

# 铸梦

ZHONG SHENG



第十六期



二零零九年

北美地区校友聚会留影

详情见本刊高运萍《欢乐的聚会》一文



## 本期要目

高运萍	欢乐的聚会—忆 2009 年北美地区校友会 2010 年海外游子故乡行 (草案)	周国辉	诗 3 首:六十颗心, 梦故乡, 财产 白尾鹿
瞿德霖	2009 春回	叶秋怡	用电脑视窗写中文
汤沐黎	长谢歌及后记	徐慧丽	满江红词二首
徐承一	今是昨非 — 闲话乒乓之一	吉力立	Brainwashing - Three Years of Life in the Countryside in Gansu, China
黄太平	初写五十一	周玉书	Ode to China — A Musical Epic
黄太平	又写五十一	张秉颐	What Did Lin Yutang Want?
王家斌	田径场上呈矫健—忆五十一中学田径队	张秉颐	梵高的荣耀和悲哀
林更	春风化雨—记朱家泽老师	孙雯	国画三幅
汤沐黎	倚今声《相见欢》词 咏朱家泽老校长	叶秋怡	财务报表
陈大猷等	悼念倪友兰先生	校友通讯录	
洪大德	跑, 跑, 跑	编者按	



### 编者按

亲爱的校友们:

参与本期《钟声》编辑的全体同仁向你们问好并向你们征稿, 我们需要你创作的文章, 摄影, 绘画, 以及各种作品.

我们的校友会是联谊组织,《钟声》是一个以“分享”为宗旨,让校友交流思想抒发情怀的园地. 在这里, 我们可以畅谈在事业上拼搏奋斗的心得体会, 也可以倾诉在家庭中尽心尽职的酸甜苦辣; 我们可以分析在社会上交朋结友的为人之道, 也可以解剖在职场中左右逢源的处事技巧. 我们可以细说云游世界的奇见异闻, 也可以传授享受现代文明的方法诀窍; 我们可以议论时事政治, 也可以点评文学艺术.

盼你能介绍你读过的书, 看过的电影或戏剧, 品尝过的美食, 逛过的商店, 欣赏过的音乐, 游览过的青山碧水, 参观过的古迹和博物馆; 你可以评点一盘绝地逢生的棋局, 一场扣人心弦的球赛, 一处令人流连忘返的景点, 一本传世的经典著作; …… 甚至, 平淡生活中的点滴经验和传奇故事: 一篇菜谱, 一个笑话, 一段育花经, 一种投资方法, 一条养生之道, 一次惊心动魄的险遇, 一则科学新发现的消息, 三言两语也好, 长篇大论也罢, 都可以写来发表. 我们的原则是文责自负, 尽量保持原汁原味, 编辑尽责为各位校友义务服务, 和文章的观点无关, 希望大家理解.

在此我们向已经为《钟声》投过各种稿件的校友表示感谢, 希望你们再接再厉. 同时盼望没有为本刊动过笔的校友来稿. 文字稿件最好以可编辑的没有特定格式的中文或英文电子文件 Email 给我们, 存在光碟上邮寄也可以. (当然, 我们也欢迎手稿和打印稿, 只是编辑部人手财力有限, 所以希望尽可能为电子文件, 以减少文字输入的工作量). 由于印刷页数限制, 我们这次留了几篇出色的稿件将在《钟声》第十七期上发表.

我们更要向各位为本期《钟声》打字, 组稿的校友致谢!

来稿请寄:

徐慧丽

Ms. Holly Xu

Email: [Hxunited@msn.com](mailto:Hxunited@msn.com)

72-35 112<sup>th</sup> St, #2C, Forest Hills, NY 11375 Tel: (718) 897-4116

吴攸承

Mr. Nicholas Wu

Email: [nickwu@aol.com](mailto:nickwu@aol.com)

1 Hayes Court, Stony Point, NY 10980 Tel: (845) 947-9020

本期《钟声》编辑: 吴攸承, 徐慧丽, 蒋青, 瞿德霖, 叶秋怡等

# 欢乐的聚会

忆2009年北美地区校友会

高运萍 66 届

在几位负责同学的热心组织及大家的支持下，我们北美地区的校友年会已举行了许多年，而且越来越让大家感到温馨愉快，越来越有吸引力，凝固力。今年亦不例外，按计划于7月4日在65届校友张人德的家中进行。这一天的日程安排十分的丰富多彩：10:00am: 参观 Princeton University; 12:30pm: 游览 Kuser farm Masion Hamilton, NJ; 2:00pm: 游览 Grounds for Sculpture, Hamilton, NJ; 最后4:30pm 则在张人德的家中聚会聚餐。

今年的7月4日是一个爽人的好天气。蔚蓝的天上飘着朵朵的白云，灿烂的太阳时不时地从云朵间露一下笑脸，阵阵微风吹来，让人只觉得心旷神怡，丝毫没有已是盛夏的感觉。那天一早八点半我和陈申根就如约赶到了俞沫民的家，然后搭他们的车一起出发。一路上，两家人说说笑笑，很是高兴。我们两家虽是多年的好朋友，也常有联系，但是因为平时大家都有事忙忙碌碌，象这样放下所有事，一起这么放松的出遊，也是机会难得。

可能我们出发的时间还是晚了一点，当我们在向普林斯顿大学方向开的途中，接到了徐慧丽同学的电话，知道她们已经到了那里，并且即将离开。为了跟上大部队，于是我们当机立断，直接向下一站——Kuser Farm Masion 的方向驶去。没想到，这一下我们反而跑到了最前边，第一辆车到了那里。那是一个古老的农场所在地，有一片整齐的葡萄园地，有一个高高的漂亮的凉亭，... 而最吸引遊人的应是那座已有百多年历史的古堡，可惜假日不开放。我们只能从外面向里边张望，只见里面还有住家的摆设，想必是过去主人生活的保留。没过多久，其他几部车的人也都来了，有徐慧丽，陈逸民，罗首初，蒋青，叶秋怡，田瑞芬，曾壁华，洪波，宋薇楚及郑

晓群等。等他们也在园内转了一圈后，早已过了正午。于是在徐慧丽的领路下，大伙一起到附近的一个中餐馆里吃了午饭。这么多中国人一起在这个小店用餐，想来也不是常有的事，所以店家很是热情。饭后，五部车浩浩荡荡地驶向了下一个遊览地——Grounds for Sculpture。

Grounds for Sculpture是由雕塑家，慈善家 J.Seward Johnson于1984年提出，于1989年开始动工建造，最后从1992年开始向公众开放。至今这里已收集了240件以上的现代雕塑。这些作品许多都是出自名人之手。我们沿着园中的小路，观看着各个迥异不同的造型，感慨万千：在静静的湖水边上，是一个小小的音乐沙龙，十七，十八世纪人物的型态栩栩如生，好奇的遊人挤在其中，还真令人分不清谁是真谁是假；野餐桌上放满了瓜果，再一看却全是石头的；硕大无比的老树根；与水景有关的各种奇特的造型；还有那些原本看来是废物一堆的钢丝铁板，在这里经过雕塑家们的巧妙构思都变成了令人遐想无限的艺术品... 这儿确实是个值得一遊的地方。

遊览完Grounds for Sculpture,大家又一起向最后的目的地——张人德的家中驶去。

大约下午3:30,我们终于到达了张人德的家。这是一幢外表普通,内在却十分温馨舒适的屋子。客厅的布置摆设极具特色,显示了主人的多样爱好和技能:挂在墙上的女主人的漂亮照片是张人德自己拍的;放在玻璃橱中的两艘船模和许多各式各样摆在玻璃橱里,或放在搁板上的古董,都是主人多年的收藏。相比客厅,后院也毫不逊色:围墙边一排绣球花正竞相开放;台阶旁一大盆枝叶茂盛的茉莉花,更是让我叹羨不止,因为我家也种了一棵,可惜几年了还是很小。于是赶快向主人作了请教。园子的中央有个不小的游泳池。为了这次聚会,主人已放好了水,可惜这天的天气凉了,所以没有人下去游。但是主人一家的盛情,我想大家都是心领了的。

今年的聚会和往年一样,每个人都带来了一个或几个菜。也有人带来了自做的点心。主人更是准备了烧烤,水果,此外还不时地现炒了好几个新鲜蔬菜。人陆陆续续地都来了,聚餐也在不知不觉中开始了。大家聚集在张人德自己搭建的凉台上,互相问候着,谈论着,欢声笑语一片。自上海来美探亲的于嘉东同学特意从宾州赶来。他和多年不见的几个老同学相见甚欢。王轶伦同学的表姐,表姐夫带着小宝宝也来了,让我们的这个聚会更象一个欢乐的大家庭。

聚会在欢快地进行着，突然，只听到徐慧丽同学叫大家集中一下，一起吃生日蛋糕。原来今年是67届高中同学的甲子年。六十大寿确实值得庆贺。大家一起唱起了生日快乐歌。正是时光如流水，一泻千里，昔日相识于同学少年，如今欢聚一堂，却已是过去了四十余年。接下来，在场的寿星们在一起拍照留念。我和陈申根已是超龄，本想自觉地让在一边，但在众寿星的力邀下，心甘情愿地让自己年青了一岁，也挤在里面，拍下了这有意义的一刻。

越是轻松欢乐，时针好象越是走得快，不觉间，天色已渐渐暗下来，告别的时候又到了。大家纷

纷握手言别，相约下回再聚首。我们离开的时候已是晚上八点了。

回程一路顺风，我们到了进曼哈顿的桥头上时正值九点，正是国庆烟火开始的时候，只见四面八方都在放烟火，五彩缤纷，千变万化，甚是好看。俞沐民索性把车停在边上，以便好好地欣赏这难得的美景。这五彩的烟花好象我们这一天活动的总结。愿我们的年会年年丰富多彩，愿我们每个人天天健康愉快。

我们回到家时，已是深夜。但兴奋的心情许久不能平静。谢谢同学会。



## 国画

叶秋怡  
六六届





2010年世博会期间，北美校友会将在上海召开，2010年活动的主题为“海外游子故乡行”，活动内容有三天，也可部分参加。不计划集体参观世博会，大家可以在校友会前后时间自由组合参观。我们能安排一次无锡灵山大佛和梵宫旅游。

#### 10月17日（星期日）

中午12点在上海聚餐一趟，并开校友会。地点选在星港酒楼。该酒楼位于上海市卢湾区打浦路603号农工商超市的5楼。聚餐将预定该酒楼的婚宴餐厅，该酒楼餐厅豪华，价格合理，交通方便，免费泊车。欢迎位育老师和国内校友参加活动。该酒楼电话：021-63016666；网址：<http://www.xinggang.com.cn/XMOK/JiulouJieshao/>

#### 10月18日（星期一）

下午5点前，到达无锡市江原山庄，无锡市钱荣路20号，标准房200元人民币。大家可以采用不同的方式到达无锡，推荐乘上海到南京之间的轨道交通，然后打的到宾馆，到时会通知大家详细地址和宾馆电话。17:30由李忠明校友负责招待大家晚宴，请大家品尝太湖三白：白米虾，白水鱼和银鱼，以及无锡肉骨头和油面筋等无锡特色菜。

#### 10月19日（星期二）

上午7点用早餐，8点乘车前往无锡灵山大佛。9点参观梵宫和观看表演。  
11点在梵宫千人宴会厅用自助餐，用餐后参观大佛。  
4点左右返回宾馆，也可回上海。  
晚餐后，游览无锡蠡湖之光，观看百米喷泉表演。

#### 10月20日（星期三）

用完早餐，8点前往无锡鼋头渚风景区游览，中午返回宾馆午餐。  
下午参观考察无锡“太湖锦园”楼盘，紧邻太湖和高尔夫球场，有公寓，复式公寓和别墅。公寓为进口材料全装修，送进口的厨房和卫生间设备。目前每平方为1.3-1.4万人民币。部分校友可以选择回上海。  
晚上6点，由李忠明校友负责招待晚宴（地点另定）。宣布故乡行活动闭幕。

#### 10月21日（星期四）

用完早餐后，8点前往央视在无锡的“三国”和“水浒”影视基地。  
下午全部返回上海，也可选择继续各自的旅游计划。  
费用：原则上由参加活动的校友自负。参加上海聚餐老师的费用将由北美校友会负责。李忠明校友主动提出负责无锡两次晚宴的费用。欢迎校友们积极帮助并参加这次有意义的活动。

**2010年活动召集人：** 李忠明  
**联络人：** 宋薇楚

计划参加活动的老师和校友请尽早与宋薇楚同学接洽（最迟2010年8月底前），以便预定餐桌及旅游车位。

宋薇楚同学的电邮地址：[bominhan@gmail.com](mailto:bominhan@gmail.com)，  
电话：718-321-1534





这次回去，和往常一样，是长见识的旅行，行千里路，读万卷书，再加每天上网，我们比前辈要福气得多。

有几位朋友问我是否太空了，每次回国后竟然还有时间写一点。这个问题很有挑战性。有空吧，据说现今有空的人都是没有能力去挣钱的人，无所事事；没有空吧，怎么连个助手也雇佣不起。无论如何回答，我总好像是失败的一员，很惭愧，但又好分享，怎么办？我想了一个办法，就是在写东西时，尽量一件事用一句话来表达，这样又能和大家分享，又能显得比较忙。我试试看。

四月底五月初，在南方和西北部几个地方，同时也在上海待了几天。曾记得在过去写过从飞机上看太平洋面，这次不但看到白色的小点，还看到一条油轮，橙黄色，有半公分长，平坦的船面上有依稀可见的管线，应该是十万吨以上的超级油轮天然气轮，否则是看不清的。每次临空日本，总会想这么一个岛国如何能一而再，再而三地和大国交锋，而且是主动出击。网上有长文“日本海军的兴衰”，写的很有趣很知识。

从明州长途跋涉，先抵浦东机场，嫌麻烦家人，在机场边上的旅店住一晚，次日上午去四川。浦东机场及其周围的地区，是我数百年前的老家川沙县，靠东海，建机场时圈地和招募进来的员工，很多是我的小同乡，带川沙地方口音。

是夜暴风雨，和机场泛光灯相映，别有情趣。我喜欢大雨，洗漱后到餐厅，云吞面60人民大洋，红色油爆河虾，青菜，黄蛋丝，黑紫菜，粉红虾馅，细面，色香味都好；国产草莓冰淇淋15人民大洋。和外

面比价格高了一点，但值得，因为情趣好，外面是从小熟悉的上海春天的雨夜，那个雨和风的味道，配上暗淡的灯火，就值无数。

次日早餐有上海豆苗，阳春面，什锦酱菜等，很舒服。在浦东机场国内部分，要由公车绕场一周，才到停机坪。飞行中边上一位年轻的装潢专家好聊天，无意中他竟然聊到我的委托人，不是这个世界太小，就是我的委托人太多或太有名。中国的装潢，商品，住房，服饰，刊物，等都到了美伦美奂的地步，人才多，信息快，创造力和模仿力超强。

去年地震的地区，各行各业兴旺发达，人的意志和能力是永远不可低估的。飞机上看四川盆地，农业工业分布的很和谐，天府之国似乎雕刻在大地上供人观赏。在各会所再品黄蜡丁（泥鳅般的小鱼）和干煸四季豆，东星斑和带泡椒的菜肴，在皇城老妈初尝张飞牛肉，都很好吃。太丰富了，又领略了晚上出去吃饭人山人海的场景，朋友带去全国连锁的富侨足浴（在上海和广东都有看到），工作人员很认真很地道，我却累得睡着了。

去了甘肃，第一次，兰州的中州国际机场离开兰州市区六十来公里，过去是军用机场，本省和其他省经济状况不一，故将就一点。参观工业，厂房和设备全是够水准的，但是办公和卫生的地方不太注意，再加上吸烟的问题。

看到黄河母亲了，黄得几乎是咖啡色，没有任何感觉。高速公路两边，全是光光的山坡，有树全是人工硬栽培的，山坡上很多大大小小的洞，不会全是类似敦煌壁画的藏身之处吧？离开那天是当地历史上最大的沙尘暴，在国内外都有新闻报道。

我在机场吃了两碗拉面，连前一天，一共吃了六碗。这里的拉面需一青二红三白，牛羊肉可以做到没有一点牛羊肉的膻味，比如羊肉铁板烧，很不容易，喝了黄河啤酒和甘肃干红，尝了酸面片，烤土豆做得也很好吃，我可能吃了六块。

抵达长乐国际机场，和波士顿的机场一样，在海边，心旷神怡，海风吹来，全无南方的湿热。所到之地，福州，长乐，亭江，连江，马尾，涇头等，和中国的海洋传统都有血缘关系，我返美时特地，也正好，买了中国地理月刊四月五月上下连载的福建和海洋专辑，图文并茂，可以收藏。

吃了很多不知道名称的海味，几乎每餐都是全海鲜，喝了无数小盅各类茶水，注意到罐装的糯米

酒很好喝，领教到福建兄弟姐妹们和功夫茶一样的悠闲，舒服啊。另外早餐的皮蛋瘦肉粥在这里是皮蛋鸡丝粥，对于不喜欢猪肉的朋友，尤其对胃口，比如我自己。

我特地请朋友带到马江海战纪念馆和中国船政学堂纪念馆参观。1884年8月23日中法舰队在马尾港突发战事，福建水师惨败，是为中国历史第一次蒸汽动力舰队的战事，和甲午海战一样，中国舰队由于国家上层窝囊，总是手太软，没有先下手为强。中国船政学堂是中国实际意义上的第一所大学，也是中国第一架自制飞机的诞生地，但没有好好宣传，很多人都不知道，詹天佑也是此地毕业。

中国海军分三帮，广东，福建，烟台，从清朝开始到民国，后来有了留洋帮，但也是从这三帮分衍，家父就是之一。我在纪念馆看到了家父舰队指挥官林遵的照片，他是福建人，从国民政府海军上校成为人民政府海军少将，连带家父也糊里糊涂地成为起义人士，这是另话。

国民政府初期有很多蒙古籍的海军人员，说来奇怪，其实是因为清末政府派驻各地的各级官员中有很多蒙古籍亲信，他们的子女随行，如果到沿海上任，从一望无际的草原来到更无边无际的海边，怎么会不投身海军学堂，这也是另话。

在福建见到了来自社会和生活不同行业的朋友，很长见识。离开时在长乐机场看到一位年轻的中国海军人员全身雪白的制服，很漂亮，小伙子人也长得高，由家人送行，奇怪没有女朋友送行。说到中国海军，本来我此行的目的之一是去青岛看海军六十年四月二十三日的建军检阅，后来因为种种原因没有去成，也幸好没去，否则一定是大骂。

据说青岛那几天又是封港，又是戒严，检阅不在看得到的内港，弄到没有人能看到的港外海上。更中国式的是，检阅居然从上午临时挪到下午。原因是老江不识相，跑去青岛想占尽风头，军部无奈，但胡哥手下人不服，硬是把老江赶下检阅舰。我躺在旅馆看实况，只见胡哥连军装也没穿，脸无一点笑容，也不和陪着检阅的海军将领说话，连看都不看旁人，挥几下下手了事。原来是上午为了老江的事吵得不可开交，难怪都板着长脸，不欢而散。回到老家，总是很高兴，除了污染得令人无法呼吸。

网上结识上海秋叶老弟，他一篇三十五页的面经“上海三十碗面”令我肃然起敬，一个人能用心

写自己的经历和别人分享，而且很低调，这个人一定是有良知和文明的人。我回到虹桥机场，赶到旅店安顿，承蒙秋叶老弟照顾，到我住的旅店附近的一家浙江宁波风味的餐馆会面，那里的酒酿牛排也是我在网上看到的，味道好，稍微甜了一点，想想也是，酒酿嘛。那里的白蛰虾特别新鲜。尤其高兴认识这位老弟，如果中国人人都像他一样谈吐温雅，不卑不亢，这个国家就可以真正不愧五千多年的文明。

“上海三十碗面”的写的第一碗就是鸿瑞兴酒店，秋叶写的是焖肉面，他说“先喝口红汤，是高汤，偏咸了点，再吃口细面，偏硬了点，”一点都不虚假，然而，秋叶的“偏咸偏硬”，确是我的要求，尤其是硬。我几天后在这里和朋友小聚，一大碗鸡汤阳春面，就是光面白汤，是我此次回国最得意的收获，下次还去。

有个晚上和劲第去沧廊亭找面吃，仍不满意，出来在国泰电影院看了一场法国片“超级女间谍”苏菲·玛索主演，晚上的票价和美国周末晚上的票价一样，80人民大洋一张。国泰，艺术剧场，东湖等电影院，都是年少时约会的地方，还有上海，衡山，徐汇剧场，其中国泰和艺术是最黄金的，票价也最贵。

十多年前，我仍可以从淮海路西端的交通大学，闭着眼睛，将淮海西路路南北两边的住宅，商店，学校，机关，领事馆，饭店，银行等，一路点数到淮海中路东端，大概在如今的新天地一带。现在不行了，每次回去都有很多很大的变化，到处都是新天地之类用钱堆出来再以暴发户形式挣钱的地方，再豪华奢侈，也没有典雅的踪影。



笔者和蒋衍老师，攸承学弟在汾阳路 Wine Bar 叙旧



从事打假已有十余年，这次本来回去是向几个地方的外经贸单位和法律学院介绍如何识别和调查从美国去中国从事工商业的公司和个人的背景，因为在沿海大城市，各界人士已有足够的辨别所谓外国工商业者或海归或华侨人士，但是还是有一些劣等华人或美人打着商品订单，劳务输出，双向投资等幌子，在中国的一些县城级别的地方招摇撞骗。我常说，人和狗一样，是能互相闻得出味道的，优秀和鄙劣。

有幸和上海涉外法律界的龚主任教授结识，也有幸和上海涉外法律界的黄律师和上海知识产权界律师何律师周律师餐聚，不虚此行。他们都是业界精英，上海的涉外法律专业人士对国际法规的研究和运用的能力已经远远超过美国同行，法学院都是一流的漂亮建筑，也远超美国的法学院。如果上海同行有更多的实际案子操作，如果法学院学生更富挑战性，中国或者说上海的法律界可以和世界上任何国家的同行媲美。

中学北美同学会年刊主编攸承学弟说好在上海聚，竟然在上海机场候机2小时错过，但他还是在虹桥下机后直接赶到在襄阳路的圆苑饭店相聚，攸承学弟高过六英尺，风度翩翩，一表人才。我们学校负责海外同学联系的蒋老师和当年教我们时一样的豁达开朗，饭店是蒋衍老师指点的，上海改良风味，据说以红烧肉最为有名，我觉得清炒鳝丝最对胃口，干丝也不错。饭后去东湖路酒廊聊天，听蒋老师谈各位师友的境况，从文革沧桑一直蔓延到海外，感叹人的品性，品味，品位是很难变的。窗外是上海晚间风情，富有的，漂亮的，要饭的，工薪的，来来往往，室内是饭饱酒足后的休闲。这一带是过去和现在乃至将来上海最金贵的地段，一套最高层复式公寓要价一千万人民大洋以上。要不，怎么连全世界有名的襄阳市场也给赶走了。

还没有回去，已听说上海的周立波清口笑侃特红，以上海三十年的衣食住行为题。我带回一张碟片，看来全是宣传。我的脾气就是不容半点虚假，尤其是涉及到普通人的利益。所以我要说，他号称花半年的时间弄这点东西，太弱智了，竟然卖到380人民大洋一张票。其中，衣，只说了2-3分钟，而且只讲了颜色的单调，上海的服饰永远在领导潮流，无论是过去还是现在，可以笑谈的太多了；食，只讲了油条，上海如此丰富的小店大店食品店西餐店，随便一

条，我就可以讲个一二十分钟笑话；住，只说了几个数字，从4平方到16平方，其他一点也没有了；行，只提了高架磁悬浮（磁悬浮），上海有这么多的地铁，堵塞，道路改变等事可以笑谈。如果衣食住行没有一点新意和噱头，那为大众娱乐喜好的滑稽还有何特色。再者，因为他宣传标榜的是他的东西是新派，不模仿，是用独特语言表达上海30年的衣食住行，但是他的两个小时中仅仅几个可以笑笑的全是模仿，就是打桩模子（贩卖外国香烟），解放军牺牲，模仿周百春等几个段落。不过他模仿李谷一，关牧春，蒋大维的唱还挺像。在旅店电视上也看到上海的滑稽剧，仍旧很俗，回想姚慕双周柏春大师的时代，毫不夸张的几句冷面滑稽，可以逗的你笑不停，哪有小沈阳那种歇斯底里的表演。

说到旅店，现在房间内都有上网，套间的睡房内，有新型大屏幕电脑，非常方便。很多朋友从携程网预定，包括机票等，一应俱全。在上海一连住了几天，每天碰到厨师长，一腹牢骚，据他告诉我，前市长陈良宇就曾在此有包房。时值五一，每家有门面的旅店餐厅都是婚宴，吵吵嚷嚷的，司仪的话千篇一律，商业化的结果是没有文化。上海的奢侈也是有名的，比如朋友带去丽池中国会所洗澡泰式按摩，每人一千人民大洋，历时二三小时，即使不泡在那里的话。看到有客人全家在内吃喝，会更久。

都说国内不用付小费，我的经验是，还是要给的，饭店的服务员，旅店的清洁工和帮助行李的门童，司机和按摩服务员，上门扞脚趾甲的师傅，每次人民大洋五到二三十不等，只是饭店不是和在美国一样给百分之二十到二十五。俗话说，人敬人，我通常都声称“请师傅喝杯茶，这是应该的”。

通常要写关于吃到喝到的，这次改变了，只将最入口的菜点名，有很便宜的也有比较贵的。张蕾学妹是所有点菜中的最佳人选，据说她是在网上调查后下手的，特准，绝对好吃好看，而且不浪费。所以她点的菜，我要全说到。

我们那天同学聚，冷：阁庄咸菜毛豆，金钱麸烤菜，心太软红枣，麻酱蟹皮，龙须牛肉丝（三筷），摄莓山药，；热：上汤马兰头（三筷），特色面筋，肉骨头香干，清炒蚕豆（三筷），老汤浸笋干，砂锅鱼头汤，海皇野生菌菇，清炒野生河虾仁，金牌水晶鸡皇，鼎椒洋葱牛排；点心：招牌生煎包；喝了哈尔滨啤酒和虎牌啤酒，后者好，清口。

在上海吃了好几次明虾，后来在超市看到，36人民大洋一打，在餐馆是轮只，每只36-48人民大洋。茄汁（酸甜），干烧（酸辣），小时家父船上的西厨给做，也是我知道的吃法，都很好吃，上次还是在2000年回上海时吃的，后来每次回去，给搞得糊里糊涂，怎么会忘了自己的最好？这次在上海一号饭店，在海鸥舫等饭店，都尝到，下次回去要再接再厉了。

我个人感觉，只有在自己和好朋友付款吃饭时才最爽，因为是自己点菜，常常是又对胃口又尝新。无论公款也好，私款也好，别人一招待，我心里就发毛，因为我一向喜好最简单的但最入味的菜肴，但客随主便，不好多说。

上海一号的特色醉膏蟹和葱油蚕豆，友谊商场上面一家潮州菜店的冻蟹白煮和龙虾粉丝和萝卜牛肉香椒，海鸥舫的烟熏鲳鱼和酥烤河鲫鱼和马桥豆腐茶树菇，小南国的蟹粉豆腐和醉鸡，尚谦的烧鹅和特大麻球，都很不错。

不说生煎不罢休，但是毕竟不常住，没有老土地熟悉。这是在美国所有的速冻食品中唯一做不了



的点心，就是在上海，晚上九十点一过，也没有地方吃到好的生煎，因为需要大的平底锅，一做就是几十个才好吃。所以如果您在上海饭店里想在晚餐时要生煎，会被认为是有意捣乱，晚餐这么忙，谁肯看此类买卖。所以在我自吹当东道主，拉张主任兄在一个晚上的九点后去找生煎，叫出租车跑遍徐家汇一带，竟然都是刚收摊或“明天再来”，弄得我很狼狈，第二天早上，根据酒店厨师长的指点，终于在步行十来分钟的地方找到友联生煎，两人大吃一通。还有一天老成兄要拉我去友谊商场吃上海最贵的生煎，可惜我已经在通常去的丰裕生煎过瘾，只能下次再去。最近秋叶有生煎消息传来，一定去试一试。吃生煎，少不了一大碗咖喱牛肉汤，是我们上海一大享受。

在上海仍是逛我最喜欢的季风，三联，上海书城淮海店，加上出版社郑兄送的和在机场逗留时挑的，每次总有40-50磅吧。离开家乡，只有带点书，带点吃，才觉得家乡就在身边，家乡毕竟是家乡，也好，不好也好，常回家看一看，总有收获。

此水晶虾原为一著名广帮酒家的看家菜，去年夏天我母亲逼着其前董事长在我家示范，并记下方法，做了几个小改动以便适应美国材料。本菜最大特点是只需用一般中国超市最便宜的冻虾，即可做出上等水晶虾。

我希望以此抛砖引玉，有校友可以给下期《钟声》供献一个可以在美国做的正宗上海清炒虾仁！

1. 将虾解冻，去皮（不能用剥好的虾仁），然后在虾仁背上用刀剖开约八成。
2. 将剖好的虾仁用生粉和盐捏洗，然后用清水冲洗多次，冲净为止。
3. 将处理好的虾仁放到漏空的漏斗中滤水，盖上保鲜纸放入冰箱过夜（或数小时）。
4. 在炒虾仁前3-4小时，将滤干的虾仁拌以蛋清，



生粉和少量苏打粉后仍放入冰箱，同时可以加少量盐。

5. 在炒虾仁的同时烧一锅水，待水开后（水量要大些），将3-4小时前拌好的虾仁倒如滚水中搅拌，时间不宜过长，即捞起。以保持虾仁的嫩度。（所以水量要大，可以不一定等水再开后再捞起。做医生的校友对此可能有不同看法，但水开后再出锅，虾仁就不嫩了！）。

6. 在做5的同时要做一个调料：黄酒，生粉，盐，糖，白胡椒粉，葱花和几滴白醋用水搅拌均匀。然后起一小油锅，将上述调料炒热起浆，与此同时，将捞起的虾仁倒入起浆的调料，翻炒几下即可，并淋上麻油上桌。

若能觅到河虾，并佐以乌龙茶，可达享受最高境界。

# 長謝歌

1961年从上海世界小学（淮二小学）毕业，距今已48年整。回顾平生，绘画行文，读书练球，无一不是在小学打下的坚实基础。饮水思源，作此倚今声七言排句，缅怀童年生活，感谢培养过我的老师们。

汤沐黎 66届

谢汝开门六载迎，  
小学世界育精英。  
学识早立老三届，  
校梦晚催淮二情。

谢汝开蒙六载忱，  
何时形势不呼春。  
思从地理认天下，  
翰墨淋漓书校魂。

谢汝开蒙六载严，  
刘言可畏使人贤。  
伯牙仰仗子期赏，  
琴曲琤琤五岳间。

谢汝开蒙六载恩，  
张师论语渐深沉。  
之乎者也满堂静，  
静去笑来收获珍。

谢汝开蒙六载辛，  
庄生解梦悟如今。  
文传武授帅身手，  
华发难渝孔圣心。

谢汝开蒙六载温，  
徐浇玉露润芳芬。  
培植幼小成苗壮，  
师长慈祥永记存。

谢汝开蒙六载勤，  
白天施教夜批频。  
维持班纪谈何易，  
琦手素鳞化锦鳞。

谢汝开蒙六载深，  
吴淞口畔指乾坤。  
渊源万物有规律，  
师事自然不事神。

谢汝开蒙六载途，  
谭今论古百章悬。  
其实听史声声警，  
觉醒终生记耻廉。

谢汝开蒙六载淳，  
石说石话莫轻闻。  
振兴五业要加减，  
球面圆周公式真。

谢汝开蒙六载耕，  
肖声沪调透真诚。  
光阴无损唐诗课，  
远赠汤诗夹赤枫。

谢汝开蒙六载耘，  
王苗庶籽不分群。  
文风可富江南岸，  
慧果金葵共向君。

谢汝开蒙六载虔，  
姜公治下少闲田。  
海空无线电光闪，  
敏锐音容宛在前。

谢汝开蒙六载慷，  
姜姑厚爱小鱼塘。  
静心指点龙门处，  
成串跳游黄浦江。

谢汝开蒙六载仁，  
冯姨敬业献单身。  
德藏两袖清风去，  
修养长博后者尊。

谢汝开蒙六载慈，  
姚身坐替病中师。  
兆丰瑞雪送红炭，  
奎宿生光无月时。

谢汝开蒙六载谊，  
韩郎聚义在班级。  
继承水浒佳人蹙，  
勋业唯得好汉揖。

谢汝开蒙六载忙，  
丁得弄懂抢东强。  
德一智二体三好，  
龙阵齐操士气昂。

谢汝开蒙六载歌，  
孙师高领众徒合。  
一停白键点独唱，  
贞洁洁容各自遮。

谢汝开蒙六载亲，  
孙猴个个戴红巾。  
瑶台喜布蟠桃会，  
琴伴六一童子音。

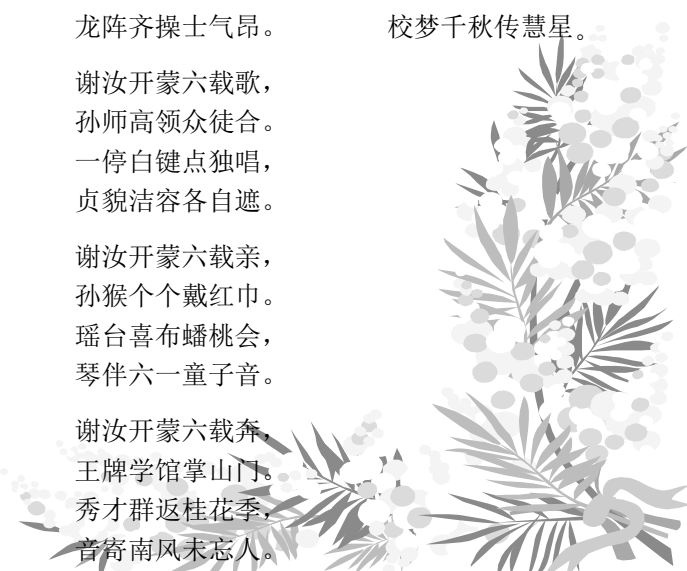
谢汝开蒙六载奔，  
王牌学馆掌山门。  
秀才群返桂花季，  
音寄南风未忘人。

谢汝开笼六载蒸，  
金升银升嘎一升。  
生机全靠笼中粟，  
师傅顾炊我力登。

谢汝开拍六栽培，  
乒乓苦练汗球飞。  
乒乒鏖战网桌震，  
队友同心树校威。

谢汝开学六载扬，  
中华初起似朝阳。  
国歌雄壮敬晨礼，  
旗下嫩枝几栋梁。

谢汝开门载载营，  
小学世界大光明。  
学识满腹出新宇，  
校梦千秋传慧星。



## 《長謝歌》注

汤沐黎

此诗藏头，下为诗中所涉及的老师们：

- 何思翰 校长，兼教地理、历史
- 刘伯琴 教导主任，兼教算术
- 张之静 二、六年级下班主任，教语文算术
- 庄文华 图画老师，兼校乒乓队教练
- 徐培 一年级班主任，教语文算术
- 白维琦 五年级下班主任，教语文

- 吴渊 自然老师
- 谭其觉 历史老师（已故）
- 石振球 算术老师（已故）
- 肖光远 四年级上班主任，教语文
- 王文慧 三年级班主任，教语文算术
- 姜海敏 六年级上班主任，教语文
- 姜静成 语文老师（代课）

冯德修 语文老师（代课）  
姚兆奎 语文老师（代课）  
韩继勋 四年级下五年级上班主任，教语文  
丁德龙 体育老师  
孙一贞 音乐老师（已故）  
孙瑶琴 大队辅导员  
王秀音 副校长，支书  
顾金生 食堂师傅

## 后记

中秋将至，小学学友们邀我写点回忆。半个世纪过去了，如果说回忆中学生生活的感受是甜酸苦辣都有，那么回忆小学生活所品到的，只是一股甜味了。我喜欢去捕捉当年那种无忧无虑的甜蜜感，随它而映入眼帘的，首先便是老师们慈祥的微笑。微笑引发诗兴，本以为草书三、五阙而已，不料越写越投入，越写越长。收笔时一数，正好百行，长舒了一口气，取名为《长谢歌》。

的确，从1955到1961的六年中，教过三乙六甲班的老师名单特别长。各科纷繁，频有代课，班主任常常一学期一换。这采了百家之长，也给回忆者出了

几道趣味难题。说其趣，缘于多数老师留下的印象栩栩如生而少数老师有形无名或者有名无形，时不时还和初中、少年宫老师相混淆。有回某同学提到某姓名某细节，我毫无印象。几天后，这位老师的模样突然开始在脑海中浮现，而且每觉醒来就更清楚一层，饶有情趣。说其难，我面前老有个形象挥之不去，还依稀有姓，可大家都说无此师。最后验到学生手册，其章赫赫，唯末字模糊。我终日拈须，坐立不安，四处请教，经书法高手指点才得以确认，真可谓一字难求。此时心中所感，就像当年收回了满分考卷那般。难到今日还悬而未答者，只能日后弥补了。

在“四处请教”的过程中，我还初次听到了个别老师的“问题”。真可惜，十年动乱的阴影连我心目中纯洁的小学形象都要玷污一番。是否应把有关段落删除呢？我拈断几根须后，决意保留全诗。我寻思自己写的是一个早已消逝的时代，那时它尚未被扭曲，和以后的伤痕无关。那时好人是好人，坏人变坏前也还是好人。忠实地记录它，只会证明那甜蜜世界的可贵，这不正是我写此诗的理由吗？瀚海桑田，悔过自新，幸许坏人又变回好人了呢？且把此诗当作一丝希望吧，希望被十年动乱所扭曲的一切都恢复如初，人之初。

倚今登《相见欢》词  
咏朱家泽老校长  
依然笑朗声洪，  
步从容。  
倾注余生心血李桃中。  
虽老骥，  
志千里，  
正鞠躬。  
皆为神州教育更兴隆。



九九年回沪，和朱校长重逢，已时隔三十年。当时的心情，录在这首小词中。哀悼的同时，我对他造就了我们这代人的业绩深表骄傲和感谢。

汤沐黎



跳绳的小女孩

汤沐黎 66届

### 简讯：

2009年朱家泽校长久病后辞世。李忠明和洪大德校友代表北美校友会，并和蒋衍老师一起参加了朱家泽校长追悼会。以位育北美校友会名义向朱家泽校长献了花圈，以表深切悼念。



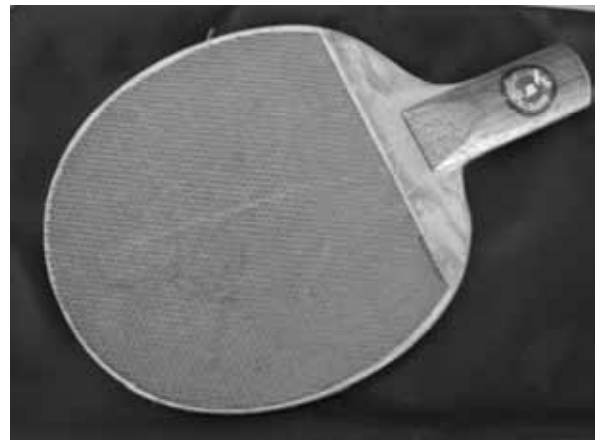
近几年我对乒乓这项运动略有投入，自己认为收获不小，颇有心得。收获当然主要是身体健康和心态方面的。乒乓是对眼睛保健最好的运动，再次在我身上得到了验证。心得包括如何提高球艺和有关器材发烧之类。忍不住写成一些锁记，冠以“闲话乒乓”之名，自娱兼饷同好。那天在“钟声”十四期上读到叶秋怡的“初学国画”一文，很受启发，觉得自己打乒乓的经历及尝到的甜头虽然没法与叶秋怡同学在绘画上的相比，但似乎也值得与众位校友分享一二。于是在太太的鼓励下将其中“今是昨非”一篇呈上，供各位茶余饭后一笑解闷。其余两篇有点过于“专业”，（标题为“硬实力和软实力”，“善其事和利其器”。）只能留给那些和我一样的发烧友们去交流指正了。

少年风月，少年歌舞，老去方知堪羨。

辛稼轩

六十年代初(小学四五年级)开始接触乒乓，当时父亲单位里有一球桌，纯木，墨绿色，一寸来厚木板拼接的桌面，截面四寸乘四寸的八条木腿，弹性不怎么均匀和标准，可是与大多数小学里的室外水泥桌相比，可以算是豪华级了。我与一位同学时常去打，我们都住在该单位的家属宿舍中，有近水楼台先得月之便。我当时有一块光荣牌反胶直拍，那是中国市场上第一个国产反胶产品，记得当时要三块多钱，是我在新民晚报上看到报导后央求母亲买的。可惜在七十年代借给我父亲的同事被弄丢了。拍子质量一般，贵在纪念意义。那时正是庄李时代，乒乓成为国球的起始阶段。继容国团拿男单冠军后，出了庄则栋，李富荣，徐寅生，丘钟惠；之前还有姜永宁，孙梅英，王传耀等乒坛前辈，都是少年人心目中带有传奇色彩的英雄。一九六一年二十六届世乒赛之前，日本队接连拿了五届男团冠军，不但发明了弧圈球还发明了海棉拍，后来又发明了反胶海棉（面胶

的颗粒向下，用平的一面击球，摩擦力比颗粒面大)来增加旋转效果。虽然庄李徐靠中国式近台快攻和正胶海棉拍打败了日本队，取得了二十六届世乒赛男团冠军，但反胶海棉的先进性及其为乒乓运动打开的发展空间是有目共睹的，于是各国器材制造商纷纷跟进。这就是“第一个国产反胶产品”的历史背景。我的那位同学一开始就爱攻，从而逐渐练成善攻，而我的拍子适合打旋转，于是从一开始就老是他攻我守。久而久之我就形成了以旋转和防守为主的球风。顺便提一下，在这之前我用过一块带绿色单胶皮的顺风牌直拍，顺风50。其实那才是块宝贝兼古董。这些年网上把顺风50称作老顺风，捧为传奇和无价之宝。其原因之一，它是庄则栋的兵器，是庄的教练，第一届国家乒乓球队的元勋梁卓辉所赠。其二是因为当年江嘉良从第32届世乒赛男单冠军郗恩庭手中一借不还，用它拿了世界冠军，于是有了一支球板两个冠军的佳话。其三是因为它是由两片三合板合成，是六层合板，不像绝大多数拍子都是单数(三，五，七)层，据说，它是无意间用了一些进口茶叶的包装箱(一说是南洋进口的水果箱)的椴木三合板制作的，因此是六层椴木结构的夹板。由于无从知道它的木材是怎样处理的，尽管后来有许多人千方百计地仿制，却始终未能成功“克隆”，于是物以稀为贵。顺风为红双喜前身，据说有一支张燮林用过的顺风50被红双喜公司收藏，曾在99年成都体育博览会上展出，成为一个亮点。两年前我从上海父母家中居然将我的这块老顺风找到了，真是喜出望外。(见下图)



那时偶尔还有机会和大人(父亲的同事)交手。我们还有过一次四五年级的小孩与职工的对抗赛。那次



比赛我输给了一位打光板的总务科干事，那时也不知有没有对光板的限制，不过那次输球对我影响不小，对光板之怪异和不吃转印象深刻，以至于后来养成了用直拍反面救反手大角度球和接转球磕一板的习惯。可以说是直拍横打之雏型。我那两年练得的主要是搓球的磨功和挡对方快攻的反应。可是如今用了进攻型的器材，球风彻底改变后，基本上不能台内搓球了。如今的拍子太弹，控制起来力不从心，台内小球难以加转，打上旋的拍子在近台似乎很难制造强下旋，稍一加力球就冒高或出台。反正功力不够。所以那些“童子功”算是白白浪费付诸东流了。

那段时间另一特殊收获是从父亲的一位同事那里学会了一套反手侧上侧下旋结合奔球的发球。我叫他宁叔叔，数百人单位里的第一高手，当时他是一位心脏科主治医师，十几年后当了该医院院长，现已退休。他使一块当时极罕见的日本式方拍。估计是港澳亲友送的或是帮他买的。用我今天的眼光看那是一块等级一般的成品拍而已，可是在他手中无疑是一柄利器。以左右两边快速推档为基础，正手杀力大，反手推中有弹。看他比赛是一种享受。动作简单，朴实无华，（没有任何多余动作）以速度和角度取胜。可谓稳准狠，少有对手。我只看到过一次在对外友谊比赛中他碰到了较严峻的挑战，那是一位发下蹲球的横拍手。吃发球吃的那个惨啊。尽管对方技术不如他全面，却以一招鲜占了上风。记不清最终谁胜谁负了，反正那场比赛到最后竟变成了学习研讨下蹲式发球的大交流。言归正传，这位宁叔叔经常拿我当陪练来试验他的发球以及发球抢攻的套路，那时候这个小观众变成替补陪练，真是受宠若惊。无形中使我很早就对旋转有了理解与实践，也很早就对发球有了重视。这一套发球后来一直是我屡试不爽的得分手段。而我其他的几套发球也都是以此为悟出来的。

上中学之后开始打篮球和排球，乒乓没有怎么打，偶尔逢场即兴而已。直到本世纪初一直是这个水平：在学校里够个班级代表，在厂里可以代表车间，偶尔也能与校队厂队成员有那么一拼。后来在大学教书，有一两次与学校教工代表队成员激烈对抗引来很多人的围观。有趣的是事隔二十年，一年前我回国向当年的教工代表队主力，现任队长请教了一次。当然还是他厉害多了，人家毕竟是科班出身。可是最后他非常诚恳地说，如果我回去，他的队里肯定有我一席之地。这无疑是对我这些年长球的肯定，令我着实自我陶醉了一番。至于那些年篮球与排球的水平，只能算是个“尚可圈点”的三脚猫。篮球打过大学校队，排球打过厂队和大学教工队。（至今还记得七十年代和八十年代屡次参加徐汇区职工排球联赛，多次与电化厂还有五十一中学教工队同场攀比的情景。电化厂网罗了好几位原五十一中学校队成员，是当年徐汇区职工排坛仅次于泰山耐火材料厂的超级强队 - 后者有几位市队下放的队员。五十一中学教工队有孙惠霖，蒋衍等老师。）有趣的是，打篮球我长于抢篮板、盖帽和拦截，中远投命中率不怎么样；打排球拦网和后排防守尚可，扣杀有气无力。也许是个性使然，和乒乓如出一辙，会守而不会攻。

从开始接触乒乓直到二零零五年，其中头两三年很热衷；六四年到零二年间凉了，偶一为之，平均一年玩不到十次；零二年后虽重操旧业，公司里有球桌，一周打一两次，但是以娱乐和出汗为主，两三年里基本没什么长进，觉得比小学毕业时水平好不了多少。总之零五年之前我从未想过要狠下功夫，从未拜过师，从未认真练过基本功。乒乓在中国实在太流行了，我们这一代几乎人人都会打两下，或多或少有幸经过正规训练的多如牛毛，我们这些没当上牛毛的就难免有些自暴自弃。所以从十多岁起我就认为自己既无天赋又错过了入门训练的年龄，早已是朽木一根，虽然喜欢，再怎么下功夫也没用了，一般性玩玩算了。（现在看来那是观念错误！）几十年下来，没有用心去玩，遇到基本功一般的，靠发球，控制落点，防守，靠对方吃转和失误赢球。遇到基本功略好的或连续攻球略稳的，虽有一拼但输多胜少。遇到科班出身的当然就基本没戏了。说来惭愧，一直到三四年前，本人攻球的成功率还不到百分之五十。有时人家问我打了几年了，我都不知怎么回答。如果我说有快半个世纪了，真怕对方的下巴会突然笑掉下来。也许因为骨子里还真喜欢这项运动，

再加上玩其他大球逐渐有力不从心之感，三四年前开始认真起来。

直接的起因是遇到了一位牙科大夫。此兄四十几岁开始学球，(据他本人说此前只打篮球，从未打过乒乓) 特别肯下功夫，好胜心强。又肯下本钱，每个星期找教练打好几次，(经济实力在那里，不像我那么拘谨) 高军和全美冠军 Christy Huang 都是他教练。车库里放个球桌带发球机，两辆高级 Mercedes Benz 常年停在露天。据他太太说，他开车，睡觉都拿着拍子琢磨把玩不已。前后约六年多，如今已达美国乒联积分2000分，得过全美1800和2000分级冠军。办公室里一大堆奖牌和奖杯，不少是全国比赛得的。即使以我如今的热衷程度与此兄相比，仍可谓小巫见大巫也。那一年我第一次与他交手就被他打得完败。当时据他说他才练了不到两年，这给了我很大的刺激。人家两年的努力就那么轻松地超过了我四十余年球龄的修为，而且人家是四十出头才开始业余训练的，不是什么少体校学生。事实上正是他全身心投入的精神和进步的速度给我上了一课，让我有了“彼能是，余乃弗能？”的信心。此后找教练，买发球机都是受他启发，帮我下的决心。

当时正好附近(离家十多英里)来了一位国内的专业队女教练，我就去找她，从头纠正动作，一星期学一个小时(舍不得多花银子)，时断时续学了十余次。不久后一位同事兼邻居搬家，把一张球桌送给了我，于是我又买了发球机。南加州没有地下室，球桌只能架在车库里，让车子委屈地停在室外。此后几乎每天下班后，不是跟同事打就对着发球机练。我有自知之明，知道自己的手感很差(据说是肌肉记忆差加上小脑不够发达，动作很难固定下来)，悟性平平，所以全靠以勤补拙，多看教学和比赛录像，读网上的文章，上千遍地对着发球机练，对着镜子挥拍，还有就是把自己打发球机时的动作录下来找毛病。我这样不知不觉打了三年多，总算略有些攻球和发力的手感。以前只会守不会攻，杀高球百分之九十会失误，更不用说搓中起板或对攻了。如今我已经学会了正手攻球和弧圈，反手能直拍反打和加力推，以发球抢攻为主，接发球也能侧身抢攻或挑打(质量还有待提高)，并能相持一二板，基本上完成了从单纯防守到以攻为主的转型。美国乒联有积分制，可以大致上确定一个球员的水平。初学者大概几百分，最高(世界冠军级)3000分。例如代表美国参加北京奥运会的高军(目前排名世界第29)在美国乒联积分为

2660。另一位奥运会美国选手Crystal Huang 积分为2460。2000 以上大概就可以算业余高手了。我没有去打过美国乒联的积分，但是从与他人的交手的战绩中估计，自信目前有1700左右(三年前教练说我约1500)，而且自己觉得还有提高空间。对别人来说这么多年才长这些分也许太微不足道了，有些小孩一年就能长这么多。太太说我悟性差，我百分之百承认。别人练三个月我至少要练一年。但是对我来说，以我如此平庸的资质，已经过了天命之年，尚能有那么一点提高与突破，我倒是颇感欣慰。尤其是打乒乓令我身体结实了，右臂右肩还多了些肌肉，其他大肌肉的退化也有所控制，体重比四年前少了十磅，腰围小了两三寸。眼睛的老花亦有改善。对于常年看电脑的我来说，下班后打乒乓能令双眼得到很好的休息。有时我自己会注意到一天工作下来，乍一开始打球眼睛会盯不住球，失误较多，过三五分钟就好了。更值得一提的是，就在我正式开始“发烧”前不久，零五年五月的一个下午我在开车时突然发现左眼上半部出现一小片阴影，经急诊检查后诊断为眼底微血管出血，伴随视力下降。医生说这个年龄如想让出血全部吸收非常困难，暗示我的视力亦将不易恢复。同一周末去打了一次乒乓，打完后感觉那块阴影似乎小了点。接下来我开始了前面所说的全面性乒乓投入，一周打数次，六七小时以上。三个月后，出血吸收了大半，不到六个月阴影消失出血基本吸收，医生对我康复过程之快颇感惊讶，说我很幸运。如今我左眼视力甚至比出血前还好，我深信这是打乒乓的功效。这两年常有人称赞说我没有中老年人发福的肚子，动作和反应之敏捷不亚于年轻人。我当然义不容辞，照单全收，把这些鼓励全部当成补药。事实上自己心理上感觉年轻，总感觉还不到五十岁。真可谓“觉今是而昨非”，再早十年开始这么做就对了。如今我日益沉迷于此项运动中，乐此不疲。

说到沉湎，也有过许多过份之举。例如我去上海或台北探亲，出差，总是带着我的球具装备，一有机会就去找当地专业教练练球，或者找老球友切磋。一次我从机场回家与一位老美出租车司机聊到这事，他很惊讶，他只听说过带高尔夫杆子旅行的却从未见过带乒乓拍旅行的。有一次度假坐Cruise带了球具，船上却没有球桌，十分扫兴。第二次坐Cruise以为没桌子而没带球具，上船后发现非但有球桌而且还有比赛，懊悔不已。结果只好拿船上提供的美国

市场上最便宜的单胶皮烂拍子上场，后来发现参加比赛的居然还有好几个是自备球拍有备而来的。淘汰赛，打了十来盘，最后只拿了个亚军。没拿冠军原因不光是板子烂，比赛是11分制，决赛也只打一盘，再加上船在晃，露天，还有风，有不少偶然因素。当时分三组，另两组出线与我抢冠军的是一对来自威斯康星州的父子兵，当然是带着拍子上船的那一族的，煞有介事。那父亲明显比儿子打得好，我先杀了他个下马威，几次守中反攻赢来一片片喝彩声，轻松地以大比分取胜。没想到我接下来一个不小心输给了那儿子。一开始我太放松，想露几手，心态不正，失误太多，一上来就落后了好几分。偏偏那白人小青年知道打不过我，就拼命乱杀。而我手里的破板子以我的功力基本上没有什么杀伤力，只能防守和打落点，等对方失误。好不容易追到8比9，觉得还有把握赢。没想到对方运气特好，在海风的帮助下连着打出了一个滚网球和一个擦边球，莫名其妙地让我来了个阴沟里翻船。当然如果是三战二胜或是21分制就绝对不会是这个结果了。接下来可想而知，因为“三推磨”的话还得算小分，于是那父亲“输”给了儿子，把我挤成了第二名。尽管如此，我却一时间在船上名声大噪，成为热门人物。时不时有人跟我热情地打招呼，挺尊敬地称我Mister Chengyi。而那个冠军却根本没人记得他。不过他们父子俩在接下来的几天里几乎一见到我就拉着我打，一心想赢我。可惜我自

尊心太强，不愿重蹈覆辙再次拜访阴沟，于是一直将他们零封到底，教训到口服心服为止。我想这些美国人也许是第一次见到乒乓是可以怎样玩的。尽管因为拍子的关系我只发挥出了三成的功力，但我的防守，远台打回头和发球已经令他们开了眼界。因为这项运动在美国远远不如在欧亚流行，大多数人都把它当作地下室或车库里的游戏，不认为是一项体育运动。电视里很少播放乒乓比赛(大约一年只有一两个小时)，只有到俱乐部去才能见到一些像样的玩家。我这臭水平能这般出风头当然就不足为怪了。

总之，拿我这几年打乒乓的经历来看，认真下了点功夫，有了些收获，自我感觉真的很好。以此类推，其他吃功夫的手艺，像学一样乐器，学画画，书法什么的，只要下功夫，我相信也能入门或进一步提高，有志不怕年高。我们现在条件比前辈们好许多，“六十岁学吹打”的难度相对降低了。对于年轻些，悟性比我好的朋友们来说，收获与投入之比肯定比我高得多，对于自己喜欢的事，似乎更值得下些功夫才是。同时，不管年龄大小，健康投资很重要，没有什么客观理由可以让一个人去忽视体育锻炼的，关键是自己主观上要重视。如果有谁还没有有规律地从事某项体育锻炼的话，那么应当“知来者之可追”也。

## 梦故乡

周国辉  
59届

梦中我又回故乡  
 故乡仍是旧模样  
 村西桃花笑春风  
 村东小河静静淌  
 岸边纤纤芦花白  
 麦苗青青油菜黄  
 黑瓦飞檐白粉墙  
 青石板街三里长  
 半月拱桥凝晨霜  
 雕花牌坊沐朝阳  
 集市叫卖声熙攘  
 肩挑手提进出忙  
 江南古镇令人醉  
 老店陈酒满巷香  
 刚欲举杯敬怀饮  
 忽闻床头闹钟响

此梦系我工作二十九年的南汇新场镇  
 电影“色戒”曾在此镇取景拍摄







# 初写五十一

黄太平 62届

早有凌云志，欲写五十一。现在我家有女初长成，四年前就已高中毕业，拿下第一个大学学位后，开始攻读第二个大学学位，她因找不到工作才想到要向第二学位进军。作为她的攻读助手，老爹我惭愧从未关心过她，因为检查她的数理化水准，才知道她的水准真是笑话。性急起来我责问她：“这些都应当是你高中时代教过的！”女儿反唇相讥：“你以为我们高中就有教这些吗？！他们是什么也不教的。我算是能够读报看书已经不错了！”我家地处还算是城市里较好的学区，中产阶级以上的地区。有些大城市中心区的高中毕业生连字都不认识，也是美国教育的一枝独艳奇葩。由此而来我不免感怀我的高中起来。

那是1959年至1962年遥远的年代了。说起来我还有点严重的历史问题得交代一下。1959那年我因是在上海市少体校游泳集训队，住在上海市体委国际饭店隔壁。体校为了我们训练方便就把我们都转学到附近的静安区去了。我被转到当时还算比较好的六十一中去了。59年全运动会结束我们的集训队也就解散了。当时徐汇区体委知道有我们这些运动员，就想到要招兵买马把我们这些散兵游勇拉过去，给出的价码是转学到五十一中，当时的市重点中学。我因为家住徐汇区，那么何乐不为呢？！再说比我那六十一是不知要好出多少呢。我不费吹灰之力就进了市重点中学！也不知是哪代祖上积德啊！

一进学校，就感到学生的成分和教师要求都不同。名校气氛的确不是一般。在以前几年，大跃进大练钢铁加以我们大运动量训练，我也不愿做成个职业运动员，我还是把握住学习。六十一中那个学校地处市中心，学生成分大部来自城市贫民家庭，对他们来说将来的前程只不过是进厂或商店当一名学

徒，如他们的父辈那样。上大学？那可是天方夜谈的奇迹。我因家境不错又加上是运动员，营养与体质比那么些一脸菜色的同学们的起跑线就高。我只不过是在上课时专心听讲，下课后做作业就可保持全优的水平。可是进了五十一。老师先来个“火力侦察”，就知道这里不是那么好混的了。我逐渐感觉到这里的教师们各个都是八十万禁军教头一般武艺高强，在他们手下练过非得要下点功夫不可。好在同学们各个也都是有志向上之辈，学习气氛也是无时不催人奋进的。我也跟随着学业日有进步，算不了佼佼者，但也算是“上中农”吧。三年一晃我们在“三年自然灾害”困难时期渡过了这点花样年华，幸亏我有“高级知识分子”的父母，营养一直有保证，又加上一直是徐汇区水球队的前锋主力球员，生得也是人高马大的。

及到进取功名之际，高考来临，母亲爱子心切，为防暑降温高价买进黄金瓜来犒赏出战之子，岂知反倒成倒忙。我见当时的黄金瓜稀罕又可爱诱人，没洗干净甚至连子也要嚼过！谁会想到第二天就来个上吐下泻的急性肠胃炎。第二天还要应试，只得慌忙求助于土霉素，轻伤如何能下火线。好不容易上得考场作文题出来（不怕鬼的故事）。作文本是本公子弱项，憋了一泡稀屎哪还管它什么不怕鬼！好不容易熬到铃声大作，我总算仓促应试结束。等到金榜公布，我当然是孙山落榜。这怪自己一时嘴谗一怨不得别人。再说咱也不能成王败寇的，第二年再取功名也不迟。托母亲的福，进了当时的第一医学院预科补习班，里面都是些医学院教授们的落榜子弟。学期一开始老师就施火力侦察，哪晓得我不出十分钟就能把数学卷子交上去，引得班里同学哄堂大笑，以为我一题也做不出，零分是必然的。谁也没有想到发下卷子来我竟然是全对！因为这点小比试对我来说是易如反掌，也不看本公子是什么样门道出来的！是五十一中出来的啊！

溜光养晦卧薪尝胆半年后，终究金榜提名，进了高等学府。不客气的说，这高等学府与五十一中相比简直就是幼儿园！尤其是力学什么的，末将是李莲宝大师连续三年调教出来的。如今回过头来回想那五十一中，最大特点就是它有着那么些身怀绝技的教师们。他们才是授人于渔，而并不只是授人于鱼的高等学府啊！这点才是教育界最高境界啊。最近有时常看到位育北美校刊，常见某些成功人士著文怀念母校恩师。不错，饮水思源乃是我国人民的美

德。但是最令我怀念的是这些园丁们日复一日，年复一年不停顿地造就人材，这点才是最伟大令人敬佩的。噜苏写到此望读者学友做个试验，就是说诸位如果有子女要考大学，请关心查看他们的“SAT”和中学学业，你若是不骂娘才怪！老子这点血汗辛苦钱（school tax）就算给了这些些白痴啦！骂完请你再来投稿校刊吧。



我们的那位智慧美丽的小学妹徐慧丽小姐给我写出的一篇感怀51中学时代的文章起名为《初写五十一》，虽说文笔粗俗，但是她仍是鼓励，又有编辑大人们修改错别字与分段落。她说本人的厥文若是能够引出读者一笑也是值得了，为了不辜负众望我就硬着头皮再请读者赐一笑吧。

我一直有一问题不解，那么就请读者赐教吧。我不解的是，我在前一篇文章里说过一个学校的优劣完全取决于它的教师队伍的素质，也就是如伟大领袖教导我们说“政治路线确定之后，干部就是就是决定的因素”。同样一个学校开办后，教师就是决定因素，学校的优劣就完全取决于她的教师队伍素质的优劣。这本是条非常浅显的道理，但是办教育的大人们未必懂得或重视这个基本规律，怨我大言不惭。我是于59至62年在51读的高中，那时代正逢有几位“大牌大腕的名角儿”教师们打理，正是51创位育品牌的时代。这点当然有待与有志于上海市中学和51中兴衰史的有关学者商榷，我的个人认为是因为这些优秀教师才是创建位育成为“名校”的根本原因，只有他们也唯有他们才是创建位育这个名校的唯独因素，而我也许是祖上积德正巧躬逢其盛。

最令人费解的是，那个时代不似今天国内各种各样学位满天飞，而51怎能网罗这些精英的教师

人材，照文革的说法是网罗了这么些“牛鬼蛇神”？他们大部分并没有傲人的学位和头衔，而据称有好几位当时都是因为这样或那样的个人原因健康状况而从名牌大学肄业退下来成为教师的，没多久他们就在讲台上大放异彩。从某种意义上说位育不仅培养教育了青年学生，同时也培养了一大批优秀的教师人才。

对我本人教诲最多的要数大名鼎鼎的李莲宝老师。他教的经典力学之精湛，就算是牛伯伯顿先生若是被落下来的苹果撞头在苹果树下没有醒过来的话，那这世界所有的和我们可能学的就是李氏三大定律了。他对经典物理学的理解，几乎可以说是到了出神入化的地步。顺便说一句，他和其他几位最出类拔萃的教师一样，授课时拿课本只不过是因教育局规范，而他所教授的完全是他个人的理论与心得体会，他的学术水平由此可见一斑。他对学生的要求也高，有人若是被提问叫起来答非所问的话，他会急得破口大骂：“扯皮！”而测评考绩当时普遍推行苏联的五分制创新六分制，只要是学生在解题的过程中有特别创造与见解，他会给你5+以资鼓励和特别奖励。他不按课本教学，也不是开无轨电车，而考核测验也不是出特别偏题难题使学生举无所措。他的要求是学生把基本定律和原理掌握理解透彻，或者说能够达到他要求的程度，如果运用基本理论举一反三的解题，就能得到他的最高奖励5+。他的特点就是积极强调基本功和基础理论，学生在这点上如果含糊不清，那么你得到的就是挨骂“扯皮”；而若是你能够透彻理解基本理论而又能运用得准确无误，那么这个5+就是你可得到的最高奖励。因此上他的课很难同时也不难，他可使学生们一旦掌握基本功而终生受益。不信？你们中若是当年有幸是他的学生而如今又有子女在就读高中，你去检查一下他们的物理学科的水平，你若是不骂娘（不是他们的亲娘你的老婆，而是他们的老师）才怪！你们中也一定有人头顶过物理学的方帽子，请扪心自问这项方帽子是那里来的？是来自那么些西装领带金丝边眼镜一窍不通的装模作样的家伙吗？当然，你求爷爷告奶奶地求得他们给出的一些什么“畜仆”（ship），省得你去中餐馆洗盘碗，也是功不可没啊。不过你也别过河拆桥啊，你的汽车洋房甚至于你家的那条叫唤不停的叫查里的爱犬，都是中美教师学者共同贡献力量而来的呀。李莲宝的奇特个性你也一定记得。他一身中式穿着打扮，骑着英国兰凌车，



星期天到襄阳公园围着围棋。据传那是当时上海市围棋坛最高段数的棋手们经常性聚会比赛的地方，他是胆敢买公园月票的围棋高手。

还有一位身怀绝技的怪才黄孟庄老师。他开场讲课前在讲坛上踱着步子，口中唸唸有词地叨唠着，拿出一张香烟牌子大小一般的纸头，往讲台上一放就再也不看了。然后气度不凡地双指向黑板上一指，大家似乎看出满黑板有字似的，他拿起粉笔就在他上次结束之处开始继续讲解运算，其精确度令人不可思议地恐怖！似乎那几天来都没有人擦过黑板！45分钟后下课铃声一响，他略微一弯腰如同谢幕一般。他的教学理念与李莲宝的近似，基本概念与基本功是他最强调必需掌握的。过几天如上的一幕又重复开始。要知道他在一个年级的几个班级都是有课的，他决不会串错。大家想一下，如果要你找到录像带和光盘或互联网上你上次关机时看到的地方可能吗？如果你能够做到，我给你\$100块！有他这台大容量电脑，难怪他是上海市桥牌界的高手，你一星期前打的牌他都能记得住！你们输定了。我听到在文革中他饱受折磨和人身侮辱，然而士可杀不可辱，他在领到被扣除得不给他家人活命的“工资”后，自行了断，自绝了。可惜天才（应当说专制政权不容奇才）！

还有一位不能不提到的是奇才英语教师朱启新。51中学生英语水平高是上海市公认的，朱老师是头功。他能赢得我同届女同学周玉书女士，一位复旦英语系高才生的芳心，总不见得是他那一手的二胡京胡和几句京剧京腔吧？这点得请周女士自行交代，甯人隐私总是热卖点，编辑大人们动点脑筋吧。这里我本人有一点小趣闻轶事与朱老师有关，供大家一笑，惭愧的是我几乎给朱老师丢脸。故事是这样的，我的母亲任教上海第一医学院，她早年留美，任一医外语教研部主任，在英语教学圈有点知名度。她发现在她的班级里总有几个上海新生英语拔尖同学，发音标准甚至有英国伦敦腔，几次她点名说你是51中毕业生？日后几乎十拿九稳。后来同学也纳闷，怎么这位女老师在人事组织科或派出所兼职？于是母亲动员并带来全教研组去51登门拜访朱启新听课，幸而母亲隐瞒了也不好意思说她有这么个儿子

的复杂的社会关系，没有让朱老师尴尬。后来我问印象如何？她说他的课很让人感兴趣，趣味横生。我心想你们取不到真经，他看到你们一大堆大学老师，他肯定拘谨收敛不少。她说最大的收获是朱老师与她所见略同，他不主张学生致力于专业英文，主张加强口语训练。母亲在教学中加强了这点，可惜的是她差一点儿被批判，罪名是资产阶级自由化，宣传资产阶级生活方式！文革中她的境遇就不必多说了，但是这件事当然与朱启新无关，谁叫他教出这么些好学生呢。

这几位大牌明星似的老师们的传奇总是给我留有一个令人费解的问题，究竟是什么原因或动力驱动造就了他们这种在业务上精益求精不断进步的精神，使他们能够在讲台上大放光芒，令我们学子们永生难忘呢？肯定绝不是经济福利待遇，社会地位，或工作环境，那又是什么呢？我希望当年的老师如今仍健在的，把他们在51和位育中学任教的心路历程和发愤图强的历程做一个总结，为教育事业做最后一次贡献，那么位育精神将能永远传承的。

顺便再说一句，本人文责自负，如此差的作文水准，与我当年的语文老师没关系，是竖子不可教也，个人的资质有关。加之身居北美已三十载，中文荒废了多年，我如今还能写出这样洋洋大观数字也是他们的功劳啊。

我缅怀这几位恩师是理所当然的，我更庆幸的是我生逢其时，有幸在那个他们大放光彩的时代得到他们的教诲。应当说不仅我个人感谢他们数年如一日的栽培，那整个时代都应当对他们的辛勤劳动感激，也不为过。他们是一批前无古人后无来者的教育人材。当然我们都是希望有更多的人接他们的班，只有这样，那个占地广大设备齐全新颖的新校才有资格打位育这块牌子啊！那么这才是真正的名不虚传的名校啊。我们每个校友都是盼望着有一天它能够成为象英国伊顿公学或哈罗公学那样世界闻名的贵族学校，但仅是学校不一定是贵族子弟们的学校。

最近朱家泽老校长去世的噩耗传来，少了一位知情的历史人物。但是我们这些活化石还是能够给予研究上海市中等教育发展史的考古学家提供一些有意义材料的。我希望我的臭文能不能抛砖引玉，看到更多的无论是同学也罢老师更好，写出一些脍炙人口的回忆录来。



每当我回忆起我的母校位育中学，我不仅会重温求学时的甘苦，怀念辛勤教育我们的老师，也会想起我在操场上渡过的快乐时光。我耳畔不仅会响起教室里的朗朗书声，也会响起田径场上的脚步声。

排球是位育中学的传统运动项目，但是其他运动项目像田径、篮球、乒乓也很普及。虽然操场太小放不下一个足球球门，喜欢足球的学生也很多。在我在位育中学求学期间（1960年至1965年，当时称为五十一中学），就亲身体会到了田径运动在学校里蓬勃开展的情景。

我自小喜欢跑跑跳跳，曾经进入过上海市第一少年体校受训，参加过区里的小学生运动会。考入五十一中学后很自然地报名参加了田径队。

当时田径队的老队员记得的有乐嘉惠、董文布、薛亮、崔步中、蔡伦等。我们这一年级的有蔡思新、王顺喜、吴昶（吴小明）、陈尔愈、吴祖德、杨佑伟等同学。每个星期有一个下午下课后田径队要集中训练。1961年暑假一个星期训练要四次（一、三、四、六）。训练的运动量很大，一个下午又跑又跳，回到家总是胃口大开。三年自然灾害期间，每月二十九斤的中学生定粮是不够的，我的父母则尽量让我吃饱。

1960年至1961年间在风雨操场举办过几次“五体校田径对抗赛”，我参加过其中的最后一次。“五体校”是指徐汇区地区内五所少年体校，除了我们五十一中学田径队是校一级的，其余的都是市级和区级的少年体校，包括一医少体、风雨少体、淮海少体（即徐汇区少年体校）。但是我们五十一中学田径队还是取得了很好的成绩，特别在中、长跑项目中占了优势，取得了3000米、1500米、800米的第一名。

我们新队员也参加了一些项目。我参加短跑，吴昶、陈尔愈、吴祖德等人参加了中长跑。

那一段时间田径队的教练是体育教师卓文奎。他也教中一年级的体育课。他为“钟声”写过一篇稿件，“从九秒七到八秒”，写我如何刚加入田径队，通过训练迅速提高了成绩。后来他离开了五十一中学。

以后黄楚九老师带过一段时间的田径队。1963年席与清老师自上海体育学院毕业分配到五十一中学当体育老师，并担任田径队教练。当时席老师已经是跨栏一级运动员。从那时到1965年夏天我自中五毕业，五十一中学田径队一直十分活跃、兴旺，对于整个学校田径运动的普及起到了示范和推动的作用。当时黄楚九老师当体育教研组长，教研组里既有一批中年教师，又有像好几位席老师那样刚从体育学院毕业的新教师。在那一时期，全校的群众体育运动和排球、篮球等运动队都很有生气，打破了重点学校的学生只会读书的成见。

席老师当田径队教练时，田径队不拘一格招收新队员，各个年级只要有兴趣的都可以参加，田径队的人数一时间增加了很多。现在能回忆起的新队员有顾小风、黄梅臣、乌梓香、盛克雄等人。逢到训练时，几十个人在操场上围成一个大圆圈做准备运动，洋溢着少年人的青春朝气，又吸引了更多的少年参加进来。这种“扩大招生”的做法，让更多的学生摆脱一下繁重的课业，走上操场开开心心地蹦跳上几个小时，又能逐步培养他们对体育运动特别是田径运动的兴趣，极大地帮助了青少年的成长。

席老师把他学到的知识系统地用到田径队的训练中来。他制定了详细的训练计划，并针对不同年纪和基础的队员列出不同的训练科目和要求。当时我任田径队长，每次训练前席老师先让我了解当天的训练计划，然后让我配合他组织队员们逐项完成规定的科目。一般都是这样一套程序：慢跑，做准备运动，做基本动作（即高抬腿、小步跑、后蹬跑），再学习一个新动作，并反复练习，最后是放松运动。因为我们都是十几岁的孩子，为了提高兴趣，席老师还常常在训练中穿插一些游戏或小型对抗赛。我们学习了田径运动中最基本的项目：跑，跳高，跳远，三级跳，跨栏和铅球等。在集中训练后，各人再练自己喜欢或有专长的项目。我的短跑比较好，席老师就为我制定了短跑训练计划。高三的徐张富同学跳远

成绩较好,但是动作不规范,席老师带着他一遍遍地练基本动作,包括“搁腿”拉韧带。他练得叫苦连天,但是拗不过席老师,只得咬牙切苦练。

前几年去位育新校区参观,看到那座正规、漂亮的田径场,塑胶的四百米跑道,很羡慕今天的学生能有这样优越的条件,同时也为我们那时的吃苦耐劳精神感到骄傲。当年的五十一中学开展田径运动的条件很差。位于复兴中路上的校园的操场并不很大,又都铺了柏油用作篮球、排球场,仅在靠南面的围墙边有一条不足百米的煤屑跑道,宽仅可划出四根跑道。红楼与阶梯教室之间的一片空地上有一只沙坑和和几付单、双杠之类的器械。跳高的时候要退到背靠阶梯教室墙上才能有足够的助跑距离。有个训练项目是跑楼梯,规定在南楼里从一楼跑到三楼,再走下来,连做十遍。几十个少年人在楼里上上下下,只听见蹬蹬的脚步声,这种情景我至今还记得清清楚楚。就是在这样简陋的条件下,我们这批小孩还是练得兴致勃勃,从来没有人抱怨条件差。

有时候操场上有别的活动,挤不下,我们就到复兴路上的上海跳水池去训练。跳水池的原址是常熟运动场,建好后还留下半个田径场,有一条二百米长的跑道。虽说短了一点,但这条跑道有一段弯道,可以用来练习跑弯道和接力赛中在弯道上交接棒的技术。

田径队是不发运动服的。仅有一次开区运动会期间,发了一套旧的运动上衣和裤子,是很好看的天蓝色,我们穿着都很喜欢,但运动会开完后就收回去了。队里发给我一双钉鞋,虽然是旧的,但是皮制的,前掌的六颗钉闪闪发亮,煞是神气。刚进田径队时老队员董文布告诉我,钉鞋只有前掌有钉的是跑鞋;前、后掌都有钉的是跳高鞋,因为起跳时要靠后跟制动。发鞋的时候教练反复叮嘱,脱下的钉鞋千万不可以到处乱放,否则不知道的人坐上去,屁股上就都是洞。我自此养成了一个好习惯,脱下的钉鞋先清掉鞋底上的泥,再鞋底对鞋底收好,用鞋带扎起来。妈妈为我缝了一条长型布口袋。把扎好的钉鞋放进布袋,袋口的细绳子一收就可以背着走,有点像当时流行的马桶包,感觉很好。

练田径又辛苦又枯燥。练的时候要咬着牙挺着才能完成规定的次数。经常一次训练后身上每一块肌肉都要酸痛好几天。席老师告诉我们,肌肉酸痛是因为体内积聚了过多的乳酸;每经过一次酸痛,

肌肉纤维都会变得更粗壮。果然我的腿部肌肉是比参加训练以前要壮了一些。

有一段时间我总是觉得小腿内侧痛。妈妈带我去看医生,医生说是胫骨骨膜发炎,是因为经常在硬地面上运动引起的。我一想果真不错,学校操场都铺了柏油,田径队很多时间就是在柏油场地上训练的。忘了后来是否用了药,但过了一段时间小腿也就不痛了。

但是有辛勤的付出,有伤痛,也就一定有快乐的时刻,让你一切的付出都得到了补偿。经过自己的苦练,或者是纠正了一个动作,改掉了一个好的习惯,或者是成绩哪怕提高了0.1秒,自己都会有一种成就感。我喜欢在比赛的时候第一个冲过终点线,胸前带着那条丝带往前冲的如凌空而飞的愉悦;也喜欢比赛后脱掉有点闷气的钉鞋,光着脚在草坪上放松慢跑的惬意。

1965年4月日本贝冢女子排球队教练“鬼松”大松博文访华,我曾去南市体育馆看过他的示范训练,参加训练的是中国的女排运动员。每练一个动作,运动员要按要求做到规定次数,做不好要扣次数,做不完不准休息。只听得他不断用日文喊“玛伊拉西”,旁边一个翻译则很无奈地报数:“负四个,负五个……”。我真同情那些在场上的运动员。大松博文不但引进了侧身翻滚救球,更带来了大运动量训练法。那以后国内体育界开始提倡大运动量训练法。我们学校的排球队、田径队在训练中也加大了运动量。不过不久我就毕业了。

体育教研组就在红楼底层西南角上的两间房间里。外面一间是办公室。席老师的办公桌是进门右手边第一张。里面一间房间用来堆放运动器材。我们训练前脱下的衣服、书包有时就堆在那里。放在那里的一张长沙发的样子有点古怪,靠背特别高,而座位特别低。学生里流传着这样一个故事:有个学生的图画作业画的是一张长沙发,交上去以后,图画老师说,你画的沙发靠背太高,座位太低,不合比例。那学生说,体育室里的沙发就是这样的,你可以自己去看。

我快毕业那年开校运动会,田径队员回到各人班班里,都成了小骨干,带动别的学生组织起小小田径队,练得有声有色。我听见有的老师说,经过田径队训练的孩子毕竟不一样,无论是跑还是跳,动作都有模有样。

在田径队里还学到了课堂里从来不会有机会学到的一些知识。譬如我现在还记得“疾跑是什么？疾跑是冲出去！”近几年在电视上看刘翔比赛，我可以谈起许多关于跨栏的事，还可以站着比划几个动作，这些都是从席老师那儿学来的。有一次训练时谈到跨栏时踢倒栏架不算犯规，就有脑子动得快的队员提出，是不是可以专门练踢栏架的技术，比赛的时候不是跨栏，而是一路踢栏，踢到终点，成绩会好一点吗？大家七嘴八舌讨论后的结论是，踢栏有阻力，结果反而不如跨栏快，所以并不是好办法。

参加工作后，我曾代表厂里参加4X100米接力赛。我把在五十一中学田径队学到的交、接棒的技术教给了其他参加比赛的人：起跑的时候如何握棒，接棒的人何时开始跑，交接棒时如何做到不掉棒，交了棒的人要注意不要跑到别人的跑道上，免得被别人撞上，等等。我真想不到少年时代学到的东西并没有忘掉，过了八、九年又派上了用场。

在田径队也听到过一些有趣的传闻逸事。有一个故事，说的是美国黑人短跑运动员杰西·欧文斯说过，跑短跑时两只脚要像踩在烧红的铁板上那样快速换步。另一则故事是，几十年前有人试过背着跑道起跑，等听到发令枪后再转身，但是不如面对跑道起跑来得快，于是放弃。还有人试着用脚跟跑，不过发现不如用脚掌跑得快。这几个故事我当时是相信的，但是后来再也没有听人说起过，至今不知是真是假。

从离开五十一中学至今，四十多年过去了，但当年在体育室门外压杠铃，在操场上围着大圈子做准备运动等一幕幕情景至今还历历在目。当年训练时吃的种种苦头随着岁月的流逝而渐渐淡忘了，跟田径队里的队友们在操场上快乐地奔跑的情景却不

能忘怀。

少年时代参加田径运动的那一段经历已经深深地印在了我的记忆里，甚至融入了我的血液中。去年十月去北京旅游，我来到了著名的“鸟巢”体育场。站在红色的跑道边上举目远望，恍惚间，我仿佛自己也在参加一场短跑比赛。发令员发出“各就各位”的口令，我走到起跑线边蹲下，双手撑地，上身一点点往前倾出，等着那一声发令枪响。我一下子又找到了青少年时代的那种怦然心跳的感觉。

我很怀念席老师和田径队的那些小伙伴们，

但是中学毕业后没有跟他们保持联系。2007年我跟席老师联系上，到他家去看了他。那么多年没有见面了，现在再次相聚，我们都感到很高兴。现在我们还经常互通电子邮件。席老师后来专攻摄影，作品有很高的造诣，我电脑上就用他照的一盆开白花的仙人掌静物照做壁纸。十多年前遇到过乌梓香，互留了电话号码，可惜后来

也没有保持联系。

前不久席老师转来田径队队友李伟民的一封电子邮件。他对我的印象是“中等个儿，壮实，有一点点瘪嘴”。形容得很传神。从他的邮件里我又得到了另外一些队友的名字：沙立仁，戴自忠，张伯钧，崔保善。李伟民说他参加田径队最大的收获是学会了如何强身健体。他至今还坚持天天锻炼身体。

现在我写下自己当年的一点经历，希望老师们和田径队的队友们能有机会读到，也在此遥祝他们身体健康，生活幸福。

2009年7月修改、定稿于多伦多

## 后记

此文的草稿是2004年12月间上下班时在地铁上陆续写下的，此后一直放着没有写完。这次终于下决心把它整理出来了。





九六年秋，位育校友会为我安排了一个和母校小弟妹们的谈话会，让我讲讲在国外的观感。谈话的那天，校方也邀请了五二届的几位校友和退休多年的朱家泽老师一同出席。

在步入三楼的会场的路上，朱先生和我并排上楼梯，走了一层，朱先生突然问我：“林更，你记得我陪你去参加演讲比赛的事吗？这简简单单的一句话，却使我忽地心潮澎湃，百感交集。入了会场坐在台上，我哽了半天才能说出话来。

那是整整半个世纪前的事了。一九四六年，我是位育中学一年级的学生。那年上海市举办全市中学生演讲比赛，校内的选拔赛选出我来代表位育去参加比赛。比赛分两阶段，先是由预赛选拔出优先的竞赛者，其后自决赛中决定前三名获奖者。比赛期间代表各校的学生都由老师陪护着参加这个活动。朱先生那时是全校的训导主任，两次比赛都是他带着我在会场。预赛的结果很好，很多人都认为我可以在决赛时稳取冠军。校长和老师们对我嘉勉并论，抱了很高的希望。朱先生更是循循善导，要我好好在一周后的决赛中有更好的表现。不料到决赛的前两天，我得了感冒，发高烧病倒，到比赛那天还未痊愈，但是我一定要去参加比赛。我的父亲和朱先生商讨后，决定让我上场，于是我带着哑喉咙发着烧上了台。比赛的结果，我落到第二名，未给学校带回预期的荣誉。回到学校，大家不免失望，有的说我大意失荆州，我独个流泪不止。朱先生把我拉到身边对我说：“你是虽败犹荣，不要灰心，我对你今天拿到亚军已经很满意了，你要是没有这个勇气和毅力带病上台的话，我们就等于弃权，就什么都赢不到了。所以你应该觉得和得到冠军一样的高兴。”我回家后虽然仍大哭一场，但是也觉得朱先生的话对我这十二岁的孩子是很大的安慰和鼓励。

朱先生和我同于一九四六年来到位于中学。我入了后来六年制的五二届一年级，朱先生担任了训导主任兼五年制四九届的级任老师。我记得朱先

生虽然和我们常常接触，却只教过我们班一个学期，教的是公民课。那时正值解放前夕，而公民课是旧制度下的八股课。朱先生撇开了书本，灵活的和我们讲社会道理和待人处事的原则，把一个枯燥无味的教条课变成了生动的教诲。

我一九五〇年离校，辗转来到国外，一去四十年，到九三年才在有机会见到朱先生，而桃李满天下的朱先生依然在四十多年后还能记得我这个没有什么成就的学生，还能滔滔不绝的和我说当年的韵事，而当年的学生也没有一个在脑海里没有朱先生的深刻印象的。

九七年返沪时，我届的几位校友陪了我一同去探望年届七十六的朱先生。约会的那天朱先生上下午都要去开会讲话，只有在中午抽出时间来和我们相聚。我们都说连学生都退休了，怎么朱先生这么大年纪还忙个不停。朱先生对我们说，他的老年退休生活是建立在五点的基础上的，那五点就是：“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐”。除了“养”和“医”是基本条件之外，生活上的核心就是“为”，即是做有用的事。并以“为”来促“学”，从“为”中求“乐”。这样，老年的日子就过得更好。半个世纪后，朱先生给几个年逾花甲的老学生们又上了一课。

The article was written more than 10 years ago for a publication issued in 1999 by the Xu-Hui Education Bureau to honor Mr. Zhu (see picture above).

林更 12-21-2009

# 悼念倪友蘭先生

陈大猷 56届

得知倪友兰先生业已仙逝，茫然良久。

1948年，我就读于位育小学五年级，地理老师就是先生。之后在位育中学初中时，还是先生执教我们地理课。先生是我的启蒙老师，而且两度为师。

印象中最深的是，任何一个省的地形，信手在黑板上一挥即成而且绝对准确。各地的山川地形，每

个省的经济矿藏，如数家珍。先生知识渊博，治学严谨。

我们都极为敬重先生。六十年过去了，先生的言行身影从未忘却。八十年代初，我参加了与法国科学院合作的喜马拉雅山形成与演变项目，因而结识了不少国际上知名的地学家。但我常想起先生，而且在我心里是最重的。

位育素以师资优越为上海教育界的典范。先生是典范中的典范。

我尊敬的老师倪友兰先生千古。



## Remembering Teacher Ni

Chee Wah Chua (蔡志華) 50'

Mr. Ni was my Class Teacher when I first attended Weiyu Middle School in 1946. Whenever I think of Weiyu, the first thing that pop up in my mind is Mr. Ni. I believe 1946 was the first year he started his teaching career.

I remember during his first year with Weiyu, he set up a class library in our class. He encouraged our classmates to bring our books at home to the class library and share (the books would be returned to each student when the school year ended). The reading habit is an essential part of our learning process and is to benefit us in our later lives. I thank him for instilling this habit among the students.

Another thing that I remember vividly was during Weiyu Middle School 50th Anniversary in 1993, Mr. Ni took a special medical leave from the hospital, so that he could join the Class-1952 reunion after the Anniversary celebration. During the class reunion, he

## Two Photographs with Teacher Ni

Tony Lin (林更) 52'

As I recall, Mr. Ni Youlan came to Weiyu in 1946 and was appointed the home room teacher for one of the two entering classes of the first year students in the middle school. I was in his class.

Allow me to offer the following two photographs of some of us in that class - our first year in Wei-Yu Middle School, taken in the spring of 1947 with Mr. Ni, who was then our home room teacher, his first assignment in Wei Yu. Several of the young lads in the group had later become prominent educators themselves.



fell ill due the excitement and physical exhaustion. We had to call the ambulance to take him back to the hospital. Fortunately, he recovered. This was the last time I met him.

**I shall miss him.**





时间过得真快。自从1999年在芝加哥完成我人生第一次马拉松至今，一晃十年过去了。当时的情景还历历在目。在为那次比赛作准备时，得到吉立力的专业指导，得益匪浅。当我拖着疲惫不堪的身体和隐隐作疼的左膝盖越过终点线时，兴奋和自豪的感觉油然而生。兴奋之余，在蒋青的怂恿下提笔写了一篇短文，刊登在当年的《钟声》海外版上。记得吉立力同时写了一篇有关锻炼的文章。

在过去的十年里，除了为公司卖命，养家糊口之外，最值得回忆的事情之一就是：跑、跑、跑。我参加了七次马拉松比赛：芝加哥两次（包括第一次）；旧金山一次；上海三次和巴黎一次。参加马拉松赛可以说是跑步生涯的里程碑，然而日常的锻炼却使我的生活更丰富多彩。在过去的十年里，每当我出差或度假时，我的行李中总少不了跑鞋和跑步衫。我跑步的身影出现在很多城市中。中国的上海、北京、广州、大连、西安、成都、重庆、丽江、香格里拉和张家界等；法国巴黎、德国法兰克福和巴顿巴顿、比利时布鲁塞尔、英国伦敦、西班牙马德里和巴塞罗那、波兰华沙、匈牙利布达佩斯、捷克布拉格等；日本东京和大阪、菲律宾马尼拉、印尼雅加达和苏拉瓦歌、越南河内和西贡、柬埔寨吴哥窟、泰国曼谷、马来西亚吉隆坡、印度班加罗和奇内等；澳大利亚悉尼和布里斯班；巴西里约日内卢；当然还有美国二十几个城市。

芝加哥的马拉松赛道是全球最容易的赛道之一。从市中心格兰特公园开始，结束于战士体育场（芝加哥熊橄榄球队的主场）。赛道一马平川，几乎没有任何上下坡度。赛道经过市区的重要小区，包括密执安大道、水塔购物中心、联合球场（芝加哥公牛篮球队主场）、林肯公园、瑞箭体育场（著名的也是可怜的芝加哥熊棒球队的主场）、中国城和芝加哥

白袜棒球队主场。在容易程度上，它跟伦敦和阿姆斯特丹赛道齐名。一般第一次跑马拉松都会在三者中择一。不仅赛道平坦，而且赛事的知名度高。当时我选择芝加哥并非出于上述两个考虑，只是住在芝加哥郊区，就近选择而已。结果瞎猫逮着死老鼠。相对而言，上海的赛道也很平坦，但赛道的景观却逊色不少。从外滩陈毅广场开始，经南京路到静安寺，沿延安路高架下一直到虹桥。然后就是在不知名的大街小巷里跑。2002和2005年的终点在万人体育场，2007的终点在莘庄的闵行体育场。2002年，沿路供应的饮料只有奶茶。赛事有日本的东锐纺织公司冠名组织，然而具体组织者肯定不是运动员。在跑马拉松的过程中，没有任何一个人需要用茶提神的，人人需要淡水补充体液的流失和运动饮料补充盐和其它微量元素如钾镁锌的流失。好在上海的便利店多如牛毛，即使是偏僻小巷也会有数家竞争，而且家家都进运动饮料，只是价格不菲。2007沿路供应淡水和体育饮料了。在跟国际接轨上向前迈了一大步。巴黎的赛道从凯旋门开始，在凯旋门结束。是四个赛道中景色最佳的。由凯旋门进入香榭里大道，经卢浮宫和巴黎圣母院，途径几个市区公园，回程沿塞纳河将河岸两侧的美景尽收眼底，看到不远处的埃菲尔铁塔，知道终点已近。塞纳河边的跑道稍有起伏，尽管坡度不大距离不长，但跑了三十公里之后，再短再小的坡度仍是一个挑战。相比之下，旧金山的赛道是四个城市中最艰巨的。赛事的起始点和终点都在金门大桥附近的公园里，在三英哩处有一个上坡，坡度不大，周围环境非常美丽，刚开始精力充沛，难度不大。然而在十七英哩处的上坡却是一个索命坡。坡度在三十度左右，距离约两英哩。除了专业运动员，在跑了三小时后，它给你的感觉是一个坡度为六十度，十英哩长的坡道。至今我仍不知道我是如何跑完这段上坡道的。那种心快从嘴里跳出来的感觉如今还记得，确实不好受。这也许是我没在旧金山参加第二次马拉松的原因吧。

在过去的十年里，我平均每周跑三十到四十公里。气候适宜，我总喜欢在户外跑。刮风下雨，严寒酷暑，就躲在健身房里折腾跑步机。仔细一算，十年累计至少跑了一万五千公里。超过了上海到纽约的距离。不少朋友问我：大德，你一次跑一、二小时不觉得枯燥吗？可以说长跑给我带来的乐趣远远超过了所谓的枯燥，枯燥两字从来没有出现在我的头脑中。且不说在户外跑步时不同的城市具有不同的

景色，即使是我在这十年中最经常跑步的两个城市——上海和旧金山季节的变化而带来的景色的变幻就使得“枯燥”的长跑情趣盎然。更重要的是，长跑时是我静心思考的最佳时间，不受任何干扰。许多工作上的决定都是在长跑中做出的。写这篇文章的想法是在一次长跑中产生的，在另一次长跑中决定的。文章的构思及相关的内容都是在以后的长跑中蕴壤而成。长跑不仅锻炼身体而且活动头脑。自从我回到上海工作并在上海经常跑步，经常被问的另一个问题是：在上海的空气中跑步对身体究竟有利还是有害？上海空气污染的程度远远超过旧金山。在上海这种环境中跑步是利大于弊还是弊大于利呢？没有任何人或机构作过调研。然而，休斯顿的一个大学作过类似的调研。有一年，我经常去休斯顿出差，一个月最少也要去两次，每次待4-5天。在那里发现了一个跑步锻炼的好场所。那里有一个公园，公园中特地修造了很多跑道，上面还铺了薄薄的塑料垫减少路面对膝盖的撞击。公园因此吸引了很多跑步者，从早到晚，跑步者络绎不绝。只要有时间，我也常在那锻炼。然而美中不足之处是公园在休斯顿最繁忙的一条高速公路旁。来往的车辆远远超过锻炼者。周围空气污程度可想而知。那时就经常听到休斯顿人对这个状况的各种意见。有人敦促市政府迁公园，有人建议锻炼者远离这个公园，有人提议高速公路改道，五花八门。当我的项目结束时，公园还在，道路没变，人照样跑，车照样开，建议照样提。直至数年后，一次偶然的机会看到一篇休斯顿某大学发表的文章，作者对上述的公园做了调研，结论是在空气污染环境中锻炼给人带来的好处远远超过在空气不污染环境中不锻炼。当然这是仁者见仁，智者见智的结论。记得我的一位朋友曾说：如果你健康，你不需要锻炼；如果你身体差，锻炼促使你死亡；身体好的关键是选择好的父母。可惜没多少人有这种特权。回到空气质量，几个月前，在网上看到一篇由美国一个科研机构发表的文章，经过二十年的研究，得出了如下结论：空气质量影响人的寿命。没有人会对此结论表示怀疑。文章作了更进一步的说明：其它条件相同的情况下，空气质量好能够平均增加一个人的寿命五个月。对，是五个月，这是二十年的研究成果。看来，空气质量不好而不锻炼并非是一个令人信服的理由了。

另一个问得较多的问题是有关膝盖。跑步可以说是有氧运动中对身体最好的运动，然而却是

膝盖最容易造成损伤的运动。据说在跑步的过程中，膝盖需要承受体重五到八倍的冲击力，可以想象在一小时的长跑中，膝盖持续受到的冲击力有多大啊！不少长跑爱好者往往因为膝盖损伤而放弃长跑。在美国，不少跑步爱好者的膝盖都动过手术。膝盖手术在美国可以说是小菜一碟（一片蛋糕）而已。也许，这间接说明中国人欣赏佳肴而欧美人喜欢甜食；或者正好相反。在膝盖方面，至今我还算幸运（碰碰木头）。刚开始长跑的一个月后，我双膝出现了疼痛，疼痛在跑了二、三分钟后出现，在跑了十分钟后就消失了。这种现象持续了两星期。我决定去看医生了。医生给我双膝拍片，结论是膝盖无异常。医生跟我说再过两星期如果疼痛不消失的话，我就应该停止跑步。快接近两星期时，疼痛消失了。一跑就是十年。最近我双膝又拍片了，医生看了片子后说双膝很好，看不出是六十岁的双膝。长跑并非一定损伤双膝，看来双膝还能支持我再跑十年。

在长跑的十年里，常有不少有趣的经历。发生时一瞬即过，过后则回味无穷。以下是一些类似的经历。

### 在布拉格跑丢了

去过布拉格的人，无不对其的旧城区感叹。据说这是迄今为止保存最完善的中世纪城区。在纷争不断、战火频繁的欧洲，能做到这一点可称奇迹了。这也许是布拉格前人留给后人最好的遗产了。据说，布拉格前人几乎采取了同一模式对待即将来临的战争：保持中立，或在不能保持中立的情况下则早早向对方投降。因此，历来的战火从未烧到布拉格。相比之下，波兰华沙的命运截然相反，数次被战火夷为平地。到了布拉格，不在这美丽的城市中跑跑，是死不瞑目的。一天清晨，我早早起床，六点刚过就出了房门。计划跑一个多小时回来，能有足够的时间准备出席当天的会议。六月清晨的布拉格，气温二十度以下，空气还带着丝丝凉意。跑步声打断了街上的宁静。我一边跑一边欣赏着街道两边的景色，同时默默记着跑步的路线，不至于跑得迷路。蕴涵着深远历史的古老建筑比比皆是。即使一般的民居，也有无数典故。感叹之余，我的思路转到了中国。类似的情况在中国的北京也发生过，傅作义将军如果当初抱有跟北京共存亡的决心，我们现在看到的天安门城楼可能是当年的复制品了。而后来的“拆城墙和护城墙”之争也就不会发生了。如果当年慈禧不向八国宣

战，圆明园一定创汇不小，如今也不必以重金回购兽首了。该往回跑啦！我转过身，沿着来的方向跑去。从两个不同的方向看同样的景色，得到的感受绝然不同。似曾相识的钟楼出现在眼前，可钟楼旁的小屋却很新奇。刚才经过这里吗？直到跑过钟楼，回头看望，才确信这小屋确实看到过。我开始欣赏不同的景色，而且不再回头证实眼下的街道正是我跑来时的街道。下一个路口就到酒店了，我对自己说。到了下一个路口，还不见酒店。那应该在下一个路口。当我在第三个路口，还没见到酒店时。我意识到我跑丢了。在布拉格用英语问路的成功率很小。除了年轻的白领外，在街上找一个能用英语交流的当地人的机率几乎是零。能找到的百分之百是旅游者。要不是急着回酒店参加会议，我不介意再跑一、二小时。在试图问路失败二、三次之后，我放弃了问路的打算。对用中文问路，我不寄任何奢望。一边跑一边找吧。几经周折，终于来到一个熟悉的街角。当我满头大汗，混身湿透地出现在酒店的大厅时，我的同事们正衣冠楚楚地从餐厅出来，准备进入会议室。我的出现引来一阵笑声。我赶紧回到房中，以干洗代替湿洗，套上西装领带。当我准时出现在会议室门口时，引起一片惊讶。

### 青海湖环湖募捐赛

请不要被标题误导。我并没有绕青海湖跑一圈。我是坐汽车和骑自行车绕青海湖一圈。三天骑自行车一百八十公里，第一天，四十公里，第二天，六十公里，第三天，八十公里。我能参加这次活动完全归功于平时长跑锻炼。二〇〇七年，我公司发起一次募捐活动，组织了这次环湖赛。每个参赛者通过公司网站为青海的藏族小学募捐。由于在高原上骑车，每一个参赛者必须符合一定的条件。在二十个参赛者中，我是唯一一个没有自行车赛车经验的。已有二十多年没碰自行车了。最后一辆自行车，是刚到美国念大学时的交通工具，一辆三速的蓝铃轻便车，在大学的一次慈善拍卖会上用30美金买到的。骑车的技术是不会因年龄增长而遗忘。在车上保持平衡的能力却会因年龄的增长而衰退。参加比赛前一个月，我向同事借了一辆赛车练习。至少我在车上还能平衡。余下就是不停地踩。为此，我还特地为自己买了头盔、手套、T恤和短裤。短裤的裤裆处有厚厚的塑料垫。不少人有自己的专业赛车。我第一次发现专业赛车有专用的踏板和专用的鞋，鞋底有一个暗扣扣住踏板，将无效

的提腿能量转化成推动前进的力量。事半功倍啊。我用公司在当地租的普通赛车，不如专用赛车那么精制，但也有二十四挡速度，前齿轮三挡，后齿轮八挡。九月初的清晨从上海飞往西宁。西宁的午饭终生难忘，我在那里尝到了最美味的白煮羊肉。下午便乘大巴到青海湖边。第一次领略青海湖的美丽景色。每一个到过青藏高原的人都记得那里天空的颜色。蓝得那么透，蓝得那么彻，蓝得那么纯，蓝得那么净，蓝得让整个身心都融化其中。临睡前隐隐感到头涨，一定是高原反应。第二天醒来，头涨消失了。上午八点启程出发。我兴致勃勃地骑上车，才骑了二十多米就感到气喘嘘嘘，尽力将空气中的氧气融入红血球中。我开始担心如何完成这一百八十公里的路程。先完成一公里，自己暗暗地说。再骑五公里。五公里后，身体开始适应了，呼吸正常了，心跳正常了。太好了！四十公里路程在蒙蒙细雨中完成了。第二天的六十公里完成得相当轻松。第三天刚上车麻烦就来了。真希望裤子的塑料垫再厚上十倍。已经不是在跟呼吸和体力较劲了。在跑马拉松的最后十公里时，头脑在跟双腿较劲，现在是头脑跟屁股较劲。能完成第三天的八十公里得益于头脑较劲时的倔强。值得一提的是，我的速度还行，总能在第七到十名之间到达每天的终点。当其他同事了解到这是我第一次赛车，对我的成绩无不表示惊讶；当他们进一步了解到我已跑过多次马拉松，就觉得我理所当然应该能完成车赛的。

赛车总是在上午进行，下午便坐车去藏民小学赠送物资：被褥、书籍、体育用品等。赠品都是用募捐所得购买的。出发前我被告知只有将物品送到学校，学生才有机会使用。如果送钱的话，能有十分之一用在学生身上已经不错了。据说中央调拨到当地的教育经费被用在学生身上还不到这个比例呢。在一次捐赠活动时，专管教育的副县长前来祝贺并赠送锦旗。一行十几辆轿车。副县长是一辆SUV。公司一位年轻员工告诉我，价格在五十万人民币左右。光一辆车就能造两所小学包括学生宿舍。教室的设施还不如六十年代初期上海郊区的小学。学生睡地铺，薄薄垫毯和被褥堆在墙边，很难想象它们如何抵御青藏高原的严冬。当初的情景仍历历在目。

### 跌打损伤，中医胜西医

十年长跑体质提高了。然而，跑步时难免会摔倒受伤。最惨的就是十个脚指甲，时不时会压出紫血块。

第一次出现紫血块，还真不知该如何处理。在网上查才知道这是长跑必须付出的代价。尽管网上也介绍一些预防的方式，可常在河边走哪能不湿鞋。无论是新袜子、旧袜子、新鞋、或旧鞋，一不小心，就会压出紫血块。十年中可说是紫血指甲不断。当一个紫脚指甲脱落时另一个紫指甲又被压出来了。这些并不影响跑步，只是看上去吓人。好在我一向不喜欢穿凉鞋。当然最可怕的是摔倒。在这十年中共摔倒过五次。最奇特的是第一次，记得是在2001年“911”前一天。那天系左脚鞋带时，发现鞋带的一端特长，而另一端特短。按我平时的习惯，我一定会将鞋带调整成两端一样长。可是那天却没调整。结果是一个翅膀绝对不对称的“蝴蝶”，一个翅膀小得可怜，另一个却大得出奇。我象往常一样沿着旧金山湾的海边跑，观赏金门大桥和旧金山城市的轮廓。不一会儿，跑进了金门跑马场。突然我的右脚给



绊住了，身体向前倾，左脚本能地向前跨企图防止摔倒，却感到左脚也绊住了。整个身体重重地摔在地上。等自己翻身坐起来，才发现右脚被蝴蝶的大翅膀套住了。左右脚都无法迈步。右膝、左肘和左手的皮肤都破了，血开始渗出来。这是五次摔倒中受伤面积最大的一次，右膝至今还留着疤痕。最严重的一次摔倒发生在芝加哥。2003年去那里度假，在内波威尔的一个州立公园的小径上跑步。只听“咔嚓”一声，一阵剧痛由脚踝放射到大腿，一下子人仰马翻摔倒在草坪上。糟糕，腿断了！我心想。回头看才发现原来右脚的脚内侧踩在小径的边缘，右脚外侧则踩空在一个空洼里，夏季丰盛的绿草掩蔽了空洼，看上去小径的边缘是一片平整的草地。我呆呆地坐在草地上好一会儿，觉得疼痛渐渐地减轻。于是我试着活动脚指，再脚跟抵地，试着旋转脚踝，疼痛没加剧。这才松了口气。看来只是伤筋而没有断骨。不幸中之大幸也。我解开鞋带，脱去袜子，看到了红肿的脚踝。于是一瘸一瘸地走回家。第二天回到旧金山，就去医院治疗。拍片证实骨头完好。医生建议吃止痛药和消炎药外加理疗。两星期后红肿退了，右脚踝基本恢复正常，平时行走一点问题都没有。又可以长跑拉！于是，我穿上跑鞋又跑到海边。也许是受伤刚复原的缘故，右脚踝总有一种不太舒服的感觉。跑了3-4公里就停下来。心想多跑几次，就会完全恢复了。一个月

过去了，长跑的距离开始增加，可时不时，右脚踝的不舒适仍会出现。回到上海，有一天跟朋友聊天时谈到此事，他建议我去做脚按摩，并推荐了一家盲人按摩店，让我找5号。5号是一位个子高高的男青年，右目完全失明，左眼的视力仅有零点几，几乎是盲人。我一面泡脚，一面告诉他我的情况。他双手仔细地摸着我的右脚踝两侧，然后开始摸脚掌和脚背。过了一会儿，他的手指停留在离右脚踝骨外侧一寸处的脚背上。他反复地用手指摸这个地方。过了一会儿，他抬起头说：“这里有一块小骨错位了。”“是吗？”我将信将疑地问。“是。”，他一边说，一边用拇指轻压在这个部位。一阵突如其来的酸痛传遍了我的右腿。我信了。想不到在美国X光片都没发现的异常（也许我碰到了一位庸医），竟让这位几乎失明的脚按摩师在一分钟内找到了。

“有办法复位吗？”

“有。”

“你能帮我复位吗？”

“能。”

“什么时候做？”

“现在。”

他让我平躺在按摩椅上，自己站了起来。提起我的右腿，使它跟我身体成135度角。

他双手握住我的右脚，轻轻地旋转几下，左右拇指按在疼痛点上，轻揉几下。只觉得他双手突然发力，将右脚使劲抖动一下。酸痛又传遍我的右腿。又轻揉几下，放下我的右腿。“好了。”他脸上露出一丝自豪。自此以后，右脚踝的不适再没出现过。在治疗跌打损伤方面，中医确实胜过西医！可惜的是，我跟5号失去了联系。当我再次去脚摩店时，被告知他已离开了。我就随意要了一个按摩师，技术不如5号。他告诉我5号找到了女朋友，是同行。他俩去别处谋生了。我为他俩祝福。凭他的技术，一定能成功。

## 后续

就在我写这篇短文的过程中，七月初，我在澳大利亚的黄金海岸参加了当地的马拉松。当我在芝加哥跑完第一次马拉松时，我为自己确定一个目标：有生之年，在每一大洲至少跑完一次全程马拉松。计划明年参加巴西里约热内卢的马拉松，后年参加南非开普敦的马拉松。看来参加南极洲马拉松的梦想是不可能实现了。



# 六十颗心

此为母亲节而作  
前年献给母亲  
现 95 岁高龄

周国辉 59 届

怀上子女真开心，  
起居饮食尤当心，  
一朝分娩好舒心，  
仔细呵护不放心，  
冷暖温饱常操心，  
头痛脑热会伤心，  
衣食住行更细心，  
读书成绩要费心，  
看到进步很欢心，

退步落后会担心，  
准时回家就安心，  
学习工作属专心，  
交友结社需关心，  
钻研功课要潜心，  
业余爱好不分心，  
失败挫折不灰心，  
处理矛盾要静心，  
集体活动要热心，

兄弟团结要同心，  
对待朋友要诚心，  
损人利己最恶心，  
钱财出入要留心，  
不义之财莫贪心，  
物欲横流存戒心，  
提防小人藏祸心，  
办事要有责任心，  
戒骄戒躁有耐心，  
切忌大意与粗心，  
事无巨细应尽心，  
防微杜渐忌轻心，  
长幼有序不偏心，  
扶贫助弱献爱心，  
树心大志下决心，  
实现理想有恒心，  
热爱祖国应忠心，  
脚踏实地树雄心，  
上下左右要齐心，  
恪守职责无贰心，  
凡事不可有野心，  
取得成绩应虚心，

赏罚分明无私心，  
不劳而获是痴心，  
塑造性格用匠心，  
为人处世凭良心，  
家中长辈是中心，  
尊敬父母尽孝心，  
夫妇互信忌花心，  
嫉妒猜疑会离心，  
敬老爱幼能向心，  
全家和睦最贴心，  
四代同堂多称心，  
坦率纯真保童心，  
随遇而安放宽心，  
自得其乐常散心，  
知足常乐永记心，  
精打细算费苦心，  
成家立业不省心，  
生离死别最揪心，  
儿女一生挂在心，  
可怜天下父母心。

## 财产

周国辉 59 届

热爱	知足	精神	技艺	虽无	重视	淡泊	有形	吃堑	蹉跎	劈波	一帆	摔倒	人生	日积	吃亏	亦非	我有一	
生活	常乐	生活	在身	广厦	家庭	名利	财产	长智	一生	斩浪	风顺	爬起	之旅	月累	上当	房屋	一笔	
，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	
亲近	精打	丰富	不愁	虽无	广交	平常心	总会	失败	常遭	绕过	固然	继续	坎坷	见多	权充	更非	丰厚	
自然	细算	充实	吃穿	存款	良友	志	用完	学乖	磨难	险滩	可喜	向前	崎岖	识广	学费	珠宝	财产	
，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	
拥抱	衣食	无价	贼偷	读书	处变	潇洒	无形	孰友	世间	更可	逆水	只要	每次	牢记	碰壁	而是	不是	
世界	住行	之宝	不走	万卷	不惊	开朗	财产	敌	百态	炼得	行舟	有心	挫折	教训	撞墙	人生	股票	
，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	，	
一生	但求	胜过	盗抢	好学	惜福	乐天	终身	正确	尽现	英雄	未必	都是	都是	错误	也是	宝贵	不是	
平安	简单	金钱	不完	不厌	惜缘	达观	相伴	判断	眼前	虎胆	遗憾	考验	经验	少犯	锻炼	经验	金钱	
。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。

位育中学校友会北美分会网页  
<http://groups.yahoo.com/group/weiyu>  
 Use your Yahoo email address to enter the webpage.  
 There are photos, articles and our high school website links in this webpage.

另外一个网址或许会给你带来一点回忆：  
<http://www.wycz.sh.cn/>



# 白尾鹿

叶秋怡 66届

白尾鹿，英文名为White-tailed deer，因其奔跑时尾翘起，尾底显露白色而得名，白尾鹿广泛生活在美国东北部的山林里。1997年初，我到纽约上州的IBM开发中心工作，从此开始了与鹿为邻的山居生活。

第一次看到鹿是在一个春雨朦朦的傍晚，暮色苍茫中六头棕色大鹿在树林旁的草地上寻寻觅觅。每头鹿个头高达四英尺左右，身长约三英尺多。见到我的出现，便警觉地抬起头，直楞楞地瞪着我，僵持了一会儿，不知哪只鹿带头，它们纷纷翘起白尾巴，飞快地跳跃着进入后园的小树林里，那些白尾巴在树丛里忽隐忽现，渐渐消失。我依然站在原地，为能在这么近距离看到这些美丽的大鹿而惊讶。

从此，观察鹿便成了我们生活中一大乐趣。白尾鹿的棕色的皮毛随季节略有变化，春夏季节时，鹿的皮毛棕色带黄，油光发亮，到了冬天则呈棕灰色。刚出生的小鹿身上有明显的白点，就像我们所说的梅花鹿，成年鹿身上的白点几乎都褪掉了。人们一提到鹿，总想像着鹿有两个美丽的鹿角，这儿的白尾鹿很少长有鹿角，即使有，也只是短短的半尺左右的小角。

通常，在清晨或傍晚，也就是天色苍茫时可以看到白尾鹿。它们从树林里出来，跑到住宅区来寻食。早晨，若是早起，常能看到一大群鹿在屋后草地上欢蹦乱跳。傍晚，暮色苍茫，白尾鹿在离房子较远的树林边上寻食，不敢像清晨时那样肆无忌惮地跑到离房子近在咫尺的草地上。冬天，大雪复盖大地，清晨起来，发现雪地上一个个长两尺宽一尺的雪窝，就知道夜里白尾鹿群卧在离家门口不到一丈的地方休息反刍。在严冬的夜晚，有时会听到“咚”的一声巨响，那是一头莽鹿跳进屋前的花坛，撞上了窗子的声音。

白天，白尾鹿显得很警觉，偶而遇到它们，总是飞奔而逃。当夜幕深沉时，我们的家园便成了鹿的天下。在朦朦的星光下，有时可以隐约看到群鹿分散卧在屋前的草地上，怡然自得地在反芻。在夜幕掩护下，白尾鹿变得很大胆，甚至还敢和人争斗。一次深夜，我们驾车从聚会回家，车子缓缓地驶进自家车道，雪亮的车灯下，看见一只大鹿欣然地冲着我的车走来，停在车前，直楞楞地瞪着我。人眼与鹿眼就这样隔着车窗相距不到三尺地对视着，僵持了四五秒钟，那只大鹿才怏怏让道，让我开进车库。整个过程似乎是我挡了鹿的道，而不是那鹿挡了我的道。有一天半夜，我因为无法入眠，起身走到阳台上，眺望月光下的后园。突然听到一声“咻”声，低头一看，只见一只鹿站在阳台底下仰头瞪着我，喷着响鼻，似乎在责备我为什么在这个时候出现在它的领域？

渐渐地，我们感受到白尾鹿带来的烦恼。春天百花盛开，突然发现昨天还很娇艳的花朵被啃得精光，那便是昨晚鹿群跳进花圃大嚼了一顿。夏天，正为菜园里清翠的瓜果菜蔬而欣喜，期盼能有个大丰收，但是，不能不防白尾鹿们哪天闯入精心围成的菜园，把半长成的黄瓜，南瓜，青菜统统吞入腹中。冬天，白雪皑皑，寒风凌厉，饿疯了的鹿成群结队地在旷野中乱跑，到处寻找植物充饥。就连平时不愿碰的杜鹃花苞，也成了饥不择食的鹿们充饥的对象。杜鹃花的花苞是在秋天长成，来年春天开放，若不加保护，在冬天被鹿蹂躏得七零八落。

我家的后园宽广。一大片草地连接到一个小树林。树林里有好几棵大桑树。六月下旬起桑树上的桑椹开始成熟。微风吹来，熟透的桑椹掉得满地都是。招引来成群结队的白尾鹿奔赴我家后院桑树林来吃桑椹，以致于在草地上踩出了一条小路。在桑椹成熟季节里，后园小树林里总是徘徊着几头鹿，有的鹿低头啃吃桑椹，有的鹿踮起前腿，咬着那低垂的桑枝，把桑椹和桑叶统统吞到肚里，有的鹿干脆就常卧在桑树下，吃在那儿，睡在那儿。

搬来纽约的第二年，我在离桑树林不远的草地上开辟了一个较大的苗圃，栽些小树苗，又种些南瓜。小苗圃的四周围上了四尺高的铁丝网。以防鹿来啃吃树叶。苗圃建成后我常常在里面松土施肥，拔草浇水。一个周末的上午，我在苗圃里干活，听到一阵咻咻的响鼻声，原来是头大鹿，一面跑，一面喷着响鼻，沿着苗圃边飞奔而过。我心里感到奇怪：大白天居然有鹿在离人这么近的地方奔

跑？正在诧异中，这头大鹿又咻咻地喷着响鼻从反方向飞奔回来。如此三番五次地在苗圃附近跑来跑去。我这才意识到它是在向我示威，企图把我吓



寒冬腊月，饿疯了的白尾鹿在我家前院飞奔而过，真是“逐鹿前院”。照片前可以看到两个保护玫瑰花的铁丝网。

走。面对鹿的挑战，我这个房屋的主人暗暗好笑，当然不会向白尾鹿示弱。然而，渐渐地白尾鹿显示出它们的利害。四尺高的铁丝网根本挡不住鹿。鹿常常跳进小苗圃里，踩断了小树苗，吞吃掉才长出来的南瓜秧，把刚发芽的小树啃得只剩一根光杆。白尾鹿们似乎在跟我抗争，它们放着满山遍野的青草绿叶不吃，偏偏要跳进我的小苗圃来捣蛋。



蒙蒙细雨下，白尾鹿在大桑树下啃食掉落在地上的桑椹。

我试了不少办法与鹿周旋。喷辣椒水在叶子上，或者把剪下的头发撒在苗圃周围，据说鹿闻对人的气味会退避三舍。结果鹿对撒在地上的人发毫不在乎。想想也是，它们对我这大活人都敢示威，还怕几根人的头发吗？经过几年的人鹿大战，我终

于认输，决定偃旗息鼓，放弃小苗圃。我拆去铁丝网，把幸存的树苗移种别处。将桑树林附近的区域彻底让给鹿们。只在阳台上远远地看白尾鹿在那儿逍遥自在。得胜的鹿们很少再出现在小苗圃的旧址上。可见当初它们与我抗争，并不是为了小苗圃里的植物，而是为了保卫它们的伊甸园——桑树林的安全而战。

白尾鹿似乎对所有栏杆围起的地方都很好奇。邻居赛尔克夫妇比我晚两个月从芝加哥搬来这儿。赛尔克太太酷爱园艺，一搬来就在屋前屋后种下了许多花草，然后夫妇俩出去度假，回来时满心以为将看到到处鲜花开放，然而，他们看到的是被鹿摧残得一片狼藉的残花剩梗。赛尔克夫妇当然也不认输，他们围起高达八尺的塑料网，把离房子八尺内的院子都围了起来。在围网内铺上走道，栽上各式花草。每个周末，都能看到他们夫妇俩忙碌碌地在建他们的小花园。渐渐地，他们的小花园里花香鸟语，很成气候。我们常常看到赛尔克太太怡然自得地在围网里散步。不过，这围网虽然把植物保住了，却把人的自由也限制住了。



我们决定放弃靠近桑树林的小苗圃，把那片区域让给白尾鹿。

其实，围网并不能挡住鹿，赛尔克太太告诉我，有一天半夜里，听到她的小狗在园里狂吠，起身往园子里一看，围网内的园子里挤满了鹿。第二天，赛尔克太太仔细地检查围网，怎么也想不通这一大群鹿是怎么进入围网里的。所幸的是，那一大群鹿居然没有把围网里种的花草大肆摧残，大概它们也知道这围网内是人的领域，不敢太放肆，只是礼节性拜访，满足它们的好奇心而已。

更有甚者，一头鲁莽的鹿妈妈居然把鹿崽产在赛尔克家的花园里，那是一个春天的早上，我正

在院子里干活，赛尔克太太神秘兮兮地招呼我，原来，一头刚出生的小鹿躺在围网内的花丛里，赛尔克太太束手无策，既怕小鹿身上脏，又怕小鹿沾上人气后被鹿妈妈弃养。我曾当过八年的挤奶工，知道这初生的幼崽身上是很干净的，便走上前，把围在小鹿身旁的塑料围网拉开，以便它走出来。那小鹿静静地躺在那儿，见我们围上来，它干脆把头埋在肚子上，对我们不理不睬，任凭人们在它身旁折腾。拉开围网后，我和赛尔克太太各自离开，继续



鲁莽的鹿妈妈把鹿宝宝生在邻居家的花园里，挡住它的塑料围网已经拉开，一会儿，小鹿回到了鹿妈妈的身旁。

干我们的活。过了一会儿，赛尔克太太发动割草机，开始割草，那小鹿一跃而起，满满腾腾地向草地远处的树林走去，树林里，那鹿妈妈正焦躁不安的等着它呢。

尽管白尾鹿带来了一些烦恼，它们毕竟给我们的山居生活增添了很多乐趣，更何况它们也做了很多园艺工作。我家的垂柳树梢被白尾鹿们修理得整整齐齐，离地一米多，正好能让我开着拖拉机到树荫下割草。白尾鹿把掉落到地上的桑椹啃吃得干干净净，桑树下那几片毛茸茸的草地是我家院子里最好的草地，没有任何阔叶杂草。记得我们到黄石公园游玩时，也听到过关于当地梅花鹿的介绍，在那广漠的自然保护区里，就靠梅花鹿做了数以万计的园艺工作。

动物需要安全，当年我把苗圃建在它们的伊甸园旁，它们自然要和我抗争。然而，动物也是能沟通的，它们闯进邻居赛尔克屋旁的花园时，就收敛着不吃花卉，只是礼节性拜访而已。

随着岁月的流逝，我们渐渐地习惯了与鹿和平共处。白尾鹿有不想吃的植物，我就挑选一些鹿

不愿吃的花卉种在花坛里，例如旱水仙，芍药，迎春花等等，那些都是既美丽，又容易种的花卉。我虽然很喜欢玫瑰，可惜鹿也很喜欢吃玫瑰花朵，开始几年，我把玫瑰用铁丝网保护起来，后来干脆放弃不种了。深秋时，我学着有经验的屋主，张起塑料围网，把屋子周围的杜鹃花和常青灌木都围起来，使其免遭鹿口。

我们依然保留着屋旁的菜圃，除了种些美国人常种的西红柿外，也种些中国蔬菜。大概是因为西红柿的特殊气味，鹿们很少侵犯西红柿秧，偶然发现几枝嫩枝被咬掉了，就权当是鹿在帮助打枝，西红柿本来就需要打枝的。我喜欢种些芥菜类的蔬菜，像雪里蕻和榨菜。它们田间管理简单，又抗病虫害，收获时既可以新鲜的炒来吃，也可以腌渍成美味的咸菜，日后慢慢地品尝。可能是因为这些菜本身有些苦味。不到天寒地冻的时候，鹿是不愿碰这些芥菜的。只有到了白雪皑皑，大地封冻的时候，大部分植物只剩下枯枝残叶，要是菜园里还剩下一些黄绿的芥菜时，鹿也会跳进菜园去充饥一番。那时，我们就干脆打开菜园门，让白尾鹿进去啃食。

多年的与鹿为邻的生活，使我们感到，天生万物，这里是我的家园，也是鹿和其他动物的家园。与大自然和谐相处，将使我们共同生活的家园更美丽。



鹿妈妈带着小鹿在我家后院悠闲地晒太阳。

请勿忘记今年的校友会会费。只有你的支持才能带来更好的《钟声》。







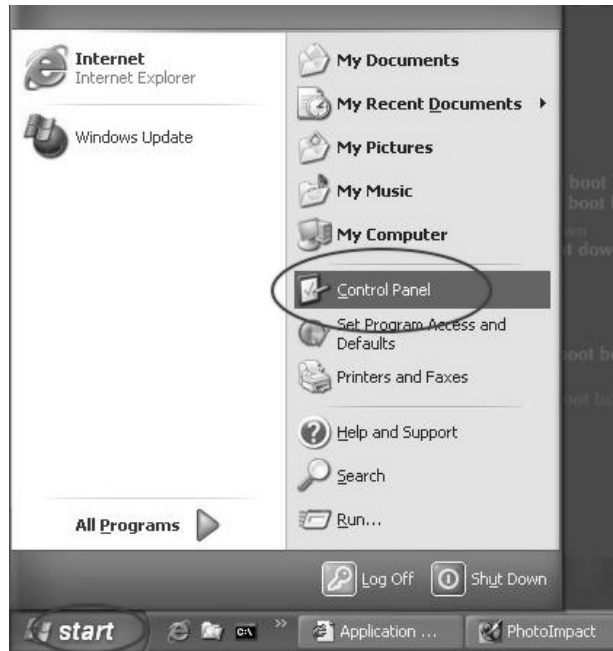
根据一些同学的提议，我们在这期钟声上刊登利用电脑视窗设置中文读写工具的步骤，以期更多的校友利用电脑写中文，为《钟声》投寄更多的中文电子稿件。在此谨向为《钟声》的出版打中文字的校友们表示由衷的感谢。

微软视窗“Windows 2000”以及在其之后推出的微软视窗软件如“Windows XP”、“Windows Vista”和“Windows 7”，都具有多种语言的读写功能。如果你家中电脑用的是上述类型的视窗软件，只要花不到半个小时的时间，你就能完成中文辅助软件的提取和设置程序，在电脑里加上中文读写工具。具有视窗中文辅助工具的电脑，除了以英语为主要语言的全部功能不变之外，还可以显示和帮助阅读中文，用汉语拼音或注音符号写中文，包括写简体的中文(Simplified)和繁体的中文(Traditional)。利用微软视窗刚设置好中文工具的电脑，只能写仿宋体。如果你想写其他字体，可以从网站如 <http://www.clearchinese.com/resources/fonts.htm> 上下载各种需要的字体。

目前不同的微软视窗在设置外语软件方面的程序基本上大同小异。在这里，我们介绍如何从微软视窗“Windows XP”中提取和设置中文软件的方法。由于出产电脑的公司不同，电脑视窗里的中文软件储存在哪里也不同。有可能中文软件已经储存在你的电脑里。也有可能中文软件还在随电脑买来的“Windows XP”的碟片(CD)上。所以，如果你有微软视窗的碟片，请在设置中文读写工具之前，先将你的微软视窗碟片找出来，放在电脑旁备用。以下是在“Windows XP”上建立中文辅助工具，用汉语拼音

写中文的几个步骤。如果在设置中文的过程中，你的电脑没有显示安装碟片的指示，你可以跳过安装碟片的步骤。由于视窗软件的版本不同，你的电脑银屏所显示的图像可能与下列图像略有不同。

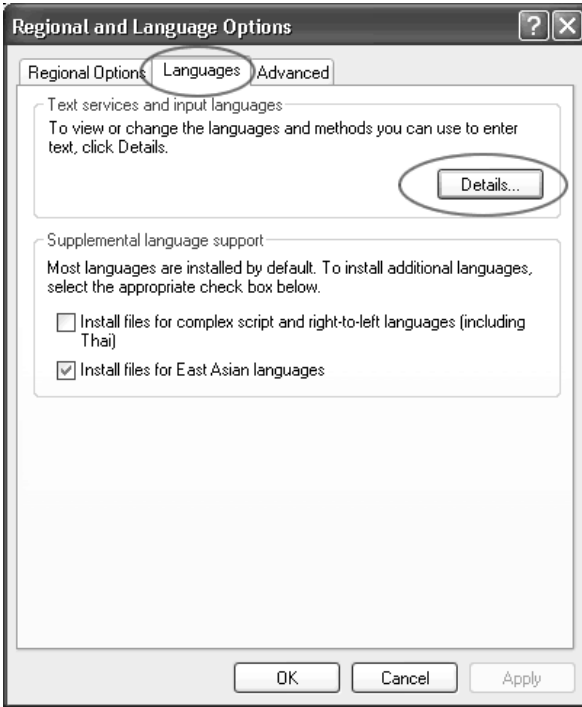
1. Access the Control Panel by clicking on Start --> (Settings) --> Control Panel.



2. In the Control Panel, double click on "Regional and Language Options." (If the Control Panel is in "Category view", select "Date, Time, Language and Regional options.")



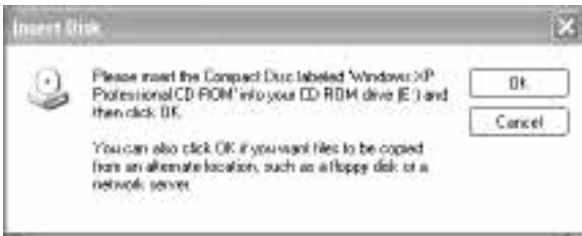
3. Choose the "Languages" tab, and ensure the "Install files for East Asian languages" is checked, as per the screenshot below. Click the "Details" button to open the "Text services and input languages" dialog to install one or more Chinese input languages.



4. You will probably get a message saying that installing support for Chinese will take up a lot of disk space. Click "OK" to continue.



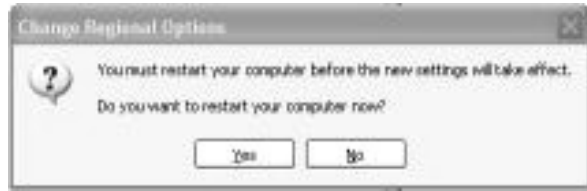
You may get prompted for the Windows XP install disk.



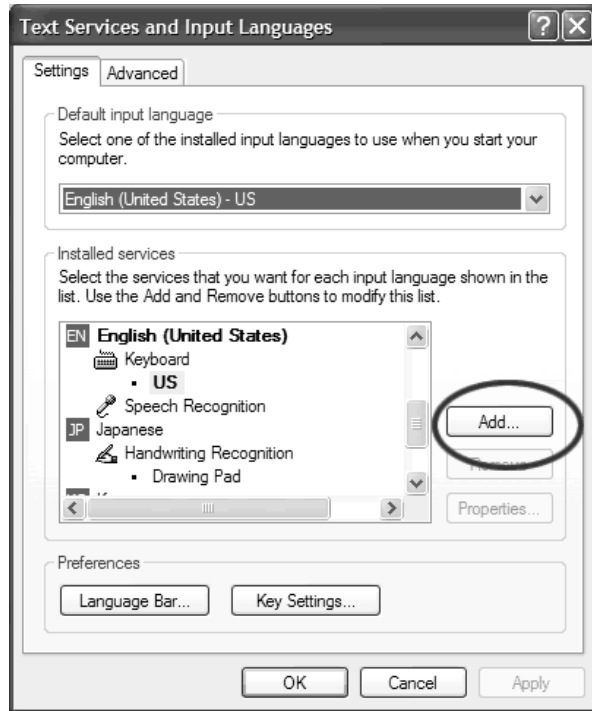
The program will install the fonts and support files.



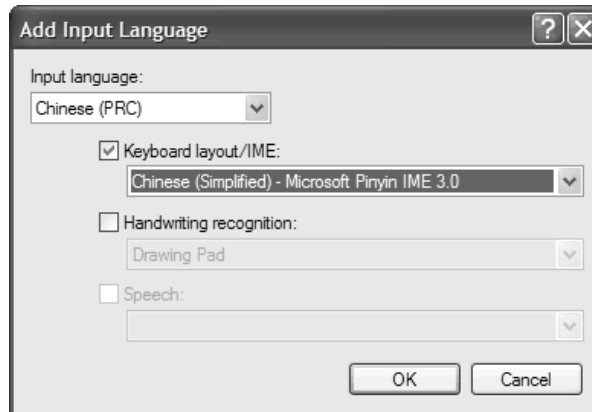
You will have to restart the computer for the language support to apply.



5. After the computer restarted, repeat steps 1 to 3. In the "Text Services and Input Languages" box, click the "Add" button to add Chinese as an input language.



6. The box of "Add Input Language" shows up. In the "Input Language" list, choose "Chinese (PRC)". The "Keyboard layout/IME" should default to "Chinese (Simplified) - Microsoft Pinyin IME 3.0". Click "OK" to return to the "Text Services and Input Languages" box.



Chinese (Simplified) - Microsoft Pinyin IME 3.0  
 Chinese (Simplified) - NeiMa  
 Chinese (Simplified) - QuanPin  
 Chinese (Simplified) - ShuangPin  
 Chinese (Simplified) - US Keyboard  
 Chinese (Simplified) - ZhengMa  
 Chinese (Traditional) - US Keyboard

7. In the "Text Services and Input Languages" box, click on "Language Bar" at lower left of the box. .



8. Make sure that "Show the Language bar on the desktop" is checked in the "Language Bar Settings" box. Click "OK" to close the "Language Bar Settings" box to return to "Text Services and Input Languages" box.



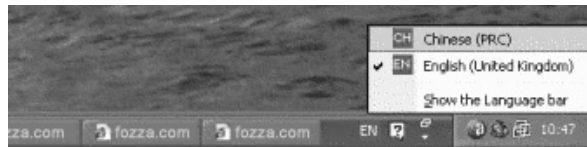
9. Click "OK" to close the "Text Services and Input Languages" box to return to the "Regional and Language Options"

10. In the "Regional and Language Options" box, click "OK".

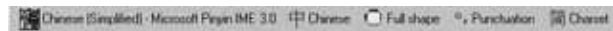
11. The floating language bar should now have appeared on the screen. It should default to English - "EN".



12. Click on the "EN" button to show the available languages: Select Simplified Chinese (PRC) by clicking on it.



The Chinese language bar comes up.



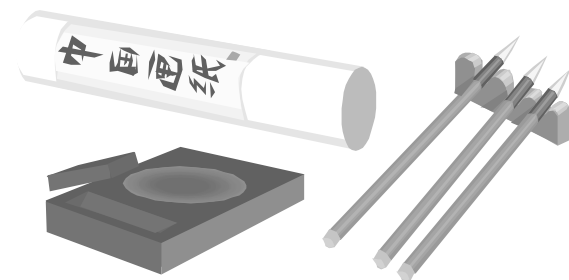
现在，你可以利用电脑的视窗写中文了。当你参考以上步骤设置中文工具时，无论是成功或有问题，请发电子邮件至 [hxunited@msn.com](mailto:hxunited@msn.com) 相告。希望在电子邮件里，看到你用中文写的“成功”两字。

如果想要更多不同的中文字体，可以从下面几个网页合法下载（不做任何商业用途），你的书信就更漂亮了：

[www.chinesetranslationpro.com/Chinese-fonts.php](http://www.chinesetranslationpro.com/Chinese-fonts.php)

<http://software.informer.com/getfree-chinese-fonts-Pack-ppc/>

[http://www.wazu.jp/gallery/Fonts\\_ChineseTraditional.html](http://www.wazu.jp/gallery/Fonts_ChineseTraditional.html)



## 满江红词二首

吉力立 66 届

编者按:

本期《钟声》重新刊登吉力立校友的《满江红》词二首，补上前一期钟声遗漏的最后两句词。这两首《满江红》分别写于2004年和2006年。虽然时隔二年，两首词却是前后呼应。两首词中相对应的每句词的结尾字相同，相映成趣。细读之下，作者赋诗韵律的功底和匠心跃然纸上。

### 满江红

二〇〇四年春原七连北京战友为纪念赴黑龙江兵团三十五年设网站，阅后感慨万千，遥寄拙作以贺。

倩影雄姿，看都是，旧时英杰。  
还记得，满目新绿，北国春色。  
青春总随流水去，桃李岂为风霜怯。  
叹人生，三十五年归，今非昔。

原野静，蓝天阔；无限事，从何说？  
且笑谈指点，鬓边华发！  
岁月难掩双山路，暮年倍忆嫩江雪。  
待明朝，重聚在田头，歌声激。

注：双山为当年兵团五师所在地

### 满江红

为庆祝七连网站建立两周年  
重韵满江红，并赠全体原兵团战友

黑水白山，祿不负，一代雄杰。  
曾铸就，戍边屯垦，兵团本色。  
烈日灼背飞鸟倦，北风锁骨行人怯。  
羁天涯，无悔奉青春，今犹昔。

儿女泪，君未滴；蹉跎路，吾能说。  
念村边道口，山花竞发！  
侃笑忘尽身前事，醉言惊散枝头雪。  
最难得，迴梦少年时，心潮激。

2006年春寄自美国麦迪森

## 临江仙

吉力立 66 届

赴上饶参加纪念辛弃疾逝世八百周年研讨会有感。

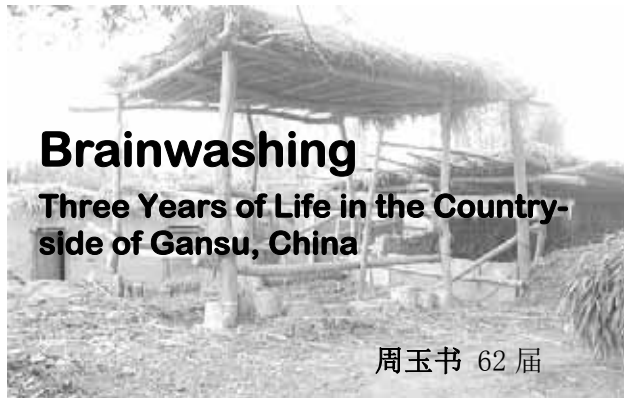
山水信州神韵处，稼轩身影犹新。  
重温青史祭英灵。  
莫说飘泉小，原系带湖情。

断壁残桓追往事，金戈铁马铮铮。  
西风吹尽旧征尘。  
始觉铅山月，当伴故公魂。

注：信州为上饶古称，铅山为稼轩墓所在。

2007年10月22日寄张玉奇教授并发表于大会简报





## Brainwashing

### Three Years of Life in the Countryside of Gansu, China

周玉书 62 届

Years and years have passed. Now I am 64, retired and have the luxury of time to reflect on the past. Memories of my early life keep coming back and forth in my mind, especially in deep night, lying in bed and being alone. Some of the events I ignore; some I can never brush away. My three years in the countryside in Kansu always pop up and stay. The bumpy country roads, the snow-covered mountains separating the village from Tibet, the swamp I had to tread across to reach the river to wash clothes, the tottering temple-converted school building, the bed made of a carved board with Buddha inscriptions, the unsecured well I was never able to bring water up with my bucket, the stinking hole by the mountain side which is the restroom; and then, the ignorant but honest peasants, the friendly rural co-workers, the naïve farm students so thirsty for knowledge. These images are now like flash cards dancing in front of my eyes. It was a long period of my BRAINWASHING. It started right after my graduation from the university and in the heat of the unprecedented Cultural Revolution in 1968. That year I was twenty-four and it was all because I was an intellectual born in a bourgeois family.

Good bye, Shanghai. It was October 21, 1968. I embarked on the train heading for the north of China. Sitting in the packed compartment, I was in tears with Mom's weeping, siblings' crying and Andrew's angry shouting for justice still lingering in my ears. It was such a turbulent time. My house was ransacked; family belongings were seized; my father was in a labor camp in the suburbs of Shanghai, and my secret lover Andrew was under-investigation because of his service to Kuomintang and the U.S. army in the forties. My mother had to feed my five young siblings and my grandma at the handouts of the Red Guards at fifteen Yuan per head a month. Being the eldest, I was the one she looked up to, but I had to leave. This was the government's assignment. Rejection meant big trouble to my family. The train bumped along. I drifted off and on. Bewildered and not knowing where I was going and what I would be assigned to do, I felt my mind in a haze.

"Now we are arriving in Tien Sui." The announcement

came from the loudspeaker on the train. All of a sudden I felt that I was awakened. Oh, yes, this is my destination. I was greeted by an officer from the Tien Sui County Education Board at the platform. He helped me with my luggage and walked me to a shabby motel nearby. He told me to wait there to be notified which school I would be assigned to the next day. I slept the night through as I was fatigued by this thirty-hour journey.

It was a little bit chilly the next morning. After breakfast, I went out to explore the place where I was supposed to work and spend my life at the government's will. It was such a small, dull and even primitive northern rural town. There was only one muddy street with houses made of mud on each side. Shops were scarce. No cars, seldom a sight of bicycles. Only peasants with carts pulled by donkeys and loaded with mud bricks or bundles of corn stalks were spotted on the uneven street. Muddy brownness was the land scheme. The single pleasant color I found was the green of the walnut trees. My heart sank, but I knew I had no retreat to home. I had to stay there and survive. I wandered along the street till noon when the town came to life. Peddlers started to gather along the street. I saw corns, cabbages, apples and whole walnuts in their bags. To my delight, I came at a season of fresh walnuts which were a delicacy of the region. I immediately thought of my mother and grandma. Walnuts are good for kidneys. Without hesitation, I bought a bagful of them from one of the peddlers and ended my excursion of the town. When I returned to the motel, the officer from the Education Board was already there. He handed me a notice of assignment from the county and an envelope with my three-month back pay, a total of 145.5 Yuan. (The standard monthly salary of a four-year college graduate was 48.50 Yuan nationwide then). So I would be an official teacher at the Xi Kou Elementary School at the Xi Kou People's Commune, which was 45 miles away from the county town and I was supposed to report to the school the next day. The authority wanted a top student of the English Language and Literature Department of a top university to teach in an elementary school! I understood their intention. I knew that the government felt that English students received the "poisonous" Western culture most and they need a more thorough brainwash. I was numbed. English was forbidden at that time, and I was not in a position to ask for teaching in a higher level school in the town. Without a word, I told the officer that I was ready to be on the road. Since there was no other transportation but a daily bus to Xi Kou, I had to get up early the next morning. Strangely enough, I did not think how the bus trip would be like the next day at that moment. All I wanted to do then was to mail the bag of walnuts and the three-month back pay to my Mom. I

was already so homesick.

The bus trip to Xi Kou was a nightmare. To my dismay, the bus turned out to be an old army truck with no cover and no steps to get onto it. I was a petite girl, and was never athletic. Climbing onto the truck by myself would be impossible, let alone the fact that I was carrying a heavy case of my belongings. A few passengers, all of them, local peasants, were already on board. They cast such a curious look at me that I felt as if I was like someone from the outer space. None of them offered a hand. The truck was about to leave. I had to rush to the driver for help. Unfortunately, the driver did not speak Mandarin. With gestures and much struggle of my imitation of their language, I finally made the driver understand where I was to go. He shoveled my luggage onto the truck first and then lifted me to the edge of the truck's open entrance in the back. I crawled in. There were no seats on the truck. I had to stand. Right after I settled down, the truck started its motion. Again, it was a rough muddy road. I saw no human trace or sign of cattle but giant snow-covered mountains on both sides of the road. There was a vast river on one side in front of the mountains. The smooth green waters were the only sight that brought a touch of calmness to my heart. The truck jolted along. I swayed from the right to the left. At one point I was almost jerked out of the truck if I did not hold the rail tight for support. It was quite an experience.

Xi Kou was a small village in the valley of the mountains. The living conditions were said to be better than those of its neighbors. When I finally finished my 45-mile truck tour, I reached the office of the Commune government. After a brief report to a junior officer there, I was greeted by a big man in a Mao suit. By the drawl of his tone, I knew immediately that he was the party secretary of the Commune government as all party leaders in movies spoke that way. He welcomed me, and I exchanged a few words with him in smile to express my willingness to learn from the peasants. He nodded his head for approval and told a man beside him to carry my luggage and accompany me to the school to meet the principal.

The school was about one hundred feet away from the Commune government office. It used to be a temple, but now it was a big compound surrounded by walls made of mud with all the altars and Buddha statues removed. The entrance was painted in green with a remarkable board above. On the board, stood four big red characters of the school's name – Xi Kou Elementary School. The principal was a short, fat man with a pair of somewhat lusty eyes. He showed me around the school. The principal's office, also the teachers' meeting room was in the center of the courtyard facing the entrance. It used to be the main worshipping place for

Buddha by peasants in the village. The classrooms were a line of shabby wood structures with broken windows and falling doors. Inside, there were a few zigzag rows of bare desks and benches. The teachers' dormitory was on the other side of the entrance. Five rooms in all and I was led to the fourth one to settle down. The principal left me by then. I looked around the room or I'd rather call it a cell. There were only a bed, a chair and a desk with an oil lamp on it. I was always particular about my bed, but now I had to sleep on a piece of board with Buddha's words, which apparently was hung somewhere in the temple for display of Buddha's sacred teachings not long ago. My grandma was a Buddhist. She warned us when we were little: "You girls never touch the Buddha displays. It is a sin and you will be cursed if you touch it." Now I had no choice but to lie on this sacred board for no one knows how many nights. The thought of sin and curse frightened me for moments. Then I plucked up my courage by running communist teachings in my mind: "We are women of the new age. We are not afraid of Heaven and Hell." The psychological game took effect. I calmed down and took out the clean beddings I brought from Shanghai to have the bed made. I dusted the desk and wiped out the spider-webs on the walls. The windows were a wooden frame with holed white paper. I didn't realize till later the first night how horrifying the howling wind and the shattering of the windows could be. I seemed to live in Bronte's "Wuthering Heights" scenes. Now that the bed problem was solved, I thought of water as washing was a stubborn habit of mine. But, where could I get it? I went out to see if I was able to find someone to ask. As school was in recess, teachers all went home. I searched room after room till finally I reached the other end of the school campus where there was a detached hut. I peeked through the door and saw an old man squatting on the floor with a water-pipe in his mouth. "Master, I am the new teacher from Shanghai. Could you tell me where to get some water?" Hearing me, he slowly raised his head to look at me and said: "Oh, you are the big intellectual from the city to brainwash here, right? You need to go to the well outside of the school and bring water back. Here is a bucket for you. By the way, I am Master Zhang. I am the cook for the teachers." I thanked him and left for the well according to the directions he gave me. We had a well in the garden of our old house. My sisters and I used to pump water from the well and splashed it onto each other for fun. But the well in front of me was nothing but a hole with no rail and no pump. Afraid of falling into the hole, I knelt down with one hand holding the edge of the hole and the other, the bucket. I tried and tried hard to sink my bucket to the well to fetch water, but each time I failed. I struggled there for about half an hour till a boy

came by and helped me. He later told me that I need to angle the bucket to 45 degree to reach the water and then use force to sink the bucket; otherwise I was not able to get water. What a lesson! He was a lovely farm boy and when school started, I found him sitting in my class. From then on, he brought water to my room every morning. I would never forget this boy. His name is “Stone”.

In as short as one day, I kicked away the spell of touching Buddha teachings, learned fetching water from a well and made friend with “Stone”. Not too bad for the beginning of my brainwashing!

The first meal at the school was unforgettable. I went to the hut to see Master Zhang the next morning. Breakfast was ready on the table beside a mud oven that I only saw in rural movies. It was a bowl of thick yellow corn cereal with a dash of somewhat greenish pickled vegetables on top of it. I raised the bowl to my mouth but the strong sour smell of the veggies immediately made me sick. I felt like vomiting. It was the smell of the pig-shed in the countryside where I was sent to experience peasant life and labor during my high school years. I tried not to show disgust and gathered up all my guts to eat. The corn porridge was somewhat ok, but the veggies – no way I can taste them, however; I had to take them as I did not want Master Zhang to think that I was unwilling to be one of them and sent a word to the village people whom I would later work and live with. Holding my breath, I swallowed the veggies without tasting them. It turned out that the veggies were the favorite dish for the peasants there. They were old cabbage leaves fermented in a cellar deep down the ground of mud for the winter and peasants lived on them the year round. They simply loved the sour taste and the pig-shed smell! They absolutely cannot do without them for meals and the veggies were very nutritious, as my students later told me. I was shocked by the poverty of the peasants. For the first time in my life, I felt guilty about my particularity for food when I was at home with a tableful of dishes our maid prepared every day. I thought that I had made major progress in getting close to the peasants by having the same meals with them. Getting to know other teachers was interesting. We had six in all – Ms. Wu, Ms. Big Lee, Ms. Little Lee, Mr. Ma and Mr. Zhang and me.

Ms. Wu was a sweet young woman living with a lovely baby girl and a very caring mother-in-law in the dormitory of the school. Her husband was a mail man in the county, who came to be with the family only on weekends. Once I was running a fever, she insisted my moving to live with her family. The mother-in-law cooked dumplings for me and treated me with goat milk. At night I was invited to their “Kang”, sleeping with the whole family under the same cover and the husband on the same Kang too! I formed a very good friendship

with her.

Ms. Yu was a graduate from an education institute in Xian, Shanxi province. Her husband was a teacher in a nearby high school. He visited her every two weekends. I found her friendly but later on, her love-making with her husband at weekend nights disturbed my sleep so badly, as my bed was against the wall separating her room from mine. For quite a long time, I was unable to talk to her without remembering her moaning at those times!

Big Lee was quite a character. She never prepared her lessons well and was forever criticized at teachers’ meetings. She can be annoying from time to time. Once I teased her at a teachers’ meeting at night. She was again not picking up what we were discussing about the school affairs and nodded off. To wake her up, I whispered to her ear: “Big Lee, go back to your room to your son right away. A wolf is coming!” She jumped out of her seat at hearing me. With her face as red as pepper, she shouted at me: “You girl from Shanghai, you do not know it is a taboo here to mention the word of “Wolf”. We have real wolves here and they eat children!” From then on I never mentioned the name of the animal and later learned that wolves there did frequent the village, and there was a boy in the village attacked by the wolf and had to live without his nose for the rest of his life.

Little Lee was a single mother, but I heard that she was having an affair with the principal. She was cordial to me but I never felt the closeness with her as I felt with other teachers. Maybe I was biased against her because of her affair.

Mr. Ma, a tall young man in his thirties. He was one of the most talented gossiper I had known in my life. He fed me with all kinds of rumors at school as well in the village. His manners disgusted me sometimes but from his gossip I did learn a lot of local customs and traditions. It was him who told me that the whole family (three generations) slept on one “Kang” naked and took turn to wear the single pair of trousers in the family when they went out. If there was a guest to stay with them for the night, he was placed on the same “Kang” and separated from the family members by a long piece of red thread. It was him who told me that women there did not wear underwear. When they were having periods, they just tied the legs of their trousers and opened the legs of the trousers to dispose the filth in the corn fields when nobody was around. The women there would also wait at night for men other than their husbands to hit on them by imitating bird chirping for attraction. Lepers and STDs were a commonplace in that area. He thought that, being a city young girl, I might have never heard of such things. His stories were hilarious sometimes but they did teach me how to respect their customs. I was very careful

later on by not stepping into the peasants' houses in the evening to embarrass them by their being seen naked. I attempted many times to teach women there female hygiene. I introduced them pads and paper towels hoping to relieve them from the infections they suffered due to bad female habits.

Mr. Zhang was my next door neighbor. He was an old man with a hunchback. He was a good math teacher. Students respected him. However, he was in very poor health condition. I was often woken up at night by his fierce coughing. Doctors and medicine were scarce then. Besides, the cost of healthcare was high to a rural elementary teacher. If I was not mistaken, his monthly salary then was a mere 29 Yuan, much less as compared to my 48.5 Yuan. Lacking proper medical care, he soon became bed-ridden. One day I found his room was empty. Other teachers told me that the school fired him because of his inability to teach any more. Before I left the school for Shanghai, word came that he died. This was the saddest personal experience I had during my three-year stay at Xi Kou.

My students were a group of lovely peasant boys and girls dressed in ragged clothes with bare feet. I was assigned to teach math and physical training. They were very naïve and full of curiosities. They asked me if I had ever seen lice. When I said no, one of them would take out some from his clothes and put them on my desk in the classroom. They had such a surprise look at the soap cake I used to wash my clothes and got excited when the soap bubbles came from the water. I let them play with my soap and taught them how to use it. They told me that they had never cleaned their hands with such a magic thing. They were very obedient children. Whatever homework I asked them to do, they turned it in on time. At PE classes, I took them to the playground. They lined up orderly waiting for my whistle to signal their march. However, my whistle never came at the right moment as I did not know how to blow it loud. Quite often I had to attempt three times to let them hear the sound. Once I had to train them with rifles. I had never seen and carried a rifle in my life. How could I use it for demonstration to my students? I took a training book the day before the actual class and practiced many, many times till my body ached. I did not do well at the class, but my students forgave me. They told the principal that I had tried my best and for that, I won the praise not only from the principal, but also from the Commune authorities. I was so touched by them once when I fainted in the field while digging soil with them. Not used to the shoulder pole and the heavy weight of the baskets full of soil, I dropped to the field flat right after I shouldered up the pole with the baskets. My students immediately carried me to my room, fed me water and waited there till I came to. I thought that such education

was necessary for intellectuals as we were so spoiled and our schools only trained our brain, not our body.

Rain and shine, I already spent three months in Xi Kou. I learned to speak the native language, changed my flower-patterned coat to a plain blue one identical to those of the peasants. I threw away my narrow-legged student pants and put on those with fat leg bells to look more like a peasant woman. I ate three corn meals with fellow teachers and formed a bond with my students and their parents. The authorities thought that I did a good job. To award me, they allowed me to have a stove in my room so I was able to cook rice, which was the grain I was used to. My students made a mud stove and brought me wood. I struggled to raise fire by blowing hard into the stove. My face was full of ashes and my hands burning and turned black, but my rice was a success. The rice was so delicious that I remember the taste till today. My mother used to say that you should appreciate whatever you have now. Once you lose something, you would value it more. I guess that mother was right.

Winter was a very severe season in the North. Snow storms were common. Often times I was unable to open the door of my room in the morning because of the heavy night snow. The mountains surrounding the school campus turned all white. The playground in front of my room was a huge piece of ice and snow. While I enjoyed the beauty of the white snow, I faced a big problem – how to dispose my body waste. The so-called toilet there was a big hole with mud walls but no roof against the mountains. When you were there, everybody was able to see you and sometimes even pigs came to keep you company. This was one thing that I could not stand. I asked the favor of the principal for me to keep a toilet bowl in my room. Every morning I would go to the hole to dump my waste. Now the place was snowbound, but I need to get across the playground to reach that hole. Afraid of falling on the slippery ice- and snow-covered playground, I wrapped my feet with dry towels and carried a stick for support. I made it near the hole, but alas, I slipped. The waste splashed and I was smeared all over. I managed to stand up and quietly staggered back to my room. Fortunately, it was very early and nobody had risen yet. Frustrated and disgusted, I cleaned my body from head to toe. Water was indispensable in my life as I grew up in the city and constant washing seemed natural to me. The peasants gradually learned my habit by seeing me laundering my clothes every day. Pretty soon I got the nickname: Shanghai duck. When naughty boys in the village shouted “Shanghai Duck” behind me outside of the school, I found them amusing yet had no feeling of offence. Yes, I am like a “Duck”. There were wells and rivers in the village, but the peasants there just did not have the habit of washing. Civilization would yet



take some time to enter this village. That's probably another reason the government wanted to send us intellectuals there.

The biggest challenge I took during that period was my one-day stay in an inner mountain village inhabited by lepers and syphilitics. I was sent there to spread Mao's teachings. As the diseases are contagious, these sick people were prohibited to get in touch with the outside world. Yet, the party's order was that no one should be left out from learning Mao's instructions. So, teaching these diseased people became teachers' task. One day I was called into the principal's office and was given this "glorious" job to go to that dreadful village. By now, I was used to not say "No" to whatever assignments. I got my clothes and "red book" ready and set out to the mountain village according to the direction the principal gave me. When I arrived at the designated hut, I was greeted by a leper. His face was half wrapped so were his hands. Red scars were seen throughout the bare part of his body. He was deformed, looked exactly like the man in Victor Hugo's "The Hunchback in Notre Dame". He led me into a "Kang" and told me that this was where I was to rest and sleep. I was secretly happy to see that "Kang" was clean, but who knows the lice were invisible during the day. I became the victim to the creatures at night. My body was full of bites, and the itching almost killed me. What was more for my guts to take is eating the noodles prepared by a syphilitic for lunch in another household. Village people made noodles from scratch. In order to show that I held no prejudice against the diseased, I had to be there with him watching the whole process of his noodle making while reading Mao's words to him. He blended the flour with water first, scratched his hands full of red spots, then started kneading the dough, then scratched his neck where I saw the open sores with yellow fluid. I was appalled at the scene. I asked myself how I was going to take the noodles without getting contaminated. When finally the noodles were cooked, the man presented me a full bowl of them. He said that these noodles were specially prepared for me with precious white flour as they knew I was from a big city. I was speechless. Well, should I take a chance? No, no. Excusing that I need to get something from the room where I kept my bag, I left him with the bowl of noodles. I dumped the noodles into a plastic bag I brought and took out the alcohol cotton balls that I hid in my clothes to clean the bowl and my hands. Thank God, I always remembered to take precautions against the unexpected incidents that happened so often to me living in the rural area. When I came out from the room, I returned to this kind man an empty bowl. He smiled with approval. I skipped all the meals that day. When I got back to my school the next day, the first thing I did was to dump all my clothes and cleaned my body inside out with DDT. Even today

when I was writing about this experience, I felt chilled. I would say that this was the highlight of my Brainwashing experience.

Physical hardships were easier than mental ones. I missed my family and Andrew day and night. I wondered about my future. English, my major, when and where could I pick it up again? My dream for a Master's degree was long broken but I still wanted to learn more by myself. No English books were available. All I had then was a dictionary. I tried to remember sentences from "Hamlet", "Oliver Twist", "Tom Sawyer", "Jane Earle" and my favorite Maugham's novel "Of Human Bondage". But I could think of none. I tried to write English, but my language was so rusty that sometimes even spelling was difficult. My English was replaced by Mao's teachings in the red book and revolutionary slogans such as "Long live the Great Cultural Revolution. Intellectuals must be re-educated. Go to the factories and countryside to be among the workers and peasants..."

Night was the worse time for me. I sat in front of the oil lamp writing letters to my mother and Andrew, telling them about my situation in the countryside and asked them not to worry, even though my life was full of hardships and my heart wept while pondering over the gloomy future. The revolution was still in full swing. My greatest joy then was to see letters from my family and especially Andrew. They brought me so much affection and comfort that I need desperately then. Andrew and I dated for years, but we had to keep our love affair in secret due to the circumstances. As Andrew was my teacher, twenty-two years senior to me and was labeled as "reactionary" and "spy" at the time because of his past service to Kuomintang and the U.S. Army, our love affair would be a scandal if discovered, not only shocking my parents, but causing trouble to my family as well as Andrew and myself. We were very discreet in our letters, never mentioning how much we loved each other in fear of censorship. Years after we were married, we found that we had had no love letter exchange between us. It is such a regret.

Without knowing, three years passed. The wave of the revolution subsided. Andrew's investigation was over. He was back to teaching. He wrote to ask me to marry him in Shanghai and not to return to Kansu. I agreed. This was a very courageous decision as we both knew the consequences – I would have to stay in Shanghai without residential permission by the government, and I would be unable to work in any organizations because the government's policy for college graduates then was "If the student rejects the assignment of the government, the student should not be given another chance."

See 周玉书, Page 52

## 周玉书, Brainwashing

Continued from Page 39

As food, oil and cloth were all rationed then, living without residential permission meant receiving none of the coupons. I had to live on Andrew's portion or the help from my family and friends. Then, living without a job and being a house wife was something I had never thought of and would never get used to. All in my life, I wanted to be a professional woman. I did not want to be like my mother and grandmother to depend on their husbands. Women without financial independence would have no say in the family matters. I was determined on this thought when I was a little child seeing how my grandmother suffered because of the concubines my grandfather brought to live under the same

roof. But I had to choose between the evils. In the winter of 1970, I returned to Shanghai and married Andrew, despite my mother's objection and all the uncertainty and challenges awaiting me in later years.

Thus I ended my three years in the countryside in Kansu. Ensued that, came another eight years of nerve-wracking struggle for residential permission in Shanghai – another chapter in my life.

In retrospect, brainwashing seemed harsh for a young "me", but my later years in life proved that this brainwashing was not without merit. It taught me to be strong and how to face adversities. It trained my patience and cultivated my ability to adapt to new environment. It has an immense impact on my life, especially the later twenty-four years of my life in the United States. I am very grateful that I had this experience when I was young.

October 4<sup>th</sup>, 2009, was a special day for me as I attended a unique musical event entitled *Ode to China*, written by a 1961 senior graduate Koo Kong (顾刚) in dedication to the sixtieth birthday of New China. This overseas premier took place in the famed California Theater in downtown San Jose. The hall was filled with a large crowd, and as the curtain rose, the night's performance started with a dance featuring white-costumed girls whose graceful dancing was suggestive of Tchaikovsky's *Swan Lake*, followed by some delightful group singing by the local chorus.

The second part of the performance was *Ode to China*; it consisted of four segments, each with a distinct theme. The format followed the traditional Chinese musical performance with inspiring poem recitation leading the way, joined by the resonant chorus while a tenor or a

soprano acted as the lead singer. What is unusual about this epic, to which only *Yellow River Cantata* can compare in scope and content, was that it sang praises to Chinese civilization spanning over five thousand years within only one and a half hours, from its vast continental size, its long unbroken chain of history, its rich cultural heritage, to its diverse nationalities, and finally, its miraculous rise on the world stage in recent decades. But the central theme running throughout the performance was nothing but the strong love for China. Just as Koo pointed out at his television interview in San Francisco, "Motherland means the sense of national pride, the source of inspiration and hope, and the symbol of courage and love." The performance was punctuated with warm applause again and again. But what captured the imagination of the audience might well be the children's choir and the solo sung by a cute little girl. The performance concluded in the midst of thunderous applause and a lingering memory.

This event was the result of the collective effort made by about two hundred musical fans in the Bay Area, ranging in age from six to seventies, who volun-

teered numerous hours for practicing and rehearsing. It also received the enthusiastic support from the Symphony Silicon Valley and quite a few professional vocalists who have made impressive national exposures both in China and the U.S., notably Gao Manhua (高曼华). That accounts for the high professional standard with which the concert was directed.

I have personally known Koo Kong for over fifty years. Back in high school, he was known for his dramatic talents and was the chairman of the drama

club. That evening, as he recited poem after poem on stage, I couldn't help recalling a similar scene in 1960 when he presented his poem together with Chen Mian, who was to become the daughter-in-law of the famous painter Zao Wou-Ki (赵无极), at a poetry contest. As a person, Koo values friend-

ship, sincere, generous and meticulous in whatever he does. Here's a man of multiple talents for he is also a real estate tycoon. He put his heart and soul into the writing of this epic, which had been revised over fifteen times. Special mention must be made of the producer Zhou Guoquan (周国权), also a 1961 senior graduate, who set himself a titanic task but fulfilled it to perfection.

I was a little tired but excited as I stepped out of the concert hall into the chilly night. Suddenly it occurred to me that the previous day was the Moon Festival. Was it a co-incidence that the concert was scheduled for the day following the festival? A popular Chinese saying goes "One misses one's native land all the more when a holiday is around." That saying is still alive and well among the Chinese people today; for I felt keenly once again that evening that patriotic sentiments run deep in the veins of the Chinese people, whether overseas or at home, young or old, rich or poor; and that backed up by its devoted, dynamic citizens, the ancient country of China is hopeful of opening another dazzling chapter in its eternal life.





## What Did Lin Yutang Want?

**Benjamin Chang,**  
'61 Sr.

Lin Yutang (林语堂) is a big name in the Chinese and American literary world. Should anyone ask me who my favorite author is, I wouldn't hesitate to say it's Lin Yutang, not merely because his monumental work *My Country and My People* published in 1935 stunned the world with its comprehensive, accurate overview of Chinese culture coming for the first time from a Chinese author in a language understood by foreigners, but also because he wrote English with such fluency, precision, liveliness, and power as few could rival. What is amazing about him is that his remarkable language proficiency was achieved in China as he said, "I had all my English before I went to Harvard."

Lin Yutang was born in 1895 in a mountainous village in Fujian province and graduated from St. John's University in Shanghai in 1916. After teaching at Tsinghua University for a brief period, he went on to study at Harvard and later on in Germany where he earned his Ph. D. degree in philology from University of Leipzig. In 1936, at the invitation of Pearl S. Buck (赛珍珠) who ran a publishing company, Lin came to the U.S. and in the years that followed produced around 30 books, all in English. In 1965 he left the U.S. to settle down in Taipei where he is now buried in his former residence designed by himself. He died of a heart attack in Hong Kong in 1976, just a few months after his eightieth birthday.

Perhaps few people are aware that it was Lin who coined the expression 幽默 when translating the word *humor* into Chinese. Lin was known as the "Master of Humor," his essays being full of brilliant witty remarks. The story goes that once he was invited to give a speech at the Lin Clan Association. He made everybody bend with laughter by speaking highly of such prominent folks as Lin Daiyu, a fictional character in *Dream of the Red Chamber*, Lin Zexu, a historical figure known for his unrelenting ban on opium, and

President **Lincoln**, an American whose last name happens to start with Lin; thus avoiding any trouble he might have landed in if he had chosen to mention a living soul whose surname was Lin.

His essay titled *What I Want* deserves special mention, for it lists a series of wants that ensured an ideal life for the author:

"I want a room of my own, where I can work, with an atmosphere full of smoke and the smell of books...books that I sincerely like... My reason for not reading Karl Marx is very simple: I can never get beyond the third page..."

"I want a home where I want to hear my wife's voice and the children's laughter upstairs when I am working downstairs, and downstairs when I am working upstairs... I want children who are children...and a patch of ground where my children can build brick houses and feed chickens, and water the flowers..."

"I want some good friends, friends to whom I need not be polite, and who will tell me all their troubles... and crack dirty jokes..."

"I want a good cook, who knows how to cook vegetables and make delicious soups. I want an old, old servant, who thinks I am a great man, but does not know where my greatness lies."

"I want a good library, some good cigars, and a woman who understands and who leaves me free to do my work."

"I want the freedom to be myself."

By any standards, his wants are mostly simple and easy to satisfy. Living in the 21<sup>st</sup> century, Lin Yutang might have been aghast at what the average person today is frantically after that symbolizes a successful career and an ideal life: a six-digit annual salary, a Jaguar or a Lexus SUV, a 4,000-square-foot home in the heart of New York or at Santa Monica Beach, weekend golf games or ski trips, a 52-inch Pioneer LCD, gourmet dining at fancy restaurants, LV bags, and the list can go on and on. It is true that as times change, so do values; but are they changing for the better or the worse in our era, one may wonder? Perhaps simplicity is beautiful.



厦门林语堂故居



孙雯  
8  
届

梵高的荣耀和悲哀

小时候无论是少年宫的美术班还是常熟路的“杨妈妈”，强调的都是以“形准”为最高宗旨。所以象我这样半吊子的“儿童画家”，是绝对不到功力去发自内心地欣赏毕加索七翘八裂的涂鸦的。虽然梵高不象毕加索那样张牙舞爪，可是他毛拉拉的笔触，和浓重晦涩的色调，再加上所有关于他荒诞和离奇的传说，以至于梵高和他的画总也不能使我赏心悦目。家中书橱里虽然也收集了硬面的梵高画集，却是很多年以前在公司过圣诞节时从同事那里交换来的礼物。

然而在欧洲旅行有意无意地又总会和梵高如影随形：起先是在普罗旺斯的阿尔，意外地发现了是又顺带参观了后造的“黄色小屋”。而后又是在阿姆斯特丹，虽然因为那一次拖儿带女人在旅途，没有能够尽心尽兴地畅漾梵高博物馆，然而博物馆的收藏和对梵高1853到1890三十七年短暂一生的生平介绍，带给我的震撼却是始料未及的。

原来梵高并不是莫扎特那样的神童，原来他二十七岁前只是卖画为生的Art Dealer，原来“梵高全部杰出的、富有独创性的作品，都是在他生命最后的六年中完成的”。原来梵高也知道东方艺术并且热爱日本版画的色彩，我在“开花的杏树”前流连，那是梵高去世前不久画的，解释为“春天生命的绽放”。原来梵高也如常人一般顺承世代交替，为生命的诞生而欣喜，他崩溃的神经因为弟弟 Theo 孩子的出生而重新凝聚，画里的杏树绽放得宁静悠远犹如日本壁纸般精致唯美。

几乎所有的人都会认为：“梵高的一生，充满世俗意义上的失败。他名利皆空，情爱亦无，贫困交加，受尽冷遇与摧残”。然而梵高博物

馆里展示的信件，却字里行间洋溢了弟弟Theo提奥梵高对哥哥Vincent文森特梵高无限的崇拜和无条件地支持。提奥简直是为梵高而生的，他是梵高的手足，知音和伯乐。梵高在世的时候提奥顶礼膜拜倾其所有顶力相助，梵高自杀六个月之后提奥也就追随哥哥而去了。是提奥的遗孀，梵高的弟媳，也是 Art Dealer 的Johanna，成功地把梵高从艺术家圈子推荐给了社会并且受到了世界的重视，过后又是提奥和 Johanna 的儿子，成立了梵高基金会和梵高博物馆。

.....Now I understand

What you try to say to me

How you suffered for your sanity

And how you tried to set them free

They would not listen

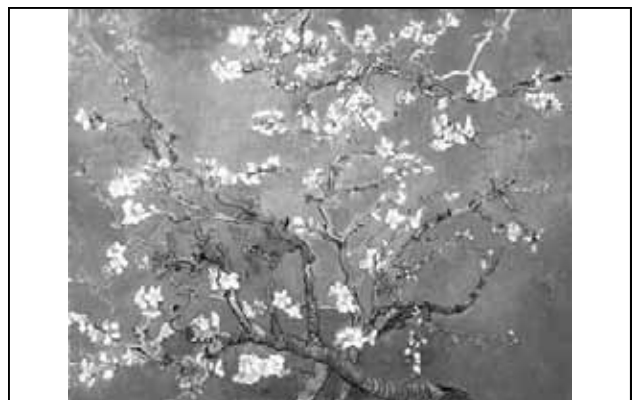
They did not know how

Perhaps they'll listen you now....

从荷兰回来再听我曾经收集的“Starry Starry Night”，对于歌词我有了更深刻的认同。闲来在网上Google “Vincent Van Gogh” 和 “Theo Van Gogh”，却惊诧地看到了这样一条消息：提奥的重孙，和提奥同名的荷兰当代最有名的艺术家，电影导演，制作人，主持人，作家Theo van Gogh,在2004年某日被伊斯兰恐怖分子在Amsterdam当街谋杀，原因是自由主义支持者的Theo在他的书和电影中中强烈抨击了伊斯兰教。

梵高在给Theo的信里说：“一个人很合群地夹杂在庸俗的人群中时，往往会觉得自己跟大家并无两样，但终于有一日，他会达到牢固的自我谪念的境地。他能很成功地培养自己的信念，那信念又会支配他，向更高更善的境地继续进步。”

或许这就是梵高家族的荣耀和悲哀吧，“La tristesse durera toujours”。



**SHANGHAI WEIYU ALUMNI ASSOCIATION**  
*NORTH AMERICA CHAPTER*

NAME (CHINESE): \_\_\_\_\_ (ENGLISH)(MR./MS.): \_\_\_\_\_

MEMBER NO. \_\_\_\_\_, \_\_\_ TEACHER, \_\_\_ STUDENT CLASS (YEAR) \_\_\_\_\_ JUNIOR, \_\_\_\_\_ SENIOR

HOME EMAIL: \_\_\_\_\_ PHONE: \_\_\_\_\_ FAX: \_\_\_\_\_

HOME ADDRESS: \_\_\_\_\_ CELL PHONE: \_\_\_\_\_

COMPANY: \_\_\_\_\_, POSITION: \_\_\_\_\_

BUSINESS EMAIL: \_\_\_\_\_, PHONE: \_\_\_\_\_, FAX: \_\_\_\_\_

BUSINESS ADDRESS: \_\_\_\_\_

EXPERTISE/SPECIALTY: \_\_\_\_\_

PREFERRED EMAIL ADDRESS: \_\_\_ HOME, \_\_\_ BUSINESS, MAILING ADDRESS: \_\_\_ HOME, \_\_\_ BUSINESS

PREFERRED TELEPHONE: \_\_\_ HOME, \_\_\_ BUSINESS, \_\_\_ CELL PHONE, \_\_\_ PLEASE UPDATE MY INFORMATION

I WOULD LIKE TO JOIN THE ALUMNI REUNIONS AND ACTIVITIES OF THE FOLLOWING REGIONS:

\_\_\_ EASTERN USA \_\_\_ WESTERN USA \_\_\_ MID USA \_\_\_ SOUTHERN USA \_\_\_ CANADA

I RECOMMEND (NAME) \_\_\_\_\_ AND \_\_\_ I VOLUNTEER TO BE THE REGIONAL COORDINATORS OF:

\_\_\_ EASTERN USA \_\_\_ WESTERN USA \_\_\_ MID USA \_\_\_ SOUTHERN USA \_\_\_ CANADA

I CAN HELP FOR: \_\_\_\_\_

MY SUGGESTIONS: \_\_\_\_\_

PLEASE: \_\_\_ CALL ME, \_\_\_ SEND ME EMAILS, \_\_\_ SEND ME WEI-YU PUBLICATIONS, \_\_\_ CONTACT ME

\_\_\_ I HAVE PAID THE MEMBERSHIP DUE FOR THIS YEAR. \_\_\_ I AM SENDING A CHECK WITH THIS FORM FOR:

MY MEMBERSHIP FEE (\$10.00/YEAR) \$ \_\_\_\_\_ OF YEARS \_\_\_\_\_

MY DONATION OF \$ \_\_\_\_\_ TO \_\_\_ ALUMNI PUBLICATIONS, \_\_\_ REUNIONS,  
\_\_\_ WEIYU HIGH SCHOOL

\_\_\_ SUPPORTING FRIENDS (NAME) \_\_\_\_\_, \_\_\_ OTHER \_\_\_\_\_

SIGNATURE: \_\_\_\_\_, DATE: \_\_\_\_\_

PLEASE MAKE YOUR MEMBERSHIP CHECK PAYABLE TO YOUCHENG WU OR QIUYI YE. PLEASE SEND YOUR COMPLETED FORM AND CHECK TO **YOUCHENG WU OR QIUYI YE, 1 HAYES COURT, STONY POINT, NY 10980**. (YOUR MEMBERSHIP FEE AND DONATION WILL BE LISTED IN THE NEXT ANNUAL PUBLICATION "ZHONG SHENG".)

我們回到了母校

位育中学66届中三年级毕业四十周年合影



蒋衍老师和中三3班何中平, 6班李植镇 2009.6.11. 15:28:15



上海市第五十一中学  
X: 121.2770821 E: 31.18200  
2009.6.11. 15:15:20

GPS  
Latitude: 31.18200 N  
Longitude: 121.27708 E  
Altitude: 18.00 m

李忠明和洪大德校友代表北美校友会, 和蒋衍老师一起悼念朱家泽校长



致哀者签名  
位育北美校友会  
李忠明 洪大德



**The Little Girl Found**

All the night in woe  
Lyca's parents go  
Over vallies deep.  
While the desarts weep.

Tired and woe-begone.  
Hoarse with making moan,  
Arm in arm seven days  
They trac'd the desert ways.

Seven nights they sleep  
Among shadows deep.  
And dream they see their child  
Starv'd in desert wild.

Pale, thro' pathless ways  
The fancied image strays  
Famish'd, weeping, weak,  
With hollow piteous shriek.

Rising from unrest,  
The trembling woman prest  
With feel of weary woe:  
She could no further go.

In his arms he bore  
Her, arm'd with sorrow sore;  
Till before their way  
A couching lion lay.

Turning back was vain:  
Soon his heavy mane  
Bore them to the ground.  
Then he stalk'd around.

Smelling to his prey;  
But their fears allay  
When he licks their hands,  
And silent by them stands.

They look upon his eyes  
Fill'd with deep surprise;  
And wondering behold  
A Spirit arm'd in gold.

On his head a crown;  
On his shoulders down  
Flow'd his golden hair.  
Gone was all their care.

"Follow me," he said;  
"Weep not for the maid;  
In my palace deep  
Lyca lies asleep."

Then they followed  
Where the vision led,  
And saw their sleeping child  
Among tygers wild.

Tn this day they dwell  
In a lonely dell;  
Nor fear the wolvis howl  
Nor the lions growl.



奉上我的新画《找回小女孩》，取材于英国诗人威廉 布莱克的组诗《天真的歌》。左边为原诗。人生若有所失，望能在虎年收回其珍。

沐黎 2010年春节