保障人民生命安全。但也有些人不了解「怪潮」特性與危害，麻痺大意，被怪潮奪去了生命。一九九三年十月三

日（農曆八月十八），在海寧鹽官對岸蕭山新灣鎮開墾海涂大堤上觀潮八十六人，被突然來的怪潮捲入錢塘江，有十九人屍體搜撈上岸，四十人下落不明，共死亡五十九人，只有二十七人被潮水沖進內河受傷搶救活命。

一九九九年九月十一、十三日，蕭山市赭山美女堤連續三天湧怪潮，有十二人被怪潮捲走下落不明死亡，有七人被怪潮打入內河搶救活命。二〇〇〇年七月十七日，海寧斜橋鎮有四名男女青年騎摩托車到了橋海塘邊觀潮，不料一個怪潮撲壓過來，其中一輛摩托車被潮頭捲入江中，座在後面的一人被潮水捲走下落不明；前面騎車一人，兩手緊緊抓住車擺手柄浮上水面獲救；另一輛車被潮水打入內河受傷，慶幸的說：「誰知怪潮這麼厲害？突然間撲壓過來，逃也來不及，今後真要提高警覺！」二〇〇七年八月二日，外地有十二人在海寧與杭州江干區地域海塘邊遊戲水，不料被怪潮捲走，一時難救；到三日搜撈到八具屍體；四日又打撈到四具屍體，這十二人全部淹死。這告誡人們觀潮切記注意安全，防備怪潮的突然襲擊，以保人身安全。

孫中山、蔣介石、毛澤東觀潮

千百年來無數文人墨客千里迢迢趕來海寧觀潮，揮毫題字寫詩留下珍貴墨寶。

一九一六年九月十五日（民國五年農曆八月十八日），辛亥革命先驅孫中山先生偕夫人宋慶齡女士，在蔣介石陪同下，隨員朱執信、張人傑、葉楚倫、任鳳岡、吳文福、孫棣三等人，從上海乘火車到海寧周王廟站下車，由海寧縣知事劉蔚仁，同盟會會員許行彬率軍警數十人，抬轎十頂迎接孫中山一行進城洗塵接風。午餐後，出南門到鹽官登「三到亭」觀潮。孫中山看了那天崩地裂洶湧澎湃的江潮，感嘆不已，給同盟會會員許行彬題字：「猛進如潮」。許行彬將此題字給海寧乙種商業學校譜曲編成校歌，唱響錢塘江畔。孫中山回上海後，還久久不安，思念錢塘江潮，思緒萬千，夜不就寢，針對當時反帝反封建的大勢所趨，寫下：「當今世界潮流浩浩蕩蕩，勢不可擋，順之則昌，逆之則亡」的名言壯語，連信交蔣介石寄給海寧縣同盟會會員許行彬，縣知事劉蔚仁，鼓勵他們積極參加民主革命。

一九五七年九月十一日（農曆八月十八），毛澤東主席在王芳同志陪同下，風塵僕僕，來到海寧縣三星鄉聯星村海塘上觀潮，看了那驚天動地、勢不可擋的江潮，毛澤東思緒萬千，寫下了〈七絕·觀潮〉一詩：

千里波濤滾滾來，
雪花飛向釣魚台。

人山紛攢陣容闊，
鐵馬從容殺敵回。

為紀念孫中山、毛澤東的觀潮，海寧縣（市）政府在觀潮勝地鹽官將「三到亭」改建為「中山亭」。在紀念毛澤東誕辰一百周年之際，於一九五五年九月十日在鹽官海塘上興建揭幕「毛主席觀潮詩碑亭」，亭高十七米，亭內石碑上鐫刻毛主席〈七絕·觀潮〉詩，成千上萬觀潮者，到詩碑瞻仰毛主席觀潮詩，有不少人還拍照抄錄詩句，帶回家去給子女親朋好友觀賞閱讀。

一九九八年九月二十八日，國際著名數學大師陳省身教授、物理學家楊振寧博士、香港知名武俠小說家金庸先生，來到海寧觀潮，看到洶湧澎湃的狂潮，齊聲讚道說：世共稱之，大飽眼福，可與南美洲亞馬遜河媲美！

日觀三潮丁橋最佳

在海寧觀潮勝地觀潮一天內可觀看到三個不同景象的壯觀潮頭。先到丁橋八堡處大缺口登上大理石級的海塘，只見遙遠天邊白雲茫茫，似黑似灰，悶雷陣陣，從東南方向江面，猶似銀裝素裹千萬匹白棕馬一齊奔馳而來之美，烏黑的東南狂潮猛撲過來，迎上北來的白潮，誰也不肯後退，拚命翻滾撲向前方，兩個潮頭相撞，轟隆一聲震天響，東南潮與北潮匯合，似「海之起，江之飛，十萬軍聲吼地來！」這就叫：「碰頭潮」，十分驚訝奇觀。此時，馬上乘車向南到鹽官占鰲塔下，只見海水排山倒海滾滾向南，先是地震般悶悶雷聲，頓時烏雲密布，從東北方向露出海帶樣白線縫，妮妮游動過來，並越來越大快似火箭飛奔，壓撲過來，這就叫：「一線潮」。看完一線潮就馬上坐車到老鹽倉「丁字」大埧處，只見烏黑一個個大潮頭壓撲過來滾向丁字大埧，前浪未至後浪接蹤跟上，一浪接著一浪，浪浪拍打丁字大埧，連連發出劈雷之聲，潮頭沖不過丁字大埧，撞碰的海水飛瀑似倒向後退，形成巨大「回頭

潮」。每年到海寧老鹽倉看回頭潮的人，不少於五十萬人次，大家看完回頭潮後說：到海寧觀潮只看「一線潮」，不看「回頭潮」不是好漢。

據觀潮勝地鹽官老農民反映：近幾年由於錢塘江兩岸農民開墾海涂淤積泥沙，使江道壓窄變小，江底泥沙堆積，潮水湧力受阻，潮頭變小，大的怪潮出現多數在丁橋八堡大缺口一帶，因而丁橋八堡沿岸觀潮最佳。據歷史記載，錢塘江觀潮最佳點，南宋時在江干區海塘沿岸。由於開墾海涂大量泥沙淤積，錢塘江上游開築水庫匯留水溉，使錢塘江江道變小，流量減低；加上在海寧老鹽倉處建築攔潮「丁字大埧」，如一座山一樣的鋼筋水泥混凝土大水泥牆屏障伸向江中，攔住滾滾大潮入侵，保護農田不受，為此觀潮佳點移至下游海寧鹽官。現在江道變遷，觀潮佳點移至八堡，使丁橋八堡一帶成為觀潮最佳點。



占鰲塔

餘家漾公園

湖州 余方德

，「其胸中自有丘壑」，所以「能出心匠之一」。

俞氏園樓高、景美，十分精緻：

「假山之奇甲於

天下」，「巧峰之大小凡百餘，高者

至二三丈，奇奇怪怪，不可名狀」，

「眾峰之間縈以曲澗，引清流激石高

下，使之有聲淙淙。」園內有大石潭

，「上蔭巨竹壽藤，蒼寒茂密，不見

天日，旁植名藥奇草……潭中多文龜

、斑魚……」使俞氏園成了方圓數百

里皆聞名的一大勝景。南宋時袁說友

曾賦《俞氏園》詩曰：「好景環深院

，名園得故家。樓高春帶月，池曲臨

催花。亭著城頭穩，溪浮眼界賒。成

蔭多歲月，老樹看槎枒。」這就是俞

家漾第二次興旺、出名，並較長時間

影響於後人。

我不知道什麼原因，要把歷史上

有名的俞家漾改成現在的餘家漾？春

三月，我又一次漫步在餘家漾公園的

景觀裏。我先站在公園南側「山丘」

的頂峰，把公園四周收入眼底。餘家

漾公園，位於文苑新村東側，東至龍

溪港，西至環漾路，南至湖東路，北

我曾寫過一篇文章，題目叫《等待美麗》，敘述餘家漾（當時還稱俞家漾）歷史上的兩次興旺，特別是第二次。清光緒《烏程縣誌》明確記載：俞家漾位於古湖城東臨湖門外（現文苑新村東側），宋代時為宦門俞氏所有。俞氏家庭出過一些名人，振興過俞家漾。第一位名人叫俞汝尚，字退翁，他是宋慶曆二（一〇四二）年進士及第，官至屯田郎中，所得官餉，用於治理故鄉，以致一段時間臨湖門外的俞家漾也和臨湖門內的烏程一般繁華，這是俞家漾第一次興旺、第一次名聲在外。俞家漾第二次興旺得力於俞汝尚的玄孫俞澄，字子清，自號且軒。他約在南宋紹興年間，官至刑部侍郎，繼承俞汝尚的家風，為官守正不阿，致仕後居家十年，餉銀用於置樓創園——即創置湖郡有名的俞氏園。清光緒《烏程縣誌》載：俞「善墨，戲竹石，自成一家，為人寶重」

至苕溪東路，占地九·〇八公頃，是一座綜合性開放式公園。公園分銀杏廣場、濕地生態景區和濱水景觀區等三大區塊，即具體由銀杏廣場、林蔭步道、水景廣場、濕水生態、合歡園、櫻花道等六個景區組成，最大的特色是所有的水域均與龍溪港貫通。

餘家漾公園突出文化、生態、人文三種設計理念；南側以「山丘」為主，西北側以「平原、水網」為主，由北面龍溪港引入兩條水系匯入公園主入口處的大水面。根據公園內兒童活動區布置，北側水系為活潑型，強調參與性，為不同年齡層次的居民提供了一個充足的戲水場所。南側水系為寧靜型，結合大小卵石及水生植物布置，強調觀賞性，整體風格較為野趣。在開放的環境中。兩條軸線分別以銀杏廣場、水景廣場為起點，以水面為高潮，山丘密林區為終點。

我沿著林蔭步道、木棧橋，進入合歡園區，穿過茶壘滿坡、翠竹林園、水幕牆邊，緩步進入龍溪港邊的櫻花道。白色的玉蘭花盛開樹梢；紅色的春梅、桃花布滿道路兩側；香樟樹、銀杏樹、樸樹在園中林立；春風吹來，搖曳的花草，低矮的灌木，落英

繽紛。植物吐出新芽，草坪綠意蔥蔥，鳥在飛，花在動，萬物在萌生，一派春的景象，連呼吸的空氣在雨後初晴的陽光下，也顯得十分清新，極富氣氛。

濱水景區臨龍溪港設置，結合沿岸改造布局，由水上舞台及濱河大道組成，整個區域整體下沉，以親近水面，使整個龍溪港水面景觀納入到公園區域內。臨近濱河大道的就是櫻花

區，正當櫻花盛開，那紅色的一串串，如火如霧；那白色的一球球，如雲如煙，遊人如織，笑語盈耳，彷彿都在日本東京觀賞櫻花哩！

看過餘家漾公園，我又進入了餘家漾社區，看看那新建的式樣、新穎的一排排新樓，錯落有致，市民「伴漾而居，以園為鄰」，世紀聯華超市前，人聲鼎沸。

我想，現在不是和臨河門外的一

「俞家漾」和臨湖門內的「烏城」一樣繁華，而是餘家漾本身自己已成為湖州城市繁華的一部分，一個集都市、文化、商業、福祉和生態優勢的餘家漾，已初步形成。隨著湖州市城建步伐的前進，隨著一座新型商業綜合大廈——湖州城市最高建築在餘家漾附近建成，餘家漾新一輪的發展，騰飛會更顯注目，更有優勢！

美麗的餘家漾，你早日趨完善吧！

浙江名山簡介

江南奇山天目山

寧波

潘聖明

天目山位於浙江省臨安市境內，距臨安市區西北三十一千米處，西起浙皖邊界百丈峰，向東北延伸至湖州，逐漸傾沒於杭嘉湖平原，長一三〇千米，寬二〇千米。山體由西向東

走向，由東、西兩峰組成，東邊叫東天目山，最高峰名大仙峰，海拔一四七九米；西邊為西天目山，絕頂稱仙人掌頂，海拔一五〇六米。兩山峰巔各有一池，左右相對，宛若雙目仰望蒼天，天目山由此得名。該名始於漢代，顯於宋朝，古稱「浮玉」。天目山

為「江南奇山」，浙江諸山之祖，東天目以瀑布著名，西天目以樹林見長，歷史悠久，古木參天，物種豐富，景色綺麗，氣候宜人。

西天目山 西天目古樹參天，奇樹異木，樹齡幾百年至千年以上都有，著名的有第四紀冰川期遺留，被稱為「活化石」的銀杏樹；有浙江省僅有的一株浙西鐵木；有樹齡約一五〇〇多年，高二六·五米，胸徑二·三三·一米的柳杉，宋代稱為「千秋樹」，清代乾隆帝封稱「大樹王」，並

題字刻碑。它是江南獨特的高大茂密的森林和由多種植物組成的繁茂融洽的植物世界，為世所罕有的「物種基因庫」，素有「大樹王國」、「天然植物園」之美稱，有植物二一六〇種，獸類七十四種，鳥類一四八種，三十五種國家保護動物。本地因大樹華蓋而名揚天下，有銀杏之祖、柳杉群體、大樹封王、倒掛蓮花、西天龍潭、絕頂覽勝等自然生態景觀。一九八六年被國務院公布為國家級自然保護區。一九九六年四月聯合國教科文組

織批准接納天目山自然保護區加入國際生物圈保護區網絡。西天目山共有二十八峰、二十八石、十二岩、九池、八台、七澗、五塢、五洞、四崗、四潭、四溪。著名的景點有倒掛蓮花峰、四面峰、獅子口、天下奇觀、大樹王、西關龍潭、洗眼池、眠牛石、石雞石、轎子石、石門等。

東天目山「天目三千丈」一「東南第一峰」。以豐厚的文化積澱和秀麗的自然風光，聞名於世的東天目山，景區內峰、洞、崖、瀑、寺等自然、人文景觀，十分豐富。年最高氣溫26℃，空氣清新，春夏潤而不濕，秋冬乾而不燥。大樹參天，修竹疊翠，飛瀑湧泉，十分壯觀，更是旅遊、休閒、避暑勝地。豐茂的植被，雄壯而平緩的山勢，使得東天目山一年四季水量十分豐沛，梅公橋至觀瀑橋一段三百米內，數十米高的瀑布就多達九條，是罕見的瀑布群。主峰大仙峰海拔一四七九米，呈獅蹲象踞，雄鎮東南。特殊的地理位置和奇特的山體結構，使之盡集山雄水秀石奇之大成，古樹參天，雲罩霧遮，溪瀑縱橫，是一個不可多得的天然森林公園和自然博物館，形成仙峰遠眺、雲海觀奇

、經台秋風、平溪夜月、蓮花石座、玉劍飛橋、懸嶺瀑布、古殿棲雲等八景。優美的風景吸引了古今中外的文人騷客紛至沓來，蕭統、蘇軾、徐渭、郁達夫、梅蘭芳等身臨其境留下千古絕唱，為東天目山的迷人風光注入了藝術的青春活力。

天目山的佛教源遠流長，自梁代名僧志公和尚至今，香火綿延至少已有一五〇〇年歷史。其間，高僧輩出，佛寺遍布，香客眾多。如今，修葺一新的昭明禪寺，就位於東天目山之玉屏、環翠兩峰之間，四周蒼松森羅，綠竹茂匝，青林黃葉，綴丹點翠。該佛寺因梁武帝之子昭明太子蕭統而得名。昭明太子隱居東天目山時，一邊參禪分經，一邊編纂《文選》，留下了分經台、洗眼池等遺蹟和許多美麗的傳說和故事。殿宇宏偉，鐘磬遠揚，吸引著國內外香客居士不遠千里前來朝山，被佛教界譽為韋馱菩薩道場，素有「八方香客雲集來，十萬煙火散江南」的美譽，係名揚四海的江南佛教聖地之一。

東西天目山主要由寒武、奧陶紀沉積岩和晚侏羅世火山岩構成。這一地區先前為一片廣闊的海域，期間接

受了大量的沉積物，大約在四·三八億年的古生代奧陶紀末，地殼隆起，海水退出。以後經歷了地殼運動的影響，使沉積地層發生褶皺、斷裂，並在漫長的地質年代中經受著大自然的侵蝕風化。到了距今一·四億年的中生代侏羅紀末，在燕山運動的作用下，天目山地區火山活動十分強烈，噴發出大量的酸性和中性岩漿。火山噴發經歷了兩個階段，即早期火山作用主要表現為強烈的爆發伴隨有岩漿噴溢，沿火山口周邊堆積了厚厚的（一三三〇米以上）火山碎屑物和熔岩；晚期火山作用表現較為平靜，以中性、酸性岩漿噴溢為主，熔岩向四周緩慢溢流，形成流紋岩台地，熔岩厚度達一二〇〇米以上，構成了今日天目山的主體。由於流紋斑岩垂直節理發育，因此在流水的侵蝕切割作用下，形成了懸崖壁立、深谷萬丈、陡峻奇特，構成天目山最具特色的山崖景觀。

天目山也是我國著名地質學家李四光教授所確定的中國東部第四紀冰川發生地之一。南京大學地理系所著的《中國第四紀冰川與冰期問題》一書認為，天目山的兩次冰川作用發生

在大姑冰期和廬山冰期，前者為山谷冰川向山麓冰川的過渡類型；後者為小型山谷冰川和冰斗冰川。並將天目

山稱之為「華東地區古冰川遺址之典型」。尤其是西天目山地區冰川特徵最為典型，在開山老殿、東茅蓬、西

關和千畝田等處。但天目山第四紀冰川問題，目前仍有較大爭議，有待進一步深入研究。

天 塹 變 通 途

溫嶺
——
季世華

七月七日艷陽朗照，台州大麥嶼港，鼓樂喧天，龍騰獅舞，台州市對台灣海上直航客運首航儀式在此舉行，這是大陸對台六十八個港口中，繼廈門、上海、汕頭、莆田湄州之後第五個直航台灣本島的港口，也是浙江省對台灣海上客運的首航。副省長王建滿等各級領導參加首航儀式，這次對台灣海上直航以包船形式進行，三十一位台州各界人士搭乘台灣華達海運公司「海洋拉拉號」客輪，將按計畫訪問宜蘭、基隆、台北、高雄、花蓮、高雄、台東、台中等地，遊覽阿里山，觀賞日月潭，參觀故宮博物院，瞻仰國父紀念館，登臨一〇一大樓等。上午九時〇五分，隨著嘹亮的氣笛聲，「海洋拉拉」號客輪啟碇，緩緩駛離大麥嶼港，向寶島台灣劈波斬浪而去。它為台州市民赴台旅遊，增加一道亮麗的風景線。

玉環大麥嶼港是浙江省沿海距離台灣最近的深水良港之一，距離基隆只有一六三海里。兩地航線順直，南北走向，避開台灣海峽風浪區。整個航程只有九個小時，早餐在玉環吃，中餐在輪船上用，晚餐在台灣，實現海上一日遊。當天晚上七時許，「海洋拉拉」順利抵達台灣宜蘭縣蘇澳港。宜蘭縣政府在碼頭舉行隆重的歡迎儀式，宜蘭縣長呂國華表示，這是兩岸開放海上客運直航以來，首次有直航郵輪停靠蘇澳港，對宜蘭觀光產業有重要意義，未來宜蘭縣將加強與福建、廣東浙江等沿海地區的交流，希望吸引更多大陸遊客以包船直航方式到宜蘭旅遊。這次台灣與台州海上客運直航，引發了台灣同胞與媒體極大關注。他們說：希望把這次兩岸海上直航當成一個好的開端，讓今後有更多的觀光客到台灣觀光；以後我們也

會通過這樣方式到大陸去參訪。我們過去都搭飛機，現在改乘快輪，領略海上風光，別具樂趣。

許多大陸遊客十分感慨的說，往昔去台灣受到各式各樣的限制，我們可望而不可及，真是咫尺天涯。即使獲准入台，也要繞道港、澳，浪費時間，勞民傷財。去年台灣政黨輪替，國民黨浴火重生，東山再起，兩岸關係峰迴路轉，台海祥和，恢復海基、海協兩會運作，重新開啟協商，達成陸客赴台。兩岸同胞企盼數十年的兩岸直接三通，終於實現。

這次兩地客運直航，開創了新紀元。現在大陸浙江海峽旅行社抓住商機，推出台州大麥嶼港與台灣基隆港海運直航，進行環島精華八日遊；八月二十二日將由豪華客輪「海洋拉拉號」，由大麥嶼直航基隆，報名踴躍。

台州與台灣關係，可說是源遠流長。早在三國時，吳王孫權曾遣使赴台，便是從台州出發，台灣與台州山

海相連，地緣相近，人緣相親，文緣相通，兩地交流交往，淵源已久。現在旅居台灣的台州人有二十餘萬，在台灣的台胞台屬不下十二萬人；從一九七四年以來，台灣漁船進入大麥嶼、大陳、松門礁山等港口進行避風，並進行經貿交易。大陸設有接待站，對台灣漁船進行淡水、燃料等物資補給，提供勞力輸出，為台胞排憂解難。這次客運直航，使我市對台經貿聯繫和交流，更加增強，使台州成為祖國大陸對台交流的重要門戶。這對推

動台州科學發展，具有里程碑的意義。

今年五月十六日，國家交通運輸部，公布了五個新增對台直航港口，台州港大麥嶼港區榜上有名。它與基隆港相隔僅一六三海里。一旦通航就能成為一條朝發夕至的海上高效航線。高速客輪更是只需六個小時多的航行時間。六月十四日下午，「基隆號」從台灣基隆港出發；十五日上午，直接到達台州港大麥嶼港口，總航時約十三小時。如果走非直航路線，船舶要從香港中轉，總航程一千多海里

，要花四、五天的時間，直航大大降低了海運的成本。

大麥嶼港區的基礎設施建設也已初具規模。目前已建成碼頭十一座，其中三萬噸級多用途集裝箱碼頭，五萬噸兼靠七萬噸集裝箱專用碼頭各一座。六月十六日大麥嶼港區，驕陽燦爛，風平浪靜，停泊在碼頭上的「基隆號」集裝箱船，開始吊裝啟航，它和熱情奔放的市民，見證了一個歷史重要時刻，台州與台灣首次開通集裝箱貨運直航。

杭州 龔玉和

杭州人

叫「鐵頭」由來

杭州人一向有「鐵頭」之稱，與紹興人叫「師爺」；嚴州人（今建德梅城）稱「朝奉」同出一轍。許多老人把「鐵頭」掛在嘴上，或者乾脆說「騰頭」。一些後生不解，以為在暗地裡罵人，或許「鐵頭、騰頭」是個貶義詞，嘴上不說，心中老大不高興。

其實不然，此稱呼源自一個杭州

人，名叫杭世駿，道出杭州人言語耿直，結果不討好，碰得一鼻子灰，也就是所謂「騰頭」。那麼，杭世駿又是一個什麼樣的人，怎麼被說成「鐵頭」呢？

杭世駿，仁和人（一六九六—一七七三），住在杭州西郊的蔣村，仁和是杭州古稱，此地名始於元代，當時設「江浙行省」，下置杭州路，轄

錢塘、仁和等縣。民國二年，原錢塘、仁和合併，置杭縣，和這個地名消失。杭世駿，字大宗，自稱「仁和鄉人」，才思敏捷，博學多藝，能詩善文，性情耿直，直抒胸臆，家境貧寒，勤讀書，人品忠厚。

清雍正二（一七二四）年，世駿應試，中舉人，後受聘任福建鄉試同考官；清乾隆元（一七三六）年，舉行博學鴻詞科，參加京試，授職翰林編修，官至御史。杭公生性爽直，論事說話引經據典，生活不拘小節。官場中，自恃才高傲物，甚至連《邸報

《清廷文告，具有一定階別官員閱讀》都不屑一讀。家居時，一心著書。杭先生雖才學出眾，卻沒有得到清廷重用。

乾隆八（一七四三）年，帝殿試翰林院諸官，以取「直士」（誠直之士）為名，要求大家坦陳己見。杭信以為真，一氣呵成洋洋灑灑，寫了五千餘字「直言」。在《時務篇》中，他說，如果讓人提意見，不可預先設好主題，也不可預先就下結論。朝廷用人存在偏見，滿洲人少，漢族人多，而各地總督卻沒有一個是漢人。江浙人才輩出，但是在官府中任職多年卻得不到升遷。滿洲才子雖多，若與漢人相比，僅僅只有十之三、四而已。天下巡撫，尚滿漢參半，總督則漢人無一。為什麼在用人上，不考慮其人之才華，其人之操履，其人之資俸。並且，總以滿族人為心腹，而視漢族為外人呢？

可以說，杭先生之言多能切中時弊，道出了占多數人的族群——漢人的意見，並婉轉地提醒清廷在用人上應「以才為用」，才能長治久安。但是，滿清是武力征服者，一向不把漢族放在眼裡，並對漢人存在防範心理。

世駿之文恰恰觸及了「滿漢畛域」這個清廷最忌諱、敏感的話題。考完之後，杭先生不知大禍臨頭，洋洋自得，以為寫得不錯，切中了時弊。原文這樣寫：「意見不可先設，軫域不可太分。滿洲才俊雖多，較之漢人，僅十之三、四，天下巡撫，尚滿漢參半，總督則漢人無一，何內滿而外漢也？三江兩浙天下人才淵藪，邊隅之士間出者無幾。今則果于用邊省人，不計其才，不計其操履，不計其資俸。而十年不調者，皆江浙之人，豈非意見軫域？」

乾隆讀後，勃然大怒，說道：「滿漢遠邇，皆朕臣工，朕從無歧視。天朝教養百年，滿洲人才輩出，何事不及漢人？」不難想見，乾隆認為世駿之言與清廷基本國策相悖，他說：「杭懷挾私心，竟敢藐視滿人若此，移交吏部查辦。」

「天顏震怒」之下，世駿被處以極刑，幸虧刑部尚書徐本竭力求情，不停地叩頭，一直把額頭都叩腫了，才算免於杭世駿一死。觀保也代為求情，說道：「杭乃狂生也，當其為諸生時，放言高論久矣，此等不肖之徒，當逐出京師為妥。」

他的一番話總算平息了帝怒，從寬發落，革職回鄉。《明清五百年》載：「乾隆八年（一七四三年癸亥）正月，考選御史，杭世駿對策言滿漢畛域不可太過，移吏部革職。」

世駿回鄉後，隱居西溪，仍奮筆疾書，擅長詩詞書畫，其文畫典雅，書卷之氣昂然。

乾隆三十（一七六五）年，帝南巡，御駕錢塘。世駿已垂暮之年，仍前往接駕。乾隆還記得世駿，便問：「汝之性情改過麼？」杭答：「臣老矣，不能改也。」

乾隆三十八（一七七三）年，乾隆再度南下，遊覽西湖時，又見到世駿，顧左右而問：「何以老而不死？」杭答：「臣尚要歌詠太平。」乾隆聞言，避而不語。

未料，至家當晚杭公就仙逝了。龔自珍在《杭大宗逸事狀》記載：「癸巳歲，聖帝南巡，大宗迎駕湖上，上顧左右曰，杭世駿尚未死麼？大宗返舍，是夕卒。」

可以說，杭氏一生特具杭人本色：忠厚、耿直、博學。後人評說世駿官宦退隱生涯，說道，世駿幸而生在「康乾盛世」，雖說了實話，乾隆也

沒有把他怎麼樣，只受到「革職歸田」，晚年著書講學，過得還算滋潤，在滿清時已算幸運了。如果錯生於雍正年間，下場就會如同海甯查氏，也

會落得個「凌遲處死」。坊間對此頗多議論，認為杭先生過於率直，做了官，竟然「不會做官」，不是「鐵頭」是什麼？由此「鐵頭、騰頭」這個

稱謂卻不逕而走，道出了杭人忠厚直言，書生氣十足，不會乖巧，不善拍馬，因而碰得一鼻子灰。

滬杭高鐵創下浙江二項新紀錄

寧波
勤之

建設中的滬杭鐵路客運專線浙江段已經完成了紅線內的徵地拆遷工作，為加快施工推進創造了良好條件，在浙江鐵路建設史上創下了進場最快、徵遷最快和工程推進最快之三項紀錄。

開建，二〇〇九年該項目的總投資額達到一二〇億元。

今年二月二十六日正式動工的滬杭鐵路客運專線，由上海虹橋站引出，途中設松江、金山北、嘉善南、嘉興南、海寧西、桐鄉、餘杭南等七個車站，引入杭州東站。正線全長一五八·三公里，總概算投資二七九·〇六億元。其設計時速達到每小時三五〇公里，全線採用無砟軌道技術。

超過壓輸變電通道，既有滬昆鐵路、規畫碰懸浮線路共用同一通道。全線有近四十千米並行於既有滬昆鐵路滬杭段，有一百多處與公路、鐵路、軌道交通和等級航空立體交叉，涉及二二〇KV以上等級的電力遷改四十七處，其他管線遷改約二三〇〇處。在建設中大量採用了新技術、新工藝、新設備和新材料，重點在軟土路基、特大橋樑、轉體施工關鍵技術，特大橋樑主樑混凝土材料收縮徐變與耐久性提升技術的研究等方面率先開展攻關。滬杭高鐵在浙江境內的跨滬杭高速公路特大橋、步雲特大橋、嘉桐特大橋；桐海特大橋、海杭特大橋等重點控制性工程已開始緊急施工。

浙江段共交地三五二二·六一畝，拆遷六一·七萬平方米，為加快施工推進創造了良好條件。全線現有二·五萬名施工人員和五千餘套機械設備全力施工，建設所需的十一個樑場、四個板場和四十三個攪拌站已全部

浙江鐵路建設史之最。

點控制性工程已開始緊急施工。

杭高鐵與滬杭高速公路、五〇〇KV

點控制性工程已開始緊急施工。

點控制性工程已開始緊急施工。

普陀山觀音香會被確定為 浙江省第三批非物質文化遺產名錄

舟山 張明華

近日，筆者從普陀山管委會獲悉，普陀山觀音香會被省文化廳確定為浙江省第三批非物質文化遺產名錄。同時被確定為省第三批非物質文化遺產名錄，還有普陀山的佛茶茶道。

「海天佛國」普陀山一年之中有三大香會，即農曆二月十九、六月十九、九月十九，這三大香期全山香火鼎盛。據傳，二月十九是觀世音的誕辰日，六月十九是觀世音的成道日，九月十九是觀世音的出家日。三個香期以二月十九最盛。每當香期，舟山諸島的善男信女紛紛到普陀山朝聖進香，香客遊客多時竟達數萬人之眾。三個香會活動的內容、形式、範圍大致相同，主要的活動程式是：朝山進香；各島嶼的善男信女於農曆十七、十八陸續進山，分別往各寺院庵堂進香敬佛，連路邊岩石上刻著的小菩薩

也要給燒上一炷香。全山餘香嫋嫋，人群濟濟，處處是一派香期盛況。祝壽普佛：農曆十八夜和十九凌晨，全山各寺院庵堂所有僧眾，在方丈或當家的率領下，身披袈裟，手執法器，集中在大殿誦經做佛事。廣大善男信女，也跟著僧侶禮拜敬佛。坐夜宿山：農曆十八夜裡廣大信徒跟隨僧侶做完佛事後，就在寺內通宵坐夜，俗稱「宿山」，以示對觀世音的誠心，坐夜一般都集中在普濟、法雨、慧濟三大寺，寺內的大殿、後殿、偏殿，乃至廊房過道、露天廣場，都是擠得滿滿的坐夜者。登山禮佛：除了坐夜宿山的以外，更有數以千計的信徒在深更半夜，手持清香，口念佛號，從法雨寺後門香雲路沿著千層石階，三步一拜，高登佛頂山。香雲路上人流不息，通宵達旦。許多年過花甲的老人

在那石板路上三步一磕頭，拜上佛頂山，趕插「頭炷香」。全體傳供：農曆十九中午，各寺院僧眾集中誦經拜佛以後，即舉行全體「素齋會餐」，也叫「敬佛」，規模十分隆重，類似民間的「冬至祭祖」和內陸的「廟會敬神散福」。

據瞭解，這次舟山被省文化廳確定為浙江省第三批非物質文化遺產名錄的共十六個項目分別是：嵊泗縣的海洋動物故事、漁歌（嵊泗漁歌）、海洋漁民服飾製作技藝；普陀區的傳統兒童遊戲、漁民傳統競技、東海龍王信俗；岱山縣的漁網編織技藝、海洋魚類傳統加工技藝、海難特殊葬禮；普陀山的佛茶茶道、觀音香會，以及岱山縣、普陀區兩地各自的舟山漁業諺語（漁民看海測氣象）、舟山船拳等。

人生偶得(一)

葉潛昭

之一 「徹悟」

「徹悟」一語又可稱之為「悟徹」，其實就是徹底的覺悟，「人生只有七個字，就是那麼一回事」，看起來什麼也沒說，其實就是「徹悟」，也就是「悟徹」。

徹悟其實也不容易，我們常說什麼都不知道，不害怕，什麼都知道會害怕，一半知道一半不知道最害怕，這裡強調的就是，一知半解的可怕，但是大徹大悟以後一切都明白了，就什麼都不會怕。

鄭板橋有句名言，「難得糊塗」其實要點在於「難得」這個糊塗，才有價值，事事糊塗，就不值得鼓勵，也惟有「徹悟」「悟徹」才不會糊塗，就算偶而難得糊塗也不會影響大局，你說對不對？

余年過七十，心境與往昔絕然不同，將某些字句加以玩味，偶有心得，錄之於後，與大家共勉之。

之二 「寬厚」

「寬厚」為「君子之德」，周易有「厚德載物」就是闡揚這種寬厚精神，大儒胡適之有言，「做學問要在不疑處存疑，待人要在有疑處不疑」我們如果喜欢一個人就要包含他的缺點，對人要不念舊惡，「得饒人處且饒人」多一個朋友不如少一個敵人，把敵人變成朋友，何嘗不是消滅了「敵人」。

「寬厚」的最高境界就是「成人之美」，「論語」有「君子成人之美，不成人之惡，小人反之」就是寬厚的另一層意思，寬以待人，古有明訓，你說對不對？

之三 「居安思危」

有聽過「青蛙效應」嗎？當你吧青蛙放置在開水裡，它一定跳出來，但是，如果先將青蛙置常溫水中之後，慢慢的加溫，青蛙就會在不知不覺中被燙死，這就是居安思危的反面證據。

「居安思危」這句話語出《周易》意思是指在安適的境界中，要想到可能出現的危險，我們不是有「安危相易，禍福相生」的古訓。《萊根譚》有句話實在可以做為現代政治人物的借鏡，「進步處便思退步，庶免觸藩之禍，著手時先圖放手，才脫騎虎之危」意思是，進則思退，可免進退兩難的禍害，動手之初就想到停手之時機，方可免騎虎難下之危，曾國藩也曾說過：「盛時常作衰時想，上場當念下場時」政治人物有誰想過？

《周易》還說過「君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘亂，是以身安國家可保矣」，你說對不對？



一、無字碑

陝西西安市西北乾縣梁山李治與武則天合葬墓——乾陵的墓道左側，矗立著長方體石質「無字碑」。史載此碑遵女皇遺言所立，不刻一字，令遊人遐思不已。

巨碑在梁山默默肅立
負載千餘年時空的重力
承受陽光、風霜、雨露的侵蝕
碑面藍黑色未刻一字
似蒼茫的大海神秘莫測
何須頌辭作自我誇飾
也不必搜尋貶語將一生譴責
看，一群群現代訪古者
有的從東海之濱來到這裡
有的來自巴黎倫敦的官邸
他們攀援而上，攝影、讚嘆
也有的爭論得面紅耳赤
黃土紛紛，野草萋萋
掩不盡女皇千古風韻遺蹟

二、兵馬俑

陝西省臨潼縣東五公里處有秦始皇陵。一九七七年在其旁建立兵馬俑博物館，東西長二〇四米，南北寬七〇米，覆蓋在一號俑坑上。出土武士俑五千多個，還有戰車、青銅刀、矛、箭。被譽為「世界第八奇蹟」。

揮戈六國統一了的秦嬴政
登帝位那天開始營建自己死後的陵寢
墓中擺滿各種奇寶異珍
更有據說可以長明的魚膏燈
然而，暴君畢竟難以代繼永存
其三世就作了刀下的鬼魂（註）
又一把火燒了富麗的阿房宮
如今，拂去二千多年的塵封
終於重現出英姿颯爽的兵馬俑
展示那秦軍將士們衛國的勇猛
面對如此奇麗的地下寶藏
我在重讀一部中華輝煌的汗青
聽那驚呼「世界第八奇蹟」的讚語
註：秦三世子嬰被項羽所殺。

三、霍去病墓

霍去病奉漢武帝之命西征，祁連山下六戰六勝，為捍衛祖國作出重要貢獻。漢武帝在長安為他蓋房子，他辭讓說：「匈奴未滅，何以家為！」不幸病逝，年僅二十四歲，葬於陝西省興平縣茂陵東北，墓前有「馬踏匈奴」等傳世雕刻藝術精品。

渭河平原上高高隆起的土堆
長眠著曾令敵酋膽寒的青年將領
秋風依然發出蕭蕭颯颯
太陽總也每天西沉東升
誰能說二四春秋實在短暫
不朽的業績却能超越二千年時空
誰能說遙遠的往事早已灰飛煙滅
「匈奴未滅，何以家為」的壯語
一代代鑄入炎黃子孫的心胸
更有「馬踏匈奴」的石雕精品
永遠是民族氣概有力的確證
高高的白楊樹下參觀者們心潮翻滾
我看見了晴空中自由遨遊的蒼鷹，
不正是古老的中華在展翅飛騰。

之江拾珠

(茶事篇)

俗話說：「開門七件事，柴米油鹽醬醋茶。」可見茶在老百姓日常生活中的重要地位。茶起源於中國，尤其是浙江素有「茶的故鄉」之譽，歷經數千年的發展，茶已傳至世界各地。茶不僅僅是一種很好的飲料，還有著多種藥用價值。如今，茶的應用範圍越來越廣，其原因就在於它的藥用保健功效。浙江作為綠茶的原產地，每年穀雨前後，各地各類茶事活動頻頻舉行。現在將有關茶事活動輯錄如下，與鄉親鄉友一道分享茶所帶來的那分淡然與清香。

中國浙江綠茶大會暨第二屆中國紹興國際茶文化節的諸暨舉行

由國家農業部、浙江省人民政府主辦，紹興市人民政府、諸暨市人民政府承辦的二〇〇九年中國浙江綠茶大會暨第三屆中國紹興國際茶文化節，於四月二十二日諸暨市舉行。

主辦方有關負責人介紹，浙江是

紹興

何有基

盛產綠茶的大省，占全國出口綠茶量的七〇%，而紹興茶園面積全省最大，達五四九萬畝，二〇〇八年茶葉產量達到四·五萬噸，產值為一四·六億元，去年茶葉產量占全省的三分之一，產值占全國的十分之一。紹興綠茶在全國綠茶中的地位日益凸顯，新昌縣成為中國第一個名茶之鄉，嵊州市成為中國第一個茶葉之鄉，紹興縣成為中國珠茶之鄉，諸暨市成為中國無公害茶葉之鄉。

據悉，此次綠茶大會和茶文化節，以「綠色、健康、創新、富民」為主題，舉行了中國名優綠茶賽茶會、中國精品綠茶博覽會、中國綠茶發展研討會、中國針形茶聯盟成立大會、茶貿易洽談會及茶鄉遊等豐富多彩的活動。在活動期間，四〇〇多名來自國內外的茶葉專家、茶商會聚諸暨品茶論茶，盛況空前。

杭州舉辦首屆「全民飲茶日」活動

「茶為國飲，杭為茶都」，四月二十日（穀雨）第一個「全民飲茶日」在杭州舉行。

中國茶葉學會理事長楊亞軍說：

「中國茶文化博大精深，全民飲茶日選在杭州舉辦，因為這個城市有數千年文明史，又有眾多國字型大小的茶機構，還有享譽海內外的龍井茶。同時，我們也希望透過這項活動，弘揚中華茶文化、提倡健康茶飲、讓茶為國飲的理念逐步深入人心。」杭州從今年始，每年農曆穀雨節這一天都將舉辦「全民飲茶日」活動。

今年在杭州舉行的全民飲茶日活動裡，主辦方在全市部分學校、社區、辦公樓、景區等一〇〇多個活動點，向市民和遊客推出免費贈送茶水、茶具等，還有「說茶」、學炒春茶等項活動。在「說茶」活動中，由茶客或遊客提出與茶有關的問題，專家當場一一作答，現場情景分外熱烈。

龍井茶炒製技藝獲國家非物質文化遺產稱號

在二〇〇九年中國（杭州）西湖國際茶文化博覽會暨西湖龍井開茶節儀式上，國家文化部委託浙江省文化廳向西湖區授予「國家非物質文化遺產——西湖龍井茶炒製技藝」牌匾。

西湖龍井茶的炒製技藝堪稱一絕

，一口大鐵鍋燒得熱騰騰，將新採摘來的青葉下鍋，炒茶工徒手操作，用抖、帶、擠、甩、搥、拓、扣、抓、壓、磨等十大手法，才能把茶葉炒好。

據茶農介紹，機器炒茶，每個工人每天可炒製二十斤；而手工炒茶，每個工人一天只能炒幾斤。機炒茶色澤鮮綠，外形扁平，賣相好看；但泡出來的茶水，喝起來其香味、口感均不如手炒茶。

杭州一直享有「中國茶文化之都」的美譽，這次西湖龍井茶炒製技藝獲「國家非物質文化遺產」稱號，對杭州發掘、保護和弘揚茶文化有積極的作用。

茶鄉上虞擁有源遠流長的茶文化史

今日的茶鄉上虞，是國家級龍井茶越州產區原產地保護市，國家級無公害標準化示範市。上虞現有茶園面積五·二四萬畝，集中分佈在虞南山區十個鄉鎮和一個市級茶場，二〇〇八年茶葉總產量為三七〇〇公噸，總產值達一一六九〇萬元。該市的茶葉名品「覺農舜毫」針形茶和「龍浦仙毫」有機翠茗圓形茶，在國內同類茶葉名品中獨占鰲頭。

上虞是傳說中的大舜故鄉，更是有「當代茶聖」之譽的吳覺農家鄉，擁有源遠流長的茶文化歷史。據記載，早在漢代，上虞東南山區就有叫做「大茗」的野生茶樹。至唐代，上虞

開始人工栽培茶和茶葉加工。西元七六四年，唐代茶聖陸羽泛舟沿舜江考察，在他撰寫的世界上第一部茶葉典籍《茶經》中，讚譽上虞茶為越中上品。唐代日本國天臺宗初祖——最澄大師西渡中國，在上虞峰山道場受法後，曾從上虞攜帶《茶經》並帶茶種回國，廣為種植，日本茶道由此興起。明嘉靖、萬曆年間，上虞豐惠後山的鳳鳴山茶名噪一時。明末清初的著名思想家黃宗羲曾在上虞賦《鳳鳴山茶詩》一首，留下了「炒青已到更闌後，猶試新分瀑布泉」的佳句。清代順治、康熙年間，虞山舜水鳳鳴茶被一致認為是色香味俱佳的極品好茶，負有盛名的「貢熙」茶，還被列為貢品而馳名海內外。清末民初，上虞盛產的平水綠茶，碧綠油潤，晶瑩如珠，在國內多次獲得大獎，飲譽古今。

穀雨時節蕭山三清茶全面開摘

蕭山戴村鎮盛產三清茶，全鎮現

有茶園二四〇〇多畝，春茶產量每年可達一萬多公斤。三清茶有形美、色翠、味濃等優點，曾在上海國際文化節上獲得「中國新品名茶博覽會茶王賽」金獎。

今年穀雨節，戴村鎮三清茶已全面採摘。現製的三清新茶市場售價最高每斤達二〇〇〇多元，普通的每斤為四〇〇~五〇〇元左右。

松陽全縣近半是茶農

松陽地處我國皖、浙、贛、閩等優質綠茶核心區，有著一八〇〇多年種茶歷史，全縣二十多萬人口，有近十萬人是茶農。該縣擁有茶園一〇·五萬畝，茶葉年產值三·九億元。

松陽新建的浙南茶葉市場，其交易量、交易額連續六年居浙江第一，並成為浙江最大的茶葉貿易集散中心，吸引了上海、甘肅、黑龍江等二十多個省（市）的二〇〇〇多個茶商前來交易，輻射江西、湖南、安徽等一〇〇萬畝茶園，在南方綠茶產區的影響力首屈一指。

據悉，浙南茶葉市場將發佈全國第一個茶葉交易價格指數——中國綠茶價格指數，與義烏小商品指數、餘姚

塑膠價格指數等相類似，松陽指數今後將成為全國綠茶交易價格的「晴雨錶」。

新昌江南名茶市場躋身農業部定點市場

三月初，新昌縣江南名茶市場被國家農業部批准為該部的定點茶葉市場。

江南名茶市場二〇〇八年交易總量達到六八〇〇噸，交易總額達到七・二億元，帶動周邊縣市茶農三十六萬多人，茶園五十餘萬畝。今年四月八日至十日，新昌舉辦中國（新昌）大佛龍井購茶節。為期三天購茶節，茶事活動紛呈，主要有大佛龍茶採購交易會、友好縣區締結暨茶葉經貿簽約、翠花牽線大佛龍井、茶王大賽、茶鄉遊等活動。

在節日期間，新昌江南茶市場與廣州南方茶葉市、北京馬蓮道葉城等六個大型市場結為「秦晉之好」，並當場簽約。與此同時，江南茶市場經營戶與二十家外地茶商簽訂了購銷協定。據介紹，本次購茶節共達成上千噸大佛龍井茶的銷售意向，經濟效益上億元。

喝茶亦是有門道

喝茶是雅俗共賞的事情，我們周圍的不少人都在喝茶。但是，要會喝茶，科學飲茶，這其中還有很多門道。在今年杭州市舉行的第一個「全民飲茶日」活動裏，就在「說茶」現場，有人提出不少有關喝茶的問題，專家們逐一作了解答：

問：茶有哪些保健養生作用？

答：茶葉中含有十分複雜的化學成分，目前已知的就有四〇〇多種化學成分和元素。其中，與健康關係最密切的主要有：茶多酚類、氨基酸、茶多糖、生物鹼、茶皂素、礦物質元素和微量元素等。這些成分具有多方面的營養和保健功效，它們已臨床運用或實驗應用於許多疾病的治療和輔助治療。飲茶可以增加血液中白血球和淋巴細胞的數量，從而提高血液免疫力。飲茶還可以減少腸道中有害細菌的數量，同時增加有益細菌，如雙歧桿菌的數量，提高腸道免疫力等。

問：喝茶可以解醉酒嗎？

答：可以。茶葉有利尿作用，能幫助

酒精迅速排出體外。但茶葉也會使人興奮，心腎不好的最好不要以茶來解醉酒。另外，濃茶也不建議喝。

問：茶也會喝醉嗎？

答：會。特別是空腹的時候，人的血糖本來就低，茶中有複合多糖等，喝了以後，人的血糖會更低，從而引發頭暈、心慌、手腳無力等症狀，有點像喝醉酒，我們習慣叫「醉茶」。

問：飯後馬上喝茶好嗎？

答：《紅樓夢》裏，林黛玉第一次和賈母吃飯，飯畢，看到丫環捧上茶來，想起父親平日教導：飯後務待飯粒咽盡，過一時再吃茶，方不傷脾胃。黛玉父親的教導有道理，茶葉中含有大量鞣酸，會與食物中的鐵元素發生反應，生成難以溶解的新物質，時間一長，會引起人體缺鐵。正確的做法是餐後過一小時左右再喝茶。

茶葉入饈有講究

一道好的茶食，既要瞭解茶性，也要知道食性，還要注意烹飪方式。如綠茶中的龍井茶，葉嫩而香，口感

好；其茶湯香味清淡，可用茶葉或茶湯來搭配製作一些口味清淡的菜餚，如灼蝦、蒸魚等；鐵觀音茶葉大，沖泡後散發濃郁的蘭香，茶性清淡，澀中帶苦，適合泡出茶湯和肉餡等作料做餃子效果較好；普洱茶的色澤紅亮，適合做滷水汁，用於燜、燒效果最好；烏龍茶適合跟雞鴨等搭配，熱性的牛肉最好跟紅茶一起做成菜為好。

龍井蝦仁的製作：

原料：大河蝦一〇〇〇克，龍井新茶一·五克，雞蛋一個，料酒、鹽、熟豬油、味精、澱粉各適量。

製作：一、將蝦去殼，擠出蝦仁，洗淨、瀝乾，放在碗內加鹽、味精和蛋清，用筷子攪拌至有黏性時，放入乾澱粉拌和上漿；二、取茶杯一個，放上茶葉，用沸水五〇克泡開，不要加蓋放一分鐘，濾出四〇克茶汁，剩下的茶葉和汁待用；三、炒鍋上火，用油滑鍋後，下熟豬油，燒至四、五成熱，放入蝦仁，並迅速用筷子劃散，約十五秒鐘後取出，倒入漏杓瀝油；四、炒鍋內留油少許置火上，將蝦仁倒入鍋中，並迅速倒入茶葉茶汁，烹酒，加入鹽和味精，翻炒幾下，即可出鍋裝盤。

臨湖懷古

意象中的照明，

今夜是逆流而上溯源古樸

此刻，香氣瀰漫有松子油燈

燃燒於其間 在山村野外

破碎的陶片和寒霜把我困守

在荒野之外 孤獨的心向和守望

是我的歸宿

遙想千年之史記

這裡湖色秀美波光盈漣

那些江南的才子文人騷客是否

也曾來此處隱居吟詩作文或感慨萬千

直抒胸臆 如今仙鶴已去

它們卻飛翔在荒草叢雜的碑文上

留下的唯有空靈的哀鳴

令人思之心胸激盪雙目淚

而淚又苦澀微鹹且暗藏痛楚

■ 寧波 青波

今夜沒有金碧輝煌的照明

我邀天上的明月為我作伴

沒有人會記住想起

我曾遠離繁華私下來到

這鄉野僻壤之地寫詩思考

沒有人能揣測聯想到

我便是千年之前

那唐詩宋詞脈絡的延續者

今夜又來到這裡

沒有功名的標誌所做的一切

則是以與清風曉月玄思為榮

但願我不為人們所記下

我只願自己是張暗藏之網

那流水千年後的微笑

醒來，你非是我之獵物

我卻是你縱橫交錯的阡陌。

重遊埃及及記

台北市
樓文淵

民國七十八年十月間，曾皆內人有古文明三國之旅。首途埃及參觀，嗣赴希臘及土耳其觀光，其行程經歷與對古蹟情狀，雖已時隔二十餘年，記憶猶新。想不到在今（九十八）年九月下旬，在旅行社友人的慫恿下，又一次攜同內人再作「萬里同行」之遊，參加埃及、紅海及尼羅河十天深度之旅。埃及的燦爛歷史與罕有古蹟為人人所嚮往，同時其行程的安排，既有沿紅海、走沙漠，更在尼羅河的遊輪上有五天的盤桓與遨遊，因而重燃再遊埃及的興趣，而有這回味無窮之旅。

埃及是一個具有非常豐富吸引旅遊者的國家，她有五千年的歷史文明，更有亙古不朽，兀立數千年的金字塔，以及滋潤大地的尼羅河，而兩旁眾多宏偉壯觀的神殿與歷代法老王深藏地下的陵墓，尚有廣大無垠的沙漠，都是喜好旅行者，希望前往一遊的好地方。埃及在非洲大陸的東北部，北臨地中海，西與利比亞接壤，南陲為蘇丹王國，右鄰紅海，其北端為溝

通歐、亞兩洲的蘇伊士運河，對岸為西奈半島，土地面積有一百萬餘平方公里，雖其中百分之九十五為沙漠地區，以尼羅河為界分，東部與西部為撒哈拉大沙漠，寸草不生，屬亞熱帶氣候，夏季炎熱，冬季稍溫和，雨量稀少，日夜溫差顯著，目前人口約八千三百餘萬，多數居住於地中海沿岸及尼羅河流域兩旁的綠色地帶，人民多信伊斯蘭教，目前已有少數基督教徒，都說阿拉伯語言。與台灣有六小時時差，冬季則為七小時。

我們這次前去與回來，都是搭乘新加坡航空公司的班機，自台北飛經新加坡，再經杜拜而後抵達開羅，全程有七一一五英里，約一一五〇〇公里，飛行時間十七小時餘，其間並在新加坡停留四小時，嗣在杜拜停機加油一個多小時，因有六小時時差，所以到達開羅機場，已是翌晨的四時三十分的晨光熹微中。埃及為推展觀光事業，便利旅遊者，優待團體觀光客，可辦理落地簽證，手續甚為簡捷。隨即展開參觀活動。

九月二十五日，行程的第二天清晨，我們到達埃及的首都開羅，雖然埃及具有五千年的歷史，但是開羅成為首都，始自西元九六九年的法蒂瑪王朝，其市區的發展是沿著尼羅河而逐漸開拓而成。自離機場後不久，先進入新城區，已是高樓林立，樹木扶疏，綠茵滿地，其間並建有紀念前總統沙達特，於一九八一年，在閱兵場被刺的紀念碑與縷空的金字塔。嗣再沿舊城區而行，仍可見到低矮，破舊的老建築，據說都是住室與墓穴上下共築。埃及人自古相信，人死後能復活，因此對陰陽兩界忌諱的觀念淡薄，所以許多古代的法老，當其接位時，即開始經營他死後的陵墓，同時內部均設有一如生前所需的任何物品，認為死去是不朽的，不久即要復活的。我們首先去離城約三十公里的撒卡拉（Saqqara），是有五千年的古城遺址，參觀以石材替代當時以蘆葦及泥磚所建的階梯式的金字塔，這是埃及遠古時期約瑟王的陵墓，尚可遠望見到被稱為紅色的金字塔。階梯金字塔旁仍存有一「登天之道」的石柱長廊，而古代的城廊遺址，祇是導遊介紹後在想像中的範疇。

第二站去孟菲斯 (Memphis) 參

觀露天博物館，在庭院中陳列著由雪花石雕刻的人面獅身石像以及一些殘缺不全的神像與石雕，但在一寬敞的屋宇中，則有一巨大的法老王的花崗岩石雕臥像。據說這是埃及歷史中最有名望的拉姆二世，參觀者到此憑弔並回顧埃及古時的輝煌歷史。孟菲斯距開羅之南二十五公里。古王國時（約西元前二六五〇至二二〇〇年間）曾為首都，迨中古王國時（西元前二〇五〇至一七七八年間）遷都到底比斯，即今之路克索 (Luxor)，直至西元前三五〇年間，孟菲斯仍舊繁榮發達，後來因基督徒與回教徒的肆意破壞，將石材移走，作為教堂、清真寺的建材，致舊有巨大建築蕩然無存。而今繁華變為平淡，成為一個農業地區，滄海桑田，使人感慨。為了爭取時間，我們馬不停蹄，第三站趕到埃及博物館參觀，座落在尼羅河的東岸，收藏至為豐富，自史前時代到古代、中古代、帝國時代以及希臘、羅馬的古物皆有，雕刻、石棺、象形文字及繪畫文字，均依時序陳列，庫藏文物有十萬件以上。如要仔細端詳，要費很多時間。我們是觀光客，更非

專業研究者，所以祇是瀏覽而已。

午間在埃及的圓山飯店用膳後，即去薩拉丁城堡及穆罕默德·阿里清真寺參觀。城堡在市區的東南隅，座落在一小山丘之上，薩拉丁（打敗當年的十字軍，成為英雄人物）嗣於一八三年以挖掘吉沙小金字塔中的石材加以構建，迨十九世紀時，曾承當時的統治者穆罕默德·阿里的大事鑄建。城堡北端即是阿里的清真寺，正殿的支柱及四壁均用堅硬、美觀的雪花岩建成，所以又稱為雪花石清真寺，非常壯麗宏偉。據說興建年代不遠，祇一百六十年左右的歷史，遊清真寺要服裝整潔，進大殿依例並要脫鞋。我們曾進入參觀其崇高的圓穹頂，並席地而坐，聽導遊薩伊（修考古學，曾至大陸深造，能講流利國語，並稍懂台灣話）介紹伊斯蘭教的歷史發展與一般教規。大廳外天井中，建有一園亭與一鐘樓，據說這鐘樓是前法國國王所贈送，藉以答謝埃及稍早時送法國一方光碑，亦即今仍兀立在巴黎協和廣場那支傲然指向天空的光碑，埃及人笑說：方光碑可歷千古而不朽，而這鐘樓因乾燥、日曬則需不斷的修葺，是一樁不平衡的交換禮物。

離清真寺後，曾車經舊城區的阿里之市集順道參觀，隨後即進往金字塔花園度假酒店。略事梳洗後，又驅車去市內尼羅河遊船碼頭，搭乘富麗堂皇的仿古埃及艷后的遊輪，待賓客滿座後即緩緩航行於尼羅河中，兩岸燈光倒影與波光粼粼，是一幅美的景色，隨即開始進用菜色豐富自助餐，待人人飽食佳餚後，餘興節目即隨音樂的響起而開始，前半段時間是由一位年輕美艷的女子表演肚皮舞，幾個曲子後，在觀賞者一再的熱烈鼓掌鼓勵下，舞者已是香汗淋漓，而其微隆的腹部，仍在不停的抖動，並一再舞至賓客中間，挑逗式地邀伴共舞，這種熱烈、激情的表示，能不引起觀眾的遐思；後半段則由一位男士暢跳旋轉舞，此舞源自土耳其，舞者以其精湛舞技，不斷無間歇地邊舞邊旋轉，應有數百轉之多，正擔心他會昏厥倒地，而其輕鬆自若，並不時將所繫的裙子掀起作為表演，亦贏得觀眾不斷的掌聲，更使舞者賣力演出。當兩項精彩的舞蹈表現完畢時，我們的遊輪亦平靜地返回碼頭，結束了這夜晚近三小時夜遊與娛樂，亦結束了我們今天在埃及第一天的旅遊觀光行程。

參加奧蘭多北美洲台灣商會及旅遊記

台北
方廣化

六月十九日至二十四日赴佛羅里達州之奧蘭多，前三日參加北美洲台灣商會聯合總會之年會，後三日則在該地旅遊。略述如下：

六月十九日由達拉斯搭乘美國航空公司七點十五分班機飛往奧蘭多，於九點四十五分降落。該地時差比達拉斯快一個小時，為十點四十五分。

該機場範圍甚大，下機後乘電動車至相距約兩公里之航站大廈領取行李。航站大廈分上、中、下三層。領取行李後，到達出口處，大奧蘭多台灣商會派人在機場迎接。乘車至下榻旅館約二十分鐘，旅館名為CARIBE ROYALE。

辦理報到手續後，拿到旅館房間鎖匙，居住二九三三號房，即第二棟大樓第九層樓三十三號。時間將近一點，領了便當當午餐。

晚上七點參加在旅館大廳內之僑務委員會晚宴，晚宴吃西餐，大約三十桌，一面吃飯，一面有歌唱表演、

跳舞等，到十點半始結束，回房休息。

六月二十日，上午九點在旅館之大會議室內舉行正式會議，並改選總會長。選舉結束，林貴香女士順利當選新總會長。林貴香女士旅居加州聖荷西三十餘年，曾經擔任北加州台灣工商會第八屆會長，林女士除活躍於商會活動外，也非常熱心公益。此次當選為眾望所歸。

中午為外交部、經濟部聯合午餐，晚上七點至十一點，北美洲台灣商會聯合總會第二十一屆年會舉行「台商之夜」。晚會開始，先後唱美國國歌及中華民國國歌，新舊會長交接，由僑務委員會委員長吳英毅監交，由第二十一屆總會會長楊喬生交給第二十二屆新總會會長林貴香女士。

晚宴開始，由李昌鈺博士以英語講演三一九槍擊案約四十分鐘。餘興節目有中華雜技—龍之傳奇、排舞、卡拉OK和跳舞等，最後還有摸彩。

六月二十一日，新當選總會長林貴香女士請吃中式早餐，有豆漿、稀飯、炒米粉、蔥油餅、饅頭等，由旅館附近一家中國餐館辦理。

上午九時第二十二屆新任理事舉行會議，中午舉行午餐，餐後，此次會議全部完畢，大家分別賦歸，明年再見。

我們開始在奧蘭多的旅遊活動，在奧蘭多旅遊，主要是去狄斯耐樂園。在奧蘭多各大旅館，都有免費大巴士駛往狄斯耐樂園，每天自上午九點至晚上十點半，大約二、三小時一班車。

六月二十二日上午九點在旅館搭乘大巴士去EPCOT園區，車行半小時抵達，到各處景點排隊參觀，共有景點二十處，如美國館、加拿大館、義大利館、德國館、日本館、中國館等。

中國館的建築為中國宮殿式，範圍相當大，並放映影片，介紹大陸各

地風光，如萬里長城，西安兵馬俑、長江三峽、黃山、上海、杭州等地美麗景色，相當精彩。

最令人難忘的，是乘坐太空船，最為刺激，令人恐懼。

六月二十三日，由旅館搭乘大巴士至好萊塢園區參觀，該園區有景點十九處，各處排隊參觀，排隊時間須等候二十多分鐘，但表演時間往往十幾分鐘而已，頗感勞累。

六月二十四日上午十一點，由旅館乘計程車去奧蘭多機場，先在航站大廈辦妥手續，乘電動車到登機大樓，搭乘下午三點二十分飛達拉斯班機，於下午五點左右返抵達拉斯。

保健與養生之道

世界衛生組織成員大陸齊國力教授講

台北

吳子俊

我在美國史丹福大學任營養學教授六年，返國時適逢北京市舉辦市民健康普查，結果發現市民血壓偏高過多，甚至亦有血脂較高者，這是值得大家重視的保健問題。

近來國際上對人體的壽命，有其評估的標準，即是人體壽命等於其成熟期五至七倍者為長壽。由是人的壽命應是一百至一百七十五歲。我們一般人為什麼都沒有達到這一標準呢？主要的原因就是不重視保健與養生之道。

前時聯合國提出一個口號：「千萬不要死於無知！」目前我們一般人都沒有活得這麼長，乃是由於大家對

心身的保健缺乏認知，也不重視養生之道。我們每天處在不健康、亞健康的狀態，大家都湊合活著，這種想法對自己的壽命危害太大！

大家要知道怎麼保健與養生嗎？其實國際上在維多利亞開會有一個宣言，內有三個里程碑：第一是平衡飲食，第二是有氧運動，第三是心理狀態。這三個里程碑的內容，隨時代的演進，時有改進與充實。

一、平衡飲食

(一)先說「飲」的部分：國際會議對此定出六種保健品，其一是綠茶，

其二是紅葡萄酒，其三是豆漿，其四是酸奶（不是一般牛奶），其五是骨頭湯，其六是蘑菇湯。分述如下：

1. 綠茶：茶內含有茶堙酚，是有抗癌作用，每天飲四杯綠茶，癌細胞就不分裂，不致危害人體的健康。其次茶內含有氟，就能清除蛀牙，保持牙齒堅固。而且茶內含有茶甘寧，更可提高血管的韌性，使其不易破裂。

2. 紅葡萄酒：由於紅葡萄的皮，含有「逆轉醇」，能抗衰老；還有一「抗氧化劑」，可防止心臟病；且可降低血壓，更可降低血脂。但飲酒不可過量，每天不得超過50—100毫升

。如果不會飲酒的人，也可吃紅葡萄，且不吐葡萄皮，同樣可以保健。

3. 豆漿：內含鉀、鈣、鎂等五種抗癌物質，其中特別是鈣黃酮，專門預防、治療乳腺癌、直腸癌、結腸癌，對我們黃種人是最合適的飲料。而且豆漿中的鈣含量，比牛奶還多。我不反對飲牛奶，但為求防癌，定然要飲豆漿。而且豆漿還含寡糖，可使食物百分之百的吸收。

4. 酸奶：能維持細菌的平衡，使有益的細菌生長，有害的細菌消滅，故吃奶酸能防病，有利保持健康，由是廣受歐洲人士的喜愛。

5. 骨頭湯：內含琬膠，有延年益壽的功效，是以世界各國大都市，設有骨頭湯街，以利民眾前往飲用。

6. 蘑菇湯：由於蘑菇含有免疫的功用，能提高大眾的免疫力，故此保健人士倡導大眾飲服蘑菇湯，以增強其免疫體質，防止病毒的入侵與疾病的發生。

(二)再說「食」部分：國際會議對此按照食物的分類，分別提出營養品，其一是穀類，計有老玉米、蕎麥、小米、燕麥等食物；其二是薯類，計有紅薯、山藥、馬鈴薯等食物；其三

是豆類，大豆是豆中之王，是最重要的豆類食物；其四菜類，計有胡蘿蔔、南瓜、苦瓜、蕃茄、大蒜、黑木耳、花生米、花粉等植物食物，及雞、魚、蝦、海藻等動物食物。分述如下：

1. 穀類食物：老玉米含有大量的卵磷脂、亞油酸、穀物醇及維他命E，每天喝老玉米粥可以降低血壓及防止動脈硬化。蕎麥含百分之十八的纖維素，能降高血壓、高血脂、高血糖，常吃蕎麥片可以不得胃腸道癌症。小米能除濕、健脾、鎮靜、安眠，早上吃一碗小米粥，可使精神煥發；晚上吃一碗小米粥，更可呼呼大睡。燕麥能降血壓、血脂、三酸甘油脂，常吃燕麥粥，便能降上述三種疾病。

2. 薯類食物：包括紅薯、山藥、馬鈴薯等，其中紅薯、馬鈴薯等，係民間常用食物；山藥藥效較高，不易購得。上述三種食物，都能吸收水分，潤滑腸道，不得直腸癌、結腸癌；吸收脂肪、醣類，不得糖尿病；吸收毒素，不得骨腸道癌。希望大家在主食中，搭配薯類食物，以利自身保健。

3. 豆類食物：我國民眾大都缺乏優質蛋白，所以體健不如美國人。由於大豆中含有五種抗癌物質，特別鈣

黃酮，能預防、治療乳腺癌。大豆的製品很多，吃法各異，其中以豆漿、豆腐腦最為國人愛好，效用亦最大。我不反對大家喝牛奶，但奶糖不易吸收，且無抗癌物質，但喝豆漿則不僅易於吸收，且有抗癌功用。

4. 菜類食物：植物中的(1)胡蘿蔔是美容菜，常吃後不易得感冒，且更養頭髮、養皮膚、養粘膜，使人從裡往外的美容。而且它有抗癌作用，對眼睛特別好。(2)南瓜，它刺激維生素細胞，產生胰島素，常吃南瓜不患糖尿病。(3)苦瓜，亦能分泌胰島素，防止糖尿病。(4)蕃茄，務須加溫吃，才能釋出蕃茄素，如蕃茄炒蛋、蕃茄蛋花湯等，才能不患子宮癌、卵巢癌、胰腺癌及攝護腺癌。(5)大蒜，是抗癌之王，它不得生吃，也不能加溫吃；而須把它切成一片一片薄片，放在空氣中十五分鐘，使它和氧結合後，產生大蒜素。如此吃了才生效。大蒜有味不用怕，吃點山楂或花生米，再飲口好茶水就沒味了。(6)黑木耳的作用，是使血液不粘稠。所以高凝體質的人，如矮、粗、胖的人，更年期的婦女等，以及生氣時，酒醉後，及久坐不動的人，最易得心肌梗塞，平時要

多吃黑木耳，使其血液不粘稠，以防止病變。(7)花粉，是植物的精子，孕育著生命，營養最豐富的保養品，我國古代的武則天，及近代的慈禧太后都曾吃花粉，是以精力過人。花粉要經過科學處理、消毒、脫敏後，才能使用。吃花粉有三大功用，一是確保腎功能良好，維持腸道秩序，並是永續體型的健美。

次談動物中的食物，廣播電台常說：「吃四條腿的動物，不如吃兩條腿的動物；而吃兩條腿的動物，不如吃多條腿的動物。」當前世人常吃的牛肉，因有狂牛症及膽固醇等疾病，問題太多，應該慎重吃。如果桌上有豬肉和羊肉，選吃羊肉；如有羊肉和雞肉，選吃雞肉；如有雞肉和魚肉，選吃魚肉；如有魚和蝦，選吃蝦。國際營養家建議，大家多吃雞和魚。由於蝦較貴，不易普及。國際調查世界上最長壽的日本海邊居民，是以小魚和小蝦為主要食物。同時建議吃的物比重是主食四、副食六，細糧四、粗糧六，動物四、植物六，至於吃的分量，只要保持七分飽，如此不僅不得胃病，而且能延年益壽。

此外，我特提出物質平衡的規律

問題，由於現代人在日常工作和生活，為求提高工作效率與生產能量，就不免引用有礙人體健康的科學器材，如電腦等輻射工具；為求爭取時間與提高享受，就不免飲食「垃圾食品」(如油量過多的漢堡、薯條及糖分過多的飲料等)，如甲醛屋、冷氣機、微波爐及電冰箱等電器，就會產生各種嚴重的現代病。幸好有位法國醫師科里門特，發現了螺旋藻的功用，可供治療上述現代病。日本人率先大量應用，遂成世界上的長壽冠軍。他們到各國旅遊，都攜帶它保護身體，認為八克螺旋藻就能維持四十天的生命。美國人更引用它，製成「太空食品」。

大陸藥品研究部門，把前述螺旋藻提煉為「藻復康」油精，經衛生部核准設廠生產，對外銷售。所以在電腦前工作的人員，及在現代生活中受害的民眾，只要在得病前後吃螺旋藻，或藻復康(油)，就可抗輻射、抗腫瘤、抗病毒、抗氧化，而且提高免疫功能。例如糖尿病患者，吃螺旋藻或藻復康(油)後，就能補充其體內缺少的蛋白質和維生素，使其不得合併症，逐步恢復正常人的飲食生活。次如胃炎、胃潰瘍患者，吃上述藥品

後，因螺旋藻有葉綠素，對胃粘液有恢復作用；吃上述藥品能使病毒消除，恢復其肝功能。昔日蘇俄核電廠爆炸，日本專家前往搶救，就是身懷螺旋藻以對抗核輻射的感染。又房屋裝修後，須等半年使甲醛流失後，始能進住。廚房內或同室中，如設有各種不同的電氣設備，如微波爐、電熱器、電冰箱、電風扇及電視機等，切不可用時開著煮飯及炒菜，日久後其房(室)內人員定會感染癌症，不能不事先注意防止了。

二、有氧運動

先說晚睡早起問題，次說運動健身問題，後說午後加睡問題，分述如下：

(一)晚睡早起問題：我國人的老觀念是：「早睡早起身體好！」這不僅不適合目前上夜班的民眾，更不符合現代科學的觀點。如果我們晚間七點鐘就睡，至十二點起來瞎折騰，毫無用處！由是國際上規定早上六點鐘起床，九點鐘開窗，因為那時窗外污染空氣下沉了，污染物質減少了。千萬不要六點起床就開窗戶，並向窗外大喘氣，致使反流物質、致癌物質都進入

你的肺裡，就容易得肺癌。由於當時人的生物鐘規律，是體溫高、血壓高，而且腎上腺素比晚上高出四倍，有心臟病的人很容易出問題。再說晚上睡眠，以十點至十點三十分為宜。睡前洗個熱水澡，水溫四十至五十度，這會睡眠質量高。如此一小時到一個半小時進入深眠狀態。其後十二點到三點，雷聲都打不醒。其後淺睡到天亮起床，定然是精神煥發，對人處事的效率極高。

(二)運動健身問題：由於國人的老觀念，認為早起運動精神好！所以北京市很多老先生、老太太，早上五、六點背著寶劍就出門了，到郊外去打拳練劍，自認可以延年益壽，殊不知他們夜裡在家吸了一肚子的二氧化碳，呼吸道裡有一百多種毒素，如果做刺激的運動，很容易出事，使心臟停止。甚至有在領導的鼓勵之下，由老先生、老太太組成的長途香山隊，宣稱「誰爬得快誰長壽！」結果有四個老頭力竭而死，造成「死於無知」的悲劇。我們推行有氧運動，必須在氧氣充足的時、空之下，來做健身運動。國際對此規定上午九點至十一點，因為這段時間污染空氣下沉了，污染

物質減少了，是氧氣最充足的時候，最適合合作健身運動。其次下午二點至四點，也是我們健身運動的時光。不過有許多人因上學、上班的關係，無暇於上述時間來做運動，不妨改為傍晚或晚上來鍛鍊。有氧運動的種類，因人因地而選項，不作硬性規定。而且老年人視身體狀況，以散步為主，只要三十分鐘就可以了。要想減肥的人，飯前半小時至一小時，只要吃二粒至四粒螺旋藻，既可減低食量，而且營養不缺。歐洲人減肥，全都採用此一方法。

(三)午後加睡問題：過去日本人不主張午睡，但我們則主張若昨日沒有睡好，就該於今天午睡。國際間對午睡問題，不作統一規定，由各國視民意需求推行。午睡時間是在午飯後半小時，而且最好睡一個小時即可。由於老年人體質較差，最好能普遍推行午睡。七十歲以上的人，不論午睡或晚睡，睡醒時都要先伸展手足，按摩胸腹，坐一、兩分鐘再起來。尤其不同的季節，要有不同的調適之道，以確保其健康長壽。

三、心理狀態

先說寧靜致遠，避免生氣的問題，次說樂觀奮鬥，笑口常開的問題。分述如下：

(一)寧靜致遠，避免生氣：我們的氣質修養和血液循環，是有極重大的關係。如早氣質素養欠佳，極易生氣暴躁，影響心理平衡與身體健康，及其事業成敗至大。先前美國史丹福大學曾做極有名的實驗，就是拿鼻管插進你的鼻孔內，讓你喘氣，然後再拿出鼻管放在雪地裡十分鐘。如果冰雪不改變顏色，說明你心平氣和；如果冰雪變白了，說明你很內疚；如果冰雪變紫了，說明你很有生氣。如把紫色的冰雪抽出一、二毫升，打入小老鼠身上，約一、二分鐘小老鼠就死了。而且紫色冰的成分都研究出來，證明生氣容易得腫瘤，這是很嚴重的問題。所以我勸大家，不要對你不如意的事情，或是有你的文章或言論，你就生氣了，把血液變紫了，這對你的心、身都有極大害處。

世界心理學會對此提出五個避免生氣的方法：一是躲避，不與他計較；二是轉移，你下棋、釣魚，沒聽見；三是釋放，是找知心朋友談談，不要攔在心裡得病；四是昇華，人家越

說你，你就越好好幹；五是控制，就是他怎麼罵你都不怕，你要經得起事實的考驗。所謂「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」。否則「小不忍則亂大謀」，不堪擔當國家、社會的大任。

(二)樂觀奮鬥，笑口常開：現在實際上有個最新的說法，所有動物都沒笑的功能，只有人類才有這個功能，可是人類卻好好的利用它。有人說猴子會笑，大象會笑，你們見過嗎？古人說：笑一笑，十年少！這不是指年齡，而是指心態。笑口常開，健康常在！笑的作用非常大！我們每個人都有這個本能，為什麼不笑呢？！我們東方民族大都很嚴肅，而且跟其級別有關係，科長、處長還會笑，一到局長、署長就不會笑了。美國成立了微笑俱樂部，笑成了健康的標誌。哈哈一笑，皺紋沒了。笑使很多病都不得：第一不得偏頭痛；第二不得後背痛。因為笑的時候，血液循環暢通，所謂：「通則不痛，不通則痛！」得了偏頭痛不要著急，哈哈一笑便好了。由是性功能不會減弱，生殖功能也不會減弱！你看羅馬尼亞的老太太，九十二歲還能生胖娃娃，由於人家能

天天笑啊！我國三十多歲的婦女，卻不能生孩子了，由於天天繃著臉，當然不能生了。其次如果經常笑口常開，那就使你的呼吸道和消化道特別好！每天大笑三次，肚子咕嚕三次，就不再便秘，不得腸胃道癌症了。經我調多次，笑能促進腦下垂體，產生腦內啡，它是天然麻醉劑。你要是得了關節炎則著急，衝著關節哈哈一笑，一會兒就不痛了。笑有那麼多好處，我們為什麼不笑呢？！

北京市民健康普查的結果，老太太的壽命要比老先生多活六年半。偶爾街上碰到一個老先生，我問他怎麼一個人練身呢？他說我配不上對呀！但是老太太卻是一群人在練功。她們的最大優點，就是從年輕時就喜愛笑，且較為合群；而今年老了，更是樂天知命，相互照顧，和睦共處。深望我們男性同胞及老先生們，都要向她們看齊，的家笑臉迎人，笑口常開，和氣合作，樂觀奮鬥，才能克服前述生氣的病害，延年益壽，共創光明的前程！

最後，讓我們總結以上的演講，大家共飲綠茶，吃大豆，睡好覺，常運動，不要忘記常歡笑！深望每個人

都要平衡飲食，有氧運動；而且注意心理狀態，該哭時哭，該笑時笑，深信大家定能超過目前的平均年齡七十三歲，再跨過八十四歲，那麼九十至一百歲定然還是健在；進而向著人體壽命最長的目標邁進！

(本文摘錄齊教授二〇〇三年二月十日在北京市演講記錄)

黑與白

寧波

青波

這是對一個灰色的背影而言的
多少年了一面水鏡就這樣照亮自己
並瀉著流光任憑你水路
與陸路穿梭來往
一隻鬼魅似的蜘蛛還在爬行

天上人間

這聖潔之地納入了脫俗後的新生命
你沒有注意到一個瑕疵隱秘的暗語？
僅僅一縷煙絲
不管風打出了什麼樣子的招牌
你所能聽到的

一定是蒼天老爺打噴嚏的「阿嚏」一聲呵

九種食物，讓我們遠離流感

轉載

目前尚無證據表明甲型H1N1

流感能通過食物傳播，食用處理得當的熟豬肉和豬肉製品是安全的。豬肉烹製內部溫度達到71℃，就可殺死豬流感病毒。另外，增加水分的攝入，氣候乾燥，空氣塵埃含量高，人體鼻黏膜容易受損，通過補充水分，讓鼻膜保持濕潤，能有效抵禦病毒的入侵；注意多補充些魚、肉、蛋、奶等營養價值較高的食物，增強身體免疫力；多吃新鮮蔬菜水果，可中和體內毒素，提高抗病能力，還有利於體內毒素排泄，淨化體內環境。

如何通過飲食來提高免疫力，遠離感冒，近日，美國M S N B C新聞網向大家介紹了九種食物。

酸奶：益生菌保護腸道

酸奶中含有益生菌，保護腸道，避免致病細菌的產生。另外，有些酸奶中含有的乳酸菌可以促進血液中的

白血球生長。

紅薯：增強皮膚抵抗力

皮膚也是人體免疫系統的一員，是人體抵抗細菌、病毒等外界侵害的第一道屏障。維生素A在結締皮膚組織過程中起重要作用。而補充維生素A最好的辦法就是從食物中獲取β胡蘿蔔素，紅薯是獲得這種營養的最快速徑，它含有豐富的β胡蘿蔔素且熱量低。

茶：抗細菌防流感

哈佛大學的免疫學者發現，連續兩周每天喝五杯紅茶的人，其體內會產生大量的抗病毒干擾素，其含量是不喝茶的人的十倍，可以有效幫助人抵禦流感，同時，還可以減輕食物中毒、傷口感染、腳氣，甚至是肺結核和瘧疾的症狀。當然，喝綠茶也具有同樣的效果。

雞湯：美味的感冒藥

雞肉在烹飪過程中釋放出來的半胱氨酸與治療支氣管炎的藥物乙酰半胱氨酸非常相似，有鹽分的雞湯可以減輕痰多的症狀，因為它與咳嗽藥的成分很像。燉雞湯時加些洋蔥和大蒜，可讓效果更顯著。

牛肉：補鋅增強免疫力

鋅在飲食中非常重要，可以促進白血球的生長，進而幫助人體防範病毒、細菌等有害物質。即使是輕微缺鋅，也會增加患傳染病的風險。牛肉是人體補充鋅的重要來源，所以在冬季，適當進補牛肉，既耐寒又預防流感。

蘑菇：促進白血球抗感染

長久以來，人們就把蘑菇當作提高免疫力的食物，吃菇可以促進白血

球的產生和活動，讓它們更具防範性。

魚和貝類：補硒防病毒

英國專家研究指出，補充足夠的硒可以增加免疫蛋白的數量，進而幫助清理體內的流感病毒。硒主要來源於牡蠣、龍蝦、螃蟹和蛤蜊等海鮮類食品。魚類如大西洋鮭魚中的OMEGA-3能夠幫助血液產生大量抗流感細胞，也有助於提高人體免疫力。

大蒜：大蒜素抗感染和細菌

英國研究人員的實驗結果表明，食用大蒜可讓感冒發生機率降低2/3。經常咀嚼大蒜的人患結腸癌和胃癌的幾率也會大大降低。因此，建議每天生吃兩瓣蒜，並在烹飪菜餚時加入一些大蒜末。

燕麥和大麥：健康纖維抗氧化

燕麥和大麥都含有β-聚葡萄糖。這種纖維素有抗菌和抗氧化的作用。食用它們可以增強免疫力，加速傷口癒合，還能幫助抗氧化發揮更佳效果。



四季花坊

關懷顧客需求
誠心提昇品質

各類花束
精緻盆栽
藝術花藝

三十年經營
道地溫州老鄉

顧客為尊
品質至上

台北市松山區八德路三段
106巷110號
電話：(02) 2577-6803
傳真：(02) 2579-8751



本會續收會費及各項捐款徵信錄

會員會費

98年10月1日至10月31日

收費日期	收編據號	姓名	永久會費	普通會費	月刊贊助	合計	續繳會費
10/2	9370	蔡達春		500	500	1,000	V
10/8	9373	袁國泉		1,000	1,000	2,000	V
10/13	9375	吳德勤			1,000	1,000	V
10/15	9377	李國藩		500		500	V
10/15	9377	李珮寧		500		500	V
10/16	9378	陳秀麗		500		500	V
10/16	9378	唐逸梅		500		500	V
10/20	9381	董志偉		500	1,000	1,500	V
10/22	9382	謝寶娥		500		500	V

本會會務簡報及鄉情點滴

本刊資料室

一、本年九十八中秋浙江各府縣同鄉會聯誼活動於十月二日於寧福樓餐廳舉辦，當日各府縣鄉長代表出席踴躍，座無虛席，餐會前葉理事長並特向到場鄉長致意賀節，其後並由本會常務監事及楊尚賢律師報告近期本會換屆工作遭遇情況，台北地方法院前院長胡致中先生亦就其等自任召集人召開會員大會於法不合之法律觀點，予以解釋，使全體出席鄉親更深入了解事實，全般餐會活動於下午二時圓滿結束。

二、本會第十三屆第十八次理監事聯席會並藉九十八中秋浙江各府縣同鄉會聯誼活動於十月二日於寧福樓餐廳召開，會議以書面資料向出席理監事報告現今會務工作及活動狀況，出席理監事亦全程參加秋節聯誼餐會，與各府縣鄉親代表熱切聯誼互動。

三、浙江省文化廳「台灣、浙江文化節」代表團一行十一人由浙江省文化廳廳長楊建新率領於十月八日（星期四）拜訪本會，本會特於台北市極品軒餐廳安排接待晚宴。當日，本會由葉理事長、斯孝坤名譽理事長及常務理、監事，與理、監事代表計十三人出席接待；

餐前，葉理事長致詞特別歡迎楊建新廳長及到訪嘉賓。楊建新廳長亦將本次行程概要及目的作一說明，席間雙方互贈紀念品，並交換爾後活動推展配合之意見。會後，出席人員與全體到訪嘉賓合影留念，圓滿結束此一聚會。

四、本會資深會員余雪杏女士，浙江青田人，三十八年隻身來台，初其以幫傭為生，六十一年入住浩然養老院，一住就是三十七年，十月二十二日為其百歲壽誕，《聯合報》亦以專欄介紹其事蹟簡要，當日，院裡特地為其舉辦慶生會活動，本會葉潛昭理事長亦代表全體理監事及會員，致贈花籃祝壽。

五、台北市紹興同鄉會十月二十五日於寧福樓餐廳舉辦會員聯誼餐會，餐會由理事長尹政堯先生主持，該會資深會員王紹培先生及九如餐廳負責人鄭麗貞女士等鄉親均出席餐會，席間鄉親並對本會近年所辦活動，及各同鄉會招募年輕會員困難及改進辦法提供建議，均甚寶貴，將作為會務改進參考。