

中華民國一〇八年九月十日出版

# 浙江月刊

謝詩生頌

聯絡同鄉感情 · 發揚兩浙文獻



本會理事與寧波大學訪問團合影

605

第五十一卷 第九期

台北市浙江同鄉會 印行

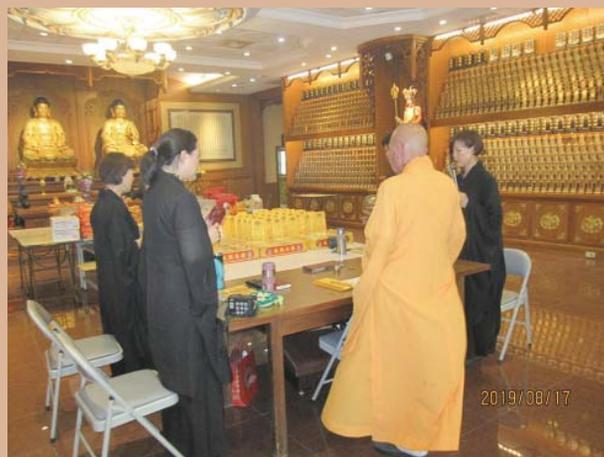
# 歡迎寧波大學訪問團到訪

本會胡大興理事長特於開平餐飲學校宴請訪問團，  
本會理事出席踴躍，賓主盡歡



# 舉辦108年度中元普渡法會

本會於8月17日在「台北花園公墓」舉辦  
108年度中元普渡法會，由胡大興理事長主祭



# 參加108年度中元普渡法會

理監事於台北花園公墓門樓前合影



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

第五十一卷 第九期  
(總號六〇五期)

中華民國一〇八年九月十日出版

發行者：台北市浙江同鄉會

出版者：浙江月刊社

發行人：本會第十五屆理監事會

名譽理事長：夏漢容

理事長：胡大興

副理事長：駱尚廉

常務理事：樓文淵、金國銓、仇鼎財、蔡之貫、夏安宙、夏發凡

理事：葉正時、胡樹東、張國政、陳敏華、江冬英、樓震球、朱大勇、陳友旺、滕麗芳、謝維克、莊明康、施文森、馬復華、陳復義、鄭羽欣、王以力、汪淮

常務監事：方偉光、鍾小平、陳秋英、盧建強、邢愛菊、應海瑞、朱雅蕾

監事：朱雅蕾

總編輯：胡樹東 副總編輯：陳冕麟

社址：106台北市羅斯福路三段二七七號二樓

電話：二三六三五六〇七、二三六三〇五八一

傳真：二三六二八四四〇

郵儲劃撥帳號：〇〇〇二二七二一號

戶名：台北市浙江同鄉會

本會網址：<http://www.taiwan-zhejiang.com>

本會E-MAIL：[fpzhejiang@gmail.com](mailto: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 第五十一卷 第九期 (總號六〇五期) 目錄

## 封面

本會理事與寧波大學訪問團合影

## 名家專欄

一中兩府 才是現實 —— 戴瑞明 二

## 特別報導

參加第一屆海峽兩岸 大禹誕辰祭祀典禮——夏漢容 三

二〇一九年台灣學子尋根築夢之旅

——追夢、築夢、圓夢 —— 李聖光 八

兩岸青年交流加深彼此友誼 —— 項俊超 一〇

二〇一九年台灣大學生暑期「尋根築夢」之旅心得體會

旅台縉雲同鄉會暑期中華青年交流體驗營

之一 —— 王祥宇 一三

之二 —— 吳玫樺 一四

之三 —— 廖翊榮 一四

之四 —— 賀孟慧 一五

之五 —— 周廷瑜 一五

之六 —— 廖凌超 一六

## 我的人生故事

錢塘人家(十二) —— 盧上雁 一七

從海空聯訓說起 —— 陳降任 二一

## 人物風采

寧波女兒林鄭月娥 —— 應鎮國 二三

實業家范高平 —— 裘士雄 二四

## 書齋小品

衛護 蔣公赴四明石窗之行追記 —— 樓文淵 二六

讀書(十九) —— 金國銓 二八

欲哭無淚悼孝兒 兼述其短暫人生 —— 樓文淵敬述 三〇

風範長留人間的海寧程森士伯伯 —— 沈國楨 三二

聽書 —— 李宗海 三五

恩施遊記 —— 吳健生 三七

民初軍閥在江浙鏖戰史略(上) —— 鄭傳良 三八

那一碗醬油拌飯 —— 王微芳 四一

遊訪六詠 —— 竺柏岳 二/二九/四四

## 養生保健

淺談肥胖(二) 肥胖對健康影響及治療——胡麗娟 四二

## 會訊

申請獎助學金 —— 三六

會務訊息 —— 四五

編者的話 —— 四五

本會續收會費及各項捐款徵信錄 —— 四六

# 一中兩府 才是現實

戴瑞明

郭台銘拋出「一中各表就是兩個中國」說法，時代力量立委徐永明在臉書批評，郭董拋出「兩個中國」，好像泛藍陣營中「指出國王沒穿衣服的誠實小孩」，嚇壞其他國民黨人。

郭台銘日前表示「一中各表就是兩個中國」，此一說法立刻招來不同議論。今年母親節這一天，郭台銘陪他高齡九十四歲的母親到大安公園曬太陽，又向記者表示「大陸當局必須正視中華民國存在的事實」。

論常識，郭台銘前後說法都不算錯，只是有欠精準。事實上，在第三國的眼中，中華人民共和國與中華民國本來就是兩個不同的國家，只是北京當局不喜歡，唯恐兩岸因內戰分裂的現狀固化，故堅決反對「兩個中國」或「一中一台」，堅持一個中國原則，絕不妥協。

記得一九七一年，中華民國政府

被迫退出聯合國前，為了解決「中國代表權問題」，著名的美籍中國事務專家史卡拉賓諾教授就曾提出「兩個中國」的主張，由於中共強烈反對而不了了之。

至於郭台銘說「大陸當局必須正視中華民國存在的事實」，年初蔡英文總統也提陸方「必須正視中華民國台灣存在的事實」，兩種說法大同小異，都是期盼陸方以「平等地位」待我。

說得精準一點，目前台灣海峽兩岸的現狀，是「一個（分裂的）中國，兩個（現實的）政府」，因為兩岸正式國名的簡寫都是「中國」。對一百七十多個與大陸有外交關係的國家而言，他們建交的對象是中華人民共和國「政府」；而與我方建交的十七個國家，其對象就是中華民國「政府」。除非北京當局否定台澎金馬是中

國的領土，否則在中國國土之上，就有「兩個互不隸屬的政府」，故我們要求中華人民共和國政府的領導人「必須正視中華民國『政府』存在的事實」，是合情、合理的訴求。

※本文作者戴瑞明曾擔任駐外大使，本文曾刊載於二〇一九年五月十六日的《聯合報》。

## 遊訪六詠（二）

嵎州 竺柏岳

謁杭州西湖畔岳飛墓

慘遭奸臣施毒計，無緣衛國勇抗金。  
欲加之罪何須有，昏君拱手河山損。  
湖畔有幸埋忠骨，白鐵無辜鑄佞臣。  
精忠報國母訓銘，驅邪弘正世崇敬。

訪上虞曹娥孝女廟

東漢曹盱祭潮神，逆舟隊河赴陰間。  
孝女暇蹤無晝夜，沿岸嚎啕整七天。  
悲憤解衣躍進河，終抱父屍浮水面。  
情縈鄉親舉厚葬，舜江譽名曹娥江。

# 參加第一屆海峽兩岸 大禹誕辰祭祀典禮

夏漢容

## 前言

第一屆海峽兩岸大禹文化交流活動暨二〇一九年大禹誕辰祭祀典禮七月八日在北川舉行；筆者曾於六年前來到北川參加夏禹研究會。此次隨夏氏宗親會共四十八人再度參加祭祀大典，一行由夏瀛洲理事長率領，為期八天，受到北川縣政府熱情款待，滿載而歸，不虛此行。

## 北川大禹文化傳承

北川是公認的大禹出生地，素有「大禹故里，中國羌城」之美名，千百年來，大禹遺跡遍布北川，民間一直有祭祀大禹的傳統。今天，得益於當地長期對大禹文化的傳承保護，大禹不僅成了震後新北川的一張「金色名片」，也因其廣泛融入到社會生活各個角落，助推了整個北川的發展。

這次在北川舉辦夏禹祭祖活動，

是經過漫長日子的研討成果，得來不易，整個過程是由國務院台灣事務辦公室交流局指導，四川省人民政府台灣事務辦公室和綿陽市人民政府主辦，綿陽市委宣傳部、台灣事務辦公室和北川羌族自治縣政府承辦的「第一屆海峽兩岸大禹文化交流活動暨二〇一九年大禹誕辰祭祀典禮」，在北川羌族自治縣永昌鎮禹王廣場舉行。

## 重要活動記實

七月五日搭乘四川航空下午五時四十五分班機，機上高朋滿座，九時十五分準時安抵成都，順利出關，旅行社人員來迎接，送我們到旅館休息。

七月六日從成都出發，車程四個小時，抵達梓潼縣七曲山，參觀文昌古廟。七曲山純古柏林，因秦皇、兩漢、三國所植，歷經兩千多年風雨，

被林業專家稱為「森林化石」，被詩人讚為「蜀道翡翠」，醫學專家譽為「天然氧吧」，置身七曲山國家森林公園，練養生功，步養生道，吃養生餐，呼吸養生空氣，健康養生，益壽延年。下午參觀中國兩彈城，即中國工程物理研究院的院部舊址，這裡真實還原二十世紀六、七十年代，中國軍事重地風貌和核武器基地科研人員工作、科研、生活的場景。基地占地面積一三〇〇畝，地面建築面積約二十萬平方米，仍完整保存著大禮堂、辦公室、檔案館、模型廳、情報中心、將軍樓等一六七棟上世紀五、六十年代，建築物及戰略防空洞、國魂碑林等眾多紀念實物。是全國唯一，不可複製的紅色旅遊文化資源。一天可同時接待學生一五〇〇人。參觀完後，真不可思議，在那個年代，中國就有高科技的發展，研發出原子彈、氫彈、人造衛星等。

七月七日上午參訪汶川老縣城，見到地震後的災情實況，路基破損，建屋倒塌，人民死傷慘重，規劃保護面積二六六公頃。全國有關單位盡全

力參加救災，效率神速。接著參觀五·十二汶川特大地震紀念館。地震後為銘記災難，弘揚偉大的抗震救災精神，由國家投資建設，免費對外開放。紀念館位於四川省北川羌族自治縣曲山鎮，是全中國唯一的國家級地震主題紀念館。該館包括三遺址兩館一中心，即北川老縣城地震遺址、沙壩地震斷層遺址、唐家山堰塞湖地震遺跡、主館和副館、及防災滅災宣傳教育中心。主館以基本陳展（山川永記），陳展面積一〇七四八平方米，總展線一九〇〇米；主要講述四川、甘肅、陝西等地震災區抗震救災和災後重建的歷程，於二〇一三年五月全面向民眾免費開放。參觀完後在石椅羌寨用餐，因為餐館在二百公尺山腰中，且道路狹窄，需改乘接駁車上山，山中有婦女出售水果，村長穿著羌族服裝歡迎我們並合影留念。晚上六時參加北川縣政府盛大歡迎晚宴，出席人員包括中國國家部委、省市縣各級領導、台灣嘉賓，受邀嘉賓約三百餘人，晚宴氣氛良好，賓主盡歡。晚宴後八時半，接待人員引導我與內人前

往影劇院觀看《禹羌部落》演出之歌舞劇，共分四章。第一章遠古的呼喚，「在北川這片神奇的土地上，羌人與自然和諧相處，在春意盎然的日子播撒下了希望的種子。」第二章爾瑪的心聲，「羌族姑娘、小伙子唱起動聽的情歌，跳起歡快的沙朗，羌笛伴著口弦，述說著心中的喜悅。第三章歡樂的羌寨，「金色的秋天，羌寨裡啞酒飄香，喜慶豐收，姑娘小伙子也收獲了他們的愛情。」第四章幸福的家園，「冬季的羌寨也熱情似火，羌人在這裡一代代繁衍，一步步前行，他們不懼艱辛，他們感恩奮進。整整一小時的演出，無論場景、音樂、歌舞、編劇都非常傑出，全場觀眾熱烈鼓掌，永生難忘。走出劇院，新生廣場舉辦多種晚會，百姓樂在心中。

### 大禹誕辰祭禮典禮

第一屆海峽兩岸大禹文化交流活動暨二〇一九（己亥）年大禹誕辰祭禮典禮於七月八日上午八時三十分，在北川羌族自治縣永昌鎮禹王廣場隆重舉行。參加人員包括受邀的國家部

委、省市縣各級領導和嘉賓、台灣嘉賓、兩岸大禹羌文化專家學者、兩岸大禹後裔代表、經貿活動代表、縣級各部門各行業代表、媒體記者、演職人員和工作人員、以及北川本地群眾近萬人參加。

祭祀大典在陽光普照下，於九時二十分隆重舉行，行禮如儀，最值得記錄的是大會安排台北市夏氏宗親會代表致詞，並獲得全場熱烈掌聲，內容如下：

各位參加大禹誕辰祭祀活動，海峽兩岸及全國各地的嘉賓和北川的親人們，大家早上好！我是大禹後裔，也是來自台灣台北市夏氏宗親會的代表夏雷。

首先我們要感謝籌辦這次活動所有單位的領導、工作團隊及接待人員，並且向他們致上最高的敬意，大家辛苦了！

今天是大禹誕辰四一四六週年紀念日。大禹治水十三年，三過家門而不入，是一個家喻戶曉，眾所周知的歷史故事，表現了捨小家為大家、捨小我為大我的無私奉獻精

神，這種精神四千多年來一直為世人們所學習和讚揚的。因為大禹誕生於公元前二一三三年農曆六月六日，在一九四〇年十二月十五日中國工程師學會在四川成都召開第九屆年會時，決議將治水先師「大禹」的生日，定為「工程師節」，以緬懷大禹的功德。大禹的故事，也被列為中國國家非物質文化遺產。

時至今日，因為氣候變遷、全球暖化、山坡地過度開發、未做好水土保持，人口增加並且都市化，工商經濟發展造成的水污染問題：等。如何治污水、防洪水、排澇水、保供水、抓節水這「五水共治」，則是現代治水非常重要的課題，更是身為地球公民的我們都要善盡的責任。

大禹的功績不僅在於治水，更是中國歷史上第一個王朝——夏朝的奠基者。治水，奠定了立國的根基；立國，鞏固和發展了治水的成果，使得當時鬆散的部落聯盟成為多民族一統的國家，意義非常重大。

北川是大禹的出生地，也是全

國唯一的羌族自治縣，境內保存著許多有關大禹的歷史遺跡和文獻，並得到李白、顏真卿、揚雄……等歷史名人及大禹後裔和多國研究大禹歷史文化學者的認可。

二〇〇八年五月十二日汶川大地震，北川首當其衝，造成老縣城建物的嚴重破壞和人員傷亡，如今浴火重生後的北川，早已走出地震的陰霾，建設成既具有現代感，又保存歷史文化的新樣貌。北川是「大禹故里」，自古以來，北川人視大禹為先祖聖王，視石紐山為聖地，每年農曆六月初六都會舉行盛大的民間祭禹活動，也被列為四川省級非物質文化遺產。今天我們在此舉辦大禹誕辰祭祀活動，意義特別重大。

海峽兩岸同文同種，本是一家人，如何增加兩岸交流合作，弘揚中華文化，加強民族團結復興，推動兩岸的和平發展，則是我們這一代中國人共同努力的目標。

最後祝活動成功圓滿，北川風調雨順，各位貴賓順心如意。謝謝

大家！

接下來大禹誕辰祭祀典禮，各方貴賓分組上台獻花致敬，代表台北來的人士高金委員、夏氏宗親會前後任三位理事長等六人，首先上台以最真誠之心，向祖先獻花，行三鞠躬禮。心中充滿著喜悅與驕傲，場面莊嚴隆重。

下午參觀北川羌族民俗博物館。

北川是中國唯一的羌族自治縣，有著悠久的歷史和燦爛的文化。汶川特大地震使北川的文化遺產遭受巨大損失，位於老縣城的羌族民俗博物館被毀，館內收藏的文物全部埋入廢墟。二〇〇九年九月，由澳門基金會援助一億澳元重建。二〇一〇年一月開工建設，二〇一三年一月正式開館，免費接待廣大參觀者。此館以中國羌族作為宏大背景，從羌族的起源開始來解讀整個羌族的文化特徵，突出羌族民俗和文化主題，館內展陳以實物形態和大型場景復原相結合，並運用聲、光、電等現代科技手段，充分展示不同時代、地域、民族、民俗特色，大大增強了知識性、趣味性和互動性。

展覽榮獲二〇一二年度全國博物館陳列展覽優秀獎。

### 參觀旅遊景點

七月九日結束北川祭祀活動，主辦單位安排了三天的觀光旅遊行程。經過四小時的車程，順利到達四川省樂山市，搭乘遊艇參觀樂山大佛，該佛像花了九十年的時間建造完成，至今已有一三〇〇年歷史，是世界最高的古代石刻佛像，也是文化與自然雙遺產。該佛像位於岷江、青衣江、大渡河三江交會處，每日遊客約有一萬人。回到岸邊人行步道，植栽茂盛，小販管理有序，較上次來此，深覺進步很多。夜宿峨嵋山下智選假日酒店，舒適、安靜，空氣好，一眠至清晨。

峨嵋者，山之領袖，普賢者，佛之右脅侍。北緯三〇度，地球上最神祕的地帶，有著無數的不解之迷。峨嵋山位於北緯三〇度，四川盆地西南，因兩山相峙，形如蛾眉而得名。其三峰聳立，絕壁臨天，古往今來，三〇七七米的金頂一直被人們稱為天堂的階梯。日出、雲海、佛光、聖燈並

稱峨嵋四大奇觀。

七月十日早上八時出發，前往峨嵋山客運中心，排隊購票。九時半始，轉乘小型公車上山，到達休息站已近中午，用完中餐後，開始行走一二〇〇公尺的登山步道，再搭乘纜車到達目的地金頂車站，是日天空時而晴朗，時而雲霧蓋天鋪地，時陰時晴，千變萬化；眼見大佛，坐立在山頂，壯觀無比。這次峨嵋山之旅，我是全團人員中最年長者，有幾位團員中途而廢，未走完全程，所以我要感謝協助我完成登頂的宗長，不然會中途發生意外，敗興而歸。傍晚六時回到旅舍用餐休息。

七月十一日上午參觀黃龍溪古鎮，因雨團員多半在飯店休息，未參與參訪行程；古鎮有古街、古樹、古廟、古水陸碼頭，有一七〇〇多年歷史。下午蒞武侯祠博物館參訪，這是中國唯一一座君臣合祠的廟，也是諸葛亮、劉備及蜀漢英雄的紀念地，同時也是全世界影響最大的三國遺跡博物館，享有三國聖地的美譽。一九六一年，成都武侯祠被國務院公布為第一

批全國重點文物保護單位；一九八四年成立博物館；二〇〇八年評為首批國家第一級博物館。現占地十五萬平方米，由三個文化遺產區，三個文化體驗區和錦里民俗區三部分組成。當日參觀人數眾多非常擁擠。晚餐主辦單位安排享用四川麻辣鴛鴦火鍋，並舉行七月份七位壽星慶生會，每桌蛋糕乙份，並贈送每位壽星紀念品——川劇變臉人偶一個。壽星們十分驚喜，感謝主辦單位的安排。台北夏氏宗親會也準備禮物贈送給主辦單位及旅行社工作人員。

七月十二日上午參觀大熊貓繁育基地。因時間有限只好走馬看花，看到十多處熊貓快活的在樹林中遊玩，讓參觀者滿足慾望。僅介紹大熊貓博物館如下：是世界上最早建立的中國大熊貓專題博物館，該館透過標本、圖片、文字等形式、系統，全面的介紹中國大熊貓的演化歷史，古今分布概況，古今人類對大熊貓的認識研究，大熊貓野外生態習性、野外救護、野放研究、人工繁育大熊貓的成果以及全世界人民對大熊貓關心熱愛的動

人事例等內容，讓中外民眾全面的認識「國寶」大熊貓，了解中國政府為保護、拯救這一全世界人民珍愛的瀕危動物所作的努力，增強公眾熱愛大熊貓，保護大熊貓的意識，從而熱愛大自然，保護大自然的情懷。

這次參訪活動順利完成，下午搭乘四川航空班機，滿載乘客，一時半按時起飛，四點半準時平安抵達台北松山機場，順利通關，回到溫暖的家。

## 結語

此次四川省綿陽市北川縣舉辦第一屆海峽兩岸大禹文化交流活動，順利完成，除了台北市夏氏宗親會全力支持外，並有台灣民意代表與媒體參加有關活動與報導。最重要的是一項活動舉辦成功，需仰賴政府上級有關單位的通力支持，始能圓滿完成。

二〇一三年十月二十九日台北夏氏宗親會六人，首次應邀參加大陸第三屆禹羌文化學術交流會，我何等榮幸參加了此次會議，並在小組討論會中提出論文〈台灣需要大禹治水的精神〉，留給與會人員深刻的印象。二

〇一六年北川縣政府官員組團訪台，我們也給與熱烈歡迎，所以建立了良好的互信基礎。有許多宗親表示，前人打下的交流基礎，有助於兩岸未來的和平發展。

有鄉親問我，樓姓同鄉也是夏禹的後裔，可否參加明年的祭祖活動，我說夏氏宗親會非常歡迎，這次就有幾位涂姓宗長參加，我們都是一家人，血濃於水。



↑ 祭祖現場 ↓



七月份壽星合影

最後本人要感謝主辦單位——北川縣政府各位領導，熱情款待，讓我們賓至如歸，也深盼每年祭祖，都能前來致敬，絕對不能忘祖。

※本文作者夏漢容先生為本會名譽理事長，醉心於兩岸文化經貿交流，對於促進兩岸友好關係頗具貢獻。



峨眉山入口處



峨眉山頂

# 二〇一九年台灣學子尋根築夢之旅

## 追夢、築夢、圓夢

李聖光

這一次是連續第三年帶領台灣青年大學生團隊於暑期參訪中國大陸，如同以往，身為旅台縉雲子弟第二代的我，依然有著初衷，想要與台灣三十歲以下的年輕世代分享我的祖籍地浙江麗水縉雲好山好溪的處州風光和仙都黃帝祠宇的文化根源。然而今年尤其特別的是我們首先參加了七月六日在杭州省人民大會堂舉行的第二屆海峽兩岸青年發展論壇，大會的開幕會暨主論壇邀請了浙江省委書記車俊

、國台辦主任劉結一、以及來自台灣的前國民黨主席洪秀柱女士，使得我們這次的參訪行程更加的珍貴與令人回味無窮。其中車俊書記一席話中的隱喻更是既傳神又發人省思且值得玩味，那就是一個船隊（三國孫權派遣船隊從台州孚海前往夷州台灣）、一幅名畫（元代畫家黃公望的〈富春山居圖〉二〇一一年六月二日在台北故宮合璧展出）、以及一座紀念館（杭州瑪瑙寺的連橫紀念館）。海峽兩岸

之間錯綜複雜的前世今生，是同為中華炎黃子孫的我們這一代所必須坦誠面對並共同攜手、共謀共運、共創和平美好的未來。

此次七天六夜的活動行程中（七月五日至十一日），包括了杭州海峽兩岸青年發展論壇（主論壇、兩岸青年創意創業經驗分享、閉幕嘉年華晚會）、阿里巴巴企業參訪、西湖景緻和歷史文風、西湖孤山路西冷印社旁樓外樓的中華美食饗宴、夜遊京杭大



運河、餘杭塘栖古鎮及穀倉博物館、麗水蓮都區始建於南朝（公元五〇五年）的通濟古堰畫鄉藝術小鎮、慶元縣山環水抱如同一輪圓月的月山村廊橋文化之旅、福建省壽寧縣下黨村、景寧 族自治縣、縉雲仙都黃帝祠宇景區、獨峰書院（南宋朱熹講學於此）、河陽古民居的古物文風和徽派建築、縉雲青年代表創業經歷分享座談會、杭州西溪溼地公園等。江河依舊，物換星移，即使過往曾經花果飄零，仍應始終抱持著溯本追源的本心，

秉持著相同源流的中華文化歷史傳統和價值，縮短彼此之間的距離，期盼台灣的年輕世代能從此越人、事、物的交流互動和親身體驗中，更能夠務實的強化兩岸同胞之間彼此的心靈契合，一起打拼在未來一圓兩岸同胞共築的中國夢。

※本文作者李聖光為旅台縉雲同鄉會理事長，同時亦為東吳大學教授，對於兩岸文化交流等活動向來不遺餘力。



# 兩岸青年交流

# 加深彼此友誼

項俊超

二〇一九年的暑假，縉雲旅台同

鄉會由理事長——東吳大學李聖光教授帶領台灣大學生來到杭州、蓮都、慶元、縉雲等地，參加二〇一九年台灣學子「尋根築夢」之旅，這七天六夜的活動，讓參與的所有學生印象非常深刻。

## 一、從桃園機場前往杭州蕭山機場



當天到機場後，很多人是第一次見面，大家都抱著期待的心情，踏上未知的旅程。到了杭州蕭山機場後，縉雲台辦葉波科長已到機場迎接我們，帶著我們前往飯店入住。

## 二、參加「第二屆海峽兩岸青年發展論壇」

我們到飯店後，看到了「第二屆海峽兩岸青年發展論壇——入住簽到」的看板，主辦方還送給每人二件衣服，還有一個背包，背包裡有藥包、雨傘和扇子的物品，準備得非常周到。入住飯店後，我們到餐廳去吃消夜，後來大家還一起到飯店附近去夜遊，我們沿著飯店周圍的道路，看到京杭大運河的夜景。雖然因為時間已晚無法搭船，但是大家一起沿著河岸邊看夜景，讓大家都也是很興奮地拍了許多照片，這樣一起夜



遊的感覺，非常開心。

七月六日上午我們一行人到浙江省人民大會堂參加「第二屆海峽兩岸青年發展論壇」，從台灣來了許多大專院校的學生一起參加。在論壇中，我們看到中國國民黨前主席洪秀柱女士、國台辦主任劉結一先生、新黨副主席李勝峰先生、北京故宮博物院原院長單霽翔先生、世新大學游梓翔副校長等貴賓，對此論壇的舉辦表示祝賀，並發表談話演講。印象較為深刻的是，北京故宮博物院原院長單霽翔先生的演說，在單院長的帶領下，北京故宮近些年有脫胎換骨的新面貌，無論是結合影視劇紀錄片與民眾互動的環節，都讓許多珍貴的文物，栩栩如生的展現在民眾面前，這是令人震撼的。

下午，我們參加了「第二屆海峽兩岸青年發展論壇——創意人生分論壇



一，在論壇中，我們聆聽了許多在中國大陸成功的業界人士，有的分享在中國大陸安居樂業的美好生活，有的分享旅遊業的創意研發與實踐，也有人分享在中國大陸浙江省創業的心路歷程。在這些分享中，我們看到許多創業者的艱辛與堅持，以及他們面臨到的問題與契機，這些分享都讓我們感到能聽到他們的經驗，是非常難能可貴的經歷。

晚上的「第二屆海峽兩岸青年發展論壇」嘉年華

，有一部互動短劇《我等你》引起大家的關注與討論，開放式的A和B結局懸念十足。在浙江衛視主持人華少與伊一的主持中，大家獲得許多抽獎的驚喜，即使後來都沒獲得獎項，但過程是十分有趣的。

### 三、杭州：從阿里巴巴到塘栖古鎮

在一整天的論壇後，七月七日上午我們來到杭州阿里巴巴進行參訪，在展示館中看到二十年前的馬雲在創業的過程，以及這些年阿里巴巴的發展，隨著互聯網與手機的普及，許多功能或網上支付的平台改變人們的生活，使人們的生活在新時代中更加便利。

隨後我們前往杭州西湖，大家搭了一艘遊湖的船，看到著名的西湖景色「三潭印月」，大家都興奮不已。西湖十景無法一次飽覽，只能期待以後有更多時間可以一一細數西湖的美

好景色。塘栖古鎮的行程中，我們參觀了「運河穀倉博物館」，見到歷朝歷代不同時期穀倉的使用，以及世界各地對於運河穀倉的運用，許多的展覽品都是曾在歷史課本上看到的，從中可以知道運河穀倉對農民的重要性。

### 四、從古堰畫鄉到慶元月山村

七月八日上午，我們前往古堰畫鄉，看到通濟堰的發展史，也搭船遊

覽堰上風景，欣賞許多美好的景致，我們到了一家创客小舖，近二百名的

创客在這邊創業和生活。在古堰畫鄉，再次見到麗水市台辦單煒主任，他的熱情接待與對我們此次行程的細心規劃

與妥善安排，都令人印象深刻。

午餐後我們驅車趕往慶元縣的月山村，曲折的山路後，迎來的是如世外桃源的月山村，廊橋的建築是當地的特色。這裡曾經於一九八一年起，每年舉辦過「月山春晚」，時間竟比央視春晚還早二年。在慶元縣很高興認識慶元台辦吳修榮先生，他有未曾見面的親戚家人在高雄，到現在還無法相見，希望他們能盡早團聚。

此行沒想到我們還能越過浙江省邊境來到福建省下黨村，看到了閩浙木拱廊橋：鸞峰橋。在午飯後，原本





是要到景寧畲族博物館參觀，但因遇到交通事故，延遲了二、三小時，所以行程只好取消，因此讓景寧畲族自治縣台辦主任與林榕女士等了我們許久，真是計畫趕不上變化。晚宴中得知也有景寧學生到台灣當交換生，回台後大家可以聯繫聯繫。當天晚上，我們從景寧回到縉雲。

## 五、「尋根築夢，共創未來」縉台青年交流座談會

七月十日上午，原先行程安排是去參訪仙都景區，但因連續豪雨，後來景區封閉，改到獨峰書院參觀。由於這些景點我先前都去過

，所以當天上午我獨自前往拜會了縉雲縣台胞台屬聯誼會丁鵬飛會長，並參觀他的辦公室。丁叔將我們之前回到縉雲清明祭祖與各時期的布條都保存了下來，從這些布條可以看到縉雲旅台同鄉會這些年來與縉雲交流的歷史，十分珍貴。

七月十日下午，我們到縉雲縣人民政府進行座談會，座談會上每位學生都將此次的行程心得進行分享，許多學生是第一次來，看到許多新的事物都非常新奇。

座談會上，大家將這些天的所見所聞進行分享，讀萬卷書，不如行萬里路，真的是要親自來過，多聽、多看、多學、多想，將所見所聞帶回台灣，分享給台灣的親友。在座談會上，我有提出，如果下次還有類似的行程安排，可以事先找個時間幫大家申辦大陸的手機號碼和在銀行開戶，這樣學生們可以運用支付寶或微信上的支付功能，更加方便。

由於二年前，我也曾經參加過類似的行程，那次還有縉雲的大學生陪我們一路的行程，在幾天的行程中，我們玩在一起，也一起聊天，分享彼此學習與生活的不同。至今，我還和一些學生經常用微信聯繫，很可惜此次他們沒有前來和我們一起跟著行程走。如果以後還有類似行程，可以多邀請縉雲的大學生和我們的行程一起，這樣才能真正達到青年學子們的相

互交流，雙方可以更瞭解，可以有更多發展的可能。

## 六、兩岸青年交流 加深彼此友誼

二年前在縉雲參加活動時，認識二位很好的朋友（泉霖和周媛），當時我們一同旅遊，一同在麗水各縣遊玩，雖然當時相處不到七天，但彼此擁有深厚的友誼。原來七十年前，我們的祖輩都早已認識，並且一同來到台灣，在台灣生活互助。七十年後，我們第三代可以一起相聚，回憶相聚時的點點滴滴。這種緣分，真是妙不可言。此行

在縉雲沒有見到二年前和我們一起的朋友們，得知她們在杭州，後來我還到杭州去看她們。

七天六夜的旅程，終於到了要分別的時刻。在這些天的活動過程中，感謝我們所到之處：麗水市縉雲、蓮



都、慶元、杭州等地的親人朋友們用心規劃行程與陪伴，也感謝這些天一路陪伴我們的縉雲台辦葉波科長，讓

我們此次的行程更加豐富。期待在不久的將來，大家能再重逢，讓我們加深彼此的友誼，期待再次重逢。

※本文作者項俊超為新北市自強國中歷史科教師，同時亦為旅台縉雲同鄉會之理事。

## 二〇一九年台灣大學生暑期「尋根築夢」之旅心得體會 旅台縉雲同鄉會暑期中華青年交流體驗營

之一 王祥宇

### 政府的支持與電商產業的蓬勃 帶動在地創業

這次的交流旅程，在本次座談會後進入尾聲。初次來到縉雲，經過了領導的介紹和自己走訪後，更加了解這個中華民族起源的仙都。而縉雲土麵與燒餅，更是讓我回到台灣後仍然想念的味道。在座談會的過程中，更令我印象深刻的莫過於三位與我們一同到現場分享創業歷程的在地創業家。第一位創業家從一位地鐵員放棄穩定的工作回鄉創業，在失敗多次後仍不放棄，最終靠著製作家鄉特色的盆栽造景與多肉植物的流行，配合蓬勃

的電商產業打出一片天。第二位女士也是與家鄉的產業合作，試著將昂貴的藏紅花帶到家鄉縉雲來生產，並開始著手生產其他的中藥材。在近幾年，兩人都積極的推廣鄉村慢活的觀光產業，讓家鄉農村轉型，他們返鄉創業的經驗不僅讓自己的人生開創了不同的道路，更落實了鄉村經濟的發展。最後一位創業者，更是讓我印象深刻，他的創業故事不僅幫助了自己，更幫助了所有的青年創業，透過時尚文具的設計，再配合掏寶村與電商的物流支援，這位創業家為所有年輕的朋友提供了一個可以創業的平台，將青年人的創意，成為一個可以實現販售的商品，這讓我覺得非常了不起。

三位創業者除了都從家鄉縉雲發跡之外，我還看到了另一個共通點，政府的支持與電商產業的蓬勃都是他們崛起的關鍵，再來就是廣大的市場。大陸幅員之遼闊，人口之龐大，隨著物流系統的發達，創業也變得越來越容易，加上有龐大市場的支持，著實激起了像我這種年輕人想要赴陸發展的想法。每次來到大陸，我都思考我在歷史系的所學能如何幫助我開創新事業，我本身也在做歷史教育與博物館展示的研究。經過這場交流座談會之後，我深刻的感受到陸方台辦對台灣青年無論是要創業或就職的支持，會議中領導使用了娘家的關係形容台胞和台辦的關係，也讓我對於赴陸

無論就業或創業有更多的信心與安心。

經過了本次的會議，我更感受到

，兩岸必須持續交流，或許在政治上雙方有許多不同之處，但是在文化與民族情感上，兩岸雙方都有著復興中華文化的責任。交流肯定不是只有政治，更多的應該是兩岸人民飲食、生活方式、創意思想的交流，撇開政治的意識形態，兩岸透過這種文化互動的交流，才能真正的互相認識，也才能化解隔閡。大陸有市場與資源，而台灣有不同的創意與構想，雙方若能合作就可創造雙贏。這次參訪非常感謝李老師的帶領與一路上招待我們的台辦人員。我認為本次交流之旅讓我獲益良多，除了看盡了浙江的好山好水之外，更看到了一條自己未來不同的道路。一年後我即將畢業，在經過本次座談會與交流之旅，我肯定會將赴陸發展也視為一個方向，因為我在這裡看到了無限發展的可能。文化交流的重要在本次參訪後我也有深刻體悟，因為這趟旅程不僅拓寬了新的視野，更讓我透過別人的成功看到不同的人生目標。

※本文作者王祥宇為東吳大學歷史學系三年級在學學生。

## 之二 吳玫樺

### 行動支付

### 是一項非常便捷的發明

這是我第二次參加交流體驗活動，第二次來到浙江、麗水、縉雲。在這兩次交流中感受到大陸創建、改建建築物的速度之快，很多先前去過的景點都有了相當大的變化，像是古堰畫鄉、仙都等。我對於行動支付有了更強烈的認同感，我覺得出門只需要帶手機不用帶錢包真的是一項非常便捷的發明，科技的進步，為人類帶來前所未有的便利，也很期待往後5G時代的發展。

前幾天參加了海峽兩岸青年交流座談，這是我第一次參加如此大型的集會活動，讓我眼界大開，也看到兩岸青年相互學習所協力完成的作品，碰撞出新的巧思。這也是我第一次明白群山環繞的感覺，前往月山村需要

五、六小時的車程，在台灣以這些時間都快可以環島了呢！我們卻只是前往一個小鎮。謝謝教授的安排讓我們除了可以看到大陸先進地區的發展

，也看到好山好水、古色古香、民風純樸的鄉村。謝謝長官們的招待，讓我有機會來到這裡體驗當地民情、品嚐當地特色菜餚，也讓我們可以直接了解到大陸最真實的情況。

※本文作者吳玫樺為朝陽科技大學財務金融學系三年級在學學生。

## 之三 廖翊榮

### 印象深刻的蟬

我是廖翊榮，就讀朝陽科技大學企業管理系。這是我第一次到中國大陸，因為爸爸每年都會去旅遊，常常會和我們說那裡的風景很漂亮，讓我非常嚮往，感謝玫樺的推薦，很榮幸這次可以到美麗的浙江體驗、觀光，看到許多在歷史課本或是電影會出現的文物古蹟，讓我嘆為觀止。尤其是鄉村的建築，山裡的風景，讓我彷彿

回到了古代，每一張照片都可以變成手機桌布。還讓我吃到很多的地方特色佳餚，印象最深刻的是蟬，這個口感真的無法形容，但我默默的吃了四個，這個體驗非常難得。在這裡還結交到許多朋友，感謝長官的熱情款待。

※本文作者廖翊榮為朝陽科技大學企業管理系三年級在學學生。

#### 之四 賀孟慧

### 見證 家鄉的發展

我是東吳大學歷史系的學生賀孟慧。很高興能參加這次的交流團。這次並不是我第一次來大陸，因為我的家鄉在浙江舟山，每一年我都會跟著我的父母從香港回去一趟，可以說是——一直見證著中國大陸的發展和改變。但因為經常不出門的原因，對於當下中國大陸的公共設施例如衛生環境等還是有些不習慣，這也成了阻止我在中國大陸旅遊的原因之一。但是在這次的旅程中，我們去了比較偏僻的地方例如慶元縣月山村和福建壽寧縣下

黨村，由於近年來啟動的鄉村振興與建設，可以發現那裡的公共設施以及衛生環境有很明顯的改善，也讓我更有信心去旅遊其他中國大陸的城市。

※本文作者賀孟慧為東吳大學歷史學系三年級在學學生。

#### 之五 周廷瑜

### 體驗營的商業經營模式

### 讓人如此難忘！

終於踏出台灣，透過這次的體驗營，讓我看到從未看過的世界！第一次搭飛機、第一次到浙江、第一次與不熟悉的人們一起旅行；好多的第一次。這七天的體驗營，讓我看到在台灣從沒看過的景色，浙江風景是如此宏偉、壯觀；以前在台灣看到一大片綠樹或是山脈都覺得很稀奇了，但到了浙江，才知道甚麼叫做小巫見大巫啊！

印象最深刻的就是，第二天參加了海峽兩岸青年發展論壇，雖然沒甚麼時間可以與同樣參加這論壇的青年

們交流，但也讓我見到了大陸的高層長官，也見到中國國民黨前主席洪秀柱女士，在台灣見不到，卻在大陸見到了，感覺有點奇妙！透過長官們的演講以及實際看到的兩岸青年創業家的創意產品，兩岸之間一直進行交流，也很榮幸能在這麼多且新穎的作品中，看到了朝陽科技大學參與作品製作，覺得很開心。

雖然這次的體驗營有好幾天都在下雨，但雨天有雨天的美跟意境，也讓我有多一次機會再參加一次，看看晴天的浙江景色，下次我也會找我弟弟一起參加的。還有我只能說體驗營的商業經營模式實在運作得太好了，讓人如此難忘！最後很感謝，也辛苦老師願意帶著我們參訪大陸這麼多天，除了讓我看到不同的世界之外，也讓我遇到這麼棒的夥伴，原本從未見過的一群人，因為這趟旅行而熟識起來，是多麼難得可貴，希望明年的體驗營我還能繼續參加！

※本文作者周廷瑜為朝陽科技大學企業管理系三年級在學學生。

之六 廖浚超

## 兩岸交流 攜手向前 共同築夢

我是東吳大學歷史系的廖浚超。很高興這次有機會來浙江進行交流，也感謝一路上長官們熱情的招待。此行的收穫相當多，我看見壯麗的風景、品嘗美味的食物，我敢說這裡的食

物比北京的好吃上許多，以及體會到豐富的人文底蘊，讓我了解「讀萬卷書，不如行萬里路」的道理。同時，我也參加第二屆海峽兩岸青年發展論壇，會談中，我體認到一個事實——兩岸缺乏交流，因此常被假消息欺騙，這樣會造成雙方對彼此的誤解，實在很可惜。我認為打破這道高牆的方法是兩岸人民要釋出善意，

多多進行交流，實際到當地走走，了解最真實的情況。即便時光蹣跚而過，悄然無聲，兩岸已分開七十年，但亡羊補牢，猶未晚矣，從現在開始交流仍不嫌晚。如此一來，我相信能逐步消弭對雙方的誤解，期待我們攜手向前，共同築夢！  
※本文作者廖浚超為東吳大學歷史學系三年級在學學生。



杭州西湖



麗水古堰畫鄉藝術小鎮



餘杭塘栖古鎮京杭大運河畔



浙江縉雲縣政府→



← 縉雲新建鎮河陽古民居 ↑



杭州西溪濕地公園 ↓



縉雲縣仙都獨峰書院  
(南宋理學家朱熹曾在此講學)



# 錢塘人家(十二)

杭州 盧上雁

## 第七章 一個「民辦老師」

### 一、鄉村教師

我在金村學校代課，斷斷續續教書，喊之即來，呼之即去，我樂此不疲，畢竟可以避免上山下田、日曬雨淋的命運。

到了一九七五年，大洲公社湊巧有幾個「代課轉民辦教師」指標，分配到金村大隊有一個名額。校方（游思源老師）有意將這個難得的指標給我，儘管知青中有個人（沈金生）在領導那裡咕咕嚕嚕的說：「這個人是黑六類子女，反而有照顧，」云云。我仍名正言順地成了民辦老師。所謂「民辦教師」，又稱民辦公助，今人看來一個很奇特的位置。當時鄉下學校相當普遍，月薪二十八元，一半（十四元）由國家撥給，另一半由生產大隊在集體資金中補助。

代課老師只在生產隊記工分（代課是八分），我馬上寫信將這個好消息告訴了父母，他們也挺高興，因為我畢竟能夠自立了。在沒當老師前，父母怕我在農村苦，熬熬省省，每月從父親的工資中給我匯十元生活費，有固定收入，可自力更生了。

十年動亂時期，教師不是一個受人羨慕的職業。不過，在金村，老師仍是一個讓人關注的工作，畢竟不須飽受日曬雨淋煎熬，有固定收入及作息時間，戴著手錶，優哉遊哉。

在村民眼中，將村小老師等同於公社幹部。放學後，老師出村辦事，在田間耕作的農民便問：「某老師，幾點了？」

老師便會高高的揚起胳膊，說道：「十一點多了，該吃午飯了。」

手錶，一件稀罕昂貴物品。在大洲，只有公社幹部與村小老師才配佩

戴。父親給我買了一塊上海牌手錶（一二〇元人民幣），算起來，我每月二十八元工資，要四個多月不吃不喝才能湊足這個大數目。

金村學校的負責人叫游思源，另一個老師叫吳神授。

我在時，他們四十多歲，均為建德師範學校畢業的公辦教師（拿固定工資），有居民戶口（意味著有糧油票、醫療保障與退休待遇）。

游老師教算術，吳老師教語文、圖畫這些課。

言談中，他們時時流露出憤世嫉俗的神態，說道，本來好好的在梅城學校教書，人太老實，不巴結領導，才被調到這個窮鄉僻壤裡來的。吳老師的一句口頭禪是「朝中無人」。

不過，我到金村學校教書不久，吳老師就被調走了。

另一個老師，大家叫她呂老師（游思源妻子）。呂老師跟丈夫一起來金村教書，他們有二個女兒，一個兒子。大女兒游明月、二女兒游春月，在本校讀書，兒子游光明仍小。呂老師一邊教書，一邊照顧幼子。另有吳

老師、葉老師二位，均為建師（工農兵學員）畢業的青年老師。金村學校，一至三年級為復式班。

復式班，也就是一個班有三個年級，學生按年級分別坐成三排。老師先給一年級講課，佈置做作業；然後，給二年級講課，三年級學生在外面活動。

三個年級的學生，周而復始，輪番交替授課、做作業、課外活動。

到了四、五年級，要分班，因鄰村（七塢、洪村、許村、潘村）幾個復式班學生到了四年級段時要轉到金村來。

這是一個今天看來很奇特的學校，當時相當普遍。除了一至三年級為復式班，四至五年級為單個班級外，還有班叫做初中戴帽班。

「戴帽」也就是除了小學之外，還要加上二個初中年級的班級。我那幾年教語文、史、地等科。所以不稱金村小學而是叫金村學校。

想起來，鄉村小朋友純真樸素、天真可愛，雖是文革期間，不像城裡學生那麼兇狠，對教師相當尊重，不

會動不動就說粗話，或動拳腳。小時看過蘇聯電影《鄉村教師》，對教書生涯挺羨慕，自己竟然也成了鄉村教師。

在金村教書的那些年，我是蠻開心的，想到城裡人無休無止的揪鬥，父母無緣無故吃盡苦頭，整天提心吊膽，自己以前在山上勞動，肩挑背扛，風裡雨裡，這裡竟有幾分世外桃源之感。早年讀過丁玲的《我在霞村的日子》，常常夢想著，將來能寫一部「我在金村的日子」，記下人生的這個片斷，也就不負在農村呆那麼多年了。回城後，每想起金村學校的生活，真有幾分留戀！

課後，春天跟著小孩子到溪裡去捉石斑魚。

秋季，到松樹林裡撿松樹筍（平菇）。晚上，聽聽半導體收音機排遣寂寞，因為有半導體收音機，資訊並不閉塞，慢慢地打發著日子。直至今天，我仍叫得出許多學生的名字，譬如，楊國文、劉國生、許甯、許明、姚麗娟、何裕忠等。

## 二、學校的「路線」教育

大洲公社有一個專管教育的幹部，叫賴光予，他的職位是「教育幹部」（不稱校長）。每隔幾星期，到了週末，這個人就要召集全體老師到公社學校所在地開會。全社大約有四十幾個教師（公辦、民辦老師包括在一起），大抵是傳達中央文件，聽取上級部門指示精神。

賴老師先到區里，或縣里開會，回來後，一個一個，將黨中央、省里、市里、縣里、區里發下來的檔，照本宣讀一遍，然後，發表一點自己的想法（與檔內容完全相同，偶爾，穿插一點本地學校的教學情況）。想來，縣里或區里的教育幹部先到杭州（市里）開會，聽了領導在北京開會回來傳達的檔。這樣，一級一級的往下



二排左起遊思源、吳老師、謝老師、作者、劉滬生、葉老師、呂老師、游光明（游/呂的兒子）

傳達，叫做「層層落實」，把毛主席無產階級革命司令部（中央文革）的最新指示傳達到底層。

我們只是坐著聽，什麼「清理階級隊伍」、「批判林彪反黨集團」、「批林批孔」、「批判宋江的投降主義路線」；直到後來，「批判四人幫」，隔三差四，就有最新、最高指示或最新檔下來。

賴光予是領導（教育幹部），像個傳聲筒。記得有一次檔下來，佈置全社師生批判孔老二（孔子），鄉村學校怎麼批呢？

這是一個不扣的貫徹執行偉大領袖毛主席的無產階級革命路線，一個大是大非的問題，具體落實到一個小山村，怎麼「落實」呢？

小朋友們並不知道孔子是什麼，好在作為學校實際負責人的游思源老師很有辦法（不是劉際亮），找來一個學生（劉國生），這個小孩子腦袋瓜子很活，想了一個「孔老二吃肉」的故事，大抵是講有個財主設宴請孔子吃飯，孔老二已經長久沒吃肉了，心想，這次要好好的大吃一頓了。為了在財主家多吃一些，從早上開始就

不吃飯，就等著那頓晚餐。未料，財主晚上臨時有事，不能邀請孔子赴宴了，改到第二天晚上。

孔子不肯吃飯，又餓到第二天晚上，餓得頭昏眼花、四肢乏力。

到了財主家，見到桌上有那麼多好酒、好菜，忍不住，拼命吃、拚命喝，忘乎所以，吃得太多、喝得太多，第二天，孔子就一命嗚呼！

這個故事講到孔子窮極餓昏，以及吃肉的貪婪，維妙維肖，搏得了眾人一陣又一陣的掌聲，直得今天想起來，仍忍俊不禁。

又一次，我們聽說鄰村有一個貧下中農（老農），能說會道，舊社會苦大仇深，根紅苗正（貧下中農出身），於是，學校請他過來向師生控訴萬惡的舊社會（牢記階級苦，不忘血淚仇）。

開場白中，游老師介紹道，劉少奇反革命修正主義路線妄圖復辟資本主義，讓我們勞動人民回到舊社會，吃二遍苦、受二重罪，讓地主、資產階級重新騎貧下中農身上，作威作福。我們要憶苦思甜，一定要批深、批透他們的反革命路線。

文革時期，這樣「憶苦思甜」教育活動屢見不鮮，就是在我讀書時（文革前）就聽過不少，大抵來者講的是舊社親身經歷，小時令我印象至深多是說抗戰期間，逃難時的慘狀。

我們堅定不移的相信，他們講的情況都是一些自己真實的經歷。可大洲這個地方太偏僻，日本人根本沒有進來過，啼笑皆非的是，老農說的竟是六十年代時「三年自然災害」期間的遭遇。

大家都知道，他說的內容是真實的，心裡清楚，在「三年自然災害」裡，金村壓根兒沒有自然災害。不過，聽眾仍給予熱烈掌聲（比公社幹部傳達文件精神得多了）。請來老農講過憶苦思甜的故事後，學校就算完成了上面的交差，寫起總結彙報來，也就有內容了。

### 三、到縣城辦「學習班」

雖說學校有寒、暑假，學期結束後教師不能回家，需集中到縣城辦學習班（半月至二十天左右）。然後，參加「雙搶」（約半個月）。

老師們多將進城集中學習當作「

公費旅行」，畢竟鄉下呆久了，遠離家人，生活寂寞，進城機會不多。這樣的學習機會，名正言順，既可報銷車費，還有免費住宿（感受一下城鎮生活），吃飯各掏腰包，購買飯菜票在食堂吃，老師學習都很認真。

我們住在城裡學校的教室裡（學生已放假），雖是打地鋪，或將課桌拼成一張張「床」，然後，拿出各自的鋪蓋，就算安了一個臨時的集體宿舍。好在夏季天熱，行李不多，有蚊帳，拿把扇子驅趕蚊子，睡在地上還是蠻涼快的。

縣城（梅城）畢竟不如山裡涼爽，有一段日子，教室裡熱得不行，一位老師喘不過氣，想了個辦法，教室是水泥地，就在地上灑了幾桶井水，鋪了竹席。睡起來蠻涼爽，學習日久天長，有老師勸他，對身子不好，他依仗年青、筋骨好，沒在意。後來聽說得了關節炎。

上午學毛選（大致是「老三篇」——〈為人民服務〉、〈愚公移山〉、〈紀念白求恩〉）、中央文件、首長講話，或聽取領導報告，所謂領導報告，內容多是從報上抄來的，作為教

師，講課時要照本宣讀，早就滾瓜爛熟了。不過，大家仍學得認真、聽得仔細。

開始和結束時，有領導作初始的「動員報告」和結束的「大會總結」。報告除了抄黨報，抄檔，參照本縣實例，洋洋灑灑講上半天。

下午，分組討論，先談體會，然後「鬥私、批修」。

晚上自由活動。

討論時，雖說領導一再強調，大家不要有顧慮，有什麼話就講出來，暢所欲言，再三引用毛主席語錄：「知無不言，言無不盡，言者無罪，聞者足戒，有則改之，無則加勉」等，拍胸脯保證，這次開會不會如以往那樣：決不「扣帽子、抓辮子、打棍子、穿小鞋」等，雖有領導多次保證，老師心裡有數，一板一眼，講話仍謹小慎微。

在被要求坦露「活思想，狠鬥『私心雜念』一煞那」時，還是有許多教師講了一些有內容的東西。大致上來說，雖然老師們的年齡、背景、學歷、經歷，各有差異，但發言大同小異，多數是這樣說的：在沒有上學習

班前，自己有許多想法，頭腦中還有舊觀念、舊思想作怪，有些問題想不通。通過這次認真學習了偉大領袖毛主席的著作、中央文件，聽了領導同志報告後，豁然開朗，政治思想覺悟又有了進一步提高。回去後，一定要緊跟偉大毛主席的戰略部署，努力學習毛澤東思想，繼續深入批林批孔，做好本職工作，將無產階級文化大革命進行到底。學習結束後，還要參加雙搶，約一個星期至十天左右。

雙搶結束後，老師才准回家。

「雙搶」，也就是搶收搶種，建德屬亞熱帶氣候，四季分明。一年要種三季作物，春季早稻；夏收後晚稻；秋後還要種小麥（當然也有播種草籽的），農田沒有間歇時間。早稻收穫後，馬上播種晚稻秧，要趕時間。如晚了，待到秋霜後，再收割晚稻會影響收成。

黨政機關領導幹部在雙夏期間都要參加勞動，對於我們「民辦老師」，不僅是「知識分子與工農群從打成一片」的改造思想問題，更重要的是，民辦教師只拿了一半國家工資，另一半是由生產隊集體積累中支付的。

換句話說，半碗飯是農民給的，怎能「不勞而獲」？「怎能『四體不動、五穀不分』呢？」（人們用這樣的比喻來批判孔老二）

由此，民辦教師參加「雙搶」是天經地義的，沒有任何理由不參加雙

搶。實際上，上有政策、下有對策，教師們大抵「八仙過海，各顯神通」，公辦教師藉口回老家雙搶（回老家勞動也是一樣接受貧下中農再教育），或者，家中有什麼急事，醫院開個證明，溜之大吉者，不在少數。好在

雙搶勞動，上級沒有硬性規定，只要書教好，村民多睜一隻眼，閉一隻眼，不了了之。

總之，「集中學習、雙搶」，零零總總加起來，需在考試結束後佔用一個月左右才能過上暑假。這樣的待遇，在別的知青眼裡，夠優厚了，居然可以拿了工資回家，讓他們羨慕不已！



## 從海空聯訓說起

陳降任



民國五十九年，我在海軍北區巡邏支隊擔任支隊長，其時駐蹕基隆，十月上旬的一天，海軍總部來電告知，空軍總部將於十月間在基隆外海舉行海空聯訓，屆時空軍總司令陳衣凡上將將率眾將領前往參觀，希望我借屬艦各艦長、副艦長、作戰官、訓練官與海空軍幕僚，先在基隆商訂海空聯訓課目。

十月十五日上午九時，我在支隊司令部會議室與屬艦六艘上校艦長、中校副艦長、少校作戰官、上尉訓練官在我參謀主任陪同下及海空幕僚多人，商訂海空聯訓日期、時間表及聯訓課目，經三小時的研討後，決定聯

訓時間訂於五十九年十月二十五日下午一時至五時，聯訓課目為：一、艦隊編隊出海。二、隊形變換。三、空軍派機六架次掩護艦隊作戰。四、空軍派拖靶機一架，供艦隊各艦對空射擊。五、假想敵機六架次飛來，襲擊艦隊。六、緊急申請空援派出飛機六架次與假想敵機在空中交戰驅離。

二十五日這天風平浪靜，真是難得的一天，下午一時空軍總司令陳衣凡上將率作戰司令司徒中將及眾將領多人準時來到基隆，及時登上一山字號旗艦，由海軍六十二特遣部隊指揮官劉定邦中將在旗艦梯口恭迎後離去，由我負責陪同空總陳總司令等眾將

領出港，展開聯訓。

出港後使我記憶深刻的是空總情報署長陳鴻銓少將，他竟然走到我身邊，始終用英語與我交談，不料他的英語講得十分流暢，使我十分驚奇。

海軍是三軍中，英文最好的，當年陸軍與空軍軍官到美國受訓是帶翻譯官去的，三軍中英文最好的是唐瑩南上校，他是上海聖約翰大學畢業，考取留英海軍潛艇訓練班，約在五十年前某日，美國太平洋總司令蒞台，在三軍大學演講，總統 蔣公親臨現場聽講，國防部指派唐瑩南現場口譯。

早年馬尾海校的航海、輪機教官是從英國請來的。我在海軍官校的航

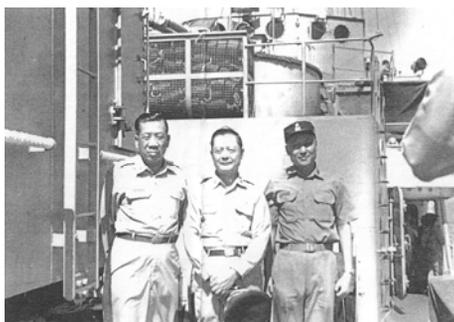
海教官倪行祺上校是留學英國皇家海軍大學。

航海分平面航海與天文航海兩種，平面航海容易學習，但天文航海十分深奧，所有名詞都用英文，倪行祺老師幾乎全用英文上課，我們很難學習。當我三十九年八月畢業後，在海軍各艦服勤，當時航行只跑金門、烏坵、馬祖，用的是平面航海，以雷達、六分儀測量岸上地標或燈塔測定船位，一兩年難得有中字號戰車登陸艦去一趟南沙，算是最遠的距離。

我在中字號大型登陸艦擔任艦長期間，先後去過菲律賓馬尼拉及日本神戶，因不算太遠平面航海與天文航海併用。我在海軍海上資歷無人能及。民國六十五年四月一日提前退伍，



筆者與陳總司令



陳總司令與司徒中將及筆者



陳總司令蒞艦在梯口與 62 特遣隊劉定邦中將（左一）、筆者（左二）、旗艦艦長（左三）



司徒中將（左二）、筆者（右三）、陳鴻銓少將（右二）、旗艦艦長（左二）

應美國西方公司之邀，出任伍德華 22 石油探測船，由中國籍船長與英國船長、德國船長三人輪番操船，該船保持一五〇位工程師、專家及船員，全是世界各國洋人，船上二十四小時作業，伙食就像五星級大飯店的自助餐，應有盡有，惟缺酒與女人。我的月薪美金二千元等於我妻師大教授的年薪。迄至該船離開亞洲，後來我去陽明海運公司，迄至六十五歲退休。

但民間航運公司沒有退休年限，依身體狀況而定，有船長老死船上事情，我在陽明公司除南美外，幾乎跑遍世界。

那時候還沒有貨櫃船，更沒有 GPS 衛星導航，全憑天文航海行船，十分辛苦。若遇到下雨，無法測量天

體，只好依據推算測定船位；如多日下雨，那船位就不準了。

前些日子，我與在美國華府的同學劉玉光中將通話，互報平安。他今年九十六歲，身體健康良好，思惟敏捷，他告知空軍陳鴻銓中將今年一百歲，身體很好，惟有聽力較差。我說年紀大了，這是正常的事。我聽力不好，半年前向榮民輔導處申請到免費助聽器。

現在講到空軍陳鴻銓中將，他做到空軍副總司令，沒有當上總司令十分可惜。數年前八月十四日，我從報上得知他應邀回國，接受八一四表揚，原來他在抗戰時，曾擊落日本一架戰機，他才是一位真正的空軍大英雄，可喜可賀，願他身體健康，青春永駐。

# 寧波女兒林鄭月娥

應鎮國



寧波女兒  
林鄭月娥

浙江寧波女兒林鄭月娥，今年七月以來，被要求以「香港行政特區首長職權，向立法機構撤回『送中』條例修正案」，與反對該案群眾相持不下，進退兩難，連支持她的人們也受到打擊，坐困香港，有志難伸，令人為之扼腕、嘆息、憂憤。

反對這個法案的群眾運動，簡稱「反送中」，好像因為法案修正增列規範重要的刑事犯，在他國犯罪或逃往他國引渡回港者，而且要追溯到大陸民主人士在港居住者，都要移送大陸審判，於是立即挑起激烈的反對活動。警民對立，集會的群眾有多至百萬者，集會地區也從政府辦公區金鐘

，擴散到商業區中環、上環，甚至機場及郊區新界、元朗，一時難以收拾。

林鄭月娥是於二〇一七年三月二十六日當選香港特區第五任首長；是繼首任董建華後的第二位寧波籍首長，也是香港歷來第一位女首長。她在政府機構從基層做起，有個美好家庭，深得民心，這次事件發生之初，她呼籲群眾與政府合作，理性共研修正案的妥適性，但為時已遲，群眾運動偏激，得不到有效溝通，於是愈演愈烈。

林鄭月娥的父親鄭阿毛先生是舟山定海人；母親林鳳蘭女士是寧波奉化人。舟山、寧波曾同屬一個專區，出外人統稱家鄉寧波。鄭月娥於一九五七年在香港出生，家裡有五個兄弟姐妹，她居老四。從她讀小學一年至中學七年後，一直住在灣仔駱克道木板屋中，以床板當桌子做功課。她家篤信天主教，求學在天主教方濟學院

度過。

曾是校中「領袖生」，考試都拿第一，只有一次失手，但並不氣餒。會考得三A、五B、一D。一九八〇年她二十三歲，在香港大學畢業，取得社會學學士學位，進入香港殖民時期政府工作，第二年獲選保送英國劍橋大學作一年短期進修。

在倫敦劍橋大學，她人生有了一次生命運中最大轉折。

有一天，她從學校騎自行車上街，途中被一輛汽車撞倒受傷，送到醫院救治，竟成當地醒目新聞；來自香港的留學生，特別是在劍橋讀書的同學，都關心的到醫院探望、慰問。劍橋博士班研究生林兆波也在其中，倆人就此相識，有了交往。

鄭月娥進修期滿回港，與林兆波通訊沒有間斷。一九八四年，林兆波獲得劍橋哲學博士學位，本想留英發展，但已無心情選擇，急忙飛到香港，與鄭月娥宣布結婚。依香港習俗，她婚後加了夫姓，自此成為「林鄭月娥」，祖籍廣東潮益林家的媳婦。

林鄭月娥加入香港政府工作已有三十年。一九九〇年初任副庫務司，

香港回歸不久，任社會福利署長；二〇〇四年因其子考取劍橋大學，獲准調任香港駐倫敦經濟貿易處長，和他同時辭去香港大學副教授的丈夫，一同搬去倫敦陪兒子讀書。這個兒子年齡尚輕，現已擔任大陸生產「小米」手機廠商的營業部門主管。

好景不長，這樣的生活方式未經多久，她被第二任特首曾蔭權召回香港，擔任民政事務局常任祕書長，受到重用。二〇〇七年升任發展局局長

。二〇一二年出任香港特區第二把手——政務司長。至二〇一七年參加「特首」選舉，從一一九四位選舉人手中，奪下七十七張選票，成為香港特區第五任行政首長。

她與家鄉寧波都沒接觸，是二〇〇二年「甬港經濟合作論壇」成立時，任香港代表團成員，第一次踏上家鄉土地。二〇一〇年她擔任發展局局長，成為香港團首席代表，而且在致詞時第一句話就是「我是寧波人！」語

驚四座，掌聲久久不息。

她對寧波有深刻印象。寧波位處「長三角」要衝，擁有北侖、舟山兩大世界級港口，與香港在「珠三角」有深圳、香港兩大港相連，互為犄角，攜手合作，強中加強。她在「寧波幫博物館」，看到「外出艱辛創業，事成回饋桑梓」，寫下「非常感動」四字，類似橫批，耐人思考。

這次「香港事件」，可謂是對她一種考驗。願上帝保佑給她智慧，能在理性、和平中平安度過！

## 實業家范高平

紹興  
裘士雄

「癸卯正月初之日，我紹郡人在留日東京者，共二十有七人，開同鄉懇親會」於東京之清風亭。「紹興同鄉公函，在留東京紹興同鄉人姓氏表」亦載：「（姓氏）高平，（字號）運樞，（籍貫）上虞，（里居）城內，（校別）清華學校。」一九〇三年春節，紹興府同鄉會聚會辭舊迎新，計有高平和魯迅、經亨頤、蔣百器、陶成章、許壽裳、何燮侯、陳儀、袁

滌庵等共二十七人。據分析，除紹興府同鄉會聚會外，一起參加浙江同鄉會和其他聚會，見面也一定有，高平與魯迅是肯定認識的，只是回國後天各一方，兩人忙於自己的工作，似無再次聚首的機會，數百萬言魯迅作品亦未曾提及。



高平（一八六八—一九四四），姓范，原名

志澄，改名運樞，字少卿，改字高平，又字耘劬，浙江上虞金疊人。生於清同治戊辰年閏四月初六日（一八六八年五月二十七日）。其父范達卿婚後，曾被太平軍徵召，多年後才回歸，賴母朱氏日夜縫紉操勞，以維持生計。高平早年習商、從商，在餘姚、寧波等地紙號司賬，鄉人稱他「精書算，善詞令」。一九〇二年，高平見國事日非，毅然東渡日本留學，始與魯迅相識，而與他關係莫逆的是經亨

頤和蔣百器。高平在東京清華學校結業後，入北海道札幌農業學校攻讀農科五載。光緒三十三年學成回國後，即應李雲飛之邀到他在瀋陽、錦州一帶創辦的天一墾務公司工作。他竭盡心力，使該公司成為我國農墾事業辦得成功的第一家企業。此後，高平創辦過晉化墾務公司、宣化墾牧公司、南苑園藝實驗所和兩廣廣豐墾務公司，頻頻受挫。後浙江議設農事試驗場，聘他為場長，負責籌建。高平煞費心機，建成寬橋浙江省立農事試驗場，內設農業講習所，培訓了許多高級農技人才。未幾，成立浙江農學會，他高票當選會長。

一九一一年十一月杭州光復後，高平被推舉為浙江軍政府財政部參議，頗多掣肘。翌年，他出任浙江鹽務局副局長（局長莊崧甫），景本白為秘書長。景氏系鹽政專家，對鹽務利弊，洞燭無遺。高平長期在餘姚等鹽區工作，熟知鹽民疾苦，對鹽商蠹國病民的內幕亦瞭若指掌。他擬採取廢除引岸、就場徵稅和改良鹽質三項政策，遭受鹽商忌恨、阻撓，有鹽商重金行賄，亦有鹽商嫁女為其媳拉攏，

均被嚴詞拒絕。後政府廢除鹽務局，恢復鹽運使，鹽法一仍如舊。高平一度改任餘（姚）岱（山）場務局局長，仍未能行其志而被迫引退。他分析國情，以為改革鹽政非一蹴可就，決定從改良鹽質入手，遂於一九一四年與范旭東、景本白等在塘沽創辦久大精鹽公司，生產精鹽，設法淘汰低質的淮鹽。高平身負南京、蕪湖等地行銷責任十年，許多不法鹽商橫生阻力，交涉頻頻，時有訴訟，幾無虛日，但他始終堅持與發展這一利國惠民的事業。一九二五年，高平又參與在營口創辦了利源精鹽公司。此後，又有通益、永裕、奉天、華豐等精鹽公司相繼面世，生產的精鹽頗受國人歡迎，但同行間無序競爭，亦常有紛爭發生。為此，高平創議公賣制，先在漢口試點成功，各地紛紛仿行。他們還在南京設立精鹽總會，促進同行團結應對。在民國時期，高平辦過許多實業，如與鄉賢田時霖在上海合辦中央信託公司，與張季直等在南通合辦大有晉鹽墾公司，與朱慶瀾在東北創辦黑龍江墾務公司、吉林釀造公司等。他也與友人合辦大成汽車公司，經營

河北張家口至蒙古庫倫（今烏蘭巴托）業務，因事關貿易和國防等，高平不辭辛勞，多次親歷沙漠勘察路線。此外，他在上海辦過天一味母公司（毀於「八·一三」日軍炮火），在湖南辦過裕牲錳礦公司、寶慶錫礦公司、長沙製革公司，在雲南辦過昆明民華西藥房，在浙江辦過杭北林牧公司、石浦柑橘園等，惜因日軍侵華遭受很大損失。在家鄉上虞，高平則以慈善家身分顯現在鄉親面前，如斥鉅資完成沙湖塘壩水利工程，資助金豐小學、驛亭大同醫院、紅卍字會上虞分會等。平時，他施衣、施食、施藥、施材，無不應有盡有，鄉親咸稱其德。

「人生目的要在服務。餘創一事業，只知耕耘，不問收穫。」這是高平一生信守的諾言，也是對子孫後代的諄諄教導。一九四四年，年逾七旬的高平從長沙撤至廣西武宣，九月二十四日逝世前，仍念念不忘辦生生農場的事。

有其父必有其子，高平的獨子就是著名的教育家、哲學家，曾任全國政協常委的范壽康。

# 衛護 蔣公赴四明石窗之行追記

樓文淵

四明山區，叢山環抱，座落分屬紹興、寧波兩市所屬縣市，向為俗稱「綠殼」亦即土匪、強盜類所盤踞。抗戰時期游離部隊以及土共亦夾雜其中，國軍窮於應付日寇侵擾似無清剿行動，浙江保安部隊，武力不足，自顧不暇，難於採取行動，以致年長日久，養癰遺患，禍害地方。

民國三十八年是中華民國存亡危急之秋，蔣公由於戡亂戰事的失利，並被桂系李、白的逼迫而宣告下野，這是其領導國民革命以來的第四次引退，隱居家鄉溪口，不過時間有長短，而這次最後則徹底敗退台灣，長駐台灣，終老斯地，為當時所不敢想像。惟這次自元月二十一日離南京，直至四月二十五日離別家鄉，亦是蔣公自幼離家從事革命工作中，能在故居耽留最久的一次，同時尚歡度自民國二年在外交奔波，

惟一的一次在家鄉歡度農曆的春節，亦蘊涵無數的回憶與緬懷。雖然其引退隱居，國共雙方則謀求隔長江而治的和談，因而奔走溪口道上之謀和者，主戰者仍絡繹不絕，為當年溪口美景之盛事。

蔣公竟於引退隱在故鄉，於國共和談不順利中，竟有赴石窗，賞勝景，亦是冒險驚慄之旅，但償其早年夙願，亦是毫無實戰經驗的警衛部隊，養軍千日，用在一時之最嚴格考驗。當時衛護總統的警衛部隊六個隊，因宣告引退，迅即改編為國防部警衛團的特務大隊，並將原第六隊留駐南京，擔任李代總統的安全任務。隨扈部隊則分駐溪口附近村落，交通要道隘口或山巔間衝要之地。以拱衛蔣公安全。四月十三日是一個進遊四明山核心地區，令人難忘的日子。當時筆者所屬的特務大隊第二隊的兩個區隊

，為配合蔣公日漸增多山區遊憩活動，奉命駐紮於四明山古剎雪竇寺之廂房，以備不時勤務派遣所需。當時沒有公路，我們是荷槍以及背包等物品步行上山，先經由入山亭，據傳說南宋時代仁宗帝趙楨，曾夢遊「八極之表」，醒後命人依其夢遊佳景繪圖呈閱，並命人員分赴各地，其時南宋所統領地區，偏於江南一帶，與一些秀麗山巒對照結果為雪竇山，深符仁宗夢中所思之山色，而御書「對夢名山」勒石置於御書亭中，致古剎雪竇寺名聲飛揚，我們一無所識的年輕衛士，一度與這古樸肅穆的古寺有緣，駐紮了一個短暫時間，當年少不更事，恐有失敬崇之意。

四月十二日，天色甚佳，下午三時左右，突聞緊急集合哨音，值星官宣布除有病者以外，所有人員全副武裝，每人攜帶兩日乾糧，並規定於二

十分鐘後再集合出發。當時並未宣布任務與目的地，可能值星官等領導幹部亦一無所知。再集合時，隊長呂其廣嚴肅宣告，本隊奉命今晚要進駐四明山區核心地帶大俞村等村落，人人均需提高警覺，以防範土共的偷襲，當時並指定第一區隊為前衛，循原有道路搜索前進，並指定筆者與同屬一區隊的王浙星、呂德焜三人，因平時操練卡柄槍及湯姆轟衝鋒槍為前衛的斥堠，雙手端槍，子彈上膛，沿途搜索前進，部隊則距離百公尺左右，分散跟進，人人提高警覺，防止意外的發生。

夜色蒼茫中，我們抵達預定宿營的大俞村，是一個山區陳舊破落的村莊，大概土共們已得到了情報，惶惶撤離這村莊，不知逃遁何處？村莊中有的牆壁上，還留著當未曬乾的中央標語，惜當時既無照相機錄影，更未曾用筆書寫紀錄，皆因少不更事以及領導的長官亦無此種遭遇的經驗。當晚部隊部分進駐較大住宅待命，一部分則分派至指定要衝地點布哨，當年（七十年前）沒有今日的電訊設備

，祇有禁止村民出入行動，並規定以「口令」代替待命令，同時長官加強夜間巡邏，以防被偷襲而策安全。

次晨，蔣公暨經國先生等，依經國先生的記載：晨間天氣晴朗，八時許隨同蔣公以及子侄等六人，在當時的夏功權武官陪同下，由妙高台乘輿出發，特務第四隊唐茂吳隊擔任隨扈並先遣布哨，途經徐鳧岩、蜘蛛嶺、嶺岩，直至北溪，約行二小時。由北溪經大俞而抵石窗，行程亦近二小時。沿途景物美麗，山巒險峻，面



38年初 蔣公引退還鄉，徜徉於山水之間，此為遊四明山石窗時所攝。右為蔣公、右二為孫孝倫、三為經國先生、四為孝章，左一為夏功權、二為孝文、三為孫女孝明

對華蓋山僅隔一溪水而已。據陳蔣公於民國十年冬，曾遊「石窗」，係受北溪一盧姓民眾之騙，並非今日所遊之石窗。蔣公先在石窗之左窗間坐展卷閱讀片刻，未幾至右石窗。因左窗與其他三窗不通，故再由中大窗進入，經隘口

，須伏身而入，至右窗，實為一普通狹隘之石洞，盤桓約四十餘分鐘而返。嶺上有大岩石，高約十餘丈，其上有水滴至洞前，窗洞皆面向西北華蓋山，巔上林木蔥籠，不覺其為岩石。下午二時半回經大俞，在其對岸巒背大路旁野餐，嗣經百步階至仗錫之西，即所謂六龍泉、三峽與潺溪洞之前，略事稍憩並攝影，路旁有大岩石矗立，可能是俗稱的「再來石」，侍從人員建議在石上鐫字，以作遊觀紀念，因無事前準備，又恐耽誤返途時間而未能如願。

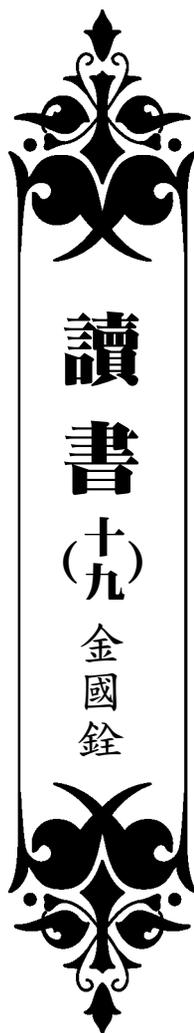


返途復經仗錫，古寺如昔。惟破損不堪，僧眾不多，此亦當地長久不靖所造成落後破舊現象。詢問「過雲石」在何處？亦茫然結舌，不知所答，恐非當地久居百姓。復問一李姓村民，亦不知過雲石之所在，祇知有「再來

石」。四時半由仗錫返，途經屏風岩，鑄有「四明山心」四大字，頗為壯觀，惟不知為何人所撰製。嗣經躑躅嶺，面慰擔任警衛勤務之衛士辛勞，以示鼓勵，返抵妙台高，天色已暗。蔣公對一日之遊，藉償數十年前之願

望引退隱居溪口期間，除經常陪同訪

客或家人遊覽附近勝景外，曾於四月八日偕同遠道來訪的張岳軍先生遊覽金峨寺，復於十五日國共和談第二次開始，並為經國先生四十華誕，曾偕同諸多舊屬，赴寧波遊天童育王寺等古剎名勝，以慰其平生。



子貢曰：「貧而無諂，富而無驕，何如？」子曰：「可也，未若貧而樂，富而好禮者也。」

子貢曰：「詩云：『如切如磋，如琢如磨』，其斯之謂與？」子曰：「賜也，始可與言詩已矣！告諸往而知來者。」

日昨於新店圖書館閱〈墨客揮犀卷三——「石守道警語」〉。

石守道學士為舉子時，寓學於南都。其固窮苦學，世無比者。王侍郎獨聞其勤約，因會客，以盤餐遺之。石謝曰：「甘脆者，亦某之願也。但

日享之則可，若止修一餐，則明日何以繼乎？朝享膏粱，暮厭粗糲，人之常情也，某所以不敢當賜。」使以食還，王益重之。

試釋：

石介在被舉應試之時，在應天府讀書求學期間，因家貧生活非常艱苦，常吃不到一頓飯。王侍郎聽到後，便在會客時把美味餐食送給他。石介說：「並非不願吃美味食品，但是吃完這一餐後，那明天還能繼續吃得到美食嗎？早上享用了美食，晚上自然就討厭粗茶淡飯，日子必然更難過，這是人之常情。你贈送的美餐，我不

敢接受。」寧可粗茶淡飯，以繼苦學。

樸素的話語，包含着深刻的思想，它的深刻之處在於：石介把美食之事和人的本性聯繫起來，認為人們的煩惱、苦痛，往往來自於不能正確對待物質上的享受，習慣地力量是巨大的，有了某種生活習慣或經歷，一下子很難改變。當環境改變時，不能馬上適應，就會感到很驚扭甚至痛苦。因此，人們必須學會過艱苦的生活，才可能克服自身的弱點，求得更好的生存和發展。其次，石介的話語深刻之處在於：人，作為一種高等動物，應該追求更高的境界。石介說：「朝享膏粱，暮厭粗糲，人之常情也」，

享受美滿富足的生活，是人人都有的  
一種願望，本來是無可厚非。如果心  
思一味放在「膏粱之上，在物質享受  
之外，缺乏精神境界上的追求，其結  
果只能是『暮厭粗糲』」，精神空虛  
，生活無味，失去做人的意義。他的  
這一段話，說明對單純追求物質享受  
的警惕，我們當尋求心靈上更多自由  
之境界與卓識。在重視人的低層次之  
需要，同時更應重視人的精神高層次  
的需求，那麼，他的自我價值實現是  
什麼呢？

據《宋史·石介傳》上記事：「  
介為文有氣，嘗患文章之弊，佛、老  
為蠹，著《怪說》、《中國論》，言  
去此三者，乃可以有為。又著《唐鑒  
》以戒奸臣、宦官、宮女，指切當時  
，無所諱忌。」可是這位發憤著書，  
心憂天下的知識分子，從不考慮個人  
的家計生活，以至於介家故貧，妻子  
幾凍餒，富弼、韓琦共分奉買田以贍  
養之。石介的謝絕美味的話語，不僅  
包含了人人皆知的樸素真理，更顯示  
著一位有為的封建社會的知識分子之  
崇高思想境界。

在本文中以「固窮苦學，世無比

者」，道盡對石介很高的評價，對石  
介的為人做了鮮明的提示。「固窮」  
，是安於貧困之意，語出《論語·衛  
靈公》（「君子固窮」）。可見石介  
本是一個有理想、節操的人物，對於  
物質享受本不那麼熱衷。但在回覆王  
侍郎時，他卻專從物質的角度談起，  
以普通人物的身分，從人之常情談起  
，這樣做，使對方聽了不起反感，更  
能體悟自己的心情，顯得語氣委婉、  
含蓄，態度誠懇。王侍郎本來就對他  
「固窮苦學」十分欽佩，現在見他不  
為物質享受所動，又增加一分敬重之  
情，不但如此，石介還食時所表現的  
禮貌和樸素而耐人尋味的話語，又使  
他進一步增加了對這位莘莘學子的理  
解，令他對石介更加敬重了。

敬愛的浙江鄉親，當您看了這篇  
內著「君子固窮」之理時，是否亦應  
深思，因為嚮往與追求「華屋」、「  
美食」、「衣裘」、「行車」而動了  
起來，這股向前推進的動力，需要的  
是源源不斷的創新與超越現實，幫助  
自己，也幫助自己的家人，發掘自己  
已潛藏在身上的生命寶藏。庶幾毋負  
「妻子幾凍餒」的遺憾。

在台灣今天言論自由而又多元的  
社會，對「讀書」的論點，自會有讀  
者對這篇的觀點有不同想法，當然有  
其自主、獨立、成熟的判斷，事實上  
多元社會所爭的是「對錯與是非」，  
所以，國民黨總統參選人韓國瑜說：  
「國家安全，人民有錢」與「君子固  
窮」在那裡有所不同？

## 遊訪六詠（二）

嵊州 竺柏岳

訪紹興魯迅故里

衰落門第眾所望，三味書屋「早」刻印。  
出洋學醫改從文，勇繪民眾心隱恨。  
狂人阿Q引憂思，文學史上新幟擎。  
烏篷船在橋下行，遊客登船別佳境。

謁紹興秋瑾故居

華夏沉淪傷紅顏，鼎足當年花木蘭。  
隻身東海挾春雷，怒髮沖天逞豪強。  
加入中山同盟會，披星戴月掀巨浪。  
反清義舉遭荼毒，甘願昂首赴刑場。



# 欲哭無淚悼孝兒

樓文淵敬述



## 兼述其短暫人生

思孝是我家最幼第五個孩子，出生於民國六十年代，其時生活安定，經濟繁榮發軔，而我則在令人嚮往的美援待遇機構服務，更幸有岳父母雙親的隨同居住生活，小孩成長過程中，都仰賴兩老的愛護與照顧，是我們一家生活的中心，受益恩惠良多，終身難忘。所以家庭生活安定無虞，當時雖已育有兩女兩男，因而毫無顧慮的生育了這最小的幼女。自嘲為「增產報國」，並期望子女們成長後，能為社會服務，報效國家。

當時個人薪水收入優於一般公教人員，所以當老四、老五出生時，可以享用「S 26」的高級奶粉，替代母乳，以減少內子從事基層公務員工作的壓力。幼兒日益成長，天真可愛，家中增加歡樂，並循序追隨其姊姊、哥哥相繼進幼稚園而後先後進入士林國小就讀，每個孩子國小成績均列前

茅，深獲導師的歡欣，亦多次倖獲校長的獎勵，引以為榮。孝兒士小畢業後，經甄選，亦步亦趨隨兩位姊姊，進入由蔣夫人創辦的衛理女中就讀，品學兼優，依規定須住校生活，曾擔任室長，照顧後進的學妹們，對群居生活的管理與人性的優點、弱點，有一份認識。頗蒙老師以及梅校長的讚許，每週例假回家，盡享天倫之樂。

時光過得很快，三年的初中學業結束後，經過激烈競爭，參加高中聯考，錄取就讀中山女高，我們為了獎勵她有此成績，我夫婦亦藉此機會，陪同她參加歐洲十國十八天團的旅遊，目睹許多國家的名勝古蹟，以至瞭解許多歷史淵源與人物軼事，能身歷許多繁華富麗的都市，這也是我夫婦第一次的遠遊歐洲大陸。回國後，孝兒即入學就讀，又是朝晚勤奮就讀，三年高中生活飛逝而去，順利的考取

遠在台南的國立成功大學外文系，繼衛理女中的三年嚴肅住校生活後，又必須獨自遠居台南生活，雖有老師的教導，同學的相互琢磨，但須經四年漫長難受的孤獨生活，每當返家時，與兄姊父母相處和睦憐惜，是她的台北歡樂假期，也養成她個性的沉靜與淳樸。在就讀成大期間認識一位化工系的同學張君，相處日久，情愫深藏。孝兒成大畢業後，在進入南加州大學U S C之前，適逢大陸開放交流，曾偕同內子及孝兒藉旅遊之行，第一次返鄉探親暨祭祖。一度曾蒙我的老長官王惕吾先生的垂愛，有意培植，代為申請波士頓大學新聞傳播學院，經在美東《世界日報》人員的奔波，結果未能如願，事雖未成，但老長官有此心意，令我終身難忘。如今一老一少兩者均已告別人間，徒增遺憾。

孝兒嗣進南加大，進修大眾傳播研究，以最短時間取得碩士學位，由於家庭經濟情況等因素，繼其姊而返台灣，曾應美國花旗銀行之徵聘，因不喜銀行工作，有一度至新開的凱悅大飯店擔任公關業務；看她每天忙不

完的工作，以及個性的不合，我們作為父母的感到不忍心，適因認識熱心舉辦教育事業的張萬利先生，而轉介去其主持的景文技術學院任教，一切都順利，同學們對這位初來年輕誠樸的女老師，形如同學，相處和諧而敬重，頗為孝兒所喜愛與安慰。但是每天自淡水開車去新店對岸山區的學校，起早落夜的奔波，時間耗在途中，更為行車安全擔心，一直要等她回到家中，大家才能放下懸掛不安的心情。後來巧遇宗親樓思仁先生，其與中原大學校長張光正先生有深厚友誼，其時張校長屆滿辭職，並已承聘出任遠在竹北新豐的明新科技學院任院長，有意改制由學院為科技大學，經承宗親一言九鼎推介，獲以講師兼祕書雙重工作，隨同張校長一同走馬上任，展開其為教育工作的奉獻；其間在成大相識的張繼升君熱戀成婚，承我的同鄉、同學洪君作伐結婚。張婿於杜拜公司工作，公司重視人才的培植，復入清華大學化研所進修博士學位，其時為配合工作、進修與孝兒的任教而賃居於竹北僻壤，年輕夫妻相

互扶助。張婿亦有志意成，榮獲清華化工博士學位，並在竹北的頭前溪畔購置住宅，夫妻倆過著寧靜安謐生活，令人羨慕。尤常開車遊覽遠近山鄉，當年鍾情於阿里山的高山茶，甚至購地築舍，收購好品種茶葉，放棄去美國杜拜的任職，而孝兒亦放棄明新的教職，兩夫妻竟做了茶葉販子，曾參加當時由政府主辦的「台灣名品展」活動，到大陸知名城市拓展銷售，夫妻倆忙者到各地參展。記得當時在南京有場展售會，我夫婦趁返鄉之便，特往參觀。商場做生意，不乏爾虞我詐之輩，實非他倆所能掌握，不但貨品未能出售，反遭詐欺，從此我不再贊同他倆做生意的想法。

後來他們出售竹北的房子而遷居台中市，安居未幾，不幸隨之發生；孝兒參加杜邦員工眷屬體檢，肺部發現有可疑的腫瘤形跡，醫師立即囑咐應迅即轉至榮總或和信醫院再做進一步檢查。遂至榮總確定是罹癌症，立即進行手術，割除部分肺葉，而病況無法遏阻，日漸擴散，經九年的努力醫療，未幾已侵入腦部以及骨骼，我

們一方面在精神上寬慰她，要她有堅強的生存意志，一方面盡可能利用現代進步的醫學科技進行治療。亦不惜花費，服用無健保負擔的「標靶」新藥，每天一粒，費用萬元，最後增加藥量為每天兩粒，以期延長其生命，而在醫療上創造奇蹟，仍是無法拯救她危殆的病況。我們為方便她能就近治病，不惜一切，毅然脫售生活機能極為方便的北市長安西路房舍，而租賃天母迄至今年。因病體更羸弱，已無法在家庭照顧中生活，孝兒進住榮總，因須安靜養身，選擇住進自費較好的病房，但對病情仍無助益，最後醫師放棄努力，而再遷居到大德樓層的病房。她的病情一如登山，已顛簸跋涉到山頂，離天堂不遠，每日親人的伺候、服務與鼓勵，都是安慰她，希望能平平順順，沒有任何病苦的結束其短暫人生。本年（二〇一九）八月二十五日，孝兒竟乘颱風「白鹿」飛上了天堂，是她生命的終點。父母、丈夫、姊姊、哥哥、外甥、侄子暨夫兄夫妹等均虔敬的心念，祝禱她平順地步向另一美滿自由的世界。

思孝是一個善良充滿愛心的女性，在學校是努力上進的好學生，在任

教時更照顧所有學生，希望人人變化氣質，努力上進，成為社會有用的好學生。其一生與人無爭，孝敬長上，友愛兄弟姊妹以及夫家至親與親友。感謝孝兒來到我們生命中，她將帶著我們的愛與祝福啟程。我們的父女緣份雖然短暫，那些一起度過快樂、感

動的日子與美好回憶，將永遠伴隨著我們。

她的善後事，經其丈夫與我家希求，以最敬謹簡單的方式已處理完成。張婿中年折翼，人生至痛，而我夫婦老年喪女，內心悲痛難言，白髮人送黑髮人，也是令人感傷不已憾事。

今借重《浙江月刊》寶貴篇幅，孝兒以堅強求生意志，罹病八年期間

，承蒙諸親好友不斷眷念或專程來訪，給其鼓勵安慰，令人深為感激。略述小女不幸，敬請各位鄉親平日多多留心自己與家人的健康，尤在科技發達的健康體檢，不可疏忽，防微杜漸，亦是對健康最好的保障。賈述小女平生，藉此提醒諸鄉親、友好的注意，並虔誠祝福各位以及友好，健康如意。

## 風範長留人間的海寧程森士伯伯

沈國楨

沈國楨先生來函：月刊第六〇四

期收到，謝謝。本刊第十七頁嘉善李宗海寫的〈國大代表戴谷音〉乙文，戴代表是我岳父母凌華夫婦、義父王梓良共同好友（岳父和義父是抗戰時期的海寧與嘉興縣長），來台後常相來往，而現均已逝世。（大陸李宗海可能不認識戴代表後代）

戴代表是我長輩，她女兒程宜（前中央銀行國庫局長薛維忠夫人）目前住在新北市新店區。

海寧程森士伯伯今（九十三）年

八月十四日上午十時二十五分，在上海寓所安祥辭世，走完了人生旅程，享壽九十五歲。海峽兩岸和美國等地子女親友同鄉，為程伯伯隆重辦完了善後事宜，並在子女護送下將老人家的靈骨運回老宅，長眠於夫人戴谷音女士（第一屆國大代表，八年前在台北去世）身側的海寧墓園。

本（九）月十五日上午十時，其子女家屬和教友及鄉親一百餘人，假

台北縣新店市中央三街十五號「中央浸信會」，他們倆老生前最愛的教堂舉行了一場追思安息禮拜。

程伯伯賢伉儷，生於時代變遷的清末民初前後，長於軍閥割據民不聊生和日寇侵華的憂患時期，夫婦倆基於民族存亡思潮，都曾共同為救國救民和保衛家園，付出了一生的心力。

在我印象中，他們和羅霞天（立法委員）、金越光（監察委員）、胡維藩（立法委員）、余烈伯伯（第一屆國

大代表)、江筱峰伯伯、我義父王梓良(曾任嘉興縣長)、岳父凌華(曾任海寧縣長)、叔父沈德亨(第一屆國大代表)、父親沈德元(曾追隨俞濟民先生參加抗日游擊戰爭)等等，都是總統 蔣公領導下，抗戰時期浙江重要的抗日代表人物，為救國救鄉奉獻了畢生精力，他們的愛國愛鄉的事蹟，在《浙江月刊》上大多有過報導，他們代表儒家思想讀書人的風格，是我浙江人的驕傲，也是中國人的光榮。

敬愛的程伯伯已往天國和程媽媽重聚。程伯伯「中央浸信會」教堂上的一幅輓聯：「以身許國義薄雲天抗日聲威震敵膽，舍己為群情深桑梓高風亮節得人心。」正是程伯伯一生最適切的寫照，他老人家的風範必將長留人間。

程伯伯的愛女程宜在追思禮拜時的乙篇〈悼念父親〉，充滿了一個子女對父親的懷念與不捨，讀之心酸與哀傷。同時也報導了程伯伯的一生事蹟，謹轉登於後。

## 悼念父親

程宜

親愛的爸爸：

今天我們在您與母親生前屬靈的家——中央浸信會舉行追思禮拜，向您告別，我們的心情都很沉重，為了失去您這樣一位慈愛的父親及長輩而悲痛。您生前的好友及舊識也都來了，大家都懷著對您的尊敬與不捨向您致以最後的敬意與懷念。

爸爸！自從去年十月九日，高興興接您來滬，原本以為可以好好陪您安享晚年，沒想到一次致命的摔跤，讓您痛苦地在病床上足足臥倒八個多月，期間您身體的傷痛與心中的苦楚，女兒點點滴滴都有最深的感受，您的苦，我有著切身的痛。每天自醫院探望您返家，一想到您孤寂一人躺臥病床，渡過一天天漫長的白日，熬過一個個漫漫的黑夜，我心如刀割，但是卻無能為力，我的痛苦不下於您。爸爸，所幸我們都是蒙恩的人，因著對天主的信心與力量，我們得著安慰與鼓勵，我們熬過了一天又一天，但

是看到您日益消瘦，直至病危，您原本碩壯的身軀已被病魔折騰得不成人形，我心痛如絞，心中的矛盾日益加劇，一則捨不得您將離我而去，卻不忍看到您纏綿病榻，為病所苦。

在您離開人世的前幾天，您對我說：「靜靜，我活得好苦，活得毫無尊嚴，活得毫無意義，長壽害苦了我！」您的話句句痛徹我的心扉，父女連心的苦，莫甚於此。話說沒兩天，您患上感冒，發燒三天，滴水不進，但是您神態安祥，心智清明，我有預感您即將棄我而去，神將接您回到天家與母親相聚。

八月十四日上午十時二十五分，您在接聽了海外子孫的幾通電話以及來自台灣的一位老牧師的臨終禱告後，安祥辭世了，了無牽掛。唯一遺憾的是，您這次回來不及返鄉探視故舊。在病榻上，您曾經滿懷希望的對我說，在病體稍癒後，要我陪您回到故居，散步田間，時花養鳥，我當時含淚應允，如今我只能於八月二十一日由哥哥及維忠

陪同，攜著您的骨灰回到家鄉老宅，完成您最後的心願。

爸爸，您幼時因家道中落，年少失學，未受良好的學校教育，但您刻苦自學、奮發向上、努力不懈，歷經各種磨難，從不氣餒；從綢布莊學徒、茶葉行帳房到協助祖父重新創立運輸公司。直到抗日戰爭爆發，您感於救國愛鄉的熱忱，滿腔熱血，毅然從軍，接受嚴格軍事訓練，參加抗日游擊戰爭，出生入死，先後擔任浙江省抗日自衛總團青年營連長、營附、國民黨浙江省海寧縣黨部書記長等職；盡忠職守，屢創功績，獲得母親愛慕，於一九四三年元旦時與時任浙江省嘉善縣黨部書記長的母親結為夫婦，共赴國難。

抗戰勝利後，您被選為海寧縣黨部主任委員、海寧縣議會副議長，致力於恢復生產，改善人民生活。赴台後，先後服務於縣市稅捐機構及縣市政府財政局，主管財稅業務，功績卓著，屢受上級表揚，服務公職長達二十五年之久。公職退

休後，為遠東百貨公司延攬，擔任總稽核、財務協理，總管公司財務及資金調度，因對公司貢獻良多，深受公司老闆倚重，退休日期一延再延，直至七十七歲始獲退休離職。百貨公司退休後，您又不辭辛勞，與幾位鄉友合力組織台北旅台海寧同鄉會，被推舉為名譽理事長，並自願擔任總幹事，任內您大力推動兩岸的交流，籌設同鄉子女獎學金，並擴及大陸子弟，資助了無數莘莘學子，並且您還大力推動創刊《海寧同鄉會訊》，出錢出力，一年四期，共出刊了五十期，直至年近九十方才退出，會訊不久亦旋告中止。為溝通兩岸，您付出了多少辛勞，而為程家的子女您所付出的心血、財力與期望，在家鄉的子弟，都有最深的體會。

母親身體早年因投入抗日戰爭，嚴重失調，又因戮力從公，多次患病，幸賴您對母親的深情、關愛與無微不至的照顧，幾次轉危為安，母親終以八十八歲高齡辭世。母親逝世後，您日日思念，夜夜於夢

中呼喚她的名字，此情此景，是何等淒涼與無奈。您老年喪偶，心中的孤寂，做女兒點點滴滴看在眼裡，痛在心頭，不知該如何分擔您精神上的空虛與苦痛，好在有神的信仰支撐著您，伴著您渡過漫長的八年。

親愛的爸爸！您一生剛正不阿，宅心仁厚，付出了畢生的精力去幫助他人，從不為自己圖謀；該做的事您都做了，該盡的責也都盡了。一生儉樸、一生勤勞、一生愛國、一生愛鄉，仰不愧於天，俯不忤於地。子女們有您這樣的父親都感到無比的驕傲，親朋們也為有您這樣的朋友而感到莫大的幸慰，是我們子女及後輩的楷模。今天我們向您告別，我知道您現在已含笑在天堂與上主及母親共享榮樂。

您的精神將永遠活在我們心中，您的音容笑貌將永遠留在我們的腦海！爸爸！請您放心的安息主懷吧！

※如文首沈國楨鄉長來函所示，《浙江月刊》第六〇四期第十七頁刊有

嘉善李宗海鄉長所撰寫的〈國大代表戴谷音〉乙文，透過閱讀沈鄉長得知李宗海鄉長的父母是戴代表的同學。因戴代表是沈國楨鄉長岳父母凌華夫婦、義父王梓良的共同好友，沈鄉長與戴代表的女兒程宜亦

保持聯繫。看完李鄉長的這篇後，沈鄉長即與程宜鄉長聯繫，都對《浙江月刊》居然能將戴代表同學之後代，雖分居於兩岸卻有著感性的連結而感到喜悅。沈鄉長並將曾刊登於二〇〇四年《浙江月刊》第四

二六期的〈風範長留人間的海寧程森士伯伯〉乙文傳真給編者，編者以為本文情真意切，有重溫的價值，更期盼能讓李宗海鄉長看見，兩岸後人間能有最真摯的交流。

# 聽書

嘉善  
李宗海

九十年前的嘉善，有好多家書場，不比現在的舞廳少，最著名的要算東門神仙宮東的劉廳書場，以及開設在「描金鳳」出名，被稱之為「描王」的評彈名家夏荷生家夏家大廳裡的夏廳書場，這二家書場不僅歷史悠久而且生意興隆，常常顧客盈門且座無虛席。

茶館則更多，好比現在的麻將室，遍布於大街小巷。據《嘉善縣誌》記載，民國三十七年（一九四八）全縣有茶館三〇七家。日暉橋頭的「梅祥盛」、花園弄口的「山鳳軒」以及火車站的「一家春」，都是久負盛名

的老字號茶館。茶館也是藝人賣唱說的場所。既有一老一少、一男一女、一只胡琴一塊篤板、一拉一唱的紹興戲，更多的是說書先生操著吳儂軟語的評彈說唱。

說書有評話、評彈之分。評話又稱大書，桌上放置一塊大小和形狀跟公堂官吏使用的「驚堂木」相似，而稱為「醒木」，是硬木。說書先生現身說法有說有做，有時「呀——呀——吓！」一聲，拿起那塊「醒木」往台上重重一擊，把眯著眼打瞌睡聽書養神的老頭也驚醒了。評彈又叫彈詞，俗稱小書。一個人說叫單檔，二個人說

的叫雙檔，一男一女說唱的稱雌雄檔。彈唱時上手用三弦，下手用琵琶伴奏，儘管說的常常是《描金鳳》、《三笑》等幾部老書，聽眾就是百聽不厭。

聽書喝茶的顧客，老年人多，年輕人少，婦女則更少。禮拜天，老人常帶小孩來聽書，小孩喜歡聽大書，賽過在聽故事。回到學校裡，對著憎恨的人大吼一聲：「呀——呀——吓！」就是從說書先生那裏學來的。

遇到年成好，多收了三五斗的喜悅農民，也喜歡到所費無幾的書場來聽回書喝壺茶，也算是難得的一回享受。

書說到一半要休息片刻，這個名

堂叫「小樂惠」。書場茶房提著水壺給說書先生沖水，讓先生喝口熱茶，拿條熱毛巾給先生擦擦手。這時在書場外面等候已久之做小生意的小販都湧進了書場，轉來轉去做他們的生意。賣香煙的老嫗之籃子裡總共才七五三包香煙，常常還要拆開來三根五根零賣，真正是最小的生意了。一個瘦削老頭，托著裝滿自己製作的糖長生果、糖胡桃果盤，每天來到書場。跟著大人來書場的小孩，一見到他就高興，又有好東西可以吃了。

下半場開書前，先彈奏一首曲子，既有〈梅花三六〉、〈小放牛〉等老調，也有〈夜上海〉、〈杭州姑娘〉等新曲。一些會唱曲子的聽眾，情不自禁的跟著曲調低聲哼了起來，倒有點卡拉OK的味道。

說書先生的文化程度可能不是很高，也不是什麼名校出身，更未必是名流名家，但是相關的文史知識相當豐富，尤其熟對野史軼聞。比如洪承疇的降清，是因為皇太極的愛妃，順治帝的母親孝莊皇太后扮作一名農婦，深夜前去牢房探望聲稱要效法文天

祥：「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」，而絕食的洪承疇，並且與他有了關係，洪承疇才投降了清朝。再如太后下嫁攝政王多爾袞，以及雍正將「傳位十四子」改詔為「傳位於四子」等均係野史傳說；官方史書史料裡都是沒有記載的。形容一個人福相稱「兩耳垂肩」，可是有誰見過耳朵垂到肩上的呢？我請教過文史老先生，也說不出個所以然。唯獨說書先生有個說法：耳朵垂線與嘴角平行線相交之處謂：「肩」，原來此「肩」不是那肩也。說書先生說的根據是什麼，不知道，也沒有人去考證。但是回過頭來想想倒也是，杭州靈隱寺、普渡普濟寺的佛像，雲岡、龍門石窟的雕像，以及我在台灣寺院見到之佛像的耳朵都在這個位置。

聽書不僅能增長知識，更能勸人棄惡從善，保持心態平衡，傳統書講的都是歷朝故事，真可謂朝朝有忠良、代代有奸臣，別看那些得志便猖狂的貪官酷吏橫行一時不可一世，到頭來還是落得權奸伏法、人頭落地，甚至掘陵焚屍、銼骨揚灰、絕太宗嗣的

可悲下場。而兩袖清風的一代忠良，雖然歷盡艱險困苦，受盡磨難挫折，最後總是逢凶化吉，遇難呈祥。如告老還鄉的明朝宰相顧鼎成，告了過房女婿的天大冤案，不忘數十名奴婢家僕，發放銀兩予以遣散，用句時下的話來說就買斷工齡，然後冒著滿門抄斬的天大風險進京，歷盡艱難險阻，終於雲升日出，真相大白，過房女婿的冤案終於得到平反昭告。這也告訴人們：善有善報，惡有惡報，不是不報，時候未到，時候一到，一切都報！

## 歡迎申請獎助學金

本會一〇八年度大專學子教育獎助學金於十月一日至十月三十一日接受申請，欲申請同學請於期限內備妥相關文件，提交本會。

# 恩施遊記

東陽

吳健生

立夏去恩施旅遊是早已列入計畫中的事情。雖是走馬看花，但這座鄂西名城濃郁的民族風情依舊讓人沉醉。

動車到達恩施站已是清晨六點多，深吸一口氣，清冽的空氣透過鼻腔，湧入大腦，一下子清醒許多。抬頭四顧，群山如披著青紗的沉睡怪獸，安靜的趴著，而在東邊山頭上，朝陽緩緩的爬了上來，整個城市開始躁動起來。

在湖北民族學院旁的一個小店享用了一頓豐厚的早餐——麵皮、恩施餅、油炸土豆塊。麵皮是恩施特產，由大米擠磨而成，外表透明，入口香黏爽滑。土豆幾乎是恩施家家戶戶必備食物。油炸土豆塊，油炸土豆色澤金黃，表面酥脆，內裡軟綿，很是爽口。

湖北民院校園建設極有特色。大門中式古典風格，古樸別致，氣韻生動，進入大門，一條筆直大道跨過街道延伸至行政樓。低頭俯視川流不息

的車輛彷彿在校園裡行駛、寧靜與喧器和諧統一，其建築物多為平頂，四角翹起四沿皆為藍色琉璃瓦。在朝陽裡，琉璃瓦隱隱泛著毫光，如鋪滿金色的蔚藍湖面。

日正中天，吃完具有恩施風味的午餐，眾人就馬不停蹄的向風雨橋進發。風雨橋下，各種精美的手工藝品琳琅滿目，其中最讓人心動的莫過於菊花石。菊花石為恩施特有，這種石頭黑白分明，造型奇特，心靈手巧的工匠根據石頭自身紋理，將白色部分雕琢為菊花狀。作為人類非物質文化遺產的土家族織綿「西蘭卡普」同樣令人心動。在土家族語裡「西蘭」是鋪蓋的意思，「卡普」是花的意思。「西蘭卡普」即土家族人的花鋪蓋。此種織綿題材廣泛，婚喪嫁娶，就錦上圖案色彩繁複濃郁，具有鮮明民族風格。

風雨橋對面就是鳳凰山。恩施屬

於盆地地形，鳳凰山則位於恩施城中央，此山植被繁茂，空氣清新，被稱為「恩施的天然氧吧」。在鋼鐵森林中有這樣一個好去處，的確是無比美妙。在山上有一個茶莊，茶莊裡有一套音響設備，在這兒唱歌，任憑山峰將歌聲捲起，你的聽眾是天、是地、是群山、是遊客。在山腰的亭子裡，憑輕遠眺，城市風光盡收眼底；躺在長椅上小憩會，任憑四方風來，分外涼爽。

恩施城裡最後一站是土司城，從出租車上下來，抬頭就看見氣勢恢宏的土司城城門。城門的牌匾上書「恩施土司城」為費孝通先生題詞，下有一幅大氣的對聯：「天下第一樓，世上無雙景。」進入大門，可以看見一座木樓，名喚「墨衡樓」。此樓融傳統中式建築風格與土家族建築風格於一體，建築精美，飛檐翼角間皆是風景。沿著主幹道，進入主建築群，這些建築物歷史悠久。多為木質結構，踩在上面吱吱作響，彷彿是歷史的回音。在建築物內多經營土家族銀飾。穿過建築群就爬上城樓，城樓是在原有基礎上翻修後成。現有城樓沿上而

建，如一條巨龍將土司城環衛其中。城樓修建得極其險峻，很多石梯幾與山平行，鐘樓建於城牆制高點，上有

古鐘一口，應是古代傳遞信息之用。站在樓上俯瞰全城，山風將衣服吹得歷歷在響。下午五點多，太陽緩緩西

沉，餘輝灑向古老的土司城，我們也與之揮手告別。

## 民初軍閥在江浙鏖戰史略（上）

寧波

鄭傳良

清降民初時，即距今八九十年前時光，我國雖然推倒滿清封建專制皇朝統治，可是情況尚未實現全國真正大統一，政局十分混亂，各地大小「山頂」（軍人實力集團）紛紛崛起，割據地方，並且為爭奪利益，相互攻擊，乃至武裝衝突不斷，他們如大海中大魚吃小魚，小魚吃蝦米般兇猛的你吞我噬，奪取擴大自己勢力範圍（地盤），佔地為「王」，勝者為王，敗者為賊；在眾多大小「王」中，情況也各不相同。

軍閥割據連年混戰，給廣大百姓帶來無窮災難，失去土地的農民走投無路，有的從軍入伍，成為軍隊的兵源，有的便憤而投匪，軍隊與土匪混為一體，形成「兵散為匪，匪聚為兵」的局面。因而兵燹與匪患，成為各

系軍閥統治下的地方社會嚴重問題。

軍閥當局還濫印發行紙幣，嚴重破壞了金融的穩定，使錢幣貶值，物價暴漲，造成民眾生活日益困苦，出現流丐眾多，受害人民處於水深火熱之中，民不聊生，苦不堪言，無法羅列陳述，許多百姓無奈，祇好逃離戰火禍害區。

當時，我國主要著名「混世魔王」大軍閥（集團）計有十餘個之多，他們是：關外東三省的（奉天府為據點有）奉系張作霖、包貴卿、孫烈臣、張宗昌，關內直隸（今河北省）及北京有直系：曹錕、吳佩孚、馮玉祥（後來歸正參加革命）、徐世昌、孫傳芳、齊燮元等，山西（晉系）有閻錫山（後來歸正參加國民革命），安徽（皖系）有盧永祥、段祺瑞（一八

七一—一九三三，河南汝人），河南（豫系）有袁世凱，四川有趙倜，廣西（桂系）有楊希閔、陸榮廷、劉震寰、李宗仁（後來歸正參加國民革命），雲南（滇系）有唐繼堯，廣東（粵系）有後來背叛國民革命、變節的陳炯明等。

另有在南方廣州，孫中山先生組織領導的民主革命護法護國、討伐粵閥的促統政府，是正義主流流之師。

其時，我國東南的江蘇、浙江、安徽、江西、福建等五省，是經濟繁榮，富庶地方，人口眾多，而且密度大，民智開化較早，文化水準較高，地區交通比較發達，與外界各國接觸多，聯繫方便，各地軍閥十分覬覦，看好「東南五省」，想攫取、擴大、侵佔為自己的地盤。

一九二二年元月元旦，民主革命導師孫中山先生，在南京就任中華民國首任（臨時）大總統，向世人宣告中華民國政府在東亞誕生。一個真正自由、民主、共和、憲政國家，屹立在世界東方，將帶來國人光明、新希望，開創世紀新紀元、新曙光。

然而，孫中山先生鑒於當時多種尷尬困境，受到外界多方邪惡勢力的千方百計干擾，新的民主共和政體，受到扼殺、阻撓；中山先生遂於三月十三日，將臨時大總統權位，讓予大陰謀家、野心家袁世凱（一八五九—一九一六），袁即建立起北洋軍閥反動統治；實際上，他開創了北洋軍閥掌握北京（中央）政權的局面。

袁世凱是清廷忠實的餘孽、重臣，官至內閣總理大臣，在原清廷官員中，他擁有廣泛社會聯繫，在北洋新軍中，與王世珍（一八六一—一九三〇）、馮國璋（一八五七—一九一九，直隸河間人）、段祺瑞、曹錕等人，形成了一個有力團體，依賴北洋軍與舊官僚，建立起來封制政權，並與士紳階層，有著廣泛與密切的聯繫，實為「軍紳（軍閥）政權」。

袁世凱不愧是一個徹頭徹尾的封建保皇派，和舊頑固勢力忠實維護者，他以玩弄多種卑鄙手法當上民國臨時大總統後，不久他迫不及待的玩起冒險登極，稱「洪憲」皇帝大鬧劇，激起了孫中山、梁啟超（一八七三—一九二九）的反擊；最後，西南各路反袁護國軍起來強烈聲討，尤其蔡鈞、李烈鈞、唐繼堯等，宣佈雲南獨立，出兵討伐，各地紛紛響應。聲名狼籍，倒行逆使，禍國殃民的賣國賊袁世凱面臨四面楚歌，受到全國人民一致強烈反對，三月二十二日被迫取消帝制，僅做了他「屋內八十三天皇帝」。一九一六年六月六日，袁憂懼已患尿毒症而死。

對於袁世凱，學者張建偉曾評述：「英雄梟雄、奸雄、鬼雄，人傑大盜，百年將逝，難於定評；內閣總理，民國總統，洪憲皇帝，九泉之下，獨留罵名。人說曹操，治世之能臣，亂世之奸雄，袁世凱一生，有過之而無不及。」袁不是政客，是一位政治家，他城府極深，一生從不輕易流露真實情感，甚至對自家親人也守口如瓶，因之他可幹「驚天動地的事業」

，使人平素難於看透他假象，是一老謀深算、刁滑狐狸精，野心勃勃的虎豹熊羆，侍機吞噬你我的大猛獸。

袁死後，中央政權仍控制在袁氏培植起來的北洋軍事—政治集團手中，但其內部分化，形成了皖、直、奉三個主要派系。這些派系主要依靠家族、親戚、師生、僚屬、結拜兄弟、同學、同鄉等傳統的私人關係結合起來，內部充斥著籠絡、收買和報答的利益交換關係，沒有明確的政治綱領，也沒有明確的組織法，集團頭目祇有不斷對下屬施以恩惠，才能換取成員的效忠，維繫集團的存在。

因此，各集團間為了爭取利益，就必須不斷擴張地盤與權力，來維繫對下屬的施恩能力，於是各大集團（軍閥），發生了三次爭奪中央政權的戰爭，以及上百次地區性內戰。在特殊利益驅使下，我國進入了軍閥割據、頻繁混戰的時代。袁世凱死後，黎元宏、段祺瑞分別任民國總統、內閣總理；不久（一九一七·五·二十一—五·二十三）黎、段發生「府院之爭」。

早在一九一三年七月十二日，江

西宣告獨立，十五日江蘇獨立，十八日安徽、廣東獨立，二十日福建獨立，湖南七月二十五日獨立，重慶（熊克武）獨立，一九一六年三月十五日廣西獨立，江浙是繼廣東後，宣告獨立的第五個省份。五月九日陝西獨立，五月二十二日四川陳官宣告獨立，二十九日湖南湯薌銘宣告獨立，這些不少先後獨立省份，不久又被直系軍閥軍隊先後鎮壓下去，以致流產失敗。

浙江獨立前，袁世凱把駐防上海（原擬赴廣東）的北洋第十師開往浙江，鎮壓浙江人民反對袁世凱，浙江人民立刻開展反對北洋軍入浙的怒潮。杭州第二旅長董保暄、警察廳長夏超、寧波獨立旅旅長周鳳岐（一八七九—一九三五，浙長興人）、嘉湖鎮守使呂公望、台州鎮守使張載揚（一八七三—？浙餘杭人）等均有獨立反袁和阻止北洋軍入浙傾向。浙江將軍朱瑞（一八八三—一九一六，海鹽人）畏懼袁世凱如虎的懦夫（騎牆將軍），他採取中立姿態，浙人都不滿其模稜兩可之態，董保暄於四月十二日將攻將軍署，朱竟逃跑了。

袁派走狗屈映光（一八八三—

一九一七，浙臨海人）來駐浙，他禍害民國，不久，周鳳岐、呂公望到杭，屈映光辭職，五月六日，公推呂公望（一八七九—一九五四，浙永康人）任浙江省都督。在浙江獨立前後，袁世凱用北洋軍南下，四月十五、十六日津塘沽裝運北軍第十二師之部的「新裕」、「新康」、「新絡」、「愛仁」為運兵船，「海容」、「海圻」為掩護艦，四月二十日南至溫州洋面，遇上大霧，「海容」撞沉了「新裕」輪，淹死官兵七百人，軍械損失很多；二十三日，其餘艦隻在福建登陸。

一九一六年十二月，段祺瑞在浙江活動成功，前都督屈映光去職後，新上任都督呂公望也不能控制全局，段祺瑞派同豐到浙江助呂公望收束軍事，對「警王」警察廳夏超（一八八二—一九二六，青田人）不滿，不久夏被貶為警務處長。一九一七年一月六日，淞滬軍副使，第十師長盧永祥升為淞滬軍使。

一九一七年七月一日北洋軍閥張勳（一八五四—一九二三，江西奉新人）與王士珍、江朝宗等領兵入京，扶溥儀復位，逼黎元洪下台，螳螂捕

蟬，黃雀在後，張勳在北京還沒站穩；七月三日段祺瑞起兵討張，自任「討逆軍」總司令，在天津馬廠「誓師」。七月八日攻打東華門張勳住所，張敗走躲進荷蘭使館，七月十二日戰鬥結束，十四日，段僭任國務總理，黎元洪通電去職。

一九一七年八月二十五日，孫中山在廣州召開「非常國會」，選自己任大元帥，並組織中華民國軍政府與北洋軍閥對抗，以示自己民國正統，決心力爭北伐，武統全國。十月六日南方護法軍和北洋軍在湖南衡陽開戰，一九一八年五月四日，國會非常會議由湯漪提出改組軍政府法案通過，受西南軍閥排擠，孫中山的大元帥權位受到剝奪，憤於去職，並留下：「吾國之大患，莫大於武人之爭雄，南與北如一丘之貉」，雖稱護法之省，亦不肯俯首於法律及民意之下，於是離穗赴滬埠。

孫中山護法失敗後，北洋軍閥內訌，吳佩孚與段祺瑞交惡，爆發「直皖戰爭」。一九二〇年七月十四日，曹錕與吳佩孚開戰，二軍激戰於天津楊村、河北涿州高卑店一帶，段軍段

芝貴（一八七〇—一九二五，安徽合肥人）被俘，皖系戰敗。七月十九日，徐世昌下令直皖雙方停戰，段祺瑞

通電辭職，被逐出北京，派系鬥爭轉到直奉兩系；直系吳佩孚以維護「正統北洋派」意圖，並咄咄逼人之勢十

## 那一碗醬油拌飯

平陽  
王微芳

若要問我什麼飯最美味可口？我一定不會假思索、毫不猶豫地脫口而出：醬油拌飯。

醬油拌飯的味道迄今還留存在我的記憶裡，令我齒頰留香、難以忘懷。

顧名思義，醬油拌飯的做法極其簡單，就是將醬油、豬油拌入熱騰騰剛出爐的白米飯中，用調羹攪拌均勻後，一碗香氣四溢、令人垂涎欲滴的醬油拌飯就算大功告成了！我們狼吞虎嚥，三下五除二就將碗吃個底朝天，還意猶未盡地又續上一碗，轉瞬間又將它們全然請進我們的小肚皮。看著那空空如也的陶瓷碗，聞著香味猶存的氣息，我不禁閉上眼睛，貪婪地伸出舌頭，美美的將碗底舔了又舔，媽媽見我一副極其陶醉的饞樣，便會哭笑不得地催促我趕緊將碗浸入洗碗盆。

用來拌飯的豬油是自家平日裡熬製的。當時不像現在，可以每天大魚大肉地任意吃喝，一年也就只有在過年過節時，父母才願意破費地買些雞鴨魚肉過來讓孩子們大飽口福，充分享受平日裡飯桌上極其稀缺的山珍海味。

父母買過來的豬肉大都有很多肥肉，父母便將這些肥肉用刀切下來，放在鐵鑊裡熬出豬油，裝到陶瓷大杯裡供平日炒菜用。熬製豬油時，熬出來的油渣便會撈出來，成為我們平日裡下飯的珍稀菜肴。當然，父母偶然也會不小心留幾塊油渣在大杯的豬油裡，若我們挖豬油時能意外翻到一兩塊油渣，那就如同哥倫布發現新大陸般歡呼雀躍，大感意外和驚喜咯！

拌飯的醬油是出身名門的「瑞星牌醬油」。「瑞星牌醬油」是由位於

分明顯。直皖戰後，盧永祥、張作霖、孫中山結成三角反直同盟，共同對抗直系曹錕、吳佩孚。同年（一九二〇）十一月二十八日，孫中山回到廣州重建軍政府。

溫州市區大南路龍泉巷的溫州釀造廠釀造，它雖然養在深閨，卻是名滿全城的「大家閨秀」，登門「求親」者絡繹不絕，大有擠破它家家門的架勢。在製做「瑞星牌醬油」的過程中，廠家可謂匠心獨運，他們精挑細選優質大豆，採用天然方法，經道道工序精益求精地釀造。製成後的醬油色澤鮮豔飽滿，體態清亮細膩，醬香濃郁，鮮味突出，鹹度適中，是備受市民青睞的佐料，甚至也成為一些孩子貪嘴的零食。我有時候也會忍不住偷偷地將手指頭伸到裝醬油的瓶子中，蘸上一點，然後伸到嘴巴裡砸巴大半天呢！

就是這麼簡單單單的一碗飯，卻總能令我們胃口大開、百吃不厭、回味悠遠。

隨著經濟的發展，我們平日裡的

家常便飯比小時候過年過節時都還要  
豐盛，但我還是對那碗醬油拌飯無限  
回憶、無比留戀，經常找遍大街小巷  
去尋覓它的芳蹤。

苦心人，天不負！一次，我在一  
家飯館就餐時，無意間見到菜單裡赫  
然出現「醬油拌飯」的芳名，我立馬  
毫不猶豫地點了一份。過了約十五分

鐘，一碗熱氣騰騰的「醬油拌飯」終  
於隆重登場，久未謀面的它甫一出現  
在我面前，就使出渾身解數，用它那  
嫵媚升騰的白霧和濃郁撲鼻的香氣使  
勁地挑逗著我的味蕾，令我垂涎欲滴  
，禁不住抓起筷子鼓動腮幫大快朵頤  
。可是，我卻發現它已失去當年的淳  
樸，變得不再單純可愛，它除了拌入

豬油、醬油外，另外又添加了諸如蝦  
皮、蔥花、香菜的佐料，令它失去原  
先出水芙蓉般不事雕琢的天然之美、  
清高氣質。

一碗飯下肚，雖然色香味俱全，  
卻與我想像中的醬油拌飯大相徑庭。

醬油拌飯，你何時才願與我相見  
！讓我擁你入懷，美美的享受一番呢？

## 淺談肥胖（二）

胡麗娟

### 肥胖對健康影響及治療

上次筆者所寫〈淺談肥胖（一）〉

已說明肥胖的診斷及原因，文中提到  
肥胖是目前最重要的全球公共衛生議  
題之一，成人過重及肥胖盛行率均呈  
現增加的趨勢。此次將說明肥胖對健  
康的影響，因此推動健康體位為國家  
公共衛生當前要務，肥胖也將持續是  
醫療保健的重要議題。此次文中將說  
明正確的體重過重及肥胖治療方法。

體內脂肪的比例太高、造成對健  
康負面的影響即稱為「肥胖」。過去  
認為脂肪是儲存能量的組織，但近年

研究發現，脂肪細胞還會分泌瘦素、  
脂締素、抵抗素、發炎相關的介白素；  
等等許多調節生理機能的物質，因此當  
體脂肪的比例失衡時，身體的各種代謝  
機能都會出問題，引起全身性的疾病。

世界衛生組織指出「肥胖是一種  
慢性疾病」，呼籲重視肥胖對健康造  
成的危害。

肥胖對健康的影響甚大。除了會  
造成體能衰退外，比起健康體重者，  
肥胖者發生糖尿病、代謝症候群、血  
脂異常、膽囊疾病及睡眠呼吸中止症

.....

候群的風險超過三倍，發生高血壓、  
心血管疾病、膝關節炎及痛風也有二  
三倍風險。發生癌症（更年期後婦  
女之乳癌，子宮內膜癌，結腸癌）、  
生殖荷爾蒙異常、多囊性卵巢症候群  
、生育能力受損、下背痛、增加麻醉  
的風險性及胎兒畸形有一至二倍的風  
險。而肥胖引起的睡眠呼吸中止症會  
造成睡眠時常打呼、睡眠品質不佳、  
白天容易打瞌睡，長久影響除了引起  
高血壓、心臟病以外，更常導致車禍  
等事故傷亡。近年在亞洲的跨國大型  
研究也發現，身體質量指數到達中度  
肥胖以上，死亡率會顯著上升。

## 肥胖與相關疾病的危險性

(WHO.The Asia-Perspective: Redefining Obesity and its Treatment.  
February 2000; 22-29)

嚴重增加 危險情況比正常者 高出 3 倍 (或以上)	中度增加 危險情況比正常 高出 2~3 倍	輕度增加 危險情況比正常 高出 1~2 倍
第二型糖尿病	冠狀動脈心臟病	癌症(更年期後婦女之 乳癌, 子宮內膜癌, 結腸癌)
膽囊疾病	高血壓	生殖荷爾蒙異常
血脂異常	骨關節炎(膝與髖部)	多囊性卵巢症候群
代謝症候群	高尿酸及痛風	生育能力受損
呼吸困難		下背痛
睡眠呼吸中止症候群		增加麻醉的風險性
		與胎兒畸形有關

一〇七年國人十大死因中, 有七項死因與肥胖有關, 包括惡性腫瘤(例如: 大腸癌、乳癌、子宮內膜癌)、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、慢性肝病及肝硬化、慢性腎臟病等。

### 一〇七年十大死因

- 一、惡性腫瘤(癌症) (二八・二%)
- 二、心臟疾病 (一二・五%)
- 三、肺炎 (七・八%)
- 四、腦血管疾病 (六・七%)
- 五、糖尿病 (五・四%)
- 六、事故傷害 (四・〇%)
- 七、慢性下呼吸道疾病 (三・六%)
- 八、高血壓性疾病 (三・五%)
- 九、腎炎、腎病症候群及腎病變 (三・二%)
- 十、慢性肝病及肝硬化 (二・五%)
- 十一、十大死因死亡人數占總死亡人數七七・二%。

研究證實, 當肥胖者減少五%以上體重(如成人一百公斤, 減少五公斤以上), 就可以為健康帶來許多益處, 高血壓、糖尿病等與肥胖相關疾病將可獲得改善。輕度到中度肥胖者, 首重調整飲食及運動生活, 必要時, 依醫師建議再加套裝減重計畫或藥物輔助治療, 需要考量個人時間、經濟狀況、副作用及執行意願與配合度。無論採取哪種方式減重, 都需要調整生活型態及飲食習慣, 才會成功。

健康減重的方法有四:

- 一、設定實際可達的健康體重目標。
- 二、維持調整飲食及運動生活, 依醫師建議加上套裝減重計畫:

維持調整生活, 並在專業人員(包括醫師、運動指導員、營養師等)根據個人狀況, 規劃與設計個別化的運動處方與低熱量飲食, 來幫助減重。飲食控制和增加身體活動是減重的核心原則, 必須透過自我管理, 藉由生活型態調整及行為改變, 將飲食控制及身體活動落實於生活中, 以達減重目的。此方式一年約可減重五%, 以九〇公斤為例, 大約可減四、五公斤。

(一) 健康吃: 三多三少——多喝白開水、多吃蔬果、多吃全穀雜糧、少油、少鹽、少糖。每天減少攝取五百大卡熱量, 或減少攝食三百大卡熱量且增加體能活動, 多消耗二百大卡, 就可以每週減重約〇・五公斤。並且要注意控制體重時, 每日攝取熱量不可低於一千二百大卡。

(二) 快樂動: 每次至少一〇分鐘、每週累積一五〇分鐘中等強度身

體活動，僅能維持體位及基本體能。如果要達到減重或提升體能的效果，須有三〇〇分鐘以上中等強度身體活動，若能加入高強度有氧運動或高強度間歇運動，更容易達到減重及健康促進的效果。此外，還要至少二天的大肌肉群肌力運動，不但可增加肌肉量，更可增加胰島素敏感度，降低代謝症候群罹病風險。

三、維持調整飲食及運動生活，依醫師建議加上藥物輔助治療：

維持調整生活，如醫師建議加上藥物輔助治療，藥物只有輔助治療的效果，且必須經醫師開立處方後，才能使用。選擇使用藥物減重，仍須同時進行生活調整或套裝減重計畫減重，在有效生活型態改變，藥物可增加減重成效，並使效果延長。此方式一年約可減重五至十一%，以九〇公斤為例，大約五至一〇公斤。

#### 四、維持健康體重小秘訣：

(一) 聰明吃：1. 多喝白開水，少喝含糖飲料 2. 細嚼慢嚥 3. 正常三餐 4. 低脂少油炸 5. 天天五蔬果 6. 均衡飲食 7. 睡前三小時不進食 8. 每餐不過量 (八分飽) 9. 多吃天然未加工食物 10.

不吃零食、宵夜及甜點。

(二) 快樂動：1. 上下班途中，搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘站的時間 2. 上班期間若時間允許，上午約十點三十分、下午約三點三十分各做十五分鐘健康操 3. 步行去買午餐、晚餐；或步行去用餐；步行前往超市；或利用午休時間步行去購買水果或日用品 4. 上下樓層多爬樓梯 5. 到前一站或下一站倒垃圾 6. 幫忙做家事 7. 遛狗 8. 邊看電視邊作操或騎固定式腳踏車、跑跑步機 9. 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動 10. 減少靜態活動 (看電視、上電腦及玩電玩) 的時間。

(三) 每天測量體重：可隨時提醒自己維持健康的體重。

(四) 規律生活：作息睡眠正常，才不會因荷爾蒙紊亂而影響新陳代謝及食慾，增加肥胖的危險。

健康減重最重要是在減重過程中速度不能太快，每月減重五公斤以內為宜，主要是要減脂肪而非水分肌肉，以不影響健康且減重成果能持久。要達到此目標請諮詢專業人員及專業醫師 (肥胖醫學會認可之肥胖專科醫師)，勿聽信媒體置入型行銷或強調

快速減重之方式，免得傷身又復胖。

※本文作者胡麗娟醫師係基隆市立醫院副院長，以家庭醫學、肥胖醫學、超音波醫學為專長領域。前曾在本刊第五八九期載有〈淺談肥胖〉(一)~(二)，旨在探討肥胖診斷及原因，讀者可搭配閱讀。

## 遊訪六詠 (三)

嵯州 竺柏岳

謁女皇武則天

——遊陝西乾陵感言

出身官第幼進宮，嫵媚聰慧倍受寵。  
權臣擁戴登皇殿，開明仁慈施善政。  
頒編農書獎農桑，誥建科舉英才選。  
乾陵聳峙無字碑，女皇輝績震宇頌。

遊廣西桂林象鼻山

陽塑風光甲桂林，石壁嶙峋殊倩美。  
兩江匯流象鼻山，巨象伸鼻河香嗅。  
山頂平展屹寶塔，山下洞窟淌萬載。  
洞內外崖存石鐫，旅客似飲瓊漿醉。

## 會務訊息

一、自八月份起，「浙江月刊社」增聘陳晃麟先生為《浙江月刊》副總編輯。

二、八月十七日上午，本會於「台北花園公墓」舉辦一〇八年度中元普渡法會，由胡大興理事長主祭，本會理監事陪祭，法會圓滿完成。當日出席之新任理監事非常踴躍，包括：副理事長駱尚廉、常務監事方偉光、

夏發凡常務理事、莊明康理事、樓鎮球理事、滕麗芳理事、馬復華理事、應海瑞監事、陳敏華理事、陸兆友理事、戴雅林理事、胡競英理

事、胡樹東總編輯、陳晃麟副總編輯。胡理事長於法會前，特向新任理監事介紹「台北花園公墓」的過去與現況。

三、八月三十一日，本會邀請浙江「寧波工程學院」副校長王菁華女士、「寧波市台胞台屬聯誼會」副會長王旭先生、「寧波工程學院港澳台辦」副主任吳昊先生等貴賓，以及寧波學子來訪，並設宴款待。本會與會的理事包括：夏名譽理事長漢容伉儷、胡大興理事長、駱尚廉副理事長、夏發凡常務理事、葉正時理事、胡樹東理事、陳敏華理事、朱大勇理事、陳理事友旺伉儷、莊明康理事、馬復華理事、陳復義理事、鄭羽倣理事、王以力理事、戴雅林理事、陳晃麟副總編輯、以及寧波同鄉會重要幹部、與貴賓：蔡適楊先生、翁申明先生。

四、為因應鄉親需求，「台北花園公墓」特別增加於九月十三日（星期五）中秋節當日開放墓園，其餘仍按照目前開放時間於星期二、四、六、日正常開放。

## 編者的話

本月的節日不少，包括軍人節、中秋節以及教師節，在此謹代表本會向鄉親們說聲：節日愉快，並祝中秋節快樂。此外，中秋過後，天氣可能逐漸轉涼，請年長者注意衣服的添加，避免感冒。以下有數事報告：

一、自八月開始，在駱尚廉副理事長、金國銓常務理事推薦下，本會誠邀陳晃麟先生為本刊之副總編輯。陳晃麟先生負責義烏同鄉會編務多年，主編之《義烏鄉情》深受義烏鄉親好評，本刊喜得有經驗且稱職的好手加入，當有助於月刊內容與品質的提升。

二、讀者反映希望本刊也能刊載有關養生保健、旅遊攻略、美食報導等性質的文章，歡迎就上述方向有撰寫興趣的作者投稿，分享旅遊、美食、保健與養生等心得。另，《浙江月刊》的線上版業已上傳至本會網頁，歡迎年輕或海外讀者透過電子方式閱讀本刊。



# 本會續收會費及各項捐款徵信錄

108年08月01日至108年08月31日

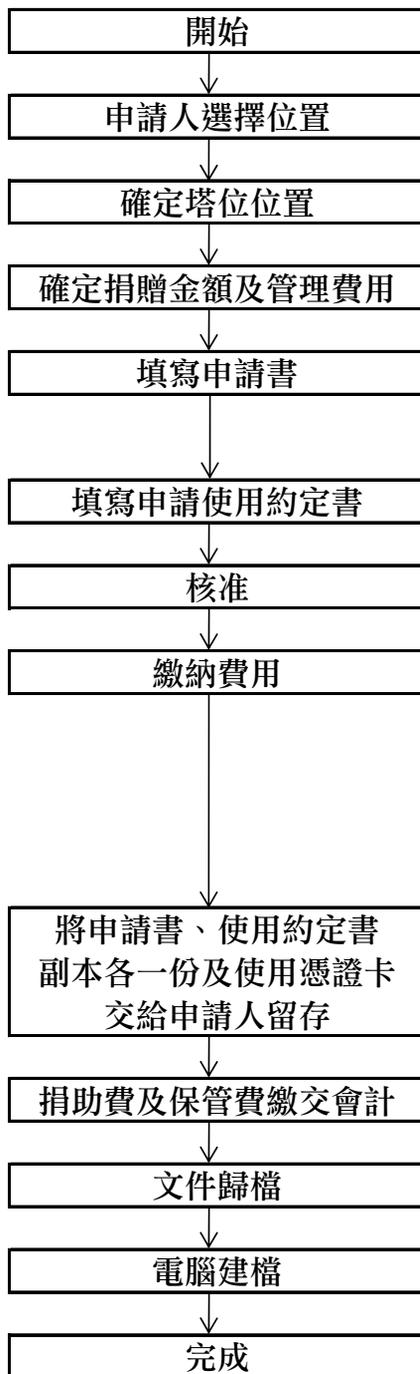
收費日期	姓名	會員會費	永久會員	獎學金 贊助	會務贊助	墓園 維護費	法會 功德金	合計
108.08.01	高德生						2,000	2,000
108.08.01	何正渚						2,000	2,000
108.08.06	楊仕勳/楊馥瑞			6,000				6,000
108.08.07	蔡有原						2,000	2,000
108.08.07	吳鴻耀						2,000	2,000
108.08.07	呂凌雲						500	500
108.08.07	呂振隆						3,000	3,000
108.08.07	林旭耀						2,000	2,000
108.08.07	瞿港華						2,000	2,000
108.08.08	江建琴						2,000	2,000
108.08.08	蔣李妹鳳						2,000	2,000
108.08.08	毛思舒						2,000	2,000
108.08.08	王柳枝						2,000	2,000
108.08.08	潘家聲						2,000	2,000
108.08.12	王秀明						2,000	2,000
108.08.12	龔靜芷	500					2,000	2,500
108.08.14	王偉強						2,000	2,000
108.08.15	仇鼎財						3,000	3,000
108.08.15	周蓓珍						2,000	2,000
108.08.15	余向春						2,000	2,000
108.08.15	胡緯文						2,000	2,000
108.08.15	宋東寧						2,000	2,000
108.08.15	陳瑪麗						2,000	2,000
108.08.15	宋高喬						2,000	2,000
108.08.17	陳敏華						2,000	2,000
108.08.20	林星杰	500						500
108.08.21	鍾安和						1,000	1,000
108.08.27	潘立孝					2,000		2,000
108.08.30	胡大興				22,000			22,000
108.08.31	鄭羽欣		5,000					5,000
	合計	1,000	5,000	6,000	22,000	2,000	49,500	85,500

# 台北花園公墓福座、蓮座申請作業流程

作業內容

備

註



1. 查看福座或蓮座配置圖 (參見圖01)
2. 現場查看

(參見表格01)

(參見申請書01)

一式二份，附身份證影本

一式二份 (合約書01)

經辦人簽字、蓋同鄉會橢圓章

1. 開立捐助費收據
2. 開立管理費收據
3. 簽發使用憑證卡 (卡上須登記申請人或使用人姓名及塔位編號)
4. 申請書上註記發票與收據流水號碼以及卡號

將申請書、使用約定書  
副本各一份及使用憑證卡  
交給申請人留存

捐助費及保管費繳交會計

文件歸檔

電腦建檔

完成

\* 以上流程僅供申請者參考，  
實際請洽詢本會游總幹事或  
王幹事。



# 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」。

