



客居人語 姚船

一位在深圳的舊同學來電，說夫婦倆目前正在海南島旅遊，享受冬日暖陽。

他不無感慨，本來這次想跟着兒子一家去黑龍江省哈爾濱，體驗一下冰雪世界，奈何年歲大，身子骨不聽使喚，心有餘力不足啊！一聲嘆息，他話題一轉，問，你去過哈爾濱嗎？

沒去過，我回道。不過，遠在很多年前，我就知道哈爾濱的名字，無論在工業、科技創新、音樂藝術等方面，都享有盛名，它擁有多元文化和萬國建築，被譽為有西方風貌的東方城市。

這些年，哈爾濱的冰雕世界名聞遐邇，連我這樣生活在加拿大，每到冬天就與冰雪打交道的人，在電視或視頻中見到那晶瑩剔透、五彩繽紛的「冰雪大世界」園區時，看到冰宮、冰屋、栩栩如生的

冰雪的誘惑

動物冰雕和巨大的冰砌娛樂場，都禁不住嘖嘖讚嘆，驚呼大自然在人類巧奪天工的努力下，竟能變得如此迷人。這是藝術和毅力的結合，是人類智慧和幻想的結晶。難怪每年都會吸引成千上萬海內外遊客去欣賞打卡，留下美好回憶。

冰雪與風雨一樣，是自然生態。只是，它的出現，取決於地理位置和季節。生活在熱帶和溫帶的人，很難在住地區域看到千里冰封、萬里雪飄的壯觀景象，難怪心生嚮往，想一睹為快。

在加拿大，冬天邂逅冰雪的民眾，雖然習以為常，除了有時抱怨它來得太太多太暴烈，對生活造成影響外，仍對它有所期盼。人們常說，沒有冰雪的冬天，就像擺上餐桌的食物，忘記適當加上油鹽和調味料，寡淡無味。

白色聖誕帶來節日的溫馨浪漫，是人們心目中的憧憬；厚厚的積雪覆蓋廣袤的田野，喚起農人對豐收的希望和信念。而冰雪運動和耍樂更是人們在冬天不可或缺的選擇。冰球（冰上曲棍球）被稱為加拿大的「國球」，可見其受歡迎程度。室外溜冰、山間滑雪，十分普遍。堆雪人、打雪仗更是孩子們所愛。

首都渥太華有一條長長的麗都運河，每到冬天都會結冰，在有關部門確認其冰層厚度符合規定時，就會向民眾開放。十里冰道成了世界最長天然滑冰場，每天吸引成百上千滑冰愛好者，還有一家大小來此玩雪橇，一片歡聲笑語，無形中驅散了冬日的嚴寒。

幾年前，我們曾開車去多倫多市政廳廣場，欣

賞冰雕比賽。雖然規模不大，但十幾座人像、動物、小型城堡的冰雕，生動傳神，呈現了藝術家們精湛的技藝，令人讚嘆不已。可惜由於新冠病毒流行，這個一年一度受歡迎的活動仍未恢復。

每到冬天，也有許多人在自家門前或後園利用冰雪展現自己的愛好和技藝。有的砌冰滑梯，讓小朋友玩；有的造迷你露天冰球場，大人小孩揮棒一比高下。去年，一位住在小鎮的華裔，在其屋前雕刻了一條冰龍，吸引了不少人前去參觀欣賞。今冬，一位安省雪雕藝術家，砌起一個高三米多的怪獸，也令人津津樂道……點點滴滴，可見冰雪的魅力。

望窗外，雪花飄，我又想起讓人神往的哈爾濱。亞洲冬季運動會於二月七日至十四日，正是在這裏舉行。冰雪同夢，亞洲同心。健兒的英姿，必定令這個美麗的冰雪之都更加精彩紛呈。正如它在電視播放的宣傳片結尾所說——

一路向北，「濱」至如歸。

遊新界西



HK人與事 殷楚紅

讀書期間，常在港島四處遊走探秘，驚嘆於港島舊區城市構成之精巧，建築、自然、文化、歷史在如此緊湊的環境中高度融合，方寸之間，盡顯風情，刻板印象中的新界則相對大尺度、「粗線條」。然而一次葵芳至荃灣的citywalk（城市漫步）則完全顛覆了這一認知。

葵芳不臨海，雖無開闊的海傍和壯美的海景，但在一眾高層住宅之間「凹陷」下去的葵涌運動場，則成為周圍居民運動、散步、納涼、曬太陽的絕好去處。沿着體育場外圍的山坡上行，遠望到頗具特色的葵盛西邨，與建築主體分離的巨大電梯塔和懸掛於外牆之外、由裸露的懸挑樑支撐的連橋使整個建築充滿「粗野主義」的色彩。嚴格上雖有人爭議其整體既無外露的主體結構，又無大量裸露的建築材料而不能算是標準的粗野主義建築。但即便如此，仍能看出其色彩塗料下俊朗的「骨相之美」。反之，這些色彩也令其更協調地融入周邊環境，成為亮麗城市色彩的一部分。

沿葵福路一直北行，漸入工業區，眼前盡是大玻璃窗的辦公大樓，或是相對封閉小窗的工廠、倉庫。雙向四車道的瀝青車路上大貨車時而呼嘯而過，隆隆的機械聲不絕於耳。本是平凡得不能再平凡的工業園景因青藍色的遠山和湛藍天空上滾滾的白雲竟而生出一種壯美之感。起伏的車路兩旁除了成片的工廠，偶爾可見點綴其間的護坡上的「綠洲」，一叢叢的綠那樣自由奔放地從坡頂「流淌」下來，人行天橋的坡道乾脆依勢而建，像是鬧市的行山徑，匆匆的步履在這裏都似乎慢了下來。天橋的頂蓋與欄杆都是素混凝土色，在時間的侵蝕下有些斑駁，頂蓋上甚至長出好幾株同種小植物。正心想不知是何種鳥雀的傑作，便突然見到一棵扎根一側的類似松樹的大樹，沉甸甸的樹枝微微下垂，正對下方天橋頂的幼苗，好一個「猥褻情甸」！五六米高的天橋由單排混凝土柱支撐，柱上似有曲線暗紋，理性告訴自己這些基礎設施的結構構件通常不會有太多藝術雕飾，直到看到遠處幾棵柱身尚未徹底清除的藤蔓植物，才豁然開朗，歲月早已將這些植物的血肉肌理刻在柱上，無論植物本身是否存在。城市在許多人眼中是無生命、無感情的人造物，但其實，這每一個小小細節都是她無聲的訴說，說她的自然，說她的歷史，說她的創傷，說她的驕傲。

下了天橋，便是荃灣，熙熙攘攘的人群和火紅的春節氣氛又彷彿回到出發的起點，中間嘈雜的車路，連排的工廠，轟鳴的機械和各式各樣奇妙的發現似乎是一卷城市畫冊中的隱秘的褶皺，不輕易被人發現，卻正是一個城市的魅力所在。



►依山而建的人行天橋坡道。作者供圖

論以數碼排毒防治「腦腐」



自由談 陳安

英國牛津大學出版社有一傳統之舉——每年初公布上年度的代表詞語，以此反映這一年世界性思潮、氛圍和關注焦點。由三萬七千人推選出來的二〇二四年度代表詞是：「brain rot」，即「腦腐」，似也可譯為「腦殘」。據統計，最近兩年間，「腦腐」這個詞語使用率增加了百分之二百三十。

這並非一個新詞語，亨利·大衛·梭羅早在其名著《瓦爾登湖》（一八五四）中創用，表述他在村野世界過簡樸生活的體驗，針對當時貶低多元化思想的社會趨勢，他批評說，這種趨勢會導致人們智力衰退。他指出：「英國在竭力防止馬鈴薯腐爛——已如此嚴重而致命。」

那麼，當今電子時代的「腦腐」又是何種情況？牛津大學出版社解釋道：「『腦腐』是人的精神和智力惡化的假定狀態，尤其被認為是過度使用平庸瑣碎資料的結果（尤其是網上充斥低質量、低價值內容）。」牛津還指出，如今不論社交媒體或互聯網，這種低俗內容比比皆是，「腦腐」反映這種狀況的危險性，提出了人們如何使用自由時間的重要問題。

由高科技這把雙刃劍帶來的副作用，其實早已是人們紛紛議論的話題。類似「腦腐」的詞語也已出現不少，如「手機殭屍」（smartphone zombie，簡稱smombie），形容某些人一邊走路，一邊看手機，其模樣呆頭呆腦，神志恍恍惚惚，對周圍世界視而不見，對交通之聲充耳不聞，真使人擔心他有禍迫臨。

「腦腐」被選為代表詞語，很多人認為選得得當，並紛紛撰文談論這一現象及其起因。

如談到這種「腦病」的表現形式：愛看「油管」（YouTube）電視，愛刷社交媒體熒屏，喜在互聯網上「衝浪」，慣於來回更換頻道，不時查閱電子郵件，並產生一種滿足感和愉悅感。過多的電子信息在人們腦海裏氾濫，腦子便呈霧狀，認知能力和記憶力因此衰退，也就漸漸缺少見識，不會做決定，難以處理信息，難以解決問題，顯出一副傻裏傻氣、愣頭愣腦的樣子。

所謂「刷類」（scroll）就是在熒屏上



◀數碼排毒（Digital detox）的主要目的是讓人們擺脫數碼裝置的干擾與依賴。

左右上下地移動畫面。生活是複雜的，社會是多難的，哪會天天有喜訊，時時有好消息，事實上，我們刷來刷去，更多收到的是悲訊，是壞消息，因此在所謂「滿足」和「愉悅」之餘，其實常會感到失望、沮喪，有人甚至不知不覺得了抑鬱症。一個新詞由此產生：陰暗刷屏（doomscrolling）。《時代》雜誌將之定義為：「過度的熒屏時間用來接受反烏托邦信息。」有人因此規勸道：「請停止陰暗刷屏！這只能使你的心情變得更加糟糕！」

現在我們依賴數碼設備，頻頻刷屏，必然有副作用，比如，先前我們用自己的腦子記住電話號碼，可如今多輸入手機，誰還記得清楚？我們過去讀書常作摘錄、寫筆記，一字一句，印象深刻，如今反正有搜索引擎，隨時可查找各種資料，便不會去強記，不會去背誦，稍稍瀏覽即罷，也就留不下深刻記憶，腦子裏往往是一片空白，這可能是得了「數碼痴呆症」（或譯數碼退智症）（digital dementia）。美國神經科學家曼弗萊德·斯比澤爾對此解釋道：「過度使用數碼設備結果造成認知能力的嚴重衰弱。」另一名神經科醫生說，電話號碼健忘症是數碼痴呆症的危險信號，發展下去，就會忘記更多東西，包括別人的，甚至自己的名字。

不過，初患者也不必太着急，因為可及時進行數碼排毒（digital detox），即排除因過多使用手機、電腦而產生的毒害。你若是「低頭族」，可以抬起頭來，放下手機，暫停電腦，離開社交媒體平台，像當年的梭羅一樣，去享受沒有電子信息干擾的單純簡

樸的生活。有人建議到沒有Wi-Fi的深山老林裏去度假，走時不忘帶上幾本書，去感受久違的閱讀、遐思和欣賞山水的愉悅。

有人平時漏掉一點社交媒體信息就會感到懊惱，要是為「排毒」去了遠鄉僻壤，完全失去信息，自然會感到遺憾。這種對漏掉或失去信息的懊惱和遺憾是一種「錯失的憂慮」（FOMO），即fear of missing out。新冠疫情期間，人們長期居家避疫，沒有聚會，沒有娛樂，不能旅行，因此也體驗到這種「錯失的憂慮」。但我們可以將FOMO變為JOMO（錯失的樂趣），即joy of missing out，一種不害怕錯過好事的豁達和快樂，不管別人怎樣不錯失、樂無窮，你都能安心做好自己的事情，過好自己的生活。對正在做數碼排毒的人來說，「錯失」可以使他們感受那種排除雜音狗碎信息、擺脫雞毛蒜皮瑣事的樂趣。

錯失派對、酒會、聚餐，錯失臉書上的好幾個小時，遺憾之心可以理解，但你有的取而代之而又感喜樂的事情，有人就建議說：「讀一本好書，悠閒散步，幫小孩洗澡，躺坐沙發，看一部電影，吃一鉢爆米花。」

首創JOMO這個縮略語的是一個博客，在他兒子誕生後暫停網上工作期間，充分感受到「錯失的樂趣」，在幫兒子洗澡時，他臉上的笑容是最璀璨的，最美的。

看來，今天，我們都有必要珍視錯失的樂趣，少在電腦和手機上花時間，而應通過數碼排毒來有效地防治可能迫臨的「腦腐」。

高鐵南下去過年



如是我見 楊小波

北京

去年春節是「請進來」。邀天南地北親友十幾口擁聚北京過大年。他們第一次來首都第一個想去的，都是天安門廣場，那是久久埋在心中多年的大願。天安門是夢一樣的存在，看天安門是夢一樣的實現。

今年春節是「走出去」。去哪裏？想選個遊人較少又有看頭的地方，那就：不能太南也不能太北、不能太遠也不能太近。於是，就乘高鐵南下吧。

天津

近在咫尺的天津，故事就在這個帶水的「津」字上。作為「九河下梢」「海河要衝」，自古因漕運而興起，成為南物北運的水陸碼頭。

碼頭，是船來船去、貨進貨出、人交人往的融通平台。迄今完整保存的八百七十七座「萬國建築」，就是這座現代海洋城市的獨特標識。

今天這裏漫天飄舞着白雪，但為什麼就羞怯地止步於京城的牆邊呢？

德州

德州之「德」源於「德水」，而德水則為古黃河別名。真是少不更事啊，對德州蘊味厚

重的名稱，以往關注甚少，年輕時往來經過車站多次，卻目不轉睛只在垂涎欲滴的「扒雞」上。

濟南

也是天地一片白茫茫。

無水之地為齊，有水之河為濟，濟水，雖幾近乾涸消失，但它源頭獨立，涓涓細流亦決意匯入大海，成為中國古代四瀆之一。

濟陽、濟陰、濟寧、濟南這些帶「濟」字的山東地名，可簡稱為「濟」者，眼下唯有濟南。今日過而不入，容下次專程去「泉城」感受那七百三十多處泉眼的春節泉水文化。

曲阜

魯國故都，孔子故里。「魯城中有阜，委曲長七、八里，故名曲阜」。高鐵路基旁這條河，或分或合，竟然便關乎泗水耶？洙水耶？那麼眼前這幾棵小樹，是處於泗洙之間嗎？能連接上遠處那森森森林嗎？

徐州

離開北京，一路南下，直至「五省通衢」，方化雪為雨；及「東方雅典」，才現青展綠。砵橋柱旁，機械森森，徐工徐工，滿目紛紛。果真是徐工之熱，不可阻擋？那麼究竟傳導乎，對流乎，抑或輻射乎？

宿州

作為楚漢文化、淮河文化的重要發源地，「此去淮南第一州」「扼汴水咽喉，當南北要衝，跨汴阻淮，信江北一要地」，唐詩留下「野火燒不盡，春風吹又生」的千古名句。

此刻，高鐵經過的路邊那塊長方田，中間圍起的孤墳埋的是誰？剛剛獻花的又是誰？

南京

長江大橋根根鋼樑、閃閃而過，我還是從縫隙間瞥見了江面上那幾艘霧中遠行的船隻。

浦口地勢錯落有致，有十里溫泉、百里老山、千年銀杏、萬隻白鷺、十萬畝森林，方才差點就錯過那塊驚艷的彩田。然而，低頭擺弄手機時，不知已錯過了多少風景？

溧陽

位於太湖湖西水網區的溧陽盆地，但見河網縱橫，庫塘棋布。路過這片寬闊坦蕩的平原圩區，感覺這土濕水豐的魚米之鄉，橫豎一年四季總在被滋潤着。如此這般的溧陽，恐怕也遺留不下我這一塊渴望的心田吧！

宜興

千里南行，一路有山，高低遠近，山皆有土。而唯有宜興享有「陶都」美譽，尤以其紫

砂陶器馳名中外。西晉朝廷為表彰臣民三興義兵平亂之功，設置義興郡。北宋卻沒對上名，為避太宗趙光義諱，改為宜興縣。

為何僅這裏的土燒出那樣的陶？是人遇到了對的土，還是土遇到了對的人？

杭州

華夏文明重要發祥地，吳越南宋兩代建都處，「江南列郡，餘杭為大」。享有「人間天堂」美譽的杭州，有山，有水，有城，有人文，有歷史。你什麼都有，啥都不缺，想必過年更不缺客，那咱也就擦肩而過，不去叨擾了。

紹興

大禹治水告成，於境內茅山會集諸侯、計功行賞，死後葬於此山，因更名茅山為「會稽」，古稱會稽由是而來。

南宋高宗趙構取「紹奕世之宏休，興百年之丕緒」之意，得今名紹興。

作為著名的水鄉、橋鄉、酒鄉、書法之鄉、名士之鄉。那兒有大禹、有勾踐，有柯岩、有蘭亭、有沈園，有浙東運河、有三味書屋、有成亨酒店，還有外婆家。

最早的年，不是會稽的年；最早的祝福，定是魯鎮的祝福。那裏確是過年的好地方，那麼今年就，去紹興、去紹興、去紹興，去紹興過年啦！