

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

中華民國一〇九年六月十日出版

台北市寧波同鄉會印行



台北市近郊美麗的梯田（林榮錄/攝）。



本刊QR code

寧波同鄉會刊



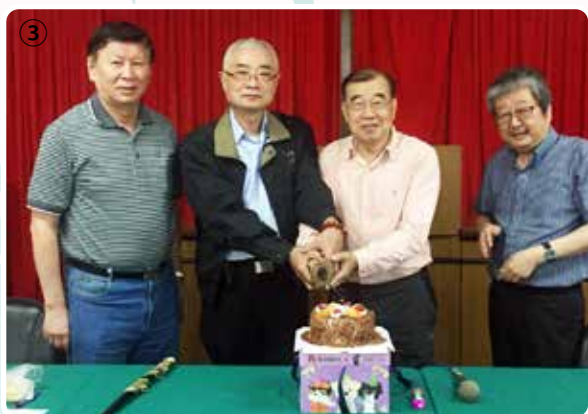
本會QR code

台北市寧波同鄉會

615

會務活動

①~③、2020.5.20第26次理事暨第二次監事會議，並為理事阮國榮、應瑞國慶生。



④、2020.5.18信義計劃區土地合建案選屋小組座談會。

⑤~⑥、2020.5.1菁英聯誼會餐會。



⑦~⑧、書法班於5月13日起開課，每週四下午由孫靜(圖右)老師授課。

寧波同鄉第 615 期目錄

圖	片：台北市近郊美麗的梯田.....	封面
	會務活動.....	封面裡
	竹子湖的海芋和繡球花爭相競放.....	封底裡
	南台灣美景.....	封底
寧波快遞：	寧波近聞.....	應時輯 02
寧波人物誌：	慈谿兩位政壇奇士.....	曉 鶯 05
鄉賢紀事：	於梨華留下「尋尋覓覓何時了」.....	應鎮國 07
	憶父母沉貨輪阻日寇保家園.....	陳愛棣 09
	陳啟元和他的「懷椿廬」.....	陳偉權 12
時事快訊：	繡球花開了.....	胡倩 / 文 · 攝影 15
鄉情采風：	宋代的海關「市舶司」.....	龔玉和 18
	寧波端午民俗.....	元 芳 19
	寧波人的爛糊肉絲.....	劉巽明 20
	朝山節與觀音信仰習俗文化.....	金 星 22
	財神與善德.....	竺濟法 25
	滿口清鮮食草子.....	寒 石 27
	柴橋山水.....	張仿治 29
生活隨筆：	維持健康的心理.....	石 隱 31
	為人作嫁求美滿人生.....	印萬春 32
	不趕車的阿勇.....	應平書 33
	淺談身心靈.....	吳家岩 34
醫藥常識：	防疫更要養肺.....	逸 剛 35
格 言：		秉 衡 36
會務報導：	土城道路通了.....	36
會 訊：	通告.....	02
	本會 109 年各項捐款收入徵信.....	37
	本會第 18 屆第 26 次理事暨第 14 次監事會議紀錄.....	38

寧波近聞

應時輯

△老書記唐志軍出任司法部長，贏得寧波人一片「讚」聲。他與寧波人有十年感情，任內與大家一起幹事，政聲卓越。一九九七年，他初任舟山市委秘書長；二〇〇九年接寧波市委常委兼秘書長，

後續任市委副書記兼紀委書記、市委副書記兼政法委書記；二〇一一出任市政協主席，至二〇一六年擔任市委書記兼代市長，次年調任遼寧省省委副書記兼省長。

台北市寧波同鄉會通告

- 一、本會及本刊網站建立完成，今後紙本會刊以寄送會員一戶一本為主。為了方便鄉親上網查詢相關內容，除了用網址進人之外，也增加用手機掃描 QR code 的方式，網址及 QR code 均公佈於本刊 P.40，敬請多加利用。
- 二、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，自本年度起切實執行每戶（同一地址）郵寄 1 本為原則。如鄉親有特別需求，請來電本會登錄加寄，或來會自取。
- 三、本會社交舞課於 6 月 16 日起於每週二下午開始上課，仍聘請專業師資洪建榮老師授課，並由牛炳榮老師擔任助理。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。書法課於每週四下午二時上課，聘請日本龍集書道會師範老師孫靜授課。孫老師上課認真，而且逐一批改作業，個別指導。所以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。另外，卡拉 OK 於每週一、五下午 13 時起恢復歡唱活動。
- 四、尚未繳付一〇九年會費之鄉長，敬請親自來會繳付或郵局劃撥。（本會郵政劃撥帳戶：台北市寧波同鄉會帳號〇〇〇四七四七八）

X X X

△寧波人大選出兩位新副主任，一位是胡軍，原任市委統戰部長，也曾當過海曙、江東、鄞州區委副書記及書記；另一位是戎雪梅（男），原任市檢察院檢察長，也曾在舟山普陀、定海及寧波奉化，做過區委書記等職。

X X X

△寧波休漁時間，今年提早於五月一日實施，四、二三六艘漁船休息四個多月，要到九月才再開始作業。休漁期原為六月一日開始，兩年前以春季產卵魚類尚未長大需要保護，所以提早一個月禁漁。在此期間，寧波供魚無缺，來源是靠囤貨、冷凍、養殖、進口，但價格要漲一至兩成。

X X X

△寧波與舟山間，將興建一條「世界之最」的金塘海底隧道，海中段長八・三公里，用以建造海底鐵路，其所用盾構橫斷截面規模，破世界紀錄。孔道二一二個鑽探工作已經順利結束。這條隧道是用來通行寧波至金塘島鐵路，全長七十七公里，西起寧波東站，終於定海白泉鎮，中間經過北侖區。

X X X

△寧海縣茶院鄉許民村，有帳篷酒店、房車露營公園、月季花園區、石屋

民宿，已被列為國家 3A 景點。這是一座具有七百年歷史古村，過去村民只是過一般老百姓生活，二〇〇六年選出村民葉金獎當村委書記，在他策劃下使這古村復活了，每一家都做觀光生意，經濟大好，可惜葉書記積勞成疾，於四月十七日逝世，全村陷入哀悼情緒，現正籌議塑造雕像或紀念館。

X X X

△寧波市公安局實施養狗管理，六月一日起有廿七類犬禁止豢養，包括藏獒、日本土佐犬、大丹犬、牧羊犬、川東犬、大白熊犬、意大利卡斯羅、杜賓犬、尋血獵犬等，以及含有禁養犬類血統的雜交犬。此外也禁養大型犬，標準是，肩高六十厘米以上、或體重卅千克以上，如在允許畜養區出戶，需有人管控，掛超過一・五米狗鏈、嘴上要戴套子。

X X X

△寧波市新一屆政協正副主席，於四月廿八日選出，新主席徐宇寧，曾任浙江省財政廳長。副主席三人；高慶豐，曾任慈溪市委書記；林雅蓮、女，曾任共青團寧波市委常委；葉劍鳴，曾任寧波市政府副秘書長。

X X X

△天一閣最近收到兩本捐贈清朝防疫醫書。一本是清同治三年胡杰人著「霍

亂轉筋醫商」，敘述嘉慶廿五年由海外傳入霍亂，秋天在慈谿暴發，死者無數，書中探索醫治方法。另一本名「秋瘟證治要略」，由曹炳章於一九三六年所著，探討一九一八一九九年流感橫掃世界，在寧波一帶救治，肯定中西結合有效防治的論述。

X X X

△寧波櫟社機場夏秋季新增七條航線，包括遵義、襄陽、南陽、畢節、武夷山、邯鄲、克拉瑪依；至此，寧波航線達六十八個條，不過其中香港、澳門、台灣因疫情關係，仍關閉中。

X X X

△使用紫外線防治河水污染，江北區洪塘鎮開了先例，效果甚好。洪塘有條「密前張河」，陳年積污，奇臭無比，今年設了一座紫外線設備，廿四小時高度運作，污臭河水達到自然水體質地。

X X X

△根據市長裘東耀報告，寧波市將在今年內完成下列幾項重大建設：金華到寧波鐵路工程、莊橋到寧波鐵路增加三、四線、杭甬高速復線寧波段工程、六橫公路大橋開工、機場快速路南延、城中心區中興大橋、三官營大橋、國際會議中心開工。

X X X

△寧波市二〇一九年全國單項冠軍，榮奪三十九項，包括商港貨物吞吐量一一・二億噸全球第一。此外創新紀錄的有：GDP一一・九八五億，占全國三・四六%，列第五位；晉入萬億俱樂部，列第十二位；最具幸福城市，晉列第十位。

X X X

△慈城光華路十六號，被發現是明朝「國子監祭酒」（最高學府首長）陳敬宗舊居。這裡在明代時四週是田，遠處是山。現在這座古宅樑架呈月型、屋柱不落地，完全是明朝建築風格。屋中有塊「南溪草堂」石刻，正是陳敬宗自題居處之名，與天一閣所藏書法條文相吻合。文物單位評估後，可能列入保護。

X X X

△一條通往上海的新鐵路，規畫方案出爐，建成後，行車時間只需一小時。這是長三角一小時交通路程經濟圈計畫一大重點。寧波鐵路交通將延及南京、合肥、蘇州、無錫、常州，都以一小時可達為目標；滬甬線列為第一位。目前到上海火車繞過杭州是四百公里，新線是截灣取直，減縮到二百公里。

X X X

△東錢湖開始有水上旅遊巴士了，週一至週五，遊客可在湖濱碼頭或觀音碼頭乘坐，單程每人卅元，往返每人五十

元，湖上可以看到陶公島（范蠡和西施隱居故事發生處），停靠小普陀，沿湖可遊覽南宋遺跡、韓齡古村、浙東第一古街。另有夜遊時間，下午五點半開始隔卅分鐘一班，到十月十五日結束。

X X X

△又有一所高級中學將在江北區興建。新校暫名「惠貞高中」，以高標準、高起點、現代化為理念，現在力爭二〇二〇年開工，二〇二二年六月招生。用地七十畝已獲批准，投資三億元，建設為規模三十班寄宿制普通高中。

X X X

△四月十日起，江北區白沙街道正大

路，被宣布永久封閉。這條路原以路南有「正大火柴廠」舊地而命名；正大火柴廠還帶來了正大坊、正大社區、正大花園（火柴廠原址）、正大巷，這家開始於一九〇七年的火柴廠，正式進入歷史。見證江北岸繁榮、取「正大光明」之義的火柴廠之名，從此消失。

X X X

△寧波大眾交通工具—摩托車，漸漸由汽油換上電動，與加油站同樣功能的加電站，已在普遍推廣使用。有一家「來叮換電」供應站，分布在鄞州區有五十站，採包月式，每月一九九元，一個月無限次換電匣，換一次可續航七十公里，很受大眾歡迎。

慈谿兩位政壇奇士

曉鶯

陳師孟（一九四八）

陳師孟是當今政、教雙棲的學人。他做過台大教授、博士生導師，也曾任總統府秘書長。為人灑脫，一件事、一句話，常能不計得失悠然而止。

他是慈谿人，可他因父親在美留學，於一九四八年出生在美國馬里蘭州異鄉。他是慈谿名賢陳布雷先生的長孫，父親陳遲是國際聞名的農學家。

說起他祖父陳布雷先生，人們都知是位滿腹經綸的讀書人，曾在上海申報以

畏壘筆名撰寫時論，鏗鏘有聲，蔚為輿論權威，後受蔣介石延聘為其「文膽」，一言九鼎，蔣引為誼友。陳遲先生為布雷先生長男，留學美國，獲康乃爾大學農學博士後，出任聯合國及亞洲銀行國際組織農經要職，回國後引進以甜菜製糖法，名彪青冊。

陳師孟承襲家風，一心好學，一歲隨父母回國，及長台南一中畢業後，大學聯考即名列丁組榜首，考入台大經濟系，繼獲美國俄亥俄州立大學碩、博士，學後回國，一度加入國民黨，後因支持廢除刑法第一百條而參加民進黨，並與張忠棟等學人為了「在台灣獨立建國行列裡，外省人不能缺席」理念，一九九二年加入「外省人台灣獨立促進會」。

他進入政壇，起於出任陳水扁當選台北市市長後的副市長；陳水扁二〇〇〇年大選獲勝，他先任中央銀行副總裁，二〇〇二年任總統府秘書長，次年復任凱達格蘭學校創校校長。

二〇〇八年，辜寬敏宣布參選總統，陳師孟擔任競選事務所執行長。不過他很有性格，如理念不合，任何事都不會苟同。二〇一六年蔡英文當選總統，台灣南社（學人政團）建議對他予以重用，則為他拒絕。他也曾因二〇一一年台南市立委提名不公，私下將黨證及退黨聲明送到台南市黨部。最近在監察委員任上約詢司法官遭到抵制，毅然引退。

在維基百科電腦資料裡，陳師孟現為無黨籍。他原來的黨籍是：一九六六至一九九一年國民黨，黨齡廿五年；一九九一至二〇一一年民主進步黨，黨齡十年。

王新衡（一九〇八）

王新衡是蔣經國在莫斯科中山大學的同班同學。可是在蔣經國執政後，他卻退出政壇，去當一家民營公司董事長，從此不問政事。

他好像是與蔣經國政治無緣。實際上，他陪著蔣經國一同爬山、洗溫泉浴…，這又是至交至情。很少人看得懂王新衡這個人。

王新衡一九〇八年生於慈谿縣河頭鎮，一九二五年到上海讀上海大學，在校中參加學生運動，被軍閥孫傳芳通緝，一九二六年就參加國民黨，派到莫斯科中山大學留學，當時適與蔣經國同班，於是被解讀為他此去是「陪公子讀書」。

他比蔣經國提早回國，在北平辦政論雜誌，後來當了蔣委員長隨身參謀。西安事變時，與蔣委員長同時涉險，結識少帥張學良，於張學良被禁後，成為張學良對外連繫的橋樑，最後結為知交。

王新衡做過情報人員，掛少將軍銜，在上海、香港均身負重責。第一屆立法委員普選時，他在上海選區高票當選立

委，顯示他善予結緣，在民間有很好人脈。但他在香港運氣不好，結果被刺受傷回到台灣，傷癒後就無意政事，雖仍為立委之身，也很少出席，由慈谿同鄉應鶴山引介出任民營亞洲水泥公司董事長、遠東百貨公司常務董事，亦政亦商地與張大千、張群、張學良，組成「三張一王轉轉會」，輪流在各家吃喝，所吃之食，常在市上成為名菜。其中「王家豆瓣沙」即為一例。

他為人誠信，受張大千指定為他遺囑

執行人可證。張氏遺產難以計值，張家一門十六人聽任王新衡分配，都無異議，可見他被人信任一般。

新衡先生與文人墨客交往，也好書畫，收藏清代書畫三十九件，由其後人捐贈故宮博物院收藏，院方並為其景印成冊，在院中商品部出售，供人共賞。

他於一九八七年因心臟病逝世，第廿週年時，聯合報還以「亦儒亦俠王新衡」一文，予以悼念。



於梨華留下「尋尋覓覓何時了」

應鎮國

有「美國華人留學生文學鼻祖」美稱的文學家於梨華，二〇二〇年美國東部時間五月一日凌晨，因被傳染到新冠肺炎，逝於馬里蘭州一家安養院。享年八十九歲。

於梨華是寧波鎮海人，一九三一年生於上海。父親於升峰，留學法國，是位化學家，一九四五年受命來台，接收日本人在中部的糖廠，後來出任台糖公司台中總廠長。一九四六年，他家搬來台中，獨留於梨華在寧波讀完寧波二中初

中最後一年，養成她獨立個性，體驗人生滋味。

一九四七年，於梨華在寧波完成學業，來台與家人團聚，隨家人住在台中，後來在省立台中女中高中畢業，考上台灣大學歷史系。一九五三年留美；也是留美風氣最盛時期。她考上加州大學洛杉磯分校英文系，後轉讀新聞系，一九五六年以碩士學位畢業。在學期間就醉心於文學，並勤於寫作，在學校就得到文學獎，得到很大鼓勵，開始向台

灣「自由中國」、「現代文學」、「文壇」等雜誌投稿，內容都是以留學生為角色對象，寫出美國留學的生活、想法、成家、做工作，以及在生活中掙扎等等形形色色，有的引起爭議，有的產生共鳴。那時這類文章還不多見，於梨華佔盡出版市場，於是有了「美國華人留學生文學鼻祖」的封號。

一九五六年她結婚了，丈夫是物理學教授孫至銳，六年內生了一子兩女。婚姻生活對她並不感到快樂。她曾說到她的生活身分排序：第一是作者，第二是母親，第三是妻子，顯出她對寫作的熱愛。可是這六年中她作品很少，有人懷疑她受到婚姻束縛。她終於離婚。

第二任丈夫是紐約州立大學奧本尼分校校長；而且她也在該校任教。夫妻倆有了交集性活動，雙雙到大陸訪問，還回到離別十五年的故鄉鎮海一個叫「四分濱」的村子。她看到舊居已荒蕪不堪，而村外小河仍水清草綠，感觸很深，後來就寫了第一部長篇「夢回清河」，半自傳性小說，一九六四年由台北皇冠雜誌社出版，引起港台電視台編為電視劇競相演播。

接著，她就常去寧波。隨先生與北京大學、南京大學交流外，參加母校寧波二中一百週年校慶、接受寧波文聯贈獎、為文聯所設「於梨華文學獎」頒獎。也在這期間頻頻到大陸訪問，到民間探訪民情，還在北京接受「茅盾文學獎」、「文聯文學獎」、「人民日報獎」。回

美後，忙於寫作以大陸為背景的文章，並應邀演講大陸實況。

那時候，兩岸還未開放，台灣處於「動員戡亂時期」。於梨華雖為台灣公民，移民美國，受法令限制，被禁止入台；她的文章恐有為「匪」利用之嫌，被列入限制刊載；曾經暢銷的小說，被在書局書架上下架。一直到一九八七年七月十五日台灣解除戒嚴令，恢復正常，她的作品又告走紅。

她在台灣最著名的創作，是《又見棕櫚、又見棕櫚》，是一部最早完整地寫留學生甘苦生活的一部小說，還被李翰祥買走電影著作權，又得到嘉新水泥公司主辦的嘉新文學獎。

她一生得過不少獎，國際性的包括一九八〇年米高梅獎、一九八四、五年連得富布雷獎。《又見棕櫚、又見棕櫚》入選亞洲週刊二十世紀中文小說一百強。二〇一五年她八十四歲，負責舉辦小說工作坊，親自授課，說的是英文，也用中文解釋，所以也有國際學生。

她一生寫過近五十部小說，達八百多萬字，現在還有大量手稿，首頁都有詳細的角色表，書名定的是《尋尋覓覓何時了》。她說過，主題是對家鄉的眷戀，準備寫廿一章節，留下來的只有七章，另外十四章可能要像《紅樓夢》那樣，留待後人來補了！

憶父母沉貨輪阻日寇保家園

陳愛棣

前言：

今年是抗戰勝利 75 周年，當年軍民一心，保家衛國。這場侵華戰爭對中國的影響巨大，我家的四艘輪船都與此有關，讓我感慨萬千。

父母親雖未到過臺灣，但我家的輪船在 1930 年代已經往返大陸、基隆、高雄等地。尤其是國史館、中央研究院近代史研究所保存了大量我家在抗戰勝利後父親請求國民政府對日索賠需要的全部史料、證據。

《憶父母沉貨輪阻日寇保家園》，即我家的「源長」、「太平」兩輪為阻日寇，分別於 1937 年 8 月 12 日自沉長江江陰要塞、1939 年 6 月 28 日自沉家鄉寧波鎮海的愛國往事。

2010 年 10 月 22 日，蔣方智怡女士趕到寧波，參加寧波幫博物館成立儀式，她在展出的一份蔣中正委員長簽發的「徵用船舶受領證」前，駐足凝視。今天我就來講講這張「徵用船舶受領證」與我家的故事。

2020 年是抗戰勝利 75 周年，當年的親歷者都漸漸遠離了我們，他們在民族存亡的危難之際，捨身忘我，完成他們的歷史使命，我們現在也應該「像打撈沉船那樣，打撈漸漸遠去的歷史」。

我旅居美國半個多世紀，但對祖國，對父輩的懷念之情，是永恆不變的。我常常教育我的子孫們「我們的根是在



2015 年 8 月 22 日，陳愛棣女士與中國駐芝加哥總領事趙衛平先生，出席大芝加哥地區華人華僑紀念世界反法西斯暨抗日戰爭勝利 70 周年座談會

中國。」我更想起了我的父親——中國一代船王，北伐三等功勳、抗戰二等功勳獲得者陳順通先生在抗戰中的愛國往事。

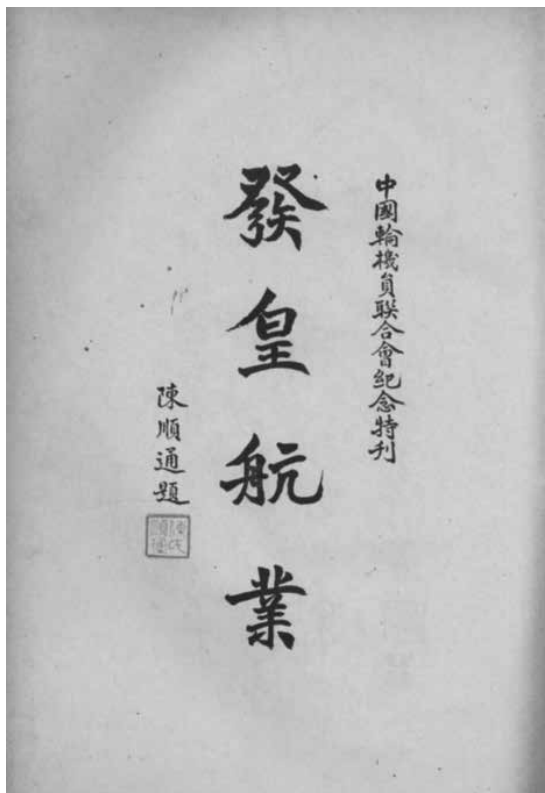
父親陳順通先生 1897 年 1 月（農曆丙申年臘月）出生於浙江鄞縣，乃一介平民。抗戰爆發後，他與母親把僅剩的兩艘輪船都自沉航道，以阻止日寇的進攻。父親 1949 年 11 月 14 日在上海逝世時，胞弟陳乾康才 14 周歲，胞妹陳如麗才 9 周歲，但每當我們回憶起父親、母親在抗戰時期的愛國之舉，敬佩之情油然而起，我等眼淚再次奪眶而出。

1931 年 11 月，上海市輪船業同業公會成立，父親陳順通先生當選為候補執行委員；三年後被選為執行委員。之後，又相繼擔任中國航業設計委員會委員，中國航業研究委員會委員等公職。

太平輪、源長輪，船名的由來

抗戰前，父親經營的航運業已經如日中天，在中國航運業上已經取得一定的地位與成就。上海圖書館至今還保藏了父親為中國輪機員聯合會的題詞「發皇航業」，當年給中國輪機員聯合會題詞的都是政界、航運界的傑出人士，如：蔣中正先生、孫科先生、虞洽卿先生等。

中威輪船公司不僅噸位擁有量在中國各大輪船公司名列前茅，而且彙聚了如魏文翰先生、魏文達先生等頂尖的航運界、海商法界的人才，成為當時四大輪船公司之一。



「順豐」、「新太平」輪英文租船合同條款就是由魏文翰先生、魏文達先生審定，這兩份租船合同也成為陳家 70 多年來向日方索賠的關鍵證據。

抗戰爆發後，國民政府立即著手進行一項特別措施：封鎖全國的重要江海口。即為實施江陰要塞，黃埔口，閩江口，寧波鎮海，海州，珠江口以及馬當一帶封鎖阻塞工事，而徵用噸位較大的船舶，將它們沉沒於上述重要船道上，以防止日本海軍的進攻。

此時，中威輪船公司旗下的兩艘海輪「順豐輪」、「新太平輪」已租借給了日本大同海運株式會社（現併入商船三井株式會社），抗戰開始後，日方就以種種理由不繼續履行租船合約。



1931 年 11 月 14 日，上海市航業同業公會成立大會留影（後排左起第七人為陳順通先生）

這時父親實際掌控的輪船只剩下了「源長輪」（3360 噸）和「太平輪」（3550 噸），即便如此，父親還是將他所剩的兩輪交由國民政府徵用，用於抗戰。特別要指出：太平輪、源長輪，對我家來說，意義非凡。

「太平」輪是我家購置的第一艘輪船，命名其為「太平」輪，一是希望自己的航運事業能太太平平順利起航，二是為牢記我家 1924 年從寧波來上海定居創業，居住在簡陋的南市太平里。也就是從那個時候開始，父親以船東的身份進入了航運業；

「源長」輪又是父母親共同創業的最好見證，因為在訂購「源長」輪的時候，父親只有一半的購船款，母親戴芸香女士知道這件事後，拿出自己的全部積蓄給了父親，才順利買下「源長」輪，父親把她命名為「源長」，更是寓意自己的航運與愛

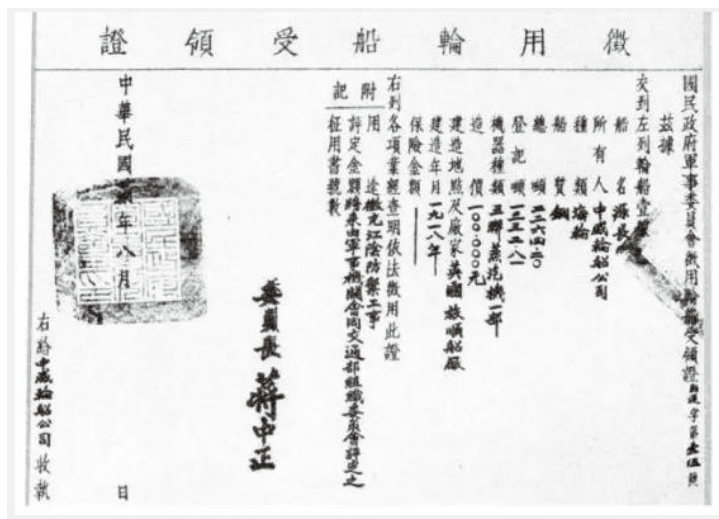
情都能源遠流長。

自沉太平輪和源長輪的過程

1937 年 8 月 12 日 源長輪自沉長江江陰要塞

1937 年 8 月 12 日上午 8 時，江陰江面各艦由平海號輕巡洋艦率領進行升旗典禮。在各艦抵達位置之後，各艦同時打開水底門，緩緩下沉。因為水流甚急，第一批各艦下沉時多半被水流沖離理想原位，導致封鎖線並不完整。當海軍部發現封鎖線並不完整而空隙甚多之後，又調用徵用的民輪、商船沉入封鎖線；在鎮江、蕪湖、九江、漢口、沙市等地繳獲的 8 艘日籍躉船也先後被拖到封鎖線鑿沉。

海軍部又請行政院訓令江蘇、浙江、安徽、湖北各省政府緊急徵用民用小船、鹽



當年國民政府軍事委員會委員長簽署的徵用中威輪船公司「源長輪」的受領證

船 185 艘，滿載石子沉入封鎖線的空隙中。就這樣「源長輪」和其他 22 艘商船、12 艘艦艇、8 艘躉船、185 艘民用船隻，共計 63800 多噸，一起作為軍事防禦工事自沉于江陰要塞。自沉前，各艘商船都點燃三支清香，以示她馬上要為國而戰，開赴疆場。其中「源長」輪噸位較大，自沉在長江南北兩岸中間最深的 16 號泊位。

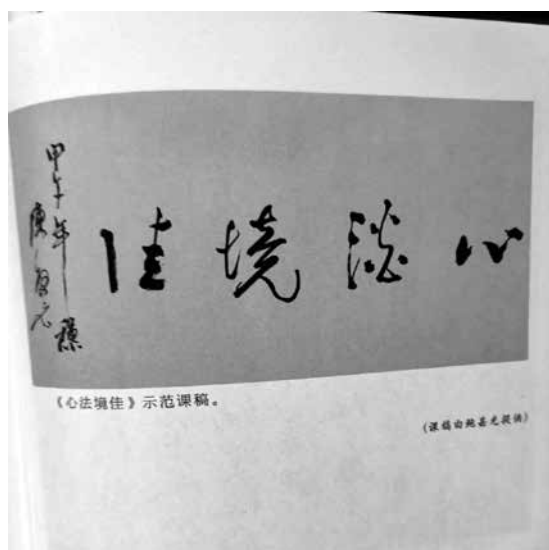
大量的沉船、石料在長江上構築了一條牢固的阻塞線，日本艦艇無法越雷池半步，只好派飛機對江陰要塞和中國海軍艦艇進行轟炸。保衛江陰封鎖線的戰鬥阻遏了日軍沿江西上的企圖，粉碎了日本 3 個月滅亡中國的迷夢，保護了長江下游軍政機關、工礦企業的安全轉移，為抗日戰爭做出了卓越的貢獻。（上）

陳啟元和他的「懷椿廬」

陳偉權

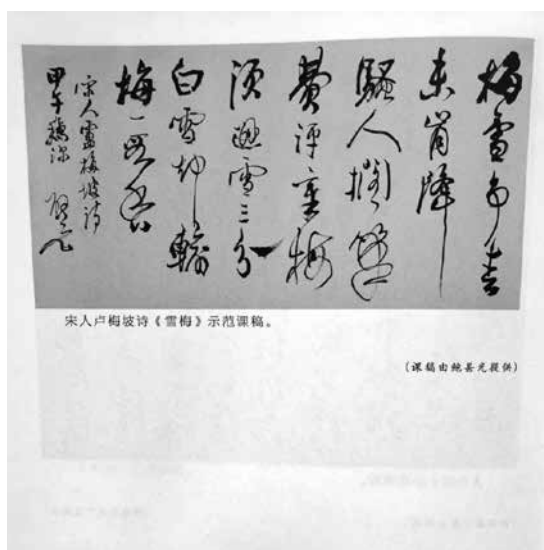
陳啟元，寧波茶文化書畫院院長、寧波市書法家協會名譽主席、浙江省書法教育研究會副理事長、中國書法家協會會員。他的書齋，由原先的「半棟齋」

建設成當今的「懷椿廬」。書齋內多湖筆、端硯、徽墨、宣紙，文房四寶一應俱全，寫字桌上鋪著毛氈。他在這裡譜寫了很多美輪美奐的書法作品，或飄逸



《心法境佳》示范课稿。

(課稿由陳基元提供)



宋人卢梅坡诗《雪梅》示范课稿。

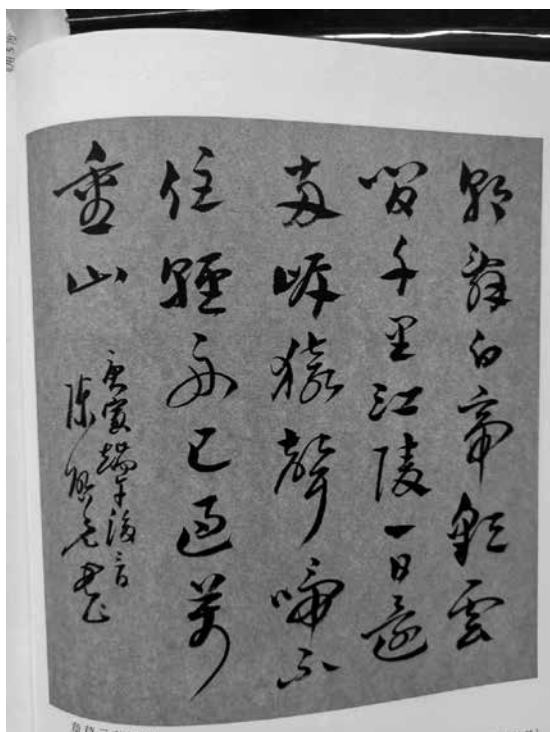
(課稿由陳基元提供)

中蘊含著沉穩，或婀娜中滲透著雄強，令人不禁想問陳啟元的書法藝術緣自何方、師承何人？

陳啟元孩提時代有次奇遇。當年他家在寧波江東三眼橋，那裡有條河，直通天童、少白。與家相鄰處，有天童寺聯絡點，就是天童下院。一天，他在那裡玩耍，偶然間碰到一位胖和尚。胖和尚慈眉善目，見人總是彎腰合掌，含笑祝福。當時胖和尚要寫一副對聯，但是沒有帶筆，詢問了幾個人，也都沒有。少年陳啟元從旁自告奮勇地說：「我有筆！」胖和尚驚奇但仍和顏悅色地說：「小朋友，您有筆，借我用一用，好嗎？」陳啟元隨即從家中取來毛筆，認真地看著胖和尚寫字，心想，這胖和尚的字寫得真好，其中，「雙櫟」兩字尤其氣勢不凡。胖和尚寫字後，要去洗筆，陳啟元連忙說：「你會把我的筆洗壞，我自

己會洗！」這筆是他心愛之物，是居委會給他的獎品。當時逢年過節流行給烈屬寫對聯，因陳啟元為居委會出過力而得此獎品。當時這位胖和尚對眼前這個小孩竟然對他洗筆表示不放心而發出一陣會心的笑，並親切地撫摸一下他的頭。高僧灌頂，佛學上富有寓意。可當時並不在意。隨著閱歷的增長，陳啟元得知，胖和尚乃圓瑛大法師，天童寺方丈，為趙朴初之前的中國佛教協會會長。和平解放西藏時，他曾出過大力。抗美援朝時，他參加亞洲太平洋和平會議，曾以「慈悲為懷，反對強暴」的簡短講話，贏得掌聲雷動，一時傳為世界名言。

現在，陳啟元回憶此事，總是既感到萬分高興，又略帶遺憾。高興的是少年遇大師，可謂緣分不淺；遺憾的是當時因年幼無知，沒有向大師求教，與圓瑛大師失之交臂。當時如向這位元大和



尚要一件書法作品，也是完全可能的。後來陳啟元熟諳圓瑛大法師的人格和書法，還和寧波幾個著名寺院的和尚交情甚篤。他的書法生涯中有著明顯的禪味。

陳啟元從小就在臨摹上下硬功夫。當今許多人不肯在臨摹上花苦功，陳啟元則一如既往，常常刻意臨摹晉以前的篆、隸、魏碑和王氏（羲之）書法。因而在寂寞的境界中認真精進。「看似尋常最奇崛，成如容易卻艱辛。」成年時，有幸得遇甬上名家丁逸先生。丁逸，名乙卯，是在書法、金石上都有極高造詣的當代書壇鉅子。陳啟元受丁老師長期、系統地教授，受益匪淺。在他看來，書法是心跡的寫照，是氣質的反映。歷代著名書法家總是以高格調的人生來提升



書法藝術，從而創造出流芳千古的作品。陳啟元在臨摹各種書帖時，總是把完善自我作為人生大事。他的書齋早為「半棟」，含有「半通」「不通」

學無止境的謙遜之意；「懷椿廬」之名則有紀念父親之心。其遒勁、古樸的書體蘊涵著書家傳統的美德。

陳啟元的隸書，他自認為是他所寫書法中較有特點的。書界評論陳啟元的書法，認為回味無窮的是其草書，評語借用杜甫詩句「意慙關飛動，篇終接渾茫」。其草書在神態和筆墨的結合上，體現了以內心的節律為準繩，情緒為紐帶的藝術特點。可謂既是對文化的積澱，也是對人生的陶寫。

繡球花開了

文・圖 / 胡倩

台北市竹子湖繡球花體驗行程開跑

台北市竹子湖純白潔淨的海芋季剛剛在五月時結束，緊接著五彩繽紛的繡球花就接著展開了。同時緊接著這波國內疫情的逐漸緩和及氣候回暖，是時候以小團體家族外出的方式賞花攝影了。

位於台北市北投區竹子湖繡球花季，展期至至7月初，姹紫嫣紅色彩多樣，豐富層次美不勝收。竹子湖的濕冷氣候及偏酸性的土壤特性，正適合繡球花栽培，讓其著色更加鮮豔繽紛，種植的繡球花有7至8個品種，色彩豐富多樣化，增添繡球花千變萬化的丰采。五月間先登場多白色及藍色品種，而六月開始盛開的色澤更鮮艷，花球有大輪花、中輪花，遍佈農園，令人驚艷。

繡球花生產者為穩定供需，已發展成休閒產業，在非假日（每週二、四）期間，北投區農會還精心規劃了「竹子湖繡球花體驗行程」有1. 恬靜自然的頂湖遊程，預定週二出發。2. 熱鬧豐富的海芋大道遊程，週四出發。將帶領遊客了解竹子湖生態人文的發展，體驗與繡球

花親密接觸的樂趣，開放讓遊客觀賞照相，並在農園設計不同風格的打卡點，有古典浪漫風的畫框鞦韆，有悠閒優雅風的發呆小屋，也有現代藝術花池浴缸，以及享受愉悅的休閒饗宴。

活動費用500元（含保險、解說、入園費、DIY費用）每團滿10人成行。報名電話（02）28924185 轉340、450 推廣部，或參閱北投區農會網站 <http://www.btfa.tw>。





今年竹子湖地區開放賞花的繡球花農園增加為 13 處，包括下湖（海芋大道）的大梯田花卉生態農園、曹家花田香、花與樹園藝、高家繡球花田第二園區，東湖（水車寮步道）的高家繡球花田第一園區、午後陽光、阿華繡球花園，頂湖的名陽圃休閒農莊、大賞園、財福海芋田、花谷海芋園、彩景海芋園及小油坑繡球花園，目前部分品種的繡球花已開始綻放，各農園種植的繡球花品種不同，種植環境也各具特色，有花牆、花海、梯田等不同風貌。

各家種植的繡球花品種各具特色，有花牆、花海、梯田等不同風貌，入園收費 100 元，建議上山賞繡球花的鄉長可先上網查詢或電話各農園相關資訊。

同時因應防疫，台北市府產業局表示，各農園工作人員日均已進行自主健康管理，加強農園與餐廳消毒。但仍提醒您，出遊時保持安全社交距離或戴口罩、勤洗手、搭乘大眾運輸工具與計程車請全程配戴口罩，並配合相關防疫措施。

相關「2020 竹子湖海芋季及繡球花季」的最新花況及資訊歡迎至活動官網（<http://www.callalily.com.tw/>）或請鎖定北市產業局官網或產業局 Facebook 粉絲專頁「臺北市產業局－臺北饗樂趣」查詢。

要注意的是：在花季時將會針對竹子湖地區及仰德大道實施交通管制。竹子湖地區假日交通管制：時間：上午九時至下午六時。地區：湖田橋往西至中正山（經海芋大道）僅得單向行駛；湖田橋往東至竹子湖頂湖入口公車站可雙向通行；過頂湖入口公車站後採單向通行且禁止迴轉，車輛由石板路接陽金公路離開。

2、仰德大道假日通行證交通管制：上山管制：仰德大道與至誠路口上午八時至下午三時實施管制。下山管制：陽明路中橫街口、格致路凱旋路口下午二時至下午六時實施管制。另可能實施彈性交通管制，視天氣與交通狀況而定

所以建議鄉長上山賞花盡量搭乘大眾運輸。不用轉車、直上陽明山竹子湖的公車不外乎小 8、小 9、129 路、1717 路等四條路線。

武陵農場超浪漫婚攝景點大揭密！

除了台北市之外武陵農場繡球花季也已到來，在繡球花盛開的季節，農場特別推出「6 月新娘婚攝專案」，只要婚攝新人（含攝影師、新秘等）入場拍攝，

門票、停車皆免費（需收 10 元保險費），且享住宿平日 6 折、假日 8 折優惠。另外，為體貼新人拍照需要，農場也提供拍攝換裝、補妝空間，讓新人能有較好的拍攝品質。專案日期自 6 月 10 日至 30 日止。

武陵農場今年因 4 月初的寒害影響，部分花苞受損，花期預估將較去年晚半個月左右，盛開期可能落在 6 月底，最晚花期可到 7 月中旬。有興趣的民眾可事先安排假期，屆時上山賞花、避暑兼防疫。

繡球花花語代表忠貞，圓形的花朵，象徵人與人之間圓滿的聯結，是婚紗攝影幸福浪漫的重要元素。

臺東知本有繡球花步道

臺東知本附近的金針山，顏色繽紛的繡球花也熱情綻放了，無論是置身於繡球花步道，還是被雲霧繚繞的青翠山林環抱著，每個角度都能成為 IG 打卡美照！除了繡球花，想賞金針花也不必再等到秋天，離知本老爺更近的樂山，因新品種金針花盛開，花期早且長，直至 7 月底都是賞花期，遍地無際的整片金針花海，如同印象派畫作般，令人驚艷不已。

為了配合花，台東多家旅館，有各種優惠專案可以賞花、泡美人湯溫泉，有的還贈送南迴公路高雄至知本免費來回接駁！南迴公路自去年底通車後，大幅度縮短屏東至臺東時間，因沿途行駛伴

隨湛藍海水，偶有要往海中開去的錯覺，再搭配東部獨有的斷崖峭壁與海相連美景，被封為「全台最美公路」。走這段行程避開都市人擠人，走向遼闊東部郊區，讓悶壞的心情也能適度舒展，做好保護措施，防疫也能小旅行、大口呼吸新鮮空氣、徜徉花海美景！

最特別的是台東知本樂山上，在五、六月間除了繡球花之外，另有品種台東七號金針花，花期從 4 月開始，一直延續到 7 月，共有 3 個月的時間。有感於疫情影響觀光，園主霸氣不採花，跟附近飯店業者合作，推出住宿送賞花活動，希望帶動當地的觀光復甦。

蟲鳴鳥叫聲環繞，翠綠背景襯著金黃色花朵，一朵朵金針花隨風擺盪發出淡淡清香，同時為了拚觀光，花農決定放棄採收，讓金針花美景吸引觀光客來拍照打卡。



宋代的海關「市舶司」

龔玉和

宋代，在朝廷鼓勵下，百姓「廣植桑棗，墾闢荒田，止輸舊租，官府承諾」所墾田即為永業」，農田精耕細作，興修水利，出現了墾辟至廣，苗無荒穢，歲皆豐熟。

手工業生產興旺發達，特別是陶瓷製作已臻入精熟時期，受到客商歡迎。紡織業興旺發達，尤其兩浙的絲織業最為繁榮。農業與手工業的進步，為外海航運奠定了基礎。

宋廷重視海運，商賈懋遷，以助國用，外貿的興盛遠勝於唐代，成為我國航海史的鼎盛時期。港口建立了管理航海貿易的市舶司，從事船舶進出港、貨物專賣、稅收等事項。

宋初，海運管理部門各地各自為政，一個臨時衙門。宋太祖下詔，在粵設置市舶司作為管理外貿的常設機構。在明州（寧波）、杭州設立市舶司，與廣州合稱「三司」。

後來，又在泉州、密州板橋（今山東膠縣）開設市舶司。進入南宋，除密州

淪陷歸入金國版圖，其它市舶司繼續存在，成為發展航海貿易的重要機構。

雍熙四年，宋廷就「遣內侍八人齎書、金帛，分四綱，各往南海諸番國，勾招進奉，博買香藥、犀、象牙、珍珠、龍腦，邀請南洋諸國來華貿易。」

一般來說，市舶司長官由知州兼任，市舶司判官由通判兼職，後改為各路轉運使兼領其事，另派京官、三班使臣和內侍承擔市舶司具體工作，謂之「管勾市舶司」。

市舶官吏稱「市舶使」或「提舉市舶司」，負責海舶管理，包括海舶出發前的登記、輸出貨物檢查和回航時交納關稅等；對輸入商品負責檢查和管理。

徵收舶稅，名為「抽解」，一般為十分抽取一分，也有十分抽取二、三、四分的。

收買舶貨，稱為「博買」。宋熙寧九年，宋廷決定在廣州、明州二個港口，試行法規，到了元豐三年，制定了我國

第一部海事法規《廣州市舶條》又稱「元豐法」。

元豐法內容大致有，海船進出港口的審批、船上貨物的檢查、稅收、禁止官員參與外海貿易等。還規定了前往南海和印度洋各國做生意的商船返航必須到廣州港停泊納稅；

前往日本、朝鮮的商船返航時，須到明州港停泊納稅。

市舶司設在廣州、泉州等大港，次級口岸稱「市舶務」，如秀州、溫州、江陰等小港口，再下一級叫「市舶場」，成為市舶務的分支機構。

商船出海須呈報市舶司，派員檢查，征取「抽分」（進口稅）。

至於抽分，即抽取的貨物，解送京城，上繳國庫，稱「抽解」，成為國庫收入的一個來源。

宋廷規定，玳瑁、犀角、珊瑚、乳香、紫礦、黃銅等十種貨物列為禁榷物，全部由市舶司收購。別的貨物也購買一部分，稱博買。

「抽分」實際上是實物稅收，「博買」帶有強制限價收購，成為變相市舶稅。

「抽解」與「博買」的貨物一律上繳朝廷。據《嶺外代答》、《諸蕃志》記載，與宋國通商的國家多達五十多個。



寧波端午民俗

元芳

六月廿五日為農曆五月初五端午節，在寧波是稱為驅邪消毒的日子。有位老中醫解釋，那天就是古代的衛生節，家家戶戶大掃除，用雄黃和燒酒調和，噴洒房間、壁面及陰暗處，驅除蛇、百腳；另外用蒼木、白芷在室內焚燻出煙，殺死蟲卵及蚊子、蟑螂。

另外民間習俗，那天中午飲雄黃酒，驅體內毒；門楹、窗口、床邊、掛蒼朮、艾草避穢擋煞；賽龍舟，杓龍舟過處之水取吉祥；掛香囊（內包蒼朮、藿香、艾葉、肉桂、砂仁、白芷研細調和之粉），有的包在肚臍上，可散風、驅寒、防疫；吃綠豆糕；吃粽子。那天，大人忙，小孩子高興。

寧波人的爛糊肉絲

劉巽明

寧波人的餐桌上經常出現一個下飯——爛糊肉絲。這卻是一道大眾化的名菜，也是冬令的家常菜。採用的原材料價廉物美，是黃芽菜（又稱：大白菜、膠菜）和少量的豬肉，都切成絕細的絲；製作也簡易好學，只是過頭的燜煮，使其爛糊其糟，等快盛起的時候適度勾芡，變為非湯非羹的菜肴。吃的時候，熱撲落唆，甚至火熱噠噠滾，軟熟美味，十分適合吞咽，老少皆宜頗受青睞。時下考究的放入冬筍嫩絲或香菇絲、胡蘿蔔絲，以及煮爛的黑木耳的剁碎塊，盛起之前放入豬油和蔥花，使得色香味俱全。

據考證，一位孝順的寧波媳婦為公婆做下飯，考慮到老年人牙齒脫落不少，咀嚼硬性的食物有困難，於是採用了燜煮過頭的燒法，不料被廣為接受且流傳。寧波人很節儉，此下飯屬於小肉，肉絲甚至微乎其微，加之黃芽菜不怕火功過頭而泛黃，被稱為「爛糊白菜」。此外，此吃剩還可作為包春捲的餡，真謂一帶兩便。

採用燒煮過頭的還有爛糊麵，即渾湯麵沒有清湯，麵條漲得胖乎乎，幾乎分不清是麵糊還是熱湯，但是口感獨特，





不用費勁咀嚼，可以「囫圇吞棗」咽落，不失是一種做法和吃法。

寧波下飯還有炒三鮮，是將冷盤宰落的邊角料，或者吃剩的雞鴨肉切成小塊，再放入白菜、茭白、筍片等「幫頭」炒攪。通常葷菜蛋白質含量高，味道較鮮美，於是號稱為「三鮮」。其實，這些葷食有時候不太新鮮，故又俗稱「爛糊三鮮」。如果加水燒湯，則稱為「三鮮湯」。有趣的是，寧波人以「爛糊三鮮湯」比喻哪些辦事不認真，東西亂篤亂攪（任意擺放），不是分門別類，毫無條理亂七八糟。

寧波人口中頻頻出現「爛糊」一詞，尤其是「爛糊泥」。這原本是指帶水的稀泥，捧不起，拿不得，賣不動，野外唾手可得，比比皆是。寧波人讀「二」為「尼」，因此，把某些看不起的人和事，稱為「爛糊尼」。追溯其由來，據說與五分制有關：「優良中差劣」中的



「差」——五分制是「2分」，恰恰是「二（尼）」。並非一概而論，某人遷就隨和有求必應，隨人搓搓揉揉捏捏，能與任何人軋道湊隊，被奉為「爛（濫）好人」。形容人醉酒狀態為「爛醉如泥」，心情亂七八糟亦為「爛糊泥漿」，和事佬為好好先生「和稀泥」。如果某人被貶為「爛糊貨色」，則是個「拿不上手」，無人問津不可救藥者。

寧波人說爛有：糊結疙瘩（嘎達、結痂）——又爛又呈小塊狀；爛糊其糟——爛糟糟如同酒糟（渣子）；說糊有：糊逕逕（噠噠）、糊其其（齏齏）。寧波人把勾芡稱為「紮泥」，製作成為薄羹稱為「流糊」；必須掌握分寸：厚了像面坨坨，薄了清水當。寧波人很少有清炒鱈絲，而是鱈絲加其他素的「幫頭」，炒一起再紮薄泥，因此被稱為「鱈糊」。如果燒乾飯時候，水加多了，飯稱為「爛飯」；飯菜等燒煮時候水乾，造成搭鍋底，即「糊」了，焦了。

朝山節與觀音信仰習俗文化

金星

海天佛國普陀山，是我國四大佛教名山之一。據文獻記載，從唐代日僧慧鑒請觀音，首創不肯去觀音院」舟山普陀山從此成為我國唯一正宗的觀音道場所在地。尤其是唐宋以後，觀音作為善神的化身走下了神壇，逐漸平民化和通俗化，為更多的船夫舟子所崇信。因此，觀音在佛教中的地位雖低於如來，但她在海島及海內外的香火卻大於如來，更盛於普賢與文殊。

為此，經歷代帝王的推崇和各方面的努力，至 1924 年，普陀山共有普濟、法雨和慧濟的三大寺院，以及不肯去觀音院等八十八庵院，一百二十八個茅蓬和四千餘僧侶，成為普陀山觀音信仰的第一個鼎盛期…

當然，普陀山觀音道場的形成，有眾多的因素。但普陀山的朝山節，無疑是個重要抓手。在觀音的信仰中有三大香期：一是農曆二月十九，觀音菩薩誕生日。二是六月十九，觀音菩薩得道日。三是九月十九，觀音菩薩涅槃日。其中，又以二月十九香火最盛。每逢香期之時，海內外香客及東海漁民，成群結

伴地到普陀山進香禮佛，多時竟達十萬之眾，從而形成了一個規模宏大的朝山節。

據《普陀山誌》記載：「普陀山的朝山節，發端於宋朝。宋乾德五年（西元 967 年），宋太祖趙匡胤派太監王貴朝山進香，開創了朝山節之先聲。明萬曆年間，朝廷六次派遣官吏代帝王朝山進香。清朝的康熙和雍正大帝，曾頒旨天下，賜普陀山觀音為朝廷香火。」從此，全國上下，不論帝后妃嬪，善男信女，無不梯山航海，紛紛到普陀山朝山進香拜觀音。朝山節之風，日漸興旺也！

關於朝山節的佛俗活動，主要有以下幾項：一是宿山與傳供。以觀音誕生日為例。舊曆二月十九前，在十七、十八這兩天，海內外及各島各地的香客，都要陸續上普陀山。此時，香客們紛紛肩背香袋，沿階登山，逢廟叩拜，見佛燒香，俗稱「朝山進香」。而從十八日夜裡起，全山寺院所有僧眾在方丈的率領下，身披袈裟，手執佛器，集中在觀音大殿做佛事，直至深夜。此時香客們要夜坐大殿，通宵不眠，俗稱「祝尊普



佛」。而通宵坐夜者，俗稱宿山。除「宿山」者外，還有眾多香客，在半夜裡手執清香，口念佛號，三步一拜，跪拜至佛頂山頂，稱之登山禮佛。若第一個登上山頂並進廟燒香者，又稱「燒頭香」，即大吉大利，得了頭彩。當今，也有手提心燈，至佛頂山舉行祈願法會的，場面熱烈而宏大。到二月十九日凌晨，寺院僧眾要再次集中在大殿念經做佛事，其內容和形式基本與十八日夜間相同，俗稱祝聖普佛，又叫做早課。二月十九日中午，僧眾做完佛事後，全寺要舉行素齋會餐，俗稱敬佛，又叫全體傳供。至十九日晚上，僧眾為香客做好佛事後，香期至此結束。

二是念經與還願。在觀音香期正日的前後七天，那些未曾上山進香的俗家弟子，雖未登山禮佛，但也要沐身淨衣，在家裡舉行一些佛事活動。期間，有的在觀音像前，擺上水果等祭品，點香念經。有數人聚一室的，也有單人居一室的。有念「阿彌陀佛」的，有念《華嚴經》的，人人虔誠念佛，吃素行善，祈求菩薩保佑漁豐財發，人船平安。還有



一些往日遇難向觀音祈禱許過願的，或是為至親亡靈祈禱的，都在此時敬請高僧放焰口，拜梁皇，做普佛，以示還願，俗稱「還願佛事」。其中，還願佛事也有去普陀山做的，也有在本島搭台做「還願戲」的，形式多樣，各隨其便。但當觀音三大香期時，海上所有漁船都要高掛五色彩旗，包括觀音的佛旗和「佛」字令旗等，不得怠慢。

不過，有一年在舟山卻發生了意外。該年的清明節，剛巧是農曆二月十九，為觀音的誕生日。按照慣例，清明上墳都要掛白色紙錢。如果如此，觀音從天上看下來，大地上白茫茫的一片，肯定不是滋味。為此，島民們只得改變舊俗，那年上墳一律掛彩色紙錢，以討觀音的歡心，為舟山傳統習俗中很特殊的一次例外。

三是形式多樣的民間佛俗。在普陀山的觀音信仰中，除三大香期外，還有眾多的民間習俗文化，例如居士、吃齋、念佛、供佛、求子、求醫、廣種福田、隨緣樂助等等。其中，所謂「居士」，

俗稱「在家和尚」，即漁民及其家屬，信奉觀音而又不肯出家削髮的信徒。而這些人，往往是某小島佛教徒的首領。他們一面參加社會活動和生產勞動，一面堅持常年吃素、念經拜佛做功課。每當香期之日，往往是他們率島上善男信女，前去普陀山和附近廟宇進香。平常日子，他們應邀去漁民家中主持佛事活動。這些人大多稍有文化，懂得較多的佛經教義，故在小島上頗有威望。

若說「吃齋、念佛」，這是海島人觀音信仰的又一習俗。在舟山諸島，不論是船上或是漁家民宅，大多設有「觀音堂」，是專供海島人吃齋念佛的地方。吃齋的花樣也很多：以時間論，有長齋和短齋之別。所謂長齋即終年素食，力戒葷牲。短齋，即定時定日吃齋，平時不戒葷牲。而吃短齋的又有二種：一為「觀音齋」，一為「間花齋」。而「觀音齋」即每月初一、月半吃素。「間花齋」又叫「一七十齋」，即每月初一、十一、廿一、初七、十七、廿七、初十、二十、三十，加上月半，合起來吃齋日子一個月內共有十天，其他日子不戒葷牲。凡屬此類人員，一般家裡都有「佛堂」。每逢吃齋日，信徒要清早起床，敬淨茶，燃香燭，還要念經禱告，叩求觀音。但也有光吃素，不念經的。這些人，或求來世好運，或求今生賜福，或為贖罪，或為還願，立志戒葷，食素淨心，企望今生或來世有個好結果。而在食素淨心方面，海島人的觀念也很特別。同是海礁上的貝藻類，紫菜為素，淡菜為葷。一個雞蛋，蛋白為素，蛋黃

為葷，實屬怪異。

還有還願，是指漁民在海上遇險叩求觀音時所作的種種許諾，事後一定要去兌現，俗稱還願。而這還願的觀念，在觀音的信仰中十分神聖。因此，筆者在普陀山常常遇見一些為親屬和子女前來還願的老年漁婦，身背香袋，手執清香，口念佛號，三步一拜，長跪至地，即使拜得膝蓋出血，頭冒虛汗，也要堅持跪攀 1087 級步階，直至佛頂山頂。其信仰之堅和態度之誠，著實令人感動。

除此之外，在舟山的觀音信仰中，還有一些特殊的習俗：例如潮魂。所謂潮魂，是在潮水上漲時把淹死在海裡的亡魂招回岸上，使其安息。這時就得依仗觀音的佛力，呼喊觀音的法號，同時在海灘上搭起一座帳篷，燃燒三至五堆篝火，有七個和尚與一個道士，共同在帳篷內進行一次佛道合作的潮魂活動。其中，與和尚一起念「觀音經」的那個道士，俗稱念伴。因在道教中，觀音稱之慈航道人，故在漁民信仰中，佛道兩教是可以互融共存的。同時，樂助化緣，也為海島漁民所推崇。他們或為興建廟宇，或為塑佛和增添法器，慷慨大方，出資捐助，甚至不惜一擲千金，稱之廣種福田。而廣種福田，據說為後世結緣、來生添福。對於飽經風浪之苦的海島人來說，很有誘惑力。為此，東海諸島素有樂善好施之良風。

財神與善德

竺濟法



范蠡〔春秋末期〕 明人繪

春秋時期越國國相范蠡，善於經商被譽為「商聖」多次發財散財樂施好善被尊為文財神。（明代畫像）

筆者 2005 年遷居寧波，俗話說，十里不同風。感受最深的，是當年除夕午夜 12 點剛過，各社區響起驚天動地之鞭炮，此後斷斷續續，到春節清晨五、六點鐘再度形成高潮，後來知道這是寧波民間習俗迎財神。在寧海家鄉，原來無此習俗，一般除夕晚上大放鞭炮，此後到元宵節正月十四（寧海提前一天過

元宵）夜再大放一次。我屬於淺睡眠，晚上一有響動便會醒來，因此每年除夕基本睡不好，陽臺上的玻璃也被社區鄰居鞭炮炸裂了。近年提倡環境保護，鞭炮定時燃放，定點供應，一般日雜用品小店概不准賣，迎財神鞭炮才逐年減少。

由此可見財神在寧波人心中之地位。

在中國民間，原來有五種神、佛最受民間尊崇：一是灶神，家家戶戶必供奉，春節前要祭灶神，希望上天言好事，下界降吉祥，保佑安康；二是土地神，農村及城郊，到處都設土地廟，居民大事小事都會求保佑；三是城隍廟，縣以上城市都設，包括縣太爺以上官員都要膜拜城隍爺，保一方平安；四是財神，不論貧富，講究人家，尤其是事業發達人家必供奉；五是觀音菩薩，求子求財求平安，有求必應。如今包括農村，很少有傳統灶台了，土地廟也很少了，很多城市只保留城隍廟遺址，因此灶神、土地神、城隍爺日趨淡化了，但財神與觀音菩薩，依然受到人們重視，尤其是財神，隨著經商辦企業人士增多，大小店

家、企業多有供奉，一般為電子蠟燭、塑膠果品，虔誠的則為新鮮果品，定期更換。由此可見財神信仰之普及。

信仰屬於唯心範疇。比如佛教，俗話說佛在心中，心誠則靈，佛在信者，信者有佛；如能修身養性，多施少欲，至孝至善，便與活佛無異。財神亦如是，分別被尊為文、武四財神的范蠡、比干、趙公明、關羽，其中趙公明是傳說人物，另三位是歷史人物，本來都是由人們供奉成神，求與不求，是否求之有應，實屬信仰而已。

財神屬於道教。凡正當的道教、佛教等宗教信仰，大多寄寓著人民群眾的美好心願，祈求能得到神、佛保佑，人生吉利，安居樂業，家庭和美，招財進寶。而對社會無害的美好信仰，具有心理暗示與引導作用，無可厚非。

祈求發財僅有美好願望只能是空想，至少要有基礎條件，首先是勤奮與智慧，機會總是降臨有準備之人，各行各業之翹楚，才能近水樓臺先得月，猶如改革開放初期的農村「萬元戶」，都是各有專長的專業戶。

在社會階層中，發財的訴求亦各有不同，如平民百姓達到小康水準，感覺就是發財了；中產階級則希望達到財富自由，除了夠吃夠用，還希望周遊世界，有更多精神追求；經商辦企業的則希望財源滾滾，大富大貴。

《易經》云：厚德載物。要達到大富大貴之境界，善德則是先決條件。《財神經》有幾句關於錢財與善心的詩句：

善門開來善門開，善心打動眾神來。
你有善心有功德，孝雙親來敬神來。
善果善因進門來，若做惡來無錢財。
無有錢財命太害，有心求財財不來。
心不誠來善不來，為得錢財傳不來。

其大意是財神青睞有善心、誠心之人。如果缺少善得之心，即使發了大財，也很難守住，俗話說：德不配位，必有殃災，社會上如此例子不勝枚舉。



寧海上的金國際財神谷文財神范蠡塑像

上述四位文武財神，除了傳說人物趙公明，另三位都是著名的忠義善德之人，尤其是儒商鼻祖范蠡，本是春秋時

期越王勾踐的謀臣，以「美人計」助勾踐滅吳複國，完成霸業。但他意識到越王可與共患難而不可共和睦，於是隱姓埋名，四海經商，定居陶邑（今山東定陶縣），人稱「陶朱公」，寧波東錢湖畔亦有其蹤跡，今有地名陶公山。其富有經商才能，多次發大財，又散盡其財，幾聚幾散，留下千秋美名。《尚書》云：明德惟馨。意為真正能流芳百世的，惟有美好的善德。比如范蠡，財富如過眼雲煙，歷代多少天災人禍，無法代代相傳，惟有其善德記載于史冊，永世傳誦，為人稱道。

《易經》云：「積善之家，必有餘慶；

積不善之家，必有餘殃。」俗話說，君子愛財，取之有道；白來鈔財湯潑雪。這些都說明求財要走正道。佛教講究擇業要做對社會有益之事。由此說來，我們在追求發財之時，不妨把求拜財神作為一種美好信仰，更多的則要與時俱進，不斷學習，提高智慧，勤奮創業，同時要修身養性，人心向善，提升精神境界。如果發了大財，更要有善德之心，奉獻社會，像財神范蠡那樣兼濟天下。

侄女歡萍編著《財神信仰文化》，囑餘作序，有所感想，聊以充數。

記於 2020 年春分



滿口清鮮食草子

寒石

草子即紫雲英。草子是鄉土叫法。不知道人們何以捨紫雲英這樣詩情畫意的名字不用，偏用簡俗的草子二字？抑或跟鄉人樸拙憨厚性格有關。

草子仿佛專為春天而生，秋末播種，在朔風嚴寒裡成長，然後在春天裡爛漫成一片淡紫的浪漫、一派幽雅的嫵媚。草子花開在春天裡，像一幅鋪在地上的

絢麗雲錦，一盞盞紫紅或粉白的小燈籠，那是在給春天引路，給大地扮靚，給剛經歷了寒冬、還有些僵硬的人心灑一抹溫暖和亮色。

開春後，天氣稍有回暖，陽光和雨迤迤然而來。草子在田野裡瘋長，纖細青嫩的莖亂竄，相互攀附擠壓；卵圓形、小巧的對生葉子茸茸然，青翠嫩綠。一

片草子田蔥蘢水潤，像覆了一匹匹翡翠錦緞。扯一把在手，纖纖嫩莖瑩潤飽滿，呈半透明，滴滴汁液不絕從斷口析出，仿佛裡面盛有不竭的生命能量，絲絲帶點草腥味的清鮮味道在田畝上漫溢。這時節的草子最可口，清鮮脆嫩，鄉人變著戲法吃草子，炒草子、烤草子、草子羹……但並不考驗廚藝，反正怎麼做怎麼好吃，滿口皆是春天味道。吃草子得趁早，前後就那麼幾天。等田畝裡草子星星點點都打起了燈——開花了，就老得出筋了，再嚼不動了。

我想人類原本是不吃草子的。草子最初的成長好像跟人類無關，它原本以一種普通的草存在。人類什麼時候開始吃草子？我懶得考證。草子至今仍不是我們人類的主要菜蔬，甚至連家常菜都不是。當人們想到要在田裡播種草子時，也僅僅是作為大地的肥料和家畜的飼料，跟人類自身沒有直接關係。但是，當草子遍地繁殖蔓延開來時，尤其是當人們看到牛、豬、羊們甜美地享用著草子時，心裡仿佛被什麼東西撓了一下：喲。草子竟是可以吃的。

開春時節，是牛群最餓最饞時節，同時也是最忙最累時節。一方面，歇了一冬的田野等著要起耕；另一方面，吃了一冬乾草雜糧，用人類的話說，牛嘴裡要淡出鳥來了；還有一方面，滿地鮮嫩的草子擺在那裡——吃還是不吃，對牛來說，這不是個問題。所以我們經常看到，主人牽著牛去耕地，牛一見到鮮美的草子就要橫，賴著不走；或者邊負軛

耕地，邊冒著吃鞭子的風險撿一口草子，嚼得津津有味，並且有耐人尋味、長長黏黏的涎水從厚嘴唇邊垂下來，直垂到正在翻耕的田裡去。

還有種最不堪的情形——也許是草子實在太鮮嫩美味的緣故，竟還有倒楣的牛為貪吃草子而暴斃的——吃得太多，最終被草子撐壞了胃而死。貪吃的牛最終讓人們開了葷、打了牙祭。

不過縱然如此，第一個吃草子的人註定不能跟第一個吃螃蟹的人相並論。因人再餓再饞再貪也不至於犯牛那樣的錯。剩下的就是吃法問題了。我最早聽父母說過草子餅，那至少是半個世紀前的事了。據說那時的農村大食堂曾經做過草子餅，就是鮮草子和上適量米麵蒸成饅，稱草子餅。我問味道如何？沒讀過幾年書的父親說了句意味深長的話，他說難說好或不好，評判標準不一樣，那時為了填飽肚子，現在除了味道，還要求吃得健康。

不過用今天的眼光看，草子餅至少具備了現代美食的幾個要素：一是粗，草子是粗糧無疑，如果面也用雜糧的話，那就粗到家了；一是色澤美觀，有青翠的草子作底色，跟青瑩瑩的青塊一樣，是看著都讓人眼饞的那種；再便是綠色，天然的草子加近天然的面，再綠色再健康沒有。我曾嘗試給草子餅改良：鮮草子過水後切末，調入麵糊、雞蛋、蔥花和鹽，用勺子在鍋裡攤成薄餅狀用油煎（炸）出來，焦黃油亮裡透著翠，酥脆

軟嫩，鮮香可口。

草子最基本亦最常用的吃法是烤。年幼時在祖母家吃的草子是烤的，如今人到中年，自己下廚掌勺還是烤。區別在於，那時家家戶戶灶間裡可用來烹煮煎炒的事物太有限，農活又太冗繁，家庭主婦們撂下農活拔腳回家，順手在田頭撿把草子回家，鹹齏鹵烤烤草子，圖的是簡便實用；如今吃草子則是為換個口味圖個新鮮。

不過這烤是習慣叫法，似乎有些名不

副實，無非是把洗淨的草子在熱鍋上翻痛，兌入少量的清水，再添適量的鹹齏汁悶燒一下即成，甚至連醬油、鹽都不放，唯一的調味品是鹹齏汁。如此清淡的烤法，恐怕唯草子獨有。草子口感清鮮卓著，卻也無可避免地有著草的腥味和澀味，用醇香的鹹齏汁克之，恰到好處；春日裡的草子鮮嫩多汁，火候過了從色相到口感都會顯老，所以與其說烤，不如說煮。

也惟有這不烤之烤，才會落得滿口清鮮，一如春天的味道。



柴橋山水

張仿治

在柴橋教書多年，竟很少有機會出學校大門，以至不甚熟悉柴橋的自然風光，因此總覺得欠了柴橋一個情。現既已退休，便願自覺補上這一課。

上半年先攜家人去遊了瑞岩景區。早聽說過「瑞岩」芳名，如今身臨其境，果然引人入勝——單是右手邊一條林蔭古道，就已讓我流連忘返。看那參天大樹遮天蔽日，合抱的樹幹上生滿了青

苔，不少樹上還纏綿著各色藤蔓，這一切正合清代姚燮先生《同胡石泉遊瑞岩》詩中「疏鬆繹清籟，老桂交繁陰」的描寫。

時值初夏，從停車處入景區僅幾百米路，已走得熱汗津津，然一進這林蔭古道，頓覺渾身涼爽，只一個深呼吸，先前的暑熱即時消失。細切的蟲鳴應和著粗獷的林濤，更襯出密林的幽靜，似乎

連樹間跳躍的松鼠也小小心心不敢造次了。古人有「鳶飛戾天者，望峰息心；經綸世務者，窺穀忘反」之句，寫的是富春江一帶，如今我在這林蔭之中也有了同樣的感覺——生活中的一些煩惱霎時都忘了。

妻說：「倘我們帶了水和麵包，來這裡坐它半天，是很不錯的。」我就想，國寶級的珍稀動物「鎮海蛟螭」喜歡在這裡落腳，是不是出於同樣的原因呢？

前方芝水橋上，刻有清代朱滄黿的一首詩，「蔭密修篁複，流行錦石圍」，簡直把翠竹林和石澗溪寫活了！聽說這裡有「瑞岩十景」，我對此不甚了了，也不想去看，只信步走去，竟一個一個感覺，步步是景，處處驚歎，好像在喝著醇酒，身上每一條血管都醉了。

瑞岩遊才隔數月，日前，又有一位柴橋的朋友邀我們數人去紫石遊覽。紫石是柴橋的一個農村社區，並非旅遊景點，而主人的意思，也正是要我們領略那普普通通的田園風光。

主人安排的第一道菜是「下水」。大家坐上船，向蘆江河上游駛去。當年我工作的柴橋中學就在蘆江河邊，那時只知這河穿行在街巷中間，今天才看到了它蜿蜒田間的淳樸面貌。河兩岸是蘆葦和樹木，河水絕清，那蘆葦和樹木的清晰倒影在水波中晃動。俯身向下，水面就成了我的鏡子，我一衝動，直想脫了鞋把腳伸進清水中去。水草間忽然飛起

一隻白鷺，在空中盤旋了一圈，又在不遠處下了水。那邊另有一隻白鷺浮在水上，只管自己覓食，並不理會船隻的靠近。

岸上是無邊的田野，幾台抽水機在努力工作著，讓我勾起了往事的回憶。忽遇一石橋，橋邊坐著一個漁翁，靜坐獨釣，自得其樂；橋面低，船上的我們不得不低頭而過……緩緩行船，悠悠看景，極有閒庭信步之雅。

此行的第二道菜就是「上山」了。汽車在村間的水泥路上行駛，遠方起伏的群山很快到了眼前。我們先在一條溪邊稍作停留。那溪用石塊砌岸，溪上有一橋名「靈溪橋」，說不定有一個古老的來歷。橋邊的亭子上有一副楹聯曰「庭院花香鳥語，樓臺月滿雲開」，這簡直可以用作廣告的佳聯莫非就是溪邊居民生活環境的寫照？無緣長住這裡的我們在亭邊留了影，也算享受了片刻的「花香鳥語，月滿雲開」。車再往前開，是一個小水庫。緩步向上，覺得呼吸是特別的舒服，滿眼的翠綠更令人心曠神怡。

水庫旁的低坡是一片花圃，滿坡茶梅正含苞待放。稍往上，則栽著成行的板栗和沙糖桔。前者已經採收完畢，後者正在成熟之中。同伴們或小翼翼地撿拾掉落在地的帶刺的零星栗子，或擺出姿勢與掛著累累果實的桔子樹合影，我腦中忽然就映出了「花果山」三字：當年齊天大聖的居所，並未有花與果的描寫，看來名不副實，不如把這名字借到

這裡算了。

遊紫石的過程，如品清茗，如沐清泉，通體舒適。一位來自外地的同伴說「此行讓我見識了柴橋的寶地」，我便惦記起沙溪、洪畝、雙石人山等我所聽說過

的另外幾處柴橋「寶地」來，我想不久都是要去好好拜訪的。在柴橋，如果說瑞岩寺的青黛翠碧是「濃抹」，那麼諸多像紫石這樣的清山秀水就該算「淡妝」了。游柴橋，確實是「淡妝濃抹總相宜」，處處都有景！



維持健康的心理

石 隱

（三）瞭解自己、接受自己、肯定自己後，方才能夠坦然面對別人，並盡全心力於如何與對方和諧相處，而不分心於處理自己，或把自己的問題變成人際的問題。

（四）學習有效的人際溝通技巧，並運用於日常生活中。

（一）漸進式地發展人際關係——由於關係層次的不同，而有不同程度、方式的相處，當事人需從中決定如何做法，以便減少不實際的人際期待與不適切的人際反應。

（二）正向的人際互動與增強——如：尊重、真誠、主動、關懷、友善、讚美……等。

（三）同理心——設身處地以對方角度來想，並為他著想。

（四）敏感度——適當的人際知覺力與環境覺察力，能察言觀色，並了解出對方的溝通意願與時機的是否適當。

（五）有效能的溝通能力——表達時，知道自己要說什麼，然後透過口語非口語行為，以對方可理解可接受的方式，正確清楚地表達。傾聽時，以身體、及心理全神貫注地聽到對方說了什麼；最後再進一步驗證確認，我聽到的是不是就是你說的。

（六）雙贏的衝突處理方式——無所謂對錯輸贏，因為人與人之間本來就有所差異，唯見有人際衝突。差異處必然有各自的立場，重要的是如何經雙方協

商找出共同可接受的處理方式，所謂「雙贏」的局面，衝突問題自然得以解決。

叁、如何減輕生活壓力

懂得生活之道的人，如魚得水，每天都很快樂，不會安排生活的人，卻常常覺得壓力沉重，度日如年。因此，減輕生活壓力的問題，實在與每個人有切身的關係，並且可說是人生第一要務。

談到減輕生活壓力，首先要充分了解自己，接納自己，對生活目標有適當的規劃。減輕生活壓力亦可從生活的規律著手，也就是工作和休閒應保持平衡。身體的活動包括腦力和體力兩部分，兩者都很重要，如能建立規律的運動習慣，保持身體健康，可增強適應生活壓力的

能力。

減輕生活壓力的另一個重點是與周遭的人建立良好的關係，常關心別人，與別人分享自己的情緒，這樣一方面可減少生活中的人際磨擦，一方面別人亦可以成為你的資源與支持你、幫助你。

另外一點是我們面對壓力的態度，積極或消極，樂觀或悲觀，也有很大的影響。

要減輕生活壓力，須有未雨綢繆的觀念，立定合理的生活目標，平時增強因應壓力的能力，儲存資源，保持身體健康，建立良好人際關係，這樣生活不但不會有很大的壓力，反而每天都有新的樂趣產生。（下）



為人作嫁求美滿人生

印萬春

「禪的哲學」乃是體現生命的省力處，不躁也不遲滯，讓生命找到平衡點，這個平衡點，將會湧現本有的靈動和喜悅。祇要抓準了生命的節拍，調準省力的頻道，才能讓生命發光發熱，超越群眾，嶄露頭角。現實社會中，不乏懂得生活進退自如，與世無爭；懂得自律規

範，力求上進之外，更能發揮潛移默化群眾的智慧。

筆者大學同學江蘇籍公務員退休多年的陸振華學長，愛讀詩書滿腹經綸，文筆辭藻越眾；能夠打動人心啟耳震聾，以改造功利社會不當的人心。習慣在每

年年終，將個人讀書心得，取代賀年卡方式，郵寄給同學與友好，用心良苦。有鑑於「失敗由自己造成，成功需要他人幫助」的珍貴校訓永矢勿忘，特別重視陸學長的經驗之談和珍貴美意，導致發揚廣大。

基於好花應讓大家看，好景大家賞，好書大家讀的普世價值，理當用行動發揮，讓敬愛的鄉親們能夠大家告訴大家，尤其要教育年輕學子們知所遵循，個個

都成大器，代代相傳，期以光祖耀宗，不失筆者撰文介紹的苦心，尤其是陸學長曾經在內戰時期，飽嘗過逃亡流浪之苦的經驗之談，字字珠璣，嘔心瀝血。

吃得苦中苦，方為人上人，其言也可信，並非虛構。特給大家參閱，知所遵循，導向揚善去惡美滿人生；一個陽光溫暖的人，人前永遠發正能量，多元刺激的美好時光。

（却酬）



不趕車的阿勇

應平書

一大早，阿勇就把車身洗得乾乾淨淨，最後把那塊上面著：「平安是福，本車不趕時間，趕時間者請改乘他車。」的牌子端端正正的放在前座中間，再仔細檢查了幾遍，確定一切都妥當以後，他終於坐上駕駛座。

開車三十年了，而這部車也跟著他快二十年，就營業車來說，真正是很「老爺」了。但是，如果阿勇不說，不懂得看車的人，可真看不出這部車有二十年的歷史。他的車身是那麼光潔，坐椅永遠清清爽爽。

說阿勇有潔癖吧！大概真有點兒呢！他的計程車居然還鋪上地毯。下雨天，他會準備好傘套給客人，請他們把雨水稍微瀝一下。

阿勇說得好：「我一天在車上要十個小時以上，怎能不讓自己舒坦一點。」所以，儘管同行都笑他說，開計程車那能要求這麼多。但阿勇不也做到了嗎？

最令人訝異的，當然是那塊牌子了。曾經有客人笑問他：「這牌子有用嗎？」阿勇得意的說：「用處大了，上我車的客人再不好意思要我開快車，如果他

再不識趣，我就請他下車。開玩笑！為了幾塊錢，賠上生命值得嗎？」

看著阿勇義正辭嚴的神情，客人忍不住啞然失笑：「這真是個奇特的司機啊！」

阿勇倒不覺得自己奇特。沒錯，客人是付錢的「大爺」，但他不能為了錢而出賣尊嚴與生命，不是嗎？在乾淨舒適的車中，愉快又沒有壓力的謀生。阿勇，永遠是個快樂的司機。



淺談身心靈

吳家岩

要身體健康，富足的生活，都是要來自你深層「內心」。

亦即「心靈」的力量呈現，人生身心靈主要三大觀念，如下：

1. 身體天生是健康的。
2. 身體有自我療愈的能力。
3. 身體是心靈的一面鏡子。

想要過著有錢人的生活，首先你的心態必須呈現富足心態，所說的話語不可有貧窮的心境，因為你內在的細胞，會隨從你的思維去改變，去運作你所要走的方向和結果。

心靈必須要鍛鍊成長、要學習，而快樂喜悅的熱情是心靈上往上提昇的最佳動能。時常不繼的告訴自己的內我，我

是可以做到辦到地。從今以後，我要昇華家庭快樂喜悅的能量，讓家庭過著富足且平安的生活，這是我此生最後的願望和目標。

你的心靈能量能與週遭的物質結構相連結。同時身體是能量的波動，只要你的內在心靈存有的正面能量，就能適時影響你的週遭的事物是光明地、美好地。

要知道，每個人的人生都不一樣，沒有人會預先知道幸福先來還是無常先生，時常抱持著把握當下快樂喜悅的心情去迎接你每一天的生活，善待週遭的親友，是為正策。每天的生活寫照，是你靈魂精心的創造。祝福大家。

〈却酬〉



防疫更要養肺

逸剛

肺是複雜的器官，主要擔負身體所需氧氣，並排除二氧化碳，儘早做好健檢與保養，延緩功能衰退，幫助自己慢老。防疫更要養肺，多吃白色食物，如山藥、白蘿蔔、銀耳、豆漿，其中山藥含有一種多醣蛋白質混合物「黏蛋白」，能補肺益腎，補脾養胃。白蘿蔔含有葡萄糖、果糖、維生素C等，還有澱粉和粗纖維，能促消化增食慾，止咳化痰。銀耳比雪梨還要養肺，與其他白色食物相比，銀耳也更溫潤，因此更適合「腸胃不好，體寒的人」食用。豆漿含有麥氨酸，能防止「支氣管炎平滑肌痙攣」，讓支氣管炎得到一定緩解，減輕肺部負擔。

肺不好的症狀表現為：（一）臉色晦暗無光澤。（二）皮膚搔癢乾燥。（三）呼吸不順，不能連續說話。（四）嘴巴長期發白或發紫，乃是「肺功能不好症狀」。

自我檢查肺部健康，儘早做好「健檢」與「保養」，以延緩功能衰退，幫助自己慢老，可採取下列幾種方式測試。

（一）爬樓梯：不急不慢上樓，先持續爬三層，中間勿休息，初步瞭解自己「呼

吸狀況」，如無狀況可再堅持爬兩層，如未出現呼吸比較急促情況；也無胸悶症狀，肺部健康不錯。

（二）「吹蠟燭」：如果無法吐氣吹滅相距 15 公分地方點燃的一支蠟燭，說明「肺部出現問題」。如果嘴巴跟蠟燭相隔 5 公分依然無法吹滅蠟燭就得「及時去進行檢查」，很有可能是肺氣腫徵兆。

（三）「憋氣」深深吸口氣，然後摒住呼吸，之後保持不動，憋氣時間可以的話，說明「肺部健康狀況是良好的」。如果達到 20 秒，代表「狀況也不錯」。如果憋氣時間很短，甚至無法憋氣，就需要去醫院檢查。

（四）「運動測試」：可採用原地跑步，以及高抬眼的運動方式，通過相關儀器來觀察自己的脈搏，然後停止運動。若停止運動後，脈搏可以恢復正常的話，那麼說明「肺功能是正常的」。

簡摘知識百科雜誌社《健康福報雜誌》發行〈養好肺才長壽，防疫更要養肺〉（却酬）

格言

秉衡

一、

道德學者亞當斯密眼中那一隻天真無邪看不見的手，以最低成本與最高效力引導市場運作，贏得了任何形式的操作機制。但現市場的運作，卻一點也不天真無邪，反而充滿了巧取豪奪，爾虞我詐的陷阱，祇是 243 年來天真的經濟學家矇起雙眼刻意忽視存在。

二、

清朝名臣曾國藩說過：「社會大亂前兆有三：（一）無論何事，黑白不分。（二）善良之人越來越謙虛客氣，無用之

人越來越猖狂胡為。（三）問題到了非常嚴重程度，一切均被默認，不痛不癢的莫明其妙地虛應一番。

三、

如果你希望成功，當以「恆心」為良友，以「經驗」為參謀，以「意志」為兄弟，以「希望」為哨兵。

四、

每個人都是為了事業誕生的。凡是在地上行走的人，都有他在生活中應盡的職責。

土城道路通了

本會土城道路被封案已於日前拆除還路了。

新北市土城區公所日前正式函文何姓地主，限於 109 年 4 月 30 日拆除侵佔

道路案，終於在 109 年 5 月 3 日由地主自行拆除了！

土城區公所工務課李玉馨課長並表示，有關地主拆除違建物之後，區公所首先要請台電把擋路電桿遷移」接著加

強水溝邊坡，鋪上柏油路面，前後估計需 3 個月。

本會日前先電話土城區公所工務課李玉馨課長致意感謝！並請其協助完成後續道路工程。



本會109年各項捐款收入徵信續錄

109 年 5 月 1 日至 109 年 5 月 31 止

一、獎學金捐款

本會募入

李慶奎先生捐 2,000 元

獎學金捐款合計新台幣貳仟元整

二、出版捐款

本會募入

孫亨明先生捐 10,000 元

陳德禹先生捐 500 元

出版捐款合計新台幣壹萬伍佰元整

三、墓園捐款

本會募入

朱美韻女士捐 1,200 元

楊維德先生捐 1,000 元

董力鳴先生、張嘉芸女士、

陳永明先生、陳靜芬女士、

俞月琴女士、陳鈺陵女士、

夏良銘先生各捐 500 元

墓園捐款合計新台幣伍仟柒佰元整

四、會員會費收入

沈隊長曼霖募入

周士甯、周士軒、張維容、

張維寧、金 紅、何寶珠
(繳來一〇九年會員會費各伍佰元整)

(總計會員十三人、會費新台幣陸仟伍佰元整)

本會募入

林鏞鶯、董力鳴、陳德禹、鄔長財、毛節平、林兆琴、李慶奎
(繳來一〇九年會員會各費伍佰元整)

(訂正:本刊 614 期第 30 頁右欄第 15 行第三個人名正確為:單永源,特此更正。)

本會第18屆第26次理事 暨第14次監事會議紀錄

日 期: 109 年 5 月 20 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: 勵長發

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

請假理事: 戴義化、范佩菊、張宏慶、
沈佩君、周盛才。

出席監事: 李汝麟、王方岳、鄭龍華、
舒豐年。

請假監事: 應丞武、忻紀民、仇鼎財。

列 席: 陳俊聰會計師。

一、主席致詞: 確認議程。

二、報告事項

- (一)、宣讀第 25 次理事會議記錄,並報告決議執行情形。(詳附件一)
- (二)、寧波話教學課程、青年工作委員會社交舞教學及每周一、五下午的卡拉 OK,尚在停課中。
- (三)、婦女工作委員會第 13 期第 8

週書法班已於 5 月 7 日復課,第 12 期第 8 週已於 5 月 14 日上課,並持續執行中。

- (四)、109 年 5 月 4 日下午 3 點半,選屋小組召開第 3 次選屋會議。
- (五)、第 136 次獎學金已於 109 年 5 月 15 日用匯票掛號郵遞寄出。
- (六)、土城本會土地出入道路被封案,109 年 5 月 4 日何姓地主開始拆除,本會持續追蹤中。
- (七)、109 年 5 月 14 日三張犁墓園辦公室修繕申請文件用印完成。
- (八)、本月份壽星: 阮國榮理事、應瑞國理事。

三、討論事項

- (一) 案由一: 3 月份財務報表,提(一)案由一: 4 月份財務報表,提請理事會核備。3、4 月份財務報表提請監事會復核。詳附件二

說明: 徐霞琪財務組長: 4 月份財務缺口 -180,247 元,平衡表及經費收支表(多部門比較),是會計師做的,他把本會各部門的捐款都列入收入,是

比較正確的做法。

李汝麟常務監事：看報表 6 樓的租金 2 個月都沒收到。

徐霞琪財務組長：在疫情之前租金就已在拖延，請會計繼續追討，實在不行則寄存證信函，（經求證會計仇蔚宜）3 月 25 日至 4 月 24 日之租金已於昨日入帳。

周家黔理事：建議附件二財務報表請加註「單位：新臺幣元」。

決議：理事會：無異議鼓掌通過，4 月份財務報表准予核備。

監事會：無異議鼓掌通過，3、4 月份財務報表准予核備。

（二）案由二：109 年 5 月 6 日本會事務員邱秀香提出辭呈，於 109 年 6 月 1 日離職。主編應平書轉任幹事，於 109 年 6 月 1 日生效，提請理事會核備。

說明：依社會團體工作人員管理辦法第 7 條『工作人員之解聘僱由理事長提請理事會通過，並報主管機關備查。』之規定辦理。

干鵬飛總務組長：修正應平書應該是『轉任幹事兼主編』。

決議：無異議鼓掌通過，邱秀香離職及應平書轉任幹事兼主編，於 109 年 6 月 1 日生效，提報社會局備查。

（三）案由三：選屋小組第 3 次會議紀錄，提報理事會核備。詳附件三

說明：選屋小組召集人干鵬飛常務理事：以下提供理事會參考。

1、選屋小組選擇第 1 順位 A1-11 樓、第 2 順位 A1-12 樓、第 3 順位 A1-16 樓。

2、選擇這幾戶之理由是：(1) 高層價高，低層難租不取，(2) 找補回多一點現金充實會務之用，(3) 本建物樓高 23 層，11 樓以上屬高層建築，視野未被擋住，未來處理容易。

3、連雲總經理特助張金蓮小姐代表展曜出席解釋契約及選屋等事宜，因本會與連雲無直接關係，故要求其需有展曜授權書。

4、容移是需要提供土地去增加容移，結果我們提供土地增加建築面積，減少本會土地持分，最重要的是增值稅還要我們付，因此為維護本會權益，繼續爭取。

5、展曜解說本建案均價每坪 210 萬，扣除代銷費用 5%，用 $210 \times 0.95 =$ 每坪 199.5 萬。本會認為應該是 $210 / 1.05 =$ 每坪 200 萬。

李汝麟常務監事：買方付這 5% 還是賣方付這 5%。

朱一鳴理事：選屋小組任務選出 3 個順位。但是目前產生的是找補問題，契約訂定為第一次公開銷售的底價，展曜給的是均價 210 萬，其中包含代銷費用 5%，這代銷費用是內含還是外加，也就是乘 0.95，還是除 1.05，需繼續努力爭取。

唐義為常務理事：仲介費政府規定最高 6%，是買賣雙方都要付的。

李汝麟常務監事：請了解一下，土地何時轉移過戶（牽涉到年度土地稅）及房屋稅何時開始付。

戴雅林理事：我有請教張特助目前鑽勘報告還未出來，沒鑽勘報告如何去計算結構及建築圖等，所以我覺得現在選屋還太早。銷售在一般房屋叫仲介，建案叫代銷。代銷裡面有分為底價、牌價、議價、開價等。張特助也未告知 210 萬是如何來的，也沒有三家不動產鑑價公司的評估價格，這 210 萬合不合理。但選屋小組已達成維護同鄉會的利益為共識。

周家黔理事：據聞報導因地震產生之共振，一般房屋不要選 6 樓及 12 樓，提供各位參考。

干鵬飛常務理事：921 地震之後政府把抗震系數提高了。理監事們有專長的、有興趣的，請隨時加入本小組討

論，替同鄉會爭取利益。因水利會要歸公有，人事尚未確定，因此目前委員會也不敢選屋定案，故選屋可能要延期。

戴雅林理事：請展曜來函明確告知延遲理由及延至何時。

決議：毛家瑜理事裁決：選屋容易，請選屋小組繼續與展曜爭取找補，有結果後再送理事會。

(四) 案由四：本會先賢俞佐廷名譽理事長墳墓修繕報價，提報理事會。詳附件四

說明：上會期侯和平常務理事提案，由本會出資修繕本會先賢俞佐廷名譽理事長(無後代)之墳墓。並經理事長裁示：先行估價，本會期決議。

侯和平常務理事：原報價 17.5 萬經殺後降為 15 萬。

唐義為常務理事：總價 5 萬請報價修到何種程度。

屠益輝理事：報價樓梯整修 3.1 萬，樓梯應是同鄉會的公共通道，理應本會支付，墳墓修繕 11.9 萬，應該可接

受，只是修繕內容應詳細註明。

決議：經舉手表決，19 票同意出資修繕。毛家瑜理事長指示侯主委：請陳憲章詳列修繕方式及範圍。

(五) 案由五：會員大會已延至 7 月 25 日，社會局建議暫停，是否再延期。詳附件五

說明：109 年 5 月 7 日收到社會局來函，建議會員大會暫停，俟疫情結束後三個月內完成。

決議：崔幼民常務理事：社會局來函是 5 月 4 日發的，目前疫情已開始緩和了，暫時不考慮延開，視疫情如有需要再做調整。

四、臨時動議：

徐霞琪財務組長：事務人員減少，預算是否要修正後報社會局。

毛家瑜理事長指示：下會期再議。

五、散會：17:00

行政院新聞局登記證局版台誌第○四四○號

中華民國雜誌事業協會會員

寧波同鄉 第615期

出版日期：中華民國109年6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，請自留影本。來稿請寄：「台北市寧波西街126號寧波同鄉編輯部收」。

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
闕口如	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

竹子湖的海芋和繡球花爭相競放



①～⑥、盛開於台北市陽明山竹子湖的海芋和繡球花，背倚著冒著硫磺氣溫泉的紗帽山。

南台灣美景

中華郵政北臺字第121九九號
執照登記為雜誌類交寄



①～⑧、台南白河美麗的木棉花道、綠色隧道各種花卉盛開，還有附近的奇美博物館以及嘉義風鈴木景區都是初夏出遊的熱門景點。



定價每冊臺幣50元
本會會員免費贈閱