

中華民國一一二年二月十日出版

浙江
月刊
謝野生
領

聯絡同鄉感情 · 發揚兩浙文獻



646

元宵節台灣燈會今年重回台北，主燈為藝術家李明道創作的玉兔壯彩

第五十五卷 第二期

台北市浙江同鄉會 印行

台北市蕭山同鄉會

1月31日及2月1日組團赴南投參觀元宵燈會、遊日月潭

2月4日舉辦春節團拜暨會員大會



1. 蕭山同鄉會會員大會大合照
2. 介紹高壽大老徐憶中
3. 大會頒發獎學金給優秀子弟
4. 理監事們起立互道恭喜新年好
5. 蕭山同鄉們觀賞南投燈會日月潭合影
6. 乘遊艇遊覽日月潭風光
7. 遊日月潭文武廟大殿前合影

台北燈會集合科技光電技術， 並由藝術家創作多種不同面貌的燈飾

1. 為土耳其震災祈福：「台北燈會不忘為慘受震災的土耳其災民祈福」
2. 國父紀念館前燦爛的燈光夜景
3. 觀光都市名古屋：「讓人充滿期待的日本觀光都市名古屋」

4. 蟠龍獻瑞：「藝術家藍永旗創作的蟠龍獻瑞」
5. 從心出發：「藝術家黃文全創作的從心出發」



浙江月刊 第五十五卷 第二期 (總號六四六期) 目錄

封面

元宵節台灣燈會今年重回台北，
主燈為藝術家李明道創作的玉兔壯彩

特別報導

二〇二二年十大台灣大事記……………轉載二

人物風采

百歲老兵，風範不減——林鏢……………龔玉和 四
一代詩人施肩吾為開發澎湖第一人……………何有基 八
清遠湖山見故鄉——沈尹默與湖州……………朱育新一二
進士出身的教育部同事何鬯威……………裘士雄一九

旅遊見聞

策劃大元帝國城……………盧上雁二〇
光榮與夢想——
從安定書院到湖州中學(上)……………徐勇二五
浙江新貌(下)……………戴勁男二八

書齋小品

解語鏡與開悟心……………滕麗芳三〇
貴福書簡——秋案罪人的自供狀……………裘士雄三八

養生保健

從太極拳談運動對健康的效益……………藍青三九
練太極拳可增幹細胞有助延年益壽……………陳晃麟四一

會訊

會務訊息……………四三
編者的話……………四四
本會續收會費及各項捐款徵信錄……………四四

福地服務專欄

本會與新北市府有關「埋放骨灰」之
重要文件……………墓管會四五
探索——台北花園公墓之三……………墓管會四六
台北花園公墓清明普渡法會通知……………墓管會四七
一二年清明法會報名表……………墓管會四八

二〇二二年十大台灣大事記

轉載

一、國際糧價持續看漲，全台蛋價恐怕回不去了

二〇二二年上半年歐美禽流感襲台，導致雞蛋進口量偏低，國內產蛋量下跌、價格飆升，蛋荒長達數月，蛋價連漲三波。全台一天產出二二二〇萬顆蛋，產蛋率約六八%，農委會推估，回升七五%才能滿足國人的需求，加上持續調整蛋雞產期及天氣轉涼影響，產蛋量有望上升，不過禽流感流行季到來，加上生產主力很多是老母雞，恐怕會繼續缺蛋。

二、三月三日大停電，全台五四九萬戶受災：興達電廠二號機故障造成大停電

高雄興達電廠二〇二二年三月三日發生開關場事故，造成全台五四九萬戶停電，約佔全台三分之一電力，

停電主因是興達電廠員工操作疏失。蔡政府上任後，宣示二〇二五打造非核家園，但五年多來，停電事故頻傳，台灣電力能源問題引起關注。

三、三月十七日央行首度升息：歐美通膨見頂？二〇二三年升息緩，高利率痛苦期恐延長

央行睽違十一年宣布升息一碼，強調為抑制通膨，而非打房。保險與股票等市場受影響，尤其房貸族更有感，央行估算每戶成本每年平均增加一・九萬元，以一千萬元貸款三十年攤還計算，每月利息多繳一千多元，甚至波及租屋族，物價漲加上升息，讓國人荷包更吃緊。

四、三月底確診潮爆發：疫情趨緩邊境解封，跨年大型活動戶外可脫罩

本土確診潮三月底爆發，五月下旬達高峰，單日確診病例數逼近十萬例，十一月確診人數持續往下，台灣超過八百萬人染疫。十月十三日台灣國境逐步解封，居家檢疫、居家隔離走入歷史。十一月十四日起確診者居家照護變成五加N天，意即隔離滿五天後，若快篩陰性即無需再自主管理了，陽性者應持續自主管理至陰性為止。口罩令十二月起放寬，邊境全面開放，民眾學習與病毒共存。

五、三至七月爆發柬埔寨騙案：台人赴柬遭囚禁凌虐，家屬來不及見最後一面

許多海外公司打著無經驗可、高薪的工作機會，誘騙台灣人到柬埔寨工作，受騙台人到當地後，隨即被扣留個人證件與存摺，受到囚禁及虐待，甚至有人不幸遭到棄屍。從二〇二

二年三月出現零星個案，七月受害人數大量攀升，估計近四百人受害。

六、八月二日美國會議長裴洛西 訪台：美中對抗、台灣為難 —環台軍演爆發第四次台海危機

美國眾議院議長裴洛西於二〇二二年八月二日訪台，引發中方不滿。共軍八月四日起發動一連串軍演計畫，派出逾百架軍機艦越過海峽中線，共艦闖入我國二十四浬的領海鄰接區海域，實彈射擊十一枚東風系列彈導飛彈，規模與彈種類型超越以往，被視為第四次台海危機。

七、八月二十二日台南二警遇難 ：台南殺警案震驚全台，外 役監條例擬改嚴

八月二十二日台南二名警察涂明誠、曹瑞傑追查失竊機車時，不幸遭殺害震驚全台，林姓凶嫌落網後，其外役監逃犯身分曝光，突顯外役監管理問題，促使法務部修正《外役監條例》。另外，警員不敢用槍導致憾事發生，立法院同時修正《警械使用條

例》。

八、九月十八日台東強震：六、 八級強震襲花東—超商樓倒 、橋墩斷裂

二〇二二年九月十八日十四點四十四分，台東池上鄉發生規模六·八級地震，氣象局地震中心證實「是今年最大的地震」，其中玉里災情慘重。除了有建物倒塌，甚至造成玉里大橋裂斷裂，玉長大橋被震斜，高寮大橋橋面被翻轉一百八十度墜地，可見規模之大。

九、十月十八日鴻海電動車問世 ：首款MIT電動車亮相， 強強聯合打造平價車

台灣將在二〇四〇年全面汰換燃油汽車，國內各業者積極打造電動車國家隊，盼能提高MIT占比，鴻海赴美國展開投資，瞄準電動車市場，看上鐵鑰帶的供應鏈，併購電動輕型卡車供應商，擁有旗下第一間電動工廠，預估從二〇二三至二〇二五年是電動車發展的關鍵期。

十、十一月二十六日九合一投票 ：九合一地方選舉，藍重奪 首都，綠史上最慘

二〇二二年九合一大選結果出爐，藍綠版圖大翻轉！國民黨奪下十三席大勝，民進黨僅保住五縣市，是創黨三十六年以來最差紀錄，總統蔡英文請辭黨主席以示負責，民進黨面臨黨魁補選，這場儼然成為台灣版期中選舉，攸關地方執政權，更被視為二〇二四年總統大選前哨戰。

轉載自TVBS網頁



百歲老兵，風範不減

林鏢

杭州 龔玉和

二〇一七年三月五日，在浙江台

州黃岩城關鎮的一條文脈幽深的小巷小梅梨巷裡，訪問了一位老兵，林鏢先生。雖說林老年逾百歲，依然思路清晰，談吐不俗，不失儒雅風範。

投筆從戎

他說，我一九一六年農曆二月初九生於黃岩縣城關鎮，原名叫林偉鏢。父親林求仁（一八九二—一九八〇）是上海美術專科學校第一屆畢業生，也是浙江最早提倡美術教育的人之一。一九二二年，父親在杭州創辦了全省首家美術學校（私立浙江美術專門學校），並任該校的校長。當年學校培育了許多著名



畫家，諸如，余任天、張一山等人。

也許是受家庭的薰陶，我家兄弟姐妹五人耳濡目染，自幼就對繪畫有著濃厚興趣。如果沒有那場戰爭（抗日戰爭）

，也許，我會成為一名出色的畫家。在家中，我排行老二，小學在城關鎮的寺後巷小學讀書。



小學畢業後，我到黃岩中學讀了二年，那時父親（林求仁）調到臨海，成為臨海回浦中學的校董，由此，我在初三轉到回浦中學繼續讀書。畢業那年我二十一歲（一九三七年）第一次離開家鄉，剛走上社會，適值七盧溝橋事變爆發，日寇大舉入侵，

東北淪陷，到處轟炸，百姓家破人亡，四處流浪。有志青年個個義憤填膺，紛紛投筆從戎。我胞弟正在江西吉安做事，來信要我到吉安去。未料，那次江西之行成了我人生旅途的轉捩點。

那些日子，無線電中正在反復播報，日軍大舉侵略我國的消息。一個動盪不安的歲月，日本軍隊的進攻，國土淪喪，國家危在旦夕，青年學子，個個滿腔熱血。國難當頭，匹夫有責，我決心報考軍校，為保家衛國出力。不過在吉安報考軍校的人很多，競爭非常激烈。在報名的上千人中，只選了一百個人，我很幸運的是名列其中。

一九三七年，我進入「戰時幹部工作訓練團第三團」（簡稱「幹訓團一」），後來幹訓團併入中央陸軍軍官學校（黃埔軍校），我被編入瑞金三分校十六期政治科。

當年我們政治科學員不僅要學習各種政工課程，還有軍事技能訓練。通常情況下，陸軍軍官學校的學制為三年，不過，那時情況不同，日軍大舉入侵，國家處於生死存亡關頭，正

是用人之時，部隊需要大量幹部，學制縮短到一年半。

一九三九年，我從黃埔軍校十六期政治科畢業，被派到浙江松陽縣古市鎮四十二補訓團任見習官。三個月後，任補訓團少尉排長，輾轉幾年來，在補訓團擔任過指導員、上尉中隊長、少校大隊長等職務。

補訓

松陽是浙西南的山區小城，我們的工作是在後方為前線的部隊做「補訓」。所謂「補訓團」也就是負責為各軍師管區招募新兵，然後，進行訓練，再輸送補充到前線部隊中去。

當然，我們也對前線撤退下來或換防的軍隊進行休整，補足力量，為重上前線做準備，諸如，軍隊的整頓、鼓舞士氣這些事。

補訓團成員一般是抽調基層軍官、軍士來集訓，我們以史上的民族英雄岳飛、文天祥等人的事蹟來激勵他們重上戰場、奮勇殺敵。至於說前線下來的傷病員，補訓處不僅為他們療傷，也做鼓勵工作。我非常關心前線

戰事，總喜歡和戰士們聊天，為他們鼓氣，也借此瞭解前線的戰情。閒談中，我們為戰士分析形勢，例如，敵我雙方力量的對比，以及保家衛國的故事，以此點燃他們的抗戰熱情。

將士們在補訓處休整，恢復健康以後，重上戰場殺敵報國。

隨著戰爭的持久與深入，前線局勢越來越緊張，源源不斷的傷患從前線下來，看著大批傷病戰友的到來，讓我們不僅感受到前線戰爭的緊張，也深感肩上擔子的沉重。那些年，什麼地方需要我，我就到那裡去。

回想起來，都不知道自己怎麼過來的。好在早年受家庭感染，我有繪畫功底，在軍校時掌握了許多做政戰工作的基本知識與技能。

除了做軍人的思想工作以外，我們到大街小巷的牆壁上繪抗日宣傳畫、寫抗日標語，出黑板报，宣傳前線戰事，表演抗戰劇碼，鼓舞堅定民眾與士兵的抗戰決心，號召大家「萬眾一心，一致對外，保衛家園，抗擊日本的侵略」。

歷來有重上前線戰鬥的官士，在

戰鬥中和敵人生死搏鬥，殺敵無數。戰死沙場的壯舉消息傳來，真是可歌可泣。全國軍民團結一致，抗戰到底，勝利在望。

抗戰時期的那些年份，成為我一生中最值得回憶的歲月，也是我人生最有意義的一段時光。因為我證明了自己的能力與抱負，「讀書、繪畫、寫作」也能抗敵救國，也能為國家與民族生存與發展盡一份綿薄之力。後來，我又被派到三門縣去訓練縣級行政官員。八年抗戰，日寇終於無條件投降，舉國歡騰。

一九四五年，抗戰勝利以後，我退役辦理轉業，通過考試，考上了鐵道部南京鐵路學校運輸系。兩年後畢業，分配在上海鐵路局北站工作，從事鐵路部門的貨運稽查工作。辦理巡查走私、違章和調解糾紛等事，都盡職盡責地完成。

五〇年代後

一九四九年五月上海解放後，上海鐵路局安排我們到浙江幹部學校二部（鐵路系統）集中學習，當年的校



長是譚震林。畢業後，分配到鄭州鐵路局洛陽西車站，成為貨運室的負責人。在洛陽鐵路局工作期間，由於我在一九四五年前國共合作期間是國民革命軍軍官，因為該原因被免職，離開了鐵路部門。

一九五三年，我到了上海，先在一家醫院裡當會計，但醫院收入太低，那時我的幾個兒女尚未成年，全家老小生活全靠我一個人支撐，於是，從一九五五年開始，我在南京開了一個「藝林畫室」，後又成立「曙光美術廣告畫社」，以作畫、賣畫維持生計。

在美術社裡，一幹就是十多年，直到文革爆發。

從事畫店工作，什麼油畫、粉畫、炭精畫、國畫，這些活計我全做過，不過炭精畫是我的拿手好戲。客人需要我畫什麼，我就畫什麼，以畫人物為主。

林老先生說：「那時候擁有照相機的人不多，我的畫店生意不錯，主要收入以畫人物肖像為主。在一般情

況下，每個月能賺到一、兩百元（當時這樣的收入算是很高的了），一家人的日子過得蠻滋潤。」想一想，開家書店成本不高，主要靠繪畫的技巧，只要幾張畫紙，幾支粗細不一的畫筆，一幅幅圖畫、一幅幅炭精畫，就在我的手裡出來了。

林老說，我畫過一、二十米高的毛主席油畫像，不過，我最多畫的是一般的人像肖像。一般來說，創作肖像畫是一個細活，如果想拿出精品來，一天最多也只能畫出兩張。這樣的生活狀態，我們一直維持到一九六八年文革下放回黃岩。

幸福晚年

一九八三年落實政策時，糾錯平反，我又一次回到鄭州鐵路局洛陽車務段，恢復了原來的職務。只是復職不久，退休年齡也到了。退休後，我仍回到老家黃岩，我再次拾起了老本行，在城關鎮的縣前街開了一間畫店，稱為「黃岩藝林畫室」。在那家小店裡，我既是老師（教當地青年繪畫），又出賣自己的畫作，仍以為顧客

畫肖像為主。

坦率地說，上世紀八〇年代時，我的退休工資只有幾十元，而畫店的收入居然高達數百元，一家人的生活過得不錯。幾年下來，在城關鎮上也算小有名氣。

開書店的那些日子，我不僅出售畫作，也帶出了不少學生。

當然，我開書店也不完全為了經濟原因，或者說，作為生存的工具（因為我有退休工資），也許，為了愛好，我喜歡這個事業，畫畫，也喜歡有三、五個好友，飯後茶餘，大家聚在那間不算大的畫室裡，一邊畫畫，一邊聊天，一邊喝茶，一邊悠然自得地看看人來車往的大街。

只是時光變換，炭精畫慢慢地退出了大眾的視野。

在我的心中，一幅幅我的畫作帶著過往的歲月沉澱依然留在記憶之中，隨著時間的流逝，年歲的增加，揮筆創作的那些日子，越發顯得難捨難忘。

黃埔同學會

早年黃岩文化館有個京劇之友聯

誼會，我與一幫興趣愛好相仿的京劇愛好者聚在一起，我拉京胡，夥伴們演唱京劇。只是年歲如流水，京劇之友聯誼會漸漸淡化了，許多志同道合者常為之惋惜而感歎。後來，我在孔園中又找到了知音。在園中，我一邊拉琴，戲劇愛好者在旁邊唱和，大家自娛自樂，開心極了，也為黃岩的業餘文化添了一道景觀。

去年（二〇一六），在我百歲生日時，許多親友，區黃埔同學會的老學、幹部，還有許多志願者來為我祝壽。大家聚在一起，唱歌，唱京劇，我依然為大家伴奏，拉胡琴，並與大夥同唱幾段京劇。

說到參加黃岩區的黃埔同學會，林老先生不無感慨地說，上世紀八〇年代時，我們區的黃埔同學還有九十多人，聚在一起，相當熱鬧。只是現在只有三個人了。在這三個人當中，我年紀最大，最小一個也有九十六歲了。早先，我們這些黃埔同學相互約定，每月十五號在直下街的黃埔同學會的辦公室聚一下，敘敘舊。不過，近年來有幾個校友身體不太好，還有

人躺在床上靠人照顧，只有我和另外二個校友還會到辦公室碰面敘談。

長壽訣竅

林老先生已經一〇一歲了（二〇一七），依然身體健康，生活自理，談到自己的長壽秘訣時，他說，我這個人生性豁達，榮辱不驚，為人和善，心態平和。早在黃埔讀書時，就已學會拉二胡了，平時喜歡作畫，也熱衷於彈琴，無論在軍隊，還是在機關，或者開畫店，喜歡交朋友，老老少少的人都有。

陣，拉奏了幾曲，為台上表演的伴奏。有人說，當時我越拉越帶勁，一點看不出疲勞的樣子。



林鏢全家福（2016）

現如今，我兒女、子孫們生活、工作、學習在上海、南京、香港、黃岩等多地，每逢春節來此看望我。我的心情愉快，家庭和睦，兒女孝順，也是我長壽的因素之一。

我的另一個愛好，騎自行車，鍛煉身體。

上世紀五〇年代時，自行車還是一種奢侈品，我就買了一輛作為代步工具。

到了八十歲時，我還能騎自行車與朋友們一起到附近的景點旅遊，我們常騎自行車去幾十里外的路橋、椒江等地。自行車，不僅是我的代步工具，也是我的運動器具。

時至今日，每天聽收音機，瞭解國內外的新聞，成為我每天的必備課。欣賞音樂、拉胡琴、唱京戲，書法、作畫則是我生活一部分。近年來，腿腳有點酸痛，出去散步的時間少了，但我仍然每天堅持在房間裡鍛煉。早上八點鐘醒來，先在床上做一個小時的全身按摩運動，然後起床。晚上在九點睡覺前，泡泡腳，做些按摩運動。

他說，如果不做這些運動，彷彿一天都會不舒服，好像缺了點什麼似的。

如今已入高齡，身體尚健，有國家發給退休金安度晚年，家中子孫滿

堂，其樂融融！

回首往事，八年抗戰時期，艱苦卓絕，奮鬥一生，苦盡甘來。自解放以來，國家面貌煥然一新，各項建設、工農業、科技、交通、教育、衛生

、人壽增長，飛黃騰達，人民安居樂業。國際地位不斷升高，氣象萬千。

這些成就都是中共建政以來，在全國人民共同努力下，才能逐漸繁榮，今後會更發揚光大，人民生活更加安康美好。

一代詩人 施肩吾 為開發澎湖第一人

紹興
何有基

施肩吾，字希聖，號東齋，自號「棲真子」，世稱「華陽真人」。唐德宗建中元年（西元七八〇年）三月十五日，出生在睦州府分水縣桐峴鄉

施家村（今浙江杭州市富陽桐橋鎮賢德村）。唐代著名詩人、道家，暮年率領眾族人東渡，對澎湖進行了首度開發活動。連橫《台灣通史·開闢紀》載道：「及唐中葉，施肩吾始率其族遷居澎湖。肩吾汾（分）水人，元和進士，隱居不仕，有詩行世。其《題澎湖》一詩，鬼市鹽水，足寫當時之景象。」西元八五九年，施肩吾勇登澎湖，經三年奮鬥，海島氣象一

新。西元八六一年，施肩吾與世長辭，享年八十二歲。施肩吾在澎湖離世，知情者甚微。

因施肩吾一生好道求仙的經歷，故對於他的生死傳說多種多樣：有人說，施肩吾訪求「方壺」仙山，最後羽化仙去；也有人說，施肩吾曾遇旌陽，授以五種內丹訣和外丹神方。後又遇呂洞賓，傳授內煉金液還丹大道等。關於施肩吾一生的事蹟，《全唐詩》、《太平廣記》、《唐詩記事》、《唐摭言》中都有簡略的記載，而以宋道士趙道的《歷世真仙體道通鑒》第四十五卷一為最詳。其中有一首張

籍送肩吾東歸詩云：「知君本是煙霞客，被薦因來城闕間。世業偏臨七里瀨，仙遊多在四明山。早聞詩句傳人遍，難得科名到處閑。惆悵灞亭相送去，雲中琪樹不同攀。」總之，施肩吾的經歷是「求仙」、「修仙」及「成仙」等，乃仙氣十足。為了讓這位「華陽真人」走下神壇，還其凡人之真面貌，特作以下記述：

施肩吾，因家境貧寒，少年時入分水五雲山寺院讀書，後轉學龍門寺。他的青年時期，曾與同鄉詩友結成「東林詩社」。該社的詩詞大都失傳，而《道光新登縣誌》僅留施肩吾《遊東林》詩一首：「火輪烈烈采雲浮，才到東林便是秋，有客可人來未暮，松風幾拂碧山頭。」憲宗元和二年

(西元八〇七年)施肩吾中進士。元和十五年(西元八二〇年)殿試，欽點狀元。因朝廷腐敗，官員拉幫結派，勾心鬥角，施肩吾不願混跡其中，於是留下〈上禮部侍郎陳情〉詩一首：「九重城裡無親識，八百人中獨姓施。弱羽飛時攢箭險，蹇驢行處薄冰危。晴天欲照盆難反，貧女如花鏡不知。卻向從來受恩地，再求青律變寒枝。」表達施肩吾因官場腐敗，仕途險惡，決心棄官隱居。未待朝廷答覆，施氏隨即流寓洪州(今江西省南昌)，潛心學道修仙，世稱「華陽真人」。施肩吾在〈與徐凝書〉，自謂「僕雖幸忝成名，自知命薄，遂棲心玄門，養性林壑。賴先聖扶持，雖年迫遲暮，倖免龍鍾，其所得如此而已。」又在〈述靈響詞序〉中稱：「慕道年久」，覽《三靜經》而行「三靜關」法，以開成三年(西元八三八年)正月初一「閉戶自修，不交人事」。後「此三者皆應」。著有《西山集》十卷、《閒居詩》百餘首。《全唐文》收有〈養生辨疑訣〉等篇，《全唐詩》亦收入詩作百篇。

暮年，施肩吾回歸故里，閒居鄉間。「安史之亂」，使盛唐式微，我東南沿海百姓，為了逃避戰亂，出現移居澎湖、台灣之情勢。施肩吾是位通今博古的文化人，雖步入垂垂暮年，但壯心不已，想到傳說中的「仙居之地」方壺(今澎湖)「一闖，以酬人生。究其中之原由，大概有以下幾點：

一是，施肩吾率族人移居澎湖，與其「修道追仙」的理念密切相關。隋唐為道教的極盛時期，尤其是唐高祖下詔宣佈道教為三教之首，使道觀在大都小邑、名山幽谷幾乎無處不在。施肩吾自號「棲真子」，對道教「追求長生不老、得道成仙、濟世救人」的主旨念念不忘。施肩吾在尋仙訪道的十年裡，對海上神山「蓬萊」、「方壺」、「瀛州」等更是嚮往不已。據古代神話傳說中記載，神山方壺在東海中心，為仙人所居。上空有龍在聚集，地上有金碧輝煌的宮殿，有種種芝草的田和玉石泉，……因此，仙山「方壺」對於一個資深的道學家而言，設法前去「造訪」是件相當自然的事情。二是，「安史之亂」，施肩吾對

連年戰亂，田園荒蕪，百姓生活困苦的社會現實深表不滿。其詩作〈鄠縣山居〉云：「欲住村西日日慵，上山無水引高蹤。誰能求得秦皇術，為我先驅紫閣峰？」表明詩人住在村西，而他的心早遂海上仙山而去。此次率族人去澎湖，既可以逃避社會動亂的現實，又能滿足尋求世外樂土的願望。所以，施肩吾孤注一擲，率領族人奔向「樂土」。

三是，自西元二三〇年孫權遣吳軍萬人「遠規夷洲(今台灣)」，至六一〇年隋煬帝派武賁郎將陳稜率東陽兵萬人出征流求，再到中唐時期施肩吾攜鄉人赴澎湖定居，期間只有幾百年辰光。隨著時光的流逝，人們對台灣有了更深的瞭解。尤其是孫權「東規夷洲」的故事，一直在杭州富陽等地鄉間流傳。作為孫權同鄉的施肩吾，對這件事一定不會陌生，或許他是從中受到啟示及鼓舞，圓開發「澎湖」之夢。

施肩吾博學多聞，在族人中頗具威望。每當族人相聚一起，他談古道今，天南地北，口若懸河，滔滔不絕。

一次，他講到古人遠航夷洲、亶洲的故事。其中，施氏對同鄉吳王孫權力排眾議，出兵「遠規夷洲」的行動，佩服得五體投地。說者是「慷慨激昂」，聽者是「激情湧動」，此時施肩吾說出了自己打算帶領鄉親出海遠航，開發澎湖的計畫。大家議論紛紛，各抒己見，極大多數族人支持施肩吾的安排，尤其是村裡的年輕人，更是躍躍欲試。當場，有六十多位族人表示願意去澎湖。經過一番周密而緊張的準備，在施肩吾道友福建泉州人鄭仰的幫助下，監造了一艘大型木船，帶上應備的各類物資，準備擇日起航。

西元八五九年，施肩吾帶領族人六十四人，由福建泉州港啟航，向澎湖進發。由於澎湖周邊海域海流複雜，加之颱風不期而遇，施肩吾登島幾經周折。第一次，正當施肩吾的船向澎湖靠近時，颱風突然來襲，竟把他們的船吹到了海南島，施肩吾一行只好返回泉州；二次登程後，海上亦不平靜，但最終登島成功。

施肩吾一行登臨澎湖時，既沒有看到「金玉」打造的「宮殿」，也沒

有遇上風俗似「吳人」的「仙家」，而見到的是「山川如中國」大陸的海島。施肩吾把第一眼看到的情景收入詩囊，其詩〈島夷行〉說：「腥臊海邊多鬼市，島夷居處無鄉里。黑皮少年學采珠，手把生犀照鹹水。」這首詩被列為台灣最古的文獻，收錄在《全唐詩》第八函第二冊《西山集》中。之後，宋寶慶三年（西元一二二七年）王象之所撰《輿地紀勝》、明弘治三年（西元一四九〇年）黃仲昭所撰的《八閩通志》、清康熙三十三年（西元一六九四年）高拱乾主修的《台灣府志》、杜臻著《粵閩巡視紀略》及余文儀（浙江籍）續修的《台灣府志》都收錄了〈島夷行〉這首詩。余文儀在引錄此詩時，改標題為〈題澎湖嶼〉。由此不難看出，歷代對施肩吾詩作的推崇。

當時的澎湖，雖有浙閩沿海少數漁民在捕魚旺季時暫住，不但人煙稀少，而且荒涼無比。施肩吾面對荒島與波濤洶湧的大海，義無反顧地帶領族人通過自己雙手來改變現狀。此時

是實踐者、打工者。施肩吾把島上的族人作了分工：一部分利用海島的自然資源石頭、木料等，建造安身的住房；另一部分去開荒種地，解決吃飯問題。經過半年多時間的努力，島上堅固、實用、美觀的住房平地而起；地上農作物長勢良好，豐收有望。與此同時，施肩吾把自己帶去的糧食及日用品供島上鄰居（漁民）共用，還壘灶燒磚，幫助他們拆掉用竹子、茅草搭起的窩棚，蓋起能防風、防雨、防火的房子；漁民亦把捕魚、采珊瑚等技能教會施肩吾的族人。這個近百人的澎湖海島，出現了一派生機勃勃的景象。施肩吾及族人雖成不了「仙人」，但此處既沒有戰火，也無苛捐雜稅，做起一個自由自在的島民。在勞作之餘，閒暇之時，新島民會思念故國親朋，施肩吾一首〈感憶〉詩反映了大家的心聲，詩云：「暫將一葦向東溟，來往隨波總未寧。忽見浮鷗歸別塢，又看飛雁落前汀。澎湖嶼經施肩吾的辛勤耕耘，由「海上荒陬，化作人間樂土」，施肩吾被島民親切地稱之為澎湖「神首」。

西元八六一年（唐咸通二年），施肩吾仙逝，享年八十二歲。還在施肩吾離開家鄉的前夕，便為自己修造了墳墓，祈求百年之後魂歸故里。澎湖族人為成全施肩吾生前心願，在施夫人歸天後，將二人的靈柩移送至故鄉富陽賢德羅夢山（今花家山）安葬，實現了施公夫婦落葉歸根的遺願。

史料顯示，自唐代施肩吾開發澎湖以來，大陸漢人對澎、台移民有逐年增長勢頭。經澎湖先民的辛苦經營，到南宋時，已有「沙洲數萬畝」，隨著漢人人口的不斷增加，澎湖到了「編戶甚繁」的地步。早年的澎湖，不但有為數眾多的漢人居住，而且政府已把他們列入戶口名冊了。南宋孝宗道乾七年（一一七一年），泉州知州汪大猷（浙江籍）為了保護居民，在澎湖「造屋二百間，遣將分屯」，派水師長期駐紮。澎湖地屬海路要津，他的繁榮必然為台灣開發創造十分有利的條件。

今日之澎湖，已不可同日而語了。從空中俯瞰，澎湖列島大大小小六十四個島嶼像散落在玉盤裡的珠子，

散發著迷人的光彩；白天的澎湖，有陽光、沙灘、海浪、仙人掌……美不勝收；夜晚，澎湖環島海濱帆檣林立，萬點漁火，蔚為壯觀，讓人流連忘返。此情此景，與當年施肩吾率族人來澎湖定居時「腥臊海邊多鬼市，島夷居處無鄉里……」的情景，確有天壤之別。

有道是「飲水不忘掘井人」，澎湖人民沒有忘記海島開發始祖施肩吾。二〇一五年六月十六日，台灣澎湖地區文化代表團一行十二人前來詩人、狀元公施肩吾故里訪問考察。期間

，杭州市富陽區、杭州市歷史學會與澎湖區文化代表團聯合舉辦「海峽兩岸施肩吾詩文化研討會」，兩地同胞共話施公的生平事蹟、詩作成就及其暮年率族人首航澎湖，傳播先進農耕文化，踏踏實實艱苦創業的生動事蹟，成為浙江與台澎兩地結對交流、共表同胞骨肉情義的盛舉。正如澎湖馬公市學者陳仁和說：「如果說澎湖跨海大橋連接了台灣的白沙和西嶼，那麼，施肩吾的『島夷行』把富陽與澎湖連接在一起。」

天平測偽幣解法提示

十餘年前某電視節目名嘴黃創夏說有公司招考員工時，曾用此題考驗求職者。他說此題無解，考試旨在看你如何思考及研判問題的能力。但此題非真無解，讓我們先來分析此題解題的關鍵所在，助你深一層思考。

一、天平特性：若兩側等重它會呈現水平，若重量不等，則輕的那邊會上揚，重的一側會下沉。二、因偽幣僅有一枚，若它於測試中現身，則其輕重決定了天平傾斜的方向。三、若同一硬幣在前後兩次測試中，於天平左右側易位後，未改變傾斜方向，則可判定其非偽幣也。反之，若易位後使天平隨即改變傾斜方向，則此即偽幣無疑也。四、由於僅限測三次，故必須能依據前後兩次測試結果之異動情形，對每次測試後的結果作明確判斷，且需充分發揮有效篩選之功能，否則浪費了一次測試，求解即失敗矣！五、為認知每次測試的是那幾枚硬幣，需將所有硬幣加以編號。

清遠湖山見故鄉

湖州

朱育新



沈尹默與湖州

沈尹默一生中曾經兩次回到祖籍地湖州，一次是一九〇七年回到湖州任教於南潯正蒙學社和湖州府中學堂，居湖近三年時間。一次是一九六三年秋以全國人大代表身分蒞臨湖州視察，逗留近三天時間。

帖學旗幟 一代大師

沈尹默生於一八八三年六月十一日，出生地在陝西定遠，吳興（今湖州）竹墩村人，祖父沈際清是前清解元，才思敏捷，詩文倚馬可待，隨左宗棠入陝，曾任漢中府定遠廳同知，其父沈祖頤也在定遠做官，性喜吟詠，書法宗歐陽詢、趙孟頫。沈尹默家學淵源，從小就受父親薰陶，喜愛文學與書法，四歲入家塾讀書，隨塾師習黃自元《千家詩》、《唐詩三百首》，年十三廣泛涉略了《紅樓夢》與《老子》以及李白、杜甫、韓愈、白居易

易等詩人的作品。一九〇三年父逝，舉家遷往長安，一九〇五年與其弟沈兼士東渡扶桑求學，因經濟困難於一九〇六年先回陝西，第二年奉母回故鄉吳興，居湖州承天寺巷，並執教於南潯正蒙學社、湖州府中學堂。一九〇九年應聘去杭州，先後在浙江高等學堂、第一中學（杭高）、浙江兩級師範學校任教，參加了南社，並與陳獨秀、劉季平等相交。一九一三年受北大代理校長何燠時、預科學長胡仁源（湖州人）之聘，任教於北京大學。一九二〇年再去日本西京大學進修，次年因眼病回國，不久，任北師大教授，一九二九年由蔡元培推薦，任河北教育廳長。一九三二年任北平大學校長，民國政府為了遏制學生運動，下令開除學生，沈尹默憤而辭職，到上海任中法文化交流出版委員會主任兼孔德圖書館館長。一九三三年，

他在上海第一次舉辦個人書法展，真草隸篆皆備，廣受好評。抗日戰爭期間去重慶，受于右任聘，任監察委員，他曾執筆上書彈劾政界要人孔祥熙、宋子文貪污誤國，至此書法益精，並喜畫墨竹，作篆刻。一九四五年抗戰勝利，沈尹默辭職寓居上海，以鬻字維生。一九四七年，他和沈邁士在南京大觀樓舉辦書畫展。

中共建政後，歷任中央文史館副館長，第二、三屆全國政協委員，第三屆全國人大代表等職，首創上海中國書法篆刻研究會，積極推動祖國書法篆刻藝術的普及。文革中受到無理批鬥毆打，悲憤之餘，將大批墨寶棄之橫濱河中，付之東流。因患病失治，一九七一年六月一日逝世。沈尹默是五四新文化運動的先驅，他和陳獨秀、錢玄同、胡適、李大釗、高一涵輪流主編《新青年》，當時新青年編委還有魯迅、劉半農、宋春舫等。《新青年》宣傳新思想，提倡新文化，因此成為新文化運動的大本營。在蔡元培執掌北大之前，沈尹默真誠歡迎

蔡元培治校，蔡元培親自拜訪沈尹默，採納了他提出的建議，改革北大舊習，薈萃了當時一批精英人物，科學和民主的思想由此而迅速傳播開來。

當時的五四先驅首先嘗試文學革命，沈尹默寫了散文詩〈月夜〉發表在《新青年》上，〈月夜〉被稱為中國第一首散文詩（霜風呼呼的吹著，月光明明的照著。我和一株頂高的樹並排立著，卻沒有靠著）。胡適當時在給友人信中稱譽為「幾百年來那有這樣的好詩」。沈尹默不僅是新詩的宣導者，也是一代詞學大家，對中國傳統詩詞有著極深的造詣，他的詩詞得到朱孝臧、夏敬觀、夏承燾等古詩詞大家的高度評價。五四前後的北大，集中了一批湖州籍人士，任教師的有崔適、沈士遠、沈尹默、沈兼士、錢玄同、沈邁士、錢稻孫、宋春舫、徐森玉、章鴻釗、俞同奎、張乃燕、任鴻雋、朱家驊等，還有曾任預科學長、工科學長、校長的胡仁源，同時求學於北大的有茅盾（沈雁冰）和俞平伯，當時在《新青年》發表文章的還有湖州人戴季陶和李次九，由此

可見，湖州人在新文化運動中的貢獻也是很大的。

作為一代書法大師，沈尹默的書法藝術對後世的影響尤為深遠，他的書法出入二王，精研北碑，又涉略智永、米芾、虞世南、褚遂良諸家，博採眾長，又自出機杼，形成了自己的特色，他的書法凝煉渾厚，妍妙風流，稱為「梅花體」，被譽為一代書法大師。習書之餘，他還深研筆法，著有《執筆五字法》，還著有《歷代名家學書經驗談輯要釋義》、《秋明詩詞鈔》、《秋明長短句》等。

流連桑梓 勤學不輟

沈尹默從日本回國後，與母親一起遷歸故鄉湖州，他和大哥沈士遠決定把家安置在湖州，沈家人在家鄉住了近三年時間，直到沈氏兄弟在杭州生活安定下來，才將家人接到杭州。在此之前，大哥沈士遠已在南潯正蒙學社任教，沈尹默一九〇七年初回到湖州後，就應聘到南潯正蒙學社擔任教師。正蒙學社是南潯「四象八牛」中「四象」之一張頌賢的孫子張增熙

（字弁群，張靜江的長兄）考察歐美教育後，於一九〇二年創辦的新式學堂，該校為兩等小學堂，他在南潯住宅的東首，創辦正蒙學社，校舍就建在東柵龐氏「宜園」西鄰，聘雙林曹勵金為主任，協理校務，新墜彭周鼎為體育教師，朱家驊、葉楚傖、張乃燕等均為該校學生。一九〇五年，朱家驊十三歲時進入正蒙學社求學，兩位具有新思想的老師梁仲愷和沈士遠給予他現代文明的啟蒙。沈尹默來到正蒙學社時，朱家驊仍在學校，沈尹默對他的影響很大，後來朱家驊留學回國，也是沈尹默介紹他任教北京大學，成為當時北大最年輕的教授。夏天，正蒙學社因不合新學制停辦，沈尹默又經人介紹到湖州府中學堂任教，學堂監督（校長）沈譜琴是本家族叔，沈譜琴（一八七三—一九三九）是湖州菱湖下昂竹墩村人，一九〇六年冬從日本回國，不久擔任湖州府中學堂監督，其中包括三所學堂，師範傳習所和程安高等小學堂設在愛山書院舊址，府中學堂遷移三賢祠。同時，他又開設女學，在東街兩處私宅籌

設一所吳興女學堂，招收女學生百餘人，請潘芸生任女學堂監督，聘湯揚國梨（國學大師章太炎之妻）、村越信子（日本人，工藝美術教員）等人執教。潘芸生是留日學生，湖州人，曾任上海南洋公學、務本女塾教員。辛亥革命期間，沈譜琴、錢恂率領湖州府中學堂學生軍光復湖州。其後成立湖州臨時軍政分府，沈譜琴為軍政分府首長。

沈尹默在此期間，生活較為安定，平時以學書為樂，讀包世臣《藝舟雙楫》論書部分，臨池不輟，先從執筆入手，每天清晨，通過指掌手腕之間的平衡，進行執筆練習。由於經濟窘迫，沒有習字的書桌，就用兩隻箱子疊起來練習。他用尺大的毛邊紙，羊毫蘸淡墨臨寫，一紙一字，連續寫上一百張，待寫完後，又每張上臨四字，以後又在寫過的紙上寫行草。這樣的時間有兩年多，遂能懸腕書寫。這個時期也是他一生比較沉鬱的時期，他有一首詩這樣寫道：「白壁香車載別愁，繞城駿馬雲時休。不堪更向城東路，細草垂楊盡帶秋。」

在湖州他還細研趙字「雍容道麗，圓轉流美」的筆法，書藝大進。在吟詩作書之餘，每到春秋佳日，他還愛上古城牆頭放飛風箏，並在風箏上題字，成為別具一格的「風箏書法」，如有的風箏上就題著「與清風攜手，找白雲談心」的書法，後被人裝裱成小斗方掛軸。到七〇年代，還有鄉人攜來一張用棉紙書寫的「天魂」兩字的斗方書法來求教同齡老畫家沈邁士，是否沈尹默年輕時所寫的「風箏書法」。

在湖州，因為教書的緣故，沈尹默認識了很多人，包括張弁群、張靜江、曹勵金、朱祥生、俞寰澄、潘芸生、蔣汝藻、周慶雲等。他們彼此詩詞唱和，聚會雅集。有一次，沈尹默和俞寰澄、潘芸生等同遊湖州南郊古梅道觀，船過碧浪湖，突然刮起一陣狂風，驚濤駭浪，差點傾身水中。回來後，他賦詩一首，記述這次遭遇，詩為〈雨晴訪芸生歸而後作，因贈並寄寰澄〉：「坐愛微涼一散襟，酒杯還與澹相尋。閑身可飭風塵味，末俗難知道路心。劫急一秤終擾攘，雨鳴連日暗銷沉。前頭已試風波

險，要與先生放浪吟。」詩後注云：「曾共芸生、寰澄遊雲巢，過碧浪湖，風大作幾覆舟」（時在一九〇八年）。在上世紀四〇年代重慶時期寫的〈憶湖州〉六首絕句中還有「當時擬借雲巢宿，風惡驚濤不可航」詩句，說明此次經歷刻骨銘心。

俞寰澄對這首詩擊節讚賞，他又向南潯儒商好友蔣汝藻、周慶雲推薦了沈尹默。俞寰澄（一八八一—一九六七）原籍湖州雙林，生於德清新市；和梁希、王治心、李次九同學於歸安（今湖州）縣學，又曾求學於南潯，結識張靜江、張澹如兄弟，並一起經營珠寶業，和張靜江在巴黎結識孫中山先生，是早期同盟會員。還是上海證券物品交易所的創始人之一，是著名金融家，也是中國民主建國會創始人之一。蔣汝藻（一八八七—一九五四），南潯「四象八牛」中「八牛」之一蔣氏後裔，實業家、藏書家，他的藏書樓「密韻樓」曾聘王國維整理藏書，編纂《密韻樓藏書志》，不惜鉅資搜羅古籍善本，並刊刻叢書，勤於校勘，王國維以無限欽敬的口

吻讚揚說：「余謂為子孫者如蔣孟蘋始可謂之能傳書矣！」，「今有孟蘋，然則蔣氏三世之精神風尚雖傳之百世可也。」周慶雲（一八六四—一九三三）也是南潯「四象八牛」中「八牛」之一周氏後裔，祖上以經營絲業起家，後從事鹽業，積資巨萬。周慶雲是一位典型的儒商，雅好詩文，酷愛收藏，勤於著述，有《南潯志》、《莫干山志》、《天目遊記》、《潯雅》、《潯溪詩征》等多種著述。和兩位鄉前輩交往，使沈尹默開闊了視野，提高了胸次。他們對其多有提攜，由於都在杭州辦有實業，還延攬沈尹默到省城任職，做些抄寫文稿的事宜。後經蔣汝藻介紹，沈尹默進入浙江高等學堂代課，走上了大學講堂。

到杭州任教後，他仍傾心於書法藝術，一天，有位穿竹布長衫的青年來看沈尹默，自我介紹道：「我是陳仲甫，是劉三和同事，在杭州陸軍學校教文史，昨日晨在劉三壁上見到你寫的一首詩，詩很好，而字則俗在骨！」劉三就是江南名士劉季平，是沈尹默的好友。陳仲甫即陳獨秀，比沈

尹默大四歲，初次見面就提出如此尖銳的問題，使沈尹默感到羞愧，但他並不耿耿於懷，而是虛懷若谷，誠懇接受。他說：「陳獨秀對我直率而中肯的批評的確使我茅塞頓開！我自幼受黃自元的影響太深了，取法不高，的確有些浪擲韶光，如今一語會心，使我今後有了方向。」於是他研究書法理論，包世臣的《藝舟雙楫》對其書法藝術發展起了深刻的影響。歷史學家、作家李敖評價沈尹默的書法：「他的書法，雖被陳獨秀奚落太俗，其實就神韻生動而言，實為中華民國第一，中華人民共和國第一。」

鄉情難忘 山清水遠

湖州東街承天寺巷路口，如今已是非常熱鬧的地段，在東街一端和月河街相望，一端又和環城東路毗鄰。湖州歷史上頗享盛名的華（花）樓橋也在月河街和東街的交接處。一代書法大師沈尹默的故居就坐落在承天寺巷路口，百川世家的西側。

沈尹默故居原為其本家族叔、清末民初教育家沈譜琴的故宅（現百川

世家所在也是故宅的一部分，一九八三年因一場大火焚毀，整個沈宅東西長一百多米，南北長八十多米，華屋連延，高牆挺立），一九〇七年，沈譜琴和潘芸生開創湖州女子師範教育，創辦「吳興女校」，校址就在東門沈氏故宅，國學大師章太炎的夫人湯國梨（湖州人）曾任這所學校的校長。沈尹默此時正好在湖州，執教於沈譜琴任監督的湖州府中學堂。

現在沈氏故宅有三進，二十多間房屋，在彎口處有一花壇，沈尹默當時居住在「鴻志堂」。一九六三年，他曾由當時浙江省圖書館館長、西泠印社社長、書法家張宗祥陪同回到故鄉，造訪了王一品筆莊，漫步愛山台、韻海樓和駱駝橋，並為墨妙亭、韻海樓題寫了匾額，還考證了天甯寺趙孟頫書寫的「天甯萬壽禪寺」六個石刻大字，對當時還年輕的書法家李英書寫的「人民公園」四字榜書很為稱讚。他有〈採桑子〉詞一首抒懷：「眼明今日湖州路，原野秋陽，新樣風光，清遠湖山見故鄉。太平時代人難老，八十尋常，文藝逢場，要

為工農服務忙。」

沈尹默這次回到湖州，是從上海到杭州，參加西泠印社六十週年慶祝活動，會議結束後，隨當時的浙江省委書記霍士廉、省政府秘書長王黎夫，以全國人大代表的身分前來視察，老友張宗祥先生一起回來。到達第一天，下榻在湖州賓館，行裝甫卸，就到黃沙路王一品筆莊，與筆工促膝暢談製筆技藝。又當眾揮毫試筆，沈尹默在四尺宣紙上用楮筆寫了「弘逸」兩個大字，張宗祥接著寫了「圓健」兩字，還用「玉筍」寫了《西廂記》中的一句「筆尖兒橫掃五千人」。在筆莊負責人費在山的提議下，沈尹默和張宗祥合作了一幅《風竹圖》，沈尹默鋪紙染毫，畫了一簇風竹，張宗祥在竹旁添了一叢菊花，又題跋云：「尹默畫竹以書法出之，余畫菊，既非畫法，亦非書法，真可笑也，留此笑跡在湖州供人大笑。」沈尹默隨即加了一首詩：「胸無成竹卻畫竹，賴他黃菊補不足。謂為清秋二友圖，閻老自謙也多餘」。次日，沈尹默與夫人褚保權參觀了湖州博物館，

博物館慎微之、邱鴻炘、張葆明等接待。當時館址在人民公園北隅愛山書院舊址（今愛山廣場），也是沈尹默曾任教的湖州府中學堂校舍，他們還參觀了墨妙亭、韻海樓、愛山台等名勝古跡。沈尹默在「鄰碧樓」東廂廳為博物館留下幾幀墨寶，包括墨妙亭、韻海樓和《採桑子·清遠湖山》詞等。老友、湖州市政協副主席楊莘耜也陪同視察，並在愛山台前合影留念。沈尹默說，錢三強的父親錢玄同，錢玄同之兄錢恂，在這個地方教過書。他還記得邱鴻炘父親邱壽銘在此讀書的情形。沈尹默接著說：「雁冰（茅盾）也在這個學堂讀過書呢！」下午，考察了天寧寺舊址，沈尹默仔細察看了趙孟頫榜書「天甯萬壽禪寺」六字大石碑，說「靠得住，是真跡，這樣大的字，存世甚少。」肯定了其為趙孟頫真跡。晚上，又向博物館邱鴻炘詳細瞭解了湖州丘城遺址、錢山漾遺址的發掘成果。當時的湖州市長百友介紹了湖州經濟發展情況。墨妙亭為宋代湖州知州孫覺於熙寧四年（一〇七一）所建，請蘇軾作詩為記，

集境內自漢至宋碑碣築亭貯之。蘇軾有《孫莘老求墨妙亭詩》和《墨妙亭記》。韻海樓是顏真卿於唐·大曆八年（七七三）任湖州刺史時在府治後建立，延諸名士如陸羽皎然等在此作字書《韻海境源》。愛山台是南宋時郡丞汪泰亨取蘇軾《遊道場山河山詩》中「尚愛此山看不足」詩意創建，歷代文人多有雅集，如清康熙七年三月三上巳日，湖州知府吳綺邀集吳梅村等著名文人在此舉行雅集，吳梅村作有《愛山台禊飲序》。

沈尹默在他一生的關鍵時期，都得到了湖州鄉親的幫助，一九〇三年，父親沈祖頤在漢中府定遠廳任上去世，家中失去頂樑柱，沈尹默獨自上西安謀生，遇到曾任長安知縣的同鄉蔡寶善，蔡寶善原籍湖州德清，曾任京師大學堂提調和陝西寶雞、興平、三原、長安等縣知縣。蔡寶善進士出身，和同邑朴學大師俞樾之孫、光緒探花俞陛雲同科。為人耿直，喜結交才俊之士，詩詞清雅，婉轉多姿。書法追蹤包世臣，結構整飭，碑意盎然。沈尹默在蔡寶善影響下，也對包世臣

的書學思想發生了興趣，又認識到在妍美流便，秀逸瀟灑的書帖之外，另有雄渾剛健的碑體藝術。這些具有啟蒙作用的交往，對沈尹默後來的書法發展產生了深遠的影響。一九〇五年十月，沈尹默和弟弟沈兼士自費留學日本，蔡寶善出發前已寫信給湖州同鄉許炳堃，托其照顧沈氏兄弟。抵達日本時，他們受到了許炳堃的熱情接待。許炳堃是湖州德清人，著名教育家，一九〇三年留學日本，就讀於東京高等工業學校，回國後，在浙江從事教育，任浙江省立中等工業學堂監督、浙江省立甲種工業學校校長，浙江省教育會會長，是教育界的風雲人物，一九一二年春節，許炳堃拜訪沈尹默，鼓勵他去北京大學任教，由於許炳堃的鼎力推薦，工科學長、代理校長何燠時，預科學長胡仁源邀請沈尹默赴北京大學教書。胡仁源是湖州埭溪人，畢業於日本仙台高等學校及英國待爾模大學。回國後任京師大學堂文科學長、北京大學預科學長和工科學長，一九一四年任北京大學校長，是蔡元培的前任。一九一三年二月

，沈尹默赴北京大學任教職。沈尹默通過弟弟沈兼士認識了章太炎門下的眾多弟子，其中包括錢玄同、朱希祖、馬裕藻、周樹人（魯迅）、周作人等。在杭州還認識了錢恂（錢玄同之兄）、蘇曼殊、馬一浮、沈鈞儒、包公超（湖州人）、孫智敏等。一九一二年九月，沈尹默和錢玄同在杭州浙江官立第一中學堂同事，錢玄同是湖州道場鄉鮑山人，此前在湖州府中學堂任國文教師，時在一九一〇年，其兄錢恂，其侄錢稻孫此時都在湖州府中學堂任教。兩人交往密切，常結伴出遊，探親訪友，曾在一九一二年十二月初的一天，結伴拜訪了寓居滬上的鄉賢、藝術大師吳昌碩，以及收藏家、學者、工商鉅子周慶雲。任職北京大學後，兩人同為《新青年》輪流主編，新文化運動的闖將，密切合作，為新思想、新文化在中國的傳播，貢獻卓著。近代詞宗、湖州埭溪人朱孝臧（一八七五—一九三一）晚年推崇沈尹默之詞，一九〇七年，沈尹默寫了〈風入松瓶荷〉一詞：「水風多處立娉婷，暗夜簇花明。畫橈過盡

渾無影，蕩紅芳鴛夢曾醒。涼滿水晶宮闕，簾衣一夜秋生。寒漿素練汲金瓶。供養水雲輕。未開先自愁搖落，有空房冷露香凝。三十六陂何處，一屏涼月無聲。」朱孝臧稱其「清雋欲絕」。曾題〈秋明小詞〉曰：「昔人謂倚聲一道大才易，清才難。君才可謂清矣！一卷冰雪文，避俗手自鑄。意必造極，語必同微，而以平淡之筆達之，在馭（同汴）宋與蘇、晁為近。把臂九能，殆無愧色，佩服佩服。」一九四九年後，沈尹默定居上海，和湖州鄉親的交流一直頻繁，其中曾任王一品筆莊負責人的費在山向沈尹默多次請益。一九六一年底，時在湖州市商業局工作的費在山和店主任周鑫成，特地趕到上海拜訪沈尹默，將試製的新品湖筆請他試用，沈尹默當場揮毫試筆。沈尹默一邊看帶去的筆，一邊說湖州的毛筆全國聞名，我是湖州人，感到光榮，接著他從選毫、紮頭、入管等方面提出了不少中肯的意見。新華社攝影記者章耕辛拍下了沈尹默試筆的場景，他書寫了陸遊〈學書〉一詩，一旁觀看的是手拿數

支湖筆的周鑫成。這張照片發表在一九六二年一月十號的《新民晚報》頭版。費在山和沈尹默有近五年的交往，沈尹默告訴他年輕時回湖州，就住在東門華樓橋月河街附近的承天寺巷沈譜琴故宅。曾有詩句：「門前繫艇月河街，也向花（華）樓小住來」，費在山後請其四子沈令昕刻了一方「華樓舊家」的閒章，又請西泠印人韓登安刻了一方「家鄰秋明故居」以誌紀念。沈尹默還和他談起蘇東坡喜用雞毫筆一事，筆跡粗處像一團棉花，細處似一根髮絲。並用「吳興陸星槎製雞絨筆」寫了一幀橫幅，氣勢非凡，墨趣橫溢。曾任湖州博物館館長的邱鴻炘，一九六三年在湖州接待過沈尹默，上世紀七、八〇年代，又和沈尹默四子、時在上海博物館工作的沈令昕保持聯繫，常去上海海倫路拜訪沈尹默夫人褚保權，與沈令昕會晤敘談。一九六四年七月二十九日，沈尹默應安吉吳昌碩紀念館之請，書寫三首自作詩〈寄題安吉吳昌碩先生紀念館〉：「一、吾郡湖山美，風流古到今。雷鳴嘲瓦缶，笙磬自同音。書畫

能開派，詩篇苦用心。來觀愁應接，此道即山陰。二、藝苑推袁久，鄰邦仰此賢。芳流東海上，名邁昔人前。鄧趙相驂斬，黃齊孰後先。雄強扛鼎力，猶有印章傳。三、牢落鄉先輩，紛紜近百年。弁陽沉夕照，喬木起蒼煙。花鳥欣昌運，風雲變舊天。超山梅好在，從此發新妍。」

沈尹默二十世紀四十年代在重慶，曾作了六首七絕，在一九五八年，又書贈同在上海的沈譜琴長子沈伯棠。每一首都含有湖州的風物典故，抒發了濃郁的鄉情，詩是這樣寫的：

憶曾登眺卞峰巔，湖心漫漫欲浸天，四十年中風浪闊，蜀江灘畔望歸船。碧湖湖心塔影長，道場山腳野花香。當時擬借雲巢宿，風惡驚濤不可航。祭掃歸來百感傷，十年去國恨何長。春風又過黃泥嶺，綠水青山草自芳。摩肩彩鳳坊頭過，信腳駱駝橋上行。落落幾人真識我，淹留今日愧無成。桃柳峴山為好春，和風相趁出南門。已嗟逸老風流盡，更與何人共酒樽。門前繫艇月河街，也向華樓小住來。梅雨年年倍惆悵，東川一樣雨肥梅。

聖嚴法師自在語

- 認清世間一切現象都是無常的事實，就能完成內心世界的真正平安。
- 只要少鬧一些無意義的情緒，便能減少一些不必要的煩惱。
- 做人處世要內方而外圓；內方是原則，外圓是通達。
- 一個笑容，一句好話，都是廣結善緣的大布施。
- 奉獻是為了報恩，懺悔是為了律己。
- 少點成敗心，多點及時努力的精神，成功機率自然會增加。
- 失敗了要再努力，成功了更要努力，便是安業樂業的準則。
- 環保最重要的觀念是「簡樸」，簡樸一點過生活，就是生活環保。
- 清楚知道自己的需要，化解個人欲望的想要。
- 凡事要正面解讀，逆向思考。
- 活在當下，不悔惱過去，不擔心未來。
- 對於過去，無怨無悔；對於未來，積極準備；對於未來，步步踏實。
- 學歷不代表身分，能力不代表人格，名位不代表品德，工作沒有貴賤，觀念及行為卻能決定一切。

進士出身的教育部同事

何鬯威

紹興
裘士雄



何鬯威（一八八〇—一九一六），名震彝，字鬯威，號穆恣，魯迅在日記誤植「何滄葦」，江蘇江陰人，生於揚州。性聰穎，十二歲能詩，博聞強記，出口成章，與楊圻、汪榮寶和翁玉潤人稱「江南四公子」。何氏可謂少年得志，係光緒十五年己丑（一八八九）副貢，光緒三十年甲辰（一九〇四）進士，時年僅二十五歲，官內閣中書，改道員，既而分發直隸入北洋幕府（未就）。民國初年任教育部僉事，與魯迅同事，在《魯迅日記》有兩則關於何震彝的記載：一則是一九一五年十一月十九日，有一午後同陳師曾、何滄葦往小市的記載；另一則在一九一六年二月八日，《魯迅日記》載：「上午得二弟信，附《永明造像》拓片一枚，四日發（九）」。以《永明造像》與何鬯威一枚，朱孝荃一枚。」魯迅與何震彝是教育部

同事，又有對碑拓等古玩的同好，魯迅和陳師曾、何震彝逛小市、琉璃廠，是常有的事。紹興五雲妙相寺裡的維衛尊佛是敬造於南朝南齊武帝永明六年的石刻造像，魯迅向何震彝等同事，友好饋贈「文刻像背：『齊永明六年太歲戊辰於吳郡敬造維衛尊佛』」的拓片，也是順理成章的事。何震彝是一位飽學之士，還會英、日等外語。他任教育部僉事，還參與修撰《清史稿》（任協修）。民國二年癸丑（一九一三）冬，工詩善文的何震彝與袁克文（一八八九—一九三一）、易興庵（一八五八—一九二〇）、閔葆之（一八七二—一九四八）、步林屋（？—一九三三）、梁眾異（一八八二—一九四六）、黃秋嶽（一八九一—一九三七）、羅癭公（一八七二—一九二四），結吟社於南海流水音，請畫師汪鷗客作《寒

廬茗話圖》，人稱「寒廬七子」，何氏還創作了《寒廬七子歌》，一時傳為美談。

其實，何震彝還是法學家。他一九一三年撰寫《何震彝憲法草案》，刊登於《法政雜誌》第三卷第一號，轟動一時，有人認為它推動了近代中國的歷史進程。除了自己創作詩詞外，何震彝喜集前人詩句，有《鞞芬室近詩》和《一微塵集》、《八十一寒詞》、《詞苑珠塵》等存世。只是天不假年，一九一六年他竟因染微疾小恙而失去了寶貴的生命，年方三十有七。



策劃大元帝國城

杭州
盧上雁

規畫院做的專案，雖說傾注了不

少心力，不一定都能成功，由於各式各樣原因，或半途而棄，或胎死腹中，不免灰心喪氣，大元帝國城就是一例。

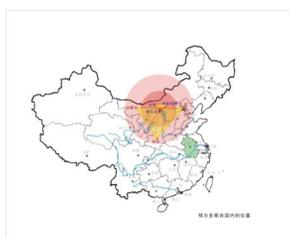
可以說，做足了功課，有備而去，在內蒙腹地的鄂托克旗發現了一泓溫泉（綠洲泉眼），對於草原的內蒙來說，多麼珍貴！

二〇〇八年四月，鄂爾多斯旅遊局將規畫組從老遠的杭州請到鄂托克，希望為當地策劃一個宛若江南似的旅遊勝地，吸引周邊地區的人前來旅遊休閒，利用草原自然資源與獨特人文歷史，提升當地人的生活品質。

聽了這個消息，大家很興奮，倒不是說沒有去過遙遠的內蒙，而是由於這個地方遠離沿海地區，能將江南興旺發達的旅遊業帶到大西北，改變當地的人文面貌，不就成為人生旅途

的又一個里程碑了嗎？

大元帝國城的打造，僅就內容來說，也是規畫院引以為傲的。左圖為內蒙古自治區鄂爾多斯大元帝國城戰遊區概念性規畫方案略圖。



区位分析
Location
■ 鄂爾多斯市位於內蒙古自治區西南部，西、北、東三面被黃河環繞，南以長城為界，與山西、陝西接壤，西與寧夏自治區相鄰，形成秦晉文化與草原文化南北交織的“牧海舞鄉”。鄂爾多斯市與黃河北岸的呼和浩特市、包頭市又形成內蒙古自治區經濟發展最為活躍的“金三角”。
■ 內蒙古的兩個“金三角”旅遊圈
小三角：鄂爾多斯市、呼和浩特市、包頭市 大三角：內蒙古、西安、北京



■ 鄂爾多斯大元帝國城旅遊區位於鄂爾多斯市鄂托克旗西南部包洛騰峯水，規畫範圍約100平方公里，距鄂爾多斯成吉思汗旅遊區約120公里。
■ 鄂托克旗位於內蒙古自治區鄂爾多斯市西部，地處東經106°41'~108°54'，北緯38°18'~40°11'之間，東鄰杭錦旗，西連寧夏陶樂縣并隔黃河與石嘴山市和阿拉善盟相望，南接烏審旗和鄂托克前旗，西北界烏海市，是鄂爾多斯高原的重要組成部分。

在南方做旅遊規畫，有取之不竭的素材，山清水秀、人文厚澤，只要沒有天災人禍，百姓唱荷頌桂，過著安居樂業的生活，山水獨特、文化內蘊（人物、故事）信手拈來（地方誌上，古籍上多得不計其數），令人有千篇一律之感。

這裡不同了，一片渺無人跡的牧場，幾乎沒有什麼現成資源與人文可以挖掘。

我們注意到，蒙古人唯一引為自傲的歷史，莫過於大元帝國了。說得斯文點，在人類進程中，元蒙帝國是一段波瀾壯闊的史詩，一位草原叱吒風雲的馬背皇帝，以雷霆萬鈞之勢，橫掃歐亞大陸，寫下了驚心動魄的篇章，肆無忌憚的殺戮與搶奪，造成了全世界一片驚恐，大宋君臣、羅馬教皇、法蘭西皇帝紛紛臣服。忽必烈用金戈鐵騎，瘋狂殘殺與掠奪，書寫了一個攝魂撼魄的傳奇。

一段人類文明進步與野蠻殺戮的拚搏，殘殺與掠奪，造成文明空前的倒退。一個在十二、三世紀最富裕、最繁榮、文明程度最高的大宋王朝（

農耕社會），由此終結。接下來，前所未有的壓迫與奴役造成的傷害，直到今天都難以泯滅。中外史家無不歎息：南宋之後無中國。

可是，對蒙古人來說，那是一段值得驕傲的歷史，僅用少數騎兵勁旅，征戰遼闊的歐亞大陸，所向無敵，戰勝了人數上多得多的軍隊之「憑城抵抗」與「方陣戰術」，奪取了歐亞大陸遼闊的土地。

規劃組想利用那地域裡的人文，還原蒙古人輝煌的歷史，成為一個遊樂項目。

初到內蒙

我們由上海浦東機場出發，直飛鄂爾多斯，空中時間三個多小時，下了機，已有鄂托克旗旅遊局的人在機場等候了。

原以為，坐了那麼久的飛機，應當很快就到達目的地；意外的是，上了越野車在草原公路上疾駛，居然花了六個多小時，才到達鄂托克旗。

四月下旬，江南已是桃紅柳綠之時；然此時自車窗外望，數百里馳騁

，盡是荒漠野灘，見不到一個人影，也找不到綠色植物的蹤跡。

這是我平生第一次到內蒙，不禁感歎道：「不到內蒙，真不知中國有多大！」

主人果真客氣，將我們引到當地一家賓館，開宴前，大家已在餐桌旁坐定。只是東道主貴人多忙，遲來一步。

進屋時，一邊揖手作禮，一邊說道：「失敬，失敬，有勞各位久等，不勝抱歉，當罰飲酒三杯。」言畢，便讓服務生斟滿酒盅，霎時，三杯酒仰天而盡。

他手舉空杯，示意給大家。接著，手執酒瓶，給來賓的酒杯一一斟滿，說道：「貴客從杭州遠道而來，至為不易，草原地區沒有山珍海味，但是，有的是好酒、好肉、好朋友。儘管開懷痛飲，不要客氣。兄弟為各位洗塵，先乾為敬。」說罷，舉起酒杯，又是一飲而盡。

在杭州，喝的多半是黃酒，諸如花雕、葡萄酒什麼的，酒精度不高，略帶甜味，多飲幾杯，無傷大雅。內

蒙就不同了，飲的以烈性白酒為主，勸酒方法異乎尋常，令人印象至深。

服務生上前，在桌子中間放了一個與眾不同的銀色杯子，不露聲色地退下。緊接著，一大盤烤羊排擺在餐桌中央。眾人望著黃澄澄的羊肉冒著熱氣，散發出誘人的香味，不由舉筷品嚐。草原上的羊肉，果然不同尋常，羊肉酥爛鮮嫩，無絲毫的羊膻味。

主人說：「大草原放牧的羊群，吃的是新鮮嫩草，整天漫遊在藍天白雲之下，肉質自然上乘，各位儘管吃個痛快。」

看來，他們是以接待上級的規格來接待我們，禮遇不可謂不高！主人向各位賓客一一敬酒，說道：「今天，按照蒙古人的禮儀，請來了蒙族歌手，為諸位獻唱。」

大家知道東道主客氣，請來歌手助興，一邊慢慢聊天，一邊欣賞歌唱一邊吃菜。

幾位歌手、樂師進入包廂，在一角擺開樂器，用蒙語高歌幾曲，歌聲嘹亮粗獷，樂曲悠揚悅耳。有人誇道：「好歌喉，人說，草原歌手棒，果

真名不虛傳，不下於京杭舞台的大牌歌星！」

片刻之後，歌者便問主人：「從哪兒開始？」

我們不解其意，只聽東道主說：

「就從上座主賓席開始吧！」

緊接著，歌手拿起桌子中間的那只銀色酒杯，旁邊一位樂師將其斟滿白酒，女孩子用蒙語開始唱勸酒歌，歌聲高亢悅耳，音域寬廣，令人彷彿感受到幾分草原的遼闊，牧民豪爽奔放的性情。

我們不諳蒙語，主人便說，唱詞的內容大抵是頌揚友情和祝福。女孩一邊放聲歌唱，一邊手捧絲巾哈達、斟滿的酒杯，走到客人前面，深深地一鞠躬，捧上哈達與美酒。

我們不解其意，主人忙說：「按蒙古族的傳統禮儀，每當貴客光臨之時，蒙人放歌敬酒，歡迎來賓。這一杯酒是一定要喝下的，否則，她的歌聲永遠都不會停下。輪到誰，客人須按蒙古人的習俗，引頸痛飲一杯。這樣，蒙古人才認為你夠爽直、夠真誠、夠朋友！」

接下來，歌手一個接一個敬酒，當她捧酒到我面前時，一邊唱歌，一邊獻酒。我趕忙學著別人的模樣，舉起酒杯，咬咬牙，一飲而盡。

未料，姑娘回到酒桌旁，再斟滿一杯酒，邊唱邊舉酒，送在我面前，又是邊唱邊深深地一鞠躬。旁人連忙解釋說，如果客人在歌手沒有唱完之前就將酒喝掉，按照蒙古人的習俗，歌手還要敬上另一杯酒。

吾輩孤陋寡聞，忙說：「從不飲酒，不勝酒量，實在不行。」

眾人哈哈大笑，說道：「您難道不知道，蒙古男人從來不說『不行』二字，女人從來不說『隨意』這句話。蒙族姑娘的熱情迎客之道，您是一定得接受的。」

礙於眾人的調侃，只好硬撐著又喝下一杯。我們雖聽不懂蒙語，但是，從她們情真意切的唱腔中，彷彿也能感受到內蒙人熱情奔放的性格，心想，蒙古人果然不同尋常，到了內蒙古還當真感受到了草原漢子的豪邁與熱情奔放。

蒙族人飲酒特色是歌唱與勸酒同

時進行。姑娘唱祝酒歌，幾圈下來，個個酒意酣暢。說來奇怪，我一向不飲酒，特別是烈酒從不沾唇，但是，輕鬆歡快的場面，興奮與激昂情緒交相錯縱，醉意也嫻嫻來遲。

在眾人激情鼓動之下，酒到酣處，歌到肺腑，歌手主唱，數人領唱，賓主舉杯，齊聲合唱，痛快酣爽，淋漓盡致。那天晚上，喝得通宵達旦，個個酩酊大醉，仍覺意猶未盡。

次日，開車回東勝市，談起蒙人的熱情豪爽、他們的敬酒儀式，個個讚歎不已。對我們這些不常應酬的書生來說，不太有沾酒機會，實有力不從心之感。

司機悄悄告訴我們，蒙人放牧牛羊，騁馳在遼闊的大草原上，整天與藍天白雲為伴，性格豪放，視烈酒為寶。其實，你們杭州人酒力有限，也不必硬撐。按歡宴習俗，客人如果勝酒力，飲者可以用無名指象徵性地沾一下杯中酒水，向上、向下彈撥，再向自己額頭塗抹，勸酒者也就不會強求客人一定要喝下。

一位同行便問：「這個向上、向

下彈撥酒水有什麼含意嗎？」

他說，在蒙古人眼中，無名指是最潔淨的手指，代表純潔的友情，向上、向下彈撥，意為「敬天、敬地」，再往自己額頭上抹一下，意為敬祖宗。

蒙語的意思是，蒼天永安，大地永安，人生永樂。然後，飲者不慌不忙抿一小口酒，再將酒杯還給敬酒者。這樣的舉動就是向敬酒者表示，實在心有餘而力不足，也就不會再硬勸酒了，被敬者也不會給人失禮的感覺。



蒙人的豪爽熱情，

鼓舞規劃組成員絞盡腦汁，為當地出謀劃策。

大家考察了鄂托克的地域特色、歷史文化

：廣闊的原野，與江南

的繁華迥然不同的風情風貌，對於遊客，尤其是南方遊客具有相當的吸引力，不僅能觀賞到草原「風吹草低見牛羊」的大漠風情，更能感受到蒙古人豪放的性格。

能想到的蒙古文化，也就那段蒙

人認為先人最輝煌的日子，我們想用遊樂的方式展現給世人：在忽必烈用鐵騎烈馬征服了南宋皇朝以後，掠奪了農耕社會的大批財富與奴隸，建立了一個大元帝國，那是種史無前例的奢侈場面。

努力創造一個原汁原味的「大元帝國城」，將草原風情的旅遊，採用娛樂方式顯現歷史故事，並注入現代科技元素以增強吸引力。

大元帝國城

大元帝國城位於鄂爾多斯市，東南西面與晉陝寧接壤，北與包頭及呼和浩特隔河遙相對峙，處於鄂托克旗，占地多達一百平方公里（如此遼闊），有沙漠、草原、高原、丘陵、沙地，也有水域、溫泉等。

大家結合資源，打造成以蒙元文化為內涵，以元帝國史為背景，影視拍攝為龍頭，溫泉休閒養生為特色，以大漠風情為主題，突顯融合元代三都於一體，集影視、大漠、溫泉、休閒、體驗、歷史緬懷於一體的景區。

強調大元帝國城個性的差異性（

與其它景區拉開距離）。

根據區域特徵，將遊樂城分為一場、二庫、三帶、五板塊「格局」。一場，雄鷹廣場（接待區）；二庫，溫泉水庫、八八水庫；三帶，即汽車觀光帶、輕軌觀光帶、

遊船觀光帶。五板塊，分為中心廣場、大元帝國城、溫泉湖、馬可波羅遊記、草原大世界。圍繞蒙元文化展開影視、觀光、娛樂、休閒、拓展、野外生存等一系列現代旅遊產品組合。

雄鷹廣場，蒙古人有草原雄鷹之稱，史冊上，他們建立起世界版圖最廣闊、最強悍的大元帝國，將在景區再現。區內設置大元三傑彎弓雕塑、大雕地雕，還有休閒購物街、蒙元大炮、正門樓等，重在展示蒙元文化，闡述區域特色。

大元三傑雕塑，為元太祖成吉思汗鐵木真、元世祖忽必烈、也速該把阿禿兒。

也速該把阿禿兒與強大的克列亦惕部落結成聯盟，為成吉思汗興旺奠定了基礎。成吉思汗鐵木真，戎馬一

生，統一蒙古各部落，鐵騎揮向歐亞大陸，成為大元皇朝奠基人；元世祖忽必烈是皇朝的創建者。將「大元三傑」分列於可汗廣場的三個點上，形成弓箭狀，瞄準的是北面的大雕。

大雕地雕是「大元三傑彎弓雕塑」的目標，在可汗廣場北面，為一隻振翅翱翔的雄鷹，顯現蒙元文化的粗獷博大。

影視城由「元三都」組成，元三都指元朝先後建立的三個都城：上都、元大都和元中都。以三都為核心，既是影視拍攝片場，也是休閒、旅遊、購物小鎮，目標是打造中國好萊塢。

區內以影視拍攝、住宿、餐飲、休閒、娛樂為主，突顯大元都城文化、宮廷文化、蒙文化和市井文化，集影視拍攝、休閒娛樂、住宿餐飲於一體，為觀光、



體驗、旅遊、購物為一身的服務產品。

影視城佈局呈「品」字型，西為元中都，北為元上都，南為元大都。

元上都，又稱上京，世祖忽必烈於十三世紀建立的都城，也是元朝夏都，為當時舉世聞名的大都會。城內有草地水泊，使之與周圍環境融為一體，元上都是元代早期京城，恢復部分建築和宮殿：

A 金蓮花園，忽必烈在金蓮川草原擇地建造的城市，位於灤河南岸，一片水草豐美的草原。

B 劉秉忠祠，劉秉忠通曉天文地理、陰陽八卦，稟承忽必烈旨意，在金蓮川擇地，修築城廓宮室，作為龍興之地（開平）。一二六〇年三月，忽必烈在此登基，成為蒙古大汗，下詔將開平府改稱「上都」，劉秉忠祠作為瞻仰景點。

C 御花園，元上都御苑，又稱北園。「有肥美草場，小溪流經其間，鹿羊放牧。大汗住元上都時，每週到此巡遊。」草場，種植花草，放牧牛羊，營造「天蒼蒼，野茫茫，風吹草地現牛羊」氛圍。養殖天鵝、百靈鳥

等鳥類。

D 官署，元上都設官署，擇址修建官署，依元代格局佈置陳設。

E 宗教場所，元上都有佛寺、道觀、三皇廟、回回寺等。擬恢復龍光華嚴寺。回回寺，上都聚集大量西域商梵，也有回教徒。回回寺是擬恢復的建築之一。

祭祀，元帝有祀祖習俗，開發蒙族祭祀活動，使大元帝國成為蒙人祭祀聖地。每年舉行佛事，開發以佛教為主題的節慶活動。

元代都城稱大都，大都是以上都為模式。始建於一二六七年，全城面積約五〇餘平方公里。在世祖忽必烈時，已成為世界名城。總體佈局：元大都街道整齊，經緯分明，相對的城門之間有大道相通，呈棋盤型格局。

元大都，大元帝國政經中心，擬將元代客棧、驛站與旅遊住宿相結合，建高檔酒店，外形符合元代特徵，內部設置則與現代旅遊相符。

金戈鐵馬群雕，大元王朝是依靠金戈鐵馬震撼世界。因此，在元大都中設金戈鐵馬群雕，粗獷線條，渾厚

外形，栩栩如生。

一箭雙雕，在懸崖之上，白雕與黑雕展開殊死搏鬥，為救白雕，武士彎弓射雕，而郭靖一箭雙雕。一箭雙雕就是講述這段故事。

元中都，為上都與大都之間的離

宮。大德十一年（一三〇七）元武宗

在旺兀察都建行宮，立宮闕為中都。元中都由郭城、皇城、宮城三重城相套，四隅有角台、城門。設置賓館、客棧、酒店、大排檔、燒烤、劇場、體育館、競技場、茶館、咖啡館等。

此外，大元溫泉湖、馬可波羅遊記公園、大汗草原風情區，開發蒙古人家、可汗敖包、草原運動、沙地拓展等旅遊產品，展示草原風情與現代旅遊功用相結合的產品，集觀光、休閒、娛樂、體驗、健康於一體的草原體驗區，感受大漠意境。

光榮與夢想 從安定書院到湖州中學(上)

湖州 徐 勇

二〇二二年是湖州中學的一百二十年華誕，從一九〇二年湖州府中學堂誕生時起，到現在已有整整一百二十年了。一百二十年不過是歷史長河中的瞬間，但對於一所學校來說，這百二十年的風風雨雨卻折射出時代的巨大變遷。在某種意義上，湖州中學最早還可追溯到北宋時期的安定書院，作為當時天下五大書院之一的安定書院，它和北宋大教育家、理學家胡瑗分不開的，如此說來，湖州中學有近千年歷史，也可稱為千年學府。

湖州府中學堂的前身是愛山書院

（校址即現在的愛山廣場），清乾隆十九年（一七五四），湖州知府李堂有感於原安定書院僻處城之西隅，面積狹小，房舍潮濕，看到愛山台林木蔭翳，與道場塔遙相對照，就選定此處另建書院，於是在通判署廢址建書院，因在愛山台前，遂名愛山書院。

該院從後樓到大門縱四十六丈，橫十八丈，李堂捐俸銀三〇兩，加上烏程、歸安知縣共捐銀八二〇兩，當地紳士共捐銀二八八八兩。動工建講堂五間，另有客堂、儲書室、東西廚房等。書院開始僅招學生三十名，後因人數

增多，又建鄰碧樓，匾額是揚州八怪之一李福堂書寫。及至二〇世紀十年代，書院大門口寫有「為國植賢」四個大字，當時，已是湖州府中學堂了。到二〇世紀九十年代中期，愛山書院建築物中，還有澄碧樓、讀書堂各一幢，讀書堂前有麗澤亭。

到光緒二十八年（一九〇二）愛山書院改為湖州府中學堂，已經發現的史料表明，湖州府中學堂監督（校長）朱廷燮也是愛山書院的學生，在光緒年間刊刻的《愛山書院課藝》中，有沈家本的文章，表明在愛山書院就學的還有中國近代法制化之父、著名法學家沈家本。中國地質學之父章

鴻釗也在愛山書院求學，他是著名地質學家李四光的老師。在愛山書院任教的有來自湖州菱湖荻港的著名外交家章祖申，他是翰林院編修，轉而從事外交，先後任駐比利時時代辦公使、駐瑞典、挪威兩國特命全權公使，他的兒子章宗琦從小生長在瑞典，後與一位瑞典女演員結婚，生下了羅伯特·章。章宗琦在瑞典去世後，羅伯特·章的母親又改嫁給瑞典一位親王斯格瓦德·貝納多特，這位親王胸襟開闊，不僅娶了羅伯特·章的母親，而且接受羅伯特·章成為親王的繼子。

在《愛山書院課藝》中，朱廷燮的名字赫然在目，朱廷燮是湖州府中學堂首任監督。朱廷燮（約一八四五—一九二〇），字蓮夫、聯甫，號道峰逸叟，湖州練市鎮朱家兜人，出自書香門第，家風純樸，朱廷燮儘管為舉人出身，但思想開明，熱衷新學。一九〇二年五月，朱廷燮上任伊始，親自在右文館（現婦保院附近紅門館）主持招考，一時浙屬烏程、歸安、長興、德清、武康、安吉、孝豐七縣學子，紛至沓來。他採取擇優錄取的方

式，使府中保有優質生源，對考分低的學生也不放棄，安排在四面廳的程安高小就讀，畢業後再升入府中。當時的湖州府中學堂全年需要經費一萬銀元，朱廷燮不遺餘力爭取地方政府的支持，在絲綢捐專案收入中支付。同時，又聘請楊笏齋等名師任教。近代史上的著名人物樸學大師俞樾、一代詞宗朱孝臧都是愛山書院的山長。湖州府中學堂中還包括程安高等小學堂，校址即在愛山書院，府中校址在四面廳之三賢祠，因學生人數增多，後遷回愛山書院原址，和小學互易校址，時同盟會員、教育家沈譜琴任府中學堂監督，因事多難以兼顧，他把所屬的程安小學交由教育家曹礪金接辦。中國地質學創始人之一的國民黨元老朱家驊就在此時到程安小學任教。一九〇六年冬，同盟會員沈譜琴（一八七三—一九三九）從日本歸國，不久擔任湖州府中學堂監督，當時學校因管理不善，學生人數銳減至三十餘人，年糜經費萬餘銀元。沈譜琴上任伊始，就實行公開招生，投考者十分踴躍，有千人之多，遂按程度和年

齡分為四類：國文程度稍優，年齡較大的入湖州師範傳習所（後稱師範學堂）；學科程度平常，年齡稍次的入府中學堂；十二歲以上，文字略通的入程安高等小學堂。沈譜琴經常對學生灌輸民主革命思想，府中學堂非常重視體操和武術，對學生施以嚴格的軍事訓練。一九一一年十一月三日，為呼應上海、杭州光復成功，沈譜琴、錢恂等率中學堂學生軍，包括尚武公學師生數十人發動起義，一舉光復湖州。崇文尚武成為湖州中學延續至今的傳統。

著名企業家蔡聲白（一八九四—一九七七）一九〇七年從雙林鎮來到湖州城，進入湖州府中學堂，和一代文豪茅盾為前後期同學。當時的湖州府中學堂是湖州府的最高中學教育機構，學制五年，課程包括修身、讀經、國文、算術、歷史、地理等。蔡聲白通過插班考試，在這所學校度過了三年寶貴的光陰。一九一一年，蔡聲白自湖州府中學堂畢業，考入北京清華學堂，他作為清華學校的幼年生，於一九一四年赴美留學，在菲力浦

中學就讀一年後，考入賓夕法尼亞州伯利恒市的理海大學（Lehigh University），專攻礦冶工程，一九一九年九月畢業後回國。在短暫的合夥投資和企業任職後，一九二一年四月蔡聲白應邀進入有「絲業大王」之稱的湖商莫觴清的美亞綢廠任經理。據說莫觴清和蔡聲白就是後來茅盾的名著《子夜》中吳荪甫的原型。美亞形成了一條種桑、養蠶、繅絲、織綢等環節完整構成的產業鏈，這一切，蔡聲白都親力親為，嚴格把關，生產時裝的材料採用的都是優質的湖絲。生產所需的絲織機都是當時最先進的進口紡織機械，美亞獨創的「美亞葛」、「文華葛」、「愛華葛」、「華絨葛」等花織物以及單縐、雙縐、喬其紗等素織物都是市場上的暢銷產品。

票上市，迅速上漲，升為明星股票。借助電影媒體，通過時裝表演，展示由湖絲編織的中國絲綢高貴雍容、富麗典雅的風貌，蔡聲白因此被譽為「中國絲綢大王」。他創造了中國歷史上的三個第一：建立了中國歷史上第一家現代化紡織絲綢企業，創建了中國歷史上第一支時裝模特兒隊，創辦了中國歷史上第一個保稅區。可以說，他是湖州中學建校一百二十年來校友中最為傑出的企業家。

香港溢達集團掌門人就是蔡聲白的外孫女楊敏德，溢達是今天世界重要的純棉襯衫生產商，儘管已不是純粹生產絲綢，但不求最好，但求更好的品牌意識仍一以貫之。

一代文豪茅盾先生曾在一九一〇年到湖州府中學堂讀二年級，他在《我走過的道路》一書中寫道：「湖州中學的校舍是愛山書院的舊址加建洋式教室。校後有高數丈的土阜，上有敞廳三間，名為『愛山堂』（即愛山台），據說與蘇東坡有關。至於宿舍，是老式樓房，每房有鋪位十來個」。國文教師中有著名的語言學家、五

四新文化運動的先驅錢玄同（錢夏）先生和楊笏齋先生，著名外交家、首創對日留學的錢恂此時正任府中臨時校長，他的兒子錢稻孫任學校的英語老師，多年以後，茅盾先生還是記憶深刻：「我們常在街上看見錢老先生穿夏布長衫，手持粗蒲扇，稻孫高舉洋傘在錢老先生身後，錢夏和錢老先生並排，但略靠後，董大酉則在錢老先生之前。他們一行安步當車，從容瀟灑，我不禁想起《世說新語》的一段小故事：陳太丘詣荀朗陵貧儉無僕役。乃使元方（太丘長子）將車，季方持杖從後，長文尚小，載著車中。兩者相比，豈不有相似麼？」錢恂對茅盾所寫作文《志在鴻鵠》評價很高：「是將來能為文者」。茅盾的弟弟沈澤民（德濟）也在一九一二年到湖州府中學堂求學，數理化成績優異，對此，茅盾曾回憶說：「澤民的數學、物理、化學在全校算是最好的」。沈澤民後就讀於南京河海工程專門學校，與張聞天同學，他是中共六屆中央委員、中宣部長，是中國共產黨早期的一位多才多藝的領導人。

浙江新貌

(下)

嘉興

戴勁男

海鹽打造虹橋國際樞紐南向拓展帶中的重要支點

根據近期通過的方案，海鹽將圍繞高鐵站城一體區域，着力打造零碳都市廳、科創新水鄉、康養休閒灣、未來新社區四大板塊。方案提出的「水鄉共棲境、未來創享城」的規劃願景，以清新明亮的自然生態為托盤，將高鐵新城構築成為面向未來的綠色低碳，創新共享的高品質之城。隨著長三角一體化發展上升為國家戰略，海鹽成為虹橋國際開放樞紐「一核兩帶」中南向拓展帶的重要組成部分，成為推動長三角一體化發展，提升我國對外開放水平，增強國際競爭合作新優勢的重要載體，正處在高鐵賦能城市升級的重要機遇期。規劃中的海鹽高鐵新城位於海鹽中心城區，緊鄰海鹽古城，片區以高鐵海鹽站為核心

樞紐，通過「站城一體」的TOD開發模式，統籌優質資源，挖掘獨特文化，布局未來產業、共享城市服務，打造高效，活力，生態的現代化高鐵新城，成為海鹽發展的動力引擎。

全國樣板（健康城建）嘉興第一

今年全國愛衛辦對全國地級四〇七個市（區）二〇二一年度健康城市建设工作開展了評價，共有三十個市（區）獲二〇二一年度全國健康城市建设樣板市稱號，嘉興名列第一。在健康城建上，嘉興一直走在全省乃至全國前列。嘉興將健康城建納入經濟社會發展規劃，數字化改革和共同富裕建設大局，通過印發《關於深化「一、千萬工程」建設新時代美麗鄉村暨農村人居環境整治提升行動計畫（二〇二一—二〇二五年）》等文件，推動全市層面開展文明健康志願服

務行動，城鄉破除陳規陋習行動，綠色生態，環境打造行動等，高水準推進健康城市建设，打造「健康在嘉」民生優享品牌。去年，全市人均預期壽命八二·六八歲。

投三十三億！圓通航空創新總部落戶秀洲

「上有天堂，下有蘇杭。蘇杭中央，秀水泱泱。」今年七月二十五日圓通航空集團創新總部項目簽約儀式在嘉興秀洲區會展中心舉行。這次簽約雙方在深化合作上又邁出了關鍵一大步，也將進一步發揮嘉興機場的「磁場效應」，推進秀洲主城區交通樞紐建設。該集團連接全國，通達全球，是物流行業的佼佼者，前年與秀洲合作，共同打造圓通嘉興全球航空物流樞紐「東方天地港」。這次集團創新總部項目又落地秀洲，對圓通而言，將進一步完善長三角的戰略布局，搶占行業發展制高點，打造連通世界的現代物流樞紐。該項目擬建成一個平台（航空業務、金融、跨境業務、關務、飛行員培訓、貨代等），兩個

總部（集團總部和商貿板塊總部），三個中心（集團在嘉興的行政管理中心，人才中心和戰略決策中心），總投資三十三億元。該項目是圓通全球航空物流樞紐的最重要配套項目，是上海圓通蛟龍集團為整合旗下航空板塊資源，統籌在嘉興整體業務發展的核心載體。還計畫在秀洲成立圓通集團公司，設立行政總部和運行總部。

寧波嘉興獲評長三角「人才活力領軍城市」

二〇二二年十一月一日，中國浙江「星耀南湖，長三角精英峰會」在嘉興盛大開幕。本屆峰會以「才聚長三角，共促一體化，智勝新時代」為主題。會上智聯招聘公司發布《長三角二十七城人才活力指數報告（二〇二二）》，綜合評估城市人才活力現狀，識別城市發展優勢及短板，助力三角「城產才」深度融合，相互促進。該報告是在長三角人才一體化發展城市聯盟祕書處倡導下開展評估的。報告顯示，排名第一的是上海，杭州、南京、蘇州排名緊隨其後。前四強

城市獲評「人才活力卓越城市」，合肥、寧波……嘉興等五座城市獲評「人才活力領軍城市」。現場，嘉興首次發布人才企業上市，重磅科研論文發表等一批人才標誌性成果，凌志敏（光電轉換領軍人）等七人獲評「二〇二二年度星耀南湖先鋒人物」。

長三角、松江、杭、蘇等十城攜手發布烏鎮宣言

二〇二二年十一月九日世界互聯網大會烏鎮峰會長三角一體化數字文明共建研討會舉行。會上，由滬、蘇、浙、皖長三角聯席辦和上海松江、上海青浦、杭州、寧波、嘉興、湖州、南京、蘇州、合肥、蕪湖等十城人民政府共同倡議發起組建「數字長三角共建聯盟」；並發布「攜手邁向長三角數字文明新未來——烏鎮宣言」。該宣言要點：我們將致力於引領數字基建新布局，激發數字經濟新活力，推進數字科技新合作，增強數字政府新效能，優化數字社會新環境，加快數字素養新提升。宣言中提到，我們將以長三角生態綠色一體化，發展示

範區數據中心集群和蕪湖數據中心集群為戰略支點，打造全國一體化算力網路長三角樞紐節點，國家級區域超算中心，數據中心集群。

杭州南宋大殿德壽宮即將開門迎客

二〇二二年深秋，杭州文物考古所副所長王征宇向媒體介紹：南宋皇帝趙構住處德壽宮遺址，於二〇〇一年第一次挖掘，二〇一〇年第三次挖掘；二〇二〇年根據挖掘考古成果（均是一鏟一刷細心耐心地以工匠精神勞苦所獲得）以及有關圖文資料，在遺址開工復原德壽宮建築和地下排水等設施，才得以在今年向人們展示，還利用數字化手段，形象地讓人們穿越八百年，欣賞當年南宋皇室的一些活動場景。



解語鏡與開悟心

滕麗芳

每天晨起的梳洗、化妝、著裝後的審視，人們都離不開鏡子。〈木蘭辭〉裡說花木蘭代父從軍十二年後，返回家裡，脫下戰袍，換上舊時紅妝：當窗理雲鬢，對鏡貼花黃。溫庭筠說：照花前後鏡，花面交相映。杜牧在〈阿房宮賦〉裡說，阿房宮裡的秦宮人：明星粲粲，開妝鏡也；綠雲擾擾，梳曉鬢也；杜荀鶴說：早被嬋娟誤，欲妝臨鏡慵。

足見攬鏡自照，是自古以來人們每天必有的動作。對於生活步調忙碌的現代人來說，看到鏡子裡自我的容顏，通常少有太多的想法；但是，如果生活的節奏放慢了，每天對鏡的時候，您會有些甚麼樣的想法呢？

照鏡之悟·人各有異

唐代的詩仙李白在〈將進酒〉裡，描述他看到鏡裡的自己，是這麼說

的：「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，朝如青絲暮成雪。」他感慨著時光如同黃河的流水一般，滾滾東流，匆匆而逝。青春紅顏轉瞬間已消逝無蹤，鏡裡的自己怎麼忽然已是白髮蒼蒼了啊！當即下定決心：「人生得意須盡歡，莫使金樽空對月。天生我材必有用，千金散盡還復來。烹羊宰牛且為樂，會須一飲三百杯。岑夫子，丹丘生，將進酒，杯莫停。」李白攬鏡所發出「把握當下，及時行樂」的豪情，頗富有渲染力！也能激發讀者油然升起青春稍縱即逝，豈可虛度的豪邁壯志！

與李白同時代的張九齡，在武曌（則天）長安二年（七〇二），年方二十四歲，即擢進士榜。此後平步青雲，步步高升，一直做到了大唐宰相。到玄宗開元二十四年（七三六）時

，皇帝已怠於政事，任用李林甫為相，因此罷去了張九齡。次年九齡被貶為荊州長史（刺史的佐官，無實職，亦稱別駕）。有一次，他在其〈照鏡見白髮〉詩裡感慨地說：「宿昔青雲志，蹉跎白髮年。誰知明鏡裡，形影自相憐。」張九齡感慨的又何止是自己的年華蹉跎呀！更多的應該是他對朝廷、對國運蹉跎而發的感慨吧！

中唐白居易也有一首〈感鏡〉詩：「美人與我別，留鏡在匣中。自從花顏去，秋水無芙蓉。經年不開匣，紅埃覆青銅。今朝一拂拭，自照憔悴容。照罷重惆悵，背有雙盤龍。」白居易看到的鏡裡，有他對紅顏知己的記憶與回憶。那段塵封、卻深重的感情，也將如同那個年代銅鏡上常見的銘文「見日之光，長毋相忘」吧！

白居易另一首〈攬鏡喜老〉，則說：「今朝覽明鏡，鬢鬢盡成絲。行年六十四，安得不衰羸。親屬惜我老，相顧興嘆咨。而我獨微笑，此意何人知。笑罷仍命酒，掩鏡捋白髭。爾輩且安坐，從容聽我詞。生若不足戀，老亦何足悲。生若苟可戀，老即生

多時。不老即須夭，不夭即須衰。晚衰勝早夭，此理決不疑。古人亦有言，浮生七十稀。我今欠六歲，多幸或庶幾。倘得及此限，何羨榮啟期。當喜不當嘆，更傾酒一卮。」

從詩裡，我們倒是看到了樂天先生面對老年已至的豁達心態，他能對著鏡中滿頭白髮的自己微笑，還能侃侃而談他面對老年生活的喜悅心境，頗值得吾人玩味與借鏡！

五代南唐的馮延巳，官至宰相，是中主李璟的老師。中主好大喜功，陸續攻滅閩、楚等國。卻也招來兩地人民不斷地反叛攻擊，反令南唐疲於應付。李璟本奢侈無度，朝廷又黨爭激烈，搞得國家政令不彰，百姓民不聊生，怨聲載道。後周顯德四年（九五七），後周入侵南唐，迫近金陵（今南京，南唐國都），李璟向後周世宗柴榮稱臣，去帝號，自稱唐國主。後周顯德五年（九五八），馮延巳被罷相。那年馮延巳填了一闋〈鵲踏枝〉，他說：「日日花前常病酒，不辭鏡裏朱顏瘦。」他知道日日醉酒會讓自己憔悴，可是他卻寧願鏡裡的自己

就這樣消瘦下去！因為他心中有著難以拋卻、又不便啟齒的愁，而且那愁是舊愁未盡，又加上新愁的呀！如今，那層層堆疊的愁，恰如春天裡的柳絮，拂了一身還滿；也像河畔的青青碧草，連綿地伸向了遙遠的天邊呀！「誰道閒情拋棄久？每到春來，惆悵還依舊。日日花前常病酒，不辭鏡裏朱顏瘦。河畔青蕪堤上柳，為問新愁，何事年年有？獨立小橋風滿袖，平林新月人歸後。」在這個晚風無邊的春夜裡，眼裡那彎皎潔的新月，逕自地轉朱閣，低綺戶，流淌著靜謐的春光；而馮延巳在為誰獨立、愁思中宵呢？！

南宋詞人辛棄疾，歷城（今山東濟南）人。出生在岳飛被殺的前兩年，父親早逝，由祖父辛贊撫養長大。他從小就被祖父教育薰陶成要做一個收復大宋江山鐵錚錚的漢子。二十一歲參加了耿京的抗金起義軍，二十二歲即作出赤膽豪邁的壯舉：率領五十名勇士衝入五萬金軍的帳中，抓捕殺害耿京的降金叛將張安國，隨即長驅直奔南宋。越明年，宋高宗紹興三十

三年，妻兒從歷城南來與他相聚。在家人團聚的第一個立春日，他填了一闋詞〈漢宮春〉：「卻笑東風，從此便薰梅染柳，更沒些閒。閒時又來鏡裡，轉變朱顏。清愁不斷，問何人會解連環？生怕見花開花落，朝來塞雁先還。」

此時年方二十三歲的辛棄疾，竟然驚覺來到南宋的流光已蹉跎了一年！如今即便是在與家人相聚的喜悅裡，卻仍然難掩心中的遺憾！滿眼裡，雖然盡是東風吹紅的桃、梅，染綠的楊柳。面對如此暖人心胸的春光，卻也無法拋撇掉鏡裡朱顏悄然轉變的現實呀！讓他心頭頓然生起美人遲暮、紅顏易逝的惆悵感慨！這種家國情懷與有志難伸的心緒，引發起的是這位青年大俠內心深處的傷春、嘆春與惜春的無盡之愁啊！

鏡如解語·我應無恨

德國的《格林童話》裡，有一則〈白雪公主〉的故事，是最受小孩子們歡迎的床邊故事之一。白雪公主所經歷的磨難，跟一位壞心眼兒的後母

皇后有關。這位壞心眼兒的皇后，擁有一面會說真話的魔鏡。皇后每天都要問魔鏡：「魔鏡，魔鏡！誰是這世界上最漂亮的人啊？」魔鏡總是回答她：「是您啊！」皇后非常開心。日子一天天過去，白雪公主漸漸長大，越來越美麗了。有一天早上，皇后如同往常一樣地問魔鏡：「魔鏡，魔鏡！誰是這世界上最漂亮的人啊？」魔鏡說：「是白雪公主」。皇后一聽，妒火中燒，於是雇了一名獵人，要去殺死白雪公主。故事就這樣開始進入了緊張、懸疑的高潮！這裡頭有白雪公主的機智、愛心，和勇氣，讓她歷盡驚險；又有七個小矮人的協助和關愛，終於讓小公主安全地回到了皇宮，而且還得到了一個真愛她的王子，能與她相伴一生，從此過著幸福美滿的生活。故事有了童話故事完美的結局！

鏡子會說話，真是稀奇，難怪叫它是魔鏡。尤其它還有辨識能力，能說真心話，那就更是稀奇了！可是有些人是不能或是不願意聽真話的，又或者是在面對事情真相的時候，

會做出不理性的舉動，甚或是乾脆把自己封閉起來，不看鏡子的。人若長期地封閉心靈，會形成心理障礙，甚至面對鏡子會產生出恐懼感，這時候，心理分析師認為那就需要去做心理治療了！

《楞嚴經》裡有個故事：印度的室羅城裡有一個怪人叫演若達多。有一天早上在照鏡子的時候，看到鏡中自己的眉毛、眼睛很美而高興，可是拿開鏡子，返觀自己的時候，他卻看不到自己的頭了，因此心中生起了大瞋恨。以為一定是魑魅在作怪，於是就發了瘋似地跑著，逢人就問「我的頭呢？」。佛弟子富樓那說：「是人心狂，更無他故。」佛陀說：「得菩提者，如寤時人。說夢中事，心縱精明，欲何因緣，取夢中物。況復無因，本無所有。如彼城中，演若達多，豈有因緣，自怖頭走。忽然狂歇，頭非外得。縱未歇狂，亦何遺失。富樓那！妄性如是，因何為在。汝但不隨，分別世間，業果眾生，三種相續。三緣（註一）斷故，三因（註二）不生。則汝心中，演若達多，狂性自歇，歇即菩提。」

演若達多要找回他的頭，這顆頭，好比是我們的自性，而鏡中的頭則是比喻凡夫所執著的妄相。許多人常錯把妄相認作是真相，執著不放，以致產生了種種的迷惘、恐怖。在這個故事裡，佛說：「狂性自歇，歇即菩提。」提醒人若忘失本性，行事就會悖理、狂妄、不可理喻；若能照見自家本性，智慧就能立即現前。正如《華嚴經》所謂：「菩薩清涼月，常遊畢竟空；眾生心垢淨，菩提月現前」（眾生心若清淨，沒有塵垢，菩提月光（佛性）就會映現在我們的心上。）啊！

寶鏡照穿心底事·從來不捨小大業

據說秦始皇曾獲得一面神奇的寶鏡，被稱為「秦鑒」或「秦鏡」。漢劉歆《西京雜記》裡說這面寶鏡：方鏡，廣四尺，高五尺九寸，表裡有明，人直來照之，影則倒見。以手捫心而來，則見腸胃五臟，歷然無礙。這面神奇的鏡子，可以照出人心跳的快慢，簡直相當於現在的測謊機。秦始皇

皇用它來照宮女，以避免自己被刺殺。這面寶鏡，傳說後來被劉邦取得，劉邦又把這寶物封存交給了項羽。項羽帶回西楚後，就不知去向了。據說：這面鏡子後來進入了陰司地府！

後來我們的官衙，總愛在門楣上高掛「秦鏡高懸」或「明鏡高懸」的匾額，用來表明朝廷官員的清廉可鑑、辦案光明正大。

至於軒轅鏡，則有如一個銅球般大小。傳說中，它是我們的始祖黃帝造的。這面鏡，要掛在皇帝的龍椅正上方，可以用來鑑證天子的真偽。坐在龍椅上的真命天子，就平安無事；假如不是真命天子坐上了皇帝的寶座，軒轅鏡就會立刻掉下來砸死他！

相傳民國五年（一九一六），袁世凱稱帝，改元洪憲。要舉行登基大典。袁世凱穿上龍袍，在司禮官的程序中進行著登基典禮。當儀式進行到袁世凱要登上龍椅的時候，卻只見他望著龍椅和上方的軒轅鏡。此時的袁大帝心裡應該是正在估量著：萬一坐上龍椅時，軒轅鏡掉下來，怎麼辦？只見他用手把龍椅往後移了三米，這

就確保了即使軒轅鏡掉下來，也不會砸到自已了，他這才安心地坐上了龍椅。

看來袁世凱的內心深處裡，其實還是知道自己做的這件改制稱帝的事，是名不正、言不順的吧！

在佛教、道教的信仰中，人死了以後會到東嶽大帝、酆都大帝、十殿閻君等的冥間去接受審判。在陰間有一面鏡，可以照出人在生前所有做過的一切事，也就是他所造的所有的業，那面鏡子叫業鏡，又稱孽鏡。據說，業鏡只能照出人所做的事情，無法得知造作事件時的心理動機。清朝紀曉嵐在《閱微草堂筆記》裡說：「業鏡所照，行事之善惡耳。至方寸微暖，情偽萬端，起滅無恒，包藏不測，幽深邃密，無跡可窺，往往外貌麟鸞，中蹈鬼域，隱匿未形，業鏡不能照也。」所以，閻羅王在冥判時候，還有一把「業秤」（註三），來輔助衡量此人一生「做功德」和「造孽」之間的善惡審判。簡言之，「業鏡」用來鑒察「真小人」，「心鏡」（註四）則用來分辨「偽君子」。俗話說：舉

頭三尺有神明。一個人的所作所為，所思所想，冥冥中自會招感到天地間神靈的相應。偽善作惡固然禁不起業鏡一照；然而若是心存苟且，妄圖欺人，則天亦不可欺也！

鏡裡美容顏·孤芳只自賞

古希臘流傳著一個神話：有一位美少年名叫納西瑟斯，因為他拒絕了眾多女神的求愛，惹怒了愛神阿佛洛狄。於是愛神便施法術，讓他對水中的倒影一見鍾情。

有一次納西瑟斯打獵歸來，滿身大汗，到池邊洗臉，看見水面上映照出自己俊美的臉龐，他就這樣深深地愛上了那倒映在水面上的美麗容顏。他甚至癡迷到無法離開池邊，終於憔悴而死。相傳在納西瑟斯死去的地方，長出了一株水仙花。傳說古希臘人因此有了在死者身上放置水仙花的習俗！當然，也反映出了在遠古巫術盛行的社會裡，人們害怕自己倒影的想法。

心理學家認為適度的自戀，可以維持一個人的心理與人格的完整。但

如果把愛完全封閉，向內追求，就會發生如同希臘神話中的賽普勒斯國王比馬龍的故事。比馬龍愛上了自己雕刻的象牙少女像，最後得到愛神的幫助，讓雕像活了起來，變成溫柔的美女，兩人從此過著幸福的生活。那就是不切實際的神話了！不過這個神話後續運用在心理學、教育學上的意義，又另作別解。

二十世紀，又有歐洲心理分析師把「自戀」演繹出「集體自戀」、「國家自戀」：的說法；甚至有人稱一九九〇年後出生的「我」世代，是集體自戀的世代。二〇一七年三月，英國BBC刊載一篇「你是愛國者還是集體自戀」，文中提出：集體自戀者更容易相信陰謀論。心理學家擔憂這現象可能造成國家之間的敵意，「因為當集體自戀者感到自己團體被侵犯時，更容易支持復仇！」人們為此深感憂慮：「當今的時代已成了『誇大』有理的時代。：要適應這個社會，就得戴上面具，或至少，表演得更像其他人喜歡的樣子？是不是有點悲哀呢？」

日本社會學者加藤諦三寫了一本書：「為什麼他只想到他自己——渴求關注、無視他人，你我身邊的常見自戀者」，書中設計了「測量自戀者傾向」的量表，可見自戀已成為亟須面對的社會現象了！

民國一十一年三月二十日俄羅斯外交部宣布退出歐洲理事會，並發表聲明：「這個組織已變成西方的自戀平台，你們自己去享受吧！俄羅斯不會再容忍西方國家集體實施的顛覆行動，用所謂『規則為基礎的秩序』來替代被由美國及其衛星國所踐踏的國際法。」

西方世界集體標榜的「西方式民主、自由」的自戀信念，讓俄羅斯、烏克蘭兩國的衝突從去年春天持續到了今年的春天；賠盡了歐洲大部分國家的發展前進之路、賠掉了因衝突而受苦難與死亡的人民、也賠進了原本俄烏兩國人民安和樂利的生活樣貌：！這種極端內捲的自戀文明，形成國與國之間的封閉性人格，對人類邁向大同世界理想、共榮互利的走向是極其不利的！



郭子儀畫像



米開朗基羅的納西瑟斯油畫 1597~1599

對鏡生恐懼·狂奔力竭亡

曾聽過一個故事：一隻流浪狗，無意間闖進了一間四壁鑲著玻璃鏡的屋子裡。鏡牆裡忽然出現了好多狗，牠被這景象嚇壞了！立刻齜牙裂嘴，發出陣陣的吼聲。沒想到，突然間所有鏡子裡的狗，也都現出了驚恐、怒吼的面貌，直對著牠吼叫！可憐的狗兒更是驚慌得滿屋子亂竄、亂跑。霎時間，所有鏡子裡的狗兒也都驚慌、狂吠地立刻狂奔起來！牠就這樣與一群鏡裡的狗兒，沒命似地越奔越狂、越狂越奔，直到體力不支，終而倒地死亡！霎時間，鏡屋裡的一切也都靜止了！其實，那隻可憐的狗兒，只要放鬆心情，試著對鏡子搖幾下尾巴，鏡

裡所有的狗兒，也都曾以友善的態度回報牠的，故事的結局也將會完全改觀哪！那狗兒是被自己的妄想、嗔念，給束縛死了！

由此可知，當我們在面對陌生、未知、恐懼情境的時候，若能先拋卻下心中的執念，以平和、善解、包容、超然灑脫的態度去面對情境；這一轉念，心思也會靈動，生命的境界也將無限開闊！

轉念之後，念念皆喜樂，處處現生機。生活中也就處處有驚喜，生命裡一波波的高峰經驗，也自會讓我們的生命豐盈無憾的！

以殷為鑑·知惕知勵

早期先民製鏡不易，人們常用盆盛水以為鑑。湯王推翻夏桀建立商朝，在盥洗盆上鐫刻了「苟日新，日日新，又日新」的銘文警誡自己：每天要洗淨身上的污垢，更要在道德上日有精進。又鑑於桀因失民心而致失天下，因此他以「人視水見形，視民知治不。」來時時惕勵自己和他的執政團隊。這就已經擴大了鏡像的功能，

把民意視作執政的鏡子，真是智者之言哪！《詩經·大雅·蕩》有：「殷鑒不遠，夏后之世。」《晉書》也說：「昔齊桓公任易牙而亂，孝懷委黃皓而滅，此皆覆車於前，殷鑒不遠。」這些古籍記載的事，都告訴人們要記取前人的失敗事件為戒、為鏡。而從詩經、史書上的話，也讓我們知道兩、三千年前的先民，早就善於從他人的眼裡來看到自我了。

鏡裡的我，除了可以讓我們看清楚、認識自我；其實先民也早就把萬事萬物都當作了我們的鏡子，否則怎麼會有那麼多透過大自然而得到的啟示？！

記得小時候讀過蘇格蘭國王羅伯特的故事。大約在距今七百多年前，英格蘭國王愛德華與蘇格蘭國王羅伯特在梅斯文接連打了六場戰役，蘇格蘭國王戰敗，被流放到拉克林（Rachin）島。羅伯特住在一個山洞裡。有一天，他看到牆角的蜘蛛正在織網。一陣大風吹來，把蜘蛛吹跑了，蛛絲也斷了！那隻小蜘蛛嘗試了六次，都失敗了。然後，他看蜘蛛爬到了洞穴的另一頭牆上，繼續牠的織網工

作！羅伯特深有所悟：我也應該再次嘗試，去收復我的國家！

走出山洞後的羅伯特，立即召集舊部，英勇機智地把英格蘭的軍隊趕出了蘇格蘭，他復國成功了。那隻蜘蛛無言的啟示至今仍被世人傳頌著呢！這蜘蛛對羅伯特的啟示，其實源自於羅伯特的一念悟性，這一念的悟性，能讓人轉識成智。山河大地，都可應念而化為無上菩提，正所謂照破山河萬朵啊！

悟天象之鏡·行垂象成德

我們的先民每天觀察天地間日月星辰的現象，體悟出了許多人生哲理，這些智慧被保留在《易經》裡。《易·繫辭上》說：「天生神物，聖人則之；天地變化，聖人效之；天垂象，見吉凶，聖人象之。河出圖，洛出書，聖人則之。」《易經》從伏羲氏畫的八卦，到文王衍為六十四卦，孔子為之作十翼。整部經典飽含著滿滿的人類生活與生命的智慧。六十四卦的說辭裡，隨處可見珠璣之言。試略舉數則以為例：

乾卦：乾為天，《象》曰：天行健，君子以自強不息。（天體運行，周而復始，剛健有力，君子應效法於天，以剛毅圖強，永不停息。）

坤卦：坤為地，《象》曰：地勢坤，君子以厚德載物。（大地厚實而勢順，君子應效法於地，以積厚其德，容載萬物。）

大壯卦：《象》曰：雷在天上，大壯，君子以非禮弗履。（當人處在事業不斷壯大，局勢不斷向好演變的時期，要堅守原則與規律，切不可越軌行事。）

謙卦：地山謙，《象》曰：地中有山，謙（高山隱藏於地下，象徵高才美德隱藏於心中而不外露，故稱作謙。），君子以裒多益寡，稱物平施。（君子總是減損多的，增益少的，公平施與。）

試以謙卦為例：我們歷代的二十五史裡，記載了無數的忠臣良相，不乏其本身因功高震主或其兒孫召忌，致使家族命運遭到了並不圓滿的結局。但是其中有一個人卻是歷經千年歲月的考驗，始終獲得好評的，那人就是郭子儀。

是郭子儀。

郭子儀是唐朝的中興名將，有平定安史之亂的功勞。代宗大曆三年，他正屯軍河中，防禦吐蕃。忽然傳來他父親的墓穴被盜，皇帝詔他入宮，郭子儀見了皇帝，立即跪在地上痛哭說：「臣率領軍隊已久，不能禁止軍人幹壞事，軍人們挖人祖墳的事大概很多，這是臣被天譴，不是仇家幹的。」皇上及朝臣們聽郭子儀這一席話，心上一塊石頭總算落了地！

郭子儀這位唐朝唯一由武狀元而位至宰相的大臣，一生「三落三起」，除了依靠他獨特的政治智慧，和異於常人的忍耐力，其實他是深諳謙卦謙謙君子、卑以自牧的道理。大曆十四年（七七九），德宗繼位，尊郭子儀為「尚父」。郭公一生仕玄宗、肅宗、代宗、德宗四朝，兩度任宰相。最終讓他修煉成了「五福（註五）老人」。自唐洎清，代代人們都對郭子儀的人格佳評如潮：

唐朝代宗皇帝李豫評價郭子儀：卿秉德資忠，懿文經武，內凝庶績，外定群凶。為社稷之元勳，實台陞之

良輔。爰升太尉，以冠百寮，六府益明，九鼎增重。

唐代的史學家裴珀點評郭子儀：權傾天下而朝不忌，功蓋一代而主不疑，侈窮人慾而君子不之罪。富貴壽考，繁衍安泰，哀榮終始，人道之盛，此無缺焉。

明清之際的大才子、藏書家，也是大詩人錢謙益評郭公：忠臣不賴寵而事君，孝子不怙愛而慕親。

清朝康熙帝也讚揚郭子儀：自漢唐以來之勳臣，功名最盛而福祚克全者以郭子儀為首稱。非其得於天者獨厚也，良由篤棗謙沖，不敢以功業自矜，故能終身顯榮，聲施後世。觀其自謂不能禁暴，乃遭天譴數語。其虛懷卓識過人遠矣。

是「謙德」成就了郭子儀，郭子儀也真值得我們敬仰、效法！

以萬物為鏡·心悟開新運

我們的祖先從大自然的現象裡，參透了陰陽變化應對人際事務方方面面的智慧，彙成《易經》這部寶鑑！易經的智慧呈現在我們的哲學、修身

、養性、養生、政治、軍事、醫學、天文、算術、文學、音樂、藝術和武術等：方面。直到今日，無論是在書店，或是社會課室的講堂裡，仍然還能到處看到解易、說易或是把易經的道理運用到組織領導、企業管理、創業發展、職場應對，甚至是醫術、命相、地理堪輿：等的書籍與課程，去教導人要如何正確掌握自己的命運，進而趨吉避凶，甚至因禍得福呢！

如此看來，則無處非鏡，又無物非鏡了。人能否從萬物萬象中獲得領悟，而豐盈自己的內心、開啟自己的智慧，也就全在一念之悟啊！正所謂「心迷法華轉，心悟轉法華。」呀！

註一：三緣，《佛學大辭典》：淨土門所立，說念佛有三緣之功力：

一、親緣，眾生起行口常稱佛名，佛即聞之，身常禮敬佛，佛即見之，心常念佛佛即知之，謂眾生之三業與佛之三業不相捨離也。二、近緣，眾生願見佛，佛即應念而現至目前也。三、增上緣，眾生稱念佛，則念念除多劫之罪。

註二：三因，《佛學大辭典》：

一、生因，法生之時能為因者，如善

惡業為苦樂報之因，即六因中之異熟因也。二、習因，如習貪欲而益長貪欲，即六因中之同類因也。三、依因，如以六根六境為所依而生六識，即六因中俱用相應遍行之三因也。

註三：業秤，《十王經》：業匠構巧，懸七秤，量身口七罪，為糾輕重。又曰：五官業秤向空懸，左右雙童業簿全。

註四：心鏡，《圓覺經》：「慧目肅清，照曜心鏡，圓悟如來無上知見。」神秀禪師偈曰：「身是菩提樹，心如明鏡台。時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」《大乘起信論》：「眾生心者，猶如於鏡。鏡若有垢，色像不現。如是眾生，心若有垢，法身不現故。」

註五：五福，《書經·洪範》：一曰壽（福壽綿長）、二曰富（錢財富足且地位尊貴）、三曰康寧（身體健康且心靈安寧）、四曰攸好德（生性仁善且寬厚寧靜）、五曰考終命（生命即將結束時，無病無災，沒有牽掛和煩惱，安詳自在地離開人間。）

本刊稿約

一、本刊園地公開，歡迎同鄉先進及青年鄉友踴躍投稿。

二、來稿內容請以下列範圍為主。

1. 浙江各地名勝、古蹟、物產、風俗習慣之記述。

2. 浙籍先賢傳記軼事及著名人物之介紹。

3. 浙籍旅臺人士奮鬥成功事蹟。

4. 浙江各縣地方文獻與掌故。

5. 浙江各地在抗戰期間之感人故事。

6. 家鄉探親旅遊之報導。

7. 大陸家鄉建設新貌及投資環境介紹。

8. 浙籍同鄉好人好事之表揚。

9. 其他。

三、來稿文字以雋永、簡潔、幽默、通順為主，文長請勿超過三千字，涉及人身攻訐者免投登。

四、來稿文責自負，文末請具筆者真實姓名和地址，發表時採用筆名聽便。本刊對來稿有刪改之權，不願被刪改者請預加說明。

五、來稿請用有格稿紙單面繕寫清楚，並加標點，最好以電子檔傳輸；已在其他刊物發表過者請預加聲明，以便酌情轉載。恕不退稿請自行影印留底。

六、惠賜稿件，概以致贈本刊為酬。

七、來稿請寄臺北市羅斯福路三段二七七號二樓《浙江月刊》編輯部收，或 E-MAIL：

tpzhejiang@gmail.com。

貴福書簡

紹興

裘士雄

秋案罪人的自供狀

瑞臣我哥大人親炙：

不挹清揚，眴（瞬）經一載，前者曾投木李，想違曲簽，未荷貺我瓊瑤，珠令實深離瑟。辰維時履多福，政社延釐，允符臆頌。弟蠡城匏繫以來，凡地方應盡義務，無不鞠躬盡瘁。前以大通學堂逆黨秋瑾等溝通匪目，亟思蠢動，經弟未事之前請兵破獲，得免地方蹂躪，大幸足稱。而滬報倒罪是非，有如瘋犬紛亂吠咬，刺刺不休。大率黨人私憤，居意諱其逆跡，彰其名譽，蠱惑天下，泄其免死狐悲之憾，當不值天下識者一哂也。現此案業已鞫結，排印傳單，宣佈罪狀，用特寄奉百張，即祈察覽，為之分送，俾閱者得釋報紙疑團，而息謠惑人聽耳，是為感。家母前以受驚欠安，刻聽健飯如常，以次皆好，惟弟月前大病一場，業已勿藥，一時尚不能復元。附聞。祈勿念。手此奉布，敬請勳安，諸維愛照，不具。

如弟 貴福頓首

外附寄傳單百張。

這是秋瑾一九〇七年七月十五日喋血紹興軒亭口後不久紹興知府貴福寫給在上海任職的同僚瑞臣的一封信。近年在福建發現。受信人瑞臣生平不明，想必亦係貴福的狐群狗黨。至於寄信人貴福，則是臭名昭著，在巾幗英雄秋瑾流芳百世的同时，貴福亦當遺臭萬年。

貴福（？—一九三七），字壽，後移姓改名為趙景祺，號時敏，北京香山健銳營鑲黃旗人。其一生矢忠於愛新覺羅氏。他仕途坦蕩，屢蒙太后、皇上召見，溫諭有加，難怪他「感激圖報，目睹時艱，忠奮倍切焉」。丁未年（一九〇七）夏，貴福令人髮指地將秋瑾處以斬刑（按清律即使是女性死囚犯亦為絞刑），就是他效忠清廷的突出表現。貴福如此匆匆殘殺秋瑾，原本是想借此血腥鎮壓殺一儆

百，嚇阻越來越洶湧的反清革命浪潮，結果，卻適得其反，他在秋案中的兇殘，卑劣表現，在國人面前暴露無遺。此時此刻的貴福成了一隻人人喊打的過街老鼠，很快淹沒在社會輿論（尤其是上海）與廣大民眾憤怒口誅筆伐的汪洋大海之中。為此，貴福一排印傳單，宣佈罪狀，用特寄奉百張，即祈察覽，為之分送，俾閱者得釋報紙疑團，而息謠惑人聽」，同時給瑞臣寫了上述這封信。

香書軒主人李超凡、李學忠父子秘藏了大量名人書簡，其中有貴福這一書簡。為紀念秋瑾烈士就義一百週年，郭長海、秋經武主編《秋瑾研究資料·文獻集》（上、下冊），共九二·九萬言，由寧夏人民出版社二〇〇七年六月出版。應該說，這集子是集秋瑾研究資料、文獻之大成，但貴福書簡未能編入實為遺珠之憾。貴福遺存於世的文字甚少，而此件又直接與秋案有關，有文物、文獻等諸多價值，彌足珍貴。

貴福在信中哀歎「家母前以受驚欠安」，他本人「月前大病一場」，

可見秋瑾雖是皖浙起義失敗的犧牲者，但對整個清王朝是莫大的打擊，小而言之，連貴福母子的身心健康亦大受損害。貴福書簡是他殘害革命黨人的自供狀和罪證，是他呈報給垂亡的清王朝的效忠書，是他繼續與人民為敵的戰表。他表露自己對清王朝的「無不鞠躬盡瘁」，他表功自己在秋瑾「未事之前請兵破獲」，更多的是顛倒黑白，混淆是非，明明他自己係清王朝的鷹犬，卻反咬一口，惡毒攻擊、污蔑滬報「有如瘋犬紛亂吠咬」，

「蠱惑天下」。他「排印傳單，宣佈（秋瑾）罪狀」，寄滬分送，儘管是徒勞的反撲，但在世人面前再次暴露其反動立場何等鮮明，其用心何其險惡！在某種意義上講，貴福一手釀成的秋案是一聲反清革命的動員令，是一帖辛亥革命的催化劑，秋先烈的鮮血和貴福的猙獰面目提高了國人的思想覺悟，促進了辛亥革命的提前到來和成功，也加速了清王朝的滅亡。

貴福，這位辛亥革命時期殺害秋瑾的劊子手，因名聲實在太臭，辛亥

革命後遂更改姓名，遠走關外。一九三二年三月一日，日本扶植溥儀成立偽「滿洲國」，貴福「事先奔走，實預其謀」。一九三四年三月一日，溥儀長春稱帝，授予他「建國功勞章勳五位」的勳章。直到一九三七年一月十六日，才結束了他當劊子手、鷹犬和漢奸的罪惡一生。一九三八年以皇妹格格賜婚其次子國圻，還御賜貴福「效忠勤事」匾額一方，又有何用呢？他照樣被釘在歷史的恥辱柱上。

從太極拳談運動對健康的效益

藍青

民國八十三年十月三日台灣的民生報刊出許松勇教授的大作〈怎樣延緩老化？〉許教授為藥學界先進，常在報刊介紹醫藥新知，令人感佩；不過該文最後提到「打太極拳時，身體移動太慢、太少，心臟對抗重力所做的功不大，故心肺受益不多，過去台北市有位太極拳大師最後也不免死於

心臟衰竭。」言下之意似乎否定了太極拳的健身效益。筆者因為工作的關係，對運動醫學稍有涉獵，公餘之暇也作了一系列太極拳研究，故在此提出一點個人的看法。

運動有許多好處。適當的運動可以增強體能，延緩老化。但是運動不是可以延年益壽？到目前為止還不

是很確定。人類死亡的原因很複雜，有些死因（如癌症、意外傷害等）顯然和運動與否沒有太大關係。但是，適當的運動的確可以降低冠狀動脈心臟病的發生率和死亡率。根據最近的一篇報告，不常運動的人得到心臟病的機會是常運動者的一點五到二點四倍。為什麼運動會有這種效果呢？這

是因為運動可以改善高血壓、高血脂及糖尿病等慢性病。因此，運動早已被列入這些慢性病的非藥物療法之一。大家都知道，上述這些疾病與吸菸、遺傳體質等同為冠狀動脈心臟病的危險因子。但是，如果一個人的血壓太高或是血中膽固醇太高，除了運動和飲食治療外，還需要適當的藥物治療。如果以為有作運動就可以不吃藥，或還是照樣吞雲吐霧地吸菸，心臟病還是無法避免的。所以，那位太極拳大師因心臟病而死，可能是有其他危險因子沒有好好控制，並不能因此而否定運動的效果。

其次，太極拳常被視為一種輕鬆的活動。因為它的動作柔和，速度緩慢，容易讓人有運動量不夠的感覺。事實上，太極拳的鬆柔是經過長期苦練而來的，並非一朝一夕可得。太極拳的運動量與其蹲站馬步高低和時間長短有關。運動愈慢時間愈長則運動量愈大。各位如果不信的話，可以用半蹲的姿勢隨意活動，如果沒有練過拳腳功夫的人很難超過三分鐘而腿不痠的。以一般練拳者而言，練拳開始

後約八至十分鐘其心跳就可達到最大心跳的百分之七十。如果每次練個二十幾分鐘，加上暖身的運動（練功操）其運動量應該是夠了。根據美國運動醫學會的標準，可以有效促進或維持心肺功能的運動應符合下述四項要求：

- 一、運動型式：使用大肌肉群（以下肢為主）、韻律性的有氧運動。
- 二、運動強度：最大心跳的百分之六十以上。
- 三、運動時間：每次二十至六十分鐘。
- 三、運動頻率：每週三至五次。

如果以這個標準來看，太極拳是合格的耐力運動。

因此，在我們的研究中心發現長期練太極拳的中老年人，其心肺功能要比同年紀的對照組高出兩成到三成。長期追蹤時也發現太極拳組心肺功能的衰退只有對照組的一半。

此外，太極拳也可以有效的改善下肢肌力、柔軟度、平衡性及脂肪比率，是一種「均衡式」的運動。

台灣地狹人稠，活動空間普遍不足。太極拳具有「不受時間拘束，不

受空間限制；不分年齡性別，不分男女老幼；不需設備，不費金錢」的特性，是值得推廣的一種健身活動。

編案：本文作者藍青為台大醫院復健部主治醫師（本文刊於民國八十三年十月十五日星期六《民生報》第三十七頁健康生活專刊）



練太極拳可增幹細胞有助延年益壽

陳晃麟

二〇一四年六月，中國醫藥大學的一項研究論文，〈年輕成人練太極拳增生幹細胞CD34+ (Tai Chi Intervention Increases Progenitor CD34+ Cells in Young Adults)〉，榮獲再生醫學國際權威期刊《Cell Transplantation (細胞移植)》選作封面故事加以刊登。

並獲得美國紐約Nature World News、英國、西班牙及中國大陸等國同步報導，更為美國科學促進協會(AAAS)所推薦；太極拳運動一躍成為當下中醫養生的新顯學。國內中央社、公視新聞、中視新聞、中時電子報、三立新聞網、自由時報電子報、商業週刊、今週刊、東森ET Today、奇摩新聞、優活UHO健康網等各大媒體，也相繼報導此一醫學新聞。

中國醫藥大學北港附設醫院林欣榮院長闡述研究動機說，由於坊間長期流傳練太極拳有助健康長壽，為證實此說法是否真實，中國醫藥大學神

經外科中西醫特別組成醫療團隊從事此項研究。

此研究團隊是由享譽國際的中醫針灸實證醫學宗師林昭庚教授、國際知名神經外科權威林欣榮教授所帶領。究竟以何數據來判別練太極拳運動是否有延年益壽的效果呢？林欣榮教授表示幹細胞數量的多寡，代表血液循環與造血功能是否良好、有無活力，因此作靜脈抽血加以檢驗，以CD34+為觀察指標(CD34+是對人體功能和結構重要的一種幹細胞，可表達CD34蛋白質參與細胞自我更新、分化和增殖造血幹細胞的「集群標記」)。

一九八四年美國科學家發現CD34+幹細胞會選擇性地黏附於人類及其他哺乳動物的造血幹細胞表面，並隨細胞的成熟逐漸減弱至消失。在多細胞生物個體的演化過程、細胞調節、組織生理學以及疾病發生中都起著重要的作用。

主持研究計畫的北港附醫暨安南

醫院中醫部部長何宗融教授表示，研究方法是將中國醫藥大學受監測的六十名成年學生，分成「練太極拳組」、「快走組」和「不運動」等三組。此研究計畫是預計為期三年的系統化研究和分析，一年後發現練太極拳組的CD34+幹細胞數目優於不運動組，但與快走組並無顯著差異。但觀察時間拉長到三年時，快走組之幹細胞數量可增加一至二倍，而持續從事太極拳運動三年這一組，其幹細胞數量大幅增加三至五倍，效果非常好，為太極拳運動可有效活化及提升幹細胞數量，提供了直接證據。

中西醫療團隊韓鴻志教授補充說明，經常練習太極拳，能讓人體內氣得以流通，促進身體循環。同時，也有利於毛細血管內外的物質交換，提升人體組織對氧的利用率，減少尿酸沉積，故具有減輕疲勞之功效，對

慢性冠性病、高血壓、動脈硬化也都有顯著的保健作用。

中西醫醫療團隊梁文敏教授認為，因練習太極拳而改善身體健康的例子不勝枚舉，例如常見的頸椎病、頭暈、頭痛、高血壓、胃潰瘍、心臟病、糖尿病、失眠、食欲不振和身體痠痛等症狀，在練習太極拳一段時間之後，病情多半會顯著好轉，甚至不藥而癒。

中醫針灸實證醫學宗師林昭庚教授指出，中醫傳統醫學不僅是全世界醫學的趨勢潮流，世界衛生組織（WHO）也將其歸類為互補醫學的一環，而太極拳運動更是中醫傳統醫學養生最重要的功法之一。經常練習太極拳可以增進心臟功能，有效促進大腦神經細胞功能的完善，均衡協調興奮及抑制功能，是故對精神創傷與神經衰弱修復具有良好的療癒功能。

具備太極拳國家級教練資格的何宗融醫師透露，太極拳被證實可改善帕金森氏症、下背痛、平衡、跌倒與免疫病情。該院製作一套簡易教學光碟，提供臨床門診患者照著做，病患反應都不錯。林欣榮表示，常練太極

拳因為手腳使力與呼吸配合，可激化大腦神經細胞，促進血液循環，增加周邊造血功能，同時協調興奮和抑制作用，對於精神創傷與神經衰弱修復，療癒效果亦佳。

何宗融教授說，為因應教育部推動教學卓越計畫，太極拳運動目前已納入中國醫藥大學，學生的三項基本核心能力之一。故本團隊在中國醫藥大學校園內推動「中國醫大·太極八法（搨、捋、擠、按、採、捌、肘、靠）」的教學，讓初學者可用最淺顯易懂的方式來學習太極拳。練習太極拳運動必以鬆柔為基礎，以鬆而不懈、緊而不僵為原則，並強調虛靈頂勁、沉肩墜肘、氣沉丹田、虛實分明、陰陽相生、剛柔並濟，一動無有不動等為其要領。如此去練習可讓緊張忙碌的現代人有效地放鬆，充份獲得身心靈之保健，並不斷追求個體自身、個體與自然以及個體與社會的三元協調，達到維持健康、提升氣質與提高生活品質之目標。

以上是根據各大新聞媒體，所整理出來的綜合報導。多年前筆者未學太極拳之前，體形稍瘦，身高一六八

公分體重只有五十二公斤，持續練拳三個月後，體重竟增加了四公斤，但是人並沒有胖起來。後與太極拳前輩請教，他們表示練拳後骨髓會增加，因此體重是增加在骨髓裡面，因此外形不會變胖。此後四十多年來，體重非常穩定，一直維持在五十七公斤左右，身材不變，連多年前的舊衣褲都可穿著。而且自從練習太極拳以來，身體狀況一向良好，連感冒都很少。

十年前每晨在住家鄰近的小溪邊練拳，一位鄰居是個會計師，自動要求加入一起練。練拳一年後，他去做體檢，報告出來了，跟我說他有四項進步。第一、原有脂肪肝消失了；第二、腰圍減少了一公分；第三、肺活量增加了一〇%；第四、有關維他命D的某指數提高到二九·五%。由此可見，鍛鍊太極拳的確可以改善身體健康狀況。至於能否延年益壽，由於人是極為複雜的有機體，人的生活牽涉身心靈等多重因素，並非單一項目所可完全左右，筆者自不敢妄言，但根據本文前述醫學研究報告，可說練太極拳是個正向的活動，讓你活得健康活力，對延年益壽肯定會有所幫助。

會務訊息

一、第十五屆第九次理監事聯席會議於二月十一日上午，在「台北市浙江同鄉會」會所召開；會議重點為：第十六屆第一次會員大會召開及理監事換屆選舉等籌備事項之討論與決定。

二、年度會員大會暨春節團拜，因第十五屆理監事即將屆滿須換屆選舉，為避免勞師動眾讓年長鄉長跑二次，故暫停年度新春團拜。第十六屆會員大會則依規定於六月中實施，同時舉行理監事之換屆選舉。

三、為辦理理監事換屆選舉，依人民團體選舉罷免辦法第五條第一項之規定，本會即將辦理定期之「審定會員資格」，屆時將寄發會籍資料調查表，請收到調查表格的會員鄉親，填寫資料後寄回【包含個人基本資料、浙江籍貫縣（市）、會員資格等】，敬請完整填寫，以便會務人員彙整後送呈選務工作小組審核。

四、一、二年度「台北花園公墓」清明法會謹訂於四月一日（星期六）於「台北花園公墓」『永安堂』舉辦，法會分為上、下午各一場，鄉親可透過電話、傳真、EMAIL等方式報名，法會報名表可利用《浙江月刊》刊登表格，或上「台北市浙江同鄉會」網站下載。直接劃撥繳納法會功德金的鄉長，請於劃撥單上註記法會功德金，並於繳款後務必來電通知會務人員，避免因郵局作業時間關係錯過法會日期。欲報名鄉長，請於三月二十五日（星期六）前完成報名，以便法會相關前置作業進行。

五、「台北花園公墓」即將進行清明前例行之除草工程，兩條主要墓道將委由廠商施作，其餘之分支墓道及墓區，將由兩名管理人員朱主任、廖幹事分區、分階段進行，所有除草工作預計於清明節前完成。

六、「台北花園公墓」因位於山明水秀的石碇山區，去年迄今雨量豐沛、地震頻仍，或有土石流失、短牆龜裂等情形，建請墓區有先人安厝之鄉親：於清明掃墓之際，應同時檢視

墓基是否有上述等現象，以避免災損擴大，有礙先人安寧。若有需要同鄉會協力者，歡迎鄉親隨時來電告知。

編者的話

滕理事麗芳的〈解語鏡與開悟心〉，談到人們攬鏡自照，僅是鏡最粗淺的功用，史上李白、白居易、張九齡、辛棄疾因人因時各有感觸。白雪公主故事裡的魔鏡、《楞嚴經》裡的演若達多離鏡後以為失去了頭，瘋狂去找，怎麼回事呢？衙門「明鏡高懸」的匾額，又是何意？佛道教中有面業鏡，可顯現人們生前所做所為，但無法測出其用心如何。然舉頭三尺有神明，天不可欺也。人的心態往往決定了自己的命運。以殷為鑑，知惕知勵也，最後提到《易經》的智慧。唐朝郭子儀為人恰到好處的謙卑，成為歷來最受佳評的大臣，其作為值得後人敬仰效法。以鏡為師，這裡面有太多值得深思的學問了。吾人應當以萬

物為鏡，心悟開新運呀！

自古以來，浙江與台灣的關係甚為深遠，早在三國時代孫權遣吳軍萬人「遠規夷洲（今台灣）」，隋朝煬帝派武賁郎將陳稜率東陽兵萬人出征流求，繼有中唐狀元詩人施肩吾棄官率領鄉人赴澎湖定居。〈一代詩人施肩吾為開發澎湖第一人〉何有基詳敘施肩吾從求仙、修仙、成仙的傳說故事，晚年率領鄉人赴荒涼的澎湖定居，從建造屋舍、開荒種地，將文明帶到島上改變了漁民的生活環境，對開發澎湖貢獻甚大。

去春發生俄烏戰爭、新冠病毒持續肆虐、氣候變遷造成水、火、乾旱的災難，影響糧食生產，對人類的生存形成莫大威脅，災難接連不斷。讓我們跟隨電視報導，回憶去年國內曾發生最令人記憶深刻的十件大事吧！請看〈二〇二二年十大台灣大事記〉

本期選刊兩篇與太極拳相關的文章，用以說明太極拳運動對健康的效益，並敘述經科學家實驗證實練太極拳確可增幹細胞有助延年益壽。希望同鄉們也能從演練太極拳而受益。

本會續收會費及各項捐款徵信錄

112年1月1日至112年1月31日

收費日期	姓名	會員會費	永久會員	會務贊助	月刊贊助	訂月刊	冬令救助	台北花園公墓維護費	合計
112.01.03	連文雄	500							500
112.01.05	瑋中國際有限公司					6,000			6,000
112.01.10	林建業				2,000				2,000
112.01.10	盧岱山	500			500				1,000
112.01.10	汪淮			500					500
112.01.10	夏發堯	500							500
112.01.16	王逸民				1,000				1,000
112.01.16	王承桂						2,000		2,000
112.01.16	孫以塏	500			500				1,000
112.01.17	胡大興			4,500					4,500
112.01.18	陳德軒	500							500
112.01.18	錢林森							2,000	2,000
112.01.18	胡麗娟	500							500
112.01.30	虞妙富	500							500
112.01.30	虞妙友	500							500
112.01.30	虞翠花	500							500
112.01.30	虞陳保朱	500							500
	合計	5,000	0	5,000	4,000	6,000	2,000	2,000	24,000

※胡理事長大興會務贊助，並贊助在台陸生會費。

本會與新北市政府有關「埋放骨灰」之重要文件

前言：

一、基於1.利於各理監事及會務人員查找；2.瞭解主管機關的見解與主張；3.便於會員同鄉亦能一同知曉，使此公共資源為鄉親所熟知，能據以表示意見，藉此以收集思廣益、廣納建言之效。為此，墓管會執行委員胡樹東理事，特予整理刊登之。

二、以下所列函文，均與墓八用地問題相關，或仍有遺漏。但有關「埋放骨灰、土葬以及變更申請」等重要函文，大體包括在內，可有助於快速瞭解。為方便查找，乃依發文先後將文號與要旨整理如下：

1. 99年12月17日北城開字第0991212167號函：墓八用地的土地使用管制，以自然坡度30%為區分標準；「埋葬」包括「埋放骨灰」，其埋放骨灰之說明係以骨骸起掘為說明之起點，區分「地下行為」、「地上行為」。此函可謂是南海寶座買賣詐欺案發生後，相關函釋之起點。

2. 100年1月13日北府民生字第0991229035號函：就墓八用地埋放骨灰之釋疑，另就墓八用地的土地使用管制要點重申；1.舊法§23點36、§24平面式為之《現行法§26、27》；2.§7、31《現行法§6Ⅲ》。應依§7、31，提出變更申請，報請核准。

3. 100年1月21日台浙14昭字第1153號函：就前開函釋有關「埋放骨灰」，本會函請釋疑；本會主張既設墓基不論是骨骸起掘後火化，抑或是屍體火化，均包括在適用「埋藏骨灰」之規定。

4. 100年2月8日北城開字第1000086721號函：有關「埋放骨灰」之釋疑。墓八用地、區分；73年2月27日計畫實施前與計畫發布實施後。至得否依原核准啟用，宜逕洽目的事業主管機關民政局。
※ 本會在殯葬處指導下函請城鄉局解釋，城鄉局照本宣科後，再推回應逕洽殯葬處；此係公部門機關間典型的互推式太極拳。

5. 100年4月20日北府民生字第1000146959號函：針對有關「台北花園公墓內原核准『土葬』使用部分，本會擬變更為『埋藏骨灰』，就此之「使用計畫」予以說明。函文指陳本會未依殯葬管理條例規定備齊應備文件外，並隨函檢附應補正計畫書內容所需檢附之書表證件清單1份供參。

6. 100年5月13日台浙14昭字第1177號函：本會再次檢呈台北花園公墓使用變更計畫，並陳明所變更之範圍：1.係自然坡度在百分之30以下土地。2.係73年公告限制前，本公墓既設墓基52,451平方公尺。

7. 107年2月2日新北殯政字第1073680823號函：就同鄉會106年12月11日（106）北浙會字106027號函，針對同鄉會於私立台北花園公墓壽域申請骨灰葬予以說明。函文指明公墓埋放骨灰部分，因未經核准，故自無法埋放骨灰。

※ 同鄉會因訟案而換屆，導致理監事大幅變更，經驗未能有效傳承，故而走了不少冤枉路，此函即屬適例。

8. 109年4月14日新北城開字第1090629349號函：城鄉局針對墓八用地的土地使用管制規定所做的說明，至於土葬定義，則應請洽主管機關（殯葬處）釋疑。

※ 本次及後次之函文，是本會拜訪殯葬處後，依殯葬處之指導而進行。是機關間互推式太極拳的重演，也是筆者所說「原地踏步」的具體呈現。

9. 109年5月13日新北殯政字第1095114626號函：就墓基可否埋放骨灰之回復與說明，重點有二：1.重述99年12月17日北城開字第0991212167號函有關埋放骨灰函釋；2.原核准係土葬，惟現已不得土葬，若欲變更配置需依殯葬條例第六條第三項辦理變更。

結論：墓管會應先以申請變更為推動墓管工作之主軸，並以高標方式依規定提出申請。必要時，再輔以陳情或行政救濟等方式因應之。

探索——台北花園公墓之三

Q：台北花園公墓與其他業者有何不同？

A：台北花園公墓係台北市浙江同鄉會第一代鄉長本於飭終營葬之需，基於「生，我們同在一起；死，我們同葬一起」的設想，大家「有錢出錢，有力出力」購買台北近郊的風水寶地，並予闢建之。台北花園公墓闢建完成後，由同鄉會與鄉親約定，於鄉親支付使用權利金後，同鄉會即提供由鄉親選定之墓地供鄉親使用。鄉親則按同鄉會所定之墓型規格與規定事項，自行選定承建之墓作，就墓基與所屬墓道予以興建。至所繳納之使用權利金，主要是用在墓園管理的各項支出，包括墓管人員之聘任與各項設施之維護，並無股息紅利之發放，誠屬非以營利為目的。

其他業者則以營利為目的，盈利將發放股息與紅利給股東。為此，必須聘任人數眾多的服務及行銷人員，進而需拉高陵園與塔位的價金；若人謀不臧或經營不善，均將陷入營運之難以為繼，其變數與風險相對較高。

Q：台北花園公墓有關墓基與墓道，其施作與維護之責任歸屬？

A：一、取得使用權：依台北花園公墓闢建設置之重要函文與管理辦法等相關規定，可知：鄉親支付使用權利金，即取得所選墓地之使用權。二、自主施作：同鄉會提供土地，以供鄉親就墓基與附屬墓道之興建；同鄉會就墓基僅作基本墓型規格的框架性規範，至具體造墓則係使用鄉親在此框架下的自主作為。亦即：使用者先自行選定建商，再依同鄉會所定墓型規格施作。三、維護責任：墓基與所屬墓道之維護為使用家族責任，墓管人員則透過定期、不定期巡查與及時通知，以善盡墓園管理與協力之義務。若有發現墓基與所屬墓道有土石流失或建體壞損等現象，請親族及時維護、妥適處理，以確保先人或逝者安寧。

Q：台北花園公墓在土地資源、財務規劃與墓園管理委員會，未來宜作何調整？

A：一、土地資源：台北花園公墓之土地，依民國一〇二年核發九個地號的土地權狀所示，其面積共計為326,846平方公尺。若依「台浙14昭字第1177號函」所示，已施工完竣面積為52,451平方公尺計，尚有274,395平方公尺之土地可資利用。不過，依殯葬管理條例第十八條規定，位在山坡之公墓，其綠化保留區需佔6/10。其次，尚有水源保護區之土地管制與限建等問題。基於此，太法建設於闢建時，即依山地狀況作最妥適之規畫，先將自然坡度30%以上，難以利用之區域劃作綠化保留區，其餘規劃八個墓區與禮堂等相關設施。未來除四、七、八墓區尚有利用空間，需善加利用外，綠化保留區亦應多加利用。二、財務規劃：台北花園公墓與鄉親緊密聯繫，必須永續經營。花園公墓之墓地雖僅賦予親族使用權，也有起掘遷移後歸還之約定，但實踐結果幾與永久使用權無異，因而有「支出年年存在，資源反向年年減少」的性質，故需未雨綢繆事先做好財務規劃，始有助於永續經營。未來，不論是墓基或塔位的使用權利金，宜就公積予以設定，期使資源達生生不息之效。三、墓園管理委員會編成：往昔委員多從理事會產生，未來宜考慮一定比例從親族中選任。有關財務規劃與墓管會編成，為形成制度宜以章程或辦法定之。

台北市浙江同鄉會 台北花園公墓清明普渡法會通知

謹訂於中華民國一一二年四月一日（農曆閏二月十一日）星期六上午十時至下午三時，舉辦清明法會，法會將邀請師父慈悲修法帶領眾生，以誠摯祈禱之孝心，追思亡靈，寄寓思念之情。

附於本通知之後，有法會報名表一份，請以正楷填寫清楚，於國曆三月二十五日以前，至台北市浙江同鄉會或以電話、傳真、電郵等報名，以利作業。

報名地址：台北市羅斯福路三段二七七號二樓

電話：(02) 2363-5607 Email: tpzhejiang@gmail.com

傳真：(02) 2362-8440

法會地點：新北市石碇區台北花園公墓春暉堂禮堂

台北市浙江同鄉會 敬啟

台北市浙江同鄉會一一二年清明法會報名表

一、超薦個人者請填寫：			
往 生 者 資 料			
姓 名	性 別 (請勾選)	是否有孫輩 (請勾選)	
	() 男 () 女	() 有 () 無	
	() 男 () 女	() 有 () 無	
	() 男 () 女	() 有 () 無	
	() 男 () 女	() 有 () 無	
祭 祀 人 資 料			
姓 名	與往生者的關係 (請勾選)	姓 名	與往生者的關係 (請勾選)
	() 子女 () 孫子女 , 其他_____		() 子女 () 孫子女 , 其他_____
	() 子女 () 孫子女 , 其他_____		() 子女 () 孫子女 , 其他_____
	() 子女 () 孫子女 , 其他_____		() 子女 () 孫子女 , 其他_____
	() 子女 () 孫子女 , 其他_____		() 子女 () 孫子女 , 其他_____
二、超薦歷代祖先者請填寫： _____ 氏 歷 代 祖 先			
三、功德迴向 (請填寫姓名)：			
四、申請人資料：			
姓 名：	聯絡電話： ()	手 機：	
地 址：			
法會贊助功德金：新台幣		元整	

1. 法會贊助功德金：2000 元以上。
2. 報名方式：請至台北市浙江同鄉會會所、電話、傳真、電子郵件。
3. 贊助金方式： 郵局劃撥、 親至會所繳交、 法會現場繳交，請務必索取收據。
4. 郵政劃撥帳號：00022721，戶名：台北市浙江同鄉會，敬請註明「法會功德金」。
5. 報名表不敷使用時，請自行影印即可。
6. 台北市浙江同鄉會 地址：台北市羅斯福路 3 段 277 號 2 樓
電話：(02)2363-5607 傳真：(02)2362-8440
Email: tpzhejiang@gmail.com