

還是覺得親人最好

看罷黃子華的最新電影《飯戲攻心》，「一家人最重要是整整齐齊」、「家和萬事興」這些港人重視傳統家庭觀念不停在我的腦海內浮現，電影表面上是喜劇形式講述陳家三兄弟的愛情故事，但導演真正想講的是兄弟割捨不斷的親情，縱使三人之間出現各種分歧，甚至是紛爭，但最終都能夠互相理解，整整齐齊地圍着飯枱開開心心地食飯。

招商局香港青年聯合會 梁學慧



「一家人最重要是整整齐齊」「做人最緊要是開心啦」，這些耳熟能詳的港人的家庭觀、價值觀，最近我在看黃子華的最新電影《飯戲攻心》（內地片名為《還是覺得你最好》）時，有了更深切的體會。作為電影的插曲，張學友的同名歌曲《還是覺得你最好》一直縈繞在我耳邊，「是情是愛是緣是痛，今日我卻竟都不知道，我依然而我竟然，還是覺得你最好。」

香港電影擅長從家庭瑣事入手，製造衝突矛盾，卻又不多餘煽情。該電影講述了陳家一家三兄弟，大哥念念不忘的舊日戀人竟成為老二現任女友，三弟與女友戀愛長跑多年難修正果，大哥的現任女友阿Meow為男友默默付出不求回應。表面上講三對情侶的愛恨情仇，內核還是三兄弟割捨不斷的親情，衝破分歧紛

爭，最終「家和萬事興」，一家人歡歡樂樂食餐飯，互相理解、支持、打氣，生活、事業難題也不再那麼煩人，和諧團結的一家人攜手打造更美好的未來。

團結凝聚家人力量

電影中描述了香港普通一家人的生活日常：大哥對父親燒味店事業的堅守、老二對愛情的勇敢執著、三弟堅信打電競遊戲也一樣有未來，三位女主角有專注事業以至於過度焦慮的，有從保姆覺醒變為獨立女性的，有傾心付出收穫甜蜜愛情的，讓我又觸動又感動；電影中「棟篤笑」式的金句頻出：「緣分這東西，你太隨便，就會錯過，但是你太認真，就會難過」「有福又燒變成『有福』」「『勾義嫂』還是『勾二嫂』」……港人獨有的幽默感，讓

觀影的人們樂不可支、直拍大腿叫絕；我甚至看第二遍還覺不夠過癮，想看陳家一家人拍成電視連續劇，繼續演繹每個人的悲歡喜樂。

是啊，家和萬事興，我們的祖國也像一個大家庭，有五十六個民族，有香港、澳門、台灣，中共二十大報告強調「團結就是力量，團結才能勝利」「加強海內外中華兒女大團結，形成同心共圓中國夢的強大合力」。

香港、澳門回歸以來的實踐已經證明，「一國兩制」是保持長期繁榮穩定的最佳制度安排。我們相信，沒有人能阻攔祖國統一大業前進的步伐，我們「一家人開開心心食飯」的日子必將實現！

►《飯戲攻心》表面上講三對情侶的愛情故事，但實際上是講兄弟三人因為親情，衝破各種分歧紛爭，最終家和萬事興。



好心情是一種習慣

愉景灣社區青年 常愛娥

我們都知道，28天保持有意識的練習，就能夠養成一個新的習慣，那麼大家夢寐以求的「好心情」能不能也培養成為一種習慣呢？這本《好心情練習手冊——不被情緒左右的28個習慣》（中國友誼出版公司，2021年9月）告訴你：真的可以！

現代人「你有壓力，我有壓力」，一生都需要和壓力共處。如果自身情緒、周圍人情緒、社會情緒達到臨界點，就會帶來疾病、暴力、自殘以及其他嚴重的社會問題。

日本知名精神科醫生西多昌規在多年臨床實踐中發現，情緒問題已經嚴重干擾了現代人的生活，即使作為精神科專家的自己，也常常因為被投訴、寫論文、處理人際關係而苦惱不已。

主動學習掌控情緒

西多昌規認為，堵不如疏，與其被情緒左右，不如主動學習掌控自己的情緒。他提出了28個一定能做到的日常好心情練習方法。比如，給壓力定一個期限，盡最大努力，做不到就徹底放棄；讓情緒達到臨界值的自己「暫停一下」，只專注眼前的工作；想煩惱時，就盡情煩惱，等到大腦裏出現其他事情時，就代表煩惱結束了。這些練習方法，通俗易懂、簡單可行，背後都有着強大的心理學依據，學會它、實踐它，能夠幫你快速調節情緒，放下負面態度，迎接美好人生！

情緒如同烈馬，不會駕馭，它只是一匹野馬，東奔西跑，置主人於險地；善於駕馭，調教出一匹千里馬，就能策馬奔騰，瀟灑瀟灑，看盡



人生大好風景。王陽明認為，情緒穩定不是一種天賦，而是一種可以通過智慧和修行獲得的能力。愛迪生試驗了一萬次都失敗了，卻可以豪爽地說「我發現了一萬種不適合當燈絲的材料」。看法、境界、格局的不同，導致了我們心境的不同。

練習好心情，修得好心態。臨近年末，帶着這本《好心情練習手冊——不被情緒左右的28個習慣》輕裝上路，「竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生」，你看，蘇軾一生都在顛沛流離，卻吟詩作畫、醉心烹飪、三千多篇詩詞歌賦流芳百世。他的快樂、他的瀟灑、他的怡然自得，就是我們追求的紅塵凡人之樂吧。

學會珍惜眼前人

筲箕灣社區青年 徐梓翹

《老舍散文集》收錄了《宗月大師》《趵突泉的欣賞》《一些印象》《貓》等70多篇散文精品。這些作品或描寫風物人情，細緻入微，極盡渲染；或針砭時事，幽默風趣，一針見血；或敘寫家庭生活，深情款款，令人慨嘆；或談論文學創作，別出心裁，令人激賞。

我尤其喜歡書中《我的母親》和《敬悼許池山先生》兩篇。《我的母親》講述了父親在作者一歲半離世了，母親含辛茹苦撫養兒女，因為戰爭，作者從濟南逃難便與母親失聯，到後來才知悉母親在戰爭中去世，作者無比悲痛。

母親在人生中扮演着重要的角色，總是默默地在身後保護我們，為我們擋風遮雨。年少的我們有時候會不懂事，忽略了母親的付出和母愛的偉大，一心嚮往外面的世界，一心追逐自己的人生，殊不知，真正的孝順，不一定是富貴榮華，有什麼比陪伴更實際、更重要的呢？我想，不論我以後在哪裏發展事業，都一定要常常回家、陪



伴生我養我的母親！

而《敬悼許池山先生》講述了老舍與摯友間的故事。友人在世時為作者重拾寫作的自信付出了很多幫助，看到細節處，我不禁動容。朋友遍天下，知心有幾人？並不是每一個友人始終如一的真心待你，若能遇上，實在是人生幸事，就如作者所言：「至於談到他與我私人的關係，我只有落淚了；他既是我的『師』又是我的好友！」

長天之過程，總會有幾位朋友漸漸疏遠，但請別忘記他們也曾經造就現在的你，別等滿頭華髮才後悔沒有來得及真心地感謝他。

我們無法預見災難和離別的那一天，世事無常，眾生皆為螻蟻，珍惜眼前人，人生並沒有那麼多「來日方長」，別一直以為告別是一場盛大的儀式，故一直等，等待一個擁抱，等待着一聲由衷的再見，結果到最後都沒有來得及，空留遺憾。今日相聚之我們，就請活在當下，努力靠近，珍惜彼此。

活着的意義和勇氣

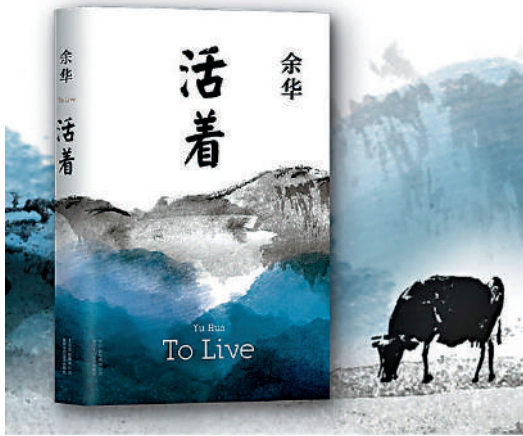
北角社區青年 凌采

余華的長篇小說《活着》（北京文藝出版社，2022年9月）講述了徐富貴的人生——所有親人都先後離他而去，僅剩年老的他和一頭老牛相依為命。小說以普通平實的故事情節講述了在急劇變革的時代中，小人物的不幸遭遇和坎坷命運，展現了生命的意義和存在的價值，發人深省。

午後，一位老人，一頭老黃牛，兩個進入垂暮的生命，將那塊古板的田地耕得嘩嘩翻動，猶如水面上掀起的波浪，從驕奢淫逸的纨绔子弟到白髮蒼蒼以種田為生的老人，從家庭圓滿到身邊只有老牛相伴，這幾十年到底經歷了什麼，只有富貴自己知道。

小說中，「活着」是忍受，去忍受生命賦予我們的責任，去忍受現實給予我們的幸福與苦難，無聊與平庸。這個曾經風光一時的富家少爺，因為年輕時無所顧忌的為所欲為，毀掉了自己與家人一生的幸福。他終於在貧困中覺悟，也許那並不遲，可厄運的陰影一直追隨着他年輕時狂妄的腳步，殘暴地奪走每一個與他有緣的人的生命，不知是命運對他的特別眷顧還是另一種懲罰，他活了下來。在經歷了那麼多令人難以想像的苦難後，他學會了忍受，忍受生活的重壓，他只是單純的為了活着而活着。記得書中有這麼一句話：生活就是人生的田地，每一個被播種的苦難都會成長為一個希望，他們就是我們的雙手。不管身上承受着什麼，不管肩負載着什麼。

在閱讀這部小說的過程中，我近乎落淚，不是因為作者的寫作手法有多麼煽情，事實上，這



部小說從頭到尾都一直用一種平實得近乎冷漠的筆調進行冷靜的敘述，然而，正是這種樸實平淡，给了我極大的感染和震撼。我們活着的意義到底是什麼？當絕望和痛苦如狂風驟雨般消失在寬廣的海岸線上，溫暖而和煦的陽光總會相聚在某個雲淡風輕的下午，讓我們都去到山間裏，望着無垠的天空，恬靜而從容地吶喊出心中的那一縷縷不凡和堅持——「活着的力量不是來自於吶喊，也不是來自於進攻，而是去忍受，去忍受生命賦予人們的意義。」責任，是活着的意義，也許生命有些事你無法預料，無法改變，但是更多的是需要你去負責去承擔。因此無論活着多麼痛苦，你都要活下去，為了你愛的人和愛你的人，活着這件事本身亦是上天賦予我們的責任。

古今若流水 共看明月

銀行業青年 郭昱杉

提到武俠小說的經典，金庸的《射鵰英雄傳》至今仍讓不少讀者津津樂道。

不同的人或許有對《射鵰》不同的理解角度——有人讀到的是儒家理念：孟子所言「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈，此之謂大丈夫」，主人公郭靖的形象便印證了《論語》裏對仁者忠義仁愛的刻畫，以「仁」為核心，質樸厚道、剛正不阿、克己復禮、捨己為人。有人讀到的是中國傳統文化：中庸之道、陰陽五行、自然哲學、琴棋書畫……融會貫通，互為表裏。有人讀到的是大漠風光：大漠邊塞刺骨的雪寒與撲面的風沙，那種壯麗、深沉之美，讓人感到勃發的生命力和生命的厚重。有人讀到的是相濡以沫：郭靖和黃蓉互敬互愛、互幫互助，攜手度過了波瀾壯闊、金戈鐵馬、相濡以沫的一生。有人讀到的是家國情懷：「壯志飢餐胡虜肉，笑談渴飲匈奴血」，民族豪情，鐵血丹心。

無論是「俠之大者，為國為民」的郭靖，還是保家衛國、「女中諸葛」的黃蓉，讓人豪氣頓



生。這種為國為民的家國情懷和文化理念，是深深刻在中國人血脈裏的。

《射鵰》有獨特且富個性的人物故事，亦有很多樸實而深刻的哲學。我每次重讀，都會深刻地感嘆：這樣宏大場景、結構完整、人物豐富、博古通今的文學作品，所帶給讀者的感受，既多重又同質。在一樣的歷史背景和文化情懷下，在它所構建的華人獨特的共同精神世界裏，同文同種、同根同源的兩岸讀者，更易喚起情感共鳴。有華人的地方就有

金庸的讀者。幾百年後，也依舊會有人在金庸的武俠世界裏暢遊。

古人今人若流水，共看明月皆如此。閱讀金庸，閱讀《射鵰》所感受到的，就好像一輪古今、無論何地何時的明月，望着高懸的同一輪明月，心中所湧起的相似情思。也許這也就應了金庸先生的生前遺願：「希望我死後一二百年，仍有人看我的小說。」時間會流逝，世事會變遷，但文化傳承的力量，以及所帶給讀者的心靈契合感，會如同那皎潔月華，持久綿長，亙古恆遠。