



# 德明校友會

Tak Ming Alumni Association

Vol. 3 No. 2

August 2002

## 通訊



許傑儒

### 會長的話

在野餐聚會中，非常高興有廣東茂名德明中學的校友蘇漢新，廖若松夫婦參加，據聞中國大陸對陳故董事長濟堂將軍在廣東的各項德政，尤其是興辦學校方面，都十分肯定，故有意在廣州重辦德明中學，若此消息確實，我等德明人都會感到欣慰和驕傲，也是對德明校友一個莫大的鼓舞。

美西校友會正式成立已經兩年多，校友們都十分團結，對於各項活動都一呼百諾，對校友會的支持，實在令人感到興奮。

全球校友為紀念國父一百三十七歲誕辰暨校友會五十週年金禧紀念的首屆聯誼大會，本年度十一月九日在香港舉行，本人因為業務繁忙，未能出席此一盛會，心中耿耿，盼望二零零四年第二屆全球校友會能在美西舉行，屆時定將竭盡棉力，以盡地主之誼。

### 編輯主旨

《德明校友會通訊》是聯繫各位校友的媒介，內容除了會務報導，預告校友會活動及節目，更希望能寫出校友們關心的事物。「人物專訪」每期介紹一兩位校友，今期我們介紹仁社校友方漢民。校友會活動則多謝河清報導今年的夏季野餐。逸梅的「亞娘」寫出了一個舊中國女性的悲哀，原以為只是小說情節，卻在真實環境中發生。上期因篇幅所限，所以德社譚豐雅的「氣功的科學基礎」和天機居士的「風水論談」到今期才能登出和校友見面。倍感抱歉。近期稿件仍嫌不足，請各方校友撰寫感性文章，提供近況消息和寶貴意見。「屬會點滴」、「會友訊息」、「雅文共賞」、「活動花絮」和「真知灼見」等園地公開，誠邀大家踴躍投稿。

## 歡迎新會員

歡迎，歡迎，熱烈歡迎！  
由普通會員轉為永久會員：  
誠王碧芳 Cecilia Chan Anchorage, AK  
誠陳興華 Edwin Chan Anchorage, AK  
誠楊仕壽 See Chow Young San Jose, CA

### 新加入永久會員：

李明明 Ming Ming Lee Alameda, CA  
仁方仲廉 Henry Fong Hacienda Heights, CA

### 新加入會員：

老師 李自儀 Genie Chan San Francisco, CA  
曦蘇漢新 Han-Xin Su Milpitas, CA  
曦廖若松 Ruo-Song Liao Milpitas, CA  
浩陳維翰 Wickham Chan San Francisco, CA  
光鄧英伯 Ying Pak Tang San Francisco, CA  
剛鄭玉海 Stephen Cheng Sunnyvale, CA  
毅林達釗 Tat Chiu Lam Redmond, WA  
誠黃榮 Roy Wong Cupertino, CA

2002  
夏季  
野餐



### 現代生活十點

咀巴甜一點 腦筋活一點  
行動快一點 效率高一點  
做事多一點 理由少一點  
量度大一點 脾氣小一點  
說話輕一點 微笑露一點

### 尋訪校友：

周符湘潭欲尋訪高中一年級同學何滔，何威，陳志瑜，邱國就。另義社香港校友侯雪梅欲尋訪同期同學許美蓮。如有校友知道他們在美國的通訊地址，請通知許傑儒會長轉交。(408)255-8828 或 email 校友會 tmaa\_usa@hotmail.com

# 方漢民 Milton Fong

祝你生辰快樂全家福



社名：仁  
 生日：7月21日  
 移民年份：1965  
 居住城市：屋崙店學  
 公司：美和花店  
 小學：嶺東小學  
 中學：德明中學  
 大專：三藩市市立大學  
 配偶名稱：伍慈燕  
 子女人數：2  
 姓名：方國威，方芷苓  
 康樂及嗜好：花藝，卡拉OK  
 參與的學會或團體：德明校友會，屋崙華人聯合總會，溯源堂  
 擔任的公職或社區事務：現任中華民國僑務委員會顧問；台北僑聯總會名譽理事；北加州廣東同鄉會顧問；屋崙華人聯合總會顧問；全美溯源堂顧問；屋崙溯源堂主席。曾任美加中華會館聯誼會年會召集人及主席團；三民主義大同盟顧問。

旅遊經歷：美國，加拿大，中國。

敬仰的人物：蔣經國。

難忘的事：回台北時能享用大使級專道通關。

座右銘或人生感言：做任何事要成功，一定要全力以赴。

最想做的事：旅遊全中國名山大川。

未來的計劃或目標：在美西舉辦世界德明校友會年會。

對校友會的意見或期望：我可以告訴各同學，漢民參加許多社團活動，但與同學相聚，感受是最好和最親切

## 二零零二年夏季野餐之一二

- 河清 -

今年的夏季野餐已經在七月二十一日舉行了，當天風和日麗，氣溫宜人，參加的校友亦非常踴躍。約有一百三十多人。

是日，我們一家大小，準時來到Sunnyvale的Baylands Park 燒烤場地。但見甄碧秀學姐早已到場，放下食品及用具。我和太太，兒子亦加入行列，開始佈置地方，卸下帶來的刀，叉，杯，碟等應用物品，掛上校友會橫額。不一刻，大隊亦陸續到來，伍健儒，鄺美薇夫婦，招樹全夫婦，李小玉等人。開爐生火，校友們工作賣力，熱鬧非常。

這次的野餐會，由各理事分工合作，準備的食物非常豐富，肉類有漢保，熱狗，雞腿和雞翼，水果有西瓜，哈密瓜，香蕉和葡萄，還有各式沙律和飲料。

陳樹桓校長伉儷，非常支持這次野餐活動，除了贊助金錢，也親臨會場，與鄧麗成師公等人談笑風生，好不熱鬧。

當日更有兩位廣州德明中學的學長蘇漢新，廖若松夫婦，他們從星島日報的僑社消息欄中看到我們的活動所以特來參加。誠社的黃榮國校友，一家從聖地牙哥遷來灣區定居，適逢其會，當然亦不會錯過。仁社岑作本校友也於醫院下班後趕來。

校友們一邊吃著美味的燒烤，一邊談天說地，無拘無束，也有麻雀耍樂，年青人有的打排球，有的吹氣泡，看著那大大的氣泡徐徐飄向半空，吸引了不少人舉目觀看。比賽項目更有麻包袋跳，二人三足，持匙蛋接力賽等等，老少咸宜，獎品豐富，吸引了很多小朋友前來參加。所有獎品均由伍健儒學長贊助。

是日欣逢方漢民學長的生日，方家特備了一個大蛋糕，在大家飽嘗各樣美味燒烤肉類，還可享用餐後甜品，真可謂由頭到尾都咁好味。



毅社慶相逢



前後輩份分明

前後輩份分明!



鄺美薇，許傑儒 - 齊齊...  
方漢民 - 動手

前幾天媽媽從羅省打電話來說：「亞娘在香港逝世了」，拿著電話，眼淚不期然地流下來。

亞娘是爸爸的遠房堂嫂，一生的際遇都十分坎坷，從爸爸那裏得知，亞娘從小便與人訂了婚約，不幸的是亞娘還沒有出嫁，那人便死了，後來再與爸爸的堂兄訂婚，不幸事件再度發生，爸爸的堂兄也在戰亂中死了，當時人們都迷信以為是命運的安排，亞娘也就認命，嫁進來何家守寡了，這就是所謂的「望門寡」。

在我記憶中，小時候最親的人，是媽媽，彩姐（媽媽的陪嫁侍婢），契孀和亞娘。當時爸爸在香港當海員，亞娘的屋與我們的屋在同一巷裏，只隔幾間房屋，所有亞娘常常跑來我們家與媽媽談天，逗我玩，她家裏有甚麼好吃的，好玩的，總不忘記我，逢年過節，鴨牌鴨牌，早早送到我家給我吃。

在我六歲的時候，我們到香港與爸爸團聚，定居新界上水，不久亞娘也移居上水，替人做傭工，照顧兩個小女孩，空暇時，她總揹著小女孩來我們家玩，還常常說著我小時候的趣事，直到我們遷居九龍官塘，在我來美結婚前夕，她也特地從上水來觀塘我家住宿一宵，看著我出閣和出國。

後來她存了一筆錢，返回鄉間買了一個養子，還娶了媳婦，將他們申請到香港居住，過了幾年好日子，最後還是跳不出婆媳不和的框框，養子也不顧道義，霸佔了她的公屋。後來在社工的幫助下，終於入住慈善機構的安老院。

在我第一次回香港探親時，特地到上水安老院去探望她，那時亞娘的眼睛已不太中用了，她用手來摸我的臉，頓時我的眼淚像決堤的河水，不斷湧流，當時女兒文茵還很小，她一直在問：「媽媽你為什麼哭？」當時我的心情十分激動，也為亞娘悲傷，在機場與爸媽見面時也沒有這麼的激動，因為知道爸媽生活得很好。但亞娘的情況不同，尤其是當我回港後，從親友口中知道她的養子如此虧待她時，更為她感到難過和悲哀，倒是她當年打工時看顧的兩姊妹常常去看望她，總算有點安慰。

最後一次見亞娘是在九七年初，我們一家人趁九七回歸前返香港，中國及台灣旅遊一次，當我們到安老院探望亞娘時，她已經十分老態龍鐘，走路要依賴拐杖。牙齒也不大好，帶她出外吃飯，她只能吃魚及豆腐。她愛屋及鳥對文茵也十分疼愛，她說恐怕文茵結婚時她已離世，所以買了個金戒指給文茵，作為她將來的結婚禮物。

亞娘終於息了地上的勞苦，結束了在世九十多年的枯寂艱辛的歲月，但她的音容，在我腦海中，永不磨滅。

人生病的原因，有外在的原因，例如細菌的傳染，社會因素的壓迫... 內在有生理的，例如暴飲暴食，細菌入口，治病的方法很多，普通是服藥或動手術。但大多數的藥物都具有副作用，而手術則不免帶來痛苦和傷耗。其實，任何有效的治療，歸納起來，都是為痊癒提供了有利條件，疾病的治療，不須通過人體本身的自癒能力（即防禦、修復、代償、適應等功能）。百分之五十至百分之八十的疾病，是由於情緒緊張所造成，這名（社會性）或（都市文明）疾病。這種疾病，即使極為進步的現代醫學，也感到棘手。氣功是一種動中求靜（在運動中休息）和靜中求動（在休息中運動）的運動。它特別有的五要領：

### 一. 調身：

人在完全放鬆狀態時，大腦皮層的喚醒水平下降，交感神經系統有關功能下降，副交感神經系統有關功能上升，呼吸周期延長，呼吸中樞對心臟迷走神經發生影響，表現為心率減慢，機體耗能減少，膽固醇含量明顯下降，冠狀循環和心肌代謝得到改善。

### 二. 調息：

氣功運動要求呼吸深，長，細，慢和勻，而且一般做法呼比吸長。實驗證明，當呼氣時，呼吸中樞的興奮能廣泛地傳播到副交感神經系統；而吸氣時，則呼吸中樞的興奮轉為廣泛地擴散到感神經系統。

### 三. 調心：

氣功運動，要求練習者進入寂靜狀態。入靜時，人的腦電波與清醒，閉目休息，睡眠等的腦電波不同。依靠這種抑制，可使那些由於過度興奮而致不能紊亂的大腦皮層細胞得到復原，大部份中樞神經獲致積極的休息。中樞神經在積極休息下，提高了交感神經和副交感神經的協調能力，從而達到防病治病的目的。

### 四. 調氣：

長呼氣，可以通過影響副交感神經而使心跳減慢，血壓降低，刺激消化液的分泌；反之，長吸氣，可以通過影響交感神經而使心跳加速，血壓升高。而一般氣功，通常要求呼氣時間比吸氣時間長一些，故可以治療由於植物神經功能紊亂而造成的疾病，例如高血壓，胃潰瘍和神經衰弱等。

### 五. 調神：

氣功十分強調用精神意識去指揮呼吸運動。有意識地呼吸，可以明顯地影響交感神經和副交感神經所控制的臟器功能。



少林功夫的第一功“跳”功



走得快，好世界！

