

又到臘八

癥，決定自己動手，豐衣足食。

名曰臘八粥，但初八一早現做，便太匆忙了。初七這天，提前泡好原料。山東的大花生，山西的沁州黃小米，寧夏的枸杞，新疆的葡萄乾，黑龍江的糯米，京郊的板栗、大棗，還有南方的桂圓等等，一股腦倒進沙鍋，紅、白、黃、粉、紫、綠、黑的，煞是好看，好像五色土鋪陳的中山公園社稷壇，匯齊了東西南北八方風味。這鍋粥又增添了一絲神聖氣息。高壓鍋雖然效率高，但沒有沙鍋那種慢慢熬煮透出的香濃。

籌備間隙，翻查了一下資料，才發現清人《燕京歲時記》：「臘八粥者……切不可用蓮子、扁豆、薏米、桂圓，用則傷味。」病了幾天，正害口苦，桂圓斷斷不可少。也顧不上這條條框框，百無禁忌，方是適意。初七午後，大功告成，嘗了一小碗，滋味還算未辜負心思。靜置一晚，臘八清晨，略一加熱，便可好好享用。

明年臘八，應該又能喝到舍粥了吧？



瓜園蓬山

gardenmarvin@gmail.com 逢周三、四、五見報

過去多年，每逢臘八節，筆者總要起一個大早，在天色熹微的清冷空氣中，去喝一碗舍粥。這一天，廣濟寺、雍和宮等寺廟，全聚德、功德林等餐館，都有免費的臘八粥回饋京城百姓。「圍坐朝陽同一啜，大家存有熱心腸。」原本枯瘦的冬晨，頓時變得飽滿起來。

冒着嚴寒去領粥，並非希圖貪小便宜，而是受了莫言《檀香刑》的「蠱惑」——去喝一碗「施捨」的臘八粥，算是虔誠恭敬地向上蒼表達自己安貧感恩、知足常樂的態度，雖然生活好過了，但不敢忘一路艱辛的努力打拚。飄着裊裊熱氣的甜粥下肚，五臟廟猶如歡享香火的聖殿，一股崇高之感陡然升騰。

過去三年，因為新冠疫情的緣故，大規模的舍粥都被叫停。今年雖然防控放鬆，但北方正值感染高峰期，舍粥盛況仍未恢復。加上大疫初

《美斯的行李箱》

「我和安東莉娜在羅薩里奧，所以我只能給你發語音訊息……我在刷TikTok時聽到了Hernán寫的文章……我和安東莉娜都看哭了，因為他說的都是真的。我希望問候你們兩個人，請替我感謝他並告訴他，我們聽到了，我們很感動，他讓我們都哭了，我希望他能知道。」

這是上周美斯通過阿根廷籍的電台主持人Andy Kusnetzoff向阿根廷作家、媒體人Hernán Casciari送去的致意，當中提到的那篇令美斯和妻子都十分感動的文章，是Hernán Casciari在阿根廷世界盃奪冠後所寫的《美斯的行李箱》(la valija de lionel)。

在《美斯的行李箱》中，Hernán Casciari並沒有太多着墨這次世界盃上美斯的成功，文章主旨其實是關於異鄉人的身份認同，關於一個生活在歐洲的阿根廷人如何堅持他的阿根廷身份。文章中提到，阿根廷移民中有兩類人，「一類在剛抵達西班牙時就把行李箱放進了衣櫃裏，說着『vale』、『tío』還有

『hostias』。然後是我們這一類，保留着阿根廷傳統，將行李敞開，會說『yuvia』，會說『caye』。」他說美斯是第二類人，他從阿根廷來到巴塞隆拿生活了二十多年，卻從未改變過自己的阿根廷口音、每年都回到阿根廷羅薩里奧和家人鄰里共度聖誕，「他從沒停止過在另一個國家做一個阿根廷人。」這樣的美斯，因此成為生活在西班牙的阿根廷移民的精神寄託，也成為全世界球迷所崇拜的足球偶像。

在二〇一〇年西班牙拿到世界盃冠軍的時候，曾有聲音追問，美斯當初為何要放棄西班牙而選擇阿根廷作為自己的國家隊。如今，隨着這屆世界盃的塵埃落定，一切問題似乎有了答案，因為他從沒忘記過自己的身份，也正因此，關於美斯和世界盃的故事才格外動人。



談文論藝 嘉妍

逢周五見報

旅途曲折

十一月定下寒假回國，十二月九日從美國底特律直飛上海。按駐美使領館當時規定，航班出發前四十八小時內做PCR核酸檢測，獲得了國際健康防疫綠碼。小機場到底特律、底特律到上海的兩個航班都準點出發，提前到達，但途中不無曲折。

底特律登機查驗時有點驚險。我用來申請健康碼的中國手機沒流量，機場WiFi不給力，怎麼也刷不出動態健康碼，地勤人員又不接受截圖。美國手機有流量，但沒用來申請。折騰來折騰去，急得冒汗，最後用美國手機登錄微信，刷出了綠碼，此時離起飛只有十五分鐘，我是最後一批登機的。

十二月十一日早上六點抵達浦東機場，下機、做核酸檢測都順利，卻在取行李時出了岔子。在行李轉盤前望穿秋水一小時，仍不見箱子的蹤影。在空曠的行李大廳轉來轉去，找到個穿着全套防護服的工作人員，他給我一張小紙片，讓我九點後打上面的電話求助。

坐上去隔離酒店的大巴，用微信給機場工作人員發護照頁、登機牌、行李牌等。兩小時後他告知行李還在底特律，下個航班十四日早上才能到浦東。那天我恰好坐大巴閉環轉運江蘇，途中又和相關人員聯繫。他確認行李已寄達浦東機場，但按檢疫規定必須「消毒、靜置四至五小時」，最早十五日中午才能發出快遞。追問：當天能到江蘇嗎？答曰：不一定，上海以外地址可能要兩至三天才能寄到。

後來一想，落地那天見到等行李的「大白」，顯然因為此前有類似的行李延誤狀況，他們得負責跟進。好在過程雖然曲折，結果差強人意。十二月十五日行李從機場寄出，十六日上午父母收到了我託運的兩個大箱子，完好無損。

今年十二月二十一日，是上海博物館開館七十周年的日子，在這七十年裏，來自社會各界的捐贈豐富了上海博物館的館藏，如今捐贈文物佔上博館藏文物總量近一成。為紀念上海博物館開館七十周年，館方早前開展「盛世芳華：上海博物館受贈文物展」，以此致敬支持上博發展的捐贈者。

在展出的近兩百件（組）受贈文物中，涵蓋書畫、青銅器、玉器、佛像等類別。重點展品包括明代畫家沈周《臨戴文進謝安東山圖》軸（附圖，局部），由已故華裔收藏家翁萬戈捐贈。



墟里葉歌

逢周一、五見報

閒逛豆瓣的「話題廣場」，看到有個話題「家有體育角」，既無跟帖，也無圖片，關注者也只有兩人。看着這個「孤苦伶仃」的話題，讓我想起了生活中的「角」。

上世紀八九十年代，街心公園、校園裏流行「外語角」。在互聯網還不發達的年代，這是練習「口語」者每日打卡的聖地。而「角有角規」，入此「角」者，交流必需用外語。若得老外駐「角」，「角」的人氣必定大漲。其實，對於老外而言，這也是他們學習中文的「外語角」。我缺乏外語天賦，外語課滿足於答卷應試，只好繞「角」而行，望「洋」興嘆。

年輕做單身漢時，居室裏沒有

生活中的「角」

「角」，概因領地獨佔，無需空間劃分。結了婚，添丁增口後，「角」隨之出現。女兒小的時候，她的玩具用具佔了榻居不小地方。這是一個充滿童趣的「寶寶角」。長大了，上學了，會閱讀了，屬於她的書漸漸多起來，擠進我那幾個書滿為患的櫃子，生生闢出了個「童書角」。她又喜歡上動物了，家裏添了鸚鵡、龍貓、侏儒兔、金魚。空間只要肯擠，總是有的，又劃出一小塊「寵物角」安置各式的籠和缸。

人到中年了，養護身體成頭等大



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

言品，即人品

可以好好說話本身，就是靠發自內心的修養，而非只是技巧。

首先，我們想善言，必要懂得善聽。溝通是雙方面的，當你只懂得自說自話地表達自己，而沒有聆聽對方的說話，那是演說，而不是溝通。

你有沒有試過在社交場合裏，遇見一些像廣播員一樣的人，不斷說自己做了什麼大事、見過什麼厲害的人，或遇過什麼大場面而喋喋不休嗎？你又有沒有聽見過一些節目，主持人會不停打斷拍檔的說話呢？這些人都是自說自話者，而自說自話的根本原因，是他們不

尊重別人的意見。

作者認為，當一個人自視見識比別人高，覺得自己的意見比別人重要時，他便會自說自話，而不懂得聆聽別人、不懂得尊重對方的發言權。因此，好好說話的第一個要點，不是什麼談話的技巧，而是培養一份尊重他人的品格。書名謂「說話的品格」，正是這個道理。

從尊重他人出發，我們便會學懂體會他人的感受，從而做到跟對方產生「共感」，並自然作出適當的回應，好好溝通。共感，不是同情，而是同理。我們不是因為對方的痛而可憐他，而是跟他一起感受到痛。

話說回來，那一間法國咖啡店的定價方式，除了是一種說話的準則，更是一種教育。好好說話，實在會有意想不到的好回報。



自我完善 米哈

逢周一、五見報

網紅

建立賬號，像數分鐘內就成立了一間公司，門檻不高，更像不必苦讀就能成材。當看到各國網紅坐擁千萬追隨者，天天活得多姿多彩，吃穿用度也有廣告商贊助，網絡流量又可獲取可觀收入，不必刻板苦悶地上班，何樂而不為？大部分家長聽到子女有如此論調，都會即時大潑冷水，覺得不切實際。其實網絡媒體衍生出來的各種職業已在社會佔重要席位，與其擔心下一代受網紅誤導，不如讓他們深入了解及嘗試，從決定登

陸哪個平台開始，當一個沒有經營策略與後援的博主。經驗會讓人明白，原來成為有收入的網紅，不單要有賣點，還涉及策劃、創作、拍攝、剪接、混音、表達等技能，而且照片和視頻上載後往往反應冷淡，也需要常常更新才能吸引觀眾，更沒什麼金錢收益可言，但付出卻與求學或上班不遑多讓。

現在是各行各業也要網絡營銷的時代，網絡流量甚至成了判斷成就的標準之一。還記得高考那年，公開試作文卷竟出現了那道毫無新意的題目「我的志願」，我寫了想當一名作家。縱然我的志願早已實現，但諷刺的是我現在也要努力學習利用自己的創作經驗成為網紅，盼望可以在事業上有更大的發展。



竹門日語 簡嘉明

逢周四、五見報

《臨戴文進謝安東山圖》

上海博物館收藏有不少沈周的畫，但是沒有沈周的青綠山水，其實不單上博缺，全世界都缺沈周畫青綠山水的畫，而翁萬戈把沈周《臨戴文進謝安東山圖》捐贈給上博，彌足珍貴。翁萬戈曾在一本書的序文中寫道，「博物館是這些收藏品最好的歸宿。」

沈周《臨戴文進謝安東山圖》作於成化十六年庚子（一四八〇年），絹本設色，臨摹



的是同時代稍早的畫家戴進的《謝安東山圖》，畫上有沈周自題：「錢塘戴文進謝安東山圖，庚子長洲沈周臨。」戴進，字文進，「浙派繪畫」創始人。

《臨戴文進謝安東山圖》縱一百七十厘米，橫八十九厘米，是沈周傳世畫作中尺幅較大者。

畫面的山石空間結構嚴謹，用筆灑脫，描繪了東晉宰相謝安隱居

東山時，縱情山水的情景。畫中謝安攜杖而行，身旁帶着幾位仕女，正要走入深山遊歷。沈周不常作人物，偶爾見山水中簡單的點景人物，此畫中描繪的人物形象，細緻程度難得一見。

「盛世芳華：上海博物館受贈文物展」舉行至二〇二三年一月八日。



館藏擷英 閒雅

逢周五見報

禁餵野豬

侄兒斌仔最醒目，馬上阻止四嬸繼續打包，告訴她餵飼野豬不妥，會讓野豬養成習慣，天天跑到民居附近覓食，不單擾民，還會造成環境衛生問題。

四嬸卻說野豬媽媽和兩隻小野豬很可憐，瘦得皮包骨，天寒地凍，沒有東西果腹，要冒險下山到屋後巷翻倒垃圾桶找食物。說着說着，四嬸的眼淚快要掉下來了。

就在斌仔與四嬸各持己見之時，任職醫生的二嬸打開手機，將搜索到的新聞轉給四嬸，告訴她政府已刊憲將「禁止餵飼野生動物地

方」擴展至全港，避免野生動物，特別是野豬失去在野外覓食的能力。新條例將於十二月三十一日起實施。也就是說，從今年最後一天開始，四嬸若再餵飼野豬，屬於違法行為，會被檢控及處以罰款。

四嬸是老實人，聽到「犯法」二字，嚇得立馬放下打包的食物。雖心有不甘，但違法之事，四嬸卻是再借多一個膽也不敢做。

早於一九九九年生效的香港《野生動物保護條例》（第170章），禁餵區原本限於獅子山、金山、城門和大帽山（部分）郊野公

園，以及大埔滘自然護理區（部分）等範圍。近年野豬滋擾及傷人問題日益嚴重，原因之一是多市民餵飼野豬。政府十一月刊憲將禁餵區擴展至覆蓋全香港，就是希望從嚴遏止餵飼活動，從源頭減低吸引野豬於市區或民居附近出沒的誘因。

萌寵集 佑松 逢周五見報

