



維也納的五月市集。

用正向態度控制病痛

經過十幾個小時的飛行，降落在維也納國際機場，攝氏三十八度的體溫燃燒着劇烈的頭痛，注定了這場計劃並期待了一年之久的旅程，是開始也是結束。

當拖着累贅的病軀，走過被稱為「歐洲最美」的國會大廈，仰望這座希臘式復興建築的樓頂，平時那些令人心安的偉岸的守衛者雕塑，此時似乎都變成了無情的嚴厲的審判者，給滾燙的身體刺入幾縷寒意。

當終於進了房間，跌在床上的那一刻，「病來如山倒」彷彿化作了五個實體大字，一個個重重地砸在身上。硬撐着給本來約好晚餐去吃維也納炸豬排、一年未見但數個星期前就已約好的朋友發出無法出席的信息後，蹣跚在被子裏萬念俱灰。

不知道經過了幾輪昏睡，在身心靈快被負面情緒壓垮之時，一絲理智硬擠進了殘存的清醒夾縫：「要調節情緒，將病毒對身體真實產生的影響降到最小。」

Mayo Clinic 有一篇關於《慢性疼痛：藥物決定》的科學研究顯示，正面、有希望的態度有助於壓力的調節，負面的態度則會加重壓力，變得憂鬱，更增身體上的不適。「倘若以負面的態度視自己為疼痛的受害者，疼痛將持續控制你的生活，耗盡你的精力。如果以正向態度面對問題、願意改變，則常常能夠成功地控制疼痛。」

正向思考並不是自我安慰。有心理專家表示，情緒管理不是不能產生任何情緒，而是要「掌握怎麼降低情緒最高與最低點的幅度。」就像生活中面對困難時，不是單純正向思考而忽略實際狀況，一點負面意頭都不能有，而是縮小在既定客觀狀況下情緒的波動範圍。同理適用於身、心環境的調節，與各位讀者共勉。

樂活潘少

逢周一見報

養老育小

回老家蘇州，與父親的弟、妹等親人聚餐。父親最大，年近八旬，最小的姑媽也年近古稀。老人聚會，談得最多的除了養老，多半就是各自的第三代。

叔叔、嬸嬸、姑媽描述的老年生活大都健康愉快。有的每天跳廣場舞一小時，再練鋼琴兩小時。有的早上做廣播操。還有的買完菜就沿着繞城步道快走。哪怕因為身體狀況無法運動，也有朋友上門一起打牌、聊天。因為都有條件、有意識注重養生，長輩們大都身體硬朗，神采奕奕。

說到第三代，情況可就不一樣了。一位表妹的兒子在上海國際學校上初三，每天晚上功課做到深夜。而且數理化題目都是英文版，只有英文專業畢業的表妹能看懂，還得要複習中學知識才能輔導孩子。於是做媽媽的每天晚上陪着兒子，一個在房裏，一個在房外，一起刷題。姑媽說，這還不是最苦的。曾就讀普通初中的鄰家孩子每天功課做到凌晨兩三點，實在吃不消，今年家長讓他出國留學去了。

叔叔的第三代在日本出生、長大，今年上初一。看照片上他的初中開學典禮鄭重其事。孩子穿着西裝校服，身為父母的堂弟、堂弟妹也正裝出席，很有儀式感。但他的學習生活卻無其他孩子那麼辛苦。嬸嬸說，日本政府對孩子的教育進行補貼，鼓勵國民生育。另一位表妹的兩個孩子在美國上學，乾脆讀了寄宿學校，他們的媽媽倒也就此放手了。

不同的教育制度各有長處、短處，並非外國的月亮就更圓。但從小課業就「卷」得如此厲害難免有些弊處。願重視養生的大人也能為兒童的身心健康擔起責任。

墟里葉歌

逢周一、五見報



「人生毛坯房，精裝朋友圈」，成了網絡時代的社交定律。外出旅遊，現實裏的「人從眾」到了朋友圈中成了清風白雲。職場「內卷」、回家「難娃」，日子多麼焦躁，朋友圈裏卻是「談笑間檣灰飛煙滅」的瀟灑。所謂「苦什麼都不能苦了朋友圈」，乍一聽，想到「虛榮」二字，腦中浮現出那位家徒四壁、吃糠嚥菜，出門前卻一定要用豬皮抹一下嘴唇的仁兄。轉念一想，生活裏固然有歡樂時光，也有糟心之事，但清泉總比淤泥更值得欣賞，朋友圈既然是生

活的小櫥窗，陳列一些賞心悅目的東西，又有什麼不好呢？

我曾不止一次聽人說，關閉了某某的朋友圈，因為這人成天叫苦賣慘，實在看不下去。是啊，快樂總會在反覆回想裏增加，痛苦卻不會在喋喋不休中減少。祥林嫂的遭遇令人同情，魯鎮上卻也沒人願意反覆聽。

看來人性是自帶「美好濾鏡」的。大部分人都希望把自己更好的一面展示於眾，哪怕這種「更好」經過了美顏；大部分人也都希望看到朋友圈好友更好的一面，哪怕知道這種

「更好」是美顏的結果。如今，網絡已經當之無愧地成為人們情感支持的主要來源之一，朋友圈不但是我們與周圍世界建立聯繫的社交工具，而且透露出圈主的身分認同和自我期待，「豪華精裝」的朋友圈或更能給人以溫暖的力量。

當然，這不意味着迷失在「精裝」的朋友圈裏，而對自己的「毛坯房」灰心喪氣。別的人生是自己的鏡子，刷刷「精裝朋友圈」，從別人成功的事業、幸福的家庭和充實的生活中看到他們付出的努力，也為

「裝修」自己的「毛坯房」增加一些動力。而為了給自己確定一個奮鬥的小目標，也不妨把自己的「毛坯房」稍加美顏發在朋友圈裏，立此存照。事實上，很多偉大的事業都是從「效果圖」開啟的。如果連欣賞朋友圈裏歲月靜好的心情都沒有，又怎能有勇氣面對現實的一地雞毛呢？

知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報



排除擔憂的力量

包」便能獲得無憂無慮的內心平靜。

但，如此低慾望的生活，豈不令人類無法進步。英國哲學家培根，也有類似的疑問。培根相信「知識就是力量」，而這力量，包括助人排除擔憂。培根認為，人有三種，一種像螞蟻囤糧，只會把收集到的東西搬回巢裏，然後原封不動；第二種像蜘蛛結網，每天自顧自，閉門造車；第三種人像蜜蜂釀蜜，到外面的世界採了花蜜，經過轉化，創造蜂蜜。

培根鼓勵我們成為像蜜蜂釀蜜的人，收集世界的事實與經驗，運用自

身的邏輯與能力，將資料轉化成知識，以知識明白世界的法則，預測未來的軌跡，而不再因無知而擔憂。

如此這般的知識論，無疑支持了理性與科學的發展。因此，農夫可以知道天氣預報、經濟學者可以預見經濟周期，但同時，我們都知道，知識只助我們掌握部分的未來，正如唐人白居易寫道：「天可度，地可量，唯有人心不可防。」

在未有現代科學的天文觀念時，白居易已經想像到，知識終會助人丈量到天與地，但他同時懷疑：人的心

思難以猜測。未來的多變，不單在天，也在人，人的複雜共同創造了社會的未來，而共構的未來又有許許多多的未知數。

所以，知識可以排除擔憂嗎？不知道，但有了知識，至少讓人多點信心去面對未來，這大概錯不了。

古文日常 米哈

逢周一、五見報



又見熱天

實已經推廣多年。對於我個人熟悉的範圍而言，學校都愛運用藝術手法向學生灌輸環保意識。每年「學校戲劇節」的表演，不少學校都會以環保為劇本題材。每當我進入不同校園擔任戲劇評判，都會留意學校環境如何推動環保。不論是回收箱，抑或以廢料設計成裝飾品，學生的環保意識都不薄弱。然而，有些事情就是「說時容易做時難」，香港的環保工作似乎仍未到位。

早前內地電視劇《江河日上》以環保為故事框架，實際是探討人為觀

念如何達至環保與經濟平衡發展。劇中的環保專家監制市長說：「每人日常生活的一些行為，例如將塑料水瓶放回回收箱，夏天控制空調的溫度，這樣便可減少能源消耗。」環保就是觀念的問題。每人一些看似微不足道的個人行為，其實都在影響整體社會的生活質素。只要多加留意，善用資源，便可協助地球減慢暖化速度。

我並不是憤世中年，但對日常生活仍有很多看不過眼的地方。例如乘搭地鐵，從月台至地面除了自動扶手

電梯，大部分車站亦設有升降機，後者其實為了方便輪椅人士等，但有時市民從地鐵下車便蜂擁至升降機，即使有輪椅人士等候亦不會退讓。如此下來，或真正有需要的人士沒法得益，同時亦消耗升降機的能源，相等於加劇地球的負擔。

文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報



「藍籌」民辦樂團五十慶



揮的，已經是一支紀律嚴明、技巧純熟的大型樂隊。

從從刊得悉，樂團近年向多方面發展，例如為電影《悟空傳》配樂，為香港、中山等地弱勢社群提供音樂活動，到絲路城市巡演等。此外先後

組建三個附屬樂團，其中二〇二〇年成立的「香港傳奇室內樂團」，以節目《花影長歌·城鄉風情》入選今年國家藝術基金舞台藝術創作資助項目。另一個疫情期間成立的「樂樂社區樂團」，更是全港首個社福樂隊。難怪梁博士發言時以「藍籌股」來形容樂團的素質。

誌慶音樂會的各首作品，都是創作於與樂團同期的半世紀。開場選演王丹紅創作的《太陽頌》之《踏江》、《挑山》兩個樂章，演來氣勢磅礴、節奏流暢。接着兩首協奏曲，分別由香港演藝學院中樂系主任張重

雪二胡獨奏的《紅梅隨想曲》，以及香港中樂團笛子首席孫永志獨奏有份創作的《遼方怨》，樂團都表現優良的音樂感。壓軸是張朝的《干將·莫邪幻想曲》，四個樂章難度不小，但眾志成城下，演出圓滿完成。之後加奏五十年前首演時的《紅花遍地開》，更請來社區樂團成員加入演出，那是難忘的一幕。

樂問集 周光葵

逢周一見報



以「祖」為名

通過大數據統計，可以發現許多有趣的社會現象，比如有人好奇華人名字最愛用哪些字，統計就顯示，「梓」「軒」「傑」「霖」「芷」「晴」「怡」「彤」等字在港人名字中名列前茅，對於內地人，「建」「偉」「麗」「紅」「梅」「子」「涵」等則比較常見。

在大數據統計裏面，還有一個香港和內地都青睞的「國風」字，它就是「祖」字。如不信，可以看看明星榜上吳彥祖、王祖賢、王祖藍、容祖兒這些熟悉的名字，或者數一數周邊有無名字帶「祖」的朋友同事，便知是否如此。

因為慎終追遠、敬天法祖的文化傳統，華人喜歡以「祖」為名，既祈求祖先的福澤庇佑，亦表達要效法祖宗的懿德嘉行。

筆者留意近兩年的閱讀和新聞報道，分開統計，在「某祖」的格式下，為人熟悉的名字裏有大戲曲家湯顯祖、「紹興師爺」的鼻祖汪輝祖、專長中國法律社會史研究的瞿同祖、

中國肝膽外科和器官移植外科主要創始人之一的裘法祖，以及在「文旅局長卷起來」背景下走紅的甘肅省文壇廳長何效祖等。

而在「祖某」的格式下，知名的有《讀史方輿記要》的作者顧祖禹、提出「善未易明，理未易察」的理學家呂祖謙、金石學家潘祖蔭（其祖父是曾任《四庫全書》總裁的大學士潘世恩）、訓詁學音韻學文獻學家周祖謨，以及梅貽琦之子梅祖彥和胡適之子胡祖望等。

儒家經典《禮記》說「萬物本乎天，人本乎祖」，生活裏很多人罵人時，程度最重的詞語裏就有「數典忘祖」一詞。從這個角度，上述以「祖」為名的實例，其實都是「本乎祖」與不忘祖的文化基因的直接註腳。

伏牛山 喬苓

逢周一見報



《九龍城寨之圍城》

說實話，在剛剛走進戲院的時候，我對這部電影《九龍城寨之圍城》並沒有什麼期待。但在一百二十六分鐘之後走出戲院時，我已經在熱切期待它的後兩部：《九龍城寨之龍頭》和《九龍城寨之終章》了。

《九龍城寨之圍城》是一部很「香港」的動作片。這「香港」體現在拳拳到肉、衝擊力拉滿的動作片性質上，也體現在還原了幽深而黑暗、義氣與傳奇並存的「九龍城寨」上——陰暗逼仄卻四通八達的通道，層層疊疊的狹小房屋，九龍城寨作為一個現實中曾經存在過的地方，在電影中被高度還原，而同一時間，影片中的主要人物又都有着超乎現實的戰鬥力，雖然不至於像漫威超級英雄那樣上天入地，但一拳將人打飛撞倒幾面牆壁之類都是稀鬆平常。初看之時，我還有些許迷惑與不適應，但很快就發現，如同在九龍城寨之中，混亂

與秩序這一組矛盾達成了微妙的平衡一樣，在《九龍城寨之圍城》這部電影中，「現實環境」與「超現實人物」也達成了完美的自治。這種感覺似曾相識，總覺得在哪裏見過，走出戲院思索許久之後才猛然醒悟：這不是久違了的「港漫」風格。這正是久違了的香港電影應該有的味道。

平心而論，《九龍城寨之圍城》不能算一部殿堂級電影，但誠意十足。電影最後一幕，四位兄弟在高處俯瞰夕陽之下的九龍城寨，有人感嘆香港變得很快，很快九龍城寨就會被拆卸，此時林峯飾演的陳洛軍說：「但我相信，有些東西是不會變的。」無論是香港還是香港電影，都變得很快，但有些東西是不會變的。

大川集 利貞

逢周一、三見報

