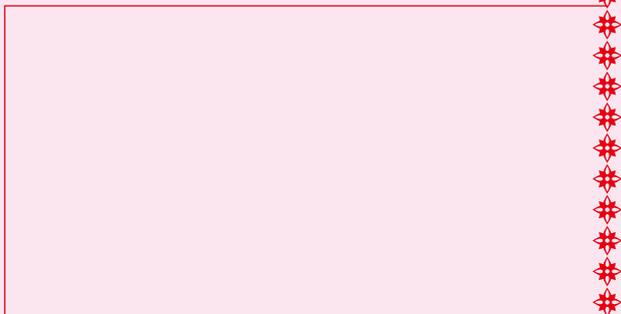


寧波同鄉

請按照此地址投寄 謝謝! ►
無法投遞請退回



行政院新聞局出版事業登記證 局版台誌第○四四○號
中華郵政北臺字第一二一九號

寄件人：100061台北市寧波西街126號

台北市寧波同鄉會

電話：(02)2305-2885 · 23052886

傳真：(02)2303-7363

劃撥帳號：00047478 號 台北市寧波同鄉會

E-mail:ningpo@ms71.hinet.net

本會春節團拜集錦（三）



①～⑮、本會春節團拜摸到獎項者歡樂合影，擔任摸彩的有：李汝麟名譽理事長、毛家瑜理事長；張禔民、舒豐年、崔幼民常務理事；莊明康常務監事；王永龍、唐之文、屠益輝、李幼娟理事；王方岳監事、國民黨社會部水雲翔主任。

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

中華民國一一三年三月十日出版

台北市寧波同鄉會印行



113. 2. 24本會春節團拜，由毛家瑜理事長主持祭祖、致新春賀辭，台北市副市長林奕華代表蔣萬安市長親臨致意，台北市議員應曉薇、郭昭巖、秦慧珠（派代表），浙江同鄉會理事長蔡之貫，國民黨社會部主任水雲翔都出席團拜活動。



本刊QR code

寧波同鄉會刊



本會QR code

台北市寧波同鄉會

660

會務活動

①、②、113.2.21理事會議，並為舒豐年常務理事慶生。



③~④、113. 1. 31與家鄉寧波視訊辦理迎春晚會。參加的有：毛家瑜理事長、莊明康常務監事；崔幼民、張禔民、干鵬飛常務理事；應丞武、戴義化、王方岳監事；范佩菊、沈佩君、阮國榮、王翼中、鄭志寧、唐義為理事；勵長發總幹事。



⑤、113. 1. 27手機班結業式，毛家瑜理事長與全師生合影。

⑥、本會春節團拜，接待人員(右至左)唐之文、莊萍、李幼娟、王文燕、應平書、王俐雯合影。

⑦、⑧、親們拱手互拜。本會春節團拜，鄉



寧波同鄉第 660 期目錄

圖	片：113 年本會春節團拜，由毛家瑜理事長主持祭祖，鄉親們拱手互拜.....封面
	會務活動.....封面裡
	本會春節團拜集錦（一）.....封底裡
	本會春節團拜集錦（二）.....封底
	本會春節團拜集錦（三）.....封皮裡
會務報導：	2023 金秋寧波參訪團紀實.....阮國榮 03
寧波近聞：應時輯 04
紀念王應麟誕辰 800 周年專輯（四）：	第四篇章：光於前·裕於後.....
	..張海燕、張國棟、劉雪聰、何春英、陳楠、金通達、胡忠堯 09
生活隨筆：	草子芑花炒年糕.....謝良宏 10
	怎一個怕字了得？.....胡學建 11
	又是一年風起時.....胡鵬年 15
	追憶那年環城長跑賽.....王水成 18
	時空.....儲吉旺 19
	晨光熹微時的寶總泡飯.....朱麗瑾 21
	冬春交界薺菜香.....子君 22
	但悟人生縱有益.....陳剛 24
	無準師範詩偈說茶飯（上）.....竺濟法 25
鄉情采風：	憶臭冬瓜（下）.....劉巽明 29
	全身是寶說烏飯（下）.....俞鈺 30
會訊：	通告.....02
	甲辰龍年春節團拜摸彩禮品一覽表.....32
	本會 113 年各項本會收入徵信.....34
	本會第 19 屆第 22 次理事會會議記錄.....35

台北市寧波同鄉會通告

一、本會訂於一一三年四月四日（農曆二月廿六日，星期四）上午九時起，在三張犁墓園四明堂舉行清明法會，十時公祭，誦經遙祭家鄉歷祖、追薦旅台同鄉亡靈，歡迎同鄉蒞臨參加。如蒙惠捐功德金，請利用本會郵政劃撥第〇〇〇四七四七八帳號，戶名台北市寧波同鄉會。劃撥來會，或於是日親臨墓園交付本會會務人員辦理。

二、本會謹訂於一一三年四月廿七日（星期六）上午十時整（九時報到），假國軍英雄館（台北市長沙街一段二十號）舉行，屆時請準時出席。凡出席大會會員，一律請憑本會寄發之開會通知單，至現場報到處報到，並換取大會手冊、出席證、紀念品兌換券。會員本人如不能親自出席大會，須委託他人代表者，請出具填妥之委託書，併同開會通知單由代表人一起代為報到，以一人委託一人為限。尚未繳交一一三年會費，請於報到前繳交。

◎本次大會會後於原場地餐敘聯誼，每位參與聯誼之鄉長酌收餐費新台幣伍佰元整；請參加之鄉長事先電話或傳真通知本會；俾利統計人數暨桌數。

◎尚未繳交一一三年會費或餐費者，請於報到前一併繳交。聚餐時憑餐券收據，依序自由入座。

三、本會第一四四四（一一二學年度第二學期）獎學金，自三月一日開始接受申請至三月底截止。凡我同鄉會員子弟，現就讀國內公（私）立大學（不含研究所）、專科、高中（職）生，其上學期學業、操行成績各平均八十分（含）以上者（各科均需及格），均可來會填寫表格辦理申請手續。（申請獎學金之學生及家長，均一律須加入本會為會員，期滿一年始得申請）獎學金申請表請至本會現場或附回郵信封索取，亦可註明份數 E-MAIL:ningpo@ms71.hinet.net 電郵索取。（註：申請表格式不符者不予受理。）

本會獎學金大學生每名六千元、專科生五千元、高中生四千元、學業成績九十分（含）以上者加發績優獎學金。另，代辦董氏專案獎學金五名，每名貳萬元；毛氏專案獎學金，每名壹萬元。（詳細辦法請來會洽詢）

四、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，除了用網址進入之外，也增加用手機掃描 QR code 的方式，網址及 QR code 均公佈於本刊封面及 P.40，敬請多加利用。

五、本會長期開辦寧波話教學及卡拉 OK 歌唱活動，欲報名者請電 02-23052885 同鄉會，或上課前現場報名。卡拉 OK 歌唱活動則隨時歡迎加入。

2023金秋寧波參訪團紀實

阮國榮

(一)

因新冠狀病毒肆虐全球各地，
中斷三年台甬交流今年恢復，
本會受邀返鄉參訪農鄉建設，
組成 20 名 2013 金秋訪問團。

11 月 18 日上午搭機前往寧波，
參訪家鄉建設出席振興論壇，
响午時刻抵達寧波櫟社機場，
台商聯誼會秘書長親臨接機。

隨即搭乘專車前往鎮海午餐，
餐後參觀鄰近寧波幫博物館，
博物館 2009 年 10 月建成開館，
陳列明末至今寧波發展史詩。

它以年代為脈絡史實為線索，
人物為亮點呈現寧波幫精神，
接著前往海曙參訪創意市集，
參觀蒸汽火車車廂新創餐吧。

(二)

住宿皇冠假日酒店早餐多樣，

麵粥煎蛋年糕湯圓最獲青睞，
餐後前往北崙參訪梅山海灣，
我們乘坐寬敞舒適豪華遊艇。

在碧海藍天下沿著海灣繞行，
水清岸綠波寧潮平舒心愉悅，
接著參觀了中國港口博物館，
外觀取材海螺結合風帆設計。

館內藏有文物書籍一萬餘冊，
作為展示教育收藏科研旅遊，
以及國際交流等功能於一體，
定位港口文物歷史文博機構。

下午行程安排自由活動時間，
士飛帶著我們參觀天一廣場，
地面因著地鐵通車整齊寬闊，
商場餐廳電玩冷飲遊客如織。

(三)

海峽兩岸鄉村振興論壇會議，
11 月 20 日假太平洋酒店召開，
主題：特色產業助力鄉村振興，
由寧波市委林常委主持開幕。

開幕儀式有聲有影盛大隆重，兩岸學界業者專家 500 人出席，本會 20 位參訪團員全體受邀，毛理事長應邀大會發表致詞。

本屆論壇內容豐富精彩多元；安排振興合作項目簽約儀式，前瞻演講、振興鄉村案列分享，

寧波 5 區 3 市 2 縣成果展示。

李非教授專題演講鏗鏘有力，以兩岸融合發展與共同富裕，導論兩岸未來新融合思維，提出政策經貿社會三項建言。

（却酬）

寧波近聞

應時輯

寧波舟山港天下第一

寧波舟山港 2023 年吞吐量，貨物達到 13.24 億噸，貨櫃計有 3530 萬標準箱，可望蟬連七個年度天下第一巨港大位。與上一年相比，貨物量增加 5%，貨櫃數成長 6%。2015 年成立寧波舟山港集團時，還是一個吞吐量五億噸的國際港，第二年即增加將近一倍，以 9.2 億噸貨物和 2156 萬隻貨櫃標準箱，躍居世界第一位。現與世界二百多個國家和港區通航。其天然形成的港區有 19 個，其中港水深可容吃水量 2205 米的四十萬噸級巨輪，自由進出。

政府投資建美麗城鎮

慈城等 18 個鄉鎮，今年將由政府投資 78 億元，改建為「現代化美麗示範城鎮」。創建目標有 176 個，所規劃的現代化包括：發展新元素、挖掘新價值、建立新環境。這些鄉鎮是：江北慈城、海曙集士港、龍觀、鎮海九龍湖、北侖戚家山、鄞州東錢湖、姜山、餘姚梁弄、慈溪橫河、周巷宗漢，寧海前童、胡陳、象山定塘、墻頭、泗川頭，奉化溪口、蕭王廟。

拓普巨資生產機器人

拓普集團近日宣布，將在寧波投資 50 億元，在經濟開發區置地三百畝，建設機器人核心部體生產基地。進行機器人

電驅實驗的研發、生產及銷售。同時，寧波工業互聯網研究院表示，引進人形機器人項目，已有進展。去年一年，也已有多家科技、研發單位聲稱已對人形機器進行研發；其中傅利葉發布的 G R I 高 1.65 米、重 55 公斤，可負重 50 公斤，步行 5 公里；智光發表其「遠征 A I」，高 1.75 米、重 53 公斤，步行速度每小時 7 公里，單臂負重 5 公斤。還有智昌、中大、偉立、中國電科 21 研究院等，公開其機器人商業化規劃；一時掀起機器人一股熱潮。

龍山蟹浦通高速公路

杭甬高速複線寧波段一期工程竣工通車了。這段公路共設六個收費站，包括小曹娥、慈東、龍山、蟹浦、招寶山，龍山、蟹浦、庵東等地居民，幾乎可以在家門口上高速。而且從此由鎮海去上海，和從慈溪、餘姚到舟山，都可快半小時路程。一期工程做到與原有路段分流，因此上下高速在這一段會發現大型車減少很多。分流量分東西兩段，東段起點位於杭州灣大橋以南接附海線，終點在鎮海後海塘東北側接威海衛路，全長 40 公里；西段起於餘姚小曹娥鎮朗海村，終點在杭州灣大橋以南接庵東線，全長 15 公里。

外貿增加民營逾 75%

寧波市 2023 年對外貿易，據寧波海關統計，進出口總額達 1.28 萬億元，較上年增長 0.9%；其中出口額 8300 億

元，同比增長 0.7%，進口額 4500 億元，同比增長 1.1%。出口部份，機電產品 4700 億元，佔出口總額的 56.8%，其中家用電器和汽車出口額同比分別增長 12.2%和 27%。

進口部份，大宗物資近 840 億元，同比增長 26.2%，消費品近 450 億元，同比增長 1.9%，其中乘用車、食用水產品進口額同比增幅分別為 30%、130%。

民營企業主力作用增強，出口額超過 9600 億元，佔寧波總出口額 75.4%，較上年增加 4.3%。對於貿易伙伴，東盟進出口超 1550 億元、中東歐國家進出口超 500 億元、RCEP 14 個成員國進出口超 330 億元。顯示歐盟、美國、東盟為寧波市前三大貿易伙伴。

天一閣增建南館

寧波市文化廣電旅遊局長應建勇，近在人大會議中報告，天一閣博物院南館項目，正式獲國家文物局批准，今年將動工興建。此後，天一閣將分南館北館，構成全新的歷史文化街區。該項目地塊分東、中、西三個部分，其中東部為陳列展示區，西部為典藏庫房區、中部是歷史文化街區，以馬眼漕為軸心，形成兩大布局。即北館為原真性文化歷史風貌區，側重傳統文化，以實景展示天一閣藏書文化；南館為現代化展示交流體驗區，用科技與現代化展覽手段展示天一閣典藏文物及月湖千年文化。

十一塘公路通向上海

前灣新區發佈，外連杭州灣跨海大橋，內接前灣新區北部區域、歷經三年時間施工的十一塘高速公路，業已通車。主線里程 1882 米，包括海域主線橋、新區北樞紐互通匝道橋、以及杭州灣跨海大橋拼寬橋、濱海新城匝道橋。全線雙向六車道，設計行車時速 120 公里，設置前灣新區北收費站。這條高速還將不斷向東延伸，與規劃中的滬甬跨海通道相連，最終實現灣區兩座世界級跨海大橋的連通，而使前灣新區融入上海大都市圈，更與長江三角謀求一體發展。

甬金鐵路經奉化通車

公路以外，寧波又有一條鐵路、銜接兩端「世界第一」的雄姿，對外通車了。這條名為甬金鐵路，是從寧波到金華，實際大站在義烏，號稱「世界小商品之都」，和「世界第一大港」舟山。從此義烏脫離陸上公路出貨的依賴，而能由舟山港海運世界各地。這條鐵路是於 2016 年在從無鐵路的奉化開工，2019 年啟動全線建設。這條線到金華有三種走法：(1) 經溪口，走新昌北、嵊川新昌、東陽北；如要繞杭州，到金華，搭杭甬鐵路、滬昆高鐵，全程快 2 小時；(2) 經溫州，走沿海經麗（水）溫鐵路，全程 3 小時 6 分；(3) 普通車，繞紹興、諸暨，走蕭甬、滬崑線，快 3 時 6 分。出發前最好先看交通指南，以免搭錯車。

膠輪系統用於地鐵

浙江省第一條電子導向膠輪系統「勇創號」S R T 三〇，在寧波江北區展示體驗成功，不久可應用於大運能交通的補充、加密及接駁系統，也能作為中小城市軌道交通客運系統主幹線，還適用於城市特定功能或走廊客運系統，如火車站、飛機場、旅遊景區等。在展示體驗場，它像是迷你版地鐵，實體採用三編組，車長 32 米、寬 2.65 米，最高時速 77 公里，載客量 283 人。新一代 S R T 採用高能量鋰電池儲能，充電 10 分鐘可行駛 25 公里，升級為氫燃科技後，可實現超 200 公里的長續航。展示體驗活動，係由寧波中車軌道交通裝備公司和寧波文創港聯合舉辦。

人大與政協選出新班子

寧波市第 16 屆人大新班子誕生，由張平連任常務委員會主任，華偉當選副主任，並選出下列 5 位人大代表為常務委員：王光旭、李桂軍、陳海濱、施孝峯、鮑敏。十六屆人大共有 484 席代表，參加投票選舉的出席代表有 469 位。

同時逢十六屆的政協，也進行委員改選，456 位出席委員（有 12 位請假）投票選出陳龍擔任新主席（原為黨組書記），副主席為張世芳。原主席徐宗寧辭職，獲大會通過。大會並選出 7 位常委：馬安娜、王效民、吳霞、陳利珍、曹敬之、蔣一鵬、程雙對。

哈佛大學生至寧波交流

美國哈佛大學甘迺迪學院一群青年學員，為了對中國的瞭解與認識，自動自發組織考察團，一月中旬前來寧波進行交流活動。這些團員來自英國、智利、日本、德國、墨西哥；組織者之一是該學院中國學社主席劉唯璋，他發現一些外國學生對中國的看法比較片面，即努力促成此次考察。他們在寧波，看過古宅、景區、藝術品、智能化工廠，已讚嘆不已。他們還要去更多地方，覺得最後會捨不得離去。

女警破大案名傳全國

慈溪市澁山派山所一位女警破獲一起強盜案，新聞在北京人民日報刊出，贏得鄉人熱烈按讚。這位女警名叫姚開顏，1999年出生，從警已有三個年頭，偵獲刑案已有數十起。去年12月25日凌晨，轄區一家手機店被三名盜賊暴力破門侵入，將櫃台內手機席卷一空，隨後逃逸無蹤。姚女和同事據報後，快速鎖定三人涉嫌，發現已經逃往外省，連夜循線將他們捕獲，起出贓物，順利破案。失主徐老板獲知帶頭破案的是位二十多歲小姑娘，感激之餘，特別驚訝，送去感謝信和錦旗，消息頓時傳了開來，結果還在人民日報登了出來，認為是家鄉莫大光榮。

早點攤小調唱爆

有一首「小小早點攤」的歌曲，上個月在央視第三頻道《我要上春晚》節目

中播出，成為大陸傳唱知名小調。「浙江宣傳」微信公眾號稱讚其「折射出百姓尋常生活的溫暖」；而且在浙江省第十二屆音樂大賽中得過銀獎，原創作者是寧波文聯張全武。聽過這首歌曲者形容，每一天早晨，來來往往的人圍在小小的早點攤前，一碗碗的豆漿、一籠籠的包子、一根根的油條，溫暖了這些早起的人的心。作者也說，他想唱出開啟人們充滿活力新的一天。

十二歲少年世界賽奪冠

寧波體育運動學校學生張益軒，代表中國參加第25屆I R O國際機器人奧林匹克錦標賽奪得金牌。這個大賽，是由國際機器人奧林匹克委員會每年定期舉辦，並由I R O聯合國教科文組織指導與監督，這一屆在希臘雅典奧林匹克競技場舉行，有13個國家1430名學生選手參加。冠軍張益軒是以浙江省大賽金獎得主身份，再參加在武漢舉行的中國總決賽獲得參加雅典奧林匹克大賽資格。他今年12歲，是田徑隊選手，喜愛機器人編程，在大賽中，以不凡的身手，進行了人工智慧編程，以及AI無人駕駛，以3.97秒成績，獲得巡線競速第一名。

浙大碩士當上改娃師

寧波社會上出現一種稱為「改娃師」的新行業，一位浙江大學女研究生得了碩士後，竟然得到新浪網微博熱搜第一名，成了這個新行業的女狀元。熱搜的主角是小葵醬，本名胡佳茜，很喜歡布

娃娃，卻總找不到合她心意的，於是想到自己改造，後來發現原來有很多人和她一樣有這個需求，於是衍生出「改娃市場」。她畢業於上海戲劇學院，在大四下學期，回到寧波擔任工程學院老師，漸漸的因對布娃娃的愛好，辭職改開網店，同時考上浙大研究所，結果卻因「裸辭金飯碗，浙大碩士當上改娃師」這個話題，紅遍布娃市場。不過，她為這份名氣很有成就感。

慶安會館展沉船抗洋史

中國第一艘輪船，是於清代咸豐4年，由寧波慶安會館主要創始人慈溪費綸志與小港李家的李也亭等人集銀七萬兩，向英國買來的，船上備有洋槍洋砲。1885年中法戰爭爆發，為阻止法軍入侵鎮海，這艘當時已經老舊的輪船，據說被當作阻塞船沉於甬江入海口，現在做成模型，陳列於慶安會館，並立碑紀念。改建後的新會館，在三江口重新開幕，分為五個單元陳列，分別為：會館在中國、會館在寧波、會館與寧波幫、我們的會館、歷史的再現；採用實物、碑刻、模型、複製、投影、雕塑多種型式，展現寧波商幫文化的風采。

妻編夫導春節檔電影

2024年開年，賀歲影片「年會不能停」爆紅，不到半個月，票房竟達十億，影院都打算再創春節檔高潮。最令影迷驚異的是編劇應夢佳、導演董潤年是寧波人、更是一對夫妻，而片子確

實叫座，因為打工人在影片中看到自己的影子。這是一部喜劇片，演員們在劇中笑中帶淚，引起一片共鳴，看過的人都說，「要問問導演是什麼出身」。

省長肯定寧波特殊地位

浙江省省長王浩，在去年年末，參加省人大會議寧波代表團座談會，對寧波市2023年工作提出看法，肯切的確定寧波在全省發展中居特殊地位，舉足輕重，特別提出五點希望：一、希望寧波在建設全球先進製造業基地上發揮支撐作用；二、希望在以科技創新塑造發展優勢上發揮示範作用；三、希望在建設海洋龍頭作用；四、希望在打造高能級開放強者上發揮引領作用；五、希望在「勇當先行者、譜寫新篇章」新征程上勇挑大樑，擔當責任。

前灣敘獎送汽車

前灣新區去年有大發展，完成規模以上工業總產值2506.1億元，總量位居寧波全市第三位；超八成的研究費用，拿下新區近七成的發明專利。新區管事單位特於新春舉行聯合會談，還以大手筆採購17輛新區生產的最新型汽車，分別獎勵表彰新區先進企業和工作突出的個人。其中，拓普集團公司負責人葉凱為得獎人之一。他被新區聘為招商顧問，不到半年，促成四個產業項目簽約落地，獲引領投資突出貢獻獎，得獎品汽車一輛。

紀念王應麟誕辰800周年專輯（四）

第四篇章：光於前·裕於後

張海燕、張國棟、劉雪聰、何春英、陳楠、金通達、胡忠堯

編者按：王應麟是宋元時代學術成果豐碩的宗師大儒，一生愛國憂民、治學著書，在學術、教育等領域，作出了卓越貢獻。他是寧波文化的一座豐碑，至今仍然激勵著一代代寧波人。

去年10月23日晚上，「詩路甬城——紀念王應麟誕辰800周年暨寧波市第三屆古典詩詞吟誦會」，在月湖之畔隆重舉行。當晚，詩詞愛好者滿懷深情，以詩詞為載體，以格律相唱和，以詩會友，用詩聚力，共同紀念王應麟誕辰800周年。

吟誦會採用線下現場演騷和線上直播的方式同步進行，「在寧波」、「寧聚APP」、「寧聚視頻號」直播平台，除了現場二百餘人外，合計收看量達39.51萬人。本刊特選登詩詞數首，以饗鄉親。

辭官著書

張海燕

辭官寧作著書人，博學宏詞八百春。
甲子書成末年號，中心至死不稱臣。

蒙學首推三字經

張國棟

三字經蒙啟，瑯瑯誦讀頻。
奇才多甬上，巨擘有應麟。

三字經文代代傳

劉雪聰

八百春秋雲與月，明州山水識先賢。
一身正氣輔鄉裡，三字經文代代傳。

著書濟世

何春英

何勞天地證孤心，自有詩書養素襟。
三五兒童歸欲晚，蒼藤精捨樹深深。

歸隱甬上

陳楠

專意良言二十年，啟蒙三字九州傳。
百家經史尤深讀，一代文章成巨篇。
本可榮華甘寂寞，自欣後輩仰先賢。
辭官歸隱惟書著，故國忠貞心志堅。

過念書巷

金通達

曲巷苔牆連素齋，文翰彌足入襟懷。
湖西水淨生明月，澤被後人無際涯。

紀念王應麟誕辰800周年吟

胡忠堯

東海之濱甬城起，物華人傑載芳名。
儒臣聞世丹心鑒，學派爭流美譽贏。
一日登科傳巷陌，三回入閣正冠纓。那堪
權貴朝綱亂，總願君王事理明。社稷沉

沉遭厄運，烽煙滾滾面金兵。豈成喪犬珍饈得，亦作忠良華路行。逐夢程朱追聖哲，惜才胡戴育門生。尚書第內青燈伴，汲古堂中椽筆擎。教化庶民存信念，啟蒙稚子守規程。能知大地山河壯，敢

問蒼天日月清。經史修身尤勵志，詩書養性且怡情。如今不是當年景，海內安瀾百姓寧。

（政協寧波詩社、寧波市詩詞與楹聯學會供稿）



草子芘花炒年糕

謝良宏

人間二三月，餐桌上就見春色爛漫了。春暖花開時，人們盼望已久的蕨菜、馬蘭頭、花臉菜（薺菜）、芘花（紫雲英）、草子（黃花苜蓿）、山蔥、水芹等野菜也開始歡天喜地地躡出來。母親特意從田野裡挑來一些馬蘭頭和一捆捆綴起來的芘花、草子與山蔥。將草子和芘花分別炒了後嘗了下味，覺得芘花嫩一些，帶有一點青草味；而草子則有一種野菜香，口感清脆。我把一小捆草子芘花拿回家炒炒瞻岐產的古稻年糕，味道交關贊。

母親說，紫雲英（芘花）和黃花苜蓿（草子）二者是有區別的，這一點我直到現在才弄明白，也長了知識。通常說的芘花（紫雲英）是屬於豆科黃芪屬，一年生或越年生的草本，總狀花序近傘

形，莢果細長而微彎，而草子（黃花苜蓿）則屬於豆科苜蓿屬，是多年生草本。苜蓿，過去在我們老家通常作為綠肥春耕或者人畜食用。紫雲英會開紫紅色的花，花型像向上翻的傘，有多片細長的花瓣，煞是好看。而黃花苜蓿開的黃花，一朵緊挨著一朵，總狀花序密集成頭狀，樣子挺誘人。

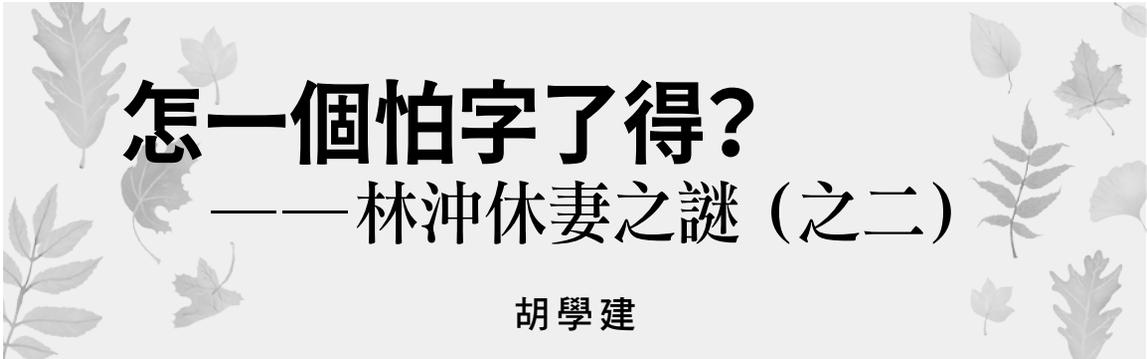
黃花苜蓿的主莖相對比較粗，很難用指甲掐斷，主莖上的每一根細莖上面會長有三片葉子，像倒心形，葉的表面呈濃綠色，吃的時候，會摘取細莖及葉。而紫雲英的莖比較細，中空，柔嫩多汁，有疏茸毛，多數為奇數羽狀複葉。黃花苜蓿和紫雲英作為豆科植物，都有根瘤菌，具有固氮作用，所以農民作為春花作物會大片種植，用來做有機綠肥。

在我的老家，每年大多是晚稻快收割時，就在大批的農田裡把芡花種子撒下，等來年清明左右時節的盛花期後，便用牛犁進行翻耕，然後灌滿河水養起來，讓它慢慢地腐爛。只不過草子是種在山旱地裡的，兩者有所區別。特別是每到過年時光，草子芡花才長出來一點點，還很嫩很嫩，採回來用鹹菜汁鹵蒸或炒年糕，十分香甜。

要問哪裡的芡花草子最多最鮮嫩，大嵩江畔、九龍湖畔、九峰山麓、四明山腹地、雙峰白溪，春曉鹽鹼田、東錢湖畔等，到處都是它們的集中地。挖著最

新鮮的野菜，這是春日養生。無論是品賞山裡的農家樂還是城裡的大眾餐館，都捨不得放棄這最美味的時鮮貨。

這不，有說口味新鮮的，有說養生重要的，都是以青翠色彩來應春景，在品賞美食的同時補補冬天裡失去的微量元素，何樂而不為呢？也因為這些芡花草子充滿了野性與嫵媚，故在初春裡便搶佔了家菜的風頭，成為人們視線中的最愛。就連唐代大詩人白居易也情不自禁地吟道：「遇物盡歡欣，愛春非獨我也。」



怎一個怕字了得？ ——林沖休妻之謎（之二）

胡學建

上回說到，高衙內在陸謙家裡第二次調戲了林娘子。那麼，林沖是如何處理這場危機的呢？

林沖的處理方法很簡單，那就是自我麻醉。

事情發生後的第五天，魯智深來林沖家裡探望，問道：「教頭如何連日不見面？」

可奇怪的是，林沖並沒有把調戲之事告訴魯智深，而只是草草應付道：「小弟少冗，不曾探得師兄。既蒙到我寒家，本當草酌三杯，爭奈一時不能周備。且和師兄一同上街間玩一遭，市沽兩盞如何？」

言畢，林沖就與魯智深一道來到街上，兩人不但喝了一天的酒，而且第二天仍舊喝酒。

更為離奇的是，以後林沖每天都與魯智深上街喝酒，漸漸地就把找陸謙報仇這事給放下了。

那麼，林沖為什麼要天天拉著魯智深上街去喝酒呢？

林沖的目的只有一個，借酒澆愁。他想用喝酒的方式，來麻痹自己，來自欺欺人，來給自己找個放下的臺階。

有的看官可能要問了，既然林沖與魯智深情同手足，那麼，林沖見了前來相探的魯智深，為什麼不實話相告呢？

答案是，林沖不是不想說，而是他不敢說。

因為，林沖怕魯智深一旦知道了事情的真相，就會去找高衙內，甚至是高俅的麻煩，會闖禍連累了他自己。

因為，魯智深曾明確地告訴過林沖：「你卻怕他本官太尉，洒家怕他甚鳥？俺若撞見那撮鳥時，且教他吃洒家三百禪杖了去。」

對此，餘象鬥本的批語批得很有見解：「林沖見智深不以衙內事言，心非瞞深，恐深性急而反招禍也。」

所以，林沖雖然天天同非常關心他的魯智深在一起喝酒，可娘子被高衙內再次調戲之事，楞是絕口不提。

面對殘酷的現實，林沖的選擇既不是魯智深般的奮力抗爭，也不是王進似的舉家遠走，而是心存僥倖，委屈求全！

這就是林沖！

其次，我們再來看林沖是如何寫休書的。

林沖寫道：「東京八十萬禁軍教頭林沖，為因身犯重罪，斷配滄州，去後存亡不保。有妻張氏年少，情願立此休書，任從改嫁，永無爭執。委是自行情願，即非相逼。恐後無憑，立此文約為照。年月日。」

林沖的這份休書，寫得意味深長，至少有這樣三個問題耐人尋味：

一是，身份問題。

在休書中，林沖說自己是「為因身犯重罪，斷配滄州」，但休書的抬頭卻仍自稱「東京八十萬禁軍教頭林沖」。

那麼，林沖明明已「身犯重罪」，可為什麼還要以禁軍教頭的身份自居呢？

答案就一個，那就是說明林沖還在留戀著自己的過往，甚至對自己的未來仍心存著幻想。

各位看官如若不信，那麼，就請聽張教頭對林沖是怎麼說的：「今日權且去

滄州躲災避難，早晚天可憐見，放你回來時，依舊夫妻完聚。」

您看，幻想自己有朝一日能夠再回到原先的生活，再回歸原有的體制，這就是林沖面對不公平的遭際，會選擇委屈求全、逆來順受的根本原因！

二是，案由問題。

林沖對高俅橫加給自己的「莫須有」罪名，不是奮力抗爭，而是逆來順受，聽天由命。

所以，林沖在休書中只說自己是「身犯重罪」，將自己的不平遭遇，只簡單地歸因於命運的不濟，說什麼是「年災月厄，撞了高衙內，吃了一屈官司。」

可見，對高俅、高衙內這些惡意陷害他的惡人，林沖所採取的態度，只是屈服，而不是憤恨；只是順從，而不是反抗！

金聖歎顯然看到了問題的蹊蹺，於是就這樣批道：「重罪妙。此書分明寫與高衙內者，故竟雲重罪，不雲其他情節也。」

金老先生的觀點，很有道理。

三是，態度問題。

在休書中，林沖把休妻的責任全都攬

在了自己身上，說是「委是自行情願，即非相逼」。

林沖說得很清楚，休妻是他自願的行為，並不是受了他人的逼迫。

天下哪有這樣寫休書的？

可是，林沖就是這樣寫了。

林沖之所以會這樣寫，其原因仍是那句話，就是怕惡了高俅和高衙內。

因為，林沖明白自己與高俅、高衙內之間的矛盾，根源就在於自己的娘子。只有撇清了與娘子的關係，解除了與娘子的婚約，才有可能在這場危機中全身而退。儘管，他與娘子的感情是那麼的深厚。

說穿了，林沖寫休書就是想攬責以自保，既為高俅、高衙內開脫了罪責，又為高衙內霸佔自己的娘子創造了條件！果然，後來林娘子就因高衙內的逼親，自縊身亡了。

金聖歎對林沖的自私心理看得很清楚，所以，就在「委是自行情願，即非相逼」句下批道：「句句出脫衙內。」

林沖寫完休書後，對娘子說道：「今已寫下幾字在此，萬望娘子休等小人，有好頭腦，自行招嫁，莫為林沖誤了賢妻。」

金聖歎又在「有好頭腦」句下批道：「高衙內也，卻不直說高衙內，蓋恐傷其心也。」

可悲的是，林沖雖然為了自保休了自己的娘子，但他最終卻仍然沒有逃出高俅的魔爪。不但被高俅逼上了梁山，而且還葬送了自己娘子和丈人的性命！

所以，從某種角度來說，殺害林娘子的兇手並不是高衙內，而是他林沖自己！

這樣的結局，讀來不得不令人唏噓。

從林沖休妻這一節，我們不難看出林沖其實是個精緻的利己主義者。

他的休妻，跟善良完全搭不上邊。

因為，林沖的處世原則是「利己」二字。

只要于己有利，那麼一切均可商量。

林沖是這樣想的，也是這樣做的。

這樣，我們也就可以理解，林沖後來為什麼會有一系列有反英雄常理的行為了。

比如，與洪教頭比武時的隱忍退讓；火拼王倫時的一腔怒氣；曾頭市謀殺晁蓋時的從容不迫；忠義堂怒視高俅時的

萬般無奈。

等等，等等。

為了一己私利，林沖的心腸可以是鐵硬的。

為了不得罪高俅，他可以休了自己的娘子，任由娘子悲痛欲絕，「哭倒聲絕在地」。

為了虛妄的一線生機，他不但可以饒了兩個欲置自己於死地的防送公人的性命，而且還對他們恭敬有加。

如果換了魯智深，換了武松，那麼，作為一個頂天立地的英雄好漢，怎能忍得下如此齷齪小人的這口惡氣？

有的論者讚賞林沖休妻，說是「休妻一段的生離死別，正是體現他光明磊落，豪氣千古的俠肝義膽和男兒本色。……透過林沖的絕情，我們看到了他的俠肝義膽，看到了他的男兒本色，看到了他的兒女情長！」

這樣的說法，顯然是不符合小說實際的。

因為，林沖有的只有那兩個大寫的「自我」！

只有到了火燒草料場這一節，林沖實在是被高俅逼得走投無路了，他才不得

不手起刀落，痛痛快地殺了陸謙那三個小人。

可以想見，當林沖望著草料場上那熊熊燃燒的沖天大火，聽著山神廟外那無恥小人的得意言語，林沖的內心該是多麼地吃驚、多麼地憤怒？

突然間，林沖明白了，人竟然可以如此的無恥，如此的歹毒！

林沖的「三觀」，霎那間就全毀了。

眼前的熊熊大火，燒滅了林沖的一切希望。

於是，以前那個委屈求全、處處小心、逆來順受的林沖死了。

那個打開山神廟的大門，迎著滿天風雪走來的，已是一個蛻變成殺人不眨眼的烈漢的林沖了。

那沖天火光映照下的，「豹頭環眼，燕頰虎須」的「小張飛」，才是血性的林沖。



又是一年風起時

胡鵬年

那天，當第一縷陽光灑入房間，我與你對視了抹晨暉中粉白色的搖曳與芬芳。

一朵朵薄如春冰的粉白色花朵兒正的爭先恐後地吐露著芬芳，淡瓣重葉，花瓣的邊緣暈出柔和的色澤，蒙上一層瑩瑩月華，清而不淡，豔而不妖，細膩柔嫩的粉白紅色，片片花瓣仿佛都在傳遞著輕柔的呢喃與香氛。

怔怔地，一向不懂花草的我驚訝於這含羞草兒竟會開出如此柔嫩之花，它的葉子依然害羞，就怕有東西去打擾它的清靜而閉合，如不食人間煙火的仙子，赤著玉足於雲端翩然而落下，偶然被我看見，便害羞地抖抖了素潔的衣裙。

屏住呼吸凝視著，那抹靜靜懸於枝頭的生命力，如一幀被定格的畫面。

金光碎碎瀉了一地碎金，眩目的晃眼。你已垂下粉紅的脖子，匍匐在泥土上，顏值依然柔嫩與粉白，只是顯得有些蒼茫的疲憊與羸弱的模樣。

心頭猛然地一震，那唯美的瞬間，只有此一眼神，便轉瞬即逝嗎？惋惜之餘，突然發現你們並沒有萎縮，不知你們有沒有痛苦？有沒有哀愁？不像那落花繽紛的樹木，將花兒的殘骸隨風拋灑空中後，堆積花絮並形塑花毯，僅淡淡的凝視，寧靜而安詳，彷彿在為我的認知在詠嘆。

沒想到，這嬌嫩的花兒竟有花開花落、四季循環，淡觀生死的氣節！

我的心，弄不清是收縮了，還是放開了？許多人都渴望長久與永生，恐懼死亡與消解，這或許是對生命的誤讀——許多時候，生命的價值並不以時間長短為計，而是以過的精彩與否來衡量。幡然了悟——人生如花開花落，不管生命有多長多短，有多少關注的目光，是否轟轟烈烈、天長地久，只管把握當下堅持下來、用力去綻放吧，去美麗吧！一生一次，不留遺憾，如同花朵一樣綻放一次，美麗一世！

春風緩緩旋起又放下，穿梭在歲月之眉際。陽光通透而溫柔地瀟灑落滿在每個角落上。

我的嘴角牽引出一抹淺淺的微笑，又是一年風起時，今日此時，你正在孕育著新生代與完成使命，清風緩緩拂過你、我的臉頰，帶著對你、我的惺惺念念與喃喃祝福，共同看著綻放奮鬥的我們。

細聽，花苞脆裂的響聲與風吹過的沙沙聲，如奏起一曲交響樂，落地樹葉堆或葉片已經迎合於地面上跳起土風舞、此起彼落。

風聲處處迴蕩，已啟動萬物生命力的欣躍和傳承，帶來不同境界與層次的美感，讓有心的人們佇足欣賞、體認與感知大自然的力與美。前進、前進、莫留停窗外，烏雲密布在天際，雨淅淅瀝瀝的不停地下著；窗裡，異然的氣氛，只有我和那張在靜靜的躺在面前書桌上的書本，上面劃滿了醒目的紅、藍筆顏色的平行線。

看著亮眼的筆劃線條，腦海回想著這麼多天來的努力，還有之前信誓旦旦許下的諾言，瞬間化為烏有，有的只是同事的奚落，朋友的勸退，父母的歎氣。經過這麼多的打擊，我已經沒有過多的信心可言，退縮，這是我唯一能想到的用詞了。

再看著桌面上的書本，內心中有一股莫名的火在燃燒，我將書本扔向角落裡的地面上，就在轉角處的那一刻，我無

意間瞥到了一抹綠意，它在瞬間吸引了我的所有注意力。我悄悄地靠近到它的身邊，透過玻璃，我才看到了它的真面目：居然是一株蘭花草！讓我更加詫異的是：它居然長在窗臺邊的石頭縫裡！不可思議的生命力，讓我對它產生了好奇。

這時雨下的不是很大，它也許正在享受雨露的滋潤吧！我就這樣靜靜地伏在窗臺，透過玻璃偷偷的望著它，它的成長我怎麼沒有察覺。

約莫過了十幾分鐘，窗外的雨又突然變大了，落下的雨滴，足以將它那羸弱不堪的枝幹壓彎。我望著它，雨水毫不留情的打在它的身上，它被壓得像弓一樣。我以為它會就此倒伏下。可是，雨水順著它的枝桿滑了下去，但它又挺立了起來，筆直的枝桿屹立在風雨中，我不禁對它佩服與感嘆。不知過了多久，它依舊在與大自然的不良天氣相抗衡，縱風吹雨打讓它掉了幾片葉子，但它依舊筆直的站立在雨下，沒有退縮或倒下，默默地接受大自然的洗禮。終究它是弱小的，禁不起太大的雨滴的蹂躪。它還是被歪折了，對於這個結果，我是有些失望，我離開了觀察視野。

第二天，我又去看它，我驚奇的是石頭縫中居然冒出來了一點點帶著嫩綠的芽尖！我很高興，看著嫩嫩的芽頭，我倏然想明白了一些道理：蘭花草雖然渺

小，但在風雨中，它是那樣的堅強，毫不畏懼風雨的折磨與打擊，面對大自然的洗禮，它沒有自暴自棄，而是在成長，成長，再成長！儘管它遇到小的失敗，但換來了新生命，而我卻是連面對失敗的勇氣都沒有。這時，我看見了天邊那道絢麗奪目的彩虹橋，我終於明白了：不經歷一番風雨，怎能見彩虹的靚麗？這是蘭花草交給我的人生哲理，於是我將蘭花草移栽到了花盆裡，去用心地守護它成長、茁壯。

我又重新回到了書桌前，將地上的書重新拾起來置放桌子，而桌子前的我已不是從前那個因為過去挫敗，就是萎靡不振、唉聲嘆氣的我了，因為我看到也體會到蘭花草的生命力，已然為我開示，如同在漆黑的夜點亮的明燈，它照亮了我前方的道路，而我要做的就是：前進、前進、莫留停！

在這之後的每一分鐘，我都在努力的學習，我不再讓時間悄悄地從我身邊溜走，因為我身邊還有一株蘭花草在看著我，它一直都在提醒我那句話。

一個月後的升等考試終於到來，我為此做足了準備。終於，我努力後的果實是豐碩的。看著得到高分成績單的同時，我身旁的那盆蘭花草已經長有一尺高了，它總默默地相伴，似乎有意、無意地不忘提醒我：前進、前進、莫留停！我要不斷踔厲奮發、勇毅前行！

追憶那年環城長跑賽

王水成

新年元旦的鐘聲敲響，我又想起了一九八〇年寧波市元旦環城長跑（比賽的情形情景。

那天清晨臨近 5 點鐘，我作為寧波師範的長跑隊員與其他 19 名隊員一起早早抵達了位於寧波市區解放路北路體育場（現在的中山廣場）。看著見著運動服上兩個藍底白字的寧師二字，大家充滿著無比的自豪感，個個精神振奮，決心在這次長跑比賽中大顯身手，誓為學校增光添彩。

6 點半整，發令槍響了，我們當即被擠在長長的長跑大軍的洪流中。一出解放北路，長跑隊員們全都往西門口方向迅速挺進。而我始終按自己平時原來訓練時的節奏一步一步地穩步前行，甚至說猶如大將風度一般。一到西門口，在隊伍拐向左邊的長春路方向時，一些原先爭先恐後的隊伍漸漸地落在了後面，我還是依然如故地按著自己的勻速度馬不停蹄地向前進發。

在整條柳汀街上，我一直表現出強勁的勢頭，幾乎無人敢超越我……在即將

抵達靈橋並將拐向江廈街時，我跑得越來越輕鬆，越戰越勇，也越來越自如。看著前面為我們運動員保駕護航的一輛輛警車，我更是卯足了勁，渾身充滿了力量。當我們幾名先遣隊員又奔回到解放北路快要到達終點線時，體育老師周樹榮老師、汪海燕老師等不時地朝著我笑，同時又一個勁地大喊特喊，加油！加油！加油啊！

最終我取得了元旦長跑環城大賽全市第六名的優異成績。學校長跑隊的總分也被排在全市第五名的好成績行列。

第二天一大早，校長翁心惠用蒼勁有力的字體，把我和全校長跑隊的戰績用粉筆唰唰唰地寫在了學校黑板報告欄上。當時，我清晰記得天空中還沸沸揚揚不停地飄灑著雪白雪白的雪花。

整整四十年過去了，那次元旦環城長跑賽，我還是那樣的記憶猶新，實在是深深難忘深深難忘啊！

時空

儲吉旺

歲月染白了頭，搞不清時空變幻。

夜夢中，最開心的是夢見父母在我身邊，憶起童趣，無限快樂。讀書時，父親對我諄諄教導，好好讀書，可以改變穿草鞋到穿皮鞋的命運。

母親特別的疼愛，已至我已經五歲了還吃母親的奶，母親說：我是最小一個，不想停奶，除非我不要吃，才停下，一天，母親坐在竹椅子上梳頭，我拿矮凳坐在母親面前，摟開母親的衣服便吃奶，忽然覺得奶沒有味道。就自動停止。母親告訴我，已經五歲了。

我所知道的母親，93歲前沒有生過病。臨終前四天，忽然不會講話，我們三兄弟跪在母親床前，母親的手從被窩裡伸出，大哥將母親的手放進被窩裡，仍然伸出手來，小哥又幫母親把手放進被窩裡，母親又是把手伸出來，於是我和上前把慈母的手輕輕放進被窩內，對著慈母輕輕地說：「媽，天太冷，手不要伸出來，別凍著。」一會兒母親從身上拿出一個紙包，親手交給我。我打開紙

包，發現有4000元人民幣。我眼淚一下流了出來。這是平時我們給慈母的一點小錢，且一點一點地節約起來，捨不得用，並曾經同我說過：你兩個小孩沒有結婚，到時候留下來，給你的二寶貝結婚用……母親臨終前雖不會講話，心裡十分清楚！

慈母信佛，十分善良。臨終四天前，早晨還在拿著佛珠念《波羅密多心經》，那天晚上我去看母親，問慈母吃過飯沒有？母親說：「你大嫂包的水餃很好吃。已經吃飽了。」且問我吃飯否？待我離開母親房間，母親說：「你樓梯要走好。」想不到這是慈母最後的遺言。

每每夢到母親，父親，同親人多麼親，多麼近。時空阻隔，又不能再相見，我一直懷念在心。

世上最近的懷念，是時空，像是隔著一張白紙，就把一輩子的慈愛，懷念，無限親情，遠隔一方，思念著··永遠的思念。時空是遙遠的，摸不著，看不到，時空是殘酷的。

去年 12 月 20 日，我與夫人到北京辦完事，準備坐計程車到機場，我們在馬路邊招手計程車，一輛都不肯停。明明是空車，一輛輛不理睬，心裡非常糾結。

忽然手機響了，在美國芝加哥出差的女兒儲峰兒來電，愛人向她講了在北京坐不上計程車的事。女兒叫我們告訴她，現在站著的是北京什麼街，附近什麼地方？不要動。計程車由她來叫！這是不可思議。女兒在美國芝加哥，我們在中國首都北京，怎麼能叫到計程車？正疑惑不定時，忽然一輛計程車停在我們身邊。這是現實。

時空是遠且近，時空似近且遠。

夢中父母，就在身邊。時空且把我們隔離得那麼遠，永遠無法再相見。

女兒在美國芝加哥隔著萬里，那麼遠的時空，且為我們叫計程車，把時空拉近。

時空把我們搞糊塗了。近的牽手不上，遠的就在身邊。

2023 年的時空已經過去，這一年的時空對我來說是一個黑暗的時空。3 月份覺得身體不舒服，拖到 5 月份在朋友幫助下，去上海華東醫院檢查，6 月份即在上海腫瘤醫院開刀動手術……在夫

人日夜精心的護理下，終於恢復健康。

我有句口頭禪：企業家是不能生病的，企業家沒有時間可以生病。我雖退下來，公司全由兒子儲江接班，可是心怎麼也放不下企業，想為兒子分憂。對失去的時空儘量找回來。

抓住 2023 年 11 月份後的時空，和夫人三次來回柬埔寨，隨後去上海，又去蘇州，又去杭州參加浙江省首屆退役軍人協會成立大會，之後又到北京辦事，辦好後又將匆匆飛回公司。抓住了時空，便抓住人生活著的價值。

眺望候機室窗外，北京機場白雪愷，2023 年一頁時空即將散去，窗外的飛機，在時空中不停地穿越，我忽然感悟到，這個時代需要人們穿越時空的生活，一部手機雖難倒了老人，手機且穿越時空，創造了新的世界。當企業家的，隨時要有穿越時空的思想，掌握時空，利用時空，創新時空，一定便是一個贏家。

晨光熹微時的寶總泡飯

朱麗瑾

最近電視劇《繁花》裡的寶總泡飯火了，這又戳中了多少人的回憶？

想到我小時候的早餐，基本上不是年糕就是泡飯。泡飯也稱湯飯，是寧波人常吃的早飯。泡飯，學名水飯，在江南歷史悠久，最早可追溯到五代時期。五代南唐劉崇遠《金華子雜編》中就有水飯的記載。

記得那時，我跟爺爺奶奶住一起，我奶奶就像一座老時鐘，一年到頭卯時起床，寒冬臘月裡，我常常在睡夢中就聽到劈哩啪啦的燒柴聲，那是爺爺奶奶在灶跟間的土灶邊煮泡飯。奶奶忙鍋邊，爺爺燒柴，奶奶根本不用叫我起床，我聽到燒柴的聲響，嗅到那泡飯、蒸菜的香味，就會自覺地爬起來，奔向灶跟間，一陣陣飄渺的熱氣向我襲來。

大鍋上有個竹筊子，下面是清水，上面幾個白瓷碗裡的隔夜菜已被蒸爛，更入味了。奶奶是在水沸騰時，將昨夜的剩飯倒下去的，底下的泡飯咕嚕幾聲，便煮得不粘不稠，顆粒分明，這是奶奶煮泡飯的訣竅，也有爺爺的燒火功夫，幾根柴燒盡就成，那些灰燼就可以把泡飯煮到位。

泡飯和粥是兩個概念。泡飯講究飯是飯，湯水是湯水。而粥講究文火慢燉，水米交融，相濡以沫。因剩飯是土灶煮成，定有鏟焦（鍋巴），所以放泡飯的時候，帶有脆脆的米粒，有嚼勁，助消化。

若說泡飯吸引我，主要緣於泡飯搭檔的誘惑，那是泡飯的靈魂，一碗泡飯全靠搭檔下飯。傳統的泡飯搭檔有鹹泥螺、蟹醬、榨菜、鹹齏、醬瓜、蘿蔔乾、什錦菜、腐乳、鹹蛋、皮蛋等，這些泡飯搭檔寧波人堪稱壓飯榔頭。電視劇《繁花》的寶總泡飯好像也是如此，六樣鹹鹹的小菜，寶總說過「10只澳龍，也換不來一碗泡飯！」在泡飯這件事上，上海人和寧波人一個樣，吃了泡飯，上海人會讚歎道老靈咯！，寧波人則會說狹義咯！

而我比較喜歡的泡飯搭檔是徽麩、烤菜、油悶筍，還有魚凍。那時候的冬天，奶奶常會煮紅燒塘魚，因天寒地凍，吃剩的魚湯第二天就會凝結成凍，色如琥珀，爽滑糯軟，似果凍一般。在寒霧濛濛、晨光熹微的冬日早晨，一口又軟又燙的泡飯，一口又柔又冰的魚凍，真是冰火兩重天，給舌尖奇妙的滋味。

有泡飯的早餐是幸福的，過去農村人都愛吃泡飯。山巒霜深露重，雲霧繚繞，我看到一個農人坐在家門口的小溪旁邊，捧著一隻大瓷碗，剛煮好的泡飯熱氣騰騰，一大口泡飯，夾上一小撮蟹糊，他悠閒地吃著，又鹹又鮮的味道在舌尖纏繞，眼睛望著山路出神，一大碗泡飯就唏哩呼嚕下去了。一束晨光從山頂斜射下來，打在他的身上，泛著彩色的光芒，身後是沾滿泥巴的各式農具，一天的勞作又要從一碗美味的泡飯中拉開了序幕。

傳說蔣介石父子當年也愛吃泡飯，隔夜的剩飯加上水熬一熬，加點切碎的青菜，火腿絲即成，佐料自然有醬瓜。這上不了檯面的食物，一直也是蔣氏父子最常吃的美味，誰叫它是家鄉飯菜呢？我在他鄉時，早餐也往往是二隻包子打發，有時懷念泡飯了就用粥替代，伴著鹹鴨蛋或者油條，蘿蔔乾，終究沒有兒時清晨泡飯帶來的美妙感覺。

曾聽一個朋友說，慈溪有個廠老闆，通過多年的奮鬥，積累巨額財富，家中金碧輝煌，豪車數輛，他的下屬、工人、親戚，鄉

鄰都很尊敬他，當他去參加重要活動或喜事時，人群會自動分開兩行來迎接他，但就說這人吃穿很樸素，特別那早餐還是與過去一個樣，只吃泡飯，佐料是榨菜、鹹齏、鹹鴨蛋之類，這還不是為了吃個落胃嘛？

正如寶總所言：「但是在黃河路上吃得再好，回到屋裡去，還是要弄一碗熱泡飯，弄兩根蘿蔔乾，這兩樣東西吃下去，這一天才叫完美。」

若說上海人吃泡飯是一種腔調，我覺得我吃泡飯更是一種歸宿感和安定感。好幾回，我故意多煮點兒米飯，留著，因為期待著第二天能吃上一口熱騰騰的泡飯，實在沒菜了，購根油條，沾點醬油，呼嚕下肚。可這個美好想法終究未能實現，現代人容易賴床，寒冷的冬天根本無法早起煮泡飯，也就吃不上兒時幸福的泡飯了。

泡飯，平平淡淡，簡簡單單，卻充滿世俗溫情，給人最樸實的愛和關懷。生活豈不是這樣？你要的無非也是平平淡淡的幸福，泡飯裡吃出幸福，也能吃出生活的意義。



冬春交界薺菜香

子君

時節，總會讓天然的美味如約而至。

冬日的嚴寒風霜尚未消散，山間地頭已是綠意盈盈，大大小小的薺菜破土而

出，盡情舒展著鋸齒狀的嫩葉，迫不及待地融入了人們的餐桌。

薺菜筍絲炒年糕，是冬春交界之時最美的江南味道。新鮮的薺菜略帶糙口，焯水後會使其口感變得嫩滑。出水的薺菜切成小段，少許植物油下鍋爆香薺菜和筍絲，鋪上軟糯糯的年糕片，加蓋燜上兩三分鐘，加鹽翻炒均勻即可。夾雜著筍尖顆粒的炒年糕白是白，綠是綠，瀰漫著青青的鄉野氣息，咀嚼間別有一番風味在齒間。

用最簡單的方式烹飪，是對鮮美食材最大的信任。洗淨的薺菜瀝乾水分後切碎，豆干亦切成碎末，只需加一點點鹽攪拌均勻，包入圓薄的春捲皮子裡。鍋中的油開始冒起淡淡的青煙，薺菜春捲依次落入鍋中，吡吡吡……潔白的春捲皮漸漸由象牙色至金黃，浮起，筷尖輕磕便能聽到無比誘人的酥脆聲。往往第二鍋還沒炸好，盤底已是空空如也。

薺菜餛飩，是江南人心頭一抹無比銷魂的老味道。薺菜洗淨去除老根，焯水後過冷水擰乾水分，保持其翠綠色澤，然後切成碎末備用。豬肉亦剁成碎末，調入鹽和些許白胡椒粉，分幾次加水按順時針方向攪拌，直至肉末吸收足夠的水分呈膠狀。薺菜倒入肉末中，繼續充分攪拌混合，添少許乾澱粉增加餡料的嫩滑度，最後淋上香油鎖住水分。挖一點餡料置於皮子中間，手掌輕捏成型，薺菜的清香與粗獷的肉香在此刻握手言和，相得益彰。

待鍋中沸水翻騰，下落的餛飩如魚兒一般悠游浮起，半透明的縐紗狀皮下隱約可見的綠色，仿佛是對春色的深情告白。撈出，放入提前準備好的加了麻油和醬油的湯底裡，趁熱享用，彈滑鮮香瞬間湧滿齒頰，久久不散。

曾在春天去山間挖筍，遇到一對洗淨鉛華、隱居山林的夫妻。那時正逢午時，遠遠便聞見一股特有的野菜清香飄來。近前見木桌上有一鍋薺菜粥，正冒著騰騰熱氣。溫潤香濃的湯粥，裹著翠綠的菜葉、紅褐色的臘肉，令人垂涎欲滴。春去秋來，花開花謝，也不知過去了多少個年頭，滿臉皺紋的夫妻倆早已習慣了風輕雲淡的生活，言笑間滿臉的知足與快樂。

一屋兩人三餐四季，落花無言，人淡如菊，何嘗不是一種人生態度。

我工作的單位周邊都是廣闊的田野，自然少不了大片的薺菜在春日裡茂盛滋長。有一次在單位的食堂裡做了各種的薺菜美食，把個牛高馬大的東北小夥圍在身邊團團直轉，一邊大快朵頤一邊還嚷嚷：「阿姐，薺菜居然有那麼多種吃法呀，我們老家都是直接沾點東北大醬生吃的哩！」

雖然地域不同、做法各異，大自然的四季輪回皆能在人們手中幻化成盤中的一菜一飯。挖薺菜是辛苦活兒，往往冒著凌冽的寒風，蹲上半天才能挑上個半斤八兩的。不管是豪爽的東北人，還是

娟秀的江南人，除了享用那一口時節的恩賜，更多的是對生活的滿腔熱愛。

前幾日，拎著一隻竹籃、一把剪子跟在二姐後頭去田間挖薺菜，宛如回到年少時。也不知啥時起，薺菜的家族裡突然多了新成員。除了小時候常見的那種中間呈褐色的薺菜，依然枝葉盡情散開著貼地而眠，還有如小葉菠菜一般的闊葉薺菜長得枝繁葉茂，油亮水嫩。薺菜像個調皮的孩子，喜歡跟人捉迷藏，往往等它頂出一粒粒白色的小花蕾時，才發現原來她們早就躲在草叢裡暗暗長高了。有時明明是順著田埂挖過去的，一回頭，原來的地方又給了個驚喜，一株薺菜俏生生地貼著泥土，看著你笑。

遠在千年之前，大美食家蘇東坡曾時繞麥田求野薺，強為僧舍煮山羹，為後人留下了翡翠碧玉般的美味東坡；揚州八怪之一的鄭板橋，大贊其三月薺菜饒

有味，九熟櫻桃最有名。；浙江籍作家周作人在《故鄉的野菜》一文寫道：「薺菜是浙東人春天常吃的野菜，鄉間不必說，就是城裡只要有後園的人家都可以隨時採食。」相似的味道，早已深入舌尖、味蕾，慰藉著今人與往昔。

待到城中桃花愁風之時，田間溪頭的薺菜開滿了小小的白色花朵，預示著它最為細嫩的時光已經過去，若想再吃到這一口鮮香，就得再等來年了。幸好我跟鄰居大嬸學得一招，將薺菜焯水後攪幹，分團冷凍可保存很長時間，隨吃隨取，鮮嫩清香不減半分。

誰謂荼苦，其甘如薺。清新鮮美的薺菜，從遠古的《詩經》中款款而來，平淡簡樸中容納著萬般精彩。它既撫慰過曾經的節儉歲月，又在如今富足的時光裡成為人們心頭不舍的追憶。



但悟人生縱有益

陳 剛

我羨青山不老顏，青山笑我近暮年，為何青春可還，卻不容我再少年。這就是歲月，這便是滄桑，這就是正在漸漸老去的自己。曾幾何時讓風花雪月催老我美麗的人生；知曉此生長是思憶卻

是幾多歲月之滄桑。再不應去論他人之長短，再不應去回憶後悔的以往，更不應再去想不著邊際的空夢，我們都生活在自己的軌跡中，高官厚祿與我無緣，粗茶淡飯才是自己的享樂，有一處遮風

擋雨的陋室，才是自己的安樂窩，相伴糟糠之妻，執子之手與子偕老。但求家人平安、三餐溫飽便是足矣，且珍惜眼面才會使人內心踏實。

嗚呼！昨日頑童今日翁，歲月如梭快如風，人生自古誰無老，順其自然度餘生。雖然曾有過很多的願望沒實現，也不必再去追逐；該放下曾有過很多的執著很多的錯，或許還有很多的捨不得。也不必再說曾經年輕過，曾經得意過，曾經的喚風使雨過。但還是總能遇見不少已退休多年的朋友，仍愛在酒桌飯局上侈談當年是如何的叱吒風雲和海闊天

空，絮絮叨叨的訴說曾經的春風得意。也見過他人雖已暮年卻還在糾結曾經得失之間的懊惱。君不知，除了滿足自己的虛榮與自戀，誰還會再在乎你？不必再去留戀了，就當風一樣已輕輕吹過，當霧一樣已淡淡散落。只當自己曾經是叢林中的一片樹葉，或是湖水中正在蕩漾的漣漪。李白有詩曰：生者為過客，逝者為歸人，天地一逆縷，同杯萬古塵。

諸君不妨聽我一句勸，得之我幸，不得我命，看淡看輕，三生有幸。若有此心念，乃我等餘生足夠多多受用也。

無準師範詩偈說茶飯

竺濟法



五十三世無準師範禪師

無準師範畫像

被譽為南宋佛教泰斗之著名高僧無準師範，曾先後出任奉化清涼寺、雪竇寺、阿育王寺住持，有諸多茶禪詩偈、公案。本文就其奉化與茶事因緣作一簡介。

佛地奉化因緣深

無准師範，名師範，號無準，俗姓雍。9歲進入佛門，紹熙五年15歲受具足戒。20歲投育王山秀岩師瑞禪師，時育王山尚有佛照德光居東庵，法席人物之盛，為東南第一。後參松源崇岳、破庵祖先禪師

而大悟。不久還靈岩寺居第一座。後宋理宗賜佛鑿禪師，淳佑九年在徑山寺圓寂。著有《無準師範禪師語錄》六卷。

日本高僧圓爾辨圓，經明州到徑山，拜師範為師，學佛6年多，於淳祐元年回日本。圓爾辨圓是繼榮西之後又一位高僧，大興禪宗。師範因此在日本影響較大，並有多種墨蹟流傳日本，經常在一些茶道家茶會上展示，是日本茶道界廣為人知之著名高僧。

師範先後在寧波住過四家寺院，其中慶元府占三部分，尤其是奉化清涼禪寺為其出世之地，其語錄自該寺開始記載，成為其成名之地，充分說明奉化與寧波在其修行生涯中的重要位置。

清涼禪寺遺址位於今奉化區裘村鎮楊村之北清涼山。據《奉化縣誌》《忠義志》等相關記載，該寺五代後梁年間，由僧雲華創建，由一位茅姓將軍舍宅為寺，吳越王錢鏐賜額歸順。宋治平二年改清涼院，明洪武初改寺。永樂年間，寺僧歸併太清寺，不久又分設。清咸豐年間幾次廢圮，現僅剩殘垣斷壁。

據明代僧人居頂《續傳燈錄》記載，無準師範住持清涼禪寺，富有傳奇色彩，當時師範遊走浙江、福建一帶，一次與月石溪禪師同游至武夷山，留宿瑞岩寺，晚上夢見有人手持茅草送他。第二天醒來，夢中情景清晰依然，報有明州清涼寺專使來到瑞岩寺，邀其前去住持清涼寺。師範到寺後發現廟堂供奉的伽藍神像，與其夢中所見極為相似，細看供奉的牌位寫著茅姓字樣。師範頓時

明白，夢中伽藍相見授茅，正是預示他要住持清涼寺。



無準師範畫像

諸多詩偈說茶飯

遇茶吃茶，遇飯吃飯、尋常茶飯，是歷代高僧常用之語，說明只要有心，修行不必刻意而為，而是需要在日常生活中經常留意體悟。

師範多首詩偈說到清茶淡飯、粗茶淡飯、尋常茶飯、家常茶飯等。如《頌古四十四首·共樂升平道泰時》云：

共樂升平道泰時，相逢終不展鑰旗。

隨宜淡飯清茶外，困臥閑行幾個知。

《偈頌一百四十一首·橫說豎說何曾動著舌頭》云：

橫說豎說，何曾動著舌頭；逆行順行，總是家常茶飯。有準繩，無畔岸，吾道一以貫。



清末著名書畫家趙之謙（1829－1884）書法：
掃地焚香得清福，粗茶淡飯足平安。

《偈頌一百四十一首·一冬二冬》云：

一冬二冬，你儂我儂。暗中偷笑，當面脫空。雖是尋常茶飯，誰知米里有蟲。豈不見南泉道夜來好風，吹折門前一枝松。

《頌古四十四首·春生夏長》云：

春生夏長，淡飯粗茶。魚投臭水，彩奔齷家。

這些詩偈含義大同小異，開示僧眾修行就在日常生活之中。

參退、巡堂僧吃茶

師範宣導飲茶，詩偈中多處寫到參退或巡堂之後，僧眾均以吃茶結束。參退同於參後、晚參或放參，佛教稱稱登堂說法為大參，定時以外的說法為小參；巡堂有住持巡堂或僧眾巡堂等多種。

如《偈頌一百四十一首·萬別千差處》云：

謝天童垠首座上堂。萬別千差處，事同一家；事同一家時，萬別千差。太白山前水磨日夜輪轉不歇，乳峰寺裡參退吃茶。

該偈大意为：各地寺院都在修行，看似同一件事，但其中大有差別。如太白山天童寺有水磨日夜不停在旋轉，雪竇寺則在參退吃茶。雪竇寺原名乳峰寺。

以下上堂說法參退或巡堂之後，均以僧眾吃茶結束：

臘八上堂。黃面老漢二千年前，於正覺山前夜睹明星，忽然悟道。於三七日中思惟是事。直是無啟口處，灼然此事呈似人不得，說與人不得，其惟證者乃可知焉。且知底事作麼生？豈不見真淨和尚道，頭陀石被莓苔裹，擲筆峰遭薜荔纏。羅漢院裡一年度三個行者，歸宗寺裡參退吃茶，育王今日無暇與諸人吃茶。

上堂。舉。真淨示眾雲：頭陀石被莓苔裹，擲筆峰遭薜荔纏。羅漢院裡一年度三個行者，歸宗寺裡參退吃茶。大眾。會麼，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。

師云：「行者雖好接高賓，爭奈手頭短促。丹霞不解作客，未免勞煩主人。當時若自盛粥吃了，拽拄杖便行，免累佗古寺。無點汗中卻成點汗，且如何免得。」良久。下座，巡堂吃茶。



無準師範墨蹟：上堂、巡堂。

重陽宜吃茱萸茶

各地寺院凡傳統節日如元旦、端午、重陽、中秋、除夕等等，住持一般都會上堂說法，參退吃茶。師範語錄中，重陽上堂較多，參退吃茶的至少有三次。

如《偈頌一百四十一首·重陽九月九》云：

重九上堂。重陽九月九。個個盡知有。吃了茱萸茶。多是眉頭皺。唯有陶靖節獨歡顏。解道采菊東籬下。悠然見南山。

另一偈頌云：

重陽上堂。九日重陽節，東籬賞菊花。

歌歡公子事，淡薄野僧家。雖然淡薄，不妨別有滋味，且道是什麼滋味。膠膠粘粘黃栗粽，苦苦澀澀茱萸茶。

茱萸又名越椒、艾子，是一種常綠帶香中藥，具有殺蟲消毒、逐寒祛風之功能，可與茶葉同泡。古代在九月九日重陽節時，爬山登高，還有佩茱萸習俗，即在臂上佩帶插著茱萸的小袋，古稱茱萸囊。

上述二則偈頌均說到茱萸茶，說明當時佛門很風行。茱萸茶究竟什麼味，師範借此開示雲：正如黃栗粽膠膠粘粘，茱萸茶苦苦澀澀，其中滋味唯有自己品嘗才知曉。

另一則重九說法云：

上堂。今朝九月九，事例皆如舊。或采菊，或登山，或賦詩，或飲酒。此儒者之事，諸方長老遇此佳節，亦未免擊鼓升堂。談空說有，徑山隨例顛倒；遂展手雲，鬧中伸出一隻手。良久。云：作什麼？茶鹽錢佈施。

該偈頌指出重陽佳節，文人雅士大多會採菊飲酒，登高賦詩；僧侶遇此佳節，亦會升堂說法。其中茶鹽錢佈施，說明茶、鹽、錢均為最為常見佈施之物。

(却酬)(上)



無準師範墨蹟：歸雲。

憶臭冬瓜(下)

劉巽明

一曰悶爛出鹵。變爛發臭的冬醃鹹菜放入罌子裡，讓其加速腐爛發臭，道是爛發肥，臭生香。要使之爛成黑綠油油、肥膩膩、臭哄哄的鹵汁。二曰浸筍出鮮。在上述工序的基礎上，將春筍的老根浸沉到臭鹵裡，讓其滲釋出鮮味，與冬醃鹹菜本身的鮮味融合，使臭鹵變得鮮美異常。三曰淬火出香。把燒紅的鐵火鉗放進臭鹵裡攪拌，到淬鹵的鐵火鉗不再嗤嗤發響時，拿出來再燒紅，再淬，如此每天要淬兩三次，每次淬三四遍，連續淬多天，直到臭鹵的氣味變得濃郁而醇和，由原來的腐敗惡臭之味變成了奇特之香時止。其實，淬鹵還有一個重要作用——殺菌。

臭鹵經過以上 3 道工序製成後，便可隨時鹵制食品。什麼菜梗、毛豆、芋艿、豆製品等，皆可放入浸泡而成別有風味的臭鹵食品。經過臭鹵浸泡的菜蔬分外酥軟，吃起來有一種腴糯而鮮靈的感覺，其滋味只可意會而無法言傳，吃後還令人感到順氣開胃。

憶美味

大概經半個月發酵以後，臭冬瓜鬚

即可「解封」取出，裝盤時再滴上幾滴香噴噴的麻油，便是一道美味可口的臭冬瓜了。臭冬瓜金黃 亮，臭氣陣陣，口味鹹鮮，略帶酸味，吃起來特別開胃。用筷子夾起一撮，瓜瓢軟糯，觸碰到舌尖的瞬間，是柔嫩中夾雜著一縷清爽爽、香酥酥的酸鹹，那種魔幻的味覺享受，讓喜歡的寧波人流連沉醉，滿嘴生香。

臭冬瓜絕就絕在聞著臭，吃起來就是香。那種經過發酵的丁點清香，確實，臭冬瓜就是有這樣的魅力和回味。要說不識之人，離得老遠聞到那股介於北京豆汁和鯪魚，似在發酵的「臭」味；還有熱帶水果榴槿，也是魅力難以阻擋，不喜歡的人聞見味道立馬避而遠之；要說喜好之人，即使食遍天下饕餮，也不會忘懷、膩煩其臭兮兮口感。

臭冬瓜、臭鹹菜、臭毛豆、臭豆腐、臭莧菜梗等「臭氣熏天」的臭貨，是浙東寧紹一帶的土特產，也是中國飲食生活中當的一怪。外地人若是見到此類「臭貨」，絕對不敢問津。如今，超市等有售臭冬瓜，實際上是醃冬瓜，全

然沒有臭味，也許為了符合《食品衛生法》，但失去了風味，不受老寧波歡迎。

憶習俗

寧波紹興一帶人對臭貨情有獨鍾、嗜食成癖，原因有分三：一是浙東瀕臨東海，海產品十分豐富，過去因為沒有冷藏設備，海產品上岸後極易變質，充滿「臭魚爛蝦」味道。為了保存，漁民採用曬乾、醃制等手段，其中不乏變質發臭。由於長期與這類鹹味、腥味、臭味打交道，故習以為常，甚至對臭味食物還有所偏愛；二是這些地方的民風儉樸，加上口味嗜鹹，所以家家戶戶都把醃菜作為下飯菜；三是所謂的香——寧紹地區的「臭」菜在細細品嚐後，的確有一種特殊香味，而且味道極鮮。臭冬瓜之臭，如果僅僅是一味的惡臭，那即便是寧波人恐怕也難以接受。臭了，澆一些麻油，並非捏著鼻子吃，居然吃出了香氣，吃出了鮮味、風味。

寧波漁民發現了臭冬瓜——這當然只是一種推測。臭冬瓜，以及寧波人「三臭」的產生，很可能是人類沒有冷藏食物條件的後果。不排除早期這一類微生物對人體健康的危害，但是，經過「久而久之」的演變，實現了「長期共存」。如今，其他食品一旦出現類似異味，《食品衛生法》視為變質，人們往往提出棄之。但是，臭豆腐幾乎普及全國各地，而且生意興隆，《食品衛生法》既沒有說是衛生，也沒有說不衛生，屬於「避而不論」的傳統食品。



三臭中「霸主」地位——臭冬瓜

全身是寶說烏飯(下)

俞 鈺

難忘秋分烏米飯

去年9月22日秋分前一天，筆者在寧海茶山黃坭注果木家庭農場場長蔣思金家

裡，首次品嚐到特色烏米飯。這款用糯米和冷藏烏飯嫩葉汁液蒸出來的烏米飯，烏黑油亮，軟糯香甜，清香四溢，一吃難忘，令人回味無窮。同行的寧海縣茶產業和文

化促進會一位領導意猶未盡，特意讓主人備了一小份，說要帶給寧波的孫女嘗嘗這麼好吃的烏米飯。蔣思金夫妻說，烏米飯是他們在山上招待親友的特色點心，很多人吃後印象深刻，廣受好評。這也是引發筆者寫作本文之由來。

與烏飯麻糍一樣，製作烏米飯，也要先提取烏飯汁液，與當季上好糯米混合，浸漬半天以上，待白米變成烏黑油亮之烏米，即可入鍋蒸煮。

烏米飯又稱青精飯、青飯、烏飯、黑飯，歷史悠久，備受道家、佛家推崇。已見文獻較早記載的，系南朝高道、被譽為「山中宰相」的陶弘景。他在《登真隱訣》中，記載太極真人青精乾石飯：「以南燭草木煮汁漬米為之。」其《真浩》還記載青精飯由吳人道士鄧柏元所授：「霍山有道士鄧伯元者，受青精石飯之法。」宋代林洪《山家清供·青精飯》記載：「青精飯首者，以此重穀也。按《本草》：南燭木，今名黑飯草。即青精也。采枝葉搗汁，浸米，蒸飯暴幹，堅而碧色。久服益顏延年。」



唐代「詩聖」杜甫五言詩《贈李白》寫到：「豈無青精飯，使我顏色好。」大意为怎能沒有青精飯招待，讓我健身養顏呢？晚唐著名詩人陸龜蒙《四月十五日道室書事寄襲美》寫到：「烏飯新炊芼臠香，道家齋日以為常。」宋代大詩人陸游《小憩長生觀飯已遂行》寫到「道士青精飯，先生烏角巾。」這二例均描寫青精飯為道家日常飯食。晚明寧波著名布衣詩人沈明臣，在五言長詩《山中人》開句寫到：「我愛山中人，老不識城府。日飽青精飯，醉劈紫鱗脯。」描寫山民間適富足之生活。

佛家則在每年農曆四月初八浴佛節吃青精飯。如宋代葛勝仲《四月八日蒙文餉黑飯》，寫到浴佛節吃青精飯：「熱際初嘗四月八，磨香灌佛曉泉寒。丞公忽致般木飯，兒輩驚看歡喜丸。」詩題中黑飯即青精飯。

這些詩句均說明烏米飯是古代較為流行的美食之一。

宜賞宜飲花香美

烏飯春花秋果，葉有微紅、嫩綠、青綠三變，樹椿可製作盆景，是較好的園林觀賞植物之一。

作為愛茶人，筆者以為富有保健功能的烏飯嫩葉，除了製作烏飯麻糍、烏米飯，還可烘焙作為代茶飲，亦可與彩色茶中的紫鵝茶混合炒制，增加紫色茶之營養保健功能。

烏飯有灌木與小喬木之不同樹種，烏飯花多彩多姿，美觀清香，別具一格。當下花茶產業大發展，除了傳統的茉莉花茶、桂花茶等以外，一些科技人員為適應市場需求，正在試製各類新式花茶，如石斛花茶等。烏飯富有保健功能，不妨列為花茶選項之一，以增加花茶之花色品種。



潔白優美烏飯花

綜上所述，烏飯實為一種不可多得之林下經濟良種植物，有益於人類健康，有待人工栽培開發利用。尤其是諸多保健功能，通過綜合利用，其經濟和社會價值，有望超越藍莓，值得期待。

青少年時吃過家鄉烏飯果，工作後常有家鄉親友帶來烏飯麻糍，最近又難得吃到上好烏米飯，又從文獻中見識、學習到很多知識，有所感悟，草成《詠烏飯二首》：

其一

烏飯麻糍烏米飯，鄉村美食享珍鮮。
花香葉嫩宜茶飲，強健頤生壽永年。

其二

今居山野顯平凡，天賜良材必大用。
他日健康多奉酬，超逾藍莓廣嘉頌。

甲辰龍年春節團拜摸彩禮品一覽表

編號	品名	捐贈贊助鄉長	數量
1	紅包 2000 元	毛家瑜理事長	3
2	紅包 2000 元	應瑞國理事	1
3	紅包 1000 元	莊明康常務監事	5
4	紅包 1000 元	莊一峯理事	2
5	紅包 1000 元	范佩菊理事	10
6	紅包 1000 元	夏發凡理事	2
7	紅包 1000 元	張芸麗理事	2
8	紅包 800 元	干鵬飛常務理事	5
9	紅包 600 元	戴義化監事	5
10	紅包 600 元	勵磊雁理事	2

編號	品名	捐贈贊助鄉長	數量
11	紅包 600 元	毛琮文監事	6
12	紅包 500 元	毛家瑜理事長	31
13	紅包 500 元	應君國常務理事	6
14	紅包 500 元	忻紀民監事	6
15	紅包 500 元	周家黔理事	4
16	紅包 500 元	沈佩君理事	6
17	紅包 500 元	屠益輝理事	4
18	紅包 500 元	李幼娟理事	2
19	紅包 500 元	戴雅林常務理事	6
20	紅包 500 元	崔幼民常務理事	6
21	紅包 500 元	李汝麟榮譽理事長	6
22	紅包 500 元	王文燕監事	4
23	紅包 500 元	唐義為理事	4
24	紅包 500 元	勵宗達理事	4
25	新光三越商品禮券 1000 元	張禛民常務理事	3
26	三花高級純棉毛巾 + 無痕肌男女休閒襪 2 雙	毛家瑜理事長	15
27	小米手環	毛家瑜理事長	5
28	藍牙耳機 NOKIA	毛家瑜理事長	5
29	隨身碟創建牌 128G	毛家瑜理事長	15
30	小米智慧攝影機附廣穎 32GB 記憶卡	毛家瑜理事長	5
31	腰部按摩器	舒豐年常務理事	1
32	多功能蒸鍋	舒豐年常務理事	1
33	樂扣樂扣耐熱玻璃保鮮盤	應丞武監事	1
34	拉拉熊保溫袋 + 保鮮盒一套	應丞武監事	1
35	台泥衛浴四件組(漱口杯/牙刷架/洗手乳瓶/肥皂盒)	應丞武監事	1
36	超真空不鏽鋼晶鑽杯	應丞武監事	1
37	功夫小子和風餐具 15 件組	應丞武監事	1
38	法國樂美雅露特莎 8 吋方餐盤 2 入組	應丞武監事	1
39	Oral-B 電動牙刷	唐之文理事	1
40	PHILIPS 音聲波震動牙刷	王方岳監事	1
41	旅行用吹風機	王方岳監事	1
42	THOMSON 自動排煙多功能燒烤器	李幼娟理事	1
43	茶葉禮盒 (2 罐一組)	王永龍理事	1
44	茶葉禮盒 (2 罐一組)	范博超鄉長	1
45	掌廚可樂膳 316 不銹鋼高真空保溫子彈瓶	唐義為理事	1
46	Coffee Cup And Saucer	唐義為理事	1
47	聲寶折疊式吹風機	唐義為理事	1
48	PERFECT 金緻 316 不銹鋼湯鍋 / 附蓋 18cm	朱志平理事	1
49	杭州萬事利絲綢禮品禮盒	毛琮文監事	1
50	Gini Rabbit 保溫隨行瓶組 (含絨布套)	毛琮文監事	3
51	浴巾禮盒一組	賴士葆立法委員	1
52	紅包 1000 元	鄭志寧理事	3
53	紅包 1000 元	王翼中理事	3
54	紅包 1000 元	阮國榮理事	2
55	禮品 - 茶葉禮盒	林奕華副市長	1
56	全聯禮券	水雲翔主任	2
57	禮品 - 毛毯	秦慧珠議員	1
58	禮品 - 平煎鍋	郭昭巖議員	1
59	保鮮碗	應曉薇議員	1

本會113年各項捐款收入徵信續錄

113年1月27日至113年2月29止

一、獎學金捐款

本會募入

方承恩先生紀念基金 10,000 元
(方慧娟、方佳惠合捐)
周中平先生周應行仁女士紀念基金
10,000 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貳萬元整

二、出版捐款

本會募入

孫亨明先生捐 1,000 元
陳正良先生捐 500 元
胡懋祥先生捐 500 元
陳漢成先生捐 300 元
張履銘先生捐 300 元

出版捐款合計新台幣貳仟陸佰元整

三、春節慰問金捐款

本會募入

張芸麗女士、范佩菊女士各捐 2,000 元
沈佩君女士、顏麗連女士、應陳秀鑾
女士、黃美專女士、李幼娟女士、
陳秀玲女士、陳秀碧女士、章莉華女
士、邱秀柎女士、黃如蘭女士、陳淑玲
女士、勵磊雁女士、劉紀瑛女士各捐
1,000 元

春節慰問金捐款合計新台幣壹萬柒仟元整

四、重陽敬老捐款

勵隊長磊雁募入

勵磊雁女士捐 2,000 元

重陽敬老捐款合計新台幣貳仟元整

五、會員會費收入

莊副總隊長明康徵入

張黃梅英、黃文曉、張菊梅、
(繳來一一三年會員會費各伍佰元整)

仇隊長鼎財徵入

仇蔚宜、張承宗、張縉豪、張詠齊、
(繳來永久會員會費各伍仟元整)

應隊長丞武徵入

應俊、孫嘉雯、
(繳來一一三年會員會費各伍佰元整)

干隊長鵬飛徵入

李玉明、
(繳來一一三年會員會費伍佰元整)

應隊長瑞國徵入

應菊鳳、
(繳來一一三年會員會費伍佰元整)

夏隊長發凡徵入

夏發堯、
(繳來一一三年會員會費伍佰元整)

郭隊長豐裕徵入

林偉綱、
(繳來一一三年會員會費伍佰元整)

鄭隊長龍華徵入

鄭雪絨、
(繳來一一三年會員會費伍佰元整)

胡隊長鵬年徵入

胡琇涵、
(繳來一一三年會員會費伍佰元整)

本會募入

汪育樟、汪師緯、胡健群、陳宇卿、

吳俊璉、江欣怡、
(繳來永久會員會費各伍仟元整)

張鴻寶、張智奇、
(繳來一一一、一一二、一一三會員
會費各壹仟伍佰元整)

陳光炎、余國祥、嚴瑞瑾、陳正良、
陳美玲、張履銘、戴行德、竺才忠、
金飛龍、金 鈺、李英龍、宋周蘭英、
(繳來一一三年會員會費各伍佰元整)

(總計會員卅五人、會費新台幣陸萬
肆仟伍佰元整)

本會第19屆第22次理事會 會議記錄

日期：113年2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：勵長發

出席理事：崔幼民、舒豐年、應君國、
張禛民、干鵬飛、朱志平、
勵宗達、王永龍、李幼娟、
屠益輝、應瑞國、阮國榮、
王翼中、鄭志寧、張芸麗、
唐義為、周家黔。

請假理事：戴雅林、莊一峯、范佩菊、
沈佩君、勵磊雁、夏發凡、
唐之文。

出席監事：莊明康常務監事。

列席：陳俊聰會計師。

一、主席致詞：請確認議程(無異議)。

二、報告事項

- (一)、宣讀第21次理事暨第11次監事聯席會議記錄，並報告決議執行情形。詳附件一
- (二)、康樂委員會每周一、五下午舉辦的卡拉OK歡唱活動繼續辦理中。
- (三)、寧波話教學第12期第10周已於2月3日下午3點上課，持續辦理中。
- (四)、信義計畫合建案玥隱112年11月份工程進度報告。詳附件三
- (五)、113年1月19日收到劉菊英租金1萬元。
- (六)、113年1月30日收到梅門租金6萬元(112/9/25~10/24)。

尚欠 5 個月租金。補充說明：
昨天又收到梅門 1 個月租金
6 萬元 (112/10/25~11/24)，尚
欠 4 個月租金。

- (七)、四明堂重建工程進度報告。
詳附件四
墓管會主委鄭志寧：四明堂
重建的工程建築師已經把外
觀草圖完成，馬上就要進入
細部設計，希望今天理事會
可以確認外觀，設計師才
能開始做細部設計。一樓的
右邊玻璃圍籬為半開放戶外
祭祀區，外面是臨時停車及
迴車的區域。左邊一樓是廁
所，一樓夾層是辦公室及牌
位區，二樓為櫃位區，二樓
夾層左邊為櫃位區。算起來
算四樓了，至於裡面骨灰會
要怎麼擺，要等硬體建築完
成後，還要找其他人來規劃
設計，目前呢？情況大概是
這樣子，希望大家有問題趁
今天趕快提出來請他修正，
如果沒問題的話，就開始進
入細部設計。
- (八)、三張犁墓園上山主墓道，不
銹鋼扶手已安裝完成。
- (九)、113 年 4 月 4 日將於四明
堂舉辦清明法會，並於上午
10 點由理事長率各理監事
及墓屬鄉親舉行祭祀，敬邀
各位理監事參與祭祀。
- (十)、113 年 2 月 24 日(六)上
午 10 點將舉辦春節團拜，
敬邀各位理監事參加團拜。
- (十一)、有關土城土地聯外道路，
上會期理事會決議發文新北
市養護工程處案，已依據舒
常務理事擬稿發文，目前尚
未收到回文。

常務理事舒豐年：112 年 8
月 31 號發給養工處的文，
附件(七)，75 年 11 月 17
號會議記錄中有寫寬不得低
於七公尺。我曾經打電話給
科長，科長說沒有預算，沒
有錢那是你的事。你做的只
有五公尺，不符合我們的原
始的要求。養工處也函轉我
們的文給城鄉局，說明依據
台北市寧波同鄉會 112 年
9 月 1 號的文，所申請的資
料辦理。我們也沒人去追。
113 年 2 月 16 日我們又去
文養工處，副本給新北市土
城區公所。前天土城區公所
承辦人打電話給我，他說你
們每半年來一個文，什麼意
思？還要打我們的官腔。我
們財管會有沒有討論這個案
子，有沒有去追，我不知道
財管會怎麼決議。後來我說
後天我們開了理事會，已經
有人建議送監察院調查。兩
公尺對他們來講是很大的損
失。我說我們可能要送監察
院，提報後天的理事會，看
看大家有沒有什麼意見提
出來討論。

理事長毛家瑜裁示：大家都沒有意
見，先進行下面的案子，本
案另外再討論。

(十二)、本月份壽星：舒豐年常務
理事、戴雅林常務理事、沈
佩君理事、周家黔理事。

三、討論事項

- (一) 案由一：1 月份財務報表，
提請理事會核備後轉監事會
復核。詳附件二

說明：我們 1 月份的總收入是

205,715 元，支出了 538,305 元。最主要的支出是有員工的薪資，春節加給一個月。另外還有徵募大會及尾牙支出了 90,800 元，透支的 332,590 元，其他的支出都是一些例行的。收入部分會費收入 21,000 元，福利金捐款收入 20,300 元，租賃收入梅門繳了兩個月的租金 12 萬，利息收入 12,672 元，劉菊英無權佔用的賠償金 1 萬塊，貧病慰問金捐款 13,000 元，出版捐款 3,500 元，利息收入是 4,557 元，其他收入是 686 元，總收入是 205,715 元。另外財務組這邊有一個要提出來讓各位理事知道的，上個月我就已經提出了我們玥隱豪宅在去年大會通過要換購，到了現在又拖了快一年了，今天主要是跟各位講一下，我們必須要盡快來處理。我簡單跟各位報告一下，我們如果說賣掉最起碼有個八、九千萬的現金在手上，我們可以充分的運用，不管是存着也好，或是說投資也好，都可以增加我們的收入，這房子要到 115 年了才可以交屋，這兩年多的時間，平白無故的浪費了，我們賣掉最少有三成的現金收入，我們可以靈活運用。如果要拖到 115 年再賣會損失很多錢，第一個損失一些管理費，房屋的契稅，稅金，還有不管 3% 或 4% 的仲介費，加起來差不多 1,000 多萬了。提前賣掉，我們可以增加利息收入，甚

至可以投資到不動產的房屋裡面增加收入，一來一回對我們利大於弊。綜合的現在這個時期，信義豪宅的部分，成交價錢都不是很好，而且空屋率也很高，再來就是現在兩岸關係情況之下變化很大，所以我認為在現金要掌握在我們自己的手上，做什麼事情才比較對同鄉會有個交代。所以我希望跟各位理事提出報告，要怎麼樣來進行呢，讓大家來集思廣益。

決議：全體理事無異議鼓掌通過；1 月份財務報表准予核備。

(二) 案由二：113 年 1 月 11 日召開常務理事會議，會議記錄提報理事會核備。詳附件五

說明：上會期因尾牙致使無時間安排列入理事會會議討論。

常務理事會決議：會章第四條：擴大區域維持現狀。第六條：「7、會員子女兩岸學業交流之互訪」將學業改為學生。第七條：基本會員改為一般會員可能與第六章一般鄉長混淆，而且增加會務修改之工作。另請考慮區分繳 500 元及 5000 元之贊助會員。第十四條：請考慮戶籍在台北市之榮譽會員的權利義務。第三十四條：理事會議召開還是維持每月召開一次。另會議通知改為「...以書面或通訊軟體通知，...」。第三十五條：建議維持原條文，考慮無法參加之理監事是否可用視訊參加。第三十五條：建議維持原條文。另外 5 位組長是屬會務組長，帶領會務人員執行相

關會務，是屬工作組，編制中無副組長職位。

理事阮國榮：111年的9月14日到今年的1月，我們總共召開了七次座談會，每次座談會出席的理監事大約有8到9位，我們最主要的討論是針對所有規章裡面有沒有不合時宜的，有沒有針對與時俱進的條文呢？然後取得了一致的共識。預定會3月份召開第八次的會章座談會，收集正反意見，它的優缺點是什麼？拜託在3月份召開會商座談會的時候，請所有在座的理事參加，或提出書面意見給我們，大家彼此的互相再溝通，再做進一步的確認，然後提報理事會，如果還有問題，我們繼續再召開，一直到我們最後取得一致的共識，對我們同鄉會負責。

決議：全體理事無異議鼓掌通過，常務理事會議記錄准予核備。

(三) 案由三：信義計畫合建玥隱住宅案後續處理方案討論。

說明：有關玥隱住宅已有建商及仲介來會說明，交屋後稅金、管理費用及消售傭金等等。

理事長毛家瑜：玥隱住宅出售換購案於大會通過也有一段時間，剛才財務組長也報告了目前與將來的財務狀況，所以我想先成立一個財產處理小組，盡快了解狀況。我推薦五個人，兩個常務理事，三個理事配合直接去溝通去處理，處理以後得到了報告到理事會議處。人員以財務

組組長王永龍跟財管會主委干鵬飛為主，另外我推薦應君國常務理事，阮國榮理事，王翼中理事，大家有沒意見。

決議：全體理事無異議鼓掌通過，成立五人財產處理小組處理玥隱住宅出售換購案，人員為財務組組長王永龍，財管會主委干鵬飛，應君國常務理事，阮國榮理事，王翼中理事。

(四) 案由四：新進會員審核。詳附件六

說明：經討論有些會員申請表格連簽名欄都沒簽。

決議：經審核在總表內有序號12、20、21、26、27、33、34等7位資料不全，這次不予審查下次再審。全體理事無異議鼓掌通過除以上7位外，其餘准予入會。

四、臨時動議：

理事長毛家瑜裁示：在報告事項裡面提出的五公尺、七公尺的問題，等回文後如有需要，請舒豐年及干鵬飛常務理事去溝通處理，下會期提理事會。

墓管會主委：四明堂重建的工程建築師已經完成外觀還有配置等等，如果大家沒有意見則建築師就要開始做細部設計。

決議：全體理事無異議鼓掌通過，請建築師開始做細部設計。

常務理事應君國：覆議理監事會議開會時間維持於原本的每月第三週、星期三下午三點鐘開會。

說明：上次會議通過理監事會改在

休假日星期六召開，用意良善。是希望年輕人因上班如在假日開會、能出席參與率更高。但是沒想到2月17號、禮拜六第一次改變的會議卻因此流會。思考他的原因。1、星期六、星期日原本就是勞基法的休假日。2、幾乎所有的人、安排出國或渡假。或和兒孫、家人相聚，共享天倫之樂的時間都會安排在禮拜六禮拜天。所有人都休假的日子。3、尤其出國請假。這種連續假期需要多日，都一定會和禮拜六禮拜天相連、以減少請假的日數。4、把理監事會從三三三制改成週六下午開會，並沒有辦法證明會因此能改變青年會多加入同鄉會，或青年必定參與會務。(有理事附議)

理事屠益輝：這一次剛好是春節過後的理事會，很多人還沒回來，如果說3月份還有這種情形的話我們再討論。基本上各位可以看到今天所有的年輕理事都是請假來這邊出席的，浙江同鄉會跟舟山同鄉會人家可以為什麼我們就不行。但基本上要考慮一下我們年輕的還在上班的。建議這個案子是挪到下一次再討論。

常務理事干鵬飛：因為改到星期六的時候牽扯到加班的問題，就是說我們的費用會多支出。還有我們明文規定每個月第三個禮拜的禮拜三，這就已經告訴大家了，大家來選理監事的時候就心裡面已經有底了，並不是我們突然

改變的。所以我認為還是照舊。

理事勵宗達：其實我不管是333或者是禮拜六，大家真正的目的還是希望都能夠出席開會，應該要改變的是我們出席的方式，可以增加線上連線的方式，我們的章程上並沒有特別強調說要用什麼方式出席，他只寫說只要出席過半就可以了，然後36條來看的話，在之前將會議的種類報請主管機關備查就可以了。所以我覺得我們可以維持333，但是增加了一個叫做線上會議，到時候出席人數就是現場的加上線上的人加起來，出席率就高了，因為現在從疫情之後，線上的軟體其實都是非常多的，這是非常方便的，很多政府機關也用這種方式在開會了，所以我覺得這個不是太大的問題。

理事阮國榮：理監事會議按照我們內政部的人團法的規定，只要每三個月或是每六個月開了一次就可以。因為我們同鄉會都非常重視理監事會，所以是每月召開一次理事會，每兩個月召開監事會。我認為我們在競選理監事時，候選人就應該理解，心裡面就要有所把持，競選理監事，最主要的目的就是來參與寧波同鄉會的會務工作，為同鄉作更多的福利，如果不參加會議，我覺得是對不起自己，對不起同鄉會，最重要的就是想盡辦法要重視，當然視訊是可以

的，當我們不能夠舉行現場會議的時候，我們可以開放視訊會議，原則上我們還是以實體會議為主，我今天是為同鄉服務的，所以出席的監事會是我們的義務，我也建議是不是示範幾次，如果試了半年，認為不行的話，我們從下半年開始就改成為恢復到以往的時間，這是我個人的看法。

常務理事崔幼民：我也贊同總務組的看法，星期六我們真的沒空，因為禮拜六我們家裡的小孩全部回到家，我們才可以跟小孩在一塊，這很難得。我希望還是保持三三三，這幾十年來都沒有變過，為什麼這次要改到禮拜六，我們還是沒辦法適應，總務組長也講過了，你選理監事的時

候就要有這樣的考量。

理事長毛家瑜：這個案子大家都充分的發表意見了，我們人數跟上一次也差不多，既然有人覆議，有人附議，我們還是照規矩表決。

決議：經舉手表決，贊成維持以前333制度的10票，反對的4票。決議：理監事會議開會時間維持在每月第三週、星期三下午三點鐘。

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660期

出版日期：中華民國113年3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

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：○○○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

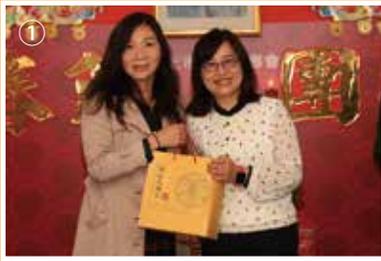
本會春節團拜集錦（一）



①～⑮、本會春節團拜摸到獎項者歡樂合影，擔任摸彩的有：李汝麟名譽理事長、毛家瑜理事長；崔幼民、戴雅林、舒豐年常務理事；沈佩君、王翼中、阮國榮、屠益輝、李幼娟、鄭志寧理事；浙江同鄉會理事長蔡之貫、舟山同鄉會鄭龍華常務理事。

本會春節團拜集錦 (二)

中華郵政北臺字第一二一九號
執照登記為雜誌類交寄



①~⑱、本會春節團拜摸到獎項者歡樂合影，本次摸彩活動由應君國常務理事主持，擔任摸彩的有：林奕華副市長、郭昭巖議員、李汝麟名譽理事長、毛家瑜理事長；干鵬飛常務理事；應陳秀鑾(君國常務理事夫人)；莊明康常務監事；應丞武、戴義化、忻紀民監事；王永龍、唐義為理事。

定價每冊臺幣50元
本會會員免費贈閱



大業
禮品旗艦店

57年經驗
作品驚艷
亮眼新品
現場展現



捷運西門1號出口

琉璃
水晶獎杯
獎座製作



Award-Flag
www.award-flag.com.tw

真心服務 品質保固

10846 台北市中華路一段164之1號
TEL/02-2389-2222 FAX/02-2331-1944
<http://www.award-flag.com.tw>
E-mail:target@award-flag.com.tw