

陳淳淳

采風晉城



提起山西晉城，很多人最先聯想到的是煤鐵礦堆，而當我踏足晉城時，最先撞入眼簾的是無邊無際層層疊疊的青翠。生態打底，非遺鑄魂，古堡煙火，這是晉城給我的第一印象。

6月23日至26日，我與多國海外媒體代表走進山西晉城采風，以「世界目光，晉城機遇」為主題，在晉城進行了數天的采風活動。我們穿行於晉城的城區之間，目之所及皆是青翠，行走在古堡聚落中，邂逅的儘是煙火。若說青山綠水是晉城的肌理，千年非遺打鐵花便是晉城的風骨，而晉城最厚重綿長的文脈，盡數沉澱在沁河兩岸連綿百里的古堡群中。沁河自山谷蜿蜒流出，沿岸地勢平緩處，一座座明清古堡依次而建，村堡相連，街巷互通。至今仍然留存完好的一百多座明清的古堡建築，有官宦府邸、晉商宅院、民居、宗祠等，防禦古堡群沿水次第鋪開，形成獨一無二的沁河古堡聚落帶。湘峪古堡臨水靜立，皇城相府雄踞河畔，上莊天官王府、中莊布政李府、郭峪古城錯落分佈河道兩側，一河串起上百座古堡群，古堡的一牆一院，完整封存著晉城家族興衰、商賈流轉、防禦智慧與耕讀家風。

當暮色降臨，一盞盞紅燈籠次第亮起，我們一行走進司徒小鎮，觀看一場跨越千年的打鐵花表演。不同於煙花的精緻絢爛，打鐵花的美，是粗糲的、是滾燙的、是極具生命力的，滾燙的鐵水隨風散開，漫天的鐵花錯落傾瀉而下，化作萬千細碎的金色星火，驟然鋪滿夜空，一簇簇金紅的火花凌空舒展，層層疊疊，洋洋灑灑，如星河傾覆，似流星漫空，高處的火花肆意綻放，凌空飛舞，低處的火花軟軟墜落，紛紛揚揚，宛若漫天金花飄落人間。人間風景，各有風情，打鐵花的壯觀，驚艷全場，一爐生鐵，千度烈火，這場浪漫的人間盛景，是千年時光淬煉出來的浪漫。

走進湘峪古堡，這座以群山為脊，溪河為障，古城牆依山傍水蜿蜒千米，高牆巍峨，層樓疊院錯落相依，古堡蒼勁雄渾的肌理，藏著精密的防禦體系，高高的外牆錯落排布的拱孔，是瞭望口，也是射擊位，是亂世裡的眼線與防線。最讓人震撼的是古堡內部層層的藏兵暗道縱橫全城，

洞內可屯兵藏糧，將士可隱於暗道禦敵，百姓可藏身避險安心生活。站在城牆上俯瞰，古堡環山而繞，山水為天然屏障，走在院落之間，品讀世家文脈風骨，觸摸斑駁的石牆，敬畏古人的防禦智慧。山風拂過老城牆，帶走百年歲月的塵埃，湘峪古堡，藏著一身山河鋒芒，守護一世人間安寧。

晉城的古堡群落，不同於單純的戍邊軍堡，也迥異於尋常市井的古村落，曾經防禦的高牆護住世家文脈的延續，官宦府邸的禮法，規整了村落的煙火秩序，民居的煙火氣息，溫潤了冰冷的防禦壁壘。歲月流轉，烽火散盡，如今的晉城古堡群，並未沉寂，而是活化新生，擁抱時代的煙火，賦能文旅融合，民俗的煙火，重新漫進古堡，如皇城相府，每天在古堡前的廣場上演「迎聖駕」儀式，這是皇城相府最具標誌性的演出，生動再現了清代名相陳延敬恭迎康熙皇帝駕臨的歷史場景。整場演出沒有刻意造景，身後便是真實的古堡高牆，堅硬的防禦壁壘，雄偉的官宦府邸，都靜靜地做了歷史活化的背景。這便是古堡活化的模樣，厚重的石牆守住建築本體，實景展演喚醒沉睡的歷史，文脈相融，讓沉寂的官宦往事走出典籍，用一場盛大「迎聖駕」的儀式表演，串聯起古堡防禦、世家文脈與人間煙火。活化，讓古堡不再孤寂老去，讓古堡厚重的歷史融入尋常生活，使古堡不再被時光封存變成遺跡，而是活化成可游、可賞、可居的活態文旅資源。鄉土市集、非遺手作，成為傳播地域文脈、聯結古今歲月的人文坐標，文旅融合讓古堡成為晉城對外宣傳的文化名片。

走出古堡，登上王莽嶺，俯瞰太行山，滿目皆是層巒疊翠，近處崖壁陡峭，溝壑縱橫交錯，遠處群山遼闊。眼前的太行山脈，既有壁立千仞的剛烈，亦有包容萬象的溫柔，雄渾遼闊的群山看過朝代更迭、人間煙火，納盡風雨滄桑，自成風骨。山河沒有邊界，一眼望不到盡頭，只有無盡的起伏，無盡的厚重，無盡的安然。

此行晉城采風，收穫的不止是綠水青山的自然風光與人文盛景，更是看到一座城市善待山河、延續文脈、活化古堡、振興鄉土的初心。

2026年6月29日

林輝煌

以心為燈，以品為路 (上)

——論「心態、健康、人品」中的幸福真諦



近日，一段溫暖而富有哲思的話在社交平台廣為流傳：「多少歲不重要，看起來像多少歲才重要。心態勝過年齡，笑容勝過顏值，健康勝過金錢，人品是最好的風水，人品是最好的運氣。簡單一點，快樂一點，幸福就會多一點。」這段話如一泓清泉，瀉蕩浮躁人心，也似一面明鏡，映照出當代社會對幸福本質的重新審視。記得《人民日報》此前也曾刊發類似金句：「心態勝過年齡，微笑勝過顏值，健康勝過金錢，三觀勝過城府」，其核心思想一脈相承——在物質豐盈的時代，我們更應注重那些無法用數字衡量卻真正決定生命質量的內在價值。

這不僅是心靈雞湯，更是一種對現代性困境的深刻回應。當「內卷」成為常態，「焦慮」成為流行語，當年齡焦慮、外貌焦慮層層疊加，這段話彷彿一聲輕喚，提醒我們：真正的幸福，不在於你擁有多少，而在於你如何看待自己、如何對待生活。

心態決定精神的容顏

「多少歲不重要，看起來像多少歲才重要」——這句話的深意，並非鼓勵人們執著於外表的「凍齡」，而是強調一種由內向外的生命狀態。正如黑格爾所言：「只有那些躺在坑裡從不仰望高處的人，才會沒有出頭之日。」一個人若心中懷熱忱、樂觀向上，即便兩鬢染霜，眼中仍有光；反之，若終日怨懟、精神萎靡，縱使青春正盛，也難掩暮氣沉沉。

生活中，這樣的例子比比皆是。比如那位在菜市場旁吹薩克斯的羅森，他收入不高，卻總是樂呵呵的。中了大獎買了車後，車被盜了，他卻笑道：「我丟的不過是兩塊錢（買彩票的錢），有什麼好悲傷的？」這種豁達，讓他即便回歸步行，眼中依然有光。反觀有些人，年紀輕輕卻終日眉頭緊鎖，為一點得失斤斤計較，未老先衰。周國平曾說：「思慮傷身，為日常生活

活中的小事、瑣事而憂慮、煩惱、痛苦，這種情況因為頻繁發生而日積月累，事實上最容易致病。」而那些擁有「高傲的心」的人，往往能以泰然的心態面對生活的起伏。

正如陀思妥耶夫斯基所言：「仁愛、溫和、兄弟般的感情，有時甚至比藥物更靈。」良好的心態，本身就是一種療愈力量。在現實社會中，面對壓力與不確定性，唯有保持積極心態，才能在風雨中挺立，在平凡中發現詩意。年齡只是時間的刻度，而心態，才是生命的溫度。

健康的體魄是最大的資本

「健康勝過金錢」，這並非否定物質基礎的重要性，而是對價值排序的理性回歸。培根曾深刻指出：「健康的身體乃是靈魂的客廳，有病的身體則是靈魂的禁閉室。」根據最新數據，2025年全國居民人均可支配收入為43377元，泉州等地居民收入更是穩步增長，2024年已達到52214元，並在2025年繼續攀升。然而，數字的增長永遠趕不上對健康的透支。

我們身邊常有這樣的「悲劇」：一位朋友為了升職加薪，連續熬夜加班，終於拿到了豐厚的年終獎，卻因突發心梗住進了ICU，獎金轉瞬間變成了醫藥費。另一位朋友則堅持「早睡早起+每週運動」，雖然升職稍慢，卻始終精神飽滿，家庭和睦，工作也穩步上升。

這正如老師打翻牛奶瓶後所說：「不要為打翻的牛奶而哭泣」，健康一旦失去，再多的金錢也難以換回。

王強

衛城綿衍百載濱疆文脈 福獅聲馳萬里異域僑風

——永寧文祠重光，共築濱海文旅走廊



潮起潮落之間，明代永寧衛戍守海疆之烽煙、大舶劈波遠航之雲帆、閩南福獅鏗鏘激昂之鼓樂，次第湧上心頭。適逢永寧文祠修繕告竣、重啟祀典，海內外鄉賢、文史學者與文旅業界同仁濟濟一堂，研討互鑒，共謀永寧全域文脈品質升級之長遠方略。滿懷山海眷念，謹作斯文遙寄海外鄉親，冀眾人同心戮力、攜手前行。

泉州襟山帶海、兼容並蓄，鄉民向來謹守耕讀家風，亦懷遠渡通商之壯志。南宋劉克莊有詩云：「閩人務本亦知書，若不耕樵必業儒」，道盡閩南子弟崇文向學、勇闖重洋之精神稟性。石獅永寧濱海一帶民風淳樸，重信尚義、待人真誠、處事寬和；這份剛柔相濟的山海氣骨，既是「晉江經驗」深植人心的精神底蘊，亦是歷代永寧先民踏浪南洋、立足異邦、拓業興家之立身根本。開步祥芝海濱清淨寺前，猶見鄉賢合力捐刻碑石，載錄晚明書壇巨擘張瑞圖為永寧文祠手題「芝山古地」四字墨蹟；所謂芝山，一說永寧衛城內文祠背倚之崗巒，為古衛城文脈高地，明代永寧衛學、文祠依此山營建，遂得名芝山，是濱海衛城耕讀傳承之核心聖地，此幅題額專為衛學山門所書，標定一方文教根脈。古時祥芝亦雅稱芝山，地名同取靈芝毓秀、文運昌隆之吉兆，行政上祥芝巡檢司隸屬永寧衛統轄，一衛一司唇齒相依、共守泉州灣海防，民間文風互通、商旅往來不絕，兩處「芝山」遙相呼應，藏著泉南海疆文武共生的深厚淵源。永寧衛為明代東南三大海疆衛城之一，扼泉州灣海上門戶，雄固城垣護一方文化根脈，萬里帆檣載瓷通四海商途；本土福獅、創獅民俗隨僑民足跡遠播南洋，成為橫跨山海、連結鄉邦的文化符號。余特題聯寄懷：「衛城守六百年海疆文脈，福獅傳萬里海外僑聲」，濃縮永寧衛戍海防、獅藝聯僑的雙重文化根魂。

值文旅深度融合之時代契機，永寧早已跳脫濱海古鎮狹隘的發展定位。當地全域規劃以海防歷史、福獅非遺兩大IP為核心驅動，突破區域發展桎梏，確立「濱海海疆衛城遺存」發展坐標，樹立融通四海的國際視野；針對產業同質化、濱海過夜經濟薄弱、海內外僑脈聯動疏淺等現實難題，精準施策、系統破局。對內深耕本土歷史遺存，對外串聯太平洋海上絲綢之路遺產廊道，銜接安聯港、漳州月港，梳理明代馬尼拉大帆船完整貿易體系，補全海絲敘事裡海防建制、海商治理的關鍵版塊；對內深挖閩南非遺本源，對外接軌全

球閩南僑社群體。憑藉永寧作為東南亞南獅技藝發源地的歷史地位，把握中馬南獅聯合申遺良機，搭建跨國文化交流平台，以民俗為紐帶，緊扣海內外僑胞共通的鄉愁與精神歸屬。

恢弘的文旅布局，終須紮根於石獅人血脈中敢拼敢闖、逆境奮進的奮鬥基因。古時永寧軍民築城禦海，守護一脈書香；揚帆渡洋，遠赴南洋開基立業。今時本土鄉賢、實業家、文史專家凝心聚力，以務實創新、敢為人先之姿活化千年遺產：修葺永寧文祠，延續閩南耕讀傳家傳統；籌建海防專題館，系統開展衛城軍政文史研究；打造福獅非遺主題館，夯實跨國申遺實物史料根基；統籌紅塔灣海岸線、永寧古衛城老街整體開發，循序布局研學旅居、南洋風味餐飲、海防福獅主題文創完整產業鏈，彌補濱海文旅配套短板；線上依托短視頻新媒體觸達青年群體廣泛傳播，線下舉辦國際學術論壇、跨國獅藝賽事實現雙向引流，讓永寧獨有的山海文脈走出泉州，輻射整個海上絲綢之路沿線。

華夏文脈跨海綿延，華僑華人正是中華文明走向世界最堅實的橋樑。永寧文脈品質升級，絕非單純擴充旅遊業態，而是以六百年衛城為載體，以跨國流傳的福獅非遺為情感紐帶，主動对接菲律賓、馬來西亞等海絲沿線僑社，合力打造貫通南海港、連結南洋僑鄉的閩南濱海文脈走廊。永寧衛始建於明洪武二十年（1387年），為明代舉國聞名的三大海疆重衛，與天津衛、威海衛齊名；鼎盛之時統轄十一千戶所、十四巡檢司，祥芝巡檢司便隸屬其下。數百年間，此地戍軍巡寇、鎮護海疆，穩定海上通商航路；時至今日，殘存城垣、古鋪舊廟仍完整留存，是東南沿海彌足珍貴的明代海防遺跡，為濱海文脈發展積澱厚重歷史根基。我們以一脈相承的福獅民俗凝聚僑心、匯聚僑力，誠摯邀約海內外鄉賢共參遺產保護、非遺展演、海絲研學諸事業，引導南洋新生代體悟閩南耕讀家風，知曉大帆船海絲通商史，感受華族經略海疆、守土致遠的精神風骨。

文祠重煥華彩，文脈薪火相傳；海潮年歲不息，僑心萬里相牽。六百年衛城城牆，長守濱海大地書香文脈；千萬里福獅鑼鼓，永寄天涯遊子家國情懷。憑藉獨特海疆衛城區位稟賦，堅持通達太平洋的開放格局，傳承石獅人勇立潮頭、愛拼敢贏的精神底色，海內外閩南兒女同心同向、並肩攜手，必能將永寧山海片區鑄為21世紀海上絲綢之路文明對話的標誌性窗口，讓中華優秀傳統文化沿太平洋海岸生生不息、綿延流長。

高俊仁

幸福的密鑰



幸福是什麼？幸福是一種獲得感、滿足感。我們的老祖宗早就認為：生活質量，貴在心態！《朱子家訓》中有兩句話：「家門和順，雖饑餓不繼，亦有餘歡；國課早完，即囊橐無餘，自得至樂。」現代人早已饕餮有繼，囊橐有餘，中國的中產階級更是衣食無憂、住行安穩，比起古代人，我們的生活不知提高了多少層次，但為什麼很多人依然感覺不到幸福呢？

現實社會中，常有社會地位很高、經濟條件優渥卻生活不愉快、感受不到幸福的人。他們或是位高權重，深陷權力的漩渦；或是坐擁豪宅名車，卻仍不滿足；還有的人豐衣足食、子孫滿堂，卻也稱不上幸福，看似含飴弄孫、盡享天倫，實則終日忙碌、心力交瘁，徹底迷失了自己。

我們常說身在福中不知福，這部分人要麼癡癡望蜀，慾望沒有盡頭；要麼觀念陳腐，不懂得珍愛自己；要麼混沌麻木，缺少對生活的感悟。反觀很多普通百姓，經濟條件一般，卻活得自在愉快。有限的收入，也能安排得恰好處。他們不貪慾、不攀比，不勉強自己去做不喜歡的事；他們懂得隨遇而安、知足常樂。二者的差別，便在於心態。

中國梁朝有一副名聯：「若不撇開終是苦，各自捺住即成名。」世間凡事，撇開執念，便不覺得苦；捺住方寸，看淡虛名幻想，心境自然開明。這副對聯蘊含的哲理，同樣適用於對幸福的理解。

事實上，幸福就在當下，只是你缺少感受的觸角，缺乏發現的悟性。一毫毫無羈絆、說走就走的旅行，一場隨心隨到、愉悅盡興的聚會，一種隨心所欲、不受拘束的作息，一處免受侵擾、全然自我的空間，都是「小確幸」。點滴愉悅層層疊加，便長成了

幸福之樹。

美國《華盛頓郵報》曾評選出世界級最新十大奢侈品，在此列舉與現實生活最為密切的幾樣：身體健康，內心喜悅，精神富足；享受屬於自己的空間與時間；安穩平和的睡眠；走遍天下的氣魄；回歸自然的心境。愛爾蘭的巴克萊博士在其隨筆集《花香滿徑》開篇中也說，幸福在於「一是有希望，二是有事做，三是能愛人」。心中有希望，手中有事做，胸中有博愛，擁有這朵幸福三瓣花，整個人生便處處是春天。

幸福的構成要素見仁見智，我以為最核心的無非三項。首先是健康的體魄。健康是整數1，其餘名利財富都是緊隨其後的0，沒有健康的體魄，一切都無從談起。身體健康才是最大的財富，因為健康長壽，是任何財富、任何名譽都換不來的。一個短壽或病痛纏身的人，哪怕腰纏萬貫、身居要職，也難言幸福。

其次是滿意的工作。中意的崗位，會催生源源不斷的動力，工作效率得以最大提升，即便忙碌也不覺疲憊；傾心的事業，讓人充滿好奇、迸發創造力，人的自覺性得到充分發揮，主動把各項工作做細做實、周全到位。

再次是樂觀的心態。樂觀的人，以積極向上的態度為人處世，以美好愉悅的眼光看待萬物。他們懂得生活、享受生活，真誠欣賞別人，坦然肯定自己。一切順其自然，不刻意強求，也就無須庸人自擾。豁達的人，從不將不愉快放在心上，心中所想、眼中所見皆是美好，善於以平常心化解突發變故，以包容心接納現實缺憾。

這三者相互作用、相輔相成。身體健康，精神自然飽滿充沛，工作更有激情，行事事半功倍；而滿意的工作，反過來滋養身心、增強自信，讓人心態愉悅；樂觀的心態，更是守護健康、保持工作熱情的關鍵。一順百順，便是此理。

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