

台湾：行遍丘山总不厌

本报记者 任成琦 文/图



有人说，台湾“自由行”的私房名单里，名列台北第一名的景点是象山，且以夜爬为佳。这话看似不着调——如此这般，要把著名的地标建筑101大楼往哪里摆？

且慢，登101高层观景台览都市丽景，美则美矣，但总有“只在此楼中，城深不知处”之感。反而是趁着晚晴走一趟象山步道，慢慢登到山顶的六巨石或逸贤亭，在山风林木间，对着落日余晖，看101大楼如芝麻开花般挺立，看整个台北城薄暮氤氲华灯初上，更能感受到不一样的魅力和风味。

步道如同鲜活的血脉

象山是何方神通？它海拔不高，仅有183米，但身处台北市最繁华的信义区，位于台北盆地东缘的南港山系西侧，因山形似象而得名，与临近的狮山、虎山、豹山合称为四兽山。只要是台北的好天气，在用白石垒砌成的步道上，爬山者一天到晚络绎不绝。或赏景，或健身，扶老携幼的有之，卿卿我我的有之，你追我赶的有之，这边气喘吁吁略作停歇，那厢大汗淋漓以手为扇。待到登顶，游目骋怀，叹造化神工之妙琢，寻昔人旧迹于幽微。

近年来，岛内民众对户外活动需求日殷，登山健行与林野游憩蔚然成风。趁着假期或周末，全家出动，寻一条近郊登山步道，移步换景中鸟瞰都会千变万化的天际线，是既经济又健康的选择。

这种选择非常便捷。台湾几乎每个城市都有“最美亲山步道”之类的推荐线路。比如位于台北木栅区的指南官猫空亲山步道，建于日据时期，沿途有日式风情的石灯笼。1200级的石阶两旁，竹柏、樱花树、楠树等都郁郁葱葱，遮天蔽日。走累了就在路边座椅上歇歇脚，顺便抬头望望，浓荫之上那星星点点的蓝天。除了夏季凉爽宜人，这里还是赏樱、赏桐花的好去处。

遍布台湾山岭间的各种步道，部分是以古道为基础修葺而成的。古道是先民胼手胝足开辟出来的原始交通线，羊肠小径里蕴含着丰富的历史故事，也保存了台湾本地文化与先民生活智慧。有些本已湮没在丛林蔓草间，如今旧貌终换新颜。如果把台湾的行山文

化比喻成一个人，形形色色的步道就如同一条条鲜活的血脉。细探之下，土地庙、明清墓穴、旧村遗址等文化DNA历历可见。对于赴台的游客来说，沿着类似的亲山步道走一走，比单纯逛一逛101大楼、日月潭、西子湾或赤嵌楼，或许更能感知这个岛屿的丰盈，深察其细微之处。

一人一杖一囊的挑战

人在台北时，若是周末无事，我喜欢约上一帮友人去爬山。脚穿登山鞋，头顶遮阳帽，手挽登山杖，一头扎进台北附近的山林里，一走就是数个小时。类似的登山社团，在台湾各地可不少。一旦进了同好的圈子，户外登山就成了生活的一部分。披芒草，踏碎石，访山泉，穿竹林，难度跟休闲级的行山自然不可同日而语。

台北附近山多，按照台北自然步道协会步道长杨清万的说法，周遭山系就像是“绿手指”伸进台北盆地。剑潭山、基隆山、天母古道、七星山等，都是山友们常去的地方。比如七星山东峰步道，经过数小时的跋涉，可以体验海拔1120米的七星山南北麓截然不同的生态景观，近小油坑的步道可以看到火山地形，登顶后可以全方位观赏整个阳明山公园。一壶冻顶乌龙下肚，饱览盛景之余，顺便体会一下“夫夷以近，则游者众，险以远，则至者少”的道理。汗水湿透又干透，是苦趣，也添乐趣。

对越过了休闲级和入门级的山友来说，莫止步，前面还有更高的山在等着你。台湾号称是全球高山密度最大的岛屿，资深山友以攀登百岳为荣。所谓百岳，就是

选出的岛内百座海拔3000米以上，拥有奇、险、峻、秀且山容起伏明显的山峰。百岳全部登顶岂是易事？当中特别壮丽、独特，最能代表台湾高山气派的“五岳三尖一奇”，便成为有志者的优选项。首屈一指的，便是海拔3952米的玉山。

台湾玉山主峰步道，大多在海拔3000米以上，自塔塔加登山口起，全程徒步往返24.8公里，垂直爬升1402米，路窄且险，登山者要具备扎实的户外经验、可靠耐久的体力和坚持到底的毅力。没爬过玉山，怎么好意思自称是与台湾山峦打成一片的资深山友？本着这样的精神，我决定完成一人一杖一囊登顶的自我挑战。这是一种肉体和精神的双重炼狱。行到后来，每段上坡路都成了地狱，而每段下坡路都像天堂。但是，在大自然面前，除了登顶的成功，更可以收起文明的傲慢，学会灵魂的谦卑，与岁岁枯荣的细草一起呼吸，与耸立千年的古木一起呼吸。

那些美美与共的风景

台湾的登山氛围特别友善。每次在山林间跟对面的山友擦肩而过，无论人数多寡，总能收到一句“你好”以及相互礼让之后的一句“谢谢”。如同松风吹万壑、清泉石上流一样悦耳。虽至简，而暖心。

登山过程中我曾经仔细观察，基本上没有随手丢弃的垃圾。后来慢慢了解到，这份环保的实绩也非一日之功。台湾环境永续发展基金会董事长陈龙吉回忆说，20多年前他带瑞典环保部的人游台北，上山时发现，只要沿着垃圾走就不会迷路，这让他非常尴尬。结果瑞典环

保部长跟他说：“别急，我们以前也这样。”如今，随着环保意识的酝酿与成熟，“垃圾随身走，山间不落地”早已成为共识。

除了脚印，什么都不要留下；除了记忆，什么都不要带走。这句耳熟能详的话语，道出了与自然和谐相处的真谛。

过去台湾有关部门规划郊野行山步道时，大量兴建水泥阶梯、护栏。便利是便利了，但容易对自然生态造成不能修复的破坏。其后，英美等国环境教育学者、登山健行团体及社会大众发起的“无痕山林”运动渐渐传到岛内。该运动诉求的重点，就是引导民众建立山林游憩的正确观念，实践可持续生态步道理论。台“林务局”据此培养出大批志工，默默在山林间从事步道建设、养护。他们就取材，将过去“消费环境”的观念，转化成“环境参与”的作为，这种改变已被越来越多的人认同。

行山中，各类其美的风景是大自然，美美与共的风景

是登山客。有台湾友人说，为何登山是一项有益于身心的活动？它不仅能强身健体，游目骋怀，而且可以锻炼冒险犯难精神，养成吃苦耐劳习惯，更是一种与大自然深度亲近的行为。山人合一，这才是行山文化的灵魂。山爬多了，人自然就会表里俱澄澈。

此中妙处，难与宅男宅女诸君言说。有了“相看两不厌”的可亲可近，有了“山在那里，无言待攀”的召唤，再加上环保可持续的实践体验，出一身臭汗而纳三者入怀，夫复何求？如此看来，有人以夜爬象山为台北风景之冠，实持别具匠心的理由。

压题图：基隆山步道上的登山客。



“血库存量仍低，中心需要收集更多各类型血液，请市民尽快前来献血以免影响血液供应。”香港红十字会官网在非常醒目的位置上挂着一则呼吁市民无偿献血的公告。香港红十字会是提供血液给全香港医院使用的唯一机构，一直致力于确保血液供应稳定充足。

自1952年开始，香港开始推行无偿献血。那时受到中国传统观念的影响，并没有太多的华人愿意参与。直至上世纪60至70年代，香港红十字会开始着重向华人宣传。80年代后，华人献血者明显增多。经过60多年的发展，无偿献血已经成为香港热门的公益项目之一。那么，撸起袖子在香港无偿献血，是一种什么样的体验呢？

香港红十字会对于献血者的健康和血液安全十分重视。在香港申请无偿献血至少符合3个基本条件：健康良好、体重不低于41千克、年龄在16至60岁之间（适用

撸起袖子无偿献血

在香港是种什么体验？

赵凤艳

于首次献血者）。红十字会按照严格流程收集血液，并将收集来的血液进行检测，确保安全的血液和血制品给予伤病者使用。为了方便市民无偿献血，香港的献血站都设置在便捷的位置上。目前香港的固定献血站有9个，加上在香港理工大学、香港大学设立的校园献血中心，基本可以覆盖香港所有区域。另外，香港红十字会还设有流动采血车，并会派出流动采血队伍到各工商机构及社团等进行集体采血活动。

近年来，香港人口持续老化，整体年轻人口也将继续下降，香港红十字会预计2017年的血液收集仍然困难重重。除了呼吁大众献血，香港红十字会还通过表扬长期献血者、安排受惠者讲述感想等办法，让大众了解血液的最终用途，以加强市民对红十字会输血服务的信心。

此外，红十字会还会引导市民建立健康的生活习惯。数据显示，2016年，香港参与献血总人数比2015年上升2.1%，但暂缓献血（因检测不过关当时不能进行献血）的人数增加了15.8%，其中血色素不足是影响市民献血的重要因素。鉴于此情况，2017年香港红十字捐血中心计划开展“捐得有‘营’从铁开始”的连串宣传活动，鼓励捐血人士多了解自己每天的饮食习惯，从日常均衡饮食中增加身体铁质吸收，时常保持身体健康，让身体内的铁含量回复正常水平，从而提升血红素水平。

编者按

不足30平方公里的澳门，没有北京的一个区大，却有大大小小20多间博物馆。澳门最早出现的博物馆可追溯至1920年前后，当时的澳葡政府设立海事及渔业博物馆，展示船只模型和渔具等展品。

澳门的博物馆既有政府部门管理的，也有民间私营的。大多规模不大，但均各有特色，多数围绕着澳门历史文化，很多门类在其它地方难得一见。本报将陆续推出报道，介绍别具特色的澳门博物馆文化。

闹市背后的清幽

——澳门博物馆小记

本报记者 苏宁



藏在深闺少人识

到过澳门的人，几乎没人没到过地标性建筑大三巴牌坊——圣保禄学院和圣保禄教堂遗址，这就像没登长城等同于没到北京。但是，却少有人知道，在大三巴牌坊咫尺之遥，藏着一个澳门博物馆。去年，2800万人次的游客到访澳门，但到访澳门博物馆的人数只有区区20多万人。

澳门博物馆历史虽然不长，到4月才正式开馆15周年，但它的前身大三巴炮台却有将近400年的历史。大炮台始建于1617年，作为中国现存最古老的西式炮台的一部分，300多年来，曾经一直是澳门海防系统的核心。大炮台长期列为军事禁

区，直至1965年军营改建成气象台之后才开放为旅游区。大炮台地处澳门半岛核心，登上大炮台，整个澳门城区尽收眼底。2005年7月15日，澳门历史城区被联合国教科文组织列入《世界遗产名录》，而大炮台和大三巴牌坊是构成澳门历史城区的重要历史建筑和遗迹。

1993年，当时的澳葡政府决定设立澳门博物馆，几经斟酌，最后选址大炮台，于是气象台迁至氹仔大潭山。1996年9月，在大炮台原址动工兴建博物馆楼高三层，其中两层建于大炮台平台之下，最上一层由原气象台的地面建筑改建而成，最大限度地保留了大炮台原有的建筑风格和地貌特征。

1998年4月18日，斥资1.2亿澳门元

的澳门博物馆由葡萄牙总理古特雷斯主持开幕启用，正式对外开放。

融汇中西共包容

观众走进澳门博物馆展厅，最先看到的右手边是古老的中华文明历史长卷，展窗的最前端，矗立着秦代的兵马俑；左手边则是古代的欧洲文明，展窗前端同样矗立着一尊雕塑，那是一位西方武士。二楼的建筑民居展示区里，同样一边是南欧的葡风建筑，另一侧则是中国传统民房。这种中西并存的布展方式，充分体现了澳门作为中华文化与西方文明历史交汇的桥头堡特色。

博物馆的一层展区展示了中华文化与西方文化在16世纪葡萄牙人到达澳门之前各自的发展历程、澳门的早期历史、中国人和葡萄牙人在澳门的贸易、宗教和文化等方面的接触，以及在此之后的数百年间逐渐形成的澳门文化。二层展区从不同侧面展示澳门的传统文化和民间艺术，尤其是澳门人的休闲娱乐、宗教仪式和民俗庆典。以实物和模型，再现了当年华人与葡人的传统节日、日常生活、手工艺和典型行业。第三层则展示了澳门今天的城市面貌和生活的特色，同时介绍以澳门为题材的文学作品和艺术品，并定期举办与澳门相关的各种艺术大展。

不同的展区，或是实物原型，或是光电投影，或是模拟原声，多处设有普通话、粤语、英语、葡萄牙语等多种语言的自动语音讲解说明，让参观者如穿过时光隧道，身临其境般体验数百年前的澳门生活场景。

“镇馆之宝”无若有

通常博物馆都会有所谓的“镇馆之宝”或是“明星”展品，但澳门博物馆是个例外。时任澳门博物馆陈迎宪馆长告诉记者，这是一间展示澳门历史和多元文化的博物馆，其最大特色，是表现澳门在历史上的重大价值，这就是中欧两大文明在澳门的深层次接触。

馆内的工作人员说，我们的展品虽然称不上“明星”，但每一件都有来头，它们以各自丰富和深刻的历史和内涵，展示数百年来澳门的历史变迁，讲述来自不同国家、具有不同文化背景的民众在澳门的生活。

澳门社会的这一特点延续到了博物馆中，每年这里都会举办数场与澳门的历史文化、特色传统息息相关的展览，去年就有国家级非物质文化遗产项目《醉舞腾龙——澳门鱼行醉龙节》、粤港澳三地政府间文博合作的《海上瓷路——粤港澳文物大展》，以及文化部“2012中欧文化对话年”项目之一的《海国天涯——罗明坚与来华耶稣会士》展览。博物馆的大堂，还会定期、不定期地举办民乐团世遗景点音乐会，将殿堂艺术与世界文化遗产、文化传播有机地结合在一起。

或许与许多恢弘博大的博物馆相比，澳门博物馆面积不够大，只有2800平方米，展品不够多，共有3000多件展品，但它正是澳门社会“小而美”的经典写照。