

豆豆

減肥這條路



天雅微妮

上週五參加完活動，週六早上便感覺有些不舒服，心裡一沉——大概又是感冒了。近來聽說病毒又開始活躍，崇仁醫院甚至發出警告，要大家出門戴口罩，而我偏偏沒聽話。

感冒症狀一來，我趕快沖泡感冒沖劑，大量喝水。第二天清早一稱體重，竟然將近五十七點四公斤——胖了兩公斤多！六個月的努力，一夜回到「解放前」。原本鬆弛的手錶帶也變緊了。

幾天後，感冒病毒退去，我再稱一次，體重又降了下來，原來是虛驚一場。昨夜出門吃飯時戴上手錶，錶帶又鬆了。猜想大概是感冒時寒濕入侵，引起體重暫時增加。

我從小就是個弱不禁風的樣子。高考時，體檢要求至少四十公斤，當時還有人傳授「在衣服口袋裡裝磚頭」的經驗，我好歹勉強達標。大學入學後，每年剛好漲一公斤。

當老師的那些年，體重始終漲不上去，一直徘徊在四十四公斤左右。那個瘦模樣，每次帶學生出去比賽或參加中考體檢，總有人衝著我喊：「你們帶隊老師怎麼沒來？」減肥這件事，從來與我無關，我甚至不記得自己曾經稱過體重。

生了孩子之後，肚子一直沒能縮回去。我心想，難看就難看吧，反正我堅決不去運動。二〇〇七年搬到小區後，每天晚飯後會和孩子們一起散步。沒想到十五年前某天站上體重計，竟然來到五十三公斤。那是我第一次為體重焦慮。

剛好朋友在推銷「159」減肥產品，我便試了一週，體重掉到五十公斤。之後我維持每天晚飯後散步的習慣，一旦體重超

過就吃「159」，日子倒也相安無事。

九年前移居馬尼拉，工作壓力大，沒時間運動。一年半後搬到現在的地方，隔壁就是羅賓遜商場，於是每天晚飯後到商場走走。後來也曾去健身房快走，但沒堅持多久；又換到清晨去黎剎公園走路。

疫情來了，封城封路，運動也就斷了。解封後買了跑步機，卻總是持續不了太久。三高悄悄找上門，從小就有的駝背越來越嚴重——背部挺不起來，肚子便挺了出去。去年被一位從中國來的師姐硬拉去接受針灸體態治療，幾個月痛苦的療程後，背部挺直了，肚子也縮了回去。但那時，我的體重達到了個人歷史最高——五十九公斤。

去年十月，我回到石獅體檢。經過一年的藥物調理，三高雖有好轉，肝指數和血糖卻沒降反升。我的醫生也是我的學生，看到我便說：「老師，妳該減肥了。」

返回菲律賓後，我又開始運動，但體重一點也沒降。

去年聖誕節假期，嘉寶從美國回來，我們一起回納卯。聖誕那天去外甥女家拜訪，她分享了「十六加八」的健康飲食方法。我從今年元月二日開始實行，一週就瘦了兩公斤。

「管住嘴、邁開腿」的結果，是那個生孩子之後從未縮小的小腹，終於變小了。清明回國掃墓時再做體檢，所有指標基本正常。肚子減下去後，整個體態變好，走路輕鬆許多。

年輕時，母親總為我的體態操心，我卻一點也聽不進去。如今活到母親當年的年紀，才豁然開悟。而這次嘉寶回來，她對我說，她對生活的態度越來越像我了。

（08/02/2026）

陳衍德

感受菲華社會的宗教氛圍

——重溫我的《旅菲日記》（七）



各說各話

翻開我的《旅菲日記》，有關異域風情的文字不在少數。其中，對於菲華社會宗教信仰的觀察與思考，則是比較深入的。為什麼我對此尤感興趣呢？我們那一代人從小

接受的是無神論、唯物論的教育，對於作為精神生活的宗教，幾乎一無所知。而菲律賓是一個宗教氣氛濃郁的國家，我自然感到新奇。而我生活其間的菲華社會，宗教氣息也環繞四周。於是我對這一社會現象，逐漸產生了學術研究的興趣。

「今天下午經過王彬街岷倫洛華人天主堂，正巧裡面在舉行儀式，台上的神父身披白色道袍，正用英語講話，台下席上坐滿華人……今天是耶穌蒙難日，從昨天起大部分工廠、商店都關了門……但中國城裡不少商店、餐館照常營業……」（1992年4月17日）華人宗教信仰與其他族群的最大區別是，華人的信仰並非一成不變，而且是多元復合的。「上午表姐和表姐夫開車來接我去銀禧堂（華人基督教堂）參加禮拜，這給我一次親身觀察華人宗教活動的機會。我們到時已遲到，姑媽也在那兒。」（4月26日）姑媽和表姐都是虔誠的基督徒，我在非期間跟她們上銀禧堂做禮拜不下十次。姑媽生日那天，「姑媽和表姐的教友們還來做祈禱，牧師也來講話。」（6月7日）然而姑媽原先是佛教徒，她改信基督教後，家中仍擺放著彌勒佛等佛陀塑像。

馬尼拉的大乘信願寺是菲律賓首屈一指的佛教名剎。「上午去信願寺，拜訪了瑞今長老，和他作了短暫的交談。他送了我三本有關信願寺和他本人的書。後來我又與和尚妙戒談了好一會兒，他是十年前從泉州承天寺來到這裡的。他還用香噴噴的茶招待我……」（4月18日）在國內從未與僧人來往的我，與釋妙戒卻很投緣。「上午去信願寺找釋妙戒，幾天前他打電話來要我去找他。最近他身體不好，心情似欠佳。我和他談了好一會兒，他感謝出家人亦免不了煩惱。」（6月26日）後來我還專門對他進行了採訪。他的身世是悲苦的，而他的思想則含有理性的成分，如他看不慣利用宗教賺錢的現象，說「世界上最大的宗教就是『錢教』，只要有錢賺，什麼都可以信」。

道教因其無所不包的特點，在菲華社會中十分盛行。「上午……又去九霄大道觀，拜訪了菲華道教促進會理事長王天淇老先生。王老先生十分熱情，帶我到殿上親自向我介紹神龕裡的各尊神明，而後又找出一些材料贈與我，並對岷市道教作了簡單介紹。」（6月3日）然而，與馬尼拉各處道觀相比，宿務定光寶殿的規模無疑最為宏大。「寶殿依山而建，層層上升。站在最高的靈霄寶殿，放眼眺望宿務市，

市區、海峽、麥丹島盡收眼底。我對定光寶殿主持人張尚前先生進行了採訪，中午應他之邀在那兒吃飯。」（1993年1月10日）我利用宿務之行的機會，考察了這一建築宏偉且包羅萬象的道觀。2002年我再訪宿務，又到訪此處道觀並向其贈送我的相關著作。像

兼具宗教與民俗色彩，從而盡顯民族文化特色的，當數華人的民間信仰。它們的活動，大都集中於從家鄉「分香」而來的地方神廟。我的日記、訪談錄和場景記錄多有這方面的文字。「上午去青陽石鼓廟。今天是陰曆八月初四，是該廟右殿供奉的『四大將軍』誕辰日」；「約十點半，七位身披黃色道袍的信女排成一字形，開始歌誦『道教科儀經贊』，至十一點多才結束。」；「中午在該廟董事會舉行的宴會就餐，認識了那裡的好幾位先生」。其間主持人莊傑黎向我介紹了主神順正府大王公的來歷，董事會的蔡篤彬則對我談及晉江青陽鄉賢在該廟的主導地位。（8月31日）這是一所揉合了佛、道等各種因素的典型的華人地方神廟。

最奇特的莫過於馬尼拉大千寺。「上午去大千寺。今天是陰曆八月廿二日，該寺舉行慶祝廣澤尊王謁祖聖壽大典，參加者眾多。我與法師蘇超夷認識了」；「我見一位年約二十多歲的女子，身著大紅色衣裙，被人圍著問這問那」，旁人告知，她是蘇超夷的女兒蘇清奇，此刻正「神祇附身」回答眾人提問；我還看到埃斯特拉達副總統送的花籃。（9月18日）半個月後我採訪了蘇超夷，他敘說了廣澤尊王如何由南安戴氏宗親「請」來岷市，起初寓居瑜美大廈，不久遷出，隨後該大廈在地震中倒塌，造成慘重傷亡，結論是遭逢神的意旨逃過一劫。從此大千寺主神遠近聞名，靈驗超常。他還詳細介紹了該寺供奉的囊括天下的神明，以及他得自宇宙神「億光然」啟迪而發明的一套理論。回國後我寫了一篇《閩南神廟文化在菲島》，文中介紹了大千寺並附上它那奇特建築造型的照片。文章在報上發表後，我將它寄給了蘇超夷，欣喜之下他很快給我回信，並寄來大千寺的護佑「神符」。

我看到有些人的信教動機不免有功利主義的傾向，但更多人的信仰則是發自內心的。雖然我以客觀冷靜的態度來研究菲華宗教，但我還是被信眾的宗教熱情所感動。回國後我發表了多篇以菲華宗教為主題的論文，它們還構成了我的學術專著的很大篇幅。這些論著的觀點最初都隱藏在我的《旅菲日記》裡，而它們都是菲華社會宗教氛圍熏陶的結晶。

佛陀天主，諸神合一。碌碌此生，盼其慰藉。世事多艱，救贖不易。以善為本，乃合天意。

（括號中的日期為日記原文的寫作時間。）

葉榆



是葉非葉

底氣

人活著，都會有軟肋和盔甲。其實軟肋和盔甲都是同樣的東西，很多已婚女性的軟肋是自己的孩子，那麼孩子也是她努力生活的盔甲，所謂：為母則強！人的一輩子只有幾十年時光，從呱呱墜地，到年少輕狂，再到成熟穩重。我們一輩子都經歷過很多事情，也遇上過很多人。有些事有些人，真的是命中註定，根本迴避不了也沒得選擇。或許當初的真誠在被對方的虛偽所打敗，那麼就選擇分道揚鑣！可能有些事情，會讓你難於選擇，特別是在情感與利益衝突的時候，你會怎麼去做？雖然是當下社會現實冷酷，金錢至上，但是做任何事情，都要留三分人情，不要把自己以後的路堵死了。有句話說得好：出來混的總是要還的。一個人最大的底氣，不是財富不是容顏，不是盛氣凌人也不是自以為是。而是擁有一顆平常心，善良真誠，不計名利。

老天爺會給予傻一點的人更多眷顧。我始終相信，因上無果，果上有因。人再精明再會算計，也抵不過老天爺的天算。金錢是衡量一個人最直接的利器，所以，朋友之間不要合夥做生意，不要有經濟往來，金錢利益只會讓你們更早早結束這段感情。記住：不是每個人都值得真誠相待。如果一段感情，一開始就是有目的性地去交往，一定沒有好結果。因為聰明的人太多了，傻的人太少了，有些人只是裝傻，看破而不說破，靜靜地看著對方賣力的表演。真誠的人，隨時都可以放棄虛假的東西，因為虛偽是水中泡沫，很快就會破滅的。

一個人最大的底氣就是自己的人品和人生態度。做人可以不富有，但內心必須豐盈而自由。擁有選擇的勇氣，保持善良與韌性，心存希望與激情。不要失去對生命的感知，對美好的期待，以及對他人苦難的共情。讓我們真實而熱烈的活在這個并不完美的世界，依然深深地熱愛它！

林輝煌

人生「七守」系列談之五：守信不欺



柳浪飛歌

信者，言出必行、一諾千金，乃立身興業之根基。所謂守信不欺，便是待人真誠無偽、處世言而有信，不欺人、不欺心、不欺世，許下的承諾盡力兌現，答應的事情全力踐行。

人無信不立，業無信不興。誠信是一個人行走世間最硬的底牌。才華可以偽裝，財富可以積累，唯獨信譽一旦透支便難以挽回。一次失信，消耗的是半生人品；一次欺瞞，毀掉的是一世人緣。虛偽欺詐或許能換來一時私利，卻終將失去人心與前路。

守信，貴在言出必行。真正重諾之人，從不輕易許願，一旦應允便全力以赴。答應他人的事，無論難易皆盡心完成；許下的諾言，無論時隔多久皆堅守兌現。反觀輕諾寡信者，隨口應承、遇事推諉，看似佔了便宜，實則透支了自己的格局與未來。

守信，貴在真誠坦蕩。守信不僅是不欺人，更是不欺心。與人相交，坦蕩直白，不藏心機、不要手段；做事處世，腳踏實地，不投機取巧、不敷衍糊弄。欺人者終被人欺，所有的虛偽終會在歲月中顯露原形，而所有的真誠終會被時光溫柔回饋。

守信，貴在知錯能改。人生難免有疏忽紕漏，偶爾未能兌現承諾並不可怕，可怕的是逃避掩飾。失信於人，懂得致歉彌補；有所虧欠，懂得盡力償還。勇於正視過錯、及時修正不足，方能守住信譽，贏得他人諒解。

誠信是無形的資產，是無聲的口碑。與人之間的長久往來，憑的是信義。一時的聰明是小聰明，一生的踐諾是大智慧。

歲月悠長，願你我持守誠信之道，言必信、行必果，以誠意待人，以信用立世。不負他人托付，不負自己良知，心既無欺，行自無懼。

鄭亞鴻

疼愛和孝順的差距



談今論古

寫了一篇關於孝子的文章，有朋友在朋友圈評論道：「有一句俗話叫父母養子，子養老。中國人的文明歷史，百善孝為先，孝子不少，可也不多。很多人只注意照顧自己的兒女，卻無法分心照顧父母，有的是身不由己，有的則難以評說了。」

這引發起我的共鳴和思考。是的，父母養育子女、疼愛子女，這是無私的，也是普遍的。而子女對父母的孝順，則不那麼無私、普遍。如果子女對父母都十分孝順，就沒有所稱的孝子、孝女了。我恰好看過一段視頻，一位女兒的住家新裝修，邀父親、妹妹等來家觀看。父親是個煙民，到女兒家客廳後，習慣性地拿出一根煙抽。女兒見了，連忙對他說：「爸，請你到屋外抽。」父親一下怔住了，真的走出去，並直接回家了，從此不再到女兒家。這位女兒覺得很委屈，對妹妹說：「我說這句話沒錯呀，爸爸卻生氣了。」妹妹反問道：「如果你單位的領導來，在客廳抽根煙，你會請他出去嗎？」姐姐無言以對。

很顯然，女兒傷了父親的自尊心。她怕父親抽一根煙污染了房間，但她忘記了小時候父親是怎樣不怕髒不怕臭為她擦屁股、端屎端尿的。我們不能由此說她不孝順，然而，這就是父母對子女疼愛和子女對父母孝順的差別。

作為子女，應該們心自問，你對父母孝順，比得上父母、甚至爺爺奶奶對你的疼愛嗎？你對父母的付出，比得上父母對你的付出嗎？我敢說，多數人，當然不是所有人，對父母的孝順都不如父母對子女的疼愛和無私。正因為如此，孝子孝女才值得人們讚揚，才值得所有子女們學習。

有人可能會說，我工作很忙，還要照顧孩子，身不由己，所以沒時間照顧父母。可父母年輕時工作不忙嗎？早年他們甚至要照顧不止一個子女。顯然，這種說法是一種托詞，也反應出是做父母和做子女的差距，怪不得我那位朋友會有此感受了。至於他說的「有的則難以評說了」，顯然是指個別不聽養父母、甚至虐待父母的人，也不是難以評說，是應該受到譴責的。

父母養子，子養老。父母養育子女是責任和義務，子女瞻養父母也是應盡的責任和義務。孝道文化是中國古代以尊老敬老為核心的道德規範，要求子女履行尊敬、關愛及瞻養父母的義務，涵蓋家庭倫理、社會責任與政治道德，被視為中華傳統文化的重要組成部分。從古至今，世上孝順父母的人是多數，但真正稱得上孝子孝女的人並不多。我想說的是，子女對父母的孝順，大多比不上父母對子女的關懷和疼愛，這種社會現象值得所有做子女的深思和警醒。

（2026年8月1日）

本論壇投稿郵箱：siongpoforum@gmail.com

大眾論壇 園地公開 歡迎投稿 文責自負 作者觀點 不代表本報立場

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

請掃描關注微信公眾號

Android 客戶端下載