

豆豆

偽球迷



四年一度的世界盃足球賽已進入八強階段，我終於在今天早上打開直播，收看英格蘭對陣挪威的比賽。自從今年初從公寓十四樓搬到十五樓之後，原來的電視便束之高閣，每天繁重的文字工作讓我無暇觀看電視，加上網路如此方便，一部手機便可觀知天下事，似乎也不再需要電視了。

我開始看世界盃，是在上世紀八十年代，那時還是豆蔻年華。當年少少女們沉迷瓊瑤的言情小說與金庸的武俠小說時，我這個體育成績永遠不及格、在兄姊眼中「四體不勤五穀不分」的人，卻迷上了體育比賽。後來年紀輕輕當上中學老師，每逢體育賽事，我與父親甚至把飯菜端到電視機前邊看邊吃。那時聽宋世雄的解說特別過癮。每當我與男同胞們談論足球時，總顯得有些格格不入。

後來移居菲律賓，成家立業，愛好被日常生活的柴米油鹽與雞飛狗跳所取代，只剩下眼前的苟且，詩與遠方成了奢望。

我家老二翊寶八歲那年，有一天放學回家，突然說學校要組足球隊，她想參加。我答應了——這孩子從小就是個「假小子」，特別好動。沒想到第二天，十歲的老大嘉寶也說要參加。足球隊的所有裝備、外出比賽與教練費用全須自費，學校一分錢也沒有贊助。我思索再三，權衡利弊後與孩子們約法三章：不能喊苦叫累、不能中途放棄、不能影響學業。孩子們愉快地加入了足球隊。時隔十五年，我第一次看的足球比

賽，竟是自己孩子們的比賽——那時她們才組隊一星期，結果可想而知。

作為「足球媽媽」，我看著孩子們從對足球一無所知，到收到歐洲足球夏令營的邀請函，到成為菲律賓全國冠軍，到入選菲律賓U12女子國家隊，再到選擇退出國家隊——我變成了孩子們最忠實的球迷。

那些熬夜看比賽的夜晚，一晃幾十年過去了。嘉寶與翊寶雖已不再踢足球，但足球始終是她們的最愛。今年世界盃，是她們第一次有機會看現場直播。嘉寶在公司上班，休息時間仍不忘觀看直播，下班後還參加各種相關活動。那天，她把同事們預測比賽結果的得分統計在白板上，結果她的分數最高。嘉寶驕傲地說：「那是必須的，因為我曾經是足球運動員。」

我也是最近才知道哈蘭德。嘉寶說她是哈蘭德的粉絲，我終於從她口中認識了她的偶像。這些天新聞報導任務繁重，壓力不小，但我依然抽空惡補世界盃的相關知識。

幾天前，寫完新聞稿已是半夜兩點，肚子餓得睡不著，索性打開視頻號，看到有直播便點了進去，看得津津有味，還截圖發了朋友圈。結果昨天嘉寶看到後，立刻打電話告訴我：「那是AI合成的視頻。」我上當了！

三十幾年後，我好不容易在百忙中抽空惡補足球知識，沒想到卻看了一場AI合成的比賽，徹底出糗。AI時代，真假難辨——「假作真時真亦假」。這陣子我正高興AI能幫我處理許多工作，沒想到卻被它「坑」了一把。

（07/12/2026）

葉榆

形象



一個人的形象到底重要嗎？只能說：仁者見仁智者見智了。我個人認為，形象一定是走在能力之前！俗話說：佛靠金裝人靠衣裝。一個人的形象除了取悅自己，也是你和這個世界互動的第一張名片。得體的妝容，乾淨舒適的衣飾，大方自信的言行舉止，是你在人際關係中加分的亮點。先不說個人的能力和品格有多好，你的形象給人的感覺很重要，形象好，彼此之間才會有進一步溝通交流的慾望，才能可能日後的交往。如果你不修邊幅，整個人看上去是黯淡無光的，似乎在告訴大家：自己過得並不好。在社交關係中，誰也不願意和一個外表負能量的人有過多的互動。所以，無論男女，無論什麼年齡，要對自己有要求。不是放任自己發胖，放任自己不修邊幅，還總是為自己找很多藉口！

這個世界沒有捷徑，你想過什麼樣的人生，是將就還是講究，完全由你來決定！沒錢，就去學習，走出去，才有可能獲得賺錢的機會。身材發胖，就去運動健

身，管住自己的嘴，減肥靠的就是毅力和堅持。為了自己不內耗不內卷，就去看書運動學習賺錢，日子充實了，就沒時間矯情了。

一個人的形象好，不需要花很多的錢，也不是全身上下都是奢侈品，而是從心底對自己的看重。早起化個妝，穿上乾淨整潔的衣服，面帶微笑迎接每天的太陽，熱愛美好的人，就能吸引更多的美好，這就是吸引力法則。

一個人的年齡只是數字，真正讓你變老的是你放棄自己的那一刻開始。心態決定狀態，狀態決定你眼中的世界。雖然很多人說不能以貌取人，可是現實生活中，一個外表漂亮的女人更容易獲得男生的幫助，比如說美女提著重物，就會有男生主動上去幫忙，如果你是一個外表邋邇的女生，想必男生不會主動去幫助你的，這就是生活中常態。

一個人能力再強，但是你糟糕的外在形象，會失去更多展現自己才華的機會。

形象好心情也會好，笑容自然多，內心更有自信，這樣的人，運氣一定不會太差，你們說呢？

施文志

給校友聯的小小建議



旅菲各校友會聯合會，簡稱《校友聯》。旅菲各校友會聯合會成立29週年暨第15屆理事會第9屆婦女委員會、青年委員會、菲律賓校友聯總商會成立9週年暨第5屆理事會職員就職慶典大會，於2026年3月22日舉行，第15屆理事會開始運作。

校友聯曾經舉辦過三次的徵文比賽，獲獎作品結集成三書。《扎根·融合》《攜手》《和諧》。

校友聯屬下《校友聯園地》副主編戴國治、陳曉鈞在《窗口愛心——談談《校友聯園地》》談到：縱觀《校友聯園地》創刊廿年來，作為校友聯會務活動的窗口之一，積極配合校友聯理事會，做好宣傳工作，表彰好人好事。編委會在校友聯領導的支持下，成功舉辦了2005年紀念菲中建交卅週年的徵文獎，結集出版《扎根·融合》；2015年菲中建交四十週年的《菲中數世紀友誼》圖片巡迴展；2020年紀念菲中建四十五週年徵文獎，結集出版《攜手》；2025年舉辦菲中建交五十週年徵文獎，結集出版《和諧》。一次圖片展與三次徵文賽事，菲中友誼的歷史節點增光添彩。

在新冠疫情最嚴峻，人心惶惶的時候，配合校友聯領導宣傳校友聯「愛心中藥」抗疫救人的善舉，得到菲華社會的一致讚揚與支持，為抗疫救人、安定人心起到非凡的作用，校友聯「愛心中藥」的志願工作者、校友們以實際行動詮釋了與人為善、助人為樂的中華美德。校友聯「愛心中藥」的義舉是菲華社會抗疫救人的值得頌贊的一面旗幟。

二十年如一夢。愛的奉獻，生命應在美好的時候，回饋社會。回首！敬畏不老的歲月。舉杯！釋懷無悔的路。敬祝親愛的校友，敬祝《校友聯園地》。《紮根·融合》《攜手》《和諧》，我們一起走過，愛的路。

2005年校友聯第一次舉辦《紀念菲中建交30週年徵文獎》徵文比賽，以「扎根與融合」為主題。獲獎作品於2007年出版《扎根·融合》一書。

《扎根·融合》的編後語：歷時半半之久的「扎根與融合」徵文活動終於塵埃落定。旅菲各校友會聯合會內外有了一片陽光的微笑。有位常務理事在《感言》中說道，舉辦徵文下，有一定的壓力，憂心忡忡，唯恐響應聲稀、來稿寥寥，直至數十文章紛紛而至，且又是見所未見的壯觀，校友聯的理事們才放下了心。這說明，徵文活動符合菲華的實際，符合廣大菲華人的願望。扎根、融合，人心所向，眾望所歸……徵文的意義，都在《徵文啟事》中闡述了。現把徵文結果，意在讓廣大校友，以至菲華人，重溫我們艱苦奮鬥的歷程，也讓我們子孫，菲華的後來人，提供一份真實的生活參考。

2020年校友聯第二次舉辦《慶祝菲中建交45周年徵文獎》的徵文比賽，獲獎作品結集成書。《攜手——慶祝菲中建交45周年徵文獎優秀作品集》。

徵文組委會主任孫明強在《水到渠成》文中說：……這些獲獎作品以《慶祝菲中建交45週年徵文獎優秀作品集》結集出版，成為菲華社會一大盛事。承蒙中國駐菲大使黃溪連閣下的重視，為徵文獎作品結集出版發來賀詞嘉勉；複蒙中國大使館文化參贊田善亭先生支援，擔任首席評委，指導工作，並為結集作品作序。今天，當您翻開此書，一篇篇濃墨重彩謳歌菲中友誼的佳作，映入眼簾，猶如一曲曲或激越、或深沉、或悠揚、或細語的歌曲，撞擊您的心扉，勾起您的記憶和聯想，蕩起您無盡的感動和懷念。一本書，一段情，一個結晶，釀就於瘟疫肆虐、抗疫防疫之中，實在不易。承蒙校友聯諸位主席的信任和委託，我忝為組委會主任，能

催生此一盛事；為建交菲中建交45年，留下一份歷史的回饋，自覺是不負大家期盼的努力。

2025年校友聯第三次舉辦《慶祝菲中建交50周年徵文獎》徵文比賽，獲獎作品結集成書。《和諧——慶祝菲中建交50周年徵文獎·優秀作品集》。《校友聯園地》主編孫明強在《序》文中說：……今再啟盛舉，以誌菲中邦交五十週年慶。徵文活動主題「致力菲中友誼，共創新和諧明天」，面向全菲華僑華人、華校師生、孔子學院師生、中國留學生及中資企業人員廣泛徵稿，活動得到中國駐菲律賓大使館鼎力支持。自2024年歲杪籌備，至2025年3月底截稿，共收文稿一百七十餘篇……2025年6月9日，頒獎禮成，今輯錄成冊，藉以紀盛……展卷如涉歷史長河。昔聞商南渡，與菲人胼手胝足；今「一帶一路」，令兩國休戚與共。中菲比鄰，共飲一海水，同沐一片天。願此《和諧》結集如春風化雨，潤澤心田；似金石之刻，銘記深情。謹以此為序。祝願菲中友誼千古延綿！

校友聯曾經舉辦三次徵文比賽，本人很榮幸擔任第二次、第三次徵文比賽的評審委員。本人在感言《相逢攜手且高歌》：唐·杜甫《偶題》：文章千古事，得失寸心知。作者皆殊列，名聲豈浪垂。騷人嗟不見，漢道盛於斯。前輩飛騰入，餘波綺麗為……「文章千古事，得失寸心知」是杜甫寫出的名句，這十個字言簡意賅，內涵豐富。古往今來，凡是富有責任感的作者，都將此奉為座右銘而鐫刻於內心。因為「文以載道」，寫文章就是表達作者自己的思想，所以文章是存世千古之事，好文章影響極其深遠……這次的「徵文獎」共收到超過200篇參賽文章，然後評審委員經過遴選遴選符合規定的136篇文章評選出一等獎、二等獎、三等獎以及佳作獎。在評審過程中，剛好是新冠病毒肺炎疫情期間，經過組委會與評委會幾個月的努力，即使在疫情嚴重期間，整個徵文獎活動仍然堅持地進行工作。最後的評審工作通過多次的「組委會」視頻會議，完成評審工作，評審獲獎作品。一等獎：二篇，二等獎：三篇，三等獎：六篇，佳作獎：十五篇。這次承「徵文獎組委會」聘為評審委員之一，深感榮幸。

心感旅菲各校友會聯合會為宏揚中華文化，提倡文學風氣，鼓勵文學創作，校友聯領導群的獨特構思，群策群力，以文學融合社會，打造人文社會的願景，值得我們給予肯定與掌聲！

唐·馮延巳《喜遷鶯、霧濛濛》：霧濛濛，風淅淅，楊柳帶疏煙。飄飄輕絮滿南園，牆下草芊眠。燕初飛，鶯已老，拂面春風長&好。相逢攜手且高歌，人生得幾何。

2026年是校友聯成立三十週年，校友聯屬下四十個校友會，校友萬人之眾。本人有所感想，長話不如短說，給校友聯一個小小的建議，向四十個校友會的校友們徵文徵稿，各校友會校友的文章結集成書：校友聯校友文集。以作為校友聯成立三十週年的獻禮！

本人也構思了一些有關校友文集的架構。以供校友聯領導群參考。

一、文集選項：散文、小說、新詩、古詩。二、文集作者：旅菲各校友會聯合會屬下各校友會校友。三、文集選篇：旅菲各校友會聯合會屬下各校友會校友曾經發表在菲律賓華文報刊或海外刊物的各類作品，或曾獲獎作品。四、文集徵選：由各華文報刊公佈徵稿簡章，由各校友會推薦、由校友個人意願參與。五、文集編輯：1：以散文、小說、新詩、古詩為文集編輯程序。2：以作者姓名或筆名的筆劃為文集編輯次序。3：每一篇收錄作品，請注明發表日期與發表的刊物。4：每位校友，請注明屬於旅菲各校友會聯合會屬下各校友會名稱。

林輝煌

文化交融織就民心相通紐帶

——從中國駐菲使館開放日看文明對話



當馬尼拉的熱風拂過中國駐菲律賓大使館的庭院，千餘名菲律賓民眾在這裡接過墨跡尚新的「福」字，指尖觸碰到漢服垂墜的廣袖，一場跨越山海的文明對話，就此在7月11日的使館開放日裡徐徐展開。這場沒有講台、沒有說教的文化盛宴，以最柔軟也最有力量的方式，為中菲關係描繪了一段暖入人心的生動畫面。

不同於常規外事活動的儀式感，這次開放日把「沉浸式體驗」打造成了民心相通的直接橋樑。診脈台前，菲律賓老人屏息感受指尖傳來的脈象起伏，第一次讀懂中醫「天人相應」的古老智慧；漆扇工坊裡，當地孩子把熱帶扶桑花的輪廓描在素白扇面上，礦物顏料暈開的色彩裡，是中菲兩種審美自然而然的碰撞；漢服試穿鏡前，年輕情侶學著盛唐禮儀躬身作揖，手機定格的瞬間，東方美學不再是遙遠的影視片段，而是能穿在身上、融入日常的鮮活體驗。正如中國駐菲大使井泉所說「中菲關係的根基由人民澆築」，當普通人親手拓下《蘭亭集序》的字跡，當少林拳的剛勁與古箏的清韻在同一片空間裡交織，那些被輿論刻意放大的分歧與隔閡，就在一筆一畫、一招一式的共情裡悄悄消解。

展覽區的一排老物件，更讓這場文化交流有了沉甸甸的歷史份量：16世紀中菲貿易留下的青花瓷殘片、漂洋過海的華僑手寫家書、當代共建項目的實景照片，串

起了兩國綿延數百年的交往脈絡。這些帶著溫度的史料，和當下中菲在農業技術、工業園區、民生工程領域的務實合作形成奇妙呼應——文化認同從來不是空中樓閣，它藏在中醫館的問診記錄裡，藏在兩國青年聯合創作的書畫裡，最終會轉化為民眾對彼此合作的信任與期待。比起生硬的政策宣講，這種「可觸摸的歷史」，才是最能重塑認知的公共外交。

在地區局勢波譎雲詭的當下，這場滿是煙火氣的開放日，恰恰是對「文明衝突論」最有力的反駁。當菲律賓青年握著毛筆寫下「和為貴」三個字，當不同膚色的觀眾為同一段武術表演鼓掌，我們會發現：人類對健康生活的追求、對藝術審美的共鳴、對和平發展的嚮往，從來都是共通的。文化交流從來不是要消弭差異，而是在差異裡找到彼此對話的語言——它不用宏大敘事，只用一把團扇、一次診脈、一段書法，就能把「人類命運共同體」的理念，種進普通人的心裡。

活動散場時，不少菲律賓民眾手裡攥著親手做的手工藝品，嘴裡念叨著下次還要來學寫漢字。

這些帶著文化溫度的普通人，就是兩國最鮮活的民間外交使者。在全球化遭遇逆流的今天，沒有比民心相通更堅韌的紐帶，也沒有比文明互鑒更持久的動力。當文化的漣漪從使館庭院向馬尼拉的街巷擴散，中菲友好的根脈，終會在兩國人民的心底扎得更深、長得更旺。

（寫於2026年7月12日）

謝如意

角瓜不辱使命蒸蒸日上



我說過單雌無雄不生，單雄無雌不長的話，也親自為雌花傳雄粉。我為其拭目以待，果然角瓜不辱使命，雌雄結合便結成了瓜，悄悄的迅速長大著！

無論是人或瓜，時時處處遵照客觀規律辦事就必然順利成功，這不僅從角瓜生長，而且從我以前種過的南瓜生長現象中，都可以很明顯地看出來。

這兩種瓜，都是首先要使雌花得以自然傳粉或者人工傳粉才可能結果。一旦結果成，則其每天可以見到明顯的長大，就像宇宙飛船被火箭送上太空進入軌道後就自動運轉一樣自然可靠。瓜的成長有此道理，人的相處也有此道理。

謀婚的男女雙方，都該先嚴於律己，然後才可能找到好伴侶。設想如果某一方自律不嚴或根本不自律，那早已成了廢品

一般，還有什麼權利和資本去正當謀婚。如果死不改悔，還是別謀婚而害人為好！

如果要謀婚的雙方都有意，那就好辦多了。因為他們能遵從婚姻本身的特質去彼此做好，以便在成事後各知有所遵循，互助友愛興家！

如此則如傳粉後的瓜兒一樣，自然而然地在成人中體現其生存價值和各自獨特的能力，能夠真的互相取長補短，共同為興家造福不已！

人生在世，大小道理的都藏在萬有的現象裡，全靠人們主動認真格物致知，以獲得天地的助力成事。這才是真正的世界潮流。

所謂「世界潮流，浩浩蕩蕩。順之者昌，逆之者亡」，如此大大小小的興衰存亡之理是顯而易見的。

只在於人們果然能夠有起碼的良知良能參天地而成人事啊！

2026年5月13日晚寫於在家
照紅光大雨正下中

本論壇投稿郵箱：siongpoforum@gmail.com