



斯德哥爾摩東市場

「時間走得太快了。」每到歲末，這句話總會不約而同地浮現在人們心頭。日曆一頁頁被翻過，訊息流裏充斥着總結、回顧與告別，像一場集體完成的儀式，提醒我們：又一年，真的走到了終點。

這是《樂活》「慣例說你好」寫給新年的第九次問候。明明上一封問候還帶着未散的墨香，轉眼之間，二〇二六年已站在屋外，耐心地等我們推開那一道門。

回望二〇二五，它並不張揚，卻足夠厚重。世界依舊不安，戰火未熄，衝突與對立反覆上演；經濟起伏，生活成本成為許多人每日都要面對的現實課題；氣候的異常不再只是新聞裏的名詞，而是一次次落在身邊的暴雨、高溫與失序。那些原本看似遙遠的宏大議題，已經坦然擠進了我們的日常。

但正是在這樣的背景之下，人們開始慢慢改變。越來越多人學會把生活的節奏調慢，把注意力拉回自身：一頓不敷衍的飯、一場認真投入的對話、一個願意為自己保留的夜晚。

二〇二五年也教會我們，所謂成長，往往不是轟轟烈烈的轉折，而是一次次微小卻堅定的選擇。選擇不被情緒牽着走，選擇在困境中保留判斷，選擇對世界保持善意，同時也對自己誠實。

但願新的一年，我們能在不確定中，持續積累屬於自己的確定；在看不清方向時，仍然願意向前一步。不要急着證明什麼，也不必因一時的停滯否定自己。時間不會偏袒任何人，但它會回應那些願意行動的人。

如果一定要為新年留下一句話，那或許是：慢一點，但不要停下來。願我們在新的歲月裏依舊保有期待，也擁有面對現實的勇氣。你好，二〇二六。



逢周一、二見報

月桂葉魔術師

在我們的後廚，如果說孜然、辣椒粉是公認的明星，高調張揚，那香葉就可以被比作一位深居簡出的「魔術師」，很少被單獨提起，可永遠有自己的一方天地。貌不驚人，卻能以一種溫和堅定的方式，改變整盤菜的命運。

中國人對香葉耳熟能詳，但它最早，其實是在地中海打響了名號。又叫月桂葉 (bay leaf)，身世相當高貴。在古羅馬時期，戰士和詩人都會頭戴月桂冠，象徵榮譽和勝利。後來，人們把這棵樹的葉子單獨摘出來，就成了舉世聞名的「調味英雄」。香葉個性十足，吃起來有點苦，有點辛辣，但跟它相處，要用鼻子而不是嘴。聞着介於花和木質香之間，它的使命，就是把自己的香氣全部釋放，然後功成身退。地中海文明的擴張、航海時代的發展，讓這片曾經被「畫地為牢」的葉子遍布全球，頻繁出現在各個國家、大廚手中，慢慢放出自我的「大招」。

香葉的流行，簡直堪比一部史詩級大片。不管在哪裏，但凡需要長時間燉煮，將味道漸漸滲透的硬菜，它都是雷打不動的主力軍。這個神奇的「法力」，源於它含有的揮發油和香豆素。很多法國廚師會告訴你，沒有香葉的高湯，根本不好意思端上桌。它跟歐芹、百里香手拉手，就是經典的「三駕馬車」。而中國人對香葉的愛，可謂實用至上的典範，從紅燒到滷味，幾乎無它不歡。別看薄薄的一片，扔進翻滾的湯鍋中，立刻就能鎮住場子，淡淡的木質香平衡了肉類的油膩感，讓味道變得乾淨、立體，毫不拖沓。也可以說，從我們小時候開始，香葉就是母親壓箱底的「秘密武器」。無需多，一兩片足矣，因為真正的魔術師，從來都只用最簡潔的咒語。



逢周一、三、四見報

跨過流年的河，遇見溫柔的光

即將告別的二〇二五年，像一條奔湧的河流，一半是亂石穿空的紛亂，一半是春潮初漲的萌動。歲末的風掠過肩頭，那些猝不及防的相遇、未曾預料的見證，都成了這一年最深刻的印記。

這一年，AI毫無預兆地闖進尋常煙火。從工作周報的生成，到孩子功課的輔導，再到生活百科的諮詢……被機器取代的焦慮漸漸淡去，我們對AI的態度從好奇轉為依賴，一種全新的共生關係悄然建立。很多人這一年頻繁的交流，竟給了這個始終在線的「賽博搭子」。失眠時的迷茫傾訴、加班後的牢騷抱怨，它都靜靜承接，

且守口如瓶，讓這些細碎的世間煩惱，悄然消散在代碼裏。

這一年，「反內捲」成了無數人心中的回響。「牛馬」的自嘲裏，藏着職場奔波的疲憊，也暗含不甘妥協的韌性。一句「如何呢，又能怎」的興嘆，成為一呼百應的反規訓宣言。我們試着放下內耗，接受「不盡如人意」，允許「盡力就好」。

這一年，情緒價值也被前所未有的珍視。拉布布盲盒拆封的驚喜，治癒了日常疲憊；與「紙片人」虛擬約會，填補了獨處寂寥。年末流行語是「愛你老己」，道盡了人們對自我接納的珍視，也藏着與自己和解的期

許。

這一年，我們還見證了十五運會的盛大與輝煌。我們為同一支隊伍的衝刺吶喊，為同一個進球的瞬間喝彩，為同一份突破的拼搏熱淚盈眶，灣區間的聯結在共赴榮光的征程裏變得愈發緊密。

但這一年的告別，也格外沉重綿長。我們送別了深耕史海鑒今的許倬雲先生，送別了吟就馬蹄清響的鄭愁予先生，送別了用溫柔旋律治癒一代人的方大同，也送別了定格無數青春記憶的大徐熙媛。煙火人間的無常印記，提醒我們歲月靜好背後，藏着多少易碎光景，稍縱便會逝去。

這一年的關鍵詞，是「變化」，亦是「適應」。我們在數字浪潮中學習共存，在情緒波動中尋找出口，在離別與思念中學會銘記。歲末已至，新歲將啟。我們終將帶着這些感悟與成長，繼續跨過未來之河，在世事更迭中靜守本心，在未知前路中邂逅光亮。



逢周一見報

胡山源與彌灑社

「我們乃是藝文之神；我們不知自己何自而生，也不知何為而生：我們唱，我們舞；我們吟；我們寫；我們吹；我們彈；我們一切作為只知順着我們的inspiration！」這是胡山源在《彌灑》第一期上發表的《彌灑臨凡曲》。作為彌灑社宣言，它宣告了彌灑社是「為文學而文學的一群」。從後來發表的作品中不難看出，《彌灑》確實是「無目的無藝術觀不討論不批評而只發表順靈感所創造的文藝作品的月刊」。

魯迅在《中國新文學大系》小說二集序》中誇讚《彌灑》月刊「是

一個脫俗的文藝團體的刊物」，卻也認為它「其實，是無意中有着假想敵的」，那就是憎惡「庸俗」和反對「壟斷」。對於在《彌灑》上發表的作品，魯迅在肯定它們「大抵很致力於優美」的同時，也指出了它們「所感覺的範圍卻頗為狹窄，不免咀嚼着身邊的小小的悲歡，而且就看這小悲歡為全世界」。論及胡山源，魯迅一方面肯定他是彌灑社中「最特出的」，認為他的小說《睡》「是實踐宣言，籠罩全群的佳作」，另一方面也指出他的《櫻桃花下》（應是《碧桃花下》）「卻正如這面的過度的睡

覺一樣，顯出那面的病的神經過敏來了。『靈感』也究竟要露出目的的」。魯迅肯定《睡》胡山源並不領情：「他那樣地捧我，我覺得受之有愧，並且我並不以為《睡》是一篇小說」；而魯迅批評《碧桃花下》，胡山源也在不客氣地指出魯迅弄錯了篇名和發表的期數之後，表達了自己凜然的態度：「他又那樣地打我，我也不敢領教。」

其實魯迅對胡山源創作的評價切中肯綮：他的《睡》以對西湖、廬山兩次率性「睡」的記錄，寫出了對「睡」的感悟：「人生呀！你是必須

佛山順德之旅

我家與好些港人家庭一樣，聖誕節沒有宗教崇拜，但趁着假期可到內地短線旅遊，盡興而歸。

我們選擇高鐵自由行，交通費雖然略貴，但勝在省時方便。從西九龍站至廣州南站只需一小時，然後打車半小時便直達佛山市區。佛山既是現代都市，較廣州更多一重古樸風味。我在十多年前曾經到訪祖廟，當年仍然較為古舊，現在已經耳目一新，成為遊客必到景點。佛山是武術之鄉，我們於祖廟先參觀黃飛鴻紀念館及新建的葉問堂，然後便觀賞特色表演，

包括洪拳及五郎八卦棍示範，接着是黃獅和紅獅爭霸，以及粉紅獅踏梅花樁探青。醒獅和擊鼓表演者都十分年輕，但是功底不凡，活力澎湃，將武術與表演融為一體。祖廟不遠處的嶺南新天地是潮流集中地，舊建築物搖身變成零售小店，既有文創飾物，亦有新式飲品及小吃店，可以輕鬆流連一個下午。附近還有佛山粵劇博物館，但是已臨下班時間，我們唯有下次再來參觀。入夜之後便到千燈湖公園，湖畔燈飾五花八門，夜色迷人。翌日早上前往南風古灶，歷史遺

跡讓現代人體會佛山陶瓷公仔的製造背景。景區面積不大，予人感覺古樸幽雅，頗多特色小店售賣陶瓷器皿，亦有書法及陶藝示範。然後乘車去順德的順峰山公園，牌樓宏偉，風景怡人。園內有一個粵劇大觀園，古宅建築內有一些展覽，包括戲服、道具班子、臉譜。雖然藏品不及廣州市的粵劇博物館，但也令普羅市民對粵劇產生初步印象。順德另一重要景點是嶺南園林代表清暉園，布局、空間，水石運用和花木配置都別具特色。古時南方順德只是小地方，清暉園展示了

多位進士和金榜題名的狀元，可見當時學術風氣過人。遊園後閒逛華蓋路步行街和金榜上街，小店林立，朝氣蓬勃。我們住在歡樂海岸的酒店，房間面向樂園的摩天輪，感覺特別溫馨。



逢周一、二、三見報

一定要學好中文

弟弟夫婦從澳洲回港，說起兩個孫輩天天呱啦呱啦說英文，不大肯講中文。他家孩子在港時估計就是常說英文，一來或是家長平時講英文多，二來菲傭也是講英文。因孩子們做功課常至深夜，所以去年將她們帶到澳洲上學，目前她們讀得輕鬆開心。弟弟夫婦擔心長此以往，她們會徹底忘了中文，長大了要用中文，再學就難了。

升學海外的港孩，都存在會不會忘掉中文的問題。我家孫輩

中的老大老二，在香港時中文科成績不錯，讀至中二前往英國讀書，老三則是升小六時去的英國，目前他們雖講粵語，但很少說普通話，也不再看中文書，如果要看也許還可以看。他們在學校學英文為主，也學德文、法文、拉丁文、希臘文等。藝多不壓身，他們明白不應丟掉中文，但受環境局限，中文水平僅限於此，很難再進一步。只望他們能保住基礎，將來再拾不難。

某友人說，其父母早年移

英，他生在英國長在英國，粵語雖流利，中文卻一字不識。來香港工作安家後，每去內地公幹，就覺力不從心，因而他經常叮嚀兒女：「一定要學好中文。」



逢周一見報

天塹通途

搭乘高鐵出行，有時不得不感嘆，高鐵十幾年的飛速發展，讓省份之間的交流變得輕鬆簡單。貴州與廣東之間，便是如此。二十年前，還是綠皮車的時代，我曾去過貴陽，記得那時候從廣州出發去貴陽，如果乘坐火車，要先取道京廣鐵路，再繞道衡陽，最後經由滬昆鐵路抵達貴陽，全程大約需要一天。十一年前，在新聞上看到貴陽到廣州的高鐵開通，曲折的鐵道線路被高鐵「拉直」了，兩地之間通行時間縮短到了三四小時，我還沒有直觀的感受。直到這個假期，來個說走就走的旅行，從香港出發，小半天就可以到達國家西南的這座林城。

聖誕前夕的周末，西九龍高鐵站已經擠滿了等待出行的港人，我搭乘的這班高鐵也早已經座無虛席。與我同一車廂的，有滿是老年人的香港本地旅行團，也有結伴出行的青年人。在廣東的大城市短暫停留後，列車進入了高速模式，從廣東的西北一路向

西，窗邊的風景從珠三角的連片都會區，到廣西桂林柳州一帶獨特的喀斯特地貌，再到進入貴州後的層巒疊嶂，路線「拉直」了的高鐵，也把風景濃縮在了旅途之中。

貴陽是典型的西南城市，不論是飲食抑或是城市風貌，都頗具特色。飲食嗜酸嗜辣，當地特色是發酵後的酸湯火鍋與豆米火鍋。在城市建設上，貴陽也有着典型西南大山之間築起城市的靈動。城市中心區被橫亘在城中央的黔靈山分成兩半，西北是高樓林立的新城CBD，東南則是似乎停滯在上世紀九十年代的「夢核」老城區。老舊的小區與街巷之間，卻孕育出了貴陽獨特的文化。



逢周一見報

流 感

德國今年流感肆虐，和醫生、學校家長及鄰居朋友稍微聊，我便發現大家對流感的態度和應對方式真是截然不同。第一個跟我聊到流感的是家庭醫生。那時流感疫苗剛剛上市，家庭醫生見面就問：「今年的流感疫苗打了麼？」我說還沒有，上周家裏的兩個小孩在學校被傳染流感，我自己也有點嗓子疼，擔心是不是已經被感染，正猶豫是否要打流感疫苗。家庭醫生大手一揮：「沒事，只要不發燒，就可以打！」她謹慎地確認了我的嗓子沒有發炎，把流感疫苗扎上了。

回家後遇到德國鄰居大姐，也隨口聊起最近學校交叉感染流感的小孩們。我說剛打了疫苗，鄰居大姐面露難色地說：「我去年打了，疫苗反應有點嚴重，所以我很糾結今年要不要再打。」她邊說邊伸手從包裏掏出一小瓶果汁：「我今年自製了濃

縮蜂蜜檸檬薑水每天喝，現在感覺非常好！送你一瓶。」我高興地接過果汁，告訴她我們中國很多時候中醫也會用蜂蜜檸檬薑湯來對抗傷風感冒之類的，想來對流感可能也有點作用。德國人其實也很相信自然療法，有很多人不到萬不得已是不願意吃藥的。

在德國可以免費接種流感疫苗，大部分家庭醫生也鼓勵接種避免大流行。但有一些兒科醫生反對給健康的兒童接種，甚至還引起過大範圍的爭論。在德國，每個人都選擇自己認可的方式來應對流感，並沒有絕對的正確或錯誤。



逢周一見報