



2018年港澳台海外寧波鄉賢聯誼活動

(2018年1月18日)





會議獎勵旅遊 | 激發創意與靈感

預訂寧波泛太平洋大酒店全天會議套餐，與團隊共同突破，超越自我，在沉浸式的甬派文化中構築夢想與未來。

全天會議套餐，每位每天人民幣 **418元**。
會議客房優惠，每間每晚人民幣 **530元**。

包含：

- 有效期至2018年12月31日
- 早上八點至下午五點使用會議室
- 上午和下午茶歇各一次，包含現煮咖啡、茶及小點
- 可選擇午餐套餐或自助午餐
- 無線上網
- 行政會議佈置包括活動掛圖、白板、馬克筆和瓶裝飲用水
- 預訂至少15人方可享受此優惠



預知更多資訊或預訂，請郵件sales.ppngb@panpacific.com

中國 浙江省 寧波市 鄭州區民安東路99號 郵編 315042
電話 +86 574 8911 8888 sales.ppngb@panpacific.com
panpacific.com/Ningbo



PAN PACIFIC
HOTEL AND SERVICED SUITES
NINGBO
宁波泛太平洋大酒店与高级服务公寓

北京，達卡，河內，馬尼拉，墨爾本，寧波，珀斯，西雅圖，新加坡，蘇州，天津，溫哥華，
惠斯勒，廈門，仰光，柔佛（2018），雅加達（2020），倫敦（2020）





目錄

榮譽出版人

李達三 | 王惟翰 | 周亦卿 | 李宗德
趙亨文

發行人

李本俊

總編輯

商學鳴

副總編輯

應炳囡 | 陸毅

市場策劃

金維明 | 樂嘉衍

責任編輯

黃嘉琪

編輯委員

鄒建偉 | 許建華 | 鄧敬池 | 黃景鴻
包海東 | 戴偉民 | 楊琪 | 王慧飛
姜蓉蓉 | 陳興達 | 侯旦丹 | 陳蔣輝

封面題字

陳啟元

排版承印

奧瑪製作室有限公司

目錄

卷首語

■ 人文慈善	1
■ 會務活動	2
■ 鄉情鄉誼	3
■ 薪火相傳	9
■ 寧波公學	21
■ 寧波第二中學	25
■ 家鄉動態	27
■ 文化藝術	33
■ 飲食旅遊	37
商業廣告	41
	45
	53



燦爛的40年



■ 2007年薪火相傳、香港寧波幫家鄉之旅

2018年，是中國改革開放40週年。遙想四十年前，中國十一屆三中全會的勝利召開，猶如一聲驚雷，拉開了改革開放的大幕，打開了國門，也開啟了中國經濟波瀾壯闊的四十年。

在過去四十年中，香港積極擔負起了歷史重任，一直以自己的優勢服務國家所需，也乘勢轉型，由七、八十年代的製造業中心，發展成為今日舉世聞名的國際大都會，國際金融、貿易和航運中心。回顧改革開放40年來波瀾壯闊的歷程，我們同鄉會的鄉親們，也非常慶幸能參與進國家改革開放和現代化建設的進程中，發揮了自己應有的作用，也促進了香港和家鄉寧波的繁榮發展。

在改革開放初期，國內缺資金缺技術，大批香港企業家以敢為人先的精神，率先到內地投資辦廠，不僅掘到國家改革開放的第一桶金，也成為帶動外資進入內地投資的領頭羊。“立足香港，報效祖國”，是香港寧波同鄉會責無旁貸的職責，本會諸多同仁率先回鄉投資興業，匡助祖國建設，推動商貿發展，雙方互訪日益增多，各項經貿、交流代表團穿梭往返，推動及加強了兩地的經貿發展。1984年8月1日，改革開放的偉大設計師鄧小平在談到寧波工作時，他

指示：“把全世界的『寧波幫』都動員起來建設寧波”。在這之後，全世界“寧波幫”紛紛行動起來，利用各種途徑和方式，積極為家鄉建設事業獻計獻策，出資出力。特別是運用其在海內外的地位與影響，為寧波成為計劃單列城市和北倉港、櫟社機場、寧波大學等一批重大項目的實施發揮了特殊的作用，從而為當代寧波的高速發展奠定了重要基礎。

同時，香港也帶去了科技、教育和慈善的新思路。據不完全統計，改革開放以來，單單香港寧波籍人士就先後捐贈內地教育、衛生、科技等公益事業數十億人民幣。客觀而言，以寧波幫為代表的香港人對中國教育科技的捐助，成為了我國教育科技改革與發展的強勁推動力。香港對中國教育科技的捐贈往往都是在教育科技改革的突破之際。這種看似不起眼的慈善嘗試很快就成為一種示範與表率，成為一種拉動力和助推器，如舉辦新學、發展高等教育等等。

時至今日，香港仍然是內地最大外來直接投資來源地，是把外資引進內地的橋頭堡，是人民幣國際化等國家擴大改革開放政策先行先試的首選地，也是內地學習借鑒城市規劃、社會管理、公共服

務經驗的重要課堂。但是，40年過去了，中國的需求在變。以前是引進來，現在更多的是需要走出去。新時代，新征程，香港需要突顯自身獨特之所長，協助國家進行在金融上與國際逐步接軌的大策略。我們同鄉會也正找准自己新的定位。

2013年，中國創造性地提出共建“一帶一路”戰略，希望充分利用中國在資金、某些實用技術和某些專業人才等方面的優勢，與世界其他國家一道，通過共建“一帶一路”，促進全球在基礎設施、貿易投資、金融、人文等方面的互聯互通，實現相互支持與相互促進的聯動發展。於是乎，越來越多的中國企業開始直接海外投資，進行IPO上市融資，提升國際競爭力並建立“中國品牌”。可以預計，接下去走出去的步伐將會越邁越大，香港可作為“一帶一路”的集資中心、融資中心、專業服務中心與運行支援中心。而我們同鄉會也會積極參與其中，在這一國家大戰略作貢獻。

我們要感謝這個激盪人心的時代。在國家構建全面開放新格局的今天，香港仍將繼續發揮難以替代的重要作用，“一帶一路”需要香港，也必將成就香港。



人文慈善



本期重點介紹創會會長李達三博士再向寧波諾丁漢大學捐贈人民幣1億元並出席捐贈儀式。本會副會長蒙王倍芬女士向寧波公學捐贈港幣30萬元，成立“蒙民偉博士伉儷多元卓越才藝獎助學金”。本會常務理事劉如成先生向寧波大學捐贈人民幣500萬元設立劉孔愛菊學生海外訪學基金；向香港基督教正生會捐贈港幣100萬元，支持該會教育發展等，充分彰顯本會鄉長愛國愛港愛鄉的崇高精神及對教育事業的無私奉獻和赤子情懷。



編委
許建華

編委
戴偉民



創會會長李達三博士再捐贈1億元人民幣支持寧波諾丁漢大學師生創業創新

去年年底，著名實業家、慈善家、“寧波幫”傑出代表、香港寧波同鄉會創會會長李達三博士，再次慷慨解囊向寧波諾丁漢大學捐贈1億元人民幣，以推動學校師生創業創新，支持學校建設一流學科、培養頂尖人才、拓展國際合作並深化本土對接。1億鉅款已匯入寧波諾丁漢大學，並以利息形式支持學校青年教師創新、學生創業以及學生創新基礎設施建設。

2017年12月17日晚，捐贈儀式在香港港島君悅大酒店舉行。出席捐贈儀式的有：香港寧波同鄉會創會會長、香港樂聲物業投資有限公司董事會主席李達三博士和夫人葉耀珍女士，香港寧波同鄉會會長、新加坡卡爾頓城市酒店董事總經理、李達三博士長孫李本俊先生和夫人，寧波諾丁漢大學校長、著名核物理學家楊福家院士，上海豪都房地產開發經營有限公司董事長、首席執行官屠海鳴先生，香港鐘瀚德基金會會長鐘瀚德先生，漢德資本主席蔡洪平先生，香港王寬誠基金會董事王凱彥先生，寧波永新光學股份有限公司董事長曹志欣先生，Author 作家吳學先先生，寧波易



中禾仙草園董事長周芳女士，瑞士聯合銀行副董事張羽沖等嘉賓參加了捐贈典禮。

寧波諾丁漢大學校長、著名核物理學家楊福家院士致辭，並舉行了李達三孵化園命名及證書頒發儀式和寧波諾丁漢大學校友演講及節目表演。楊福家院士向李達三博士頒發了捐贈證書。

“我答允再捐贈人民幣1億元給貴校，以加強力量支持閣下發展中國教育事業的心願，繼續培育中國年輕的一代”。這是李達三博士在捐款後寫給

楊福家校長的話。他們都有一個共同的教育夢，都懷著濃濃的故鄉情。從2004年寧波諾丁漢大學創始起，李達三博士就一直關心支援寧波諾丁漢大學的發展。他和家人多次向寧波諾丁漢大學慷慨解囊，分別捐鉅資用於學校的基礎設施建設、優秀人才培養、首席教授選聘和一流學科建設，從而極大地提高了學校的科研水準及國際聲譽。

2005年9月，李達三博士與夫人葉耀珍女士向寧波諾丁漢大學捐贈人民幣440萬元作為學校基礎建設資金。為表



感謝，寧波諾丁漢大學將學校現代化圖書館命名為“李達三圖書館”與“葉耀珍圖書館”。

2008年，李達三博士與夫人葉耀珍女士，捐資480萬元人民幣設立李葉耀珍獎學金，用於獎勵優秀的中國高中畢業生就讀於寧波諾丁漢大學。獲獎學生在本科學習期間品學兼優，可連續四年獲得該獎學金，即免去本科四年的全部學費。

2015年6月，李達三博士與夫人向寧波諾丁漢大學捐贈人民幣2000萬元，繼續支持李葉耀珍獎學金專案。

2017年3月，李達三博士捐贈2000萬元人民幣設立“李達三首席教授”基金。

2017年9月，李達三博士和夫人葉耀珍女士及李本俊先生捐贈4000萬元人

民幣繼續支持李葉耀珍獎學金。為表感謝，學校製作精美傳神的李達三雕像、置於圖書館內並將擬建的新圖書館命名為“李達三葉耀珍伉儷李本俊圖書館”。

2017年11月，李達三博士攜夫人葉耀珍女士、長子李立峰夫婦、長孫李本俊夫婦一行到寧波諾丁漢大學出席李達三雕像揭幕、李葉耀珍獎學金頒發儀式、“李達三葉耀珍伉儷李本俊”圖書館命名儀式以及研究生畢業典禮等系列活動，與學校中外師生互動並關心學校未來發展。李本俊先生也被授予諾丁漢大學名譽法學博士學位。

在2017年12月17日的捐贈典禮上，寧波諾丁漢大學將大學一座格林納威爵士及夫人樓四樓的孵化產業園命名為“李達三孵化園”並舉行了揭牌儀式。寧波諾丁漢大學國際創新創業孵

化產業園於去年9月開園，是致力於打造提供創意全週期服務的一個國際化平臺，讓國內外的學生、老師、校友和創意實踐者、科創公司、業內精英、政府官員等通過多向交流碰撞合作，幫助國內企業走出去，同時幫助國外企業走進來，為地方經濟發展添磚加瓦。目前，寧波諾丁漢大學孵化園已有21家初創企業入駐。他們之中以校友為主力，包含在讀學生、老師團隊及少量校外創業者，經營的領域多種多樣。最近，由寧諾畢業生創辦的孵化產業園企業Innov8tia(新技源環境工程有限公司)作為亞洲代表，在意大利羅馬向全球350多位投資人展示了他們自主研發、全球領先的污泥資源化技術並獲得國際投資。

李達三博士不僅給寧波諾丁漢大學捐贈鉅款，推動寧波諾丁漢大學師生創業創新和學校創建一流學科、培養頂尖人才；而且向寧波大學、寧波體育事業捐贈資金達1.3億多元，支持寧波大學教學和科研發展，支援寧波體育發展事業。李達三博士愛國愛鄉、情繫家鄉、熱愛家鄉，對寧波家鄉教育、體育等事業的無私奉獻和赤子情懷，使廣大寧波市人民滿懷感激之情，激勵寧波市人民加快建設步伐，為祖國和家鄉現代化建設作出更大貢獻。



■ 劉如成和劉鐵成先生向寧波大學捐贈人民幣500萬元



■ 劉孔愛菊學生海外訪學基金

劉如成和劉鐵成先生 向寧波大學捐贈人民幣500萬元 設立寧波大學劉孔愛菊學生海外訪學基金

2017年7月14日上午，寧波大學校長沈滿洪一行專程到香港，拜訪了香港寧波同鄉會常務理事、香港東方石油有限公司董事劉如成和劉鐵成先生，著重介紹了寧波大學的發展近況及國際化辦學工作。在聽取彙報後，劉如成、劉鐵成先生當即決定捐資人民幣500萬元設立其母劉孔愛菊學生海外訪學基金，資助優秀在校研究生赴海外頂尖高校研修學習，並當場簽訂了捐資協議書。

劉如成先生父母具有強烈的愛國、愛港、愛鄉精神。父親劉浩清先生，是香港著名實業家、慈善家和愛國人士。他經營的“東方石油公司”和“僑民有限公司”，橫跨石油、航運、化工、鋼鐵等行業。在廣州、深圳、上海、大連、秦皇島、鎮江等都有投資創辦自己企業，並向上海市教育發展基金會捐贈人民幣1500萬元，設立“上海市教育發展基金會劉浩清基金”。在香港設有“劉浩清基金會”等。1993年，劉浩清先生被廣州市人民政府授予“廣州市榮譽市民”。2007年8月，被寧波市人大常委會授予“寧波市榮譽市民”。



■ 簽訂了捐資協議書

劉如成先生母親孔愛菊女士，是寧波市莊橋鎮孔家村人。孔愛菊女士和她丈夫一樣，對祖國建設事業和家鄉文化教育事業十分熱心。1986年，孔愛菊女士捐資創辦了寧波市第一甬江幼稚園和上海市音樂幼稚園。1988年，又捐建寧波寶韻音樂幼稚園。1993年7月，寧波市人大常委會授予孔愛菊女士“寧波市榮譽市民”。

目前，劉如成、劉鐵成先生捐贈的500萬元人民幣，已匯入寧波大學。學校將按年存款5%的利息（25萬元），每年

輸送5位在校優秀研究生，每人資助5萬元，赴世界前200名大學進行一年學習研修。第一批選拔工作已經開始，去年11月學校發出選拔通知，在校研究生通過有關考試和材料申報，基金委員會評審和面試，並獲錄取通知和辦理簽證、公示等，可望於今年9月發放第一批劉孔愛菊學生海外訪學基金資助。

劉如成和劉鐵成先生秉承其父母愛國愛鄉情繫桑梓的崇高精神，必將為推動寧波大學的教學事業的發展作出新的貢獻。



劉如成鄉長以『劉浩清教育基金會』名義 向基督教正生會捐款100萬港幣 支持正生會事工發展

本會常務理事、『劉浩清教育基金會』執行董事劉如成鄉長，2017年以其先父母寧波榮譽市民劉浩清、劉孔愛菊夫婦設立之『劉浩清教育基金會』名義，向香港基督教正生會慷慨捐贈100萬港幣，以支持正生會的事工發展，展示了對社會的無私大愛，善心可嘉。

劉浩清先生祖籍上海，是眾知的香港石油大王、香港著名實業家、慈善家和愛國人士。1935年16歲的他赴上海外商商行做學徒開始，從此譜寫了他豐富多彩的人生篇章。他生活樸素節儉，行善慷慨，低調為人，閱盡風霜仍淡定從容。他身上有一種“愛國愛民”的精神品格，畢生致力於將個人和企業的財富用於慈善領域，為祖國的發展出力、造福於社會，尤其熱心於支援教育事業，長期擔任復旦大學資深校董。1978年起，在家鄉上海、寧波、大連、重慶等城市捐助教育、公共設施的建設，留下了他重視教育、資助教育的足跡。實踐了血液裡鐫刻著的八個大字：我愛母國，今生無悔。

劉浩清和夫人劉孔愛菊先後在內地興辦了五所學校、三所培訓中心、兩家圖書館，構築了十項“造血工程”。1991年春天，劉浩清在四川重慶資助建造了一所旅遊培訓中心。1993年在上海海事大學創立教育基金會，同年5月，上海瑞金醫院的“上海高級護理培訓中心”教學大樓落成，劉浩清夫婦為此捐資四百萬港元，並每年提供一筆獎學金，頒贈優秀學生和優秀教師。1994年11月，劉浩清夫婦向上海市教育發展基金會捐贈人民幣1500萬元，上海市決定設立“上海市教育發展基金會劉浩清基金”，並向他頒發榮譽證書，贈送了刻有“捐資助教，功德無量”的紀念座碑。2006年又斥資2000萬人民幣在上海復旦大學創立『復旦-浩清特聘教授崗位獎勵基金』。



■ 正生書院現任校長陳兆焯博士(中)是1979年寧波公學畢業生



■ 正生書院學生

劉浩清、劉孔愛菊夫婦也多有捐贈香港的教育事業，為香港社會做善事。1986年在香港設立『劉浩清教育基金會』、2007年捐資1000萬港幣於香港浸會大學。2017年2月15日，『劉浩清教育基金會』執行董事劉如成鄉長，以其先父母寧波榮譽市民劉浩清、劉孔愛菊夫婦之名義，慷慨捐贈本會下屬寧波公學、寧波第二中學各100萬港元，成立助學基金，用以資助會屬兩校需要幫助的貧困學生。

本次受惠單位香港基督教正生會其屬下的正生書院，是一所基督徒經營的私立

中學，學校現址在大嶼山芝麻灣半島的下徑（又稱霞澗或蝦澗），該校由現任校長、1979年寧波公學畢業生陳兆焯博士於1998年創辦，致力服務戒毒後的更生青年。正生書院設備簡陋，學費較高，多數學生因付不起高價學費，而需透過社會福利署的綜合社會保障援助計劃，由納稅人支付的公帑來維持基本運行。因此，社會資源的投入對正生書院的順利運作至關重要。『劉浩清教育基金會』向香港基督教正生會慷慨捐贈，再次彰顯劉浩清家族對香港社會的厚愛，為寧波幫人士樹立了學習的榜樣。

蒙王蓓芬鄉長向會屬寧波公學 捐款30萬港幣成立 『蒙民偉博士伉儷多元卓越才藝獎助學金』



□副會長蒙王蓓芬女士向會屬寧波公學捐款港幣30萬元

本會副會長蒙王蓓芬女士日前向會屬寧波公學慷慨捐贈港幣30萬元，成立『蒙民偉博士伉儷多元卓越才藝獎助學金』，獎勵或資助寧波公學在才藝方面有卓越表現的學生，參與音樂、舞蹈、戲劇、朗誦、演說及視覺藝術等課程、考試或比賽，以培養具創意、富才華的青年，發展多元才藝，提升學生的自信與修養水準，做一個全面發展的優秀人才。

蒙民偉博士是香港著名的愛國實業家，1927年生於香港，祖籍廣東省番禺縣，生前是香港信興集團主席。他從最初代理日本松下電器產品開始，歷經五十餘年的不斷拓展，使信興集團的業務涵蓋影音及家庭電器產品、通訊器材、辦公傢俱及房地產投資等眾多領域。蒙民偉先生以他半個多世紀經營企業的歷程，完美地詮釋了企業的成功秘訣——“誠”與“信”。

蒙民偉先生也是著名的慈善家，長期以來熱心社會公益事業，一直致力於

祖國內地教育事業的發展。1995年至2002年，蒙民偉先生累計出資數億元，在清華大學、南京大學、南開大學、浙江大學及香港中文大學等校園資助建設冠為『蒙民偉樓』的各種教研設施。2009年5月，蒙民偉出資2000萬元，資助北京大學新聞與傳播學院新大樓建設。由蒙民偉創立的信興教育及慈善基金於2008年設立了『蒙民偉內地香港大學交換生獎學金』計畫，為期三年，斥資港幣1000萬元，用於資助中國內地和香港各六所頂尖大學互相交換學生。蒙民偉先生深信，社會繁榮的基礎是教育，尤其著重對理工科的資助，如近年捐贈香港科技大學成立了香港首間『蒙民偉半導體實驗室』，促進納米科技研究，並設立『蒙民偉博士納米科技教授席』，有助科研人員擴闊視野，讓香港在科學發展上取得突破，立足國際。在過去數十年裏，信興教育及慈善基金不但設立了多個大專院校獎學金，更通過資助興建教學大樓、研究所、活動中心和圖書館等設施，大大提升了各地校園設施。香港受惠的大、中、小學包括香港大學、香港

中文大學、香港科技大學、香港理工大學、香港城市大學、香港浸會大學、嶺南大學、香港教育學院、香港公開大學、喇沙書院、中華基督教會蒙民偉書院、喇沙小學和中華基督教會蒙黃花沃紀念小學。內地及其它境外、海外受惠機構包括清華大學、北京大學、上海交通大學、南開大學、南京大學、暨南大學、浙江大學、國立清華大學、劍橋大學、加州大學洛杉磯分校及雪菲爾大學。由此可見，蒙民偉先生的善舉令世界各地的無數莘莘學子受惠。

蒙民偉先生亦積極參與社會服務，曾出任多個團體的委員及其他公職。先後獲香港理工大學、香港大學及香港城市大學頒授榮譽博士學位、北京大學及清華大學頒發顧問教授稱號、法蘭西委員會頒予國際傑出人物金杯獎及英國劍橋大學授予榮譽院士等。他曾出任南京大學董事會名譽董事長、清華大學教育基金會顧問及清華大學高等研究中心基金會董事、北京大學教育基金會名譽理事及上海交通大學董事會等。1999年，南京市政府更特別頒贈榮譽市民證書，中國科學院紫金山天文臺於1996年將編號3678之小行星命名為『蒙民偉星』，以彰顯蒙民偉先生對促進中國經濟、科學、技術及教育發展的成就和對祖國的貢獻。

為了頌揚蒙王蓓芬副會長的善行善舉，寧波公學於2018年1月26日（星期五）舉行的第46屆年度頒獎典禮上，特別安排了『蒙民偉博士伉儷多元卓越才藝獎助學金』捐款儀式，銘謝蒙王蓓芬副會長捐贈獎助學金港幣30萬元，同時勉勵寧波公學的學子不要辜負長輩的殷切期望，好好學習、全面發展，做一個對社會有用的人。近年來，蒙王蓓芬副會長積極參與本會及其他社團的活動，並多有解囊捐助，所到之處如沐和煦春風，廣受歡迎，謹此致以真誠的祝福和崇高的敬意。

會務活動



本期會務活動版塊，除了介紹出席各種接待、宴請活動之外，還重點介紹本會鄉長應邀赴深圳出席一年一度的『2018年寧波海外聯誼會迎春團拜會』；本會『2018年春茗團拜聯歡晚會』以及本會鄉長應邀出席各兄弟友會的春茗團拜活動。



編委
陸毅



編委
黃嘉琪



■寧波市委書記鄭柵潔致辭



■本會永遠名譽會長趙亨文(左)、副會長周莉莉(中)與嘉賓合影



■左起：商學鳴、鄭柵潔、梁群

赴深圳出席 『2018年寧波海外聯誼會 迎春團拜會』及招商懇談會

(2018-01-06)

2018年1月6日（星期六）中午11:30時，寧波海外聯誼會假深圳君悅大酒店，舉行一年一度的『2018年寧波海外聯誼會迎春團拜會』，寧波市書記鄭柵潔先生，率寧波市委市政府及各縣市區有關領導共同出席。本會創會會長李達三，永遠名譽會長趙亨文，名譽會長竺銀康，副會長商學鳴、金維明、羅煌楓、樂嘉衍、鄒漢章、李敬天、包海東、方商薈、王明康、應炳園、蒙王蓓芬等，共32位鄉長應邀代表出席。團拜會結束後，寧波市僑聯假深圳君悅大酒店舉行『港澳台海外寧波鄉賢招商懇談會』，本會多位鄉長代表出席上述懇談會。



■左起：王建康、李德麟、鄭柵潔、李達三



■左起：應炳國、商薇薇、商學鳴、徐嘉琦、方商薈薈



■左起：陸毅、梁群、王慧飛



■本會鄉長合影



■女子群舞表演



■男子獨唱表演



■團拜會結束後，寧波市僑聯假深圳君悅大酒店舉行「港澳台海外寧波鄉賢招商懇談會」

赴深圳出席 『2018年鄞州區新春團拜會』 (2018-01-06)



2 018年1月6日（星期六）晚上6:30時，鄞州區委區政府假深圳麒麟山莊，舉行『2018年鄞州區新春團拜會』，共敘鄉誼、共謀發展，以此答謝海內外鄉賢對鄞州區發展的關心和支持。本會名譽會長竺銀康，副會長金維明夫婦、樂嘉衍夫婦、蒙王蓓芬，傳媒顧問張萍，常務理事胡瑤、王清，理事徐嘉琦等應邀代表；另有多位鄉長代表其他同鄉聯誼會出席了上述新春團拜會。



2 018年1月26日，寧波同鄉會會屬學校寧波公學舉行『第46屆畢業頒獎典禮』，在寧波公學學校禮堂順利舉行，香港城市大學校長郭位教授蒞臨任主禮嘉賓，校董會主席李達三博士，本會永遠名譽會長王惟翰，本會名譽會長竺銀康、裘寶初，監事長沃心田、沃心田夫人，副會長商學

鳴、鄒星培、顧東華、朱嘉楨、鄒漢章、方商蕾蕾、王明康、蒙王蓓芬，傳媒顧問張萍，常務理事鄭肇銘、羅家文、胡瑤、楊琪、王清、王慧飛，理事陸衛光、陳本漢（共23位）應邀出席。





宴請寧波大學代表團 沈滿洪校長一行

(2018-01-30)

寧波大學校長沈滿洪教授，於2018年1月下旬率團一行8人來港訪問，拜會寧波在港各主要社團及相關人士，介紹寧波大學最新的發展情況，並為各位鄉長拜個早年。於2018年1月30日(星期二)晚上7時，本會理監事例會之後，在會所餐廳宴請寧波大學代表團沈滿洪校長一行，本會多位鄉長代表出席。





2 018年2月2日(星期五)晚上8:00時，由本會副會長王明康先生創辦的精明集團有限公司成立五十周年，假香港洲際酒店大禮堂舉行『精明集團五十周年金禧晚宴』。本會共有多位鄉長應邀出席；另本會共有20位理監事鄉長及會員，出錢合份訂購紀念禮品贈送精明集團董事長王明康先生留念，紀念禮品——金帆船、刻有20位贈送者芳名，願祝精明集團一帆風順；當晚晚宴期間由本會多位理監事鄉長贈送王明康先生並合影留念。



滬港經濟發展協會 32周年暨第九屆執委會就職典禮

(2018-02-26)



2 018年2月26日(星期一)中午11:00時，滬港經濟發展協會假灣仔皇朝會，舉行『滬港經濟發展協會成立32周年暨第九屆執委會就職典禮』。本會多位理監事鄉長應邀代表出席。



香港浙江省同鄉會聯合會 2018年新春團拜晚宴

(2018-02-26)

2 018年2月26日（星期一）晚上7:00時，香港浙江省同鄉會聯合會假浙江軒（香港灣仔駱克道300-306號僑阜商業大廈二至三樓），舉行『2018新春團拜晚宴』。本會會長李本俊應邀代表本會；另有多位鄉長代表其他同鄉聯誼會出席了上述新春團拜晚宴。



接待吉林省經濟技術合作局代表團房立群副局長一行

(2018-02-28)



2 018年2月28日（星期三）上午10:00時，吉林省代表團（經濟技術合作局）房立群副局長一行3人，來本會拜訪。宴請本會組團出席今年5-7

月在深圳舉行的『吉林省經濟技術合作會』，同時歡迎本會組團赴吉林考察訪問。本會副會長樂嘉衍鄉長代表出席接待。



□ 本會鄉長大合照



□ 創會會長李達三亦親臨向大家派利是



□ 當晚春茗司儀：張國棟先生、王慧飛小姐



□ 李本俊會長新年致辭

2018年 春茗團拜聯歡晚會

(2018-02-27)

本會『2018年春茗團拜聯歡晚會』於2018年2月27日(星期二)晚上，在本會所餐廳順利舉行。本會理監事鄉長、基本會員及其配偶，共120餘人出席了今次聯歡晚會。今次活動在全體『春茗籌委會』成員的共同努力下，組織舉辦得相當成功，雖然本會所場地有限，但經過精心安排和佈置，晚會當日氣氛非常熱鬧、反應良好，並希望今後能繼續舉辦類似的春茗團拜活動。特別感謝有份籌備今次活動的春茗籌委會全體鄉長，特別是籌委會主委王慧飛、包海東鄉長；感謝擔任今次春茗活動的司儀：本會鄉長王慧飛小姐、張國棟先生；感謝為今次活動捐款或捐贈獎品的本會全體鄉長。



□ 本會鄉長合影留念



□春茗當晚一眾年青鄉長反應熱鬧



□前中文大學校長沈祖堯(左二)贈送紀念品



□李本俊會長率先抽出Bingo號碼



□本會名譽會長竺銀康(中)抽到現金和是獎



□本會理事周利權(左二)抽到大獎『加拿大楓葉金幣』



□晚會結束後一眾鄉長合影留念



浙江大學 2018年香港新春答謝會 (2018-02-28)

2 2018年2月28日（星期三）晚上6:00時，浙江大學假尖沙咀喜來登酒店（九龍彌敦道20號），舉行一年一度的『2018年新春答謝晚會』。本會副會長金維明、顧東華、樂嘉衍、方商蕾蕾、王明康，傳媒顧問張萍，常務理事林光宇、嚴信才、戴偉民、嚴玉珍（共10位）應邀出席。



原 寧波市副市長、寧波甬港聯誼會會長呂國榮先生，於2018年3月10-14日，率團一行20餘人來香港訪問。期間，應邀出席3月11日（星期日）晚上，在香港中環大會堂美心皇宮舉行的『香港甬港聯誼會新春聯歡晚會』。並於3月13日（星期二）下午來本會拜訪。本會於2018年3月13日（星期二）晚上6:30時，在本會會所餐廳設宴歡迎寧波市代表團呂國榮會長一行。本會名譽會長范鴻齡、竺銀康，監事長沃心田，副會長商學鳴、鄒星培、金維明、樂嘉衍、范久祥、包海東、應炳囡、蒙王蓓芬，傳媒顧問張萍，常務理事楊琪、王清，理事任芸萱、張國棟（共16位）出席陪同。



■ 香港鎮海青年聯誼會假香港寧波同鄉會會所餐廳舉行『2018年新春聯歡晚會』

香港鎮海青年聯誼會 2018年新春聯歡晚會

(2018-03-12)

2 018年3月12日(星期一)晚上7:00時，香港鎮海青年聯誼會假香港寧波同鄉會會所餐廳，舉行『2018年新春聯歡晚會』。本會多位鄉長應邀出席。



■ 香港鎮海青年聯誼會會長王清新年致辭



■ 寧波市鎮海區區長魏祖民致辭



■ 左起：趙亨文、王清、魏祖民、顧東華

宴請浙江大學 代表團一行

(2018-04-13)



■ 浙江大學校長助理胡煒(右四)與本會互贈紀念品



■ 本會在會所餐廳設宴歡迎



■ 於新的芳名錄展示牆前合影留念

2 018年4月中旬，浙江大學代表團羅衛東副校長一行來港訪問，拜會浙江在港主要社團及相關人士，同時開展學術交流。本會於4月13日(星期五)中午12:30時，在會所餐廳宴請浙江大學代表團胡煒校長助理、張平主任，以及

中聯辦代表徐小林處長、陳恆處長一行4人。本會監事長沃心田，副會長樂嘉衍、方商蕾蕾、蒙王蓓芬，總幹事陸毅(共5人)出席陪同。



會所餐廳門口芳名錄 展示牆揭幕儀式

(2018-03-19)

經過半年多的籌備，本會餐廳門口芳名錄展示牆工程，於2018年2月28日如期開工，並於3月17日順利完成。芳名錄展示牆有三幅鋼化玻璃名牌，其中『會所物業募捐芳名錄』日後將無需經常更換；『歷屆會長芳名錄』每隔二年或四年將更換一次；『理監事會芳名錄』每隔二年將更換一次。3月19日理監事例會之後（聚餐之前）舉行『芳名錄展示牆揭幕啟用儀式』，各位鄉賢共同見證了這一歷史時刻。



鄉情鄉誼



春茗，又稱春酒、新年會，是在春節前後，與親友相聚品茶用點心或聚餐的意思。單位、團體的團年飯、團拜、聯誼也屬春茗範圍。通常在春節假期後陸續舉行一直到正月尾。今期特別刊登寧波市政府、香港寧波同鄉會、香港奉化聯誼會、香港余姚聯誼會春茗。



編委
應炳因



編委
王慧飛



2018年港澳臺海外寧波鄉賢聯誼活動

1月6日寧波海外聯誼會假深圳君悅酒店舉行『2018年港澳臺海外寧波鄉賢聯誼活動』，寧波市領導鄭柵潔、梁群、施惠芳、王建康、俞雷、陳仲朝、崔秀玲均前來參加聯誼活動。香港寧波同鄉會創會會長、香港大紫荊勳章獲得者李達三博士及同鄉會理監事也一同參加了聯誼活動。來自香港、澳門、臺灣和海外的寧波鄉賢齊聚深圳。

省委常委、市委書記鄭柵潔在聯誼會上致辭。鄭柵潔書記代表市委、市人大、市政府、市政協向各位鄉賢致以新年問候，並向大家介紹了寧波經濟社會發展情況。他說：「過去一年全市上下一心一意謀發展，聚精會神搞建設，推動各項事業邁上了新臺階。這

是全市人民拼搏奮鬥的結果，也是海內外寧波鄉賢支持幫助的結果。長期以來，一代又一代“寧波幫”人士不馳於空想、不驚於虛聲，以奮鬥姿態開拓創新、勇立潮頭，以赤子之心報效國家、造福家鄉，鑄就了事業豐碑和社會口碑。對寧波來說，“寧波幫”是彌足珍貴的“金名片”，“寧波幫”精神是最有價值的文化基因」。鄭柵潔說：「新時代賦予我們新使命，新時代要求我們有新作為。在新的一年裡，寧波將聚焦“建設國際港口名城、打造東方文明之都”的奮鬥目標，謀劃落實一系列推動高品質發展的戰略舉措，全力創建一批重大平臺、引進一批專家人才、推進一批重大改革、建設一批重大項目，進一步打造產業競爭新優勢，增強城市綜合實力，提

升群眾生活品質。我們熱忱邀請各位鄉賢經常回來省親訪友、旅遊休閒，實地感受鄉情鄉誼。熱切期盼大家帶著資本、技術、團隊、項目和合作夥伴回鄉創業發展，在為寧波產業發展和城市建設添磚加瓦、增光添彩的同時，發展自己的事業，做大做強自己的產業。我們將落實優惠的政策、提供優質的服務、營造優良的環境，讓大家在家鄉倍感親切和溫暖」。

會後，鄭柵潔書記與一眾寧波鄉賢合影留念。

『2018年港澳臺海外寧波鄉賢聯誼活動』氣氛熱烈，會上會下講著寧波話，看著家鄉戲，談著家鄉的發展，濃厚的鄉情鄉誼給大家留下了深刻的影響。





2018年2月香港寧波同鄉會
春茗團拜聯歡晚會

戊戌狗年 正月十二晚上

作者：王慧飛 香港寧波同鄉會常務理事



□ 王慧飛(右一)



□ Bingo 遊戲為晚會帶來高潮

戊 狗年正月十二晚上，舉行 2018 年寧波同鄉會第五十一屆春茗，一如以往小型春茗一定會在寧波同鄉會會所餐廳舉行，當晚有 120 多位理監事鄉長夫婦及基本會員出席；我們還很榮幸邀請了民航處處長李天柱先生和前中文大學校長沈祖堯先生出席晚宴。當晚會所餐廳全場爆滿，大家在相互祝福和恭喜發財笑聲中揭開了序幕，歡聚一堂，迎春接福。

晚會開始前，創會會長李達三博士在餐廳為員工派發了新年紅包，每位員工都面露一片笑顏迎接。沈校長還帶來驚喜送上親自手寫的墨寶贈送到李本俊會長手上，為寧波同鄉會送上祝福，願祝同鄉會越辦越好。

晚會期間我們還為大家準備了多個遊戲節目和抽獎環節，讓晚會倍增熱烈氣氛。21 點、猜成語、啤酒競飲、IQ 搶答等遊戲讓大家爭相競逐，無論

是長輩們還是年輕一代都玩得不亦樂乎，各顯身手英姿。而傳統 Bingo 遊戲環節，大家都為期盼著抽中手中的號碼而興奮不已，帶來活動高潮；中獎的鄉賢個個都笑逐顏開，各自在台上選擇意頭揮春，使同鄉會準備的 26 份現金獎全部花落各家。雖然我沒有中獎，但我站在台上感受他們的興奮喜悅，也是一種榮幸！

在酒杯的碰撞聲和談笑聲中，晚會接近尾聲，最後壓軸抽大獎，由李本俊會長為我們抽出了各項大獎。幸運之神可能眷顧著坐「山頂」的年青人，最後給他們連抽了兩份大獎呢！

今年春茗與過往有點不同，我是以康樂部主委當上主持人身份在台上與大家見面的，再者是次活動我是由第一次籌備會議開始參與，所以至晚會結束心情難免有些興奮和激動！與我搭檔的是同鄉會理事張國棟先生，雖然他是第一次參加寧波同鄉會的春茗晚



□ 當晚兩位司儀：張國棟、王慧飛

會，但我們在前期的準備工作當中一拍即合，由籌備遊戲至收到綱要後寫出司儀稿都非常順利，希望能給大家渡過一個愉快的晚上！為聯絡鄉情鄉誼，留下快樂的回憶；讓每一個背井離鄉的鄉賢都心繫著寧波這片土地。希望大家都可以有一個豐盛的狗年，每一位都心想事成，身體健康。

最後特別感謝有份籌備今次春茗活動的籌委鄉長及有份慷慨為今次活動捐款、捐贈獎品的鄉賢，有贊助者的支持使春茗晚會更加豐富多彩。還要感謝每一位同鄉會的工作人員和餐廳職員的付出；在大家的共同努力下，晚會舉辦得相當成功，雖然會所場地有限但經過精心安排和佈置，晚會當日氣氛非常熱鬧及反應良好。還有值得一提的是，同鄉會與時並進響應環保，今次晚會搭建的小型舞台是可以循環再用的，協助減廢，現正儲存在倉庫裏，下次可以再大派用場！

香港奉化聯誼會 2018 年春茗活動

作者：張羽 香港奉化聯誼會春茗活動義工負責人



■參加晚會的嘉賓



■左起：李鴻雁、方圭驥、張宗琪、張羽

3月16日晚，香港奉化聯誼會假香港上海總會會所舉行戊戌年新春團拜晚會。一早，工作人員就把怡獎與會員名牌井井有條地排列在檯面上。當晚共有130餘位會員出席聯誼活動，香港寧波同鄉會副會長兼秘書長商學鳴先生、浙聯會副會長金維明先生、香港寧海同鄉會會長戴偉民先生、香港慈溪聯誼會副會長沈興富先生、香港甬港聯誼會秘書長林國鎮先生等應邀出席了本次活動。香港甬港聯誼會徐鳴翔會長、香港寧波同鄉會和奉化區委統戰部都贈送了祝賀花籃。

團拜晚會由兩位常務理事吳鎮宇先生、夏菁小姐擔任司儀，香港奉化聯誼會會長張宗琪先生致辭並匯報了過去一年本會的工作情況，表彰了義工負責人張羽及方士驥、李鴻雁兩位傑出義工。晚宴開始前播放了奉化宣傳片對家鄉全新面貌進行瞭解，應了古人詩句：君自故鄉來，應知故鄉事。今天，我們相約在這裡，享受緣分帶給我們的歡樂，享受這段美好時光。晚會並對宣傳片的內容進行搶答互動，答中者有豐富獎品。晚會還安排

會員們只要手機掃一下二維條碼登入會員姓名和密碼就可以直接玩 Bingo 遊戲。是晚的活動高潮非抽獎環節莫屬，會員們都反應熱烈，頭獎有港幣5000元現金，豐富的獎品令得獎者開心而來，滿載而歸。整個晚會在熱烈友好的氣氛中圓滿結束。晚會結束後全體會員第一次拍了大合照。

春日春風春潮湧，新天新地新氣象，同心同力同甘苦，祝願所有寧波同鄉們新春新年新希望！身體健康！

香港余姚聯誼會 2018 年春茗晚會

作者：邵勇 香港余姚聯誼會會長



■香港余姚聯誼會會長邵勇(右五)



■由寧波友會組成的演唱隊表演助慶

3月23日，香港余姚聯誼會舉行2018年春茗晚會，當晚高朋滿座，有二百多位嘉賓和會員參加。晚會喜氣洋洋，熱鬧非凡。節目不但有樂隊的表演，更有寧波友會組成的演唱隊表演助慶，令晚會生色熱鬧。另外，還有生動活潑的遊戲節目，現場

的會員和嘉賓都踴躍參與，氣氛高漲，歡聲雷動。當然少不了精彩刺激的抽獎環節，把晚會推向高潮。

時間過得很快，轉眼這已經是香港余姚聯誼會成立第九個年頭。聯誼會自從成立以來，不斷凝聚鄉情，為家鄉

的旅港鄉賢服務，幫助他們融入社會。每年都搞一些有益心身的活動，增加會員之間和家鄉的聯繫。

邵勇會長感謝家鄉領導、聯誼會的名譽會長們、理事會、會員和友會領導對聯誼會的長年支持，大家攜手向前邁進10周年！

薪火相傳



“活 力寧波·薪火相傳”是香港寧波籍青年人之間的一個聯誼平臺，成立至今，已走過六個年頭。新時代新起點，在繼續辦好例行活動的基礎上，我們會積極拓展新的活動形式；未來將帶領更多寧波青年走出寧波，擴大聯誼範圍，加強與浙聯會屬下各地區的青年會交流，進一步擴大活力寧波的影響力，繼續傳承和發揚寧波幫愛國愛鄉、團結勤奮的精神。



編委
包海東



編委
陳蔣輝



■ 2014年活力寧波家鄉行『寧海、象山』



■ 2015年活力寧波家鄉行『慈溪、餘姚』



■ 2016年活力寧波家鄉行『鄞州、北侖』

“活力寧波·薪火相傳” 新起點·新活力



■ 球類活動

“活力寧波·薪火相傳”是香港寧波籍青年人之間的一個聯誼平臺，如今已經走過了6個年頭。在成立之初，這個平臺的目標定位是給在港的寧波籍青年人提供一個互相認識、交流的機會，使新來港的寧波青年盡快融入香港社會，讓在港的寧波幫第二代、第三代更加關心和瞭解家鄉的情況，繼承和發揚寧波幫愛國愛鄉、團結勤奮的精神。

在這個目標下，活力寧波在過去推出了大量的活動，比如為使本會中青年會員增進相互聯繫、豐富文娛生活、增強體育鍛煉，我們每月會舉行球類活動，每年會組織遊船河，不定期還會組織登山等活動，廣受好評。為讓在港的寧波幫第二代、第三代更加關

心和瞭解家鄉的情況，我們推出了『活力寧波·薪火相傳』家鄉行活動。訪問團從2014年開始，14年走訪寧海、象山，15年走訪慈溪、餘姚，16年考察鄞州、北侖，17年訪問奉化、鎮海，一系列家鄉行活動進一步加深了香港寧波青年對寧波歷史文化的認識，親身感受了老一輩“寧波幫”關心支持家鄉建設的愛國愛鄉情懷以及家鄉的經濟社會發展成果。同時，開展與當地青代表的交流，為推動甬港青年代表人士聯繫合作打下更好的基礎。

回望一路走來，我們為取得的成就激動不已，在此要特別感謝一直支持活力寧波的領導和朋友。展望新的一年，在繼續辦好例行活動的基礎上，我們也會積極拓展新的活動形式。我

們會繼續配合會務，團結凝聚青年會務，繼續把同鄉會的青年工作做得生機勃勃；並進一步發揮和鞏固同鄉會青年部在寧波各會中的領導地位。此外，過去4-5年間，我們已經走訪了全部的寧波縣市區，有效地促進了在港的寧波幫第二代、第三代更加關心和瞭解家鄉的情況。新時代新起點，我們打算在未來5年帶領青年走出寧波，擴大聯誼範圍，加強和浙聯會屬下各地區的青年會交流，進一步擴大活力寧波的影響力。

雄關漫道真如鐵，而今邁步從頭越。新時代開啟新起點，新目標鑄就新活力，相信“活力寧波·薪火相傳”平臺會越辦越好，發揮出更大的社會影響力！

寧波公學



- 第 46 屆頒獎典禮 – 獎學金總額達港幣 598,660 元
- 感謝蒙王蓓芬副會長捐贈成立「蒙民偉博士伉儷卓越才藝獎助學金」
- 「李達三葉耀珍伉儷李本俊獎學金」頒獎典禮暨香港科技大學尖子之旅
- 投我以桃，報之以李 – 回訪姊妹學校上海澄衷高級中學
- 寧波學術文化交流之旅 – 兩校師生首度寧波家鄉考察



校董會主席
李達三



校監
范久祥



校長
鄧敬池

校董 李本俊 朱嘉楨 金維明 顧東華 鄭肇銘 商薈薈（替代校董） 獨立校董 顧愛蓮

我們致力為孩子提供優質的全人教育
歡迎瀏覽本校網頁 <http://www.npc.edu.hk>，體會寧波公學的校園生活



■ 李達三博士、會長、副會長及各位鄉長撥冗蒞臨

本校第46屆頒獎典禮於2018年1月26日（星期五）順利舉行，厚蒙香港城市大學校長郭位教授蒞臨主禮，校董會主席李達三博士、會長、副會長及各位鄉長撥冗蒞臨並惠賜花籃，給予本校師生莫大支持與鼓勵。

本屆頒獎典禮獲同鄉會撥款\$113,420頒發獎學金，除同鄉會外，亦獲得「裘式昌紀念獎學金」捐助\$30,000、名譽會長兼前任校監梁王培芳GBS SBS太平紳士捐助\$10,000、名譽會長王守業先生捐助\$10,000、王培麗博士

捐助\$10,000、前任校長李思義先生捐助\$1,000，本年度共獲獎學金捐款\$175,420。

去年成立的「閱讀獎學基金」，推動同學多閱讀、勤學習，本年頒發狀元、榜眼、探花、金獎、銀獎及銅獎等「閱讀獎」116項，合共\$13,240。

第46屆頒獎典禮 – 獎學金總額達港幣598,660元

本年度共有9名學生升讀香港大學、香港中文大學及香港科技大學，其中7位同學獲頒發「李達三葉耀珍伉儷李本俊獎學金」首年港幣50,000元獎學金；另劉家豪同學於社會服務方面表現卓越，升讀香港中文大學，獲香港特區政府民政事務局頒發第三屆「多元卓越獎學金」，獲全數資助大學四年學費，修讀工商管理學士綜合課程。

香港城市大學特別為寧波公學學生成立「李達三葉耀珍獎學金」，本校同學獲城大頒發港幣50,000元獎學金；寧波同鄉會亦頒發「本地大學獎學金」予升讀城大同學，首年港幣10,000元。

除了獎勵入讀大學的畢業生外，為了鼓勵學生在學業、品行、服務及才藝方面努力不懈，積極求進，同鄉會每年均捐出鉅額獎學金，獎勵上述各方面表現出色的學生。

本年度共頒發644項獎學金，總計獎學金總額達港幣598,660元，謹代表全校員生多謝同鄉會一直以來不遺餘力給予學生支持與鼓勵。



■ 郭位校長頒發獎學金予
本校入讀城大的學生



■ 學生代表向主禮嘉賓送上視覺藝術科同學製作的禮品





感謝蒙王蓓芬副會長捐贈成立 「蒙民偉博士伉儷卓越才藝獎助學金」



蒙王蓓芬副會長捐贈港幣30萬元，成立「蒙民偉博士伉儷多元卓越才藝獎助學金」，獎勵或資助寧波公學在才藝方面有卓越表現的學生，參與音樂、舞蹈、戲劇、朗誦、演說及視覺藝術等課程、考試或比賽，以培養具創意、富才華的青年，發展多元才藝，提升學生的自信與演藝水準，令莘莘學子受益。捐款儀式於第46屆頒獎典禮中舉行，李達三博士親手接過30萬元支票後，學生代表送上親手製作的音樂盒禮品，銘謝蒙副會長的善行善舉，全校員生謹致以真誠的感謝和崇高的敬意。



「李達三葉耀珍伉儷李本俊獎學金」 頒獎典禮暨香港科技大學尖子之旅

寧波兩校40名中五級同學，於2018年2月28日（星期三）參加由香港科技大學安排的「尖子之旅」活動。適逢「李達三葉耀珍伉儷李本俊獎學金」頒獎典禮同日假香港科技大學舉行，兩校校長、師生獲邀到校園共進午餐，再由學生大使帶領參觀校園設施，並聽取入學講座，其後出席獎學金頒獎典禮。香港科技大學首席副校長史維教授表揚李達三葉耀珍伉儷及李本俊會長對推動教育、培育人才不遺餘力，勉勵同學力爭上游，並與香港中文大學段崇智校長及香港大學譚廣亨署任校長頒授獎學金予各獎學金得主。兩校畢業同學在三所大學的教職員代表、金維明校董、廖家俊理事及兩校師生的見證下，從獎學金捐贈人、寧波同鄉會會長李本俊先生手上領取首年獎學金港幣50,000元。3小時的活動，讓同學對大學學系、入學要求有更深入瞭解，點燃了同學的大學夢，以爭取入讀本地大學為目標，對同學來說饒具意義。





投我以桃，報之以李 – 回訪姊妹學校上海澄衷高級中學



■寧波公學與上海澄衷高級中學締結姊妹學校的簽署儀式



■顧東華校董與本校師生乘坐磁懸浮列車，體驗國家鐵路之發展

寧 波公學校董會主席李達三博士玉成上海澄衷高級中學與本校結盟美事，李博士母校上海澄衷高級中學潘紅星校長於2018年1月30日，帶領師生一行27人親訪本校，當天厚蒙李本俊會長、范久祥校監、金維明校董與顧東華校董撥冗蒞臨，見證寧波公學與上海澄衷高級中學締結姊妹學校的簽署儀式；更感謝同鄉會校務基金宴請訪問團享用豐富午餐。本校與寧波第二中學師生在顧東華校董及兩校校長率領下，一行49人於2018年3月30日到上海市回訪澄衷高級中學，進行具有歷史意義的專業交流。

結語：

我們兩地三校的交流活動都在輕鬆的氣氛下進行，澄衷高級中學的校長師生在設計活動和款接的安排上花了不少的心思與時間，令我們有賓至如歸的感覺。愉快的旅程終於接近尾聲了，在結束之前，還為我們安排了一頓豐富的午膳，席間談笑甚歡，雙互祝賀之聲不絕，我們也由5E班蘇泳茵同學作代表致謝辭，並奉上紀念品，向澄衷高級中學送上由衷謝意，為此次的交流劃上完美的句號。

活動概要：

分享研學體會、學生示範表演

早上8時45分抵達慕名已久的澄衷高級中學，潘紅星校長、曹聖龍書記、阮冬雲和徐雪君兩位副校長在校門久候迎迓。潘校長引領我們前往禮堂，與澄衷同學見面，我們的座位上還放了一個設計精美的禮包，內有《百年澄衷》光盤一片、《葉澄衷畫傳》一冊和一套多國旅行轉換器，既有心思又貼心。潘校長致歡迎辭，並介紹該校歷史和辦學特色，再由曾來訪寧波公學的洪鍊鍊同學報告在香港的研學體會。緊接著是澄衷同學分別示範表演學校傳統武術操八段錦和精武操，同學們隨著音樂舞動，姿勢嫋熟，時而優雅，時而豪邁，表演過後，掌聲不住，掌聲過後便完結了在禮堂的歡迎會，之後便是有趣的體驗活動。

分組體驗、交流

國內的學校文化和上海文化對我校大部份學生來說，都是較為陌生的，澄衷中學為讓同學瞭解上海的地域文化和學校的課程特色，精心設計了7門拓展課程，讓我校同學親身體驗。同學按興趣分成幾組，分別到不同地點體驗不一樣的課堂。拓展課程包括：

- 棍術體驗：學生們穿起鮮紅色武裝，手執白蠟齊眉棍，由專業武術老師教授揖禮開始，再而教授基本棍術，在專業示範、教導下，同學都要弄得似模似樣，擺出一副雄赳赳的架勢，不經意間體會中華傳統武術的博大精深。
- 美好弄堂時光：雲片糕、麥芽糖、大白兔糖、花生牛軋糖，還有抖空竹，是老上海的街頭美食和民間耍樂，可是對香港學生卻是陌生不過！參加這一組的同學細聽老師分享弄堂樂趣之餘，也可以隨便享用美食和演示一下抖空竹的技藝，感受舊上海美好的弄堂時光。
- 學說上海話：對於少有機會接觸上海話的香港學生來說，吳儂軟語自有一種獨特的魅力，這一組同學在一片笑聲，充滿歡樂氣氛中學習了道地的上海方言。
- 小息過後，寧波同學和澄衷同學一起參加化學、生物、物理和美術的學會活動，包括銀鏡實驗、葉脈書籤製作、DIS 實驗和印章雕刻等，兩地三校一同學習的經歷實在難得，年青人在瞬間熟絡起來。
- 寧波兩校校長和老師在澄衷高級中學的老師引領下，除到各組觀看外，也在偌大的校園蹣跚閒聊，看看周圍的環境，偶而經過的學生都溫文有禮，主動跟我們這班陌生的訪客打招呼，大方得體而具自信的表現，定必經長期的薰陶方可致之。



寧波學術文化交流之旅 – 兩校師生首度寧波家鄉考察

活動概要：

熱情款待

我們在 3 月 30 日乘坐動車由上海前往寧波，經過約二小時半的車程後到達寧波市，隨即獲安排乘坐旅遊專車到寧波大酒店，辦理登記入住手續後，出席由統戰部在酒店宴會廳舉行的歡迎晚宴。大合照後，統戰部葉苗副部長致辭，鼓勵我們多訪問寧波市，見證寧波市的飛躍進步。之後是豐腴的晚餐，菜餚盡是寧波的時令及特色，寧波人的熱情好客於此盡見。寧波市委除派員隨團照顧所需外，亦招募了 4 位大學同學隨團與我們的同學交流，介紹寧波的種種，使同學們對寧波有更深入的認識，也對寧波市留下一份感情。

住宿安排

全程 4 天獲安排入住寧波大酒店。酒店位於四通八達，交通便利的市中心，市內高樓林立，甚有大城市生氣勃勃的氣息；晚間燈光閃爍，盡顯寧波市燦爛繁華的一面。

膳食安排

蒙統戰部安排，4 天主要都在酒店內享用自助早餐和晚餐，膳食豐富，各人可按自己的口味享用不同的食品，領略寧波食物的風味。午餐則按活動所處之地享用，如到鄞州非遺館參觀後，到天宮莊園享用豐盛農家菜；參觀慈城古縣衙之後到慈湖中學午膳；與寧波諾丁漢大學交流後，獲大學宴請午餐。

活動安排

內容豐富，涵蓋寧波市的歷史、文化、風景、發展，包括參觀藏書量引以為傲的天一閣、展現寧波人勤奮儉樸的寧波幫博物館、保留及發揚民間手藝製作的鄞州非遺館、具教育意義的慈城古縣衙和校士館等歷史名勝；學習漢字棋，借以棋子造詞對弈引發學習漢字的興趣，每人更獲贈漢字棋一副；此外亦安排到科學探索中心、吉利車廠參觀，了解寧波市發展科學、教育和工業現代化不遺餘力；亦到了寧波諾丁漢大學交流。諾丁漢大學是英國著名大學，選擇落戶寧波，可見寧波具有發展高等教育的條件。我們亦到一大片黃澄澄的油菜花田觀賞，似是無垠的花田令鮮見郊野的我們頓覺心曠神怡，開啟另一番眼界。

寧波公學與香港寧波第二中學校長、老師及學生一行 49 人，首度聯袂於 2018 年 3 月 30 日至 4 月 3 日到訪寧波市進行考察交流，獲寧波市委接待，食宿、活動都得到熱情款待，讓全體師生感受到寧波人好客的人文風情，也深切認識寧波市的歷史文化、感受寧波現在急速的發展和現代化，體會寧波的鄉土民情。

結語

5 日 4 夜的寧波之旅於 4 月 3 日圓滿結束，萬分感謝李本俊會長、范久祥校監、顧東華校董、應炳國副會長聯繫安排，讓師生獲寧波市委與統戰部熱情款待，照顧全面而週到；而范久祥校監、鄒漢章副會長、包海東副會長更親到寧波跟同學共聚見面，並宴請校長及老師享用豐盛的寧波地道晚宴，使我們的行程雖只短短數天，但體會卻深。我們當中有曾到訪寧波的，驚訝於寧波在這十數年間改變是如此的大；初次涉足寧波的，也一致訝然於寧波的現代化非他們所料。寧波可謂根基深厚，人才輩出，地靈人傑，祝願寧波繼續發揚寧波人的拼勁，貢獻鄉梓，發展一日千里，再創傳奇。

寧波第二中學



三十周年校慶啟動禮暨頒獎典禮

- 本校於二零一七年十一月二十四日上午十一時，在王統元禮堂舉行第三十周年校慶啟動禮暨頒獎典禮，同日進行「竺銀康音樂室」、「沃心田視藝室」及「王明康 STEM 中心」揭幕儀式及捐款支票遞交儀式。

學校活動

- 接待上海市澄衷高級中學的師生交流團
- 中六惜別會

學生獎項

- 第二屆「李達三葉耀珍伉儷李本俊獎學金」
- 本校中三乙班學生在「第 69 屆香港學校朗誦節 2017」的英文集誦比賽贏得冠軍
- 三位同學獲得由「香港社會服務聯會」舉辦的「明日之星上游獎學金」計劃頒發之獎學金



校董會主席
李達三



校監
李宗德



校長
黃景鴻



■三十周年校慶啟動禮暨頒獎典禮嘉賓合照

三十周年校慶 啟動禮暨頒獎典禮



■主禮嘉賓香港寧波同鄉會會長李本俊先生向學生致勉辭



■校監李宗德博士 GBS 太平紳士向學生致辭與分享



■校長黃景鴻先生致辭

本 校於二零一七年十一月二十四日上午十一時，在王統元禮堂舉行三十周年校慶啟動禮暨頒獎典禮。

我們非常榮幸能邀請香港寧波同鄉會會長李本俊先生，擔任主禮嘉賓向學生致勉辭。李本俊會長指出面對現今的社會，同學們不能只懂抱怨和不滿，更重要是好好裝備自己，當面對機遇時努力爭取成功，永不言棄。另外，更要經常反躬自問，自己能為社會、世界作出什麼貢獻，令我們的優良傳統得以延續，為下一代提供更美好的生活。李會長藉此勉勵同學堅持不懈，把握機遇，成功終會降臨。

校監李宗德博士 GBS 太平紳士，在講辭中與同學分享優良品格，除了能愛護和服務他人外，更重要是「用心」待人處事，在日常生活中實踐人生目標。面對科技日新月異的社會，部分工種可能在不久將來被取代，但人與人的互動交流、關心分享的精神價值，仍將繼續保留，長存下去。「用心」代表誠意待人、有責任感和堅持正道。李宗德博士祝願各位同學要努力回饋社會，帶給別人希望和光明，做到盡其本心。

校長黃景鴻先生在致辭時表示，學校得以在一九八七年成立，踏進三十周年時刻，實要衷心感謝校董會主席李達三博士和辦學團體 ---- 香港寧波同鄉會對該校的熱心支持。而

在過去一年學校在公開試和其他各項表現，皆有著非常滿意的成果。黃校長對老師和同學們所付出的努力，表示深切讚賞，亦對同學寄以厚望，期盼他們能努力學習，早日實現夢想。

三十周年校慶啟動禮暨頒獎典禮上，黃校長代表校方，向竺銀康先生、沃心田先生和王明康先生的慷慨解囊，資助改善該校設施致以深切謝意。同日由三位分別主持「竺銀康音樂室」、「沃心田視藝室」及「王明康 STEM 中心」揭幕儀式及捐款支票遞交儀式。

接著便是頒發香港寧波同鄉會教育基金獎學金及證書的時刻，當同學們井然有序領取獎學金或證書時，台下的觀眾都報以熱烈的掌聲和應。而當畢業生代表鄧詠儀同學致謝辭時，流露對寧波同鄉會、校董會和母校悉心培育的感激之情懷，期望同學們心存感恩，見證彼此的成長。為配合校慶安排，校董會主席李達三博士、校監李宗德博士 GBS 太平紳士和香港寧波同鄉會會長李本俊先生進行三十周年校慶開幕 ---- 桃李植樹儀式，更令全場的氣氛倍添溫馨動人。最後，在本校合唱團獻唱《Why We Sing》的精彩表演後，寧波第二中學的三十周年校慶啟動禮暨頒獎典禮在莊嚴的氣氛下圓滿結束。





學校活動



上海市澄衷高級中學的師生交流團

本校在1月31日上午接待上海市澄衷高級中學的師生交流團。潘紅星校長帶領27名師生蒞臨本校作友好交流。感謝寧波同鄉會全數資助當天午宴費用。本校亦於同年3月29日派師生團到該校作友好交流。



中六惜別會

本校為應屆中六畢業同學在3月2日舉行「惜別會」。當天是中六同學的最後一個上課天，家長和老師都出席以鼓勵和支持同學準備應考公開試。

學生獎項



第二屆「李達三葉耀珍伉儷李本俊獎學金」

第二屆獲得「李達三葉耀珍伉儷李本俊獎學金」的7位本校學生，於2月28日在香港科技大學舉行的頒獎典禮中，接受首年每人50000港元獎學金。在此感謝校董會主席李達三博士對學生的支持和鼓勵。當天同時安排了20位中五尖子同學出席頒獎禮，並且參與香港科技大學的入學介紹講座。

本校中三乙班學生在「第69屆香港學校朗誦節2017」的英文集誦比賽中，贏得冠軍。



三位同學獲得由「香港社會服務聯會」舉辦的「明日之星上游獎學金」計劃頒發之獎學金

本校共有三位同學獲得由「香港社會服務聯會」舉辦的「明日之星上游獎學金」計劃頒發之獎學金，每位同學各獲頒港幣五千元。梁副校長及其中兩位得獎者攝於頒獎禮上。

家鄉動態



本期家鄉動態，為大家介紹家鄉寧波市要堅持以習近平新時代中國特色社會主義思想為指導，要充分發揮寧波優勢，為大灣區和“兩個高水準”建設作出歷史性貢獻；寧波要抓緊制定“六爭攻堅、三年攀高”，為加快建設“名城名都”作出更大貢獻；通蘇嘉甬鐵路的建設啟動意味著從杭州至蘇州不必繞行上海，從寧波到上海不必再繞行杭州，距離大大縮短，加快提升浙江發展新優勢。



編委
鄒建偉



謀劃建設大項目 全力打造大灣區



謀劃建設大項目 全力打造大灣區

3月28日至29日，浙江省省長袁家軍在寧波調研時強調，要堅持以習近平新時代中國特色社會主義思想為指導，緊緊圍繞“兩個高水準”奮鬥目標，聚焦聚力高品質、競爭力、現代化，謀劃建設大專案，全力打造大灣區，加快提升浙江發展新優勢。

袁家軍考察了杭州灣新區，調研了吉利DMA整車項目、杭州灣眾創園、復旦杭州灣科創園，以及江豐電子、公牛電器、均勝電子、奧克斯等知名企業，與企業和項目負責人深入交流。希望廣大浙商把好項目、大項目、新項目佈局在家鄉，落戶在浙江，為建設大灣區作出新的貢獻。

袁家軍指出，大灣區大花園大通道大都市區建設，是省第十四次黨代會作出的重大戰略部署，是現代化浙江建設的主戰場和大平臺。各地、各部門都要把“四大”建設的任務放在心上，把責任扛在肩上，把工作抓在手上。大灣區事關浙江全域，事關浙江未來。大灣區的目標定位是成為全國現代化建設先行區、全球數位經濟創新高地、區域高品質發展新引擎。今年的任務是抓開局、起好步，高水準編制“多規合一”大灣區規劃，開工建設杭州西站，加快規劃寧波西站，啟動杭甬高速公路智慧化改造，推動杭州寧波一體化發展和重大生產力優化佈局。千里之行，始於足下。要對標世界級大灣區，博採眾長，揚我之長，高起點謀劃、高標準規劃、高品質建設。



袁家軍指出，為全面推進“四大”建設，加快實現“兩個高水準”目標，省委省政府部署實施投資新政，重中之重是全面推進省市縣長專案工程，力爭每年都有一大批大專案、好項目落地開工，形成滾動推進大灣區等“四大”建設的新格局。要制定重點專案清單，特別是要注重優化重大產業、交通網絡、城鄉一體和特色小鎮佈局，開展精准招商、精准選資、精准引企，突出抓好一批標誌性工程、引領性專案，科學有序安排關鍵時間節點，確保每年有開工、有竣工、有投產。

袁家軍指出，建設大項目，打造大灣區，必須堅持改革開路，以“最多跑一次”改革為牽引，不斷優化營商環境，增創市場有效、政府有為、企業有利的體制機制。全面推廣“一窗受理、集成服務”，年底前所有民生事項和企業事項實現“一次辦結”；加快推進企業投資項目審批制度改革，年底前全面實現企業投資專案開工前審批全流程最多跑一次、最多100天。著力打造“產學研用金、才政介美雲”十聯動的創業創新生態系統，加大育才引才留才力度，讓浙江和大灣區成為天下英才的嚮往之地。

袁家軍充分肯定寧波市啟動開展“六爭攻堅、三年攀高”行動、加快推動高品質發展的工作。他強調，寧波作為浙江“雙城記”的重要一城、杭州灣的重要一極，要充分發揮區位、港口、產業、開放等四大優勢，充分展現新時代的新氣象新擔當新作為，為大灣區和“兩個高水準”建設作出歷史性貢獻。

省委常委、寧波市委書記鄭柵潔參加調研。

“六爭攻堅、三年攀高”，寧波要跑出追趕的加速度！

春節剛過，市委、市政府召開全市推進“六爭攻堅”動員大會，省委常委、市委書記鄭柵潔在會上強調，全市上下要深入學習貫徹習近平新時代中國特色社會主義思想，以時不我待、只爭朝夕的精神推進專案爭速、產業爭先、科技爭投、城鄉爭優、服務爭效、黨建爭強，迅速形成比學趕超的濃厚氛圍，幹出攻堅的高效率，跑出追趕的加速度，努力推動寧波走在高品質發展前列。



鄭柵潔指出，推進“六爭攻堅”，是貫徹習近平新時代中國特色社會主義思想和踐行“八八戰略”的寧波行動，是落實習近平總書記對寧波工作重要指示精神和省委對寧波要求的具體舉措，是建設“名城名都”的實踐路徑，也是應對城市競爭的迫切需要。全市上下要切實強化“爭”的意識，煥發“爭”的鬥志，咬定“爭”的目標，拿出“爭”的行動，提高“爭”的本領，壯大“爭”的聲勢，快馬加鞭、埋頭苦幹、真抓實幹，“六爭攻堅、三年攀高”，努力推動寧波走在高品質發展前列。

鄭柵潔強調，“六爭攻堅”是事關寧波中長期發展、全域發展的“栽樹工程”，必須抓實抓好。

項目爭速，就是要聚焦重大優質產業、重大基礎設施、重大生態環境和公共設施等領域，四面出擊找項目，千方百計上專案，一刻不鬆建項目，放眼長遠謀項目，加快擴大有效投資規模。

產業爭先，就是要以供給側結構性改革為主線，謀深做實轉型、升級、融合、開放、強企“五篇文章”，穩住基本、優化存量，擴大增量、優化結構，揚長補短、爭創優勢，加快建設現代化經濟體系。

科技爭投，就是要牢固樹立科技是核心競爭力的思想，充分發揮企業主體作用、平臺帶動作用和人才支撐作用，引導全社會加大科技創新投入，加快增強區域創新實力。

城鄉爭優，就是要積極對接大灣區大花園大通道大都市區建設，主動對標國內外先進城市，推進全域統籌，強化規劃管控，提高建設品質，增強管理能力，加快打造現代化大都市。

服務爭效，就是要強化服務大局、服務群眾意識，把振興寧波的使命扛在肩上，把造福百姓的責任記在心裏，提速提效、抓實抓細、擔當擔責，加快創造群眾滿意的良好環境。

黨建爭強，就是要堅定不移加強政治建設，精准有效加強幹部隊伍建設，堅持不懈加強基層基礎建設，馳而不息加強作風建設，加快提升偉大工程建設水準。





市委副書記、市長裘東耀主持會議並強調，各級各部門要迅速傳達學習會議精神，抓緊制定“六爭攻堅、三年攀高”行動方案和計畫，雷厲風行抓好工作推進落實，齊心協力營造良好攻堅氛圍，確保幹就幹成、做就做好，努力創造新業績、實現新突破，為加快“名城名都”建設作出更大貢獻。

會上，“六爭攻堅”牽頭部門、各區縣（市）、部分功能區管委會主要負責人作了表態發言。會議還表彰了一批重點工程建設、製造業發展、科技創新等領域的先進集體和個人。

通蘇嘉甬鐵路將啟動建設

3月上旬發佈在中國鐵投和中國招投標公共服務平臺的一則“通蘇嘉甬鐵路”勘察設計專案招標公告廣受關注，通蘇嘉甬鐵路正式啟動建設的消息也由此傳出。

這一消息意味著，這條鐵路建成後，從杭州坐火車至蘇州不必繞行上海，從寧波到上海不必再繞行杭州。

一位業內人士曾表示，通蘇嘉甬鐵路中的嘉興至寧波段，就是滬嘉甬鐵路的嘉興至寧波段，其實是一回事，都需要跨越杭州灣。

看兩條鐵路的具體走向：通蘇嘉甬鐵路起於滬通鐵路南通西站，經蘇州至嘉興接滬杭客專嘉興南站至寧波，是沿海高速鐵路大通道的一部分，規劃為350公里/小時。

再看滬嘉甬鐵路，去年12月，中國鐵路總公司和浙江省發改委在寧波市組織召開了滬嘉甬鐵路跨杭州灣通道規劃方案研究專家論證會，當時原則同意了規劃方案研究報告推薦的滬嘉甬鐵路宏觀線路走向方案。



根據現有方案，滬嘉甬將從寧波出發一路向北，經杭州灣在嘉興登陸，接軌嘉興南站後連接滬昆高鐵滬杭段，引入上海虹橋站。

當時該方案通過時，也提及滬嘉甬當中的寧波至嘉興段，今後將與通蘇嘉連接。由此可見，未來往返寧波嘉興就不必再像現在一樣必須繞行杭州，兩地距離大幅縮短，行程大致只要半個小時。從杭州至蘇州、南通，也不必繞行上海，距離大大縮短。

滬嘉甬鐵路建成後，寧波至上海不必繞行杭州，而滬嘉甬鐵路對寧波的意義，更在於寧波至上海全程約200公里，較目前通過杭州繞行，縮短了100公里左右。按照高速鐵路開行速度，寧波到上海全程運行時間將縮短至約51分鐘，滬甬之間真正實現“一小時交通圈”的目標。

一直以來，由於受杭州灣的天塹阻隔，加上有上海、杭州兩座大城市，從寧波出發坐火車北上，到上海必須繞行杭州，到蘇錫常地區，則必先繞行上海。即便是全程時速300公里，寧波到上海的高鐵旅行時間也要2個小時，到蘇州的旅行時間則在2個半小時左右。

未來從寧波通過滬嘉甬鐵路往蘇錫常地區，不必再通過杭州、上海繞行，而是可以從嘉興直接北上，將打開寧波向北的鐵路大通道。

文化藝術



本期文化藝術版塊，向大家推薦兩方面內容，文化方面，介紹出生於寧波余姚的明代大儒、被人尊為聖人的王陽明，以及他的『心學』理論；藝術方面，編者通過對寧波保國寺的學習研究，介紹該建築的斗拱、大柱、藻井等構件的營造技藝，全面闡述了我國傳統木結構建築藝術，體現了寧波人的智慧和工匠精神。



編委
陳興達



編委
侯旦丹



王陽明： 知行合一的 心學聖賢

有人曾言，中國歷史上有兩個半聖人，一個是孔子，另一個是王陽明，那半個是曾國藩。

曠世聖哲，立德、立功、立言「三不朽」

王陽明（西元1472年—1529年），寧波餘姚人，名守仁，字伯安，號陽明，明代著名的思想家、哲學家、軍事家和政治家。官至南京兵部尚書、都察院左都禦史，因平定宸濠之亂等軍功而封爵。精通儒、釋、道，能夠統軍征戰，是中國歷史上罕見的全能大儒。王陽明是陸王心學之集大成者，晚年在餘姚創辦陽明書院，廣收門生，宣講他的「王學」，其最重要的哲學著作是《傳習錄》。

王陽明樹立德行，建立功勳，開創學說，是歷史上為數不多的集立德、立功、立言「三不朽」於一身的聖人。

生平軼事

王陽明，幼名王雲，出生於書香門

第、官宦世家。傳說母親懷孕十四個月仍沒分娩，婆婆抱孫心切，處處求神問卜，有天夜裏，夢見一仙女駕著祥雲，將一個白白胖胖的娃娃送進她懷裡，老夫人驚醒，將夢境告訴丈夫。此時，窗外傳來孩子啼哭聲，爺爺想想夫人的夢，覺得不可思議，於是給這孩子取名王雲，將孩子出生的樓閣叫「瑞雲樓」。

王雲長得聰明伶俐，可奇怪的是，到五歲還不會說話，家裏人開始擔心，這孩子是不是聾啞？有一天小王雲在街上玩，一個雲遊老和尚路過此地，走到王雲旁邊，摸摸他的頭說：「好個孩兒，可惜被點破」。這話被爺爺王倫聽到，他豁然開朗，馬上將王雲改名「守仁」。說來奇怪，王守仁不久就開口說話。

十歲時，父親中了狀元，留京為官，第二年，隨爺爺王倫前往京城，爺孫兩人途徑鎮江金山寺，一幫文人聽說狀元之父來了，就設宴款待，席間飲酒作詩，王陽明一時興起，隨口說了兩句：「金山一點大如拳，打破維揚水

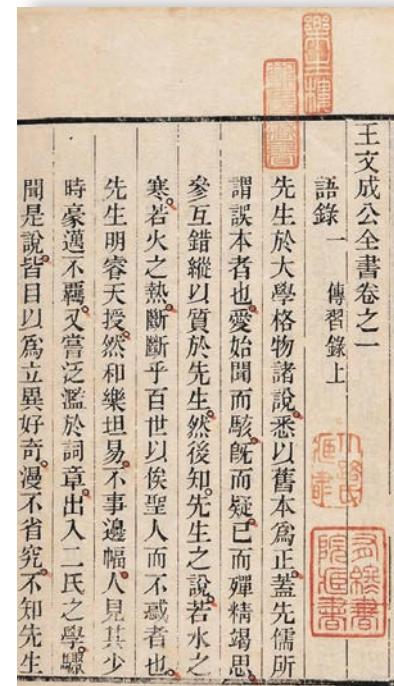
底天。醉倚妙高臺上月，玉簫吹徹洞龍眠。」眾人聽了大為驚訝，小小年紀竟能做出如此大氣磅礴的詩來，以後還了得？有人懷疑這詩是不是預先準備好的，就臨時出題，讓王陽明再詩一首，王陽明略微思考，昂首說道：「山近月遠覺月小，便道此山大於月；若有人眼大如天，還見山小月更闊。」

到京後，王陽明進師塾讀書，有一天問老師：「先生，何為第一等事？」老師回答：「讀書考取功名，便是第一等事」。王守仁回：「不對，應是做聖賢。」（孩童時候就立志做聖賢，的確有聖人的氣概。）

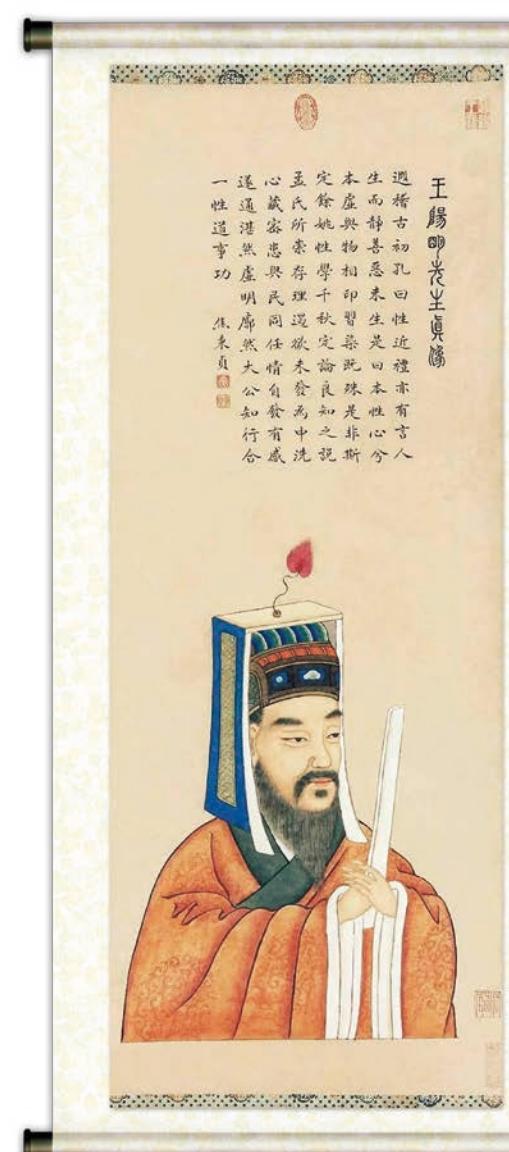
「龍場悟道」

二十八歲時，王陽明考中進士，當上了刑部主事。七年後，因得罪宦官劉瑾，被貶至貴州龍場（現為修文縣）當一名沒品級的驛丞，一住便是三個年頭。

貴州龍場，蠻荒之地，荊棘叢生，人煙稀少，棲身山洞，心境自是孤獨、



■ 傳習錄



■ 王陽明先生真像

苦悶、悲戚，不由得產生一種巨大的失落感。他自知無處申冤，萬念俱灰，唯有生死一念未曾了卻。他鑿了一副石棺，日夜端坐其中，沉思冥想，「窮天人之際，通古今之變」。謫居龍場三年，他根據風俗開化教導當地夷人，受到民眾愛戴。使他最受感動的是那些樸質無華的「夷民」，為他修房建屋，幫助他渡過難關。這與京城中「勾心鬥角」的情況相比，有如天壤之別。他體味到人間真情，深感「良知」的可貴，從中得到啟示和靈感。一天半夜，他突然頓悟到，「心是感應萬事萬物的根本」，認識到「聖人之道，吾性自足，向之求理於事物者誤也」。

王陽明就此開啟「心即理」的心學命題，一門偉大的哲學——「陽明心學」就此誕生。

「陽明心學」

「龍場悟道」是「陽明心學」的起點，之後構建起「心即理」、「知行合一」、「致良知」的基本理論框架。這門學問，成為無數文人雅士、英雄豪傑的指明燈，也使王陽明之名超越所有帝王，與孔孟朱並列，而永垂不朽。

心學，作為儒學的一門學派，最早可追溯到孟子。至北宋程顥開其端，南宋陸九淵啟其門徑，與朱熹的理學分庭抗禮。但最早提出「心學」二字的卻是王陽明，並提出心學的宗旨在於「致良知」。一直以來，理學朱熹倡導的是「格物致知」、「存天理，滅人慾」，王陽明則宣揚「心即理」、「存天理，保人慾」。

王陽明認為，理全在人心，要從人心裏去尋找真理，強調回歸內心，「心即理」，心與理是合一的。

何為「知行合一」？知是理論，行是實踐，王陽明說：「知者行之始，行者知之成」，有知則必行，以行踐知；無知則行，以行探知。

王陽明提出「致良知」，「致」是發現本心、體悟良知的過程。「良知者，心之本體」，良知，存在於每個人的心中，人人心中都有良知，只是有些人的良知被惡習、慾望遮蔽埋沒。「致良

知」就是遵循內心良知，處事要公正廉明。

晚年，王陽明總結出心學思想核心：「無善無惡心之體，有善有惡意之動，知善知惡是良知，為善去惡是格物。」（內心是純粹、無所謂善惡的，但一旦動了意念，善惡就隨之而來，要靠自己內心的「良知」懂得區分善惡，通過「格物」不斷拋棄內心的惡念，追逐善念。）

「心學」影響

王陽明的心學是明代中葉之後中國思想界的主流思潮，深受張居正、曾國藩、梁啟超、孫中山、毛澤東、蔣介石等名人推崇。其影響遠及日本、韓國和東南亞等地，使他成為一位具有世界性影響的思想家與哲學家。在日本，王陽明被奉為「神明」，日本明治維新幹將西鄉隆盛視王陽明為精神導師。他曾說，修心煉膽，全從陽明心學而來。有「經營之聖」之稱的日本企業家稻盛和夫則是王陽明哲學在經濟界最努力的實踐者，他曾表示自己所有的經營成功案例，都是「投資」良知、敬天愛人、利己利他的過程。近代，一位出生於寧波奉化，名叫蔣志清的年輕人，在讀到「心學」的「大中至正」後，將名字改為蔣中正。後來，蔣中正到達台灣之後，把台北的草山，改名為陽明山，把他的行館更名為陽明山莊。

三年前，全國人大政協兩會期間，國家主席習近平說道：「王陽明的心學正是中國傳統文化中的精華，也是增強中國人文自信的切入點之一，作為中國人，不可不知王陽明。」

我們海內外寧波幫，通過實踐和奮進，做大做強，推動了中國民族工商業的發展，並參與助學助教捐款等慈善事業，回報鄉梓，造福社會，是「知行合一」、「致良知」的真正踐行者。

【余姚王陽明故居，是王陽明的出生地，佔地面積達4600多平方米，有牌樓、王陽明塑像、轎廳、真三不朽、瑞雲樓等景點】

寧波傳統木結構建築的藝術與文化

寧波是一個具有歷史文化的名城，其文化與藝術底蘊深厚，傳統古老的建築藝術光輝燦爛，這尤其是在傳統的木結構建築史上顯得更為突出。我很小的時候，外婆就告訴我，老家寧波有保國寺、天童寺、天一閣、鼓樓、阿育王寺，佔地面積都很大，很漂亮，歷史也很悠久。

直到最近幾年常去寧波，媽媽也帶我看了很多有關寧波傳統古老的建築文化藝術，才讓我真實感受到這些國寶級的建築，是我們中華民族的一大驕傲。這些木結構建築不僅沉積了濃厚的中華歷史文化，更體現了勤勞而聰明的寧波人在建築文化藝術這方面的智慧。

傳統木結構營造技藝也是我們古老的大漢民族的傳統手工技藝術。漢族傳統建築是以木結構框架為主的建築體系，以土、木、磚、瓦、石為主要建築材料。營造的專業分工主要包括：大木作、小木作、瓦作、磚作、石作、土作、油作、彩畫作、搭材作、裱糊作等，其中以大木作為諸“作”之首，在營造中佔主導地位。

建築構件的斗拱藝術是中國傳統木結構建築，是由柱、梁、檁、枋、斗拱等大木構件形成框架結構承受來自屋面、樓面的荷載以及風力、地震力。直至在西元前2世紀的漢代就形成了以抬梁式和穿鬥式為代表的兩種主要形式的木結構體系。這種木結構體系的關鍵技術是榫卯結構，即木質構件間的連接不需要其他材料製成的輔助連接構件，主要是依靠兩個木質構件之間的插接。這種構件間的連接方式使木結構具有柔性的結構特徵，抗震性強，並具有可以預製加工、現場裝配、營造週期短的明顯優勢。而榫卯結構早在距今約七千年的寧波河姆渡文化遺址建築中就已見端倪，隨後不斷發展。寧波木結構藝術的代表作要數寧波保國寺。保國寺建於1013年，是長江以南最古老、保存最完整的木結構建築之一。

保國寺大殿全部為木結構，結構並未使用一枚鐵釘，全憑精巧的榫卯使斗拱層層相銜，將建築物的各個構件牢固地結合在一起，由此承托起整個殿堂重達50噸的屋頂。這樣的構架整體性強，富有彈性，比較堅固。保國寺大殿由16根立柱構成柱網系統撐起整個大殿，柱形均為瓜棱式，有全瓜棱、半瓜棱和四分之一瓜棱。這些瓜棱柱在建築時採用了“四段合”製作。仔細敲敲瓜棱柱，發現同一根柱子的不同棱部發出的聲音或沉實，或輕虛，不盡相同。其實這樣一根柱子，是由幾根不同結構木料組成的。有四整根木材，四根取材三分之一的木材，彼此團圓拼接，包嵌而成。這樣既降低了對樹齡的要求，節省了木料，又使柱體中間的空氣得以流通，不像用一整根實木柱子，分子密密匝匝的沒有一點縫隙，潮濕之氣揮發不去，漸漸從裡面腐爛。北宋時期，這種柱子在氣候潮濕的南方相當盛行，目前保國寺這種柱子不但是大殿的結構遺物，而且也是孤例。

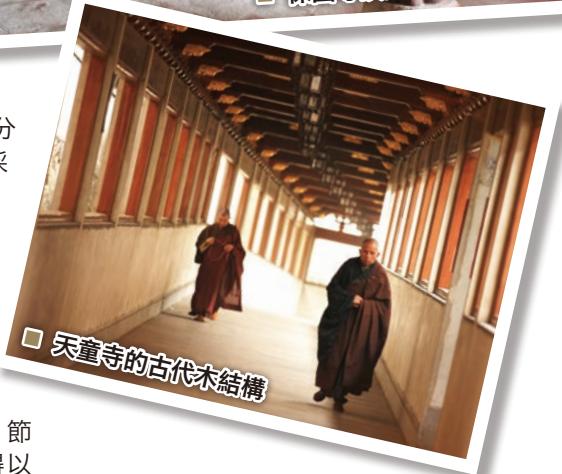
更讓我們歎為觀止的是保國寺的藻井設計藝術。在大殿前槽天花板上，三個與整體結構有機銜接的鏤空藻井，不僅充分考慮了實用的價值，還滿足了人對空間的審美需求。中國古建築一般都用天花板，天花板擋住屋簷上的灰塵，這是最原始的想法，叫盛塵。漢朝漢武帝時，建築老失火，人們就利用空間意念與建築構件語言、色彩加以誇張方式“用水滅火”。承接水的東西是海井，光有井還不夠，還要跟海水聯繫起來，就選擇了海藻，井上畫藻紋，這構成藻井。藻井從漢代開始一直傳了下來，其實藻井不能真正的滅火，藻井滅火實際是



□ 古戲台頂的藻井



□ 保國寺頂的斗拱結構



□ 天童寺的古代木結構

吉祥物的概念。藻井用於禮佛空間，禮佛空間顯得華麗，禮佛有很好的交融，這是保國寺的創造。在這裡，建築罕見地擁有了自己的獨立尊嚴，而不是僅僅作為宗教的承載與物化。這裡沒有浮行於塵世的乞求，也沒有假借上天之名的募緣，宗教亦讓步於柔木之光。這是一個可以聽見歲月迴響的所在，這裡流傳的，是一部純粹的，閃爍著文化光芒的木質藝術。

1961年，保國寺與北京故宮、敦煌莫高窟等古跡一起躋身我國第一批國保單位。作為江南現存最為完整的宋代木構建築，保國寺大雄寶殿集宋代官式作法。

寧波的木結構建築藝術真是結構獨特，氣勢恢宏，藝術感強，永久堅固，非常值得為寧波人的智慧和工匠精神喝彩。

飲食旅遊



本期『飲食旅遊』繼續有我楊琪為大家介紹寧波美食，而今期開始更有新力軍姜蓉蓉的加入，用全新的角度為大家介紹寧波的旅遊景點；寧波美食介紹得多，今次就為大家介紹老寧波人逢年過節必備的正宗寧波十大名菜；五龍潭 — 寧波首個通過 ISO9000 國際質量認証的旅遊景區，也被譽為寧波新十景，有著華夏民族龍文化的五龍潭，四周被翠綠山巒所包圍，是遠離繁囂的好處。



編委
楊琪



編委
姜蓉蓉



老寧波告訴你
逢年過節必備的
正宗寧波十大名菜



“

寧波菜又叫甬幫菜，是中國飲食文化的重要組成部分。擅長烹製海鮮，鮮咸合一，以蒸、烤、燉等技法為主，講究鮮嫩軟滑、原汁原味，色澤較濃。像腐皮包黃魚、苔菜小方烤、雪菜炒鮮筍，便宜又好吃。在寧波，想吃小食一定要到城隍廟，既熱鬧又有特色，蟹粉小籠包、鍋貼米線、豬油湯糰、酒釀圓等數之不盡。

寧波菜以鹹、鮮、臭聞名，寧波菜不能成為一個獨立的菜系，可是在浙菜中也是非常具有特色的一個品種。

今天我們就來介紹老寧波人逢年過節必備的十大名菜！

”

冰糖甲魚



冰糖甲魚，可以說是寧波傳統名菜中的頭塊牌子。相傳，過去甬江邊有個飯店。掌廚的以燒冰糖甲魚著稱。一天，來了兩位考生，點要各種名菜。掌廚的最後送上烹製冰糖甲魚，首先要選擇好甲魚，太嫩不行，太老也

不行，要選中的。甲魚殺好後，加上冰糖、香料、料酒等。口感鮮美肥腴，有入口甜、收味鹹的特點。吃來軟糯潤口、香甜酸鹹，風味獨特。此菜是一種滋補品，甲魚與冰糖同燉，具有滋陰、調中、補虛、益氣、祛熱等功能。

火臘全雞

火臘全雞，是寧波傳統名菜之一。製作需選取農家養殖的新母雞，宰殺後放血、去毛，取出內臟、洗淨，同時將洗淨的雞肫、雞肝、雞心火臘全雞，具有雞肉酥嫩、臘味鮮美、形狀美觀、原汁原味的特點。



苔菜小方烤



苔菜小方烤，是寧波傳統名菜之一。它的選料和製作都比較簡單。將薄皮五花肋條豬肉切成小塊放入油鍋，同時加入黃酒、醬油、紅乳腐鹵豬條肉營養豐富，精肥相間，味道鮮香軟糯；苔菜色澤翠綠，香氣撲鼻，味道鮮

美，令人食慾大開。是一道集美味、營養於一身的傳統名餚，屬於浙江寧波菜。滷汁稠濃，肉塊酥糯，苔菜清香。該菜含有豐富的優質蛋白質和必需的脂肪酸，並提供血紅素（有機鐵）和促進鐵吸收的半胱氨酸，能改善缺鐵性貧血。

鍋燒鰻

鍋燒鰻，是寧波傳統名菜之一。做法簡單：將河鰻剪斷喉管，在肛門處剪一小口，用沸水泡去周身的粘液，然後用兩隻竹筷從咽喉部插入腹中，一手捏住鰻身，一手捏緊竹筷順一個方向絞卷幾下，把腸子等都卷出來，斬去頭、尾，切成6釐米長的段，然後洗淨。將炒鍋置於旺火，下入熟豬油25克，燒熱，用蔥段鋪底，將鰻魚段排列其上，鋪蓋豬板油丁、薑片、筍塊、桂皮，放入紹酒和清水500克。煮沸後，改用小火燜煮1小時，至湯汁約剩1/4，鰻肉酥爛時，揀去薑片、蔥段、桂皮，轉入另一隻炒鍋中，放入醬油、白糖、醋，改用旺火燒至湯汁稠濃，淋上熟豬油25克，用手勺推勻，再將鍋轉動幾下，淋上芝麻油，即成。





黃魚海參

黃魚海參，是寧波傳統名菜之一。黃魚海參，以寧波特產黃魚以及海參為主要原料。製作時，需挑選大條新鮮黃魚，洗淨上蒸，蒸熟後，剔去魚骨。這道菜，魚肉嫩滑，海參綿糯，色彩淡雅，味美鮮香，且老幼皆宜。

荷葉粉蒸肉

荷葉粉蒸肉，是寧波傳統名菜之一，是一款享有較高聲譽的傳統名菜。在清末，相傳其名與「西湖十景」的「麴院風荷」有關。它是用當時杭州的鮮荷葉，將炒熟的米粉和經調味的豬肉裹包起來蒸制而成，其味清香，鮮肥軟糯而不膩，夏天食用最適合不過。



彩溜黃魚

彩溜黃魚，是寧波傳統名菜之一。製作此菜需選新鮮大黃魚一條，洗淨，然後在魚身兩側剝切十字形細紋刀花若干，撒上精鹽，灑點黃酒稍漬後，拍上乾澱粉。這菜營養豐富，口味鮮香，色彩悅目，佐酒下飯皆宜。

苔菜拖黃魚

苔菜拖黃魚，是寧波傳統名菜之一。苔菜，又名乾苔、海苔，為翠綠細管狀植物，形似絲棉，產於淺海岩石上，冬春季採集曬乾，清香味濃，以浙江寧波附近海面所產最為有名。當地居民都喜歡以苔菜切成末，與麵粉拌成糊，用黃魚肉條蘸裹麵糊入油鍋炸熟食用，故名為「苔菜拖黃魚」。此菜以香味濃郁、魚肉鮮嫩而著稱，深受人們歡迎。



網油包鵝肝

網油（網油是什麼，大家百度一下吧，怕大家會反胃，哈哈）包鵝肝是寧波傳統名菜，菜品油而不膩，肝香味醇，軟糯適口。至今有200餘年歷史，若蘸以花椒鹽，滋味更佳。此菜兼有補目功效，老幼都喜食網油包鵝肝。製作此菜，需選取優質鵝肝洗淨，經先後兩次籠蒸，一次抽炸，當鵝肝炸至金黃色時，切成1.5釐米寬的薄片。

腐皮包黃魚

腐皮包黃魚，是寧波傳統名菜之一。是由黃魚等主要食材做成的一道菜品，是一道浙江的漢族名菜。腐皮包黃魚的製作要求很高，選用優質完整的薄豆腐皮包上新鮮的大黃魚肉炸制而成，大條的小黃魚肉亦可，再蘸上醋與茄汁醬等佐食，其味更佳。這是一道有百餘年歷史的寧波名菜，腐皮酥脆，魚肉鮮嫩，外酥內嫩，營養豐富。





五龍潭

休閒度假體驗

各位鄉長好，今期開始，旅遊版塊將以全新的角度為大家介紹寧波的旅遊資訊。我姜蓉蓉非常榮幸可以為大家介紹家鄉寧波，亦希望可以為大家帶來不一樣的旅遊體驗。另外，如果各鄉長有關於寧波的新旅遊熱點或景區，非常歡迎各位分享，讓我們用眼睛一起去遊覽寧波。如各位對於這版塊有任何意見敬請踴躍提出，多多指教！

旅遊概況

經過幾個月寒風的洗禮，慢慢感受到春天的芬芳，和煦的陽光加上緩緩春風，為大地帶來朝氣蓬勃的生機。讓我為大家介紹一處讓人心曠神怡，清新健康，集合豐富文化感知，享受山村自然風光以及休閒度假體驗的旅行景區——五龍潭。五龍潭離寧波市區不遠，駕車大概60分鐘，也可以乘坐公共汽車到達，簡單方便，景區四周被翠綠山巒所包圍，最適合工作繁忙的都市人，一家大小、男女老幼去感受大自然的美麗風光，是登山散心的休閒景點。不同季節遊五龍潭都會有絕然不同的景象，而四月是最佳的時間，溫度適宜，春光明媚，正是出遊好時機，同時還能體驗當地的開漁節、服裝節、梁祝婚俗節等盛大慶典。

寧波五龍潭，是寧波第一個通過ISO9000國際質量認証的旅遊景區，也被譽為寧波新十景。五龍潭風景區位於寧波市鄞州區西北部龍觀鄉境內，距離寧波市約35公里，是一個以自然風光為依託，有著華夏民族龍文化的豐富內涵，浙江東部山水風情的特式名勝區。位於鄞州區龍觀鄉，龍觀鄉位處鄞西山區的四明山麓，與東面挹秀亭及鄞江鎮相連，南越勃鵠嶺與奉化溪口鎮接壤，西達商量崗與杖錫鄉相望，北止天打岩同章水鎮為界，境內烏賊山、白象山縱橫。這些優越的山區地理位置正打造了五龍潭四周得天獨厚的明媚風光。



■ 梁祝婚俗節



■ 開漁節



景區風景點

五龍潭風景區規劃建設多個功能區，多元覆蓋不同遊客的旅行喜好。首期已開發的「龍潭飛瀑山水觀光區」，以龍潭五井十二飛瀑及五龍神堂為景觀。遊覽時可以步行往返，也可乘坐景內觀光車至半山三井龍潭附近比較輕鬆，適合有老有幼的家庭遊客。

二期「青雲天瀑景區」是由青雲梯、天門二瀑和觀頂湖組成，以“雄關險梯，異石巨瀑”而名，景觀以雄、險、壯取勝。有「天下第一梯」之稱的青雲梯，共有2008級石階，垂直高約四百多米，是國內絕無僅有且如此長的直上石梯，登梯如青雲直上，因而得名。李白詩曰：「腳著謝公屐，身登青雲梯。半壁見海日，空中聞天雞」。意指登梯是展現毅力和體力的考驗，也是「登天成仙」的體驗，使人實現登臨時平步青雲的滿足感。(觀頂湖正待開發)

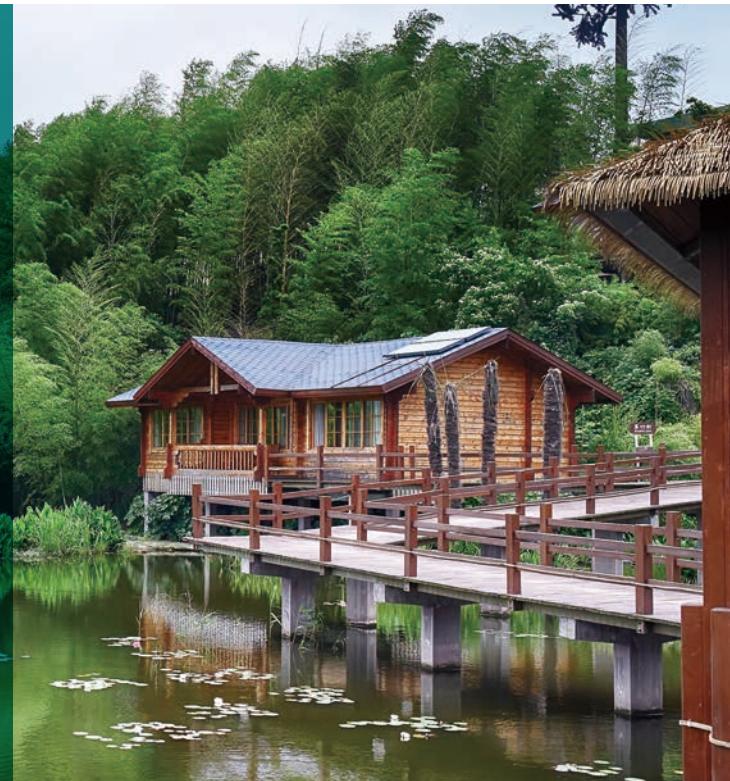
三期「鳴鳳水景區」，是位於五龍潭景區總入口，景區以「龍吟鳳鳴」為意題，突出中國人千年來崇拜龍文化的氛圍，營造飛龍、潛龍、遊龍、蟠龍、臥龍的文化景觀。整個鳳鳴山景點山瀨水，水映山，山水交融，野趣叢生，植物生態群豐富，體現出「五龍出四明，飛龍入大海」的超然境界，讓都市人在這優美神秘的氛圍中體現大自然的攝人魅力。

五龍潭景區集合地文、水域、古蹟建築的不同主題，內容豐富，引人入勝。地文景觀豐富，有百丈岩，塔尖峰、千秀峰、龍頭岩、仙人洞、重疊岩、紡花岩、巨石穀。水域景觀龍王溪、龍潭五井十二瀑、百丈瀑、一線瀑、龍門瀑、水門岩瀑、萬福泉。古蹟與建築，天井寺、五龍神堂、青雲梯，觀頂鐵礦。

景區的特色

五龍潭風景區屬於山地型旅遊區，設多個功能景區，區內群山環抱，山峰挺拔，溪流深谷，地型變化豐富，充滿濃厚的山鄉風情，並且集觀光遊覽、休閒度假、山地健身之功能於一身。最適合都市人遠離繁忙生活的世外桃源，又可以完全滿足遊客回歸自然山水，品味山村，享受休閒自然世界的需求。景區各項配套日漸完善，遊覽內容不斷豐富，景區內相繼修建盤山的公路，由水泥公路進入，也開通了觀光遊覽車。景區內配備有星級酒店與渡假山莊。遊客不但可以欣賞秀美山水及感知文化，還可以參加樟溪河漂、野外燒烤、攀岩、垂釣等戶外活動。

自然環境與田園生活的風光，實現旅遊與自然景觀、地方文化和心態環境四者之間的平衡。景區屬於亞熱帶季候濕潤性氣候，四季分明，日照充足，雨量豐沛。景區動植物資源豐富，有樟樹、山杉、金錢松、菜葉、毛竹、杜鵑等常綠植物。更有野生的穿山甲、鹿、野豬、野兔等。可以為小朋友提供豐富的自然教育知識。





景區文化背景

鄞州區龍觀鄉是浙江東部龍的文化發揚之地，保留著大量與龍有關的民間習俗與傳說，五龍潭景區內仍然存著五龍神堂，而五龍神堂早於唐代已興建。另有，古祭龍壇、天井寺、五井十二瀑等具龍文化色彩的遺跡和景觀。在民間盛傳游龍潭、觀龍俗、祭龍祖的千年習俗。早年起，鄉鎮組織專家研究，挖掘整理龍文化並與旅遊結合，提高景區的文化內涵。例如，每年農曆二月二日是中國民間傳統節日「龍抬頭」，人們會慶祝龍頭節，敬龍祈雨，盼風調雨順。祭龍儀式後，還舉行有關龍文化詩畫及攝影文化交流活動，揭開五龍潭山水文化旅遊節序幕。

寧波五龍潭在歷史上久負盛名，早於唐宋年代已為人贊頌敬仰，更曾被封候，是史無前例的。

五個龍潭各有特式及傳說：

- 第一潭 孚澤潭，又稱青龍潭，村民認為青龍保平安，又名「福」潭。此潭水清澈透明，碧綠如玉。
- 第二潭 沼澤潭，相傳是黑龍居所，黑龍掌管官職，又稱「祿」潭。此潭水清見底，秀美幽寧。
- 第三潭 潤澤潭，是龍母娘娘（秀珍）寢宮，又稱黃龍潭，也叫「壽」潭。
- 第四潭 利澤潭，是白龍居所，又名「財」潭，據說是五潭中最美的一潭，潭水下通大海，深不可測，色如墨玉。
- 第五潭 顯澤潭，是赤龍住所，又稱赤龍潭，主掌婚姻娘緣，家庭幸福，又名「喜」潭。

五井龍潭是飛瀑與潭水組合，但它們形態各異，潭水有的碧綠，有的泛藍，許多人認為第四潭最美，第五潭最有氣勢，因為水流是在兩塊巨石之間的空洞中激盪，最後落入潭中。



旅遊路線

是次主要為大家介紹五龍潭首期的「龍潭飛瀑景區」—輕鬆一天遊路線。景區入口，遊客會看到幾個雕像，是一位母親與她四個孩子，這幾個雕像並不是隨便的擺設，而是隱藏著五龍潭由來的美麗傳說。從這往前走到溪谷深處，到落翠亭駐足一回，可以看到青山翠綠，草木悠悠。朝亭的左面有一巨大山峰叫百丈岩，岩上刻著巨型「龍」字，是著名書法家沙孟海先生之墨跡。龍字前面的大瀑布，從岩飛奔直瀉而下，百丈瀑因此而名。在山澗瀑布之間會看到五個不同的龍潭，各具特色，有的潭水，碧綠清澈，有的深不見底。走過第一二潭後會看到玉峰泉，是天井山最秀奇的一座，當地人稱它為疊龍吟，說像是幾條龍頸上下相疊，仰頸長吟。再走過第三龍潭後可看看第四個龍潭，當地人說是五潭中最美的龍潭，四周岩壁濕滑，一休白練垂掛，像一休白龍直飛而下。如果想要小休，可到景區竹廊茶室歇一

歇，喝喝茶，品嚐一下觀龍鄉五龍潭有名的茶葉。然後繼續遊覽第五潭，聽說這是最險峻的一個潭，夾在兩塊巨石之間相連而成，潭上面有瀑布叫旋水瀑，下面的叫寒岩瀑。然後走著就看到筆直聳立的祭龍台，顧名思義是拜祭龍的地方，現在此台是重建的，但最早期是建於唐代，當時民眾祈求風調雨順，國泰民安的地方，走到這裡遊客可選擇徒步返回或坐區內旅遊巴士返回。

如果喜歡慢遊的遊客可以選擇兩天遊，要一天內走完整個景區需要體力的消耗，建議留宿一天，景區內有兩間大型的住宿可供選擇，住在景區內的酒店想必令人賞心悅目，忘掉一切市區的煩囂。第二天繼續遊覽青雲梯，拜拜佛，以及欣賞其他美麗山水溪澗，深度體驗自然之鴻宏，感受澎湃與寧靜之間的互相協調之美律。

住宿

五龍潭東升樓山莊 — 位於風景區石頭寨景點，是一家森林民宿，環境幽雅，地理位置得天獨厚，以山鄉風情濃鬱為特色。山莊原木建築，渾然天成，外觀典雅，內部精緻，古色古香，擁有各式各樣的房型供選擇。客房內配有完善的配套設施，讓您在擁有理想休憩環境的同時，也能盡享歡愉和自在。

寧波南苑五龍潭山莊 — 擁有十幢別墅，分佈有致，別墅之間小溪流水，長年不斷。讓入住客人有「家在林中」之體驗。設施包括燒烤場、漂流、爬山等戶外活動。餐廳坐落在大自然風光中，讓客人感受自然及清新的空氣。

飲食

美景配佳餚，五龍潭風景區有多家被譽為極佳的農家菜，它們各有特式菜餚，以下幾道菜就是飯店於五龍潭山水旅遊節一農家美食賽得獎的佳餚及飯店推介。

《農家飯莊》醬油筍
《茶寮天民速食》小溪石板魚紅燒
《五龍潭大酒店》特色烤芋芳
《明月山莊》香菇雞包
《桃園山莊》
《漂流人家館》

門票

聯票 60 元
龍潭飛瀑景區 40 元
青雲梯景區 30 元

開放時間

夏季 7:30-16:30
冬季 8:00-16:00

話你知 — 五龍潭之由來

五龍潭這個名稱的由來有很多不同的說法，以下這個是較有趣及感動人心的，選擇這個說法也是因為這個傳說較接近人性，而且可以顯示出中國人與龍文化密不可分的深遠關係。

傳說很久有位姑娘名叫秀珍，有一天她去到河邊挑水，忽然看到河上漂來一隻紅桃，漂在面前久久不離去。秀珍見桃子色澤鮮潤，看來美味可口，就忍不住吃下了。誰不知吃了桃後，肚子一天天大起來，後來更誕下了三子一女。因為秀珍未婚生子，遭族人歧視，流落街頭，有一天她行乞回來發現孩子不見了，卻見廟內有四條龍在玩耍，她心想這四條龍分明是自己的孩子，於是她驚嚇過度昏倒了，醒來發現自己也變成一條龍。原來桃子是東海龍王的龍種，而蒼天有

感秀珍愛子心切不忍見到她們母子分離，所以將她也變成了一條龍，讓這五母子女可以永遠在一起，秀珍姑娘就被後人封為龍母娘娘，而這五條龍就都安居於現時龍觀鄉的天井山，因而得了五龍潭之名。之前提及景區入口的五個雕像就是秀珍與她四個孩子！



GALAX
玩家主場 盡情分享





香港名牌薈萃：

www.hkqba.com

地址：香港九龍長沙灣長裕街 15 號永明工業中心地下（荔枝角地鐵站 A 出口）

品牌於 1949 年在香港創立，到現在已經超過 60 年歷史。

一向以品質見稱，在餐館、酒店等服務性行業中備受青睞，經過多年來不斷開發，品牌一直處於該行業的領導地位。其中保溫咖啡壺和不鏽鋼餐飲器皿更是暢銷全球的王牌產品。保溫咖啡壺及塑膠保溫壺均採用優質進口食品級材料製成，具高度的防碎性，無毒無味安全衛生，為餐飲行業提供令人滿意的質素。

ZIRKON

不鏽鋼廚具系列



TATUM
真空不鏽鋼壺



SAFFI
防碎咖啡壺

Kinox Trading Limited

香港九龍觀塘鴻圖道九號建業中心二樓
電話：852-23896261 傳真：852-23432111
電郵：enquiry@kinox.com



JD.COM

京東網 建樂士官方旗艦店



香港美生集團
THE A. J. MASON GROUP
<http://www.ajmason.com>

寧波財富中心

精裝修寫字樓招租



地址：寧波市江東區甬江大道 188 號2003

電話：15058430186 或 0574-89118900/87121549

網址：www.nbmeisheng.com

來麗都酒店
用全場景支付！

New surprise
飛豬來啦！

奉化首家星级酒店
与阿里巴巴深度合作



寧波中山麗都酒店

訂房熱線：0574-88970909

美生時代廣場 火熱招商中



地址：寧波市奉化區西南寶化路110-120號

電話：0574-88970909

網址：www.lidohotels.cn

麗都酒店 設有標準及豪華客房共410間。酒店以四星級價格提供五星級配套服務；設有中西餐廳、遊泳池、會議廳、宴會廳、健身房等配套設施。絕對是智慧人士商務及休閑的不二之選。

美生時代廣場 位於寧波市奉化區西南寶化路110-120號，集住宿、餐飲、娛樂及商業服務於壹體。擁有16000平方米的商業面積；另有3600平方米的寫字樓可供出租，歡迎各界精英入駐。

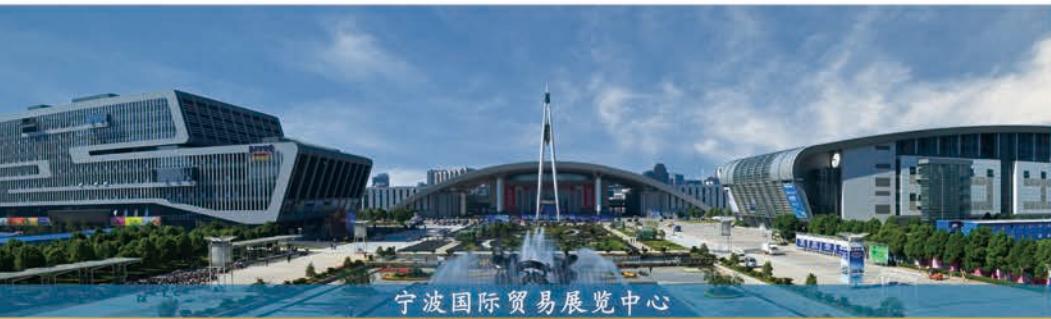


• • • 種一顆故鄉情結 守一段時間記憶 • • •



寧興（集團）有限公司

Ning Shing (Holdings) Co., Ltd.



Based Overseas,
Service Ningbo,
Window Function,
Enterprise Development

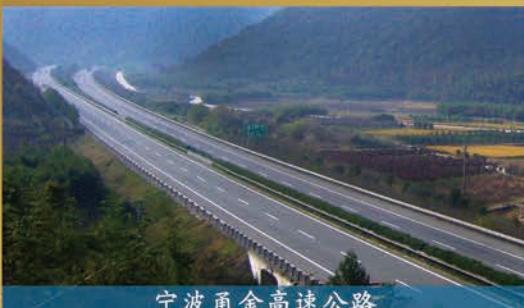
立足海外 服务宁波
办好窗口 发展自己



香港宁兴(集团)有限公司



宁波泛太平洋大酒店



宁波甬金高速公路



宁波通商银行



宁波国贸中心综合体项目



江南一品房产项目



宁波宁兴(集团)有限公司



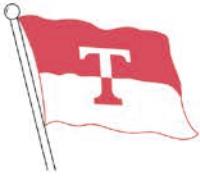
宁兴(美国)有限公司



日本宁兴贸易株式会社

香港总部地址：香港干诺道中168-200号信德中心西座3207-08室
宁波地址：宁波市江南路666号宁兴大厦25-26层

电话：00852-28276820
电话：0086-574-87275571



TCC GROUP

泰昌祥集團



TCC Group extends its support to the continuous development of Hong Kong as an International Maritime Center.

泰昌祥輪船(香港)有限公司

香港金鐘道88號太古廣場二座1308室

電話 : (852) 2522 5171 傳真 : (852) 2845 9307

網址: <http://www.tccfleet.com>



香港寧波同鄉會

香港中環德己立街 2-18 號業豐大廈八樓 801 室
電話 : (852) 2524 5935 傳真 : (852) 2877 2025
餐廳電話 : (852) 2523 0648 電郵 : info@ningpo.com.hk
www.ningpo.com.hk