

一門生命課程的消亡

廣州大學有一門「生死學」選修課，已經開設了二十餘年，場場滿座，頗受歡迎。清明節前夕，筆者曾試圖聯繫採訪，卻意外地發現，因主講人胡宜安教授屆齡退休，該課程已暫停開設。遺憾之餘，更感慨當前生死教育所面臨的窘況和困境。

中國傳統文化中，「未知生，焉知死」的儒家思想長期主導着生死觀的構建。現實生活裏，死亡往往成為「不可言說之物」。這種集體緘默的直接後果，是青少年對死亡的認知兩極分化：一部分沉迷於「轉世、復活」的玄幻敘事，另一部分則將自殺工具化為「解決問題的終極手段」。

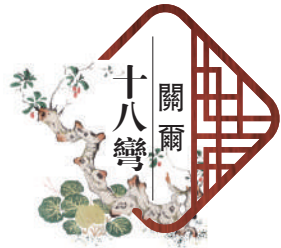
但日前，生死教育並未被列入內地基礎教育大綱，很多中小學校都以「孩子承受力不足」而迴避試點探索，而內地高校中設置生死教育課程的也為數不多，且大部分以選修課為主，尚未形成制度化課程體系。

創設「生死學」課程的胡宜安教授，是內地高校首批在這一教育領域大膽創新摸索的「孤勇者」。他在課

堂上讓學生假設自己死亡的情境寫遺書、立遺囑、寫墓誌銘，幫助他們慢慢克服對衰老和死亡的恐懼，學會如何愛與被愛。二十餘年間，它從一門僅有寥寥數人選修的「奇葩課」，發展為一座難求的「網紅課」，可惜卻在胡教授退休後悄然停擺，充分顯示生死教育當前仍屬「小眾啟蒙」，高度依賴個體的堅守，缺乏系統性的師資培養機制及課程設置制度性保障。

其實，生死教育的終極目標，絕非培養對死亡的麻木接受，而是激發對生存的熾熱珍視。正如莊子鼓盆而歌帶給我們的啟示：對死亡的徹悟，最終消解對失去的恐懼，啟發人們更豁達、更理性地擁抱未知。這種對生命週期的完整認知與從容應對，正是中華文明「生死兩安，萬物和寧」人文理想的最佳詮釋。

歌帶給我們的啟示：對死亡的徹悟，最終消解對失去的恐懼，啟發人們更豁達、更理性地擁抱未知。這種對生命週期的完整認知與從容應對，正是中華文明「生死兩安，萬物和寧」人文理想的最佳詮釋。



逢周二見報

林徽因寫「美」

是成為中心人物」，精準概括了林徽因的個人魅力和文學影響力。或許與林徽因自身的家庭背景和個人興趣有關，林徽因對「美」有一種超乎常人的敏感。她的小說《鍾綠》就可以說是一篇記錄和感嘆「美」的小說。小說一開頭就說：「鍾綠是我記憶中第一個美人」，這個美人在作品中一直是個懸念，「我」總是在別人的敘述中獲得美人「鍾綠」的消息，通過別人的介紹，「我」知道了鍾綠的「好看」、「傲慢瀟灑」、「純樸」、「天真」和「古典」。終於，「我」有機會和「鍾綠」同住一晚，和她有

直接的接觸。面對鍾綠的美麗，「我」不禁發出了「鍾綠你長得實在太美了」的驚嘆。然而，這樣一個從肉體到靈魂都美麗無比的女性，卻逃離不幸：先是愛人在結婚前一星期驟然死去，後來她自己也在「死在一條帆船上」。鍾綠的人生，不禁令「我」有點兒迷信預兆。美人自古薄命的話，更好像有了憑據——而小說開頭「我」幼時聽到的一個美人故事，也與「紅顏薄命」相關，於是，「好像美人一生總是不幸的居多」在小說中就有了首尾呼應。

對「美」的關注和記錄使林徽因

的小說與同時代的女作家比起來，有了一種超越性：即林徽因對女性的關注和思考，重點不在女性的現實處境而在女性的「美」和「美」的「結局」——想來這與她自己「美」密切相關吧。



逢周二見報

無處不旅遊

「自遊行」卻遇上航班延誤，到步後慌忙尋找平價酒店，情況十分狼狽。然而，難忘的經驗亦令我開始感受自助旅遊的樂趣，其後倘若經濟情況許可，我會乘飛機去東南亞或歐美；短途旅遊則去深圳及廣東省其他地方。三十年前，我便從羅湖過關，乘坐麵包車前往小梅沙海灘，又或是錦繡中華主題公園的「微縮景區」和「民俗文化村」。雖然交通不便，途程遙遠，但當時的深圳仍然是開發中的地區，旅遊點清幽雅靜，而且消費低廉，是短程旅遊的好去處。

事實上，旅遊可有不同方式，正是各適其適，豐儉由人。

香港以往是購物天堂，近年推廣「無處不旅遊」，實乃配合時代和潮流的轉變。現代社會物質豐盛，而且資訊和網絡發達，透過高速度物流轉運，購物已經是輕而易舉之事。外國旅客或內地同胞到來香港，大概都是想親身觀賞香港風貌，以及體驗香港的文化特色。大街小巷，離島郊外，都可以成為旅客的好去處。就我個人的興趣而言，每次前往不同的表演場地，我都會被文化氣息所吸引。石硤

尾的創意藝術中心，平台展示了該地點原是工廠大廈裏的一些舊機器；灣仔的香港藝術中心，大堂亦設有展板，介紹該中心自上世紀七十年代落成以來的歷史。總之，只要細心發掘，任何地點都能增添旅遊樂趣。



逢周一、二、三見報

見識百丈瀑

在皖南攀過黃山後轉往溫州，原打算征戰「三山五嶽」中的另一山雁蕩山，但聽當地人對百丈瀑讚不絕口，便改變計劃先去百丈瀑。百丈瀑距溫州市區九十多公里，我們包的小車行了一個半小時。

從百丈瀑北門進入，毫無心理準備地一直沿石階往下走，不知走了多久，突然就看到了一瀑。只見粗大石柱直瀉而下，聲如驚濤，壯觀之勢不愧「中華第一高瀑」之譽，遊客們都很興奮，爭相拍照。我

身旁一位少女來自廣東，她說是第一次獨自出行，她也請我先生幫她拍了不少照片。捨不得一瀑也要離開。抵達二瀑時，仍可看到遠處的一瀑，一瀑與二瀑形成「二折」之美。二瀑後面有岩廊，穿廊觀瀑，大家做了一回水簾洞中的孫悟空。

尋找三瀑，幾次看到瀑布就說找到了，其實都不對。真正的三瀑不很高卻較寬，澗水在岩石間沖刷而下，水珠飛入潭，琮琤如琴音。「一瀑百丈

高、二瀑百丈深、三瀑百丈寬」，百丈瀑瀑奇、湖美、峰秀，確是如此。與少女時聚時散，臨近南門出口，又看到了少女，若不是她已與人拼車，我們有心邀她坐我們的車往下一個景點。



逢周二見報

經濟深港行

深港融合的大潮已經洶湧而來，不少居於九龍或新界的朋友，每週一趟深圳行已是習以為常。可對久居「孤島」的我來說，深圳並不是常來常往的目的地，這周末湊巧要前往深圳，我決定用一種更「經濟」的方式出行。

以往如果要往返深圳，從家中出發，我一般會選擇的士、跨境大巴，或是搭乘高鐵，一來一回已是近兩百港元的支出。隨着年歲漸長，「過緊日子」成為生活的主調，在社交軟件上刷到，由天水圍搭乘巴士，可以便宜地往返深圳，這或許是經濟出行的絕妙方式。

八點剛過，我從家中出發，先搭乘巴士來到南昌，再從南昌接駁港鐵來到天水圍。還未到九點，天水圍的巴士站B2P線路的站點前已排起了長龍，隊伍之中，絕大部分是白髮蒼蒼的老人，不少人背着背包、拖着小車，顯然是要前往深圳採購一番。巴士並不頻密，寒潮吹

得我都打了冷顫，不少老人也抱怨起來，「這一班巴士似乎比預期要更晚些」。車輛到站，早已座無虛席，我與老人們共同擠在狹小的巴士內，一路晃到深圳灣。從家中到深圳，已是近兩個小時，好在深圳灣口岸接駁最新的地鐵線路，客流也不大，深圳之行舒適且順利。傍晚由深圳返港，想着「從一而終」，我又坐上了那趟B2P巴士，依舊是銀髮巴士。與老人們一樣，拎着深圳買的「補給物資」，我回到了居住的小島。

一日經濟深港行，最大的感悟，不止在於一百港元的節約支出，更在於香港本地老人們，那清儉之餘又不乏樂觀的人生態度。



逢周二見報

時尚特質與魅力

特質時裝是指其在設計方面，有異於其他的設計模式，這未必是指品質優異，而是有一種獨特的感覺，將經典注入了現代氣息。這種形式的時裝設計，迎合了近年越來越受歡迎的個性化潮流文化。

一件設計獨特的時裝或魅力十足的時裝，是將不同的設計界限結合，營造搭配適合各種場合的服飾，展現個人對服裝的理念，才是今日應有的穿衣之道，還有輕鬆搭配的時尚單品，將魅力散發在不知不覺中。

意大利的服裝品牌SM，其時裝特質就是介乎於運動與潮流元素間的設計，所以很適合有點追求時尚風味、但又想保持簡約形象的女士。這品牌的服裝，貫徹了時尚與簡約兩方面，品牌透過創新面料與獨特剪裁，着重女士們不同需要的變化，從職場到日常生活，從剛毅到柔美，設計會

配合多樣化的女性形象，讓服裝與搭配的飾物完美結合，令女士們在不同環境中展現自信的一面。

春夏是體驗時裝魅力的完美時刻，品牌會在本季用極簡線條與前衛技術，展現服裝的高級感，不會依循傳統着重繁複的設計，獨特的材質與細緻的剪裁，令整體造型更顯女性的美態，同時不失舒適度，兼具功能性。一系列未來秋冬季產品，寬闊的西裝外套與褲子，採用雙面羊毛和皮革等質料，營造剛柔並重的視覺效果，加深了女士們對現代美學的認識。



逢周二、四見報

雪蟹料理。



雪蟹料理的鮮味極限

日本人食用螃蟹的歷史可以追溯到一千三百多年前，甚至在古代貴族創作的和歌中也能找到描寫螃蟹的詩句。螃蟹在日本不僅是食材，更是文化的一部分。早在十九世紀，人們便開始捕撈和享用鱈場蟹、雪蟹等各類螃蟹，隨着烹飪技術的演進，螃蟹的吃法也逐漸變得多樣且精緻。

新鮮的螃蟹肉質細膩，甜美多汁，其中最能體現原始風味的吃法莫過於刺身。切開蟹腿後，鮮甜的蟹肉僅需沾上一點醬油或柚子醋，就能讓人品味到海洋的清爽滋味。

而「螃蟹涮涮鍋」與傳統的牛肉涮涮鍋不同，前者講究掌控火候，將新鮮的蟹腿輕輕在熱湯中涮幾秒即可撈起，這樣才能鎖住蟹肉的鮮甜與嫩滑。當蟹肉輕輕滑入口中，細膩的蟹香伴隨着湯汁的甘甜在味蕾綻放。

然而，即使是同一品種的雪蟹，不同產地也有各自的名號與風味。日本西部的京都府北部至兵庫縣北部、鳥取縣、島根縣一帶捕獲的螃蟹被稱為「松葉蟹」，其蟹腿細長、口感鮮美。而在北陸地區福井縣捕獲的螃蟹則稱為「越前蟹」，肉質更為細緻，帶有獨特的鹹香，是冬日饕客心中的珍品。

淮海街上的神宮日本料理是每次到訪蘇州都會光顧的餐廳，享用雪蟹套餐則是目的。雪蟹腿天婦羅以火候精準而出彩，剝好的一整條長長的蟹腿肉外裹一層薄身麵衣，薄到炸好後能隱約透出裏面顏色頗淺的蟹腿肉。雪蟹涮鍋的湯底沒有喧賓奪主的調味，熟手服務員會幫忙在蟹肉質最鮮嫩的時候盛出。最後熬煮的雪蟹粥則集一鍋的精華於一碗，每一顆飯粒都飽吸了煮過整蟹的湯汁，堪稱舌尖上的鮮味極限。

逢周一、二見報



頭鮮蠶豆

春分一過，江南便成了大自然偏愛的調色盤，柳芽帶綠，桃瓣摘粉，連田埂上的微風都裹着三分的甜。如果說這畫中何處才是點睛一筆，那必是青翠如寶石般的蠶豆——時令的信物，江南人心中的「頭鮮」。

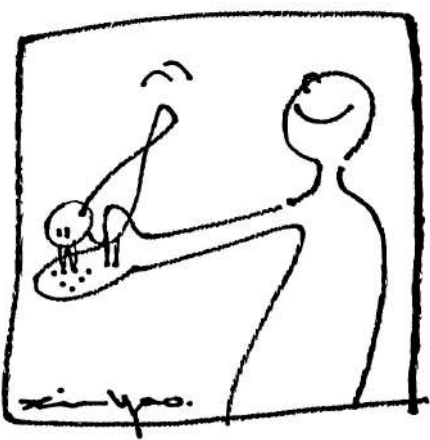
蠶豆的矜貴，全都濃縮在一個「早」字裏，清明前的豆莢還沾着露珠，豆粒嫩到可以掐出水來，攢了一個冬天的生命力，統統在齒間化開一汪清甜。江南水土豐潤，這裏的蠶豆也就格外飽滿肥嫩，但最重要的還是時機，對當地人而言，定要趕在豆粒沒變硬、豆衣未糙時收穫，方不負上天美意。後面跟着一群群老饕，掰着手指頭算日子，一旦看到蠶豆秧露頭，就知道後廚的鍋該熱了。

蠶豆能成名角，靠的不僅是天時地利，還有這份「百搭」氣質。既能單獨挑大樑，也可以襯托得葷菜不膩，左右逢源。袁枚在《隨園食單》裏專記，「新蠶豆之嫩者，以醃芥菜炒之甚妙」；而今杭州樓外樓的火腿蠶豆更成了店裏十大名菜之一，鹹香的金華火腿配上清亮的豆粒，層次分明卻不衝突，鹹與甜、濃和淡交替釋放，吃得竟如煙雨朦朧般銷魂。在家炒蠶豆，不用多繁瑣，至簡便是至鮮。拿清炒來講，熱鍋冷油蒜末爆香，豆粒傾瀉而下，鹽花一撒，就是時蔬的雅。最妙的還有那碗蠶豆飯，在米上鋪一層蠶豆，切幾片臘腸，再加上乾貝和筍，可燜也可炒，臘腸的油脂把粒粒米包裹得如獲新生，蠶豆依舊翠嫩，入口粉糯不塌，這一口土地的溫度，能從江南一直吃到雲南。

說到底，蠶豆的魂在「鮮」，運在「節氣」，稍縱即逝的春光被鎖進豆莢，得以吃到，實屬幸事。一年的等待期盼，每到這時都聚成碗中星斗，有鑼鼓喧天的陣仗，也有文人畫上留白，蠶豆在盤，春不晚。



逢周一、三、四見報



西診：快樂的源泉是良心。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報