

陳淳淳

夏日清歡，食養本心



原鄉走廊

盛夏是一年裡最坦蕩的季節，陽光鋪遍大地，草木肆意繁茂，天地萬物盡情舒展，日光綿長，週遭處處皆是蓬勃熱烈的氣息，連風都裹著太陽的熱氣緩緩遊走。身處這樣燥熱的季節，人很容易受外界環境的影響，內心焦躁浮動，身體睏倦乏力，總是想方設法追求片刻的涼爽，卻忽略了最樸素的道理，最好的生活狀態，不是對抗自然，而是順應時節的節律。

盛夏清歡，一半在天光雲影裡，一半在人間煙火之中。清晨是盛夏最含蓄的光影，暑氣還在沉睡，空氣清潤涼爽，萬物經過一夜的靜謐休養，脾胃平和舒展，無需豐盛繁複的餐食來打破這份安寧。晨起，文火慢熬一鍋白米粥，米粒融於湯水，氤氳出淡淡的暖霧，配上一小碟爽口小菜，簡簡單單，溫熱的白米粥滑入胃裡，喚醒身體的溫柔。早餐過後，在陽台上養護花草，聽幾聲稀疏的蟬鳴，看一本閒書，任時光緩緩流淌，這種寧靜安然的模樣，便是盛夏清晨獨有的清歡。

盛夏的街頭，最動人的風情，便是各式各樣的冰食涼飲，冰涼甜潤，這極致的口感，是夏日裡難以抵擋的誘惑，甜爽冷飲，以刺骨的涼意，博取片刻的歡愉。而我卻不貪求這份寒涼，獨愛一壺清茶，淡雅回甘，溫潤不傷身心。守一方書齋，與文字為友，與清茶相伴，在盛夏的熱浪喧囂裡，守住一份自持與從容。一書一茶，本就是最好的養心良方，三餐清簡，五臟平和，不糾結得失煩憂，在書頁之間觀百態，於茶香之中悟平常心。不必尋覓遠郊

幽境，一間書齋，一卷詩書，一杯清茶，便擁有了世間最難得的養生與養心。心若寧靜，酷暑自涼。

日暮向晚，暑氣漸消，沿著海岸線漫步，海風習習，聽濤聲往復，望著起起落落的潮水，漸漸明白天地萬物皆有節律。漫長的海岸線，臨海食肆自有市井煙火融融，來海邊食肆的人，不為饕餮大啖，只求幾分自在愜意，吹著鹹腥的海風，聽著濤聲拍岸，面前清淡的海鮮，大家都懂得淺嘗即止，恪守七分飽的分寸，不貪口腹之慾。飲食養生之道，首要便是順應時節，盛夏陽氣浮於表，本就不宜厚味重油，更不可貪戀冰爽寒涼。作為海邊人，深諳此道，不追山珍海味，只取應季物產，清鮮的海產，田園的蔬菜，少油少鹽，簡單做法，保留食材原味，就像潮汐自有規律，身體也有自身的節奏，順著時節飲食，不逆天道而行，便是最本源的養生智慧。古人說夏主於心，養生先養心，身體與心神本為一體，飲食雜亂無度，心火便會亢盛，人也變得煩躁易怒。三餐有度，臟腑和順，心緒自安然從容。人的很多煩惱與焦躁，並非來自世事紛擾，而是身體失衡帶來的內耗。

也許人間最好的安穩，是一半寄予山海風物，一半藏在順應天時的飲食養生之中，看過滄海從容，再品四時三餐，方知養生無需刻意進補，而是順自然，淡口味，以樸素飲食，養護身心平和。極目海天一線，胸襟隨之開闊，心境平和，便是最好的食補。海風拂面，滌蕩雜念，拋開俗世的匆忙，才懂養生不只是調養肉身，更要安頓靈魂。

2026年7月20日

犁航

誰把總統關進了「籠子」



特稿

力的人在履行職責的過程中，對權力進行管控，必須公平公正，不得以權謀私。

把權力關進制度的籠子，說起來似乎容易，但操作起來，相當困難。疫情期間，網上瘋傳一個名為《人性的弱點》的調查問卷，問：疫情當下，如果你陽了，你是否願意被關起來。如果你的鄰居陽了，你是否希望他們被關起來！語言五花八門，答案千奇百怪，但所指向的核心內容幾乎是驚人的一致：鄰居陽了，必須關起來。自己陽了，自覺即可，哪需要關？這只是一個調查，這不是真正意義上要關誰，即便到了真正所謂的關的地步，實際上那也只是一種極大極不情願，可以想像，那些手握公權聰明絕頂的官員，他們真的心甘情願地捨得把手中的權力關進制度的籠子？當然不願意，誰會願意？無論關什麼，恐怕都要費一番折騰，就算是關一隻小貓和小狗，它們還不願意呢。要是關獅子和老虎那種天生兇猛彪悍的物種，那個難度，就可想而知了。

既然無論把什麼關進籠子都不是一個討好的活兒，也不是一個簡單的活兒，那為什麼一定要把權力關進制度的籠子？大家都熟悉「苛政猛於虎也」這句話，當時的苛政，還是一種權力，說權力猛於虎，大抵也不為過。

我們首先來看看什麼是權力？權力是一定主體通過一定方式支配客體的資格和力量。看看關於權力的解釋就知道，權力本身不等于腐敗，卻有著滋生腐敗的天然潛質——有支配客體的資格，也有支配客體的力量，這可不是什麼空頭支票，這是有力量支配的資格，這是有力量加持的資格，帶有強迫和征服，其力量是所向披靡的，是難以抗拒的，這種支配屬性使一切有權力的人都容易濫用權力。而權力一旦濫用，勢必滋生以權謀私、損害公共利益的腐敗行為。

權力容易被濫用，權力容易導致腐敗，所以千百年來一直被人們聚焦，一直被人們警惕，也一直在想方設法地約束。隨著時代的發展，權力受到的制約、監督甚至管控也越來越嚴。英國歷史學家約翰·阿克頓有句名言說：「權力導致腐敗，絕對權力導致絕對的腐敗。」法國思想家孟德斯鳩在《立法的精神》中進一步指出：「任何有權力的人，都易濫用權力，這是萬古不易的一條經驗。有權力的人使用權力一直到遇到邊界的地方為止。」無論是英國的歷史學家約翰·阿克頓，還是法國的思想家孟德斯鳩，兩位先哲共同闡明了一個觀點——權力一旦失控，必然四處橫行，導致腐敗。所以，習總書記才強調：把權力關進制度的籠子裡，就是要依法設定權力、規範權力、制約權力、監督權力。很顯然，習總書記說的「制度的籠子」就是「法制的籠子」。

在中國的先秦時期，以法治國已是法家的政治主張。秦漢時設有專門機構——「御史府」，古代的官場權力監督制衡機制已具雛形。魏晉時更名為「蘭台」，北朝時稱「御史台」。唐朝依然叫御史台，但御史制

度有了進一步發展，是三院分職：台院，主要負責監督中央官吏，彈劾文武百官的犯罪行為；殿院，主要負責監督朝會（調諸侯、臣屬及外國使者朝見天子）等；察院，主要負責對中央六部和地方州縣官員的監督。可見御史的第一職責是糾察文武百官的犯罪，這是對官場權力的監督。

國外有很多思想家在思考制約權力的過程中，同樣主張法治。古希臘哲學家亞里士多德曾經指出「法治優於一人之治」。英國思想家洛克說：個人不能做任何事情，除非法律禁止；政府不能做任何事情，除非法律許可。法治，是給公民以最充分的自由，是給政府以盡可能小的權力。法治社會的真諦在於：公民的權利必須保護，政府的權力必須限制，與此背離的就不不是法治社會。在法治社會中，法律是社會最高的規則，具有凌駕一切的地位。大到國家的政體，小到個人的言行，都需要在法治的框架中運行。而這一切的實現，都離不開法制監督。

2002年美國慶國慶日，時任美國總統喬治·布什在一次演講中說：「人類千萬年的歷史，最為珍貴的不是令人炫目的科技，不是浩瀚的大師們的經典著作，不是政客們天花亂墜的演講，而是實現了對統治者的馴服，實現了把他們關在籠子裡的夢想，因為只有馴服了他們，把他們關起來，才不致害人。才不會有以強凌弱，才會給無助的老人和流離失所的乞丐以溫暖的家。我就是在籠子裡為大家演講」。

布什總統把對權力的監督比作籠子，可以說既自嘲，又自豪，既觸及了本質，又形象生動。但美國對權力的監督似乎不如韓國，布什總統覺得他自己被關進了籠子，而韓國呢，不僅把權力關進了籠子，還真正把總統也關進了監獄。2016年10月29日，韓國檢方突擊搜查了青瓦台樞密院總統的部分高級秘書和助手的住所和辦公室，查封了部分電腦和文件。韓國檢方對政治權利核心青瓦台的搜查這並不是第一次，早在2012年11月，韓國時任總統李明博因「私宅案」纏身，韓國特別檢察官小組對青瓦台進行了查抄，那是青瓦台史上第一次遭受查收。那麼，到底是誰賦予了韓國檢方與與青瓦台公開叫板的權力？這得歸功於30年來韓國檢察制度的完善，尤其是從辯護律師到總統的韓國前總統盧武鉉。法律人盧武鉉最清楚權力的邊界，他將韓國檢方的獨立性幾乎強化到了極致。韓國檢方屢次挑戰青瓦台正是基於韓國法律所賦予的權力，檢察制度的獨立性。韓國有三任總統被民眾趕下台，有四任總統全斗煥、盧泰愚、李明博和樸槿惠被關進監獄。可見韓國對權力已經有了一套比較成熟的法制管控體系，他們是真刀真槍的廉政，真的敢把總統關進牢籠……韓國檢方的通天權限，是韓國成熟管控權力的一種法治彰顯。2022年1月13日，在歐洲反腐敗國家力量研究中心（ERCAS）日前公佈的「2021公共清廉指數（CPI）評價」中，韓國獲得8.09分，在全球114個國家（地區）中排名第16位，居亞洲各國之首。

目前，中國正在逐步完善管控權力的法治體系，比如說：權力的內容有了嚴肅的法律規定，權力的運行有了嚴密的法律監督，權力的越界有了嚴厲的法律懲戒……總之，中國正在按照習總書記的指示鍛造法律管控下的「制度的籠子」，我們完全有理由相信，中國的廉政建設未來可期。

王強

田野育真知 實幹築青春：梧林傳統村落的成長啟示



絲路淵源

六百年梧林，完成一場鄉土逆襲。這座曾經沉寂的僑村，既未淪為靜態文物標本，也未陷入過度商業化的流量陷阱，而是以務實打底、創新破局，在紮根鄉土中活化文脈，成為全國高校青年深耕實踐的田野課堂。

當下，許多青年深陷「文憑依賴」的認知誤區。然而走進梧林，撫過燕尾脊的斑駁紋理，凝望番客樓中西合璧的風貌，細讀僑批家書，便會明白：學歷是立身底氣，卻不是萬能通行證。真正的成長，在於掙脫書齋桎梏，在實幹歷練中沉澱硬核能力。

文憑為基，莫讓書齋隔絕人間煙火。我們從不否認系統教育的價值。若缺乏文史、建築、文旅的理論積澱，青年眼中的梧林只是好看的古厝洋樓，看得見建築形制，卻讀不懂背後的文化靈魂。但長期的應試思維，讓眾多青年陷入「理論懸空」的困境——熟稔鄉村活化理論，卻讀不懂華僑下南洋的人生跌宕；精通繪圖軟體，面對百年古厝卻難以設計出兼顧原生肌理與市井煙火的方案。知識愈深厚，離真實土地愈遙遠。

崇尚實幹的晉江，從不認可紙上談兵。文憑只是敲門磚，真正支撐人行穩致遠的，是化解困境、落地成事的硬本領。梧林的田野調研，核心價值正是打通校園與社會的邊界，讓書本知識接受鄉土檢驗，完成從紙面理論到落地真知的蛻變。

實效為尺，以挫折淬煉真才。國內多數傳統村落常陷入兩極困境：封閉保護淪為靜態標本，或過度商業化曇花一現。梧林能夠持續出圈，關鍵在於拒絕守舊，將整座傳統村落化作青年實戰考場，以實效為準繩，在試錯中實現文脈傳承與育才的雙向賦能。

基礎教育破除分數執念。晉江早已擺脫「唯分數論」，將鄉土研學、產業實踐融入日常教學。分數僅是量化刻度，而躬身觀察、獨立思辨、因地制宜解決問題的能力，才是終身核心素養。

產教融合打通學用壁壘。依託國家

級產教聯合體，晉江推動學科緊貼真實需求。曾有高校團隊照搬教科書範式設計玻璃幕牆方案，卻遭否決——原因在於破壞傳統村落景觀，脫離在地生活邏輯。這實踐課堂無法給予的經驗，讓青年明白：標準化模板無法套用於活態傳統村落，唯有在破解真問題中打磨創新與落地能力。

鄉土美育回歸人文傳承。「風景之外」駐地計畫告別打卡式創作，堅持「在地、共情、實幹」。駐村青年走訪宗親長者與非遺匠人，打撈僑鄉記憶，區分商業展演與原生村居。初來者驚歎建築風貌，深耕者方能讀懂古井承載的宗族根脈、僑批寄託的家國鄉愁。

學用相長，校準成長座標。梧林的十年蝶變，印證了深刻的成長真理：學歷只決定起點，實幹與創新才能托舉人生上限。

夯實學識，奔赴真實現場。無理論支撐的實踐是盲目摸索，無實踐落地的學識是空中樓閣。青年要讓書本知識紮根大地，在對接真實需求中，將認知轉化為改造現實的力量。

放下身段，常懷謙卑之心。在梧林，年長工匠比學者更懂古厝構造，資深匠人比設計師更通修繕真諦。放低姿態、虛心求教，是晉江人質樸的處世哲學，也是突破認知局限的關鍵。

問題導向，以落地成果定義成長。梧林的田野課堂，不以分數論高低，而以成果定成長：能否梳理完整僑鄉建築檔案？能否策劃可持續的文旅活動？唯有堅持產出思維、敢於試錯，才能在反覆歷練中淬煉真本領。

結語。六百載梧林，一磚一瓦皆文脈，一巷一井藏真知。古村的重生，並非流量僥倖，而是以實幹為筆，以創新為魂的時代必然。它照見當代青年「重文憑、輕實踐」的成長誤區，也指明知行合一的突围方向。

願更多青年走出象牙塔，奔赴廣闊鄉土，在梧林這堂實景大課中，以大地為紙、實幹為筆，在知行合一中沉澱核心競爭力，奔赴屬於新時代的遼闊山海。

鄭亞鴻

大嶠島與翔安機場



談今論古

看到報道，廈門翔安國際機場預計今年年底投入使用，屆時廈門空港所運營的廈門高崎國際機場將同步關閉。

翔安國際機場位於廈門市翔安區大嶠島，大嶠島面積約13平方公里，由大嶠島、小嶠島、角嶼組成。1958年的「八·二三」炮戰中，大嶠島被國府陸、中央軍委授予「英雄三島」稱號，如今它已成為了中國名鎮。我曾到過大嶠島好幾次，前幾次都是到大嶠對台小額商品交易市場，也稱大嶠台灣免稅市場，那裡台灣、金門的食品、煙酒、茶葉等琳琅滿目。最近的一次到大嶠島則是環島游。

從翔安半島到大嶠，要經過931米長的大嶠大橋。我們到的第一個景點是遠眺金門島。大嶠島與金門島僅一水之隔，最近距離1800多米，是大陸與金門最近點。這天氣很好，金門清晰可見。我們還看到建設中的翔安機場。據說機場耗資555億，填海1.3萬畝。翔安機場定位為中國重要國際機場、區域性樞紐機場和兩岸交流門戶機場，投入使用後，可滿足年旅客吞吐量4500萬人次、貨郵吞吐量75萬噸、飛機起降38萬架次的使用需求。

接著我們乘電瓶車環島游，先後到了九架厝戰地民俗園、大嶠島許願樹、抗戰時期金門縣政府舊址。

九架厝戰地民俗園位於大嶠島的中部。海島討海人以海為生，敬畏自然，認為天有九重天，屋頂為天，因此建造了屋頂有九根大梁的大厝，故名「九架厝」，以祈天公保平安。「九架厝」在二十幾年的炮火狂轟中，依然大量完整保存下來。園內擁有「紅磚古厝——陳列廳」「戰地坑道展廳」「前線廣播站」「戰地大喇叭」「八·二三炮台」「古厝民俗民情館」等，是瞭解「八·二三」炮戰、重溫「英雄三島精神」的教育基地，也是閩南海島民俗風情游的首選地。

大嶠島許願樹，是一株有800多年的老榕樹。它枝繁葉茂，遮天蔽日，樹上掛滿祈福的紅綢帶，反映出人們追求美好生活的

心願。

金門縣政府舊址在大嶠島田墘村。大嶠島歷史上曾隸屬金門縣管轄。1937年日本侵略軍佔領金門島。1938年初，金門縣政府及國民黨金門縣黨部先後在大嶠島田墘村借用民居辦公，繼續行使行政職能，組織軍民抗戰。抗戰勝利後，金門縣政府遷回金門島。2009年，「金門縣政府舊址」被國家文物局列為第三次全國文物普查重要新發現，福建省政府、廈門市政府也把它列入「涉台文物保護單位」。

當年的縣政府總部、文書房、保安隊隊址、縣政府會議舊址、國民黨金門縣黨部、國民黨金門縣黨部書記處等歷史遺跡，依舊清晰可辨。廈門和金門自古以來唇齒相依，抗戰時期「金門縣政府」曾設在廈門的大嶠島便是一個例證。

遊覽途中，還看到不少風獅爺雕像。風獅爺又稱風獅、石獅爺、石獅公，是福建省的一種地方民間風俗，是設立在建築物的門或屋頂、村落的高台等處的獅子像，用來替人、家宅、村落避邪鎮煞。其造型據推測是由廟宇門口的石獅形象演變而來，獅子為百獸之王，獅子的形象被用作辟邪招福的辟邪物，寄托著中國民間一種法邪、避災、祈福的美好願望。

在蔚藍的海天之間，大嶠島如同一顆璀璨的珍珠鑲嵌在廈門灣的懷抱中，擁有豐富的自然景觀和人文歷史。它以其獨特的海島風情、優美的自然環境和豐富的文化內涵，成為一處旅遊勝地。相信翔安國際機場建成投入運行後，大嶠島將有更大的發展前景，吸引更多遊客前來探訪。

(2026年7月20日)

菲律濱商報

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 · 82411756

傳真：82411588

電郵地址：siongpo@gmail.com

電子網頁：www.shangbao.com.ph



member:UPMG GROUP

