

「榮祿」是誰

清人昭槎筆記《嘯亭雜錄》，有一則《宗室詩人》，內載：「先叔嵩山將軍諱永憲，詩宗盛唐，字慕榮祿。」有註者，直接將榮祿標註為「晚清重臣」。

且慢。永憲，字嵩山，是禮親王代善後裔，生活在雍乾時代，爵封二等鎮國將軍。昭槎本人則生於乾隆末期，卒於道光年間。而榮祿是慈禧太后的親信，與永憲生卒年相差一世紀，且並無書法造詣。永憲又怎會向榮祿學習書法呢？

從語境看，「詩宗盛唐，字慕榮祿」，盛唐乃古詩的巔峰，那「榮祿」一定是書法的泰斗。事實也是如此，「榮祿」不是別人，正是元代集詩書畫之大成的趙孟頫，時人評價：「篆、隸、真、行、顛草，為當今第一。」

趙孟頫身世離奇，以宋朝宗室後裔，入元而為達官顯貴，小心翼翼轉轉於官場、文壇，榮華富貴，高壽善終。正因為身上的多重標籤，趙孟頫堪稱是古代文人中別號最多的之一。

古人別號門類甚繁，有的是其自號的簡稱，如李青蓮（青蓮居士李白）、杜少陵（少陵野老杜甫）；有的以官職為稱，如王右軍（右軍將軍王羲之）、劉賓客（太子賓客劉禹錫）；有的借重郡望、籍貫，如韓昌黎（韓愈）、柳河東（柳宗元）；有的稱呼封爵，如王荊公（荊國公王安石）、司馬溫公（溫國公馬光）；有的尊以死後的御賜諡號，如歐陽文忠公（歐陽修）、岳武穆王（岳飛）。

而趙孟頫集齊了所有的元素，名號眾多，如：趙松雪（自號「松雪道人」）、趙吳興（生於吳興縣）、趙魏公（爵封魏國公）、趙文敏（諡號「文敏」），趙承旨（官翰林學士承旨）、趙榮祿（榮祿大夫）。榮祿大夫是元代文官散官第二階，從一品。「榮祿」也成了趙孟頫文壇、官場雙豐收的一個印記。



逢周三、四、五見報

一探soul food

我在美國生活的時候，偶爾會去專門烹飪soul food的餐廳裏飽餐一頓：高油、高熱量、油炸的快樂鋪滿整盤。起初並不知道這些美食背後，有着怎樣辛酸的故事，直到了解這部分歷史，帶着馬丁路德金「I have a dream」的聲聲回響，方知文明的進程能不斷延續，背後是一代代人的努力抗爭，以及對自由、理想的嚮往。

一直在思考，soul food這個詞到底怎麼翻譯，查閱了很多資料也沒得出準確答案。所謂的「靈魂料理」絕對是膚淺也萬萬無法抵達靈魂的，但若找出另一個版本取而代之，又實在無能為力。想明白它的根本意義，要回到二十世紀六十年代，彼時靈魂（soul）這個詞被廣泛用於非裔美國人中，比如大家耳熟能詳的黑人音樂（soul music）。而後來出現的soul food，則特指他們的傳統食物，在美國南部非常流行。若要再向前追溯，就不得不提當年美國的奴隸制度，奴隸主們為了用有限口糧做出能提供更多熱量的餐食，便想到裹上玉米粉，高溫油炸的方法。到現在，soul food已經褪去了沉重的外殼，從曾經的血淚史裏逐漸演變成一種文化認同，一種更多人喜歡、推崇的飲食流派。

如果你也喜歡油炸食品，那一定會對soul food讚不絕口。其中最具有代表性的，就是早午餐中的人氣選手炸雞華夫餅。通常會選用整雞大腿，甚至是半隻雞的體量，裹上麵粉蛋液，入鍋炸酥。配以鬆軟的華夫餅，有時還會澆上楓糖汁。炸雞外酥裏嫩、個大頂飽，華夫餅作為碳水大戶，也絲毫沒有差澀退卻的意思。兩者攜手幫你補充能量，周末一個大半天就能暢快飽足。另外，炸牛排也是「放縱人士」的最愛，牛排用錘敲軟，炸出來滾燙香濃，肉質鮮美吃着過癮，絕對是裹着差澀改善伙食、獎勵自己的妙招。



逢周二、三、四見報

「爆竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇。」當春節入選聯合國教科文組織人類非物質文化遺產代表作名錄，二〇二五年春節更有了特殊意義，成為首個「非遺春節」。粵港澳大灣區的深圳、廣州、香港、佛山、澳門等地，非遺文化在新春期間大放異彩，帶來一場場文化盛宴。

深圳的沙頭角魚燈舞，傳承三百餘年。中英街沙欄吓村的村民手持魚燈，在暗夜中穿梭。他們模仿魚在水中的動作，讓魚燈活靈活現，展現着客家漁耕文化。盞盞魚燈，恰似辛棄疾筆下「東風夜放花千樹，更吹落、

在央視蛇年春晚的舞台上，新歌《斗柄指東天下春》由內地七位男演員共同演繹，歌聲雄壯，氣勢拉滿。

細觀身穿白色新中裝的七位男星，在舞台上所站位置、所組隊列，與春晚同台的其他合唱組別陣容有明顯分別，既非一字並列，亦非兩兩相對；既非由低到高有序排列，也未呈現對稱的幾何圖形。當鏡頭由高處拍下來時，細心的觀眾才發現，這不正是仰望天空常見的北斗七星嗎？演藝星光正盛的七位男星，分別站在北斗七星的方位，共同組成「斗身」與

聽到大S（徐熙媛）於遊日時離世的消息，一時間如大量網民般難以置信。行事作風大膽、硬朗、執著的娛樂圈「流量女王」，既自少年時代已沉浸於藝海江湖，又曾於情場上歷經百戰，愛得轟轟烈烈，更常當友儕間的首領，因此予人的印象就是堅強無比。縱然不時出現有關大S病倒進院，並跟死神擦身而過的傳聞，但傳言歸傳言，誰會料到那麼「硬淨」的一個名女人，命運的終結竟會那麼突然，人生的結局竟劃那畫上句號。

大S主演的《流星花園》我沒看過，卻依舊曉得女主角名杉菜，是一

星如雨」中的星辰，照亮了春節夜，承載着人們對海洋的敬畏與對生活的嚮往。

千年商都廣州，「行花街、逛花市」的習俗讓城市沉浸在喜慶中。二〇二五年增城區花市從臘月二十持續到正月初一，還有佔地廣闊、燈景豐富的粵港澳大灣區燈會，匯聚大灣區城市文化元素，讓人們置身夢幻燈海。

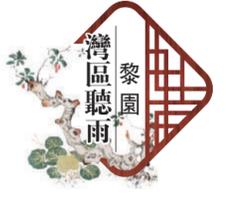
香港的舞麒麟，鼓樂聲響徹大街小巷。舞者身着鮮艷服飾，讓麒麟在跳躍翻滾間盡顯靈動。這不僅是表演，更承載着人們對美好生活的祈

願，「共歡新故歲，迎送一宵中。」佛山作為嶺南文化發源地，彩紮獅頭工藝聞名。春節期間，醒獅表演熱鬧非凡。色彩斑斕的獅頭在舞者舞動下，時而昂揚，時而低伏。「獅躍龍騰歌盛世，民安國泰頌華年」，醒獅是佛山人對生活的熱愛與對未來的憧憬，彩紮獅頭工藝與醒獅表演相得益彰。

澳門的媽閣廟，作為澳門最古老廟宇，見證數百年變遷，春節祭祀是對傳統文化的堅守。人們祈求新的一年風調雨順、闔家安康。同時，澳門大街小巷張貼春聯、門神，中式裝飾與

葡式建築相互映襯，盡顯中西合璧風情。

在這個特別的非遺春節，大灣區各地非遺文化跨越地域界限，共同奏響傳統文化的和諧樂章，讓人们在感受非遺魅力時，更加堅定對中華文化的自信與自愛。



逢周四見報

斗柄東指 天下皆春

「斗柄」，在虛實結合的影像空間上演了四季變換與星象流轉。

《斗柄指東天下春》歌詞反覆吟唱的「斗柄指東」，暗藏了中國古人觀測天象的智慧。北斗七星，是北半球天空的重要星象，夜空中容易辨認的這七顆恆星，排列形狀如古代舀酒的斗，從斗口到斗柄依次為天樞、天璇、天璣、天權、玉衡、開陽和搖光。七星曲折如斗，故而得名。古人憑北斗七星的指向，不僅可辨別方向，亦可得知當下季節。

「斗柄東指，天下皆春；斗柄南

指，天下皆夏；斗柄西指，天下皆秋；斗柄北指，天下皆冬。」據傳戰國時期由楚國隱士所作的《鶡冠子》，對此已有清晰的表述。宋代黃庭堅詩《擬君子法天運》，亦有「因時有更張，斟酌如斗柄」之句。

北斗指向變化，本質是地球自轉的視角差，當地球繞太陽運行時，北半球夜間朝向的星空背景逐漸偏移，導致北斗呈現「四季旋轉」的視角效果。有趣的是，「斗柄東指」曾入選內地公務員的常識試題，考題是：「斗柄東指，天下皆春」的意思是北

斗七星斗柄指向東方的時候，春天就來了。問在冬季，北斗七星的斗柄的指向何方。試卷列有北、南、西、東，共四選項。正確答案，你能算出來嗎？



逢周二、四見報

去如流星

個進入了貴族學校的窮家女，也是徐熙媛演藝生涯的經典角色，因為那時候身邊太多人迷戀《流星花園》中的四名男角。四名型格不同的男生言承旭、周渝民、吳建豪和朱孝天組成的「F4」風靡亞洲，因此有誰會不曉得劇中的徐熙媛，又有誰不曾參考過她將自己熬成美女的方法？大S的離世，讓人感慨那曾屬於不少青春回憶的「神劇」，原來已是距今二十四年的作品。劇中的杉菜後來不知如何，但現實中的大S卻免不了經歷年月的變化，即使生活得依然精彩、明星的光芒仍在、倔強自我的作風不

改，卻依然逃不過在塵世中離世的那一幕，還沒茶靡，就要結束。

記得大S竄紅後，曾接受本港一家電視台訪問。當時姐妹挾名氣開珍珠奶茶店，喜上眉梢、青春洋溢，那不管天高地厚的笑容與說話語氣，跟一般偶像明星很是不同，破格的話風成就了她們敢於特立獨行的形象。那電視熒幕的畫面在我腦海之中留下了深刻的印象，以致數天前看到人們瘋傳大S急病離世的消息時，明明自己算不上是她的影迷，連日來卻不停想起她年輕時的笑臉，甚為惋惜。

人們總說人生苦短，像大都早已

參透宇宙的定律，可以接受去如流星的無奈。可惜每當看到摯愛的猝逝，人還是難免揪心，也才後悔不曾好好去過共聚於人間樂園的每一刻。莫非這才是眾生的常態，我們總要在別後才懂珍惜。



逢周四、五見報

格言

古人格言每多迂腐之言，不適合這個時代，但也有例外。清人金鑰編的《格言聯璧》，其中有一則我覺得可以記取：

難消之味休食，難得之物休蓄，難酬之恩休受，難久之友休交，難再之時休失，難守之財休積，難雪之謗休辯，難釋之忿休較。

難消化的食物不要吃，何必難為你的胃？難以獲得的稀奇珍貴的東西不要積蓄，提防慢藏誨盜，也避免玩物喪志。

難以報答的恩惠不要接受，免得永遠欠下人情；也免得要付出沉重的代價去還債。三觀不同的人做朋友遲早分手，就不要花時間去應酬他們了。一些失去了就無法再現的時刻，如良朋遠適他方，父母年邁體弱，能送則送，能陪則陪。個人健康欠佳，子孫生性不肖，你積聚多少都不能久保。那就要作最好的運用，包括捐出濟世助人。有人造你的謠，毀謗你，三人成虎，眾口鑠金，外人幸災樂禍的多，雪

中送炭的少，此時也只能沉默是金，讓時間證明一切。跟別人結下仇怨，沒有力量報復，又久久不能釋懷。嚴重的甚至影響情緒健康，那就要學習放下。



逢周四見報

東坡家宴

蘇東坡才華橫溢，人生軌跡跌宕起伏，惠州的歲月給了蘇東坡生活上更多的閒暇，他因緣自適，把「寓居」過成了「仙居」，既有書畫詩酒茶，亦不錯過人間煙火氣，當他的腳步踏入惠州這片土地，便開啟了別樣的詩酒人生。

蘇東坡這位文學大家除了詩酒風流、翰墨清香外，他的名字還與美食密切相關。在惠州，蘇東坡從當地的食材中發掘美味，將普通的食材變成了一道道令人垂涎欲滴的家宴菜，菜品以平常食材為主，餐具是簡約的影青瓷器，似乎更符合東坡在惠州時期質樸豁達的心態。如今，東坡的家常菜被惠州市打造成一套東坡家宴菜譜，包括羊蟹骨、西村雞、東坡肉、藿葉魚、絳羅襪、釀蟹黃、盤游飯等。蘇東坡還開闢了小菜園，種植人參、枸杞等食材，美食不僅滿足了他的口腹之慾，更成為了他與友人共賞的話，留下了「青浮卵碗槐芽餅，紅

點冰盤藿葉魚」的詩句。

蘇東坡一生愛酒，他不但喝酒，還鍾愛釀酒。因為嶺南無酒禁，他在惠州提到的美酒達到十多種，他善於將當地的特色食材融入酒中，使得每一滴酒都充滿了獨特的韻味。在惠州短短的兩年零八個月間，他「飽吃惠州飯，細和淵明詩」，實現了詩意人生與美食同行。

蘇東坡在惠州創作了大量的詩詞文章，惠州西湖因他的詩作而得名，正如清代詩人江逢辰所說「一自坡公謫南海，天下不敢小惠州」。蘇東坡從詩情畫意裏感受萬物樂趣，在三餐茶飯裏品味着人生的況味，真正做到了「此心安處是吾鄉」。



逢周四見報

第一次與最後一次

你永遠知道第一次是什麼時候，對吧？但你很少知道最後一次是什麼時候。You always know when it's your first time, don't you? But you rarely know when it's your final time.

在書上看到這句話時，淡淡的惆悵爬上心頭：第一次做某事的經歷，伴隨着新鮮與興奮，總能在意識之海中留下明確的波瀾。而我們往往不能預知現在正在做的事，此後會不會再做，只有許久之後再憶起時，才會幡然醒悟——噢，當時竟然是此生最後一次了……

最先想到的，學生時代的畢業和工作之後的離職。同學與同事的朝夕相處，就在那一刻終止了。總覺得之後還會繼續保持聯絡，但隨着環境的變化，新的同學與同事、新的環境與挑戰逐漸佔據了自己的全部注意力——許多人先後從自己的人生劇本中逐漸淡出，先是失了

聯絡，再後來就是被塵封被遺忘。如果當初知道是「最後一次」，應該會更依依不捨、更有儀式感地正式道別吧……

但，那樣是好事嗎？可能也未必。如果加上「永遠」這個定語作為乘數，一個原本普通的告別，悲傷就會被放得很大，那樣的生命應該會被連續不斷的哀愁與遺憾填滿。

當時未能確定的原因，多是懷揣着「來日方長，未來定會再相聚」的信心，甚至漢語中的道別都是「再次相見」的「再見」二字。相比起冰冷決絕的告別，帶着渺茫的希望期待未來，似乎容易接受一點。



逢周四見報