

**COPY ONE 20**  
\* ROTARY PRECISION CUT  
UNDER DUST-FREE ENVIRONMENT!

**COPY ONE 24**

NAPPCO Nation Paper Products & Printing Corp.  
TEL NO: 983-8000 / 432-8000



# 華社動態

Page 20 Wednesday May 24 2023 二〇二三年五月廿四日(星期三)

**菲律賓信託銀行**  
**PHILTRUST BANK**  
PHILIPPINE TRUST COMPANY

自一九一六年以來最值得您們信託的銀行  
總行開設在  
UNITED NATION AVENUE cor. SAN MARCELINO, MANILA

為存戶開有寬敞的停車場  
儲蓄存款、活期存款、定期存款  
工商業貸款、出口融資  
Member Bankers Association of the Philippines  
Philippine Deposit Insurance Corporation

# 旅菲華峰同鄉會、鎮海宮董事會配合 馬尼拉華人區義診中心協辦義診贈藥活動

馬尼拉華人區義診中心訊：二〇二三年五月廿一日（星期日）上午八時左右，旅菲華峰同鄉會、菲律賓鎮海宮董事會聯合馬尼拉華人區義診中心舉辦義診贈藥活動。

旅菲華峰同鄉會、鎮海宮董事會參加現場工作者，陣容壯大，有榮譽理事長施丕雄，施天來，理事長施應鐸，副理事長施純助，施永安，施榮輝，副監事長施毓斌，常務理事施榮東，施性民，施劍波，秘書長施能轉，財政施天偉，理事施明雄，施秋欣，施自榮，施益新，施純永，施能銳。

鎮海宮董事會執行副董事長施劍波，諮詢委員施丕雄，秘書長施天色，董事施秋欣，施純助等。

值這三年來，受到無情「新冠病毒」疫情的嚴重影響，雖然疫情漸漸平息，但民生凋敝，物價飛漲，有不少貧困華人及菲同胞生活拮据，貧病交加，旅菲華峰同鄉會、鎮海宮董事會諸領導菩薩心懷，仍念念不忘自己的職責所在，特獻捐菲幣十萬元（兩會各伍萬元）充為本中心醫藥補助金，另有熱心善士施先生再捐獻十萬元予以本中心醫藥補助金，並該熱心善士施先生再捐獻一百萬菲幣充為本中心醫藥基金會，是日該兩會特捐獻一萬元提供醫生及義工午餐之享用，仁風義舉，令人感佩，謹藉報端，予以表揚，並申謝忱。

本中心由行政主任顏德慶，副主任許煥燃，顏啟明，蔡安順，名譽會長吳子文教授，陳劍鋒，蔡孝建，施天來，顏永洲，吳婷婷牙醫博士，秘書長莊偉東，姚明藝，財政顏祐儒，總務吳洋洋，外交施清波，藥務部施鵬輝，林文星，中醫部邱珠莉，陳裡道，牙醫部許寶珠等現場服務及招待。

## 菲律賓同惠堂 組團長灘島旅遊

菲律賓同惠堂訊：受到三年來疫情影響，會務活動也受到限制，現在疫情已全面復甦正常，本堂在理事長姚良秀昆仲的領導下，全體昆仲的大力支持和配合推動下，會務活動順利推進，本堂在上月召開常務月會會議期間，在各位領導昆仲的建議和推動下，讓昆仲們聯絡情宜，擴展會務，同時經會議決定，本堂昆仲暨直眷屬前往菲島名勝旅遊勝地長灘島 BORACAY ISLAND, 5/27日至5/29日（星期六，星期日，星期一）3日2晚一旅遊，在眾多昆仲的積極參與，本次有44位組成旅遊團。

總領隊：永遠名譽理事長蔡其仁昆仲。

領隊：名譽理事長蔡美倫昆仲。

團長：理事長姚良秀昆仲。

副團長：執行副理事長陳立群昆仲。



## 「中菲人文之驛」系列活動《中華文化系列》專欄（一五〇）

# 學會「自己找營養」

李向群

乍一聽「自己找營養」這句話，會讓人感到有點彆扭，可在蹉跎歲月下鄉年代，知青人群裡口口相傳的就有這麼一句大實話式的流行語，當然，還有因這句流行語所延伸出來的具體行動。

上世紀70年代物質生活水平是不高的，我們在郊區的知青的基本溫飽是考工分值來保證的。至於說要「吃補」「吃營養」，那只能是喝了地瓜粥後，斜靠在木板床上的遐想，或是在田間地頭看著不住覓食的雞呀鴨呀時，偶爾泛起的大口嚼著雞腿肉的聯想。確實如此，當除夕年夜飯一開吃，滿桌的雞鴨魚肉最誘人的不就是那碩大的雞腿，還有油光光飄悠悠的豬後腿肉。平時確實不可能如此，那就得想辦法，可這辦法絕對不能是最原始的「窮則思變」。記得，當時郊區知青的總帶隊到我們知青點視察時，曾經嚴肅地告誡我

們，不能隨意「窮則思變」，聽其一言，其義自現，其本意就是不能有鼠竊狗偷的念頭和行為。

我們當然不做此下作、現眼之事，因為，我們同隊的知青早有自己的辦法，就是「自己找營養」。我們每人都有兩分大的自留地，自留地上的蔬菜對我們來說完全可以自給自足，甚至還可以送到集美岑頭的菜市場去賣幾個錢回來，這就可以用於帶回豬肉，改善生活，增加營養；我們還養了一二十隻母雞，那也是我們的營養之源，它們在白天出窩覓食之前，總會在雞窩裡留下一枚枚熱乎乎的蛋，那就是我們中午的盤中餐，一人一顆煎蛋，也可算是小「進補」了。

到了夜晚，也到了我們「自己找營養」的時候了。吃過晚飯，我們男知青就分成兩撥，一撥先洗澡，一撥發出去釣魚

打鳥，等釣魚打鳥一撥回來去洗澡，洗澡一撥就要去打理這些戰利品，等到統統就緒時，大家就鬆鬆爽爽地圍坐在一起，其樂融融地開吃、「吃補」，有時是熬魚湯，有時鵝鴨稀飯，有時燉頭甲魚，有時烤烤麻雀，反正有吃的、能吃的就行，能增加營養就行。難怪當時其他隊的知青都羨慕我們，較為一致的看法就是，頂新厝的知青「卡骨力」（閩南話：較積極肯干）「卡有東西吃」。

要說起這夜裡釣魚打鳥是有點學問，這些小學問可直接轉化成為我們知青兄弟姐妹們所需的營養。當天一黑房前屋後的樹上嘰嘰喳喳的鳥叫一停之時，我們便出動，手電筒一照，樹枝上站滿了麻雀或是白頭翁，盯住一隻，手電筒一滅，人就向上一跳、伸臂合掌一抓，就是一隻。那時的鳥兒傻了點，黑暗中大多不敢妄

自飛去，我們就可在手電筒一明一暗中，屢屢得手。過了一個階段，鳥兒聰明了，另擇高枝棲息，我們換上了裝備，用鳥弓彈射，倒也練就了一批神弓手，每晚也有十幾二十隻的斬獲。小的鳥吃了不解饑，我們就鳥弓換鳥槍，用鉛彈打鷗鴟、斑鳩等，每晚也有三五隻，這就夠補夠營養了。至於釣魚，我們那就有點「仙公」（閩南話：投機取巧）。不備釣具，到了傍晚時分，看到哪個水塘邊有人流蕩蕩，我們就知道那是在放「暗釣」（簡易釣魚器具），到了晚上八九點，估摸那「暗釣」已有魚上鉤，我們拿根竹竿，順著水塘岸邊慢走，一發現竹竿被絆著，就馬上揪住釣魚線，慢慢收線，一般都有上鉤的魚。我們把魚收入囊中，笑納之後，再找個小青蛙做餌料，勾上魚鉤，再投進水塘，基本還能確保明天一大早還有魚兒上鉤，免得讓人感到我們不夠意思。

那個歲月，那樣的「自己找營養」，正解「窮則思變」，提純「苦中作樂」，在那樣的記憶中，自我身心得到滋補，永遠充盈著活力。一晃四十年過去，我總感到這些記憶還在不斷的為自己的人生輸送著取之不竭的營養。

福建省閩南文化研究會供稿  
中菲人文之驛」編委會編輯

投稿郵箱：cna.phhcs@gmail.com