

秋天的樹

秋天是樹的季節。  
繁花遠逝，濃蔭散去，深紅淺黃也漸次落盡，樹就更像樹了。天也更高了。枯瘦的枝桠也顯得更加通透了，明亮了，似乎是想清楚了很多事，坦白着粗糙的紋理，不再像春天夏天時候一樣，枝枝葉葉，遮遮掩掩。  
晴天午後，坐在公園長椅上，陽光斜斜地切進來，樹相對無言，一副若有所思的樣子，彷彿世事都在它身上走過了一遍，不由得人不去想些什麼。很有些「樹猶如此，人何以堪」的意思。

這個時節，心底泛起兩首歌。一首是張雨生唱的《我是一棵秋天的樹》，一首是黃磊唱的《橘子紅了》，其實唱的也是樹。兩首歌手筆同源，都是許常德作詞，陳志遠作曲，所以也都一樣有着唯美的憂傷的氣質。

就像《橘子紅了》的開頭，「院子來了一群雀鳥做客／掛滿橘子的樹於是活了／剛下山的夕陽把影子拉長了／你走到了門口」，秋天在告別，樹在告別，人也在告別。曾經，以為這種告別後，將是無盡的寒冬和冰期。並且嫉妒秋天的樹，因為還能期盼第二年的春天；而人生，沒有四季輪轉，一旦錯過，永不能回頭。

然而，這錯了。人生終將會慢慢地重新發芽，迎來新的春天，雖然物是人非，但天氣又溫暖起來。而樹的季節輪迴，也並非旋轉複製，而是不斷刻下新的年輪，負擔着時光給予的重量，它的每一個春天也都不一樣，它的蒼老也是不可輪迴的。

張雨生低吟淺唱：「我是一棵秋天的樹／時時仰望天等待春風吹拂／但是季節不曾為我趕路／我很有耐心不與命運追逐。」秋天的樹，如同人到中年，經過了青枝綠葉，也經歷了雨打風吹，卸下了許多東西，於是，生命姿態刪繁就簡。所以，向樹學習一些沉靜的勇氣吧，在屬於自己的秋天裏，坦然些，疏朗些。



逢周三、四、五見報

斷食

這次斷食是為空腹驗血，滿足體檢要求。一般常規做法是晚飯後不吃東西，第二天一早去驗血。不過我早晨較忙，所以決定嘗試吃過早飯後斷食，直到下午去空腹驗血。

做出這個決定時心裏沒底，不知會感覺如何。因為我一向三餐規律，從來沒在白天意識清醒的時候那麼長時間不吃飯，更何況同時還要如常做事，並非卧床靜養。從早晨五點半到下午四點半這十一小時內，運動、洗澡、修改論文、線上開會，同時一杯接一杯喝熱水。醫生建議斷食期間不要斷水，否則檢測腎功能時會出現偏差，但也別喝咖啡、茶等含有咖啡因或糖的飲料。將近四點出門去醫院。驗血的醫生說我雙手發涼，建議抽血後趕緊吃點東西。

這次斷食期間略有頭暈眼花之感，全靠喝水緩解。我想主要是心理上不習慣那麼長時間不進食，總覺得哪裏怪怪的。但這次的體驗或者說對自己的考驗也很有收穫。首先是明白了斷食第一要過「心理關」，控制食慾就能堅持到底。其次是喝水療飢切實有效，捧着熱水慢慢喝最為合宜。第三是身體的不適有時可以成為精神上的刺激，大可用來轉移注意力，完成艱巨任務。因宗教原因時不時得斷食齋戒的美國學生曾告訴我，餓肚子有助於他們集中注意力做事，這話可能有點道理。不吃飯在電腦前做事，真的效率挺高。不過前提應該是有意識地忘卻飢餓，把精力全部放到工作上。

斷食半天，減重一斤。但對我來說，為了體檢偶一為之還行，長期斷食減肥肯定做不到。我還是相信「人是鐵，飯是鋼，一天不吃餓得慌」的老話。



逢周一、五見報

「開卷」是有益的，讀書增廣見聞，陶冶情操，「跳舞」也是有益的，健康身體，愉悅心靈。新近的科學研究表明，「看」舞同樣有益。當我們看到別人跳舞時，大腦會拆解舞者的動作、節奏，識別其風格，獲得美的享受。令人驚奇的是，即便從未學過跳舞的人，當目光隨着舞者的身姿而移動，大腦裏負責「想像自己在動」的區域也會被悄悄激活。此時，雖然身體沒有動，大腦卻在與舞者「共舞」，並從中獲得情緒價值。

我從小五音不全，四肢僵硬，小

在這個時代，我們早已習慣透過螢幕建立聯繫。訊息來來往往，語音通話取代了談天說地，而電子郵件更是成了工作與邀約的主要媒介。便利是便利，但一道訊息之間，始終隔着一層無法逾越的冰冷距離。

我們彷彿忘了，人與人相遇的價值，不只在於交換資訊，而在於彼此的溫度與共同呼吸的瞬間。巴西作家保羅·科爾賀提到的一段往事，是這種溫度的極佳證明。

故事的起點很簡單：荷蘭人提奧·韋瑞瑪在五年間不斷寫信，邀請科爾賀去海牙演講。五年，是足以讓許

這星期香港的乒乓球迷開心得很，因為期待已久的「WTT香港總決賽2025」在紅磡香港體育館舉行。高手雲集，絕對是體育界及香港的盛事。

在自家門前舉行的比賽，怎可不捧場？故此筆者已購買兩天總決賽的門票，準備感受現場熱鬧熱血的氣氛。我國乒乓猛將多不勝數，現役的不少也躋身本年度的WTT總決賽。身為「莎頭粉」的我當然因將可親睹孫穎莎與王楚欽的風采而興奮，然而更希望的是身體力行支持香港的乒乓

博物館中，當人們步入青銅器展區，常會感受到一股威嚴與肅穆。然而，有這樣一件國寶，卻在厚重之外，流露出令人莞爾的靈動與溫情。這便是春秋時期晉文公為愛女孟姬特製的嫁妝「晉公盤」（附圖），現藏於山西博物院。

晉公盤屬國家一級文物，原是盥洗用盤。靜置時猶如一座精緻的微縮園林：盤底中央雙龍盤繞，四周環繞着魚、龜、水鳥的浮雕。最奇妙的是，盤內錯落分布着十九隻立體小動物——水鳥、游魚、青蛙、鳥龜——皆可三百六十度自由旋轉，鳥嘴能開合，鰓頭可伸縮。當清水注

學到中學十二年，每堂音樂課都如坐針氈，外出參觀旅遊，遇到邀請對唱、共舞的景區項目，必遠遠繞行，以免「社死」當場。因為這個緣故，在手機上刷到舞蹈、音樂的短視頻或直播，即便悅耳悅目，也沒有關注的衝動。但是，知道大腦也會「跳舞」後，忽覺打開了一片新天地。原來，如我這般「舞盲」兼「樂盲」，亦不妨礙在歌舞之妙中獲益。

由此想到古人「卧遊」之說。南朝宗炳年老病重無法外出遊覽，把遊歷所見山水景致畫在居室四壁之上，

多期望枯萎的時間，而他卻一次也沒有放棄。辦公室總回覆「行程已滿」，但他始終相信，只要持續叩門，總有一天會得到回應。

直到某一天，他得知科爾賀將在荷蘭錄影，便直接站在飯店大堂等候。那不是突兀的冒犯，而是一種真誠的等待：他終於把自己從信件背後抽出來，讓對方看見一個「血肉之軀」的存在。

提奧說：「我不會輕易接受對方說『不』，也許只是因為我之前的方式不對。」而「見面」，正是讓他的努力被看見的第一步。

球運動員，因為他們的堅毅、團結與努力，就是「獅子山精神」的寫照。

港隊「一哥」黃鎮廷、「一姐」杜凱瑩，在筆者心目中是長年為港默默耕耘的二人。坦白說，乒乓球在香港的受注目程度或許比不上游泳、七人欖球或單車，但兩名主將、教練和新晉長期密集地參與國際賽事，面對強勁的對手，也屢獲獎牌。例如黃鎮廷及陳穎樺在WTT的男子雙人最新排名就首登「世一」，實在是香港的驕傲。

香港站WTT總決賽不設男雙項



入，水流推動之下，眾生靈彷彿瞬間「活」了起來：鳥喙張合如鳴，魚龜嬉戲其間，頃刻生機盎然。這份巧思與樂趣，是晉文公送給遠嫁女兒的一份獨特安慰——願這方活潑的小天

大腦也會「跳舞」

卧而觀之，並在《畫山水序》中提出「澄懷觀道，卧以遊之」。北宋時秦觀患病卧床，友人帶去王維《輞川圖》供他欣賞，秦觀看後，「數日疾良愈」。藝術能給人以美的享受，確實具有療癒身心之功能。那麼，欣賞山水畫時，大腦是否也在悄悄登高望遠、臨溪賞流呢，有待科學研究。

前述跳舞的研究還發現，專業舞者看到跳舞時，大腦的識別更精準，反應更強烈。這從另一個角度告訴我們，想像的力量，或許遠比我們想像的要強得多。今天的時代，人手一

親身相遇的溫度

科爾賀為了讓提奧知難而退，故意設下許多近乎苛刻的條件：演講票價不超過兩歐元、場地不超過兩百人。他甚至善意提醒：「你的開銷會比收入還多。」然而，提奧沒有退縮。他只靜靜回答：「這都不重要。我只是想盡力而為。」

為什麼提奧要如此盡力而為呢？他的理由是：「我籌備這些活動，因為我需要堅持深信，人類仍然在追尋更美好的世界。我需要為此貢獻一份心力，讓一切變得更有可能。」

提奧令人動容的理由，由始至終沒有變動，只是這一次，他用對了方

「大聖」與「杜姐」

目，但黃鎮廷跟杜凱瑩早已憑積分進入混雙總決賽，可以在港一展英姿。看到所有參賽者在維港拍宣傳照的報道，「大聖」西裝筆挺、腳踏球鞋、英姿挺拔；「杜姐」黑色長裙外穿白色襯衣，清爽自然。不知他們當天跟其他選手拍大合照有沒有很激動，反正筆者看着他倆，就已替香港的乒乓球發展與成績感到光榮。

「黃杜配」跟兩隊國家強隊同一小組，要出線非常困難，想不到連在香港也要面對「大聖」常遇的「高端局」。筆者深盼二人知道，他們整年

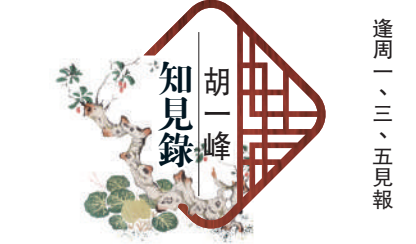
晉公盤

地，能稍解她異鄉的思念。

研究機構的CT掃描結果顯示，晉公盤採用化零為整的鑄接與焊接技術。盤內每個可轉動的小動物腹部都隱藏着精巧的榫卯結構，與盤底預留的一根小立柱相連。立柱柱頭與動物榫卯相接，柱尾則鑄焊在盤底，堪稱「春秋版的樂高」。

然而，晉公盤最動人之處，莫過於盤內壁鑄刻的一百八十三字銘文。前半追溯晉國祖先功業，氣勢磅礴，彰顯國威；後半筆鋒一轉，化為對女兒的溫柔囑託：「作元女孟姬冢彝盤……永康寶。」願你在異國永保安康。父愛與家國榮耀，盡融於這方青

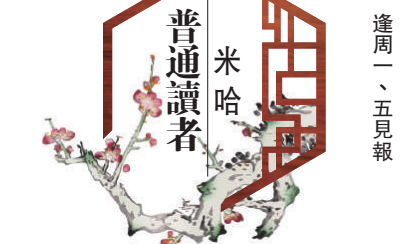
機，天下一握，界面一開，眼界大開。無窮的遠方，無邊的風景，肉身雖無法親至，大腦卻無遠弗屆。進入這個豐富絢爛的世界的我們，只有提高自己的文化和審美修養，才能真正接得住網絡帶來的「潑天福利」。



逢周一、三、五見報

法：「假使對人有所求，你一定不要忘記必須望着對方的雙眼。」

有些理解，只能在面對面的沉默中發生。有些信任，只能在握手的那一刻建立。有些溫度，只能在相遇的當下感受。終於，科爾賀答應了他的邀約。



逢周一、五見報

的表現已經很好，港隊齊心積極的「團魂」也在多個賽場上得到盛讚。這次WTT總決賽，黃杜只要盡情享受在紅館打球就好，因為他們的努力，香港球迷都已知曉；真正熱愛乒乓的港人，絕不會介懷他們的得失，只想跟他們說感謝和加油。



逢周四、五見報

銅之中。

盤中無水，但這份父愛，透過巧妙的設計與斑駁銘文，流傳兩千六百年，至今依然清晰可感。晉公盤不僅是一件國寶，亦是一封無聲的家書，訴說着離別與牽掛。



逢周五見報

自然界的慢動物代表

在《優獸大都會》兩部電影中，若要選出最具「存在感」的配角，樹懶「閃電」（Flash）絕對榜上有名。他的出場時間不多，但每一次亮相都能炸出一陣笑聲，堪稱系列中的「搞笑擔當」。

在第一部《優獸大都會》中，朱迪與尼克為了追查線索，需要到交通管理局(DMV)查資料——整個辦公室的人員都是樹懶。從抬頭、微笑，到打字、講笑話，全程像慢速播放。觀眾明明知道他動作會慢，但沒想到會「這麼慢」，讓这一幕成為迪士尼最經典的喜劇場景之一。

到了第二部，「閃電」雖然只是短短客串，但依然讓人印象深刻。他在夜店裏「改頭換面」，不再是那個老實的公務員，而是變身為一位開着改裝車、享受速度與激情的「狂飆樹懶」。

樹懶是自然界裏名副其實的「慢動物代表」，牠們每天大多數

時間都在樹枝上倒吊，行動緩慢、代謝速度極低，一天甚至只移動幾十公尺。這種慢節奏並不是懶惰，而是牠們在演化上選擇了一條節能的生存之道：吃低營養的樹葉、少消耗能量、以慢制敵，反而能在叢林中穩定存活。牠們的腸胃構造複雜，能慢慢分解營養不高的葉片，而這種「慢慢來」的生活方式，也是牠們能生存數百萬年的關鍵。

在戲劇化的誇張演繹背後，「閃電」其實是貼着樹懶本性延伸出來的幽默縮影。也讓觀眾在笑聲過後，更願意去了解這種看似呆萌、實則高度適應自然的奇妙生物。



逢周五見報