

豆豆

茶緣



天雅微妮

閒時，我喜歡在辦公室或家裡泡一壺茶，靜靜看書。只是自從網路發達之後，刷手機漸漸成了日常習慣，屬於茶的光陰反而少了。

對不沾煙、酒、咖啡的我來說，喝茶是僅存的嗜好。而這份嗜好，也多來自每次回國時朋友與學生們的饋贈。在菲律賓與人結緣，也常收到茶禮。這些年來，我的茶櫃幾乎沒有缺過茶。

最近，我迷上了陳皮白茶。它將茶葉與陳皮壓成餅片，可以直接放在壺裡沖泡，帶出門也很方便。白茶屬於耐泡的茶，第一次品嚐，是疫情後回納卯時，燕燕師姐送我的禮物。雖然與燕燕不常聯繫，但每次我回納卯，她總會拿出珍藏與我分享。

說來也奇妙——每當我分享自己喝過的好茶，過不久總會有人再送來。二姊送我一罐白茶，麗冬去年也送我牡丹白茶。漸漸地，我家裡幾乎集齊了各種白茶。

上個月，我把燕燕送的幾盒白茶喝完了，正愁出門沒茶餅可帶，卻在儲物架上意外發現兩盒白茶茶餅。不禁喜出望外，夠我喝一陣子了。

有一天朋友來訪，助手剛好不在，我只好自己去拿茶葉。打開冰箱，發現一罐明前龍井，是去年回鄉會理事長志強鄉賢送我的。當時隨手交給助手放進冰箱，竟差點忘了。這讓我想起十幾年前，與老同學宏希恢復聯繫，他送我一斤用紙包裝的西湖龍井，說是極品，叮囑我一定要自己享用。我珍藏在納卯的冰箱裡，卻被一位不速之客一掃而空。十幾年過去了，那口西湖龍井始終沒喝上，但老同學的情誼，一直存放在心底深處。那天泡上明前龍井，清香撲鼻，回味無窮——以至於這些天，每次坐在茶桌前，總會來一泡明前龍井，也總會想起宏希，以及當年一起去泉州清源山春遊的那段時光。

作為閩南人，鐵觀音是與生俱來的標配，也是送禮佳品。我的味蕾早已被馴服。老母親曾經說我「朋友遍天下，知己無一人」。誠如所言，能走入我內心的朋友，確實寥寥無幾。雖然外表看起來外向開朗，但我內心深處其實帶著「社恐」的屬性。這些年好在有社交媒體，讓我可以與朋友圈隨心分享。於是許多朋友透過朋友圈，得知我唯一的嗜好就是喝茶。

那年春節，國務院僑辦到納卯慰僑，我有幸擔任司儀，因而結識陳美鑾領事。閒聊中得知我的幾位老同學都是她在僑辦與大使館的同事，便一見如故，距離一下子拉近。那天她送的禮物是茉莉花茶。後來我泡上一壺，小時候與父親一起品過的味道，一下子全回來了。美鑾姐看到我發的朋友圈，悄悄託回國的石獅僑中學長，又為我捎來兩罐福州的茉莉花茶。

輝是我屈指可數的摯友之一。年輕時那份純真的友誼，即使我出國多年，也從未褪色。這些年，只要有機會見面，他送我的一定是最上等的茶。那份從年少輕狂一直延續至今的情誼，就像茶水一般清澈而甘甜。

前幾天，在一個久未使用的包包裡，發現一泡近年來很喜歡的「正語」岩茶。思緒一下子被拉回——君把兒子送他的「正語」割愛與我分享。去年清明節，聽說我回國，學生阿紅從她先生泡的茶裡「偷」了一泡給我。果然英雄所見略同，大家的品味如此相近。後來君又送我一盒「正語」，我捨不得喝，便轉送給孩子她爸。

他卻又送回來，說是我比較會品。這泡茶放在包包裡已有一年多，味道依然醇厚。正所謂：一泡老茶，情誼值千金。

今早，無意中又看到一罐「碧螺春」。誰送的？已經記不清了。人老了，忘性也大了。看來，以後得把送茶人的名字寫在茶罐上。

人緣，造就了茶緣。

(06/22/2026)

龔強強

棉蘭佬7.8強震撼家園 慈濟深入災區勘災送希望



各說各話

2026年6月8日，菲律賓棉蘭佬地區發生規模7.8級強震，劇烈搖晃瞬間打破鄉村的平靜，山巒震動、地基移位，無數家庭賴以棲身的房屋頓時受損傾塌，原本安穩的生活在震波中驟然破碎。

秉持慈濟「不忍眾生苦、不捨一人難」的初心，以及「聞聲救苦、即時到位」的人文理念，菲律賓慈濟志工救災如救火，第一時間啟動應變機制；地震發生後即刻追蹤災情，並由達沃當地志工率先進入災區探查，初步掌握受損範圍與緊急需求，做為後續援助的重要依據。

為擴大勘災範圍、深入瞭解重災區實況，提供更精確的援助評估，馬尼拉志工積極配合達沃團隊的勘災規劃，6月16日中午，8位志工與3位職工自馬尼拉整裝出發，搭乘航班歷時2小時10分鐘抵達達沃(Davao)。雖因航班延誤，抵達旅館時已近傍晚，一行人仍把握時間，立刻與當地志工開會商討，整合最新災情資訊，確認行動安排；由於將軍機場遭強震破壞暫停營運，團隊先以達沃做為中繼站，隔日凌晨再分為兩小組，分別前往重災區薩蘭加尼省格蘭鎮(Glan, Sarangani)與西達沃省荷塞·阿巴·聖托斯鎮(Jose Abad Santos, Davao Occidental)展開深入勘災。

達沃志工分享，災區實況遠比預期更為嚴峻：山體滑坡、道路斷裂、巨石橫互路面，多處路段車輛完全無法通行。隔日凌晨，志工們不顧旅途勞累，背著簡單行李啟程，只盼能早一刻深入災區，帶去安心的力量。

越往災區深處走，景象越令人揪心：村莊處處可見斷垣殘壁，房屋牆面崩落、屋頂塌陷變形，磚瓦、木樑與生活用品散落在泥地碎石之間；居民擁抱孩童站在傾頹的家門前，臉上滿是無助與茫然。多所學校受創尤深，有的教學樓牆面大面積龜裂、水泥剝落、鋼筋外露，結構嚴重受損；有的校舍更是屋頂塌陷、梁柱斷裂、鐵皮扭曲，整棟建築幾近傾頹，課桌椅與教學設備埋在殘磚碎瓦之間，昔日的學習空間化為危樓，孩子們被迫中斷課業。為躲避餘震威脅，大家只能撤離危房，聚集在學校操場與空曠處，以竹竿、舊篷布搭起簡陋帳篷棲身。一戶人家就擠在狹小的空間裡，墊上簡單的布墊起居，僅能勉強遮風擋雨，帳篷內僅堆放著搶救出的少數家當與珍貴的飲用水，環境艱困，令人不捨。

更艱難的是，災區全面斷水斷電、通訊中斷，幾乎與外界隔絕。清潔飲用水極度匱乏，基本飲食與衛生成為難題；醫療藥品短缺，傷患與不適者難以獲得及時照護；入

夜氣溫驟降，保暖毛毯與堅固帳篷，都成為當下最迫切的需求。

勘災當天，兩小組總計走訪13個村委會與9所學校。志工訪問小學教師馬里奧·卡托納(Mario Catorna)，得知地震發生時，校內師生正在操場舉行升旗典禮。強震瞬間襲來，地面劇烈晃動，旗杆搖擺，一棟三層的教學樓牆面瞬間迸裂，水泥塊與磚石紛紛剝落墜地。所幸師生們立刻冷靜地趴在空曠處，雙手護住頭頂與要害，耐心等待震動趨緩，慌亂中有一位學生扭傷了腳踝，其他全員都平安躲過危險。

當勘災團隊抵達格蘭鎮烏豪-巴里亞斯(Uhaw Barias, Glan)地區時，志工一下車，便有大批災民帶著焦急與期待一湧而上，讓志工一時有些不知所措。志工們立刻放緩腳步，以溫和的態度耐心說明勘災與關懷的來意，安撫大眾不安的情緒後，人群才逐漸平靜，有秩序地退開。隨後志工從車上取出隨身攜帶的100包麵包，分送給在場的孩子們。只見孩子們自發排起隊伍，安靜有序地等候領取，小手接過麵包時，還會抬頭露出靦腆的笑容，真誠地說一聲：「謝謝你們！」簡單的一句道謝，卻讓現場充滿溫暖，也讓志工更深刻感受到，這份及時的關懷，正是災區此刻最需要的支撐。

勘災行程中，志工也特別拜訪了格蘭鎮鎮長James Yap。鎮長表示，強震過後許多市民的家園全毀，已無處安身，目前只能暫時棲身在市政府廣場臨時搭設的帳篷區，三餐也全仰賴市政府統一供應，長期下來無論是物資、人手還是經費，都面臨沉重負擔。他懇切呼籲慈善團體能提供建築材料，協助災民重建房屋，不僅能讓居民早日重返家園、恢復正常生活，也能減輕地方政府的長期負擔，讓資源能更有效運用在後續安置與基礎修復上。

志工也當場致贈緊急醫藥品與400包麵包，委請協助轉發給安置區與鄰近村落的災民，盼能稍稍紓解當下飲食與醫療的迫切需求，將這份及時的關懷，透過在地的協助，更順利地送到災民手中。

慈濟始終以「感恩、尊重、愛」的態度，把災民的需要放在心上。志工逐戶探視、傾聽每一個家庭的困境，詳實記錄災情與需求，不僅是做災情調查，更要把關懷的溫暖送到災民心裡，讓他們知道，災難面前並不孤單。勘災結束後的隔天，團隊隨即召開會議，針對收集到的資訊進行詳細評估，後續將依據結果儘速協調資源、籌備飲用水、藥品、毛毯等急需物資，推動援助與陪伴行動。用最踏實的腳步、最真摯的心意，與災民攜手度過這段艱難時光，在災難的陰霾中，點亮愛與希望的光芒。

葉榆

文明與野蠻



是葉非葉

地球不止於人類，萬物皆平等，都有生存的權利與空間。

但是，有些人真的不如動物，泯滅人性，做出一些文明社會不該有的行為。近日，重慶一位男子，到處騙取領養流浪狗，然後帶回家中，對狗狗進行慘無人道的折磨，狗狗致殘致死，引起了眾多有正義之心民眾的憤怒，圍堵在他家，報警之後，志願者衝入這個人家中，從這個惡魔手中救下一隻2個月大被折磨得奄奄一息的小奶狗。這個男子夥同他的妻子孩子，騙取救助人的信任，把小狗領養回家進行虐待擊殺，之前就把一隻小狗從高空扔下，至小狗當場死亡！這些行為已經不是傷害小動物這麼簡單的社會問題。而是一個城市重大的安全隱患，同一個小區的居民也引起恐慌。這種變態心理，人格缺陷的人，就是一顆定時炸彈。他今天擊殺小狗，誰也不知道哪天他會獸性大起，殺人放火！

這個男人臭名昭著，因為經常在山姆超市試吃，因為試吃和售貨員發生爭執，被人拍了視頻發到網上。由此可見，在生活中

過得非常不好的人，戾氣很重，仇視社會。這種人只能通過擊殺狗狗，折磨狗狗來得到內心的畸形滿足。陰暗的人，永遠見不得陽光，禍及子孫後代。種瓜得瓜種豆得豆，想必他的孩子一定也是人格不完整，因為他有一對惡魔的父母，生活在一個充滿血腥暴力的環境。一家人住在一起，沒有去指責制止這種變態行為，默認就是幫兇！

一個文明的社會，就是對弱勢群體有同理心，對小動物有包容心。不愛，請別傷害。支持盡快立法，對小動物有保護，堅決取締食用貓狗的店家。因為傷害動物的成本太低，甚至說不需要付出代價。所以，傷害動物，遺棄動物的的人越來越多。現在已經形成一條黑色產業鏈，有人專門偷狗，賣給狗肉店，也有的人為了滿足自己的口慾，偷別人的狗宰殺吃。更有無良繁殖者，利用狗狗繁殖賺錢，等到繁殖犬年紀大了生病了，馬上棄養，讓他們自生自滅。

世界上愛狗的人只有一種，把狗狗當成家人，互相陪伴。擊殺狗的人有千萬種，在他們心裡，狗狗就是動物，一樣東西而已，可以隨意丟棄和傷害。殊不知，狗狗是生靈，他們也是一條條的命。請相信：因果輪迴，報應分明。

致敬深圳！國內第一個立法禁食貓狗的城市。這是城市文明的進步，敬畏生命，傳遞愛心，立法保護對待小動物，是值得所有的城市學習！

林輝煌

好情緒就是最好的養生

——品讀南懷瑾先生修身養生心得



柳浪飛歌

在南安市健身氣功協會訓練中心，常有人問起養生之道，談及食補藥膳、運動導引，各有看法，卻鮮少有人提及情緒。南懷瑾先生畢生講論修身養生，早把這層道理說透了：心為身之主，情緒平和，才是安康長壽的根本。

人之一身，臟腑氣血，皆與情志息息相關。先生直言：「憤怒傷肝，恐懼傷腎，好樂傷心，憂患傷肺。」世間多少沉痾痼疾，並非起於風寒暑濕，而是源於經年累月的情緒內耗。焦慮如影隨形，心火便日夜煎熬；怨鬱鬱結於心，肝氣便隨之橫逆；憂思縈繞不去，脾胃便漸失運化。再多的珍饈補品，再規律的作息鍛煉，也難抵長期負面情緒對身體的侵蝕。

情緒的穩定，從來不是逆來順受的壓抑，而是與自我和解的通透。先生曾言：「別人誇我，我不沾沾自喜；別人貶我，我不惱羞成怒。」少一分對他人評價的執念，便少一分患得患失的焦慮；少一分對過往遺憾的糾纏，便少一分鬱結難舒的愁緒；少一分對得失成敗的計較，便少一分

牽腸掛肚的煩憂。他還說道：「一切人生理上的病，多半是由心理而來，所謂心不正，心不淨，人身就多病。」所謂養心，不過是學會給情緒鬆綁，讓心歸於平和，讓氣歸於順暢。

好情緒，是不花錢的養生良方，卻也是最難習得的生活智慧。它不是天生的樂天派，而是歷經世事之後，仍能守住內心的一方清明。先生曾引道家諺語：「神仙無別法，只生歡喜不生愁。」這份歡喜，是晨起時不因瑣事擾了清歡，暮歸時不因煩憂亂了心神；是遇事不慌，遇難不怨，遇喜不狂，讓情緒如和風細雨，滋養身心，而非如狂風驟雨，耗損生機。

養生的最高境界，從來不是養身，而是養心。先生將「靜」列為養生六字訣之首，說道：「靜則少說話，多傾聽。」這份靜氣，恰是情緒平和的底氣。那些看似不經意的歡喜與平靜，那些不與人爭的從容與淡然，都在悄悄為身體築牢健康的屏障。不必捨近求遠，不必刻意強求，守好自己的情緒，便是對身體最好的善待。心寬一寸，病退一丈，好情緒，終會化作歲月裡的溫柔饋贈，護佑我們安康前行。

鄭亞鴻

觀世界盃有感



談今論古

這些天，2026美加墨世界盃正如火如荼地角逐，西班牙以0比0被非洲球隊佛得角逼平的一場比賽，爆出開賽以來最大冷門。之所以稱為「冷門」，是因為這本是一場實力懸殊的比賽。根據國際足聯最新排名，西班牙隊高居全球第2，已是第17次參加世界盃，是2024歐洲杯冠軍，身價超12億歐元。而佛得角隊排名僅為68位，且是首次參賽。全隊總身價5450萬歐元。西班牙迎戰排名比自己低61位的佛得角，很多人以為懸念只是西班牙贏幾球的問題，想不到卻被逼平。

佛得角全國總人口共計54萬人，人口體量小，還不如泉州一個豐澤區人口。在這場比賽中，西班牙隊共射門27次，7次射正，但全部被佛得角隊身價僅有5萬歐元的40歲門將沃齊尼亞撲救。他全場直面西班牙27腳狂轟濼炸，完成7次高質量禁區撲救，阻斷1.46預期進球，成為世界盃歷史最年長零封首秀門將。佛得角能逼平西班牙，除了技術上的進步，還有他們展現出的頑強拚搏精神和鬥志。佛得角國家隊主教練布斯塔說：「以前我們連合適的球衣都沒有，但球員們心中卻燃燒著對勝利的渴望。」佛得角隊在世界盃賽場上創造歷史，讓世界足壇為之感歎，也讓這個非洲島國第一次站在了全球聚光燈下。

看了這場比賽，中國球迷心裡很不是滋味，因為中國無緣這屆世界盃。自2002年韓日世界盃之後，中國男足已經連續六屆無緣世界盃決賽圈。整整20多年，球迷的耐心被消磨殆盡。一個14億人的大國，難道真選拔不出一支有水平的球隊嗎？球迷當然不相信，也不服。難怪有網民提出，既然現有體系選不出優秀的球員，那就換一種選人的

方式。用最直接的競爭方式，讓各省聯賽冠軍組隊，把最能踢的那些人選出來，誰強誰上，代表中國參加世界盃。這反映出網民對現有選拔機制的不滿。

然而，差不多在同時，我們欣喜地看到，6月2日，一個半道轉行、無教練證的教練董路，帶領一邦不超過12歲的足球小將，在意大利的國際青少年杯決賽中，進21球僅失2球，以七戰全勝為中國青少年足球贏得國際賽事冠軍。6月16日，創造中國校園足球歷史佳績的湖南省石門縣第五小學三年級足球隊，在剛剛結束的西班牙Motion Cup國際青少年足球邀請賽中，這支山區校園足球隊成功躋身賽事八強，成為全國唯一與馬德里競技、波爾圖、巴黎聖日耳曼等歐洲豪門俱樂部青訓同列八強的中國校園隊伍，實現歷史性突破。本次賽事匯聚全球28支U9精英隊伍，比賽中，石門五小隊員敢打敢拚，小組賽三戰全勝零失球，淘汰賽力克巴黎聖日耳曼青訓隊隊員闖入八強。

事實證明，中國人踢球並不比別人差，只要好好培養，公正選拔，會踢能踢的大有人在。在這些孩子身上，我們看到了中國足球的希望。

(2026年6月20日)

菲濱商報 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 Desmarinas St., Binondo, Manila 電話：79606382 · 82411756 傳真：82411588 電郵地址：sionppo@gmail.com 電子網頁：www.shangbao.com.ph member:UPMG GROUP