



# 華大校友

## 華僑大學香港校友會編

通訊地址：香港九龍彌敦道552號龍馬大廈5樓前座  
 (油麻地地鐵站A2出口)  
 電話：852-27838795  
 傳真：852-27839946  
 WebSite：http://www.hqu.org.hk  
 E-mail：info@hqu.org.hk

**42**  
 2010年08月

總編輯：高峰 顧問：曾敏麗、潘耿福、宋春榮  
 編輯：郭維國、江顯錐、高惠嘉、吳中堅、賀瑩瑩

### 高峰會長在全國僑聯趙紅英副部長 率領各省僑聯主席考察團時講話

趙紅英副部長，各省僑聯首長：

歡迎大家來到我們會所。我想藉此機會簡介一下我們的校友會：

華僑大學香港校友會成立於1987年，1998年購置了會所。我會從無到有，從小到大，22年來由簡單鬆散的組織，發展成香港有名望、活躍的社團，整個發展壯大的過程都是校友們積極參與、熱心奉獻的過程。

我們的創會會長楊家庭和歷任會長謝文盛、汪瓊南、潘耿福、王欽賢、李碧蔥、曾敏麗，他們皆十分出色，無論事業、家庭和對社會的貢獻，都是全體校友的楷模，在歷屆會長的出色領導下和全體校友全情投入無私奉獻的支持下，會務蒸蒸日上，校友們相濡以沫，相伴相隨，理監事間做到求大同、存小異，像愛護自己的眼睛一樣，愛護這個大家庭的團結和榮譽，逐步形成了勇於奉獻，敢於擔當的團隊精神。校友會關心母校，與母校保持緊密聯繫，多次組織校友回校參加母校的逢五逢十大慶，歷屆校友已捐贈千萬港元資金用於母校建設，為增進校友對母校的感情做了許多有益的工作。

值得我們自豪的是上任會長曾敏麗的領導下，在我會成立20週年慶典之際，2007年12月成功舉辦了華僑大學世界華文教育論壇、華大校友首屆世界聯誼大會，並在2009年9月國慶60週年大慶的聯歡晚會上，由校友自編、自導、自演了「祖國與我」的大型歌劇，情景動人，氣氛熱烈，給大家留下了深刻的印象，彰顯了我會的組織力與凝聚力。

我為校友會第十一屆會長，在理監事們商議下，我們新一屆理監事會的口號是：奉獻、關愛、傳承、創新。今年是我們母校華僑大學成立50週年。下半年的會務工作主要是籌款為母校50週年獻禮和組織香港校友團回母校祝賀、聯歡。

校友會有一個會所、一份會刊是很重要的，有會所，校友們如魚得水，如鳥歸林，才能經常搞活動；有一份會刊，會務動態才能公開，便於校友們的溝通，也可以提高校友會在香港社團中的聲望。我們的會刊《華大校友》，至今已出版了41期，記錄與展現了校友會的成長歷程，成為校友們感情交流、溝通的紐帶。現在還有了自己的網站，校友們可以上網及E-MAIL及時了解會務動態和互相聯繫。

通過校友會這個平台，我們開展了各種各樣的活動。一方面，組織大型聯歡會，如就職典禮、週年紀念、元旦聯歡、新春團拜等，每年還組織校友郊遊、長短線旅行團、體檢等活動，並根據校友們不同的興趣，舉辦各種講座、座談會，組織社交舞班、合唱團、羽毛球隊；另一方面，我會關心社會，積極參與香港高校聯、僑界聯及福建、廣東社團聯會等舉辦的活動，積極參與香港回歸紀念、國慶、迎奧運聖火、賑災捐款、公益金百萬行等社會活動。華大香港校友會一直秉承愛國、愛港、愛母校的優良傳統，團結校友、服務社會，為香港的安定繁榮作出了應有的貢獻。

### 邱進校長、李冀閩書記接見高峰會長一行



## 為母校50週年校慶獻禮

### ——記7.3動員會

· 郭維國

華僑大學香港校友會於7月3日在會所召開為母校50週年校慶獻禮動員會。高峰會長首先講話，他指出華大50週年校慶意義重大，千載難逢，故友相逢，聚集一堂，共謀發展。在11月5日聯歡晚會中，本會大型歌舞劇《祖國與我》是重頭戲，是非同小可的壓軸節目，希望校友利用業餘時間緊鑼密鼓地排練，爭取在校友總會聯歡晚會旗開得勝。

緊接着宋春榮秘書長介紹本會參加50週年校慶演出除了《祖國與我》歌舞劇外，藝術系鍾浩、蔣花娘等拾位校友的印尼舞，林萬娃的朝鮮族舞，郭虹、游國屏獨唱，陳靜德、葉秀芳二重唱也是選中節目。宋春榮秘書長要求演職人員結緣而至，都要爭取回母校感受年輕時代的良辰美景。再接着鍾浩舞台總監談到，校本部要香港校友會重演《祖國與我》大型歌舞劇，我想基於兩點原因：一是主題甚好；二是精神狀態好，既有陣容氣勢，又有真實情感。大家在排練中幾乎沒人缺席，業精於勤，使我深受感動。華大校友文化氣息較濃，演職人員很有修養，希望再次發揚光大。最後，潘耿福老會長談了感受。母校50週年慶典機不可失，尤其對於中文系65屆首批大學生更是機會難得，無論再忙碌也要調擠時間回母校歡慶助興，使自己終生銘記，永誌不忘。

休會後，舞蹈隊馬不停蹄彩排，歌詠隊九月份才開始排練。動員會由宋春榮秘書長主持。

## 簡訊數則

### △ 十一校董榮獲福建省捐贈公益事業突出貢獻獎

為表彰華僑熱心社會公益事業、造福家鄉人民的高尚行為，福建省政府近日授予我校校董許連捷、陳進強、陳明金、呂振萬、林樹哲、陳江和、王為謙、邱季端、陳永裁、姚志勝、陳成秀等11人「華僑捐贈公益事業突出貢獻獎」金質獎章、獎匾和榮譽證書。據悉，此次福建省共表彰69位為家鄉事業做出突出貢獻的華僑人士。（李澤樓）

### △ 福建省副省長洪捷序及香港沙田區議員潘國山均係華大校友。



華僑大學

HUAQIAO UNIVERSITY

校址：中國·福建·泉州  
 Add: Quanzhou, Fujian  
 Tel: 0595-2891610 2171623 2091625  
 Fax: 0593-2681940  
 E-mail: uaohq@huaqiao.edu.cn

### 感 謝 信

尊敬的高峰會長、許碧珍副會長、羅文強副會長及校友會主要成員：

首先對你們在我率團訪問香港期間給予的熱情周到的款待及對學校50周年校庆工作的支持表示誠摯的謝意。此次訪問承蒙你們的關心與厚愛，使我們在訪問過程中有賓至如歸之感，並圓滿完成了訪問任務。

你們一貫關愛母校、鼎立支持母校各項事業的發展。我們相信，在新一屆校友會領導成員的盡心竭力下，華僑大學香港校友會的工作定會更加朝氣蓬勃、蒸蒸日上。我們衷心的希望你們能更加廣泛地團結香港校友，為母校爭光，為當地的經濟社會發展做出更大的貢獻。

最後，誠祝你們身體健康、家庭幸福、事業昌盛！

順頌

夏祺！

華僑大學副校長

二〇一〇年四月二十八日

### △ 蔡素玉校董捐500萬港幣重修文科樓。

△ 由國務院僑辦和中國海外交流協會主辦的「第五屆世界華僑華人社團聯誼大會」5月7-8日在北京隆重舉行。我校副校長張再東以主席團嘉賓名譽赴會，香港校友會現任會長高峰和前任會長王欽賢、李碧蕙分別以香港僑友社代表及香港僑界社團聯會代表的名譽出席。

△ 本會副會長郭維國於7月19日-26日參加福建省委統戰部在北京中華文化學院舉辦的港澳閩籍重點社團負責人研修班。



全國僑聯趙紅英副部長率領各省僑聯主席考察團到我會拜訪。

無題

有一種植物，  
 叫落地生根，  
 它無須靠種子，  
 只要有片老葉，  
 從枝頭上落地，  
 就可生根長芽。  
 把葉片夾在書中，  
 則可萌發新根芽。  
 從東方到西方，  
 從南疆到北疆，  
 有土地有水份，  
 便可繁衍生長。  
 華僑的祖先，  
 原鄉在中國，  
 他們赤手空拳，  
 漂洋過海謀生，  
 披荊斬棘勇向前，  
 開闢海外新天地。  
 有一個族群，  
 叫中華民族，  
 全憑勤勞勇敢，  
 遠洋世界各地，  
 廣交國際友人，  
 傳播中華文化。

逛世博園

往  
 上海  
 逛世博  
 心潮澎湃  
 朋友遍天下  
 風光此處最美  
 展現人類的智慧  
 環球民族共創繁榮  
 拉起手唱起歌跳起舞  
 為和平為友誼齊繪宏圖  
 把創新和愛心都化作樂章  
 大同世界欣欣向榮前程似錦

張淼華

華大校友參與第五屆世界華僑華人社團聯誼大會的系列活動

江顯維

“第五屆世界華僑華人社團聯誼大會”於5月7—8日在北京隆重舉行，大會由國務院僑辦和中國海外交流協會主辦，主題是“維護中國統一——新疆、西藏的歷史與現狀”。國務委員戴秉國致開幕辭。國務院僑辦主任李海峰作了題為《攜手合作 為建設和諧僑社和諧中國和諧世界做出新貢獻》的主題報告，她強調指出，做好涉疆、涉藏僑務工作，發揮僑務工作的獨特優勢促進疆、藏長治久安，維護中華民族根本利益，是新形勢下僑務工作的重要任務；並提出了五項加強新疆、西藏僑務工作的措施。中共中央政治局常委、全國政協主席賈慶林接見了全體代表，並發表重要講話，他指出維護中國的民族團結和領土完整，實現中國的完全統一，是實現中華民族偉大復興的必然要求，是包括廣大海外僑胞在內的海內外中華兒女的歷史使命。為期的兩天大會，邀請了統戰部常務副部長朱維群、國家民族事務委員會副主任吳仕民分別介紹了西藏的歷史與現狀及中國民族工作，還邀請相關機構領導就中國的民族、宗教工作及疆、藏的發展作專題演講。

世界華僑華人社團聯誼大會以海外華僑華人主要社團負責人為對象，是增進友誼與團結、促進合作與發展的全球僑團聯誼交流平臺，自2001年以來，已成功舉辦了四屆。參與是屆大會者有來自五大洲120個國家和地區的僑領及國內相關部門負責人約600人。香港特區有15位代表榮幸獲邀，其中華僑大學香港校友會就有三位會長與會：除了現任會長高峰外，更有前任會長王欽賢與李碧蕙，他們分別以香港僑友社代表及香港僑界社團聯會代表的名譽出席。而華僑大學副校長張禹東以主席團嘉賓

身份赴會。華大校友與校長幸會於北京，會餘時間歡聚一堂，共同回味華大歷程，並相約在華僑大學50周年慶典上再聚。

北京會期後，代表們參加了由國務院僑辦、上海市僑辦舉辦的“華僑華人回家看世博”系列活動，活動以“走進世博、聚集中國、共用機遇”為主題，旨在以2010年上海世博會為契機，動員凝聚海外華僑華人力量，關心世博、參與世博、服務世博、宣傳世博；同時把上海世博會作為服務海外僑胞、開展海外聯誼、展示僑務工作的重要平臺，增進廣大海外華僑華人與中國各界的聯繫、交流、合作，分享中國經濟社會發展帶來的機遇。

接着，代表們還參加了“華僑華人社團負責人省市行”活動，分赴江蘇、浙江、山東、遼寧、重慶、雲南等六省市參觀考察。香港代表團到長三角一帶考察，對於新形勢下的新課題、新挑戰、新機遇，深表興趣。

海外華僑華人一直具有愛國愛鄉的優良傳統，他們熱愛祖國、情繫桑梓。上海世博會的成功、我國改革開放和現代化建設中取得的輝煌成就，僑胞的貢獻功不可沒。此次一連十天的聯誼大會系列活動，廣大僑領、僑商代表歡聚一起，共同探討國家大事，深刻領略了維護民族團結、國家統一和實現中華民族偉大復興的歷史使命，又共同探討了世博機遇與僑商投資企業的未來發展。僑胞們必將把大會的精神、上海世博會的理念與發展商機帶回住在國，傳播到世界各地，這就是第五屆世界華僑華人社團聯誼大會系列活動的特殊意義和深遠意義。



本會三任會長與香港代表參觀上海世博會



本會王欽賢、李碧蕙及高峰三任會長與張禹東副校長相聚北京，參加第五屆世界華僑華人聯誼大會



高峰會長、李碧蕙前會長與國僑辦李海峰主任合影

# 619撐政改

6月19日，我會校友踴躍參加維園的「為普選、撐政改」的集會遊行。

12萬香港人擠滿維園整整6個足球場，頂着烈日當空，參加由44個團體共同發起的「政制向前走大聯盟」舉辦的「為普選、撐政改」的集會遊行。共同表達心中期盼政制向前的真誠的意願，這股強勁的「起錨」颶風，代表香港各界的集體呼喚。特首曾蔭權於集會上感謝大家的支持，他誠心誠意地懇請60位尊貴的立法會議員為香港前途，為香港下一代，更為實現2017年普選特首，2020年普選立法會投下他們神聖的贊成票。大聯盟召集人鄭耀榮表示，12萬人參與撐政改集會，反映主流民意希望政改方案通過。



# 倡議設立華大校友大樓基金事宜

今年喜逢母校50周年華誕，幾個月來常務理事對校慶獻禮項目進行商討，其中吳端燦校友提出了冠名“校友會大樓”的建議，該建議得到高峰會長、王欽賢名譽會長、李碧蕊校董、張正龍常理、張華名譽會長等的贊賞和支持。

母校提出由本會與其他校友會作為發起人向各地校友會及校友倡議設立華大校友大樓基金，作為母校建設校友大樓的資金。凡捐贈超過一萬圓人民幣者（含校友會或個人）均可在捐贈紀念碑上刻名，莊垂標、鄭道春、潘蔚章、許家智、陳寶珠、吳白梅、林珠蓮、吳斯維等校友也主動認捐。我們呼吁全球校友慷慨解囊、共襄善舉。



6月12日下午，在會所召開香港校友會第十一屆第三次理監事擴大會議

# 高峰會長一行走訪廈、泉、汕、圳並在母校召開2010畢業生座談會

6月1-4日高峰會長率領 林松副會長,羅文強副會長,蔡金鐘副會長先後到達廈門,泉州,汕頭,深圳. 與廈門校友會,泉州校友會進行了交流活動.拜訪了丘校長,李書記..等多位領導和老師.參觀了校區. 與畢業生座談.同時,回程時在汕頭與李澄副會長一聚,在深圳與何嬋嬋校友一聚,把校友會橋樑作用發揮得淋漓盡致.



飛機線團——母校五十華誕慶賀團

日期	行程	
第一天 11月4日 星期四	香港—廈門	<b>(晚餐)</b> 香港國際機場離境大堂集合，辦理登機手續，乘直航客機前往廈門，遊覽泉州市容，洛陽橋，崇武風景區，晚餐後送往下榻酒店
第二天 11月5日 星期五	泉州	<b>(早餐)</b> 酒店內早餐 此日安排酒店/華僑大學/酒店接送用車 送回酒店休息
第三天 11月6日 星期六	泉州	<b>(早餐)</b> 酒店內早餐 此日安排酒店/華僑大學/酒店接送用車送回酒店休息
第四天 11月7日 星期日	泉州/廈門	<b>(早、午、晚餐)</b> 酒店內早餐 前往參觀廈門郊區及廈門市容，下午往金門(馬山觀測所，山后民俗文化村，太武山，太公墓，延平郡王弈棋處，毋 在莒，海印寺)住宿金門
第五天 11月8日 星期一	廈門—香港	<b>(早、午餐)</b> 酒店內早餐，辦理退房手續，上午金門旅遊觀光(丘良功母節孝坊，模範街，莒光樓，文台寶塔，翟山坑道)，午餐後前往機場，辦理登機手續

\*\*\*上述行程僅供參考，具體行程以當時實際情況安排\*\*\*

酒店住宿：泉州好世界酒店(3星)或同級及金門B 檔酒店 或同級

團費、機場稅+燃油附加費、小費：

成人每人團費(佔半房計)：	HKD2,900.-(全程)	2900+485+300=HK\$3685.-
	HK\$22,50.-(7/11返港,減金門段)	2250+485+240=HK\$2975.-
	HK\$2,250.-(8/11隨團返港,減金門段)★廈門膳宿自理★	2250+485+240=HK\$2975.-
機場稅 + 燃油附加費	HK\$485.-(以當日出票為準)	
單人房附加費：	HKD650.-	
香港領隊/國內導遊及司機服務費	HKD300.-	

\*\*以上報價按團體票價，機票不退不改，團費以最少60人或以上參加為準。

建議航班 L 如確認需即訂位，以上僅為報價，尚未確認機位。

團體位：11月4日 香港至廈門 KA602 (12:50 / 13:55)

11月8日 廈門至香港 KA605 (19:45 / 21:10)

或

11月4日 香港至廈門 MF382 (12:20 / 13:20)

11月8日 廈門至香港 MF8015 (18:30 / 19:45)

(團體位不退不改)

報 名：秘書組 Tel:27838795 Fax: 27839946 或

· 宋春榮 Tel:60267591 email:roger\_sung@hotmail.com

· 羅文強 Tel:93078098 email:emart730@gmail.com

報名後請即將定金HK1,000.00誌入以下戶口並傳真收據至

27839946 23841591

中國銀行 01272410022021 SUNG CHUN YUNG

截止日期：2010年10月04日

說 明：此團由香港中國旅行社有限公司承辦，有關團費、行程、退團以及與此團相關的責任問題等均以此公司的規定為準。

巴士線團——母校五十華誕慶賀團

香港至泉州巴士位HK320.00(巴士臥舖HK380.00)，加住僑聯賓館每晚HK60.00共三晚HK180.00，合計HK500.00 (580.00)

截止日期2010.10.4

備 註：

1. 住房以兩人一間為準，如出現單男單女或一人一間房需補單人房差。
2. 全程無指定地點購物，全程粵語領隊。
3. 上述行程僅供參考，具體行程以國內接待社安排為準。
4. 報價含行程內之基本交通、住宿等費用。
5. 航班時間由航空公司提供，以航空公司公佈為準！
6. 報價不含機場稅、酒店行李小費及酒店內的私人費用，如：酒水、洗衣費、電話費等。
7. 報價含每人平安保險20萬，建議旅客出發前自行購買旅遊綜合保險。
8. 如確實人數少於以上最少參加數，本社會另行再報確實人數之團費。
9. 以上報價僅為參考價，如因交通工具價格調整等不可控制之因素，敝社將隨之進行旅費價格調整和按實際情況安排其他住房及往返交通工具。
10. 團員出發當日因任何事故而取消，按自動放棄處理，團費恕不發還。

## 春茗聯歡後記點滴

· 林集祥

華大校友會第十屆理事會就職典禮暨春茗聯歡晚會於3月28日舉行，這是校友們心手相連、共度年復一年歡聚的好時光，華大人緬懷中的校友情誼和千言萬語又悄然從這裏開始，如今雖已由終人散，驀然回望，還歷歷在目，聯歡會如潮的好人好事仍縈繞我心田，沉浸回味，值得我在此點滴敘述。

就在晚會那一天，正當我和黃雪葵合力提著沉甸甸的義賣書籍的時刻，我們在電梯口巧遇高峰，只見他手提皮包、穿著筆挺西裝，在我的原始觸動裏，覺得他可以熟視無睹或輕易借故避重，正當我還在疑惑之中，高峰二話沒說，已經從雪葵手上接班過來，一起將書籍攜帶到聯歡大會廳中，我和他素未謀面，由雪葵口中方知他是華大新一屆理事會扛大旗的會長。扶弱相助，本是一件平常小事，但他那種自自然然地散發出來的一股校友情誼，卻叫我有一絲衝動，讓我看到了他對校友的一片熱心和謙遜品質，他為中青一代理事會帶了好頭，也帶給我們40後校友滿溢的期許，聯想到他在大會中講過的：「我有今天，華大對我的教育功不可沒，有機會去服務好校友們，回饋母校是我應有的職責。」言猶在耳，我有理由相信他講的是真心話，是發自內心深處的感恩之情。

曾敏麗動過大手術已經痊癒，人消瘦了，精神卻煥發得很，能出病無損，大概是她半生積福種出來的果。晚會中見到敏麗應接不暇面對校友們的深情問候，這是令我動容的時刻，眾裏傳頌「丈夫眼裏，一世賢妻」的敏麗，我倒覺得「丈夫包容」方有「一世賢妻」，已是過氣會

長，眼下又接任監事長，繁忙的校友會事務不影響她的健康已經大吉，哪來的那麼多精力服侍她的丈夫？我見到的只是她熱心滿腸服務校友的精神。

和敏麗幾乎是一年才一次的電話，一旦聲線裏傳來的是大音量、開懷詼諧的笑聲，我已經心有餘悸畏於接聽，無非又是催促我捐款給華大校友會的事，正埋怨電話機沒有號碼顯示，幾經掙扎、討價還價，只好又送上萬元換取她滿心的愉悅，只要投緣，已經夠我開心，應支持熱心服務華大校友的曾敏麗。這次義賣我的父親的遺作〈南窗細語〉，我第一次鼓着勇氣，請敏麗包銷100本，她滿口答應，我幾年來對她的支持，終算得到回報，連同6632基金會也包銷100本，他們已悉數將認購款4000元捐贈華大校友會，我在此對6632基金會全體校友和敏麗的熱心支持表示誠摯的謝意。

見到華大校友會刊中密集排列的捐款芳名錄，我已感受到華大校友會有今天出類拔萃的成績和榮耀，是和廣大校友的熱心支持分不開的，尤其名錄中我熟悉的名字：潘耿福、謝文盛、王欽賢、李碧蕙等善長，他們不執着於已經過去的風光，多年來對校友會持續不斷的無私奉獻，難能可貴，我靜心冥想，推崇他們列為華大校友會十大最具影響力人物，也不失為應有的贊譽。捐贈壹萬大元的無名氏耀然芳名錄中，不由得讓我感到驚喜，除了仰佩，我沒有二話，這位無名氏已經是名符其實的無名英雄，這種境界是我無法企及的，我忽然明白，這是一份不言而喻的校友情誼沉澱而來的珍貴厚禮。〈西遊記〉第三十一回有道：「一日為師，終身為父」，何嘗不是？終身為華大人，是華大校友們引以為傲的誓言。

我參加聯歡會聆聽音樂的願望是不變的，我雖不懂音樂，但音樂常常觸動

我，也許音樂是心靈的聲音吧。有些遺憾的是每屆聯歡會總是開足馬力放大喇叭聲響，其情勢這一屆尤烈，高音嘈聲把整個宴會大廳震得撲天蓋地般震耳欲聾，非但聽不清演唱者的歌詞，還糟蹋了他們宏亮優美的聲線，讓人不寒而慄。別以為我們老了，耳朵都出了毛病。聽聞，節目負責人如此安排，認為演員們排練節目為大家付出了許多精力，必須要得到尊重，因此大家非集中精神欣賞不可，你要有其他小動作，大喇叭聲可以壓制你，你們故然自我感覺良好，我卻覺得如此要求觀眾，心態不太正呀！如此對待聽眾，雖非精神虐待，卻苦於至今仍斟酌不出合適的措詞。我自譽為華大人的信差，為校友留聲，對此說法如能得到良好回應，我充滿期待。

華大理事會換屆時刻，沒有聽到華大校歌，萬般可惜。華大校歌輕快莊嚴的旋律，豪情滿懷，百聽而不厭，可以很自豪地說，華大校歌的感染力優勝過許多亞非國家的國歌。我們懷念已經長眠的校歌作曲者，相信華大50華誕時，當合唱團唱起他譜寫的樂章，雄渾之響譽徹在華大母校的演奏大廳時，作曲人在天上，想必也會聽見的。

一本書籍的相贈，也可以使初見的校友成為永遠的相知。我的父親的遺作義賣了二百本，眾多校友尚欠奉送，有幸郭維國、江顯錕等編委將我在書中寫的序文改題為「憶父親」，承蒙刊登在華大校友會刊，不失為一種並不得意的補償，佔了不少會刊篇幅，我於心不忍，但可以讓序文和更多校友見面交流，我該有多高興，領略大家對我的關愛和支持，我受寵若驚，感激之情，縱有千言萬語，也難表達我對校友們心中不敬之意，我只能將它化作「謝謝」二個字。

## 在業餘中實現新的價值

——記政治系劉敬發校友

· 郭維國

編者按：2010年8月第六屆《敬發杯》羽毛球賽已發展到2000名運動員參賽，了解《敬發杯》起因，請閱此文。

提到政治系校友劉敬發先生，大家都被他百折不撓的進取精神所感動，他不僅在現有的職業外主動兼職，豐富業餘生活，而且在業餘中不斷探索新的職業。

劉敬發校友系印尼邦加歸僑，香港邦加校友會理事，一九七四年抵港定居，一直從事運輸行業，目前仍任十六路（蘭田—一大角咀）車長，他在業餘生活中不是打發、消磨時間，而是恆心於文體活動——羽毛球，熱心於培養新秀。

要打好羽毛球，身體素質是必不可少的前提。敬發長期以

來堅持長跑，他是樂華長跑會的董事。如今不惑之年的他仍身強力壯。敬發從小酷愛體育，喜歡球類，有一定的功底，在華大已暫露頭角，來港後進一步發揮潛力。儘管他不是體育專業出身的，但是他長期以來認真鑽研羽毛球理論，同時虛心請教於全國羽毛球冠軍陳玉娘等，使他進步很快。二十四年以來，他共獲得了羽毛球單打冠軍等獎杯二十四個。

敬發成材後不滿足現狀，熱情培養新秀。他的兩子女在英華中學就讀，先後在高校深造，使他與英華結下了不解之緣，他多年來一直在英華任義務羽毛球教練，培育中學生羽毛球愛好者。敬發意識到運動員本身在生活緊張到一定程度時發展會受到各種因素影響，為了激勵優秀人材，他和一位英華教師出資成立了羽毛球獎勵基金會，對凡獲得香港比賽單項冠軍者獎勵壹萬元。

敬發在實踐中認識到先培養學校人材還是不夠的，必須發掘社會人才，於是他創辦了六期羽毛球訓練班，結識了許多新朋

友，久而久之，他們有了共同的興趣，共同的語言……這些都成為他從事羽毛球用品貿易行業的基礎。

劉敬發校友是KMB羽毛球協會副主席，在羽毛球界已久負盛名。羽毛球拍生產高大批量生產的HQ-8500羽毛球鋁拍均以劉敬發的英文名字LKF打牌，由劉敬發作為總代理，由他開價出售。劉敬發打算花甲之年退休後正式全面經營羽毛球為主的體育用品貿易行業。

筆者與敬發五年同窗，對他的多才多藝及創業精神深表敬佩，影響敬發一生的是羽毛球，二十幾年羽毛球生涯使其創造了資金、名譽及網絡的有利條件，加上人緣極佳，相信敬發的未來一定是錦繡前程的。原載《華僑大學報》

## 憶父親

• 林集祥

父親於一九七七年八月二十五日溘然長逝，他縱然離世已經三十餘年，但他的音容笑貌依然常常浮現在我眼前，我對父親所有的思念，所有的感恩，都已化作淙淙清泉在我心頭流淌。為紀念父親逝世三十週年，我心中湧起出版一本紀念集的念頭，將父親的詩詞遺作匯聚成冊，作為我們對父親的紀念，也多了我的一份寄託，衷心期望能告慰父親在天之靈，就其意義，就如俄國普希金說過的「……過去了的/就變成親切的懷念」。

當我提筆寫這篇代序時，心中只覺得恍惚如夢，深感我這支禿頭斷筆，有負所託，惱恨着自己在表達心意時總是那麼笨拙，但我相信，我所深深敬愛的父親，會原諒我，鼓勵我，儘管已經刪改多次，我決意自己寫完代序，只有這樣才能體現親人團聚，群策群力的祥和氣氛。

《南窗細語》(1)書名取得樸實無華，書如其名，已感覺到這本書的親切和溫馨，本書封面書名由筆墨秀麗的大哥林潔祥題字。翻閱父親已泛黃的冊頁和剪報並不輕鬆，沒有弟弟林乃祥幾十年來對於父親的遺作用心的收集和珍存，這本書的出版是不可能的。本書由始至終由小兒林嘉沅編輯，不期然想到這本書別具一格家族式的風格。對於已和我永隔的父母，我有一種難以言語的愧疚和憂戚，相信已在天國的父親和母親看到這本書的出版會因此感到欣慰，也不感到孤寂，但願讓我看到他們滿意的微笑。

父親於一九一〇年出生在廣東梅縣黃塘十甲尾的貧窮農家，由於是獨生子，祖父母對他倍加呵護寵愛，但家境的窮困，只能供他讀到小學三年級便去當放牛娃。到了瓜果盛產季節，父親便挑着擔到鄰近鄉鎮沿途叫賣自家種出來的黃瓜，在農村地區賣瓜，要賺個蠅頭小利亦談何容易？父親擔心着的卻是肩下沉甸甸的黃瓜賣不出去，因為他只在乎用汗水換來的零錢可以買到筆墨書簿。父親是如此這般地度過他酸澀坎坷的童年，但生活上的每一步艱辛，卻成了他日後增多的心靈財富。由於自幼對於文學的愛好，他刻苦自學，打下了深厚的文學基礎，母親卻是初中畢業的大家閨秀，在那個年代女子能念完初中，已是了不起的學歷，卻也感動於父親文筆秀麗而又熱情誠摯的情書而下嫁給父親，婚後不久，父親便遠渡重洋，漂流到「救苦地」的印尼謀生，在從商的生涯中，他仍嗜好讀書，表現出對文學的極大興趣與天賦，他又涉獵書法及繪畫，每天茶餘飯後便吟起《唐詩三百首》等所收錄的古典名作，陶冶自己，並開始在報刊上發表自己的作品，《生活報》、《新報》、《忠誠報》、《天聲日報》等等報刊都曾留下父親的許多文跡。在我的記憶潮水中，最早湧來的卻是這樣的往事：父親經常讓我到報館去領稿費又歸我使用，記得當年很稀罕的零用錢，真讓我歡天喜地度過最幸福的一天。父親慈愛高大的形象就是那樣黑白分明地躍然在我幼年的心靈中。

憶起數年前的普市之旅(2)，我見到了當年父親創設的新泰布疋店，它仍在那裏營業，我彷彿又看到了父親正在裁剪布塊時的背影，又彷彿可以再傾聽父親墾荒拓路的故事。走訪店鋪，其模樣仍讓我感到那樣的熟悉，那麼的親切，當年使用過的量布木尺，裝滿布疋的木櫥櫃，黑沉的算盤，木製的錢箱都還歷歷在目，一成不變，真佩服現任老闆那股「儉刻」的鑽營精神，感謝他讓我們仍有機會目睹半世紀前的「古董」。想當年，我經常提着沉甸甸飄逸菜香的飯盒，先送到店鋪才去上學。回想起來每頓飯菜都包含着母親曠日持久、操勞持家的心血。由於鵲巢鳩佔的遠因，該店如今已為親戚擁有，卻也留下了我對人生的感悟，記起陸游寫的「看盡人間興廢事，不曾富貴不曾窮」，他寫得多麼樸實無華、發人深思，細嚼起來，百般滋味在心頭，想到幾百年前的陸游都能看透人間興衰事，那麼我應該感謝這一不幸的變遷，讓我放下富裕人後代的包袱，一切從零開始從頭超越。

在我滿是破碎不堪的記憶潮裏，提起父親曾經重金接濟和特意關照前來印尼謀生的親戚，卻意料不到成了引狼入室的夢魘，待到他的羽毛漸豐、又取得父親的信任時，全然忘了當初他聲淚俱下潦倒求救時的窘況，竟然夥同父親開設的織布廠小股東，無所不用其極地欺詐威迫父親交出財權，頓時，父親已陷入破產境地，我們一家開始過着捉襟見肘的生活，所幸在倔強的母親的帶領下，日以繼夜、辛勞奔波地重建家業，總算熬過來了。這心如刀割的傷痕，一經觸摸，就像揭開舊傷口一樣，滲透着的是血和恨的往事。這些遺痕舊事在父親的作品中時有顯現其感悟。

向來書法家遍地汪洋，要獲得別人超常的讚譽並不容易，而父親擔任普市新華社(3)秘書長時，父親挺秀道勁的墨筆已為當時僑界所熟悉，每逢喜慶日子，商鋪寶號，都會找到父親來揮毫。舉家遷移椰加達後，父親參與創立「東風社」，開敞了椰加達詩人交流的大門，眾家雲集中，我驚喜地發現父親的詩友中有一位是我尊敬的巴中學校物理科章同芳老師。

熱心公益的父親是椰加達林氏互助會的創辦人之一，並首任秘書長。父親深夜裏在為林氏互助會撰寫發言稿時，因哮喘病突發伏案逝世在尚未寫畢的稿紙上，在辭別人世前，父親都還在握筆。想到父親過早地走了，別離十餘年，見不到父親最後一面了(4)，有時徹夜難眠，獨自茫然，我不禁淚水潤濕眼眶。

人生的滄桑和歲月的磨練是父親寫作的源泉，這本書的一系列作品，凝聚了父親的心血，飽含父親思國戀鄉的情結，其愛國愛家園的情懷，字裏行間墨酣意暢地表露無遺。由於本人水平不足，序中未能對父親的作品，探討如何讀詩、賞詩、解詩，更遑論父親的詩風，詩的形式和技巧，但願和印華的文友們，就其作品的藝術美和意義內涵進行交流，相信對於研究印華文學的學者們，可從這本書中發掘到為印華文壇半個多世紀社會留下的珍貴資料。

當這本書終於出版的時刻，我已領略到它誕生時的漫長背負，如今心願終於得遂，才感受到這一莊重的負荷如釋重負時難以言喻的喜悅！就讓這本書成為永不風化的「望父亭」，標誌着合家親誼的永遠記憶吧！

### 【注釋】

- (1) 父親偏愛陶淵明，詩中多有提及其作品，而陶淵明有詩道：「倚南窗以寄傲，審容膝之易安」，巧於父親偏居於印尼南方一隅，故取其南窗一詞作本選集之名目。
- (2) 印尼中爪哇普禾嘉多市(Purwokerto)。
- (3) 普市新華社為印尼中爪哇普禾嘉多市愛國華僑社團。
- (4) 印尼政府在排華浪潮中，禁止曾經回中國大陸的華僑到印尼探親。

## 「50年·華大故事」稿件

## 代理校長的二三事

## ●江顯維

「代理校長」在華大的校史中是前無古人、後無來者，它僅與一位德高望重的先哲聯繫在一起……

1964年初夏，學生中正傳聞著國務院將任命一位老革命、大專家來校當代理校長，他曾任孫中山大元帥的秘書、也是廖承志校長的老師，他就是中央文字改革委員會副主任、全國政協委員、全國人大代表韋懋。不久，我收到一封來自中學舊同學的信，他很驚奇地告訴我：「我看見你們的新校長了。昨天，我們福州大學的同學去接他的機，省委、市委的幹部也傾巢而出。他是國家三級幹部，比正省長還高一級。大家都議論著，為什麼華大有這麼威風的校長！」。我也感到驚喜與自豪。就是這封信，使我特別留意韋校長的言行，也使我牢記他那懷才抱德的形象。

韋校長到任三、五天，就和同學們見面了。他穿著一襲純白色中山裝，光亮的頭頂略見銀絲，不戴眼鏡，兩眼炯炯有神，語氣溫和，富有哲理。韋校長多次在學生食堂給學生演講，經常到各班系視察，也常邀老師同學到他家裡坐坐，誠懇親切，平易近人。

1964年初冬，政治系高年級師生和部分學校行政人員到南安縣參加「四清運動」，他和林汝楠副校長風塵撲撲到每一個窮鄉僻壤去探望大家。「四清」已經三個月了，春節又將至。學生是繼續留下「與貧下中農同甘共苦」，還是回校呢？當時校領導意見不一，大多認為，在此關鍵的時刻、學生撤退等於功虧一簣，然而韋校長力排眾議，果敢地選擇後者。就在春節的前三天，我們終於回到學校了。

1965年9月，中文、政治、土木建築三個系搬遷到建寧縣上課，籌建閩西分校。一個多月後，韋校長就來看望我們了(只有一個保安員陪同)。同學們剛剛經歷了崎嶇公路的顛簸，兩天山區跋涉的艱辛，歷歷在目。大家都很佩服這位古稀之齡的校長毅力非凡，居然也來了。他白天與各系領導開會、與縣委開會，又實地考察建校地盤，晚上就拿著手電筒到各個分散的學生宿舍去，把學校領導的溫暖，送到每一位同學的心坎裡。

老師同學都很欽佩他、尊敬他，他已經成為青年學生的偶像。誠然，韋懋的名望已經和華僑大學的聲譽聯繫在一起啦！

稱韋校長是「老革命」，並非溢美之詞。他在15歲，就參加辛亥革命活動，被清廷追緝。18歲懷著「實業救國」之心，赴

英留學，攻讀機械工程；後來體悟到喚起民眾與教育的重要，轉到美國、德國攻讀政治、哲學，研究馬克思主義。他25歲回國，曾出任國民政府外交部、教育部要職。1943年由陳毅介紹加入共產黨，解放後，他擔任過上海市副市長、國家教育部副部長。韋校長也是一位出色的教育家，年青時，曾在復旦、暨南多所大學任教；中年時，曾出任江淮大學、華東大學校長，為抗日戰爭、救國與解放大業培養了大批幹部與專才。他也一位著名的語言學家，本身精通八國語言，解放後，在文字改革、漢字簡化、中文拼音、推廣普通話等方面做出了卓越的貢獻。

廖承志校長推薦、委託這位富有教育經驗、學貫中西、國寶級的人物來華大當代理校長，說明中央對華大的重視與期望。韋懋代校長也深感責任之重大，事必躬身，他特別關愛學生，注重教師隊伍建設；他不再坐在房子裡寫論文或在書叢中作研究，雖然在過往半世紀，他發表了大量文章，論救國、論教育、論文字改革，然而一進入華大，他就擱筆了，專心搞行政，悉心舉力、鞠躬盡瘁；「華僑大學代理校長」也成為他光輝一生的卒章結語。

(原載於2009-12-22「華僑大學報」“「50年·華大故事」”專欄)



1965年11月韋代校長(前中)在建寧縣視察分校時，與政治系三年級的師生合影



參加第六屆文博會留影



## 丘吉爾幽默二則

·姜國文

### 一、機智和坦誠

英國首相丘吉爾是一位集政治家、文學家、演說家於一身的傳奇人物，除了有「頑強不屈、毅力驚人」的性格外，在他的一生中也充滿了機智和幽默。

1941年，他就任首相不久，為了瞭解美國的外交政策，他親自赴美國會見羅斯福總統。

在丘吉爾抵美的第二天一大早，羅斯福來拜訪住在白宮客房部的丘吉爾。正巧，丘吉爾剛剛洗完澡，全身赤裸裸地走出浴室。羅斯福一看情況不對，立即困窘地要轉頭離去，此時，丘吉爾叫住羅斯福，神情自若地對他說：「你看！英國首相對美國總統的『坦城相見』，是絕對沒有任何一絲隱瞞啊！」

羅斯福頻頻點頭，笑着說：「你說得好！你說得好！」

丘吉爾通過機智幽默，當場化解了雙方的尷尬，而且一語雙關，充分表達了英國人對美國人的那份坦誠以待的尊敬和誠意。丘吉爾的「一語雙關」可以恰如其分，活脫脫地表達出對人及事的看法，除了使人們「不禁莞爾」或「哈哈大笑」以外，更是「機智人生」的呈現啊！

如果問這個世界上最好的溝通方法是甚麼，答案是幽默。

### 二、入場券的回覆

名劇作家肖伯納有一新劇上演，打算邀請丘吉爾前往觀看，於是，他命人送了兩張入場券給丘吉爾，並且在票券背後附上一句話：「歡迎您的朋友一起來觀賞……如果您還有朋友的話！」丘吉爾接到入場券後，立刻回了一句話：「謝謝你的入場券。不過，我今晚實在抽不出空兒來，明天我會邀請朋友一起出席，如果閣下的劇能夠上演到明天的話！」

如果問這世界上最好的溝通方法是甚麼？答案是幽默。

## 談「生病起於過用」

·陳三郎

早在兩千多年前我中華民族震世醫學巨典《黃帝內經》就已經指出：「生病起於過用」。這理論觀點揭示出生病的根源，充滿唯物辯證智慧，非常值得我們炎黃子孫深思探研，吸取教益。起，就是引起；過用，就是超過限度地使用。比如說，腦是用來思考的，如果長期不注意睡眠休息而用腦過度，就會造成腦過度興奮而失眠，進而影響脾胃（所謂「窮思傷脾」）引起疾病。肌肉需要經常運動才能保持彈性有力，如果走跑過度便會受到傷害，抽筋脹痛形成勞損。脾胃是用來消化食物、吸收和運輸營養的，但如果長期餐食過飽、過多地吃煎燒炸辣、肥膩厚味的食物，脾胃便會受到傷害，於是胃病、糖尿病、潰瘍症甚至癌症等都可以發生。是故也，中華醫典有云：久視傷血、久臥傷氣、久坐傷肉、久立傷骨、久行傷筋。又云：暴喜傷陽、暴怒傷肝、窮思傷脾、極憂傷心、過悲傷肺、多恐傷腎、善驚傷膽。這些全都是由於「過用」而引起。

唯物辯證法認為任何事物本身內部都存在着既對立又統一的矛盾的兩個方面。這矛盾着的兩個方面不休止地相互鬥爭相互轉化。人體內部都存在着健康因素和疾病因素的兩個方面，它們既互相對立而又同時存在於同一事物中。當飲食不當，操勞過度累及臟腑器官時，健康因素下降，疾病因素佔上風，人便出現疾病狀態；如果飲食均衡、注意休息、勞作有節，健康因素佔上風，人便會面色有華、神采飛揚，處在健康狀態，這正如《內經》所說：「止氣存內，邪不可干」。

「過用」豈止僅影響健康？世間所有形形色色不一而足的挫折、糾紛、不幸……哪一項不是因「過用」而起？一個國家，由於政制的「過用」造伙社會動盪，一個地方，由於各社會團體之間情志的「過用」造成爭紛、一個企業因財資的過用而倒閉、

為人者趕狗入窮巷反被狗咬、不懂「得饒人處且饒人」令自己陷入困境、太過專橫驕張遭受「槍打出頭鳥」、太過有錢而又不修德行立品而遭舛、夫婦間不求大同而爭小異，日夜爭吵終告離婚……等等，事不論大小，莫不與「過用」有關。

《內經》所闡「生病起於過用」的理論深刻說明「物極必反」的道理。凡事都有條底線，超越了底線就要出亂子。國與國之間的爭紛超越了底線就會打仗，人與人之間的對罵超越了底線就必動武，人體臟腑器官機能的承受力超越了底線就會生病，這也就是唯物辯證法所說的事物由量變到質變的發展規律。醫病也有條底線，病須從淺中醫，若疾病超過了可治範圍這條底線，必是藥石不靈，醫生無策，正如有人墮樓，只要有一條腿尚在欄杆內，便有可救之機，若雙腳已飛出欄杆外，其後果可知矣！《內經》還強調「治未病」，即「無病防病，有病防變（預防惡化）」。其中有云：「夫已病成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎？」（生病了才找藥醫，國家社會動亂了才想辦法管治，這就好比口渴了才挖井取水，要打仗了才製造武器，這不是太遲了嗎？）。《內經》苦口婆心勸導後人凡事必須審時度勢、曲突徙薪、防微杜漸、未雨綢繆才能避免災殃，這些論述都充滿唯物辯證法觀點。由此可知，唯物主義辯證的理論不是近代才產生的特大新鮮事物，咱們的老祖宗早在兩千多年前就已經在大講辯證法了！作為中華民族炎黃子孫的一分子，我感到無限光榮，認識多一點自己民族的文化，就多一分民族自豪感，就多一分民族感情，就多一分民族大義！

避免「過用」，是預防生病、減少生病、輕化疾病的最佳方法。然而要做到避免「過用」，又必須有悟性即對「過用」涵義的理解，和堅強的意志即該戒口的要戒口，該控制的能控制，該改正的堅決改正。然而，人有七情六慾，一開眼就看到燈紅酒綠，豎起耳朵就聽到聲色犬馬，鼻孔吸兩吸便聞到山珍海味，多大的誘惑呵，要嚴控「過用」，實在不是一件容易做到的事啊！一介草醫三郎我只能說一句：要不要、能不能從咱們老祖宗無價的教誨中獲益，那就得看自己了！

## 常見惡性腫瘤的早期診斷和預防

·鄭道春

大多數人都認為癌症是不治之症，但由於醫學進步，只要早期發現及早期診斷，癌症都可治癒，只有晚期癌症才不易治癒。就我行醫卅年也見證其早期就被發現和診斷的癌症，大多數都可治癒。因此，如何早期發現癌症，是非常重要的。本文就是探討常見的惡性腫瘤（即癌症）的病因，預防及早期發現，至於其治療則不在探討範圍。

### （一）原發性肝癌

病因：

1. 病毒性肝炎和肝硬化。與肝癌有關的肝炎有乙型肝炎（約70-80%），丙型及丁型肝炎（約共佔20%），這種肝炎高發區同時也是肝癌高發區。據統計中國東南沿海乙型肝炎慢性攜帶者佔人群約10-15%，故肝癌的發病率也高，而在美國乙肝發病率則低。在日本、意大利、西班牙則肝癌多由於丙型肝炎所致。病毒侵及肝臟引起慢性肝炎，肝硬化，最後肝細胞增生癌變成肝癌。
2. 黃曲霉毒素（AFB1）與肝癌有關。中國東南部氣候溫暖潮濕，適宜於黃曲霉生長，其毒素是自然界最強的致癌物質，而在谷物中受AFB1污染較普遍，因而中國東南部肝癌的發病率自然也高。
3. 飲用含致癌物質（例如：氯仿、藻類毒素）污染的水或含大量亞硝酸鹽的食物。
4. 長期吸煙，飲酒，特別已有慢性肝病肝硬化者。
5. 肝癌也跟遺傳，基因突變有關。

**原發性肝癌表現：**

大多數患者起病初期既無症狀也無體徵。多數患者是在體檢時，偶然發現肝功能異常，AFP升高（AFP是原發性肝細胞肝癌的最靈敏，最特異的腫瘤標誌）做US, CT-scan可發現肝有腫塊（病灶多為低密度，低於周圍肝實質密度）。例如，8年前，我曾遇到一位68歲，男性，原為高血壓病人，在常例復診驗血時，發現其肝轉氨酶上升，這除了可能是服藥而影響肝功能之外還可能是肝炎或肝癌等，檢查血內的AFP（甲胎兒蛋白）也明顯升高，這使我懷疑他有可能患肝癌，為了早期診斷，我當時建議病人先到私家化驗所做CT掃描（因政府醫院做CT-scan需排期，而肝癌則往往發展迅速，容易早期轉移至其他器官）。做CT-Scan的結果則顯示：其右葉肝有一直徑約4cm的腫塊，很明顯肝癌的可能性很高，但他卻沒有任何不適的症狀或體徵，一切都與往日無異。我將其轉介到急症室入院。政府醫院根據他原先已做的化驗結果，排期於2星期後做手術切除腫瘤，但該病人寧願提前請私家醫生做手術，經隨訪至今未見復發。這說明肝癌早期發現和診斷，及時治療，就可治癒。其實我所遇到的相類似病例不算少。

**原發性肝癌的症狀：**

右上腹或肝區痛是常見的較早期症狀，是由於腫瘤快速生長導致肝包膜繃緊，腫瘤侵犯膈肌則疼痛可到右或右背，向後下方生長可致右腰痛。食慾減退，惡心嘔吐，腹脹腹瀉。中晚期出現消瘦，全身衰弱無力，低熱，但偶然可高熱到39℃。當晚期癌轉移到其他器官則出現相關的症狀，到肺可有胸痛，咳血痰，氣急

等，到骨可有局部骨腫痛，甚至病理性骨折。體徵有肝脾腫大，眼，皮膚發黃，腹水等。

缺乏經驗的醫生容易將肝癌引起的右肩放射痛誤認為肩關節炎，肝癌所致的右上腹痛誤以為膽囊炎，左肝癌所致的上腹痛誤以為胃痛（潰瘍病），食慾差，腹脹誤以為胃炎。因而延誤肝癌的治療。

如何早期發現肝癌呢？簡單的方法是時刻提高警惕，凡年齡在35歲以上，有慢性肝炎肝硬化或HBV慢性攜帶者（即HBSAg陽性），每年至少2次做肝功能檢查，特別要檢測AFP及做腹部超聲波檢查，必要時做肝區的電腦掃描（CT-scan）或磁力共振（MRI）。凡遇有不明原因的上腹部痛，乏力，食慾差，皮膚和眼睛發黃，特別原有肝病者，更應該及時看醫生並需要做上述檢查。當常規驗血發現肝功能異常時，最好也測血液的AFP，以排除肝癌的可能性。

**原發性肝癌的預防：**

1. 積極防治病毒性肝炎，凡是血HbsAg陰性者，最好進行乙肝病毒滅活疫苗預防注射，避免不必要的輸血和應用血製品（因為乙丙型肝炎是由血液傳染的）。
2. 預防糧食霉變，棄用霉變的谷物，盡量攝取新鮮食物。多食新鮮果菜。
3. 不用被致癌物質污染的水。
4. 戒煙酒。

**降膽固醇高血壓偏方**

**降膽固醇另類版**

有一劑「降膽固醇高血壓避免中風」的偏方，我知道了很久，但一直沒有寫出來。所有我寫出來的所謂「秘方」、「偏方」，在寫之前，我必定請教過中醫，或者對醫理十分了解的學者，甚至要我認識的人，或者我自己親自服用過，認為有效我才寫出來。這劑「偏方」，據說是岳華傳出來，而服用者心臟三條血管嚴重堵塞，醫生已排期為他做手術，但他服此方僅二十五天後，醫生在手術前覆驗，發現血管通暢，已經「沒有堵塞」。雖然岳華是老朋友，但我沒有聽他親自說過，所以不算。想不到前兩天食神艾迪又提起這個方，巧的是，他自己服用過。

肥艾迪超級體重，多年前胸悶，他懷疑是心血管有事，照方服用兩星期已無胸悶現象。而在之前，他的長輩被驗出冠狀動脈一條輕微阻塞，兩條嚴重阻塞，已不能通波仔，必須搭橋，醫生排期一個月手術，他服用此方一個月後，再檢查，已經恢復正常，不需要動手術。

有此前因，我便將此方抄錄如下：白背黑木耳二兩，瘦豬肉二兩，紅棗五個，生薑二片。用法：先用水浸透木耳，將湯料以適量清水煮一小時，得湯約二碗，每晨空腹飲下，餘渣酌量食之。日飲一劑，廿五日為一療程，之後再抽血驗膽固醇。如體質怕寒，加生薑二片。服至正常後，不時服食，不用長服。白背黑木耳要去信得過的藥房買。這東西對心、腦血管都有幫助。

白背黑木耳降血壓去膽固醇良方刊出後，接獲不少讀者查詢，最多人問的，是二兩白背黑木耳份量有很多很多，每天吃，怎麼吃？這東西又不是鮑魚，不是特別美味。這個問題，食神肥艾迪也遇到，因為他自己也在服食。這個良方的主角是白背黑木耳，瘦肉只是調味，二兩木耳熬出來的二碗湯，裏面到底能含多少木耳的精華？熬湯剩下的木耳要吃多少？而且還要是每天。這裏就有一個不大不小的胃口問題。所以艾迪就做了一個另類版本。如下：白背黑木耳三朵，約十克。如果放得下，再多幾朵也可以。紅棗五至七粒，去核。生薑二片。在這個基礎上，艾迪再加上自己的心得：舞茸乾一把，約五克。先說做法：白背黑木耳及舞茸浸水一小時後，將舞茸去蒂，把所有材料洗淨放入瓦煲裝三杯水，約0.75公升，大火滾，轉中火煲三十分鐘。湯水連材料一併倒入攪拌機，另外再加二湯羹（table spoon）蜂蜜調味（對睡眠及大便有幫助），將材料全部打爛後，得二杯半保健飲料，如感到飲料太稠，可再加半至一杯滾水，再攪一次。這是一天的量，早一杯晚一杯，一個療程二十五天。再服用最好隔一個月。如有服用降壓和膽固醇藥不需停藥。一個療程後停西藥十天，再驗血比較，應可證明此方有效。這是艾迪自己的經驗與心得。

舞茸是一種菇類，有以下功效：（1）抗高血壓、控制血糖、抗肝炎。（2）抑制脂肪細胞堆積，抗肥胖。（3）降低血壓。（4）增加免疫力。舞茸與白背黑木耳在乾貨店有售。這兩個配方兩種食法，請有需要的讀者自己選擇。

《蘋果日報》23/4-2010 E7版

《蘋果日報》17/4-2010 E7版

**· 商品信息 ·**

灣仔道188號E舖世紀影印中心（灣仔莊士敦道沿伸）復印黑白資料比龍巖還便宜，不同款復印每張二毫，相同款復印每張一毫三仙，復印彩色資料每張六毫  
Tel: 2838 7271 Fax: 2838 7270

人民幣作為商品，人民幣找換行也成行成市。上環干諾道中145號的急庇利街有十二間找換店比市區其他店要高2-3個百分比，興華電話是2851 0187、2851 0161。

在深水埗九江街153號地舖珍記士多電話：22475177購買維他蒸餾水750毫升24瓶30圓，比裕記更便宜。（倪南山提供）



# 金輪集團

GOLDEN WHEEL GROUP

王欽賢 董事長 致意

王洪素玲

香港 北角 屈臣道八號 海景大廈 B 座 712 室  
Tel : (852) 25663711 Fax : (852) 28871784



KONEW  
FINANCIAL  
EXPRESS

康業信貸快遞

李碧蕙 致意

香港中環畢打街會德豐大廈 4/F

電話 : (852) 2110 2110 傳真 : (852) 2110 0300  
www.konew.com



曾敏麗 致意

## 天福金行有限公司

TIN FOOK GOLD & JEWELLERY LTD.

香港北角英皇道 307 號 A (麗宮大廈) 地下  
6/F., 307A King's Road North Point Hong Kong  
電話 : (852) 2887 5182 2887 5521  
傳真 : (852) 2887 5182



## 迪臣發展國際集團

Deson Development International Holdings Ltd.

謝文盛 致意

集團主要經營範圍

- ◎ 建築及裝修工程業務
- ◎ 機電工程業務
- ◎ 房地產發展及酒店投資
- ◎ 智能建築業務

香港九龍觀塘鴻圖道

57 號南洋廣場 11 樓  
電話 : (852) 2570 1118  
傳真 : (852) 3184 3402  
電郵 : deson@deson.com  
網址 : www.deson.com



歐美大地儀器設備中國有限公司  
EARTH PRODUCTS CHINA LIMITED  
歐美大地科技集團成員  
MEMBER OF EARTH TECHNOLOGIES GROUP

高峰 致意

香港葵涌梨木道 79 號亞洲貿易中心 12 樓  
Tel: (852) 2392 8698 Fax: (852) 2395 5655  
Website: www.epc.com.hk



## 明興旅遊貿易公司 阿里山賓館

侯多明 致意

香港銅鑼灣告士打道 275 號海都大廈 5 字樓 A 座

電話 : (852) 2838 0762 / 2574 8068

傳真 : (852) 2838 4351

網址 : <http://home.hkstar.com/~alisangh/>

電郵 : [alisangh@hkstar.com](mailto:alisangh@hkstar.com)

## 砂勞越建材公司 砂勞越 (建大) 有限公司 龍華企業貿易公司

張正龍 致意

香港九龍旺角通菜街 1A-1L 號威達商業大廈 1801 室  
電話 : (852) 2332 5725 傳真 : (852) 2385 5700  
電郵 : serawak@gmail.com



印尼 燕 零售 盜 私房 店  
家族 批發 專賣

(廠舖) 老字號  
1978 年

葉永生 致意

九龍官塘成業街 11-13 號華成工商中心 14 樓 12 室

Tel : (852) 23894202 Fax : (852) 27930883

附設郵購代寄服務