

留香

二十一世紀，可能因為已進入後太空時代，日用品的成分列表，讀來彷彿佳餚美饌；日常食物的成分表，卻越來越像化工原料。「硫酸銨，磷酸二氫鈣，二酸甘油酯，納他黴素，硬脂酰乳酸鈣，過氧化鈣……」這是餐桌上的全麥麵包。「特級初榨橄欖油，純淨水，海鹽，野生刺梨仙人掌，蘆薈果汁，茶樹精油……」這是洗手間裏的香皂。也許，人類很快就會迎來使用麵包洗手洗衣、咀嚼香皂大快朵頤的新紀元。

香皂是提升幸福感的日常小物，疫病流行期間，與它更加頻繁相遇，一邊洗手，一邊想像細菌、病毒被泡沫裹挾，隨清水沖入下水道時的尖叫。肥皂加入香料即成香皂：薰衣草，迷迭香，安息香，綠薄荷，檸檬……我天生對香氣沒有抵抗力。小學一年級時有一塊香味橡皮，我總是放在鼻子底下嗅個不停，不久就被擔心我玩物喪志的老媽沒收。現在高速公路的休息區，洗手間的液體皂總是那麼好聞。洗完手回到車裏，還忍不住把手放在鼻子底下，兀自嗅個不停，那樣子想必非常英明神武。

製作肥皂，需要鹼液與油脂發生如此這般的化學反應。據說肥皂（法語savon，意大利語sapone）與曾居愛琴海小島萊斯博斯的女詩人薩福（Sappho）有關，其實未必。薩福生平撲朔迷離，僅存一首完整的詩，正因此，

留給後人很多想像和附會的空間。早在五千年前，兩河流域的人們就發現，混合了草木灰汁和動物脂肪的水，可將衣物洗得更乾淨。用肥皂清洗身體是後來的事。直到一九八〇年代，美國疾病與預防中心才首次向各醫院發出正確洗手方式指南。每次洗手所用時間雖然並不長，但因為香皂的氣息和手感，可以成為輕鬆舒緩的享受。幸福生活即由無數這樣的「剎那」構成。

我不愛閃閃爍爍，bling-bling，卻喜歡色澤渾樸的物品，比如羊羹、玉石、香皂。夏目漱石在小說《草枕》裏盛讚日本的羊羹：「那光滑細膩的外表，在光線照射下形成半透明的色調，怎麼看都宛如一件藝術品。尤其是那調製成的黛青色，彷彿是把玉和蠟混合在一起，賞心悅目……西洋點心之中，沒有一樣能給人這樣的快感。」谷崎潤一郎《陰翳禮讚》說玉「有種奇妙的淡淡渾濁色調，彷彿凝聚了數百年的古老氣氛。」又寫羊羹色澤深沉如玉，「蘊含能把日光吸進深處的、如夢幻般的微明。」最普通的一塊Dove或Ivory香皂，純白無瑕，令人想起《紅樓夢》描寫迎春「鼻膩鵝脂」；或者Pacha這類多姿多彩的小眾品牌，表面平整光潔，手感溫厚堅實，色調如羊羹和美玉。它們混合了蠟與玉的精魂，硬中帶軟，遇水即柔，清香洋溢。包一塊在玻璃紙



▲香皂置於書桌上，可作香味鎮紙。資料圖片

中，置於書桌上，就是香味鎮紙。讀書時，幽香近在手邊，似斷時續，可以盡情深深吸氣：如今，天高老媽遠，不會被沒收。

小時候，你或許與我一樣，寫過這類的作文：男主角叫小明，女主角叫小紅，老師們都似粉筆，軍人叔叔全像青松。粉筆是消耗品，磨損自身，奉獻教育。牙膏、香皂之類日用品亦然，逐日消耗，貢獻衛生，人生也隨它們日漸遞減。作家馮唐曾開玩笑說他要搞行為藝術，在美術館裏搭個小房子，放進一千多管牙膏和手紙，題為「人生的戰略規劃」：用盡這些，人生就到頭。村上春樹小說《世界盡頭與

冷酷仙境》近尾聲處，主人公因大腦迴路故障，僅餘二十四小時生命。剃鬚時，他借用女友的亡夫遺留下來的剃鬚膏，忽然想到：「所謂死，就是將剃鬚膏剩下半盒。」

一生能用完幾塊香皂？這個問題太大，像李小龙的墓誌銘「你還能再看到幾次滿月東昇」一樣。若能將生命化作一塊香皂，包蘊深沉不露的色彩，調和堅實柔軟的質地，鎖住溫暖幽雅的新鮮，容納不同植物礦物的性格和變化，形體漸減卻不會白白消耗，日復一日，留下觸手不膩的清涼和香氣縈繞的回憶。哪怕只在洗手的那幾十秒間，每一剎那都是永恆。

眼淺

在粵語中，「眼淺」是指容易掉眼淚。過了而立之年後，我就開始成為一個眼淺的人，尤其是一翻看舊照片就會憶起往事，看着照片裏已仙逝的親人，想起以前跟他們相處時的點點滴滴，便感嘆「人面不知何處去，桃花依舊笑春風」，物是人非啊。如是每次翻相片簿，都會淚眼汪汪。

人家是愈年長愈不輕易垂淚，我卻相反，愈來愈多愁善感。久而久之，連看新聞、看訪問、看劇集，看電影，看體育比賽，只要有感人的情節，哪怕僅有些微的感動位，我都敏感得潸然淚下，雖不至於淚崩，但眼角一定會濕濕的。

上網搜索淚腺的構造圖，得知這個分泌淚液的器官是由細管狀腺與導管構成的，它位於眼眶上方外側的淚腺窩內，分為上下兩部分，上部是眶上，也稱上淚腺，外形像一粒杏仁，面積大約十二毫米乘二十毫米；下部是眶下，也叫下淚腺。淚腺有十至二十條排洩管開口，淚液產生後便會經這些排洩管流出。正常情況下，淚腺在白天會分泌零點五毫升至零點六毫升的淚液，用作濕潤眼球結膜和角膜，當我們入睡時，淚腺會自動停止分泌淚液。網上有入說掉眼淚可以一併把體內的有害物質排走，有利於健康，我是同意此說的，但畢竟淚液容量有限，要排毒的話，流幾滴眼淚始終不及排尿、排汗來得乾脆。

我讀大學時，曾迷上美籍

華裔藝術家劉墉的散文集，試過到深圳書城瘋狂掃其作品。劉墉有一篇文章叫《能笑且哭過一生》，字數不多，很快看完。文中講作者雙親不約而同地因為生病緣故而不能開懷大笑，也有提及台灣作家三毛與杏林子曾經分別因肋骨受傷和氣管毛病而要強忍不笑，因為一笑就會牽動到傷口或患處神經，痛楚難當，屆時就變成「笑到哭」了。現在重讀此文，覺得題目寓意非常好，有勸人「今朝有酒今朝醉」與「人生得意須盡歡」的用意。是的，可以笑的話，請不要哭，人生不滿百，笑着做人絕不為過。

遠在美國丹佛市的二妹數年前曾跟我說，一旦我成家立室、生兒育女後，便再沒時間傷春悲秋了。如今我實實都快六歲了，的確，時間大多耗在閨女的生活上，日曆上滿布密密麻麻的團圓備註，提示自己哪一天要帶她去檢查眼睛、打流感針、參加快樂小蜜蜂、賣旗籌款日、家長會、學校旅行、親子講座、上跳舞課……應付實實的事已經忙到不可開交，尤其是復課後，簽回條簽到手軟，親子勞作「一籊籊」。然而當夜闌人靜，洗完澡獨自坐在椅子時，一想起舊時的人和事，始終都是眼淺。這時凝望熟睡中的小姑娘，想着她將來長大後翻看跟父母的合照時，會否像自己一樣感嘆詔華如飛、熱淚盈眶呢？不過，做父母的，當然盼望子女能笑且哭過一生啦。

北京疫情霧霾漸散，態勢向好。近日街上多了很多騎行人，有人全家出動，也有年輕人結伴夜夜歡嘯而馳，來一場長安街少年遊。突然覺得趁這段時間人車稀少，騎行是一件多麼聰明愜意的快事。



君子玉言

小 杏

於是計劃着來場騎行。目標：天安門及周邊。來回長度：約二十公里。路線：天壇，東單，長安街，前門，天安門，南長街北長街／南河沿北河沿，故宮，五四大街，王府井……有中軸線、有文物古蹟、有參天古樹、有四合小院，有最大的廣場、有最寬的街道、有中心的中心。一趟下來，往返三小時，感覺美極好極，於是計劃外又追加了一次。亦作將來保留項目。

過去曾騎單車走長安街上下班，覺得這應該是最適宜騎行的城市街道了，沒有一。街道寬闊，街景一流，路線筆直、分區清晰，留作騎行的非機動車道比香港澳門的行人道還要寬，車水馬龍時騎行在一側，從從容容，絲毫不覺得緊張。我更喜歡不徐不疾，專心致志體會這超級棒的路程，體會風聲從耳邊呼呼而過，體會晨光夕陽溫柔地撫摸脊背，體會樹蔭一路庇護在頭頂掠過，整個人身心都是舒展的……想必海鷗飛翔在大海上，駿馬奔馳在草原上，感覺就這樣吧。

記得幾次在國外，老外問我從哪裏來，我說北京。他們都說「Big city」。走在北京大街上，覺得自己特別渺小；走在北京小胡同裏，覺得自己特別淺顯。就因為這個背景實在是磅礴厚重。

對啦，是遼闊感。長安街作為最佳騎行線路是有共識的，北京有一群騎行愛好者專門沿長安街騎行，有的騎友每周必刷一遍長安街，也有人從外地專程趕來長安街騎行。「如果你搜索北京最適合騎行的路線，長安街一定在每一條答案中。」這條全世界最長的街道，若從最遠端算起，東起通州宋梁路西至門頭溝三石路，全長達五十五公里，已成為名副其實的「百里長街」。以長安街的寬度，如果取其中一段路面，兩

騎行老北京



▲北京角樓夕照。

作者供圖

頭截一下，中間的隔離護欄拆開，妥妥一個小廣場不在話下。新中國成立十周年時，長安街第一次大規模改造，最寬處修到了一百二十米，當時除了考慮閱兵遊行，還有戰備考慮：戰時可作飛機跑道。現時已達雙向十六車道。兩邊的建築個個大名鼎鼎，幾乎都是國字頭的。

騎行長安街，一路都是故事。騎行老北京，處處都是故事。疫情之下，也有特別的故事。

從天壇騎到珠市口，疫情期間進入步行街要掃健康碼，進入大柵欄屬於由東城跨到西城，需再掃一次。剛開始沒反應過來——眼前這條安靜的街區已經是前門了，卻安靜得不像前門。沒有車流也沒有遊人，老店舖靜靜地佇立，似乎在睡一個漫長的午覺；老街區空空蕩蕩，似乎只有空氣逛來逛去。老字號的瑞蚨祥、同仁堂、六必居、同陞和、步瀛齋……店員站在門口默默向外張望。步行街所見數人，稀稀落落，在幹什麼、在什麼位置，能一個個數出來。要麼是負責掃碼的防疫人員，要麼是維護治安的警察，還有如我一樣來感受非常時期非常氣氛的人；一個小女孩在老店樓前空地上搖搖晃晃練習滑冰；兩個男孩在打羽毛球；一個人拉着推車在挨家挨戶送快遞；一家人站在觀光車的路軌中間拍照；一個年輕人在自拍直

播；正陽門城樓下一個人在跑步；兩輛公交車進站又離開，無人下車也無人上車……

北長街肅靜清幽，在××號門口拍了兩張照片——這裏曾是我的舊居，一座四合院中的一間。傍海（中南海北海）望山（中山公園景山公園），地段絕佳。未遇老街坊，只一瞥大門，如見故人。

故宮護城河邊，一群人舉着相機在等待最佳時間拍照——角樓夕照是著名的打卡點。將車停放河邊，賞望河柳靜水，倒影如畫，一抹夕陽塗在紅牆金瓦上。不需等待，已是好景。北京人愛搭訕，不時有人打聽我的長相奇特的單車，一位大叔說這車夠拉風的，好騎嗎貴不貴。兩個女孩子跟單車合影，說這車真酷。一位大媽說，我剛才拍您的車也把你拍進去了。我說沒事沒事吧吧。

五四大街，歷盡滄桑的紅樓因疫情關閉，站在對面拍了幾張照片。旁邊社區門口，兩位負責掃健康碼的大爺在聊天，其中一個向另一個外地口音的大爺科普：「您知道吧，這紅樓的講究可大了去啦，當年李大劍陳獨秀都在這兒辦過公」……

天安門城樓一如以往美得讓人想流淚，廣場上的紅旗一如以往獵獵飄揚。

此時都市，除了安靜，依然保持着她的樂觀和溫度。

與光同行

自身能力不足畫上等號，並把這種失敗感轉化成了對女兒的高要求，加之女兒有過度活躍及缺乏專注力的特殊教育需求，生活表現較難如她所願，更進一步加深了謝女士的無力感。在「孩子之外，聚焦自己」的課堂上，她察覺到，如果自己太過於執著以往被傷害的經歷，就永遠體會不到身邊的美好。經過分享、開導，現在，她不但敞開心扉，和過去的自己和解，還改善了和女兒的親子關係，生活正朝着更好的方向前進。

孟女士也有相似的經歷，自身婚姻不幸、過往受過傷痛，不放过自己的同時也傷害到了孩子。在參加家長課堂後，她對兒子的教育更有耐心，並開始意識到教育需要因材施教。此外，收納技能培訓班也令她特別有感觸，原來不光生活中需要斷捨離，其實自己的內心也需要進行一次斷捨離。「斷捨離並不代表忘記，也不是假裝從未發生過，

而是不過分沉浸過去，不因過往的傷痛自怨自艾。」她說，過去的事情已經過去，活在當下，過好現在的生活，才是最重要的。

北京師範大學—香港浸會大學聯合國際學院社會工作及社會行政專業黃匡忠教授在參與分享之後告訴筆者：「疫情的發生已經大大改變了現今的親子方式，疫情導致生活模式的改變已成為新常態，作為家長，一定要與時俱進。」

「逆風飛翔」疫後家庭支援計劃自去年十月啟動以來，一路都關注受影響的基層家庭心理健康問題。記得活動初期，活動負責人就對筆者說，他們希望所有學員都能成為一個幸福的人，推掉日常的藩籬，享受陽光照射的所有溫暖。

逆風前行的日子裏，方寸都是努力生活的痕跡。很欣慰，這項公益活動仍在以各種形式繼續。

「西油記」

香港旅遊發展局今日起舉辦社區藝術展覽「西油記」，展出由六百五十多位學生以西九龍為題創作的超過二百五十份藝術作品，以嶄新的藝術文化角度，探索香港西九龍每個角落。圖為以油麻地、佐敦一帶的霓虹燈創作的藝術作品。

是次展覽位於西九文化區藝術展亭，展期至六月十七日。

中新社

市井萬象



HR人與事

光之紫

時光荏苒，「逆風飛翔」疫後家庭支援計劃已走過半載。這期間，數百個香港基層家庭受到惠及。筆者作為其中一分子，眼看不少市民從首期「後疫情時期親子相處新常態」開始，便場場必到，並且跟隨特邀嘉賓的分享，逐步打開心中疑惑。

在半年度的「生技能」課堂上，謝女士與孟女士就分享了各自在參加計劃之後敞開心靈擁抱親人的故事。

「每一段經歷都有兩面性，不要只看見自己失去的，卻未曾留意所擁有的。」這是謝女士在參加活動後最大的感受。不如意的婚姻經歷讓原本上進勤奮的她陷入無盡的自我懷疑和焦慮中，甚至錯誤地將婚姻失敗和