

中華民國一〇五年五月十日出版

謝野生頌
浙江月刊

聯絡同鄉感情 · 發揚兩浙文獻

母親節
Mother's Day



565

第四十八卷 第五期

台北市浙江同鄉會 印行

歡迎北京市安全生產聯合會來訪

北京市安全生產聯合會一行十三人，由唐明明會長率領來本會訪問，由夏漢容副理事長、夏發凡理事及袁總幹事接待。



常務理、監事會議

四月二十二日舉行本會常務理、監事會議，會後餐敘。



寧波同鄉會第十七屆第三次會員大會



行政院新聞局出版事業登記證局版台誌字第〇三九一號
中華郵政北台字第〇六〇二號
執照登記為雜誌類交寄

浙江月刊

第四十八卷第五期
(總號五六五期)

中華民國一〇五年五月十日出版

發行者：台北市浙江同鄉會

出版者：浙江月刊社

發行人：本會第十四屆理監事會

理事長：胡李世美

副理事長：夏漢容

常務理事：仇鼎財、樓文淵、金國銓、胡大興、蔡之貫

馮宗木

理事：朱永霖、江冬英、沈國楨、孔承先、方薰之

施文森、謝維克、陳義揚、莊明康、錢義芳

汪淮、駱尚廉、諸葛賢、朱大勇、夏發凡

鮑慰元、周文森

常務監事：朱恆清

監事：胡為真、陳秋英、胡樹東、方偉光、夏安宙

邢愛菊

總編輯：朱永霖

社址：106台北市羅斯福路三段二七七號二樓

電話：二三三五六〇七・二三三六三〇五八一

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

戶名：台北市浙江同鄉會

本會網址：<http://www.taiwan-zhejiang.com>

本會E-MAIL：fpzhejiang@gmail.com

印刷者：漢雅資訊有限公司

地址：台北市南京東路三段89巷5弄18號1樓

電話：二五〇六一二二二五

浙江月刊 第四十八卷 第五期 (總號五六五期) 目錄

封面

母親節快樂

特別報導

成立旅台樓氏宗親聯誼會的省思

對浙江樓氏概況的認識

蔣夫人宋美齡女士與華興出書推手

國軍滿腔熱情救災 昇華專業救援

拜師大典巡禮

我在精忠

樓文淵 二

應鎮國 四

東方霖 五

夏漢容 六

金國銓 八

家鄉鄉情

浙江新貌

河姆渡三絕(家鄉風物特產)

溫州特色美食名點品賞概述

戴勁男 一二

鄭傳良 一四

鄭傳良 一八

書齋小品

歡慶母親節 普天下為子女者倍思親

史元欽藝文珍寶全集讀後感

慎終追遠 民德歸厚——基督徒怎樣敬祖

方鶴齡鄉長九秩壽宴嘉賓雲集

我認識一個叫「王八旦」的人

朱永霖 二二

留問政 二三

朱永霖 二四

周鳳江 二五

楊德進 二六

梨花風起正清明

明媚春天去踏青

愛的感賦

呂后誅殺韓信 戚妃慘遭毒手

知足常樂

漫步剡湖畔散記

爭月亮影

冬荷別樣美

詩三首

毛利長 二八

毛元章 二九

留浩然 三〇

方鶴齡 三一

鄭傳良 三二

竺柏岳 三七

周惠通 三九

章紅霞 四〇

竺柏岳 四七

養生保健

失智症的預兆——健忘、步速慢、體重減輕——東方霖 四一

李時珍養生名訓

呼吸靜功妙訣

徐旭陽提供 四三

徐旭陽 四四

會訊

鄉情鄉誼交流站

本會續收會費及各項捐款徵信錄

台北市花園公墓福座與蓮座的購置與使用辦法

二〇一六年大專學生夏令營參訪活動

編者的話

尋人啟事

四四

四七

四五

四八

四二

二七

成立旅台樓氏宗親聯誼會的省思 對浙江樓氏概況的認識

樓文淵

舊曆年節後的新春期間，普天下凡是有中國人的各地方，處處洋溢著桃符萬戶更新的氛圍，在同鄉會、宗親會或同學會的旗幟下，各自相互呈現喜悅的心情，祝賀新歲平安，萬事如意。身居台北市已逾六十年，每逢年節時，分別參加各種集慶，已成例行活動。尤以宗親聯誼，舉行祭祖、團拜、餐會，具有追思前賢，不忘本源的意義，更是敦睦親誼，增進融洽的優良傳統，使耆老者懷念鄉情與往昔，年輕者見賢思齊，鼓舞奮發的根源。

民國一〇五年二月十四日，是農曆丙申年的正月初七，旅居台灣或成長於台灣的樓氏宗親男女老少們，扶老攜幼在台北市延平南路的三軍軍官俱樂部，參加一年一度的懇親聯誼會，首先在肅穆莊嚴儀式中，恭祭始祖

大禹暨列祖列宗與在台逝世宗親；隨即舉行春節團拜，互道恭禧，並祝萬事如意，並在會員大會報告會務工作情形以及討論提案後，餐會開始，觥籌交錯，氣氛融洽熱烈。難得相聚的同鄉、宗親，藉機歡敘，無限溫馨親切，當為新春樂事。

全國樓氏子民均為夏禹後裔，經歷四千六百餘年，源遠流長，繁衍子孫已一百四十餘代。夏朝創立國家型制，為歷史共業，更為後人所尊崇。旅居台灣樓氏宗親聯誼活動，發軔於民國六十六年，經過協商聯繫，初由當年的宗親長輩永康縣的樓桐孫立委、諸暨縣的樓秉國將軍與樓兆元國代三宗親發起並邀請，曾於是年六月六日，亦即是國定為紀念夏禹治水有功臣生的大禹生日的水利節，假座台北市羅斯福路的浙江同鄉會大禮堂舉行

成立大會，筆者有幸忝列末座，嗣以各人忙於工作，致會務工作日趨沈寂。復於民國八十八年，事隔二十二年後，又承部分熱心宗親再度發起，以期廣續前賢，重燃薪火，經由遠居馬公的樓宗祥、高雄的樓巍安以及散居各地的樓登岳、樓更深、樓思仁、樓震宇、樓英堂、樓望濤等宗親聯名發起，並邀承樓志章、樓柏安宗親會商籌組宗親聯誼會事宜。隨即分函散居台灣各地樓氏宗親，徵求意見以期組合成立，惟事與願違，反應平平，致又一次籌議中輟。

在歲月飛逝十五年後，承義烏籍的樓鳳升宗長的鼓勵，並提供義烏旅居台灣各地宗親的資料，以及一些文獻史料，因而引燃舊火，再度函邀已有連絡的宗親六十餘人，於民國一〇三年四月二十六日假三軍軍官俱樂部

舉行聯誼餐會，商決於一〇四年春節，舉行旅台樓氏宗親聯誼會成立大會。嗣即積極蒐集浙江省屬各縣市旅台同鄉會會員名冊中的樓姓同鄉有關生年、住址及電話資料，彙編旅台樓氏宗親名錄，以備大會時分贈各宗親，並可相互聯繫參考。

民國一〇四年二月二十八日，遵上次會商決定，仍在軍官俱樂部舉行聯誼會成立大會，首先進行祭祖、團拜特莊嚴儀式，大會先報告年度工作構想，嗣即進行理、監事選舉並互選常務理事以及常務監事，經互選樓思仁、樓海鳴、樓文淵宗親為理事長、副理事長；樓顯本宗親為監事長；並聘請樓震宇、樓邦儒宗親分任聯誼會祕書長、副祕書長。為聯誼會建立基礎並釐定今後推展聯誼工作。本年（一〇五），業於農曆的正月初七，再假軍官俱樂部舉行年會暨先行祭祖典禮與春節團拜儀式。與會宗親約為邀請者半數以上，有遠自台中、苗栗以及宜蘭等地專程前來參加者，如遠居宜蘭鄉間之元珪宗親姊妹邀同其母親前來參加；又如居住苗栗，現在山東

經營企業的家安宗親，年節返台省親，亦在忙碌紛繁中，撥冗參加；另如居住台中的式康宗親已屆高齡九秩，由其夫人陪同前來出席，尚有遠道來會或賜函賀者，均為難能可貴。渠等熱心關注，尤為諸多宗親感佩。如人人均能如此熱心參與，則各種同鄉會、宗親會以及同學會等活動，更能繽紛繁盛，欣欣向榮。

樓氏宗親自中原板蕩時，均由浙江省的義烏、東陽、永康、浦江、紹興、諸暨、蕭山、寧波、嵊縣、餘姚、縉雲、杭州、餘杭、富陽、磐安、分水等縣市，以義不帝秦的心情隨同政府來台避難。日月奔馳，迄今已逾六十年，當時年高長者，多已物化歸西，壯者亦晉耄耋，青少年已過盛年，思之令人感嘆。據大陸中華樓氏文化研究會的調查統計，現有樓氏人口約為二十三萬餘人，均散居於前述浙省有關縣市。凡在世界各地遇及樓姓人士，百分之九十八必為浙籍人士，由此可徵樓氏幾為少數氏族人口，惟人人皆以夏禹後裔為榮。惟筆者家鄉蕭山南鄉樓家塔一村暨鄰近村落，因

當年自唐末以來千餘年聚族而居，至今樓姓人口已逾二萬二千餘人，竟為全國十分之一左右，為不可小覷的地區。而今在台灣的樓姓居民，前閱由內政部調查彙編的全台姓氏人口，樓氏列有一千七百餘人。並依年前依據浙江省在台各縣市同鄉會名冊中所列樓氏宗親，所編製的旅台樓氏宗親名錄所列，計有男女老小八百餘口，自必多有遺漏，則以東陽、義烏、諸暨、蕭山、浦江等各縣籍者為多數，可見一斑概況。而來台樓氏家庭，已有綿衍四代盛況。回顧數十年來往昔，長者之逝不無懷念與感傷，而對新生長成茁壯與有為的一代，更寄以期待與鼓勵，當為我樓氏增加光耀。

聯誼會的成立，本於聯絡宗親，敦睦情誼，以服務為目標，並以有錢出錢，有力出力的精神，共同為宗親提供服務。期對病痛的探訪慰問；災難的安慰與濟助；節慶的致賀致敬等工作，均當在能力允許情形下，逐步展開，更祈望富裕的宗親們能慷慨捐助，成立獎學基金以鼓勵樓氏優秀子弟努力向學，厚植優良堅實資質

，他日為國家、社會、家鄉提供最佳的回饋服務，亦為宗親會增光與發展，添加無窮力量。

宗親會一如同鄉會、同學會，皆不生產，更非營利單位，亦無利可圖，祇本各人熱心的參與和提供服務。

惟期待有能力的宗親樂助支持，使之日益壯大堅實，能提供更多更好的服務。樓氏宗親不論在台灣或在大陸，均為浙籍人士。聯誼會以敦睦宗親，促進聯誼為宗旨，當亦深具同鄉情誼的意義。故敢以蕪文陳述旅台樓氏宗

親聯誼會成立經過，以及樓氏淵源與目前兩岸人口概況作一報導，期待浙江鄉親與宗親們在披閱中增進一些認識與更多鼓勵、支持。並祈賢明鄉長與宗親們多予指正，至為企盼。

蔣夫人宋美齡女士與華興出書推手 應鎮國

蔣夫人宋美齡女士創辦華興育幼

院，為大陳島一江山烈士遺孤培養立身，舉世共欽；但一直沒有一部書完整記錄其事。曾任華興中學校長的林建業先生雖於一九九九年「中正文教基金會」的「蔣夫人與近代中國國際學術討論會，就華興對國家社會的貢獻發言，主張應作為歷史頌揚，後來在記錄中未被重視，十分不甘，尤其感到物換星移，當事人物凋零，一段令人感念的愛心事跡將隨時光流失，一直耿耿於懷。幾經思考，找上了他的朋友應舜仁。

應舜仁是位士林官邸退休侍衛官

，當年在杭州入伍，與鄉人樓文淵同

在重砲隊，後來兩人同到南京受訓，結訓時分列一、二名，於是成為莫逆之交。而「中正文教基金會」副主任委員正是樓文淵，且熱心於對蔣夫人功勳之研討，就在應舜仁尋求支持下，一部命名「蔣夫人與華興」的書與焉出版，才讓世人瞭解到當年蔣夫人如何的夙興匪夜，苦心孤詣，為華興籌資、覓地、建院，容留這群孩子；又如何延聘名教育家陳紀彝、江學珠、談太儁、黃若英等將他們教育成才；又如何為院童辦最好的伙食、做時尚衣服，為他們保健治疾興建「振興

復健院」（振興醫院前身）……。

這本書由方樂義採訪執筆著作，商訊文化事業公司於二〇一一年出版，時報文化出版公司經銷，應舜仁則為出版此書的大力推手。

應舜仁與官邸結緣甚深，最後擔任士林官邸內院侍衛組主任，並曾隨侍蔣公在奉化溪口渡過下野退休生活。中央研究院近代史研究所還派專人訪問，以其所說出版「口述歷史」。

應舜仁是浙江永康人，民國十八年生，三十五年在浙江嘉興中學高中肄業時投筆從戎，後來編入國民政府，繼為總統府警衛隊；三十八年來台

，至四十三年擔任總統侍衛官兼內院侍衛組副組長、組長，以及聯合警衛安全指揮部警衛室副主任、主任，其間曾在國家安全幹部研究班受訓，四

十五年在陸軍官校二十四期畢業；六十年三軍大學進修畢業。

他為人儒雅，能文能武，寫得一手好字，又擅長繪畫、攝影，七十三

年上校退休，轉任銀行政風室主任，後升至協理，八十二年自金融界結束軍公人員生涯，就與愛好藝文人士往返，參加九芝攝影家聯會、中國攝影學會、中華文藝學會活動，甚得其樂。

國軍滿腔熱情救災

東方霖

昇華專業救援

此次，台南永康區在小年夜（一〇五·二·六）凌晨，一陣地動天搖，家住台北人都在甜睡中，被強力震動驚醒，也震碎了南台灣年節的喜氣。

震災兩則可喜的現象表況

其一，南台灣震災，發生在政權交接期間，國會也正處於新舊立委交替的空窗期，在中央與地方垂直整合之下，國軍部隊及各地消防救災體系的支援，由台灣南市長賴清德統一指揮，完成了艱鉅的任務，創下了不同政黨執政的中央與地方良好合作果實。

其二，這次台南永康區震災，國軍救援部隊，在五十三分鐘內，即派

遣部隊千餘人，到達台南市維冠金龍大樓進行救援，換言之，救災兵力迅速到達目標區，這對以作戰為主的軍人而言，不算困難的事，是值得推崇的，是國軍在這些年對救災專業技術的訓練進步，的確進步太多太多了。

國軍救災的專業精進

國軍部隊以往十六年前的九二一地震開始，全軍全面接觸救災任務訓練。話說當年，因為部隊並未針對救災實施過專業訓練，突然面臨地動天搖的複合型震災，部隊官兵只能憑著手挽手救人的熱誠，弟兄們只有拿著作戰用的圓鋏，十字鎬加上洗臉盆，

即刻趕到第一時間到達災區，也只有束手無策，等待救援專業救災團隊來指揮調度，的確是有英雄無用武之地的遺憾。然而如今，不可同日而語，國軍在這十六年來，為了強化救災任務的執行能力，除了編列預算採購各種儀器與機具、裝備外，在平時課業訓練中，更反覆強化專業訓練，不再以手挽手、圓鋏、十字鎬、洗臉盆，來執行救災任務。

救災中，救災後，吾人從新聞媒體轉播中，可以看到國軍部隊弟兄頭戴LED照明燈，手持生命探測儀與通話機，身著救災背心，在幹部有條不紊的無線電指揮下，組編深入倒塌的樓層細心地尋找生還者，這種由「滿腔熱誠」昇華「專業救援」的國軍部

隊弟兄，實是人民生命安全的最有效保障。

災震中朝野政黨真心合作

將近二十多年來，國家前途或重要政策，都在政黨惡鬥中被耽誤了，想不到此次地震災變中，卻真正體現了朝野不同政黨真心合作，齊心救災的團結模式，旁觀者的吾人內心感觸

萬千，真的朝野可做到同心為台灣打拼嗎？是這次在巨大災變及一百一十四位同胞罹難之後，用生命、用苦痛所換來的一次寶貴模式，吾人在淚光中，欣見這樣的精神及政務處理模式，圓滿達成震災任務。

說句老實話，吾人都在擔心四個月政務看守期間的國事處理問題，在這次震災合作經驗，使吾人有點更強

的信心，相信以後是有可能放棄不同堅持，同心一致救台灣。

結語

這次，南台灣震災，國軍部隊官兵出動千餘人救援行動，他們也有家人，他們也想回家圍爐過年，但他們很了解明年還可以再圍爐過年團圓，而受災難同胞卻不能多等一秒鐘，浪費救人黃金時間，這就是我們的國軍部隊官兵弟兄，謝謝你們！國家，人民的守護神。

拜師大典巡禮

夏漢容

台北開平餐飲學校第二十五屆拜師大典，於二〇一六年四月九日下午在該校大操場舉行，參加高一新生及家長、貴賓共約一千人，典禮莊嚴隆重，學生整齊的隊伍、嚴格的訓練，全場觀眾無不讚揚，獲得無數的掌聲，給予很高的評價。

拜師典禮

典禮由馬嘉延校長主持，他致詞

：「此次拜師大典，是開平高一同學的年度盛事，優良傳統，象徵同學進入餐飲界決心，經過不斷價值釐清與洗禮考驗，同學做了寶貴決定，透過拜師禮儀，系列大師講座，同學認同自己身分，找到廚師意義。開平餐飲是亞洲首創此大典，一切遵循古禮而行，二十五年來拜師大典紮根了餐飲教育，產生巨大深遠影響。感謝所有家長、業界師傅、教育先進及各界的

見證，也感謝同學為自己所作的一切努力。」

湯志民局長、柴松林教授、前教育部長曾志朗先生先後致詞，祝賀開平餐飲學校二十五年的教育成果，培養了無數餐飲大師，提升了台灣的餐飲文化，也為台灣經濟發展貢獻了一份力量。

最後學校創辦人夏惠汶博士說明拜師的重要意義，他說：「拜師是一

種選擇後的承諾，願意全心投入追求夢想，從自我認同，到身分認同，再到行業認同，還期許自己未來能突破現況，追求卓越。這是人生重大決定後的行為，拜師也是技術與文化的傳承。受拜師傅，都是舉足輕重的業界知名廚大師，不僅藝專精，廚德足為表率，更對中華餐飲文化的傳承有著任重道遠的使命，願意承諾盡心傳送知識技藝，提攜後進。莊子「庖丁解牛」的故事裡，廚師以專業身手為文惠君說解，如何透過探究事物的規律，超越技術的層次，游刃有餘而昇華臻於道之境。期待開平餐飲的孩子，在養成紮實的基本功後，也能精益求精，往藝道的層次邁進。」

活動介紹

師者所以傳道、授業、解惑也。拜師大典，是開平餐飲學校一年級學生透過「拜師」來釐清個人志向，重視自己選擇，來承接責任證明自己正式踏入餐飲業的決心。宣示參加拜師大典，並通過歷時八週的課程與訓練，從餐飲祖師爺的認識，拜師歷史，

了解餐飲文化的脈絡及走向，與自己目標的連結。徐松玄老師還說，拜師還有另外一個意涵，就是我們的主軸精神——「拜師敬我」。在課程期間舉辦過多場大師講座，邀請業者師傅到校演講，與同學交流，分享自身經驗，並透過遵循古禮叩首拜師儀式，認同自身行業的價值，建立自信，提升廚師形象。

在典禮當中除了參與的一年級全體同學外，有四種重要的角色皆由同學自己擔任，在威武昂立的拜師代表，端莊典雅的禮生，知書達禮的司儀，澎湃激情的龍隊。這四種角色代表學生對典禮的慎重與莊嚴，他們的表現獲得全場參與者的好評。

拜師學生代表共十位，分別上台向十位師傅行拜師禮，先由徒弟跪地行三叩首，每次叩首額頭觸地，產生巨大聲音，這表示學生的真誠，然後師傅將學生扶起，戴上白帽，宣告完成。師傅來自不同的領域有中餐、西餐、烘焙、日料等，分別來自南京、台灣、德國、日本。有三位師傅在典禮上講話，第一位台灣師傅說他有一

兒一女，皆在開平畢業，女兒遠渡重洋到歐洲餐飲業工作，見習各國餐飲特色，已有七年尚未歸國。兒子到法國餐館工作，也有五年，立志要品嚐法國各式菜色，研究法國菜之精髓，立志要成名廚才回國服務，志氣可佳。第二位德國Michael Wendt師傅，來台已十年，經營德式餐館，國語十分流利，十七歲即開始他五年的學徒生涯，他勉勵學子萬事起頭難，唯有勤做，苦幹實幹，才能成為頂尖。第三位日本籍的村林新吾師傅，在松阪市開日本料理店，學經歷豐富，得過很多大獎，他謝謝大家，讓他有機會參加此一盛會。

結語

這次應邀參加開平餐飲學校拜師大典並品嚐美味西方餐點，個人深感愉悅。羅馬不是一天造成的，開平悠久的餐飲教育文化



，在專業老師的教導下，造就了許多頂尖的廚師，名揚四海，對台灣觀光事業的發展貢獻良多。

教育部近日宣布，今年全國共五十五校，一七五班開辦高職特招甄選

，共招生六七六〇名，創歷年新高，以餐旅群科最多，可見有其實際需求，學生的前途是亮麗的。

故鄉青田亦有一所職業技術學校，主要教育項目，分石雕與餐飲二大

類，兩校師生似可相互交流，截長補短，互利互惠，青田縣亦可參照開平學校舉辦年度拜師大典，以提升餐飲教育文化發展。

我在精忠

金國銓

那些歲月，真是磨難重重的日子，但也是我們生命紮根的關鍵時刻。每個精忠的孩子在這異鄉而又身處邊緣化的日子裡，自己在尋求生活的焦點與生命的意義。

內戰連連，三十八年元月二十一日 蔣公為了顧全大局，毅然決然，宣佈第三次引退。

精忠部隊隨 蔣公駐防奉化溪口。

顧問俞濟時將軍對精忠部隊在編制與人事上已作了較大的調整。

一、史璞如上校接替周覺先上校任大隊長。

二、吳順富中校繼任副大隊長，另增設副大隊長李傳薰中校乙員。

三、政工室主任則由經國先生所屬「戡建大隊」劉紹基中校擔任。

（在劉主任接任政工室主任一職之初，有一段意外插曲，請閱拙書《我生我愛，緣起緣滅》一書第一五八頁）

「戡建大隊」成員係由經國先生於青年軍優秀軍官中選拔組成，協助經國先生整飭上海金融而成立。

四、第一隊隊長馮孝本少校率屬派駐雪竇寺。

五、第二隊隊長呂其廣駐防亭下

。（呂其廣調內衛股侍衛官，由王耀升上尉繼任）

六、第三隊隊長毛趙壁少校奉派駐防四明山區東畝村。（另派該隊第

二區隊區隊長楊集中尉率部駐防四明山風景點隱潭廟）

七、第四隊隊長唐茂昊少校則仍駐守黃婆橋。

由於我們服務在南京時，傳言大隊有匪諜滲透，他的名字叫呂凌雲，是第一隊的衛士。當我們離開南京前夕，呂員已遭槍斃，並將槍斃照片傳閱大隊衛士，意在對衛士們有所警惕。

基於防諜與安全，所以精忠移防溪口，顧問俞中將即從戡建大隊申調劉紹基中校為政工室主任（後任聯勤總部主任），同時劉主任在戡建大隊挑選數名政工上尉擔任指導員。

第一隊的聶文上尉，朝陽大學法學院學生，四川人，來台後，申請復學獲准，進台灣大學法律系，繼念台大法律研究所。畢業後，服務台大有

.....

.....

.....

.....

年，從助教、副教授、教授，在三民主義研究所所長任內退休（已逝）。

第二隊的卞正中上尉，江蘇人，南京大學高材生，與聶文同時申請復學，進政治大學，後即失去連絡。

第三隊的魏公望上尉，安徽人，西南聯大國文系，寫得一手好顏帖（魏指導員對筆者時有諸多鼓勵與慰撫，今哲人已逝，仍懸念在心），魏指導員後調升陸總部軍眷管理處上校處長退役。

第四隊的陳友民上尉，學經歷無資料，來台後去向不明。

政工室政工參謀則有陳希儒上尉，後隨劉主任任職聯勤總部人事處少將處長（已逝）。另有戴炳光上尉，申請復學，就讀中興大學，畢業後，任教省立宜蘭高級農業職業學校。還有斯伊端中尉，諸暨人；監察官程惠民少校，安徽人。

我們第三隊駐防在四明山腰東壩村，時有所謂「姆唔」（是奉化當地語，意則是土匪或盜賊之謂）——土共威嚇與騷擾。衛士居訓提出要求，三七步哨於晚六時至翌晨六時，由軍哨增加一員哨兵為副哨，並獲得隊長

毛趙璧少校核可，毛隊長復命軍械士增發哨兵信號槍，人手一支，以利哨兵與哨兵之間連絡。

毛隊長硬性規定，凡我第三隊官士不可單獨行動，更不得超越東壩村範圍，以確保官士安全。記得在三十八年舊曆年前，東壩村隔壁有一唐（粵村，正在演出越劇（奉化等縣市稱該越劇為「的篤班」），隊長命副隊長許家豐率領筆者暨連兆光、何永存等三人換裝便服，身佩左輪手槍，每人二支，潛越唐壩，探偵「姆唔」土共行動，及彼等住址、人數、武器等項情節，潛伏唐壩的「姆唔」也知我們意圖，彼此心知不宣，我們大方的與唐壩村長握手道別，「姆唔」也對我們不敢稍有行動。歸後將偵探狀況向隊長報告，以作對彼行動有所瞭解與預防。

毛隊長為了與村民保持友善關係，特地僱請當地「的篤班」，一則娛樂官士，再則連絡軍民感情。（有關第三隊駐守東壩情節，請參閱拙書《感恩與懷德》續集第一二九頁的〈那年我們在東壩〉）。

四明山緊臨新昌、嵊縣與奉化，

擁有諸多名勝，如雪竇守、千丈岩、徐鳧岩、妙高台，還有隱潭廟。

雪竇寺座落在萬峰絕頂，曠野平原，縱橫寬坦，村落相望，雞犬相聞，稻麥豐碩，四周丘峰環抱，其圓如珠者為玄珠峰，遙望騰空飛舞為天馬峰，象鼻朝天是象鼻峰，狀如杪欏葉的名杪欏峰，西有琴巒峰。因五峰環拱，人稱「五龍（五峰）」搶珠（雪竇寺）。

身居四明山頂，卻因隊長基於安全因素（實則隊長深怕新昌、嵊縣籍者衛士，得便「散步」回家，一去不復返），我除擔任公差，隨區隊附王木登前往一次，餘均無緣聆聽聖僧木魚梵音，一睹絕妙勝景，當年匆匆一瞥，而今思之，憾甚！

據我隊駐防隱潭廟衛士黃信樵在《感恩與懷德》續集中，有一段描述「隱潭廟」云：席樓廊地板舖，凝眸睇視大殿神龕，仰視黃薨綠桷，古意盎然，此處行政隸屬奉化縣剡後鄉東壩村，境內孔壩為剡溪的水源發祥地，層巒疊嶂，松柏楓杉成蔭，環境清幽，唯廟前可為一彎乾涸之溪，只見卵石未窺清流，然卵石隙縫中仍有潺

潺細流，正合傳聞「四明山中有伏流之說」，誠是大自然的神奇。

隱潭廟下有隱潭山，自千丈岩蹬級，凡二百餘級，見一潭，級既盡，復疊石橫棧，深山崖巨壑，泉水碧綠黛，甘冽芬芳。《徐霞客遊記》名句：「石峽之內復有石峽，瀑布之上更有瀑布」，正此之謂。

三十八年五月（端午節前夕），精忠部隊奉令抵寧波乘坐萬民輪抵台於高雄港登岸，夜宿高雄工業職業學校。越三日，轉搭海軍某登陸艇，橫渡太平洋，在搖擺中，我們到了花蓮港。

花蓮港的海風吹過來，我能感受你的愛。

大小船兒慢慢飄過來，像是天上的雲彩。

花蓮港的海水多溫柔，如同你眼中的愛，日日夜夜都是你的關懷，一下子我被寵壞。

海邊的風仍然那麼可愛，海邊的我不想離開，靜靜等待夜色濃了起來，天邊的星星東側西歪，海風忽然對我唱起歌，在海邊的我聽得發呆。

靜靜等待，月亮躲了起來，慢慢日出東方白。

這是二〇〇六年盛行校園的〈美麗花蓮港〉之民歌歌詞。

可是呀！

三十八年端午節後的花蓮港，一片荒涼，港口靜悄悄的，不聞馬達聲，不聞人聲音，除了我們這艘（豪華）的登陸艇，其餘多是幾艘破損待修待補的舢板遠洋漁船。港口也未見港警登艇檢查，任憑我們靠岸登陸。更未見如高雄港那些搖著櫓，矇著臉賣西瓜的姑娘，登上岸也未見像高雄港岸那些污穢的油垢。

駐防在花蓮的第九軍，已派來十多輛道奇大卡車在等待我們搬軍備、搬糧秣。

抵花蓮的精忠除了第四隊留守在高雄，其餘三個隊均隨同大隊部移駐在北埔營區。北埔營區據傳言係日本軍後備醫院，在卡來萬村與北埔村的中途，營區面靠蘇花公路，對面是一座未修建的北埔機場。背靠能高山，椰樹婆娑，海風徐徐，衛士們初履異鄉異地，回首前塵，沉重又悲痛。

記得在鼓浪嶼時，指導員魏公望曾對我說：故鄉遠了，可是故鄉仍在你我心中；因為，只要有心，故鄉就在你我身邊，所以更要珍惜你我身邊擁有的美好事物。

又說：因戰亂，我們流離失所，戰亂的災難，我們會對人生許多體認，在別人的不幸裡，看見自己的苦難，那種體會，真的太深刻了，我們會在這樣的體會與深刻裡，我們在成長，我們在茁壯。

我們第三隊的木造營舍與第九軍騎兵連的營舍中間只隔一道竹籬笆；騎兵連晚點名是軍部副參謀長手持花名冊，唱名：

牛連長，——有

馬副連長，——有

朱排長，——有

羊排長，——有

每當騎兵連晚點名時，總會惹得我們偷偷暗笑。

魏指導員說：快樂不是成長在譏笑，愛來自忍耐，善良的世界，即使時代黑暗，我們（包括他們）也有權去期待光明的到來。

精忠部隊十三週軍事教育開始了。

俞顧問特命大隊敦請一名日文老師，一位台語老師，每週三上午八時至十時學習二小時。國文、英語、數學等課程則由連指導員於晚自習時教導之。（我第三隊有位楊成源，義烏人，我的小同鄉，在家時只唸過二年小學，十三週教育後，楊成源就以粗通的日語考取了陸軍官校二十四期裝甲兵科。楊員之後精通日文、英文、西班牙文，擔任憲兵司令部首席編譯官。）

十三週教育，我立志爭第一。以遂我驕，我做。

十三週教育結束了，第一隊的崔功超獨佔鰲頭，梁智松居二，我則排除在三名外，心中那份怨屈，那份悲忿，時在心中激蕩與反省。

在一個落霞染紅了能高山巔，秋風輕拂的向晚。魏公望指導員與我並肩散步在籃球場邊。連兆光、沈庭生奔馳在球場，俞錫耀仍然是那副大喉嚨，大聲呼叫，大聲喝叱。指導員說：「不要爭第一，要做唯一。」這是一個顛覆許多年輕人傳統的慣性思維之觀念。

又說：「其實我自己也從未想過自己能做什麼？只是在任何環境，任

何時刻，努力讓自己做得更好。」

指導員繼續對我說：「過去，現在很多人都在拼第一，但是第一隨時會被別人趕上，只有唯一才可掌握概念，做唯一才有可能有不一樣的創造，在嘗試中尋找不同的機會。」

指導員說：「每個人都要看見自己獨特的優勢，不要因單一的表現或成績來評斷誰是第一。」

他舉例說，歷朝宰相大臣，殊少是狀元郎出身的。

指導員的話，深深打動了我內心的深處。

四十四年十二月二十五日，我離開了精忠。擔任連隊基層幹部，逐年晉升。我從事軍中教育工作。那年，我從七十四位競爭者中，錄取三名大專學生集訓班。政治教官，我被錄取了。

八十年初，我代表桃園航勤服務有限公司暨民航局、交通部參加中國國民黨中央黨部時論，評定為社會組論文類第三名。

如今，魏指導員哲人已逝，留給我崇高的襟懷與風範，時在夜深人靜，追思他的啟迪與見解，不勝神往。

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主。

1. 浙江各地名勝、古蹟、物產、風俗習慣之記述。

2. 浙籍先賢傳記軼事及著名人物之介紹。

3. 浙籍旅臺人士奮鬥成功事蹟。

4. 浙江各縣地方文獻與掌故。

5. 浙江各地在抗戰期間之感人故事。

6. 家鄉探親旅遊之報導。

7. 大陸家鄉建設新貌及投資環境介紹。

8. 浙籍同鄉好人好事之表揚。

9. 其他。

三、來稿文字以雋永、簡潔、幽默、通順為主，文長請勿超過三千字，涉及人身攻訐者免投登。

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。本刊對來稿有刪改之權，不願被刪改者請預加說明。

五、來稿請用有格稿紙單面繕寫清楚，並加標點，最好以電子檔傳輸；已在其他刊物發表過者請預加聲明，以便酌情轉載。恕不退稿請自行影印留底。

六、惠賜稿件，概以致贈本刊為酬。

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:

tpzhejiang@gmail.com。

浙

江

新

貌

嘉興

戴勁男

大陸外交學院牽手杭州

(外交學院首次和小學初中合作)

一個是大陸知名高校，有「外交官的搖籃」之譽，另一個是杭州的九年一貫制寄宿學校。這兩個學校的合作，將會碰撞出美麗的火花。羊年冬，這粧千里一線牽的「良緣」在杭促成；外交學院和杭州市上城區簽約合作研發中小學國際理能課程，並在杭州新世紀外語學校實踐嘗試。這是外交學院首次和小學、初中開展合作，而對於剛剛發布首批三十所教育國際化示範校的杭州來說，也在國際化的道路上邁出嶄新的一步。在大陸外交史上，浙江的外交人才層出不窮。杭州如果從小學初中就開始國際理能教育，更有利於培養優秀的國際化人才。

衢鄉「暖心早餐」二十二年不漲價

在衢州衢江區黃壇口鄉小學旁，八十三歲的毛師花賣的粽子、豆漿、

蛋餅……，每樣只要五角，只有剛賣

不久的茶葉蛋是一元。毛師花的一天

，凌晨一點生煤爐、炒菜做餡、蒸粽

子……直到五點，她用三輪車分兩次

把早餐鋪的東西運到小學旁，然後煎

蛋餅……。豆漿是凌晨現磨的，蛋是

當地最好的。她做的這些早餐十分「

慷慨」，問起成本，她答：「剛好差

不多」（她每月養老金一〇四〇元，

有兩兒兩女均在城裡，多次要她到城

裡去住，她說不習慣不去住）。她似

乎沒有把這當作生意，更像在為自家

的孩子做早餐。她擔心的是，一早從

山裡來的學生會不會餓肚子，擔心不

少學生的家庭條件並不好，如加價，

學生能吃飽嗎？

「義新歐」班列橫貫歐亞大陸

橫貫東西方，連接八個亞歐國家的「義新歐」班列羊年開始了每周一趟的常態化運營。「義新歐」班列，從義烏出發，開往西班牙馬德里，途

經中國阿拉山口、哈薩克斯坦、俄羅斯、白俄羅斯、波蘭、德國、法國，幾乎橫貫整個歐亞大陸，全程一三〇五二公里，行程為二十一天。

台州：將用電腦打理農場

羊年冬，在台州國際人才合作洽談大會上，來自美國普渡大學的林光博士，帶著他的「智能農莊管家雲數據信息系統與服務平台產業化」項目，入選了台州市「五〇〇精英計劃」。他希望將普渡大學實驗室裡已經實現的技術，以及美國農場裡的智能設備在台州落地，並能輻射到全國。這是美國智慧農場落地台州，台州將用平板電腦就可以打理農場。

衢州溫州直通高鐵：二小時

一月十日，衢州與溫州之間有了首趟直達高鐵列車，記者從衢州站登上南昌開往溫州的列車，歷時一小時五十一分鐘，最高時速三〇六公里，順利抵達溫州。此前，衢州到溫州要坐近六小時的普通列車，或者四、五個小時的汽車。

樂清開建百億現代服務業

今年上半年，樂清完成服務業投資一三七億元，總量居溫州市第一。近期開工的現代服務業項目共十一個，用地二二一五畝，總投資一二九億元。其中電工電器城項目，投資三五億元，擬將柳白新城打造為國際電工電器產銷展基地和智慧型戶業升級轉型示範區，為千億級產業的轉型升級提供重要平台。樂清正大城購物中心投資二五億元，擬建集餐飲、娛、購、商（辦公）等為一體的大型商業綜合體。

嘉興「三寶」入選《中國地理標誌產品大典》

嘉興三件「寶貝」（嘉興粽子、嘉興黃酒、南湖菱）已入選《中國地理標誌產品大典》。這《大典》屬於新聞出版社改革發展項目庫的入庫項目，匯聚了各類的地域物質文化產品。嘉興「三寶」的入典，將推動嘉興傳統特色產品走出國門，走向世界。這也預示嘉興「三寶」被列入了國家

地理標誌保護的範疇。五方水土之上有一方文明，也孕育著一方特殊的物產，它們印刻著鮮明的地理標誌。

「嘉興模式」：文化部高度肯定

以城鄉一體化為特色的嘉興市公共圖書館總分館體系在業界被稱為「嘉興模式」。二〇一五年，嘉興市又創造了農家書室與公共圖書館服務體系融合發展的「嘉興經驗」，獲得國家文化部專家的高度肯定。二〇一三年五月，嘉興市以總得分全國第一的成績，榮獲第一批大陸公共文化服務體系示範項目。這是大陸第一個總分館（《公共圖書館中心館—總分館服務體系標準》）建設的專門標準，被業內專家讚譽「為大陸其他城市提供了一個可以借鑒和複製的示範樣本」。最近，專家又讚譽：「……嘉興創造的農家書室與公共圖書館服務體系融合發展之路具有廣泛推廣的價值。」

五月在嘉興辦省二屆女子體育節

由省體育局等六部門主辦的省二屆女子體育節五月到十月在舉辦地嘉

興舉行，三、四萬名參加者將在南湖畔完成二十八個項目的比賽，參與者人人有獎。舉辦期間，嘉興還將組織舉辦「紅船杯」橋牌公開賽、南湖游泳邀請賽、青少年暨大學生地擲球錦標賽、浙江第九屆幼兒體育大體、青少年地擲球錦標賽、省全民健身浙北片區「種文化」展示活動及嘉興市第四屆市民運動會，與本屆女子體育節有機結合。



河姆渡二絕

寧波

鄭傳良

（家鄉風物特產）

隸屬寧波大市（府）的河姆渡鎮

是餘姚市十七個鎮之一，該（餘姚）

地係縣級市，還有二個鄉，四個街道

。餘姚市面積一五二七平方公里，人口約有八十五萬。

餘姚市屬於北亞熱帶季風氣候，陽光充裕，溫暖濕潤，四季分明，年平均溫度一六·三度，年平均降水量一三一·八毫米；無霜期二三〇天左右。餘姚市北瀕錢江湧潮的杭州灣，南連峰巒疊翠的四明山，寧紹平原中心，姚江蜿蜒一水從中橫穿流過，自然風光旖旎宜人。南部是山地，中部是丘陵，北部是平原，地勢南高北低。華夏遠古文明的源頭之一的七千年古老人類遺址「河姆渡遺址」享譽中外。

餘姚市現有山林一一八萬畝，土壤以紅壤、黃壤為主，姚江以南地土多呈酸性，西北側靠臨錢塘江地帶，以鹽鹼性為主。餘姚的茶園、竹林大

多集中在南部四明山區，有茶園五·二萬畝。四明山的珠茶是外銷珍品，遠銷非洲、歐洲，並被國家列為珠茶出口基地。

河姆渡鎮位於餘姚市東部，毗接寧波市江北區，一條寧波的「母親河」餘姚江（同時也是杭甬運河段——浙東運河）自西向東橫穿而過，鎮北有蕭甬鐵路，鎮南有杭甬高速相並行經過，水陸交通便捷。河姆渡古稱墓基渡，相傳秦末漢初時，來了一位黃公，姓崔名廣字少通，號夏黃公，是「商山四皓」之一，死後葬於姚江邊山上，此山稱黃墓山，山下的姚江渡口，稱謂「黃墓渡」，後來鄉民認為以墓名渡，有不吉利之嫌，遂以與餘姚土話方言同音的「姆」字替代之，故渡名由此而來。

河姆渡鎮面積六四·八二平方公里，人口二·三五萬，轄有一個居民

區，九個行政村。一九七三年夏天，當地農民在興修水利時，發現地區堆積層厚有四米左右，後經二次發掘、考證有四個文化層，距今年代有七千年歷史，被認為是大陸最重要的考古發現之一，並命名為「河姆渡文化」遺址。

經過四十年來的紛傳播揚，如今河姆渡聲名遠達中外四方，它不但是寧波、浙江一絕，也是我國古代（新石器時代遺址代表）文化文明之一絕。近年，還在附近（東北角）的三七市鎮相（畧山）村又發現了規模不相上下的「田螺山遺址」為同屬河姆渡文化類型的一處原始聚落，如今建有「田螺山遺址」場館，面積二千多平方米，建築面積五千餘平方米，展出文物一一〇件。由此可知，河姆渡（含田螺山）文化悠久，異彩璀璨紛競，是華東我浙甬上首絕毫無疑慮的。

河姆渡地處寧紹平原、姚江流域谷地，歷來是肥沃農耕區、農業發達，是大陸江南重點商品糧基地（市）之一。擁有糧、棉、茶葉、竹筍、茭白、水產養殖等多個經濟作物生產基

地。茲將河姆渡當地突出三大名產：黑糯米、茭白、野山茶葉被譽稱為「河姆渡三絕」，分別介紹於後：

黑糯米，俗稱「紫血糯」、「紫糯」或「鴨血糯」，又叫「紅蓮西糯」。是大陸百姓長久以來視為一種上乘黑色滋補養身高檔食糧。

傳說，清代康熙皇帝玄燁南巡時，地方官員將黑糯米進獻入宮廷，皇帝品食後大為稱讚。十七世紀四十年代初的某年，皇帝還在京師清宮豐澤園御田試種這紅蓮糯稻米，竟獲得滿意收穫。之後，朝廷將此「紫血糯」推廣到河南、陝西、江蘇、貴州、湖北、廣西及海南島等地。舊時，黑糯米列為朝廷貢品；現在則是民間待客送禮的佳物。

黑糯米屬世界米類中之奇葩，是米類的珍品，故有「黑珍珠」的譽稱。血糯係籼型糯稻，葉片寬大，紅芒長杆，成熟時穀粒皮呈淺紫色，脫皮精碾，色澤殷紅，味腴粒長，煮熟後色紅如鴨血，故當地民眾謂其為「鴨血糯」。血糯分早、晚和單季之別，以單季血糯品質最好。單季的五月中

旬播種，至十月初成熟，生長期一般為一五〇天左右。

黑（血）糯原產於江蘇常熟、楊州、陝西、貴州一帶。從一九八四年起，寧波市餘姚河姆渡鎮向各地引進多種黑糯米品種試種，推廣優良品種，翌（一九八五）年又從楊州引入黑糯試種，並從中選出米粒裡外全黑的血糯進行繁殖，提純復壯，種植面積逐年擴大。一九九三年餘姚市種植面積達三二〇〇畝以上，成為寧波市黑糯米主要生產基地，而餘姚的河姆渡、三七市二鎮，又佔全寧波大市區黑糯種植面積的九〇%以上。

黑糯的米粒與普通糯米大小差不多，其形狀稍扁，米粒中等，米色表皮紫烏帶紅，略有光澤，若置於白色器皿中，其黑白分明，猶如烏玄之珠撒玉盤，故名。河姆渡一帶的氣候、土壤十分適宜黑糯稻穀生長。黑糯穀於上世紀八十年代初重新散種於民間，但初時總面積僅一〇〇來畝。一九九〇年河姆渡黑糯米被大陸農業部列為名特優農產品開發項目。此後寧波市農業局、科委把它列入「星火計劃

」，餘姚市接著成立了河姆渡黑糯開發中心。

經有關科技人員通過對黑糯米各段生長期的潛心觀察，掌握了數百項技術數據，透過對十二個品種的篩選，從中精選出米質好、抗病性強、產量穩定的晚熟良種，在河姆渡一帶五個鄉鎮數千農戶中推廣種植，每畝產量從原先一〇〇公斤左右，增加到三一〇公斤。其中馬渚羅陀（畝山）村一葉姓農戶，二畝黑糯稻穀畝產高達三八七·五公斤。

河姆渡黑糯米粒細長扁平，形如鴨舌，米又如同滴滴鴨血相似，故俗稱為「鴨血糯」。其種皮和胚乳全黑，質地細密，堅硬，營養豐富，風味獨特，為一種天然滋補佳品。米粒中含有谷吡咯素二%，粗蛋白一三·六%，蛋白質八·八%，八種賴氨酸比普通大米高十五%，含維生素B1〇·二一毫克，B2〇·一六毫克，脂肪二·八%和磷、鈣、鋅等無機成分較高，並有豐富血紅素和鐵質等成分，烹食味香甜美，是貧血婦幼老弱久病虛弱，產後失血過多的良好食療佳

品（一般多熬粥食用），具有較好補血強身、滋陰補腎、益氣健體、明目活血之功能，故也稱它為「接骨糯」、「補血糯」之美名。

據明代著名醫學家李時珍（一五一八—一五九三）的《本草綱目》記載：「黑糯有滋陰補陽、健脾暖肝、明目活血」的功效。

經科學測定，黑糯米每一〇〇克中，含蛋白質八·二克、脂肪一·七克、糖分七五·七克、熱量三五一千卡、鈣十七毫克、磷一七九毫克及鐵、鋅、銅、維生素B₁、B₂及尼克酸等幾十種人體所需的微量元素，其中補血的鐵質含量比普通稻米高五—七倍。黑糯米營養價值較高，特別適合老年人晨起熬粥食用。該黑糯米柔潤，有利膈養骨、生津液、安神定志、補脾生血的作用。一九二二年，在全國物產評選會上常熱血糯榮獲大獎，並列為國際榮譽，蜚聲海內外。

近年來，餘姚市和外地食品科研部門合作，已開發了四大黑糯系列產品：黑米營養粉、方便飯、方便粥、黑糯米酒以及乳酸菌與黑米粒粒橙飲料等。如今，黑糯米在河姆渡深入到數千家農戶，擴種面積達七二二五畝，畝產平均三二〇公斤，總產量達二六五萬公斤左右，居浙江省之最。

河姆渡茭白，近數十年來，河姆渡新開發的無公害綠色農特產品—河姆渡茭白，在寧波市各種副產品菜市場上熱銷、暢售；十分受消費者青睞，歡迎喜食的比較著名蔬菜。

茭白普見於江南水鄉地區的多年水生宿根性禾本科植物，它行無性繁殖，其花莖基部膨大的地下水嫩莖。南北朝時（四二〇—五八九），浙江武康詩人沈約（四四一—五二一）曾有《咏菰》詩云：「結根佈洲渚，垂葉滿皋澤。匹彼露葵羹，可以留上客。」見（梁·沈約《七十二家集·沈隱侯全集》）。茭白真正學名叫 *Zizania caduciflora*，原名菰，又名「蔣」、「茭筍」、「菰筍」、「菰茶」、「菰腿」、「茭瓜」、「茭草」、「山隧」、「綠節」、「茭耳茶」別名甚多。它是一種因黑穗粉菌（*Yenia esculenta*）侵入寄生而使莖部膨大變成畸形。其狀潔白柔嫩，橫

折質脆易斷，甘美適口，一般情況下多在秋季上市，不過現在農業科技進步，全年有上市出售。

在每一〇〇克鮮茭白中，含有蛋白質一·五克、脂肪〇·三克、糖分四·六克、粗纖維一·一克、熱量二千五百卡、鉀二八四毫克、鈉七·三毫克、灰分〇·六克、鈣四〇毫克、磷四三毫克、鐵〇·三毫克、鎂一一·九毫克、維生素B₁、維生素B₂、維生素C₃、胡蘿蔔素、核黃素、氯六五毫克、尼克酸、胡安素等微量多種元素成分，並含有草酸。但不應與豆腐同食，有心臟病、尿路結石患者不宜多食。

茭白早在周代就發現作為水生蔬菜；秦漢時曾作為稀罕穀物種植，被列為「稌、稷、粱、麥、菰」六穀之一，僅供豪門貴族享用。唐代著名大詩人杜甫詩云：「滑憶雕胡飯，香聞錦帶羹。」唐時開始大量種植。《爾雅》載述：「生菰草中，狀似土菌，江東啖之甜滑。」它被視為蔬菜中佳品，並與菹菜、鱸魚並稱為「江南三大名菜」。在大陸至少有三千年以上

之食用歷史。

餘姚種植茭白歷史悠久。據河姆渡遺址考古證實，早在七千年前該地已有野生茭白生長。而河姆渡雙季茭白是在當地自然條件下經長期選育而成的地方優良品種，肉質細嫩，潔白光滑，不皺不綠，長短適中，口味軟糯帶甜，味甘性涼，營養豐富，一九八八年被浙江省農作物品種審定委員會認定為「河姆渡雙季茭白」，並獲浙江省農博會銀質獎，注冊為「古址」牌商標，深受市場青睞，並且遠銷到日本等國。

河姆渡雙季茭白有梅茭、夏茭、秋茭之分。在河姆渡鎮，如今已相繼建立了佔地二十餘畝的茭白市場和四千噸級的茭白保鮮庫，通過冷庫保鮮，可保證一年四季都有茭白供應市場。現河姆渡鎮年產茭白五萬噸。二〇〇一年七月，該鎮被大陸農業部命名為「茭白之鄉」。

河姆渡茭白肉質潔白新鮮季嫩粗壯長大，是浙東寧波地區最為上乘的茭白品種。茭白可作葷菜的配料，可單獨油燜、紅燒，切成片、絲做成餡

料或製成腌品；茭白可與肉、禽等葷料合烹，也可輔以豆類、食用菌、菇、葉菜類合燒，如雪菜茭白、茭白肉絲、茭白燉雞、蝦仁茭白、鱸魚炒茭白等，風味各異，令人百啖不厭。

茭白性味甘、寒，有解熱毒、除煩渴、調腸胃、利二便的作用，可治煩熱腹痛、消渴、黃疸、痢疾、催乳、目赤、風瘡等症。

河姆渡野山茶，浙東寧波為大陸最早的原始茶產地之一，迄今四明山、寧海、奉化、鄞州東錢湖附近山上仍有野山茶生長著。

西漢時，四明山有大茗，時以鮮葉曬乾成茶，即有「綠色珍珠」之雅稱。早在漢魏大朝，四明山就有茶事活動，丹丘子飲茶成仙，在瀑布嶺賜茶給虞洪。晉代，餘姚人虞洪在四明山瀑布嶺採樹高葉大的瀑布茶，傳為千古佳話，按《神異記》所述這就是浙江最古名茶。而唐人《越州山水》、唐學者陸羽（七三二—約八二四）《茶經》、明代蔣勸能《姚邑賦》等書誌，更有詳細記載。

真正聞名遐邇的近數十年來，四

明山茶農以科學栽培，精工採製的，以「滑布仙茗」為古茶中上品，此在《茶經》中早有記載。自唐宋元明清歷代以來，寧波名茶迭出，在原慈谿縣的車廄（畝山）一帶（即今隸屬餘姚河姆渡鎮）所產茶葉，歷年朝貢京師，其中以「四明十二雷」最為出名。此茶原產地在餘姚陸埠三女山，它在近代曾失傳；一九八六年，這種歷史名茶在河姆渡鎮虹嶺茶場恢復生產。

茶場位於海拔八百多米的高山中，土壤肥沃，氣候宜人，現擁有茶葉地面積三百餘畝，年產量一千公斤。「四明十二雷」，鮮葉於清明前後採摘，一芽一葉，芽葉等長，長度在三厘米以下。成品外形圓緊挺直，纖秀似松針，色綠披毫，香味持久有蘭韻，滋味甘醇，具有「蘭馥清」之譽。

現今的「瀑布仙茗」創於一九七九年，並在一九八〇年浙江省名茶評比會上，榮獲一類名茶稱號。該茶加工工藝分殺青、輕揉、二青理條、炒乾四道工序。二青理條，是瀑茶炒製過程的關鍵工序，通過理條做形達到纖細苗秀的外形。

近代以來，雷同名品還有一「四明龍尖」、「雲霧十二雷」、「四明劍毫」，以及從浙北安吉引進白茶，經改良的珍品「印雪白」（黃金芽）係

三七市鎮張湖溪村生產，為大陸惟一黃色葉變異茶種等諸多老新字號品牌推出，四明山的茶葉是外銷珍品，遠銷歐洲、非洲，並且是國家茶葉出口

基地。茶葉已成為四明山、河姆渡鎮一帶人民脫貧致富的支柱產業之一。

溫州特色美食名點品賞概述

寧波
鄭傳良

浙南名城溫州有悠久的古老文化，當地風物優美豐富，民情淳厚勤勞樸實；長久以來，甌人智慧結晶，呈現在食俗上，有其獨特一格和諸多創意。

、炒粉乾、燈盞糕、魚餅、魚麵、麻糍、豬腸粉乾、麻心元宵、白蛇燒餅、蝦半餅、雪球魚湯、魚皮銀鈍等，約有五、六十個品種。

下來邊吃邊聊談，各類小吃面前羅列，任君選擇。既經濟實惠，又味道鮮美，樂為人們所光顧，溫州人素有逛夜市的嗜好，這也是東甌商埠夜生活的一種標誌。哪怕深夜至二十四點鐘響過，小吃攤前仍然人來人往，絡繹不絕，甚至一直持續通宵，與早市相接。茲隨意信手引來介紹於後，以期旅外同鄉鄉親看信欣賞、品嚐嚙味，美美的、細細的享享口福。

初到溫州，若想品嚐當地別具風味的傳統小吃，祇要打聽一下或查看電腦網絡溫州小品點心的品種，就會引起極強的食欲。溫州市內店鋪林立，攤販雲集，尤其晚排檔更是紅火，引人嚮往，各色快餐小吃、燒烤滷味、火鍋板燒等風味小吃，比比皆有，琳瑯滿目，日夜供應。

鹿城著名小吃美味點心很多，諸如麥餅、鬆糕、半麵、魚圓、擂沙糰

每當夜幕降臨，溫州市中心馬路燈火通明，一派繁華熱鬧的景象，在店鋪林立的夜市上，生意最興隆的，要數那些以五馬街為中心，一直延伸到城市各個角落的小吃攤，各種風味小吃一桌緊挨一桌，種類繁多，琳瑯滿目。攤主有的在叫賣吆喝招攬顧客，甚至連鍋碗瓢盆也敲擊出叮噠作聲，此起彼落，到處都是瀰漫的熱氣和撲鼻誘人的香味，這令人食欲倍增。

人們逛夜市走乏了，便可隨時坐

縣前湯圓

溫州人視吃湯圓（又稱「元宵」）為吉祥，歷來有湯圓待客的風俗習慣。居住溫州市區的青年人，訂婚要向親友贈送湯圓券，以示結緣誌喜，旅居海外遊子回歸故里，

更視吃湯圓對家鄉深情；年底逢過「冬至」節，家家戶戶必吃湯圓，以示全家團圓、歡樂、幸福。

縣前頭湯圓店歷史悠久，原名叫「鄭德大」湯圓店，是溫州傳統老字號的小吃店。位於市內縣前鹿城區公園路三號。於清朝咸豐年間（一八五一—一八六一）開業經營，是溫州最早的一家湯圓店。在民國十七年至二十七年間（一九二八—一九三八），縣前頭又辦起「黃新發」、「知味園」兩家湯圓店，這三家鼎立的湯圓店引成各有特色。一九五八年，這三家店合併為一家，改名叫「縣前頭湯圓店」。

縣前湯圓選用上等糯米製作，煮而不露餡，口感細膩，獨負盛名。每碗八顆，恰到好處。共有十多個品種，麻心湯圓，用料考究。以高級香蕉香精調味，香甜可口；播沙湯圓，面上塗滿了黃豆粉，香氣撲鼻，味醇爽口；鮮肉湯圓，以肉凍為餡，一煮即化，入口一嚼，便有一股香汁流出，鮮美無比。這三個代表品種，最受人喜愛。

縣前湯圓，潔白晶瑩，滑糯爽口，皮薄餡大，吃法有清蒸、油煎、拔絲等，最好吃還是單純的水煮。一九九八年十二月，在杭州舉辦首屆「中華名小吃」認定活動，縣前湯圓店的麻心湯，被認為「中華名小吃」。

溫州魚圓

呈長條狀，有彈性。取用海水魚肉或海鰻肉為主料，挑去骨刺、刮茸，切成細條狀，用黃酒、味精、鹽浸漬片刻，拌入生薑絲、蔥末，與澱粉混合拌均勻，捏至魚肉彈性十足為止；下鍋時，抓一把魚肉，讓魚肉從手指中間擠出去，掉入沸湯中，見其上浮便是熟透。食時，連同原湯舀入碗中，加些少量半醋、味、胡椒粉和蔥花。

陳輝魚圓店在繁華的五馬街上，店面雖然並不起眼，但是在溫州也屬老字號的魚圓店。魚丸很Q有彈性，能吃到新鮮的魚肉在裡面。溫州的魚圓雖然名字帶圓，但是形狀絕非圓的，而是不規則的。魚丸湯、魚丸麵是最常見吃法，湯清爽鮮香，獨具風味。該店址位於鹿城區五馬街解放後巷。

一九九八年十二月，溫州酒家製

作的魚圓，以其風味佳，有特色，同縣前湯圓店的麻心湯圓一起，被認定為「中華著名小吃」。

白蛇燒餅

又名「蔥油酥燒餅」，係溫州地方傳統名點。清光緒三十四年（一九〇八），有位姓張的寡婦，在溫州城內府頭門前開了一家點心店，以此養家糊口。

她善於精心製作燒餅，在每百斤（五〇kg）麵粉中加入十七斤（八·五kg）豬油作酥，餡心講究，將豬肥膘肉切成條，加鹽腌漬三天切丁，甜醬瓜切丁，蝦米浸酒後切末，加芝麻油拌勻，將麵粉和水，加熟豬油攪壓成圓形皮子，裹入鹹肉、甜醬瓜、蝦米、蔥等，包成餅生坯，取餡糖水，刷在餅面上，撒上芝麻，待燒餅爐升溫至約二百度時，將燒餅生坯貼在爐壁上，烘至餅呈淡黃色時，封住爐口，再燜烘約五分鐘出爐。

酥燒餅出爐時，色澤呈金黃，絕對香脆可口，回味濃醇，尤其最宜熱食，有「入口即化」的特點，遠近聞名，令人讚不絕口。因張氏平時愛好清潔，常穿白衣服操作的緣故，民間

便以《白蛇傳》中的白蛇素貞娘娘比喻之，稱她店出售的燒餅為「白蛇燒餅」。

矮人鬆糕 此鬆糕並非指糕點的形狀而言，它又名「白糖肥肉鬆糕」。

抗日戰爭後期（一九四三—一九四五），溫州人谷進芳在鬧市五馬街口經營鬆糕，邊炊邊賣，用料考究，製作精細。選用當年純糯米過水磨成細粉，拌以豬臀尖肥肉（先用鹽腌漬三天）切丁，配上等桂花和白糖拌勻，炊熟成板狀，切成方塊，其口感鬆軟糯糯，甜中有鹹，清香可口，一年四季老少皆宜，因製作師個子矮小，故其糕點便有了這一詼諧名稱。

長人餛飩 民國十九年（一九三〇）前後，樂清人陳立標，在溫州市區鐵井欄口經營餛飩，他注重質量，所製餛飩皮薄，餡肉新鮮，用料上乘，十分講究，品種頗多，有紫菜、蛋絲、肉鬆、酒浸蝦米等，所煮餛飩湯清見底，形似花朵，美味爽口，因開創經營者個子很高，人稱「長人餛飩」。抗戰勝利後，該食點搬至鬧熱旺區五馬街口營銷。

陡門頭燈盞糕 係溫州有名食點，清代光緒年間（一八七五—一九〇八），溫州人陳大姆、陳碎姆兄弟倆在東門陡門頭開店賣此糕，至今逾有百年歷史。

燈盞糕製作方法是以新豬腿肉作內餡，用永嘉地方黃嶼蘿蔔，洗乾淨去皮刨絲，用鹽腌漬出水，配上調料作底，外皮選用當年新黃豆及米粉漿拌和，用鮮豬油炸製。糕形狀扁圓，中間隆起，形成兩個燈盞吻合在一起，如舊時民間菜油燈盞，故稱「燈盞糕」。

其外皮脆鬆，裡邊肉鬆軟，香嫩，色澤瑩黃，兼有豆香；餡子爽口，美味好吃，獨具風格。是以瘦肉、冬筍、蒜、蔥等做成，下鍋煎炸，則更佳。有的在餡心內，還加入一個雞蛋，使之味道更鮮美，營養更好。現在古樓街有家不顯眼的店，仍在經銷正宗「燈盞糕」。

李大同雙炊糕 瑞安糕點名師李瑞慶創製於清光緒年間，距今已有一二〇多年的歷史。當時，李瑞慶懷有追求天下為公，人人平等的理想，故

將自己的店名之為「李大同」。

其糕用糯米粉加白糖或紅糖拌勻過篩，撒上桂花，成型成塊，經兩番炊製而成。其特點是：細、軟、韌、香、甜，老少咸宜，潔白細軟，甜香可口，富有彈性。

永強泥蒜糕 泥蒜（即沙腸子、星蟲）是一種產在灘塗上的軟體小動物，其貌不揚，泥蒜是溫州當地漁民的叫法。泥蒜顧名思義，全身都是泥沙，先要用力搗、踩，才能洗乾淨，把它和糯米粉一炒，滑軟鮮香，幾乎不用咀嚼，就順著喉舌滑到胃裡去了，等你回過味的時候，祇有滿口的鮮香了。

楠溪麥餅 是溫州及台州地方山村民眾常見喜吃的食點，每年逢四月，農戶每家都能製作此小吃。鹹味麥餅，是以鹹菜、肥肉為餡；甜味麥餅是以白糖為餡。煎熟即可食，餅香味佳，物美價廉，十分可口。

其做工細膩，配料講究，內餡應嵌切得勻細的三層肉，再拌自製的鹹菜或鹹菜乾。製作時，餡子工藝要求高，要裹進空氣，餡子裹得飽滿，厚

度適中，又絕不能破皮。而烙麥餅也是楠溪餅一絕，手藝高超者烙出麥餅表面白淨，餅體飽滿，不焦不黃；吃時入口鬆脆，香繞頰齒。

南滷蜆絲 用紅豆腐乳和五花肉末熬製醬料，澆在海蜆絲上，這道食品脆中帶鮮，鹹中透香。

水滷湯 「水滷」是溫州人的叫法，其實是龍頭魚，又名「蝦（魚孬）」。該魚通體透明，祇有一根主骨，其它骨刺均像鬚鬚一樣是細軟的，口味非常鮮美，最宜做湯。在半鍋子水中，放幾條龍頭魚，不加味精，祇加些鹽，小火慢燉；快好時，加點榨菜絲，再點綴些青菜即可。

沙崗粉乾 早在南宋時（一一二七—一二七九）已出名，由於沙崗粉乾細如紗線，潔白軟韌，快熟耐煮，湯清不渾濁，很受民眾歡迎，當地人視它為食中上品。

糟羹 有甜、鹹味兩種款式。甜味的是用番薯粉或藕粉，配上蓮子、紅棗、桂圓等煮成羹；而鹹味的是用炒好的肉絲、冬筍絲、香菇、木耳、鮮蜻、豆乾、油泡、川豆板、菠菜等

，用粉調水，燒成糊狀，兩者相混，便成一種多味的羹。

溫州魚麵 刮取黃魚或鰻魚肉，剔骨去皮，撲上些番薯粉後，敲打成薄片，烤熟後，切成掛麵的樣子，曬乾收存；烹調時入湯煮即可，與魚圓同煮，即為「魚圓麵」。

雪球魚湯 用鰻魚肉或鮑魚肉，切成小塊條，用鹽、酒、糖、味精為調味，腌漬十分鐘左右，加入澱粉，揉成魚糰。另用清水煮沸，把魚糰做成球狀，放在鍋內煮熟，待魚圓球浮起，即可撈起裝碗內，再加豬油、醬油、醋酸、味精、湯水，撒上蔥花、胡椒粉等，即可供食。此食點湯澄清，魚球色白，味鮮美而略帶酸辣味，為溫州及浙江沿海民眾所喜食之物。

楠溪豆腐 亦叫「千層糕」，用大米、紅豆、綠豆等浸泡磨成米糊，再將黃豆秆燒灰，開水淋泡澄清後取灰湯倒入米糊再加食鹽、韭菜、生薑粉拌入，工藝過程較複雜。品味其滑嫩爽口。

溫州魚餅 早在民國十年（一九二一）時已出名，永強妙村人周阿實

專賣魚餅。其主要原料豆腐、山粉、肥肉，揉合後打成長條，放在蒸籠裡蒸熟，而後再放在油鍋內炸，味鮮美，現在創作有了改進，做時先刮取黃魚、帶魚少刺多肉的魚肉，剝成肉糊，加入酒料，拌入豆腐、菜泥、蔥、薑和上番薯粉一起揉成粉糰，然後做成餅形，或上蒸籠，或下油鍋炸至焦黃，再入鍋燉熟可單獨食用，也可切片、塊煮，或切絲加佐料翻炒；若與墨魚一起可做成三鮮湯，很是美味。

三絲敲魚 原有民間傳說，起自唐代僧侶師徒倆因果關係。製法將黃魚扒皮、抽去骨刺，洗淨內臟，把魚剝成肉腐，再敲成薄餅狀的魚片，做成絲熬湯。

此外，還有薄荷豆腐腦、粉絲雞湯、雪球魚湯、魚皮餛飩、蝦米餅、炒粉乾、馬蹄鬆、膠凍、溫州牛肉焙片、溫州高粱肉等等，無一不令人垂涎的，一經品賞佳味的快慰，在市內五下路鼓樓街、永中寺前街、北橋頭等多處，可吃到正宗溫州鮮美小吃。



歡慶母親節

朱永霖

普天下為子女者倍思親

先哲有云：「逢食思親，過節思親，飢寒思親，疾病思親，安樂思親，憂患思親，娶嫁思親，誕日思親，出生思親，養兒思親。」實在應該終身奉行不渝，尤其當下親長還健在者，千萬該記得及時行孝。

歡慶母親節的思念

今年（一〇五年五月八日，農曆四月二日）是母親佳節，還深深記得去年歡慶母親節時，早晨赴大安森林公園拉筋運動告一段落時，蔡老師要筆者代表講幾句「歡慶母親節」的感言，到教堂做主日時，教會也為歡慶「母親節」全程安排各項活動，從這裡可以看到社會教育、學校教育、家庭教育，都以「百善孝為先」的倫理道德規範奉行。

筆者每每在想，試問我們在這個世界上，最想念感恩的人，是誰？我

，這內心的關懷，是每一個為子女者，不論在何時何方都理應做得到的。

政府德政——選拔表揚「模範母親」

為了要表達對母親的感恩，政府每年都會選拔表揚「模範母親」這項活動，不僅是要表彰與感恩母親的慈愛，更是鼓勵我們要「及時行孝」。「孝道」是我國非常重視的倫常觀念，父母與子女之間的關係，不祇是「愛」，而且是一種嚴謹的倫理道德。近幾年來，由於社會出現「少子化」的趨勢，因此，我們看見，父母對子女的愛愈來愈多，子女們更應格外珍惜父母的愛心，並應以實際行動力行「孝道」，這是身為子女者應該有的認知。

筆者近一個月來，每日準時看電視劇「婦道」，女主角勇敢表現出對家族的愛、父母的愛、兄弟姊妹的愛，寧願犧牲自己，拿自己和兒子的生命，與綁匪交換親人，這護衛家族倫常的愛，令筆者感觸萬千，值得吾人省思。

父母對子女的愛——真誠

「愛」的真諦，愛字中間有顆心

相信百分之百的人，毫不考慮是「母親」。因為母親不祇是生我、育我、養我、教我，更重要的是母親始終無怨無悔的愛心關懷照顧我們，是任何人都無法超越的犧牲、奉獻，讓我們得以成長茁壯。當我們能獨立於這世界上時，母親已經年老、體衰，但她卻沒有絲毫怨言，不求任何回報。所以，每年到了母親節，總有些人特別懷念，因為他們的母親已經不在人世，筆者就是如此，離鄉背井四十年之後，台灣開放可回大陸探親，卻見不到父母雙親慈顏，祇看到黃土一杯，所謂「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」的感傷。在此，筆者特別強調，當母親仍健在時，子女都要好好的孝順雙親，平時多陪伴，即使遠在外地工作、求學，無法晨昏定省陪侍在旁，也可以透過電話，聽聽母親的聲音，關心母親的健康及生活飲食起居

，是出自父母的真誠，衷心的關愛。譬如基督耶穌為了拯救世人，甘願被釘在十字架上，祂愛世人，為世人贖罪。國父孫中山先生，為爭取全民之自由、平等、均富，畢生奮鬥，這令人敬仰的大愛。而母親的愛其真誠，愛子女愛家人，海樣深的愛、真誠的愛、包容慈祥的愛，無任何東西可以替代的。

結語

總之，一年一度的母親節，筆者要向全世界所有偉大的母親們，表達最崇高的敬意，母親無怨無悔的付出，才能讓子女們順利成長、茁壯，母親所付出的真摯、真誠的愛，是人類最耀眼的光芒。

筆者以一首「母親」電影主題歌作結語：

「母親的光耀，好比燦爛的旭日，永遠地永遠地照著你的心，母親的慈愛，好比和煦的陽春，永遠地永遠地照著你的身。誰關心你的飢寒？誰督促你的學業？只有偉大慈祥的母親……」

史元欽藝文珍寶全集讀後感

留問政

一個出生亂世，過著平凡人生，卻有不平凡的表現，展現他潛在的才華，及多方面興趣，成就非凡，也為其生活注入了豐富的內涵，並帶動國內藝文書畫等作家，共同研究發展，啟迪晚輩門努力發揚中華文化。二〇一六年四月一日承贈《史元欽藝文珍寶全集》乙冊，我愛不釋手，從頭到尾詳加閱讀，與仔細的觀賞，他確有過人的才器，他的詩詞文章，哲理分明，留下不朽的創作，筆者特以「史元欽詩詞書法樣樣精」，採七言冠頂文字，權充讀後心得，並恭表祝賀之忱！全文如下：

史學代有文化人，元欽詩詞現代文。
元字意在開頭起，書法詩詞工夫深。
欽佩文章多樣體，走筆行文成詩歌。
詩頌社會人與物，筆下形容藝術精。
詞必達意勤賞試，一語道破事中心。
書法擷取先賢體，青出於藍勝一格。
法效古人學聖賢，發揚文化興中華。
樣樣都學樣樣精，一生一世習藝文。
樣子平凡人端正，待人接物有分寸。
精於書藝與詩詞，立德修業文化人。

慎終追遠 民德歸厚

朱永霖

基督徒怎樣敬祖

聖經文

您們作兒女的，要在主裡聽從父母，這是理所當然的，要孝敬父母，使您得福，在世長壽，這是第一條帶應許的誡命。（以弗新書六：一—三）

因為外面作猶太人的，不是真猶太人，外面肉身的割體，也不是真割體。唯有裡面作的，才是真猶太人；真割體也是心裡的，在乎靈，不在乎儀文；這人的稱讚，不是從人來的，乃是從神來的。（羅馬書二：二八—二九）

傳統祭祖的緣由

「祭祖」是敬天孝親的傳統，也是民間盡孝的標誌，古諺有云：「祭如在」，是要人民能「齊家」，來建立敦親睦鄰的社會，用「祭祖」教導

人民思恩報本，紀念祖先。

可惜「祭祖」意念，逐漸演變成期望祖先亡靈來賜福保佑的信仰。所以，人們就用牲禮、冥紙來祭拜、供奉祖先，希望通過「祭祖」來得到平安福。

檢討：人民不祭祖會怎樣？答案：「不祭祖」被認定是大逆不孝。「不祭祖」就得不到祖先亡靈的保佑。「不祭祖」更會惹祖先生氣，遭來惡運與苦煞。

清明節祭祖與掃墓

我中華民族五千年優秀文化歷史，就是要對祖先要「慎終追遠，民德歸厚」，如古人所說：「百善孝為先」，什麼是「孝」呢？孝經所說：「孝莫大於嚴父，嚴父莫大於天配。」意思是說，人民要用「敬天」的心，

來孝敬父母。因為，父母生養兒女是在盡「天職」，兒女孝敬父母也是照「天理」尊行的。

我中華民國政府明文規定，每年四月四日定為「清明節」，家家戶戶要上山祭祖與掃墓，與基督徒的紀念「復活節」，紀念基督耶穌被釘十字架，三日後復活，其紀念意義是一樣的。

基督徒怎樣敬祖

其一、「生前盡孝，死後思念」：台灣俚語：「生前一粒豆，勝過死後拜豬頭。」，意義是說孝道若不是強調生前，而只在意死後，那實在是本末倒置。基督教信仰所要求的乃是在生前「要使父母歡喜，使生育你的快樂。」以文字記錄流傳子孫，並規定清明節、年節、逝世紀念日招聚親人舉行家庭追思禮拜，述說祖先對我們的恩情，對家庭的貢獻，以及一切令人懷念的美德，讓子孫親友對於祖先好的榜樣可以學習跟隨，不好的則加以警惕。

其二、慎終追遠，認祖歸宗：聖經教導基督徒對死者的態度可說備極哀榮

與敬重（創世紀五〇：一一一四，二

二一六），基督教喪禮之莊嚴、肅穆與隆重，充分表達對死者的哀思與尊敬，並在哀傷中帶出安慰，絕望中帶來盼望，幫助人脫離死亡恐懼，引導人追尋永恆的生命，凡參加過基督

教告別式的都會深受感動。

小結：基督教的信仰是「孝順父母，思念祖先，敬拜天父」，當我們做到「生前盡孝，死後思念；慎終追遠，認祖歸宗」，我們可以問心無愧，仰頭對天地，這不是最符合國人需

要的孝道與最迫切需要的信仰。

結語

「感恩報德」——一個人對自己父母以上的祖先，應認為教之、育之、養之、衛之，天高地厚，親恩罔極，所以能飲水思源，親情流露，生時孝親，死後應祭敬以禮，薪火相傳，表示不忘恩德，不忘根源。

方鶴齡鄉長

周鳳江

九秩壽宴嘉賓雲集

今（一〇五）年三月十三日是永

康同鄉會榮譽理事長方鶴齡九秩華誕，在台北市國軍英雄館舉辦壽宴，席開十多桌，嘉賓雲集，高朋滿座，主持人也是鶴齡兄掌上明珠方黛艷小姐，手拿主持棒風趣生動，耐人尋味。全家大合唱時，擔任指揮，更是架勢十足，帶動全場熱鬧氣氛。宴會中親友來賓紛至沓來，趨前致賀，方鄉長上台致謝，他的答謝風格與眾不同，是用唱的，一段平劇清唱，意猶未盡，再高歌一曲「郊道」中氣十足，有

板有眼，年輕人都自嘆不如，望塵莫及。他的女兒個個美艷出眾，接踵上台，獻唱多首「懷念老歌」、「經典名曲」以娛嘉賓，猶如黃鶯出谷，迴腸盪氣，全場高潮迭起，來賓施祖利

兄妹的對口唱「花好月圓」，扣人心弦，帶起另一波高潮。多位來賓輪番上陣，能歌能舞，嘹亮的歌聲，優美的旋律，全場驚艷。主持人方小姐盛讚在場嘉賓臥龍藏虎，多才多藝。最後在方府全家大合唱「幸福的家庭」（方鶴齡作詞）美妙的歌聲中圓滿落

幕，一場多彩多姿，繽紛熱絡的壽宴，賓主盡歡而歸。

方鄉長是位自由作家，著作論述，不懼權勢，直言批判，極盡酸辣，深受讀者共鳴，遨遊大江南北，對各地的名勝古蹟，奇人奇事，都有深度著墨，廣受讀者喜愛。

方鶴齡與利秀英兩人緣份始自在中和與宜蘭兩地創辦醫院，其時鶴齡擔任理事長，秀英任職護理長。因為相知相惜結為連理，傳出更多的佳話，一個善長於經營管理，一個是學有醫護專長，結合同為事業的夥伴，形

成一個外顯，一個內斂的互補作用，相互配合，在醫療事業上打出一片天；經濟收益，逐年累積，但鶴齡不是守財奴，他認為賺錢要拿來做有意義

的事，回饋社會，大力捐助永康旅台同鄉會，做為公益基金。又在永康鄉出資人民幣百餘萬元建設公園，送給鄉親做休閒場地，其急公好義，熱心

公益的精神，見者無不稱讚，高尚的人格，受人尊敬。

我認識一個叫「王八旦」的人

楊德進

我初來美國時，住在西部的一個小城市，城雖然小，卻是國際聞名。

，係由國民黨海外黨部所供應，由同學會負責派人前往舊金山去拿（小城距舊金山約四小時車程）。放大電影

沒有進去看電影。我簽名時，發現簽名紙上赫然有「王八旦」三個字，寫的歪歪斜斜的。當時的直覺反應是：

開放，還沒有太多的學生來，台灣來的留學生倒有數十位。住在小城中華僑也不是很多，三十餘戶而已；台灣來的留學生有一個組織，名為「中國同學會」；但僑民也有一個組織，名為「中華聯誼會」。僑民與留學生間，因為人數不多，又彼此熟稔，所以有什麼集會時，大多合併舉行。如雙十節、春節、新年等，兩會合併慶祝。除此之外，每月還有一次的國語電影放映，供大家欣賞，影片的來源

的地點，係借用該大學的一個廳，每次放映時，倒也有不少的僑民與留學生來觀賞。放映廳入口處，置放著一張桌子，上面舖了一張簽名紙，大概作為統計人數或者係向黨部呈報成績之用。大人看電影，但孩子們大多為ABC（在美國出生的中國人）看不懂，於是都在走廊上嬉鬧。為了令孩子們不致吵鬧家長，同學會還準備了糖果、飲料等。我第一次去看電影時，發現一位美國青年在與孩子們玩，

「不知哪家的孩子，調皮搗蛋，在簽名紙上亂寫」。但第二個月電影放映時，我仍然看到「王八旦」三個字，又出現在簽名紙上。那位美國青年仍然與孩子們用英語談笑，下意識告訴我，這不會是無聊的小孩子的惡作劇，或許另有原因。為了破除我的迷惘，我找到主辦人同學會的林會長，問他這個簽名的來龍去脈。林會長告訴我，就是這個美國青年的名字，他的中文名字就叫「王八旦」。並且介紹

了我倆認識；為了好奇，我與他攀談起來，並且詢問他為什麼取這樣的一個中文名。

這位美國青年告訴我，他非常崇拜東方，尤其崇拜中國。他現在修習的科系，就是有關中國政治哲學一類的學科；為了方便與中國人打交道，必須要有一個中文名，於是找了一位中國同學為他取名。當時並非採取一般音譯的取名方法，而是他訂定三項原則：一、要容易書寫，也就是筆劃要簡單。二、要響亮，通俗。三、易於記憶。一看到我本人，就很容易的叫出我的名字，不能太拗口。根據這三項原則，我的中國同學就給我起了「王八旦」這個名字。使用下來，確實達到了我要求的各項目的。每一個認識我的中國人，一張口就可以叫出我的名字，連小孩子雖然不說中文，也都可用流利的中文叫出「王八旦」三個字，至於書寫上更方便。

雖然我們僅是初識，但他倒頗健

談。而且言外之音，對於他有一個「王八旦」這樣的中文名，感到相當滿意。

時間一久，漸漸熟稔起來，我忍不住告訴他，「王八旦」這個中文名，實在並非一個好名字，雖然契合你取名的要求，但卻不合中國人命名的原則；「王八旦」三個字是罵人的話，將來一旦你成為一位漢學家，或研究中國政治的學者，應該有一個更能令中國人接受的中文名。如羅斯福、甘迺迪等，美國人叫 SON OF BITCH 的嗎（婊子養的）。

時序進入寒冬，通往舊金山的八十號公路，有一段在海拔七千呎以上，常遭大雪封山，車輛不易通行，同學會到舊金山取電影片的事，也只好暫停。等到第二年開春以後，中國同學會有了改組，人事變動，原會長準備畢業，放映電影的事，也就停止了。我與「王八旦」見面的機會也消失了。

數年以後，一個偶然的機會，在一個公共場所又遇到了這位美國青年。他主動的向我打招呼，當我叫他「王八旦」時，他卻笑著對我說，他現在改名了，他正在讀研究所，仍然是研究中國政治方面的學科，對中國瞭解的更多了。他說他現在的名字叫「李介東」，不再叫「王八旦」了。「李介東」這個名字，更能契合他所研究的學科內容。

（作者為沈國楨的同學）

尋人啟事

浙江省嵊州市文星東路八十七號四樓竺柏岳先生，找尋二伯之子「竺錫年」，於一九四九年上半年，隨軍赴台灣，有仁人君子知道音訊，請通知台北市浙江同鄉會或直接與竺柏岳先生聯絡，地址如內文，感激、感謝。

梨花風起正清明

毛利長

清明，是一個詩意的日子。「萬物至此，皆潔齊而清明」。料峭春寒漸行漸遠，明山秀水一路走來，天高雲淡，風溫和得像鳥羽拂過臉頰，連陽光也有了色彩。草木葳蕤，花兒們次第開放，早鶯新燕忙碌起來，清明了！

有時候真佩服古人的造字，清明兩個字，簡直是妙手偶得；寫出來，舒闊明淨；讀起來，清朗明澈；回味一下，如詩如畫。恐怕只有我們大陸能把文字的音形意融合得如此渾然天成，一個字，就是一幅畫、一首詩。又或許是因為千年來清明文化的積澱，早已賦予了「清明」感情色彩，在我們的記憶裡烙下了冷暖的溫度。

在我們的習俗裡，一年裡的氣節、節日，都被過成了厚厚的一本書，翻開來，是異彩紛呈的民俗文化。這些不同的節日節氣，隔一段時間就有

一個，像平淡日子裡的花，此落彼開，常新不謝，陪伴著人們四季繽紛。從這一點來說，我們中國人是最富有生活情趣的，我們用巧手和慧心把平淡的日子點亮。

因為清明有祭祖的習俗，加之杜牧的「清明時節雨紛紛，路上行人欲斷魂。」是流傳最廣的清明詩，所以，清明在很多人的印象中就多了一層傷感。其實，清明節，早已不是一個「斷魂」的節日了。至親的親人聚在一起，祭奠先人，緬懷過去。回憶起先人生前的那些往事，我們甚至能笑著談論，他活著的時候最喜歡什麼、最疼誰、現在誰最像他。先人的墓地就在村外梨樹園裡，他端坐在那裡很多年了，看一年年風調雨順，兒孫們的福氣一年比一年旺，他一定會滿意地領首微笑。不信，看那棵棵花兒盛放的梨樹，笑成了一片花海。

清明詩裡，最喜歡一句「梨花風起正清明」，覺得這句最輕快明朗，讓人的心也輕舞飛揚。清明時節，氣清景明，萬物復甦，踏青出遊是除了祭祖之外另一項非常重大的習俗。「梨花風起正清明，遊子尋春半出城，日暮笙歌收拾去，萬株楊柳屬流鶯。」這種出外遊春的書俗，現在還常盛不衰。

我的家鄉永康屬丘陵多山地區，山上多梨樹，每年清明節前後我都會帶幾個朋友去家鄉賞梨花，梨花叢中，蜂圍蝶陣，熱鬧非凡。我們忘情於中，有幾個文友還詩興大發，作詩互相唱和。朝而往，暮而歸，一陣風起，飄落的梨花送我們下山。

每個人都有一條根，它就在腳下，每離開故土一步就會異常疼痛。清明，思念故土的那根弦，一撥就動。能回家的，常回家看看。遠離故土的，朝著家的方向，發出心底的呼喚，飲一杯思念的酒，解一解鄉愁。

梨花風起正清明，我彷彿看到故鄉的梨花，開成花海，漫過來，飄到我的眼前……今年清明，一定要回家。

明媚春天去踏青

毛元章

踏青，也稱春遊，是每年春天人們熱中的一項活動，而這一民間風俗至今已有一二〇〇〇餘年的歷史。據《晉書》中記載：每年的農曆三月初一到初三，人們都要結伴而出，到郊外遊賞春景，感受春意。而一些文人雅士在踏青春遊之時，倍受濃濃春意所感染，一個個不免詩興大發，寫下不少有關踏青春遊的名篇佳句，給後人留下寶貴的文化遺產。

在古代，人們春日郊遊，為的是祛除不祥。晉代詩人張華的《三月三日後園會》一詩就說明瞭這點：「陽氣清明，膏澤流盈；習習祥風，啟滯導生；禽鳥逸豫，桑麻滋榮；織條披綠，翠華含英。」晉代另一位詩人庾闡與友人一同到郊外踏青之時則作了一首《遊仙詩》：「乘彼六氣渺茫，輜駕赤水昆陽。遙望至人玄堂，心與罔象俱忘。」短短二十四個字，就充

分表現了詩人追求一種物我兩忘的逍遙境界，說明了詩人當時置身美景，凝神遐想的心情。北魏時期的傑出詩人徐陵由於公務在身，只得於傍晚出遊賞春，而晚間之景也使詩人浮想聯翩，留下題為《春日》的佳章：「岸煙起暮色，岸水帶斜暉，徑狹橫枝度，簾搖驚燕飛。落花承步履，流澗寫行衣；何殊九枝蓋，薄暮洞庭歸。」詩人神奇的聯想，使讀者彷彿進入一個飄渺恍忽奇境地，隱隱約約好像消失在春日薄暮的最後一片彩霞中。唐朝時期，春遊踏青在全國各地頗為流行，《舊唐書》中記載：「大曆二年二月壬午，幸昆明池踏青」，唐代孫思邈所著的《千金月令》中也說：「三月三日踏青」。此時此刻，親朋好友相邀到郊外遊玩時，或攜酒相聚而飲，或策馬探訪名園，或放風箏，或打鞦韆。

曾任翰林學士的詩人王涯，在《春遊曲》中寫到：「萬樹江邊杏，新開一夜風；滿園深淺色，照在綠波中。」這就生動地再現了詩人踏青時的景色，在讀者面前勾勒出一幅美麗的風景畫卷。著名詩人杜甫每當春天來臨時，都要到郊外踏青賞春，並寫下許多膾炙人口的詩章。唐代突廣德二年，寓居成都的杜甫到郊區春遊，觸景生情地寫下一首《絕句》：「遲日江山麗，春風花草香。泥融飛燕子，沙暖睡鴛鴦。」詩人在此選擇了江山、花草、泥沙、燕子、鴛鴦等自然景物，凝煉地寫出春天欣欣向榮、生機蓬勃的迷人景象，使人彷彿看到了一幅完整的春天畫面。在這幅春意圖中，一切都是那樣的和諧、優美，逗人喜愛，令人陶醉。到了宋代以後，踏青春遊更加盛行，而且漸漸集中於清明前後。宋代周密所著的《武林舊事》中記載：清明前後十日，「載中士女艷飾，金翠琛縷，接踵聯肩，翩翩遊賞，畫船蕭鼓，終日不絕。」詩人陸游於春天到郊外踏青，看到美麗的春光，心曠神怡的寫了一首《山城踏

青》：「天晴山雪明城廊，水漲江流近驛亭，客鬢不如堤上柳，數枝春動又青青。」短短四句，詩人踏青時的所見就躍然紙上。另一位宋代詩人范成大在郊外踏青時，被田園風光所吸引，先後以《春日田園》為題，寫下許多詩章絕句，其中一首寫到：「高田二麥接山情，傍水低田綠未耕。桃杏滿村春似錦，踏歌椎鼓過清明。」詩人在這裡以景抒情，進一步描繪了當時的人們春遊踏青的風俗。

到明代以後，人們的春遊興致更高。清代著名書畫家，揚州八怪之一的鄭板橋，有一天春天邀了幾位朋友一同到鄉下踏青，看到春光明媚，蝶飛鳥鳴，也不由詩興大發，隨口吟出一首嵌滿「春」字的《春詞》：春風、春暖、春日、春長，春山蒼蒼，春水漾漾。春陰萌，春濃濃，滿園春花開放。門庭春柳碧翠，階前春草芬芳。春魚遊遍春水，春鳥啼遍春芳。春色好，春光旺，幾枝春杏點春光。春風吹落枝頭露，春雨濕透春海棠。又只見幾個農人開口笑：「春短、春長，趁此春日遲遲，開上幾畝春荒，種

上幾畝春苗，真乃大家春忙。」春日去觀看春景，忙煞幾位春娘，頭插幾枝春花，身穿一套春裳，兜裡兜的春菜，籃裡揹的春桑，遊春閒散春悶，懷春懶回春房。郊外觀不盡陽春煙景，又只見一個春女，上下巧樣的春裝，滿面淡淡春色，渾身處處春香，春身斜倚春閨，春眼盼著春郎。盼春不見春歸，思春反被春傷。春心結成春疾，春疾還得春方。滿懷春懷綿綿，拭淚春眼雙雙。總不如撇下這回春心，今春過了來春至，再把春心腹內藏。家裡裝上一壺春酒，唱上幾句春曲，順口春聲春腔。滿目羨慕功名，忘卻不了窗下念文章。不料二月仲春鹿鳴，全不忘平地春雷聲響亮。「全文計五十六句，內中卻嵌入六十八個「春」字，自然流暢，生動別緻，描盡遊春踏青時的旖麗風光，令人回味無窮，堪稱詠春之千古絕唱。」

到了近代，西方列強不斷入侵中國，面對國破家碎的現狀，詩人們又何必賞春的雅興，即使偶作詩章，也大多表現出憂國憂民之情。生於台灣的愛國詩人丘逢甲內渡到廣東，為收

復故土奔走呼號。詩人面對迷人的春景，憂國懷鄉之情日益強烈，作下《春愁》一詩：「春愁難遣強看山，往事驚心淚欲潸；四百萬人同一哭，去年今日割台灣。」全詩雖短短四句，卻句句警拔，情感的抒發與把握也極有節奏和層次，充分表達了憂國憂民的強烈情感。

愛的感賦

留浩然

心中有愛誠可貴，被愛更是愛中愛，愛在心坎紮下根，萌芽始見真感情。愛到深處人快樂，被愛人生樂逍遙，晨起朝陽精神好，夜眠入夢好睡覺。朝夕舒暖愛中情，遠行獻愛真感情，愛的魅力潤心情，擁抱愛心萬事成。日常生活持愛心，愛的督勉事竟成，人生有愛真光陰，心底有愛添福份。

呂后誅殺韓信 戚妃慘遭毒手

方鶴齡

中國有史以來，在政治舞台上，有三位傑出的女性，她等掌權後，都是心狠手辣的殺人魔。漢代的呂后、唐之武則天、清朝的西太后，無論是成功或失敗，都有她們獨特的智慧，絕不比一般男性的政治家差。首論漢之呂后，她父親呂公祖籍山東單縣，亡命於沛縣時，他慧眼看中劉邦有貴人之相，故將愛女呂雉下嫁劉邦，跟劉邦闖天下時，曾經在戰亂中，過著風餐露宿之苦，算是患難中的夫妻。在逃亡中曾被霸王項羽捕做人質，遭受過百般的虐待，使她精神受到嚴重的傷害，因此她心理上，埋下諸多的不平衡，故後來她在政治上，至有殘忍的殺人行為。

呂后不但是一位恐怖的殺人者，也很有殺人的智慧，當她懷疑韓信，有企圖謀反時，先下手為強，逼劉邦將韓信誑回後，將他降為淮陰侯，韓

信始知前途無望，發牢騷的說：「狡兔死，走狗烹，飛鳥盡，良弓藏。」

如今天下已定，憂心是否有被殺的危機？從此稱病不朝，不過問政事，希望能度晚年。還是有政敵告密，說韓信與領有重兵在外的陳豨，有共謀背叛之意。終於引起呂后的殺機，與蕭何合謀，偽稱陳豨已死，誣韓信來長樂宮追悼，精明一世的韓信，竟不知是計，一進大門即被武士們拿下，斬殺於宮內，並下旨夷其三族，韓信被斬之前說：「真是不願將軍享太平」。

韓信從登台拜將，打敗蓋世霸王，立下大功竟被莫須有的罪名，死婦人之手。後來鄉人為感念他，將這位豐功偉業的英雄人物，在他家鄉淮陰，建一座韓信祠。作者曾因旅遊之便，親往該祠參觀祠內有一副對聯，是這樣寫的，左聯為「生死一知己」，右是「存亡兩婦人」。雖只有零零十

個字，道盡他一生的經歷，左聯是指「成也蕭何，敗也蕭何」。是說韓信投軍前，差點餓死街頭，幸遇漂母一飯知恩獲救，後因被呂后誣陷，企圖謀反之罪，被呂后所殺，所以說：存亡在兩個婦人之手。

曾是創漢的猛將梁王彭越，也因呂后懷疑他與韓信有勾結之嫌，被處流放之罪，彭在途中怨言訴說呂后的專權。呂后表面上暫時不理會，到達長安時便對劉邦說：彭是一員猛將對漢有功，將他下放心中必定不服，恐往後生變惹禍，還是早點藉機殺掉以免後患，劉邦也點頭，這位開國的功臣，同韓信一樣的，遭到呂后的毒手。

韓、彭遇害引起淮南英布的不滿，因而領軍叛變，劉邦他親自御駕親征討伐英布，不幸為亂箭所傷，只好返回長安治療，可是劉邦拒絕，並傲慢地說：吾以布衣飛劍取天下，此非天命乎，雖扁鵲何益？硬是不肯接受，身經百戰的劉邦，終於在公元一九五年，傷重不治，享年六十二歲。

高祖逝世後，申十七歲的劉盈太子繼位稱帝，惠帝從小在母后強烈個

性調教下，性格大受影響，因此處處母命是從，朝中大權自然操縱母后之手。呂后實權後，最想做的第一件事，就是曾經與她爭寵過的戚妃，如今正是拔掉眼中的情敵，呂后即命人將戚妃逮捕，為了不讓她死得痛快，竟以殘酷的毒刑先斬斷四肢，再挖其雙眼，割掉雙手和舌頭，將她棄於糞池中，名曰「人彘」。呂后還很得意的說，將美女能當豬來玩，豈不快哉！同時還把兒子皇帝叫來，並對他說：

這就是你父皇，最寵愛的大美人「戚妃」。膽小的惠帝嚇得哭泣不已，目睹如此的慘狀，竟自言自語的：這真不是人幹的，但對母后的殘酷，又無法阻止，其心中的不安與難過，是可想而知的。

呂后除掉戚妃後，第二個目標就是戚妃所生的趙王如意，惠帝念手足之情，特意將如意伴隨身邊，以防母后毒手。可是惠帝外出打獵時，呂后得知趙王留在宮中，仍然被呂后所殺

。惠帝遭此打擊，便無心朝政，終日過著痛苦的回憶，終於憂憤寡歡而死，享年二十三歲。

在呂后的專權下，暫選少帝繼位，由呂后臨朝稱制，後又狠心的殺少帝，在令常山王為帝。呂后雖未稱帝，但實際上是一個史上能掌實權的女皇帝。她還違背劉邦在位時，非劉氏不能封王的約定，大封呂氏四王，封侯的也有六位，自己掌控南北大軍，前後執政十六年而終。後因呂氏諸王想改朝換代，被漢大臣陳平、周勃所滅，如果早點改變，呂后不可能善終。



足，見字解文、釋義，即是以「腳」解釋之。在《辭海》匯百科典籍巨著中，足是指人及動物支承其上體的踝部以下供行動的重要器官。

人類的粗壯強大有勁雙腿（足肢），幾乎支承著人體上部肌膚、器官臟腑組織、骨骼、筋絡、血液等的全體八〇%左右的重量；如果人作劇烈

奔跑、用力勞作，肩背負荷重物運動，則會使人體雙足承受重量更大，其支承抗重能力及平衡亦會提升，可知雙足的作用事關重大。

足不光是指人與動物體上的支撐及其基地的平衡及用以運動器官；日常人們也指許多器物基部的支承物點（腳），諸如桌子足（腳）、椅子

足（腳）、供祭桌下的虎蹬足，以及古代和佛寺殿前大鼎物的三隻或四隻足等等；今日體育運動常用的器具——足球，日常失足的詞語也多見，如「豐衣足食」、「湖廣熟天下足」、「疾足先登」、「蛇蟲百足」、「評頭論足」、「畫蛇添足」、「胼手胝足」、「千里之行，始於足下」、「畫虎不足，反成犬」、「貪性十足，蛇

吞象」、「濯足萬里流，物若不知啗，登隴復望蜀，知足不辱」、「人給家足，無可足取」、「不遵師言，苦頭吃足」、「弄巧成拙，洋相出足」、「耍雕小技、演弊足把戲」、「貧賤足以立志，知足雖貧可名富，人生待足何時足，貧者亦貧，知足亦貧」、「這人常出人家驚足」——（指常講人家尷尬短處，亮人底牌），「眼飽肚中饑，赤足到屋裡」（此譏諷舊時戲迷深夜外出看戲，晚歸無用上夜宵者）；還有指首飾金戒指含金量足赤，說它成色度十足的赤金。

再是詞句中的「足」，可作滿意、夠格、值得、充實、完備、豐沛、足夠等如微不足道、足足有餘，來解釋之，所謂「足恭」即為過分。在我國古代春秋時思想家、道家李耳的《老子》著作四十四章節中，有：「知足不辱，知止不殆，可以長久」用以「知足不辱」的成語，勸人不要貪得無厭。同樣儒家的經典著作《詩·小雅·信南山》有云：「既優既渥，既沾既足。」之語。

又以孔子為代表的儒家名著《論

語·八佾》：「文獻不足故也。」，春秋儒家經典之一的《穀梁傳·莊公二十八年》：「國無九年之畜曰不足」，戰國末思想教育家荀子，名荀況的《荀子·勸學》：「百發失一，不足謂善射」，常言：「可以了」如差足自慰，補足。相傳我國列御寇著的《列子·楊朱》：「以晝足夜」著述中，反映了個人享樂的頹廢思想；至唐代天寶元（七四二）年將《列子》詔列為道教經典之一。

我們知道建造高樓大廈首先從平地而起，其初時基底工程幾乎要佔總預算費用三分之一左右，開始深挖地基，打好牢固基礎，用一磚、一木、一石、鋼筋、水泥等許多建築材料，千千萬萬堆壘砌築架設起來，最後成華麗的各式高樓。又俗話俚語有云，樹木根基不牢，大風刮來會翻倒；人的足（腳）是頂天立地整個軀體的基礎，若基礎不牢、不穩、不優，人會站不穩失去平衡，也同大風刮倒大樹一樣；人的足不好犯病，否則就無法站穩，要行動依善手杖，以致出現一拐一瘸的痛苦淒慘窘狀。

從人體的保健養生觀來說，特別是老年人更要重視對自己雙足的養護，因為老人骨質疏鬆、關節退行性變化，隨著年齡的增加，人體內骨基質減少，據醫學統計報告，六十歲以上男性有一〇%左右有骨質疏鬆症，女性則比男性高發，五十歲以上則有二〇%，八十歲以上者高達一〇〇%。由於骨質缺乏鈣質，一經外來衝擊、滑倒、跌傷、扭傷，老人犯病後，會帶來許多痛苦，百病也從此引發，說到底嚴重的會迅速減壽命，以致喪生。

失足跌傷，或不注意、不慎，受外來車禍等襲擊導致傷身事故。首先倒起足部犯病多見或開始；一旦足出問題，也往往其它毛病伴而叢生。老人失足滑跌倒地受傷，會引起下肢、腰背部及頭腦損傷、骨折，就要趕緊搶救、療傷、拍X光片檢查、服藥、打針，有的要夾板固定牽引，臥床養護不能做大的動彈。療傷時間幸運的（患傷輕的）少則幾週、三個月；嚴重的，則半年或一年也說不定，那視病情好轉來說了。

不少老年人在受傷前本身就有不

少疾患，如高血壓、糖尿病，、半身不遂等等，加上骨質疏鬆、骨質軟化，骨折後臥床不起往往還並發症，得上褥瘡、泌尿系統感染等，受傷部位由於供血不良，骨折不易癒合，骨骼容易發生缺血性壞死，產生後遺症，影響骨骼內固效果和骨折部位重新對接癒合，由於缺乏運動和必要營養跟進，服療傷國藥，多是苦澀、氣味濃烈，聞之會噁心，往往難以入口，無奈強作精神祇好啞巴吃苦蓮（吞服苦澀黃湯）。老人非同年青人生機強盛，其抗病免疫能力低下，好轉過程比較慢，花時間也長，可謂經受者苦頭是十足的吃足了！

為此，平時老人要重視保養自身雙足，使之延年益壽，尤其時臨寒冷冬季更要謹慎養護。腳掌是身體中底部距離心臟最遠的部位，血液供應量較少較慢，其表面脂肪層薄，保溫能力差，且與上呼吸道黏膜之間，存在著密切神經聯繫，一旦足部受寒涼刺激，可迅速反射的引起上呼吸道黏膜的微血管收縮，纖毛抵擋病毒、細菌等致病因素能力降低。醫學專家有試

驗證明，將雙足浸入在四度C的冷水中，經三分鐘後就會使人流鼻涕、打噴嚏。並且還會引起胃病、腰腿痛等，甚至成血栓閉塞性脈管炎的重要誘發原因。

大陸傳統醫學認為，雙足是十二經脈中六條經脈的起止部位。足太陰脾經、足厥陰肝經、足少陰腎經與足陽明胃經、足少陽膽經、足太陽膀胱經在足部聚合相交。這些經絡是運行氣血、聯絡臟腑、溝通內外、貫穿上下的通路。其經氣暢通與否，是抗病保健的基本保證。因此，老年人經常注意保養雙足，維持氣血暢通，是延年益壽的重要措施。為之，有以後注意要點：

一、**保暖**：中醫學認為「諸病從寒起，寒從足下生」。所以，經常保持雙足的適當溫度，是老年人預防疾病從腳底入侵不可忽視的一環。

健康老人腳部的正常溫度應該是：足尖約為二十二度左右，腳掌的溫度約為二十八度左右，如果過高或者過低均屬異常，即為病態。若足尖發涼，一般多為頭部疾病，如頭痛、頭

脹、失眠、腦部供血不足等疾病；若足跟部冰涼，多為腎虛症狀；若全足冰涼，多屬下肢循環欠佳，氣血雙虛虧的徵兆，故應經常注意足部保溫。如揉搓法、溫水泡洗法、運動雙足法等。

在秋冬季節，老人應宜穿保暖及透氣性能良好的鞋襪，經常調換鞋墊，保持鞋內乾燥，鞋襪不應過小過緊，這樣可促使腳部有良好的血循環，不會產生足繭、骨刺等或因摩擦使腳皮損傷。再是經常用手指觸摸雙足的部位，如摸到皮下組織有結節、硬塊或水泡感覺，且有感疼痛時，說明該處內部發生病變，應去醫院診治，千萬不可掉以輕心。不得已下，可以採用各種手法適時進行按摩、刺激，使結節、硬塊逐步消失，疼痛感逐漸減輕或消除。這可使經絡暢通無阻，陰陽會相對趨於平衡，疾病隱患也會自然消除。

二、**鍛煉**：生命在於運動，運動要靠雙腳。腳（足）素有一「第二心臟」之稱，有無數個神經末梢與大腦緊密相連，與人體健康休戚相關，老人

經常走路，足部肌肉、血管有規律地舒縮，可使靜脈回流加速，有利於組織、器官之間的血氧交換及循環通暢，使人體力功能正常，從而達到延年益壽，強身健體的目的。

適當的體育鍛煉和戶外活動，可增強骨骼的血液循環，提高機體抗禦外邪的能力，避免遭受風寒濕濁的侵犯。但不宜作過劇烈運動，以防骨質疏鬆、缺乏鈣質帶來骨關節損傷，斷裂而誘發疾病叢生。老人自身鍛煉，尤其是下肢的鍛煉，這不僅有益於肢體的保健，還對全身健康有很大幫助。古人不少長壽者是通過不斷進行下肢活動來健身；而今社會中，久居鬧市廣廈的人，採取登樓是鍛煉雙腳最簡便有效的方法。

每天上下幾次高樓，就像登山運動一樣，能促進血液循環，使全體器官的代謝處於旺盛狀態，肌肉活動時耗氧增加，代謝產物也增多，使平時僅開放二〇%的毛細血管大量開放，增加微循環的血容量，降低外周阻力，有利過高血壓的降低。登樓時，腿部肌肉有節律地擠壓，能促使滯留在

下肢靜脈內血液向心臟流動，從而減輕血液對血管壁的壓力，有利於防止下肢靜脈曲張。

登樓鍛煉的運動量宜由小（慢速）至大（加速）。攀登次數可由每天四次增至六次、八次；層數由低至高，從每次走三—四層，增至每次五六層，但不宜貪再高上去，否則容易導致人一下子缺氧，呼吸氣急、氣喘，心律搏動過快，意外引起昏眩、眼花、心肌梗塞、腦梗阻等病狀。速度由慢而快，先慢走，漸而加快，但老人不應快跑（以防不慎，跌倒在樓梯間）可採取間歇慢跑，及跑走交替進行。

再是打太極拳、健身操、跨馬步揮龍泉劍、氣功、門球、老年迪斯科等，動作宜緩慢進行。平時，老年人在晚餐酒醉飯飽（酒飯以七分為度）後，夜間忌跳激情廣場舞，千萬不要在手舞足蹈興奮中（特別女性老人）樂不思「足」（蜀），以防樂極生悲，萬一不測，帶來無窮後患。

三、加強自身防護：足下晚生在此，並非提倡活命哲學，而是講如何

健體養生，快樂幸福生活。提醒老人千萬不要抱求名逐利，爭強好勝心態，不參與外界激烈快跑、角力等競比活動，隨時注意自己所處周圍環境，路面平坦、無障礙、無阻塞擁擠及車船、河流等處利害關係，天氣下雨下雪，路面潮濕、溜滑，要格外小心，外出備帶雨具，所穿鞋底齒牙要選堅固、新突、耐磨系數高強的，以防滑跌。夜裡儘量不外出，外出要帶光亮手電筒；在陰暗、易滑的斜坡及狹窄處，要小心慢行，扶好手杖及扶手架設施；凡事宜緩慢進行，不應求快速，欲速則不達，但擬辦的事，應及早準備做起來。

日常飲食要注意營養，選食富含蛋白質、鈣質、硒類及黑色食品，如魚類、牛奶、豆製品、紫菜海帶、肉骨頭湯等補益肝腎、強壯筋骨；就可服用中成藥六味地黃丸、壯腰健腎丸等或服中藥湯劑——「當歸活血接骨湯」等。

四、按摩足心：腳心湧泉穴是足少陰腎經的起始井穴，位於足底（去趾）前三分之一處，即五指用力彎曲

，中央凹處為湧泉穴，是濁氣下降處。

湧泉穴養生法由來已久。宋代民間就已盛行。北宋大詩人、文學家蘇軾（一〇三七～一一〇一）在《蘇東坡文集》中早有記載。按摩此穴位，可使腎中虛火和體內濁氣下降，對陰虛陽亢型高血壓，尤為適宜。此在每晚洗足後，用手按摩一側足心三～五分鐘，直至足心發熱，然後按摩對側足心。常用此法，可使老年人步履輕捷，足脛強健，並可促進睡眠，使大小便通暢。

經常搓揉足心的「湧泉穴」，能補精強腎，健體消疾，對其他臟腑器官亦有保健作用。老年人經常用溫熱水泡浸腳，既能清洗保潔雙足，又能保持足溫，防止寒涼濕邪從腳底入侵，還能促進人體末梢血液循環，保證人體新陳代謝功能的正常運轉。

五、轉動踝部：踝部有足之陰經、足之陽經通過，其中最重要是足太陰脾經、足厥陰肝經和足少陰腎經，這三條經脈聯繫著臟腑對人衰老有很大影響。轉動踝部，通過牽引踝部周圍穴位（昆侖、申脈、丘墟、解溪、

中封、商丘、太溪等穴），使經氣流通，從而相應臟腑施以良性刺激；再是對高血壓也有較好的預防和治療作用。

高血壓患者大都有踝部發硬感，這顯示著足的血液循環不良，轉動踝部能牽拉血管，促進血液循環，有利於血壓下降。其方法是坐於椅子上，左腳架於右腳上（作「二郎腿」坐姿），用手轉動左踝，慢速轉動三、四十次後，兩腳交換。以熱水洗腳後進行，效果更佳。

六、熱水浸足：從理療學角度講，熱水洗腳，即足浴，就是一種浸浴療法，是根據經絡學說，通過熱水薰蒸、浸泡（水溫四〇～五〇度，浸泡超過踝關節以二〇～三〇分鐘為宜）、洗浴（水中適當加入一些輔料，如鹽、薑、醋、小辣椒、艾葉等），使雙足的反射區得到良好刺激，使各器官、部位的氣血運行得以暢通，功能相應增強，從而增強機體的免疫力和抗病力，具有強身健體，延年益壽的功效。

熱水浸足有提升陽氣，溫補下元

，驅除濕邪、安神寧心的作用。對洗足健身，我國民間有不少廣為流傳的俗語，如「睡前洗腳，強似用藥」、「熱水泡腳，如吃補藥」等，還將一年四季洗足的療效概括為：「春天洗腳，升陽固脫；夏天洗腳，除濕去暑；秋天洗腳，肺腑潤育；冬天洗腳，藏精溫腎」。

晚上睡前用熱水浸足十五～三十分鐘，如冬令季節浸足中途水溫變涼，可隨時摻加熱水增溫，使皮膚微發紅為度。由於末梢血管此時擴張，血流量增多，有助於大腦皮層進入抑制狀態，能使人加快入睡，減少做夢。



漫遊剡湖畔散記

嵊州
竺柏岳

夏季大暑節的次日清晨六點餘，太陽從東方升起。我從文星路小食店吃畢早餐後，走向剡湖南岸柳蔭下卵石上，環視湖上美景，這幾乎成為我每日必修科目啦。

這時見陽光下柳絲綠風搖曳拂面而來，它擁有太多的柔美舞姿。我忽然想起明代文人李笠翁在杭州西湖畔對楊柳的鍾愛，他寫道：「柳貴乎垂，不垂則可無柳。柳條貴長，不長則無裊娜之致，徒垂無益也。此樹為納蟬之所，諸鳥亦集，長夏寂寞，得時聞鼓吹者，是樹皆有功，而高柳為最。總之，種樹非虛娛樂，兼為悅耳。莊子非魚，能知魚之樂，笠翁非鳥，能識鳥之情。」李老翁寫出柳絲之長與柔，對柳之美擁有何等獨到的感受啊，稱得上古今賞柳第一人。的確，柳甚有特性，柳是人類愛情與友情的信物，古代就有折柳相贈的表達。唐

代劉禹錫《柳枝詞》寫道：「清江一曲柳千條，二十年前舊板橋。曾與美人橋上別，恨無消息到今朝。」以柳千條襯托詩人無限的思志。又如王昌齡《閨怨》：「閨中少婦不知愁，春日凝妝上翠樓。忽見陌頭楊柳色，悔教夫婿覓封侯。」此詩寫美人的春怨，她從不知憂愁，濃妝打扮登高樓，卻看見外面田野上那碧綠誘人的楊柳樹，於是她突然感到孤單，懊悔自己不應該讓夫君去遠方考試覓官。上述足見楊柳之美，受古今鑒賞。

我繼續前行，見卵石路上前面，有位穿著白短袖衫、短褲、戴眼鏡，看來是約六十多歲老人教師似的，他右手握著長柄竹杆，杆頂頭繫著一只白紗布小袋，伸條柳樹梢頭枝椏上，仰著腦袋在探勾著什麼東西似的。

「吱——」的一聲，老人立即縮回竹杆，迅速將其平放地上，取出杆上

紗布小袋裡的獵物，小心翼翼放入路邊冬青樹上的一只塑料瓶內，瓶內馬上發出嘈雜的吱吱聲。我和路上散步的四、五個人俯身前去觀看那只瓶子，裡面大約有十來隻，有人問他：「裡面那些是啥東西？」

「是知了，連這個也不曉得？」他反問著，顯示出輕蔑的口氣。

接著，我身邊一位約四十多歲高個子男人說：「我小時候常去抓知了，還可以吃，我吃過。」說罷，他仰頭仔細察看湖邊柳樹梢，邊伸手指點邊喊道：「那裡有，那裡有，停著三隻呢！」語音特低沉，以免把知了嚇飛走了。

我隨著他的視線看去，果然看見柳樹高處不同位置停立著三隻知了。於是，老人走過來，順著那人指著的方向把竹杆伸過去，連續捕獲兩隻，一隻飛走。

大約過了片刻，樹蔭下路上走來一位穿著高雅而俏麗又燙過髮的老太太，看來六十多歲樣子，她過我們中間，大聲對老人吆喝：「你這是破壞環保，破壞生態平衡，破壞楊柳，要

不得的！」操著一口帶著上海腔的嵊州普通話，義正詞嚴，氣勢汹汹，說罷遠去了。

而這邊的老人待那老太太走後，給予反擊，自言自語：「哼！上海佬你曉得個屁！知了的生命很短就死去的，談不上什麼環保、生態平衡！我只是抓去給孩子們玩玩的！」

忽然有個人高喊道：「這種東西很貴的，我在杭州見過在賣一〇〇元一隻！」「你真是笑話奇談！那可以發財啦！」有人嘻笑地反駁著。

過了大約兩分鐘，我和在場幾個人顯得有點尷尬不知何者對何者錯。又過了一會，老人手握竹杆與瓶子氣沖沖走了。而後，我們幾個看熱鬧的各自散開走了。

我回到家，帶著疑問，立即查閱詞典與《辭海》，記載著蟬即知了，夏秋間出現，在森森中吸食樹汁，生命不過二、三周，幼蟲居土中化蛹為成蟲。其幼蟲變為成蟲時蛻下的殼，可治感冒等病。而與蟬相似的蚱蜢，是一種有害昆蟲，不能遠走，常成群飛集田間，害食稻葉。不知老人捉的

到底是蟬還是蚱蜢？或者兩者兼而捉之？大家搞不明白，因為，當時有人說過：老人中的是蚱蜢呢。

次日清晨，我又走到湖畔柳下小路上，為的是想見到那位老人，以便將詞典上查獲的訊息告訴他。可是，不見老人，卻見到湖畔靠背坐椅上有一位中年漢子，正用手機對準距離他約三至四米遠的一條白天毛狗拍照。過了一會兒，他站起身，呼叫「哈囉」，讓白狗跳躍，剎時相機「喀嚓」響起，然後，他指揮白狗慢慢走向卵石路另一端而去。

又一清晨，終於見到老人，他仍在捉呢。

「你捉的到底是啥？」我問。

「你出生在農村，還是城市？」

他反問。

「農村。」我答。

「怎麼連這是啥也不知道？哼！」他笑道。我好愚蠢，竟被譏笑了片刻，無從再談下去了。我想，出身農村的人，難道個個人玩這個嗎？

又一天，晚霞映紅天邊之時，我偶爾再去那裡，不見老人，而過去曾

看熱鬧的那幾位卻依然在柳絲蕩漾的小路上漫步，為健康而散心呢。也許不在這裡出現的那位老人的思考那位老太太幾句關於環保的忠告吧。

夕陽冉冉西沉，透過近旁柳蔭，見湖畔北端遠處高樓林立，傳來悠揚的世界名曲《友誼地久天長》的歌聲：「怎麼忘記舊日朋友，心中能不歡笑；舊日朋友豈能相忘，友誼地久天長。」

此時我腦海裡突然閃出唐代大詩人王維的名詩《送元二使安西》：「渭城朝雨浥輕塵，客舍青青柳色新，勸君更盡一杯酒，西出陽關無故人。」也許那邊「客舍青青柳色新」的高樓內有主人在舉杯勸酒送別即將遠去的親人或客人呢！

這湖畔飄蕩著柔情如水的柳絲，能讓嵊州人一代代欣賞著柳絲之美，並且擁有永遠的遐想。





爭月亮影

永康
周惠通



民國初年，某山村有一對貧苦夫妻住在一間破舊的平屋裡，向地主承包兩畝田，勤耕儉作，艱苦度日。家境雖然貧窮，夫妻和睦，互相幫助、關心、有說有笑，過著日出而作，日沒而息的農家生活。為了節省油燈，為了恢復體力，經常吃過晚飯就上床睡覺。一夜，丈夫睡醒睜眼一看，見床前地中央一個圓圓的黃澄澄的發亮的東西，丈夫驚喜道：「老婆，您看這地中央不是天賜我們一塊銀元嗎？好運來了。」老婆一見，信以為真，就商量起一塊銀元發家的大事來了，老婆胸有成竹地先發表意見，我想把這塊銀元，明天拿到市上先買幾隻小雞，小雞養大賣掉再買幾隻小鵝，小鵝養大賣掉再買幾隻小豬，小豬養大賣掉再買幾頭小牛，小牛養大留一頭最好的給你耕田，其餘的賣掉買食機、棉紗，你耕田來我織布，日日有錢歸。漸漸地日積月累，積少成多，就可買田地造

房屋，成為村裡的富翁，過上幸福生活，由於日間勞動吃累，講講就睡著了。

熟睡中丈夫做了一個好夢，自己已成了大富翁，不僅買了良田千頃，造了高樓大廈多棟，還有好大的花園、果園。花園裡百花爭艷，異香撲鼻，有假山、有小溪，夫妻牽手遊山玩水，其樂無窮，果園裡種著多種香甜碩大的果樹，嚐不完美味新鮮，生活過的有滋有味，不亞神仙，在水果快成熟時，雇工看守，不讓別人來偷摘，自己還時時巡查、督促，以防偷懶。大聲喊：「喂！看牢些！別讓他進來摘啊！」喊時驚醒了老婆。兩人都醒了，天也亮了。一看，地上的銀元不見了，丈夫質問老婆，你先醒來就將銀元藏起來準備做「私己」？老婆反問丈夫，你昨夜小便時隨手把銀元收起，你想獨吞嗎？你究竟是何居心？夫妻兩人互不相讓，越爭越激烈，聲音也愈來愈大，為了一塊發家的銀元，竟爭得面

紅耳赤，幾乎要動起手來，左鄰右舍聽到他們夫妻如此爭吵，紛紛前來勸解，都說你們夫妻一向客客氣氣，從不爭吵，今早為什麼要爭啊！有事先好商量，不用爭呀！老婆流著淚說：「這天殺的，昨夜天賜給我們一塊銀元，他在小便時偷偷把銀元藏起來，還不認帳，究竟瞞我幹什麼？」老公委屈地說：「昨夜老天賜給銀元，我好高興，還做了一個好夢。她先醒來拾起銀元藏好，反講我先藏起來，真是豈有此理！」鄰居問：「怎麼會有銀元天賜你們？什麼時候？什麼地方？仔細想想究竟是怎樣事？」夫妻說：「大約半夜光景，就在這地中央。」還繪聲繪影地指著地上那麼大，那麼圓，還發光呢！鄰居們聽了又好笑又奇怪，一個鄰居橫看豎看，見地中央的屋瓦上有片瓦碎了，露出一個洞，就說昨夜月亮又明又亮，一定是月亮影從洞中照進來了，不用爭了。你們如不相信，今夜再看看就清楚了，鄰居說：「對對！這一定是月亮影，有什麼好爭呢？」

周公云：貧苦夫妻和睦親，為塊銀元起禍根，相互猜忌鬥不休，本是月影任相爭，嗚呼！想入非非者戒乎！

冬荷別樣美

永康
章紅霞

荷因「出淤泥而不染，濁清漣而不妖」備受世人推崇，自古以來，賞荷、品荷、讚荷的佳句數不勝數，形成了一道流光溢彩的荷文化。因臨近縣建有一處遠近聞名的十里荷花基地，春季「小荷小露尖尖角」的嬌媚，夏季「映日荷花別樣紅」的絢麗已烙印在心中，但冬季是何等芳尚無印象，因此一直期盼著某日有機會一品冬荷之景。

仲冬時節，恰好一幫朋友想到一起找個地方放鬆一下心情，就到了十里荷花基地。小聚時，我抽出時間獨自徜徉在荷塘邊的石子路上，邊觀邊品，感嘆著「留得殘荷聽雨聲」的淒美和「菡萏香消翠葉殘」的悲壯。

大凡美好的事物，總是夾雜著一點遺憾。眼前的荷塘，千徑橫斜，萬葉紛披，一片肅殺悲愴之景。偌大的冰面上，橫七八豎的枯枝敗葉靜靜的

佇立在寒風中，瘦得如此枯乾，黃得那樣憔悴。一枝枝緘默無語的殘荷，宛若橫臥疆場的鬥士，任憑風雪吹打著乾扁的容顏。它們或低頭、或昂首、或相擁相抱、或攜手而立、或虯曲冰下、或傲立雪中。風起時，雪花飛舞，殘荷挺立，呈現出一個個不屈的生命，映射出個個無畏的人生。

香消玉殞而風骨猶存，身影憔悴而浩氣長在，這就是冬荷的真正精神！寵辱不驚，泰然若水；洗盡鉛華，淳樸依舊；身居鬧市，卻不媚時眉世；清寂孤獨，又蘊藏生機。我縱情地看，癡癡地想，此時此刻寂靜寥落的荷塘已成為攝人魂魄的舞台，原本靜默不動的殘僵之荷，也已成了一個個舞動的精靈，那一枝一葉一折一彎，都幻化為無言的訴說，有形的歌唱。面對寂靜的荷塘，很難想像盛夏時節那人海如織的壯觀景象。而今，

枯枝如鐵，殘葉似旗，形單影隻。也漢怪，曾經是那樣姹紫嫣紅的滿塘荷花，早已沒了蹤影。它就像一首蕩氣迴腸的樂曲演奏到高潮時戛然而止，一台熱鬧非凡的好戲演到跌宕起伏處稍然謝幕，曲終人散，所有的壯麗都復歸平淡，曾經的絢爛都回歸本真，真正值得回味的只有那刻骨銘心的過程。

其實人的一生又何嘗不是如此啊！人生苦短，卻充滿挑戰和艱難，得意時要禁得起金錢和美色的誘惑，失意時更要守得住寂寞和清貧。只有像荷一樣，抱定一種精神，捨棄凡塵俗慾，任憑風吹浪打，苦短的人生會在漫長的歷史舞臺留下難以磨滅的印痕。

徘徊在凜冽的寒風中的十里荷塘，有的可貴品質縈繞在我的思緒中：夏荷欣欣向榮、萬紫千紅，固然是對生命的禮讚；而此刻枯乾凋敝、淡泊明志的冬荷所表現出的深沉、成熟之美，卻在一次又一次扣響我的心弦。冬荷雖然失去了昔日含煙沁翠的芳華，但它精神不倒，根藕尚存。一歲一枯榮的只是荷的枝葉，永遠不死的是

荷的精神。注目滿塘的斷堅殘葉，我彷彿聽到了一種聲音，一種冰雪掩蓋不住的泥土深處的聲音，那是根藕在躁動，是生命的最強音，它預示著在

即將來臨的下一個生命輪迴裡，荷一定仍然是那麼絢麗多彩，那麼生機勃勃。

與爭奇鬥艷、千姿百態的夏荷相

比，冬荷呈現得更多的是莊重、淡定、委婉之美。



失智症的預兆

健忘、步速慢、體重減輕

東方霖



高年齡的普遍症狀，健忘、步速

慢、不明原因的體重減輕等，是身為子女者面對父母親，要平常仔細觀察，小心高齡者失智症的先兆。如果懂得如何經過運動、認知、營養與醫療等課程訓練，可以降低對老人失智病症減緩。

長者失智的預兆

據媒體報導，健忘、步行時速度緩慢、不明原因體重突然減輕，是六十五歲以上的男女高齡者，要提高警惕，小心失智病症的來襲，倘若未能及早介入進行肌力、認知訓練，罹患失智症的病情，要比同年齡健康者，

高出一倍之多。

據媒體台北榮總高齡醫學中心研究團隊報導，針對台北市、台中市、高雄市、金門縣、宜蘭縣等共一千零九十二名六十五歲以上，身體出現健忘、步速緩慢、不明原因體重減輕等衰弱表現的老人，進行「高齡衰弱與認知功能退化」的詳細深入研究。

研究團隊發布成果

參加受試長者經過一年的運動、認知、營養及醫療課程訓練，平均每公尺步速增加零點零六秒，起立行走秒數也減少零點六七秒，降低罹患失智風險約三成五，研究成果可能成為

未來國健署的老人健康保健促進政策方向。

筆者今年齡八十有八，發覺自己扭洗臉毛巾時出現手無力感，走路時越走越慢，坐公車時經常過站，甚至講話時，原來預備講話的事項，到時忘了這項那項，對自己健忘症感到難過，我相信每一個老人都會遇到這狀況，這可以說是老人認知功能開始衰退的預兆。

筆者建議，高齡者要加強運動—肌力訓練。一般人在三十歲之後，肌力會開始下降，建議鄉親們五十歲之後，應使肌系統訓練，像每日早起運動三十分鐘至兩小時。筆者祇要不是

颱風大雨，嚴重的寒流，總是在每日早晨六時三十分到達大安森林公園，向太極拳隊、拉筋隊、拍打功班，任選一項報到，認真參與自我訓練，抑或快走迴繞公園紅土跑道一圈（四千公尺），那都是我自搬來市中心居住，二十多年來身心有效訓練肌力的動能。

結語

要多鼓勵鄉親、長輩、鄰居與親友，多與年輕人交流，維持認知功能，鼓勵多吃蔬菜、堅果、魚類食物，很可惜筆者不愛吃魚的毛病，親人好友再三好語勸食，總是無法改正，是一項大缺點。

其次，建議人要活就要動，年齡越大肌力流失越快，鄉親們要及時注意自己的身體狀況，預防、就醫，每日按時運動，千萬別三天風二天雨，那是徒勞無功的。筆者在此祝福您讓老化越晚找上門才好，是祝，是頌。

編者的話

每逢「母親節」，總會想起童年讀國小時，父親利用農忙過後，在月亮高掛的夜晚，於明堂中乘涼風時，教編者背誦《遊子吟》：「慈母手中線，遊子身上衣，臨行密密縫，意恐遲遲歸。」這首短短二十個字經典名著，直到現在七老八十仍能隨口朗誦。它寫出了母愛在生活中的微細處，也表達了兒女對母親感恩之情。

今年五月八日是我國國定「母親節」，本刊第五六期內有兩篇文稿「慎終追遠，民德歸厚」、「歡慶母親節，普天下為子女者倍思親」，兩篇文章並茂文章，畫龍點睛，講出了「生前盡孝，死後思念」，「思念母親生我、育我、養我、教我」，最重要的是母親始終無怨無悔的愛心關懷我們，她無私的付出，為兒女犧牲、奉獻，讓我們得以成長、茁壯。

世界上有一位最好的女性，她便是慈愛的母親；世界上只有一種最美麗的聲音，那便是母親的呼喚！在這特別的日子裡，祝福全天下所有的母親，節日快樂！

李時珍養生名訓

徐旭陽提供

一、飽不洗頭，餓不洗澡。冷水洗臉，

美容保健。汗水沒落，冷水莫澆。

溫水刷牙，防敏固齒。

二、吃米帶糠，吃菜帶幫。男不離韭，

女不離藕。青紅蘿蔔，生剋熟補。

食不過飽，飽不急臥。

※帶幫——如豌豆有莢，瓜有皮，豇豆

有帶狀包皮，在成熟趁勢全吃。

三、養生在動，養心在靜。心不清淨，

思慮妄生。心神安寧，病從何生。

閉目養神，靜心益智。

四、藥補食補，莫忘心補。以財為草，

以身為寶。煙熏火燎，不吃為好。

油炸醃泡，少吃為妙。

五、臭魚爛蝦，索命冤家。食服常溫，

一體皆春。冷勿冰齒，熱勿灼唇。

物熟始食，水沸始飲。

六、多食果菜，少食肉類。飲食有節，

起居有時。頭部宜冷，足部宜熱。

知足常樂，無求常安。

七、養生在勤，養心在靜。

八、人到老年，必須鍛練，散步慢跑，

練拳舞劍；莫怕嚴寒，清掃庭院，

繪畫添趣，心胸廣寬；

九、聞雞起舞，床不可貪，種花養鳥，

習書覽篇；奕棋唱戲，房事莫貪，

私事勿念，便宜勿佔；

十、活動身體，貴在經常，心情舒暢，

長壽健康；遇事勿怒，勞勿過偏，

茶水勿濃，學習勿念；

十一、飲食勿暴，少吃晚餐，吃飯勿語，

切勿吸煙；低鹽低糖，勿食太鹹，

少吃脂肪，飯莫過量；

十二、每日三餐，調劑適當，蔬菜水果，

多吃無防；按時入睡，定時起床，

起身要慢，勿急勿慌；

十三、飲酒勿過，名利勿鑽，閒氣勿生，

胸懷要寬。

十四、心無病，防為早，心裡健康身體好；

心平衡，要知曉，情緒穩定疾病少；

十五、動與靜，彈性生活健心妙；

要食養，八分飽，臟腑輕鬆自疏導；

夫人生氣，易衰老，適當宜洩人歡笑；

品書畫，溪邊釣，選擇愛好自由挑；

十六、動腦筋，不疲勞，思睡養心少熱鬧；

有規律，健身好，正常生活要協調；

十七、大常搓手，可健腦，防止凍瘡和感冒。

十八、夏不睡石，秋不睡板。春不露臍，

冬不蒙頭。白天多動，夜裡少夢。

十九、睡前洗腳，勝吃補藥。晚上開窗，

一覺都香。貪涼失蓋，不病才怪。

二十、早睡早起，怡神爽氣，貪房貪睡，

添病減歲。夜裡磨牙，肚裡蟲爬。

二十一、一天吃一頭豬，不如床上打呼嚕。

二十二、三天吃一隻羊，不如洗腳再上床。

二十三、枕頭不選對，越睡人越累。先睡心

，後睡人，睡覺睡出大美人。

二十四、頭對風，暖烘烘；腳對風，請郎中。

二十五、睡覺莫睡巷，最毒穿堂風。

二十六、睡覺不點燈，早起頭不暈。

二十七、要想睡得人輕鬆，切莫腳朝西來頭

朝東。

呼吸靜功妙訣

徐旭陽

人生以氣為本，以息為元，以心為根，以腎為蒂，天地相去八萬四千里；人心腎相去八寸四分，此腎是內腎，臍下一寸三分是也。中有一脈，以通元息之沉浮，息總百脈，一呼則百脈皆開；一吸則百脈皆闔，天地化工流行，亦不出呼吸二字。呼吸常在於心腎之間，則血氣自順，元氣自固，七情（喜怒哀懼愛憎欲或喜怒哀恐悲驚悲）不熾，百病不藥自瘳矣。

（摘錄《珍本醫書集成》第十一冊卷二五五頁）

※※※※※※※※※※※※

練此氣功之驗證我的同齡政戰

學校同學羅○○。

一、行路以寸膝痛。

二、上五樓要停二、三次，氣喘如牛。

三、不能看報。

四、失眠喪神。

他以呼吸吐納功練了二個月，前列四項有減輕而根除。他認為古人所傳此功法，是神奇妙法。

我本人自七十二年參加外丹功練習，也有呼吸吐納功法，到八十五年退休為止，對我的強身確有裨益。

目前我仍在早晨習此功法，可以在床上或在空曠地面向東方行之，我的方法是：吸三十六秒呼吸吐納功。

一、先呼（吐）濁氣十二秒（用嘴）。

二、用鼻吸氣十二秒。（吐吸要慢柔為合格）

三、將吸入之氣沉到丹田（在臍下一寸三分停十二秒），如此循環九次，再加九次效果加倍。

此功最多十分鐘，不須花錢，希恆心練之，勿棄。

鄉情鄉誼 交流站

本年（二〇一六）年三月十五日北京市安全生產聯合會一行十三人，由唐明明會長率領來本會訪問，由夏漢容副理事長及夏發凡理事、袁總幹事等人接待。雙方就物業管理、工作安全衛生、工程安全管理等項目，交換意見，交談甚歡，會後便餐與合影，並互贈紀念品，在互道珍重再見聲中，圓滿結束。（相關照片詳封面裡）

台北市浙江同鄉會 台北市花園公墓

福座與蓮座的購置與使用辦法

凡台北市浙江同鄉會的會員，如果有福座（存放骨灰罐之塔位）或者是蓮座（安置於三寶佛前供祭祀用的木製蓮台牌座）的需求者，可逕至台北市花園公墓，參訪永安堂（又稱春暉堂）現場查看，並選擇福座、蓮座的位置，然後至台北市浙江同鄉會，位於台北市羅斯福路三段的會所，辦理購買手續（永安堂現場不提供此一服務）。

- 手續如下：
- 一、查看福座或是蓮座（分個人及家族兩種）的使用價目表。
 - 二、確定選購之福座或是蓮座的位置。（第×區第×排第×層）
 - 三、填具購買申請書。（請攜帶申請人的身分證）
 - 四、簽署「永安福座或蓮座」申請使用約定書。
 - 五、繳納費用並取得發票。
 - 六、取得購買申請書、「永安福座或蓮座」申請使用約定書的副本。
 - 七、取得使用憑證卡。（申請人與實際使用人可以不同）

- 註：
- 一、會員在購買福座或是蓮座之後，請妥善保存使用憑證卡及文件副本，如有遺失，可至同鄉會所內辦理補發。
 - 二、欲啟用福座時，請先將使用憑證卡、往生者之死亡證明及火化證明影印本，寄送或傳真至同鄉會所，並說明欲啟用之時間，由會所通知墓園管理人員，於啟用當日開啟塔位。
 - 三、欲啟用蓮座時，請先將使用憑證卡影印本，寄送或傳真至同鄉會所，並說明欲啟用之時間，由會所通知墓園管理人員，於啟用當日安置蓮座。
 - 四、如果有福座或蓮座轉讓之需求者，可攜帶使用憑證卡、原申請人及受讓人的身分證，親至同鄉會所辦理轉讓手續。
 - 五、如果有福座或蓮座更換位置之需求者，可攜帶使用憑證卡、原申請人的身分證，親至同鄉會所辦理換位手續。（註：較便宜的福座或蓮座位置換到較貴的位置時，須補價差。）
 - 六、承辦人：台北市浙江同鄉會 副總幹事 賴小姐
地 址：台北市羅斯福路三段 277 號 2 樓
電 話：(02) 2363-5607、(02) 2363-0581
傳 真：(02) 2362-8440

台北花園公墓交通指南

本墓園座落新北市石碇區小格頭小金瓜寮，交通方便，距台北僅27.2公里，車行約35分鐘即可抵達，小格頭的日出雲海是北部著名的勝景，墓園內花木扶疏，園外青山綠水，翠谷白雲，相映成趣，在此追思祭祖，別有一番意境。

前往方式

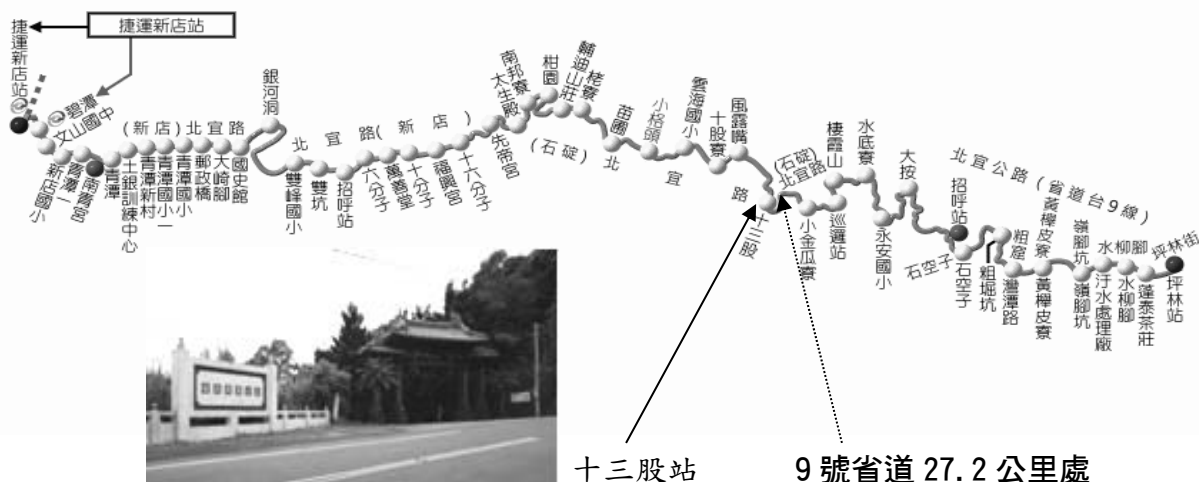
一、搭乘綠12號聯營公車（捷運新店站至坪林）前往：

至十三股站下車（9號省道26.7公里處），然後往坪林方向走約450公尺，可見紅色牌樓，右轉彎進去即「台北花園公墓」。

頭末班車時間	詳見以下資訊
平常日班次 (去程) 捷運新店站發車	0545 / 0615 / 0715 / 0815 / 1015 / 1230 / 1415 / 1515 / 1615 / 1715 / 1815 / 1915
例假日班次 (去程) 捷運新店站發車	0615 / 0715 / 0815 / 1015 / 1230 / 1415 / 1515 / 1615 / 1715 / 1815 / 1915
平常日班次 (回程) 十三股站發車	0600 / 0630 / 0730 / 0830 / 1030 / 1245 / 1430 / 1530 / 1630 / 1730 / 1830 / 1930
例假日班次 (回程) 十三股站發車	0630 / 0730 / 0830 / 1030 / 1245 / 1430 / 1530 / 1630 / 1730 / 1830 / 1930

二、自行開車前往：

沿9號省道往宜蘭方向前進，經碧山派出所後再走3公里，循坪林方向27.2公里路標處可見紅色牌樓，右轉彎進去即「台北花園公墓」。



詩三首

嵯州竺柏岳

甘肅敦煌莫高窟

戈壁瀚海夕輝映，胡笳羌笛響駝鈴。
五百洞窟齊排列，先民行蹤顯逼真。
壁畫飄逸似天飛，唐宋清峻元明靈。
千古魅力震寰宇，文人墨客頻朝聖。

南京中山陵

鐘山龍盤氣沖天，蒼松翠柏轟路邊。
四百石階升高峰，偉業垂史誦遺篇。
坐像安詳復泰然，建國大綱祭堂顯。
但願華夏歸一統，兩岸牽手拜先賢。

山東蓬萊閣

丹崖山巔蓬萊閣，俯瞰大海碧波湧。
八仙過海蟠桃會，秦皇漢武喜暢遊。
崖下水城勇抗倭，衛吾中華軍民樂。
自古文人雅集地，碑刻楹聯永閃耀。

本會續收會費及各項捐款徵信錄

會員會費

105年4月1日至105年4月30日

收費日期	姓名	普通會費	月刊贊助	合計	備註
105.04.01	胡李世美		40,000	40,000	理事長
105.04.01	胡大興		34,498	34,498	常務理事
105.04.01	沈仲悟	500		500	
105.04.01	呂凌雲	500		500	
105.04.01	俞世健	500		500	
105.04.01	俞宛廷	500		500	
105.04.15	何乃細	500		500	
105.04.15	夏念鄉	500		500	
105.04.16	宋菊森	500	1,000	1,500	
105.04.18	呂志廉	500	500	1,000	
105.04.18	仇鼎財		1,000	1,000	常務理事(5月份)
105.04.28	鄭期純	500		500	
105.04.29	李志潭	500	500	1,000	
合計		5,000	77,498	82,498	

2016 年大專學生夏令營參訪活動

活動預計7月7日至15日舉行，本次活動將參訪上海、杭州及寧波等地，概略活動期程如下：

日期	活 動 內 容	住宿地
7/7	由台北赴上海浦東機場，抵上海後於賓館用中餐，晚間遊黃浦江。	上海
7/8	參觀豫園、城隍廟、孫中山故居、東方明珠塔（上海歷史博物館）。	上海
7/9	上午赴杭州，中午抵達之江飯店中餐；下午夏令營報到；晚餐後赴宋城，觀賞《宋城千古情》表演。	杭州
7/10	上午開營式後，乘船遊西湖，參觀三潭印月。下午高校交流。	杭州
7/11	參觀，後赴寧波。	寧波
7/12	參觀寧波天一閣等。	杭州
7/13	紹興市，參觀魯迅故居、黃酒博物館、蘭亭景區。	杭州
7/14	上午參觀西湖雷峰塔、岳廟等景點。下午自由活動。 17:00 閉營式。	杭州
7/15	返程（離杭州返台北）	

報名參概要說明：

一、申請參加該活動資格為：

（一）18~35歲在學之大專（含研究所）青年；

（二）首次赴大陸參加該夏令營者優先考量。

二、參加活動人員需自備護照、台胞證及2吋照片兩張。

三、費用：參加本活動人員僅需繳交台北、大陸間往返機票費、團體保險費及團體活動雜費；不足款由本會承擔。

四、計畫甄選12至14名在學青年參與夏令營活動，有意參加欲瞭解細節者，請洽詢台北市浙江同鄉會：袁仲一先生、賴粹珍小姐

電話：(02) 2363-5607、2363-0581

電傳：(02) 2362-8440

電郵：tpzhejiang@gmail.com