







# 從「離散」到「流離」 黃克全剖析金門文學性格演變

記者陳麗好／金沙報導  
金門睿友文學館今年第6場文學講座，邀請金門籍作家黃克全擔任主講、王學敏擔任與談人。黃克全首先以自己的文學觀有顯著轉變做開場，說明金門人文兼具「大陸性格」與「海洋性格」的文化特質；也形塑出鄉土文學、現代主義文學類型，會中也引述多位金門作家及其作品作為例，闡述兩種性格的形成與演變。他強調，文學須立基於現實與歷史背景之上，方能厚實深刻。最後也以「流離意識」歸結金門文學的主體性。

由金門縣文化局主辦、金門睿友文學館承辦之「睿友文學講座」，本月在睿友文學館辦理第六場講座，邀請金門籍作家黃克全以「從金門人的大陸性格與

海洋性格，談金門文學的兩種類型」為題分享，並邀王學敏擔任與談人，包括

長陳長慶、退休校長陳爲學、陳順德、

古風堂山長倪振金伉儷、作家顏炳洳，

以及楊忠彬、吳淑玲、陳國民、魏麗珍

園區管理所所長盧根陣、睿友文學館館長陳長慶、退休校長陳爲學、陳順德、

古風堂山長倪振金伉儷、作家顏炳洳，

以及楊忠彬、吳淑玲、陳國民、魏麗珍

、許生土、陳爲論老師、劉國棋、蔡根培、楊肅民、葉鈞培、王先正、黃奕偉等藝文人士齊聚於睿友文學館前廊道，

展現文學交流的活力與深度。

黃克全在講座中開場即指出，自己多年來的文學觀有顯著轉變。他並進一步說，年輕時期認為文學為第一性，生活現實為第二性；但如今已轉向將生活視爲第一性，文學爲第二性。他強調

性格，分別是「大陸性格」和「海洋性格」。大概地說，前者是包容、保守、封閉、故舊、安土重遷、傳統……。而後者則是侵略、開放、外顯、動盪、反傳統、創新、求變、敢於冒險……。

黃克全指出，大陸性格首重在基礎、

根柢；而海洋性格首重在裂變、衍化、

發展。而這兩種文化性格的形成，又可

以分別從「自然地域和歷史背景」、「

現代性」這兩方面來看。他也從金門的地理與歷史出發，指出金門先民多來自

河南固始，原具務農性格，但地處南北交匯的交通要衝，也蘊含海洋文化因子

。其後遷徙至閩南地區並向外航海经商，使海洋性格逐漸發展成熟。

大陸性格具體體現，黃克全也以金門文學觀有顯著轉變做開場，說明金門人

整保留的宗祠文化，作爲例證指出，金門

面積僅150餘平方公里，卻擁有162座宗祠，

宗祠密度爲全台之最，象徵深厚的傳統文

化根基。另外，也以19世紀中葉金門商人

活躍於日本長崎的貿易活動，例如泰益號

、和昌號、福興號等說明金門人海外拓展

的精神，以及金門海洋文化性格的具體表現。

針對現代性的討論，黃克全指出，現代性本身的種動能、一種規範法則：衍化、裂變、自我逆反。現代性具有一種雙面

性格，主要是啓蒙理性質變的產物，但無

疑也是思想與社會結合的產物。金門人一

方面安土重遷、封閉、確定、守故；另一

移、衝撞。大陸性格和海洋性格兩種文化

性格之演化，形塑出兩種主要的金門文學

類型：一爲強調個人與土地連結的鄉土文學

，一爲強調個體性靈、主體意識的現代主

義文學。與談人王學敏補充指出，「一方

水土養一方人」，土地對人的質性真有深

遠影響，從而形塑文學的風貌與價值。

黃克全以多位金門作家及作品爲例指出

，鄉土文學，古代是有「詩史」稱譽的盧

若騰的詩文；近代金門現代本土作家則有

陳長慶、林媽看、楊樹清、牧羊女、洪玉

芬等人的文本，還有張國治早期的詩《戰

爭的顏色》等等。而強調主體性、個體性

靈的現代主義文學例子，古代如蔡廷蘭、

蔡復一的文本；蔡復一的詩在古代是主張

「獨抒心靈」的竟陵詩派。近代金門本土

作家及其文本，具海洋性格的現代派有黃

克全、許水富、吳鈞堯等人。李福井則是

橫跨鄉土大陸性格與海洋性格下的鄉土現

實與現代派文學雙重色彩作家；張國治晚

近的詩有偏現代派的意味。

講座最後，談金門文學的主體性。黃克

全以「流離意識」總結金門文學的主體性

，認爲其意涵更豐富、涵蓋更廣，能更貼切地描繪金門文學背後的

精神樣貌。



金門睿友文學館第6場文學講座，邀請金門籍作家黃克全擔任主講、王學敏擔任與談人。

(金門睿友文學館提供)

## 每個孩子都能發光 城幼畢業成果展感動全場



金城幼兒園舉辦了一場溫馨又精彩的畢業成果發表會，每一段節目都是由老師們精心設計與指導，也凝聚著孩子們長時間努力練習的成果。

(金城幼兒園提供)

記者呂肇中／綜合報導  
為推廣基礎科學教育，國科會科普計畫主持人洪偉清教授於6月18日率領陸軍官校科普團隊抵達金門古寧國小，並與金

國科會科普活動「創意實作科學營」。本次活動結合實作與趣味，讓偏鄉學子在互動中學習，親身體驗科學的奧妙與樂趣。

此次科普活動集結多方專業資源，由洪偉清教授領軍，攜手陸軍官校黃仁偉教授、台東大學林自奮教授、樹人醫專郭啓東教授等人共同策劃，並獲得國立臺灣科學教育館、台灣物理學會、探究與實作學會及智榮基金會的大力支



國科會科普活動-創意實作科學營。

(古寧國小提供)

## 實作科學營走入校園 讓古寧學子玩出學習力

持。更難能可貴的是，活動亦邀請古寧國小的畢業校友擔任志工返校協助，師生與社區攜手，營造一場寓教於樂的科普盛會。

活動以「闖關體驗」爲核心設計理念，現場設置多項趣味實驗攤位，融合力學、流體力學、聲學、熱力學與光學

等五大科學領域，透過創意與實作結合，打造一場專屬於

小學生的「科學冒險之旅」。

其中，空球火箭、迴力鏢、麵條槍、尺砲、袋子彈射器、三木平衡、氣球吉他、唐老鴨變音器、跳舞蓋子、瓶中雲、多重障壁魔法眼鏡等改良味實驗攤位，融合力學、流體力學、聲學、熱力學與光學等五大科學領域，透過創意與實作結合，打造一場專屬於

小學生的「科學冒險之旅」。

其中，空球火箭、迴力鏢、麵條槍、尺砲、袋子彈射器、三木平衡、氣球吉他、唐老鴨變音器、跳舞蓋子、瓶中雲、多重障壁魔法眼鏡等改良

味實驗攤位，融合力學、流體力學、聲學、熱力學與光學

等五大科學領域，透過創意與實作結合，打造一場專屬於

小學生的「科學冒險之旅」。

# 青銀共學在地扎根 社會處志工與社區共創健康新生活



## 榮欣志工關懷不停歇 后沙辦理溫馨共餐關懷榮民

記者陳冠霖／綜合報導  
爲了促進社區長者的社會參與，提升身心靈健康，並藉由陪伴強化長者的社會支持系統，同時培養青年志工的服務能量，金門縣政府志願服務推廣中心結合社會處青年愛金門志工隊，精心籌劃「身心好—青」、「銀」健康樂活」活動。

該活動由志工隊成員主動發想設

計活動內容及道具，展現青春活力與創意巧思，並分別在金沙鎮林兜

社區活動中心與新前墩社區

有溫度的在地支持網絡。

亦親自到場參與，除給予志工夥伴們

鼓勵與支持外，也代表縣長陳福海向

參與的長輩表達最誠摯的問候與關懷

。縣府團隊並特別感謝林兜社區理事長呂玉林、新前墩社區理事長陳貴仁

及各社區幹部的大力支持，使活動順

利圓滿完成。社會處表示，社區發展

協會是推動在地關懷與健康促進的重

要夥伴，未來也將持續鼓勵社區單位

參與志工訓練、社區培力與專案計畫

申請，爲長者及居民創造更多元、更

有溫度的在地支持網絡。

活動期間，社會處主管

及志願服務推廣中心主任同仁

要夥伴，未來也將持續鼓勵社區單位

參與志工訓練、社區培力與專案計畫

申請，爲長者及居民創造更多元、更

有溫度的在地支持網絡。

亦親自到場參與，除給予志工夥伴們

鼓勵與支持外，也代表縣長陳福海向

參與的長輩表達最誠摯的問候與關懷

。縣府團隊並特別感謝林兜社區理事長呂玉林、新前墩社區理事長陳貴仁

及各社區幹部的大力支持，使活動順

利圓滿完成。社會處表示，社區發展

協會是推動在地關懷與健康促進的重

要夥伴，未來也將持續鼓勵社區單位

參與志工訓練、社區培力與專案計畫

申請，爲長者及居民創造更多元、更

有溫度的在地支持網絡。

活動期間，社會處主管

及志願服務推廣中心主任同仁

要夥伴，未來也將持續鼓勵社區單位

參與志工訓練、社區培力與專案計畫

申請，爲長者及居民創造更多元、更

有溫度的在地支持網絡。

亦親自到場參與，除給予志工夥伴們

鼓勵與支持外，也代表縣長陳福海向

參與的長輩表達最誠摯的問候與關懷

。縣府團隊並特別感謝林兜社區理事長呂玉林、新前墩社區理事長陳貴仁

及各社區幹部的大力支持，使活動順

利圓滿完成。社會處表示，社區發展

協會是推動在地關懷與健康促進的重

要夥伴，未來也將持續鼓勵社區單位

參與志工訓練、社區培力與專案計畫

申請，爲長者及居民創造更多元、更

有溫度的在地支持網絡。

亦親自到場參與，除給予志工夥伴們

鼓勵與支持外，也代表縣長陳福海向

參與的長輩表達最誠摯的問候與關懷

。縣府團隊並特別感謝林兜社區理事長呂玉林、新前墩社區理事長陳貴仁

及各社區幹部的大力支持，使活動順

利圓滿完成。社會處表示，社區發展

協會是推動在地關懷與健康促進的重

要夥伴，未來也將持續鼓勵社區單位

參與志工訓練、社區培力與專案計畫

申請，爲長者及居民創造更多元、更

有溫度的在地支持網絡。

亦親自到場參與，除給予志工夥伴們

鼓勵與支持外，也代表縣長陳福海向

參與的長輩表達最誠摯的問候與關懷

。縣府團隊並特別感謝林兜社區理事長呂玉林、新前墩社區理事長陳貴仁

及各社區幹部的大力支持，使活動順

利圓滿完成。社會處表示，社區發展

協會是推動在地關懷與健康促進的重

要夥伴，未來也將持續鼓勵社區單位

參與志工訓練、社區培力與專案計畫

申請，爲長者及居民創造更多元、更

有溫度的在地支持網絡。

亦親自到場參與，除給予志工夥伴們

鼓勵與支持外，也代表縣長陳福海向

參與的長輩表達最誠摯的問候與關懷

。縣府團隊並特別感謝林兜社區理事長呂玉林、新前墩社區理事長陳貴仁

及各社區幹部的大力支持，使活動順

利圓滿完成。社會處表示，社區發展

協會是推動在地關懷與健康促進的重

要夥伴，未來也將持續鼓勵社區單位

參與志工訓練、社區培力與專案計畫

申請，爲長者及居民創造更多元、更

有溫度的在地支持網絡。

亦親自到場參與，除給予志工夥伴們

鼓勵與支持外，也代表縣長陳福海向

參與的長輩表達最誠摯的問候與關懷

。縣府團隊並特別感謝林兜社區理事長呂玉林、新前墩社區理事長陳貴仁

及各社區幹部的大力支持，使活動順

利圓滿完成。社會處表示，社區發展

協會是推動在地關懷與健康促進的重

要夥伴，未來也將持續鼓勵社區單位

參與志工訓練、社區培力與專案計畫

申請，爲長者及居民創造更多元、更

有溫度的在地支持網絡。

亦親自到場參與，除給予志工夥伴們

鼓勵與支持外，也代表縣長陳福海向

參與的長輩表達最誠摯的問候與關懷

。縣府團隊並特別感謝林兜社區理事長呂玉林、新前墩社區理事長陳貴仁

及各社區幹部的大力支持，使活動順

利圓滿完成。社會處表示，社區發展

協會是推動在地關懷與健康促進的重

要夥伴，未來也將持續鼓勵社區單位

參與志工訓練、社區培力與專案計畫

申請，爲長者及居民創造更多元、更

有溫度的在地支持網絡。

亦親自到場參與，除給予志工夥伴們

鼓勵與支持外，也代表縣長陳福海向

參與的長輩表達最誠摯的問候與關懷

。縣府團隊並特別感謝林兜社區理事長呂玉林、新前墩社區理事長陳貴仁

及各社區幹部的大力支持，使活動順

利圓滿完成。社會處表示，社區發展

協會是推動在地關懷與健康促進的重

要夥伴，未來也將持續鼓勵社區單位

參與志工訓練、社區培力與專案計畫

申請，爲長者及居民創造更多元、更

有溫度的在地支持網絡。

亦親自到場參與，除給予志工夥伴們

鼓勵與支持外，也代表縣長陳福海向

參與的長輩表達最誠摯的問候與關懷

。縣府團隊並特別感謝林兜社區理事長呂玉林、新前墩社區理事長陳貴仁

及各社區幹部的大力支持，使活動順

利圓滿完成。社會處表示，社區發展

協會是推動在地關懷與健康促進的重

要夥伴，未來也將持續鼓勵社區單位

參與志工訓練、社區培力與專案計畫

申請，爲長者及居民創造更多元、更

有溫度的在地支持網絡。

亦親自到場參與，除給予志工夥伴們

鼓勵與支持外，也代表縣長陳福海向

參與的長輩表達最誠摯的問候與關懷

。縣府團隊並特別感謝林兜社區理事長呂玉林、新前墩社區理事長陳貴仁

及各社區幹部的大力支持，使活動順

利圓滿完成。社會處表示，社區發展

協會是推動在地關懷與健康促進的重

要夥伴，未來也將持續鼓勵社區單位

參與志工訓練、社區培力與專案計畫

申請，爲長者及居民創造更多元、更

有溫度的在地支持網絡。

亦親自到場參與，除給予志工夥伴們

鼓勵與支持外，也代表縣長陳福海向

參與的長輩表達最誠摯的問候與關懷

。縣府團隊並特別感謝林兜社區理事長呂玉林、新前墩社區理事長陳貴仁

及各社區幹部的大力支持，使活動順

利圓滿完成。社會處表示，社區發展

協會是推動在地關懷與健康促進的重

要夥伴，未來也將持續鼓勵社區單位

參與志工訓練、社區培力與專案計畫

申請，爲長者及居民創造更多元、更

有溫度的在地支持網絡。

亦親自到場參與，除給予志工夥伴們



雨夜青岐。一陣大雷雨，坐在一家名為「三閭院」的小館。我眼前坐了二個人，一個台灣來的客人郭冠英，一個烈嶼自成號的女兒洪玉芬。

「金馬人的命運實在很荒謬，他們本來是福建外島的一些漁民、農民，與本土之往來就像淡水與萬華，卑詩省與溫哥華島一樣的頻繁。但一個光榮的古寧頭戰役，他們與對岸隔絕了，咫尺天涯。有人去對岸買瓶醬油，就回不來了。五千個金門人，就被留在對岸，還有望夫村。金馬，成了台灣的外島，反攻的跳板，標語處處，銅像林立，一個島挖空了，而他們卻被迫逢五逢十就要歌頌那使他們骨肉分離的戰役—古寧頭」、「金門人楊樹清在〈烽火歲月番薯情〉一文中說：『古寧頭』三個字，官方眼中，是勝利與大捷的光榮戰記；金門人心中，是浩劫與災難的悲情戰記」、「荒謬嗎？某角度看是、某角度看又不是。」郭冠英寫在〈腳踏兩條船〉的一段。

## 烈嶼人悲與歡：走讀洪玉芬的《島嶼星空下》

◎楊樹清

「當我探索了世界，領悟了事理，再回眸，心底掀起如團棉絮。島嶼之人，戰爭下，他們所受不公平的對待與委屈，向誰訴說？若有怨，時代悲劇的帳又該如何算？戰爭，關起島嶼的門，人在門後的陰影，不知外面天空的陽光。憨厚的鄉人，遵照四時更迭，安分守己過日。人人心裡，自築一座銹蝕、風雨不侵的堡壘」，洪玉芬一段烈嶼人悲歡描寫，書中呈現了〈夢迴家鄉斷南國〉、〈她的童年，如一部朝代更迭史〉、〈瞿粟花開時〉、〈渡口〉、〈揚帆於起風時〉、〈行走的搖鼓聲〉、〈迷霧，從海岸線升起〉、〈當火光閃過天空〉、〈井涓風雲〉、〈宣傳彈下的南管樂〉等島嶼系列悲愴交響曲。

1987，少作《渡》面世，我送了本書給參與推薦的小說家蔡素芬，她又轉贈予後來寫《推開文學家的門》的成寒，如同一艘筆墨船載著流浪的《渡》，再登岸、歇腳洪玉芬的書房一角。「交換圖書」下的友誼、鄉誼，也是奇妙因緣。

2009年，洪玉芬散文初書《希望不滅》出版，我以〈洪玉芬鄉關路上希望不滅〉為題，行文報導、介紹、書分三輯：〈緣起：我的故鄉烈嶼〉、〈畫圓：職場母親與孩子的對話〉、〈異域行走：是過客也是歸人〉，我評點道，「嚴格說來，文字還帶點新綠的生嫩、文采也還在火爐中燒烤，但她舖展出的商旅經驗結合生命情境自有動人處，能不時將異地行走的風景

拉到內心深處的原鄉作觀照對比」，書中出現不少動人的描述，「過往，父親，他的重櫃，一村又一村，造就了今日我的『samsonite』一只皮箱，我重疊著父親巨大的影子，跟著他的足跡，一國又一國，一洲又一洲的步伐堅定，走得更遠」、「因為從他身上、從他的重櫃，我一直看到斗大燦然的四個字：希望不滅」；來自林媽看筆下「穿越鐵蒺藜與軌條砦」的烈嶼島鄉一只皮箱走天下所輻射回來的土地情感與文學能量，「希望不滅」的洪玉芬，文學步伐剛踩動，她的下一步，仍充滿著未知的探索與發現」。

「呂先生，蔡小姐：請告知洪玉芬小姐，她的〈天使與魔鬼〉一文寫得很好。有結構，有內容，所選細節皆有深度，長此以赴，就是一條可行的寫作之道了。謝謝12日的盛大招待。王文興5.17」。以《家變》、《背海的人》享譽文壇，書寫的苦行僧，精讀慢寫，一天只寫三十五字的王文興，某日突然請開書店的朋友代轉一封手寫函給洪玉芬，傳遞他讀了《希望不滅》其中一篇〈天使與魔鬼〉的心得，含標點、落款超過三十五字、達八十字的手寫函，給了洪玉芬莫大的鼓舞。字裡行間，看得出不只是日常的問候語，王文興應是從一位作者的處女作，看到了一些知與未知。

迭經十五年歲月淘洗，我原本期待走過百餘國度，獨具貿易經驗的洪玉芬能專注經營出「商旅文學」，

成為文壇欠缺的「商旅作家」；繳出《雜貨商的女兒》、《多情應笑我》、《馬背上的舞步》等文集後，遠鄉近情，她終究還是回到未完成的島嶼，及至進入家族書寫的《島嶼星空下》，我再讀到的她，已是新芽長在春日裡，文采洋溢，文字也火烤出味道了。

《島嶼星空下》的家族、島嶼就是洪玉芬整座田野調查現場，帶出日據、下南洋、烽火離亂等章節，又以父母為原型創造出「天陽」和「炭治」二位「假設」主角，虛實交錯，拉出一條主線，散文體語言具有小說章節。從〈陵水湖的秋天〉到〈傳承〉，五十七個篇章，每一小篇都是一個獨立的故事，篇與篇串成一個「小長篇」。讀之令人興感。已不止於家族筆記，而是島嶼、時代之書。

「海水沉沉地淹沒蚌殼，蚌在水中吐納，一開一闔，粗礪的、細緻的沙，隨著浪潮，一波又一波地侵入殼內。被包覆在殼內柔軟的肉體，逆來順受，無法反抗，情不自禁地淌出淚水，一次又一次」，「很久以後，我方明白，天際浩瀚，星河無數，我渺邈如微塵，人世間成不了耀眼的珍珠。隨著時光的流逝，眷戀的島嶼，親愛的家人，像是蚌一再分泌的液體，凝固成圓。我們，終於成為彼此的珍珠」。

喜歡洪玉芬這段文字，讓《島嶼星空下：烈嶼人的悲與歡》有了完美落點，也讓我的序有了驚嘆號！

## 金門追追追

◎賴瑞玲

不少友人都詢問我：「金門到底有什麼值得你一去再去？不無聊嗎？」春節期間歷經過對岸的遊歷後，深深體會到我終究還是對金門情有獨鍾。

在金門，喜歡一個人騎摩托車去探險，往往原本預計去某個地方，但是隨著看錯方向、騎過頭等烏龍因素就直接更換地點或是且騎且走。換言之，愛去哪裡就去哪裡。而且，金門的景點都免門票，甚至春節期間有些公家景點還會免費請民衆吃冰喔！

正月初一原本想再登太武山看日出，「靠勢」的我沒有使用導航卻忘了轉彎，結果伯玉路一路向前駛去，眼看著剩下20分鐘太陽即將升起；猛然決定接太湖一路向東駛去，反正到達海岸即可。一路顛簸路況越來越窄，慢慢蜿蜒曲折往下，最終抵達海岸，橘紅可人的朝陽已經起床，跳出對面的小島微笑等待著我。看著染橘了的海浪緩緩流淌，海岸線只見幾根開花的瓊麻和枯黃的雜草。冷風凍得我都不想脫掉安全帽，只拔掉一隻手套拍下金門首張的日出照片。

看了一下Google地圖，得知這裡叫做蓮庵里，距離峰上巡檢司和曾和女兒一起看海的復國墩不遠。接著先去參訪了仰天長嘯的「東村風獅爺」，接著抵達峰上三哨。爬一段坡後，左側遠處岩石可以遙望天后宮的媽祖神像，右側看到難得的國旗飄揚佇立在冷風中。寫有「固若金湯」的巨石上，併足一隻如我一般的孤鳥。

位於金湖鎮的峰上巡檢司，是明朝時期江夏侯周德興爲抵禦倭寇興建而成的防禦據點，爲金門5個巡檢司城之一，目前大家看到的樣貌是西元2013年整修後的景象，因爲其特殊的城門造型，成爲熱門的社群打卡景點，許多人也稱它爲「金門小長城」。

下午兩點去拜訪友人，喝茶之餘聽他們同學間訴說童年的記憶。住在台北的女士期盼退休後可以回到湖下居住，直言不適應台北的生活步調。發覺他們只要說起閩南語，金門腔就會顯露無遺。住在高雄的大哥則說從前

都不太敢說母語，因爲很快就會被發現來自何方。他們還說到「物配」這個詞，乍聽之下以爲是棉被，竟然是配菜的意思。

大夥兒紛紛表示往返金門的機票越來越難買，假期都被拉長或是硬生生被掐斷。他們也回憶起尚未有機場出入金門都要搭船的年代，「到港口都要自備報紙或是紙箱，墊在甲板上好睡覺，非常克難。因爲航行時間不定，有時甚至要數十小時。」衆人陷入回憶模式。

告辭後前往北山洋拜訪。因爲第一次到北山適逢雨季，在蘇東坡的《定風波》陪伴之下，才能身著雨衣或撐著傘完成古寧頭行程。換上紅色新裝的風獅爺英姿煥發，古龍頭水尾塔附近的樹梢停滿各式鳥類，待我靠近即優雅飛走。

在路旁看到有塊牌子標明「李洋的家」，原來是金門縣政府觀光處爲表彰「金門之光」李洋於2020東京奧運及2024巴黎奧運連奪羽球男子雙打金牌的輝煌成就，特別在李洋金寧鄉老家及雙鯤古地關帝廟前，特別設置專屬打卡點。

環繞北山洋樓後，決定到不會去過的播音牆，一路上汽車三兩飛馳而過，諸多獨棟別墅各有特色。播音牆應該是休假期間並沒有聽到鄰居君優美的聲音。仰望建築物上面的國旗，旗正飄飄。聽著海浪拍打貓公石海岸，望著對岸朦朧的建築，突然好想對著身旁的迷彩擴音器大喊。

往左望去發現夕陽紅暉即將西下，急忙取出手機想拍個環繞一周的景緻。拍到上空竟有鳥群騰空飛過，待鏡頭轉往海岸時，瞪大眼睛拉近距離看到綿延不斷的鳥群——映入眼簾，然後密密麻麻或是呈優雅弧度或是變換隊形，真是奇特的倦鳥歸巢景象。

推測應該是鶲鷺，或許是回到慈湖或是陽明湖的棲息地，也不枉此行常常撥空就會去遙望它們的「皚皚白雪」，烈嶼的陵水湖和西湖也留下踏足足跡。與朋友分享



影片時開玩笑說：「在北山播音牆巧遇趕著初二回娘家的鳥！」

特別喜歡陳明章爲黃妃量身訂做的〈追追追〉：「千江水 千江月 千里帆 千重山 千里江山 我尚水，萬里月 萬里城 萬里愁 萬里烟 萬里風霜，我尚妖嬈……」

金門的江山如此多嬌，我想我還是會幻化作栗喉蜂虎或是鶲鷺，在某個特定時節再度走訪浯島金門——我的寶藏之島，繼續追追追！

三峽的山，是有聲音的。

不是人聲鼎沸的那種喧鬧，而是一種內斂的低語。那是風穿過樹梢的顫鳴，是溪水撫過石頭的私語，是山徑下落葉與足音交織的回響。這樣的聲音，不需高聲呼喚，只需一顆願意靜下來的心，就能聽見它在訴說。

我們選了一個天氣微涼的日子，沿著北114縣道轉進山間產業小路，走向那傳說中如夢似幻的瀑布。山路蜿蜒，霧氣時有時無，如同靜卧在山腰間的白蛇，輕巧遊走。我們一行人沒多說話，彷彿也被這空靈的氣息感染，語言此刻成了多餘。

車停下後，一條被苔蘚與野草輕輕包覆的小徑，展開了我們今日的步行旅程。這條通往雲森瀑布的步道不長，但卻足以讓人心境轉換。一路上，石階起伏不一，有的被雨水沖刷出縱橫痕跡，有的則因歲月而歪斜、塌陷，彷彿提醒著每個踏上此路的人：這是一條不能倉促對待的道路。

走入林蔭深處，陽光被葉片剪碎成萬千斑駁的碎光，灑在地上，也灑在我們的背影上。同行的孩子突然停下脚步，蹲在一株長滿青苔的枯木前，仔細觀察那上頭爬行的一隻細長昆蟲。「牠好像也在旅行耶。」他說。我看著他雙眼閃亮，微笑點頭。或許，這山林中的一草一木、一蟲一葉，也都各有其流轉的旅程。

步道前段相對平緩，偶有溪水潺潺聲自側面傳來，如同低聲細語。走到一處小橋，木頭早已因濕氣而微微彎曲，橋下水流清澈，映照著天光與倒影，我們在那裡駐足片刻，仿若凝視著另一個世界。妻子站在橋頭，眼神專注地望著溪流深處，像是在找尋什麼過往的記憶。她說：「我小時候也常跟家人來爬山，只是那時候的山，好像更矮一點，也更近一點。」

那一刻，我彷彿看見她的童年正從時光裡緩緩走來，與眼前的她悄悄重疊。

繼續前行，樹木愈發茂密，空氣裡帶著潮濕的清香。濃密的綠遮住了天光，只剩斑斑點點投在臉上。腳下的石頭開始濕滑，一步步要格外小心。當我們爬過一處陡坡，遠處傳來一聲轟鳴，那不是雷，也不是人聲，而是一股從天地間奔湧而出的氣息。那是瀑布的聲音。

雲心瀑布，如名所示，宛若雲之心肺，自山壁間流瀉而下。它不如某些名山瀑布那般張揚，也沒有氣勢萬鈞的怒濤，但它有一種不容忽視的清冽與深沉。瀑布前立著一塊潔滑岩石，我們坐了下來，水霧輕拂面頰，像是山在低語。「你們來了，辛苦了。」孩子靜靜望著那道白練般的水幕，小聲問我：「水會不會記得我們今天來過？」我愣了一下，然後點點頭。「會的，只要我們記得它。」繞過瀑布旁的小徑再往前，是較爲隱蔽的森山瀑

布。那裡人跡更少，林中安靜得彷彿能聽見草木生長的聲音。陽光在樹頂破開雲層，灑下一束束如夢似幻的光柱，照在瀑布前一塊潔滑的巨石上。妻子在那裡停下腳步，靜靜坐下。我們誰都沒有說話，只剝風、鳥鳴與水聲交錯成章。

我們在那裡坐了很久。沒有拍照，也沒有喧囂。只是坐著，看著水流，看著時間悄悄從山巒之間滑過。那一刻，我深刻明白，這些所謂的「秘境」，其實並不全是为了讓人驚呼其美景，更是为了給人一個暫時退出世界的機會，讓心安靜地與自然對話。

下山的路更爲潮濕，但腳步卻比上山時輕盈許多。孩子在前頭跳著走，妻子偶爾回頭望我，嘴角掛著平靜的笑容。夕陽斜照，山的輪廓像一幅溫柔的剪影，將整段旅程染上一層柔和的暖意。

回到起點，身體雖疲憊，心卻異常清明。這趟雲森之行，或許無奇觀大景，却讓我們在步履與喘息中，拾回了與土地的連結，也與彼此重新建立了某種默契。這不只是一次健行，更是一場靜謐而深刻的相遇。是與山，是與水，也，是與我們自己。

或許，再過許久，我們都會忘記這條步道的轉彎有幾處，瀑布的名字叫什麼。但只要一閉上眼，那轟鳴中夾著水霧的氣息，仍會在心底再度響起。如同山的低語，不斷提醒著我們：你曾來過，你曾安靜過，也會被自然輕輕擁抱。

放鬆來自於鬆解規則與框架。放鬆的心，帶來了自由與開闊。是一種非常幸福的感覺。胸口微微發熱，感到美好！

信任源自於對於事物抱持「相信」。因爲信任，所以不會自我懷疑。而能很安心地做出決定，促成行動，最後完成後，安心放下。

我一直是一個相當規律的人。當設定什麼時候，要做什麼事情，就會使命必達。然而，由於本身責任心重，久了就會覺得一股潛在壓力，讓自己感受到束縛。於是，我開始嘗試，將自己身體的警鈴放掉。不再像是一個嚴格的老師，處處督促自己，必須趕快去做這個做那個。像是，每週都要產出兩篇文章；每天都需要運動半小時等等……試著讓自己放鬆一點，感受自己多一點。

或許，正是這樣，我逐漸感受到信任。信任自己可以把事情處理得很好。信任事情會自然發展，一切自有安排！這是個巨大的改變。因爲，放鬆下來，才能信任自己。

所以，我不再限制自己，要固定時間去做一件事情。而是，依照自己的狀態，去做一件事情。今天有精力，就寫一下。今天想休息，就好好休息。如此，不只更加有彈性，内心也更自由了！

放鬆與信任，帶來了自由的力量！也許，自律並不能真的帶來內心豐足。相反地，足夠放鬆才行。也因爲在放鬆的過程，慢慢更加相信自己，是美好與開懷的。這樣，自然就能更加信任自己了！

### 【小說連載】

## 大笨呆

◎陳長慶

「賣新婦仔就賣新婦仔，他們能把我怎麼樣？聘金和黃金都鎖在我的抽屜裡，只是三不五時打開看看又不能吃，將來兩腳一伸又帶不走。可是那些失德的夭壽娘海，竟然說我袂好又貪心，一定會死袂出世。然而他們卻沒想到，那些請客剩的豬肉臭的臭，生蟲的生蟲，生菇發綠的生菇發綠，烘乾後一塊塊硬梆梆，咬也咬不動，如果他們不怕咬斷牙齒想吃就來拿。但吃過後要是再說三道四的話，我絕對對他們不客氣，到時看看誰厲害。」

「當然是妳厲害，因爲妳罵遍全村子的人，所以大家都怕妳！但我向妳保證，那些硬梆梆的臭豬肉乾，花錢請人家吃也沒人敢吃。」

「夭壽死囡仔咧，我看你是頭殼歹去，才會講這種俏話。如果沒人敢吃，我就留著自己慢慢吃，咬斷牙齒也甘心。」

「這又何苦呢，爲了吃臭肉乾而咬斷牙齒，那不笑死人才怪！」

「只有你這個欠教示的夭壽死囡仔會笑，其他人誰敢笑。」

「雖然他們因爲怕妳而不敢明笑，但絕對會在暗中偷偷地笑，或是背著妳而哈哈大笑。」

(一六二)

# 亞洲健美健身錦標賽

# 劉明毅摘金、林總蘋奪銀



責任編輯／呂士昂



2025年IFBB亞洲健美健身錦標賽於阿吉曼舉行，左、台灣選手劉明毅（右），靠著出色的體態和形體獲得裁判青睞，拿下170公分級金牌；右、台灣選手林總蘋在女子形體不分級獲得銀牌。（中央社）

體育署長鄭世忠也於第一時間拍發賀電，恭賀並肯定選手及代表團的表現，期勉選手能持續努力，再創佳績、為國爭光。另外，駐杜拜台北商務辦事處長陳俊吉也到現場幫選手加油打氣。（中央社）

劉明毅健起步較晚，從27歲開始練健美至今37歲，因為自覺較晚起步，所以都捨不得休息，幾乎每天都在訓練，長期維持習慣。

陳緯哲接受中央社訪問時表示，這次賽事亞洲各國都非常重視，皆派出最強的選手參賽，「很開心不論男子或女子選手我們都能有競爭力拿下獎牌，顯見這項運動在台灣很有發展性。」

體育署長鄭世忠也於第一時間拍發賀電，恭賀並肯定選手及代表團的表現，期勉選手能持續努力，再創佳績、為國爭光。另外，駐杜拜台北商務辦事處長陳俊吉也到現場幫選手加油打氣。（中央社）

在新加坡舉行的射箭亞洲盃，台灣反曲弓男子團體於銅牌戰以5比3射落孟加拉，順利為台灣進帳1面銅牌，教練郭振維認為過程算不錯，但選手仍有進步空間。

射箭亞洲盃第2站在新加坡點燃戰火，由平均年齡19歲的楊凱涵、林育暉及劉泰言組成台灣反曲弓男團，在資格賽高居第2種子、僅次於印度隊，在首輪輪空的情況下，保送晉級8強，加上8強戰輕鬆以5比1擊敗馬來西亞至比分一度遭到扳平，仍於關鍵第4局靠著3支10分箭，讓台灣男團如願躋身4強之列。

齡19歲的楊凱涵、林育暉及劉泰言組成台灣反曲弓男團，在資格賽高居第2種子、僅次於印度隊，在首輪輪空的情況下，保送晉級8強，加上8強戰輕鬆以5比1擊敗馬來西亞至比分一度遭到扳平，仍於關鍵第4局靠著3支10分箭，讓台灣男團如願躋身4強之列。

然而台灣男團在4強戰未能延續好手感，導致以2比6不敵日本隊，無緣前進金牌戰。所幸台灣男團隨後在銅牌戰繳出不錯表現，即使面對孟加拉的頑強抵抗，甚至比分一度遭到扳平，仍於關鍵第4局靠著3支10分箭，讓台灣男團如願躋身4強之列。

台灣健美國家代表隊參加6月14日到18日於阿吉曼舉行的亞洲健美健身錦標賽，中華民國健美協會共派出3名國內頂尖運動員參與。

台灣健美國家代表隊由協會秘書長陳緯哲擔任領隊，還包括教練羅仕傑、選手劉明毅、鍾明境、林總蘋，另外也推派馬永漢擔任IFBB國際裁判。

此次男子170公分級的賽事共

有18人參賽，劉明毅靠著出色的體態和近乎完美的肌肉線條，成功獲得裁判認可，拿下這

面難得的金牌。

劉明毅健起步較晚，從27歲開始練健美至今37歲，因為自覺較晚起步，所以都捨不得休息，幾乎每天都在訓練，長期維持習慣。

陳緯哲接受中央社訪問時表

示，這次賽事亞洲各國都非常

重視，皆派出最強的選手參賽

，「很開心不論男子或女子選

手我們都能有競爭力拿下獎牌

，顯見這項運動在台灣很有發

展性。」

體育署長鄭世忠也於第一時

間拍發賀電，恭賀並肯定選手

及代表團的表現，期勉選手能

持續努力，再創佳績、為國爭

光。另外，駐杜拜台北商務辦

事處長陳俊吉也到現場幫選手

加油打氣。（中央社）

# 射箭亞洲盃新加坡站 台灣反曲弓專奪銅

望他們透過比賽磨練經驗，熟悉國際賽的感覺。」

另外，高一的射箭新星陳

品安在男子反曲弓個人賽的

敗孟加拉勇奪銅牌。

教練郭振維接受中央社採

訪時表示，選手在4強戰發

揮不如日本隊，尤其在射出

10分箭部分，但對整體過程

算是滿意。不過他也點出選

手在各方面仍有進步空間，

挺進4強，可惜4強遭到逆

轉，無緣前進金牌戰。

（中央社）

日本流行音樂天后濱崎步

，而睽違17年，她終於再

度來台開唱，將於8月2

日登上台北小巨蛋，4歲

的她，也是2個孩子的媽

，預期以巔峰狀態帶來精

彩表演。

會被美國「時代雜誌」

譽為「日本流行音樂女皇

」的天后濱崎步，將於8

月2日登上台北小巨蛋，

主辦單位透過新聞稿公布

「ayumi hamasaki Asia

Tour 2025 A I am ayu

-ep.II-」濱崎步2025亞

洲巡迴演唱會台北站售票

消息，這讓不少濱崎步的

歌迷欣喜若狂。

亞洲流行天后濱崎步自

1988年出道以來，屢屢締

造日本音樂史的傳奇紀錄

，累積唱片銷量突破500

萬張，並蟬聯Oricon單曲

榜女歌手最多冠軍紀錄，

她的音樂

造型、態度至

今仍深深影響流行文化，

橫跨世代不墜。

濱崎步演藝生涯邁入第

28年，即使歷經身體狀況

起伏，仍堅守舞台、展現

驚人意志與專業精神，成

為樂迷心中真正的不敗女

王，如今46歲，身為2個

孩子的母親，濱崎步仍以

嶄峰狀態重返舞台，只爲

帶來最極致的表演。

濱崎步睽違17年將再度

來台開唱，她會於2027、

2028年連2年登上台北小

巨蛋開唱，當年掀起「濱

崎步旋風」，尤其2008年

出道10週年亞洲巡演最終

場選在台北，打造以「港

口」為主題的豪華舞台，

動員台日400位工作人員，

成為台灣樂迷心中無法取

代的經典回憶，這次終於

回歸開唱，讓台灣粉絲們

激動不已，重溫與天后相

遇的感動時光。

（中央社）

## 我最喜歡的一堂課

烈中／洪筱喬

權

待的時間，因為它不僅

是體育課是我每週最期

待的時間，因為它不僅

是體育課帶來的快樂與挑

戰

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

