

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

中華民國一〇九年八月十日出版

台北市寧波同鄉會印行

台北市寧波同鄉會109年第十八屆第三次會員大會



毛家瑜理事長主持本年度會員大會，會員出席者眾。(屠益輝／張承中攝)



本刊QR code

寧波同鄉會刊



本會QR code

台北市寧波同鄉會

617

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

姓名	錄取學校	姓名	錄取學校
呂口冠	建國中學	邱口煜	成功高中
黃口樑	建國中學	徐口凱	成功高中
黃口棟	建中科學班	張口翔	成功高中
張口智	建國中學	廖口涵	中山女高
張口涵	北一女中	陳口瑄	中山女高
張口慈	北一女中	洪口翔	松山高中
陳口筠	附中科學班	詹口綸	松山高中

高中學測成績

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

會務活動

理監事會議。
①~②、2020.7.15本會



③~⑥、7月份菁英聯誼會餐會以及無耳茶壺山登山活動留影。



⑦~⑧、2020.7.18為辦好會員大會由崔幼民常務理事及鄭龍華監事主持工作流程說明會。

寧波同鄉第 617 期目錄

圖	片：毛理事長主持本年度會員大會.....	封面
	會務活動.....	封面裡
	會員大會照片集錦（一）.....	封底裡
	會員大會照片集錦（二）.....	封底
寧波快遞	：寧波近聞.....	應時輯 02
	慈溪成立兩岸情委員工作室.....	周薇、章嚴 07
	江北區調整行政區.....	元芳 08
寶島風情	：無耳茶壺山登山記實.....	阮國榮 / 文 · 攝影 08
寧波人物誌	：老上海兩位寧波閩人.....	曉鶯 10
生活隨筆	：昨日.....	夏烈 11
	彩玉的抹布.....	應平書 13
	信在當下即永恆.....	吳家岩 14
	我不是余秋雨.....	林木 15
	我的母親李佩芸.....	龔玉和 17
	小草.....	陳剛 20
	山牌手錶的兄弟情.....	龔成 22
鄉情采風	：升米漁山，斗米漁山.....	竺桂良 24
	寧波茶歌.....	竺濟法 25
	華夏第一井.....	陳偉權 27
	美哉，舊瓦片.....	劉巽明 29
	疫情下的講解時光.....	丁唯真 31
	蘇東坡與茶養生.....	竺歡萍 33
保健常識	：保持腦力清晰的生活習慣.....	怡明 35
會訊	：通告.....	02
	本會第 18 屆第 28 次理事暨第 15 次監事會議紀錄.....	36
	本會 109 年各項捐款收入徵信.....	39

寧波近聞

應時輯

杭甬線立體交叉橋開工

△亞洲最大海上樞紐互通立體交叉橋，杭甬線部分全面開工。

杭甬線是杭甬高速複線與甬舟高速交叉通過匝道，形成高架橋和深海互通主線。橋樑工程全長 9705 米，匝道總長 6336.6 米，橋下有 16 條海纜，包括

台北市寧波同鄉會通告

- 一、本會訂於一〇九年八月二十九日（農曆七月十一日、星期六）上午八時三十分起在三張犁墓園四明堂舉行中元法會，誦經超渡亡靈、十時公祭、即晚施放蘭盂燄口，普渡眾生。歡迎同鄉蒞臨參加。如蒙惠捐功德金，請利用本會郵政劃撥劃撥來會，或於是日親臨墓園交付本會會務人員辦理。。
- 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。目前本會會刊全面上網，已有電子版本，請各位鄉親體諒同鄉會收入竭蹶，已切實執行每戶（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、本會之社交舞、書法班等課程，已展開新的課程，歡迎新同學報名加入學習。由青年工作會主辦的社交舞於每週二授課，仍聘請專業師資洪建榮老師授課，並由牛炳伍老師擔任助理。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。欲報名者請電 02-23052885 同鄉會，或上課前現場報名。
- 四、一〇九年已過半，尚未繳付一〇九年會費之鄉長，親自來會或郵局劃撥均可本會郵政劃撥帳戶：戶名：台北市寧波同鄉會；帳號：〇〇〇四七四七八

500 千伏高壓電線。

這項工程完成後，將可連接舟山離島，沈海高速，滬昆高速，縮短長三角南翼與上海、江蘇省市距離。

斑馬線有創意

△斑馬線也有創意。象山縣大徐鎮與眾不同，在鎮中心區湯家路口，將斑馬線兩邊裝設感應器及紅燈，當行人經過，斑馬線就亮起紅燈，然後變成黃色，行人安全收到很大效果。6月21日央視演播示範。

尚江府社區電梯問題多

△江北區尚江府社區一千多戶新屋，都裝上電梯，不料入住後，每一幢電梯同時壞了五天。社區新屋最高的18層，他們反映後都得不到解決。居民苦不堪言，現由主管方面協調包商派人日夜進駐保養，遇停隨時修理。

莊橋應家配套學校開工

△江北區應家配套學校，日前正式開工興建。這座學校設54班九年一貫制中小學和12班幼稚園，建校面積達51,990平方米。校址位在莊橋應家地塊經濟適用房東北角，東至規劃路，西至康橋北路，南至規劃路，北至寶軸西路，佔地面積65,718平方米。

天童老街老店重新開業

△1.5公里長的天童老街，舊日著名的老酒坊、剃頭店、糕點店……重新開業了。青水磚牆、竹編風鈴、老屋、古井也重新出現，鄞州區東吳鎮今年還將投資1.2億元，推建58個項目，發展天童寺文化，引入民宿、書店、手工藝品、餐飲特色。

舟山港建六橫公路大橋

△寧波舟山港將建一座六橫公路大橋。第一期梅山至柴橋，長10.8公里，預定年底開工，工程計畫業經省府批准，投資43.6億人民幣。

甬江街道國際汽車城開幕

△江北區甬江街道新建國際汽車城竣工，月內開幕。這裡原是違建嚴重地方，街道花了五年時間拆建，佔地面積12.7萬平方米，建築十萬平方米，第一家吉利汽車已進駐，尼桑、馬自達、紅旗、本田、吉普也相繼入駐。

王春盛自編村誌有成

△奉化有位送煤氣工人，自編村誌有成，獲得認證和表揚。47歲的王春盛，雖是位工人，但對宗譜、村誌很有興趣，到處收集資料，遍訪年長老人，花了七年時間，有綱有目，編成「徐馬站村村誌」，通過評審立案為正式村誌。

東錢湖建國際展覽中心

△寧波市將在東錢湖新建一座國際展覽中心，七月起開始土地測量。展覽中心位置在繞城高速雙橋江以東，東錢湖大道以南、太湖路以北、規劃新路以西。配套地區 374 公頃，涉及雲龍鎮圍、前鋒、冠英三村，已完成拆遷。核心區塊 88 公頃，涉及雲龍鎮前徐村下李家後江等 200 戶，需要拆遷。

寧波植物園標本館獲國際編碼

△寧波植物園標本館，最近獲得全球標本館分配的國際編碼。使寧波成為第一個國際編碼的植物標本館。

全球標本館設在美國紐約植物園內，是世界植物的認證機構，要處理世界植物編碼，從此寧波有資格成為國際研究植物的提供新發現新品種的機構之一。

慈城危樓有解

△慈城有一座危樓，住了 20 戶，每天生活在提心吊膽中。處理這房子爆出烏龍，原來房子是公家的，現在屋牆像豆酥糖一碰就掉一塊。房地產管理原是權屬鎮公所；城建辦說，應屬房管部，應該很快能有解決。

江北區新增兩街道行政區

△江北區新增兩個街道行政區人事任命發表：外灘街道主任張銀康、副主任

蔣春芳。前江街道主任裘愛珍、副主任俞建華。裘愛珍原為洪塘街道主任，現由朱建國繼任。原有中馬街道、白沙街道，從此撤銷。

餘姚鹿亭有「網紅村」

△大陸全國首批振興典型鄉村，餘姚市鹿亭鄉中村村代表浙江省入選。這是個小山村，近年推行數位化發展，一躍成為「網紅村」，全村 100% 農戶有光纖或寬頻覆蓋，每戶為「四屏聯動」，構建結實的網路基礎，主要用做農產品銷售。

寧波火車站告別火車票

△寧波火車站自上月與火車票告別，從此全部列車採用電子票搭乘，進出站只需持用身分證，也不用智慧手機客戶端或網頁端就可直接出入。車站仍有窗口，為老人或需要協助的乘客服務。

余夢倫獲宇宙航天名人獎

△慈溪科學家余夢倫，頃獲 2020 國際宇宙航天名人獎。他曾參加神舟載人飛船發射工作，並主持彈導設計，為運載彈導設計創始者之一，現為中國運載火箭技術研究院院士。

鎮海保送生多

△今年寧波保送北大、清大兩校七個名額，鎮海中學和鎮海蛟川學院佔 5 席，

其中鎮中三人：郝吉晨、錢揚、魏欣，
蛟川二人：聞長揚、莊鉞。

阿里巴巴已在寧波安「家」

△ 阿里巴巴已把寧波當成另一個「家」了！六月廿八日上午，阿里巴巴集團董事長兼首席執行官張勇，在寧波與市委書記鄭柵潔，為他們這個「家」揭牌，並簽訂重大項目簽約。

他們在前一個月，已有效推進八個項目前期工作。淘寶直播產業基地及淘寶大學率先落地。

這次揭牌投用的是位於海曙區甬水橋的寧波阿里巴巴中心，旨在統籌他們在寧波的所有業務。

寧波九歲發明新型救生圈

△ 寧波兩位九歲女孩，從勞作中研究出「手榴彈型救生圈」，不久前參加浙江省青少年科技創新賽獲二等獎，現從寧波網視頻上公開發表這項成果，供公眾免費製作使用。她們作品優點是，可擲得遠，收納方便，可放在書包裡，平時隨身帶，隨時可救人。

「甬·書循環」進駐下應街道

△ 寧波首創的「甬·書循環」，七月進駐鄞州區的下應街道，鄞州書城，和邦大廈閱讀驛站，書類包括文藝獲獎作品、鄞州文史、生活常識，並與圖書館

「換享好書」「漂流書」等活動結合。這事由寧波新華書店主辦，工作目標是以三一〇個駐點同時開辦。

大陸消費節寧波人貢獻多

△ 今年 618 大陸消費節，屬於阿里巴巴下單金額累計達人民幣 6,982 億元，嘉惠九萬家中小商業，其中寧波人成交額位列十三名（第一名是廣州市）。此外，淘寶網中小商家獲得的訂單，比去年同期多出十萬零四百五十元。

西林水庫啟用

△ 寧海茶院鄉西林水庫已於上月正式啟用。容水量為 1365 萬立方米，平均日供 3.5 萬立方米，可緩解力洋、茶院、長街、胡陳等鄉鎮用水緊缺。這些地方原靠力洋自然水源，遇夏天枯水期，就鬧水荒。

「周末支邊超市」受歡迎

△ 海曙區上月舉辦一次「周末支邊超市」，攤商來自貴州黔西南州、東北延邊朝鮮自治州、新疆庫車市、西藏比如縣，還有浙江麗水慶元縣，共廿六單位，供應當地特產，甚受歡迎，市集地點安排在鼓樓步行街道。

廚餘成為能源

△ 寧波首創利用廚餘成為能源，受到央視製成節目廣為推廣。廚餘處理廠設

在海曙區洞橋鎮，全市廚餘集中在此生產沼氣，然後用來發電。據稱，每噸廚餘可產生 275 立方天然氣，按每立方售價 2.17 元計，目前每天可收入 4.34 萬元。

寧波結婚人數持平

△今年上半年，寧波全市結婚 16142 對，比去年不相上下；離婚 7089 對，比去年少；其中離婚者以 20～39 年齡層佔一大半。

「神奇布袋小子」動畫有地方特色

△奉化溪口鎮製作一部大型 3D 動畫故事片「神奇布袋小子」，已推出在央視頻道映演。此片是講述小彌勒化身布袋老人，幫助老百姓實現原望的故事，其中介紹雲竇寺、千丈岩、武嶺門景區，以及當地美食和民俗風情。未來將在泰國、新加坡播出。

「月上重火」網路爆紅

△寧波影視拍攝的網路電視劇「月上重火」，八月初將出現大結局，這部戲在上半年演播中已奪得「骨朵」熱度榜第二名。此劇講述月上谷谷主和重火宮少宮主攜手扶弱鋤強，平息江湖動盪的故事，由朱定忠導演，羅雲熙、陳鈺琪主演，有六大區塊實景，規模很大。

寧波高齡骨質疏鬆情況嚴重

△寧波市高齡骨質疏鬆情況十分嚴重，在一項篩檢中，發現 2069 案例中，有 2025 例為高危險群，比例 97.9%；其中男性 574 例，女性 1,495 例受檢，大多數症狀以髖骨骨折為甚。

寧波府城隍廟重修開廟

△寧波府城隍廟重修開廟，六月廿七日舉行城隍爺入座祭拜儀式。這位城隍爺是漢代紀信將軍，也是歷史上唯一被以自己名字紀信封「紀信侯」的忠貞義膽王侯。他從小是個孤兒，追隨劉邦奪下天下，幫助劉邦逃出重圍，紀信卻被項羽活活燒死。劉邦為報其恩，希望封他一個榮耀、蔭庇其親，可是一個都找不到，於是用他名字封「紀信侯」，劉邦死前，特命紀信較親朋友陳倉負責春秋祭祀。

中國偏光片自給率提高

△韓國 LG 化學公司，六月間為寧波杉杉公司收購為 LCD 偏光片業務相關資產，購進價 7.7 億美元。從此，提高中國偏光片自給率可占 58%。

雲端商務對接會成功

△寧波最近舉辦一次十分成功的「雲端商務對接會」，由商務局利用視頻搭建 39 個視頻會議室，坐著來自大陸各地的採購商，與視頻上另一頭遠在希臘、波蘭、保加利亞等中歐國家的廠商，有 67 對完成對接商務談話，開啟國際

貿易新模式。

寧波醋列入「非遺」紀錄

△寧波醋揚名國際，現被列入「非遺」紀錄。寧波醋一年只釀一次，現在正是

開工季節。釀醋師謝鳴海告訴寧波媒體，醋的特色是不用任何發酵菌種，只是把糯米蒸熟後，用當地一種特別的葉子包裹發酵，到了時間「打耙」，保持合適溫度就成新醋，要再經一年沉澱才變出透澈琥珀色的寧波醋。

慈溪成立兩岸情委員工作室

周薇、章巖

慈溪市日前成立兩岸情委員工作室，由市政協副主席張建人主持授牌。

這個工作室以成為聯繫臺胞臺屬的平臺、社情民意的驛站、建言獻策的陣地、展示風采的視窗為四大目標，建立健全各項活動制度，定期開展「請你來協商」、參觀學習、民情懇談、視察調研、交流聯誼、台慈兩地青年交流等主題活動，深入調查研究，加強團結聯誼，更直接更有效地服務群眾、服務基層。

當天並舉行首場「請你來協商」活動。慈溪市台聯界政協委員、部分台商代表和市級有關部門負責人以破解台資企業融資困難為題展開協商交流，針對當前企業特別是台資企業的融資問題提出不少意見建議。



江北區調整行政區

元芳

寧波市江北區宣布，即日起調整街道行政區域。新設前江街道；撤銷中馬街道、白沙街道，合併為外灘街道。

調整後，下轄慈城鎮及前江、外灘、孔浦、文教、甬江、洪塘、莊橋等七街道。

此次調整之行政區域，以新設前江街道幅度較大，其範圍東以茅家河西側為界，東北至江北大橋，南、西南至姚江，西、西北與慈城交界，街道中有西江、朱界、西洪、橫山、邵家渡、裘市等六村，以及星旅、長興、未來盛園等三個社區。街道

辦事處設在江北區金山路 776 號。

洪塘街道範圍也有變動。東北與莊橋街道毗鄰，江北大道以北部分邊界不變，大道以南部分以洋市中心河東側岸線為基準；南臨姚江；西至茅家河西側岸線。往西北沿江北大道、與慈城鎮交接。

莊橋街道範圍，以江北大道南部洋市河東側岸線為基準，其餘邊界保持不變。

中馬、白沙合併後，新的外灘街道辦事處設在白沙路 189 號。（卻酬）

無耳茶壺山登山記實

阮國榮

（一）

籌劃多時寧波同鄉會菁英會，

辦九份無耳茶壺山登山活動，前因暴雨侵襲數次延宕暫緩，今皇天不負有心人天氣轉晴。

七月四日依照計劃如期舉行，當天四輛汽車先在水滸集結，再換乘三輛由會長前車引導，一路沿著彎曲羊腸山路挺進。

茶壺山形狀貌其名遠望其頂，形似一隻沒有把手的茶壺山，高度不高只有海拔 600 多米，但在山頂視野超佳風景絕美；

仰望藍天白雲俯看青山碧海，四周陰陽海基隆山一望無垠，同時可觀山海相依相襯之美，茶壺山乃首屈一指當之無愧。

(二)

為凝聚甬籍各行業菁英力量，發揮阿拉愛國愛鄉愛土精神，創設人毛葆慶先生不辭辛勞，邀老中青三代甬籍菁英創立。

寧波同鄉菁英會 97 年成立，其參考國際獅子會運作模式，每月定期聚會每年改選會長，迄今已歷十二寒暑成效斐然。

12 屆會長周盛才年青有為，幹勁十足精力充沛前已辦理，貓空樟樹步道登山健走活動，本次進階挑戰無耳茶壺山頂。

此次報名參加計有 6 男 4 女，康樂長王翼中閃腰無法出席，其餘九位美女好漢全程參與，接受炙熱陡峭難耐雙重挑戰。

(三)

籌辦此次登山健走兩位主角，他們盡心故事態度令人感佩，康樂長王翼中多次前往探勘，會長亦於登山前夕再勘路線。

七月四日艷陽光照天氣炎熱，我們一行不畏陽光不懼陡坡，昂首邁步沿著階梯登高直上，一路晴空萬里兩旁沒有樹蔭，

大家頂著太陽堅定持續挺進，累了休息一下渴了喝一些水，茶壺山雖高度不高但却陡峭，對平日不運動而言備極辛勞。

中途有位團員因著炙熱中暑，好在團員中鄭龍華攜帶精油，營養師李幼娟擁有刮痧專技，在他們兩位合作下回復正常。



(四)

茶壺山為山友喜愛不僅景優，山峰美路陡峭還能攀岩攻頂，站在峰頂環視腳下山谷海景，壯麗秀美遼闊深邃美不勝收。

我們在山腰的涼亭略為休息，接著前往黃金瀑布拍照留影，午餐選在深情海岸海景餐廳，面對漁港大啖海鮮美食美味。

餐後前往潮境公園看海觀浪，在潮境公園裡可以登山健走，攀岩浮潛拍照攝影欣賞文創，還能靜心聆聽山海和諧對話。

感謝籌辦此次登山健行活動，您們用心規劃大家有目共睹，您們服侍奉獻我們銘記在心，願寧波同鄉菁英會再創新猷。



老上海兩位寧波聞人

曉鶯

虞洽卿（一八六七）

慈谿人，廿世紀四十年代上海聞人，六歲喪父，家貧而去上海當學徒，有人緣，當上「跑街」，一年間使老板賺進多了廿五倍銀子；後來進入代理德國顏料的洋行，直做到「買辦」，繼任俄國道勝銀行買辦，使他有能力獨資開設通惠銀行、發起開設四明銀行。一九〇五年，上海英租界發生英籍捕頭與華籍法官職權衝

突，全市罷市，英人濫捕抗議群眾，虞氏參加調停，竟以一人之力說服英人道歉，從此名享上海。辛亥革命，解囊支持同盟會；抗戰軍起，隨政府遠撤大後方，經營滇緬公路運輸；一九四五年逝於重慶，享年七十六歲。他對家鄉和上海很有貢獻。開辦寧紹輪船公司、三北公司，溝通內河交通，又辦學校、籌公路、造碼頭、建山鐵路，造福鄉里。在上海，曾任總商會會長、證券交易所主席，公共租界區市中心

一條馬路命名為「虞洽卿路」，開上海以在世華人為路名先例，使上海人感到十分光榮，都認為這可替中國人揚眉吐氣。

朱葆三（一八四六）

定海人，清末首富。少年在上海學生意，白天工作，晚上勤學英語、珠算、尺牘，後來到英商洋行任職，謀得一份收解「上海道」庫銀差事，開始創業，幾

年以後，擁有絲織廠、保險公司、銀行、輪埠、輪船公司、水泥公司、自來水廠等企業三十餘家，後來又在寧波開辦和豐紗廠、寧紹輪船；在上海開辦華商電車，聲名、事業，無人能比。辛亥革命成功，上海光復，出任軍政府財政處長，兼任國民黨上海分部副部長，對繁榮上海立有功績，法租界一條馬路被命名為「朱葆三路」，以彰其名。他逝於一九二六年，享年八十歲。



Deutschland! Deutschland! über alles 「德國！德國！高於一切」 ~~ 二戰時德國國歌首句

你走在崎嶇的山路上，冬日陽光篩過殘葉及枯枝灑落，光影在徑上移動。側邊濃密林中隱約傳來海濤迴音。我回頭問你走得還好。你停下來，喘氣，用德文回答：「Darf ich hier eine Rast machen?」（我能在這兒休息一下嗎？）我停下來，前面登山的隊伍逐漸拉遠，終於消失。

我倆相對無言，我知你心中有事，卻不願問。因為，因為男人到了中年，心中的事不再對別人講，成為寂寞的人。

我們在什麼時候初遇？大概是 11 歲唸初一那年。有些朋友我幼年時相識，卻未深交。有一個和我高中同班三年，印象中除了點頭，似乎未曾交談過。他卻告訴我，第一次注意到我是建中高一那年，我在空蕩蕩的教室裡吹口哨「費加洛婚禮」中那段著名的咏嘆調「voiche sapete」（愛情的煩惱）。這同學是沉默寡言的人，和你一樣聽古典音樂，所以對我留下初次而深刻的印象。而他告訴我這話，已是數十年後的哀樂中年了。

我倆也是不同的人，猶記得第一次交談是在由南到北的夜慢車上，座位很近，只隔走道。我發現你在看斯多噶學派的書；你發現我在看尼采。那時我們18歲。尼采的非理性哲學吸引年青人（也吸引了希特勒）應可瞭解，你為何閱讀斯多噶的禁慾學說，卻是費解。而我從未想過問你。尼采是德國人，以研究希臘悲劇起始，和同是源出希臘的斯多噶學派有某種模糊的關連。其實真正的關連是我們都是工學院二年級生。

那是我們在步入中年前唯一的一次深入交談，以後各自遠渡大洋後在新大陸上紮根。人生的第二個二十年比第一個二十年要快得多。下面一個二十年當然更快……再在陽光耀眼的柏克萊街頭相遇已是兒女成群。你問我是否仍在讀德意志哲學。我說；已轉向文學，且開始創作。你困惑的看著我，我笑笑，用手遮陽光。街上市聲喧囂，混雜陌生的人群撲面而來，一輛紅色敞篷光亮小跑車眩耀的擦身掠過。

「文學是上蒼的聲音，創作是天職。如果不能創出美麗深刻的作品，我的生命即無意義。」我說。

「文學不等於整個人生。」你輕微搖頭。

「是我的選擇，我不需要去追求。」

「那是什麼意思？」你收緊下額問道，街面忽然沉靜下來，陽光依舊。

「因為我就是藝術。」

你怔了一下，沒有回答，大概被我的自信大言所懾。

.

彼此都陷在生活的糾纏中，偶然見個面。我買了新的步槍和手槍，數次相約到靶場射擊。我們用望遠鏡看步槍射擊成績；也取下近距離手槍射擊密密麻麻彈痕的靶紙作比較。顯然你比我準確得多。實際上，預備軍官入伍訓練時你已是團上的射擊選手。後來我入了野戰部隊步兵連做帶兵軍官，你卻分發到不需射擊準確的憲兵隊。

你憑魄力、膽識和毅力建造了市中心最高的三棟大樓之一。其中一棟名普羅米修斯，是希臘神話中將火種帶到人間的神祇。而他注定被天神宙斯鎖在山頂的岩石上，每日兀鷹前來啄食他的肝臟，食而復生，終生受盡折磨不悔——人生是否即是不停的折磨及苦楚？大樓落成典禮那天是你人生的顛峰。你雇用了代表阿爾卑斯山的德意志民歌樂隊來演唱，短褲、長線襪、綠色小泥帽沿插著羽毛，手風琴及啤酒的香味瀰漫在大廳的空氣中。樂隊奏起動人的民歌，許多德意志後裔引喉高歌「Du, Du Liegst Mir Im Herzen」（德文「妳，妳，將我擺在妳心中」）：

Und, und, wenn in der Ferne,
然而，然而如果相距如此遙遠

Mir, mir, dein Bild erscheint,
對我，對我妳的情影依然出現

Dann, dann wünsch ich so gerne,
那麼，那麼我會愉快的祈盼

Das uns die Liebe vereint.
我們曾以愛情相連

然而，那時，那時人們卻不知道這背後隱藏的危險與殺機。我為你主持落成酒會，我知道嗎？

.

你我一直沉醉在德意志的哲學、音樂、歷史、軍事及文學中，也對日本的武士道、三島由紀夫、大和號武藏號戰艦、以及近代維新有深厚的興趣。但是我們都曾投入那場激烈而混亂的保衛釣魚台運動。花園角及日本領事館前的示威遊行，由廣東口音濃重的香港青年領導高唱抗日歌曲，激動而熱淚盈眶振臂高呼：「神聖的中國萬歲！」那一刻，硝煙炮火突然瀰漫，遊行者的臉上浮著殺氣。也許戰場能帶給我們興奮，甚至樂趣——為什麼不是呢？（上）（却酬）



彩玉的抹布

應平書

把摩托車小心地停在路邊，彩玉謹慎地掏出鑰匙，打開門，意外地發現女主人尚未出門。她打了聲招呼後，就如常地開始打掃房間。

當她跪下身擦地板時，女主人詫異又體貼地說：「哎，不用如此費心，用拖把就可以！」「沒關係，我習慣這樣擦地板。拖把太重，我擰不乾。」

「那怎麼好意思，其實我家地板並不髒，不需要每次拖的。」看著體貼的女主人一臉歉然的樣子，彩玉覺得心頭湧起一股暖意。她毅然地說：「那怎麼可

以，我在家也是如此，這是我份內該做的。」

從沒想到做了十五年的專職媽媽，卻要面臨就業的壓力。彩玉在先生生意失敗，負下債務後，毅然決心放下身段做個專業的鐘點工。不是沒想過應徵其他的工作，但年近四十，只有高中畢業的她，除了能應徵一些跑業務性質的事外，不可能有其他機會了。

而跑業務似乎也不是那麼有把握，與其花了半天心力卻全無收穫，倒不如以勞力換取薪資來得踏實。做個打掃家事

的鐘點工，雖然待遇不高，但她勤奮地多接了幾家，倒也使孩子的學費有了著落。但畢竟以前不習慣這樣的勞力，笨重的拖把是她的剋星，而抹布才是彩玉最稱手的工具。

儘管女主人不忍心看她跪著擦地，彩玉反而快樂地推動著手中的抹布。每前進一寸，她就覺得孩子的學費豐厚了一分。一天下來，工作儘管繁重，娘家父

母更是心疼著她的付出，但是回到家中，面對孩子天真的笑語，先生體貼的舉止，彩玉的心情很好，一天的疲累盡失。

現在，抹布是彩玉最親切的伙伴，所以，每當工作完畢後，她一定把抹布清洗得乾乾淨淨，再晾起來。彩玉的抹布就像她的人一樣，永遠有一張清爽、坦然的面容。〈却酬〉



信在當下即永恆

吳家岩

我們往往會擔心明天即將發生的困難。我們應該要信任明天的自己，能夠在他的當下採取有效的行動來解決。我們常常對自己沒有信心，很可悲的是，我們不但對今天的自己沒有信心，對於明天、後天的自己也一樣沒有信心，這往往是因為我們對過去自己的表現，也從來沒有真正產生過信心。

如果從過去一路走來就沒有信心了，我對今天的自己當然也不會有信心，那我再看明天的自己、後天的自己、大後天的自己，大概都不會有太大的信心。所以，如果你要對自己有信心，你必須信任今天的你！唯有信任今天的你，你

才能找到那個信心。當你信任今天的你，你會開始採取行動，注意力會很專注，當下不會覺得很累，遇到困難，你可以輕鬆解決。

當你開始對今天的自己產生信心之後，就會對明天的自己也產生信心，每一天都會過得非常充實滿足，而且你的每一個今天將不會留下遺憾。你不會用今天的自己去擔心明天的自己，你會用明天有信心的自己去應付明天的事情。那麼，你在每一天都有一個有信心的自己，生命還有什麼困難可言？就把明天的事情交給明天的自己吧！常常我們的生命就在於留下太多的遺憾，讓我們根本沒有

辦法把握現在，不是對過去遺憾，就是對未來擔心，生命就這樣地流逝了。如果我們在當下覺察到自己內在的衝動，套一句常人常說的話：「去做，就對了」。

接下來是如何安頓我們的心，用平順而堅定的口吻，對自己說下面這番話：「今天的我不是為了彌補昨天的我，也不是為了準備明天的我，今天的我就是今天的我。今天就是一個完整的宇宙的一天，它有它自己的圓滿，沒有過去可以填補，也沒有未來需要預備，它就是我的今天，今天是我充實的一天。」

如果今天的你能帶著今天的充實、沒有遺憾，那麼你將安然入睡，不會在床上翻來覆去，想著今天的什麼事情沒做，什麼事情做錯了，明天的事情又怎麼辦。當你把今天的生活過得很充實，也採取行動之後，你的今天就已經被完成了整合，所以做出來的事情就會讓自

己覺得不滿意。當那個不滿意的事情做完時，又會在下一刻想著上一刻有那些事情做不好，那我們的下一刻自然也做不好，搞到最後沒有一刻是做得好的，身體會很疲倦，對自己就更不滿意。

這時候，應該把所有的過去和未來都切斷，就從現在我們能掌握的這一刻，開始讓身心和內我的創造力結合在一起。

當你很專心的講一句話，很專心的聽一句話，很專心的做一件事情，當那個專心出來時，你會覺得很棒，會很欣賞自己，我怎麼把事情做得這麼好。你不會後悔你的這一刻，也不會把這一刻的遺憾帶到下一刻。

所以，從今天開始，讓你的每一刻不要有遺憾，讓你的身心靈「住」在你的當下吧！〈却酬〉



我不是余秋雨

林木

我和方方一直和學生時代的余秋雨和曹齊相仿，承包製作班級裏的壁報，我寫字、他繪畫。他的繪畫很棒（好比曹齊，後來百裏挑一考取了某著名大學美

術系）。那一刻，我用肥皂洗去獎狀表層的油墨以使用毛筆書寫，然後用隸書書法，以代表全體學生的口吻，畢恭畢敬給他寫了幾句表揚獎勵的話語。然後

瞅準一個課間休息的機會，闖入空無一人的教師辦公室，把獎狀塞入他的辦公桌。出來的時候，我和方方心中一陣狂喜，感覺自己辦成了一件大事！

第二天就上平面幾何課了。鈴聲一響，王老師走進教室，我注意觀察老師表情，聽課開了小差，而他平靜如常，快下課了，我有點沮喪，心想 老師昨天以來可能沒有打開抽屜？想不到，快下課的時候，王老師跑到跟前交給我一張紙條，我趕緊打開，一瞧，紙條上有一行他那特有的清秀字跡：「收到、謝謝、談談」。中午休息時間，我和方方去了他的辦公室，於是，話語之間，又收穫了新的喜悅。

很遺憾，我們畢業已經遠遠超過 30 年，再也沒有遇到王老師，我們心目中的穆尼老師，唯一接受過我們獎狀的他。王老師代課沒幾個月，水準如此之高，上課如此之認真，現在回想起來，真的是如同余秋雨大師所言「那時候，教師中很奇異地隱藏著許多出色的學者」，可能頭上帶著某頂莫須有的「帽子」。如果我們後來是余秋雨或曹齊，成了名人，老師或許會找到我們，迄今沒有重逢，一大原因可能就是我們沒成名。我們的母校校舍也被推倒重建，換了別的校名，一段本來可以拾起的感情就此失落了。

人們青少年時或許在創造著某種永恆，有穿越幾十年的重量。也或許每天所做的事情中，有一些立即就會後悔，

余秋雨和曹齊先生做的就是前者，而我和方方當年的突發奇想的舉動也很正確和偉大。一紙獎狀本身很不值錢，但蘊含的意思特殊，向來都是政府、學校或老師給學生發獎狀，哪里會有學生給老師頒獎，何況還是小學生？各校都是正式教師享受較高待遇，不管是政治待遇還是經濟待遇，哪有臨時代課老師們的「喜從天降」？我看到過許多頒獎典禮，也接受過獎狀，都是在節奏鏗鏘的進行曲的音樂聲中，在佈置隆重的主席臺上進行，閃光燈響作一片，但我們那次頒獎卻是「悄悄進行」，恐怕這世界上只有我們三人知道。

王老師那時候笑呵呵的，樂意接受，還寫紙條給我們，是否有所觸動或告訴了他人？我們的這個創意或許比余秋雨和其全班同學送賀卡的點子來得更高一著，因為，獎狀對老師的肯定比賀年卡更加直接了當，正式有力。何況我們不是白紙上畫的，是印刷版本填充，

今天，我和方方在心裏是多麼盼著重逢的時候再見到他的笑容，與他「談談」啊！我們想瞭解他當年為何欲言又止，是否如秋雨先生所言，遭遇了什麼政治牽連；他當年究竟是怎麼知道那從天而降的獎狀是我們寫的，會不會因為經常看到我們黑板報，而認出了我的字跡……掐指算來，王老師和穆尼先生相仿佛，也該進入耄耋之年了。真想再給他一張更大更隆重的獎狀，或是某件想得出的重量級禮物。春蠶一生沒說過自詡的話，那吐出的銀絲就是丈量生命價

值的尺子。儘管王老師給我們授課的時間很短暫，也從來未誇誇其談人生理想和崇高精神，但他的行動卻勝過千言萬語，給我和方方留下深刻印象。

歲月無情，如花似玉的妙齡少女，會變成身材走形、魚尾紋縱橫的老嫗。大詩人白居易遂曰「梨園子弟白髮新，椒房阿監青娥老」。人一過中年，便「耳畔頻聞故人死，眼前但見少年多」矣。法國作家菲列伯·蘇葛在《夏洛外傳》中寫道：「年光消逝，它掃蕩一切確實的事物。沒有一件東西能夠不為時間的運動所搖撼，黃金、愛情、往事，都支撐

不住。」是的，它使智者失去記憶，使富翁淪為乞丐。它讓鋒利的兵刃生鏽，它折斷最強韌的鐵弓。但是，歲月也有情，我們在許多生命裏與和我們有過交集的老師中，记住了他，並且在這些年來勉勵自己，「道也者，不可須臾離也」，為人處世也像王老師那樣，認真、勤勉、精益求精，所以今天雖然沒有成為名人，也還算有所成就。

如今，我們一直在默默地祈禱，希望能像余秋雨那樣，突然接到一個神秘而令人激動的電話，然後去見到王老師。

(下)



我的母親李佩芸

龔玉和

我母親叫李佩芸，婚後大部分時間住在杭州北山路，老住戶仍記得，文革時，有過一位戴著金絲邊眼鏡、文弱的女人，手執一把大大的竹絲掃帚在掃馬路。一邊掃，一邊忍受著旁人的圍觀，指指點點，忍受著頑童的扔石塊、吐口水、無休無止的漫罵，……。

她一聲不吭，從不辯解，從不舉目，只是默默地低頭掃路。

許多人不知道她是誰？為什麼會在北山路上掃地？

路人只曉得，北山路上住著一個貨真價實的老右派，一個有問題的人……。

「什麼問題？」沒人說得清，這就是我的母親李佩芸。

母親曾是杭州十二中學語文教師，其實，她的大學專業是外語。媽媽常為能



母親的學生時代



前右二為母親 / 五十年代

夠講一口流利英語而洋洋自得，說道：「在念金女大那陣子，別人讀英文很費勁，惟有我們中西出來的同學，個個讀書輕鬆自如。」

她說的「金女大」，就是金陵女子大學文理學院；「中西」也就是上海「中西女中」。她解釋道：「中西女中是教會學校，清一色洋人授課，從小養成了說英語的習慣，大學讀的又是外語系。英語輕車熟駕，惹得同學們羨慕不已。」

母親為人真率坦誠，不會隱藏什麼。

她說：「我的幾個兄弟平時總是忙著自己的事，無暇與家人溝通。惟獨我喜歡文學，回到家，便與父親談談詩歌，說說唐宋詩詞，講講逸事趣聞，令沉浸於公事的父親在繁忙公務之餘，找到一片綠地。」

抗戰時，金女大西遷成都。談到大學時的生活，母親津津樂道，說道：「在金女大那陣子，生活離亂艱難。我們從

江浙跑到大西南的學生，那能與在上海時的生活相比，雖說清苦了點，一到週末，女孩子仍然出去與外校的男生約會。國難時期，逃難出來，遠離家鄉，親人流落四方，思鄉戀家之情，不言而喻的。」

五十年代後，母親成為中學教師，她說，雖說專業是英語，不過英文不吃香，學校開展學俄語運動。又說：「我是以國文成績優秀獲中師資格，在中學教書的。」

母親對於古典文學有深厚的造詣，唐宋明清詩詞，常常脫口而出。

說到宋詞時，母親會情不自禁地背誦經典篇章，尤其是李清照詩詞。她喜歡投稿，常有零星短文發表在副刊上。收到稿費時，便向同事炫耀：「你們看，又來稿費了。」

當年十二中與杭女中只一牆之隔，十二中沒有禮堂，於是乎，學校搞什麼

活動或聯歡會，便借用女中的大禮堂。我還在讀小學低年級時，有一次，十二中舉辦文藝晚會，母親不願將我丟在家裡，帶我一起到學校。師生們見到李老師帶來的孩子，引起了不小的關注。

到了學校，母親就去張羅她的事務了，無暇關照我，她便會將我托咐給幾名同學，學生便會如同大哥哥、大姐姐一樣，將我引到晚會前排最顯著的位置，客氣地拿出許多糖果來招待，仿佛享受到「貴賓」待遇。

當時我沒有感受到什麼，只是後來母親離開十二中了，每當我參加什麼活動，便會想起當年的情形，有一種失落感，有好景不常之意。回憶起教書生涯，母親似有五味雜陳之感。

父親在附近的安吉路省城市設計院工作，從學校到安吉路只有一箭之地。

母親說，學校食堂的伙食品質不怎麼樣，飯堂裡吵吵嚷嚷。

每到中餐時，母親便會騎上自行車，到父親單位，一起用餐。在五十年代時，一名女教師能夠騎著自行車上班，還是一件時髦事，惹來不少羨慕眼光。

多少年來，每次當年她的學生聚會時，便會將我請去。

他們說，我代表了自己心中的李老師。大家會情不自禁地談到李老師當年

的情形，仿佛都懷有一種由衷感慨，一種意猶未盡之情。

一個同學說，家裡較窮，讀到初中後，父母便想將自己輟學務工。

李老師聽說了，一次又一次跑到家裡，說服家長繼續讓我讀下去。

班裡家境困難的同學多，申請助學金不容易。

李老師一次又一次跑到教導處，為我張羅申請助學金，才讓我讀完了初中。

還有同學說，李老師在每學期開學前，總要做家訪，對每個教過的學生都關懷備至。她教課文中的古文、詩詞時，特生動。令人印象至深的是，不僅解釋詩詞文字，還能將作者寫作的意境表達出來，人有身臨其境之感。

令同學印象最深的事，莫過於李老師在節假日帶著同學一起去春遊或秋遊了。

五十年代，PICNIC（野餐）這樣的洋玩藝兒，大家聞所未聞。李老師常常自掏腰包購買食品、水果，師生談笑說唱，留下了難以抹去的美好記憶。

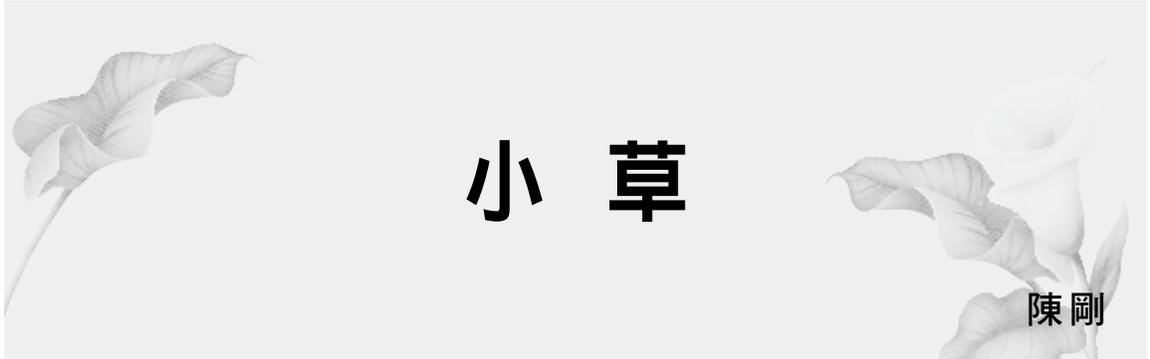
誰也沒有料到，母親在十二中教書那段日子，成為一生中最輝煌的歲月。

她總是說，在十二中教書時，你還小，

家裡雖有阿姨照看，總是不放心，老是生病，於是，一下課，便開溜了。對於校中紛紛擾擾的事，完全不知情。

既要照顧小孩，又要當班主任，許多會議，能請假就儘量請假了。

反右開始時，母親渾然沒有察覺已「大禍臨頭」。有一次，學校開批判會，批鬥校長，許多人上臺慷慨陳詞，聲色俱厲，揭露校長反動言行，當場拳打腳踢。（上）



我出生於上海一戶貧民家庭，當才來到這個世界的三個月後，被家人遺棄在寧波江北岸西草馬路的育嬰堂，從此成了一名孤兒，至今每每想起我都會潸然淚下。幼年的苦難是刻錄在心底永遠也揮至不去的痛……。

每當《小草》的樂曲響起，
在我心裏卻是另一番滋味，我會想起
在孤兒院的孩子，
和他們一樣曾經孩提時的自己。
當年那一幕幕的經歷，
是刻在我心底的苦難和噩夢。
想起不堪回首的童年，
淚水就會從心裏涌起。

當深夜的驚雷炸響，
我祇能驚恐地縮成一團，
當寒冷徹骨，
我祇能抱緊破被，
當酷暑難耐，

祇能由臭汗任流，
當疥瘡化濃鑽心的疼痛，
我祇能在哭喊中昏睡，
當饑渴又一次襲來，
可憐的孤兒啊，
向誰去求助？
當跚跚學步跌得臉青鼻腫，
誰來扶你一步？
當污物裹身，
誰來替你擦洗？
誰來過問你的一日三餐？
誰來心疼你的一年四季？
孤兒們的哭聲啊，
是世上最不值錢的淚珠。

一樣的生命，
在這裏就是這樣的低賤無人問津，
因為你是一文不值的小草。
任冰雪摧殘，
任風雨吹打。

直到現在，
我不敢直視孤兒們的眼神，
迷茫、孤獨和恐慌
有過孤兒經歷的人，
才能讀懂這眼眸中的神情。
我不願面對孤兒們的表情，
渴望、無奈和求助
有過孤兒磨難的人，
才能體味表情中的苦楚。
世間為什麼對他們如此不公，
媽媽啊，您在那裏？
為什麼要讓我這幼小的生靈，
去承受這不堪忍受的淒愴？
其實我真不知道，
這世上什麼是家，什麼是媽，
也許來到這個世界，
命運就該如此。
比不上一棵小草啊，
它還有雨露滋潤，
它還有陽光照耀。

朋友啊，你真幸福！
沒有嚐受過孤兒的滋味，
在媽媽的懷抱裏，
吮吸著母親的乳汁
關照你的冷暖，
呵護你的飽饑，

含在嘴裏怕化了，
捧在手裏怕摔了，
舔犢情深的情景，
離孤兒何止十萬八千里。

當他們來到這個世上，
命運就是被無情地遺棄，
或被可憐地捉弄。
母親的呵護，
家庭的溫暖，
兄妹的親情，
完全是在陌生的世界裏，
在孤兒們心底的深處，
以為生活本來就該是如此。
無論是春寒還是酷暑，
無論是伏秋還是嚴冬，
你就是一棵命不值錢的小草，
任憑誰來踐踏，
任憑四季蹂躪。
是我內心留下的，
不堪回首的童年。

願天下不再會有孤兒，
因為那種遭遇和經歷，
是人世間最痛切心扉的悲苦。
讓來到這個世界的所有孩子，
一樣能在媽媽的懷抱裏憩睡，
一樣能享受母親的百般呵護，
讓媽媽牽著孩子壯實的小手，
在陽光下邁開幸福的腳步。

鐘山牌手錶的兄弟情

龔成

這隻手錶日夜不停的走了將近 50 年，真的走不動了，而這隻手錶的來歷與我的三哥有關。

三哥 69 年當兵去了蚌埠舟橋部隊 83 團新兵連，之後部隊調防去江蘇盱眙駐軍。有一次三哥在舟橋工作時受傷，戰友們送他到盱眙縣醫院去治療，那天剛巧，院長值勤輪崗坐門診，當她看到軍醫卡上寫的與她夫君同姓時，感到很詫異，一問更驚訝。原來這院長夫君就是我們的堂兄，在省公安廳任職。於是乎，將我三哥邀請到她家敘舊，臨別時還贈予一隻當時最珍貴的南京產鐘山牌手錶和一雙上海膠鞋廠生產的中筒雨靴。

三哥是舟橋團，經常下水架橋，這兩靴對他來說非常實用。而這塊手錶容易被江水滲濕，我們兄弟情深，三哥隨即將表寄到家裡，還特意指定給弟參加工作時用。我收到表後甬提多高興，像是得到寶貝似的，因為當時農村普遍是窮，甬說俺們兄弟姐妹五個，幾乎周圍鄰居都沒有見過手錶。

戴上這隻錶如同與三哥在一起，從那起我感恩著三哥對我的關愛。自從戴上這隻手錶之後，讓我情不自禁，正常捋上袖子左瞧右看的嘖嘖自喜，除了走時準確，分針尖頭還有紅色標點，時間一目了然。據說鐘山二字還是毛澤東主席寫的字體，十分精神有神氣。於是，我常拿著這塊錶在小夥伴們中耀晃，顯示這表了不起似的。之後我參加了工作，和這隻腕表一起帶到了工廠，那時，能擁有一隻手錶十分罕見，工人們羨慕著常拉著我的手來看，看得我不好意思；「瞧一下，讓我也瞧一下吧。」從未看到這錶的工友們爭先恐後的搶著要看、\ \ \ \ \ \

自從有了這塊手錶之後，我都從未遲到或早退，還幫了工友們及時趕超班車的時間，這錶是我每天工作、生活不可或缺的生物鐘。

關於這錶在那個年代的故事太多了，上了歲數的人，都有過關於手錶的經歷和關於手錶的故事。手錶在人們生活中佔有重要的地位，而一百餘元的上海錶和 30 元的鐘山錶又反映了絕大部分人

的生活水準，以及他們對生活態度的選擇。我們一個月拿 15 元工薪的時候，不吃不喝也要存二個月工資才能湊齊，所以一般工人是買不起這錶的。

後來我才知道，鐘山牌手錶當時也很緊俏，不是隨便就可以買到的。曾經聽說，鐘山手錶的歷史了得！說是造南京長江大橋材料就是鐘山手錶換來的。那時物資緊張，建橋的鋼鐵不足，便跑到省外調運，人家什麼都不要，就要著名的鐘山牌手錶。而且，這錶現在居然也成了收藏品了！但這錶對我們來說且具有一定價值的，這不僅僅因為鐘山手錶在歷史上是一個特殊的年代符號，它還能讓我想起很多過去的往事，能增加一個家庭的親切感和歷史厚重感。

小時候，每當夜深人靜的時候，我常撫摸著手錶浮想聯翩，這鐘山在哪、南京在哪？我哥當兵的蚌埠、盱眙又在哪？我好想好想去看下我哥，那怕幾分鐘的時間，看一看我哥當兵苦不苦、累不累，長大後我也很想去當兵，部隊是啥樣啊、生活還好嗎？思念的淚水常濕潤著被枕，於是，一封封家信往來於甬皖部隊之間、

幾年之後，三哥復員了，我們兄弟也都因成家立業分居各地，誠然大家忙於工作生活，無事雖不時常走動，但那種對親人的牽掛、那塊錶的情緣一直讓我常常思念。

不知幾年後，手錶因為疲憊而停

滯不前，三哥也因為疲勞過度而倒下，手錶牽著一顆軍人的心而走不動了、

那天，下著傾盆大雨，天似乎要塌下來似的，接到這不幸的消息，我從外地急速趕去，飛一樣的竄進茫茫的風雨中。這時候醫生告示病榻上有什麼病毒、什麼病菌注意感染的話，已經不重要，我情不自禁的撲向三哥，拉著只剩下等著我那半口氣的三哥淚如雨下，一向認為堅強身軀的我一下癱軟在地；一向謙遜守禮的我也不管形象地而痛哭流涕，想著整個世界連同那塊手錶將要消失在不知盡頭的黑夜中、

等我醒了以後，腦子裡一片空白，淚已乾枯，痛已麻木，在我潛意識中即牢牢地將已冰凍一樣的三哥抱在胸懷，猶自孩提時抱著的一個布娃娃，誰也別想從我的懷裡搶走，包括餓虎撲食似的魔鬼。然而，一顆軍人之心與這塊表一樣早已停止，無論咋搖晃都不動聲色，我明白這隻錶真的再也走不動了、

幾十年之後的某一天，我把這隻手錶上足了發條，看看它還能否走？晃蕩幾次還真的跳了一下，再晃，接著走，它讓我十分驚喜。看來，50 年的情緣還在繼續，每次拿出來撫摸著這塊剪不斷理還亂的手錶，它讓我去思念、去追憶，我對三哥的夢還在、情依舊。

升米漁山，斗米漁山

竺桂良

升米漁山，斗米漁山，這句話說的是石浦至漁山往來之不便。

升與斗，現代的年輕人大多不知道，不認識。升與斗，是容量單位，也是容量工具；一升為十合，十升為一斗，十斗為一石（石音擔）；一斗米約重 15 市斤。升斗之工具形狀有圓桶形，也有方形（上小方口，下大方底），均為木制。升斗，也是形容貧窮、寒微。所謂升斗小民。

再說這漁山，北距大陸銅瓦門大橋 47.5 公里。由南北漁山、大小白礁等 54 個島礁組成，其中南北漁山、大白礁有人居住。漁山列島處貓頭洋南端、台州灣東北，為亞熱帶海洋性季風氣候，受臺灣暖氣流控制，冬暖夏涼；冬多東北風，夏多西南風，春夏之交多大霧，夏秋多颱風。

以前漁山交通不便，原因有二：一、交通工具落後，唯木帆船來往；燈塔員工（多延昌人）生活資料靠上海海關每月派輪接濟。二、風暴氣候，漁山不產糧食，島上居民口糧，購自石浦。過去漁山屬南田縣，荒年石浦限制檀頭山、

漁山人向石浦購量。故上島船舶要自帶口糧。如果順風順水，在島上吃一升二升米便可返回，如果遇有風暴，吃上斗米在島上住上幾天。故謂「升米漁山、斗米漁山」。

漁山列島，明屬海門汛地，清屬昌石營管轄。順治十八年（1659），為平鄭成功、張蒼水抗清，海禁山洋採捕，遷居民於內地。乾隆、嘉慶間，始有閩南人上島定居採捕。清朱正元《浙江沿海圈說》云：「有居民者凡三島，南漁山二十餘戶，北漁山二十餘戶，白礁五戶。」南漁山最大，面積 0.88 平方公里，北漁山 0.48 平方公里，大白礁 0.1943 平方公里。1840 年鴉片戰爭後，先後被英、美、日侵佔。民國初，屬南田縣三山鄉，北魚山有 4 個自然村，分別為罌仔村、興化罌、大罌、燈塔村，共 48 戶 166 人；民國 29 年屬三門縣南田區潭漁鄉，有 48 戶，230 人。1952 年南田劃歸象山。1955 年 2 月，蔣經國偕國防部長俞大維乘大昭輪由大陳島來巡視漁山，島上居民 487 人悉被攜往臺灣。

該島是國際國內航線主要導航島之

一。1895年，上海海關建鑄鐵圓形白色燈塔於主峰之巔，高 16.9 米，光照 26 海里，時稱遠東第一大燈塔。第二次世界大戰毀於美日戰爭。1987 年重建，後南、北漁山為設防島嶼，有簡易公路、坑道、營房等軍事設施，許世友將軍譽為（南韭山、檀頭山、漁山）一帶為「不沉的航空母艦」。

北漁山，皆基岩海岸，曲折多灣，除西北岸較為平緩外，均陡峭難登，尤為南岸，懸崖峭壁，勢如刀切，高七八十米，多洞穴。西南有懸崖陷落，上如石樑，欲稱仙人橋，亦稱破城門，其下波濤洶湧，氣勢壯觀，象山電視臺每天都有播放此景。北部稍緩，有一小海灣，口小腹大，口門有險礁，稱老虎口，西側築防浪堤，內泊船隻。島西築有水泥碼頭，可供 500 噸級船隻靠埠，有漁光曲 3 號班輪往來石浦。

漁山列島漁場，海水蔚藍清澈。漁山

特產除石斑魚外，還有三件寶：眯眼海鯪、貢幹、石花菜。貢幹即淡菜，乃貢品，石花菜是藻類植物，作冷凍飲品。石浦諺曰：橙黃橘綠羊角灣，細子花生檀頭山，蝦皮蕘頭半邊山，眯眼海鯪出漁山。

隨著陸上人們生活條件的日新月異，島上的漁山村人、離島登陸的心思開始萌動。1995 年開始，島上居民陸續在石浦新城區購房或建房，漁山的家成為漁業生產點。主要是在漁業生產季節才前往住居，非生產季節則落住石浦的家。還有 20 來戶從事漁家樂的，基本上住島上為主。百分之九十以上村民住在石浦，因此石浦城區也有一個散居著的漁山村，村委會設建業路。

每年春始，島上指定露營地的旅行帳篷會紛紛支起。被垂釣者譽稱為亞洲第一釣場，國外釣手常結伴坐飛機到寧波，再轉輾上島垂釣。（卻酬）



寧波茶歌

竺濟法

寧波為傳統茶產區，產茶、飲茶歷史悠久。各地創作了一批茶歌、彈詞開篇，特作簡介。

三首茶歌

1960 年代初，餘姚四明山一帶傳唱《請茶歌》（又名《請喝一杯四明

茶》)。歌詞如下：

哎——

革命的同志哥呀，請你喝杯四明茶呀，
四明山上的茶葉細又香。
當年茶農撒下籽呀，游擊隊員幫澆秧；
茶樹種在名山上，雲裡生來霧裡長。
喝杯革命故鄉茶，走遍天下嘴還香。

哎——

革命的同志哥呀，請你喝杯四明茶呀
四明山上的泉水清又清。
當年山民開山渠呀，游擊隊員砌堤埂；
萬古千秋長流水，地下噴來天上降。
喝杯四明清涼水，革命意志永堅強。

該歌詞仿照《井岡山茶歌》，詞作者未詳，由原浙江省群眾藝術館副館長、浙江省音樂家協會副主席馬驥作曲，1981年獲上海科技徵歌優秀獎。

2011年，寧波籍著名音樂家、著名茶歌作者周大風，應寧波茶文化促進會邀請，創作了《寧波茶歌》，將寧波主要名茶、茶具、海上茶路等茶文化元素匯於一歌：



四明山大嵐鎮茶場一景

阿拉寧波人，愛吃寧波茶。

寧波茶，醇又香，

客人來了敬杯茶，寧波茶葉頂呱呱。
千年茶山望海茶，瀑布仙茗雲霧茶；
奉化曲毫印雪白，清香鮮爽味道佳。
海上茶路唐代開，越窠茶具史書載。
書藏古今記茶事，港通天下飄茶香。

我們的朋友遍五洲呀，寧波名茶醉天下！

寧波八大名茶奉化曲毫系列品牌彌勒禪茶，以當地世界之最彌勒大佛命名，近年創作歌曲《彌勒禪茶入口香》，其中寫到：「名山名人品名茶，彌勒禪茶入口美。一飲幽香來，再飲得真味，連品三盅鮮醇回甘爽心肺！」

兩種彈詞開篇

中國戲劇家協會會員、寧海縣文化廣播電視局原正局級調研員袁哲飛，1978年創作的彈詞開篇《總理查鋪》，描寫寧海馬巽望海崗首批種茶帶頭人俞岳興，1958年進京參加表彰會，周恩來總理晚上查鋪為其蓋被的一段佳話，1979年1月在浙江省文化局編輯、浙江人民出版社



奉化彌勒禪茶茶罐及茶樣

社出版的《群眾演唱》月刊紀念周總理專輯發表。其中寫到：「老模範觀禮上北京，往事歷歷記得清：那是一九五七年，《農業綱要》耀眼明；十五戶農民上望海崗，十五把山鋤開革命。戰天鬥地創大業，自力更生紮深根；千米高山建茶園，雲天霧海泛綠蔭。吃水不忘挖井人，領頭雁就是俞岳興。俞岳興，北京出席群英會，日夜心情難平靜，國務院獎狀紅臘臘，捧在手上甜在心，

山裡種茶老農民，怎能忘得了總理情。」

望海茶品質優異，先後獲得中國名茶、首批浙江十大名茶、寧波八大名茶等榮譽，今為寧海縣茶葉公用品牌。

約 2010 年前後，由奉化印運燁作詞、蔣希均、劉建寬作曲並配器，以奉化曲毫為題材，創作彈詞開篇《曲毫飄香》，其中寫到：「雪竇山，山色幽；

曲毫茶，茶質優。茶香山美世無儔，曲毫香飄滿五洲。」

涉茶歌曲兩首

2004 年，中國（寧海）徐霞客開遊節主題歌《想一個地方》，其中寫到望海茶：「寧靜的海邊，一杯望海茶看歸航。」該歌曲每年開遊節等主要節慶均會唱響，通過海內外媒體，廣為傳播。

2020 年，中國名茶、寧波八大名茶寧海望府茶產地所在村、桃源街道望府村創作的村歌《綠水青山望府香》，由胡利民作詞、蘭文聰作曲。該歌曲歌名和歌詞，均以望府茶為主要元素，其中開句寫到：「白嶠春山綠，望府新茶香；雞頭岩上墾荒野，種得名茶揚天下。」

這些茶歌、彈詞開篇的傳唱，便於更好地普及、弘揚地方茶文化。相信今後會湧現出更多優美、易唱歌歌。



華夏第一井



陳偉權

河姆渡遺址上有口木樁豎井，從破譯「井」字懸案中，彰顯水文化元素魅力，令人歎為觀止，人稱華夏第一井。

「井」字懸案得從漢字的造法結構說起。古人把漢字的造法歸納為六種，稱「六書」，又稱「六藝」，即象形、形聲、會意、指事、轉注、假借；轉注和假借

重在用字方法。漢字在幾千年的使用中，變得越來越抽象和符號化，但依然可知是以象形、形聲為主。「井」字的造字為象形，既非上下結構，也非左右結構，這特體結構的井字由象形而來，筆劃簡單，卻存在幾千年的懸案。

懸案出自《周易·象辭》，定義「木上有水，井」。2000 多年來，東漢許慎著的《說文解字》是公認的權威，對「井」的詮釋與《周易·象辭》並不一致。而作為宋代大學問家朱熹，聯繫象辭中對井的象形也說不到根底上。古代還有段玉裁、司馬彪、晉灼等對「木上有水」解釋成井臺，軋轆打水用的木桶等，仍讓人感到牽強附會。更有人把「井」字摻雜入《周易》中的卜卦因素，更顯得撲朔迷離，以至眾說紛紜，莫衷一是，故成懸案。

《周易·象辭》中「木上有水」的破譯，不妨從排比年代來探秘。周易相傳為周公所作之辭，也有說為秦漢時作品，距今為二三千年之間。如果再上溯到距今三四千年之間，乃是殷商呈現的甲骨文年代，對「井」的造字有形可象，象形的井字仍然難解「木上有水」。再次上溯到四五千年之前，那已有新石器時代晚期的河姆渡文化，由距今七千年農耕文明發展到五千多年，出現了飲水用井。河姆渡遺址出土的第二個文化層距今為 5600 年左右，那裡的木樁豎井出土卻在 1973 年。要是在古代發現，也許早已破譯懸案。

說來當代人有幸，可以在河姆渡遺址上親眼目睹這口木樁豎井。豎井的實際水面為 4 平方米。四邊形的木樁邊長約 2 米，各邊打有 21—40 個木樁，密密麻麻形成相當於後來石砌的井壁；4 個轉角處的 4 根木樁比其他的要粗壯扎實；四邊木樁的上部，各橫著一段更粗的圓木，並利用榫卯結構，形成一個四方形的井字內框，承受和支撐著四邊井壁的壓力，以防止四邊豎著的木樁向裡塌陷，四邊木樁和橫著的圓木是豎井的關鍵部位。在豎井週邊還築有一道橢圓形木樁柵欄，剛出土時 28 根圍成的橢圓形面積達到 28 平方米，包括橢圓形中心的 4 平方米井面。這橢圓形高出地面，相當於井臺。構建木樁豎井，在當時的條件下，事先要有周密計畫，要用上大批木材，用現在的話來說，是個相當重要的工程。

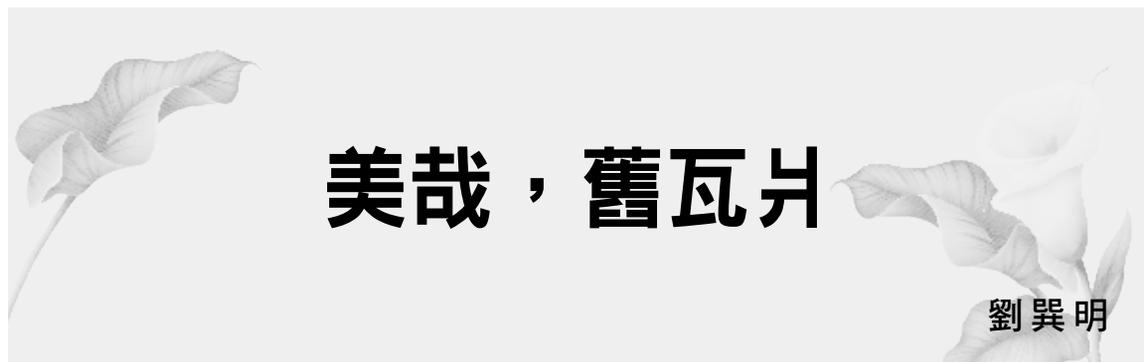
從木樁豎井看，水與木緊密相依，《周易·象辭》「木上有水，井」已見端倪，但對「木上有水」的詮釋，或者說破譯，還應另辟思路。對「上」字的理解一般指高處，是與下相對的登高位置。其實在古漢語中，「上」還有另一種意義，即上乘，上等，品質高的。《韓非子·內儲說左上》文中就有說：「有能徙此南門之外者，賜之上田，上宅」。這裡的上田，上宅顯然是指質地，品質，即好田，好房。「木上有水」，意在用木樁構成而湧出上乘水之處，稱之謂井。

探秘《周易·象辭》對井的詮釋，按當時的歷史地理條件，華夏大地絕對不

至於只有河姆渡木樁豎井，但至今發現農耕文明時代的遺址全國僅此一處。先民為避免江河湖泊水污染侵蝕而積極改善飲水，重視飲用清潔井水。這深刻內涵，又從另一視角，以生動典型的事例，表明長江流域與黃河流域一樣，同為中

華民族的發祥地。

在全國重點文物保護單位餘姚河姆渡土地上，木樁豎井以其年代之早、構建之奇、水質之優，堪稱華夏第一井。



美哉，舊瓦片

劉巽明

瓦是鋪屋頂用的建築材料，多用泥土燒成，形狀有拱形、平面半個圓筒形等。瓦一般以粘土，以及葉岩、煤矸石等為主要粉料，經泥料處理、成型、乾燥和焙燒製成。中國瓦的生產比磚早，西周（西元前 1046—前 771 年）前期發明及使用。到了秦漢形成了獨立的制陶業，並在工藝上作了不斷改進，如改用瓦樁頭使瓦間相接更為吻合，取代瓦釘和瓦鼻。西漢時期工藝上又取得明顯的進步，使帶有圓形瓦當的筒瓦，由三道工序簡化成一道工序，瓦的品質也有較大提高，因稱「秦磚漢瓦」。

漢字「瓦」極其象形，如房頂上前後疊加。瓦被稱為「瓦片」，因其呈片狀。不過，寧波人稱瓦片也有道理。破瓦片——清朝朱駿聲《說文通訓定聲·乾部》：「陋……謂破瓦。今蘇俗瓦片字當作此。俗呼片如辦平聲。」實際上，寧波人對比較厚的片狀物稱「片」，如柴片、竹片、缸片、窩嘛（嘴唇）片等，也稱一家商店為一片店、一片土地為一片田。

農耕社會蓋房多就地取材，簡易的是低矮茅草房——平房；而殷實人家蓋的



寧波老屋的簷口瓦片，製作精細，並且有花紋，令人讚歎

是磚瓦房，可以蓋樓房兩層。瓦房屋頂用瓦覆蓋，多為堅實的磚牆可蓋樓房。寧波地區處於江南水鄉比較富庶，瓦房是城鎮和農村主要的民居。瓦片不僅可以避雨，而且可以隔熱隔音，更加重要的用作匯攏雨水，寧波人稱為「天落水」，相對潔淨提供飲用。為保證水源水的乾淨，屋頂瓦片還得定期清掃。

瓦片需要過幾年整理一次，剔去個別破碎的瓦片，保證其雨水順暢流下，不造成滲漏到屋落廂，寧波人稱為「捉漏」。於是，產生了一個名句「千年瓦片總有翻身日」。明白無疑地告知，儘管瓦片高高在上，有「各人自掃門前雪，莫管他人瓦上霜」之說；但是，瓦片總有一天被翻轉，以此激勵窮人子孫努力奮鬥，有朝一日可以擺脫貧困。

隨著現代化的進程，高樓大廈已經摒棄尖頂和瓦片，同時，大量因為拆遷導致的瓦片成為廢棄之物。實際上寧波人很聰明，早就利用瓦片砌非承重牆，給予雅號「瓦片牆」。這可是寧波，甚至浙江地區特色，獨有的「撿殘磚爛瓦的建造技藝」。

近年，建築設計師王澍在寧波歷史博物館、國美象山學院二期等建築中，將瓦片牆發展為自己的標誌性建築語彙，「瓦片牆」也壘成了建築的「諾貝爾」。其凝聚了寧波文化和寧波元素，因為寧波人宣導節儉能省則省，物盡其用不丁點浪費；於是，舊時瓦片作為非承重的牆體材料，利廢為寶取了雅號。此創意符合寧波人的價值觀和審美觀，更是符

合「甬情」，現時具有環保意義，獲得國內外好評。

瓦片是泥瓦匠（泥水匠）捉漏時候扔棄的廢物，往往被堆積在牆角一側，可以隨意拾得。寧波人利廢為寶，不僅蓋瓦片和翻瓦片，還有玩瓦片、敲瓦片和吃瓦片等。瓦片是寧波小頑（男孩）廉價的玩物，或者聚集一起將其敲成小塊，或者剁碎以後相互扔來扔去。不過，春天裡最簡單的風箏是瓦片狀的，稱為「瓦片絛」，取材容易製作方便。

小囡一起玩削水片——打水漂，即拿薄薄的碎瓦片往河面削，比試誰個濺起浪花的個數。但是，被有心的農民看著往往要阻止，因為瓦片沉入河底，冬天南甯河泥作為肥料，再倒入田裡產生耕作麻煩。文明的遊戲是，把瓦片作為「筆」，在泥地上劃大方格，單腳跳躍格子內，稱為「造房子」。還有拿小的瓦片作為棋子，在泥地上劃規定的小格子，下有牛角棋、扁缸棋、五子棋等，真為「綠色遊戲」，唾手可得毫無成本。到了深秋，瓦片堆還能覓寶啊！因為此處是蟋蟀等昆蟲藏匿的好地方，也符合小孩子喜歡翻挖的習性。

寧波人有「敲瓦片」一詞，與「劈硬柴」同義。就是當下所花之錢大家平攤，各出一份。瓦片生性鬆脆，稍經敲打就會一分為幾，比喻各人平分開銷——湊份子，確實有入木三分之精到。如今興洋話，叫作「AA制」。

關於瓦片的俗話警句頗多，如「泥瓦

匠住草房，賣鹽的喝淡湯」「上無片瓦，下無插針之地（或：身無分文）」是極端貧苦的寫照。「寧可玉碎，不願瓦全」則是指甯如珍貴之玉器被擊成支離破碎，而不作賤價之瓦器得以保全；後喻寧可保全氣節，為正義之事而死，而不願忍辱屈從，而苟且偷生。打爛缸

子作瓦片一一不合算。吃瓦片一一依靠出租房屋過日子。

三千餘年瓦片焙燒製造也許不再，可能成為博物館收藏的寶貴文物。但是，寧波人的瓦片文化古韻猶在，美哉，美哉！

疫情下的講解時光

丁唯真

在這個疫情下，志願者們會更注意公共衛生的問題，提醒遊客戴好口罩，注意間距；遇到室內人多聚集，馬上有效疏散，引導遊客到戶外開闊場地，再繼續講解。

志願者中，很多本身就是看展狂人。到全國各地「刷館」是一種常態。加入志願者隊伍後，憑多年的講解經驗，使他們有了很好的控場力，知道如何吸引遊客的注意力，對他們的興趣和反應都有很好的感應，知道在什麼時候釋放哪些知識點，隨時觀察遊客的反應，及時調整節奏，或者換一種方式講解，儘量讓遊客多去感受、理解。

多年的講解，讓志願者們認識到博物館不僅是藏書之地，還承載著教育意



義。藏書故事很重要，但為什麼能藏下來，怎麼藏下來的更重要。藏書的基本點遊客都能查到，但講解需要把藏書背後的故事，它所體現的歷史與文化，通過講解串聯起來，並用無痕植入的方式傳遞出去。他們用「老驥伏櫪，志在千里」的一腔熱情，感染著聽他們講解的各地遊客。

新的志願者，也都從最開始的「斷片」、只看著景物講解，到現在的熟練和生動自如；從開始的內斂到如今的收放自如；從最開始對藏書史的陌生，到現在貫穿著范公藏書史的人生軌跡。

如果有專家學者前來參觀，那時的志願者儼然就是虛心求教的學生，傾聽他們深度討論與藏書的相關知識；有時遇到通曉歷史，知識豐富的遊客，便是志願者們請教學習的好機會。

一開始有些遠道而來遊客心存疑慮：

「不是專業講解靠譜嗎？」「收費嗎？」

志願者們用真誠的笑容和專業的講解，解除了這些疑惑。有的志願者從起點為一、兩位遊客開始講解，一路上聽講的遊客越跟越多，講解結束後，遊客們不由自主地報以熱烈的掌聲，讓志願者們感到莫大的欣慰。

多年的志願者工作，讓志願者們從遊客那裡得到的回饋更多，帶來無盡感動。現在，越來越多的遊客對天一閣志願者充滿了敬仰和好奇。有的老志願者已經擁有一些粉絲，有的遊客聽完講解後，會要求與志願者合影，有的會要求加上微信，以後介紹家人、朋友來預約講解。

有時遊客會主動跟志願者拉家常，有聊天式的互動。有時是地地道道的老寧波，志願者們就切換成寧波話講解，顯

得更親切、更接地氣；有時是腿腳不便的老年人，志願者們會耐心地放慢腳步、放慢語速，與老人進行由淺入深的講解。

對很多人來說，到博物館不過是個下意識的舉動，或許只是順便路過，或許只是其他地方都走完了，還剩下點時間，就到博物館看一下。但許多遊客在聽過志願者的講解後，對藏書故事感興趣了：

「哦，原來這裡面還有這麼多故事啊，不聽不知道，難得來一次寧波，錯過可惜了，幸虧有你們志願者講解！」

「以前只知道寧波經濟特發達，原來還有這麼深厚的文化底蘊！」

「我行程排錯了，應該先來天一閣的，下次一定要來補聽。」

「有你們志願者講解真好，不枉來寧波一趟！」

「謝謝志願者阿姨，讓我的孩子上了一堂文化大餐，回去好好記下來！」

能把無意識的參觀轉換為有意識的行為，刷新對寧波的認識，那我們志願者的目的才真正達到了。

與天一閣在一起的歲月，讓志願者感到充實而有意義，能不斷地突破自己、挑戰自己、成長自己。多年的志願者生涯，也取得了家人的全力支持。疫情期

間，有的志願者享受到了愛心專車，有家屬專程接送。

也正是志願者們的熱心與誠心，架起了一座聯繫遊客與博物館的橋樑。做了多年的老志願者，割捨不下的就是和這裡遊客的奇妙緣分。

「瞭解我們自己家鄉的文化歷史，用知識豐富自己的人生閱歷，何樂而不為呢？」

「寧波有這麼好的文化資源，為什麼不讓更多的人瞭解呢？」

這麼多年下來，當志願者已經成了一種生活習慣，生活中沒有它，總覺得缺少了什麼。尤其是在疫情下，志願者們更加珍惜能來閣裡服務的機會。在自身不斷學習的過程中，做一個播種的人，完成文化使者的使命。無怨無悔，或許這就是情懷，這是一種責任，更是一種守衛。

蘇東坡與茶養生

竺歡萍

北宋大文豪蘇東坡道德文章為後人稱道，其茶詩文博大精深，為歷代大家之一，本文僅選取兩則茶詩文，說明茶有益於身心健康。

人間有味是清歡

第一則是詞作《浣溪沙·細雨斜風作曉寒》並序：「元豐七年十二月二十四日，從泗州劉倩叔游南山。細雨斜風作曉寒。淡煙疏柳媚晴灘。入淮清洛漸漫漫。/雪沫乳花浮午盞，蓼茸蒿筍試春盤。人間有味是清歡。」

該詞記載元豐七年（1084）冬日，斜



蘇東坡畫像

風細雨，天氣微寒，詩人與好友劉倩叔游泗州南山。上半片寫景，細雨、斜風、曉寒、淡煙、疏柳，下半片寫午餐時飲茶，吃的是蓼茸、蒿筍，最後一句是「詩眼」，給人無盡的思索玩味，詩人認為這樣的日常生活乃人間清歡。

何謂「清歡」？遠離喧囂的城市，遠離官場的爭鬥，忘卻名利欲望，走進山林，感受農家樸素的清茶淡飯生活，這就是「清歡」。清淡的歡愉，不是大歡、狂歡，更不是貪歡。這首浣溪沙詞筆調雅致，可感受到作者清雅、恬淡的心境，正因有此心境，才能品味出生活的獨特情致。

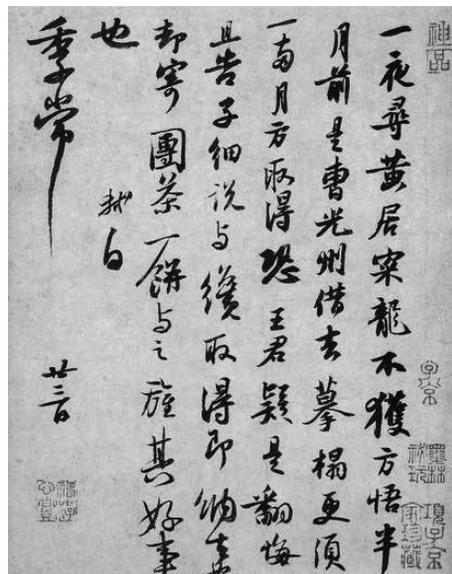
東坡居士信手拈來的一句詩，卻點明了一種人生态度。「人間有味」，說得多好！酸、甜、苦、辣、鹹，五味雜陳百感交集，可不正是有滋有味嗎？「清歡」，柔和春風拂面掃去心頭煩躁，一如明前清茶清冽入口，眼角眉梢跳動地欣然，那綿延的茶香，唯有靜坐，獨處，心沉下，才能嗅到那縷穿透碧紗的清香。細雨斜風天氣微寒。淡淡的煙霧，灘邊稀疏的柳樹似乎在向剛放晴後的沙灘獻媚。眼前入淮清洛，亦仿佛漸流漸見廣遠無際。乳色鮮白的好茶伴著新鮮的野菜。人間真正有味道的還是清淡的歡愉。

除煩去膩，不可缺茶

如果說《浣溪沙·細雨斜風作曉寒》說的是茶文化之精神層面；那麼，蘇東坡的《仇池筆記·論茶》則寫了日常生

活中以茶除煩去膩，以濃茶漱口保養牙齒的體會：

除煩去膩，不可缺茶，然暗中損人不少。吾有一法，每食已，以濃茶漱口，煩膩既出，而脾胃不知。肉在齒間，消縮脫去，不煩挑刺，而齒性便若緣此堅密。率皆用中下茶，其上者亦不常有，數日一啜不為害也。此大有理。

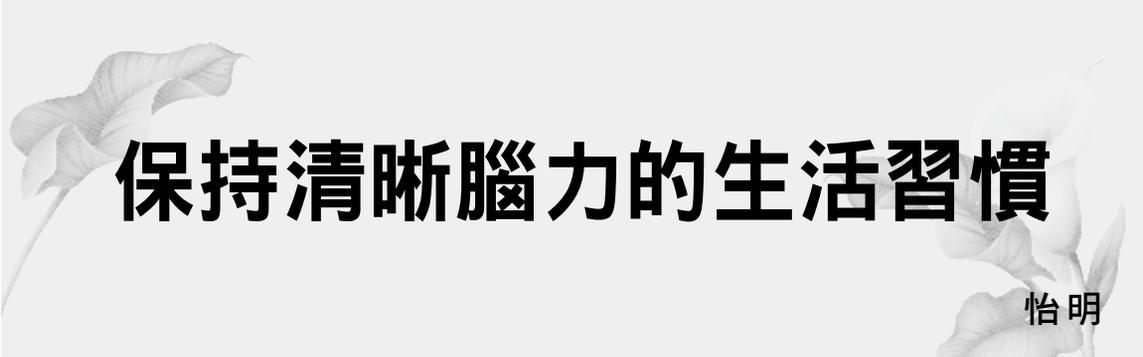


蘇東坡涉茶書貼《一夜貼》，其中寫到「團茶一餅」。

蘇東坡根據自身體會，認為去除煩惱憂愁，化解油脂油膩，茶飲是必不可少的。但是如果不注意飲用方法，茶葉會對人體帶來隱藏的傷害。他有一個小訣竅，每次飯後，用較濃的茶湯漱口，便可以將煩膩之感去除了，這樣做不僅可以消除油膩煩躁，還對脾胃沒什麼影響。還有飯後肉食殘渣會夾在牙齒縫隙中，需要勞煩將其挑出去，如果牙齒堅固稠密的話，就更難挑出去了。最好是用不濃不淡的茶湯，令其消縮自然脫

去。上面的方法其實也不常用，數日一次對身體有益無害。其實每天數飲亦有益無害。

這一描寫茶葉功效與作用的筆記，可視為東坡先生自創的飲茶健齒法，這在古代難能可貴。



保持清晰腦力的生活習慣

怡明

整天盯著電視、手機，這樣的生活習慣會讓腦袋呆滯過久，就會造成腦部的退化，也是現在腦退化症越來越年輕的因素，不良的生活習慣，完全是扼殺了腦部的細胞，加速腦部的老化。所以想要創造充滿活力的大腦，必須養成良好的生活習慣，讓大腦及身心都能隨時保持最好狀態。

習慣一、吃的規律並有營養

要讓大腦細胞有機會絕頂聰明，最易見效的第一個方法，就是給它足夠的好營養。魚和魚油是護腦必備的好食物。人的飲食中，魚的成分愈多，他保持記憶力的時間也就愈長。因為魚中所含的多元不飽和脂肪酸（包括EPA與DHA）對人體有益，DHA是大腦神經細胞傳遞訊息的化學物質之一。由於人體很難透過飲食轉化合成多元不飽和脂肪酸，因此，可透過食用深海大型魚類的眼窩、油脂部位，或魚油膠囊來補其不足。

習慣二、睡得好才記得牢

要讓大腦細胞有機會絕頂聰明，最易見效的第一個方法，就是給它足夠的好營養。睡眠是否良好，睡眠時間是否充足，也對心情及工作效率有相關的因素，如果睡眠時間不足再加上睡眠環境不良，那對大腦是一種嚴重的傷害，所以，在作息上每天的睡眠時間大概八~十小時為佳，在有充足的睡眠時間及良好的睡眠環境，可謂之幸福矣。

習慣三、運動可以提升腦力

運動可以額外增進神經元細胞的快速增長，運動可以將新鮮血液帶向腦部細胞，大腦會產生多巴胺、血清素與正腎上腺素等三種神經傳導物質，誘發大腦神經增加，多巴胺使運動的人心情愉快，血清素與情緒和記憶有直接關聯，正腎上腺素則和提升注意力有直接關係。

習慣四、好奇心是大腦思考的燃料

好奇心是一種不可或缺的學習驅動力，像是能讓大腦機器全速運轉的核心燃料，願意去思考堅持打破砂鍋問到底，是鍛鍊

腦力的最好習慣。探索創造出更多發現的需求，帶來更多快樂，這是一個最直接的回饋系統。

習慣五、挑戰新事物可以避免腦部老化

光憑過去的經驗過的事情，也就是所謂的經驗知識，並不足以彌補腦的衰退。要彌補腦部的衰退，就是要試著去挑戰未曾經驗過的新事物、記住新東西，還不熟練的時候，多花一些時間、增加腦部的負擔

是無可奈何的事，但是只要持續進行，頭腦會記住捷徑。在最開始的時候，其運作效率較差，這就是我們腦部的特徵。

習慣六、有計畫地安排程序

有意識地去安排規劃，這對腦是好的，讓腦可以在無時間壓迫狀況下思考工作，可避免或是減少突發狀況所產生的急迫緊張感，造成腦神經的壓迫，讓腦部負荷不了。（作者請示銀行或郵局帳戶及身份証字號以便奉寄稿酬）

本會第18屆第28次理事暨第15次監事會議紀錄

日期：109年7月15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、張宏慶、吳家岩、戴雅林、李幼娟、朱一鳴、周家黔、應瑞國、王翼中、屠益輝、周盛才。

請假理事：戴義化、范佩菊、沈佩君。

出席監事：李汝麟、應丞武、忻紀民、鄭龍華、舒豐年。

請假監事：王方岳、仇鼎財。

列席：陳俊璉會計師。

一、主席致詞：請確認議程。

二、報告事項

- (一)、宣讀第27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，尚在停課中。
- (三)、婦女工作委員會第14期第4週書法班已於5月14日上課，並持續執行中。
- (四)、青年工作委員會舉辦社交舞教學，第14期第1週已於109年6月30日開課，第14期第3週也已於109年7月14日上課，並持續執行中。
- (五)、109年6月24日婦女工作委員會舉辦端節慰問，由主委范佩菊理事主持，慰問各公私立老人安養院所之甬籍鄉長，發放慰問金或禮品。

- (六)、 109 年 6 月 24 日下午 6 點，理事長在全家福餐廳舉辦端節感恩餐會，席開 4 桌。
- (七)、 109 年 6 月 27 日(六)上午 10 點，選屋小組召開座談會議。
- (八)、 109 年 6 月 15 日三張犁墓園辦公室修繕申請，已經台北市建築管理工程處核准
- (九)、 土城本會土地出入道路被封案，何姓地主部分已拆除完畢，後方還有一小段尚未開通，由土城區公所去處理，本會持續追蹤中。
- (十)、 本會先賢俞廷佐墳墓修繕，業經殯葬管理處核准列管，修繕期限 109 年 6 月 22 日至 109 年 7 月 22 日，修繕完畢提報葬管理處備查後解列。
- (十一)、 松德院區公有土地使用契約至 7 月底期滿，新契約因有文字筆誤，退回重新跑流程。已與松德約定待契約簽約同時會勘儲水池拆除範圍。
- (十二)、 109 年 7 月 17 日(五)下午 2 點在本會 2 樓，舉辦會員大會主席團排練，請主席團及大會籌備會委員全體準時參加。
- (十三)、 109 年 7 月 18 日(六)上午 10 點在本會 2 樓，召開第 1 次與展曜召開選屋相關問題會議，請選屋小組全體委員準時參加。
- (十四)、 109 年 7 月 18 日(六)中午 12 點在本會 2 樓，舉辦大會工作人員任務講解。
- (十五)、 出版委員會主委吳家岩報告：報告 2 年多來出版委員會工作內容及預、決算，107 年預算是上屆編列，因有 70 周年特刊及會史，所以較高。108 年的印刷漲價，捐款及廣告

收入較高。109 年到目前支出 382,903 元，今年印刷費用因為加入印刷廠之會員，有 10% 折扣。(參考書面摘要)

李汝麟常務監事：質疑會刊部分沒有包含郵資，待會後再算一下。

戴雅林理事：希望以後理事會決議後轉送監事會，如監事會有意見再提出。

(十六)、 本月份壽星：王方岳監事(8 月)。

三、討論事項

(一)案由一：6 月份財務報表，提請理事會核備。5、6 月份財務報表提請監事會復核。詳附件二

說明：財務組長徐霞琪：本會 6 月份財務缺口 -5,076 元，主要的是租金收入、無權占用賠償收入及薪資減少。會計師報表把教育獎學金等基金列入收入所以有 328,352 元結餘。

決議：理事會：6 月份財務報表無異議鼓掌通過，准予核備。轉監事會復核。

監事會：5、6 月份財務報表無異議鼓掌通過，准予核備。

(二)案由二：會務人員精實案上會期決議，由總務組長、財務組長、組織組長及 4 個會務人員組成專案小組，討論幾個方案，本會期提報理事會核備。詳附件三

說明：總務組長干鵬飛：7 月 3 日由理事長召開專案會議討論精實案。會中由組織組提出 3 個方案，經各方提出實際執行困難點，最後決議應平書提出月刊外包，由她優先承包，每期費用 2 萬 5 千元，

在辦公室保留一張辦公桌。其餘事務及清潔工作聘請一位強壯耐勞的事務員，在聘請事務員之前之清潔工作外包。(詳附件三)提報理事會。

出版委員會主委吳家岩：會前有與主編應平書談過，外包不在體制內，續不續任、薪資多少，由理事會決定。對於組織組的精實案予以肯定與支持，同時也尊重理事會的決議。如果理事會決議月刊外包，基於注重月刊品質及出刊準時，必須要訂合約。

組織組組長阮國榮：共提出三個方案供參考，1、維持現狀，秀香離職遺留的事務性工作分給三位幹事，清潔工作外包。2、月刊外包，聘一位身強力壯的助理幹事。3、月刊外包，聘一位身強力壯的事務員。

其餘討論詳錄音(1:07~1:50)備查

毛家瑜理事長：第26次理事會已決議，主編轉任幹事兼主編，於109年6月1日生效，並已呈報社會局。請尊重理事會決議。既然是幹事，則分配給幹事的工作就得做，不能以個人喜好選擇性不做。

屠益輝理事：討論的重點問題就是清潔工作沒人做，至於場地佈置，一人做不動就二人或三人做。建議以清潔外包，事務工作由幹事承擔來表決。

組織組組長阮國榮：這就是我提的第1個方案。

決議：無異議鼓掌通過，依據組織組組長阮國榮提出的第1方案。維持現狀，秀香離職遺留的事務性工作分給三位幹事，清潔工作外包，即日開始，

由總務組組長執行。

(三)案由三：三張犁墓園辦公室修繕估價單提報理事會核備。

說明：墓園辦公室修繕核准文已於6月30日收到，建築師估價單也於7月14日收到。詳附件四

總務組長干鵬飛：報價太高，沒有附圖說、材料表等。價格超過本會預期之範圍，建議聯絡建築師補送圖說等，公開招標。

唐義為常務理事：原來只是做防水處理，後來施工失敗，是否要追討損失。

侯和平常務理事：把建築師圖拿來，找廠商估價後再說。

總幹事補充說明：應為估價單昨天才收到，至於價格為何會那麼高，及其中細節尚未明瞭，待詢問後再跟各位報告。

徐霞琪財務組長：請注意政府採購法，1萬元以上須3家報價，10萬元以上須網路公開招標。

決議：毛家瑜理事長裁示：請總幹事收集資料，由財管會會同墓管會辦理。

四、臨時動議：

總務組長干鵬飛：馬上要開會員大會，是否要練習一下會歌。建議大會時由理事長帶領全體理監事及會員一起唱。

李汝麟常務監事：這次是理監事會，剛才有理事說監事不能在會議上提出意見，在此特別說明，剛才是報告事項，我認為數據有問題，才提出糾正。我沒有在討論事項中參加意見。

崔幼民大會籌備主委：大會各項準備工作已準備完成。因疫情關係，在此提醒理監事們，開會時要依政府規

定，全程戴口罩。同時今年不辦會後
聯誼餐會，請理監事幫忙宣導。7 月
17 日下午 2 點，請理監事及籌備委

員同時來會演練及任務講解。
練習唱會歌…

五、散會：17:15

本會109年各項捐款收入徵信續錄

109 年 7 月 1 日至 109 年 7 月 31 止

一、福利金捐款

本會募入

王明仁先生捐 10,000 元(會員大會)
江嬌女士捐 1,000 元(青工會-社交舞)
蔡張琇芬女士捐 1,000 元(青工會-社交舞)
邱家邦先生捐 1,000 元(青工會-社交舞)
馮美珍女士捐 1,000 元(青工會-社交舞)
洪禎安先生捐 1,000 元(青工會-社交舞)
駱榮欽先生捐 1,000 元(青工會-社交舞)
許藝薰女士捐 1,000 元(青工會-社交舞)
馬瑞女士捐 1,000 元(青工會-社交舞)
陳曼麗女士捐 1,000 元(青工會-社交舞)
逢煥喜先生捐 1,000 元(青工會-社交舞)
馮幼衡女士捐 1,000 元(婦工會-書法班)
王國恩先生捐 600 元
白蘋女士捐 500 元

福利金捐款合計新台幣貳萬貳仟壹佰元整

二、獎學金捐款

本會募入

郭慶標先生郭丁雪芬女士紀念基金
100,000 元(郭豐裕捐)
周中平先生周應行仁女士紀念基金
30,000 元(周文琪、周文華、游文昭、周
馨蕾合捐)

獎學金捐款合計新台幣壹拾參萬元整

三、出版捐款

本會募入

辛亥殯儀公司捐 36,000 元(604-615 期)
林子淮先生捐 1,000 元

出版捐款合計新台幣叁萬柒仟元整

四、重陽敬老捐款

本會募入

謝王秀娣女士捐 500 元

重陽敬老捐款合計新台幣伍佰元整

五、會員會費收入

毛總隊長家瑜募入

陳麗莉、毛友文、毛佩文、袁奇華(繳
來一〇九年會員會費各伍佰元整)

李副總隊長汝麟募入

閻鎖琳、李佩雯、閻學斌、閻學勇(繳
來永久會員會費各伍仟元整)

夏隊長發凡募入

夏宜邦、夏珮珊(繳來永久會員會費各
伍仟元整)

邱嶽(繳來一〇九年會員會費伍佰元整)

王隊長翼中募入

王翼中(繳來永久會員會費伍仟元整)

李隊長幼娟募入

劉紀瑛(繳來永久會員會費伍仟元整)

王敏璇（繳來一〇九年會員會費伍佰元整）

仇隊長鼎財募入

仇傳凱、辛佩驊、仇景森、仇莉婷（繳來一〇九年會員會費各伍佰元整）

崔隊長幼民募入

陳裕文、陳韋臣（繳來一〇九年會員會費各伍佰元整）

張隊長煥文募入

黃陳淑珍、黃平南（繳來一〇九年會員會費各伍佰元整）

干隊長鵬飛募入

陳台珠（繳來一〇九年會員會費伍佰元整）

王隊長方岳募入

勵長發（繳來一〇九年會員會費伍佰元整）

莊隊長明康募入

宋明康（繳來一〇九年會員會費伍佰元整）

戴隊長雅林募入

葉子佩（繳來一〇九年會員會費伍佰元整）

朱隊長一鳴募入

王愛勤（繳來一〇九年會員會費伍佰元整）

吳隊長家岩募入

吳家林（繳來一〇九年會員會費伍佰元整）

忻隊長紀民募入

忻紀民（繳來一〇九年會員會費伍佰元整）

鄭隊長龍華募入

陳培娟（繳來一〇九年會員會費伍佰元整）

沈隊長行發募入

姚金財（繳來一〇九年會員會費伍佰元整）

本會募入

吳松祥、陳德愷（繳來永久會員會費各伍仟元整）

岑根成、白蘋（繳來一一〇年會員會費各伍佰元整）

周阿龍、周緒臺、凌夏梅、凌成國、張鳳紹、陳忠伏、張智慧、徐妙福、王愛珠、卓昀靈、徐順英、俞志夏、謝祖立、嚴國權、姚金發、陳中文、徐筱定、王玉蓮、彭霞紅、龐美芳、王裕順、林阿龍、周彬行（繳來一〇九年會員會各費伍佰元整）

（總計會員五十八人、會費新台幣柒萬肆仟元整）

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617期

出版日期：中華民國109年8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

會員大會照片集錦(一) (屠益輝/張承中攝)



①～④、本年度會員大會由理事長毛家瑜主持，貴賓：名譽理事長毛葆慶、台北市浙江同鄉會理事長胡大興、長榮集團管理部經理蔡福居、台北市議員王鴻薇、立法委員林奕華、台北市議員秦慧珠、郭昭巖均親臨致賀。



⑤～⑧、本年度會員大會中由林奕華立法委員代表本會致贈獎牌給捐輸理事、毛理事、款績優鄉長范佩菊理事；居經理代表本會致贈獎牌給助土城解封有功監事豐年。



⑭～⑮、會員大會結束之後貴賓與部份理監事合影。

會員大會照片集錦(二) (屠益輝/張承中攝)

中華郵政北臺字第121一九號
執照登記為雜誌類交寄



①~⑧、7月25日本會今年度會員大會，在國軍英雄館舉行，鄉長們分台北市及外縣市二處報到，並為未收到通知單的鄉長們補單，工作完畢年輕的學生志工合影。



⑦~⑪、會員大會中主席團成員在台上合影，當天常務監事李汝麟、財務組長徐霞琪提出工作報告，常務理事張禎民主持討論提案、常務理事應君國擔任司儀。

定價每冊臺幣50元
本會會員免費贈閱