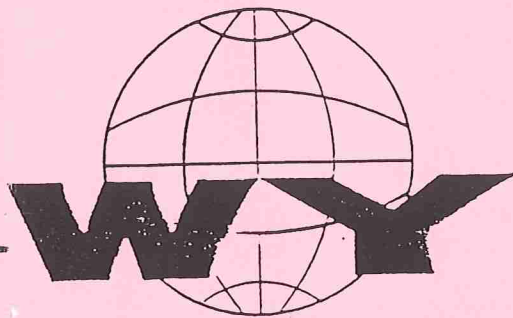


# 鐘聲



第 6 期

---

## NEWSLETTER

上海位育中學旅美校友會 1999.12 美國

# 我們五十歲，重逢在北美...

67届 何祖明

八月底的賭城拉斯維加斯，骄阳似火。一群已“知天命”的“牛”，从北美各地聚集到那里，度过了美好而难忘的几天。

今年出任「位育中學北美校友會」新一任會長的朱凱靖同學，很久以來一直有一個想法，想為校友會的活動賦予更新鮮的形式和更豐富的內涵。“橫向”的校友聯誼，便是他今年嘗試的計劃。年初以來，他便和洛杉磯的史美進同學籌措，並通過電話，電腦網際網絡和北美所有67屆高中暨65屆初中的校友聯絡，擬舉行一次跨地區的（以往每次校友會活動都是按地區的）紀念和慶祝活動。因為今年這些校友都已步入五十歲，聚集在一起，一定是興味無窮的。當然，籌備這樣一次跨地區的活動決非易事。這群在北美各地五十歲的“牛”（牛年出生的）辛勤努力地耕耘在各自專業的田地里，工作和生活日程的緊張，是可以想象的。在交通極為發達的北美，時間是更為重要的考量因素。經過幾個月的反復聯絡，這次取名為“你我五十歲，重逢在北美”的活動定於八月20日在拉斯維加斯舉行。

我們這群到了“知天命”之年的“牛”，相識在朦朧初開的少年時代。誰會想到，差不多近四十年以後，竟又重逢在異國他鄉的北美土地上。太久了，太遠了，人生的沉浮，海外的滄桑，給大家以無限的感慨。歲月，已在我們的身影上留下了痕迹。畢竟我們都邁入了“五十”這個我們少年時不可想象的年紀。然而，歲月並沒有模糊我們的記憶，並沒有消滅我們的热情。活動的前一天，大部分急切期盼重逢的同學已經抵達了賭城我們選定的集合地——Imperial Palace飯店。有從紐約飛來的劉仁同學，王師堯同學；從肯塔基飛來的楊正心同學夫婦；從加州灣區飛來的朱凱靖同學和周瑞楨同學；從新墨西哥州飛來的章立勛同學；從加拿大飛來的宓哲新同學和她的女兒；從洛杉磯駕車而來的史美進同學夫婦。

前女排队长刘仁是经洪大德和朱凯靖同学联络上的，这次经前男排队长史美进的力邀，决定从纽约长岛飞来拉斯维加斯一聚，并相约随身带来球衣和球鞋，伺机打场排球，以球叙谊。八月19日晚9点，前男排队员史美进，杨正心，朱凯靖，周瑞桢及刘仁昔日同班同学章立勋等已在饭店大厅依约等候刘仁的到来。由于68年离校后再也没有互相见过面，岁月的变迁可能使相隔31年的老同学对面不相认，大家不免一阵紧张。男同学们相赌，谁先认出刘仁可得\$5奖金！结果约10点时当昔日男同学心目中的“白雪公主”刘仁出现时，大家同时一致认出，算是相赌打平。刘仁事后知此打趣说，我的身价难道只值\$5？



原校排球队员合影：（自左至右）杨正心，史美进，刘仁，朱凯靖

入夜了，正是赌城最美丽的时光。然而，良辰美景诱惑不了这些睽违经年的同学们。有些同学之间，已经十几年以至近三十年没有相见了，兴奋和激动早已在这之前的电话和电子邮件上开始，而直到这一时刻，重逢的欢声笑语，才真正在朱凯靖同学下榻的客房里拉开了联谊活动的序幕。大家打开了相隔30年的话匣子，顿时光倒流，时空交错，好象又回到了60年代的位育。谈的都是陈年往事及文革时代的琐事，但是却有了一份更深一层的认知和亲切感。



刘仁，史美进，朱凯靖和周瑞桢同学都带来往昔同学的合照，有些还是珍藏的60年代在位育时的黑白照。如史美进带来的65年位育男排参加全国少年锦标赛集训时的12位男排队员赤膊合照，当时自认为人高马大的排球队员身材，现在看来却是骨瘦如柴，活象“印度饥民”。刘仁带来的一张65年在当时复兴中路常熟运动场举行的全校运动会女子短跑决赛的镜头，上面有刘仁，田易，邵莉莉，周南征等同学你争我夺，力争第一的“雌姿”；周瑞桢和朱凯靖带来的去年55周年位育校庆和近年上海同学的合照，也让人一看再看，不忍释手。虽然卅年不见，交谈起来还是那么熟悉亲切。男同学们也坦承了卅年前对有些女同学的爱慕暗恋之情。由于当时的道德标准，使得少男少女们不敢说出真心话，一些纯真，美好的情感就夭折在其萌芽状态。有同学说现在再不说出心里话，恐怕这辈子要没有机会了。回想至此，不胜感慨！

逝者悠悠，人生如梦。我们所经历的，是一个非常特殊的时代。那不平凡的年华给我们的记忆不尽是甜美和欢乐，更有的是迷惘和困惑，苦涩和艰难。然而，就是在那样的年代里，我们生活的位育大家庭，给了我们每一个儿女一生弥足珍贵的东西。正是带着它，同学们各奔东西，天涯海角，开始了漫漫的人生跋涉。同学们重逢在很久很久以后的今天，各自展开了专程随身携带着的已经发黄褪色的中学年代的照片，也展开了每个同学记忆的长廊。是夜，大家聊到翌日凌晨两点才入睡。第二天一早，大家又约在一起早餐，继续昨夜的序曲。

按原定的计划，这次活动的高潮，是20日（星期六）中午的庆祝聚餐。午前，从内华达州立大学雷诺分校驾车而来的罗申逸同学夫妇带着女儿到了，从洛杉矶驾车而来的何祖明同学夫妇到了，大家集合驱车到中国城“食为先”餐厅。按中国的风俗，祝寿要有面，所以偏偏选了中餐馆，这是极有意义的。为了交谈方便，同学们不介意拥挤，坐了满满的一桌。席间，穿插着各种轻松愉快的回忆。席后，大家争着用各自的相机合影和按各种组合留影：有小学曾经同学的，有初中一班的，有高中一班的，有排球队的。。。下午，同学们又到Belargio Hotel饭店散步，合影。这时，专程从俄勒冈州波特兰飞来的谢宇新同学也赶到了，大家又



自左至右：罗申逸，何祖明，王师尧，周瑞桢，史美进，宓哲新，章立勋，刘仁，朱凯靖，杨正心





后排左起：罗申逸，杨正心，王师尧，周瑞桢，史美进，谢宇新，章立勋，何祖明，朱凯靖  
前排左起：罗申逸夫人，罗申逸女儿，史美进夫人，刘仁，宓哲新，宓哲新女儿，何祖明夫人

重新合影。这次的合影，才是这次“历史性”聚会的真正的合影。晚餐是自助餐，尽管在餐厅等候入座很久，但大家都乐意，乐意排着队交谈，更乐意等候集中的座位，尽兴地进餐和交谈。餐后，步出饭店，赌城灯火灿烂。大家集体漫行在维加斯大道上，观赏了壮观的“喷泉”表演，又到Imperial Balace饭店。虽是午夜时分，同学们还是如第一天夜晚，集聚在朱凯靖同学的客房，又是一个通宵达旦，到次日凌晨意犹未尽。但不久便要驱车赶路，只能各回客房休息。最后一天（星期日），大家要分别了，晚启程的同学们又乘早餐的时机最后聚了一次。难忘的盛会终于结束了。

想起了弘一法师给小学毕业生写的那首歌：“长亭外，古道边，芳草碧连天。问君此去几时来，来时莫徘徊。天之涯，海之角，知交半零落。人生难得是欢聚，惟有别离多。。。”站在世纪之交的我们这些中年人，有太多的人生感悟，想必不为这重逢的别离有太多的黯然神伤。毕竟，我们是位育的儿女，位育给我们的弥足珍贵的东西是积极的精神瑰宝。带着这瑰宝，我们从少年走来，步入了知天命的中年；从过去，走到了现在；从现在，走向21世纪。同学们临别时相约再重逢在新的世纪里。愿这样的联谊活动，隔两三年能在纽约重演。怀念往昔，重温友情，回望真诚，这种不可释然的情怀使我们永远年轻地面对现实和未来。

# 萬里他鄉遇故知

67届 华非非

中国古典小说中常把“他乡遇故知”列为人生几件得意事项之一，以此借用来形容大家参加校友聚会的心情甚为确切。

美中区位育校友会1999年暑期末在北伊州立大学所在地DeKalb市吴本荣教授家中聚首。到会校友计十六位，以老三届为主体，还有后期位育毕业的青年才俊以及刚来美深造的位育子弟，分别来自Illinois州Chicago, Bloomington, Peoria; Wisconsin州Madison; Missouri州St. Louis及Ohio州Cincinnati等地。大家纷纷介绍国探亲心得，交流旅居美国经历，话题包括子女教育，音乐美术，谋生求职，宗教信仰，金融投资，住宅买卖等方面。

使人高兴的是原数学教研室沈文君老师也专程从芝加哥北华埠赶来参加校友聚会。沈老师虽然年事已高，但仍在华策会入籍班任教，致力于社区服务，师生重逢，同窗相聚，把大家带回了当年红楼一角，钟声长鸣的旧时意境。东道主吴教授夫妇热情好客，安排周到。丰盛鲜美的饭菜，窗明几净的环境，悠扬流畅的琴声，欢声笑语的气氛，给大家带来宾至如归的感受。

八月天气骄阳如火，但校友们的情绪更为热烈，聚会一直持续到将近午夜，大家才依依不舍地一一离去。





后排左起: 张宪申, 刘宝仁, 吴本荣, 陆坎平, 徐承一, 王人彦, 梁家琨, 吉力立,  
 洪大德  
 前排左起: 朱伟斌, 华非非, 施冠男, 周元, 贾通谊, 林嘉陵  
 中坐者: 沈文君老师



中西部聚会校友与家属一起合影。

# 故乡之旅

55届 罗家晖

1996年秋，我踏上了阔别廿年的故乡——上海。这里正发生着巨大的变化。令人欣慰的是祖国已告别了孤立和封闭，而且正以前所未有的开放姿态，逐步融入到主导世界潮流的国际社会。中国终于走上充满希望的康庄大道。当然要真正走上复兴之路，还需要健全的和先进的体制，更需要安定的环境。

此番回去的目的有三：第一，将父亲的座落在苏州灵岩山的坟墓（骨灰葬）和母亲的寿穴修缮一新。第二，考察和深入了解国内的投资环境和人的精神面貌。第三，投亲访友，尤其是我大学，中学，小学时的校长，老师和同学。

一天，风和日丽，秋高气爽，我从锦江饭店刚参加过一个会议出来，沿着淮海中路，一路欣赏着和回忆着中学时代的一情一景。在经过襄阳公园时，一个念头兴起，要进去看看。公园的景色变动不大，但却能勾起我无限的回忆。就在一棵大树下坐了下来，打开一本刚由新华书店买来的书「文明起源的比较研究」。看完几章，我习惯地要反省一下，评估一下作者讲得有没有道理，哪些地方讲得好，哪些地方可以商榷，甚至是错误的，把它纳入到自己的思维模式中来思考。

正在深入思索着，突然感到有一辆坐车，由一位大姐推着向着我的方向慢慢过来。待我看清楚，突然我站了起来，这不正是我要拜访的李楚材





校长吗？真是喜出望外。（见照片）李校长微笑地问起我们55届的一些其他同学，我看得出他正在敏捷地从记忆里寻找一些早期的很熟悉的面孔和名字，以便展露出一幅50年代的情景。他要了我的名片和上海家中的电话。

两天后，一位徐汇区政协委员来我家，从他的谈话中又知道了许多有关位育中学和上海市的变化情况。

在上海逗留了一个月即返美。几个星期后，即由位育中学旅美校友会的东部地区负责人跟我联系。真想不到我在美国这么多年，此番回去即跟中学的校友会接上头。除了感谢位育校友会同学的辛勤工作和组织能力，更要感谢李校长几十年如一日的对学子的关心和爱护。一个九十岁的老人竟然思路如此清晰，做事讲究效率，真是值得我们学习的好榜样。他的诚恳和虚心永远是他最美丽的一面。

人类一直不遗余力地重视外在世界的开发，而忽略了对内心世界开发的重要性，更是一任心灵的花朵枯萎而不浇灌。今天中国正需要有一支庞大的，高素质的优秀教师队伍，但更需要有象李校长那样的教育家。

李校长已于1998年4月22日下午1时15分仙逝，值此文付印之际，谨致深切的缅怀之情。

11/30/99

# 我跑到了!!我完成了!!

65届 洪大德

编者按：前面，何祖明校友的报导传达出了中年校友们的激情。在这里，洪大德校友五十岁跑完马拉松的壮举又将令我们每一个人钦佩。他朴实无华，一步一步地道出了亲身经历，我们不难从字里行间感染到其勇气和坚毅。而吉力立校友对此生动活泼的评论看似信手拈来，然他较早就来美师从运动生理领域的权威，后又一直在一流大学任教，他作的结论当然就不同于我们一般人的，而是具专业性和高可信度。此二文相得益彰，实在不可不读。还望老中青各届校友踊跃给「钟声」来稿，交流，分享我们事业，工作，生活的各方面。

1998年五月的一个周末，我穿上跑鞋，在我家周围的马路上跑了2英哩。除了偶尔赶飞机，赶车奔跑外，我已经有十几年没有长跑了。大学上体育课时跑过一阵，那是1983年。再往前，可是1966年以前的事情了。这短短的2英哩，我还是分两次跑完：跑1英哩，走一段，再跑1英哩。即使如此，仍跑得上气不接下气，结束时汗流浹背，精疲力尽。当时又高兴，又悲伤。高兴的是自己迈出了锻炼身体的第一步；悲伤的是，体质竟下降到一次跑2英哩都无法完成的地步。

于是我开始了长跑锻炼。一星期跑三次，每次跑2英哩。当然，还是跑一段，走一段，再跑一段。大约四个星期后，脚踝和膝盖的关节开始隐隐作痛。经医生各科检查，并未发现异常，让我放心不少。可能是长期不运动的缘故吧。

六月中，因工作需要去纽约。我的公寓就在中央公园附近，早晚我看到很多人在那里长跑，我加入了他们的行列。在那里，我第一次不停顿地跑完了2英哩。当时自己就打算，在离开纽约前，要沿中央公园跑一圈，全程6英哩。八月底，当我结束纽约的工作时，我的计划实现了。



最初的，也可以说是最艰难的三个月过去了。自己的耐力和体质都提高了不少。我已经不需要强迫自己穿上跑鞋，外出锻炼了。如果几天不跑，自己就有一种莫名的不舒服感，只有在长跑后，这种感觉才消失。

纽约的经历，使我将自己的日常锻炼推进了一步。一星期仍跑三-四次，但距离增加了，一星期累计跑10-12英里。

芝加哥的冬天很快就到了，我就只能在室内treadmill上锻炼。99年开春时，我已经能以每小时6英里的速度在treadmill上不停地跑2小时了。

正是在这个时候，我无意中发现了-一个网点(www.runnersworld.com)，在上面看到了一篇介绍跑马拉松的文章，其中的一段话引起我的注意：如果你每星期累计长跑6英里以上，并且这样做已有一年，而你又下决心要跑马拉松的话，那么经过18个星期的训练，你就能跑了。

真是这样吗？我每星期累计跑6英里以上，跑了快一年了。虽然还从没想到要跑马拉松，但这篇文章激起了我的好奇心。如果马上开始训练，到九，十月份就能跑了，简直不可思议。好奇心促使我去寻找九，十月份各地马拉松赛事。一番搜寻之后，屏幕上出现了“芝加哥马拉松公开赛：1999年十月24日”。

这是上帝的安排吧？跑马拉松的决心由此而立。我查看了训练计划，根据自己的实际情况作了调整。我把每次的距离增加到6-7英里。经过几个星期的锻炼，我跑完了13英里（半个马拉松）。

99年中西部校友会上见到吉力立，我跟他谈到自己跑马拉松的计划和训练情况，他给了我不少有益的指点。八月份的一个周末，我试跑了20英里。这时，我觉得我能跑完马拉松了。我报了名。在吉力立的建议下，我九月份试跑了26英里。赛期一天天逼近，本是充满信心的我开始忧虑，甚至怀疑，我真能跑完全程吗？

自信也好，忧虑也好，在起跑的一刹那，一切都消失了。最初的10英里在不知不觉中过去了。参赛的兴奋，同跑者的欢欣，两旁啦啦队的鼓励，让马拉松变成了一场有趣的追逐。也许是当天气温较低，而我没有充分活动，跑到13英里时，我开始觉得左膝有些紧。幸运的是，情况没有恶化。当我跑出25英里的隧道出口，看到浩大的长跑人流涌向终点的气球拱门时，心情异常激动。踏上终点线时，我情不自禁地喊道：“我到了，我完成了！”

我以4小时11分的时间跑完全程，平均9分30秒1英里。

回顾近十八个月的经历，我觉得完成马拉松并非象很多人想象的那样可望而不可及。只要有决心，绝大多数人都能做到。我不知道我明年是否仍会参加，但我很想组织一个马拉松长跑队，大家一起参加2000年芝加哥马拉松，希望这篇文章的读者中，能有人加入。

## ——为大德的自我报导作跋

66届 吉力立

“人是要有一点精神的”，“一不怕苦，二不怕死”，在中学时代和往后的岁月中并不少听，但早就忘到脑后了。然而读了洪大德跑马拉松的故事，自然就想到了这两句话。

大德是我在伊利诺大学工作时的老朋友，邻居，我又常是他家饭局的座上客。离开香槟后我们也是常有联系的。但当他在吴本荣家聚会饭后闲谈中告诉我准备去跑芝加哥马拉松时，我认准他是在开玩笑。“大德”，我笑道，“我这些年来听说你跳舞，可从未听说你跑过步啊。”不要说国内跑马拉松大凡是专业运动员的事，就是美国年轻人，我的学生同事中，也是寥寥无几。想来大德最近女儿出去读大学，闲得发慌，忽发奇想也是有的。我当然不能扫老朋友的兴，就建议他先跑一半路程（13英里），试试体力和感觉。“他尝到了苦头，也就死心了。”我对太太林嘉陵说。



那是八月中旬的事。过了约一个月，我收到大德的一个E-mail，说是他跑完了13英里，感觉“还可以”，已正式报名参加十月24日举行的芝加哥马拉松。我于是不得不给他介绍了一番如何在赛前肌糖原超量恢复，比赛中增加电解质，防止脱水云云。其实我连半个马拉松也没跑过，这些都是给学生讲的纸上谈兵。大德每每表示赞赏，并说与他在网上查到的资料相吻合。以后，他又向我报告了几次心律，每英里平均速度，事后疲劳感觉。我开始为他的精神所感染，特地在十月22日周末前向他预祝成功，并静候佳音。

结果如何呢？大家已经从他的自我报导中看到了。不容易啊！我敢保证，洪大德不仅在我们位育校友中独一无二，恐怕也是声望极高的芝加哥马拉松中为数极少的中国人。我为他感到骄傲！

我们这些人都已经年过或年近半百，年轻时又大多在繁重的体力劳动中受过创伤。保护身体，增进健康，不容忽视。我绝不是提倡每个人都学大德跑马拉松，但至少象吃饭，睡觉，娱乐一样让运动成为生活的一部分。这个年龄，正是体力急剧下降，疾病乘虚而入的时候。现在不跑步，以后走路也困难了。这是其一。工作忙，家务多，压力大，精神也需要调剂。有系统地参加锻炼，就会制定日程，自我纪律，接触同类，回归自然。不少人已经投入的桥牌俱乐部，跳舞联谊会，等等，也是这个意思。这是其二。洪大德先知先觉，不仅身体力行，为人表率，而且打算扩大影响，形成团体。今年跑芝加哥，明年跑波士顿，实在潇洒得很。

可惜是马拉松，不然我首先报名参加了。

Editor: Qing Jiang, '67 Senior  
qingjiang@hotmail.com