

電影《史迪仔》劇照。



離別是為了更好的遇見

人生如一場漫長的旅途，行走其間，我們與無數人擦肩、相識、相伴，然後在某個不經意的轉角，又悄然離別。離別，似乎總帶着淡淡的苦澀，像未說完的話，像尚未擁抱夠的溫度。然而，若將目光放得更遠一些，或許會明白——離別，從來不是終點，而是另一場遇見的起點。

戀人之間的分開，像一場突如其來的風，吹散了曾經的親密與依賴；朋友的告別，或因求學、或因工作，讓熟悉的身影漸行漸遠；親人的離去，更是帶着無法填補的空白，讓人久久難以釋懷。甚至是同事之間，也會在某一天各奔前程，留下簡短卻意味深長的告別。

有些人，一別之後，或許真的再也無法相見。時間像一條無聲的河流，把彼此帶往不同的方向。但那些真正被放在心上的，從不會因距離而消失。他們或許不再出現在日常，卻會在某個瞬間被想起——一首歌、一段路、一個熟悉的場景，都能喚醒曾經的溫度。這些牽掛，像一條細細的線，把彼此連結在看不見的遠方。

正因為有了這樣的牽掛，人們才會在心中期待着重逢。也許是多年後的一次偶遇，也許是特意安排的一場見面，甚至只是一次短暫的訊息聯繫，都足以讓過去重新有了回聲。

天下沒有不散的筵席。這話聽來帶着幾分無奈，但筵席散去並非意味着故事終結，而是為下一次相聚騰出空間。正如季節更替，花開花落，每一次凋零，都是為了來年更盛的綻放。

離別讓我們學會珍惜。在尚未失去時，我們或許習以為常；而當分開來臨，才真正懂得那些平凡相處的珍貴。也正因如此，當再次遇見時，才會更加用心，更加懂得如何去擁抱那份來之不易的重逢。



樂活
潘少

逢周一、二見報

布列塔尼藍龍蝦

海底世界一向不缺「貴族」，可即便是「神仙打架」，你方唱罷我登場，布列塔尼藍龍蝦大概也是站在金字塔尖的存在。作為龍蝦中可謂當之無愧的天花板，想一睹牠的芳容，耐心和錢包，哪樣也少不了。

很多人會好奇，不過是換了個藍色外套，怎麼就賣出天價了？因為這背後，從來不是單一的顏值溢價，而是天時地利跟人文堅守的共同結果。首先，要歸功於極致的產地優勢。牠只能在布列塔尼周邊的大西洋深海中找到。說起布列塔尼，它是法國西北端三面環海的一塊半島。雖然在地圖上歸屬法國，卻交融了凱爾特人的不羈和法蘭西的精緻。從十五世紀開始，藍龍蝦就被端上了王公貴族的餐桌，直到今天，法國人也不捨得出口，絕大多數還是進了自已人胃裏。其次是緩慢的生長周期，一隻藍龍蝦想長到一磅，要用上整整七年時間，但速度是波士頓龍蝦的兩倍有餘。再加上無法人工繁殖、捕撈難度極大，更進一步壓縮了產量，於是「稀有」這個標籤，就跟牠緊緊鎖死了。

至於藍色，其實是基因變異所致，沒任何人為因素。由於特殊的蛋白質沉澱，讓牠在活着的時候釋放出深藍色的光澤，一旦遇熱，藍會迅速轉變成緋紅，這時你才覺得，一切似曾相識。

在巴黎，一些米芝蓮高檔餐廳會把牠當做「金字招牌」。但無論哪一家，都絕不會「大興土木」，為了保證口感，幾乎都遵守極速、簡單、保鮮的原則。絕妙的是，通常情況下，龍蝦過大就會讓人對牠的肉質存疑，但這條規則對藍龍蝦也不適用，不管個頭大小，牠始終緊實彈牙、鮮甜濃郁。比波士頓龍蝦更清甜，比澳龍更溫潤，牙齒輕輕碰撞就能感受到七年養成的細膩和專注。也許，在值不值得這件事上，從來都不是算術題。



食色
判答

逢周二、三、四見報

墨香深處，仍有回響

捧起一本書時，某段文字會猝不及防地觸動內心，讓你忍不住停下來，反覆咀嚼。也許是為一段命運的慨嘆而眼眶發熱，也許是被一種智識的閃光所深深震撼，於是捲卷獨坐，悵然出神。那種「被擊中」的感覺，難以言說，又餘味悠長。

那一刻，我們並非在單向地接收知識、獲取觀點，而是與作者展開一場跨越時空的思維碰撞，得以窺見另一種人生的軌跡與感悟，更難得的是，在字裏行間與那個被日常喧囂遮蔽、本真而柔軟的自我重新相遇。這種相遇需要時間，需要沉浸，需要放下「快速看完」的功利與浮躁，允許

自己被那些文字帶着走，迷路一會兒，再找回來。

這般豐盈的精神體驗，AI顯然無法復刻。它可以精煉概括觀點，卻無法替你體會頓悟的顫栗；它可以模仿優美文風，卻無法替你感受文字背後的溫度。它可以解析「感動」的構成，但它永遠不會被感動。

某種意義上，一個人的閱讀史，正是他精神世界的成長史。書架上的那些書，是我們生命不同階段的見證者與陪伴者。有的書在青春的十字路口給了你方向；有的書在低谷的漫漫長夜溫暖過你；有的書，年少品讀是懵懂，成年重讀是通透，歲歲年年，

常讀常新。它們像沉默而智慧的老友，散落在記憶的角落。

的確，AI能給我們提供海量答案，但書籍，常常贈我們以問題與思考。在AI能生成一切的時代，我們仍然需要通過閱讀，確認自己作為「會愛、會痛、會沉思」的獨特存在。畢竟，有些感受、有些共鳴，只能來自翻動書頁的沙沙聲，和你心頭那一下輕輕的震顫。



十八鸞

關爾

逢周二見報

老校長

老校長匡亞明一生經歷過大風大浪。他早年參加革命，二十歲入黨，二十一歲領導宜興秋收起義。在漫長的革命歲月裏，他教過書辦過報，從事過政治研究工作。新中國成立後他先後做過東北人民大學（現吉林大學）和南京大學的書記兼校長，可以說為新中國的教育事業貢獻了他的大半生心血。

老校長是革命家也是個深具人文情懷的學者。他既有堅定的革命信仰，也對中國傳統文化一往情深。身為大學管理者，他提出要在大學培養和形成「四種空氣」：強烈的社會主

義政治空氣，濃厚的社會主義學術空氣，嚴肅的社會主義文明空氣，活潑的社會主義文娛體育空氣。而作為一個中國傳統文化的摯愛者，他「最喜歡崑曲」。吳新雷在《我和崑曲有故事》中提到，早在學生時代老校長就聽過曲學大師吳梅的演講，在蘇州樂益女子中學任教期間，由於校長張翼牖是崑曲迷（張氏一門四個女兒後來都成了著名的曲家），他耳濡目染在那時就愛上了崑曲。多少年後老校長不但尋找一切機會聽崑曲，而且還為崑曲事業盡心盡力：他幫崑劇院解決實際困難；為青年演員石小梅一下子

拜三位大師傅瑛、沈傳芷、俞振飛為師率線搭橋出錢出力；請崑劇院來南大為師生演出，並出任江蘇省崑劇研究會的名譽會長。為了弘揚中華傳統文化，老校長積極推動南京大學成立「中國思想家研究中心」，主編《中國思想家評傳叢書》並親自撰寫《孔子評傳》。對於孔子，老校長歷經四十多年的閱讀和思考，對孔子的認識經歷了「否定之否定」的辯證過程，最終在《孔子評傳》中他以馬克思主義的辯證唯物主義理論為指導，對孔子的思想體系以及取得的各項成就

作出了較為全面和公正的評價——《孔子評傳》出版後，獲得了學界的一致好評。

既秉持革命家的堅定信仰和立場，又以人文情懷擁抱傳統文化，兩者的有機結合鑄就了老校長的特殊品格，也為他兩度執掌的南京大學熔煉出超凡的精神氣質。



過眼錄

劉俊

逢周二見報

晨跑

子上學前打點一下。此外，年紀越大，睡眠越少。偶爾地，我便會在平日的大清早到運動場跑步，又是另一番光景。

近年跑步運動十分盛行，不同年齡人士都參與其中。除了一部分跑手是運動員而必須練習，其餘大部分跑手都是為了身體健康而跑步。晨跑時段更加明顯。所謂晨跑，一般是指清晨七時至八時之間，有些人甚至早在六時便開跑。這時候運動場的跑手不多，主要是兩類人士：先做運動然後去上班的成年人或退休長者。明顯

地，我屬於後者，近期沒有比賽目標，並不需要特定練習，因此偶爾進行晨跑，調節一下生活節奏。晨跑人士都是追求健康，不會跑得很快，跑步時間亦不會很長。

晨跑的心情和節奏與其他時段的練習截然不同。以我而言，我在晨跑更加刻意減輕步速，實行以低心率為練習目標，即比平時跑得更慢，藉此讓心率適應節奏。晨跑人士大多都是慢跑，有些長者甚至比我更慢，讓我跑得十分輕鬆，不用強添鬥心。另一方面，八時之後陽光便開始猛烈，為

免跑得辛苦，故此要定下目標距離。平常我起碼會跑六至八公里（6K至8K），但是晨跑我只會跑5K，三十多分鐘完事。晨跑並不是高強度的練習，反而要求自在舒適，不要為自己增添任何壓力。最重要就是為自己預設明確目標，在能力範圍內盡力完成。人生也是如此。



文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報

突然之間的感覺

清明節前，弟媳特意從澳洲飛回北京，拜奠她的父母，也順便去玉淵潭公園觀賞櫻花節活動。我與她讀同一間中學，學校就在公園附近，而我們兩家分別所在的機關大院也離公園不遠，所以，我們喜歡及熟悉這個公園，她說：「小時候怎沒留意到公園有這麼多櫻花樹？有突然之間的感覺。」

公園以前有無櫻花樹？有多少？我也不清楚，但說到突然之間的感覺，我近幾年常回內地遊覽，

亦常常產生這種感覺。

江河湖泊被治理，不光廣東省有萬里碧道，串連、美化青山綠水的工作，各省都在做；高鐵奔馳，公路通至村寨；民生安穩，治安良好，環境清潔……我當然明白所有進步非一蹴而就。

與久居海外的親戚們茶敘，他們說年紀漸大，很多不舒服，便去了醫院治理些小毛病，有人對醫生說：「耳朵有異聲。」醫生用吸管似的器械吸出朋友兩耳的堵塞

物，一下子就輕鬆了；有人診治關節痛，一周時間已大有改善，大讚醫護態度好效率高收費低；有人讚街上警察笑臉好暖；有人讚餐廳侍應年輕友善。祖國現在這麼好，他們也說好像有「突然之間」的感覺。



紅塵記事

慕秋

逢周二見報

堅道

香港的路名，不少是以英文為藍本，再用粵語拼音翻譯。堅道，脫胎於英文的Caine Road，翻譯為中文，簡潔而典雅，一如這條路給人的感覺。

堅道是位於香港中環的一條街巷，長度約莫一公里，與之前寫過的中環街巷不同，堅道不在上下班常經過的辦公區域，沒有竄動的人潮，而是位於中環扶手電梯的中後段。從中環扶手電梯開始，穿過食肆密布的蘭桂坊與蘇豪區域，就來到了堅道。

堅道與扶手電梯的交匯處，仍頗有蘇豪區的風姿，林立的西餐小館與酒吧，偶然經過的三兩遊客，都勾勒出一幅旅遊區的觀感。如果往東或往西走，遊客味就會驟然下降。往西走，稍經過一段帶有坡度的小路，就可以看到一幢紅磚建築，這便是孫中山紀念館，陳列着與他相關的不少文物，附近的風景，已經變成了綠樹、紅磚與居民樓，有着中環難得的疏朗感覺。紀

念館正對的與堅道垂直的馬路，就是鴨巴甸街，沿着這條陡峭馬路向下，可以來到元創方，這棟舊樓改造的建築修舊如舊，文藝與閒適並存。如果說向西走是生活氣息濃厚的文藝與閒適，向東走則能感受到虔誠與清淨，扶手電梯的東側，堅道稍向南一些，就是建於十九世紀末的些利街清真寺，糖果綠色的油漆與禮拜堂中的純白構成了它的獨特。沿着堅道向東，還可以看到天主聖母無原罪主教座堂，也於十九世紀末建成，這兩座不同宗教的建築，相隔不遠，默默佇立了百餘年。

堅道的東側盡頭，是香港動植物公園，網紅婆羅洲猩猩與水獺，構成了這條半山道路的靈動註腳。



漂遊記

杜若

逢周二見報

健身房

柏林是個充滿活力的國際化城市，人們對健身的熱愛也印在了骨子裏。柏林有無數大大小小的健身房，連鎖的、獨立的；有設施完善豪華帶泳池的，也有簡易室外運動場地。每個人都能找到適合自己的健身場所。

我常去的健身房位於市中心，深受都市人們的喜愛。除了完善的健身器材，這裏還會有內容豐富的健身課程表——瑜伽、普拉提、全身力量訓練、臀腿課、水上有氧操等等。

這次我來參加的是一個結合啞鈴、槓鈴訓練和有氧操的全身力量課程，整個課程由教練帶着做動作，整堂課六十分鐘。三十個名額早在幾天前便已報滿，可見這是一個深受健身人士喜愛的項目，這堂課也代表了柏林「老百姓」健身的標準水平。

這堂課中年輕人和中年人居多，但也有好幾位白髮蒼蒼的大爺老太太。後來發現他們練起來毫不

遜色年輕人，甚至有幾位還連着上兩堂這樣的高強度課程，真是令人佩服。大家會選擇適合自己的啞鈴和槓鈴重量，有的輕點有的重點，雖然有時會偷瞄其他人的重量，但都不會逞強攀比。

健身教室很大，三十個人一起舉槓鈴感覺相當壯觀。在這麼一個充滿能量的氛圍下，人們再累都在咬牙堅持——槓鈴可以輕，但是絕不願意在眾目睽睽中半途放下。

這個健身房，人們除了平時來「狠狠」訓練，也會來「狠狠」放鬆。桑拿、乾蒸、濕蒸、按摩池，都是人們放鬆自己的好地方。無論從氛圍感還是專業程度，柏林的健身房，都值得大家來試試。



柏林漫言

余逾

逢周二見報