

目前我國同時開始進行九項建設，實為壯舉；其中若干項，為應付未來局勢發展及準備我國躋於工業先進國家之列，未雨綢繆，高瞻遠矚，即為長期規劃之例。但另有若干項，則在幾年以前即應已開始，目前略嫌稍遲。九項建設中有六項與交通有關。六項交通大工程於五年之內同時進行，於國家財政負擔，未免略嫌太重。至少有關鐵路及公路三項，應早在數年前即已開始也。

試以電力、電話與交通相比較。過去二十年間，電力設備從十餘萬瓩增加到四百多萬瓩，係逐年隨需要的增加而增加，故我們未見其建設工程之鉅。事實上，電力公司的資產，已經大得嚇人，即以每瓩發電設備值新臺幣一萬元計，已達四百餘億。至於電話，每年增加在百分之二十以上，亦係逐年增加，故亦未見其特別艱鉅。電力、電話的需要，任何時間不能缺少，略有不足會立即引起社會反應，因此電力公司與電信局都經常在擴展之中，而終能達成其供求相應的任務。至於鐵路、公路，在過去二十年間，車輛和班次雖有增加，但鐵路未有增建，公路增加也有限；原來鐵路、公路的交通容量有餘，故交通的擁擠情況並未

立即顯現，而係逐漸加重，迄今乃達到嚴重的地步。本文旨在敘述事實，說明原委，並無一點褒電力、電信，而貶鐵路、公路的意思；事實上，電力、電信能配合需要，而鐵路、公路建設略嫌稍遲，乃有其客觀原因存在，我們或不易察覺得。

綜上所述，我認為目前國內的問題中，以人口問題為最根本。四大問題，均可逐漸設法解決，而解決之道，端在政府的高瞻遠矚，通盤籌劃，務必求治本重於治標，整體重於本位，考慮國情而不一味洋化，長期規劃而不臨時枝節應付，則一切問題均可迎刃而解了。

(全文完)

更正

敬啟者頃讀二四四期友聲，內刊拙作上學記第五篇（足球）第18頁左上角所製照片，應為文內所敘之「陳璞」學長，悞刊為「余士漢」學長，陳冠余戴，誠恐引起誤會，敬乞

惠予更正，為感！此上

友聲月刊社

中學 長 敬啟

運動——有恒最好 無恒也有益 黃 輝

以前的年青朋友都進入中年了，以前的中年朋友也晉升老年了。又屆新年，再與中老年的老朋友膚淺地談談運動。年青的新朋友也可以看看，早些養成運動習慣，一生受用不盡。

回來臺灣常常聽朋友說：「運動必須有恒，有恒做不到，索性不必運動了」。我認為有恒自是最好，無恒也未始無益。其實隨時多動，雖然不是每天定時也差近有恒了。這一次看見國內有一個好現象：大家都注意運動。許多朋友定期打高爾夫，每日早起步行，打太極拳，舞太極劍，早晚甩手，有恒可喜。還有每晨冷水池中游泳，經年不斷，毅力更是可佩（這是個人的特別興趣，却不是可以一般提倡的）。我現在提出的却是零星的運動，不必訂定時間、不必打完全套、雖是偷懶的辦法，但也可以積少成多得到許多好處。

一、步行公認是最好的運動，但是快一點遠一點才好。由慢到快，由近到遠。走路時兩臂要前後巨幅的擺動，前擺六十度，後擺三十度。

二、走路時要昂首挺胸，舉膝高，闊步濶。西方有所謂 WALK TALL 就是說走起來特別顯得昂藏的意思，坐下去看書寫字時要背直頭直而不要彎背低頭。又有所謂 SIT TALL 就是說保持良好姿勢，自有崇高的感覺。

三、找機會走路。偶爾走錯路，不要叫冤枉，反要覺得多走更好。乘公共汽車若時間許可，不妨走過頭一兩站上車，步行到目的地。

四、找機會爬扶梯，儘量避免爲省事而坐電梯，能一步登兩階更好。

五、出出汗，喘喘氣，跳跳心，只要溫和而不過于劇烈都是有益無害。常常擺動手臂腿脚或者可以預防關節痛。蹦蹦跳跳可使身體靈活，經得起偶然的跌倒，不必管人家笑爲小孩稚氣。

六、在家裡掃掃地，拭拭桌，搬動東西，整理園院，都有好處，不要把好機會全讓給佣人。
七、沐浴可助血液循環，也就是一種運動。沐浴後用乾而粗的毛巾狠狠地擦拭全身，更可加速循環。

八、有一種坐立不動的運動可以隨時隨地做。例如：坐時或站時把雙臂伸平，十指伸直，緊緊的儘量的收縮肌肉，口數一二十下，陡然全部放鬆垂下。又如：坐在椅上拉緊椅板，試圖舉起身體，也口數一二十下，然後放鬆。如此可使肌肉鬆懈，很有益處。

九、我前所介紹的曲膝轉腰運動與現在流行的甩手都可以隨時隨地每天做幾回，每回做幾分鐘，就是工作中間也可以做。外國時髦的 COFFEE BREAK 我們何妨代以 EXERCISE BREAK。

美國佛教會十週紀念慶祝法會誌盛

真覺

檢討過去，追念創始者的功德
擇善奮進，顯示組織的精神

(一)會場肅穆，一片念佛聲

紐約的美國佛教會，創立於一九六四年十一月二十一日。今年恰爲十週年，該會於六十三年十二月七日在該會的大覺寺舉行十週年紀念慶祝法會，到會者有該會會長敏智老法師、副會長兼大覺寺住持仁俊法師、副會長沈家楨(交大校友)居士、副會長俞時中居士、董事日常法師、陳鎮居士、趙真覺(交大校友)居士、陳綱居士、沈居和如居士，還有大覺寺的淨海法師、通如法師，會員鄭僧一居士、鄭女士、俞俊民夫婦、賀國權居士、張靜江夫人、杜維屏夫婦、朱竹孚夫人、趙真覺夫人、高紹元夫人、林國榮夫婦、毛如清夫人、周鶴(交大校友)夫婦、吳夫人、彭老太太、李周雄(交大校友)夫婦、蔡老太太等，尚有很多在大學研究或在公司服務的青年會員唐龍、何

麗卿、張以潭、張葆鍾等，來賓中最重要的有美國佛教研究會董事長壽治老法師及法雲法師，來自臺灣的饒雲法師、中華佛教會會長兼法王寺的住持妙峯法師、美東佛教會東禪寺的住持浩霖法師及中國城福慧寺的住持宗才法師，又美東佛教會的創辦人應金本慧居士偕其丈夫應先生趕到參加，此外尚有美國佛教徒男女居士約二十人，真是濟濟一堂，約一百二十餘人，大會即在佛堂中舉行，莊嚴肅穆，鮮花滿目，佈置雅潔，聞爲某居士之千金專長於插花藝術者，所佈置大殿牆壁除古畫外，臺灣畫家汪任懿芳女士新繪佛像懸掛其間不同凡響，清晨九時起，到會者陸續簽名後，即加入唸佛，佛堂上祇有一片唸佛聲！

(二)佳賓祝頌，繼往開來

十時三十分，寺鐘三鳴，由司儀之陳綱居士，宣