

八、心曠神怡，樂觀處世

心理快樂是健康之源；情緒惡劣，心理受創，影響整個新陳代謝的生理程序。美國俗語說：「愉快的心情有良藥的功用；精神抑鬱的結果連骨髓都乾了」(A merry heart does a good like medicine, broken spirit dries the bone)。

海大夫警告說：「疾病可自己許願而來，神經衰弱並非由腦袋而是由心臟。神經系統的功能有如心臟，經不起憂慮緊張的創傷。」

海大夫又說：「缺乏積極態度的人生觀，會造成悲慘的早殤」。他有個醫師朋友，患有心臟肌肉梗塞症，因憂鬱而罹不治。這種毛病美國兩個總統艾森豪與詹森都患過。他們心情放得開，終能化凶為吉。

九、度假休息吧

度假是把日常緊張煩愉的心情鬆懈下來，恢復安

靜，以享受輕鬆愉快的生活。許多人日夕辛苦工作，自稱沒有度假的福氣，這簡直是笑話。最貧窮的農夫，也有辦法找個短工接替，從容地背了漁竿，釣一禮拜的魚，你何嘗做不到呢。

柏大夫 (Berge) 警告說：「度假須有妥善的安排。與家人共在黃石公園露營一週，對有些人毫無裨益，反如像一個惡夢。高爾夫、橋牌，碰上技藝高強的對手，迫使你緊咬指甲，也不是味道。歡樂假期，只要你丟開例行工作，做些你愛做的，可能在你自己的園裡，就能找到樂趣。」

上述九要端是舉世聞名第一流醫師所提供。可以延年，可以益壽。這是有史以來，破天荒第一遭，人們可以掌握自己的命運。

(譯自一九七〇年十月份讀者文摘，原文為 'Nine Steps to a Longer Life,' Blake Clark 著)

總統召見記

陳尚廉

民國廿九年抗戰期間，那時我十六歲，正在重慶就讀初中，我們學校在南岸文峯塔下，記得是個晴朗的下午，我正和幾個同學步出校門，只見山下路旁很多憲警，正疑慮間，忽見一群人走來，定睛一看原來是當時的軍事委員會蔣委員長，也就是現在的總統蔣公，他老人家當時只不過離我們所站之處，約二公尺光景，很清楚地可見到，我們只覺得他神采奕奕，慈祥中帶着無比的威嚴，那是我第一次最清晰地見到他老人家，雖然只不過是幾分鐘的時間，但仍感到無上的光榮和幸福。

卅年後的今天，做夢也沒有想到，還有此殊榮蒙他老人家召見，我無才無德，何來此幸，不能不說是福自天降也，去年的十二月廿六日，接省府密件，限時專函通知，代表省府交通處，以五十八年特保績優人員資格，於六十年的元旦，參加中華民國六十年開國紀念大會，會後由 總統召見及賜宴，接通知後心中興奮無比，十二月卅一日的下午去理個頭髮，上街買了件像樣的毛衣及一雙皮鞋，提起我這雙皮鞋，其

壽命已達二年以上，無論是上工地抑或參加喜慶宴會全靠它，但是明天這個場面，對不起得很，它實在無法陪同我參加了，晚上洗了個澡，不到十點就上床了。六十年的元旦臺北是個晴朗的好天氣，七點起床梳洗完畢，穿上畢挺的西裝，新的毛衣和皮鞋，小弟說從來沒有見過爸爸穿得這樣漂亮過，八點半先去臺灣銀行二樓報到，省府代表共二十六人，全部到齊，相互致賀，九時正省府陳主席茶點招待，並親自點名及致訓，主席和藹可親的說，要大家從精神上、思想上具備賢能，在生活上、工作上表達賢能，同時在機關上、社會上鼓勵賢能，將知能、才幹、品德，操守，在生活行為上表現出來，影響社會，以示範擴大，發揮個人賢能，造成社會賢能、政府賢能和國家賢能。最後主席並與參加人員合影留念，且頒贈每人「紅包」一包，封內裝禮券二百元，身受主席的慈懷從內心感到無限的溫暖和崇敬。十時十分大家再整裝赴中山堂，參加中華民國開國六十年紀念大會，我們排定座位約在正中，許多德高望重的國大代表及立監委員們還在

我們後面，大家都懷着熱烈興奮和期待的心情，十一時正總統偕夫人在會場熱烈的掌聲中，步入大廳，仍然是像三十年前那樣的神采奕奕，慈祥中帶着威嚴，典禮開始前首先由參加開國慶典的政府高級文武官員，中央民意代表及國軍英雄政士等，在團拜儀式中恭向總統伉儷行一鞠躬，然後全體人員相對行一鞠躬互賀新年，總統在典禮中宣讀了元旦文告，總統說：今天大陸同胞在毛共殘暴恐怖暗無天日之下，更需要我們以民族傳統革命精神的赤心碧血，出水火而解倒懸，這就是我們中華民國新的六十年代，導發大陸再一次辛亥革命年代之來臨，總統並指出民國的六十年代，乃正為實現正義、自由與和平造成中國新局面的年代，總統最後領導大家歡呼辛亥革命精神萬歲、討毛救國勝利萬歲，三民主義萬歲和中華民國萬歲，全場也隨即歡呼。總統萬歲萬歲萬歲，歷久不絕，總統與夫人含笑揮手向大家致意，當時我個人的情緒，似已達到頂點，我好像已入忘我的境界，熱血在心中沸騰激盪，會後總統及夫人與參加之國軍英雄政士及我們特保績優人員，在中山堂門前合影，殿副總統、張群秘書長、蔣副院長等都在座，我站在最後一排的較高位置，十二時十分大家又去光復廳，

接受總統的賜宴，宴會籠罩在歡欣鼓舞的氣氛下，國防部示範樂隊，並在場演奏名曲，光復廳內佈置得金碧輝煌、燈彩耀目，每一長桌上都擺列着鮮花，散放出芬芳的氣息，更增加了會場中的喜氣，總統即席致訓勉勉全體人員，要不斷的創造進步，必須具有高度的篤實負責精神，自動自發的精神和研究發展的精神，而這些就是事業成功的要素，今後尤當本此成就，愈益奮發以爭取更大的榮譽，創造更大的績業。總統在訓話以後並邀殿副總統向大家講話，殿副總統講話後曾邀同全體人員起立舉杯恭祝總統及夫人政躬康泰，總統也舉杯預祝革命成功，光榮勝利總統伉儷於一時十五分巡視全場後離去，當他老人家經過我們面前時，我真想撲向前去緊緊的擁抱住他，深怕失去這一剎那，像一個長年流浪在外的遊子，急於撲向慈父母的懷抱，因為我多懷念淪落鐵幕下二十年來無音信的也是八十多歲的双親啊！

走出大樓，樓外仍是陽光普照，但是我感到一絲涼意和一陣興奮後的莫名的惆悵，回到家裡家人爭睹總統頒贈的榮譽章，更提議今晚大家到外面打一次牙祭以資慶祝，妻也可以藉機少燒一頓晚飯。最後將借殿副總統在宴會上所說的幾句話作個結

論，他說「能够接受總統的召見和賜宴是至高無上的光榮，這種光榮不完全是個人的，而是整個團體、單位、組織互助合作得來的，因此大家回去後要轉達給整個團體、單位和組織，都能激勵奮發」。個人無才無德，有此幸運及稀微之成就均賴我上級長官之指導及全體同仁之協助合作，我個人及我全體家人對全局同仁深致謝意，光榮並不是屬於我個人的，是屬於大家的。

編者按

陳尙廉學長是母校唐院礦冶系元老教授陳茂康博士的公子。女公子陳尙智是礦冶系有史以來的二位女生之一（另一位是侄女尙嫻，陷大陸），東床幸秋潭學長更是該系的高材，現任職工廠公司蘇澳廠廠長，陳學姐是建中的名物理老師，乃弟的這項殊榮，凡是當年受教於陳茂康老教授的門牆，聞訊一定代為高興吧！其榮獲總統召見，各報均以大幅刊登其事，茲摘錄如次：

聯合報

碼頭專家陳尙廉

致力基港建設廿三年

基隆港小型船渠又改變了一個新的面貌，任何人

如果有機會到小型船渠去走走，或者僅僅從中正路經過小型船渠的入口處，都會有這種感想，小型船渠過去的雜亂；想在代之而起的是平坦的碼頭，過去空曠的荒地；現在已興建了各式倉庫，過去入夜後，岸上總是一片漆黑；現在水銀路燈照得如同白晝，小型船渠確實改變了，而這些改變都是陳尙廉主任領導下的淺水碼頭改建工程處的績效。

廿三年前，也就是民國三十七年的秋天，剛自國立交通大學畢業的陳尙廉，爲了到臺灣探親，坐船到達基隆港。陳主任回憶當年的基隆港說，不但港內到處還是一片荒涼，甚至連市區也是斷垣殘壁，與今天港內桅桿林立，市區一片繁華的景象完全兩樣。

陳尙廉從廿四歲到基隆港開始，現在已經四十七歲，整整廿三年的心血全部灌溉在基隆港的建設上。

由於陳尙廉對基隆港的貢獻，在表面上看，似乎不够「突出」，但從他的「平凡」中，顯出不平凡的表现。因此在基隆港務局的推薦與省府的審核下，當選了五十九年度省交通處所屬單位中最優的一位公務員，獲得了總統親自召見與頒發獎章的最高榮譽。

四川巴縣籍的陳尙廉主任表示，得蒙總統召見，是他畢生最感榮耀的事情，但是他強調，這次榮耀應

該歸功於基隆港務局的每一位同仁。他說，基隆港的建設能有今天的成就，是所有同仁無數心血與努力力的共同結晶，任何個人的力量都是辦不到的。

陳主任畢業於交大唐山工程學院土木工程系，在基隆港務局曾任幫工程師、副工程師、正工程師、工區主任、工務課長、副主任及主任等職。

從基隆擴建第一期工程開始，在陳尚廉的督導籌劃下，先後完成了廿九、卅一、卅二及卅三等四座碼頭擴建工程，跟著又負起淺水碼頭改建工程的責任，督劃完成了東岸深水碼頭兩座，通棧一座，以及客運大廈一座，許多港務局的同仁都稱他為「碼頭專家」。

陳主任平易近人，人緣極好，但是他贏得同事稱讚的却是他「不講話只做事」的作風，不但在平時，甚至星期例假日，也經常可發現陳主任或在工地上監工，或在辦公室裏處理公務，他這種任勞任怨、負責不懈的工作精神，真是二十年如一日。

台新 報生

提高基隆營運量

陳尚廉表現優異

榮獲 總統召見的基隆港務局簡任正工程師兼淺

施工失敗，但不灰心。親率工程人員，生活工作在工地中，克服一切艱難，終於五十六年研究完成了施工的計劃。挖除十餘公尺的淤泥後，使用特製鋼板打入堅固的海底岩石內，其中經過無限的艱鉅，也遭遇到無數的挫折，均被他克服了，於五十八、五十九年間先後，興建完成了遠東第一座豪華的客運大廈及兩座深水碼頭，一座萬噸級通棧，不但及時解決了基隆船舶、貨物的擁擠困難，尤對我國觀光事業的發展，受益頗大。

在陳正工程師負責督導規劃下的東岸，經過艱苦的施工中，目前先後已完成了深水碼頭七座及萬噸級通棧七座，登陸艇碼頭兩座，小型船渠一座，以及港東大道拓建，二、三沙灣的填建等工程，不但對港區發展，有優異的成就，對市區的建築及美化，亦有頗大的助益。

陳尚廉鑑及基隆港，一年有三、四個月的雨天，對裝卸作業影響至鉅，為求克服這一惡劣氣候的阻止，日前又研究設計了一座晴雨碼頭的工作雨棚，已獲該局同意，並將東岸七號碼頭試建，即將施工建造，俟試用完善後，將在基隆碼頭，全部加建該項雨棚工程，預計使用雨棚後，每年裝卸量，可達到一千八百

水碼頭改建處主任陳尚廉，於五十八年身先士卒，辛勤督導完成基隆東岸兩座深水碼頭及萬噸通棧一座後，緩和了基隆船舶，貨物擁擠的困難，而增加貨物營運量四十多萬噸，其高超的技術及克服困難的精神，實難能可貴。

這位魄力充沛的工程人員陳尚廉，由於他工作認真，技術優異，曾親自督籌規畫建築完成一座符合國際標準的豪華客運大廈，配合我國觀光事業之發展，使基隆港進出中外旅客，交相稱便及讚佩，其工作特優，績效卓著，於五十九年春省府核定為五十八年度績優人員，並於六十年元月在臺北市中山堂榮獲總統召見，並接受省主席陳大慶茶點招待。

陳尚廉工程師，現年四十七歲，四川巴縣人，國立交通大學唐山工程學院土木工程系畢業。此次榮獲總統召見和賜宴，這不僅是他個人的至高無上的光榮，亦是基隆港務局團體的光榮。

陳尚廉正工程師，於五十三年調任基隆東岸改建工程處後，每天不眠不休，甚至連假日都忙於艱鉅的東岸改建工程中，因淺水東岸的海底土質，極難建築為深水碼頭，曾被日本工程專家否定過，但信心堅強的陳主任，仍不放棄上級所賦予的擴建使命，雖屢經

萬噸，較原預定量，增加六百萬餘噸。

基隆簡報

陳主任尚廉績優

榮獲 總統召見

本局簡任正工程師兼淺水碼頭改建工程處主任陳尚廉在五十八年度內，曾督導完成基隆港東岸深水碼頭二座，全長四百三十公尺，萬噸通棧乙座，緩和了基隆港船舶之擁擠，增加貨物營運量約四十萬噸，同時督劃建築完成符合國際標準之豪華客運大廈乙座，配合我國觀光事業之發展，使基隆港進出中外旅客，交相稱便，工作特優，績効卓著。

五十九年奉省府核定為五十八年度績優人員，並於六十年元月一日在臺北市中山堂榮獲 總統召見。是日上午九時省府陳主席在臺灣銀行二樓以茶點招待，並親自點名致訓及合影留念，十時許赴中山堂參加開國六十年紀念大會，十二時十分至中山堂光復廳，接受 總統賜宴， 總統即席訓勉全體人員後並邀嚴副總統訓話。至一時十五分，總統伉儷巡視全場後離去。