

中華民國一〇一年十一月十日出版

謝野生頌  
浙江月刊

聯絡同鄉感情 · 發揚兩浙文獻



先總統 蔣公誕辰至中正紀念堂向 蔣公銅像致敬

第四十四卷 第十一期

台北市浙江同鄉會 印行

# 11月份壽星 生日快樂

王晨 包容 江晶 張苾 陳玟 陳中 樓威 龔萃

丁亞雯 于志嘉 方朝柱 方家文 尹政堯 王德福 王永金 王可飛 王尉然 王永年

王建梁 王承澎 王如賢 王秉賢 王嫻娟 史文昌 任曉如 任曉飛 李勝榮 李增杰

李成義 李佩寰 朱海林 朱杞華 朱軒平 朱春雪 阮馨儀 忻健存 忻彥君 水健國

吳迂柏 吳錦文 吳美芳 何俊賢 沈文華 沈乃誠 邱正芳 季介眉 邵凡軒 邵一青

周鍾頌 周濬怡 周聖麗 孟柏炫 林德馨 林正昌 林納生 林麗麗 林再友 林素芳

金慧通 金瑞虞 金以凱 金其全 金正岳 金崇廉 金審理 金伶潔 郎漢麟 柯懿恩

柯柏年 向川英 薛艾香 胡迪生 胡中辰 胡宇龍 胡芳瑄 胡仙良 胡翠芬 范毅之

孫正華 俞春炎 姚欣蓓 張鐵耀 張文怡 張明君 張芳苑 張煥國 張瑞家 張承宗

張宇和 張耀銓 張逸永 張立欣 張慧萍 陶有才 陶以匡 倪恆達 凌瑞君 唐逸梅

鄒元元 陳有雄 陳錦錠 陳文瑛 陳學琴 陳財發 陳瑞龍 陳光裕 陳俊士 陳盈如

陳珠鳳 陳瑞英 陳蘊書 陳國慶 陳雅婷 陳昌霖 陳克宏 陳秋英 陳怡冰 陳文娟

陳挺芳 陸佩吟 徐鵬遠 徐肇俊 徐寧謙 婁士坤 韋文祥 章筱霞 翁瑞光 翁正薇

董寧波 董梅生 董貴鴻 董華明 黃兆文 黃波平 黃秀美 童佩瑱 馮濟敏 楊士達

楊國華 楊尚志 傅旻儀 趙蔚民 趙樂民 趙存華 虞修珍 葉財源 鄭道海 樓孝剛

樓邦倫 潘國藩 潘行一 蔡銘松 蔡一帆 蔡佳諭 蔡賢聲 吳佩怡 蔡永桂 蔡永興

蔡德陽 璩維靈 錢南欣 錢元惠 盧秀永 盧威樺 戴博文 戴聖宜 戴君恬 韓德威

韓毓珊 韓雨生 藍雅馨 雷逸群 林宛儀

季阮玉梅 胡李世美 張陳金鳳 陳鍾森英 賈陳明柔 葉黃月娟

Happy Birthday

演出單位/蕭煌奇  
鄭瑋月  
呂麗莉 教授  
林汶玲 老師  
玲蘭日本舞踊  
華藝混聲合唱團



蕭煌奇



鄭瑋月

演出/藝明治大學曼陀林OB樂團

【日本側後援:財團法人 古賀政男音樂文化振興財團】

指揮:大塚功夫 主持人:曾淑芸

主辦單位:  中華民國身心障礙者藝文推廣協會  
台北市台日文化藝術協會

承辦單位: 國際扶輪第3480地區台北中央扶輪社  
頂呱呱國際股份有限公司  
北投貴子坑鄉村俱樂部  
日本明治大學台灣校友會

協辦單位: 台灣癌症臨床研究發展基金會  
日僑文化事業股份有限公司  
國際獅子會300 A1區 聖迪獅子會  
環球科技大學

燈光音響: 敦煌樂器有限公司



呂麗莉 教授



林汶玲 老師



華藝混聲合唱團



玲蘭日本舞踊

# 蕭煌奇與曼陀林樂團愛的視界

## 慈善音樂會

金曲歌王蕭煌奇首度與日本明治大學曼陀林OB樂團合作  
關懷弱勢慈善義演



2012年11月25日(日) 開演:14:30(入場14:00) 國立國父紀念館大會堂  
(臺北市仁愛路4段505號)

購票請洽

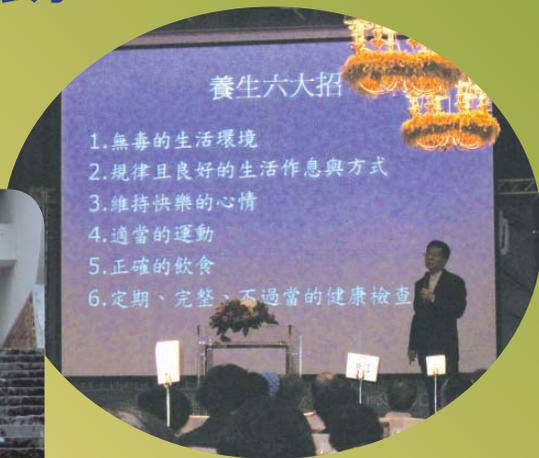
1. 兩廳院售票系統 (02) 3393-9888 <http://www.artsticket.com.tw>  
2. 中華民國身心障礙者藝文推廣協會 (02) 2762-0209 葉小姐洽詢

# 臺灣全人照顧協會之「闔家歡重陽登高暨健康講座」活動

邀請臺北市議員潘懷宗博士

主講：「顧筋保骨飲食」

(其內容請閱本刊第43~46頁)



行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第〇三九一號  
臺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

第四十四卷第十一期  
(總號五二三期)

中華民國一〇一年十一月十日出版

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：陳友旺

總經理：林德馨

總編輯：陳家驥

副總編輯：金雨麟

社務委員會主任委員：馮宗木

社務委員：吳紹起 吳壽松 張禮善 馮宗木

樓登岳 翁中明 樓文淵 徐達仁

吳志成 張冬梅 倪胤超 林德馨

楊尚賢 胡治清 斯培倫 陳健倫

鄭致宏 嚴長庚 陳繼國 俞川心

王錫洪 徐憶中 周道忠 張屏

徐旭陽 陸兆友 鍾仲英 周坤

許汝才 應柔爾 徐明哲

社址：臺北市羅斯福路三段二七七號二樓

電話：二三六三五六〇七・二三六三〇五八一

傳真：二三六二八四四〇

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.tp-zhejiang.org

本會E-MAIL：tp.zhejiang@msa.hinet.net

印刷者：漢雅資訊有限公司

地址：臺北市南京東路三段89巷5弄18號1樓

電話：二五〇六一二二二五

電話：二五〇六一二二二五

# 浙江月刊 第四十四卷 第十一期 (總號五二三三期) 目錄

## 封面

先總統 蔣公誕辰至中正紀念堂向 蔣公銅像致敬

## 理事長專欄

美國新佈局? ..... 葉潛昭 二

## 古今人物

憶七十年前——蔣夫人宋美齡女士

訪美瘋迷新大陸(中) ..... 時 雨 三

蔣公與蔣夫人的宗教情懷 ..... 王新偉 八

著名化學家秦啟宗教授 ..... 謝振聲 一一

著名學者陳寅恪印象 ..... 竺柏岳 一三

慈城飛鳳 ..... 金建楷 一五

嘉興名人朱生豪 ..... 郁介沼 一八

## 專 載

總統推崇僑胞貢獻 國家繁榮發展推手 ..... 孫雄飛 二一

## 故鄉鄉情

黃金海灣的洞天福地——三門蛇蟠島 ..... 鄭傳良 二二

倉前「太炎故里」行 ..... 龔玉和二五

話說舟山美味佳餚海蜇 ..... 張明華 二七

嘉興：國家歷史文化名城 ..... 戴勁男 二九

## 古今藝文

人生偶得 ..... 葉潛昭 三〇

浙江省湖州中學一一〇周年校慶徵文

——〈德鴻賦〉 ..... 褚伊樂 三三

詠珍珠塔故事並序 ..... 王希昭 三五

善用今天 ..... 錢柏榮 三六

風之語 ..... 繆秀生 三八

## 旅遊感想

中亞古絲路五國之旅(一) ..... 樓文淵 三九

## 轉 載

顧筋保骨飲食 ..... 潘懷宗博士提供 四三

## 會 訊

本會會務活動 ..... 二〇

本會續收會費及各項捐款徵信錄 ..... 四八

尋人啟事 ..... 三七、三八

梅仙老師私房菜(四) ..... 四六

# 美國新佈局？

葉潛昭

選戰是瞬息萬變，雖然曾經預測羅與歐之戰，歐巴馬仍勝一籌，但是二個星期後羅慕尼在一場辯論會上以壓倒性勝利扭轉了頹勢，原因是最早在歐巴馬的策劃下羅慕尼似乎是個不關心民間疾苦的負面人，而且羅慕尼在一場閉門演說裡被爆炸批評美國民眾而陷入苦戰，沒想到一場辯論竟然改變局面，美國CNN評論後立即進行討論，然後付諸民調，羅慕尼以五八%大勝歐巴馬的二七%，於是銀彈迅速湧入羅的陣營，而歐巴馬除被羅慕尼的辯術無招架之功，還要背上八.二%的失業率是美國有史以來最高失業率的重擔，所以輸了這一場，然而再一場辯論歐巴馬斬露頭角，真正辯才無礙挽回頹勢，目前要看下一場辯論，因為美國是世界強國民主水準超高，不像南美委內瑞拉的查維茲當了二十幾年總統，仍能連任，因為百姓

民主素質低落，有錢人、沒錢人，都有「一票」查維茲每逢選舉大發救濟金，由於委國政府很富，人民富者不多，所以查維茲每選必勝，因為委國有豐富的石油，世界各國都需要油源，美國不能因而壟斷；所以查維茲可以蟬聯二十幾年的總統，手法是一樣的或許這也是民主的悲哀，但是政治是現實的成王敗寇是不變的定律，在一比一的情況下，辯論會鹿死誰手尚難預料，因為民意如流水，但是剩下的要看俄亥俄州，因為它是一個搖擺的州，在美國的選舉制度下，贏了這州就等於贏大半的選票，如果再加上加利福尼亞州的選票，那就穩坐江山了。這就是一般人所津津樂道的所謂「外行看熱鬧，內行看門道。」的諺語，因為美國的選舉人制度解釋起來需要較大篇幅像「高爾」的案例，就會讓一般人看不懂，所以美國的選舉

是在非常民主而且輕鬆不拘泥形式，讓人耳目一新，至於夫人的助講往往也會有不同的影響，像歐巴馬夫人的現身說法方式就是特別的範例。個人覺得美國這次選舉是美國「白人」反撲的最後機會，如果錯失良機，美國就將在外來民族手裡翻騰，民情的反應將會在這次選舉中發酵，本來美國就是民族大熔爐，但是曾經主導過的「白人」會不會「缺席」有沒有一覺醒」各位看官將拭目以待。

因此美國政治局面的新佈局是我們最關懷的，原來的政府我們已有對策，對於心的佈局也有一番新的氣象，所以在題目上打了個問號？當然在讀者拿到這本月刊時，結論已經昭然，如果言中乃是大幸，反之，也是相去不遠。

# 憶七十年前 蔣夫人宋美齡女士訪美瘋迷新大陸

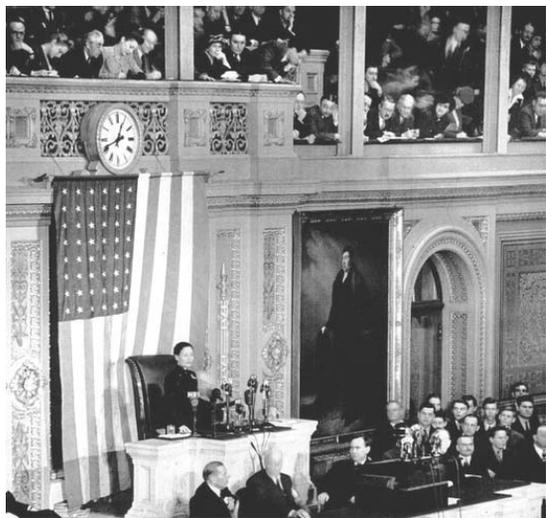
(中) 時雨

蔣夫人在美國參議院演講完畢後

，在聽眾如雷的掌聲中，於全場起立致敬下，仍由羅斯福總統夫人陪同，轉往此行主要演講地——美國眾議院的議事廳，該院院長山姆·雷朋(Sam Rayburn)向眾議員及旁聽席聽眾熱情頌讚及歡迎蔣夫人，雷朋說：「這是美國眾議院有史以來，第二次邀請女性發表演說，前一位是去年八月來美訪問的荷蘭女王威蓮敏娜(Queen Wilhelmina)。」對蔣夫人而言，這真是一份難得的殊榮；對正處於艱苦抗戰中的中國軍民同胞而言，更是一種最大的精神鼓舞。

容筆者先以簡介導讀方式，綜合夫人這次意義重大的演講之重點，以便於閣下的瞭解及加深印象，蔣夫人在美國眾議院的演講重點可歸納為：(一)強調中美兩國長期的友好，暨美軍的參戰貢獻；(二)宣揚中國軍民獨力抵

抗日本侵略的苦難與決心；(三)陳述中國悠久優良之歷史文化；(四)控訴日軍慘無人道的暴行；(五)建議主張應先擊敗日本在太平洋的凶焰，再對付納粹德國；(六)闡揚正義必勝之道和信心；(七)各國應攜手重建戰後之和平。蔣夫人此後四個月中，在美國和加拿大等各大城市的演講主旨，大致在此重點內。以下即蔣夫人宋美齡女士於同日上午美國眾議院之演說文：



議長、美國眾議院諸位議員：

無論何時，余得向貴國國會致詞，實屬榮幸；尤在今日，余得向一莊嚴偉大之團體，對於世界命運之形成有絕大影響如貴院者致詞，尤屬特別榮幸。余向貴國國會演說，實際上係向美國人民演說。貴國第七十七屆國會，以代表美國人民之資格，對侵略者宣戰，已盡其人民所信託之義務與責任。此為人民代表之一部分職責，早已在一九四一年履行。諸君當前之要務，乃係協助爭取勝利，並創建與維護一種永久之和平，俾此次遭受侵略者之一切犧牲與痛苦，具有意義。

在未申論主題進行演說之前，願將關於余此次行程略述一二。余自祖國來至貴邦，長途跋涉，觀感深切，趣味濃厚。以言余之祖國，則流血犧牲，肩荷抗戰之重擔，不屈不撓，已逾五年有半。雖然，余並不擬申述中國對於共同努力，從殘酷與暴行中解

放人類所盡之貢獻。余試將此行所得之印象，謹向諸君陳述。

### 感謝美軍派兵支援

余首願確告諸君，美國人民對於分佈全球各地之美國作戰壯士實足以自豪。余尤念及駐紮遠處偏僻地區，生活至感寂寥之貴國壯士。蓋此輩任務，既不能有顯赫之表現，亦無振作精神之戰事，而係日復一日，僅奉命擔負其例行任務，如守衛防禦工事，並準備抵抗敵方可能之蠢動而已。有人曾謂，親臨陣地，出死入生，猶易於日復一日擔任低微單調之工作，余之經驗亦復證實此言。然而後一種工作，對於抗戰之獲勝，正與前一種同屬必要。貴國若干部隊，駐紮在遙遠隔絕地點，非平常交通所能到達。貴國若干壯士，必須用臨時趕築之機場，飛行海面，經數百小時之久，以搜尋敵方之潛艇，往往一無所遇，廢然而返。貴國此輩健兒，以及其他壯士，均係作單調乏味之守候，日復一日之守候。但余曾告彼等，真正之愛國心乃在具有能忠誠執行日常任務之士氣與體力，庶使在最後結果中最弱之一環，亦即為最強之一環。

貴國士兵，已確實表現，能沉著堅毅忍受思鄉之苦、忍受熱帶之乾燥

與酷熱，並能保持其準備隨時作戰之強健身體與精神。彼輩亦屬此次戰爭中無名英雄之列。凡足減輕其煩悶，振奮其精神之一切可能措施均應一一採取。此項神聖責任，自在諸君。就美國軍隊之飲食而言，固較任何他國軍隊之飲食為優，但此非謂彼等可長此專恃罐頭食物，而健康上不至感受任何影響也。以上所舉，殆為戰爭中之輕微困苦；若一念及世界上許多地方尚有饑饉流行，則更覺上述困苦之為輕微。雖然，天下事亦有難言者。擾人心靈使人煩悶者，往往並非為生存之主要問題，而係瑣細之刺激，尤其是單調無聊生活中所受之瑣細刺激，足以令人性情暴躁，心魂欲裂。

### 美國是一偉大的民族大熔爐

余在此次行程中所獲之第二印象，即美國不僅為民主制度之熔爐，而且為民主主義之胚胎。余參觀各地時，曾於數處晤見貴國空軍基地飛行服務人員，在此輩人員中余即發現有為德、義、法、波、捷及其他國籍人民遷往美國後所生之第一代後裔。其中有的鄉音之重，殊難言喻。然彼輩固共同遠征在外，悉數為美國人、悉數忠心於共同之理想、悉數為同一目的

而奮鬥、悉數為同一崇高宗旨而精誠團結，既不彼此猜疑，亦不互相爭競。此一事實，益加強余向所抱持之信念與信仰；即對於共同原則之忠心，可以泯滅種族之差異，而且各種理想之相同，乃是對於種族分歧最強之溶解劑。

因是之故，余此次抵達貴國，不特衷心毫無慮，而且具有一種信心，即美國人民正在建立與實施一種確係其祖先所懷抱之立國典型。此種信心，益見加強而證實。諸君為美國人民之代表，目前有一光榮機會，使汝祖先之開國工作，發揚光大，超越物體與地理限制之疆界。諸君之祖先曾以大無畏之精神，冒不可思議之困難，筆路濫褻以開發新大陸。現代人士，無不贊美其精力過人，宗旨堅定，以及成功卓著。諸君今日，當前正有一更無限偉大之機會，可以繼續發揮汝祖先所懷抱之理想，並協助完成解放全球各地人類之精神。為求完成此項目的計，身為聯合國之一員，必須盡力加強作戰，俾聯合國早日獲得最後之勝利。

### 知己知彼 勝乃不殆

中國著名兵家孫子有言：「知彼知己，勝乃不殆。」吾人另有一諺語云：「看人挑擔不吃力。」

此等名言，來自明哲久遠之古代，實乃每一民族所共有，然而仍有一種輕視吾敵人力量之趨勢。

當一九三七年日本軍閥發動其全面對華戰爭時，各國軍事專家，咸認中國無一線獲勝之希望。但日本並不能如其所誇稱，迫使中國屈膝；於是舉世人士，對此現象，深感慰藉，並謂當初對於日本武力，估計過高。

雖然，自日本對於珍珠港 (Pearl Harbor)、馬來亞 (Malaya)，以及南洋一帶加以背信無恥之襲擊後，戰爭之貪狂火焰，彌漫太平洋上，而各該地域，相繼失守，一時觀感，遂又趨向另一極端。於是懷疑憂懼之猙獰面目乃大暴露。世界人士由此遂視日本人為尼采 (Nietzschean) 所稱之超人，在智力上與體力上均超越他國人民。其實此項信念，乃古皮諾 (Gobineaus) 派、豪斯敦·張伯倫 (Houston Chamberlains) 派，以及其得意門徒納粹種族主義派，對於諾迪克族 (Nordics) 所發揮者。

不寧惟是，就現時流行之意見而言，則又似認為擊敗日本，為目前比較次要之事，而吾人首應對付者，則為希特勒。但事實證明，並不如此。且即為聯合國整體利益著想，吾人亦不

宜繼續縱容日本使其不獨為一主要之潛伏威脅，且為德瑪克利斯 (Democles) 頭上之懸劍，隨時可以墜落。(註一)

美國應以日本之威脅為首要目標

吾人慎勿忘日本今日在其佔領區內所掌握之資源，較諸德國所掌握者更為豐富。(註二)

吾人慎勿忘如果聽任日本佔有此種資源而不爭抗，則為時愈久，其力量亦必愈大。多遷延一日，即多犧牲若干美國人與中國人之生命。

吾人慎勿忘日本乃一頑強之民族。

吾人慎勿忘在全面侵略最初之五年半中，中國孤獨無援，抵抗日本軍閥之淫虐狂暴。

美國海軍在中途島 (Midway) 及珊瑚海 (Coral Sea) 所獲得之勝利，其為向正確方向之前進步驟，顯然無疑，惟亦僅向正確方向之前進步驟而已。蓋過去六個月在瓜達康納爾 (Guadalcanal) 之英勇作戰，已證明一項事實，即凶惡勢力之潰敗，雖尚需時而費力，最後必將到來。吾人站在正義與公道方面豈無英、蘇與其他英勇不屈之民族為吾人忠實之盟邦乎？惟是日本侵略惡魔繼續為禍之可能，依然存在。日本之武力，必須予以

徹底摧毀，使其不復能作戰，始可解除日本對於文明之威脅。

貴國第七十七屆國會，向日、德、義三國宣戰。就其在當時而言，貴國國會確已完成其工作。就今日而論，則有待於諸君。諸君為貴國人民之代表，當有以指示取得勝利之途徑，並協助建立一新世界，使一切民族此後得相處於融洽與和平之中。

余豈可不希望，美國國會之決心，乃在盡力於創立戰後新世界，乃在盡力於準備水深火熱之世界所殷切期待之較光明前途乎？

吾人生於今世，有為吾人自身以及子子孫孫建立一較美滿世界之光榮機會。所應牢記不忘者，即一方面固不可抱持過高理想，另一方面却亦必須具有相當理想，使未來之和平在精神上不至成為專對戰敗者之懲罰，在概念上不至以一區域或一國家甚或一大陸為對象，而以全世界為範圍，而其行動亦必須合乎人道主義。蓋現代科學，已將距離縮短至如此程度，以致凡影響一民族之事物，勢必同時影響其他一切民族。

兄弟手足 唇齒相依

「手足」一詞，在中國用以表示兄弟間之關係。國際間之相互依賴，

今既已如此普遍承認，吾人豈不能亦謂一切國家應成為一集合體之分子乎？

中、美兩大民族間一百六十年來之傳統友誼，從未染有誤會之污痕，此在世界歷史中，誠無出其右者。

余亦能確告諸君，吾人渴望並準備與諸君及其他民族合作，共同奠定一種真實與持久之基礎，以建設一合理而進步之世界社會，使任何恣肆騷狂或劫掠成性之鄰國，不復能使後世之人，再遭流血之慘劇。中國雖明知人力一項，乃一國之真正富源，並需累代之久始能成長，然中國在其反侵略戰爭中，從未計及其在人力方面所受之損失。中國對於其本身所負之各種責任，深切明瞭；對於如何而可在原則方面妥協讓步以獲得種種權益，則從未顧及。中國對於其本身，對於其所珍愛尊重之一切，亦決不稍降品格，而循商場中市儈之行徑。

我中國國民，正與諸君相同，不僅為吾人本身，且更為人類全體，希望有一較佳之世界；實則必須有此較佳之世界。然僅宣布吾人之理想，甚或確信吾人具有此種理想，尚嫌不足。蓋欲保存、支撐，並維持此等理想，有時必須不惜犧牲一切，甚至甘冒

失敗之危險，以努力促其實現。

吾人已故領袖孫逸仙博士所示之訓範，已給予吾國人民奮鬥前進之毅力。我中國人民根據五年又半之經驗，確信光明正大之甘冒失敗，較諸卑鄙可恥之接受失敗，更為明智。（此時眾議院議事廳又爆出久久不歇之掌聲）吾人將有一項信念，即在訂立和議之時，美國以及其他英勇之盟友，將不致為一時種種權宜理由所迷惑。個人之品德，於困厄中驗之，亦於成功中驗之。以言一國之精神，倍加真確。

註一：德瑪克利斯為希臘人，以諂媚

著稱，喜頌揚國王幸福。暴君

狄翁尼雪斯（Dionysius）一世惡之，乃召其赴宴，而以馬鬃一根，懸寶劍於席上，命德瑪克利斯坐於劍下，以儆之。意謂人當得志之時，隨時可以發生意外之險。即我國俗諺所謂「天有不測風雲，人有旦夕禍福。」是也。

蔣夫人在眾議院演講之全文，均同步在ABC等美國無線電臺播出，廣大之美國民眾及華僑均深受感動。經過蔣夫人宋美齡女士接連兩場對美國參眾兩院的演講之啟示及激勵

後，美國國會、政府及人民，更加深了前不久日本偷襲珍珠港，及美軍在太平洋戰爭初期所遭受日軍的重創之痛苦、屈辱記憶；故對中國艱苦抗戰所持之同仇敵愾意志，與堅忍不拔的精神由衷欽佩，蔣夫人旋風，引起了美國各大平面媒體（報紙及雜誌，當年尚無電視）大幅以蔣夫人的行止作頭條，以蔣夫人的玉照為封面，大肆報導，引起了一股「宋美齡熱」，美國國會因而順勢廢除了，已有六十年惡名昭彰的〈排華法案〉。無形中也跨出了國父遺囑「以廢除不平等條約」的第一步。

蔣夫人訪美，除了宣揚中國抗戰之外，此行最大的目的是希望獲得美國朝野有形的物質援助，及無形的精神支持，這兩項事實上均在短期內獲致成效。

蔣夫人是一流的演說家，也是高明的「求援者」，她在參眾兩院以及日後的多場對數以萬計的美國群眾及華僑之演說講詞中，無一句「要求」給予什麼的痕跡，她祇不卑不亢地表示中國抗日的立場、決心與人類必須弭平戰禍，世界必需保持和平的胸襟。但國會中的聽者，及全國透過收音機轉播這位深具魅力的中國第一夫人

演講的美國人民，卻被深深感動，立刻同聲一致，要求美國政府加速對華的軍經援助。而民眾亦紛紛自動慷慨解囊，樂捐助華抵抗日本侵略。於是羅斯福總統亦順應民意，表示會「將盡上帝所允許的那麼快」，將飛機和軍需物資，運送到中國去。

當時，寫過《林肯傳》的詩人記者卡爾桑德堡，在《華盛頓郵報》上寫道：「她所要的是什麼？是為了整個地球上的人類。」這句話一語中的，以蔣夫人講述中國奮起抗日係為人類和平奮鬥的崇高理想，開悟了美國人民，也提升了蔣夫人演講的目標與高度。

### 中美元首夫人 白宮開記者會

在國會演講後的次日，中美兩位第一夫人一起在白宮橢圓型辦公室召開記者會。這是此行的另一重頭戲，其重要性與影響力，絕不亞於對參眾兩院的演講。一七二名記者算是罕有的陣營，大家都想近距離一睹這位來自中國，又操著一口流利而有較濃美國南方腔的英語，也想見識來自保守東方婦女領袖的機鋒。

記者會時為了尊重主客，羅斯福總統伉儷分坐在蔣夫人兩旁。開場前

羅斯福總統特別告訴記者們說：「她是一位與眾不同的特使，請不要問難以回答的問題。」總統先生已開了金口，尷尬或尖銳的問題應該不致會出現，而讓這位尊貴的中國第一夫人難堪。

蔣夫人以一襲高雅的旗袍，胸前佩了一枚中國空軍軍徽的端莊儀態出場，一開口就以一段既顯示自己膽識又拉攏記者距離的感性話語，贏得熱烈掌聲，她說：「我在中國戰場前線訪問過無數次，不知懼怕為何物，但此刻見到諸位女士、先生的筆在不停地揮動，心裡面不知是怕還是不怕？然而我看到你們的臉上閃爍著笑容，我感到我是你們的朋友……」雖然掌聲熱烈，人人輕鬆愉快，然而一位記者仍開門見山地提出了尖銳得刺疼了蔣夫人的問題：「聽說貴國在抗日上並沒有充分運用你們的人力：」，夫人知道這是對我們在抵禦日本侵略的犧牲與努力上，是個致命的誤會，因此面露不悅地提高音調慎重的回答：「中國在人力上已盡全力，但缺少軍火；中國不缺訓練有素的飛行員，但沒有足夠的飛機和汽油……」另一名記者緊急追問：中國如何獲得軍火？蔣夫人很技巧的、恭恭敬敬地轉向一旁的羅斯

福，並委婉的說：「總統閣下解決過許多重要問題，安全帶領美利堅度過許多危機，我覺得這個問題最好由總統來告訴你：」，記者們均笑待羅斯福如何應接這一招？這位老練的政治家，立刻告訴記者：「要把飛機和軍需品運到中國去，確實是件極為困難的事，但美國政府正戮力以赴，把這些重要物資，將盡上帝所允許那麼快，運送到中國去。」

另一位記者也請問蔣夫人，對美國軍火加速運華一事，有何建議？蔣夫人鄭重其事的站起來，環顧左右，然後徐徐的說：「總統閣下剛說過將盡上帝所允許的那麼快，但我要提醒大家要記住『自助者天助之』(God helps those who help themselves)。」羅斯福欽佩的笑說：他非常同意「自助」乃是一件非常了不起的事。這場不尋常的記者會，非常成功，透過媒體詳盡的報導，引起了更多美國人民及華僑社會的矚目，及引發他們普遍認為應大力加速援助中國，以併肩擊敗日本的共識。對我正處於艱危中抗戰之軍民成了最大的鼓舞。

註二：此段話畢，眾議員及旁廳席，有近五分鐘之熱烈掌聲，蔣夫人之演講被打斷。

# 蔣公與蔣夫人的宗教情懷

王新偉



士林官邸從十五年前開放花園給民眾參觀

，其景色秀麗的中、西式庭園，精緻設計的四時花卉展和鳥語花香的自然生態，長久以來就是臺北人闔家出遊最愛的休閒場所。尤其開放陸客來臺觀光後，士林官邸也成為大陸觀光客相當熟悉的熱門歷史景點。

不過，做為這座公園的核心，士林官邸的正館卻終年門庭深鎖，遊客只能隔著柵欄遠張望。時光流轉，外在的世界物換星移，士林官邸正館這座幽閉了六十年的老建築也終於揭開神秘的面紗，開放參觀，讓民眾得以一睹廬山真面目。

而館方為了讓民眾更了解這個中華民國第一家庭的生活點滴，特別策劃了一系列特展，今年首場即以「蔣中正先生與宋美齡夫人的宗教情懷」

為主題，呈現了眾多與宗教有關的珍貴文物。

宗教之於蔣中正先生與宋美齡夫人，有著深遠的影響，也因為宗教信仰力量的支持，兩人才能攜手渡過政爭與戰亂的動盪年代。發生在一九三六年十二月，震驚中外的「西安事變」，最後能在十二月二十五日聖誕節之日和平落幕，就是一個著例。

其實，蔣中正先生自幼深沐母教，原本禮佛，及中壯之年，因與夫人姻緣而改信基督，終身堅篤，其岳母倪桂珍女士的引導懇勸是轉變的關鍵。這其中還有一段佳話，蔣中正先生在一九二七年請求宋母許可與夫人婚約之時，即承諾誦習聖經、研究教義，宋母遂致贈蔣先生一本聖經，而這本聖經不但成了蔣宋聯姻的定情信物，更陪伴了蔣先生的後半生。一九二九年聖誕節，蔣中正先生至南京勵志社觀看耶穌影片，頗有感觸的說：「其能生死如一，始終不渝，為可法也

。一次年十月二十三日，蔣中正先生順從宋母期許，親至上海西摩路宋宅，請江長川牧師施行受洗，成為基督徒。蔣中正先生自述：三民主義是他的政治信仰，耶穌則為其宗教精神之基礎。

蔣中正先生操慮國事，不時祈求神力護導，賜予應變救危的智力。如一九四七年元旦，他反省過去一年經歷的艱鉅，曾感言：「每逢不測凶險之到來，皆得化險為夷，轉凶化吉。天父恩澤之深宏，誠令人與神妙莫測之歎。」又如一九五一年十月下旬，花蓮發生大地震，災情慘重，他獲報即令速行賑濟，且「惟祈上帝，佑我苦民，勿使過重為禱。」

宋美齡夫人成長於虔誠的基督教家庭，她幫助先生深入領略經義，且以信仰力量共相扶持，歷久彌堅。夫人道：「宗教是很簡單的事情，其意義就是盡我心、我力、我意，以實行上帝的意思。」於是，夫婦早晚禱告

，一起讀經，上教堂禮拜，為耶穌證道，共同靈修的經驗在無形中增長。

宋美齡夫人亦化宗教情懷為廣慈大愛。抗戰時期，她動員婦女同胞，走出家庭，為將士縫製征衣，捐獻軍需物資，慰勞前線官兵。夫人還廣設兒童保育院，教養國軍將士的遺孤，在臺灣先後創辦「華興育幼院」、「華興中學」、「振興療養院」，關懷照顧弱勢，受到撫養的孩子們，都親切稱呼夫人為「蔣媽媽」。夫人更組織「中華婦女祈禱會」，每週聚會，為國家前途與世界和平祈禱。夫人說：「一條繞遍全球的禱告鍊，必將有助於世界和平的建立，比任何宣傳還有力量。」

本次宗教情懷特展，其中最為珍貴的就是蔣中正先生生平擁有的第一本新約聖經。這本聖經係光緒三十四年出版，距今超過百年歷史，正是帶領蔣先生由禮佛進入基督世界的岳母倪桂珍太夫人所贈送。蔣先生反覆研讀，至為珍惜，特在內頁親筆題寫：「此為岳母平生所寶愛的讀本賜給於我者」。此外，還展出西安事變時宋美齡為鼓勵蔣先生所寫的慰勉信，以及日後張學良書贈蔣先生夫婦的賀年

卡；同時還展出二次世界大戰重要領導人、英國首相邱吉爾先生贈送給蔣夫人的祈禱文，及蔣先生追念為國捐軀之黑貓中隊飛行員陳懷生而多次修改的證道詞手稿等，多為首次面世。

在看展的同時，也不妨放慢腳步，細細品味士林官邸正館的建築之美和官邸風華。

座落於臺北市中山北路五段與福林路口東南側的士林官邸，興建於一九二〇年代，其前身是日本「士林園藝實驗分所」的一部分。一九四九年國民政府遷臺後，蔣中正尋覓陽明山下辦公處與宅邸居所，因士林園藝試驗所距離臺北市行政中心不遠，又三面環山、位置隱密清幽而雀屏中選，成為蔣中正正在臺灣的正式官邸。

蔣中正先生和夫人蔣宋美齡女士在此居住了二十六年，可以說，士林官邸見證了中華民國從一九五〇年代到一九七〇年代的重要歷史，紀錄下關鍵年代的風雲變換。這期間，士林官邸也接待過許多國家的元首。包括美國前總統艾森豪及副總統尼克森，尼克森曾三度訪臺，與蔣中正討論中美關係、美援及反攻大陸等決策，前兩次並留宿於官邸二樓客房；此外，

韓國前總統李承晚、泰國國王蒲美蓬等元首也曾造訪過士林官邸。

原本士林官邸僅為一樓的百坪建築，但因外交宴客頻繁，室內空間明顯不足，於是在一九五三年興建挑高的大客廳，做為正式接待外賓之處，後來再擴建成兩層樓、面積達四百坪的寬敞官邸。

戒嚴時期由於士林官邸的敏感身分，所以官邸周遭總是戒備森嚴，一般民眾根本難越雷池一步。也因此，蔣中正逝世後，官邸就人去樓空，正館建築年久失修，二〇〇九年九月還遭祝融之災。後經整建，在民國百年先開放一樓參觀，今年一月又開放二樓蔣中正與夫人的居住空間，至此全館開放，民眾終能一睹關鍵時代的官邸風華，也一窺當年第一家庭的生活點滴。

來到士林官邸，就像走進一座被參天大樹環繞的綠色城堡，循著指標穿過一條林蔭大道，兩側的白千層遮蔭蔽日，遠遠看到一幢墨綠色的建築物隱身於樹叢之中。選用墨綠色，是因為一九五〇年中華民國正值風雨飄搖之際，國際情勢不明，讓考慮戰略需求的士林官邸有著墨綠色的「保護

色」，連大門、守衛營房等都一律漆成墨綠，為的就是與周邊樹林融為一體。

官邸正館一樓為接待空間，當年，官邸的訪客都要在穿堂等候接見，

穿堂牆上懸掛著蔣夫人的畫作，而接待外賓的挑高大客廳，風格莊嚴典雅，燈光柔和明亮，家具的材質使用帶古典穩重調性的檀木，配上暗紅絨布窗簾，再再顯示中式熱鬧與氣派；對映的四扇圓形鑲嵌窗戶是宋美齡設計巧思，有著濃濃的蘇州庭園特色，不論從哪一扇向外望，皆能欣賞庭園景致，其中一扇以鑲嵌壁畫取代窗外景致，還是宋美齡親手畫下的真跡。官邸擺設採近代西式風格，牆上掛有富歷史感的黑白照片，可回顧當年以影像紀錄下來的重要歷史事件。此外，一樓還有可當電影放映室的小客廳和餐廳。隨著導覽人員的解說，昔時的官邸生活就此浮現眼前。而廳堂的特色之一，不論是家具飾物、地毯等等，都大量出現赭紅色，反映了蔣夫人的喜好。其他如廳堂座椅、花瓶擺設乃至天花板都相當考究，呈現精雕細琢的中式美學，卻也不會顯得太過華貴，仍有一種樸實的雅緻情調。牆上還有出自蔣夫人之手的畫作，更添歷

史價值。

官邸二樓是蔣中正與夫人的私人空間，包含起居室、臥室、書房與蔣夫人畫室等生活空間。

步上正房二樓，首先映入眼簾的是蔣中正的起居室，這裡是他每天靜坐、讀經的地方，起居室書桌上供置了母親王太夫人遺像，以便每日晨昏定省的瞻仰。由於蔣中正晚年身體不佳，為了方便醫療，在起居室增加了單人床，一九七五年四月五日晚間，蔣中正就在起居室的單人床病逝，至今仍保留當時樣貌。軍人出身的蔣公嚴守生活紀律，所以二樓起居室、臥室空間格局方正，除大型家具外幾乎沒有過多的擺飾，唯有臥室擺放的留聲機、電視，收藏的大量黑膠唱片，稍稍顯現生活中閒適雅致。

起居室步下斜坡走道為蔣夫人臥室，右手邊是畫室，內有蔣夫人繪畫時使用的畫架和畫具，及來臺初期分別師從黃君璧、鄭曼青習作的花鳥、山水畫等。一踏入蔣夫人的臥室與畫室感覺是另一面風景，留美的宋美齡不論是生活習性與家飾品味都與蔣中正大不相同。宋美齡鍾情西式生活文化，從一樓餐廳可略知一二，餐廳內

除了原本中式圓桌，另擺置大型西式長餐桌做為宴客之用；不過一樓設計仍以中式庭園為主，到了二樓夫人私人空間，則呈現歐式設計的典雅和浪漫。

一樓鑲於長廊壁面、作工細膩的仿製清廷宮燈，到了夫人臥室變為西式玻璃燈飾，桌椅、床櫃也全是英國古典雕花樣式。有別於中式代表喜慶紅色調，書房與臥室都是夫人親自挑選的湖水綠色調；絲綢床被也全無中式「壽」、「福」等吉祥繡線，或維持素面、或改繡枝葉，於今看來仍舊復古時髦，不褪流行。

二樓飯廳旁的書房，早期是蔣中正閱讀、寫日記和處理文書的地方，後來做為客房，用來招待親友與貴賓。飯廳前廊道，放置了一個展櫃，陳列許多蔣氏夫婦使用過的文物，包括蔣夫人社交場合攜帶的皮包、手套、扇子、墨鏡、望遠鏡等，最特別的莫過於一副家庭娛樂用的「反共勝利棋」，許多遊客戲稱沒想到蔣中正一心反共，連玩遊戲也不例外。

二樓生活空間處處可見耶穌像和聖經，充滿著濃濃的宗教氣息，也在印證了宗教信仰對這個第一家庭的深遠影響。

# 著名化學家秦啟宗教授

寧波  
謝振聲

出生於慈城的秦啟宗教授（一九三三—二〇〇九），是我國著名的放射化學家和物理化學家。他在鐳射化學和電化學研究等方面創造了多項中國之最，並培養了眾多在我國國防事業中作出重大貢獻的無名英雄和教育、科技研究等領域的傑出人才。

秦啟宗教授於一九三三年十一月七日出生於寧波市慈城鎮，他的祖父是著名金融家、慈善家秦潤卿先生。一九五三年他畢業於復旦大學化學系並加入中國共產黨，是新中國培養的第一批大學畢業生。畢業後他留校任教，在復旦大學渡過近六十年，為祖國科技教育事業奉獻了他的一生。歷任復旦大學助教、講師、副教授、教授，博士生導師，物理二系副系主任、原子能科學系副主任、鐳射化學研究所所長、校務委員會委員等職。兼任中國核學會理事，上海原子核學會副理事長、中國化學會理事和《化學物理學報》、《量子電子學》、《感

光科學與光化學》等學術刊物的編委。曾任美國加州大學伯克萊分校訪問學者、美國紐約州立大學訪問教授。一九九二年享受政府特殊津貼。

秦啟宗教授是一位勤奮創業的開拓者。一九五九年他獨創性地提出將聚氯乙稀粉作為支持體的反相分配色層分離法，並成功地用於放射性核素和無機混合物的分離。富有創新精神的秦教授爾後又研製成功一種新的高敏度氙離子選擇性電極，比當時實際上氙電極的靈敏度高達十倍。一九七六年以後，他開始將研究方向轉向當時國內空白的鐳射化學研究領域，建立了鐳射化學研究室，自行設計了一臺具有特色的多功能超聲分子束實驗裝置，經專家鑒定達到了國際水準，並由此獲得了許多新的實驗成果。除率領其團隊研究核潛艇材料防腐蝕等多項課題外，一九八六年負責完成國家重大項目——鐳射分離鈾同位素的基礎研究。曾首次發現高平動能入射

分子對鐳射誘導化學蝕刻反應的增強效應，還在六氟化鈾紅外鐳射光敏反應、超聲分子束研究鐳射氣固表面反應以及鐳射燒蝕金屬氧化物反應的動力學研究中都取得了出色的成績，使復旦大學的鐳射化學研究在國內外有了一席之地。秦啟宗教授還先後在國家攀登計畫專案「態—態反應動力學和原子分子激發態」，「九五」攀登計畫專案「分子反應動態學和原子分子激發態」、以及「十五」國家安全重大基礎研究（國防九七三）項目「緻密能源」中負責子課題，獲得了可喜的研究成果。在世紀之交，他又在國內首先開展了電化學的一個新領域——全固態薄膜鋰離子微電池研究，並在國內率先研製成功全固態無機電解質薄膜鋰離子微電池。也在國內外學術刊物發表論文二五〇餘篇，曾獲一九七九年上海市重大科技成果獎。承擔的「六五」國家科技攻關專案「鐳射分離鈾同位素研究」，在一九八六年由國家科委、計委等單位頒發了全方面完成的紀念證書，其中《六氟化鈾紅外光敏反應研究》被國家教委評為優秀科技成果。主持的「鐳射誘導化學反應動力學」研究專案獲得了一九

九二年國家教委科學技術進步二等獎。

秦教授是一位辛勤耕耘的教育家。自一九五三年畢業留校任教，他在復旦講壇上執教長達半個世紀，桃李滿天下是他一生的榮耀！秦氏學識淵博，溫文爾雅，教學工作認真負責，對學生既嚴格又熱情，長期兢兢業業地從事教學和科研工作，為發展我國基礎較為薄弱的放射化學和化學動力學以及培養人才做出了重要貢獻。一九五五年曾被評為復旦大學向科學進軍的青年教師標兵。一九五九年，他被調到原子能科學系，是復旦放射化學專業的創始人。從零開始，他帶領一批青年師生，編寫教材，開設專業課程，建立了當時國內一流水準的放射化學教學和研究實驗室。一九六一年開始為國家成就放射化學專業畢業生，一九六二年開始招收並指導放射化學專業研究生。他與同事編寫出版了大學教材《化學分離法》和《核化學與核技術應用》，其中負責主編的《化學分離法》一書，於一九八七年獲高等學校優秀教材獎。秦教授教育培養過為數眾多的放射化學、鐳射化學等專業的畢業生，其中有近六十位碩士和十五位博士。二十世紀九十年

代初，為了進一步改善鐳射化學研究環境，他積極通過世交關係，獲得慈城籍的臺灣著名實業家應昌期先生的一筆資助，建造了一幢具備先進設施的實驗樓——抹雲樓，為復旦大學培養更多的鐳射化學家創造了良好的條件。二〇〇一年秦啟宗教授退休後，知悉中央領導同志對我國核科學技術的落後狀況做出了重要批示，便主動聯絡召集原物理二系的一批教師積極著手準備。在學校和有關單位的支持下，教育部批准並由國家投資復旦大學恢復「核科學與技術系」，於二〇〇九年九月正式招生。

秦啟宗教授對故鄉有很深的感情，曾多次來慈城，熱心為家鄉建設和發展獻計策謀，參加過慈湖中學百年校慶等活動。他花費很多精力和幾位兄弟們一起編印的《秦潤卿先生誕辰一二五周年紀念冊》和《山抹微雲——秦潤卿先生誕辰一百三十周年紀念》等，給我們留下了十分珍貴的史料。

秦啟宗教授對教育和科學事業有強烈的進取心和無私奉獻精神，為祖國科技教育事業作出了重大貢獻，很值得我們學習和懷念。



# 大業

## 禮品有限公司

TARGET AWARDS & FLAGS CO., LTD.

### 顧客滿意就是我們追求的目標



獎牌



獎盃



水晶



琉璃



旗幟



會場

<http://www.award-flag.com.tw>

E-mail : [target@award-flag.com.tw](mailto:target@award-flag.com.tw)

臺北市中華路一段 164-1 號

電話：2389-2222(代表號)

傳真：2331-1944 · 2382-6427

# 著名學者陳寅恪印象

嵯州市

竺柏岳

不久前，有老同學電告，說母校中山大學當過我班輔導員的黃天驥教授最近出版了一本《中大往事》（南方日報出版社），是作者對從一九五二年考入中山大學求學及從教的半個世紀往事的隨意，值得一讀。我隨即去新華書店查詢此書，果然如願購得。及至閱讀《陳寅恪故居》一節，開頭說：「懷士堂東側，有一幢精巧的小樓，那是世界級學術大師陳寅恪（一八九〇—一九六九）的故居……」讀著這段文學，迅即勾起了我對如煙往事追憶。

一九五七年八月底，我從西安外院轉學南下至廣州中山大學中文系求學。剛踏進校園，迎面而來的竟是轟轟烈烈的反右運動，牆頭上張貼著許多「炮打××」、「剝下××畫皮」、「拳打偽學者」、「腳踏假權威」之類的大字報，心中為之一驚。後來，聽高年級同學說，歷史系有個「國

寶」級教授叫陳寅恪，全校教授中數他工資最高，有三八一元，人們戲稱為三八一高地，讓人仰之興嘆。他對學生講課時，能用十四門外語來比較、研究；一九四六年雙目失明後，不能看書了，但記憶力驚人，需要查找資料時，他告訴助手，說所需資料在某書、某頁、某行，助手一查，果真如此，分毫不差。可這次他也被揪出來了，此後，我們學生中間傳說著是廣東省委書記陶鑄同志作了指示，陳教授才沒被打成右派，其理由正如周恩來總理在一次大會上所說：「光是憑一九四八年陳寅恪拒乘蔣介石派來的飛機去臺灣這一點，陳的所有問題都不成問題。」陳教授的大節可敬！

一九五八年夏天，舉國掀起大躍進，我們從報紙上獲悉：中國科學院院長、詩人郭沫若對科技界和大學生號召：在佔有資料和鑽研的韌性精神方面，要超過廣州中山大學的陳寅恪

！郭老這個號召，加倍提升了我們學生成心目中對陳寅恪教授的敬仰之情。此時，我們年級甲班有個叫李獻文的女同學（今北京中國傳媒大學教授），她所寫陳教授治學業績的人物散文在香港報刊上發表。這樣，陳教授人品與治學的光環迅即升騰而起，強化了人們對他崇拜的神祕感。

陳教授視力極差，幾近失明，多方治療，中大校方奉陶鑄之命特地為他在樓下後門建造了一條白色水泥小路，使陳教授能夠依稀辨認，便於往返散步休憩。為此，某天，我與一位同窗趁餘暇特去一睹陳教授神奇的風采，從懷士堂折入東南區一號樓房，遠遠見有一位古稀老人佝僂著蹣跚獨行在一條白色小路上。我們確認他就是舉國奇才陳教授了。看著這位瘦長老人，一種既崇敬又憐憫之情陡然於腦際中升起，崇敬的是他的知識與人品，憐憫的是他那不可抗拒的體弱與失明！

我們靜悄悄地，只窺看了片刻，又靜悄悄地溜回宿舍，對此匆匆遠眺之舉不作任何張揚，有道是「識時務者為俊傑」嘛，因為當時處於一九

五八年大躍進年代，正是蔑視知識、批判「白專」、否定權威的瘋狂年代，怎可不識時務去艷羨一個「白專」教授呢？其實，四十多年前眺望名師的幼稚舉動，按今日流行的時髦說法，可謂不折不扣的追星族。陳教授似一座巍巍泰山矗立於我胸間，幾十年來，激勵著我腳踏實地勇往直前從事自己的語文教學與學術研究，開掘未知的知識礦藏。

說起陳寅恪，校內可謂傳說多多。據說中蘇會談時，斯太林會見毛澤東，第一句話就是問及陳寅恪。此說已無可考證，也許是訛傳，卻見出其影響之大。當年在清華園，他主持的國文考試加試題，力排眾議，竭力主張採用對對子，以測試學生語匯音韻與邏輯知識。出於他的聲望，北大也有一些學生去清華聽他的課。被學生們戲稱為「教授的教授」。

追溯陳寅恪成功之路，自有其多方形成的必然性。他出生於詩書世家，祖父陳寶箴，咸豐年間詩人，官至湖南巡撫。父親陳三立，清末詩人。陳氏宗族定居南京後，在家設立學堂，開設四書五經、數學、英文、音樂

、繪畫等課程，為陳寅恪成長營造了一個中西合璧、自由發展的空間。一九〇二年，十三歲少年陳寅恪隨兄陳衡恪留學日本，後赴美國哈佛大學學梵文、巴利文，一九二一年轉赴德國留學。一九二五年回國，入清華任教授，擅長研究魏晉、隋唐、明清諸朝歷史、東方古文字及佛經翻譯，與梁啟超、王國維、趙元任齊名。一九三七年抗日戰爭爆發，他攜家南下西南聯大與香港從教。

許多同輩著名學者給了陳寅恪以高度評價，且看：「寅恪治史學，是今日最淵博、最有識見、最能用材料的人。」（胡適）「陳先生的學問，近三百年來一人而已。」（傅斯年）「中西新舊各種學問而統論文，吾必以寅恪為全國最博學之人。寅恪雖係吾友而實為吾師。」（吳宓）一九六七年，周恩來總理在一次接見廣州學生造反組織頭目會上談到「古為今用一時，直言不諱說：「你們可以請教中山大學陳寅恪先生。」

惜乎一代宗師，不幸於一九六九年文革風暴漩渦中受盡磨難而棄世；同年，其夫人唐筭亦隨之而去。如今

，人們讀著許多有關陳教授的回憶錄、傳記等等，皆會在悲嘆之餘肅然起敬，敬仰他在治學路上永不屈服的獨立精神。而對於我，那次在先生小樓前匆匆站立的時光流動，早已定格在永遠的眺望中。

二〇〇三年六月十六日，陳寅恪與夫人骨灰落葬於中國科學院江西廬山植物園，建墓的山現已命名為「景寅山」。墓塋左側長石條上，豎刻著「陳寅恪唐筭夫婦永眠於此」，右側匾石上橫刻著名畫家黃永玉題寫的陳寅恪奉行一生的準則：「獨立之精神，自由之思想。」此墓與陳寅恪的侄子、中國著名植物學家陳封懷（陳衡恪之子）之墓相距僅幾米，叔侄相伴永遠。如今，我站在王羲之歸隱地剡溪之畔，翹首遙望西天，唯願大師在九泉下安息！



# 慈城飛鳳

寧波  
金建楷

## 一、馮（鳳）才子，老年添子

一九一四年的一个炎日夏天，慈溪縣城（現稱慈城鎮，屬寧波市江北區管轄）的一座古老的馮家大院廂房裡，又一個男孩呱呱落地問世。說起孩子的老子，遠近哪個不知？他就是著名的國學家，堪稱「慈溪四才子」之一——馮丹。

馮丹（一八七三—一九三一），近代文學家。原名鴻墀，字階青，又字君木，學者稱回風先生，慈城鎮人。馮丹少孤，從母學詩，年十五、六年，斐然有著作志，二十補諸生。光緒二十三年（一八九七）年，以拔貢參加會試，列二等，列為知縣。自願為儒官，受麗水縣學訓導。不久調宣平，因病未赴任。年甫三十，歸不復出。與吳昌碩、況固頤、朱孝臧、程頌才交往甚密，互有吟酬。丹詩文俱佳，為文華實相資，詩出入杜、韓、黃、陳、兼工倚聲。曾與陳鏡塘等結「剡社」，著有《回風堂文》多卷，藏於家。

早年以教私塾館維持一家生計，是不少知名人士的啟蒙教師，如著名書法家沙孟海、王个移、著名篆刻家陳巨來等均是他的弟子。一九〇四—一九〇五年錢吟葦辦慈湖中學堂時，君木先生教國文，陳布雷是他的學生。辛亥革命後，效實中學創辦，馮君木曾受聘在該校執教，成為當時頗有名望的教學精英，從此，更名聲鵲起，譽稱「馮才子」。

馮才子老年添子，顯得格外的興奮，雖家境貧寒，辦不起豐盛酒宴招迎賓客來慶賀，但簡樸的儀式，辦得還是挺認真的。因為孩子啊，是他的希望！馮老先生要為孩子取個響亮的名字，於是從階前到書房，又從書房到階前，來回往返地踱了三四次，不禁自言自語：「啊，我的孩子啊，將來一定超過我……有了，就叫他『賽吾』吧！」

## 二、雛鳳（馮）兒，青勝於藍

慈城是個好地方，山明水清，鍾靈毓秀。遠山闕峰，層巒迭翠；近水

慈湖，後浪爭先。後來的事實，真如馮老先生願望那樣：小馮賽吾（後自改名為「賓符」）不僅精通國語，還嫻熟外文，是我國著名的國際問題評論家、翻譯家。

小馮自幼勤奮好學，以優異的成績畢業於其父任教的效實中學。按他的成績，實可以考上大學，但父親係慈城一寒士，哪有力量供他上大學呢？十八歲的賽吾不得不去上海商務印書館當校對謀生。窒息的棧房，就是工作生活的地方；白天操勞，夜晚困倦，在如豆的燈光下，卻是他頑強攻讀的時光。僅二年多時間，就熟練地掌握了漢語和英語對譯。才華初露，在當時最負有盛名的《東方雜誌》（從第二十卷起），連續地發表了他的譯著和評論文章。從這以後，小馮的作品一發不可收了，那時候，他還不到二十歲呢？

一九三四年九月，胡愈之先生等在上海創辦了《世界知識》，這份雜誌不畏政府扼殺言論出版自由的重壓，公開宣告：「本刊永遠成為時代的觸角，政治氣象的觀測臺，民族解放的軍號，人類社會的忠誠服務者。」

小馮一開始就是該刊的特約撰稿人。他寫了不少宣傳進步思想的文章

，引導人們開拓眼界，把自己的鬥爭和全世界人民的進步事業更加緊密地聯繫起來，他的文章鋒芒畢露，特別引入注目，深受政治家的青睞和人民大眾的讚賞。然而必然成了對日妥協投降派的眼中釘。但小馮不怕威脅，不畏艱險，一面始終堅持為《世界知識》雜誌撰文，一面還直接參加了「上海文化界救亡協會」工作，活躍在抗日宣傳工作的戰線上。

一九三五年，馮賓符因和周建人共事，與魯迅先生也有了密切的交往。他十分崇敬魯迅先生「橫眉冷對千夫指，俯首甘為孺子牛」的精神；魯迅先生對小馮的才華和為人也非常賞識。這年十二月五日，魯迅先生抱病書贈古詩一首。文為：

善鼓雲如瑟，嘗聞帝子靈。

馮夷空自舞，楚客不堪聽。

苦調淒金石，清香入杳冥。

蒼梧來怨慕，白芷動芳馨。

流水傳湘浦，悲風過洞庭。

曲終人不見，江上數峰青。

一九三五年十二月五日魯迅書贈

馮賓符橫幅：

落款題為錢起《湘靈鼓瑟》，

辛亥殘秋錄應仲足先生教

魯迅

魯迅先生的用意很清楚：讚揚小馮知識廣，文精中外，博覽世界，心繫民眾。他既像詩中的那位「楚客」，是「湘靈」的真正知音；小馮的作品本身就如「湘靈鼓瑟」之音，曲聲嫋嫋，深沉哀婉、清亢響亮、動人心弦。曲聲傳遍天涯海角，傳向無窮無盡的蒼穹……「曲終人不見，江上數峰青」，馮賓符乃真「江青」也。

一九三七年十二月，中國共產黨領導下的出版機關復社宣告成立。創業者還是胡愈之先生，小馮又充當中堅力量，他和周建人、許廣平、鄭振鐸先生等，都是首批復社成員。當時「復社」活動經費拮据，二十名成員各自拿出五十元，湊成一千元作社資。而事業卻辦得很興旺，對國內外的影響無法估量。開頭第一炮打響了！他們艱苦奮鬥、通力合作，僅花了一個月時間，就翻譯出版了美國進步記者斯諾的《西行漫記》（即《紅星照耀中國》）。其間，馮賓符是不辭勞苦，通宵達旦地工作，白天，他到麥倫中學和同鄉金融家秦潤卿先生辦的儲能中學去上課——這是他為隱蔽身分的公開職業，晚上常常熬著饑寒不倦地翻譯和寫作……為這部二千萬字

的巨帙早日問世，他作出重要的貢獻，也承受戰鬥的勝利歡樂。這部書，使國內讀者，特別是被敵偽包圍和嚴格封鎖的上海孤島上的民眾，第一次系統地知悉了陝甘寧革命根據地的真實情況，鼓舞了抗日救亡的鬥志，產生了十分深遠的影響。接著復社又出版了震撼全國出版界的巨大工程：《魯迅全集》、《資本論》和《列寧全集》等，馮賓符更嘔心瀝血，用結結實實的字，在我國近代出版史上，留下一個個光輝的足印。

一九四〇年後，黨領導的《譯報》創刊後，小馮擔任《譯報週刊》的主編。太平洋戰爭爆發後，日寇的鐵蹄踐踏到上海市中心區，全上海幾乎放不下一張平靜的桌子，到處響徹一片抗日救亡的不屈之聲。一九四二年的一天，正在積極從事抗日救亡活動的小馮，突然遭日本憲兵隊的逮捕，別看他體弱瘦骨嶙嶙，然而民族傲骨錚錚。任憑敵人嚴刑拷打，他始終閉口不談「復社」的內幕，隻字不露革命的實情……。

八年抗戰勝利了！然而擺在中國的面前卻是兩種命運前途的決戰。小馮理所當然地站在人民大眾的一邊。這時他擔任上海《聯合日報》總編輯

和《聯合晚報》主編。在上海地下黨的領導下，團結廣大的文化教育新聞人士，進行反蔣民主的不懈鬥爭，「聯合」兩報最為當時人民所矚目；同時，小馮四出奔波，廣泛發動，將被迫停刊的《世界知識》雜誌，於一九四五年十二月復刊。並巧妙地在反動的「功令」限制內，進行周旋迂迴鬥爭，看似「遵令」，實為「揭露」，使反動派有口難言，恨之入骨。敵人曾幾次施用種種卑鄙伎倆：明裡挑撥離間，暗中通緝查禁。小馮針鋒相對，一面竭盡全力，從選題、約稿到修改定稿、排版，每個程式都作精心安排，精湛的品質，贏得了廣大的讀者，使《世界知識》雜誌成了觀察國內外形勢的視窗，對當時反內戰、爭民主的鬥爭起了指南的積極作用。一九四七年，馮賓符同志光榮地加入中國共產黨，成為無產階級先鋒戰士，鬥爭的鋒芒更銳利了。

「一唱雄雞天下白」，全國解放後，馮賓符同志歷任《世界知識》出版社副社長、社長兼總編輯和《人民出版社》副總編輯。此時發行的《世界知識》雜誌選材更詳實、觀點尤鮮明，深入而淺出，潑辣又尖銳，對國際

形勢進行精闢的闡述和分析。有時還配上新聞地圖、照片和插圖，豐富多彩、新穎醒目，集新聞性、史料性、藝術性、銳利性和可讀性於一爐。《世界知識》的聲譽在人民大眾的心目中日益提高，這裡凝聚著總編馮賓符的不少心血。

馮賓符除了主持《世界知識》出版外，還致力於黨的統一戰線工作。他是中國民主促進會的創始人之一。曾任中國民主促進會中央常務委員兼祕書長、北京市民主促進會主任委員等職務。……不幸啊，一九六六年十一月三十日，「狂飆從天落」，馮賓符同志被林彪、江青反革命集團迫害而死。

### 三、山水秀，慈城飛鳳

慈水綠波蕩漾，闕山數峰盡染，彷彿寄託著對馮家父子的悠悠思戀；青山為筆，綠水當紙，歷史就該秉筆直書充當公正的見證人。國學家馮丹（君木）《回風堂文》和翻譯家馮賽吾（賓符）的許多國際評論文章，才是有似湘靈的鼓瑟聲呢？老馮小馮這樣的英才，才是真正的「典終人不見，江上數峰青」式的人物呢！

提到詩句，歌及兩馮，不禁又使人想起李商隱的兩句詩來：

桐花——萬里——丹山路  
雛鳳——清於——老鳳聲

「馮」與「鳳」諧音雙關，借此來評說老馮與小馮倒也挺有意思的。這正是老鳳雛鳳，前呼後應；翩翩起舞，嚶嚶相鳴。四明山水毓靈秀，滿天星斗浪爭高，在祥雲籠罩的慈城，騰飛起一隻只錦鳳（馮）來，……還有被陳雲同志譽為「真理的探索者」——當代著名的哲學家馮定，當今馳騁文壇、高品質的多產小說家馮驥才（中國民主促進會中央副主席）。如今，小小鳳（馮）驥才，集「三家」為一體——作家、畫家和教育家，那是早有了名的。新近出任天津大學馮驥才文學藝術研究院院長、天津大學教授兼任天津大學社會科學與外國語學院名譽院長。馮驥才和馮賓符同宗，都出生在寧波市江北慈城民主路馮家。他們都熱愛故土，近幾年馮驥才常回鄉走走，他曾作《雨竹圖》一幅，並題畫詩曰：

疏疏密密雨，輕輕重重聲。  
濃濃淡淡意，深深淺淺情。  
遠遠近近事，都在此幅中。  
啊，慈城上空，鳳歌交響，它們在祖國的藍天中，飛舞翱翔，吐豔噴香……

# 嘉興名人

## 朱生豪

嘉興  
郁介沼

朱生豪是著名的莎士比亞戲劇翻譯家、詩人，也是嘉興現代名人。他的故居不久前重建一新，向民眾開放展出。

### 在校是高材生 畢業後致力於譯「莎」

一九二二年二月二日生於嘉興南門東米棚下一戶日漸衰落的商人家庭。十歲時喪母，十三歲時亡父，他的生活依靠姑母照顧。他三歲進梅灣街開明初級小學。一九二一年上嘉興第一高級小學，當時他已在《小朋友》雜誌上發表文章。一九二四年以第一名的優秀成績考入嘉興秀州中學，在《秀州鐘》上發表不少詩文，他在中學時代就顯示出文學才華。一九二九年中學畢業後被保送之江大學深造，主修中國文學並選英文為輔系，他在大學裡得到鐘泰、夏承燾等名師指點，顯示出他超人的學識，被老師和同學們公認的「之江才子」。在大學期間，他結識了以後的終生伴侶，才貌

雙全的詩友宋清如。

朱生豪一九三三年之江大學畢業後，經胡山源老師推薦去上海，任世界書局英文編輯，編著《英漢四用辭典》，並擔任英語讀本和通俗英語讀物的編撰工作。一九三五年朱生豪為翻譯《莎士比亞戲劇全集》作準備，不久動筆翻譯，好景不長，一九三七年八月十三日日本侵略者佔領上海，把他費盡心血譯成的莎劇《暴風雨》、《仲夏夜之夢》、《威尼斯商人》、《皆大歡喜》、《無事煩惱》、《溫莎的風浪兒們》、《第十二夜》等，連同千辛萬苦收集的二百多種資料都毀於一旦，他將原莎劇分為喜劇、悲劇、史劇和雜劇四個分冊，計畫用兩年多時間把莎劇全部譯完，然而這一設想被日本侵略者全毀了。那時只帶出牛津版《莎士比亞全集》和本詞典，逃難回老家嘉興。一九三八年返回上海，經人介紹去「孤島」的《中美日報》任編輯。他對日寇滿懷

憤恨，以極大的愛國熱情投入對侵略者口誅筆伐的戰鬥，在二年多時間內，共寫了一千多篇時政短評《小言》約三十六萬字。他繼續抓緊翻譯莎劇。可是，日本侵略者在一九四一年十二月八日發動太平洋戰爭，佔領上海租界時，他補譯的新譯莎劇稿和他精心抄錄整理的古體詩《古夢集》、新詩《小溪集》、《丁香集》以及為宋清如整理的兩冊詩詞，一併毀於戰火。那時，朱生豪從《中美日報》社隻身逃出，暫住霞飛路（今淮海中路）姑母家中。

朱生豪譯就的莎劇，雖然兩次毀於日寇戰火，但是無論顛沛流離到何處，只要有立足之地，就握管不輟，繼續頑強地補譯、新譯莎劇。

### 宋清如是伴侶、詩友 更喜譯「莎」助手

宋清如是朱生豪的終生伴侶、詩友，更是完善翻譯莎劇和出版莎劇，與讀者見面的主持人。

宋清如一九一一年七月十三日出生於江蘇省常熟，自幼聰明好學，從小定了娃娃親，初中畢業後，家裡就不許她升學，她堅決抗爭，終於解除婚約和繼續升學，當時在她家鄉傳為

美談。一九三二年她畢業於江蘇省蘇州女中，考入之江大學中國文學系。

在大學一年級起，就在《現代》、《當代詩刊》等刊物上發表詩作，被《現代》主編施蟄存譽為「真如瓊花照眼」有不下於冰心女士之才能」。宋清如和朱生豪在之江詩社相逢相知，對詩歌有共同的愛好，使他們感情不斷昇華。一九三三年朱生豪大學畢業後，與宋清如書信不斷，常以詩作寄託情思，朱生豪每年都要抽空去杭州看望宋清如和詩友們。一九三五年八月的一天，朱生豪第一次到常熟宋清如家，他在宋家除了微笑和點頭，幾乎一言不發，可是回到上海後，卻連夜寫了萬言長信，其中有一段話深深地刻在宋清如心中：要是我死了，好友！請你親手替我寫一墓銘，因為我愛你的那一手「孩子字」，不要寫在什麼碑版上，「這裡安眠著一個古怪孤獨的孩子。」你肯嗎？這是朱生豪酬答宋清如的一首詞，宋清如原詩中有：「假如你是一陣過路的西風／我是西風中飄零的敗葉／你悄悄地來，又悄悄地去了／寂寞的路上只留下落葉寂寞的歎息。」他們以「秋風」和「蕭蕭葉」自喻。想不到後來竟成了

兩個人一生的寫照。

### 為譯《莎劇》與病魔作頑強抗爭

朱生豪決定翻譯《莎士比亞戲劇全集》後，立即寫信告訴宋清如，並說他把譯莎氏巨著作為獻給宋清如的禮物。宋清如看了此信非常激動，寫了一首《迪娜的憶念》回贈朱生豪，後來朱生豪為這首詩譜了曲。朱生豪在翻譯莎劇的十年中，宋清如始終是他配合默契的助手，唯一與之可以共同探索、推敲的知己，還是朱譯莎劇的第一位讀者。一九三六年宋清如大學畢業，去湖州任教，她業餘就幫助朱生豪整理謄抄、校對譯稿。

一九四二年五月一日，朱生豪和宋清如在上海舉行簡單的婚禮。經過十年的風雨之後，開始了他們的「才子佳人，柴米夫妻」生活。婚後兩人回常熟宋家暫住。譯莎工作從不放鬆，在空隙間，他們還共同選輯了《唐宋名家詞四百首》、《左傳選摘》、《龔定直詩抄》等。一九四三年一月他們回到嘉興老家。宋清如失業在家，朱生豪身體日見虛弱，各種疾病不斷。一九四三年十一月五日兒子朱尚剛出世，為了保證朱生豪能專心譯莎

志業，宋清如承擔起全部家務。還去裁縫鋪接些針線活，補貼家用。她除了照料病人和孩子外，還支撐一家的生計，並承攬與出版社聯繫及校對清樣工作，把一切精力投入到朱生豪譯莎要事中。

一九四三年一月至一九四四年初的一年多時間內，譯莎中繼《羅密歐與茱麗葉》後又譯完了《漢姆萊脫》、《李爾王》、《奧瑟羅》、《麥克佩斯》等四大悲劇和《凱撒遇弒記》、《女王殉愛記》等二種羅馬史劇，還有《愛的徒勞》和《維洛那二士》等雜劇。一九四三年秋後，由於身體原因，譯莎工作時斷時續。一九四四年四月朱生豪為《莎士比亞戲劇全集》的譯本撰寫了《譯者自序》，又為各分冊寫了《提要》。此時結核病菌已向他襲來。一九四四年六月他堅強地譯好《亨利五世》前兩幕後就一病不起，診斷為肺結核、腸結核和結核性胸膜炎併發症，病情急劇惡化，無法得到及時治療。但是，還頑強地斷續續分多次整理完《莎翁年譜》。到下半年病魔已侵入全身臟腑，迫使他不得不放下譯筆。在離世前兩天，在冥冥中他還念念有詞，不忘譯莎志

業。臨終前他對宋清如說：「早知一病不起，就是拼著命也要把它譯完。」

### 以丈夫的翻譯《莎劇》志業為己任

朱生豪於一九四四年十二月二十六日去世後，宋清如一心記掛著要完成丈夫的未完之翻譯莎劇及出版事業。一九四五年抗戰勝利後，她寫了《譯者介紹》等為出版做了大量工作。後來在解放後翻譯了《亨利五世》、《亨利六世》（上、中、下）、《查理三世》以及《亨利八世》。一九五四年宋清如收到二億餘元（舊人民幣）稿費後，立即把其中五千萬元捐贈給嘉興市建設有線廣播站，向朱生豪母校秀州中學捐資一千萬元，添購圖書設備，留下的一·四億元購買公債支援國家建設。

### 出版社爭相為朱譯《莎劇》出版

朱生豪在翻譯《莎士比亞戲劇》時，一九四三年世界書局決定根據朱生豪翻譯的進度，先出版已譯就的《莎士比亞戲劇全集》一、二、三輯。一九四五年抗戰剛勝利，世界書局立即重新出版朱譯莎劇。一九四七年六月《莎士比亞戲劇全集》一、二、三輯終於出

版，共收入朱生豪翻譯的喜劇、悲劇和雜劇二十七種。解放後，在馮雪峰的支持下，朱生豪翻譯的《莎士比亞戲劇全集》十二卷本，終於在一九五四年後陸續出版。臺灣大學外語系主任虞爾昌教授（嘉興海寧人、之江大學校友）花十年心血補譯了朱生豪未譯完的莎士比亞史劇，於一九五七年臺灣世界書局出版了朱虞合譯的《莎士比亞全集》五卷本。一九七八年，人民文學出版社組織翻譯家對朱生豪已經譯就的莎劇作了進一步的校訂，補譯了尚缺的六個史劇和全部詩歌，出版了以朱生豪翻譯莎士比亞戲劇為主體的完整的《莎士比亞全集》。

一九八九年有一天，筆者曾慕名到南門東米棚下十七號訪問朱生豪夫人宋清如老師，看見她坐在廂房裡閱書，玻璃書櫥頂上放著朱生豪的遺像，我有禮貌地說明來意，她和藹地介紹朱生豪的一生，還帶領觀看樓下的幾間，印像較深的是廚房間，當時看到的和我小時候住在香緣浜時的灶間類似。聽了她的介紹，感到朱生豪為翻譯《莎士比亞全集》堅持到最後一口氣，這是奇人的精神。這部書，他是用畢生的心血和自己的生命換來的

。宋清如的一生是高尚的，她為朱生豪譯莎和出版、與讀者見面獻出一切力量。她於一九九七年六月二十七日辭世，享年八十七歲，與其夫婿朱生豪合葬在泰石公墓。

朱生豪翻譯的莎士比亞劇作，得到了海內外莎學界、翻譯界和廣大讀者的高度評價。他是《中國百科全書》列入的唯一的英語翻譯家。許多有關他的報導、傳記、電視等，都獲得省部級大獎。人們為他的精神所感動，也為他華瞻譯筆所折服。朱生豪的名字，同莎士比亞一起傳遍世界。

## 會務活動

10月13日

內湖健行至鄭成功廟，中午回到典華酒店用餐並接受骨質密度及視力檢測及潘懷宗博士演講「老人用藥安全」。

10月31日

蔣公誕辰本會理監事代表至中正紀念堂向蔣公銅像致敬。



# 總統推崇僑胞貢獻 國家繁榮發展推手

孫雄飛



僑胞在革命建國、抗戰救國與投資報國歷史階段，對國家卓著貢獻

歡慶雙十國慶，每年吸引僑胞盛大參與的「四海同心聯歡大會」十月九日盛大登場。

馬總統出席致詞時，首先推崇僑胞一百年來，在中華民國不同的歷史階段中，扮演革命建國、抗戰救國與投資報國等重要角色，對國家貢獻卓著。

十月八日馬總統出席「第六十屆華僑節慶祝大會」，對華僑在我國民主改革及經濟發展過程中諸多貢獻，表達肯定與感謝之意。

馬總統致詞時，首先肯定華僑在我國革命建國、抗戰救國及投資報國等不同歷史階段均扮演重要角色，例如黃花岡七十二烈士當中，三分之一曾至新加坡晴園參訪，這園中豎立四名參與黃花岡之役烈士的蠟像，均是從新加坡返國參與廣州革命而不幸罹難；此種愛國與犧牲奉獻的精神，令人深受感動。

馬總統說，許多華僑在革命建國中，不僅慨然捐獻財產，更義無反顧地，走上戰場。以「中國戰鷹」陳瑞鈿為例，九一八事變後和另十三位華僑青年志願返華參戰，抗戰初期更曾單獨或與僚機共同擊落日本飛機，期間兩度身受重傷，痊癒後因無法再駕駛戰鬥機，改為運送戰略物資，至一九五〇年才返回僑居地美國。陳瑞鈿後來成為美國空軍英雄館第一批入選的戰鷹，其事蹟也列入高雄岡山的空軍軍史館，以表彰愛國精神。

馬總統指出，政府播遷來臺後，全力發展經濟，從土地改革、進口替代到出口擴張，並訂定〈華僑回國投資條例〉，鼓勵僑資回國投資，有很多僑資企業在臺灣經濟起飛的初期，協助奠定國家經濟發展的深厚基礎。

九月下旬行政院僑務委員會與美國在臺協會於中正紀念堂舉辦「華裔移民對美國貢獻」特展，特別提到十

九世紀末期美國中央太平洋鐵路的興建，華裔移民貢獻良多。事實上，包括加拿大礦產的開採、中南美洲各國農業的倡導、東南亞地區的開發等，都有華僑努力奮鬥的成果，亦展現出華僑的堅忍、刻苦與創業精神。

十月八日馬總統表示，我國具備「優質教育與技術人才」、「研發能力」、「產業創新聚落」及簽署「兩岸經濟架構協議」等四大吸引外資主因且根據最新統計，截至今年八月底，外資對我投資已較去年同期增加百分之十一，尤其在過去兩年全球景氣低迷時刻，投資仍逆勢成長，相信未來情況，將更加好轉；呼籲外商企業持續投資臺灣，進而拓展世界市場。

馬總統十月八日，先後出席「二〇一二年全球招商論壇」與「第六十屆華僑節慶祝大會」，針對當前景氣問題，提出政府因應之道，並向企業喊話，強調目前整體經貿情勢已有好

轉跡象，只要有信心、團結一心，必能突破困境。

馬總統在招商論壇中指出，政府於一九六〇年首度制訂外資法案，其後外資進入，協助我國創造就業機會、提升科技能力及引進大量資金等，並促成臺灣由農業社會逐步轉型至工業社會；面對當前全球經濟危機，我國亦樂意採用更多有利外資引進之政策。另根據日內瓦《世界經濟論壇》所發布的〈二〇一二年全球競爭力報告〉，我國總體競爭力排名全球第十三；「美國商業環境風險評估公司」報告則顯示臺灣投資環境風險名列全球第四，表現均佳。

馬總統認為，臺灣之所以成功吸引外商投資，首先是因具備高品質的教育及優秀的技術人才，尤其臺灣勞工不僅接受西方管理模式，亦具備職業道德；其次，政府投入大量心血於研發產業，並成立「工業技術研究院」，促進研發效能提升及產業轉型等事宜。同時根據《經濟合作暨發展組織報告》顯示，臺灣整體研究，發經費支出比率為百分之十六點八，高於新加坡及香港等地。

馬總統並表示，我們擁有強大的產業創新聚落，三十年首度設立「新竹科學園區」，其後臺中及臺南陸續跟進。在他擔任臺北市長任內，亦籌

設「內湖科技園區」，並與經濟部合作設立「南港軟體工業園區」，迄今內湖及南港二大園區，每年共創造二兆元新臺幣的產值。

馬總統強調，四年前上任時，即期許中華民國成為「全球创新中心」、「亞太經貿樞紐」、「臺商全球總部」及「外商區域總部」等目標，隨著我國致力於產業結構轉型，積極由「效力驅動」轉變為「創新驅動」模式，此舉將對臺灣經濟前景有重大改變。也期許外商企業持續在臺投資，並透過臺灣做為通往中國大陸及其他國家的橋樑，進而拓展世界市場。



## 黃金海灣

的洞天福地

三門蛇蟠島

寧波

鄭傳良



臺州市位於浙江省的東部，北接寧波、紹興，西鄰金華、麗水，南連溫州等市。臺州市陸地面積九、四一一平方公里，擁有淺海大陸架海域八萬平方公里，丘陵占陸地面積的三分

之二，海洋為陸地面積的八·五倍，兼得山海之利，有「七山一水二分田」之稱。

臺州市自東北角起，經東部至東南部瀕臨東海，沿海岸曲折，海岸線

長度超過六三〇公里，海灣眾多交錯，島嶼星羅棋布。主要有三門灣、浦瀾港、臺州灣、隘須灣、漩門灣、樂清灣等六大海灣，面積五百平方公里以上的島嶼有六九一個。三門灣水深

港闊，歷來形勢、地位險要，海灣內資源豐富，素有「浙東黃金海灣」之稱。

臺州自古以「海上名山」著稱，山奇水秀，風光旖旎。「臺州地闊海冥冥，雲水長和島嶼青」，這是唐朝詩聖杜甫（七一—七七〇）對臺州海上風光的寫照。海上風光之旅以三門灣內西北隅角的蛇蟠島蠻有看頭。它鬼斧神工，乃是千百來上蒼的饋贈，以及先民們的工場遺跡所致。

蛇蟠島，人們稱它為「千洞島」，島內岩洞縱橫交錯，風景奇異。它位於三門縣北部，夾在青山港與蛇蟠洋、旗門港之間，距縣城海游鎮一七·五公里，離大陸海岸線最近處僅二公里。蛇蟠島現為三門縣中的蛇蟠鄉，全鄉面積四三·四平方公里，人口約一千五百人，轄有黃泥洞、山前、山後、中南、邵亭、彭壩等六個行政村。

蛇蟠島地理坐標位於東經 $121^{\circ}40'05''$ ，北緯 $29^{\circ}00'03''$ ，全島面積一七·四平方公里，島嶼東西長一四·七公里，南北寬五·一公里，為三門縣第一大島，原來分蛇蟠山和小蛇山二島，一九七八年經築塘圍墾後連成一

島。近幾年來，臺州和寧波二市為了開發「黃金海灣」，實施本地區「十二五填海造田計畫」，島嶼西部與寧海縣一市鎮前畝連接起來，成了海塗圍墾區；如今蛇蟠島已是平島的頂端。

從地形地貌上看，蛇蟠島係大陸架向海灣延伸隆起的山丘，地形結構以山脈和海塗為主，海拔高度均不超過一百公尺。該島屬海洋性氣候，島上氣候常年溫和，年平均氣溫為一五·六度，一六度。島嶼地面露出地質層為晚侏羅世系，主要岩性為流紋岩、流紋斑岩、流紋質晶屑玻屑熔結凝灰岩或凝灰岩，偶有夾著英安岩、珍珠岩和沉凝灰岩。

由於蛇蟠島的岩層厚度大，岩體完整，節理不發育，岩石資源豐富，岩石色澤呈紫紅色、灰紫色，淡雅柔和，含有鐵質元素多，係火成岩，裂隙小，硬度適中，質地軟韌優良，是理想的建築材料。島上所產的天然石料，其紋理細膩，可刻可鏤可雕，雅俗兼用，為工程建築雕飾上好需用材料，加之海運方便，運價低廉，因盛產赭紅色「蛇蟠石」而出名。

蛇蟠島開發歷史久遠，據史料考證，早在新石器時代人們就在讓海灣

周圍開拓繁衍，南宋晚期端平（一二三四—一二三六）年間，即在島上開闢採石場，至今已有一七〇餘年歷史。當地採石業在明代萬曆（一五七三—一六一九）年和清朝康熙、乾隆和光緒（一六六二—一七二二，一七三六—一七九五，一八七五—一九〇三）年間，尤為鼎盛，並一直延續至今採鑿不輟，開採石材是蛇蟠島的一大傳統產業。所產出的蛇蟠石（凝灰山岩）是江南名石，俗稱「紅石板」，歷來一直暢銷於三門、寧波、寧海、舟山、紹興、杭州等地，甚至舶運遠銷韓國、日本、南洋（如暹羅、高棉、馬來西亞等）一些國家。

經過八百七十多年歷代的不斷開山採石，迄今蛇蟠島遺留下形態各異的大小洞穴共有一、三、二、八個，被人們堪稱為「千洞之島」。從歷代採石形成的採石場景象看，島上採石以礦井洞窟鑿石板為主。「千年盡露波濤聲，萬古猶存斧鑿痕」，如此眾多的洞窟集中於一個蕞爾小島上，成為「東海的大奇觀，神州稀見一絕」，也是浙江省自古至今發現規模最大的海島人工洞穴奇蹟。

蛇蟠島石窟洞天，可以與鄰近（

位於東北角的寧海縣長街鎮發現不幾年的（同處三門灣北面）伍山石窟相媲美，為浙東三門灣海域姐妹般二大古代人工造成石窟景觀。寧海伍山石窟洞穴，採石也有八百多年歷史，而今留有八百多洞窟。

蛇蟠島洞岩類型多種多樣，可謂奇洞深穴，神祕詭異，令人驚嘆，石自天生，洞由人挖，天之工巧，人之靈性，成就了千洞之美；有橫洞、豎洞、水洞、旱洞、直洞、彎洞，並且友洞旁出，大洞套小洞。有的洞上下穿頂，上有數十平方公尺的窗口；有的洞為雨水所積，成為深達二、三十公尺的深淵、岩潭；有的洞貫穿整個山體，高敞的洞廳面積達數千平方公尺，可容納千人集聚；也有僅容一人的「單身房」。

洞內有的積水，水中藏洞，洞也有成為佛寺，佛寺即洞窟，洞中怪石嶙峋，美不勝收，真可謂洞洞皆景，水水生色。雨絕而清泉不絕；雲絕而輕霧不絕；溽暑蒸熏而清涼之氣不絕；寒冬凜凜而溫馨之息不絕。蛇蟠島也曾是電影〈漁光曲〉的外景拍攝地。

蛇蟠島旅遊度假區於二〇〇三年開發興建，於二〇〇四年五月一日建

成竣工，對外開放經過開發建設，其旅遊區風姿更顯得迷人。而今，景區由野人洞、海盜村、綠客老家渡假村、紅寶石洞窟賓館、千洞源寺、三門灣海島觀光區、蛇蟠山洞窟探險區、玲瓏山濱海遊樂區以及獅子嶺休閒度假區組成，遊覽時間需四小時。

茲集萃分述一些景致於後：

**野人洞景區** 是蛇蟠島上洞窟最為集中和典型的景區，以展示當時人們洞居文化為主題。洞窟得名於「亭旁才子」、革命先烈包定的「石骨撐空芒射日，野人家住神蛇頂」詩句。

此地的野人，是指居住在洞窟內、古代採石工匠們的後裔，意為「山野之人」，實乃當地平民百姓。野人古洞主要由石錮天工洞區和野人洞居區等二大主洞區構成，洞區展示了古代蛇蟠島人山野穴居的洞石文化和當年採石情況，洞窟豎井式開採的工藝流程、海市紅樓及綠客風情。洞中遺有石桌、石凳、石磨等家居用品，雖然簡陋，但古樸，井井有條。

該景區具體由野人古洞、蛇蟠春秋、藤友三門、古岩仙蹤、海市紅樓、平崗觀海、松海拾貝、漁舟唱晚等八個分區組成。

由於歷史多種原因，南方粵閩沿海兩省的海盜以及多次倭寇騷擾劫掠，西方來的洋盜和本土的海盜相互勾結，交替侵襲，蛇蟠島曾是海盜主要巢穴。

**海盜村景區** 是目前國內唯一海盜歷史文化為主題的洞窟景區，以洞窟和海洋風光為特色，向遊客展示嘯聚亡命的海盜生涯。

該景區位於以海盜歷史和形似上鱷得名的霸王山內，由東海梟雄、山海會盟、海洋經略、北歐海盜、玲瓏飛渡、海客遺風、洞穴探寶、演藝風流、霸王烽火、蛇蟠老營等十個分區組成。景區集洞窟美景與海洋風光於一體，雄渾大氣，其獨特的海盜文化更是令人流連忘返。

再是，別具特色的大型洞窟會議室。專業歌舞藝術團可在洞窟內演出。賓館餐廳能同時供二百人用餐，推出三門灣海鮮配農家菜餚十四餘家風味。

赴三門蛇蟠島旅遊，可以瀏覽浙江歷史上海盜主要巢穴、海盜村景區的洞窟和周圍海洋風光，再現古代海盜主——東海梟雄的風采，讓來訪觀光者體會嘯聚亡命的海盜生涯。

處於三門灣的蛇蟠島盛產大青蟹

，每年金秋初冬的九月至十一月蟹最旺，多肥壯；早在清代乾隆年間，就已開始養殖而聞名。三門灣具有得天獨厚的優良地理環境，氣候適宜，鹹淡水交匯，鹽度適中，餌料豐富，非常適宜養殖青蟹。三門青蟹以「金爪、緋鉗、青背、黃肚、蟹足特大」為特徵，以「殼薄、膏黃、肉嫩白、味鮮美」而久享盛譽。

盛夏去蛇蟠島可以領略一夏清涼舒適境界，那裡活動內容豐富；縱覽千年採石壯境，尋找海盜亡命足跡，

品讀鑲嵌在許多古老建築上的石窗文藝藝術精髓，揮灑陸地邊緣的滑泥豪情。可以出海集體在船上拉網捕魚，在灘塗淺海處徒手玩抓小海鮮、貝殼類，在洞窟野營、燒烤，舉行篝火晚會，騎海馬（泥馬），在灘塗上比滑看海景，吹海風……。

如有些時間，乘船向東往田灣島，參觀三門核（原子能）電站展覽館，以及三門核電站觀光臺，探索全球（我國）第一臺三代技術核電機組，了解核電站發電原理及核電知識。蛇

蟠島周圍交通比較方便，一條自北而南的甬臺溫高速公路（S一九號）復線將跨三門灣西北部青山港之間穿蛇蟠（島）上經過，直通三門六敖鎮。自上海、杭州方面來之旅客，可走滬杭甬高速，在上虞轉上三高速至三門出口；臺州、溫州方向來旅，可走甬臺溫高速三門出口下，向東走S二二四（原七十四省）線三十公里到上敖碼頭，乘北向渡輪，經蛇蟠洋二·五公里距離，花十分鐘時間即到蛇蟠島景區。

## 倉前

### 太炎故里行

杭州

龔玉和

中秋後，我們一行到訪餘杭，有位朋友說道：「這幾年餘杭旅遊業方興未艾，大家到訪老餘杭，倉前總要去一下，而到了倉前，『太炎故居』不可不看。」

我們一行由杭州出發，行約半小時就到了倉前；剛下車，舉目望去，只見一片曠陸平川，河汊塘蕩，縱橫

交錯，一派水鄉風光。心裏想，江南素有「魚米之鄉」稱譽，而倉前尤以「穀倉」而名聞大江南北，果然名不虛傳。

倉前，緊靠大運河，土地肥沃，自古為一方稻米之鄉，以「穀倉」而揚名天下。《餘杭縣誌》載：「臨安便民倉在縣東十里，今名其地曰『倉

前』，此『倉前』得名由來。」文中「便民倉」，興於元明清三代；千年以來，兩浙之財賦漕糧，多由倉前啟程發往京城。

大家漫步沿著河道小徑走向太炎故居，導遊指著路邊那條蘆葦小河，說道：「明清以來，官府糧倉就設在河岸，此河直通京杭運河，古人在此將漕糧裝船後運往京師。」

說著，太炎故居到了，免票參觀。這是一座臨河的中式宅院，坐落在

倉前老街上，烏漆大門正對著河道，門前還有個船埠，供小船繫纜靠岸。導遊又說：「太炎故居初建於明末清初，坐北朝南，臨街旁市，為一座前後四進的大宅院，建築面積八一平方米。前三進為太炎曾祖父所建，後進建於民國初年。院內由前廳、正廳、臥室、書房及天井等組成。」

我們走到門前，臨街的房屋章家開過南貨店，望著一色的古式臨街店面，一股錢塘古風悠悠飄來；眾人踏進正廳，經過年初的整修，不失高昂軒敞之貌，現為太炎事蹟陳列室。

倉前是太炎先生出生之地，在此度過了二十二個春秋。章太炎，名炳麟（一八六九—一九三六），號太炎。清末民初學者，一生涉獵政史哲等多門學科，著述甚豐。一八六九年元月，太炎生於此屋。其父章浚，曾任縣學訓導，太炎排行老三。六歲，太炎入私塾就讀；九歲時，外祖父朱有虔對太炎進行文字音韻教育；後在父親章浚指導下研讀顧炎武《音學五書》、郝懿行《爾雅義疏》、王引之《經義述聞》等，自此打下國學功底，確是家學淵源。

十六歲那年，太炎參加縣「童子試」，題目為〈論燦爛之大清國〉。考場中，眾考生冥思苦想，揮筆歌功頌德清王朝的仁政德行；惟太炎端坐椅上，百姓受盡清廷的欺詐壓制飄然眼前，大清怎如此「燦爛」？

想到此處，太炎怒火冲天，提起筆來，把壓在心裏的憤怒燃於筆下，「恢復中華，還我尊嚴」，下筆千言，一氣呵成。太炎首個交卷；考官見狀，不由暗暗稱奇。

他剛要離開時，考官閱卷，大怒，重重拍案，喝道：「慢著，大膽！知罪否？」

太炎道：「此乃實話，何罪之有？」說罷，昂然而出。

由此，不難看出，太炎自幼家淵厚澤，特具書生風骨，令人印象至深。踏進後房的「扶雅堂」，兩層三開間，為太炎當年臥室等。我們一路進來，細細觀賞，整座宅第，保存完好，可謂「集清代木雕之精華」。無論是扶雅堂的木雕漏窗，還是後屋的「牛腿」，抑或正廳的木飾，雕嵌鑲飾技藝精湛，鏤鏤剔繪巧奪天工，令人嘆為觀止。

導遊又說：「太炎出山后，曾幾度回鄉探親、避難，均住在此屋。」

我們走出故居，漫步在倉前古鎮，行老街，懷故人，觀舊物，賞木雕，品美味，快哉！

眾人不由感歎：太炎畢生致力民主事業，雖歷經磨難，仍矢志不渝；先生學識淵博，文通古今，生平有四百萬字著述，為民族史冊譜寫了燦爛的篇章，人譽「一代儒宗」。

倉前太炎故居行，實為彰顯一段杭州的歷史，品味一種江南的文化。二〇〇六年，「太炎故居」列入全國重點文保單位；二〇一〇年初，重修竣工對外開放。



海蜇，以往是「千島名城」舟山市各漁村一道家常的海鮮菜，現在已成為普陀山等風景旅遊區的名貴旅遊商品，和各酒店飯館的常作冷菜，也稱涼拌海蜇。海蜇切絲後拌上薑、蒜、醋、白糖、醬油等配料，這是常見的一種食法；當然也有熱吃。

海蜇每年在夏、秋二季繁殖，尤以夏季繁殖力最強。此時它們從四面八方較深的水域，成群結隊向淺海漂來。它們的生長速度快得驚人，開始時只有碗口大小的海蜇，十天半月後就會長得臉盆甚至圓桌一樣大，最大的直徑為一·三米，重達七十公斤。當船駛過海蜇稠密區時常會發現船周圍一片淡紅，一個個圓盤在碧藍海水之中時沉時浮，美不勝收；有時這些圓盤忽而從海面消失，船過後又探頭探腦露出水面。

以前，普陀山蓮花洋面海蜇同大小黃魚一樣多，據《舟山市水產誌》

、《海洋漁業誌》記載，以前還能形成「海蜇汛」，其中一個汛期是梅雨季節，一個是農曆八月秋季的海蜇汛，故稱「梅蜇汛」和「秋蜇汛」，引來各地捕海蜇船作業。不過，上世紀八十年代以來，由於漁業資源的衰退，在舟山海域已不成海蜇汛了。年長者回憶說，以往舟山沿海一帶的人家常將海蜇當下飯菜吃，都吃厭了。有人曾對海蜇下飯有過生動的描繪：「記得是九月，天高氣爽，割完晚稻，魚蝦汛大發的季節，家家夜飯都用新粳米熬粥，煮得滿街清香，戶戶佐餐的小菜，除了醃糟魚外，總有紅白相間的海蜇皮、海蜇頭和一盤圓臍青蓋的蝸蚌。廊簷下擺開矮小桌，朱漆小盤端出這幾樣家常菜來，愛喝兩盅的人就一口老酒一隻蟹腳鉗細嚼慢吮，雖不是魚肉大宴，那滋味卻是皇帝都極想嚐的。」

海蜇是水母的一種，屬於腔腸動

物。所謂腔腸動物就是消化腔只有一個開口的動物，這個開口既當取食的口，又當排泄的肛門。顯然比腔腸動物還較低等，但與海綿比起來畢竟有了消化腔，這是一個進步。腔腸動物全身呈輻射擊對稱，只有兩層組織。它們的種類很多，有九千多種，除水母外，還有狀如菊花的海葵和被稱作海石花的珊瑚等，按身體形狀看，有開口朝上的如水螅、珊瑚等，有開口朝下的水母等。

海蜇（水母）有一個圓形的傘部和下方的許多觸手。身體最大的傘部直徑有二米多，觸手八百多條可長達三〇—六〇米。普陀山蓮花洋上常見的白海蜇色白如玉，紅海蜇色如紅玉，梅花蜇全身佈滿梅花般大小的斑點，看起來潔白而透亮，柔軟而飄逸，像彩綢、似柔紗，真是「海氣凍凝紅玉脆……霞衣褪色冰延滑。」當它們隨水漂動時，猶如藍天上張開的一個個降落傘，夜間還時時暗地閃爍著磷光，非常漂亮。我國古詩上稱它「復如縑笠絕雨纓，混沌七竅俱未形」。它的口就隱藏在傘部之下，被觸手環抱著。海蜇雖然算是大型浮游生物

，但它的游泳能力還是不小的。海蜇運動時傘部張開，將水吸入，然後傘部肌肉收縮，水被噴出，靠水的反射力以為進退，瞬間突然出擊速度能達七釐米／秒。在漂動中，無論哪一條觸手碰到小型浮游動物或小魚小蝦等獵物時，立即將其擒獲，慢慢送至口腔吃掉。任何魚蝦一旦碰到了它的觸手，就像是鐵碰到磁鐵一樣，立刻被粘住，想逃也逃不掉。

原來，水母的觸手裡有一種秘密武器，它就是刺胞。刺胞裡有一根刺絲，猶如一把利箭，平時捲曲在刺胞裡，就像壓緊的彈簧，也像搭在弓上的箭或上了膛的子彈，觸鬚一碰到獵物，就像扣動槍的板機一樣，立即擊發射出刺絲刺入獵物。刺絲雖然很細，但頭部很尖、穿透力很強，且有很多倒刺，一旦刺進去很難再拔出來；刺絲含有毒素，刺進去後，立即將毒素注入體內，很快使其麻痺。在捕撈海蜇或在海上游泳的人，接觸海蜇的觸手會被刺傷，引致紅腫痛熱，表皮壞死，並有全身發冷、煩躁、胸悶、疼痛難忍等症狀，嚴重而未及時治療者還會造成死亡。據報導，前幾年有位

孟姓遊客在營口市 魚圈區熊岳金沙灘海濱浴場遊玩時，被一種劇毒紅海蜇蜇傷，由於紅海蜇的毒性過大，加上沒有解毒良藥，兩天後經搶救無效死亡。

我國最早吃海蜇的記載，據說是晉朝張華的《博物誌》中說：「東海有物，狀如凝血，從廣數尺周圍，無頭，無眼，無內腔，眾蝦附之，隨其東西，人煮食之。」這段記載寫明瞭海蜇的形態及與蝦共生的特徵，同時也反映了當時人們可能還不知道海蜇可以生食，所以才「人煮食之」。

人們吃東西往往是越新鮮越好，但海蜇恰恰相反，越新鮮的海蜇越不能吃。據有關資料介紹，鮮海蜇捕上船，水分很多，且鮮海蜇的刺絲囊內的毒液一般要用食鹽、明礬經過三次加工、醃製，濾去水分製成鹽漬海蜇才能去除毒素。每次鹽礬拌和都有一定比例，第一次叫頭礬，第二次叫二礬，第三次叫三礬，以三礬的海蜇皮最為名貴。有漁民說，頭礬要礬（以礬為主），二礬要鹹（以鹽為主），三礬精加工（全部用鹽），經三礬加工後的海蜇水分大減，才能久藏不爛，所以稱為「藏魚」。

在食用海蜇前還需反覆浸泡、漂洗，脫去食鹽、明礬後食用才更安全。尤其是每年春夏季節，是腸道疾病容易發生和流行的季節，生拌海蜇涼菜務應認真處理。涼拌海蜇要首先放在清水裡浸泡四、八小時，再充分洗滌，而後切成細絲，用冷開水洗滌一、二次，然後加入適量的醬油、醋、白糖、麻油和少許味精調味，充分拌勻，這樣就可以大膽放心地吃了。

海蜇不但是可口的食物，且具有一定的藥用價值。中醫認為，海蜇性平，味鹹，具有清熱、化痰、消積、潤腸之功，可治療痰咳、哮喘、痞積脹滿、腳腫等症。《中國藥用海洋生物》一書記載了海蜇的十一種藥用法，海蜇單用或與荸薺、生地、鮮豬血等合用，可以治慢性氣管炎、哮喘、頸淋巴結核、陰虛痰熱、大便燥結、高血壓病、頭風等症。其中特別值得一提的是，海蜇皮最能降低高血壓，有一道方劑叫「雪羹湯」做法是：海蜇四兩（漂淨），荸薺十二兩（洗淨連皮用），加水一千毫升，煎至二五〇毫升左右，空腹，頓服或分兩次服，長期服用效果不錯，無副作用，不妨一試。

# 嘉興

嘉興 戴勁男

## 國家歷史文化名城

經過三年多的努力和期待，虎年末，從北京傳來捷報，嘉興正式被國務院列入國家歷史文化名城行列。國務院已在二〇一一年一月二十四日下发了〈國務院關於同意將浙江省嘉興市列為國家歷史文化名城的批復〉，明確認為嘉興市歷史悠久，文化底蘊豐厚，歷史遺存豐富，城市建設特色突出，紅色文化價值獨特。

嘉興市早在二〇〇〇年就被命名為省級歷史文化名城。二〇〇二年，〈嘉興市城市總體規劃（二〇〇三—二〇二〇）〉首次確定了城市總體發展的目標：圍繞水鄉特色，突出文化氛圍，以「內生雙核，顯嘉禾秀水；外織三片，塑水都綠城」為主題，建構「一心雙核、兩幅兩軸、三片三楔」的空間布局，協調了城市保護與發展的關係。二〇〇四年，出臺〈嘉興市文化遺產保護辦法〉、〈嘉興市非物質文化遺產保護規劃〉也相繼出臺，歷史文化保護工作有據可依。二〇

〇七年十一月，市政府正式把申報國家級歷史文化名城工作提上了議事日程，計畫用三年時間，把嘉興建設成為一座有形有色、神形兼備的國家級歷史文化名城。此後，國家級歷史文化名城的申報進程一直是禾城市民關注的熱點之一。

隨著歷史文化名城的創建，我們的文化寶貝得到了全面的保護。目前，我市有全國重點文物保護單位十二處，省文物保護單位二十二處，市級文保單位二七九處。市博物館藏文物六萬多件。各級「非遺」名錄一〇五項，其中，「世遺」一項、「國遺」十三項、「省遺」四十四項。公藏古籍十萬多冊，其中繕本一萬餘冊。有十四種五四八六冊繕本入選《國家珍貴古籍名錄》、九十四種入選《中國古籍繕本書目》。嘉興市圖書館是全國古籍重點保護單位。

此外，我市還擁有一批國家、省、市級民間文化藝術之鄉、傳統節日

保護地、非物質文化遺產生態保護區。市區除六座國有博物館、紀念館外，另有電子、郵電、絲綢、粽子、地質等民辦博物館或收藏館。近年來，一批有重要價值的研究成果也陸續出版，如《馬家濱文化》、《嘉興市第三次全國文物普查重要新發現》、《嘉興文傑》、《我們的大運河》等。

國務院在給浙江省政府的〈批復〉中要求我省和我市按照〈歷史文化名城名鎮名村保護條例〉的要求，正確處理城市建設與歷史文化遺產保護的關係，明確保護的原則和重點，編製好歷史文化名城保護規劃，並納入城市總體規劃，劃定歷史文化街區、文物保護單位、歷史建築的保護範圍及建設控制地帶，製定嚴格的保護措施。在歷史文化名城保護規劃的指導下，編製好重要保護地段的詳細規劃。在規劃和建設中注重體現傳統文化特色和地方傳統風貌，不得進行任何與歷史文化名城環境和風貌不相協調的建設活動。要求浙江省和住房城鄉建設部、國家文物局加強對我市國家歷史文化名城規劃、保護工作的指導、監督和檢查。

虎年五月，國家文化部最新公布

的第三批國家級非物質文化遺產名錄推薦項目名單中，嘉興端午習俗、五芳齋粽子製作技術、嘉興灶頭畫、擷牛、網船會、高桿船技六個項目入榜

。作為企業成功申報「非遺」的，五芳齋是嘉興首例。中國點心文化，北方稱「官禮茶食」，南方以「嘉湖細點」最著名。五芳齋正是傳承了「嘉

湖細點」精益求精的製作工藝，博採眾長，成就了它的百年不衰。

## 人生偶得

葉潛昭

### 上帝也瘋狂

兩個年青人，憑著他們音樂上的造詣，把古典音樂不失原味以恢諧的手法表達，並呈現在觀眾面前獲得滿堂的喝采，這真是難能可貴的一場通力合作的表演，並且得到N.S.O全體團員的配合，平常一本正經演奏古典曲目的N.S.O成員，不僅會此起彼落的動作，並且「出列」演奏來彰顯曲目，而且還有騎馬舞的演出，甚至主持者到臺下來與觀眾互動，讓人耳目一新，整個樂團打破傳統，好像另類演出的「上帝也瘋狂」，換言之，你幾乎難以想像的演出，這兩個年青人是小提琴手「阿雷格西伊古德斯曼」和鋼琴家「朱德基」，他們在專長的樂器上有驚人的成就，否則也不可能把一些古典音樂的曲目，在不同的節奏裡表現得那麼自然，再加上他們自己的曲目，真可以說是結合得天衣無縫，更值得一提的是女性指揮「張若芳」純真的氣息，認真的指揮在一場「無厘頭」的演出，是那麽樣的沉著穩健，確實難能可貴，在我看來這場演出是超水準的，但另外站在兩廳院監察人的立場，個人還是覺得有些地方不妥，因為這總是國家級的演出場所，雖然雅俗共賞，但也有些不能不加顧忌的動作，似乎有些過火，譬如「撩陰一腳」的動作，雖有某些效果但也有負面的效果，甚至是雙腿夾住樂器輔助器所作的暗示，甚至明示動作，實在不宜在國家殿堂上演，問題不在他們的表演，而是兩廳院的「審核」似乎忽略這點，如果在任何場所演出，筆者都認為可以接受，你以為如何？

# 人生偶得

葉潛昭

## 一千一方

「一千一方」這個名詞今天已經不用，而懂的人少之又少，古人用字用詞的奧妙在此。因為「千」與「千」，「方」與「方」（萬的簡體字）相似，所以「一千一方」就是一千一萬的意思，紅包行賄為掩人耳目，所以以「一千一方」來表示。「一千」因為也可以用在量詞，例如：「一千人等」；「一方」也有代表方位的用法，例如：「在水一方」，所以「一千一方」兩者必須連用，才是送紅包的隱語。當時明朝宦官劉瑾，專權用事，公開行賄，肆無忌憚，只要有事求見劉瑾，「云饋一千」或「云饋一方」就是送禮千金或萬金之意，也就是送紅包之意。雖然「紅包」文化一直沒有斷過，但是數字卻越來越大，動輒要求如「阿扁」之上億，幾乎也不必隱晦，公然行之，久而久之行賄「一千一方」也就為人所淡忘。如果被人問起，你還能說出「千」、「方」就是千萬的意思，一定會被人另眼相看。學問還真不是一點點，當然「千方」何時起不用是無可考，但不用是事實，而紅包數動輒上億，恐亦非古人當時可以想見！

## 無後顧之憂

中國地大物博，躍升經濟大國之後，一切都要大，什麼都想申請第一大，二〇〇七年在重慶肇建超大工程，堪稱世界第一，那就是一仟間廁所的「公廁」，最大的特色是全都「蹲坑」，據說可以使人「暢通」腸胃蠕動方便而無「後顧」（股）之憂，這真是沒有人會想到的奇招，這篇報導摘自孔捷生先生所著《中華民族到了最缺德的時候》孔君筆鋒流暢，見多識廣，是本「可看」之書，唯一不知道此事，是否與薄熙來的手筆有關，此點值得探索，如果真是如此，使我們不得不佩服老薄的招術。因為大陸最令人垢病的就是公廁，而公廁又人人要用，天天要用，人又必需「前後」「暢通」方無大礙，問題是這間廁所太大，共有四層樓，光是試探裡面是否有人使用恐怕都得一間間去試問，難怪「孔君」認為應似廟宇設「知客」公共場所設「公關」還得設「廁警」「保安」以防不測，想想也是，諾大的公廁前所未見，人人是否注重公共衛生，光是打掃，恐怕就會令人費神，人人是否不起壞心，女廁尤其門一關上，為所欲為，呼天不應，叫地不靈，女廁還得設「女警」，以備不時之需，公廁如果使用中設「燈號」或其他識別方式想必都是當時未曾想到的事，如今前事不忘後事之師，應該再沒有其他城市會效尤這種前無古人後無來者之作。因為內急之時要跑四層樓，一一測試是否有人使用，逐樓檢視豈不急壞人也！

# 人生偶得

葉潛昭

## 逢樹轉彎

清華大學校園內，道路逢樹轉彎成為美談，但是最近據資深媒體人卓亞雄先生投書聯合報，提到中和圓通寺麓的天然美景遭軍方以整齊為名將自然美景破壞得不堪入目，桂樹、梅花十公尺高的樹木看不見了，據說是要挪出空間供遺族家屬祭拜用，當然這番美意，遺族家屬欣然接受，但是亂砍亂伐就不敢苟同，誰都知道十年樹木，百年樹人，尤其在地球暖化的當口，誰都希望保存樹木，但沒想到封閉的軍方、後備司令部未能因應世界潮流，也沒有重視已成長樹木的苦心，竟然一紙命令說砍就砍，也不先徵求環保人士意見，或者自己多讀點書就不會發生這種難以挽回的局面，綠化的問題在社會上叫得震天價響，使人不禁希望封閉的軍方多用點腦筋就不致於出錯。我們也來自軍中，實在不忍心看到同僚們被社會訕笑，只好反躬自己，希望軍中同袍下命令之前先用點頭腦，原則聽命於你的那些袍澤，除了服從還是服從，讓他們背上罪名實在於心不忍，其實現在已到二十一世紀，軍方應該進步到放社會觀感在心中，才不致被人譏笑，而這種亂砍亂伐且不能挽回樹的生命，相信它們也會哭，說希望我們多加反省，下這種命令的人無論如何也應該叫他負點責任至少應該再回去多讀點書，你們覺得如何！

清華大學的道路逢樹轉彎是一項美德，希望社會上每個人都有同樣的觀念，一顆樹的成長太不容易，如果我們多重視這種自然的生命，對社會、對全人類都是正面的，尤其電視上經常宣導樹的價值，應該是值得吾人警惕，多留一顆樹，讓地球上生命得以互補，相對的人的壽命何嘗不會延長，過去我們農業社會六十歲就是老翁，現在的社會九十歲的人滿街走，過去我們稱長命百歲，現在得稱萬壽無疆，否則說不定還不討好呢？



# 浙江省湖州中學一一〇周年校慶 徵文——〈德鴻賦〉

湖州 褚伊樂



推介者前賢：浙江省湖州中學為在六十餘年前的母校，也是我受正規文學校教育，奠定我今天還能濫竽充數塗鴉基礎的搖籃。今年是母校一一〇周年校慶，我與沈靖（弁）學長應邀專程返校參加盛典，見有學校為慶祝校慶而向師生徵文的作品，其中此篇〈德鴻賦〉令人眼睛一亮，嘆服於一個甫升高二的小女生，能寫出如此「八股」般文詞流暢，對仗工整，鋪敘周延，深見古詩韻味的好文章。

一般人對中國大陸的刻板印象是因中華文化經過「十年文革浩劫」之斷喪而斷代，也因而有認為大陸學生國文程度恐不如臺灣的想法……無論你以前的想法如何，看了這篇〈賦〉以後，再讀讀現在臺灣高中生甚至大學生的作文，你恐怕會有另一層思考，大陸學生的國語文水準（平）如今已非吳下阿蒙了，應刮目相看！

（吳神農謹識）

德鴻賦

高二·褚伊樂

時維壬辰，序屬季春。鶯飛草長，德鴻八方攬勝景；火樹銀花，學堂百年聚光華。山舞流嵐，水影霧靄；清流潺湲，雲影浮躍。慕賢哲而聆警誠，齊聚首而慶華誕。蒼髯皓首（註一），縱橫揮灑，不墜先生惶惶志；赤子丹心（註二），鐘靈毓秀，敢忘後學喁喁情？騰蛟起鳳，虎嘯麟吭；神韻悠揚，精英薈萃。

名園名校，世紀佳話；緣起壬寅（註三），遷址乙酉（註四）。憶往昔顛沛，筆路藍縷；感今晨煥然，桃李成蔭。接弁山之草木葳蕤，承勤池之遊魚翕忽；望先輩之創業坎坷，開湖中之育人嚴謹。香樟迎賓，歷莘莘學子南來北往；芙渠映日，諦琅琅書聲朝聚暮散。旭日秀色，落霞蒼茫；花木蔥蘢，好鳥相啼。日光下澈影小

橋流水，紅桃碧柳築文化長廊，絲條重綠掩覆道迴廊，流觴曲水立青銅酒盞。若夫雲湧弁山，月浮瑤闕，風拂大地，日照聖堂。百年砥礪，一朝芳華。晨雲隨心以覽景，鳥雀倦飛而知還。

噫噓噓！依青山而養志，面綠水以迎祥，歷秋實而底蘊厚，拈春華乎神思長。『自強不息，厚德載物。』承民族根本理念；『嚴謹務實，奮發精進』，樹校園新春氣象。『嚴細篤實，精當靈活』，承名師含英咀華，『虛心誠意，求實創新』，眾學子求知若渴。古今統貫，文理互彰，以成中西一體，大風泱泱焉；恥不如人，誓翬天罡，盡顯王者風範，貴族懿璋耳。

余幸入茲門，得沐高陽。瞻德鴻（註五）之桃李，懷先賢之偉業。龍潭英傑（註六），錢氏增門庭之色；文壇耆宿，雁冰（註七）耀衡宇之光

。兩院院士，不啻學善（註八）；科技「鐵人」，何止啟民（註九）。桃李不言，下自成蹊。國魂之托，民望所向。華宇丹閣，接承天外珠鬥；靈疇沃壤，蘊育世間英強。聲振高天益遠，香傳遠方益清。碩師彰秋雲之氣，俊才展春潮乎儀驥。同星月相映，納知識之豐盈；與山水相親，開智慧之鴻廣。攻關必克，迭報探驪；修業能精，時聞折桂。勤鍛鍊以雄其體魄，尚文明以滌其靈魂。既路遙而任重，須紅透且專深。莫邪在冶，爭為永耀之金；坎坷弗辭，甘作康莊之石。尺璧可輕，分陰當惜；念茲在茲，今夕何夕。

嗚呼！今日之良辰，四方同賀；他朝之崢嶸，誰與爭鋒。湛湛碧波，水光涵清腹之美；青青子衿，雛鳳發朗逸之聲。晨影漫移，師尹赫赫，春華秋實，歲月更革。禽鳥戲，修竹深。哲人發其浩詠，風鐸揚其遠音。陟彼高岡（註十），心隨浮雲之遠；憑欄碧湖（註十一），情移高士之襟。嗟夫！巨鯨奮鱗，激起千層波浪；大鵬振翼，征巡萬里天疆。秉承德鴻之志，不忘理想之思。感恩而情意

激蕩，帶露而芙蓉馨香。鸞飛千仞，薪傳八方。揚帆於浩海，與德鴻同光。

註一：指早年鬚髮皆白的老學長。

註二：指如今在校的青年學子。

註三：湖州中學之前身創校於清朝光緒年間，時歲次壬寅即一八〇二年。

註四：湖州中學弁山新校址，於二〇〇五年遷入，歲次乙酉。

註五：〈德鴻〉為湖州中學之一幢具有歷史意義啟迪教化之樓名，在原蓮花莊校區，本校校友會即設此。

註六：即於上世紀二十、三十年代間，以共產黨員身分，秘密打入國民黨「中統」（情報單位）。而為共產黨建奇功的錢壯飛（一九〇七年湖州中學前身學生）同建此功者有三人，被周恩來譽之為「龍潭三傑」。

註七：雁冰即著名文學家茅盾之原名（沈雁冰一八九六—一九八一），一九一〇年曾入湖州中學前身之浙江省三中就讀。

註八：湖州中學向為浙江重點中學，校風嚴謹，人才輩出，榮膺為兩院（中國科學院及中國工程

院）院士者有：晶體物理學家陸學善、地質古生物家許杰、電機工程專家舜年、生藥學家樓之岑暨空間結構專家董石麟及航天衛星專家，被譽為『嫦娥之父』（嫦娥一號衛星總設計師兼總指揮）的葉培建博士等。

註九：一九五〇年湖州中學畢業，後於北京石油大學畢業，雖為江南水鄉人，但志願在中共「工業學大慶，農業學大寨」的大慶油田工作，先後主持八項重大開發試驗任務，均告圓滿完成，曾獲「全國科技大會獎」、「中年特出貢獻專家獎」，並被授予「鐵人科技成就獎」，譽為「新時期科技鐵人」。註者此次返回母校參加校慶，曾與之把酒言歡。

註十：高崗指湖州中學新校區，西北臨蒼偉弁山；碧湖指核校東瀕碧波萬頃之太湖。

註十一：同註十。

（壬辰仲秋·中和齋）



# 珍珠塔故事 並序

王希昭



珍珠塔故事，溫州轄內，流傳甚久。余小時，曾聞人云，惟時隔多年，記憶模糊。客歲孟春，於鄉賢金谷園處，聆聽端安藝人徐玉燕鼓詞，始知全豹。劇情曲折，哀怨動人，爰綴俚詩數首，以饗讀者。

久。余小時，曾聞人云，惟時隔多年，記憶模糊。客歲孟春，於鄉賢金谷園處，聆聽端安藝人徐玉燕鼓詞，始知全豹。劇情曲折，哀怨動人，爰綴俚詩數首，以饗讀者。

## 珍珠寶塔

燦爛輝煌點綴新  
瓠稜八角涵三界  
倒影侵雲凌碧落  
晶瑩剔透珠光盛

玲瓏典雅譽奇珍  
折疊五層煦九垓  
飛楹覆樹映紅塵  
細琢精雕歎絕倫

## 方卿投親

長途跋涉至襄陽  
顯貴盈門歌叢鏢  
炎涼世態譏貧賤  
受辱書生誇海口

適值培公五秩觴  
高朋滿座頌祺祥  
澆薄人心諷善良  
無官永不見姑娘

## 翠娥贈塔

忍氣吞聲緒未寧  
丫鬟報訊登瓊閣  
泣訴離情腸寸斷  
施銀拒受無良計

渾然不覺上暉亭  
小姐連忙出翠庭  
興嗟物議腦昏冥  
暗與奇珍反覆嚶

## 御史賜婚

荷枯菊老已殘秋  
富貴非親攀結識  
姑爹有意邀長住  
慧眼聯姻情懇切

潦倒窮途百感浮  
寒微至友視深仇  
內侄無心拒挽留  
松亭許女締鸞儔

註：「松亭」喻襄陽城郊九松亭。

## 荒郊遇劫

露宿風餐返洛陽  
腸饑欲食狀元餅  
悔怨煩言含蓄囁  
彪形惡漢縱身搶

荒郊小憩遇災殃  
裹解爭騰異寶光  
詎知寓意義深長  
腳踢書生仆地傷

## 逢兇化吉

寒風凜冽雪花飛  
達老途經伸援手  
憐才詎勉分陰惜  
發奮圖強忘俗慮

倒地窮儒氣息微  
方郎遇救暫隨歸  
閉戶潛修寸管揮  
養精蓄銳待秋闈

註：「達老」喻方父伯年之友鄒達賢。

## 物歸原主

歹徒搶塔欠思量  
物主安排深慮遠

當賣兜售霉運彰  
店東配合計周詳

雙方有備擒兇犯 上下無間逮不良  
定罪科刑秋斬決 歸還完壁振倫常  
註：「不良」強盜姓祝名伯良，綽號「做不良」。

## 哭塔致疾

相爺見物費思量  
詢問嬌兒明就理  
裙釵掛慮含哀泣  
藥石無功容憔悴

寶塔為何落異鄉  
追尋快婿別襄陽  
鬱悶成疾懊惱傷  
呻吟嘆息倍淒涼

## 謊言治病

家丁奉命馬蹄忙  
詢問比鄰知訊息  
東人策畫花言藥  
得悉郎君平順返

晝夜兼程赴洛陽  
驚惶失措轉還鄉  
老僕籌思巧語方  
病魔脫竅體安祥

## 方母尋短

沿途乞討抵襄陽  
喝道鳴鑼驚惡耗  
方家既絕繁榮望  
欲了殘生尼搭救

淚眼婆娑覩腴張  
嬌兒被害斬豺狼  
地府何患暴戾猖  
雲庵念佛珍餘殃

註：「雲庵」喻襄陽城郊白雲庵。

## 狀元及第

方卿振奮入秋闈  
按察民情宣教化  
高明御史純誠待  
鼓樂笙簫迎淑女

獨占鰲頭耀德輝  
喬裝諷世叩華扉  
顛頊姑娘刻薄譏  
珠聯璧合慶于歸

# 善用今天

錢柏榮

科技的昌明，日星月異，交通電信的發達，突飛猛進，如今，我們不管從事任何行業，經營海洋休閒觀光事業，也不例外，時間的因素，卻變得十分重要。學業、事業是否能獲得順利成功，善用今天，把握今天，的確是不二法門。筆者，今天樂意以「善用今天」為題，發表一點管見，以饗讀者，並請指教。

今天永遠是美好的，充滿著生氣、活力、與希望。每天旭日東昇，始終會給人們帶來一種新的生氣、活力、與光明，同時也會給大家帶來另一次機會，可以讓我們去學習、去努力、去奮發。今天永遠是美好的，也永遠掌握在自己的手中，每天總有許多工作及事情，需要我們自己去處理和完成。當我們一睜開眼睛，就應該立即要為自己訂定這一天的工作計畫，能使一切皆可步上軌道。雖然，我們不一定會知道明天是如何，但我們一定要把握今天，也一定要善用今天。

一般人所說的：「今日事，今日

畢」，亦即希望我們要把握今天，要善用今天，不應該老是在心中存著「明天還可以去做」的心理與念頭，如此，會一天拖一天，往往一事無成。在現今的社會中，時間就是金錢，善用一分一秒，就能把握一切，好好掌握今天，則每一個今天都是美好的。

誠所謂：「失去的黃金，也許有一天可以找回，而失去的時間，卻永遠不會回頭，永遠無法找回。」因此，大家一定要好好善用今天。

筆者的看法是，不把握今天，虛度時間與光陰，害處很多。一般人認為，總以為自己的時間很多，但是仔細想一想，便會發現這並非事實，因為當我們一天又一天的虛度光陰，日後將會發現自己有很多計畫、很多事情沒有做。然而，機會已經過去，並且馬齒徒增，自己的年歲也漸漸大了，卻是一事無成。如果到這個時候才後悔，恐已為時太晚。拿我們的讀書考試來說，假若不把今天該溫習的課目唸完，到了要考試時，便會十分苦

惱，甚至成績考得不理想。

所以，我們不論做任何事，一定要以今天為前提，絕對不能拖延。換言之，吾人無論做什麼事，都要把握今天，若不如此，勢必會造成遺憾。因為昨天的一切已經過去，未來的明天，還不知道如何，唯有今天才是最實際的，也是最重要的。讀者們！不要存「今天過去還有明天」的想法，否則你會後悔莫及，遺憾終身。

早起乃是成功的要訣，清晨的時光更是一天的精華，常言道：「一日之計在於晨，一年之計在於春，一生之計在於勤，一家之計在於和，三日早起替一工。」筆者相信，大家亦曾讀到過以下這樣的文章：「你可以——你不能決定生命的長度，但你可以控制它的寬度；你不能左右天氣，但你可以改變心情；你不能改變容貌，但你可以展現笑容；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能樣樣勝利，但你可以事事盡力；你不能預知明天，但你可以善用今天。」

筆者亦曾研讀過一篇以「讀書感想」為題的文章，茲摘錄其要點如次，作為本文之結語：

讀書感想多	工夫首重磨
讀書讀得好	全家為你歌
昔日不讀書	如今業已輸
今日不讀書	未來還要輸
不可不讀書	不應怕讀書
讀書無良法	唯有下工夫
讀書不延誤	一定要及時
即說即做始	依舊不嫌遲
省錢多買書	抽空多讀書
今朝多研讀	明天不會輸
讀書須努力	多讀可培興
再讀趣更高	力爭上遊行
讀書如練功	不得不用功
欲圓成功夢	務必下苦工
只要工夫深	鐵杵磨成針
讀書貴在恆	待人首推誠
讀書若用功	道理即時通
一旦通學理	讀書便輕鬆
讀書成績好	工作不難找
就業成果佳	生活會更好
生活有改善	齊家萬事興
家庭變美滿	社會更安寧
讀書重品德	做事守原則
一體的兩面	兩者須兼得
無事勿找事	有事不推辭
凡事多請示	必定成大事

## | 尋 人 啟 事 |

被尋人姓名	沈 林 法	劉 星 照
性 別	男	男
年 齡	年約84歲	年約83歲
原 籍	浙江省慈溪	浙江省長興
簡 要	浙江慈溪沈師橋人，民國38年隨軍來臺，曾住臺中市雙十路	浙江長興里壩人，民國38年隨軍來臺
尋 找 人	沈 林 華	劉氏家族
聯 絡 人	臺北·吳神農 電話：02-29234833／行動：0952-135872	

## 本刊稿約

- 一、本刊園地公開，歡迎同鄉先進及青年鄉友踴躍投稿。
- 二、來稿內容請以下列範圍為限。
  1. 有關浙江各地名勝、古蹟、物產、風俗習慣之記述。
  2. 有關浙籍先烈先賢傳記軼事及著名人物之趣聞。
  3. 有關浙籍旅臺人士奮鬥成功事蹟。
  4. 有關浙江各縣地方文獻與掌故。
  5. 有關浙江各地在抗戰期間之感人故事。
  6. 有關家鄉探親旅遊之報導。
  7. 有關大陸家鄉建設新貌及投資環境介紹。
  8. 有關浙籍同鄉好人好事之表揚。
- 三、來稿文字以雋永、簡潔、幽默、通順為要，文長請勿超過三千字。
- 四、來稿文責自負，文末請具筆者真實姓名和地址，發表時採用筆名聽便。本刊對來稿有刪改權，不願者請預加說明。
- 五、來稿請繕寫清楚字體工整，並加標點；已在其他刊物發表過者請預加聲明，以便酌情轉載。
- （轉載之稿概不計酬）
- 六、惠賜之稿件，概以致贈本刊為酬，不另計費。
- 七、來稿請寄臺北市羅斯福路三段二七七號二樓浙江月刊編輯部收或E-MAIL: tp.zhejiang@msa.hinet.net恕不退稿請自行留底。

# 風之語

常言道：淚過無痕，風過有聲。風，似乎存有靈性。微風輕拂，柳條的舞姿展示風的青春魅力，樹葉的沙聲唱響風的歡樂之歌。這，就是風的獨特語言。

無形無狀的風，善借它物來亮出自己，表述自己，使自己由抽象化為形象，引人關注，這就是風的穎異之處。清晨，和風拂煦，漫步在清幽的曲徑上，任溫柔的陽光在臉上跳躍，任微風拂過沒有皺褶的心靈，多麼愜意啊。傍晚，帶著幾份溫煦的晚風，在林蔭小道上漸漸地高調起來，髮絲也伴之以舞。此時此刻，心中湧起一陣陣難以言狀的快感，那些久久縈繞在胸口的傷痛頓時忘卻。不過，有些事得忘且忘，袒開心扉，讓風把人們心中的憂愁帶走，讓它消弭得蹤影難覓。風，來無影，去無蹤，不僅可以化人愁緒，還可以巡天察地，上可問鼎蒼穹，鋪雲蓋地，下能騰挪大海，作浪滔天。

風之語言，好像也有抑揚頓挫。池塘的一陣陣漣漪，是風的柔情細語。

遂昌  
繆秀生

；旌旗獵獵，是風的歡快之語；呼嘯的松濤，是風的豪情之語；漫天紛飛的煙花，是風的激情之語。

風之語言，似乎又有些許詭異。時而攪翻大海，浪擊天涯驚雷鳴；時而揮舞江天，奔騰咆哮千里歌；時而輕撫湖泊，碧波蕩漾魚蝦歡；時而親吻玉池，漪瀾陣陣笑靨甜。

風之語言，表達方式天淵之別。察之表像，虎嘯的龍捲風吞村拔寨，肆虐一方，而和煦的春風醒蟄萬物，蓬勃天地；論其內涵，陰風峭咕，會尺水興波，而和風歡歌，則九霄雲散。人生，時風時雨，時陰時晴。人們要辨風之語，棄狂風暴雨城欲摧之惡，揚東風萬里布春光之善，持之以恆地書寫獨屬自己的語言，用自己的「抑揚頓挫」，亮出人格的魅力。

人生，猶如一片蔥翠的稻田，歷經一次次風和雨的洗禮，漸漸地變成一抹金黃。在夏孕秋實的日子裏，聞「風」之語，尚「風」之善，於始於終，充滿激情去擁抱燦爛的朝霞、吻別落日的餘輝，讓風雨兼程的人生精彩每一天。

## 尋人啟事

被尋人姓名	陳賢光
性別	男
年齡	一百多歲
原籍	浙江省嘉善縣西塘鎮（燒香港）
簡要	抗戰前上海國營招商局海列輪上工作，抗日戰爭爆發後輪船停運回鄉。抗戰結束後，老職員復工，返回海列輪工作。從1949年家父最後一封來信中得知，海列輪從緬甸仰光起航至日本，被日本橫須賀美軍扣留，信是從日本東京都三丁目六番地發出的，信中說船可能會押往臺灣臺北。此後，音信全無至今生死不明。 據網路報導，當年海列輪確實到了臺灣，該輪船1950年被日軍扣留，1951年經交涉，於1955年售於臺灣航業公司，改名為「基隆」。
尋找人	陳莉、胡家星
聯絡人	陳莉 86-13615731066 胡家星 浙江省臺辦經濟處 86-571-87055046 / 86-13588002778



# 中亞古絲路五國之旅

## 觀賞伊斯蘭建築與風土人情

(一)

### 樓文淵



入，佔外匯的百分之八十，近年則因發展天然氣的外銷，總值已降至百分之六十左右，這些

自二十餘年前，蘇維埃聯邦解體後，原有的許多加盟共和國紛紛獨立，時常可在報章及旅遊雜誌上，見到報導或招攬前往中亞古絲路五國旅遊觀光的訊息。因而產生濃厚的興趣，以期前往實地探視這些早年與我國較有往還，甚或是藩屬的國家，體察當年漢、唐以及元代盛世威震四鄰的感受。在世界地理上的中亞地區，西起裏海，東近中國大陸的新疆，北鄰俄國的西伯利亞，南接伊朗、阿富汗等國家。中亞五國是指烏茲別克、土庫曼、塔吉克、哈薩克與吉爾吉斯等五個共和國。它們總共土地面積有四百餘萬平方公里，超過目前整個歐洲面積的總和，五個國家人口近六千萬，是全世界中不容小覷的地區。為加強對這五國的認識，先作一概略介：

烏茲別克 (Uzbekistan) 面積四十四萬七千餘平方公里，人口二五五六萬人，為人口最多國家，首都塔什干 (Tashkent)；土庫曼 (Turkmenistan) 面積四十九萬一千餘平方公里，人口五一萬，阿什哈巴特 (Ashgabat) 是它的首都；塔吉克 (Tajikistan) 土地面積十四萬三千餘平方公里，人口六八六萬餘，首都杜尚貝 (Dushanbe)；哈薩克 (Kazakhstan) 面積一七一萬平方公里，為五國中最廣大者，人口一五二一萬餘，首都阿斯塔納 (Astana)；吉爾吉斯 (Kyrgyzstan) 面積九萬八千餘平方公里，人口五一四萬，是五國中面積最小，人口最少的一國，首都比斯凱克 (Bishkek)。這五個國家雖有廣大土地，但多處高山及沙漠地帶，如吉爾吉斯共和國，高山地區佔全國土地面積百分之九十三，僅百分之七是平坦之地。因此這些國家尚停留在以農業生產為主的社會，遍地都是種植棉花、麥類以及蔬菜與水果。據說早年的烏茲別克共和國，是世界棉花的主要供應國，每年外銷的收

國家都有廣大無垠的沙漠或高山土地，地下寶藏無窮，一旦探勘，開發成功，必能迎頭趕上，如中東那些以開發生產石油的國家，而步上開發、富裕的國家。

中亞五國人民都是信奉伊斯蘭教，阿拉是他們至高無上的神，《可蘭經》是他們信仰的寶典，可能受到信奉東正教的前蘇俄統治數十年，他們雖多是回教徒，但呈現在生活外貌上，似沒有像中東地區回教徒那般嚴謹，如婦女們均可穿著色彩鮮艷的服裝，並沒有穿黑色的長罩袍及頭披黑色面巾，可以拋頭露臉與男士一樣在各處活動，許多地區亦可以見到出售酒類飲料，可見他(她)們在生活上比較中東地區國家自由開放。在我們十餘天的觀光旅遊途中，所遇見的當地民眾，都給我們感到平和、誠懇與友善，許多次，在參觀地區，是他們主動要求與我們一起合影，甚或錄影

，這表示他們樂與他人相親近。同時也證明他們有這種心情與能力，另一方面，亦曾多次見到放學途中的學生或集隊參觀名勝古蹟的中小學生群，他（她）們都是服裝整潔，容貌端正。由於這些國家，經過數千百年來的人種融合，早在公元前數百年，馬其頓國王亞歷山大大帝征服小亞細亞地區時，主張與當地女子通婚，特別是後來帝俄時代，注入了大量的白俄羅斯血統，與東方人混血，有深邃的五官面貌細緻明晰的肌膚，與玲瓏有緻的身材，人人都是俊男美女，頗使人們人見人愛。

民國一〇一年，西元二〇一二年九月十日，我與內人是在報名期待月餘後，終於參加了臺北豪福旅行社舉辦，匯集臺灣北、中、南地區十八人的中亞古絲路十六日之行的旅行團，是日傍晚在桃園機場由領隊張清山君引導，搭乘國泰航空飛往香港赤鱗角機場，再乘夜間十時十分的國泰航班續飛泰國曼谷機場，又因翌晨要搭烏茲別克航空的七點班機，飛往烏國首都塔什干，並與臺北之間有三小時時差，安排在機場過境旅舍住宿短暫

的一夜。

第二天，因在白天飛往塔什干，可在沿途高空俯視大地景色，有高山、平原與沙漠地帶，低窪的山谷，蜿蜒的河川，均可一覽無遺，山色均呈土黃，似少森林，山谷中有河流，即有林木，建有疏落村莊。可見水資源的重要，飛經山區，似多童山濯濯，鮮有綠色叢林，該地區每年降雨量不多，但受上天眷顧，高山地區寒冷，終年積雪，天氣暖和時積雪融化，滋潤大地，天地的覆載如此協調，可資萬物生長而生生不息。

塔什干因處於錫爾河支流奇爾奇克河谷，為一綠洲都市，是古代東西方貿易重心與交通樞紐，古代絲路必經之地，形成中亞地區最大的都市。現在是烏茲別克共和國最大的都市，在當年蘇維埃聯邦時期，該市是繼莫斯科、聖彼得堡與基輔之後的第四大都市，由此可見它在中亞廣大地區的重要地位。同時烏茲別克的航空事業非常發達，一枝獨秀，航線遍布歐亞與北美，擔負起中亞地區的空中交通重責。因而增進塔什干在今天的中亞地區關鍵性地位。



攝於塔什干舊城區哈斯特伊瑪目廣場前

一九六六年四月二十六日清晨五時二十三分，一場七·八級的大地震，塔什干舊城遭到嚴重的損害，更使許多市民罹難。舊城區的許多古蹟，如庫凱達西學院、卡發夏西陵墓、巴拉可汗伊斯蘭學院，這些建築都遭到無情的破壞，我們在哈斯特伊瑪目廣場所參觀的這些建築，多數都是災後重建的或經修葺，呈現著煥然一新的「遺跡」。建築的特色，都是大門門廳高敞，並多以青藍色為主調的磁磚黏拼圖案或《可蘭經》文字，絕無人

物偶像的圖形。內部有廣場，四周則建有同系列低於門庭的房舍，針對門庭則為主建築，在圓型穹頂下，設有不置神位的神龕，因為他們認為神都是存在於每位信仰者的心坎中，正廳祇供回教的神職人員阿訇宣講經義的位置。一般清真寺前都建有高聳的宣禮塔(Minaret)或稱叫拜塔，其功用每次禮拜前，神職人員登塔去呼叫信眾前來參加禮拜或宣告有關宗教活動事項，至於神學院(Madrasa)，則為古代各地主要的，亦是唯一的教育場所，都以講解宗教經文為主，亦兼有少數教授天文、數學等課目。因之早年的民眾知識受到相當的拘束，亦可能影響到這些國家的進步與發展。

因為機場設施未能趕上時代的發展，我們步下飛機後，再乘車至入境大廳等待行李的提領，再接受入境海關與境管的檢查，待得出關後，又等待旅行社安排的遊覽車遲遲的到來，遭到如此不如意的情形，令人失望，預感到這次旅遊可能是一次痛苦的行程。我們到達塔什干市區，先在一家很傳統的餐廳進用午餐，吃當地的風味餐，有牛排、有蔬菜湯，尚能增進長時間飛行

奔波後的胃口。然後進宿一家新近開張的，四星級的 Miran International，雖在九月中旬，仍是炎熱異常的氣候，待到下午四點鐘後，方外出參觀，先至舊城區，雖經過大地震的洗禮，所見到的街道甚為整齊清潔，但少高樓大廈的矗立，路樹茂密，參觀古蹟哈斯特伊瑪目廣場後，即轉至新城區的地震紀念碑憑弔。沒有巨大的豐碑，祇有兩個男女在廢墟上奔走的雕塑，另立一正方形並有碎裂痕跡的黑色大理石塊，一面是一鐘面，短針所指是五點鐘，長針則在二十三分處；另一面則鐫刻著當地文字的四月二十六日與一九六六年。當為提醒其國人，不要忘了這災難的時刻，共同奮起，來重建他們新的都市。因之在新城區，目前都是幢幢高樓，充分顯現他們的繁榮與發展。離開地震紀念碑，驅車走向市區中心，茂密森林的公園，無名英雄墓因已逾開放時間，不允遊客進入，祇好在入口處，遠觀熔熔發光的不息之火，這是為紀念建國的無數無名英雄與志士，我們內心也燃燒著敬佩的心意。然後車經政府辦公地區，經過一處集商業與文藝活動中

心，在夕陽餘暉中，再步向阿穆兒( Amir Temur ) 廣場，是以紀念創建烏茲別克國家的領導者，高聳獨立的騎馬雄姿，頗有睥睨四方的氣概。廣場後方，一為白色的國際會議中心，另一方則為宏偉整齊的烏茲別克國家大飯店，兩項建築，都是氣勢凌人，亦可窺見這個國家格局與意圖。是晚在一家天津餐廳用膳，在中亞異國進用中國菜餚，可以想見其水準的平平，聊備中菜一格而已。

九月十二日，已是行程的第三天，為了趕搭上午八時的飛機，又是凌晨四時半起床，五時餐廳已為起早的旅客備妥早餐，餐後攜帶行李登車出發。在大都市清晨的街道中，仍是冷清沉寂的時間，祇見兩旁高低不一，新舊共存的街景與房舍，市區處處顯示有發展的空間，可能在他們擺脫以農業生產為主的階段，而進入工商貿易社會，必能處處突飛猛進，這是一個旅遊者對他國前景的祝願。

上午八時十五分，我們搭乘烏航俄製 RJ 85 型，四具引擎，狀似二次世界大戰時所使用的 B25 型轟炸機，約一小時橫越烏國領空，抵達西南方的烏

爾根奇 (Urgench)，仍是以人工搬運行李，浪費許多寶貴時間。嗣車至烏市新社區，政府辦公地區附近新開張的 Khorazm Palace 大飯店。迨十時，再乘車去有三十公里路程外的希瓦古城 (Khiva) 參觀，這是經聯合國教科文組織核定古文化遺產城市。十六世紀後期是希瓦汗國 (Khiva Khanate) 的首府，在中國歷史被稱為「花刺子模」，以及元代西征後所建的窩闊臺汗國，這些國家的所在因而留下許許多多的古蹟。據說在中國古絲路行程中的古蹟，以此古城保存得最完整，雖曾墮壞，亦經整修完善，同時又集中在古城範疇之內，適合參觀者的徒步觀賞。因此早經聯合國教科文組織 (UNESCO) 核定，而顯其不凡的評價。我們事後回顧，確有相同的觀感。

在秋陽高照下，我們一行亦循由古城的西大門進入，展開我們的觀賞行程，未進西門前，見到雄偉，厚實與古樸的城牆，使人驚嘆這宏偉的古建築。入城後，首先見到的是一座建於一八六六年，高僅二十九公尺，直徑卻達十六公尺的卡塔米諾宣禮塔 (Kalta Minor Minaret)，原計畫建

造高達一百公尺，希望能超過布哈拉 (Bukhara) 舊城的地標性建築之卡揚 (Kalyan) 宣禮塔的高度，當該塔建到二十九公尺時，興建此塔的穆罕默德阿敏可汗逝世，繼任者不欲再建，因而留下了這座矮胖的巨塔，成了歷史的遺跡之一。它的右側是一座名為穆罕默德阿敏汗學院 (Mohammed Amin-Khan Madrasah)，建於一八五一年，其型態都是口字型兩層樓的建築，學校大門名為「父王的城門」，非常華麗壯觀，進入後，一樓為教堂，並設有一間清真寺，二樓則用之於遠途學生的宿舍，在古老的回教社會中，只有宗教學校，沒有一般的文學校，兒童少年要受教育，宗教學校是唯一的場所。他們傳教授經典外，亦兼授歷史、數學與文學的課程，因此亦陶冶許多有用的人才。在古城中，先後參觀古納亞克城堡 (Kohna Ark)、伊斯蘭卡加宣禮塔 (Islam Khodja Minaret)，據說是中亞地區最漂亮的尖塔，購買門票後，可從塔中攀登頂端，展望希瓦古城全城景色。另外並曾參觀珠瑪 (Juma) 清真寺，建於十四世紀，由二〇三根經過精細雕琢的柱子支

撐屋頂的室內清真寺，室內可供五千人做禮拜，目前已改為可供參觀的博物館。在東城門附近，有古代絲路的驛站，具有相當規模，可供很多人、馬或駱駝的進住，新近經過整修，顯得明亮與清潔。後來我們又進入塔什·哈里 (Tash-Khanli) 宮殿參觀，回教教規，男人可娶四房妻子，可汗的後宮即有四間挑高，壁飾漂亮的房間，這是四位夫人住處，對門尚在二樓樓上，分隔數間簡樸的直通房間，均是容納妻孥的居室，在空洞的室內，亦顯得那些歲月的可憐。最後我們參觀了帕拉凡·馬哈茂德 (Paflavon Mahmud) 的陵寢，在肅穆的寢殿中，尚有神職人員為觀眾講解《可蘭經》典。在夕陽西墜，整天在大太陽下奔走參觀後，大家拖著疲累的身子，車返烏爾根奇旅舍，在晚餐前，同行的黃先生透露，我們計畫行程中，要去土庫曼共和國 (Turkmenistan) 的落地簽證，未能獲得同意的壞消息。用餐時，領隊張先生婉轉地報告，臺北公司方面，仍在與土庫曼旅行社加強洽商，希望獲得解決，仍須明日上午正式的決定。因此，大家不無怏怏與失意。(待續)

# 顧筋保骨飲食

轉載

## 養生六大招

- 一、無毒的生活環境。
- 二、規律且良好的生活作息與方式。
- 三、維持快樂的心情。
- 四、適當的運動。
- 五、正確的飲食。
- 六、定期、完整、不過當的健康檢查。

## 骨質疏鬆症是全球第二大疾病

骨質疏鬆症已經是全球第二大的重要慢性疾病，僅次於心血管疾病。其後果是發生各部位之骨折，尤以脊椎體及髖部骨折最為嚴重。

國際骨質疏鬆症基金會（IOF）指出，全球老年人口中每三位婦女、每五位男性，就有一位罹患骨鬆。

## 臺灣婦女骨鬆現況

五十歲以上婦女，每四位就有一位骨質疏鬆。

15至29歲	一・〇%
30至49歲	四・三%
50至64歲	二〇・二%
65至74歲	三三・三%
75歲以上	三三・五%

## 骨鬆易導致髖部骨折

骨質疏鬆症以白人尤其是北歐人種多見，其次為亞洲人，而黑人少見。

一九九〇年全世界髖部骨折約有二六%發生在亞洲，而國際骨質疏鬆基金會預估二〇五〇年全球髖關節骨折案例將達六二六萬，其中四五%的比例發生在亞洲。

依國內健保紀錄，發生髖部骨折骨鬆患者，一年內之死亡率約為一五%。死因以長期臥床引發之感染為主。

## 一分鐘骨鬆風險評估表

資料來源：國際骨質疏鬆症基金會（International Osteoporosis Foundation, IOF）。一共十九項，若有任何一項答「是」，即有骨鬆風險因子。

### 家族病史

一、父母曾被診斷有骨鬆或曾在輕微跌倒後骨折。

二、父母中一人有駝背。

### 個人因素（天生且不能改變的因子）

三、實際年齡超過四十歲。

四、成年後曾因摔倒而造成骨折。

五、經常摔倒（去年超過一次），或因為身體較虛弱而擔心

摔倒。

六、四十歲後的身高減少超過三公分。

七、體重過輕（BMI值少於19）。

八、曾服用類固醇藥片連續超過三個月。

九、患有類風濕性關節炎。

十、被診斷出有甲狀腺或是副甲狀腺過高。

## 女性

士四十五歲或以前已停經。

三除了懷孕、更年期或切除子宮後，曾停經超過十二個月。

三五十歲前切除卵巢又未服用荷爾蒙補充劑。

## 男性

去曾因雄性激素過低而出現陽痿、失去性慾。

## 生活型態

去每天飲用超過兩小杯的酒，約為五百cc啤酒、一六〇cc

紅酒或五〇cc烈酒。

去有吸菸習慣或曾吸菸。

去每天運動量少於三十分鐘。

去不食用乳製品又沒有服用鈣片。

去每天戶外活動少於十分鐘，也未服用維生素D補充劑。

## 骨質流失速度

成人自三十五歲起，隨年齡增加，骨質開始流失，中年以後每年約減少〇·三〇·五%，停經後婦女流失速度更快，每年可高達二〇·三%。

## 預防骨質疏鬆症

**預存骨本：**年輕時要多吃含鈣的食物，在骨鈣堆積完成之前要存到一定的骨量。

**減少骨鈣流失：**一旦骨鈣堆積完成後，就開始要避免流失，使骨鈣維持一定的密度，年老時才不容易罹患骨質疏鬆症。

## 鈣質每日需要量

**每日鈣的攝取量：**青少年約一千二百毫克、成年婦女約一千毫克、停經後婦女約一千五百毫克。

**鈣質攝取不足：**成人少於八百毫克／天；停經後婦女少於一千毫克／天。

## 高鈣食物（毫克／一百克）

**蔬菜類：**芥藍菜（二三八）、山芹菜（二二二）、莧菜（一五六）、綠豆芽（一四七）、紅鳳菜（一四二）、小白菜（一〇六）等。

**魚貝類：**小魚乾（二二一三）、蝦皮（一三八一）、蝦米（一〇七五）、文蛤（一三二一）等。

**乳製品：**乳酪（五七四）、低脂鮮奶（一〇八）等。

**堅果及種子類：**黑芝麻（一四五六）、蓮子（一六六）等。

**藻類：**髮菜（一二六三）、乾海帶（七三七）等。

## 牛奶補鈣的迷思

◎迷思一 補鈣會增加結石風險？

◆正解 一般人適量補充鈣質不會有此問題，但洗腎病人、尿道結石、腎結石等患者，需由醫師先做評估。

◎迷思二 喝牛奶易拉肚子的人，只能對牛奶敬而遠之？

◆正解 錯！可從少量、加熱牛奶開始喝起，幫助腸胃漸漸適應，降低腹瀉發生情況；或改喝優酪乳。若有乳糖不耐症或對牛奶過敏者，可選擇其

他食物補充鈣質。

◎迷思二

◆正解

睡前喝牛奶可助眠，早上喝牛奶卻易使人昏睡？錯！純屬網路傳言。

◎迷思四

◆正解

高鈣牛奶比一般牛奶好？不一定！牛奶中加入過多鈣質，反而易導致鈣、磷比例不平衡（最佳比例一：一），可能影響人體對鈣質的吸收率；最好同時有添加維生素D3、維生素K等，促進鈣質吸收的成分較佳。

◎迷思五

◆正解

鮮奶比保久乳、奶粉營養？錯！保久乳、奶粉的鈣質與蛋白質等含量，不遜色於鮮奶；換言之，三者的營養含量是「平分秋色」。保久乳雖需高溫殺菌，會破壞維生素C，但牛奶非維生素C主要來源。

◎迷思六

◆正解

乳酪、奶油、奶精等「奶」製品，都是鈣質良好來源？錯！有奶不代表就有鈣。每一百cc的動物性奶油，鈣質含量約二十三毫克、植物性奶油約三毫克、奶茶約十一毫克、奶精則只有一毫克，與牛奶相比，含鈣量均很少。

◎迷思七

◆正解

把牛奶當水喝，喝愈多愈能補充鈣質？錯！過量蛋白質易造成腎臟負擔。牛奶是鈣質的「良好來源」，卻不是「唯一來源」，其他像是豆腐、小魚乾、蝦米、紫菜、深綠色蔬菜等食品，亦含有豐富鈣質，民眾應多元攝取，才能讓營養更均衡。

### 增加鈣質吸收率的良方

一、喝牛奶，或多用乳製品入菜。

二、多吃富含維生素C的蔬果。

三、烹調時善用檸檬、醋等，有助食物的鈣質溶出。

四、優良蛋白質（如雞肉、雞蛋、大豆等）搭配高鈣食物幫助吸收。

五、每天曬太陽二〇至三〇分鐘，或攝取含豐富維生素D的

乾香菇、蛋黃、動物肝臟等食物。

六、多運動，提升骨質密度。

### 關節問題是行動障礙的首因

全球有超過三・五億人罹患關節炎，亞洲每四人當中就有一人深受其擾；在臺灣，關節問題更是名列行動障礙的首因。

關節發炎可以代表一百種以上不同的不適情況。很多人都曾有過關節炎，只是程度上的不同而已，而女性確實比較容易得到關節炎。

關節炎無法根治，不過，可從飲食方式來幫助減輕疼痛及關節僵硬，維持關節的活動。

### 保護關節首要之務

一、控制體重。

二、適當的運動。

### 三類好食物保護關節

一、抗發炎食物

由於前列腺素是引起組織發炎的元凶，因此抑制前列腺素是減輕關節發炎症狀的主要途徑。

**深海魚、魚油：**富含Omega-3脂肪酸，可阻止前列腺素產生。

**蔥、薑、蒜、辣椒：**薑已證實可抑制介白素和前列腺素的合成，減少發炎反應，效果類似一般消炎止痛藥物；蔥、蒜、辣椒也有類似的效果。

**柑橘類食物：**富含類黃酮是最大特色。類黃酮素不但可加強關節內膠質的彈性，還能抑制關節發炎反應，更有捕捉自由基的功效。

## 二、抗氧化食物

含抗氧化劑的食物可對抗自由基，減輕關節不適。

• 維生素A、C、E。

• 類胡蘿蔔素。

• 硒可改善退化性關節炎的症狀，硒的最佳來源有龍蝦、大蒜、洋蔥、全穀類

## 三、有助於關節軟骨修復的食物

有機硫化物：MSM（甲基硫醯基甲烷，有機硫化物的一種）可幫助軟骨基質的支撐，等同於彈性蛋白，並可強化韌帶細胞的強度、增加潤滑黏液的分泌量。十字花科如高麗菜、花椰菜、芥藍菜、蘿蔔都含有豐富有機硫化物，大蒜、洋蔥、蛋黃也是好選擇。

## 吃出好關節五大迷思

**問一** 關節炎或關節經常痠痛的人不可吃豆類、海鮮、菇類等食物，以免疼痛加劇？

**回答**

錯。只有因血液中尿酸太高的人，才需避免。

**問二**

保護關節應多攝取膠質，豬腳燉花生是好選擇？

**回答**

錯。沒有研究證實能直接對關節有益，膠質必須重新分解為胺基酸才能利用。

**問三**

年輕時應補充葡萄糖胺類保健食品，及早預防年老後出現退化性關節炎？

**回答**

錯。通常人體可自行合成足夠的葡萄糖胺，但隨著人的老化，合成速度變慢、變少；補充外在葡萄糖胺只對「初期的退化性關節炎」有效，且臨床研究顯示，僅三分之一的人能達到預期緩解作用；此外，葡萄糖胺沒有預防作用。

※胃腸中缺乏酵素可轉化甲殼素或幾丁質成為葡萄糖胺，所以從食物中不容易直接獲取。

**問四**

吃香蕉易使關節炎症狀更嚴重，老人和關節炎患者要避免食用？

**回答**

錯。國內外沒有文獻證實這項說法。

**問五**

補充鈣質對骨質疏鬆患者有幫助，但在保護關節方面則無益處？

**回答**

錯。補充鈣質雖然對於關節本身沒有直接的效果，但整體而言仍能保護關節。醫師指出，有些病人感覺疼痛不適來自於骨質疏鬆，這時給予鈣質和維生素D之後，關節不舒服的症狀也通常能減輕。

（陽明大學教授潘懷宗博士提供）

## 梅仙老師私房菜（四）

### 菱角燒肉

#### 材料：

菱角(剝殼)	600克
豬前腿肉	600克
蔥(切段)	2支
薑	2片

#### 調味料：

醬油	2大匙
味醂	2大匙
鹽	1/3小匙
胡椒粉	2小匙
酒	2大匙

#### 做法：

1. 菱角洗淨，放入碗中，加水，移入電鍋中蒸熟，豬前腿肉切塊，加入1大匙醬油醃一下。
2. 起油鍋，將3杯油燒熱，放入前腿肉炸至金黃色，取出；菱角入鍋炸一下取出。
3. 鍋中加1大匙油，爆香蔥、薑，再加入前腿肉，拌炒上色。
4. 加入調味料及水，水蓋過材料，以大火燒開後轉小火燜燒（至少30分鐘）。加入蒸過的菱角同煮，燒至菱角入味且汁收稠即可。

### 八寶辣醬

#### 材料：

肉丁	1/2杯
豆干	2塊
沙拉筍	1支
蝦米	2大匙
生花生米	1/2杯
毛豆	1/2杯
香菇	3朵
紅蘿蔔	1/3條
紅辣椒	1支

#### 調味料：

甜麵醬	1大匙
辣椒酒	1大匙
醬油	1小匙
糖	1/2小匙
麻油	1小匙
胡椒粉	少許

#### 做法：

1. 將花生米放入碗中，用熱開水略微泡10分鐘，撈起剝除外皮。
2. 紅蘿蔔和沙拉筍都汆燙後切丁；蝦米泡水；香菇泡軟切丁；豆乾切丁；毛豆燙熟；紅辣椒剖開成條、去籽，切成小丁備用。
3. 鍋中燒熱2大匙油，先炒香花生米，再放入筍丁、香菇丁和肉丁翻炒一下後，放入豆干丁、蝦米、紅蘿蔔丁和紅辣椒丁炒至透。
4. 加入調味料和1/3杯的水，拌炒均勻並燜煮至汁收乾，起鍋前加入毛豆炒勻即可。

# 本會續收會費及各項捐款徵信錄

## 會員會費

101年10月1日至10月31日

收日期	收編號	姓 名	永久會費	普通會費	月刊贊助	合 計
10/4	10817	林 一 剛		500		500
10/4	10817	林 宛 儀		500		500
10/9	10818	張 鐵 耀			1,000	1,000
10/18	10819	勵 人 豪		1,000		1,000
10/18	10820	李 淑 美		500		500
10/18	10820	謝 永 恩		500		500
10/22	10821	趙 良 崧	5,000			5,000
10/23	10823	阮 自 強		500		500
10/23	10823	阮 馨 儀		500		500
10/24	10824	胡 紹 銓		500		500
10/24	10824	胡 馨 云		500		500
10/30	10825	徐 小 玲		500		500
10/30	10825	張 從 文		500		500
10/31	10826	張 以 暄		500		500
10/31	10826	張 超 為		500		500

## 會員樂捐

收日期	收編號	姓 名	會務贊助	獎 學 金	冬令救助	合 計
10/11	3609	柯 炎 輝	5,600			5,600
10/15	3610	王 茂 勇	71,000			71,000
10/23	3611	尹 政 堯		3,000		3,000
10/23	3612	張 逸 永		10,000		10,000
10/23	3613	張 逸 永	月刊 5,000		5,000	10,000
10/23	3614	徐德榮基金會		10,000		10,000
10/23	3615	俞 翊 燾		10,000		10,000
10/23	3616	應 柔 爾		10,000		10,000
10/29	3617	丁 守 中		50,000		50,000
10/31	3618	吳 淑 慧	20000			20000