

# 黃岡會訊

葉健題

恭賀新禧



黃岡不老松～集才情聰睿於一身的耄耋鄉親萬文傑

中華民國一一〇年一月三十一日

# 一〇九年春節團拜暨會員大會活動剪影



1. 湖北省黃岡縣同鄉會新春團拜暨會員大會老中青同樞歡聚一堂
2. 理事長樊楚樵賢伉儷歡歡喜喜蒞臨會場喜迎鄉親
3. 黃岡兩代才女~梁中英教授及常務理事胡司真小姐(右)
4. 理事長親贈〈福袋〉象徵向我輩耄耋長者鄉親致上最大的祝福
5. 常務理事胡司真認真地為我新春團拜暨會員大會作紀錄
6. 余震鄉長及夫人黃真女士儷影雙雙年年皆熱情與會前來與鄉親們互道問候賀歲
7. 樊理事長喜迎「黃岡會訊」兩大支柱漆世英鄉長(右)及萬文傑鄉長(左)
8. 「黃岡會訊」重要文膽之一的萬文傑鄉長(左三)偕雙胞姊妹前來參加盛會
9. 樊理事長多年舊識長官魏大任(左)及俸光鑣(右)鄉親年年盛情蒞會參加新春團拜聚會
10. 方善光夫人楊秀琴女士向鄉親們表達將延續先生愛鄉的心
11. 九二高齡的黃鶴濤鄉長賢伉儷可謂鸞鴦情深,年年如約前來與鄉親們歡聚。
12. 熊家珮鄉親(右)偕母親梁秀琴女士(左)遠從台北上來參加新春團拜活動,愛鄉之心令人感動。
13. 柳一飛鄉長(右)與黃忠鄉長(左)連袂遠從宜蘭來參加團拜活動
14. 梅嫂陳淑芬女士是我黃岡才子梅道岡的最佳賢內助
15. 新春團拜活動工作夥伴三美圖(左起胡司真、王逸宜、許瓊玫)



【目錄】

封面

黃岡不老松——集才情聰睿於一身的耄耋鄉親萬文傑

封面裡

一〇九年春節團拜暨會員大會活動剪影

鄉情鄉訊

庚子年旅臺黃岡同鄉會春節團拜暨會員大會活動紀實

胡司真

3

台北市湖北同鄉會第十二屆第一次會員大會

暨一〇九年重陽敬老餐會紀實

胡司真

9

我為百齡叔父祝高壽

梁中英

14

橋樑之都——武漢

夏邦建

17

樊姓宗親與娘家

樊定永

21

憶與兩位將軍單獨共餐記

但店·漆世英

25

武漢戰勝新冠肺炎病疫

夏邦建

28

一般論述

獨處的智慧

萬文傑

30

道德經之戀——老子道德經道經章第十四

李發強

35

漫談時間的奧秘

萬文傑

40

時間奧秘的再探討

趙連弟

42

藝文園地

溫馨人鳥情——對鳥夫妻成家傳宗記……………但店·漆世英

我的讀書心得……………項瑞芳

不被打擾的窗角……………王逸宜

積善之家·必有餘慶（篇後有感）……………萬文傑

營養與養生的知識……………萬文傑

千年風流蘇東坡與黃州……………魏大任

求是樓詩稿……………徐文彧

書法研習有感……………梅道岡

戎馬歸於筆墨——楊年耀……………王小曼

楊年耀教授大陸生活拾趣……………資料室

望隱廬主 楊年耀教授畫作〈《有情山水驚知己 無限雲煙足賞心》〉

兩岸知名書畫家楊年耀教授九八畫作

一、赤壁千年古

二、屋於高處非忘世

封底

封底裡

# 庚子年旅臺黃岡同鄉會 春節團拜暨會員大會活動紀實

雖然在新冠肺炎疫情的籠罩下，新春的歡樂蒙上了陰影，但我們的黃岡同鄉會，依然在大年初八假台北國軍英館七樓凱旋廳，舉行了溫馨的春節團拜暨會員大會。鄉親們戴著口罩、攜老扶幼如約而至，為的就是彼此的問候與祝福，以及對家鄉的憂心與掛念。

祭祖典禮由樊楚樵理事長擔任主祭，全體鄉親與祭，上香、獻果、獻爵後，大家以至誠至敬的心向黃岡縣各族列祖列宗之神位行三鞠躬禮，儀式莊嚴肅穆，而供桌兩旁懸掛的「臺瀛禮祖舊德傳



理事長樊楚樵將軍祝賀各位鄉親鼠年平安健康，家家有數不盡的財富及幸福。

宗，荆楚留芳新春念遠」對聯，正呼應著我黃岡人慎終追遠、飲水思源敦厚家風。

團拜緊接著祭祖之後進行，鄉親們相互一鞠躬，互道恭喜；然後老中青幼同框，為美好團聚留下合影。樊理事長並準備了蛋糕及內含十二樣禮的福袋，為與會的高齡長輩慶生，鄉親齊唱生日快樂歌，同心祝願長輩們由米壽向茶壽邁進。

會員大會開始，由主席樊楚樵

文◎ 胡司真

理事長致詞，他首先祝賀大家在鼠年有數不盡的幸福，並祝我中華民國國運昌隆。接著他談到對岸疫情嚴重，黃岡為僅次於武漢的重災區，他已代表在台鄉親第一時間向湖北省台辦表示關心，但當地最迫切需要的醫療器材及醫護人員，我們能力有限，只能先以精神支持鼓勵，會中他帶領大家一起為家鄉祈福，並齊聲高喊黃岡加油，現場情緒沸騰！

湖北省同鄉會前任理事長李發強在應邀致詞時，則盛讚表現傑出的樊理事長及優秀的梅道岡秘書，皆為黃岡之光；而他本人雖為湖北棗陽人，但在心理上及文化上自認為黃岡人，因此每年獲邀參加黃岡團聚，心中特別開心。今年李前理事長還特別帶來





湖北同鄉會前任理事長李發強（中）以他的巨作「尋夢人生」致贈黃岡同鄉會。



樊理事長頒發洪魁章孫女洪曉筑績優獎學金及獎狀乙幀

他的大作「尋夢人生」，要送給同鄉會兩本；該書為救世贖罪、文化大同、兩岸和平、統獨息爭而寫，立意高遠、見解精闢，繼在台灣出版後，去年並以簡體字在大陸發行，深獲兩岸肯定，並期盼透過本書能弘揚中華文化，復興中華民族。

接著，大會頒發獎學金，由認真修習法律的洪曉筑同學獲得。曉筑是洪魁章鄉長的孫女，成績好又漂亮，燦爛前程，未來可期。工作報告則由黎守白常務理事說明一〇八年本會財務收支

狀況，鄉親對黎常務理事嚴謹不苟的任事態度，以及辛勞的付出，都給予一致的肯定。而去年最特別的一筆支出，是本會設址於木柵的會館，因電路老舊出狀況，需要全面更新，因此額外花費四萬多元，導致結餘變少。同時，大會也公布了本次捐款鄉親的名單，計有榮譽理事長金國樑將軍壹萬元、袁大松常務理事壹萬元、樊楚勝常務監事壹萬元、梁中英理事壹仟伍百元、余震理事伍仟元、樊楚強理事伍仟元、梅道岡理事伍仟元、樊漢章鄉長肆仟元、樊理事長老長官俸光鑣叁仟元、范珍玉鄉長貳仟元、以及胡司真常務理事叁仟元。樊理事長衷心感謝大家的情義相挺，並承諾分毫都會用在公務上。

會員大會結束後，隨即進行餐敘，菜色豐富多樣，其中以紹興醉雞、小魚紅椒、涼拌蜆皮及鎮江肴肉組成的四色冷盤，擺盤漂亮又味道可口；干燒牛腩筋、米穀大蝦、蒜香子排、蔥油石斑、牛樟芝燉全雞亦令人食指大動；而砂鍋繡球花膠

會場氣氛更為熱烈。

首先邀請的是本會榮譽理事長金國樑將軍，他親切向大家拜年，並談及年前因家中三兄弟都出了些狀況，包括他也從梯子上摔了下來，幸好有驚無險，所以本次聚會由他一人代表出席，也期盼疫情有驚無險，家鄉否極泰來。

袁大松大老偕夫人與會，兩人



常務理事黎守白於會員大會作年度綜合財務報告



榮譽理事長金國樑將軍致詞祝福各位鄉親平安健康暨家鄉否極泰來





真談到：俗話說「豐年多鼠」，希望今年真能風調雨順、國泰民安，家家戶戶大豐收。但現在看到湖北家鄉疫情如此嚴重，

會拿到同鄉會的獎學金。  
 常務理事胡司  
 梁中英教授，現年八十多歲仍神采飛揚。她祝大家添福添壽並期待每年共聚；同時她請大家一起為黃岡、湖北祈禱早日脫離疫情。梁教授還說小孫女目前就讀中山女高十分優秀，希望念大學時，有機會能拿到同鄉會的獎學金。

伉儷情深、羨煞旁人，他們祝福大家新年快樂、萬事如意；並特別提及與李發強理事長已有近四十年的深厚情誼，彼此非常珍惜。  
 證券業大老又是大作家的漆世英鄉長，則是開心祝福大家全家平安，身體健康。  
 曾為樊理事長政戰學校老師的

大家心情格外沉重，因為那裏是我們的根，甚至還住著我們的親人，所以對這場劫難也特別擔憂和心疼。同時她也提醒大家，現在新冠肺炎疫情已成為世界公共衛生緊急事件，所以大家一定要注意自我防護，希望疫情趕快獲得控制、早日結束，也希望兩岸鄉親都能平安。  
 樊理事長夫人王逸宜女士則慷慨



米壽高齡以上鄉親齊聚一堂接受全體與會鄉親賀壽祝福

捐出家中庫存一百個口罩及乾洗手液分送鄉親，並祝大家身體健康、新春愉快。樊夫人溫暖親切，珍視同鄉猶



理事長致贈米壽鄉親賀歲《福袋》

如家人；更才情洋溢，一手包辦黃岡會訊及身兼秘書長工作，是樊理事長服務鄉親最重要的支柱與後盾。  
 如今黃岡會訊廣獲好評，夫人應要求分享成功經驗，她謙虛表示，要歸功於多位鄉長挹注文采，包括漆世英鄉長、梁中英教授、萬文傑鄉長、以及魏大任鄉長等人都常被逼稿，才能慢慢累積、整理；並進一步致力於圖文並茂，才能更加生動精彩。像一九九九年出版的會訊就有梁中英教授於結婚六十周年，特以長文寫出她與夫婿劉俊三教授的深厚感情，以及民國八十二年同遊歐洲留下的美好回憶。其文生動感人，可惜僅提供兩張照



樊理事長與梁中英教授感性地高舉雙臂為家鄉高呼「黃岡加油」！





常務理事袁大松賢伉儷（左一、二）祝賀大家新春快樂、萬事如意。



左起漆世英鄉長、范珍玉鄉長、梁中英教授、李發強鄉親歡聚於新春團拜大會中互道恭賀新歲

片，圖像過於單薄，為此樊夫人特別根據文中述及的旅遊路線及景點，廣泛蒐集朋友圈平素旅遊各國的相關照片，以及自己小孩去歐洲旅遊所拍的景點，再由一兩百張照片中精心挑選出最具代表性、最好看的十幾張照片搭配文章刊登，以收相得益彰之效。這種努力及用心，讓鄉親莫不感佩。樊夫人亦藉此機會向大家邀稿，並承諾必會盡力將每篇文章做最深度的呈現，好讓大家更能了解作者要表露的心意，或感同身受當時的狀態，讓會

訊更有可看性。她並感性她表示，只要她在的一天，一定會以求真求善求美的精神，將黃岡會訊繼續經營下去。

接著，受邀致詞的是老家在團風鎮的陳福廷鄉長，他祝福大家新年快樂，恭喜發財。

已故鄉長方善光的夫人楊秀琴女士表示：雖然先生已往生，但要將先生愛鄉的心延續下去，會繼續參加同鄉會，並祝大家

新年快樂。

去年樊理事長伉儷到基隆參加湖北同鄉會活動時，結識了我黃岡鄉親孫中立鄉長，今年他應理事長之邀首次來參加團拜活動，還特別帶著兒子孫道隆及其女友自基隆前來與大家共聚，他祝

每年都從宜蘭特地趕來與鄉親共聚的黃忠鄉長及柳一飛鄉長，祝願大家平安健康。

官拜少校退伍的熊家珮，年輕優秀，現正進修中醫以期懸壺濟世。家珮說因爸爸關係加入同鄉會，而對鄉親與故土有了割捨不掉的情感；也感謝鄉長們把她當女兒一樣照顧，讓她倍感親切。今天她特別帶媽媽從台中上來與大家聚會團拜，希望將美好的情誼一直延續下去。家珮媽媽熊夫人也向鄉親問好，並祝大家新春快樂幸福、平安健康。

新竹縣湖北同鄉會常務理事范珍



常務理事胡司真祝福各位鄉親鼠年豐收家戶平安順遂



大家鼠年吉祥安康，並獲在場鄉親熱烈的掌聲歡迎。

洪魁章鄉長祝大家新年快樂、身體健康。他對於孫女曉筑用功讀書深感欣慰，並感謝大家對孫女的鼓勵。曉筑也表示很榮幸再次獲得獎學金，讓她讀書更有動力，將帶著大家的鼓勵繼續努力上進。

玉鄉長，現年八十一歲，她以家鄉話向大家問候，她說因參加隨州祭祖認識梅道岡秘書而加入台北市湖北同鄉會，很開心與大家共聚，並祝大家新年快樂。

高齡九十二歲的黃鶴濤鄉長偕夫人及公子與會，並由公子代表全家向鄉親拜晚年，祝福大家新春愉快、萬事如意、身體健康。

老當益壯的萬文傑鄉長今年高齡九十六歲，仍然耳聰目明、步履輕快穩健。他滿心歡喜帶著雙胞胎女兒學曼、學倩一道出席，並祝大家新年愉快、萬事如意。學倩則表示姐姐學曼難得從加拿大回來，很開心能與姊姊、爸爸一起和同鄉團聚，並祝福大家新的一年平安順遂，都能身體健康，平安度過這次劫難。

席間，樊理事長還特別向鄉親介紹德高望重的萬鄉長，他是黃岡知名大老萬耀煌的侄兒，陸軍官校二十期畢業，年輕時曾任萬耀煌秘書，後派至印尼從事情報工作，閱歷廣



孫中立鄉親（左）率其子孫道隆首次由基隆前來參加我黃岡新春團拜活動



遠從加拿大返國的萬學曼（左）與學生妹妹萬學倩（右）陪同父親萬文傑鄉長前來參與新春團拜活動

博、生活精彩；並精於股票投資，至今仍天天早上在證券公司貴賓室運籌帷幄。同時萬鄉長也是陸軍官校二十期同學聯誼會的終生會長，處理會務盡心盡力、盡善盡美，贏得兩岸同學一致肯定；而他生命的韌性和人生的智慧，更受到高度的推崇。

本會為表達對萬鄉長的敬意，並讓同鄉後輩有向萬鄉長學習的機會，特由秘書長花了一個月的時間，將他最近三十多年以一生經歷和人生體悟所寫的文章，彙集成冊編印專書，並由萬鄉長取名為「補缺求圓文集」，總計一百七十二頁，近十七萬字，其豐富的內涵、出眾的文采，絕

對值得珍藏流傳。

慈愛溫暖的余震鄉長偕賢內助黃真女士連袂向大家拜年，祝福鄉親安康幸福，事事順心。

馮貢國鄉長則代表媽媽、哥哥向大家拜年，祝福大家新年快樂，並讚許黃岡會訊讓後輩獲益良多。

黃岡才子梅道岡特別穿了新西裝，打了新領帶前來。他與夫人梅嫂祝大家新年快樂、平平安安。他還開心地說：樊理事長不僅是縣同鄉會理事長，也是省同鄉會理事長，所以我們現在省縣合一了，中央和地方合一了，地方要支持中央，中央要照顧地方，相信湖北鄉親在樊理事長的帶領下，必能更團結、更和樂。

祖籍雲南的俸光鏢上校，早年從事地下工作，是樊理事長在總隊的老長官，也是黃岡榮譽會員。今天他特地從桃園趕來與大家共聚，他說很高興有許多湖北黃岡的好朋友，看到鄉長們精神飽滿更是開心，並祝福大家家庭美滿、身體健康、萬事順利。





理事長楚樵將軍推崇萬文傑鄉長「補缺求圖文集」近期巨作文采豐沛



常務監事樊楚勝身為理事長的長兄，除於大會中祝賀鄉親們幸福健康外，並對胞弟楚樵打氣加油多所鼓勵。

每年出書的魏大任鄉長，早年被派到美國留學，其優秀程度可見一般。虔誠信仰一貫道的他，於五年前在家安了佛堂，他說面對家鄉疫情，現在與太太每天早晚各一千叩向仙佛祈求，為武漢祈福，希望早日消除災難。

常務監事樊楚勝鄉長是樊理事長最敬愛、最崇拜的大哥。儒雅風趣的他向鄉親們表示，今天看到樊理事長這麼有風采，全家與有榮焉，這都要歸功於父母栽培有方，但其中最重要的是身為大哥的他在家管教非常嚴格，從小就教育弟弟楚樵做任何事都要負責並且勇於承擔，所以才會造就今天的樊理事長。他也代表所有兄弟姐妹感謝大家對樊理事長的支持，並祝大家平安喜樂、新春愉快。

常務理事黎守白鄉長也向大家拜年，祝福大家新春愉快、幸福、健康。他並有感而發地說：團拜成功要感謝樊理事長盡心盡力，包括會場布置都親自參與，很多事情也都是自己承擔。黎鄉長的話，喚起鄉親們強烈共鳴，同鄉會有樊理事長這樣的大家長，真是大家的福氣。

現場還有兩位樊理事長的朋友與會，一位是已從團管區退休的許瓊玫女士，一位是憲兵退伍的蘇仁智先生，他們都說很開心認識大家，並祝福大家新春愉快、健康平安。

樊楚玉鄉長是樊理事長的二妹。自台電退休的她表示，因為二哥楚樵很優秀，所以只要是二哥辦的活動，一定全力支持，也祝福鄉親新年快樂。



樊理事長的三妹樊楚華鄉長也祝大家身體健康、新年快樂。她並談到以前沒有陪父親參加同鄉會，心中有遺憾；現在二哥楚

樵擔任理事長，他們兄弟姊妹必定全力支持，同心服務鄉親。

最後，則由樊理事長的弟弟樊楚強理事向鄉親拜晚年，祝大家新春愉快、身體健康、萬事如意。

今年新春的同鄉聚會就在鄉親們的溫暖交流與互道珍重中結束。面對新冠肺炎疫情的來勢洶洶，大家心中所盼無非是平安，而截至二〇二〇年九月底為止，新冠肺炎在全球已累計超過三千三百萬例，死亡人數破一百零一萬人。世界各地經歷如此浩劫，相信大家必能領悟全球生命共同體的意義，唯有互助互愛，防疫抗疫無國界，人類才能走向光明！

後記：

在樊理事長的努力奔走下，由台北市湖北同鄉會及湖北文獻社共同發起，邀集民間團體及企業共同募集了約人民幣五百萬各類醫療物資，在武漢當地台商協助下，透過省市台辦於二月底送抵武漢市金銀潭醫院給第一線醫護人員，以實際行動傳遞同鄉之愛。樊理事長卓越的號召與執行能力，以及對家鄉的關懷及熱情，在在令人折服與感動。





戴伯特上將於大會中致詞



理事長樊楚樵將軍主持會員大會暨重陽敬老餐會致詞



前北縣縣長周錫璋蒞會向各位鄉親耆老問候致意

# 台北市湖北同鄉會第十二屆第二次會員大會暨二〇一九年重陽敬老餐會紀實

文◎胡司真

從年初就期待的同鄉共聚，終於在秋末得以實現。本會第十二屆第二次會員大會，於十月二十四日假台北國軍英雄館宴會廳歡欣舉行，近三百位鄉親陸續抵達會場，工作人員熱情接待，鄉親彼此熱切問候，漫長的分隔讓大家見面分外珍惜，也更感受到團聚一堂的濃濃幸福滋味；會場中洋溢的溫暖氛圍，一如窗外和煦的陽光，令人愉悅萬分！

雍容高雅。台風穩健、活力十足、以身為湖北人為榮的她，用滿腔熱情感染全場，並帶領所有與會鄉親以最熱烈的掌聲，歡迎我們同鄉會大家長——樊楚樵理事長上台致詞。

大會開始，主持人望熙美鄉長身著一襲黑絲絨繡銀芙蓉旗袍亮相，顯得格外

樊理事長首先向久違的鄉親問好，並進一步談到新冠病毒肆虐全球，首當其衝的湖北家鄉在疫情嚴重時，本會即時聯合湖北文獻社及一部分在湖北的台商共同發起募捐，採購了醫療器材和防護衣寄到湖北省台辦，以表達在台鄉親對家鄉的關心；而我們的寶島台灣雖然疫情輕微，但為防範群聚感染，政府一直嚴禁大型集會，直到最近才解除禁令，因此本會特別選在重陽前夕補辦會員大會並舉行敬老餐會，就是為讓鄉親盡快

# 茱萸頭菊花酒豐收時節逢重九

團聚，並彰顯我湖北尊老敬老的優良傳統以及對長輩關懷與祝福的誠摯心意。樊理事長亦特別向鄉親介紹貼在舞台兩旁的對聯：「茱萸頭菊花酒豐收時節逢重九，四季桂不老松十月金秋勝仲春」，是由我黃岡才子梅道岡鄉長親筆書寫，鄉親們對此應景、應節的書法對聯佳作，莫不讚嘆連連。另外，樊理事長還為鄉親帶來額外驚喜，他宣布在本次活動中，將有曾榮獲全球中華文化藝術薪傳獎、現任臺灣藝術大學教授的王友蘭博士蒞場表演，讓鄉親興奮不已，大家都對這位國內首席京韻大鼓藝術家帶來的藝術宴饗充滿期待！

上將戴伯特鄉長應邀致詞時，特別嘉許同鄉會舉辦重陽敬老餐會，他說重陽源自易經中的「六為極陰」、「九為極陽」，而九月九日是兩個極陽之數相遇，故叫重陽，這是有數千年歷史的傳統節日，他很欣慰樊理事長重視傳統文化，並期勉鄉親發揚九九重陽敬老崇孝的深刻內涵，鞏固

我中華文化的根基。

前台北縣長周錫瑋致詞時亦推崇湖北同鄉會在發揚傳統文化上所做的努力，並鼓勵年輕一代莫忘四維八德的良好道統，他說：「禮義廉恥乃國之大綱，忠孝仁愛信義和平更是立國大本，希望大家繼承道統、代代相傳，莫忘綱本，我們的前途必是光明的。」

會務報告由梅道岡秘書上台說明

一〇八年工作成果，鄉親們對於同鄉會在促進鄉誼、尋根溯源、兩岸交流方面的努力，以及獎勵兩岸學子、關懷湖北來台學生及慰問無依鄂籍老人的用心，都給予高度肯定。同時，本會的一〇八年度收支決算

表、以及一〇九年度工作計畫與收支預算表，也順利獲得全體與會鄉親通過。

緊接著進行的是頒發優秀大專學生獎學金，這是每年會員大會的重頭戲之一，藉以鼓勵我湖北子弟好學不倦、奮發向上，發揚自古以來「惟楚有材」的榮耀。本次共有五位獲獎，第一位得獎人李德珍同學是名畫家李可梅鄉長的女兒，也是本會理事，她雖然早已榮獲美術獎並經常獲邀擔任講座，仍精益求精就讀師大美術研究所，刻正舉辦畢業國畫展，詩情畫意



樊楚樵理事長與榮獲獎學金人員合影



樊理事長致贈黃岡鄉親萬文傑（右）及項耀軍（左）重陽敬老養生堅果禮盒

四季桂不老松十月金秋勝仲春



王友蘭教授演出京韻大鼓曲目饗宴我湖北鄉親



湖北同鄉會前理事長陳興國中將賢伉儷（左1、2）與鄉親邱宜瑩伉儷合影於會場

友蘭教授在表演完京韻大鼓後，特別唱了一小段黃梅調「遠山含笑」，祝福大家笑口常開，並說明黃梅調緣起湖北的黃梅歌，她並且表示：連中華戲曲中的京劇，最早也是起

的創作深受各界矚目；她當眾宣布捐出獲頒的全部獎學金給同鄉會，贏得熱烈的掌聲。另外四位優秀學子為：博士候選人朱詠嵐同學、碩士生艾沛緹同學，以及就讀大學的任書嫻同學和周清欽同學，她們都是我湖北的希望，但清一色均為女性得獎，也讓樊理事長幽默地說：「湖北的優秀男生呢？要加油喔！」

優美，在說唱「中秋天晴」時，以「秋」字在唱詞中出現幾次？和台下鄉長們互動，這臨機且應景的深度表演，讓在場嘉賓屏息聆聽、心中默記，說唱完畢，友蘭教授提問，眾人舉手搶答，後來在主持人望熙美協助下，由一位舉手最快、身著粉紅色外套的女鄉長作答：「十一個秋！」友蘭教授宣布：答對了！她歡喜的上台領受由樊理事長夫人所提供的特別獎品，讓這位也深愛京韻大鼓的方瑤明女士笑捧回座。

源於湖北的漢劇，她更以老生角色示範湖北漢劇「漁陽城」其中的幾句，這些說唱藝術原來和湖北竟有著深遠的淵源，中華文化的博大精深，再度深植人心，在場的鄉長們也為自己祖先的音樂素養，感到由衷的光榮與歡喜。

餐會開始，道道佳餚逐一上桌，由嫁到台灣的湖北新娘組成的「巾幗民族藝術團」所帶來的表演節目也依序展開。而在台下吃得盡興，台上演得投入之際，樊理事長正一桌桌走訪，親自為每位九十歲以上的長者奉上精緻的養生堅果禮盒，並獻上祝福的話語。這些高壽的鄉長們共有三十



知名畫家李可梅大師（中）於會場中提供個人畫作一幅作為特獎，抽出幸運鄉親（左）頒獎後留影

餘位，他們分別是：古寧頭戰役開第一槍的王致才鄉長、前理事長李發強鄉長、國畫家李可梅鄉長、陸軍官校二十期同學聯誼會會長萬文傑鄉長、黃岡同鄉會前任理事長徐文或鄉長、沔陽同鄉會前任理事長蕭字明鄉長，以及項耀軍鄉長、洪魁章鄉長、樊漢章鄉長、王宗炎鄉長、周志大鄉長、周燕齊鄉長、王繼欽鄉長、鄭國定鄉長、黃忠鄉長、何佑銘鄉長、朱大鎔鄉長、江亞屏鄉長、胡之正鄉長、萬正啓鄉長、熊則仁鄉長、熊定國鄉長……等。其中羅魁南鄉長今年已九十八高齡，是會場最高壽的鄉長。這些鄉長的風範，適足為晚輩們的表率，他們個個謙沖為懷、眉宇間氣定神閒、一派的恬淡風清，儘管他們經歷了少風霜雪雨、嘗盡人生的艱辛苦難，在大時代的考驗下，歷經生活中的種種磨礪，都在他們睿智的皺紋裡，一笑而過。

舞台上，落落大方的湖北新娘們正翩翩起舞，她們在平時就勤練歌舞，所以每首歌舞的安排都有模有樣，隨著音樂一出場就博得滿堂彩，第一首舞曲是：「六月柳」，每位舞者化身荷花仙子，手持團扇，婀娜多姿的搖擺走走，象徵初夏之際的江邊景緻，唐朝詩人劉禹錫曾作：「楊柳青青江水平，聞郎江上踏歌聲；東邊日出西邊雨，道是無晴卻有晴。」正把這舞曲的意境展現無遺，正所謂：盈盈一笑百媚生，無須言語無須爭。



湖北同鄉會最美麗的主持人望熙美鄉親

象徵初夏的青色美女們一退場，接著是以思念故鄉為主題的「紅棗樹」上場，身著喜氣紅衫的舞者們，以大家耳熟能詳、飯桌上的常客「紅棗」為主題，娓娓細數動人的棗子樹旁，發生的生活點滴。「東方神韻」旗袍舞，簡直是美女走秀，舞者們分別穿著紅白藍黑綠各色旗袍，清雅與華麗併呈；婀娜身段搭配古風音樂，更充分展現旗袍之美。自天津音樂學院畢業的女高音賀曉玲小姐也應邀演唱，一曲「美麗的姑娘」唱得熱情澎湃；載歌載舞的「卡門」更是瘋狂全場。



天津音樂學院畢業的女高音賀曉玲小姐高歌一曲「美麗的姑娘」

另外還有「江南雨」是以傘舞展現女子的柔媚細膩。黃梅調中的「戲鳳」由張雅麗與江金蓮擔綱，戲味十足。表演的重頭戲是穿著土家族服裝閃亮登場的兩齣舞碼，包括象徵祈求幸福、酬報祖先的「擺手舞」，以及在歡樂節日跳的「手鼓連響舞」，生動活潑的舞姿及溫暖美麗的笑容，贏得如雷的掌聲。

摸彩則是餐會的另一高潮！大會準備的獎項豐富，分別由德高望眾的戴伯特上將、前任理事長陳興國中將、湖北文獻社童中儀社長以及樊楚樵理事長為我們抽出，獲獎的鄉長們歡喜領獎，並與頒獎者合影；每位在場的鄉親都興奮的懷抱得獎希望，吃著豐盛的餐點，欣賞大會精心策畫的



湖北新娘表演團扇舞~六月柳



東方神韻~旗袍舞表演



手鼓連響舞-「大峽谷」節目演出後全體演出人員大合影

中國人的餐桌是最溫馨有規矩的，大圓桌、按長幼輩份入座，這次的敬老餐敘，依湖北各縣市安排座次，方便各縣鄉親團聚話家常，更拉近鄉親的凝聚力；



鄉親李祖怡將軍致贈其著作—《蔣經國先生侍從與僚屬訪問紀錄》抽印本：李祖怡先生訪問紀錄》予獎學金獲獎人周清欽同學以為鼓勵

節目，真是備感幸福。最大獎項則是由李可梅大師提供的親筆畫作，由李大師親自抽出，全場為獲獎者歡聲雷動！

大會設宴在國軍英雄館，一來交通方便、地點適中，二來國軍英雄館的餐宴豐盛可口，有費工講究食材的佛跳牆、精緻細烹的魚肚燴海參、清蒸魚、白果冬菇燴芥菜、肚片山藥燉子排盅……等，還有飯後甜點與水果，

真個兒吃得養生又飽足，吃的文化在中國，從來都是名不虛傳，皆大歡喜。

席間，熱情的鄉長們相互敬酒、交流，大家在溫馨互動中，彼此關懷、細說鄉情。每次相聚的歡樂時光，總讓人感到家鄉的溫暖；用餐畢，離情依依，就在握手寒暄、點頭微笑中，期待著下次再見。



【作者簡介】：胡司真，女，一九六五年三月生，政大政治系畢業，陸軍官校二十期同學會副會長、台北市湖北同鄉會理事，台北市湖北黃岡同鄉會常務理事，目前任職於廣告公司擔任總監。



樊理事長夫人（右）與黃岡鄉親范珍玉（左）會場留影

# 我為百齡叔父祝高壽

文◎ 梁中英



本文作者梁中英教授

我從小知道父親有一位共祖父的出色堂弟梁伯堅，他少年從軍抗日，勝利後並不逕返家鄉，加上後來的海峽阻隔，所以我五十六歲才和他初次見面。民國七十九年（一九〇〇）俊三和我第二次返湖北黃岡探親，先飛香港，坐火車到廣州，再從廣州飛武漢。俊三理解我近鄉情怯，不敢回我自己的故鄉廣東信宜，卻又很渴望見到住在廣州的娘家親人，尤其是和我們已通上信的伯堅叔。記得那已是深夜時分，我們拖著大包小包的行李，在黯淡路燈下穿街過巷，好不容易才找到伯堅叔居住的湖洞街公家宿舍。儘管我們叔姪從未會過面，相擁時那流淌在我們之間的血緣親情卻已濃密至極。

當時伯堅叔已是古稀之年，由於長官特別倚重，仍留在荔灣區政府

當公務員，專門和居民洽商住房的拆遷問題。俊三快人快語，當下對伯堅叔說：「您老這把年紀了，應該辦退休，我和中英可以補貼您的。」伯堅叔領受我們的孝心，真的很快辦妥退休手續。後來要我們補助的其實不多，僅有三次：第一次是分得福利房，一處理想社區新建的電梯大廈單元，必須在限期內自繳一筆配合金才能領得產權入住，伯堅叔難以籌足，我立刻拿出現款補上；第二次是伯堅叔動攝護腺手術，第三次是伯堅叔動白內障手術，當年大陸的醫保制度尚未完善，動輒數千元人民幣的手術費，使一般老百姓望之卻步，叔孀有台灣的姪女，當然不成問題。二老手術成功，得以更健康的活下來。此外，俊三在世時，我們曾專程邀請叔孀到湖北暢遊武漢及黃岡。

三十年後的今天，海峽兩岸形勢丕變，大陸隨著國家富強，叔孀的退休金年年增加，早已不虞匱乏的生活。去年想不到伯堅叔父對我說：「我們的退休金逐年上升，聽說你們台灣的退休金不但三十年來原地踏步，近來還減了不少。妳來來往往花錢多，不夠可以和我商量，現在我有能力反過來幫妳了。」我聽得既慚愧又感動。

伯堅叔視我為最貼心懂事的姪女，喜歡向我細訴他的生平 and 處事為人的觀念。三十年來我受教良多，我之所以能擁有如此美好的晚年歲月，正是我立志效法叔父「助人最樂」的成果。我的晚公過世得早，晚婆獨立持家，伯堅叔和他的兄弟姐妹都是在節衣縮食的情況下長大的。我的曾祖父達初公有十五個孫男、孫女，內中

祇有乖巧的伯堅叔獨得祖父的偏愛，可以陪祖父共餐分享美食，所以造就了他魁梧體魄的基礎。才初中畢業便憑着堅毅的勇氣從粵西家鄉步行到粵北韶關，投考中央陸軍軍官學校第十八期，正式荷鎗殺日本鬼子也不過才十七、八歲。抗戰勝利後，他願留在軍中打內戰，便退伍讀警官學校。畢業後派往粵西梅茂縣任警察所長，在治安方面極有建樹。

大陸易幟，他考入廣州市幹部訓練班，然後分發到法院任職，過去曾當過國軍軍官以及地方警官的歷史，使他在政府機關飽受鬥爭煎熬，最後被下放去粵北連山縣的林場當工人。當時他已成家，育有一子一女，上面還奉養着年邁母親，他被迫帶著子女去連山，妻子被遣返原籍信宜，母親我的晚婆無所倚靠，竟站上海珠橋投珠江而逝。這是大陸解放初期到處都有的家破人亡悲劇，我聽來卻特別揪心難過。

伯堅叔從不以林場勞動為苦，他結交了一群同樣被下放的難友，有機會便真誠的相互幫扶。他祇領月薪十六元，維持一家三口生活外，還要擠出點學費送子女入學，每當無米可

炊的時候，自有門路可挖來一袋番薯，就不會挨餓了。伯堅叔過這樣的生活竟然有廿四年之久，一直到平反落實政策，他才有機會返廣州荔灣區政府復職，夫妻子女團聚。

以上是經由伯堅叔口述，我所知道他七十歲以前的事蹟，後來的三十年我幾乎不離他左右，一切都是我親眼目睹的了，他退而不休的公益貢獻至少有三部分：

一、他是所居社區富力新居早期入住的住戶，在他的倡議下，很早組成居民委員會，隨時隨地維護住戶的權益。開發商一度想利用社區綠化帶建立一間幼稚園，伯堅叔父領導大家激烈抗議，終於為居民留下大片綠蔭草坪，讓爺爺奶奶們天天開心晨運。伯堅叔最初是居民委員會的主委，後來則被尊為首席顧問。富力新居已建成廿幾年，始終保持綠樹成蔭、環境清潔、公共設施完整，伯堅叔督導有方，厥功至偉。

二、大陸政府逐漸肯定國軍在抗日戰爭中的貢獻，准許廣州市的黃埔校友組成校友會。伯堅叔率先加入為會員，因熱心會務，最後當選為會長。他把每位校友視同親人般關懷備

至，有病痛的要協助眷屬送醫治療，有校友子女失業的，要幫忙安排工作，校友每月定期在酒家餐敘，彼此緊密聯繫，享受着可貴的同袍暮年之愛。

三、中國傳統的氏族文化在大陸日漸復甦，伯堅叔不時返回故鄉信宜大水坡村，投身振興梁氏家族的活動。他在廣州富力新居的寓所幾乎成了接待族親的中心，經常有陌生的年青人敲門，自稱是梁某人的兒子或女兒，叔嬸便欣然接待，留飯留宿，直到幫他們找到工作才離開。十幾年前「非典」流行的恐怖時期，有族親帶着他重病女兒到廣州求醫，叔嬸依然毫不猶豫的開門接待，立刻安排就醫，終能痊癒歸去。

百歲整壽的伯堅叔用實際行動向我施行「老有所為」的身教，我卻自愧大大的不如。雖然我也曾在公益方面努力過，但現在才八十五歲，已經步履踉蹌，力不從心了。好在我還有一枝揮得動的筆，可以在叔父百齡壽宴中獻上一篇「嵩壽頌」，用十八行押韻的詞句濃縮叔父精彩的一百年，文字僅白描，但意真情切，錄下來請黃岡鄉親指教：

## 人瑞長者梁公伯堅百齡

## 嵩壽頌

奇林達初裔孫賢，少時失怙卻可憐。  
幸有祖父垂偏愛，壯健體魄得以建。  
日寇入侵烽煙起，從軍抗敵勇少年。  
戰場衝殺屢建功，勝利復原不留連。  
避免內戰轉警界，服務治安常爭先。  
欣喜迎來新中國，幹部之班受訓練。  
分派法院履專職，歷史成分頻熬煎。  
下放粵北連山縣，林場勞動苦亦甜。  
肝膽相照難友眾，助人最樂志更堅。  
廿四年後獲平反，遭劫妻兒慶團圓。  
荔灣區府再復任，排難解紛績效顯。  
榮退不休專公益，會長顧問多名銜。  
黃埔校友齊擁戴，會務拓展責任肩。  
廣州寓所成中心，造福族親不遲延。  
若問耆翁高壽訣，知足包容首要件。  
子孫賢孝亦必需，家庭和睦人康健。  
百齡人瑞已寶貴，伉儷齊眉更可羨。  
毋負此生歡度過，精彩再活一百年。

姪女 梁中英 敬獻

叔父擺設百齡壽宴，嘉賓成分有六方面：家人親戚、信宜族親、富力



作者梁中英教授黃埔老戰友梁伯堅賢伉儷與作者梁中英（後排右一）歡度百歲嵩壽合影

新居芳鄰、連山難友、區政府退休老同志、黃埔校友及其眷屬。至於現任的政府領導，一個都不敢驚動（大陸現在的公務員忌諱飲宴應酬）。政府機關對我這位人瑞叔父倒是有所表示的，統戰部會同核下的單位派出五人代表，在壽誕前一天蒞臨富力新居，給他送上禮品及豐厚賀儀。嘉賓名單一再篩選，全是平日有親切來往的才邀請，結果仍近兩百位，得席開十八桌。設席地點就在富力新居斜對面的「品源軒」，接洽起來方便。每席費用一千五百元，內包壽堂佈置及花生瓜子招待。這一筆近三萬元的開銷全由叔孀自付，毋須子女分攤，而且請

客時已言明不收禮金。

二〇一九年十二月十五日上午，叔父穿上西裝，配戴中央軍委會在抗戰勝利七十周年慶時頒送的抗日英雄勳章，由我與弟妹們陪同，步行到飯店迎賓。黃埔校友會送來「百歲黃埔壽翁」斜配紅彩帶，大束鮮花及耗資一千八百元的大蛋糕，賀壽氣氛至為熱烈。我擔任接待，嘉賓簽名後送上一份影印的「嵩壽頌」。有嘉賓堅持致送賀儀，則由伯堅孀撕下一角紅紙，原包歸還。內中有外甥、甥孫執意獻上禮金，我請孀娘安心收下，都說「天上雷公，地下舅公」，舅公最大，有一百歲舅公的他們太幸福了。

宴會在悠揚祝壽歌聲中開始，伯堅叔被戴上金色皇冠，無論從哪個角度取鏡頭，站在台上的他都是一位雍容慈祥、笑容可掬的老神仙。祝壽大蛋糕切成十八大塊分送各席，配上陸續端來的豐盛佳餚以及最後的壽桃壽麵，每一位與會嘉賓都感受到精神與美食兩方面的極大滿足，對大家而言，陪這一位長壽又健康的長者歡度百齡壽誕，畢竟是太難能可貴了。

# 橋樑之都——武漢

文◎夏邦建

二〇一九年十一月一日至三日，中國橋博會在武漢國博中心舉行。

據最新資料顯示，長江河道上已建成一一六座各類橋樑，其中八〇％是「武漢造」，武漢成爲名副其實的「中國建橋之都」。

有關橋樑專家及相關的橋樑領導人介紹，中國的橋樑已經逐漸成爲走向世界的一張閃亮名片。目前，在跨海橋、懸索橋、斜拉橋等類橋樑的世界排名前十，中國橋樑佔據半壁江山。

在長江上修建大橋，凝聚著中華民族多少代人的夢想。一九〇六年京漢鐵路全線通車，當時湖廣總督張之洞最早提出在武漢建一座長江大橋的設想。一九一三年詹天佑組織人員對武漢長江大橋橋址進行初步的勘探和

設計，這是大橋的首次實際規劃。

孫中山在他的《實業計劃》中也提出了造橋的設想。國民政府先後三次提出建造武漢大橋的計劃，但最終擱置。長江上無橋，數千年來南北交通在此阻隔，人們在此不能暢通無阻，只好望江興嘆。

新中國成立后，武漢長江大橋的建設，又重新提上議事日程。一九五五年二月，武漢長江大橋技術顧問委員會成立。以茅以升爲主任，



白沙洲長江大橋（照片摘自網路）



陽邏長江大橋主跨爲雙塔鋼箱樑懸索橋，大橋南邊的錨定被譽爲「神州第一錨」（照片摘自網路）



軍山長江大橋獲第四屆「詹天佑」獎。〈1938年10月中山艦在武漢被日軍飛機炸沉。1997年1月中山艦在湖北省武昌金口鎮附近長江水域被打撈出水。一年後，在中山艦被打撈地開始修建此橋〉（照片摘自網路）



天興洲長江大橋是目前世界上主跨最大的公鐵兩用斜拉橋  
(照片摘自網路)



二七長江大橋是目前世界上最長的三塔式斜拉索橋 (照片摘自網路)

委員包括羅英、陶述曾、李國豪、張維、梁思成等橋樑、建築、水利、工程、園藝界的頂尖人才均參與。

當時各種建橋所需材料、設備靠全國人民支援，還有當時蘇聯專家的援助。工人們廿四小時不停工，實施三班制，所有參與者鼓足幹勁，直到一九五七年十月十五日，大橋通車落成典禮，人們欣喜雀躍之情就甬提了。許多人天不亮就扶老攜幼前往觀光。曾有一百多位國家元首前來一睹

風采。大橋圖案入選一九六二年四月發行的第三套人民幣。武漢長江大橋仍是武漢市的時代城市的象徵，參觀人數絡繹不絕。據有關資料顯示，至二〇一七年四月對大橋最新檢測；歷經七次洪水侵蝕、七十七次輪船撞擊，至今仍十分健康。目前，武漢長江大橋每天通過火車三〇〇列左右，平均不到五分鐘通過一列；每天來往各種汽車十萬多輛，平均每分鐘約有七〇輛通過。設計壽命一〇〇年，如今仍為「壯年」。

今天的武漢長江大橋，已成為遊客們重要的「打卡」地。矗立橋頭看浩浩江水與兩江四岸的風光，極目楚天舒。並讓三鎮相連，打通南北交通

的大動脈。「一橋飛架南北，天塹變通途」，新中國領導人的宏偉詩句也將永載史冊。

武漢長江大橋通車後，我國結束了不能修建深水基礎和大跨度橋樑的歷史，更為重要的是；培育了一大批技術熟練、作風強硬、勇於創新的建築大軍。如今，武漢建有十一座長江大橋，而且均為「武漢造」。當今世界建橋看中國，中國建橋看武漢。更令人自豪的是；全國七成以上大型橋樑是「武漢造」。另據中鐵大橋局有關專家介紹，僅該局就在國內外設計建造了三千多座橋。以武漢長江大橋為起點，武漢建橋大軍走向全國、邁向世界。一座座跨度不一、造型各異的「中國橋」翻山越嶺、穿江過海，變昔日天塹為今日坦途，書寫了中國最美華章。

武漢長江大橋建成通車到今天已經六十四年了，建橋大軍卻從未停歇過。整個長江現已有一二〇座大橋建成通車，就是漢江上也有七座橋樑建成。僅僅漢江七橋在建也快要通車了。廿五年前的一九九五

年六月武漢長江二橋的通車，結束了武漢三鎮交通「一線牽」的歷史。使城市交通形成第一個「環」。為方便武漢三鎮群眾的出行、工作、生活，故有必要修建各類大型橋樑。

二〇〇〇年九月通車的白沙洲長江大橋是武漢市第三座長橋。它的建成使洪山、沌口兩地居民採購所需建築材料，沌口橋頭下的各種品牌小汽車實惠價、產品豐富的經開永旺夢樂城的休閒、購物、吃、穿、用，周末兩天時間都逛不完、吃不完。

二〇〇一年十二月通車的軍山長江大橋是連接京港澳、滬渝兩條國家高速公路幹線交通要道。它是武漢通車的第四座長江大橋。

二〇〇七年十二月通車的陽邏長江大橋，主跨一千二八〇米，一跨過江，是當時中國第四大跨度懸索橋，也是武漢市第五座長江大橋。並且拉近了與武漢主城区的距離。使城區與近郊的居民方便購買生活必需品；如



鸚鵡洲長江大橋是目前世界上跨度最大的三塔四跨懸索橋。（照片摘自網路）

新洲的汪集雞湯、陶河板鴨、徐古蘑菇等美食。

二〇〇九年九月通車的天興洲長江大橋，也是武漢第六座長江大橋。它上層為高速公路，下層為鐵路。它讓高鐵第一次跨越長江。天興洲長江大橋的建成不僅連接了漢口、武昌、青山居民的方便出行，還構成了三環線的連通。並可以從漢口橋頭往北，直達漢口北採購所需生活物品，應有盡有，全是批發價。

二〇一一年十二月通車的二七長江大橋，屬於三塔斜拉橋，輪廓流暢，造型優美。二七長江大橋是連通二環線交通要道，它的建成吸引著武昌、青山等邊區的市民前來尋覓美食。二七大橋的漢口橋頭下夜幕來臨時，擺上幾張桌椅就是一座美食天堂。

鸚鵡洲長江大橋二〇一四年十二

月順利通車，高聳的三塔寓意著「三鎮」鼎立。橘紅色橋身成為靚麗的風景線。它是武漢的第八座長江大橋，它的建成使武漢二環線路劃上圓滿句點。在二環線內生活的武漢市民購物、夜宵、菜籃子需求實惠，經濟又方便。

沌口長江大橋於二〇一七年十二月通車，是武漢的第九座長江大橋。它串起了武漢四環線西南段，以貨運、車輛通行為主。

二〇一九年十月通車的楊泗港



沌口長江大橋主橋長3,208米，結構為五跨一聯雙塔雙面鋼箱梁斜拉橋（照片摘自網路）





樊姓宗親會榮譽理事長樊定永時年九十三歲

# 樊姓宗親與娘家

文◎ 樊定永

前言：樹有根，水有源，樊姓由來，源遠流長，一脈相承，祖德留芳。

## 樊姓源流考：

我樊氏之得姓，可謂源遠流長，最早在帝堯時即有我樊姓仲父公，據文字記載其演變概分為三支：

第一支出自嬴姓，在河南信陽平橋鎮以南的獅河之濱，出土了樊國之墓，文字上表明是嬴姓之國，在唐堯

時之堯臣樊仲文是也。當時為樊國的國君，後被周所吞併，其歷史有四千多年。

第二支系為子姓，商朝的都城朝歌，是在今河南黃河北部的淇縣境，也就是殷商七族。之後以紛爭為周武王平定，因周武王之弟衛康叔在平亂中有功，遂把七族賜于衛康叔。後世子孫即是七族之一之樊氏，迄今歷史至少也有三千多年。

第三支源自姬姓。西周時期，周族先祖古公直父的後裔，魯獻公之次子樊仲山父，字仲山甫，以諡曰「穆」，故又稱樊穆仲，時入為西周宣王「卿士」（西元前八二七～七八〇年），以佐宣王「中興之治」功業彪炳，封為「樊侯」，食邑於「樊」，地位十分崇高與尊貴，後人

建祠祭祀，此即為我支樊姓之始祖。

另據「姓纂」記載：樊仲山甫之後裔樊仲皮，曾繼承祖業，仍為「卿士」。後世考證：樊仲皮當時在樊家排行為仲，沒有成為樊國的繼承人，當年的樊國又稱「陽樊」，位於周天子的王畿內（在今山東兗州西南），樊仲皮的子孫就以父字「皮」為氏，故後世樊、皮兩姓，宜屬兄弟，更不待言。

姓與氏；我國古代姓、氏有別。如通誌「氏族略」，三代之前，姓氏分開，貴者有氏，賤者有姓無氏，故姓可呼為氏，氏不可呼為姓。姓所以別婚姻，氏同姓不同，婚姻可通，姓同者婚姻不可通。三代以後姓氏則合而為一。

堂名：我國各姓皆有其一「堂

名」。用在記其源流或顯示祖功。通常一姓僅有一堂名，但我樊姓則有「上黨」、「南陽」二堂名。上黨堂者，乃指殷商時期樊氏之族，多聚居於山西省東南部及河南省北端之地。自秦漢以迄隋唐各代，皆置「上黨郡」治理其地而得名。「南陽堂」者，乃指仲山甫公，佐西周宣王成中興之治因功食邑於「樊」，其後裔散居於湖北「襄陽府」及河南之「南陽府」各地，因秦置「南陽郡」，而襄陽府、南陽府均為其轄地，這就是我樊姓「南陽堂」之由來。

人口分佈；我樊姓在人口數量言，已屬「少數族群」，近在網路轉知；在姓氏排名中列「第一〇二位」。總人口約一八〇多萬人，在全國主要分佈於河南、陝西、山西、安徽，這四省集中了樊姓人口的四十九%（河南佔十八%），其次分佈於江蘇、湖北、河北、江西、甘肅，這五省約佔廿六%，全國以陝西為中心，向東南遞減的樊姓分佈帶。

## 世代輩分錄；

我國姓氏眾多，輩分紛亂，雖各

姓氏多立有宗譜規範，仍難有一脈相承之規劃，尤其是大姓，人口眾多、時間久遠，其排行輩分更為紛亂，其又奈何？

揆諸我國

姓氏輩分，以孔、孟、顏、曾四姓最為完善，世代分明、輩分不亂。而我樊姓輩分譜系也頗為凌亂。公元二〇〇〇年，我

為大陸安徽滁州市家鄉編纂一部「樊姓家譜」，藉由山東鄆城及湖北黃岡等處搜獲之樊姓譜牒資料，真是相當珍貴。經詳為查閱，上至始祖仲山甫公及春秋時期孔子弟子樊須公，兩部份譜系輩分資料最為寶貴，經悉心考證研究，費了很大的功夫，依時序加以併合連貫，輯成了自始祖以降一脈相承之「世代」、「輩分」譜字表如次，以供作我樊姓後代參證運用。

71世 本	61世 伯	51世 九	41世 澤	31世 方興	21世 汜	11世 都	始祖 仲山甫
72世 謙	62世 仕	52世 昌	42世 宗師	32世 文熾	22世 時	12世 吉	2世 伯虎
73世 恭	63世 公	53世 世	43世 基	33世 俊	23世 盼	13世 廣	3世 東陽父
74世 貞	64世 曰	54世 忠	44世 備	34世 營	24世 尚	14世 澤	4世 公勤
	65世 以	55世 宗	45世 知諭	35世 興	25世 稠	15世 珪	5世 皮
	66世 一	56世 秀	46世 潛	36世 宛	26世 真	16世 禮	6世 湏(遲)
	67世 興	57世 叔	47世 世重	37世 文禧	27世 逮	17世 亮	7世 阜
	68世 尚	58世 克	48世 懷韜	38世 貞德	28世 坦	18世 重	8世 建
	69世 重	59世 仲	49世 天	39世 霖	29世 天德	19世 宏	9世 康
	70世 實	60世 用	50世 原	40世 泳	30世 貞	20世 儵	10世 謨

輩分譜字表一

以上世系延續至民國前五十年（公元一八六一年）我樊姓譜系，自此再予銜接，綿延發展，茲續訂定世系輩分如次：

訂定世代輩分譜系之目的，重在我樊姓子嗣承襲祖德，明白身份，進而能敬老尊賢，長幼有序，枝葉雖茂，盛而不亂。另藉譜系之意涵，鼓勵樊姓子孫，時時不忘我中華優良文化，存禮義，尊道德，講孝悌，重綱常，以修齊始，繼之擴展至社會國

城」，即今湖北省襄陽縣治對岸漢水之北濱，就是樊城所在地。又據襄陽縣誌祠祀篇載「樊侯祠」在舊樊城朝覲門外里許，以祭祀周樊侯仲山甫，其祭期、祭

我們的老祖宗，樊仲山甫公因助西周中興有功，而食邑于「樊城」因而得姓。後人因其功勳故建了「樊侯祠」祭祀。

據寰宇通誌，襄陽縣誌載「樊



樊姓匾額 (樊賜生家藏)

禮均與「禹王廟」同。以上說明我們的老祖宗仲山甫公，生前與死後均曾寄身于湖北襄陽，這是樊姓的發源地，故將湖北稱之為樊姓的老家、娘家，誰說不宜？因為湖北與樊姓的關係源深意長，後世子孫要永誌不忘！

宗親家譜記：

我樊姓在台宗親，早于中華民國

六十三年春，即已由中天、賜生、景周等開始籌畫，經歷五年之聯絡發展，始於六十八年二月十一日上午九時，假台北市大安區信義路二段一七三號中

75世立	76世保	77世定	78世天	79世子
85世弘	86世揚	87世漢	88世文	89世化
95世詩	96世書	97世存	98世禮	99世義
105世典	106世式	107世傳	108世後	109世代

80世克	81世承	82世祖	83世武	84世堂
90世光	91世耀	92世華	93世貴	94世邦
100世孝	101世悌	102世振	103世綱	104世常
110世萬	111世古	112世永	113世流	114世芳

輩分譜字表二

心餐廳召開成立大會。當時到會人數約二百人，首由賜生宗長主持春節團拜，次由紹賢、經蓀、緝虎、伯滋、祥孫、哲志、中天等七位宗親組成主席團，主持第一屆理監事選舉，賜生當選為榮譽理事長，振邦當選為理事長，經蓀宗親為常務監事，我樊姓在台宗親會乃告順利成立。

民國六十八年六月廿一日，第一屆第二次理監事聯席會議，決定成立「家譜編纂」和「宗祠興建」兩個委員會。家譜編纂委員會由仁裕、開印、思俊、志育、新宇等五位宗親為委員，並公推仁裕為召集人，開印為主編人，經一整年之努力，完成「序言」、「樊姓源流考」、「樊姓歷代賢哲事蹟錄」初稿，並計畫於六十九年六月打印表格分寄給宗親填寫基本資料，不意開印主編因胃穿孔住院開刀，故又開會決定由中天、恩柱、光午、祥瑞、思俊、仁裕、景周、明新、樹森等十位宗親接辦，蒐集世系錄、家譜編排、付印、校對等工作，繼之于七十二年十月始完成出版，分發至各地宗親。

民國七十六年底，政府開放大

民國72年在台  
「樊氏宗譜」正式出版



民國88年元月完成第一次修譜

陸探親，宗親們藉機到處蒐集家譜資料，宗親中樊斌、茂廷、鐘鳴、新民等四位帶回來稀有珍貴的家譜資料，加之七十二年出版之家譜資料距今已逾十五年，各宗親之添丁增口，在在都需要修譜充實內容，期其完善。

民國八十五年六月十六日理監事聯席會議，決議修譜事宜。公推理事長遺風宗親為第一次修譜編纂委員會召集人，開印宗親仍為主編，光午、

定永、新宇等三位宗親為委員。新字設計五格式家譜及書寫範例，分發至各宗親填寫回寄，其夫人張月紅女士也任勞任怨、全力協助功不可沒！經過兩年多的努力，終於八十八年元月完成修譜印發。

我樊姓在台宗親會最早是由中天、賜生、景周等宗長開始籌畫發起，于民國六十八年春在台北市政府指導下正式成立。樊賜生當選為榮譽理事長，他是台灣嘉義大林樊厝樊豐正的令尊（我于民國四十年在一次由台北開往高雄的夜快車中巧遇有緣認識，真是難得！他當時任嘉義縣議員）。

茲將我樊姓宗親會自創會以來歷任理事長表列如次：

- 第一屆理事長：樊振邦宗長
- 第二屆理事長：樊中天宗長
- 第三屆理事長：樊仁裕宗長
- 第四屆理事長：樊景周宗長
- 第五屆理事長：樊遺風宗長
- 第六、七屆理事長：樊新宇宗長
- 第八屆理事長：樊定永宗長
- 第九屆理事長：樊家和宗長
- 第十、十一屆理事長：樊楚樵宗長

### 結語：

民國一〇九年七月十九日，樊姓宗親會召開理監事聯席會議，執行秘書王逸宜女士應編纂「黃岡會訊」之需，極力邀約而向本人「邀稿」，我一時難以拒絕，可是我不是湖北黃岡

同鄉，腦子裡也沒才華寫些什麼呢？臨機一想，我們樊姓宗親會與湖北有密不可分的關係，故以「樊姓宗親與娘家」為題來東施效顰吧！

寫本文的目的有二；

一是我樊姓老祖宗仲山甫公祖籍是湖北襄陽，我們後世豈能忘本？

再之將樊姓源流考及成立宗親會與編纂家譜事，藉「黃岡會訊」一隅，再向宗親們揭示一下，最重要的將樊姓自始祖起一脈相承的「世代」、「輩分錄」告知大家。凡自大陸來台者的第一代，如樊遺風、樊定永及在台的樊賜生等均編列樊姓輩分錄中的第七十七世（代）孫，其在台的第二代為七十八世（代）孫，另或依民國元年至民國卅年出生的，為七十七世（代）孫，民國卅一年後出生的七十八世（代）孫，餘類推。按一世（代）約為廿五年至卅年。今後我樊姓子孫首先要確定你是哪一世（代）孫？以後就會各依序綿延下去！我樊姓宗親盼能依「輩分錄」中的「輩分與世代」併用，以後才會「永恆不亂」有厚望焉！

瑯琊凡人 樊定永

# 憶與兩位將軍單獨共餐記

## ——兩位是國內家喻戶曉的人物——

文◎ 但店·漆世英

### 一、平凡特殊

身為職業軍人，任何人都知道，曾與將軍團體會餐，是非常平凡的事。如重大任務前、大演習、大校閱、去外島前……等，將軍為鼓舞士

氣，親下部隊與士兵集體會餐，訓話激勵。

但身為低階尉官，卻被兩位將軍令約單獨共餐，卻是非常特殊，況且這兩位將軍赫赫有名，在民國三十九至五十八年間，不僅是風雲人物，且國際知名。

### 二、與溫將軍

僅有兩面之緣的溫將軍，獲得令約共餐，不僅感到驚異，即使六十年後的今天，回憶仍覺殊榮。

溫將軍是美國維基尼亞軍校畢業，隨後進入美國陸軍任職，從基層幹起，因認真負責，很快升任連長職務。

在民國四、五十年代，台海局勢頗似中東的火藥庫，一因毛澤東要

解放台灣，二因蔣總統要反攻復國，三因美國要圍堵中共，四因韓戰、越戰方興未艾，故此時台海與亞洲，成為世界焦點；政府也積極召喚國內外愛國青年，為國效命；而溫將軍與張將軍（下文推介），由美返國進入軍中。

自韓戰爆發後，美國援華軍事顧問團，全面積極介入我國防、軍事、裝備、作戰、防衛、訓練……等大事，因之國家需要大量的「軍職外語」人才，而溫將軍成了中美兩國合作的大橋樑。

### 三、一字入學

政府成立軍官外語學校後，在陸海空三軍中挑選外語人才，因民國四十年後，美軍顧問大量來台，為應急需在三軍中先挑選五十位，放在「外校」聯絡官班中隨時待命，因之該班的入學考試，極為嚴格，水準極高，英文除中英文寫作外，以英語口試為主。

我與溫將軍僅「兩面之緣」，第一面試英文口試，決定我能否進入「外校」，當我戰戰兢兢地站在他



本文作者漆世英鄉長



美國維基尼亞軍校正門（照片摘自網路）

面前時，他即問；你是砲科的？我回答：是！那你告訴我砲兵搜索偵查的英文？我即答：「reconnaissance」，又說；你拼音一下，我隨即遵辦，又問；此字的動詞怎樣拼音，我即拚「RECONNOITER」，你讀音一下；我

即讀出，並說此動詞讀音，與前面名詞不同，重音節位置也不同，而英國讀音又不同，且將最後的「R」改爲「RE」，溫將軍聽後點頭微笑，並說好了！

幸運的我謹以此一個英文字，讓我順利考入「外校」，前後作了十年外事聯絡官，兩位司令官的兼任英文秘書，和一位將軍的英文面授。

與溫將軍第二面之緣是在外島馬祖，當時我負責砲兵外事聯絡工作，並兼任任何司令官英文秘書，某天美國防部高級官員來馬祖視察防務，因該長官的英語，帶有濃厚的「德州牛仔腔」，要完全聽懂，頗爲不易，不幸陪同前來的溫將軍，因有事暫離一下，並叫我「漆（漆中尉）代爲口譯；溫將軍很快返回，卻站在一旁讓我口譯告一段落；在這三、五分鐘內，實度日如年，雖是冬天，卻全身緊張汗濕。

記得由美返台不久，收到溫將軍隨從官來電話；令約某日下午六時，到溫將軍家中共餐，地址是台北市新生南路二XX巷XX號，自當準時以赴。

#### 四、與張將軍

與張將軍僅有一面之緣，能獲此單獨共餐的殊榮，頗爲不易，今隔一甲子後的回憶，仍感驚異。

張將軍與溫將軍頗爲相似，因爲愛國號召而返台效命，張將軍在美國大學畢業，且主修電子工程，而國文英文修養極深，在民國四十年代初，飛彈在台灣是尖端科技，而國內在美援之下，正欲建立飛彈防衛系統，而張將軍一肩擔起此一重大責任。

張將軍治軍極嚴，不僅部屬敬畏有加，連美軍顧問，亦有時迴避，因張將軍發現錯誤，現場立即糾正，且少留情面，故有台灣「飛彈之神」的雅號，在國內家喻戶曉，連英國牛津字典，亦有張將軍的大名，所悉先總統 蔣公，曾列入此字典，近幾年「林來瘋」（即台籍的林書豪職籃球員）亦列入。研判在未來台灣「韓流」的韓國瑜，將有列入牛津字典的殊榮。

我與張將軍一面之緣是在美國，約在民國五十年代初期，張將軍視察在美國飛彈人員訓練時，我正在美國擔任飛彈教材的翻譯，與美國教官上

課時的口譯，某天上課時，張將軍來課堂巡視，正是我作口譯講解，大約五、六分鐘後，即到下課時間，張將軍即召我詢問，多垂詢教授情形、課程深度、學員領悟、及飛彈操作……等，均一一回答，因此課程親自翻譯，大都熟悉，故回答游刃有餘，張將軍離去時，問我原來工作單位，而隨侍官去前要我聯絡電話。

約在民國五十三、四年間，某天下午接到張將軍辦公室電話，令約我在次日中午十二時，至台北市新生南路X號X餐館二樓貴賓室第二間，與張將軍共進午餐，我頗感惶恐的提前赴約，因內心對此位嚴格又嚴肅的將軍，十分不安，但見面鞠躬後，發現他微笑頗為謙和，頓使我放鬆不少。

席間僅有兩人，侍從官與駕駛另處用膳，我很拘束，他說你年輕應多吃一點，隨即夾菜至我碗內，完全排除我敬畏氣氛，隨後先問我家庭情形、工作現況、美國觀感、部隊同學（他部下有數位是我軍校同學）……等，均詳細回答，約一小時左右，侍從官親至，結束餐敘。

## 五、將軍後記

在民國六十年代後期，世局發生重大變化，因中美建交，在毀約、斷交、撤軍的壓力下，台灣頓成爲國際孤兒，在鄧小平改革開放下，中國邁向世界第一等強國，因之對溫、張兩位將軍，產生不同的影響。

溫將軍與孫立人上將，同爲美國維基尼亞軍校畢業，但在國軍裡溫將軍與孫立人上將少有交往，故在「孫立人事件」後，溫將軍獲得政府高度信任，而在官位與職位上，不斷上升，最後升至X總司令上將退休，於二〇〇七年不幸病故，享年八十五。

至於張將軍則沒溫將軍的一帆風順，因他學術優異，總與軍中派系格格不入，加之又不是黃埔出身，多少受到排擠，同時中美關係劇變，故他在少將官職退休後，擔任一家上市公司董事長，不久亦辭退返美，聞隱居在舊金山地區。

最後感謝這兩位將軍厚愛，給與我單獨共餐的榮譽，並報告鈞長；愚雖孤軍苦鬥，但未讓其失望。

## 經典名言集錄

朱熹

- 一、百學須先立志。
- 二、立志不堅，終不濟事。
- 三、人之進學在于思，思則能知是與非。
- 四、讀書之樂何處尋，數點梅花天地心。
- 五、讀書有三到，謂心到、眼到、口到。
- 六、讀書志在聖賢，為官心存君國。守分安命，順時聽天。
- 七、立身以立學為先，立學以讀書為本。
- 八、為學，正如撐上水船，一篇不可放緩。
- 九、熟讀之法，于循序而漸進，熟讀而精思。
- 十、為學之道，莫先于窮理；窮理之要，必先于讀書。

# 武漢戰勝新冠肺炎病魔

文◎夏邦建

滔滔長江水，巍巍黃鶴樓；晴川歷歷漢陽樹，芳草萋萋鸚鵡洲；珞珈山上，櫻花悄然綻放；東湖之畔，柳條垂下綠絲絛；已是春來天地清。

截至二〇二〇年四月八日十二時，

全國累計報告確診新冠肺炎八萬三、一六一例，累計治癒七萬七、五七九例，累計死亡三、三四二例，現有確診二、二二二例，累計無症狀感染者一、〇九五例，境外輸入一、〇四五例，新增疑似病例和新增確診病例連續廿一天雙為零，武漢主戰場的疫情傳播已經基本阻斷。從四月八日零時起，武漢市解除離漢通道管制，有序恢復對外交通，停擺了七十六天的大武漢鳳凰涅槃，浴火重生，重新啓動，終於解封了。

歲寒疫癘亂人間，暮雲沉沉梅梅懨懨。去年十二月初，新冠病毒感染肺炎的疫情洶湧而至，武漢成爲了疫情的風暴中心，新冠病毒彌漫於武漢的上空；爲了遏制病毒的蔓延和擴散，

二〇二〇年一月廿

三日上午十時，關閉所有離漢通道，武漢封城了。生命重於泰山，疫情就是命令，防控就是責任，疫情

肆虐，人人有責，一場疫情防控的人民戰爭全面打響；湖北省中西醫結合醫院主任醫師張繼先以超強的專業敏感意識，最早發現並堅持上報肺炎疫情，是湖北省「疫情上報第一人」，第一個爲疫情防控拉響警報；

武漢中心醫院「吹哨人」李文亮醫生的「哨聲」向外界發出了防護預警；身先士卒、掛帥出征的鐘南山院士「肯定存在人傳人」的精準判斷，驚醒了百姓，喚起了從民眾到國家對疫



情的重視；睿智果敢的李蘭娟院士向國家建議「武漢必須封城」並帶領團隊逆流而上，耄耋之年奮戰在抗疫一線，以實際行動體現了「醫者仁心」的專業精神，是挺身而出把論文寫在大地上的專家；全小林院士提出「寒濕疫」，定下中醫治療新冠肺炎

原則，使得疫情開始真正得到有效控制；中央在

第一時間發出「把人民的生命安全和身體健康放在第一位」的指示，國家更是投入一、

三九〇億元人民幣對抗疫情，免費檢測，免費治療，應收盡收，應治盡治，不漏一人，一聲令下，圍城中的九百多

萬武漢人民顧全大局，密切配合，集體禁足、守望相助，共克時艱，捍衛家園；六萬武漢白衣天使放棄春節，聞令而動，白衣執甲，馳騁一線，與時間賽跑，與病魔較量，捨身忘死，救死扶傷；來自全國各地的三四六支援鄂醫療隊，四、二萬名援鄂醫護人員告別家人，迎風雪冒嚴寒，逆行出征，以生赴死，千里馳援武漢、馳援

湖北，夜以繼日地奮戰在沒有硝煙的抗疫戰場上，用堅強的意志和血肉之軀為武漢、為湖北、為全國築起一道血肉長城；武漢市四、四五萬名幹部和企業單位職工下沉到三千多個社區、七千多個小區和廣大社區工作者想居民所想，不辭辛勞，打通最後一百米，用奉獻和汗水構築起了嚴密的聯防聯控、群防群治的人民防線，一、九萬名武漢民警以實際行動踐行「人民公安為人民」的誓言；二、四萬武漢青年志願者投身「志願服務關愛行動」，身穿紅馬甲，挺身逆行，不懼風雨，無私付出，傳遞愛心，用志願服務溫暖人心，溫暖著武漢這座城市；火神山醫院、雷神山醫院和十六家方艙醫院以驚豔世界的速度在十天內先後拔地而起，快速實現「一人等床」到「床等人」。災難無情，人間有愛；全國八百多家大企業在疫情期間表現出了錚錚鐵骨，累計捐款一三〇多億元人民幣；十九個省份集中優勢資源對口支持，除武漢市以外的湖北省十六個市州和縣級市；八十多個友好國家為中國抗疫提供醫療物質、技術和資金支持；從中央領導到基層



四面八方湧來堆積在路邊的愛心物資



封城後必須憑著核發的通行證出入管制



幹部，從普通黨員到普通群眾，從國人到海外華人，從明星到粉絲，人人獻愛心，紛紛慷慨解囊，職級捐款捐物，涓涓細流彙聚成一股磅礴的抗疫力量。春暖花開日，英雄返程時，歷經四十多個日日夜夜的艱苦奮戰，疫情防控形勢逐漸向好，從三月十七日起，援漢援鄂醫護人員在完成使命後陸續離漢離鄂凱旋返程，武漢市民和湖北民眾紛紛自發走上街頭，十里長街夾道歡送，跪謝為武漢、為湖北拚過命的這些白衣戰士，救命恩情永生難忘，幸得有你，山河無恙！

一場災難，武漢之殤，教訓刻骨銘心，本是一場較小範圍、較小人群的疫情，如果早點採取有效防控措施，何以釀成今天武漢的悲慘局面？何以造成整個國家難以估算的重大經濟損失？是人為瀆職、權力傲慢、草菅人命？還是懶政不作為？亦或是刻意隱瞞、敷衍塞責保官帽？更或是疏忽大意、糊塗無知，以為拖延幾天就能自己擺平，以示湖北和武漢的高超治理能力和政績面子？凡此種種等同犯罪，必須對湖北和武漢的主政官員和相關專家進行問責追責，還原疫情過程的真相，不如此，民心受傷，政府公信力喪失，自此各種災難無休無止，周而復始，重蹈覆轍，全沒關係，都國家兜著，守土無責，嗚呼哀哉！長此以往，國將不國。

封一座城，救一國人，疫情的「嚴冬」已經過去，美麗的春天如約而至，讓我們靜待摘下口罩，遠離災難，張開雙臂擁抱明天的美好生活！

藥局前排隊的人和人之間，有默契地隔著一段安全距離

# 獨處的智慧

文◎ 萬文傑

人世間獨處的人們，說起來一般非鰥即寡（孀），有些是從年輕時尋覓失誤至老年終身，「高不成低不就」的失（離）婚男女。凡是獨處的男女，多半是六十五歲以上的老年，不幸的是老年喪偶，兒女遠走異邦，或自立門戶，年輕兒媳或女兒女婿、孫兒女、外孫兒女都已長大成人，不願與老年祖（外祖）父母同住等各種因素，不得不單獨一人度過獨居生活。

談到獨處，是要具備必要的條件，絕非想獨居就能獨居。首先應自有房屋居住，長期最低生活的養老費用，清晰的心智與行動自如

的健康，足以處理個人日常飲食起居的能力，更重要是心靈的善處而無寂寞孤苦，也就是耐得寂寞，忍得住孤寒，對孤獨產生免疫力，最重要具備堅強獨立生存的意志。將人生中身、心、靈三方面安頓妥當，才能獨自過著無憂無慮、

無牽無掛的平安愉悅的獨處生活。

獨處的情境朝負面看，是一種「遭遇」，孤獨無依，是命運的驅使，絕非個人所願為。因為是人生的「不幸」，未能享有世俗兒孫滿堂之福，同時處於缺乏找尋伴侶的條件，所形成的必然。但獨處朝正面看，應該珍惜這份心氣寧靜、精神竦立、身如行雲、意似清風，無慮匱乏、毫無牽累糾纏，解除一切負擔與束縛。獨處才能體會忙碌的耗神昏聩，多一事增一事之累，增一人費一人之心，祇有獨處才可以省事，省事就可以心清，心清才可以神旺；所以獨處可以收攝精神，凝聚剩餘的生命力，一切從慎獨做起，必無妄念，進入一種安靜、灑脫、自由自在的生命境界。

茲將獨處生活所謂「智慧」的概要；以自求多福以養身，讀書寫作以安心與祈神恩詔以靈修等三方面，尚祈賜教。

## 自求多福以養身

獨處生活首應妥當安頓好個人飲食起居，依自己經濟能力與身心健康需求，秉持節儉樸實、簡化單純、堅持恆定、勤勞愉悅等四大生活原則

外，兼之要用最大的忍耐、以逆來順受的涵養，將往昔的生活經驗，是動口不動手，假他人之手為之，變易此時得由自力實際勞作。

設定個人喜好，且採購簡單、容易製作烹調的豬絞肉獅子頭與豬軟骨肉燉黃豆等兩道葷菜，選定高麗菜、花椰菜、大陸妹、苦瓜、洋蔥、紅白蘿蔔等素菜，主食採麵食為主。每周六為市場買菜與烹飪日。謹將每周每日採購食材數量與價目詳列如下：

一、每日早餐食物項目數量與價目：

全麥饅頭一個八元、雞蛋一個五元、麥片四匙三元、黑芝麻一匙二元、二合一咖啡一包四元，共計早餐費廿二元，每月共計六六〇元。

二、每日午晚餐食物項目數量與價目：

(1) 豬軟骨肉燉黃豆：① 豬軟骨肉二斤（每周計）三〇〇元，每天四十二元，每餐廿一元，每月需一千二百元。② 黃豆一斤（每週計）廿五元，每天三·五元，每餐二元，每月需一〇〇元。③ 生薑卅元，每天

四元，每餐二元，每月需一二〇元。每月共計一千四二〇元。

(2) 豬肉獅子頭：①豬絞肉三〇〇元（每十天計），每天三十元，每餐十五元，每月需九〇〇元。②蓮藕五十元（每十天計），每天五元，每餐二·五元，每月需一五〇元。③荸薺五十元（每十天計），每天五元，每餐二·五元，每月需一五〇元。④雞蛋三個十五元（每十天計）。每天一·五元，每餐〇·七五元，每月需四十五元。每月共計一千二四五元。

(3) 台南關廟麵（一包價格一百元—廿二小包）每餐一小包四·五元，每天九元，每月需二七〇元。

(4) 蔬菜（每十天計）：高麗菜八十元、青菜（大陸妹）五十元、苦瓜五十元、洋蔥五十元、花椰菜六十元，共計二九〇元，每餐十四·五元，每月共計八七〇元。

(5) 水菓（各類時菓）：每月需六百元，每周一百五十元，每天廿一元。

依據上列每天每月所需食物詳細數量與費用；每月總需新台幣五千零六十五元，以三十天計，每天一六八

元，早餐除外，每天午晚餐共需一四六元，每餐七十三元。每月水、電、瓦斯、電話等費，預估每月應不超過二千元，總計每月生活費用僅需新台幣壹萬元。若是外食或餐盒最節省一餐也在一百二十元，其質量談不上營養，每日三餐至少需一萬元（不含水菓與家用雜支）。自炊自食，一日三餐自理，對健康維護與費用節省，當然是最智慧的功效。

每周市場採購，打算七天的菜餚，獨自烹飪三餐、堅持規律生活，尤以每周六烹飪兩道葷菜，確實感到腰痠背痛，夏天滿身大汗，是自己每

天生活的需要，並不覺得辛苦。此種勞累，聖經傳道書詔示「人人喫喝，在他一切勞碌中享福，這是神的恩賜」。我每天餐前虔誠向神禱告：

《感謝仁慈的主，祢賜給我豐富的早（午、晚）餐，維護我的健康，使我自己到市場買菜，每天自己烹飪，飲食正常，每天食物都是神的恩賜。感謝主賜給我這福份，我應該誠懇地珍惜。感謝主賜給我的健康，祈求主再增進我的智慧，掌握有利的機會，改善我的生活環境，更能積極奮發，愉快地活下去。奉主耶穌基督的名禱告，阿們！》



每日午、晚餐固定菜餚餐量項目長達五年餘未更變



經史子集博覽群書

每天烹飪三餐食物，這一切的辛勞，所獲得的生存憑藉，雖未按人體所需營養調配，在食物中所含蛋白質、熱量與維生素等質量攝取，均經長時日精心感受，甚獲個人健康需求。應該體悟這是神所賜予的健康，如果不是神的恩

賜，那能具有此精神體力去烹飪，連續食用五、六年，從未變換此「美好」食物的福份。俗諺說得好：「常將有時思無日，莫到無時念有時」，切勿嫌食物吃久生厭，所謂居安思危，此時所擁有的一切都是「神賜的享福」，實得來不易，應善自珍惜。

### 讀書寫作以安心

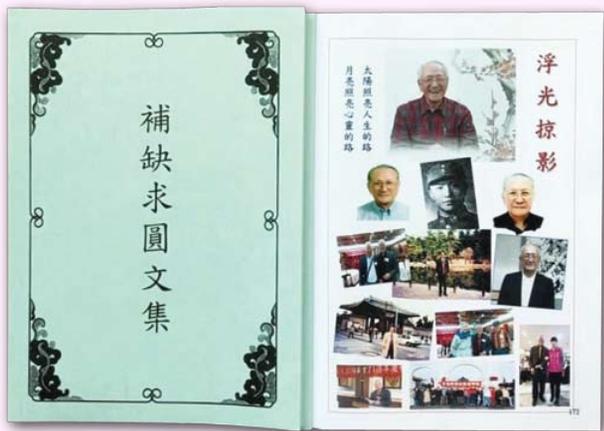
獨處的生活，除安頓每日三餐外，各人有個人安排空閒時間，總不能讓它虛度。在平靜的生活中，空靜灑脫，面對每日清閒的寂寞與無涯的孤獨，惟有讀書才能使盲目塵封的心靈，重新睜亮放光。

檢視終生各階段追求知識的歷程；幼少讀習孔孟論語古文，旨在約制頑劣與奠定根基；青壯精粹軍事謀策，期能超犯險難與智慧展現；中年探索莊哲順時，徹悟知命休影以積蓄安身；老年勤奮閱讀寫作，沉澱博聞以求筆耕黃昏；於今垂暮埋首聖經，靜默潛修期達「聖靈」。憶及曩昔自幼至老，所讀所學均一知半解，未能深入探討，導致生存在無所歸依的茫昧與蒼涼之中。於今雖仍博覽強記，

書的讜言正論，正深刻滋養剩餘的生命。

讀書（包括讀新聞報刊），就是等於讀人、讀社會、讀世間，讀生存憑藉，無非學得所需與智慧，依此或可逃過人間一些劫難。

除讀書外，雖近百老邁，讓虛靈的心，常有所感，自生新意，若靈感一現，就提筆迅記留踪，否則轉瞬即忘，甚覺可惜，總是在不斷追求更新深刻的表達意境。



歷時卅餘年間筆耕不墜，精選其中創作六十餘篇（達十七萬餘字）之文稿彙整編輯成冊與同儕分享人生智慧

寫作之道，簡要地說；不外多讀多看，只是在蒐取共鳴材料，供自己採用。有位教授談寫作，他說：「寫作要在萬念俱淡，真心呈露，從靜宜的境界中著筆，一點潦草輕率不得，更要擺脫霸氣、俗氣、酸氣，展現出一種感染宗教德目的「靜氣」。據此不斷地寫寫：，消磨獨處時光，努力多想、多讀、多寫以安心。」

### 祈神恩詔以靈修

韶光易逝，過去的日子，追索到少年就讀「天主教」所興辦的「文萃小學」，即對耶穌基督聖靈印象深刻。其後發現「基督教」，瞭解是從天主教轉型的宗教，都是以聖經為宗教的「寶典」教義。吾人信仰基督教，就是信仰耶穌基督；耶穌基督在那裡，祂就在聖經裏，我們要信仰基督，皈依三位一體的神靈，就要用時間認識聖經。聖經雖然是歐美西方的文化，祂教導感化人生活的「德目」，與我國固有數千年遺傳下來的儒家思想的「禮義廉恥」四維，忠孝、仁愛、信義、和平八德，以及忠恕之道等文化，沒有絲毫相悖。所以我們要認識

聖經或闡釋聖經（證道），必須具有豐富的生活經驗與社會經驗；雖然經文是兩千多年前的文化，仍然留傳下來成爲人們生活的「準則」德目。

因此，我有了粗淺的看法；認爲青壯認識聖經祈修身，中年認識聖經求養性，老年認識聖經禱善行，遲暮認識聖經導以馬內利（神與我們同在）。這也就是說；宗教是生與死中間的橋樑。但我現在認爲信仰基督是在突破時間的魔障，我們才能與神同在的永恆。

吾人於二〇一九年十月六日終於走進久已熟悉的路——通往天國的路——虔誠地鑽研聖經導人走向天國的路。首先於一〇八年四月七日禮拜牧師證道觸到約翰福音十二章耶穌說：「一粒麥子不落地裏死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多粒來，愛惜自己生命的，就喪失生命，在這世上恨惡自己生命的，就要保守生命到永生」。我深深體悟到人唯有將一切欲求「放下」，捨棄生活標準層次，放下自己所擁有的與續求外，更能堪透捨棄自己的生命。如此才真正達到平安、清明、無憂無懼的獨處境界。



2019年10月6日以一襲盛裝終於走進久已熟悉的路～承襲為基督的子民



《聖經》刻石照片

更體悟到每個人的面前都有一個坑洞、或數個，攀爬一生，克服一個又來一個，如何才能使這茫然高速追索停歇，獲致重新生命的意義，唯有研讀聖經，從而用志凝神，看見以前未見的美感、形相，聽見以前未能聽到的悅耳福音，思索以前未思索的生命課題。研讀時有如見到朝陽耀眼地由地面爬升空際，更猶如封閉的屋宇重新裝設一扇天窗，迎向湛藍的天空，開啓未來無限的心靈提昇與思維，這是每天清晨展讀聖經一章的啓示。

我們都知道基督教重視信眾向神禱告，鼓勵無時無刻將所思所感所求向主虔誠地表達，祈求恩賜。我讀聖經還不滿兩年的初學階段，處在敷淺的認識中，感到新約第一章神賜耶穌的「以馬內利」（神與我們同在）這句聖示，也是信眾心中向神祈求最終，也就是最崇高的恩賜。平日除固定向主禱告的時間外，我口中常時默念著「以馬內利」，則心靈在寧靜平和中度過。這是我讀聖經最大的靈修心得。

## 結語

寫這篇「獨處的智慧」，是當我已隨著年齡的增長，時間漫長的累積，已到垂暮之時，感到這只是自然現象的生命，其內在的生命智慧又在那裡？因此，認為智慧的精進，必須是一連串的體認、反省、思索以及修為。最初想獨自摸索，這是涉及內在的心靈依歸，終於投身基督，認識聖經，對天地間萬事萬物有着更深的感悟，曾寫了短篇「時間的奧秘」，瞭解我們的生命應超越純粹的自然現象，若「神與我們同在」，則我們為自己創造了生命的內涵，而真正使一個人增進智慧修養，使獨處者的生命找到自己存在的價值。

當下獨處的人生態度，活得開心，沒有遲暮的枯窘，自在、光輝，看得開，不計較任何悲喜，悅喪、樂痛，甚至簡單的好壞，幸福是在歲月的滄桑中，活成一則傳奇、活出一則見證。

菜根譚有言：「天地有萬古，此身不再得，人生只百年，此日最易過，

幸生其間者，不可不知生之樂，亦不可不懷虛生之憂。」此段哲理，正與聖經對人類的詔言相呼應，認為人的生命不過百歲，在這悠久的天地中人們實在太渺小，應珍惜生長其間的生命，不可不憂慮毫無意義地虛度此生。因此，要突破「時間」巨獸的吞噬，學習主耶穌聖靈光輝，深植人們靈魂深處，永遠活在當下心靈之中而不消失。

簡單敘述獨處的境況；它沒有悲哀、更沒有安樂，是餘命精神的超越與提升。雖然曾過著比一般人不同的一生，到頭來守在落日餘暉下的；虔誠感謝神恩賜健康，感謝真誠熱愛我的張牧師、玉玫師母，當我在病痛時祈求主賜福靈驗的禱告。更要感謝眾多的熱愛我的恩人們的眷顧、關懷，賜予、援助、重視。感謝相攜七十三個年頭的同儕，情同手足的感情交流，每日電訊慰問的心靈契合。兒女們按時越洋問安。這些都是豐富的獨處智慧，而不是孤獨的身影。

寫於二〇二〇年八月七日

## 【編者按】

依萬老耄齡面容觀之，實看不出渠所謂遲暮枯窘之態，同感慶賀神賜予其健康之身，而能平靜獨處地活出自我，進而以身、心、靈三修德行而求圓滿福報。滕王閣序言；此生、時運不齊，命運多舛。幸賴萬老能秉持；君子安貧，達人知命。老當益壯，寧移白首之心；窮且益堅，不墜青雲之志。而能面對歲月滄桑，努力捕捉，八老九六時光的感覺憶往創作。如今朝著百歲一步步跨越，仍不停追尋。人生秘訣；排除雜念，是啓迪自己靈魂的良方，去探索完美，省視生命內在價值，調養接近神的悟性與精隨，再創其人生意義。泰戈爾曾說過：「你今天受的苦，吃的虧，擔的責，扛的罪，忍的痛，到最後都會變成光，照亮你的路。」值此暮年相信萬老必能在他的信仰的指引下，而達補缺求圓臻至無憾。

# 道德經之戀

## ——老子道德經道經章第十四

文◎李發強



本文作者李發強鄉長（台北市湖北省同鄉會前理事長）

### 本文

視之不見，名曰夷；聽之不聞，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致詰，故混而為一。其上不皦，其下不昧，繩繩不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。迎之不見其首，隨之不見其後。執古之道，以御今之有。能知古始，是謂道紀。

### 註解

1. 夷：無色
2. 希：無聲
3. 微：無形。以上夷、希、微三個名詞都是用來形容人的感官無法把握

詞都是用來形容人的感官無法把握

住「道」。這三個名詞都是優而不

顯的意思。

4. 致詰：詰，音ㄓㄧˋ（平陽）意為追問、究問、反問、致詰意為思議。
5. 一：本章的一指「道」。
6. 皦：音ㄐㄧㄠ（上聲）。清白、清新、光明之意。
7. 昧：陰暗。
8. 繩繩：不清楚、紛糞不絕。
9. 無物：無形狀的物，即「道」。
10. 恍惚：若有若無，閃爍不定。
11. 有：指具體事物。
12. 古始：宇宙的原始，或「道」的初始。
13. 道紀：道的綱紀，即「道」的規律。

### 今譯

看它看不見，名叫夷；聽他聽不到，名叫希；摸它摸不著，名叫微。這三者的形象無從究詰，它是混淪一體的。它上面不顯得光亮，他下面也不顯得陰暗。它綿綿不絕而不可名狀。一切的運動都會還回到不見物體的狀態。這是沒有形狀的形狀，不見物體的形象，叫它做恍惚。迎著它，看不見它的前頭；隨著它卻看不見它的後頭。

把握著早已存在的道，來駕馭現在的具體事物。能夠了解宇宙的原始，叫做道的規律。

### 評述

本章敘述一個無處不在無時不有

的道體；但這個道體，卻不可思議又難以捉摸；這個道體充滿宇宙，為萬事萬物的根源。人如果能夠執守這個道，就算把握整個真理了，再拿他處理萬事萬物，便可駕馭萬事萬物了。

## 討論

- 一、「道德經之用」之商榷。
- 二、老子是誰？
- 三、道德經文字頗多爭議應予確定。
- 四、結語。

### 一、「道德經之用」之商榷。

我愛中華文化，因為中華文化是由儒釋道三家思想組合而成，由於儒可治國，道可治身，佛可治心，受到舉世歡迎，尤其當前因「中西文化衝突、道德淪喪、科學顛倒和地球反撲」，人類正面臨生存危機，有賴中華文化化解危機。

我為化解人類生存危機，曾以畢



日行一課（照片摘自網路）

行，受到歡迎。

為了研究道德經之用，我追隨小我十歲，現年八十七歲，是我的大學績優學弟的康寶善大師，他一生愛國如己，曾參加金門「八二三」的慘烈炮戰，從生死中他瞭解到人生的意義和價值。

由於「人心惟危、道心惟微」（尚書），人類正面臨生存危機，幸有中華文化，「人德並重，物與同胞」，

生精力，從時代觀眾和演員身份，為歷史作證，向憂患挑戰，以「尋夢人生」為名，為當代世人寫述時代心聲，奮鬥精神和大同理想。

大陸當局認為我的「尋夢人生」有弘揚傳統精神、復興中華民族和兩岸和平之價值，特為我以簡體字免費發

「萬物並育而不相害，道並行而不相悖」（中庸）及救世之寶的「禮運大同」。

由於人力、財力等不足，我們研究道德經從新店、景美、劍潭到梅門，力行理想，其為組織學會發行書刊，聯絡兩岸及台灣各界，為寫「道德經之用」，還請我為書贅文，我以「道德經之戀」表達對道德經之熱愛與重視。現在康大師因健康關係，將工作託付給徐永伯大師，徐氏是一位「惟楚有材」的飽學之士，成功可期。但康氏對道德經之「用」，是以「一」字代表，意義甚美，如道德經第三十九章說：『昔之得一者，天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以為天下貞，其致之一也，天無以清將恐裂，地無以寧將恐發，神無一寧將恐歇，谷無以盈將恐竭，萬物無以生將恐滅，侯王無以貞而高貴將恐蹶。故貴以賤為本，高以下為基，是以侯王自稱孤寡不穀，此非以賤為本邪，非乎，故致譽無譽，不穀愛碌碌為玉，落落如石。』這些都是康氏愛之如寶

之銘言。

但是我覺得從道德經八十一章內容看道德經，尤其如從重中之重看道德經，雖然第一章就說「道可道非常道」，但整書所談者，則處處都是道與德之道理。如謂「道是人類本來面目和萬德發生之素」，道德經是我國道書之權輿，非上旨者，莫能明其理而通其義，且大道生一、一生二、二生三、三生萬物，道德經廿五章更說「有物混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天地母。吾不知其名，強字之曰道，強為名曰大。大曰逝、逝曰遠，遠曰反，故道大，天大地大，人亦大，域中有四大，而人居其一焉，人法地，地法天，天法道，道法自然。」所談都是道。

又如太上清靜經老君曰：

「大道無形，生育天地，大道無情，運行日月。

大道無名，長養萬物，吾不知其名，強名曰道，

夫道者，有清有濁，有動有靜，天清地濁，天動地

靜，

男清女濁，男動女靜，降本流末，而生萬物。」

以上是我對道德經的認知，感到「一」是問學之道，「道」是實用之道，故認為「道德」才是道德經之用的主體。以上淺見，若有誤解，尚祈勿以見笑，為幸！

## 二、老子是誰？

依吳靜寧先生撰述：「查老子本有三人，一曰李耳，二曰周太史儋，三曰老萊子」，這三位人究竟

那一位是留下道德經五千言的真老子呢？這在歷史上向來就是一個謎，就連司馬遷也沒弄清楚，如他在史記老子傳上就說「老子者，楚苦縣厲鄉曲仁里人也，姓李氏，名耳，字伯陽，諡曰聃，周守藏室之史也」。這就是



他們把戰國時之李耳，與傳說中之老聃合為一人之說法。還有宋代的張載、朱熹諸人，都對這問題上發生過懷疑，他們都以為「教孔子者必非著書之老子，而為此書者，必非禮家所謂老聃，妄人訛而合之爾」。以後到了清代崔東壁和汪中諸人，其對老子和老子一書也發生過懷疑，而且汪中特著述學老子考異一篇，

斷定著五千言之老子即前面所說之太史儋，不是孔子問禮之老子，因此他就把孔子問禮之老子，和著五千言之老子分成兩個人了。還有今人之馮友蘭和劉汝霖二人都主張著老子者



不是老聃，是戰國時代之李耳，至於老聃乃係傳說中之人物，未必實有其人，照以上經這些古今學者之反覆考證，至今仍舊還未把這個疑問澄清，因此世人對老子之看法，由「莫知其所終」和「世莫知其然否」等，遂由迷離恍惚之境而成半人半神之神話人物了（據張默生言）。但我們仍望知道，究竟老子是誰？

### 三、道德經文字頗多爭議應予確定。

老子一書，在古時係用竹簡，即無書名章節亦無標點，且出土後之竹簡，亦有損壞，後人如王弼等對字句多有增減，自訂章節及先後順序，對於書名古代帝王亦有不同之名稱，有稱老子，有稱真經，有稱道德經等，對其文字不同，據郭永進大師著「道德經妙解」補記，指出有爭議者如下：

1. 第一章，有些版本的標點如下：無名，天地之始；有名，萬物之母。故常無欲，以觀其妙，常有欲，以觀其徼。

如用此種標點方式去理解『道德

經』，就會錯解『道德經』的深義。也會全面影響對『道德經』的理解。

正確的標點：

「無」，名天地之始；「有」，名萬物之母。故常「無」，欲以觀其妙；常「有」，欲以觀其徼。

「無」是指宇宙本體的空無（未顯相）；「有」是指由本體演化出的一切萬有（顯相）。都是直指宇宙真理實相，不是無名、有名、無欲、有

欲的比較。

2. 第十六章，有些版本如下敘述：知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道。

其中的王字是全字的錯簡。正確是：知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道。

將王字改為全字，較合乎文義、實相。

3. 第十七章，有些版本經文如下：太上，下知有之；其次，親而譽之……。

「下」字是「不」字的誤抄。此章是很有次第，而且頭尾呼應。

正確如下：太上，不知有之；其次，親而譽之……。

與後文功成事遂，百姓皆謂「我自然」，相呼應。

4. 第二十五章，有些版本經文如下：故道大、天大、地大、王亦大。域中有四大，而王居其一焉。

其中「王」字改為「人」字，才合乎文義與老子本意。

正確如下：故道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人居其一焉。



道德經第十四章

改回「人」字才能與下文的：「人法地、地法天、天法道，道法自然」相呼應。

5. 有些版本將後半的德篇調整放在前面，認為先有德才有道。此種論說如同強調「要先有陽光，才会有太陽」。

要知：「道」為體，「德」為用。有太陽，自然放射光芒；有了「道」，自然流露出美德。

『道德經』卅八章提到：故失道而後德，失德而後仁……。

有太陽（道），自然放射光芒；夜間、無太陽，才需要人為的燈光。世人如不知「道」是什麼，失去了「道」，才會強調後天修德的重要。

若把德放在前面去修道，此種道德是人為修煉出來的德。此非老子本意。老子是勉勵我們早日體道、悟道↓回到「道」的世界，有「道」自然流露高尚的品德。

6. 近年在大陸尚有將各章節順序大為調整，頗有爭議。

7. 更為特別的是學者呂尚教授著書說，老子曾托夢告知，老子道德經很多版本任意改變內容，非其原意，

至於呂教授還為其還原本意，例如：第六十七章說：「我有三寶，一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先」，應該改為「一曰慈，二曰儉，三曰不傲，敢為天下先」，如此以來，則道德經內涵實應全部檢討才是。

#### 四、結語

我國易經為六經之首，易經對人生有很多啟發之處，特別是指出一「變是不變的真理」寓意深長，當前人類因中西文化的衝突、道德的淪喪、科學的顛倒、地球的反撲，使人類生存變危機，如英國已故僅次於愛因斯坦理論物理學家的霍金氏有多項危機預言受到重視，如謂：一、地球在二百年內會毀滅，二、人工智慧足以威脅人類的生存，三、人類大腦可以複製等預言，都可使人類滅絕，幸有中華王道文化，有大同思想，且有德國科學家斯賓格勒，認為西方重利輕德的霸道文化，已進入冬季。英國史學家



霍金

湯恩比認為廿一世紀為中國世紀，應化中華文化為世界文化。美國政治學家杭亭頓，認為儒回文化的結合，必使西方沒落。他對中華文化很是推崇。尤其有七十五位諾貝爾獎得獎學者對外宣稱「人類要生存下去，必須向二千五百年前的孔子汲取智慧」。因為中華文化是「人德並重、萬物並存而不傷害，道並行而不相悖」，可以「世界大同」故能永久生存。

當我們在此討論道德經綱紀之道，應多研究首章本義、「有」、「無」涵義及兩者涵義與老子哲學的邏輯架構，「推天道以明人事」，「道」為「德」之體，「德」是「道」之用，使「道」的意志表現於「德」，「德」的作用，唯「道」是「從」，這就是道德經之「用」，還請高明指教。

於梅門道德經學會

報告人李發強

漫談

## 時間的奧秘

文◎萬文傑

唐代詩人李白在〈將進酒〉詩篇中寫道：「君不見，黃河之水天上來，奔流到海不復回；君不見，高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮如雪」。他認為人生對時光的快速流逝感到惶恐，早晨還是滿頭青絲，頃間到黃昏就成了白頭的悲哀。最後再寫出；只有將「……五花馬，千金裘，呼兒將出換美酒，與爾同銷萬古愁」。將這些財物換取美酒，來麻醉消除萬古年來人們都不能突破時間流逝的憂愁。

首先要認知時間的奧秘，是因為有「物」而存在的剎那（即一瞬間），沒有「物」是寄托不出時間。因此，時間便是一種無形、無聲、無色，沒有踪影，且不可捉摸的不知是什麼，不知在哪裡，又無所不在的抽象。



作者一九五二（民國四十一年）二十八歲青年

人類或各種動植物生存的時間皆非永恆，而「時間」卻由亙古直到永遠。

時間創造了我們，時間孕育我們，將我們生下來，使我們成長，經過各階段教育學習，是逐漸的輝煌，再繁衍後代，時間給予人類代代相傳。

人們常說：「時間就是生命」（一點也沒錯）。又說：「時間就是金

錢」（應該也不錯）。可是，人們的生命恰巧不等於金錢，金錢買不到生命，也就是買不到時間。

幸福快樂的時間感到特別短暫，很快地過去，而艱難困苦的時間特別漫長，所以有度日如年之語。

人最重要的只是活在自己的「當下」，也就是活在此刻之中。因為，過去的事情早已消逝得無影無踪，未來的計劃還沒有到來，而現在，它正如你的呼吸一般，只存在頃刻之間。

時間還有一種最殘酷不停地瞬息萬變；地球的自轉，月球環繞著地球，太陽使時間有若準確的恆定外，形成日、月、年的快速推移，將我們由青年一幌就到了老年。請看我那不算短的生命裡（如附照），由廿八歲青年到九十六歲暮年，走過「時間的隧道」，這六十八載甘與苦的歲月時間；即時醒悟，感謝我主耶穌基督的眷顧恩典，維護我的健康。因此，相較一般人們，扳起手指算來是幸運的人生。

人生走到暮年這個時節，總會忍不住常時回顧，不管年歲多老，只要還



作者二〇二〇（民國一〇九）年九十六歲暮年《歷經六十八年時光隧道變化》

有健康，心智思維尚明，維護健康方法，仍應持續用心創作下去，因為不知年壽終結何時到來。

年輕的時候，我們控制時間、運用時間，現在老年的時候，時間控制我們，我們只能聽任時間的支配，它讓我們的生命像「鐘擺」一樣繼續擺盪，或者像「細流」緩緩流動。到了老年「時間銀行」存儲餘時有限，時光

的推移，像山一般的沉重，壓得我們喘不過氣來。除非我們能用適當的營養，有恆的運動，愉快無憂的心情，加上虔誠地對「神」的精神托庇。這些「優質的時間」，日日、時時，儲存進我們的「時間銀行」存簿儲時戶頭中，增添我們「生命時間」餘額，讓我們生命繼續在世上享有光和美的時間。

吾人現代精神生活的創建，仍應尊崇三千年來祖宗遺緒的孔孟儒家思想外，對紀元前由六十六位先知著書所組成的舊約與新約「聖經」，假如人們能深切體悟其中奧義，真能依靠自己信仰而超越。

記得去（二〇一九）年十一月三日，主日曹牧師證道舊約傳道書第三章一至十五節宣示：「凡事都有定期，天下萬物都有定時，生有時，死有時，一切都有時，……神造萬物，各按其時，成爲美好，又將永生安置在世人心裏，……我知道世人莫強如終身喜樂行善，……在他一切勞碌中享福，這都是神的恩賜」。由此可印證明代古老「元曲」所說：「窮通

前定」之精神相脗合。若使生命有所改觀，一切可呈現的機會，正和未來所面臨的時光有着密切關連，令人不禁再三深思。

聖經第一句〈神創造天地〉，同時也創造時間，從此神主宰人們的生命在世間的時光，只要我們與神同在，則生命將活至永恆。

在吾人短促的生命裏，有太多驀然回首。昨日已遠的遺憾和事與願違的慨嘆；人生雖不完美，應勇於昇華感傷與痛苦，雖處此暮年，仍應不停止生命前進的腳步，以剩下的健康餘年，以清明、愉悅的心，不吝惜付出光與熱，生生不息的傳承，延長有限的肉體生命，達向無垠的精神有恆。

時間由哪裏來，將往何處去，任誰都不知其奧秘。這簡短拉雜的感懷，實不足闡述更深的精要，讓我們再慢慢體悟吧！

二〇二〇年元月卅一日



# 時間奧秘的再探討

文◎趙連弟



時間就字面來解釋是計算與空間的結合，也就是有數字累計的作用與三度方向空間交錯縱橫的密合，也因此與人類發生密不可分關係！從此人類的任何活動都少不了時間這個元素在裡面，沒有它人類的生活就沒有依據！怪不得我們就是沒有辦法去控制、停留、隨心所欲地運用它！但是你可以與它去結合作有效的運用；也可以懶洋洋的讓它隨風而逝，不管怎麼樣它就是不會聽你的重新回頭再來一次！

有一部電影叫「時間竊賊」是一部令人大開眼界的紀錄片，一步一步抽絲剝繭探討時間如何成爲商人賺錢的生意。爲什麼「時間貧困」不斷上升，我們越努力節省時間，剩下的時間卻越少，究竟是誰偷偷地偷走了我

們的時間？這部片子揭示了企業如何在沒有知會我們的情況下，將我們寶貴的時間加以貨幣化。藉此研究「時間」如何成爲一項有利可圖的商品，以及時鐘如何主宰我們的工作和個人生活；又時間小偷如何一點一滴竊據我們的人生，我們又該如何搶回「時間」這項稀有而珍貴的資源？又誰屬時間最終的主控權呢？這是商人對時間的看法，有錯有對因爲要爭取時間來獲取利益啊！

時間就是金錢！這句精神標語無所不在，透過這部影片，我想強調的是這種觀念主宰了我們現代的生活和整個社會，而有一種對抗『時間獨裁』的新觀點也正在萌芽，我們是否有辦法收回對於時間的主控權？

我們人類在地球上居住了億萬

年，約在八千多年前有了初步且逐漸深厚的文明，計有古印度文化、古埃及及法老文明、中國文明以及古巴比倫文明。另外還有在中南美洲中部的馬雅文明（在公元前二千六百年形成，可惜到公元十六世紀就神秘消失）；還有與古埃及文明、古巴比倫文明密不可分的聖經文明。各種文明在「探討時間」、「研究時間」上各有先後！在此僅就中國文化與聖經文明來引述「時間」！

中國文明奠基於農耕生活，而古代之農耕全然配合天文之行、四時之變來作息，因此如果我們說華人早在三代（係指夏、商、周約在西元前二十一世紀，終於公元前二零六年秦統一中原）農耕文化成型時，便已有某種形式的時間觀且印證歷史文物實

屬合理推測。

中國西周至春秋（約西元前十一世紀至西元前六世紀）期間就出現詩經約三百零五篇，就已經有在描述時間，到了先秦時代（西元前二零六年）探討時間觀的文章更多。大約可歸納為四個層面：

一、社會生活的時間觀，這是詩經所呈現的；

二、自我存在的時間觀，這是屈原所焦慮的；

三、邏輯意義的時間觀，這是墨子、莊子、惠子所思辯的；

四、生命意義的時間觀，這是儒家所注重的。

農業社會的里巷歌謠、農耕作息、男女相悅、征伐行役、公僕難為、棄婦怨悔，上至宮庭宴獵、君王祭祀，舉凡天候變化、鳥獸蟲魚、聲色娛樂、愛怨怨悔、思念期待、諷刺讚美、道德批判、歌頌先祖、祈禱神明等等，都是「詩經」時間描述的背景！詩經所描述原始時間的意義，在下列五個層面已有清楚表現：

第一是：「規律循環」的時間意識，來自於對自然環境規則變化如

日昇日落、月盈月虧、四時更迭的觀察。

第二是：「一去不復返、生命有限」的時間意識，來自於對生命變化中出生、茁長、衰老、死亡等不同感受。

第三是：對「時間無限展延」的期待意識，來自於對眼前生活的滿意。

第四是：時間的「相對性」概念意識，來自於人心在某類事象中的主觀感受。

第五是：「時宜」（timeliness）概念意識已有初步發端，明顯表現於對食物鮮美的感受。

深切體認到所有生命的任何一個階級，以及最終都是一去不復返的。因此，時間也應該是像孔子所喂嘆的逝者如斯夫，不舍晝夜！絕無回頭或重來之可能。

時間在聖經的舊約與新約幾乎每一篇都有論述，諸如大衛所言「你使我的年日窄如手掌我一生的年數，在你面前如同無有」（詩篇39：4-5）。使徒行傳、雅各書回應說「你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了（雅

各書4：14）」。摩西禱告說「求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心（詩篇90：12）」；另「神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心中」（傳道書3：11），這些都是說明主已在我們心中設定了永恆的感受。記得我們所熟悉的創世紀篇中，神在六天內完成所有的工作，在第七天休息。這種工作與休息的比例揭示了造物主對我們身體已設定完美的應許。

聖經建議我們應該把注意力放在永恆的事務上，而不是這個短暫世界上的短暫快樂。因此我們應該朝著奮和神聖的目的前進，把我們的生命歷程朝著神的最終目標前進。多花些時間與神在一起，通過閱讀祂的話語和禱告來實踐祂教導我們的，這樣的時間是永遠不會被浪費的！

時間是一樣很難捉摸的事物！奧古斯丁說時間是什麼？若沒有人問我知道；如果有人要我解釋我就不知道。另一個學者說時間是最難下定義的，亦是充滿矛盾的東西；過去的時間已是不存在，將來的時間亦未曾來到；而現在的時間呢？當我們要解釋



何謂時間就已經成爲過去，像天上的閃電一樣一出現就立刻消失。個人實在是很有同感，時間是很難捉摸的！

綜論聖經對於時間的管理，建議要從下列三個角度看。1. 要善用時間去達成目標。2. 從成果檢討時間的運用。3. 微少的時間也不浪費！時間就是生命！時間就是恩賜！時間就是珍寶！時間就是機會！時間有什麼樣的特性？諸如：

不逆性：時間一旦過去了就沒有了，就不能再回來。

恆動性：知

道時間不會停也不能存下來以後再用。

公平性：每人每天都是廿四小時，只是看我們自己如何用。

未知性：無法預知時間何時會用完，生命何時將結束。

時間到底是個什麼咚咚？不專屬名詞更不是永遠的動詞；也沒有生命！摸不著、看不見，而它就是存在！況且還是個永恆的元素。地球上沒有一件事不與它有關，進行任何動作要有它的存在才完美；形容詞或名詞沒有

它配合就沒有內容，又說不清楚。

我們僅選擇世界上兩個古文明（中國文明與聖經文明），發現對時間就有這麼多不同角度的論述，如它是個觀念、是個意識、是個元素；是個動作或者說時間就是一定的量，不會多也不會少！你用它就是你的，不用它還是你的只是沒效果、沒意義！它一直在不停的恆動，從哪裡來？去哪裡？不知！哪裡是起點？哪裡是終點？無法判斷，因為它是圓的！它沒有脾氣，不作怪也不受控制，也是自然界的產物卻又不是實物的一個元素！

世界上只要是活的「物」，透過它就會有興衰、有變化！從初生；漸成長；經壯年；到暮老；終消失這叫生命！不具生命的「物」，不論是自然界的產物或是人類製造的，仍然是有大小、多少的變化，最終會消失，重點是時間的長短而已！

好；重點來咯！時間是如何產生的？君不見只要有地球對太陽逆時針完整的轉一圈（稱地球的公轉），還要加上地球完整的自己轉一圈（自西向東轉一圈），這時間就出現了！

太陽上升了、太陽下山了；黑夜了；白天了！所有生物自然就有了變化！慢慢地計算一下哦；六十秒一分鐘、六十分一小時、二十四小時是一天呀，周、月、季、年；春、夏、秋、冬循環不盡，生生不息！

在萬有引力運作下，有了地球的自轉及對太陽的公轉，就形成了時間！一直往前、作息不變！人類與時間密合就有了文明。時間與人一起在動，人就有了燦爛的一生。但是時間不會消失，人的生命卻一定會消失！我們要如何不消失！要永恆？經常在都會、坊間聽到的一句話，信耶穌得永生。

是的！上帝創造了永恆的世界宇宙，也給了地球生生不息的時間，更「製造」了人類，也制定了宇宙的規律，也寫出了信祂的道，相信祂！跟隨祂！上帝就會保守你、賜福你、賜給你永恆的生命，並用永恆的時間伴隨你！我和您一樣，有緣一起來到信義堂親近主！並接受主耶穌基督的賜福與保護，我們一定會獲得上帝賜給的永生！因為祂教會我們用時間！

# 溫馨人鳥情

## ——一對鳥夫妻成家傳宗記——

文◎ 但店·漆世英

### 一、自不量力

筆者既不懂動物學，又不懂鳥類學，居然敢執筆寫此題目，不要他人笑罵，也愧知「自不量力」。

但、觀察這一對小鳥的行為，覺得牠似通人性，也似懂人情，故班門弄斧，請學術先進與同鄉前輩見諒，更歡迎指正。

### 二、考驗人性

在二〇一八年初春，內子陽台花卉間，飛來一對小鳥，且久久不曾離開，我與內人均感到奇怪。

接著更奇怪了，內子在陽台間，她走到哪裡，小鳥便跟到哪裡。在左邊澆水除草，則跟到左邊，在右邊亦

然；最初距內子三、五尺，又慢慢地靠近內子，隨後又更接近，最後彼此僅有二、三十公分

之隔，此一舉動大約一、二週，內子很愛小動物，始終對此對小鳥毫無驅趕，且輕聲細語的表示友善。

我與內子私下討論；小鳥何故呢？始終不解。

但、討論完約三、四天後，我們才明白了；小鳥在我們陽台上築了一個圓形的巢；因之牠與內子幾週的親近，考驗我們是否仁慈？是否友善？能否接受牠倆成家與養育後代？

### 三、探索小鳥

某天，讀台北的小外孫女來到我家，她亦喜歡這對不速之客（同時讀



本文作者漆世英鄉長

台大機械工程系與地質系，兩系均為第一名畢業，現讀世界排名第五的倫敦帝國學院——該校在歐洲與麻州理工學院齊名），詢問是什麼鳥時，則答不知，因之她在網路查找，得知此鳥為一對「白頭翁」。

知道名字後，我們又好奇想知道「性別」，如何辨別公母呢？我們用人類的標準；粗大為男（公）、嬌小為女（母），因之我們暫以此判定牠倆的公母性別。

對此對小鳥，越來越有興趣了。



嗷嗷待哺的雛鳥引頸期盼父母返巢撫育餵養（照片摘自網路）

故對牠們倆的叫聲，試圖聽出誰在呼喚誰？男生粗硬、女生細雅。故對白頭翁常叫的聲音「如——阿姐——與姐阿姐」等，判別公母叫誰：叫「阿姐」是公喚母，叫「姐阿姐」為母叫公，我想「姐阿姐」的叫聲，頗似女生叫男生「達令」一樣的溫柔。

#### 四、婚配成家

一對相親相愛的白頭翁，有了愛

巢後，便可雙宿雙飛，兩個異性動物在一起，必有愛的結晶，鳥類亦不例外。一段時間後，發現巢內有蛋，因鳥兒不准我們近看，故不知數量。

此對鳥兒因有婚配、成家、下蛋，接著是預備迎接下一代；孵蛋乃是必需的過程，每日兩個纏在一起的鳥夫妻，開始有了變化；幾日來都是「單飛」，同時也未聽到彼此「阿姐、姐阿姐」的親密叫聲，因此判斷有一鳥正在孵蛋，又因公鳥忙進忙出，判是母鳥負起艱鉅任務。

皇天厚愛終於聽到窩內有「喳喳」聲音，判是幼鳥見到新世界的喜悅，最後我們數到要吃的小嘴巴，真正確確有了四隻小寶寶。

至此這對鳥夫妻已完成結婚、成家、育小的程序，接下來將是養育與教育的兩大重任。

#### 五、忙養幼鳥

四隻鳥寶寶，每天在窩內叫個不停，判是因爲飢餓與爭食，雖有兩隻父母大鳥，但不能同時離巢覓食，一因怕小鳥好奇離巢墜地死亡，二因怕其他鳥類攻擊掠殺，三因怕四個寶寶

嬉戲或互鬥。因之，必須留一位守在家內，僅有一隻外出覓食。

最令人好奇的是；四隻一切相同的鳥寶貝，如何辨別誰已吃過，誰是空腹，因大鳥返巢時，祇看到四個張開大嘴的小鳥。

能記得誰吃誰未吃呢？能交代下一隻覓食的大鳥嗎？又如何能排出先後餵食的順序。凡此種種，覺得鳥類的智商很高，特別是這一對白頭翁。

兩隻身為父母的大鳥，每天輪流地就此忙進忙出，爲撫養小寶而無怨無尤的辛勤，令人感動。

#### 六、飲食援助

古云「惻隱之心，人皆有之」，每天看到白頭翁如此忙碌，又聽到四個鳥寶寶飢餓與求食的叫聲，故引起我提供飲食的惻隱之心。

因此，我想提供部分飲水與食物，找到一個大盒蓋將中間挖個洞，放下一個塑膠水杯，四週隆起，使食物不易溢出，大盒蓋下綁一根竹竿，而盒蓋一邊綁好掛鉤，因此這一個裝飲食的大盒蓋易於高舉，又易於掛在鳥窩附近的鐵柵上。

因無鳥類知識，不知供何飲食較妥，故祇好摸索進行；先提供少許饅頭、米飯、冷開水三樣；當我初次掛上這飲食盒蓋時，兩隻大鳥都喳叫反對，我想是怕我傷害了牠們的小寶貝。

放好飲食盒蓋後，仍在旁暗中觀察，大鳥知無敵意後，即進入盒蓋上，也開始試吃；第二天取下察看，完全吃光。因之我稍微增加；再過幾天，我想到應增其他食物，故又放些肉類與菜葉，逐漸摸清白頭翁飲食習慣後，使其得到充分又適量的飲食。

## 七、人情溫馨

在野食及餵食雙重呵護下，大鳥與幼鳥頗為快樂，而幼鳥也成長較快，發現小傢伙不時地想到外面玩，或想飛入天空，但身為父母的大鳥始終嚴厲禁止，而站在鳥窩邊上的小鳥，立即被打回巢內。



美麗的白頭翁棲息於枝頭上（照片摘自網路）

類此情形一段時間後，卻發生令我們驚奇與不解的事；兩隻大鳥站在我們對面的陽台上，大聲叫「喳——喳」，約十餘分鐘後回到老窩，又再次面對面叫「喳——喳」，又回至幼鳥身邊，類此三次始告完畢。

這謎底到晚上才揭曉；內子驚叫「鳥兒都走了！」。啊！原來面對我們的「喳——喳」叫聲，是向我們「辭行」呀！也是「感謝」吧！實在似有人性溫馨。

牠們全家六鳥飛向原野山林，判是延續傳宗接代教育工作，一是訓練幼鳥野外求生技能，二是教授幼鳥如何防身以求生存，三是與同類鳥兒的交誼與擇偶……等（在電視上曾看到鳥兒交配前，公鳥會跳示愛的求偶舞，且非常好看），總之似人類養育子女一樣的關愛。

舉家遷離約一個月左右，一對白頭翁又回來探視我們了，仍在大門陽台上發出「喳——喳」叫聲，我們立即再次感受到；鳥兒人性的溫馨。

又隔了一段時間，一隻白頭翁回來探視我們，仍在面對面的「喳——喳」叫，但我們高興之餘，細想推測後，則感到憂慮，判另一隻大鳥受到不測，內心像失去一個老朋友似的，十分傷情。

似懂人性人情的鳥兒，以後再未回來，每當聽到室外的鳥聲，或抬起頭看見空蕩蕩的鳥巢，內心十分懸念，也深深的祝福牠們健康平安。

二〇二〇年九月二十日

寫於台北市

【註】：白頭翁特點鮮明，頭頂有白色的毛。有一則寓言故事廣為人知，隱喻人們做事情不要三分鐘熱度，有頭無尾，要能吃苦耐勞才有所收穫。同時，白頭翁在民間也有《白頭到老》的美好象徵。

# 我的學習心得

文◎ 頂瑞芳



作者頂瑞芳甫獲國立台灣師範大學英語學系博士學位畢業照

承蒙樊理事長及夫人，還有各位鄉長在聚會時祝賀我取得博士學位，在這裡再次由衷的感謝各位對我的祝福。處於現在碩博滿街跑的時代，我這個晚輩於今年取得國立台灣師範大學英語學系博士學位的這個個人的里程碑，真的不足掛齒。其實沒有多大的成就，對於能夠取得這個學位，必須要感謝上帝在我讀書的每個階段都給予我所有我需要的

資源，讓我能夠安心的學習，並感謝父母給我最大的支持。我們黃岡人才濟濟，所以各位鄉親在學習上一定都有獨到的各人見解。因此，當理事長及夫人邀稿時，



黃岡新科博士頂瑞芳（右）與指導教授合影

我真的不知道該寫些什麼。所以，在這裡就提供一些我個人粗淺的學習心得，希望能以此引出更多同鄉學子投稿分享自己的學習見解，一同精進。首先，一定要學自己喜歡的、有興趣的。這是最基本的動力。不要為取得學位而讀書，先問問自



頂瑞芳與父母全家福之生活照

己，你是否對這個領域有源源不絕的想法？如果只是為了果腹，最終你在做論文時會很痛苦，這也就是為什麼碩博滿街跑，但是最後真正學以致用的人少。

第二，你知道自己在讀什麼嗎？這個問題必須分兩個部分來回答。

其一，你讀完一篇中文或英文文章之後，你是否能夠用自己的話將讀過的訊息說一遍？而不是逐字照唸？這邊有一個最簡單的方式幫助你檢視你或別人是否真正了解已讀的訊息：看看你做的簡報，你的投影片中是否都是文字，而且這些文字是你所讀的文本中原文照抄

文◎徐文彧

求是樓  
詩稿

靜外二章

海……

遠處共長天一色

風平浪靜

點點漁帆輕快的盪漾

是多麼的開闊寬容

啊！原是靜的涵養

× × ×

山……

永是這樣虎踞龍蟠

任憑風雨的摧傷

仍然屹立著不動聲響

是多麼的偉大雄壯

啊！原是的剛強

懷鄉

秋葉肅殺淒涼

月光也失去幾分明亮

寒風吹襲著孤影

鄉心伴著星星

遙望

× × ×

遙望

爸媽呻吟床上

兄弟送去韓國屠場

血淚洗著仇恨的眼眶

向敵人清除血債



颱風

你

瘋狂的亂舞

兇狠的咆哮

挾著天生的暴力

逞著唯我獨尊的威淫

肆行無道

× × ×

覆舟 拔樹 倒屋

可是 你

屈服不了熱血正義

摧毀不了精神的碉堡 看

那勇壯的武士

荷槍實彈

屹立 在那戰壕裡

嗎？你在做簡報時是否只是照著投影片中逐字唸？如果這是你，你不懂你讀的，你只不過在朗誦文字！

其二，你對你讀過的訊息可以提出測驗類型的題型以外的問題嗎？測驗類型的題型其答案通常是固定的，可以在你讀的文章中找到。如果你只能提出這類型的問題，這代表你對剛剛讀過的內容並沒有與自己已知的知識有深入的連結。一個好的問題，答案是不固定的，而且需要討論。

同理，你知道自己聽到什麼嗎？每次參加歐美與本地的研討會時，有一個很深的感受，那就是亞洲人聽完研討會，不太問問題。我們偏向完全接收訊息，但是忘記討論才會激盪出真正的知識與想法。

以上幾點是我個人的學習淺見，希望能對正在學習的學子有些基本的幫助。最後，也寄望，正在準備大考的同學們記得，學習不是與別人比較，每個人的學習方式與步調都不一樣，找到適合自己的學習方法與態度才是第一要務，考試結果不代表一切，更不代表你有想法！

# 不被打擾的窗角

文◎ 王逸宜



「一盤稀疏的枯枝」上蘊藏著新生命的啓端

恰：恰：恰……蹬著我那老舊的平車，專注著眼前的針車線，輕踩著腳下的踏板，一針一線就如此輕鬆地流瀉下來。窗櫺外遠方傳來「咕！咕！咕」、「咕！咕！咕」熟悉的聲音。唉！這人間四月天，怎就感受不到春的氣息呢？滿街排著隊的人潮和戴著口罩的人們已經互不見「歡顏的笑容」多日。「咕！咕！咕！咕！咕！咕！咕！咕！咕」聲又響起，牠們彷彿還佇足在窗角的記憶裡。停下外子戲稱我在做「防疫工作」已兩個月餘的腳步，眼角撇向那去年此時充滿生命力的窗角，闔上雙眼——刻畫在心頭記憶的往事一幕幕地湧上心頭……

退休後日漸養成了晚睡晚起的壞習慣，總覺夜闌人靜時分，能夠恣

意擁抱天地而無所顧忌，獨享著一份寧靜的幸福，優遊於自己的寂靜空間，生活何其自在呀！驚蟄節氣的到來伴隨著春雷乍響，連綿細雨不間歇已有些時日，進入了所謂「春寒雨若泉（濺）」的情境。晚睡的翌日清晨自然是補續眠的好時光，睡夢中猶似聽到窗外鳥鳴咕咕聲。室外窗白，一抹嬌豔暖陽透窗而來，應是照曬著我的雙頰已久而甦醒，起身推開多日不曾開啓的窗欄。吼！這是怎樣的一個光景？窗角外柵欄上「一盤稀疏的枯枝」錯亂交疊著，一顆如大拇指頭般大小橢圓形的「蛋」就鏤空地放在上面。

啊！這是怎麼回事？這是怎麼回事？爲何不築巢於綠幹樹梢上、或

是屋簷林梢間？心中滿是驚喜飛奔至廳前，呼喚外子前來查看，他以過來人的口吻說：「這應該是鴿子蛋，牠們通常是雙生（還會再生蛋）喔！」雙生·雙生·雙生——心中一直惦念著這兩個字。遠方傳來「咕！咕！咕」、「咕！咕！咕！咕」聲音，窗欄上方旋即飛來不名的鳥兒棲息著，莫非這顆如大拇指頭般大小橢圓形蛋的父母返家了嗎？我迅即將窗戶輕推關合。那是一扇因爲不喜窗簾布全然的阻隔著陽光，而被取下布簾後，以蜻蜓飛舞穿梭於瑪格麗特花間的美麗圖騰貼合著，惦念著是那——奢望能從都市水泥叢林中擁有的——窗綠意。而我愛戀著那永不退去嬌豔婀娜多姿的花間，莫非你們也是嗎？

晚睡後的翌日清晨睡意被驚擾著，因為窗外這一對夫妻除了互相「咕、咕、咕」、「咕、咕、咕」彼此唱和著，在窗欄邊穿梭著忙上忙下，綠意中霧面的窗扉外隱藏著愛的交響曲，真的好不熱鬧！不知過了幾時，依舊半醒地賴睡在「枕頭山」的我，聽到「撲撲撲撲」「撲撲撲撲」的揮翅聲音，室內早已擁抱著滿屋的春陽，而窗外卻是一片寂靜。窺探春後的驕陽，讓我第二度打開窗戶。天啊！雙生·雙生·雙生，真的是雙生啲！這一盤稀疏枯枝的鳥巢上，端端正正的擺放著「兩顆蛋」。

再度關上窗扉，我開始認真地思考著——該推蛋墜樓，除去枯枝鳥巢，讓牠們家毀鳥亡嗎？還是遵循古

諺禮教：「上天有好生之德」而收留牠們？真是兩難啊！而轉念間又思索著老一輩傳言：「鳥在家做窩是好兆頭，好風水，從科學的角度講，動物們的感覺預知能力比人類強上好多倍



陽光照耀下晶瑩剔透的「雙生」

，像地震、洪水等等自然災害牠們都能預知，牠願意把窩築在你家，證明你們家的風水、氣場、以及主人都是絕頂好的，不要破壞他們、趕走他們。」民俗都認為預示著好兆頭，俗話說：「築巢引鳳」，要麼寓意招財進寶，要麼就是

抱得美人歸（註）！懷抱著切莫拂逆天意、敬天畏神的信念，從此不敢再存有「毀巢弑鳥」的舉動及念頭。

而自第三天起窗角

總有留守者守護著「這一盤卵」，不管白晝或天黑、晴空或偶間的霏雨，這對父母從不讓牠們尚未出生的子女置於獨處的情境中，而從緊閉的窗內依然可以觀察到孵化工作的進行，被銜接得天衣無縫。這家日日夜夜的「借居



父與母從清晨的守護到黃昏後的陪伴（公鳩與母鳩）

者」，我依然不知牠們是何等模樣、是何名又何姓？五天後，這個「不被打擾的窗角」強忍不住了……窗上嬌豔的瑪格麗特和蜻蜓開始活躍了起來，好奇心的驅使讓窗貼被強力的掀起撕開。

噢！是鴿子沒錯，但尾部卻比一般鴿子較長，背部、翅膀和尾部為灰褐色，尾羽外側是黑色，尾端藏白，頭部毛色深藍，喙為暗褐色，而特別的是黑色頸後間點綴著美麗醒目的白色斑點。雖是隔著透明的玻璃窗，但明顯看得出牠似乎驚恐地感受到威脅的來臨，蠕動了一下牠那微胖的身

軀，露出那紅色的腳，而這當口腹脇下正窩藏著牠那未孵化的子女，護子之心沒讓牠展翅逃離遁飛，人世間可敬可佩的孺慕親情畫面展露無遺！根據牠們的特徵透過網路查詢，為這「借居者」正名『珠頸斑鳩』是也！

我的作息改變了，透過清澈的玻璃窗日夜的觀察守候，讓我在清晨曙光乍現時分，即自動起身探望，心有罣礙，總盼望著雛鳥的早日到來，彷彿就像是對家人的懸念。而顧念著長時間不吃不喝孵化工作者的辛勞，婦人之仁的惻隱之心油然而生。每日多次的探望，想必這對夫妻已熟悉我的聲音、舉動應是毫無敵意，時而隔窗對著爸爸或媽媽說說話，窗外小小腦袋瓜斜靠著窗欄輕啄敲打著玻璃。

已經是第九天了，輪班孵育的父母太辛苦了！因為不管是日間的陽光曝曬，或夜間的春寒雨滴露濕，牠們從未起身離開。這一天，我終於鼓起勇氣、冒著牠們飛走「棄嬰」的危險，拿著家中的糙米穀物及小湯匙站在窗前，輕輕再輕輕地、慢慢再慢慢地，推開那扇彷彿阻隔我們兩個世紀之遙的玻璃窗的「那麼一丁點小

縫」，遞出了婦人之仁的第一勺，口中喃喃自語：「我是珠頸斑鳩奶奶，別怕！吃一點，補充一下營養。」想來牠們早已了解這份善意，而只是挪動了一下身軀，繼而我關合窗戶離去不再打擾。往後每日早晚各餵食一次，因為我已觀察到兩班制的排班表執行得非常規有規律。

第十七天了，雛鳥應該早已孵化問世，但只見成鳥依舊如往昔靜坐在巢盤上，卻不見雛鳥蹤跡，心中暗想該不會是「不妙了」！是因為被打擾了，還是前幾日的天氣驟變，濕漉漉寒冷的氣溫，讓牠們的父母在寒風裡再也無法順利地孕育牠們了嗎？窗外欄杆上浮現出幾隻討人厭的蒼蠅，從此不敢再打開窗戶，但失望之情頓時油然而生。隨後心念一轉，何不架起我的手機，利用



五月四日與兩隻毛茸茸黑灰色的小傢伙初次相遇

科技智能縮影功能來印證結局吧！

這一天的清晨窗外又傳來「撲撲撲」的揮翅聲音，夢中驚醒天色才剛剛露白，可憐我那手機因電量已用罄，片段的影像無什結果。起身來到窗前，哈哈！撫育者應該是外出覓食了，獨留兩隻毛茸茸黑灰色的小傢伙在眼前。原來、原來你們一直都在！新生命孕育所展現出的畫面是如此美妙，真的是多慮了——「珠頸斑鳩奶奶」可是擔心了好些天了！在這

之後，我的手機連接到電源插頭，廿四小時不間斷的進行縮時錄影，有時陽光直射手機，發燙中的手機工作量如此龐大，一切賴的傳遞、臉書的觀賞、通訊回郵一概停止，就為捕捉到牠們成長的點點滴滴……「珠頸斑鳩奶奶」真的是痴狂了！

當然，所有的畫面都忠實地告訴我，父母是如何反雛餵養

牠們的寶寶，而牠們應該是忍痛地讓雛鳥盡情地探索到喉嚨的深處吧！看到此情此景不免感念「父母恩情難以回報啊！」。雛鳥整日窩居巢中睡眠、嬉戲、及嗷嗷待哺地漫長等候父母的前來，在狹小的溝欄窗角間鑽來轉去，學習如何不會因嬉戲及互相踩踏而不至於跌落巢外的六樓地面空間！父母似乎也有育嬰的主張及定規——漸漸地不再對雛幼鳥多做陪伴，而是每日清晨及黃昏會有輪班者返巢餵養雛鳥一次。當「咕咕咕」、「咕咕咕——咕」聲音從遠方響起，雛鳥也立即感應到，意識著爸爸或媽媽即將前來，立刻張著大嘴「噉噉噉：噉噉噉：



嗷嗷待哺的雛鴿期盼著父母的歸來

：」地呼喚個不停，此時弱肉強食的畫面亦會精采地呈現在眼前。

很快地雛鴿在第十一天已漸漸長大成為幼鳥了，時常在窗戶溝欄上展開牠那羽翼漸豐的翅膀，也「撲哧撲哧」地學著拍展牠們的雙翅，站在窗欄上不斷地向下方及遠處眺望。現今成鳥已非定時多次返巢餵養，而是一天當中僅回來一次，是嗦囊中鴿乳已無法滿足這對子女？還是認為牠們該到了學習獨立的階段，莫學做現代世間人的「啃老族」呢？而這種情況已延續了三天，每當幼鳥聽到遠方「咕咕咕」、「咕咕咕——咕」聲音響起，期盼著的心情

，讓牠們顯得有些焦躁不安及蠢動，因為餵食不再，是父母歸來的主要目的，而是啼鳴後返巢停留約三、五秒鐘旋即轉身向下俯衝飛離，成鳥這種舉動及行徑有時會重複兩三回。啊



站立在窗欄上不斷地向下方及遠處眺望的幼鴿



形單影隻孤獨無助的幼鴿佇足窗欄邊俯瞰喧囂熱鬧的地面

！雖不懂鳥語生態，亦看得出來鳥類的世界也蘊含著「天下父母心啊！」，除了生養、餵養，還要教養牠們如何學習展開獨立生存的伎倆，坐困高樓等待終將不是辦法啊！

較大的那隻幼鳥幾度在父母的召喚下，幾乎已是站立在窗欄上準備展翅飛去，但可能還是面對未知的新生活產生畏懼感，而又轉身縮回牠的身軀。已是整整一天半未見父母的蹤影了，小傢伙們加油啊！五月十四日的清晨五時晨起，在我拿起手機觀看的瞬間，嗷呼……：老大突然俯衝躍然展翅揚長而去，這瞬間的身影就在我眼

前劃出一道美麗的風景線，只可惜未能及時錄下這段漂亮展翅的一躍。

清晨窗外眾鳥高歌鳴啼，暖陽晴空高掛，樓下園內花間蝴蝶翩然起舞，父母兄（姐）已揮翅離去，形單影隻孤獨的幼鳥，徬徨無依的身軀孤單地畏縮在巢中，時而仰望著天空，時而佇足窗欄邊，一雙探索的眼睛猶豫、惶恐、無助……。夕陽的餘輝佈滿天際，漫漫的長夜即將來臨。如果你不鼓起那萬般的勇氣，學習那一飛的生存技能，「珠頸斑鳩奶奶」總不能再行「婦人之仁」之舉，護送你下樓，這豈非落入「愛之適足以害之」的千古謬誤啊！

拂曉；「咕咕咕」、「咕咕咕」——聲音從遠方又響起，窗外「撲撲撲撲」「撲撲撲撲」的揮翅聲陣陣響起，夢中驚覺這美妙團聚的一刻已經來臨了。起身佇立窗前，這個「不被打擾的窗角」獨留一盤空巢及一段不可磨滅的美好記憶……

養鳩周年有感 寫於台北

【註】：鳩群舉家遷移後的翌日，遠方傳來喜訊，多年未孕的長媳來電報佳音，這是否因緣巧合印證了民俗的良善說詞，家中添喜我們也就姑且信之吧！

《後記》：

窗欄在善後清潔消毒後的第二個星期，又飛來了一對情侶唱和著愛的進行曲，打開窗扉溝欄上又懸架著數根枯枝。這個窗角氣場、風水如此美妙嗎？這一家人又是如此良善嗎？但筆者已痛下決心「除枯枝·開大窗」不能再做收留之舉，因為在清理穢物善後的一個星期後，極有可能是感染到不明病菌（毒），而引發全身性奇癢無比的紅腫疹子，碰不得、也抓不得，真乃苦不堪言！其後三個月餘期間進出多家總醫院診治，皆告知「過敏原因不明」。

如今新冠肺炎肆虐全球，野生動物被列為眾失之的，大安森林公園也已明令嚴禁餵養野鴿，在在顯示當初不忍殺生所肇致的後續禍患，延至今日體質丕變，稍有不慎即會再度引發舊患，殊值、不值啊？惟今只能在此書文奉勸閱覽者行事多加慎思、切莫重蹈筆者覆轍。最後僅能以台北榮總醫院院長張德明先生之慰言：「上天有好生之德，妳這是在做好事啊！」，以此語來自我嘲解慰藉、自娛娛人罷了！

## 積善之家·必有餘慶 (篇後有感)

文◎ 萬文傑

這篇描述窗台外禽鳥一種「純真」築巢以及新生命誕生成長的繁殖過程，篇幅中充滿崇高的仁慈善良美德的發揚。

大凡自然界的禽鳥築巢，均選在林蔭樹叢深處，或慎選安全屋角牆洞空隙與天性喜覓更安全「祥瑞之氣」的樓宇窗台築巢棲息，以避風雨或躲藏，防天敵鴟鵂（貓頭鷹）晝伏夜出捕食鳥類凶狠的猛禽）的襲擊。敦化林蔭大道往來車潮，不適鳥類築巢之需，況且鴿類的斑鳩，均為素食鳥類，不食植物滋生的爬行昆蟲，日間斑鳩一般飛行靜街巷弄中覓食人們拋棄食物碎瑣生存。

這雙斑鳩夫妻，幸運尋覓得這座寧靜安謐的六樓窗台外鐵欄架，築巢完好後，且又慶幸遇到這座樓宇主人，是位具仁慈寬厚、樸實無華、清逸兼宜、樂善好施等美德的女主人，發現這雙斑

鳩每日夜間棲息，並產下一雙鳩卵，雌斑鳩輪流日夜孵蛋。此期間女主人每天將食物送至窗台外供食，並熱忱地暮鼓晨鐘關懷探視，經近十天後終於孵化成雛鳩，此景當令人格外欣慰，感到關懷善行總算看到「新生」。雛鳩生長快速，在雌雄鳩餵食下，羽翼已豐，終於展翅離巢。

此歷經近月的一雙浪跡天空的禽鳥，終於達成牠們生命中傳承後代的使命。此時，這座「福窗」六樓的長媳在數年未孕後，卻突然自遠方傳來喜獲「金孫」的訊息，感謝神的恩賜。古哲有言；積善之家，必有餘慶！得到千真萬確真實的見證，更是人生中「真、善、美」的呈現。

人生就像日月的循環、四季的更迭，年長者生命漸老，新的生命到來，天地間萬事萬物永遠不停地流轉，生生不息，迎接新的幸福。

# 營養與養生的知識

文◎ 萬文傑

坊間對於人體所需營養與養生的書籍與報章雜誌中專家所發表的有關知識，實「汗牛充棟」。鑑於現代中老年人的生活需要，特蒐集有關人體日常所需的營養與維持健康長壽的要訣，以及個人存活九十餘年的生活經驗，摘要彙集成「營養與養生的知識」，以供健康長壽之參考。

## 淺談營養學問

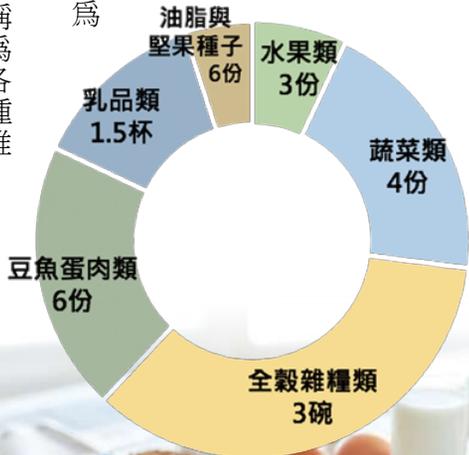
首先談營養學，一個人能夠活下去，除了呼吸空氣與水外，還需要各種不同的物質營養，而各種不同的營養，是來自日常食物中獲得。

自科學的立場來談營養，是將人體所需的養料分成三大類；即基本營養素、人體催化劑，以及調整身體平衡的物質素，茲分別簡介如次：

一、基本營養素：  
是構成人體組織主要的物質，這些物質同時也能被分解消化而產生熱能。基本營養素中包括三類物質，即蛋白質、脂肪類、碳水化合物（又稱為醣類的物質）。

二、人體催化劑：簡稱為各種維他命（維生素）。維他命本身不能產生熱能，但它是人體內生化反應的輔酶，是暢通釋放熱能的因子。

三、調節體內平衡的物質：人體組織中，有百分之七十的水，其餘則是蛋白質、脂肪、醣類，以及各種維生素，為維持人體組織的平衡，必須要各種礦物質作為調節平衡的因子。人體內的礦物質，有鉀、鈉、鈣、



鐵、氯、鎂等等，茲簡要分述如下：

(一) 穀物澱粉類：其中包括五穀雜糧，即常見的稻米麵粉等，此為人類數千年來的主食，其中主要的營養是醣類及各種維生素，與百分之十的蛋白質。

(二) 魚肉蛋豆及乳類：這類食物主含蛋白質，與部份脂肪以及各種維



生素。此類食物為高營養價值，是提供人體蛋白質主要來源。

(三) 油脂類：分動物油脂，如豬油、牛油。植物油脂，如花生油、沙拉油（豆與玉米）麻油、菜油及人工合成油脂，為高能量物質。

(四) 蔬菜類：各種蔬菜瓜類中，含有大量水份與纖維物質、醣類、蛋白質與維生素。

(五) 水菓類：富有維生素C、醣類與蛋白質，各種水菓中維生素C以柑橘類含量較高，可促進消化。

### 蛋白質為重要物質

上述五種物質，皆為人類日常食用不可或缺的營養品。應如何做合理的調配，適當的攝取，才是一門學問，若調配不當，將會造成某種營養過多與某種過少，導致營養失調。吃得太多，超過身體需要量，多餘的儲蓄而使身體發胖；反之，吃得太少，則體內原存儲的營養料將被消耗。因此，如何使營養均衡，攝取適量，且使營養可口，則不僅是知識也是一種藝術。



聰睿且個性豁達的耄耋鄉親萬文偉

在日常食物中，蛋白質的攝取最

為重要，蛋白質在動物性食物中含量最高，如牛肉、豬肉、牛乳與蛋類。植物性食物以豆類（主要黃豆）中含較高外，其他植物性食物則甚微。

蛋白質在人體中分解後變成胺基酸，是構成細胞的重要物質，它在生理上功能有下列數點：

一、胺基酸是人體組織的基本物質，它可以修補老化的組織，建造新的組織，並維持組織中蛋白質的平衡。

二、蛋白質是人體精力的來源，人體的健康，仰賴於血量的充沛，而血液中的紅血球與血漿中的營養質，均由蛋白質組成的。在人體循環系統

中，血管壁應強韌且富彈性，心臟收縮需強而有力，才能使血壓保持其恆定性，凡此都需豐富的蛋白質維持其運作正常。

三、蛋白質是人體內重要的酵素，無論是消化道的酵素，或細胞生化反應的酵素，皆是蛋白質的功能，因此必須攝取充分的蛋白質，體內生化反應才能順利進行。

四、蛋白質是人體內免疫系統的基礎，人體內抵抗外來細胞侵略的白血球與抗體，均需要蛋白質的供應與維護。一個健康的人血液裡應有免疫球蛋白，用來中和毒素與殺菌，這些都是蛋白質，所以蛋白質的供應充足，人體才有充分抵抗疾病侵襲的力量。

五、蛋白質有維持細胞內滲透壓的作用，細胞內有充分的蛋白質，才能維持其滲透壓，不使細胞內的水份流失到外面。同時，血漿中也需要足夠的蛋白質，才能維持血漿中的水份不流失到血管外面去。

蛋白質的生理功能很多，以上所舉只是較為重要部分，由此可看出蛋白質對人體的重要。

## 胺基酸為基本原料

蛋白質在人體中分解後組成胺基酸，而胺基酸是生物體內最重要的物質，也是地球上首先出現的生命形式。任何生物體內，都有胺基酸的存在。胺基酸只有二十多種，但是經過生物化學變化，由不同長短的生物排列，便產生出數以萬計的蛋白質。

由於胺基酸是生物細胞最重要的物質，所以蛋白質也就成爲人體中最重要的物質。人體中除了水份外，蛋白質佔固體物質的百分之六十，人體的肌肉、骨骼、爪甲、頭髮中，到處有蛋白質的存在。但有一點與其他生物不同的，由食物中所攝取任何型式的蛋白質，在人體內必須經過複雜的變化，將蛋白質分解、再運送到各組織去，分別組成該組織所需的胺基酸。

假若一個人如果只吃米麥與肉類，會不會有胺基酸缺乏之慮？經專家研究，並非如此，不管你怎樣偏食，只要你攝取的食物有足夠的熱量，胺基酸就不會缺少。有人以爲；對營養不良的人可給他補充大量的蛋白質，

事實上並不需要，體內細胞所需的熱量，僅需適量的蛋白質，過多的蛋白質，反而使身體加快消化，將過剩的蛋白質排泄掉。

胺基酸並非只有蛋白質中才有，在植物類食物中同樣可以獲得。古代農業社會或米食人口，自五穀類與蔬菜水菓中，同樣可以獲得足夠的營養。

## 醣類與脂肪供應熱能

在人們日常攝取的營養中，促進人體生長，構成細胞組織的物質是蛋白質，而產生身體活力，也就是供給身體熱能的食物，則是醣類與脂肪。

人體不停的活動中，體內細胞的化學反應也不間斷地運行。爲維持身體活動與細胞化學反應的運行，便需要供給充分的熱能。身體組織可自蛋白質、脂肪、醣類等三大營養中獲取所需熱能，而此三者之中，最迅速而直接的來源則來自醣類。

在人們日常生活中，如果營養來源充足，有足夠的醣類——即碳水化合物可資利用時，熱能的來源就可不必動用到蛋白質和脂肪，組織細胞甚至

將用不完的醣類，轉化成脂肪儲存，等到體內營養供給不足時，再將脂肪分解以供體內利用，如果長期營養供給不足，體內儲存的脂肪使用完了，則進一步將體內的蛋白質也被分解，氧化燃燒以供應體內所需熱能。所以在電視新聞中看到糧食短缺之地區，如非洲有些國家人民，一個個骨瘦如柴，即就表示；他們的身體上，不但沒有脂肪儲存，連構造肌肉細胞的蛋白質也被消耗殆盡了。

自然界多數的植物中都含有大量的碳水化合物——醣類。米、麥、雜糧、水菓、蔬菜中都含有，但由於人類生理構造的關係，只能利用到一部分，而不能完全利用。例如植物中的纖維素，是構成植物細胞壁的材料，因人類體內沒有分解纖維素的酵素，所以吃下去不能分解利用。而牛、馬、羊等動物，體內有吸收植物的消化酵素，所以吃草就能獲得營養。

再談到脂肪類：人們日常食用的有動物性脂肪，包括牛油、豬油等；植物性脂肪，包括黃豆油、花生油、菜籽油等，還有人工合成的脂肪，如白脫油、瑪琪琳等，當然其他動植物

各種食物中，也都含有少量的脂肪。

人們日常所需熱能的來源，百分之十五來自蛋白質，百分之三十來自脂肪，百分之五十至六十來自碳水化合物——即醣類。一公克的蛋白質可產生四卡的熱量，一公克的脂肪可產生九卡的熱量，一公克的醣類可產生四卡的熱量。

以一個體重六十五公斤的人來說，在非勞動生活的情況下，每天需要兩千六百卡至兩千八百卡的熱量。有了這種概念，就可以瞭解我們日常營養的需求。

### 善選健康營養食物

一般人的觀念，以為碳水化合物沒有營養，且易使人發胖，其實不然。例如一盤蛋糕和一盤蔬菜，你認為哪一種營養好呢？也許你以為蛋糕那麼精美，一定比青菜有營養，其實錯了。蛋糕中所含的是蔗糖、果糖，其分子構成是單糖，而青菜中的碳水化合物，卻是許多分子連串而成的長鏈化合物——澱粉。蛋糕中的單糖及脂肪對人體並沒有多大用途，而青菜除了長鏈化合物的澱粉外，還有維生素

A、C及鐵、鈣等礦物質，營養價值較一般蛋糕為高。

也許有人要問，吃下太多的澱粉會不會使人發胖呢？不會！除非你又另外吃下大量的高脂肪食物。例如新幾內亞島上的居民，他們終生以馬鈴薯和馬鈴薯葉為主食，這類食物中百分之九十四是澱粉，但他們並沒有胖，也沒有營養缺乏，由此證明，植物性食物——澱粉、豆類及蔬菜類中，含有更多生命所需的營養。

醫學實驗證實，如果吃下大量的單糖，如蔗糖、果糖等，直接流入血液產生熱量，血液中的脂肪也隨之上

升。如果吃的是穀類食物，或不加糖的麵包，血液中的脂肪值不升反而下降。

其實吃分子複雜的澱粉食物，消化酵素仍要將長鏈的澱粉分解成單糖，身體才能加以利用。既然如此我們何不直接吃單糖呢？不然，單糖中缺乏人體必需的維生素和礦物質，而米、麥、豆類中才有，單糖會使人的血液中脂肪升高，而米、麥、豆類則不會。

同時，直接吃下單糖類食品，單糖進入血液中，使血糖升高，因而刺激胰臟，分泌出比實際代謝所需更多的胰島素，結果使血糖又急遽下降，將使人頭昏疲倦之感。

一個人的健康狀況和許多因素有關，譬如先天的秉賦，後天的環境影響，職業的種類，心理壓力的有無，以及日常的營養吸收等，這其中以日常的營養吸收最為重要。這些所攝取的食物，適當與否，直接關係身體的健康。

### 營養護身攸關癌患存活長短

研究顯示，癌症患者的營養狀況



愈差，治療副作用就愈多。平常癌症患者如何攝取營養食物，最為重要。抑癌蔬菜排名最佳者是蔥、薑、蒜等辛辣食料，花椰科蔬菜也很好，低單糖指數的五穀、根莖及黃豆等豆類也很好。同時特應吸收富含蛋白質的肉類，牛、豬、羊、雞、魚、蝦等動物食品攝取外，有恆的運動與開朗的心情為良好的生活方式，是癌後病人最佳的復健。

大腸癌與攝護腺癌患者，維持體重者的存活率是體重下降者的兩倍，食慾不振是導致癌患營養不良及體重下降的主因。

控制癌胚胎抗原（CEA）是癌患存活最為重要的責任，癌患體（CEA）病毒很難自體內驅除乾淨。此種抗原（CEA）指數值應保持在0.0至5.0MG以下，因腫瘤細胞會分泌細胞激素與驅化因子，吸引免疫細胞分泌更多發炎反應相關激素，當這些激素進入血液循環，就會產生全身性擴散危險。也就是癌胚胎抗原（CEA）未能適當控制，癌患者營養不良是促使癌細胞增長最大的關鍵，假若其他器官病變抵抗弱化，致使併發率

增加，抗癌藥物難以控制，則存活時日縮短。

二〇一七年歐洲臨床營養與代謝學會的癌症營養建議，每天每公斤體重熱量應為廿五至三十卡，蛋白質每天每公斤攝取一·二至一·五公克，魚油每日EPA兩公克。高熱量、蛋白質及適當油脂，維持體重，確能預防癌症惡化延長壽命。

### 強身祛病主在注重營養

食物中的營養成分，可分為胺基酸類——蛋白質，碳水化合物——醣類，脂肪類、維生素類，以及礦物質。這些營養素都是屬於化學物質，其實自廣義而言，世界上任何東西都是化學物質，現在所要瞭解的是，我們日常所攝取許多不同種類的化學物質，在身體內發生了什麼樣的作用。

人體的構造，是集細胞構成的組織，集組織而構成器官，集功能相同的器官而構成人體。人體才會健康，健康的身體有賴於健康的細胞。

人體是一具複雜萬端的化學工廠，而每一個細胞是小化學工廠，它們自食物中吸取化學物質，根據身體

的需要來改變化學物質的形態。由於身體內有許多種不同的細胞——諸如肌肉細胞、血液細胞、腦細胞等等，所以需要多種不同的化學物質，基於此種認識，我們對於營養應有如下三種概念：

一、人體細胞都是小型化學工廠，必須給它們正確的化學原料，才能維持它應有的功能。

二、細胞獲得它所需的化學養分後，才能維持它本身的健康。

三、營養知識的瞭解，是知悉身體細胞需要什麼物質，並瞭解這些物質如何被身體吸收運用。

以上三點是提供營養知識的首要，當我們提到人體需要營養時，首先知道身體各部分所需不同的化學物質，其次知道攝入人體後的功能，這就是營養知識的任務。

### 老年健康長壽要訣

本文所談針對老年，人們在生活中遇到年逾八十以上高齡或百歲女性人瑞時，總會不自主地發出稱羨之辭，並懇切探詢其「養生之道」——長壽秘訣。依據觀察，如去蒐集他們對

生活的態度與對生命願景時，可說十有十種差異，百有百種的不同，因他（她）們從出生到百歲，生命中所經歷的環境要素，包括：先天的天賦（父母長壽基因遺傳），家庭環境的好壞，後天的受教，品德修養，性格養成、優良的生活習慣（不良嗜好）、職業類別、疾病健康養護，因緣際會、和睦的家庭、正確的人生觀、天命使然等等環境遭遇。總而言之，若要尋求活到百歲的要訣，供人們奉行，確難達到，祇能從長壽者的生活習慣的優點中用來修正吾人的缺憾，冀想也能活到百歲，祇能聽天由命，因為一般百歲人瑞也不是他想要活到百歲以上，他也是「聽其自然」。

現試將一般養成「健康長壽」的要點——也就是「養生的態度」，概述如次；吾人九十多年的歲月，就像一條翻山越嶺、曲折迂迴的一條悠長時間之河，經由河水的反鑑，愈發顯現出記憶的清明和瑰麗，撥開戲劇性的波瀾起伏，經由數十年的生活經驗，記述得來的人生哲理。

健康長壽的追求，遠在二千多年前，我國的書經洪範篇就指出；人

生追求最高的願景是「五福」，就是壽（長壽）、富（富裕）、康（康寧）、攸好德（美德）和考終（善終）。最佳是五福並臻，才是幸福美滿，尤其長壽與健康最好得兼。因為健康不長壽固不足取，長壽不健康最為痛苦。

要能健康長壽，必須講求「養生」，要老當益壯、要充實生活、調節生活，對生命有信心，才會生機蓬勃，生活添情趣，活著才有價值。要過強健、和諧、淡泊的生活和充滿愛心的生活。善於養生應以修身、養



氣、靜心、淨性、定神為法則。

### 養生最佳修為

一、淡化挫折：決不動怒、不大喜、不大悲，以不計較與欣賞的態度應對不如意的世事。

二、安定情緒：健全消化系統，避免生理及環境影響心理和情緒。

三、精神託寄：信仰基督，求心靈皈依，堪破生死障礙，研讀聖經哲理，求得永生。

四、調節生活：均衡營養，充足睡眠，有恆運動，規律作息，白頭偕老的幸福家庭或平靜安分的獨居生活。

五、無憂無慮、無牽無掛：掌控基本生活資財，節儉樸實過日。妥善安頓家中每一成員，生存無慮，達到無牽絆、無掛念的環境。

六、先聖孔子以老年人的經驗訓示：「及其老也，戒之在得！」，老年人不僅不要貪得，更應有捨得的胸襟。

養生最終目的，就是「健康長壽」的達成。有位哲人將人的生命定出兩個轉捩點：老是進化、不是退

化；老是起步、不是終結；老是更新、不是餘年；老是奮戰、不是退役。

且讚美老年；老是一種文化（品質）、一種考驗（人生）、一種成就（戰利品）、一種功德（圓滿）、一部哲學（人性解剖學）、一部斷代史（人的心路歷程），一部經典（生命大辭典）、一個綜藝節目

（小說、詩歌、戲劇、交響樂、圖案、浮雕）。

元曲中有段歌誦老年；不信青春喚不回，古稀猶是少年時，詩書卷卷從頭讀，報國有心永不遲。

一些日常事務，證明

「老」最好；陳酒最好喝、老友最知心，舊衣最好穿，老米飯最好吃，薑是老的辣，人是老來俏，骨董最值錢，徐娘半老四十一枝花。

老年人要不怕老、不知老、不言老、不嫌老、不服老、不顯老、不裝老、不依老賣老、不老氣橫秋、不老態龍鍾、不老沒出息、不老而不化、不老糊塗、不老而無用、不老不知



羞、不未老先衰、不做老風流、不做老好人、不老而為賊。應該越老越健康，越老越奮發，越老越有勁，越老越年輕，越老越周全，越老越光鮮，甚至超越了老，享受了老。

如何享受老年：末晚的春天，起跑點上再出發。壓力不離身，癌症易入侵。藥醫不死病，死病無藥醫。既然得不到想要的，就要珍惜擁有的。既然上了人生戰場，

就要做個過河卒子，只有拼命向前。君子坦蕩蕩，小人長戚戚。智者不憂、仁者不惑、勇者不懼。孟子養心莫善於「寡慾」。

老子知足不辱，知止不殆，可以久長。荀子貧窮而志廣，富貴而禮恭。安然而氣血不惰，勞動而容貌不枯。怒不過奪、喜不過予。能以公義勝私慾。

老年人常有的通病：自負、自滿、固執、內疚。往往存有不健康的心理，壓迫感重，離群孤傲，不耐繁劇。

應付之道為摒除自卑克服成見，開拓視野，調適生活。做到安祥自在，平凡謙沖，要顯得有風度和智慧、幽

默和滿足。性愛是生命的活力、健康的表徵，親情是人性的昇華，友情是人生的慰藉，均應予以重視。

### 老年人常愁苦煩惱有三

一、生理的退化，易患偏頭痛、暈眩症、關節炎、皮膚癢、白內障、重聽、便秘、腳腫、前列腺腫、氣喘、血管硬化、血糖過高、貧血、高血壓、心臟各種病與腎臟異常等等而煩惱。

二、有病要及時就醫，慎防小病拖成大病。選好醫院後更要選好醫生，除參考親友建議外，選每日門診掛號人數多達八十以上的醫生看診。注重醫生的醫德、醫術、醫運三要素。門診掛號人數多寡反映該科這位醫生的「醫運」好壞。運好的醫師處方藥到病除，門診人數少的醫師說不定藥到病重。患有老年慢性病的老年人，除對醫師處方服用的藥物療效給予信心外，自己應將疾病每期治療過程，其感受想方設法給門診醫師詳細說明，提供醫師處方用藥的參考，以期獲得疾病的改善。定期血液檢驗，對於慢性病的控制最為重要，期能確實掌

握指數高低，瞭解各器官功能運作正常與病變，為老年控制健康至關重要。

三、老年人心理的變化：地位的失落感，不再有權發號司令指揮別人。心意的疏離感、兒女自立門戶、遠走異邦、老友星散凋零、財務拮据感、收入減少、日常生活捉襟見肘。心力交瘁感，隨著歲月飛逝精力日衰、力不從心。時間緊迫感，百年歲月，轉瞬即逝，來日苦短，萬念俱灰。行動的僵化，由於生理的老化與心理的變化，行動自然僵化，步履減緩，手腳遲鈍，極易摔跤中風。

### 應如何克服老年的悲苦

第一、要戰勝老年的愁煩：老是人生無可避免的過程，只有針對弱點改善缺失，使老年改頭換面，具體作法；1.飲食清淡，經常走路，遇事少怒，勞逸適度。2.與自然共融，生理更新，心志重建，境遇更張，發憤自強。3.面對老化，求新求變，充電補償。4.以現代科技改善視力、聽力。5.以手杖或雨傘幫助行動平衡感。6.以冷靜思維穩定情緒，使頭腦靈活、

耳聰目明。7.以慢動作條理化，減少行為的錯誤。8.以熱心腸勤助人，增進人際關係。9.保持忙碌，多用腦筋，以免失智與活得自信。10.以平心靜氣，接納批評，保持生活的平靜。11.對身心靈的安頓，年輕時追求安身立命，老年是靈性修為，皈依宗教，信仰寄託心靈不使空虛。12.不忘記自己說過的話，不忘記該做的事，勤作筆記備忘。13.不忘記親朋好友對自己的恩情給予回報。要戰勝健忘，有恆的運動，講求營養，注重身體衛生以及醫療保健。能做到以上事項百歲一定有你。

### 第二、要忙裡偷閒，享受老年：

一般人羨慕老年人，以為老年人不必工作，自由自在，沒有生活壓力和家庭負擔。其實，老年人是現實社會被失落的一群，既無工作權，也無異性吸引權，常被認為是家庭、社會的負擔。所以老年人更應潔身自愛，自立自強、奮發有為，成為家中的一寶，社會的一盞燈。因此，老年人特應注重養生、養氣，促進更新，以休閒健身代替「充電」，使生機蓬勃、充滿朝氣。更要喜歡自己的年齡，享受老

年。

第三、要從事休閒活動：老年人有充分的時間，去從事各種休閒活動，但須把握紓解壓力，有益身心的基本原則，根據自己的體力、心態、喜好、環境，選擇下列活動酌量參與，閱讀書刊；從事寫作、收藏、旅遊、運動、奕棋、藝事、種植、參觀、家事、烹飪等。但老年人要回歸青春，必須不斷學習，切勿自傲自滿。

### 結語

綜觀營養是種種科學，養生是串串哲學。維護健康應講求營養的攝取，是根據科學的知識去調配。希冀老年長壽主要對身心靈修為與實踐。依自己的屬性，體質的需要，環境可行度等有利條件，所闡發人類對生存必需的營養學識與健康養生的原則，以達到修養心性，鍛鍊自己，充實自我，圓滿幸福。我國的健康文化源遠流長，古聖先賢的抗衰老遺產十分豐富，以適應個人體質採行。

【本文參考資料：中外雜誌】

# 千年風流蘇東坡與黃州

文◎魏大任

燦若繁星的華夏文壇中，到北宋仁宗時，又升起了一顆巨星，那就是「一代文豪蘇軾，自號「東坡居士」，四川眉州人。在文學方面，蘇軾是革

新的主將，尤其對古典詞的創新發展作出的貢獻，超越所有的前賢，替詞壇開闢了廣闊的大道，談天說地，感時傷事、山水田園等，達到了無所不可入詞、無事不可寫詞的境界。蘇軾可說是我國古代最傳奇的詞人。他以詩為詞，而不墨守成規，純為音樂歌唱而填詞，甚至不受制於詞中的平仄格律，能把他個人的才氣發揮得淋漓盡致，將他個人的思想、人格、情感與興趣等那種筆力縱橫、氣勢磅礴的豪放詞風，盡在其中。使人讀後，筆頭千字、胸中萬卷，心懷開朗，如日

中天，而逸懷

浩氣。正如名家

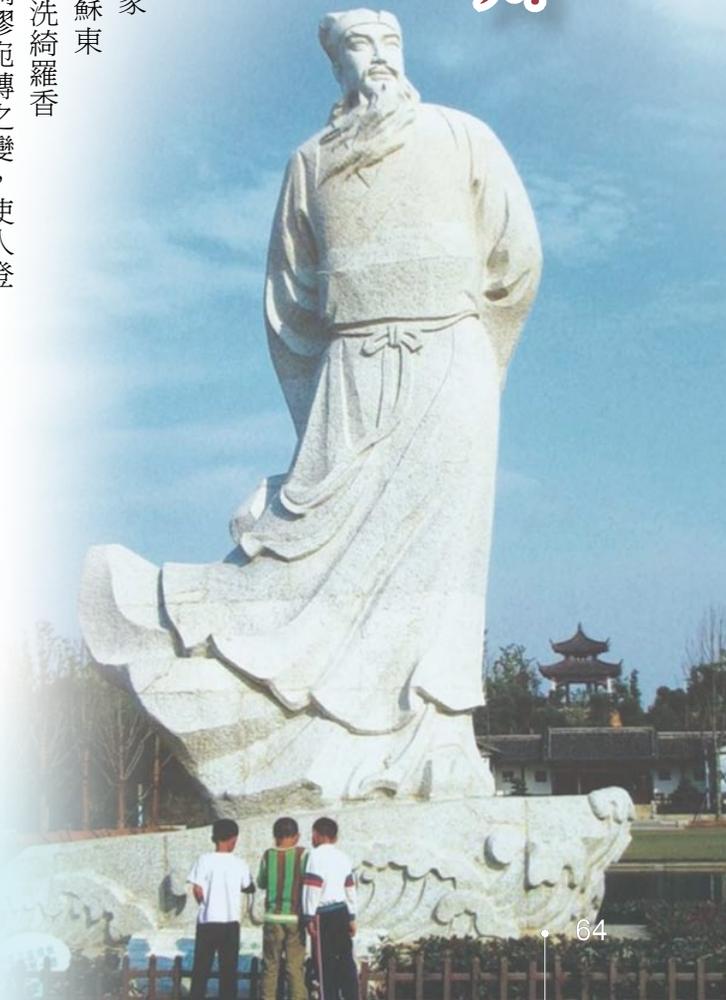
胡寅說得好；蘇東

坡的詩詞；「一洗綺羅香

澤之態，擺脫綢繆宛轉之變，使人登高而望遠，舉首高歌」，但縱觀東坡的一生，憂患多於安樂，因他的才氣大，所受的折磨打擊也大，雖曾當過翰林大學士，榮寵一時，畢竟是外放時間，多於在京的日子。他曾自題；「心似已灰之木，身如不繫之舟，問汝平生事業，黃州東州儋州」，可見他大部份的歲月，都在邊區地域，如湖北之黃州、廣東之東州和海南島等渡過的。從他的詩詞文章書畫中看，他確有儒家的端莊，道家的曠達，佛家的慈悲，滿懷忠愛瀟灑，足

稱為一代風流人物。和顏悅色、平易近人。在失意時不消沉頹唐，而能自我解脫，把苦悶轉為笑聲。在杭州西湖畔，在黃州東坡雪堂內，與各界各種朋友詩酒歡樂，共研哲理禪學，悟透定靜安慮得原理，愈經多方磨練體察，人格愈臻完美。細察東坡的一生，確實受盡坎坷折磨，尤其中年兩度痛喪愛妻，晚年又喪幼子，在痛苦悲傷的環境中，均未曾氣餒灰心喪志，他寄託文學詩詞，與古聖先賢神交渡日。正如西哲諺語說：「沒有經

矗立在遺愛湖園區的蘇東坡雕像





中華民國百年滄桑錄～  
魏大任著



本文作者魏大任鄉長

過相當痛苦的試煉，所有的藝術，都無法放射其光芒」。

佛教禪師曾說：「未參禪時，見山是山，見水是水，既參禪後，見山不是山，見水不是水，可是禪悟之後，真能得個休息處時，見山又是山，見水又是水」。這所說的過程，也正是人生在生命中，所經過歷練的境界。我們的古聖先賢也曾說：「人如不經錘鍊，永遠像一隻青澀的果

子，無法散發出成熟的色澤光輝」。在東坡的人生旅程中，有過風霜、也有過繁華，是真正經過千錘百鍊的人，在大風狂浪裡依然屹立不移，痛苦悲哀中，還能瀟灑自在。因此雖然哲人其萎，將近千年，而他所留給我們的，不只是偉大精彩的著作，更重要的對生活應有的態度，他指引我們，祇要是朝向生活光明的一面努力，一切都不算是痛苦，無論如何，總應該好好地生活下去，要精神煥發、要步伐昂揚。

蘇軾於元豐二年，四月二十日到達湖州任所。他在給神宗皇帝的謝表中寫道：「臣荷先帝之誤恩，擢置史館……蒙陛下之過聽，付以兩州（湖州、徐州）知其愚不適時，難以追陪新進，察其老不生事，或能牧養小民」。這本是帶有自謙的牢騷話，但「新進」「生事」等字眼，刺痛了當權的變法派，他們對蘇軾群起而攻之，於是一場滅頂之災，對蘇軾從天而降，那就是所謂『烏台詩案』，誣陷蘇軾反對王安石的變法，特別反對王安石重用「巧進之士」、「新進勇銳之人」，正如今日之台灣政府，藉

轉型正義之名，精挑打手、胡作亂為。在蘇軾看來，這些人飛揚跋扈、殘政擾民，道不同不相為謀，偶而也以詩詞相譏諷，乃形成文字訕謗君相，朝廷下令拘捕入獄。此乃是當時的「文字獄」，一經陷害，很難有免禍的希望。所以當東波被送北京大牢時，親友萬分驚恐，東坡也感凶多吉少、生還渺茫，便寫信給其弟蘇轍，要他準備料理後事，兄弟手足情深，蘇轍欲替兄贖罪，乃上奏摺，願意自免官職，換兄之自由，但王安石一派卻說：「官職是朝廷的恩榮，怎可拿來贖罪」？因此將蘇轍也貶謫到筠州監酒場去，真是冤枉透頂。

東坡入獄後，每天由其長子蘇邁送飯，私下約定，只用菜和肉，若是探聽到不測消息，就改送菜魚，做為暗示，以便先有心理準備。有一天，因為缺糧，蘇邁外出告貸，託親戚代為送飯，知蘇軾愛吃魚，便送來一條魚菜來，東坡不知換了人送飯，一見有魚，大為惶恐，以為將被處死。左思右想，只有祈求皇上或可免於一死，隨即寫了兩首詩，寄弟託獄吏送交。

(一)

聖主如天萬物春，小臣愚暗自亡身，百年未了須還債，十口無歸更累人，是處青山可埋骨，他時夜雨更傷神，與君今世為兄弟，更結來生未了因。

(二)

柏台霜氣夜淒淒，風動琅璫月向低，夢境雲山心似鹿，魂驚湯火命如雞，眼中犀角真吾子，身後牛衣愧老妻，百歲神遊定何處，桐鄉知葬浙江西方。

神宗皇帝看後，被哀切的情詞感動，同時有當朝的宰相吳充，以曹操猶能寬彌衡相諫（彌衡擊鼓罵曹）。蘇軾關牢獄一百三十天後，神宗皇帝下詔寬釋，貶謫黃州，即今之黃岡，任團練副使，相當於今日民間自衛隊副隊長。

蘇軾初到黃州，近千年之前，那裡還是窮鄉僻野之地，人民生活窮困，東坡更是孤寂無依，他幸有一位老友，名馬正卿先生，大力賜助，為他求得黃州城東，廢棄之營地十畝，讓他躬耕、開荒種地、改善生活，妻則養蠶織布，輔助生計，後來他還在東坡廢地剷除雜草、撿拾瓦礫，建築了

一個茅屋，建屋時，大雪紛飛不停，建成之後，自題「東坡雪堂」四個大字。因為這塊荒地，位於黃州東坡，自號「東坡居士」，此即為東坡名稱之由來。

蘇軾貶謫黃州五年，是他一生最

## 一 西江月

《烏台詩案剛貶黃州》

世事一場大夢，人生幾度秋涼？  
夜來風葉已鳴廊，看取眉頭鬢上。  
酒賤常愁客少，月明多被雲妨。  
中秋誰與共孤光，把盞淒然北望。

## 二 行香子

《貶居黃州淡然心境》

清夜無塵，月色如銀，酒斟時須滿十分，浮名浮利，虛苦勞神，歎隙中駒，石中火，夢中身。  
雖抱文章，開口誰親。且陶陶，樂盡天真。幾時歸去，作個閒人。對一張琴，一壺酒，一溪雲。

失意傷感的歲月，曾自云：「人人知我窮無錢，力耕不受眾目憐」。但也是他在文學上，詩詞歌賦文章，最為輝煌燦爛的時期。現在就把他於黃州時的創作，就填詞部份，摘錄數闕，與喜愛者共賞。

## 三 蝶戀花

《東坡仕途失意心情》

花褪殘紅青杏小。燕子飛時，綠水人家繞。  
枝上柳綿吹又少。天涯何處無芳草。  
牆裏鞦韆牆外道。牆外行人，牆裏佳人笑。  
笑漸不聞聲漸悄。多情卻被無情惱。

## 四 臨江仙

《貶居黃州臨皋宅》

夜飲東坡醒復醉，歸來彷彿三更。  
家童鼻息已雷鳴。  
敲門都不應，倚杖聽江聲。  
長恨此身非我有，何時忘卻營營。  
夜闌風靜縠紋平。  
小舟從此逝，江海寄餘生。

五 江城子 《東坡雪堂飲酒感歎》

夢中了了醉中醒。只淵明，是前身。  
走遍人間，依舊卻躬耕。  
昨夜東坡春雨足，烏鵲喜，報新晴。  
雪堂西畔暗泉鳴。  
北山傾，小溪橫。  
南望亭丘，孤秀聳曾城。  
都是斜川當日景，吾老矣，寄餘齡。

六 陽關曲 《兄弟同賞中秋月》

暮雲收盡溢清寒，銀漢無聲轉玉盤。  
此生此夜不長好，明月明年何處看？

七 卜算子 《貶居黃州定慧院》

缺月掛疏桐，漏斷人初靜。  
時見幽人獨往來，縹緲孤鴻影。  
驚起卻回頭，有恨無人省。  
揀盡寒枝不肯棲，寂寞沙洲冷。

八 江城子 《十年忌辰悼亡妻》

十年生死兩茫茫，不思量，自難忘。  
千里孤墳，無處話淒涼。  
縱使相逢應不識，塵滿面，鬢如霜。  
夜來幽夢忽還鄉，小軒窗，正梳妝。  
相顧無言，惟有淚千行。  
料得年年腸斷處，明月夜，短松岡。

九 定風波 《貶居黃州夜歸遇雨》

莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。  
竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。  
料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。  
回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。

十 念奴嬌 《黃州赤壁懷古》

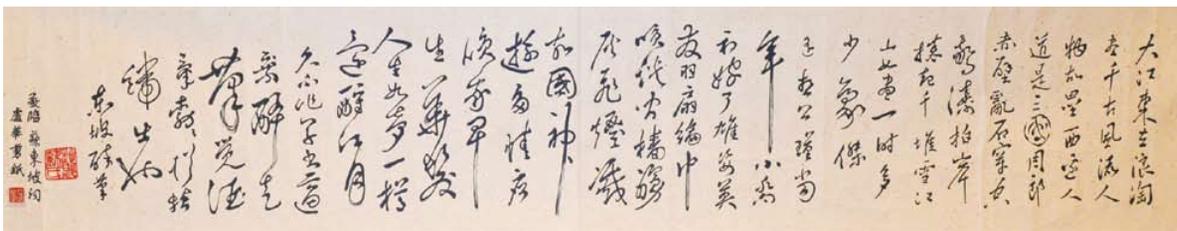
大江東去，浪淘盡，千古風流人物。  
故壘西邊，人道是，三國周郎赤壁。  
亂石穿空，驚濤拍岸，捲起千堆雪。  
江山如畫，一時多少豪傑。  
遙想公瑾當年，小喬初嫁了，雄姿英發。  
羽扇綸巾，談笑間，檣櫓灰飛煙滅。  
故國神遊，多情應笑我，早生華髮。  
人生如夢，一尊還酹江月。

十一 水調歌頭 《中秋夜思弟子由》

明月幾時有？把酒問青天。  
不知天上宮闕，今夕是何年。  
我欲乘風歸去，又恐瓊樓玉宇，高處不勝寒。  
起舞弄清影，何似在人間？  
轉朱閣，低綺戶，照無眠。  
不應有恨，何事長向別時圓？  
人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。  
但願人長久，千里共嬋娟。



〈寒食帖〉



〈念奴嬌·赤壁懷古〉……剪紙藝術

自烏台詩案後，神宗派人到處蒐集東坡之詩詞文章，看後驚為奇才，很有意重用他，而礙於王安石一派從中阻擋，後來神宗皇帝讀到「瓊樓玉宇、高處不勝寒」，乃嘆息說：「蘇軾終是愛君」，神宗乃親自寫了一封書札，把蘇軾調升到汝州，亦即今之河南臨汝縣。東坡離黃州時，人民盛大送行，東坡回首望故地，不禁淒然淚下。

直到哲宗登基，東坡又召回汴京，任禮部郎中。半月後又升為居舍人，直線上升，受寵若驚，而感惴惴不安。乃連連上書辭職，結果不僅這些職務未辭掉，不久又被連升三級，提升為中書舍人，為皇帝撰擬詔旨，同時又任翰林學士兼侍讀，成為皇帝的老師。東坡晚年，真是平步青雲扶搖直上，功成名歸，這是他一生在仕途上的最得意期。半生憂患，又遭牢獄之災，雖仍僕僕風塵，終於病倒了，乃上書向朝廷辭官，準備到常州養病。時於西元一一〇一年七月廿八日，病逝常州孫姓友人家中，享年六十六歲。依其臨終遺囑，埋葬於汝州鄭城縣。

回首再看蘇東坡自蒙受「烏台

詩案」之冤，被貶謫黃州、東州、儋州之後，生活貧困，歷經坎坷，飽受創傷，但他仍能留下了珍貴的文化遺產。他在詩詞、散文、論文、書法、繪畫、史學、考古、農林、醫藥、飲食、養生等各方面，都卓有建樹，為人世所罕見，可為天生奇才。而予世人最深刻足以震攝心靈的印象是貶謫三州時所創的功業，也許就是在三州貶謫的熔煉，終能成為世界文壇巨擘。

時於西元兩千年，法國世界報介紹了過去一千年裡的十二位英雄，包括神聖羅馬帝國的皇帝等名人，其中唯一的中國人，就是蘇東坡。世界報把東坡置於人類思想發展史的大背景下，予以審視，用了兩個整版的篇幅，詳細評介東坡的生平，不僅極為推崇東坡的文采，尤為令其欣賞的是東坡不計個人的沉浮，關心民間疾苦的思想品格。在失意時，總能自我解脫，把苦悶轉為笑聲，這不惟是東坡個人的殊榮，也展現了中華文化的光采，為中華民族大放光芒，令全球人共同景仰與崇敬，我等以身為中國人為榮。

高風亮節



## 書法研習有感

文◎梅道岡

及年漸長經常思及吾幼年時期父親常「以墨振筆」疾書的情景，在長期耳濡目染薰陶下深受父親的書墨形象影響至鉅，而對書法產生濃厚的興趣。服役期間經常利用

年勤練不綴，進而再進階精研「行、草」，此期間亦參加過多次師生聯展。

藝遊墨海書會於民國一〇七年

公暇之餘醉心於書法自修研習，假日亦經常尋訪各地參觀書畫展，借機觀摩進修學習。

民國九十八年退伍後，先後參加了三個書法班（劍潭社區書法研習班、藝遊墨海書會、湖北同鄉會荆楚書苑），分別對書法的「形、意、勢」有了更深刻的體認。初期先由楷、隸入門，經十餘



才情橫溢的黃岡才子～梅道岡

十一月，假國軍文藝活動中心舉辦師生書法聯展後，指導老師——林增玉老師因個人健康及家庭因素請辭，承蒙抬愛在她極力舉薦下，遂將書法指導一職委託於我。二年來與同好研習——孫過庭草書《書譜》，彼此經驗分享、心得交流，生活益臻充實。

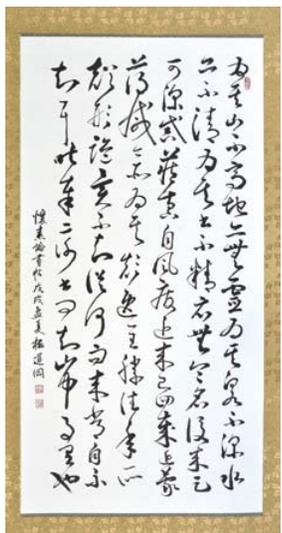
十多年來醉心鑽研書法，然又思及書畫乃係同源。近年遂又進入大同社區大學國畫班，從研習花鳥畫以為入門。年輕時，曾向友人學習金石篆刻多年，由於書法落款需用銜名章。因此，又興起重拾刻刀，而如今有了這封刀三十年來的第一枚作品——拈花微笑。

個人認為，在書法研習技巧中，「筆法」居首，沒有筆法，就無從談「字法、章法、墨法」。所以，對筆法的研究就顯得尤其重要。歷代書家、書論家對筆法有著非常深入的研究，並且給我們留下了極其豐富而且精彩絕倫的論述。尤其是其中的「萬毫齊力」、「力透紙背」、「屋漏痕」、「錐畫沙」、「折釵股」等，至今仍是指導我們學習書法的重要指南。可以說，在書法技法的研究中，對「筆法」的研究應該是一門長久的課題。

編者按：

【作者簡介】梅道岡，祖籍湖北黃岡，一九五八年生，政治作戰學校二十七期新聞系，國防大學戰爭學院九十三年班，服務軍旅二十八載。

現任台北市湖北同鄉會秘書、湖北文獻主編、台北市湖北省黃岡同鄉會理事、藝遊墨海書會指導老師。為人性豁達熱誠，思維機敏、情智商高人一等，與人處幽默瀟灑自若。飽覽群書、才情橫溢、時而運籌帷幄於彈指間。暇餘對書藝、畫作、金石潛心向學精神，不畏艱苦勤練不綴的毅力，令人欽佩！吾等今日可由其呈現之作品中，觀見其揮灑自若之筆鋒，蒼勁有力之墨法；字裡行間透顯出行雲流水的氣勢，亦可端視靜心止水之沉潛；敬請細細地欣賞，必能品味出不同於一般靈秀的墨香餘韻。



懷素倫書帖 (草)



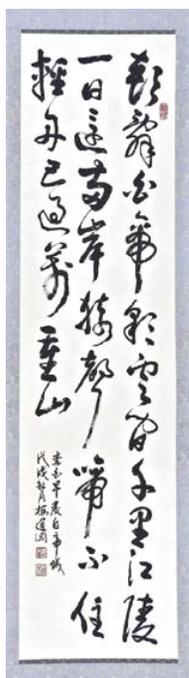
節錄般若波羅密多心經 (隸)



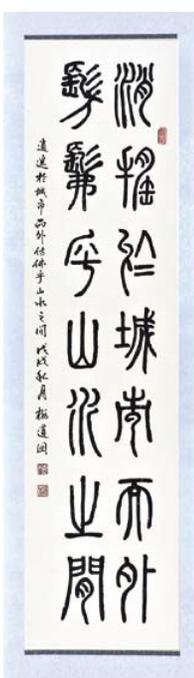
般若波羅密多心經 (金墨)



秋興八首之四 (行)



李白早發白帝城 (行草)



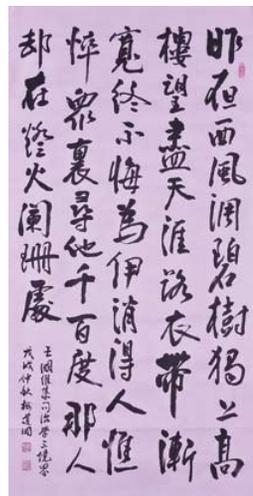
篆書對聯 (篆)



清寒獨放



封刀30年來第一枚作品~拈花微笑



王國維治學三境界 (行)



在台留下最美的身影向大家道別了！

# 戎馬歸於筆墨——楊年耀

文◎ 王小曼

一九二三年，楊年耀出生於湖北黃岡。十九歲時棄筆從戎，成為抗日戰場上的熱血軍人，也因此對於保護民族文化有著深刻的感受。戰後隨部隊來到台灣，毅然投入從小熱愛的繪畫領域，進入國立師範大學美術系，正規修習國畫。

繼往開來的實踐者楊年耀曾說：「水墨畫是中國繪畫藝術的精髓。」

一頭栽入之後，研究水墨畫與詩書已七十餘年。創作繼承明末清初之時，石濤與八大山人的野逸派風格。楊年耀以此為基礎，一步步發展屬於自己的獨特畫風。他放下古人傳統的平面線條畫法，吸收西式技法中色彩與光影的關係，並以透視構成空間。巧妙融會中國野逸派及西方印象派的精髓，既不去失自身的中華文化傳統，又不淪於刻板平凡。有著各代名家特點的楊年耀，也因此獨具一格，被海峽兩岸學者譽為「楊氏山水」。他認為流行只是短暫的曇花綻放，唯有風格才能走出藝術的永恆。

來自畫中的詩人從楊年耀的作品中，無論瓜果、花草、動物，大多都能看見福祿圓滿，或許經歷過戰爭，所以楊年耀在創作上更多的是寧靜與和諧，即使經歷災難殘缺，最終歸

於團圓。他寄情於筆墨山水，將氣韻與作品結合，成為畫中吟吟飄渺的詩歌。

這一天——十月廿八日，「望鄉的候鳥」向台灣的眾多鄉親好友們揮手道別！終於收拾起他的行囊，踏上睽違七十多年魂縈夢牽回歸故里返鄉的路途上。惟雖已年屆九十八，但他還胸懷大志與肩負使命感，築夢踏實地要去完成他那終極偉大獎掖後學、培育後起青年才俊習畫的崇高計畫與目標，讓一代又一代的中華兒女能承繼、並發揚光大我中華文化傳統藝術之美！

海峽彼岸的我黃岡鄉親們——在此謹致上最誠摯的祝福……



機場送行～離情依依

# 楊年耀教授大陸生活拾趣



中華兒女愛我中華



喜歡蘇東坡愛上東坡肉



望隱廬主～楊年耀教授返鄉留影



老驥伏櫪，筆耕不綴，98歲的楊老天天作畫！



黃州安國禪寺展覽館楊年耀畫展開幕揭曉



家鄉黃州遺愛湖畔與詩人雷電一行品茗交流

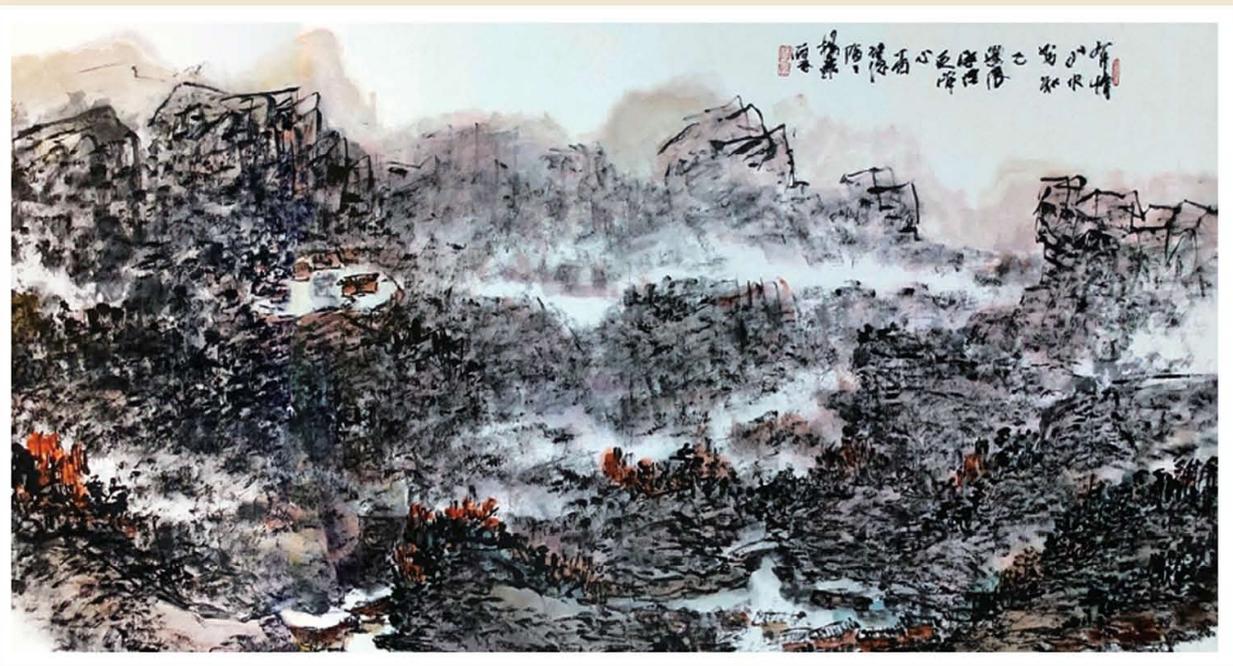


老朋友相聚



台北家中歡樂畫面





## 望隱廬主 楊年耀教授畫作

《有情山水驚知己 無限雲煙足賞心》

# 黃岡會訊

中華民國二一〇年一月三十一日

發行人：樊楚樵

總編輯：徐文彧

編輯委員：楊年耀 袁大松 黎守白 胡司真

萬文傑 余震 樊楚強 洪魁章

梁中英 馮貢成 袁光平 梅道岡

樊楚雄 項瑞芳 王逸宜

樊楚勝 項耀軍 劉惠珍 熊家珮

出版者：台北市湖北省黃岡縣同鄉會

會址：台北市文山區富山路一巷二十六號三樓

聯絡處：台北市大安區四維路七十六巷十五號六樓

電話：(〇二)二七〇六一二二五〇

文字輸入：逸品打字工作室

美術編輯：羅容格

印務代理：鼎順印刷有限公司

新北市中和區景平路七〇三巷二弄一號一樓

(〇二)二三〇九一三一九

《兩岸知名書畫家》

# 楊年耀 教授九八畫作



赤壁千年古



屋於高處非忘世