



▲美麗的雲南和順古鎮。

二〇二六年中總結

不知不覺間，日曆又已翻過了一百多頁。今天是二〇二六年上半年的最後一天，時間就是永遠不會鬆懈的發條，把日常擰得緊緊的，推着我們一路向前。那些年初立下的目標，有的正在穩步前進，有的或許還停留在計劃表上，等待着重新啟程。

年中的意義，不在於檢查完成了多少計劃，而在於給自己一個回頭張望的理由。

我們總習慣把目光投向遠方，惦記着尚未抵達的地方，計算着還有多少目標沒有完成，卻很少停下來看看其實已經走了很遠。如果年初制定的目標已經完成了一部分，請為自己鼓掌。

生活有時候並不慷慨。它會用忙碌填滿日程，用責任覆蓋熱情，用現實磨平幻想。於是我們一邊趕路，一邊焦慮；一邊努力，一邊懷疑自己是否足夠優秀。很多時候，我們習慣追趕下一個目標，卻忘記了欣賞一路上的風景。比起「一定要成為誰」，更重要的是在奔赴理想的路上，依然保有感受快樂的能力。

這不是某個遙不可及的終點，不是一定要等夢想全部實現才配擁有的獎勵。幸福像是夏夜窗外吹進來的一陣風，是疲憊時的一次休息，是有人惦记，也有地方可回。它存在於那些被我們忽略的日常裏，存在於每一個認真生活的當下。

所以，在這個六月的最後一天，不妨把腳步放慢一些。看看上半年收藏過的風景，記住那些曾讓自己微笑的時刻，也謝謝那個一路努力走到今天的自己。

願工作有收穫，也有閒暇；願奔赴遠方，也能享受歸途；願心有所愛，身有所安；願我們依然保有熱情，依然相信美好，依然能在平凡的日子裏，發現生活悄悄贈予的光亮。

二〇二六年的故事，還有一半尚未落筆。



樂活

潘少

逢周一、二見報

佛得角「亂燉」

世界盃小組賽第二輪剛落幕，佛得角給球迷帶來的餘韻還沒散。誰都沒想到，綠茵場上最讓人驚掉下巴的一幕，竟然是由一個人口五十萬左右的島國導演的。首次參加世界盃，首戰便零封歐洲冠軍西班牙，二戰逼平南美勁旅烏拉圭，把全世界踢懵了。很多人這才知道，地球上有個地方，叫佛得角。

打開地圖，在北大西洋上你會找到這片由十個火山島組成的孤絕之地，離非洲大陸最近也有五百多公里。這裏曾是荒島，後來成了大航海時代的交通樞紐，非洲、葡萄牙乃至美洲文化都在一個點上匯聚，最後融為一體。而能代表這種融合，甚至被當地人奉為「國魂」的，卻不是足球，而是一碗叫卡丘帕（Cachupa）的亂燉。

這道菜的特別之處，在於「慢」和「雜」。以乾玉米粒為基底，加入紅豆、白豆、木薯、南瓜等根莖蔬菜，再配上豬肉、臘腸、煙肉，有時甚至加入海鮮。

做卡丘帕時，全程小火慢煨，燉煮時間長達四五個小時，等所有食材慢慢交融，湯汁濃稠，味道渾然一體，再另起一鍋，用橄欖油爆香洋蔥、蒜末、香料，放入番茄丁炒出汁水。最後將所有材料倒入玉米豆鍋中，便可出爐。

在佛得角，卡丘帕有不同的做法。手頭緊了，就只用豆子和蔬菜燉出「窮人版」，寬裕了或逢年過節，便讓各種肉類、香腸齊上陣，葷香撲面，是為「富人版」。

但不管哪個版本，這菜最迷人的地方，就在於那「沒用邊界」的口感。根莖幾乎化成了泥，釋出清甜，肉類和海鮮也褪去鋒利，把蛋白、油脂全無私奉獻給了湯汁。吸飽了汁水的玉米粒微微起沙，綿軟裏帶着穀物香，一勾進嘴，又厚又暖，踏實感貫穿全身。

在資源有限的地方，人們總能把簡單的東西，變成動人的堅持，佛得角如此，卡丘帕也是如此。



食色

判答

逢周二、三、四見報

流量時代的「造神反噬」

前不久，曾在北京高校圈紅極一時的「鵝腿阿姨」塌房了。當初，她憑藉風雨無阻的出攤和一臉質樸的笑容，成為萬人大學生心中的「良心攤主」。借助短視頻的推廣傳播，這份校園煙火氣迅速破圈，阿姨被塑造成勤懇真誠、治癒人心的草根榜樣，甚至受邀登上頂尖高校講台分享創業故事。然而一次偶然的曝光，揭開了她常年以鴨腿冒充鵝腿售賣的真相，多年積累的溫情口碑瞬間崩塌。

這場輿論風波，精準戳中了當下網絡生態的典型弊病。大眾跟風造神時，會主動過濾掉小本生意謀生逐利的世俗本質，硬生生把一位普通攤販，塑造成淡泊名利、一心治癒學子的市井善人。直到「以鴨代鵝」的真相浮出水面，輿論又瞬間滑向另一個極端，鋪天蓋地的指責與謾罵洶湧而至。捧她時萬般美化，踩她時全盤否定——同一個輿論場，同一撥看客，前後態度天壤之別。

這樣的戲碼在互聯網早已屢見不鮮——發現一個「有故事的人」，便迅速貼上「逆襲、純粹、人間溫暖」的標籤，情緒先行、事實後置，把一個個有局限的普通人包裝成時代精神的註腳。待到某一天人性瑕疵暴露，曾經加諸其身的�所有光環，瞬間反噬成席捲全網的討伐，踩殺之猛烈，遠勝於當初之追捧。

層出不窮的輿論反轉鬧劇，根源在於社會文化中根深蒂固的「高大全」造神慣性，而網絡流量生態，又進一步放大了這份固有執念。流量為王的算法邏輯，天生偏愛極致對立的敘事。溫和、立體、有灰度的真實人性，難以製造傳播熱度；唯有非黑即白的極致人設——或是完美無缺的聖人，或是一無是處的惡人——才能快速收割關注度。平台需要爆款，受眾需要談資，二者一拍即合，共同完成一次次捧殺與棒殺的輪回。

造神與毀神從來都是一體兩面，背後是輿論場難以接納人性與生活的

複雜性。一個社會若只允許「完人」和「惡人」並存，那它注定要不斷生產神話，又不斷親手將其砸碎，每砸碎一次，便順帶消耗掉一點公共信任。下次再有人被推上神壇，也許我們可以先問一句：這個故事裏，哪些是事實，哪些是被流量放大的情緒？問出這個問題的人多了，「鵝腿阿姨們」才會少一些。



十八彎

關爾

逢周二見報

小黑

「小黑」是馬來西亞華文作家陳奇杰的筆名。如果你曾經有機會見過小黑，你就知道小黑其實既不「小」也不「黑」。我第一次見他時他的頭髮和眉毛都已雪白，看上去比實際年齡還大些，膚色當然也一點不「黑」——以「小黑」為筆名，想來他是有些什麼特別的寓意吧。

潘碧華說有個時期小黑的小說「近乎殘酷地敘述一件件黑色的故事」，而小黑的第二本小說集就叫《黑》——這些「因素」就是他筆名的由來嗎？確實，華人在馬來西亞生存並不容易，一些有形無形的「壓迫」使他們總是要面臨各種生活的窘境乃至人生的黑暗，寫出這些「黑」而又不使之達到令人絕望的地步，或許就是「小」「黑」一下而成「小黑」的原因。

小黑自稱「我一向喜歡嘗試將政治滲入小說，尤其是一些禁區的題材，更是充滿誘惑」。小黑作品寫得最多的就是華人在馬來西亞的政治處境以及馬共題材——這兩者在馬來西亞幾十年來都是禁忌。小黑在一種不利的政治環境下「勇敢走在時代的前端，敏銳和準確地把握了馬來西亞華人經歷的重要歷史事件」，「為華人

記下了民族在夾縫求存的慘痛經歷」，潘碧華的這個評價，非常精準地指出了小黑作品的個人特色和文學史價值。

小黑自己創作之外，他還有個文學家庭：太太朵拉也是馬來西亞華文作家；大女兒菲爾雖然職業是律師，卻也愛好文學且是文學博士。在這個女性（一個太太兩個女兒）佔絕大多數的家庭裏，小黑顯得很是弱勢。每次我和小黑、朵拉和菲爾在一起，基本上不大聽得到小黑的聲音——說話的總是朵拉和菲爾，好像小黑只要把車開好就可以了。小黑呢，也很樂意

充當「配角」，朵拉和菲爾在文學的「前台」擔任「主角」他是高興的——可見小黑不但是個好小說家，他也是個好丈夫、好父親。

除了這「三好」，小黑還是個好校長。陳校長的學生都對「小黑校長」十分敬佩，充滿愛戴之情。遺憾的是，如今「四好」小黑已離我們遠行。



過眼錄

劉俊

逢周二見報

月下煮茶與代筆書信

是陳佳主唱的潮州語版本，更像是為電影兩位女主角量身定做。好歌能夠超越一切界限，現時在線上能聽到《月下煮茶》的方言版、普通話版和粵語版，各個版本歌詞的意思相近，但詞句又略有不同。「身在何處少年家，繁花到底落誰家？我願今夜為你先煮一杯茶，一杯又一杯。」不論何種字句，副歌部分仍能突出相同主題，觀眾及歌迷既感受到女主角的情懷，亦體會到潮州的飲茶文化。

《給阿嬤的情書》另一文化特徵就是書信。故事的男主角鄭木生和妻

子葉淑柔都不識字，在那個時代被稱為「文盲」。二人都樂於生活，木生出外謀生賺錢寄回家鄉，淑柔在家養兒育女，寄望丈夫在外平安。二人憑藉他人代筆書信而連繫，相隔萬里仍然精神快慰，可見文字的力量何其重要。在泰國的謝南枝每次為木生撰寫「僑批」，都會先起稿然後才正式落筆，每字每句都深思熟慮，情真意切。

現代社會，書信往來已經少見。尤其是年輕世代，一部智能手機在手，可以發放不同形式的訊息。年輕

人不喜歡花時間撰寫文字，只愛發送圖片，又或一些意象符號。這當然是時代潮流，難以逆轉。我們也不須硬性要求所有年輕人都能寫情寄意。然而，即使在手機發放簡單訊息，只要行文流暢，用詞貼切，自能表達明確意思，達到互相溝通的真正目的。



文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報

記憶的能力

兄弟姊妹這一輩，論記憶能力，無人能及大堂兄。上次回江南，年近八十歲的他，用家鄉話講着前塵往事、祖輩姓名、長輩

職位、誰學習能力強，甚至說到我曾在哪裏下鄉，村名是什麼……他不光記得多還不出錯。

在山西，曾見識過一位善記人名的公社書記，但凡是交談過的人，再次見面他都可以叫出對方的姓名。全公社農民、下鄉幹部、知青等人群數字龐大，這位書記不過是田間地頭或開會議事

遇見過他們，便可記住對方，這種「過目不忘」的本事，我再沒見過第二個人擁有。

最近說起我家孫子都在長青春痘和變聲，我說不是每個男孩都會經歷這些煩惱，像我兒子便沒有，兒子聽到後反駁：「是媽咪忘了，我那時長青春痘長到要擦藥。」有些家人言之鑿鑿的事，我怎就無印象？記憶力方面，有些事情忘了，經人提醒想起來了，那倒問題不大，問題是，完全想不起，好像沒有此等

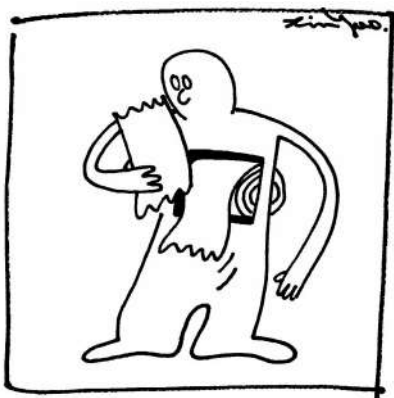
事發生過。據說在解剖學角度，人的大腦結構基本是相同的，但在神經、遺傳、後天學習等微結構方面又因人而異，導致腦網絡不同，記憶力程度自然也就不同，是這樣嗎？



紅塵記事

慕秋

逢周二見報



疾病其實就是我們平時生活的忠實記錄。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

一程綠意

每次來深圳，都會被這座城市充滿現代感的城市規劃、科技與人文共生的欣欣向榮氣氛所感染。這次傍晚沿着深圳南山沙河路一路向南，有一程綠意相隨，心情也變得愉悅起來。

這次途經的沙河路一帶，是深圳科技產業高度集中的區域。坐在車上，車窗外的風景在暮色將至之前，呈現出一種特別飽滿的綠。道路兩側高大的喬木把整條道路遮出一條綠色的廊道。其中一側是綠樹與住宅區，另一側則是城市公園。綠意漸漸從路旁的行道樹延伸開去。視線越過樹梢，遠處高層住宅的輪廓開始浮現。

在香港生活久了，看慣了密集樓宇之間幾乎沒有喘息餘地的城市肌理，再看深圳的住宅區，會有一種空間上的舒展感。新式住宅中，樓與樓之間留有較寬的距離，地面層有廣場、有綠地、有可以散步的路徑，人在其中不會覺得受壓迫。

這種空間感，與深圳的城市規劃緊密相連。從上世紀八十年代經濟特區成立至今，深圳的城市規劃經歷了多輪迭代，從最初的工業區布局，到後來的組團式發展，再到如今強調生態、宜居與科技融合的城市願景，每一次調整都在回應時代的需求。

有時候，城市的品質體現在日常生活中的細節，一條有遮蔭的步行道，一片可以坐下來的草地，一個傍晚散步時能看見綠色的路段。深圳這座城市，在追求速度與規模的同時，似乎也在認真思考如何讓人在這裏住得舒服、走得愉快、看得見綠色。



漂遊記

杜若

逢周二見報

世界盃氛圍

德國人對足球的熱愛可是眾所周知的。這不，之前世界盃還沒開場，氛圍感已經接近滿格了。

開賽不久前官方球衣上線，櫥窗裏五顏六色各個國家的球衣都有，圍繞着一個金燦燦的大力神盃，彷彿就是個小型世界盃現場。

為了第一時間買到自己喜歡球員的球衣，球迷們爭先恐後地湧入商店選購。

有的熱門球員有現成印好名字和號碼的球衣；有的卻沒有，只能買了球衣送到印號區現場燙印。只是燙印需求過大，球迷只能依依不捨地留下球衣過幾天來取。而那些買到現成球衣的，在付款成功的那一瞬間，一秒不耽擱便穿上了，標籤都顧不上剪。心滿意足離開商店，臉上笑開了花。

大街上也越來越多的人穿着球衣上街，大家毫不掩飾對喜愛球星的支持與崇拜。有時候看到「撞衫」的還會熱情地打個招呼，甚至

互相誇上幾句。

早在五月份，許多餐館便推出了世界盃套餐——把食物做成足球相似的樣子，有的用了世界盃吉祥物的包裝盒，還有的會贈送小小的世界盃紀念品。外賣平台當然也不會放過這波流量——點餐就可以參與世界盃球衣抽獎。

酒館和啤酒花園這種球迷大本營就更不用說了，早早地搭好室內室外的看球大屏幕，貼出大幅世界盃「暢飲」廣告。每次路過，人們都忍不住多看幾眼，定睛琢磨一下，掐指數數，還有幾天世界盃就要開幕。人們已經迫不及待地，迎接這一場四年一度的球迷盛會了。



柏林漫言

余逾

逢周二見報