

中華民國一一〇年十月十日出版

# 浙江月刊

謝詩生 頌

聯絡同鄉感情 · 發揚兩浙文獻



630

胡理事長於8月24日主持第15屆第四次墓管會議

第五十三卷 第十期

台北市浙江同鄉會 印行

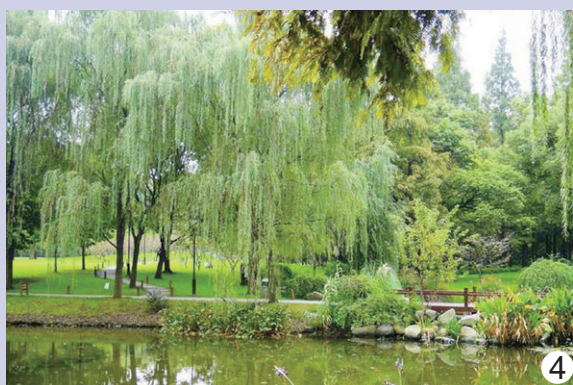
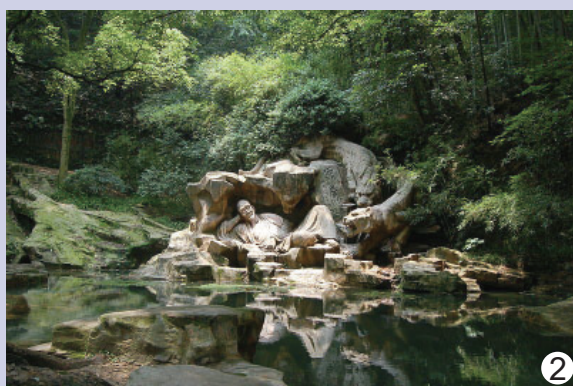
# 8月24日第15屆第4次墓管會議照片集錦

1. 駱副理事長尚廉發言
2. 游總幹事宜榛報告
3. 墓管會胡執行委員樹東報告
4. 吳顧問少鵬建言
5. 黃顧問巧莉建言
6. 墓園管理主任朱君頤報告，前坐者為金常務理事國銓

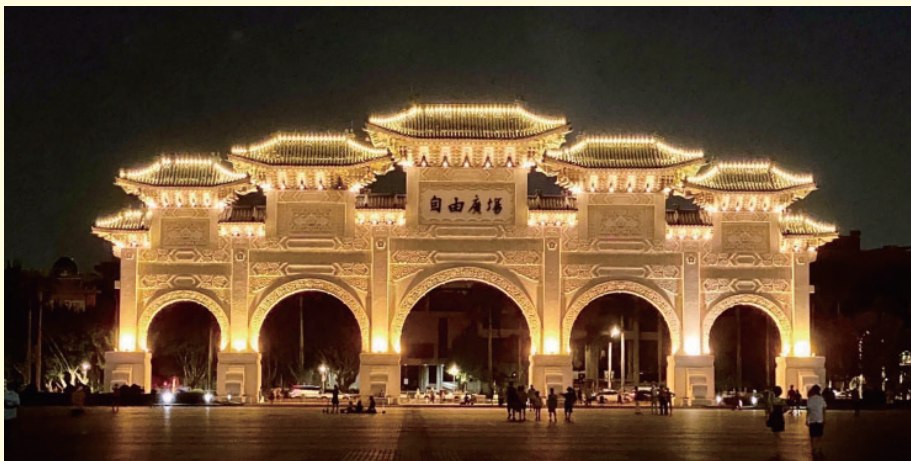


# 杭州西湖美景集錦

1. 平湖秋月
2. 虎跑夢泉
3. 柳浪聞鶯
4. 柳浪聞鶯步道
5. 曲院風荷
6. 斷橋殘雪
7. 雙峰插雲



中正紀念堂牌樓夜景



中正紀念堂中秋夜景



## 歡迎大專學生申請獎助學金

本會為加強兩岸鄉情聯誼，更盼新生代接受良好教育，未來對社會有更大贡献。為獎勵本地學生及來台浙籍陸生，歡迎申請本會獎助學金。請填具申請書備妥相關文件即日起至十一月底止提交會所辦理，詳情可洽會所電話詢問。

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  
執照登政北台字第〇六〇〇二號  
執照登政北台字第〇六〇〇二號  
執照登政北台字第〇六〇〇二號  
執照登政北台字第〇六〇〇二號

# 浙江月刊

第五十三卷第十期  
(總號六三〇期)

中華民國一一〇年十月十日出版

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

理 事：夏發凡

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、鄭羽傑

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：陳冕麟

社 址：106台北市羅斯福路三段二七七號二樓

電 話：二三三五六〇七、二三三六三〇五八一

傳 真：二三六二八四四〇

郵儲劃撥帳號：〇〇〇二二七二一號

戶名：台北市浙江同鄉會

本會網址：<http://www.taiwan-zhejiang.com>

本會E-MAIL：[fpzhejiang@gmail.com](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 第五十三卷 第十期 (總號六三〇期) 目錄

## 封面

胡理事長於八月二十四日主持第十五屆第四次  
墓管會議

## 特別報導

簡介歷史上南北朝諸帝王概況(上)——樓文淵 二

## 我的人生故事

歲月催人老、往事知多少(三)——夏漢容 六  
我的治學方式——盧上雁 八

## 人物風采

精忠男兒三兩事——鄭敦浦口述／金國銓節錄 一四  
倪國年先生訪問紀錄(上)——轉 載 一六

## 旅遊見聞

杭州將重現南宋德壽宮——戴勁男二三  
隱居西湖楊梅嶺——龔玉和二四

## 書齋小品

家人朋友常叩叩·相攜走出幽谷見曙光——滕麗芳二六  
認識現代文房四寶——陳晃麟二九  
處當前社會的價值觀——胡鵬年三一  
牛年說牛之歇後語——王輔羊三三  
台灣第一部電腦的軼事——編輯室三六

## 養生保健

改變人生的科學——營養免疫學——陳昭妃三七

## 會訊

會務訊息——四一  
編者的話——四二  
本會續收會費及各項捐款徵信錄——四三  
台北市浙江同鄉會教育獎助學金申請書——四四

## 福地服務專欄

山水之城——石碇——胡樹東四五  
台北花園公墓——越來越搶手——墓管會四七  
福座、蓮座申請流程——墓管會四八



# 簡介歷史上南北朝 諸帝王概況（上）

樓文淵



## 前言

自新冠肺炎病毒傳播全球，在各地肆虐，台灣亦是受害地區。於是政府加強防範宣導與醫療，人人自危，困居家中也嚴重影響經濟活動，以致政府不得不以各種方法來紓困或濟助失業者。個人雖已年邁亦斷絕對外活動，友好間祇以電話聯繫，相互鼓勵，勉以各自保重，但亦有靜極思動之想。

回憶前曾蒐集歷史資料編輯成我國歷史上「五代十國」一文，承蒙《浙江月刊》社刊登，並曾獲得一些好友賜電獎勵。現在計畫介紹歷史上「南北朝」各國治理者概況，期能增進《浙江月刊》讀者諸君的一些認識。回顧讀小學時，對這兩時期各國相互征伐，臣弑其君或子奪父位，生靈塗炭的情形祇有一些模糊的印象。因為

朝代變遷迅速都是短短數十年，雖各朝沒有對國家留下令人敬佩的建設，對人民之生活亦沒有創造一些福祉。當權者多為庸弱之主，常為權臣所奪，可說四朝代代相承，強臣先迫禪位，繼而弑之，是帝王家之不幸。所幸

南朝立國江南，地厚豐裕，人民以自力耕種而溫飽，而少反抗朝政之暴動，社會尚屬安定。祇是享受個人食色淫樂，而摧殘自己珍貴生命，任令王朝歷史短暫不久。較早年在漢朝尚有一時期的「五胡十六國」類比相似，惟以異族入侵統治，更使社會混亂不安。亦使在學生時代初學歷史者僅知其名，不知各王朝實情，對歷史發展困擾不已的歷史課程。

今蒐集各家史乘，按序擷錄「南北朝」各代，略述各王朝之情，讀之可窺一帝一王之生平事蹟，與夫治亂興亡之由。從而窺見當時社會民眾之

生存情形。作者以九十餘高齡下了決心，從「五代十國」之後，再作一次衝刺：，寫了這篇前言，固謂已克服髣髴搓繩起頭難了。

## 南北朝之由來

南朝起於東晉的沒落，分為宋、齊、梁與陳，依次相傳，均為漢族天下，四朝共二十一帝，自西元四二〇年，終於五八九年，歷時一百七十年，史稱「南朝」。其時鮮卑族據於北方，先建立北魏，嗣又分為東、西魏，東魏首為北齊所滅，西魏則為北周所滅。而北周又滅北齊，史稱「北朝」，自西元三八六年至五八一年，互相篡爭，直至隋朝。隋既篡北周，復南下滅「南朝」之陳，中國始告又一次統一。

## 壹、南朝

### 一、宋紀

宋起高祖劉裕，傳七主，終於順帝劉準，合計五十九年。劉裕江蘇彭城，原屬東晉人，為人大志，素不學，亦不治廉隅（品行端正，節操堅

持者），惟以孝謹聞，瞻視不凡，雄略命世，知人善任。起自草澤，克滅桓玄，北平南燕，南靖盧循，西定巴蜀，再克長安，功大勳高，再行篡弒，接位之後，清簡寡欲，嚴整有法制。不喜聲律，不視珠玉，不為遊宴，不信奇怪，不蓄私藏，居處儉素，莫敢為奢靡，當代政風為之一變。

然劉裕以武功奪東晉帝之大位，豪邁而不悉治理。心理度量欠宏廣，殘戕故主，弑晉安、恭二帝，開後世革易之際，弑絕故君之惡例。

劉裕后臧氏有七子八公主，傳位少帝義符，國都建康（今南京），在位三年，歿年六十，葬江蘇江寧初寧陵。

義符繼劉裕治國，甚有膂力，善騎射，並解音律。居喪無禮，狎昵群小，遊戲無度，興造千計，帑藏空竭，刑罰苛虐。後為其輔政大臣徐羨之、謝晦等所廢為營陽王，旋被弑年方十九，在位僅一年（西元四二三年），后司馬氏，無子女。

嗣由劉裕三子義隆繼位為文帝，在位三十年。后袁氏有子十九人，女

十人。義隆性好文藝，博涉經史，立文、史、玄、儒四學。禁造寺廟，立錢署，親聽訟，督察刑獄，搜集圖書，躬親政事，孜孜為治，守法而不峻，容物而不弛。百官皆久於其職，吏不苟免。三十年間，四境之內，晏然無事。輕徭薄賦，戶口蕃息，敦禮尚學，江左風俗於斯為美。惟對廢多過失之太子一事，猶豫不決，竟為其長子劭（太子）所弑。

嗣於西元四五四年立三子駿為孝武帝，在位十一年，后王氏，育子十八人，女八人。駿為人機警勇決，記問博洽，文章華敏，又善騎射，而性多猜忌。繼位後不任大臣，親攬朝政。而遊畋無度，奢淫自恣。大修宮室，賞賜傾府庫，性貪財利，險虐滅道，閨門無禮，不顧倫理。虐侮群臣，終日酣飲，少有醒時，常更改制度，致宋政始衰。

嗣由劉裕之子劉彧繼位為太宗明帝，后王氏，有子十一人，四公主。彧為人少寬和，風姿端雅，好讀書愛藝文，有令譽。繼位後，寬仁待人，眾為之用，莫不盡力。末年好鬼神，

多忌諱，猜忌忍虐，淫刑濫殺，誅除宗藩，惟恐不盡。窮奢極侈，府藏空竭，嬖倖縱橫，貨賂公行，殘國蠹民，宋政日衰，在位八年，西元四七二年歿。

由子昱繼位，年十五歲，后江氏，無子女，在位四年，性好玩樂，無可記之政。於西元四七八年為蕭道成所弑。

嗣由彧之子劉準十三歲繼位為順帝，后謝氏無子女。準姿貌端華，眉目如畫，幼沖嗣位，權臣專柄，西元四七八年被迫禪位，彈指揮淚，願身後世世不生帝王家。後為蕭道成所殺，國亡。

蕭道成既弑蒼梧王劉昱，宋順帝幼沖繼位，蕭魯迫禪位，復又殺之，蕭性殘暴，因而國祚不永，子孫亦為他人所殘殺，此天道循環之報也。

## 二、齊紀

齊起太祖蕭道成，終於和帝蕭寶融，傳五帝，合計二十三年。蕭江蘇武進人，后劉氏，育十九子，二女。國都建康（今南京），在位四年。蕭

姿表英異，博學能文，工草隸書，善奕棋，性清儉。雄武有奇略，沉重而大量。喜怒無道，接太祖高皇帝位後，首求直言，從諫納謀，立國子學，檢定民籍，制囚療法，寬嚴仁恕，以身率下，以威服眾，賢能畢力，移變風俗，司馬光謂其逆取而順治，一時之良主。西元四八二年歿。

嗣由長子贖接位為世祖武帝，后裴氏，有子二十三人，女二。在位十一年。贖性嚴明，留心政事，務總大體，剛毅有斷。郡縣久於其職，長吏犯法，封刀行誅，故永明之世，偃武修文，百姓豐樂，盜賊屏息，邊境晏然。然如遊宴華靡之事，常言恨之，未能頓除為憾。在位十一年，西元四九三年歿。

武帝贖在位期間，太子長懋已逝，立太孫昭業為皇儲。贖崩後，昭業繼位，貪圖享受，寵幸宦官，任意賞賜，揮霍無度，私德敗壞。輔臣蕭鸞屢勸不聽，後率軍入宮誅殺昭業，迎立其弟昭文為帝。然未及四月即廢昭文，改封為海陵王，蕭鸞自稱入繼高帝為子，自立為帝，史稱齊明帝，在

位五年。恭親細務，綱目繁密，務存儉約，制御親察，臣下清肅。然猜忌多疑，輕誅大臣，末年以近親寡弱，乃將高、武二帝子孫，誅殺無遺，殘忍慘毒，無復人性，西元四九八年身死未幾，其子孫亦均遭屠戮之殃。

嗣由鸞之子寶卷繼位，不親朝士，不理政務，誅殺宗室，南康王蕭寶融以寶卷暴虐日甚，乃起兵江陵，自稱為帝，西元五〇一年終為將軍王國珍所弒，在位二年，後追封為東昏侯。嗣由其弟蕭寶融繼位為和帝，后王氏，在位一年，無子嗣。以蕭衍為都督前鋒，攻克建康（今南京），封衍為王。當時，大勢已去，旋禪位於衍。衍封寶融為巴陵王，後竟殺之。

### 三、梁紀

梁起蕭衍，歷太宗簡文帝、孝元皇帝及敬帝四朝，共五十五年。蕭衍為高祖武帝，亦江蘇武進人，國都建康（今南京），后郗氏，有子八人，女七人。蕭性孝慈恭儉，有文武才，好籌略。少而篤學，博學能文，善騎射聲律，草隸圍棋，無所不精。即位

以後，勤於政務，孜孜不怠，定官品與雅樂，訂五禮，立郡學，崇孔子，卹孤獨，贍窮民，規模宏遠。西元五四九年為其下屬侯景叛逆，被圍台城，梁宮所在地，困辱而死，在位四十八年。

嗣由長子蕭綱繼位，為太宗簡文帝，后王氏，育二十子，女四。綱性至孝，識悟過人，器宇寬宏，尊嚴若神。博學能文，善談玄理。少嘗躬親細務。承亂繼位，有君人之度。在位二年，惟時乖運蹇，受制於賊臣。武帝死，綱立，侯景防衛甚嚴，惟少數文弱之臣可予接納，終罹殺身之禍。西元五五一年，先為侯景所廢，旋即殺之。

嗣由蕭衍之子繹繼大位，為世祖孝元皇帝，后徐妃，有五子一女。初封湘東王，為荊州刺史，捨侯景弒父兄之仇不報，而亟殘其骨肉，建都於湖北江陵，侯景之亂，王偉為謀主，景死，偉被囚，繹竟惜其才，後見偉作檄文，有一項羽重瞳，尚有烏江之敗；湘東一目，寧為赤縣所歸一語，忿而殺之。及後魏師陷梁京，憤焚所



有之十四萬卷書。卒為北朝之魏所執而殺之，時在西元五五四年。

嗣由繹之子方智，以稚齡為陳霸先擁立於南京，在位二年，政非己出，垂拱虛位，旋禪位於陳，國亡身死，時在西元五五六年。

#### 四、陳紀

陳朝起自高祖陳霸先，歷世祖文帝、廢帝、高宗孝宣皇帝，終後主陳叔寶，共五主，自西元五五七年至五八八年，合計三十二年。陳氏為浙江吳興人，國都建康（今南京）。

陳霸先少有大志，不事生產，既長，讀兵書，多武藝。起自寒微，度量恢宏，寬以容物，明以知人，曾為梁朝任事，英謀善斷，武以寧亂。即位後，為政務從寬簡，政事皆由中書，非軍旅急務，不輕調發，勤政愛民，彌勵恭儉，在南朝諸帝為一令主。在位三年，后有昭皇后錢氏、宣皇后章氏，育四子二女。西元五五九年病歿，年五十七歲。

嗣於西元五六〇年由其兄道譚之子蒨繼位為世祖文帝，后沈氏，育有

十三子三女，在位七年，國都建康（今南京）。蒨美儀容，性嚴整，度量深沉，明察儉約，留心經史，舉止方雅，動循禮法。起自艱難，知民疾苦。承繼大位，崇尚儒術，慎選令吏，恩刑並用，國用資足。勤於政事，足為令主。西元五六六年歿，年五十七歲。

嗣由長子伯宗繼位為廢帝，后王氏，育一子至澤，在位二年，伯宗為人懦弱，無君人之度。即位後，由叔父道譚之子陳頊專政，終為頊廢弑，年僅十七歲。

西元五六九年，頊繼位為高宗孝宣皇帝，后柳氏，育子四十二人，在位十四年。頊少寬厚，有大度，多知略有勇力，善騎射。登庸之後，惠以使下，寬以容眾。志復舊境，克復淮南，開拓疆宇，享國十餘年，志出意逸。惟德不逮文，智不及武，終以驕奢政敗，盡失江北之地，末年付託非才，國祚傾覆。五八二年病歿，享年五十四歲。

嗣由長子叔寶繼位為後主。后沈氏，育二十二子，在位六年。少好文

藝，踐祚之後，不修政事，而好逸樂，窮奢極慾，府庫空竭，四民怨憤。且惡聞過失，殺直言之士，滅無罪之家，致眾叛親離。及隋師來伐，以長江天塹，恃險無備，仍縱情奏妓，賦詩不絕，終於身為隋俘，國為之亡，時在西元五八八年，六〇四年卒，享年五十二歲。

#### 小結

綜觀南朝始於東晉之末，終於隋初，歷宋、齊、梁、陳四朝，互一七〇年，共二十一帝，設都皆在建康（今南京），惟梁之世祖蕭繹曾為荊州刺史，而一度設國都於湖北江陵，後為後魏所破而殺之。四朝君主能善終者，僅八人，惟皆為近親所弑，惟蕭繹為魏所俘而死。



# 歲月催人老、往事知多少 (三)

夏漢容

## 前言

接續在台灣求學及當兵的點滴故事，此篇文章則描述筆者社會新鮮人及婚姻大事等點滴故事。來台灣生活已經七十餘年，疫情期間特持續記載種種回憶，留作紀念。

## 農業經濟研究所工作兩年

民國五十二年，母校農業經濟研究所李慶慶博士／所長預約我退伍後來所內擔任編制內的助教，當我返回所內時該職缺已被下屆學弟捷足先登，因周同學不需要服兵役，我只好擔任助理研究員一職。在美國皮特森教授主持下，從事台中縣農業土地經濟等級之研究，經常下鄉調查訪問，將農地規劃分類，以供農業生產之依據。另外協助李景仁教授，他從美國應聘回台，單身住在台中市區旅館，除

講授高等統計學外，並日夜在編撰一本高等統計學，並順利出版上市，我學習到他的敬業及研究精神，終身受益不淺。

在研究所工作兩年，另外一項最大收穫，是由曾捷新學長介紹我與農經系的學妹盛克賢認識，他祖籍是遼寧省開原市人，從小跟隨父母在新疆長大，經過多次約會情投意合。某日從台北坐火車來到台中市，在車站前攤販精挑細選買了一盒水果，要去學妹府上拜會他的父母親大人，過程相談甚歡，未料隔日克賢告訴我，你怎麼買了一盒品質不良的水果，原來賣水果攤販偷天換日掉了包，我完全沒有發現，至今難以忘懷，凡事慎之。

民國七十九年，中興大學出版一本興大七十年校史，其中有一段記載關於農經研究所成立以來，已有二百三十位碩博士畢業所友，多服務於國

內外農業、教育、學術研究及政府機構等單位，其中不少為當前知名人士，如余玉賢先生、許育珠先生、侯家駒先生、夏漢容先生等。皆能一本農經所勤學篤實之傳統為國家貢獻一己之長，回饋國家及社會。

研究所工作兩年餘，回到台北，原計畫出國深造，因家庭因素未能成行。某日接學長秦仲平來電，他全家要移民到美國，盼我去北投初中代課，我未考慮太多即答應接此工作。去學校後，校長聘我為夜間部訓育組長，並指示我每天與學生同班火車返回台北，並注意他們的安全，回想起這所學校當時有許多學生逃學、打架與不守校規，我都是從輕處罰，希望他們自行改過。

民國五十三年，張海清鄉親來電，他也要去美國深造，盼我去中壢商職代他上數學課，我也欣然接受答應

，但因非我大學主修課程，教學略感吃力。課餘時間參加教師籃球隊，在吳伯雄先生擔任隊長的領軍下，與中壢地區各學校進行友誼賽，伯雄兄打中鋒，我打右前鋒，合作無間，夜晚一同參加休閒活動，相處相當愉悅，這段同事與隊友情誼一直延續至今。

某日課堂上後排一位學生偷看報紙，我發現後甚為氣憤，將報紙沒收，課後返回宿舍休息，無意間於報紙上瞄到一則國華廣告公司徵才消息，因有一位學長林炳忠先生正任職於該公司，故特別引起我注意，並隨即以電話詢問詳情，得知其為有關市場調查與企劃工作，正與所學相近，於是前往報考並順利進了國華廣告公司企劃部，當時國華廣告為全國最具規模廣告專業代理商之一。公司有工作人員約六十人，個人負責主要工作為商品市場調查、電視節目收視率調查、商品廣告量調查統計、重要商品市場分析、及廣告監視等，例如台視播出的娛樂節目五燈獎收視調查結果收視率很高。企劃部約十餘人，配合營業部及媒體部需要工作量十分沉重，主

管有充分的人事任免建議權，此大不同於政府機構，故每位同仁無不兢兢業業，不敢有所懈怠，但公司給同仁待遇是政府機構的三倍。

記得世界新聞專科學校因成立不久，缺少廣告學教師，因為我有碩士學位，公司推薦我去擔任教師，當時王德馨教授出版一本廣告學，其餘教科書均為外文版，為適合學生程度需要。遂由自己動身編寫講義授課，三年下來已可編印成書，惟因工作更動，未能繼續蒐集資料與圖片充實該書內容，致未能出版，至今深感遺憾。

總經理常言：「做多少事，拿多少錢」，當我認知我做的事比主管多，但薪水卻比他少，很不服氣，於是鼓起勇氣，寫報告給總經理，不久他兌現了承諾，升我為經理，當然薪水也增加了，不過卻得罪原來的主管，印證了職場複雜性及有得必有失這句話。在國華公司任職三年，這三年可說是我人生的轉捩點，因為我曾為此轉業猶豫過，當初如果未進國華公司，可能會設法克服家境的困難，出國繼續深造，則今天的結局應有另一番

風貌。而進了國華公司，有了安定的工作與穩定的收入，也接受相當先進而嚴峻的企業經營理念，為以後的事業奠定基礎，也是很大的收穫。總之，感覺大環境適應問題，我不懂日語、台語，在廣告公司不是長久之計，有機會進入公務機構是為首要。

### 完成終身大事

民國五十四年二月二十一日，我與盛克賢小姐交往四年後，有情人終成眷屬，婚禮於台北三軍軍官俱樂部舉行，由蔣中正總統侍衛組長沈剛上校擔任總幹事，典禮簡單隆重，婚禮席開三十餘桌，雙方親朋好友三百餘人參加，婚禮過程至今仍記憶猶新。內人自結婚一年後，接連三年懷孕生產，每次住院待產期間，我剛好奉召赴台中陸軍成功嶺訓練基地服役，每期四十天，服役期間無法請假回台北陪伴內人生產，終身有感歉意。

三軍軍官俱樂部成立於民國四十六年，其主要任務，在供國軍官兵、榮民、國防事務等有關政府機關提供餐飲、婚宴及團體聚會服務，後期將

一般民眾也納入服務對象。台北許多大陸各地同鄉會長期在三軍軍官俱樂部舉行大型春節團拜活動，大禮堂內坐滿了老少同鄉們相互拜年，贈送禮物，發放獎學金，摸彩並有娛樂節目，在年味漸少的今日，團拜活動為過年添加風采，另外迎接大陸同鄉訪問團也多在此舉辦，訪客皆感榮幸。

受消費型態改變，加上去年開始

受疫情影響，國防部檢討三軍軍官俱樂部經營成效後，決定要結束營業，真的非常可惜。政府於二〇二一年八月將三軍軍官俱樂部及國軍文藝中心兩塊地移交法務部管理，認為既可解決檢察辦公處所不足問題，也有助於總統府維安，一舉兩得拍板定案。兩塊地的基地約三千坪，比鄰最高檢察署，未來北檢與高檢進駐後，全國最重

要的三個檢查機關都在「檢察園區」內。筆者一生奉公守法，從未進入檢察體系辦公處所，未料三年前被人告發妨礙他人名譽，雖經檢察官調查獲判不起訴，還我清白，但經此事件紛擾，深覺檢察機關審案公平及效率的重要性。

（待續）

# 我的治學方式

杭州  
廬上雁

二〇〇〇年伊始，全國旅遊市場開發建設處於起步階段，根據上級檔體規劃（總規），然後，出台地、市一級規劃（次一級規劃），再編制縣以下的旅遊規劃，最後落實到某個景點。一級一級的下去，下級旅遊規劃有服從上級制定規劃的必要，才能有程序開發。

另一種是詳規（詳細規劃），寫出並繪製出一個景點詳盡規劃藍圖

與節點文字。杭州素有「東南佛國」之稱，從吳越國、南宋始，以宗教朝聖之旅帶動的民間旅遊早就名揚天下了（大大早於歐美列國）。改革開放後，全國範圍內的旅遊開發，浙江（尤其是杭州）起到領頭羊的作用（處於示範地位）。而規劃院恰巧處在省會城市杭州，世人心目中，已經有了先入為主的感受，或者說，有引領潮流之功，為規劃院的發展站上了更高的位置。

大致上說，規劃院工作分上述「總規」與「詳規」二大部分。總規只是對某個地區的旅游資源摸個底，分幾個級別（對旅游資源分佈作簡略介紹），讓人在開發前做到心中有底。詳規，也就是對某一個景點的佈局做出具體分析策劃，比方說，文化沉澱、河山特色、景點景觀、區域設計、道路修築、配套保障、後勤安排、亭台樓閣分佈、綠化植被等等，細緻到每一個節點上，包括停車場容量，餐廳特色，商品銷售，以及市場預測（近期、中期、遠期）、風險評估等等，有文字（說明書），配有各種

圖片，讓人一目了然。

我在想，這樣在全省範圍內對旅遊市場進行勘查、摸底、分析，然後，有條不紊的開發，恐怕在內地是第一次，至少在上世紀五十年代以後，還是首次。

外行者看了規劃圖表以及說明書，會覺得那是一門非常深奧的學問，上識天文，下知地理，涵蓋經濟、人文、物產、風俗、商業、交通、園林、綠化、建築、礦業、投資、回報、電力、供水、策劃，風險分析，各個領域，方方面面，不僅要有文字，還要畫圖清單，將該地區若干年內的旅遊發展前景演示出來，各個階段的目標又是什麼？

在做一項決策前，須用SWOT分析方法。在現代人看來，猶如ABC一樣平淡無奇，也是治學最低層次的要求。既要分析事物的內部因素，還需要分析外部條件。但國情不一樣，自從上世紀五十年代開始，尤其是对胡適、俞平伯資產階級反動學術理論的批判，以及「反右」、大躍進運動以後，對於SWOT分析方法，人

們談虎色變，只要來個什麼運動，給人上綱上線到二條路線鬥爭的高度，立時，成爲一個可怖命題（人人自危），弄不好就會被扣上大帽子，後果心知肚明。

自此以後，上級的正确決定容不得說半句話，否則，就會成爲資產階級知識份子或階級鬥爭的犧牲品，導致「永世不得翻身」的命運，後果，讓人不寒而慄（不僅本人遭罪，還要殃及子孫後代）。因此，只要是上級英明決定，一片「認真學習、堅決擁護、不折不扣貫徹執行」成爲百姓的口頭禪，成爲報刊最醒目的標題，也是每個人起碼的生存與行世之道。

說穿了，這個SWOT只是一種最普通簡易的治學法，所謂S，也就是STRENGTH（自身優勢）；W就是WEAKNESSES劣勢分析；O即，OPPORTUNITY（機會）；T，THREATS（威脅）。換句話說，也就是在市場競爭環境下，對自身優缺點進行客觀分析，然後，作出預測與結論。運用上述分析方法，做課題不難，天文、地理、氣候、人文、歷史

、交通、經濟、礦產，這些硬性內容多有現成材料，只要從相關專業書上照搬一下就行（此舉也爲我以後做文史打下了基礎）。

關鍵問題在於寫出規劃地的現狀資源、文化特色。依據上述資料，提出一個切實可行、實事求是的發展藍圖（根本問題所在）。

至於說繪圖，只是從測繪局拿到比例地形圖、衛星圖，然後，將圖放大，在現狀圖上標出（說明書寫到的內容），包括該區域的河山特色、自然人文景觀（分級標出），在什麼地方築遊步道，在那個地方造亭台樓閣，那塊地方綠化（什麼樹種或植物），那個地方是停車場、旅館、餐廳（容量多少），那個位置新建或恢復仿古街、商場什麼的，每個節點都有分圖詳細說明，至於說建築設計是外包給其他單位的（只是在圖上標出，將要求的內容寫在說明書上就行）。

一個規劃的成敗得失，取決於如何分析與運用上述資料。

有些方案做得不怎麼樣，實際上，他們不具有更高的視野，或者說，

不知道如何將上述資料用在規劃藍圖上（當然也有偷工減料成分或刻意迎合某人意旨等因素）。因為每個區域，甚或村落，都有自己的獨特韻味，例如，村前有水口，村中有風水樹，有條小溪穿村或繞村而過，有祠堂、廟宇、老屋、古井，如有倖存下的宗譜就更好，這些內容也就是所說的「文化沉澱」（多年來被批判為封、資、修的東西）。所謂「專家」，其實，只是一個領域知識的專家，那能面面俱到？比方說，最簡單的行道樹種選擇，關係到氣候、土壤、成本、觀賞（四季色彩變換）等因素，一個百年大計，對於植物學家來說，小菜一碟，可是入門者，就成了一道難題。

我國是一個東方古國，早在唐宋時期，就已經進入世界文明的前列，科技、社會、文化達到了登峰造極的程度，尤其是江南，魚米之鄉（土地肥沃，氣候溫潤，物產豐富，風景秀麗），歷史上，肯定每個地方都有過才子佳人、文士良吏、能工巧匠，有文字記錄最好，沒有，村裡的長者或教師，一定知道這個地方有過的傳說

與典故，以及發生過的事件，還有，村鎮周圍山水走向、特產等，將這些內容融會貫通進規劃中，那麼，就成功了。

管理層的決策成功取決於有顧問人員、有智囊團，還有非政府（財團支持）的智庫（將利弊得失做客觀分析），有報刊與競爭對手的監督，可是，我國處在轉型時期，上述一概沒有（或虛設）。

多年以來，人們已習慣於政策的貫徹執行依靠上級的英明領導，依靠黨的落實，或者，書記的拍板。決策層之外的人不用動腦筋（即使在決策層內，也以書記馬首是瞻），只要不折不扣的「服從、照辦、落實、執行」，迎合領導意志，就行了，否則，就會無端惹來彌天大禍。

二〇〇〇年後，我國由計劃經濟向「市場經濟」轉型，換句話說，正在「摸著石頭過河」，譬如說，農業生產正在由單一的糧食生產，轉變為「休閒農業」，尤其是一些山明水秀的村落，成為市民心馳神往之地，需要捷足先登（缺少上級黨依據）。由

此，掛名校牌子的規劃院也就應運而生了（名校有一定的級別，例如，浙江大學為「副部級」）。個人觀點，規劃院如脫離了名校這塊招牌，很難成得了氣候。實際上，有人跳槽出去，成功的例子，微乎其微。

當然，也並非順風順水，有一次，在某縣做規劃，有個領導看了圖紙與說明書，神情嚴肅的問：「你們是黨員嗎？」

在場只有林正秋、武彬與我三人，面面相覷，窘迫的說：「不是。」我馬上意識到，他問我們是不是黨員，在於規劃圖上，我們將這個地方曾經有過的寺廟祠堂、才子佳人、帝王將相、商賈名流、詩詞歌賦，這些封、資、修內容全做了進去（過往政策是犯禁忌的）。

我在想，幸好打著「浙江大學」首碼（帶有「上級官方色彩」）。在官本位社會裡，此人是縣級書記，不好說什麼。有人說，官本位約束與淡化了高校的學術意識。我倒覺得，幸好有「浙大」牌子，蠻管用的，否則，書記大人說不定會做出什麼蠢事。

若干年後，這個地方果真成為長三角屈指可數的熱門景區，村民賺得鉢滿盆溢，附近村落爭相仿效（或許，這就是一白貓、黑貓能抓老鼠就是好貓」的注腳）。

當我撰寫本書（《浪跡天涯》）時，日子極度艱難，失去了父親在世時，刻意營造的寫作狀態。但是，我仍堅持寫下來，我覺得，那段歷史至為珍貴，改變了地域人文狀態。我們是直接參與者，忠實地記錄下來：千百年來的農耕社會，怎樣進入了一個新時期，而規劃院恰好站在最前沿，經歷與目睹了全過程，無論是存史也好，人生旅途記憶也行，均值得落下一筆。

在開發中，跑過不少地方，見了些真山真水，但是，山水在同一個地區，幾乎是差不多，有時，甚至很難分辨這座山脈與那座峰巒究竟有多大差別。想使這塊地域吸引更多人到訪，讓它成為一個名副其實的景點，使得外人心目中的「窮山惡水」，在短時期內，成為聚寶盆，除了山水風光、地域特色以外，一個重要因素，挖

掘地方文化，尤其是名人逸事趣聞。

由此，規劃地的文人學士、才子佳人、宗祠寺院便成信手拈來的內容。這樣做，有可能觸犯某些禁忌或天條，但是，目的只有一個，讓這些地方儘快甩掉「貧困落後」的帽子，畢竟，在窮鄉僻壤（金村）呆了，切身體會，知道山民心態。再則，個人看來，每年向「老少邊」地區下撥那麼多「扶貧款」，何不「授之以漁」呢？利用當地獨特的山水資源、風情風貌，改變那裡的河山？

那本書《河山，因我們的到來而改變》正是這樣背景下撰寫的。

### 一、編撰《旅遊策劃，文化創意》

進規劃院前，我只是寫些外貿單證交涉短文，或者，報刊尾巴（副刊）的豆腐乾（小品）。現在，給了一個機會寫大塊文字，將一個地區的人文背景、河山特色、民風民俗、物產風貌融會貫通進規劃（精縮成論文），發給當地雜誌。

我想，也給某些刊物，注入了一股清新之風，用輕鬆的文筆，展示地

域河山與文化特徵，提出一個切實可行的藍圖，也許，這是內地人前所未聞之事。

在這個行業耳濡目染，有些單位做的規劃不怎麼樣，千篇一律，村中造個禮堂，整齊劃一的筆直道路，兩邊如軍營般建築（千村一貌），小溪成了暗溝。到了這個村落，不能分辨與那個村莊的區別（毫無誘人之處），辜負這片大好河山！

從某種意義上來說，縣裡、鄉鎮或開發商，拿出款項請設計人員出謀劃策，渴望能得到一個好藍圖，看看多數新農村、新城鎮，彷彿一個模子出來，多少有點失望。或許，忽略一個問題，也就是本規劃區特色（直說了，尋找到這個區域與外地不同之處），不僅是景區，任何城鎮、鄉村、街道的規劃，都應當如此。由此，我與武院長合作寫了本書《旅遊策劃，文化創意》（副標題：河山，因我們的到來而改變，中國經濟出版社二〇〇七年版），希望改變這樣的狀況。

撰寫那本書的另一個動機是，以此書為基礎，在城規系，或建築系，

設一門課《規劃設計文化》。規劃者或設計者除了掌握基本技能以外，還要有厚實的文化依託，之所以有的新城鎮、新村落會「千城（村）一律」，究其原因，沒有本土特色（非資金問題），在於按照某些人的「條塊設計」，會讓這片土地失去了既有風貌。我在《人民日報海外版》（二〇一一年五月二十一日）以及《中國建築報》（二〇一三年四月十五日）寫過類似論文，只是收效甚微。



實話說了，大學培養的只是一「技術員」，掌握了一門技術，缺少文化修養。

這些事我與林正秋、武彬幾個人聊過，可惜的是，要開設這樣一門新課程，遠非編寫《國際商務單證教程》那麼單純（進入世界貿易組織（WT

〇）後成為火燒眉毛之事），追根刨底，上世紀五十年代開始（院系調整後，將蘇聯的那一套「全盤蘇化」），忽略文科，專注工科，只是教會了學生一門足以謀生的技術（譬如「外貿單證」），而缺欠文化涵養的積累。特別是上世紀七十年代，主席七·二一（七·二一）指示提出「大學還是要辦的，我指的是理工科大學還是要辦的」。實際上，將地域文化擺在一個無足輕重的位置上（有些學校乾脆取消了）。想一想，要改變這樣的現狀，僅靠幾個書生的微薄努力，近乎天方夜譚！

自此開始，我的寫作也由副刊的「豆腐乾」（單證、美食、旅遊小品），轉而成為大塊專業論文作者。一般來說，我的文字（規劃地）理論刊物都樂意刊載（也有人看慣了說教，覺得離經叛道）。從河山、文史、特產諸方面，為當地繪製一個具有可行性的開發方案，寫類似文字者不多（或許，成為我樂此不疲做專欄作家的原因之一）。與此同時，也為我提供了一個施展才華的機會。

當然，不是一個人的努力，而是規劃院以及當地耆老與幹部智慧與心血的共同結晶。我在想，霞客先生僅憑一己之力，寫下傳世之作，不可相提並論。有時，竟然暗自陶醉，純理論刊物，居然也可用這樣的方式寫？

## 二、題外的話

規劃院能拿到許多旅遊開發專案，沒有指令性檔，也沒有任何國家政策性補貼，多依賴競標，主因在於二〇〇〇年後十多年間，江南開發鄉村旅遊之風，席捲眾多地方，順應了時代需求。上有政策層面的支援，鄉民看到周邊地區開發旅遊後迅速致富，提振了積極性，也觸動了幹部的熱情，尤其是長三角，有一股自下而上的推動力，當然，中國人有超級摹仿能力，成為不可或缺的因素之一。

另一個因素是，武彬捷足先登，在網上註冊了一個「中國旅遊規劃網」，將規劃院以前做的專案放在網上，有圖表、有說明，一目了然，給人以先入為主的印象，有了成功先例。再說，規劃院收費不高，有的小專案（



村鎮一級），只要化五、六萬元就能搞定，減免了宴席與部分審核費，就能將當地河山的歷史與現狀做一個客觀的分析，提出中肯的開發方案（列出圖表），簡明扼要，當然，也帶有「扶貧」因素，略有宣傳效果。

其實，不少項目的獲得並非在於網上傳播或領導意志，而在於村民口碑相傳，大家見到鄰縣或鄰村，以同樣的山水環境開發成功，獲得了實惠。在他們的推動下，開發商或幹部開會時，相互推薦，收效不俗。

我們做的規劃與上級指令性「扶貧計畫」，或者，依靠政府財政撥款支持的「社會主義新農村規劃」，差異較大，也產生了一種意想不到的效果。

這是一種因地制宜的規劃與開發設想，全賴口碑，靠的是激情，圖改變鄉村貧困面貌的熱情。雖說土地「承包到戶」後，激發了農民積極性，但村民因循守舊，仍保持著千年不變的作業方式。

此激情很難用語言表達，事過多年，回過頭想一想，才會有感受。

專案啟動後，先到圖書館、測繪局、檔案局、地質局等，拿到詳盡資料（還要訪問鄉親父老），因此，非常「接地氣」。

評審會上，我們羅列了規劃區歷史風貌、河山特色，以及曾經有過的歷史事件、人物、物產，包括門前的那口古井，屋後的一棵老槐樹，村旁的那條碎石小路，曾是通往某地的古道等，全部融會貫通到說明書中，然後，站在一個更高、更全面的視角上，分析它的現狀，寫出來的內容，讓幹部信服，也讓村民感歎：這幾個人（規劃院）竟然比我們（老村民）更瞭解這裡的前世今生。

又將外地開發的利弊得失，分析得一清二楚，不得不佩服！

還有一個原因，浙江大學那塊招牌，以及規劃院地處杭州，這個自古至今就是旅遊勝地，大家心目中已有「既定」印象。另一個重要因素，規劃院人員的名單上，羅列了當時杭州旅遊、文化、規劃界的不少名人，林正秋、周復多、陳仙波以及周生春這樣的人，可謂一時之選，大多退休

或面臨退休，處事幹練，著述等身，或者說，大學專業教科書就是由他們編寫的，權威性，無庸置疑。

當然，這些人具體工作是不做的，只負責把關與指導。

另一個關鍵原因，武彬善於與人打交道，「拚酒量」、稱兄道弟的本領，讓我望塵莫及！他的工作方法，剛好與社會風習與幹部工作的節拍相吻合。

在這方面，我是全院最差勁的一個，武院長對我意見最大，一不會喝酒、二不會應酬，三不會奉承恭維。林院長能耐比我強些，武彬多次一本正經地提醒道：「你要向林老師學習！」問題在於，我底氣不足，心想逢場作戲，也裝扮不出來。

附帶說一句，規劃院做課題是收費的，合同簽定後，甲方先付百分之四十預付款，收到賬後，就正式開工。等到課題完成，經專家組評審通過，再拿百分之四十的款項。專家組必然會提出修改補充意見，等到修改完成，最後才付清剩餘百分之二十的尾款。

# 精忠男兒三兩事

鄭敦浦 口述  
金國銓 節錄

先總統 蔣公一生的豐功偉業與

救國救民的大事，人人皆知，毋須我秃筆再作贅述。謹就個人一生中值得追憶的一段往事，憑記憶來敘述，藉供當年老同事們追思與懷念，亦可使民眾瞭解。自 蔣公崩逝，安厝慈湖迄今，前往瞻仰憑弔的民眾，仍是絡繹不絕，蔣公的精神形象仍活在人們的心坎中。一位歷史偉人，不會被浪濤所淹沒的，慈湖光輝，將永遠不會熄滅的。

民國三十五年底，抗戰勝利國民政府警衛總隊到浙江省九個縣市各地區招考主席衛士。我有幸投考錄取，十七歲投筆從戎，在南京集訓、服行勤務。三十八年一月 蔣公引退回溪口鄉居，警衛大隊除第六隊餘皆追隨轉進護衛。同年四月追隨 蔣公輾轉播遷來台，先至花蓮北埔整訓，三十九年三月一日蔣公復行視事後，隨侍

在側。

早年我進侍衛室，後來擔任座車侍衛官，亦即圈內人所稱的龍頭，蔣公患病時，老人家希望要有較熟悉的人員在側，隨時為 蔣公服務。所以當時我與另一位同事郭偉斌侍衛官兩人相互交替，在 蔣公病榻邊輪值時候。我們兩人是在他生命最後階段，能夠親眼目睹 蔣公生活起居的一舉一動，以及病況的起伏進展。民國六十四年四月五日，清明節，這是我國近代歷史上最晦黯的一天。是日深夜正是我輪值當班的時候，蔣公因突發性心臟病發作，醫療小組群醫束手無策，回天乏術，一代偉人離開我們而去。當時不論 蔣公家屬、政府官員以及我們侍衛人員們，無不在哀痛忙碌中，為 蔣公辦理善後大事。遺體當夜奉移往石牌榮民總醫院的懷遠堂，隨即在有關機關及人員的協同下

布置臨時靈堂，以備弔祭者致哀行禮。迨九日正午，恭移遺軀至台北市國父紀念館大堂，供全國民眾瞻仰與行最後致敬禮。全國百姓無分男女老幼，不辭辛勞而來，超過二百五十萬餘之多，令人感動。十六日八時大殮覆旗後，進行基督教追思禮拜，而後移靈於桃園縣大溪鎮之慈湖，一代完人暫厝於此群山環繞，山青水秀的慈湖，並期光復大陸後葬於紫金山麓與中山陵毗鄰之紫霞湖畔。

慈湖舊地名為「新埤」，更早為「埤屋」，近百吉隧道北端出口，因埤尾所在，鄉民慣稱「洞口」，百吉隧道因往時採煤，運煤所需而開鑿了山洞，便利往返省得翻山越嶺之苦。慈湖座落於大溪鎮福安里與復興鄉山地交界處，匯納附近山巒溪谷支流水而成一湖，原係蓄水供灌溉之用。

四周環山，群峰倒映。水天一色，景色優美，為桃園大溪至復興而達宜蘭必經之途，自桃園來約二十餘公里。今因 蔣公與經國兩位偉人暫厝於斯，湖山有幸成為參謁勝景。

慈湖分前湖及後湖，兩湖間橫互

一脈碧峰，以白石山、基隆山固草嶺山及大坑山為主，由北向南環繞本區北、東、南三面，山坡陡峭巉巖。前湖臨公路，面積稍大，約五公頃，容量十八萬立方公尺，水深約八公尺；後湖狹長約四公頃餘，蓄水十七萬立方公尺，深可九公尺。四周均林木蓊鬱，一片翠綠，水清如鏡，微風輕拂，漣漪朵朵，山嵐薄霧，青峰獨出，益增靈氣。此誠人間仙境，蔣公生前此地暫居，作沉靜之思考，常為國政大計謀。

民國五十年 蔣公在赴復興鄉（角板山）途中，瞥見當年新埤一帶景色優美，形勢絕佳，頗有溪口鄉間風光，並為對慈母王太夫人的懷念，遂鳩工興築我國傳統四合院一所。均親為設計構圖，進門為迴廊，偏房為侍衛人員居處，一在後，其側為蔣公住處及事務人員所用，兩側為廂房，備待客之處，建設至為簡樸單純。翌年 蔣公華誕，行館落成，因念母難，親書「慈湖」匾額於正門進門口，以申孝思，嗣後皆以慈湖相稱。此為行館之由來，亦今陵寢之濫觴。

蔣公崩逝，夫人諭示以 蔣公靈輓暫厝慈湖，以原正廳改為陵寢，內部其他處所亦稍加調整，嗣後由國防部於同年四月中，令頒成立「國防部慈湖陵寢管理處」，隸屬於參謀本部，負責確保慈湖陵寢安全以及維護陵寢地區環境整潔之工作。當時管理處置少將處長，上校副處長各一人，設二科辦理管理、接待及警衛安全事宜，並設勤務隊辦理環境清潔等事務工作，編制員額四十九人。

當時因夫人與經國先生不時蒞臨駐節，兼以中外重要貴賓前往謁陵致敬者川流不息，慈湖地區安全工作之重要，不言而喻。所幸承國防部參謀本部的關注，並「聯合警衛安全指揮部」的配合協助，順利執行任務。迨七十七年元月，蔣總統經國先生遽逝，飾終典禮後，靈輓暫厝頭寮賓館，於是管理工作增加，隨之組織改編為「國防部慈湖大溪陵寢管理處」，員額略有增加，以肆應兩處工作之需要。所幸仰賴兩位偉人德威餘蔭，在全體工作人員不分日夜兢兢業業，謹慎小心工作，無負使命，至堪告慰。

光陰易逝，蔣公逝世四十有六載，經國先生去世忽亦三十三年多，兩位偉人人生前無不以一己的生命奉獻於國家與民眾。尤其在台灣的幾十年，真是朝夕耕耘，為台灣立了富強康樂的盛世。但是有部分人士，為圖個人政治目的，肆意侮巖、破壞 蔣公父子對國家的終身奉獻。但事實必勝邪說，民眾心地是光明的，眼睛是雪亮的，一小撮人的破壞無損於偉人的盛德。以我當年在慈湖服務時，每日所見，尤在假日，那些扶老攜幼絡繹不絕，一波接一波前來慈湖謁陵的民眾，皆為仰慕懷念 蔣公父子最好的證明。六十四年 蔣公崩逝，當時前往謁靈尚有管制，當年謁靈人次計國內民眾五二七六二一人；華僑一六一〇〇人；外賓四五三四人，合計五四八二五五人。

翌年高達一三〇二五六三人次，爾後逐年稍有增減，七十七年因經國先生逝世，前往謁陵者高達一五七五一七三人次。八十二年我屆齡退役時，亦有四十餘萬人次，平均每日在千人次以上。嗣據管理處稱，自八十五

迄至一〇六年，逐年往謁約在百萬人  
次以上。一〇七年後基於安全考量，  
陵寢列為管制定期開放，謁陵人次受  
限（詳見國防部慈湖大溪陵寢謁陵人  
數統計表），由此可證，在人們心目  
中，蔣公與經國先生的歷史地位是  
永遠屹立在歷史的長河中。他們是民  
族正氣的砥柱，以往是國家進步的推

手，今後は民族發展的指標。  
當年筆者奉命擔任初設之管理處  
長，懷著欽敬 蔣公的虔誠，在毫無  
行政經驗中，以惶恐戒懼的心情，渥  
蒙夫人暨經國先生的一再勉勵、訓示  
，並承許多長官的指導與鼓勵，接受  
此一挑戰性的使命，所幸十八年中，  
時時惕勵自我，勉勵同仁，終能達成

個人畢生任務，至可告慰。  
今以浙江鄉親為文懷念與感恩 蔣  
公暨總統經國先生，謹記述慈湖護陵  
短文，一以表示受命經過，一以藉謁  
陵人員數據，說明 蔣公父子永遠活  
在人們心目中，不會受任何侮衄而動  
搖，永遠為國人所崇敬與懷念，亦為  
世人所景仰。

# 倪國年先生

(上)

轉載

## 訪問紀錄

訪問：林志宏

記錄：林易澄

時間：二〇一一年三月十二日，九時

三十分至十二時

地點：中研院近代史研究所研究大樓

一樓交誼廳

## 生平簡介

倪國年，浙江富陽人，民國二  
十年出生。民國三十五年考入國民  
政府警衛總隊衛士。三十九年，進  
入陸軍官校裝甲科，結訓後被派往  
裝甲部隊擔任見習官、師長侍從武

官、副連長、連長、隊長。五十四  
年晉升上校參謀，奉派至士林官邸  
服務，六十四年至六十七年擔任總  
統府侍衛室副主任。六十八年，轉  
往七海寓所服務，七十年起擔任慈  
湖陵寢管理處副處長，七十五年轉  
調翡翠水庫管理局副局長，八十六  
年屆齡退休。

## 家世背景與投考警衛總隊

我民國二十年出生在浙江省富陽  
縣。富陽縣現在已改為「市」，位於

杭州市的隔壁。我的家鄉是富陽縣的  
安禾村，過去屬於比較偏僻的小農村  
，不過由於錢塘江（在富陽縣的這段  
稱為「富春江」）的魚產非常有名，  
當地的嚴子陵釣魚台是眾所皆知的，  
此外還有三國時代孫權的故鄉也在那  
裡。我的家族世代務農，平時日出而  
作、日落而息，都是簡單的農居生活  
，對於外面情況比較封閉而了解。

民國二十六年年底，日軍攻陷杭  
州。本來在杭州活動的商人、政府部  
門、大眾物資，改集中於富陽縣，由  
中央政府管轄，從那時開始，富陽縣  
便熱鬧起來，有「小上海」之稱。不

久，縣政府遷到安禾村辦公，原先只是農村的地方，日漸發展，教育、衛生等事業，通通比以前更得到重視與加強。例如，當地種桑、養蠶、抽絲，原本的絲織工作都是傳統式，縣政府來了後開始以進步的方法、觀念輔導農民，再想辦法行銷出去，提供杭州那邊綢緞業原料，賺了不少利潤。

縣政府進駐我們家鄉後，也改善了鄉民的教育程度。像本來讀書識字的人極少，縣府部門陸續到來後，重視地方的發展，一般家庭的小孩才開始有較多受教育的機會。至於家庭經濟好一點的人，都把子弟送往杭州城讀書。杭州知名的學校不少，例如杭州高中，也有幾所大學，如國立杭州大學（日軍侵略期間），私立之江大學（以錢塘江命名，錢塘江又名之江）。我因為家裡對教育的理念和思想開放一些，並不侷限非一定要在家裡從事農業耕種，所以得以按部就班來求學。可惜的是，抗戰期間日機經常來轟炸，為了逃難躲避，沒辦法好好唸書。

抗戰勝利之後，民國三十五年，

政府到浙江省各縣市的學校招考國民政府主席的衛士，我便報名參加，那時我十五、六歲，還在中學讀書。由於戰爭剛結束，年輕人普遍沒有好的出路，對未來充滿徬徨。國民政府警衛總隊到浙江省招考中學生擔任衛士，也解決大家的工作問題。

我記得當時報考的人很多，也很踴躍，幾乎每個縣市、各個學校都有人報考。最後總共錄取兩千多人，都是浙江人。

### 南京受訓與執勤

我考上警衛總隊後，在杭州報到入伍。接著，跟所有的人前往南京受訓，我們從杭州一同前往的這批，都住在南京西康路的營舍，大門對面就是監察院長于右任公館。這個營舍是抗戰期間汪精衛公館的衛隊營房，政府接收後，我們的大隊被分配進駐這裡受訓。

我們在南京受訓的時間長達半年，課程包括戰鬥訓練、射擊，及軍人禮儀等等。當訓練即將接近尾，我們還要接受 蔣公的親自校閱。記得那

時候 蔣公已經是國民政府主席了，經過他的校閱後，再進行授槍儀式，之後，就是堂堂正正的軍人。

當訓練完畢，執行勤務時，我被派在 蔣公官邸保護他的安全。那時官邸隔壁就是國防部，只有一牆之隔。記憶中，官邸裡頭有一間非常特殊的房子「地圖室」，這是最機密的的地方，任何人都不能進去。地圖室裡面負責值勤工作只安排了兩個人：一位是工友，負責清理茶水，另一位是軍官，負責標識「兵棋」。所謂「兵棋」，是我們軍人的術語，地圖室內掛有一幅很大的軍用地圖，上面布滿有關各地作戰部署位置，無論共產黨在哪裡，或是我們的國軍在何處駐軍，都呈現於此。所以，這幅地圖我們做「兵棋」，因為作戰的狀況都標明在地圖上。蔣公每天都要去那裡看看，關心共產黨將在哪裡進攻，而我們又在哪裡攻守。如果發生緊急狀況時，國防部作戰的高階幹部也會親自來進行簡報，由 蔣公指揮決定。那是一處最機密的地方，我常被奉派在那裡，保護 蔣公的安全。

那時，警衛總隊分為四個大隊，大隊下面又分為中隊，全部直屬國民政府統轄。直到民國三十七年實施憲政體制，總統、副總統選出後，國民政府警衛總隊縮編，改為總統府警衛大隊，人數只有六百多人，有六個中隊，每一中隊一百多人。印象中最多的時候，警衛大隊共有八百多人。

在我參加招考後，警衛總隊就沒有再持續進行制度性的招考。後來改編為警衛大隊，編制員額減少，多餘的人被分發到國防部，成為國軍正式的編制。留在總統 蔣公身邊的，始終就是這六個中隊。這六個中隊實際上也沒有維持多久，民國三十七年年底戰事愈來愈吃緊， 蔣公被迫在十八年一月二十一日引退，回到家鄉奉化縣溪口鎮，由李宗仁代理總統，第六中隊便留在總統府。我們五個中隊都隨 蔣公到奉化。

## 蔣公下野溪口

跟隨 蔣公到溪口的警衛人員，處境相當尷尬。就年紀來說，我們都還只是中學生、理當應該繼續求學才

是，本來招考簡章也有規定，三年後得依志願升學或繼續留任，或再到軍官學校深造。可是如今卻因任務和工作需要，讓我們無法繼續完成學業。那時奉化雖有武陵中學，但都與我們無緣，沒辦法就讀。此外，就是想回自己家鄉也幾乎不可能，因為各縣市都有共產黨的滲透。而且受到保密條款的約束，我們平日的行動，總是跟著長官的指示和規劃進行，對許多命令不可能事前預知，因此局勢緊張時，也無法帶著家屬一起走，父母都留在家鄉；雖然彼此可以聯絡，不過實在沒有時間做完整的「交代」，甚至到台灣，也很匆忙。記得我寫信通知家裡，告訴家人請到溪口拿回我的物品，我們被告知所有身上物品都不必帶，理由是台灣氣候較熱，那些笨重的冬衣無須帶走。

我那時年輕，喜歡拍照，就連相片也都沒帶出來。後來我的父親到溪口把行李取回，卻把相片藏起來，因為共產黨知道你的小孩跟著蔣總統到台灣，將會被劃成黑五類，馬上被清算鬥爭，甚至有可能被槍斃。聽說後

來相片被擺在一個很隱密的地方，最後大概都腐爛了，因為不敢拿出來。

蔣公引退後，身分是國民黨總裁，黨祕書長會主動來跟他聯繫，政府部會方面，有些人也到溪口請教他意見。後來李宗仁代總統到美國，國家頓時失去重心，行政院也遷往重慶，對共產黨的軍事作戰和指揮系統幾乎瓦解。為了挽救頹勢， 蔣公特地前往上海、廣州、重慶、成都，視察戰事、鼓勵士氣，我們都跟隨過。

由於失去了群眾支持，加上高階將領紛紛投降，國共內戰的情勢愈來愈惡化，國軍節節撤退。當時，我跟十幾個侍衛已經通過過考試，即將進入陸軍官校就讀二十四期。我心想，既然決定再讀文科學校已不可能，不如選擇陸軍官校，至少畢業後，以軍人身分還能找到工作。那時官校位在重慶，戰事的緊張，二十三期即將畢業的學生，馬上被分發到部隊，二十四期的學生連訓練都還沒有開始就被編散。在匆忙未及思考的情形下，我們連同其他政府高階的官員與家屬，從溪口到寧波上船，經廈門到台灣來。

那時，蔣公人還在重慶指揮作戰，我們先到台灣。當時只有部分的侍衛跟在蔣公身旁，我並沒有去。跟著到重慶的人通常是年紀較大的，我大概小他們兩歲。據那些跟去的侍衛後來說，蔣公差一點就困在重慶。因為共軍已進入重慶，即將包圍機場。幸好俞濟時等人隨扈蔣公，上飛機離開。如果當時晚了兩小時，共軍攻下機場，飛機就無法起飛了。就在最後關頭，蔣公終於離開重慶到成都。到成都之後，也是在危急之際離開，之後才平安抵達台灣。

### 來台後進入軍校與裝甲兵部隊

#### (一) 軍校進修與進裝甲部服務

剛到台灣時，我預備隨時待命到重慶陸軍官校報到，可是重慶那邊電報說不能去，只好留在這裡待命。直到民國二十九年，軍校在高雄鳳山復校，我便到鳳山報到，我選的是裝甲科。軍校的制度是這樣：無論你選哪方面專長兵科，入伍訓練時的課程通通一樣，不管是陸軍、空軍還是海軍。當接受基本訓練結束後，陸軍軍種

還必須接受三週的「綜合教育」，然後才報名自己想要的科別，到各專科學校去受訓。例如：步科有步兵學校，砲科有砲兵學校，裝甲科有裝甲兵學校等。可是報名的時候，發現大家都希望學裝甲，因為裝甲給人印象是火力強。好比德國坦克車，沒什麼好顧慮的，像是一個活動碉堡；你打不到我，打到我我也不死，但我可以打你，打不死還可以開車壓過去。可以說，所有選科的人都偏重砲科、裝甲科，其他學科選的人很少。結果名額增多粥少，必須以考試分數排名而定。專科訓練結束後，我便分發到裝甲部隊去。

當我準備分發到部隊時，單位忽然通知我後天到士林官邸報到，名義是以軍官身分歸建，結果經過一天，又通知我不要去。我那時候認為軍人就是服從命令，所以根本沒追問，直到後來才知道原委。原來我的個案被蔣緯國將軍知道，他是當時裝甲兵司令。蔣將軍認為我是裝甲科出身，所學的技术與其他科別不同，有其特殊性。既然如此，就應該適才適所，如

果轉調到士林官邸擔任侍衛，訓練豈不白白浪費了？於是他向上級報告爭取，說侍衛使用的是步槍、手槍，其實步兵最為適合，所以應該到步兵科選任軍官來當侍衛官比較好。經蔣將軍這麼一說，我就無法回到官邸擔任侍衛工作了。我當時年輕，想法單純，完全以「絕對服從，沒有理由」做為行事準則。因此只要是認真替國家服務，哪裡我都不在意。

我在裝甲兵服務，從民國四十一年底一直到五十四年。先在陸軍官校受訓兩年。那時官校的學制是三年，因為國軍需要幹部，三年的課程縮短在兩年內完成。除了平日上課外，週六都沒有休息，只有週日放假。由於剛來台復校不久，官校內尚有實施軍事訓練的幹部，可是像數學、英文一類科目的教學，因為軍中並沒有這方面的人材，只有延請地方上學校的老師來授課。我是第二十四期陸軍官校學生，跟著二十五、二十六期都是舊制，到二十七期才開始採用新制，改為四年，並授予學士學位。此後官校開始有教授數學、英文等科目的老

師，我們一般稱為「文科」，軍事課程方面都是「理科」。

官校畢業後，我調到裝甲部隊，先任見習官，期滿後再任排級幹部，而後選任侍從武官。有關侍從武官的任務，主要是了解全師的狀況，包括各種人事、主力的指揮官都要知道，甚至有時關於聯絡電話都要很熟悉。

我的經歷也算是很特殊。本來，侍從武官通常都是跟著一位長官工作，一旦長官調升到其他單位，他將另外找一位侍從武官，而我則派到部隊裡服務。但是我得到四位長官的垂愛，先後為他們服務過，擔任侍從武官。當然，這中間是斷斷續續的。最先一位是尹學謙，接著是王授輝，還有龍洪濤、鮑勳南等。擔任尹學謙師長的侍從武官時間相當短，後來不久發布命令，尹師長改調步兵學校。之後由王授輝接任師長，我擔任他的侍從武官，直到他離職為止。王師長離職後，我被派去擔任副連長。接著龍洪濤來當師長，他又把我調回來幫忙，繼續負責侍從官職務。龍洪濤師長在部隊裡服務的時間很短；他調走後，

我便被派任為連長。其實當時我們二十四期以前的人都還沒有當到連長的經歷，而我馬上就被派為連長，現在回想起來制度上是不大可能的。當中緣由與接任的鮑勳南師長有關。因為鮑勳南師長報到後，並不讓我到其他單位報到，而是繼續在那裡服務半年為止，直到培養新的侍從官能夠獨當一面為止。等到後來我分發調到基層連隊時，部隊中已有副連長代理，我的職缺就直接已經是連長了。

那時候裝甲基地在台中的清泉崗。通常裝甲兵都集中在一起，不像步兵那樣，到處都有。而裝甲兵的任務一般說來比較機動，要到哪裡去支援作戰，很快就可以集中在一起。總統身邊有三個武官，即陸軍、海軍、空軍各一。裝甲部隊的師長也有一位侍從武官，往往師長出去的時候便跟在我身邊，舉凡有任何紀錄、指示等，立刻可以得知。那時我被選上擔任侍從武官後，自然做任何事就容易得到些便宜，也會方便一點，甚至關於將來的升遷也比較快。這是因為長官認為你觀察事情的層面多，也夠條件獨當

一面。當然他也會根據各種書面資料、口頭談話，再經過考核才選出來的。我從當了侍從武官起，幸運升到連長、隊長，到民國五十四年時，忽然接到一個命令到士林官邸報到。大概是因為工作需要，我才在裝甲兵服務將近十四年後，又到總統府來。

### 總統府侍衛室服務的回顧

#### (一) 對 蔣公、夫人的印象

回到總統府任職後，我升為上校參謀。一般說來，總統府的參謀都是屬於上校軍階，假如少將的話則稱參軍。之後，我又擔任侍衛室副主任，屬於幹部職務，而非侍衛官。我從民國六十四到六十七年中三年間，我都一直擔任總統府侍衛室副主任。

我擔任侍衛室副主任期間，對蔣公印象深刻。我觀察他的一切思考都是為了國家，經常標舉要反攻大陸。此外他對屬下相當愛護，也尊敬長輩，每次過年的時候都會親自拜年。現在有些人批評他過於威權獨裁，其實我覺得這是他的軍人性格，態度嚴肅不苟而已；可是對長輩、一般群



眾乃至學生，則非常親切自然。記得某次，蔣公從士林官邸行車要去總統府的時候，中山北路上實施交通管制。警察往往從總統來的那方向，指揮旁人不准過馬路，或汽車必須靠邊等等。後來，蔣公發現此一狀況，親自指示要讓人家先走，不要顯得耀武揚威。儘管很多人會批評他，但在我看來，則完全是兩回事情。

除此以外，每當行車於路上，蔣公總會注意兩邊路況，每有感到不滿意的地方便立即提出糾正。像是有次他看到人行道旁綠樹的樹尖上有枯枝落葉，便說不行，有礙市容觀瞻。還有，民宅的窗戶玻璃破掉，或者是街邊的雜草叢生、亂七八糟，他馬上要求整理。一般在總統座車上的侍衛官——所謂「龍頭侍衛官」，隨時都接受總統的指示，並記錄下來，之後立刻交辦，請有關單位加強督導。

我們都知道，身為軍人的蔣公，其實生活非常簡單，而且講究整齊清潔，這也反映在他對工作的要求上。譬如說，總統府一進門有個大廳，要上二樓有樓梯，旁邊有扶手。他經

常穿戴白手套，尤其舉行慶典的時候，經過時便隨手擦一下，要是發現有髒痕的話就不行，指示必須保持清潔。而且，總統府內走廊上的電燈，時常會有小蟲飛來飛去，甚至聚集在光源下，每當蔣公看到，便要求派人清理，說若是外國使節來的時候看到不像話，一幅敗家的樣子，看起來破破爛爛，不像興旺的家族。又如地毯一定要洗刷乾淨；還有走廊上要擺設花瓶。某次總統府管理單位把花擺好，結果花瓶前面被發現有裂縫，要求改變方向或是換掉，不然外國客人看到的話觀感差等。舉凡這些生活瑣碎的小事，他都會親自指示，這便是所謂整齊清潔的概念。

還有一次，我們去日月潭的涵碧樓，旁邊是教師會館，位在湖邊有處公園，蔣公經常在那裡散步。每次見到裡面有遊客時，我們侍從人員總希望他們靠邊，不要讓總統自己還要擠過去，不大像話。有一回還有兩位遊客沒離開，而且很調皮，故意躲在後面高高的花叢中。等到總統來的時候，侍從人員才發覺事態嚴重，本想

請他們讓一讓，但直接驅離的話好像太過蠻橫了，又不是從前的皇帝出巡。正在緊要關頭，忽見這兩位女性遊客活潑地向蔣公說聲：「總統好！」蔣公聽了後就舉起拐杖問：「你們哪裡來的？」兩人說：「我們從台北來玩的。」蔣公於是以「好、好、好」回應，態度很自然。就連商家做生意也是一樣的，他每次帶孫子小武、小勇（蔣孝武、蔣孝勇）到裡面看，小孩子進去店裡總是要這個要那個，他也很自然地答應，真情流露，絕非一般人想像的那樣，表現出威權而不可以接近的樣子。至少這是我個人所親見的。

像前面我所提到的南京地圖室，也有類似的感受。記得那年的冬天很冷，樹葉都凋落了，鳥兒佇停在那邊，覺得非常寒冷。有次，蔣公突然到地圖室來，想看部隊作戰的狀況。我們一見到他來便敬禮，而他隨口問：「冷不冷啊？」當時我們年紀輕，感受到蔣公態度自然，覺得親切得不行了。這件事令我印象深刻，往後一直留在我腦海裡。

像這樣有著自然態度的感受，嚴家淦總統則不一樣。就拿國宴來講，兩人處事風格完全迥異。例如：

怎麼行？」

蔣公對此要求嚴格而仔細，通常前一兩天務必會到宴會場地巡視一番，看看座位有無排好，包括他自己坐的位置、貴賓坐的位置，乃至會場牆上佈置的情形……等。只要他看過認可後，就依照這樣子進行；不好，就馬上制止。至於國宴中的進行，蔣公也很講究禮節。有一年國慶前夕，與我邦交的各國使節即將到來，向總統慶賀，我們接獲命令，由第三局負責預先布置一處接待室，裡頭要擺雞尾酒、沙發等。蔣公最後在前一天來察看，發現現場沒有幾張凳子，結果大發雷霆。原來預估的各國使節約一百五十人以上要來，包括使節們的夫人，這樣一來，可能產生人到了以後無處可坐，只能排排站；而且可能的使節年紀比較大，座椅沒幾張，有損國家形象。結果第三局局長和承辦人員尾隨總統巡視，沒想到蔣公拿起拐杖，發火說：「這太沒有禮貌了！這些貴賓都是支持我們的，一定要多

些凳子給人家坐下來休息，一直站著怎麼行？」

我順便說說蔣夫人宋美齡女士。蔣夫人後來待在國外的時間比較久，我並沒有隨去。那時是在嚴總統那邊擔任侍從人員，後來則是到了經國先生那裡。跟著夫人在美國服務的侍衛官，原來是留在士林的那批人所調過去的。我們侍衛人員本來屬於總統府的編制，應該跟著總統，但嚴家淦總統是位學者，不需要那麼多人，結果把餘下的人留下為蔣夫人服務。我是少數幾位在嚴總統身邊服務的。至於其他侍從人員，留在士林官邸；直到蔣夫人前往美國，這些人員也就跟著到美國去，服務至退休為止。

蔣夫人深受西洋教育影響，對顏色的偏好也很不同。老蔣總統晚年的時候在陽明山上有個陽明書屋，那棟房子曾住了一段很短時間，蔣夫人的浴室就是採用粉紅色。即使是後來在慈湖，她的浴室還是很喜歡用粉紅色磁磚。我們為了幫她補上破損的磁磚，必須到處尋找工廠提供。就連蔣公也一樣，沙發、墊子、布面等希望

用什麼顏色，其實亦有一定的喜好顏色。普遍說來，蔣公也愛暗紅色系。而我們日後也都受他影響，覺得自己家中沙發就這個顏色好，也耐髒。

說到陽明書屋，有很多人講那房子的風水不好，蓋在山邊的位置，好像懸空一樣，這其實是一般風水師或民間的講法。在我看來，那裡地形穩固、空氣清新，又能眺望台北市區。只不過因為山區潮溼，走廊上都不能久站；而冬天風又特別大，山雨容易飄來，落地門必須加高，以防止雨水進來。就這點來說，那裡的確不適合老年居住。通常陽明山是蔣公夏天住的，冬天一般都住在士林，因為夏天時山上比較涼快。



# 杭州將重現南宋德壽宮

嘉興  
戴勁男

去年年底，人們關注已久的德壽宮遺址保護展示工程暨南宋博物院（一期）開工。在杭州亞運會前，作為南宋皇城大遺址綜合保護的「開山之作」，一座原址原貌、原汁原味的「德壽宮」將重現，這是一座華麗宮殿和園林。

據杭州市文物考古研究所副研究員王征宇介紹，德壽宮的範圍南至今天的望江路；西至中河中路，東至直吉祥巷，北至梅花碑一帶，面積十七萬平方米。宮裡除了宏麗的宮殿，還有大量精美奇巧的後苑園林建築。其中有宋孝宗給宋高宗所建的「小西湖」和「飛來峰」等。當年，宋高宗改建秦檜府邸後，賜名「德壽宮」；高宗病逝後，孝宗在該宮西側建了「慈福宮」，請吳太后入住；不久，孝宗將「德壽宮」改名為「重華宮」，作為自己退位後的居所。

二〇〇一年九月至十一月，杭州市文物考古所首次發現了德壽宮的東宮牆、南宮牆和部分宮內建築遺跡。

二〇〇五年十一月至二〇〇六年四月，考古所發現西宮牆與便門、水池、水渠和假山石等重要遺跡，為南宋園林建築提供重要實物資料。二〇一〇年四月至七月的第三次考古，發現了宮殿基址及水井等，基本明確了德壽宮遺址中軸線南部殿堂類建築遺跡的大致分布情況。最近一次考古發掘，德壽宮南部中軸線及其西的次軸線上的多組建築組群被發現。主殿「重華宮」就是其中之一，這宮有五開間，二十九米，是目前杭城發掘面積最大、規制等級最高的宮殿建築。

這次工程，除了遺址考古發掘，建築復原和遺址展陳是另一塊「重頭戲」。杭州市園林文物局世界文化遺產與名城保護處處長郎旭峰介紹，這

項目建成後，德壽宮遺址將成為國內目前唯一一處系統保護、全面揭示的南宋皇家宮苑遺址。為了讓杭州能有一處在南宋這一時間斷面的代表性建築景觀，考古團隊在中區遺址保護廳棚上，依據考古資料和文獻研究，在此以標識的方式展示南宋皇家宮殿建築群組。

從杭州市園林文物局和設計單位了解到，中區的復原分為三層：最上為木質結構的宮殿建築群組，面積一千平方米；往下一層是鋼結構的遺址保護棚罩；棚罩內，具備透明展示條件的遺址會「蓋」上玻璃罩，面積一千平方米。根據南宋博物院需要，將會陳列一部分出土文物。用講故事的方法向觀眾介紹說明。西區的保護要求較高，不會大規模復原，而是採用部分遺址展陳，部分數字展示方式。計畫根據挖掘及徵集各種盜器、書

畫、金石等生活物件，採用虛擬現實技術模擬展示高宗、孝宗等南宋君主的重大場景，多角度、深層次展示南宋的禮儀、服飾、飲食、休閒等文化細節，屆時觀眾可參與體驗互動。

建成後的德壽宮將成為杭州首個規模性展示南宋歷史文化的重要平台。這對於構建南宋文化地標，推進南宋臨安城遺址綜合保護，傳承弘揚傳統文化都有十分重要的意義。

作為歷史文化名城的杭州，具有豐富的歷史積澱和文化內涵，但在「

南宋」這一重要的時間斷面上，杭州

長久以來缺乏一處具代表性，可供觀瞻的建築景觀。德壽宮項目的應運而生，對於展現南宋官方文化特徵與審美取向，強化杭州作為南宋國都的形象，豐富其文化內涵，具有標誌性的意義。

作為南宋皇城遺址公園建設的先行試點，南宋博物院的一期工程，杭州市世界遺產群落打造的重要抓手，德壽宮遺址保護展示工程暨南宋博物院一期項目，以遺址的保護展示為核

## 隱居西湖楊梅嶺

杭州  
龔玉和

隨著西湖周邊綜保治理工程竣工，西湖西部的楊梅嶺越來越多地進入遊客視線，我們一行到訪楊梅嶺。大家乘公車先到九溪，沿著一條彎曲小溪，慢步向楊梅嶺走去。

微風送爽，嵐氣逼人，山上不少村婦忙於採茶，溪邊茶室將桌椅擺到草地上，撐著陽傘，客人邊飲茶，邊

聊天，或燒烤，或野餐，沐浴著和煦春日，悠哉遊哉，好不逍遙，行不多時，便到了九溪煙樹。這裡有一個大池塘，小橋流水，碧波蕩漾，桃紅柳綠，環繞山間，不少青年男女將此地選作結婚攝影場所，為幽靜山林增添了幾分喜慶。

舉目望去，嶺腳鄉村風味的溪中

心，兼顧遺址公園配套設施建設，實施內容非常豐富，建成意義影響深遠。通過德壽宮這項目，推動南宋文化繼續深挖，推動後續皇城、遺址保護。

郎旭峰認為，杭州作為一座擁有三個世界遺產的城市，還在向更多世界文化遺產的目標邁進。南宋文化是中華文明標誌體系裡的重要一環，已經具備成為世界遺產所需要的元素。而將這些內容匯總起來細細品味，深入挖掘，尋找打造遺產群落的正確方向和合適點位，將是下一步推進南宋皇城遺址工作中的重要工作。

溪餐館隱約可見。同行的應林森說：「早先這裡有三家餐館，都是楊梅嶺村民開的。餐館山環水繞，食客邊用餐，邊賞景，別具情趣。春暖花開之時，城裡人趕來郊遊踏青，享受美餐，不亦樂乎，三家餐館生意做得火熱。」

溪中溪餐館前道路分叉，一條往九溪十八澗方向，另一條上楊梅嶺。

我們往楊梅嶺方向行約百餘米，就到了理安寺。走過山門，有青石踏步直通寺院，眾人拾級而上。應介紹道，理安寺為吳越國時所創建，一度香火鼎盛。早年寺旁還有一座經塔，上書：「吳興周母董太夫人經塔」。塔上的「周母」為吳興人周慶雲母，後毀。

他說，周慶雲（一八六四—一九三三）是南潯的一位富商，早年投資鐵路，創辦天章絲廠，興辦吳興／長興煤礦等，且博雅工詩兼精金石書畫，一個情趣中人。

理安寺是二〇〇一年恢復，一個森林休閒場所，有茶水、速食供應，沒有菩薩。

又說，此寺院舊稱湧泉寺，山泉品質優於虎跑。我們來到泉源，已用

石欄圍著，上有古亭，果見不少人拿著瓶瓶罐罐到此灌水。

離開寺院後，沿著彈石小道繼續攀登。應介紹道，乾隆皇帝到龍井品茗，從錢塘江邊埠頭上岸，沿著我們今天所走之路上山。

眾人舉目四顧，山林鬱鬱蔥蔥，茶園內不少村姑正在採茶。

應老師七十多歲了，楊梅嶺村人，對當地掌故如數家珍，說道：「楊梅嶺所產之茶，稱『西湖龍井』。從五十年代開始，楊梅嶺茶葉統歸『禮品茶』，由此，賣了個好價，村民沾光不少。這裡仍是一個村落，山民以開辦茶館、農家樂，經營茶葉為主業，茶園收入聊作副業而已。」

進入村落，抬頭望去，村容村貌經過治理整頓，有條不紊，道路、水電、花壇、垃圾箱等收拾得井井有條，一幅新農村、新景象飄然眼前，同行者個個羨慕不已！

應早年在茅家埠小學教書，對這一帶景觀瞭若指掌，遙指翁家山，說道：「早年翁家山在杭州是有名之地，陶行知推行鄉村教育，杭州有二個

點，一是湘湖師範，另一個就是翁家山小學。他為翁家山小學題詞『祝翁家山小學日興，日興，日日興』。他又無自豪地說：「我就是任翁家山小學畢業的，那時有師生一百多人。」

忽然想到阮毅成在〈三句不離本杭〉寫道：「勝利後，有一次到龍井，路過一所小學，立於操場中可俯瞰西湖。校舍不大，學生不多，皆茶農子女，生於名山，個個眉清目秀。於是，便對市長周企虞說：『我愛飲茶，尤愛校舍之幽，他日到此任教，此生足矣！』」

周笑道：「君非師範生，無小學教師任用資格，此清福不能屬君也！」想來，阮毅成已任浙大法學院院長，竟然欲捨院長而屈就小學教員，足見此地景色，非比尋常。

到了楊梅嶺村口，應指著滿山遍野的樹木、茶林，說道：「舊時，楊梅嶺村民以務農為生，山上多是農地，荒塚遍佈，滿目瘡痍。有村民是墳親（替人照看墓地）。墳主常常買下一塊地，除了築墳外，往往將旁邊土



地讓墳親耕種，聊作守墓酬勞。」

應說：「記得二〇〇〇年的一次整治山林活動，有人提議將楊梅嶺上的墳墓拆掉復綠，其中有個墓道，雖說文革時被毀，但是我仍記得，早先有高大牌坊，不知墓主許引之（一八七五—一九三四）為何許人物？」

我向墳親打聽，查考資料，才知許引之為清末一外交家，當過駐韓國仁川總領事。民國後，出任兩浙鹽運使，任京奉鐵路總辦。在杭州籌建中國銀行，任行長，為清末民初地方上

的名人。橫河橋許家是錢塘一大望族，今在小河下仍有許家大宅遺址碑。

墓道牌坊正、反二面分別有俞平伯提「優遊泉石」與「和煦溫厚」字樣，還有俞撰寫的祭文，此文為俞一九三六年返鄉時所寫。我將這些內容寫成書面材料，上報給相關單位。

二〇〇八年政府決定恢復許引之墓道。同年，許家後人清明祀祖，特地請我到飯店，將我引為上座，說道：「許家後人今日之祀拜先祖，你的功勞最大。我們代表許家祖孫三代，

敬你一杯，聊表心意！」

離開楊梅嶺後，沿著公路慢步行約百米，到了一所民宿，稱「隱居西湖」。

建築別出心裁，分別由幾幢原村民住房改建，外觀仍維繫江南山地鄉村建築風貌，青磚黛瓦，彈石小徑，裡面裝修一新，分別有法國鄉村式套房，義大利、荷蘭、德國、地中海風情客房。住客推窗外望，可見層層疊疊的青山綠水，露台上擺著小桌、靠椅、陽傘，既可倚欄賞景，又可品茗創作，委實是個修身養性的好地方！

.....

冷清，大部分店家的鐵門深垂，短短五、六十公尺的街道，門上連連貼著好幾個大大的「售」字，唉！日子難過啊！

其實，難過的又何只是店家？許多行業的人失去了工作，或是暫時停止了工作；即使繼續營業的公司、行業，也都為因應疫情而改變了經營策略，像：網路學習、網路會議、網路

## 家人朋友常叩叩· 相攜走出幽谷見曙光

滕麗芳

自從今年五月新冠病毒突破了邊境窗口之後，大家的生活中充滿了戒慎恐懼！時時刻刻誠惶誠恐，不敢隨意出門，必要的外出只剩下採購生活必需品。而外出時候也必定裝備齊全：戴口罩；出入店家、診所：量額溫、噴酒精、掃描足跡：等；回家一定

勤洗手。在這段足不出戶的日子裡，歲月雖靜好，卻也隱隱添加了疫情帶來的焦慮。八月底，總算盼來了染疫人數為零的訊息，疫情警報降到二級、社區人流開了封口，我恢復了部分的義工活動。當路過碧潭商圈時，有種恍如隔世的滄桑之嘆！街道上一片

銷售等等，甚或為了面對後疫情時代而思考作行業的轉型；年輕人對未來的不確定感大增，收入減少，換工作

、找工作的壓力等等，讓許多人出現焦躁易怒、夜裡易醒、精神不濟、注意力無法集中等症狀！年紀大的人，也因為子女在外地工作，打不到疫苗，或是怕造成家庭群聚感染，不敢、也不能回家。孤獨生活，也成了很多老年人必須立即面對的現實問題！

前一波的疫情風波才稍歇，九月開學才一週，幼兒園、小學、中學又相繼傳出新冠病毒的變種Delta進入校園、社區、診所、市場……清潔隊又開始忙著到處大清消。苦惱的是：都找不到染病的源頭！無症狀的病人隱藏在人群裡，人心又被糾結得緊張、無奈與無助了！

兩天後，報紙披露：精神科醫師根據門診觀察，表示：近來憂鬱症求診的二十到四十歲族群較以往約增加三成，多半因職場相關問題困擾，而產生焦慮、易怒、常做噩夢、失眠等的現象。或是家人因長時間在家，而產生的放大相處問題：如增加爭執、

衝突的頻率……等，而引起壓力、焦慮等的症狀。

所以，新冠疫情不只是一場人類面對個人生死的大事，也是人類面對心靈突破性能成長的大考驗！當我們面對世紀病毒時，如何能浴火重生，練就更堅強的心智與體魄，是這段閉關淨修的日子裡要做的大事！

憂鬱症的醫學名詞為「Melancholia」，音譯為「沒郎叩你呀」，還蠻值得玩味其中的道理！call 這一個字在外國人眼中，包含有關懷與愛的意思。所以他們常說「give me a call」或「call me, ok!」。在中文的辭典裡「叩」字除了：叩首、三跪九叩之外，其實也還有：問、拉、敲的意思。這問、拉、敲是三個動詞，表三個動作。如果我們拿這「問、拉、敲」三個字來放在人際關係的相處上來看，其實也可以發揮出call的「關懷與愛」異曲同工之妙的效果！

當我們知道或看到身邊的家人或朋友，在生活裡呈現出「焦慮、易怒、常做噩夢或失眠、想哭、抱怨、自責、對事情老提不起勁兒、開始逃避

……」等狀況的時候，如果能及時、適時地拉拉他們的手，讓對方感受到我們對他的關懷與愛意；也或許他是身在遠方他鄉，那就打個視訊電話，靠著那條無線網路，讓對方感受到我們溫暖的關懷；然後，能輕聲地問問、靜靜地聽聽他們心裡想說的話，讓他們放心地暢所欲言。並在適當時機，給對方一個好建議，那就相當於我們做了「敲醒希望之鐘」的動作。那個建議不見得是要振聾發聵的，更多時候，可能只是醍醐灌頂似地讓對方感受到心開意解的溫暖問候或關懷之語，抑或是別開生面的好妙招，或者是提供對方轉念思考的一個方向。這些話語都可能是對方心靈枯木逢春的及時甘露，能讓對方走出心靈失落、徬徨與無助的苦悶愁緒！同時，也可能是自己成就此生無憾、把握當下，最有意義的事情！

親朋戚友裡的年輕人，會因為獲得長者關懷的陪伴、提攜而重拾生命能量，奮力拼搏人生；年長的戚友，會因為有人願意傾聽他們內心的煩惱而開懷面對生活；至於我們也會因為

努力去做好這個敲開需要者心門的事，而擁有樂人之樂的滿滿欣快感。因此，家人朋友間，會因為我們主動的「常叩叩」動作，而提升大家的生生活快樂指數，和生命品質！曾經有人說：「再好的緣分也經不起敷衍，再深厚的情誼也需要珍惜。歌可以單曲循環，人不能錯而再現，情可以平平淡淡，心卻不能視而不見。」讓我們珍惜今生難得的親朋戚友之緣，看到對方的需要，就及時遞上一枝關愛的橄欖枝吧！讓這段難得的慧命因緣開始它的新轉機！

從去年開始爆發的疫情，早已打亂了全世界人們的常態生活。根據醫學專家們預估：未來的一兩年內，人們可能要學會與病毒共舞共存了！因此，打疫苗、戴口罩、保持人與人的社交距離，都將成為生活中的常態。家人、朋友間的相處方式也要開始調整。怎麼才能讓我們的生命不因為疫情而變得孤獨、慌亂、無助而憂鬱？或許家人朋友之間能彼此常常叩叩、問問，除了關心對方的健康，更要關注對方心靈能量的儲備狀況！彼此藉

由叩叩、問問的相互提攜，一同走出生命的幽谷，找到生命的出口，看到生活中的光亮與希望，才能跟憂鬱症說拜拜！讓疫情過後的我們，每個人的身心都能擁有更好的免疫力，這將是未來人類生活中最需要的能力！張愛玲在《半生緣》裡說：「我要你知道，這世界上永遠有一個人是等著你的，不管在什麼時候，不管在什麼地方。」而「常叩叩」就是這段漫長等待疫情共存的日子裡，人與人之間最美好的表情達意的方式啊！

附：謹提供台灣憂鬱症防治協會的診

斷憂鬱症標準，幫助您判斷：

台灣憂鬱症防治協會提供診斷憂

鬱症標準的九個症狀，其中只要有五個症狀持續超過兩週，且大部分時間都有達到標準，就要注意了：

一、憂鬱情緒：快樂不起來、煩躁、鬱悶。

二、興趣與喜樂減少：提不起興趣。

三、體重下降（或增加）或食慾下降

（或增加）。

四、失眠（或嗜睡）：難入睡或整天

想睡。

五、精神運動性遲滯（或激動）：思考動作變緩慢。

六、疲累失去活力：整天想躺床、體力變差。

七、無價值感或罪惡感：覺得活著沒意思、自責難過，都是負面的想法。

八、無法專注、無法決斷：腦筋變鈍、矛盾猶豫、無法專心。

九、反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫。

## 歡迎申請獎助學金

欲申請同鄉會今年度大專學子教育獎助學金者，請填具申請書備妥相關文件即日起至十一月三十日止提交會所。為加強兩岸同胞鄉情聯誼，獎勵來台就學陸生，熱烈歡迎陸生申請。



# 認識現代文房四寶

陳冕麟

人類欲表達思想概念始有語言，然其傳達受時空所限，遂有結繩記事，進一步想記錄較複雜之事物，便據實物相狀描繪外形而有象形之「文」，對無相狀之事務則採符號加以指事。進而將簡單之文加以結合而產生了「字」，於是漸有依會意、形聲的文字原理以造字。

現今所知我國最早的文字產生於商朝，記錄於龜甲，稱為甲骨文。但很早便失傳了，連春秋時代的孔子都沒見過，更別說東漢撰《說文解字》的文字學家許慎了。直到清末光緒二十五年（西元一八九九年），清代國子監祭酒王懿榮因患瘧疾服藥，內有名曰「龍骨」的藥材，不知服用了多少之後，無意間發現其上竟有些刀刻痕跡，顯非骨骼天然所有，仔細再看片片皆有，疑為遠古文字，後大量搜購加以研究。在王懿榮之後，又有劉

鶚、羅振玉、王國維、董作賓等人不斷深入研究後，甲骨文才被確認係殷商時代的卜辭，確認有四千五百多字，已

識別的有二千五百字，且已具備了六書（象形、指事、會意、形聲、轉注及假借）的造字方法。

既有了文字，需加以記錄，當時尚無紙筆，只能採用竹簡，用刀加以刻畫其上。再將一片片竹簡加以貫串起來，可以捲起來收藏，成為一卷卷的書籍，此所以後世書籍有以卷為量詞計數之由來。相傳秦時蒙恬造毛筆，將字寫在布帛絲織品上，後世稱為帛書。東漢和帝時，蔡倫用樹皮、破



布等材料加以改造才有了紙的發明，造紙術是中國四大發明之一，對文明有很大的貢獻。

有了紙、筆，還需有墨及磨墨的硯台才能成事，於是書寫工具所需的筆、墨、紙、硯，文房四寶產生了。

我國先總統 蔣公批閱公文或寫日記，都一直使用毛筆書寫，可見這文房四寶在中國大約使用了近兩千年之久。約六十餘年前，當時有位美國人雷諾剛發明原子筆，將油墨自筆管透過筆尖的鋼珠滲出，可在紙上書寫。可能因其墨跡會逐漸淡化，不利保存，所以當時規定學生考試必須用較傳統的鋼筆來寫。如今原子筆經不斷改良，已克服原先的缺點，早已成為大眾通用的書寫工具，用鋼筆的人反倒很少了。而採用傳統毛筆寫字則已成為陶冶性情的書法藝術了。

隨著科技不斷進步，如今書寫工具又有了進一步的發展。什麼是現代的文房四寶呢？電腦的誕生提供了書寫時，更為方便、更有效率的利器。所謂電腦其實是通俗的稱呼，因在英文裡並無「Electric Brain」這樣的名

詞，其正式學名是「Electronic Computer」，其中文譯名應為「電子計算機」，略稱為「計算機」。計算機是總稱，細說其設備在主機CPU（中央處理器Central Processing Unit）之外，還有鍵盤、滑鼠、螢幕及印表機等單獨的物品，它們都是電子計算機的輸出設備。這四樣打字所需之物也可說是現代的文房四寶啦！

再來淺說這文房四寶是如何協同配合工作呢？當知計算機的核心設備正是前述的主機CPU，但與中央處理器密切配合的還有記憶體，所有的資訊都存放在記憶體裡，以備隨時存取處理。故若缺了記憶體，正像人若記憶力不好，恐什麼事也辦不成了。當我們想用電腦書寫時，需使用處理文字的軟體程式。目前在微軟系統裡用的是Office裡的Word。開啟Word之後，即可按鍵輸入文字，它會立即存入隨機存取記憶體，所打的字同時顯示在螢幕上，可供查核是否有誤，若有錯誤可即時更正。當你將整篇文章打完之後，必須將此文稿轉存到外部記憶裝置，不然一旦關機，它就消失

了，豈非白作工了。將文稿轉存須為檔案建立一個獨一無二的名稱，以便日後存取該檔案之用，存入後即可永久保存。當然，命名建檔這件事可在打字之前或打完之後來辦皆無不可。

此處談到兩種記憶體，一種是隨機存取記憶體（RAM Random Access Memory），其特性是存取速率極快，但必須在開機通電的情況下才能儲存，一旦關機，記憶的資料就會消失。另一種是外部記憶體，早期的電腦常用磁帶（Tape）、磁碟（Disk）又分容量較小的軟碟Floppy Disk及容量大的硬碟Hard Disk兩種）等設備，即使關機後它仍會將資料保存下來。

近來記憶體的形式也有飛躍的進步，從較早光學記憶的光碟（大陸稱為光盤）到近來體積小容量大的隨身碟，又稱快閃記憶體（大陸稱U盤，但實非盤非碟）。而原來儲存系統程式的硬碟也漸改成不用轉盤，存取速率更快的固態硬碟（Solid State Disk 簡稱SSD）。隨身碟或固態硬碟其容量都極龐大而體積很小。

欲將存在電腦裡的文稿取出閱讀

、列印或傳遞給別人時，先要取出特定名稱的檔案，它會顯示在螢幕上，然後可將其用印表機列印到紙上，或透過網路利用電子郵件功能免貼郵票可即時將文檔寄送給對方。而文檔之容量大至可將整本書全部存進去，就是現在所謂的電子書了。

打字鍵盤與早年打字機類似，只是改為電子設備；而滑鼠（Mouse）則是配合螢幕操作才有的工具。它以指標形式顯示在螢幕上，移動滑鼠位置可控制指標，指向你想打字或更正的位置，而後手指一按即到該處，也可用以開啟某程式或完成某些作業。

從以上說明可知鍵盤、滑鼠是資訊輸入設備，螢幕、印表機是輸出設備，合稱為輸出入設備（IO Unit），此即現代文房四寶。至於如何將中英文或各國文字輸入電腦？則是另一課題了。

早期電腦體大價昂，僅政府或大企業租來處理大量資訊。個人電腦（PC）是美商IBM公司約一九八五年所開發，體小價廉，日漸普及。現流行者小如筆記簿，即筆記型電腦，簡稱筆電。

# 處當前社會的價值觀

胡鵬年

## 壹、前言

在這物質享受及不確定變遷的劇變時代，我們常禁不住地羨慕別人擁有先天稟賦與智慧，能不花很多時間與精力，去取得名利雙收的成就。例如：坐擁豪宅、豪車，錦衣玉食而出手闊綽；另外因為顏值極高、辯才無礙的突出表現，很快得到極高社會地位與評價。這些外在的顯象，經過人與人之間比較，就突顯本身的缺乏與不足，故而自怨自艾、悵悵不樂，因此衍生出怨天尤人的心態，以上現象就是存有過度比較心在作祟。本人對現在海峽兩岸的生活與工作體驗特別有感，兩岸部分人民多存有於物質生活的追求與比較，而忽視追求精神生活的淡泊與自在。

經觀察我們每一個人的生活周遭環境，總是或多或少存有一些自負或

失意者，前者他們總是汲汲於名利，一旦得到好處，就自以為是、妄自尊大、沾沾自喜，不願提供部分自己擁有的資源給予較弱者一臂之力；反之，後者於生活或工作中，因先天不足與後天失調情況下，再加上沒有人願意伸出援手而顯得孤立，存有失落感，而落寞不已。

## 貳、心態的迷思

「迷思」一詞起源於希臘語單詞 *mythos*，是英語單詞 *myth* 的音譯，又意譯為神話、幻想、故事、虛構的人或事，指通過口口相傳流傳於世的十分古老的傳說和故事，泛指人類無法以科學方法驗證的領域或現象，強調其非科學、屬幻想的，無法結合現實的主觀價值。迷思的存在主要強調其批判現實的主觀價值。

社會上有些人，因為沒有高顏值

或好的身世背景，甚至沒有好的稟賦而發出怨言；有的人，因為得不到組織或團體主管的信任及同事友好的對待而抱怨；有的是，夫妻或與親子關係不好而怨嘆；有的人，因為懷才不遇或際遇不佳而忿忿不平，不一而足（此處不論好的顏值、身世與處遇）

從以上現象，可窺知每個人都有他的坎與想法，因為每個人的稟賦、資質與際遇多少有些不同，故而感受也不同。每個人的人生都會被套上一個天性與賦能（情商、智商與樂商）及後天的學習與遭遇，可謂各有其天性与天命，你我都不能隨便拋棄它，因其必須跟著我們走完一生。這是命定以及後天的改造與機遇，都是現代科學知識所無法解釋的「迷思」。因此，我們面對這種所謂冥冥中的安排，不要太過於依賴命運的造化，也不要太過於無度的追求物質享受，而應思考本我真正人生的意義與價值所在。

## 參、個人的感懷

過去本人也曾埋怨我的人生不完美，例如資質、身體缺陷及家庭沒有

好的經濟條件等。但如今年事漸長，已逐漸地能夠釋懷並接受與之共處，因為每個人都有命運，他必須善待或隔離不好的它。已然認清世界上沒有將絕對優勢與美好全都會一成不變的集中賦予某一個人身上，因為他也會有缺陷與不足。

倘若人生沒有愛恨情愁、陰晴圓缺的不圓滿，我們那會知道「知足常樂」，以及「比上不足、比下有餘」小確幸的道理，總以為人生是隨遇而安，容易度過。殊不知，沒有遇到挫折與滄桑，那裡是真正人生，也不會有同理心去理解與慰藉社會上那些福薄不幸之人的悲慘與苦處。

本人也相信，人的一生不會將所有的好運都集中於其一生。其實人生不要太過圓滿，而應該要體驗不足的地方，來滿足現已擁有的一切，如影星周潤發所言，人生不如意十有八九，但要常想那一、二，應知足於現有的一切。本人體會到如果有人有多餘的資源要懂得分享去贈與那些缺乏的人，讓他們也能夠雨露均霑，共同享有，這不是一件很令人快樂的事情嗎

？社會就是由各種不同階層的人所組成，大家互助合作，分享社會利益。

本人體認到社會是每個人都有他的缺點與不足，所以應該不必凡事都與他人做無謂的比較，反而是能夠更珍惜當下所擁有的一切，並願意與別人來分享與交流。

本人過去在有關部門服務多年，看到許多人在位時不可一世，趾高氣揚，外表裝扮是光鮮亮麗，霸氣十足，令人羨慕。但經接觸後體會他們多數內心多是虛浮的，且多不願意幫助弱勢者；一旦失去職位後，因為沒有舞台與掌聲，以致黯然神傷與落寞。所以說，人要知足，不要去羨慕別人榮華富貴的外表，而應該要珍惜天賦才智與機遇，通過不斷的學習與努力去實現自我的理想目標。某天你總會發現，你現有的一切比你實際需要的要多出許多；然缺點與不足的部分，雖不可愛，但卻是伴隨你生命的真實部分。因此，我們要接受與悅納人生的缺憾與不圓滿，如此你的人生才會自在，而且能夠開朗、豁達。

如果你是一隻小牡蠣或小海龜、

小鱷魚，你是否願意受盡一切河海裡的磨難而漸漸長大；如果你是出家者，你是否願意長期處在荒山洞穴裡潛心修行，以期修得正果。如果你是個竹筒，你是否願意讓主人在竹筒內投錢幣蓄滿後被劈開，或是一直保持原樣沒人投錢幣等的現狀。如你每天把以上問題都想個答案記錄下來，直到某一天你的答案都不再變動時，那就表示你已經有獨到的見解而開悟了。

## 肆、結論

人生就是一種態度與選擇。本人建議你要選擇的就是保有清心寡欲、知足常樂的心態，保持一種恆常的平常心過日子，耐住孤寂。不要過份羨慕與攀比別人華麗光鮮的生活方式，而應該適性地「活出自我」、活得自在。偶而在本身能力及的範圍內，追求一些世俗名利，但不要汲汲於名利享受而無法自拔。其他時間則講求生活在寧靜恬適、淡泊寧靜的心境裡，不過度追求物欲的享受。常懷「無緣大慈、同體大悲」、「興善為仁」的胸襟與氣度，不斷地從每個人階

段裡去感悟與陶鑄修身養性、進德修業的德行，例如：投入與實踐社會服務、為大眾謀福而盡一份心力，並藉此體悟與實現人生的價值。

誠如清朝大臣曾國藩有謂：立身之道，以禹墨之勤儉，兼老莊之靜虛

，庶於修己治人之術，兩得之矣。所以說，個人要認知我所擁有的長處與優勢，能發善心去助人；亦如現代張

楊園說過：處貧賤之曰，不可輕於累人；累人，則失義。處富貴之曰，則當以及人為念；不然，則害人。上述

都是闡發安身立命、修己安人的大要與重要。

職是，我們一生要秉承修己安人原則，從自身做起，踏實地生活，對工作滿足於當下；再者是環顧四周覺察許多不如我的人，盡其所能地去幫助他們度過難關或解決問題，以展現與發揮人性的價值與仁澤的光輝。

## 牛年說牛之歇後語

王輔羊

歇後乃語末之詞隱而不言。唐·

鄭棻能詩，語多俳諧，世號鄭五歇後體。《唐書·鄭棻傳》：「昭宗署同平章事，棻本善詩，其語多俳諧，世共號鄭五歇後體。既視事，騷首曰：歇後鄭五作宰相，時事可知矣！」又，宋·葉夢得《石林詩話》有云：「唐彥謙題漢高廟云：『耳聞明主提三尺，眼見愚民盜一抔』，雖是著題然語皆歇後。」此處兩句皆為歇後，意謂聽說漢高祖劉邦手提三尺寶劍取天下，如今眼見愚蠢無知之民盜取漢高祖陵墓之一捧土。句中「三尺」之後藏了「劍」，「一抔」之後隱了「土」。

歇後語則是縮腳語也。明·楊慎

《丹鉛總錄·卷二十七》評朱文公書人皆謂出於曹操……「文章有似歇後語處，如淵明詩，再喜見友于（編註：「友于」本指兄弟相處彌篤，後用為兄弟間的稱呼），杜詩友于皆挺拔，野鳥山花吾友于，《南史》到蓋從武帝登樓賦詩受詔即成，帝謂其祖蔣曰蓋實才子，卻恐卿文章得無假手於貽厥乎，又稱兄弟為在原天屬，稱故鄉為維桑之里，稱師曰在三之義，稱子曰則百之祥，皆是類也。」俏皮話就是歇後語，幽默輕鬆的話。《兒女英雄傳·第十七回》：「

……

因此鬧了這麼一句俏皮話兒。」閩南語則稱孽恁（音鐮夾）仔話、孽話話、孽苛話、激骨話、馬蹄話或孽蓄仔話。當馬奔跑時，速度像飛得那麼快，但無論牠跑得多快，後蹄絕對不會踏上前蹄的腳印。俏皮話也一樣，前半句留下來的後半句，很少重複前半句的字詞，故稱之，又曰孽話話。

牛年到，且勿發牛脾氣（脾氣不好，性情倔強），孽音降，執拗，倔強也。周立波《山鄉巨變》上篇十八：「大春是個犟脾氣孩子。」曲波《林海雪原》二十：「孫達得不服氣地道：『我老孫向來就有個犟眼子勁。』」

讓我們來看看一些有關牛的俏皮話吧！有些俏皮話如以閩南語來讀，更見鄉土味。

● **土牛入海**：一去無回。將一條用泥土塑成的牛丟入海裡，肯定很快就被海水溶化掉了，故謂「一去無回」。

● **泥牛入海**：有去無回。

● **牛，牽到北京亦是牛**：歹性地。牛就是牛，即使把牠牽到北京，牠還是牛，因為其個性、脾氣非常壞，所以說「歹性地」。

● **牛肉灌水**：杳杳滴滴。不肖肉販為了要使牛肉增加重量，可多賣點錢，竟在牛隻身上灌水，如此水滴就會不停地滴出來，故云：「杳杳滴滴」。此歇後語亦被用以形容瑣碎煩雜的事情特別多。

● **牛吃稻草鴨吃粟**：各人自有各人福。其實不僅是牛與鴨，各種動物，甚至是人，都各有各的生存需求，因此用這話比喻各人自有各人福。

● **牛吃稻草鴨吃穀**：各人自有各人福。

● **牛吃草料鴨吃穀**：各人有各人的福。

● **牛郎約織女**：後會有期。牛郎與織女兩人的婚姻遭到種種磨難，最後

玉皇大帝判他們一年只能見面一次，就是「後會有期」也。此語比喻他們往後還會有見面的時候。後會有期比喻以後還會有見面的機會。

● **牛郎會織女**：喜相逢。

● **牛郎配織女**：天生的一對。

● **牛郎織女相會**：一年一次。

● **牛郎織女二人轉**：夫唱婦隨。

● **牛郎織女哭梁祝**：同病相憐。

● **牛打江山馬坐殿**：一個出力，一個享受。江山是姓牛的人打下來的，但坐江山的卻是姓馬的。此語比喻為別人出力，替他賣命，而他卻安享成果，你卻沒有得到該有的回報。江山是指國家天下也；坐殿指皇宮裡皇帝的寶座。

● **牛面前讀經**：無採嘴。在牛的面前讀經念詩，牠怎麼聽也不會懂，即對牛彈琴，無異白費脣舌也。講閩南語就是「無採嘴」，白費功夫。

● **牛鼻扛孔**：隨人牽著行。比喻一個人失去了自主的能力或無主見，只能毫無選擇聽從別人隨意擺布。「扛孔」是在牛兩鼻孔間穿洞，裝上鐵環。

● **牛鼻拄著賊手**：去矣！牛鼻穿著繩索，拴在柱子上，「拄著」是碰上之意，被賊碰上順手牽羊，即是去矣！，此語被解作「完了、走了、沒了。」

● **牛套馬**：累死倆。

● **牛踩烏龜背**：心裡痛。

● **烏龜被牛踩一腳**：痛在心。

● **牛蹄子兩瓣**：鬧不到一塊兒。

● **老牛反芻**：吞吞吐吐。

● **老黃牛吃草**：吞吞吐吐。

● **老牛拉車**：災禍（載貨之諧音）。

● **牛犢子拉車**：亂套啦！

● **牛吃桑葉**：結不了什麼繭。

● **壁畫上的耕牛**：不中用。

● **鮮花插在牛屎（糞）上**：配不上。

● **牛鼻子穿環**：讓人牽著鼻子走。

● **耗子鑽牛角**：已到盡頭。

● **小雞鑽牛角**：不寬綽。

● **水牛掉進井裡**：有勁使不上。

● **牛打背**：使不上勁。

● **牛皮鼓濕水**：不響。

● **牛皮燈籠點蠟燭**：有火發不出。

● **牛尾巴上拴稻草**：想吃不得吃。

● **牛尾巴上的螞蟻**：甩不掉。

- 牛拉磨子：走不出圈套。
- 牛追兔子：有勁使不上。
- 老牛攆兔子：有勁使不上。
- 牛鼎烹雞：大材小用。
- 牛鼻繩落人手：身不由己。
- 牛鞭（牛陰）敬神：神與人都得罪了。
- 牛犢子陷進泥窩裡：有力無處使。
- 牛犢子學耕田：上了圈套。
- 牛欄裡伸進馬嘴：沒你開口的分。
- 老水牛牽進矮屋裡：有力無處用。
- 老牛拖破車：走不動。
- 老牛掉進枯井裡：有勁使不出。
- 老牛推空磨：空轉。
- 老牛推磨：原地轉。
- 老牛陷進淤泥裡：拔不出腳。
- 老牛夢見買肉的：離死不遠了。
- 老牛撲螞蚱：有勁使不上。螞蚱乃蝗蟲之俗名，今北方如山東、河南仍如此稱呼，有的地方兼指蚱蜢。
- 老黃牛拖水車：原地打轉。
- 巷道裡拉牛：轉不了彎。
- 耗子鑽牛角：頭回不過來。
- 麻雀鑽牛角：越來越緊。
- 筍殼套牛角：再合適不過。

- 跌進井裡的牛：有力沒處使。
- 老牛打滾：翻了。
- 老牛拉磨：盡走回頭路。
- 老牛栓樁頭：逃不掉。
- 老犛牛發情：白受苦。
- 耕田的牛：被人牽著鼻子走。
- 蛤蟆被牛踩：渾身是傷。
- 水牛吃了螢火蟲：肚裡明白。
- 水牛吃葶薺：不知啥滋味。
- 老太太吃牛筋：食不知味。
- 初生的牛犢：不畏虎。
- 倆牛抵角：豁著腦袋幹。
- 牛皮蒙鼓：聲大肚中空。
- 風鑽進鼓裡：吹牛皮。
- 蛤蟆跳到牛背上：自以為大。
- 對著牛嘴打噴嚏：吹牛。
- 豬八戒吹牛：大嘴說大話。
- 老鷹叼黃牛：貪欲太大。
- 狗吃牛屎：圖多。
- 老子偷豬兒偷牛：一輩比一輩壞。



## 本刊稿約

- 一、本刊園地公開，歡迎同鄉先進及青年鄉友踴躍投稿。
- 二、來稿內容請以下列範圍為主。
1. 浙江各地名勝、古蹟、物產、風俗習慣之記述。
2. 浙籍先賢傳記軼事及著名人物之介紹。
3. 浙籍旅臺人士奮鬥成功事蹟。
4. 浙江各縣地方文獻與掌故。
5. 浙江各地在抗戰期間之感人故事。
6. 家鄉探親旅遊之報導。
7. 大陸家鄉建設新貌及投資環境介紹。
8. 浙籍同鄉好人好事之表揚。
9. 其他。
- 三、來稿文字以雋永、簡潔、幽默、通順為主，文長請勿超過三千字，涉及人身攻訐者免投登。
- 四、來稿文責自負，文末請具筆者真實姓名和地址，發表時採用筆名聽便。本刊對來稿有刪改之權，不願被刪改者請預加說明。
- 五、來稿請用有格稿紙單面繕寫清楚，並加標點，最好以電子檔傳輸；已在其他刊物發表過者請預加聲明，以便酌情轉載。恕不退稿請自行影印留底。
- 六、惠賜稿件，概以致贈本刊為酬。
- 七、來稿請寄臺北市羅斯福路三段二七七號二樓《浙江月刊》編輯部收，或 E-MAIL: [fpzhejiang@gmail.com](mailto:fpzhejiang@gmail.com)。

# 台灣第一部電腦的軼事

編輯室

一九六二年台灣第一部電腦安裝在交通大學，但剪綵啟用隨即報廢了。讓我們來看看它的故事。

這部電腦是IBM出品型號六五〇系統，它由中央處理器、電源供應器、打讀卡機和印表機四大件所組成。當時電機工程的技術是用玻璃作成真空管的時代，電腦能運算最主要的設備中央處理器（Central Processing Unit）裡面就有很多真空管，其他打讀卡機和印表機則是由電路控制的機械設備。真空管是玻璃作的，就怕在運輸途中受震動破碎了，所以如何自基隆港安全運到新竹成了大問題。

想避免劇烈震動得用氣墊車運輸，但台灣沒這種車輛，向美軍顧問團商借，原來他們也沒有，這可難了。靈機一動，有了，他們居然想到用牛車慢慢去拉，這可穩當了。當天在基隆碼頭接到貨之後，不怕震動的其他

幾箱便用卡車運送，只有內含中央處理器的主機是採用外加防水布包覆的牛車來運送。押車的小游和黃牛經過一天一夜的辛苦，終於安全地把它

送到新竹交大了。以牛車運送電腦的奇景照片大出鋒頭，還在IBM七十五週年紀念刊物上刊登過呢！



當時IBM台灣分公司派了一位工程師到日本接受這型電腦的訓練，尚未結訓人還在日本，所以是由日本派技術專家來安裝機器，台灣則派了工程師程德炎先生接待他並和交大等單位聯繫。

機器安裝完畢就發現一個大問題，這台電腦用的電源是二二〇伏特，

一〇〇安培的耗電量，運轉時會發出很大的熱量，所以需用冷氣機降低室溫。所幸安裝完竣是在一九六二年二月中旬，當時天氣還不熱，開機測試還沒什麼問題

。但在交大校慶的四月八日啟用儀式要公開展示這台電腦，這時氣溫較高，散熱就成了問題。



當時請了財政部長嚴家淦前來主持剪綵，IBM紐約總部也來了位副總級的大人物，另因這台電腦是聯合國特別基金項補助款贊助的，想必還有一些外交官員來參加。四月天氣逐漸熱起來了，當時只有兩台窗型冷氣機，如何解決以冷氣降溫的問題呢？經過一再試驗、討論，結論是只能開機十五分鐘，室溫就會由十五度升高到二十九度，這已是IBM六五〇工作最高室溫的極限了。

工程人員經幾次演練後，算好時間讓貴賓從簡報室慢慢走到機房，大



約將近五分鐘，這段時間剛好夠讓電腦開機到系統作業程式跑完，來到可工作狀態。當天約九點三十分，總經理陪同部長嚴家淦及貴賓們慢步來到機房，請貴賓按下開始按鍵後，從讀卡機讀入一些紀錄程式的卡片後，主機面板上百個指示燈開始閃爍發光，接著印表機列印出歡迎貴賓參觀等字樣，在一片掌聲中表演完畢。

此時室溫已升到二十六度，本應關機了。但來賓們對新電腦甚感興趣，不斷發出各種問題來討論，尚無退場之意。雖工程人員向總經理告急，

說應該關機了，但回稱來賓們還在場，怎好趕他們出去呢！只得再等待一會兒吧！雖一再告急，但幾次等待下來，只有兩噸的空調機怎抵得過六十多位來賓及機器本身發出的熱量呢！室溫已升到三十五度啦！電腦也開了四十多分鐘，房間裡也很熱了，來賓們終於走了。

等來賓們一離場，立刻關機並打開機器門，想讓它快點散熱。只可惜機不待我呀！過了三小時後，室溫降到二十一度時，再去開機，但主機面板上的燈再也不會亮了。這下日本專

家也知道「當機」了！由於備份的零件不足，他也無能為力，只得決定回日本去了。事後從日本補運來了一批零件，有四百個二極鎳晶體Diode，又換了三百多個真空管，雖可勉強啟動，但再也無法恢復正常運作了。

將此情形向IBM總部報告後，得到的指令是加以「報廢」，所以來台第一台電腦是在交大表演結束後壽終正寢的。IBM公司決定另外運來一台第二代電晶體的電腦型號是IBM一六二〇來台灣，這才是後來在交大能正式使用的第一台電腦。

# 改變人生的科學—— 營養免疫學

陳昭妃

您知道嗎？科學家們已經證實了

，人類的壽命應該最起碼有一百五十年。那為什麼現代人卻只活到六十歲、七十歲或八十歲呢？其實，我們的生命還可以再延長一倍。您想活得更長壽嗎？仔細想想，如何能為自己再增加五十年的壽命。不要認為這是不

可能的事，營養免疫學這門科學能夠讓您從不可能變成可能。

## 趨勢的警訊

您曾經想過這個問題嗎？人們為什麼會死亡？是因為年紀太大了嗎？人們死亡時，有那一張死亡證明書上

寫的死亡原因是「長壽」呢？相反的，死亡原因一欄總是寫死於癌症、心臟病或其他嚴重的疾病。可見通常人們都是死於疾病，疾病不僅會縮短壽命，還會降低生活的品質。

世界衛生組織報導，如今全世界有十億人體重超重，其中大約三億人患有肥胖症。肥胖症像一塊吸引疾病的磁鐵，一旦患上肥胖症就會有得到

其他至少三、四種疾病的危險，像癌

症、糖尿病和中風等。每年有七百萬

人死於癌症，另有一千萬新罹癌症的

患者；實際上每三十秒就有一人罹患

癌症，每五十五秒就有一人死於癌症

。全球有一千六百萬死於心臟疾病

。一億七千七百萬患有糖尿病，到

二〇三〇年糖尿病患者的數量將是現

在的兩倍。更可悲的是，許許多多的

孩子也得到成年人的疾病，一千七百

六十萬名五歲以下的兒童體重超重，

越來越多的孩子罹患糖尿病和高血脂

。如果我們還不採取行動的話，每三

個孩子當中就有一个人會成為糖尿病

患者。以上這些數據當中，會有您的

家人嗎？

我有個朋友，他完全不怕生病，

我問他為什麼？他說：「現在的醫生

都非常厲害，藥物也非常先進，今天

生病明天就好了。有什麼好擔心的呢

！」如果他說的都正確，那我想請問

您，為什麼會有人死亡呢？為什麼不

是每一個癌症患者都能存活下來呢？

藥物並不能保證治癒疾病，而且藥物

還有嚴重的副作用，有時，藥物的副

作用甚至比疾病本身更可怕。

最近有報導說：「美國每年有九

萬八千人死於醫療事故，其中很多事

故就是用藥錯誤。」我們必須注意，

如今許多疾病都沒有治癒的方法。舉

例來說，二〇〇三年SARS奪去了九

百人的生命，而禽流感的死亡率高達

百分之三十。為什麼沒有方法能夠治

療SARS或禽流感呢？SARS或禽流感

的病毒都是變異的病毒，要找到藥物

來殺死這些病毒是非常困難的事。即

使找到一種能夠殺死病毒的藥物，一

旦病毒再次變異，這些藥物就變得毫

無用處了。

就算是最普通的感冒也沒有治癒

的方法，每年大約有五十萬人死於感

冒。感冒藥不能殺死感冒病毒，它們

只能縮短一到兩天的症狀。想一想當

您感冒或頭痛時，止痛藥根本不能殺

死這些病毒，但是您仍然會覺得病情

好轉了。這是為什麼呢？在SARS爆

發期間，有些人在治療期間死亡了；

另外一些人卻痊癒了。或者想像一下

，有些癌症患者雖然被宣布日子所剩

不多，但是過了許多年卻還好好地活

著，這又是為什麼呢？這並非不可思

議，其原因也不在於藥物，而是因為

人類的免疫系統。每個人都有免疫系

統，事實上，只要有正確的知識，我

們就能憑著體內的免疫系統預防世界

上幾乎每一種疾病。

### 體內醫生：免疫系統

人類的免疫系統是世界上最好的

醫生。當免疫系統衰弱時，我們很容

易生病，也不容易康復。但是當我們

免疫系統強壯時，幾乎不費吹灰之力

，就能抵抗疾病。現在請跟著我一起

來進行一趟奇幻的免疫系統之旅。

人類的免疫系統並不是某一個器

官、細胞或生物物質，它並不存在人

體內的某一個部位。相反的，免疫系

統是淋巴器官和淋巴細胞的複雜集合

，它們互相合作，並在不同時間生產

出不同的特殊物質。整個免疫系統非

常複雜，但是彼此之間配合得如此完

美，沒有任何人或機器能夠模仿。把

免疫系統想像成一支軍隊，擁有不同

的兵種，使用不同的武器攻擊敵人。

免疫系統全天候二十四小時工作，保

護我們不受入侵者，如細菌、病毒、寄生蟲、污染物的傷害，甚至自身死亡的細胞。

### 骨髓和胸腺是我們的主要淋巴器官

骨髓生產紅血球細胞和白血球細胞，白血球細胞是我們的免疫細胞，就像為贏得戰爭而訓練步兵、空軍和海軍一樣。淋巴細胞也就是我們說的T細胞，就在我們的胸腺受訓，執行各種特殊的任務。免疫系統還包括一些外圍的淋巴器官，如扁桃體、脾臟、淋巴結和盲腸。舉例來說，當淋巴結腫脹時，就表示我們的免疫細胞正在和感染作戰。現在讓我們來看看保護作用很強的免疫細胞，T細胞是一種免疫細胞，它能夠針對不同的入侵者使用特殊的導彈摧毀它們，在細菌入侵的動畫中，T細胞透過發射特定的抗體，對入侵的細菌採取行動，這個抗體最終鎖住並殺死了細菌。

另一種非常有意思的免疫細胞是巨噬細胞。巨噬細胞既是通訊兵也是戰鬥家，當它遇見入侵的敵人時，它召喚其他的免疫細胞聚集到戰場，同時它也和敵人作戰，先用觸鬚抓住敵

人，再將它們吞入體內。讓我們來看巨噬細胞是如何吞噬一個死亡的血球細胞，再恢復原來的形狀。除此以外，還有多種T細胞參加戰鬥，其中一種強大的T細胞，叫作之K細胞或自然殺手細胞，它通過生產某種特殊物質殺死敵人，在此動畫中自然殺手細胞找到並殺死一個癌細胞。所以說免疫系統是非常聰明的，它從不停止保護我們免受致命敵人的傷害。如果沒有免疫系統的保護，我們可能幾個小時都無法生存。但是為什麼體內有如

### 疾病根源：失調的免疫系統

此強大的軍隊保護，還有這麼多人會患上威脅生命的疾病呢？原因就出在他們的免疫系統失調了。

大部分的疾病都是由於免疫系統失調引起的，免疫系統失調有不同的方式。當免疫系統衰弱時，就會患上感冒、肝炎、感染和癌症等疾病。當免疫系統過度活躍時，就會過敏：呼吸道過敏讓我們不停地打噴嚏，皮膚過敏可能讓我們覺得很癢，而食物過敏可能會導致嘔吐。另一種情況就是

盲目攻擊的免疫系統，因為免疫系統無法分辨敵人或是自己人，它就會盲目地攻擊自身的細胞。在這種情況下，我們就會得到自體免疫疾病，如風濕性關節炎和多發性硬化症等。

讓我們一起來看看免疫系統失調的幾個例子。風濕性關節炎是一種自體免疫疾病，免疫系統錯誤地把我們的關節當成敵對的細胞，並試圖摧毀它們。入侵者隨時進入我們的身體，舌頭或皮膚下面的傷口都有可能引發感染，幸虧我們的免疫系統每時每刻都在辛勤工作，保護我們的健康。污染物和塵埃具有導致肺炎的危險，免疫系統能夠保護我們，可是當它衰弱時，癌細胞就會開始生長。如今還沒有非常有效的藥物來治療肝炎，我們必須依靠自身的免疫系統抵禦這些經由食物傳遞的病毒感染，包含大量植物性食物的飲食，能夠保持我們的動脈暢通，讓免疫系統順暢地通過。但是高脂肪的飲食會阻塞動脈，危害免疫系統。

### 健康再造：營養免疫學

失調的免疫系統給身體帶來巨大的危害。沒有健康我們無法看著自己的孩子長大成人、無法給自己關愛的人帶來幸福的生活、也無法實現自己的夢想。您必須仔細思考如何才能阻止這些疾病傷害我們的家人？如何才能確保保自身免疫系統的健康和強壯？

營養免疫學研究營養對免疫系統的影響，它是能幫助您的獨特科學。它所研究的是那種營養呢？它不專注於研究生存的基本營養，如蛋白質、碳水化合物、脂肪、維他命和礦物質，因為現代人要獲得這些營養非常容易。營養免疫學主要研究含有最豐富的抗氧化劑、植物營養素和多醣體的植物種和品種，還研究植物的那個部位含有最多的營養。我們只能從多種多樣的植物性食物中攝取這些營養。舉例來說：吃葡萄的時候，千萬不要把葡萄籽扔掉，因為葡萄籽富含一種非常強大的抗氧化劑OPC。更讓人驚喜的是，人參營養價值最高的是它的果實。此外，還研究採收植物的最佳時機和處理植物的最佳方法，以確保營養不會流失。例如菇類要在幼嫩的時

候採收，而仙人掌卻要生長多年才會富含營養，大豆能夠加熱，但仙人掌卻千萬不能煮沸。

讓我們來詳細認識一下抗氧化劑、植物營養素和多醣體。抗氧化劑有助於延緩衰老，隨著年齡增長，人們患上疾病的危險就會增高。富含抗氧化劑的飲食能夠讓五十歲的人擁有三十歲的免疫系統。許多不同種類的植物性食物含有大量的抗氧化劑（Antioxidants），葡萄籽和玫瑰果就是最好的例子，OPC是葡萄籽中含有的。一種抗氧化劑，它的抗氧化功能比他命C高出二十倍，比維他命E高出五十倍。植物營養素幫助我們預防各種疾病，仙人掌中的植物營養素（Phytochemicals）能夠幫助我們很快癒合傷口，大豆含有豐富的植物營養素，能夠改善膽固醇指數並抑制癌症，人參果實的植物營養素能夠對抗肥胖症和糖尿病。

**多醣體**（Polysaccharides）是一種常煉醣，能夠預防癌症或幫助癌症患者的病情較快好轉，珍珠和菇類富含多醣體，如巴西蘑菇、靈芝：和伍

蓉。有人問我，能從維他命藥丸中得到所有這些營養嗎？只有從完整的植物性食物，才能夠攝取到有效的營養，而且易於被人體吸收。也許你能從多種維他命藥丸中獲得抗氧化劑，但這些不是天然的抗氧化劑，它們可能是從植物中提取出來的。但是將它們從植物中分離出來，就讓它們成為藥物或化學的東西，這些化學物質具有毒性的副作用。舉例：Beta胡蘿蔔素和維他命A是胡蘿蔔中的抗氧化劑，芬蘭的一項研究發現，如果吸煙者服用Beta胡蘿蔔素藥丸會增加罹患肺癌的危險，不過就算我們吃很多胡蘿蔔，我們也不會有這種副作用。

### 輕鬆養生 健康一生

有人常問我，健康和不健康的食物相比，真的有很大的差別嗎？是的。研究顯示堅持食用健康的食物並經常運動，有助於預防至少三〇%的癌症、八〇%的心臟病和九〇%的糖尿病罹患率。還有朋友問我，植物性食物能夠給我足夠的鈣質和蛋白質嗎？是的，以大豆為例，大豆含有的蛋白

質比相同重量的雞蛋或肉類都多，大豆同樣也含有豐富的鈣質。還有人問我，我的孩子吃植物性食物能夠長得又高又壯嗎？那是當然。世界上最大的動物像恐龍、大象和長頸鹿都是草食性動物。你們看營養免疫學是非常完整的一門科學，它發現而且還繼續探索植物世界的無窮好處。

透過教導我們保持免疫系統的強盛，營養免疫學證明了預防勝於治療，預防疾病還能夠延緩衰老。我希望大家從今天開始，有幾點建議您非常容易就能做到。經常運動，它能促進淋巴循環，並改善免疫功能。如果您的確沒有時間運動，那就經常深呼吸，這也能幫助淋巴循環。不要給自己太多壓力，壓力會促進身體分泌皮質類固醇這種物質，它會抑制免疫系統功能，食用富含抗氧化劑、植物營養素和多醣體的完整性食物，並且種類多樣，多休息，多微笑。我保證只要你們做得到以上幾點，你們一定很快就會看到效果了。如果堅持這些健康的生活習慣，人們一定能夠活到一百五十歲。我真誠地希望您能將營養免

疫學應用到您的生活中。如果您有另外至少五十年的時間，跟孫子們共享天倫之樂，生命將會變得更豐富，更有意義。思考一下能讓您到一百五十歲的所有事項，和您所關愛的人分享今天學到的知識，讓我們多出一份力，讓這個世界變得更美麗更健康。謝謝您！並祝您身體健康。

註：本文根據陳昭妃博士演說的視頻（網址如後）筆錄編輯而成。

<https://www.youtube.com/watch?v=WxCLVQv5Sk>



營養免疫學主要研究三種營養：  
抗氧化劑、植物營養素、多醣體。

## 會務訊息

一、「少年強，則國強！」，我浙籍鄉長均同此心，莫不希望浙籍子弟能一代比一代強！因此，浙籍鄉長對於獎助年輕學子或提攜青年，一向重視。「徐增壽文教基金會」王紹培理事長今年贊助本會之獎助學金為二十萬元整，本會亦相對提撥二十萬元獎助學金，共計四十萬元整以備申請之所需。「台北市浙江同鄉會」一〇九學年度大專學子教育獎助學金，申請時間為十月一日至十一月三十日（以郵戳為憑），歡迎浙籍學子及在臺浙籍陸生，填寫申請書並檢附相關資料，踴躍提出申請。若有申辦問題，請隨時電詢會務人員。

二、為顧及鄉親之通行安全，持續完善設施之維護工作，八月二十四日墓管委員會議中通過：「台北花園公墓」五條墓道之難行路段鋪設水泥，以及中央墓道增設台階工程案，分別委由墓作陳先生及巨鵬公司兩家廠

商承攬施作。墓道鋪水泥部分，已於九月中先行動工，預計年度內完工結案。

三、同次墓管委員會議同時通過明年度的「台北花園公墓」工程項方案，包括：（一）照壁油漆；（二）牌坊油漆；（三）春暉堂牆壁脫落修補；（四）二條柏油路山貓除草；（五）永安堂門口天花板蜂巢處理。屆時將視會務與工程優先順序等狀況，適切安排施工。

四、黃巧莉顧問負責之《台北花園公墓定位定價市場分析》專案研究，於結論中提出各項建議，包括「墓園塔位、牌位及管理費用調整意見」，經提案方式於八月二十四日墓園管理委員會議進行討論並通過。

五、九月八日新北市政府殯葬處就殯葬設施業實施業務檢查，本會由胡執行委員樹東、游總幹事宜榛、朱主任君頤、王幹事咨尹、廖幹事靜彥等於現場受檢。由於游總幹事、朱主任等會務、管理人員的認真準備，此次業務檢查大致順利。業務檢查係由殯葬處郭課長帶隊，業務檢查之重點是由消保官、會計師負責，連同殯葬

處的官員一共五位；另同業公會亦派有三名代表陪檢。

六、石碇區公所挖水井建儲水槽案，由區公所提供之「土地使用同意書」業經胡執行委員增補意見，並經石碇區公所同意修訂；另相約於九月八日業務檢查後實施現場勘查。勘查中廠商向石碇區承辦人建議新的位置，由於建議地點選在牌樓進入墓園的通道上，胡執行委員當場表示反對，為求慎重，特請石碇區公所承辦人、廠商提供具體照片與施工說明為據，同時方便同鄉會內部再次討論。案經諮詢工程專家，專家表示該處並非適宜的挖掘點，再經內部討論後向石碇區公所承辦人表示盼按原案進行，經該承辦人理解同意；本案將由石碇區再行研議。

七、「台北花園公墓」負責人變更案，業經備具完整資料送交主管機關，已於九月完成備案程序；目前「台北花園公墓」負責人，已改為現任之胡大興理事長。

八、為利於推廣行銷「台北花園公墓」，相關型錄在胡理事長指導下

完成，鄉親版《山環水抱四靈皆備的台北花園公墓》由胡樹東執行委員撰寫，已於《浙江月刊》第六二九期刊登。商務版的《台北花園公墓簡介》，係由吳少鵬顧問主編，將於光輝十月以單行本方式印行，並附在《浙江月刊》第六三〇期寄送給鄉親，敬請鄉親惠予賜教，協助推廣行銷；期待鄉親告訴鄉親，廣為推薦與宣傳，讓鄉情鄉誼得以藉此凝聚延續，台北花園公墓關建成果亦得因此與鄉親共享。另，衷心感謝周衛華鄉長，持續推薦台北花園公墓，與親友分享台北花園公墓風水、服務、管理之好。

## 編者的話

〈簡介南北朝諸帝王概況〉為樓常務理事文淵有關我國歷史之大作，因文長先刊南朝部分。他以九秩高齡猶孜孜不倦翻閱史冊，整理複雜史料。此舉一者活化腦力，再者可增進對歷史認識，其精神著實令人敬佩。

夏名譽理事長漢容之〈歲月催人

老往事知多少》，敘退役後曾在母校農經所工作，學到前輩研究著書之敬業精神，終身受益匪淺。任教師時沒收學生上課看的報，課後無意間從報上得知國華廣告公司徵才，所需專長與他相近，報考錄取後進入企劃部工作。因而了解企業界主管有充分的人事任免權，待遇依貢獻大小而定，因此員工無不兢兢業業地工作。充分認知企業經營理念，國華三年是其人生轉捩點，為其日後事業奠定了基礎。

鄭敦浦乃長年在慈湖頭寮為 蔣公及蔣經國侍衛護靈的靈寢管理處長官，多年目睹成千上萬的中外人士不斷來向 蔣公瞻仰致敬。其口述之〈精忠男兒三兩事〉記述了親身感受民眾對 蔣公為國為民犧牲奉獻精神的懷念與崇敬，絕非部分人士所能詆毀，足證其在歷史上的崇高地位將是永恆的。

〈家人朋友常叩叩 相攜走出幽谷見曙光〉係藤理事麗芳之大作。她觀察到在新冠肺炎疫情下，人們的生活除採購生活必需品外，可謂足不出戶，以致經濟蕭條、店家歇業、員工失業。面對後疫情時代，企業需轉型

，有人需求職，以致心情緊張苦惱壓力大增。精神科醫師云：近來憂鬱症求診的年輕人約增三成，多受困於職場問題而焦慮易怒噩夢失眠等。藤理事從憂鬱症學名 Melancholia 的音譯「沒郎叩你呀」聯想，叩與 call 諧音，隱含關懷之意，叩字更具「問、拉、敲」的行動，正是給予憂鬱者關愛的行為，希望人們能對親朋戚友發揮愛的關懷。此解既有趣又具讓人採取行動的誘因。真高明！她關心眾生的憂苦愁悶，想方設法要讓眾生離苦得樂。讀其文頗令人感動，覺得她真是發大慈悲心的菩薩，一如觀音菩薩所發揮「無緣大慈，同體大悲」的情懷。

科學家已證實人類壽命最起碼有一百五十歲，何以一般人多半無法達到呢？人類從無因長壽而死亡的，死因記載總是得了各種疾病。須知人體免疫系統才是真正最好的醫生，它隨時防衛身體免於病毒細菌的破壞。請閱讀醫學科學家陳昭妃的大作〈改變人生的科學營養免疫學〉，深入瞭解免疫系統的奧密，採營養免疫學方式可輕鬆健康養生而改變我們的人生。

## 本會續收會費及各項捐款徵信錄

110年9月01日至110年9月30日

收費日期	姓 名	會員會費	月刊贊助	會務贊助	合 計
110.09.07	邵 尚 高	500			500
110.09.07	駱 尚 廉			60,000	60,000
110.09.08	陳 文 瑛		2,000		2,000
110.09.17	陳 宏 達			2,000	2,000
	合 計	500	2,000	62,000	64,500

編號：

台北市浙江同鄉會教育獎助學金申請書

相片		體育成績	操行成績	學業成績	成績紀錄	家長姓名	申請人校學業肆名姓		
		分		分	分	平均	夜	日	
		分		分	分	數	單服	別	系
		分		分	分	數	位務	出生	性別
果結查審		註簽查審		件 證 繳 附					
金額	獎助學金類別		獎學金委員會	名簿影印本一份	申請人全戶戶口	學生證影印本一份	學校正式成績單	附件名稱	
				職現	級	年	貫	籍	
			評選委員會	同鄉會申請過	是	否	已未繳辦	當	
					是	否	費	年	
具領記錄(簽章)			祕書處				收件日期	處	
								訊	通
								□□□	
								住宅	
								電話	
								電子信箱	



# 山水之城——石碇

胡樹東

台北市浙江同鄉會所屬之台北花園公墓位在石碇區的小格頭，風水、景色俱佳。石碇區是新北市的市轄區，地處台北盆地東南山區，境內多山，開發程度低，保有純自然風貌。早期石碇以煤礦為主要經濟來源，後來礦產枯竭、人口外移，現人口數不到一萬，民風質樸。石碇西側是新店區、深坑區及台北市南港區、文山區，東鄰坪林區，北接平溪區、汐止區，南銜接烏來區，境內的翡翠水庫是大台北用水的主要來源，雖然壩體位在新店區境內，但蓄水面積則有92%位於石碇區。



石碇區位置圖

「石碇」地名的由來說法有二：其一，石碇區溪流多，溪中巨石也多，鄉民過溪時，常須跨越溪中的大石，像是踩著石質門檻（台語「戶碇」）一樣，故名之。其二，小船停泊時，必須繫在巨石之上，以固定船隻，「以石碇泊」，故名之；就此而論，石碇有北勢溪及其支流分布其間，故而有小船通行應可確定。以上二說，均有言之成理之處，至地名實際由來為何，似已難以考證，故姑妄聽之。石碇區內原有小格頭、蓬萊寮、烏塗窟、雙溪、楓子林、大溪墘、松柏崎、排寮、新興坑、鹿窟、石碇、玉桂嶺、員潭子坑、崩山、火燒樟、乾溝等聚落，其中地貌呈現山環水抱，實可謂是「山水之城」。石碇的景點很多，本文僅就緊鄰台北花園公墓南面的北勢溪沿岸作簡要介紹，以便鄉親掃墓祭祖後，得以順便探訪這些景點，舒暢身心。

台北花園公墓本就是山環水抱、四靈皆備之風水、山水寶地，鄉親在台北花園公墓掃墓祭祖後，自可順帶就近一遊，與自然接觸，洗滌俗事煩憂。若真有此雅興，當可出了台北花園公墓的牌樓後，左轉再左轉，即可轉入永安里的

「塗潭道路」，順著山路而行，就可直抵北勢溪、千島湖——翡翠水庫的上游，趁此接觸自然遠離塵囂，飽覽北勢溪、千島湖此一自然絕美的山水風光。

沿著蜿蜒曲折的「塗潭道路」前行約二公里，那一帶正是石碇千島湖景區。千島湖位於石碇永安里，那裡是台北花園公墓的南向，有北勢溪蜿蜒流經，故而成為翡翠水庫的上游集水區；因集水導致水面上升，淹沒舊時村落，改變原有的山巒地貌，形成了湖島交錯的深潭，彷彿浙江千島湖的美景而得名，此周邊景點可謂是石碇景區的精華帶。右側的景區包括：八卦茶園、「鱷魚島觀景台」等。左側的景區包括：土虱頭觀景台、永安景觀步道。其中的阿牛小吃部，由於視野極佳，又有在地風味小吃，老闆親切熱情，是攝影、休息、餐飲的好處所。在觀景台的定點遠眺，只見山巒青翠，湖水碧綠，林木聳直，山與水蜿蜒交錯，東方美人茶的茶香散布其間；在天氣晴朗時可以看到湖中倒印著天空的水藍，下雨時則呈現雲霧飄渺的景象，身處其間真有幾許幻化的意境，不知究竟是天上還是人間。

改制後第四屆繼任之郭驥理事長，在面對台北花園公墓既具山形清秀之姿，又具草木華茂之形，漫步在永安步道裡就好像走進原始森林。一路上有參天的樹林，形成芬多精濃密的綠色通道，透過樹木的間隙還可以看到千島湖的碧綠，因而有身心放鬆心曠神怡之感，進而於台北花園公墓暨禮堂落成之紀念文中，有感而發地寫道：「展眼縱觀，山環水抱，景色清幽，洵安息之佳城，亦旅遊之勝地！」善哉斯言，台北花園公墓既屬北台灣首選之風水寶地，山水景色亦屬明媚清幽，尤受北台灣攝影愛好者之追捧，視為拍攝黎明雲海的聖地，不時有攝影愛好者駕車或騎車來到永安堂的觀景台，拍攝絕美的黎明雲海照，常在網路上發表，頗能吸引同好圍觀與喝采。台北花園公墓為我浙籍第一代鄉長所親選，周邊風水美景如斯，歡迎鄉親來此走走，到此一遊！



# 台北花園公墓——越來越搶手

根據《聯合報》109年8月16日報導，新北市公立納骨塔即將用罄。其中新店、土城、中永和等區，推估僅可再使用一到二年六個月。納骨塔是「鄰避設施」，即便有需求，礙於環評與民意，興建不易。因此風水絕佳、交通便利的台北花園公墓永安堂福座，勢必會越來越搶手。歡迎浙江鄉親為家族塔位，或介紹親朋好友，搶先下手，儘早預訂。



家族蓮座



個人蓮座



佛道教福座



天主基督教福座 1

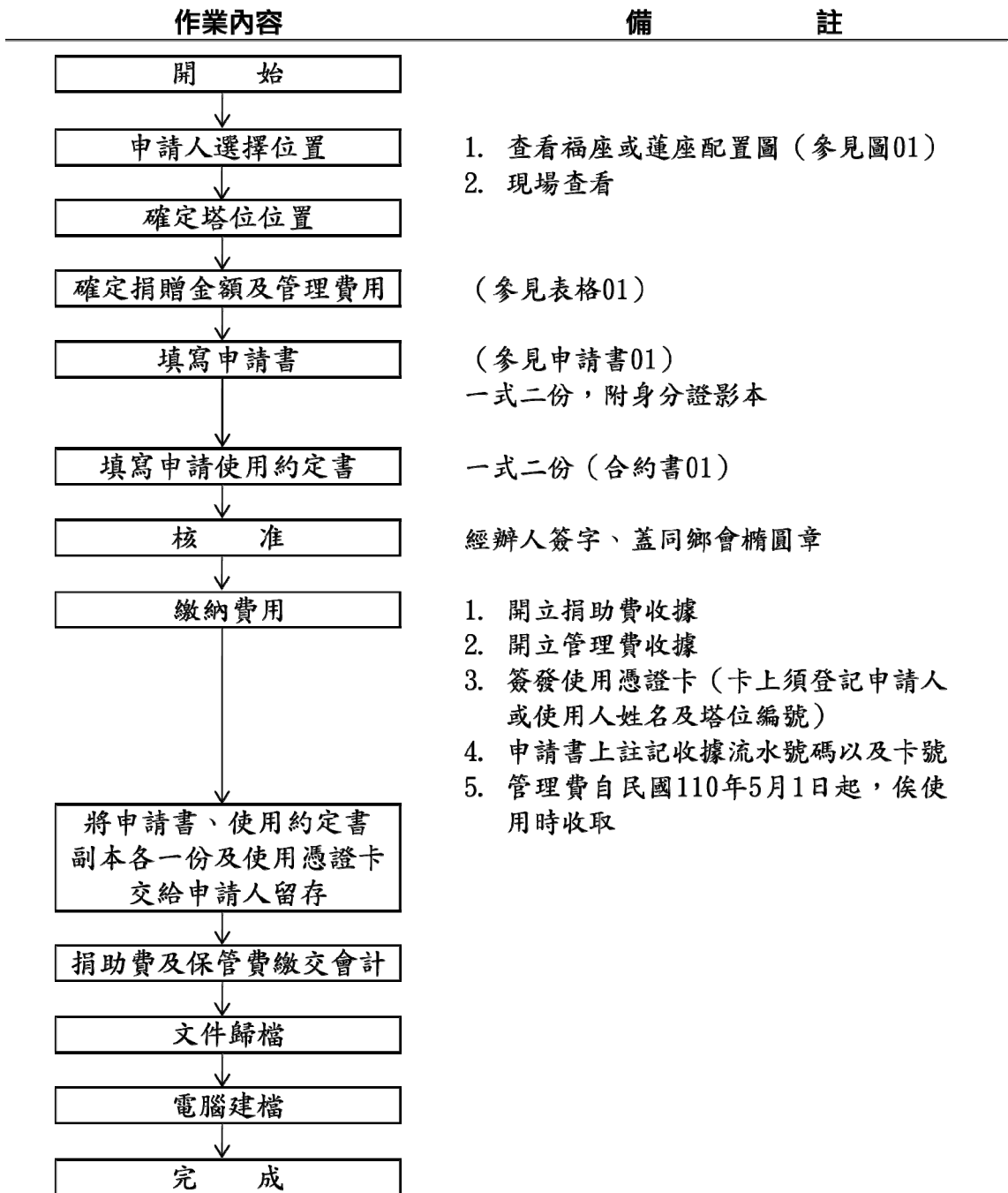


天主基督教福座 2

禮堂大廳設有蓮座專區，供鄉親為先人或長輩設立牌位，以敬孝思之心，懷憶傳承祖德，藉以迴向晚輩與眾生。

蓮座區分家族牌位、個人牌位，用以解決小家庭之搬家或供奉不便等問題，歡迎鄉親利用。

# 福座、蓮座申請流程



\* 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。