

低碳收益

回北京後，發現小區裏，安裝了幾部自助回收機。手機掃碼，機器便如同ATM存款一樣打開入口，將廢舊紙張、塑膠飲料瓶、金屬投入，機器自動稱重計價，手機瞬間顯示到賬。除了廢品回收所得，還有額外的低碳獎勵金，鼓勵通過資源回收利用來助益綠色環保。錢雖不多，但也算得上一種「碳交易」了。

我並非環保達人，揸車技術太菜，騎單車是最喜歡的運動之一，能騎車便不坐車；作為山東人，自幼尊奉「敬惜字紙」的庭訓已成習慣，譬如列印時盡量雙面列印，單面列印的則拿空白的一面作草稿紙；加上夏天吹冷氣極易受涼感冒，電燈光線太亮就睡不着覺，無需刻意便能節約用電。無形之中，都算為減碳作出小小貢獻。

武漢近期的一項舉措引發關注。減碳竟可抵扣房貸，是實打實的金額，不必筆者這種賣廢品、踩單車零敲碎打。有市民用累計的減碳排量，單次抵扣了九十元房貸利息。原來武漢率先開發了一款碳普惠綜合服務平台，如同為每位市民開通了一個「碳賬戶」，能夠將乘坐公共交通、共享單車、節約用電、再生資源回收等各種低碳行為所形成的減碳排量，集中匯總在一起，用來兌換生活用品、抵扣繳費等，這就更有「獲得感」了。低碳、減碳，不再是虛無縹緲的空洞概念、遙不可及的宏大敘事，而是實實在在的生活方式。

輕盈的低碳選擇，有一種反璞歸真的簡潔，幫助自己也幫助城市，去除掉許多「油膩感」——那種由過多的燃油、煙塵、垃圾、耗能混合形成的沉重負擔。文明是無價的，但這不妨礙通過適當的「有價」進行正向激勵。

借助技術手段，將減碳貢獻「變現」，與個人精準對接，讓低碳生活成為觸手可及的溫柔，正是治理智慧的體現。

逢周三、四、五見報



一封情書

521，多少年前，這只是日曆上一個再普通不過的數字，現在卻因為諧音變成了人們暗戳戳表達心意的符號。沒有七夕的鵲橋傳說，也沒有西方情人節的玫瑰轟炸，最直接的「我愛你」，宛如青梅竹馬同學錄裏的記憶，潦草，卻分外坦誠。

「剛出道」時的521，桌上食材還盡是意麵牛排，好在現今早無束縛。油爆蝦可當新寵，烤鴨能挑大樑，喜歡的話，連鐵鍋燉大鵝，都能成為一匹狂奔的黑馬。沒有什麼盛裝出席，下午茶或咖啡店，一份黑巧熔岩蛋糕，也能一波直球打成「撒手鐲」。一套烤肉兩人食，兩款冰淇淋換着吃，第二份半價的快樂，不在這時候打開，更待何時？愛情需要新鮮感，也需要你來我往，一起分享。吃什麼不重要，重要的是食材波瀾不驚，吃的人克制冷靜，但內心早就翻滾不停。最好的味道，從來都在那些笨拙、又費心的瞬間裏。

這幾年極簡主義席捲全球，曾經的燭光晚餐也坐了冷板凳，與其掉進營銷陷阱裝腔作勢，不如自己動手，豐衣足食。相比之下，反倒是外賣軟件或店家菜單上玩的梗，讓人倍覺親切。同樣的一份蒜蓉生蠔，但凡有了「蠔想你」這三個字加持，就好像被額外附贈了一份甜蜜；就算自己一個人，也能來一塊蛋糕犒勞犒勞，誰讓時代擁抱獨立人格，都說智者不入愛河，哪怕糖分超標，至少「莓有煩惱」。

誰規定了心動就非要轟轟烈烈？你我都明白徒有其表不如真心實意的道理。有人牽掛有人思念，特殊的一天不過是錦上添花，要是能遇到棋逢對手、打打鬧鬧，便日日都是好日。越長大越發現，所謂的儀式感，更像是對自己的一種提醒，提醒你步履匆匆不忘初心；提醒你人來人往過後，還幸有「那人仍在燈火闌珊處」。



逢周一、三、四見報

在如今這個數字時代，不僅明星網紅是熱搜常客，歷史上的「老名人」也常陷入網絡熱議話題，真真假假的魯迅語錄全網流傳，林徽因的愛情故事久講不衰。而朱自清的《背影》不但貢獻了網絡流行語「我去買幾個橘子」，還被網友挪用開玩笑的「倫理眼」。

最近，有人把《荷塘月色》上傳至某檢測系統，竟被判定AI生成內容總體疑似度達百分之六十二點八八。朱自清的散文主打一個「淡淡的哀傷」，這也是其最動人之處。他若知

「五二〇」與「五二一」因諧音「我愛你」，是近來年輕人喜歡結婚登記的熱門日期。今年，伴隨內地新修訂的《婚姻登記條例》施行，婚姻登記打破當事人戶籍限制，內地居民無需專程返回戶籍地，也不必再出示戶口簿，憑本人居民身份證，便可在任一婚姻登記處辦理結婚登記，為新人省去不少「為愛奔波」的麻煩。

中國香港與一些海外地區沒有戶口簿的概念，在內地它卻是經常要用到的重要證件，全稱是居民戶口簿，由公安部製發，具有證明公民身份狀況以及家庭成員之間相互關係的法律

雖然未正式踏入夏天，但跑步活動已經進入淡季，香港在這期間的正式跑步比賽不多，大部分跑者都在休息或作簡單訓練，等待秋天及冬天，屆時便可於跑道上再次奔馳。我這個中高齡跑者，同樣未有競賽目標，但也盡力保持練習。現時每周練跑三次，每次六至八公里，又或每兩星期跑一次十公里，希望為年底參加「半馬」或「全馬」作準備。有說跑步練習可反映人生態度，也真是見仁見智。

作為業餘跑者，日常練習既是身

一七二七年，身為萊比錫聖托馬斯教堂音樂總監的巴赫為復活節前的周五譜寫了著名的、描述耶穌基督從降生到受難再到復活的宏大《馬太受難曲》。兩周前的周日，再訪聖托馬斯教堂的我有幸在巴赫的安息之地親歷一場教堂音樂會。坐在觀眾席中聆聽着巴赫的音樂，除了有時空穿越之感，感覺靈魂都被洗禮了。想到當年門德爾松偶然在萊比錫發現並力排眾議首演巴赫的《馬太受難曲》，且二人人都長眠於此，似乎更能感受到這座城市的獨特氣場。藉着在巴赫工作了二十七年的聖托馬斯教堂聽現場音樂會的熱乎氣，本周推薦一張巴赫的

鯽魚韭菜湯

本地出產新鮮蔬菜，種類不少，除了親身選購，還可通過手機程式訂菜，買滿一定金額，免費直送到家，足不出戶，迎接好菜。蔬菜統營處致力協助本地農夫，為市民提供優質蔬果，不時走入社區，了解街坊的需要，支持社區煮食活動，真正實行「從農地到餐桌」。

菜蔬到手，街坊同樂同食，能即時了解食材的特質，簡單學習做法，回家可以再煮。得蔬菜統營處支持，用韭菜、青椒搭配金蠔、蝦乾，蔬菜爽甜，乾貨鹹鮮，簡單切炒，滋味滿足。

古時吃韭菜，多見食療作用，宋代《證類本草》談到韭菜的食法和功效，說：「有人消渴，引飲無度，或令食韭苗，其渴遂止。法要日吃三五兩，或炒，或作羹，無入鹽，極效。」患消渴症，人易口渴，想要不斷喝水，若能吃韭菜苗，可以緩解口渴。韭菜苗可炒

道《荷塘月色》的AI率檢測結果，恐怕會泛起新的淡淡的哀傷。不過，王勃的《滕王閣序》的AI率據說高達百分之七十八，對照一比，朱先生就不必哀傷了，倒不是因為早於《荷塘月色》一千二百多年的《滕王閣序》的AI率更高，而是兩個數據足以說明此類所謂AI率檢測既不可信更不可取。

AI率檢測和查重率檢測一樣，是時下防止學術不端的手段之一，其原理是通過分析句式結構、邏輯連貫性、高頻詞彙等特徵，找到文中的「機器寫作痕跡」。尤為重要的指標

效力。生活中，子女建檔、落戶上學、房產交易、親屬關係證明與遺產繼承，以及新規實施前的婚姻登記，都需要戶口簿。以前一些小說與影視劇裏，當父母反對子女的婚姻，作家與編劇經常設置把戶口簿藏起來這樣的情節。去年熱播劇《小巷人家》裏，莊筱婷就因父母反對，偷偷拿走了家中的戶口簿與林棟哲去民政局登記，令母親十分生氣。這部分是上世紀的故事，如果莊筱婷與林棟哲今天去登記結婚，再不用偷戶口簿了。

翻開每家的戶口簿，首頁就是有關「戶主」的登記，包括姓名、戶

體鍛煉，亦是堅守意志的生活方式。一般而言，每次練習若能跑步五公里，大概需要三十多分鐘，即是每公里約六分鐘。這當然不算高速，但也算是一個不俗的配速。三十分鐘的運動量，對於初跑者最為合適。處於盛年的在職人士，平日能夠付出三十分鐘跑步時間，已經十分難得。另一方面，十公里是較理想的練習距離，大部分正式比賽亦設十公里項目，可見該距離對跑手有着特定意義。

若要輕鬆完成十公里練習，大概可用六十多分鐘。當中既要考驗跑手

《馬太受難曲》選段。專輯由飛利浦唱片公司於一九八五年灌錄並發行，德國指揮家彼得·舍爾勒執棒薩克森國立管弦樂團和萊比錫廣播電台合唱團，攜手斯洛伐克女高音路契婭·波波娃、荷蘭男低音羅伯特·霍爾等多位歌唱家聯袂演繹。專輯封面選擇的是意大利早期文藝復興大師安傑利科修士的《基督下葬》局部。

作為曾經聖馬可修道院祭壇畫的局部嵌板，這幅木板蛋彩油畫描繪了

食，或煮羹，不外加鹽，都有功效。炒食可配蛋、肉、內臟，煮湯可選豆腐、蠔仔、豬紅。

韭菜煮法另見明代《群芳譜》，文中引用古書，提到：「用韭菜四兩，鯽魚肉五兩，煮羹，下五味並少麵食。每三五日一作之，極補益。」韭菜鯽魚湯，調味後，可配麵食用，能強身，有「治老人脾胃氣弱，飲食不強」的功效。韭菜煮鯽魚或海鮮，材料不難購入，現代人可能更習慣用魚湯配米線，一樣味美。明代《山居本草》有記載「韭菜粥」，說能「溫中暖下」，現代的韭菜粥，款式繁多，配蝦、蜆、雞、牛、羊、豬皆可。



逢周一、三見報

朱自清與AI率

是「套路化」的程度，AI傾向於選擇最「標準」的方式，而真人寫作具有更明顯的個體風格，比如句式穿插變化，語詞的多樣使用，而這些正是一篇文章最打動人的地方。

大師級的作家都是「文體家」，總能為人類貢獻出獨具美感的語句表達樣式，文字在他們筆下彷彿硬幣在魔術師手裏，煥發出叫人意想不到的魅力，令讀者激賞仰望、模仿追隨。王勃、朱自清，無疑都是這樣的作家。或許也正因為如此，他們的經典範文反而被檢測系統認定為高AI率。

戶口簿

號、住址等信息。曾經不管一個家庭是否做生意，人們習慣稱家裏主事的人叫「掌櫃」，與掌櫃有相近意思的稱呼是「戶主」。戶口簿除非遺失，一般不會更換，如更換多是立了新戶或是要更改戶主，伯父當年結婚成家後，單獨另領了戶口簿，二十幾歲的他成為新戶的戶主；而前幾年祖父逝世，爸爸接替他成為了我們家新戶口簿上的戶主。

作家對男人什麼時候意識到自己長大有不同的書寫，有的寫父親吸煙，開始多抽取一支遞給兒子，有的寫父親喝酒，主動給兒子也倒了一

的身體耐力，亦有心理意志的要求。三十分鐘的五公里轉瞬即逝，六十分鐘的十公里需要不止一倍的體能和意志。尤其對於正式比賽，十公里通常都是從起點向前直走，半程五公里便原路折返終點。回程時候通常會是跑手的關鍵時刻：放棄抑或堅持？一剎那的念頭將在跑手的腦海湧現。

相比於四十二公里的馬拉松比賽，五公里是初階路線，十公里亦算是中短距離。即使以馬拉松作為目標，但跑手並不需要持續進行長距離訓練。在平常練習中如何選擇五公里

基督受難後被安葬的莊嚴場景。儘管尼哥底母在他身後支撐着其軀體，單就聖母瑪麗亞和施洗約翰分列兩側扶着他雙手的肢體語言來看，已逝的基督身體似乎格外輕盈。哀悼聖母和施洗約翰強化了此悲劇的戲劇衝突，而他們身後如黑洞般的岩石墓穴也寓意着死亡的盡頭。前景的花卉草坪和遠景的森林顯然已經預示出文藝復興時期的自然主義趨勢；而基督腳下矩形的裹屍布則表明安傑利

《魷魚遊戲》與富豪雪糕車

地鐵上，不知是誰的手機鈴聲響起，熟悉的旋律瞬間填滿了車廂。手機鈴聲持續了不到三秒鐘，就立刻被不知道站在哪裏的主人掐掉了。

兩個站在我身邊的小學生，顯然也聽到了。

甲：「你聽到了嗎？是《魷魚遊戲》裏的音樂！」

乙：「什麼《魷魚遊戲》，明明是富豪雪糕車的音樂！」

說實話，我第一反應也是富豪雪糕車，但聽甲一說，眼前也就立刻浮現出粉紅色的樓梯綠色的牆——劇集中每個「遊戲」結束後，穿着綠色運動服的參賽者在回到「宿舍」時，都會響起這熟悉的旋律。旋律的舒緩與優美，和遊戲的血腥與死亡構成了強烈的對比。

甲：「那是富豪雪糕車抄了《魷魚遊戲》！」

乙：「亂說！《魷魚遊戲》剛

在AI為寫作助手甚至寫作主體的今天，保持文章的「人味」十分重要。此次「誤傷」《荷塘月色》的事件提醒我們，捍衛寫作的創造性，不能寄希望於用AI防AI，與其乞靈於系統檢測，不如努力提高數字素養。



逢周一、三、五見報

如果讓我來寫，我覺得一個人突然成了戶口簿上的戶主之時，會產生更大更直接的衝擊，以後家裏大小事情都要定主意，就不能再「躺平」了。



逢周三、四見報

跑步距離反映心態

或十公里，取決於跑手的狀態和心態。草草了事地跑完五公里，會令人感到身心舒泰，但並不進取；做好準備來一次十公里練習，反而對往後下來的發展更有幫助。要作出怎樣的選擇？正是跑步的有趣之處。



逢周一、二、三見報

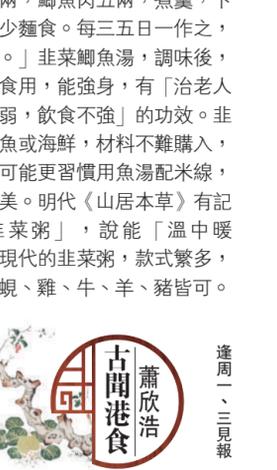
在聖托馬斯教堂聆聽巴赫

《馬太受難曲》選段。專輯由飛利浦唱片公司於一九八五年灌錄並發行，德國指揮家彼得·舍爾勒執棒薩克森國立管弦樂團和萊比錫廣播電台合唱團，攜手斯洛伐克女高音路契婭·波波娃、荷蘭男低音羅伯特·霍爾等多位歌唱家聯袂演繹。專輯封面選擇的是意大利早期文藝復興大師安傑利科修士的《基督下葬》局部。

作為曾經聖馬可修道院祭壇畫的局部嵌板，這幅木板蛋彩油畫描繪了

科已開始嘗試將焦點透視法引入畫中。為了強化基督受難的場面，所設計的黑膠封套暗調了畫作原本的風景背景，前景的草坪也做了部分裁切，僅保留了基督受難的人物部分。

「碟中畫」《馬太受難曲》選段／《基督下葬》



逢周三見報



出的，富豪雪糕車很多年了啊！」

只能說，乙是有點邏輯和常識的，但不多——知道富豪雪糕車的歷史比《魷魚遊戲》更為久遠，先行者自然無法「抄襲」後來者。

我聽着他們的對話，很想走上前，告訴他們這段旋律既不属于富豪雪糕車，也不屬於《魷魚遊戲》，而是出自奧地利作曲家約翰·施特勞斯寫的圓舞曲《藍色多瑙河》，又擔心貿貿然前去會嚇壞這兩個小朋友。在糾結之中，兩位小學生先行下車了。

沒想到，一八六六年的作品，如今卻被一九七〇年的富豪雪糕車和二〇二一年的《魷魚遊戲》搶了先機。



逢周一、三見報