



親近大自然可降低壓力。

在當下的社交媒體語境中，「戒斷反應」幾乎成了一種情緒修辭。有人吃了一頓精緻料理，旅遊幾天歸來，或沉浸於一場演唱會之後，便在網上感慨「需要戒斷」。這種表達就是對短暫愉悅的放大與延宕，是一種帶有表演性的情緒抒發，甚至可說是無病呻吟。

從心理學角度看，真正的「戒斷反應」通常與長期依賴某種物質或行為有關，例如成癮物質停止後產生的生理與心理不適，或長期處於高壓、焦慮、依附關係中突然中斷所引發的強烈失衡。將日常情緒起伏誇大為「戒斷」，既稀釋了這一概念的嚴肅性，也讓人忽略了真正需要關注的心理困境。

真正需要心理戒斷的，是長期沉迷於網絡與短視頻難以自控的人，是在高強度工作與內捲環境中持續透支自我、突然停下後感到空虛與焦慮的人，是在不健康親密關係中形成依附、一旦分離便出現情緒崩潰的人，也是那些經歷重大生活變故後、無法從負面情緒中抽離的人。他們的「戒斷」，不是矯飾，而是切實存在的心理失衡與功能受損。

面對真正的心理戒斷要科學地自我調節。親近大自然是一種被廣泛證實有效的方式。無論是於公園散步、登山遠足，還是簡單地在陽光下停留，都能降低壓力荷爾蒙水平，讓神經系統逐步回歸穩定。自然環境提供的低刺激與節律感，有助於修復過度興奮或緊繃的心理狀態。

再者，「讓自己忙起來」並非逃避，適度安排工作、學習與日常任務，可以減少無意義的反芻思考，避免情緒在空間中被放大。同時，建立規律作息、保持運動習慣，也有助於身心同步調整，讓大腦逐步恢復正常的獎賞機制。

樂活 潘少 逢周一、二見報

### 猛獁象麵包

在韓國首爾街頭，如果你看到有人捧着個跟臉差不多大的麵包，不用驚訝，那大概率就是猛獁象麵包。它不但體型碩大，還重得壓手，不整有名無實的花活兒，專靠沉甸甸的餡料，讓人從心底裏生出一股直面史前巨獸般的敬意。

這名字得追溯到半個世紀前，安東市有家名為Mammoth（猛獁象）的麵包店，憑藉高品質麵包和扎实的用料在街坊間口耳相傳。但老闆無論如何也想不到，他靈機一動的命名，真的會像猛獁象那樣，在幾十年後的世界裏踏出了一聲驚雷。麵包本體並不複雜，但每層都有自己的主張。外皮是經過反覆揉製、發酵的軟麵團，烤出來層層微微焦脆，有時候還會撒上奶酥；中間夾着幾乎要溢出來的紅豆泥、鮮奶油和靈魂栗子蓉，層層疊疊，完全把「貪婪」兩個字寫在了臉上。而自從近幾年，它在社交媒體上二度走紅之後，各家店的版本就更「放肆」了：有滿滿當當的芝士，也有抹茶的外皮加紅豆麻薯，我曾經吃過一個巧克力味的，裏面榛子巧克力醬的誠意，說在你眼前砍倒一整棵榛子樹都不誇張。總之遇到「猛獁象」這三個字，你就知道它要「挑戰物理學極限」了，並且萬物皆可夾，只看吃的人承不承受得住。

但是，也別急着用「罪惡」去定義它。雖是龐然大物，吃起來卻沒想像中那麼有負擔。它柔軟得像踩進了一片草地，蓬鬆的觸感和輕盈內餡，一口接一口意想不到的反差去打動你。這，才是猛獁象麵包極聰明的地方。尤其是經典款，綿密的紅豆泥被奶油烘托着，溫溫柔柔裹住舌尖，最後由栗子蓉帶來一個驚喜收尾，賓主盡歡。你以為是毫無節制的滿足，可背後卻不乏精密邏輯，層次、克制，以及蓄謀已久的顛覆。這麵包已經在認真對待自己了，那你呢？

食色 判答 逢周二、三、四見報

## 給慢時光的一紙情書

今年內地「五一檔」電影，一部潮汕話影片《給阿嬤的情書》意外成為黑馬。它講述了一批下南洋的潮汕家庭分隔兩地、守望數十年的家族情感。沒有流量明星，沒有炫目特效，甚至沒有刻意渲染的戲劇衝突，它只是靜靜攤開一封封泛黃的家書，那份重若千鈞的「情義」，便如潮水般漫過觀眾的心堤。

那是一個車馬慢、路途遙的淳樸年代，沒有即時通訊的便捷，沒有說走就走的交通，一生只夠愛一人，一諾便能守一生。影片裏，一對相識相伴不過數年的夫妻，被命運推向了人生的兩岸——丈夫遠渡南洋謀取生

計，妻子留在老家撫育子女。從此，山海相隔，天各一方。維繫他們的，只有那漂洋過海、動輒數月方能抵達的一紙僑批。書信上那些簡短卻滾燙的話語，承載着無盡的思念與忠貞——「暹羅雖遠，心有所寄，身若比鄰」、「江海萬里，心中念你，便不覺遙遠」，穿越了時光的塵埃，至今讀來依然讓人百感交集。

更讓人動容的，是那份不染浮華、至真至純的義薄雲天。在陌生的國度裏，「膠己人」（自己人）三個字，便是極牢靠的盟約。電影中，為了給家鄉的親人留個念想，有人隱瞞朋友客死異鄉的消息，代替亡友持續

數十年給其家人寫信、寄錢養家。這個在現代社會邏輯下有些讓人難以置信的「善意謊言」，放在那個人心古樸、一諾千金的年代，卻顯得如此順理成章。這種情義，超越了血緣，甚至超越了生死，它構建了一個無需契約、卻比契約更為堅固的信用網絡，成為漂泊者與守望者共同的精神故鄉。

許多人在觀影過程中潸然淚下，或許不只為阿嬤的故事而感動，更是為那個一去不返的時代而感念。那是人與人之間還有着天然信任的年代，是承諾比金堅的年代，是情義二字還被視作珍寶的年代。在那樣的時光

裏，還有書信往來的鄭重，不摻雜質的真心，以及跨越山海也未曾褪色的赤誠與堅守。

紙短情長，流年生香。《給阿嬤的情書》既是對潮汕先輩的溫情致敬，亦是給那個淳樸重義年代的歲月情書。它提醒着我們，在凡事多只求速成、世事趨於功利之當下，切莫弄丟了那份能讓生命愈發豐盈厚重的情義與本心。

十八彎 關爾 逢周二見報

## 盧前談吃

盧前是我們南京人，原名正紳，字冀野，號飲虹。他是詩人也是學者，為吳梅的高足，在曲學方面有突出的成就。曾在金陵大學、暨南大學、中央大學等校任教，四十多歲即離世，一身才華未得盡展。

除了能寫詩會作詞精研曲學，盧前在「吃」這方面也是行家。近日得金小明集佚編就的盧前《食事小集》一冊，讀之甚喜。書為淡咖啡色布面精裝，頗為清雅，乃「開卷書坊文存」（董董文主編）之一種，收錄了盧前談吃的短文、韻文百餘篇，從吃喝的掌故到佳餚的來歷，從品嘗的感

受到烹調的做法，從進食的姿態到飲酒的儀式，從老字號的名頭到家常的咀嚼，可以說凡與「吃」有關的方方面面，盧前的這本「小集」都涉及到了。其他不說，單論與南京有關的吃食，盧前提到的就有「楊花蘿蔔」、「十樣菜」和「鴨與瓢兒菜」等。如南京人愛吃而「在別的地方倒不多見」的「楊花蘿蔔」，盧前就認為「確是一種極好的蔬菜」，用來「拌着吃，或煮着吃均可，講究一些的是用江瑤柱來燒」——我小時候外婆就常拍楊花蘿蔔涼拌。從前南京人過年必備的「十樣菜」，盧前也寫到了：

麵筋、胡蘿蔔絲、生薑絲、醬瓜、豆腐乾、白芹、黃豆芽、木耳、百葉（千張）絲、黃花菜（也叫金針菜），「這十樣也許會有點出入」但大差不差，南京人「這十樣菜在辭年祀祖時一定要供出來的」。現在你如果在南京的飯館裏碰到所謂的「雜錦菜」者，即為老南京口中的「十樣菜」也。

談南京的「吃」怎能不提鴨子？對此盧前不但對南京的「鴨史」做了考證，而且還詳細介紹了吃鴨的步驟：先看吃哪個部位，再研究用怎樣的切法，最後決定以什麼姿態：吃鴨

頭要用手，撕鴨皮則須用箸。身為南京人的盧前雖然對吃鴨子心得多多，他的最愛卻是南京的瓢兒菜，公開聲稱「南京之瓢兒菜實為百菜之王。過南京者不可不吃鴨，而不可不吃瓢兒菜也！」

盧前這麼推崇，下次你來南京豈可不吃瓢兒菜乎？

過眼錄 劉俊 逢周二見報

## 「何B師傅」

前陣子在娛樂新聞中看到一張熟悉的臉孔：頭髮濃密而灰白，架上厚厚的眼鏡，最大特徵是額頭上的幾條「火車軌」，即深刻皺紋。報道標題是「何B師傅回港探親」，主人翁就是當年電視台的「金牌司儀」何守信。

作為一個觀眾，我只是從電視屏幕上認識何守信。我記得他在訪問中自述其外號由來：「同事戲謔我的名字，說道『何B』。」何守信並不介意的外號，反而成為他的獨特稱號，往後

更多觀眾稱他為「何B師傅」。我最早期觀賞何守信擔任節目主持，是上世紀七十年代的外國體育節目「摔角比賽」。播台上通常有二人或四人的對陣雙方，彼此形成「正邪兩派」。「正方」選手體格健壯，外形俊朗；「邪派」選手身形高大，並且戴上恐怖面具。電視台為選手賦予特別外號，例如「君子馬蘭奴」「熊抱王柯利昂」，令觀眾加深記憶。何守信將比賽描述得有聲有色，格外逼真。後來我才知道原來該等賽事都是偽裝出來，選手需要長期訓練，互相配合，

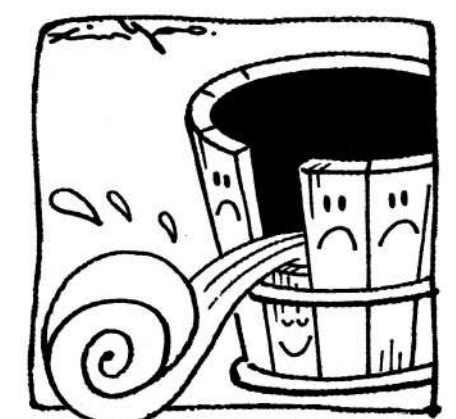
製造娛樂效果，取悅觀眾。

何守信除了擔當體育節目的主持，還在各類綜藝節目擔任司儀，極為觀眾熟悉的就是選美比賽。除此之外，當年若遇風災或雨災，電視台都會製作籌款節目，何守信亦會出任主持。該等節目都會通宵進行，節目人員好不辛苦。何守信後期出任電台節目的播音工作，繼續為聽眾帶來資訊和生活趣聞。

何守信就像陪我一起成長的電視從業員，說他是藝人又好像不太貼切，因為他一直專注於主持及司儀

工作，雖然亦曾經參與劇集演出，但卻屈指可數。他給觀眾的最深印象是真誠懇懇：擔任選美比賽司儀的時候，他不會對參加者揶揄或嘲諷。對於各類籌款節目，他亦會情真意切地為助人打氣。現今娛樂圈蓬勃，年輕藝員如雨後春筍，可以向前輩多加學習。

文藝中年 輕羽 逢周一、二、三見報



一隻水桶盛水的多少，取決於最短的那塊木板。

漫條思理 鄭辛遙 逢周二、四見報

## 少即是多

坐數小時的飛機，來到一個陌生的地方，為的到底是什麼？或許是一種純粹感。

澄澈的風景，大約是純粹感的根本來源，將自己置身於天地之間，雪山、森林、原野都能讓人放空身心。可有時候，純粹而美麗的風景，並不能給人帶來情緒和審美上的享受，或許中間緣由，就是風景以外的因素多了些。

近年來，不少遊客愛來香港行山。行走在麥理浩徑或是龍脊，欣賞的風景，似乎真的只有山與海與城交映的和諧景致，沿途沒有門票檢票處，沒有纜車，更沒有小賣部。

或許是更震撼的風景往往藏在高山深谷之中，在內地，九百六十萬平方公里土地中有無數令人震撼的風景。可要看到震撼的風景，有時難度如同西天取經，比如要先過交通關、再過門票關、

再避開無處不在的推銷與土特產店，最後才能一睹風景的真相。

「五一」假期過後，在不少社交媒體上都看到各大景點的盛況，對不少內地景點而言，不妨將景點大門打開，道路放開，路邊經濟也可以順勢做起來，讓遊客們在道路中就體驗到大美風光。九百六十萬平方公里中有無數美好的景致，有時不應該囿於景點內的一角，而更在於沿途體驗的風土人情。

有時候，旅遊就如同繪畫，不填過滿，適當留白，才能有更好的體驗。或許對於景區的建設也是如此，有時候，少即是多。

漂遊記 杜若 逢周二見報

## 消費滿意與否

一條漂亮紅斑斑上來時，心知單這條魚的價格會在兩千元港幣上下，果然被我猜中，那餐人均六百多元港幣。游水海鮮的價格，店家說了算，若食客接受，吃了滿意，便不會斤斤計較。

再一次，在太子道西的老字號潮州菜館，一隻凍紅花蟹八百元港幣，薑蔥焗焗鱸肚近五百元港幣，結單人均七百元港幣。若問我滿意嗎？答曰略貴，但勝在味道好。有一晚去了中東菜館，吃了

牛排、羊肉燉菜、燴青口等，菜分量不大，菜式獨特，餐館藝術氛圍濃，結單人均五百多元港幣。

消費滿意與否，不僅看價格，也要看其他因素。

願意多些留港消費，為香港飲食昌旺拾柴添火。

紅塵記事 慕秋 逢周二見報

## 寵物狗

德國人愛狗，據統計首都柏林就有大約十萬隻已登記註冊的寵物狗。然而，柏林居民不論是上班族，還是退休老人，出差旅行也是生活日常。那麼問題來了，當人們出去旅行時，寵物狗怎麼辦呢？

歐洲的大部分廉價航空不接收寵物運輸，有一些大型航空公司也只能讓大型狗留在行李艙，這是很多主人不願接受的。於是，有一部分人會選擇自駕出行，在歐洲境內隨便開個一兩千公里不是問題。有的選擇坐火車，更為舒適，而且德國境內中小型狗都是免費搭乘的。

如果飛機火車汽車都不便攜帶寵物，人們便開始求助於身邊的親友團了。

很多時候人們都可以找到喜歡寵物卻因為種種原因無法擁有寵物的親友家庭，把狗狗送去寄養，少則幾天多則幾周。狗狗彷彿度假一般，因為這些家庭都無比珍惜有寵物陪伴的

時間，對狗狗更是寵愛有加。

有時候遇到復活節這種天氣舒適的假期，很多家庭都安排了出遠門。當實在無法在親友團找到合適的寄養家庭，寵物主人們還可以「在線求助」。無論是鄰居群、社區寵物群，還是更大型的寵物寄養在線平台，寵物主人們都可以找到合適的寄養家庭。

只是這樣的情況下，會需要支付寄養費，從每天二十歐至四十歐不等。當然還有一些寵物寄養酒店，費用可高達七十歐至八十歐每晚，堪比三星级酒店。

無論怎樣，相信每隻寵物都是人們甜蜜的牽掛。

柏林漫言 余逾 逢周二見報