

中華民國一〇七年二月十日出版

謝野生頌
浙江月刊

聯絡同鄉感情 · 發揚兩浙文獻



福犬報喜 迎新納福

586

第五十卷第二期

台北市浙江同鄉會 印行

第十四屆新舊理事長交接



前任理事長吳紹起先生（左二）、現任理事長夏漢容先生（右三）與全體交接人員合影

歡迎慶元縣王紹金副縣長率團訪台



本會夏漢容理事長（前排左三）與夏安宙監事（後排右一）參加麗水同鄉會歡迎慶元縣王紹金副縣長（前排左二）率團訪台晚宴並合影

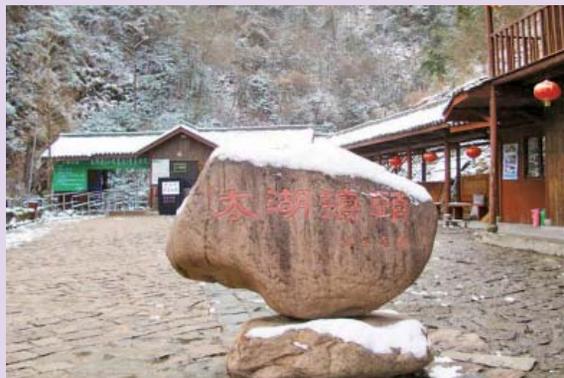
歡迎金華市婦聯總會陳雷紅主席一行訪台

本會常務監事朱恆清將軍及女公子朱雅蕾女士宴請金華市婦聯總會陳雷紅主席等一團11位貴賓



天目山太湖源景區之雪景

相關內文請詳見第33~34頁



行政院新聞局出版事業登記證局版台誌字第〇三九一號
中華郵政北台字第〇六〇〇二號
執照登記為雜誌類交寄

浙江月刊

第五十卷第二期

(總號五八六期)

中華民國一〇七年二月十日出版

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：夏漢容

副理事長：胡大興

常務理事：仇鼎財、樓文淵、金國銓、蔡之貫、施文森
莊明康、錢義芳、汪淮、駱尚廉、諸葛揚

朱大勇、夏發凡、鮑慰元、周文森、俞川心
余建榮

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》每期訂閱為一百元整，全年訂閱為一千元整

浙江月刊 第五十卷 第二期 (總號五八六期) 目錄

封面

福犬報喜 迎新納福

新春的祝福

串聯彼此 一起發出光與熱——本會全體理監事二

特別報導

青田水利樞紐工程簡介——夏漢容 三

檢調躁進違法，重傷法治威信——胡致中 四

尊重生命與人道援助——沈國楨 五

日本在華實驗細菌戰——轉載 六

川普、安倍打造「自由印太」的新戰略——朱永霖遺作 九

封面焦點

「春節」和「元宵」的傳統習俗——季世華 一一

有錢沒錢回家過年——鐘一凡 一四

青田老家過年習俗——葉元凱 一五

人物風采

書畫藝術人生美 寧靜致遠好風格

恭閱朱恆清大師九十書畫集有感——留問政 一〇

陳立夫真是拿得起放得下！——轉載 一八

吳天養首位美國華人船長、

郵輪船長張欲仁、陳降任與伍德華船長、陳降任 二一

我們最敬愛的父親大人——方偉宏 二二

回憶——趙慧媛 二三

阮毅成的杭州岳廟記憶——龔玉和二五

為中國女排主將朱婷點讚——竺柏岳 二八

書齋小品

讀書(六)——金國銓 二九

中情民族親 浙江故鄉情——留海然 三一

笨鳥何不慢飛——沈國楨 三二

天目賞雪記——盧上雁 三三

快樂心經——曉茵 一三

為人處事十忌——曉茵 三〇

危顛與哀思——黃信樵 三〇

養生保健

中草藥常識——龍家梅 三四

「七味」與人體健康(上)——鄭傳良 三六

會訊

公告——四二/四三

一〇七年會員大會暨新春團拜公告——四四

本會續收會費及各項捐款徵信錄——四五

清明普渡法會通知——四六

敬悼 朱永霖先生——二八

新春的祝福

串聯彼此 一起發出光與熱

時序更新，物換星移，春節到來，千家萬戶辭舊迎新，迎接充滿希望的嶄新一年。過去的一年，我們每個人所努力耕耘的成果，將成為我們邁向新的一年堅實的基礎，是新的盼望與新的開始，所謂「一元復始，萬象更新」，眼前盡是新的景象，萬物重現生機。衷心祝願每一位鄉親們；迎接新的一年！「新」者不只是在更換外在的家居擺設、衣物用品等，更重要的是在心靈上增添更新的因素，帶來生命上的豐盛與真正的滿足。

面對過去許多大事件小事的紛紛擾擾，讓我們激動興奮的，將會是美好的回憶，讓我們失望難過的，或隨風而逝，或砥礪繼續前行。不變的，是新的一年又一年；可以改變的，是我們的生活和心境。新年，也代表著重生與寬恕，我們可以這樣想；世界和平、身體健康或事業順利，今年，我們就為自己保留一個願望：「祝自己快樂！」快樂，跟他、任何人或身處在何地無關，僅僅是來自於自己的心。每個人都能在自己的舞台上演繹人生，舞台大小變化，有因緣和合，有際會修為，讓我們用「好心情」迎接新的一年！。

過去一年，荷蒙 諸鄉賢急公好義，關懷解囊，鼎力支持，方得以推展各項活動，服務鄉親，謹致最高的敬意及感激。際此一年新歲伊始，本會在既有的堅實基礎上，將積極籌謀各項活動，展現同鄉會的活力，宏揚本會創立之初衷宏願。

香火的傳承端賴一代接一代，做為同鄉會的一分子，也期待諸鄉賢能鼓勵年輕的一代，積極參與同鄉事務，有錢出錢，有力出力，串聯彼此，一起發出光與熱。

祝福大家 新春快樂

理事長 夏漢容

副理事長 胡大興

率全體理監事

敬賀

青田水利樞紐工程簡介

夏漢容

去年秋天應邀回鄉參加第三屆世界青田人大會，特安排時間專程拜會青田水利樞紐工程公司董事長張大展先生，他曾於二〇〇三年三月參加麗水市房地產協會來台參訪，時任青田縣建設局房地產管理處處長，年輕有為，待人真誠，且為筆者小同鄉，青田縣仁宮鄉小奕村人，兩人相見如故，非常親切。因他在縣政府工作屆齡五十五歲，學有專長，富有實際工作經驗，故申請退休，順利轉任公司董事長。他簡單介紹了青田水利樞紐工程內容如下：

青田水利樞紐工程位於浙江省麗水市青田縣境內，壩址位於甌江支流與四都港匯合口下游約一八五米處，距上游青田縣城約十公里，距下游溫州市約三十五公里。壩址以上集水面積一三八一〇平方公里，為改善縣城水環境，確求蓄水立七米，电站額定

水頭五·二米，裝機容量三×十四兆瓦，以一回一〇千伏線路接入青田港頭變，工程概算總投資約十六億元。

該工程是集防洪、排澇、航運及改善城市水環境功能於一體的綜合性水利工程，是當前青田最大的民生工程，列入浙江省「四一一」重大項目。工程建成後將極大的改善青田城區水環境和城市景觀環境，同時可以穩定江道，提高航運能力，還可以充分利用水力資源，促進青田經濟發展。

工程於二〇一五年九月開工，目前已完成一期圍堰施工，正在進行廳房及右閘壩基礎施工。整體工程預計三年後完工，將在周邊開發民俗生態旅遊區，青田又多一處觀光休閒處。



檢調躁進違法，重傷法治威信

胡致中

新黨重要青年幹部王炳忠等人住

所，去年十二月十九日凌晨六時三十分，檢察官指揮調查局搜索時，出現證人通知書、傳票、拘票及搜票等文件，王炳忠用臉書直播，並遭拘提詢問後，移送檢察官複訊至深夜釋回，新黨記者會指為違法搜索，檢調聲明認為一切過程合法，事關治法人權，引爆國內外重視與爭議，報載周泓旭犯共謀罪經北院判處徒刑上訴高院審理中，北檢對周泓旭另犯國家法罪偵結移送高院併案審理，對王炳忠等人據民眾告發涉犯國安法罪，列分他案偵辦，筆者謹就「三票一書」及「他案」論述之。

司法警察官為維護社會治安，有權逕行調查犯罪嫌疑人蒐證，三十年前係用通知單約談嫌疑人，七十一年修正刑訴法增訂七十一條之一，始使用通知書，以符法制，嫌疑人若拒絕

到案，可申請檢察官核發拘票拘提之。

證人通知書及證人傳票，均載明為「十二月十九日上午八時三十分」，與刑訴法第一七五條所定證人傳票至遲應於二十四小時前送達之規定有違，當時作證時間未到，既未有拒絕作證之事實，用拘票拘提王炳忠到場，其拘提不能認為合法。

證人非被告，僅據實陳述他人涉案所見所聞之事實，若修法須有律師在場，無異增負擔人請律師之費用，尚非適當。搜索王炳忠住所不准律師在場，依修正刑訴法第一五〇條限於審判中之辯護人在場，搜索王炳忠係在偵查階段，不准律師在場並非違法。

搜索票，由檢察官申請法院核發，須經法官簽名，非有急迫性之正當理由，不得在夜間實施搜索，所謂夜間，係指「日出前，日落後」，均為刑訴法所明定。調查站對王炳忠等人

之搜索票，僅見蓋章，未有法官簽名

，不具搜索票要式生效條件，雖民法第三條有蓋章與簽名生同等效力規定，但刑訴法既有明定，自難援引民法蓋章之規定，取代搜索票之法官簽名，且於凌晨六時三十分日出前之夜間搜索，未說明有何急迫性之必要，據此實施搜索，用臉書直播，無洩密故意，應認有公民不服從之正當權利，自無洩密罪可言。從檢察官對王炳忠等人搜索之大陣仗架勢，訊問證人，有如訊問犯罪被告，檢察官顯已認王炳忠等有共犯國安法之罪嫌，祇是想用傳證方式蒐證，充實犯罪證明，再轉換為被告，不料未有更積極之證據。

陸生周泓旭前犯共謀罪，經北院判處徒刑上訴高院審理中，又另犯國安法罪，既在一審判決之後，移送高院併審，並非刑訴法第二六五條之追加起訴，後案之國安法罪與前案之共

謀案，檢察官認為同法第二六七條就犯罪事實一部起訴者之效力及於全部，依公訴不可分原則，為裁判上一罪之併審，惟高院若認無併審必要，亦可退回北檢依法處理。

依刑訴法第二二八條規定「檢察官因告訴、告發……知有犯罪嫌疑者，應開始偵查」，實務上依此列偵字案偵查，王炳忠等人，既經民眾告發涉嫌違反國安法罪，危及社會安全，應列分偵字案件，使王炳忠等人成為被告偵辦，他案屬刑訴法第二二八條

所列四項以外之案件，非偵查案件，其涉嫌人亦非被告，如有傳喚，祇用通知書以關係人約談蒐證之便宜行事，他案調查結果，若無相當罪嫌，用簽報結案，無需製作不起訴處分，如有相當罪嫌，再簽報檢察長核分偵字案件，使他案涉嫌人轉為被告偵辦，此二者區別之所在，為辦案應遵守之鐵則。

持平而論，王炳忠創立「燎原新聞網」，聘周泓旭為顧問，並獲金錢相助，並未危及國安，根本不構成犯

罪要件，充其量，祇在策劃圖謀，係屬預備犯，國安法對此無處罰明文，亦不能遽論刑責，對王炳忠等人涉案，若先搜索蒐證，次行通知書約詢，再用傳票傳訊，最後使用拘票，順序偵辦，才是過程合法。檢調搜索王炳忠住所時同時出現「一票一書」，顛倒錯亂，違反程序正義，未審先判，不僅王炳忠等人名譽受損，新黨也遭池魚之殃，對治法與人權更有重傷，其躁進違法，使北檢及調查局五十年前偵辦黃豆油案所建立之威信，如成一夕砸毀，沛澍前首席及之岳前局長，若地下有知，必也傷心落淚。

尊重生命與人道援助

沈國楨

民國九十一年三月十三日，一艘

印尼籍的油輪「永昌號」在太平洋海面發生船難；引擎艙失火，船員一人死亡，其他十一人包括船長鍾錦波（台籍）在內獲救。船員十一人在四月二日被附近駛過的「挪威之星」郵輪救起之後，慌亂中船長的一條愛犬「福吉」則被遺忘留在船上，任其漂流

挨餓受凍。

這則船難新聞由於美國壇香山電視台的報導，播出白色小狗「福吉」孤獨無助的在船上甲板奔跑可憐之孤單身影畫面；引起了夏威夷人道協會和動物保護團體單位的注意，展開了救援行動。動用了不少救護人員和五萬美金的經費，經過多次的救助下，

.....

小狗「福吉」終於在四月二十九日成功獲救，經過二十四天的苦難日子，奇蹟似的存活下來。據媒體報導，小狗「福吉」在美國海岸巡邏隊的飛機拋下披薩餅和柳橙到甲板以前，「福吉」是靠著海上雨水和抓老鼠存活下來的。

小狗「福吉」獲救成功，成為全

世界新聞媒體的「重要新聞」。小狗的主人賴船長除了感謝美國夏威夷人道協助和動物保護團體及新聞媒體等對小狗的人道救助行動外，並宣佈船公司最近新購的一艘油輪決定命名為「福吉號」，這真是一個尊重生命與關懷生命，十分溫馨感人的事件。這次美國愛護動物團體和人道協會為了一條小狗性命，竟然動用了五萬美金和不少的救援人員，美國人尊重生命和人道行動，再次受到世界各國人士的喝采和肯定。

反觀我國台灣地區，近年來民間雖然有一些愛護動物和環境保護組織，以及宗教慈善團體的珍惜生命活動

日本科學家們在二次世界大戰時殺害俘虜以作細菌戰實驗之事，一直是個祕密，現在被一項電視報導揭露了出來
在日本占領下的中國東北，一個

，但成效有限。最近十多年來，台灣社會在邪惡的「政客」撥弄是非，政黨惡鬥，「功」「利」觀念掛帥，加上教育改革的淪喪，傳統文化的消失，倫常失序，經濟衰退……。不但動物的性命不受尊重，濫捕、殘殺的野蠻行為處處可見；新聞媒體報導人與人之間殺人、放火搶劫，每日均有發生，且有快速惡化趨勢，在案例中竟然出現了傷天害理違反人倫的父子女相殘殺、棄養，親生子女毒殺植物人母親，親父姦殺女兒，以及六個女兒為財產控告母親等駭人聽聞的不幸悲慘事件，還有由於失業，感情糾紛和單親家庭的生活困境而自殺案件也

日本在華實驗細菌戰

轉載

不斷增加。更令人鼻酸的自殺母親竟然帶著幼小子女一同跳樓投河自盡：台灣僅僅最近十二年而已，美麗寶島竟然變成了人間煉獄？生命可貴，螻蟻尚且偷生！台灣人民竟然如此不珍惜自己生命嗎？筆者心中真的已在滴血！難道台灣「腦肥腸滿」的「政客」真的不知道作惡多端自己雙手已經沾滿了多少台灣人民的鮮血嗎？

冀望台灣的「政客」，放下屠刀立地成佛學學美國的人道精神「尊重生命」；「尊重台灣二千三百萬和後代子孫以及與人類相互依存的動物生命」。不要以一己之私挑起兩岸戰爭的危機，遭致生靈塗炭，馨香以禱！

單位」追蹤調查了三年之久而提出的報告稱：這些日本科學家在戰後並未受到戰罪的起訴，而且其中許多人日前在日本政府及著名的大學裡擁有顯要的地位。
五名原屬該「死亡單位」的成員告訴電視導演吉永春予（Haruka

Yoshinaga) 說，他們在一項與美國當局合作的交換條件下受到澈底的保護。

「所有重要的文件都已經交給了美國。」吉永小姐昨天說，「美國知道一切，我不曉得美日兩國政府之間搞什麼鬼。」

在電視紀錄影片關於細菌戰單位的節目裡，吉永小姐揭露了日本在戰時及戰後嚴密保守的祕密。她的長達一小時的電視節目「七三一魔鬼單位電視報告」，最近由日本最大的商業電視台——東京廣播系統(TBS)予以播出。

吉永小姐走遍日本追蹤二十名在戰時屬於代號「七三一」單位的成員，大多數被詢及他們長期隱藏的往事，都感到驚駭不已。吉永小姐說：「他們戰慄、發抖；有些驚恐到不能說話。當我站在現在是某一衛生中心官員的一名前七三一單位成員面前，我能聽到他心臟的急速跳動。」

最後有四個人同意協助調查，而這位記者發現他們的證詞與一九五〇年代在蘇聯舉行的戰罪審判所公布之

報告的內容相容。

在一九四五年九月日本投降之前一個月，該單位的工作人員把剩餘的俘虜都殺光，把建築物都炸毀，企圖隱瞞其活動並逃回日本。但是大約二十名下級人員為蘇聯所逮捕而關入監獄，直到一九五六年才被遣返日本。

該單位在一次結束會議之後匆匆解散，這些細菌研究人員被警告遠離日本各大城市，絕不能提到他們在七三一單位的工作，甚至對近親也不能透露風聲。

現年六十八歲的秋元末雄(Suec Akimoto)醫生說，七三一單位是一個死亡工廠，或者一個活的公墓。「雖然他的工作是在血型檢查方面，並不直接涉及對中國政治犯作致命的實驗，但是他覺得他也參與了犯罪。在昨天的一項訪問談話中，他說他和其餘更直接涉入用活人作實驗的同事們應該被提起公訴。」

「我對此事要後悔一輩子」，他悲傷的說：「我已經沉默了三十年，但是不能稍減我的後悔。這些同事過去都是我的朋友，我沒有勇氣譴責他

們。」

吉永小姐說她的揭發七三一單位這項運動並澈底，因為許多問題未獲答案。當戰爭一開始，三七一單位就從細菌戰的純粹實驗轉變為致命細菌的製造廠。

究竟有無細菌炸彈或其他細菌武器曾經用來對付毛澤東與蔣介石的軍隊，不得而知。根據吉永小姐的調查，七三一單位的主要人物只有二十名到三十名目前還活著，而許多祕密可能已隨指揮官石井四郎(Shiro Ishii)將軍之死而永埋地下了。

石井將軍是一位軍醫，曾留學蘇聯及歐洲，在病理學與細菌學方面有專長，於一九三〇年代早期就受命指揮一支部隊從事準備細菌戰。石井部隊的總部設在中國東北的哈爾濱，該單位偽裝成一個清潔用水與防止流行病的中心。有些曾在該中心工作過的人員打電話來指責吉永小姐的電視節目，他們當年可能真的不知道在哈爾濱以南二十公里的祕密裝置。

在一九三九年與一九四〇年，石井從其日本的家鄉招募工匠前來建造

營區，一切都在祕密情況下進行。在一片廣大地區圍上高樓欄，以保護其中的監獄，實驗室，屍體焚化爐，以及巨大的煙囪等。

只有在獲得日本駐關東軍總司令的直接許可，訪客才可以進入該地區。至於作為實驗品的中國人則被裝在密蓋的大卡車裡送到七三一部隊。

「為了安全上的理由」，秋元醫生昨天回憶說：「日本憲兵用『裝運的物資』來指那些中國人，當他們進入營區後，我們就叫他們為『木料』。」

「七三一部隊的目的是為了計畫及研究細菌戰。」

根據吉永小姐的調查，石井將軍於一九四一年的年中，下令製造細菌彈。

當時在金屬彈殼方面有些問題，因為從空氣稀薄的高空而向下投擲時，彈殼就會發熱。科學家們研究的結果，把帶有鼠疫細菌的蚤裝入能抗熱的陶瓷彈殼內。一位證人說，在作炸彈的投擲距離及效果等一連串實驗時，俘虜們被綁在樹上，這些致命的炸彈就落在他們的四周。

秋元醫生昨天說，他相信吉永小姐的調查報告在各方面都是正確的。他說他曾參加該單位每月一次的討論會，在會中從其他小組來的科學家們報告了他們所作的死亡實驗。他想起一個例證，那是把馬血輸入一個俘虜的身體，看要多少血量才足以致命。其他的實驗諸如讓有傷口及生凍瘡的俘虜們自行惡化下去，看要多少時間才使人送命。

在某些實驗裡，先對一群犧牲品注射防疫針，然後對他們感染病菌，俘虜中萬一有染病後倖存者，仍須被迫繼續供作實驗，直到他們死而後已。

吉永小姐認為在戰時至少有三千名俘虜喪生，這是以每年死已六百到七百名的比率來估計的。

七三一部隊有三千工作人員，包括警衛及助手在內。但是核心分子大約是二百名到三百名左右，都是日本最優秀的病理學家及細菌學家——他們很多人是被石井將軍從其母校京都大學個別募來的。

秋元醫生在一九四四年加入這個單位，當時以一個東京大學的畢業生

，憧憬著一項有光明前途的研究工作。他被通知謂，他若到哈爾濱流行病控制單位工作，既能作血清的研究，又算是服了兵役。

「不到一個月，我就知道了全部事實，我如同置身於一個活地獄裡」，他說。

「我之所以去那裡，本來相信那是一個預防醫學及醫學研究的單位」，他說，「我向我的上司抗議了三次，但是上司對我說：『你是志願來這裡的，你沒有權利離開，你所說的都是廢話。』」

一位證人告訴吉永小姐，一九四五年八月九日或十日，所有剩餘的俘虜在夢幻一般。

在戰後的日本，七三一部隊人員最初是偷偷的活動，他們隱藏起來，改名換姓，互相幫忙找尋工作。隨著時間一年年過去，他們的恐懼感逐漸消失，於是變得分外的自責。

一位原屬該單位的官員對吉永小姐說：「七三一精神仍然存在，我們以此自傲。」他強調說用人類作實驗只不過是為了擴展醫學知識領域的一

小部分研究工作而已。

吉永小姐認為日本隱瞞七三一部隊的真象仍是基於一種國家的羞恥感，沒有任何一家大報曾對此事發動全面的調查。

七三一部隊過去的成員們如今在

政府國防、衛生、福利等部門，製藥

公司、醫院、各大學的醫學院裡，均擁有高級職位。他們甚至每年還在「處名勝地區舉行年會」。

秋元醫生一直避免跟他昔日同事作任何的接觸，當他聽到這項「年會

川普、安倍打造

朱永霖遺作

「自由印太」的新戰略

綜合報導：美國總統川普在日本對美軍演說時，就提到要推動「自由開放的印度太平洋」新戰略。川普十一月六日和日本首相安倍晉三舉行聯合記者會，安倍再提兩人同意加強推動「自由印太」。這項原本是安倍的構想，儼然成為美國的亞太新戰略。

然而，一個空泛口號，能挽回亞洲國家對川普的信心，而制衡中國大陸逐漸強大的影響力嗎？

安倍在聯合記者會表示，維持並強化印太地區的海上秩序，對區域的和平繁榮至關重要，美日將攜手合作

打造自由的印度洋、太平洋。白宮在會後發出新聞稿三度提到自由開放的印太地區，是美日共同的戰略願景，美日將建立合作框架，為印太地區的基礎設施提供融資與擔保。

加強美日韓三國合作

加強美日韓三國合作

川普與安倍在會談中，就北韓問題達成共識，將加強美日韓三國合作

，並認為中國大陸發揮更大作用對解決問題很重要。日本宣布從今日起，將擴大對北韓單邊制裁，追加凍結三十五個團體與個人資產。

十五個團體與個人資產。

「的消息時，大為震驚，他說：「簡直是怪事，這些人真不要臉！」他又補充說，他們當年在中國東北的工作，「根本與愛國精神無關，那是做醫生的一種自命不凡心理在作祟，由是而變成一個殘忍的野獸。」

節錄自繆奇虎譯，由沈國楨理事提供

.....

川普強調，北韓對國際社會的完全造成重大威脅，戰略忍耐的時代已經結束。但對記者詢問是否將對北韓動武？川普並未直接回應。安倍說明，雙方充分分析北韓最新局勢，就今後應該採取的措施達成了共識，他重申支持川普將所有選項提到談判桌上的立場，美國日本百分之百同在。

新戰略，怎牽制一帶一路

《紐約時報》十一月五日發表社論指出，川普料將在越南亞太經合會峰會上，再提「自由印太」新戰略，以牽制中國大陸國家主席習近平的「一帶一路」。但中國準備拿出一兆美

元投資各項建設，使大陸與歐、亞兩洲緊密連結，相較之下，美國國務卿僅模糊表示可能採取「其他融資措施與融資結構」，「自由印太」資金從何而來，是個大問題。

《紐時》說，亞洲國家領袖對川普的領導風格和可信度心生懷疑，擔心他即興且具煽動性的言論會導致美國與北韓開戰，許多亞洲國家內部都有人激烈辯論，如今究竟該靠向崛起的大陸還是美國？

《紐時》說，川普已讓出許多國際空間給中國，再讓步恐怕承受不起。他宣布美國退出十二國「跨太平洋夥伴協定」(TPP)，TPP旨在透過設定亞洲高標準貿易規則牽制中國，他並宣布美國退出巴黎氣候協定，讓中國在貿易和氣候領域得以施展影響力。

《紐時》說，與川普弱勢地位相比，習近平在十九大上，將地位提升到與毛澤東等同，習近平早已是強有力的威權領袖，在軍事、政治和經濟上擴展中國影響力，看來他比川普更清楚該把國家帶向何方及如何到達。

結語

美日雙方在元首峰會上，對北韓問題、南海問題、沖繩美軍基地遷建、美日貿易失衡、網路安全、能源和

基礎設施等領域合作，廣泛交換意見。安倍強調，日本做為川普亞洲行首站，向世界展示了日美同盟的無可取代。

書畫藝術人生美 寧靜致遠好風格

恭閱朱恆清大師九十書畫集有感

摯友朱恆清大師九十書畫展後，承贈出版專集一冊，恭閱後感受良殷，他對書畫藝術之執著、勤研，歷經三十餘年的努力，每隔十年，先後出版四冊專集，作品精華，豐富極了，以他非凡的成就，悟出靜以淨心養德，遠離名利，開啟了心靈之窗，不但事業有成，且能促使健康長壽。寧靜致遠，以松、石、山泉、瀑布等為主體，以人物、鳥、獸、做配襯，繪出花青淡雅等色彩之巨作。書法作品，更呈現其智慧與才華，及生命中的力與美，他擷取先賢們的精華，青出於藍勝於藍的創作，且自成一格，展現出文字的魅力及美學，每一個方塊字，都像栩栩如生的一幅畫，精華極了，筆者再以下列文字，形容大師之成就，及觀後心得之彙報，以感謝他的厚愛，及真摯珍貴的友誼：

修身養性書畫情，寧靜致遠有恆心。
開啓心靈勤創作，筆下藝術意境高。
行書篆隸樣樣精，作品優越勝古人。
中華書道美學深，自成一格最可貴。
精誠勤儉品性高，恆心毅力筆下情。
中華文化得傳承，光明磊落朱恆清。

■ 留問政



「春節」和「元宵」 的傳統習俗

溫嶺
李世華

春節

我國幅員遼闊，民族眾多，各地各族均有傳統的節日，而春節則特別隆重是最盛大而熱鬧的，不僅全國各地均隆重舉行，鄰國的韓、越南等國

農曆新年也是一年中重要的節日，一些華人聚居的東南亞國家如新加坡、印尼、馬來西亞、菲律賓也將農曆新年列為公

共節日。過年方式，異彩繽紛，歌舞歡慶，五花八門。

春節俗稱過年，從臘月初八進入到元宵止。春節的起源，眾說紛云，其中為公眾普遍接受的說法是：春節由虞舜興起，他即天子位，率領部屬祭拜天地，從此人們把這一天定為歲首；辛亥革命成功，孫中山先生就任中華民國臨時大總統，改用世界通用的公元紀年，以陽曆一月一日為元旦，農曆正月初一改稱為春節，相沿迄今。春節凝聚著中華民族的精神和情感，承載著民族文化和思想精華。臘月初八這一天，人們要吃一頓別具一格的臘八粥，由糯米加上赤豆、蓮子、扁豆、紅棗、桂圓、花生等乾果雜糧熬成的粥，預祝來年五穀豐登。臘月二十三，舊時風俗要在這一天送灶神上天，這夜也稱小年夜，或過小年

，擺上瓜果麥芽糖，請灶神（也稱東廚司令）「上天奏好事，落地保平安」。臘月二十四是掃塵日，打掃衛生，準備好迎神祭祖吃喝穿著玩樂的一切年貨。掛彩燈、貼春聯，除夕那一天，合家團聚拜祭祖先，吃團年飯，他鄉遊子盡量爭取趕回，合家歡聚，其樂融融。吃過年夜飯，圍爐閒聊辭舊迎新，「一宵猶幾許，兩歲欲平分」。「寒隨一夜去，春逐五更回。」句子中的兩歲平分，寒春變換的分界點當在子時（舊時計時，指夜裡十一點半到一點半）有謂「子時一到開新律」。那是一元復始，萬象更新的莊嚴時刻，國人喜以圍爐守歲的方式隆重迎接。這時鞭炮齊鳴，煙花綻放，佛門信徒，爭先恐後，搶燒頭香，早日納福。

大年初一中國民間有「開門炮仗」俗例，以示開門大吉，接著走親訪友，相互拜年，共祝新的一年大吉大利。正月十五元宵，火樹銀花，彩燈燦爛，舞龍舞獸再一次將節日的氣氛推向高潮。元宵過後，春節落下帷幕。每逢春節，家家戶戶少不了貼春

聯，據史書記載春聯源於「桃符」，古時有「桃符」、「門貼」之稱，自周朝至今已有一千三百多年歷史，但真正貼春聯卻啟端於五代。後蜀國君孟昶在除夕時，雅興大發，在桃木板上寫了「新年納餘慶，佳節號長春」。這副對偶工整，寓意吉祥的對聯，懸掛在寢宮大門兩側。上行下效，臣民爭相仿效，相沿迄今，成為中華民族的一種風尚和傳統，亦是我國獨創的一種文學形式，不僅平仄協調，對仗嚴整，讀來琅琅入口，且寓意深遠，貼出了民意，道出了民聲，還要符合場合及不同的行業。春聯的命名始於明太祖朱元璋，據《響雲樓雜話》記載「帝都南京，除夕前忽傳旨，公卿士庶之家，門口須加春聯，並微服出觀，下令推廣。」

春節前後特別是除夕，千家萬戶在震耳欲聾的爆竹聲中迎來喜氣洋洋的新年。爆竹相傳源於古人的「庭燎」，以火燃竹，使空心竹腔爆裂而迸發出「劈拍」之聲。爆竹驅邪迎新，至少有一千六百多年的歷史。南朝的《荆楚歲時記》載：正月初一，雞鳴

而起，先於庭前爆竹，以劈山臊惡鬼。即使一節節竹子投入火中，由於熱脹冷縮，竹子爆裂，聲聲作響，隨時代進入，以紙筒灌裝火藥引爆，炸開後響聲震耳，紙屑飛揚，於是爆竹又稱「炮仗」。逐步發展成鞭炮、百子炮、衝天炮。更進一步製成煙花，五彩繽紛，琳琅滿目，爆竹的功能也由避邪驅鬼轉變為節日的喜慶和吉祥。

元宵

正月為元月，古人稱夜為宵，元月十五日為傳統農曆年中第一個月圓之夜，故稱為元宵，它源於西漢，在平定「諸呂之亂」後，漢文帝深感太平盛世來之不易，於是將平亂的正月十五定為與民同樂的元宵節，後來司馬遷創建《太初曆》將元宵節列為重要節日。元宵節稱之為「上元節」，元為月亮正圓，上元是大地回春第一個月圓之夜，這天晚上，要燈火通宵，將五牲、供果、酒菜擺上，對月燒香祭拜，祈求賜福。東漢明帝信奉佛教，聞禪宗正月十五點燈敬佛，於是下令這天在皇宮點燈敬佛，並令士族

庶民掛燈，沿襲下來形成了「燈節」。唐·李商隱的「月色燈山滿帝都，香車寶蓋隘通衢」，寫出賞月觀燈的盛況。明·唐寅在《元宵》中寫道：「有燈無月不娛人，有月無燈不算春。春到人間人似玉，燈燒月下月如銀。滿街珠翠遊村女，沸地笙歌賽社神。不展芳尊開口笑，如何消得此良辰。」把燈與人與月描繪得淋漓盡致。

古典名著如《水滸傳》、《紅樓夢》均有熱鬧非凡、精彩動人的描述。初唐四傑之一的盧照鄰在《十五夜觀燈》詩云：「綉彩遙分地，繁光遠綴天。接漢疑星落，依樓似月懸。」足見當時聲勢浩大。辛棄疾的「東風夜放花千樹，更吹落，星如雨。寶馬雕車香滿路，風蕭聲動，玉壺光轉，一夜魚龍舞。」從這闕詞中，可以想見元宵燈會的壯觀場面。這幾年電視台播放海峽兩岸各地都是火樹銀花，流光溢彩，燈火輝煌，五彩繽紛的喜氣洋洋鬧元宵的壯麗情景。

與元宵節息息相關是湯圓，也被稱為元宵，始於宋代，那時民間流行的一種時尚食品稱為「浮元子」，也

美稱為「元寶」，它以糯米粉為主料，餡以糖、芝麻、豆沙、果仁、肉類等原料，甜鹹葷素，應有盡有，包成圓形，置鍋中煮，先沉鍋底，熟時上浮，故稱為「浮元子」，以後改稱為「湯圓」。宋代齊白石〈元宵〉詩：「貴客簾看御街，市中珍品一時來。簾前花架無行路，不得金錢不肯回。」以傳神之筆，描繪了不吃湯圓不肯回的心情。在台州除了吃元宵外也流行元宵節吃糟羹的習俗，相傳唐代台州刺史尉遲繚發動士兵築城御盜，碰上元宵百姓擬慰問他們，由於軍律不能飲酒，百姓們以帶糟的新酒，加上麵粉與佐料，調製成糟羹，犒勞士兵，增強體力，抗禦嚴寒。

觀燈猜謎是元宵節另一個亮點，據記載從宋朝開始流行，至今不衰。南宋時期首都臨安每屆元宵，把謎語寫在紙條上，貼在五光十色的彩燈上供人猜，稱為射復。它能啟迪智慧，饒有興趣，深受社會各階層的歡迎。明清兩代是燈謎發展極盛時期，文學家還將猜謎活動寫入小說，如《紅樓夢》曾描繪賈府猜謎的生態場面。

元宵節是中國的「情人節」。古時禮制嚴謹，年輕女子是不允許外出自由活動。在元宵可以結伴出遊，借著觀賞花燈之便，物色自己心愛的對象。宋代女詞人朱淑貞，她有一闕著名的〈生查子〉寫道：「去年元宵夜時，花市燈如畫。月上柳梢頭，人約黃昏後。」宋·辛棄疾在〈清玉案〉中寫道：「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火闌珊處。」描述燈節男女約會的情景。

元宵除了賞燈外，還有舞龍、舞獅、跑旱船、踩高蹺、扭秧歌等活動，千姿百態，絢麗多彩，為節目增添了喜慶氣氛，舞龍是我國獨具特色的傳統娛樂活動，經過千年沿襲，形成形式活潑、表演優美的民族舞蹈。一般說來，白天舞龍為「布龍」，晚上則曰「龍燈」。每條巨龍，頭角嶄嶄，鱗片璀璨。上下翻滾，光彩奪目，花樣繁多，千姿百態，把鬧元宵活動推向高潮。

（轉載自《台浙天地》）

快樂心經

曉茵

不埋怨，要感恩	不貪心，要知足
不煩惱，要樂觀	不爭功，要分享
不記恨，要寬恕	不批評，要讚美
不死懼，要心安	不衝動，要忍耐
不嫉妒，要欣賞	不發怒，要微笑
不計較，要寬宏	不拖延，要積極
不自私，要捨得	不自誇，要謙虛
不氣餒，要振作	不欺騙，要誠信



有錢沒錢 回家過年

寧波
鐘一凡

過年是中華民族傳統節日中最隆重的節日，乃一歲之首。上了年紀的老人盼的就是能多吃幾頓年夜飯，與兒孫們多團圓幾次。在外的兒孫亦無一不渴望回家過年，把回家過年與父母妻兒團圓，看成是頭等大事、最大的幸福、最大的安慰。

我在外地工作期間，一年中最讓我牽腸掛肚的莫過於對回家過年的渴望。一年三百六十五天裡，家中白髮如霜的老母親，日夜為家辛勞的賢妻，正乖巧學步的兒子，總是在我的腦海裡浮現，在我的眼前晃動，怎麼也揮之不去。一到農曆的十二月，家裡接二連三的來信，催我一定要回家過年。那時我一個月的工資只有三十六元，一年三百六十五天，天天在為回家過年作準備。我每月的伙食費和各項洗理費控制在十五元內，每月給家裡寄十五元。剩下的工資及我為職工

上課的課時費收入，一年下來能積攢到一百元左右，我回家帶上一百元過年，在村裡算是很好的了，已經讓許多人眼熱了！那時探親假只有十來天，為了與家人度過新年裡，即過好元宵節，把回家的日期拖到年根，有好幾個年夜，到大年三十我才到家裡。

我到家的這天，賢妻一早就帶了乖巧的兒子趕到寧波火車站來接我。賢妻一見到我的第一句話就是叫兒子快叫爸爸。兒子一邊叫爸爸，一邊拓開了一雙小手要我抱。那時夫妻見面哪敢當眾擁抱、親吻，各自只好壓住火一樣的情感，互相凝視，細細打量對方的面色、衣著……想從中真實地知道對方在夫妻分離的日子裡，過得好不好，身體健康不健康，有否難處瞞著……在家的老母親也早就立在村頭路口的風裡，翹首盼望著我了。她一見鄉鄰就高興地告訴他們，我兒

子今天要回家來過年了，鄉鄰們也會因此而高興起來，沒等我進家門，鄉親們特別是那幫從小和我一起長大的夥伴們，老遠就在我招呼了。一進家門，村上的嬸嫂婆婆、叔伯兄弟都來看望我，向我問長問短，關心入微。

到家後稍一安頓，夫妻倆不是首先商量自家怎麼過年，而是先商量要走哪幾家親戚，送什麼禮物……等輪到安排自家過年時，口袋裡的錢已所剩無幾了，錢袋雖空了，但心裡的那種滿足感、愉悅情、欣慰心、踏實勁，實在是無法用言語來表達的。

那年頭家境清貧，即使過年也無豐富的菜肴和食品可吃，但讓我通過過年，真切地感受到了家人、親戚、朋友都在為分離一年而失落的情感惋惜，又都在為彌補和找回這份情感而真誠地付出。啊！過年真可謂是愛情、親情、友誼的大曬台、加油站、傳承器，「有錢沒錢，回家過年」這話，幾乎成了每個人的特別是離家在外人的口頭禪，也永遠銘刻在我的心田。

在我要離家返回單位，上火車

的這天，鄰里家的人又會都來向我道別，叮囑我千萬不要忘了回家過年。賢妻慈母更是要一起去送我上火車。她倆佇立在車站的風裡，兩眼裡滾動著淚珠，全神貫注地看著我。一遍又

一遍地叮囑我不要忘记回家過年，我更是上了火車又下來，下來了又上火車……直聽到車輪喧嘩，汽笛長鳴，火車啟動時，我才回到座位上。她倆還要跟著啟動的火車送我一程，她們

還在邊跑邊喊：「一凡，不要忘记回家過年，媽媽已年紀大了！」我們不停地互相用力擺手，直到火車開出站外，不見了影蹤，她倆才回家。而我再次渴望回家過年的情思，又在胸中冉冉升起。

（轉載自《台浙天地》）

青田老家過年習俗

青田

葉元凱

我老家在浙南青田縣，我上世紀三十年代在那裡出生和成長，家鄉的過年情景記憶深刻。進入臘月各家早就開始做很多準備工作。

第一件是殺豬過年。由於要殺豬的人家很多，村裡只有一個殺豬老師

，我們老家還有個風俗，殺豬當天，晚上把豬下水之類燒一桌，請至親好友共品，土話叫「散豬辰」。我六、七歲就參加過這樣的聚會，記得吃完還用竹簽興沖沖地插一塊肉帶回家，賓主盡歡。

，因此要排隊等候。到時候家裡要請年輕力壯的朋友來幫忙。幾個人把豬逮住，架在案板上，白刀子進，紅刀子出。豬血都噴到大盆裡，留著待用。五、六十年代，買肉憑票，自己殺的豬，各家都要留幾十斤過年，豬頭也留著，板油約有八、九斤也留著煉油，其餘的肉，大約二百來斤賣了，是一筆收入。



於2015年春節殺豬之情況，此照係由我弟葉次凱拍攝，左一是侄女婿愛平

蒸糖糕是年前一件重大的準備工作。糖糕是青田獨特的一種年糕，歷史悠久，過年時各家或多或少都要蒸一些。糖糕一般是糯米粉和籼米粉混在一起，再加紅糖，摻些番薯絲、五花肉，還可以根據自己的口味，加些花生、紅豆、紅棗和桂花等等。放在蒸籠裡蒸。粗木段塞在灶肚裡慢火燒著，通常要蒸一夜。糖糕可以存放較長一段時間，是青田人愛吃的食物。到田裡幹活帶一塊糖糕當中飯，也可放在米飯上加熱，粘粘的更好吃。

過年前主婦們還要包好相當數量的山粉餃和山粉饅糰。其做法是紅薯粉拌入煮熟的芋仔，以增加其粘度，

再摻揉均勻，做成餃子皮，以盤菜、碎肉、冬筍、豆腐等作餡，包成三角形的餃子，蒸熟保存待用，吃時加作料煮熟。如果用較大山粉餃的皮，包上蘿蔔絲、蝦皮、肉丁、蔥末等餡，做成包子蒸熟，青田話就是山粉饅糰。北方人過年吃餃子，青田人就是吃山粉餃，來了客人，就用山粉餃待客。青田小麥種植少，故以紅薯粉代替，山粉餃顏色略灰，但口感潤滑。同時各家都要做豆腐、炸豆腐棗（即油豆腐），再油炸些番薯片等作為茶點。



青田名吃「山粉餃」

臘月裡第一個祭祀活動是臘月二十三灶王爺上天。送灶神的供品一般都是糖瓜、湯圓、麥芽糖等，有人還常用麥芽糖抹灶君畫像的嘴，給

他一點甜頭，希望他「上天言好事，回宮降平安」，到了正月初五，又要把灶王爺接回來，也就是在灶台上貼一張新的畫像。農村的這些傳統有其風趣的一面。

接下來家家戶戶要「揮塵」，也就是年前搞一次大掃除。大人們爬上爬下，門窗牆壁角角落落的灰塵都要掃除一新，準備乾乾淨淨迎接新年。我們兒童也隨之愈來愈興奮，急不可待地等待新年的到來。

除夕下午四時許，家裡要祭祖，請祖宗和我們一起過年。我們的祖屋當中一間空著作為祭祀之地，每家有一張祭桌，擺上供品，碗筷和酒杯齊備，人們恭恭敬敬地斟酒。一時香煙繚繞，熱氣騰騰。然後人們退立門外，不打擾先人用膳。約半小時後，焚燒黃紙，禮送祖宗們歸去。平時我覺得這都是農村的迷信傳統，直到家裡有親人去逝，才感到在這熱鬧的年關，後輩設祭，請去世的老人來和我們共用，這就是緬懷逝者，是親情的體現，也是一種內心的自我安慰。在這樣的時刻我不由地想起去世親人的音

容笑貌，感到酸楚。

三十年代抗戰時期，老百姓的生活水準很一般，在我的記憶中，年夜飯沒有像現在這樣哄抬到高度。蹄膀是道大菜，青田田魚外觀金黃，是過年好彩頭，表示年年有餘，是年夜飯的佳餚，它是家鄉特產，養在稻田裡，吃青蟲，有利於稻田增產。梅乾菜燒肉也是少不了的，祖母常將其中肉片深埋梅乾菜下面，我知道其中奧妙，從底下挖出來吃。



青田特產，放養在稻田裡的田魚

吃過飯，除夕夜要守歲，也就是通宵不睡，這個習俗歷史相當悠久了，蘇東坡詩曰「兒童強不睡，相守夜歡嘩」，記述了守歲的情景。天黑後大人們開始在門裡、門外過道的地面

插上點燃的紅蠟燭，增加過年的氣氛。我們小孩子會感到新奇和興奮，大人會鼓勵我們堅守一夜，不要睡著錯過半夜老鼠女兒出嫁的熱鬧景象。我大為不解，從來沒有聽說過老鼠囡也要出嫁，我精神提起來要守到半夜看熱鬧，但是坐著坐著就睡著了，第二天一早我醒來，大人就給我描述老鼠囡出嫁的景象，使我後悔莫及。

家鄉習俗，除夕半夜要接佛。據說，神仙們要下界考查人間善惡。因此，堂屋裡設供桌，供品有公雞、豬頭、豬尾，表示有頭有尾，同時焚香秉燭，祈求神靈在新的一年裡賜福。這是很莊嚴的祭祀，大人們態度恭敬嚴肅，我那時是六、七歲不懂事孩子。有一次我半夜醒來，看見大人們正在祝禱，我怨他們不早點叫醒我，開口就是一句家鄉的土罵，奶奶隨手就用一張當時人們使用的土草紙把我的嘴一抹，意味著我說的是屁話，請諸神不要在意。

到了年初一早晨，第一件事是放「開門炮」，也就是放炮仗慶祝新年開始。大人們先放一串小鞭炮，再放

三個大爆竹震天動地。放炮後碎紙片滿地，大人拿起掃把清掃。一面嘴裡說：蚊蟲蛇蚤往外掃，金銀財寶往裡掃。

我那時對拜年很感興趣，小孩子對上輩行跪拜禮，我們也覺得很有趣。三十年代人們生活貧困，沒有紅包之說，我記憶中少有壓歲錢的印象。我七歲時曾興匆匆地到本村各戶去拜年，到一家門口便大喊：拜年囉，村裡人都互相知根知底，看我好玩，都給我抓把番薯片、枇杷梗（一種油炸面制小食）、日頭佛花籽（青田話，即向日葵籽），裡外村一圈，裝滿一布袋，我興高采烈地提了回來。大人也帶我去親友家拜年，人家趕忙燒點心招待，也就是山粉餃、蛋面之類。我高興地放開吃下去。有時周圍親戚聞聲也送來點心，一湧而來四、五家的點心，我到最後只得眼睛看看滿桌佳餚，有的品嚐幾口，肚子滾圓，無法再撐下去。

過年時，家裡放得寬，小孩子可盡興玩，大點的孩子就玩滾銅板遊戲，滾得最遠的有權用他的銅板回頭炸後面的，炸中就歸他。我們小一點孩

子的銅板慢慢就輸光了。

初一開始習俗好些天不動刀切菜，都吃年前準備好的食品。家裡早就準備好八寶菜，可吃半個月。八寶菜是以紅白蘿蔔絲為主，加入醃蘿蔔絲、豆腐乾、醃白菜、香菇、冬筍絲、油豆腐絲、海帶絲等等，湊成八樣，用素油炒成。

正月初八後代還要去祭掃祖墓，這也是我們老家的傳統。我們葉家祖先源出河南南陽郡，南宋時戰亂南遷到長江流域。最初的太公墓分散在村子周圍的西源口、後梅和饅頭山等地，我們家族有祭掃傳統，年年在墓地放炮和分餅。放炮是一家十響，我不在老家，弟弟代為承擔。餅是本地出產的糖餅，凡到墓地祭祖的每人二枚，為了獎勵子孫讀書，上了中學的可得十餅，大學生二十個餅，那時大學生只是個別的。後來大學生、中學生多了，改為六十五歲以上老人每人十枚。全球各地的子孫曾給村裡的宗親捐贈了一些款項，所得的利息每年用於購餅和維修祖墓。來自子孫，用於子孫，激勵後人。因為有餅分，墓地

總是人頭濟濟，炮聲隆隆。

我們村裡有老人會，會址是一所三層樓，外牆上的會名是本村老人也。是我一九三九年小學一年級同學章松題寫，室內有圖書、報紙、樂器，幾

張方桌供老人打麻將，室外空地上有健身器材。我弟弟算盤打得好，多年擔任老人會會計。老人會過年時要給老人們發年禮金，要會餐，村裡的兒童來給爺爺奶奶拜年和表演節目。

過完正月十五元宵節，熱熱鬧鬧的過年的活動就算結束，春耕大忙開始，農民開始新的一年的勞動。

陳立夫真是拿得起放得下！

轉載

陳立夫一生歷經風風雨雨，卻身體安康長壽，享年一〇一歲，其中確實有些養生之道。

一九九〇年八月二十七日晚，陳氏家族在美國紐約舉行了一個盛大宴會，慶祝陳立夫和夫人孫祿卿九十大壽。為了感謝前來祝壽的親朋好友、校友門生、國民黨元老，陳立夫以介紹他的養生之道作為答謝致辭。

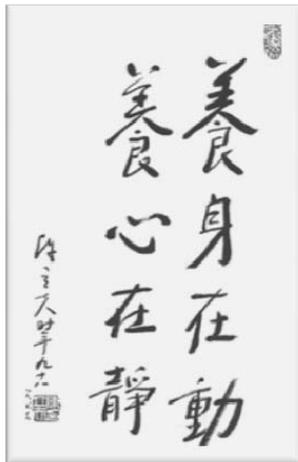
陳立夫說，他的長壽之道分為四個「老」，共三十二字：「老健——養身在動，養心在靜；老伴——愛其所同，敬其所異；老友——以誠相見，以禮相待；老本——取之有道，用之有度。」

在宴會上，陳立夫的致辭如下：在宴會上，陳立夫的致辭如下：人生活到九十歲是一件不簡單的事，尤其夫婦二人都到九十。我今天答謝諸位第一句話就是「祝諸位全體健康和長壽。」同時要乘機會報告大家，老年人之四大需要，以及達到四大條件之要點如下：

一、老健

老而不健康，是不幸福的，所以

要保持健康為最重要。讓我奉贈你們八個字：「養身在動，養心在靜。」古人云：「戶樞不蠹，流水不腐。」因為它常動之故。人體亦然，多動使其血液流通，增進健康，其理易明。人都能瞭解自己身體方面的缺點何在，就得在這方面多做運動。我每天清早五時半一起身，就要淋浴，淋浴時當水沖到哪裡，就按摩到哪裡，從頭頂到腳心，每處用兩手按摩一百下，一共需要四十分鐘，連洗臉刷牙等約需一小時。早飯後，再散步一千步。如此做來，已有二十八年，決沒有一天間斷。持之以恆為最重要，此之所謂「養身在動」。養心在靜。首在不



發脾氣，不尋煩惱，知足常樂。我隨蔣公服務二十五年，從未向他做任何要求，故心常快樂。他要我做這事做那事，我盡心竭力去做，做不好，是非所學（我是學採礦工程的），非我之罪也。故心常安，所以睡眠甚佳，不厭不遊，此之謂「養心在靜」。

二、老伴

中國人的夫婦觀念與現代美國不同，是要「白頭偕老」的。所以要慎擇於始而和順至終，惟如何能達到「和順」二字，必須做到下列八字：「愛其所同，敬其所異。」須知天地間沒有兩個全同的人，就是親兄弟姊妹，都是個個不同的，強人同我，就是自私，自私是幟持？因為「老伴」之大敵。所以只要大體相同，不必求對方一定要同我，則得之矣。大同世界，如何達致，亦就靠上述之八個字，與國、家與家、人與人，相處的原理是一樣的。我與內人結婚已六十三年，從未吵過架，就是靠上面的八個字。夫婦和順，對於下一代有很大的影響，我們的兒孫，似乎亦沒有到有

任何問題。這八個字是我創造的，謹供大家參考。

三、老友

人不能孤陋寡聞，友直、友諒、友多聞，是人人應交的益友。昔人云「君子之交淡如水」，以友不是酒肉之交，而是道義之交，以文會友，交友輔仁為目的也。為欲維持長久友誼，亦有八個字，供大家作參考：「以誠相見，以禮相待。」

四、老本

老本者，指老而有儲蓄也，亦即經濟方面有獨立能力，而無須求於人（包括兒女在內）也。於此我亦有八字奉獻如下：「取之有道，用之有度。」以上四點，僅述以往之經驗，僅供諸位之參考，仍請指教。

據採訪過陳立夫的美國《時代周刊》記者白修德的描述，陳立夫「身體虛弱，面色清秀。」百歲壽誕時，陳立夫寫過一篇〈我怎麼會活到一〇〇歲〉的長文，文章開卷語寫道：「長命百歲，是人人所期望的，但是非人

人所能達到的。其原因甚多：有屬於先天所稟賦、有屬於後天的保養、有災難而能逃過、有俗務而能減少。」在〈我怎麼會活到一〇〇歲〉的

長文中，他談了自己獨到的體會：

先天的稟賦，人人不同，而最可貴者，則具有四種：

- 一、能熟睡。
- 二、不發脾氣。
- 三、記憶力強。
- 四、有恆心。

長壽關鍵在於後天的保養，有七點為要：

一、養身在動，養心在靜。

在上海進入中學受學時，各種球類運動均好參與。其它如賽跑、游泳、滑冰、打拳等等，亦莫不參與。年歲越老越不中斷。養心在靜，要淡泊明志。余誠無志於仕途，對於勾心鬥角不願見其出現。

二、飲食有節，起居有時。

他的家既非富有亦非貧乏。因其二叔辛亥革命起義上海，事成而家亦

不復窮困。但不久反袁稱帝，又遭迫害，復歸於貧困。故飲食終歸貧乏之，其能維持學業不輟，則全賴其三叔在銀行服務以協助有以成之也，故飲食有節、起居有時二者勉強做到。

三、多食果菜，少食肉類。

家貧其能不斷餐者，因上一代兄弟友善從不分家，故能免於三餐不斷。祖母茹素，固然兩素兩葷，家裡女人吃素的多，自然適合，其實正合乎養生之道。

四、物熟始食，水沸始飲。

吃生牛肉、海鮮等已成為人類之普通習慣，認為好吃不問其它。他則認為癌症日見其多，其原因可能在此。故終守「物熟始食，水沸始飲」，從不破例。

五、頭部宜涼，足部宜熱。

有一美國老年人活至一二〇歲，究其長壽原因在於：「保持頭部冷，保持足部暖。」此正與中國老年人睡眠前以熱水洗腳，非至極寒冷之日，

不戴帽子同一理由。

六、知足常樂，無求乃安。

昔人云：「登天難，求人更難。」故常以自立自強，好學博學誨人。「無求於人品自高。」求人常使其心不安，而受制於人，不可稱為自主，欲求心之安樂必從知足無求做起。

七、減少俗務，尋求安寧。

陳於八十歲生日之起，自限「不為」之事如下：不剪綵、不證婚、參加婚禮及壽宴不發言、不任治喪委員會主任委員。如此做法減少少年高時之麻煩。陳坦言，他的身體並不特別強壯，自五十八歲起，即患糖尿病，亦曾因膽結石及膀胱結石，動過外科手術，其它的病亦曾生過，今居然能活到一〇〇歲，不亦樂乎。後天的保養是長壽的關鍵。

一九四九年冬，蔣介石戰敗，撤退到台灣後，為保住政權，先拿陳立夫開刀。陳立夫的原則是「不生氣」。他去了美國，隱居在新澤西州湖林鎮，埋頭研究起《易經》來。為了維

持生計，他找孔祥熙等故人借了近二萬美金，買了一個養雞場。沒有幫手，他就自己動手，餵食、撿蛋、買飼料、賣雞蛋、清理雞糞，肩挑背扛。

他自學

養殖專業知識，很快就學會了給雞喂藥、打針。養雞不僅

讓陳立夫擺脫了經濟上的困窘，還

讓他的精神得到了振奮。更令他高興的是，他因多年伏案工作，背部肌肉勞損，常年背部疼痛，從事體力勞動竟然治好了這個病。陳立夫還在家中製作皮蛋、鹹蛋、豆腐乳、粽子，為唐人街的中餐館供貨。閒下來的時間，陳立夫和夫人讀書、寫字、繪畫，還擔任了普林斯頓大學的客座教授，隔幾天就去大學講課，進入了無憂、無辱、常樂的人生境界。



陳立夫全家福

節錄自美國中文網

吳天養首位美國華人船長、 郵輪船長張欲仁、陳降任與伍德華船長

陳降任

我寫過同班同學政大畢業的羅日賢、鄧權昌。第二次寫陸大的何忠華、黃埔十七期的李光儀。現在寫我同學行船的事情。

跑船的有李先智，曾在香港金山公司與中國航運公司做過十五年的船長；還有鄧階南在大油輪上當過許多年的船長。他兩人都賺了不少錢，但這裡講的是客船與特種船。

先講吳天養，福建廈門人，生於民國十五年十月十六日，赴英受訓，接海岸巡防八艇回國，畢業於官校軍官班第七隊三十九年八月班航海科，曾任中字號中校艦長，後來提前退伍考取美國船長執照，曾在美商「憲法號」郵輪擔任船長多年，在夏威夷群島作愛之船環島巡航，為全球第一位華人擔任美國船長之殊榮。

再說船長張欲仁，安徽休寧人，生於十七年二月十八日，赴英接靈甫

號驅逐艦回國後，官校軍官班第七隊三十九年八月班航海科畢業，曾任艦長，提前退伍後，出任金山航運公司「宇宙學府」號郵輪船長，長達十二年之久，環遊世界二十六次，先後共有十二個國家元首登輪參觀，內有中共前領導人江澤民與朱鎔基。張欲仁能言善道，見多識廣，精明幹練，是一位十分優秀的船長，曾應前台北市市長馬英九聘為親善大使，經常代表台北市出國訪問或開會，表現優異。

最後說到我自己，我是海軍中在海上資歷最久的一人，無人能及，先後出任海軍美樂、韓江、中肇、岡山及漢陽號驅逐艦艦長、驅逐艦戰隊長、攻擊支隊長，曾兩度出任中美海軍聯合艦隊演習指揮官。提前退伍後，應美商西方公司之邀出任伍德華「MODECO V111」石油探測輪中國籍船長、與英國籍船長、德國籍船長三人

輪番操船，船上成員連同探測專家與工程師約一五〇餘人，我可說是第一位擔任此種船長的華人，況且海軍出來轉任商業輪，未經船副階層磨練直接擔任船長者，我是空前絕後惟一人，即使曾任艦隊司令者也從大副幹起，海軍中將多人也是只能做到見習船長。當時我的月薪美金二千元（一：四〇）相當台幣八萬元，等於我妻師大教授年薪，她還要扣除所得稅，我因為是海外所得，依規定不需扣稅，這是我畢生感到最大光榮與值得驕傲的事情。



我們最敬愛的父親大人 方偉宏

您在度過八十八年精采充實的人生後，再無牽掛的走了，留給我們全家、親友、故舊無盡的思念與感恩。今天我們聚集在這裡為您送上最後的一程。

國家為您一生的忠勤報國在國軍示範公墓安排了忠靈塔位，我們則為您的準備了事略碑文：

故方薰之少將 出身浙江遂安望族
甫逾志學神州動亂 輾轉來台投筆
從戎 黃埔廿四期 報國卅餘載
盡忠職守 歷任排連營長。戰院深造
績優留任教官 升研編室主任
育才無數 可謂將校之師。獲頒忠
勤勳章 陸海軍獎章 退伍之後
樂享天倫服務社區 偕妻黃素梅書
畫唱隨 推廣傳統文化交流。畢生
清廉忠厚自勵 謙和有禮兒孫滿堂
賢孝傳家 垂遠永誌

這短短的一四〇個字，摘要了您

這一生的愛國盡忠、為人處世、善盡社會責任、對妻兒子孫的慈愛照顧，安享晚年生活。但是仍然無法盡述這八十八年來，讓您引以自豪以及值得令人津津樂道的精彩情節。

父親宅心仁厚，親友故舊有困難常適時給予協助，從不求回報。早年隻身來台，對母親娘家的人就像自己的父母弟妹般照顧，因此娘家的上上下下，對於這位外省女婿總是贊譽有加。開放探親之後，也時時關照故鄉的親人，充份表現血濃於水的親情。

幼年時父親常常對我們三個兒子提示，方氏本為書香門第，身逢亂世不得不投筆從戎，一心期待子孫能好念書，所幸三個兒子不負所望，分別取得國內外名校碩、博士學位，同時能在學界、業界一展所長，服務社會。這應該是讓父親一生中最欣慰的事。

為了表達對您的思念，母親為您寫了好幾篇思念文，在二二〇上與朋友分享，共進晚餐時，也不斷回憶訴說您過去種種的好處，這時彷彿父親一如即往坐在一旁微笑聆聽。

我們翻出多年來珍藏的家族相片，由二弟偉光做成紀念投影播放，從你兒時與祖母合照，來台入軍校，下部隊與士兵同甘共苦，於三軍大學一展長才晉升少將。在家庭方面從與母親訂婚、結婚，三個兒子的出生，撫養長大教子成材，各自成家立業。退伍後與母親回鄉會親，一償思鄉之情。又常常與母親參加旅遊團暢遊大江南北，足跡遍及世界。父親勤練的書法及母親的花鳥國畫，在海峽兩岸及海外多次的展出，將傳統文化的推廣交流做到淋漓盡致。近年含飴弄孫，家庭和樂，最近廿年來總是全家共進晚餐可說是天天圍爐。

三弟偉達則整理了父親手稿及勳獎文件，加上來自故鄉的族譜，以編寫完整的傳記，流傳於子孫，同時也準備了父親的行誼錄，在告別式中供親友憑弔。

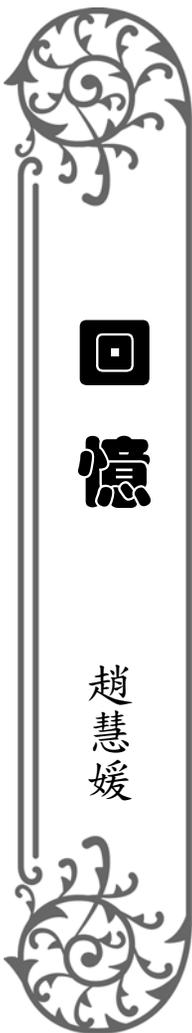
家裡沒有女兒，父親對三位媳婦視如己出，照顧有加，看到兒子回家晚餐時，總是會關心媳婦下班沒。每年全家到餐廳聚餐的時機，往往是為媳婦、兒子過生日。三位媳婦都對公公的慈愛與照顧也時時感念在心。

父親對孫子更是疼愛，還記得皓皓仍在學步時全家到大賣場購物，預備回家時皓皓看著一旁的投幣搖搖車吵著要坐，我和月貴不想對小孩太寵溺都推說沒帶零錢，機靈的小子滿臉自信的看著父親說：「爺爺有！」樂得父親眉開眼笑的掏出十元硬幣，至

今我仍然記得皓皓開心的坐在搖搖車上，父親及母親一旁笑呵呵看著聰明伶俐孫子的模樣。孫子就學之後，每當聽到他考試一百分父親便喜形於色，立刻掏出獎金一百塊，學期第一名更加碼至一千元，這又讓我們有機會教導孩子建立儲蓄的好習慣。

父親您走了，最讓您放心不下的是母親大人，在您走之前一個月，當惡性腫瘤侵犯到腦部昏昏欲睡時，還讓您惦記著問看護的話是：「太太呢？」為了怕您擔心，我們教看護早上回答：「去做運動」，中午回答：「

去上課」，這才讓您安心的回應：「好」，之後又昏沉睡去。其實母親那時因呼吸窘迫正在住院，檢查出是乳癌異住轉移到肋骨，引起肋間膜積水壓迫到肺部。幸好我在台大醫院找到最好的乳癌治療專家，對症下藥後身體已逐漸好轉。母親的願望是能看到孫子承翔、承皓、承峻、承舜長大。她對醫師說：至少想看到現在國三的皓皓大學畢業，醫師回答：這樣才七年嘛，轉眼就到了，這句話讓母親對未來充滿著信心，但願父親在天之靈，保佑母親健康康的達成這個願望。



回憶

趙慧媛

我父生於一八八九年四月二十四日，今年正好也是百歲。為了紀念他，我寫下這些回憶。

我父四歲開學，自幼學習刻苦努力。儒學的忠孝仁愛禮義廉恥使他高度景仰林則徐和文天祥的堅貞剛毅、凜然氣概。辛亥革命、「五四」運動

他終生崇拜孫中山先生，注入了更強烈的民族正義愛國精神。

一九二〇年我父畢業於武昌高等師範即任杭高教師，一九三〇年他身為杭州市教職工代表請願，面斥上級苛扣工資而遭省黨部、省教育廳下令所有公立中學不准聘用的制裁。我父

一面繼續為教職工上書，一面以日夜兼任各非公立中學每週三十多節課的意志、毅力，出眾的教學成績與抗爭。終於得到省教育廳蔣夢麟廳長的賞識，任命他，一個普通青年教師為省立處州中學校長。面對偏於能南教育質量歷數全省末尾，教育秩序鬆散甚至還有分別身穿長衫偷吸水煙筒學生的處中，我父摸清學校症結所在，擬

訂好全面教育計劃。抓校紀、查核學生各科學習，了解學生精神需求，擬定每月選一星期日，與師生同騎自行車郊遊山西寺、清洞寺，或游泳於江，組織營火文藝晚會，和諧輕鬆身心，甚至騎馬、射擊比賽，鍛煉毅力，增強體質，以利更緊張，刻苦教與學，他事事處之嚴格並求之以誠團結交心教師、同學，全校形成嚴謹、緊張、刻苦奮上的學風，持續發憤，教育質量猛升，全省會考，一九三六、三七年頻聯奪魁震驚全省。

抗戰一爆發，處中就積極投入抗日救亡運動。一九三八年麗水第一次遭敵機轟炸，我父和教師立即帶領學生趕往烈陽門搶救受傷群眾；組織抗日宣傳、抗日募捐、抗日義演，慰問抗日傷員。全麗水不忘國恥幾千人大會上，我父義正辭嚴當場斥責反動邱縣長貪污抗日經費造成百姓傷亡的罪責。

處中舉抗日救亡大旗，處中在救亡中鍛煉，在救亡中發奮向上！

我父長處中八年，八年吃住在學校，連帶假日、寒暑假都難得回近在咫尺的家。那時我還小，想爸爸就只有晚飯

，後到學校去看他（寫到這裡，我仍禁不住心酸）。學生教師生病遭難，他都竭盡照顧、幫助；就是當地群眾有難也熱情相幫化解，所以一九三九年初我父辭離處中，前來送行的群眾絡繹不絕。

就是憑著這名於中華的堅韌毅力熱忱，全民族垂危，寧波即陷的非常時刻，我父受命遷校「存死的心」帶領寧中師生「走活的路」。教職員工精誠團結，為苦惟中華培育了一批批既具民族正氣，又有扎實學科基礎知識，能應變和投入社會能力的畢業生。

為教育，我父敢向廳長許紹棣、省主席黃紹雄詢問，為學校，我父辦事頂真，雷厲風行，一絲不苟，勇於學生極為嚴格，但他始終真心愛護師生。學生有病焦慮萬分和校醫商量竭盡搶救，甚至另設特別護理。學生生病，每次都委我母燒雞蛋、麵粥滋養他們。一九四七年冬得悉梁葉銓同學返回四成山老家肺空洞病亡，我父難過得一天沒進食。一九四一年周嘉祥同學違紀按校規退學，我父考慮他家在寧波，決不可返回淪陷區，幫助他轉學到清波中學（離太平王里的開元

），用自己工資暗貼周嘉祥學子費用，使他安心學習。教職工有病忌登門探望，甚至帶頭捐助安排好其家居生活。在麗水，楊沖奴、趙希花先生患傷寒垂危時，我父四處打聽終於請來土郎中用量石膏的單方給挽救過來；抗日時，錢文江、郭友涵同學重病也是我父設法救治的。我父非常尊重鄉親，親自帶同學為大皿老鄉救火；組織同學為大皿老鄉冒雨搶割小麥；請校醫為鄉親治病。在岑山老家不但資助貧困鄉鄰治病，還出錢為兩個僱農出壯丁費免遭線役；一九三九年春，請教師為家鄉來考入中學二十多位少年辦補習班。一九四九年六月軍管會幾次叫我父留任寧中繼續努力辦學，我父因早就決定五十歲後返回他養他的故鄉辦學，所以返回岑山任教。

解放前夕物價飛漲，民不聊生時，德高望重的教師能一一婉謝私立中學高薪仍留任寧中，就是因為在戰火中與寧中結下不能分割的深情。有這麼多老校友至今仍懷念我父，就是因為寧中始終具有為祖國奮起、發揚光大中華精神的振強向心力。

阮毅成的杭州岳廟記憶

龔玉和

湖大，留與兒孫作戰場。」

接下來，父親又讓我（阮毅成）誦讀古人懷念岳武穆王的另一首律詩：「臨安門大好河山，如此朝廷奈若何；兩字精忠光日月，一朝冤獄起風波；心知二聖無還想，談到中原有壯歌；不信請看墳上樹，北枝高處向南多。」

民國時期，阮毅成（一九〇五—一九八八）可說是杭州市民的熟人，父親阮性存在杭州創辦浙江政法學校。當年法院路（今慶春路東）的一段稱性存路，就是以其父阮性存命名的。抗戰期間，阮毅成先生擔任浙江民政廳長，勝利後，又出任浙江大學法學院院長，一生成果甚多，不過，大部分是法學研究方面的論述，為普通市民所熟知的只是他所撰寫的文史、掌故之類小品。

阮毅成夫婦在台灣

時代鼎革之際（一九四九年），阮先生到了台灣，在政治大學任法學教授，專事政法學研究。公務之餘，為報刊上撰寫了大量雜文、散文，雖身在台島，遙望故土（杭州），文中頗多鄉思。

他的短文散落在台港各家中文報

紙的副刊上，後來，聚沙成塔，出版了專著《三句不離本杭》（註一），留下了民國時期杭人的足跡及歲月花絮。在書中，阮先生對杭州岳廟落筆較多，字裡行間，流露出當時杭人的心態，至今讀來，讓人頗多感懷！

阮毅成先生及家人 四十年代末

阮先生說，我是餘姚臨山人，出生在江蘇興化。年幼時（四歲），父母就帶著我來到杭州，初到杭城，父母牽著我的手到岳墳拜謁岳鄂王。一路上，他們（雙親）向我講述岳飛一生精忠報國的故事。

第二次到岳廟參拜岳飛墓時，已近七歲。父親要求我在岳墳前詠讀高宗帝的一首律詩，曰：「直許徵欽奉上皇，自家仍不失君王；河山輕棄非吾土，丞相忠言有別腸；歸北歸南天下定，稱臣稱侄表文忙；朝廷雖小西

第三次到杭，阮先生已過了七歲（到了上學年齡），學校就在曲院風荷附近，由此，每年春秋兩季，師生都要到岳廟拜謁岳穆武王。阮先生說，從十一歲到四十五歲（離開杭州）為止，長長的三十多年間，我不知到過岳廟多少次。遙想當年，客人遊西湖，向來不以岳廟為中途站（路過的地方），總是以岳墳為目的地。

外地人來到杭州旅遊或進香，沒有人不先到岳墳的。

當年香客或遊客到了杭州，先在湖濱公園碼頭乘瓜皮小艇遊湖，在湖埠頭，會聽到船工大聲麼喝：「到岳墳去，岳廟去嗎？」

除了包船遊覽的人以外，船工一般要等坐滿客時才開船。抗戰前，從

湖濱碼頭到岳墳船資不過銅元數枚而已。

等小船划到湖心，船工就開始講岳爺爺的故事了。

說者很認真，聽者也很仔細。可謂言者淳淳，百說不厭，聽者慎慎，百聞不倦。岳王的史跡深入人心，感人至深，可見一斑。

在《三句不離本杭》中，阮先生感歎道，岳飛冤死杭州，實為千古奇冤也！想來，秦檜以「莫須有」罪名冤殺岳飛，實際上，他是受高宗皇帝授意，那麼，高宗為什麼非殺岳飛呢？

原因很簡單，岳飛日日向皇上進言，奉迎二帝還朝。

想一想，就明白了，如若徽宗、欽宗二帝被金國放回，到了臨安（杭州），皇帝的寶座歸誰坐？還輪得著高宗嗎？

說到這裡，父親（阮性存）指著岳墓前石刻對聯對我說：「南渡君臣輕社稷，中原父老望旌旗」（註二），不就明白寫著，坦言之，岳飛是被高宗與秦檜合謀殺害的。

到了一九三七年十月，滬淞抗戰

已經打了二個月了，杭城危在旦夕。十月的一天，省政府在北山路的孤雲草舍開會，會後，大家到岳廟旁的杏花樓（今杭州香格里拉飯店所在地）用餐。

晚飯後，與會官員又一次集體到岳廟參拜（阮毅成時任民政廳長）。此時，大家心裡清楚，日寇逼近杭州，城池不日就會淪陷。

抗戰期間岳廟的難民

我們（省政府）沒有辦法將岳廟遷走，也不能將岳廟拆毀。

大家站在岳墳前，行三鞠躬禮，表示向岳王辭行，並默禱岳王英靈呵護，我們必將勝利歸來。

行禮之後，大家又到大牆前面，對著壁上刻著「盡忠報國」與「還我河山」幾個字，默看許久，再次向岳王宣誓：「光復河山，凱旋歸來。」那一晚，大家在岳廟徘徊了許久，直到夜黑人靜，才分別離去。

日軍在岳廟

自此以後，直到一九四五年十月

中旬（抗戰勝利），我們才返回杭州。眾人又一次來到岳廟，我（阮毅成）與周市長（周象賢）一同從湖濱乘小舟，划至碧血丹心碑坊碼頭，然後下船，一同走進岳廟。

岳廟與碧血丹心碑 四十年代

阮先生說，抗戰勝利後，杭州已有了汽車，本可坐車去，但是大家仍然如兒時那樣，在湖濱乘小船到岳廟，因為我們想追尋一下小孩子時到岳廟拜謁的記憶。

進入廟中，我們先到岳王像前行禮，再到墓前參拜。

大家心裡有數，此行的意思是想告訴岳穆武王，河山已經光復，黃龍也痛飲了，我們又回來，可以告慰岳王在天之靈！

同行的周市長是基督徒，一向不拜偶像，這次也與我們一同鞠躬行禮，他說：「這是崇拜愛國英雄，上帝是允許的。」

那天，我們一行在岳廟待了近二個小時，許多岳飛後人也來了，大家一起商定了三件事：一是戰時毀壞的

建築，由政府出資派人修復；二是淪陷期間，若干匾額多有日本人贈送，也有漢奸送的，我與周市長一一指明，限期全部除下；三是組織岳廟管理委員會。

接下來，我們循照錢王祠慣例，免除岳廟財產的地價稅五分之四。岳氏子孫只有收益權，無處分權。

一九四八年，岳廟管委會再次開會，我提議編印《岳王廟誌》，推定錢士青、黃文叔、凌礪深、陸佑之任編輯。

可以說，岳王史蹟，知者甚眾，但宋史係秦檜監修，顛倒黑白，與事實不符之處不少；民間傳說中的岳飛形象，又多帶有神話色彩，失之誇張。岳飛冤殺八三〇年後，由湯陰李子平先生著述五十萬言《岳飛史蹟考》，才算有了信史，不僅可告慰岳王，也為史界完成了一件大事。阮先生回憶道，一九五六年秋，我（阮毅成）在台灣認識他（李子平），此後，同事十年。子平先生每有新作成篇，必送我先閱。我對他的搜集資料之勤，論述史事之當，甚為佩服。

那些年，我出行西湖，必到岳廟拜謁，有時乘船去，有時坐車去。後來，我們（民政廳）還做了幾件事，恢復每年岳廟的春秋兩祭。直到我離開杭州前，我必到每屆的岳王祭祀。

一九四八年四月二十三日（農曆三月上戊日），岳廟春祭。

先一日，省政府主席沈鴻烈給我打電話，謂擬親任主祭。

那次祭禮上午八時開始，與祭者甚多，蓋值仲春，惠風和暢，時值遊湖佳日，也就不足怪了。是年（一九四八）十月二十一日秋祭時，我已不在省府做事，但仍如約前往參拜。不過，省府成員已無一人到場。

在阮先生的另一短文《武林掌故新記》中，寫道，西湖多廟祀，其能傳民族正氣者，端推岳廟。廟中本已多楹聯匾額，遊客題壁者尤多。每年兩次粉刷，猶不能盡去之。我（阮毅成）意岳廟諸聯，以「南渡君臣輕社稷，中原父老望旌旗」為最佳。蓋昔之責和議者，每謂咎在秦檜，其實，檜係逢迎高宗皇帝之意旨，如二帝真的回朝，高宗之帝位即不能繼續。而

岳飛則日以迎二帝為言，自為高宗不滿矣。下句用一「望」字，以示收復中原之未能成為事實，乃武穆王之大痛者！

佛千先生有詞云：「石坊為門，抬頭見，碧血丹心。兩行豐碑如林，盡忠報國，還我河山，飛翰見精神。此是遊湖第一程，人人拜，岳王墳。浩氣自長存。百世丞嘗不絕，千秋廟貌常新。」

註：

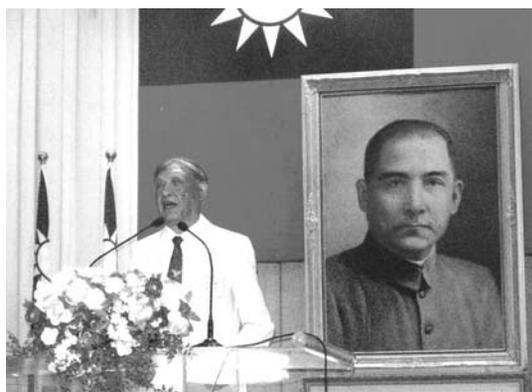
一、《三句話不離本杭》一書，一九九三年由香港未來中國出版社初版；二〇〇一年杭州西湖博覽叢書再版（杭州出版社），由時任浙江省出版局局長俞劍明作「再版序」。

二、宋元之際，趙孟頫作懷古七律詩，原文：「鄂王墳上草離離，秋日荒涼石獸危；南渡君臣輕社稷，中原父老望旌旗；英雄已死嗟何及，天下中分遂不支；莫向西湖歌此曲，水光山色不勝悲。」

敬悼 朱永霖先生



本刊總編輯朱永霖先生不幸於民國一〇七年一月十二日意外辭世，留下無盡哀思。朱先生自民國一〇四年（五五二期）接下本刊總編輯一職，三年來善盡責任，服務鄉親，不遺餘力。本會謹致沉痛悼念，並向朱先生的家屬致以誠摯慰問。



為中國女排主將

朱婷點讚

嵯州 竺柏岳

二〇一六年巴西里約奧運會上，中國女排奪取冠軍，其主將朱婷貢獻巨大，受到全國觀眾與世界點讚。

朱婷河南省鄆城縣人，一九九四年出生，有五個姐妹，她排行老三，五歲上小學，二〇〇四年畢業。

十三歲身高一七八公分，被引進周口市體校，二〇〇九年進省體校女排隊，身高一九六公分，二〇一三年被中國女排教練郎平引進國家隊，朱婷下定決心為國爭光。

二〇一六年巴西里約奧運會上，中國女排榮獲冠軍，能攻善守的朱婷被國際排聯評為「里約奧運最有價值球員」。朱婷用獎金替父母償還欠款，並在縣城買住房讓父母安享清福，貢出孝心。

二〇一七年初，朱婷代表土耳其銀行參賽，以優異攻防能力對抗各路強敵，最終奪冠。二〇一七年七月世界女排大賽在澳門舉行，朱婷多次在危難中挺身而出逞強，以勇猛扣球力挽狂瀾為中國隊獲勝。經測試，朱婷攻球彈跳高度達到七六厘米，為世界之最。讓我們為傑出的今加花木蘭點讚，翹首期盼未來！



讀書(六)

金國鈺

子曰：「道千乘之國，敬事而信，節用而愛人，使民以時。」

孔子說：「領導一個能出千輛兵車的大國，處理政事應謹慎專一，才能取信於民，要節省財用而愛護人民，使用民力，要選在農閒的時候。」

按《十三經注疏》解言：「道，治也。千乘之國者，百里之國也。古者井田，方里為井，十井為乘。百里之國，適千乘也。節用不奢侈，國以民為本，故愛養之。作事使民，必以其時，不妨奪農務。」

今之君也，出鉅款修華屋，以重資購名車，用高薪僱名廚。嗟乎，於政事常處「髮夾」彎，置人民於何也？夜愈深，人更靜，昔日征人帶著鄉愁與憂患的心，彷彿蒙上層清冷的色彩。秋夜的露珠，凝聚在我家門前的草根上，晶瑩欲滴。

景象如此冷漠，獨寂的老人只能

默默地走回屋裡，挑燈獨坐，倍覺悲涼，而杜甫的〈贈衛八處士〉：

「……今夕復何夕，……」

……鬢髮各已蒼。……

明日隔山嶽，世事兩茫茫。」

而杜甫的〈江村〉深獲我心。

清江一曲抱村流，長夏江村事事幽。

自去自來梁上燕，相親相近水中鷗。

老妻畫紙為棋局，稚子敲針作釣鉤。

但有故人供祿米，微軀此外更何求！

杜甫，字子美，號少陵，祖籍湖北襄陽人，後徙居河南鞏縣。生於唐

玄宗先天元年（七一二），卒於唐代

宗大曆五年（七七〇），年五十九歲

。唐朝現實主義詩人，其著作以弘大的

社會寫實著稱。與李白齊名，並合

稱「大李杜」。他對中國古典詩歌中

的影響非常深遠，被世人稱為「詩聖

」，其詩被稱為「詩史」。

這首詩寫於唐肅宗上元元年（七

六〇）。在幾個月之前，詩人經過四年的流亡生活，從同州經由綿州，來到了這個不曾遭到戰亂騷擾，且暫時還保持安寧的西南富庶之鄉——成都郊外浣花溪畔。經歷長期離亂之後，重新獲得家室兒女之樂，詩人怎麼不感到欣喜和滿足呢？

但是結句「但有故人供祿米，微軀此外更何求」，雖然表面上是喜幸之詞，而骨子裡正包藏著不少悲苦之情。

可以怎樣說：

「但有」——就不能保證一定有。

「更何求」——正說明已有所求。

杜甫確實沒有忘記，自己眼前優遊閒適的生活，是建立在「故人供祿米」的基礎上的，這是一個十分敏感的痛苦點。一旦「故人供祿米」發生了問題，一切就不必談了。所以，我們無妨說，這結末二句，與其說是幸福的話，倒毋寧說是苦情。艱窶貧困，依人而活的一代詩宗，在暫得棲息，略能安居的同時，便吐露這樣悲酸的話語，實在是對封建統治階級摧殘人才的強烈控訴。

敬愛的「讀書」鄉親們，我摘錄

了杜甫這首〈江村〉一詩，是有其深厚意義的，想！再想！

我們弱冠之年，隨 蔣公來台，經逢古寧頭大捷、東山島戰役、八二三砲戰，我們的好友及同仁在戰火中犧牲，換來了台灣的安定。蔣公選擇了許多賢能專業之士，如李國鼎、尹仲容、孫運璿等，並進行「土地改革」輔導農業、精進工業，奠定台灣經濟發展基礎。故總統經國先生說：「今天不做，明天會後悔。」的十大建設依序完工後，台灣已經是「台灣錢淹腳目」，是亞洲四小龍之首。可惜好景不常，繼任者李登輝的戒急用忍與「兩國論」及國民黨分崩離析；陳水扁的「入憲公投」、「麻煩製造者」。台灣島內藍綠對抗，蔡英文的「轉型正義」、「年金改革」——追殺退休的軍公教人員。台灣社會普遍去「中」、仇「中」的行為，形成只要立場「正確」或人多勢眾，不惜踐踏不溯既往、信賴保護的憲法精神，就能凌駕法律。

敬愛的「讀書」讀友們，我們是否也形同詩人在〈江村〉結句「但有

故人供祿米，微軀此外更何求。」我們「綠政府」的「轉型正義」、「年金改革」是借無正義、假改革且虛偽名目，我們的「祿米」不正如杜甫與其說是幸詞，倒毋寧說是苦情。「讀書」的鄉親，面對台灣這個充滿了無力感的年，我們相信——

道千乘之國，敬事而信，
節用而愛人，使民以時。

為人處事十忌

你可以缺錢，但不能缺德；
你可以失言，但不能失信；
你可以倒下，但不能跪下；
你可以求名，但不能盜名；
你可以低落，但不能墮落；
你可以放鬆，但不能放縱；
你可以虛榮，但不能虛偽；
你可以平凡，但不能平庸；
你可以浪漫，但不能浪漫；
你可以生氣，但不能生事。

■ 曉茵

中華民國已經一〇七歲了，「周雖舊邦，其命維新。」只要我們奮發創新，一切以國家為重，以人民福祉為念。帶領下一個台灣的經濟榮景，再次讓百姓看見藍天，贏回百姓的信任與託付。

危顛與哀思

愈來愈覺得自己像是
黑夜天空中一顆小星
要照亮別人猶恐光線微弱
這樣就像是無窮盡的等待
忌憚著天崩地裂！

地球甚麼時候爆裂出一大洞
然後無名的失焰焚燒著
無目標的的奔放
環繞著天空一週又一週地……

■ 黃信樵

中情民族親

浙江故鄉情

留海然

故鄉——浙江，歷史悠久，山川秀麗，人文薈萃，中華文化根深蒂固，

科技年代，強烈的崛起，經濟發展一日千里，城鄉互動，處處繁榮快速的進步，民生樂利，為近代史上創下輝煌的紀錄，並邁向國際文明的尖端，誠為中華民族崛起的模範，身為浙江人之驕傲。

杭州山水風情畫 古今文明兩相宜

浙江省會杭州市，歷史悠久，地靈人傑，為古今知名大城市，名勝古蹟廟宇多，如靈隱寺、天竺寺、岳王廟等，靈山秀水，風景如畫，自古就有西湖美景冠天下之譽，近年為發展之需要，調整行政區域，拓展城市空間，並作整體性的規範與建設，促使歷史文化與現代文明，形象兼備，並榮獲聯合國最佳人居環境獎，而擴大

享譽國際。筆者再以下列文字，形容今日杭州的進步：

文明曙光杭州市，科技年代新都會。城市規劃建設好，古今文明總相宜。人文山水樣樣美，錦繡河山中華情。文化科技為核心，發展現代中國城。西湖美景冠天下，三潭印月醉人愛。浙江首善杭州市，民生樂利令人敬。隔山隔水難隔心，每年返鄉去探親。

山巒美景麗水市 甌江流域山水情

生長我的故鄉——麗水市青田縣，為國家規劃生態之第一市，譽為「秀山麗水、養生福地、長壽之鄉」，位於浙閩兩省結合處，東南接壤溫州市，西南與福建省寧德市、南平市毗鄰，西北與衢州市相接，北部與金華市交界，東北與台州市相連。森林、水資源、礦產、野生動植物、及自然景

觀為浙江省之首，且譽為「植物王國、動物世界」，其得天獨厚的自然風光，列為中國優秀之旅遊城市，其濃郁的民族風情，深厚的人文景觀，具有獨特的魅力。擁有蓮都的東西岩、古堰畫鄉、歐陸風情園、縉雲的仙都、黃龍、大山峰的森林公園、龍泉的龍泉山、中國青盜小鎮、青田的石雕文化旅遊區、石門洞、雲和的仙宮湖、梯田、遂昌的南尖山、金礦國家公園、神龍谷、千佛山、景寧的畚族鄉之窗、雲中大漈、廣元的百山祖、松陽的原始森林景區、大木山茶園等四A級の旅遊景點，真是美不勝收。筆者再以下列文字綜合形容如下：

秀山麗水自然景，日月光華照大地。奇山植物千年樹，古木參天景觀美。雨水豐沛資源足，植物生長農務好。石雕文化青田情，點石成金走文明。青瓷技藝慶傳承，光大龍泉向流行。伯溫故鄉石門洞，見賢思齊懷先賢。千佛山上有靈氣，佛光大地自然景。畚族文化麗水情，文物古跡稱第一。

笨鳥何不慢飛

沈國楨

多年前，在《中央日報》副刊上

看到一篇短文〈笨鳥何不慢飛〉，作者是聞見思先生，讀來發人省思，至今仍記憶猶新；現在台灣政局，就是因為天空上有太多的「笨鳥」亂飛，亂了方向，帶來了台灣社會嚴重危機，前途茫茫。

聞先生說平生最怕遇見那些「愚而好自用」的人，說話強辭奪理，做事蠻橫霸道，自以為是。「愚而好自用」的人，也許就是孔子所云：「一言喪邦」的人。天下的大事小事，十之八九都壞在這些人手中；在中外古今的歷史上，達官貴人，以及身邊的老友，這樣的人，委實很多。我對愚而好自用的老友，也許可以說一句「老兄何必太固執」對愚而好自用的達官貴人，有時也許會說一句「閣下真是有原則的人」或是一「閣下確能堅持己見，貫徹主張，真是可佩」；明知

對方正朝錯方向走，還是說些鄉愿話。因為愚而好自用者，普天之下，滔滔皆是，毅然說了又有何用？徒然開罪對方，還不如討個歡喜。

作者並引述當年台北四大名嘴之一的王大空先生所著的《笨鳥慢飛》乙書，書中王先生把天下人分為四類：智而勤、智而惰、愚而勤、愚而惰。王先生認為懶惰的人，不論為智為愚，都是社會的安定力量，決壞不了事。但是人一勤快，就往往亂出主意，增多是非，弄得天下大亂，尤其是愚而勤的人為害最烈；人數一多，天下必然為之大亂。因此作者聞先生說有句俗語：「天下本無事，庸人自擾之」，許多國際紛爭中，人間煩惱，都是許多「愚而好自用」、「愚而勤」的人「庸人自找」的。假如人人少生事非，相信天下會比較太平一些。最後作者聞先生認為笨鳥如能慢

飛，可以使你引發會心的微笑。但如果笨鳥固執而不肯慢飛，會令人感到一陣心酸和懊喪。社會原本是不完美的，但令人遺憾的，就是愛逞強而不肯慢飛的笨鳥，竟然那麼的多！山高月黑，水深浪急，我為笨鳥著急，我為社會擔心，笨鳥何不慢飛？笨鳥何不慢飛！

以上這篇聞先生的短文，今再讀之，令我感慨傷情，真的是不幸而言中；當前台灣政局和社會一切亂象，就是因為「愚而好自用」「愚而勤」的太多，自從李登輝主政的十二年，和陳水扁執政的六年中，長期以來就是因為這些笨鳥（政客）多、主意多、亂了方向，例如六次修憲，把中華民國憲法弄得面目全非，核四停又復建，國庫流失。全能的李遠哲「教改」，愈改愈亂（教改像月亮，初一十五不一樣），庸人自擾。兩岸政策「戒急用忍」「積極開放，有效管理」，搖擺不定，三通不通，加上不當「金改」圖利財團，搞得台灣經濟一落千丈，民生聊生，失業率、自殺事件節節上升，政黨對立，族群失和，官

商勾結，總統家族貪腐，台灣「正名」去中國化等……，造成社會不安，這些都是「愚而好自用」「愚而勤」

的「政客」領導下的不幸結果。因此奉勸從政者，尤其是國家領導人，要切記「笨鳥何不慢飛」？如果不認清

方向，盲目的帶領台灣二二〇〇萬子民，忽東忽西的亂飛，台灣四面是海，一旦筋疲力盡，掉落山高月黑，水深浪急的海面上，大家不就全都跟著倒霉了嗎？為政者不可不填。

天目賞雪記

盧上雁

我們一行到訪天目山太湖源景區，臨行時，天公不美，風雨交加，一個陰冷的日子，無奈行程早已排定，不好說什麼。未料，到了太湖源，抬頭望去，滿山遍野，白雪皚皚，好一派北國風光！

太湖源，地處浙江西部的天目山，峰巒巍峨，地勢高寒，杭州城區處在陰雨綿綿之時，這裡已經進入冰雪封凍之時。眾人站在大山腳下，舉頭仰望，巔峰戴著白帽，腰間雲霧繚繞，巍然聳立，別有一番氣象。我們坐著車裡，盤旋而上，越往上開，越是寒冷，銀裝素裹，竹海雪林，玉樹瓊枝，宛若闖入了一個冰雪世界。眾人不由停車賞景，只見積雪鋪路，雪峰林立，橫空出世，直插霄漢

，峰巔時隱時現，彷彿置身於一幅意境深遠的潑墨山水畫之中。最神奇的景觀，莫過於山脊的溪水，涓涓細流，早已凝固，化為片片冰幕、支支銀柱，定睛細察，冰瀑倒懸空中，似天降冰凌，不由歎為觀止！古人觀此景，有詩曰：「諸天曾結百蓮合，誰挈狂夫頂上來；玉樹青蔥雙徑合，六花零亂七峰開；聯翩欲舞遼樂起，彩筆應傳郢客才；蓑笠不妨瀕往訪，逢僧疑似雪山回。」

到了山上，大家棄車步行，踩冰踏雪，小心翼翼，慢步前往風雪迷蒙之中的住地。寒風凜冽，漫天飛雪，茫茫蒼蒼，碎冰封道，迷霧障目，舉步艱難。向前望去，村落隱於雪霧之中，時隱時現，悠悠古意，飄然而至

，一時竟有光陰倒流之感。
《水滸》「林教頭風雪上梁山」之意境，飄然而至，曰：「嚴寒天氣，彤雲密佈，朔風緊起，卻早紛紛揚揚卷下一天大雪，雪下得密了，但見『凜凜嚴凝霧氣昏，空中祥瑞降紛紛。』須臾，四野難分，頃刻千山不見。銀世界，玉乾坤，望中隱隱接昆侖。」

此景此情，何其吻合？
我們下榻在一戶農家，主人招呼道，平時忙於農家樂，冬日遊客稀少，尤其是漫天大雪之日，以修整為主，為開春做些準備。不過，偶爾也有客人，幾天前幾位滬客到訪，面對著太湖源頭的雪景，大為驚歎，白天出外賞景，夜晚圍爐促膝長談，一連幾天都不捨離去。

大家入住小屋，推窗外望，果見

群山鋪瓊砌玉，晶瑩剔透。蘆葦在重雪的摧殘之下，枯黃凋敝，七零八落，竹林已被厚雪壓得東歪西倒，形若醉漢斜靠，似有冷寂淒涼之感。忽聞屋外「轟」然有聲，出門細察，原來竹枝難以承受重雪積壓，砰然而折，倒坍林中，雪花四濺，劃破寧靜，不由驟然增冷。

柳宗元之「千山鳥飛絕，萬徑人

蹤滅」意境飄然而至。

次日，天空放晴，眾人再次出門，踏雪賞景。

站在山脊上，縱目遠眺，風情異乎尋常，朝陽初露，朔雪鋪地，銀裝素裹，晶瑩相襯，璀璨奪目，群峰玉立，碧空如洗，營造出一種超凡脫俗的意境，似有「千樹萬竹雪花開」之狀。

古人觀此景，有詩云：「天目高

入漢，飛雪凍雲封；斜陽時返照，朵朵玉芙蓉。」

又說，雪霽，山川最為清秀，如繡如織，宛若美人，天生麗質，飛雪初晴，猶如美人出浴，驟然新裝，蓋見傾城、傾國之麗也！

這些年來，全球溫室化效應，江南漫天飛雪的日子已經不多，雪中賞景尤為珍貴。諸君，又到隆冬飛雪時，踏雪天目，一睹勝景，如何？

中草藥常識

龍家梅

一、什麼是望、聞、問、切？

「望聞問切」是中醫師用來了解病人之病情與診斷疾病的步驟。

「望」主要是醫師以其視覺來觀察病人全身或是局部的面色（面部的顏色與光澤等）、神情（精神狀態、目光、反應、自主的能力、語言清晰度等）、形態（形體與活動情況）等，並觀察病人的舌質與舌苔的情況來

作為診斷之基礎判斷。

「聞」主要是利用聽覺與嗅覺來了解或辨識病情，如聽病人說話的聲音、呼吸發出的聲音、咳嗽的聲音、或是嗅一下口腔、尿液及糞便的味道。

「問」則是詢問病人或家屬來了解目前症狀、疾病發生的時間、疾病發展過程等，除此之外，個人、家族病史或生活史也是必須詢問的重點。

「切」包括了切脈與觸脈，就是

.....

搭按病人的左右手腕，了解病人的脈象，觸診則是觸按病人的身體部位來了解疾病的情況。

這四診各有其獨特的功能，為了能對疾病做出準確的判斷，這四診是缺一不可。

二、中藥材包括哪些？

中藥包括中藥材、傳統中藥製劑及科學中藥。

中藥材是單味的藥材，例如：人蔘、當歸、川七、川芎等，將中藥材

組成的藥方製成丸、散、膏、丹、湯、浸膏劑及顆粒劑等，為傳統中藥製劑。科學中藥是以科學方法與技術將藥材調配、煎煮、濃縮後，製成散劑、顆粒、膠囊、錠劑等濃縮中藥。

三、GMP藥廠出產的中藥為何比較有何障？

GMP就是藥品優良製造規範認證。藥廠需要經過政府下列各項查驗，包括廠房的構造、設備材質及清潔、製造的方法與過程、品質的檢驗、原料及製品的保管、組織及各有關作業人員應該遵守的要點，並符合標準之後，始取得GMP認證。因此，GMP藥廠的中藥產品比較有保障。

四、如何辨認合法的中藥製劑？

合法的中藥製劑，應經過衛福部核准，衛福部核准之許可證字號標示，例如：衛署成製字第×××××號，衛署藥製字第×××××號，衛署中藥輸字第×××××號，每一項產品都有完整包裝及標示，包括品名、成份、用法、用量、廠商名稱

及地址，使用時注意事項，效能或適應症、批號、有效期限或製造日期、有效期間、中藥廠品許可證相關內容，可至衛生署中醫藥委員會所屬網址：www.ccmp.gov.tw 查詢。

五、中西藥一定要分開吃嗎？

一般而言，為了避免中藥與西藥在腸胃內產生交互作用，所以服用其中一種後，間隔兩小時後，另一種藥再服用，是比較安全的做法。有一些中藥是不能與西藥一起服用的，除了腸胃內的交互作用外，也有中藥會導致西藥在血中的濃度降低或升高，造成藥效不佳或是增強西藥的毒性與副作用。例如：銀杏抽取物與抗凝血藥品一起使用時，會增加病人出血的危險。不論在讓中醫或西醫看診時，都要充分告知中醫師或西醫師，你的病史及正在服用的中藥、西藥等，由醫師判斷中西藥是否可以併服。

六、哪些中藥通常應在飯後服用？

部分中藥適合在飯後服用，例如常用於上焦疾病、祛風止痛、治療偏

正頭病的「川芎茶調散」，服用方法為：良後清茶調服，即飯後配清茶水服用；其他如祛風濕、止痺痛的「獨活寄生湯」也多在餐後服用。

七、哪些藥通常應空腹服用？

常見空腹服用之中藥，如補益藥四物湯等，空腹較易吸收；其他如緩瀉劑之大承氣湯、小承氣湯或驅蟲劑等，均適合空腹服用。

八、民間熟知的四物湯及四神湯，是哪些中藥材組成的配方？有哪些功效？

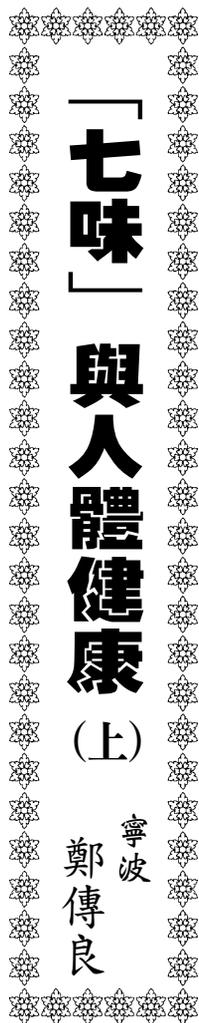
四物湯 有當歸、川芎、熟地等藥材，有補血活血作用，適用於血虛症。

四神湯 有蓮子、淮山、芡實、茯苓等藥材，有補益脾陰，幫助腸胃消化的功能。



「七味」與人體健康(上)

寧波 鄭傳良



何謂「七味」，「七味」乃是指甜、酸、苦、辣、鹹、鮮、澀等，口中舌蕾嚐到觸及感到的不同味覺。這是人們在日常生活中普遍覺察的主要味道，其它還有複合味，如香氣，不但口舌，還要靠鼻嗅才能感覺。

東漢經學家許慎(約五八—一四七)撰《說文解字》注：「味，滋味也」；「滋，益也」。滋味，即益加之味，美味也。美味的食物可增強食欲，促進人體的消化吸收，改善人體營養狀況。

味蕾的味覺神經，在舌面部位不同，其感覺性略有差異。一般認為甜味以舌尖，苦味以舌根，酸味以舌側中部，鹹味以舌尖與舌邊緣最敏感，辣味在整個舌表面的味蕾部都可感受。每種味覺都有自己特殊的感受器。

《老子》說：「五味令人口爽」；鄭玄在為《禮記》「五味」作注曰

：「酸苦辛鹹，甘也。」口爽；唐代

段成式在《酉陽雜俎》中說的「酸而不酢，苦而不澀，甘而不呷，辛而不擢，鹹而不減，淡而不薄，肥而不膩」是也。五味基本味是百味之母，《孫子》說：「味不過五，五味之變，不可勝嚐也。」如用五味相互搭配，可以調出許多味(多種味、複合味)；將酸、甜、辣、鹹四味合併調合，就會變成「魚香味」；把醬油、醋、糖、辣椒調和化一，便形成不可言及的「怪味」——幻想型美味。

因各民族的口味嗜好不同，故味的涵義也不一樣，如印度分為八味：鹹、酸、甜、苦、辣、淡、澀、無味；西歐北美分為六味：鹹、酸、甜、苦、鹹味、金屬味；筆者認為可分為七味：甜、酸、苦、辣、鹹、澀、鮮等。

烹調中調味的作用，在於刺激口

中味蕾，帶給人以「味覺的美」，也就是給人味覺的享受，從而達到促進人的食欲，攝取食物營養物質的目的。味分基本味和複合味。單一味對味覺器官的刺激稱基本味，主要有甜、酸、苦、辣、鹹、鮮、澀七種。

不同地區的人，有不同的口味習慣，我國歷來有「南甜北鹹，東辣西酸」的說法，但不能光這一句就能籠統包括的，實際上要複雜得多。再是各人都有不同習慣和口味，即使是同一家庭的成員，口味也有所不同，不同年齡階，其對味的感覺也不一樣，例如兒童對甜味特別敏感，嗜好甜食；而老年人一般不喜歡吃甜品，這也應了民間一句俗話：「蘿蔔青菜各人喜愛」，不能勉強強求一致。

再是我國傳統的調味與四時八節有很大關係，也就是「春酸、夏苦、秋辣、冬鹹」之說。春天屬木，陰消陽長，人體新陳代謝旺盛，春食酸能提神，殺菌消毒、滋肝、助消化。夏天屬火，陽盛，天氣酷熱，人體消化液減少，不愛吃飯，尤不喜食油膩之物，夏食苦味，有祛肺熱解心煩作用

。秋天屬金，腸降陰升，天轉涼氣，食辣有溫中散寒，刺激胃液分泌，增加食欲，適當吃辣，可增強攝食。冬天屬水，天寒冷，人多尿，鹽分損失大，宜食味濃，味鹹食物，能增強食欲，以補充熱量。

茲將「七味」逐一概述於後：

一、甜

甜，一般被人們排列在首位，因為人類自幼從母胎降生後，最早就靠汲食母乳長大，母乳是富含營養的甜味液汁，也是幼嬰，最初所喜愛的物質。甜，意味著含有糖份（碳水化合物）、澱粉、脂肪等，為含有熱量的食物，也是人的熱能之源。甜味對產婦、兒童及貧血者食用有裨益。甜最基本來源是食糖、蜂蜜、飴糖。甜有酸甜、鹹甜之別。

糖（甜品）作為調味品，在我國出現較晚，漢·楊雄《方言》中，才首次出現「糖」字：「（食易）謂之（食長）餠，飴謂之（食亥），（食宛）謂之（食），（食易）謂之餠。」這就是說，早時的糖，是「飴」，也就是原始的麥芽糖（用麥類製作）

，古人除食（食易）、飴，也食蜂蜜（春秋戰國時）；後國人植甘蔗，始以蔗汁製糖。西漢時，天竺（印度）產有「石蜜」（即蔗糖）為從西域進貢珍品，那時祇有帝王貴族才能享用；漢末國人始用蔗汁製飴。

自飴變為「沙糖」，大約在南北朝時期（四二〇—五八九），陶弘景在《名醫別錄》中，提到甘蔗「取汁為沙糖，則益人。」其時，沙糖類似今日的紅糖。而生產冰糖約是在唐代宗大歷年間（七六六—七七九年），以後工藝不斷改進、提升，才有白砂糖應市。至於用甜菜製糖則很晚，清末，從歐洲引入含糖份高的甜菜品種，北方民眾才用甜菜製糖。食糖種類繁多，主要有紅糖、赤砂糖、白砂糖、綿白糖、冰糖等等，以及保健品：蜂蜜。

人們為了獲得甜味，往往選用食糖，人們雖然食用它，糖能給人口甜，爽爽快快，提供一部份熱能；但現代飲食專家指出，多食甜糖物質，對人體無益，反而會引發各種「現代疾病」（諸如心臟病、糖尿病、肥胖症

、牙齒疾患，長期大量食甜，會引起腦功能障礙及容易導致酸血症）。據研究，人體每日攝入食物的總熱量中，若甜糖成份僅佔十五%有益無害，但如超過了此標準，超過越多害處就越大，多食則噁心欲嘔。

對於甜味，國醫認為甜味入脾，補胃，吃甜味食物具有補養緩和氣血，補充熱量，解除肌肉疲勞，調和脾胃，緩解止痛、解毒等作用。甜味的作用僅次於鹹味；在烹調中，甜能解膩提鮮，去腥抑制菜餚中苦澀，增加鮮度，使菜餚適口。多吃甜品能使人體發福胖起來，所以「養肉」。

二、酸

酸主要是從醋味中調取。醋在我國烹飪史上出現比較晚一些，但早就被列為調味中的「七味」之一。

在醋未產生之前，古人先用青梅作為調味之酸料。《尚書》：「欲作和羹，爾惟鹽梅」，梅子搗碎取其汁液，做成梅漿，也就是「醃」。《禮記·內則》：「漿水醃濫」。在製作梅漿後，又發現粟米也可製酸，在酸漿中再加入麴，即成「苦酒」，再加

水，煮成粥，冷卻、密封，在甕內儲存，令其發酵，即為原始醋。

早期的醋稱之為「酢」（醢或苦酒）、「華池左味」等稱呼。《齊民要術》中有「作酢法」，自注：「酢，今醋也」，也稱「醢」。在《說文》中：「醢，酸也。」宋史繩祖《學齋佔畢》：「《九經》中無『醋』字，止有醢及和用酸而已，至漢代方有此用。」

關於酸醋傳說有多則：

其一，晉代劉伶「竹林七賢」之一，酷嗜酒，曾作〈酒德頌〉，自稱「惟酒是務，焉知其餘。」據說「其妻吳氏，因夫婿嗜酒敗事，欲其節飲，每釀酒則以鹽梅辛辣之物投入酒內，致其酸變不欲其飲，後人效其所為，因以作醋。」

其二，謂醋與酒的創造人是同一杜康，後人譽稱酒為「杜康」。曹操〈短歌行〉：「何以解憂，惟有杜康。」據說，杜康初把釀酒後的糟渣，都作廢物倒掉，久而久之，越扔越多，便感覺可惜，想要再利用，於是就把酒糟積在一只缸裡，試探著摻上水

。過了二十一天，缸內透發有香氣，他開缸伸手指沾了沾缸中漕汁，嚐味又甜又酸，於是就把其中的汁液筆（逼）出來，稱此汁為「調味漿」，他並把「調味漿」也出售，生意也不錯，杜康想應給這「漿」起個名，想來想去，想到自己是在第二十一天的酉時發現這種「調味漿」的，遂把「酉」和「二十一日」合起來，就成「醋」字。

事實上，《說文》中已有「醋」字。「醋」：「客酌主人也。」酬賓的意思，並不是現在「醋」意。查史書，至隋朝，醋乃用「酢」字。《隋書》中有句民謠：「寧飲三升酢，不見崔弘度。」崔弘度初為幽州總管，為政酷甚，每推鞫囚徒，多以酢灌鼻或揚弋其下竅，無敢隱情，奸為屏息。」

用「醋」字似起於唐代，唐張鷟所作的〈朝野僉載〉筆記，有：唐宰相房玄齡的夫人好嫉妒，唐太宗李世民有意賜房玄齡幾名美女作妾，房不敢受，皇上知房夫人執意不允，便召玄齡夫人令曰：「若寧不妒而生，寧妒而死？」（要麼選擇死，要麼喝一

壺「毒酒」，房夫人面無懼色，當即接「毒酒」，一飲而盡，以示「寧死而妒」。其實，唐王給她的毒酒只是一壺醋。李世民給房夫人開了個玩笑，於是就有了「吃醋」的典故。

唐時，另有一吃醋的事兒。唐軍做李景略設宴，招待屬下將領，其中，判官任迪簡遲到了按例，遲到者要罰喝酒一扇觥，結果倒酒軍吏粗心，把醋錯倒作酒，給任迪簡斟一巨觥醋，任深知李軍使嚴酷，如聲明觥中是醋，倒酒的軍吏必死無疑，於是只好把一巨觥醋，一飲而盡，結果，他離席時吐了不少血。軍中壯士聞聽此事，都很感激他。

李景略死後，軍中便報請朝廷讓任迪簡為主帥。任迪簡從此平步青，一直官至節度使，他的升官由於起因於喝醋，所以被稱做「呷醋節度」。

凡在溶液中析出氫離子的化合物（如無機酸、有機酸、酸性鹽）均有酸味。天然食品的酸味，通常是各種醋的混合。食醋的酸味比較柔和，除含有三、六%的醋酸外，還含有乳酸、琥珀酸、蟻酸等。

酸味是由有機酸而產生，如醋酸、乳酸、檸檬酸、氨基酸、酒石酸、不飽和脂肪酸等。國醫認為酸味入肝，適當吃酸食，可促進食欲，有健脾開胃之功效，並可增強肝臟功能，提高鈣、磷元素的吸收，但過量服食可引起胃腸道痙攣及消化功能紊亂，故脾胃有病者宜少食。在烹調中，用酸調味，它不僅有酸味，而且有一定的鮮味和香味，能去腥解膩，常用於溜菜、涼拌菜和腥膻較濃的牛羊肉、海鮮的菜餚之中。食醋因釀造法不同，分釀造醋和人工合成醋兩大類。

在化學學中，酸類的通常指在水溶液中，進行電離而給出水合氫離子（ H_3O^+ ）的化合物可分為一元酸、二元酸、多元酸或強酸、弱酸等。例如：鹽酸（ HCl ）、磷酸（ H_3PO_4 ）、醋酸（ $HC_2H_3O_2$ ）等。其共同性質為溶液具有酸味，使藍色石蕊試紙變成紅色，可中和鹼類等。廣義的酸，應指任何能放出質子（ H^+ ）的分子或離子，鉍離子（ NH_4^+ ）可放出質子，故也是酸。溶液的pH值小於七時，都呈酸性反應。

人們要獲得酸味，一般是喝醋，醋有紅醋、白醋（醋精）、老醋、香醋、米醋、黑醋（熏醋）多種之分，喝醋是時尚人士的健康飲品，也成了白領女性崇尚的健美飲料，如紅醋兌碳酸飲料、白醋兌紅葡萄酒、老醋兌礦泉水等。女人要想肌膚潤澤，苗條瘦身，留住青春，關鍵是要減少體內的過氧化脂質（多種疾病元兇，也是美容的剋星），抑制皮膚老化的功效。

每人每天喝醋二〇至四〇克，最多不應超過一〇〇克，可以消除、分解使人感到疲勞的乳酸，讓使從緊張疲勞中迅速恢復過來，並緩解肩酸、腰痛、頭暈等上班辦公室綜合症。醋有食療和醫療作用，但並不是所有的人都適宜的。胃酸過多、十二指腸、胃潰瘍等患者就不宜喝酸醋，有腎功能不全或腎病患者均不宜，如食量過之，會影響人體酸鹼度平衡，甚至引起酸中毒。一般正常人長喝酸醋，會腐蝕牙齒，使牙齒脫鈣，故食醋時，應先用潔淨水把醋稀釋，用吸管吸，喝後，用水漱口。過食酸味則會澀澀不暢。

再是食醋時不要用鋁質或上釉的陶餐具盛容，因為醋遇上鉛及鋁，其溶解度增加，尤其是一「白醋」（工業水醋酸加水製成）對人體危害更大。此外，萎縮性胃炎、胃癌等胃酸缺乏者，喝醋有一定的益處，但必須把酸性降低、少量用及間段性的食用。食醋也會影響某些藥療，如服用某些毒素類（如紅霉素、螺旋霉素、白霉素、鏈霉素、慶大霉素、卡那霉素等）時，禁忌食酸醋，這些抗生素藥，在酸性作用下，會降低藥效。

當醋酸與磺胺類藥合用時，藥物在酸性環境下，容易在腎臟結晶，損壞腎小管。醋酸與氫氧化鋁、氧化鎂、三矽酸鎂、碳酸氫鈉、碳酸鈣等鹼性藥物使用時，會因酸鹼中和而失去藥效，酸與解表中藥一同用，會影響中藥的發汗解表效力。

啖酸，是人們一家開門七件事（柴、米、油、鹽、醬、醋、茶）之一。酸物一般指醋為代表，醋有糧（米）醋、酒醋、柿醋之分。醋中的鹼性礦物質元素（如鉀、鐵、鈣、鎂等）含量，明顯多於氯、磷、硫等酸性

元素，故它屬鹼性，鹼性食品能使人心情暢快，精力充沛，同時促進免疫力，延遲細胞衰老的作用。醋酸還能加速人體內糖和脂肪的代謝及分解，有一定的減肥作用。

酸分可從酸棗、石榴皮、山棗仁、紅果、楊梅、青梅等中獲得。酸味入肝膽，收斂固澀，它能幫助人進食後使食物中鈣質的溶解。醋酸中主要成份是醋酸，它是一種有機酸，人食之有促進胃液分泌，增進食欲的作用。使胃腸中酸度增加，有利鈣、磷、鐵的吸收與利用。再是有很好的抑菌、殺菌作用，如甲型鏈球菌、卡他球菌、肺炎雙球菌、葡萄球菌和流感桿菌等，在酸性環境中不易生存。

三、苦

苦，古代《爾雅·釋言》中云：「鹹，苦也」，邢昺疏：「苦，即大鹹」；民間有云：鹽滷之味，澀而苦。家鄉鄉人言：鹽久儲其底腳——滷注，「生鐵苦鹹」。苦味，一般人最難忍受的物質，為不受歡迎的，往往一經接觸，口澀舌麻，往往咋舌，連連吐沫，而遠遠避畏。

苦的代表食品，如中藥的黃連、苦參、苦楝子（金鈴子）、枇杷葉，食物有苦瓜、苦膽、百合、銀杏、蓮蕊，某些茶葉（苦丁茶）、砂仁、陳皮、杏仁、律草、檳榔等。苦味，但在有些菜餚中加入一些苦味的調味料，可使菜有產生一種特殊的香鮮滋味，苦味作料多是清涼劑，能去濕熱，清肺氣，祛痰鎮咳，故它會「養氣」。苦味多在冷盤菜和滷湯中廣泛採用。

苦味由有機鹼或無機鹼離子產生。苦入心入小腸具有解除燥濕，清火熱解毒邪，瀉火通便、利尿及健胃等作用。多食苦味物質，將會引起腹瀉、消化不良等症，苦味過量，令人噁心欲嘔。民間俗語云：「吃得苦中苦，方為人上人。」故為人一生，要不斷砥礪奮進，努力求百尺竿頭高，爭取最大成績，與國與民，謀得榮光。

四、辣

辣為「七味」之一，它與辛（麻）並列，其典型代表物是辣椒——「辛甚之草椒也」。

其它辣物有生薑、大蒜、胡椒、花椒、咖喱、芥末等等。辣椒原產於

中南美洲，為熱帶多年生灌木；著名航海家伽利斯托福羅·哥倫布（Cristoforo Colombo）約一四五—一五〇六年（義大利人，一四九二—一五〇二年間三次西航，至中南美洲沿海及一些島嶼，誤認為到達「印度」。

而早在哥倫布未踏上「新大陸」之前，辣椒是中南美洲土人——印第安人的家常菜，西班牙探險隊商人將辣嘴的「熱門食品」，於十五世紀漂洋過海傳到亞洲；十六世紀（明代中後期的弘治—萬曆年間，一四八八—一六一九）時，傳入我國。而成書於一六八八年的陳淙子《花鏡》中云，國人當時對辣椒不是作為食用蔬菜，也不是藥用植物，而是作為觀賞花卉栽培的。

後於清代乾隆三十年（一七六五），趙學敏輯錄的《本草綱目拾遺》中說辣椒：「人家園圃多種之，深秋山人挑入市貨賣。取以熬辣醬及洗凍瘡用之，所用甚廣……亦入食料。」辣椒在我國多以一年生栽種，人們在實踐中認識，辣椒（如豆椒）個頭越小越尖，皮薄越辣，其味辣得厲害。

由此，人們把厲害、潑辣的人叫「辣子」，《紅樓夢》中的王熙鳳，是一位有名的「鳳辣子」（南京人是這樣稱呼她）。

辣味，具有強烈的刺激性和獨特的芳香，由辣味素構成，辣入人肺可發散行氣、活血，辣味能刺激胃腸蠕動，增加消化液的分泌，還能促進血液循環和肌體代謝及祛風散寒，解表止痛，增進人的食欲。辣中還有酸辣、辛辣、麻辣之分，辣椒之辣味其主要成份是辣椒素，而辣椒素主要成份是辣椒鹼和二氫辣椒鹼，由於辣椒素含量的不同，構成辣椒辣味有濃淡、薄厚和強弱之別。

國人嗜辣味，尤以西南、南方、西北的四川、貴州、雲南、湖南、湖北、江西、廣東和陝西等省民眾最著稱，那裡的人們十分喜好，因辣味與地理環境、氣候因素及人們長期飲食習俗有關，當地民眾吃辣，其中種植辣椒品種頗多，它性味辛熱，有開胃、行血、祛風、散寒、導滯、消食作用，可防風濕、關節炎等症，有保健強壯肌肉，使身體更苗條、思維敏捷

，防老年痴呆發生，也可使人心情愉快。

但辣味物品，對患有胃潰瘍、胃腸炎、皮膚生瘡毒、肺結核、牙痛、火眼、痔瘡、高血壓等病人更不應多吃，盡量避免之，辛辣多了，使人有燒灼難受感。

辣椒中維生素A和C含量甚為豐富，還含有辣椒素、蛋白質、脂肪、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵、多種芳香油等，常吃辣椒的人，氣管炎發生率極低。

五、鹹

鹹味一般代表物以鹽，化學元素NaCl為典型，鹽由金屬離子（鉍離子）和（酸根離子）所組成的化合物，由氯化鈉及其它一些無機物成份所致。很多無機物都有鹹味，但可食用的只有食鹽一種。

梁代名醫陶弘景（四五六—五三六）說：「五味之中，唯此（鹽）不可缺」；從烹飪上言，食鹽為五味之主，味中之王，在各式烹飪中，都離不開鹽，這是因為鹽溶液有很強的滲透力，它不但能提出各種原料中固有的

鮮味，而且具有解膩除膾、去腥的作用。

食鹹（鹽）是維持人體生理機能不可缺少的物質成份，一個正常人的體內，大約需要保持一〇〇克左右的鈉。人通過出汗、排尿，會不斷排泄掉一部份鈉（Na）；因此，人每天還必須補入一部份鹽——氯化鈉（NaCl）一旦補充不足，人體含鈉量缺乏，就會引起失水、暈厥、虛脫，甚至昏迷不醒等一系列狀。食鹽是構成胃液的基本物質，胃液以鹽酸為主，它能「激活」胃蛋白酶原，使之轉化成胃蛋白酶，去分解食物中的蛋白質；鹽酸還可使蛋白質變性，有利於人體的消化吸收，並能抑制和殺滅食品中的有害細菌的作用。

鹹味能調節人體細胞和血液的滲透壓平衡及正常的水鈉鉀代謝。在嘔吐、腹瀉及大汗後適量喝點淡鹽水，注射鹽水溶液針劑，可防止體內微量元素缺乏，鹹味簡單說來，就是鹽的味道。鹹味是調味品的主味，大部分菜餚要先有些鹹味，然後配合其它味道，能起解膩、提鮮、除腥、去膾，突出原料中鮮香味道的作用。

鹹味以食鹽為主，食鹽種類甚多，可分有海鹽、池鹽、岩鹽、井鹽等四種，以海鹽產量最高；以其加工程度之別，又分大鹽、加工鹽和精鹽（再製鹽）；優質食鹽色澤潔白，結晶小、疏鬆、不結塊，鹹味純正，無沾澀味。食鹽中含有苦澀味，是由硫酸鎂、氯化鎂、氯化鉀等雜質含量多所致。

傳說宿（夙）沙是我國最早用海水煮鹽者，據《太平御覽》引宋衷注為：「宿沙衛，齊靈公臣；齊（今山東）濱海，故衛為漁鹽之利。」「鹽」，故時和繁體寫作「鹽」，此字本象是在器皿中煮鹵，天生者鹵，煮成者鹽。《說文》云：「天生曰鹵，人生曰鹽」。開始煮鹽，當在神農氏（炎帝）與黃帝之間，距今約二八〇〇年。

鹹味以食鹽為主，還包括醬油、黃醬、甜面醬、豆鼓等等。

公 告

本會台北花園公墓春暉堂開放時間，自106年9月起，將改於每星期二、四、六及特定法會期間上午九點至下午五點。

107年春節國定假日期間，春暉堂開放時間如下：

農 曆	國 曆	開放時間	備 註
除夕	2月15日	9:00~14:00	特別開放
初一	2月16日	不 開 放	休 園
初二~初五	2月17~20日	9:00~17:00	特別開放
初六	2月21日	不 開 放	休 園

正月初六（國曆2月21日）以後恢復成每星期二、四、六。

鄉親會員如有需要非於以上時間前來，亦可提前預約聯繫本會相關人員。

會所會務人員 王小姐：02-2368-0581

現場管理人員 范先生：0910-370-639

尚請廣大鄉親會員繼續給予支持鼓勵厚愛。

台北市浙江同鄉會 敬啟

公 告

本會台北花園公墓107年度清明法會時間謹訂於4月3日（星期二）舉辦，法會功德金贊助請利用郵政劃撥帳號：00022721，戶名：台北市浙江同鄉會，並註明「法會功德金」。

107年清明連假前後，春暉堂增加開放時間如下：（星期二、四、六仍照常開放）

日	期	開 放 時 間	備 註
3月25日	星期日	9:00~17:00	特別開放
3月31日	星期六	9:00~17:00	正常開放
4月01日	星期日	9:00~17:00	特別開放
4月03日	星期二	9:00~17:00	正常開放
4月04日	星期三	9:00~17:00	特別開放
4月05日	星期四	9:00~17:00	正常開放
4月06日	星期五	9:00~17:00	特別開放
4月07日	星期六	9:00~17:00	正常開放
4月08日	星期日	9:00~17:00	特別開放

鄉親會員如有需要非於以上時間前來，亦可提前預約聯繫本會相關人員。

會所會務人員 王小姐：02-2363-0581

現場管理人員 范先生：0910-370-639

尚請廣大鄉親會員繼續給予支持鼓勵厚愛。

台北市浙江同鄉會 敬啟

台北市浙江同鄉會 107年會員大會暨新春團拜公告

敬愛的鄉長：

新年新氣象，敬祝 闔府康泰，平安吉祥。

在歡慶民國 107 年春節團拜同時召開會員大會。

時間：107 年 2 月 24 日（農曆正月初九）星期六，
上午 9 時開始報到，9 時 30 分大會開始。

地點：國軍文藝中心戲劇廳
（台北市中華路一段69號，電話：02-2331-5438）

流程：1.會員大會
2.獎學金頒發
3.會務報告
4.貴賓致詞
5.摸彩
6.餘興節目
7.散會（中午12時）

歡迎各位鄉長攜眷踴躍參加，
會後贈送每人精美甜點乙盒，共度佳節。

順祝

平安健康快樂！

台北市浙江同鄉會
理事長 夏漢容 敬邀
暨全體理監事

本會續收會費及各項捐款徵信錄

107年1月1日至107年1月31日

收費日期	姓 名	普 通 會 費	公 墓 維 護 費	月 刊 贊 助	會 務 贊 助	獎 學 金 贊 助	訂月刊	合 計
107.01.03	夏 玉 春	500						500
107.01.04	瑋中國際有限公司						3,200	3,200
	聚書園文化事業						1,000	1,000
107.01.09	瑋中國際有限公司						1,600	1,600
	張 鐵 耀				1,000			1,000
107.01.10	章 伯 恩	500				1,500		2,000
	程 李 法	500		500				1,000
107.01.15	王 承 桂		2,000					2,000
107.01.17	及人書局簡榮風						840	840
	沈 國 楨	500		500				1,000
107.01.19	周 昌 宜		5,000					5,000
107.01.20	莊明康／陳秋英	1,000						1,000
107.01.22	張 履 銘	500		200				700
107.01.23	李 堅 群			1,200				1,200
	陳 子 虬	500		500				1,000
	周 詠 棠			500				500
	周 正 中		5,000					5,000
107.01.31	鍾 明 燦	500						500
	陳 德 軒	500						500
	南天書局有限公司						1,000	1,000
	合 計	5,000	12,000	3,400	1,000	1,500	7,640	30,540

台北市浙江同鄉會 台北花園公墓清明普渡法會通知

謹訂於中華民國一〇七年四月三日（農曆三月十八日）星期二上午十時至下午三時，舉辦清明法會，法會將邀請師父慈悲修法帶領眾生，以誠摯祈禱之孝心，追思亡靈，寄寓思念之情。

附於本通知之後，有法會報名表一份，請以正楷填寫清楚，於國曆三月二十六日以前，至台北市浙江同鄉會或以電話、傳真報名，以利作業。

報名地址：台北市羅斯福路三段二七七號二樓

電話：(02) 2363-5607 Email: tpzhejiang@gmail.com

傳真：(02) 2362-8440

法會地點：新北市石碇區台北花園公墓春暉堂禮堂

台北市浙江同鄉會 敬啟

台北市浙江同鄉會一〇七年清明法會報名表

1. 超薦個人者請填寫			
往 生 者 資 料			
姓 名	性別 (請勾選)	是否有孫輩 (請勾選)	
	() 男 () 女	() 有 () 無	
	() 男 () 女	() 有 () 無	
	() 男 () 女	() 有 () 無	
	() 男 () 女	() 有 () 無	
祭 祀 人 資 料			
姓 名	與往生者的關係 (請勾選)	姓 名	與往生者的關係 (請勾選)
	() 子女 () 孫子女， 其他_____		() 子女 () 孫子女， 其他_____
	() 子女 () 孫子女， 其他_____		() 子女 () 孫子女， 其他_____
	() 子女 () 孫子女， 其他_____		() 子女 () 孫子女， 其他_____
	() 子女 () 孫子女， 其他_____		() 子女 () 孫子女， 其他_____
2. 超薦歷代祖先者請填寫 _____ 氏歷代祖先			
3. 功德迴向 (請填寫姓名)			
4. 申請人資料			
姓名：	聯絡電話： ()	手機：	
地址：			
法會贊助功德金：新台幣		元整	

1. 法會贊助功德金：2,000 元以上。
2. 報名方式：請至台北市浙江同鄉會會所、電話、傳真、電子郵件。
3. 贊助金方式： 郵局劃撥 親至會所繳交 法會現場繳交 請務必索取收據。
4. 郵政劃撥帳號：00022721，戶名：台北市浙江同鄉會，敬請註明「法會功德金」。
5. 報名表不敷使用時，請自行影印即可。
6. 台北市浙江同鄉會 地址：台北市羅斯福路 3 段 277 號 2 樓
電話：(02) 2363-5607 傳真：(02) 2362-8440
Email：tpzhejiang@gmail.com

請東

池伯成國畫展

蒞臨指導 · 懇辭花籃

鄭鴻武

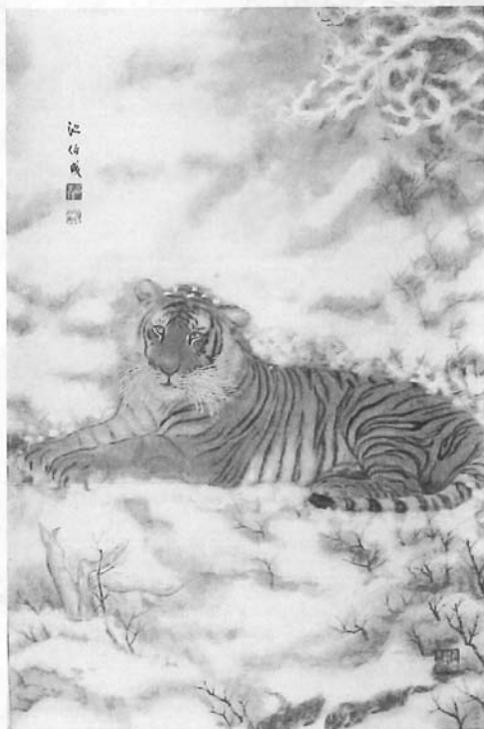


池伯成 敬邀

- 展出地點：台北市中華路一段六十九號二樓 (國軍文藝中心二樓)
- 展出日期：二〇一八年三月十日至三月十六日
- 百成畫室：
 網站：www.gci-diy.com/art.htm
 F B：[facebook.com/chih.bo.cheng](https://www.facebook.com/chih.bo.cheng)
 電話：〇九五五三三三五七八



蓬頭不老仙 69x88cm



雪山臥虎 69x88cm