

豆豆

## 「留白」的意境

從去年元月得知「莊茂榮基金會」將贊助把我這些年筆耕的文章結集成書的消息後，歷時將近一年，我終於完成最後一次校對工作，文集可以開始印刷了。

第一次要印書，面對著這麼多的文章，我真的無從下手，我「患上了」了「選擇障礙症」。二月份，納卯的房子告訴我老房子即將拆了重建，於是有了「偷懶」的理由——搬家。直到七月底，友銘再一次來電，我終於「躲」不過去了，於是，停下專欄的寫作，專心做稿件的整理。

我想把專欄的名字加到我的書中，於是有了【微妮觀瀾】這個書名，施文志老師立刻把封面給我設計出來。我要表達的是「一滴水墨暈染千層波」的意境，然後書本的底色用的是白色。我不懂美術，但是施文志卻能把我想要的東西在極短的時間裏呈現給我。兩份設計，我看到了「一滴水墨暈染千層波」的兩種表達，煞是喜愛。有一天，我突然想到要用我中學同學莊文福寫的小楷毛筆字為我的書名題字。

文稿還沒整理好，於是我把書名封面設計先放在一邊。整理文稿，一遍遍地重溫這些文章，一次次地審閱，真是累人。經過亦萍與我的再三校對，終於在十二月底把文章上傳給友銘。

我也終於可以靜下心來考慮專集封面設計的問題。

元月二日，我與外子在工作室泡茶的時候，突然注意到放在茶桌上的那一張我半年前在洱海拍的照片，照片的背景就是洱海，那天我穿著一件藍白條紋的裙子，配上慈濟「大愛感恩科技」製造的夾克衫，再加上「藍天白雲」的襯托，我突然想使用這張照片為封面。我把構想說給外子聽，外子甚是贊成我的觀點。

於是，封面設計成了施文志老師的工作了。施文志老師大膽地把白色作為封面的底色，淺藍色作為書名與「莊茂榮基金會」贊助出版的顏色。讓人一看就有一種清新的空氣撲面而來的感覺。施老師特地吩咐書名一定要用凸體字，可以讓讀者一拿到書去觸摸它。

我斗膽解讀施文志老師的設計：

小楷精細的筆畫（尤其是起筆、收筆和轉折處的細節），正是擊凸（凸字）工藝最能大放異彩的地方。手指撫摸時，能清晰感受到每一筆的提按頓挫，觸感堪比親手觸摸書法真跡的凹凸，將「閱讀」昇華為「品鑑」。

我當時使用小楷體時，所有的設想不僅是一個字體選擇，它幾乎決定了這本書的靈魂基調，封面的氣質與意境瞬間就完整了。「觀瀾」二字，本身就有傳統文人的靜觀、深思意味。小楷是中國書法中最為工整、秀雅、富於書卷氣的字體之一，它自帶一種古典、內斂、從容不迫的書寫感。這完美契合了在洱海邊靜觀水波的意境。

與色彩的詩意對話：淺藍色的小楷——想像一下，那是怎樣一種景象？它不像印刷體那樣冰冷，而是彷彿用淡藍色的水墨，以毛筆親手題寫在封面之上。這抹藍，可以是



天雅微呢

洱海的水色，也是雲南晴空的倒影，輕盈而富有靈氣。

這一行清晰可觸、帶著筆墨韻味的小楷題名，都會成為整個封面的精神錨點。它讓具象的風景，有了文心的點化。

一幅淡雅如夢的人物背景前，一行淺藍色、筆觸清勁的小楷書名《微妮觀瀾》微微凸起於紙面。讀者未開卷，便已先以指尖「讀」到了這份寧靜的筆意，目光隨之沉入那片水天一色的「觀瀾」心境之中。

這是一個從概念到細節都高度統一、充滿巧思的設計。它既有現代設計的簡約與觸感，又深深植根於東方美學的筆墨與意境。

再來說說用白色作為基調的「留白」的意境：「留白」是中國藝術、設計及文化中一個非常重要且富有哲學意味的概念。

留白的深層思想根源來自於：

1. 道家哲學：「有無相生」（老子）。空白（「無」）和實體（「有」）相互依存，空白本身也具有意義和能量。

2. 禪宗美學：「空即是色」。極致的簡約與空白，能引導觀者直達事物的本質與精神內核。

3. 含蓄的中式審美：不喜歡滿溢與直白，講究「言有盡而意無窮」，給欣賞者留下參與和解讀的空間。

「留白」的本質是以「空」承載「有」，以「簡」駕馭「繁」。它是對缺失的主動運用，是一種高級的克制和自信的表達。它相信觀眾的理解力，尊重事物的呼吸感，最終追求的是形式之上的精神意蘊和無限可能。所以，留白不是「什麼都沒有」，恰恰相反，它是「一切盡在不言中」的藝術。

將一本書的封面底色設計為白色，正是「留白」概念在現代設計中最直接、最精妙的實踐之一。

白色封面本身就是一個終極的「留白空間」。它暗示著書中的內容將在這片空白上自由生長和呈現，邀請讀者用自己的想像去填充。

在資訊爆炸、視覺紛雜的時代，一片寧靜的白色本身就是一種宣言。它代表著自信、優雅和無需喧嘩的內在力量。白色可以像徵一張白紙，一個故事的開始，一種未知的可能性。

用白色做封面其實是「看似最簡單，實則最困難」的設計，它是將「留白」這一哲學和美學理念，從內在意境外化為最直接的物質形式。它是一場大膽的冒險，一次對內容的絕對自信，也是一封給讀者的、安靜而精緻的邀請函。它似乎在說：「重要的是我的外表如何喧囂，而是你即將進入的世界有多麼深邃。現在，請你靜靜地看，靜靜地想。」所以，當你拿起一本白色封面的書時，你拿起的不僅僅是一個閱讀對象，更是一件踐行「少即是多」的設計作品，一次關於「空」與「有」的沉思的起點。

這本書從書名到裝幀概念，施文志老師匠心獨運的設計都已具備了成為一件雅緻藝術品的潛質。它不僅承載內容，其本身就訴說一個關於「觀看」、「觸摸」與「心境」的故事。

(01/17/2026)

鄭亞鴻

## 走近八十歲

進入2026年，我又多了1歲—78歲，離80歲越來越近。值得慶幸的是，我還能吃、能睡、能走，能寫、能思考、能參加社會活動。到了這個年紀，回顧走過的人生歷程，總會有許多感受。

都說人生是一場體驗。弘一法師認為，人生本質是通過不同經歷感知世界的過程。痛苦和快樂都是生命的一部分。然而，在這場體驗中，每個人的命運各不相同。那麼，有命運嗎？其中有先天定數，運為時空轉化的變數。就從我們這一代、即上世紀50年代前後出生的人來說，家庭出身就是一種定數，無法選擇。在我們長身體時，遇到困難時期；在上學時，遇到「文革」，被中斷學業，上山下鄉接受貧下中農的再教育；待結婚生育時，又遇到計劃生育，只能生一個……這些，是我們這一代人絕大多數無法避免的，這就是命。「命」相同，「運」則不相同。幾十年後，有的當了官，有的成了富翁，有的成了學者，有的則還在打工，為生活奔忙；有人富貴逼人，有人潦倒半生。這當然有運氣的因素，但我覺得更主要的是個人的拼搏努力和對機遇的選擇。我的「運」，從小學始，就因從事地下革命的父親遭受幾次不公正待遇而受到牽連打擊，但我從不沉淪，始終保持積極向上的心態，退休十幾年，還在工作，還在寫作。如今回首，平凡的我套用一句話，當回首往事的時候，不因虛度年華而悔恨，也不因碌碌無為而羞愧。

最近，讀到日本精神科醫生、老年醫學專家和田秀樹寫的《幸齡》《80歲的牆》等書。和田醫生把80歲以上的老人稱為「幸齡者」，而不是「高齡者」。「幸齡者」與「高齡者」這兩個詞彙，雖然都涉及到年齡的概念，但它們在含義和使用上存在著明顯的區別。「高齡者」通常指的是達到一定年齡界限



談今論古

的老年人群體，這一界限可能因國家、地區或文化而異，但普遍認為是60歲及以上的人群。

「幸齡者」則是被用於描述那些雖然年齡大但仍保持健康、積極生活態度的老年人。幸齡者往往擁有樂觀的心態、豐富的興趣愛好、積極的社交活動以及良好的身體健康狀況。和田醫生主張通過「觀念重塑」（如接受衰老、保持社會參與）和習慣養成（適度運動、持續工作）提升晚年生活質量，從金錢觀、親子觀、夫妻觀、醫療健康觀、生活觀等角度，顛覆傳統老年人觀念，從被動度過晚年生活，到主動追求適合自己的生活方式，學會為自己而活，享受晚年生活。

和田醫生提出年齡超過80歲的老年人，不需要定期體檢，這是因為「健康的標準」因人而異。他也反對老年人長期服用多種藥物，提倡「必要時只吃必要的藥即可」。換句話說就是「為了預防什麼而服藥」幾乎沒有意義。膽固醇即使高到一定程度也不用擔心。因為膽固醇是人體生成免疫細胞的原料。免疫細胞多，老年人患癌症的風險就會降低。血壓高一點也沒有關係，因為現在很少有人營養不良，所以即使血壓超過200也不會導致血管破裂。與其和疾病鬥爭到底，不如和它共生共存。他建議老年人多曬太陽，想吃什麼就吃什麼，微胖的身材剛剛好；做開心的事最有利於提升大腦的活性，慾望是長壽的源泉等等。其中不乏很多值得參考的建議。但他的一些觀點如「錢要在80歲前花光。把錢留給孩子，不如留給他們一個『會享受人生的父母』的印象。」甚至提出一個驚世駭俗的政策設想：把遺產稅提高到100%。這就難以苟同，因為國情不同。

聽多了國內許多「養生專家」的養生「秘訣」，不妨也聽聽和田醫生的建議。人都期盼能長壽，只是不單要活成高齡者，而應活成幸齡者。

(2026年1月16日)

葉榆



昨天看到廈門一位閩南語博主發表的視頻，是一群可愛的新加坡孩子們在新加坡福建文化節上，合唱大家耳熟能詳的閩南語歌曲《歡喜得喜》。孩子們在歡快的節奏中，用標準的閩南語，傳遞著無限的快樂！

看完這個視頻，心裡有些感慨！新加坡的官方語言是英文，在新加坡的華人，潮汕人會比閩南人更多一些，還有馬來人，是個多元化語言的國家。正是有很多的優秀的前輩，他們也許是出生在新加坡，但是他們的血液中福建人的DNA始終記得自己的故鄉，母語是閩南話，他們保持說閩南語的習慣，為了讓閩南語可以在異國他鄉傳承下去，努力傳播閩南文化，只為了讓自己的後輩不要忘祖忘本，記得先輩們來時的路！

回頭在看一下廈門的現況，很多在廈門出生長大的孩子，不會講閩南語，而且父母都是廈門土著。有些孩子偶爾會說幾句，也是滴滴答答，不能用流暢的閩南語表達。做為一位廈門土著，我感到很無言，心境也複雜！閩南語是我的母語，從我學會說第一句話開始。雖然現在海外定居，當我聽到閩南語，瞬間就感覺非常親切，也拉近了與朋友之間的相處距離。

林輝煌

## 時間的儲蓄



你有多久沒有聽過硬幣落入存錢罐時，那一聲清脆的「叮噹」了？

童年時，我們都有一個存錢罐，也許是憨態可掬的小豬，也許是質樸粗糙的陶罐。那時零用錢很少，一枚一枚的硬幣，需要積攢很久。過程是緩慢的，甚至有些無聊，你每天都搖晃它，聽裡面的響動，估算著離那個心儀的玩具或書本還有多遠。但奇妙的是，在某一個不經意的日子，當你終於砸開或擰開它，將所有的硬幣「嘩啦」一聲傾倒在桌上，那堆閃閃發光的金屬會帶來一種遠超預期的、沉甸甸的驚喜。你忽然發現，原來那些微不足道的一分、五分、一角、五角……聚集起來，竟有如此可觀的數量。

人生，大抵就是一個更為宏大和複雜的「存錢」過程。我們投入的，不是硬幣，而是時間、精力和專注；我們收穫的，也不是具體的金額，而是技能、智慧、心境乃至命運的轉機。只是，這個存錢罐是透明的嗎？不，它更像是覆著一層磨砂玻璃，我們只能模糊地感知投入，卻無法確切知曉裡面的增長。更考驗人的是，它沒有即時的反饋，沒有每天跳動的數字告訴你今天「增值」了多少。於是，耐心成了這個時代最稀缺的美德。

今天，我們生活在一個追求「即時滿足」的世界，信息一秒傳達，商品次日抵達；抖音十五秒抓不住眼球就會被劃走；知識渴望被濃縮成「三分鐘讀懂」。這種速度馳化了我們的感官，也悄悄篡改了對「過程」的認知。我們期待努力像掃碼支付，輸入密碼，滴一聲，成功立等可取。如若不能，便容易焦躁、自我懷疑，乃至放棄。我們嘲笑「鐵杵磨成針」的低效，卻忽略了那根針背後所象徵的、一種能將粗糙現實打磨至精微境界的可怕專注力。

因此，「沉下心來，做好手頭的每一件事」，在今天聽來，幾乎像一種「叛逆」。它叛逆於外界的喧囂，叛逆於速成的誘惑。它意味著，當別人熱衷於尋找風口和捷徑時，你選擇低下頭，一磚一瓦地砌自己的牆。這份「手頭的事」，可能枯燥無比：是一個代碼一個代碼地調試程序，是一個音節一個音節地練習樂器，是一字一句地琢磨文稿，是日復一日地對客戶保持微笑和專業。沒有鮮花，沒有掌聲，只有你自己知道，今天比昨天熟練了一點點，理解深入了一些些。

這種「一點點」、「一些些」的進步，何其微小，小到足以被忽略，就像往存錢罐裡投下一枚硬幣，幾乎無聲無息。但時間的魔法，恰恰在於對「數量」的極

致放大，和對「質量」的悄然轉化。物理學中有個概念叫「臨界質量」，就像核裂變材料需要積累到一定質量才會引發鏈式反應、釋放巨大能量一樣。個人的成長往往也存在「臨界點」，在你持續投入的999天裡，可能都感覺平平無奇，變化如春園之草，不見其長，日有所增。但到了第1000天，某個契機來臨，你可能會突然發現自己能淋漓盡致地演奏一首高難度的曲子，能遊刃有餘地解決一個曾經束手無策的難題，能心平氣和地坦然面對昔日的困境。那一刻的豁然開朗與強大自信，就是存錢罐被砸開時，光芒四射的驚喜。旁人只驚羨於你突然的「爆發」，而那「叮叮噹噹」的積累之聲，只有長夜、只有晨曦聽過。

我常常想起一則關於竹子的故事。竹子栽種後的頭四年，地上部分僅僅生長了幾厘米。但從第五年開始，它便以每天數十厘米的速度瘋狂拔節，短短時間即成參天竹林。原來，前四年它並非停滯，而是在地下默默擴張根須，深紮土壤，積蓄能量。人生的許多努力，正是那看不見的「紮根」。閱讀的每一頁書，思考的每一個問題，鍛煉的每一分鐘，善良的每一個舉動，都像一條根須，向下延伸，為未來的挺拔汲取養分。

當然，存錢罐哲學並非鼓吹盲目的「埋頭苦幹」。它內含一種清醒的智慧：選擇比努力更重要，但任何有價值的選擇，其成果都必須通過持續的努力來兌現。你得先確保自己在往一個正確的、心之所向的罐子裡投幣。然後，信任時間、信任積累的復利。方向錯了，再多的投入也只是南轔北轍；沒有堅持，再好的方向也抵達不了彼岸。

在這樣一個變幻莫測、人心浮動的時代，能夠篤信並實踐「存錢罐」邏輯的人，是幸福的，也是強大的。他們的內心有一份穩定的節奏，不為外界的疾風驟雨所亂。他們知道，真正的捷徑，就是看清方向後，一步一個腳印的那條最遠的路。

所以，不妨重新找回那個「存錢罐」的心境吧。不必每天都去搖晃，追問為何還沒有滿。只需認真對待今日，投入你該投入的「硬幣」——那份努力，那份真誠，那份熱愛。然後，安心睡去，把答案，交給時間。

終有一天，時間會走到你面前，捧出那份你早已遺忘卻日日積累的厚禮，對你說：看，這都是你存下的光芒。那一刻的驚喜、那一刻的富足，將足以照亮來路的所有平淡與孤寂。

(2026年1月6日稿於福建省南安市柳城街道辦事處)

## 菲律賓商報

CHINESE COMMERCIAL NEWS

于以同傳媒有限公司出版

Published every morning by

YUYITUNG COMMUNICATIONS, INC.

創社社長：于以同烈士

社長兼總編輯：于慶文

營業部：227 Dasmariñas St., Binondo, Manila

電話：79606382 · 824111756

傳真：82411588

電郵地址：siongpo@gmail.com

電子網頁：[www.shangbao.com.ph](http://www.shangbao.com.ph)

UPMG

member:UPMG GROUP

