

聯絡會員感情
協謀同鄉福利
報導家鄉消息
發揚寧波文獻

寧波同鄉

行印會鄉同波寧市北台

版出日十月八年四〇一國民華中



迎歡自親長事理麟汝李場機達抵團問訪生學大波寧

557

會務活動及兩岸交流



②



①

①、②、③、2015.7.15 理事會，與會者踴躍發言，並為壽星樂可銘理事（圖③）慶生。



⑤

④、毛葆慶名譽理事長與寧波市中心血站徐紅站長（中）合影。



④



③



⑦



⑥

⑤及⑦、李理事長召集台灣方面接待寧波大學生參訪的學生會員，叮嚀他們接待注意事項。

⑥及⑧、寧波市鎮海區政協副主席陳利華（圖⑧左三）6月26日來會參訪，本會李汝鱗理事長及常務理事莊明康；理事仇鼎財、侯和平、王方岳參與座談。當天來訪者尚有：鎮海區政協秘書長顧其龍、副主任鄭松、港澳台僑任葉俊杰、民政局局長陳松林、台辦主任鄭興國及招寶山街道辦事處書記程振明、車站路社區支書記陶兆燕、張鑑礪社區支書記王利海、西門社區支書記張靜波。



⑧

2015 06 29

寧波同鄉第五五七期——目錄

圖片：寧波大學生訪問團抵達桃園機場……………	封面
會務活動及兩岸交流……………	封面裡
兩岸交流……………	封底裡
第一屆寧波話教學結業式……………	封底
兩岸交流：葉金川博士訪問寧波兼甬台兩地簽訂友好合作意向書／毛葆慶……………	2
慈溪市基層幹部社區交流／應元芳……………	4
會訊快遞：第二屆寧波話教學 8 月中開課……………	5
智慧型手機及平板電腦使用入門班 10 月起開課……………	5
第十五屆「茶花杯」學生書法比賽開始收件……………	6
鄉賢紀事：蝸寄廬出生郵票設計大師／陳偉權……………	7
昌國第一進士——應倬／應芳舟……………	9
尋親散記：我的蜜岩情／應鎮國……………	11
鄉情采風：功名之幸的孕育之地：慈城校士館／羅勝雄……………	14
最早的一本《寧波謎語》／謝振聲……………	17
又一百姓「入圍」百歲行列／張敏載……………	19
曹天戈遭竊記／李立中口述·汪校芳整理……………	20
慈溪紀行／應鳳鳴……………	21
生活法律：落鄰果實該歸誰？／周金芳……………	25
寧波船員在臺灣：海難頻傳與基隆分公司改大門事件／戴仁軒……………	26
生活隨筆：茶渣培育有機菜／竺濟法……………	28
中國獨一無二的「鎮海棘螭」／黃夢燕……………	30
古代民間郵遞——信客／余仁杰……………	31
保健常識：生命與呼吸／周勝田……………	33

淺談食物毒／俞金鳳……………	35
預防老年癡呆症的食療和藥膳／張謨瑞……………	37
二則綠茶抗癌防癡呆報導／法兒……………	24
食譜：李梅仙私房菜食譜／李梅仙……………	1
會訊：通告……………	38
本會一〇四年各項捐款收入徵信續錄……………	38
本會第十七屆第十六次理事會第八次監事會會議紀錄……………	38

台北市寧波同鄉會通告

一、本會原訂於一〇四年八月廿二日星期六（農曆七月初九）舉行中元法會，因法師行程已滿而改期為八月廿九日星期六（農曆七月十六日）舉行。

二、本會於八月廿九日上午八時正，在信義路五段寧波墓園四明堂舉行中元祭祖誦經法會，十時正由李理事長汝麟主持公祭後，舉行四明山拜山朝聖祭祖活動，歡迎各位鄉長踴躍參與。另於下午五時施放蘭盆飯口，超渡亡靈、普渡眾生，歡迎參加。

如蒙惠捐功德金，請利用本會郵政劃撥帳號第〇〇〇四七四七八號，戶名台北市寧波同鄉會，劃撥來會，或當日親臨墓園交付本會會務人員辦理。

葉金川博士訪問寧波 兼甬台兩地簽訂友好合作意向書

毛葆慶

寧波與台北的文化和經濟交流，已經很有成果，如寧波大學與台灣各大學都結為姊妹校，每年都有往來，經濟方面台灣各大企業都有在寧波投資設廠，唯一沒有往來的就是捐血活動，當我接任中華捐血人協會理事長後，一直想把寧波和台北捐血單位結為友好會，把兩地的捐血經驗互相交換，讓捐血活動蓬勃發展。

寧波獻血領導單位是紅十字會所管，但實際上是衛生局執行獻血工作，因此屬於政府領導。台灣捐血是屬於民間組織，由台灣血液基金會推動，下設中華捐血運動協會，現任理事長為李悌元博士，曾任衛生署副署長，再下設中華捐血人協會，專為捐血人服務，台灣血液基金會下設六個捐血中心，台北、新竹、台中、台南、高雄、花蓮，專門處理血液安全、檢驗、分類、運送等業務。

中國人有一個老觀念，血是身體之寶，怎麼可以把寶獻給別人，現在醫學科技進步証明，每個人體內都有製造新血的功能，今天您捐了250cc的血，體內自然補充產生新血250cc的血，使身體發生新陳代謝作用，更覺得健康活力，但捐血以後，必須補充水份或牛奶，年齡到了25歲，捐血單位不再接受捐血。

現任董事長葉金川，是台灣紅十字會副會長、慈濟大學公共衛生學系榮譽教授，也曾擔任公職，如台北市衛生局局長、台北市副市長、行政院衛生署署長等職。

葉金川董事長對寧波並不陌生，他曾在寧波大學擔任客座教授，教過書，在教書時買了一部腳踏車，課餘之外騎車到處遊走，對寧波已產生深厚感情，等到學期結束時，他為了鼓勵學生努力向上，對學生們說：「誰考上第一名，我



◆寧波血站中心徐紅站長與台北捐血中心洪正昇主任代表兩地簽訂友好合作意向書儀式

就把新買的腳踏車做為獎勵，送給第一名學生」。當年還引起學生們埋首苦讀，都想爭取這份榮譽，葉教授所教課業，佔總分數 20% 算是一門重要課程。

今年四月我去葉董事長辦公室覲見，說明台灣目前尚沒有捐血單位與寧波獻血單位交流，共同為捐血事業貢獻經驗，互助合作，開創甬台兩地為捐血運動走出第一步，葉董事長一口答應，但必須先去杭州，拜會老友，而後再到寧波，為了配合葉董事長去杭州，我們訂立榮航空機票，大原則定案，我就與寧波台辦施金國主任聯絡，挑選不要和其他單位撞期日子，最後決定五月三十一日到寧波，六月三日回台北，台灣血液基金會董事長葉金川、台北捐血中心主任洪正昇、公關處處長黎蕾他們提早一天前往杭州，五月三十一日下午到寧波，我和叢萍副理事長，護士洪于玳、隨行記者江鈴瑜搭立榮班機，到達寧波已晚上六點半，承蒙任義杰副處長前來接機，入住泛太平洋大酒店，我們在飛機上已用過晚餐，到酒店後感覺很累，忘了請任副處長吃飯，現在想起這件事，真覺有愧。

六月一日上午十時由酒店出發，到寧波市眼科醫院十二樓大禮堂舉行白內障水晶體捐贈儀式，我心中深覺不安，一

個小小捐贈，要辦這麼大宣導，但事後想想，這樣的宣導，有它社會意義，讓寧波市民知道您患了白內障因而眼睛失明、家境清寒、又無財力醫治，你就可以到寧波市眼科醫院求治，免費人工水晶體，使你恢復視力、重見光明，那天所到貴賓有衛生局鄒鳴飛副局長、台辦施金國主任、江東區副區長翁雪蓮、寧波市眼科醫院王松鶴院長所率領的醫療團隊，恢復光明的病患代表、葉金川董事長所領導代表和電視媒體、報紙媒體，午餐由江東區宴請。

下午才是來寧波的重頭戲，雙方簽訂合作契約，先參觀寧波市獻血中心，三點整正式舉行友好合作意向書儀式，寧波市由中心血站徐紅站長代表，台北由台北捐血中心洪正昇主任代表，見證人葉金川董事長、江長榮副主任、翁雪蓮副區長、毛葆慶董事長完成友好合作意向書儀式，並互贈紀念品，隨後舉行專題報告。先由台北捐血中心主任洪正昇提出台灣獻血體系與機制後由台灣血液基金會公關處黎蕾處長報告業務，最後由寧波市中心血站徐紅站長報告管理情況，最後互動交流。徐紅站長的報告，她口齒清晰、語調適中、條理分明、內容踏實，一口標準國語，聽起來讓人感

覺像一場演講會，她的報告獲得大家好評，因時間已到結束時候討論到此為止。晚宴由市領導余紅藝副書記宴請，席設泛太平洋大酒店，因為我們都住在泛太平洋酒店，讓客人可以少奔波，多休息，余副書記為客人著想，真是一位好領導。六月二日上午安排觀光，地點奉化溪口蔣公故居，因為他們都沒有到過奉化，



◆簽約儀式的見證人有葉金川董事長（左三）、江長榮副主任（左二）、翁雪蓮副區長（右三）、毛葆慶董事長（左二）

這是一個很好安排，午宴由奉化市宴請。

因我年事已高，不便走動，故在酒店休息，午宴由台聯會何一江會長宴請，他把他哥哥何一天前衛生局長請也來，老友見面，有談不完的往事，尤其是當年，從美國運來眼角膜，遇到重重阻礙，我們都一一克服，完成醫治六位盲胞，重見光明。那時我的思考是對的，因為眼角膜是人體器官，而且是第一次進入大陸，江東眼科醫院無法獨立協調各種

關卡，只有衛生局承辦，才能解決問題，如通關、檢驗、免稅等，飛機一到機場，立刻送往醫院手術房，眼角膜從摘取到移植手術，最好在黃金時期2小時內完成。我們所以能做到了歸功於何一天局

長，鄒鳴飛副局長暨協助的領導，和周宏健院長等，這樣眼角膜移植手術才能成功。老友相聚這頓飯吃得特別愉快。何局長現在退而不休，專為銀髮族謀福利，功在社會。

下午四時，我們全體前往寧波大學訪問，晚上七時葉金川董事長有一場專題演講，「做人、做事、做學問」為題，在學生活動中心大禮堂舉行，現場座無虛席，是一場成功的演講。

六月三日回台，因班機傍晚七時三十分起飛，尚有空閒時間，上午安排到天一閣參觀，天一閣是寧波最古老的庭園，內有藏書樓，一些國寶級的文物，都在裡面，沒有特別安排，一般遊客只能參

觀外面景觀，然後到天一廣場購買寧波特產，叢副理事長到超市買黃泥螺，每罐人民幣壹拾伍元，寧波機場免稅商店卻要壹百元人民幣，是否質量不同不得而知。

午餐由寧波市紅十字會宴請，由常務副會長金黎萍和專職副會長王小平親自接待，設席天一石浦飯店，下午到慈城參觀古蹟。

五時前到達機場附近飯店，台辦施金國主任一定要宴請葉董事長等提早用晚餐，怕我們餓肚子，施主任的接待週到處處為我們著想，還把我們送上飛機，施主任您真辛苦了，寧波之行，可說滿載而歸。

（却酬）

慈溪市基層幹部社區交流

應元芳

慈溪市基層幹部，七月十日來台參訪七天，曾在高雄雄市、台中市、南投縣、新北市、台北市，深入村里、市場及老人福利院，瞭解台灣社會福利、人民生活狀況，以及對老人的照護。

領隊慈溪市台辦副主任諸言者說，台灣

各方面都做得很好，甚多地方值得學習，此行收穫十分豐富，尤具讓基層幹部親身體驗，相信效果甚好。

他們一行二十人，到達台北，欣逢台灣慈溪聯誼會年度大會，應邀與台灣鄉親聚餐，受到應平書、袁毓淇正副會長和鄉親

們熱烈歡迎。

諸副主任率領的參訪團共二十人，包括台聯會秘書長張亞群；坎墩街道辦黨工委鮑輝、三聯村書記胡銀芳、五塘新村書記胡華南、三四灶村書記孫建明、直塘村書記胡含維、坎中經濟合作社書記馬志明；勝山

會訊快遞

鎮黨委毛姍姍、勝南村書記潘佰寬、鎮前村書記羅杰、上蔡村書記余洪武；宗漢街道

黨工委潘建偉、道怡園村書記蔣鉅江、聯興村書記陳建平、史家村書記史正軍、湖塘村

書記鄒長南、金堂村書記孫渭江、漾山村書記陸信祥；龍山鎮鎮長宋志堅。（却酬）

第二屆寧波話教學八月中開課，歡迎鄉長踴躍報名

開課地點：台北市寧波同鄉會二樓中

報名電話：(02)2305-2885~6 仇小姐

正堂

開課期間：8月15日起共20週，星期六

15:00~17:00

開班人數：不限，會員免費參加

附註：由本會主辦的第一屆寧波話教學已於7月25日滿結束，本次教學成果豐碩，學員都覺學習很有心得。緊接著第

二屆教學課程隨即展開，歡迎沒有趕上第一屆上課者踴躍報名。本會所舉辦的各項研習均為回饋鄉長的活動，全程免費，歡迎鄉長踴躍參加。

智慧型手機及平板電腦使用入門班十月起開課，歡迎鄉長踴躍報名

依據科技資訊委員會教育訓練需求調查及統計結果，本會定於104年第4季

開辦『智慧型手機及平板電腦使用入門班』，師資及助教由本會安排，會員免費參加，請各位鄉長踴躍報名。

開課地點：台北市寧波同鄉會二樓中

正堂

開課期間：每梯次4次，星期六

09:00~12:00

第一梯次104年10月3日~10月31日

第二梯次104年11月7日~11月28日

開班人數：達10人(含)以上開班

自備器材：智慧型手機及平板電腦

報名電話：(02)2305-2885~6 仇小姐

附註：報名時請繳一千元保證金，全勤者上課期滿無息退還。

第十五屆「茶花杯」學生書法比賽 開始收件

浙江省人民政府外事僑務辦公室、寧波市人民政府僑務辦公室、寧波市書法教育研究會和寧波旅日同鄉會、香港寧波同鄉會、臺北寧波同鄉會共同舉辦第十五屆中國尋根之旅－「茶花杯」國際華裔學生書法比賽，即日起開始收件至9月25日截止。

比賽的具體規定如下：

一、比賽主題：

擴大對外開放，推進「一帶一路」（絲綢之路經濟帶和21世紀海上絲綢之路）。作品既要圍繞主題，也不必千篇一律。

二、參賽物件：

海外華裔、港、台青少年學生及寧波青少年學生。

三、作品要求：

1、書法字體不限，一般尺寸大小四尺宣紙對開，豎式為宜（宣紙豎向對折，裁開即可）。

2、遞交作品時，需注明姓名、性別、出生年月、就讀學校、年級、通訊位址及電話。（填表表格請 e-mail: ying1952@yahoo.com 索取）

四、評審標準：

此次比賽以「增進海內外青少年的友誼，傳播中華民族優秀文化」為原則，分別評選出五地獲獎選手。

五、獲獎人數：

日本：最優秀獎1名、優秀獎3名、佳作獎6名；
香港：最優秀獎1名、優秀獎3名、佳作獎6名；
臺北：最優秀獎1名、優秀獎3名、佳作獎6名；
歐美：最優秀獎1名、優秀獎6名、佳作獎12名；

寧波：最優秀獎1名、優秀獎6名、佳作獎12名。

六、比賽進程安排：

作品送達截止日期：2015年9月30日（台北截止日期9月25日）
評審結果日期：2015年10月30日
優秀作品冊出版日期：2015年12月30日

頒獎日期：2016年1月（各地自行組織）

七、其他事項：

書法作品郵寄地址：台北市寧波西街126號寧波同鄉會刊轉交

附：書法比賽參考條目

1、海上新絲路，攜手共遠航
2、擴大開放合作，共建一帶一路
3、發展一帶一路，實現互聯互通
4、文化交流，民心相通

蝸寄廬出生郵票設計大師

——記孫傳哲紀念館

陳偉權

今年是我國著名郵票設計大師孫傳哲誕生 100 周年。4 月 18 日孫傳哲紀念館在寧波開館，同時舉辦了「寧波籍郵票設計大師孫傳哲生平暨郵票展」。

孫傳哲紀念館座落在寧波天封塔旁他的故居，現在為蓮橋第塔前街 1 號。以前是緊鄰天封塔的塔影街與塔前街交匯處，是原址原貌的清代古宅，由三幢建築組成，總佔地面積 524 平方米。主體建築坐北朝南，為三間一弄二層樓房，後有四開間平房一幢。其東側建築，為坐東朝西二層樓房。進老式台門，過門軒，有庭院，設花壇。孫傳哲在他的自傳中寫道：「1915 年，歲在乙卯，我降生在古城寧波。」「幼時家庭還算殷實」，「父親將數間祖屋，定名為『蝸寄廬』，一半住人，一半藏書」。「他在書房裡給我取了一個頗具雅趣的名字——孫傳哲」。蝸寄廬是寧波現存的三大私家藏書樓之一，與天一閣、伏跗室並列，鄭振鐸、趙萬里等文化

名流曾光顧蝸寄廬。1979 年 10 月，由孫家後人將孫家淮收藏的古籍及字畫，共計達 1494 卷，捐給天一閣博物館和寧波大學。

孫傳哲從小受父親、蝸寄廬主人孫家淮薰陶。孫家淮是寧波著名的藏書家。民國《鄞縣通志》記載他：「專講版刻，初收藝術小品，漸及四部，遇有精本則以前蓄新賸以銀幣易而得之，故其所裝版本精美。……」收藏有元刻《隋書》、《范文正公全集》、明刻本《蔡中郎集》、明抄本《聖宋名賢四六叢珠》等。晚年孫傳哲在回憶故居啟蒙時說：「精於棋、琴、書、畫的父親，用其自身書卷氣薰陶著我。入夜時分，在蝸寄廬昏黃的油燈下，我看著父親揮毫畫出栩栩如生的花鳥、山水、人物……漸漸地我照著父親的畫及家中藏書中的繡像，開始了弄筆塗鴉。慈父發現愛子的繪畫天資，便找出《芥子園畫譜》、《淩煙閣功臣像》等畫譜，從用筆、用墨、





用色入手，一直進行勾勒輪廓。父親是孫傳哲的啟蒙老師，而故居更是他魂繫夢縈之地。他18歲前一直在故居，在離家不遠的寧波中學求學時，美術繪畫已經有名。在管一得老師的勸導下，以優異成績考上上海美專，後又到中央大學美術系深造。他一直銘記著上海美專校長劉海粟的告誡「非勤奮不能成大家」，成為徐悲鴻、潘玉良、劉海粟等大師的嫡傳弟子之

一。在外「年」的寒暑假，他必回故居度假和寫生，前後歷經25年耳濡目染，在父親和多位名師的精心點播和指導下，孫傳哲掌握工筆、寫意、水墨等中國畫技巧之後，從素描開始，系統地學習西洋畫的繪畫藝術，為其後來的郵票設計打下堅實基礎，這使孫傳哲忘不了故鄉對他的哺育。1982年8月26日，中華全國集郵聯合會第一次代表大會時，他對寧波代表肖容說：「退休以後，我還是想回到寧波故居去住。」1987年10月，孫傳哲回到寧波，在寧波青少年宮與和豐紗廠參加舉辦的郵展，並和集郵愛好者和工人座談。

1947年上海郵政局招收郵票設計人員，孫傳哲成為80名競聘者的幸運兒，從此踏上郵票設計之路。

1949年孫傳哲調入北京郵電部郵政總局，開始他的郵票設計生涯中，先後設計與參與設計的153套郵票，在故居紀念館兩個展示廳中得以展示，其中有全國評獎中的許多獲獎郵品，可謂郵票經典。

每套郵票設計背後都有生動的故事。就以中共第一套金魚郵票的產生來說，當年孫傳哲接受設計任務後，為了尋找較好的金魚品種，先到北京中山公園找到一位姓宋的老人，這老人的祖父是專門給慈禧太后養過金魚的。這個公園的金魚品質雖

好，但品種不多。後來孫傳哲又去中國科學院動物研究所找童第周院士，他也是寧波人，非常熱情地接待了孫傳哲，從野生金魚的演變發展史講起，介紹了我國金魚的三大系統：龍睛魚系，丹鳳魚系和蛋形魚系，並親自為孫傳哲挑選出名貴金魚，每個品種挑選一對，足足挑選了兩水桶，把孫傳哲的設計室擺得滿滿的。孫傳哲又自己掏錢買了金魚缸，每天如癡如醉地坐在金魚缸前觀察金魚在不同光線照射下，顏色的變化和遊動時的各種體態，邊看邊構思，一畫就是幾個小時。他每設計一張郵票，往往要畫幾十張，甚至幾百張草圖。在故居紀念館裡，有孫傳哲的生前遺物，郵品文字，設計手稿、印刷版圖以及由他親筆簽名的明信片等，其完整性和珍貴性非同一般。

1981年5月，孫傳哲應奧地利郵政部邀請，以中國高級郵票設計師的身份出席了維也納「WIPA」國際郵票展覽會。在奧地利克爾辛德總統以東道主身份、代表聯合國總部向孫傳哲等貴賓表示熱烈歡迎。

在孫傳哲故居院內花壇上，火紅的杜鵑花簇擁著的無花果樹、長得高大挺拔，似乎訴說著蝸寄廬的主人：心繫方寸郵苑，郵品薈萃生輝！

昌國第一進士——應係

應芳舟

應係（1165-1231）字自得，自號蘭坡，又號怡齋，昌國縣（今舟山）人。在元代編修的《大德昌國州圖志》中，應係以令人驚訝的神童模樣進入人們的視野，「幼穎悟，才四歲，默誦《語》、《孟》。六歲賦『江路野梅，香有橫斜。淡月黃昏，漏泄早春消息』之句，鄉老咸異之」。

南宋紹熙四年（1193），應係考中進士，成為昌國歷史上第一位進士。《大德昌國州圖志》稱「往宋紹熙癸丑，應係始登進士第，破天荒。自是舉不乏人」，明確指出應係第一個中進士的首登地位。元代方志記載昌國城有首登坊，那麼此坊為誰所立？咸豐《顯爵應氏宗譜》稱應係中進士後，「邑宰署其居曰『首登』」，因此可知首登坊是為了紀念應係在科舉考試中的重大突破。有的觀點稱昌國第一位進士是北宋元豐八年（1085）中進士的蔣猷。查蔣猷的原籍

地是潤州金壇縣（今屬江蘇），因避亂徙居昌國縣，他考中進士的年份早在其遷入昌國之前。正因此，舟山古今方志幾乎一致地都把首登的名譽加在應係身上而並不是蔣猷，這是有道理的。

時至今日，流傳下來關於應係的史料十分稀少。從《大德昌國州圖志》、《顯爵應氏宗譜》收錄的應係傳中，我們可知他登進士第後，出任過烏程縣（今湖州）的縣尉。宋代的縣尉位於縣丞、主簿之下。應係上任後把一批濫建的祠廟拆毀，唯獨保留紀念徐孺子的廟，顯示出他對這位元東漢高士的欽慕之心。

應係還調解過一樁財產糾紛的案子，通過口占詩句而銷了案。事情是這樣的，德清縣與烏程縣相鄰，該縣有沈氏兄弟發生財產訴訟，郡守讓應係前去實地調查。應係動之以情，曉之以理，費了很長一段時間，仍然沒有達到預期目的。恰逢那時

沈家有子中舉，應係靈機一動，賦詩「嘉木灌叢春意好，可憐不種紫荊花」（康熙《定海縣志》、光緒《定海廳志》前半句作「嘉木灌叢春意好」），意在警醒他們。應係的這兩句詩顯然是受到了田真兄弟分家這則故事的啟發。相傳古時有田真兄弟

三人分家，待財產均分後，尚有屋前一株紫荊花樹未分。於是，兄弟三人約定次日將紫荊花樹一分为三。誰知次日清晨，紫荊花樹好似知道即將到來的命運，已經枯萎。兄弟三人見此情景深受感動，不再提分家之事。沒過多久，紫荊花樹又繁茂起來。從此，紫荊花便成為家族和睦、團結融洽的象徵。聽罷應係的委婉奉勸，沈氏兄弟自覺慚愧，遂主動息訴。這便有了三百年後，馬鬣學人陶恭在《形勝賦》中譽稱的「至若應係之令烏程也，以詩諭昆弟而息其爭」。應係後來還擔任過福州路教授、湖南安撫司機宜文字等官職。安撫

司機宜文字又稱撫機、帥機，與安撫使不同，職責是主管機密文書的繕寫和保管。官授文林郎，後因病告歸。宋理宗寶祐二年（1254），追贈通直郎。根據宋代官制，通直郎為從六品下的文散官。

話說與應係同年考中進士的有一位叫樓昉的人，此人早年跟從呂祖謙學習，學問功底深厚，後來做過應係侄子應彥繇的老師。作為同科進士，可以推測應係把應彥繇介紹給樓昉，並順利成為他的門生，這應該是非常有可能的事情。在樓昉的眾多弟子中，有一位後來官至丞相，此人就是別號安晚的鄭清之。應彥繇與鄭清之關係極為密切，堪稱共同進退的政治盟友。據說應係的一個兒子曾跟從鄭清之學習，這想必也有應彥繇的關係。

應係登第給昌國應氏贏得了榮譽，這一榜樣的力量是無窮的。從家族內部來講，應係激勵了一代又一代的族人投入科舉之路。在南宋朝，應氏族人中相繼有多人登科入薦：嘉定十六年（1223），應彥繇中進士，官至參知政事，成為家族中擔任過最高官職的人；嘉熙元年（1237），應翔孫舉神童科第一，授博士，城內曾立有紀念他的神童坊；應係孫應翼孫以詞賦入太學，登景定三年（1262）

進士，曾任平陽縣縣丞，官至修職郎。南宋時期，昌國應氏儼然科舉大族，書香門第蔚為壯觀。據光緒《定海廳志》記載，應彥繇、應翔孫、應翼孫等上述三人均曾入祀鄉賢祠，每年春秋仲月受到人們的致祭，這是逝者身後享受到的崇高待遇。

昌國應氏子弟受到良好的文化教育，並在科舉考試中取得輝煌成績，離不開翁洲書院的創辦。《大德昌國州圖志》稱翁洲書院「在州治之北，往宋帥機應公係讀書之所，登進士第。姪應公彥繇接踵魁多士，官至參政」。該書纂修者馮福京轉而在翁洲書院記文中，又云：「翁洲書院，往宋參政應公葦芷先生讀書之所也。先生由此奮身，以詞賦魁天下士。立取要官，薦登政府，急流勇退，歸榮故鄉。翁洲為昌國之別名，理宗書以寵光其居第。先生遂以扁書院，延師其間，率其子弟及族之人，與夫鄉之俊秀皆造焉。」葦芷先生指的則是應彥繇。根據以上內容推測，翁洲書院的前身或為昌國應氏的家塾，正因此，才有可能成為應係、應彥繇叔侄共同的讀書之所，而這在聚族而居的古代社會是完全有可能的。後期隨著應彥繇地位的顯貴，以及獲賜宋理宗所題「翁洲」二字，並

將其命名為書院的名稱，因此世人知應彥繇創辦翁洲書院者日益增多，知應係者隨之減少。以致後來的方志如民國《定海縣志》沿稱翁洲書院原為應彥繇讀書處：「翁洲書院在治北，宋參政應彥繇（彥繇）讀書之所。」也有秉承《大德昌國州圖志》說法的，如《定海廳志》仍稱翁洲書院系「宋應係讀書之所」。據全祖望的翁洲書院記還可知書院內有專門祭祀應彥繇、應係的祠堂，這是對二人為家族乃至昌國文教事業做出貢獻的紀念。應彥繇的侄子翔孫守護家族文教基業，對翁洲書院在元代時期的繼續發展有突出貢獻，後也一併入祀書院。因此，翁洲書院入祀有三人，即兩對叔侄。

應係登第在家族之外也引起轟動效應，帶動海島昌國興起一股積極向學的風氣。昌國乃一處於交通末端的海島，同時也是文化和教育的末端，開化自然要晚於明州（今寧波）其他屬縣。若以中進士的時間來看，早在北宋端拱二年（989）鄞縣人楊說就已登第，比應係早了二百餘年。不管怎麼說，應係破天荒的登第，為昌國士子開了一個好頭，使他們樹立起了文化自信。舟山鄉土古籍稱昌國「士之興起，自紹熙始著」，戴表元曾為應翔孫《經傳蒙求》作序，指出「聞昌國

宦學士大夫，應氏實為祖」，這些都與應係有著割不斷的聯繫，從一個側面道及昌國應氏的顯赫地位。紹熙年間登第的應係，為海島文風的興盛，發揮了重要的引領作用。自此以後，直至清末，彈丸之地的舟山一共產生了四十餘位進士，其中南宋朝進士逾三十人，著實令人刮目相看。

應係因病歸後，當時的昌國縣令葛洪禮聘其為師，在城西筠坡設館講學。與樓昉一樣，葛縣令也是呂祖謙的門生。他以尊師重教出名，曾經親自率領全縣學子到應係處聆教。應係也不負葛縣令的期望，他因材施教，學子大多有所成就。查葛洪擔任縣令是在嘉泰二年（1202），開禧二年（1206）任期滿，

由芮德言接任，也就是說應係辭官返裡當在這一時間段內。據此可知應係29歲中進士，36歲左右辭職裡居，為官時間約十年光景，政治生命比較短暫。

在一些傳世史籍中，人們對應係生卒年的標注往往付諸闕如。據《顯爵應氏宗譜》的記載，我們可以解決這一疑問。應係生於乾道元年（1163），卒於紹定四年（1231），娶王氏為妻，贈恭人，生二子即衛、衡。應衛字之翊，同從兄應銜（字之勉）討江西永新禾山洞寇有功，授武翼大夫，贈太尉，妻子亦為王姓，贈碩人。應衛「卒與之勉合葬，其後居婺」，向我們傳遞出一個資訊，那就是應係有後裔遷居婺州（今金華）。應衡失其傳，生平事蹟不詳。應衛育有三子，即習孫、翼孫、

翀孫。應係的曾孫輩中，以應實最為知名。他於元貞元年（1295）詣闕上書，被授予海南安撫副使，奉使出訪蘇龍國，鄉人對此豔羨不已。

查《大德昌國州圖志》和《定海廳志》均稱應係「子後，字宏道，從安晚鄭先生游。見義必為，鄉論推許。壯游江淮，信庵趙公一見奇之，俾與籌幕，裨贊維多，制府上功，將命以文學，不果。就右階，官至修武郎」。趙信庵即趙葵，為鄭清之的門生，南宋儒將，官至丞相兼樞密使。同為鄭清之的門生，並曾任趙葵幕僚的應後或為咸豐《顯爵應氏宗譜》失載的應係第三個兒子，不過這還有待於進一步考證。

尋親散記

我的蜜岩情

應鎮國

我的蜜岩情，可分五段來說，由淺至深，最後深至屬身於他。

第一個蜜岩：那裡也有姓應的

話要從蜜岩有個應海如說起。她是我的朋友崔幼民二姊的女兒，是他回漳水鎮第一次見到的，因為姓應，就介紹台灣

覺。本家跟她通信。這是第一次得知蜜岩，可沒有特別感

我出生在慈谿縣費市鎮應家新宅，從小因日閩侵略離井背鄉，在外地很少遇到姓應的，更不知道家譜為何物，直到六十年後步入中年重返家鄉，記憶中的祠堂、宗廟不見了；祖屋易人、學堂改名，我像是誤闖進來的外姓人。村辦告訴我，村裡應家的文物，都毀於一場紅衛兵作亂，宗譜都要拿出來燒掉，沒有一家敢私藏，應家人大部分走往別處，過去有一千多人，留下來的不到二成。我不知道輩分，不知道還有些什麼堂房親人，這時才曉得宗譜的重要。

我回鄉這段日子，一直有寧波台辦宣傳處長龔偉信陪著，他見我對家鄉十分失望，神情沮喪，答應設法去找我村宗譜。後來我知道他找過天一閣藏書樓、上海、浙江、長春大學等處圖書館，但一無收獲。最後他在寧波晚報上登了一則找尋家譜的簡訊，引來了一位後來與蜜岩搭線的重要人物；他是麗水市德清縣高中老師應振泉。

應振泉是慈谿人，對慈谿和家族一無所知，見報後來信，要和我共同努力。為此，他訪遍各地宗祠，無意中卻成了應氏家族史專家，後來組成浙江應氏宗親會，擔任秘書長。

第二個蜜岩：山窮水盡有覓處

台灣女作家應平書，主編中華日報副刊，與我是同業，但我是在新聞部，即使同社，恐也不相熟，不過是同宗，自容易接近，年齡我大，她一直以應伯伯相稱。她偶然在他父親藏書中發現一本世譜，認為對譜類書籍我懂得多，就拿來給我看。這一看非同小可，竟然是一「踏破鐵鞋無覓處，得來全不非功夫」的我家族譜。

這冊譜全名是《戊溪應氏世譜》。戊溪，是個十分陌生的名字，譜中有解，要不就要成為天書秘笈，因為慈谿縣志也查無出處。書中清楚記載，戊溪位在慈谿之東費市鎮；應氏始祖中仁，是蜜岩始祖應高嫡孫琮的長子。而且戊溪應氏行第排輩：瞻雲愛日，鳳翥龍翔，正是我太祖、曾祖、和祖父愛堂公、父親日升公及我自己學名鳳鳴，兒孫翥豪、翥傑，龍揚、龍齊。

這部世譜是應平書祖父儒珍公於民國十五年丙寅十月所抄錄，詳記戊溪應氏之起源，建宅，以及子孫分居城中（慈谿）等經過。

世譜中以唐觀陽侯士為一世始祖，五世孫（世夢）因彪公在明州刺史任上建

功，為其立廟蜜岩；十世高，蜜岩建村；高子琮生中仁，入繼戊溪，為戊溪始祖；至十六世戊溪立祠排輩，十八世分新宅、東宅，二十四世有族人遷至城中慈谿，至二十七世，文房居福字門頭，行房居慈谿巷，忠房居楊家巷。至今，應承武、應平書兄妹為福字門頭第三十五世，我則為戊溪三十六世，反轉過來，我要稱他們叔叔姑姑了。



◆面對祖神巨像行認祖歸宗的三跪九叩禮

我們幾乎同一命運。2013 年 12 月，我帶著內人和長子長媳，隨同丞武叔、平書姑一同去新的慈溪，由台辦陪同到慈城和現屬莊橋的應家村探訪。發現應家村已以「農村改造」名義夷為平地，慈城「福字門頭」、「楊家巷」祠堂和舊居，也只成為文獻記載的名詞了。

第三個蜜岩：一聲聲的召喚

在德清教書的振泉先生，肯定他祖先是慈谿人，卻查不到任何資料，一直耿耿於懷，於是把我化成大我，走訪各地應家宗祠，連結應氏宗親，最近成立了世界應氏宗親總會，設立「世界應氏」網站 www.yshi.com.cn，充作宗親交流資訊平臺。在這裡，我看到視頻上一個美麗的蜜岩。

視頻有個欄目叫「鄞州印象」，在視頻上被訪問的是應義植先生，後來他還寫了一本《蜜岩千古情》的書。根據義植先生說法，蜜岩有獅山、白象山把守大門，呈寶盧狀，前有雙韭匯合，成風水寶地。村口有座削立的山，山上野蜂聚集，山陡路窄，行人罕至，久而久之，蜂蜜溢出沿岩壁而下，垂入山下蜜光潭中，村子由此得名。

蜜岩：夢想之村，自此成為我心目中

的聖地。那裡有我祖先遺跡，豐富的族史文獻，時時刻刻令我懷著一顆朝聖的心。

第四個蜜岩：一生一世走一回

時機來了！台灣慈溪聯誼會舉辦第三次回鄉團，我要求任團長的平書姑協調，返鄉能安排我去蜜岩謁祖，結果她和她哥哥丞武叔也有此想法，立即連絡慈溪台屬聯誼會，同意將蜜岩排入返鄉行程。

去蜜岩的目的是認祖歸宗：必須懷著虔誠的心；必須燃點高香紅燭；必須宣讀祭文；必須三跪九叩。這些事誰去安排？對故鄉懷有失落感的振泉先生最合適；他與蜜岩義植先生是好友，現又擔任世界應氏宗親總會秘書長，有責任義務讓我們去認祖歸宗。事後得知，他比我們更希望有此行動；而且同意我所有提議，於是我又找來住在南京的侄子稼昌，參加今年（2015）六月二十三日的謁祖典禮。

上午十點多鐘，我們車子開進蜜岩村行政中心，只見行政中心大樓上高掛歡迎我們的巨幅紅布條，村書記、村長、義植先生等迎入會議廳，又見滿座的蜜岩鄉親、宗親，面帶笑容，起立鼓掌，迎回從未到過故鄉、幾被遺忘的子孫。

義植先生特別熱心，帶來祖上應彪公、應高公彩色繪像各一幅、蜜岩顯爵應氏宗譜三大本、蜜岩介紹精裝本一大冊……還有一大堆文物。村書記致歡迎詞，義植先生介紹蜜岩村，我都沒有聽進去；只全神貫注在古色古香三大部的宗譜上，而且見到了「始祖高公第三代孫琮公之長子中仁繼出：」這正是戊溪始祖中仁公在蜜岩的最原始文字記載。丞武叔也



◆鄞州區台辦范衛東副主任（左四）、村長（左）等相關領導陪同引路尋親至為感謝

以成溪應氏世譜回贈。在歷史上，從無成溪與蜜岩間具體接觸的紀錄，可說這是空前的開頭，時間相隔幾百年。

第五個蜜岩：上蒼憐愛顯奇蹟

正午十二時，蜜岩應彪廟上空雷聲隆

隆，應氏子孫丞武、元芳（鎮國）、振泉、稼昌，正面對祖神巨像行認祖歸宗的三跪九叩禮。時隔數百年，從蜜岩出繼的中仁第35、36、37代子孫回家來了。這是蜜岩應家的喜事，隆隆的响雷，也正代表老天為我們高興。祭拜禮成，雷聲

嘎止，奇蹟般的天象，給蜜岩帶來莫大的興奮；莫不是祖公顯靈！

從此，不會再有失去慈城和應家祠堂、祖宅等等的煩擾，因為我們有了原鄉。

應鎮國撰於2015.6.30

（却酬）

鄉情采風

功名之幸的孕育之地：慈城校士館

羅勝雄

校士館，也稱試院，民間又稱考棚，是封建科舉制度童試之地，是最基層選拔人才的場所。慈城校士館是寧波科舉制度的第一道關，即「童生」合格考試的考場，

校士館的歷史起源

慈城自古山水清幽，人文秀美，學子懷鉛提槧。考棚與古慈溪眾多的名人隱士和古書院的人才培養相關。慈城從西周起就有「四皓隱士」之一的大理（官職）黃公聞名於天下（有黃墓渡世代流傳），戰國時最著名的人物為越國名將文種（列入慈城孔廟的鄉賢祠先祖名人

牌位），漢朝時有從事王修、孝子董黯等，三國時有吳都鄉侯闕澤、隱士虞喜等，唐宋時有著名書法家虞世南、博士姚登孫等。明清時期更是慈城士學和職官名人集中湧現的年代，使重教尚文成為古城民風，單為進士、舉人的立坊就超過三十座。據不完整的統計，古代的慈溪有過慈湖、德潤等著名書院（相當於現代的學術研究院）近十個，由文化名人、書院人才、縣學生員組成的文化根基，是慈城歷代人才輩出的福音，更是世代家族的開創、承襲之恩澤。

據傳慈城的考棚起源於宋朝。按照王安石作《慈溪縣建學記》一事來看，慈



溪的縣學起源於孔廟的廟學，後來被定為縣辦公學。中國的教育起源本來只是以私塾形式為主的個人家教，漸漸轉化為廣收門客（學派），後來才轉為太學（國子監）、縣學（孔廟）等。隋唐後國家選拔人才實行層層考試的科舉制度，考棚理應由此而生。此後中國的公考學業都從童生做起，進而秀才、貢生資格，相當於現在的小學、中學、大學學歷。慈城的考棚可能是童生和秀才的選拔地方，但慈溪縣在宋時就有 15 萬人口之多（清朝最多時有 30 萬），所以考棚的功能級別卻不低。古代要進縣學的生員，先得通過縣、府、院三試合格的童生資格。也有些人到老都通不過三級考試，世上這才有老童生之稱。能進縣、府、州公學的，一律都為秀才資格，也只有取得秀才資格的才能去省城鄉試。秀才鄉試中舉後或考入國子監求學的，同為貢生資格，因為貢生有恩、拔、副、歲、優等五種途徑可以放官，所以一般也稱老爺（社會地位的標誌）。鄉試、會試都是三年一試，功名之難可想而知。慈城歷史上有過很多的舉人坊，說明縣民對中舉的幸運也是很崇敬的。慈溪縣的科考從唐至清曾有千年歷史，而平均每年的中舉比例僅一人而已。

鄉賢慷慨捐資建造

清道光十五年（1835），當地鄉賢鄭廷榮父子慷慨捐資兩萬四千銀洋建造慈溪校士館。整個建築坐北朝南，由大門、儀門、堂室、廊舍、偏房等 22 間房屋組成。從佈局設計看，分為前院和後院，是比較典型的清代三進兩院建築。前進為大門和儀門，大門前有一照壁、東西兩轅門；大門右側建小屋四間，左側建有土地祠，是供奉土地公的地方。儀門



右側建有門房六間。第二進分左右兩廊為考屋，平房中間為考生進入考棚的入口，俗稱為「龍門」。考屋的門和窗結構都一模一樣，共有六十九間，每三間築地牆一道，外留一方小天井，僅正南面出入和採光通風，整個考棚能保證有充足的光源，還可避開風雨之苦。每間考



屋都有考桌四張，凳子四條。考試時，這十來個平方米的空間要被分成四格，每格坐一人，看起來就像是一排排鳥籠式的建築，稱號舍。可以想像當年莘莘學子雲集于此，在這一間間狹小的考棚裡伏案提筆、展卷應試以求功名的盛況。正廳為大堂五間，左右各有偏房四間，三進有一個天井和正房五間，還建有朝南五間為挑試前列所，是考生交卷、考官封卷的地方。西建韓（愈）昌黎祠三間，東建黃（震）文潔祠三間。東北隅建有五間廚房。建築工程歷時一年後竣工使用。考棚內凡試場所需的物品（試案、屏幾等）都一應俱全，無所不備，被譽稱為慈溪科舉校士「史無前例」之盛舉。慈城的考棚是可以顯耀的。因為古慈溪的歷史上有過向敏中、袁煒等宰相級的人物，人，有馮岳、張九德等尚書級的人物，人，還有楊文元、桂彥良、姜宸英等學者性的高官多人。在中國1300多年的科舉歷史上，能連中三元（解元、會元、狀元）的人物僅二人而已，而慈城的楊守勤能連得會、狀兩元，可謂與三元文星擦肩而過（鄉試第二名）。中國的考棚歷來是功名之幸的孕育之地，一場考試平步青雲，是多少人為之嘔心瀝血。

校士館原址重建開放

今日的校士館是按照光緒年間《慈谿縣誌》上詳圖在原址基礎上重建的。她坐北朝南，佔地面積近8000平方米，其中建築面積2000平方米。整組建築為中國傳統的中軸對稱佈局：中軸線上由南向北分別為大門、儀門、大堂、二堂、挑試所；左右軸線上對稱地建有文場、公祠等，採用傳統的明清建築風格。內設門類齊全的東西文場（應試的場地）、衡鑒堂（考官批閱試卷的地方）、二堂（考官、監考、提調等官員的工作室）、挑試所（武科科舉考試的地方）等，還設置了土地祠、韓昌黎祠和黃文祠。除此之外，校士館委託上海電影製片廠設計的內部配置頗值一提，《科舉報喜圖》、《少年考到白頭翁》、《科舉考試作弊場景》等民間喜聞樂見



◆王鞠侯先生



最早的一本 《寧波謎語》

謝振聲

的故事被製作成多媒體幻影成像。校士館在 2004 年 6 月 28 日重建對外開放，作為千年歷史文化古鎮的一個重要景點，經常吸引眾多遊客參觀遊覽。筆者在職時曾陪同同鄉會理事長毛葆慶、應鎮國先生等鄉賢，還有甬台交流活動的大學生參訪。

為了有效保護和合理利用慈城古縣城，2010 年 4 月 28 日寧波市人大常委會通過《寧波市慈城古縣城保護條例》。《條例》的出臺是對古縣城實行整體保護的

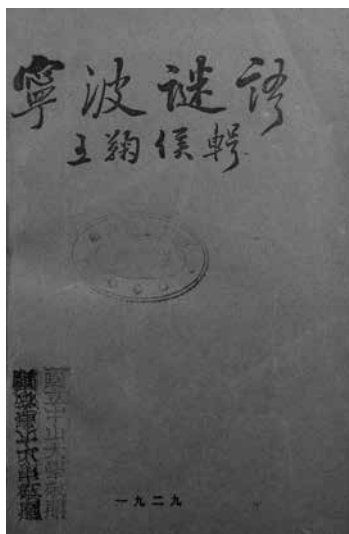
首次立法嘗試，目的是為了守護千年古鎮的歷史文化記憶。慈城校士館作為古縣城一個重要組成部分，她代表了一個時代、一個文化的縮影，折射出中國古代科舉制度全景，為我們及後代瞭解古代的歷史文化場所。科舉制度根植於中國的土壤，它在清代光緒 31 年（1905 年）被廢除，但在現代的考試制度中，我們仍然能觸摸到科舉的強脈餘音。目前我國的高考、中考和公務員考試錄用制度，

在形式上也與科舉有一定的關係，而且繼承了科舉考試公平競爭、擇優錄用的原則。科舉制度不僅是「科舉學」的重要內容之一，也是人們認識今天全國統一高考制度、堅持考試選才的意義所在。慈城校士館作為展示科舉考試制度全景的歷史文化場所，融知識性、觀賞性、娛樂性於一體，寓教於樂，使科舉遺存在當代文化教育和旅遊事業中發揮有益的作用。

謎語是民間文學的一種特殊形式，起源於春秋戰國，古時稱「慶辭」或「隱語」。它是我國特有的一種文明、高雅的文字遊戲，也是民間文學百花園裡的一枝奇葩。它源於生活，用於生活，使人們在增長知識，啟迪智慧的同时，又獲得美妙的享受。謎語是用比喻、象形、狀物或影射等方法，把事物的本相隱去，但又不離開這個事物的本相，讓人們運

用聯想、推理，進行猜謎，以達到射鵰中的。

廣州中山大學民俗學會曾發行過一套《民俗學叢書》，其中有 1929 年 12 月作為叢書第 20 輯印行的《寧波謎語》，這是最早專題介紹寧波謎語的一本書。此書搜集了當時在鄞縣、慈溪、鎮海、奉化非常流行的一些謎語，內容相當豐富，內收物謎 307 則、字謎 17 則。



《寧波謎語》的編者王鞠侯先生，名勤培，出生於慈城鎮黃山村。他的父親王賓于先生自學理化、生物，並購置儀器進行實驗。曾在鄉間主持一所小學，主張啟迪民智，維新自強。受父親的影響，他從小熱愛自然科學，學業精進。1917年畢業於慈溪縣立高小（今慈湖中學）。1921年在效實中學畢業後，次年考入東南大學，師從竺可楨先生學習地學。畢業後曾在南開大學、暨南大學等高校執教，投身於培養地學人才的教育事業。1935年曾兼任過崇本學校校長，抗日戰爭時期回家鄉執教，並任慈溪縣立初中（今慈湖中學）西區黃山崇本補習班負責人。王鞠侯先生潛心著述，譯有《地質學淺說》、《近代地理學》、《地球進化之歷史》、《世界大戰與地理》、《地理學史》、《自然地理學概論》、《從法蘭西到斯堪的那維亞》和《世界氣候志》；合編有《開明新

編初級本國地理》；撰寫了多部地理學方面的專著和科普讀物：《地球與地面》、《氣象學講話》（後改名為《青年氣象學》）、《世界一周》、《滿州問題》、《內蒙問題》和《西藏問題》。最早提出為珠穆朗瑪峰正名的就是這位著名的地理學家。

謎語是中國傳統文化元素中一種廣為傳播、深受歡迎，為群眾所喜聞樂見的獨特的民間文學樣式。寧波謎語既有謎語的共性，又有個性。共性中有謎語與修辭辭格的配合，例如：（一）鑲嵌：一

貌堂堂，兩眼無光，三餐勿進，四肢無力，五毛不齊，六親無靠，七竅無通，八面威風，九九歸原，實在無用（打寺廟物品一：神像）；（二）層遞：半天裡一個篩子，篩子裡一個碟子，碟子裡一個栗子（打動物名一：蜘蛛）；（三）類迭：半邊進，半邊出，半邊燥，半邊濕（打建築材料名一：瓦片）；（四）矛盾：老和尚頭上念經，小生員樓下讀書；只見和尚念經，勿見生員讀書；若見生員讀書，勿見和尚念經（打字一：賞）；（五）引用：一代軍師諸葛亮，三戰呂布劉關張，口說無憑蘇季子，十大功勞漢張良（打字一：計）。其個性主要在於地方性，謎底涉及寧波的人名、地名和

事物。如打人名：慶遇文衡（賀知章）、從何說起（史浩）、孫必振（全祖望）等；打地名：風平浪靜（寧波）、致富樂仁（招寶山）、鵲填天河（高橋）、瞎子撐船（寶幢，諧音包撞）等。此外有一些謎面用寧波話白讀，如：天白，地白，烏鯉魚亂射（射讀作鬧，突然穿過也，謎底為織布）。烏船載白米，載到城裡去，城門的篤（聲也）開，烏船打轉來（吃瓜子）等。

謎語是廣大人民喜聞樂見的文學形式。作為甬人長期的生活和生產實踐的經驗總結，先經口耳相傳後彙集成書的寧波謎語，因其反映的生活廣泛，言簡意賅，具有一定的社會和藝術價值。不少謎語反映了寧波的地情、民情，如象殺豬、剃頭、釘碗、耕田、織布、磨剪刀等工作和行業，有的已技術改進，有的已被淘汰，因而對瞭解20世紀初的寧波風俗民情有較高的參考價值。臺北市東方文化出版社曾在1971年據中山大學民俗學叢書版本印行過鞠侯先生收集整理的《寧波謎語》，黑龍江人民出版社出版了一套在中國學術史上有著很高地位的經典叢書——《典藏民俗學叢書》，在下卷就收錄了王鞠侯先生輯錄的《寧波謎語》。

又一百姓「入圍」百歲行列

張敏 載

「相逢莫問留春術，淡泊寧靜比藥好。」出生於 1916 年 3 月 13 日，祖籍江蘇鄰近長壽之鄉如皋農村的邵洪珍老人，乙未羊年正好年屆期頤，邁入百歲長壽行列。人生百年，向為眾所渴求。

這位幼年纏過足，「歲進蠶絲廠的童工，上半生經歷坎坷。但她耳稍背，記憶力特強。如今老人與年近「旬」的獨生女趙瑾與女婿合住，相濡以沫，相依為命，安居在徐匯凌雲街道的家樂苑 6 樓最高層。「凌雲」這個名字起的好，飽含壯志凌雲之意。

老嫗能獨自上下樓梯走動。筆者好奇地測算一下，這 6 樓的臺階每層有 18 級，乘以 6，合計為 108 級。百歲老人如此健步，莫非跟她平時經常外出散步相關。她女兒一旁介紹道，老母隔三差五獨自悠閒遊逛，雖攜帶手杖徒有其表，走走停停，躑躅街頭商鋪挑選，與熟人促膝談心，出行二、三小時是小菜一碟，有一次竟長達 4 小

時之久。這印證了生命在於運動的道理。

邵洪珍老人家庭起居很有規律。遵循季節更替變化，冬天睡得早些，起得遲些；夏天睡得遲些，起得早些，中午適當午睡。日子雖然過得平常，但是恒定不變，長期養成了「日出而作，日落而息」的生活習慣。

膳食合理。當今的百歲老人，普遍都受到早年苦難生活的磨練，有個上頓沒下頓的日子都經歷過，所以他們對膳食沒有太多的講究，老人亦不例外。她生活節儉，基本素食，偶有魚蝦葷腥燒好要吃多天，低熱量飲食成常態，從不暴飲暴食，每餐達到七八分飽就放下飯碗，日常生活瑣事基本自理。

豁達開朗。對於長壽者而言，生理健康與心理健康缺一不可，有時心理健康的作要用要超過生理健康。邵洪珍老人亦是心胸坦蕩，性格隨和，心地善良，淡泊人生。其

女兒在與我們交談中憶及，1988 年某天上午，老人獨自在陽臺上窺見一道佛光照耀在她的身上，持續達 15 分鐘之久，嘖嘖神奇，默契於心。當天下午，即由其女兒陪同赴龍華寺院虔誠還願。植根於天賜的「佛緣」，從此老人篤信佛教，超然物外。這就是人們常說的「榮辱不驚看庭前花開花落，去留無意望天外雲卷雲舒。」

近年來，滬上百歲老人迅速增加。以 2013 年為例，就比上年淨增 156 位，增速達 12%。是老年人口中增長速度最快的群體。據不完全统计，目前全市戶籍百歲老人已達 1407 人。按聯合國規定的長壽地區標準是每百萬人中擁有 75 位。顯然，上海與這個規定相比照，無疑已遠遠超越這個量化指數，長命百歲已成為普遍百姓的期望與憧憬。市民朋友至少在心理上應需提高認識，人人能長壽，百歲夢能圓。

曹天戈遭竊記

李立中口述 · 汪校芳整理

家遭失竊，並不稀奇。如果家中如清洗一樣，連床鋪、傢俱全被偷走，就有新聞價值；如果遭竊的是國民革命軍陸軍中將、浙東師管區司令，肯定會轟動當地。

1947年，剛到寧波擔任浙東師管區司令的曹天戈中將，就面臨了這樣的尷尬。

曹天戈是鎮海人，先後畢業於黃埔軍校第一期步科、陸軍大學第二期，在以商人和文化人稱霸天下的鎮海人中，曹天戈是少有的一名軍人，特別引鄉人注目。抗日戰場上他出生入死屢立戰功，逐步晉升為團長、副師長、師長。抗戰勝利後的內戰中他率領的官兵兵敗如皋。他本人雖突圍到丹陽，屬下的副旅長胡蕩以及多名校尉級軍官被俘。這場戰爭，成就了粟裕蘇中七戰七捷的美名，也使曹天戈從一線部隊貶到二線後方，到寧波任浙東師管區司令。

本就情緒低落的曹天戈，上任伊始就遭到清洗般的盜竊，默默吃暗虧顯然不是這位軍人的性格，公開報警必將引來輿論壓力，更是威信掃地。曹天戈請他的鄞縣籍好友「海上聞人」黃振世一起，悄悄地來到寧波警察局員警大隊隊長李子瑜家中，懇請李子瑜設法幫忙。

口述本故事的李立中先生就是李子瑜先生的兒子，當時是他對到訪的曹天戈一行倒水奉茶的。

李子瑜既不詳細瞭解案情，也不通知部下破案。只對曹天戈說，寧波是委員長的故鄉，也是藏龍臥虎之地，有以蔣經國舅父毛懋卿先生為代表的甬上四老，有以北伐前輩王文安為代表的鄉紳，還有一些實權派人物。官員到任拜會地方是歷朝歷代的規矩，曹兄是否疏忽了這一點？

得到李子瑜指點的曹天戈，三天內

一一拜會各路諸侯。不出李子瑜所料，第四天早上曹天戈回到他的住地，所有物品全部恢復原樣，並在桌上放了一張運走搬回的清單，一件也不少。

原來，曹天戈到寧波被降格使用，心情自然不好，也沒有興致去拜會各方，加上他本人就是鎮海人，自認為本鄉本土好辦事，就少了這一禮節。這恰恰給在寧波權力遮天的俞濟民感覺不舒服，俞濟民時任寧波警察局長，兼鄞縣縣長、浙江省第六區行政督察專員兼少將保安司令等，他的胞弟俞濟時還是蔣介石的侍衛長。一次與親信們聚會，俞濟民發了句牢騷，這個曹天戈當了浙東師管區司令也太目中無人了，連個招呼也不打。親信們就有順著他的話，說一定得給他點顏色看看。慣於察眼觀色的俞濟民手下，就乘曹天戈外出之機，把他的家全搬空了。



慈溪紀行

蜜岩探祕境

這次返鄉，一探祕境蜜岩，是一最大收穫。

蜜岩位在四明山下一處山岱裡，屬鄞州區漳水鎮管轄，已脫出慈溪範圍；在慈溪和鄞州兩個台聯會合作下，終於讓我們進入這個當年被人稱為隱居寶地的地方。

蜜岩有削壁甜水之勝，另有非字房特殊建設，聞名前來觀光的不乏其人。而對我，却有另一種感情；因為那裡是慈谿應氏始祖發源之地。——這一發現來自應丞武先生家藏一本宗譜。

慈谿應姓，分為慈東費市鎮應家和慈城應家兩支，可現在兩地已失應家根

身為寧波警察局長俞濟民屬下的刑警隊長，李子瑜當然是俞濟民的心腹之人，他對這些門道看得清清楚楚。曹天戈是他想交結的，而黃振世是嶼上海灘黃金

榮、杜月笙鼎足而三的人物，有「漁業大王」之稱，更是不想得罪的，既然兩人攜手而來，就透露一些內中機關，送給他們一個人情。

曹天戈後任浙江省政協文史專員，民革浙江省委副主委，浙江省政協常委兼文史資料委員會副主任，上海市黃埔軍校同學會副會長兼浙江組組長等。

應鳳鳴

基，祠堂被拆，家屋夷為平地，常常令我想起幼時有部電影歌曲《天倫歌》：「兒欲歸去無舟：何處覓源頭……」，現在我們正陷入這樣的迷思！

我們同團的應丞武先生，籍貫慈城楊家巷、福字門頭，藏有先祖儒珍公於民國十五年繕抄的（戊溪應氏世譜），影印一本供我參考，發現兩家在一八〇三年以前為同一祖先，而且他還是我的族叔。

不僅如此；查考遠祖，慈城、費市兩地應家始祖中仁公係從蜜岩應氏入繼。就此，心中便烙上（蜜岩）印子，希望有一天能去蜜岩認親祭祖。（詳情請閱另一篇「我的蜜岩情」另文）



◆作者在「東方美人茶館」前與李汝麟理事長送的花籃合影

慈溪摘楊梅

我們是六月廿日到達慈溪的。

那天是乙未年端午節，慈溪市張建人部長和葉群鋒主任聯宴上，特別準備了鹹水糯米粽，給大家解饞過節。糯米粽有鹹水和粽葉的清香，軟糯可口，有濃濃的家鄉味，沒有台灣鹹粽麻麻的感覺。

到慈溪吃楊梅，是台灣慈溪聯誼會第三次祖國返鄉最大的响往。第二天，台辦副主任陳益萍、台胞聯誼會祕書長張亞群一大早就把我們帶上楊梅山。楊梅節碰上端午節，鄉林小道途為之塞，好不容易擠道山上楊梅林中，都迫不及待的大摘大吃。楊梅不噴農藥，蟲鳥不吃，百毒不侵，所以可不經洗濯而亮無顧忌的隨意摘食。本草綱目記載，楊梅能生津止渴，調理五臟，清滌腸胃，除煩潰惡；富有硒元素，抗癌解毒。中醫界稱之謂：「生命的火種」。

寧波楊梅產區分布在橫河、匡堰、觀海街、橋頭、掌起、龍山，種植面積三十六萬畝；其中慈溪各地占八·一萬畝，年產三萬噸，產值三億人民幣，於一九八九年確立每年六月為慈溪楊梅節，產期在六月十三日至七月九日間，

早了晚了就不好吃。楊梅有兩大品種，一為荸薺種、一為早大種；慈溪產荸薺種，果大核小，色帶紫黑，果肉鮮嫩，汁多味濃。宋·蘇東坡云：閩廣荔枝、西涼葡萄，未若吳越楊梅！

我們回程時，慈溪圖書館余館長送了我一罐楊梅酒。莫輕看這一小罐酒，是採用楊梅果實軟硬適度時，先用淡鹽水浸泡十五分鐘，然後撈出涼乾（一般以無水份滴出為度），再用四十五度至五十度白酒（一般稱燒酒），以五五%的酒、四五%的楊梅比例，加上冰糖、蜂蜜溶在酒中，唯一所忌的，是不能與金屬鐵器接觸，避光保存；一個月後，梅與酒分開，取梅而食，甘美帶酒味，人間一絕；剩下的酒，可冷藏保存一年，並可再加醋或蜜，飲之味更佳。（這是從網上摘錄，謹供參考）

山飲台茶

台灣慈溪聯誼會是由居住台灣的新慈溪、老慈谿人，及在慈溪台商組成，每年回鄉訪問一次；今年是第三次。

這支返鄉隊伍中，有去慈溪投資的、有以劇藝交流的、有尋根認祖的、有第一次返鄉的、有專程去吃楊梅的（因楊梅嬌嫩，迄今無法新鮮出口）……

廿一日晚上，吃罷圖書館長余巨平在他們員工餐廳招待的晚餐，在大雨中去到浒山鬧區保利商場「東方美人茶館」飲茶。這是由聯誼會副會長袁毓淇剛於三天前開設的；寧波同鄉會李汝麟理事長還送了一對花籃放在大門口。「東方



◆慈溪台辦副主任陳益萍（前中）、聯誼會祕書長張亞群（後中）親自陪同採楊梅

◆上海寧波同鄉聯誼會會長周家倫，16日晚在上海政協賓館歡宴團員



美人」的特色，是專門供應台灣茶，而且還有慈溪在台灣讀書的學生家長做志工服務。店裡裝飾幽雅，用的是越窯青瓷茶具，店長和烹茶的工作人員是來自桃園的大園、中壢。我們這一行中，王星卯、李美齡是在慈溪十六年的台商，資

格老、人頭熟，我們反要他們帶著走。「東方美人」的生意繁盛，也少不了他們。

上海唱京崑

我們是六月十八日從台北松山搭華航班機出發的，第一站先到上海，與上海寧波同鄉聯誼會合作劇藝交流。一出機場：就受到嚴明華秘書長熱烈的歡迎。

上海市寧波聯誼會在美琪大戲院後面南匯路，擁有一棟七層高大樓，牆側面有「寧波聯誼大樓」六個大字，很遠處就能看到。這棟樓一半出租，租金收入充作會務開支以外，還能舉辦各種活動，六樓特別開闢「京劇沙龍」，由今年八十六歲的邵利女士主持，活動不限京劇，還有評彈、越劇、歌謠、崑曲，各有名師指導，使聯誼會充滿朝氣。

我們邀請去的台北崑劇團自是不凡，這時大獻身手，到沪第二天下午就在聯誼會三樓舞台上粉墨登場。周志剛老師是崑曲大師俞振飛嫡傳弟子，他教出台北崑劇團小生陳意超，與擔任團長的應平書分別演出白蛇傳的折子戲《遊湖》、《斷橋》；團員王文燕、楊玉霞、勵淑君都披上重甲行頭，在酷暑中有出

色表演，讓上海行家們都稱讚不已。

上海寧波同鄉中京崑票友精銳盡出。

張寶鳳首唱李多奎的《釣金龜》，一聲「小張義……」就掀起高潮；漸次由俞世平唱馬派《借東風》、袁立英唱梅派《穆桂英掛帥捧印》，最後由姜妙香關力弟子林德昂唱《驚夢》，以崑曲和答客團。

表演完畢後的座談會，在上海寧波同鄉京崑團長應新龍主持下進行。來自台北的寧波同鄉難得聽到名票票戲，雖覺大家上了年紀，但功夫爐火純青，餘音繞樑，可令人大過戲癮。

這時，上海邵成汶鄉長詩興大發，為這次交流寫下：

京華寶島國粹傳

昆仲手足心意專

聯袂獻藝上海滙

誼結兩岸雙贏訣

邵鄉長另為台灣時局抒發感言：

洪言鐘行居正列

秀慧明達俠氣熾

實不掩虛心口一

柱擎大廈頂天立

上海寧波同鄉聯誼會會長周家倫，副會長張載養、金閨珠、余建華，當晚在上海政協賓館歡宴團員一行。周會長在席上讚揚臺北市寧波同鄉會各項成就，並願今後透過交流加強學習。

臨別情未盡

「兩岸情，戲曲緣」，這是我團在上海、慈溪兩地落下的主題之一。

慈溪的「戲曲緣」於廿一日（第四天）下午在慈溪圖書館演講廳上場。推出的是崑劇陳意超的《拾畫》，應平書、王文燕《遊湖》，勵淑君、陳意超、王文燕《斷橋》，楊玉霞《刺虎》，另外加段王文燕的越劇《葬花》。慈溪由戲劇協會擔綱，以越劇為主，演出高央飛、杜惠麗的《王老虎搶親》，羅偉傑、胡濃珠的《沙漠王子》，末了由胡曉夷清唱紹劇《于謙》，劃下句點。

舞臺上戲曲落幕了，但戲台下另一個「團隊情、相逢緣」卻在發酵。

鐘國成是前員警廣播電台副總台長，喜好攝影，為人圓潤，心胸廣闊，肚中有說不完故事，這次受邀加入隨團攝影，能說善道，反成為團中核心。他的鏡頭塞滿此行點點滴滴，要不是用的是巨炮型數碼相機，否則真供應不上膠

捲。袁天明、喻文芳是一對藝文佳侶；天明尋覓藝文交流機會，為每年舉辦的兩岸新聞界畫展物色好手。他夫人是位畫家，以畫會友，結果欠下不少畫債。陳孝庚、戴仁軒兩位老師，比較少有言談；他們都是「寧波同鄉」會刊的作者。應丞武服務台元紡織集團，隨機講

述紡織材料質地與色彩對人身心健康的關係，被奉為生活導師。我個人則因故居被拆，到始祖出生地蜜岩朝聖；在慈溪台辦、臺胞聯誼會週全的安排下，加上應平書團長體貼領導，每一人都期待下一次再團情和緣。

李梅仙私房菜食譜

李梅仙

雪中藏鮑

一、材料：

鮑魚（罐頭鮑魚）中型二粒
蠶豆瓣（或皇帝豆）240g
雪裡紅160g
火腿80g
薑末1小匙

二、調味料：

紹興酒1小匙
鹽16小匙
糖13小匙
水2大匙
麻油1小匙

三、做法：

1. 鮑魚切丁狀；蠶豆瓣加水煮熟；雪裡紅去頭尾、切末。
2. 火腿放入水中，煮或蒸至定型後切成丁。

3. 鍋中用2大匙油炒薑末，放入雪裡紅炒至香（炒除酸味後更香）。

4. 加入火腿、蠶豆瓣和鮑魚，淋下紹興酒，加入調味料後拌炒均勻即可。

老師的小叮嚀：

※鮑魚、雪裡紅、火腿味道比較鹹，所以鹽盡量少放。

落鄰果實該歸誰？

周金芳

栽植自家土地上果樹之果實該歸誰？

在此限。）

這還用問！當然歸自家果樹所有人。民法明定物之天然孳息於分離後，除法律另有規定外，屬於其物之所有人。惟越界掉落鄰地之果實究應屬誰？外國法有二種見解——

一、應屬果樹所有人

羅馬法認果實落鄰地，果樹所有人得於三日內拾取，否則歸鄰地所有人，但落於公有地除外。

二、該歸鄰地所有人

德國法以為所有權能本及於土地之上下，鄰地所有人容忍他人果樹樹枝伸展其院園、建築物、耕作地或池塘、田埂之上空地下，理當取得落於其所有地之果實。

中華民國法觀點

我國民法規定：（果實自落於鄰地者，視為屬於鄰地，但鄰地為公用地者，不

據此說明——

一、越界果實須為與果數自然分離

果實原為相鄰樹木之天然孳息，果樹若被大風吹斷，需落於鄰地，連於果樹之果實，應由果樹所有人取回，散落鄰地之果實，則屬鄰地所有人。

二、果實需為自落

果實需因成熟、風吹、鳥啄、蟲咬、猴摘等天然原因，自然落下，才屬於鄰地。非鄰地人或第三者，或果樹所有人摘取時掉落或搖落，則不得視為屬於鄰地。若鄰地所有人、地上權人或承租人（有使用、收益、處分權者）自摘或搖落，更不可取得果實所有權，民事需承擔損害賠償責任，刑事應負竊盜罪責，故勿覬覦，因小失大。

俗諺法律不外乎人情，兼顧民間習慣、法理，瑣碎小事，不適吹毛求疵，鄰里相

處尤貴和睦，民法予以合理分配，將自落於鄰地之果實，視為屬於鄰地所有人。

因斯，（自落）宜從寬解釋，非基於鄰地所有人之行為致果實掉落，皆算（自落）。是以風吹雨折，地震晃動，第三人桿敲，騎車撞到，甚至第三者偷摘時，果落鄰地，均謂之（自落）。

三、果實需自落於私有鄰地，非公有地或公用地

私有鄰地包含相鄰陸地、池塘、溝渠、田園、耕地、院落、陽台等，果實落於所能到達之地皆屬之，鄰地有取得果實所有權。

果實落於公有地或公用地，如公路、淡水河、濁水溪等公水、公園等，供公眾使用土地，則依通則，屬原物（果樹）所有人。或收取果數孳息之權利人（如包青商），他人拾取即構成侵佔，切弗姿意貪婪。

實例佐證

例（一）

張媽與劉嬌在新北市六合眷村毗鄰而居，兩家隔木板牆聲息相聞，劉嬌么兒強強哭鬧，就會干擾張媽長子難不書，彼此常相指摘。端午節這天，張媽去到自家後院，查看結實纍纍蘋果樹，忽覺枝疏果少，就指桑罵槐，怒吼狂喊，鄰居劉嬌老神在在不吭一聲，稍後張媽越罵越離譜：（強強滾，偷蘋果，眼長疔瘡耳結瘤。）劉嬌回嗆，雙方劍拔弩張，氣憤不已，劉嬌怒告張媽誣攀，向新北地院提起自訴，審理法官以無人看見誰偷蘋果？證據不足妨害名譽也屬小事一椿，勸諭雙方握手言和，平息干戈。

例（二）

林伯質居新竹市中正路透天厝二樓，王叔住一樓，常互相調侃，林伯訕笑王叔種瓜食不到瓜，木瓜樹生長到二樓高，林伯任義舉手就可摘食。次週日，王叔

晨起練太極拳、抬頭仰望、木瓜樹上少了二顆大木瓜，指林伯偷摘。林伯說明黃木瓜自落二樓陽台，瓜熟蒂落了伊順手揀食。林伯不認理虧，王叔怒不可遏，訴諸新竹地檢署、告訴林伯竊盜木瓜二顆，檢察官曉諭大義，木瓜自落林伯陽台，林伯依法有權取食，無犯行可言予以不起訴處分。

落鄰果實該歸誰？已詳如上述。

誰有（界樹）果實所有權？

民間習慣在雙方毗鄰土地之疆界線上，栽植樹木，或在田埂種防風林，插竹籬，件土牆，壘石塊，以區別界限，而疆界線上果樹枝果實，由誰獲取？法無明文，筆者認為以雙方約定為基準，無約定者，依外國之法例：（果實與倒地樹木，平均歸屬雙方相鄰人。）費用當然應由雙方分擔，似較合理，深值參考。

例（三）

章三與李四，在桃園縣觀音鄉，各有

相鄰林地一片，約九百平方米、種植檳榔樹各四行，為明確分隔，在疆界種植紅芒果樹一排，數年來相安無事。二〇一五年五月中旬，天剛破曉，章、李巡視林地，發覺結實纍纍紅芒果，光禿禿祇剩數顆小綠，孤單殘懸。章、李互詰，疑對造盜摘，鬥嘴爭吵，盛怒之下，各以手持工具，鐮刀、鋤耙互砍，章頭傷皮破血流，李臂脖掛彩，乃向桃園地檢署互告傷害，檢察官勸導章三、與李四，遠親不如近鄰，各退一步、海闊天空互相道歉了事。嗣後刑警破案，追查係價苗菜盜採出售，所得價款新台幣貳萬元，經移送法辦，檢方起訴後，地院刑庭判處苗菜六月徒刑，不得易科罰金，入獄坐食牢飯，以示警惕，並按市價賠償章三、李四各新台幣壹萬元。

（作者現為本會法益維護會主委暨顧問）

寧波船員在臺灣

海難頻傳與基隆分公司改大門事件

《鵠首遠揚離家萬里》系列之六

戴仁軒

1960 年代，招商局發生過多次海難，發生原因雖各有不同，招商局的記錄上寫著：「不僅影響公司的聲譽，財務上也蒙受重大損失，而人員嚴重傷亡更使許多家庭為之破碎，陷入困境。」那幾年重大的海上事故計有：

一、1961 年 4 月 27 日，海宿輪棄船。

二、1962 年 10 月 14 日，海張輪於由高雄駛基隆途中失吉。

三、1963 年 4 月 1 日，新建甫經完工之貨輪海祥，在由日本駛返基隆途中，因貨物移動船體傾斜而失吉。

四、1964 年 5 月 10 日，仲愷輪由基隆承載肥料駛韓途中，在鹿兒島附近海面爆炸沉沒。

失吉乃指失事。至於「失吉」一詞出自何者？與道教有關嗎？至今我還沒問到答案。

母親對這幾件海難的記憶有些混亂，她常提到副生火長江竹清是在海宿輪殉難的，但我卻在海張輪失蹤名單中找到他。

母親還曾提起，海張輪抵高雄時，家住基隆的李光美輪機長堅決向公司請求調上岸，公司只好從基隆調派人手去接替他的工作，李光美因此逃過了一次攸

關生死的大難。為什麼堅持要在高雄請調？據說因為他夜夢祖宗大人找他。事隔多年，原住在劉銘傳路的李光美夫婦均已作古，母親的說法也無法向當事人求證。

母親說從基隆派到高雄去接替李光美的那位輪機長人很好。話說有一次，父親胡姓同事因太太要生產向母親借錢，母親不疑有詐，就將錢借給了他，並隨口問了他住家地址，胡叔沒料到母親事後會去按址找人，就隨便說了個住址。

找不到胡叔所說的那個住址，母親就去公司問，她問到的人正是這位去接替李光美工作的輪機長，當時他是留岸辦公的輪機長，他查出胡在臺灣沒太太，問清楚事情原委後，他下條子，每月從胡的底薪中分期扣回對母親的借款。此事如果發生在現在，就憑一方說詞就作處理，那位輪機長可能會惹麻煩上身！真是此一時彼一時也。此話題與托夢的話題一樣，我已聽了幾十年，希望不是張冠李戴，弄錯對象，因為我找到的資料，殉職輪機長的姓與母親記得的不同。

一直以來大門都是面海的基隆招商局，有一陣子，卻將大門改到公車總站旁港西街這邊，偏巧這期間發生了海張、海祥輪等失事的嚴重海難，各方譴責聲浪

不斷，許多船員家屬更是群情激憤，紛將矛頭指向基隆分公司，認為新大門路沖，所以才會船難頻頻，在多人前往陳情後，公司終將大門重新改回面海的方向，格局氣派當然開闊多了！中國人相信風水，而風水之說對風險高的行業，大家寧可信其有。

1960 年代的這幾件海難：海宿輪最幸運，海張輪最慘，海祥輪最冤，仲凱輪失事記錄最完整。

根據招商局原始文件記載：「海宿輪於 1961 年 4 月 25 日在駛美途中遭遇強風第二、四艙礦砂浮動，船身傾斜於 22 日 21 時宣布棄船後，……旅客船員等 54 名，除生火劉芝銘一名因自行跳海逃生失蹤外，全部旅客及船員本月 28 日晨二時安登本公司海黃輪。」

海宿棄船，雖使公司財物受損（應有保險理賠），但人員傷亡最輕，是不幸中之大幸。

海張輪是在澎湖海域失蹤的。引用招商局原始文件，大略為：海張出航後最後聯絡時間在 10 月 14 日 23 時 38 分，未報船位。事發後，救難中心於 15 日晨進行海空搜尋，海惠、繼光、黃興等輪參與搜尋工作。17 日繼光輪電告，澎湖水道四周海面已搜索完畢，除發現大量浮油及撈起

木板外無其他發現……。21日，公司登報公告，凡救獲海張輪生還船員一人者給新台幣酬5萬，屍體乙具給酬1萬。經十餘日之連日海空搜尋，迄未發現其踪跡，依據專家會議之研判船已沉沒，45位海員全數罹難。第二年，招商局在基隆市崇法街近中華海員靈骨奉安所旁的空地上，特立紀念碑以慰亡魂。

說海祥輪船難最冤，因海祥輪從離廠開航到全部沉沒，船齡只有72天。據招

商局原始文件，義大利飛爾瑞基船廠在1963年1月24日交船，29日由義大利離廠開航，先到塞浦路斯載貨，3月5日返國抵高雄卸載，再駛往花蓮載糖赴日，20日抵橫濱起卸，再由橫濱裝載銅板及什貨與旅客6人，25日下午駛離橫濱。回航基隆途中，29日上午2時40分與中心電台聯絡時，航行與航況正常，2時50分突發出 SOS，52分連續發出求救訊號，3時34分又發出求救訊號，並稱貨

載移動，船體傾斜35度，……。4月1日晨6時47分船傾覆，民305拖輪放棄拖船，7時全部沉沒。之前在求救訊號發出後，海歐與外輪協同共救出3人（含6旅客），海員1人事發當時就死在海祥輪上，另9位跳海後，未為營救船舶撈獲。此次海難，公司遭致各方撻伐，各界批評聲浪不斷，聯合報4月2日為文，直指一再出事或與「招商局因實行船員外借致人才外流」有關。（上）（卻酬）

生活隨筆

茶渣培育有機菜

竺濟法

家裡整理出一個四十公分左右見方的陶瓷水槽，棄之可惜，放到社區天井，計畫種點蔬菜。

元旦回寧海老家探親，從連襟處引來十棵剝芥菜（天菜）菜苗。5棵種在天井水槽中，天折一棵剩下四棵；另外5棵種在辦公室小院綠化帶。

選擇剝芥菜，主要考慮該菜不是一次性採收，而是可以多次、可持續採剝，

且落市較遲，且有獨特的香辣味，因此鳥兒不吃，少有蟲害光顧。

元旦至春節是寧波一年中最冷的時節，看到一寸多長的菜苗，不畏風霜雨雪，在嚴寒中萌發展葉，緩慢生長，深感大自然中萬物生死交替的神奇。社區內和辦公室小院都不能施用肥料，用化肥也不環保，身為茶人，就將每天喝過的數泡茶葉渣以及香蕉、蘋果等水果

皮，廢物利用，作為蔬菜肥料，其中社區內的主要以茶葉渣為主。原來聽說茶葉渣是種花木的好肥料，雖然用過，但作用並不明顯，想不到施在蔬菜上非常有效，短時間就看到幾棵剝芥菜長得清翠欲滴，綠得可愛，與水槽下枯萎的黃草形成強烈的反差，與邊上茶梅等花卉融為一體，相得益彰。

古語云：向陽花木早逢春。大概是社

◆海外引進的紅巨人剝芥菜



◆清翠欲滴的剝芥菜（天菜）與社區枯萎的黃草形成鮮明對比，與茶梅等花卉融為一體，相得益彰。



的主要特徵。

寧波人稱剝芥菜為天菜，是寧波特色家常菜烤菜的正宗原料。上網查閱，獲悉天菜與寧波名菜雪裡蕻鹹齏一樣，與寧波素有淵源，是本地特產蔬菜品種，栽培歷史悠久，據《寧波府志》記載，明嘉靖三十九年（1560）已有栽培記載。具有適應性廣、長勢強壯、管理簡單、病蟲害少等諸多優點，為本市冬春季節的主要蔬菜之一，可炒、烤、做羹湯等，是賓館、飯店及廣大市民餐桌上的常見菜肴。

網上查到，剝芥菜屬十字花科芸薹屬葉用芥菜類中大葉芥品種，一般稱為大葉芥菜。三種菜名中，以家鄉寧海的剝芥菜最為科學，「剝」字點出了該菜的主要特徵。

區形似天井，相對比較暖和，比較之下，種在社區的剝芥菜明顯生長較快。耕耘必有收穫，不到30天時間，兩處9棵剝芥菜剝了5茬。在都市里收穫自己栽種的有機菜，其中欣喜之情難以言表，頗有一種成就感。

老婆用這些有機菜燒煮紅薯面，按寧海家鄉習俗裹湯包（類似可蒸可煮的大餛飩），鮮味著實不一般，令人一吃難忘！

剝芥菜含有特殊的鮮味和香辣味，開胃消食，能促進胃、腸消化功能，增進食欲。據介紹，該菜含有豐富的維生素A、B族維生素、維生素C、維生素D及抗壞血酸物質，具有提神醒腦，解除疲勞等功效。還有解毒消腫、抗感染、抑制細菌毒素、促進傷口癒合，可用來輔助治療感染性疾病。該菜還含有胡蘿蔔素和大量食用纖維素，有明目利膈、寬腸通便等功效，不失為食療佳品。

還有一種從海外引進的紫紅色的紅巨人剝芥菜，口感細嫩，清脆可口，色彩豐富，適合搭配其它任意新鮮的蔬菜製作沙拉。筆者計畫今年秋天將網購菜籽，試種這款紅巨人剝芥菜。

年輕時在家鄉農村種菜只有實踐經驗，少有書面知識，想不到晚年難得在都市種菜，還解到其中諸多的知識。

穀雨前後，剝芥菜將開花落市，計畫再種上一些喜愛的夏令時節少有的葉菜——也可採剝的莧菜，仍然施用茶葉渣，看看長勢如何。

茶渣培育有機菜的實踐，讓人想到，當下不要說大中城市，經濟發達的城鎮即有多家茶館、茶莊，如果這些茶館、茶莊泡用後的大量茶渣，能供應給水

生活隨筆

果、蔬菜等農業大戶作為有機肥，種出的水果、蔬菜一定鮮美可口。亦可作為茶園施肥，油茶果、尤其是茶葉果是

上等食用油原料，榨油後的茶籽餅、菜籽餅等餅肥是茶葉、水果、蔬菜等植物最好的有機肥。餅肥施到茶山，製作有

機名優茶；茶渣有回饋茶山作肥料，如此這般，可謂真正利國利民的環保經濟矣！

中國獨一無二的「鎮海棘蝟」

黃夢燕

誕生在1500萬年前，至今尚存，被人們稱之為「活化石」的瀕危動物——鎮海棘蝟，生活在瑞岩景區海拔100—200米丘陵溪邊。這小傢伙背部和體側均呈黑棕色，全身佈滿大小不一的突粒。腹部朱紅色，並有不規則的黑斑，頭大，四肢細長，尾部側扁，常年在溪邊棲息。它晝伏夜出，白天潛伏在陰暗潮濕，土壤疏鬆的草叢、土穴和石縫間。一到夜間就出來覓食，以蚯蚓、蝸牛、蜈蚣及小型螺類為主。平時要是遇到刺激或驚嚇，小傢伙就會緊閉雙眼，向前伸直四肢，整個身體呈半圓向上翹狀態，並顯露出醒目的桔黃色斑塊，其兩側的皮膚裡突然伸出鋒利的棘刺向你示威，你敢惹我，就對你不客氣，這是所有兩棲動物中十分罕見的防禦行為。

鎮海棘蝟雌雄各別，一般動物都雄大

於雌，它卻相反，雄性只10—13釐米，雌性倒有12—15釐米。每年二月開始就進入冬眠期，長達半年之久。一到春暖花開，溪水淙淙的四月，雌雄棘蝟開始交配，將卵產在距水面20—100釐米的溪岸的斜坡上，用雜草覆蓋其上。每次產卵20—30枚，7—10天可孵化幼體，然後讓幼體撒落到溪水中遊弋58—88天。它們以腮進行呼吸，並以水中藻類，腐爛植物及小型水生動物為食物，待四肢腳趾發達，鰭腮脫變，皮膚粗糙後再爬上岸來。數千年以來，由於地質變動，自然災害及人為因素，棘蝟生存環境十分艱難，成活率甚低。據文獻記載50年間只發現150尾，現存僅300餘尾，比四川大熊貓數量還少。

棘蝟屬是蝾螈科中典型的孑遺類群，至

今該屬在世界上僅存兩種，分別在中國北侖瑞岩寺林場和日本的琉球群島上。在中國，為什麼別的地方就不能生存這種動物呢？那是因為地處亞熱帶季風氣候的瑞岩林場，常年雨量充沛，溫和濕潤，四季分明，無霜期長，又屬中亞熱帶常綠闊林地帶，那裡古木參天，林蔭蔽日。特別在一個名叫阪畧的小山溝裡，有一處長年不乾的水潭，潭邊落葉滿地，十分適宜於棘蝟的生存。而其他地方沒有這種條件。

由於棘蝟繁殖條件非常嚴格，稍有不當，幼小生命就會造成死亡。特別在現代這種氣候條件下，鎮海棘蝟這一珍稀動物還能在地球上生存多久，沒有一個定數。鑒於此種情況，從上世紀九十年代開始，引起國家有關方面的重視。於1996年將「鎮海棘蝟繁殖行為學研究」

列入中科院「九五」重大專案。其命題為「中國特有瀕危脊椎動物繁殖行為生態學研究」，對種群數量，遺傳結構，繁殖行為，個體發育和保護生物學等方面進行探索。並在中科院和省、市、區有關部門重視和支持下，確立了中科院成都生物研究所、浙江省自然博物館和北侖瑞岩林場三方面長期合作建制。北侖科委也以「鎮海棘螈保護生物學研究」為題撥了專項資金進行支援。在瑞岩林場阪畝棘螈繁殖區域內，砍掉了 70 多

畝枯樹，種上了大批樹木，建立了棘螈自然保護區。並在成都建立了人工繁殖

場，將已繁殖的 800 多尾棘螈幼體放回自然保護區內。並對棘螈常年活動的 150 畝土地範圍內實行全封閉狀態，不准在那裡治蟲、施肥，不准人和車輛進入。讓鎮海棘螈有一個繁衍旺族的良好環境。

也許有人會問，這棘螈明明生在瑞岩叢林裡，為什麼要叫「鎮海棘螈」呢？那要從上世紀三十年代講起，1932 年時候有個張孟聞先生在城灣村首次發現這種棘螈，當時命名為「鎮海疣螈」，並製成模式標本，後因日寇發動侵華戰爭，此模式標本被遺失。此後五十年間，由於棘螈產

地的生存環境發生了巨大變化，再也找不到該物種。因此，中科院在編寫《中國動物志兩栖綱》時，把鎮海棘螈列入動物志冊中。其時還沒有「北侖區」這一名，就這樣一直把「鎮海棘螈」這一名稱延續下來。直到 1978 年，蔡春林先生在瑞岩寺附近再次發現這一物種，才知道鎮海棘螈還依然存在。

為擴大影響，引起世人注目，在 2005—2008 年間，北侖承辦中國國際女子排球賽時，以鎮海棘螈作為吉祥物，取名為「圓圓」，因為棘螈的「螈」與「圓」為諧音，其含意為中國女排主場取得圓滿成功。

古代民間郵遞——信客

余仁杰

今年 4 月由作家出版社推出余秋雨的第二本小說《空島》。全書有兩部小說，除《空島》外，另一部是《信客》：講的是兩位從事家鄉與上海間牽線的民間郵遞的「信客」的故事。由於家父當年也曾任上海謀生，外祖父一家一直生活在上海，我們鄉下的家庭在民國年間至

1950 年代初期與信客也有交往，因而對《信客》題材特感興趣。查閱《辭海》等辭書，並無「信客」條目，覺得應把信客史料拾回來。

信客作為一種特殊行業，是特定時代與特定地區的產物。就時代來說，那是在鴉片戰爭後實行「五口通商」，尤其

是上海「口岸開放」後，西方商品傾銷，工廠商店湧集，上海周邊廣大農村的自然經濟受到衝擊，大批青壯年農民湧到上海謀生；就地區來說，當年湧向上海謀生的尤以寧波鄉下人為多，即所謂「無寧（波）勿成市」，而寧波人中又以三北（鎮海、慈溪、餘姚三縣北部地

方，現大多在今慈溪市境內）人為多。青壯年去上海謀生，他們的妻兒及老人仍留在家鄉農村。儘管兩邊的距離也不太遠，但按那時的交通條件，往返單程也至少要一晝夜時間，而路費在當年對他們來說也不是小數字。那麼兩邊如何保持常通音信、寄錢寄物？不是可以利用郵局嗎？雖然中國早在1896年由政府成立郵局，1911年郵政自成系統，但限於交通等條件，郵政一直限於城市之間，未能直通廣大農村；而且其業務長期僅限於信件（平信、掛號信），直至1950年代初通農村後才增匯兌包裹業務。

在上述特殊背景下，農村與上海之間極需要有人牽線，提供通信、帶錢、帶物的幫助，於是有人當起了信客。如果沒有信客艱辛地牽線，農村和上海都會支撐不下去，兩種文明都會崩塌。雖說它只不過是民間郵遞，但其功績不可低估。

從事信客這一行業的人不可能多。筆者調查瞭解的結果是：一般是當年去上海謀生多的鄉鎮（百人以上）才有一位信客，沒有信客的鄉鎮的相關業務由鄰近信客包攬。至1949年時，整個寧波三北地區（大多在今慈溪市境內）信客

人數不超過30位。他們都是當地農村稍有文化頭腦靈活身強力壯的中年男子，而且在為人處世方面按今天的話說都得做到敬業、誠信、友善。顧客尤其看重的是其信用，因托帶的是錢物。

信客的傳遞業務主要是書信、錢鈔、物品。錢物不僅限於從上海等地帶來的款項、工業用品及飾品，也包括從鄉下帶出去的籌集的投資款（錢莊或銀號提款單）、土特產（如鹽炒豆、豆酥糖、咸黃泥螺等）。他們總把書信放在專用布袋，把錢幣與提款單貼身藏好，把大量物品按形狀及大小放在大背包和籬筐裡，一路用手拎與肩背、肩挑，其辛苦可想而知，且擔風險。

三北信客的出行路線大多走東路，即從家鄉先到寧波作短暫停留，處理與寧波方面相關業務，再乘夜輪船到上海；從上海回來也是這條路線。有時也有走西路（尤以西部地區信客為多）的，主要是應有的顧客的要求，順便去紹興、杭州、嘉興等地傳遞信、錢、物，先是乘航快船（烏篷船）到目的地中轉，再改乘火車去上海；從上海回來如有西路業務，當然得走此路。終點有時也不限於上海，如果有鄉親到上海從業後不久又去了蘇南、漢口，就受託去蘇南、漢

口。

信客去上海來回業務的批次，一般至少每月一次，因為在滬從業鄉親每月領到新金後，都要把錢帶回老家以養家糊口。當然業務多時就不只一次，特別是遇重大節日或農曆年關時，一個月中就多來往幾次，以滿足鄉親們需求。

整個寧波地區鄉下的信客多，後來相互聯繫多了就形成一個類似的行業協會，除了互通資訊相互明外，主要是商討統一的收費標準與行業規矩，以及處理一些糾紛事項等。其規則如：在每個城市聘請一位同鄉做「保人」，接收錢物時須有「保人」在場，並立下明細清單；錢物送達時，也須有位成年的「第三者」在場作證，或由收貨人在明細清單上蓋手印，等等。因顧客都是鄉親，其位址都較熟悉，收與送都不太費周折。

信客的酬勞稱腳頭費，按書信封數、錢數、物品重量計算，其收費標準大致與現今的快遞郵費相仿。無論是上海寄出還是鄉下寄去，一般都由上海寄或收的人付費。信客的收入大致只相當於一個市鎮職工，因而他們有時也帶做一些販賣生意。

生命與呼吸

周勝田

壹、呼吸的重要

人自出生到死亡前，無時無刻都要呼吸，三天不吃、不運動都不會死亡，只有一口氣出不來，便會死亡。呼吸是把外界的空氣吸入體內，將好的氧氣留下供給各器官細胞使用，再把不好的二氧化碳呼出體外。不斷的呼吸來維持我們的生命及健康。不懂呼吸的人，只活一半，國人約 80% 的人只活半生，因為他們只呼吸一半。在練功法中，呼吸要勻、細、長、深，調息日久，習慣成自然，使呼吸既長且深，吸到肺葉深處，可以增加氧的量，比平常多出兩倍至三倍。正確的呼吸，可以放鬆心情，預防各種慢性病的發生，降低各種病情的惡化速度，並改善其生活品質，促進身體健康。

貳、呼吸的種類：

呼吸的種類約有下列數種

一、順呼吸法 二、逆呼吸法 三、一吸多呼法 四、三吸一呼法 五、只吸不呼法 六、只呼不吸法 七、不吸不呼法（又稱龜息或胎息法） 八、深呼吸法 九、緊張時的呼吸法 十、臨時救急的深呼吸法 十一、腹部呼吸法。

現將後面四種呼吸法簡單介紹於後：

一、深呼吸

1、根據實驗顯示，深呼吸會加速清除體內的毒素，本呼吸法所帶來的清醒，是平常的 10 倍以上。

正確的深呼吸要採用腹式呼吸，吸氣時要以意導氣，使氣到達小腹（下丹田），小腹隨著氣充而微微凸起，橫膈膜向下擴充。吐氣時小腹微微向內凹，橫膈膜向上收縮，呼與吸均要保持勻、細、長、深四個原則。

2、方法：

(1) 每吸氣一秒鐘，使得憋氣四秒鐘，吐氣兩秒鐘，即 1:2。

視個人所練的功力乘以倍數。例如乘上五倍：吸氣 5 秒鐘，憋氣 20 秒鐘，吐氣 10 秒鐘，即 5:20:10。依個人的功力慢慢增加。

(2) 吐氣花兩倍的吸氣時間，是要讓淋巴系統能充分排除毒素。亦可讓心跳減慢，調節氣息。

(3) 憋氣花四倍的吸氣時間，是要讓細胞能充份的吸收氧氣。因此在呼吸時，要吸足吐盡，完全排出體內的毒素及給細胞充足的氧氣。

只要有恆心，每天在空氣品質好的環境裡練習，將可獲得非常好的效果。

二、緊張時的呼吸

1、緊張焦慮時不可用深呼吸，因為過度深呼吸會造成腦部收縮，氧氣反而不

足，自律神經不平衡，而更緊張焦慮，嚴重者可能造成頭暈、心悸、冒冷汗等。

2、方法：

緊張時，應以平常呼吸的節奏，一般人為每分鐘十至十五次，每次呼吸時，要吸少吐多，即吸氣的時間比吐氣短，約二（可視自己的功力乘倍數增加）。讓心跳減慢，心情緩和。也可按心包經的內關穴及心經的神門穴來舒緩。

三、臨時救急的深呼吸

許多人因為心情欠佳，鑽牛角尖，或工作太忙碌，壓力過重，時常會忘記呼吸或呼吸很微弱，會造成體內氧氣不足，無法

讓細胞獲得充分的氧氣，影響身體健康。此時應盡快做深呼吸，慢慢的用力吸，慢慢的吐，吸多少，就吐多少，以補足氧氣，約做十次左右。

四、腹部呼吸（全身內臟按摩、放鬆、沉靜）

功法：兩腳平行與肩同寬，冥心靜氣而立，先吐一口濁氣，吸氣時要以意導氣，使氣到達小腹（下丹田），小腹隨著氣充而慢慢凸起。然後再呼氣，呼氣時，由小腹吐出去，小腹隨著氣的吐出又慢慢縮小。呼與吸時，要保持勻、細、長、深四原則。如能將吸到小腹的氣繼續用意念導至兩足湧

泉穴，效果當更佳。這即是所謂「真人呼吸以踵」。如此可強身之外，同時還能補腦，也可以增加橫膈膜的升降幅度，肺活量會因此而增加，欲求長生，不妨恆試之。

腹式呼吸不僅對腸胃運動和消化功能具有顯著的作用，而且對腹腔內的臟器產生按摩作用。在進行腹腔內臟按摩的同時，也可透過神經系統的反射作用，對大腦皮層的功能產生好的影響。

腹式呼吸有順呼吸和逆呼吸兩種，初學者一般採用順式呼吸較好。因易把氣沉到丹田。而逆式的腹式呼吸，如果掌握要領不當，反而容易把氣憋在胸部和頭部，易出現偏差。

淺談食物中毒

俞金鳳

夏令衛生中最重要的課題就是「食物中毒」了。由於天氣炎熱，細菌也最容易繁殖。在這種環境之下，吃壞肚子的機會也相對提高。

什麼是食物中毒？

我們吃了受到細菌污染的食物，或者是細菌分泌的毒素，或者是有毒化學物質的食物後，所引起的疾病，就是食物中毒。中毒可分類為：細菌性食物中毒、化學性食物中毒、自然毒性食物中毒。

其中又以細菌性食物中毒最為常見，尤

其是在四季中最熱的夏季。

細菌性食物中毒，由於致病機會的不同，又分為兩大類。

第一，感染性：不小心吃了被細菌繁殖或污染的食物。譬如腸炎弧菌、沙門氏菌等。

第二，毒素型：食物受到細菌污染後，所分泌的毒素，不幸被食用後所引起的中毒。譬如金黃色葡萄球菌、肉毒桿菌等。

最常見食物中毒

腸炎弧菌：它是一種革蘭氏陰性弧菌，有單極鞭毛，它的活動力非常旺盛，喜歡在含有鹽份的環境下生長，每隔十到十二分鐘，就可以繁殖一倍。

腸炎弧菌主要分布在入海的河口，生存於海底的泥沙中。因此，生鮮的魚貝中，就常常有腸炎弧菌。

當我們吃下帶腸炎弧菌的生魚鮮貝類，或者使用帶菌魚貝類已經污染的器皿，便會引起中毒。

腸炎弧菌在人體內的潛伏期是四到二十八小時，這時病人會有急性腹痛、腹瀉、噁心、嘔吐、頭痛、發燒和發冷的現象。中毒病人只要經過治療，除了比較嚴

重的脫水外，很快便可以痊癒。

金黃色葡萄球菌：它是革蘭氏陽性菌的一種，最適合生長的溫度在三十七度，主要分布在人體的皮膚、毛髮、口腔、鼻腔，以及身上化膿性傷口中。

金黃色葡萄球菌在生長中，會分泌毒素。我們如果吃下含有這種毒素的食物就會生病。大約經過一至六小時，一般常見的中毒症狀有急性腹痛、嘔吐、腹瀉等的現象。

肉毒桿菌：它是一種革蘭氏陽性桿菌，有周邊鞭毛，可活動。主要分布在土壤、海、河的泥沙中，在缺氧的情況下，繁殖得很快，並且分泌毒素。它的潛伏期也較長，大約在半天到一天半左右。

由於肉毒桿菌的食物中毒，症狀會比較嚴重。除了會嘔吐、噁心、腹瀉、四肢無力以外，還會有口乾舌燥、吞嚥困難的現象。更可怕的是，會引起視力障礙和肌肉

麻痺的現象，或是影響到呼吸功能。

我們要如何預防食物中毒呢？

一、食物在調理前要徹底清洗，曾放置生鮮魚貝的器皿，要清洗乾淨，減少器皿受到污染的機會。

二、食物最好熟食。

三、注意冷藏食物，儘快食用，以防止細菌污染的程度，腐敗的食物立即丟棄。

四、保持炊事人員及場所的清潔衛生。

五、養成飯前洗手的好習慣。

最後叮嚀，如果有疑似食物中毒的病例時，應該及早送醫，並把剩餘食物，或病患的嘔吐物以及排泄物保留送醫檢驗，確定中毒的原因，做為醫師治療的參考。

（本文作者與薛如璋醫師談食物中毒）

預防老年癡呆症的食療和藥膳

張謨瑞

喝咖啡

喝咖啡可緩解大腦衰老。咖啡具有抗炎

功效，有助於防止中風、憂鬱症和糖尿病

等多種慢性疾病。多項研究顯示，喝咖啡有助於降低老年癡呆症和早老性癡呆症危險。芬蘭一項大規模研究發現，中年女性每天喝咖啡3-5杯，20年後，老年性癡呆危險降低65%。

地中海飲食

綠葉蔬菜+橄欖油+少量葡萄酒：的地中海飲食，可以使老年性癡呆發病率降低一半。無論你居住在何處，地中海飲食都有助於防止記憶衰退和老年癡呆症。地中海飲食還包括：魚類、堅果、豆類、番茄、洋蔥和大蒜等。地中海飲食所含豐富的抗氧化劑是抗衰老的關鍵。

減少食糖攝入量

吃糖太多會增加老年性癡呆風險。專家建議，不要飲用導致肥胖症的含糖軟飲料。糖攝入來源最好是蔬果和其它自然甜味劑來源。礦泉水、不加糖的冰茶。

預防老年癡呆多吃13種食物

一、核桃

含有豐富的不飽和脂肪酸——亞油酸，被機體吸收後能變成腦細胞的組成物質。

二、魚

多吃魚對預防老年性癡呆有好處。

三、五味子

含有豐富的有機酸、維生素、類黃酮、植物固醇及有強效復原作用的木酚素，它也是兼具精、氣、神三大補益的少數藥材之一，能益氣強肝、增進細胞排除廢物的效率、供應更多氧氣、營造和運用能量、提高記憶力及性持久力

四、桂圓肉

對治療老年性癡呆、心脾氣血兩虛者有益，同時有助於防治畏寒乏力、面足浮腫。

五、葡萄

對於老年性癡呆、氣血虛弱的治療較為適宜。

六、山楂

常用於治療老年性癡呆兼有高血脂症、糖尿病者。

七、芝麻

可補腎益腦、養陰潤燥，對肝腎精氣不足兼有口舌乾燥、腸燥便秘等症狀較為適宜。

八、蓮子

是補脾益胃、養心安神、益智健腦的理想食物。在中醫裡，蓮子還有益腎固精的功能。

九、黃花菜

對治療老年性癡呆有幫助，可以改善肝腎陰虛、血虛引起的健忘、失眠、煩躁、眩暈頭痛、心悸等病症，是養腦強記的好

食物。

十、花生

有明顯的抗衰老作用，可以延緩腦功能衰退，抑制血小板凝聚，防止血栓形成。還能降低膽固醇，預防動脈硬化。

十一、荔枝

對治療癡呆、心脾氣血兩虛，兼有胃陰不足、心煩口渴的患者較為適宜。

十二、松子

用於防治老年性癡呆，尤其適用肝腎精虧症伴肺燥陰虛者。

十三、桑葚

治療肝腎虧損、心脾氣血雙虧的癡呆病人尤為適宜。

醫學研究者認為：老年性癡呆症的起因，主要是由於動脈硬化、腦血管障礙或梗塞引起的腦組織萎縮；在治療方面尚無有效的藥物，關鍵在於預防；而選擇或避免一些特別成分的飲食，對預防老年性癡呆症，尤其是早期癡呆症狀有一定效果。

富含核酸的食物

核酸是遺傳物質基礎，主宰細胞物質代謝的功能。隨著年齡增長，體內延緩衰老「核酸」逐漸減少，需要從食物中及時補充。含核酸豐富的食物有魚蝦類、蘑菇類、木耳、花粉、水果和新鮮蔬菜等。富含維生素的食物

維生素A、維生素C，維生素E及B族維生素對延緩血管硬化，防止腦的老化與癱瘓都有特殊功效。多食綠色蔬菜與新鮮水果，可獲得豐富的維生素。

富含維生素B12的食物

研究發現，維生素B12缺乏，可使體內轉銨胺素結構和作用改變，導致免疫球蛋白生成衰竭，抗病能力減弱，嚴重

者可引起神經細胞損害。富含維生素B12的食物有雛菊、香菇、大豆、雞蛋、牛奶、動物腎臟以及各種發酵的豆製品。

(三之二)

一則綠茶抗癌防癱瘓報導

法兒

一、英國專家發現綠茶可有效抗癌防癱瘓

不久前發表在《植物醫學》期刊上的一份研究顯示，經常喝綠茶不僅對預防癌症會起到重要作用，還有助於大腦健康，防止患上如阿爾茨海默病等癱瘓症。英國紐卡斯爾大學與蘇格蘭農作物研究所的研究人員發現，當綠茶被人體消化後，其中所含的化合物茶多酚會被分解生成一種新的混合化合物，這種化合物能更有效地保護細胞免受毒素破壞，減少患上阿爾茨海默病的機率，同時也能延緩腫瘤細胞的生長。

研究人員指出，對於阿爾茨海默病的發展來說，過氧化氫和 β -澱粉樣蛋白

這兩種化合物都起到重要作用。以前的研究表明，紅茶和綠茶中所含的化合物茶多酚具有神經保護功能，可與有毒化合物綁定，抑制阿爾茨海默病的誘發因素，保護大腦細胞。但由於食物被消化過程中並不是所有營養成分都一定會被身體吸收，因此，在綠茶被消化之後，其中所含保護性成分是否仍能發揮作用並不確定，這也成為研究人員的關注重點。

利用蘇格蘭農作物研究所科學家開發的一種新技術，研究人員模仿人類消化系統，將腫瘤細胞暴露在不同濃度的毒素和綠茶消化分解後產生的化合物中。觀察結果表明，當綠茶在人體腸胃中的

酶消化後，所產生的化學物質能更有效地抑制阿爾茨海默病的發展。所進行的試驗還表明，綠茶被消化後產生的化合物還具有抗癌作用，可明顯減慢腫瘤細胞的生長速度。

該研究專案領導人、紐卡斯爾大學的艾德·奧凱洛博士表示，綠茶在傳統中醫中一直被廣泛使用，而他們的研究則為這種醫學實踐找到了很好的科學依據。奧凱洛指出，雖然有很多因素對如癌症和癱瘓症等疾病的發展有影響，但良好的飲食習慣、足夠的鍛煉和健康的的生活方式都是非常重要的，而每天至少飲一杯綠茶，對身體是絕對有益的。

二、美國科學家研究發現綠茶抗癌 機理

新華社2015年2月時報導說：人們常聽說綠茶能防癌抗癌，這其中到底是怎麼個原理？美國賓州州立大學科學家

研究了口腔癌的癌細胞與正常細胞後發現，綠茶中含有一種名為EGCG的多酚，它能破壞癌細胞內的線粒體，引發連鎖反應，令癌細胞死亡。更有意思的是，EGCG不但不會傷害健康細胞，還能提升健康細胞的自我保護能力。

研究人員在發表於德國《分子營養與食品研究》雜誌上的報告中說，研究顯示，綠茶不但能殺死口腔癌細胞，對其他種類的癌細胞也有效。他們希望深入研究後能製造出一種與當前化療藥同樣有效但沒有副作用的抗癌藥。

本會一〇四年各項捐款收入徵信續錄

一〇四年七月一日至一〇四年七月三十一日止

一、獎學金捐款

郭隊長豐裕募入

郭慶標先生郭丁雪芬女士紀念基金一〇〇、〇〇〇元（郭豐裕捐）

本會募入

金沈綺雪女士教育基金二〇、〇〇〇元（金沈綺雪捐）

獎學金捐款合計新台幣壹拾貳萬元整

二、出版捐款

印隊長萬春募入

印萬春先生捐五〇〇元

本會募入

張玉先生捐五〇〇元
白蘋女士捐五〇〇元

出版捐款合計新台幣壹仟伍佰元整

三、會員會費收入

本會徵入（含郵政劃撥）

周伯戡、孫秀貞、朱玫、林承豪、（繳來永久會員會費各伍仟元整）
白蘋、（繳來一〇五會員會費伍佰元整）

王鳳珍、張修珠、張琦、周盛才、張國華、（繳來一〇四會員會費各伍佰元整）

總計會員十人、會費新台幣貳萬參仟元整

台北市寧波同鄉會第十七屆

第十六次理事會
第八次監事會

會議紀錄

日期：中華民國 104 年 7 月 15 日

(星期三)下午 15 時 00 分

地點：本會二樓中正堂

出席理事：李汝麟、印萬春、崔幼民、

莊明康、應君國、毛家瑜、

朱一鳴、沈曼霖、張煥文、

仇鼎財、張祺民、鄭龍華、

季阮玉梅、屠益輝、樂可銘、

戴雅林、蔣維功、侯和平、

柴周蕙芳、王方岳

請假理事：陳拯華、張李梅仙、李聖文、

唐義為、金紹佳

出席監事：干鵬飛、張杰、錢世傑、

林益本、王永龍、吳家岩

請假監事：應丞武

出席人數：應出席理事 25 人，實際出席

20 人。

應出席監事 7 人，實際出席

6 人。

主席：李理事長汝麟

記錄：陳禮運

本次理事會議出席人數已達法定 2/3 開

會人數，請主席宣布開會。

本次監事會議出席人數已達法定 2/3 開

會人數，請主席宣布開會。

壹、主席致詞：(略)

貳、報告事項：(略)

參、討論事項

(一)案由、提報台北市寧波同鄉會會務

人員「出勤請假管理辦法、加班申請

作業流程、員工守則、年度考核項目」

(如附件三)，請核備。

說明：1、訂定出勤請假管理辦法以期使

辦公室運作正常化。

2、訂定加班申請流程及加班費核

算，以使會務人員獲得合理報

酬。

3、訂定員工守則以提昇同鄉會及

全體會務人員行為素養、從業

道德及專業能力。

4、訂定會務人員考核制度及獎金

發放標準，以符合公平、公正

原則。

決議：1、員工守則僅規範「會務人員」

(「票贊成：員工守則不包含

組織主管、委員會主委及理監

事人員等)。

2、會務人員於上班時間不得兼

職；但下班時間兼職是否需要

報備，請總務組長詳細研究

後，下次會議再討論。

(二)案由、信義計畫地區住宅區合建專案

小組提報第 2 次會議紀錄(如附件

四)，請核備。

說明：於本(9)月一日下午 3 時假本會 2

樓會議室，舉行合建專案小組第 2

次會議，計有 7 位委員及 2 位顧問

出席，超過委員、顧問總數 2/3 之

(見簽到紙)，主席宣布進行會議

議程。本次會議摘要如下：

1、確認第 2 次會議紀錄。

2、邀請台億建築經理股份有限

公司謝光遠先生率其他 2 位

同仁列席報告，針對本會信

義路空地提出初步環境評

估、對璞真建設公司合建本

會獲益推估(70.3%)及自地自

建概念，並允諾該公司自主

性協助本會向鄰地洽詢共同

自地自建，且提供合建及自

地自建本會獲益比較，送合

建專案小組參考。

3、有關侯理事提議賣地求現一事

全體委員一致認為在無明確現

金需求及有效投資規劃下，信

義路空地仍依會員大會決議進

行合建作業。

4、璞真建設公司依本會 6 月份會

刊公布合建招商公告提送資

料，經合建專案小組共同審

議，該公司符合公告要件需

求，送理事會審議後，持續與

該公司進行協談。

5、有關未來對外協談一事，仍請召集人為單一窗口向廠商進行解說，涉及本會權益部分，應提交合建專案小組議決後送理事會審議。

決議：全體與會理監事無異議通過，核備信義計畫地區住宅區合建專案小組提報第5次會議紀錄。

肆、臨時動議

一、季阮玉梅理事提案：上次會議紀錄案由一之說明「季阮玉梅理事：此為本會內部處理之事務，似與臺北市政府社會局或外界觀感無關」記錄不實，本人未有此一發言，何以有此紀錄？

理事長說明：因最近較為忙碌，未注意到總幹事記錄不實，爾後請總務組長費心協助，加強督導。

決議：在下一期會刊中更正；另外，每次將會議紀錄分送與會人員審閱及確認，以

防有紀錄不實之狀況再發生。

二、沈曼霖理事提案：中南部學生領獎學金不需到場，本會直接將獎學金匯入學生帳戶，是否允當，提請討論。

決議：全體與會理監事表決通過「移請教育委員會規劃，下個月提報理事會討論並議決」。

伍、散會

更正

本刊556期所登載「第11屆第15次理事會會議紀錄」參、討論事項之案由（一）說明3.季阮玉梅理事發言內容，總幹事紀錄有誤。正確為：財產原本就屬「財產管理委員會」管理，土地權狀全都在「財產管理委員會」名下。

行政院新聞局登記證局版台誌第〇四四〇號
中華民國雜誌事業協會會員

寧波同鄉 第五五七期

出版日期：中華民國一〇四年八月十日
創刊日期：中華民國五十二年八月一日

出版者：台北市寧波同鄉會

理事長：李汝麟

發行人：李汝麟

主編：應平書

地址：台北市寧波西街一二六號

電話：二三〇五二八八五、二三〇五二八八六

傳真：二三〇三七三六三

郵儲劃撥帳號：〇〇〇四七七七八

戶名：台北市寧波同鄉會

排版者：巨龍國際有限公司

地址：新北市新店區中正路五〇一之一七號一樓

電話：二二一八〇〇一〇

傳真：二二一八〇二八六

本刊稿約

一、來稿內容以故鄉之人、事、物為主，其他為輔。並有「同鄉動態」專欄，歡迎踴躍投稿。

二、來稿請用電腦打字，並加標點，以電郵方式寄來本刊。

三、歡迎附寄與作品有關之照片。

四、來稿文責自負，文末請具筆者之真實姓名及地址。

五、來稿一經刊登，除宣傳性及轉載者外，均按本會規定致送薄酬。

六、本刊對來稿有刪改權，刊登與否，概不退稿，請自留影本。

來稿請寄：「台北市寧波西街一二六號寧波同鄉編輯部收」。

七、本會部落格網址：<http://tw.myblog.yahoo.com/ningpo47478/>

八、本會e-mail: ningpo@ms71.hinet.net

九、本刊e-mail: ying1952@yahoo.com

會務活動



至日24於行此們他。訪參會來日28月7於，行一(中③圖)華群謝長部副務常部戰統委市波寧、⑧~①。象印的刻深下留善和的人灣台對，心中青長民富、區社光東投南、學大技科用應雄高訪參後先雄高加參，持主自親長事理李由會談座的樓二在午下。趣興感深品術藝輩前的室下地會本對們他天當還賓貴的訪來；平和侯、林雅戴事理；瑜家毛、康明莊、民幼崔事理務常、國鎮應問顧總會本有的黨工農、娟夏趙委主副委市波寧進民、雨張委主副委市波寧建民、紅一潘委主副委市波寧盟民：有辦台波寧、寧海周委主副委市波寧社學三九、挺早陳委主副委市波寧黨公至、翔徐委主副委市波寧。蕾雄蔡員研調副部戰統委市波寧、杰義任長處副處流交

第一屆寧波話教學結業式

中華郵政北臺字第一二一九號
執照登記為雜誌類交寄



飛鵬千任主班有師老課授天當，行舉日25月7於課堂一後最的學教話波寧屆一第、⑥～①
。終有始有，念留影合體全後最，右左人十二在持維仍員學，(⑤圖)武丞應及(④圖)

定價每冊臺幣40元
本會會員免費贈閱