

豆豆

多巴胺中老年的平潭快樂遊（一）



天雅微呢

最近，網絡關於多巴胺的熱詞不少，例如：多巴胺穿搭，多巴胺女孩，甚至還有多巴胺文學。

多巴胺是一種存在於神經組織和體液中的兒茶酚胺類神經遞質，是腦功能的物質基礎，對人的情緒、感覺有影響。

其實在我看來說普通點就是在遇到讓我們感覺幸福的事情，我們的多巴胺就會升高。

今年清明回鄉之旅，我們參加了石獅新華小學74屆2班平潭兩日遊。

緣分真是一件不可思議的東西，去年11月我們同鄉會組織回國參加五星小學百年校慶的時候，我們8個人順便利用時間到國內旅遊，朋友推薦讓石獅園遊的邱麗冬安排。

其實十幾年前，我與麗冬就加了微信，但是從未深談過。去年見面後，才知道我的好朋友其實跟她也是好朋友，而且我們的父母輩更是幾十年前的舊識。

於是彼此便一見如故，我也第一次在同年齡段的朋友中享受了「姐」的待遇。

知道我們夫婦倆這次清明要返鄉，麗冬早早地為我們安排了酒店，說是要趁幾天好好陪我們。

在另一邊，四十幾年前的同學清姐夫婦特意買了跟我們同一個航班的飛機票飛往故鄉。

豈料在回鄉的前一周，麗冬突然告訴我她有一個日本團要求她親自帶團，但是又有一個好消息。

石獅新華小學有一個同學會在我們回國期間要組織去平潭兩日遊。

如果他們同意的話，我們就可以跟團一起去旅遊，又可以與麗冬好好相聚。

這是一個小學班級的同學聚會，貿然闖入幾個陌生人，連我自己都覺得唐

突，但是當王錦華姐聽到我的名字時，她欣然同意讓我們加入他們的行列中。四五十年前，錦華姐的父母也是我爸媽的好朋友，那年頭，我父親落難，很少出去與人串門，王叔叔夫婦是我記憶中來我家比較勤的人。

慎終追遠，特別在閩南一帶，遠在各地的人都會利用清明節回鄉掃墓，緬懷先人，同時會會親朋好友們。小時候，學校會在這個時候組織春遊，背著水壺，帶著乾糧，到附近一個名勝，或者到烈士陵園掃墓，這叫遠足，到了高年級的時候，包一輛公家車，能夠到泉州東西塔旅遊，是一件非常快樂的事，大家都可以興奮好幾天。

4月7日上午，土別五十年之後，石獅新華小學74屆2班的小學同學們再次結伴春遊。上午8點，三十六座的旅遊大巴座無虛席，清姐與我們夫婦倆跟著這群哥哥姐姐們浩浩蕩蕩地往平潭方向出發了。

久居海外的人總是忘不了小時候吃過的家鄉美食，我每次回鄉，在訂酒店的時候，總是特意不加早餐，為的就是去品嚐閩南人標配的早餐，花生湯，麵線糊，油條等等。

為了陪伴我們這次旅遊，清姐特地在前一天晚上回到鎮中路的公寓睡覺，結果一夜未眠。

第二天一大早就去打包麵線糊，讓我們在車上享用。

74屆2班的班長少平大哥在車上跟大家說明，這次旅遊是他們班從2017年組織以來的第26次聚會。《同一首歌》是他們的班歌。

難得放下繁瑣事，跟著這群在59—60之間的哥哥姐姐們出行，從陌生遠遠地觀望到近距離地融入他們之間，讓我學習到不少東西。

平潭島是福建的第一大島，位於閩江口，與台灣隔海相望，一半青山一半海。

(04/15/2024)

謝如意

世事如棋任顛倒 時光若水自剛柔



心底流雲

有個傳說的故事，一個人要以「天」考問其兒子該對什麼字，他的妻子怕兒子不懂，趕快用拐杖指著地暗示其兒，哪知拐杖剛好戳到地上的雞屎，他兒子就邊回答他「天對雞屎」。他聽後大失所望，以為其兒不肖，將來難以成才，所以竟然為此棄家出走他方十八年之久。

哪知道，他兒子後來竟然高中狀元，大擺筵席請賓客，賀者如雲。他聞知此消息也回家來，但外人好多不認識他了，只是出於好意還給他金銀和米，但他一點都沒收，只留下一首詩就又離去。詩曰：「今離家鄉十八秋，金銀斗米我不收。兒孫自有兒孫福，不管父親作馬游」。他的兒子等下看到詩歌，知道是自己的父親，連忙策馬去追……

傳說是不是真的我不知道，我引述得基本正確否得由大家評。我今天因為偶然再看到一張幾十年前我與高中班主任與部分同班同學的合影照片，便覺得也有幾分滄桑感覺，但未必會啼笑皆非。後來也見到另一張我沒有在其中的班級宣傳隊畢業留影照片，想起後來我有一次在學校演過《園丁之歌》任男主角方覺和演過《江姐》中的反面角色、此前在家鄉參演過《白毛女》任群眾角色，2002年暑假又在金淘鎮業餘文藝組組活動中，主演過七幕歌劇《江姐》中的反面主角沈養齋，如今則經常在日常生活中引吭高歌，便覺得有點陰差陽錯啞然失笑。於是我忍不住寫了題目叫做世事如棋任顛倒，時光若水自剛柔。

世事如棋任顛倒，時光若水自剛柔。記得照片中的一個女同學在某次於我家重逢時刻驚詫於我還沒變，而剛畢業不久時宣傳隊的另一個女同學竟忽然作古了。如今照片赫然在目，往事不堪回首，這心情幾句言語說得清？

忽然想起自己在二十多歲時就這樣自勉了：「隨時準備死去，但要問心無愧！」想當初大學畢業後從北京煤炭管理幹部學院申請調回中學母校任教員後，明明在上大學前在母校任過兩年半的中學代課教師還被評為優秀，填報的檔案也次次如實填了，因此在北京高校工作也不須經過見習期而直接轉正定級，卻在1993年國家調資時，遭受學校腐敗勢力故意不給我如實上報，因此少了教齡減少了一檔工資31元。這和在1988年初次評職稱時我至少該是評中教一級的（1982年本科畢業定級是就相當於中學二級的，六年後一般就是一級），卻被學校腐敗勢力硬壓在中學二級，三年後本科畢業九年才給我評一級。

而以「莫須有」而亂讓我少了一檔工資的被冤枉，雖經多次反覆據理力爭都無糾正，此事一直拖延到14年後的2007年，當時的縣委書記駱國清帶隊到我們南安教師進修學校現場辦公，我公開提出此事請示解決，終於在他督促下，進修校辦公室派人到南安檔案館查出我當年報考大學的原始證據才撥亂反正，每月馬上多了73元工資，但是原來14年被冤枉就沒有補回來了，因此令我精神體力等受到傷害更沒有補救了。

不僅沒有補救，而且在1997年，學校和南安教委的腐敗勢力在被我據理力爭戰勝他們對我的圍攻後惱羞成怒，歇斯底里地又以「莫須有」隨便降我一級工資，而1997年秋還把我送到海拔800多米的山區校華美中學任教。

儘管在1998年3月6日中央「兩會」期

間，南安和教委的腐敗勢力十分害怕我「與金淘人赴京上訪」，連夜兵分兩路，分別到華美中學和僑光中學我夫妻工作所在地，徵求拙內許多方面的意見，懇請我不去北京上訪。我以禮相待以實相告，大義凜然不怒而威。但是他們嘴皮說得好聽，後來具體事情不糾正。我看到那種頑固不化不講法理胡作非為，便對腐敗勢力失望而不屑一顧，只管一如既往地做好自己跨高中三年年段的語文教學和開展「第二課堂」活動的工作。在私生活上特別披金戴銀，因為我把把自己當作重新出生，如此裝飾表示自愛自強自美和祝福平安！

想起這一些陳年舊事，應該比老照片不缺乏滄桑感吧？今年是我們高中畢業50週年，聚會的籌備組在張羅著發動同學為母校重建「仙都樓」捐獻錢。請大家幫我想，我這個對母校一往情深無私奉獻，在母校忍辱負重，為興旺母校教育衝鋒陷陣百折不回，竭智盡力做好份內外好事的人，如今該拿多少錢捐獻才能表達我的心與情啊？！

到了1999年的兩會期間，時任泉州市委書記的廈大校友何書記立峰先生急公好義雪中送炭，也滿載北京廈大同窗好友的深情厚誼，在幫我轉達給赴會的南安市委書記一封信後不久，於我在華美中學工作兩年後被調到南安教師進修學校任中學語文教研員一直到光榮退休。

也就在其間2003年陳進興同事任南安教育局長時，我在當了十二年的二級教師後才晉陞為中學高級教師。

我要感恩生活一路上見義勇為雪中送炭的師友親人，也要感恩持之以恆「自強不息，止於至善」的自己，更要感恩甜酸苦辣的生活和置之死地而後生的境遇！

「老驥伏櫪，志在千里」。老實說，我早已向母校有的領導坦然相告，我自信有心有能力義務為母校的學子校友們開點探討人生方向和學習方法乃至注重實踐成人的講座，不知道如今母校領導誰容得了我的這真情表達嗎？！

當然，我也早已構思在可能的時候在母校開場個人演唱的音樂會，以音樂作為教書育人的重要輔助手段之一，也作為感恩和答謝母校栽培的一個獻禮，只是我至今還沒有正式向官方表達，在這裡順手牽羊說了也決不怕貽笑大方！因為，我就是我。

世事如棋任顛倒，時光若水自剛柔。一個人想在生活的舞台上怎樣表演是各人自己的選擇，但是一個人功過卻是由史實說了算的！無論是何時在哪裡的學校，我不仅需要大膽，而且更需要經得起生活考驗的大師！教育的聖地如果也只知道「一切向錢看」，恐怕育人的事情就會被殘忍地蹂躪和荒廢了！

世事如棋任顛倒，時光若水自剛柔。幾張新老照片，一脈青春初心。講了以上或許如同「彈洞前村壁」的話兒，能不能「裝點此關山，今朝更好看」？那就得多多托福大家的玉成了！末了，以一首毛主席的詩句作結吧：

雪壓冬雲白絮飛
萬花紛謝一時稀
高天滾滾寒流急
大地微微暖氣吹
獨有英雄驅虎豹
更無豪傑怕熊羆
梅花歡喜漫天雪
凍死蒼蠅未足奇

2024年4月12日完稿於福建南安金淘鎮後坑埔老街老家燈光下

蘇麗莎

樂在工作中



寶島來鴻

最近，每天早上起床時無法順利下床，因為下床時當腳跟與地面接觸的一剎那，椎心刺痛的疼痛便會在腳跟處發生，真使我寸步難行，多走幾步路，疼痛才稍有緩和，之後消失，但是，坐久了，要站起來一剎那，疼痛又來了，路走多了，腳跟會隨之開始疼痛起來，醫生診斷是足底筋膜炎，除了服藥，並要我做復健治療，以期早日復原，於是乎，我展開漫長的復健之路。

會去復健的病人，絕大多數是身上疼痛，只是程度不一而已，因此，不難發現病人總是板著臉，一副苦惱，而復健師及助理員也許是看慣病人的痛苦，早已變得麻木不仁了，遇到工作繁忙時，更會使臉色給病人看，可憐病人身上不但痛楚，且得忍受復健師「冷」眼相待，真是有苦難言。

每週復建三次，注意到一位復健師與其他人不一樣，她總是笑容滿面，以熱心，耐心，愛心而體貼地為病人服務，她一方面幫病人做復健，一方面找話題與病人聊天，讓病人放鬆心情，分散注意力，暫時忘記

疼痛，她真健談，不論是老，中，少，男或女，國人或外籍人士，她都有辦法以不同的話題與病人交談，她總是以熱切的口吻，鼓勵病人要加油，不厭其詳的向病人述說應注意的治療細則，教導病人在家裡如何做一些簡單的體能運動或有氧運動的訓練，以加速病人復元的時間，病人在做完拉腰（骨盤牽引），她總不忘叮嚀病人要先躺一會兒，再側身慢慢起來，態度溫和而親切。

對於初期中風病患，她堅持要求病患自己多做手及腳部重覆性的復健動作，以把握復元黃金時期，期望病人能早日恢復大部份，甚至全部手，腳運作功能，儘管病人喊累叫苦，她總是以溫和而鼓勵的語氣，要求病患為自己將來的方便，務必配合，病患有令人樂觀的進步，應歸功於她的堅持及鼓舞。

她積極樂觀工作態度，令病人對她產生信任與好感，她將歡樂感染給病人，為自己帶來成就，利人而利己。

千篇一律，重覆性高的工作原本比較容易使人感到倦怠，但若能在工作中，再枯燥無味的工作，亦可從中尋找樂趣，以保持工作的熱忱。

吳亨利

華裔菲人架起文化橋樑



各說各話

在西班牙時期，在菲律賓的中國移民被稱為「常來」（Sangleys），意思是「商人」或「常客」。他們後來被稱為「引叔」（Intsik），來自馬來語單詞「encik」，意為「德高望重的老人」。儘管這個詞沒有貶義，但後來被一些「被誤導」的人扭曲成「種族」誹謗，暗示羞辱、征服和壓迫。

1992年，Tsinoy一詞被創造出來，並被廣泛使用。這是菲律賓華人/華裔菲人「Tsinong Pinoy」的縮寫。

Noy指的是那些在社會、經濟和政治上都是菲律賓人但有華人血統的人。在這種情況下，主要身份是菲律賓人或「Pinoy」，修飾語是「Tsinoy」（華人）。他們是在菲律賓出生和長大的華裔，在邏輯上必須被視為我國的文化少數群體。

歐洲人抵達我國之前，中國商人和本地人已經在從事貿易。當然，有時他們在某些條款上意見不一致，這很正常。但當西班牙殖民時代開始時，隨著排華法律的出台，在菲律賓的華商在社會上「被降格」。但是，儘管環境惡劣，華人仍繼續平靜地生活和工作。他們融入菲律賓社會，與本地人和西班牙人通婚。事實上，我們的許多英雄都有華人血統。劉亨博（Ignacio Paua）將軍是一位純血統的華人，曾在菲律賓革命期間與薩米諾亞銀那多（Emilio Aguinaldo）並肩作戰，被譽為他最忠誠、最勇敢的將軍之一。二戰期間，華裔菲人英勇地與其他菲律賓人為保衛國家並肩作戰。有以菲律賓華裔抗日游擊分隊（華支）、中國海外戰時血戰團、迫擊三九九、菲律賓華裔抗日義勇軍為名的游擊隊。

值得注意的是，1899年《馬洛洛憲法》是我國和亞洲的第一部憲法，由菲律賓第一共和國在1898年6月12日宣佈獨立後起草並通過，根據第四章第6（1）條，引用了出生地原則，將在菲律賓領土上出生的所有個人定義為菲律賓人，不分種族。從本質上講，《馬洛洛憲法》超越了19世紀80年代和19世紀90年代菲律賓知識份子的著作中表達的排華情緒，最終表明了承認「部落」民族社區成員為菲律賓人的意願。

因此，應該指出的是，華裔菲人確實是菲律賓人。華裔菲人愛我們的國家——菲

律濱。當他們看到我們所有有才華的人都去其他國家過上更好的生活時，他們的心都在淌血。華裔菲人通過雇用數以萬計人來幫助國家建設。有幾個案例可以證明華裔菲人的愛國主義，但其中兩個案例清楚地表明菲律賓是他們的國家，他們並非陌生人，菲律賓是他們的家，他們愛自己的家。

案例一：一名華裔菲人最初是一名鞋類銷售員，通過努力工作和良好的商業頭腦，建立了購物中心。1983年8月，前參議員小貝尼諾亞亞諾（Benigno Aquino Jr.）遇刺後，經濟陷入混亂，這凸顯了他對國家的熱愛。這起謀殺案引發了一場經濟危機，利率以每年45%的速度上升，1984和1985年的國內生產總值增長率均為-7.3%。儘管在那些負增長的年份裏，所有的商人和投資者都採取了觀望態度，但有一名華裔菲人不顧困難，決定加大力度，全速推進他的大計劃，推出雄心勃勃的擴張項目，以幫助刺激經濟。這種快速改變範式的認知靈活性有一種文化背景，在這種文化背景下，華人將危機視為危險和機遇，就是這兩個字：危機。如今，這個華裔菲人集團擁有世界上最大的10家購物中心中的5家。

案例二：一名華裔菲人繼承了自己的家族企業，從事咖啡和玉米澱粉等商品的新包裝。幸運的是，這家人的企業名稱，在菲律賓語中的字面意思是「黎明」，意味著希望。1974年，他們冒險進入休閒食品製造業，在甲美地省一家占地40公頃的主工廠，現在在幾個國家開展業務，被認為是這些國家的休閒食品生產領導者。這位華裔菲人在國外的所有商業活動中都自豪地懸掛菲律賓國旗，幫助提升了國家形象，以此來展示愛國主義精神。為了表彰他的傑出成就，他被菲律賓管理協會評為2021年度經理人，該協會是菲律賓最負盛名的首席執行官和企業家協會。

總而言之，菲律賓沒有反華情緒。菲律賓群眾對中國人的不滿，只是針對中國政府的某些行為或政策，而不是針對政府本身或整個群眾。公平地說，稱菲律賓人為排華是沒有根據的，因為他們怎麼能歧視自己的兄弟姐妹和種族？如果我們討厭華裔菲人，那就像討厭我們的「僱公」和「僱傭」。諷刺的是，嚴酷的現實是我們菲律賓人彼此之間遭受基於交往、地域主義、外表和語言口音等的歧視。

本論壇投稿郵箱：siongpoforum@gmail.com