

中華民國一一一年三月十日出版

浙江月刊

謝詩生 頌

聯絡同鄉感情 · 發揚兩浙文獻

台北市浙江同鄉會第十五屆第三次
會員大會暨新春團拜



第十五屆第三次會員大會出席常務理監事與貴賓合影

635
第五十四卷 第三期

台北市浙江同鄉會 印行

2022年3月5日台北市浙江同鄉會 第十五屆第三次會員大會暨新春團拜剪影

1. 胡理事長主持會員大會
2. 駱副理事長會務報告
3. 方常務理事偉光報告
4. 夏常務理事安宙報告
5. 貴賓寧波同鄉會毛理事長致詞
6. 大會會場一瞥



台北花園公墓環境近期持續改善中



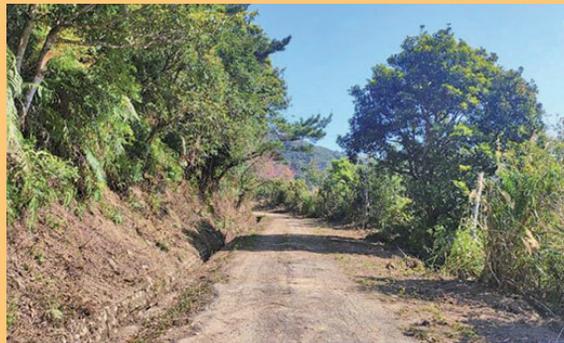
公路邊公墓門旁標示



公墓入口邊坡



↑ 墓道斜坡新鋪水泥台階以提升安全 ↑



↓ 維護良好之墓道 ↓



參加浙江同鄉會會員大會的貴賓們

1. 立委蔣萬安向鄉親問安
2. 監事暨台北市議員鍾小平
3. 台北市議員王欣儀
4. 台北市議員郭昭巖



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

浙江月刊

第五十四卷第三期
(總號六三五期)

中華民國一十一年三月十日出版

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：tpzhejiang@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 第五十四卷 第三期 (總號六三五期) 目錄

封面

第十五屆第三次會員大會出席常務理監事
與貴賓合影

特別報導

五胡十六國的興亡簡介——樓文淵 二
台灣不是世外桃源——轉 載 一〇
若真開戰，求生該準備什麼必備物質？——轉 載 一二
嘉善青浦吳江聯合打造世界級湖區——戴勁男 一六
嘉興城區首個未來社區場景簡介——戴勁男 一七

我的人生故事

歲月催人老、往事知多少(七)——夏漢容 一八
我參加中國遠征軍——王凱——襲玉和二一

人物風采

因緣在台灣，忠廉斐警界
憶念我親愛的爸爸(下)——滕麗芳 二六
馮商戒邪淫 子京成宰相——王輔羊 二九

旅遊見聞

老礦區改造(遂昌金礦)——盧上雁 三〇

杭州天目山遊記——襲玉和三四

書齋小品

感恩——吳誠貴 三六
認識老化之苦應當惕勵自己——本刊編輯室 三七
杭州楚妃巷的記載與傳說——襲玉和三八
為人處世十忌——怡明 四〇
快樂心經——呂湘山 四〇
夫妻作對——轉 載 四〇

養生保健

益菌突起——轉 載 四一
手搖飲含糖量超驚人——轉 載 四二

會訊

會務訊息——四三
編者的話——四三
本會續收會費及各項捐款徵信錄——四四

福地服務專欄

台北市浙江同鄉會歷屆墓管會議記錄摘要
彙整——墓管會 四五
清明普渡法會通知——墓管會 四七
清明法會報名表——墓管會 四八

五胡十六國的興亡簡介

樓文淵

前言

早年讀書不多，祇知五胡亂華一事，五胡為匈奴、羯、鮮卑、氐、羌五族，泛稱胡人。彼此征伐興亡一百餘年，導致中原民不聊生，征伐殺戮，生靈塗炭，實亦為中國歷史上一大亂局。近閱諸家記載，略知其經過，摘各朝概略，藉供閱者瞭解。

匈奴於漢獻帝時內附乞降，進入秦隴之間。三國之際，曹操威行塞內外，匈奴首臣服。晉初，匈奴進入今山西晉并地區，亦漸有散居洛陽者。迨晉失政，八王互攻，乘晉之亂，匈奴劉淵遂糾匈奴、氐、羌等族，於西元三〇四年稱帝於平陽，因匈奴為漢王婿甥，其國號為漢，命王彌、劉曜等屢攻晉。劉淵死，子劉聰繼位，劉曜等攻入洛陽，俘晉懷帝歸平陽，旋即殺之，繼又攻入長安，俘繼位之晉

愍帝亦殺之，西晉殘餘，琅邪王司馬睿南渡即位於江東，都建業是為東晉，偏安於江南。而五胡十六國，皆興亡於晉朝時代，惟其中有前涼及西涼為漢族統治，據甘肅等地區，都姑臧，即今甘肅武威。各族所建王朝、國祚均不永，為時僅僅數十年，自西元三〇四年前趙劉淵始，終於匈奴所立之夏，時在西元四三一年，時為南朝宋文帝元嘉八年。十六國先後共一二年之久，國家不能統一，社會不能安定，實生民之不幸。

五胡十六國概況

十六國先後遞嬗為前趙，因匈奴劉淵與漢朝有婚姻關係；因而尚稱為漢，嗣為後趙、前燕、前秦、後秦、成漢、前涼、西涼、北涼、後涼、後燕、南燕、西秦、南涼、北燕及夏，共計十三姓，五十八個帝王，始自西

元三〇四年，終於四三一年，共為時一二十七年。

前趙，始自西晉惠帝永興元年（

西元三〇四年），始創者劉淵，為高祖，匈奴族人，籍貫西河美稷，即今山西離石縣人，淵幼而好學，輕前代各人。時晉王室八王之亂，骨肉相殘，海內鼎沸，淵歸左國城（山西離石），糾集部眾，佔有河汾等地，據地稱雄，自為大單于，建國號為漢，後稱帝，晉五胡之亂，自淵起始。在位六年，都平陽（山西臨汾）；西元三一〇年卒。淵病重時命劉聰輔佐太子劉和，然劉聰殺盡兄弟，自立為帝，是為烈宗昭武皇帝。後東平洛陽，西定長安，戮辱晉之懷、愍二帝，終結西晉時代。聰在位八年，殘暴無親，燒殺漢主劉淵之子二十一人之多，殺戮忠臣，好酒色，西元三一八年病死。太子劉粲繼位後旋被靳準奪權所殺，後族弟劉曜滅了靳氏，接位為後主。曜好讀書，有膽量；與眾不群，雄武過人，在位十一年，建國都於長安，改國號趙（即前趙）。窮兵黷武，無復寧歲，因與石勒交惡，戰於洛陽

，兵敗被擒，送襄國殺之。太子熙奔上郡，翌年（西元三三九年）八月為石勒所殺，前趙亡，三帝合共二十四年。

後趙，起自高祖石勒，羯族人，籍貫上黨武鄉（今山西榆社），初為群盜，後降劉淵，與劉曜同為劉聰部下，據襄國，稱趙王。尋稱帝（西元三一九年），史稱後趙，建社稷，立宗廟，營官署，定九品，勸農桑，禁釀酒，粗具規模，在位十五年，國都襄國（今河北邢台），西元三三三年七月歿，享年六十歲。

嗣由其子石弘繼位，幼有孝行，仁素謙恭，通經史，能劍刺，虛懷愛士。即位後，石勒姪子石虎專權，故被廢黜，後為石虎所殺，在位僅一年，死年僅二十二歲。

石虎篡位為太祖武皇帝，年十八，檢攝愛士。弓馬迅捷勇冠當時，篡奪繼統，殺嗣主石弘，在位十五年。外勤征討，干戈不息，末年酖於酒色，喜怒無常，父子猜嫌，兄弟屠肉，太子宣忌恨其弟韜受寵而殺之，虎怒殺宣及其妻子二十九人。墳土未乾，禍亂薦臻（接踵而至也），石遵父虎

死，太子世立三十三日，遵即殺太子自立。當遵之立，冉閔功居多，故閔

總督兵權，遵頗惡之，謀殺未果，反為閔所殺，在位僅一八三日。冉閔（漢人石虎養子）乘釁，殺虎子遵、鑿及諸孫三十八人，以及在鄴（河北省屬）胡人二十餘萬；石氏族滅。嗣冉閔擁石鑿為後主，亦虎之子，在位半年，國都河南臨漳，鑿為閔所擁立，閔頗專權，鑿弟苞等惡之，謀殺閔不克死之，閔乃盡殺鄴城諸胡，石氏族幾乎全滅。鑿在位僅一〇三日，嗣由石祗繼位為後主，亦虎之子，在位二年，國都襄國，後為其將劉顯所殺，西元三五一年國亡，國祚三十二年。

前燕，為太祖慕容皝所創，鮮卑族，籍貫昌黎棘城（今遼寧義縣）。

皝雄毅多謀略，博學多才。是時群雄鼎立，破石虎，滅段遼，併守文，據地稱雄，冒險自立，勤於為治，國勢大振。在位十二年，國都龍城（今遼寧朝陽），晉成帝咸康三年（西元三三七年）稱燕王，三四八年死，享年五十二歲。嗣太子雋接位，為烈祖景昭皇帝，在位十一年，國都鄴城（今

河北臨漳）。為人機警果斷，有文武

才略，即位後，立學校，恤寡孤，風氣傍鄰，走王五，服張平，戮段龕，擒冉閔，而幽、并、青、冀悉定。覽政之暇，惟與群臣論禮義，凡所著作四十餘篇。西元三六〇年死，享年四十二歲。嗣由雋之子暉即位，為幽皇帝，在位十一年，踐位之初，不親庶政，專受經傳，委政賢臣，內修政局，養士愛民，外開封疆，滅行鄰敵，國賴以安。後以太后亂政，忠良擯斥，且輕鄰速禍，禦敵無備，西元三七〇年十一月終被前秦身俘國滅，享年三十五歲，國祚三十三年。

前秦，起高祖苻健，傳六主，國祚共四十四年。苻健屬氏族，籍貫略陽臨渭（今甘肅秦安），健勇而果斷

，擅弓馬，好施予，善事人，崇節儉，卑宮室，薄賦斂，問民疾苦，政尚寬儉，併姚襄，卻桓溫，關隴稱治。晉永和七年，西元三五一年自稱天王，建立前秦，年號皇始。皇始二年（西元三五二年），自稱皇帝；在位四年，國都長安。西元三五五年死，享年三十九歲。

嗣由三子生繼位，為厲王。在位二年，為無知暴君，動輒殺人，大臣無例外，親戚、忠良均遭殺害，皆醉連月；終為苻堅所殺，年二十三歲。

嗣由苻堅繼位，為世祖宣昭皇帝，在位二十八年，似為十六國中執政最久之君主。即位後，勵精圖治，從容納諫，慈惠忠信，重用漢人布衣王猛為相，任之以政；軍藏充盈，盜賊絕跡，吏稱其職，民安其業，「關隴清晏，百姓豐樂」。

平燕定蜀。建元六年（三七〇）平燕，擒燕主慕容暉，燕亡。建元九年克劍閣、梓潼，克晉之成都。擒氐吞涼後，傾國南伐。自謂投鞭斷流，堅將伐晉，石越諫曰：「晉有長江天險，未宜動師。」堅曰：「以吾之眾旅，投鞭於江，足斷其流。」戰必勝，攻必取，一匡天下。東晉孝武帝太元八年（前秦建元十九年，西元三八三年），詎意淝水之戰，風聲鶴唳，草木皆兵，全師覆滅，立成瓦解，終則以高世之姿，困於姚萇烏合之眾，身受戮辱，部將相繼叛，堅奔五將山，為舊屬姚萇所俘，逼禪位，不屈於

西元三八五年被殺，時年四十八歲。

嗣由其子苻丕繼位，為哀平皇帝，建都山西太原，在位一年，承亂即位，大勢已去，尋即傾敗，奔東垣；為東晉揚威將軍馮該所殺。後由苻登於隴東即位，為太宗高皇帝，都於雍（今陝西鳳翔），在位八年，集離散之眾，厲死休之志，然眾寡不敵，難以立功，而義烈慷慨，為國殉身，登為姚興所敗，被擒殺，享年五十二歲。由其子苻崇繼位，為前秦之後主，在位一年，都於湟中（今青海湟中），崇於登死後，逃奔湟中稱帝，被西秦乞伏乾歸所逐，崇乃聯合隴西王楊定反攻乾歸，兵敗而死，前秦於西元三九四年滅亡，國祚四十四年。

後秦，由姚萇建立，羌族人，為苻堅部屬。淝水之戰後，苻堅落敗，姚叛而俘殺之，不報舊君之德，有虧仁德。姚萇滅前秦後於西元三八六年稱帝建後秦，為太祖武昭皇帝，在位十年，都長安，南安赤亭（今甘肅隴西）人，卒年六十四歲。嗣由其子姚興繼位，為高祖文桓皇帝，在位二十二年。興生性仁慈，儉約清素，好經

籍，尊儒學。弘始三年（四〇一），

姚興出兵破後涼，迎僧人鳩摩羅什入長安並在逍遙園西明閣設立譯經場，羅什譯出經論三百餘卷，為中土最早一次大規模譯經，也是中國佛教史上的一件大事。興並勤於政事，練兵備戰，滅前秦、西秦及併後涼，屈大夏，英豪盡力。連年用兵，國用不足，賦稅繁重，復教子無方，兄弟鬩牆。弘治十七年，其子弼，倍先後謀殺太子泓，事敗均被誅。興卒年五十一歲。嗣由太子泓即位，在位二年，泓無經世之才，又多疾病，時當傾頹之餘，禍起蕭牆，同氣相殺，泓主，北逼於大夏，東受東晉攻，而其弟懿竟起兵稱帝，自相攻伐，內讎方殷，外患踵至，晉師臨逼，繫組而降，國亡，時年三十，後秦亡於西元四一七年。

成漢，由李雄建立，西元三〇四年自稱成都王，建年號建興；三〇六年正式稱帝，國號為「成」，改年號晏平。三三八年李壽改國號為「漢」；史書上合稱為「成漢」。

李雄為太宗武皇帝，氏族，籍貫略陽臨渭（今甘肅秦安），國都四川

成都，在位三十一年。雄天姿奇異，容貌英偉，鄉里之士，都器重之。長而虛己愛人，寬簡厚量。摧鋒屢戰，克降霸業。興學校，置史官，除弊薄賦，少役用，政務寬簡，百姓富厚，創西南安平之境。然官儀不立，爵位

濫溢，軍無號令，部伍不肅，勝不相讓，退不相救。攻城破邑，以擄掠為先。年六十一歲病故。傳位侄子班，然遺骸未斂，骨肉相殘。雄先以侄班為太子；雄死後班即位為哀帝，雄之子越等不服，未幾殺班於殯宮。立雄之子期為帝，在位三年，輕財好施，早有令名。殺班自立。以謀大未果，輕視舊臣，多所誅戮，人懷苟免，堂叔李壽被逼反，乃廢期幽之，期自縊而死，年二十五歲，諡號幽公。嗣由李壽即位，為中宗昭皇帝，在位六年，壽雄才大略，威名遠播，即位之後，改國號為漢，凡諸制度，多所改易，廢黜元老，任用私僚，專以刑殺立威，人懷怨憤。國勢大衰，卒年四十四歲。即由其子李勢繼位，在位四年，承位後，昏庸驕奢，重財貪得，少近公卿，專務荒淫，不恤國事，濫用

刑殺，殘害忠良，人心思變，國家大亂。晉兵西指，西元三四七年降於桓溫，之後封為歸義侯，自此國亡；歷代年譜記載李勢卒於西元三六一年。國祚四十二年。

前涼，為漢族所建，是從張軌出任涼州刺史開始，為前涼的奠基者，先後由子張寔、張茂兄弟繼位。西元三二四年茂病死，由張寔之子張駿繼位，安定烏氏（今甘肅平涼）人，國都姑臧（今甘肅武威），有子三人，在位二十二年。即位以後，勤修庶政，總御文武，咸得其用，兵革浸息，五穀豐登，境內富強。遠近嘉詠，多所延納，時稱積賢君。西元三四六年卒，時年四十歲。嗣由次子重華繼位為桓王，在位八年，重華寬和懿重，沉默寡言。初即位，輕賦斂，除關稅，恤貧窮。東討隴西，西平龜茲，鄯善，版圖日廣。既破勅敵，日怠政事，佞倖用事，好嬉遊，喜博奕，鮮克始終。西元三五三年卒，時年二十七歲。嗣由長子張曜靈繼位，因年幼，被輔佐大臣張祚（張重華之兄）等人密謀廢黜，並廢為涼寧侯。於西元三

五五年，張祚派人殺害，年僅十二歲。嗣由張祚繼位為威王，在位一年。祚博學雄武，有吏治才，為人狡詐，善於內外奉承；廢重華之年幼長子曜靈而自立。祚之後淫虐好殺，上下冤憤，國內大亂。西元三五五年八月，終為張瓘所殺，在位僅一年。嗣由桓王重華之次子玄靚即位，為沖王，在位八年。玄靚年幼繼位，張瓘專政，稱藩於秦，內憂僭作，瓘乃被殺。宋澄、張邕、張天錫相繼專政，西元三六三年八月，終為張天錫所殺，時年十四歲。嗣由桓王重華之弟張天錫繼位，並自立為悼公。天錫少有文才，流譽遠近。既獲大位，不親庶務，荒於酒色，且疊經內亂，國力大衰，復稱藩於秦，違諭抗命，秦師臨境，被迫出降；在位十四年，西元三七六年國亡，國祚三十年。秦封為歸義侯，曾從苻堅伐晉，堅敗，天錫歸晉，封散騎常侍，後以家貧窮，拜廬江太守，死贈金紫光祿大夫，年六十一歲。

西涼，由太祖李暠建立，漢族，隴西成紀（今天水）人，西元四〇〇年以敦煌為國都；西元四〇五年，遷

都於酒泉。髡少而好學，通曉經史，長而天挺神姿，習學武藝，沉敏有器度，溫毅有惠政。時當喪亂之際，受群雄的奉擁，遂起而圖霸，左取酒泉，右開西域，眾創大業，地狹民稀。然能慎賞罰，遠佞諛，近忠貞，廣諮詢，推誠任人，任事多年，境內安定。

在位十七年，西元四一七年卒，享年六十七歲。嗣由其子李歆繼位，在位三年。歆用法嚴峻，拒納直言，好治宮室，人力凋殘，百姓態悴，其後不遵母誡，輕鄰讐，大敗。西元四二〇年，被北涼沮渠蒙遜所邀擊，戰敗被殺。歆死，嗣由髡之子李恂於敦煌即位。恂任敦煌太守，有惠政，稱冠軍將軍、涼州刺史。西元四二一年沮渠蒙遜攻之，以水灌城，城毀，恂自殺，西涼亡。國祚二十二年。

北涼，為沮渠蒙遜西元三九八年所建立，匈奴族，臨松盧水（今甘肅張掖）人。蒙遜雄傑英略，善權變，有大志，善用兵。控制河西三十年，經歷艱難，內修政事，外禮英賢，百姓懷之。國都姑臧（今甘肅武威），在位三十二年，享年六十六歲。死後

由子牧健即位，為哀王，在位七年。牧健聰穎好學，和雅有度量，盤於遊田，荒於酒色。東通於宋，北臣於魏，心不純一，首鼠兩端，外慕仁義，實無道德，終於西元四三九年為魏所滅亡。國祚三十九年。

後涼，由太祖呂光於西元三八六年所創，國都姑臧（今甘肅武威），經靈帝呂纂、尚書公呂隆三代而終，先後共十八年。呂光為氐族，略陽臨渭（今甘肅秦安）人，長而雄勇果決，明略過人，交結英豪。初政刑法峻重，士民不服，末年寢寬。信寵聽讒，權臣擅命，刑法失中。不能以德懷遠，惠安黎庶。諸子驕僭，朋黨相侵，三甥肆暴，眾叛親離，國勢日衰，在位十三年，西元三九九年十二月死，享年六十三歲。嗣由其子呂紹繼位

，然庶長子呂纂殺太子紹，自立為帝，是為靈帝。纂初入太學，不愛讀書，交結公侯，聲色為務。殘忍無親，荒耽酒色，不恤政事，視民如芥，誅殺兄弟，罔殘家破，在位二年，終為呂隆所殺；時在西元四〇一年。嗣由呂隆即位，為尚書公，隆為呂光之

侄。隆美姿貌，善騎射，碌碌庸才，為呂超擁立，誅殺豪望，以立威名，內外囂然，人不自保。且連歲用兵，資儲內盡，強寇外逼，百姓嗷嗷，斗米五千，人相食，死亡載道，隆力不支，乃降於後秦姚興，國亡時在西元四〇三年八月，迨四一六年二月為姚泓所殺。國祚十七年。

後燕，為慕容垂於西元三八四年（晉孝武帝太元九年）所創，為世祖武成皇帝，鮮卑族，昌黎棘城（今遼寧錦州市義縣）人。長而智勇超世，勇冠三軍，恩結士庶。枋頭之役（今河南濬縣西南）大敗桓溫，威名震主，不容於主，即前燕幽皇帝暉。乃西奔苻秦，苻堅視之若上賓，披心相付

；然隼質難羈，狼心自野。苻堅淝水之敗，垂揚河朔，驅駕英豪，追逐苻丕，僭稱後燕世祖，國都中山（今河北定州），改制度，置百官，立宗廟。及年老，諸子用事。後舉兵伐魏，克平成（今山西大同），還卒於上谷之沮陽；時在西元三九六年四月，年七十一歲。嗣由慕容寶繼位，為烈宗惠愍皇帝，在位二年。及為太子，砥

礪自修，敦崇儒學，工談論，善屬文。繼統大位，校閱戶口，罷諸軍營，分屬郡縣，定土舊籍，明其官儀，然用法嚴峻，眾議離德，骨肉忘其親，股肱失忠節，百姓思亂，十室而九。及外患方蹙，內難繼起，北魏拓跋珪攻下中山，寶北奔薊城其子會處，族父子意見不一，而起衝突，寶再奔龍城；為其臣蘭中所殺，時年四十四歲。

蘭汗為慕容垂之舅，寶子盛妃之父，寶奔龍城之際為蘭所殺並其太子策皆死。嗣由寶之子慕容盛即位，為中宗，國都龍城（今熱河朝陽）。盛幼而羈賤漂流，長遭國家多難，為人沉敏多謀，驍勇剛毅，其危備嘗，謙抑自卑。殺其仇而復位，蘭汗既殺慕容寶，據龍城自稱大單于，一日酒醉，盛殺之自立。在位三年，後以嚴峻法治，於是人人自危，忠誠親戚，盡皆離異，元老舊臣，靡不夷滅，後為段璣於西元四〇二年八月所殺，時年二十九歲。嗣由慕容熙即位，為昭文皇帝，在位六年。熙勇冠三軍，雄果英壯，接位後驕奢淫侈，暴虐無道，寵愛苻后，后死如喪考妣，人懷冤憤，

終以一婦人而殞身亡國。西元四〇七年為高雲所殺，時年二十三歲。雲沉深有局量，厚重希言，時人咸以為愚。殺熙自立，雲為眾所重，時患恐懼被刺之心，置武士離班、桃仁二人專掌警衛；西元四〇九年十月，終為二人所殺，後燕亡，國祚二十四年。

南燕，西元三九八年始自世宗慕容德，終於後主慕容超，傳二主，合計十三年。世宗獻武皇帝，屬鮮卑族，昌黎棘城（今遼寧義縣）人，多才藝，志存遠略。初佐慕容垂成大業，及慕容寶失中山；德南趨據廣固（今山東益都），繼跨全齊稱皇帝，在位七年。立學校，選賢能，愍黎庶，務在遵養，崇尚儒術，以宏風俗，其為政足有可稱者。西元四〇五年九月死，享年七十歲。嗣由慕容超繼位為後主，在位六年，國都廣固。超少時崎嶇飄泊，傾身下士及繼已成之大業，乃猜忌無道，政刑莫恤，畋遊是好，賦歛繁重，百姓頗苦，國內漸亂。然尚能奉樂伎於姚興，以定母氏之歸。超母段氏在後秦，姚興挾之，以求太樂諸伎，超以面受詔，而迎母歸，由

見其孝也。惟終以復諫致寇，君臣就俘，宗社為墟。西元四一〇年為劉裕所殺，時年二十七歲，國亡。

西秦，西元三八五年始於烈祖乞伏國仁，終於後主乞伏慕末，傳四主，國祚三十七年。國仁屬隴西鮮卑族，籍貫隴西襄武（今甘肅隴西），國仁為酋豪。初隸苻堅，鎮守勇士川，及苻堅敗乃獨立，自稱大單于，建都勇士城（今甘肅榆中），據河湟、隴西等地，是為西秦，為烈祖宣烈王，在位三年，西元三八八年死。嗣由乞伏乾歸接位，國都金城（今甘肅蘭州），西元四一〇年為後秦所滅。但在四〇九年七月復國，乾歸雄武勇悍，沉雅有度量，權略難測，力詐自矜，自稱秦王，據郡十餘。欲以滌、隴之眾，窺崤、函之奧區，厥志未逞，而內難興，為兄子公府所殺，時為西元四一二年，兩次在位共十四年。嗣由乾歸之子熾盤繼位，為太祖文昭王，國都枹罕（今甘肅臨夏），在位十七年。熾盤寬仁大度，英勇明決，權略過人，臨機能斷，決勝多奇，籠絡俊傑，見機而動。數年之間，取樂都，

滅南涼，置百官，遂隆偉業；西元四二八年死。嗣由乞伏暮末繼位，為後主，在位三年。暮末幼而好學，有文采。繼位之後，政刑酷濫，內外崩離，後為北涼所逼，乃焚城邑，毀寶器。將奔東魏，部眾叛離，為夏所滅。西元四三一年正月亡國，六月被殺。

南涼，由秃髮烏孤所立，時在西元三九七年稱烈祖武王，鮮卑族，河西鮮卑人（今甘肅永登），國都青海樂都，在位三年。烏孤有大志，初事呂光，後獨立，自稱西平王。在位三年，明政刑，禮俊賢，隨才任使，咸得其宜。務農養民，循結鄰好。治兵講武，以討不賓。太初三年秋，酒醉走馬，馬倒傷脅而卒，時在西元三九九年八月。嗣由同祖弟利鹿孤接位，為康王，國都西平（今青海西寧），在位三年。利鹿孤在位期間，軍國大事，悉委僭檀處理。獎廉吏，勸農桑，立學校，教胄子，開疆土，抗強敵，稱雄於四涼之中。西元四〇二年三月卒。嗣由秃髮僭檀即位，為景王，國都青海樂都，在位十二年。僭檀少機警，有才略，神爽宏拔，權譎過人

，輕佻不仁。藉二昆之資，摧呂氏，算無遺策，取姑臧，兵不血刃，武略雄圖，比蹤前烈。既竊重位，窮兵逞心，所遇則敗，迫於北涼沮渠蒙遜，勢岬於夏之赫連勃勃，終為西秦乞伏熾磐所襲敗降，西元四一四年亡，國祚十八年，後被毒死，年五十一歲。

北燕，由漢人馮跋於西元四〇九年所建，為太祖文成皇帝，國都和龍（今遼寧朝陽），籍貫長樂信都（今河北冀州），在位二十二年。跋寬仁大度，勤於家產，父母器之。嘗佐高雲，專政柄。高雲死，為眾擁主，勤於政事，關心民治，除前苛政，務從簡易，舉賢良，褒孝弟，勸農桑，省徭役，薄賦斂，賑孤老，建太學，燕人大悅。然國境狹小，偏僻苟存。且跋末年，信惑妖祀，斥黜諫臣，嗣子不保，窮病彌留，弟弘為亂，驚懼而死，時在西元四三四年九月。嗣由弟馮弘殺跋子翼，繼位為昭成皇帝，在位六年。初北燕聯合柔然，西和於夏，故國內義安。及魏滅夏，復降柔然。乃東向伐燕，弘不能禦，四三六年東奔高麗，四三八年被殺，國祚二十八年。

夏（史稱大夏、胡夏、北夏），

世祖赫連勃勃所建，匈奴族，籍貫朔方（漢武帝立朔方郡，兼置縣設城，為鄂爾多斯右翼後旗，在今鄂爾多斯市杭錦旗獨貴特拉鎮），國都統萬城（又稱白城子，今陝西榆林靖邊縣紅墩界鄉白城村），在位十八年。西元四〇七年（晉安帝義熙三年）六月稱王，勃勃英武絕人，器識高爽，有濟世才，御觸嚴肅，輕為去就，好自誇大，凶暴好殺。崛起北方，悉有關中。輕視生命，燕土築城。酷害朝臣，忠良卷舌，部內囂然。關中大亂，諸子相攻，身死未幾，而國亦淪亡。西元四二五年八月卒，年四十五歲。嗣由子昌繼位，為秦王，在位三年。昌身偉魁梧，美姿貌，狷而無謀，好勇而輕。魏師來伐，戰於安定，馬蹶被俘，時在西元四二八年二月。昌被俘，嗣由其弟赫連定即位為後主，定凶暴無情。定即接位於平涼，進復長安，族被魏迫，乃走上邽，滅西秦，與吐谷渾戰，兵敗被擒，後降於魏，被殺亡國，時為西元四三一年六月，亦為宋文帝元嘉八年，國祚二十五年。

五胡暨漢族所建十六國興亡概況一覽表

國族別	興亡年代	創建者	國都	領土轄地
前趙 匈奴	304~329 亡於後趙	劉 淵	平陽	今陝西渭河流域及山西、河南、甘肅各一部分 平陽（今山西臨汾）
大夏 匈奴	407~431 亡於吐谷渾	赫連勃勃	統萬	今陝西和內蒙古一部分 統萬（今陝西榆林靖邊縣紅墩界鄉白城村）
北涼 匈奴	398~439 亡於後魏	沮渠蒙遜	姑臧	今甘肅西部一帶 姑臧（今甘肅武威）
前燕 鮮卑	337~370 亡於前秦	慕容皝	龍城	今河北、河南、山東、山西及遼寧大部分及江蘇、安徽北部 龍城（今遼寧朝陽）
後燕 鮮卑	384~409 亡於內亂	慕容垂	中山	今河北、山東、山西及河南、遼寧一部分 中山（今河北定州）
西秦 鮮卑	385~400 409~431	乞伏國仁	勇士	今甘肅西南部一帶；曾亡後復國，終亡於大夏 勇士（今甘肅榆中）
南涼 鮮卑	397~414 亡於西秦	禿髮烏孤	樂都	今甘肅西部、青海一部分 樂都（今青海樂都區）
南燕 鮮卑	398~410 亡於東晉	慕容德	廣固	今山東北部及東部、河南東部一帶 廣固（今山東益都）
成漢 氐	304~347 亡於東晉	李 雄	成都	今四川東部、雲南和貴州北部一帶 成都（今四川成都）
前秦 氐	351~394 亡於西秦	苻 健	長安	今河北、河南、山東、山西、陝西、甘肅、四川、貴州、 江蘇、安徽、湖北、遼寧之部分 長安（今陝西西安）
後涼 氐	386~403 亡於後秦	呂 光	姑臧	今甘肅西部、寧夏西部、新疆東部之一帶 姑臧（今甘肅武威）
後秦 羌	386~417 亡於東晉	姚 萇	長安	今陝西、甘肅、寧夏、山西一部分 長安（今陝西西安）
後趙 羯	319~351 亡於內亂	石 勒	襄國	今河北、河南、山西、山東、陝西及部分江蘇、安徽、甘肅 、遼寧一帶 襄國（今河北邢台）
前涼 漢	347~376 亡於前秦	張 寔	姑臧	今甘肅西部、寧夏西部、新疆東部一帶 姑臧（今甘肅武威）
西涼 漢	400~421 亡於北涼	李 暠	敦煌	今甘肅西部、新疆東部一帶 敦煌（今陝西敦煌）
北燕 漢	409~436 亡於後魏	高 雲	龍城	今遼寧西南部、河北西北部一帶 龍城（今遼寧朝陽）

台灣不是世外桃源

轉載

一個大陸人士來台參加亞洲矽谷論壇的講話。

上週，我突然受邀來台參加「亞洲矽谷高峰論壇」，主辦單位特地請我也上台講幾句話，問我身為中國大陸人士，對於台灣政府目前努力招商、發展明日科技有什麼看法。

當然，我很榮幸來台，也學習到不少東西，了解台灣和世界連結的雄心，但有些話還是不吐不快。聽了高峰論壇一個上午演講，但沒任何人提到中國大陸在全球科技發展的角色，反而有人點出「紅色供應鏈」的威脅，感覺非常怪。

我在致辭時，特別針對桃園地方領導的講話做了回應。他提到桃園是一個「世外桃源」，希望大家都能來投資；我表示最好不要如此，因為世外桃源是與世隔絕，最好兩岸能夠形成「桃園三結義」，台下觀眾都給我鼓掌。

台灣和世界的距離，正越來越遠

，就像一條找不到方向的船，在海上漂流，在船上的人卻還沒有察覺到危機，自以為很安穩。上週中國大陸召開「一帶一路」高峰論壇，全球共有二十九位元首、七十多個國際組織領導人和一百三十多個國家代表與會，可以稱為全球最大盛事。

「一帶一路」這個論壇充分體現中國作為世界老大的資格與企圖心，連美國都在川普同意下，率團參加。台灣小英政府一直眼巴巴期盼參加WHA世界衛生大會，派人去瑞士的會場反對中國，聚集鬧事，對一帶一路、亞投行都不屑一顧。

台灣想參加的TPP現已停擺，兩岸服貿、貨貿又被擱置。最近「中越聯合公報」確認一中，斐濟自台撤館，「新南向政策」遭遇重大挫折，有人理解嗎？

台灣一直唱衰一帶一路，但卻沒有注意其現已形成雷霆萬鈞之勢，不可阻擋。倫敦到浙江火車最近成功通車，從此改變全球陸運的版圖。台灣習慣以自己狹隘的眼光來看世界，的確是和世界脫節的「世外桃源」。

兩岸關係現已降溫至冰點，馬上要到凍點，兩岸發展有幾個階段：

頭十年是第一階段，大陸認為台灣什麼都好，也非常希望台灣好，成為大陸改革開放的模範與榜樣。

最近十年則是第二階段，大陸只選擇性對台灣某些有技術含量的產業有興趣，希望透過合作，優勢互補，創造雙贏。

這幾年開始進入了第三階段，大陸由於實力突飛猛進，展現前所未有的自信，連歐美都得放低對大陸的姿態；大陸也有雄厚財力，對全球企業瘋狂併購，台灣變得無足輕重，沒人把台灣放在眼裡，台灣的地位，連大陸一個省都不如。這兩年大陸舉辦各種活動，再也沒有聽到台灣的聲音。

在這種情勢下，我指出台灣一定要非常謹慎處理兩岸關係。民粹不僅

歐、美有，大陸也有，大陸民意要求兩岸及早統一的聲浪越來越大，對習近平形成很大壓力。台灣若是踩到紅線，一定會導致極端結果。

大陸今天充滿了「狼性」，正在朝世界第一的道路邁進。一帶一路當初稱為「倡議」(Initiative)，代表大陸自信還不夠，但現已不可同日而語，實質上已是「聯盟」。台灣如果變成大陸領導世界的阻礙，大陸會毫不考慮地出手。台灣是「人性」光輝的體現，但大陸要再等十年才能達到這個境界。

我說，聽到「台灣很小，大陸很大，大陸不應以大欺小」這種說法，非常不以為然。台灣一直都有很大的規模，三十年前張忠謀、郭台銘、施振榮這些前輩，以自己的智慧與努力，創造了台灣奇蹟，以小搏大，將台灣的電子產業推上頂峰，領導世界，這種雄心壯志，今天去哪兒了？

馬雲最近出了一本新書，提到成功人士大多檢討自己出了什麼問題，失敗者才一直怪別人。他說「以前看見張忠謀、郭台銘，火氣就大，因為他們把我的機會都拿走了。」後來他

跨入互聯網，沒有人看好，但他堅持到最後，終於成功。

馬雲講的是心態，我最近看了一本書《心態致勝》(Mindset)，提到用人之道並非是找最能幹的人，而是應找擁有成長心態的人，胸襟開放，願意提供與接受反饋意見，並能勇於面對與克服阻礙。

台灣缺乏正確心態，漠視中國崛起，一直依賴美、日替自己撐腰。最近日本媒體人本田善彥寫了一篇〈美日救援台灣的迷思〉，他提到近期接待一位日本外交官，直接指出若台海出事，日本不可能採取任何直接動作。至於美國，由川普最近的表態，已說明得很清楚了。

台灣政治、經貿孤立，但台灣人懂得自己找出路。大企業紛紛赴美投資，年輕人則去海外工作，自己創造連結。什麼都不行動的人，只能待在台灣逐漸乾涸的池塘裡，坐以待斃。

台灣正逐漸北韓化，但台灣比北韓差遠了。北韓有軍事實力，把中美大國搞得團團轉，最近 WannaCry 病毒軟體，聽說也是北韓傑作。台灣 IT

雖然實力一流，但也無此能耐。

全世界正在形成一張網，除了一帶一路，東南亞有東盟，香港有「粵港澳大灣區」，沒有人能夠孤獨的存。需要改變的不只是小英，而是大部份台灣人的心態。政治人物可以無知，但我們不能，This is our future. (因為這是我們的未來)。

作者簡介：

黃齊元，大中華地區金融界最負盛名的投資銀行家，投資銀行界的領軍者；具有近三十年投資銀行和創投經驗，曾主辦多件港股、紅籌股、H股、B股、台股企業股票上市、私募股權融資、企業兼併收購項目；台灣併購與私募股權協會創會理事長，中國大陸併購公會理事、二〇〇八年度中國大陸併購公會「最佳併購交易獎」二〇一〇年度台灣證券所最佳證券承銷商(海外組)。美國史丹福(Stanford)大學工商管理碩士。現職：藍濤亞洲總裁／台灣併購與私募股權協會創會理事長。

註：本文轉載自網路流傳之文章，二

〇一七年五月二十二日老總的兩
岸手札。

若真開戰， 求生該準備什麼必備物質？

轉載

外媒提醒，現在國際局勢動盪不安，比一九八〇年後期的任何時刻都還要危險。目前共有五個地方可能會

爆發第三次世界大戰，第一名是近來局勢最為緊張的烏克蘭，而台灣居然被點名為第二危險的戰爭爆發可能地點。

台灣人民大部分不曾經歷過戰爭，因此對戰爭的境況也不是非常清楚。台灣既然被列為最有可能發生戰爭地區的第二名，那麼了解戰爭來時，要如何面對及處理就變得相對重要了。我們不是要自己嚇自己，但是多了解、學習一下，有備無患也是有壞的。凡事總是不怕一萬，只怕萬一，對不對？這支視頻是要提醒當戰爭來時，我們該準備的物品及正確的做法。該準備的物品簡易表放在視頻的後半段第七點。至於正確的做法及細節觀念，請務必將視頻看完才能夠

了解，許多避難的眉角（祕訣）不是物品簡易表的三言兩語可以說清楚講明白的。

以下是一位空軍軍官和大家的分享。我是邱××，我並不樂見海峽兩岸發生戰爭，但現在台灣社會的氛圍又有讓這場戰爭提前發生的可能。我經歷過九二一災區的生活經驗，以及一點點對戰爭的理解，此文是為了幫助萬一戰爭爆發後，能提高各位朋友及家人的生存機率。

所謂戰爭第一波，指的是從防空警報響起後的二十四至四十八小時之內，你必須注意或要有心理準備的一些事項。我會盡量以重點、簡約的方式條列以幫助你記憶。

一、不祥：

由於海峽寬度並不相等，台灣海峽最窄處是福建省平潭島與新竹商港

之間，直線距離為一三〇公里；最寬處是屏東縣的貓鼻頭到福建省東山島的澳角，直線距離為四一〇公里；兩者平均為二七〇公里。大約從台北的中正紀念堂到台南的奇美博物館的直線距離。而距離決定了戰爭發動的方式。由於台灣海峽的寬度並不寬，對現代遠程火箭、巡弋飛彈以及彈道飛彈來說，都在涵蓋的打擊範圍之內。因此我們可以預測首波來襲的會是各類火箭與飛彈，其目標則會是各機場、防空飛彈陣地、雷達站以及通信與指揮中心。除了特殊的目的，戰爭的目標通常都是武裝部隊的有生力量或防禦體系，很少會以平民作為目標。因此美軍對於戰爭中的平民死傷通常會用「附帶傷害collateral damage」作為描述。基於戰爭的進程，解放軍必須在第一波中削弱爭奪空優的阻力，時間大約會落在凌晨四點左右展開，這樣才能趕得上第二波在始曉，即在太陽出來的時間前發動。

二、警報：

當飛彈來襲時，我們唯一能夠獲得的警示是雷達探測到向台灣飛來的

空中飛行物。依照我們目前國家警報發送機制，及各地區民防空襲警報施放設施的響應，這一場戰爭的序幕將會在一個漆黑的夜晚，大家被手機接收的國家警報訊息及全島同步施放的空襲警報驚醒開始。請記住自這時候開始，接下來很長一段時間，政府或社會的救濟、救難措施是全部消失的。你必須依賴你自己。

三、避難：

當接獲警報後，您首先的動作除了穿衣之外，就是必須遠離任何房間窗戶的玻璃。因為隨後爆炸產生的震波可能會擊破窗戶的玻璃，四處濺射的碎片可能會造成您及家人嚴重的割傷。此時也不要衝到外面大街上去尋求避難，因為現代建築大量使用的玻璃帷幕，可能在爆炸的震波中遭到大面積的破壞，而這些從天而降的玻璃碎片，可能會讓您在街道尋求避難時，遭受到致命的傷害。最佳的策略是找到一個沒有窗戶的房間，然後緊靠牆根與地板臥倒或蹲坐，用雙臂支撐上半身，胸部離開地面，避免強烈的震波撞擊胸腔導致內傷。如果您的房

間每一個都有窗戶，那麼要謹慎選擇臥倒或蹲坐的位置，可利用手電筒照射，要站在窗戶旁無法被燈光照射到的那一面牆，就是安全區域。如果爆炸的地點距離您很近，請記得在蹲坐或臥倒時，嘴巴要保持微張，避免震波產生的壓差，造成肺部急速擴張而受傷。除非外面有呼喊救援的指示，否則請保持在這個位置，不要慌張，等待天亮之後，可以收拾必須且必要的物品，然後尋找更安全的避難場所。如果許可請在外出前，換上棉質的外套或衣物，因為高溫會使尼龍融化而黏在皮膚上，導致燙傷更為嚴重。您的帽子會是一種很重要的保護與保溫的配件，即使是鴨舌帽都很有效果。但是切記不要戴醒目顏色的帽子，那會給自己招來不必要的麻煩。在通往避難處的路上，也請盡量避免開車上所有的高架道路，因為在這種道路上時，其中任何一截道路被炸而崩塌，都會使你被困在高架道路上，無法下來。即使棄車也無法攀爬到地面。

一個可以長期安全避難的場所必須含有：（一）隱蔽及掩蔽的能力，（二）充足的食物及乾淨的飲水，（三）應急的藥物，（四）可以控制的火源或熱源，（五）有足夠的安全阻隔措施。以上五點的詳細說明如下：

（一）掩蔽及遮蔽的能力：掩蔽是指能夠阻擋爆炸所產生的碎片。那些高速飛來的碎片，每一片都能夠造成致命的傷害；遮蔽是指能夠隔絕不良天候的影響，比如狂風或降雨。

（二）充足的食物及乾淨的飲水：在避難期間我們依然必須補充熱量與水分。因此任何可以簡易處理就能夠食用的食物都是良好的選擇。視需要避難的時間長短而定。一個簡單估算的方式為：一個人每天需要○·九公斤的食物。如果需要避難七天，就需要六·三公斤的食物，相較於食物，乾淨的飲水就更為重要。因為脫水的情況下，人的體力會迅速流失，而不乾淨的飲水更容易帶來嚴重的後果。一個成年人一天需要三千西西的飲水。避難七天的情況下，必須取得二十一公升的乾淨飲用水。

（三）應急的藥物：我們無法保證在避難過程中，不會生病或受傷，

因此準備適當的應急藥物就能夠避免傷勢惡化甚至挽回生命。通常在戰爭環境下，最容易受到的傷害是各種割傷、外傷及因為不乾淨的水源或食物而引起的腸胃道不適。在極端狀況下，應該準備有消毒用的碘酒、抗生素、乾淨的繃帶、剪刀及胃腸用藥，這可以幫助我們在獲得醫療資源前，盡量避免因為感染而造成傷勢惡化，或因為拉肚子而造成脫水。

(四) 可以控制的水源或熱源：
在冬季或不良的天候下，失溫是對維繫生命最大的挑戰。熱源不僅可以用來加熱食物，還可以幫助維持體溫，因此透過生火或其他器具產生熱源，對避難場所內的幼童或生病的人來說非常重要。而火光的亮度也可以提供心理上的撫慰與安全感。

(五) 有足夠的安全阻隔措施：
當戰爭爆發之後，隨之而來的社會秩序崩解，其他同樣避難的人可能會成為我們生存的最大威脅，尤其是當我們滿足了前述條件之後，沒有基本物質匱乏之虞時，您必須提防其他人會搶奪你的資源。這些人可能會用各種

名義或是頭銜，但可能只是想要掠奪你手上僅有的物質或藥物。因此一個能夠提供阻隔的措施，如一道堅固的鐵門、圍籬，甚至是難以破壞的入口，都足以讓他們打消念頭。千萬不要相信那些喊著「戰到最後一兵一卒的年輕人」，他們可能只是想搶奪你或你小孩賴以生存的食物，或是你漂亮的女兒作為洩慾的工具。記得戰爭時期高貴的人性比白犀牛還罕見。

四、通信：
由於通信系統必然成為攻擊的目標，所以無論是電力、行動通訊或網路、電話等通信基礎設施，必然會在首波打擊中遭到大面積的破壞，所有現代3C設備只是加重您避難時的負擔，因此為了了解外界發生的任何情況，最好準備一部收音機，用以收聽無線電廣播的最新訊息。至於準備何種收音機？請看第七大點。只要比別人多知道一些訊息，生存的機會就會比別人高一些。特別注意的是不要隨意使用具有發送無線電波的收音機或電台設備，即使有這樣的功能也不要隨意發送信息，因為戰場上交戰各方

都會利用無線電信號偵測作為搜敵的手段，萬一被誤解為目標，接下來可能就會有炮彈落在你的避難場所附近了。

五、自保：

一個落單的避難場所或避難家庭是非常脆弱的，在這段時間內您應該盡可能地聯絡附近可信任的其他避難的人或朋友，因為一個迅速組織起來的群體，可以在困難時互相支持交換物質，同時可以最大化地提供整個群體的生存機率。另外，除非你有十足的把握，否則請不要拿起槍枝作為自保的武器，因為在戰場上所有拿槍的人都會被視為軍人，不管是不是穿著軍服？如果因為社會秩序混亂，被迫必須拿起槍枝或武器自衛時，最好能有受過軍事或戰鬥訓練的人作為指揮，這樣可以更有效率地保護避難的群體。因為戰場上老兵的生存機率通常是菜鳥的指數倍。請記住自保的目的，並不是讓強者可以活下來，而是讓老弱婦孺能夠安然度過難關。

六、準備避難包三步驟：

- (一) 找一個大小適宜的後背包。
- (二) 放進避難必需品，例如糧

食、手電筒、急救用品及隨身貴重物品等等。

(三) 每半年檢查更新一次，尤其是食物，水、醫藥品都要定期更新，以免過期。

七、物品簡易表：

(一) 糧食：戰爭中最有價值的東西就是糧食，可以準備保存期限長的食品，以作為補充人體運作基本條件，例如罐頭、餅乾、肉乾等等不用煮的食物，在戰爭時沒有水、電、瓦斯還能有食物吃，而且保存期限長的能量棒：能夠補充相對大量的熱量，維他命：如果營養不足時，還能靠一些維他命支撐。

(二) 水：沒有食物一個人可生存一到兩個月，但是沒有水，生命最多只能支撐十天。因此最好能夠先準備能儲水的設備，也能夠準備隨身攜帶型的應急過濾器，讓人可以在河川、溪流等地方透過濾取就能夠飲水。

(三) 禦寒保暖衣物：需要準備一些可以禦寒及更換的衣物，例如雨衣、暖暖包、毛巾、毛毯、輕便外套，它們均可防止受困時，人體失溫甚

至休克的現象。

(四) 藥品：需準備一些救急的藥品，如抗生素、碘酒、繃帶、OK 繃、消炎、止痛、退燒、止瀉、消除過敏等醫藥用品。各人所需的藥品也需要準備較長時間的分量。

(五) 工具：必備的工具具有：可以夜間照明的蠟燭、多功能用途的瑞士刀、備用電池、防水火柴，還有地圖！在戰爭時不會有訊號，不用指望 GPS 及 Google map。

(六) 通訊用品：1. 收音機用來接收廣播訊號，像可手搖充電或太陽能收音機。2. 哨子：如果要求求救時，能靠著吹哨提高獲救的可能性。

(七) 個人證件包：護照、證件、提款卡以夾鏈袋包妥，也許不會派得上用場，但最好還是帶著，有備無患。

(八) 武器：可以準備一把可隨身攜帶的鋒利好刀，不論是劈柴、開路或防身都很好用。

註：此文為本刊自網路流傳之視頻轉譯成文字檔案，其實此文內容也頗適用於類似大地震後所面臨之災難情況，故提供本刊讀者們參考。

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. 浙籍旅台人士奮鬥成功事蹟。

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、來稿請寄台北市羅斯福路三段二七七號二樓《浙江月刊》編輯部收，或 E-MAIL: tpzhejiang@gmail.com。

嘉善青浦吳江聯合打造世界級湖區

嘉興
戴勁男

去年七月十八日，《長三角生態

綠色一體化發展示範區國土空間總體

規劃（二〇一九—二〇三五年）》（

下稱「總規」）公示結束。總規中，

上海青浦、浙江嘉善、江蘇吳江組成

的示範區，描摹了「世界級濱水人居

文明典範」的發展願景。七月上旬，

滬浙蘇三地政府出台了二十二條具體

政策措施，支持示範區一體化發展。

該區關於「水」的世界級設想，「城

」的超常規劃，「產業」的轉型，已

全面開啟。

該區為濱水湖區，密布的河網水

系，勾連起滬浙蘇三地。總規示範區

的二四一三平方公里中，水域占比超

過二〇%，其中超過五〇公頃的湖蕩

有七十六個。歷史上，示範區內以澱

山湖為中心的水網系統，孕育了繁榮

的江南市鎮。西塘、朱家角、金澤、

黎里、同里均為中國歷史文化名鎮。

錯落分布，依河而建的古鎮，人文相

親，小橋流水裡透著濃濃的江南韻味

。這片生態基底良好，人文底蘊獨特

，地處長三角城市群核心地帶的區域

，是塊極富潛力的「世界級料子」。

放眼全球，從美國矽谷聖塔克拉

拉風景優美的產業園區，瑞士日內瓦

湖區的科研院所、醫藥產業……等湖

區城鎮中，可以看到未來示範區的影

子。嘉善的祥符蕩，已透露著一點國

際範兒。該湖畔有低密度的建築群；

湖區道路修整一新（四車道）；湖邊

水流清澈，游魚碎石歷歷可見。該蕩

屬於示範區先行啟動區，該區域包括

了西塘、姚莊、金澤、朱家角、黎里

五個鎮六六〇平方公里的區域，要率

先建設、引領示範。目前，祥符蕩科

創綠谷已吸引來自浙大、復旦等高校

的科研院所意向入駐，引進配套基金

管理公司四十四家，資金總額二二·

八億元。與祥符蕩一脈相連，青浦金

澤鎮的華為研發中心正在建設。在吳

江汾湖畔，以華為為目標客戶的半導

體公司英諾賽科廠房已結頂，進入量

產階段。從研發設計到規模量產，一

條串起河湖水蕩的「藍色珠鏈」，同

時孕育著具有全球影響力的產業集群。

示範區以水為脈，在兩省一市交

界處，合力打造「江南庭院、水鄉客

廳」。其中，先行啟動區發揮各自優

勢，沿湖、沿河謀劃打造祥符蕩創新

中心、青浦西岑科創中心、吳江高鐵

科創新城等三示範片區。為了水域保

護等需求，總規還新增了規劃協調區

。緊鄰示範區的虹橋主城片區除青浦

區以外區域、嘉興市嵌入示範區範圍

內的王江涇、油車港鎮以及昆山市毗

鄰澱山湖的錦溪、周莊、澱山湖鎮等

三個區域，作為規劃協調區（約四八

六平方公里）予以納入。在示範區這

片沃土上，總規提出的目標是構建具有全球影響力的新經濟。從產業角度看，嘉青吳三地各有所長，具備較好的基礎。比如，嘉善的電子信息、青浦的精密機械、商貿物流、吳江的絲綢紡織、光電通信、電梯設備等都形成了專業化的集群。

總規提出了「一城一谷三區」的布局：一城包括嘉善未來新城；一谷為北部的祥符蕩科創綠谷，東區是臨滬高能級智慧產業新區，西區是長三

角現代農業科技園區，南區為長三角生態休閒旅遊度假區。今年，嘉善確保完成六萬畝土地整合，五千戶農房聚集，八千畝高標準農田提升任務。吳江區已累計騰出土地二萬畝。青浦區對與蘇、浙接壤的青西加大布局大項目。

為了引進、留住人才，要構建示範區軌交網絡。未來從示範區出發四十五分鐘可達上海虹橋樞紐，九十分鐘可以達浦東機場。還將布局三所雙

一流高校、五處三甲醫院，打造具有全球知名度的國際水上運動中心。

到二〇二五年，示範區單位建設用地均產值要從現在每平方公里四億元提升到八億元。

對於示範區，我們暢想生態綠色應成為該區的底色，創新經濟應成為亮色，古鎮文化是彩色，絢麗多彩。經過若干年的群策群力，定會實現這一目標。

嘉興城區首個未來社區場景簡介

嘉興
戴勁男

近年來，中華大地大繪共同富裕新藍圖，大興共享幸福新社區。這些幸福新社區被命名為「未來社區」。嘉興城區將在二〇二二年底顯現首個未來社區的九大場景。

據嘉興經開區建設交通局相關負責人介紹，在二〇二一年浙江省第四批未來社區創建比選結果名單中有嘉興經開區文博社區。該社區預計二〇

二二年底前完成相關工程建設。該社區位於嘉興城區西南，本次創建的規劃單元總面積九十二公頃。實施範圍內擁有新文化廣場，二十一世紀外國語學校，晴灣佳苑等眾多城市公共服務設施和居住區，人氣相對集聚。文博社區內智慧樓宇資源較多，其中頗

高廣場、新文化廣場為市級特色樓宇，具備其他社區沒有的智慧創業辦公

的稟賦。此外，轄區內配套設施較為齊全，為社區完善服務夯實了基礎。

文博社區未來社區由經開區城鄉風貌整治提升（未來社區建設）工作專班辦公室負責創建，區建設交通局牽頭。以「提升宜居共享的服務品質，形成全鏈智慧未來窗口，打造低碳健康社區典範」為目標，以「文韻映秀水，博古創未來」為創建理念，構

建「五·十·十五」分鐘生活圈，促成活力互動，多元複合的品質生活。

其中，九大未來場景令人十分期待，包括「未來創業」：創客中心、雙創大賽、創業者服務中心、人才公寓等場景；「未來治理」：智慧黨建、居民自我管理、居民矛盾調解中心、精益化數字管理平台等場景；「未來鄰里」：「平台+管家」、鄰里交流空間、「人人貢獻」積分交換機制等場景；「未來教育」：家庭式共享托育、智慧校園、分時共享機制等場景；「未來健康」：健身場地多樣化

、綠道智慧化、多級醫療、一站式養老等場景；「未來服務」：智能警務室、創新生活服務等場景；「未來交通」：定制公交、共享停車、「潮汐式」錯峰停車、智能充電樁等場景；

「未來低碳」：海綿城市、全能型社區能源服務、垃圾回收利用等場景；「未來建築」：CIM數字化平台、建築低碳化、空間共享等場景。同時，建設全方位、全感知、全服務、精細化的數字化學生家園。

以「未來交通」為例，依托數字化平台，在社區中心內建立智慧共享

停車場，實現停車、找車、遠程支付與共享停車等功能。已購置停車位用戶可通過交通信息發布平台發布自身空閒車位進行出租。社會人員通過地圖搜索附近或目標地停車場地信息，

可預先設置自己需要停靠的時間段，實現五分鐘停車。「潮汐式」錯峰停車，則結合了智慧管理運營平台，居民可線上預約附近共享車位錯時停車，緩解社區居民夜間停車、員工上班停車和家長接送學生停車的難題。

歲月催人老、往事知多少 (七)

夏漢容

省農林廳的工作相當繁重，而自己又疏於照顧身體，以致於一九八四年五月十二日十二指腸潰瘍宿疾復發，胃大量出血昏倒在宿舍中，幸賴秘書陳秋麟兄緊急送往台中榮總開刀治療。內人則火速從台北請假趕來照料，住院三週後始返回台北家中療養，

體重驟降十公斤，瘦得不成人形，有氣無力痛苦萬分。然此段時間收到吳伯雄兄致電關心，亦造就了轉至內政部任職的機緣，這就是人生。茲將此段期間種種回憶記敘如下。

在台北家中休養時，突接到內政部吳伯雄部長來電，他幽默地說：「

你怎麼不到台中省政府上班，竟待在家裡呢！」我馬上解釋是因為胃部接受切除手術，在家療養，並非偷懶。他接著說：「你每週跑中興新村，太辛苦了，還是到部裡來，擔任十二職等總務司長如何？」突來的訊息真不知如何於電話中回覆，但心中對老長

官知遇之恩更是感激萬分，也萬萬沒有想到部長會這樣念舊，他又說：「不要猶豫了，過來幫我吧！」聽他這麼一說，我馬上答應前往任職，並感謝提拔。但我也坦誠相告要先面報余玉賢廳長，同時因身體尚未復原，無法立即報到等等，部長一一允諾，還特別叮嚀要好好養病，迨完成借調手續，於七月一日到內政部正式上班，於是又開始了一段新的人生歷程。

總務工作對我來說是一個陌生的工作，總務司本身職責包括事務、文書、保管、檔案管理等，非常繁雜，另外最重要的事是如何配合長官需求，把一切相關事務性工作做好。吳部長對工作之指示原則是：「我家裡的事你不用管，全力照顧同仁福利」，公私分明，依此原則就單純化了，也更加強了信心。首先改善的是餐廳設備，以自助餐方式委外經營，價廉物美，除了便利同仁用餐外，更可以收取福利金，一舉兩得。理髮室只有一位理髮師，他已經在內政部工作二十餘年，但常常不做生意不為同仁服務。他要求給予補償金二百萬元才肯離

開，經過不斷的溝通與協商，軟硬兼施，加以輔導會同意安置該員，並設法籌款酌予支給搬遷費，始把問題解決，然後再重新裝潢營業，嘉惠同仁。還有福利社生意清淡，逢年過節鮮有福利金可發，但深信事在人為，在各單位支援下，改組福利委員會，並聘任總幹事主其事，採取開源節流，降低成本，加強服務等改進措施，使得營收好轉，並有盈餘發放福利金。

眷村改建，對同仁福利息息相關，過去內政部曾輔導建過乙批宿舍，同仁意見很多，配售後不滿意，且有控告主其事者，美意變成惡意，有此前车之鑒，不可不慎。其實在新店北新路上有一塊基地，正欲興建房舍，立即成立專案小組，由次長王善旺先生擔任召集人，配售戶推選代表參與，規劃設計完成後，委託唐榮公司建造。在興建過程中，每週必親往基地查看，發現問題立即解決，並曾開玩笑地對唐榮公司胡經理說：「請貴公司務必將該大樓蓋好，要有一流的品質，否則吳部長若高升為省主席，唐榮公司將會被修理。」胡說：「一定

不會讓大家失望的」。大樓完工後，獲分配的同仁均感滿意，總務司經辦同仁也感驕傲。該房屋造價平均成本約新台幣八萬元，若立即轉售，可獲得一倍以上利益。還記得部裡一位高官，因資格不符，未分配到房屋，還責怪我不夠意思，但我依法行事，無可奈何。當時由於多利用工餘時間勤跑工地，並且把該項工作列為優先，曾引起內人半戲謔地說：「對公家的事這麼用心，家裡的事一點也不管」，這的確是一句對我工作态度很中肯的寫照。

總務工作吃力不討好，要獲得大家的肯定與讚賞實在不容易，一般的公務機關事務工作總是被動的、消極的、黑暗的、不受重視的。為了要改變這些刻板印象，決定採取化被動為主動，化消極為積極，化黑暗為透明的原則，成立事務工作小組，結合會計處及政風處同仁，每月到各個辦公室巡迴調查一次，對各單位的需求加以彙整，一次解決，省時又省力，這種主動服務的熱誠，深獲同仁好評。

內政部辦公大樓產權屬於台灣大

學所有，政府遷台後一直在使用，但單位不斷擴充，人員也陸續增加，辦公室早已不敷使用，而台大為了整理校園被暫借房屋，屢次要求內政部搬遷。在內外情勢壓迫下，不得不做長期規劃，在近程方面，協調蒙藏委員會，將該會辦公室遷至懷寧街經建會舊地址，空出的房屋供中央選舉委員會及著作權委員會使用，解決了部分問題。在長程方面，協商台北市政

府提供機關用地，擬自行建造辦公大樓使用，惟華山地區都市變更作業費時，且需編列龐大預算，困難重重，遠水救不了近火，不知要等到何年月，乃建議吳部長同意參加中央聯合大樓興建，並受指派參加行政院辦公大樓籌建小組為委員。該小組係由財政部錢純部長擔任召集人，負責大樓興建與分配工作，地點在徐州路，因興建經費預算需獲得立法院支持，又許多中央機關每年花鉅額租金，故多數小組委員主張一次完成二棟大樓，俾供各部會使用，惟俞院長裁示以分期興建為宜，只有遵照辦理。好在第一期完工後，內政部即順利遷入，完

成了一項重要任務。後來在公職期間常至內政部洽公，深感有溫馨之情。當時的內政部長官，部長吳伯雄先生、政務次長鄭水枝先生、常務次長王善旺先生、主任秘書李本仁先生等，皆英明能幹，大公無私，在他們領導下，業務推展順利，同仁一心一德。尤其兩位次長毫無官架，體恤部下困難，講求法治，打從內心敬佩。記得兩位次長座車使用年限將屆，需淘汰換新，惟年度預算僅能購買二千元馬力裕隆汽車，對次長身分地位而言並不恰當，若能增加幾萬元即可買到二千四百cc的車子，既美觀又實用。但會計處不同意增加預算，經請示兩位次長，他們都異口同聲說：「車子大小無所謂，能用就好，一切照規定辦理」，這種氣度與風範，令人景仰。

總務司長法定職掌兼任中央選舉委員會副祕書長，每逢選舉總有開不完的會，部長為主任委員，委員由院長核派。選委會組織章程委員無任期，致許多委員雖德高望重，但年齡超高，耳不聰目不明，到會場來還需要

人攙扶。敬業有餘，對議題討論確難有見解與貢獻，總覺得萬年委員對促進議事效率有限，應該改革，要有合理任期與年齡限制，讓賢能的年輕者出頭，如此制度才更為健全，法治而不要人治。另，選罷法為各種公職人員選舉之聖經，每經過一次選舉，就會發現有條款不合時宜，故常有檢討修正的必要。在台灣舉辦一次選舉，選務人員精神壓力很大，時有出軌情況發生，需隨時注意因應措施，以及中央與地方政府密切的配合，如此才能竟全功。二〇〇九年中央選舉委員會組織法修正，提高位階直屬行政院，台灣選務工作又向前邁進一步。

(待續)

道德經

道可道非常道，名可名非常名。無名天地之始，有名萬物之母。故常無欲以觀其妙，常有欲以觀其徼。此兩者同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，衆妙之門。

我參加中國遠征軍

王凱

杭州
龔玉和

抗戰老兵王凱是台州黃岩人，今年（二〇一七）已經九十五歲。我們於二〇一七年三月五日，在黃岩區東城街道仁風路他的寓所，訪問了這位長者，請他談談一生的故事。



青少年時代

王老先生說，我一九二二年六月八日出生在台州黃岩縣小湫巷寧場村，原名王永法，父母都是黃岩人，父親在黃岩城裡開了一家小店，靠賣油品為業。

我們兄弟姐妹有八個人，我排行老二。小時，我在黃岩縣寺後巷小學（今天長小學）就讀。畢業後，進入城裡清獻中學（今黃岩中學）讀書。

一九三七年七月七日，盧溝橋事變爆發，日軍大舉入侵，尤其是滬淞戰役打響以後，日本飛機經常到黃岩城裡轟炸。第一次日機飛臨黃岩上空時，我們正在上課。

數學老師管管自侯問大家，怎麼辦？有個同學說：「這裡是學校，我們是學生，不會有什麼事，繼續上課。」

管老師：「好的，不過，如有異常情況，你們一定要聽從我指揮。」

此時，大家聽到飛機發出轟鳴混濁的聲音，低空飛行，越來越響，甚至，連房屋也在空氣中顫動了。管老師意識到情況不對了，馬上要同學立即在課桌下就地臥倒。

果然，幾分鐘後，日本飛機在黃

岩城裡扔下了炸彈，有一個炸彈就在教室外面的桂花樹旁爆炸，幸好沒有炸到校舍，師生並沒有傷亡。不過，別的地方就沒有那麼幸運了，有一個炸彈落在福民醫院，醫師湯祝山當場被炸死。還有一顆炸彈扔在天長街河邊一座民房裡，屋內住著一戶石匠人家，全家六口人全被炸死。

為了躲避日寇飛機的狂轟濫炸，一九三八年九月，黃岩中學遷至西靈鄉的靈石書院躲避，同時學校在溪頭下畝的崇法寺設立分部。我們班級就在崇法寺分部上課，遇到敵機即將飛臨，防空警報拉響時，師生們馬上躲藏起來。

大家目睹了日軍的野蠻暴行，同仇敵愾，紛紛要求參軍，保家衛國。我們深深地感到，國難當頭，再也無法安心讀書了，就是讀了，日本人打過來，也讀不到畢業。還是當兵打日本好。同學七嘴八舌，你一言，我一語，你願意，我也願意，一下子，許多人報名參軍了。

我在清獻中學初中部讀了三年，高中唯讀了一年，就去報考黃埔軍校。

投考黃埔軍校

一九四一年上半年，黃埔軍校招生辦公室副主任應西將軍（仙居人）（音）到台州來招生。同學們聽說後，紛紛報名。我知道，黃岩餘家嶼的劉祖舜在黃埔軍校擔任辦公廳主任（註一）。有個朋友與劉的夫人王愛茹熟悉，可以幫我們找到王愛茹，請她為大家寫封介紹信。

劉師母聽說我們決心投考軍校，馬上為大家寫了信，大意是說，王凱、陳甲福等二十名黃岩學子，決心報考黃埔軍校，抗擊日寇侵略，報效國家，請予協助，云云。由此，我們二十個人拿著師母的信，從黃岩步行到金華，再由轉赴上饒。到上饒找到了劉祖舜。

大家先通過了入學考試，在上饒集訓了一個月。

集訓帶隊的朱有元教官也是黃岩人，老家在黃岩的東禪寺巷。

朱教官對我們這些黃岩青年說，大家要努力學習本領，珍重家鄉的優秀傳統，發揚光大。集訓結束後，學

員奉上級指令，到成都總校繼續學習。

我們從上饒出發，先步行到宜昌，在宜昌三門坪乘坐民生輪船公司的客輪，過三峽，溯水而上，一直到達陪都重慶。大家在重慶休整幾天，繼續沿江徒步而上，跋山涉水，一路上，走走停停，全程化了四個月左右，終於到達中央陸軍軍官學校的成都校本部。在校本部，我被編入第十八期第二總隊步兵六隊。這是一個迫擊炮隊，學員在校受訓二年半。

一九四三年十月八日，我們在軍校舉行畢業典禮。那天，同學們異常興奮，即將要上前線殺敵報國了。大家互道珍重，教師們鼓勵學員，上了前線後，勇敢殺敵，旗開得勝，馬到成功，等待各位凱旋歸來。

編入中國遠征軍

畢業後，我被派到重慶衛戍部隊第一補訓處。這個「補訓處」，除了兵員的補充與訓練工作以外，實際上還承擔著重慶江北縣警備任務，處長叫吳郎。

我的軍銜是少尉排長，負責訓練

新兵。

不久，我所在的補訓處編入中國遠征軍（註二）。當時我國對外的海路、陸路交通相繼被日軍封鎖而斷絕，為了獲得國際援助，打通滇緬公路成為重中之重。

此時，我已經成為炮兵連的中尉副連長了，率領炮兵連乘坐美國軍用運輸機，直接從重慶飛抵雲南保山機場，加入到七十一軍的八十八師。七十一軍的軍長是鍾彬（後陳明達接任）。

到了保山，我們首先接受使用新武器的訓練，那是清一式的美式裝備，主要訓練的武器有迫擊炮，還有最先進的武器裝備，例如：火焰噴射器等。

參加松山保衛戰

一九四四年五月，為了打通滇緬公路，二十萬中國遠征軍結集滇西，準備進攻龍陵、騰冲和松山。松山，為龍陵縣境內的第一高峰，聳立在怒江西岸，這座大山猶如一座堅固的橋頭堡，易守難攻，扼住了滇緬公路要衝。怒江東岸是高山峭壁，西岸則是

高聳入雲的松山，互為對峙，形成驚濤拍岸、飛峰插雲的怒江天塹，時有「東方直布羅陀」之稱。

一九四四年六月，遠征軍發起反攻，進軍位於龍陵縣臘猛鄉的松山。

在反攻前，衛立煌司令、陳明達軍長主持軍事會議。我們這些中下級軍官也都要出席，參與對策，商討如何渡過怒江，進攻佔松山的日軍。

會議開始時，討論得非常激烈，各種意見都有，大家七嘴八舌，拿不定主意。我喜歡看《三國演義》，忽然想到書中「呂蒙白衣渡江取荊州」的故事。

我說，我軍何不來個「夜渡怒江」？摸到對岸，打個敵人的措手不及。

高層將領聽了，覺得此法可以考慮。

會議結束後，指揮部與參謀處的軍官經過周密策劃，果然採用了夜渡怒江的方案，將渡江地點選擇在原惠通橋附近，這裡水流較緩，易於橡皮艇渡江。

那天，夜深人靜，天高月黑，我軍每三個人乘坐一隻橡皮艇，我也與

二個戰友一起在橡皮艇上，迎著激流，神不知鬼不覺地渡過怒江。

我們在回龍山死角地方上岸，回龍山一邊通騰沖，一邊可以去龍陵，地勢相當險要。

日軍以為，有怒江天塹，沒有察覺我軍先遣部隊已經過了江。

次日，我軍向日軍松山陣地發起了猛烈進攻，但日寇的松山陣地異常堅固，戰鬥相當慘烈。我所在連隊，在激戰中，這個連長負傷了，後面的副連長立即接上，一天之內，幾乎要換五、六個連長。

當年在松山戰場上，官兵浴血奮戰，輕傷不下火線，不少人非死即傷，前撲後繼。我們連的連長是山東人，個子高大，我見了，說了句：「你要小心！」

他回說：「怕什麼！」話音未落，一顆子彈飛來，就為國捐軀了。

在松山戰場上，我軍使用了火焰噴射器等先進武器，可以說，日軍的武器裝備不如我軍精良，雙方火力交叉，相當猛烈，整個松山戰場幾乎成了一片片焦土。

負傷住進醫院

戰鬥中，我們這個連隊在龍陵週邊的黃草霸。正當戰鬥激烈進行當中，一顆炸彈飛來，就在我的附近爆炸。頓時我失去了知覺，不知道怎麼被人抬下火線，也不知怎麼被送進醫院。

蘇醒以後，才明白自己腿部受了重傷，當即昏迷，幸好被戰友緊急背下火線，送到保山兵站的三十七野戰醫院。

王老說：「在手術台上，我能見到上面反光鏡下的雙腿，傷得相當厲害。」

以往，戰地醫院的設備與治療條件不怎麼樣，有時醫生為了保住戰士的生命，可能會把下肢鋸掉。幸好保山野戰醫院有美國隨軍醫生，院長（陳安邦，臨海人）立即找來了一位洋醫生，這個人醫術高明，不僅沒有截肢，只採用外科治療手術，就保住了我的那條腿。

出院時，醫生再三叮嚀道，雖然保住了你的腿，但在十年裡，可能還有反應，天變涼或是天要下雨時，就

會癢，日子不好過，要注意保重自己。

勝利了！

一九四五年八月十五日，我仍在三十七兵站醫院療傷。

晚上，忽然聽到醫院內非常吵鬧，上上下下的人一片歡呼聲。

開始時，我們不知出了什麼事，原來電台正在播放日軍投降的消息。

我跑出來一看，只見美國人興奮得不停地砸啤酒瓶。一位美國軍人見了我，豎起大拇指，用不地道的中文說：「勝利了，我們勝利了！」

我也高興地對他喊道：「我們終於將日本鬼子趕跑，和平了！」

勝利後，兵站醫院取消。我受滇西長官司司令部的命令，前往昆明巫家壩機場空軍第五總站負責機場安全工作。

一九四九年，解放軍進入雲南，我仍在巫家壩機場警衛部隊服役。

解放軍打到昆明時，部隊撤退到中緬邊境，接下來，我們投降了。

解放後，部隊被遣散，我回到黃岩。

我想，這下可好了，從此可以過

上和平安寧的日子了。回到老家後，我可以耕種幾畝水田，培植一個桔園，娶妻生子，過上安定生活了。

上世紀五十年代後

回到家鄉後，我與一位台州師範學校畢業的教師結婚。後來有了三個兒子，一個女兒。

在五十年代鎮壓反革命運動中，我被劃為「歷史反革命分子」。

妻子原在黃岩啟德小學教書，嫁給我後，受到株連，被削奪教職，回鄉務農（上世紀八十年代後，妻子多次向上級申訴，請求恢復教職。但對方說，當年的檔案已經找不到了）。

一九八三年，妻子過世（五十四歲）。此事也就不了了之。

多年以來，我們全家人在小湫崗寧場生產隊勞動，以務農為生。

我的二個兒子初中畢業，還有二個是小學文化程度。

全家人在農村憑勞力吃飯，每天早出晚歸。在生產隊裡，正勞動力有十個工分，我也能拿到八·五個工分。我有文化，成為隊裡的義務記工員

，生產隊寫寫算算的事，我都做過。

我與我的全家，為人平和，也沒有什麼社員與我過不去的。

改革開放以後（一九七八年後）

，像我這樣的五類分子（地主、富農、反革命、壞分子、右派）成份的人，右派可以平反，落實政策。可如我這樣被劃為「反革命分子」的人，從八十年代開始，就不需要再「集中學習」了。

我的幾個孩子外出打零工，可是我年紀大了，仍留在村裡。

年輕時，我憑力氣養活自己，養活一家老小。時至今日上了年紀，甯場經濟聯合社每月發給我生活費三八〇元（當地每個退休農民都能享受這樣的待遇），今已增加到四六一元。

後來，黃埔同學會（政府撥款）每月補助九八〇元，民政局也每月給予一六〇元補貼費。

從二〇一三年十月開始，台州商



會認為，我們這些回鄉務農的抗戰老兵對國家有功，每月又補助五百元，零零總總，加起來，（二〇一七年三月）我每月有三六一元生活費。

二〇一三年，區統戰部還為每位黃埔老人送來歐姆龍電子血壓機一台。

在紀念抗戰勝利七十周年的日子裡（二〇一五），每位抗戰老兵獲得了五千元慰問金以及紀念抗戰勝利七十周年的勳章，我也光榮地獲得慰問金與勳章。

二〇一六年十一月一日，黃岩區民政局為回鄉務農的抗戰老兵送來了三千元慰問金，並表達了崇敬之意。近年以來，台州舉辦了各式各樣的「關愛老兵活動」。黃岩區統戰部、黃埔同學會、街道、社區以及志願者，每到逢年過節就會登門慰問。志願者與中小學生請我去講抗日戰爭的故事，以及親歷松山戰役的事蹟。晚年生活有了一定的保障，我可以頤養天年了。

只是有一件事仍掛在我的心上，甯場經濟聯合社給我的「農醫保」（所有老年村民均可以享受），平時小病、大病的醫藥費，只能自己解決，

只有等到了病重住院時，才能報銷五〇%的醫藥費。

這些年來，我非常感激黨和政府對我的關心與照顧，黃埔同學會的幹部也時常上門來探望，問寒問暖，更有中小學生、志願者來我家探視，更了我極大的安慰與鼓勵，我希望組織上能幫助解決我的醫保問題，以解除我的後顧之憂！

非常感激黨和政府、各級領導以及各位志願者對我的關懷！

我們一行告

辭時，王老不顧年邁體弱，堅持一直將我們送到大門外。

他站在門口

，目送我們漸行漸遠。此次台州之行，留下了深刻印象，也讓大家感到，老兵為國家、為民族，也為子孫後代，做出的犧牲、做出的貢獻，永遠值得後輩銘記！

註一：劉祖舜（一八九二—一九五四）中將，黃岩人。歷任中央陸



軍軍官學校辦公廳主任、第一戰區參謀長兼第十四集團軍副總司令；一九四六年後任國防部第一廳副廳長。一九四九年去台灣，任國防部軍法修訂會主任。一九五四年退役，八月在台北病逝。（摘自網路）

註二：中國遠征軍，一九四一年十二月二十五日，中華民國政府與英國在重慶簽署《中英共同防禦滇緬路協定》，中英軍事同盟形成。中國為支援英軍在滇緬（時為英屬地）抗擊日本法西斯，為了保衛中國西南大後方，組建了中華民國遠征軍。這是中國與盟國直接進行軍事合作的典範，也是甲午戰爭以來中國軍隊首次出國作戰，立下了赫赫戰功。從中國軍隊入緬算起，中緬印大戰歷時三年零三個月，中國投入兵力計四十萬人，傷亡接近二十萬人，取得了同古保衛戰、仁安解圍戰、東枝收復戰、反攻緬北等勝利。戰爭艱苦慘烈。其中戴安瀾部，全師出國時是個擁有一萬余人的加強師，回國時僅剩二六〇〇餘人，傷亡率達七五%以上。戴將軍也身負重傷而為國捐軀，埋骨異域。（摘自網路）

因緣在台灣，忠廉斐警界 憶念我親愛的爸爸

(下)

滕麗芳

謙和慈愛·不忤不求

後來，爸爸又擔任過木柵（現文山一）、建成、景美（現文山二）等分局的行政副分局長。民國七十五年九月一日以警正一階一級警察官退休，時年六十。當時爸爸夾菜的手常會發抖，我們年輕不懂事，還常會笑爸爸！其實，爸爸因為長年的工作壓力，健康早已亮起了紅燈！只是，他都默默地咬緊牙根，從不對我們說出他內心的苦楚！就像自從他在小港分駐所長任內遭小偷襲擊，鼻樑骨嚴重受傷，治癒後嗅覺全失，他也從不說一聲苦呀！

爸爸對人始終謙沖和善、不忤不求，極得長官器重。對部屬則很慈愛，每到逢年過節，分局裡獨身孤苦的老工友，爸爸都會給他們紅包、送他

們年禮。因此，深得同仁們的敬愛！

總計爸爸三十九年的警察生涯中，因為破獲案件有功，以及行政績效優良，屢獲敘獎——記大功、小功、嘉獎等共有六十二次之多。同時，榮獲頒發模範警察獎章、戶政獎章、兵役獎章等多次褒揚。

一別四十年·故園情路長

民國七十六年七月十四日經國總統宣布解嚴，兩岸交流破冰，政府開放兩岸民眾可以在第三地探親，當時爸爸透過在美國的子明（兆禕）堂伯與家鄉親友聯繫上，約好在香港會面。當時徐鈞大娘舅偕子衛平、子清小娘舅和小舅媽；關烈堂兄；中揚、紫煒堂弟等；浩浩蕩蕩一行人來到香港，而爸爸、媽媽則由之平大弟陪同去香港與家鄉親人們會面。當大娘舅從

香港撥通台北的電話，我和妹妹在電話這頭，則是泣不成聲的激動與開心！他們回鄉時，爸媽送了他們每個人探親的伴手禮——提貨單：三大件、五小件（當年時興的家電類、機車等；器物。回桐廬取貨），和回鄉路費！

民國七十七年金秋，小弟智康陪同爸媽回到了闊別四十多年的故鄉。除了尋親、訪舊；祭祖、修墳外，爸媽也盡心盡力地資助家鄉學子念書。俟我退休，民國一〇五年返鄉時，吳山小學的校長還對我提起爸爸媽媽當年的義行！

民國八十二年，任職重慶港務局長的子清小娘舅約爸媽返鄉，之平大弟與伯超表舅陪爸媽同行。先赴重慶看小舅，再一起回桐廬。鈞大舅日思夜想期盼的弟弟妹妹，終於能一起在他題額「山青水秀」的屋裡團聚了！

生死契闊四十餘年的兄弟姊妹們，能在白髮皤皤的時候，朝夕共處二十多天：一起走走兒時的路，一同回味家鄉菜餚的美味，一塊兒尋訪童年的友伴、一時裡說說兒時的趣事。大舅特為此聚會作詞，調寄〈長相思〉：「春光好，喜事多；骨肉同胞同回歸，東海門第歡！桑梓誼，骨肉情；山青水秀春長在，親切情誼深！喜相聚，敘天倫；淚水獨含蜂蜜味，卻恨團聚短！四十年，自難忘；拜謁親墓多悲痛，恩德留心底！」這段美好的天倫相敘時光，應該也是爸媽此生最感安慰、開心的日子了！

關懷鄉友事·服務桑梓情

民國八十年，爸爸得到浙江省桐廬縣旅台鄉友的共識，將原本已成立十年的同鄉聯誼會改組，正式向社會局申請成立台北市浙江省桐廬同鄉會，同年十一月廿四日正式獲准。同時出版年刊《桐廬鄉訊》，由鄉長者老國大代表沈德亨親筆題字。爸爸連續兩屆（一任三年）被推選為理事長。致力於撮合失散的鄉友與親人重逢、

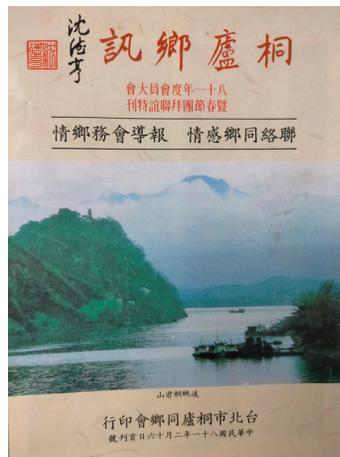
辦理兩岸鄉親遺產繼承、襄助同鄉歸葬鄉里、慰問生病同鄉、濟助孤貧老弱鄉友、鄉友婚喪喜慶的致意、舉辦春節聯誼活動、響應桐廬縣殘疾人協會捐助手搖輪椅等；，為兩岸鄉友架起溝通心靈的橋梁，留下許多感人的佳話！



主持同鄉會

最後的牽掛·難捨終須捨

這個爸爸親手經營籌組的同鄉會，也是他最後的牽掛！就在爸爸過世前一天的晚上，還對我一一交代會務工作，口氣裡充滿著不捨，我勸爸爸想開點，爸爸的表情透露著無奈，那個眼神，至今仍讓我為之心疼不已！



鄉訊創刊號封面



鄉親來訪



同鄉會捐助輪椅活動

爸爸平時熱心會務，關懷鄉友；舉凡鄉友的婚喪病痛，總不論天候晴雨、不計路途遠近，從基隆到桃園、宜蘭、高雄、屏東；，都自掏腰包，

親搭公車或火車，風塵僕僕地趕去致意。就在民國八十六年的一月十二日，爸爸過世當天的中午，還由小弟開車陪去探視住院的鄉親。回到家，上樓梯，進家門，正往臥室走去，突然倒在了媽媽的肩頭，含笑著離開了我們！爸爸就這樣瀟灑地走完了他七十二年的人生，讓我們措手不及、空留無限哀思！

桐廬的旅台鄉親，因為爸爸的熱心，思鄉的心思終於有了依歸，也感受到了鄉情的可貴！如今每年正月的餐敘，同鄉們仍然不論路途遠近，一定趕來陸軍聯誼社相聚，為的就是想聽聽鄉音、敘敘鄉情！

至於《桐廬鄉訊》則從創刊時的四十八頁，後來擴增到一六〇頁，每期媽媽的殷勤催稿，是出刊的一大功臣。鄉訊除了報導鄉情，也刊登鄉友的大作，總共出刊十期，直到民國九十年停刊。鄉親們每年相聚時，總不忘提起爸爸的總總好處，人人感念在心！

長眠在內湖·警察紀念園區

爸爸驟然往生，鄉賢沈國楨曾親

自陪同我們去探訪台北市浙江同鄉會的「台北花園公墓」，只是二十多年前的石碇，景觀幽深，佳城的風水極好，卻是道路狹窄，山坡陡峻，交通不便。後來又去拜訪內湖警察紀念園區，管理員親切，環境雅潔，又有爸爸的許多同事、朋友可以作伴，我們決定讓爸爸長眠於此！而這也應了爸爸臨走前，示現在我夢裡的情境：夢裡我滿身疲累地站在一條通往基隆的路邊，抬頭看到爸爸穿著他平常穿的藕紅色夾克，鐵灰色西裝褲，拱著雙手，站在一輛題名「福壽全歸」黑底金字橫額的車上，滿臉笑意地望著我。車子緩緩駛去，我邊跑著追趕車子，邊問爸爸：爸爸你要去哪裡？爸爸笑著說：我要回家了！我急著說：要回家，我有車，我載你！我要司機停車。朦朧中司機點點頭，我跑回車後面，伸手輕易地就把爸爸抱了下來！驚醒時，鬧鐘才四點多，天還一片闌黑。我心悲酸極了，眼淚直流。天亮後，打電話，媽媽接的，安慰我：夢是反的！而我卻有彷彿如生了大病般的不適感！

三天後，爸爸卻又驟然離世。原來從我們家到內湖，不論走市區或高架路一定會經過基隆路，即便是走高路，也一定會走一小段往基隆方向的路。看來，內湖應該是爸爸冥冥中繫心的地方！

爸爸與媽媽結婚五十二年，兩人恩愛相守，同甘共苦，育四子二女，除濟遠大哥早逝，之平、之中、智康三位弟弟，以及妹妹秋明，都受到爸爸家訓風範的薰習，負責任事、忠勤為公。現有內外孫十二人。都已經大學畢業，出社會工作，他們都以爺爺外公為楷模，秉性忠良，任事勤敏。各個規矩忠厚，努力本分，不讓父祖蒙羞。

爸媽同龕相守·兒孫永懷哀思

爸爸走後十一年初夏的（陰曆）四月二十二日，我們又送走了媽媽！爸爸媽媽的一生，走過萬里烽火，在初入平靜歲月的台灣度過了一生！猶如被大風揚起而飄落的種子，子遺他鄉！現在爸爸媽媽同龕相守於內湖，兒孫們則每年清明、過年時候，除了

在家祭拜，也都選擇時一同備妥花果菜餚等祭品，去園區禮敬爸爸媽媽，向爸爸媽媽說說個人的心事、願望和

祝禱！

時光匆匆，爸爸離世已二十五個年頭。往事依稀如夢，濃濃的父愛仍

然溫暖我心！風木之慟，依舊銘刻心間；唯願此生永遠信守父親的教誡，不讓爸爸失望！

馮商戒邪淫 子京成宰相

王輔羊

馮京（一〇二一—一〇九四）

字當世，是北宋的大臣，鄂州江夏（今湖北武漢）人。皇祐元年（一〇四九）進士第一，他自鄉舉至廷試俱第一，歷官翰林學士，知開封府。神宗時進參知政事，屢與王安石爭議新法，並薦劉放、蘇軾掌外制。出知亳州、成都府等地，後復被召入朝。哲宗時以太子少師致仕。當他知開封府時，數月不詣丞相府，韓琦以京為傲。京往見琦曰：「公為宰相，從官不妄造請，乃所以為公重，非傲也。」卒諡文簡，《宋史》有傳。

韓琦（一〇〇八—一〇七五）

宋相州安陽人，字稚圭，天聖五年進士，仁宗時，西北邊事起，琦任陝西

經略招討使，與范仲淹率兵拒戰，韓范久在兵間，名重當時，為宋廷所倚重，時人稱為「韓范」，西夏和成，入為樞密副使，嘉祐中官同中書門下平章事，英宗立，封魏國公，琦為相十年，臨大事，決大議，雖處危疑之際，知無不為，卒諡忠獻，《宋史》有傳。

近於民國九十六年八月再版的《壽康寶鑑白話編譯》（財團法人台灣省台中聖賢堂聖賢雜誌社發行，台中市，常慚愧僧釋印光撰，頁六十一）一書中，讀到「第三章 戒淫的福善實例」轉述如下：

歷史上很有名的宰相馮京，他父親馮商在壯年時，原本無子。太太便

勸他納妾。馮商路過京城買了一妾，問該女家居何處。該女子哭泣流淚說，他父親因為欠人債務，才賣了她還債。馮商聽了覺得可憐，立刻將該女歸還其父，並將其所付銀兩也贈送給該父女。回家後，馮妻責問丈夫，为什么不買妾回來？馮商便把經過告訴太太。太太聽了說道：「你的善心陰德如此好，不必擔心沒有兒子。」果然經過數月，馮妻竟然懷孕，而且將產嬰的那天傍晚，鄉里鄰居，都突然見到一群鼓樂隊，鑼鼓吹樂，護送一狀元郎到馮商家。當天傍晚，嬰兒即誕生，取名馮京。長大後，真的考取了狀元，當了數朝的宰相。

由此事例，可見上天對於居心善德，能戒邪淫美色的人，所賜的福報，是相當顯顯的，願讀者亦能自勉勉人，戒淫得福。

老礦區改造 (遂昌金礦)

杭州
盧上雁



九〇年代中期後，隨著企業改制的風起雲湧，各地廢棄礦山、工業遺址，比比皆是，出於各種原因，或礦苗枯竭，或開採價值不高，或競爭激烈等因素，造成員工疏離，設施閒置、場所荒蕪。如何維繫當地的經濟，開發可持續發展之路？這是一個人們經常思索的問題？

二〇〇三年剛過春節，規劃院接到一個課題，為浙南山區小城遂昌的金礦做策劃。此地有閒置的土地與廠房，另一方面，當地山清水秀，擁有豐富的自然（森林覆蓋率高）與人文資源，況且，浙南地區旅遊業起步晚，域內缺少改變經濟版圖的另一個拳頭產品。

規劃院的目的是以遂昌金礦，構成獨特的「金銀」形象（將廢棄礦區轉變成遊覽地），獨創一個別具風格的「黃金之旅」。構建集參與性、體

驗性、趣味性以及科普性為特色，將礦山文化、山水文化及歷史人物、民情風俗、餐飲土產、工藝美術等融為一體的全新旅遊項目。此舉不僅可以帶動遂昌旅遊業，甚或促使遂昌成為浙西南經濟起飛的另一個增長點。

從資源來說，金礦具有壟斷性，規劃院面臨的任務是，以此為突破口，把枯竭的礦山（廢棄之地）轉化為景區，將劣勢扭轉為優勢，開發一個山水秀麗，環境宜人，融「神秘礦藏之旅」與「山川休閒之旅」為特色的礦區二次創業，希望將原遂昌金礦打造成浙西南的龍頭旅遊產品，改變因礦藏枯竭陷入的經濟窘態。

一、融娛樂、知識為一體博物館

金礦博物館，作為景區的標誌性建築，一個展示礦藏古老歷史之地，突破傳統模式，造成一個既展示遂昌

金礦文化視窗，也是一個旅遊亮點。

博物館的地面部分外形採用棱形金剛石狀，巨型玻璃外殼，從而突顯「金礦」特徵。入口處，仿照昔日礦工進入坑道，漸入深處，地面部分與礦山景觀協調，著重開發地下空間。利用廢棄坑道佈景展廳，一是節約成本；二是逼真，別處館舍難有類似效果。

金礦博物館是全礦展示中心、研究中心、參觀中心，也是資料中心。

地面部分外形「卓而不群，獨具匠心」突顯礦藏特色，成為「金礦旅遊」一個象徵物。門廳，有一個偌大的金礦模型沙景，立體呈現礦山全景；內有三維全景電影《金礦滄桑》，讓遊客直觀清晰地感受浙西南億萬年來滄海桑田變遷、領略遂昌四季風情風貌。設「置身礦海」環幕影院，二八〇度環幕，如同乘飛機俯瞰礦區，時而輕晃座位，時而音響逼真，有親臨其境之感，通過銀幕感受金礦和遂昌山水旅遊的動人之處。

為突破傳統博物館那種莊嚴、凝重色調以及單一布展，著重於結合展

品、文字、模型、場景、音像等多元展示手法，引入聲、光、電等各種高科技手段，虛實相間，動靜相宜。在內容上，不僅從歷史文化，而且從地質、自然、人文、物產、民俗等諸多方面，全方位地鳥瞰整個礦區，甚至浙西南地區，充分挖掘礦區的歷史內涵，給人以強烈的視覺衝擊力和藝術感染力。

在地下部分（礦道），展示挖礦、開礦的原始工具、礦井、礦道等原物原貌，遊客真實感受「井下生活、生產」的狀況，鼓勵原礦工將家中珍藏著開礦初期物品、圖樣、照片等捐贈給博物館。

二、「青龍寨」設計

歷代以來，遂昌出產黃金、白銀，得到朝廷的關注，但百姓並沒有分享到多少財富，礦工們有著血淚記載：唐中和元年（八八七），縣人盧約起兵，攻佔處州（今麗水）。後兵潰，斬首於青田臘口。

明正統十三年（一四四八），礦工陶得二率軍攻克縣城。次年，礦工

蘇才聚眾攻至蘭溪，遠近震動。

清嘉慶元年（一六五七）礦工起義，東克遂昌，西攻婺源。

清光緒三十年（一九〇四），雙龍會王金寶為首聚眾千人，襲取縣城。

《大清一統志》載：「牛頭山（金礦所在地）為一絕險處，郡北之鎖鑰，峰崗嵯峨，勢接雲天，周圍迭石三四里，一夫當關，百寇自廢。」

從當地耆老那裡聽說，嶺上原有強人（青龍寨／虛構），寨主占山為王，劫富濟貧，開倉放糧，方圓百里百姓無不敬畏山寨神威。

寨址早已廢毀，山道險阻可見，山頭設「山寨」，建於懸崖峭壁之上，易守難攻，一夫當關，萬夫莫開。壘石築關，一關稱「黑風口」；二關稱「鬼見愁」。山頂有石屋、石甕等，險要處壘石式鐵炮。山寨建有瞭望塔和木柵欄。

山巔有平地一片，為演練場（遊客在此練習弓箭、射擊、騎馬）。場上有身著古裝兵丁操練（由老年職工扮演），藉此鍛煉身體，以吸引駐足遊客觀賞。

山寨氣勢磅礴，一進山門，會有「草莽好漢」拱手相迎。

演練場後，設忠義堂，為草莽好漢聚義議事之地。

廳堂懸「猛虎下山圖」，擺香案、虎皮交椅，旁列古兵器（按簡陋衙門設計）。忠義堂前，有旗，大書「替天行道」。

入內，能聽見頗具氣勢的〈好漢歌〉。

旁有青龍寨酒樓（歇山頂簷角，前臨台基，四壁皆明淨透徹，可俯視山景），供應山寨酒菜（大碗酒、大塊肉、小溪魚），遊客可以一邊進食，一邊可以居高臨下，觀賞浙南山水風情。酒樓側，設釀酒作坊，產「青龍古酒」。

遊客可觀看製酒，也可購「紀念品」，或立於櫃前飲酒。

山巔懸崖處建閣，取名迎風閣。立於閣中，遂昌的群山巍峨，歷歷在目，也是金礦「一日遊」之高潮。

三、複製「相圃書院」

明代戲劇家湯顯祖被譽為「東方

莎士比亞」。

萬曆二十一年（一五九三）至二十六年（一五九八）湯顯祖任遂昌縣令（縣長）。

任內勸農桑、務積穀、輕徭役、益植樹，親政惠民，興教辦學，滅虎除霸，深受百姓擁戴。公務之餘，湯公吟詩賦詞，完成了扛鼎之作《牡丹亭》，且與遂昌結下了情誼。湯公稱遂昌為「仙縣」，自己為「仙令」。

人稱：「平昌令得意之處，別有自在，借俸著書，亦自不惡耳。」

湯公也說：「山也清，水也清，人在山陰道上行，春雲處處生；官也清，民也清，村民無事到公庭，農歌三、兩聲。」

一五九八年，湯公辭官還鄉，民眾牽衣揮淚、十里相送。

一六〇七年，在相圃書院立湯公祠，知府作《遂昌相圃畫像記》，稱湯公「行可質天地鬼神，文能安民入社稷」。

湯公回文：「平昌祀我，我以何祀昌平也？」

湯公留下《牡丹亭》，遂昌之湯

顯祖，實為西湖之蘇東坡，後人受惠非淺！

開發中，複製相圃書院，築湯公祠，有湯顯祖塑像；旁有處州知府所作《遂昌相圃畫像記》及湯公回文。

湯顯祖，一個才華洋溢，頗有政績的官員，可成為當今幹部的典範：恢復湯公祠，展示湯顯祖一生成就的文字圖片及歷代出版、介紹、研究湯顯祖的書刊譯作等，設湯顯祖研究會，有演講廳、圖書室等，不定期舉辦「湯顯祖學術討論會」，借此擴大遂昌旅遊影響。

祠堂旁，築「牡丹園」，仿舊日庭院形式（牡丹園），有亭台樓閣、小橋流水等，曲徑通幽，遍栽牡丹、杜鵑等。

設「杜麗娘」、「侍女」（真人古裝打扮）。在園門迎候遊客，向遊客介紹牡丹園典故，略通歌舞琴棋，為遊客當場彈奏、演唱一段昆曲《遊園驚夢》。

築牡丹亭，設假山，上有一亭，曰牡丹亭，旁書：「杜麗娘遊園傷春，夢書生折柳傷情」，栽牡丹、杜鵑

等。

湯生於明代，《牡丹亭》所述是「南宋大寶，西蜀名儒」，一個宦宦之家」（南安太守），既要體現書香門第，又有宦宦氣派。

在相圃書院旁造一個明末官衙。衙前，石獅蹲伏，左側「鳴冤鼓」高懸；衙門堂上「明鏡高懸」；壁圖「海浪翻騰，旭日高升」。

衙內，「役丁」肅立，大書：「誣告加三等，越訟杖五十」。須顯示「州衙」的肅穆威嚴氛圍。

按古衙慣例，左右栽棗樹兩棵，取意「日日見棗（早），勤政恤民」。寓意：「莫嫌位末官卑，只要勤政恤民，就能結出碩果。」

內屋居室，為宋明傢俱，青磚鋪地；後廳有書房、臥室；樓屋有杜麗娘閨房，遊客可入內參觀。

樓下為書房，書：「玉不琢不成器，人不學不知禮」；書架擺放《四書》、《易經》、《春秋》、《唐詩》、《宋詞》、《詩經》等。廂房牆上有《牡丹亭》大幅連環畫，介紹主要劇情。

中廳建一舊式戲台，座位為條凳、八仙桌等，樓廳有上賓席。定期上演諸如：《牡丹亭》、《遊園驚夢》等，並在此演奏「十番」等民樂。廳堂至內院，築長廊，懸《十六羅漢圖》，此畫為五代高僧隱居遂安畫下的傳世之寶，以瞭解遂昌文史久遠。

書院內，有昆曲《牡丹亭》或古箏伴奏，以襯托氛圍。

四、「淘金之旅」

遂昌金礦位於濂竹鄉，宋明清時金礦。仿製明清礦鎮，農民背井離鄉，聚集到此，留下了生活和作業氣息。仿照「明清淘金時代」，建遊樂區，區內房屋、街道、店鋪均複製明清時期。

進入淘金旅遊區，彷彿是進入一個露天攝影棚，員工著古裝，展現當年運貨馬車、獨輪車、牛車等在卵石鋪就斜坡的街上跚跚而行。街區邊緣為地面作業區，模擬豎井架。

區內有小棚屋店鋪，如小雜貨鋪、醬油鋪、鐵匠鋪等，供有南海觀音、金業始祖丘機處神像的小廟宇。店

鋪內設一些和真人大小相似的老闆蠟像，讓遊客感受到活歷史，拓荒者風情，看到工匠、馬夫、錫匠、糕餅師傅、陶工。

遊客到此，宛若穿過時光隧道，體驗宋明時代的生活、生產場景，目睹金礦開採，瞭解採礦艱辛，甚或，還可在河邊用臉盆篩金，試一試「運氣」。恢復礦車，遊客能坐在礦車中穿梭於礦山之間，體驗礦工翻山越嶺開礦的驚心動魄場面，礦車（改製遊覽車）穿梭於景點，可觀賞礦區河山，進入坑道，既可作交通工具，也作為遊樂之一。

礦道中根據礦工風險，設置觀景、音像、燈光效果等。

開辦森林狩獵場，在礦山附近的山林處劃出一塊土地，有籬笆欄起，放養兔子、山雞、野鴨之類動物，並築森林木屋，供租用，狩獵者可在休息、燒烤獵物等。礦區多溪流山林，遊客坐在漂流筏裡，經過激流迴旋，有驚無險，會受遊客歡迎。

五、農家樂

設車公廟，相傳「車公」忠直英勇，能「驅病避邪」，保佑一方地面「風調雨順」，百姓敬畏神明。浙西南公路四通八達，駕車者日增，禱福求佑之心人皆有之，設車公廟，立一車公大元帥英武偉岸之塑像，氣勢懾人；左殿有鼓樓，上擺一巨鼓，書「驅病避邪、轉禍為福」；右殿懸大鐘，刻「風調雨順、國泰民安」。門楹：「車公轉普天下般般醜心變好，公扶九約內事事改禍為祥」。

鼓勵村民開辦農家樂等，以上景觀設計，投資不大，均與遂昌山水人文息息相關，對於推動浙西南旅遊業、對於各地眾多廢礦的改造，及炒起遂昌旅遊人氣，為區域經濟所能帶來的直接和間接效益，卻是不言而喻的，促使遂昌成為浙西南又一個旅遊熱點。

了解別人是聰明，看清自己是智慧。
掃除了心地塵埃，清淨光明即現前。



費，對於大眾承受能力，不做宣傳，靠的是口碑，難怪避暑者日增。山裡涼快，空氣好，最誘人

如：禪源寺、天目大峽谷，大都已经



眾人居高臨下，眺攬山景，山鄉叢林，農舍錯落，環境整潔，樓屋疊起，竹林果樹，山上雲霧繚繞，山下鬱鬱蔥蔥，村落風貌，各有千秋。

我們來過多次，幾個老景點，諸

然堅持步行遊賞。山脊景色誘人，空氣清新，微風陣陣，上有巨樹蔽陰，下有塊石小徑環山而築，時有棧道、時有踏步、時有木橋，穿林過澗，綠蔭環繞，取名



年逾八旬長者，依然堅持步行遊賞。

車行一小時，抵達龍鳳尖，大門上書古體「大樹華蓋」四字。

公路盤旋而上，平暢通達，車行安穩。眾人端坐車中，向外張望，雲霧彷彿「踩」於腳下，山鷹似乎舉手可縛，只見峰巒崢嶸，彩雲飄渺，涼風拂過，頓覺心曠神怡，有飄然出世之感。

與老闖幾成熟客。盛祕書長早在一個月前就定了房間，登山者眾，非提早預約，否則很難訂到客房。

近年來，杭州市民到天目山旅遊或避暑蔚成風尚。吾輩上天目山避暑已連續七年了，杭州史學會每年組織成員自費登山，入住同一戶農家樂，

的幾戶農家樂不在村坊內，而是在山脊，可一攬碧山秀水，也就是景觀房（A ROOM WITH VIEW），委實是城裡人可望而不可及的夢想！

山居在旅遊規劃院的設計與政府

合力整治下，煥然一新。傳統生產作

業大有轉換，雞鴨豬牛，不見蹤影，

取而代之的是生產、生活方式的改變

，比之二千年初，筆者隨旅遊規劃院

進山踏勘不可同日而語。農莊式度假

以及衍生產業悄然興起，帶動了周邊

地區的農副業生產。

杭州天目山遊記

杭州
龔玉和

去過了。

這次上的是天目山腹地峰嶺幾個景點，以仙人頂為最，海拔一五〇六米。下榻後，出遊簡便，只要打個電話，就有景區旅遊車開來接送。

上山門票，全價一百四十元，吾等老者，可打半價。自駕者，需換乘景區遊覽車登山。

左起王威、作者、曹夫人、曹曉波、胡惟勤、陸連生、顧國泰



「森林浴步道」，可謂名副其實。這裡擁有世上罕見之巨大柳杉樹群，有一棵宋代就被稱為「千秋樹」，樹齡長達二千餘年，人有「活化石」與「銀杏之祖」稱謂。乾隆南巡，游天目時，敕封「大樹王」。

只是年代久遠，巨樹枯萎，仍撐天立地，傲然不倒，眾人在樹下合影留念。

滿山林

木，巨樹遍佈，雖說盛夏季節，驕陽當空，然而，大樹蔽蔭，涼風習習，頓覺神清氣爽。遙想當年在建德大洲「插隊落戶」，雖說也稱天目山，然而，數人牽手才能環抱之大樹如此之多，委實未曾見過，冠稱「大樹華蓋」，名至實歸。

行不多久，到了「開山老殿」。相傳，中峰禪師在此開山築寺。

寺院前有告示，進廟者，有淨手、禮佛、撞鐘三步驟。

市人禮佛前，必先淨身、淨心，以示虔誠，祈禱才會靈驗。廟前果有淨手池，淨手、淨口，象徵洗滌人間塵埃與煩惱，以潔淨之軀、平靜之心，虔誠禮佛。

唐宋元時，天目山佛教鼎盛，進山問道者絡繹不絕。

仁宗御賜「獅子正宗禪寺」，趙孟頫撰碑記，名揚海內外，日、印、韓眾多信徒不辭山海勞頓，遠道而來，參禪問法。中峰禪師遂成開山祖師，禮為「江南古佛」。

一九八五年寺廟重開，由葉淺予題「開山老殿」匾額，中堂有楹聯，曰：「天目靈山端賴前人開拓，自然寶庫全賴後人經營」，點出了天目之行的要義。

據傳，趙孟頫屢次進山恭請心要，與中峰禪師言談甚歡，友情篤深，為其書奉《般若波羅密多心經》。今人歎道，世人不知趙孟頫傳世之作《心經》乃出自獅子正宗禪院。後人將《心經》鐫刻於禪院西牆，再續千年之緣，也為來賓的天目之行定下了基調。

山嶺深處有元代古跡藏雲塔，塊石壘築，前有大塔一座，後有小塔兩個，俗稱三祖塔。寺院內均有天目佛教文化展示，讓人瞭解天目山文化之由來與傳播，展示了清幽靜雅的禪文化，使人感受到佛教在我國源遠流長，非比尋常。

唐宋時期，中日佛教交流頻繁，日本瀨戶燒製陶工藝就是出自天目諸山。有天目居士隨日本僧人心地覺心，攜帶尺八（竹製樂器）東渡日本，

創建了日本京都之明暗寺，成為日本普化宗開山祖師。尺八，翻山跨海，遠播東瀛，對日本國樂產生影響，寺院對此史跡，一一給予介紹。

下一個目的地是四面峰，也就是在天目最高處的山嶺上有個平台，立於山脊平台之上，舉目眺望，可一覽



王威與胡惟勤醫師
在天目山 (219.8.7)



天目諸峰之秀色。

眾人登台賞景，果有一覽眾山小之感。四面峰平台後有一棵大樹，人稱五世同堂。原來此樹上，大樹生小樹，小樹又衍生幼樹，層層疊疊，盤

根錯節，參差不齊，蔚為奇觀。

我們只作「仙人頂半日游」，也就是在天目山深處最高峰上環山一遊。

此次出行，不僅酷暑避夏，而且各位同仁加深了情誼，平時見面不多，每年一

次聚會，談天說地，交流情感，增加互動。行程中，胡惟勤醫師最年長，登山似有力不從心，有年輕者見狀，一路攜扶，一路說笑，展現了大家的幽默互助風範。

中午返回駐地，見有不少長者仍在樹陰中悠悠下棋，微風輕拂，怡然自得。

環視四周，有人在吹奏德克薩斯管，有人奮筆疾書，有人煉氣功，有人談笑風生，涼風陣陣，樂聲悠悠，

給人帶到了一個超然物外的幽逸境界

，或許，天目山旅遊業的開發成功，景區周邊農戶受益，遊客也有了一個修生養性之地。

感恩

吳誠貴

有一位漁夫經常到小溪中用手網去捉魚。有一天下午他到小溪邊去巡視，查看溪水中無小魚，在溪邊走呀走！他忽然看到有一尾鯽魚擱淺在沙石中游不出去！只是在那裡泊泊的跳著，漁翁心想這是現成的好餐，隨手把它捉起來，正想放入籠內時，他突然善念一生，不可！它是在淺灘中求救命的呀！我豈可把它抓去吃掉！我應該把它放生才對呀！於是他就把魚捉起來放入深水中。當漁夫上灘時，忽見那魚兒浮出水面向他吐一口泡泡，狀似表示感恩。漁夫看了心想，魚兒尚知感恩，使他感動地改變惡念，慢慢地回到家裡吃晚飯。

第二天下午漁夫再到溪邊去散步，來到昨天放魚的地方，又見那魚兒浮出水面，向漁夫吐了一口泡泡，表示感恩。漁夫看了更感動地想，奇哉！魚兒尚知感恩，何況我們人兒呢！

因此這魚兒感動了漁夫，以後再也不去捉魚了，也不去捉拿其他動物，把惡心變成善心。更知道如何感恩？如感父母恩要有孝心、其他如對師長、親屬、朋友都要懂得感恩。而且他決心以後，要盡舉手之勞日行一善，來推展行善運動，善哉！菩薩也保佑他，健康快樂。

認識老化之苦應當惕勵自己

本刊編輯室

一般人聽說親友家有新生兒都會去給他恭喜，認為「生」是一件值得慶賀欣喜的事。其實「生」是一種苦，從嬰兒呱呱墜地一出生就開始哭著叫苦，一直要受苦到死亡為止。除了生之外，老、病、死也都是苦，可以說生命本身就是苦。人一生中、死

就只有一次，而老則是持續不斷的過程；在生命歷程中，每隔一段時間難免就會生病，有些人更是一輩子都受病痛折磨，甚至還要求安樂死呢！而死的過程各人不同，有的人病痛得求生不得，求死也不易，最後在極端痛苦中死去，這些無不是苦。

一般人或許以為人出生以後，應該先生了病，病了以後才會變老。其實不然，並不是看見頭髮花白才叫做老，「老」是你所經歷時間的累積。生命有生必有死，從出生開始，注定就會死亡，死亡前整個生命就是老化

的過程。所以我們從出生開始，就一天變老，人的壽命即使高壽百年，再長的壽命也是有限的，就像佛門晚課所必念的「是日已過，命亦隨滅」一樣，我們的生命每過一天就少一天，老化是無常的一種顯現。

小時候我們往往想要快快長大，因為長大以後才可以享有成人的權利，大人能做的事情、能去的地方，那時也可以做、可以去。父母、老師不會再管我們，也不必聽從他人的吩咐，享有很高的自主性。會有這種想法，是因為還沒有嚐到老的滋味，才會希望趕快長大。當知生命短促，大概過了少年時代，高中畢業、進入大學、步入青年以後，就漸漸感覺到年齡增長的壓力了。很多人可能常會這樣想：「過了一年，我又大了一歲。為什麼我沒什麼成就？有的人在我這年齡，已經很了不起了……」像這樣老

是計較自己的年齡，認為不該一事無成，也是一種苦。

老化雖然是一種自然的生理現象，但很多人非常介意別人談論其歲數，尤其是女士們，常把年齡當作秘密，隨便詢問其年齡會被視為很不禮貌的行為。而當別人猜測自己的年紀比實際年齡小，就感到很高興；要是猜得比較大，就會很難過，懷疑自己的外貌是否看起來很老了？大多數人不願承認自己年紀變大了，也不願意讓別人感到自己老了，希望能夠永保青春，在他人眼中永遠是年輕的模樣。像這樣不甘變老，但又非老不可，也是一種苦。

老雖然不一定是老態龍鍾的外貌，但到了年老體衰時，當然一定是非常苦的。很多人經常會安慰地說：「師父！您看起來好像只有五十多歲，看不出實際年齡。」師父說：「阿彌陀佛！不要這樣說，我已經七十歲了

呢！」自己的身體狀況自己知道，偏有很多人喜歡欺騙自己，覺得自己的身體還蠻好的，不像已經七十歲了，其實這只是自我安慰罷了。七十歲就是七十歲，和五、六十歲就是不一樣，之所以想自欺欺人，就是因為怕老，怕老也是一種苦。

因此，我們不斷地警惕自己隨時隨地都處在老化的過程中，應該好好利用生命中的每一分、每一秒。那麼雖然還是在生死大海裡不斷地老化，但至少能在短暫的生命中，淬煉出更深刻的意義，活得更有價值。

老化是人生最自然必經的生命過程

程，佛門晚課必誦的幾句話，最能警醒我們：「是日已過，命亦隨滅。如少水魚，斯有何樂？當勤精進，如救頭燃。」願眾生皆能精進地活在當下，自利利他，造福眾生，不虛此生。阿彌陀佛！

註：本文據聖嚴法師《真正的快樂·老化是自然現象》改寫而成。

杭州楚妃巷的記載與傳說

杭州
龔玉和

杭州下城區武林街道有條楚妃巷，南起慶春路，北至仙林直街。舊時與軍督司相對，巷長二二二米，巷內有一口古井，人稱「楚妃井」。此巷名稱與古井的說法頗多，各有出處。

據載，此巷宋時名醋坊巷、楚妃巷；明清醋坊巷；清謂楚妃巷；一九六六年文革時，改名光輝巷，到了一九八一年又恢復原名楚妃巷。

古人認為，「楚妃巷」名稱是因原醋坊巷內有醋庫訛傳而來。《咸淳臨安志》說：「碧錢諸庫，其一曰北新庫，在鵝鴨橋北醋坊巷內。巷以

醋庫名。『楚妃』乃醋庫所訛也。」

另一個說法：「楚妃巷有吳越楚妃宅、楚妃井，或曰吳越王葬妃於此。」

清大儒厲鶚持有異議，他認為，北新庫是酒庫，非醋庫。

厲鶚在他的《東城雜記》寫道：「今巷（楚妃巷）在東街北面，與志異爾。」

舊籍記載，楚妃巷南有和合橋，又名清寧橋，舊名度生橋，俗稱鵝鴨橋，跨小河。南宋北酒庫設在此地，巷內有春風樓，乃京城中官家開辦酒

樓八樓之一，屬戶部檢點所。春風樓鄰近御街，在北瓦外，離羊棚樓較近（《武林坊巷志》）。

清曹金籀在《夢西湖詞》云：「踏歌連步到天街，粉墮香湖拾墜釵。元夕羊棚燈市鬧，春風樓上點花牌」，描述的就是當年楚妃巷的繁華景象。

據一位住在楚妃巷的老奶奶回憶，一九五七年剛搬進此巷，就有這口井了，井圈花紋與今所見幾無差別。還有老人說，早年楚妃巷有不少醬園以及製醋、釀酒、賣酒作坊與店家，大多前店後坊，人們取井水釀酒、製

戰國時期的楚國疆域



、江蘇、江西、山東、浙江的一部分地方，均為大楚治下的領土。

只是，楚王乃酒色之徒，喜歡歌舞、嗜佳釀、好美女，尤其喜歡纖瘦的女人，每攻下一城，必要派人廣搜美

醋，因水質好，技藝精良，在市場上頗有銷路。由此，眾安橋附近酒業、餐飲業興盛，附近大街上遍佈酒樓、飯莊、茶館、南貨店等，形成了這一帶繁榮的商業氛圍。

據世居楚妃巷附近仙林寺（今仙林新村）的史學家朱祥林老先生（註）說，楚妃巷與楚妃井名稱是有點來歷的。他聽上輩人講，「楚妃巷」乃楚王妃子宅院曾築於此，故名。

據傳，雖說楚人建國於丹陽，但是，楚王高大勇猛，威風凜凜。

楚王率軍作戰，南征北伐，所向披靡。全盛時期，楚國疆域橫跨大江南北，大致上說，有現在的湖北、湖南、四川、河南、安徽

女，充實後宮。只是荊楚之地，女人大多健壯肥碩，難合楚王心意。宮女為討楚王歡心，只得每天吃一餐飯，以保持身材苗條，一時間，楚人風行「纖瘦為尚」。為了博得楚王賞識，宮人竟然餓肚子，以維持體形的纖瘦，至今仍流傳下來一個成語，叫做：「楚王好細腰，後宮多餓死」。楚王久慕江南地傑人靈，姑娘小巧玲瓏，美人迭出。

於是，特遣差官到杭州選妃，碰巧在仙林寺遇到一位女子正在進香，蠻腰纖細，氣質優雅，面容姣好，差官一眼相中，直接送到京城。

楚王見了，大喜道：「此女乃天仙下凡，正合朕意。」

當即立為妃子，自此，夜夜寵幸，惹得六宮粉黛，無不羨慕萬分！

楚妃自幼在杭州長大，不僅聰明靈巧，貌若天仙，每天早起，必要以井為鏡，對井梳妝。那口井的水質甘冽清涼。

她用井水洗臉、擦身，體形苗條纖細，面容靚麗非凡。市人聞訊，找到了巷中楚妃曾梳妝打扮的那口井，

加以修繕崇飾，在井身刻了宛若波濤的花紋，以示此井通海（錢塘江），得仙氣之靈，故而非同凡響，古人有詩〈楚妃歎〉，曰：「湘雲初起江沉沉，君王遙在雲夢林；江南雨多旌旗暗，台下朝朝春水深。章華殿前朝萬國，君心獨自無終極；楚兵滿地能逐禽，誰用一身聘筋力。西江若翻雲夢中，麋鹿死盡應還宮。」



杭州楚妃巷內的楚妃井
(2018.12.10)

此井今仍在楚妃巷內，外觀古色古香，井圈油亮光滑，井身花紋清晰別緻，宛若巨浪翻騰，又似龍騰虎躍，奇怪的是，此井的位置竟然高出地面約一·三米，向井中探望，不僅水質清澈，漣漪圈圈，且井水深不可測。

據老住戶說，此井之水，相當神奇，夏季清涼甘冽，冬天溫暖適宜，春秋二季，大旱不枯，大雨不溢，一年四時，從不斷水，不愧為鬧市中又一個勝跡！

時至今日，楚妃巷的改建工程竣工，一個古色古香的全新楚妃巷將出現在市民面前。古巷周邊地段為繁華商業區，商場、店鋪、飯莊、酒樓、麵館、足浴店、藥房等鄰此接彼，車來人往，好不熱鬧，全新的楚妃巷將利用自己

豐厚的歷史文化沉澱，以嶄新面貌出現，為這座世界名城增輝添彩！

註：朱祥林，一九三〇年生於杭州

東橋河下，山東大學歷史系畢

業，久居杭州仙林寺（今住在

仙林新村），地方史專家。

夫妻作對

轉載

從前有位張將軍，不但驍勇善戰，且能作詩填詞，堪稱文武雙全。

有一回張將軍打了勝仗回朝，順手填了一段詞作為上聯，向妻子炫耀，詞曰：「張弓長，騎奇馬，單戈獨戰。」

張將軍夫人的文學造詣也很了得，隨即針對這句上聯填了下旬，向他抗議，詞曰：「悽妻心，接妾手，二人一夫。」張將軍一看立即啞口無言。

這副對聯在字、詞、句三方面的組合都相當巧妙，且分析如下：

「張」字正好是「長弓」兩個字所組成；

「騎」字正好是「奇馬」兩個字所組成；

「戰」字正好是「單戈」兩個字所組成；

「悽」字正好是「妻心」兩個字所組成；

「接」字正好是「妾手」兩個字所組成；

「夫」字正好是「二人」兩個字所組成。

「張」、「騎」、「戰」、「悽」、「接」、「夫」這六字，可以和「長弓」、「奇馬」、「單戈」、「妻心」、「妾手」、「二人」這六個名詞搭配成三字、四字一句的美妙語詞，在句意上也很連貫順暢，真可說是文學上的美句妙對也。

快樂心經

呂湘山

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

為人處世十忌

怡明

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

益菌突起

轉載



人體有百分之七十的免疫力（如免疫球蛋白 I g A）來自腸道，有百分之七十的感染性疾病與腸道有關；

而在人的一生中，大約要排出四千斤的糞便，其中有三分之一是腸道細菌，超過百分之八十的毒素是由腸道排出體外。

免疫力封王的益生菌

上述這些數據顯示細菌在腸道的運作功能中扮演了重要的角色。而在我們腸道的細菌群有四百多種，總數約一百兆，分成益生菌群、中性菌群和有害菌群三種。

正常情況下，多數的細菌對人體是有益的，也就是可以幫助消化乳糖、分解並排泄多餘膽固醇、提升免疫功能的益生菌，而益生菌和腸道黏膜組成了一道屏障，對抗各種外來病原。當腸道內益生菌的比例愈高，腸道就

愈年輕愈有活力，減少體內毒素的生成，也減輕了肝臟負責解毒的負擔。

益生菌迷思

益生菌吃越多越好嗎？

市面上部分宣稱每份高達千億以上菌數的產品，裡面超過九成都以體積小、且容易大量培養的腸球菌為主，真正具保健功能的，如比菲德氏菌或植物乳桿菌，僅佔不到一成，所以，菌數吃得多不如吃得精。

吃了益生菌，排便一定會順暢嗎？

舒緩排便只靠益生菌是不夠的，需要搭配整體的生活飲食習慣調整。且市售好的益生菌產品多半會加上水溶性纖維「益生質」，應該大量喝水才能達到更好的功效。

現代的益生菌技術可以常溫保存嗎？

益生菌天生就怕高溫，當溫度超過三十多度，活性就會下降。另外，益生菌可以冷凍，但不要從冰箱中拿進拿出，雖然益生菌不怕凍，但怕反覆的解凍溶解。

益生菌死了就沒效？

死菌也可能發揮功效！研究發現某些功效的菌株，死菌也能產生功效。然而無論是死菌或活菌，都必須經過反覆驗證，才能確定其功效。

益生菌很安全，人人都能吃嗎？

益生菌畢竟多半是活菌狀態，如果有特殊狀況，或自身防禦力低的民眾，應減量或先暫停服用，並詢問醫師以確保安全。

益生可以治療許多現代人疾病嗎？

益生菌是輔助品，不能取代藥物。
註：轉載自《健康福報》民國一一年三月號。



手搖飲品糖量超驚人

轉載

攝取過多糖分，除了會造成肥胖，還會增加糖尿病、心血管疾病的風險，然而你或許不知道，攝取過量糖分，更容易形成癌症！

一杯全糖珍奶就超標

衛福部發布的「國民飲食指標」，提出「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的百分之十」的建議（添加糖是指在製造或製備食物與飲料時，額外添加的糖，包括黑糖、蔗糖、糖霜、葡萄糖、砂糖與各類糖漿等）。亦即，一位輕度活動的五十公斤女性，若建議的熱量攝取為一千五百大卡，糖攝取應低於一百五十大卡，每天只能吃約不超過三十八克的糖。

董事基金會抽檢手搖杯含糖量，發現含配料或是酸類為基底（如檸檬、烏梅等）含糖量較高，以一杯五百ml的蜂蜜檸檬蘆薈來算，只要一杯便超過含糖建議上限的一點七倍。以七

百ml的配料飲料紅豆珍奶來看，一杯便逼近男性成人每日攝取量的百分之二十五。以七十公斤成人計算，要慢跑超過一小時才能消耗掉該熱量。

飲料基底

飲料的基底是影響熱量的關鍵之一，單純的無糖茶類熱量幾乎趨近於零，加上果糖後熱量將會依比例上升。此外，一般店家調製奶茶時，多半會使用便宜的奶精粉，含有過多人工添加物，若真的想喝奶味飲料，建議以鮮奶取代，相對較為健康。至於熱門的「多多系列」也要特別注意，由於多

加糖等於加熱量

不少人喜歡咀嚼感，所以珍珠、布丁、椰果等可說是手搖飲料的必備品，只不過加料等於加熱量，使得肥胖指數繼續增加。「加料」大多使用地瓜粉

，屬於澱粉類，烹煮時還會添加糖漿。誰熱量最高？珍珠、椰果、粉粿

珍珠：使用太白粉、樹薯粉或地瓜粉，先將水和黑糖煮滾再加入大量的粉，攪拌成團後塑形，再將成形的珍珠放入糖水中吸水煮透即完成。（也有煮完才拌入糖水）

椰果：椰果其實是用椰子水製作的。是將椰子水、水加熱混入糖，再以木質醋酸菌發酵約五至七天產生的膠狀物，之後會經過殺菌等步驟，最後再加入糖、香料、色素等完成調味、調色。

粉粿：作法與珍珠類似，但差別是會以「滾水」加入粉中，至於市面上可以看到黑色跟黃色的粉粿，分別是以黑糖水與山梔子水（傳統的天然色素）調色。

配料	熱量/卡	含糖/克
仙草	30	5
寒天	70	15
蘆薈	70	15
椰果	70	15
布丁	110	19
珍珠	220	53
粉粿	220	53

由於各商家成份不同，數值僅供參考。

註：轉載自
《健康福報》
民國一一年三月號

會務訊息

一、本會第十五屆第三次（民國一一一年）會員大會暨新春團拜，已於三月五日（星期六）假國軍英雄館

宴會廳召開，感謝會員鄉親共襄盛舉，讓大會圓滿舉行；並感謝蔣立委萬安先生、鍾議員小平先生、郭議員昭巖女士、王議員欣儀女士、季麟連將軍、寧波同鄉會毛理事長家瑜先生等貴賓親自出席，為大會增添不少色彩。

二、本會第十五屆常務理事會議於上（二）月十七日上午順利召開，會議中決定會員大會如期召開以及大會準備事宜。

三、本會已於上（二）月初完成「新北市殯葬設施經營商業同業公會」會員之續會，以遵守法令並藉此做好「台北花園公墓」之經營與管理。

四、「台北花園公墓」中央墓道增設水泥台階工程，已於上（二）月底開始動工，預計於清明節前完工。牌樓、照壁、土地公像等油漆工程已於本（

三）月初開始動工，同樣預計於清明節前完成施工。墓園入口道路及兩條柏油路，已委由廠商施作除草工程，其餘分支墓道自上（二）月初起，由兩名管理人員朱主任、廖幹事分區域、分階段除草，所有除草工作訂於清明節前完成。

五、年度清明法會謹訂於四月二日（星期六）於台北花園公墓之永安堂舉辦，法會分上、下午各一場，鄉親可透過電話、傳真、EMAIL等方式報名，法會報名表請利用《浙江月刊》刊登表格，或上「台北市浙江同鄉會」網站下載。直接劃撥繳納法會功德金的鄉長，請於繳款後來電通知，避免因郵局作業時間錯過法會日期。欲報名鄉長請於三月二十五日（星期五）前完成報名，以便法會前置作業。

六、「台北花園公墓」墓區全天候開放，掃墓可隨時前往。「永安堂」目前開放時間為上午八點半至下午四點半，欲至禮堂祭祖鄉親請配合前述開放時間前往。鑒於秋冬季節太陽下山早，且山路彎曲，為安全起見，鄉親若想上山，建議盡量提早。

七、「台北花園公墓」凡塔位、

蓮位之捐贈，遷入、遷出、修墓、起掘等事項，均應先至同鄉會會所辦理相關申請手續，辦理塔位、蓮位之遷入、遷出者，於完成申請手續後，鄉親得依需求提出預約時段，唯需事先預約，以便管理人員配合或調整值勤時間。就相關申請手續若有疑問，歡迎電話聯絡會務人員洽詢。

編者的話

樓常務理事文淵推出第三篇有關我國古代的亂世歷史〈五胡十六國的興亡簡介〉。原以為皇帝身分高貴必然享盡人間福報，但看這段歷史方知亂世時，各國的興亡有如跑馬燈般不停地轉換，許多皇帝都慘死在家族內鬥的政變或為爭奪政權的戰爭裡，有些甚至未成年就被弑，真是悲慘。

本期刊出滕理事麗芳〈因緣在台灣，忠廉斐警界〉的後半部。兩岸開通後，她先翁滕振鐸曾回故鄉尋親祭祖與闊別四十載的親屬見面時，其感

慨心酸令人為之動容。晚年盡心組織桐廬同鄉會，聯絡鄉親，致力資助同鄉與大陸鄉親聯繫等，留下許多佳話。對同鄉會務念念不忘，在探望鄉親後剛回到家，突然倒在妻子肩頭，就此撒手人寰，讓妻兒們措手不及，留下無限哀思。讀此文令人對這位為民服務鞠躬盡瘁，死而後已的好警官生起無盡的哀思和敬佩。

來台參加亞洲矽谷高峰論壇的一位大陸企業家受邀講話，他指出〈台灣不是世外桃源〉。這是針對桃園領導人的談話有感而發之言，也點出現在台灣人面對世界情勢的盲點。若認為台灣是個世外桃源，便與現代地球村似的世界脫節了，那會嚴重阻礙台灣發展進步的機會。讓我們來聆聽對我們像是一記當頭棒喝的言論吧！

近來俄烏爆發戰爭，受害最大的無非平民百姓，隨時處在危險之中。台海也是外媒提醒可能爆發戰爭之地，故對萬一發生戰爭時，該如何面對及處理方能安然度過危機就非常重要了。本刊特轉載〈若真開戰求生該準備什麼必備物質〉，以供參考。

本會續收會費及各項捐款徵信錄

111年2月01日至110年2月28日

收費日期	姓名	會員會費	永久會員	會務贊助	月刊贊助	合計
111.02.07	盧岱山	500			500	1,000
111.02.07	邵尚高	500				500
111.02.07	陳克允	500			500	1,000
111.02.08	朱寶奎	500			500	1,000
111.02.08	金慧通	1,000				1,000
111.02.08	夏發堯	500				500
111.02.09	孫以塏	500		1,500		2,000
111.02.09	胡恩嘉	500			500	1,000
111.02.09	林曦	500			500	1,000
111.02.11	陳德軒	500				500
111.02.14	張履銘	500			300	800
111.02.14	張蔡能君				500	500
111.02.16	季平	500				500
111.02.17	樓文淵	500		2,000		2,500
111.02.17	胡大興			4,000		4,000
111.02.17	應鎮國	500				500
111.02.22	高君林	500		500		1,000
111.02.24	徐尚溫	500			500	1,000
	合計	8,500		8,000	3,800	20,300

台北市浙江同鄉會歷屆墓管會議記錄摘要彙整

說明：同鄉會歷屆墓管會議紀錄之摘要，係由第13屆理監事會於民國95年5月12日彙整完成，因未留存電子檔，而由胡樹東理事依紙本逐字敲打重建。為汲取前輩經驗與智慧，並知曉過往曾走過的路，特分期刊登於《浙江月刊》之福地服務專欄，以利飲水思源與經驗傳承。以下是第五次刊登內容。

87.09.23 簽核有關退還南海龍鼎建設公司一百萬元案：

1. 本項為預售塔位之所得款。
2. 斯理事長批示：退還一百萬元，本會已發給的一千張同意書，應悉數收回。

87.11.03 再次簽核有關退還南海龍鼎建設公司一百萬元案！

1. 斯理事長批示：合約僅有退還保證金乙項，並無規定應退還土地同意使用之一千元。
2. 請朱常務理事、牟總幹事、周副總幹事酌量給付。

87.12.11 第十一屆第二次常務理事會議：（牟總幹事報告）

1. 台北花園公墓設立，由前理事長郭驥號召，籌資購地，開發費用大部係借貸而來，其中僅吳常務理事之借款係全額贊助，不必歸還；另部分係由鄉親出資折價分購墓地。至於銀行貸款，直至葉潛昭理事長任內才陸續還清。近年來由於墓地剩餘不多，在維持存續卻無經費狀況下，只能將墓園崎零地開發出售，所得款項全由同鄉會統籌統支。
2. 本會為闢財源，於81年提議與龍鼎建設公司合作興建靈骨塔，經墓園管理小組近一年討論，同意簽約；合約由楊尚賢律師起草，隨即依法申請建築執照，但先後因建築線、區位等無法確定，均遭退件。嗣後經向省府陳情及胡焯理事長向宋省長書函溝通後，獲省都委會通過，再呈轉內政部審議。
3. 與龍鼎建設公司簽訂之合約載明：地主同意書由同鄉會蓋章，每張收費一千元，同意書計為一千張，故本會因此收取金額為一百萬元。惟迄84年，由於建築執照始終未能核發，龍鼎建設公司乃要求解約及退還保證金六百萬元。案經斯理事長簽核解約退款（尚差尾款15萬4千元），且需收回已蓋印之一千張地主的使用同意書。其後，在龍鼎建設公司如數繳回一千張地主使用同意書後，本會亦退還先前收取的一百萬元。

討論案：

1. 台北花園公墓設立以來，地價稅已繳付五百多萬元，本年度（87）又須繳納90餘萬元（三年調整一次），負擔甚重。決議：向稅捐處申辦減免稅賦。
2. 花園公墓設置以來，已售出墓地九千餘坪，地價稅可否向使用人徵收負擔。決議：請使用人樂捐。
3. 開發墓地出售，以籌款成立管理基金會。但開闢費用龐大，費用或可向銀行貸款支應。決議：緩議。

88.02.12 第十一屆第一次監事會議：

1. 徐達仁：公墓可與建商合建靈骨塔；由建商想辦法建築。
2. 牟總幹事：斯理事長認為靈骨塔市場已飽和，主管機關似乎已停發建築執照。減免稅賦宜朝土地分割進行。

- 88.03.19** 委託林慶隆律師辦理地價稅申訴案，並同意以退稅款的25%為佣金。
- 88.04.15** 第十一屆第七次理監事會議：
案由：籌募87年度地價稅款（93萬8,790元）。
決議：地價稅可向土地使用人樂捐分攤，不足再議。
- 88.06.03** 續委林進生先生代辦地價稅之申退，申請書說明內容如下：
1. 本會墓園地號為30-2、38、39、38-1、38-8等五筆土地，為貴分處未核定減免之土地。
2. 貴處自78~87年間將該地依墓園用地課徵地價稅，直至87.12.7本會函請更正核定稅額，始將30-2全筆，38地號2/10，39地號3/5，面積共161318.6平方公尺，按農業用地課稅，餘38地號8/10，38-1地號全部，39地號2/5，作墓地建佛堂等非農業使用，面積共計165097.4平方公尺課徵地價稅。惟前開五筆土地，自始即作農業使用，且位在台北水源特定管理區內之保護區林地及農業區，貴處未實地勘查，逕以地價稅課徵多年，自應依規定退還溢繳稅款。
- 88.06.17** 吳東和報告：
1. 82年12同鄉會以台浙十斫字第384號文准辭管理員一職，改承包建墓工程，並徵得牟總幹事暨周副總幹事之同意，使用禮堂後方地下層房間為工作室，並自四月起酌付租金。
2. 現因本人於81年中元節及82年清明節雇工割草，所需費用15萬7500元，同鄉會僅付3萬餘元，尚欠12萬餘元，擬以工作室租金抵償。
- 88.07.26** 台北縣稅捐處新店分處函覆本會：改徵田賦乙節，以本處實勘後起算，不同意退還稅款（溢領費用）。
- 88.09.09** 第十一屆第二次監事會議：（牟總幹事）
斯理事長：對本會台北花園公墓一般工程及駐山管理員，應速覓年輕人駐守；對墓園骨灰塔興建計畫，也要儘快提供可行方案。
- 88.11.05** 第十一屆第九次理監事會議：
朱鼎華常務理事報告：
1. 山上暮氣沉沉，我不敢碰韋先生的案子，有關吳東和二萬元之事，我未管過，各減五千是可行的，盼能交由墓管會解決。
2. 為改善同鄉會財務，墓地使用費建議調高三萬五千元。
斯理事長結論：
1. 有關減少墓地建築費五千元，由我與朱鼎華常務理事協商後報理監事會。
2. 有關墓地使用費調漲之事再研究辦理。
- 88.11.29** 第十一屆第四次常務理監事會議：
1. 找一塊墓地自行開發出售，現有部分暫停。
2. 墓園管理費自即日起改為墓園公共設施維護費。
3. 墓園清潔費以墓主願意請人為主，並簽有委託書，每坪收300元以內，並得依簡易程度遞減之。

台北市浙江同鄉會 台北花園公墓清明普渡法會通知

謹訂於中華民國一一一年四月二日（農曆三月二日）星期六上午十時至下午三時，舉辦清明法會，法會將邀請師父慈悲修法帶領眾生，以誠摯祈禱之孝心，追思亡靈，寄寓思念之情。

附於本通知之後，有法會報名表一份，請以正楷填寫清楚，於國曆三月二十五日以前，至台北市浙江同鄉會或以電話、傳真、電郵等報名，以利作業。

報名地址：台北市羅斯福路三段二七七號二樓

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

傳真：(02) 2362-8440

法會地點：新北市石碇區台北花園公墓春暉堂禮堂

台北市浙江同鄉會 敬啟

台北市浙江同鄉會一一一年清明法會報名表

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：			
法會贊助功德金：新台幣		元整	

1. 法會贊助功德金：**2000** 元以上。
2. 報名方式：請至台北市浙江同鄉會會所、電話、傳真、電子郵件。
3. 贊助金方式： 郵局劃撥、 親至會所繳交、 法會現場繳交，**請務必索取收據。**
4. 郵政劃撥帳號：00022721，戶名：台北市浙江同鄉會，敬請註明「法會功德金」。
5. 報名表不敷使用時，請自行影印即可。
6. 台北市浙江同鄉會 地址：台北市羅斯福路3段277號2樓
電話：(02)2363-5607 傳真：(02)2362-8440
E-mail: tpzhejiang@gmail.com