

訪作家張曼娟

手寫的力量 勝過一切

文字／夏凡玉 攝影／周禎和

「今日最惆悵，我家對面的郵筒一夜之間消失了。

郵筒站在街邊已經幾十年了，

我投寄過情書、國內外的信件、卡片、寄給朋友的書……

投信時我習慣聆聽郵筒裡的聲音，

啊，好滿喔。啊，信不多呀。啊，直落到底，現在都沒有人寫信了。

這一天終於到來，郵筒拔除，郵差不會來收信了。

最後一次我從這裡投遞的，是怎樣的一封信呢？」



長久以來，張曼娟仰賴的郵筒，戲劇化地在今年9月9日被移除了，她在臉書上寫下了這段惆悵文。偏偏年底寫卡片的季節又要來了，而市面上賣卡片的地方卻越來越少，這更加讓她感到焦慮了！

提筆書寫是一種儀式

說到卡片，張曼娟眼裡透出光，「我很喜歡旅行，每次旅途一定要寫張卡片寄給同行的友人。」這出乎意料又體貼的作法，讓人想起她的散文，原來，那些雋永的文字與美好的人情，皆來自日常。

張曼娟經常跟朋友一起旅行，但這旅行絕不能緊緊相依、透不過氣。她喜歡約個定點解散，幾小時後再回來碰頭。那一段時光裡，她會一溜煙地鑽進街頭巷尾，找尋一間又一間的文具店，摸摸那可人的紙、筆、信封與卡片。東京銀座的伊東屋，是她鍾愛的老牌文具店；Loft，對她而言是文具控的天堂；還有蔦屋書店裡的文具區，文具品項豐富又齊全，總讓人流連忘返。

這些年下來，張曼娟收藏了許多信封、信紙、卡片和郵票，她也不斷的寫信、寄信，「寫信很真誠，跟網路上的通訊軟體不太一樣。手寫的力量很大，甚至可說是一種神祕的力量，古時人們需要救贖時，會手抄經書和畫符，透過書寫而得到神蹟。」對她而言，寫信已是一種儀式。

在寫信的對象上，張曼娟坦言，通常信寫得不好的人，之後就不再與之通信。反之，遇到寫信高手，像是作家張維中、孫梓評，魚雁往返就成為一件愉快的事。

倘若看到信中有錯字，她會深呼一口氣，「就像被刺到眼球一樣。」

寫信，滿足傾訴的慾望

回憶開始寫信，要從專科那幾年說起。

當時，張曼娟就讀世新專科學校，因為是五專體制，覺得自己解脫，不用再參加聯考了。於是她開始大量閱讀通俗小說，金庸、古龍、張愛玲、白先勇等開啓了她的情感與感官的觸角。於是，她開始和好朋友們上課傳紙條，放學回家，還繼續以600字的標準稿紙寫信給同學。

信裡頭說些什麼呢？「大概就是今天我回家路上看到的溪水顏色、一旁蘆草的樣子、還有我家陽臺上結了辣椒。」

張曼娟說，自己是個孤獨的人，也很喜歡孤獨的感覺！回想那段高度密集的書寫時光，她說，或許並不是因為對象，而是因為自己有著欲罷不能的傾訴欲望與創作能量。

縱使喜愛孤獨，仍是談了好幾場戀愛。戀愛時，書信就是她的戰友，那紙張絕不能粗糙、也不能太細緻，

要有一點點摩擦力。不只紙張重要，書寫流暢、墨色又均勻的代針筆也是首選，「因為信在寄出前，是我跟我自己的活動啊！」接著，她會將信紙放入典雅的西式信封裡，信封必須有一點厚度，就像美術紙。最後，貼上她收集的愛心或是天使郵票，親手放入郵筒，「我喜歡這樣義無反顧、不求回報的自己」她笑著說：「或許更老時，我會為那些情書寫一些文章，現在就先釀著吧！」

第一封家書，寫給父親

因為一直與父母同住，從沒寫過家書的張曼娟，兩年前，接受出版社邀稿，寫下一封給父親的信。透過書信，她面對自己的成長：

「創作三十年，我從沒寫過與你之間的疏離或糾結，這樣近似無憂的童年，使我永遠成不了深刻、一流的文學家。但我感激這樣的經歷，感激你在自己毀壞的童年廢墟上，守護我柔軟安全的童年城堡，還為我栽種了一些花草與果樹。讓我充滿希望的慢慢長大。」

張曼娟回憶，父親從小家貧，歷經抗日、當學徒、當水兵、從事情報工作，從小開始就必須要學會堅強，

「我從你的身上看見，不被愛的孩子長大後，源源不絕的付出愛。這讓我對愛充滿信心，讓我可以無私的去愛更多人。」

「親愛的老爸，我已初老，卻仍可以在你面前像個小女孩，這是最貴重龐大的幸福。我把你的血壓藥和我的血壓藥放在一起，這是我們家族的遺傳吧，雖然我知道我已經變成了不同的人，但我依然像你。真是太美好了！」

面對年邁父親，張曼娟說，照顧年老的父母，才知道人生。「希望他們的人生能以我為榮，而我，也會守候他們到最後。」

帶著孩子一起寫信

2005年，她成立「張曼娟小學堂」，帶著孩子一起讀詩、讀經與寫作。另外，也帶著孩子一起寫信。

在她的課堂上，寫信沒有「公式」，因為信件不是事件的傳遞，而是情感的表達。她相信，寫信是一種心靈療癒，尤其認真看國中生的信，會很有收穫，「只要在乎孩子心裡的感受，彼此的距離很快就會拉近。」

張曼娟經常告訴孩子，寫信要從「感恩」開始。想一想，對你付出最多的人是誰？他們做了什麼？有什麼意義？你希望怎麼回報？在一連串的引導下，讓孩子自己發揮想像力，透過表達來詮釋自己的情感。對她而言，寫信即創作。

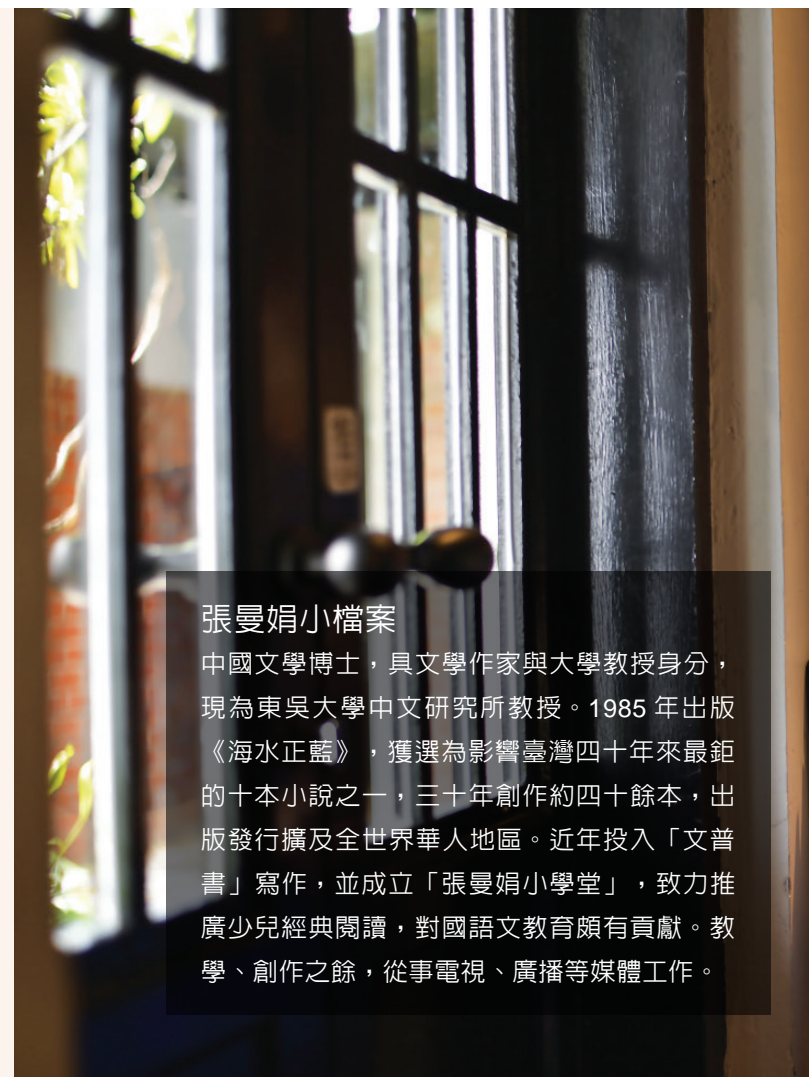
作家的任務是陪伴

沒收過張曼娟的信，但幸運的是，我們都讀過她的書。

她筆下的感受、眼神、際遇，總是一秒鐘就可以打動我們，那些人事物經常活生生地蹦出書本，活脫就站在我們面前。我們跟著悸動、跟著掉淚，不知不覺地，把自己人生某個片斷重疊在她的文字上。於是，我們得到安慰，甚至覺得被療癒。從此，重讀她的文字，竟也成為一種憑靠的習慣。

當年，張曼娟一夕之間被《海水正藍》的大浪湧起，卻在同時，她也感受到文壇的輕視。那時，強烈的意識型態成為文壇主流。而張曼娟的小說雖然暢銷，但屬普羅大眾，因而被質疑不是「一流的文學作品」。張曼娟回憶裡提到：「當時文壇一位友人問我，你這輩子就準備這樣子嗎？聽到這句話，我怔住了。」

但張曼娟終究是個理性的人。她回過頭來問自己：「一流的文學家是我想要的嗎？」認真想過後，她告訴自己：「上天選擇了我，讓我能寫出好故事去安慰人，這就



張曼娟小檔案

中國文學博士，具文學作家與大學教授身分，現為東吳大學中文研究所教授。1985年出版《海水正藍》，獲選為影響臺灣四十年來最鉅的十本小說之一，三十年創作約四十餘本，出版發行擴及全世界華人地區。近年投入「文普書」寫作，並成立「張曼娟小學堂」，致力推廣少兒經典閱讀，對國語文教育頗有貢獻。教學、創作之餘，從事電視、廣播等媒體工作。

是我要走的路啊！」也因為這位朋友的刺激，讓張曼娟日後重返校園，拿到博士學位，擔任中文系教授，也繼續讀與寫作。

事過20幾年，當朋友再遇到張曼娟，他說：「我現在明白了，這個社會很需要通俗與大眾的作品！」當年的刺激與今日的鼓舞竟出自同一人，讓張曼娟覺得自己太幸運了：「他真是我的貴人。」

走過歲月，張曼娟這麼看待自己：「身為作家，我最

大的任務，就是找到聲氣相投的朋友，在某些時候，能夠陪伴他們，就是我想做的事。」

如今，張曼娟正在準備一本「手寫書」，預計在明年付梓出版。

看她翻開信箋，一點、一撇、一捺慢慢書寫，每個「零件」都放得恰到好處，是那樣的乾淨、舒服，充滿行氣，一如與她給人的感受——溫暖、沒有架子、讓人如沐春風。



用健走行銷臺灣

跟著紀政齊步走

文字／夏凡玉 照片提供／希望基金會

請跟著我一起健走，把健康送給自己
用笑容與真誠「行」銷臺灣



1968年，紀政代表中華民國在墨西哥奧運（Mexico 1968 Summer Olympics）奪得田徑女子 80 公尺跨欄銅牌，這是臺灣女性第一次在奧運中得獎，轟動一時，紀政也因此躍上了中華民國郵票，成為第十九屆世界運動大會紀念郵票的主角。

時隔近半世紀，72 歲的紀政依舊活躍，散發出爽朗、健康、歡愉的氣息，昔日「飛躍的羚羊」成為今朝「健走的羚羊」，在每一年的元旦，領著臺北市民以及各行各業熱愛健走的人士，包括中華郵政的隊伍向前行，要用健走行銷臺灣。

說起自己與中華郵政的淵源，紀政開心地說：「其實我們家與郵政的關係是從上一代就開始了！」紀政的父親名為紀清池，出生於 1921 年日治時代。她說，父親聰明絕頂卻又非常調皮，國小五年級時因為捉弄老師，不得不轉念私塾。進入私塾後，他奮發用功，奠定紮實的漢文基礎，十幾歲就通過郵政特考，進入郵局服務，至此開展了紀政與中華郵政的緣分。

年少嶄露頭角，國家全力栽培

紀政擁有天生的爆發力，很小就在田徑場上展現光芒。1962 年，18 歲的紀政參加第 17 屆臺灣省運動會，以驚人的好成績破四項全國紀錄，紀政感性地說：「這是我人生中最重要的一次比賽，因為這次的成績，得到公費留學的機會，國家出錢讓我去美國念高中，再去夏威夷大學培訓，最後就讀加州州立綜合理工學院體育系，這一路都要感謝國家對我的栽培。」

時間拉回到 1960 年代，在當時，田徑是歐美選手的天下，尤其短跑項目，幾乎是黑人稱霸的局面。1968 年，紀政帶著腳傷參加墨西哥奧運，在田徑女子 80 公尺跨欄項目中，與另一名澳大利亞選手基爾伯恩（Pamela Kilborn）一路僵持，最後幾乎同時通過終點，經過攝影判別，紀政以稍微落後屈居銅牌，但兩人的成績都是 10 秒 4，雙雙打破奧運紀錄。

登上郵票當主角，深感榮幸

得獎的消息一傳回來，舉國歡騰，中華郵政特別發行第十九屆世界運動會紀念郵票，其中一枚即是紀政跨欄時的英姿，由此可見臺灣人民與中華郵政對她的推崇。1974 年發行的「國際奧林匹克委員會成立 80 週年紀念郵票」，中華郵政再度以



紀政小檔案

1944 年出生的紀政，爆發力強，擅長於短跑、跨欄、跳高、跳遠等田徑運動，1968 年得到墨西哥奧運女子 80 公尺銅牌，被國際媒體稱為「飛躍的羚羊」、「黃色的閃電」。1977 年，紀政返臺接任全國田徑協會總幹事，1989 年成為田協的理事長，並連任兩屆立法委員。現為希望基金會董事長，致力推動全民健走。

紀政為票面人物，如今，這兩張紀念郵票皆裱框立於紀政的辦公室，「我覺得很榮耀！」她說。

對於過往的成就，紀政形容：「運動員不只需要有天賦，好的教練、設備、對手以及優質的競賽，更是缺一不可；但最重要的就如同一位美國教練曾說的，當運動員就是要忍受 PAT，P (Pain) 是痛，A (Ache) 還是痛，T (Torment) 是折磨，這話實在太貼切了。」紀政還引用臺灣射箭好手林正邦的話：「訓練不苦不是訓練，訓練怕苦就不要訓練。」以此勉勵臺灣運動員吃苦精進，拒絕向失敗低頭。

健走的羚羊重拾健康

1977 年，紀政回國，受邀擔任田徑協會總幹事之職，她認為，要提升我國體育競賽的水平，有賴於全民運動的普及。因此，在 1998 年，「飛躍的羚羊」變成「路跑的羚羊」，紀政大力推動全民一起慢跑。

2002 年，世界衛生組織的年度主題是「MOVE FOR HEALTH (動態生活，邁向健康)」，因此，當時的國健局 (今日的衛生福利部國民健康署) 推動「日行萬步」活動，由紀政擔任代言人。擔當重責，紀政只得動查資料，她如獲至寶地發現，世界衛生組織曾在 1992 年向世界宣告：「世界上最完美的運動是健走！」



第十九屆世界運動會紀念郵票，圖案是紀政跨欄的英姿。

代言而不力行是自欺欺人，身體力行的結果，使她從代言變成上癮，從此無法自拔，甚至將健走立為終身職志，自此成為「健走的羚羊」。

紀政表示，健走不是散步，是快步走，它有兩個指標：一要流汗，二要有點喘，保持仍可對話的程度。她習慣健走前先在家暖身運動 30 分鐘，再上跑步機跑 10 分鐘，接著出門健走 50 分鐘，大約就可行走一萬步。

「我過去有尿失禁的毛病，據說是生過孩子的女性常患有的疾病，開始健走兩個月後，竟然不藥而癒，這是我最大的收穫。」從此，她大力推廣健走的好處，半年之後，她也成功甩肉 20 公斤，回到健康的身材。

元旦健走綠衣天使最吸睛

2009 年，紀政開始參加國際健走，用雙腳親吻土地，用雙眼讚嘆世界之美。2011 年起，她發起「元旦健走」活動，鼓勵大家把健康送給自己，活動至今已邁向第六年，成為臺灣元旦慶典的一大特色。

紀政說：「每年元旦健走的隊伍中，最引人注目的就是中華郵政的綠衣天使，一行四、五十人，穿戴

綠衣白帽，這是全臺灣人都認識的標誌，還有可愛的郵政寶寶一出場，小孩馬上圍過去，非常吸睛。」除了參與健走，中華郵政還會推出健走郵票首日封，提供健走民衆收藏，極具紀念價值。

「走」向國際「行」銷美麗臺灣

「運動，對我而言，就是『堅持』兩個字，你只要停一天，就會停第二天，所以不要給自己藉口」紀政回憶，就算去日本出差，在窄小的房間裡，仍舊會提膝踏步、原地跑，「這麼多年來，我很少感冒，有時身邊一大票人都感冒了，只有我沒事。」她說，持續運動的好處就是小至抗感冒，大至抗癌，何樂而不為呢？

不僅在國內推動健走，紀政所成立的希望基金會也推動國際健走，她邁向國際，用笑容與真誠「行」銷臺灣，希望國際「行」者能認識臺灣，紀政感性地說：「我希望以『行』讓臺灣走出去，也要讓國際走進來，而且不僅僅是走進來，更希望他們能愛臺成痴，因為，臺灣有最美麗的風景，那就是人。」在紀政身上，我們看見一位偉大的運動員，在輝煌之後，依舊熠熠發光。





道瓊有道 BEST OF THE BEST

利久彌新

國泰美國道瓊
國泰美國道瓊反1

00668
00669R

服務專線 (02)7713-3000

國泰證券投資信託股份有限公司
www.cathayholdings.com/funds

■ 106 台北市大安區敦化南路二段39號6樓 電話: (02) 2700-8399 傳真: (02) 2701-3770
■ 404 台中市進化路681-2-73號 (國泰倉庫通商大樓8樓) 電話: (04)2234-1269 傳真: (04)2234-1569

■ 802 新竹縣竹北市三民路133號6樓 電話: (03)553-0339 傳真: (03)553-1838
■ 801 高雄市中華三路148號14樓 電話: (07)285-1262 傳真: (07)285-1268

【國泰投信獨立經營管理】注意：本公司基金經金管會核准或同意生效，惟不表示基金無風險。本公司以往之經理績效不保證基金之最低投資收益；本公司除盡善良管理人之注意義務外，不負責基金之盈虧，亦不保證最低之收益。投資人申請前應詳閱基金公開說明書。投資人可向本公司及基金之銷售機構索取基金公開說明書或向本公司公開說明書，或至本公司網站 (www.cathayholdings.com/funds) 或公開資訊網站自行下載。有關基金及投資人應負擔之費用已揭露於基金之公開說明書中，投資人可至公開資訊網站查詢。本文提及之經濟走勢預測不必然代表本公司基金之績效，本公司基金投資風險詳閱各基金公開說明書。基金上市日前(不含當日)，經理公司不保證基金受委託位數之賣回，國泰道瓊工業平均指數單日反向1倍基金具有反向風險，其投資觀點深受市場波動與復利效果影響，與傳統指數股票型基金不同。前述基金不適合追求長期投資且不熟悉基金以追求單日報酬為投資目標之投資人。投資人交易前，應詳閱基金公開說明書並確定已充分瞭解基金之風險及特性。注意事項：(1)本基金之反向子基金採用指數化策略，自上市日起以追蹤道瓊斯工業平均單日反向指數績效表現為目標，將每日調整投資組合，使國泰道瓊工業平均指數單日反向1倍基金之整體反向曝險部位貼近基金淨資產價值100%。(2)本基金之反向子基金之反向指數報酬率，僅限於單日，但本基金可能因為每日調整投資組合、持有之證券及證券相關商品價格反應不一致、期貨價差變動、匯率變動、指數除息等因素而影響基金單日報酬與目標的指數之反向1倍報酬。(3)本基金為策略交易型產品，不適宜長期持有，僅符合合格條件之投資人始得交易。(4)本基金之反向子基金累積報酬率可能會偏離同標的指數反向1倍之累積報酬。關於復利效果釋例說明如下，詳細釋例請見基金公開說明書。(5)本基金之反向子基金具有反向風險，其投資觀點深受市場波動與復利效果影響，與傳統指數股票型基金不同。本子基金不適合追求長期投資且不熟悉本子基金以追求單日報酬為投資目標之投資人。投資人交易前，應詳閱基金公開說明書並確定已充分瞭解本基金之風險及特性。
「道瓊斯工業平均指數(Dow Jones Industrial Average Index) 道瓊工業平均指數指數化反向子基金(Dow Jones Industrial Average PR Inverse Carry-Free Daily Index)以下簡稱「指數」，是S&P Dow Jones Industrial LLC或其關係人(“SPDJI”)的產出，且已獲得標準普爾投信使用。Standard & Poor’s及S&P’s為Standard & Poor’s Financial Services LLC(“S&P”)之註冊商標；Dow Jones®為Dow Jones Trademark Holdings LLC(“Dow Jones”)之註冊商標；這些商標已授權SPDJI使用，並已再授權予國泰投信用於特定用途。SPDJI、Dow Jones、S&P及其各自之關係人均不擔保，並告收回國泰美ETF等國泰基金之道瓊工業平均指數證券投資基金係屬國泰ETF等國泰基金之道瓊工業平均指數單日反向1倍基金投資信託基金，且任一方不保證產出之任何資料，對於指數之錯誤、遺漏或中斷亦不負任何責任。

項目	2天總計報酬率	
道瓊指數	10.25%	-10%
道瓊單日反向指數	-9.75%	-10%

項目	2天總計報酬率	
道瓊指數	-0.25%	0%
道瓊單日反向指數	-0.25%	0%

便利實在的好鄰居



買好物

免出門

送到府



不論到郵局或上網，
都能輕鬆選購郵局優質商品
讓您買的放心，用的也安心



郵政代售商品虛實通路整合
請上www.postshop.com.tw