

河北京津文獻第四十八期目錄

封面 天津之眼

封面裡 清馬負圖 畫虎

封底 梅開五福

封底裡 優游

● 新春賀辭 劉建軍

● 論著

1. 重溫平均地權制度 趙淑德 (一)

2. 福壽雙全與自求多福 張法鶴 (七)

3. 人生與命運 袁平育 (一一)

● 特載

1. 從採購員升到總經理——關永實憑實力在中油闖出一片天……汪清澄（二五）
2. 樂觀豁達的實踐家——張法鶴教授……紫丁香協會（四〇）
3. 學會改變——王懷邁向人生新成就……資料室（五一）
4. 心存善念 趙麗蓉一切隨緣……資料室（五四）
5. 鶼鶼情深家庭美滿——趙淑德教授與她的家人……台北大學校刊（五八）
6. 人生閱歷豐富 李德申活出健康精彩人生……資料室（六四）
7. 鄧雪瑞、時作新、惠憲禮——三位鄉長
大時代變遷視角下的家國情懷……袁公瑜（六八）
8. 演員澹台仁慧戲路寬廣演技出色……司徒英頤（七四）
9. 多才多藝跨廣電、電影、教育領域的
大師級人物——張法鶴教授……資料室（七六）

10. 兩岸光學博士第一人——張明文教授……………趙淑德（八二）

11. 資深演員石天的傳奇人生……………司徒英頤（八六）

● 風土禮俗

1. 從一副對聯說起……………王翼薊（八八）

● 文化藝術

1. 京劇梨園世家……………老馬（九一）

2. 三十六計隨談……………老馬（九六）

3. 春節談「臘」——關於「臘的詞句」解說……………王希文（九八）

4. 疊字成語集趣……………王翼薊（一〇〇）

5. 從「音容『宛』在」談起……………王翼薊（一〇二）

6. 紅杏如何出牆..... 漁陽老丈(一〇四)

● 旅遊天地

1. 婆羅洲北部閃亮的明珠——汶萊..... 惠憲禮(一〇六)

2. 竹子湖賞海芋..... 曾昭玲(一一四)

3. 阿里山森林自由行..... 劉德一(一一六)

● 保健專欄

1. 談養生保健..... 齊國力(一一九)

2. 十四種改變一生的食物..... 資料室(一二二)

3. 保健歌..... 郭占虎(一三四)

● 本會會訊

1. 台北市河北京津同鄉會章程	（一三六）
2. 台北市河北京津同鄉會一一〇年年度大事紀	（一四二）
3. 台北市河北京津同鄉會一一一年年度工作計畫	（一四四）
4. 台北市河北京津同鄉會理監事暨會務人員一覽表	（一四六）
5. 台北市河北京津同鄉會榮譽理事長暨顧問名冊	（一四九）
6. 台北市河北京津同鄉會兩基金會董事名冊	（一四九）
7. 台北市河北京津同鄉會一〇九學年度獎助學金得獎人員名冊	（一五〇）
8. 台北市河北京津同鄉會一一〇年度新入會人員名單	（一五二）
9. 會員捐款及繳交會費芳名錄	（一五三）
● 編後語	（一五七）

重溫平均地權制度

(國立臺北大學名譽教授)
(第九屆考試委員)

趙淑德

沉思人類長年以來，多關注土地分配與土地利用之問題，近代及於土地開發與土地永續發展的課題，直觀民國肇造，國父提倡平均地權，揭示「文明之福祉，國民平等以享之」，旨以土地公有為原則，並以私有為運用，兼採中外土地制度，擷長補短，因應國情，作為理想的土地制度：

首先考察我國土地制度之演變，自遠古時代至夏代以前，氏族時期，人民逐水草而居，土地為全體人民共有；再從夏商周三代至春秋末期的一千八百餘年，人民接受國家分田，從事耕作，命終復還於官，

是為土地公有制時期；自戰國開始，歷經秦漢至西晉，前後共約八百三十年，前之授田還田之制已遭破壞，私人可自由買賣土地，形成土地兼併集中，貧富差距甚鉅，是為土地私有制萌芽時期；及至北魏孝文帝開始，歷經北齊、北周、隋，至唐朝中葉止，仿行周代以前之舊制，略有修正，改行所謂之均田制，施行二百六十年，為後世稱焉，是為公有制恢復時期；自唐玄宗天寶年間，安史之亂後，均田制已遭破壞，歷經宋元明清，迄至民國成立，長達一千二百年，是為土地私有權盛行時期；

憶及當年政府遷臺，首於民國三十八年起，實施三七五減租、公地放領、耕者有其田與都市平均地權等一連串土地改革措施，奠定臺灣地區經濟成長之基礎，並於民國六十六年開始實施全面平均地權迄今：

當年 國父在同盟會宣示「文明之福祉，國民平等以享之。當改良社會經濟組織，核定天下地價，以現有之地價，仍屬原主所有，其革命後社會改良之增值，則歸於國家，為國民所共享」長時期以來，所謂平均地權制度，乃基於此，提出規定地價，及漲價歸公，為我國憲法基本國策之張本。

民國十七年冬，立法院成立，根據國父平均地權之主張，擬具土地法原則九項：一是徵收土地稅以地值為根據；二是土地稅率採漸進辦法；三是對不勞而獲之

土地增益行累進稅；四是土地改良物之輕稅；五是政府收用私有土地辦法；政府得用價收買私有土地，為國防、公益或公營事業之用，但不得收買土地為營利目的。收用土地時，所有土地上改良物，政府須予以相當賠償。六是免稅土地：政府機關及地方公有之土地，不以營利為目的者，經政府許可後，得免繳地稅；七是以增加地稅或估高地值方法，促進土地之改良；八是土地掌管機關：關於土地掌管機關，設省及市土地局，並設一中央機關監督並指揮之；九是土地權移轉，須經政府許可。

民國二十五年二月二十五日，政府明令土地法及土地法施行法，自二十五年三月一日起施行。及至民國三十四年秋，抗戰勝利，行政院依據修正之土地法原則之修正意見，擬成修正土地法草案及土地法施行法草案，送經立法院審議通過，於三

十五年四月二十九日公布施行，是為現行土地法。

綜上溫讀制度歷程，從土地問題的發掘、為土地政策的形成、土地立法的訂頒，乃至土地行政的實施，更從行政考驗真實社經新問題，再形具新問題之政策，再依新政策完成立法，作為因應新問題的方法：

第一，制度總體目標，定位在地盡其利、地利共享；前者以效率為原則，後者以公平為原則。

第二，基於土地所有權思想之變遷，於土地法與憲法明定中華民國領域內之土地，屬於中華民國人民全體，並非實行土地公有或國有，乃所以表明土地之最高的上級所有權，屬於國家；私人在法律許可範圍內，可以保有土地之下級所有權；前者可防止私權過份膨脹，藉以改進土地利用，促使土地之社會收益歸公；至後者可

使個人盡力充分利用土地，並享受自身努力所得之公平收益。

第三，明示私人土地所有權社會化，在不妨害國民全體利益之範圍內，國家容許個人對自己之土地，有充分管理、處分、使用、收益之自由，更兼顧土地所有權之公益性與私益性。

第四，符合二次大戰後，倡導個人與社會調和之所有權制度，追求社會全體之發展，為當今及未來土地所有權之思潮主流。

第五，證之現行土地法：宣示土地所有權基本原則、限制私人土地所有權及外國人土地權利、明定公有土地處分、撥用及扶植自耕農方法，同時針對共有土地及建物處分、變更與設定負擔之條件及程序，促進土地利用，以達成地權均平：

方法一，建立地籍整理次序，實施科

學的地籍測量與土地登記，以確立土地權利，完整地籍資料，健全地籍管理制度；

方法二，建立空間計畫土地規劃與土地使用分區之管制、保障土地與房屋承租人之權益、督促空地荒地之依法使用、有效而合理的實施土地整體開發，落實地盡其利目標；

方法三，建立規定地價程序及土地稅法制，土地於規定地價後，依法課徵地價稅、土地增值稅，與土地改良物輕稅之規定，以增進社會福祉，達成地利共享目標；

方法四，建立土地徵收制度，規定國家因公共需用或實施國家經濟政策，得依法定程序給予適當補償，強制收用私人土地，以謀公共事業與國家經濟政策之順利推行。

「綜上，深思臺灣土地問題，直下反思所謂「市場失靈」的禍害，智者宜回歸

平均地權中心思維：

其一，從房地產市場化，房地產變為炒作商品的代名詞，由國境內擴延國外資金投入，由實體房地產轉化為不動產證券化，乃至預售屋實價登錄到實價課稅，由打房到炒房，及至當前，搶土地、搶工人、搶蛋黃區及於蛋白區，乃侵入平均坡度百分之五以下的山坡地保育區；從都市土地與非都市土地開發建設地區，變相營改土地與老舊眷村土地，先做市地重劃再行借殼都市更新「權利變換」更變為社會住宅績效，土地成本墊高，坐實「土地養財團」成為常態，導發內政、財政、國產與開發業等連結，讓市場化轉化為價格化，惡化為泛政治課題，和稀泥為「土地正義」與「居住正義」，智者心知肚明，應看穿邪惡力量，尤應凝觀當政者忽略人類「共同的未來」，吾人當下，如何洞見知己

知彼，安頓永續！

其二，對岸正夯「房住不炒」，限跌、限折、限高、限爛尾樓，限量特許制，從制度變遷原理不同。都市土地有商圈域市、智慧城市，乃至城市農場多元空間演化；非都市土地長出城市周圍的鄉村社區，未來國土計畫的「城鄉發展區與開發許可地區」，以此觀之，忽略土地交感之能量巨大變化，毀壞土地歷史之豐厚性與人文特質發展，無異加深不道德貪婪的自我毀滅陷阱，爰此，當下淡化是非、善惡，作階段性調整，此人類無法逃避的現實；老天爺恩賜人類的，肯定是「有限資源、具區位獨占性、稀少性」，吾人應根據數據推理社會現象，感應敬虔土地之載力與養力，因應時宜的制度！

其三，回歸前揭土地法原則九項：第一項明定土地稅以地值為根據；第二項，

土地稅採漸進辦法；而第四項，土地改良物之輕稅；以止視現行土地稅制更有違憲之事項，尤以房地合一稅，捨憲法，改訂於所得稅法，為民怨加深，更惡者，在尋求實價登錄未臻完善情況下，卻深化實價課稅之幻景中，欲求課稅之正當性，突顯制度外破壞土地法與憲法，年年超徵稅收，卻無視土地開發與房地產開發合法權益保障，一味透過打房，推崇金融手段，放任「不勞而獲」之增值，無策對治、忽略「輕稅」導致憤青與低收入家族，讓社會住宅更變相為全民社會成本之深重，喪失平均地權目標達成之機，徒有正義之音，卻有邪惡之舉，應與眾共棄之。

其四，爰重溫平均地權制度下，抓住「土地自然增值」之核心，凡非因施以勞力、資本而增值部分，以現行實務，除可就土地漲價總數額，扣除土地改良利用、

工程受益費、土地重劃費用及因土地變更爲之捐地，應依增值之全額，按累進稅率課徵土地增值稅，故宜就產業創新法令重新檢討，回歸整體開發法制，廢棄現行非市地重劃、非區段徵收之「產業創新開發法」，同樣特定區開發方式，卻將大塊台糖土地，所謂私法人的國營事業用地五鬼搬運處理掉，儼然是制度外土地操作，招致一國多制之議，應改善，並防止此等「不計算土地成本」，原應國有財產產權，任縱炒高地價，毀壞房地產市場的穩定性，而讓全民共享之福祉落空，滋長不肖份子貪婪造業。

其五，代結語：房地產之所以爲產業範疇，國家應以獎勵，故有土地改良物輕稅之原則，至於土地爲人類共同之依賴，規範爲天然資源，應鼓勵依法改良利用，以永續發展，共創全社會之福祉，邁向和

諧進步的社會。



福壽雙全與自求多福

張法鶴

大明開國第一謀臣，才華橫溢，足智多謀，料事如神的劉伯溫，晚年辭官，隱形韜跡，一日；書童隨侍，騎著毛驢漫行於曠野，見天地悠悠，謂然嘆曰：「天下無百歲，百歲復如何，古來英雄士，均已歸山河。」其後亦有古人感曰：「人生百年古來少，皇帝此關亦難逃。」。於此可見古人對人生百年之感慨！

如今，科學發達，醫葯進步，環境清潔，衛生保健，養生觀念等普遍受到重視，遂使人類平均壽命不斷增長，長壽逾百齡者，大有人在。故而，吾人有時上台發言；或群聚閒聊時，奉勸，千萬別再信口而言：「人生不過百年」這句話。因為，萬一湊

巧在座有位健朗的人瑞，那可是大不敬啊！所以建議，我們不妨多加個「餘」字；人生不過百餘年，似較妥當。

猶記得前年春節團拜聯歡，高齡一百零七歲的崔介忱鄉長，一大早就蒞臨會場，挺直著腰桿，安詳地端坐在首桌上位。

大會開始，主持人趙麗蓉小姐即以親切推崇的語氣介紹高齡的崔鄉長，頓見，耳聰目明，身體健朗的崔老，爽然起身，高舉雙臂，揮動雙手，笑容可掬地向大家致意，全場鄉親感動地紛紛起身，報以熱烈的祝賀掌聲，久久不輟！

大會節目順暢進行，終於到了餘興同樂時間，在主持人鼓動下，敦請劉理事長

尊翁，高齡一百零一歲的劉士彬鄉長上台獻藝，獲其爽諾。劉老健步走上舞台與司琴的鄉長略作溝通，隨即琴聲响起，劉老仰首開嗓，竟然是注重「唱功」的黑頭戲，即所謂的「正淨」藝驚四座，令人驚艷！他中氣十足，聲如洪鐘，吐字鏗鏘、板眼和絃、韻味十足，一氣呵成唱完全曲，獲得如雷掌聲。

常言道「長壽不如健康，健康不如快樂，獨樂樂不如眾樂樂」。崔劉二位燕趙人瑞，養生持恆、身心健康，親近鄉誼，熱愛生命的精神，不諱為以上數語做了最貼切的詮釋。

每年重陽節，同鄉會都隆重舉辦九九敬老活動，特為八十、九十整壽暨百齡瑞壽鄉長們設宴祝賀，席開近十桌、高壽者雲集，華堂春暖，其樂融融！每逢此盛況，我嘗頌讚地說：「在吾同鄉會裡，八十不可

稱翁、九十還算年紀小，百齡人瑞滿街跑！」聞者莫不頷首會心而笑？

今年初五團拜，李逸倫、王懷兩位年逾耆齡的鄉長，熱心整理編印了壹本「養生健康雜談」，書中亦言及「人生八十不為奇」、能老就是有福氣，施恩不必求報答，受恩常有感謝心，人生步入到老年，健康快樂最當先，平生不做虧心事，健康快樂無窮盡。」內容豐富，更函蓋了飲食運動、品德、心情、修養及笑話等簡單易懂的做人做事的善心建言，彌足珍貴。

今年、可是個災難大疫之年，君不見；南北極冰舌脫落，冰川消融，海洋水溫上升，地面上氣溫高升，到處暴雨宣洩，城市淹沒，土石崩流、屋毀人亡。到處地震頻傳、颶風狂吹，叢林延燒，野火不熄。湖枯地旱、寒地變熱、熱帶變寒，雪覆滅頂，冰雹如球，氣候驟變，生態失衡，人

類賴以生存的地球已是千瘡百孔了！天在吼，地在怒，難道人類還不覺醒深思，起而作爲嗎？

易經開宗明義的說：「天地之大德曰『生』。上天有好生之德，孕育萬物，人類理應善待以對；珍惜與愛護。但貪婪自私的人類却反其道而行，肆意破壞。天不言、地不語，人類的生存絕續，是靠萬物之靈的人自我擇定的，而這種核心思想價值，道的傳承亦必靠人去不斷傳述，代天宣化。

年來、由於新冠疫情蔓延，肆虐全球，各地病毒株隨時突變，侵襲人體，日益嚴峻，先進國家已著手爲其人民施打第三劑疫苗，增加抗體，以爲防護，這些國家維護人民之作爲、令人讚羨。反觀國內，對這危及生命的病毒威脅，未見超前籌謀佈署，造成疫苗短缺，陷人民於不安與焦慮之中。於此期間、親朋友好多避疫在家，

相互聯絡時，始得悉尚有未注射疫苗者，亦有已打第一劑，但仍苦等無期的第二劑者，更有自認年事已高而放棄施打疫苗者，情況不一。不過在結束通話前，彼此還是會不厭其煩，誠摯地提醒對方：「還是要自己提高警覺，帶好口罩，勤洗手，常消毒，避染疫少外出，大家自求多福吧！」

古云：「聽言有三，一曰虛受、二曰聽聰、三曰明辨。」這又讓我想到「養生健康雜誌」裡有句話：「多動腦筋多思考，心胸開朗體自健。」。於是想到朋友之言，誠摯相告都提到「自求多福」這四個字，朋友之言不可虛受，不但要聽聰；更要明辨勞記，故而動腦思考明辨解析，拙意認爲「自求」兩字似有自我主動作爲，積極進取的意含。而多福的「福」是期勉自我樂天知命，俾使自身能處於順意安適的況。而多福則多面向的順境。常被提到的福氣

如：「有知心的朋友是福」、「能做喜歡的事是福」、「能看喜歡的書是福」、「有人惦念你是福」、「家庭平安和樂是福」、「能有健康的身體更是福」、「能健康長壽是福中福」。每人想法不同，祈願納福各亦異，不過常有人問道，我國自古民間最受喜愛、最普遍的祈願春聯是什麼？順口答曰：「天增歲月人增壽、春滿乾坤福滿門」。於此推想，民間祈願的豈不就是「安居樂業」，「多福添壽的生活嗎」？

提到多福添壽，我願借此會訊，再向崔介忱、劉士彬二位福壽雙全的人瑞致上最高敬意與祝福！並敬祝、各位鄉親健康、平安、如意！疫情期間，請多珍攝、自求多福！



張法鶴先生 生活照

人生與命運

袁平育

人生，需要不斷的學習來補齊自己的不足，以避免自己被固定的觀念網綁住。著名作家的作品不只反映了他的思想，也反映出他國民族的價值觀及人生觀，不然不可能受到群眾的廣大歡迎與共鳴。如果眼界的寬度會影響生命的幅度，那麼接觸外國文學，不但可認識他人的優點，也可以透過比較，更加了解自己民族的獨特之處。我們生長的環境塑造我們，但是透過我們自主的學習，可以塑造出更好的自己。而文學作品中很多章節其實很貼近我們的現實生活，可以提供很好的人文思考，幫助我們擴展思想的觸角，也加強自我分析、過濾、解決問題的能力。這是文學作品不可抹滅的價值。在此希望讀者能夠透過閱讀放寬視野，將感受應用在實際的生活當中。

本文將以人生命運為主題，介紹法國一些著名的作家及其作品，並附上引導思考的「我思故我在」做提示。在此聲明：本文的目的不在頌揚他國文化，而是以「他山之石，可以攻錯」為出發點，希望汲取法國文化的一些優點，讓本國民族更加茁壯。

1. 第一位作家中世紀維永(François Villon, 1431-1474)

維永的《大遺言集(Le Testament, 1461)》是本有名的懺悔錄。他在書中回顧自己荒唐的青年時代，感嘆光陰虛度卻追悔莫及。他說：「我悔恨逝去的青春時光，當年我縱情享受，蒼老卻悄然而至……如今悲從中來、飢腸轆轆，……唉！上主，如果我在荒唐的青春時期，專心學習，規矩做人，我會有家溫暖、有床柔軟。然而我逃學放縱，胡作非為。現在我寫下這些話，就難過得幾乎心碎。」

維永反躬自省何以會落到如此下場？想起過去跟他做伴玩樂的翩翩少年，和他追求過的苗條淑女如今都變得又老又醜！時間真是世上最無情的東西，年輕時不奮發努力，老來只有唏噓不已。

我思故我在：「你是命的主人，卻自認是奴僕²。」維永的傳記小說中這樣寫著。人類明明有雙手可掌控自己命運，卻把自己定義為奴僕，就這樣放棄了命運的主導權。宿命論者認為人活著，命運已安排好人生各個階段的出入，一切聽天由命就好！但真正的命運之神不是別人而是自己。只有死魚才會順著溪流而下，活魚都會努力溯溪而游。要出人頭地，就該去奮戰去扭轉困境，讓自己節節而上甚至敗部復活。

¹ 《大遺言集 Le Testament 》, <https://www.alalatre.com>

² Je, François Villon, Jean Teulé, Paris, Julliard, 2006, p.76, <http://maxima-library.org/component/maxlib/424545?format=read>

想想自己渴望怎樣的生活，要盡全力把它實踐出來！

想想目前所追求忙碌的，是否真對自己的將來有幫助？現在又必須抓緊什麼或放棄些什麼，好確保將來的幸福？努力改變可以改變的，學習接受不能改變的，看清局勢，做好全方位的規劃。

命運如水，水加糖就甜，加鹽就鹹，命運是我們的所作所為的總和。少壯有努力，老大不傷悲。

2. 第二位作家拉馬丁 (Alphonse de Lamartine, 1790-1869)

拉馬丁是十九世紀浪漫主義詩人，他的詩作深含哲理。下面是一首他著名的作品：

「生命書是至尊書，不由人任意一再啟合；

令人眷戀的段落無法重讀，必然出現的頁面卻自行翻轉，

人們想回到眷戀之頁，而死亡之頁已在指端之下³。」

我思故我在：世事難料！誰也不知何時會碰到重要的人、重要的事。有些不想失去的人，卻不得不放手。有些不願發生的事，卻不得不面對。人類執著的習性，都希望

³ « Le livre de la vie est le livre suprême. Qu'on ne peut ni fermer, ni rouvrir à son choix ; Le passage attachant ne s'y lit pas deux fois. Mais le feuillet fatal se tourne de lui-même ; On voudrait revenir à la page où l'on aime. Et la page où l'on meurt est déjà sous vos doigts », *Vers écrits sur un album*, <http://www.diccitations.lemonde.fr>

望時間能永遠停駐在幸福的時刻。

但落下來的花永不能回返枝頭。時間是條單行道，有如一次定生死的 LIVE 轉播，沒有重來的權利（如果它可以重來，又有誰會珍惜它呢？）。

人生是本創作。上天給了我們一枝筆，卻不會給我們立可白，我們可以扭轉未來的命運，但絕對無法改寫過去的經歷。看清這個事實，讓過往的錯誤成為未來茁壯的養分，並從此刻開始做到無怨無悔，這樣過去的風霜就受得有代價。以前種種不論好壞，逝去的就是逝去了，重要的是走好以後的路。眷戀的過往雖無法複製，但依然可以在未來再創值得記憶的瞬間。

萬一^二手上的筆正寫到^三痛苦的段落，還是要堅持寫下去，體會痛苦帶給自己的溫度。沒有過不去的坎，只有過不去的心情。有了苦的經驗，才會懂得樂的寶貴。俗話說風平浪靜的海面調教不出良好的水手，人生的悲喜榮枯都是歷練的過程，經歷的風浪愈大，本領就練得愈高，生命之書也會更加精采。

3. 第三位作家左拉 (Emile Zola, 1840-1902)

左拉是十九世紀自然主義作家。他認為環境和遺傳對一個人的性格與精神具有決定性的影響。

他的小說《娜娜》(Nana, 1880)奠定了他在法國文學史上的地位。書中描述一位美麗娼妓娜娜的一生。酗酒的父親經常對她施暴，她受不了只好跟人私奔，做下

流喜劇的歌劇演員。但她既無歌唱天分又無演戲才華，於是裸體上場出賣春色。她迷惑過俄國王子、軍官、新聞記者、侯爵等男性貴族，把他們一個個的弄得傾家蕩產，有的自殺、有的入獄。這些男人，一旦床頭金盡，就會被她拒於門外。

她的內心雖然也嚮往過正常的家庭生活，婚後她斷絕了所有舊情人的往來，在兒子身上也傾注了慈祥的母愛，也曾慷慨捐助過窮苦的可憐人。

可惜的是這一切終究無法長久，她始終無法徹底轉變自己。她的丈夫是個丑角演員，花光她的積蓄經常毆打她，最後她被趕出家門，重做妓女。小說的結局是她染上了天花，孤獨又悲慘地死在一家旅館裡。

我思故我在：習慣、個性、思考模式束縛人的一生，突破這些束縛的人才能改變命運。不調整習慣、行為和思想，永遠逃脫不了命運的擺佈，做命運的奴隸。

娜娜這位女性缺乏理性，冷血無情，金錢需求強烈。在她的身邊，其實不乏真心愛她的有錢男人。但她沒有智慧，不懂得見好就收，以致于錯失了將命運翻盤的機會，最終無法擺脫命運套在她身上的枷鎖。

改變自己很難，但是不改變，以後要走的路會更難！生命的贏家並不在出生時拿到一手好牌，而在於能夠有辦法打好手上拿到的爛牌。娜娜沒有理性沒有智慧，恣意浪費掉了手上出現的許多好牌，最終斷送了自己翻身的希望。

4. 第四位作家沙特 (Jean Paul Satre, 1905-1980)

沙特是二十世紀存在主義作家，他認為人來到這個瞬息萬變的混亂世界，不時遭受挫折和阻礙，因而經常感到無奈痛苦。他呼應尼采的學說，指出人生悲哀的一面。尼采說：「慾望無邊卻無法滿足，生命的本質就是痛苦」⁴。

不過沙特與尼采不同的是沙特具有積極的態度，他認為人應去發現人生的真相，也要有面對真相的勇氣與行動。世事令人失望，但人不應該因此絕望。人具有自由意志，要為自己的生命負責，應該以行動來主宰自己的命運，所以行動是人生的希望。沙特說：「行動是存在的顯影劑」。⁵人的存在是由他的所作所為而展現，人類因其行為而能成就自我。如果一個人有勇氣又敢作敢為，那麼他就是自己靈魂的主宰⁶。

沙特的存在哲學強調人的自主性，認為人是有改變社會改變人生的力量的。在他寫的戲劇《魔鬼與上帝(Le Diable et le Bon Dieu, 1951)》中，他認為人活於世，自我的存在需靠自我定義；即使上帝存在，人依然是自我命運的主人，人之所以高貴，是因為人可以自由決定自己的未來。碰到困境時，如果無法按照個人意志做出自主的抉擇，這種人等於是失去了個性失去了自我，不能算是真正的存在。

⁴ <https://zhidao.baidu.com/question/1446174200475372260.html>

⁵ « Le faire est révélateur de l'être. », *XXe siècle : les grands auteurs français*, p. 611

⁶ « L'homme est ce qu'il se fait. », *XXe siècle : les grands auteurs français*, A. Lagarde, L. Michard, R. Audibert, H. Lemaître, T. Van Der Elst, Bordas, 1973, p. 602.

在《存在與虛無(L'Être et le Néant), 1943》書中，沙特說出他的存在主義的中心思想：「人一旦被扔進這個世界，就必須為自己所做的每一件事負責。」又說：「對於過去我無能為力，但我永遠可以改變未來。」這些話意味著一個人必須堅定地選擇自己的道路，為自己的生活創造獨一無二的價值。

沙特更在《噁？(La Nausée, 1938)》一書中，描述了人與現實環境格格不入的無奈心理。書中的主角洛根丁(Roquentin)在經歷長途旅遊後安居於一個小鎮旅館。他原以為自己過著浪漫的冒險生活，沒想到事實真相出人意料。小鎮上進出的人都很冷淡、空洞、乏味。他發覺他的人生也日復一日地消溶在小鎮冷淡空泛的環境裡。但他在意識到自己的窘境時，選擇閉上眼睛逃避現實，毫無毅力作出改變。沙特因而稱他是懦夫。

沙特認為困境中的人有兩個解脫辦法：

一是自我欺騙；沙特在作品「自我蒙蔽(La mauvaise foi, 2001)」中提到有些人面對困境，總用藉口為自己開脫責任，不會起而行為自己的人生負責。他說：「他的凝視揭露了我們的醜陋或恥辱，但我們可以欺騙自己，以為他人沒看出我們真

⁷ <http://www.tw117.com/geyan/2829-a.html>

⁸ <http://www.tw117.com/geyan/2829-a.html>

正的樣子」。沙特在「禁閉(Huis clos, 1944)」書中，描寫人即使死後落入地獄，也依然習性不改，像生前一樣自欺欺人，找理由為自己開罪。

第二個解脫辦法是為生活找一個目標，奮力改變現況。就像沙特戲劇作品《蒼蠅(Les Mouches, 1943)》中的主角歐黑斯特，用堅定行動及強韌意志，面對命中注定的困局，挑戰神旨並堅定不移地完成自己的計畫。沙特主張人的命運操之在己。唯有堅定不移的付諸行動，才可能變成自己想要成為的樣子，也才能彰顯出自己獨特的存在價值。

我思故我在：網路上常看到一些沒雙手雙腿的人，用堅強的意志努力的活著。沒有手的人，用雙腿做飯、洗衣、穿針引線。沒有腿的人，靠著小板凳努力的挪動身軀。也有只有左臂的女孩，用機械右手拿著琴弓，微笑的靠著肩膀的抖動悠揚演奏著肩上的小提琴。

這些都是生命的鬥士，沙特口中的英雄。因為他們活出自己的獨特，用堅強的生命力證明了自己內在卓越的本質，有如懸崖上開出的花朵般耀眼。這就是「有志者千難萬險找出路，無志者千方百計找藉口」。世上最堅硬的東西其實不是鑽石，而是人類堅強的意志。

5. 第五位作家聖艾蘇伯里 (Antoine de Saint-Exupéry, 1900-1944)

⁹ http://www.sohu.com/a/216077918_665352

聖艾蘇伯里寫的童話《小王子(Le petit prince, 1943)》是一本給大人看的童話書。簡單的故事卻蘊藏著深厚的哲理。它是以太空中一個星球為背景，講述一個金髮小男孩經歷的故事。

小男孩（小王子）說大人們總是在乎數字，他們用數字來評斷事物的價值，用分數來評斷孩子的成就，用收入來衡量他人的地位，用三圍去界定女人的優劣。例如：考試考了幾分？你年薪多少？你今年幾歲了？

這樣用數字來評判事物是件方便的事，能很快的透過數字具體知道這個事物的定位，但卻容易忽略要用心感受事物的內涵。書中的狐狸告訴小王子：只有用心才能看得清事物真正的內涵，光憑眼睛絕看不見某些深刻而重要的東西的¹⁰。

以下就是小王子與狐狸間一段發人深省的對話：

「狐狸：我是一隻狐狸。」

小王子：過來跟我玩！我好難過……

狐狸：我不能跟你玩，我還沒被你馴養。

小王子：啊！對不起。

但沈思了一會兒後，小王子又說：「馴養」是什麼意思？

狐狸：你不是這裡人，你在找什麼？

¹⁰ «On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux.» <https://microtop.calepetitprincechapitre21.html>

小王子：我在找人，「馴養」是什麼意思？……

狐狸：這是一個已被遺忘了很久的事情，它的意思是「建立關係」。

小王子：建立關係？

狐狸：當然。對我而言，你只是一個小男生，跟其他千萬個小男生一樣。而且我不需要你，你也不需要我。對你而言，我也只不過是千萬隻狐狸中的一隻而已。但是如果你馴養我，我們就會彼此需要。在這世上你是我的唯一；而我也會是你世上的唯一……

小王子：我開始懂了。有一朵花……我想她馴養了我……

狐狸：有可能。……狐狸又重提了牠的想法說……

我的生活很單調……有些無聊。但是如果你馴養我，我的生命就會光彩燦爛。我會感受到有種腳步聲是跟其他腳步聲不同的。別人的腳步聲會讓我鑽回地裡，但你的腳步聲就像音樂，會把我從地洞裡喚出來。看啊，你看到那邊那些麥田嗎？我是不吃麵包的。麥子對我是無用的，麥田不會讓我想起什麼，這是很令人難過的。但因為你有一頭金髮，所以當你馴養我之後，這一切就會變得奇妙起來。金黃色的麥子會讓我想起你，我也會喜歡吹過麥子的風聲的……

狐狸靜默著，久久凝視著小王子，然後說：請你……馴養我吧！

小王子：我很想，但我沒有很多時間。我要去結交朋友，要去認識很多東西。

狐狸：我們只認識那些我們馴養了的東西。……如果你要一個朋友的話，就馴養我吧！

小王子問：那我要做些什麼呢？

狐狸：要有耐心。首先，你要坐的離我遠一點，就像現在這樣坐在草地上。我將從眼角注視著你，而你什麼也不要說。語言是一切誤會的根源。但每天，你將能愈坐愈靠近我：

隔天，小王子又來了。

狐狸：你最好在同一時間來。譬如說，如果你固定下午四點來，我從三點時就會開始覺得很幸福。時間愈近，我就會覺得愈幸福。而當四點來臨時，我會變得激動而不安；我會發現幸福的代價的！但是。如果你不按時來，我就永遠也不會知道什麼時候該準備好……

就這樣，小王子馴養了狐狸。但當兩人分離的時刻接近時：

狐狸：唉！我會哭的。

小王子：這是你的錯，我可不想讓你難過，是你要我馴養你的：

狐狸：當然。

小王子：你會掉眼淚。

狐狸：當然。

小王子：而你什麼也沒得到啊！

狐狸：有，我擁有了麥田的金色。^二」

我思故我在：感情常在不知不覺重複中產生，一旦產生了感情，交往就有了不同的意義。因為小王子，狐狸愛上了麥田愛上了金黃色，儘管最後他們失去彼此，但是曾經擁有過的美好時刻是寶貴的印記。就像樹木的年輪，不管它美不美觀差距多少，都是曾經活過的證據。

人生就是在這樣不斷的相遇與離別中，創造了許多回憶，然後轉化成記憶中的刻痕，有如留下墨跡的畫卷，裝載了生活的軌跡。

人生出現的任何人事物都有它獨特的意義，若能用心體驗就會有感悟。狐狸要求小王子馴養牠，牠傳達的訊息是：不要讓心靈空虛的活著，應該知道自己想要甚麼，要過怎樣的生活，要巧妙安排讓自己的心靈充盈。

可惜的是最後小王子還是忽略了用真心去感受狐狸的心意。他最後的一句話（而你什麼也沒得到啊！），說明了他依然沒有體會到狐狸所傳達的訊息。生命中我們一定遇見過一些外貌平凡但內在強大的心靈導師，帶給我們成長蛻變的機運，但我們能不能掌握這份機運，就取決於我們是否用心去感受了。

結語

^二 <https://microtop.ca/lepetitprince/chapitre21.html>

人活著到底是為了什麼？

是為了讀書嗎？世上的書那麼多，豈有讀完的一天？讀了書就等於是有教育水準嗎？書讀得多讀得好就代表教育有成嗎？如果只是一味的讀書而沒有卓越的見解與行為，那樣算是讀好書了嗎？書讀了很多，實際運用時卻毫無頭緒，讀了那麼多又有何意義？

那麼存在是為了賺錢嗎？電視新聞曾報導：稅金極重的北歐四國（丹麥、芬蘭、挪威及瑞典）國民，比起稅務低且現金充裕的日本人，反而擁有更多的幸福感。可見得金錢並無法與幸福劃上等號。再說物質享受追求不盡，一張嘴吃得下多少？一個身體穿戴得了多少？死時帶得走生前的所有嗎？

假若生活中有做不完的工作、讀不完的書本或忙不完的事情，人生有樂趣嗎？在日復一日的忙碌中，我們忽略了成長，停止了學習，忘記了年少的初心，這樣的人生會幸福嗎？

生命有限，三萬多天而已，法國作家維永虛擲青春，老了感嘆人生沒有第二個二十歲。拉馬丁用人生詩告訴我們不論悲喜榮枯，認真生活但別過分執著遭遇的喜怒哀樂。左拉則用娜娜的故事告訴我們要調整習慣、行為和思想，以免僵化的個性或思維模式束縛了自己的未來。小王子身旁的狐狸則啟示我們：要用心感受事物的內涵，好好思考自己想要過怎樣的生活，努力安排，好讓自己的心靈充盈。

沙特的存在主義則說明了事在人為。人生的意義在勇往直前自我超越，創造自己獨特的存在價值。

十六世紀法國作家蒙田說：「了解如何正確地享用我們的人生，我們就實現了絕對的完美與神聖¹²」。透過前述文學作品中的哲理，我們學習到應把光陰與熱誠保留給最重要的事情，別浪費精力追求無謂的瑣事，好讓自己的生命有個美麗的未來。在功名、利祿、時尚、他人評論等沖擊下，依然能用心去感受生活，智慧並理性的梳理自己的思緒，堅定不移的活出真實且獨特的自己。

¹²Michel de Montaigne, 1957, *Essais*, Paris, Le club du meilleur livre, volume V, Livre III, Page 282.

從採購員升到總經理

汪清澄 撰述 王翼薊 注介

關永實憑實力在中油闖出一片天

按：關永實鄉長，於民國八十七年十一月「河北平津同鄉會」第十一屆第一次會員大會中當選為理事，在同日召開之理、監事臨時會中當選為理事長，任期至民國九十二年二月十六日交卸理事長（趙希江鄉長當選接任）任期六年，膺任榮譽理事長至今。

操槳把舵多才多藝

熱忱發揮到最高程度，用心做到最專程度，物慾降到最低程度，不論求學、做事都能成功，這個道理知道的人不少，但

是能做到的則寥寥無幾。中國石油公司前總經理關永實，他做到了！從基層的採購員做起，最後升任總經理，領導有兩萬多員工的龐大國營企業，不但使公司業績持續成長，還帶動了國家整體經濟的繁榮，他操槳把舵，奮勵前行，頗多值得年輕人學習效法的地方。

關永實祖籍河北省南宮縣，一九三三年二月廿五日，生於浙江省杭州市。父親關廷祥，一九〇六年生，空軍少校退役。母親張素英一九一一年生。兄妹六人中排行老大，夫人石蓮春，育有一子二女，均

受高等教育，留學美國，都已成家立業，服務社會，全家篤信基督教。

求學階段大部分是對日抗戰及內戰動盪時期，小學唸的是成都空軍子弟小學，至今還能講一口標準四川話。初中唸西安中正中學，高中唸台灣省立屏東中學，一九五一年考進國立臺灣大學經濟系，一九五五年畢業。

一九五六年通過考試院就業特考，分發到中國石油公司，從實習員做起，到一九七五年調至中國石油化學公司，已任職十九年。在中石化公司初任會計室主任，一九七六年升任協理，一九八五年升任總經理，一九八七年調回中油公司任總經理，這期間共計十二年。

在中油公司擔任總經理四年八個月，一九九二年七月調升中石化公司董事長，兼任高雄塑酯公司董事長，臺灣志氣

公司董事長。

國際訓練活動方面，一九六八年參加聯合國瑞士日內瓦國際勞工研究所研究，一九七九年參加菲律賓賓亞洲管理學院研究。

社團工作方面，曾任高雄市後備軍人輔導中心主任，臺灣省石油工會理事長，中國石油學會理事長，中華民國第二屆國民大會代表等，可以說多才多藝，能者多勞；把充沛的精力奉獻出來，做大家需要的事。

塑造良好企業文化

關永實是中油公司有史以來最活躍的總經理，他的新作風和新理念不斷受人稱讚，自有一番道理。他認為國營事業是企業體，不是機關體，需要追求經營績效，提昇人力素質，以因應環境變遷的衝擊。企業要靠經營，不是光靠管理。

他建議大學院校裏的「企管系」改為「企業經營系」。Management 應該是經營 Manager 為經理，而非管理者或管家。管理一辭的涵義是狹隘的，低層次的。過去數十年來，國營事業對國家經濟建設，扮演著非常重要的角色，有著輝煌的貢獻，而今輿論與民意，對於國營事業卻有許多苛責與批評，主要原因就是過去的主管機關，規章制度以及從業人員，把「企業」與「機關」的體制混淆了。

他說，機關體是依照傳統的做法及規章制度，來處理問題，是「辦公」不是「辦事」。國營事業就是被看成機關體，長久演變下來，外界輿論、民意代表及學者都批評國營事業經營不善，沒有效率，作風老大，其故在此。

企業經營受兩大因素的影響，第一是環境，第二是人。外在環境天天在變，演

變到目前，除了法院不可以民營外，任何國營事業都可能民營，其他政治、社會、文化、經濟等，影響企業經營環境變數更多。

內部環境方面，今天台灣電力公司三萬多員工，中油公司兩萬多員工，誰能改變？制度與傳統要改變，均很困難。中油公司根深柢固的那種刻苦節儉，自立更生，從中國西北荒漠老君廟帶來的傳統，更難改變。

談到人的因素，關永實說，任何一個企業都離不了人，人決定了企業的一切，成敗、好壞關鍵都在於人，人為企業的重心。過去國營事業是鐵飯碗，今天在激烈的競爭下，優勝劣敗，經營不善的會被裁撤合併，在這種情形下，要經營企業，就要塑造良好的企業文化。提高衝勁，恢復「朝氣」，讓人人有幹勁，人人不要說我心

已死，這樣公司才有前途。

不斷求知力求上進

關永實曾在國家建設會議中提出呼籲：「希望政府下決心協助十個國營公司企業化」，脫離現在「機關式」的管理。人員的進退激勵制度不可僵化，預算主計制度，審計法令的執行，都應大幅度授權董監事會，以利企業化的推行，中油公司過去已朝此方向規劃努力。國營事業民營化前，政府要有魄力在制度上、管理上有些根本徹底的改變，克服阻力，使每一事業在民營化前，考量如何追求績效，同時如何提昇企業的社會形象。自從他到中油公司後，即要求總機、詢問台小姐、加油站的同仁及公司的每一從業人員，多關心公司的形象。

關永實是如何從基層做到總經理的？除了靠自己的努力、能力及人緣外，

也需要機運。這其中還包涵著毅力，堅持原則的意志，如果是對的，就勇往直前，堅持到底，因此他有勇氣有膽量曾和主管爭論是非。與人相處待人以誠，有了良好的人際關係，工作推動自然順利得多。

另一方面重要的是他頭腦清楚，思想靈活，觀念正確，領導一個龐大的企業，他主張充分授權，尊重專業知識，分工合作，分層負責，才能提高工作效率。

他主張「指揮要逐級」，但是「溝通要越級」，這樣的作法才能減少障礙，真正瞭解基層員工的心聲。當一個優秀的員工，他認為應該不斷求知，力求上進，提出中肯的意見，熱忱負責，主動積極；因此他在公司常舉辦「追求卓越專題講座」，邀請專家學者主講，望藉此建立同仁正確的理念，同時也能接受新知，講究工作效率，提高生產力，提昇企業形象，使員工

有榮譽感，愛中油而益發努力。

良知判斷堅持到底

以上這些不僅是他個人成功的因素，更是形成他領導一個企業的風格。現在列舉幾個故事來作說明，很值得年輕朋友參考。

一九五五年關永實自台灣大學畢業，參加特種就業考試「財政金融」類，錄取之後，有三個工作選擇，分別是國營事業、金融機構及政府的財政部門。他在台大唸的是經濟系，畢業論文是「品質管制的統計分析」，他認為參加生產事業，可以發揮所學，因此就選擇了當時形象新穎的中國石油公司。

他懷著滿腔熱血和遠大抱負，到了中油公司，先是派到高雄煉油廠當採購員。他特別提醒年輕人，不要小看採購這種基層工作，他就是因為辦理採購才瞭解到工

廠的全貌，從各種產品原物料，瞭解每一種相關材料、用途及機械設備的規格、性能。讓他這個學管理的人，有機會學到很多理工方面的基本知識。最初他每天主動到倉庫去看材料，使各式各樣的名詞與實物結合，這其中有成千上萬的變化。這種機會決不是學化工或經濟的人，在學校書本上能學到的。

此外，在他和商人交涉採購的過程中，遇到過威脅利誘，接觸到形形色色的人物，鍛練出如何在複雜環境中，應付自如的能力。當時他僅廿三歲，面對商場上各種惡習，抱定不受誘惑，本著良知盡忠職守，他的座右銘是：「凡事本著良知良能判斷，是對的就勇往直前，堅持到底。如認為是錯的，即使殺頭也不能做。」

擔任採購員一年後，他的主管突然告訴他：「你已經合格了。」當時他不明白什

麼合格了，主管看他發愣，立即解釋說：「這一年我已經找了不同的人，試探過你了，你是經得起考驗的。」聽了才恍然大悟，知道主管一直在暗暗地觀察他。

尊重專業充分授權

此外，他在採購部門還學到了主動建立作業程式，應如何在適當的時間，適當的價格，買進適當的材料給用料的部門，要達到這幾個標準，採購員一定要加倍的努力，才可能用最有效率的方法，買到最合適的材料，減低公司的成本。

關永實工作幾十年來，曾遭遇許多阻撓和批評，因為堅持原則，工作認真有效率，受到了正直不阿長官們的支持，使他一次次平安走過。他回憶在當審核課長時，有一次因堅持原則，得罪了主管，而這位主管和他有利益上的衝突，千方百計要趕走他，向廠長告狀，要求廠長換掉他。

廠長問什麼原因，他的主管回答說：「關永實這個人實在太嚴格了，很多人都因為他待不下去。」

走筆至此，我們可以想想，嚴格不好嗎？嚴格有錯嗎？當時廠長董世芬立刻召見關永實，不但沒有責備他，反而大大地誇獎他，使他不但不沒有被調職，反而一再受到提攜，還有一位長官李達海，因為瞭解他的作為，也一再支持他。

關永實對於同事，一向主張充分授權，尊重專業知識。在現代分工很細的統合性企業裡，成功的領導人不應該事必躬親，也不可能樣樣內行。中油公司裡有探勘、煉製、銷售、工程、財務等部門，每一部門都有專業知識。做總經理的人，是要懂得如何協調各部門的專家，能自由地發揮他們的專業。希望他們在各自的領域裡，主動的思考問題，進而解決問題。

他很欣賞有能力、主動積極、進取向上、言之有物的同仁。他常告訴同仁：「大多數的人，能力、學識、聰明、智慧都差不多，但是有的人爲什麼發展得特別好呢？主要原因是，這個人有沒有『主動積極』和『熱忱負責』的個性，這是一般國營機構員工最欠缺的特質」。

他察覺大多數到國營事業工作的人，個性比較保守、內斂、再加上國營事業過去是個打不破的鐵飯碗，長期待下來，很容易變得不求上進，渾噩渡日。這種情形不但每況愈下，也會打擊原本主動積極的其他同仁。

尊敬長輩坦誠溝通

爲了防止有類似的情形發生，他一再告訴他的同仁和基層主管，要多多鼓勵有勇氣、肯負責的優秀幹部，並且要多加發掘，培植優秀的基層人員，否則他們原本

很傑出的本質，便會因爲主管的疏忽，而灰心喪志，斷送了似錦的前程。

他很欣賞不斷求知、追求上進、能提出中肯意見的員工。有一次他擔任口試的主考官，對於表示曾在工作中提出改進意見的受考人，分數給得特別高。如果所提的意見很正確實用，又有建設性的話，分數會更高。

他發現很多人在一個單位工作久了，常常會故步自封，畫地自限，要他瞭解別部門的工作，反而一再推託，表示事不關己。但是有些人不但瞭解自己的本行，而且還會花時間，研究其他方面的知識，擴充自己知識的領域，所以說起話來頭頭是道，見解精闢入裡，這種人才不但是企業界最欣賞的資產，在人生道路上，不論走到那裡，都會有好的發展，每條路都會愈走愈寬。

對年輕朋友們，他特別建議對長輩應該尊敬。表達不同意見時語氣要溫婉。在咱們中國社會，大多數的長輩都很在乎面子和尊嚴，如果你的意見好，但語氣不好，往往會傷害到對方的自尊，會激怒長輩，失去建言的效果。

講到和屬下相處，他主張要和員工打成一片，大家坦誠溝通，不分階級上下，這樣便可以充分瞭解員工的苦衷和困難，員工也願意配合領導人的政策。不過在辦公的時候，應是嚴肅的講求公事公辦的原則。

關永實在擔任中油總經理的第一天，他從一樓到十一樓，去和每一個部門的員工握手，目的在希望員工不要只見他要求大家工作嚴格的一面，也希望員工能瞭解他堅信坦誠布公的誠意。

除此而外，他也強調「指揮要逐級，

但溝通要越級」的原理，他認為高高在上的領導人，倘若只透過逐級溝通，實在很難瞭解基層員工的心聲。

半夜起來聽員工心聲

他要瞭解一個新計畫推展的情形，不會去問各部門最上層的主管，因為那些主管很可能爲了爭功諉過，或不明實際情況而隱瞞；但是他越級找到最基層的承辦員工談，便能直接明瞭執行是否有困難的原因。所以他無論在那個單位當主管，常會半夜起來到值班室查勤，不但爲了查看工作運作的情形，也是想聽聽員工的心聲，藉此達到溝通、協調的目的。

經過幾十年的公務人員生涯，關永實日益感受求知的重要，他認爲當一個企業的主管，不單要瞭解一些技術，也要日理萬機，應付各種突發事件。由於國內外環境的變遷，知識與技術不斷進步，他除了

多方從書籍上增進知識外，還不斷去聽演講。尤其是當了主管以後，公餘時間有限，聽演講成爲他獲得知識的主要來源。

他認爲演講是別人累積一生經驗的結晶，去聽演講只花一兩個小時，就可以吸收別人一生研究而來的知識，不但很划算，也讓他隨時在工作中學習進步，讓自己的眼界和多變的環境同步擴展。

對於出國進修，他也覺得是自我提昇的方式之一。他曾獲得聯合國的獎助金，到日內瓦勞工研究所，研習三個月，對他人生的理念有著極大的幫助，學得了外國人開放、坦誠的心胸，敢在外國人面前主動表達意見，也學到在大場合中不怯場的信心。

關永實是中油第一位非出自於技術部門，而是出自於管理部門的總經理。從前中油的總經理，像金開英、李達海等，

都是強人，在中油都擔任過獨當一面的職務。關永實在中油最高只當過會計組長，就被調到中石化，回到中油面對一批資深、專業能力強的副總經理，是否能和諧配合，令人質疑。

親和力使觀念落實

中油因環境需求而選上關永實，問題是別人服不服。關永實信心十足的表示：「我在中化當總經理時，每位副總都比我資深，總經理的功能是鼓勵專家發揮所長，本身不一定是專家，中油八位副總的職務，除了煉務、礦物外，其他的我都很熟悉，相信群策群力，發揮組織的功能，必有所成」。果然因爲他有管理、溝通、協調的長才，帶領中油順利地走過一段艱苦的歲月。

關永實在十多年前已看出，中油所面臨的壓力，不止環保與勞工問題而已。幾

年後便有石油事業自由化的挑戰，如今已成事實，民營台塑石油公司已出現對抗，中油也必須分出許多業務讓民間經營，同時必須改善自身的體質，與民間事業競爭。

他隨時告訴員工這些危機意識，且積極推動經管制度的變革，其中最重要的是實施責任中心制度，以補國營事業先天的不足。每一個事業部門內每一單位，都是一個成本中心或利潤中心，經過分析後，立出明確的成本或利潤目標，達到目標時有明確的獎勵。也就是先定目標，目標管理之後，再用績效來獎勵，整套制度就這樣串連起來。

在一個擔負沉重包袱的國營事業，要推動這些制度的阻力，可想而知。幸好關永實具有高度的親和力，能與員工打成一片，將觀念與做法落實到公司的每一個角落。

關永實本身也是最佳的公共關係人才，他總是毫無架子的與基層員工、工廠附近民眾、及新聞界，作最好的溝通。他時常奔走各地，廣結善緣，對於中油各項工作的推動，化解阻力，增加助力。

述新名詞六個第一

統領這麼龐大的國營事業，他是如何做好每一個工作呢？主要是他組織了一個堅強的幕僚群，以及分層授權負責。他主持早報，瞭解每項工作的進度成果。

關永實有許多新點子、新作風，例如舉辦「你講我聽」座談會，由公司同仁自由報名參加，將業務上所發生的問題，和對公司的期望，提出建議和批評。

很多單位的高級主管因業務繁忙，又需見客集會，常有時間不夠用的情形，他想出「錄音留話法」，達到以空間換取時間的

效果。

他爲了體驗夜班加油員的滋味，曾到臺北市一個廿四小時加油站內，身著加油員的服裝，面對絡繹而來的車輛加油服務。

平易近人的關永實，向中油同仁闡述新觀念、新名詞說，言行要爲他人著想，一些令人聽了不爽的老名詞應予淘汰，要改口。例如稱「老百姓」官味兒太重，不如稱「民眾」。要盡量免除「官銜」所帶給部屬的壓迫感；部屬也不要一口一聲「長官」，充滿著疏離、冷漠感。至於文書上「呈閱」，不如「陳閱」來得平實，代表雙向溝通的誠意。

中油公司有項統計，關永實總經理有六個第一，分別是：第一位管理出身的總經理。「工會理事長出任」的總經理。在加油站執鎗爲顧客加油的總經理。身先「士卒」、經常駐守「前線」指揮處理危機事件

的總經理。四十餘年來最年輕（五十四歲）的總經理。在媒體上「曝光」最多，是兩萬多名員工最熟悉，中油「風雲人物」的總經理。更是「苦水」最多，奔波於道，在車上「批公文」、「做功課」席不暇煖的總經理。

關永實一九五五年台大畢業後，隨即去接受第四期預備軍官訓練，與前清華大學校長沈君山同隊，結業後擔任台南師管區高雄市團管區後備軍官。這時他已考入高雄煉油廠工作，但每星期日仍到部隊服役。一九七四年他已自少尉排長、中尉連長升到上尉營長，前後共十七年，在後備部隊點召高級督導營長時，因鼓勵士氣有功，獲得南部縣市團管區緊急召集第一名，記大功一次的嘉獎。

他做什麼就像什麼

他在擔任後備軍官期間，做應該做的

事，就像真正的一個在營軍人，這個經驗，就是促成他到中油公司以後倡導「做什麼，像什麼！」的理念根源。對於修身之道，他具有幾個特點。由於工作繁重，心裏也有壓力，好在他有倒頭就睡的本事。無論遇到什麼大的難題，都能吃、能睡、拿得起、放得下，樂觀奮鬥是他的座右銘，故能保持健康身體，有旺盛的精力。

此外，因信仰基督，聽從父母叮嚀囑咐，研讀仔細挑選的經節，這些鼓勵他向上，勇往直前，突破險惡環境的至理名言，對他每天的生活，產生莫大的鼓舞作用，所以在他遭遇到困難和危機時，最後都能迎刃而解。處在現代多元化的社會，他認為人際關係和一個人工作順利與否有著密切的關係。以他多年的經驗，維繫良好人際關係的方法，有兩個重點，第一，要說實話，不要欺騙別人。第二，在為人處事

上，要以誠相待。

關永實在一九九二年七月，調昇中國石油化學公司董事長，在中油歡送茶會上，公司同仁贈送他一面紀念獎座，感謝他四年多來卓越領導，並總結地說明他的貢獻和功績，內容如下：

真知灼見功不可沒

「關永實先生自民國七十六年十一月接任本公司總經理迄今，恰好四年八個月。在此期間本公司正處於環境保護與工業發展衝突的階段，而他是背負這沉重十字架的人，他忍辱負重，充滿熱情理想，逐一把他的經營理念落實，強調事在人為，要中油人敬業樂群，『做什麼，像什麼！』，而且由於他的睿智領導，完成永安天然氣接收站工程，五輕的順利動工，哈佛可公司的併購；中東戰爭期間，油料供應的妥善因應，推動責任中心制度，確立

人員培訓計畫，不但使公司業務成長，日漸茁壯，更帶動了國家整體經濟的繁榮，他使台灣經濟奇蹟繼續發揚光大，更規劃興建一座世界水準的石油展覽館，並將借予軍方多年的關渡部分土地收回，規劃一現代化的石油大樓，這些百年大計，均在關總經理的構思下，由理想變成事實。

「如今關總經理榮昇中石化公司董事長，我們除了敬致賀忱之外，必會對他的誠懇待人，寬仁大度，卓越領導，留下懷思，而他那份真誠與熱情，也永遠會銘刻在我們心中。」

關永實於二〇〇〇年五月在中石化公司董事長任內榮退，獻身石油及石化工業達四十五年，勤奮執著，始終如一，建樹良多，其間最為人津津樂道者，迨為一九八二、三年間主持中石化與中台、台鹼、中磷等四家公司合併事宜，擬訂方針，整

合資源，去除積弊，在短短兩年內，轉虧為盈，開創新局，贏得國營事業模範生的美譽。以及至一九九二年調升中石化公司董事長後，正逢中石化公司奉政府規劃為第一波民營化對象，外有輿論民代的壓力，內有員工工會的抗爭，幸賴開誠布公，協調溝通，終能達成上級交付的使命。一九九四年民營化後，積極推動企業轉型再造，開拓多角化經營，擴充核心產業領域，興建己內醞胺第三廠及汽電共生、尼龍粒工場等，均次第完工投產，使公司營運邁向坦途。此外，在國大代表任內，向總統建言力爭高雄煉油廠第二輕油裂解工場在原地復工。在石化公會常務理事任內，強力主張高雄煉油廠不宜遷移，而應在原地改建石化中心，也是真知灼見，功不可沒。



- 1 關永實擔任第二屆國大代表時，向大會發言。
- 2 關永實（右一）的父親九十大壽時，第二屆國大代表致贈壽禮，左起：鄭致毅、劉景義、郭哲，右二起：楊樹森、董翔飛、陳漢春。
- 3 關永實（中）服務中油、中石化自一九五六至二〇〇〇共計四十五年退休茶會上與沈慶京夫婦合影。



- 1 關永實總經理（左）主辦經濟部臺北地區員工慶祝孫運璿部長（右）榮升行政院長，晚會後步出會場，右二係張光世部長。
- 2 關永實（右一）自中油退休後，偕同企業家焦廷標（左二）馬志玲（左一）同訪大陸，國台辦副主任李炳才（右二）親往接待。
- 3 關永實（前右三）的全家福，關恒君、蔣雅淇（後中）、郭開元、關偉麗（後右）、劉家倫、關俐麗（後左）

樂觀豁達的實踐家——張法鶴先生

紫丁香協會

「能看喜歡的書是福、能做喜歡的事是福、有人惦念著你是福、有知心的朋友是福、能有健康的身體更是福」，樂天知命的他家庭和樂、子孫賢孝可謂五福臨門！

今天要介紹的張法鶴先生，是位多才多藝，且橫跨多個不同領域的大師級人物。不過，他卻謙虛的說，他很感謝生命中出現的每一位貴人！他也同時表達了對本會陳淑珠理事長「綻放芬芳並不在為高貴自己，是為充實自己、服務社會，進而提昇婦女地位。」的理念推崇。

他接著說「貴人是對我的人生，有所規範、指引、正確的啓示，無論是否謀面過，邀請我、改變我人生的途徑、協助過

我的事業，都算是我一生中的貴人」，這些冥冥中特殊的緣分，牽出他不凡的人生閱歷跟故事，如同他的先祖晚清四大名臣——張之洞先生，張法鶴說：忝為其後，受其庇蔭。他出生在一個從傳統走向現代化的起點，同時受到新舊思想的衝擊，那是一個最動盪的時代，也是影響後世的開端。他說先祖曾任湖廣總督並創辦兩湖書院，對中國近代重工業影響深遠，一脈相承注重「中學為體，西學為用」的教育方式，並訂「仁厚遵家法，忠良報國恩，通經為世用，明道守儒珍」家訓亦為家譜，後代秉此傳家。父母親尤其注重子女品德的養成，而這淵源的家學也是家教～是他最珍

貴的寶藏。

戰亂中成長 陶冶樂觀天性

看似一帆風順的他，經歷了許多轉折；他說人生沒有吃不了的苦，卻有享不了的福！因為逃難時看過太多苦難，他回憶道：父親早期在天津開印刷廠掩護從事抗日的地下工作，母親才生下二弟沒幾天，父親突然衝回家掀開棉門簾說了一句「出事了，妳們趕快回鄉下！」就不見了。母親倉促收拾東西就帶著我們從北平逃難到鄉下，二年後才輾轉有了父親的消息。他回憶起陪著母親逃難時看到的生離死別，許多難民和行軍的士兵在路途中倒下，我們一路爬山、過嶺、涉水歷盡千辛萬苦，最後輾轉跟父親在大後方重慶相會。幼年時在隨時躲警報的克難生活中度過，直到對日抗戰勝利後，張法鶴全家才從西安返回北平，就讀私立四存小學，開

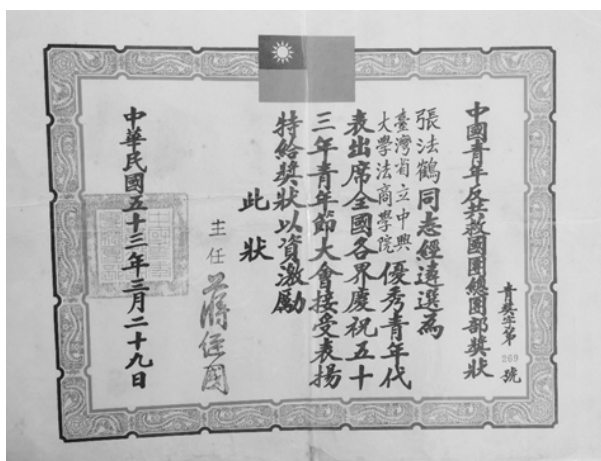
始接受教育。這些顛沛流離的苦難讓他更懂得珍惜，散發出生命中的陽光，造就了他的豁達開朗、覺得「人生其實可以很快樂，端看每個人怎麼想、怎麼看！」。

民國三十八年初，張法鶴全家遷至台灣，父親是軍人，既是嚴師也是慈父，對於他成長的每個階段都相當關注，這些諄諄教誨對於他日後擇校、擇偶、擇職業都有深遠影響，他在建國高級中學畢業後，考進國立中興大學法商學院（今國立台北大學）法律學系。

讀大學時期，他的課業每每受到系上何孝元系主任的關注與磨練，起初他還不了解這份「福」是老師特意栽培，一直到他後來被校內師長們共同推選為「中興大學法商學院優秀青年代表」，每一所大學僅有一位代表，並接受全國青年節大會表揚，獲得當時青年反共救國團蔣經國主任

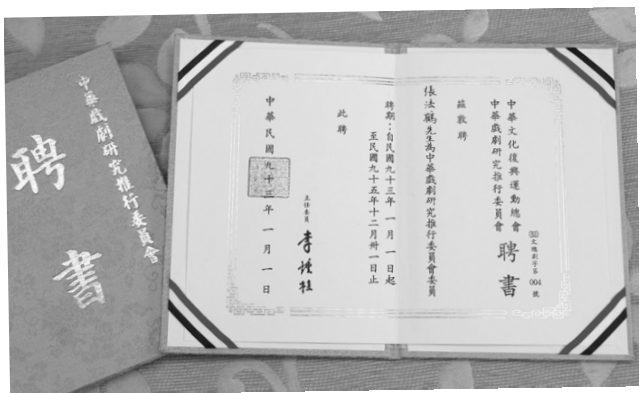
頒獎時，才明白何孝元老師其實是對他用心良苦！這也讓他感念師恩，協助老師的遺願在他的學長李志鵬邀集幾位學長共同參與努力下成立了「財團法人何孝元法學研究基金會」獎助法律系後期優秀清寒學子。後來更在民國九十年，與張平沼等人共同創辦社團法人中華民國法學研究會，並於民國九十二年當選國立臺北大學第三屆傑出校友，那一年他也同時受邀擔任第四十屆臺北金馬影展執行委員會主席。

左圖、張法鶴先生遴選為國立中興大學法商學院優秀青年代表之獎狀



左圖、張法鶴先生 受聘為中華戲劇研究

推行委員會委員之聘書



跨領域成功 是福氣也是實力

說起他跨足影視產業又是一個機運與轉折，張法鶴娓娓道來，當時他還在母校擔任助教，因為生活的需要得兼職打工，民國五十四年他還曾在《電視法庭》節目裡擔任辯護律師，後來又因緣際會主持了台視每個禮拜天晚上七點半的益智節目「大千世界」，這個節目連續兩年都是收視第一。兩年後有一天，張法鶴接到中央電影公司的通知，龔弘總經理問他：「你有沒有興趣來中影？」，這句話打動了原本對電影就有興趣的他，也開啓了這段不解之緣。張法鶴說龔弘是他很感謝的貴人！謙虛的他說道：人家一個公司的負責人找你，問你有沒有興趣？問你要不要來？這是別人主動考慮到你。其實有人想到你，是福氣；有人願意用你，是運氣也是福氣。試想想，一個人在人生當中，有機會去做

你有興趣的事，又有人幫助你、支持你、全力讓你去發揮，我覺得真是『福氣中的幸運，幸運中的福氣！』。

《八百壯士》電影海報



左圖、張法鶴先生主持

「大千世界」益智節目



中影的工作一進去就很忙，包括選劇照、找人設計海報、開記者會、隨片宣傳，然後推動各項宣傳活動，佈置各個戲院。另外還跟其他廠商合作，做宣傳活動，後來轉進企劃部，開始編劇跟製片的工作。源自幼年時對武學的熱愛，他初試啼聲的編劇作品便是由丁善璽執導的民初俠情動作片《落鷹峽》，一九七一年電影上映後非常賣座，也把丁善璽推上金馬獎最佳導演。也因為這個機緣，兩人又合作拍攝了愛國電影《英烈千秋》、《八百壯士》等好片。同樣是他所提攜的鄧育昆，也無獨有偶以《梅花》獲得金馬獎最佳編劇。

下圖、《火燒摩天樓》金像獎編劇史杜靈·西里芬(中)夫婦來台訪問，與《八百壯士》執行製片張法鶴(右二)、林青霞(右四)、導演丁善璽(左二)、張艾嘉(左三)等合影。



貴人相助 享譽國際

張法鶴說婚後一直感到對太太很抱歉，她在銀行上班，可是家裡和孩子的照顧全要偏勞她。因為中影的工作相當忙碌，幾乎沒日沒夜，籌拍一部電影大大小小的事非常繁複，企劃完有時還要執行。他話鋒一轉，例如拍《八百壯士》時要呈現戰爭場景，爲了爭取軍方的大力支持，還到三軍軍官俱樂部向國防部做簡報，當場主持會議的參謀總長宋長志上將的一句話「這是我學生！」，引得國防部總政治作戰部主任王昇、王多年上將等在座將軍們一致的支持，也由於國防部的全力支持拍攝，才讓電影中的戰爭畫面真實呈現。

後來，他更策劃拍攝了同時也是他法律系後期學生鄭豐喜《汪洋中的一條船》作者的故事，也是好事多磨！開拍前劇本因爲版權問題由他多次婉轉協調，最後徵

得鄭豐喜遺孀吳繼釗女士同意後正式簽訂電影版權。最終，中影開拍《汪洋中的一條船》由張永祥編劇、李行導演的真實故事感人熱淚，上映後造成前所未有的大轟動，戲院前滿滿的排隊人潮，成爲家喻戶曉叫好又叫座的電影。舉凡自他擔任中央電影公司副總經理兼製片企劃部經理任內，爲中影策劃拍攝了無數膾炙人口的好電影：《英烈千秋》、《八百壯士》、《笕橋英烈傳》、《梅花》、《黃埔軍魂》、《蒂蒂日記》、《汪洋中的一條船》等四十餘部著名電影，曾獲金馬獎、亞太影展、哥倫比亞影展、巴拿馬影展等多個國際影展獎項。



空戰影片《寬橋英烈傳》的海報



《汪洋中的一條船》的海報



左圖、西元一九八六年七月八日張法鶴先生獲美國奧克拉荷馬市長安迪寇特(Andy Coats)頒贈該市「榮譽市民證書」推崇其成就。

左圖、張法鶴(中)率中華民國影展團參加第十六屆巴拿馬國際電影節載譽回國，舉行記者招待會。左一為影星恬妞、右一鄧美芳。



左圖、張法鶴先生擔任藝術大使之報導(刊載於中國電影三十年)。左上、下的照片為張法鶴先生帶隊出席哥倫比亞影展之代表團合影。



上圖、中澳合作影片《Z字特攻隊》拍攝現場，左一山姆尼爾 Sam Neil、左三梅爾吉勃遜 Mel Gibson、中為張法鶴先生、中後立者為約翰菲利浦勞 John Phillip Law。



人生閱歷豐富 活出新生命

在電影界十三年的忙碌時光，很快地又為他迎來人生另一個階段，擔任中國文化大學新聞系副教授、世新副教授兼電影科主任。張法鶴猶然記得，世新創辦人成舍我老先生，派人三顧茅廬邀請他的情形，他也對這份垂愛賞識銘感於心、認真教學。後來他又進企業界擔任台灣潘氏關係企業總裁，資歷相當豐富完整。並曾擔任中國電視公司副總經理、國家文藝基金會審議委員、中華文化復興運動總會中華戲劇延推委員會委員、臺北市中華戲劇延推協會常務理事、中華民國法學研究會理事長、財團法人何孝元法學基金會董事、師大附中校友會監事主席、台北河北同鄉會常務理事、中加文經協會副理事長、東方高爾夫國際集團總顧問。

高齡已逾八十五歲的張法鶴豐富的經歷讓訪談從白天一直進行到晚上，他表示到這把年齡要「知老、認老、安老」。最後他也殷切的貢獻了人生珍貴的心得，作為送給年輕朋友們的贈言！他說：「境由心造，萬事存乎一心」，星雲大師也曾說：管理自己的心最難！他說：「一個人對未來有很多憧憬，但要立志確定方向，凡事先決定目標，然後要永往直前，即使遇到無路處也能另闢蹊徑達到目的！」。

在經歷了人生的許多輝煌跟高潮迭起後，他更說，他現在的座右銘也是人生追求——「追求健康的身體、和樂的家庭、追求新生命」，這也無疑是現階段張法鶴心境的最佳寫照，也正是我們要效法的「生命中的陽光」！



左圖、張法鶴夫婦與長女忠敬及外孫合影

學會改變——

王懷 邁向人生新成就

資料室

王懷、字若谷，祖籍河北薊縣（中共現已將其劃為天津市薊州區）。民國二十年生，家中以務農為業，但自小負笈在外，却沒有做過「汗滴禾下土」的工作。

艱苦的八年抗日戰爭。犧牲無數人民寶貴的生命與財產，最後終於贏得慘勝，舉國歡騰，萬民稱慶。本想可以從此安享太平，重整家園。不料烽烟再起，國共開始內戰，中共到處攻城掠地，家鄉很快被中共軍佔領，不僅學費來源斷絕，也有家歸不得，乃決志投考青年軍二〇八師，丟下書包，扛起步槍。初時衛戍北京近郊，後移師唐山，轉進塘沽，經月餘之唐大保

衛戰，在炮火之下乘船撤退到上海，其後轉浙東、舟山群島。民國三十九年五月撤退來台。在大陸兩年多的軍旅生涯，經過饑渴的煎熬，跋涉過千山萬水，穿越過槍林彈雨，環視周遭同患難的伙伴，十分之六七已經不見，或因戰死，或因被俘，或為其他原因，倖存的我，除了感謝蒼天的垂愛，也感謝祖先的庇佑。

來台後，考取政戰學校候補軍官班（後改稱專修班）一期，歷任連、營輔導長、監察官，一度擔任軍事學校政治教官，後調到國防部總政戰部，開始時任一般政戰職，經昔日同仁推荐，轉調至總政戰部

三處，重新担任監察職務，兩年後，承長官器重，調陸軍北部軍團監察主管，後再調至憲兵司令部監察主管，以迄屆齡退伍。

退伍後，經短暫的休息，復受僱於國防部中山科學研究院，承辦的工作，仍然是我在軍中担任的監察。中科院員工素質高、待遇好，很少發生違紀犯法的事情，所以在中科院服務的十一年、是我在軍中服務幾十年中，最輕鬆、最愉快的一段歲月。

中科院退休後，不再有任何工作上的牽絆，每天都是假日。有時鑽進圖書館翻翻自己喜歡的書刊雜誌，偶爾聽聽專家學者的演講、但仍填不滿時間的空白，後經友人介紹，參加一民間社團——中華倫理教育學會，担任副秘書長，該會係輔仁大學前校長于斌主教所創立，已故陳立夫資政生前曾任該會榮譽理事長。兩岸開放

後，該會曾多次組團前往陝西祭黃陵及山東曲阜祭孔。並曾數次邀請兩岸學者，分別在兩岸召開兩岸學術研討會也數度舉辦書畫展覽。對促進兩岸文化交流，頗有貢獻。

同鄉會是以聯繫在台鄉親，促進鄉親情感交流，服務鄉親為目的。我參加同鄉會已二十餘年，承蒙鄉親抬愛推舉，先後曾担任理事、監事及常務監事、並曾担任過河北京津文獻主編。

同鄉會之所以有今日，首應感謝鄉賢前輩的無私奉獻與深謀遠慮，捐贈或購置房產、讓同鄉會有安定的會址及固定的房租收入，使會務持久順利的推行。很多同鄉會即因缺乏上述兩個條件而無法運作，被迫解散。當然，我們也應感謝歷屆理監事的犧牲奉獻，使會務維持於不墜，不過功勞最大的還是歷任理事長，他們殫精竭

慮，為會務盡心盡力，出錢出力，在全台同鄉會中，本會的表现應名列前茅。

每年的春節團拜，雖有時天候不佳，但仍有人遠從台中以南趕來，有人搭計程車來，有人在兒孫扶持下拄杖前來，也有人由外勞推著輪椅來參加，這充份顯示鄉親對同鄉會的強大向心力。團拜場內久違的朋友忙著握手寒暄，餐桌上操著尚未消失的鄉音，談論彼此所熟悉的鄉情，融洽一如家人。這一個個溫馨的畫面，都會在當年留下美好的記憶。



王懷先生近照



王懷先生家庭生活照

心存善念 趙麗蓉一切隨緣

資料室

趙麗蓉，乳名：蓉蓉，出生於台灣臺北，在家排行老大有三位弟弟，一位妹妹，我性格活潑，思想保守，熱衷服務群眾，久而久之產生一種服務人群的信念；心存善念、一切隨緣。

幼年時聽長輩告知：家族以教書爲業，父親是獨子，正逢抗日戰爭，父親響應蔣中正當時號召，十萬青年、十萬軍，即投筆從戎，參加軍隊艱苦八年抗日作戰，勝利後又隨著部隊剿匪，當時中共稿內亂，偽裝國軍到處燒殺擄掠，很快大陸就被中共軍佔領。父親跟著部隊撤退到台灣，一直沒有離開軍旅生涯，直到退伍。

趙麗蓉生長在嚴父慈母的教導之下，

養成做事態度嚴謹、做人誠懇真實、交友真心誠意、孝順父母、兄友弟恭、尊師重道。

趙麗蓉，自幼在校讀書，經常代表班級，代表學校參加演講比賽，朗誦比賽，歌唱比賽等多項藝文比賽，均名列前茅。

自民國六十八年起從事演藝事業工作至今，曾經參加過：電影（幕前、幕後），電視劇、舞臺劇等，雖然不是火紅的知名藝人，但也是知名藝人旁的綠葉枝，伴著紅花們一起演出連續劇不計其數。記憶中曾參與過的戲劇有：愛，星月無盡，爸爸的眼淚、鋼琴上的白鴿手、臺北王、西施、還我河山、包青天、衛斯理傳奇、華視劇

展、西遊記、林投姊、中國民間故事、巴黎機場、梁山伯與祝英台、童話故事、玄天上帝大傳、雪蓮懷玉公主、真的漢子，經常飾演慈濟的師姊劇；雲開見月，回家等等……（電影電視劇照）。

自民國七十三年參加蘭興傳播公司，製作公視節目：說唱劇展、幕前，幕後工作及演出。舞臺的說唱藝術也是我的愛好，學習力強、敬業樂群、舉凡舞臺上的相聲、雙黃、小品、話劇，黃梅歌劇等均參與演出，詮釋人物恰如其分、博得觀眾好評。蘭興傳播公司之大漢玉集團曾經獲得「說唱藝術」三座金鐘獎，兩屆文化獎，本人均有參與其中演出。（舞臺上表演照）

自民國七十年經常接獲各機關、學校、廠商等開大會的司儀或節目主持人，因舞臺穩健，態度從容，會場掌握得當，

博得大致好評。（主持人照片）

自從民國一〇一年七月四日及十一月十五日動了兩次不同部位的癌症手續，既然躲不掉「癌」細胞找上了我，就接受它處理它，以嚴謹的態度瞭解它，以樂觀開朗的態度適應它做好自己生活作息上的調養，控制好自己的情绪，每天多想些生活中快樂的事，不要羨慕別人，只要做好自己就行了。與醫生配合，不吃寒冷食物，不吃太油膩食物，不要洗冷水澡，不要熬夜，不做劇烈運動、吃好、動好、心態好，身體一定健康。

民國九十七年四月投入海基會愛心志工服務，因為對於「服務人群」非常感到興趣，通過海基會愛心志工教育的訓練與實習後開始服務，至今已超過十年。其間經歷一場癌病開刀，一度曾因全身麻醉手術，面臨生活交關，險因麻醉副作用無法

甦醒而發出「病危通知」，所幸！脫離險境，術後因配合醫生交代多修養，不得不暫停愛心志工的服務。

值得慶幸康復後仍持續投入愛心志工的服務，精神上更感富足愉快，一場大病使得我更堅強，更樂觀的面對生命也更堅信服務群眾的人生價值，無形的成就感讓我總是以開朗的心情投入愛心志工服務的工作，面對各種不同類型的民眾，必須首先處理好自己的情緒，再以和藹的態度笑臉迎人服務民眾。我期許自己能持續散播正面能量，散播樂觀愉快的態度，帶給大家在精神上輕鬆祥和之氣，在人生美好的回憶裡，有快樂、幸福窩心的一頁。（海基會服務）

我育有二子，世華、世揚，各自有溫馨的家，平日忙於工作，但每年春節、端午節、中秋節，我們會相約聚在一起歡樂，

還有每個人生日也會聚在一起，留下美好的記憶。



趙麗蓉 常務監事



趙麗蓉 早期於影劇界服務及經常服務工商界擔當節目主持人



趙麗蓉 兒子、媳婦、孫子合照

鵜鶘情深家庭美滿——趙淑德教授與她的家人

國立台北大學校刊二五五期專訪

曾擔任本校地政系教授、主任、地政研究中心主任、文化大學土地資源學系教授、董事、第九屆考試委員，現為本校名譽教授，同時也是國畫家的趙淑德老師，學經歷豐富、待人謙和，與光學泰斗張明文教授結婚已逾半世紀，育有一女二子，闔家幸福。談到張教授與她的家人，趙老師言語中充滿了溫馨和溫情。

張明文教授出身行伍 海外留學 兩岸華人光學博士第一人

趙老師的先生張明文教授，一九二九年出生於河南省安陽縣張家賈店的一個基督教家庭，於今年四月榮歸天家，安息主懷，享耆壽九十二歲。張教授祖父奉先公、

父親哲梁公，均篤信基督。七歲時於家鄉小學接受啓蒙教育，因值抗日戰爭，改讀私塾一年，勤讀四書五經，苦練毛筆字。十歲離家至百裏外的「中華基督鄉村道學院」就讀小學，接受基督教薰陶。當時雖無父母陪伴身旁，仍能隻身勤奮苦讀，潔身自愛，未沾染任何惡習。

國共戰事爆發後，於一九四九年，隨河南省立安陽高中，以流亡學生從軍來臺，為第二期青年軍，並由上等兵開始，逐步官拜上校。在此期間，雖值兵馬倥傯，仍手不釋卷，努力學習。並在服役期間，考取成功大學物理系、中央大學地球物理研究所，後派至中山科學研究院負責光電

研究工作，並遠赴美國亞歷桑那大學取得光學博士。蒙先總統蔣公召見，並頒發績學獎。趙老師說：「他回國的時候，是兩岸華人世界裡第一位光學博士，當時各大媒體都爭相報導，稱他為『大兵博士張明文』」。

當時，臺灣光電人才缺乏，中央研究院吳大猷院長請他協助國家培育光電專才，因而奉命提前退伍至交通大學光電工程研究所擔任教授。自此，張明文教授跨入學界，開始往後的學術研究之途。之後轉任中央大學光電科學研究所、並擔任光電中心主任。退休後又獲聘至元智大學光電工程研究所擔任客座教授、終身名譽教授。任教期間，為使學子獲得最新的光電知識，極力邀請國外光學頂尖學者來臺講習，使光電在臺灣紮根、成長、茁壯，打下堅實的基礎，對臺灣光電發展，影響至

鉅。

張教授的中英文程度很好，治學非常嚴謹，作學問廣博精約，從事科學實驗腳踏實地。張教授從國外帶回來的是最新的光學知識。上課時，把自身所學，悉數傳授給學子們。在學術品質上嚴格要求學生，不論是實驗過程，或是文章撰述。張教授常說光學與電子工程、物理學、天文學、醫學（尤其是眼科學與視光學）等許多學科密切相關。趙老師耳濡目染下更深入淺出地說：「在生活中有許多都和光學有關，比如戴近、遠視眼鏡、老花眼鏡等來矯正視力，照相機、顯微鏡、放大鏡、望遠鏡等都是光折射現象的應用。光，就國防來說，就好像是一雙眼睛，用來協助指引、判斷；用到醫學上，像是雷射的應用、胃鏡的使用；用在工業上，例如光纖、防偽等。應用層面之廣，從高科技產業之研

發，以至國防、民生、醫療、環保、電力：等領域，在在顯示出光學應用的廣泛性。」許多關鍵科技都能找到光學的研究果實，從張教授培訓眼鏡公司的人才，加強精準驗配技術，皆是張教授將光學在實際生活中應用的實例。

因信仰而結緣 攜手共度人生

能遇見誰，是上天賜給的緣分，會離開誰，是上天註定的分離。趙老師在學校擔任助教時，即積極準備出國進修，利用中午去語言中心進修英文，當時沒有結婚的打算，但緣分就是這麼奇妙，在不經意的時候就會悄悄來臨。當時張教授的長官及師長皆認為他是青年才俊，頗為他作媒，不過他似乎興趣不高。後透過朋友的介紹，趙老師才和張教授認識。趙老師回憶起相識的情景，兩人初次見面，張教授就很喜歡她，而趙老師也希望未來另一半

能是學理工的，自此兩人開始書信往來。而讓兩人締結連理的，主要是因為雙方有基督教共同的信仰，又因道德觀、審美觀、價值觀、國際觀的理念相同，兩人攜手共度一生。趙老師說：「我嫁給張教授後，他因享用公費出國留學，按當時國家政策規定，配偶眷屬皆不能出國，但是我完全沒有因此而有任何的後悔。我們現代人的毛病是把愛情當飯吃，把婚姻當點心吃，用愛情的方式來過婚姻，沒有不失敗的。林語堂曾說：『把婚姻當飯吃，把愛情當點心吃。』趙老師一席話，除了說明她的婚姻經營方式，更表明了和張教授共結連理，是她人生中最值得的事。

一般人總認為學理工的人，在情感上的表達都是硬梆梆的，在張教授身上那可完全不適用，趙老師回憶起兩人的互動過程，她特別提到，張教授是個很有情調的

人，不管在何時，都會把趙老師放在心裡。「當他學成歸國，送給我的第一件禮物，是一件羊皮大衣，非常漂亮。當時一件要價美金二百元，可以說是非常昂貴。其實我不需要這麼貴重的衣物，我還一度想拿去委託行賣掉，所以從未穿過，一直到了有次參加經濟文化學術研討會，站在北京的會場上，我穿上這件大衣，張教授知道了，非常高興。因為我把最珍惜珍貴的羊皮大衣用在最重要的場合，這證明瞭我知道他買禮物是表達他重視我的一種方式。」另外有一次，張教授擔任國際光學會副會長，去南非開會後，參觀一家鑽石工廠，想到結婚時沒有買鑽戒，於是便買了一隻鑽戒送給我作為補償，我還開玩笑地告訴他，怎麼不買顆裸鑽，我可以將它切割做成幾隻鑽戒，可以為未來的媳婦預作準備？」過往的點點滴滴，從趙老師的口中

娓娓道來，趙老師的樸實無華，用欣賞眼光去看待對方，伉儷情深，令人稱羨。親子教育——信奉基督，自愛、自動、自治、自發、自省的十字箴言

兩位老師不但在學術上有傲人成就，而趙老師對於親子教育的觀念，也值得大家學習。趙老師說：「我們秉持的基督教信仰，讓孩子們浸淫在宗教的薰陶，言行合乎主的旨意。另外，我還給他們十字箴言『自愛、自動、自治、自發、自省』教導他們如何為人行事。自愛，從老師以身體勵行八點十分上課，八點十分前就會到教室，絕不遲到是最好的事例。自動就是作任何事不會被動，不憑藉外在力量而會自己主動作為。自治就是克制和約束自己，自己處理自己的事務，嚴格要求約束自己行為。自發就是要自行奮發圖強。自省就是自行省察，是否作錯什麼事、說錯

什麼話。所以趙老師說：「孩子們都很很自動自發，不管是在品德或是學業成績，皆不需要我們操心，尤其欣慰的是五育均衡發展，他們都是拿獎學金出國留學，在經濟上沒有讓我們有所負擔。他們今天一切的優異表現，都要感謝主所賜的恩典。」——給同學和校友的建議——強健體魄、砥礪德行、為國家盡忠、對父母盡孝、不斷學習、跟上時代，時時存感恩的心

對於在求學中的同學們，或者已經出社會工作的校友們，趙老師就她的人生經驗，提供大家應該具備幾項要件：分別是健康的身體、高尚的品德、忠孝兩全、還要跟得上時代，所謂跟得上時代的意思，就是我們的心要如一個容器，永遠不斷學習、持續地進步。更要時時存感恩的心，我們懂得去感恩身邊人，懂得珍惜。

最後，趙老師特別提到了在一九九二

年六月赴加拿大 Calgary 出席「泛太平洋不動產估價會議」，在現場一千多人的會議中，介紹臺灣的不動產發展。而她最重要的任務，就是要以「中華民國」名義申請入會。趙老師說：「當時我擔任地政系主任，同時也擔任中華民國不動產估價學會理事長，帶了一行九人，連女兒也陪同幫忙，在手邊沒有任何資源的情況下，就這樣準備出國去打場國際仗。」趙老師兩次進入會場說明，第一次進入會場，韓國雖然跟臺灣有邦交，然而韓國反對臺灣入會。第二次又進去說明後，大會主席及理事國同意入會，場外冉冉升起了中華民國國旗，大家心情都很激動，趙老師也內心洶湧澎湃，早已熱淚盈眶，星島日報就此事也作了很大篇幅的報導。深深體會滴水穿石不是靠力，而是因為用不捨晝夜。世上本沒有路，走多了便成了路。人生道路

的成功，是靠著自己的雙手創造出來的，如果失去了堅強的意志，困難就會給你戴上枷鎖，有志者事竟成。這一切得來不易的成果，趙老師卻不居功的說：「感謝同行者的齊心協力，也歸功於有著豐富國際會議經驗的張教授，行前所給予的一切指導及協助。」趙老師言談中，充滿著對張教授滿滿的感激及懷念。

人生的道路上不會永遠是平坦的，一路上不管怎麼走，我們都會際遇很多人，經歷很多事，所有的經歷都是人生旅途中的足跡，都是一種財富。當我們搬開別人腳下的絆腳石時，也許恰恰是在為自己鋪路。如果說人生是一部書，那麼趙老師在婚姻、親子、學術、事業上，都有著令人羨慕、景仰的人生經歷，對於信仰的堅持、價值觀的養成，更是一本人生書，值得在學同學、校友們學習、終身受用不盡的！



趙淑德老師全家福

它既可以自己翻看，又可供別人參閱，對我們有很大的啓迪，與警示作用。

人生閱歷豐富 李德申活出健康精彩人生

資料室

李德申祖籍河北省大興縣（中共現將其劃為北京市）。

民國四十五年農曆元月初九生，巧逢天公生日，每逢生日炮竹聲不斷……有如慶賀，沾了光。

生長於高雄左營龜山巷八號（後改為利新村）。左靠龜山前接蓮詞池潭，依山傍水風光明媚，環境甚好！

幼時讀的舊城幼稚園位於舊城國小校區中的孔子廟崇聖祠大殿，能在孔廟大殿上課的幸運兒，可能除了我和同校生再也無人了。

後勝利新村成立復興幼稚園轉讀。日

前回老家復興幼稚園園址尚在，但已改為高雄市見城會館工作辦公室。原來消失的龜山巷地址門牌又出現了。

復興幼稚園畢業後就讀舊城國小，在此經歷了難得的體驗。小三時，新建勝利國小，依學區規劃——有一大部分學生需轉校，搬家當天浩浩蕩蕩的隊伍——兩人搬一張上課桌椅至新校，驚人的隊伍從舊城國小連至勝利國小，綿延不斷，非常壯觀！

現勝利國小原址已被徵收改為美國學校。當初畢業離校時，每人種的一顆梧桐樹，多已不見了。不勝感慨！

左營國中、道明中學、世界新專、就

沒那麼多快樂的事了。

服役時，分發至憲兵，有幸處處遇貴人，鄰居任營長談到：「弟弟在馬祖服役時，蒙家父部屬王書言（時連長）很照顧他。後分至二〇一指揮部，有幸調至陽明山協防司令官邸服役。」

我至陽明山當晚，在據點突來一輛軍車下來一位二顆梅花的長官，原來是應家兄之請求特來關心。於是我又順利過了人生一大關卡此時，家也從高雄左營搬至臺北新店。

想起在高雄時，每逢過年就會隨父親至高雄市河北同鄉會團拜，好熱鬧！來臺北後，每逢過年年初五至公賣局大禮堂同鄉會團拜、人氣鼎旺！鄉長們熱絡非凡，一些大老都是黨、政、軍的高層，平常只有在報章、電視上才可能看到他們，心想：咱們河北人真露臉，以他們為榮！

退伍後，很幸的進入汽車業六和集團、七和、九和任業務代表，錢多事少離家近。

在九和汽車時，接觸到政府機關標案官員，大企業採購老闆，主管……見識增廣不少。

值得一提的是少帥張學良、郝前市長想不到的大人物都在眼前。在與客戶的應對，對我往後做業務有很大的助益。

世新畢業後，同學有進入報社者，每次聊天多羨慕他們的職場生活。有次機會到了，進入青年日報服務，長官多世新學長，工作照顧之下沒多久，台中報社招人，因為未婚無家累就報了名，追隨長官到台中挑戰新局。沒想到與長官的機緣一結就是三十四年了。

七十四年底至台中報社報到、從大眾

報、台灣晚報到台灣日報，在此集團一待就是十年。

其中經歷結婚、生子，五年後在長官照顧下調職臺北，從小職員到臺北經理（做著副總經理的工作）。

負責報社頭版大型廣告版面，每天都
是壓力……心生一計採取獎勵同仁高獎金
制度，致廣告業績節節高升，深獲長官認
同。

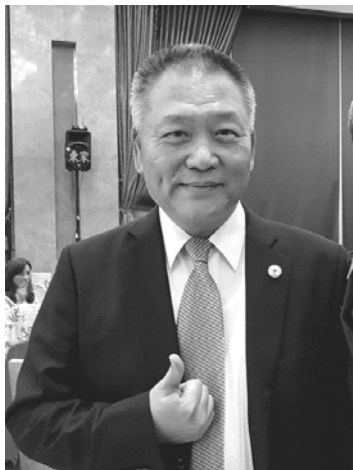
八十三年中華電視公司業部招人，長
官肯定我接任臺北主管後各項業務績效的
表現，年底轉至媒體人夢想中的理想工作
——開始了二十四年的電視台業務生涯。

每天七點點三十分打業績報表，三家
無線台比較表，連續七年……好辛苦！每
日下午二點進結稿室，週一至週五所有節
目廣告秒數都要補滿，東搬西移，這時人
心就會顯露出什麼是私心，每天都有同事

表演一齣人性劇……好不精彩！每週六日
綜藝、戲劇的廣告結稿，更是一週的重頭
戲，兩天要達四仟萬元，內製外製結稿人
員熱鬧紛紛……精彩過程拍一齣八點檔連
續劇不為過。

在華視的最後四年，是在行政服務部
資產室度過。公司所有資產，採購、租賃
等業務是我負責，所幸每年業績約三億
元，採購一至二億元的節約，均達成目標。
是所有單位達成率最高的主管，深以為
傲！

退休後，對於同鄉會有更多的時間可
以服務，接受了文獻編輯、基金會董事、
同鄉會常務理事，希望在未來可以有更多
奉獻。



李德申 常務理事



李德申與同事歡聚

鄧雪瑞、時作新、惠憲禮三位鄉長 大時代變遷視角下的家國情懷

袁公瑜

國運如人壽，興衰有時。上個世紀二
十年代的中國，是一個長期被戰爭摧殘，
苦難深重的國度。崛起於廣東的革命軍剛
結束北伐，統一全國沒兩年。歷時七個多
月，禍延冀、魯、豫、陝、鄂、湘、桂數
省的中原大戰又起，百姓生命飽受威脅、
飽嚙顛沛流離之苦。

待蔣介石在軍事上打敗對手，獲得勝
利，百姓家園千瘡百孔萬事待興之際，國
民黨緊接著又發動四次圍剿共產黨江西中
央蘇區的戰爭。苦不堪言的華夏百姓，還
沒祈盼到和平，東鄰的日寇趁火打劫，發
起侵華的九一八事變。那時候的大陸北方

各省，生靈塗炭，千家萬戶百姓的整個生
命記憶，都是戰火下的絕望、恐慌、無奈
和悲哀。

小樹的長成，要的是陽光、水與養
分，不是炮火、殺戮和顛沛流離。對於很
多出生、成長於那個戰火下年代的孩子來
說，原本無憂無慮充滿歡笑的童年，回憶
中充斥著卻是戰火和饑餓。失去了青春童
顏，倖存下來的生命，日後的人生，因目
睹戰爭的殘酷，經歷了血雨腥風，而過早
體會了人生無常、生命的脆弱，忘掉了人
活著是爲了追求生活中的歲月靜好。

那一段由內戰、抗日、剿共，延伸至

國府轉進遷臺的顛沛流離歲月，改變了國民政府和千千萬萬生活在廣袤華夏大地上人們的命運。有著強烈時代印記的民國三十八年國府大遷徙，對生活在現今富裕臺灣的第三代京津冀後生來說，或許只是教科書裡敘述的一段文字或歷史，但對第一代、第二代京津冀鄉長而言，卻是永生難忘的經歷，甚至是改變他們一生命運的轉捩點！

悠悠歷史長河，風雲激蕩的時代動力，悄然推進著京津冀兒女傳承千載，生生不息的綿延發展，不論在燕趙大地，不論在寶島臺灣。

人生的際遇難料，三位於今（二〇）年初從「臺北市河北京津同鄉會」理監事會退休的鄧雪瑞鄉長、時作新鄉長和惠憲禮鄉長，他們三人分別在人生中最精華的十七、十八、十九歲的青春歲月時，眼見國

事蝸蟻，內憂外患，靠著國內各級學校平日教導，一個堂堂正正的中國人對民族對國家，應有挽狂瀾於既倒之使命感和擔當，於是無懼軍旅生活危險，相繼離開學校勇敢從軍，開始扛槍拉炮於華夏廣袤大地上，為國家為民族，開萬世太平的日子。

鄧雪瑞鄉長，祖籍河北任丘縣，民國十七年出生。在抗戰勝利後進入長春松北聯中就讀時，捨棄對知識追求的熱情，選擇加入孫立人新一軍教導總隊第九期。

時作新鄉長，祖籍河北新城縣趙幸莊村，民國十八年出生，自小不愁吃穿家用。在就讀北平輔大附中時，眼見日寇兇狠殘暴，槍殺我手無寸鐵的同胞時，義憤填膺加入有「東方隆美爾」之譽的孫立人新一軍教導總隊第九期，開啓自己意外的軍旅人生路。

惠憲禮鄉長，三人中最年少，祖籍河

北撫寧縣，民國二十年出生。則是在抗戰末期，響應政府「一寸山河一寸血、十萬青年十萬軍」的號召，投筆從戎，加入青年軍 208 師。他參與過塘大戰役（塘沽、大沽），在天津與敵僵持一個多月後，奉命撤出戰鬥，由海路搭乘登陸艇轉進上海，重新集結整理。隨後在參加浙東戰役時，英勇端著槍衝在前頭擊潰敵人，扭轉了千鈞一髮的危局，也改變整個戰局。

「丈夫只手把吳鉤，意氣高於百尺樓。」這三位分別出生於動盪不安年代京津冀地區的大時代嬰兒，在時代更迭命運轉折裡，何其有幸，來臺後，能在大時代舵手蔣總統、經國先生領導下，在每年十月全國軍民齊呼，響徹雲霄振奮人心的反共必勝建國必成，圖民族復興之時代任務中，見證了國府外抗強鄰，推動經濟建設，實踐主權在民的民主政治創舉。

三人又何其不幸，雖自幼以報效國家之志自勵，卻在時移世易，浮沉的大遷徙年代，隨軍轉戰大江南北來臺後，想為國家社會更美好貢獻微薄之力，卻被兩岸分治的現實，束縛一生。

「父母在，家鄉是家鄉，父母不在，家鄉成故鄉」在舉目無親的臺灣，只剩念茲在茲的思鄉情懷，不斷出現在他們腦海裡，生命歷程中曾編織過的鴻鵠之志，也悄悄消失在滄海桑田裡，不但人生軌跡被完全改變，再也見不到生育他們、養育他們的爹娘，只能悵望天涯。

同是離鄉之人，同是愛鄉之人。走過烽火漫天、生離死別的大時代，三位從河北來臺的年青軍人，憑著堅韌的生命力與勤奮進取的精神，胼手胝足為自己努力創造出屬於他們的繽紛世界，在臺灣力爭上游時，先後在臺灣遇到真愛，結識了他們

的妻子，讓三人在異鄉臺灣，各多了位一起共同創造新天地的牽手，為兩人世界帶出美好的人生契機。

維繫一份感情，需要夫妻兩人共同面對生活中的悲與喜、笑與淚，琴瑟才能和鳴。軍人，因為工作的特殊性和駐防地多在外島或荒郊野外交通不便之處，夫妻分隔兩地聚少離多，不能天天在一起是常態。幸好，有愛鋪墊的感情是婚姻甜蜜穩固的基礎，三位嫁作軍人婦的姑娘，都知情達理，認知「能為國忘家的軍人，絕對是愛妻的人」。果然，婚後日常生活中經常伴隨著離別的三對小夫妻，在彼此理解和相互包容下，日子過得比普通人更甜蜜幸福，偶有閒暇，三對分散居住於大臺北不同地區的佳偶，會各自在居家附近小路上散步聊天，也會在家聽聽廣播劇消遣，或一起上市場，買菜洗手做羹湯，日

子過得有滋有味，令人羨慕。

有了幸福美滿小家庭，鄧鄉長生育了二男一女，均學有所成，家庭生活溫馨快樂。時鄉長育一男二女，都事業有成，熱心公益，奉獻社會，足為社會楷模。惠鄉長育一男一女，一門俊秀，子孝孫賢，家庭和樂融融。

家和萬事興，三人把自小個人奮鬥目標同國家發展命運聯結在一起的家國情懷，隨著言教身教，也成為三家孩子們努力讀書的榜樣；三人的善良、無私，就如同照著向日葵的太陽般，永遠照著家人，滋潤著她（他）們的生活。

春來春去催人老，鄧雪瑞、時作新和惠憲禮三位鄉長，跟隨國府歷經抗日戰爭、國共內戰，分別從千里外的東北、華北到臺灣，轉眼超過七十年。三人先後卸下服務近半輩子的軍旅、公職生涯後，紛

紛展開另一階段新人生，相繼加入創會迄今已七十三年，雖以臺北市為名，實則是全臺灣河北京津鄉親精神之所寄的「臺北市河北京津同鄉會」。積極推動同鄉會會務，出錢出力，服務鄉親，獲得優異績效與良好口碑。他們倡導「和諧」及「永續傳承」理念，敢於建言，不論於會務推動、對兩岸關係拓展，對同鄉會均大有貢獻，三人熱心公益，共同攜手服務鄉親的作為，擴大了同鄉會在臺灣永續經營的動能及社會影響力，也因此，三人連續多屆都高票當選同鄉會常務理事。

硝煙散盡、歲月滄桑。鄧雪瑞、時作

新和惠憲禮三位鄉長。雖然早已退伍，不再是軍隊中的中高階軍官，但他們以生命淬煉，自大陸離散到臺灣的生活經驗，反映出京津冀燕趙兒女在波詭雲譎的中國近百年歷史洪流中，用生命寫出愛國、愛家、

愛鄉土的不平凡故事，故事中三人豁達的人生觀、盡興有度的生活哲理與流亡漂泊日子中也決不放棄在國家民族面臨救亡圖存時，勇於出來承擔使命的愛國精神，或將成為臺北市河北京津同鄉會全體會員永遠難忘的集體共同記憶。



惠憲禮 鄉長



鄧雪瑞 鄉長



時作新 鄉長

演員 澹台仁慧 戲路寬廣演技出色

司徒英頤

澹台仁慧，知名話劇女演員，民國二十四年十一月五日出生於河北省翼州市周村鎮北黃家莊村，文革前，被譽為中央實驗話劇院「四小名旦」之一。

幼年時，澹台仁慧先後在天津、北平讀小學，後來進入北平女子中學和北京市第三十三中學就讀，民國四十二年高中畢業後，考入眾多藝考生夢寐以求的殿堂學校——中央戲劇學院表演系。在校學習期間，刻苦專心，藝事精進，曾被借去演出《一僕二主》，劇中的彼阿特裏切，表現優異。並在話劇《桃花扇》中扮演李香君，扮相俏麗，眼睛靈活傳神，還未畢業已甚有星味。

民國四十六年畢業後，調中央實驗

話劇院當演員。民國四十八年，她參加國慶十週年獻禮演出活動中，再次演出《一僕二主》。民國六十九年，中央文化部舉辦直屬院團管區新創作、新改編、新整理劇(節)目觀摩評比演出，她在《一僕二主》中再度出演彼阿特裏切，掀起了話劇的演出熱潮，獲表演一等獎。二十多年來，她演出過許多話劇，扮演的主要角色中還有《上海屋簷下》裏的施小寶、《黑奴恨》裏的意里賽、電視劇《鐘鼓樓》裏的詹震穎、《三國演義》裏的徐庶母親、《小女人》裏的關紐氏及電影《失信的村莊》、《山雀兒》等。在演出之餘，她也嘗試劇本創作，改編的廣播劇有《最後一片葉子》

和《紅字》等；還發表過一些探討表演藝術的文章，主要有《在鑑真搭起的金橋上》、《我演彼阿特裏切》、《喜劇表演藝術問題探討》、《動作與激情》等。

澹台仁慧是一位戲路寬廣的好演員，她的存在，幾乎是國人對話劇和電影共同的記憶，其富有舞臺藝術感染力的嫻熟演技，深受觀眾的歡迎。

1994 年央視版《三國演義》中飾演徐庶母親劇照



多才多藝跨廣電、電影、教育領域的

大師級人物——張法鶴教授

資料室

張法鶴先生生平

張氏家族自十一世祖乃曾公始卜居南皮，歷代耕讀傳家；明末清初，子孫多有科舉中學者。高祖張之洞，曾於清同治二年（一八六三年）癸亥恩科殿試金榜以二甲第三名及第。

張法鶴早年由於其父投身軍旅，時逢對日抗戰，全家居所不定，張法鶴時而輟學。六歲，入私塾，攻讀十三經。

對日抗戰勝利後，張法鶴全家從西安返回北平（今北京），就讀私立四存小學，攻讀顏（顏習齋）李（李恕谷）之學。

一九四九年（民國三十八年）初，張

法鶴全家遷至台灣，就讀臺灣省立臺北師範學校附屬小學（今國立臺北教育大學附設實驗國民小學）。小學畢業後，考入國立臺灣師範大學附屬高級中學初中部。中學畢業後，考進臺北市立建國高級中學。建中畢業後，考入國立中興大學法商學院（今國立台北大學）法律學系。

一九六四年（民國五十三年），張法鶴經國立中興大學推選張法鶴為「優秀青年代表」，參加「全國青年節大會」接受表揚，獲當時青年反共救國團蔣經國主任頒獎。

一九六五年（民國五十四年），張法鶴自國立中興大學法商學院（今國立臺北

大學)法律學系畢業，赴成功嶺接受大專預備軍官訓練，獲選「榮譽楷模」受邀於台視法律教育節目《電視法庭》擔任辯護律師，並受邀回校擔任助教。

一九六六年(民國五十五年)，張法鶴策劃及主持台視益智節目《大千世界》，收視率兩年居首。

一九六七年(民國五十六年)，張法鶴與黃琮玫結婚，育有長女忠敬與次子忠偉。

一九六八年(民國五十七年)至一九八〇年(民國六十九年)，張法鶴擔任中央電影公司(中影)副總經理兼製片企劃部經理，多次率領中華民國影展代表團參加世界各國影展，拓展國片市場，順道訪問鄰國宣揚中華文化並宣慰華僑，多次獲行政院新聞局與僑務委員會頒發「貢獻良多獎」。又，張法鶴服務中影期間，曾編寫《落鷹峽、事事如意、真假千金、無價之寶》

電影劇本並策劃攝製《英烈千秋》、《八百壯士》、《笕橋英烈傳》、《梅花》、《黃埔軍魂》、《蒂蒂日記》、《汪洋中的一條船》等四十餘部著名電影，曾獲金馬獎、亞太影展、哥倫比亞影展、巴拿馬影展等多個國際影展獎項，也曾獲中華民國總統蔣經國頒發陸海空軍褒狀與特令授階晉升預備軍官中尉官階。

一九八一年(民國七十年)，張法鶴策劃推動的「全國第三次文藝會談」於陽明山中山樓舉行，海內外文化藝術界知名人士千餘人出席。盛況空前。此次會議就國家文藝導向及發展方向，有多項重大決定，對國家文化藝術發展影響深遠。

一九八三年(民國七十二年)，張法鶴赴美國奧克拉荷馬市大學(Oklahoma City University)研究「電影理論與教育」；同年，應行政院新聞局之邀請，張法鶴擔任

第二十八屆亞太影展籌備委員會秘書長。

一九八四年，張法鶴獲奧克拉荷馬市大學頒贈「一九八四傑出國際學生獎」

(OKLAHOMA CITY UNIVERSITY)

OUTSTANDING INTERNATIONAL STUDENT AWARD

一九八四年(民國七十三年)，張法鶴受聘擔任國家文藝基金管理委員會審議委員。

一九八五年(民國七十四年)張法鶴出任中國電視公司副總經理。

二〇〇一年(民國九十年)，張法鶴與曾華松、劉瑞村、張平沼、梁宇賢、郭林勇等人共同創辦社團法人中華民國法學研究會。

二〇〇三年(民國九十二年)，四月十四日，中華民國電影事業發展基金會第十四屆第五次董監事會議通過任命張法鶴自同年五月一日起擔任第 30 屆金馬獎主

席。同年獲第三屆國立臺北大學傑出校友。

二〇一一年(民國一百年)，三月二十四日，張法鶴獲選為社團法人中華民國法學研究會理事長。

二〇一三年(民國一百零二年)，張法鶴被敦聘為中華民國法學研究會榮譽理事長。

二〇一四年(民國一百零三年)，張法鶴被敦聘為中華民國國立台北大學校友會顧問。

重要經歷

教育界：國立中興大學助教、國立中興大學講師、美國加州各大學在華聯合研習所講師、中國文化大學新聞學系副教授、世新副教授兼電影科主任。

廣電界：台視《大千世界》主持人、中視《銀色廣場》製作人、中國廣播

公司監察人、中視副總經理。

電影界：中央電影公司（中影）副總經理

兼製片企劃部經理、中華民國電影製片協會常務理事代理事長、中華民國《電影法草案》審議委員、第廿八屆亞太影展籌備委員會秘書長、第十八至十九屆哥倫比亞國際電影節中華民國代表團團長、第十六至十七屆巴拿馬影展中華民國影展團團長、第三十一屆金馬獎評審委員、第四十屆臺北金馬影展執行委員會主席。

藝文界：中國文藝協會文藝研究發展委員會

副主委、國家文化藝術基金會審議委員、行政院文化建設委員會審議委員、《文訊雜誌》創刊社長、《英文中國日報》董事、台北

市觀光協會常務理事。

企業界：潘氏關係企業副總裁、潘氏關係

企業總裁、班固貿易股份有限公司董事長、士新儲運股份有限公司董事長、光華儲運股份有限公司董事長、關平建設股份有限公司董事長、潘新建股份有限公司董事長、盤亞開發股份有限公司董事長，東方高爾夫國際集團總顧問，艾德蒙海外股份有限公司總顧問。

政治界：中國國民黨中央委員會文化工作會總幹事。

榮譽

曾獲中華民國總統蔣經國頒發陸海空軍褒狀與特令授階晉升預備軍官中尉官階。

一九八六年（民國七十五年），張法鶴

獲奧克拉荷馬市市長頒發「榮譽市民」證書。

一九八六年（民國七十五年），張法鶴又受聘為獲奧克拉荷馬市無任所大使。

（Oklahoma city ambassador-at-large）

一九九〇年（民國七十九年），張法鶴獲臺北市建國高級中學推舉為「第一屆傑出校友」。

二〇〇三年（民國九十二年），張法鶴被推選為國立臺北大學第三屆傑出校友。

二〇〇九年（民國九十八年），張法鶴獲國立中興大學推選為「第十三屆傑出校友」。

張常務理事與夫人、女兒及外孫合影。





全家合影
(與夫人黃琮玫、女忠敬子忠偉合影)



前參謀總長 宋長志上將代表蔣前總統經國先生，頒發陸海空軍褒揚狀予張法鶴先生獎勵其策劃攝製戰史影片對弘揚革命精神鼓舞民心之士氣貢獻良多。

兩岸光學博士第一人——張明文教授

趙淑德

張明文，一九二九年生於河南省安陽縣張家賈店的基督教家庭，於二〇二一年四月榮歸天家，安息主懷，享耆壽九十二歲。

從軍來臺 赴洋深造

一九四九年，明文隨河南省立安陽高中，以流亡學生自願從軍來臺，為第二期青年軍，由上等兵官至上校。服役期間，他考取成功大學物理系，接著考取中央大學地球物理研究所，獲碩士學位，後奉派至中山科學研究院負責光電研究工作，並前往美國亞歷桑那大學深造，取得光學博士。為兩岸華人光學博士第一人。

學成歸國 作育英才

學成回國時，正逢大學光電師資需求

孔急，他提前退伍至交通大學光電工程研究所擔任教授，積極培育光電人才。三年後，轉至中央大學任教並兼光電科學研究所所長、並擔任光電中心主任。之後獲聘至元智大學光電工程研究所專任客座教授，並於其退休後獲頒終身名譽教授。明文一生作育英才，桃李滿天下，對台灣光電發展，影響至鉅。

教學嚴謹 待人寬厚

秉性敦厚，執教審慎勤敏，待人寬厚謙誠的明文，不論是在同事或學生眼中，都是待人親切誠懇，熱心提攜後進的好老師。即使是不相識的市井小民，他都寬厚仁慈，以禮待之，所行不但成為學生的表率，他的精神也在學生們的血液中播下了

愛的種子。

在服務中大光電所時，舉辦光電科技學術研討會，請了國際鼎鼎有名的光學權威教授前來演講，當時轟動光學界。閉幕後明文親自開學校的旅行車，陪他們到花蓮觀光旅遊。返回臺北，在圓山美術館附近，汽車拋錨，國際知名的教授下車推車。此事在光學界，至今仍傳為美談。明文每次辦研討會，皆安排外賓住宿圓山飯店，為使外國學者瞭解中華建築獨特之瑰麗璀璨，文化之淵博精深，同時並可一觀賞台北夜景之美。

忠心服事 榮神益人

雖然明文教書及出國開會很忙，但在懷恩堂教會負責聖餐組執事時，從不忘每月一千多的聖餐杯，並且研發倒起來快又準的倒杯工具，教會沿用至今。他擔任聖光神學院董事多年，為塑造神僕，培育神

國工人，盡心竭力。並在大學校園成立團契，帶領學生研讀聖經，同沐主恩。他的忠心擺上，虔誠服事，教友、同事們都很敬愛、懷念他。

喜樂讚美 感戴恩德

明文認為越感謝，喜樂越多，越讚美，祝福越大，因此他時時讚美，事事感恩，常常喜樂，天天蒙恩。每天三餐飯前都要讀經，尤其特別喜歡的經文是：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」（馬太福音十六章34節）謝飯禱告則是用主禱文：「我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們遇見試探；救我們脫離凶惡。因為國度、權柄、榮耀，全是祢的，直到永遠，

阿們！」（馬太福音六章 9-13 節）
神的恩典慈愛同行

詩篇廿三篇四節：「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在……。」一九七六年春，明文嚴重車禍，第三腰椎粉碎壓迫性骨折，上半身打石膏，酷似埃及木乃伊，死蔭的幽谷行過第一遭。二〇〇五年夏的一個清晨，明文一不小心失足，墜樓致使顱內出血及頸椎骨折，頸項加護環，像極了鐵金剛模樣，死蔭的幽谷又行過一遭。這兩次九死一生的意外，傷及筋骨脊椎，稍有不慎都可能終身癱瘓，站不起來，然而卻絲毫沒有留下後遺症，都是神的恩典與慈愛。所以他歌頌：「我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；且要住在耶和華的殿中，直到永遠。」（詩篇廿三篇 9 節）

基督之家 美滿和睦

今年（二〇二一年）清明節，上陽明山為父母掃墓，他身體虛弱、行動極不方便，仍然要去。到了山上，坐輪椅的他，在孩子的攙扶下，堅持走上去。他的孝心給晚輩們留下美好的典範。

因為明文的基督教化家庭，讓孩子們在耳濡目染的薰陶下，言行合乎主的旨意。他對子女慈愛祥和，嚴以律己，身體力行，以「自愛、自動、自治、自發、自省」十字箴言，教導他們如何行事為人，孩子們也都能自動自發，五育均衡發展。女兒、女婿皆為美國亞利桑那大學光學博士，長子美國華盛頓大學計算生物學博士，次子為國立臺灣大學農業化學研究所碩士，西班牙 IESB 商學院企業管理碩士，媳婦為國立臺灣大學食品科學研究所碩士。他們的優異表現，都要感謝神所賜的恩典。

明文一生正如保羅在提摩太後書四



張明文、趙淑德夫妻合照

章七節所說：「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。」留下了許多佳美見證，榮耀主名！



除夕家庭合照

資深演員石天的傳奇人生

司徒英頤

石天，本名劉偉成，祖籍天津市，民國三十八年六月十七日出生於北平市（北京市），孩提時代隨父母移居香港，民國五十七年加入香港邵氏兄弟國際影業公司

（Shaw brothers pictures international limited）
早年以扮演反派角色，搞笑角色為主。民國七十年代後期，由於演技日漸成熟，開始演出嚴肅、中年大叔等角色，這段期間，石天和黃百鳴、徐克等人創作了電影製作公司新藝城，造就了不少賣座的電影，石天也因此獲得東方查理卓別林的外號，後來，新藝城解體，石天先生轉而投資房地產業。民國一百零

五年客串電影《我的特工爺爺》，是他生前最後一部演出作品，民國一百一十年十月三十一日，石天先生因癌症離世，享壽七十二歲。

人物評價

石天是一位香港電影界的奇才，更是香港電影界的一個傳奇電影公司——新藝城的幕後主腦之一，他不但埋首創作與監製，還是始創時期的當家小生，也主理拷貝的國語配音，是新藝城成功打入台灣市場的重要功臣。

他曾製作大量經典電影，對影視界的貢獻巨大，除了在電影市場屢破驚人的

紀錄外，也令世界各地的觀眾對港產片另眼相看。

另一方面，現今電影界的創作模式大多都由新藝城開創先河，如採用當時罕見的集體創作模式，是電影界的一大革新。為求增加電影的時代感及效果，更不惜工本，引入外國科技，用高科技手段拍攝電影，重金聘請好萊塢（荷裏活）的特技團隊協助，從中學習，造就了許多幕後人材。

石天創辦的新藝城電影公司也包容各類型的創作，使其培養了一批優秀的導演如徐克、吳宇森、林嶺東、葉偉信等，更成功捧紅不少著名演員如張國榮、林青霞、李麗珍、張曼玉、周潤發、王祖賢、張艾嘉等。



資深演員 石天

從一幅對聯說起

王翼薊

到一家飯館用膳，見有一副對聯頗有意義，特錄之以資助談。

窮只一穴，埋沒多少好漢；

錢有雙戈，傷害無數英雄。

先從上聯說起：這個「窮」字，上面是個「穴」字，穴是穴洞，俗話說是洞窟。穴是墳墓，常說的生則同室，死則同穴，就是這個意思，因此我想起一個字謎：「頭戴一頂寶蓋，頭下八字分開，見人弓身施禮，手中缺少錢財。」謎底，猜一「窮」字。窮了什麼事也不好做，見人施禮，人家也不理，人是英雄錢是膽，一文難住英雄漢。這就是「人

情早已不如初，雪中送炭世間無，富人能借千百萬，窮人難賒酒半壺」。人情冷暖，世態炎涼，事實如此，能怪人家無情嗎？

唐代大文豪韓愈，曾作《送窮文》，其中有「三揖窮鬼而告之」之語，蘇軾亦有「腴田未可買，窮鬼卻須呼」之詩，似乎是真有窮鬼纏身才會窮，把窮鬼送走就不會窮了。窮可送乎？若真能送，那就沒有窮人了，沒有窮人，那些好漢就不會被埋沒了。其實不然，古今中外哪個國家，哪個朝代沒有窮人？多少的天才兒童，因為窮讀不起書而被埋沒了，多少的經驗能手，因為窮拿不上

路錢而被埋沒了，多少鐵錚錚漢子，因為窮使妻號寒而子啼飢。窮！窮！窮！窮！雖然只有一個穴，竟把多少的好漢埋沒掉，真令人扼腕頓足而仰天太息！

我以為「送窮」之道，不是三揖，不是呼叫，而是要在上者，開放政策，給每人有發展的機會，各遂其生，各得其長；每人本身要勤儉敬業，力爭上游，如此共同創造，才會把「窮」趕走，大陸上的改革開放就是一個很好的證明。

再談下聯：這個「錢」字，左邊是金，右邊有兩把刀，但是有少數人，只看見左邊的金，而未看見右邊的兩戈，以致只顧貪金不擇手段，而被兩刀所傷害，甚至喪命，到那時，噬臍莫及，悔之晚矣！

「錢」有兩種功用，一為百貨交易

之仲介；二為百貨價格之標準，孫中山先生在《心理建設》一書中說：「飲食也，非用錢不可；衣服也，非用錢不可……有錢用則事事如意，左右逢源，無錢用，則萬般棘手，進退維穀……」這番話對錢的作用，說得非常透徹。所以有人認為：錢是富人的裝飾品，有錢可使人變為尊貴，有錢能使世界旋轉，這種看法說是金錢萬能。但也有人認為金錢是禍水，金錢有銅臭味，金錢能使朋友變仇恨，使家人變爭吵，這種看法說金錢是最壞的主人。把這兩種看法綜合起來，那就是「金錢不是萬能，沒有它萬萬不能。」因此，賺錢要正當，用錢要恰當，俗話說：「能掌握金錢的人，才能掌握自己的前途。」是志士，是英雄，千萬別被錢傷害。

金錢果真萬能嗎？近閱佛光出版

社印行依昱法師所著的《觀心·關心》中有幾句話，摘錄於下，以供讀書諸君詳參。

金錢能買床鋪，買不到安眠；
金錢能買食物，買不到食欲；
金錢能買房子，買不到天倫；
金錢能買飾物，買不到氣質；
金錢能買樂器，買不到知音；
金錢能買槍砲，買不到和平。

我以為這不是否定金錢的用途，是說心靈上、修養上，超物質的精神層面，金錢是不能奏效的。

總之，這一副對聯，對我的啓示、激勵作用很大，我避紅禍逃離家鄉時，

向親友借錢曾遭拒絕，一頓只吃一把花生來果腹，真的「窮」怕了，所以下定決心「送窮」；我看「錢」字不是看左面，而是看全面，那就是「見得思義」，所以能平平安安的過日子。朋友！這對聯很有意義，願能多琢磨、多思考，定能獲益良多。

京劇梨園世家

老馬

李桂春，祖籍河北大成縣（今霸縣）辛章村，清光緒十一年（一八八五）生，十三歲入「永勝和」梆子科班兒習藝，師從「達子紅」吳記發，工鬚生，藝名「小達子」，其嗓音洪亮高亢，做戲認真火熾，拿手戲如「蝴蝶杯」、「回荊州」等，出科後，又學皮簧，老生宗孫菊仙，武生宗李吉瑞（黃派），還能串演花臉戲，「獨木關」、「風波亭」、「請宋靈」、「刺巴傑」、「落馬湖」、「逍遙津」都是他的拿手戲，然而使他成名紅極一時的，卻是「狸貓換太子」。劇中他先演陳琳，後演包公，再串連上七俠五義的故事，排了二十多本舞臺機關佈景連臺本

戲，在上海連演了許多年，而且賺了不少包銀，在天津置華宅定居。

李桂春還有一齣拿手的老生戲「打金磚」，就是「全本上天臺」，劇中飾演漢光武帝，在歸天的那一場，連唱帶摔，「吊毛」、「搶背」、「硬僵屍」俱全，沒有好的武功底子，好的嗓子是不能演唱的，孰料他最後在舞臺上演出「打金磚」時，卻因而摔傷，從此謝絕舞臺，息影家園，課子傳藝。

李桂春有兩位夫人，大娘生二子二女，長子寶琛未從藝，幼子寶珊（幼春）工武淨，長女未婚早喪，次女幼秋許配名武生李萬春，且不贅述。

李少春乃次子，二娘所生獨子，名

寶琳，民國六年（一九一七）出生，自幼聰穎過人，對戲劇有著濃厚的興趣，李桂春認為是唱戲的材料，就精心培育他，使其能成為京朝派的名角兒，所以自少春幼年，就給他請陳秀華說老生戲，丁永利說武生戲，教他武把子，這兩位都是北方教師名宿，而是余（叔岩）楊（小樓）一派的路子非常正宗。

民國二十七年（一九三八）李少春組「群慶社」挑班兒演出，旦角兒先用陳麗芳，後改沈鬢華，花臉袁世海、慈永勝、王泉奎、小生高維廉，裏子老生李寶奎，小花臉兒慈瑞泉，二旦於連仙，任志秋、武花陳富康，武旦閻世善，武丑賈松齡。

十月七日，在北平西長安街新新戲院首演，打炮戲貼出「兩將軍」，「打鼓罵曹」雙齣。「兩將軍」李少春飾演

馬超，扮相英俊，身上邊式，搭配張連廷的張飛，二人武打緊湊火熾，那時李少春二十幾歲，身手矯健，武功純熟穩練，無與倫比。「打鼓罵曹」李少春飾演禰衡，扮相儒雅，唱腔、唸白都是余派路數，打鼓的技巧，也充分展現腕子的功力，堪稱上乘之作，於是一炮而紅。

第二期公演戲碼，李少春貼出「水瀛洞」，他的猴兒戲，在表情上比李萬春略遜一籌，但在武功和動作上，都比萬春來得敏捷、俐落，二人相比，可說是各有千秋。以次，「打金磚」、「三岔口」、「金錢豹」……等等。傳統戲目相繼推出，每期公演皆以「文」、「武」雙齣同時上演都非常叫座兒。

「打金磚」是他父親那裡學來的，在舞臺上的表現唱與捧，都比他父親當年精采多了，再搭配袁世海的馬

武，王泉奎的姚期，陣容非常整齊，每演必滿。

「三岔口」是李少春的拿手戲，他演任堂惠，最早演出時，因配角兒不盡理想，技藝無從發揮，於是重金禮聘滿福山演劉利華，二人摸黑短打場面，各自施展全力，可謂之棋逢對手，精采絕倫。

「金錢豹」滿福山飾演猴子，二人武打火熾已極，最精采的一場，就是猴子起身接叉，場上的豹子與猴子互相對立，一個在上場門兒，一個在下場門兒，各站在桌子上，當豹子將叉往上扔出的同時，猴子從桌子上竄出，在空中把直上直下的飛叉接住，然後，便「硬蹀蹀」從超過兩張桌子的高度捧下來，這種硬工夫，無人能及，李少春物色到滿福山搭班兒，如虎添翼，生色不

少。滿乃旗人，出身崑弋班兒，工武丑，武功造詣極為精湛，尤其「翻」與「摔」都夠爐火純青，不過滿只應「三岔口」的劉利華和「金錢豹」的猴子，除這兩個活兒之外，他不參加配演任何戲。

李少春戲路寬廣，文武崑亂不擋，其擅演劇目百餘齣，姑不一一敘述，惟值得一提的，乃梨園大事，民國二十七年（一九三八）十月十九日（農曆八月二十六日），李少春在北平泰豐樓拜余叔岩為師，大擺筵席，梨園界名人紛紛到場致賀，頗一時之盛，這是余叔岩正式開山門，公開收徒，這時卻急煞了孟小冬，她私淑余氏多年，久懷拜師之心，曾託人殷切關說，用心良苦，只以余叔岩過分保守，不願為一個女門徒開山門，而今既然收了李少春，自不便再

拒，於是隔了一天，在十月二十一日（農曆八月二十八日）又收了孟小冬，三天之內收了兩位得意高足，余叔岩自然欣喜，也傳為梨園佳話。

李少春進余門後，余叔岩見他武功根底好，論才施教，便給他說了「戰太平」，而李少春領悟性強，又拳拳服膺，肯下功夫，不到兩個月，就學成了，經老師認可出臺，遂於十二月三日，在北平新新戲院首演，李少春飾演華雲，沈鬢華的二夫人孫氏，袁世海的陳友諒，慈瑞泉的華安，高維廉的朱文信，陳富康的陳友傑。余叔岩還把自己用的槍，交給愛徒使用，並且親臨把場。李少春表現，一切循規蹈矩，恪遵師承，嗓子、唱法、武功把子全臻上乘，遇到觀眾熱烈掌聲時，余叔岩顧盼自得，極為欣悅。

李少春所學第二齣戲是「洗浮山」，但是卻不似「戰太平」那麼百分之百的實授，前半齣趟馬武打場子，是余叔岩悉心教授，後半齣托夢的反二簧，就不肯仔細說腔了。除此之外，再也沒有從老師那兒學到什麼。其中緣由，是余叔岩規定，此後文戲不得到老師「下掛」（修改）不許唱，武戲呢？因為生活關係，不能不演戲，可以唱，但是不許演猴兒戲，怕影響學老生戲的身段，李少春遵守無誤。可是後來因為不演文戲，眼見票房上座兒每況愈下，有事實困難，為了生計，情非得已，不能不動猴兒戲，引起余叔岩不悅，認為不聽師言，是無學戲的誠意，因此就不再繼續往下教了，而師徒關係也逐漸疏遠了。

侯玉蘭，少春二夫人，民國九年（一九二〇）出生，原名景蘭，十四歲

入中華專科戲曲學校，排名玉蘭，工青衣，師從何喜春、律佩芳，曾於北平慶樂戲院首演「二進宮」，嶄露頭角兒，後與李玉茹、白玉微、李玉芝，被譽為「四塊玉」。侯玉蘭酷愛程派藝術，得程艷秋關心指教，由吳富琴傳授「賀後罵殿」、「玉獅墜」、「鴛鴦塚」、「碧玉簪」、「珠痕記」、「金鎖記」等戲。畢業後，赴上海與奚嘯伯、言菊朋等合作演出，頗受讚譽。

李幼春，民國十一年（一九二二）生於上海，幼隨父親練功學藝，工武淨，師從郝壽臣，得郝親授「禦果園」、「白良關」等戲，長年輔佐李少春巡迴演出全國各地。

李浩天，少春長子，王氏所生，民國三十一年（一九四二）出生，北京市戲曲學校首屆畢業生，工武生，多次隨

劇團赴國外演出，現任職中央電視台。李元貞，幼春長子，民國三十五年（一九四六）出生，北京市戲曲學校畢業，工老生，其唱、唸頗似二伯父李少春，北京京劇院演員。

李冬梅，元貞夫人，民國三十八年（一九四九）出生，北京市戲曲學校畢業，師從楊菊秋，工旦，曾為「春來茶館」、「老舍茶館」票房主持人。

李寶春，少春幼子，侯玉蘭所生，民國三十九年（一九五〇）出生，北京市戲曲學校畢業，工文武老生，北京京劇院演員，現居台灣，組臺北新劇團，時有演出。

三十六計隨談

老馬

三十六計，乃三十六種謀略，俗說：「三十六著兒」。常言道：「三十六計，走爲上策」，不過是三十六計中第三十六著兒。據（南史）記載：王敬則倉卒東起，朝廷震懼，東皆侯急裝欲走，有告敬則者，敬則曰：「檀公三十六策，走是上計」，喻事情到無可奈何時，以走掉爲妙。如今「三十六計，走爲上計」、「三十六著，走爲上策」、「三十六著，走爲上著」

皆本乎此。

三十六計有兩種不同的說法，一說：

1. 以逸代勞，
2. 喧賓奪主，
3. 聲東擊西，
4. 化整爲零，
5. 無中生有，
6. 投其所好，
7. 趁火打劫，
8. 投機取巧，
9. 遠交近攻，
10. 殺一儆百，
11. 借刀殺人，
12. 笑裡藏刀，
13. 順手牽羊，
14. 打草驚蛇，
15. 調虎離山，
16. 虎穴取子，
17. 金蟬脫殼，
18. 過河拆橋，

19. 據高臨下， 20. 張冠李戴，
21. 拋磚引玉， 22. 袖手旁觀，
23. 挑撥離間， 24. 威脅利誘，
25. 欲擒故縱， 26. 暗渡陳倉，
27. 裝癡作呆， 28. 出奇制勝，
29. 天羅地網， 30. 斬草除根，
31. 美人妙計， 32. 以毒攻毒，
33. 計中有計， 34. 與計之計，
35. 先人一著， 36. 走爲上著。

又一說：

9. 隔岸觀火， 10. 笑裡藏刀，
11. 李代桃僵， 12. 順手牽羊，
13. 打草驚蛇， 14. 借屍還魂，
15. 調虎離山， 16. 欲擒故縱，
17. 拋磚引玉， 18. 擒賊擒王，
19. 釜底抽薪， 20. 渾水摸魚，
21. 金蟬脫殼， 22. 關門擒賊，
23. 遠交近攻， 24. 假道滅虢，
25. 偷樑換柱， 26. 指桑罵槐，
27. 假癡假呆， 28. 上房抽梯，
29. 樹上開花， 30. 反客爲主，
31. 美人計， 32. 空城計，
33. 反間計， 34. 苦肉計，
35. 連環計， 36. 以走爲上。

春節談「臘」——關於「臘的詞句」解說

王希文

臘：一、冬至後三戌臘祭百神，見說

文鍔注「臘，合也，合祭諸神也，按臘祭行於十二月，故世稱十二月為臘月。」

二、僧徒受戒後，至九旬之安居既竣，名曰臘，每歲安居一次，即每歲為一臘。

三、人之初生，以七日為臘，死以七日為忌，見田藝蘅玉笑

零音。

臘月：

臘本祭名，古在十二月間行

臘八：陰曆十二月初八日，俗稱臘

之；後世因稱十二月曰臘月。史記、秦本記：「惠文君十二年初臘」正義：「十二月臘日也，秦惠文王始效中國為之，故雲初臘，臘禽獸以歲終祭先祖，因立此日也」。又始皇紀三十一年十二月更名臘曰嘉平，十二月者，醜月也，漢仍秦制，亦在醜月；而用戌日，則漢所獨也。

八。夢梁錄：「十二月八日，寺院謂之臘八」。按：臘八本

佛家中事，後民間亦沿用為節日，民國十九年改以陽曆十月八日為臘八。

臘八粥：吳白牧夢梁錄：「十二月八日，寺院謂之臘八，各寺俱設五味粥，名曰臘八粥，按：又稱七寶粥，十二月八日，為釋迦牟尼佛成道日，故寺院取香穀及果實造粥以供佛，其後民間亦相沿成俗，故周密武林舊事雲：「寺院及民家皆有臘八粥」。

另臘八粥的由來，有另一種說法：佛教教主釋迦牟尼佛在成道之前，曾修苦行多年，但未證悟。於是漸漸悟到，執著於苦樂二邊，皆無法證悟菩提；

不苦不樂的中道生活，才能近趨解脫大道。此時遇見一牧羊女呈獻乳糜，食後體力恢復，端坐菩提樹下沉思，而於十二月初八日證成道。後稱此日為「佛陀成道紀念日」。佛教寺院為紀念此事，每年十二月初八日，仿效當時牧羊女供乳糜的典故，用多種果品及五穀，熬出七寶五味的粥，以作為紀念。

疊字成語集趣

王翼蓊

這些疊字成語，大部分是我在退休前與一位石書田老友共同研寫的，現在翻閱看看仍覺得滿有趣。茲將這部分及屢屢加添的一些，合併送刊文獻，希望各位鄉友及讀者諸君不吝賜正、增添、刪減，以求正確無誤，感謝！

七七八八 丁丁列列 上上下下 三三五五
 三三兩兩 大大小小 大大方方 山山水水
 子子孫孫 千千萬萬 口口聲聲 分分合合
 分分秒秒 反反正正 反反覆覆 太太平平
 日日夜夜 方方正正 毛躁躁 心心念念
 公公平平 公公道道 升升降降 文文雅雅
 巴巴結結 勾勾搭搭 公公婆婆 生生死死
 世世代代 乒乒乓乓 冷冷清清 仔仔細細
 匆匆忙忙 充充裕裕 刪刪改改 左左右右

吵吵鬧鬧 好好壞壞 吃吃喝喝 吱吱唔唔
 形形色色 形形色色 均均勻勻 妖妖怪怪
 男男女女 走走停停 辛辛苦苦 俐俐落落
 拉拉扯扯 拉拉雜雜 正當當 叮叮噹噹
 來來去去 來來往往 奇奇怪怪 服服貼貼
 風風光光 老老少少 肥肥胖胖 坦坦蕩蕩
 咕咕嘟嘟 含糊糊 孤孤單單 明明白白
 明明滅滅 扭扭捏捏 林林總總 枝枝葉葉
 枝枝節節 昏昏沉沉 昏昏默默 沸沸揚揚
 香香甜甜 是是非非 急急忙忙 修修剪剪
 姊姊妹妹 忠忠厚厚 汲汲忙忙 汲汲皇皇
 汲汲營營 和和氣氣 的的確確 空空洞洞
 砍砍殺殺 長長短短 挑挑揀揀 重重覆覆
 妥妥當當 完完全全 牢牢靠靠 孜孜矻矻
 志志忑忑 忙忙碌碌 吞吞吐吐 冰冰涼涼

安安靜靜	加加減減	吹吹打打	雙雙對對
恭恭敬敬	恍恍惚惚	瓶瓶罐罐	挑挑揀揀
時時刻刻	洋洋灑灑	浩浩蕩蕩	棲棲皇皇
殷殷勤勤	破破爛爛	真真假假	真真實實
花花草草	花花絮絮	紛紛攘攘	笑笑嘻嘻
進進出出	起起落落	閃閃躲躲	閃閃爍爍
馬馬虎虎	鬼鬼祟祟	高高大大	高高低低
高高興興	晃晃悠悠	框框條條	卿卿我我
規規矩矩	悽悽慘慘	乾乾淨淨	偷偷摸摸
唯唯否否	唯唯諾諾	密密麻麻	密密層層
婆婆媽媽	從從容容	堂堂正正	堂堂皇皇
推推拉拉	婀娜婀娜	甜甜蜜蜜	搖搖晃晃
開開關關	跌跌撞撞	腫腫脹脹	深深淺淺
塗塗抹抹	結結巴巴	細細柔柔	舒舒服服
虛虛實實	跌跌絆絆	跌跌撞撞	順順利利
歪歪扭扭	紅紅綠綠	紅紅火火	原原本本
家家戶戶	娉娉婷婷	哭哭啼啼	修修補補
指指點點	指指戳戳	恩恩怨怨	恩恩愛愛

歲歲年年	悻悻溫溫	詳詳細細	誠誠懇懇
跳跳蹦蹦	躲躲藏藏	爺爺奶奶	迷迷糊糊
零零星星	零零落落	零零碎碎	鼓鼓囊囊
碰碰撞撞	綿綿密密	滴滴答答	萎萎縮縮
浩浩蕩蕩	矮矮胖胖	酸酸甜甜	嘻嘻哈哈
兢兢業業	啞啞咕咕	慌慌張張	搖搖擺擺
源源本本	瘋瘋傻傻	瘋瘋癲癲	端端正正
瑣瑣碎碎	蓬蓬勃勃	營營擾擾	縫縫補補
縹縹緲緲	糊糊塗塗	點點滴滴	磨磨蹭蹭
整整齊齊	擘擘拍拍	貓貓狗狗	囉囉嗦嗦
斷斷續續	朦朦瞳瞳	朦朦朧朧	確確實實
簡簡單單	彎彎曲曲	巍巍峩峩	穩穩當當
離離合合	嗑嗑碰碰	飄飄眇眇	飄飄蕩蕩
轟轟烈烈	隨隨便便	鶯鶯燕燕	瀟瀟灑灑
順順遂遂	棲棲遑遑	棲棲皇皇	裡裡外外
朝朝暮暮	清清白白	窩窩囊囊	普普通通
圓圓滾滾	湯湯水水	渾渾沌沌	渾渾噩噩
歡歡喜喜	隱隱約約	顛顛抖抖	戰戰兢兢

從「音容」宛「在」談起

王翼蓊

玄奘大學中文系教授沈謙先生病故，公祭時，教育部長杜正勝先生致送「音容宛在」輓額，因「宛」字誤寫為「苑」，在上款又稱「沈府」錯得離譜，各報紙均相評論，只弄得滿城風雨，尤以各報在當年，以三分之一版面來討論、評判此事，並舉出故事、笑話，予以闡釋，對我心有戚戚焉，特陳之見，供讀者諸君加深印象，不再犯此錯誤。

先談稱呼，上款寫「沈府謙千古」，稱沈府顯然不對，稱謙尤為不宜，以愚見應稱「沈謙教授千古」，或「沈教授謙甫先生千古」（甫者美也，是對男子的美稱，稱沈教授謙先生感到繞口，加以甫字則順口，但現今不常用，致生誤解，不如用前

者為佳）「府」是敬稱對方的住處，兩人初見相問，則說「府上哪裡？」應者則不能自稱「我府上○○」。（報紙文字解為「沈府是指沈姓亡人家屬的自我稱呼」，非也。自稱稱「鄙處」，不能稱「府」。

有則笑話：在兩岸未開放前，大陸逃出之民來臺灣者，我方稱為投奔自由之「反共義士」。一青年冒死逃出大陸，被中共軍射擊，大腿負傷，仍到了香港，我駐港人員接待來臺，住進醫院治療。護理師小姐很欽佩的問候他，「你府上哪裡？」那義士脫了長褲指大腿說：「我負傷這裡。」護理師以為是戲謔，即說：「你是甚麼意思？」他說，「我是反共義士。」在毛澤東以教師是「臭老九」的政治下，學生鬥爭老師，

哪裡「府上」是什麼尊稱！

有位自美學成歸國的年輕化工博士，某大學校長要請他任教，先通知來面談。校長問他本行說的頭頭是道，校長即說決定請他。又再閒話家常：「府上哪裡？寶眷有沒有做事？」我府上在某地，寶眷在縣政府工作。」校長聽了心中很不是滋味。這博士繼續說：「我回到府上，和寶眷商量一下，再給你回話。」校長說：「不必回話，我不請你了。」

稱呼，不是打乒乓球，你打過來，我照樣打過去，「府上」是尊稱對方住的地方，「寶眷」是尊稱對方的家眷，你到校長家去和他家眷商量，這是甚麼話，成何體統？大家都知道的一個笑話——家中藥店，其父外出，其子看店，有人來找他父母，即問：「令尊在嗎？」這孩子即轉看藥櫥上每個抽斗，未找到「令尊」這味藥，即向來訪者說：「沒有」。「令堂呢？」這

孩子又轉身找抽斗也未看到「令堂」這味藥，即回身說：「沒有。」來訪者聽的「沒有」是沒有在家，即說：「明日再來。」待其父回家，這孩子向父親說：今天來個買藥的，先要買令尊，我說沒有，他又要買令堂，我也找不到。其父親生氣罵他一頓，即說：「令尊就是我，令堂就是你媽，要好好的記住，千萬別弄錯了。」次日，這位訪者又來，即先問：「令尊在嗎？」這孩子說，你昨天要我土包子，今天我知道了，令尊是我，令堂就是你媽。」

還有的報上寫道：陳水扁總統講話稱第一夫人吳淑珍「我太太」，這是錯誤的，應稱「內子或內人」，女性稱丈夫是「外子」。稱先生、太太，都是別人向對方的尊稱，不可自稱。可是在臺灣以「升學主義」為重，亟想「去中國化」，在國文課程減少的情形下，誰還教、還學這些？真是悲哀！

紅杏如何出牆

漁陽老丈

宋代有個詩人，名叫葉紹翁，有一天去拜訪一位朋友，適逢這位朋友不在家，讓他撲了個空，他回到家後，便寫了一首詩：「應憐屐齒印蒼苔，小叩柴扉久不開，春色滿園關不住，一枝紅杏出牆來。」我們弄不清楚，他所拜訪的，是男朋友還是女朋友，不過從字面上看，好像是女朋友。話說這位詩人，也太不講究了，既然去看女朋友，回應人家的愛憐（應憐），也不多加修飾一下，起碼也得穿一雙好的鞋子，但他老兄卻了一雙木拖板鞋——（屐齒）到別人家

裡去，看情況他兩家的距離，似乎也不太遠，當他到了朋友家門口，輕輕地敲了門，很久都沒有開，他返回家中，就寫了這首詩，好像在說，我到妳家去拜訪妳，妳卻外出了，我發現妳家看起來春色滿園，卻是關不住，妳這個春情蕩漾的紅杏，將枝頭伸出牆外，招蜂引蝶去了。

在宋代又有一個人，他的官做得很大，是個工部尚書，名叫宋祈，也是個詩人，更是個畫家，因覺得生活單調，乏味，寂寞，約了朋友，到酒家去喝花酒，有感而發，寫了一首木

蘭花詞：「東城漸覺春光好，穀皺波
汶迎客棹，綠楊煙外曉雲輕，紅杏枝
頭春意鬧，浮生常恨歡娛少，肯愛千
金輕一笑，為君持酒勸斜陽，且向花
間留晚照。」這首詞的重點在於「紅
杏枝頭春意鬧」，人們都認為，是空
前絕妙佳作，所以當時人們，皆尊稱
他為紅杏尚書，他也以此為榮。

他這首詞整體的含意，應該是這
樣的：東城地方現在風光明媚，那兒
的酒家少女，溫柔又多情，步態輕
盈，婀娜多姿，秋波不斷，像盛開的
紅杏，在枝頭上鬧著，撩人的春情。
唉！人生實在太枯燥，單調了！我們
豈肯愛惜金錢，不到那兒去買笑呢，
讓我們把酒尋歡，在那芳花叢中，歡
度一下餘年時光，留下美好回憶吧。

這兩個詩人，一個訪友不遇，回
家後寫了這麼首詩。一個寂寞難耐約
朋友到酒家，去喝花酒，有感而發，
寫了這麼一首詞，皆以紅杏為題，一
個說紅杏正在枝頭，鬧著春情，一個
說滿園春色，按耐不住，只好將枝頭
伸出牆外，招蜂引蝶了，問題就出在
這個鬧字上，君不見貓兒莊頭鬧春宵
嗎？如此，聯想一下，便可理解到，
春色滿園為何關不住，這枝紅杏要出
牆了。

婆羅洲北部閃亮的明珠——汶萊

惠憲禮

汶萊達魯薩蘭國，簡稱汶萊（或稱文萊），舊時亦稱婆羅乃。是位於婆羅洲北海岸邊的東南亞國家，一九八四年一月一日脫離英國和平獨立，全國土地面積五七六五平方公里，稍大於新加坡約十倍，人口四十三萬餘，馬來裔約占三分之二，華裔約占百分之十六（多為福建金門人），原住民約占百分之六，其他為東南亞其他國家後裔。是一個充滿神秘色彩的回教國家，依照汶萊憲法人民有宗教信仰自由，但仍以伊斯蘭教為國教，約占人口的百分之七十以上，佛教約占百分之十二，基督教約占百分之九。其語言以英語及馬來西亞語為主。屬赤道熱帶炎熱型氣候，長年溫度介於攝氏二十四度至三十二度之間，雨量

豐沛，年約降雨量三〇〇〇毫米。貨幣與新加幣等值，且新幣可以在該國通用，汶幣兌台幣依匯率概約一汶幣兌台幣二十二元左右。當地與台灣無時差。汶國共轄有四縣一市，馬來奕是最大的縣、摩拉是最小的縣、淡布隆縣，但都東縣隔著汶萊海灣與馬來西亞國土突出於東部，近期已在汶萊灣修建了一座跨海大橋與首都連接，總算接連在一起了。一市是首都斯里巴加灣市。社會福利之程度與範圍都非常完善，主要靠生產及輸出石油（名列東南亞第二多）與天然氣（名列東南亞第三多），也是東南亞排名第二最有錢的國家，更是以無稅國家而聞名。

二〇一九年十二月九日，我夫婦參加

吉瑞福旅行社汶萊五日遊，於當天一五〇〇時在桃園機場搭乘汶萊航空直飛汶萊，天氣晴朗，一路順暢，一八三〇時準時抵達汶萊首府斯裏巴加灣市國際機場，遂即進入市區，吃過具有汶萊特色的晚餐後，因已太晚，立刻進入旅館（連住三個晚上），房間寬敞，清潔舒適，內除盥洗用品外，還附有飲料包、礦泉水、小餅乾，燒熱水壺，但自來水不能生飲，四樓有游泳池、健身房，憑房卡進入，惜時間太晚無人去體驗！

第二天：上午十時出發，先去參觀汶國西北部位於馬來奕縣詩裏亞油田。由首都出發，一路行駛平坦寬潤的高速公路，沒有車輛超速，聽不到嗚喇叭聲，全程都沒有收費，沿途即無小山坡地也無巨川大河，視野寬廣，看過去兩邊都是綠油油的樹木草地和些鮮花，經過加油站看到價目

表，九七汽油是〇·五三，柴油是〇·三一汶元，商店的礦泉水一瓶要一汶元，真是水比油還貴。近油田區路邊一棟棟紅屋頂白牆的兩層樓小洋房坐落在各別的小花園中，據瞭解完全是供給開採油礦的外商技術人員居住，並享有豐碩的酬勞與優越的待遇，同時設有高級俱樂部，高爾夫球場、游泳池、僱有傭兵負責其安全。車行約一個小時，抵達詩裏亞油田，首先看到的是在通道上兩旁豎立著六根油管形的柱子，靠海邊有一座凱旋門式的拱門，上端放置一個大型金色汶國國徽，面對大海，從拱門中間望去遠處海中正有一座石油平臺，設計非常巧妙奇特，它是一九九一年為生產達到十億桶石油而建立的紀念碑。汶國是一九二九年發現石油，一九三二年開採，目前日產石油十二·一萬桶，與天然氣生產合併佔其國家生產總值約百分之

九十。目前該地海上石油平臺共有九座，陸上磕頭（搖頭）機共有十一台。

回程經過皇家俱樂部，它是汶萊最大的俱樂部，內有世界級十八洞高爾夫球場，馬球場，參養來自世界各地的不同品種名駒約三五〇多匹，據說每匹馬每年要花費五萬元汶幣，惜來去匆匆，只能在外觀看一下。下午參觀蘇丹紀念館，館內陳列汶萊的歷史古蹟文物和蘇丹與王妃在慶典中穿著的衣飾、皇冠，以及皇宮縮影模型及照片。

市區內各景點距離都不太遠，而且大型車輛也沒有停車位置，步行的時間較多，更可以瞭解觀察到很多東西，如街道上很少行人，路上整潔看不到一點垃圾，也看不到一個垃圾桶（箱），沒有關稅，車輛價格低廉，大部分人都自己開車，加以汽油便宜，年齡十八歲就可以考駕照，四

十三萬餘人，私人車輛多達四十五萬。因此公車很少，出租車更難得見到一輛。走斑馬線不管是否有燈號，雙方向車輛都會停下讓行人優先通過。

汶萊手工藝中心：汶萊的美術和工藝可以追溯到幾個世紀，是該國的驕傲遺產之一部分。在中心裡可以看到銀器、銅器、木雕、短劍等製作與織布、椅墊和籃子的編結，並有當場表演。

晚餐前經過水晶遊樂公園，據說公園占地三十甲，耗資十億美金打造的東南亞最大的水晶公園，是王妃送給蘇丹的生日禮物，入門處四根巨型用十八K金打造豎立的支架上拱立著一顆最大的水晶球，燈光照射，閃爍光芒，更是耀眼生輝！

第三天：上午先參觀蘇丹皇宮，它是世界上數一數二最大有人居住的皇宮，佔地廣達一二〇萬餘平方公尺，貴賓房多達

一七八八間，有的房與房之間距離遠，還要使用車輛，房內房外很多建築物 and 用具多以黃金打造，蘇丹哈吉·哈山納爾·博爾基亞，與皇后是姑表兄妹，留學於英國學成後再進英國軍校，可以說是文武雙全。一生喜愛名車，據說擁有各國名車多達七千多輛，其中勞斯萊斯就有六〇〇多輛，另有私人飛機、遊艇等亦為數不少，精力充沛，非常親民，蘇丹王以國家元首兼首相、財政部長、三軍統帥，同時立法會立法委員全由蘇丹親自任命，他即是宗教領袖，也同時統有行政、立法、司法大權。但並不專制獨裁，經常輕車簡從親到民間察訪，瞭解民意和疾苦，設法改善，深獲國人擁戴與好評，謹就所聞所見所知，列舉如次：

普及教育，從幼稚園至大學完全免費，甚至大學可以在國內讀二年，如能考

取則可到國外再讀兩年，並可繼續研讀，全由政府發給獎學金和生活補助金。國內學校無寒暑假，每三個月放假八至十天。

醫療免費，持黃卡居民（居民證件分三種顏色，永久居民黃色、長期居民紅色、短期及外勞綠色）看病只收掛號費一汶元，其他一切免費，如需動大手術到國外醫療時可以由一位家人陪同，其往返機票、住宿與醫療費用等全由政府支付。綠證掛號費也只付五元而已！

政府廣建一般屋舍低價租給無住宅國民，三十年後即歸住戶私人產業。如欲私人建造房屋，其土地由政府提供，僅繳一元汶幣辦手續即可，並由政府提供無息貸款，到退休時還清即可。

社會秩序良好，雖設有警察局，但街道上沒有看到一個員警，路口也無交通警察，沒有輕型機車，重型機車亦很少（十

六歲即可考駕照），生活優閒，從未看到超車，都會禮讓，也聽不到喇叭聲，一片寧靜。

黃證居民生育子女六歲前所需奶粉、尿布等全由政府免費供給。

法律很嚴，執法認真徹底，有兩種法，一是伊斯蘭教規，教徒絕對遵從，凡有侮蔑和誹謗伊斯蘭教先知穆罕默德者皆會處死刑，週五未在齋聚日禮拜者，除負有特殊任務和必需工作者，都將遭到罰款或入獄服刑。另一是立法院的立法，如攜帶吸食或販賣藏匿毒品者最高法處死：抓到小偷會砍手：汶萊是單一國籍國家，如發現持有其他國家護照者立即喪失汶萊國籍：犯強姦、通姦、雞姦者都會處以死刑：如對蘇丹不敬或言詞侮辱者立即驅除出境，永久不許入境。

汶萊是一個無移民的國家。

汶萊除生產石油、天然氣外並無其他重工業，國家建設及民生用品等大部分是靠國外進口，據說蘇丹在澳洲購有大片土地開設農場，參養牛羊家畜、蔬果等民生用品，定期空運回國供應使用。

當天我們只是在皇宮大門附近參觀，據說平日皇宮是不開放給民眾參觀的，只有在回教齋戒月過完後回教的新年初一、二、三才會整體開放（概約五、六月間），任何人都可以入內參觀，機緣湊巧男生還可以和蘇丹握握手，女生可以和皇后、公主握手，蘇丹並招待全體參觀人員用餐。

繼續參觀蘇丹紀念館，館內陳列汶萊的歷史古蹟、文物、和蘇丹與皇后在慶典中穿著的衣飾及皇冠，皇宮縮影模型和照片等。

下午先參觀海事博物館，汶萊的生活

離不開海洋、船與河流，館內共分三個區域：汶萊海洋沉船展覽廳、汶萊船隻展覽廳和汶萊海事生活。

繼往水村甘邦阿僕參觀，該水上人家曾被葡萄牙航海家麥哲倫譽為「東方威尼斯」，身臨其境深深會到汶萊人鄉村純樸的生活，在這裡住著將近三萬左右人口，對外交通多以船艇代步。室內設施之完善，規模之宏大，超乎我們的意料之外，高腳木屋之間以木板橋相連接，家家戶戶守望相助，加以政府不斷的改善浴廁及衛生下水道等設施，更能發揮現代化功能。旅行社特別安排水上計程車，遊覽這千年歷史傳統的水上住屋，並請導遊洽商一戶水上人家在其寬敞的大客廳準備簡單的「馬來式的下午茶點加飲料」招待全體團員四十六人。茶點後經徵得屋主同意自由參觀其住宅內部實際情形，深刻體驗這

水上人家的純樸生活。

乘遊艇前往紅樹林尋覓長鼻猴蹤影，婆羅洲是全球唯一存在有長鼻猴的島嶼，而且此一珍貴的生物已經頻臨絕種。導遊邊走邊向大家講解說紅樹林與長鼻猴的生態特點，等到目的地，遊艇停泊河岸，大家保持肅靜，只能輕聲細語，慢慢搜尋，仰望林木深處，突然出現大小猴群，長長下垂的大鼻子，脖子長著一片白色絨毛，小臂到手和小腿也全長滿白毛絨毛。其餘部分全身金黃色，比一般猴子要大，但動作非常靈活，十分逗人喜愛，機緣難得，大家用手機相機猛拍不停。

回程順道去市區加東夜市（如同台灣黃昏市場和夜市）在道路兩邊由政府規劃設計各三排整齊清潔攤位，水電及清潔等全由政府負擔，空間很大，租給居民，每一攤位每天只要租金一汶元，有各種蔬

果、汶萊小吃、及冷熱飲等，均有標價，價廉物美，未曾聽到吆喝聲，攤位雖多，但整個市場非常安靜，可以慢慢品嚐（汶萊沒有夜生活，並禁酒）！

第四天：上午參觀傑米清真寺：從外面看清真寺大部都是屋頂有一顆圓圓半球形的金色標誌，周圍還豎立著大小高低相類似的柱球，寺外並建有非常美觀的園景，可作休憩或觀賞。傑米清真寺堪稱世界上最先進的（全部電腦化）、最豪華的清真寺，進入後恍如來到歐洲的美術館，充滿著藝術氣氛（男性如穿著短褲及女性入內參觀，均需穿著該寺免費提供的黑袍），莊嚴的氣氛，令人肅然起敬。（外廳可以由拍照，室內一律不許攝錄影）。

生態走廊：是為紀念蘇丹登基五十年而興建的花園，分室內室外兩部分，佔地雖然不大，但有各種奇花異草，會使人眼

花撩亂，飽增見聞。

下午參觀蘇丹基金商場：汶萊最大的購物中心，它是屬於汶萊基金會的產業，規模宏大，貨物齊全，琳瑯滿目，價格公道，外面環境更是美觀，有寬潤的草坪，樹立一座大相框，從框中望去，汶萊另一座最雍容華貴的奧瑪阿裏清真寺就在框中，寺前有一平靜的小湖，湖中建有一艘石舫，景色優美，人站立框中，更增質感與回憶！

傍晚來到吳尊的麵包店：吳尊這位紅遍兩岸家喻戶曉的演藝人才，家庭美滿幸福，曾帶著兒女在湖南衛視演出的（爸爸去哪兒5）曾經紅遍一時，有人說汶萊有三寶，石油、天然氣，另一個就是吳尊，其祖父原籍是福建金門人移民到汶萊，父親經營房地產，伯父有各種事業，最顯著的是汽車代理商，名列汶萊十大富商之

一，並與皇室交往密切。可惜當日吳尊不在，特別送我們臺北來的鄉親每人巧克力蛋糕一個，口感很好。

本晚特別安排移住五星級汶萊瑞池國際酒店：該酒店不僅設計新穎，無論房間、餐飲、服務等均夠高級水準，聽說皇室人員也經常前來用餐。第五天：在酒店內享用富的早餐後，大家再次巡視一遍酒店的設施與風采，隨後則懷著依依不捨的心情前往機場，搭乘汶萊航空公司十時十五分的班機直飛桃園機場，於下午十三時四十五分準時抵達，坐旅行社安排之大巴返回臺北的家，結束此一愉快而又神奇之旅。



汶萊 奧瑪阿里清真寺

竹子湖賞海芋

曾昭玲

春寒料峭，靜謐的仰德大道上。隨著依據節氣賞花、旅行，體會大自然景致的開車族陸續出現，刺耳引擎聲響呼嘯在山道的春風裡，喧囂嘈雜。看來今天到陽明山、竹子湖賞海芋的人，不少。時間分分秒秒，在一路上沒停過的兩輪、四輪聲音中度過。

竹子湖終於到了，看見山區壯闊景緻，煩躁瞬間而空。五分開、七分開、盛開，一朵朵如倒立馬蹄白色海芋，雅緻綻放於山嵐裊裊，霧氣朦朧的蜿蜒田野小徑水畔間，景色如詩似畫，整個竹子湖地區處處瀰漫著春的味。

有些年輕遊客，勇敢踏入海芋田摘

花，沒留神田水深淺，一下子膝蓋下全沒入冰涼水中，寸步難行，腳踩軟泥，形勢狼狽，卻也增添興味，賞花採樂，真是如人飲水，風味自知。

俯身凝視海芋，由上至下，從右到左、細細觀賞，各異其趣的風姿，生氣昂然的美感，不同角度的海芋之美，完全擷獲我心。

今年第一次，採訪竹子湖海芋，沐浴天地寬闊大自然的懷抱裡，我，玩得開心盡興。



阿里山森林自由行

劉德一

暮春三月，適逢春暖花開的季節。台灣各類花朵怒放，尤其花最為繽紛。三月上旬與教會弟兄姊妹三十人，到阿里山欣賞燦爛的景觀，一則登高攬勝，二則舒解心靈壓力。現今就將此次暢遊景點摘精要之點分享如後：

一、名間遐邇的五奇：

日出、雲海、晚霞、山櫻花、神木均為阿里山的柔情景致。再乘坐檜木小火車，平穩舒適。此刻望著窗外四周的叢林，高大屹立的神木，十餘人合抱的英姿，令人稱羨。登祝山看旭日如同耀眼

二、特殊觀光景點：

1. 奮起湖：位於嘉義竹崎鄉中和村。原名奮箕湖，三面環山，形狀如「畚箕」而得名。昔日為阿里山森林鐵路運輸貨物，木材最

的大珠寶，何等璀璨美麗。黃昏之時，在斜陽閃耀之下，霞光萬道，雲海更是一沓潔白似錦絮，令人動容。秀美的山櫻花形成繽紛怒放的花海，將阿里山裝扮的如醉如癡。四周挺立的山峰，彷彿到達海山孤島，一切美景盡收眼底。令人感到舒適、愉快，心曠神怡。

大集散中心。目前仍為阿里山森林鐵路最大中途站，其中山城、老街，神木遺址，鐵道、及火車展示場，景觀美好。

2. 瑞太古道：位於嘉義梅山鄉瑞裏村。此地起於民國十六年，有瑞裏、瑞峰，太和等三村居民；為了方便子女上學及運送農產品，特開闢瑞裏太和之間交通要道；即是現今的太和古道。又為了給人們最舒暢的環境，特別在民國八十八年取用林務局剩餘的鐵道舊枕木和石塊建設而成。如今此步道負起運輸重責；亦成為遊客們最熱門的健行路線之一。步行此處要穿梭於「孟宗竹林區」及「闊葉林之間」，充滿了自然原始環境的氣氛，於是此

地自然而成為遊客們喜好的特殊觀光景點之一。

三、開懷暢飲：

每日三餐均在阿里山的「景觀餐廳」用餐。早餐為中西式合併，午晚餐各種山野味一應俱全，烹煮細膩，味美可口，不添加任何人工作料，內容豐富可口。當飢腸辘辘之時，吃得盤底朝天，齒頰留香。大家相互開懷暢飲，閒話家常，並分享賞景之心得。一面享受美味，一面談笑風生真是人生最愉快時光。

四、結語：

總之，經過三天兩夜的遊憩，享受到日出、雲海、晚霞、神木、鐵道（小火車）、花海美景一覽無遺。當到了黃昏之時，雲霧漂

浮，在夕陽閃耀之下、霞輝日落之時，令人動容流連，讚嘆不已。

沿途漫步之時，心情舒暢、心曠神怡。真是台灣首屈一指的美景。盡收眼底，且令人流連不捨。沿途回顧山景，感到心底最深處，如同一扇窗戶開放，輕鬆愉快，宛如奔放在幽深峻美的山林中，來到此處呼吸清新的空氣，頓時感到胸懷灑落，豁然開朗，更脫離都市的煩雜之聲。

最後大家在車上唱出一首聖詩結束喜樂的旅程：「哦，讓我們揚聲歡呼，踏著喜悅腳步，同進入神恩典禧年，前途美好無限；我權益都恢復，重歸自由，產業豐富。哦，讓我們擊鼓跳舞，踏



著喜悅腳步。」（聖詩八四九首）

阿里山 雲海

談養生保健

齊國力

我在醫院工作了四十年，絕大部分人病死是很痛苦的。我來的目的很明確，我受科學委託，受命於衛生部的指示，希望每個人都重視保健工作。聯合國提出個口號：「千萬不要死於無知」。很多人死於無知，這很冤枉呀。我們很多人很糊塗，對保健一無所知，這樣我們的工作也做不好，因為我們天天處在不健康、次健康狀態。

我見過很多人，宋美齡我在長島見過他們都活得很長，都是一百多歲。他們能活，我們爲什麼不能活。我就很奇怪，我們很多人湊合活著，這種思想危害極大。大家知道怎麼保健吧？其實國

際上在維多利亞開會有個宣言，這個宣言有三個里程碑：第一個叫平衡飲食，第二個叫有氧運動，第三個叫心理狀態。

這三個里程碑國際上都知道，而我們很多人不清楚。這三個里程碑的標題不會改變，而內容會隨時改變。

【平衡飲食】

下面我講第一個問題，平衡飲食。也許有人早就認爲保健有什麼好聽的，還不是早起早睡身體好。我告訴你，唐朝時可以這麼說，現在這麼說就是極端無知了，很多事情都在變化。所謂平衡飲食，有飲、食二大類。先說飲

食的第一個問題，「飲」的問題。

我在北大時間學生，什麼飲料最好？學生異口同聲回答：「可口可樂」；可口可樂美國都不承認，國際上也不承認，它只能解渴，沒有任何保健作用。什麼叫保健品，大家要知道，它得是能治療疾病的。

國際會議上定出了6種保健品：第一綠茶、第二紅葡萄酒、第三豆漿、第四優酪乳（就是優酪乳啦！你注意啦！人家不提牛奶）、第五骨頭湯、第六蘑菇湯。

爲什麼提蘑菇湯？因爲蘑菇能提高免疫功能。一個辦公室有人老感冒，有人老不得病，什麼原因？就是免疫功能不一樣。喝蘑菇湯能提高免疫力，所以是保健品。

那爲什麼提骨頭湯呢？骨頭湯裏

含琬膠，琬膠是延年益壽的，所以現在世界各國都有骨頭湯街，而中國沒有。所以不要小看骨頭湯，它能延年益壽，因爲有琬膠。

爲什麼提優酪乳？因爲優酪乳是維持細菌平衡的。所謂維持細菌平衡是指有益的細菌生長，有害的細菌消滅，所以吃優酪乳可以少得病的。牛奶本身我們不否定它的作用，但跟優酪乳比起來差得很遠。還有豆漿，後面再說。

爲什麼喝綠茶。綠茶爲什麼有保健作用呢？原來綠茶裏面含有茶坨酚，而茶坨酚是抗癌的。日本普查搞得特別好。

他們普查完了說四十歲以上的人沒有一個體內沒有癌細胞的。爲什麼有人得癌症，有人不得，就是跟喝綠茶有關係。如果你每天喝四杯綠茶，癌細胞

就不分裂，而且即使分裂也要推遲九年以上。綠茶裏含茶多酚，它是抗癌的，在所有的飲料裏綠茶是第一的。

第二請注意，綠茶裏含有氟。這個氟有什麼作用呢？它不僅能堅固牙齒，還能消滅蟲牙，消滅菌斑。

飯後三分鐘，牙齒的菌斑就要出現。現在我們很多人牙齒不好不但不拿茶水漱口，連白水都不漱，問題在哪裡不知道。你想，如果牙齒好，你當然長壽啦。我們很多人忽略了，其實你不費事，你拿茶水漱口就把菌斑消滅了，而且堅固牙齒。這很小的一件事，應該堅持做。

第三個，綠茶本身含茶甘寧，茶甘寧是提高血管韌性的，使血管不容易破裂。綠茶第一抗癌，第二能堅固牙齒，第三腦血管不易破裂，幹嘛不喝呀。還

有人跟我抬杠：喝完茶睡不著覺怎麼辦？誰讓你睡覺前喝茶了。飲料中第二個是紅葡萄酒。什麼原因？原來紅葡萄的皮上有種東西，叫「逆轉醇」。

這逆轉醇幹什麼的你們不知道，它整個是抗衰老的，一說抗衰老人們就愛喝了。它還是抗氧化劑，常喝紅葡萄酒的人不得心臟病。第二它可以幫助防止心臟的突然停搏，我們叫猝停。大家知道，什麼情況下心臟可以停搏，第一原來有心臟病的，第二有高血壓的，第三跟食物有關係。

什麼食物呢？過大、過硬、過粘、過熱的食物可以使心臟停搏。血脂高也會使心臟停搏。有一個二十歲的小夥子，他抽出來的血是泥狀的，非常危險。我們問他，他說吃得太好了。不是你吃得太好，而是吃得太不合理了。我

們有個病例，一個人在街上買了個大年糕，又硬、又粘、又熱，跑回家一進門就讓老太太快點吃，別涼了，老太太剛吃幾口就咽氣了。他背著老太太往醫院跑，到醫院我們問他怎麼回事，他說剛給老太太年糕吃的。這不屬於無知是什麼！沒搶救過來。老太太在家待得好好的，沒事吃什麼年糕呀，吃完年糕心臟停搏了。現在國際上一再強調，過大、過硬、過粘、過熱就會使心臟停搏。

所以，有錢的喝紅葡萄酒，沒錢的吃葡萄不吐葡萄皮一樣保健。

關於早上鍛煉（就是做運動啦）的問題，在中國很多人就不清楚。我從國外回來，看到很多老頭、老太太早上五六點背著寶劍就出來了。到了晚上，中國老頭、老太太都看不到了都在家看電視呢。爲什麼兩個國家差別怎麼大？這

是他們不明白，不能怨老人，沒人跟他們講。早上運動很危險，早上起來，人的生物鐘規律是體溫高、血壓高，而且腎上腺素比晚上高出四倍，如果你激烈運動，就很容易出事，容易出現心臟停搏。我們不反對早上散步、做體操、打太極拳、練氣功。這是無可非議的。但是如果中老年人早上激烈運動，搞長跑，爬香山，有百害無一利，而且死亡率是很高的。你不長跑可能死不了，不爬山可能死不了，這叫死於無知，結果是自己害了自己。

人體需要弱鹼。什麼是弱鹼？就是蔬菜、水果。凡是發達國家，凡是健康國家都是蔬菜、水果消耗最大。你不會保健，就會點菜，沒用。

再說飲食的第二個問題，「食」的問題。大家知道，亞洲金字塔最好。

什麼叫金字塔？穀類、豆類、菜類。這穀、豆、菜非常好，在舊金山開會時好多外國醫生提出來了，說，不對呀，中國人已經不吃穀、豆、菜了，已經吃起我們的漢堡包來了。

據我掌握的情況，人家爲什麼叫它垃圾食品，就是因爲它是一種偏激食品，後果是上下一般粗，跟行李捲一樣。人家不吃，因爲吃了還要去減肥。咱們不知道，天天麥當勞，尤其第二代簡直沒有麥當勞就活不了。我們應該知道它是偏激食品，不符合我們的飲食習慣。

「穀」，人家在國際會議上從來不提大米、白麵，也不提麥當勞。穀類裏第一提的是老玉米（就是玉米或叫玉蜀黍啦），說是「黃金作物」。老玉米的來歷，美國醫學會作了個普查，發現原

始的美國人、印第安人沒一個高血壓，沒一個動脈硬化。原來是吃老玉米吃的。後來發現老玉米裏含有大量的卵磷脂、亞油酸、穀物醇、 ω_3 ，所以不發生高血壓和動脈硬化。從此以後，美國就改了，美洲、非洲、歐洲、日本、香港、中國的廣州，早上都吃玉米羹了。現在許多人吃卵磷脂幹嘛？就是希望不得動脈硬化。但是他不知道老玉米裏含得最多，不用多花錢。這次普查以後，我馬上改正了，在美國我堅持六年了，每天喝玉米粥。我今年七十多歲了，體力充沛、精神飽滿，嗓音洪亮、底氣十足，而且臉上沒有皺紋。什麼原因？喝玉米粥喝的，信不信由你。你喝你的牛奶，我喝我的玉米粥，咱們看誰活得長。

十藥九毒，沒聽說拿藥能保健的，秦始皇沒辦到，漢武帝沒辦到，你也辦

不到。但是我要聲明：我不是反對吃藥，反對吃藥的是李洪志。我反對亂吃藥，我主張吃藥”短、平、快“。短時間吃藥，吃平安藥，快速停藥。

下面講「穀、豆、菜」中的「豆」。現衛生部已經提出來「大豆行動計劃」，內容是「一把蔬菜一把豆，一個雞蛋加點肉」。一兩大豆的蛋白等於二兩瘦肉，等於三兩雞蛋，等於四兩大米，你說應該吃什麼好？

現在國際上都知道。美國把每年的八月十五日定為全國的「豆腐節」，我們沒有豆腐節。他們不缺優質蛋白，他們認為大豆是營養之花，豆中之王。大豆中起碼有五種抗癌物質，特別是異黃酮，它能預防、治療乳腺癌，只在大豆中才有。

牛奶好還是豆漿好？聯合國國際

會議上說，牛奶裏含的是乳糖，而全世界有三分之二的人不吸收乳糖，在亞洲黃種人中有70%不吸收乳糖，我們是黃種人。有人牛奶是喝了，但並沒有吸收多少。對牛奶吸收量最大的是白種人。豆漿有什麼優點？豆漿裏含的是寡糖，它100%吸收。而且豆漿裏還含有鉀、鈣、鎂等，鈣比牛奶含量多。牛奶裏沒有抗癌物質，而豆漿裏有五種抗癌物質。

下面談「穀、豆、菜」中的「菜」。

國際會議上第一個提的菜是胡蘿蔔。為什麼提胡蘿蔔？我國本草綱目裏寫的是養眼蔬菜。晚上看不到東西，特別是夜盲症，吃了就好。它保護粘膜的，長期吃胡蘿蔔不容易得感冒。美國人認為胡蘿蔔是美容菜，養頭髮、養皮膚、養粘膜。常吃胡蘿蔔的人確實從裏

往外美容。這美容概念應該是內外和諧，我們好多女孩子上當了，她抹了化妝品還好看看點，一卸裝比原來還難看。第一，它養粘膜，不容易感冒；第二，它健美；第三，它有點抗癌作用，而且對眼睛特別好。胡蘿蔔還不怕高溫，多高溫度營養也不受損失。

國際會議上還提到蕃茄，就是西紅柿。在美國，幾乎每個家庭都種蕃茄、吃蕃茄，目的是不得癌症。這是剛剛五、六年前才知道的。吃西紅柿不得癌症，你知道嗎？不得子宮癌、卵巢癌、胰腺癌、膀胱癌、前列腺癌。

這西紅柿不是隨便吃的，我問大家，西紅柿怎麼吃？有人說，那還不簡單，洗洗就生吃吧。還有人切片放白糖，再喝點啤酒。如果是這麼吃的，我告訴你，白吃了！不抗癌。

西紅柿裏面有個東西叫茄紅素，它和蛋白質結合在一塊，周圍有纖維素包裹，很難出來。所以必須加溫，加溫到一定程度才出來。我告訴大家，西紅柿炒雞蛋最值錢了。還有蕃茄湯，或西紅柿雞蛋湯也是好的。生吃西紅柿（蕃茄）不抗癌，請大家注意。

還有大蒜。大蒜是抗癌之王。我剛一說大蒜怎麼吃，有人就說：那玩意得加溫吃。你什麼都加溫？我告訴大家，大蒜加溫等於零！

告訴大家，原來是必須先把它切成片，一片一片的薄片放在空氣裏十五分鐘，它跟氧氣結合以後產生大蒜素。大蒜本身不抗癌，大蒜素才抗癌，而且是抗癌之王。如果不按我的方法，那是白吃了。大蒜有味不用怕，吃點山楂，嚼點花生米，再吃點好茶葉就沒味了。國

外每禮拜都吃的，我們爲什麼不吃呀！

下麵講黑木耳。黑木耳有什麼作用？現在一到過年時心肌梗死一個挨一個，年齡越來越小，已經小到三十歲了。爲什麼過年時多？兩個原因，一個是高凝體質血稠，就是脂肪高。大家記住，血稠的人叫高凝體質。高凝體質的人加上高凝食物，所以過年時心肌梗死的人特別多，年齡不限。心肌梗死雖然無法治，但完全可以預防。有的大夫告訴你吃阿司匹林，爲什麼？可以使血不粘稠，不得心肌梗死。但後果是什麼，吃阿司匹林的後果是眼底出血，現在很多人眼底出血。我勸大家不要吃阿司匹林了。現在歐洲已經不吃阿司匹林了，吃什麼？吃黑木耳。黑木耳有兩個作用，其中一個是使血不粘稠。什麼樣的人是高凝體質？答案是矮、粗、胖的

人，特別是更年期的女同胞。而且血型AB的人更容易高凝血稠。

下麵談花粉。雷根總統曾經一次被槍傷，還得了一次惡性腫瘤，他那麼大歲數，只是得了老年性癱瘓症。是花粉在他身上起了很大作用。現在歐洲、美洲都流行起花粉來了。我回國後一查歷史，原來我們很早就有。武則天就吃花粉，慈禧太后也吃花粉。古代就有了，但我們忽略了它。大家不要在街上買花粉，街上賣的花粉有硬殼，沒有破壁。破壁要有高科技處理。第二，花粉是野生的，容易污染，要消毒。第三，它是蛋白質，必須脫敏。花粉必須具備這三條才能用：處理、消毒、脫敏。花粉在日本用得最厲害，不管多大年紀的人都用它美容。法國的模特兒沒一人不用它。

有一回我一個月時間每天晚上起夜三次，我一看不好，就吃花粉，一個月就恢復正常了。文獻記載，花粉治療率97%。如用花粉治不好，藥也解決不了，最後腎功能衰竭，尿血，然後腎腫瘤。

所以要早點治而不要等到腎功能衰竭。還有一個胃腸道紊亂，女同胞多，習慣性便秘。很多人吃瀉藥而容易得直腸癌、結腸癌。花粉有個名字叫腸道員警，吃了花粉以後，可以維持腸道秩序。第三它健美，維持體型。

花粉的三大作用不可忽略。國際上調查了，全世界最有名的長壽地區在日本，日本的長壽地區在海邊，而海邊壽命最長的是吃魚的地方。特別要吃小魚、小蝦，尤其要吃全魚（連頭帶尾），因為有活性物質，而且活性物質在小

魚、小蝦的頭部和腹部。看你會不會買魚，要買就買小魚小蝦，而且吃全魚全蝦，這有大學問，不是買魚越大越好。

還有個吃的原則，吃東西要掌握量，不是越多越好。國際上有規定的，要吃七成飽，一輩子不得胃病，吃八成飽最多了，若吃十成飽，那二成沒有用，是廢物。

物質平衡有個規律，我簡單介紹一下。初生到五個月嬰兒吃母乳最好，超過五個月母乳也不行了，需要四十二種以上的食品才夠。人到老年就更難了。幸虧有法國一個醫生叫寇裏門特，他到非洲去旅遊時看到非洲大澤湖地人比我們健康長壽。

他們吃什麼？吃海藻，把它曬乾了包包子吃，然後喝海藻湯。醫生拿到巴黎一實驗，原來是海藻，而且是螺旋狀

的，起名叫螺旋藻。這螺旋藻是一九六二年發現的，這一發現轟動了全世界。爲什麼？它一克等於一千克各種蔬菜的綜合。很多年後發現這東西特別好，營養特別豐富，最全面，營養分佈最平衡，而且是鹼性食品。我告訴大家，日本爲什麼是長壽世界冠軍，他們一年消耗五百噸螺旋藻，他們到中國旅遊每人都帶它。我們問他們，爲什麼帶螺旋藻？

他們說，八克螺旋藻就可以維持生命四十天。現在的太空食品，沒有帶包子大餅的，全都是螺旋藻。螺旋藻在世界上很馳名了，螺旋藻能補充維生素，而且螺旋藻的最大優點是使糖尿病人不得合併症，能跟正常人飲食一樣。糖尿病人缺少能量，又不能吃糖，螺旋藻是乾糖，攝入乾糖後就有能量了。糖尿

病人血糖不穩定，用螺旋藻後可以逐漸停藥，然後逐漸停螺旋藻，最後拿飲食控制。歐洲已經完全戰勝糖尿病，我們也是完全可以的，但必須配合治療。

蘇聯核電站爆炸時，日本專家去搶救，拿的就是螺旋藻，它抗輻射作用很強。現在很多女性做「三」工作，在電腦前工作的懷孕女子有的四個月後流產，有的生出來的嬰兒像青蛙一樣，北京市婦產醫院的報告還有帶尾巴的。輻射帶給人的影響很大。最近報紙登載，哈爾濱去年一年發現了一千五百例白血病，十月份又發現三十六例。初步判定原因是房屋裝修，而且是甲醛。房屋裝修危險很大，國際上規定，裝修後的房屋一定要半年後才能入住。哈爾濱的報告中多是四到五歲的兒童。房屋裝修對老年人、孕婦、兒童危害最大。各位

不要低估輻射。螺旋藻提純後，很純很小一點叫藻復康，它能抗輻射。

它經過醫科大學、軍事醫學院鑑定，衛生部批准，現在已經出口了。唯一抗輻射的就是藻復康。所以在電腦前工作的人，可以滴一點藻復康抹上，也可以吃藻復康。它抗輻射、抗腫瘤、抗病毒、抗氧化，而且提高免疫功能。

我再總結一下，輻射對我們影響很大，但有幾個方法可以預防：

第一喝綠茶，第二吃青菜、蘿蔔，第三吃螺旋藻，第四吃藻復康。藻復康是最好的。根據自己的經濟條件選擇一種，實在不行就吃青菜蘿蔔。輻射是每個人都會接觸到的。

國際上提出了警告：千萬不要把電器放在臥室內。尤其是微波爐對我們危害最大，它七米內對我們都有輻射。而

且各種電器不要同時開著。又有電視，又有冰箱，又有微波爐，你就在旁邊做菜，得了癌症很冤枉啊。

【有氧運動】

有一個很原則的經驗，千萬不要早上鍛煉（做運動）。建議大家傍晚鍛煉。國際上規定了，飯後四十五分鐘再運動。而且老年人的運動散步就可以了，二十分鐘。要想減肥不用這方法，飯前半小時到一小時吃二粒到四粒螺旋藻，然後食欲就減退了，而且營養不缺。第二是早上起床的時間，國際上規定六點，供你參考。

下麵提到午睡問題。國際上規定了，午睡不午睡不用爭論了。過去日本人不主張午睡，但我們主張若頭一天晚上沒有睡好就應該午睡。午睡時間是午飯後半小時，而且最好睡一個小時，睡

的太長對身體沒有好處。不要蓋大被子。

晚上什麼時間睡覺？我們從來不提倡早睡早起。早睡早起的概念要清楚，如果七點就睡，十二點就起來瞎折騰，那沒有用。我們主張十點到十點三十分睡覺，因為國際會議上定的，一小時到一個半小時進入深睡眠是最科學的，這就是十二點到三點，這三小時雷打不動，什麼也別幹。這三小時是深睡眠。如果這三小時睡好了，第二天起來一定精神煥發。如果你四點以後睡覺，那是淺睡眠。會睡和不會睡不一樣。我們主張十二點至凌晨三點雷打不動，而且睡前洗個熱水澡，水溫四十到五十度，這會使睡眠質量高。

你們打牌我不反對，但反對十二點至凌晨三點。深圳夜裏打牌打死四個年

輕人，報紙報導了。

【心理狀態】

保健的第三個里程碑是心理狀態問題。如果心理狀態不好，那你白白白白鍛煉了，這是很重要的。

生氣容易得腫瘤，全世界都知道。史丹福大學做了個很有名的實驗，拿鼻管擱在鼻子上讓你喘氣，然後再拿鼻管放在雪地裏十分鐘。如果冰雪不改變顏色，說明你心平氣和；如果冰雪變白了，說明你很內疚；如果冰雪變紫了，說明你很生氣。把那紫色的冰雪抽出一至二毫升給小老鼠打上，一至二分鐘後小老鼠死了。而且紫色冰雪的成分都研究出來了。所以生氣容易得腫瘤，這是個很嚴重的問題。

「誰在人前不講人，誰人背後無人講」。忍一時風平浪靜，退一步海闊天

空。忍耐不是目的，是策略。但一般人做不到，剛說一句就暴跳如雷。小不忍則亂大謀呀。歐洲有個博學經典：難能之理宜停，難處之人宜厚，難處之事宜緩，難成之功宜智。四句中第一句的意思是，很難的道理先不要講。

哲理很深，很有用。三國演義裏諸葛亮三氣周瑜，硬把周瑜氣死了。你說賴周瑜還是賴諸葛亮？結論是賴周瑜，他氣量太小。生氣對人危害很大。現在國際上有個最新說法，所有動物都沒有笑的功能，只有人類有這個功能。但人類還不好好利用它。

有人說猴子會笑，大象會笑，你們見過嗎？但真見到會哭的，宰牛時牛會流眼淚。古代說：笑一笑，十年少。不是指年齡，是指心態。笑口常開，健康常在。笑的作用非常大，我們每個人都

有這本能，爲什麼不笑呢？美國成立了微笑俱樂部，笑成了健康的標誌。哈哈一笑，皺紋沒了。

國際會議上已經給我們提出警告了，讓我們喝綠茶、吃大豆、睡好覺、勤運動、常歡笑。希望每個人都要注意平衡飲食、有氧運動，而且注意你的心理狀態，該哭時哭，該笑時笑。我相信我們一定能越過七十三歲，闖過八十四歲，九十、一百歲還會健在。

十四種改變一生的食物

資料室

一、豆類：蛋白質與維生素B群的豐富來源所有豆類都是超級食物、扁豆、青豆、豌豆、四季豆、蠶豆、黑豆、紅豆每星期至少吃豆類四次、每次0.5杯（每杯指約一個棒球的大小）

白菓、青江菜、芥菜、蕪菁，每天攝取0.5至一杯。

四、燕麥類：降低膽固醇與血糖的功臣。

夥伴食物：糙米、小麥胚芽、小米、黃玉米、亞麻籽粉、大麥、小麥、蕎麥、黑麥、每天5至7份上述全穀類食物。

二、藍莓類：超級抗氧化劑夥伴食物：紅葡萄、草莓、櫻桃、蔓越莓、覆盆子、黑莓、每天食用一至二杯。

五、柳橙：吃比喝更有益。夥伴食物：檸檬、葡萄柚、其他柑橘類水果，每天吃一份。

三、青花椰菜：強力抗癌武器。夥伴食物：甘藍菜、高麗菜（包心菜）、白花椰菜、

六、南瓜：富含類胡蘿蔔素（A+B）

夥伴食物：紅蘿蔔、地瓜、

（包心菜）、白花椰菜、

橙椒每2至3天吃一次，

每次 1.5 杯。

七、野生鮭魚：提供必需脂肪酸。夥

伴食物：黑鱸魚、牡蠣和

蛤蜊、沙丁魚、比目魚、

罐裝青花鮪魚、鯡魚、鱒

魚、每星期吃 2 至 4 次。

八、黃豆：最佳植物性蛋白質。夥伴

食物：各種黃豆食品，如

豆腐、豆漿、味噌，每天

至少 15 克黃豆蛋白。

九、菠菜：營養模範生夥伴食物：甘

藍菜、芥菜、青江菜、羅

曼萵苣（俗稱大陸妹）

蕪菁菜、橙椒、每 2 至 3

天吃一次，每次一杯。

十、茶：富含兒茶素，降低罹患各

種癌症的風險、每天至少

一杯。

十一、蕃茄：夥伴食物：紅西瓜、葡

萄柚、柿子、紅心芭樂。

十二、火雞（雞胸肉）瘦肉蛋白質最

豐富。

每星期 3 至 4 份，每份約

85 至 115 克。

十三、核桃：不飽和脂肪酸，降低膽

固醇。夥伴食物：杏仁、

開心果、芝麻、花生、南

瓜子、葵花子、腰果、胡

桃、夏威夷果、榛果，每

星期吃五次，每次約 25 至

30 克。

十四、優格：益菌、強化免疫系統，

每天 2 杯。

保健歌

郭占虎

人人都盼身體壯，享福之中丟健康。
偏食飽食運動少，生活方式疾病造。
自身健康資源足，為何閒之不挖出。
早晚梳頭各百遍，防止頭痛和血栓。
出門先要搓熱臉，預防感冒和麵癱。
搓耳摩耳至極熱，耳聾耳鳴不沾邊。
早晚叩齒一百遍，心腦腎牙保平安。
轉舌鼓漱津滿口，澆灌臟腑身體健。
晨咳幾聲拍胸腕，復甦心臟應為先。

沉睡唾液滴雙耳，治療近視和花眼。
患肢日撿豆數千，偏癱自愈丟苦難。
十指對碰隨時練，通經活血防病患。
拍手捋繩微出汗，全身疾病都能散。
原地晨跑一小時。身輕如燕活百年。
蹻抓足趾日千遍，心腦肺肝都強健。
揉腹減肥治脂肪，臟腑通暢體不衰。
縮肛鬆肛易多練，痔瘡脫肛自愈安。
便後憋尿有奇效，泌尿婦科病都消。

早晚按摩天樞穴，通便排毒防癌變。
鹽水泡足治失眠，多種疾病都可緩。
人活百歲不是夢，不到百歲怨自己。
晨起口含生薑片，身體健壯眾人羨。
捶腰搓背天天見，壯腰健腎腿輕閑。
洋蔥大蒜防中風，既降血脂又防癌。
兩臂抬平下蹲練，防治心肺和腿頑。
五穀雜糧營養全，大米白麵元素偏。
下蹲揉膝內外旋，治療增生關節炎。
飲食宜於八分飽，食鹽甜食控制好。
鼓腰縮腹至極端，防治糖尿和胰變。
久坐臥致糖尿病，氣怒憂愁患癌症。
常吃醋豆降血脂，降壓減肥防偏癱。
人生不怕有病患，改變觀念戰病頑。
左右交替打背肩，自然治療肩周炎。
健康資源取不盡，抓住細節去鍛煉。
風火牙痛中趾求，三分鐘內病自休。
不知不覺病痊癒，體質越活越康健。
急性腹瀉摩足跟，二分鐘內就治好。
捶扣雙腿不間斷，兩腿輕鬆防足寒。
小腿抽筋拉中指，拉五六下痛自消。
勸君關注保健歌，不枉世上走一遭。

台北市河北京津同鄉會章程

第一章 總則

第一條：本會定名為「台北市河北京津同鄉會」，以下簡稱本會。

第二條：本會以聯絡在台河北、北京、天津

民國七十一年一月二十五日	訂立
本會第六屆第二次會員大會	通過
民國八十七年十一月十五日	修訂
本會第十一屆第一次會員大會	通過
民國八十九年十二月一日	修訂
本會第十一屆第三次會員大會	通過
民國九十四年二月十三日	修訂
本會第十三屆第一次會員大會	通過
民國九十七年二月十一日	修訂
本會第十四屆第一次會員大會	通過
民國一百零二年二月七日	修訂
本會第十五屆第一次會員大會	通過
民國一百零四年一月十五日	修訂
本會第十六屆第二次會員大會	通過
民國一百零四年十月七日	修訂
本會第十六屆第三次會員大會	通過
民國一百零六年一月十二日	修訂
本會第十七屆第三次會員大會	通過
民國一百零八年十月七日	修訂
本會第十七屆第四次會員大會	通過

同鄉情感，促進兩岸同鄉交流，發揮互助精神，協助政府舉辦公益事業，增進同鄉福利為宗旨。

第三條：本會以台北市行政區域為區域，會址設於台北市金華街五十九號二樓。

第四條：本會之任務為下：

- 一、關於各地河北同鄉會聯絡聯誼事項。
- 二、關於鄉賢勳業之發揚事項。
- 三、關於增進同鄉福利及同鄉子女教育事項。
- 四、關於鄉情文獻會訊等出版事項。
- 五、關於社會公益及文化等之舉辦事項。
- 六、關於促進兩岸同鄉交流事項

七、關於政府委辦事項。

第二章會員

第五條：凡祖籍河北、北京、天津年滿二十歲，認同本會宗旨，經本會理事會審查合格，並繳納會費後，均為本會會員，惟年滿十八歲亦可以上述規定入會，為準會員。

第六條：會員有違法令、章程或不遵守會員大會決議時，得經理事會決議，予以警告或停權處分。其危害本會名譽情節重大者，得經會員大會決議予以除名，並註銷其會籍。

第七條：一、會員得以書面並敘明理由向本會申請退會，本會註銷其會籍。

二、會員經除名或退會者，已繳納之各項費用不予退還。

第八條：會員有發言、表決、選舉、被選舉諸權，及其他一切應享之權利。

第九條：會員遵守本會章程，服從本會決議按時繳納會費，及其他一切依法應盡之義務。

第三章組織

第十條：本會設理事二十一人、候補理事七人、監事七人、候補監事二人，均由會員大會就會員中選舉之。

第十一條：本會理事會互選常務理事七人處理日常會務，並就常務理事中選一人為理事長。

第十二條：本會設總幹事一人、副總幹事

一至三人，由理事長提名，經理事會通過聘任之。

第十三條：總幹事承理事長之命，暨理、監事聯席會決議事項，處理會務。

第十四條：本會為集中力量，擴大工作效能，並視業務上之需要由理事長聘請名譽理事長、名譽理事、顧問各若干人，均為義務職。

第十五條：監事會設常務監事一人，由監事互選之，監察日常會務，並擔任監事會主席。

第十六條：理事會職掌如下：
一、議決會員大會召開日期。
二、審定會員資格。
三、選舉或罷免常務理事、理

事長。

四、議決理事、常務理事或理事長之辭職。

五、聘免工作及榮譽人員。

六、擬定年度工作計劃、報告預算及決算。

七、提出理、監事候選人參考名單。

八、其他應執行事項。

第十七條

監事會之職權如下：

一、監察理事會工作之執行。

二、審核年度預算。

三、選舉或罷免常務監事。

四、議決監事或常務監事之辭職。

五、其他應監察事項。

第十八條：理事、監事任期均為四年、連

選得連任，如理事或監事因故出缺，由該候選人依序遞補，以補足原任期為限。相關事宜如選舉辦法。

第四章會議

第十九條：本會會員大會每年開會一次，如有會員四分之一以上連署、請求、或理事會認為必要時，得召開臨時會議。

第二十條：理事會、監事會每四個月至少開會一次，如有理監事三分之一以上之請求或理事長、常務監事認為必要時，約得分別召開臨時會。

第二十一條：理、監會開會時，得通知候補理監事分別列席。

第廿二條：會員大會，理事會、監事會，各開會時，除法令另有規定外，均以過半數之出席，方得開會，過半數之同意方得決議。

第五章 經費及會計

第廿三條：本會經費之來源如下：

- 一、入會費
- 二、常年會費
- 三、房租收入
- 四、委託收益
- 五、會員樂捐
- 六、銀行孳息
- 七、其他收入

第廿四條：入會費每人新台幣壹佰元，入會時一次繳納。

第廿五條：常年會費每人每年新台幣柒佰

元，由會員按年繳納，會員如遇災難或無力繳納時，得提請理事會酌減或免除之。

第廿六條：本會會計年度以每年一月一日起至同年十二月三十一日止。

第廿七條：本會如有專案計劃，需經理監事聯席會決議，必要時再報請會員大會追認之。

第廿八條：本會每年於會計年度前二個月，由理事會編造年度工作計劃、收支預算表，提會員大會通過（會員大會因故未能如期召開時，先提理、監事聯席會議通過），於會計年度開始前報主管機關核備，並於會計年度終了後二個月內由理事會編造收支決算表、現金出納表、資

產負債表、財產目錄、基金收支表，送監事會審核後，造具審核意見書送還理事會，提會員大會通過，於三月底前報主管機關核備（會員大會未能如期召開者，先報主管機關）。

第廿九條本會於解散後，其贖餘財產，應歸屬本會所在地地方自治團體，或政府主管機關指定之機關團體。

第六章附則

第三十條：本章程經會員大會通過，報請主管機關核備，修訂時亦同。

第卅一條：本章程如有未規定事項，依有關法令辦理。

新年快樂

台北市河北京津同鄉會一一〇年度大事紀

- 一、本會元月十一日發行第五十六期會訊。
- 二、元月三十一日以斯帖科技公司董事長程遠東博士，拜會理事長劉建軍先生雙方洽談研究合作事宜，收獲良多。
- 三、一一〇年二月八日至一一三年二月七日簽定本會B1地下室房屋租賃契約書租金二萬五仟元，簽約完畢。
- 四、本會二月十六日舉辦第十八屆第一次大會、理監事會、新春團拜、及選舉第十八屆理監事、理事長，圓滿完成。
- 五、徐議員弘庭函文一一〇年三月十日
- 六、本會三月十五日理事長宴請鄧雪瑞時作新、惠憲禮等三位卸任常務理事舉辦歡送餐會，參加人員常務理監事陪同參與。
- 七、四月十二日理事長親臨第一殯儀館，參加老會員王效輿老先生一一〇一歲公祭，並且對家屬表達慰問之意
- 八、一一〇年四月二十一日召開章程修改小組研討會，由常務理事袁公瑜主持。
- 九、本會五月十五日發行第五十七期會訊。

十、上聯國際展覽有限公司董事長時瑤如女士，為本會敦聘顧問，五月二十一日理事長親率總幹事、副總幹事專程前往時女士靈堂，表達最深之哀悼與懷念。

十一、原定五月二十六日召開第十八屆第二次理監事聯席會議，因為疫情嚴峻奉政府明令規定不得集會而停止召開。

十二、有關本會墓地問題，至為複雜、拖延多年無法解決，目前墓地，凌亂不堪、經總幹事前往清查結果現實有墓穴僅六十九處，剩餘均已荒廢。

十三、七月二十三日七樓房客告知本會房間漏水，找抓漏工廠處理，使用高壓灌注已處理完畢。

十四、九月一日起獎學金申請開始收件
十五、九月九日發行第五十八期會訊。

十六、九月十日寄發重陽八十整壽及九十整壽壽星禮品。

十七、一至十二月份會員入會共有六人
十八、一至八月份生日賀卡共寄發會

員九〇一人。

十九、九月十四日於本會召開第十八屆第二次理監事會，原地主代表胡先生前來與本會報告遷移事宜說明。

二十、十月二十九日上午在本會召開，公墓專案處理小組第一次協調會議，由常務理事李德申執行長主持召開。

二十一、十一月十八日常務理事李德申之母過世，十一月二十六日在第一殯儀館舉行公祭，理事長率理監事公祭表達哀悼之意。

台北市河北京津同鄉會民國一一一年年度工作計畫

(自一一一年元月一日至十二月三十一日)

項次	工作(活動)項目	主 要 內 容	預定實施日程	地 點	備考
一	新春團拜暨第十八屆第二次會員大會	一、會員報到、繳年費、捐款 二、新春賀喜聚餐 三、摸彩、餘興節目表演 四、發放文獻、獎助學金 五、會員大會提案討論	二月五日	台北市 國軍英雄館	
二	春節 慰問養老院鄉長	由理監事代表攜慰問金親赴養老院慰問	春節前	浩然敬老院 至善安養中心	
三	清明節 公墓除草作業	每年清明前夕進行公墓除草作業，以利鄉親掃墓方便。	清明前	河北公墓	
四	出版及寄發會訊、文獻與網站管理	會內重要訊息即時公告會員	不定期		
五	理監事聯席會議	一、每四個月定期召開，會務決策 二、審核經費預算及重大工作 三、重大活動籌辦	一、五、十月	本會會議室	
六	兩岸文化交流	一、接待大陸來訪團 二、協尋兩岸鄉親 三、其他文化交流	不定期		

十二	十二	十	九	八	七
喜慶弔唁及其他突發事件處理	出版河北京津文獻	審查頒發獎助學金	重陽敬老活動	會籍資料校正整理及建檔	鄉親懷鄉參訪
二、非屬第一〇項之其他重大突發事件及一般鄉親喜慶弔唁	一、接受鄉親投稿 二、召開編輯會議審查編輯文獻 三、付梓刊印出版	一、修訂獎助學金申請辦法 二、審核申請學生資格 三、通過審查學生每位頒發獎助學金暫定為壹萬元整	一、辦理敬老餐會 二、其他敬老旅遊活動	一、清查整理、校正勘誤會員資料 二、會員名冊電腦建檔	一、組團返鄉參訪交流 二、鼓勵鄉親第二、三代懷鄉尋根以組團方式辦理
不定期	一至十二月	下半年	十月二十五日	全年	不定期

台北市河北京津同鄉會第十八屆
理監事暨會務人員一覽表

常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	理事長	職別
王懷	袁公瑜	李德申	張法鶴	劉建軍	姓名
男	男	男	男	男	性別
薊縣	北京	大興	南皮	隆堯	原籍

理事	理事	理事	理事	理事	常務理事	常務理事	職別
時醒華	張國明	武建華	董少林	焦仁和	崔廣成	趙惠民	姓名
男	男	男	男	男	男	男	性別
新城	欒城	天津	深州	清河	永清	易縣	原籍

台北市河北京津同鄉會理監事會務人員一覽表

理 事	理 事	理 事	理 事	理 事	理 事	理 事	職 別
梁朝選	吳普炎	張蘭生	趙伯良	張大榮	趙恩博	任立潔	姓 名
男	男	男	男	男	男	男	性 別
東明	北京	景縣	承德	棗強	霸縣	正定	原 籍

候 補 理 事	候 補 理 事	候 補 理 事	候 補 理 事	候 補 理 事	理 事	理 事	職 別
唐汝祥	王儀生	金夢石	石隼	李玉銘	馮安當	蕭義齡	姓 名
男	男	男	男	男	男	女	性 別
獻縣	高陽	天津	文安	正定	何間	天津	原 籍

監事	監事	監事	監事	常務監事	候補理事	候補理事	職別
韓瑞雲	傅慧倫	尹冀	王書鳳	趙麗蓉	包乃強	張焜如	姓名
女	女	男	女	女	男	男	性別
高陽	天津	北京	交河	趙縣	獻縣	文安	原籍

副總幹事	總幹事	候補監事	候補監事	監事	監事	職別
李慧婷	羅康華	鄭筑庭	王峻峰	李逸倫	張德良	姓名
女	男	女	男	男	女	性別
臨榆		石家莊	陽原	河間	北京	原籍

本會榮譽理事長暨顧問名冊

台北市河北京津同鄉會榮譽理事長暨顧問名冊

職別	姓名	性別	原籍
榮譽理事長	關永實	男	南宮
榮譽理事長	王易謙	男	易縣
榮譽常務理事	劉伯強	男	天津
顧問	趙淑德	女	北京
顧問	王大智	男	易縣
顧問	李 晟	男	北京
顧問	李文成	男	台南
顧問	黃建朝	男	嘉義
顧問	白滄沂	男	南投

財團法人張溥泉崔震華伉儷 教育基金會董事名冊

職稱	姓名
董事長	劉建軍
董事	焦仁和
董事	趙淑德
董事	馮安當
董事	李德申
董事	袁公瑜
董事	張蘭生
監察人	董少林
執行長	羅康華

張清源張希文伉儷獎學金 基金會董事名冊

職稱	姓名
董事長	劉建軍
董事	張法鶴
董事	王翼薊
董事	時作新
董事	鄧雪瑞
董事	惠憲禮
董事	趙惠民
董事	王 懷
董事	李玉銘
執行祕書	李慧婷

1	編號	張清源 張希文 基金會一〇九學年度獎助學金名單
	姓名	
	性別	
	籍貫	
	就讀學校	
女	撫寧縣	東吳大學法律系四年級
87.55	上	學年度成績
87.40	下	
87.48	總	
85.00	操	
張清源 張希文 獎學金	備註	

3	編號	河北京津同鄉會一〇九學年度獎助學金得獎名單			
	姓名				
	性別				
	籍貫				
	就讀學校				
杜依純	柴佳妤	女	女	東光縣	輔仁大學會計系四年級
女	唐縣	台灣大學圖書資訊系三年級			
80.38	91.33	上	學年度成績		
89.00	93.27	下			
84.69	92.30	總			
A	86.00	操			
高博仁 獎學金	全迺東 獎學金	備註			

河北京津同鄉會 109 學年度獎學金得獎名單

張溥泉崔震華伉儷基金會一〇九學年度獎助學金得獎名單								
8	7	6	5	4	3	2	1	編號
趙宏憲	李采璇	鄧皓元	鄧皓勻	郭雨翰	王璟	王亦鈞	王郁馨	姓名
男	女	男	女	男	女	男	女	性別
遷安縣	成安縣	任邱縣	任邱縣	滄縣	薊縣	陽原縣	陽原縣	籍貫
高雄醫學大學 醫務管理醫療資源系四年級	台灣藝術大學多媒體動畫系碩二	彰化師範大學輔導諮商系四年級	台北市藝術大學 博物館研究所研一	東吳大學企管系四年級	台灣藝術大學廣電學系二年級	金門大學 國際暨大陸事業學系二年級	銘傳大學商品設計系四年級	就讀學校
87.3	89.75	88.50	89.83	85.44	87.95	83.67	80.8	學年度成績
89.90	89.5	90.75	89.14	86.90	88.05	82.86	89.4	
88.60	85.00	89.63	89.49	86.17	88.00	83.27	85.10	
90.00	89.00	85.00	甲	85.00	85.00	83.93	85.00	
張溥泉 崔震華 獎學金	張溥泉 崔震華 獎學金	張溥泉 崔震華 獎學金	張溥泉 崔震華 獎學金	張溥泉 崔震華 獎學金	張溥泉 崔震華 獎學金	張溥泉 崔震華 獎學金	張溥泉 崔震華 獎學金	備註

臺北市河北京津同鄉會一一〇年度新入會人員名單

鄭彥承、男、大名、
孔祥郁、男、邢台、
余虎、男、北京、

王凱民、男、樂城、
程岩、女、北京、
王福生、男、天津、

※【依據會員填寫申請書】※

會員捐款及繳交會費芳名錄

(如有芳名漏列或誤植
請通知會務人員更正)

一一〇年一月至三月會務捐款明細

伍萬貳千元	萬億先	柒佰元	韓崑虎
貳萬元	時作新	陸佰元	孫鴻緒、王懷菁
壹萬元	劉建軍、張大榮	伍佰元	王天瑞、李正俊、曹建中、
陸仟參佰元	么樹誠	參佰元	劉德一
伍仟元	趙恩博、趙恩廣、馮安當		邢郁、張蘭生、王國藩、
參仟陸佰元	張法鶴		于國隸、劉勤、柴麗芝、
參仟元	富秀蘭、李德申		謝汝威、鄭家駒、王渝、
貳仟元	時瑤如、時瑤華、時醒華		蔣孝綿、劉慎文、秦夢棋、
壹仟參佰元	王懷、崔廣成		吳大君、王翼薊、陸景和、
壹仟元	孫于婷、鹿淳宗、惠憲禮、		潘頤
捌佰元	劉中燦、耿繼宗	貳佰元	簡逸豪
	周一帆、周家祥、孫和吟、	壹佰元	李仲甫、李厚生
	謝春桃、侯新宅		

一一〇年一月至三月繳交年費會員名錄

王書珍、王書鳳、王書芬、王儀生
 王國藩、王槐安、王淑華、王懷菁
 王懷、王崇時、王天瑞、王峻峰
 王郁馨、王璟、王聰、王化倫
 王偉傑、王冀順、王修英、王渝
 于如山、于幼洲、于孝年、于國棣
 李正俊、李逸倫、李采璇、李成文
 李大英、李賡誌、李仲甫、李恩榮
 李路得、李德申、李慧婷、李厚生
 林以捷、林盛弘、林德皓、林素梅
 張焜如、張蘭生、張大榮、張世宏
 張濟華、張君蓓、張法鶴、張德海
 張國明、張家瑄、張慶年、張鳳蔚
 張清鸞、趙宗義、趙鴻飛、趙麗蓉
 趙伯良、趙宏憲、趙恩博、趙恩廣
 趙昱凱、趙士平、韓瑞雲、韓孫世瑜

韓毓瑩、韓毓澎、韓岱庭、韓崑虎
 鹿幼峯、鹿淳宗、時作新、時瑤華
 時瑤如、時醒華、鄭淳玲、鄭筑庭
 鄭炳耀、鄭克光、鄭家駒、鄭彥承
 杜依純、杜同海、杜同江、孔祥郁
 孔蓮秀、孔祥華、孔祥玲、孫鴻緒
 孫和吟、孫于婷、孫長祿、高敏文
 高光楣、高敏武、任治慶、任立潔
 傅允亨、傅國榮、傅彗倫、傅秋美
 陳漢民、陳亮娟、劉縵英、劉修慈
 劉德一、劉振岩、劉榮之、劉勤
 劉鴻宇、唐秀琴、唐汝祥、唐秀寶
 唐秀宗、柴玉龍、柴佳好、柴又瑄
 柴麗芝、郭玉植、郭逸婷、郭芸劭
 郭雨翰、郭潤天、蔣孝綿、蔣孝椿
 周家祥、周一帆、鄧皓勻、鄧皓元

鄧爲丞、馮建行、馮真如、馮韻如
馮光化、金夢石、袁公瑜、袁道寬
袁佩珊、袁茂齡、吳冠輝、吳鴻康
吳普炎、齊世奎、齊念榆、謝汝威
謝瑞蓮、盧詠琪、盧姸儒、鹿幼峯
鹿淳宗、董少林、柳震、許金樑
關永實、呂夢顯、胡建梅、尹冀
蕭義齡、梁朝選、曾昭玲、惠憲禮
舒建國、武建華、郝慶增、曹建中
白大明、崔廣成、崔治群、包乃強
朱學態、鮑廷璋、鮑律升、黃千代
石隼、狄慶蘭、馬恩波、余虎
邢麗雲、么樹誠、邢郁、富秀蘭
劉慎文、劉光銘、張鳳山、侯新宅
連双喜、李志堯、杜瑾玲、杜毅洲
秦夢棋、王翼薊、馮安當、李天祐
李永瀚、李永淳、李天泰、李天佐
程岩、趙立人、楊潤津、王凱民

陸景和、潘頤

一一〇年度一月至三月其他費用

高敏武 壹仟元 公墓清潔費

一一〇年四月至七月會務捐款明細

參仟伍佰元 趙淑德

貳仟元 張凱鋒

壹仟元 高藝珈、劉振岩

柒佰元 韓崑虎

參佰元 張國幹、張建成、張葳、

陳繼德、關智敏、劉鳳閣、
劉竹君

一一〇年四月至七月繳交年費會員名錄

陳繼德、于中美、董大華、高峰

高振榮、趙淑德、臧焜璋、王台雲
劉竹君、梁樹楠、高藝珈、王福生
劉振岩、張國幹、張建成、張 蕓

一一〇年度四月至七月其他費用

胡建國 壹仟元 公墓清潔費

一一〇年八月至十二月會務捐款明細

伍 仟 元：李季爲

壹仟參佰元：劉伯強

壹仟貳佰元：李德申

伍 佰 元：季玉書

參 佰 元：邢 郁、韓崑虎、李樹渝

一一〇年八月至十二月繳交會員名錄

孟省曾、劉伯強、卜靈均、李季爲

李志堯、邢 郁、孔繁文、孔祥郁
連双喜、董大華、季玉書、李樹渝

預繳一一二年度年費之鄉長

李志堯、孔祥郁、連双喜、韓崑虎

編後語

編輯委員會

感謝鄉親們的踴躍投稿，第四十八期《河北京津文獻》終於順利出刊，這本涵蓋河北、北京、天津風土人情與名勝古蹟介紹等篇章的鄉土文獻，希望能提供各位鄉長們，從中一窺河北、京、津地區過往與現在蓬勃、多元與精緻的發展全貌。

惠賜來稿很多，受限篇幅，我們只能精挑細選，選擇部份做精彩呈現，遺珠之憾難處，尚請鑒諒。鄉長們給我們的意見、批評、建議、和指導，將是本文獻未來進步的重要動力，謝謝大家。

《河北京津文獻》值得看，因為有京津冀鄉土的美、鄉親們的生命故事、鄉親們的歲月呢喃，希望大家看了之後，能好好珍惜它。

感謝德申、義齡、普炎、汝威、康華及慧婷各位鄉長，在編輯上的奉獻、戮力辛勞，他（她）們的使命感和高度責任心，豐富了文獻可看性。最後，期許這本兩岸河北京津鄉長們共同關心的文獻，日新又新，生生不息。

河北京津文獻徵稿簡則：

- 一、歷代之鄉賢事蹟表彰。
 - 二、故鄉之風土民情介紹。
 - 三、故鄉之名勝古蹟述往。
 - 四、鄉友返鄉探親之見聞。
 - 五、鄉友在學術上或事業上有卓越之貢獻者。
 - 六、「青年園地」限於青少年投稿。
 - 七、大陸最新鄉情，與返鄉探親之報導。
 - 八、小品、詩詞及紀念性、回憶性等抒情作品。
 - 九、如以詩詞發表，請依照詩詞格律而寫。
 - 十、文體不拘，每篇不超過五千字。以直行稿紙書寫工整，影印舊作不予受理。
 - 十一、請保留底稿，不予退稿。
 - 十二、大作刊出後，致贈本刊以為紀念。
 - 十三、來稿鄉賢不限本會會員，如稿件過多則以本會會員作品優先刊登錄用。
 - 十四、編輯委員會可視來稿內容增刪、修改或保留。
 - 十五、來稿內容請勿抄襲或侵害第三者著作權或圖像，如經採用而致糾紛，應由作者自負相關法律責任。
 - 十六、本刊每年元月份出版一期，投稿不限時段，於年前十月三十一日截稿，以郵戳為憑。
- 地址：(一〇〇〇) 台北市中正區金華街五十九號二樓
名稱：河北京津同鄉會文獻編輯委員會
電話：(〇二) 二三九五二二七〇
傳真：(〇二) 二三九五九七六
E-mail: hebei23952270 @ gmail. com

河北京津文獻出版社

中華民國一一年元月一日出版

社址：台北市中正區金華街59號二樓

電話：(〇二) 二三九五二二七〇

傳真：(〇二) 二三九五九七六

E-mail: hebei23952270 @ gmail. com

發行人

：劉建軍

兼社長

發行者：台北市河北京津同鄉會

編輯者：河北京津文獻編輯委員會

主編：袁公瑜

委員：蕭義齡、李德申、吳普炎

謝汝威、羅康華、李慧婷

印刷：天勵實業有限公司

電話：(〇二) 三三四一七九一七

【非賣品】