

寧波同鄉

聯絡會員感情
協謀同鄉福利
報導家鄉消息
發揚寧波文獻

中華民國一〇九年十一月十日出版

台北市寧波同鄉會印行



本年度手機班教學開課毛家瑜理事長及師生們合影。



本刊QR code

寧波同鄉會刊



本會QR code

台北市寧波同鄉會

620

會務活動(一)

①~③、2020.10.21本會理事慶生。
事會議並為吳家岩、范佩菊理事慶生。



④~⑤、2020.10.19墓管會與晶展營造公司代表程俊強建築師議價及簽約。



⑥~⑨、2020.10.24本會第十梯次手機開課，毛家瑜理事長及主委阮國榮致詞，當天的課程由鄭龍華監事授課，參加學員有四十餘人。



寧波同鄉第 620 期目錄

圖	片：手機班教學開課合影.....	封面
	會務活動（一）.....	封面裡
	菁英聯誼會新舊任會長交接.....	封底裡
	會務活動（二）.....	封底
寧波人物誌：	徐世昌及馬衡.....	曉 鶯 03
寧波近聞.....		應時輯 04
鄉情采風：	沙孟海與故鄉的師友情.....	龔 成 08
	高瞻遠矚沈氏祖.....	竺濟法 11
	從議事廳到天常藍.....	陳偉權 13
	寧波人的炊事詞彙.....	張仿治 16
	1946 的那個晚上.....	金 濤 18
	歷史·歲月·英雄.....	丁唯真 20
	寧波沈氏溯源.....	文圖 / 丁惠增 21
	象石古道.....	竺桂良 24
格 言.....		秉 衡 15
保健常識.....		逸 凡 27
生活隨筆：	尼采之尼斯.....	夏 烈 28
	創造健康富足靈性的生活.....	吳家岩 31
	離家.....	應平書 32
	疫情下的反思.....	胡鵬年 35
會 訊：	通告.....	02
	本會 109 年各項捐款收入徵信.....	37
	本會第 18 屆第 31 次理事會會議紀錄.....	38

台北市寧波同鄉會通告

- 一、本會每月出版之《寧波同鄉》會刊，印刷費用及郵資支出龐大，敬請隨意樂捐，以維開支，無任感盼。同時為因應雜誌郵資飛漲，且本會會刊全面上網，已有電子版本，請各位鄉親體諒同鄉會收入竭蹶，即日起切實執行每戶（同一地址）郵寄 1 本為原則。
- 二、本會寧波話教學課程於本月開始，於每週六下午三時起全新開課，歡迎鄉親踴躍報名。報名電話 02-23052885。
- 三、本會長期開辦手機及平板電腦、社交舞、寧波話教學、書法等課程及卡拉 OK 歌唱活動。並已全面展開新的課程，歡迎新同學報名加入學習。

由青年工作會主辦的社交舞仍聘請專業師資洪建榮老師於每週二下午授課，並由牛炳伍老師擔任助理。洪老師為國家合格教練、國標舞選手，教學時融合運動醫學、預防醫學及世界運動舞蹈總會的教材，再根據學員需求編訂進度。

手機及平板電腦於每週六上午九時三十分上課；寧波話教學於週六下午三時上課。

書法課仍聘請日本龍集書道會師範老師孫靜教授，於每週四下午二時上課。孫老師上課認真，而且逐一批改作業，個別指導，上課的學員都覺受益匪淺。

欲報名者請電 02-23052885 同鄉會，或上課前現場報名。

卡拉 OK 於週一及週五下午一時至四時，隨時歡迎加入。

- 四、一三七次（一〇九學年度第一學期）獎學金頒贈典禮，定於 109 年 12 月 12 日（星期六）上午十時在本會二樓中正堂舉行，除另函通知領獎學生外，歡迎學生家長及會員同鄉蒞臨觀禮（凡業經本會受理的申請案件，在 11 月 30 日前如未收到本會通知者，請立即與會務人員聯絡）。

註：為配合新冠疫情防疫措施，當日出席頒贈典禮均請配合測量額溫，超過攝氏 36.5 度以上不得入場，進入會場者均配戴口罩。

另，獎學金發放當日，未到場領獎之學生，凡無正當理由暨未向本會提出請假申請者，註銷其資格，『現就讀學校於東部、南部（苗栗及其以南）同學除外』。

- 五、本會定於 12 月 19 日下午三時至九時在本會寧波西街 126 號，舉行甬台大學生冬至聯誼。現場有包湯圓、座談、歌唱等多項活動。歡迎同鄉子弟踴躍參加，與對岸來台就學學生聯誼。

徐世昌及馬衡

曉 鶯

徐世昌（一八五五）

祖籍鄆縣，一九一八年獲北洋軍閥支持，推選為繼黎元洪後北洋政府第二任大總統。他出生於河南，祖上從寧波北上為官後落籍天津，天津圖書館館藏檔案記載其本籍為「浙江鄆縣」。他與袁世凱在河南結義，袁助其進京應試，得中光緒十二年丙戌科進士。袁小站練兵時，做其營務總辦，袁得勢後，被保舉為「巡警部尚書」；東北改行省，徐任「欽差大臣」，後調任郵傳部尚書。辛亥革命後，清廷被推翻，袁自任臨時大總統，任命徐為國務卿；後來袁氏稱帝，徐趁勢隱退，至黎元洪與段其瑞失和，徐被以北洋元老身份出面調解，後就受段皖系操縱選為總統。一九二〇年直系控制大局，曹錕、吳佩孚上台，徐退居天津，晚年拒絕日本軍閥邀組華北偽政府，一九三九年逝世，享年八十五歲。國民政府主席林森認其全節而終，於是頒發褒揚令。

馬 衡（一八八一）

鄆縣人，近代考古學家，曾任北京故宮博物院院長、北大考古研究室主任、北京文物整理委員會主委。他早期就讀南洋公學，精研經史及金石諸學，注重文獻研究與實地考察，先任浙江學派發祥地杭州「凡將齋」、「西冷印社」社長，一九二四年受聘於「清室善後委員會」清點清宮物品；故宮博物院成立後任臨時理事、維持會常務理事，一九三四年出任院長。南京國民政府南遷時，敦勸與北京學者胡適、梅貽琦同行，他以保護故宮之名堅決留下，看守國寶。後來杭立武、王世杰、傅斯年相邀赴台，也不為所動。一九四九年中共接管故宮，仍任馬衡為院長，至一九五五年去世，年七十四歲。

寧波近聞

應時輯

巨資開發石化新材

寧波於九月廿二日向大陸全國媒體宣佈：寧波將投資近四千億元建設一批化工新材料大項目，綠色石化產業值超過一萬億元，成為世界級的綠色石化產業群。

目前寧波擁有鎮海、北侖、大榭等三個綠色石化產業聚集區，其中規模大的企業有千億級一家、百億級七家、十億級廿五家，全市石化行業總產值三六〇九·七億元，位居全國七大石化產業基地前列。

未來將瞄準幾大重點：推進產業鏈向高端延伸；創新中石化、中科院、萬華材料三研究院平台；組建沿海公共管廊。

東錢湖畔有院士之家

寧波院士中心，選址東錢湖陶公山南麓，佔地五二·五七畝，投資五億元，近已竣工，擇日剪綵啟用。

院士中心所稱院士，主要為中國科學

院院士、中國工程院院士、國際（國外）權威院士、諾貝爾獎、菲爾茲獎及杜靈獎等國際重要獎項獲獎者等高端人才。

截至目前，新的院士中心已入住院士卅四名。這裡就是「院士」之家，為院士提供研究、休閒、開會之地。

老書記孫家賢病逝

一九八八年曾任寧波市委書記孫家賢，於九月廿二日在杭州病逝，享年八十七歲。孫老書記是江蘇蘇州人，人民大學農經系畢業。離開寧波後，一九九三年任省政協常務副主席及全國政協委員。

黔在慈建產業園區

慈溪「安龍萬洋眾創城」產業園，於九月廿二日開園，目前有十四家企業入駐，預計一期投資十億元，帶動就業人數五千人。這個園區由慈溪市與黔西安龍縣和萬洋集團合作共建，園區計畫總投資三十億。寧波市長裘東耀當天還參觀了已入園的貴州佰萊克斯實業公

司、貴州蘋果億軒實業公司。

寧海新機場已公示

兩年前提出新建寧海通用航空機場，日前獲批進入「公示」程序。根據公示，新機場選址寧海長街鎮南側、胡陳港鎮東南側，距縣城直線距離廿七公里，用地總面積約四八七畝，為 A1 類通用機場，飛行區指標為 1B。

工程建設內容，包括新建一條八百米 X 三十米跑道、兩條垂直聯絡道、三九一米 X 七九米站坪、十二個直昇機位。

下應法拍老屋圍觀者眾

鄞州區下應街道一套老舊屋法拍，引來三萬多人圍觀，打破前陣子江山萬里那套別墅法拍兩萬多人圍觀盛況。這套法拍屋位於培羅成新村內一幢四層的住宅樓底樓，面積七四·一八平方米，市場評估是一五〇萬元，折合單價約二萬元／平方米。起拍價一〇五萬五千，廿六人報名參拍，最終經過一二九輪競拍，以二七三萬元成交，較起拍價溢價近一六〇%。這次競拍很多方面都寫下新紀錄，包括以三萬六千八百元一平方米單價成交。

太空與海洋論壇在鄞開講

中國第二屆太空與海洋論壇，走出北京九月中在寧波舉行。市長裘東耀說，

寧波有港口、海洋、製造業、院士之鄉優勢，可以貢獻更多力量做好重要窗口。

此次大會以「星辰與大海」為主題，包括一個主論壇和四個分論壇，重點圍繞海洋科學和地球物理的創新發展，進行研討，為時四天，參加者有十二位院士、科學協會副主席、航天集團專家，並首次設置線上端，線上線下參觀人次累計破九萬，其中專業參觀四、五萬人次。

下應改造新舊對切

鄞州區下應地段，即將重新改造為城市綜合區，土地面積六七九·九〇公頃，涉及人口九萬多人。改建範圍北至鄞縣大道、東南至鄞州大道、西至甬台（州）、溫（州）高速。在此範圍內，保留和新建約各占一半。新建的量大部分集中在金達南路以東、鄞州大道以西這塊區域，接近六·八平方公里。改造時間不日公告。

寧波將建中德大學

寧波將建一所中德合作的大學，九月十八日已由市府與德方合作代表大連理工大學正式簽約。在此以前，大連理工大學在寧波的研究院已引進碩士以上人才七十四人、創新團隊九個，聯合寧波吉利集團及吉利汽車和均勝電子申報國家重點研究計劃項目、國家技術創新中心；此次是大連理工大學依托與德國理

工大學聯盟合作，在寧波新建中德大學，定位為研究型、科技型、國際化。

想去慈溪落戶？

慈溪市掌起鎮有家老中藥店停業，店屋屬國有，老板有意出讓租賃權，要價七十八萬元。此屋朝南，門面三間，後房兩間，屋深廿六米，獨座，連絡電話一三〇八五八二七七二七。另外滄山波斯曼大樓八樓有房出售，隨時可入住，售價一千三百萬元，洽詢電話一五八六七四七一四八六；在宗漢金輪新村有出租房子，一室一廳一衛浴，每月三百元。

物流業三強在鄞創新窗口

三家物流業巨頭在寧波合作，成立新環世國際物流集團。

這三巨頭是上海環世、寧波大掌櫃、阿里巴巴菜鳥。上海環世是家海運貨櫃公司，全球掛名第廿二；寧波大掌櫃經營環境航運，是寧波五千餘企業合作伙伴，客戶群還散布上海、深圳、天津、青島、溫州；阿里菜鳥國際站擁有一·五億註冊 B2B 貿易平台，在寧波就有一萬名賣家。三強合組新公司，將為寧波物流開啟新窗口。

人口出生率急降

寧波市人口出生率，今年上半年下降

一九·二四%、兩孩率減二·五%。據統計，上半年出生一七、九四五人，比去年同期減四、二七五人，其中前四位是慈溪二九四二人、鄞州二六一九人、寧海二二八七人、餘姚二一九八人。

防空警報無預警市民驚慌

九月十八日上午十時，寧波市及各行政區同時施放防空警報。因為事先沒有預警，令太久沒聽這個警報的市民緊張地紛紛議論、探詢。警報施放廿分鐘，第一次預先警報，三分鐘一次，反覆三次；第二次空襲警報，三分鐘一次，反覆三次；第三次解除警報連續長聲。事後聲明為演習，大家才解除疑惑。

股價四天翻一倍的企業

寧波卡倍億企業集團為深圳上市公司，九月十四日起連獲四個二〇%股價漲停，大漲一〇七·三八%，成為深圳股市最牛公司。原因據說是牽涉到特斯拉（美國生產電動汽車公司）。後來應證交所要求說明。據稱：卡倍億生產汽車線纜，並非汽車整車廠商，只是客戶中有一家為特斯拉供線，不過佔營業額甚少。

慈城重現舊面貌

不久將來，人們將看到慈城當年的古城面貌。

未來，從大東門朝西望去，一條貫穿古城南北的大道，末端是河埠頭，人們交易聚集；沿街建屋，屋前栽樹；大東門前一條大河，面寬三三〇米，貨物集散於水門。

這是浙江省培育的美麗城鎮對象，現已啟動。

白雲街道居民自力改造

海曙區白雲街道五個老小區，因房屋老舊、綠化無序、車輛亂停，自動發起改造，今年年底將可完成。改造後的新小區，有一條新的主要道路、有一座入口亭和服務中心停車場，房屋預留電梯位置；最特殊的是河邊有條星光大道。這五個小區是：中信白雲、一品園、二耀庭、三鼎坊、玫瑰苑，全部居民共三、五七七戶。

條條城鐵通奉化

寧波奉化城區鐵路即將通車，與現有三號線直接貫通運營；與一號線在櫻花公園站換乘；與二號線在大通橋站換乘；與年底開通的四號線在兒童公園換乘；與未來的五號線在鄞州區政府站換乘。寧奉線全線設六個車站：(1) 朝陽站，位於雁湖路和朝陽路口；(2) 方橋站，位於機場南路與恆興路口；(3) 璉琳站，位於機場南路與江前路口；(4) 南渡站，位於機場南路與南渡路口；(5) 大成東路站，位於機場南路與長汀路口；(6)

金海路站，位於機場南路與金海路口。

寧波到上海不到一小時

東方航空公司寧波至上海浦東航線，停航三個月後於十月一日復航，票價一八〇元，略高於寧波與虹橋間高鐵二等座票價。每天飛航時間為早晨七點，七：五五分到浦東，最晚一班晚上二二：〇五分回飛，廿三：〇五分到寧波。該航線長一六〇公里，空中飛行時間廿七分鐘，為寧波機場最短路程一條航線。

懸賞千萬為解熱擴散困境

寧波華豐包裝公司向科技界張榜，公開懸賞一千萬元徵求技術，解決其產品升級困境。據稱，該公司現有兩條自動氧化石墨烯生產線，但熱擴散系數等指標上，仍不能達到要求目標，例如華為等手機應用的標準導熱率一五〇〇 W/M.K 以上，而他們只能做到一二〇五 W/M.K。

龍谷村成首座光伏村

海曙區龍谷村新村改造，寧波供電公司投資為每一家免費建設光伏電屋頂，使該村成為全國第一個「光伏村」。

光伏電屋頂，是用薄膜電材料夾在屋

頂兩層玻璃瓦片之間，可隔熱，夏天室內可低 3℃ 至 5℃；防雨，屋主不用負擔此費用，還可免費享用五〇千瓩時的電，享用廿五年。

此項建設十月全部封頂，全村二百戶裝機容量預計為八百千瓩，十二月併聯發電，每年可增村經濟收入六·六萬元。

甄環傳班底到寧波拍戲

趙麗穎到寧波拍戲，轟動她的粉絲。她拍的是一部《幸福到萬家》的電視連續劇，改編自長篇小說《秋菊傳奇》，演職員大部分是甄環傳班底，包括男演

員劉威、羅晉，製作人曹平、導演姚遠。該劇九月廿日在寧波日報一樓大廳正式開機，還拍了不少劇照。

全本牡丹亭在鄞首演

青春版崑曲名劇《牡丹亭》上本，由蘇州崑劇院率團於九月十八日晚在寧波逸夫劇院演出，賣座達七成六。該劇青春版分上中下三本，通過三個晚上九個小時連續演出，大受歡迎。梅花獎得主沈豐英、俞玖林分飾柳夢梅和杜麗娘，並請汪世瑜、張繼青親臨指導，傾倒全場觀眾。按該劇在寧波過去只擇一本演出，全本分三晚演出尚屬首次。

沙孟海與故鄉的師友情

龔 成

正當我聚精會神地展紙研墨試筆臨帖之際，一位慈眉善目的老人，已笑容可掬地站在我身旁，用右手指指出我寫的字沒按中鋒用筆，質感和力度還不夠。

於是，我沉思在他指的筆法裡悟道，稍後，老人拿起羊毫飽醮濃墨，揮灑自如的邊寫邊解釋給，我做了示範，這一寫使我茅塞頓開，我遵照他的筆法也寫

了幾張，老人十分滿意的連聲說好，然後在他佈滿皺紋的臉上綻開了燦爛的笑容……

這位老人就是我國現代書法大師、中國美術學院教授沙孟海。

這是我四十年前在美院學習時的情景，四十年多年過去彈指一揮，歲月無

痕，頗多事體早已隨時間而流失。

然而在我的腦海裡再次浮憶起文革後在美院、在沙家，聆聽沙老教誨的點滴往事……

其中有幾件事仍使我至今難忘。

一是沙老親書箋函慎重地為我介紹學書、以及專門贈書法給鄉友丁乙卯，二是深情地關心詢問他在寧波中學讀書時期書法啟蒙老師張琴的後代情況。

進美院學習，並有機會進入「若榴花屋」沙老家聆聽教誨。

學成後，沙老建議我如方便可以到寧波丁乙卯處就近繼續學書為宜，還親筆給我帶上介紹信給丁先生。

幾年前已經有百歲書法家蘇局仙老給我介紹過丁先生，現在，沙老再次提到並鄭重的給我介紹丁先生。沙老還尊稱比他少 15 歲的丁乙卯為先生，當時從全國來講沙老已聲名遠望，而丁先生只限於甬上。

於是，我第一次邁入了位於海曙區鎮明路三支街 25 號的丁家，也不知是為了介紹我給丁先生增添了麻煩，抑或在以後學書上的照顧而表示感謝，沙老專門給丁乙卯寫了一幅行書立軸書法相贈。誠然，囑書、求書者甚多，但一般情況下沙老不曾輕易贈書，說明沙老與

丁先生的鄉友書道友情非同一般。

當年丁先生得沙老法書如獲至寶而欣喜若狂，每每在學弟面前陶醉的耀現一番。並把沙老法書托人精心裝裱後掛在廳堂裡給學弟們欣賞，把這幅墨寶當作丁家鎮宅之寶，在丁先生眼裡，這幅書壇泰斗的墨寶比任何事物都貴重。

沙老的書法內容至今我還記憶猶新，是錄宋鄞縣令王安石的名詩《書湖陰先生壁》。開頭第一字沙老有意無意的將茅屋的「茅」字，寫成丁乙卯名字的繁體「茆」，落款為乙卯正字，顯然是專門贈書給丁乙卯的。全詩大意是；

「茅簷長掃靜無苔，花木成畦手自栽。一水護田將綠繞，兩山排闥送青來」。

沙老十分敬慕鄉賢，尤對家鄉鄞縣令王安石的歷史功績贊評有加，每每在他的日誌、詩書裡流露。

沙老學問淵博，識見高明，於語言文字、文史、考古、書法、篆刻等均深有研究。沙老書法遠宗漢魏，近取宋明，且能化古融今，形成自己"雄強"書風。兼擅篆、隸、行、草、楷諸書，所作榜書大字，雄渾剛健，氣勢磅礴，堪稱曠世罕見。

寫這幅字時在讚賞王荊公的同時將湖陰喻意同為（鄞縣）鄰居的鄉賢丁乙卯。

丁乙卯長期致力於書法普及教育，培養了如中央電視臺名人洪民生等眾多優秀人才，頗受沙老好評，就有了沙老寫的「花木成畦手自栽、兩山排闥送青來」的暗喻。

另外一件事情，筆者在美院學習時，沙老曾問起我家鄉書法名人張琴及後代情況。

沙老對指導過的師長都非常關心和尊敬而親如家人，其中晚清書法家張琴就是一例。

張琴，（西元 1875 年——1939 年）出生於古林鎮張家。

《寧波府志》記載，「其時，縣城書法首推張琴。」

晚清宣統三年（西元 1910 年）張琴被邀請去省立第四中學（又名寧波府中學堂）執教國語兼任學監，三年後任監督（校長），履行校長之職，後又兼任鄞縣各中學教師與校長。他在省立四中（今寧波效實中學）任職期間，積極推行新學與平等教育法。

1919 年暑期，張琴作為寧波教育界著名書法教育家，被邀請擔任全市舉辦的暑期書法培訓班講師，教授中高年級書法理論與實際創作經驗。當時，通告一出，全大市各校報名踴躍，不僅有學生還有教師，大家都是因張琴執教而慕名

前去學習。後經校方擇優錄取，在這屆首期培訓班裡，就有我國現代書法大師沙孟海等名人在學，沙孟海學後又成為張琴的入室弟子，並親自教授其對書法藝術全面系統的教育。

可以說是張琴一手造就了沙孟海成名前的扎實基礎功底。張琴與沙孟海師生間情誼篤深，張琴悉心傳授，沙孟海虛心好學，當時是一對一的教育，張琴不僅在教育上一絲不苟的給予全面輔導，還在生活上給予無微不至的關懷。有時學習較晚張琴就拉著沙孟海同吃同住，彼此情同父子令人羨慕。這些真情實感的歷史，在師生或親友間許多詩文言行中可以窺聞。

1939 年冬，一代書法大師張琴去世，沙孟海聞之十分傷心地撰寫張琴碑記。

沙老曾向我介紹過其師張琴書法，他說張琴所開創的新隸體在書壇早已聲名遠播。

縱觀張琴和丁乙卯書法教育生涯與生平的历史，其中明顯地凸現出一代書壇泰斗沙孟海，他親近鄉賢、尊師重教的言行令人起敬。值得我們後輩人學習與思考、借鑒與鼓勵、緬懷與紀念。

此文曾獲全國徵文大賽佳作獎，（最高獎）

高瞻遠矚沈氏祖

竺濟法

初唐高道、上清派第十二代宗師司馬承禎，與李白、孟浩然、王維、賀知章等並稱為「仙宗十友」。其道教經典《天地宮府圖》將四明山之丹山赤水，列為「三十六小洞天」之第九：「第九四明山洞，周回一百八十里，名曰丹山赤水天，在越州（今紹興市）上虞縣，真人刁道林治之。」蓋因此地有赭紅山岩峭壁，倒影溪流之中，故名丹山赤水。

宋政和六年，宋徽宗賜額「丹山赤水洞天」，名揚天下。

丹山赤水地貌核心所在地今為柿林村，屬寧波餘姚市大嵐鎮。柿林古名「峙嶺」，因村外兩山夾峙、赤水中流而得

名，後因遍植柿樹，簡為「柿林」，所產小柿美名「吊紅」，遐邇聞名。尤為著名的是，該村今以丹山赤水之名，列為 AAAA 級風景名勝。

大嵐一帶為八百里四明山之腹地，古為仙家道人修道遊仙之地。晉代高道王浮《神異記》記載，西晉永嘉中（310年前後），餘姚人虞洪，入大嵐相鄰之瀑布山採茶，遇道家丹丘子指點獲大茗，被記入《茶經》。漢代著名隱士、「吏隱真人」梅福與嚴光，曾在四明山修道練丹，治病救人，今有梅福草堂、梅仙井等遺跡；梅福曾作《四明山志》，惜已散佚。晉代儒、道、醫藥名家葛洪《神仙傳》記載，三國時上虞縣令劉綱、樊雲翹夫婦好神仙修道之事，在縣堂升天成仙。他們曾到大嵐一帶修道，今傳有升仙橋遺跡。

附近四窗岩景點則為四明山山名出典處。

一地竟有如此之多宋代之前名人典故、勝跡等，足見其地不凡。



由作者主編的《餘姚柿林沈氏宗譜》上下卷，8月出版，由寧波已故著名書法家、柿林沈氏同宗沈元發先生題簽。

溯源沈氏，始祖聃季，出自姬姓，周文王第十子，食采於沈，

因以沈為姓。歷代文翰相繼，二十四世有北宋著名政治家、科學家沈括。但其歸隱之地、壽考與正史有出入，僅作參考。

明初，柿林沈氏遷祖太隆公，行林十五，素性恬淡，樂山愛水，嚮往仙道之境。一日，自本邑江口下壩（今馬渚下壩），遊至丹山赤水，驚為仙境，遂口占七絕：

洞天福地甚奇哉，不染人間半點埃。
相土擇宜居此樂，嶺頭惟有白雲來。

太隆公遂與祖妣龔氏、子學成公遷居築室於此。六百年來，今已繁衍至二十五世，人才輩出，崛起為浙東望族，後裔遍佈海內外；更以優越自然環境著稱，天時地利人努力，近年先後榮獲諸多榮譽，其中國字號五種：2011年寧波市首批十大歷史文化名村，2014年中國傳統村落，2015年中國最美休閒鄉村，2016年浙江省歷史文化名村，2018年中國歷史文化名村，2019年全國生態文化村，2020年國家森林鄉村。這些榮譽來之不易。

筆者戲作回文句曰：

峙嶺吊紅彤紅吊嶺峙，
丹山赤水美水赤山丹。

柿林村所在地海拔 550 米。在寧波各地，定居在這一海拔以上的高山村落，多

為交通不便之貧困村，屬於遷居範圍。柿林沈氏則憑藉耕讀傳家之勤勞智慧，工農商學兵，多善經營，生活安逸，代有英傑。當代開闢丹山赤水景區之後，遊客紛至沓來，各類農副產品隨遊客帶往四面八方，農家樂、民宿吸引遊客流連忘返，大多村民已過上小康生活。

遙想當年太隆公卜居伊始，高山僻嶺，虎豹出沒，闢山開地，即便購買針頭線腦、油鹽醬醋，亦要到十里之外村鎮，該是何等艱辛，何等寂寞，非智慧寧靜、高瞻遠矚之高士，焉能堅守之？而歷代後裔不斷光大祖業，蔚成望族，亦誠為難得。飲水思源，若非太隆公獨具慧眼，這世外桃源神仙之地，焉能被沈氏後裔獨佔獨享？

柿林沈氏宗譜始於清康熙年間，乾隆四十八年（1783年）二修，光緒元年（1875）三修，民國二十年（1931）四修，距今已 89 年。筆者有緣為五修主編，當竭盡全力，一是照錄古譜不致遺珠，二是所有歸宗後裔資訊不致遺漏，準確詳實，不負族人之厚望。

細閱舊譜並請教專家，筆者釐清族人兩大疑問：一是遷祖太隆公自本邑江口下壩（今馬渚下壩）遷來；二是柿林沈氏與鄰邑望族慈溪師橋沈氏，非遷徙關係，而是均源於江口下壩。

贊曰：

丹山赤水，浙東明珠；太隆慧眼，高瞻遠矚。

前人栽樹，後人得福；歷經數代，蔚成望族。
恢弘祖業，功績卓著；聞名遐邇，光

宗耀祖。

丹山常青，英才輩出；赤水長流，吉祥永續。

從議事廳到天常藍

陳偉權

生態文明建設，與經濟建設、政權建設、文化建設、社會建設五位一體，提升到中國特色社會主義兩個一百年目標的戰略地位。本文介紹的是生態文明建設中一個典型事例。

全國宜居地奉化有個滕頭村，村中的生態文明建設兩度受到聯合國嘉獎，先後為「全球 500 佳」和「世界十佳和諧鄉村」。2019 年 6 月 5 日，奉化的生態環境議事廳（當地簡稱議事廳或環保議事廳），由國家生態環境部授予「十佳公眾參與案例」榮譽，聯合國官員（環境規劃署）也為之頒發獎牌。

當代中國環境保護的法制日益健全，在環保執法過程中，人們對眼前與長遠、經濟與環保的關係上總是出現不和諧問題。有人把環境保護執法與被執法比喻成貓和老鼠的關係。當環保檢查執法人員到排汙單位，那裡排放污水或汙氣都會銷聲匿跡，而當檢查執法人員走了後，排汙依然故我，污水流入江河、汙氣影響大氣。這些問題，引起寧波市生態環境局奉化分局局長徐軍的深思，

當時領導上提出工作中要求德治與法治並進。他學習陽明心學精髓，感受到踐行王陽明致良知，應當創造性轉化、創造性發展。王陽明有句名言：「破山中賊易，破心中賊難。」陽明心學是治療社會頑疾的一劑良藥，是點亮人類文明未來的一盞明燈。徐軍也由此開拓思路中，和他的同事們推出環保議事廳的舉措。從 2017 年下半年開始，上下奔走，積極籌畫，到 2017 年 12 月第一期環保議事廳在奉化區開辦，大家一股勁地工作，未曾想到環保議事廳成了典型。2019 年 2 月 26 日中國環境報頭版頭條發出通訊報導，以《浙江奉化創新設立環保議事廳》為題，反映了在浙江首創，當時全國無先例之舉。

環保議事廳一改傳統的環境治理模式：群眾投訴，政府執法，企業受罰，

致使不少問題並沒有從根本上得到解決。在環保議事廳的平臺上，由政府、環保部門、企業、街道、社會組織和群眾代表參加，共議綠色發展中的實際問題。兩年多來，環保議事廳每期圍繞一個主題，針對群眾關心的熱點、企業關注的難點，政府想解決但又一時難以解決的堵點，人人出謀劃策所欲言。針對問題提出解決辦法，可以各說其是，激烈辯論，甚至互拍桌子。在整個議事過程中，大家打開天窗說亮話，加深瞭解環保工作中的各種短板，省去了不必要的諮詢，加深了對有關事項的正確認識，在辯論中得出最有效的解決辦法，使企業規避了很多彎路，大大降低了治理費。局長徐軍又說：「每次活動中，議事人員還會對生態環境部門的工作作風、工作效能，進行背靠背評議，促進自然生態清麗，助推政治生態清明。」

打好污染防治攻堅戰，聚焦環境品質短板，奉化深化治氣、治水、治土、治廢，還反映推進秸桿禁燒並綜合利用。農村千百年來形成習慣，把稻草、麥杆等秸桿既用作家庭燃料，也把秸桿和著泥土燒成焦泥灰作為肥料，出現嫋嫋淡煙，當時在廣袤的田野上，還未引起環境污染的反應。時代發展到 21 世紀，農村燃料改用煤氣和電力，不再拿秸桿當燃料，而且農田相對集中到種糧大戶，大批秸桿燃燒成了環保問題。杭州恒麟環保科技公司奉化分公司楊華麗總經理說，秸桿燃燒引發濃煙污染空氣，還會影響飛機著陸，高速公路邊上阻擋視線。2019 年 11 月奉化有期環保議

事廳的主題是集中農村環保問題，那天，奉化種糧大戶竺海龍和恒麟奉化分公司的楊總，從華信大酒店參加環保議事廳回來，雙方就禁燒秸桿工作更是信心滿滿。竺海龍承包 3000 多畝土地，如果秸桿稻草還田，影響下一季作物播種，不是辦法。秸桿從田裡搬到田頭，又從田頭運到恒麟公司，勞力、成本都成問題。如今瞭解國家發改委和財政、農業、環保有關部委，對加快推進農作物秸桿綜合利用和禁燒工作有明確文件指示。恒麟奉化分公司根據實際以合理價格回收 3000 畝的秸桿，解除了竺海龍心頭的難題。恒麟公司楊總說，公司利用秸桿的先進設備，每年處理當地秸桿 1.2 萬多噸，通過公司機械設施，在碎化秸桿中，綜合利用多元化，可加工成肥料和各類包裝用品，以至做成可降解花盆，尤其是加工後的草纖維，可代替水蜜桃遠運中內包裝的塑膠，發揮不易損壞優勢。最為突出的是採石場的生態複綠，在採盡石料的山體崖壁上，公司搭攀上「勾花網」或「防護網」，網上施上草纖維，配上綠化專用的噴播車，可噴灑到落差 200 米的懸崖峭壁，促使剛長在網上草纖維的綠色植物保溫保濕，得到很高的複綠成效。恒麟奉化分公司的產品在奉化仁湖公園山丘、錦屏隧道附近都有應用，在寧波的高橋、瞻岐以至台州市同樣受到歡迎。

奉化環保議事廳在依託恒麟公司奉化分公司在秸桿綜合利用和禁燒工作中，會同相關單位服務環保。財稅部門為恒麟企業每年退稅；農業農村部門說明

解決企業場地瓶頸；環保部門在上門服務，說明到鄉鎮基層增設收購秸桿堆放點，以擴大恒麟公司的收購秸桿噸位。

環保議事廳破解執法痛點，解決中小企業在環保上處置不及時、支付多方成本高的通病。據 2019 年奉化舉辦 15 期環保議事廳調查，全年奉化區環境信訪投訴量比上年下降 53.3%，395 家企業實現整改提升。奉化氣動工業協會會長曹建波說：「治理設備和運營費用大幅降低，企業治汙積極性、主動性明顯增強。」

奉化在搭建環保議事廳，現在推出了「六個一」閉環服務：一廳（環議事廳），一日（每週四為企業服務日），一課（每月舉行一期環保知識大課堂），一信（為企業發送一企一信），一市（搭建環評集市），一組（1+X 環境監管模式，1 指奉化生態環境分局，X 指全區 15 個協會自查自糾服務小組）。如今，奉化創設「環保議事廳」，在寧波和其他各地得到深入推廣。

舉辦環保議事廳，公眾共畫同心圓，守護著綠水青山天常藍。

格 言

秉 衡

一、麥克阿瑟將軍在「老兵不死」的經典演講中提到：「戰爭的目的，在求取勝利。不求勝利的戰爭是姑息的，姑息的結果，機會帶來更血腥的戰爭。」（老將軍對當年韓戰場抒發感言）

二、古今中外一再證實：「戰爭讓人的良知泯滅，萬一政治人物失言，發扛不必要衝突，此與螳臂擋車有何不同。」

三、過慣了安逸日子的人，不知戰爭的可怕。經濟學家亞當斯密斯說過：「政

府最重要作用，就是保護百姓安全。」

四、成功的方法是奮鬥，成功的秘訣是勇氣，人生的每一刻都有值得的期待，期待未來是什麼樣子。

五、恐懼會哭，傷心會流淚，失去會悲傷，用正能量克服悲傷。

六、腦子會刻痕，往事湧上心頭，理當自反而縮。

〈却酬〉

寧波人的炊事詞彙

張仿治

記得二十幾年前，市面上所謂麻油烤鴨曾熱銷一時。近些年，我們寧波又很流行燒烤。這「烤鴨」和「燒烤」都帶有一個「烤」字，那麼，「烤」是什麼意思呢？

查《現代漢語詞典》，「烤」的意思是「將物體挨近火使熟或乾燥」，說白了，就是直接讓火來炙燒。你看，這「燒烤」，不就是直接拿食物在火上燒嗎？烤雞、烤鴨、烤乳豬、烤全羊，全是將雞豬羊直接在火上燒出來的。

然而，我們的家鄉寧波，從前是不常用這種直接炙燒的烹調方法的，對「烤」字的解釋也不同於《現代漢語詞典》。寧波人怎樣解釋「烤」字？請先嘗幾種寧波人的「烤」製食品——「烤菜」「烤番薯」「鹹齏烤筍」「油豆腐烤肉」……請吃過這幾種食品的寧波人或非寧波人說說，它們是不是直接在火上炙燒的？回答當然是否。這幾種食品的烹製，都有一個共同的特點，那就是把食料和必要的調味品放在鍋內，加點水，然後用慢火燒煮一段時間。你仔細想想，凡是寧波風味的「烤」製食品，

哪種不是用的這一做法呢？寧波有一道「烤」出來的名菜——燒柴火的大灶裡用大鑊烤大頭菜。把淡色的大頭菜烤成醬紅色，香得讓人流口水；如果大頭菜鑊裡再放兩隻芋艿頭，這芋艿頭更是搶手貨；至於在大頭菜鑊裡放幾條年糕，這已成了現在許多大飯店裡的名點。我們寧波鄉間還有一句很有趣的俗話——「運道好，推不開，烤熟毛蟹爬進來」。這烤毛蟹，也是在鍋裡放了蟹再加點水燒煮，而不是將蟹直接在火上炙燒的。

說起來寧波人獨特的炊事詞彙並不止這一個「烤」字。下面再舉幾例。

「燂」。「燂」應該是「燒」的意思。寧波人最常用的是「燂茶」。「茶」指開水，「燂茶」就是燒開水。此外還有「燂酒」、「燂中藥」。在「燂茶」、「燂酒」、「燂中藥」中，「燂」都指把裝在容器裡的液體用火燒。但還聽說過一個詞叫「燂火簍」，即是「燒篝火」，那就是直接焚燒了。這個「燂」字古代也有，如《周禮·冬官考工記·弓人》：「橋角欲孰於火而無燂。」注曰：「燂，炙爛也。」但在現在的各種書報上卻

沒見到過。

「煨」。字典裡的解釋有兩個：在帶火的灰裡燒熟東西；用微火慢慢地煮（煨牛肉）。一般書上看到的是第二種的多，而寧波人用的是第一種。如今，煨的方法已經基本消失了，而三五十年前在大灶裡燒柴草的時代，卻是非常流行的。冬日的早上，太陽曬屁股了，兒子還賴被窩，燒好早飯的阿姆也許就會把半條煨年糕遞到他手上，哄他穿衣服起床；下午女兒放學回來，剛放下書包，正在灶跟間忙碌的娘又會把一塊煨番薯塞在她手裡，讓她吃完了去割豬草。幾個小夥伴在野外農民們的煤焦泥堆裡煨洋番薯，也是常有的事。

「焐」。字典上解釋為「用熱的東西接觸涼的東西，使它變暖」，如「焐腳」。這個意思寧波人也用，但用在灶跟間裡，卻另有寧波人自己的意思：將盛有食物的陶罐埋在火灰中加熱使熟，如「焐粥」、「焐黃豆湯」。舊時燒柴草，燒下的火灰畚到火缸中，用來焐一陶罐食物，就充分地利用了火灰的能量。

「燻」。原以為「燻」只是我們寧波人的方言詞，書上是沒有這個字的，電腦上也打不出來，但最近卻在現代漢語詞典裡找到了它。它的三條釋義裡有一條是「蒸」，正好為我們寧波人的「燻」做瞭解釋。但是，在平常讀到的書裡，從來沒有碰到過這個詞，所以看來這也是我們寧波人所專用的了。寧波人也用

「蒸」字，但「燻」和「蒸」有一定區別。「燻」是把食物放在有高鑊蓋的飯鑊的羹架上，利用燒飯時的蒸汽把食物蒸熟；而「蒸」則是放在專門的蒸籠裡，蒸籠下麵是水，如蒸饅頭、蒸飯。「燻」可以說成「蒸」，如「今天飯鑊裡蒸了幾個番薯」；但「蒸」不能說成「燻」，如「蒸籠的第一層燻饅頭，第二層燻花卷」，這樣說是不合適的。「燻」曾是寧波民間非常重要的炊事手段，以前不管哪家的飯鑊裡，都要燻幾種下飯。或是龍頭烤，或是海蜒湯，或是芋艿蒘幹，或是白洋蘿蔔。還忘不了給孩子燻幾隻包穀。人們有時會用「燉」字來代替「燻」，如「這魚是清燉還是紅燒？」但在「今天燻了一碗燉蛋湯、一碗鹹鱸魚燉蛋」這句話裡，雖然有了「燉」，仍省不了「燻」。

還有一個「滾」，是燒開的意思——「你把這碗冷湯去滾一下」；一個「篤」，是用文火慢慢把食物燒爛的意思——「爐子上正在篤的是豬腳蹄」。至於「燒」的意思，寧波人一般用「著」「煤」「燒」三個字來分別表達。把火點燃，叫「著」——「把柴湊到灶膛裡，拿火管一吹，火就著起來了」「火星不小心濺到灶前，地上的柴葉就著起來」；物體的燃燒，叫「煤」——「他整天煤天火似的，一天要煤兩包香煙呢」「這幾張紙沒用了，煤掉算了」；「燒」則多是人發出的動作——「你上灶，我燒火」「他一個人燒兩眼灶，也夠忙碌的」。你看，在阿拉寧波人口中，這三個字眼真的不會混用呢。

1946的那個晚上

金 濤

1945年，日本投降後，我的家鄉嵎泗列島，處於一種十分微妙的畸形局面。一方面，東洋兵走了，國民黨忙於接收大城市和國共內戰。嵎泗列島因島嶼分散而難於蔭蔽，這裡也無共產黨的組織和活動。因此，一段時間，我的家鄉成為「三不管」的真空地帶，成為佔島為王的海盜窩。

另一方面，抗戰勝利了，家鄉父老突然有一種掙脫牢籠自我解放的感覺。他們自籌資金，努力加大生產投入。再加上連續幾年災害較少，大黃魚、海蜇、龍頭魚等海產品旺發，鄉親的生活得到了很大改善，致使黃龍島「出海迎朝陽，歸來魚滿艙。冰鮮拋滿港，漁行排成行」。於是，海盜橫行，魚市興旺，兩者矛盾而並存，構成了當年家鄉一種特殊的歷史現象。

1946年仲夏，有天晚上的半夜裡，天氣悶熱，島上突然出現了一陣狗的狂叫聲。這狗的叫聲很奇怪，先是南港西邊「跌煞頭」的野狗叫了幾聲，而後傳到東邊，東邊的狗也叫了。再後，中弄的大狗小狗一齊叫了起來，整個壘口都

是狗的狂叫聲。

這可把大家嚇壞了，深更半夜的到底發生了什麼？熟睡的南港人不僅已被狗的叫聲全都吵醒，而在狗叫聲中好像狗在哭泣，更使人毛骨悚然。

母親從被窩裡坐起來說：「怎麼啦？半夜三更，這狗叫聲叫得這樣奇怪？」

父親點燃了一枝煙說：「不知道呀，大概發生了什麼事吧！」

母親說：「你要不起來到窗口去看看？」

父親披衣起身，走到窗口邊。剛巧一個「龍光閃」一閃，把南港的壘口閃得雪亮。因為我家住在離港口不遠的小樓裡，在樓上可眺望壘口全景。我父親一看，頓時臉孔煞白，氣籲喘喘地說：「糟了，海盜上島了！」

因在朦朧的夜色中，父親隱隱約約的看見有艘綠殼船，停靠在港口東邊的礁岩邊。接著，從船上下來幾個身份不明

的人，背著長槍上了岸。

母親疑惑地說：「你怎麼斷定他們是海盜呢？」

父親說：「海盜有好幾種。其中，台州的海盜有個特徵，他們的海盜船全船漆綠，叫做台州綠殼。前幾天，有股海盜搶掠了普陀的青浜島，就是台州綠殼幹的。」

母親說：「嵊泗也有很多海盜，難道他們不會移花接木，偽裝的呢？」

父親說：「不管它了，反正是海盜上島了。你趕快起床，把東西整一整。」

雖說我家不很富裕，但近幾年魚蝦產量豐厚，父母往返於上海、寧波之間，做了幾趟蝦米等單幫生意，略有積蓄。而在此危急時刻，我和母親趕快起床，點亮了煤油燈，在昏暗的燈光下，匆匆忙忙地把幾隻金戒指和一條金項鍊，以及一些值錢的東西藏了起來。

天氣是越來越差，電閃雷鳴之後，天空「嘩嘩嘩」地下起了傾盆大雨，島上充滿了恐怖氣氛。我們一家人，默默地在被窩裡坐著，把燈滅了，也不講話，就這樣在黑夜裡熬著。稍一會兒，聽見門外響起一陣腳步聲，似乎有人從東邊向我家門口走來，越走越近，越走越近，全家人的心頓時吊了起來。然而，這腳步聲到了我家門前並未停頓，繼續由東向西走去，漸行漸遠，直至沒有響

動了，全家人這才安下心來。

忽然，離我家五間門面的地方，響起了一陣槍托的敲門聲，接著是砸門和吵鬧聲，噪雜的響聲中還有女人的哭泣聲。父親說那家老闆姓王，是開大餅店的，估計這次被海盜搶劫而遭殃了。

一陣暴風雨過後，外面的雨似乎漸漸地小了下來，但天空中還有閃電和悶雷聲。正當我們稍不注意時，我家有人敲門了。我好像被雷擊一般，心頭一愣：「糟了，海盜上門了！」我父母頓時也變了臉色，莫奈何父親只得下樓去開門。

那一天，闖入我家的有三個海盜，兩個高個子，一個身材較矮。三人身上都披著雨衣，腳上穿著長統靴子，雨衣上濕淋淋的沾著雨珠。矮的那個，像是個小頭目，內衣上身是玄黑色的綢衣，下穿黑褲，腰間纏著一條白色的羅帶，插著一條駁殼槍。二個高個子，都是背長槍的。因為頭上有雨衣的帽子罩著，嘴裡戴著口罩，根本看不清他們的長相，只覺得他們的眼睛像狼眼似的，緊繃著臉，很兇惡。

海盜們進門也不說話，只是樓上樓下，翻箱倒櫃的找東西。找了半天，被他們搜到了 30 餘塊銀洋，還有一些另用的現金。不知怎麼了，那個矮個子的海盜，把我藏在小櫃底下那個元寶形的小金鎖都翻出來了，這下我可急了！因為這是我滿月時，我的朱家阿姆送給我

的長命鎖，這是有紀念意義的，他們怎能拿去呀？

當時，我不顧一切地撲過去，想把它奪回來。但那矮個子力氣很大，我又是個小孩子，怎能奪得回來？我眼淚汪

汪地急了，猛低下頭在他握著小金鎖的手腕上咬了一口，他在不防備中受到襲擊，這才鬆了手，小金鎖被我奪回來了。那個矮個子見我咬人，臉孔鐵青的拔出了手槍，情勢是萬分危急呀！

（上）

歷史・歲月・英雄

丁唯真

如果論明末舞臺上慷慨赴死的良將忠臣，寧波的張蒼水便是一個。

寧波人天天腳踩蒼水街，但知其來歷者不多，知曉張蒼水者更少。

滿州鐵騎揮戈南指，肆意作踐風雨飄搖的大明江山，江淮一帶頭顱遍地，血雨橫飛。朱舜水遠去日本，黃宗羲隱姓埋名，在梨洲一帶著書立說。在浩浩狼煙和刀光鐵血面前，張煌言（號蒼水，寧波人）卻選擇了「寧以一死立信」的艱難道路。會師鄭成功北伐，使江南震動，清廷驚慌，「義幟縱橫二十年」。迫於形勢，這個曾指揮過千軍萬馬的兵部左侍郎譴散義軍，戈船橫海，在風雨如晦中孤棲荒島，伐木結茅，與清廷作殊死抗爭。這位「海上蘇武」，戎馬倥

惚中留下的詩文遺作，不僅書寫了一片素心，也書寫了堅苦卓絕的鬥爭史，顯示了他的坦蕩心跡和傳統文化的道德氣節。

曾隨幾位良師益友冒雨踏上張煌言屯兵過的象山花畝島。彎曲泥濘的山道通向雉雞山，老村長斫荊前行為我們帶路。舉目一片荒涼，兩旁蒿草高過一人，蘆荳草草集叢生。行至半山腰，兵營遺址赫然入目。亂石砌成的城牆寂寞聳立，沿山建築的營房隱約可辨，殘垣斷壁間，古藤蔓纏，根莖盤繞。亂草掩映的地下通道縱橫交錯。一條亂石累累的廢棄小道，是當年數千人馬的主要通道。前面平坦的開闊場地，是當年練兵的校場。環望如此完整的遺存，令人頓生凝重之感。當地漁民世代口碑相傳，

張煌言誓死抗清，開墾海上「南泥灣」，自給自足，紀律嚴明，與百姓秋毫無犯，尊其為「張惶爺」。放眼山坡，當年開墾的天田依稀可尋。登上山崗，憑眺遠望，天風海濤，洶湧澎湃，似人心潮。

俟後，我們碾轉舟山懸山島。顛簸中，見懸崖如舷，青山似帆，怪礁磋砣。船老大指引我們到一個狹小的沙灘：這是張公的蒙難地。據《鄞縣誌》記載：「……值煌言糴舟至……是夜聞蘆葦颯颯有聲，急呼從者起，而官兵已入室，不及避，遂就縛……」清政府多次利誘勸降未遂，對寧波水師提督慷慨陳詞：「父死不能葬，國亡不能救，死有餘罪。今日之事，速死而已。」臨刑，舉目望吳山，長歎：「好山色！」賦絕命詩，挺立受刑，是年四十有五。被執後，墓誌銘中云：「公至寧波，方巾葛衣，輻而入。觀者如堵牆……皆視公為天神。

省中人賂守者，得睹公面為幸。翰墨流傳，視為至寶。每日求書者，堆積幾案，公亦稱情落筆。……」足見張煌言的威望感人之深。後葬于西湖南屏山麓，鄰岳飛、於謙之墓，世人稱為「西湖三傑」。

這樣一位赤膽丹心，慷慨就義的英雄，是我們寧波人的驕傲，如杭州的嶽飛，廬陵的文天祥，揚州的史可法，是魯迅先生所言的「中國脊梁」，是世人心中傲然而立的一尊悲劇英雄的雕像。

今年，正值張公誕辰 400 周年之際，寧波的文化前輩以堅韌的毅力，原地保存了張蒼水故居。而張公的蒙難地，也已經建起了紀念館，讓後人得以永久憑弔、瞻仰，牢記那段淒風苦雨中的艱危歲月。



寧波沈氏溯源

文圖 / 丁惠增

沈姓是當今中國第 37 大姓，在上海排名第八位（據 2019.3.5《解放日報》）。

據史書記載，沈氏源於姬姓，黃帝後

裔。沈國最早是夏禹子孫的封國。周初時，周武王大封諸侯，他的第十個弟弟聃季當時年幼，沒有封賜（帝王以爵位、土地、名號賜人），武王死後，周成王即位，周公旦攝政輔佐，四年後封

聃季為司空（官名：主管土木建築工程），三監（周武王封紂的兒子武庚為諸侯，命令自己的兄弟管叔、蔡叔、霍叔監視武庚，叫做三監。）不服，與商紂王的兒子武庚勾結，聯合東方夷族反叛，周公旦率領大軍將古沈國為首的嬴姓四國貴族趕到清水（今屬四川）以南，削其勢力，廢黜嬴姓沈君為庶人（平民）。聃季隨周公旦平叛有功，被周公舉薦封為司空的聃季為沈侯，建立沈國（今河南平輿沈亭），其子孫以沈為姓。春秋時，沈國為蔡國所滅，聃季的兒子沈子逞逃奔楚國。沈子逞的孫子沈尹戎（「尹」是楚縣長官之稱。名戎）。在楚國任左司馬（治軍長官），沈尹戎的兒子沈諸梁被楚王封為葉邑公（人稱葉公）。自此，沈姓奉聃季為始祖，據《新唐書·宰相世系表》載：沈諸梁八世孫沈遵，西漢時任齊王太傅（輔導太子的官），封敷德侯，徙居九江壽春（今安徽壽縣），沈遵八世孫沈文恭，官至御史中丞（掌朝廷文書、處理公卿奏章），其子沈靖，濟陽太守（略似市長），避王莽之難，隱居桐柏山，生三子：勳、戎、台。沈戎東漢九江從事，後封海昏侯，辭不受，徙居會稽之烏程。靈帝分烏程為永安縣。晉改永安為武康，即為郡人。沈戎子孫昌盛，世代為官，發展成名門大族。秦漢時期，沈姓以吳興、汝南為中心，形成大姓望族。

南宋初，有吳興人沈啟承官至汀州知府，其子沈廷輔隨父入閩，後遷福建省建陽縣。沈廷輔有八子，分居甯化、龍岩、長汀、清流、延平、連載、上杭

等地。其後有人徙居廣東大埔、梅州等地。明末，沈斯庵徙居今台南縣善化鎮，為沈姓去台第一人。清乾隆、嘉慶（1736—1820）年間，福建漳州、泉州及廣東沈氏，又相繼多支遷往臺灣，進而向世界各地發展。現在沈姓在臺灣姓氏排列第36位。

寧波沈氏來源主要在南宋（1127—1279）時隨宋室由河南平輿南下落腳杭州，有進士沈天明官南宋國都臨安（今杭州）寶文閣待制（典守文物），後遷徙紹興並發展成為當地望族。沈天明卒後諡號忠肅。沈天明後人中有名沈瑞林的，在康熙、雍正年間在柯橋經商，不幸遇大火，災後隻身逃往寧波餘姚避難。沈瑞林重新創業獲得成功後，



衣錦還鄉並攜眷屬遷往餘姚，所以說沈瑞林為寧波沈氏始遷祖。這個傳奇故事在曾任紹興、餘姚兩地縣知事（即縣長）王嘉曾所作的《姚江沈氏宗譜》序言中有記述。2019年12月，我兩次專程到上海圖書館家譜閱覽室查找沈一草先生原藏《山陰沈氏姚江支宗譜》無果，但不排除紹興和餘姚民間尚存此譜。即使《山陰沈氏姚江支宗譜》失傳，我也斷定《山陰沈氏姚江支宗譜》是《姚江沈氏宗譜》餘姚一脈分譜，清代沈瑞林為寧波沈氏始祖是確鑿不移的，在《姚江沈氏宗譜》目錄中有清遷姚始祖職員瑞林公像及沈瑞林公傳為證。寧波沈氏族人仍然可以根據《姚江沈氏宗譜》續譜，以免中斷。



沈氏是大姓，歷史上沈姓名人很多，有春秋時仕楚為左司馬的沈尹戎、沈諸梁父子，南朝梁宰相、文學、史學家沈約，唐代宰相沈君諒，唐代書法家沈傳師，唐代詩人沈佺期，北宋時科學家、政治家沈括，元末明初富商沈萬三，明代樞密院使（掌承受章奏、曾掌兵權）、光祿大夫（官階：從一品）沈與求，東閣大學士沈鯉，吏部尚書、建極殿大學士沈一賢，著名畫家沈周，清代太子太師、文學家、詩人沈德潛，清代文學家、臺灣文學開拓者沈光文，現代愛國人士、全國政協副主席沈鈞儒，作家沈雁冰、沈從文，當代書法家沈尹默、沈鵬等。上海著名書畫家還有沈曾植、沈邁士、沈覺初、沈柔堅、沈劍南、沈紹倫、沈培方、沈鴻根等；上海寧波同鄉書畫院畫師有著名海派書畫家、上海人民美術出版社編審沈一草以及沈舜安、沈向然、沈斌等。紹興著名書法家有沈定庵等。

寧波除了沈氏是南宋時遷居江南外，其實還有不少姓氏在魏晉與南宋時大規模南渡。可以說寧波人的祖先大部分來自中原。因為北方游牧民族的多次入侵，中原戰亂，為避亂世，人們不得不南下尋覓安逸之所，史稱南渡。士家大族南渡後，將先進的中原文化與當地本土文化結合起來創造出江南文化，我認為寧波人的正直、豪邁大氣的性格特徵，明顯帶有北方人個性的遺傳基因，這一點與其他土著南方人性格明顯不同。如被明太祖朱元璋敕封為江南第一家，這個家就是九世同居的鄭義門。鄭氏宗祠始建於南宋，現列為全國重點

文物保護單位。據說寧波鎮海鄭氏十七房，宋高宗趙構去舟山巡察時，曾居十七房三日之久。追溯寧波鄭氏祖先，系春秋戰國時的周國國君，郡望河南滎陽。

還有史氏，春秋戰國時遍佈北方各地，魏晉南北朝時始南遷，史崇第三十世孫史惟則，遷居寧波，宋代以後發展成為門庭顯赫大族。世居寧波東錢湖的史氏家族中，先後有三人即史浩、史彌遠、史嵩之，被封為南宋宰相，因其「一門三宰相，四世兩封王」的顯赫門第，在東錢湖畔建有古墓群，留下了200餘尊雕刻精美、生動傳神的南宋石像群，現已闢為東錢湖石刻公園，成為「北有兵馬俑，南有石刻群」的遊客們嚮往之地。

正是以文名盛，以酒聲傳的紹興，八百里越紹山水飄酒香，千百年名人雅

士自流芳。與紹興毗鄰的寧波，自然比翼齊飛青勝於藍了。



象石古道

竺桂良

象石交通，歷史上受自然環境限制，五獅山東西走向，分全縣為南北兩片，自成體系，北以丹城為中心，南以石浦為樞紐，兩地陸道相距九十華里，其間

九嶺十八亭，交通不便，非軍、公、訟、伏運，往來極少。

象山一邑，三面環海，交通依重海道，

石浦有「萬里洪濤一棹通，一出東門便十洲」之稱。明初海禁，注重陸道修建，官修驛道，民倡「修橋鋪路造涼亭」，有錢出錢，有力出力，此風歷代相傳，成為美德。民國時，象山以村村通道，溪溪有橋，山山有嶺，橋畔嶺頂造涼亭。山區及附近地區，就地取材，以卵石鋪面，飾以圖案，稱彈石路或石子路。一般路寬 5 尺，近城鎮稍寬。

唐神龍二年，象山始立縣，明嘉靖三十四年始建縣城，因城區地形狀如魁陸，故稱蚶城。又因秦徐福、晉陶弘景曾於象山煉丹，又名丹城。

石浦古名東關，屬寧海縣，唐象山立縣，劃歸象山。明洪武二年，縣南十里會源（今河東、河西村，古稱浦東、浦西）之石浦河泊所因浦淤南遷東關，改東關為石浦，設石浦巡檢司。洪武二十年，舟山昌國衛改遷東門島，始建石浦所城，設前後二千戶所，駐兵二千。洪武二十七年東門昌國衛改遷後門山（今昌國衛），南距石浦十華里，建設衛城，駐兵四千，設指揮使司。昌國、石浦遂為軍事要地，始建驛道北面通縣城、郡城。象石驛道即象石古道。

象石明代驛站：縣前（丹城縣衙門前）、大井（白石）、姆嶺、應家（南堡北和尚嶺南）、東溪、蛤嶼（關頭西）、交綰（高灣）、雞鳴、衛前、玉女十處。清順治間改驛站為急遞鋪，亦稱塘撥，象石間設白石、九頃、南堡、烏江、交綰、田下嶺等鋪。

象山古道所經村莊：出縣城西門或小

南門經羊府廟、白鶴廟、黃家村、潘家橋村、竺家坎村、路下林村、白石村、珠水溪村、黃土嶺真武廟、三岔路村、姆嶺洞神武坊、外東嶼村、馬崗村、南堡街、廟前楊村、東溪村、關頭村、新橋街、高灣村、西隴、七鄰灣村、隔嶺村、田下嶺村、昌國衛城、五里橋村、鹽倉前街、銅關村、石浦二灣頭街、福建街至石浦所城南門。

其中穿村而過者有：南堡街、東溪街、新橋街、昌國衛西門街、衛前街、南大街、鹽倉前營房街、十字街、中街、宮前街、石浦二灣頭、福建街。

縣城至石浦，越九嶺十八亭。嶺不變，亭有變數，根據 1949 年之前涼亭數計之。

九嶺

黃土嶺 縣城西南 15 里，北起珠水溪村西象山廟前，南至柴嶼溪花墳橋，海拔 40 米，長 1100 米。中有真武廟廊可歇腳，廟前古樟下有井泉。解放後在井旁邊建平頂方亭。嶺道於 1958 年改建公路，為寧西公路（寧海至凱撒）。今通 1 路公交車。嶺南柴嶼建象山殯殮館。

姆嶺 亦稱姆龍洞，海拔 24 米，長 1200 米。北起孔家塘橋，南至神武坊。1958 年改建寧西公路。嶺上建平頂涼亭 1 座。神武坊廟可歇腳。

和尚嶺 在葉家山，北起馬崗村，南至船嶼嶺腳。海拔 53.6 米，長 1600 米。嶺上有葉家山老茶亭。

東溪嶺 是象山保存最完整的古道之一。海拔 230.5 米，長 1357 米。起點高程，北起霜冷小橋積善亭，海拔 74.5 米。嶺上有亭。嶺南山腳海拔 53.6 米，有嶺腳橋、嶺腳亭。一嶺三亭。

高灣蛟 西起新橋街南灰塔嶺，東至高灣村，海拔 36.8 米，長 2900 米。有灰塔嶺亭，高灣蛟亭。

田下嶺 亦名三條嶺。海拔 64.5 米，其中七鄰灣 38 米，隔嶺 25 米。田下嶺半建亭，長 1800 米。2006 年因擴建福壽庵而毀嶺毀亭。

庵堂嶺 又名武牙聳，在昌國衛西門外。海拔 49.8 米，長 700 米。嶺北山腳有武牙聳涼亭。2000 年建沿海南線公路而廢。亭遷洗網橋西南。

黃芝嶺 昌國衛南門外烏龜山西，海拔 40 米，長 700 米。北起昌國衛大校場，南至趙家山腳。嶺上建亭。2000 年建沿海南線公路，嶺廢亭毀。

銅關嶺 北起鹽倉街，南起三灣，海拔 20 米，長 700 米。有銅關路廊。上世紀七十年代建沿港馬路，銅關銅仙橋南至三灣路廊段路廢。三灣路廊為文物保護點。

十八亭

涼亭，邑南亦稱路廊。有穿廊式和殿堂式；穿廊式亭在路中，人穿亭而過，殿堂式在路旁。涼亭供行旅歇腳，且設有茶缸茶槽。茶亭有人助田地山產業，

供管亭人員費用及修亭等費用。

白鶴廟涼亭 在白鶴廟西，三間殿堂式石屋柱。

白石涼亭 在白石村，三間穿廊式。

三岔路涼亭 亦名客愛亭，在三岔路村。三間穿廊式。

姆嶺亭 在姆龍洞，1949 之後重建，單間平頂，茶田 11.7 畝。

和尚嶺亭 在嶺上，殿堂式 1 間。有茶田 10 畝。

十里亭 在南堡街南端。穿廊式三間。有茶田 8 畝，地 3 畝，山五畝。

積善亭 在東溪嶺北山腳霜冷小橋旁，三間穿堂式。始建於宋。



霜冷小橋積善亭

東溪嶺上亭 三間殿堂式，改平頂式。

東溪嶺腳亭 在嶺南山腳橋旁，穿廊式三間，有茶田 13 畝。

烏江路廊 穿廊式三間，亭北通庵堂。

愛楓亭 亦稱新涼亭，在關頭村西，穿廊式三間。亭旁有古楓一株。

半邊涼亭 又名礮路路涼亭，在高灣村東海塘。殿堂式三間石屋柱。

田下嶺亭 在嶺南山之半，穿廊式三間石柱。2006 年因擴建福壽庵而嶺毀亭毀。

半勾涼亭 在雞鳴塘岸，昔為三間穿廊式。今作兩間平頂。

武牙聳涼亭 在昌國衛西門外庵堂嶺北。三間殿堂式石屋柱，有石柱聯兩對。亭旁有洗網橋西。亭址因建沿海南線公路而改遷。

申明亭 在昌國衛前街東端。

黃芝嶺亭 在昌國衛南門外，烏龜山西。三間穿廊式，石屋柱。今廢。

五里亭 距昌國石浦各五里，故名。四間穿廊式十石柱。

銅關路廊 在鹽倉前南。三間穿廊式石柱。有石柱聯兩副。

三灣路廊 亦稱眾喜亭。三間穿廊式，有石柱聯兩副、壁聯一副，木柱聯一副。亭後有庵。

(四之一)(卻酬)



保健常識

逸凡

依據「健康福報雜誌」發佈針對秋天的身體保健有如下幾點：

一、五穀皆食，粗細都吃，食大厭雜適可而止；吃得七、八分飽青春不老。

夏秋交替之季，會有脾胃功能減弱現象特別是體虛者，粥是此時調節脾胃最好飲食。

秋天多喝粥可瀉秋涼，又能祛風寒，

可以促進腸胃吸收，且有保護黏膜作用。若要皮膚好，粥裡放紅棗，若要安睡添白蓮，依據個人體質需要，改加其他小食品，各有功能。

二、秋天吃柿正當時，清香可口，營養價值高。所含維他命成分比一般水果高 1 至 2 倍，且含無機鹽、礦物質和黃酮。且有清熱潤肺生津止渴，健脾益

胃等功能，「本草綱目」言：柿乃脾肺血分之果也。因鮮柿生食可治療肺熱咳嗽，痔瘡出血。鮮柿搗爛取汁，溫開水沖服，可治甲狀腺腫，好處多多，但據筆者瞭解，由於柿子甜分太高，對血糖高與糖尿病患者，以及有腸胃疾病者不宜採食。多吃甜食對腎臟也有影響，不可不慎。

〈却酬〉



尼采之尼斯

夏 烈

「K 到達的時候，天色已晚。整個村子深埋於雪中。城堡矗立在山頭，被濃霧和黑暗遮蓋著，一點也看不見，甚至沒有絲微光亮顯示出城堡在那裡。從大路轉到村子裡的路上，有一道木橋，K 在橋上站了很久，凝視著他周圍像幻景似的空虛……。」

— 卡夫卡：「城堡」

想像中，由小說得到的印象，「城堡」是一座虛無飄渺的空中樓閣，鬱綠密林中一片小天地，與現實的塵世完全隔絕。有這種感覺，可能是作品本身描述所產生的臆想，也可能因為那是卡夫卡，所以給人「卡夫卡」的感覺。

我的車入夜時駛入布拉格市區，在窄窄的街巷間迂迴。因為黑暗和缺乏路燈，並不確知自己在那裡。轉過一座小

城樓，眼前街道鋪著白色的砂石板塊，樓房的窗戶透著昏暗襯黃的的燈光。泛青光的石板路和白色的高牆在夜色寂靜中像是落雪的村子，如同 K 到達時一樣。然而這是深秋，十月，一個令人試著記憶的月份，生命緩慢而柔軟，草坡是綠色的。然而，我知，雪季終將會到來。

倉促投宿。這一天由德國駛入捷克，

不是一段順利的車程。過境關卡，我的護照顯然引起他們的好奇或是懷疑。不停的盤問、檢查，回屋打電話、請示、延遲、再請示。是否東方人的面孔就得隨著一個旅行團，不得單獨開車？不得有單獨的身份證明及識別？卡夫卡的小說中有如此記載嗎？

昏沉入睡，一夜似是無夢，又彷彿看到南台灣某一個熟悉的街景——鮮紅的鳳凰花下有一些略顯臃腫，鑲著金牙，著花布薄尼龍布洋裝的婦人撐陽傘走過。每個人都在大聲說話，卻又不知在說什麼……。終於在不輟的鐘聲中醒來，鐘聲在睡夢中模糊含混，清醒時卻是如此清脆響亮，確是由一個世界行到另一個世界。

下樓，走過卵石的街道，折曲的樓巷，穿越廣場和教室，人群、鐘樓，然後踱到寬坦的石橋上。仰目望去，城堡安謐的屹立在眼前小丘上。橋的彼端傳來悅耳清脆的弦琴聲，恍如一個纖細動人的少女，在空中嫵然起舞，甩著飄逸透明的輕紗水袖。順著琴聲，走過大橋，穿過人群，橋端演奏者正埋首於德國曼陀玲弦琴中。奏的是一首德國民歌或是一首捷克民歌。曼陀玲弦琴起源於捷克與德國交界的邊境地區，樂器半邊列九十二根弦，另外半邊是像架小鋼琴般的板樂器。如今已失傳，太多的弦需要太多的調音，而每次調音後，也只能演奏幾個小時。

站在石橋當中，望著近外山丘上的城

堡，琴聲與人群由我身旁流過，化為清煙飄散。九十二根弦比起「齊瓦哥醫生」中的俄國三弦琴是太多了。然而，錦瑟無端也有五十弦，人生豈不也是無端嗎？

「你在想什麼？」伊細緻的問。伊是個婉柔燕瘦的典型蘇州女子。

我搖頭，無語。

「我知道你在想什麼，你心裡想的，我都知道。」伊款款說道。

伊曾經說過這話，然而我從未問過：「妳說我想什麼？」因為怕伊的回答就是我心裡想的。

城堡只露出頂尖來，它永遠不願讓人窺得全貌。

卡夫卡是個四十歲就終身的短命作家，。死亡將人從生存的種種束縛中釋放出來，也將生存的最後樂趣消滅掉。生命並非一聯串日期、事務及事實的記載。卡夫卡寫出「城堡」、「審判」、「變形蟲」這些存在主義小說。他生活在衝突與緊張的時代與地區。布拉格的捷克人恨德國人及猶太人，他卻就讀布拉格的德國大學，閱讀尼采的作品，用德文寫作。生前未以文學出名，死後卻有許多人到布拉格，就是為了重走過卡夫卡的足跡。看到照片上他的臉，就立刻感覺到牠內心激動的世界，那是一張典型猶太人的面孔。他恨他的工作，不

快樂製造了緊張 — 緊張是文學創作的泉源之一。

生命中荒謬一定存在，人們無法瞭解也無法抗拒。卡夫卡筆下的人物接受這些不公平及不合理的命運。然而作品裡對布拉格的態度永遠是混淆的，愛與恨、甜美與痛苦、快樂與憤怒交互不清。布拉格是他的家鄉、他的監獄、也是他的墓園。在那個城市裡，某一個特別的理髮師、一個馬車夫、一個麵包師、一個女乞丐、一個游泳教練、公園裡一個舉止怪異的女人……就有這麼多重複的影像 — 卡夫卡是布拉格、布拉格是卡夫卡。布拉格是個失去的希望，一個承諾、一個夢想、一個未來。「我的身心由文學組成，不可能是其他的東西。」他說。

卡夫卡的作品裡全是布拉格的影子。我在台北長大，有一陣子，認為台北家鄉是我夢魂相繫的地方，是我寫作的素材與背景，猶如史坦貝克的賽林納谷，佛克納的約克那伯脫法郡和卡夫卡的布拉格。這段鄉情帶來隱隱的喜悅，也為我的中年注入了安慰及期望。然而，現實的人生比虛構的小說有更具深沉的戲劇性，一切似是偶然，而非必然。要是數十年後再回首，那些走進我生命的，可曾依然盤旋？

* * * * *

進入德意志及尼采的世界如何開始？至今全無記憶，彷彿是唸建中的最後一

年，聯考前兩個月的十七歲。二十年後我曾首訪德國東疆拜魯特城 Bayreuth — 華格納最後終結之地。在清晨的鳥聲與細細的陽光中，華格納的故居寧靜溫煦，而他的歌劇卻充滿了暴風雨及敲打的鼓聲、號角聲。最偉大的連環歌劇「尼布龍之指環」全套四部（包含「萊茵河之黃金」、「齊格菲」、「女武士」及「諸神之黃昏」）在此小城初次公演。華格納被譽為世界最重要的歌劇作家，曾是尼采心目中「好的歐羅巴人」，最後尼采竟對他徹底失望。

唸高中時也看過「紐崙堡大審」，拜城西南的紐崙堡即是此片背景。我曾站在烈日下的閱兵台上，耳邊響起了第三帝國德意志軍人及群眾熱烈的呼聲，千萬隻紅色的旗幟在台下飄揚，希特勒大閱時發表煽動激情的演說。最後戰敗之際，他立刻寫下遺囑，然後自殺：「我死時內心充滿了歡愉，因為就我所知，我全國軍民有極好的表現。我們在前線戰士們的英勇，婦女在家庭中的貢獻，農夫和工人們的……都曾聯合寫下光榮的歷史！」德國戰敗後，領導者不是自殺，就是在紐崙堡大審後接受執決的命運。同樣的，日本戰敗時，領導內閣及將領盡數切腹或被槍決。這給予德日兩國國民一個勇於面對及承擔的好榜樣。領袖如斯而行，與日後德日在短期內富強有很大的關係。

（上）（卻酬）

創造健康富足靈性的生活

吳家岩

哲人說：「創造者並非其創造物之主人。他只是其創造者，因為他並不試圖去控制，所以他才創造。」控制與創造不一樣，創造是帶著喜悅，控制則暗含恐懼的心態，害怕失去或脫軌。看看多少父母親是在控制孩子，多少老闆是在控制員工，多少先生或太太是在控制另一半。

創造不是控制。「當你試著去控制權力或人們時，你永遠在模仿」，控制自己的人生，也是你控制自己的生活、脾氣……或者控制孩子的前途與未來，但控制是行不通的，沒有人天生喜歡被控制。控制永遠來自模仿與恐懼，創造則來自愛的呈現。例如，創造一份好的關係，是一起去學習成長、娛樂，而不是控制彼此、互相牽制。

而且當你在控制時，你就是在模仿，模仿沒有好下場，因為世界永遠在變，你不能成為任何人，永遠要回來做自己，就像有人想要自己或孩子成為比爾蓋茲或郭台銘，這是不符合自然之道的。因為你覺得自己不夠好，所以才想成為別人，但是你無法成為任何人，你只能成為你自己。

我們要做的是創造自己的人生，而不是控制自己的人生。就如你是在創造財富、健康或喜悅，而不是在擁有財富、健康或喜悅。擁有就有可能會失去，但創造是不可能失去的。

世界的每一刻都截然不同，意識的每個部份都從無限的可能性裡選擇實相。我們腦殼內的微妙世界有無法形容的自由，如果你不自由，是因為你的思想不自由，賽斯說，唯一自由就是思想自由。正是如此，每個人都是獨特的，自由自在地參與在實相的無限創造性冒險裡。

創造健康、富足、靈性豐盛的生活，所以說「你是被奇蹟所包圍的」。我們活著常常追求在外的被肯定，因為我們一輩子所受的教育，在教我們要傑出、成功、有競爭力、有名有利，但是當我們真的長大後，每個人真的都能達那境界？不一定！

如果你一直陷在非要成功不能失敗的迷思裡，會給自己莫大的無形壓力，那麼請回來告訴自己：我發願要當一個平凡、普通、一般的「爛人」；最好還當一個不傑出、有被討厭的勇氣、可以令

人失望的「賤人」。這並非鼓勵你自暴自棄，反而是要你先學會接納自己無論好或壞的部份，並且有自在解脫的感覺。

通常我們很多的痛苦與煩惱，來自於我們的放不下。你人生中認為最重要，一輩子在追求的，可能都是你最需要學會放下的，或許趁著遭遇到失敗，可以把過去所有的觀念撤掉，化為無形，然後真實的回來面對一個普通又平凡的平常人，那才是我們的本質。什麼是本質？就是什麼都不是，卻什麼都可以是。

當你可以什麼都不是的時候，你就什麼都可以是了。告訴自己「其實我是可以不夠好的」，人生在世，探索內在、了解自己最重要，讓自己變得越來越好、贏過別人，不是來此一生的重點。

進入身心靈後，你會覺得那終其一生追求的成功、肯定，真的是「夠了」！卡住你的，除了觀念、思維還是觀念與思維。最後祝福大家身心靈平衡健康有朝氣、有智慧的人生生活。

〈却酬〉



離家

應平書

阿母這才像找到救星似地。囁嚅的解釋著：「下午，阿霞有事出門，我揹著娃娃出去轉轉，回來後餵了他幾口飯，明俐就大發脾氣，其實國雄他們小時候，我不也是這樣帶大的，他們一個個不是長得健健康康的嗎？」

林發明剛要安撫她，明俐卻馬上插嘴說：「話可不能這樣說：報上不是天天說，唾液會傳染B型肝炎等疾病。從前人缺乏衛生常識。為了孩子好，不能再用從前那套帶孩子了。我這也是為阿媽

好，她年紀大了該享清福了，何必這麼辛苦。」

一聽這話，林發明剛到嘴的話又吞了下去，對於明俐，他總是多少帶著幾分尊敬，自己大字不識幾個，明俐可是如假包換的大學生，說起話來頭頭是道，自己實在也想不出話來反駁她。

平時，他對明俐總是客客氣氣的，明俐對他倒也尊敬，祇是碰到孩子的問題，明俐的態度就堅持了起來。

發明祇好打著圓場說：「算了，有話明天再說，你們也上樓休息吧！」

等國雄他們上了樓，他轉身剛喊了一聲「阿母！」阿母就擺擺手：「不用講啦！我要睡了。」說完扭過身就向後走去。

國雄和明俐由上而下的腳步聲驚醒了他的沉思，慌忙地把碗拿到廚房。走出來正好聽到明俐有條有理的指揮著：「阿霞，今天孩子該打預防針了，下午你把他抱到衛生所去打針。」

國雄和明俐看見他詫異的問：「爸還沒去餐廳？」

林發明這才憂心忡忡地說：「你阿媽又不見了，我真擔心，不知她走到那兒？」

「阿媽出去了，我這就打幾個電話問問她會不會走到那位姑媽家去。」國雄一聽就很緊張的拿起電話。

那一年，菜市場拆遷，在政府的贊助下，他在新完工的菜場樓上開了一家餐廳，總算脫離了攤販生涯，而做了餐廳老闆。

也就從那時起，隨著社會的富裕，餐飲業越來越好，加上他們夫妻倆做事實，在餐廳裏一切用料都很講究，口味又好，顧客也就一傳十，十傳百，他的餐廳在當地也就建立了口碑。也就是從那

時起，多年的辛勞總算有了結果。不久，舊家附近的違建拆除，他也順理成章的搬出違建，第一次搬到自己購買的房子。

隨著餐廳業務的擴大，美芳成了富泰的老闆娘，除了偶爾到餐廳查帳之外，她開始和那些闊太太們學著插花、跳土風舞、打高爾夫球，日子過得悠閒自在。林發明自己則忙著應酬，做生意。

直到有一天，剛考上大學的國雄突然的出現在餐廳，對他說：「爸，您知道阿媽每天一大早出門去做什麼嗎？」

林發明不經意地說：「她還能做什麼，一定是去找老鄰居聊天，有什麼好擔心的。」

沒想到國雄卻說：「才不是呢！我偷偷跟著阿媽，看見她每天坐車到臺北一家人家去幫傭呢？」

發明聽了國雄的話，大吃一驚。當天晚上，就跟阿母攤牌：

「阿母，您去人家裏做傭人，被鄰居知道了，不是教我丟臉嗎？」

「我靠勞力賺錢，有什麼好丟臉的。」阿母卻不以為然。

「不行啦，這樣人家會說我不孝。」林發明軟硬兼施，強迫阿母辭退了工作。

這以後，發明勸著美芳帶著阿母參加過太太們的聚會，但是阿母就和她們格格不入。

倒是國雄沒有課，就在家裏陪阿母聊天，有時還帶一大堆同學到家裏，樂得阿母忙進忙出，她的情緒好像又回到年輕時候的那段光陰。

阿母第二次外出做事，事先一點徵兆也沒有。那一陣子國雄剛開始上班，晚上則陷於熱戀之中，或許是大家都疏忽了阿母落寞的神情和她的需要。

有一天晚上，林發明剛回家就接到一通電話，聲音很陌生，口氣卻很熱情，「發明兄嗎？我是春枝啊！（原來是以前的鄰居）你怎麼讓林伯母到臺北來幫人帶孩子，我今天在菜場遇到她。她告訴了我地址，我看你還是把她接回家吧！年紀那麼大了，一個人在外面總是不太好。」

他氣急敗壞地按著地址把阿母接了回家。

那以後，他常發現阿母一個人枯坐在窗底下發呆，不過倒不再出門了，林發明也就放心了。

「爸！小姑姑說，阿媽剛到他那裏，您不要擔心啦！」突然國雄興奮地叫聲，打斷了他的沉思。

「阿媽有消息，你們可以上班了，等

一下我坐老李的車去接她回家。」

「爸，那我們走啦！」國雄和明俐很快的出門了。

他也如釋重負的站了起來，準備到房裏去換下睡衣，這時電話鈴聲卻意外的響了起來。

「喂，找那位？」

「林老嗎？我是王立信啊！昨天我和您談的那塊地，真是很不錯地！現在地主急著錢用，我們可以把它買下，合作開發，是一塊很好的別墅區域。你什麼時候過來，我們好好研究一下。」

「對不起，王董，今天上午我臨時有急事要處理，下午再到你那兒詳談好嗎？」

「那我們下午見囉！」

掛上了王董事長的電話，林發明胡亂的擦把臉，換上衣服，就鑽進了老李的車子。

雖說車上的冷氣開得最大了，但不知是不是七月的太陽太毒使冷氣失效，林發明覺得車子像蒸籠一樣，又悶又熱。為了紓解這種悶熱的感覺，隨手拿起座位旁的報紙，今天還沒看報呢！

他隨意翻了一翻，除了大標題外，小字卻是一個字也看不下去。突然，影劇

版上一條不起眼的標題：「祖母畫家吳李玉哥老而彌堅」吸引了他。

看完了新聞，他頹然地靠在座椅上，為什麼別的老人家都可以培養出自己的興趣，阿母卻做不到呢？

阿母並不是沒有藝術涵養的人吶！驀地，往昔的那段日子中阿母為了逗孩子開心而隨手做出的那些玩偶一一的湧上心頭。也許，阿母祇是太愛孩子了，沒有孩子的刺激，她對做什麼都提不起勁來。但是，我就是不能答應她去幫人家帶孩子啊！這像什麼話，阿母該享清福了。

突然，一陣緊急煞車，車停在平交道前，原來正有火車通過。

林發明不經意地向外望去，正巧看到一對母女手牽著手停在鐵道前。那女孩不過四、五歲模樣，大概正要去上學吧！身上穿著幼稚園的圍兜，手上拿著一疊彩色紙，正纏著媽媽要摺紙。祇見少婦低下頭去，耐心的扭著那花花綠綠的紙張。

看著，看著，林發明的心中突然有了一個念頭。「對了，買下王董事長說的那塊地，好好規劃出一個充滿田園風味的新社區，在社區中辦一個幼稚園，讓阿母協助老師帶著孩子做手藝，這不是很好嗎？」

想到這裏，林發明這才露出會心的微笑，他一迭聲的催著老李：「開快點！」現在他有信心一定會勸阿母跟他回家的。（下）（却酬）



疫情下的反思

胡鵬年

近期閱讀報章發現一條好消息，即跨國科學家團隊取得美國太空總署克卜勒(Kepler)太空望遠鏡的數據時，研究推測發現一顆位居我太陽系外的外星(名稱代號 Kepler-1649c)於宜居帶，其大小是地球的一點零六倍，且氣溫、光線等環境因子也近似。

顯見，這與地球相似的行星可以居住，但是這行星距地球有一段距離，且這行星距離紅矮星很近，會受到該星球產生所謂「耀斑爆發」現象所影響，偶時有噴發高溫火燄，釋出大量火燄光(含紫外線及 X 射線)，毀壞該行星的大氣層，研判也可能對鄰近的星球生態環

境造成威脅。

但是這個發現令人振奮，因為地球經過人類的過度開發（如濫伐林木、濫捕殺動物等）而大量建廠，實施大量碳排放，已經產生環境惡化的溫室效應，造成大氣層、地質破壞情況，使得海洋生物及動植物的逐漸滅絕，對地球原有食物供應鏈形成惡性循環；再加上天災、人禍戰亂不斷，對於週遭環境或多或少地造成污染與破壞，連帶地衍生基因變異與病毒的滋長與肆虐，經知名科學家包括已過世的知名科學家霍金先生所預期地球在可見的未來，都可能毀滅地球上的所有物種。因此霍金先生倡議人類若想萬世萬代繁衍與存續，都必須未雨綢繆及早設想分散至外太空去居住，建立不需要地球供應資源，能自給自足的生存環境。這個想法值得反思，就是我們人類不能擴張私慾，罔顧環境保護的重要性與急迫性，依然大量開發與濫用資源，將造成不可逆轉，且難以挽回的惡果。

茲據美國 NASA 科學任務中心副指揮官宮澤布臣(Thomas Zurbuchen)強調，這次新發現帶給人類一種新的契機，讓科學們構思外星的环境及生命與文明存在的可能性。他又指出，

我們在迷人而遙遠的世界發現新希望，還有第二地球等待被探索……。

鑑此，本人謹在此提出建言，供大家省思及作為：

第一、利用學校及社會教育等時機，教導學生及社會人士要加強環保意識與作為，不要在濫用與破壞地球稀缺資源。因為地球只有一個，唯有從自身做起，愛護地球環境，才是正道。

第二、各國領袖應聯合舉行高峰會議，討論有關共同研發火箭及衛星（利用人工智能技術及高科技）至這個第二地球的可能性。因此，該舉措不能再遲疑、猶豫，實因地球遭逢此次新冠肺炎疫情，已顯現出各國間政府不能就疫情防控，合謀採取一致防疫的態度與做法，以致各國政府所採取的危機治理方式不一，導致該疫情一再惡化而無法控制。因此，呼籲各國領袖不要再為切身利益或價值觀的不同而互相對抗，反而更應慎思未來的生存空間，能為現代及下一代生存著想，積極的攜手合作，利用科學知識與技術及有限資源，去探索與開發第二個地球提前做好準備並訂定行動方案。

第三、對於生態環境已經破壞者，各國應該同步研議，利用科學技術來補救與控制環境，盡力重建與恢復原有的生態環境。

第四、各國應合議分配與提撥一定比例經費，資助此一研究工作順利開展。

第五、政府與民間社會組織通力合作，共同參與，集中力量訂定目標與計畫期程，按計畫逐步落實推進。

第六、在聯合國組織內或在新設機構

來整合資源、規畫管理及監督執行，朝預期目標邁進。

總之，地球已經被人類過度開發，已經產生變異，各國政府應教育民眾有危機意識，捐棄成見、攜手合作，為開發第二個地球來作準備，不宜再耗費資源

在窮兵黷武的政治、軍事的恫嚇上，反應該省思，各國政府間速謀合作研發對抗新冠肺炎疫情的舉措，並加強一致、高效危機治理的道與術，並積極開展、推進探索第二個地球的行動計畫目標上。

本會109年各項捐款收入徵信續錄

109年10月1日至109年10月31止

一、福利金捐款

本會募入

易湘華女士捐 500 元
(科資會 - 手機班)
鄭素華女士捐 500 元
(科資會 - 手機班)
黃秋華女士捐 500 元
(科資會 - 手機班)
徐淑琴女士捐 500 元
(科資會 - 手機班)

福利金捐款合計新台幣貳仟元整

二、獎學金捐款

毛榮譽理事長治國募入

紀念毛秉熙先生周葆貞女士專案獎學金
100,000 元(毛治國捐)

本會募入

周永業先生捐 2,000 元

獎學金捐款合計新台幣壹拾萬貳仟元整

三、出版捐款

本會募入

徐建陵先生捐 1,000 元
胡懋祥先生捐 500 元

出版捐款合計新台幣壹仟伍佰元整

四、墓園捐款

本會募入

張光華先生捐 2,000 元
徐永道先生捐 2,000 元
樂惠芳女士捐 1,000 元
高素娥女士捐 500 元

墓園捐款合計新台幣伍仟伍佰元整

五、會員會費收入

干隊長鵬飛募入

陳翠花、陳耀慧、周鳳珠、
(繳來永久會員會費各伍仟元整)

本會募入

徐慧雅、史亦君、林辰恩、方福樑、
徐英妹、方嘉琦、朱育賢、
(繳來永久會員會費各伍仟元整)

楊期甬、費菊仙、
(繳來一〇九年會員會費各伍佰元整)

(總計會員十二人、會費新台幣伍萬壹仟元整)

(訂正:本刊 619 期第 40 頁右邊第 3 行,正確為:秋節慰問金)

本會第18屆第31次理事會 會議紀錄

日期：109年10月21日(星期三)
下午3時

地點：本會2樓中正堂

主席：毛家瑜理事長

記錄：應平書

出席理事：應君國、崔幼民、張禔民、
侯和平、干鵬飛、唐義為、
戴義化、徐霞琪、張宏慶、
阮國榮、范佩菊、莊明康、
鄭志寧、夏發凡、吳家岩、
戴雅林、李幼娟、屠益輝、
朱一鳴、周家黔、應瑞國、
王翼中、周盛才。

請假理事：沈佩君。

出席監事：李汝麟。

列席：陳俊聰會計師。

一、主席致詞：請確認議程。

二、報告事項

- (一)、宣讀第30次理事暨第16次監事會議紀錄，並報告決議執行情形。(詳附件一)
- (二)、寧波話教學課程，定於11月7日下午起開課。
- (三)、青年工作委員會社交舞教學第15期第5週預定於10月20日上課，並持續執行中。
- (四)、婦女工作委員會書法班第15期第4週已於10月15日上課，並持續執行中。
- (五)、康樂委員會每週一、五下午的卡拉OK歡唱活動，持續執行中。
- (六)、科技資訊委員會舉辦之第10期手機進階班預定於10月24

日(六)上午9點半開課。

(七)、婦女工作委員會秋節慰問，於9月24日由范佩菊主委主導完成慰問。

(八)、109年9月28日下午6點在榮榮園餐廳舉辦秋節感恩餐會，參與之理監事及來賓等共41人，席開4桌。

(九)、重陽禮品(全聯禮券200元)，已於109年10月5日寄發，今年共計發放365份。

(十)、財產管理委員會干鵬飛主委報告：有關華安山莊籌備處對土城土地整合狀況及將來使用規劃。

干鵬飛主委說，因為此案有些理事很關心。我個人認為此案名稱宜下名為華安山莊籌備處對土城土地租賃及開發案，以求名實相符。目前之進度為：華安山莊籌備處在進行協調過程中遇上瓶頸，因為其中何家的土地有六十餘名地主要整合很困難，將如有進一步消息，再向理事會報告。

(十一)、墓管會主委報告：有關三張犁四明堂及辦公室修繕合約及議價結果。

侯和平主委說，本月19日墓管會請晶展營造公司代表程俊強建築師來會議價及簽約，詳細內容請鄭志寧副主委補充報告。

鄭志寧副主委說，此案原本報價為二百三十一萬五千四百多元，經三次還價，最終以總價二百一十八萬元成交，合約並

規定於完工之後防水保固三年。希望今日理事會結束之後，盡快簽約動工，以便於明年春節前可完工。

(十二)、本月份壽星：范佩菊理事，吳家岩理事。

三、討論事項

(一) 案由一：9 月份財務報表，提請理事會核備後轉監事會復核。

說明：(詳附件二)。

財務組長補充說，本月因為有好幾筆捐款，所以盈餘有 \$216,058。現在在此說同鄉會財務的困境。從擔任財務組長接觸帳務開始，每個月的收支都不平衡，常是赤字，我很擔心同鄉會的財務會坐吃山空。再者，現在是低利時代，之前定期存款利率有 3-4%，現在只有 0.75%，本會會務主要靠利息支應，現在利息不足以支應年度支出，大家都要節約。所以在改革上，我希望鄉長先進，能對本會財務建言，健全本會財務，不要讓同鄉會的財務繼續惡化。我個人認為，任何需要增加經費的意見或提案，需要先經過會員大會或理事會通過，解決財源，方能執行。另外，會務人員對同鄉會應該具有服務熱誠，並非要爭福利。

決議：全體鼓掌通過，9 月份財務報表，准予核備。

(二) 案由二：110 年工作計畫及預算提報理事會討論。(詳附件三)

說明：首先，分別由財產管理、教育、出版、康樂、墓園管理、婦女、法益維護、青年、資訊、副利、會本部各主任委員及組長提出工作計畫及預算。

接著有理事發言：戴雅林理事說，很多委員會只有支出之預算，卻無收入之預算，請加入收

入之預算。

干鵬飛主委：本會之教育、出版、康樂、墓園管理等單位都有固定收入，其他委員會也有不定期之捐款等，是該如實呈現。

徐霞琪組長：財管會編列的稅賦及會本部編列的稅賦是否重覆？另外，有關康樂委員會之郊遊預算，過去是為慈湖謁靈，現在大溪已無開放，這筆預算還要嗎？

屠益輝理事：本會之主編已納入會本部之幹事，其薪資是否應改入會本部之人事費用？

戴雅林理事：附議屠理事的意見，社會團體之人事預算宜如實呈現。

屠益輝理事：本會於 109 年作了一些改革，而且同鄉會是一個整體，人事費應只在會本部編列，並且是如實呈現現況。

吳家岩主委：本人對此事無特別的看法尊從大家的決定。

張禛民常務理事：本人也支持屠理事的意見。

干鵬飛主委：個人也同意，且我最初也是如此編列。

徐霞琪組長：財務報表原本就應該是呈現事實，我也認為要放在會本部這才是真實呈現。

主席裁示：經過討論，這筆人事預算不必表決，請直接改列會本部之人事費項下。

張禛民常務理事：本會之卡拉 OK 設備要更新，康樂委員會是否借此機會加一些年輕人喜歡的新歌，吸引下一代加入歡唱。

崔幼民常務理事：如果要吸引年輕人唱歌，要有一個假日時段才行，建議康樂委員會增加一週六時段。

莊明康主委：個人擔任康樂委員會主委有 14 年之久，主辦本會的卡拉 OK 活動沒有一天缺席。目前卡拉 OK 的時間定在週一及週五下午一時至四時，是配合上班時間。如果有必要

增加週六一次，我個人也一定會配合出席主持。

李汝麟常務監事：有關剛才的預算案中，各部門的收入幾乎都沒編列，然本會幾乎每個部門都有收入的，請補上。另外支出部份，除了租稅重複之外，還有律師費用也在法益維護及墓園管理二委員會中重複編列。由於明年墓園要整修，預算增加很多，我們理事們請思考如何增加同鄉會的收入。

戴雅林理事：本會收入之預算可用本會前三年收入之平均值預估。

決議：根據剛才各理事發言之結論，請財務組長督導重新整理為，包括有收入及支出之整體 110 年預算表，於下個會期提報。

(三) 案由三：信義合建案有與展曜建設往來文書，提報理事會備查。

說明：(1)、109 年 9 月 23 日，本會發函詢問展曜信義計劃建築執照製作副本用印使用名冊及數量。(詳附件四之一)

(2)、109 年 10 月 6 日，展曜函覆信義計劃建築執照副本使用狀況及數量。(詳附件四之二)

(3)、109 年 10 月 13 日，展曜來函要求樣品屋建築許可申請書用印。(詳附件四之三)

(4)、109 年 10 月 13 日，本會發函展曜(正本)、連雲(副本)，本會同意樣品屋建築許可申請書用印，但有關樣品屋之建照、展示、使用、拆除中所衍生的問題或工安事故等與本會無關。(詳附件四之四)

以上文書附件提報理事會備查。

這時戴雅林理事與干鵬飛主委再三確認往來文書的時程與內容要件。

決議：全體鼓掌通過，信義合建案有與展曜建設往來文書，准予備查。

四、臨時動議：無

五、散會：17:03

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620期

出版日期：中華民國109年11月10日

創刊日期：中華民國52年8月1日

出版者：台北市寧波同鄉會

理事長：毛家瑜

發行人：毛家瑜

主編：應平書

出版委員會主任委員：吳家岩

顧問：印萬春、應鎮國、周詠棠

副主任委員：朱一鳴、鄭志寧、唐義為

委員：應君國、戴義化、夏發凡、應平書、

李幼娟、王永龍、屠益輝、韓杏順、

俞志夏、周家黔

地址：台北市寧波西街126號

電話：2305-2885、2305-2886

傳真：2303-7363

郵儲劃撥帳號：〇〇〇四七四七八

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501之7號1樓

電話：2218-0010

傳真：2218-0286

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，文後請附身分證字號(第一次投稿請附影本)以e-mail方式寄來本刊，不符規定恕不受理。
- 三、歡迎附寄與作品有關之照片。
- 四、來稿文責自負，文末請具作者之真實姓名、e-mail、電話及地址，如標示不清恕無法致贈稿酬。
- 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。請自留底稿。
- 七、本刊網址：<http://ningpotw.com/monthly.html>
- 八、本會e-mail：ningpo@ms71.hinet.net
- 九、本刊e-mail：ying1952@yahoo.com



本刊QR code



本會QR code

台北市寧波同鄉會

台北市私立華冠文理補習班108學年度

國中升高中會考成績

高中學測成績

姓名	錄取學校
呂口冠	建國中學
黃口樑	建國中學
黃口棟	建中科學班
張口智	建國中學
張口涵	北一女中
張口慈	北一女中
陳口筠	附中科學班

姓名	錄取學校
邱口煜	成功高中
徐口凱	成功高中
張口翔	成功高中
廖口涵	中山女高
陳口瑄	中山女高
洪口翔	松山高中
詹口綸	松山高中

姓名	錄取學校
鍾口同	國立清華大學
張口文	國立政治大學
關口如	國立政治大學
徐口柔	國立台北大學
蔡口峻	國立海洋大學
邱口弘	國立嘉義大學
林口辰	國立雲林大學

僅列會考錄取前五志願學生名單

國立大學錄取率高達70%名單

地址：台北市松山區八德路二段383號3樓 (由長安東路二段286號進出)

電話：02-2773-8879 LINE：@hua168 敦化/介壽學區

寧波鄉親創設 歡迎報名參加

菁英聯誼新舊任會會長交接



①~⑦、2020.10.10 菁英聯誼會換屆聚餐，戴雅林會長致贈感謝狀給前任會長周盛才，並介紹全體服務團隊。當天立委林奕華、台北市議員郭昭嚴、浙江同鄉會副理事長駱尚廉、台北市議員李柏毅辦公室主任都列席並致詞。餐會後，毛家瑜理事長伉儷及會員們都盡情歡唱。

會務活動(二)

中華郵政北臺字第111-19號
執照登記為雜誌類交寄

①~⑩、2020.9.28毛理事長於榮榮園餐廳，主持秋節感恩餐會，為配合重陽節特請八十歲以上長者致詞。毛葆慶名譽理事長、李汝麟常務監事、樓信福鄉長、印萬春名譽理事、舒豐年監事、莊明康理事都發言祝福大家。舒監事還即興用口琴吹一首我的家庭真美滿，寓意同鄉是大家庭。



⑪~⑫、本會愛好登山的鄉親組成海闊天空任我行團隊不定期結伴登山，也歡迎同好加入。



定價每冊臺幣50元
本會會員免費贈閱