

## 「腦海」與「進水」

日常生活中，有兩個說法，其實自相矛盾。一個是「腦海」，褒義詞。人的思考，或浮想聯翩，或頭腦風暴，想像力是否豐富，都取決於腦海的遼闊，才有壯烈瑰麗氣象。孔孟的仁義禮智，康德的星辰大地，牛頓的萬物守恆，都是腦海泛波的產物。如果腦海枯竭缺水，一片荒蕪，偶有頭腦風暴，也是一場稀裏糊塗的沙塵暴。

本來無水不成海，但另一個是「腦子進水」，卻成了貶義詞。戲謔某個人頭腦簡單，魯莽愚鈍，說話不着邊際，屢犯低級錯誤，那就是「腦子進水了」。這個梗其實已經有一千多年的歷史了。

《太平廣記》記載，隋朝官員侯白，是一個東方朔式的「段子手」，性滑稽，善巧辯。一次，權臣楊素與他聊天：「今有一深坑，深數百尺，你若在裏面，怎麼出來？」侯白一本正經地回答：「只需用一根針即可。」楊素很好奇，反問：「用針何為？」侯白答曰：「用針扎破腦子裏的水，灌滿深坑，人自然就漂浮而出。」楊素又問：「頭中怎麼會有這麼多水？」

侯白說：「如果腦子裏沒有這麼多水，我為什麼要進這個深坑？」相互撫掌大笑。

「腦海」也有說法。中醫認為，「腦為髓之海」。科學也證明，大腦中約四分之三為水分。所以說，「腦海」並非是個簡單的形容詞。當然，腦子要真是水多了，那就是腦積水了，會造成精神障礙和機能失調，這還真是「腦子進水」的症狀。

所以說，這「腦海」的規模也要適度，才能讓記憶的小船、思想的輕舟優哉游哉地漂浮。潮來潮往，保持活力。日常的生活學習，則好比涓涓細流、和風細雨，匯入滋養「腦海」。至於「腦子進水」，那差不多是原油洩漏造成的污染了，讓「腦海」黏糊糊地混沌不清。



瓜園蓬山

gardenermarvin@gmail.com

逢周三、四、五見報

## 雲同桌

偶然在Bilibili上看到一個叫作「24小時雲同桌」的直播間，就好奇點進去看看。

首先聽到的是舒緩清新的輕音樂，然後我看到一個視頻會議的畫面——在我登入的時候，是星期天的中午十二點，參加這個「會議」的有近一百二十個人，沒有一個人說話。這些就是我的「雲同桌」了，通過「雲同桌」的攝像頭，我看到各不相同卻又有着奇妙共同點的畫面：有的畫面上是正在低頭學習的年輕人，有的同學則比較害羞，畫面上露出的只是自己的一隻手、一支筆或是筆記本電腦的鍵盤……五花八門各不相同，但相同的是，大家都在各自的物理空間心無旁騖地自習。而在這個通過視頻會議系統聯繫起來的雲空間，大家安靜地互相陪伴，讓彼此的心靈不再孤獨。這大概就是「雲同桌」的意義吧。

「雲同桌」們的名字也很有特色。有「領域類」，比如叫「法律搬磚咩咩」、「JN工程大滿貫」的，雖然我不知道「咩咩」和

「JN」是什麼，但大概可以知道這兩位正在自習的領域；還有「目標類」，那位「清華複試」同學，目標很明確，希望他能順利聆聽「自強不息、厚德載物」的校訓，而叫「考公人」的同學目標是公務員考試吧？也有「搞笑類」的，比如那位叫「小嘩醒醒」的，想不應該此前在自習過程中睡過去不少次，所以才想來「雲同桌」裏自勉一下，而那位叫「休息好才能打勝仗」的同學，攝像頭關開了，莫非已經去睡覺了？

作為一位好奇之中誤入自習室的「路人」，看到畫面上一個個聚精會神、低頭自習的靈魂，我竟有一絲感動。他們素不相識卻彼此陪伴，他們忍受着枯燥、重複與孤獨一直在默默積累，我相信他們今天的努力，有一天終究會化作魚躍龍門的力量。



大川集利貞

逢周一、三、四、五見報

## 酒中十四代

若說日本清酒的天花板，十四代當獨孤求敗。這個無論如何都繞不過的話題，就像拉菲和瑪歌，被很多人列為「有生之年」系列。於是問題也隨之而來了：同是清酒，它為什麼貴得離譜？是人為炒作、抑或真的實至名歸？

不得不說，十四代的價值，確實足以讓人望而生畏。就算最便宜的一款，都比現今流行網紅們多出一個零，更不用說頂級的有價無市，被譽為「酒中愛馬仕」也不誇張了。作為山形縣高木酒造出產的驕傲，光看它的商標便已經透出滿滿的優越感，直到今天，得以用代際數字命名並最終獲准上市的，也只此一家。

十四代好不好喝？這一點沒有爭議，帶着綜合果香的清新口感，就算小白喝下去都能眼前一亮。從剛入口到逐漸回甘，竟能同時嘗到鳳梨、蜜瓜、白桃、蘋果等一層層果味甜香。把時間線向前追溯，彼時的日本清酒市場還以辛辣為主，它的成名恰恰因為這股清流，用芬芳的甘口一騎絕塵，不可複製地走出了一條新路。

再說回到這讓人咋舌的價格，這份貴除了自家開發的珍稀酒米外，就是讓人如雷貫耳的「七垂二十貫」釀造法了。短短五個字，集合了日本傳統量詞和萃取方法，每一貫相當於三點七五千克，用二十貫（七十五千克）的米來釀酒，把酒麴放入布袋後懸掛於高處，經過七次滴漏的方式來收集澄清的酒液。而在通常的釀造過程中，最後是以機器壓榨的方式將澄清酒液分離，這一道步驟，也是各大酒廠為了不影響風味紋盡腦汁提升的關鍵。在十四代這裏，不用機器，完全採取手工製法，雖然耗時耗力，對每個步驟都有極高要求，但的確最大程度還原了清酒的美味，也把匠人精神演變成了一個不可思議的傳奇。

食色判答

逢周二、三、四見報

## 天生我才必有用

不少朋友的子女被診斷為專注力不足及過度活躍症（ADHD），許多人都大惑不解，為何以前沒有這現象呢？其中一個最合理的解釋是，以前那個年代，病者只會被視為「好動」、「無心向學」、「多嘴多舌」……

近日香港多個社企就十八歲以上患有及懷疑患有ADHD的女性進行問卷調查，結果顯示，在懷疑個案中，高達百分之九十七的受訪者表示沒有接受任何相關治療；近四成受訪者不知道提供治療的渠道及治療方法；另有各近兩成人負擔不起醫療開支及不想食藥。調查結果亦顯示，逾九成受訪者認為現時針對女性患者的支援不足，有近八成受訪者認為社會缺乏認知教育。

很多ADHD患者小時候懵然不知，長大後則譁疾忌醫，因此終生都受到困擾。此外，女性的隱性患者比男性更多，何解呢？英國心理諮詢師瑞德解釋：「女孩不太會在教室裏上躑下跳，或者和老師們爭吵打鬧。一個女孩要是這麼做，會被同齡人和其他人批評。」

瑞德指出，女孩子即便是過度活躍，也更可能表現為過於健談或比較叛逆，有點野孩子的味道。老師和家長並不會認為這些症狀是注意力缺陷多動症造成的。因為女性患者比男性更懂得掩飾自己的問題，被身邊人發現的機會也較低。

香港社會對ADHD的認知與支援均不足，特別是成年的女性ADHD患者；目前社會組織對患者的支援，如就業及情緒支

援只去到二十九歲。

筆者的公司，幾年前曾聘請過一位女業務經理，負責與客戶溝通，該名年輕同事工作表現卓越，非常有責任心，每日任務任勞，完全不計較超時工作。熟絡後，她私下透露，小時候已被界定為ADHD，由於成績好而進入一間名校，可是上堂經常因為多嘴而遭老師責罰，及受同學排擠，後來在親友鼓勵下接受治療。出來社會做事後，很珍惜每一個機會。

天生我才必有用，如果不諱疾忌醫，ADHD患者在很多領域都可以出人頭地。



童眼觀世 梁戴

逢周二、四見報

## 戲院門前的熱鬧

戲院大堂繡着「全院滿座」的絳紅旗下，我與約定的同學匯合。大家身上是假日休閒打扮，臉上是掩藏不了的快樂，因為可以在假期獲家長批准與同學一起看電影，散場後又打算結伴去喝下午茶。

數名女生站在戲院大堂談笑，四周漸漸人聲鼎沸。許多人圍着門外的小販選購零食，我們沒去，但依稀記得有賣粟米、汽水 and 燻魷魚乾的，還有不少人在入場前抽煙。人們匆匆走到售票處前，卻因買不到即場門票失望離開，同時又有更長的人龍在預售門票的櫃位前熱切等待。那嘈吵雜亂的情境，籠罩着煙草與炭燒魷魚的氣味。身處其中，感覺如目睹隨音樂在藤籐上繚繞的靈蛇，怪異莫名，卻地道而親切。

看到UA院線結業，不勝唏噓。縱然明知春節後負面經濟會進一步浮現，但來勢洶洶的打擊仍讓人痛心。社會的變遷是大勢，去留不是個人可以控制的。昔日的士多變了便利店、農地變了公屋、電車廠變了時代廣場，現在連時代廣場內的戲院都結業了，剩下來的只有一代又一代的回憶。還有什麼行業會相繼於疫境下遭殃？我不敢想也不去想了，只是近日突然很想唱K，想起曾有那般日子，每星期數天在卡拉OK房打發時間，真的「一開心唱歌，不開心唱歌」，雖然那些歲月不會令我希望回到過去，但當連偶爾光顧的機會也沒有的時候，自有另一番失落。

那天，我站在戲院大堂，同行女生正圍在一起討論樂壇最新消息。當譚詠麟、

張國榮、梅艷芳早已成為香港流行音樂代表人物之際，同學們討論的是「四大天王」最新專輯：有人買了張學友的，有人則搶着說喜歡劉德華……現在，她們的女兒都在迷BTS防彈少年團了。當時我沒加入討論，因為正抬頭觀賞電影宣傳照。照片中有當時得令的周星馳，人間尤物張敏，挺着肚臍的吳孟達，還有令我眼前一亮，隨即被其甜美笑容吸引的朱茵。

沒錯，那年四月，我到戲院看的那齣港產電影就是香港票房收三千一百六十多萬的《逃學威龍2》。



竹門日語 簡嘉明

逢周一、四見報

## 典籍熱

「上有迢迢河漢，下有滔滔江水。」中華傳統文化的「破圈」正帶給人們越來越多的驚喜。

春節期間，河南春晚《唐宮夜宴》火遍全網，大型文化節目《典籍裏的中國》在央視播出，帶旺一波「典籍熱」。微博、知乎、豆瓣、B站（Bilibili）等社交平台上各類國風和國潮視頻彈幕刷屏，各地博物館爭相推出爆款文創產品，非遺傳承紅紅火火。學國學國樂、研習書法國畫、朗誦詩詞歌賦蔚然成風。

一位土生土長的香港青年幾年前到深圳創業，成立了一個社團組織，工作之餘致力於推廣中國傳統文化和兩地青年交流，在一間百年老瓦房圍屋內經常舉辦中

華典籍讀書會、毛筆字書法及國畫展覽等活動。知來處，明去處。「只有了解自己的民族、文化和歷史，才知道自己的位置所在，才能發自內心的熱愛我們這個國家」。這位沉迷於中華傳統文化的港青如是說。

近年，不少港青到大灣區發展後，有更多渠道和平台去了解中華文化，他們有時走訪名勝古蹟培養對祖國歷史文化的興趣，定期相聚客家圍屋，研讀優秀傳統古籍，有時在非遺文化基地以書畫會友提升素養，有人穿上漢服欣賞國樂感受中華文化的魅力。

「韋編三絕、汗牛充棟、洛陽紙貴……」古人用讚美、敬佩的詞語，稱頌

典籍的魅力和文化的傳承。讀《尚書》可感受「知先賢治政之本，知朝代興廢之由，知個人修身之要」。中華文化源遠流長、博大精深，歷上下五千年而文脈不絕，一個重要奧秘是文以載道、以文化人。

中華優秀傳統文化是我們最深厚的文化軟實力，正在北京召開的全國兩會，很多代表委員建議要弘揚中國傳統文化，堅定文化自信。一些香港代表委員呼籲在香港加強中國文化的教育和推廣。

「愛國者治港」是最近香港熱門的話題之一。所謂「修身、齊家、治國、平天下」，文化認同是最深層次的認同。



灣區聽雨 黎園

逢周四見報

## 花有信

十多年前種下的一批鬱金香，漸次疏落。去年底補種了一些，這幾天紛紛有了苗頭，不久將跟左鄰右里，方圓一公里內的同品種花兒同時開放。

櫻花枝頭漸現淺紅，是花蕊微綻形成。它每年定時開放，從未失約過。當它開時，開一小時車，也可見到同樣品種的櫻花在別區正開。過幾天又會見另類品種同時開放，就像大家約好似的，真懷疑它們有電波通訊。

當然地域相隔遠，氣候來臨有早晚，那開放的時間會相差較大。

但基本上是花比人更能守約。

《香祖筆記》載吳越王錢鏐的夫人戴氏，每年會回鄉探望父母，住一個時期。有一年她住久

了，仍不思歸。錢鏐掛念她，命人送去一封信，信上只有九個字：「陌上花開，可緩緩歸矣。」用「花開」表示是歸來的時候了，因為花開總是準時的。而「可緩緩歸矣」是她怕她趕急，叫她緩緩地一邊賞花一邊回來。說得是多麼溫柔體貼。據說戴氏收到此信，立即就回來了。蘇軾有詩記此事流韻：

「陌上花開蝴蝶飛，江山猶是昔人非；遺民幾度垂垂老，游女還歌緩緩歸。」



南牆集 阿濃

m.facebook.com/A.Nong.cps

逢周四見報

## 調整節日「後遺症」

每逢節日過後，容易出現情緒問題。有人喜歡聖誕節，有人喜歡中秋節，情侶當然是鍾情情人節，但我就最喜歡農曆新年，從小到大都一樣，有利是收，又有美食吃。

今年的農曆新年，因為防疫而影響很多賀歲節目，沒有煙花看、沒有花車巡遊，但一樣感受到歡樂的氣氛，特別是看到中央電視台兩個賀歲節目。喜迎牛年的春節晚會，群星雲集，無論是歌唱、舞蹈或其他類型節目，場面都十分精彩，而正月十五的元宵晚會則別有一種和諧親切感。最開心是兩個不同晚會，都見到充滿活力的王一博演出，還有趣劇《婚禮綜

排》，讓觀眾笑個不停。

除了情緒，節日過後，有沒有為連申美食日子而要付出一點代價？最需要調節的相信就是減食，尤其今年因為在家的日子特別多，吃零食的機會也一定會較往年多。有沒有發現超市售賣的包裝薯片類，款式實在十分驚人，五花八門的名稱吸引着你，總有一款合你心意，因為從沒吃過就想試，但來去還是最喜歡吃原味或燒烤味。以前薯片是聖誕節的零食，現在也變成是農曆新年美食，環看幾間大型超市，最搶眼的賀年應節食品，就是朱古力、薯片等大眾零食。



衣尚蕙蕙

逢周二、四見報