

中華民國一〇九年七月十日出版

謝壽生頌
浙江
月刊

聯絡同鄉感情 · 發揚兩浙文獻



盧溝橋

這是八十三年前河北宛平縣爆發七七事變的盧溝橋，導致中國歷經八年艱辛苦戰的全面抗日戰爭，最後終獲勝利。

615

第五十二卷 第七期

台北市浙江同鄉會 印行

吹響八年抗戰號角的盧溝橋事變

盧溝橋上的石獅子



盧溝曉月夜景

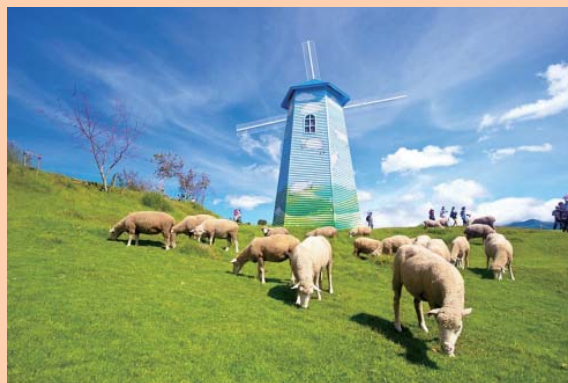


新冠肺炎疫情趨緩，
希望大家多多到各縣市旅遊景點觀光

清境農場星空



清境農場



大目蓮



台南白河蓮花

以上照片摘錄網路

漫畫解說不要低估浙江人

特別文藝
文人墨客數不盡

連地名
也浪漫得不行呢！



駱賓王
周邦彥
趙孟頫
王國維
朱自清
戴望舒
郁達夫
南懷瑾
賀知章
陸游
徐渭
徐志摩
豐子愷
魯迅
茅盾
余秋雨



仙居
龍游
慈溪
蘭亭
玲瓏
墨林
甘霖
玉環
雁蕩
夏履

就连地名也浪漫得一塌糊涂

让人心驰神往

你以为他们只有文艺吗？

其实他们还特别能打！

在商场上

古有浙商所向披靡

今有浙企蝉联第一



胡理事長大興在端午節前與同鄉會工作人員聚餐慰勞他們的辛勞。左起為袁前總幹事仲一、駱副理事長尚廉、胡理事長大興、胡理事樹東及陳總編輯晃麟。其餘未入鏡的尚有游總幹事宜榛、王幹事咨尹、墓園管理主任朱君頤及管理員廖靜彥共九人在座。

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

浙江月刊

第五十二卷 第七期
(總號六一五期)

中華民國一〇九年七月十日出版

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、鄭羽倏、王以力、汪淮

常務監事：方偉光

監事：鍾小平、陳秋英、盧建強、邢愛菊、應海瑞、朱雅蕾

總編輯：陳晃麟

社址：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：二三六二八四〇〇

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 第五十二卷 第七期 (總號六一五期) 目錄

封面

盧溝橋

特別報導

- 認識火災原因逃生迷思及事後的健康狀況——蕭珠溶 二
回顧七七事變——艾合萍 六
略說古代民族英雄——陳晃麟 八

我的人生故事

- 獎學金贊助者沈繩一先生簡介——沈其光 一〇
我的二〇二〇春節實錄(下)——龔玉和一 一

人物風采

- 防疫將軍 陳薇院士——應鎮國 一四
記目錄學家、印刷史專家張秀民先生(上)——裘士雄 一六

旅遊報導見聞

- 少小離家老大回 鄉音無改鬢毛衰
台北同鄉會交流聯誼活動側記——王微芳 二一
重遊九華雜詠——吳兆謨 二五

書齋小品

讀書(二一)——金國銓 二六

唐代晚期的內憂外患——李豫立 二八

人生相處哲理——曉茵 三〇

敬老愛老是中華民族傳統美德——鄭傳良 三一

漫話「敬惜字紙」——裘士雄 三四

「夏」中國人也——金輝 三六

養生保健

影響老化的因子、運動對老年人之助益——陳晃麟 三八

王柏山醫師演講系列之六——怡明 四二

人體器官老化衰退的時間表——轉載 四三

常吃洋蔥提升免疫力——轉載 四三

會訊

會務訊息——四四

編者的話——四四

本會續收會費及各項捐款徵信錄——四一

尋人啟事——三三

福地服務專欄

台北花園公墓附近的台灣千島湖——四五

台灣千島湖——四六

中元普渡法會公告——四七

中元普渡法會報名表——四八

認識火災原因逃生迷思 及事後的健康狀況

蕭珠溶

令人痛心的火災案例

桃園新屋保齡球館於二〇一五年一月二十日凌晨二點發生火災，起火原因是變電箱爆炸。鐵皮鋼架建築發生閃燃，突然倒塌，六位消防弟兄受困現場，因而殉職。都是才二十多歲的年輕人，從此告別家親眷屬，留下了可憐的孤兒寡母。

今年（二〇二〇）四月二十六日台北市錢櫃KTV林森旗艦店發生火災，雖半小時就撲滅了，但最終竟造成六死五十五人受傷的慘劇。據查該店正進行電梯工程，工頭王聖傑進入五樓儲藏室將雷射測距儀插入電源插座充電，一小時四十五分鐘後該室發出火光，門口冒煙，引發火災。據大隊長王正雄調查後指出，包括排煙、灑水、消防警報、住警器、廣播系統這五項必須裝置的消防設備，在電梯

施工期間，全部被關閉已逾兩個月，也未送施工中消防防護計畫，很明顯這是業者嚴重的人為疏失。該店在三月份消防設備檢查通過合格，卻在一個月後出事。顯然合格的消防設備，只是應付檢查，施工時卻加以關閉，這種冒險行為是不可容忍的。須知檢查是一時的，而安全是沒有假期的。雖說政府會依法究責，但生命無價，再重的處分、再多的賠償也換不回失去親人的生命呀！造成幾個破碎的家庭，該是多麼悲慘的人生故事呢！

才事隔一週，五月三日清晨高雄發生一場透天厝火災，造成高醫前院長賴文德女兒賴韋安、女婿黃彥傑（兩位也是醫師）及三名外孫全家五口喪命的慘劇，聞之令人不勝悲痛！初步研判為二樓電器短路電線走火釀禍。因室內未裝設火災警報器，錯失第一時間逃生機會。其屋內裝潢及家具

多以木材為主，且正進行裝修工程，存放許多易燃物，導致燃燒猛烈，加上採用強化玻璃、鐵窗和不鏽鋼門阻隔，致使濃煙無法散出都是阻礙逃生的關鍵，也讓消防人員搶救困難，無法及時救出受困者。

短路、超載是電線走火的主因

中華民國消防退休人員協會總會長唐雲明博士表示住宅火警比公共場合還嚴重，因為大部分人低估家庭失火的危險性。統計顯示住宅火災原因，以電器走火為最大宗，他提醒家有神桌，尤其長時間插電點燈的要格外注意。如果插頭鬆動只插入一半，上面累積灰塵長久後受潮可能導致短路，也是很多人忽略的起火原因。

什麼是短路？

電氣化時代造成失火的原因，常是電器短路。到底什麼是短路呢？短路（short circuit）是電機工程名詞，circuit就是電路。學過物理者應該知道，基本的電路元件有電阻、電容和電感等被動元件，它是組成複雜功能

電路中不可或缺的配合元件；而真空管（即電子管）、電晶體則是有特定作用的元件。隨著太空科技對設備輕薄短小的需要，後來發明了積體電路（Integrated Circuit），甚至超大型積體電路，則是將整個複雜的電路設備高度濃縮，類似印刷一樣印在一塊微小晶片上，手機內部就有許多晶片。這類電路元件之間的線路錯綜複雜，都有一定的通路，才能發揮設計的功能。如果不該通電之處發生意外的連接，就叫做短路，其影響輕則導致錯誤訊號，使原有功能無法發揮，重則使某些元件燒毀，甚至引起火災。

一般電器設備的插頭是用兩根電線（較精密設備另有一條接地線）連接電力公司送來的一一七或二二〇伏特（volt）的交流電源。這兩根電線將電力引入設備內部，使電器內的電路發揮預期的功能。前述電器設備的電插頭若積聚灰塵，再一受潮，就可能形成短路。這兩根電線間本是絕緣的，但因積灰受潮意外變成導電體，導致直接通電就是短路了，它會立刻產生火花，若旁有易燃物，就會引發

火災了。

什麼是超載？

電器設備引發火災的另一類型就是超載。眾所周知貨車超載非常危險，可能導致翻車；電線超載就易引起火災了。電線通常是用絕緣塑膠材料將導電的銅線包裹起來，銅線直徑（即粗細）決定了它能通過電流量的大小，細電線只能通過較小的電流，較粗的電線可通過較大的電流。電器設備在設計時都有額定容許的電流值，若超過額定電流，將會逐漸發熱，時間一久溫度過高就會使絕緣的塑膠開始燃燒了。

家用電器裡電鍋、電子鍋、電爐、電烤箱、電熱器等會發熱消耗較大功率的設備需要通過較大的電流。使用這些設備時，一定要直接插到牆壁上的電源插座。牆上的電源插座在總開關處，還有電源遮斷器（circuit breaker）的保護，一旦通過的電流量超載時，遮斷器會自動斷電，多一層保護故比較安全。這些設備不宜透過一般市售的電源延長線再接到電源插

座，因為通常延長線有好幾個插孔，且其電線不會太粗，所容許的電流量不會太大，若多種設備同時使用，或電熱器的耗電量超過其額定電流時就是超載，電源延長線高熱後極易引起電線走火。

消防局表示，避免使用電器造成災害，應遵守「五不一沒有」原則。即用電不超過負載，電線不綑綁、插頭不污損、電源插座不長插、周圍不放置可燃物、沒有安全標章的電器不買不用。

火場逃生的四個迷思

如果遇到火災，請問你會怎麼做？一、躲進浴室避難，二、不能往下跑時，改往上跑，三、遭遇濃煙，用濕毛巾摀住口鼻逃生。如果你採取這三種方式想逃生的話，來自英雄的消防人員蔡宗翰說：那你就死定了。為什麼？因為這些都是最致命的錯誤。聽聽蔡宗翰的說法，以破解火場逃生的三個迷思。

造成火災傷亡最關鍵的問題，在於多數人對火災的知識和應變，充滿了迷思跟誤解。面對火災最大的敵人

竟我們的無知。火場頭號殺手不是火，而是濃煙，大部分罹難者並非被活活燒死，而是被濃煙噎昏後死亡。但有一種情形例外，就是前述桃園新屋保齡球館火災中殉職的消防人員。當人們往外逃時，他們卻是拼命衝進火場冒死救人的呀！這六位年輕的消防弟兄，在奮勇救出兩人後，發生閃燃，鐵皮鋼架建築突然倒塌，逃生無路，被將近八百度的高溫活活燒死。

一、為何不能躲進浴室避難？因為浴室的塑膠門遇熱就會融化，濃煙進入後，瞬間就會讓你窒息。二、為何不能往上跑？因為濃煙上升的速度每秒三至五公尺，比你跑得還要快。三、為何不能用濕毛巾摀口鼻逃生？實驗證明濕毛巾根本擋不住濃煙中的毒氣與高溫。而且你為了要穿越濃煙，反而從原來相對安全的環境移到更致命的危險當中。

火災時正確的行動到底該怎麼做？小火快逃，濃煙關門，才是正確的原則。一旦發生火災應該要立即逃生，但比較晚才發現火災時，火勢可能已經擴大了，發現門外向上的樓梯

間充滿高熱、濃煙時，請不要逃生，只要關門，可以暫時阻絕煙火，為你爭取時間，開窗呼救，等待消防人員的救援。幾年前台北白雪大旅社的一場火災，七人罹難，三人陳屍浴室，另四位中的三位跑出房間，想穿越濃煙而罹難，另一位跳樓身亡。調查人員事後勘查火場時，發現罹難四人的房間幾乎沒有火焰侵入燃燒的痕跡，甚至都沒有煙黑。如果他們開門發現火災後，趕快關門就地避難，或許就改變了他們的命運。所以千萬不要想往上跑、躲浴室、或用濕毛巾摀口鼻逃生，不但沒用還更加危險。記住**小火快逃，濃煙關門**的觀念，關鍵時刻它會決定你能否活下來。

迷思四：在火場中，採低姿勢爬行穿越濃煙逃生，即可存活，真的嗎？鳳山消防分隊表示，火災現場造成人員傷亡最主要的原因，據統計可知是「被煙噎傷」，而非被火燒傷。煙霧上升的速度遠比我們想像的快速，加上煙霧含有大量碳素微粒子，導致能見度很低，會看不見逃生出口，且煙霧會給人一種恐懼感，又含有大

量一氧化碳，及強烈刺激的毒性瓦斯，會讓逃生的腳步裹足不前。這些有毒氣體對人體具有非常嚴重的毒性，若是吸入過多濃煙，會造成昏迷或休克！若濃煙佔吸入氣體的百分之四，會使人在二至三分鐘內出現窒息死亡情形。因此不建議在火場中有任何穿越濃煙的行為，否則會讓自己暴露在傷亡的風險中。

最佳對策：遇到火警時，首先要判斷身處的環境、時間是否有利逃生，如果發現可逃生路線都已經充滿濃煙，並且不是身處起火點旁或附近的話，請選擇有安全空間來避難，同時將門關好，用衣物將門縫塞好，防止濃煙竄入，並儘速向外大聲呼救。這些動作是在火場中降低被濃煙噎死的最佳對策。

消防署前組長林金宏在臉書分享，認為在外有濃煙的情形下，「**關門避難、關閉空調、通知一一九**」，應該是活命最重要的三步驟。要詢問火災在幾樓燒，情形如何？該如何配合消防隊作業？外有濃煙時，留在室內遠比走道相對安全，關門可減緩惡化

的速度，空調是火災蔓延的路徑，尤其馬達運轉時會更快，所以一定要關閉空調。

唐雲明指出，如果濃煙太大，不如關門、關冷氣，披著濕毛巾硬衝的危險性更大。「通常家中火災釀出悲劇，都是逃生不及。」大部分家中沒有裝火警探測器，發現火災時，可能來不及逃，甚至因吸入有毒物、濃煙而昏迷。若火災發生時間在清晨，大多數人的警覺較低，來不及反應就被噙昏了。「所以，家中防火災一定要做到二件事：裝火警探測器，每層樓都放滅火器。」他建議如果沒有滅火器，也可以養成習慣在浴缸裡留一點水。另外，家裡至少要有二個逃生口，鐵窗一定要留放火口，方便逃難。他指出，近年來因公共空間有強制規定裝配防火系統，因此出現火災傷亡的，大部分是一般民宅。雖然新蓋的房屋有相關防火規範，但老舊房屋的防火只有行政指導，沒有相關罰則，因此他建議政府可重新檢視相關規範。

逃離火場後的健康狀況

逃離火場後三天內都可能中毒發炎窒息！醫師說：有二種症狀要趕緊送醫保命。台北醫學大學附設醫院胸腔內科徐上富醫師指出，除了火災當下會出現直接物理性傷害之外，對肺部次發性發炎以及全身性傷害，都是傷者在家中觀察時要警覺的事項。

一、直接物理性傷害：火場的高熱氣體，通常會直接對口鼻造成嚴重燒傷，並造成上呼吸道的口鼻黏膜水腫，而碳粒也可能造成阻塞，使得呼吸困難。這方面只能做支持性療法、住院等待慢慢改善。有些碳粒和化學物質對聲帶下方的氣管，造成的傷害一樣會造成呼吸道發炎紅腫。

二、肺部次發性發炎：在逃離火場後三十六小時內，有可能會造成肺部次發性發炎，這些化學物質或是高熱、碳粒子，會導致肺部支氣管和肺部受到刺激，造成身體的免疫反應。可能當下沒事，但一天之後，卻可能會發炎導致支氣管收縮變窄，或肺部會因為發炎而分泌大量黏液。徐醫師表示，呼吸道變窄或是充滿黏液，會造成氣體交換出現問題，導致缺氧、

呼吸會喘的問題。如果有「越來越喘」的現象，需要儘快就醫。

三、全身性傷害：火場逃生的人，常會有不同程度的一氧化碳中毒。比較嚴重的會有昏迷、抽搐、心律不整的症狀，基本上在送醫時就會發現，可在醫院靠抽血檢測出來，應該會直接送醫。但是針對觀察一下就回家的人就要注意，比較輕度一氧化碳中毒的人，可能只是在這一、二天內，有頭暈、頭痛、噁心、渾身無力的症狀。這裡主要是提醒輕度的人，回家要自己多留意。徐醫師表示，醫藥治療是用純氧把一氧化碳洗出來，如果一氧化碳濃度超過百分之二十五的話，這類病人可以做高壓氧治療，對預後會比較好。

少數病人可能因為火場的建築材料燃燒，導致**氰化物中毒**。輕微的症狀是頭暈頭痛、心律呼吸變快，之後會有意識改變、癲癇抽搐、呼吸衰竭等問題，這兩天要觀察有沒有類似症狀。徐醫師表示，如果當下懷疑有氰化物中毒的話，要將病人移到通風處，移除衣物（氰化物也可能沾在衣物

上滲入皮膚），對於輕症的人，只要觀察生命現象即可；嚴重的話，臨床會給針對氰化物的解毒劑。徐醫師提

醒，頭二天就要多留意以上的狀況。徐醫師表示，少數嚴重者，可能會因為高溫導致傷害，即使脫離險境，之

後會有呼吸道變形、支氣管擴張症、肺部纖維化等不可逆的傷害。

回顧七七事變

艾合萍

七七事變遠因

「七七事變」是民國二十六年七月七日爆發於盧溝橋的一樁事故。事變緣於日本自明治維新後，國勢漸強，成為東方列強，不斷向外擴張，中國為其最大鄰國，遂成其覬覦目標。清廷在甲午戰爭敗於日本，後割讓台灣及賠款；日本為取得第一次世界大戰後德國在山東原有的權益，民國四年向袁世凱提出「二十一條件」的無理要求；民國十七年於蔣介石北伐時，又在山東濟南製造了「五三慘案」；民國二十年發動九一八事變，佔領東北製造了偽滿州國；民國二十一年日軍在上海向國軍開火，國軍奮勇抵抗，是為「一二八事變」。民國二十

六年七月七日日軍於盧溝橋附近演習，藉口有名士兵失蹤，要求進宛平城搜查，遭到國軍拒絕，是夜日軍炮轟宛平縣城。中國二十九軍的吉星文團長奉命反擊，雙方爆發了戰事，史稱「盧溝橋事變」，也稱「七七事變」。從前述日軍連串挑釁事件可知，日本軍國主義是有計畫的侵略，蠶食鯨吞冀圖滅中華。當時國民革命軍在北伐初步完成統一後，政府鑑於中日間軍力懸殊差距過大，一時不宜和日本作戰。且國內也不夠團結，在江西省境內另有中華蘇維埃共和國政府，可說是國中有國，因此蔣介石的政策主張攘外必先安內。並努力建國，進行建設絕對需要和平，因此以往對日軍的挑釁不惜委曲求全，為的是爭

取時間以便強化中國實力，才能抵抗日本的侵略。民國二十五年十二月十二日張學良在西安劫持蔣介石，要求蔣對日抗戰，稱為「西安事變」。事後張護送蔣委員長回南京，導致政府改變政策不再剿共，而以抗日優先。

蔣委員長對抗日的聲明

半年後發生了「盧溝橋事變」，中國民心悲憤不已，呼籲抗日情緒高漲，蔣委員長面臨了抉擇的關頭。

七月十七日「七七事變」爆發後第十一天，時任中華民國最高領導蔣中正於廬山發表〈對盧溝橋事件之嚴正聲明〉。聲明中重述曾在外交報告中說「和平未到根本絕望時期，決不放棄和平，犧牲未到最後關頭，決不輕言犧牲」；對於最後關頭的解釋，充分表示我們對於和平的愛護。我們既是一個弱國，如果臨到最後關頭，



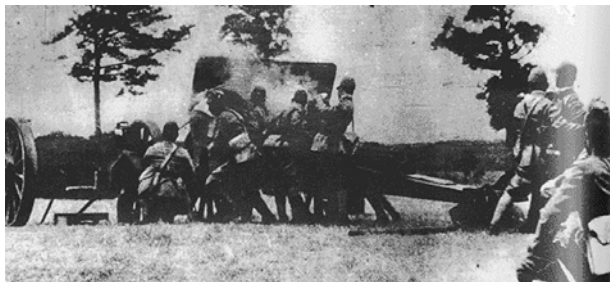
日軍以裝甲車發動進攻



日軍自正陽橋進入宛平城



乾隆御題盧溝曉月碑



日軍以重砲轟擊宛平城

便只有拼全民族的生命，以求國家生存；……。全國國民最要認清，所謂最後關頭的意義，最後關頭一到，我們只有犧牲到底，抗戰到底，唯有『犧牲到底』的決心，才能搏得最後的勝利。若是彷徨不定，妄想苟安，便會陷民族於萬劫不復之地！」——總之，政府對於盧溝橋事件，已確定始終一貫的方針和立場，：希望和平，而不求苟安；準備應戰，而決不求戰。：如果戰端一開，就是地無分南北，年無分老幼，無論何人，皆有守土抗戰之責任，皆應抱定犧牲一切之決心。」

蔣委員長知道這時中國已面臨生死存亡的最後關頭，這是多麼鏗鏘有力嚴肅沉重的聲明，顯現了堅定的抗戰意志，也喚起我中華同胞高昂激烈的抗日情緒。因此，這場「七七事變」導致了中國對日本侵略的全面抗戰。起初是落後的中國對先進的日本艱苦獨立抗戰，兩年後歐戰爆發，再兩年後日本偷襲珍珠港，美日之間也爆發戰爭，於是中國對日的抗戰與第二次世界大戰合流，經過了艱苦漫長的八年浴血抗戰，中國終於支撐到日本無條件投降的勝利果實。

然而這場生死存亡的戰爭，中國軍民生命的傷亡據估達三千萬人，財產損失更不計其數，這種犧牲可說是史無前例的慘烈。據某些居住於盧溝橋邊的老人們聲稱，每到七月七日午夜時分總會聽到槍炮聲在耳畔轟隆隆響起，因為那時正是日軍發動總攻擊的時刻。在紀念「七七事變」的時候，我們應有的態度該是，記取歷史教訓，勿忘國恥，要讓中國民富國強，愛好和平，避免戰爭；但也要做好應對一切挑釁充分的準備，不讓任何敵人有可乘之機。所謂勿恃敵之不來，恃吾有以待之，才是國家民族幸福的萬全之策。

略說古代民族英雄

陳冕麟

何謂英雄？據《教育部重編國語辭典修訂本》釋義：「才能超群出眾的人」。而《在線漢語字典》之釋義：「才能勇武過人的人；傑出的人物」。《漢典》云：「非凡出眾的人物。指見解、才能超群出眾或領袖群眾的人。」這些解釋都著重在英雄氣質的描述，感覺略顯含糊，不夠清晰。

而英文辭典對同義詞hero的釋義就比較清晰了，且看《Macmillan Dictionary》的釋義：someone who has done something brave, for example saving a person's life or risking their own life 做了勇敢的事情，如拯救別人生命或冒自身危險者，稱之為英雄。《朗文辭典(Longman Dictionary)》之釋義為A man who is admired for doing something extremely brave. 因做了極勇敢行為而受人欽敬的男子。而《Collins COBUILD辭典》的釋義更為明確，釋為A hero is someone, especially

a man, who has done something brave, new, or good, and who is therefore greatly admired by a lot of people. 英雄者，尤指男子，做了勇敢的、創新的或好的事情，因而廣受眾人的崇敬。也有釋義為：someone who is brave and willing to take risks 勇敢且願冒險的人。

至於何謂民族英雄？《教育部重編國語辭典修訂本》釋義：「保衛自己民族的利益和自由，而英勇抵抗外族侵略的人，如岳飛、鄭成功等人。」新華《在線漢語字典》民族英雄條：「捍衛本民族的獨立、自由和利益，對外來侵略者進行英勇頑強的鬥爭，作出貢獻，令人欽敬的人。」然未列舉民族英雄的範例人物，而以google在網路上搜尋「民族英雄」，有個網頁其網址為：<https://knews.cc/history/62vn3j.html>其釋義：「所謂民族英雄，指的是維護國家領土、領海

、領空主權完整，保障國家安全，維護人民利益及民族尊嚴，在歷次反侵略戰爭中，獻出寶貴生命和作出傑出貢獻的仁人志士。」不同網頁可能舉出不同的名單，就中國歷史的英雄人物來看，某網頁所以下這十位稱為民族英雄，大致都能被接受：霍去病、劉仁軌、岳飛、文天祥、鄭和、戚繼光、史可法、鄭成功、林則徐、張自忠等十人。

就以這十位民族英雄的事績來看，一、霍去病是漢武帝時名將衛青的外甥，善騎射，用兵靈活，注重方略，勇猛果斷，善於長途奔襲、快速突襲和大迂迴、大穿插作戰。率軍深入敵境大漠數百里，大敗匈奴。為抵禦匈奴入侵做出偉大的貢獻。

二、劉仁軌《舊唐書》有其傳記，唐初時朝鮮半島分為高句麗、新羅和百濟三國，不斷相互爭伐，以高句麗聲勢最強。唐高宗時新羅被攻佔了三十餘城，向唐朝求救。唐派軍救援，將百濟滅亡，大軍回國，僅派人留守。不久百濟又聚眾造反圍攻守軍，並向東鄰日本求援，倭國天皇答應其

要求。唐派劉仁軌救援，他帶領水軍先到白江口，倭國水軍到後，兩軍對峙。倭船千艘人數較多，但劉仁軌四戰皆勝，焚倭戰船四百餘，連海水都呈赤色，倭國戰敗。此役後，倭國方易名日本，此後數百年不敢來犯。

三、眾所周知，岳飛是南宋大敗金兵的英雄，本欲直搗黃龍，收復失地還我河山，但被主和派秦檜和高宗皇帝以十二面金牌召回臨安，竟被莫須有的罪名處死。岳飛雖被害死，但其精忠報國的精神永世長存受人崇敬。

四、文天祥在南宋將亡之際臨危受命出任丞相，領軍抵抗蒙古兵敗被俘。後過零丁洋時被迫寫信勸降固守崖山的張世傑、陸秀夫等人，文天祥不從並作〈過零丁洋〉詩以明志，其詩句：「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」，成為千古絕唱，讀之令人為之動容悲歎不已。後被囚燕京三年，作〈正氣歌〉以明心志，寧死不降，最後從容就義。

五、鄭和是雲南人本姓馬，明成祖時為太監，賜姓鄭。於永樂三年（一四〇五）奉命率龐大艦隊六十餘艘

，兩萬八千餘人，自蘇州瀏家港啟航，沿西太平洋、印度洋航行、最遠到非洲東岸，曾到過爪哇、蘇門答臘、錫蘭、暹羅、印度、波斯、麥加等三十餘國。直至宣德八年（一四四三）之間鄭和先後七次率艦隊下西洋，宣揚國威，使海外諸國爭相朝貢。時人稱三保太監下西洋，為明初盛事。

六、戚繼光在明朝萬曆年間，於浙江義烏招募子弟兵練成戚家軍，在江浙沿海痛擊掃蕩倭寇，後調北方防禦蒙古外敵的將軍。

七、史可法為崇禎元年進士，崇禎十六年官至南京兵部尚書。崇禎十七年李自成攻破北京，崇禎帝自縊後，南明擁立弘光帝時復任兵部尚書。惜外有強敵，內則朝臣有私心不能團結，未有堅定救國意志，不能全心為復國效力。他督師江北鎮守揚州，清多爾袞曾致書勸降，但史可法拒絕。清軍後以大砲破城，史壯烈就義。後人敬重他盡忠國事不惜捨身殉國，甚至清乾隆帝都給他諡號忠正。

八、鄭成功之父鄭芝龍為海盜，母日人田川氏。南明弘光元年其父降

清，他率父舊部抗清，北伐金陵，惜終敗退。後據金廈，繼而逐荷蘭人光復台灣作為反清基地。南明昭宗封為「延平王」，後世尊稱為「延平郡王」，惜英年早逝，反清復明未竟事功。

九、林則徐在清道光年間為拒英商將毒害人民的鴉片賣到中國，於廣州火燒英國鴉片，力抗英軍終不敵，後遭貶謫新疆伊犁。

十、張自忠：民國二十二年於長城喜峰口戰役率大刀隊殺敵立有戰功，抗戰時期任兵團總司令戰功卓著，後戰死沙場為國犧牲，追晉二級上將。

總觀這些民族英雄的事績，成功者有霍去病、劉仁軌、鄭和、戚繼光等四人；事敗者有岳飛、文天祥、史可法、鄭成功、林則徐、張自忠等六人。建功立業者固然對國家民族有偉大貢獻而值得欽佩。即使失敗，但其忠勇愛國和堅決的意志，同樣受到後人非常崇敬，足證此非以成敗論英雄也。人們所以欽仰崇敬諸烈士者，乃其為維護國家安危、民族生存，不惜犧牲生命堅持奉獻的心力，這種精神是千秋萬世永垂不朽的。

獎學金贊助者沈繩一先生簡介

沈其光



家父沈繩一，民國五年生於浙江吳興（湖州），民國三十二年畢業於國立重慶商船專校。民國四十七年擔任基隆港務局港務長，民國五十二年擔任商船船長，民國六十二年擔任新竹交通大學航運技術學系講師，民國七十年退休。曾任《浙江月刊》編輯委員、交大校友會《友聲》總編輯等。民國一〇〇〇年病逝於台北榮總。

父親熱愛航海，曾編譯著航技專業書籍十餘本，也熱愛寫作，著有《七海風雲：船長見聞錄》記載遨遊四海的趣事。除了多次回湖州家鄉，為了修添家譜曾拜訪河北石家莊的沈氏宗親，且首次在族譜加入女性。而讓我們子女印象最深刻的，是父親照顧生病的母親。

母親於民國八十一年中風，深及生命中樞的延腦，軟弱如嬰孩，只接受家人照顧，與之前的堅強判若兩人。全家所受的煎熬實不足為外人道，父親形容為航海遇到颱風，

但我們子女也因此有幸親炙父親船長的風範，鐵漢的柔情。

父親在這期間曾說：「我們都不希望遇到颱風或家人生病，但既然遇到了，就總要看，是否可在其中學到些什麼，也不算白白經過」。六年後母親病情趨於穩定，主動要我們請外籍看護，全家人的壓力方稍得紓解，父親回顧這場「颱風」中屢次化險為夷，也深覺確實有老天爺看顧，讓全家學到寶貴且甜美的人生功課。

父親年輕時就學，曾受政府資助，也因此樂於獎掖後進，於遺囑交代「匯付給浙江同鄉會獎助學金參拾萬元」：「獎學金，浙鄉會，先湖州，國海大，商船系，航海同，訓後輩，告做人，思分寸，求學問，宜科技，報國家，以忠誠，勤運動」，但我們子女考慮母親安養醫療的支出，因此直到母親過世後才執行，惟願父親的一點心意也蒙老天爺紀念，賜福年輕學子。



長女 沈其麗
次女 沈其敏
長男 沈其光

民國一〇〇九年七月一日

我的二〇二〇春節實錄(下)

杭州龔玉和

離開秀嶺

年初九準備回家了。杭州新冠肺炎正在蔓延，只得將外孫女留在秀嶺；鄉下總比城市安全。聽說，從外地回家者，必須居家隔離二周。妻子想到返杭後會禁閉家中，屋裡存糧蔬菜有限。鄉親聽說了，慷慨解囊，送來大米、自家菜園的蔬果，裝滿了整個汽車後備箱，也滿載了大家的情意，一家四人滿載而歸。年初十中午時分，我們四人離開秀嶺。

瘟疫期間，部分高速公路進出口封閉，好在女婿熟門熟路，從另一個開放的高速公路口上了回家的路。雖說新春佳節，高速公路車輪不多，一路上遭遇了數次攔阻，量了三次體溫。公路出口設置了盤查，棲霞嶺口也有路障，進入需填表，直到晚上七點半總算到家。

不由想到，吾輩三生有幸，杭城

三次「封閉」全經歷過了：首次是一九七二年尼克森訪華期間；其次是二〇一六年的G 20在杭召開；第三次，也就是這次「新冠肺炎」的蔓延。

峰迴路轉

一到家，妻子立刻微信與社區主任聯繫，通報我們已到家。次日早上，派出所又打來電話，詢問到杭州沒有？妻子一一作了彙報：已按指令，儲足了二週食物，準備在家「貓」二個星期。

我在想，正好，我的紀實作品《錢塘人家》差不多完稿，只要潤色一下，也需要二星期左右，就可以發給出版社，了結多年的心願。

一連二天，社區主任不時來電話，動員我們到郊區的旅館去「隔離」二週。妻子再三解釋，我們是六、七十歲的老人，從空氣清新的小山村過來，應當不會有問題。如果去了「疑

似冠狀肺炎」病人集中地，反而會增多感染的機率。我們會遵照規定，「貓」在家中，已按要求，每日早晚二次測體溫，上報給領導，均正常。

不信？可以在門上貼封條，或者，門前裝監控，如有違背，再去隔離所不遲。以為這樣解釋，一了百了。

未料，到了第三天（二〇二〇年二月四日），有人來敲門，為避免傳染，照例隔門對話。

對方卻重重敲門，幾有破門而入之勢。嚇得四鄰八舍紛紛閉戶關窗。

妻子只好戴上口罩，開了門。只見室外站著幾位身穿制服的彪形大漢，戴著大口罩，拿出準備好的公文，聲色俱厲宣讀。過道太窄，樓梯上應當還站著一大堆人，不由分說，一湧而進。妻子請出社區主任，氣氛稍有和緩。只得匆忙收拾了一點行李，跟著主任下樓。

窄路上未見醫務人員或志願者，擠著黑壓壓一大群武警，氣氛肅殺，如臨大敵。

一輛由小型冷藏車改裝的囚車停在「五四憲法紀念館」（註五）門前

，一位黑衣壯漢指了指車子，示意我們上車。一下子，五十多年前文革鏡頭，驟然眼前，我說：「無法無天了？在百姓危難之時，你們製造恐慌！看一下，抓的是二個手無縛雞之力的老人。我們從一個山清水秀的地方過來，沒有任何症狀，也沒有接觸過任何人。我倒是懷疑，你們會將病毒傳染給別人！你們也有父母，也會老的，將來也會有人用同樣的方法對待你的父母。等你脫下那身黑皮，也會有人用這樣的方法對待你們的！看一下四人幫爪牙的下場，就知道了！」

妻子一聽，嚇壞了，一把將我拉開，說道：「不要命了，這樣的話也敢說？」

那輛囚車後廂裡備著一個木箱作為踏腳，裡面放著二張條凳，關了門，車廂內漆黑一團，只有鐵欄柵割成二個小洞漏進光線。囚車將我們拉到郊外，後來才知道，這裡是九溪附近的一個招待所，林泉山莊。

吃飯、睡覺做「貢獻」

原以為，在這個全城「新冠肺炎

感染者」集中之地，會增多感染機會。到了才知道，林泉山莊是一個靠近錢塘江的療養院，舊稱「杭州屏風山工人療養院」。早年訪問過一位抗戰老兵，他說，臨退休時，單位特地安排到此地療養半個月，作為一生為社會貢獻的最後酬勞。

我們二個人被安排了一個標間，衛生設施、彈簧床、電視、空氣淨化器、書桌、檯燈等，一應俱全，意外的是，房內有個大窗戶，向外眺望，青山竹林，雲霧繚繞，景色不下於大溪秀嶺。房內放著旅館介紹：此地環境幽靜，綠樹環繞，坐擁山、江、林、泉等景觀，接待過領導召開的「暑期讀書會」。

沒有診治，立即進入指定房間，桌上放了「集中醫學觀察事項」，大致上寫著：房門緊閉，不得離開房間；三餐定時送到門口；勤洗手；常開窗通風；如有發燒感冒等不適症狀及時告知醫生。拒不配合留觀者，協調員警強制執行，云云。看來只是「集中醫學觀察」（第一次聽說這個名詞）。如要聯繫醫生或管理人員只能通

過電話溝通。

三餐送到門外，只需準時自取就行，除了早點稀飯、二個雞蛋、一個饅頭、幾小段山藥以外，二餐盒飯，一葷二素一湯，還有水果。吃飽了，看電視、聽音樂，觀看螢幕裡白衣戰士「眾志成城，戰勝瘟疫」的英雄壯舉，以及領導同志對新冠肺炎患者關懷的報導。

旅館房間，方寸之地，總不能吃飽了撐著，需運動一下，好在手機有「微信運動」，二個人在房內輪流來回走動，妻子走得比我多，有三、四千步一天。我要寫稿，每天至少也有二千多步。

這樣優厚的待遇，一生中委實不多。無論是在機關，還是教書，或者做課題，直到七十多歲了，仍伏案寫作，怎有此等福氣？現在好了，無所事事。

想當年在中行時，好不容易獲得幾次先進工作者稱號，或者寫了什麼論文得到總行表彰，才有機會享受此等優厚待遇，可是，那要付出多少努力呀！數十年也只有幾次機會。而

今，居然又得到了這樣的「殊榮」。

在林泉山莊

雖說禁

閉在林泉山莊，資訊並不閉塞，網路、電視暢通，微信、Email均能用



作者在林泉山莊內
(2020.2.15)

。手機上資訊不斷，什麼雙黃連能治新冠病毒、半副中藥退病毒，三天走出鬼門關；美帝亡我之心不死，妄圖用細菌戰毀我民族；美國沒有給我們實質援助，帶了一個惡劣的頭；押寶美國瑞德西韋不如選擇中醫；中藥治療效果好、花費低；還有四方救難的報導，以及「中醫藥萬萬歲！」口號；，充斥了手機螢幕。

看了別人發的幾段視頻，有關非常時期遭遇，突然覺得，武警與社區對待我們二人的態度，比起別人來，還是相當溫和的，畢竟沒有棍棒拳打或捆綁這樣的事。

有個朋友發短訊：有外賓在武漢

轉車，僅在車站去了趟洗手間，就染上了病毒。想到內地廁所不怎麼樣，趕緊將此資訊轉給女兒。回答只有二句話：「不信謠，不傳謠！」

忽然，有點感冒，咳嗽了一下，這下怕了。現在我們只是「集中醫學觀察」，如果，再給人加碼到「疑似冠狀病毒感染者」，那還了得！

平時常備的板藍根或雙黃連口服液，不敢用了。聽說，喝開水，治感冒管用，於是，每天喝一大壺水，果真有效。

頭三天，神情不定，只能楞楞的坐著發呆，未久，糖尿病與高血壓藥快用完了，妻子打電話給院方，醫生挺周到的，次日早上就擺在門口了。

第四天，總算心靜下來，著手寫作。創作需要寧靜的環境，空間太小，妻子數落之聲，不絕於耳：你這麼一鬧，得罪了社區、派出所，還驚動了街坊鄰居，一下子，出名了：我們二個人是「致命病毒」攜帶者，人家避之唯恐不及，以後怎麼見人，誰還敢接近我們？好在已買好房子，儘快搬走為上！

又不斷地抱怨道：等回家了，家裡儲存那麼多蔬菜水果，該爛得差不多了。那個地方老鼠多，放在屋裡的食物還沒來得及取出來，成了老鼠的美食。窗台上的花卉，缸中的烏龜，沒指望了，唉，往後日子怎麼過！

每作文時，怕的是被打擾、怕的是「煙火味」，破壞了思緒情緒，只得戴上耳機，沉浸在悠柔樂聲中，開始繼續寫作……

到了正月二十四日

(二〇二〇

年二月十七

日)，社區

主任叫了一

輛計程車來

接我們二人

回家。

走出山莊大門，山川依舊，陽光和煦，微風拂來，似有涼意。呀！春天到了！

之前，中國海關出版社的馬超編輯已經通過微信派下任務，我的《外貿單證實訓精講》一書在全國高校行



離開林泉山莊(2020.2.17)

銷不錯，要求製作一個PPT，並作增刪改版，正好開工。到此為止，結束了難忘的二〇二〇年新春佳節。滿臉的鬍子、多時未理的頭髮，也該刮

一下、剪一下了，不知理髮店開門了沒有？

註五、「五四憲法陳列館」，杭州是一九五四年人民共和國第一部憲

防疫將軍 陳薇院士 應鎮國

陳薇是浙江的女兒。現為世人矚目的焦點之一，翹首盼望她研發的新冠肺炎疫苗能早日問世，讓陷入為防疫而苦惱的人們能脫離苦海。

陳薇聽過世界建築設計大師貝聿銘博士的故事，蘭谿人以有貝聿銘同鄉為榮，她自幼想以身為蘭谿人為榮。蘭谿出了五位院士，她也想要成為院士，想以後蘭谿人會以陳薇博士為榮；這些目標後來她都做到了。

陳薇將軍的學經歷

青春期，她在蘭谿第一中學畢業，一九八四年考上浙江大學化工系本科。她家經濟狀況不甚寬裕，她只能以工讀方式完成浙大畢業。但她想得

博士，師長將她保送進入清華大學化工研究所，曾在校內咖啡廳當服務生，於一九九一年獲得碩士學位。

清大化工所是熱門系所，深圳有家生物製藥公司派人來校延攬人才，陳薇本計畫與該公司簽約，但這時一項任務轉變了她的一生。時值波灣戰爭（Gulf War），導師派她去軍事醫學院取實驗用的一種抗體。到了那裡，她才發現有這樣一所學校，其實條件比清華還要好。且那時正要成立軍事科學院下的軍事醫學研究院，並設有博士學位，這與她的興趣、目標吻合。一九九一年四月，她就投身軍旅，一九九五年得到微生物學博士學位。

法的起草地。二〇一六年在西湖區北山街八十四號與棲霞嶺設立了「五四憲法歷史資料陳列館」（網路）。

.....

她是浙江金華蘭谿人，軍事科學院軍事醫學研究院博士，今年五十四歲，現為大陸中國工程院院士、生物工程研究所少將所長，是位曾完成SARS和埃博拉（台灣譯為伊波拉）疫苗臨床試驗達到輝煌成就的學者，所獲勳獎無數，還有二十項世界專利。她對於炭疽病毒、鼠疫也多有研究。

中國工程院與中國科學院是大陸兩大最高學術研究機構。在中工院懸掛的金色院士榜上，陳薇院士的記載是生物安全專家，長期從事生物防禦新型疫苗和生物新藥研究。她主持建成創新體系和轉化基地；軍事醫學研究院第一個成功研發病毒防治生物新藥；中國第一個重組疫苗和全球第一個新基因埃博拉疫苗。

於二〇〇二年SARS病毒肆虐期間，其研究有重大醫療貢獻，證實

特定藥物能保護人們不被感染，後來製成噴鼻劑，成功使一萬四千名醫護人員無人感染SARS的記錄。在SARS研究時期，她有一百多天以實驗室為家，當時國家主席胡錦濤還以清大校友身分去看她。二〇一四至一

五年，西非埃博拉疫情期間，她率隊赴非洲疫區，使中國自主研製的埃博拉疫苗首次獲得境外臨床試驗許可。當時有部電影叫「戰狼二」，其中戰狼拼命保護研發埃博拉病毒疫苗的陳博士，被隱喻就是陳薇的化身。正是這樣她成為了家喻戶曉的人物。

領導研究團隊進駐武漢

今（二〇二〇）年農曆春節之際，大陸武漢驚傳後來定名為「新冠肺炎」的傳染病，蔓延甚速，迫使武漢封城。中工院院士鍾南山、院士陳蘭娟帶領了一個小組從北京進駐武漢指揮醫治和防疫；另一位院士陳薇帶領另一個研究疫苗的團隊，隨後趕到，紛紛進入疫區第一線坐鎮武漢。陳薇是中國大陸首席生化武器防禦專家，長期從事生物危害防控研究。今年一

月底奉命進駐武漢病毒研究所，並接管武漢P4等級實驗室，進行新冠肺炎病毒研究及疫苗研製。

媒體報導，陳薇團隊到達武漢疫區後，緊急展開帳篷式移動檢測實驗室，從一月三十一日開始運作，立即採集檢體著手研發試驗盒，配合全自動核酸提取技術，快速提高確診速度。一時如為防疫工作打了一劑強心針般，有了每天快速篩檢的結果，發掘出感染確診和潛在病例。這是專家們深入疫區進行科研攻關取得的一項重要應用成果。不過，該團隊主要任務是要研發剋制新冠肺炎的疫苗。

獻身研發新冠肺炎疫苗

到了清明節前後，從武漢不斷傳出疫苗臨床實驗曙光。疫苗目前通過了臨床研究註冊審評，獲批進入臨床試驗。按照國際規範及大陸法規，疫苗已經做了安全、有效、質量可控、可大規模生產的前期準備工作。台北《聯合報》具體指出，陳薇團隊研發新冠肺炎疫苗已於四月十二日進入第二期臨床實驗階段，預期通過第三期

試驗評估，確定其安全、有效性後，就可以轉移由專業機構大規模生產製造，時間點預估在今年九月之後。

陳薇院士領導的研發項目稱為「腺病毒載體新型冠狀病毒疫苗」。據鍾南山院士宣稱大陸目前有五種疫苗進入人體試驗階段，陳薇院士之團隊研發的是其中進度最快的一種，一旦確定完全有效，對人體產生防疫功能，就能提早普遍施行防疫注射。

世界衛生組織同時公布，全世界共有七十種疫苗正在研發，美國也有兩種啟動人體試驗。生物科學家這次與疫症病毒的搏鬥是與病毒賽跑，分秒必爭，帶給人們信心，終有一天能把病毒消滅。

最早傳出疫苗進入人體試驗階段的即為陳薇院士團隊。三月三日東森新聞播出，陳薇院士親自接受第一針試驗疫苗，宣布第一期人體臨床試驗開始。這個團隊招募十八至六十歲健康自願者，共計一〇八人分為三組，分別以低劑量、中劑量、高劑量疫苗注入人體，隔離在單人房間，觀察十四天，配合抽血檢驗，每天記錄相關

資料，這樣需經半年，其間定時抽血，才完成第三期試驗（第三期為擴大範圍試驗）。

中國大陸科學技術部副部長徐南平先前就表示，藥物研發時間都很长，但這次時間非常緊迫，即使在這種

情況下，藥物研發還是要堅持「安全

、有效、可供」，因為就算藥再好，不能生產也是解決不了問題的，因此這六字是研發的基本要求。陳薇表明，「要對此次疫情做好最壞的打算，拿出最充分的方案，準備最長期的奮

戰。」讓我們都來祈求陳薇的研發能盡快成功，為人類造福解救眾生的苦難。



追記目錄學家、印刷史專家

張秀民先生(上)

紹興
裘士雄

與張秀民若干交往的回憶

說起來，我充其量是張秀民的忘年交。在他退休還鄉後，我倆有幸在嵊縣和紹興會過幾次面，十來年間通過幾封信，還彼此送過幾本書。在這之前，主要是第一輪《嵊縣誌》修纂人員常常來訪，談及張秀民其人其事，使我對他及其學術成就有了粗淺的瞭解，也成為我心儀的尊長學者。

一九九二年九月上旬，周作人的哲嗣周豐一來信，他計畫與夫人張菴芳、小兒子周吉仲、媳婦劉敏及其幼

子周一辰回故鄉紹興走走看看。周豐一的次女周美瑜原負責張羅，恰逢此時被公派印尼出差來不了。好在周家與李大釗、李葆華、李青的李家保持良好的關係，李青又在省委統戰部、省政協擔任領導。當時買火車票、住宿等都很困難，在杭中轉時的住宿和返京火車票都請李青幫助解決。

九月二十日，我收到周豐一九月十四日的來信，說：「貴嵊縣廿八都老友、北京圖書館張秀民先生來信，謂擬在紹興相晤，誠大喜事。唯恐一日難走來回，我擬留他在館裡一宿，

旁及伙食，不悉少否？此外，他令我抵紹後函告，我想我走期決定後，定當以長途奉告兄等，是否可麻煩館裡代我打去一電報告我來紹日期，請秀民兄抽暇前來紹興（魯迅）紀念館會晤，以免鮑先生一行來紹後占去時間。其住處為『嵊縣升高鄉廿八都村』，料你老兄甚為熟悉也。」

我知道，一九三一年張秀民在廈門大學文學院國學系畢業後，就由李雁晴教授薦介到北平圖書館工作，時間長達四十年。而一九三七年「七·七」事變發生後，周豐一又拒絕赴日本九州帝國大學研究院深造，在北平一些學校教書。一九四七年二月，由胡適介紹到北平圖書館，也工作了三十多年。他們兩人共事中日文圖書分類編目，是長達三十多年的老朋友、

老同事。近二十多年來，兩人一直沒有再次會面的機會，只有互相在心中思念而已，至多是通過鴻雁往來，聊抒友情。

此次周豐一南來紹興，而嵊縣近在咫尺，確是一次極好的機會，我和我的同事很理解、支持，樂得玉成。九月二十五日，我也收到了張秀民來信，即電告他：周豐一行也在二十五日抵紹，請設法第二天來紹，與豐一一樣，食宿均在魯迅紀念館。

翌日下午，魯迅紀念館傳達室王師傅將一位衣著樸素的忠厚小老頭領到我的辦公室，用不著來者啟齒，我認定是張秀民先生。寒暄一陣後，便與他一起去見周豐一。與魯迅故居、百草園一牆之隔有一池塘、戲台，池邊有四間平房。當年朱閩仙在此設塾請人教授子弟，現在，我們闢為內部招待所。設施十分簡陋，卻很清靜，這一優勢也吸引孫道臨、唐弢等文藝界名人從賓館搬到此地避囂。而我們用來接待有業務往來的同行，為省錢，主要也是圖工作方便。

九月二十七日，我們安排一輛麵

包車，派員陪同周豐一、張秀民他們到阮江祭掃魯迅祖父周福清、生祖母孫月仙、繼祖母蔣菊香和父親周伯直等祖墳，順道讓他們遊覽了書法聖地蘭亭，瞻謁了蘭亭鮮蝦山「心學大師」王陽明墓。中午，我在茂源酒家宴請了大家。二十八日，請周豐一、張秀民一行驅車到諸暨五泄觀光。考慮到嘉賓年事已高，我們將他們外出活動時間安排得寬鬆一些，也讓周、張兩氏有較充裕的時間晤談敘舊。正是從他倆的

交談、與張先生的個別接觸以及日後

的交往中，使我對張老有了較全面的認識。深刻的認識。

張秀民將藏書割愛
饋贈於筆者



十月十日我收到了張秀民來信：
英雄館長：您好！
十月三日中午，余已由幼妹陪

同乘紹興至崇仁招手車安抵廿八都，一路平安，請釋錦注。周豐一先生想已安抵北京矣。

此次來紹，蒙熱誠款待，食宿旅遊全不收費，心殊不安。又蒙賜以大作《古城紹興》，拜讀之下，獲益良多，愧無以報也。

拙著《中國印刷史》（此書魯迅圖書館已入藏）、《印刷史論文集》、《中國印刷術的發明及其影響》（此書人民出版社出兩版，台灣也出兩版，日本有日文版）、《立功安南偉人傳》、《中越關係史論文集》（後兩種均台灣出版）等單行本手中已無複本可贈送為歉。茲寄上《活字印刷源流》一冊，內有拙文數篇，請先生教正。未附幼甥韓琦一篇，亦請指教。特此道謝，順祝
著安！

張秀民 敬上

一九九二年十月七日

韓琦去年通過博士論文，任職科學院自然科學史研究所。九月三十日已去日本。

章副館長、俞同志請代問好！

《中國人名大辭典》將鄙人收入圖書館部分中。書已出版，尚未見到。

清乾隆年間，西吳悔堂老人著錄

《越中雜識》一書，他參考了康熙《紹興府志》，並以「昔所流覽見聞極真者記其間」，史料較為珍貴。惜該書稿抄本流失海外，幸有陳橋驛設法從美國引進，送浙江人民出版社排印出版。

我從此事得到啟發，擬舉個人微薄之力為保存地方文獻作點貢獻，因此，張秀民來紹時，我曾冒昧地向他要其著作。張老的這封也是給我的答覆，因為出版單位贈送作者的樣書甚少，在文友間不敷分贈。即使這樣，他從家藏圖書中割愛贈送我《活字印刷源流》，我諒解他，也感謝他。

從此，我同張秀民有不少通信往還，互通資訊，更多的是他勉勵我，提攜我，支持我。每逢年終歲首，則互寄賀年片拜歲、祝福。一九九三年四月九日，正在思念張秀民的我收到了他寄自杭州的來信：

士雄先生：

您好！去年與周豐一先生相會於蠡城，蒙先生熱情款待，甚為銘感，謝謝！上月周先生來信，因病進醫院，想早已出醫院恢復健康矣。

日本小宮山博史先生讀了拙著《中國印刷史》後，前一、二年即欲專誠來訪，數次辭謝不果，乃相約於今春在杭州相會。三月二十二日，與其夫人等一共七位（內翻譯，北京人；攝影師，美國人）到杭州，住香格里拉飯店即舊杭州飯店，每人每日宿費一一〇美金。二十四日去飯店會面，相見甚歡。他們提出很多印刷史方面的問題，一一答覆之，連續四小時。攝影師也一刻不停地工作，並以盛饌宴我於樓外樓。二十五日，又會談三小時。二十六日，他們離杭去滬。二十七日回日本。

先生收集嶧人著述，想已很多。拙著《中國印刷史》、《印刷史論文集》、《中國印刷術的發明及其影響》（日文版）、《中越關係史論文集》、《立功安南偉人傳》

等均無複本可以奉贈為歉，只寄上零星文稿三篇，請查收。即祝
著安

張秀民 書於杭州

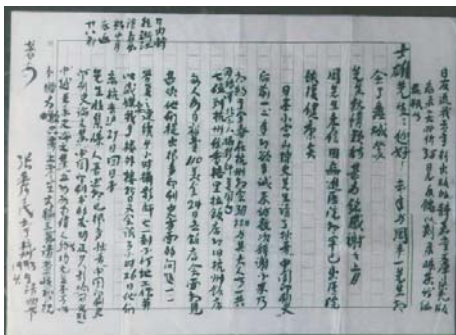
一九九三·四·五清明節

日友

送我去年新出版的《靜嘉堂文庫宋先版圖錄》二大冊，價三萬日元，回饋以《刻錄》、《嶧茶、竹編花瓶等》。

日內將往浙江館看書，約四月底返廿八都。

在這封信中，張秀民再次表示他的著作「均無複本可以奉贈為歉，只寄上零星文稿三篇，請查收。」這讓我非常感動，如今，張秀民的《活字印刷源流》與王映霞的《王映霞自傳》、魏風江的《我的老師泰戈爾》、六齡童的《取經路上五十年》、日本



張秀民1993年4月5日致筆者信

丸尾常喜的《「人」與「鬼」的糾葛——魯迅小說論析》、馬來西亞江天的《魯迅讚》等海內外許多師友的作者簽贈本是我的所愛，是我家藏最珍貴的圖書。睹物思人，看到它們，我就看到了他們的音容笑貌和學術風範。

大概是一九九七年初，我們志同道合的十來個人湊了班子，擬編撰《紹興的中國之最》一書，推舉我任主編，分工落實撰寫。此事也得到時任市委宣傳部長的季章拉和愛國愛鄉楷模的港胞車越喬的支持，概允擔任該書顧問。六月六日晚，我草就了《他填補了中國人寫中國印刷史的空白》稿，第二天就給張秀民寫信，並寄上文稿，請他審定。六月十八日，我就收到了張秀民的來信：

士雄先生：您好！

大劉與鴻文（他填補了中國人寫中國印刷史的空白）均收到。將拙作編入《紹興的中國之最》尚須慎重考慮，恐不夠資格也。

鴻文中有與事實出入或需補充處，見另紙三張，供參考。

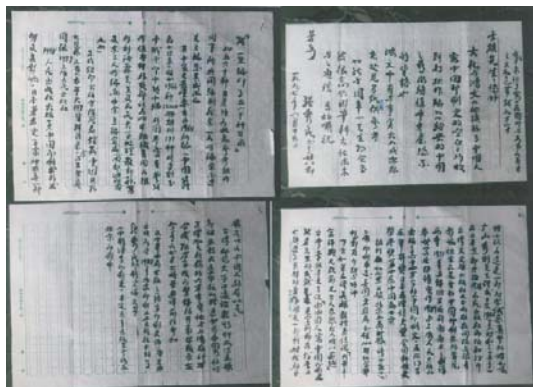
如能與周豐一先生相會，當然

很高興，因筆耕太忙，尚未與之通信。專此順祝
著安！

張秀民 書於廿八日

一九九七年六月十五日

近幾月來，忙於寫《在國內與當事人有關之文物》，已草就兩萬字。



張秀民1997年6月15日致筆者信，並就「（張）一生編印了五、六十種目錄」一語作了實事求是的說明

張一生編印了五、六十種目錄

張秀民是一位治學嚴謹的學者，就我文稿中「一生編印了五、六十種目錄」一語特地寫了如下三頁說明，附寄於我：

此五、六十種目錄均為北圖參考組內同事共同編製，非余一人所編，余不過是主編，總其成而已。

其中最大最重要者為一九六五（年）所編《中國邊疆圖書目錄》，收書一三六種一萬二千冊，期刊一七一種，對於劃分中俄、中印、中越、中緬等國的國界富有參考價值。當時外交部認為此目細緻有用。為組內劉汝霖先生及人民大學地理教師孫某及余三人所編，而由余主編完成（內部油印成九冊）。

正式鉛印出版者除《北圖館藏中國醫藥書目》外，又有《太平天國資料目錄》，余與王會庵同編，一九五七年上海人民出版社。

一九五八年人民出版社出版了《中國印刷術的發明及其影響》，日本著名史學家神田喜一郎博士認為這是一部非常誠懇真摯的好書，囑廣山秀則先生譯成日文，一九六〇年（昭和三十五年）在日本京都出版。一九七八年人民出版社再版。八〇、八八年台灣文史哲出版社又出兩版，在國際上很有影響。但

它只是全部中國印刷史的首尾兩章。一九七一年退休回里後辭謝各方之邀請，奉母家居，繼續寫作。一九八九年由上海人民出版社出版了六十四萬字的《中國印刷史》，先後得首屆畢昇獎、日本森澤信夫獎、全國科技史榮譽獎、第四屆中國圖書獎。

報刊如《北京日報》、《北京工商時報》、《讀書》雜誌、上海《印刷》雜誌、美國《東亞圖書館》一〇〇期紀念特刊》都有介紹與好評。

學者如著名譚其驤教授來信說：「大著豐富詳贍，無疑前無古人，亦恐後人難以逾越。」台灣李興才先生說：「由中國人寫中國印刷史，張老先生的成就是空前的，在份量上也超過了卡特的著作，確是一部劃時代的巨構，足以為中國人揚眉吐氣。」

台灣師範大學許瀛鑒教授（授）九三、九四年兩次來嶧專訪，並願出豪華版以贈送世界各國，乃將訂正增加之新稿約六萬字寄他，與上

海版六四萬合成七〇萬字，改為繁體，十六開豪華版。原定今年六月出版，曾邀請前往參加。

又中華書局出版之《活字印刷史話》曾先後出版多次。一九八八年北京印刷工業出版社出版了《張秀民印刷史論文集》。

《中國活字印刷史》本定去年出版，至今仍在北京印刷中。

根據張老的補正意見，我作了必要修改。在包括張秀民在內的領導、專家和有關單位、人士的關心、支援下，《紹興的中國之最》一書按計畫於一九九八年七月由浙江攝影出版社出版，社會各界反響也不錯。此後，張秀民來信說「大著《紹興的中國之最》弘揚越國文化，增強愛鄉情誼，拜讀之下獲益不少，惜嶧城無出售者。」隔了幾天，又來信說「大作《紹興的中國之最》如蒙賜下一冊，十分感激，先致謝忱。」接信後我當即將書寄給他。

我的母校嵯州崇仁中學在五秩校慶時有一系列活動，其中之一是講座，紹興縣文聯主席王雲根與我亦為應

邀之列。二〇〇一年十一月二十四日上午，他作了《文學ABC》的講座，我的講題是《魯迅與辛亥革命》。

下午，金以明校長和黃浙學副校長親送我們回紹，我建議到廿八都看望張秀民去。張家是祖遺的老房子，已相當破舊，張秀民老人孤苦伶仃住在這裡。他正在曬太陽，看到我們這群不速之客，先驚愕了一下，但很快

熱絡起來。張秀民要我們坐下來談話。他指著堆放在牆角的一捆書，說：「這是台灣寄過來的書，到現在還沒有拆包，老了，力氣也沒有了。」每一個人都會垂垂老去，對於張秀民的感歎，我們有同感共鳴，可是我們也只能說些請多保重，祝願健康長壽的話語慰藉他。借這難得的機會，我們

立在他身後兩旁照了幾張相。儘管陽光照射下光線反差



2001年11月24日赴廿八都看望張秀民時合影。左起：黃浙學、裘士雄、張秀民、金以明

強烈，照片品質不大滿意，但這是我們與張老的最後合影，我非常珍惜它

。想不到五年後的二〇〇六年十二月二十四日，張秀民這隻照亮我們學術

道路的蠟燭，終於燃盡了。

（待續）

少小離家老大回 鄉音無改鬢毛衰

溫州

王微芳

「少小離家老大回，鄉音無改鬢

毛衰」，台北市溫州同鄉會的二十一

位溫籍鄉親應溫州市台辦及溫州市台聯會的邀請，在立夏之際跨越淺淺的海峽，踏上他們魂牽夢縈的故土，尋覓著兒時的記憶……

二〇一九年五月五日到九日，參訪團在溫州進行為期五天的交流聯誼活動，他們先後參觀永嘉甌窯小鎮、林坑古村、嶼北古村、永嘉書院、溫州市規劃展示中心、博物館、江心孤嶼、瑞安曹村鎮、玉海樓、利濟醫學堂、鼓詞館，以及世界溫州人家園和甌海三垟濕地公園、南懷瑾書院等，並與溫州市台聯會的副會長們、瑞安市台聯會進行座談交流。雖然時空阻

隔，但台胞對家鄉故土的這份眷戀之情卻永遠不會被歲月的長河所沖淡。

筆者在此擷取他們此次參訪中的幾個感人故事，以饗讀者。



來溫參訪的台灣鄉親們在世界溫州人家園合影（葉青青攝）

給背老者 重返母校

年逾給背的台胞董兆熊老先生出生於一九二八年，祖籍瑞安，擔任參訪團的團長，也是團裡德高望重的最年長者。

五月八日下午，當參訪團一行來到瑞安玉海樓參訪時，老先生恍惚有似曾相識的感覺，他站在玉海樓所處的玉海街道道院前街，指著前方的一處建築說：「這地方我很熟悉，小時候讀書的地方離這裡很近。」經仔細詢問，原來董老先生十一歲那年由他小學轉到瑞安縣立城廂中心小學（現瑞安市實驗小學）就讀五年級，十七歲去了台灣，退休前任台北市政府

交通局會計主任，期間再也沒有機會來拜訪母校。

陪同參訪的瑞安市台辦副主任池仁霞聞訊立即通過萬能的微信好友群予以打聽，原來瑞安市實驗小學成立於一九〇二年，後幾經更名，所幸地址沒變，就位於離玉海樓很近的衙後街二十五號。董老先生獲悉可以重返母校欣喜若狂，池仁霞二話不說立刻陪同他前往瑞安市實驗小學。

不一會兒功夫，董老先生來到他闊別八十年的母校，來看望年僅十來歲的大陸小學生。當天下午，一幅感人肺腑的畫面在瑞安市實驗小學上演。



瑞安市實驗小學的禮儀隊員給董兆熊老先生敬獻鮮花
(池仁霞攝)

當董老先生剛下車，就看到校門口整齊地排列著該校禮儀隊的隊員們，他們在校長胡利盛的帶領下熱情地迎候這位老校友的到來，並給他敬獻上一束鮮豔欲滴的鮮花。當董老先生在校門口的浮雕上找到自己當年就讀

孫詒讓像
董兆熊老先生瞻仰



(池仁霞攝)

下孫先生的像，希望在他的庇佑下能取得好成績。繼續沿著校園追根溯源，他驀然發現自己童年經常在底下奔跑嬉戲的一顆參天大樹，他

時的學校名稱時，彷彿重回童年時光，臉上洋溢著孩童般的純真笑容。「這邊是教室，那邊是廚房，在這個大禮堂前我和一個同學打過架

董兆熊老先生看到自己當年在底下嬉戲的大樹驚喜不已



(池仁霞攝)

興奮得喟然感歎：「這棵樹還在這裡呀！只是有些年歲，需要拿一根木棍支撐著咯！」「還有這口井，也是我們當年校園中的老物件呢！」據瞭解，這棵樹已有一百三十多年的樹齡，名叫重陽木，比學校的歷史還要久遠，已被瑞安市園林管理局列入古樹名木保護名錄。這口井的年齡比樹還要大，迄今還有活水源源不斷地流淌著。



董兆熊先生(中)與池仁霞副主任(右三)、胡利盛校長(左三)及小校友們合影

歲月滄桑，即便八十年過去，校園有了巨大變化，老先生仍能對著校園內過去熟悉的老事物如數家珍，「現在的學校和我們以前讀書的時候完全不一樣了。」董老先生說，當時整個學校只有一兩百人，現在有一千多

人，以前所有的公共設施建設非常簡陋，現在都很漂亮，教室、操場、大禮堂各方面變化很大。

在探訪母校的一路上，董老先生多次飽含淚水，校園中的一草一木、一景一物無不勾勒出他對童年的憧憬和嚮往。他表示自己現在年紀大了，特別想念家鄉，就希望能到以前學習生活過的地方多看看，尋找當年的足跡，非常感謝瑞安市台辦的領導不辭辛苦幫他達成這個夙願！

祖先墨寶 赫然在列

「這是我第三世祖先孫希旦的墨寶呢！」五月七日上午，參訪團中的孫森意外地發現自己祖先的遺物就赫然陳列在市博物館的櫥窗內，大感自豪和驕傲。

孫森一九七七年出生於瑞安，爺爺是台北市溫州同鄉會前總幹事孫竺先生。孫家是當地的名門望族，歷代科甲相繼，英才輩出。孫竺先生出生於一九二〇年，先後畢業於警察大學，陸軍指揮參謀大學。歷任國民黨平陽縣警察局所長，陸軍軍部祕書、科

長，師級上校主任，停役後，轉任縣政府簡任主任祕書。退休後，任台北市溫州同鄉會總幹事達十年，為促進溫州與台灣之間的經濟文化交流做出積極貢獻。公餘常有作品發表於報刊。生平擅長書法，作品多次在海內外發表、展出，或見於風景名勝區，或為各國美術館所收藏。日本《每日新聞》曾大幅專欄介紹其書藝造詣精湛。作品及傳略曾刊載於《中國當代藝術界名人錄》、《中國當代文藝家辭典》等。

孫竺先生愛國愛鄉，於一九八七年兩岸剛開通交流之際便回鄉探親，來探望自己的髮妻和兒女。孫森上有三個姐姐，他是家裡唯一的兒子，而父親卻在他出生不久便英年早逝。爺爺孫竺先生便決定將年僅十歲的孫森帶到台灣，以承歡膝下。幾經周折，孫森終於在台灣落戶，他也在台灣就讀小學、中學和大學，現從事於土木工程。

孫竺先生不僅為溫台兩地的交流交往盡心竭力，也因此促成孫子的一段佳緣。在孫森剛服完兵役的那年，

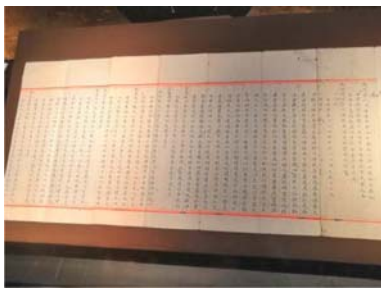
他來到台北市溫州同鄉會幫忙打理一些事物，卻在當年榮膺獎學金的名單中發現溫州樂清籍的女孩黃依屏。從簡歷來看，女孩是位學霸，且與自己同齡，這不禁拉近了彼此的距離，他們由此締結下一段情緣，並在結婚後擁有了兩個可愛的寶寶。

當天上午，孫森在步入市博物館的歷史展廳時，突然在一處名為「孫氏家藏」的櫥窗前驚喜地發現孫希旦當年高中探花時的試卷。只見整張試卷用端正的館閣體書寫，竟然沒有一處塗改，文章一氣呵成，足見其廣博的底蘊和論理的深刻。據悉，孫希旦於乾隆四十三年（一七七八）中一甲探花，成為清朝溫州三十五位進士中唯一進入一甲的人，在當時聲名大震。授翰林院編修、武英殿分校官兼充國史三通館纂修官，曾參與《四庫全書》編纂。丁母憂間，主講溫州城內中山書院。平生學宗程朱，矜持名節。著有《求放心齋詩文集》和《禮記集解》等。特別是《禮記集解》，作為以義理為基礎的《禮記》詮釋代表作，受到晚近學者的推重，不斷重印

，影響深廣。孫希旦是清代溫州籍人中最早獲得功名且地位最高者。他不僅博學多才，而且是一位「潔身不阿，清正廉明」的官員。

在認真看完孫希旦的試卷後，孫森站在先祖的試卷前合影留念，並表示自己會常來家鄉看看，並將祖先的豐功偉績轉述給兩個在台灣長大的孩子聽。

本文作者與孫森在他的家鄉瑞安合影
(葉青青攝)



孫希旦的探花試卷

(王微芳攝)



溫州美食 如數家珍

參訪團中的周笑峰先生祖籍鹿城，係電影導演退休，這是他第一次帶著太太隨同台北市溫州同鄉會來家鄉參訪。

雖然離開溫州多年，但他的溫州話依然說得很溜。他說因為從小在台灣時是聽著父母說家鄉話長大的，雖然父母過世後，很久沒有說溫州話，但回到家鄉還是應該多講講溫州話，以免生疏。

這次來溫，他終於見到自己從未謀面的三位表姐妹。他說自己平日在台灣與這幾位表姐妹是只聞其聲未謀其面，可以說是熟悉的陌生人，這次回溫，一定要跟她們見上一面。在抵達溫州的當晚，他便在市台聯會工作人員的協助下，聯絡到其中的一位表姐妹，翌日又聯絡到另外兩位表姐妹，他的心情久久難以平復，滿懷憧憬地期待著與她們見面的時刻能早日到來。

六日晚上，周笑峰先生住在溫州市區的表弟和表姐妹來看望周笑峰夫婦，並盛邀他們一定要在次日赴宴，為他們接風洗塵，聊聊家常，並問他喜歡吃什麼菜。周笑峰先生見此，便流利地用溫州土話報出「鰻鯪」、「醬油肉」、「魚餅」、「敲魚」等家鄉特色菜，偕夫人終於一飽口福。他在品嚐這些平時耳熟能詳但又無緣吃

到的家鄉美食時連連感歎：我時常聽爺爺提起且期盼了幾十年的溫州特色菜，今天終於有緣得識廬山真面目並大快朵頤，真乃人生快事！他還一邊品嚐，一邊吩咐邊上的夫人：不要因為一樣食物太過美味而忽略了其他特色菜，切莫貪多而錯失其他的美食哦！邊上的親戚們見此都忍俊不禁。

七日下午，周笑峰偕夫人到藤橋山上找到爺爺、奶奶的墳墓。他們再也無法抑制壓抑已久的感情，跪倒在祖先的靈位前納頭便拜，任憑淚水無所忌憚地流淌：他們與親人抱頭痛哭，任憑思念和懷戀盡情宣洩。

周笑峰先生的夫人劉台林女士係電影評論家退休，她雖然不是溫州人，卻愛屋及烏，對溫州的風土人情心嚮往之，對與他家比鄰而居的溫籍台灣著名作家琦君尤為崇拜，是她的忠實粉絲。她對琦君的作品如數家珍，且對文中提到的溫州特色家鄉小吃深感興趣，這次也終於品嚐到琦君筆下的溫州甌柑、楊梅及久負盛名的瑞安李大同雙炊糕、香糕、麻巧和清明餅等土特產。

結語

在參訪期間，台北老鄉們得以重溫家鄉的點點滴滴，他們儘量以家鄉土話來交流，儘管半生不熟，但卻飽含深情，獨具韻味。他們說，雖然離鄉這麼久，但對家鄉的思念和情感卻如陳年的酒，愈來愈烈，愈來愈濃，濃得再也化不開。因此，不管年紀多大，路途多遠，也一定要常回家看看。

是啊！台灣與大陸同根、同族、同脈、同源，他們在心靈上又何嘗能一日忘懷於故土的一事一物。「水果蔬菜是家鄉的好，雞魚鴨肉是家鄉的鮮。當然，風景是家鄉的美，月是故鄉明。」這夢，這渴望，是屬於許許多多去台人士的，也是屬於神州大地每一個中華兒女的！



周笑峰先生與夫人劉台林
在世界溫州人家園合影留念
(王微芳攝)

重遊九華雜詠

吳兆謨

四大佛山譽九州，
九華名山幾千秋。
重遊多是青雲客，
愛國情殷離未休。
動亂十年不勝寒，
名山古剎亦摧殘。
珍存文物艱維護，
度盡劫波天地寬。
芙蓉街頭氣象新，
人群熙攘笑聲盈。
工農產品日豐盛，
從此山溝不患貧。
莫道山居盡日閑，
依山傍水是桑田。
而今改革尤昌盛，
勞動發家政策賢。

註：作者吳兆謨是吳健生已往生的伯伯。

尋找親人

叔叔胡茂朝，浙江省東陽縣東門外柿祥村（現浙江省東陽市吳寧街道荷塘社區四聯社區柿祥村）人，一九四八年隨軍赴台後失聯。據悉叔叔已於一九七九年去世，留有叔叔後人。請知情的好心人士相幫尋找聯繫，助我家早日團圓。不勝感激！

尋親委託人：胡海生（侄）

胡金蘭（侄女）



讀書(二) 金國銓

宜法肅辭嚴。

我想

我想起漢末之曹丕與曹植的〈七

步詩〉：

煮豆持作羹，漉菽以為汁。

萁在釜下燃，豆在釜中泣。

本自同根生，相煎何太急？

（普遍流傳的「七步詩」只有四

句：「煮豆燃豆萁，豆在釜中泣。

本是同根生，相煎何太急？」）

曹丕、曹植俱為曹操之子，因曹

植為曹丕使用權術又缺政治鬥爭之能

力，落得身同飄蓬，骨肉相殘，只求

倖存，由一己之遭遇，聯想到世途之

崎嶇，無不悲涼激越、迴腸盪氣。令

人不無有兄弟鬩牆之殘酷。

曹丕稱帝是為魏文帝，歿後，明

帝繼立，司馬懿子司馬昭受封晉公，

司馬昭子司馬炎篡魏稱帝是為晉武帝

。計不於公元二二〇年滅漢自立稱帝

建魏，歷公元二六五年時為司馬炎所

篡，曹丕建魏四十六年即為司馬氏所

滅，所以朱著治家格言曰兄弟「倫常

乖舛、立見消亡」也。

中的遊子就越顯得孤子無親。

在王維那個科舉時代，離開多年

生活的故鄉到異鄉去，會感到一切都

陌生、不習慣，感覺自己是漂浮在異

地生活的一葉浮萍，「異鄉」、「異

客」正是質樸而真切地道出了這種感

受，作客他鄉者的思鄉懷親之情，在

平時自然地會存在的，不過有時不一

定是顯露的，但一旦遇到某種感念—

最常見的是「佳節」，就很容易暴露

出來，甚至一發不可抑止，這就是所

謂「每逢佳節倍思親」。

我讀

我讀朱柏盧的〈治家格言〉：

：居身務期儉約，教子要有義

方，莫貪意外之財，莫飲過量之

酒，與肩挑貿易，毋佔便宜，見

窮苦親鄰溫恤；刻薄成家，理無

久享，倫常乖舛，立見消亡，兄

弟叔姪，須分潤寡，長幼內外，

九月九日憶山東兄弟
獨在異鄉為異客，
每逢佳節倍思親。
遙知兄弟登高處，
遍插茱萸少一人。

唐·王維詩

王維字摩詰，太原祈人因父徙家於蒲，遂為河東人，生於唐武后聖曆二年，卒於唐肅宗乾元二年，年六十一歲。

王維是一位早熟的作家，少年時就創作了不少優秀的詩篇，這首〈九月九日憶山東兄弟〉就是他十七歲時的作品。

詩因重陽節思念家鄉的親人而作，寫這首詩時，大概正在長安謀取名，繁華的帝都對當時熱中仕進的年輕士子雖有很大吸引力，但對一個少年遊子來說，單是舉目無親的「異鄉」，而且越是繁華熱鬧，在茫茫人海

我錄

我錄《聯合報》中華民國二〇四年七月七日「聯合筆記」沈珮君先生的一篇文章〈你死是為了誰？〉

弟弟，我沒有適合時代的語言來哀悼你的死；它是時代向你的要求，簡單的，你給了。

這冷酷簡單的壯烈是時代的詩，這沉默的光榮是你。

你相信，你也做了，最後一切你交出。

我既完全明白，為何我還為你哭？

這是民初建築才女林徽因悼她三弟林恒的詩。林恒死於一九四一年成都雙流空戰，殉國時二十多歲，空軍司令部網站有這場戰役，簡單幾筆，有他的名字。更多的空軍烈士連名字都沒有，連他們殉難的那場空戰在官網上都沒留下一字。

台大教授、前國發會主委管中閔在日前一場紀念抗戰勝利的演講中，幾度哽咽，並對抗戰歷史的闕漏質疑：「這就是我們對待民族英雄的方式

嗎？」（編案：管中閔現擔任台灣大學校長）

「滄茫揮同胞之淚」，「粉身碎骨，馬革何需裹屍還」，這是蔣介石、陳誠在空軍漢口公祭時的輓聯。何僅空軍，抗戰八年，國軍死亡人數達三百六十五萬，「血肉長城」是一條一條人命堆疊起來的，其中多少人屍骨無存，不能回家，沒有姓名。

這是蔣介石領導的戰爭，但不是為了蔣介石的戰爭；這是國民黨主政時期的戰爭，但不是為了國民黨的戰爭。這不是一人一黨的戰爭，這是中華民族生死存亡的戰爭，這是人類史上罕見的慘烈犧牲，連敵人都要動容的。

郝柏村以九十五歲高齡抗戰老兵身分重返戰場，他在最近出版的新書上記錄了在山西原平看到的一塊石碑。那是日軍為中國四千多位無名戰士立的慰靈塔，他們是姜玉貞將軍率領的第六十六軍一九六旅，原平之戰為爭取替忻口主陣地戰鬥準備時間，奉命堅守七天，一九六旅浴血十天，全旅陣亡。同為軍人，日本人感佩之餘

，立碑為這四千多位中國戰士安魂，落款用了「民國」年號。

這不是唯一的例子。國軍歷史文物館裡有一塊竹節，謂之「竹林遺書」。一九四〇年桂南會戰期間，廣西學生軍在南寧被日軍擊殺，他們殉難前在一根竹子刻著「終有一天將我們的青天白日旗飄揚在富士山頭！」日軍深受他們的愛國精神感動，將竹幹鋸下帶回日本，設案供奉，二十六年後，日本送還我們。

今天是七七紀念，今年是抗戰勝利七十年，但這樣驚天地、泣鬼神的一段歷史，共產黨只說一半，盧溝橋畔國家級的「中國人民抗戰紀念館」，沒有可供歷史覆按的「共赴國難宣言」，不提蔣介石領導抗戰，更無一字提及以一比十懸殊兵力、重創日軍，並成壓垮日本東條英機內閣最後一根稻草的「衡陽保衛戰」，這是抗戰後期最重要的一場戰爭。

「萬千人像已忘掉，你死是為了誰？」，這是林徽因哭弟，也是哭那些為了國家斷送年輕生命「機會太慘」的戰士。共產黨是有心湮沒，國民

黨則是無心捍衛話語權。在紅、綠夾殺藍失聲下，抗戰英雄在勝利七十年後，我們軍方官網仍然沒有幾個名字，國防部官網「歷史巡禮」裡面是空的。

我們是「無根之木，無源之水，無史之國，無父無祖之人」嗎？

《我們生命裡的七七》收錄了王鼎鈞一篇文章，「深深感覺抗戰一代每個人都像海明威筆下的那個老漁夫——千斤魚肉算了吧，但無論如何也得好好的保存那副魚骨頭。」那副魚骨頭

，有三千五百萬軍民的血，我們好好保存了嗎？（以上為所錄沈珮君之原文）

感想

從九月九日憶山東兄弟，到遍插茱萸少一人，足證王維一家父嚴母慈、兄弟弟恭。正如：《論語·學而》：「有子曰，其為人也孝弟，而好犯上者鮮矣！不好犯上而好作亂者，未之有也。君子務本，本立而道生。孝弟也者，其為仁之

本與。」

隨之，曹丕、曹植之鬪牆，亦如朱柏廬的「治家格言」之「倫常乖舛、立見消亡」。

繼之；我錄：〈你死是為了誰？〉

中華民族近二百多年來，受人槍殺、受人施暴、受人掠奪、受人姦淫，在「歷史巡禮」是空的。

千言萬語，歷史的紀錄永遠是歷史，又逢七七，但願我們將沉痛的歷史，永遠、永遠留下榮光的歷史。

三千五百萬軍民的血，我們要求我們子孫好好記著！好好記著！

唐代晚期的內憂外患

李豫立

唐朝自代宗以下的皇帝有德宗、

順宗、憲宗、穆宗、敬宗、文宗、武宗、宣宗、懿宗、僖宗、昭宗、哀宗，共有十三個君主，歷時約一百五十年，這是唐代衰亂的局面。從代宗到懿宗的一百年是亂世，此後的三、四十年是藩鎮驕橫，流寇四起，國家已到殘破的末局，不久即亡國了。

藩鎮之亂

唐代的晚期內憂外患，紛至沓來，主要的內憂是藩鎮之亂。藩鎮之亂源自安史亂起後，玄宗聽從楊國忠之策，倉皇西奔蜀地，行至馬嵬軍士不前，要殺誤國的楊國忠和楊貴妃，玄宗掩面救不得。隨後命太子往朔方軍

所在的靈武，他自行入蜀。太子到靈武後被部屬勸進，並得玄宗允許，即位是為肅宗，靠郭子儀出征及回紇之助，收復了長安，此時安祿山已死，史思明降唐。肅宗只求早日結束戰爭，並不追究叛將罪責，反封史思明為歸義王范陽節度使。連後來的代宗也對安史手下部將採取綏靖政策加以安

撫，都封為節度使，仍然掌握兵權，駐在河北一帶地方。當時河北有三鎮，河南四鎮，這七大藩鎮佔了六分之一的領土，各自擁兵自重，不聽朝廷命令，形成軍閥割據的態勢，構成變相的封建勢力。唐德宗時有些藩鎮居然稱王稱帝。

唐德宗建中四年時，調西北涇原一帶駐軍去討伐河北諸鎮的叛亂，不料途經長安時突然叛變，攻陷了長安。德宗逃到奉天，叛將朱泚被擁立為皇帝，史稱「朱泚之亂」。後經調神策兵馬使李晟加以討平解決了亂事。

唐憲宗時，用李晟的兒子李愬討平了淮西、淄青節度使，魏博節度使表示歸順朝廷，取消割據；於是其他藩鎮紛紛取消王號，派使入朝，史稱「憲宗中興」。

然憲宗之後，亂事又起。擁兵割據的節度使手下養了一批由不良分子組成的職業兵，紀律很壞，形成了驕兵悍將，對節度使不滿時就造反，殺了長官，另擁一個節度使，要朝廷冊封。於是乎皇帝無法管制節度使，節度使無能支配其部將，部將也難以管

束兵丁。節度使之間又互相攻伐，所以造成了天下大亂之局。

宦官之亂

唐末第二個內憂就是宦官之亂。

唐朝的政治大權自高祖武德到玄宗天寶期間，皇帝對國事會與宰相商討，最後由皇帝決定，且其執行權操之宰相，故政治中心是在宰相。但天寶之後的中央政局，大體是皇帝與宦官聯合決策，宰相被冷落一旁。宦官權力的擴大始於開元天寶年間，宦官得寵始自玄宗時的高力士，其爵位高達三品。其後在肅宗、代宗時，又有李輔國、程元振、魚朝恩相繼專權。後來在皇位的繼承上，更由競爭者與宦官合謀而取得皇位。因此宦官逐漸掌握了中央的政治大權。

德宗遇上「朱泚之亂」，禁軍未到時仰賴宦官保護，從此信任宦官，派他們統領禁軍。憲宗在位十五年，內政比較修明號稱「元和之治」，但他也重用宦官。憲宗迷信吃金丹可長生不老，最後竟因吃金丹中毒而死，另一說是被宦官謀害而死。

宦官擁立太子李恆即位是為穆宗，由當權的宦官王守澄自任樞密使統率軍隊，把持朝政。穆宗在位四年，也是服食餌藥不慎而亡。由太子李湛即位是為敬宗，他年僅十六歲，成天跟宦官一起玩耍，在位兩年時，一日打獵回宮，忽然暴卒，據說也是被宦官害死。

後來宦官迎立文宗李昂即位，他恨宦官王守澄跋扈，派人殺死王守澄，可是另一宦官左神中尉仇世良又專政。仇世良劫持天子，在一天內殺死了一批反對他的官兵竟有一千六百人，之多，史稱「甘露之變」。唐朝晚期宦官衙門在長安北部，稱為「北司」，宰相府在長安南部，稱為「南司」。但當時天下事取決於北司，宰相府被架空成了虛位。文宗在位十四年一直被宦官所挾持，抑鬱而終。

文宗死後，仇世良把太子廢了，擁立皇太弟李炎即位，是為武宗。武宗崇信道教，大肆毀佛，也想長生不老，就服用一種金丹，最後也是中毒而亡，在位僅僅六年。

宦官中尉馬元贇擁立皇太叔李忱

即位，是為宣宗。宣宗很想勵精圖治，壓制宦官，然尾大不掉，勢難挽回。但晚期也是吃丹藥中毒，在位十三年去世。宣宗走後，宦官左軍中尉王宗實迎立宣宗之子李漼，是為唐懿宗，他在位十四年，每天跟宦官一起玩耍，政治荒唐，於是外患、內憂、流寇紛起，唐朝進入末葉矣！

此後，僖宗、昭宗時候的宦官有田令孜、楊復恭、劉季述、韓全誨等人，更加驕橫，宦官與宰相對立，南、北司形同水火。劉季述甚至一度幽禁唐昭宗，對其大罵。劉季述終因專橫被殺，接著宦官韓全誨又劫持唐昭宗。唐末的幾任皇帝很可憐，都在宦官挾持之下，毫無自由。宦官亂政從唐肅宗、代宗以後，長達一個半世紀，幾乎與唐朝相終始。

外患

回紇在唐憲宗以後，已漸衰弱瓦解，但唐末的吐蕃時而入寇，時而講和，幾乎年年為患。另一個外患是在雲南西北有個蠻族叫「南詔」，唐末時獨立建國，稱為「南詔之亂」。

流寇

唐朝晚期最大的內憂是流寇之亂。唐僖宗時有個王仙芝在乾符二年（西元八七五年）起兵，大亂了三年才平定。但他的部將黃巢繼續作亂，流竄各地到處殺人。還一度攻陷長安，自己稱帝，佔據兩年又三個月才被官兵收復。這是靠一位沙陀將領李克用和黃巢手下歸順朝廷的部將朱溫，合力把黃巢之亂討平。但黃巢餘黨秦忠權繼續為亂六年，也被朱溫所平定。

唐之滅亡

朱溫歸順唐朝後，以平定黃巢有功，賜名全忠，並封為宣武節度使，據有汴梁一帶的土地。唐僖宗去世後，昭宗封朱全忠為東平郡王。後朱全忠劫持昭宗遷都洛陽，旋即害死昭宗，廢太子「裕」，立昭宗另一兒子才十三歲的輝王「祚」即位，改名為「祝」，就是哀帝。到哀帝天祐四年，使哀帝禪位給朱全忠，改國號為梁。唐至此而亡，歷時二百九十年，此後進入五代十國的亂局。

人生相處哲理

曉茵

抱怨別人，折磨自己。
嫉妒別人，作賤自己。
羨慕別人，浪費自己。
怨恨別人，氣壞自己。
貪戀別人，煩惱自己。
阻礙別人，陷害自己。
慈悲別人，快樂自己。
寬容別人，豁達自己。
隨喜別人，富貴自己。
尊重別人，敬重自己。
幫助別人，善待自己。
平等別人，富足自己。

※編者感想：

放下我執，眾生平等。
知足常樂矣！

敬老愛老是中華民族傳統美德

寧波

鄭傳良

人類生命的歷程

母親十月懷胎，瓜熟蒂落，一陣腹痛，嬰兒寶寶呱呱墮地來到世上，一個寧馨兒新生命開始了。

人是有生命的有機體，有靈感並富有記憶力和創造力的智慧高級超凡生物。人生在世，每時每刻都在成長、發育、壯大，以至衰老，也就是不斷地老化。

不過老大與稚嫩是相對比較而言；嬰兒稚嫩經數十載生長，歷經幼小、童年、少年、青年、壯年，直至老年（國人習慣稱六旬以上為老人），耄耋期，乃至最後衰老辭世。絕大多數人的生命至一百五十歲左右為頂端，再往上高攀為古稀「仙人」般極星老翁了。

人到老年階段，一般說來已事業有成，子女孫兒晚輩均已長大成人，

彼等在社會上學習、深造、工作，就業、建樹等，長輩們各自後繼有人、接班人來臨或到任；對長輩而言，由於年邁、多年承受各種疾病纏身，在社會歷經曲折、坎坷、折磨，身體漸漸衰弱，各方面不及年輕時和後輩年輕人的情況，這時由於時代發展，各種客觀現實的情勢咄咄逼人，新陳代謝交替，無奈只好退休養老了。

人人都會老，只不過「老」是遲早會發生的事而已。到了一定歲數，格於生理機制所限，自己愈想再年輕，即使服用各種保健強身藥品，也只能減緩老化的速度，想強行再三延遲衰老是不可能的事。光陰如箭，猶似白駒過隙，時光無情地推移，一刻也不饒人。

老人的心理建設

身屆年老，要有一個辯證全面的

客觀認識、體會。由於年高該向事業告退，千萬別留戀往日如意的職位，要讓年輕人接班。不能抱持自卑、奚落、悲觀、消極的情緒，甚或自己心志低沉，崩坍下來，自瞞自欺，自我失意心情，這些思想均要打消掉。去除人老珠黃，鬢髮蒼白，自歎「老了不值錢，不如路邊一根長茅草」的思想。要繼續振奮精神，首先自己心理不可衰微，要樹立人生正確的價值觀。

也不可倚老賣老，傲慢或盛氣凌人，認為老子天下第一，自己往日對社會、國家、人民有過貢獻而高傲自大。要謙虛謹慎，戒驕戒躁，繼續革命，雖屆晚霞時光，其景觀也不錯，有道是「莫道桑榆晚，晚霞尚滿天」，發出光和餘熱還是有一定能量和價值的。

俗話說，「家有一老，黃金活寶」

，老有老的優勢，寶刀不老，鋒利尚存；老當益壯；人老心不老，雄心還在；「老驥伏櫪，志在千里；烈士暮年，壯心不已。」（出自三國·魏·曹操〈步出夏門行·龜雖壽〉語句。）老人千萬要放下自我老大的架子，去掉唯我獨尊的傲慢心態。

中國歷來提倡「人人敬老，愛老，孝老；老有所尊，老有所養，老有所學，老有所用，老有所居，老有所樂，老有所歸（終）」等等，這是文明大國的傳統人類禮儀光輝之典範。現在，中國各地養老事業不斷隨新時代蓬勃發展，不斷完善健全起來。

時光老人對每個人都是絕對公平的，他對時間的分配分毫不差，給每個人不多也不少。我們對每一分一秒都要十分珍惜，關鍵是每個人對時間的利用是否恰當？時光十分珍貴又快速，最好的青春時刻，一去不復返，不好好抓緊利用，它會無情地流逝。不善於好好對待，年華會付之東流。

人老了，終究要告別時光老人，安穩地回到自己的歸宿。所以，對美

好時光要珍惜，千萬要珍惜自己寶貴的生命，要充分發揮自己的光和熱，應該對國家、人民、社會多做貢獻，奉獻自己所有的能量來回報社會。

重陽老人節

中國為保障老人合法權益，健康發展老齡事業，弘揚中華民族敬老、愛老、助老、養老的傳統美德，高尚民俗情操，從二〇一三年七月一日頒布「老年人權益保障法」規定每年農曆九月初九為全國性「老年節」。

每年農曆九月初九是中國傳統的重陽節。西漢《西京雜記》中載有「漢武帝劉徹，官人賈佩蘭九月九日佩茱萸，食蓬餌，飲菊花酒，茱萸菊花，同台亮相。」民間始流行「九九重陽登高觀景」的風俗。

唐代重陽節被正式定為民間節日，而且還是可帶薪的「官休」節日。此後，重陽節逐漸成為「登高賞秋」和「孝親敬老」的兩大核心節日。

一九八二年聯合國召開老齡人問題世界大會，提出「六十歲（含）以上的為老年人」。中國有關老年的定

義為四十五至五十九歲為老年前期（初老），六十至八十九歲為老年，九十歲以上為長壽期。現在中國是世界人口數量第一的大國，總計有一四·三億左右（包括台港澳及旅居海外的僑胞）。

據全國老齡辦發佈消息，二〇一五年時，中國老年人突破兩億。目前中國老年人口達二·四九億，佔總人口百分之十七，其中六十至七十歲老人佔一半以上。到二〇五〇年前後，六十歲以上的老人將達到四·八七億。經調查九成老人選擇居家養老。

上（二十）世紀四十年代，浙江省人均期望壽命測定只有三十八歲，至去（二〇一八）年末，我市（寧波）人壽期望達到八一·六一歲，比全國老年平均水平的七十七歲，高出四·六一歲。據最近新聞傳媒披露，我市（寧波）老齡化程度非常高，每四名戶籍人口中，就有一名老人。市民政局相關報告，二〇一八年底，我市六十歲以上的老人有一五一·三萬人，佔總人口的百分之二十五·一，八十歲（含）以上的有二一·八萬人，

九十歲以上的老人有二·九萬人，佔老人總數的百分之一·九，純老家庭老年人口約五十七萬，本市老齡化還將繼續加快，預計到二〇二五年，全市八十週歲以上的將達二、四十萬人。

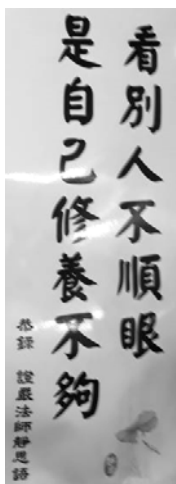
自去年（二〇一八）起，我市男性凡八十週歲以上，女性七十五歲以上，每月養老金另加一項「高齡補貼費（五十至一百元）」，金額不高，但體現國家對老年人的關愛。

少子化現象

現在二十一世紀二十年代伊始，人類世界已然大變。一些經濟發達大國、強國，像俄羅斯、日本、韓國、加拿大、巴西、美國及中國（包括台灣、港澳地區）等等，其國人多能延年長壽，幸福安樂，但未必人丁興旺（少子化現象頗為嚴重，王老五及待字閨中的老處女甚多，結婚率及人口出生率下降，低能晚輩成為啃老族、弱勢群體也多見）。由於多年來人口出現負成長，社會普遍出現嚴重的人口老化現象，以致其青壯年經濟負擔、精神壓力均加大。

人口是社會經濟活動的重要指標，也是創造社會財富的主要來源和根本。有了人，才會跟著有物質財富的創造。人一多也有壓力，加大國家負擔，消費也跟著變巨大。以往數十年來，中國大陸實行嚴格的「一對夫妻只准生一胎（孩子）」的計畫生育政策，但所造成的問題也不少，對社會帶來一些後遺症。

近年來改變生育政策，允許有條件者生育第二胎，首先得到廣大農村民眾的欣喜支持。可是新政策實行以來，人口仍未見增長，反而呈現負成長（其原因頗多）。這一現象與當今世界上多數國家的情況相同。人口是一大問題，老齡化也值得探究細考，馬虎不得，它是反映國計民生重大問題的「風向標」，需要各方專家十分認真作深入調查研究。



尋人啟事

徐如松，又名徐文，屬虎民國三（一九一四）年生，原籍是浙江青田縣船寮鎮舒莊馱上，原任國軍連長，隨國民政府播遷來台後，曾請船寮方前村毛岳坤（青田話音譯）先生帶過書信。徐如松的夫人叫熊牡丹，紅光（大雲寺）人。船寮高市德康、奧康（青田話音譯，他們現還在台灣）是徐如松的表兄弟。據說徐如松到台灣後可能另有妻氏，一九六二年育有一子。如有認識徐如松先生或其人在台後人者，煩請與在台聯絡人「夏乃康」先生聯繫，手機〇九三三〇一九〇八五。尋找人：徐如松之女徐送娟大陸聯繫人：葉煒煒女士
聯繫電話：
一三九六七〇九九五六八

漫話「敬惜字紙」

紹興
裘士雄

「本身沒有錯，理應這樣，理應宣導和堅持。「敬惜字紙」作為國人的一種傳統理念，對文字懷有敬畏之情，即使把它列入美德的範疇的話，也是無可厚非的。」

魯迅有一位堂叔祖周椒生係清光緒丙子科舉人，揀選知縣，歷任南京江南水師學堂漢文教習兼管輪堂監督、提調（教務主任），紹興府學堂監督（校長）等職，對魯迅和周氏族人幫過不少忙。但此人按其親侄周冠五

於明代，清乾隆初重建。除祀奉倉頡菩薩外，倉帝廟還配祀史籀等，後進則是文昌、武聖兩殿和魁星閣。民間不僅有頂禮膜拜的場所和偶像，而且還組織了「惜字紙會」（俗稱「字紙篋會」），專司敬惜字紙的活動。

的說法：「性頑固又復剛愎，迷信甚深，每晨跪誦《金剛經》、《太上感應篇》、《覺世經》……另外專雇一人名孫朝生者，整天挑一副其大無朋上書『敬惜字紙』的竹篋，沿街收撿字紙。」周椒生在洋務學堂任過教職，見過世面，其迷信思想之嚴重尚且如此，那時圍繞「敬惜字紙」的社會風氣可想而知了。

我們中國是聞名於世的文化禮儀之邦，向有「敬惜字紙」的傳統習俗。究其原因，除了表示對文字工作的尊重外，諒是出於對文字本身的崇拜。傳說上古倉頡造字時曾伴有一天雨粟，鬼夜哭」的情景，那氣氛該是無比神祕、莊嚴而又悲壯的。所以，後人對文字總懷有一種敬畏之情，以為隨意毀棄寫過的字便是對文字的褻瀆

者（也可能是古代整理文字的一個代表人物），城鄉各地普遍建廟立像敬祀他。紹興的倉帝廟在城內臥龍山（府山）西麓，與張神殿為鄰，它始建

，自然也是對祖上的在天之靈的大不敬。回溯我國歷史，一直尊孔尚儒，不論是讀書人、文化人、官宦，還是販夫走卒、百作師傅……社會上普遍尊重知識，尊重人才，這兩種「尊重

問題在於歷代統治階級出於政治需要，不斷將它演繹、歸結到「字紙」，並圍繞它派生了許多令現代人們費解的「蠢事」，而這些「蠢事」顯然是愚昧、落後、荒誕和不科學的，毫無積極因素和正能量可言。父母尊長的祖訓、庭訓等家庭教育也好，城鄉各地普遍彰揚讀書做官、功名成就的各種牌坊、演戲教化等社會教育也好，特別是書院、私塾、院校等學校教育，其中一個很重要的教導、訓戒內容是「敬惜字紙」，不能隨地亂丟字紙，不能用它來擦拭髒東西。我以為，前者無可厚非，迄今亦應堅持，後者就值得商榷，不敢苟同了。

問題在於「亂丟字紙」，用字紙揩拭髒物之後往往有「罪過」兩字，這些不敬惜字紙的行為是對倉頡菩薩的褻瀆，輕者讀不進書，做不了官，重者眼睛會瞎掉。我聽一位「老紹興

「回憶兒時的學童生活說，一次，有學童把塾師「敬惜字紙」的訓戒忘得一乾二淨，或內急來不及拿手紙，隨手把寫過大字的紙，也可能是描紅格紙用來揩屁股，丟棄在糞缸裡。不知怎的，竟被戴著老花眼鏡的塾師瞧見了，這還了得！他連忙彎腰取回字紙，用清水洗去糞跡，再鄭重其事地將它放入掛在牆上並貼有「敬惜字紙」四字的字紙簞裡。接著，塾師召集所有學童，罵了一個狗血噴頭，說誰不敬惜字紙，要瞎眼睛，要遭雷打。還說：「你們要想入學，中舉，成進士，點翰林，不敬惜字紙，褻瀆倉頡菩薩、文昌帝君、魁星菩薩，他們不但會幫你們的忙，反而會給你們幫倒忙！」學童們被他嚇得魂不附體，從此，這個私塾裡的師生個個敬惜字紙，在全紹興有了好名聲。

魯迅晚年所寫的〈門外文談〉一文就有類似的回憶：「中國的字，到現在還很尊嚴，我們在牆壁上，就常常看見掛著寫上「敬惜字紙」的簞子；至於符的驅邪治病，那就靠了它的神祕性。」

敬惜字紙可謂是一項「全民工程」，有許多家譜、族譜就將它列入家規、族規。紹興里是金融家蔣抑卮，曾任國民黨中央等三個祕書長的蔣彥士、「誠實的醫生」蔣彥永的祖籍地，紹興里《蔣氏宗譜》就載有祖宗蔣伊（一六三一—一六八七）定下的《蔣氏家訓》，其中一條「敬惜字紙，糊窗裏物，不得用有字紙張。僮僕有能善體此意者亟獎勵之。」城鄉普通建有「惜字紙會」，會首均由縉紳、士大夫擔任，會員散佈在各處各個工作崗位上，一般是自覺參加，像當今的義工、志願者一樣。當然，也有像周椒生出錢雇用孫朝生一樣專司此職。許多善堂、私塾和其他機構、個人還額外承擔收字紙工作。如一首竹枝詞所言：

善堂廣收有字紙，據云惜字能識字。惜字果能識字多，來世堂伏定佳士。諺言一字值千金，擔內字多金滿贏。卻怪堂伏挑得起，壓來肩上不知沉。收字紙者穿街走巷，有撿拾地面上的片言隻語的，也有回收書塾、人家平時投放在紙簞裡的，收集到倉頡

廟、孔廟、城隍廟等寺廟焚化。有的書塾和會所之類單位也置有焚紙爐（亦稱「惜字塔」）。這焚紙爐多用生鐵鑄造，爐周圍鑄有「敬惜字紙」字樣和鑄造年月以及捐獻者芳名等。因為寓有焚化字紙上天的意義，所以這焚紙爐又俗稱「朝天爐」，中空，有底，底部必有若干孔洞。將字紙焚化後，可將紙灰收集起來或用清水將紙灰沖洗掉。

一八九八年，十八歲的魯迅進南京江南水師學堂讀書。不久，他以「烏煙瘴氣」四字概括這所洋務學堂。校內的游泳池因淹死過兩個學生，「不但填平，上面還造了一所小小的關帝廟。廟旁是一座焚化字紙的磚爐，爐口上方橫寫著四個大字道：『敬惜字紙』。」筆者在諸暨斯宅等地也看到過磚砌的焚紙爐。而紹興錢業會館等，因焚化的收據、帳冊等，事關金融和商業機密，焚化字紙時更為嚴格，紙灰集攏後要運到三江口，倒入外海。許多書塾、書香門第均備字紙簞，它用竹篾編製，簞邊必貼有「敬惜字紙」四字的紅紙條，提醒大人小孩

隨時將廢棄的字紙丟入簍內。

許多文人墨客和宗教界人士編印的《惜字律》、《惜字新編》、《惜字徵驗錄》等書文，通過這種勸諭文字

紙簍、賦詩填詞等活動，所需費用

字、圖畫和敬惜字紙的規約來教化人們，積陰功。惜字會、文昌會則組織會員到倉頡廟聚會，收集字紙、置辦

字紙簍、賦詩填詞等活動，所需費用

「夏」中國人也

溫州
金輝

「綠樹陰濃夏日長，樓台倒影入

池塘。水晶簾動微風起，滿架薔薇一

院香。」唐人高駢

的《山亭夏日》描

寫的就是當下江南

初夏風光。

初夏是一個連

空氣也瀰漫著花香

的時節，薔薇、橘

花，芳香醉人，美

好極了。可惜江南

的初夏是短暫的，

很快便是「赤日炎炎如火燒」的炎夏

酷暑了。

夏日就要到來，夏與我們的生活

越來越近。可是，《說文解字》中「夏」的初字，與我們所說的夏日之夏字，卻不是一回事。



(圖一：金文「夏」字)



(圖二：小篆「夏」字)

許慎在《說文解字》曰：「夏，中國之人也。」清代段玉裁《說文解字注》：「中國之人也。以別於北方狄，東北貉，南方蠻閩，西方羌，西南焦僂，東方夷也。」就是說，夏是人，而且是中國人，生活在北方的狄、南方的蠻、西方的羌、東方的夷的當中，即為黃河流域的中原地區也。因而古代中國人也自稱為「華夏」。

概由熱心的會員和社會各界捐助。有的地方是將人們捐獻的田地、錢財租出去收租、存錢莊生息的方法來維持惜字會這類組織的正常運作。

目前還沒有發現甲骨文中公認的

「夏」字，我們見到的是金文（圖一）。

故此，許慎解夏的字形云：从女（se，音似雖）、从頁、从白。白，兩手；女，兩足也。小篆的夏字（圖二），雖省減了筆劃，人的身軀部分沒有了，只留一隻腳（夂），但其義不變。金文和小篆的夏字，都像一個人的形象，氣宇軒昂，儀堂堂堂，上面的「頁」是人頭的意思，大大的臉龐，表示方正有智慧；下半部的手與足，達意清晰，所示者人之創造能力也。正如康殷《古文字形發微》中所

言：「夏字是一個完美的人，這個形體比起甲骨文中其他表現人的形態的字來說，確為一表堂堂」。夏字，既為中國人的形象，也表達了華夏民族對人的審美追求。即便是今日楷書的

夏字，較金文又少了「臼」，去掉了「手」的符號部件，但人的頭、腳依然保留，仍保存著上古時造字的部件要素，還是「中國人」的形象。

人是最可寶貴的。因此《爾雅·釋詁》：「夏，大也。」其實，「大」的字形如同一個人把雙手雙腳展開，正面對著你，其義亦為「人」。不過，楊雄《方言》曰：「自關而西，秦晉之間，凡物之壯大者而愛偉之，謂之夏。」可見「大」也為「夏」字的引申義。因而，夏與廈，兩字相通，均為大的意思。如大屋稱廣廈，高樓稱大廈等，皆得義於「夏」。我們城市就有一幢名叫「夏屋」的院子，其實就是一座大宅。

說「夏」，必說到中國史書中記載的第一個世襲制朝代——夏朝（約西元前二十一世紀—約前十六世紀）。但由於史書文獻成書較晚，已知的文物並沒發現公認夏朝存在的直接證據，因此近現代有人疑其為偽。記得上世紀八十年代，著名考古學家夏鼐先生回鄉，與我們談及夏朝存在與否時，他說：我也姓夏，當然很希望歷史

上有個可靠的夏朝，可是證據不足啊！不過，河南偃師二里頭文化遺址是夏朝都城，現在正在尋找確鑿的依據來釐清，我們企足而待。不論怎麼說，夏、商、周三代，在我們的歷史課本中總是要讀到的，那是個重要的歷史時期，是我們華夏民族深厚文化的淵源。

那麼，初文作為古代漢民族自稱的「夏」字，又是怎麼演變成為一年第二季的「夏」呢？

對此，學界眾說紛紜，各有各的道理。上古時期，古人先以自然界的草木榮枯，原野易色，區分春秋兩季，直至西周，曆法向前進了一步，才能明分春、夏、秋、冬四季。至於為何假借「夏」表示烈日當空，綠陰匝地的夏日？這與夏字的字形有關。

據說，殷墟《卜辭》中有疑為「夏」的甲骨文，因而被譽為「契學大師」的葉玉森，在《釋夏》中認為「夏」像似蟬蟲，「並像蟬之綫」(目)，音似蕤，古時帽帶打結後下垂的部分)首翼足形，蟬為夏蟲，聞其聲即知其夏，故先哲假蟬形以表之。」而更

多的學者則從小篆字形分析認為：人的手腳裸露，且形象完整，那是炎熱天氣中人為圖涼快的真實形態，可成為假借為夏日之「夏」之由來。清人朱駿聲《說文通訓定聲》也認為，「夏，像人當暑燕居，手足表露之形。」也以為是肢體裸露，穿衣露透，乃夏日之景象，可用「夏」來假借。我認為，這是甚為在理的。

轉眼便是炎夏酷暑了。江南的盛夏比之北方要溽濕悶熱得多，但夏日有夏日的神采風姿。夏日，田野山原蔥綠一片，葳蕤生光，充滿著生命的活力；水塘邊則是映日荷花別樣紅的荷韻；夜晚便是清風傳芳香，明月驚林鳥的幽靜，那真是煥發著生機和激情的季節，讓人充滿著希望。

雖然盛夏酷暑炎熱難熬，但只要心是淡定的，便能神定氣爽，清涼依舊。是的，心靜自然涼啊！夏，依然美好。





影響老化的因子、 運動對老年人之助益

陳晃麟
紀錄



王柏山醫師去年三月十日在新傳

太極拳協會演講最後這一部分，主要是談運動對老年人之助益，有肌力訓練的重要性、編排、效果、本體感覺神經肌肉促進術（PNF）以及太極拳是很好的老年運動等。結論：研究發現如果真的有好好練習太極拳的話，的確能有效改善認知功能。

影響老化的因子：

年紀、基因、營養和運動。

影響老化尤其是衰弱的因子有四年紀、基因、營養和運動。基因是父母先天給你的身體，還有年紀這二者我們都動不了它；自己可以改變的只有營養和運動。隨著年紀增長而老化，身體裡的某些東西存量越來越少，像蛋白質胺基酸，適量補充對身體有一定的幫助，但不要像YouTube裡

的館長叫你大量補充，那對腎臟的負擔是很大的。對肌肉損失這部分，現在有些正在研發的藥可以逆轉，它原是治高血壓的藥物。後來發現它有一個特殊的機轉作用，會讓肌肉耐力增加，也就是它有讓肌肉萎縮逆轉的現象。這是很特殊的高血壓藥物，可使肌肉耐力增強，跑得更快跳得更高，結果這藥物被國際奧林匹克協會列為禁藥。如果你要參加奧林匹克比賽，而你有高血壓的話，就不可以吃那種藥。

運動對老年人之助益

一般認知以為運動的效益在預防心血管疾病，但隨著高齡化社會來到，後來發現高齡長者獨立生活好像才是一點藥，把它穩定下來就可以了。可是要獨立生活或互相照顧的時候，你肌

肉的力量、彈性、協調性，對解決日常生活問題能力的重要性就顯現出來了。

許多老年人體能狀況變差，活動減少將導致惡性循環，更會使體能喪失和過度呆滯不動。生活能力持續喪失不僅只在心血管疾病，也會造成其他問題，如跌倒所造成的骨折和憂鬱症等。運動不只用來訓練心血管系統，運動也可維持彈性、力量、協調性、平衡、以及解決日常生活問題的能力。

人生的困境

年輕時，多的是時間，但沒錢。
中年時，錢不是問題，但沒空。

老年時，有錢有時間，但沒體力。年紀大的時候，有錢有時間比較能出去玩，可是如果體力不濟，實在是心有餘而力不足。也就是說，很多事情你想完成，除了時間跟錢之外，還要有足夠的體力去完成它。尤其對高齡長者們，獨立生活的能力非常重要。例如有人想要完成一個夢想，一輩子想要去埃及或西藏，卻一直沒能去，年老了雖有時間，也要有足夠的體能才能夠真的好好去玩。

肌力訓練的重要性

為什麼我今天會把肌少症和衰弱加進演講裡，因為這幾年除了強調高血壓、糖尿病、中風、心肌梗塞這些之外，大家已經開始注意到其實良好的肌肉力量也在高齡社會變成很重要的議題。因為沒有良好的肌肉力量，生活獨立性就會受到影響。如果你還有些工作或要享受休閒娛樂，你沒有這些肌肉骨骼來幫助你的話，這些活動都會受到很大的影響。各位想想看，如果你是被人家推著輪椅出國去玩，你會快樂嗎？

對老年人而言，**良好肌力對生活獨立性的貢獻**，遠大於其他健康體適能。它使身體具有勝任日常工作、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力。

目的在改善肌力、肌耐力、骨密度、平衡、身體功能等，減少老化對生活上所造成的影響。提高日常生活獨立的能力，及從事運動時的安全性。

運動的類型

以復健科來說，一般可把運動大約分成三大類型：

柔軟運動（拉筋運動）

有氧運動（耐力運動、心肺運動）

阻力運動（肌力訓練、重量訓練）

運動的效果（功能）

運動可增加心肺耐力、增加肌力預防肌肉萎縮與肌少症、增加骨質密度、減少慢性病、維持身體功能、改善情緒、維持正面的心理狀態、促進生活品質等等。

訓練時到底要用多大力量？：

一般原則：

衰弱長者 大於 15 RM；

慢性病患者及老年人 12 ∼ 15 RM；

一般成年人 8 ∼ 12 RM；

需要訓練爆發力的運動員為更少的RM。

到底怎樣是適量的運動呢？以我們醫學來看，什麼樣的運動適合什麼樣的人，是這樣來算的。

名詞解釋：最大反覆次數（Repetition Maximum, RM），是指某個動作你能夠做幾次。譬如舉重選手

舉一次就躺在地上休息喘氣，半小時後才能再舉第二次，他最大反覆次數

就是一次一RM。RM代表運動強度，三RM表示在這個強度之下，一回合最多可做三次反覆運動，再多就沒辦法了。因此，數目越大的RM表示運動的強度越低。每種運動負荷的程度不同，會有不同的最大反覆次數。

一般成年人所做的運動，例如可能做比較高體力的活動像引體向上，年輕人可能做八到十二次，他覺得好累喲！但其實這樣的運動量已經夠了。但是對長者來說，通常我們會建議他所做的運動其最大反覆次數是配合十二到十五次，年紀更大的人，可以做超過十五次。每次的運動不會消耗掉他非常大的體力，但是他可以做比較多次，長期下來對身體的功效益比一次舉個一百公斤把自己弄到骨折，全身肌肉酸痛要好得多。也就是說，我們一般衡量自己的體能，適合做什麼樣的運動是用這樣來做參考。我們在規劃復健的時候，也是這樣來判斷。

銀髮族肌力訓練編排原則

建議的運動是全身整體性提升身體功能的運動。通常選擇大肌群的運

動，不會偏離到玩手指之類的活動，那當然沒有用。

選擇大肌群為主要訓練目標：胸部、上背、肩部、腿部、肱二頭肌、肱三頭肌、腹部、下背。以整個軀幹及手的二頭肌、三頭肌或腳為主。

運動型態採循環訓練方法：以二至三組，一組八個動作；每個動作重複一〇至十五次或十五至六〇秒；一個動作完成後休息三〇至六〇秒。我們看到這個會不會很眼熟，它就像打太極拳這種模式，以我所打的太極十三式來看的話，就完全符合這個標準。

有氧 (aerobic) 運動處方

一般建議年長者的運動類型，如走路、慢跑交替、游泳、騎腳踏車、柔軟體操或太極拳這類型的運動，他們覺得是最適合的。因為一來是身體最大的負荷剛剛好，再來同樣動作每次交替也符合剛才所講的次數。每週三至四次、每次持續二〇至六〇分鐘、強度是最大極限的四〇至六〇%，暖身時間可稍長約二〇分鐘。

本體感覺神經肌肉促進術 (PNF)

在講運動復健時，有個叫「本體感覺神經促進術 (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, PNF)」

他們覺得一個比較好的運動是，它的動作要能夠把頭、軀幹都呈螺旋交叉的動作。我們又覺得很眼熟了，就是太極拳的動作，像這類型的動作很符合肌肉群、大腦的運動模式，同時對角線型的屈伸，對我們身體的伸展有很好的幫助。所有對角線型運動都越過中線，可促進身體兩側的相互作用。整個生物體的發展就是這副德性。只是剛好我們的傳統武術非常符合這一套原理，所以基本上像太極拳運動很符合現代運動復健所建議大家的這種本體感覺神經促進術的動作，而且它整個學習歷程也非常接近。所以才會看到不管是國內外對年長者運動的處方或建議，都包括太極拳在內。

主張對角線型運動的理由有：

一、符合正常生理上有功能的運動型式，大多數肌肉的附著點和纖維排列也符合這種型式。

二、符合大腦的運作模式，即自主運動由大量運動模式組成，而不是由單個肌肉運動來組成。

三、對角線型運動是屈伸、內外旋、內外展三對拮抗肌的結合運動，是正常發育的最後部分和最高型式。

四、所有對角線型運動都越過中線，促進身體兩側的相互作用。

五、對角線型運動總是合併一定旋轉的成分，而旋轉是發育的最後和最高型式之一。

太極拳是很好的老年人運動

理論基礎：

一、動作模式多符合本體感覺神經肌肉促進術 (PNF pattern)。

二、學習程序依循動作控制與學習 (motor learning) 理論。

三、Mind-body interventions: relaxation身心交互作用：放鬆身心。

四、Deep breathing exercises: improve cardiopulmonary function

深呼吸可改進心肺功能。

我們知道運動對衰弱有幫助，它對失智到底有沒有幫助？有關失智比

較麻煩的是說，有太多招搖撞騙的東西混在裡面。我曾經參加過一個社團，它在國內非常有名，有數千個分會，都是有錢人參加的，大家就知道是什麼社團了。他們想為自閉症患者做一些事情，有個社長有些畫作，想用繪畫來治療，問我能不能幫忙？當時我很想幫忙，可是他們想要做的事情，講白了我實在不願意背書。我跟他們講了我的想法，我說可能這不是我的專長，我幫你找身心科、精神科的醫生。結果我問了我們醫院還有榮總、馬偕幾個我所熟悉的精神科醫師，這些醫師都跟我一樣不願意背書。

失智也是一樣，我們可能聽到很多東西，像有所謂懷舊治療、芳香治療、藝術、音樂、寵物、運動等，這些對治療失智到底有沒有用？實際上真的要找到真正有用的東西，有實證醫學支持的幾乎不太能找到，這是之前的情形。但剛好之前我有接觸到很多跟功能研究相關的人，他們的研究已經知道很多，例如說，禪定到底對腦袋有沒有幫助？或運動有沒有幫助？因為那時候我曾是榮總腦功能研究所

所謂卓越計畫的成員，曾做過一些研究，同時世界上也對這個議題很有興趣。結果發現若真的有好好練習，例如找一些高僧或喇嘛加以檢測，至少有五萬小時以上禪定的訓練，他們大腦的皮質跟同年齡的人相較有明顯的落差，他們大腦皮質的厚度真的很明顯就是比較厚，所以真的是有練有差了。

越來越多的研究也發現如果你真的有好好練習太極拳的話，其實的確能有效改善認知功能。當然有個前提，即不能是沾醬油那種練法，你一定要很專心一致去練，就像剛剛提到的禪定，有效的練習禪定打坐時數至少要八千小時以上，才會看到效果。而有效的都是一萬到五萬小時以上的，才很明顯跟一般人分得出來。也就是說，偶而練練那種是沒有用的，要就要好好練習，絕對有它的功效存在。

大腦皮質的厚度隨著你好好的練習的確會改善，因此這些並非空穴來風。現在有越來越多的科學證實，這些事是真的有幫助。希望大家能夠互相鼓勵持續努力吧！謝謝！

本會續收會費及各項捐款徵信錄

109年6月01日至109年6月30日

收費日期	姓名	會員會費	永久會員	會務贊助	月刊贊助	獎學金贊助	台北花園公墓維護費	合計
109.06.01	王國維						4,000	4,000
109.06.01	倪國年	500			500			1,000
109.06.01	吳誠貴				800			800
109.06.06	胡大興			10,000				10,000
	合計	500	0	10,000	1,300	0	4,000	15,800

人體器官老化衰退的時間表

怡明

英國《每日郵報》根據研究統計

的結果，報導人體各部位器官老化衰退的時間表及老化所造成的身體現象。如果你的年紀還未到老化的時間，就有衰老的症狀，就需要注意自己的健康了。

大腦：從二十歲開始衰老。隨著年紀越來越大，大腦中神經細胞的數量逐步減少。出生時大腦神經細胞的數量達到一千億個左右，但從二十歲起開始逐年下降。到四十歲以後，神經細胞以每天一萬個的速度快速遞減，對記憶力、協調性及大腦功能造成衰退的影響。

肺：從二十歲開始衰老。肺活量從二十歲開始緩慢下降，到了四十歲，走路就出現氣喘的情況。原因是控制呼吸的肌肉和胸腔變得僵硬，使得肺的運轉困難，導致氣喘吁吁，所幸肺活量透過運動很容易就可以改善，

對人體影響不算太大。

肌肉：從三十歲開始老化。肌肉一直在生長、衰竭；再生長、再衰竭。年輕時這一過程的平衡性保持得很好。三十歲以後，肌肉衰竭速度大於生長速度。過了四十歲，人們肌肉生長的速度開始以每年○·五％至二○％的速度減少，若沒有持續鍛鍊，就會很明顯地感受肌肉鬆垮。

心臟：從四十歲開始老化。隨著我們的年紀變老，心臟向全身輸送血液的效率也會開始降低。這是因為血管逐漸失去彈性，讓輸送到心臟的血液減少，容易引起心絞痛，甚至心臟病。

腎：從五十歲開始老化。腎過濾量從五十歲開始減少，七十五歲老人的腎過濾量是三十歲壯年的一半。腎過濾功能將血液中的廢物過濾掉。腎過濾量不足後果是失去了夜間憋

尿功能，睡眠中需要起來上廁所，所以老年人通常無法一覺到天亮。

腸：從五十歲開始老化。腸內消化細胞的數量在步入五十五歲後，開始大幅減少，尤其是大腸。結果造成人體消化功能下降，腸道疾病風險增大。在五十歲時，對於飲食的調理，蔬果的搭配，飲食的管理，都要有方法去落實，腸道才會健康。

人體器官老化時間表只是統計出來的數值，並非絕對的，有些人的生活，飲食、作息都不正常、精神方面失調、人際相處不和睦、過度吸菸酗酒、不良的夜生活，都會使器官提早老化，身體機能快速下降，導致早衰症的發生。若要活得自然、健康、快樂、和諧，則要落實生活飲食正常化，作息有規律，家人及同事相處和諧及經常做穴道按摩保養，練習太極拳、瑜珈，就能有效地快樂過生活。

常吃洋蔥提升免疫力

轉載

常吃洋蔥可有效改善精力減退、

失眠、疲勞、食欲不振，並可預防糖

尿病、抗老化、降低膽固醇、防止骨

質疏鬆。所含的油質具有殺菌效果，

可促進消化液的分祕，幫助消化。

洋蔥咖哩飯（三人份）：

可抗細胞病變及預防腸癌。

材 料：豬肉一〇〇克，

紅蘿蔔、洋菇各三〇克，

洋蔥、馬鈴薯各一顆，

冷開水一〇〇〇cc，

白飯三碗。

調味料：橄欖油二小匙，咖哩三小塊。

做 法：

一、將豬肉、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥

切丁；洋菇燙熟備用。

二、熱油鍋，將洋蔥丁爆香後，加入

豬肉丁略炒，再放紅蘿蔔丁、馬

鈴薯丁，加水煮滾。待變軟後，

加入咖哩和洋菇。

三、攪拌至咖哩完全溶解，最後淋在

飯上即可食用。

營養成分：熱量二六三大卡、脂肪四

克、醣類三十二克、膳食

纖維五克、蛋白質二十五

克。

※※※※※※※※※※※※※※※※

玉蔥炒蛋（三人份）：

可殺菌抗氧化及促進腸道蠕動。

材 料：大洋蔥一顆，雞蛋三顆。

調味料：橄欖油二小匙，鹽一小匙。

做 法：

一、熱油鍋，放入洋蔥絲，以小火把

洋蔥絲炒軟至呈透明狀。

二、將蛋液加入鍋中和洋蔥絲拌勻，

再加鹽調味。改用大火，等蛋液

半凝固時，將蛋炒散，即可盛盤

食用。

營養成分：熱量三八五卡、脂肪二十

六克、醣類十八克、膳食纖維三克、蛋白質二〇克。

※※※※※※※※※※※※※※※※

洋蔥炒牛肉（兩人份）：

可增強免疫力及降低血脂

材 料：牛肉一四〇克，

洋蔥一顆，辣椒一根，

冷開水五〇cc。

調味料：橄欖油二小匙，砂糖一小匙

，醬油一又二分之一小匙，

米酒二〇cc。

做 法：

一、將牛肉切薄片，洋蔥洗淨去皮，

切片，辣椒洗淨，切斜片備用。

二、熱油鍋，放入牛肉片煎二分鐘，

加入洋蔥片、水、調味料，煮三分

分鐘。

四、最後放入辣椒片，燜煮一分鐘即可。

可。

營養成分：熱量三三七大卡、脂肪十

七克、醣類二十二克、膳

食纖維三克、蛋白質二十

四克。

轉載自《健康福報》

會務訊息

一、每年七月初或中旬，浙江夏令營活動均會如期啟動。雖據大陸主辦方表示，今年活動仍將維持照常舉辦，商請本會密切關注。但迄今本會尚未接獲具體的活動行程表，舉辦可能性低，惟本會亦將一如既往與主辦方保持聯繫。

二、受疫情影響，本會群聚性活動，例如會員大會、理監事聯席會議、浙江夏令營活動等，均暫緩實施，僅常態性事務照常推動，故而本會會務人員在胡大興理事長支持下，主動利用工作空檔，除於上月整理會議室外，接著又循序將檔案櫃之月刊按期排列，順帶將儲藏室整理得井然有序，俾便器材放置、資料查找，俾供鄉親利用。

三、本會顧念鄉情鄉誼，以服務兩岸鄉親為本務，經歷屆理監事戮力有成，既蒙兩岸鄉親信賴，自當竭盡所能辦好所託事務。有浙籍台商因工

作關係，必須將小孩轉學到嘉善，經本會多方聯繫接洽，浙江海外聯誼會、嘉興台辦積極協助，家長擔心的學籍遷轉問題已獲致妥善處理。

四、浙江省台辦商請本會協助尋找東陽鄉親「胡茂朝」先生的後人，經本會胡樹東理事、游總幹事協助，目前已有初步方向可循。惟因事涉一個資法，已請浙江省台辦通知委託人，以「委託書」授權協尋；目前正在透過海協會、海基會辦理文書驗證中。若本會鄉親知有「胡茂朝」先生後人訊息者，也歡迎來電賜告，以便更快捷有效的完成尋人任務。

五、端午佳節前夕，胡大興理事長偕同駱尚廉副理事長為慰勞會務人員辛勞，特於蘇杭台大校友會館宴請工作人員餐敘，與會者包括胡樹東理事、陳晃麟總編輯、游宜榛總幹事、袁仲一前總幹事、王咨尹幹事、朱君頤主任、廖靜彥管理員。

六、本會「台北花園公墓」現在天天開放，周末或國定假日亦不休園，開放時間從上午九點到下午五點，一般掃墓或祭祖可隨時前往，塔位遷

入、遷出、修墓、起掘則應先至同鄉會辦理申請手續，請鄉親配合相關規定。

七、本會將於八月二十九日（星期六）舉辦中元法會，刊後附上報名表及劃撥單，歡迎鄉親善加利用。

編者的話

作文課時學生依教師所出題目寫作，此先有篇名再寫內文；而作家有撰稿自由，可能先定題目，也可能先寫內容最後決定篇名。但要注意，篇名需能涵蓋整篇文章的核心思想或意義，否則難免有文不對題的缺陷。

若文思泉湧洋洋灑灑長達數千萬字，則對每個段旨的敘述都應有小標題，以便讀者容易抓住主要意思，否則一看長篇大論不知所云就不想讀了。故請作家們先擬定全篇內容，訂出章節標題，結構分明，再振筆疾書，則文章可達簡要詳明之勝境。

台北花園公墓附近的台灣千島湖

如果說台北花園公墓的風水絕佳，有九龍環繞之象，雲霧氤氳深蘊不絕，氣象萬千！您或許會說，這樣的點評實在有點老王賣瓜自賣自誇之嫌。不過，您只要試想，台北花園公墓因為旨在提供鄉親有個飾終營葬之所，所以沒有特別的對外行銷與廣告。但總有懂得門道的熱愛攝影人士，拍雲海的時候，北台灣就以台北花園公墓為首選熱點。據此，親們就可大概明白：台北花園公墓風水絕佳的評說，實出自有識者之公論。

其實，除了台北花園公墓是拍雲海的首選地外，鄰近的石碇千島湖也是晚近大台北地區一日遊的熱門景點，試簡要地介紹此一新的朝聖地，歡迎浙江鄉親先到台北花園公墓參觀、休息，於接受墓園管理員的茶水招待後，再到石碇千島湖一遊。石碇千島湖位於北宜公路27.1公里處（台北花園公墓位在27.2公里處）的塗潭，是翡翠水庫的上游，於此可一賞千島湖的好山、好水、好茶。景區周邊還有八卦茶園、石碇老街等，是假日踏青，闔家出遊的好去處。

行程建議如下：台北出發→台北花園公墓（車程約40分，可停留30分鐘）→石碇塗潭千島湖（可停留一小時）→（步行10分鐘）八卦茶園（可停留30分鐘）→（車程30分鐘）石碇老街（吃美食、逛街）。

備註：石碇老街到晚上六點半就沒有什麼店家，所以不能太晚到，不然就得改到車程50分鐘的深坑老街；深坑老街則可逛到晚上九點。



翡翠水庫蜿蜒的就像一條龍，石碇千島湖與台北花園公墓都在這水質保護區內。

台灣千島湖



石碇區的地標茶壺，意味著石碇區以產茶聞名。



石碇千島湖由永安社區進入，沿著指標即可順利到達。



石碇千島湖的好山、好水、好茶；茶葉以文山包種、東方美人著稱。



台北市浙江同鄉會 台北花園公墓年度中元普渡法會

每年的農曆七月是佛教的教孝月，因適逢佛教的（盂蘭盆節），佛於《盂蘭盆經》中曾經開示及教導佛弟子，要如何以大供養，大功德力來超拔親友先靈或自己已故之父母。佛教的（盂蘭盆節）傳入中國後，在民間演變成如今中元節，而佛弟子們則是廣修供養、施食、拜懺、消業、迴向、超渡眾生，歷代祖先、過世親友等。

台北花園公墓每年農曆七月都會舉辦共修法會，以超拔累世之祖先、父母。今年七月法會，師父將會慈悲領眾修法，借助大家共修之資糧，功德力及虔誠祈禱之孝心，來迴向所有參加者的現世父母、師長，福慧綿延，歷代先亡往生善眾，離苦得樂。

見本通告後，請以「台北花園公墓中元普渡法會報名表」，請以正楷填寫清楚，於國曆八月二十一日以前，向台北市浙江同鄉會報名。

報名地址：台北市羅斯福路三段二七七號二樓

電話：(02) 2363-5607、2363-0581

傳真：(02) 2362-8440

時間：中華民國一〇九年八月二十九日（農曆七月十一日）
星期六。

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
台北花園公墓管理委員會敬啟

台北市浙江同鄉會 109 年中元普渡法會報名表

一、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 _____
二、超薦歷代祖先者請填寫： _____ 氏 歷代祖先			
三、功德迴向 (請填寫姓名)：			
四、申請人資料：			
姓 名：			
聯絡電話：()		手 機：	
地 址：			
贊助功德金：新台幣		元整	

1. 法會贊助功德金參考：2000 元以上。
2. 報名方式：請至台北市浙江同鄉會會所、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