

征稿：**海韻**文藝副刊歡迎來稿，舉凡短篇小說、散文、現代詩歌、古典詩詞、曲藝雜談、文學及詩歌評論與鑒賞，均所歡迎。因篇幅關係，文長勿超過千五字，詩（每首）以五十行之內為宜。

投稿郵箱：shangbaohaiyun@sina.cn

fax: 63-2-2411549 敬請投稿者寫明真實姓名以及詳細地址，聯絡電話。

冬天的詩情畫意

章桂雲

在一些人眼裡，冬天代表寒冷與蕭瑟，代表孤苦與冷清。其實，除卻不如意的一面，冬天也是一個迷人的季節。唐朝詩人白居易詩云：「十月江南天氣好，可憐冬景似春華。霜輕未殺萋草，日暖初干漠漠沙。老柘葉黃如嫩樹，寒櫻枝白是狂花。此時卻羨聞人醉，五馬無由入酒家。」在詩人看來，冬天的景致和春天的景色一樣可愛，柘葉雖黃，仍如初生。更為難得的是，可以邀約三五朋友喝上幾杯，多麼閒適，多麼愜意，多麼美好。

「不知庭霰今朝落，疑是林花昨夜開。」你看，一覺醒來，推開門，放眼望去，銀裝素裹，分外妖嬈。片片雪花隨風飄舞，如蝴蝶翩躚，如天女散花，紛紛揚揚，輕輕悠悠。樹上、房屋上、田野裡，全是白茫茫一片，好一個冰清玉潔的世界。孩子們在雪地裡歡快地嬉戲著，堆雪人、打雪仗，充滿了童趣與嚮往。

「牆角數枝梅，凌寒獨自開。遙知不是雪，為有暗香來。」到了冬天，百花皆睡，梅花獨醒，它不懼風雪，不畏寒冷，獨自開放，其傲霜斗雪的精神，讓古今多少文人墨客為之折腰。

當然，冬天的美麗，不局限于縹緲的白霧、皚皚的瑞雪、綻放的寒梅，更在於它是一個家人團聚的好時候。一年之中，為了生計，大部分的時間，人們皆四處奔波，與親人兩地相隔。唯有到了冬天，人們才會毅然放下手頭的工作，從四面八

方趕回來。一家人圍爐烤火，閒話家常。歡聲笑語，濃濃親情，足以使冰雪融化。

冬天是多情的。多情體現在內心的真誠與熱烈，外表卻顯得那麼恬靜。這些都說明，冬天真是屬於孕育而非凋零的季節。在這個季節，泥土正吸收著新的養分，當明春來臨、牛犁翻鬆了新土，那土地重新洋溢無限的生機。我們所熟知的自然界，有些動物正在冬眠。冬眠並非死亡，而是一種新的蛻化。有些樹木花草也棄絕了綠葉紅花，可那也不是枯死，明春嫩綠的新芽，將開啟一個新的絢麗的夢境。誰說冬天的多情比不了盎然的春意？誰說冬天的風景比不了繽紛的秋色？

冬天是豐富的。豐富在那一份浩瀚和含蓄。雖然冬天那樣寒冷，卻是春天的搖籃，是孕育春天的溫床，孕育著春意，孕育著希望。冬天屬於辛勤耕耘的人們，給人展示了另一幅生動的圖畫。

冬天是迷人的。雪是冬天的天使，下雪是冬天最迷人的時刻，那是千樹萬樹梨花開的季節。雪中充滿了詩情畫意，白雪給大地添嬌，雪花像晶瑩透明的小精靈，將世界變成童話世界，蘊含著神奇。春夏秋有雨，唯有冬天有雪，雪是冬天獨有的一道風景。因為獨有，所以迷人。

冬天是可愛的。山有慈母的溫情，雪有少女的嬌美。冬天又是博大深邃的，沒有太多的包裝與掩飾，一切都真實而自然。一年四季沒有比冬天更深沉、更厚實、更有意境的了。如果說春可戀、夏可親、秋可頌，那麼，冬是可敬的。試想，還有哪個季節能比冬天更使人冷靜、清醒、蘊蓄、激奮呢？讓我們打開心扉，放入最美好的祝福，一起走過這詩情畫意的冬天吧！

打霜的紅薯甜如蜜

李培竹

前日，有朋友拎了一袋紅薯送我家，說是剛從南漳老家帶過來的，自家地裡種的。還特別說，這是打霜的紅薯，好吃，甜。

乍一看，這些烏皮黃瓢紅薯，沒有市場裡出售的光鮮規整，個頭有大有小，形狀多異，表皮坑坑窪窪，典型的山坡地出品。送走朋友，做午飯時，就取出幾個，去土洗乾淨，切成塊，擋在電飯煲裡和米飯一起蒸。蒸熟了，卻是濃香撲鼻，吃起來綿軟如泥，甜滑爽口。忍不住多食了幾塊，米飯倒沒沾

文藝副刊



一口。頗為感慨，這才像記憶中年少時吃過的味道。

紅薯被歸為雜糧，其適應性強，種植面積廣，不擇地，粗種粗管，產量亦高。能菜能飯，還耐貯存，遇到饑荒年代，更是人們飯桌上的救命主食。因此也是早年間農田地裡最常見的作物。

少年時代，筆者隨父母在鄂西北山區小鎮生活。父親當時在鎮（公社）醫院當院長，為解決院裡職工生活問題，就在醫院附近要了幾塊地，種菜，種糧，種紅薯。每到收穫季，我們家也會分到幾百斤紅薯。此後，便天天吃紅薯粥、紅薯米飯、紅薯面，烤紅薯、蒸紅薯。吃不完，祖母會把紅薯切成片，蒸熟曬乾貯存起來，成為有嚼勁的紅薯干。

記得鎮子邊住有幾個電纜通信兵。戰士們休息時，常到我們學校運動，與我們幾個學生處得熟。

我們也愛去他們營地串門玩耍。有一次，正好趕上他們吃午餐，班長端來一盆油炸紅薯條請我們當點心吃。紅薯條炸得金黃，還灑了一層薄鹽、芝麻，入口酥脆，五

味雜陳，那是我第一次吃到的油炸紅薯條，至今還回味尤甘。

紅薯吃多了也讓人厭。紅薯飽腹後，會脹氣、呃逆、放屁，還會「燒心」。科普解釋，乃是紅薯含有氧化酶，容易在胃腸道裡產生二氧化碳、含糖量高，能刺激胃酸大量分泌所致。儘管如此，醫生卻鼓勵人們多吃紅薯。那時，飯菜單一，缺油少肉，人們常常受便祕之苦，紅薯膳食纖維多，能促進腸胃蠕動，有效解決這種痛苦。

國家改革開放後，人們的生活水平得到極大改善，精緻飯菜層出不窮。現在，大路貨的紅薯地位一落千丈，竟然多以如烤紅薯、紅薯餃、紅薯窩頭、紅薯干之類的小吃入市。其實，紅薯是寶，多吃有益。時下人們特別重視養生，都講吃粗糧對身體好。而據科研人員研究發現，紅薯富含大量的黏液蛋白和鉀元素、胡蘿蔔素，能有效地抗氧化，抑制並加速排泄人體內膽固醇，降低血壓血脂，降低中風風險，還能護眼明目，瘦身健體。

紅薯物美價廉，是大自然賜給我們的寶貴食物，開懷就餐無虞。

年年雪裡有所思

隴耕

冬是慢慢入的，但冷是突然的。

它的到來，彷彿在提醒我，這五味雜陳的一年，馬上就要過去了。於是，在愈來愈冷中，雪——任性地落下。

雪花在凜冽的寒風中起舞，周圍是銀裝素裹的世界。

少年時讀「日暮蒼山遠，天寒白屋貧。柴門聞犬吠，風雪夜歸人。」只覺得脊背發涼，唯孤寒二字可以詮釋。如今時過境遷，再讀後兩句，品出的卻是久違的溫暖。不錯的，「風雪夜歸人」，一個「歸」字，道盡了多少暖意。

但今日之雪不同，雪隨寒風一陣吹過一陣，邂逅于蒼茫之間。望著那些零星的皎潔，高出的瓊枝，生命的輪迴似也打算在凜冽的沉寂裡留下深深的眷戀。窗外的雪是自然的造化，雪中的枯枝、敗葉、殘花、腳印都會勾起我們對往事的回憶。

雪是思念，如天中白雲，輕輕的、柔柔的。它柔和得讓人幻想：一個寒風肆虐的夜晚，家裡來了幾個兒時的玩伴，室內火爐的暖意將寒風完全隔絕開。我打開自家釀造的蕃薯酒，幾個人面對面，杯碰杯，細數著童年的趣事。小小的房間，一定會因這充滿詩意的紅泥火爐，愈加溫暖。

這雪，不僅暖了記憶，更暖了心。

人喲，適當將往事回顧，才會有更多憧憬的光芒。生命中總有那麼幾個場景——譬如冬，譬如雪。它一路見證著我們從黃口小兒邁向而立之年，或許不時常見面，但卻永遠在心中為彼此留下了。

對於雪，我始終有一種異於常人的留戀。兒時下雪，尚健在的外婆便會用磚子儲存雪水，據說這是夏季解暑良方。時至今日，我似乎還記得那雪的味道，但我卻留不住它的芳華。古人云：「天將暮，雪亂舞，半梅花半飄柳絮」。在飛絮迷濛中，屋後的梅花顯得格外夢幻，如霧裡看花，只有瑩白滲入眼簾。

兒時的雪停了。但我知道，它是下不完的，正如時光還要走下去。「逝者如斯夫，不捨晝夜。」時光向來如此，它來時你不曾察覺，它走時你又挽留不住。再回首，它已在人生的迴廊處，淡然一笑，化作今日這片片雪花，似滿天星散落天空，又如時光的碎片，散落心間。

夜裡，我徐徐拉開窗簾，湊到窗外透氣，不由嘟囔一聲：「下雪了。」

親愛的朋友，你的窗外，下雪了嗎？

市青青年領袖培訓開展專題方案完成 “2021年打破壁壘：心理健康對話”

岷市區青年會訊：在疫情肆虐的日子裡，今年10月整整一個月，本基督教青年會青年組發起了一項冒險主題的心理健康運動。

這就是名為 *Breaking Barriers 2021: Conversations on Mental Health*，中譯為「2021年打破壁壘：心理健康對話」。這次長達一個月的活動旨在通過一系列關於心理健康的講座、演講和培訓等手段來教育和增強青年領袖的權能。本項活動的重點是強調通過強化身體、心智和精神來照顧自己，並且符合作為YMCA的目的，照顧他人和社會的心理健康的重要性。

在Zoom和Facebook Live上，參與者首先通過了前三週參加有關照顧好自己的身體、心智、和精神的三個在線演講—Rejuvenate（身體，10月2日，中譯為“重振”）、Ruminate（精神，10月9日，中譯為“深思”）和 Relevate（心智，10月16日，中譯為“提升”）。

Rejuvenate 專題由AV108瑜伽學校的Jovan Nikolic先生認證的瑜伽教師、瑜伽專家和練習者Chantal Umali女士演講。她教了參與者如何積極看待身體，而且通過輕鬆的瑜伽活動教了如何平衡大家網絡虛擬的生活方式。*Ruminate* 專題由雅典耀大學心理學系的博士生和兼職教授 Avegale Acosta女士演講。她探討了正念的概念以及如何通過冥想能夠活在當下。

Relevate 專題有兩位演講者，Joel Navarez先生和Tiffany Tia女士。Navarez先生擁有心理學學士學位、指導和輔導教育碩士學位，而Tia女士擁有菲律賓大學馬尼拉分校職業治療學士學位。他們兩位演講了如何通過各種寫日記的方式照顧自己的心智，而把它作為理清思緒以及表達情感和思想的一種途徑。

10月23日及30日在線活動名為 *Recalibrate*（中譯為“新校準”），作為本項活動的高潮。

這是一項兩天的互動活動，共有133名參與者參加，而以自我、他人和社區在網絡虛擬空間中的心理健康為主題。10月23日的活動有兩位受人尊敬的演講者—Dana Ledesma女士和Ron Resurrección博士。

Ledesma女士擁有輔導心理學碩士學位，而Resurrection是一位擁有輔導心理學博士學位的註冊心理醫生。

他們討論了照顧好自己的心理健康、管理好自己的能量，以及在關注他人之前優先考慮自己的重要性。

他們還討論了如何作為對他人的有效支持系統以及如何在自我與他人的心理健康之間找到平衡。10月30日的活動著重於心理健康的大社會和培訓方面，由Ronald del Castillo



圖片：市青青年組開展心理健康活動圖輯。

葉繡寶紀念基金住房補助接受申請 華教中心提醒符合補助條件者申報

華教中心訊：葉繡寶老師紀念基金2022年華語教師住房補助已經開始接受申請。

申請辦法規定，凡居住於大馬尼拉地區，服務華校至少30年的現職華語教師或曾服務華校40年以上的退休華語教師，經濟困難者都可以通過最後任職的學校提出申請。申請者必須填交申請表，然後由最後任職的學校的校長或主任向管理委員會推薦，並附交學校服務證明書。

獲批准者每人每月補助住房費用一千兩百比索，本年度分為四次發放，期限為一

年。期滿後如有需求，必須重新申請。補助期間如發現情況不實，管理委員會將隨時停止補助。

申請辦法細則以及申請表格已經寄送到大馬尼拉各華校，申請日期為11月1日至30日，逾期恕不受理。請符合補助條件者在截止日期前將申請表、學校服務證明書送至本中心辦公室。

申請表必須粘貼近期半身像片一張。本中心疫情期間的工作時間為：每星期一至星期五的09:00-16:00。