

豆豆

從生活到筆尖



天雅微妮

父母遠行之後，每年的清明節期間，只要條件允許，我都會回到父母墳前探望。嘉翊兩寶工作之後，我們夫婦倆回國的機票就包在他們身上了。去年十二月初，翊寶就早早地為我們買了飛機票。那時，我正為即將出版的第一本書忙得焦頭爛額。

今年三月，旅菲石獅市華僑中學校友會換屆，母校的老師們也來參加。活動結束後，部分嘉賓到納卯旅遊，並且前往參訪納卯中華中學——當年納卯中華中學的李賢起校長回國後，創辦了石獅市華僑中學。我呢，曾在石獅僑中讀書、教書，又在納卯居住二十多年，陪同母校老師與校友會會長姐來納卯，是我義不容辭的責任。

讓我沒想到的是，在納卯的幾天裡，透過接觸，母校的周美容校長竟然邀請我回國時到學校，為文學社的孩子們做一場講座。從來沒有做過講座的我，竟也一口答應了下來。

從三月十日陪著客人們踏上納卯開始，我的身體突然出現狀況。整個三月，除了不得不外出辦事，我基本上都在家裡養病。也正是在這段時間，讓我有機會去回顧：我是怎樣走上寫作這條路的？

我這個人一直非常隨性。以前讀書的時候，老師教我們寫作文要擬提綱，我卻從來沒有寫過任何提綱。

但這次母校的邀約，讓我一點也不敢馬虎。我認真真地思考了好幾天，也利用現代科技與Deepseek討論，定下了講座分享的題目：「從生活到筆尖——我為什麼寫，以及你為什麼也可以」。

提綱弄出來之後，我把文件發給朋友們徵求意見，最後把它做成了PPT。我特地將分享內容的字體設定成可愛活潑的字體，這樣一下子就把我與學生們的距離拉近了。

每次我打開PPT，對於即將分享的內容，說老實話，我的腦海是一片空白，但內心卻一點也不擔心，甚至有點期待，心情有點雀躍。

這些年寫過的文章，其實都在腦海裡。講座分享，我卻一點也不擔心。雖然離開講臺已經三十五年了，但這些年來，我當司儀、當主持人、當讀書會導讀者、當志工見習培訓課程的講師——我從未離開過話筒。

我在講座中加入了與學生們互動的環節。結果原定一個小時的活動，變成了一個半小時。活動結束之後，同學們意猶未盡，現場成了簽名會。

會後，回到下榻的酒店，一個念頭突然湧上心頭：我可以開通個人公眾號，這樣就能把我的文章上傳到公眾號平台，讓更多人看到我寫的文字。

於是，我開通了公眾號與視頻號。昨天傍晚發表了第一篇公眾號文章，五個小時就有一百多人關注；一天過去，到現在我的公眾號粉絲已經將近兩百人。這是我沒有想到的，網路竟然這麼給力。感謝我的同學、學生以及朋友們的鼎力相助。

在公眾號平台，我可以與讀者互動，就像在講座中那樣。公眾號平台，可能還會帶給我許多我尚未發掘的東西。

從生活到筆尖，現在我可以後面再加上：「到網路平台」。用真誠講述真心，感恩有你！

(2026年4月11日寫於石獅)

葉榆

歲月中的友情



葉菲葉

3月底，我啟程前往香港，為了與初中的女同學相聚幾天。我在13歲，讀鼓浪嶼二中的時候就認識她，並有幸有緣成為好同桌。如今，人生已經過半了，命運使然，我們各自生活於適合自己的異鄉，她遠嫁香港，我來到菲律賓長居。雖然成年之後，在國內我們斷斷續續都有聯繫，直至我離開故鄉來到菲律賓之後，我們已經聯繫不上彼此了。還好，老天爺知道我對她的想念，在一次偶然的機會，我和她終於重新聯繫上了。於是，我在2019年第一次來到香港，我們在九龍見面了，她過來酒店看我。已記不清當時激動相擁的場景，但是，我們都沒有太多的變化。依然有聊不完的話題，依然記得我去她家睡閣樓，睡前竊竊私語的那些快樂。在彼此最純真無邪的年齡，我們一起走過的那些日子。自那次香港重逢之後，又遇上疫情特殊時期，一別又是幾年。在大前年的中秋節，我們才匆匆在故鄉廈門小聚一小時，卻也無限的開心和知足。

也許年歲漸漸大了，就會特別珍惜每一份真摯的感情，會懷念那些永遠留在歲月中的溫暖。於是，今年要和她見面相聚的念頭越來越清晰。

那天，我輾轉半天到達香港，我們終於又見面了，一個深情的擁抱足以代表千言萬語。我和她之間不需要客套，就像見到家裡人一樣輕鬆自如。在香港三天的旅程，她放下手頭的工作，專心陪我吃吃喝喝，帶我去遊玩。她帶我去吃飯喝茶，去太平山頂俯視香港美景，去中環渡海坐船，去維多利亞港感受最美的夜景。她用心的陪伴是因為這份友情的珍貴。晚上的時候，她都留在酒店陪我聊天，回憶兒時的點點滴滴，我真的很感動。在香港這個快節奏的國際都市，她有自己開的店，平時也很忙碌。因為我，她放下其他事情，全程陪伴。這份厚重的情誼，我定銘記在心。

香港遊玩後，她又安排時間，陪我到深圳玩，過了一夜。第二天下午，我們才依依不捨地在羅湖口岸擁抱告別。她回香港，我回廈門。

天下沒有不散的宴席，每一次的離別，是為了下一次的相聚。一段美好的感情，不一定是在身邊，永遠會在心間，不必刻意想起，卻會伴隨我的一生！

感恩年少的相遇，珍惜當下的每次相聚，謝謝你，我的同學，同桌的你！

唐永泉

登祥華鄉抱紫山



特稿

抱紫山位於福建省安溪縣祥華鄉和春、福新、河圖三個自然村的交界處，是新近測出安溪縣境內最高峰，主峰海拔1620米。原來安溪縣的測量數據記載，最高峰是雲中山的太華尖，海拔1600米，這個歷史記錄保持至今。這個誤差可能是測量儀器的精密性或者地質變化而產生的吧。

汽車沿著彎曲盤旋的山間公路來到福新村的一個山坳，有一片開闊地，可容納幾十輛汽車，兩邊山峰崎嶇，午後的陽光西斜，山坳裡只有大山的陰影，不見陽光，冷風嗖嗖。大家放下行囊，輕裝上陣。沿著「之」字形的茶山便道前行，兩邊的茶園一丘一丘，整齊齊齊，鬱鬱青青，在寒風中堅強挺立。山風一吹，一股別樣清新的「祥華鐵觀音」清香撲面而來，「夜掃寒英煮綠塵，松風入鼎更清新」，令人心曠神怡。

來到第一個埡口，茶園的開墾也到此為止，再往山上就是第一個山峰，也是抱紫山的巔峰，正面是懸崖峭壁，由岩石和紅土構成，只有少許松樹和灌木叢了。這裡向上仰望，看到第一個山峰，只有一條山野的羊腸小道可以走。據說，在懸崖峭壁下方，有古人在此建造廟宇的遺址，有隱約的地基，有在岩石上鑿出的樁卯，應該是有人在此住持修建，經過千辛萬苦，才能在這海拔1000多米的高山上建造廟宇，供奉神靈。後來因為山高路遠，物力財力不能周濟，導致廢棄。這些有待於人們進一步挖掘考證，甚至在原址上重建。

登到第一個山峰頂部，前面又是一座次山峰叫獅子峰，再前面就是巍峨高大的抱紫峰了。抱紫峰渾圓高大，憨厚淳樸，山上長著灌木及草甸等，像一位普通的農村母親，背上用腰巾（農村母親背孩子用的布條，有上千年的歷史）背一個可愛的女兒，胸前再背一個高一點的兒子——人頭子山，面露喜悅的神色，在田間參加勞動，這是何等偉大而勤勞的母親啊。為了歌頌母愛的偉大和無私，民間命名「抱子山」，這應該是造物主創造抱子山的最初本意吧。後來文人雅士挖掘出此山面向東方，朝氣蓬勃，「紫氣東來」，改為「抱紫山」。

還有人猜測，唐朝才女上官婉兒的直系家人為躲避戰亂來此山下隱居，繁衍生息，得到黃袍護佑，袍子袍子，就叫成「抱紫」，就是「抱紫山」。

在我們的傳統文化中，山往往被視為穩重、厚重、慈祥的象徵，抱紫山在安溪地理上的存在，是安溪古老的歷史文化、傳說和文學交融的重要象徵。抱紫山就像安溪一位慈祥的母親，為了子女默默無聞，勤勤懇懇，辛苦付出，無怨無悔，具有中華民族母親所特有的善良、慈祥 and 博愛的精神。山名是一種靜默的紀念，紀念的目的是為了讓生活能如山上的樹木花草一樣，生生不息，平和而倔強地生長下去。這座山還會與周圍的村莊、村民以及花鳥蟲魚，共同走成溫厚綿長的人間煙火。

登獅子峰有一面山脊是懸崖峭壁，由多塊天然巨石「犬牙差互」組合而成，石縫間有生長出幾叢灌木，它們汲取崖壁上不多的養分，忍受著風吹日曬，「獨立寒秋」，堅強挺立著。

這些灌木叢是我們登上這段懸崖峭壁的最好幫手，我們可以在它們的肩膀上，也可以用手抓住它們的身軀，奮力往上攀登。有一塊將近兩人高的大石壁，兩

邊是陡峭的山崖，深不可測，石塊中間沒有石縫，不長灌木叢，沒有抓手，也沒有石縫可以落腳，跳是跳不上的。為難矣。我們只好採用一個高個子蹲下，我一個人踩在他的肩膀上，高個子慢慢上升，周圍的人幫忙托舉，共同把我先頂到接近大石壁上方，我抓住灌木叢，慢慢爬上。耶，勝利了！我站在大石壁上方，一手抓住灌木叢，一手伸下拐杖，把下面的人一個一個拉上去。這個過程既驚險，又能體現出我們這群驢友的相互照顧、相互扶持、團結協作的精神。登上這段驚險的石壁，我們都有一種勝利的喜悅和興奮的神情，甚至做夢還會出現這驚心動魄的一幕。

登獅子峰，需途經一段險峻山脊，壁立千仞，危巖嶙峋，巨石犬牙交錯，參差矗立。石罅間強生出幾叢灌木，于貧瘠崖壁間汲取微薄養分，沐風梳雨，傲然挺立，恰似「獨立寒秋」，風骨凜然。這些崖間草木，也成了我們攀越險途的最佳依托——腳踏其枝幹，手挽其身軀，借力向上，步步攀登。

攀登至一處近兩人高的絕壁，兩側皆是深崖，幽邃莫測。巖壁光滑無縫，草木不生，既無抓手可攀，亦無落腳之處，想縱身一躍也難企及，一時陷入困局。眾人商議後，一位高個同伴俯身蹲下，我踏于他肩頭，待他緩緩起身，其餘夥伴在旁幫忙奮力托舉，合力將我托至巖壁近頂。我牢牢攥住崖邊高處的灌木，身體貼近石壁，慢慢挪動往上。「成功啦！」登頂那一刻，歡呼聲頓起。直起身，我感覺到眼前有點「目眩」。稍息，我一手緊抓灌木穩住身形，一手將拐杖垂下，依次將同伴們逐一拉上。此番攀登驚險萬分，卻也盡顯驢友間彼此照應、同心協力、互助扶持的深情厚誼。

成功爬上大石壁後，人人臉上都漾著勝利的喜悅與難掩的興奮，那驚心動魄的一幕，即便事後回想起來，依舊歷歷在目，心存餘悸。

登臨抱紫山巔，群峰環列如拱，頓生「一覽眾山小」之慨。俯瞰山下，村落連綿相依，紅牆黛瓦錯落有致，水泥公路縱橫蜿蜒，如銀蛇般鋪向遠方。山頂地勢平坦開闊，約莫十米見方，足以容納數十人駐足。地表鋪展著一片茵茵草甸，間生著蔥鬱蕨類，腳下黑土鬆軟肥沃，為草木生長蘊蓄著豐沛養分。我們在此憑高覽景，取景拍照，定格下相聚的美好瞬間。

踏遍危崖險徑，方得登臨絕頂；沐盡山風清韻，始悟峰巒深情。抱紫山以寬厚之姿藏千年傳說，以巍峨之勢立安溪新巔，崖間草木朝如人心，山間茶香沁入肺腑。

此番攀登，既賞自然雄奇之景，更感同舟共濟之誼，既觸摸大地厚重文脈，亦見證鄉村煙火綿長。山高自有路，心齊可登峰，此行所覽風光、所獲溫情，皆成心底難忘的山野印記，亦讓我們於攀登之中，讀懂堅守與博愛，不負青山，不負同行。

此番攀登，既賞自然雄奇之景，更感同舟共濟之誼，既觸摸大地厚重文脈，亦見證鄉村煙火綿長。山高自有路，心齊可登峰，此行所覽風光、所獲溫情，皆成心底難忘的山野印記，亦讓我們於攀登之中，讀懂堅守與博愛，不負青山，不負同行。

此番攀登，既賞自然雄奇之景，更感同舟共濟之誼，既觸摸大地厚重文脈，亦見證鄉村煙火綿長。山高自有路，心齊可登峰，此行所覽風光、所獲溫情，皆成心底難忘的山野印記，亦讓我們於攀登之中，讀懂堅守與博愛，不負青山，不負同行。

黃振宇

甘蔗情結



特稿

早年種植的甘蔗，是以高糖量、抗早抗病蟲害為特性的經濟型作物，主要用於制糖、生產化工酒精，或是作為牲畜飼料。從種植到收割全靠人工勞作，唯有辛勤付出，才能收穫如蜜般甘甜的糖蔗。老一輩常把這句話掛在嘴邊，用來教導晚輩：「要知道甘蔗為啥好吃？」正是長輩們勤儉持家的付出，才換來了如同甘蔗般甜蜜幸福的生活。

20世紀80年代改革開放，農民站在了致富的同一跑線上，種植經濟型甘蔗成了不少家庭的主要經濟來源之一。那時農村的集體經濟合作社解散，生產隊分制取消，大鍋飯時代落幕，田地全部分到了各家各戶。

分到責任田的農戶可自主選擇種植作物，在水源便利的田里，除了春秋兩季種水稻、冬季小麥或蕃薯，還會留出一部分土地栽種甘蔗。

甘蔗初春栽種，冬季至來年正月采收。從插苗、日常田間管理，到成熟後砍伐、整理打捆，再到搬運裝車送抵糖廠收購，全程要投入大量人工體力。尤其到了采收期，農戶必須拿到制糖廠分配的《甘蔗收購通知單》才能砍伐，且需在規定期限內交售，逾期或提前交貨都會被壓價。為了避免損失，時間緊、任務重，除了全家老小齊上陣，還得請親戚鄰里來幫忙——沒有報酬，管一頓白米飯配大塊紅燒肉的午飯，大家便繼續幹活，只為按期完成交售。

天剛亮，蔗田里就人聲鼎沸、熱火朝天：有人剝蔗衣、砍蔗程，有人剪蔗尾綠葉，還得留好來年的蔗種和蔗頭根須，有人把砍好的甘蔗整理成捆，肩挑背扛運到田埂路上碼成堆。

收割完畢，再用人力車或提前約好的柴油拖拉機運去糖廠榨糖。要是碰上雨天，又濕又冷，田埂泥濘難走，摔跤是常有的事，摔得滿身泥污的人活像「泥泥鰍」，成了大伙苦中作樂的笑料。就在這又冷又濕、渾身沾滿汗水和泥污的辛苦勞作裡，大人們忙得腳不沾地，孩童們卻迎來了最開心的時刻——他們守在路邊的蔗堆旁，挑著最甜、最好吃的甘蔗大快朵頤，個個撐得肚皮圓滾滾。

在餓肚子的年代，甜食最是稀罕，而甘蔗就是來自自家責任田的甜頭兒。還沒等甘蔗成熟，孩子們就結伴鑽進蔗田，啃幾口汁少、甜中帶點生澀的嫩蔗。偷折甘蔗的聲響、啃剩的蔗頭蔗尾、吐在地上的蔗渣，全是「罪證」，被大人抓個正著的話，下場可輕不了：嚴重的，兩個孩子一對面對面被摀住嘴巴，臉上留下青紫的掌印；輕點的，被抓了衣服光著膀子回家，家長一看就知道是偷啃未熟甘蔗糟蹋莊稼，少不了一頓體罰警告。

臘月裡的農村，砍蔗賣錢是農戶全

年收入的保障，甘蔗豐收了，才能還清一年中青黃不接時欠下的賬，添置新衣、備齊年貨，熱熱鬧鬧過大年。帶著童年的回憶，我至今還執著地種著甘蔗：在百草園裡留了幾壟，種著黃綠、黑紫兩種清甜軟糯、易嚼的水果蔗。平日裡工作繁雜，沒精力精心照料，就任其自然生長，雖說口感比不上市面賣的，我卻樂在其中。蔗苗長到一定高度，要給它們培土成壟；生長期間，還得分次剝去老蔗葉，疏理蔗行密度，這樣既能讓甘蔗長得更快，也能防止倒伏。我常扛著鋤頭抽空去園裡忙活，把緊張的室內腦力勞動換成田園裡的體力活，這也是調節身心的好方式。

看著生長的甘蔗節節拔高，乾枯泛黃的蔗葉還掛在莖桿上，我總會不由自主伸手去剝，只留蔗尾那幾片青綠色的新葉。剝蔗衣時「啪啾啾」的聲響入耳，這種去舊留新的勞作，總能讓我身心徹底放鬆下來。

甘蔗成熟時，我會在晌午時分走進園子，選一株合意的甘蔗，獨自蹲在蔗壟溝裡。

陽光從蔗葉的縫隙間漏下來，鼻尖縈繞著莊稼、雜草混著泥土的氣息，田園風徐徐吹來，沁人心脾。嘴裡嚼著甘蔗，甘甜的蔗汁咽進肚裡，耳邊是蔗葉摩擦的沙聲、鳥鳴和蟬叫，這份愜意，實在無法用言語形容。

甘蔗中含有豐富的糖分、甘蔗除了水分外，還富含維生素、脂肪、蛋白質、有機酸、鈣、鐵等多種對人體新陳代謝十分有益的物質。在中醫藥學理論中，甘蔗性味甘、寒，有清熱生津、潤燥和中、解毒的功效，可用於緩解煩熱、消渴、嘔噁反胃、虛熱咳嗽、大便燥結、癰疽瘡腫等症狀，還能解酒毒。

- 甘蔗食療方法：1. 清熱潤燥：針對內熱口乾、咽喉乾燥，可取削皮切段的甘蔗，搭配適量馬蹄、1個梨煮水，溫涼後飲用。2. 潤肺止咳：甘蔗搭配百合、陳皮燉煮後服用，適宜肺燥虛熱、氣逆乾咳人群。3. 解酒醒酒：直接飲用鮮榨甘蔗汁，可緩解酒後口乾、頭暈的不適。4. 潤腸通便：晨起空腹少量飲用加了溫水的甘蔗汁。5. 溫和養胃：因甘蔗性寒，煮水時可加入2-3片生薑中和寒性，適合脾胃偏虛者飲用。

- 食用甘蔗的禁忌與注意事項：脾胃虛寒、胃腹冷痛、腹瀉人群少食；糖尿病、血糖控制不佳者慎食（甘蔗含糖量高）；腎病、高鉀血症患者需限量食用；發紅、發酸、有酒味的霉變甘蔗絕對不能吃，易引發中毒；食用後需漱口，預防齲齒。

本論壇投稿郵箱：siongpoforum@gmail.com

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 社長兼總編輯：于麗文 營業部：227 Desmarinas 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