

五、廣源輪何以成爲公船，永杜日

方詭計

依據我國軍事徵用條例之規定，軍事機關對於本國商船，必要時，可予徵用，以作軍用。對日抗戰期間，交通部多次協助軍事委員會徵用商船，以作軍運或沉江封港。洗任職交通部，係屬主管，故迭經辦理。孫碧奇先生文內謂「本案進展如此，日益糾紛。因廣源輪是商船，日籍船長詭計多端，橫生枝節。」我金山總領事館防不勝防，又電請政府指用軍事徵用條例，將該輪徵用。交通部接電後，認爲此係釜底抽薪永杜糾紛辦法，遂經報請軍事委員會核准，將該廣源輪徵用，並令金山總領事館控制。商船係私船，一經軍方徵用，依法即爲公船，無異國家領土之延長，在外國港口，當地政府無權管轄。蓋外國公船進入一國內水，亦享有治外法權，即公船內所發生之事件，領水國不能享有管轄權。對於公船所提起之民事訴訟，如碰撞之賠償要求，領水國法院亦不得予以受理。領水國官警，除得船長允許外，不得擅登公船。（見拙著海上法概要第二十七頁），廣源輪既經我政府徵用，金山領事館奉命執行，「黃總領事當即下令將日籍船長、輪機長、大副免職，並委派華籍二副趙子明爲船長。我奉派下船傳令授職，將徵用令張貼船艙，全體海員奉令後，歡呼中華民國萬歲。領館方面復將徵用事實，分別函知有關方面。」廣源輪被徵用後，所有

「日籍船長以華籍海員違抗命令，並毆打船長，向金山地方法院請發拘票，依法治罪。同時日方又狀請美國聯邦法院，判令驅逐華員，將船交其執管」等訟案，就迎刃而解。法院方面的訴訟，亦因此獲得勝利。「日方第四次詭計，完全失敗，此即依據我國軍事徵用條例所獲得的輝煌勝利。」

六、外交航政人員應熟諳法律

對日抗戰期中，國輪資敵大案，曾有兩件，轟動中外；除廣源輪外，另有政記輪船公司停泊香港之勝利等五輪，準備出售大連汽船會社，交通部據報，經以叛國罪控訴該公司董事長張本政等五人於四川高等法院重慶分院，而判決五人通緝，解散該公司。一面交通部又令該公司股東之一的招商局，向香港法院請扣押該五輪，香港法院准如所請，指派政記公司另一股東商務印書館之代表王雲五先生爲政記在港之財產管理人。我政府遂取得該五輪的控制權，亦免其資敵。（見拙著中國航業史第五十九、六十頁及海權與航業感懷謝公冠生先生一文，敘述當時司法行政部謝冠生部長與交通部合作進行，迅結該案的詳情）

此兩大案均係依據法律而獲勝，可見外交航政人員實應熟諳法律，方能不辱使命。洗昔因職務關係，兩案均曾參與作業，今述往事，固爲報命，亦兼以頌揚黃謝兩公之生前功業也。

王洗書於中華民國六十二年二月十八日時在臺北

舉一大步踏上健康之堂

黃 輝

節錄自 Family Health (Jan. 1972) 原文名 Take a Giant Step to Better Health

我們祖先早就堅信步行的價值，可是步行的功用究何在，他們却不知道。到了現在醫學發達，才能明白。今日許多醫師所斷言的步行之利益，都具有醫學事實的可靠根據。

這些專家所說的步行不是光指走路而已，而是對快步 (String, brisk walking) 疾走而言。美國醫師協會的健康委員會宣稱：「快步（而不是漫步）是最簡單的運動，而也是最好的運動之一種」。著名的心臟專家懷特氏 (Dr. Paul Dudley White) 也說：「對於大多數的人們快步是最容易的運動。除了一雙好鞋外，不需要任何機械工具。差不多在任何環境，任何天氣，都可以做，而且可以一直做到很大的年紀」。

閒散漫步，櫺窗劉覽，逛蹺蹺，都不算是快步。這些動作雖然很緩慢，却往往易感疲倦。我們每個人都有個別的步伐方式。我們應該儘量發揮自己步伐的

極致。一天之中，一口氣走完長程或者分走幾段短程，同樣地帶給我們既省時又不費力，輕鬆愉快，人類最自然的樂趣。

西方有一古諺說：「我有兩個隨身醫師，一是左腿，一是右腿」。懷特氏補充說：「每天快步五英里，對於健康正常而精神不快樂的成人之益處，要好過世間所有的藥品和心理治療」。

快步可以促進血液循環 經常快步的有益，是基於氧氣吸收的增加，心臟跳動的加強，與血液循環的促進。人類肌肉系統的功用等於一個補助性的血液邦浦。它會把血液擠回心臟。腿的肌肉是身體上最強壯的肌肉，所以它的工作極關重要。如果不把它使勁地運用，它就不會有力地把血液擠回心臟。

快步可以滋養肌肉 快步另一重要作用是其影響全身的毛細管系統。人體上的血管長達六萬英里，大部份是毛細管的組織。這些毛細管的功能在於補給營

養品于全身的肌肉。丹麥生理學家諾貝爾得獎人柯洛夫 (August Krogh) 在二十年代初次揭開毛細管關閉的奧秘。當肌肉靜止時僅有少數的毛細管開啓。肌肉運動時毛細管開啓的數目要增加五十倍。一九六五年挪威柏根大學生理學家納遜 (K. Lang Andersen) 提出報告說，每天做些類似快步的活動，不特可以喚醒靜息的毛細管，而且還可以增加能够營養肌肉的毛細管之數量。

快步可使頭腦清醒 遠在第五世紀的希臘人即相信步行能使人思想敏捷幫助解決邏輯哲學的疑難問題。懷特醫師說：「快步能使更多的血液流入腦部，更多的養氣進入血液，使頭腦清醒」。清醒的頭腦不特有助於邏輯思想，也可以發展藝術思想和審美觀念。英國大詩人沃斯華 (William Wordsworth) 爲檢取郵件每天步行十四英里。讀者總把他的燦爛作品和他的步行愛好拉上關係。他的筆友狄昆西 (Thomas De Quincey) 估計他一生走了十七萬五千英里，說道：「沃斯華終生無憾的快樂應歸功于步行，我們欣賞他的作品，也應感謝他的步行」。

快步可以消脾氣 快步另一妙用就是有助于平忿他自知有潛力，可應急需，有安全的保證。

快步使你青春常駐 專家們對於步行能否延年益壽，還不敢遽下斷言，因爲還缺乏有力的統計佐證。但他們肯定的說，每天快步即使不會使你多活幾年，至少會使你青春常駐，老而不衰。

養成快步習慣 一生受用不盡 最後，快步運動還有一個妙處。你不用訂定時間表，隨意配合你的生活方式。例如，如有雜務須跑幾條街口，你就快步的跑好了。同樣地，上班辦公、在走廊上行走，都要盡量快捷，不要慢吞吞地舉步。一段路程的快步要比漫步兩英里還有益。所以我們實在很容易每日得到最低限度的運動。一旦養成快步的習慣，你更會無意中樂意地得到更多的運動，一生受用不盡了。

譯後之言：此文對於步行的益處發揮盡致，尤其強調步行必須稍快，快步才有大的功效。慢慢輕鬆的散步自然也有好處，但在健康觀點遠不及快步疾走，尤其在郊外鄉間空氣新鮮的地方。我一向走路很快，每怕不免輕浮之譏，年來更經常疾走長程。（去來六英里，快步八十分。）讀了此文，乃知我的習慣還不算壞，反而吻合原理，頗引自慰。故特譯出貢獻于老朋友，作爲一年一度的賀禮也。

輝 識 壬子冬月

息怒。當人們發脾氣，怒沖沖地跑出屋外散悶，決不會漫步閒散，而必定快步疾走。有朋友某夜與人激烈爭辯。他人還能抑制衝動，他却不然，一氣之下衝出屋外，經過十分鐘之散步，心氣平下來，回到屋裡，大家平心靜氣，恢復討論，得到良好的結果。事後他告訴我：「奇怪得很，我回來時他們脾氣都變好了」。真滑稽，他還不知道是他自己脾氣不好，散步才把它冷却的。

快步有催睡的作用 懷特先生強調指出快步疾走有鎮定神經的奇效。他說：「晚上快步比任何服藥、小酌、看電視更能催人入睡」。

快步可以驅除疲累 快步疾走一旦成爲習慣，會得到額外的酬勞，就是身裁的平衡。經常步行者很少需要藥品以助通便。快步特別會強化背下部肌肉。這可免除腰酸背痛，並使彎腰動作來得輕快。就是老年人也會有些效果。更重要者：身裁均勻的人不容易疲倦。即使極度操勞，也還有潛儲精力，可供支用不至遭受過勞的損害。現在澳洲還有許多土人過原始生活，住在極乾枯的腹地他們每天要走許多路，去尋找飲食，但總不會疲倦。好身裁的人操勞時很放心，因爲

步李代表友漁兄六十二年新

歲獻辭韻奉和

李達三

欲拯蒼靈收大陸，臥嘗新膽扶危局，民心結合廿餘年，萬物生機欣剝復。

步葉學長乃偉詞丈癸丑元夜

卽事韻奉和

年年此日開元宵，不夜笙歌透中囂，照攘人寰嗟在莒，何時始見火牛潮。

銀花火樹舞龍燈，景象昇平亦足矜，國際風雲多幻變，神州不復礙中興。

步葉學長乃偉兄越南和約書

感韻奉和

中南蠻觸久紛爭，政見異同國豈平，喜觀和成兵氣解，燃箕患再黨盟兄。