

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

版出日十月十年四〇一國民華中



團問訪生學大波寧請宴（中前）長事理譽名毛會本

559

會務活動



生慶（中②圖）岩家吳事監星壽為並，會事監理 2015.9.16、③～①



員人務會及事監理、賓貴、問顧請宴，節佳秋中慶歡為9.16長事理麟汝李、⑥～④
。了席出也(3左⑤圖)崙昌劉問顧師律聘新會本，



市北台、家之人老區北部政內赴分隊領林雅戴員委任主由，會作工女婦會本 9.15、⑧～⑦
常有的與參。問慰家之愛仁立市北新、院老敬然浩、院愛愛、心中養安費自人老
張、雯蕙蕭員委，芳金周、莉麗陳、英秋陳委主副及華龍鄭事理、華拯陳事理務
。等如芳林、宜蔚仇、萍莊、書平應、貞慧徐、君佩沈、永近

寧波同鄉第五五九期——目錄

圖片：本會毛名譽理事長（前中）宴請寧波大學生訪問團·封面

會務活動.....封面裡

寧波大學生訪問團集錦.....封底裡

兩岸交流.....封底

同鄉之光：周詠棠：廈門大學的「樣板」／應鳳鳴.....2

有關周詠棠／朱崇實.....3

鄉賢紀事：國醫人瑞鐘一棠／穆福梁.....6

謙謙一夫子／金建楷.....8

抗日戰爭的國際宣傳主將董顯光／董其岳.....10

交流道：余副書記難忘的一晚／應鎮國.....13

鄉情采風：最具中國元素的世界名片／竺濟法.....14

慈孝，寧波幫之魂／萬新兒.....17

秦潤卿創辦的抹雲樓圖書館／謝振聲.....20

鄉訊報導：慈城百香果喜獲豐收／羅勝雄.....22

生活法律：賭博債務可否催討？／周金芳.....23

寧波船員在臺灣：基層船員在美頻頻跳船的不安年代／戴仁軒.....24

保健常識：談運動傷害／俞金鳳.....26

老年性癡呆有哪些前期症狀？／張謨瑞.....27

氣功鍊鬆、靜、吐納等的應注意事項／周勝田.....29

生活隨筆：怡神快心遊同里／王燭.....31

耕澤園裡聽雨聲／吳亞原.....32

古村如冊／丁唯真.....34

奉化名點醬烤豬頭／汪校芳.....35

食譜：李梅仙私房菜食譜／李梅仙.....19

會訊：通告.....1

本會一〇四年各項捐款收入徵信續錄.....36
本會三張犁墓園一〇四年中元法會功德金徵信錄.....37
本會第十八屆第十七次第九次監事會會議紀錄.....38

台北市寧波同鄉會通告

一、本會第一二七次（一〇四學年度第一學期）獎學金，自十月一日開始接受申請至十月底截止。凡我同鄉會員子弟，現就讀國內公（私）立大學（不含研究所）、專科、高中（職）生，其上學期學業、操行成績各平均八十分（含）以上者（各科均需及格），均可來會填寫表格辦理申請手續（申請獎學金之學生及家長，均一律須加入本會為會員，期滿一年始得申請）。

二、另代辦董氏專案獎學金五名，由大學生成績最高前五名（以大學成績單為準）獲得，每名貳萬元。超出名額時，以學業成績總平均高低排序，遇有同分則以操行成績為依據，再有相同者，以送件先後順序為依據。

三、來會申請時請攜帶成績單正本或加蓋校印之影印本（若需取回正本者，自備影本乙份，待查驗後正本可取回）、國民身分證影印本（查驗正本）、兩吋半身近照乙張、會員證、家長私章及學生私章等。

四、本會獎學金大學生每名六千元、專科生五千元、高中生四千元，學業成績九十分（含）以上者加發績優獎學金。

五、獎學金申請表請至本會現場或附回郵信封索取，亦可註明份數 E-mail：ningpo@ms71.hinet.net 電郵索取。申請表格式不符者不予受理。（詳細辦法請來會洽詢）

周詠棠：廈門大學的「樣板」

應鳳鳴

在同鄉會諸多集會時，有一位佝僂著身子、看來有些行動不便的老者，由他夫人陪著，必定在我們身邊。他是現年九十三歲、最受同鄉敬愛的周詠棠鄉長。

今年廈門大學畢業典禮上，校長朱崇實把周詠棠鄉長隱名為「老校友」，講述「老校友」受人尊敬的生活行為，讓畢業同學分享他對老校友所做所為的感悟。他認為，這是人生的財富。

周詠棠鄉長是寧波市鎮海區人，中學讀寧波效實中學，民國三十七年畢業於福建廈門大學機電系。卅八年進入生產「黑人牙膏」的好來化工廠，曾任副總經理、廠長等職，於六十六歲退休。

廈門大學是周鄉長的母校。今年廈大的畢業典禮，朱崇實校長對著今年畢業的四四八一位本科生、二、四六四位碩士生、三七七位博士生，用畢業已六十七年的「老校友」生活故事，勉勵畢業同學盡

己之所能，學習老校友之所為，充實可愛的人生。

朱校長佩服老校友退休後的衝勁。老校友六十六歲退休後，到今年九十三歲，這廿七年間已旅行世界各地一八九次、到過九十一個國家和地區；台灣島內更像他家後院，不時來去自如，給他自己充實了無限的生命力。

第二個為朱校長所推崇的，是老校友退休到處演講，把他幾十年的企管經驗和人生閱歷，傳遞給聽講大眾。他去過不少大學講堂，又去過很多社團；凡是邀請他去講的，他都快樂的接受。這樣，使他人與社會永遠得沒有距離。

第三個受朱校長尊敬的，是他對公益的熱情，屬其所能，幫助別人。很多團體得到他的支援，很多學生得到他捐款設置的獎學金，而且把愛心捐助擴散到大陸、東南亞、非洲。他不是富豪，只是個從企



◆周詠棠夫婦（前中）與寧波來訪大學生快樂合影

附
錄：

有關周詠棠

朱崇實

業管理者退休的老人，可他卻是個大慈善家，最近他還捐出人民幣一百萬，希望在母校廈大芙蓉湖畔，設一塊「知無央、愛無疆」六個字的閩南花崗石碑刻。

「知無央、愛無疆」是當年廈大校長薩本棟訂下的校規，其中還有一個故事，現在已漸為人所忘懷。周詠棠的心願是重振廈大「知無央、愛無疆」的精神。這是怎麼樣的精神？朱校長作了詮釋。朱校長在學生畢業典禮上說，當年每年學生註冊報到日有嚴格的時間規定，超

過時間，報到處馬上關門，遲到的學生只能回家等到第二年再來報到。那時，兵荒馬亂，學校隨時要搬遷，那有再等一年的空間？不少遲到的人都痛哭流涕。

也有人痛罵不通人情。但是，後來感受到這個規定的好處，廈大學生特別守時、守紀律，養成了這樣的習慣，對自己能自律、對他人是尊重，在社會上成為受人歡迎的人。

周詠棠鄉長縱橫社會、以善為樂，憑的是什麼？朱校長知道這個秘密。他說，

「老校友」退休後，有空餘時間、有多餘的錢，就注意到證券市場充當生活調節，購買了十多種股票。幸運的每一支都賺到錢，儲蓄性的最高還翻高數十倍；這得益於從事專業數十年對產業的瞭解，跟蹤科技和經濟發展動態，讓他退休後生活過得既充實、又快樂。

周詠棠鄉長現為台北市寧波同鄉會會務顧問，忝為同鄉，我們也經常向他請教；他直率地說，他的生活智慧，就是來自廈門大學！（卻酬）

尊敬的各位老師、各位嘉賓，遠道而來的家長們、校友們，親愛的同學們：大家好！

在這鳳凰花開的火紅季節，又迎來了與同學們依依惜別的時刻。今天和明天，我們在這雄偉的建南大會堂要連續舉行四場 2015 屆畢業生畢業典禮，

隆重歡送今年夏季畢業的畢業生 7322 位，其中本科畢業生 4481 位，碩士畢業生 2464 位，博士畢業生 377 位。其中，工程技術學部的畢業生共有 1861 位。首先，請允許我代表全校師生員工向圓滿畢業、即將踏上新的人生旅程的 2015 屆畢業生們，致以最熱烈的祝

賀和最美好的祝福！向所有為你們的成長付出辛勞、默默奉獻的師長、親人和朋友，致以最崇高的敬意和最衷心的感謝！

畢業的季節，是收穫的季節，令人高興，值得慶賀；畢業的季節，也是道別的時刻，令人難捨，充滿感傷！不論如

何，這個時刻都是一個寶貴而美好的時刻，在這樣的一個時刻我非常地珍惜能有機會再跟同學們說幾句話。

前兩個星期，我到台灣去訪問，走訪了台灣的8所姊妹校，跟各位校長和教授們交換了加強和拓展交流與合作的意見和設想。此外，還拜會了廈大校友會的幾位校友，向他們通報了學校近期的發展情況，並感謝他們對母校的關心和幫助，希望他們能更多地關心、支持和幫助母校。在拜會的校友中，有一位老校友是1948年畢業於廈大機電系，1949年到台灣去工作，今年已經93歲的高齡。這位老校友在台灣好來化工廠工作了數十年，曾擔任企業的副總經理、廠長等職，大家熟知的黑人牙膏就是他管理的工廠所生產的。1989年他工作了40年後，在66歲時退休。退休後，他對生活充滿熱情，周遊世界是他最喜愛的活動，到目前為止，他已出國旅遊186次，去過91個國家和地區，在台灣島內旅遊就難以計數了。他現在的生活樂趣除了旅遊之外，第二個樂趣就是到大學去演講，把自己幾十年的管理經驗和人生閱歷告訴給年輕的大學生，幫助他們走好自己的人生道路。第三個樂趣，也是認為最重要的一個就是熱衷於各種公益活動，力所能及地去幫助他所能夠幫助的人。我知道，在座就有很多學子得到過他的幫助。我見過的幾乎所有認識這位老校友的人無一不誇獎他是一個健康的人、快樂的人、愛幫助的人、受人尊敬的人，也是一個成功的人。我跟這位老校友有過多次的交談，這次在台灣他又跟我說了對母校的感念，有些故事我已聽過多次，但每次聽完我都會有一番新的感悟，我想借這個寶貴的機會能跟同學們分享我的感悟，分享我對這位受人尊敬的老校友的認識。

剛剛我們大家深情地齊唱校歌中有兩句歌詞：「致吾知於無央；充吾愛於無疆！」「知無央，愛無疆」，我們的老校友說這六個字影響了他的一生。「知無央」就是告誡我們學無止境，知識的海洋寶藏無窮，需要我們去不懈探索和挖掘，這是人生最大的財富。「愛無疆」就是期待我們要有大愛，要有愛心，要懂感恩，知道我們今天能有所成就就是無數人幫助的結果，一旦自己有了能力就應該盡己所能去幫助他人回饋社會。我們的老校友是這樣想的，也是這樣做的。他一生勤學不斷，讀萬卷書、行萬里路，始終保持旺盛的求知欲望，他現在已年過九旬，但還是對新事物充滿好奇，如果你跟他交談，你一定會被他那種謙虛好學，不恥下問的精神所感動。

在奉獻愛的方面老校友更是堪稱楷模，他算是供薪階層，不是大富大貴之人，但他樂於助人，樂於奉獻的精神實在感人，他不僅在台灣、在大陸有捐贈，他在中國之外的東南亞、非洲等地也都有捐贈，他常說的一句話就是我跟大慈善家相比，我捐贈的數額是很小的，但我很高興我能盡我的力量去幫助另一個需要幫助的人，哪怕只有一個人因為我的幫助而感到快樂，我就會很高興。

我們的老校友這次在台灣跟我見面時又提出要給母校捐贈100萬人民幣，但有一個願望就是希望母校能在芙蓉湖畔找一個好地方樹一塊閩南的花崗石，上面鐫刻「知無央，愛無疆」六個字。親愛的同學們，你們很快就要離開校園奔向遠方了，不論你們走到哪裡，我都希望你們能夠記住我們校歌中「知無央，愛無疆」這六個大字。

我從多位老校友口中聽到的一個廈大的故事就是當年薩本棟校長訂下一個校規，即每年的學生註冊報到日有嚴格的時間規定，時間一過，報到處馬上關門，遲到的學生只能回家等到第二年再來報到。這樣的一個規定，在當時是

◆周詠棠夫婦（右）參加寧波大學生來訪餐會。



太過嚴厲了。因為大家知道，1937年7月廈大為了躲避日寇的炮火，內遷閩西山城長汀辦學。七十多年前的閩西交通是太困難了，很多同學從家鄉到長汀，路上要走十天半月之久，而且是歷盡艱辛，因為那時路上常有土匪強盜出沒。就是這樣，當時學校定下的這一規定是必須嚴格遵照執行。許多遲到的同學無法報到是痛哭流涕，但是沒辦法再怎麼求情也沒有用，只能第二年再來

報到。

數十年過去了，這次在台灣，我們的這位老校友又跟我說起這個故事。他感慨地說，當年學校這個規定確實被很多同學痛罵。但是等我們這些學生畢業之後，大家都感受到她給大家帶來的好處了。因為有這樣嚴厲的校規，廈大畢業生都特別守時，講紀律，做事開會從不遲到早退。這樣一個好習慣，很受各方的贊賞，這也成為廈大校友事業成功的一個重要因素。

親愛的同學們，我每次聽完這個故事也都無比地感慨，我無比的欽佩當年的薩校長能有如此的魄力與膽識制定出如此嚴厲的校規校紀，我相信，今天的大學沒有一個校長敢於製定這樣的一條規定。但是，我由衷地期望在座的各位能牢牢地記住這個真實的故事，能夠傳承廈大的這樣一種精神。我們的老校友告訴我，多年後，他們都體會到，必須守時的這樣一個習慣，對自己是一個自律，對他人是一種尊重。一個人能夠對自己自律，並尊重他人，這樣的人一定是一個受人歡迎的人。同學們，我希望你們都是一個受人歡迎的人！受社會歡迎的人！

我們的老校友告訴我的另一個感慨就

廈大倡導的「腳踏實地，耐得寂寞，守得清苦，能做大事，亦重小事」的傳統讓他終身受用不盡。所以，但他看到有關李克強總理到廈大視察，贊揚廈大的學生「高能成，低能就」時，他是特別的有同感。

校主陳嘉庚曾經用很平實的語言告誡年青的學子：「見兔獵兔，見鹿棄兔；鹿既難得，兔亦走路。」這句話的意思就是，做事業千萬不能心浮氣躁，這山望著那山高，更不能隨波逐流，隨風搖擺，否則只能是一事無成。我們的這位老校友，49年到台灣後，在化工行業一幹就是數十年，從一般的技術人員、管理人員到廠長、總經理，成為台灣企業界的著名管理專家。他的事業有成，其中重要的一條就是得益於他對自己事業的熱愛和執著。

我還可以告訴各位同學的一個小小秘密，這位老校友在退休後比較有空餘時間了他就拿出一些剩餘的錢購買股票當作一種消遣或生活的調節，他購買了幾隻的股票，每一隻都賺了錢，沒有虧本的。最高一隻翻了數十多倍。為什麼能這樣，他告訴我這也得益於他對自己所從事數十年專業的熟悉和了解，得益於不斷地學習和跟蹤科技和經濟發展的

鄉賢紀事

國醫人瑞鐘一棠

穆福梁

新動態，所以他對自己購買的股票有什麼前景或什麼走勢把握得很準確。

親愛的同學，合抱之本，生於毫末；九層之台，起於累土。欲成大事者，切切不可不重小事。我由衷地期望在座的各位同學，都能傳承廈大的優良傳統，像總理所說的那樣「高能成，低能就」「能有更多的廈大學子成為國家的棟樑之材」，我們的老校友一樣「幹一樣，愛一行」「幹一件事，成一件事」。

親愛的同學，親愛的朋友，在這寶貴而難捨的惜別時刻，我不能佔用各位太多的時間，因為我知道，此刻你們的父

母、你們的老師、你們的同學、你們得朋友都還在等著要把他們的祝福、他們的囑托、他們的牽掛及他們的期盼細細的告訴你，都想跟你再留一個影，跟你再道一個別。所以我要結束我的發言了，在結束發言之前，我還想再說的一句話就是，期望在座的各位同學，都把母校當作是你們人生征途的一個驛站，當你們在征途中走累了的時候，就回到母校來歇歇腳、喘喘氣，加些草料、添些淡水，整好行裝再出發。同時，我還要請在座各位同學牢牢記著，當你們在人生的征途中奮力向前的時候，在你的身後

始終有一個朋友在默默地注視著你們，當你們成功的時候他輕輕鼓掌為你們高興，當你們遇到困難和挫折的時候，他隨時準備伸出雙手助你們一臂之力。這個真誠的朋友就是你們的母校——廈門大學！

最後，祝位同學鵬程萬里，一路平安！
謝謝大家！

（作者為廈門大學校長，此為他在廈門大學2015屆畢業典禮上的講話。他的這段話從周詠棠鄉長之所做所為說起並兼及人生哲理，值得所有年輕朋友借鏡，特刊出給年輕的鄉親借鏡。）（卻酬）

鐘一棠為鐘氏中醫第四代傳人，自幼受父親文武雙全教育思想的影響，除了學習醫之外，更是真習武。

1928年，他二哥鐘一桂在寧波江北基督教青年會禮堂創辦技擊社，提出「強

壯身體，報效中華」的口號。聘請鐘家武師阮增輝和武術家朱潤身任教。報名者踴躍，自然包括少年鐘一棠。

是年暑假，技擊社聘到上海精武會拳師王鳳崗，這讓鐘一棠很興奮，王鳳崗

可是霍元甲嫡系傳人。鐘一棠白天跟二哥坐堂、出診，每晚必去技擊社學習拳擊和槍術。王鳳崗看鐘一棠聰明伶俐，專門教授他一套梅花槍。鐘一棠不負眾望，把梅花槍學得嫻熟。在技擊社的彙

報表演大會上。他把梅花槍的「攔、挑、刺、劈、擺」等運用得十分熟練，他步法矯健，身手敏捷，一桿槍使得呼呼生風，博得觀眾陣陣掌聲。自少習武，為鐘一棠終生健康打下了良好基礎。

1929年，14歲的鐘一棠考入上海中醫專門學校。去上海的船上，他暗下決心，作為寧波名中醫的後代，一定要重振曾祖父創建於1836年的鐘益壽堂。1931年發生「九一八」事變，日本發動侵華戰爭。鐘一棠被推選為學院學生會副會長和義勇軍副隊長。是年冬，上海學聯組織請願團去南京請願，敦促蔣總統踐行抗戰諾言，上海中醫學院學生會推選鐘一棠帶領學院的義勇軍隊員前往，但蔣介石命令淞滬警備司令部強迫解散上海大學抗日救亡大學生聯合會，但各院校抗日救國活動仍持續不斷。

1933年夏，18歲的鐘一棠以全班級第三的優秀成績畢業，回到寧波，隨在永勤德堂懸壺的二兄鐘一桂實習二年餘，學得真傳。1936深秋，鐘一棠在莊橋鎮中街茲心齋藥店獨立坐堂。因其父生前就在茲心齋藥店坐診，名聲頗大。鐘一棠每日接診人數從開始時的六七位，到後來穩定在十五六位。同時主動出診馬徑、穆家等莊橋周邊村莊。他步行往來

各村行醫，辛苦自不必說，還容易耽誤就診。

一棠公在鄉間每能讓病人轉危為安。例如，有一位老泥工的獨生子，14歲，得傷寒，因前醫用藥失當，致病情惡化。經一棠公悉心治療調理，數周獲癒。泥工家貧，由一棠公資助醫藥。這樣的病例一多，一棠公在地方上聲譽鵲起。後來為總結經驗，編撰了《鐘一棠醫療精華》一書。

1937年七七盧溝橋事變後，日軍不斷轟炸寧波市區，時局危急。1940年，年僅25歲的一棠公被委任為慈溪縣莊橋鎮鎮長。同年臘月，一棠公以高超的智慧和才幹，平息糧食搶購風波，打擊糧店奸商，平穩莊橋糧食市場。讓莊橋百姓避免饑餓，從此更受家鄉百姓擁戴。1942年，一棠公接受一項重大任務：去上海募捐抗戰經費。

回到家，一棠公夫妻倆商量決定，把勸募抗戰經費收據簿拆散藏在大衣裏。次日一早，一棠公趕到江北岸輪船碼頭，見日偽軍兇神惡煞檢查旅客，一棠公機智地混了過去。但到上海十六鋪碼頭，情勢就嚴重得多。鬼子兵端著上了刺刀的三八式步槍，虎視眈眈，翻箱倒篋，細細搜身，稍有疑問，就遭毒打甚或抓

捕。萬幸的是，一棠公總算躲過一劫。到了二哥診所，還心有餘悸，試想萬一勸募收據簿被搜出，甬說任務完不成，怕連性命都難保。到了上海，找到莊橋在上海開銀樓的老闆，一說就慷慨解囊，還通過該老闆，聯繫到好幾位大商家，大家願為抗戰捐獻。一棠公反倒讓他們量力而行，「畢竟你們也要求生存，求發展。我還希望你們引薦一些旅滬工商業老闆，共同參與，人多力量大。」本來覺得壓力很大的募捐任務，在愛國商人的大力支持下，超額完成抗日衛國經費勸募任務。

1945年8月，日本宣佈無條件投降。是年深秋，一棠公辭去莊橋鎮鎮長職務，11月去上海協助二哥鐘一桂診務。1946年春節過後，一棠公回到寧波，仍在永勤德堂坐診。

1952年，他帶頭提出參加聯合診所。在聯合診所，他照樣為解除病人痛苦殫精竭慮。1958年調入寧波市第一醫院中醫科，一棠公早就認准中西醫結合的治病方向，在一院期間付諸實施，取得實效，並逐步得到推廣。至此一棠公從醫已20餘年，由於他善治疑難雜症，他到那裏，病人跟到那裏，他坐門診，很少能準時吃中飯，郊縣農民來得晚，掛不

到號，一棠公用小紙條簽個名，農民高興興與拿去掛了號。餓了，一棠公剝顆糖墊饑。

1977年夏，寧波市委託一棠公籌建創辦第一所中醫醫院，時一棠公已過退休年齡，但他的健康狀況一直很好，精力充沛，思路敏捷。他把籌建中醫醫院當作是發展寧波中醫藥事業重要一環，奔波操勞，不遺餘力。同年9月寧波中醫醫院草草初創，僅僅是開了個頭，1980年，一棠公擔任寧波市中醫院院長。在此後的歲月裏，為建成一家像模像樣的中醫院，他苦心孤詣，鞠躬盡瘁，含辛茹苦20年，醫院設備不斷增添更新，病床由初創時的50張，增加到360張，20世紀初，已成為擁有600張床位，設施齊全的綜合性中醫醫院。此時一棠公已是八旬老人。

但他決定重振祖業，實現少時的夢想，讓鐘益壽堂造福寧波百姓。2011年，鐘益壽堂在江東重又掛牌開業，它是以中醫藥治療為核心的非營利性醫療機構，設中醫內科、婦科、兒科、針灸科等科。聘請眾多德高望重的專家為顧問，由30餘位國家級至市級名老中醫、主任、副主任中醫師坐診，為病人服務。一棠公則親自把中藥品質關。他說過，每種藥材在簽訂採購合同前，都須經他嚴格把關，以保證病家服用的是真正的道地藥材。眾望所歸，鐘益壽堂每天就診人數多達數百。年近百歲的一棠公，還每週一次坐堂門診。

一棠公似乎從沒退休的概念，他身上總是迸發著蓬勃的生命力。62歲籌建寧波中醫醫院，65歲擔任寧波中醫醫院院長，此後一直在院長崗位上。97歲重建鐘益

壽堂。這期間，1983年被授予浙江省名老中醫；1991年被評為首批全國老中醫藥專家；2003年榮獲中華中醫藥學會最高獎——中華中醫藥學會成就獎，並榮任中華中醫藥學會終身理事；2009年，被評為建國60周年對寧波發展作出傑出貢獻60位人物之一。

2013年，98歲的一棠公收10位中醫師為徒，10位徒弟中有嫡孫鐘之洲等主任醫師和副主任醫師，師承團隊跟隨出診並記錄典型病例的完整醫案和整個治療活動，體現名老中醫的診療經驗與個人特點。同時，定期進行學術研討，整理完成代表鐘老學術思想特點的學術論文與專著，指導臨床，形成有鐘老顯明特色、療效確切的內科疾病診療體系。提高傳承團隊的學術和診療水準，使之儘快成長為高層次中醫臨床人材。

謙謙一夫子

金建楷

在慈城，有一位深得大家敬重的教育家——陳謙夫。

陳夏常字謙夫慈溪丈亭下陳村（現屬餘姚市）人。1900 年畢業於寧波四中前身——崇信書院，他工古文、諳英語，廣讀中外名著，知識淵博，律已頗嚴。

1901 年應邀來母校任教，1902 年兼任監學。茲後他辦效實、立慈湖，在教育實驗園地裡耕耘一生，是一位身體力行的教育家，當時慈溪縣長程方敬贊道：

渾金璞玉世稱珍，行實如公足比倫。

樂育英才成至聖，百年事業合樹人。

1912 年，甬上成立效實學會。「效實」二字出自嚴復譯的《天演論》「物競天擇，效實儲能」，所設學校，以會名之，陳謙



◆ 陳謙夫

夫被推為幹事，籌備開學宜。1914 年，陳謙夫接任效實校長。

陳先生還熱心於家鄉的教育事業，對當年慈溪縣治（今江北慈城鎮）特別有感情。那裡原先也曾辦過一所中學，但不久即廢。1933 年，陳謙夫先生倡議籌設中學，得到當地熱心教育人士的贊同。次年，擇定慈湖書院舊址為校舍，陳先生又被委任為校長。

陳先生治學，頗為嚴謹。他認為，要教好學生，「教師要以身作則」為榜樣。「才能使學生潛移默化」他把這種主張稱為「人格教育」。先生首先從自己做起，在辦學幾度困難時期，先生自己省吃儉用，把滴滴匯合的經費，都用在教育上；先生辦學講究實效，他在《教育功罪論》一文中對施教「忽而步歐美，忽又取日本，今日尚文，明日右文」頗有意見。以為那種「粉刷門面之教育，於吾國實有罪而無功。」

1939 年一天，日機在上空盤旋，陳校長迅速將全校師生疏散到後山的叢林中隱蔽，自己最後一個離開。他剛出校門，慈溪中學的大禮堂首先中彈被毀，其他樓也先後遭殃。敵機飛離慈城後，

陳校長目睹牆斷垣殘，激憤萬分，就在安全處集合學生講話，他說：「敵人只能毀我物質，卻不能摧我精神。我們在兇殘的敵人面前，絕不低頭。嗣後當百折不撓，益加奮勉，抗日到底，讀書不息。」他作《抗敵》詩道：

盧溝啟釁已三秋，烽火連天四海仇。

鐵鳥橫空驚野鴿，巨艦入海逐沙鷗。

鯨吞大陸貪無已，蠶食中華計莫酬。

我國齊心驅勁敵，山河未復不言休。

陳謙夫一生獻身教育之志不衰，寄希望於下一代。他教育青年毋忘「求深、參實、成才」的目的；地方教育經費不足，他親自聯絡熱心的教育人士，並協議每歲由慈溪教育當局選送貧寒而好學的學生免費入學。

除了熱心教育之外，先生還做過許多造福家國的事，如保黎醫院的創辦等。

迄今，尤其是慈城人，還深切地懷念陳謙夫先生，忘不了他對教育衛生事業的貢獻，一文人風趣地贊道：只因謙謙一夫子，惹得芳林草菁菁。

抗日戰爭的國際宣傳主將董顯光

董其岳

董顯光是抗日戰爭的重要人物。他作為國民黨中央宣傳部副部長和國民政府資深發言人，全權負責國際宣傳，在動員、聯絡、團結、促進美、英等世界各國記者製造輿論並影響各國政府作出反日戰略決策，聯合打敗日本侵略者，敦促日本無條件投降中發揮了極其重大的作用。

董顯光在當年國民政府中的聲譽與威望，同蔣介石的得力文膽陳布雷和國民

政府著名外交家、中國奧運之父王正廷並駕齊驅。但對抗日戰爭的貢獻，則是大大地超過陳布雷和王正廷。限於篇幅，本文僅擇其在抗戰時期為中國發聲並成為抗日戰爭重要人物作真實重播，以饗讀者。

受命為國際宣傳的副部長

1937年七七盧溝橋事變後，中國進入全民抗日戰爭。當年8月，上海八一三事變爆發。日軍進攻上海，淞滬抗戰打響。董顯光受命為國民政府軍事委員會第五部副部長，不久又改任國民黨中央宣傳部副部長，主管國際宣傳處，全權負責國際宣傳工作。

他的新任務是要組織一個新宣傳機構，把不屈不饒堅持抗戰的中國介紹給全世界。國際宣傳在抗戰期間是一項首

創工作，董顯光從外宣文案的設計、實施一直到考核、訓練工作人員，幾乎全程參與，不分晝夜，對青年同事的教導更是不遺餘力。當時的國際宣傳處外文人才很多，董顯光仍設立了英文、法文、德文、俄文、日文等外文研習班，讓記者、編輯通過學習提高外語水準和業務水準。

在這國運危難之中，董顯光親自赴前線找陳誠、顧祝同、張發奎與朱紹良四位將軍獲取抗戰情報，編發《每日戰報》以擴大抗戰影響。同時，董顯光經常召開中外記者招待會，邀請當時的上海市長俞鴻鈞根據前線戰報，做政府的新聞發言人。從此這個中外記者招待會變成了溝通國際民意的一條重要通道。

隨著上海戰爭日趨劣轉，董顯光的宣傳活動逐漸從上海轉移到南京。首先會



◆出席開羅會議的董顯光

同中央通訊社，與社長蕭同茲一起，加強富有人情味的新聞寫作，作通欄性的新聞報導。並設置一個戰鬥力很強的攝影組，使之圖文並茂。特別是那張上海戰爭中一個孤兒坐在轟炸狼藉的火車軌道上啼哭的照片，成了抗日戰爭中最受同業讚美的傑作。各國一致譴責日本侵略者不齒人類之野蠻行動，打開了中國國際宣傳的有利形勢。

派員赴日揭露日寇暴行

侵華日軍於1937年12月攻陷南京之後，並製造南京大屠殺後，1938年5月6日，董顯光撰寫了一份由四位外國人調查揭露南京大屠殺真相的《董顯光彙報國際宣傳處派員赴日揭露南京大屠殺真相致蔣介石密呈》，謹呈蔣介石委員長。同時分送至英、美兩國，引起全世界強烈震動；同時也派人送到日本東京，揭露日本軍國主義屠殺中國人民的罪行。這是第二次世界大戰中，一個受害國在敵對國首都，公開進行反法西斯戰爭宣傳的罕見範例。董顯光還組織外國記者以他們的親歷親見，寫出《日軍暴行紀實》和《南京戰禍寫真》兩書，在國內外公開刊行，有力地揭露日軍製造南京大屠殺的滔天暴行。

組織外國記者到台兒莊採訪

1938年3月至4月，中國軍隊在徐州附近的台兒莊打了一次大勝仗，取得台兒莊戰役大捷。

台兒莊勝利消息傳來，董顯光為擴大顯示中國抗戰的意志和力量，由軍事委員會專門派出專機，滿載外國記者，讓他們親自到大敗日軍的台兒莊戰場，進行實地採訪，並作實況報導，大長了中國人民的志氣。

炮火中舉行記者招待會

1938年6月至10月進行的武漢戰役，是抗日戰爭中中國軍隊與日本軍隊進行的規模最大的一次會戰。中國軍隊投入兵力達二百萬以上，以對抗由畑俊六指揮的35萬日本帝國陸海軍。戰場橫跨安徽省、河南省、浙江省及湖北省。戰役共進行了四個半月，是整個抗日戰爭中時間最長、規模最大的戰役。

為保持抗戰實力，國民革命軍只好從武漢撤退。留在漢口的只剩下董顯光副部長和沈劍虹科長。蔣介石給董顯光的指示是留在漢口跟最後一批撤退的部隊一同走。因為董顯光手裡保持著中國部隊撤離漢口的最後宣言，詳細說明政府

撤退的理由，一定要等全部武裝部隊退抵安全距離之外，再由董顯光召集中外記者，宣讀此項文告。

但直到10月25日早上9點鐘，還不見蔣介石的電話來，他不得已只得準備召集中外記者招待會了。他坐著他的吉普車，在隆隆槍炮聲中跑遍整個武漢城，將外國記者和新聞同業召集起來。董顯光冒著敵人的炮火，冒著生命的危險，從容不迫地舉行國民政府在武漢的最後



◆ 蔣介石（左一）、羅斯福（左二）、邱吉爾（左三）在開羅會議合影

一次中外記者招待會，用英語向中外記者宣讀完中國政府的文告，向全世界莊嚴宣告中國國民堅持抗戰絕不屈服的誓言之後才最後一個離開硝煙瀰漫的會場。

視死如歸闖蕩上海日佔領區

從1937年七七盧溝橋事變中國全民抗日，到1939年9月歐洲拉開第二次世界大戰序幕，歐洲戰局直接影響著亞洲戰局和中國的抗日戰爭。

最使董顯光擔心的，是來華的外國記者們不能久安於重慶的戰時艱苦生活，逐漸地一個個為上海和香港的安適生活吸引過去，到那裡去報導中國新聞了。上海日佔區的新聞為日方所供應，香港的新聞則來自採取中立態度的英國方面，實際上也為日方所控制。

經董顯光再三研究，唯一挽救的辦法，只有親自到香港、上海去佈置有利於我國新聞的傳播通道。在1939年的春季，董顯光化裝成一個鄉下農夫，在香港坐一艘英國商船潛入上海。

董顯光置生死於度外，多次隻身深入上海日佔區狼穴。有一天，董顯光打電話給紐約《泰晤士報》記者阿朋 Hallet Abend。他接電話聲音有些遲疑，叫董顯

光隔一小時後再到他那裡去。董顯光如約前往，阿朋 Hallet Abend 告訴董顯光，董顯光打電話的時候，日本在上海指揮作戰的海軍司令剛坐在他的身旁。董顯光辭出時，突見留學美國密蘇里大學時的日籍同學、現任日本同盟社副主筆的堀口迎面走過來，與董顯光擦肩而過。董顯光知道堀口賦性冷酷，殺人如麻，發現了董顯光必置他於死地而後快。幸虧董顯光化裝成農夫掩護得好，躲過了堀口的注意。

董顯光離滬上船，正暗喜脫離險境，不料輪船開到吳淞口，日軍巡邏艇突然喝令停駛。巡邏人員蜂擁登船，到處搜索之後，又在船長室內盤問船員達一小時之久。這一段時間，使董顯光懸疑恐懼，好像這一切緊張氣氛，都是為了追查他似的。但董顯光屢冒艱險，視死如歸，多次深入狼穴，與日寇周旋並擊敗日寇陰謀。

加強香港辦事處是面對局勢當務之急，因此董顯光派強將主持香港辦事處，以加強我方跟香港政府的聯繫，經常擔負起國際宣傳處各種抗日宣傳資料向世界各國吐納總關口的重要任務。

同時，董顯光在美國華盛頓和英國倫敦成立我方設在外國的辦事處，廣泛聯繫同情中國之友人及其社會團體，不斷影響各

國政府支持中國抗戰的戰略決策，把中國堅持抗戰直至取得最後勝利的國際宣傳大張旗鼓地推向全世界。

陪同蔣介石出席開羅會議



◆ 蔣介石（左一）、羅斯福（左二）、邱吉爾（左三）、宋美齡（左四）在開羅會議合影

1953年11月21日，董顯光奉命陪同蔣介石、宋美齡赴埃及開羅，參加美、中、英三國首腦會議，伴隨蔣介石跟美國總統羅斯福與英國首相邱吉爾進行歷史性的重要談判。由於董顯光與蔣介石、宋美齡夫婦有著非同尋常的密切關係，並在美英政界和新聞界有著廣泛的友誼。又具有良好的人緣與英文素養，因而格外受到蔣氏夫婦的青睞，常常被指派為進行重要外事活動的高級隨員和助手。這次董顯光是以國民黨中央宣傳部副部長與中國國民政府新聞發言人的身份，同國防最高委員會秘書長王寵惠、軍事委員會辦公廳主任商震等人作為中國政府代表團成員一起參加開羅會議的。

在開羅會議的全過程中，董顯光是蔣介石須臾也離不開的重要幕僚。到了埃及首都開羅，他們原先分派在3所房屋內居住，所與所之間有相當距離，董顯光住的一所離開蔣介石住的一所，坐車去也要駛20分鐘。董顯光到住所時，因長途飛行不勝疲累，正擬解衣洗澡，突然電話鈴響，囑他立刻馳往蔣介石住宿房間。於是立刻驅車前往，發現英國前駐華大使季連爵士 Lord Killan 晉謁蔣介石。蔣介石對此不速之客，無翻譯佐談，面容甚窘。客去，蔣介石對董顯光說：「你知道我聽不懂英語，此時此地離我他住，外賓來訪叫我怎麼辦！」於是，蔣介石囑董顯光遷來同住，以便

免此窘迫。從此，董顯光在開羅不敢擅離蔣介石片刻。蔣介石即使在夜間10點後也常來董顯光房間查核董顯光有否出去。董顯光深深體會到蔣介石需要翻譯追隨左右之迫切。

同時董顯光還擔任會議期間美、中、英三國宣傳委員會的委員，起草擬發表的《開羅宣言》電訊稿。三國統一發表的《開羅宣言》明確宣告：「在戰爭結束後，日本必須將東北三省、臺灣和澎湖列島歸還給中國，同時使朝鮮自由獨立」。

（作者為寧波市政府經信委高級研究員）

交流道

余副書記難忘的一晚

應鎮國

剛見面就要分手；寧波市委副書記余紅藝頗為不忍，但受行程限制，不得不與台北的鄉親們辭別。

那是九月八日晚上的一個聚會，余副書記和他其餘的十五位團員，好不容易的在來台九天中能夠和寧波同鄉有次見面的機

會，可是此行日程已到臨別最後一夜，歡樂的一晚很快過去，同鄉會理事長李汝麟和他「合唱團」唱起他們的驪歌「朋友」，

余副書記祇好含淚揮別。那時下起傾盆大雨，還是留不住客人。

余副書記帶領一支六十人隊伍，從寧波來到台灣，分三組參訪農業、文創、港埠。

九月三日，他們在高雄小港機場落地，隨著就在高雄參加「雙港論壇」，與台灣的專業人士交流意見。到了八日臨別前夕，接受寧波同鄉會名譽理事長毛葆慶以視障音樂文教基金會董事長身分，在台北國際會議中心歡宴，並由基金會的視障學員們為來賓演奏大提琴、鋼琴、電子琴、胡琴等各種名曲。會場靜得只能聽到琴絃發出的悅耳流轉的樂聲，聽得個個如癡如醉。音樂家、文大研究所教授呂麗莉立即贊美說，這是超水準的演奏。

余副書記上台講話，一再聲稱這是此行意外的最大收穫。他們此行只想在農業、文創與港埠作業方面能夠學習到一些東西，雖然都如所願，卻沒有這場音樂饗宴令人難忘。

毛董事長很高興讓余副書記親眼目睹視障的人雖看不到譜，仍能撥弄琴絃表現出的音樂素質。他發願要將這些孩子送上世界音樂舞台。

寧波同鄉會有十八位同鄉是視障音樂文教基金會的顧問。基金會曾率長榮交響樂團帶著視障學員們到寧波演出。他們與寧波已密不可分。這也是余副書記紅著眼眶依依不捨辭別那晚的原因。

那晚和余副書記同來赴席的寧波代表團，還有：市委副祕書長楊勝集、朱達，市委台辦主任施金國，團市委書記鮑姻萍，市農業局長李強，市農種院副院長李千火，市委辦公廳調研員李昭，以及工作人員市台辦副主任江長榮、接待辦副主任于建宏、主任科員許光亞、台辦副處長葛曉玲、台辦調研員蔡烈軍、台辦主任科員張賽霞、寧波日報記者黃合、寧波電視台記者張崇煜。

鄉情采風

最具中國元素的世界名片

——讀瑞士漢學家朱費瑞中國茶事隨筆的
幾點感想

竺濟法

◆余副書記（左5）與毛理事長李理事長等鄉親快樂合唱



2012年，瑞士日內瓦大學漢學家朱費瑞（NocoldsZuferey）在《法國世界報外交論壇月刊》當年6/7月的「中國專刊」，發表了寫於2004年的關於中國茶事的隨筆——《不愛喝茶的中國人能算中國人嗎？》。

筆者感到他作為一位外籍漢學家，對中國茶事有所瞭解，傳播了中國茶文化。這讓我們瞭解到，海外學者是如何看待中國茶文化的，有些值得我們反思，但其關於茶樹原產地的說法顯然已經陳舊過時，一些關鍵字表述不正確。

一、雲南普洱為「世界茶源」早經認定

在朱費瑞心目中，還是當年英帝國為壓制華茶而吹噓的印度也是茶樹原產地之說。他在文章開篇就舉例說英國人1823年在印度阿薩姆省發現野生茶樹，認為中國不是唯一的茶樹原產地，並調侃國人將此事看得太高，似乎與「爭奪西藏以及臺灣的領土主權一樣重要」：

但自2000年代以來，中國雲貴高原作為茶樹原產地，已基本得到國際

專家公認，朱費瑞的認知顯然已經落後了。尤其是2013年，國際茶葉委員會經過認真考察，已經認定雲南普洱為「世界茶源」，當年5月25日，國際茶葉委員會主席諾曼·凱利（Norman Kelly）、國際茶葉委員會原主席麥克·奔斯頓（Mike Bunston），在雲南普洱向普洱市委書記衛星、錢德偉市長頒授「世界茶源」牌匾。

國際茶葉委員會成立於1933年，總部設在倫敦，為國際茶葉權威機構。

雲南被確定茶樹原產地，不僅因為有為歷史悠久、博大精深的茶文化，有大量上千的古茶樹，還因為雲南山茶科植物山茶、油茶、茶梅等大家族的中心。因此，儘管一些中外專家認為與雲南相鄰的老撾、緬甸可能也有原生茶樹，但尚未見相關報導，而即使發現也不影響雲南作為茶樹原產地的認定。

至此，作為茶人，我們可以自豪地說，目前世界各地160餘個國家的茶樹（包括觀賞性茶樹），都是直接或間接從中國傳播出去的。

筆者認為，國際茶葉委員會單將雲南普洱定為「世界茶源」還不妥當，如松下智所說，將雲南南部包括西雙版納等地定為「世界茶源」更為恰當，而普洱僅為「世界茶源」之一。此事有待中外茶學家研討。

二、質疑神農茶事不無道理

朱費瑞在該文寫到：「中國所有與茶葉有關的文章都令人厭煩地寫著中國有五千年的飲茶歷史，咱們來驗證一下，這五千年的飲茶歷史的說法到底出自何處。」

朱費瑞對神農茶事的質疑不無道理，筆者表示贊同。筆者2011年發表了論文《「神農得茶解毒」由來考述》，2015年7月又完成《陸羽〈茶經〉確立了神農的茶祖地位——再論神農茶事之源流》，兩文對神農茶事之源流作了詳細考證，主要內容有以下四點：

一是所謂《神農本草經》上記載的「神農得茶解毒」之說子虛烏有，在清代陳元龍的著名類書《格致鏡原》引錄不明年代的《本草》引語之前，任何文獻未見「神農得茶解毒」之說，

而該《本草》引語與當代流行的又有細微差別，從「茶」字非「荼」字來



◆經國際茶葉委員會考查，認定普洱市為「世界茶源」，2013年5月25日在雲南普洱舉行的2013國際茶葉大會上，國際茶葉委員會主席諾曼·凱利（左二）、國際茶葉委員會原主席麥克·奔斯頓（左一），向普洱市委書記衛星（右二）、錢德偉市長（右一）頒授「世界茶源」牌匾。（圖片引自《天賜普洱——回眸中國普洱茶節》）

看，年代不會早於宋代。而《淮南子》等多種文獻僅有神農嘗百草或鞭百草之說，與茶事無關。

二是關於神農茶事，沒有任何宋代以前文字記載，也沒有出土文物佐證。當代多位作者著述的所謂神農茶事，均為杜撰或演義，沒有學術依據。

三是從神農到確切的茶事記載相隔2000年左右，至多到周代才見記載，斷代時間較長。

四是陸羽《茶經》是確立神農茶祖地位的權威文獻，其「茶之為飲，發乎神農」深入人心。

雖然神農茶事查無實據，但不至於如朱費瑞所說「令人厭煩」，尤其在中國。包括神農在內的三皇五帝都是傳說人物，但神農是農耕文明的始祖，茶文化需要代表人物，儘管沒有文字記載和出土文物可以佐證，陸羽將他作為茶事形象代言人，作為發現和利用茶的代表人物，順理成章，國人非常樂於接受，而是否確有茶事並不重要。這是中國國情、民情。即使對海外人士來說，中國將5000年前的農耕文明始祖推為代表人物，應該也是可以接受的，不至於會「令人厭煩」。

三、神農茶事是以訛傳訛

朱費瑞在質疑神農茶事之後緊接著寫道：「中國傳統往往還說神農將如何飲茶的方式記錄在《神農本草經》上。」

此說是受國人以訛傳訛的影響。筆者上文已經寫到，所謂《神農本草經》上記載的「神農得茶解毒」之說子虛烏有，在清代《格致鏡原》引錄宋代以後的《本草》引語之前，任何文獻未見「神農得茶解毒」之說。

「神農得茶解毒」、「茶為萬病之藥」等均為以訛傳訛、人云亦云非常普遍。更為嚴重的是，當代各地在行政部門的人為推動下，不顧史實，隨意推前茶史，溢美甚至編造虛假茶史、虛構茶祖的現象屢見不鮮，典型的如南宋之後虛構的僧人吳理真，被指鹿為馬纂改為種茶藥農，尊為「西漢茶祖」。類似彌天大謊流傳海外，今後必將被海外人士引用和質疑，真乃茶之祖國之大悲哀和恥辱！

所以，我們沒有理由苛求朱費瑞等海外學者如何認真、嚴謹。（上）

慈孝，寧波幫之魂

萬新兒

魂馳夢想的孝，表達了寧波人的情懷

《新華字典》對孝的解釋是：孝順（孝敬、順從）。同義組詞有孝敬，表示孝順和尊敬。孝順教育是中國傳統家庭倫理道德的核心內容，更是寧波大地上家家戶戶應該尊崇的「家教」之一，其主要內涵包括敬老尊老、慈愛幼弱，無違而諫、倡孝達仁，這裡面不僅包括教育小輩，還包括父母對子女的愛護、言傳身教，也包括鄉鄰之間的幫攜。

筆者記得，在2013年12月參加寧波僑商會十周年慶典時，寧波市僑商會組建發起人之一、僑商會首任會長、香港明記製造有限公司董事長葉泰海先生的即興發言，讓在場的人感慨萬端：「我記得，當我決定從香港回寧波投資建設家鄉時，母親情義深長地

對我說：『孩子啊，你一生都要記得，要感恩家鄉，要愛國、愛家鄉、愛香港。』幾十年來我一直不敢忘，一直都是這樣做的。」20餘年來，葉泰海和夫人陳美重女士一起先後為寧波和內地捐助社會公益專案50多個，捐資額達3000萬元人民幣。

這對行孝義盡孝心的夫婦「遵母訓」之舉，贏得了家鄉人民的敬愛。1999年7月，寧波市人大常委會決定授予葉泰海先生「寧波市榮譽市民」稱號；2001年11月，浙江省人民政府授予葉泰海先生「浙江省愛鄉楷模」榮譽稱號。2005年9月，寧波市人大常委會決定授予陳美重女士「寧波市榮譽市民」稱號，以表彰他們對家鄉的交通、教育、衛生及其他社會公益事業的重大貢獻。

香港榮華紡織有限公司董事長趙安

中先生以他母親林杏琴名諱命名捐資助建的寧波大學會堂、體育場指揮台、杏琴園公園，並設立杏琴園教育基金，以及之後矗立在各地的100多幢林杏琴樓，無一不是體現著作為子女的一番孝心；在甬城，乃至浙江、上海盡人皆知的「聞氏鄉情系列工程」：40餘所「聞裕順幼稚園」、「聞裕順小學」和「聞裕順福利院」。在當初僅是聞儒根先生為紀念他父親聞裕麟老先生曾經開辦過的「聞裕順」商號而取名。如今，「聞裕順」已是愛心的代名詞，慈善的代名詞，公益的代名詞。

毛葆慶先生說：「在臺灣，我總會告訴別人，我是寧波人，我的根在寧波。」在毛老先生的組織和帶領下，以毛葆慶為代表的臺灣寧波幫人士在寧波的經濟教育文化衛生等各項事業

上的善舉，早已突破了億元人民幣級的數額，成為寧波經濟不可或缺的力量。我們要感恩寧波幫血脈中的慈孝基因遺傳。

所以說，魂馳夢想的孝敬，表達了寧波人的赤子情懷，是寧波幫精神之魂傳承的基因所在。

慈心善舉進行時，孝行敬順無止境

邵逸夫在總結自己人生經歷時曾說過一句話：「一個企業家的最高境界就是慈善家。」因為大多數的人們看到的是遍佈全國各地的6000座「逸夫樓」、「逸夫館」，而並不會過多地探究邵逸夫的實業。所以，人們對於一個人的感恩和緬懷，不光稱頌他在實業上的成功，更多的是記住了他對慈善事業的貢獻。睿智創新的寧波幫深諳企業家與慈善家之間的哲理，在理解實業上發展是硬道理的同時，慈孝事業也是一樣，經濟發展和弘揚慈孝是一個相得益彰的共體；經濟發展了，可以有更多的慈孝善舉；慈孝弘揚了，人們心曠神怡，安居樂業，社會環境更好了，更能激勵經濟的不斷發展。這也可以理解為寧波幫誠信拼搏創實業，盡心盡力行慈孝的動力之一。

2012年5月30日，一場特殊的音樂會在寧波音樂廳舉行，表演者是來自寧波和臺北的盲人，他們精彩的演出打動了在场所有的人。當記者採訪音樂會的發起者、臺北市寧波同鄉會榮譽理事長、臺北市視障音樂文教基金會董事長毛葆慶先生和隨行的寧波媳婦、臺灣華信托兒所董事長、臺北市視障音樂文教基金會董事蔣方智怡女士時，他們由衷地表示：我們希望寧波的盲胞，能夠通過我們的手重見光明；希望讓家鄉的盲童受到更好的教育。我們會繼續我們的工作。

進入21世紀以後，創新的寧波人更是變著法子做著自己的慈善。比如「順其自然」，在她捐贈的683萬元過程中，化名就用了順其自然、順順、順其、其然、順、其其、自然、然其、然然和然自等十個之多，地址也是變換不定，就像是在告訴人們：別探究裡，一切順其自然吧！

人們常說寧波慈善的力量在於民間，確實不假。矗立在寧波各地數以百計的以寧波幫人名命名的學校、教學樓、醫院大樓或圖書館、文化場館，以及教學儀器、村莊道路等，都是寧波幫人士捐建或助建的，早已成為寧波的一道靚麗風景。

風景。

在寧波，有關於慈孝的事情，無時無刻不在發生著，寧波幫的慈善公益之所以可以幫到這麼多人，也是因為慈善的精神在寧波人身上深深紮根，慈善精神的血液也在普通人身上流淌。最巧的便是，就在寧波市慈善總會收到署名「然自」的83張匯款單，共81萬元的當天上午，一位穿著樸素、舉止端莊的年長女士，走進寧波市慈善總會捐款37000元，她不願透露個人資訊，也只在捐款登記簿上寫上「順其自然」。當工作人員徵求她這筆善款使用意向時，她從身上拿出一紙條，上面寫著「捐給全國最困難地區農村」。據有關方面不完全统计，16年來，到寧波市慈善機構隱名捐款的愛心人士累計有近2000人次，僅2010年就有380人次。在寧波市每年舉行的慈善「一日捐」活動中，每年都有50人上下選擇了匿名捐贈。

在寧波，參加慈善的人數和捐贈的款物有多少根本無法統計，倒是捐贈者年齡的跨度略有知曉。有一位叫虞笑梅的捐款人，未滿月時其父母以其名義捐款，成為寧波年齡最小的捐贈者；2014年11月28日的《現代金報》以「存好心、說好話、行好事、看好

樣——94歲孤寡老人楊素貞10年不間斷捐資助學」為題，報導了鄞州區洞橋鎮程家村一位名叫楊素貞的94歲高齡孤寡老人，靠著省吃儉用和前幾年撿破爛積累下來的辛苦錢，連續10年累計20100元捐資村裡孩子讀書的故事。在老人很簡陋的家裡，並沒有什麼值錢的東西，而鄞州區「慈善之星」榮譽稱號證書、慈善助學基金愛心捐款紀念牌等獎盃證書很是耀眼。記者從洞橋鎮政府拿到的一份楊素貞老人10年來的慈善捐款記錄單子上看到，從2005年8月開始，每年她都有捐款，有1000元、2000元、3000元不等，今年3月和7月，她分兩次共捐了4000元，面對這些，老人多次說：「只要我還在世，我就會把這件好事做下去的。」讓聽聞者頗為感動。

在寧波，就是有這麼一種助人的風氣和樂捐的群體，已經形成我捐贈我快樂的快樂慈善文化，這是慈善事業發展中一個更重要、更珍貴的進步。這種風氣並且在擴張著蔓延著，成燎原之勢，影響著在甬城的外省籍和外國籍人群，呈現著寧波的慈心善舉進行時，孝行敬順無疆界無止境。

2014年10月，一位移居寧波6年的新

寧波人、黑龍江籍老人胡秀芝在她66歲生命的盡頭時捐獻器官，點亮了五個人的生命之光。她的義舉再次感動了寧波這座大愛之城。寧波市民被她的善行感動，稱她為「天使奶奶」。

慈以養和、孝可立身，已成為寧波人和在寧波人的共識；傳遞感恩文化與慈善攜

手同行，在寧波已經成為全民潛意識支配的主動行為，所以說，慈心善舉行進在路上是寧波的常態，孝行敬順大愛無止境不僅發生在昨天，更是寧波的今天和明天。慈孝，寧波人之魂，寧波幫之魂，寧波城之魂，也是每一位寧波人的義務和責任。（下）

李梅仙私房菜食譜

李梅仙

避風塘螃蟹

一、材料：

螃蟹2隻

大蒜（去皮、切細末）160g

麵粉3大匙

二、調味料：

鹽13小匙

三、做法：

1. 螃蟹洗淨、除去肺葉等、剝塊，在刀口處沾上乾麵粉備用。

2. 起一鍋，將二杯油燒熱，放入沾上麵

粉的螃蟹和蟹殼，炸至熟且酥脆，撈起，將油燒熱，再入鍋炸一次，撈出備用。

3. 大蒜末入油鍋中，用中小火慢慢炸至金黃色，撈出，瀝乾油，即成大蒜酥。

4. 乾鍋中放入大蒜酥、螃蟹和鹽快速拌炒即可。

老師的小叮嚀：

喜愛吃辣的人，可加入辣豆瓣醬一同拌炒。

秦潤卿創辦的抹雲樓圖書館

謝振聲

秦潤卿先生是一位成就卓著的金融企業家，上海乃至全國錢業界公認的領軍人物，也是旅外寧波商人造福桑梓、熱心家鄉公益事業的典範。他在家鄉慈城創辦的抹雲樓是浙東地區較早具有現代圖書館特徵的著名藏書樓。

他對家鄉教育、文化、衛生事業，或是修路、鋪橋、平糶、治安諸事乃至改良家鄉農業，他無不親力親為，或積極提倡，或熱心參與。秦先生自奉克儉，一生無其



◆秦潤卿先生

他嗜好，但嗜書成癖。他曾在慈城為母親建造了一幢花園小洋房，可1931年房子剛落成時他母親就仙逝了。秦先生強忍悲傷，為便利地方學子，把這幢二層的花園西式樓房改建成藏書樓，購藏新舊圖書，冠名「抹雲樓」。意在追念先祖「蘇門四學士」之一秦觀（少遊）。秦少游曾作《滿庭芳》一詞，首句是描繪秋景而抒發抱負的傳神詞句：「山抹微雲，天粘衰草」，蘇東坡對此十分欣賞，故風趣地把秦觀稱為「山抹微雲君」。為此，秦潤卿先生自號「抹雲老人」，並將新建的樓房命名為「抹雲樓」。

秦先生曾談及建抹雲樓的目的：「念地方教育為立國之本，吾邑學校林立，幸未落後，即祖澤頻年補助教育，亦復薄著成績。惟是全邑圖書館之設備尚付缺如，以致各界人士偶思流覽圖書，博考典籍者，輒興望詳之歎，用敢不揣綿薄，稍思為

地方教育彌補缺憾。」抹雲樓收集各種古今中外善本，並在1936年收購了同里馮氏醉經閣流散之書，使抹雲樓藏書更為豐富。抗日戰爭期間，抹雲樓圖籍轉移至鄉間隱藏。1945年，為保存「抹雲樓」藏書，特組織抹雲樓圖書保管委員會，聘請地方紳士5人，旅滬紳商3人，連同家屬3人，合組管理委員會，負責抹雲樓的日常管理。為解決經費問題，秦先生還另行捐助中國天一保險公司股份5000元，即以每年股息作為常年經費。這為抹雲樓的持續發展準備了基金。1947年元旦起，抹雲樓圖書公開閱覽，此時抹雲樓已不是傳統意義上的藏書樓，已具備了私立圖書館的性質。

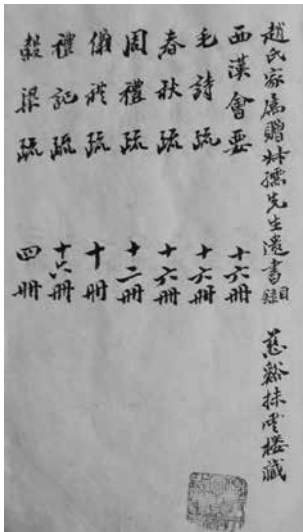
位於慈城學弄的抹雲樓已在1991年被拆除，留給後人的是一張即將消失前拍攝的發人深思的外景照片，現今很少有人知悉抹雲樓圖書館的詳情。所幸《效實學

◆ 抹雲樓



生》復刊二號內有修純的「記慈谿抹雲樓圖書館」一文，對該館有較為詳細地介紹：「抹雲樓圖書館的場所，就是秦潤卿先生的一座小洋房，館內的各種書籍，多半是他自己在往昔所藏的，此外更訂了許多報章雜誌，以供觀眾閱讀。又為避免書籍的遺失起見，只准閱讀而不出借的。這雖然是萬不得已中的辦法，可是這樣一來，到苦了喜歡看長篇文章的讀者。該館的地址，即孔廟對面的學弄內，倘若你一走進學弄，便可以在側面看見了一扇黑色的鐵門，門的右邊的牆上掛著一塊深黃色的

◆ 抹雲樓藏書



的木牌，上面刻著「抹雲樓圖書館」六個黑色的大字，這大約是錢罕先生的筆跡吧！從這門內進去，轉了一個彎，便見一座小洋房，——這就是圖書館了，門內的左邊，放著一張桌子，上面飄著一張黃色的紙頭，寫的是請簽名三字，圖書館的對面有一個小花園，園中鏤鏤地排列著冬青樹。中間留著蜿蜒的小道。中央是一個石亭，裡面兀立著一張石桌和二個石凳，你若在閒暇或者煩悶的時候，到那邊去散步或者到亭上去坐坐，那末——你一定會感到無限的清幽，就是四圍冬青樹的綠葉也是夠使你的頭腦清醒。倘使在碧空如洗皓月掛空的晚上，這種風味，一定會使你發狂似的感到有趣吧！朝著花園一面的三間房間，就作為閱覽室和藏書室，這三間的正面，卻裝著玻璃窗，所以光線也十分充足。閱覽室中堆滿了報紙，藏書室中排列著六口書櫥，詩詞、小說、雜誌等等，

都很齊備。據說還有一大批古書，藏在保黎醫院還沒有搬來。在這二間的中間，還有小小的一間，中央放著一張八仙桌和四把椅子。三面白色的清壁上，掛著當代名人的照片。這間特別清靜，是專供閱者研究和探討用的。館內招待員只有一人，十分和氣，絕沒有像別個圖書館裡有冷眼相待的神氣，有時候，雖然關門的時間到了，可是你若要多看一些，他也是允許的，因此許多讀者都很歡喜到那邊去，尤其是一般好學的青年。」

1952年，秦潤卿寫信給浙江省文物管理委員會，將抹雲樓的藏書、房屋和設備財產全部捐獻給浙江省人民政府。他在信中說：「潤卿積年心願償於一旦，快慰奚似。」道出了一位愛國藏書家的心聲。

抹雲樓的藏書計線裝古版書籍 32996冊，現代書籍 3335冊，各種雜誌 3324冊，圖譜碑帖字畫 2571件。內中現今收藏在天一閣的有明刻本《冊府元龜》200冊，清順治刻本《說郛》200冊，清刻本《佩文韻府》40冊，民國木活字本《慈溪秦氏宗譜》28冊等。寧波市圖書館存有一本《抹雲樓藏書目》，系秦潤卿先生親筆抄錄。記載有趙氏家屬贈叔孺先生遺書目錄（《西漢會要》、《春秋疏》、《吳越簡史》等總計 2698冊）、張氏家屬贈讓三

鄉訊報導

慈城百香果喜獲豐收

羅勝雄

先生遺書目錄（《漢魏百三家集》、《漢書地理志校本》、《寧波府志》等總計4125冊）、章顯庭先生贈書（《春在堂全集》、《四明清詩略》、《蘇州府志》等總計572冊）和何學愚先生贈書（《文

恭集》8冊、《絜齋集》8冊、《蒙齋集》6冊）。

為了緬懷秦潤卿先生造福桑梓之功德，臺灣著名企業家應昌期將捐資新建的慈湖中學圖書館命名為「抹雲樓圖書館」，

並在上海復旦大學捐資建造一幢「抹雲樓」，支持秦氏後裔用於鐳射化學研究。雖然秦潤卿先生離開我們已有近半個世紀了，但人們將銘記他為報效祖國和家鄉所作出的重大貢獻。

今年，寧波慈城農民新引進特色水果

——百香果試種成功，並喜獲豐收。在慈城王家壩村、洪塘阿東水果專業合作社等地，第一批百香果已經成熟開摘，上市銷售，預計第一年畝產可達三千斤。

百香果，因含眾多水果的香味而冠名，其果汁可散發出鳳梨、香蕉、檸檬、草莓、番桃、石榴等多種水果的濃鬱香味而被譽為百香果。在國外有果汁之王、搖錢樹等美稱。原產地在美國夏威夷。百香果果汁富含多種對人體有益的元素。籽富含高級蛋白，高級脂肪。果殼除了用於提取果膠、醫藥成份和加工飼料外，也可用於泡酒或泡茶，以及烹飪菜肴。百香果的經

濟效益可觀，一年摘果期長達「個月。

「去年下半年市科技局組織我們農業專業戶代表到臺灣考察水果、花卉種植，當時我就看中了這個百香果。」洪塘阿東水果專業合作社經理陳海棟介紹說，百香果在臺灣許多農戶房前屋後都種得交關好，感覺到這果種植適應性比較強，滿好種的，由是引起了他想引種的念頭。在對百香果的深入瞭解考察後，陳海棟發現自己的葡萄大棚完全可以滿足百香果的生長條件，於是在市科技局專家的指導下大膽地實施了自己的引種計畫第一批引進了1200株，當年引種成功，且喜獲豐收。



賭博債務可否催討？

周金芳

賭博債務，依民法不可追討，我國刑法且明定賭博有罪，茲說明如下：

壹、我國刑法規定之賭博罪

賭博，在風俗上是僥倖取勝，在心理上則是貪婪無厭，此惡癖，甚至妨害國民經濟機能，刑法特列專章繩之。其類型，有：

一、普通賭博罪：自然人在公共場所，即多數人集合之場所，如馬路、巷道、公園、戲院、營房、公署等；或公眾得出入之場所，即不特定多數人得以隨時出入之場所，如飯店、茶樓、旅館、寺廟等。賭博財物，財物即指金錢、及具有經濟價值之物，甚至包括財產上之利益，如抵押權、質權、租賃權是。犯賭博罪者，賭博之工具，如麻將、撲克、骰子、牌九等，與在賭台或兌換櫃台之籌碼、賭資，不問是否屬於嫌犯？一律

沒收。

二、常業賭博罪：以賭博為常業之犯罪，即賴賭為生者，須加重處罪罰。

三、供給賭博場所或聚眾賭博罪：意圖營利，如抽頭聚賭或稱抽水聚賭，有利可圖也。供給賭博場所，乃以房屋或豬圈或防空洞等，供人賭博，或在特定人之住居所，皆是聚眾賭博，乃召集多數人，互相為賭博，召集人與多數聚賭賭徒皆犯賭博罪。

四、辦理有獎儲蓄或發行彩票罪：意圖營利，辦理有獎儲蓄，或未經政府批准，發行彩票之犯罪。

五、經營有獎儲蓄或媒介買賣彩票罪：經營意圖營利所辦有獎儲蓄，或為買賣未經政府批准所發行之彩票，或為媒介買賣彩票之行為，如代收款項，代為銷售。若發行有獎儲蓄或彩票已獲主管官署核可，即可阻 違法而不為罪。

貳、賭債可催討否？

賭博所欠債務即為「賭債」，賭債乃自然債務，在法律上為「無責任之債務」，債務人（欠債人）還債與否？悉由其便，債權人（被欠人）不得起訴請求或強制債務人給付。

賭博發生之賭債，贏家明知違法，唯為一己之私，常要求輸家簽書借據或本票，將賭債變更為金錢借貸債務，這種脫法行為，仍非法之所許，即不得請求償還，此為事實證據問題。往往輸家會遭受暴力催討，贏家綁人逼債，嚴刑酷打，潑糞燒火，殘虐親人等，以非法方式達債務實現目的。實則構成妨害自由罪，綁架勒贖罪、重傷罪、凌虐罪、殺人罪等……。

叁、結言

賭博，必二人以上方可犯之，係「必

要共犯」。普通賭博罪，限於在公共場所或公眾得出入之場所賭博財物，前文已細敘。縱在旅館所租房間內賭博財物，亦屬之。

間有人在閒暇時，於私人住宅，或店舖休業時間內賭博，賭徒及賭具為戶外所見，吆喝聲吵攘鄰居為戶外所聞，不構成本罪，祇依違反社會秩序維護法處以罰鍰。不過若有常業賭博，或供給賭博場所或聚眾賭博，仍得分別依刑法處斷。

賭博現場耳目所及處所，與在賭台或

兌換籌碼處之「動產」，為賭博之財物，俗稱「賭資」，金錢、珠寶、手飾、地契、權狀、名畫、古董、陳年老酒、萬年茶磚……皆予沒收，但藏置身上之財物不含在內。

賭博為法令禁止之行為，違反善良風俗，因賭博所生之債，無請求權，甚或變相為負擔其他新債務，立下字據，簽發本票，仍為虛偽之脫法行為，債權人不得請求償還，然債務人必須在法院民事庭舉証證明以自保。

民事訴訟，「證據所在即勝訴所繫」，

主張者，務必自動將証據（証人、証物）提呈法院，否則，無異舉雙手，豎白旗，自創敗績。

（作者為本會法益會主委暨顧問）

更正：本刊557期「落鄰果實該歸誰？」一文，25頁第2欄第3行及第3欄倒數第3行之「果數」正確為「果樹」。26頁第2欄第13行之「件土牆」正確為「洋土牆」；14行「果樹枝果實」正確為「果樹之果實」。第3欄數第7行漏植「竊」一字。

寧波船員在臺灣

基層船員在美頻頻跳船的不安年代

《鷓首遠揚離家萬里》系列之七

戴仁軒

母親於1952年7月到臺灣後，面對航運業的不景氣，讓她最憂心的有兩件事：

父親被公司資遣與父親會在美國跳船。前者因輪機長陳正祥的幫忙始轉危為安；後者因父親當時健康狀況不佳，在母親再三叮囑之下並未跟進。

二戰後，美國成了超級強國。對許多人來說，那是充滿發財機會的樂園，而在赴美不易的年代，船員要比臺灣其他絕大多數身分及職業的人，更容易讓淘美金的夢想成真。雖然公司規定「……惟遠洋船舶

以有眷在台者優先派用。」但1952年之

後，招商局船員在美各港口不假離船潛逃者，時有記錄。

招商局那些當年在美跳船的船員，運氣佳者在親朋好友接待掩護之下，慢慢取得居留身分；運氣差者「先後在美就逮並由美移民局移交公司輪船解返」；也有適應

不良者，故意曝露非法移民身分，以期能被免費遣返。

招商局船員在美國諸多跳船事件中，我對柄榮叔叔跳船個案印象最為深刻，因為他雖跳船成功，最後卻以「妻離子散」「因病早逝」收場。翻閱公司舊檔案時，看到這則：「海光輪二等生火×柄榮於1958年5月16日改調海宇輪時在美國巴鐵摩爾港口逃亡。」的記錄，許多往事又被喚起；只是年代相隔太久，有些細節已難求證，包括他最後是客死異鄉或落葉歸根？

柄榮與他父親父子兩代，都與父親同船共事過。

柄榮結婚時母親帶著我去喝喜酒，當時我年紀雖小，至今仍依稀記得斯文的新郎掛著厚片近視眼鏡，新娘大眼厚唇長相特別。本省籍的新娘原在一家承包修船業務的人家幫傭，她因婚前主人是寧波人，後又嫁入寧波家庭為媳為妻，能說生硬的寧波話，有一度她是家裡的「常客」，柄榮叔叔上船工作期間，晚飯過後，她常到家裡找我母親訴苦，坐在床沿上，她可以一動也不動，不停訴說自己的委屈，一、二小時下來，夏日原本邊緣卷曲的草蓆，她坐過的地方就會變得極度平整，好像熨斗整燙過一般。

母親也坐在床沿上低頭織絨線衣，偶爾接個幾句，此時只要傾聽，無需作太多回應，就是最好待客之道。

根據招商局檔案，其他比較特殊的跳船案例則有：海張輪有16人在美棄職逃亡（1953年8月會議記錄）；海地輪有13名船員在舊金山集體潛逃（1954年5月29日），艙面、艙下、廚工皆有，全為基層船員。想必當年到美國餐廳打工切洋蔥、洗碗盤的薪水也極為誘人。1956年3月則有海張輪韓姓船醫在紐約潛逃。

附記：

柄榮叔叔與妻子育有1女，他在美國跳船後與妻子離婚。柄榮妻之後改嫁於一位祖籍定海的船員，家住復興街靠山邊的房子里，某次豪雨，後山土崩，滾滾泥漿橫流，局部地區排水功能盡失，土地公廟附近住家，有些被泥流擋住大門無法外出；有些房子進水淹至桌面；那次最不幸的是柄榮女兒，她在臥室睡覺時慘遭土石活埋，沒了性命。

痛失愛女的柄榮前妻之後領養了一個男孩，家搬到劉銘傳路。許多許多年之後，母親聽到的馬路消息是說：柄榮前妻去動刀作臉部美容，因傷及顏面神經，忍受不了疼痛，跳河輕生。告訴母親消息的李媽媽已去世多年，柄榮前妻輕生之說因

此無法求證。

撤離大陸、來台初期的航運業有多不景氣？根據檔案資料：1950年1月初，英國政府承認中共政權，當時招商局的「國際航線限於日本、南韓、菲律賓三國；而島際航線則僅有臺灣海南、臺灣定海兩線，客貨均極清淡，每次開航無不虧損，環島航線撥歸台航營運……。」因此許多船隻遂處於停航狀態，公司營運困難可想而知；再加上招商局所有的自由輪及N3型輪均係「向美抵押貸款之債購船隻」，每年得付為數可觀的債務利息，曾因「欠付到期船債本息（）、（保費（）、）被美方宣告違約而遭扣押……」賴申請動用美援以抵付船費。故來台初期，公司甚至曾向美國交涉欲退回N3型美債船隻以減輕債累。

所謂「自由輪」是二戰期間在美國大量建造的貨輪，其特質為建造迅速、價格便宜。1941-1945年間，18個美國船塢先後建造了2751艘自由輪，用以代替被德國潛艇擊沈的商船。羅斯福總統於1941年2月爐邊談話的廣播節目中首次提到：將要緊急建造200艘貨船的消息，他說這些船隻將給歐洲大陸帶去自由；於是這批船以及後續建造的同型船，就此被稱之為「自

由輪」。(至於1941年2月爐邊談話的時間極可能有錯)

至於「N-3型輪」，是美國於1944-1945年間於紐奧良建造之淺吃水小型

商輪。二戰後政府向美國購買18艘，分3批交船。招商局所有的仲愷、鐵橋、其美、繼光、黃興、漢民等輪均屬之。

參考資料：

- 1、何伯平《漫談自由輪》
- 2、中國軍艦博物館
- 3、維基百科

保健常識

談運動傷害

俞金鳳

人是很容易受傷的，往往一不小心就受傷了。運動對身體是好的，但也最容易受傷，今日先談肌肉拉傷和踝關節扭傷及後跟肌腱傷害。

肌肉拉傷

這是指肌纖維全部拉斷或是部分拉斷。肌纖維拉傷最常見的部位是在腿後肌和股四頭肌，在小腿的腓長肌也常有運動拉傷的現象。

肌纖維只是部分拉傷的話，又可分為第一度、第二度和第三度拉傷。

第一度拉傷時，肌肉本身的機能還存在，關節也還好可活動。除了局部疼痛或輕微腫脹以外，行走和慢跑都還沒問題。

當出現第二度拉傷時，局部出現凹陷又有硬塊，也有腫脹的情況，並有皮下出血等等現象。

第二度拉傷應該立即停止運動，在局部予以冰敷，再用彈性繃帶或護腿等固定。療養的期間從三天到三個星期。

第三度肌肉拉傷時，幾乎是肌纖維完全斷裂，這時候的肌肉機能喪失，必須用手術方法，將斷裂的肌肉斷端縫合，再固定，最少要休養三個星期，才能做復健運動。

踝關節扭傷

踝關節扭傷這是運動傷害中最常見的一種。籃球、足球、美式足球等球類運

動，是最容易發生踝關節扭傷。

踝關節是一單軸旋轉關節，對縱軸的旋轉或內翻、外翻等動作，很容易產生帶的扭傷。

尤其是內翻性的動作傷害事件最多。內翻是指足底向內翻轉的動作。在扭傷的剎那，足踝的前外側會感到劇烈疼痛，最先受傷的組織是前側脛腓帶，這時候要立即停止運動，找有專長的醫護人員及物理治療師等做正確的診療與復健。

確定是脛腓韌帶傷害，應該在局部冰敷，以彈性繃帶將足踝固定，休養三個星期，受傷部位便可復元，又可以開始生龍活虎地打球了。

如果遭受到踝關節內翻性扭傷。當時又

不願放棄比賽，勉強負傷上場，結果踝關節受傷將遭受到更長時間的痛苦和漫長復原時間。

後跟肌腱傷害

有時運動員的過度訓練，或者因為我們

的跑、跳，不小心腳踝扭了一下，卻導致後跟肌腱疲勞斷裂，除了好動的年輕人會發生外，中年以上的人也可能發生後跟肌腱傷害。

拉傷後的後跟肌腱部位會有劇痛，又因為後跟肌腱失去機能，走路時也就會出現

跛腳的情況。如果用手觸摸，發現有凹陷的情形，如即時治療，立即手術，將肌腱的斷端縫合，用石膏固定六星期。幾乎有百分之百的痊癒機會。

（本文作者與台大醫院骨科主任韓毅雄醫師談運動傷害的種種）

老年性癡呆有哪些前期症狀？

張謨瑞

老年癡呆症，指的是一種持續性高級神經功能活動障礙，即在沒有意識障礙的狀態下，記憶、思維、分析判斷、視空間辨認、情緒等方面的障礙。

老年性癡呆正成為世界性的社會難題。

一方面它的發病率越來越高，已上升為常見死亡原因的第三位，僅次於心臟血管病和癌症。另一方面，這種病的演變過程緩慢，不容易發現。據統計，隨著年齡增長，老年人的癡呆發病率將逐步增高，80歲以上老年人癡呆症的發病率達80%。

老年癡呆症常常發生在50歲以後，起病隱潛，發展緩慢，最早期往往是以逐漸加重的健忘開始，如果不注意，通常不容易

發現。

老年癡呆症發病常很隱匿，不為人們所注意，因此，正確認識癡呆早期症狀，使病人得到及時治療，延緩進展，就顯得非常重要。

按照病情的發展，可大致分為三個階段：第一階段也稱健忘期，這期的表現是記憶力明顯減退，例如開始時忘記講過的話、做過的事或重要的約會等，慢慢地連遠事也遺忘了。與此同時，思維分析、判斷能力、視空間辨別功能、計算能力等也有所降低，但有時還可以保持過去熟悉的工作或技能。第二階段也稱混亂期這時除第一階段的症狀加重外，很突出的表

現是視空間辨認障礙明顯加重，很容易迷路。還有穿衣也很困難，或把褲子當衣穿。

老年癡呆的發病有下列前兆症狀：

1、老年人容易在自己所熟悉的環境中迷路，或者忘記自己的物品放在了哪裡，經常翻箱倒櫃不見其蹤。

2、忘記洗澡換衣服。有些老年人始終如一地穿著一件衣服，卻堅持認為自己已經洗過澡，換完衣服，非常固執。

3、老年人逐漸忘記了自己日常經常做的事情，比如忘記了怎麼做飯，怎麼縫衣服，怎麼打牌，這些平時再熟悉不過的事情逐漸成為陌生事。

4、老年人會逐漸失去算帳的能力，很多對數位敏感的人也會開始不會算帳。

5、老年人會出現依賴他人來解決問題的習慣，總是需要別人幫忙解答問題、做出決定，而這些事情往往是他們曾經熟悉的，力所能及的。

6、逐字逐句地重複念叨相同的故事，一次又一次，不知疲倦。

7、老年人總是十分健忘，想要探知某件事情，問了一次又一次，還是不停地問。

癡呆早期記憶障礙表現很突出，病人容易忘事，丟三拉四，初期表現為對近事的遺忘，如對幾小時前剛吃過菜的已不能回憶。隨著病情加重，遠事記憶也受影響，如不能回憶過去的經歷。有的病人表現為情感障礙，早期有情緒不穩定，感情脆弱易流淚，遇事抑鬱愁悶，為小事焦躁不安，害怕恐懼等。一些病人有認知障礙，開始可有注意力不集中、思想分散、說話重複，優柔寡斷下不了決心，與以往的精神強幹形成鮮明的對比。有些病人有心理障礙，由於記憶力減退，不知道東西放在何處，總懷疑有人偷他的東西。有的病人感到軀體不適到處求醫檢查，雖未查出異常，但仍感到痛苦。患者性功能低下，常懷疑配偶有外遇，為此家庭常吵鬧不和。

少數病人有行為障礙，一反常態變得過分節儉，到處收集廢品，一些病人把自己畫的簡單草圖比作為名家所畫，備所珍藏。有些病人到了新環境經常走錯家門。

老年癡呆症常常發生在50歲以後，起病隱潛，發展緩慢。

最早期往往是以逐漸加重的健忘開始，如果不注意，通常不容易發現，按照病情的發展，可大致分為三個階段：

第一階段也稱健忘期

這期的表現是記憶力明顯減退，例如開始時忘記講過的話、做過的事或重要的約會等，慢慢地連遠事也遺忘了。與此同時，思維分析、判斷能力、視空間辨別功能、計算能力等也有所降低，但有時還可以保持過去熟悉的工作或技能。

第二階段也稱混亂期

這時除第一階段的症狀加重外，很突出的表現是視空間辨認障礙明顯加重，很容易迷路。還有穿衣也很困難，或把褲子當衣服穿；不認識朋友或親人的面貌，也記不起他們的名字，不能和別人交談，儘管有時會自言自語。

第三階段也稱極度癡呆期

病人進入全面衰退狀態，生活不能自理，如吃飯、穿衣、洗澡均需人照顧，便尿失禁。

該病起病緩慢或隱匿，病人及家人常說不清何時起病。多見於70歲以上（男性平均73歲，女性為75歲）老人，少數病人在軀體疾病、骨折或精神受到刺激後症狀迅速明朗化。女性較男性多（女：男為2：1）。主要表現為認知功能下降、精神症狀和行為障礙、日常生活能力的逐漸下降。根據認知能力和身體機能的惡化程度分成三個時期。

第一階段（1、3年）

為輕度癡呆期。表現為記憶減退，對近事遺忘突出；判斷能力下降，病人不能對事件進行分析、思考、判斷，難以處理複雜的問題；工作或家務勞動漫不經心，不能獨立進行購物、經濟事務等，社交困難；儘管仍能做些已熟悉的日常工作，但對新的事物卻表現出茫然難解，情感淡漠，偶爾激惹，常有多疑；出現時間定向障礙，對所處的場所和人物能做出定向，對所處地理位置定向困難，複雜結構的視空間能力差；言語詞彙少，命名困難。

第二階段（2、10年）

為中度癡呆期。表現為遠近記憶嚴重受損，簡單結構的視空間能力下降，時間、

氣功鍊鬆、靜、吐納等的應注意事項

周勝田

地點定向障礙；在處理問題、辨別事物的相似點和差異點方面有嚴重損害；不能獨立進行室外活動，在穿衣、個人衛生以及保持個人儀錶方面需要幫助；無法計算；出現各種神經症狀，有失語、失用和失認現象；情感由淡漠變為急躁不安，常走動不停，有尿失禁現象。

第三階段（8~12年）

為重度癡呆期。患者已經完全依賴照護者，嚴重記憶力喪失，僅存片段的記憶；日常生活不能自理，大小便失禁，呈現緘默、肢體僵直，查體可見錐體束征陽性，有強握、摸索和吸吮等原始反射。最終昏迷，一般死於感染等併發症、

老年人因年老體弱，活動不便，感覺失靈，常悲觀失望，精神憂鬱，焦慮多疑和恐懼，致使氣血逆亂，瘀血、痰濁、火邪內生，促使本病的發生和發展。勞逸不當等也能導致本病的發生和發展。

老年人一旦出現上述症狀，就要到醫院進一步檢查確診。

氣功並不神秘，不過是一門鍊鬆、靜及吐納的功夫而已。各種功法的目的主要是借各種手段幫助練功者入靜和放鬆。

1、放鬆是指身體內每一個細胞進入似鬆非鬆，似緊非緊的狀態，沒有真正的放鬆就沒有真正的入靜。

2、入靜是腦海裡沒有什麼雜念，完全不想事，但又不是進入睡眠狀態。入靜後呼吸要細、長、勻、深，身體放鬆後氣血會自然周流全身，功深後可清楚的感覺到體內氣血運轉，感到無比舒暢。

3、吐納主要是練人的氣和意。氣是維

持與調節人體生命活動的基本物質，亦稱「正氣」、「內氣」。練氣功就是要充實內氣，調動起來，使氣血暢通無阻，身體健康。另一方面，氣功練氣又必須練意，「意」指人的精神作用，是調動內氣，發揮人體潛能的關鍵。所以練氣和練意是相互關連的，相互促進相輔相成的。古人提出練功要「心息相依」「意氣相隨」，即要通過意念引導呼吸，使內氣和意念相結合，逐步做到以意引導內氣，達到行氣通經的目的。

一、練功者的一些注意事項：

1、入靜：練功者，如有全身病痛，有的很快就可改善，有的要練較長時間，才能收到效果，也有費了很多時間，卻收效甚微，甚至無效。除了其他一些具體原因外，最主要的就是練功時沒有入靜。入靜的狀態是決定氣功效果最重要的一環。因為氣功能改善病痛，就在於它能消除人的緊張。實驗證明：心理緊張容易促使癌症發生及發展；因為緊張會使身體的防禦能力降低，在某種情況下，引起癌症。

練氣功強調入靜，就是為了調整人體內部的免疫系統功能，增強人體的抵抗疾病

的能力。練功前排除雜念，才能入靜，練功中意守的部位為氣海，練功時的姿態放鬆，就是為了入靜。呼吸時緩綿也是為了入靜。入靜是氣功入門的起碼要求，也是貫串於氣功全程的最高要求。練到一定的火候，氣息就若存若無；人也就處於一種似睡非睡，忘物忘我的境界。

初學練功的人應採取「以一念代萬念，以一聲壓萬聲」的方法，使意念由煩到簡，由萬歸一。久而久之，就可以心注一念，由一念而無念。

2、練功時眼睛宜閉還是宜睜：

一般來講，努目以生力，閉目以養神。因此，如果練功的目的是調心、調身、預防及改善病痛，就以閉目為宜。而如果是為了強身、技藝，就以努目為宜（睜眼）。閉目也應分階段：初練功時不宜眼睛全閉，眼睛全閉會引起諸念紛紜，不易入靜，此時應以垂簾為宜。待功夫深了，控制意念活動增強，就可以完全閉合。

3、扣齒的目的：是讓氣從頭頂向下行，除舌接觸上下顎起「橋樑」的作用外，牙齒相咬也起行氣「橋樑」的補助作用。輕扣便於入靜，緊扣易緊張，有防礙入靜。也有人說，牙齒緊咬對於固齒有幫助，事實上，在練功後，日扣齒三百二十下，持之以恆，比起咬緊牙齒

練功效果更好。

4、行功：行功是接氣、通氣、順氣，平衡上下左右使全身血液暢通無阻，也是慢性疾病之特別功法。本功法可以防癌、改善病痛、強身、美容。

二、調息應注意事項：

不少練功者因調息不當而出了偏差，引起胸悶、氣短、胃滿、肋痛等不良症狀，以下幾種可避免調息出偏差：

1、初學者不要強求呼吸的深長勻細。練氣功要求做到呼吸的深長勻細。「勻」是指呼吸之氣出入均勻，不要忽快忽慢；「細」是指氣出入細微，功夫到達一定深度時，在鼻腔前放一根鵝毛，呼吸時都不會動；「深」指呼吸之氣深達下焦，不限於肺部；「長」指呼吸時間長。

勻、細、深、長是指練功調息以後達到的境界，不是對初學者指出的要求。初練調息時不要追求呼吸勻、細、深、長，而要聽其自然。因為身體尚未放鬆時，氣不易深達下焦處。盲目追求勻、細、深、長必會用力將氣下壓，此時不但不能放鬆，反而會使膈肌、腹肌緊張，阻礙氣機下降，造成憋氣、胸悶、腹脹等不良之反應。

2、調息時意念應集中於氣息出入上，

不要注意在呼吸的動作上。因為意守氣息是意與氣合（氣、是呼吸的氣），呼吸器官隨氣機自然運動，符合以意帥氣，以氣動形的固有規律，不會出毛病。若意守呼吸運動，是意與形合，呼吸之氣機容易為形所迫，而導致氣機升降失調，引起復脹、暖氣等弊端。

3、練功不同的階段或不同的功法應有不同的呼吸方式。

例如：練靜養功時，宜用口、鼻呼吸；練武功在通關階段宜用喉呼吸，如此等等。對於初學來說，若無良師指導，還是用自然呼吸為宜。所謂自然呼吸，就是不管呼吸，像日常生活中根本不注意呼吸那樣，才是真正的自然呼吸。可是初練功者總想到呼吸而忘不掉，因調息而出偏者尤其如此。此時最好練一段動功，待有基礎再練靜功，自然就順理成章了。

三、初學者聽息法：

安安靜靜地聽呼吸的聲音，開始用耳傾聽，隨著呼吸逐步深細，呼吸的聲音就逐漸微弱，聽也由耳逐漸改為用意識；在這個過程中，可聽到自己心臟跳動的聲音，初時聲音粗糙，逐漸變得柔和，這樣可慢慢進入高度靜景。

怡神快心遊同里

王 燭

同里鎮，地處太湖之濱，大運河畔，離蘇州市僅18公里。它是吳江市一個著名的旅遊勝地，被列為太湖風景區的13個景區之一，每年吸引海內外的數以萬計的旅遊者去那裏旅遊觀光，它比當下旅遊熱點的古鎮周莊成名還要早得多。

同里鎮著名的名勝古跡有退思園、明清街、崇本堂、嘉蔭堂、陳去病故居、走三橋等等。我去玩的當天，因時間有限，只去了退思園、明清街、走三橋等幾個著名景點。

退思園地近十畝，建築格局為橫向，自西向東，左為宅，中為庭，右為園。它又分內外：外宅前後三進，門廳又稱轎廳，花轎到此停下。茶廳為接待一般客人之用，正廳則用來接待貴賓和祭神祭祖，備辦婚喪紅白喜事。內宅有南北兩幢，取主人名號為「畹鄉樓」，供主人家眷居用。而宅之尾是優雅秀美，精

巧玲瓏的小花園，園中各種建築物繞著水池而建。著名建築學家、美學家陳同周將其命名為貼水樓，其佈局像蘇州拙政園，而其小巧玲瓏，環境優雅則又勝過拙政園。該院名為退思園，是園主人任蘭生請安徽兵備道從代自己向慈禧太后謝罪時說的「退而思過，進而報國」這八個字中取「退思」二字而來的。原來任蘭生靠鎮壓捻軍起家，一次追殺

捻軍，屍橫遍野，慘不忍睹，他不忍斬盡殺絕，便放過了逃跑的捻軍，因此開罪於朝廷，險些遭滿門抄斬。後因左宗棠、彭玉麟暗中指點與幫助，也因他認罪深刻，態度虔誠，才倖免於殺身之禍。回故鄉同里於光緒年間建起了這座退思園。

「坐春望月樓」，六角形，供女眷足不下樓，可一覽全園之景之用。樓下兩側有一小廳，系書齋，取名為「素心人

之廬」。

「退思草堂」為全院主景，坐北朝南。堂前有臨水準台，縱目四顧，園中景物翩然入目。任蘭生常在此與名士宴客雅敘，笛聲嘹亮，確讓人怡心快神，悅然陶醉。

園中最顯眼的建築是「鬧紅一舸」，它似頤和園中石舫，但稍小。石舸泊在水中，一陣風吹過，波瀾粼粼，似在乘風行駛，有以假亂真之感。

「三曲橋」也很有特色。據傳，橋的曲數是官階的象徵，造的橋曲數越多，表示官階越高。任蘭生在園中造三曲橋體現了他的身份，又為園中增添了曲徑通幽之一景。

園中有一座假山，山上有棋亭，主人常邀客人在此下棋添興。假山下，有一數平方米小屋，是供僕役用的，主人下棋是要喝水，吃點心，僕役就由此登假

山石梯立馬送去。假山側有兩幢樓房，樓道有天橋架接，呈波浪形，如橫空出世的一道虹。據傳這天橋建築難度極大，堪稱江南園林建築之一絕。天橋另一邊有間小屋叫辛台，是任蘭生兒子讀書之處。辛者，辛苦之意。任蘭生要兒子在此讀書，每天要爬窄窄的樓梯，過天橋，是他勉訓兒子刻苦讀書，不得旁騖分心的良苦用心。總之，這園中的每一處建築都各有特色，顯示出主人設計「退思園」的精心構思和佈局。

出了退思園，再去近在咫尺的明清街道逛逛，更添遊趣。明清街長不足

三百米，街道通衢寬約六七米，兩邊商店都是粉牆黛瓦的木結構建築，底層全為鋪面。每家鋪子寬約十平方左右，古色古香，顯示出濃郁的明清建築風格。現在這街上大小幾十家鋪子賣的是珠寶、古玩、工藝品、刺繡織物、陶藝食品、雜貨及各種風味的小吃。在這裏逛街、購物、吃東西，自然而然會萌生出一種生活在明清時代的那種感受。

最後我又去玩了「走三街」。同里鎮是典型的江南水鄉。鎮內被15條小河縱橫切割成七個小島，有49座小橋相連接，處處顯示了「小橋、流水、人家」

的氛圍。「走三橋」則是同里鎮民自古相沿的一種風習。在崇本堂舉行婚禮後，需坐轎經過築在同一條河道上三座名為「太平，吉利，長青」的青石板橋，以求白頭偕老，一世和和美。同里鎮的「退思園」、明清街、河道、石板橋以及宅居，都極具江南古鎮特色，絕不比崑山的周莊、安徽黟縣古民居的景物遜色。因此，這裏從1983年迄今，已成為數百部影視作品的拍攝基地或取景地。可見這裏確是一處不同凡響的令人神往的旅遊風景名勝之地。

我愛你，同里鎮！

耕澤園裡聽雨聲

吳亞原

六月的江南，淅淅瀝瀝的雨點，讓空氣中瀰漫著潮濕，也瀰漫著濃濃的梔子花香。

臨近端午節，應朋友相約，去耕澤園包粽子，做香袋。

聽朋友說，耕澤園位於鄞西高橋岐陽周

家浦，距地鐵一號線僅二、三百米。她的佔地面積80餘畝，集園林、宗教、垂釣、餐飲和石刻工藝為一體的民俗休閒園區，園內收藏了上萬件石雕工藝品。

驅車直往梁祝大道，二十分鐘後，白底藍字的指示牌指引我，拐進了煙雨中的園

林。停好車，淋著江南的細雨，往前行走，石刻作品琳琅滿目，彙聚在甬道兩側，一塊塊，形狀怪異的石頭，一個個，長方形的豬槽，壘成矮牆，匯成了別樣風情。

雨點滴在園子裡的石牆、石凳子上，滴滴答答發出動聽的聲音，不由人思緒萬

千。這些石刻中，有從遠古而來，有來自近代，集中在愛石者的園裡，碼放在楊柳堤岸，看似毫無規則的零星分佈，其實不乏講究，堆放得恰到好处。

來晚了一步，群友們已把粽子包裹，桌子上殘留下幾粒用碱水浸泡過的糯米，最後一盤沒來得及進廚房的粽子，我立馬拿出手機，輕輕地一按，待會發個微信，在朋友圈炫耀一下。

我們扔掉手中的雨傘，踏著水汪汪的青石板路，向池塘深處行去。路兩邊的池塘裡，鴨子們在盡情嬉水，鵝們「白毛浮綠水，紅掌撥清波。」當然也忘不了「曲頸向天歌。」更有不知名的候鳥棲息在蘆葦叢中，發出悅耳的鳴叫，白鷺哪敢寂寞，張開美麗的翅膀，箭似地掠過水面，不知飛向何處。

曲曲折折的池塘邊，幾位垂釣愛好者，穿著透明的雨衣，邊聽雨聲邊盯著泛著漣漪的水面，惟恐失去一次難得的機會。右邊的池塘裡，卻另有一番風景，雖沒有朱自清筆下的荷葉田田，也恰到好處地點綴著空閒的清池。雨點滴在綠得深情的荷葉上，留下了水銀般的圓珠，煞是好看。池裡的水草雖然長得零亂，卻嫩得能掐出水分，原來，水草也靚麗呵！

中午時分，一溜排大圓桌次第展開，

餐桌上菜肴豐盛，全是新鮮的蔬菜和當地的家養禽類，當然不乏海鮮。對著霧氣瀰漫的池塘，聽著悉悉索索的雨聲，大家舉杯點贊，雖未到端午，同行的詩人說，讓我們緬懷愛國詩人屈原，也為我們能在這富有詩意地方聚餐乾杯。最後上的菜，當然是釋放著清香、黃燦燦、甜糯糯，群友們包的粽子。有一位美媚說，雖然吃不下了，但自己包的粽子一定要嘗的，站起來吃更助消化。說著翹起蘭花指，捏起火熱的粽子，一改淑女形象，解開竹葉，往嘴裡送，連說好吃、好吃。

吃飽喝足，主人將我們帶到一個大包廂，一位淑女正優雅彈著古箏，優美的江南曲調，令人心曠神怡。對面，有幾個美媚手拿紙條折疊著什麼，桌上放著香料與七彩絲線，還有長長的紙條。一問，做香袋呀！悲催啊，香袋居然還能這麼做，我只知道，媽媽給我的香袋是用綢緞做的，雞心的，特漂亮。我也想試一試，無奈，靜不下心，只得將剪紙放下。

不如與朋友一起去參觀古今石刻、石雕藝術。夏雨中，我們走過石頭長廊，來到陳列大廳。那數不清的石獅子，古代的、近代的，神態各異，讓你看不夠道不明。各式圓形，船形的石磨，造型不一，大小有別，有的舊時見過的，有

的從未謀面。讓人驚歎是南宋石刻，石碑上一左一右兩匹駿馬，相對而站，馬蹄奮起，踏浪淌水，栩栩如生，令人浮想聯翩，為之驚歎！

一位五十開外的男人，在一方石刻作品前研究著什麼，朋友介紹，戴文土，耕澤園的園主，非物質文化遺產梅園石雕的唯一傳承人。他技藝嫺熟，經他的手誕生的作品不少：梅蘭竹菊、雕板、花窗、石墩、門鼓等等。這萬把件的石刻作品，那件不是他歷盡艱辛用大車裝，小車運才歸集至此，歷時十幾年，建成耕澤園。朋友感慨，老戴是個有心的人，也是個有毅力的人，一方面出於自己的愛好，另一方面是將瀕臨滅絕的傳統工藝傳承下去。

我感歎，在寧波這個歷史名城，有多少像戴文土這樣的人，為了保護文化遺產，也為了自己的念想，鏗而不捨，竭盡全力。他們的這種精神，是那樣的難能可貴。

走出大廳，雨還在繼續，屋簷下的石槽，經雨點的恩賜，泛起圈圈漣漪，激起人們深思，有充足的雨水的滋潤，那些精靈般的石刻雕窗，石人石馬，會更加深沉，更加有魅力，願中華石刻之工藝永遠傳承下去。

古村如冊

丁唯真

早早地起身，陽光已肆無忌憚地炙熱著。於是，穿城而出，踏入緞城，不想，莽莽撞撞跌入了鄉村古文明，與久違的沉靜撞個滿懷。

清潭村，一個永遠清麗、純明又幽深的名字。

她的封面，清溪邊一個依然豐饒的身影——明代的雙枝廟。殿堂棱角高翹，戲臺兩廂如琢如磨，卵石地面如切如磋，只是它面對的，是日甚一日的寂寞。

村子那邊是新建的農家小樓，這邊還是古老的祠堂廟宇。這邊不動聲色地看著周遭翻天覆地的變化，現代文明和古代文明以這種獨特的方式，並存著，融合著。

覺得，這種融合，也是當今鄉村的形象寫照。如今的鄉村，一方面顯露著新興的活力，而另一方面又具有源遠流長的歷史，在高樓矮牆、新戶舊籬之間，包容著古老的睿智。

清風怡人，村中的風水塔——螺絲塔，嶙峋的岩石，像一面寬闊而嶙峋的脊背，馱

起了層層疊疊的原石，也馱起了層層疊疊的清潭深厚的文風，疊出了精通墨翰經史的進士舉人，也疊出了為民族捨生取義的志士仁人。

幾位可敬的老人，因為對這裡愛得深沉，因為痛著她的痛，還夢著她的夢，帶著我們這些踏訪者，繼續翻動一頁頁彌漫著濃郁的鄉土文化雋永古樸的畫冊。飛鳳祠、孝友堂、花車門、放生潭、雙洞橋……

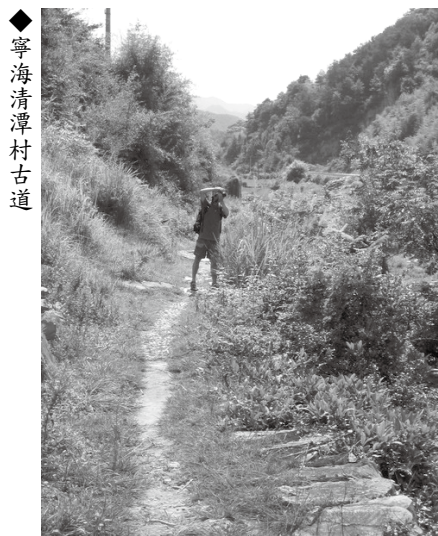
濃厚的現代文明氣息在我們的周圍，我們的髮際、指間纏繞，而流淌了一千年的血液早已積累下異常深厚的文化底蘊，更沉澱出鄉村豐富而獨特的文化內涵。我們踏著歷史的青苔，便很小心地抖落下現代城市的風塵。石縫間頑強的小草，是與這古物朝夕相處的精靈，它們最有幸目睹歷史的變遷。

——斷裂，倒塌。
——倒塌，斷裂。

我們面對塌裂的古祠，看到的是滿眼的歲月踢打侵蝕下的傷痕。都說歲月催人老，

◆寧海清潭紫金岩塔





◆ 寧海清潭村古道

奉化名點醬烤豬頭

汪校芳

陪朋友去寧波江東姚隘路的奉港大排品奉化特色菜，品嘗久違了的奉化名點——醬烤豬頭。

外地的朋友品嘗後說，又香又脆又甜，味道鮮美，就是不知道是什麼食材做的。

我說，在紀念抗日戰爭勝利70周年的日子裡，這只菜不只是品美味，更是講政治，這是一則愛國菜，而點菜都講政治的人肯定有前途。

點菜的朋友聽了得意洋洋，一起就餐的

幾百年下來，古祠也老了。

老了的古祠，卻在越來越多的新樓群留下一份執著的留守。

當一段歷史煙消雲散時，它收集起過往興衰與榮辱。這些可敬的老人，把清潭沉甸甸的歷史文化又重新掂一掂，守護著，保存著，給喧囂浮躁的塵世留下瞻仰古文明的的一方天地。

踏著條石、卵石交錯鋪就的小道，嫋嫋的炊煙和從農家傳來的碗碟碰撞聲，在正

朋友一定要我講講愛國菜的典故。

這一片一片的叫鹹光餅，麵粉揉和後加適量鹽，不添任何佐料，做成碗底那麼大、中間留一孔的小餅，用碳火烤得鬆、香、脆就成。我在奉化一中讀書時，有同學從家中多拿些米來，到北街農家換來鹹光餅，只要一個同學晚上就寢時吃，全寢室人都得流口水，就一個香字！

之所以稱之為鹹光餅，鹹是其口味，光是為了紀念抗倭名將戚繼光。這咸光餅其

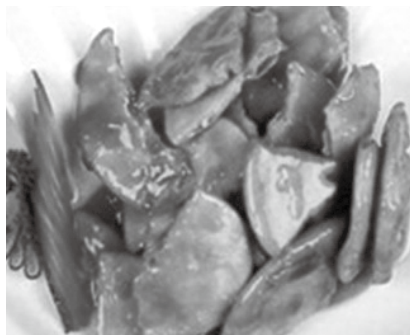
午時分聽來，十分溫馨誘人。熱情好客的老人已為我們準備了「自己種的」農家飯。年代久遠的銅鼎、銅券，如同翻動的冊子裡精美的插圖，令我們驚喜不已，如同得了夏日的恩物。

鄉村給我們留下的歷史故事，這些夏風裡流傳的悲歡、榮耀，在老人們絮絮的講述中，我們就是閉上眼睛小憩一會，也很可能夢到，我們夠幸運。

實是戚繼光發明的一種軍糧，做成乾品可長期存放不會變質，加一小孔可串成一起便於攜帶，帶點鹹可給流血流汗的將士補充鹽分。

鹹光餅加工後竟然成為了「醬烤豬頭」，這其中肯定有故事。

有一次，倭寇從奉化裘村那裡入侵，戚繼光率領將士英勇作戰，打得倭寇哭爹喊娘，狼狽而逃。奉化老百姓得知大英雄戚家軍打了勝仗的消息，都從四面八方抬



著心目中最高檔、最神聖，平時用來供奉菩薩的豬頭、美酒等前來慰問。

但我們的英雄們還沒有開吃，不甘心失敗的倭寇又前

來反撲。為了能讓勇士們都感受到百姓的深情，大廚們就把鹹光餅、豬頭肉、醬油、糖玫瑰、紅綠絲等等自認為高檔的東西都往鍋裡倒。就這樣，奉化的父老鄉親用自己的真情和敬意烹製出了這麼一盤可當菜、可當飯、還可下酒的美味佳餚，並取了「醬烤豬頭」的美名。

品嘗了「醬烤豬頭」戚家軍似乎感受到有群眾作後盾，鬥志更加昂揚，從此後戚家軍所向披靡，無往不勝，威震敵膽。醬

烤豬頭就成了軍民團結的象徵，英勇不屈的標誌，喜慶吉祥的符號，成為了奉化人民喜宴時必不可少的保留節目。為適應現代人怕甜更怕油的心態，改革創新的奉化人就把它中的豬頭肉給省去了，成為了今天這盤不含豬頭肉的「醬烤豬頭」。

我的故事還沒講完，我的這幫朋友們異口同聲高喊：「老闆，再來一盤醬烤豬頭！」這幫吃貨！

本會一〇四年各項捐款收入徵信續錄

一〇四年九月一日至一〇四年九月三十日止

一、福利金捐款

毛名響總隊長葆慶募入

毛葆慶先生捐一〇、〇〇〇元

福利金捐款合計新台幣壹萬元整

二、獎學金捐款

本會募入

張天成先生捐五〇〇元

獎學金捐款合計新台幣伍佰元整

三、出版捐款

袁隊長希光募入

袁希光先生捐三、〇〇〇元

本會募入

張天成先生捐五〇〇元

李秀芳女士捐五〇〇元

出版捐款合計新台幣肆仟元整

四、秋節慰問金捐款

本會募入

馮都梁女士捐六、〇〇〇元

戴雅林女士捐五、〇〇〇元

陳麗莉女士、沈曼霖女士、沈曼寬女

士、蕭蕙雯女士、張近永女士、應陳

秀鑾女士、陳秋英女士、盧清秋女士、

應平書女士、徐慧貞女士、沈佩君女

士、陳淑玲女士、袁毓淇女士各捐一、〇〇〇元

周金芳女士捐六〇〇元

秋節慰問金捐款合計新台幣貳萬肆仟陸佰元整

陸佰元整

五、醫藥援助捐款

本會募入

張天成先生捐五〇〇元

醫藥援助捐款合計新台幣伍佰元整

六、會員會費收入

崔隊長幼民募入

本會三張犁墓園一〇四年中元法會功德金徵信錄

李亞奮、卓宜明、范鴻濟、（繳來永久會員會費各伍仟元整）
陶菊定、（繳來一〇四會員會費伍佰元整）
柴周隊長蕙芳募入
柴艾伶、林素文、（繳來一〇四會員會費各伍佰元整）

印隊長萬春募入
毛節平、（繳來一〇四會員會費伍佰元整）
莊隊長明康募入
沈博文、（繳來一〇四會員會費伍佰元整）
本會徵入（含郵政劃撥）

董陳美娟、葛佩芬、董梅妹、葛聖剛、王鍾蓮英、姚瑞祥、夏雅莉、袁國國、（繳來永久會員會費各伍仟元整）
黃筠琴、徐思福、（繳來一〇四會員會費各伍佰元整）
（總計會員十八人、會費新台幣伍萬捌仟伍佰元整）

蔡同春、李邦祥、大業禮品有限公司（以上三人各捐叁仟元整）
徐大蔚、徐永道、楊永成、鄒文錦／鄒乃華（合捐）、鮑孟宏、張光華、嚴若菲、毛家瑜、姚梅莉、應丞武（以上十人各捐貳仟元整）
金飛龍、毛秋臨、姜沈惠英、陳震漢（以上四人各捐壹仟伍佰元整）
蔣家平（以上一人捐壹仟貳佰元整）
林東蘭、周鵬程、李河泉、曾寶香、韓明國、陳蘇華、朱德富、張憲成、於劉駕添、戎毓華、毛愛琳、吳阿勤、王慧華、鄭金根、許美蓉、竺家寧、梅郭秀鳳、江鎮東、董小龍、朱國萬、林阿秀、張黃梅英、黃文曉、莊明康、莊萍、任偉、龔秀珍、盧如珍、宋周蘭英、董玉鳳、王曼華、

張祥德、蔣資民、顧亞紅、楊瀛華、方中禮、張英雅、王偉峰、凌成國、倪候道、薛光華、薛光菽、唐義為、侯和平、陳國慶、戴國林、吳俊傑、沈漁洋、姚祥興、林汶萱、吳朝輝、曹念華、張近永（以上五十三人各捐壹仟元整）
陳宗媛（以上一人捐柒佰元整）
朱王亞男、董繼能、蔡康年、張南帆、徐志鈞、王文華、王松年、王張素珍（以上八人各捐陸佰元整）
戴仁軒、徐強納、印萬春、史濟振、嚴明和、王方岳、陳富國、林金永、莊燕祥、黃亞明、忻永方、樂德林、陳台珠、勵長發、余仁昌、周瑞源、施新華、沈沛鏗、錢惠娟、何張蘭英、陳幼方、曹慧娟、林鏞鶯、金祖武、王文德、張愛國、張嬋、

張維華、余仰賢、陳德軒、王明朝、沈天龍、施秀麗、陳肇豐、施淑芬、王鵬勤、張家欣、屠益輝、謝王秀娣、潘林秀霞、胡國祥、葉美秀、劉忠法、邊養吾、劉郭秋玉、陳俊中、毛立文、孫財樑、王順祥、吳榮華、韓杜福娣、陳佩娣、孫祖國、錢世皓、陳會宗、仇黃雅雲、裘麗娟、汪成梁、陳新玉、周林秀琴、葉蓬、戴行立、朱慧英、余思清、毛定芳、徐定芳、郭玉琴、忻忠義、陳福存、夏以寬、張偉仁、馮臨輔、王國忠、蒲財興、聞智馨、鄭翁月雲、周淑芳、竺陳荷花、朱玫、蔡黃仁琴、黃順海、陳基雍、陳雪綿、蔡筆珠、夏銑辰、王鳳珍、張連菊、史莊玉蘭、徐碧蓮、丁錠珠、丁洛珠、丁寶珠、史家齊、朱淑珍、董繼能、沈國禎、毛瀚堂、鄭秀

卿、夏慧燕、施其康、董翠蘭、張文彪、張宏光、沈曼霖、沈曼寬、周宏沅、胡久青／嚴少甫（合捐）、孫亨明、朱秀娟、孫慧芬、孫慧娟、俞東海、周麗珠、葛國祥、葛吳碧珍、張秀薇、夏蘭蕙、黃淳盈、董月娥、周小燕、邱燕占、干鵬飛、王台

煥、楊振華、童雲翠、張天成、沈沛銓（以上一百二十七人各捐伍佰元整）
徐祖欽、沈林菊、於鳳慶、吳惠富、徐秀花、俞偉文、唐卿娥、曹恒達、徐玲瓏、石枕霞、陳汝明、楊秀清、姚聖徐、童陳珠、羅曉敏、周小萍、董力鳴、唐秀雄、

陳雲浩、張童臣、李秀芳（以上二十一人各捐叁佰元整）
阮秀芬、周匯中、應之璘、史可唯、邱祠琳（以上五人各捐貳佰元整）
陳華寶（以上一人捐壹佰元整）
總計新台幣壹拾陸萬伍仟陸佰元整

台北市寧波同鄉會第十七屆

第十八次理事會
第九次監事會

會議紀錄

日期：中華民國104年9月16日

（星期三）下午15時0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、張李梅仙、仇鼎財、鄭龍華、季阮玉梅、屠益輝、唐義為、戴雅林、蔣維功、侯和平、柴周蕙芳、金紹佳、王方岳

出席監事：干鵬飛、錢世傑、林益本、吳家岩

請假理事：陳拯華、李聖文、張禔民、樂可銘

請假監事：張杰、應丞武、王永龍

出席人數：應出席理事25人，實際出席21人。

應出席監事7人，實際出席4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25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25開會人數，請主席宣布開會。

壹、主席致詞：（略）

貳、報告事項：

（一）宣讀第17次理事會會議記錄，並報告重要決議執行情形（如附件一）。

（二）本會104年中元節祭祖活動已於8月29日舉行。當天早上8時法會開始，10時由李理事長汝麟率領本會理監事及眾多墓屬鄉長，向舊屬寧波府各縣同鄉祖先祭拜；下午5時施放燄口法會開始，至晚間8點圓滿結束。

滿結束。

（三）本會婦女工作委員會秋節慰問團已於104年9月15日上午9時分組前往衛生福利部北區老人之家、臺北市政府社會局老人自費安養中心、臺北市立浩然敬老院、新北市立仁愛之家及臺北市私立愛愛院等處探訪寧籍鄉長，每人贈送慰問金壹仟元，自費住院者致贈禮品乙份，並祝賀秋節快樂。

（四）本會第17次（104學年度第1學期）獎學金申請，訂於10月1日起至10月31日止接受申請。凡我同鄉會員子弟現就讀國內公（私）立大學（不含研究所）、專科、高中（職）生，其上學期學業、操行成績各平均80分（含）以上者（各科均需及格），均可來會填寫表格辦理申請手續。

(五) 本會科技資訊委員會預訂於本年第四季開辦『智慧型手機及平板電腦使用入門班』，分為10月份 android 系統及11月份 iOS 系統二個梯次。目前報名人數 android 系統為18人，iOS 系統為6人。

(六) 會議之後晚間18時於天成大飯店(忠孝西路一段43號，一樓天悅廳)由李理事長汝麟設宴，舉辦本會中秋節聚餐，聯絡鄉情促進鄉誼。

(七) 本月份壽星李汝麟理事長及吳家岩監事，本會敬備壽糕祝賀。

參、討論事項

(一) 案由：本會104年8月份經費收支等財務報表，已由會計師編製完成(如附件二)，請討論。

說明：1. 十月20日前召集各工作委員會會議，提出預算。

2. 由於財報尚未被「優化財務專案小組」認定，故僅供參考。

決議：交由「優化財務專案小組」討論認定後，提報理事會議決。

(二) 案由：信義計畫地區住宅區合建專案小組提報第6次會議紀錄(如附件三)，請核備。

說明：至104年8月31日止，本合建案招商及徵才工作進度，計有璞真公司提出合建意願書於本合建專案小組第五次會議審議通過，尚有台億公司到本合建專案小組座談，連雲建設公司(蔡家)非正式洽詢外，並無任何新廠商向本同鄉會提出合

建意願書，惟依招商公告，本合建案招商收件截止期限至104年9月30日止。另有關徵才部分，於7月底有周瑞南鄉長(會員編號：KAO949)，具土木技師仲裁人專業，依規定列入本合建專案小組專家群。

決議：全體與會理監事無異議通過，准予核備。

(三) 案由：科技資訊委員會提報104年第3次會議紀錄(如附件四)，請核備。

說明：1. 本年度第4季10月3日即將開辦『智慧型手機及平板電腦使用入門班』，外聘授課講師鐘點費800元(時。原則上每5位學員配置1位助教。沈曼霖副主委推薦經驗豐富的「陳謹屏」老師，陳謹屏老師已允諾全力以赴。

2. 經搜尋在 Facebook 網站中計有「寧波同鄉會、寧波同鄉、寧波同鄉菁英聯誼會、台北市寧波同鄉會墓園」等群組，保留「寧波同鄉菁英聯誼會」社群，經營策略及未來規劃於下次會議中再行報告。

3. 本會網站 www.ningbotw.com 已建置完成，首頁修訂後計有「認識我們、會務職屬、基金捐款、寧波月刊、會務活動、會員福利、友站連結、連繫我們」等8大類別。

決議：全體與會理監事無異議通過，准予核備。

(四) 案由：提總務組提報104年度第3季會務聯繫會議紀錄(如附件五)，請核備。

說明：1. 會務人員若有出差，則差旅費報支比照公務機關薦任級以下人員辦理。

2. 依行政院勞工委員會98年3月11日勞動1字第0980130167號公告，社會團體適用勞動基準法，自中華民國98年5月1日起適用，5月5日生效。故會務人員之離職或資遣，申請退休及老年給付皆依勞基法辦理。

3. 調整會務人員加班費，縮短差距，使所得較為合理。

4. 會務人員應妥善保管個人職務所掌管之文件及資料，未經理事長同意，正本不得攜出同鄉會，理監事有需要查詢或閱覽，請在會內辦理。

決議：全體與會理監事無異議通過，准予核備。

(五) 案由：出版委員會提報104年第1次(第17屆第2次)會議紀錄(如附件六)，請核備。

說明：主要提案內容為：

1. 成立「第3輯會史專案編輯工作小組」，出版委員會內定會史主編由應副主任委員鎮國擔任。

2. 出版委員會首要工作目標為：

①協助寧波同鄉月刊能夠步上「革

新路線」，達成「高水準目標」，期以「爭取廣大讀者的滿意度」。

②第2件工作目標為編纂「本會第3輯會史」的構想。

以上2點經討論後一致建議交由出版品編輯小組研議後，全權處理，並將處理結果在事後向出版委員會報備。各節建議一併通過。

3.出版委員會委員之中有人事變化。前委員周時鍊往生，何亞輝自動辭卸委員。已商請本會會員周宏沅與會員戴義化遞補。前者文化大學畢業，擔任教職退休；後者出身空軍上校，台北商業大學資深教官退休；二人均甚優秀，經會議席上討論，一致同意。

4.出版委員會成員多達20餘人，隨時召開會議有困難，建請授權給出版品編輯小組代為執行，直接提報理事會討論實施。

決議：以上1、4項全體與會理事無異議通過，准予核備。

肆、臨時動議

動議：（朱一鳴理事提）昨天9月15日法院出庭狀況如何？

說明：（理事長簡要說明）我與

沈曼霖、唐義為2位理事共3人出庭。我們提出一些理念，也告知有付款予區公所，且區公所有付費給他們，並提供證據正本給法官審視；但是不論本會是否勝訴，判斷都會進入第二審。

決議：下次理事會議，再行討論是否有需要組成專案小組。

動議二：（屠益輝理事提）大地工程處來函收費，本會申請鑑界，似乎沒有下文，是否亦請主委下次會議前來說明，本會是否越界，費用多少？是否支付？

決議：下次會議請墓園管理委員會主委說明。

動議三：（沈曼霖理事提）出版委員會之會議紀錄似乎少了一頁。

決議：請總幹事補正。

伍、散會 17:00

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

第五五九期

出版日期：中華民國一〇四年十月十日

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

錦集團問訪生學大波寧



程流刷印的紙報對們學同，報合聯觀參團問訪生學大波寧、③～①
。圍氛的播主受感台播主上坐還，奇好分十



(四右排二⑤圖) 士博生隆陳長務事生學由，流交學大陽朝中台赴團問訪生學大波寧、⑤～④
。影合體全後束結，待接自親(右排二⑤圖) 長鄉薰宏宋會本書秘長校與



赴團問訪生學大波寧、⑧～⑥
陽及光月日觀參雄高
雄高遊暢還，運海明
事董司公明駿由，港
(二右⑦圖) 忠葉長
長事理李，待接自親
與雄高赴趕北台由也
。樂同學同



兩岸交流



。團問訪生學大波寧請宴（中②圖）美世李胡長事理會鄉同江浙、②～①



會金基流交波寧北台，院學理管及系學品織學大仁輔觀參團問訪生學大波寧、⑤～③
。絡熱應反生學，講演題專生學對中院學理管在（④圖）冠正徐長事董



安藤長區副區嵩北波寧、⑥
交台來人18行一等（中）達
董會金基流交波寧北台，流
月9於（三右）冠正徐長事
麟汝李會本。待招宴晚日15
崔事理務常（二右）長事理
。席出同陪均（二左）民幼



慶葆毛長事理譽名會本、⑦
事董會金基教文樂音障視以
宴歡晚日8月9在，分身長
之等藝紅余記書副委市波寧
。團問訪