

207

溫州會刊



本會官網
QR Code



本會官方 Line
ID : @oxs5456z

本期要目
時事論述
台灣的問題不是中國而是自己
P8

直播電商
甌越緣：兩岸情！350名浙台兩地青年同步雲端參加直播電商培訓
P18

青年交流
溫州、洞頭實習體驗
P18

藝文天地
吾心安處：台北溫州同鄉會
P26

▲ 請依照此地址投寄 謝謝！
無法投遞請退回

行政院新聞局登記證局版台誌字第4618號
中華郵政台北雜字第433號執照登記為雜誌交寄

台北市溫州同鄉會

地址：100 台北市泰安街二巷九號
電話：(02) 2321-0930 · 2392-9509
傳真：(02) 2391-7455
劃撥帳號：1018483-4 台北市溫州同鄉會
網址：<http://www.tpwz.org/>
facebook：<https://www.facebook.com/taipeiwz>
E-mail：tp.wenzhou@msa.hinet.net
部落格：<http://blog.xuite.net/wenzhou1958/twblog>

台北市溫州同鄉會獎學金申請書

學 生 概 況						請貼最近二寸 半身脫帽照片		
姓 名			性別		籍貫			
身份證字號			出生年月日					
本學期肄業 學 校								
大學院校系 科 別				年 級				
學 期 成 績		操 行 成 績		學 校 地 址				
家 庭 概 況								
家 長 姓 名	祖 父		出生年月日		服 務 處 所 及 職 務			
	祖 母		出生年月日		服 務 處 所 及 職 務			
	父 親		出生年月日		服 務 處 所 及 職 務			
	母 親		出生年月日		服 務 處 所 及 職 務			
家 庭 人 口	總 計	人		就 業	人	在 學	人	
電 話			手 機			Line ID		
住 址					E-mail			
主 辦 人 簽 註 意 見								
教 育 委 員 會 審 查 意 見								
說 明	一、凡本會在學會員，於 公私立大學院校 就讀，操行、體育成績乙等(70分)以上，各科學業成績60分以上，總平均成績 80分 以上者，均可申請。 二、申請獎學金請檢送本會制式申請書、成績單、學生證影本、會員證影本、戶籍謄本各一份，並加入本會臉書粉絲團等行動裝置。 三、申請期間：上學期於每年三月一日起至四月十日止辦理申請。下學期於每年九月一日起至十月十日止辦理申請。逾期恕不受理。 四、本表請至本會官網下載，務請逐欄詳實填寫，填妥後請以掛號郵寄：台北市中正區泰安街二巷九號 本會收。電話：(02)2321-0930。					家 長 簽 章		
							就 學 子 女 簽 章	

申請日期： 年 月 日

107.2.20

Wenzhou Association Magazine

溫州會刊

倪文亞題

207

本會官網



LINE 官方帳號



第38卷 第3期



111年8月8~9日日月潭二日遊合影。

台北市溫州同鄉會印行

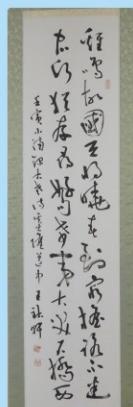
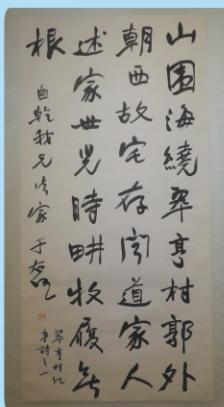
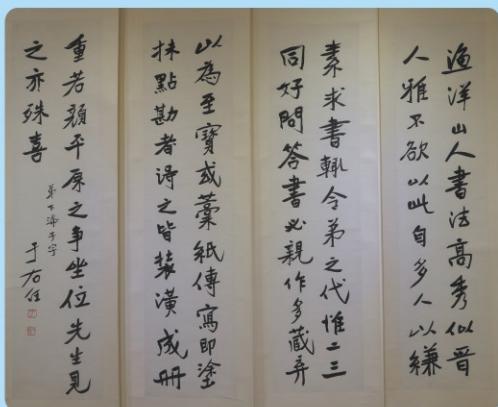
中華民國一一一年九月三十日出版

旅遊活動



▲ 111年8月8~9日日月潭二日遊活動

藝文活動



▲ 111年9月10日參觀“于右任書藝風華傳承—中國標準草書學會壬寅聯展”，
王順福鄉長為鄉親導覽解說。

歡慶光輝十月



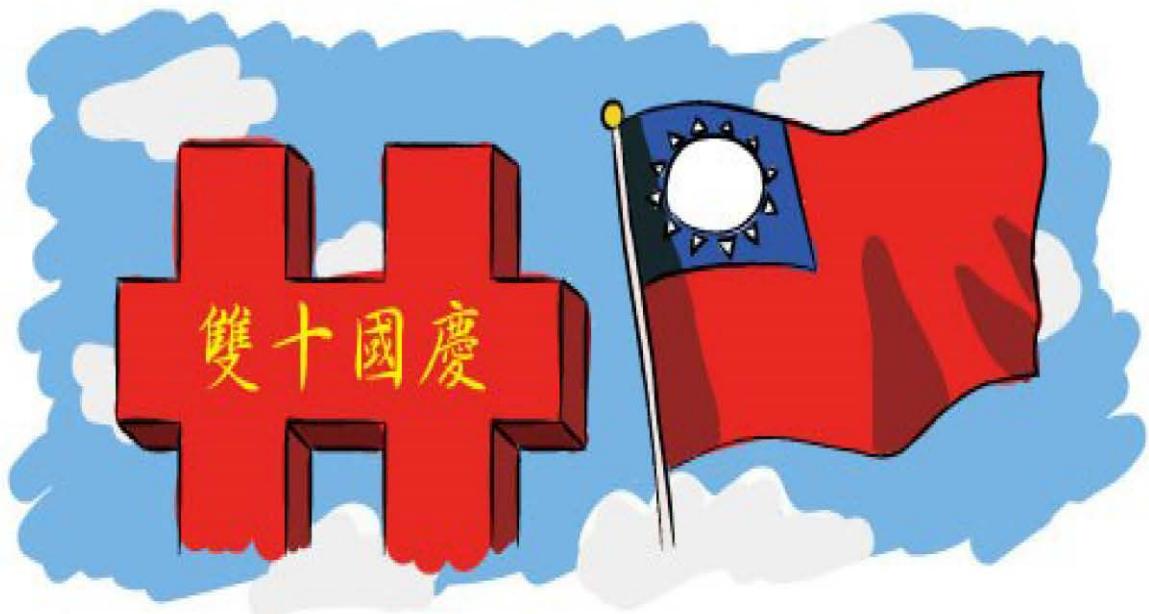
業司工公龍限
尼有纖有限公司

業司工公維限
大份有纖有限公司

董事長 何 何 紀秉豪 欣 敬賀
總經理



懋昌投資
股份有限公司



台灣聚合化學品
股份有限公司

地址：台北市內湖區基湖路 37 號 11 樓

電 話 : 0 2 - 8 7 5 1 6 8 8 8



順昶塑膠股份有限公司

地址：台北市內湖區基湖路 37 號 1 樓
電話：0 2 - 2 6 5 8 2 1 5 8

溫州同鄉會六四週年慶二首

文/王希昭

- 一 六四週年慶典隆 披荊斬棘憶諸公
開來勗勉栽培篤 繼往談諧鼓舞豐
蒂固根深聲秀雅 名成業就譽恢崇
霄衣旰食劬勤奮 踵事增華不計功
- 二 六四星霜誌慶籌 開荒拓墾話從頭
當年宿學貽良策 現代者儒使善謀
歷久彌堅遙逸興 朝乾夕惕獻嘉猷
旁徵博引蒐羅列 寶島風光萬象幽

慶祝雙十節

台北市溫州同鄉會

理 事 長	陳 繼 國	遠 方 森	嘉 宗 本
副 理 事 長	陳 孟 風	戴 孫 董	洪 致 宏
常 務 理 事	薛 光 揚	鄭 周 蔡	明 球 邏
理 事	何 萬 愛	忠 道 慧	鄭 張 鄭
	丁 鐸 定	玲 永 水	森 宇 邏
	王 胡 伍	娟 思 玉	本 洪 邏
	池 徐 池	昌 納 納	宏 邏
	桂 讓 兆	琴 生 納	
	仁 讓 兆		
	怡 熊 富		
	青 珍 珍		
常 務 監 事	董 戴 王	亦 謝	勇 茲 信
監	兆 清 隆		陳 林
總 幹 事	青 青		

慶祝雙十節

溫州會刊社

發行人：陳繼國

社長：陳孟風

社務委員：薛光揚 鄭重 鄭嘉遠 何萬里

周道忠 戴宗方 丁愛齡 戴慧玲

孫森 王鑄迪 蔡永興 董本宇

胡定吾 王幘娟 張洪本 伍桂禎

林思明 鄭致宏 池仁昌 林玉琴

鄭邁 徐讓怡 林納生 董兆熊

戴清富 吳亦圭 陳錫勇 王隆珍

謝作良 林信茲 (依理監事排序)

編輯委員：林信茲 葉青青

目 錄

時事論述

- 台灣的問題不是中國而是自己 汪志雄 ... 8
 蔡英文給林智堅的「九二共識」 高永光 ... 10

浙江·台灣周

- 台商台企參與高品質發展建設共同富裕示範區行動大會 鄭海新 ... 12
 第八屆海峽青年創新創業季暨 2022 溫州首屆兩岸青年創新創業大賽 ... 鄭海新 ... 14

直播電商

- 甌越緣·兩岸情！350 名浙臺青年雲端參加直播電商培訓 張森. 朱昌樂 ... 16

青年交流

- 臺灣大學生暑期實習實踐月開營 鄭海新 ... 17
 溫州、洞頭實習體驗 孫士婷 ... 18
 2022 年全國台聯第十九屆臺胞青年千人夏令營浙江分營開營 ... 趙曉華 ... 20
 走進洞頭：體驗百島風情 探尋兩岸淵源 羅麗麗 ... 22

航運新頁

- 浙江玉環大麥嶼港對台海上直航正式開通臺灣台中港新航線 張丹. 吳瀘鴻 ... 24

藝文天地

- 溫州同鄉會六四週年慶二首 王希昭 ... 4
 吾心安處：台北溫州同鄉會 蔡桂順 ... 26
 于右任書藝風華傳承－中國標準草書學會壬寅聯展 王輝丹 ... 29
 為鄉親導覽標草壬寅聯展有感 王順福 ... 30
 畫虎成痴的前輩畫家池伯成虎年仙逝 肆壽 102 歲 陶朱太史 ... 32
 撰文快手－黃信樵 黃賢劍 ... 23
 《唐詩詩意畫》之“積水滄浪一望中” 邱國鷹 ... 34
 “秋”是一只蟋蟀 金 輝 ... 36

甌越大地

- 溫州市龍灣區概況(一) 本 刊 ... 38

寶島風情

- 日月潭風景區(一) 本 刊 ... 41

健康園地

- 五項運動幫助提升好膽固醇！ 本 刊 ... 42

會務訊息

- 會務與鄉情 葉青青 ... 45

台灣的問題不是中國而是自己

文/汪志雄

有讀者因為我很少批評中國，就把我歸類為統派。這是一個非常有趣的觀察，值得我回應一下。我必須說國家的偉大，在於能夠自我反省、超越自我。簡單來說，自己要夠好、夠努力，才有資格說嘴別人。

中國到底是不是一個「敵國」，或是一個「他國」呢？就我的認知裡，那都是別人家的「家務事」。這要怎麼說呢！我認為不管是一中各表或一國兩制，基本上兩岸就是兩個獨立的「政治體」在治理自己「管轄權」的所在，致力於把自己的「管轄區」發展更妥善進步。換句話說，雙方各有各的「治權」，但在政治可以各說各話。

所以，為什麼我不太常批評中國？

因為我在乎的是台灣自己發展如何，至於大陸民主或不民主，干我啥事。套一句台派人士最喜歡說的話，不是一邊一國嗎？人家怎麼樣與你何干。同時，退一步說，你如果以「普世價值」的帽子來扣我對大陸上的「人權壓迫」視若無睹，那麼你們這些虛偽到令人嘔吐的覺醒青年，為什麼不管一管非洲、歐洲、美洲、亞洲那些每天都在上演的「人權迫害」？

然也許你會說，因為中國直接威脅到台灣的生存，所以我們要特別選擇性的「重點標註」。你有看過住在高樓旁邊的小雜貨店，拼命挖大樓的牆根希望它倒下的蠢貨嗎？

好吧，就算你真的要我批評中國，好替台灣人出一口氣。那我就說給你聽！中國在過去的 30 年，蓋了將近四萬公里的高速鐵路，每年以平均近 10% 的經濟成長率發展成為世界第二大經濟體，成功地帶領六億人口脫貧，自製航艦、潛艇、戰機、發射衛星、登陸月球、進入火星軌道，

成為世界第一的製造強國，中國一、二線城市的行動支付與建設發展已經遠遠把台北市拋在後頭，中國大學生的素質成為中國二代科技工業發展之主力。請問，你要我拿什麼東西去說人家？台灣在過去的 30 年做了什麼？你也許不要臉，但我還懂得知恥。

你說，那台灣有民主自由啊！中國再怎麼講也是一個共產專制政權。但民主自由能當飯吃嗎？更不用說是「假的」民主自由！依我看，現在最沒有資格說中國「專制獨裁」的就是台灣。你也許智商不夠，但是你應該去聽一聽現在全世界對「美式民主」的省事與反思。

若你把一切心思放在中國的缺失與瑕疵時，也許你該把關注力拉回到自己的管轄地，勇敢去面對真相。台灣空污嚴重、破壞生態、缺電、缺水、貧富不均，肥貓充斥、政客擺爛、都市更新緩慢、基礎建設落後、產業升級停頓、政府效能不彰，視人民命如草芥。因此，與其每天在檢討大陸，不如多花一點精神監察督促自己的政府，好讓自己的國家變得更好。這麼淺顯的道理，台灣的教育竟然沒能教會你，懂嗎？

老實說，台灣獨立或統一不是我所最在意。台灣獨立後，但變為一群是非不明黑白不分的蠢蛋，有什麼價值呢？若兩岸統一，但變成一群唯命是從不事思考的奴民，這有何意義。你要先讓自己好，讓社會好，讓國家好，讓台灣的土地好，讓人民的生活好，然後再來談獨立或統一才有實質意義。

我既非獨派也非統派，我是務實理性、重視邏輯、懂得處理優先次序、先後緩急的「自立自強派」。現在一些台派傻子跟覺醒青年，你們到底知不知道？當台灣越繁榮，越像新加坡的時候，中國會武力侵台的可能性就越小？

你不學著長大成熟，整天像個小孩子般無理取鬧，興風作浪，你能期許自己有一個怎樣的未來呢？就算你天天罵隔壁的小平，你難道就會出人頭地？

醒醒吧！國運籤上的「凶於自君」。拜託！台灣最大問題與威脅不是老共，更不是習近平，而是自己。

(觀策站，作者為美國伊利諾芝加哥大學教授)

蔡英文給林智堅的「九二共識」

文／高永光

民進黨提名的桃園市長候選人，也是現任新竹市長林智堅被爆料及檢舉，其在台大國發所及中華大學科管所的碩士論文，兩篇論文都涉及抄襲及剽竊他人研究成果；林智堅雖然親自上火線開記者會澄清，並且提告。但爆料者也提告林誣告及侵害著作權。

本案其實十分單純，第一：有沒有抄襲及剽竊他人研究成果、涉及學術不倫，以目前各方所透露出來的資料及訊息，只要在學界寫過碩博士論文的人，大概心中都有答案。

第二：碩論抄襲涉及違反學術倫理部分，已經有人向教育部檢舉，部高教司已收件，並表示將函請學校依相關規定處理。另外，爆料人王鴻薇也已向地檢署提告林侵佔國有財產及違反著作權，本案應已進入司法程序及行政調查審理，屆時究竟堅持清白的林智堅是「清白堅定」或「奸佞（林）抄手」，應該會有一個答案。

但此時此刻最莫名其妙的有兩個人，一個是蔡英文，居然在臉書上發表 92 個字，為林智堅量身打造的「九二宣言」，不僅為林智堅背書，也有企圖將此 92 字的臉書發文，形成民進黨聲援林的「九二共識」。

請問蔡英文：在行政調查及審查結果尚未定案，司法偵查尚在啟動階段，總統干涉這樣的疑似學術不倫，及尚且可能涉及侵佔國有財產（竹科的研究報告）、違反著作權法的司法個案，正當性何在？此恰



針對林智堅論文抄襲，蔡英文總統在臉書上發表 92 個字，為林智堅背書。

圖／新竹市政府提供

恰證明蔡英文眼中根本視法律為無物，難怪其執政以來司法獨立幾乎蕩然無存。

蔡英文在臉書上說「任何監督都應該基於事實，為了選舉任意抹黑，不是成熟民主應該有的亂象。」這不是指控王鴻薇手持的資料不是事實，而是為了選舉進行任意抹黑？林智堅有沒有抄襲的事實，台大為了維護台灣最高學府的聲譽，未來 4 個月內應會去客觀審定，蔡英文現在就認定此事是為了選舉抹黑，一方面反過來等於「明指」前一句話的「監督應該基於事實」，就在點出王鴻薇及網路上的比對林的論文抄襲，都不是事實？

蔡為林智堅打造的九二共識後半段更有玄機，蔡說「相信智堅一定可以用最好的政策願景和亮眼的施政經驗爭取到更多的支持，讓市民有高品質的生活和可以期待的未來。」這也等於向民進黨人宣告，不會撤回提名，林仍是候選人，可以期待的是林智堅一定可以逃脫論文門的嫌疑及指控，繼續拼桃園市長選舉。

蔡總統妳這樣發文，台大如果畏於權勢，還敢做出林智堅論文抄襲，撤銷他的學位嗎？教育部居於主管督導大學的部門，還會嚴格要求台大堅持學術倫理嗎？

而司法調查及審判部分更是如此，總統都講話了，這個案子會公正調查、獨立審判、速審速決嗎？等到林智堅勝選或敗選，不會大事化小，小事化無嗎？

為林智堅緩頰的另一個莫名其妙的人是鄭文燦。蔡英文為林智堅臉書發表 92 字的民進黨共識，桃園市長鄭文燦立即響應。鄭說「林智堅市長也清楚的說明他是論文的主要撰寫者」，如果論文撰寫人說的算，那還要調查什麼？鄭又說「他的指導教授也有相對的說明澄清」，同樣的道理，被檢舉論文抄襲的人，他的指導教授的澄清也不算數，鄭市長你到底清不清楚，被檢舉碩論造假抄襲的研究生，他們的指導教授在涉嫌抄襲的研究生被調查的期間，被要求須做多少配合調查的工作？

林智堅碩論有沒有抄襲、剽竊，他自己最清楚，桃園市民及全國人民也都不是智障，蔡英文的 92 個字的支持林智堅的共識，令人慨嘆民主進步黨退步到如此不堪啊！

(聯合報 / 作者為考試院前副院長)

台商台企參與高品質發展建設 共同富裕示範區行動大會

文/鄭海新



2022浙江·臺灣周溫州專場暨台商台企參與高品質發展建設共同富裕示範區行動大會於7月21日在溫州啟幕。來自海峽兩岸商界、全國台企聯合會、各地台商協會及企業負責人、在溫台商台青、溫商代表等280位嘉賓相聚一堂，探討台商台企深度融入新發展格局的路徑，共話新發展理念，共用新發展機遇。浙江省委常委、溫州市委書記劉小濤、浙江省台辦主任莊躍成、全國台企聯合會長李政宏、旺旺集團水神事業部總經理蔡旺庭出席並致詞。全國台企聯榮譽會長、台升國際集團董事長郭山輝和斯米克集團創始人李慈雄視頻致辭。

浙江臺灣周是國務院台辦和浙江省政府共同主辦的綜合性對台交流活動，是浙江省內層級最高、最具影響力的對台經貿合作平台，已成為兩岸同胞交流借鑒、互融合作、共謀發展的重要活動平台。今年溫州專場活動以“融合發展新機遇，同心共富創未來”為主題，聯動全國台企聯優質台商資源，聚焦共同富裕示範區建設、海峽兩岸大健康產業園創建、臺灣青年創業創新三大載體，開展“1+10+10”系列活動。1場台商台企參與高品質發展建設共同富裕示範區行動大會；10場兩岸經貿和青年交流活動；10場市縣聯動涉台交流活動。旨在貫徹落實中央、省委對台工作方針政策，引導台商台企積極融入高品質發展新格局，加快推進海峽兩岸（溫州）民營經濟創新發展示範區暨“台青築夢家園”建設，深化兩岸電子資訊、生命健康、食品加工等領域合作交流，著力打造兩岸融合發展的高端平台和樣板項目，助推共同富裕示範區和“千年商港，幸福溫州”建設，為兩岸統一和中華民族復興發揮溫州獨特作用。

儀式上，播放溫州對台工作總體情況介紹視頻，展示了溫州對台經貿近年成果、台青工作情況、惠台惠企政策、大健康產業園創建背景和佈局介紹等。

台商台企參與高品質發展建設共同富裕示範區行動大會上，溫州市政府副市長王振勇作投資環境推介，誠摯邀請廣大台企台商積極融入新

發展格局，依託溫州廣闊的市場和良好的政策優勢，搭乘溫州產業發展的快車，不斷拓展溫台經貿合作新空間。現場溫州海經區管委會為即將開園投產由溫州台商協會聯合 12 家台企投資建設、占地 87 畝、總建築面積 14 萬多平方米、總投資約 5 億元的溫州台商科技產業園授牌；溫州市政府為國台辦重點支持的共同富裕專案平台--海峽兩岸大健康產業園建設的海峽兩岸大健康產業園智庫特聘專家代表和全國台企聯代表頒發溫台融合發展大使聘書。

聚焦兩岸青年，彰顯青春創造活力。本屆臺灣周溫州專場主題活動之一的“築夢溫州”第八屆海峽青年創新創業季在大會上同步啟動。世界溫州人聯誼總會青年委員會、溫州青創會與全國台企聯青年委員會成立“海峽兩岸（溫州）青年創業創新聯盟”。並舉行了溫州大學兩岸青年融合發展研究中心、浙江工貿職業技術學院臺灣研究中心、浙江東方職業技術學院兩岸青年創業創新學院授牌儀式，並舉行“築夢溫州”海峽青年創新創業季啟動儀式。

作為本屆臺灣周經貿交流的重頭戲，會上進行了一批台商投資合作項目簽約。本屆浙江·臺灣合作周溫州專場累計新簽約台資項目 7 個，涉及醫療、教育、現代服務等領域，總投資額達 19.9 億元。本次簽約活動將為推動台商台企參與高品質發展建設共同富裕示範區，推進溫台兩地新技術新產業對接合作開啟新的篇章。

在隨後舉行的第八屆海峽兩岸民營經濟創新發展論壇暨海峽兩岸大健康產業發展論壇上，來自兩岸醫療權威專家以兩岸大健康產業發展為主題，聚合產、學、研各方力量，共同探討如何發展溫州大健康產業，如何打造海峽兩岸大健康產業園，三位專家的精彩演講和碰撞出的寶貴思想火花，將為溫州市海峽兩岸大健康產業園提供更為有力的智力支援。

浙江·臺灣周是國務院台辦支持浙江高品質發展建設共同富裕示範區的重要措施，也是深化“東引台資”、推進浙台經濟社會融合發展、助力浙江“兩個先行”的重要涉台經貿平台。溫州是一座創業創新之城、民營經濟活躍地，在海峽兩岸經貿交流合作中具備獨特優勢，高品質發展建設共同富裕示範區為台商台企在溫州發展創造了良好的條件和機遇。近年來，在“八八戰略”指引下，溫州深入貫徹實施“東引台資”戰略，與臺灣呈現出全方位產業對接、多領域交流合作新態勢。未來，溫州將以更高起點、更大範圍、更強力度調動各方資源，著力打造要素最集聚、政策最靈活、投資最強勁的溫台融合發展新環境。錨定“千年商港、幸福溫州”，堅定扛起做強做大“全省第三極”使命擔當，奮力譜寫“兩個先行”溫州篇章，為打造共同富裕市域樣板，加快兩岸經濟社會深度融合發展作出溫州貢獻。

第八屆海峽青年創新創業季

暨 2022 溫州首屆兩岸青年創新創業大賽

文 / 鄭海新

為搭建兩岸青年創新創業交流平台，加快建設更具活力的“千年商港、幸福溫州”，推進溫州全面實施創新驅動發展戰略，激發臺灣青年來溫創業熱情，在全社會營造支持臺灣青年來溫創業氛圍，7月22日，第八屆海峽青年創新創業季暨2022溫州首屆兩岸青年創新創業大賽在溫州舉行，來自兩岸青年創業隊伍一批優質創新創業項目進行同台競技，比拼才智和實力，分享多元的創業思維。

本次大賽是2022浙江臺灣周溫州專場的系列活動之一，旨在積極推動兩岸青年交流互動，吸引兩岸青年聚集溫州創新創業，給兩岸青年提供展示才華的機會和舞臺，將溫州打造成為臺灣青年來大陸創業就業的全省高地，打造台青“築夢溫州，創業家園”的城市印記。

本次創業創新大賽分兩岸大學生創意組、兩岸青年創業組兩個賽道，創意組與溫州大學等溫州多所高校建立實訓基地，組建多支兩岸專案組，重點圍繞數字經濟、智慧裝備、生命健康和時尚輕工等溫州優勢產業及戰略性新興產業，招引優質臺灣青年創業項目。大賽自7月啟動報名以來，得到社會各界高度關注和熱情參與，吸引了眾多兩岸青年創新創業專案報名參賽，共徵集到103個參賽項目，歷經初賽、複賽，最終兩岸大學生創意組的前三名以及兩岸青年創業組的前四名脫穎而出，進入7支隊伍進入總決賽。



決賽前，創新創業大賽還通過舉辦大賽集訓營的方式，為參賽選手提供務實輔導。由本次大賽承辦方溫州臺灣青年創業就業服務中心全程指導，浙江創穀科技產業發展有限公司執行，邀請多名業內專家為大賽選手進行專業輔導，教授舞臺禮儀、優化商業計畫書及路演 PPT、強化路演表現能力等，助力創業者梳理創業的難點和痛點、創業的思路和邏輯、團隊的建設和管理，激發參賽人員的創業激情。



近年來，溫州全城打造“台青築夢家園”，陸續出台惠台政策 90 條、46 條，積極為來溫創業台青提供入駐台青創客平台，為來溫就業台青對接就業崗位，為台青提供賓館式台青公寓，並實現市域全覆蓋，打造“築

夢溫州”海峽青年創新創業季、臺灣青年人才對接會、臺灣大學生暑期實習實踐月等系列品牌活動，吸引了大批臺灣青年認識溫州、瞭解溫州。溫州走出一條支持臺灣青年創業、就業、實習和招引臺灣青年人才的特色之路，溫州被臺灣青年稱為“好近好親好暖心的大陸創業城市”，溫州打造台青築夢家園創新實踐多次獲國台辦點讚。

據悉，“築夢溫州”海峽青年創新創業季活動是兩岸青年碰撞思想、暢敘青春、交流經驗的盛會。自 2015 年以來，已連續七年舉辦，每年都有 10 餘個子活動此起彼伏，多角度切入全方面推進，從人文考察、實習實踐、創業大賽、沙龍論壇等青年們喜聞樂見的形式開展，為兩岸青年朋友提供交流互動的平台、展示自我的 T 台、揮灑青春的舞臺，吸引兩岸青年聚集溫州創業就業，促進兩岸青年深度融合。據統計，累計已有 4000 多人次兩岸青年參加活動，一度成為兩岸交流系列活動的亮點。

甌越緣·兩岸情！350名浙江臺灣兩地青年同步“雲端”參加直播電商培訓

文/張森.朱昌樂



8月10日，“甌越緣·兩岸情”第三屆浙台青年直播電商培訓交流活動在瑞安啟動，50名瑞安青年現場參加培訓，300名臺灣青年則通過現場視頻直播同步參與培訓，兩岸青年一起學習直播電商技能。

全國台聯副會長、省台聯會長張澤熙宣佈活動啟動。據悉，此次學習班為期3個半月，共32門課程。活動聘請全中國直播產業中心的導師團及網路直播實操職業講師授課，輔導浙台青年學會使用工具進行直播帶貨、網店經營等，支持兩岸同胞在新的經濟環境下，適應“互聯網+”發展和消費升級趨勢，借助電商平台開展市場行銷推廣。

當天，活動邀請了教育部高校畢業生就業協會校企合作委員會副秘書長陳奕旭，為兩地青年帶來了第一課《播天下，賣全球——電商操盤手必修思維》，向學員們介紹電商直播的趨勢和發展方向。

參加培訓的瑞安龍翔高級中學學生李汝說：“通過第一課的學習，我學習到有關電商和直播的一些知識，同時也認識到了臺灣的朋友，希望這次活動可以促進溫州和臺灣的聯繫。”

通過視頻連線，中華新媒體交流協會理事長楊蕙瑛告訴記者：“在臺灣教授電商網路行銷的課程很多，但是像這樣有主題、有系統地教授直播電商知識的幾乎沒有，而且課程非常實用，相信臺灣學員們在接受過32堂課學習之後，都會具備基本的電商直播能力。”

據瞭解，瑞安在2020年率全省之先開展浙台兩岸青年直播電商培訓交流活動，採取線上直播交流的方式，安排直播經濟領域的專家為瑞安和臺灣青年授課，幫助青年學子實現電商夢。

據瑞安海峽青年創業創新服務中心負責人張維仁介紹，交流活動能夠幫助兩地青年為掌握直播電商的應用技巧打下扎實的基礎，同時也能使浙江、臺灣兩地青年在共同學習中結下友誼。（瑞安新聞）

臺灣大學生暑期實習實踐月開營 31位台青將開啟“築夢溫州”之旅

文/鄭海新

為提供臺灣大學生來溫州企業實踐的機會，進一步支援臺灣青年在溫州創業就業工作，7月13日上午，臺灣大學生暑期實習實踐月活動在世界溫州人家園啟動，31位臺灣青年將在溫州度過一個月的實習時光，築夢溫州。

據悉，本次臺灣大學生暑期實習實踐活動，共有15家企業接收臺灣實習生，囊括了媒體、金融、智慧製造、醫療等多個領域，本次來溫州實習的31位台生，分別來自浙江大學、鄭州大學、中央民族大學、中南財經政法大學等18所985、211高校，覆蓋11個省、直轄市，專業涵蓋經管、法學、教育學、農學、理工、醫學與藝術等七大類別。

*臺灣青年 粘麗珊：



我希望能夠瞭解溫州這邊的風土人情，然後歷史文化特色，然後我也希望通過這次來溫州的實習，能夠讓我自己成長一些見識，然後讓我的實習生涯更加的豐富。

*臺灣青年 王俊璋：



我覺得在溫州這個地方環境很不錯，而且挺美的，然後昨天去一趟五馬街，我覺得環境和人文特色特別有意思。

近年來，溫州出臺惠台政策90條，46條細則為臺灣同胞在溫投資、就業、創業、生活、學習提供與大陸同胞同等待遇，並建立惠台政策兌現專項資金，近3年兌現惠台政策補貼80餘萬元，惠及150多人次，貼心服務臺胞台青。溫州臺灣青年創業就業服務中心，從2015年成立以來，累計組織兩岸青少年交流聯誼、創業體驗11000多人次，服務臺灣青年近6000名，幫扶台青創業就業實習1000名，引進臺灣博士100餘人在溫州各大高校就業，成為臺灣青年在大陸創業就業的娘家。

溫州、洞頭實習體驗

文/孫士婷

最一開始在瀏覽各個實習崗位的時候，洞頭沿港大酒店有限公司——度假夥伴這個崗位確實很吸引人的目光，興許是被「度假夥伴」這個特別的崗位名稱所吸引，多半是好奇這個崗位的工作內容究竟是什麼，再加上到中國的這一年來都在疫情的影響下幾乎沒有機會出去旅遊的無奈，對於旅遊度假的渴望加深，洞頭區的海島風光似乎又可以滿足這樣的期待。對我而言，在一年來的學業壓力之下，自己是比較偏好專業性沒有那麼強、相對輕鬆、壓力較小的實習崗位。「度假夥伴」這個崗位名稱真的太吸引人，不過據猜測，估計大概會是類似導遊這樣的工作吧，夥伴可能是遊客或觀光客們，旅遊的同時順便練練口才似乎還不錯，沒有問清楚具體的工作內容便選擇此崗位可能顯得有些衝動。在多方的猜測之下還是毅然決然地選擇此崗位，然而事實證明，臆想和現實確實不同，工作內容不是導遊，也沒有旅遊，而我的夥伴則是小朋友和小動物們。

值得慶幸的是，我是喜歡小朋友和小動物的，具體的工作內容是在酒店裡的創意工坊陪小朋友們畫石膏、做陶藝，偶爾空閒的時候去隔壁的萌寵館走走看看、摸摸小動物。但同時不可否認的是工作內容確實不如預期，不是遊山玩水，貌似被侷限在一間冷氣房裡，做著日復一日看似「枯燥」的工作。但一成不變的是工作性質，而每一天會遇到的顧客都不盡相同，看到的是不同家庭的相處方式，每天也會發生著不一樣的小故事。

聽話、有禮貌的小朋友很討人喜歡，遇到小朋友甜甜地說一聲謝謝，真的會被小小的療癒了一下，當然也不是所有的小朋友都是如此，頑皮哭鬧的小孩實在讓人望而卻步，或許歸咎於年紀，又或許是基於家庭教育。也常常見到父母指著一瓶瓶的顏料讓小朋友學著認顏色；對著不同的顏色學習英文；又或者是父母常叮囑孩子：「記得跟姐姐說謝謝。」——不過可能會在對我的稱謂不是姐姐而是「阿姨」的時候微微的心梗一下——但小孩的童真和一個個家庭大多是溫暖且溫馨的。

開心、愉快的時刻或許不少，但令人不滿的瞬間固然存在。記得有一次，由於玩陶泥容易雙手上都沾滿了泥，實在稱不上乾淨，而我只是一動不動的蹲在製作陶藝的機器旁，一位雙手乾淨的小女孩不小心碰到了我，她的手指上沾上了一點點的陶泥，在我看來正確的處理方式應是

至旁邊的洗手台洗掉或是拿張紙巾擦掉，甚至是向大人請求幫助，但她卻是一臉嫌棄的把陶泥抹回我的身上。客觀來看這只是一件小事，甚至一臉嫌棄也可能只是我的想像，但在她有這個舉動之後我的內心可以稱得上是惱火，而當下我的言行沒有表現出我的不悅，更沒有提出糾正。這件事不知道為什麼就是令我印象深刻，事後反思我也承認自己仍有不足之處，至少在當下冷靜、和顏悅色地向小女孩提出指正，以一個陌生人的角色向小朋友說明有些舉動不太禮貌會是一種小小的成就吧。

對於假期，我想不只是休息放鬆，更大的作用就是拿來期待的，我並不屬於熱愛工作的那一類，往往會期待下一次放假可以去哪裡走走看看，或是下了班看看今天有什麼安排。沒有旅遊那是工作中，放假的日子我多半是不捨得讓它在宿舍裡度過，靠著雙腳和公車出遊，不停感慨平時家庭旅遊有車的方便，同時也開心逃離一天較為單調的員工餐，更多的是享受這為數不多可以旅遊的時光。露天電影和音樂會都讓下班後的生活增添一點趣味，草坪上的露天電影日復一日放映著同一部電影，就是某天心血來潮，找了個位置便開始欣賞起了電影，不同於城市的悶熱，洞頭夜晚的風讓頭髮變得狂野，同時也吹走一身的燥熱，這也是我第一次看哪吒這部電影，興許是童心未泯，這部電影莫明的深得我心；同時，也會因為聽到一首自己熟悉的旋律時小小的興奮一下。

我喜歡幫在小朋友手下被迫毀容、衣服上有補丁的石膏娃娃進行整形手術或是送它一件新衣服，喜歡在在閒暇之餘從隔壁的萌寵館抱一隻兔子來陪伴我，喜歡一件件意料之外卻又讓人幸福的小事，期待下一瞬間可能會遇到的「小確幸」。有人在草坪上求婚，而剛好當天的排班讓我目睹了一場煙火；跟同事借化妝品，卻又另外給了我一片面膜；讓比較晚去食堂卻又挑食的我多了幾塊肉吃；又或者是實習最後一天一杯外帶的珍珠奶茶，這些小事換來的感動都是難能可貴的，許多的點點滴滴和一些善意也讓這個月增添了許多溫暖。

雖然這份實習與最初的預期有著落差，若說我在實習期間漸漸喜歡上這份工作未免也太過官方，由於工作的性質，真的說從中學到了什麼其實也不然，說更直白一點大概就只是一種體驗，但這種體驗更多的是人與人之間的相處互動以及每一天發生的一點一滴。不可否認的是，生活中的每一個小片段，以及一個個欣喜的瞬間，甚至是一整個月實習的經歷都是一段特別的體驗與回憶，企業提供了一個相對輕鬆且舒適的工作崗位以及工作環境，洞頭也淺淺的滿足了一個短期旅遊度假的期待，我也由衷感謝台辦以及企業的照顧。

2022 年全國台聯第十九屆台胞青年千人夏令營浙江分營開營

文/趙曉華

7月26日上午，2022年全國台聯第十九屆臺胞青年千人夏令營浙江分營在衢州孔氏南宗家廟開營。浙江省委統戰部副部長吳炳芳宣佈開營並授營旗，浙江省政協副秘書長、浙江省台聯專職副會長陶駿講話，衢州市委常委、統戰部部長張曉峰致歡迎辭。

本次活動由全國台聯主辦，浙江省臺灣同胞聯誼會、浙江海外聯誼會共同承辦，活動為期7天，來自杭州、溫州、台州、衢州四地的在浙高校臺灣大學生以及在浙就業創業的臺胞青年共計50餘人參加。營員們將前往衢州市、溫州市，赴中國儒學館、衢州博物館、衢州柯城余東農村未來社區、南宋陳傅良紀念館、世界溫州人家園、溫州市國家大學科技園等參訪研學。



開營式現場。

陶駿代表浙江省台聯歡迎來自四地的夏令營營員，希望大家在接下來的活動中，感受浙江經濟社會發展面貌，領略中華傳統文化的博大精深，體驗鄉村振興的蓬勃張力，相互交流、相互借鑒，有所啟發。陶駿表示，習近平總書記給參加海峽青年論壇的臺灣青年的回信中

指出，青年興則國家興，青年強則國家強。國家和民族的前途寄託在青年人身上。希望青年一代勇做追夢人，積極傳遞兩岸同胞交流融合、共創未來的正能量。在中華民族偉大復興的歷史進程中實現自我價值和人生夢想！

兩位臺灣青年代表向孔夫子像敬獻花籃，臺灣青年許中茂代表營員發言。

浙江海外聯誼會二級調研員任秀華，衢州市委統戰部常務副部長秦財華、二級調研員陳立勳，衢州市委台辦主任余永軍、副主任吳直獻，溫州、台州市台辦相關處室負責同志、媒體記者等共計 70 餘人出席開營式。

開營式後，營員們又來到中國儒學館、衢州博物館參觀。



營員代表向孔子像獻花。



開營式後集體合影。



參觀中國儒學館。



參觀衢州博物館。

2022年全國台聯第十九屆臺胞青年千人夏令營

浙江分營活動走進洞頭：體驗百島風情，探尋兩岸淵源

文/羅麗麗

7月27日，2022年全國台聯第十九屆臺胞青年千人夏令營浙江分營活動走進洞頭，由50餘名在浙高校臺灣大學生以及在浙就業創業的臺胞青年組成的參訪團，登望海樓，賞沙灘海景，感受海陶非遺文化，共同探尋洞頭與臺灣的情緣故事。



在洞頭韭菜嶴沙灘公園，台青們盡情感受夏日海島的激情與活力。浪漫的海景，璀璨的煙花，精彩的演出，吸引台青紛紛用手機記錄這難忘旅行。



參訪團一行還來到“洞頭旅遊第一景”望海樓。一到主樓，“氣吞吳嶽三千里，名貫東南第一樓”的氣勢撲面而來。樓內各展廳分別展示了洞頭貝雕工藝品、漁業生產工具、特色美食、非遺文化等海島民俗。跟隨講解員的步伐，大家邊走邊聽，興致盎然，相近的漁鄉風俗讓台青們感到十分親切懷念。

台青葉桐說，自己的母親來自溫州鹿城，因此她一直對洞頭很嚮往：“感覺洞頭臺灣兩岸有一些很相似的地方，像語言、環境等等，就感覺來到了自己的故鄉一樣。”台青黃思萍則表示，雖然自己是第一次來溫州洞頭，但是覺得這個城市十分漂亮。如果下次還有機會，她還會再來溫州洞頭，對這座“海上花園”進行更深入的瞭解。

在海窯藝術中心，台青們認真瞭解洞頭非遺文化海陶製作故事。台青們被濃厚的藝術氛圍所吸引，駐足細緻欣賞各式海陶文創產品，觸摸感受海陶特有的啞光質感與粗糲弧面，不時詢問作品製作工藝細節。不少台青表示，今後還得再來洞頭，製作一個屬於自己的海陶工藝品。



據瞭解，2022年全國台聯臺胞青年千人夏令營在全國31個省級組織（含新疆生產建設兵團）及港澳臺同時舉辦。作為對台交流重要品牌活動，自2004年以來，夏令營始終堅持以“龍脈相傳·青春中華”為主題，以弘揚中華文化為目的，以兩岸青年交流為主要特色，深受廣大臺胞青年的喜愛且在臺灣和海外享有盛譽。截至目前，浙江分營已成功辦營18屆，共接待來自臺灣和海外臺灣大學生1500多人。

撰文快手—黃信樵

文/黃賢劍

黃信樵，男，別號公真，筆名樂樵、黃公真、屠心、苗笛，籍貫浙江樂清，1928年9月17日生，1949年隨軍來臺迄今。

陸軍軍官學校裝甲兵科畢業。曾任陸軍裝甲兵第一師兵工營勤務連連長，陸軍裝甲步兵第三十三師裝甲保養營營長，陸軍裝甲兵學校車輛課程教官，教育參謀官，永平工商、育民工商教師，清華工商汽修科主任，漢皇出版社編輯，《浙江月刊》社總編輯。

黃信樵創作文類以散文與小說為主。早年服役於軍中，所創作之小說多取材於現實，有軍民之間的互動，亦有升斗小民的情感人事，展現生活中人情醇厚之處。散文文風豪邁，記人事感懷亦寫山水遊記，憶舊之餘納入文學掌故，兼有廣識與抒情之特長。



浙江玉環大麥嶼港對台海上直航 正式開通臺灣台中港新航線

文/張丹.吳瀘鳩



近日，從臺灣台中港出發的“中遠之星”輪滿載著從臺灣進口的貨物，到達浙江玉環大麥嶼港對台直航碼頭。當天晚上，“中遠之星”輪從大麥嶼港對台直航碼頭出發，僅用1個晚上就抵達台中港。據瞭解，這是玉環

大麥嶼港對台直航正式開通台中港新航線後的首航。該航次進出口共計195個標箱，20台挖掘機。

2009年，大麥嶼港——臺灣基隆港海上客運直航航線開通。2014年，大麥嶼港對台海上貨運直航開通，成為長三角唯一一條對台海上客貨滾裝航線。運行多年來，從“零的突破”逐漸形成了以集裝箱業務為主導，大件散貨、貿易車輛滾裝運輸等業務板塊組成的貨源結構模式，業務量呈逐年大幅上漲態勢。2021年度大麥嶼港對台海上貨運直航集裝箱輸送量突破10000標箱，達11477標箱，同比增長182.89%，創下歷史紀錄。

然而基隆港位於臺灣島北端，港口輻射能力相對較弱，已經成為大麥嶼港對台直航發展的瓶頸。台中港位於臺灣島中部，可以更便捷聯繫臺灣各地，輻射範圍更廣。廈門閩台輪渡有限公司玉環分公司總經理劉偉家表示，大麥嶼港對台直航增開台中航線，滾裝直航、准班快捷的航

線特色，將讓更多臺灣中南部的企業群體也能享受到媲美空運的快航服務，不僅為企業優化了供應鏈，而且降低了生產成本和管理能耗，有效提升了企業產品競爭力。

“我們產品主要是出口到臺灣台中。以前要先到基隆，再橫跨半個臺灣才能到台中。現在到台中港後，客戶當天就能提到貨。”浙江萬華機械公司銷售部經理曾彬說，過去從港口出發到客戶手中，需 2 至 3 天，現在只需 1 天，時間縮短 50%以上，物流成本下降 10%左右，有利於企業進一步提升競爭力，做大做強自身業務。

浙台（玉環）經貿合作區管委會主任潘龍浙介紹，大麥嶼港貨源腹地從最初的浙江和江蘇兩省，現已輻射至山東、安徽、湖北、湖南、重慶、福建、上海、江西等地。

2021 年以來，大麥嶼港



更是依託市場採購、跨境電商 B2B 出口(9710)等貿易新業態，持續挖掘對台貨源，貨運量屢創新高，進一步承擔起兩岸商品交易綜合樞紐的作用。“新航線的開通，開啟了對台直航新篇章，勢必會吸引更多兩岸企業選擇大麥嶼港，也將更有力地推動兩岸經貿合作、交流互通。”

新航線的開通，也為未來兩岸水果貿易打下扎實基礎。臺灣水果資源豐富，主要產自南部。去年 12 月 31 日，大麥嶼港區進境水果指定監管場地正式獲批，是台州唯一進境水果指定場地。今年 4 月 10 日，台州進境水果業務首單落地大麥嶼港。潘龍浙說，擁有 80 多個“冷插”（供冷鏈貨櫃使用的插口）的“中遠之星”輪，在運輸生鮮、水果等方面有很好的硬體基礎。借助台中港的地緣優勢，未來大麥嶼港對台直航將充分利用“中遠之星”輪開展進境水果業務，豐富港口業務內容，大幅提升貨物輸送量和進境貿易額，助力大麥嶼港成為浙南集裝箱轉運中心。（浙台微訊）

吾心安處：台北溫州同鄉會

文/蔡桂順

海德格爾說：人，應該詩意地棲居。但現實總是很骨感。近期的俄烏戰爭，讓無數驚恐的烏克蘭人托兒帶女逃離家園，在異地他鄉無助悲涼地生活，不知道何日才能重返故土。

很多年前，許許多多的溫州人同樣是因為戰爭留在了一水之隔的異鄉臺灣。後來，他們中的一些人終於能在幾十年後回到了故鄉的懷抱，而有些人，則永遠地留在了臺灣島。不過這群在臺北的溫州人，無疑是幸運的。因為他們有一個共同的精神家園—台北溫州同鄉會。在那裡，有鄉音，有故人，有舊物，遊子們的靈魂得以安撫、棲息。從 2015 年第一次赴台採訪，到 2019 年底新冠疫情始發，期間我 8 次赴台。2016 年冬，我在上望先輩鄉賢林慰曾奶奶和李德進爺爺不遺餘力地幫助引見並親自陪同下，我兩天內兩次拜訪了位於台北中正區泰安街 2 巷的台北溫州同鄉會。

原籍瑞安鮑田鮑五村的同鄉會秘書葉青青小姐（現為同鄉會總幹事）和國軍少將何埒墳之子、原籍瑞安虹橋的同鄉會總幹事何正渚先生不僅予我以熱情招待，更是大力協助我採訪了好幾位老溫州人，使我收穫頗豐，至今心懷感恩。此後，我每來臺灣，必來此地與溫州老鄉們歡聚一堂。台北溫州同鄉會創立於上世紀五十年代，至今已經半個多世紀。同鄉會第一任理事長為姚琮先生。姚琮，字味辛，原籍瑞安馬嶼上京石井村。姚是蔣介石的同班同學、原國民黨“總統府”中將戰略顧問。



台北溫州同鄉會(從左至右：李德進先生、
何正渚先生、筆者)



台北溫州同鄉會敬存姚琮先生墨寶及塑像。

情、風景名勝、飲食文化、傳統節日、溫州特產、溫州方言等，報導當下溫州發展、兩岸民間文化經濟、交流等，足見在台溫州人的鄉愁之深濃，傳承溫州記憶之誠心。溫州同鄉會裡有馬英九的賀詞，有國民黨元老譚延闔、胡漢民等送給姚琮的對聯，及姚琮本人的條幅，實可謂珍貴墨寶。



台北溫州同鄉會敬存胡漢民、譚延闔為
味辛先生（姚琮）書

1945年抗日戰爭結束，臺灣光復。1949年前後，隨著戰局的發展，大量軍、公、教人員遷到臺灣。為聯絡情感，互相取暖，這些孤懸海外的遊子們紛紛以地緣為紐帶成立同鄉會。1958年7月，姚琮先生牽頭，由當時旅台的溫州市、永嘉、樂清、瑞安、平陽、泰順、文成等縣鄉親共同發起組織，並定名“台北市溫州同鄉會”，以服務在台溫籍鄉親為宗旨，主要工作以整合人力及既有資源，努力為鄉親生活服務，提供鄉情訊息。從此，在台溫州人有了自己的“家”，後來，他們又創辦了會刊，以飧讀者老鄉。《溫州會刊》主要介紹溫州風土人



台北溫州同鄉會敬存
馬英九先生手書賀詞



台北溫州同鄉會敬存溫州甌海區政府甌
繡匾額。

台北市溫州同鄉會平時會舉辦各種活動，包括春節團拜、中元普渡、獎勵優秀學子及兩岸交流活動等，在傳承的同時，也為年輕一代建構起對溫州的集體記憶。在滿懷著鄉愁生活於臺北的溫州人心裡，那是一個無比溫暖的地方。這裡有外人聽不懂的鄉音，有團結和睦互相

攜扶的鄉情，有共同的鄉土和歷史記憶。它不是陶潛心中的世外桃源，也不是柏拉圖的理想國，當然，也非歐文的新拉納克村，它真實而溫暖的存在著，支撐著背井離鄉生活在異地的溫州遊子們，一起牽手相親相愛如家人，抵禦冰冷人間的風霜雨雪。溫州同鄉會門口另掛有一牌子：甌江國劇研究社。國劇社是同鄉會的諸多社團之一。同鄉會先後建立了溫州會刊社、甌江國劇社、溫青聯誼會、溫青合唱團、江心聯誼會等團隊。時已 90 高齡李德進爺爺擅長唱京劇，曾經赴北京人民大會堂演出。那天，李爺爺從家裡帶來當年他的京劇演出磁帶，在隨身聽裡播放給我們聽，唱得真是好。我全部錄音下來了。連續兩天在同鄉會的口述歷史採訪，我有幸聆聽到許多珍貴史料和舊人軼事，實為幸事一樁。在溫州同鄉會裡，賓主雙方基本上都是用溫州話交談，讓我有恍惚如夢的溫暖感。特別一提的是同鄉會秘書葉小姐，為人樸實謙和、熱情敦厚，給予我極大的幫助，不僅送我許多大陸看不到的同鄉會有關資料，還在我臨走前，送我一塊蛋糕，正好當作我的午餐。臨走時，時任總幹事何正渚先生送我至門口，並合影留念，後來我們又見過幾面。去年上半年，臺北的朋友來電告訴我何先生因新冠肺炎離世。聽聞噩耗，我扼腕長歎，久久不願相信。今日，借此小文，作為心香一瓣，緬懷何正渚先生，並向所有為台北溫州同鄉會付出心血的前輩鄉賢致意！

于右任書藝風華傳承 中國標準草書學會壬寅聯展

文/王輝丹

臺北市溫州同鄉會九月十日邀請該會理監事、同鄉好友近廿多人前往國父紀念館參觀「于右任書藝風華傳承—中國標準草書學會壬寅聯展」，該會參展書法家王順福先生



▲ 參展書法家王順福先生為臺北市溫州同鄉會會員導覽解說。

在現場導覽解說，為參訪者上了一堂生動風趣的草書文化課程。為根植中華文化，推廣草書獨特魅力，凝聚同鄉情提供精神力量與不竭動力。

王順福說，此次大展為中國標準草書學會所精心籌畫的年度大展，共展出一百三十二幅作品，集結了于右任老先生的精品、于門四傑—李普同、劉延濤、胡公石和金澤子卿珍稀作品、另廣邀南京「中國標準草書學社」、陝西「于右任書法學會」、江蘇「紫金標準草書研究院」和日本「高崎書道會」等名家提供近作共襄盛舉。

王順福介紹，右老的書法成就斐然，于氏編纂《標準草書》時，不僅遍閱歷代草聖所書之千字文，更於選字之過程中對許多草字的造型不斷的反覆推敲、多所探索，以求符合易識、易寫、準確、美觀的準則，期能從文字識寫的改革上發揮「愛日省力」的功效以利新知普及。

臺北市溫州同鄉會參訪的會員們在一個多小時的全場導覽中認真聆聽，不時提出疑問，互動熱烈。

爲鄉親導覽標草壬寅聯展有感

文/王順福

佳節蒞臨感意誠 前行準備豈能輕
工夫循序依他樣 書要自然話眾英

臨案先以此首七絕聊表心意，述說中秋當日所感，次敘是日為鄉親導覽梗概於后。

業師 霞翁曾刻一方印章印文「右派」，自許為右派為弟子，此處所謂右派，指的是草書書藝傳承右老所創標準草書一派，右派標草於傳統草書：章草、今草（或稱小草）、狂草，另闢蹊徑，而與之並列，允為草書現代化之代表，本著「愛日省力」（意為：草書從漢朝以來，因書寫較隸書便利，既省時又省力）的救國理念，始結草書學社於上海，萌芽、茁壯於南京，成熟於寶島，並拓展于東瀛，有此歷史淵源與陝西地緣關係，故此次展出一百三十二件作品，涵蓋本會門人弟子，大陸有西安、南京，海外則有日本，共綻標準芬芳。

為利標草之推廣，特書寫古來傳之久遠的千字文為藍本，幾經十次修訂，可謂集思廣益，率多選歷代草聖千文為範本，顯示鵝王擇乳之心眼，部分由草書社或右老自創，其精挑細選，蓋遵循易識、易寫、準確、美麗等原則，前後幾十載，可云繼踵於懷仁集字聖教序，相互輝映。

右派從學者，論書齡、才情、學問、閱歷等，容或涉入淺深有不同，特引用論語先進篇第十五章典故，引導鄉親以入門、上階、登堂、入室，以欣賞展示之作品。

站在右老兩件作品前，據收藏家言四聯屏，蓋是寫於民國十年與十五年間，另一件中堂贈四川省長自乾，或為民國二十年，皆以行楷為之，融北碑方圓筆於一爐，其線條之美，曾聞對岸書家，謂右老行楷有其歷史高度，讚譽有加，愚美其行楷書「止於所當止，行於所當行」形容之，結構「恰好」，雄渾而自然。

若干門四傑：劉延濤、胡公石、李普同、金澤子卿，雖學之於右老，風貌亦有不同，渠等於標草書藝沈浸久矣！深矣！自是入室也。隨展場空

間佈置，依逆時鐘方向，舉凡顧問、監事、高崎書道會、陝西及南京、理事與會員等參展者，擇件賞析，犧者如次，顧問 霞翁師不獨標草獨樹一格，篆隸楷行俱美善。九七耄耋上廣下元法師，自撰偈頌美右老才調，草書筆力猶穩健，更特別介紹鄉前輩趙明書畫家，總弁便見過其春聯，心生仰慕。鄭聰明以一人之力編「于右任書法字典」，居功厥偉，此次展出為楷書，中規中矩，上三人為本會評議委員。顧問及監事，或上階或登堂或入室，觀者見之自有定見，無俟愚標先後。

筱雲理事長書「不廢江河萬古流」，不避江河流三字之聯邊，大筆一揮，節老杜戲為六絕句之一，杜子美論詩絕句，頗富見地，此詩謂王楊盧駱初唐四傑，不受輕薄者之哂，必流傳後世，落款言書道亦然，寓意深遠，其言外之意，若標草而論，是句亦為其寫照也。

賞後學書作，是鄉親來的目的之一，為渠等解說創作動機，我本生於基隆，長於斯，上網尋得右老有關基隆道中詩「雞鳴故國天將曉，春到窮檐路不迷，宿願猶存尋好句，希夷大笑石橋西」，毅然振筆而書，參標草筆意，特於「好句」二字之筆順，作一巧思，鄉親聞後睹字，方有所覺。

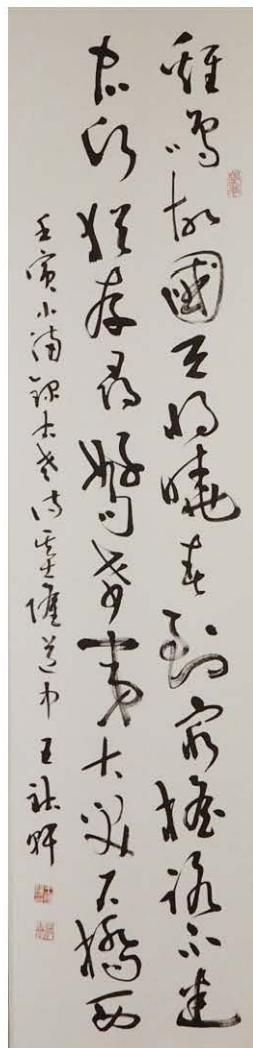
其餘導覽作品，不一一贅述，本次參展者，論年齡有近頤壽，也有未及而立，論行業有學文、學藝術、學商，有工程師、法師，更有教授、教師等。此次參展者逾卒壽有三位，期勉鄉親有興趣於書道者，只要有開始，便不嫌晚，一如張岳公所言：人生七十才開始，何況鄉親尚未屆古稀呢！

揚子言人須有四重，其一重好，好書道者，曰重好，誰曰不可！好重則有可觀，導覽時開場白便引用右老詩：

人生貴行樂，書道樂無邊，每日三千字，長生一萬年。
揮毫隨興會，落紙起雲烟，悟得其中妙，工夫要自然。

以此詩與鄉親好書藝者，共勉。

草擬此文，與導覽所講，有損有益，蒞臨者閱時自知。



鄉賢王順福墨寶

畫虎成痴的前輩畫家池伯成虎年仙逝 耆壽 102 歲！

文/陶朱太史



國內最長壽畫家之一的池伯成老先生，9月7日仙逝，享耆壽 101 歲又 99 天。

池伯成 1921 年出生於浙江溫州書香世家，自幼熱愛詩文丹青，喜弄筆墨，青少年時即嶄露頭角，作品深受讚許。

來台後在國內外畫壇甚活躍，曾是青雲畫會成員，陽明畫會會長，後又加入中國美術家協會、紐約市美洲書法學會及出任中國藝術協會名譽主席。

其作品曾入選全國美展、全國美術界作品選展，多次台灣省展及台北市展、台陽美展、15 次青雲畫會展，6 次陽明畫展和數次中國美術協會會員展，以及美國紐約華埠文化中心個展；並 2 次榮獲中日書畫聯展知縣賞及皇冠、金鷹獎各一座，作品廣獲日本國家博物館、台灣藝術館、台灣省政府、前台北工專、鹿港文物館、國賓大飯店，以及一些美國藝術愛好者等收藏。作品更為國立歷史博物館收藏。今年 70 件作品捐贈佛光山佛光緣美術館永久珍藏。

浸淫繪畫 80 年間，池伯成創作甚豐，無論山水、花鳥、人物等均所見長，人物畫中，其最拿手也最受歡迎的是鍾馗。

此外，由於常聽人說虎畫最難，功力不足當必「畫虎不成反類犬」，



因而為了挑戰自我，靈感一來時池伯成總會湧現畫虎的衝動，結果發現老虎還真難畫，只得靜下心來沉澱後重新一畫再畫。

其後為精益求精及尋求虎畫的突破，池伯成毅然背起行囊遊走世界各知名園區或動物園，觀察當地不同老虎的實際生態。

一般畫虎傳統上皆強調老虎威猛的剎那，池伯成同樣會畫「威震八方」的虎像，但他也突顯老虎天性的另一面，諸如老虎戲水、母虎與幼虎相處時的慈愛和小虎的活潑可愛等情景。

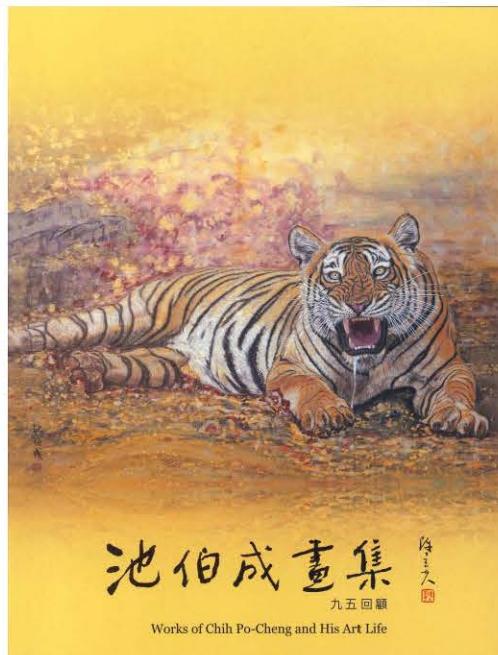
尤其畫虎毛虎鬚甚費時，要纖毫畢露就得一筆一筆畫，草率不得；而最挑戰的是老虎的眼神乃虎畫的靈魂，眼神畫不好，其他部位畫得再好都走樣。

池老先生二位公子宗胤、宗憲均事業有成，池宗憲曾任大成報總編輯，其後專研茶文化，著作等身，係兩岸最具權威的「茶博士」。

為不增添各界勞煩及防疫考量，池老先生後事遺眷不辦公祭，謹設靈堂於台北市民權東路二段 135 巷 13 號萬家會館一樓懷親廳供至親好友敬悼。

* 作者簡介

經歷：財訊雜誌創辦總編輯、自由時報總編輯/副社長、台視監察人、東森電視董事、民眾日報發行人、新新聞社長兼總編輯。



《唐詩詩意畫》之“積水滄浪一望中”

文/邱國鷹

“積水滄浪一望中”，是唐代溫州刺史張又新踏尋青嶧山望海樓詩作的一句。浙江省溫州市的洞頭區，是一個由 302 座島嶼組成的海島區，島奇礁美，灘佳魚鮮，為國家 4A 級旅遊景區。其地標性建築望海樓，以“氣吞吳越三千里，名貫東南第一樓”，躋身中華歷史文化名樓之列。

詩作背景

望海樓的首建，要追溯到西元 434 年，與謝靈運合稱“顏謝”的南朝著名詩人顏延之，被貶為永嘉郡（溫州）太守時，在青嶧山（今洞頭區大門島）建望海樓亭以觀海。400 年後的唐寶歷年間（825—826 年），張又新被貶到溫州任刺史。

張又新字孔昭，今河北省深州市人。他是當時出了名的才子，在“解元”、“會元”、“狀元”三次大考中都拔得頭籌，謂之“連中三元”，獲得“張三頭”的美譽。我國科舉制度，從隋至清長達 1300 餘年，“連中三元”者連他在內僅有 17 人。80 年才出一個的學霸，厲害吧！只是他的“官運”不濟，多次被貶。這一次來到溫州，得知南朝時溫州郡太守顏延之曾在轄地青嶧山建過望海樓亭，大喜過望，當即與手下乘船尋覓，借“海島遊”來排解貶官後的滿腹鬱悶。可惜這時距顏延之建樓，已過了近 400 年，建在海島上的亭館，不耐風霜雨雪侵蝕，已是片瓦不存。張刺史看到的，只是一望無際的大海，青翠欲滴的山峰。他從鬱悶、失望再到感悟，回來後寫下《青嶧山》一詩，直抒胸臆。

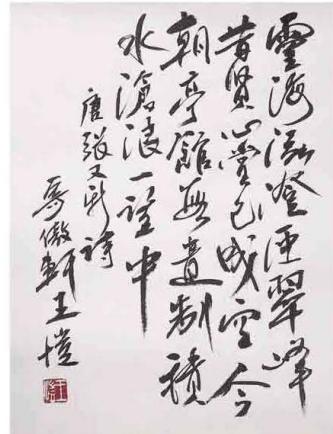
詩詞原文

《青嶧山》

靈海泓澄匝翠峰，昔賢心賞已成空。
今朝亭館無遺制，積水滄浪一望中。

逐句釋義

靈海泓澄匝翠峰：深邃清澈的海水緊緊圍繞著翠綠的山峰。



昔賢心賞已成空：老太守滿心喜愛的景觀找不到了。
今朝亭館無遺制：當年的亭館如今連個樣式也沒留下。
積水滄浪一望中：眼前只見一望無際的波濤不停地翻騰。

作品賞析

這是一首尋景不遇的感懷詩。

起句即給人展現了一幅美麗海洋的壯觀景象：大海深邃，碧波清澈，浪花翻騰，圍繞著青翠的青嶧山。這樣的美景，令久坐官衙的張太守，頓時感到心曠神怡。可以想見，作者這次乘舟泛海，一開始的心情是愉悅的。本來嘛，作者自認才高八斗，八十多年一遇“連中三元”的奇才，卻官運多舛，屢遭貶謫，這次被貶到更偏遠的溫州，心緒十分低落。可是，聽幕僚說起南朝老郡守顏延之建亭館觀海景之軼事，不禁心花為之綻放：走，看看去！於是，帶著屬下，興沖沖來尋佳景。船出甌江口，駛到洞頭海面，遠遠看到青翠欲滴的青嶧山，心中別提有多高興了。

緊接著，作者筆鋒一轉，意想不到的事來了：尋來找去，青嶧山上哪裡還有望海樓的影蹤！400年歲月悠悠，狂風急浪捲走了幾多物事。山依舊，海依舊，老郡守建造、喜愛的亭館卻未能依舊。詩作以“已成空”

“無遺制”，把眼前景象、胸中塊壘一展無遺，唉，實在是太遺憾了！海碧峰翠，美景未改；滿眼波濤，亭館何在？昔日先賢心賞地，爾今憑弔唯積水！

從興沖沖前來尋景，到海茫茫找不到亭館；“先賢”杳然而去，亭館也“無遺制”，而“積水”依然“滄浪”，這“一望”，竟是400年之隔！聯想到兩人幾乎相同的遭遇，張又新的心情也漸次開朗：同是朝廷貶官，同在這偏僻島嶼，同樣面對奔騰不息的海浪，顏延之沒有沉淪，能泰然處之，建亭館望海，留下了一段生命的痕跡，吾輩也應當如是！那翻騰不已的“滄浪”，是在激勵自己要像顏老太守一樣，不頹廢，有作為啊！

青嶧山之行，令詩人振作。張又新在溫州短暫的任期內，寫下不少描寫溫州人文山水風光的詩作，還撰寫了一部繼陸羽《茶經》之後的重要茶道研究著作《煎茶水記》，開創我國茶文化中品水文化的先河，為人們所稱道。

《青嶧山》被《全唐詩》收錄，顏延之在青嶧山建望海樓亭的史實才廣為人知。2003年，洞頭區重建望海樓，延續了海島的歷史文化根脈。



“秋”是一只蟋蟀

文 / 金 輝

金風乍起，霜葉染林，秋天降臨了，人們對秋的議論也多了起來。有朋友給我發來《秋之最——致好友》的微信：

什麼季節最忙？是秋天，“多事之秋”豈不最忙；

什麼季節最公平？是秋天，“平分秋色”，可算公平；

什麼季節最簡單？是秋天，“一葉而知秋”；

什麼季節最長？是秋天，“一日不見，如隔三秋”的煎熬是漫長的；

什麼季節最爽？是秋天，“秋高氣爽”、“秋日高朗”；

什麼季節最曖昧？是秋天，“暗送秋波”，令人神魂顛倒；

什麼季節最精算？是秋天，“秋後算賬”是鐵算盤；

什麼季節最細心？是秋天，“明察秋毫”是正能量；

什麼季節最長壽？是秋天，“千秋萬代”是美好的祝願。

這雖是個文字演戲，表述也並不嚴謹，可是關於秋季各種現象的展現是多麼的複雜，內容是多麼的豐富。不過讀了《說文解字》等文獻之後，卻又發現“秋”字原本只不過是一隻蟋蟀。那是一只善跳躍，雄性好鬥，兩翅摩擦可發出響聲的“蛐蛐兒”。

唐蘭先生說過，根據小篆寫法來解釋文字往往會鬧笑話的。我們得從甲骨文的“秋”的字形說起。其字形像是一隻蟋蟀，長觸角，粗後腿，生動形象，造型逼真(圖1)。有臺灣學者認為“像蝗蟲形或以火烤蝗蟲之狀，為秋季的景象”。這也是有一定的道理。吳陸璣《毛詩草木鳥獸蟲魚疏》曰：“蟋蟀，似蝗而小……”。不論怎麼比喻，反正是一只昆蟲。

秋天是禾穀成熟的季節，是人們經過一年的辛勤勞作之後，向大自然擷取豐收果實的時候，為何蟋蟀與秋有關聯呢？

凡學過文學理論的讀者都知道，中國古典詩歌創造了一系列的意象，蟋蟀是意象，往往與悲秋有關。如《詩經·豳風·七月》：“五月斯

螽動股，六月莎雞振羽。七月在野，八月在宇，九月在戶，十月蟋蟀入我床下。”先民那時便知把蟋蟀理解為秋天的表徵。《唐風·蟋蟀》裡“蟋蟀在堂，歲聿其莫。今我不樂，日月其除。”彷彿是蟋蟀在提醒詩人：暑去寒來，做事行樂，都得抓緊啊！《古詩十九首》裡，“明月皎夜光，促織鳴東壁”，月光下，詩人的感觸是淒涼的，也在感歎人世的艱辛。而這是否受甲骨文字形的影響，或者先民在造字過程中是否是互相影響，互相促成呢？在此我也只能是遐想了。

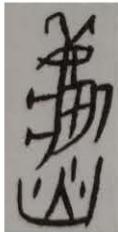
不過，人性是永恆的，千古以來，人同此理。在我撰寫此小文時，那是個月色矇矓的夜晚，我坐南窗下，窗外傳來幽幽的蟋蟀的長吟。我立刻想起歐陽修的《秋色賦》，“但聞四壁蟲聲唧唧”句子。伴隨著如水的月光，秋的涼意突然襲來。“哦，秋來了！”在聆聽吟唱中，我記起了兒時的往事，那時常到海壇山的亂墳堆旁的草叢中尋捉蟋蟀的樣子，絕對是個淘氣的頑童。時光流逝，如今聽著這淒涼的吟唱，感歎的同時，又聯想到古人對秋字的造字，似乎有了多一層的瞭解。秋是一只秋天的昆蟲，在理。

不僅如此，甲骨文的“秋”還有一種寫法：蟋蟀形下加“火”字，蟋蟀被火燒了。有人說這是先民焚田殺蟲的習俗(圖2)。籀文又添個“龜”字，“禾”字下面還加了“火”字(圖3)。小篆更是形象地表達了“秋天”的景象：沉甸甸的禾穀成熟了，葉子也有形，只是與當今的秋字不一樣，將“火”與“禾”移位，更是金秋時節，一片豐收的景象(圖4)。因而，《說文》曰：“秋，禾穀熟也。”即莊稼成熟，收成。

遠古時代，火是最先進的生產力，先民用火燒田野的方法，在當時最省力的耕種方法，其中也包括消滅昆蟲。而旁邊似龜非龜的龜字，在我看是不是那時的火中占卜很神聖，而用“龜”替代了蟋蟀，是對大地火焰的虔誠？因而，從昆蟲到秋天的收穫便也順理成章了。



(1)



(2)



(3)



(4)

溫州市龍灣區概況(一)

文/本刊資料室

龍灣簡介

龍灣區是浙江省溫州市轄區，地理位置在東經 $(120^{\circ} 42' - 120^{\circ} 51')$ 和北緯 $(27^{\circ} 54' - 28^{\circ} 1')$ 之間。東朝東海，南接瑞安市，西鄰鹿城、甌海二區，北瀕甌江，與永嘉縣、樂清市隔江相望。

龍灣歷史悠久，古屬甌越、東甌。早在六七千年前的新石器時期，這裡就有先民居住，過著漁獵和原始的農業生活。春秋戰國時期，龍灣成為越國轄地。從東漢末年到三國，北方處於戰亂之中，這一帶卻比較平靜安定。唐宋以來，龍灣作為溫州城的東部城郊，經濟文化不斷發展。

1984年12月，由國務院批准建立龍灣區，是溫州市三大城區之一。2001年8月，經國務院批准，溫州市轄區行政區劃進行調



整，將原屬甌海區的永中鎮、沙城鎮、天河鎮、海濱鎮、靈昆鎮和瑞安市的部分區域（塘下鎮梅頭辦事處）劃歸龍灣區管轄。2002年1月，經省、市人民政府批准，龍灣區內行政區劃進行調整，調整後全區轄永中、蒲州、海濱、永興、海城5個街道和狀元、瑤溪、沙城、天河、靈昆5個鎮。2011年4月，經省、市人民政府批准，龍灣區內行政區劃又一次進行調整，調整後全區轄永中、蒲州、海濱、永興、海城、狀元、瑤溪、沙城、天河、靈昆、星海11個街道。2012年，根據中共溫州市委辦公室檔要求，將沙城街道、天河街道、海城街道、星海街道委託經濟開發區管理，靈昆街道委託甌江口新區開發建設管理。

龍灣海、陸、空立體交通齊頭並進，水、電、路、通訊等設施不斷完善。近年來，緊緊圍繞建設新龍灣的戰略目標，先後完成了靈昆大橋、扶貧開發區和海城輸變電工程等許多重點工程建設。溫州永強機場坐落龍灣境內，“市門第一路”機場大道貫穿全區；區內建有溫州港最大的碼頭—龍灣萬噸級碼頭；金溫鐵路直通龍灣港區，並在狀元設客貨站；沿海高速公路控制性工程溫州大橋也從狀元經過；龍灣交通中心已被列為全國45個交通主樞紐站場之一。

龍灣境內河網交錯，屬溫瑞塘河水系，有狀元河、蒲州河等數十條大小河流。這些平原內的河流交叉成網，四通八達，河面寬度大多在20米到50米之間，水深在3米到5米左右。一年四季，除了農田灌溉和防洪排澇之外，還可養魚、種菱、植藕等。

龍灣土地肥沃，物產豐富，歷來是溫州的“魚米之鄉”。全區耕地面積8.4萬畝，林地總面積7.55萬畝，森林覆蓋率20.9%，蔬菜種植面積3.3萬畝，海塗養殖4萬畝，淡水養殖2.12萬畝。主要經濟作物有蔬菜、花卉、水果等，其中以大嶺溪楊梅、龍牌花椰菜尤為著名。主要養殖品種有文蛤、對蝦、青蟹、沙蟹、鰱魚等，其中靈昆的文蛤馳名中外。境內礦產資源豐富，有花崗岩、高嶺土等礦種。

龍灣人傑地靈，文化積澱深厚。龍灣區重視在現代化、城市化進程中對歷史文化遺產的保護工作，挖掘和弘揚“甌越文化”。擁有全國重點文物保護單位的古城堡永昌堡、市級愛國主義教育和國防教育基地龍灣古炮臺、距今四五千年歷史的龍崗山遺址、建於唐朝的國安寺、建於

宋朝的千佛塔、建於明代的玄真觀，保存著眾多的摩崖題刻、古代墓葬、名人詩碑、名人故居等，文物古跡點綴於青山碧水玉石之間，自然風光與人文英華渾然一體。

龍灣區積極培育宜居宜商宜創業的投資和發展環境。堅持以人為本，切實轉變政府職能，建設服務型政府，扎實開展了機關“效能革命”，建立了效能監察投訴中心，深化行政審批制度改革，簡化審批手續，改善服務品質，提高了機關工作效能，有力地改善了龍灣區投資和發展的軟環境。廣大黨員幹部通過解放思想大討論大行動、機關幹部下基層以及黨員先進性教育等系列活動，不斷提高自身素質，在軟環境建設中積極發揮了先鋒模範作用。

目前，全區已形成低保、五保、災民救濟、醫療救助、住房救助、助學救助、就業培訓救助等主體性救助制度。已初步建立起社會保障種類比較齊全、基金來源多管道、覆蓋範圍全方位、管理服務社會化的社會保險體系，形成了城鎮企業、機關事業單位和農村社會養老保險、基本醫療保險、工傷保險、生育保險等一體化統一管理的模式。



日月潭風景區（一）

文/本刊資料室

臺灣的水庫湖泊型風景區中應屬南投縣魚池鄉的日月潭最受矚目；全潭面積 827 公頃，湖面周圍約 33 公里，北半部形如日輪，南半部形如月鉤，故而得名。日月潭的水源來自濁水溪上游，而濁水溪發源於合歡山，故日月潭的源頭為合歡山。



最早日月潭只是個小湖泊，日治時代，為了發電所需，日人從濁水溪最靠近日月潭的武界處，攔砂截取濁水溪流水，修築了一條 15 公里長的地下水道，穿過水社大山進到日月潭，淹沒眾多小山丘，而成今之泱泱湖泊。由於臺灣的水庫普遍利用溪流截堵成潭，水庫狹長，景觀單調，日月潭則是利用窪地注水成潭，水域由山巒環繞，層層相夾，水道蜿蜒紛岐，遠觀近遊，處處是景。

由於它是國內少見的活水庫，水庫的水每日透過台電抽蓄發電循環使用，宛如活水，不但藻類植物不易滋生，水質透明度佳，故能繁殖肉質鮮膩的曲腰魚、奇力魚與潭蝦。

很多書上用水沙連形容日月潭，事實上水沙連的範圍比現在日月潭來得大。「沙連」是以前平埔族人對內山原住民的通稱，內山為一連串多積水盆地群，日月潭湖泊即在其中，加水字於上，合稱「水沙連」，範圍相當於現在埔里、魚池、中明、水社、頭社等地。海拔 748 公尺的中高度，造就日月潭宛如圖畫山水的氤氳水氣及層次分明的山景變化，唯能乘船遊湖、親近潭水，才能完全體會日月潭之晨昏美景。

環潭公路：日月潭環湖一周，約 33 公里，過去僅有日潭公路，民國 84 年（西元 1995 年）9 月間，月潭公路完工後，使日月潭環湖公路於焉完成，遊客可開車或騎機車，沿湖遊覽各個景點。

（資料來源：觀光局）

五項運動幫助提升好膽固醇！

沒做滿 30 分鐘等於白做，做越久消耗熱量越多

文/本刊資料室

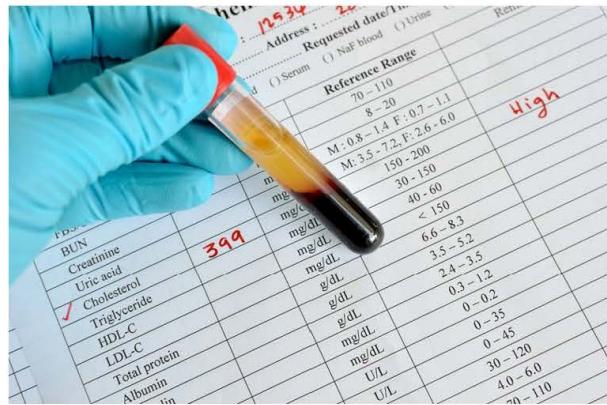
因為膽固醇、血脂過高來醫院門診的病人相當多，除了飲食的控制之外，醫師、營養師、衛教師等，往往會叫病人多運動，運動為什麼可以降低膽固醇跟血脂肪呢？

運動達 30 分鐘以上，脂肪消耗量越多我們要先有一個概念，運動的強度與時間長短，會消耗身體不同的能量。康寧醫院營養師陳詩婷表示，剛開始運動時，身體主要是從肌肉儲存的肝醣當成能量來源，接著提取血液中的葡萄糖及肝臟的肝糖，大約運動半小時後，肝糖跟葡萄糖的量不夠時，才開始提取血液中的脂肪當成能量來源。

也就是說，運動初期是以消耗醣類為主，脂肪為輔；大約持續運動半小時後，身體中的醣類開始慢慢不足之後，才以消耗脂肪為主，醣類為輔。舉例來說，開始快走時，醣類與脂肪消耗的比例大約是 6：4，運動半小時後，醣類與脂肪的消耗大約是 1：1，所以，運動的時間越長，脂肪消耗的量就越多。

先知道這個概念後，就不難明白為什麼運動有助降低血脂肪與血膽固醇了。陳詩婷說明，運動有助增加血液循環，讓血中的脂肪轉化為能量，供應人體活動消耗，慢慢的就連肝臟儲存的脂肪及膽固醇，也會漸漸被消耗掉，從而達到降低血膽固醇與血脂肪的效果，進而全面降低心血管疾病的風險。

然而，不是所有運動都有降血脂、降膽固醇的作用，必須要是「有氧運動」才行。為什麼？因為只有在有氧的狀況下運動，輸送足夠的氧



氣給細胞，才能讓肌肉組織得到充分的氧氣，從而使血液中的脂肪轉化成能量消耗，進而消耗膽固醇。

已有研究顯示，有氧運動可以改善血脂肪濃度、降低血液中的三酸甘油酯、增加好的膽固醇等好處。其中，若能堅持有氧運動 3 個月，可降低 9%總膽固醇、15%三酸甘油酯、提高好的膽固醇 15%，要知道每增加 1 毫克好膽固醇，可降低女性 3%、男性 2% 的罹患心血管疾病風險。

1. 健走

健走是不分老少、不分男女最好的運動，因為走路隨時可以進行、困難度低、安全性也高，每跨走一步，可以活動到全身高達 95% 的肌肉，優於其他有氧運動。

其中，走路的步數與好的膽固醇數值相當密切，就有一份研究追蹤了 60 位女性，她們每週快走 5 天，每天走 3 公里，所有參與者好的膽固醇，約提升了至少 6%。

如何執行

研究發現，每天走一萬步可以消耗熱量、提高心肺能力、以及提高體適能；不過我們大可不必那麼麻煩計算健走的步數，只要以理想的速度快走 30 分鐘，大概 3000~4000 步，堅持每週 5 天，每次半小時，即可達到降血脂、降膽固醇的效果。

2、慢跑

慢跑是一種中低強度的有氧運動，研究發現，慢跑可以提高脂解酶的活性，從而促進脂肪的氧化分解，使三酸甘油酯代謝增加、高密度膽固醇合成增加，進而達到調節血脂的作用。慢跑雖有眾多好處，但並不是所有人都適合，若有膝關節退化、嚴重高血壓、心臟病、慢性支氣管炎、冠心病等人，必須經由醫師建議後，再進行慢跑較為適合。

如何執行

想要藉由慢跑減脂，重點是要堅持。建議每次慢跑前先做暖身運動 5 分鐘，拉拉筋後，等到身體開始暖和、拉筋角度變大後，再開始慢跑。每次至少要超過 20~30 分鐘以上，因為運動 30 分鐘後，脂肪才開始被當成主要能源燃燒。而慢跑的頻率，建議每星期固定 4~5 天，持續 3~5 個月，就能漸漸看出成效。

3、游泳

游泳也是降低血脂肪、膽固醇很好的運動。如果你本身有骨骼關節方面的問題，譬如膝關節退化、軟骨受傷等狀況，就很適合以游泳來當成主要的運動。因為水可使人的體重被浮力所抵銷，大大減少關節、軟骨、韌帶的運動傷害。最棒的是，游泳對於身材雕塑的效果很好，眾多身材保持很好的人，詢問之下，幾乎都有游泳的習慣。

如何執行

游泳的最佳時間是以每次 40 分鐘以上最佳，原因如同前面所談，運動剛開始能量消耗是以醣分為主，30 分鐘之後，脂肪開始分解並提供能量。由於游泳強度較低，要達到減脂、降低膽固醇，建議每次至少 40 分鐘以上，每週至少 3~5 天。注意！避免飯前或飯後一小時內游泳，因為空腹游泳容易影響食慾，飯後游泳會引起消化不良、嘔吐等狀況。

4、騎自行車

騎自行車是一種安全有效的有氧運動，研究發現有助降低壞的膽固醇、提升好的膽固醇。而且，騎自行車有點類似游泳，不必負擔自己的體重，膝蓋的負擔也較少，比較適合膝關節不好、年紀大的人。

如何執行

剛開始騎車時，最好先在平坦的地形上騎，然後漸漸增加時間，每天至少堅持 30 分鐘，每週 5 天的效果最好；當然如果身體與時間允許，還能把時間提高到每天 45~60 分鐘；最好是把騎車融入日常生活的一部分，譬如養成騎自行車上下班。

5、太極拳

太極拳有助降低血壓、血脂與血膽固醇，這對難以進行強烈運動的老年人，提供了一個運動的新選擇。一份針對太極拳與對照組所做的研究，受試者平均年齡為 62.1 歲，平均血壓為 $135.5/80.5 \text{ mmHg}$ ，每次太極拳大約打 61.1 分鐘，每週 2.9 次，共 20.6 週。在此期間，太極拳組收縮壓平均降低 6 mmHg ，舒張壓降低 3 mmHg 。

如何執行

每週從事太極拳 3~4 次，每次 30 分鐘以上，持續 3 個月以上，就能看到成效。其他像是有氧舞蹈、跳舞類的運動，也都適用於慢性疾病患者。

(常春月刊)

會務與鄉情

葉青青

◎會務會議

✿ 111 年 7 月 9 日召開第十七屆第九次理監事會議，會中討論和平西建案、二日遊活動、重陽節活動、獎學金活動、慶生會活動、辦公廳舍維護等議案。

◎和平西路土地危老改建案

✿ 111 年 7 月 12 日和平西路改建第二次議價會前會重點：

1. 111 年 7 月 15 日沈建築師完成修改後圖面。
2. 因三家營造廠報價採用廠牌等各有不同，難以比價，沈建築師將建材廠牌統一、細項如綠建築、智慧建築等列入，付款比例調成合理比例，刪除預付款項目等，111 年 7 月 18 日前請三家營造廠按此規範重新報價，報價單截止收件日 7 月 25 日，7 月 26 日會議討論，7 月 27、28、29 日約三家廠商面談。
3. 徐東洲委員選屋問題。

✿ 111 年 7 月 29 日統一品牌後重新報價拆標會議重點：

1. 工信報價 363,000,000 元，松旭報價 366,719,540 元，鵬宇報價 325,680,000 元，安排 8 月 1 日晚上與鵬宇議價，8 月 3 日晚上與松旭議價，8 月 5 日晚上與工信議價，8 月 4 日請劉律師、代書、銀行、徐先生、359 地號地主進行協談。
2. 會前進行 359 地主及徐先生溝通事項：
 - (1) 與銀行確認 0.81 坪贈與土地之建造費用由誰支付。
 - (2) 359 願意支付受贈 0.81 坪土地的建造費用。

✿ 111 年 8 月 1 日鵬宇第二次議價會議重點：

1. 鵬宇最低價格 305,000,000 元，建材廠牌都可依地主要求提供。
2. 本案無預付款。
3. 開公司本票，不開銀行本票。
4. 參觀正在做結構的房子。

✿ 111 年 8 月 3 日松旭第二次議價會議重點：

1. 針對報價中疑異部份請松旭回去調整報價，8 月 10 日前提出。

✿ 111 年 8 月 4 日徐家會議重點：

1. 台新銀行項協理說明：
 - (1) 銀行放款依據土地權狀坪數*每坪金額*貸放乘數=土地融資額度。
 - (2) 信託帳出帳按贈與後土地持分比例分攤費用，如對分攤費用有疑異，請找佳彬對帳。
 - (3) 贈與 0.81 坪土地在申請增貸前協商好，部分信託解除，贈與稅協商好由贈與人還是受贈人負擔，於使用執照下來辦土地贈與過戶。
2. 周代書說贈與稅、贈與之建造成本，359 均願意負擔。
3. 徐太太說土融的額度不夠，買 358 地缺 1,000 萬，希其他地主多的額度給他們使用，利息徐家付。連副主席說不行。

4. 劉律師說明徐家沒有損失權益。

5. 359 地主未出席。

✿ 111/8/5 工信第二次議價會議重點：

1. 工信議價結果 353,000,000 元。

✿ 111 年 8 月 30 日和平西路改建重建委員會第 25 次會議重點：

1. 選屋找補計算仍依照 109 年 11 月估價師的價格。贈與部分需簽立信託指示書保障雙方權益。

2. 營造廠第 3 次報價：工信 345,000,000 元，松旭 324,578,546 元，鵬宇 305,000,000 元，表決營造廠採工信工程公司，每坪營造成本 345,000,000 / 建造坪 1,125 坪 = 306,667 / 坪。

3. 本會 5 樓 A3 車位配 B2-5，5 樓 A2 車位配 B3-9。

✿ 111 年 9 月 6 日和平西路改建重建委員會第 26 次會議重點：

1. 附表四建物價值計算標準協議書中之協議事項(3)「約定專用之露台經建照核准後預算面積雖增加，但仍依前述估價師所估總價計算，不依面積增減而重計。」本條刪除。

2. 所有選屋協議文件更正錯誤後，地主依序簽立中正區南海段地主共同協議書及選屋分配找補金額協議書等文件一式五份。

3. 111 年 9 月 14 日星期三下午 2 點參觀工信新店華城路 73 巷城堡山莊建案。

✿ 開工申報營建廢棄物、逕流廢水等皆已核准，施工計劃書待用印完成掛件，就等施工科申報核准即完備。工信工程已在擬草約，待工信提出合約請劉律師協助檢視完成無誤後方行簽約。

◎泰安會所危老改建案

✿ 111 年 7 月 23 日明園改建案璞園建設公司簡報重點如下：

1. 採都更方式進行合建案，地主分配 68%，璞園分配 32%，本會為 A 戶，土地 14.97 坪，重建後分回建物 79.79 坪及車位 1 個，租金補貼每季 95,000 元(自點交舊屋給建方起算，至通知交新屋時止)，搬遷補貼 100,000 元(自點交舊屋建方支付 50,000 元，點交新屋時建方支付 50,000 元)，公設 34%。

2. 初步規劃一樓 A 戶 60 坪給同鄉會，與分回面積 79.79 坪相距甚遠，已向璞園提出重新規劃與分回面積接近之建物。

3. 重建委員會同意璞園建設公司承接本案。

◎中元普渡

✿ 111 年 8 月 6 日(農曆 7 月 9 日)假十普寺舉辦歷屆亡故理監事暨旅台辭世鄉親舉辦誦經追薦超渡法會，由陳繼國理事長主祭，本會部份理監事暨家屬代表參加法會，功德圓滿。

✿ 111 年 8 月 23 日(農曆 7 月 26 日)由陳繼國理事長率常務理事何萬里、周道忠、理事孫森、監事林信茲及總幹事葉青青等六員前往參加金瓜石金泉寺舉辦的中元普渡誦經法會，祭拜溫屬殤亡礦工，今年宜蘭北后寺演一法師特來金泉寺為先民誦經超渡，演一法師目前規劃將金泉寺土地買下重新規劃安置先民。祭拜完後拜訪居住當地溫籍鄉親夏國雄先生父子。

◎獎助學金

- ✿ 110 學年度第 2 學期獎助學金申請自 9 月 1 日起至 10 月 10 日止，凡本會在學會員，於公私立大學院校就讀，操行、體育成績乙等(70 分)以上，各科學業成績 60 分以上，總平均成績 80 分以上者均可申請。第 1、2 學期併同審查，擇於明年春節團拜頒獎。

◎聯誼活動

- ✿ 111 年 8 月 8~9 日舉辦日月潭二日遊活動，因受疫情及國旅補助影響，參加人數上限採 20 人團出發，第一天上午前往桃園大溪橋，團員中有大溪在地人悉心介紹大溪歷史、新竹橫山合興車站景觀公園拍美照，於內灣老街午餐，下午前往台中后里月眉觀光糖廠吃冰淇淋、品嚐護眼的木鱉果汁、千年樟公樹下乘蔭，於南投埔里晚餐，晚上入住南投魚池日月潭米洛克飯店。第二天早上自由散步日月潭環湖步道，欣賞日月潭優美風景，心曠神怡，接著前往日月潭文武廟參拜，伊達邵部落商圈午餐，下午前往竹山茶農品茶、苗栗頭屋雅聞七里香玫瑰森林欣賞各式各樣的玫瑰花，於新竹湖口晚餐後賦歸。

◎溫州瑞安直播電商培訓班

- ✿ 瑞安市海峽青年創業創新服務中心於 8 月 10 日舉辦『2022 溫台青年直播電商培訓班』，今年是第三年開班授課，培訓班安排 32 堂課，課程內容包含短視頻電商、直播電商、Tik Tok 系列、Shopee 蝦皮系列及其他跨境電商系列等單元課程，課程內容多元豐富，全程採用視訊教學，本課程完全免費，本會有近二十位學員報名參加此課程，獲益良多。

◎藝文活動

- ✿ 111 年 9 月 10 日『于右任書藝風華傳承－中國標準草書學會壬寅聯展』，本會鄉賢書法家王順福先生當天在現場為各位鄉親解說導覽，鄉親 13 位前往國父紀念館參觀聆聽解說。此次展品中集結了右老的精品、于門四傑－李普同、劉延濤、胡公石和金澤子卿珍稀作品、另廣邀大陸南京「中國標準草書學社」、陝西「于右任書法學會」、江蘇「紫金標準草書研究院」和日本「高崎書道會」等名家提供近作共襄盛舉，再加上中國標準草書學會舉辦的第十三屆標準草書全國比賽的各組首獎、以及近百位會員的參與，共展出作品一百卅二件，精采可期！右老的書法成就斐然，繼往聖之絕學、開萬世之太平。我輩樂於追隨右老的學識氣度與書風，以發揚傳承標草為職志，開創標準書法的新局面！

◎交流活動

- ✿ 111 年 9 月 3 日台北市舟山同鄉會舉辦第十八屆第一次會員大會，邀請本會參加，陳繼國理事長應邀出席盛會，並致贈高架花籃一個祝賀。
- ✿ 111 年 9 月 5 日蒼平同鄉會金理事長邀請本會及楊府廟歡慶中秋佳節，本會陳理事長率理監事等五位應邀前往，祝賀佳節愉快。
- ✿ 111 年 9 月 8 日台北市東陽同鄉會舉辦「台北市東陽同鄉會成立 70 周年紀念慶暨 2022 東台中秋線上聯誼活動」邀請本會參加，陳繼國理事長應邀出席盛會，並致贈高架花籃一個祝賀。
- ✿ 111 年 9 月 21 日華僑救國聯合總會舉辦「風華 70 光耀全僑」歷史文物圖片展開幕典禮，本會應邀參加，並致贈高架花籃一個祝賀。

◎江心聯誼會

●111年8月6日江心會舉辦5-8月慶生活動，因逢中元普渡期間，因此本次活動選在春天素食餐廳舉辦，當天有68位鄉親參加，其中有3位獎學金受獎學生及1位5歲兒童參加，鄉親自由交流和樂融融。

◎會所辦公廳舍維護

●111年7月25日完成庭院樹木修剪及樟樹白疥蟲害噴灑藥劑除蟲。

●111年8月24日會所分離式冷氣室內外機清洗保養。

●111年8月31日庭院前半段雨棚破損嚴重，PC板更換工程施作完成。

◎喪訊

●黃信樵先生，樂清籍，於111年8月24日辭世，生於民國17年9月17日，享耆壽95歲。喪禮訂於111年9月5日假新竹生命紀念園區德風堂舉行，本會因另有活動，致贈高架花籃乙個致意。

●池伯成先生，平陽籍，111年9月7日辭世，生於民國10年農曆5月30日，享嵩壽102歲。111年9月12日本會陳繼國理事長、池仁昌理事、王隆珍監事、謝作良監事、葉青青總幹事以及鄉親等七人前往萬家會館靈堂上香致祭，並聽大公子池宗胤細數池伯伯一生畫虎的成就。

●戴冠倫先生，瑞安籍，111年8月30日辭世，生於民國8年農曆9月16日，享嵩壽104歲。喪禮訂於111年9月24日台北市立第二殯儀館景仰樓二樓至善四廳舉行，本會陳繼國理事長、葉青青總幹事等鄉親前往致祭，並致贈高架花籃一個。

◎重陽節活動訊息：111年10月4日（星期二）下午2:00假同鄉會味辛廳舉辦「慶祝重陽節活動」，歡迎80歲以上鄉親踴躍參加。

行政院新聞局登記證局版台誌字第46一八號
中華郵政台北雜字第一四三三號執照登記為雜誌交寄
中華民國七十四年一月創刊

207

溫州會刊

第三十八卷
第三期
一一一年九月

發行者：台北市溫州同鄉會

發行人：陳繼國

社長：陳孟風

社務委員：薛光揚 鄭重 鄭嘉遠 何萬里 忠道 戴宗方 丁愛齡 王帽娟 邁
戴慧玲 孫森 王鑄迪 蔡永興 周董宇 胡林 吳琴 鄭勇 王隆珍
張洪本 伍桂禎 林思明 鄭致宏 池仁昌 林錫 徐讓怡 林納生 董兆熊 戴清富 吳亦圭 陳錫
謝作良 林信茲 (依理監事排序) 葉青青

編輯委員：林信茲 葉青青

社址：台北市泰安街二巷九號

電話：2321-0930・2392-9509

傳真：2391-7455

本會網址：<http://www.tpwz.org/>

本刊E-mail: wenzhou1958@yahoo.com.tw

郵政劃撥帳號：1018483～4

印刷者：一太打字印刷公司

歡迎投稿・文責自負

江心會



▲ 111年8月6日江心會舉辦5至8月壽星慶生會

和平西路建案



因建造成本提高一倍多，重建委員會接受沈建築師建議取消外牆鋁包板設計，此為修改後外觀圖。



▲ 111 年 9 月 6 日地主簽立選屋協議文件，一式五份。



▲ 111 年 9 月 14 日參觀工信公司建案。

泰安會所建案



▲ 111 年 7 月 23 日璞園建設公司住戶改建說明會。

中元普渡



▲ 111年8月6日十普寺中元普渡法會。



▲ 111年8月23日金泉寺中元普渡法會。

喪 祭



111年9月12日陳繼國理事長率眾至池伯成鄉長靈前致祭。



▲ 池伯成鄉長畫作—虎虎生威

台北市溫州同鄉會助學金申請書

學 生 概 況						請貼最近二寸 半身脫帽照片			
姓 名			性別					籍貫	
身份證字號			出生年月日						
本學期肄業 學 校									
大學院校系 科 別					年 級				
學 期 成 績		操行成績		學校地址					
家 庭 概 況									
家 長 姓 名	祖父		出生年月日		服務處所 及 職 務				
	祖母		出生年月日		服務處所 及 職 務				
	父親		出生年月日		服務處所 及 職 務				
	母親		出生年月日		服務處所 及 職 務				
家庭 人 口	總 計	人		就 業	人	在 學	人		
電 話			手 機			Line ID			
住 址					E-mail				
主 辦 人 簽 註 意 見									
青 年 發 展 指 導 委 員 會 審 查 意 見									
說 明	一、凡本會在學會員，於公私立大學院校及高中就讀，操行、體育成績乙等(70分)以上者，均可申請。 二、申請助學金請檢送本會制式申請書、成績單、學生證影本、會員證影本、戶籍謄本各一份，並加入本會臉書粉絲團等行動裝置。 三、申請期間：不限。 四、簽立助學金計劃切結書。 五、本表請至本會官網下載，務請逐欄詳實填寫，填妥後請以掛號郵寄：台北市中正區泰安街二巷九號 本會收。電話：(02)2321-0930。					家 長 簽 章			
						就 學 子 女 簽 章			

申請日期： 年 月 日

107.2.20

台北市溫州同鄉會會員資料表

編號：

本人	姓 名	別 名	性 別		出生	民國 年 月 日	大陸 原籍	縣 市	鄉 鎮
	學歷： 經歷： 現況： <input type="checkbox"/> 已退休 <input type="checkbox"/> 未退休							來台 年月	年 月
配偶	姓 名	別 名	性 別		出生	民國 年 月 日	故鄉 原籍	縣 市	鄉 鎮
	學歷： 經歷： 現況： <input type="checkbox"/> 已退休 <input type="checkbox"/> 未退休							來台 年月	年 月
戶籍地								電話	公
現在 住址	郵遞區號□□□□-□□								宅
E-mail				LINE ID					手機

家屬(包括長輩及成年後裔)

稱謂	姓名	性別	出生 年 月 日	原籍	學簡歷	職業	住址		電話
							戶 籍		公
									宅
							現 居		手 機
									手 機
							戶 籍		公
									宅
							現 居		手 機
									手 機
							戶 籍		公
									宅
							現 居		手 機
									手 機

備註 本人願意加入青年聯誼會。

填 表 說 明	1. 原籍欄：係指在大陸故鄉鄉鎮。 2. 戶籍地：應填與身分證同。 3. 成人後裔學簡歷欄請詳實填載，以備不時之需。 4. 每人請附二吋半身照片兩張、身分證影本及全戶手抄戶籍謄本乙份，備製會員證之用。 5. 本表填妥後請裝入回郵信封內投郵寄回。 6. 署後凡有變更事項請隨時告知本會(電話、寫信均可)。 (如人數過多不夠填寫，請複印表格浮貼)								
------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--

介紹人：

填表： 年 月 日