

無價寶 (憶江南之二〇六)

羽巖

無價寶，師表一儒巾。
兩眼洞觀千萬象，詩心懷繫世間人。
述作意情真。

癸巳 大雪 于亞城

【詞注】金風送爽時，領受夏紹堯伯伯《湖海閒吟後集》；隨後幾度長時間外出，月初返回書房即恭讀詩卷，感懷至深。謝謝夏伯伯贈書，讓後學在歲末得以學習習律，撫卷長思。謹紀之。



靈修感應身心領受 湘台軒

*一個真誠的祝福不算少，兩個以上的祝福會更好。在廣泛的人際關係交往中，父母子女，兄弟姊妹，親戚朋友，同學同事，以及每週見面一次的教友及牧師，相互間的熱情關切表態，那也是真誠的祝福。從信徒的立場而言，這是基督精神在道義上的一種職責。

*父母對於下一代的祝福，不論男女大小都要公平無私。經常能引用聖經裡面祝福的經文，以及神與聖徒們的仁愛熱忱言詞，是家長們在思想及祝福過程中，用以表達祝福最好的資源。那些都是取之不盡，用之不竭，經過千百年而不朽，人生操守的高超法規示範。

*信徒們在心靈的運行中，隨時可以領悟到神與我們同在。祂創造出宇宙間的巨細萬物，表達深遠浩大的仁慈恩愛，供應人間所有的需求，這是永無終止的恩賜，承先繼後的祝福。我們是屬於祂所喜的子民族群，必須要效法遵從，傳播這種仁愛性的光輝。

*要了解祝福的人與領受的一方，並沒有長幼年齡輩份及背景的分別。不幸的是為數不少的孤兒們，在他們所經歷的破碎家庭，幾乎沒有得到過最基本的仁愛祝福。信徒們在面臨這種情景時，要給與他們更多的祝福與擁抱，義不容辭的慷慨施捨及捐助。

*人們在祝福時最為自然性的舉動，是溫柔的言詞慰問，親切的握手致意，在老友及親人之間，熱絡的擁抱也是相習成風。這就是在人際關係中，真誠及友善的表態。特別是在子女，父母及夫妻間的這種行為，都是每一個家庭中，不可缺少的親情熱愛祝福流露。

*舌如利劍，傷人即重且深。信徒們應該特別慎重，小心運用出口之言詞，因為對聽者的感受關係甚為重大。與朋友，子女及配偶交流溝通，祝福問候，總要以溫和誠懇的語氣言詞表達，這才是正規合宜的態度，可以避免無謂的誤會，而能達到祝福的效果。

*對於曾經所聽到傷害自己心神情緒的言詞，不要讓它存於心中而耿耿於懷，祈禱神協助排除那些消極灰暗的餘音。從每日有一個新的開始，追求獲取積極肯定，激勵奮發的行為。這就是信徒們從每日閱讀經文，每週禱神聽道，全心參加團契所能得到的報價。

相見歡 百歲詩翁

夏紹堯

詩詞內蘊奇珍。久相親。自習終生時刻探經綸。
歷史上。問酬唱。有何人。百歲閒吟花月共風塵。

【註】余百歲生辰時，喬州作家協余為百歲詩翁。迄今還未找到歷史上有何人是百歲詩人。近讀二千零七年中國文化出版社出版的曾道吾著《松風寒剩稿》第527頁有「再祝盧劍老百歲大壽」一聯云：「百歲齡高，一片心關天下事；八叉才捷，千篇詩寫世間情。」知今人已有百歲詩翁，吾道不孤矣！

從望春到迎春後

高達宏

◦望春
新芽猶未掛枯枝，
苦等溫暖啟生機，
阻下春風細盤問，
人間酷寒何來遲？

◦生活
心頭計較細盤算，
得多失少爭分毫，
眉頭陰晴上下挑，
利害交關惹煩惱。

◦迎春
春日明朗開天地，
和風溫煦展花期，
詩詞歌賦吟不盡，
同誦人間好節氣。

◦如常
冬日去，春陽至，
世間冷暖又一輪，
得之喜，失之怨，
生活苦樂仍相同。

◦詩之尾音：
從「望春」到「迎春」和其間的「生活」、「如常」，這四闕詩，並沒有刻意的朝著「系列寫作」的方向下筆，全是這二個月中為練習毛筆字而作的詞句，不料竟然在語詞意境上略能夠連貫起來，將季節與心性、感觸做出相互呼應的表達。所以特意匯在一起，一首一首分開或是整篇一起讀，會有不同的感受。

寶島影片 陳安利

影片拍攝植人心含翠叢林高山青崩塌斷崖災難情盜採砂石地勢驚濤水非藍汗染侵國土破壞值反省美麗寶島讚譽型保育生態重環境

辦桌文化
傳統村莊聚會宴婚喪喜慶互助聯廟會節日齊歡天空曠平坦曬合院搭棚架爐燒烤煎食料備妥火紅焰獨門絕活不棄嫌古早風味今難見

海盜猖獗
國際海域盜賊猖獗覬覦客背行囊殘殺違律遭橫劫擄人質火力強結夥登室群起搶出外旅遊悲劇釀贖金要挾數碼龐緝拿兇犯即斃場

引渡協定
罪犯逃匿避刑責律據規章依理哲文化習俗遵法則國際越踰協定擇引渡議案雙邊核司法互助主權側人道考量基平和公權制裁懲罰者

工業安全
石化工業安全箝動力驅使效率聯資源開採賴提煉暗渠水道破損延管綫洩漏起火源燃爆市網導串連膠州海灣生態憐災難慘痛隱藏潛

鹽奶饑饉
三月女嬰飲奶斃撒鹽饑食怎抗拒人體攝取納助益過與不及適量劑妯娌勾合引殺意生恨嫉妒懷疑具身為育母施毒計人神共憤入牢獄

夜步 藍晶

秋暮暗黃昏 黑林靜沉沉
夜空斜銀月 思母情懷深
(12/7/13)

開懷 民莉

淚泉決堤時由它淌下
哭泣的眼睛任憑風吹乾
讓傷心的經歷
從疏忽的縫隙溜走
不快的感覺在不經意中掠過
生命的秘密交付時間
於是在笑的時候
便少了拘謹

飛行 蘇醒

升空御鐵鳥 欣然入雲端
層層如棉朵 飄掛密如鍾
蔚藍盡萃取 金波照醉眼
也曾偶遇景 日月同時懸
四周無阻屏 遠望無界線
山廊長百里 瞬間已賞完
俯街知高下 轉彎如飛箭
側翻天地傾 獨舞太虛間
直取窺天秘 迴旋入彩園
高昇不稱奇 頂處另有天

夢篇 伍名子

擁被本為眠 隨機入夢寰
獨步世事外 另類有見傳
存在潛意識 融解在原點
迷濛新景象 懸浮入瞬間
妙象畫怡情 綺羅隨興添
鮮能成結果 過程卻纏綿
靜夜有和聲 神遊蓬萊巔
場景各分篇 並非皆相連

鏡裡朱顏瘦 雨蓮

外婆熱忱的招呼我們，並準備了一整布袋曬乾的地瓜筊和自家屋頂曬的香醇蘿蔔乾，讓父親帶回台北給母親；這些都是當時日本戰敗投降後，最珍貴的民生物資！父親返回台北後，我的內心瞬間充滿不安與孤獨.....，因為這意謂著從此之後；我必須要一個人長期寄居在陌生的鹿港小鎮！

第二天早晨大約七點鐘，溫暖的陽光，已從橢圓形的窗櫺灑進來，像小碎花一樣美麗，我伸伸懶腰，從外婆舒適的紅木雕花古眠床醒來.....，外婆教會我刷牙，並換上一件母親親手縫製的紅底白格子小洋裝，享用完熱乎乎的地瓜粥和小菜，14歲的小阿姨惠君，背著我步行約20分鐘，到達家俱工廠，和外婆兩人開始認真的工作。小阿姨將我放在一棵大榕樹下的竹小竹椅上，我好奇的觀看，她們熟練的用磨沙紙來回的將傢俱磨平後，再塗上刺鼻的松香水；待乾燥完畢，必須仔細的油漆三次，才算大功告成！她們雖每天早出晚歸辛苦的工作，但薪資微薄僅能溫飽渡日而已！

兩個月後，有一天傍晚時分，晚霞在天際逐漸轉淡.....，外婆叫我耐心的等待，說：小蓮官，我們就快要下班回家了！我乖乖的仍坐在小竹椅上，不知何時；來了一位不速之客，是主人剛買的一隻台灣獼猴，牠雖被長長的鐵鍊拴在大榕上，卻可以自由的在榕樹上穿梭跑跳，這時；牠跑到我的竹椅前，瞪著杏圓大眼，靜靜的凝視我.....，大約有一世紀那麼久，突然；我驚嚇的放聲大哭.....，這大概是我生平第一次如此肆無忌憚的號啕大哭.....，牠的眼神裡充滿許多問號？也許；牠是想和我做朋友，沒想到我居然不領情，主人尷尬的斥責那隻淘氣的小獼猴！

但是返家之後，我竟生了一場大病，日益消瘦，小阿姨不得不請假在家專心照顧我，她為轉移我的心情，每日幫我打扮，有時編兩條麻花辮子，並繫上漂亮的蝴蝶結，有時梳公主頭，雙手和腳趾又用鳳仙花紅紅的汁液，塗抹在指甲上！每天買好吃的麵線糊或是杏仁茶配油條給我吃，宵夜還叫碗香噴噴的麵茶泡餅.....，期待將我再養胖些，我想；她是真心疼我的，也許；是感恩我的母親從小待她如親生吧！（待續）

一個慢性腎臟病患者的分享

顏明遠

按美國腎臟資料統計(USRDS)，大約有三十億美國人患有慢性腎病(CKD)，其中百分之四十是東方人。有此病症的人大約在四十至七十歲之間，造成慢性腎臟病係因高血壓和早期糖尿病的後遺症所引起。

早期(CKD)沒有任何症狀，因為一般上年齡的人，腎臟功能都有減弱的現象，而家庭醫生雖然給予病人做血液檢查，但很少家醫醫生會建議病人找腎臟科專家做

更進一步的診斷和預防。

慢性腎臟病有五個階段，從最輕到最嚴重的，還有從洗腎到換腎。患者本身非常痛苦，而照顧他(她)的親人或親友更是操勞且壓力頗大。在哥倫比亞市(Columbia, MD)，各科醫生很多，服務也非常好。三年前我搬家到此市，在一年前決定做全身體檢。一位內科醫生說我的腎臟還好，但並未告訴我得了腎臟病(CKD)。半年前我經朋友的介紹去看了一位腎臟科

醫生，她建議我做更詳細且更進一步的檢查，包括核磁共振(MRI)與驗血檢查。結果發現我亦是慢性腎臟病患者，較幸運的是我比較輕微的第一期。

幾個月後，我再去檢驗，結果這次醫生竟然說，我的狀況不只比上次好，而且比三年前還好。我真的喜出望外，回首這些日子來，我幾乎每天都在游泳池裡慢步一個半小時，並在人工溫泉(SPA)一小時，我不知是否與這有關，但我相信應該

是有所助益。

故在此，我特以這一次的個人經驗與讀者分享。我大力推薦水中慢步，它對老年人的關節與其它病症亦有治療功效。一般我們大都有病痛才去看醫生，無病痛沒有人會往診所跑，但預防勝於治療，預防還是很重要的。老年人可以向心臟科、腸胃科、腎臟科等專業醫生求診，以免錯失醫治的良機。

天涯流浪

往事難忘

·常云

常云生長在熱愛運動的家庭。父親兄弟三人，念政治經濟的大伯父，曾代表北京參加在杭州舉辦的全國運動會，得名獲獎。大學畢業後，找不到本行工作，被青島中學聘為體育教師，經他訓練的學生參加春秋兩季的市運會，表現優異，多人獲田徑比賽前三名，籃球校隊拿了冠軍，使伯父成為知名的運動教師，終身從事教學，與政經無緣。三叔也愛好運動，打籃球、踢足球馳騁球場。曾任煙台市中體育老師多年，後因經商而轉行。任職海關的父親自幼愛運動，業餘打網球、籃球，也踢足球，幼年的肖云常坐在球場外邊觀看，父親每投進或踢進一球，她都深感欣喜光榮。

可是肖云小時候身體瘦弱，常頭暈目眩，母親找中醫替她看診，熬中藥進補也不見效。進了青島市立女中念初中二年級時，卻被體育老師選入田徑隊，訓練跳高、跳遠，這可能是她瘦高的身材適宜跑跳？還是跟她有一位在體育界聞名的伯父有關？她每天早晨得提早到校練習，下午下課後還得比別人晚回家，在春秋兩季市運會舉辦前的幾個禮拜，體育老師率領他們去市立體育場訓練。先圍著跑道跑兩圈共八百公尺後做體操，再練習各自參加比賽的項目。肖云在市運會上通過初賽，進入決賽得了名。第二年還破了華北紀錄上台領獎，成了校內知名的運動員。中

學時代年年練習，身體漸漸強健起來了。她中學畢業後去上海念大學時，全國運動會在上海舉行。青島選她代表參加比賽，肖云不能不顧學業回青島參加集訓而放棄。但是看到青島女中的學妹們在徑賽中得名，她伯父訓練的男選手拿到萬米長跑和百米短跑第一名，替青島爭光，她也與有榮焉滿心歡喜。

1976年冬渡台灣海峽至基隆與在台灣造船公司實習的鐵生相聚並借讀台大。婚後生兒育女，接連生了四個孩子。搬進台船宿舍，起初只有一小間用木板間隔的小臥房，後來增加到兩間，幸好還有一小間廚房，可以用燒木炭的小泥爐子生火做飯。燒完飯把小爐子搬進房間，架起一個大炭壩把洗後晾得半幹的衣服和嬰兒的尿片舖在炭壩上用慢火烘乾，在被稱為雨港的基隆，全年約有三百天是陰雨天，這烘烘尿布衣服工作，成了長年的家務之一。烘乾的尿片還得掛到竹竿上晾涼，讓火氣散了，再一塊一塊折疊起來使用。有火氣的尿布會使嬰兒皮膚起紅疹子，又癢又痛，孩子會哭鬧不停。後來有了紙尿片，做媽媽的省時省力，令肖云羨慕不已。

在那還沒有冰箱貯藏食物的年代，得要天天跑去菜場買菜。在陰雨連綿的雨港，肖云一手推著竹製的嬰兒車，

一手撐著一把大雨傘，胳膊上挎著個大竹籃子走到市場買了菜，再撐著重重的籃子走回家。為了保護孩子不被雨打，雨傘偏向嬰兒車，她自己身上就被雨淋濕，在冬季寒風吹襲下，得要咬牙閉嘴硬撐。

做工廠實習員的鐵生收入微薄，而幣值天天往下貶。鐵生領了薪水，肖云趕緊跑黑市換大頭(銀元)以保值，最低一次，只換到兩塊大頭，怎麼省吃儉用也不夠，肖云從上海帶來的幾個金戒指都賣光後，就跪委託行，賣母親給她的衣料。幸好鐵生工作的台船分廠被海軍接收成為海軍造船廠，鐵生是上尉官銜的工程師，除領薪津還按月配給糧食。糧食吃不完，每月的餘糧，鐵生都背到台北給母親吃。在中央政府正式遷台發薪之前，任監察委員的母親沒有任何收入。一向清廉從政兩手空空的母親，面臨斷炊時會靠著從後院樹上摘木瓜充饑。

早年不懂得避孕也沒避孕藥可吃。孩子一個接一個出生，出門買菜、辦事、帶孩子跑醫院就只能把大女兒請好心的鄰居毛太太替她照顧。大女兒和毛家的女兒同齡，也是好玩伴，當毛太太有事出門時，肖云也幫她帶孩子。遠親幫不上忙，近鄰守望相助共渡難關的往事和友情終生難忘。