

當醫院摘下「精神病」牌子

最近，內地多省的精神病醫院更名，或更名「腦科醫院」，或改為「第三醫院」「第六醫院」這樣的序號式名稱。其共同特徵是淡化「精神病」色彩。此舉幾乎獲得了輿論的一致點讚。

面對生活、工作、學習壓力，受到各種精神疾病困擾的人不在少數，諸如抑鬱、焦慮、狂躁等。但不容迴避的是，很多人對於「精神病」缺乏準確了解，這個詞甚至淪為罵人的口頭禪。即便並非故意的歧視，但卻造成了污名化，帶給患者有形無形的傷害和壓力。一個本來中性的醫學術語，被貼上負面貶義的標籤。由此引發了相應的「病恥感」。有的患者飽嘗病症之苦，卻羞恥、恐懼、尷尬，對「精神病醫院」望而卻步。

精神病醫院的更名，絕非「阿Q式」自欺欺人的文字遊戲。其實這也原非新現象。很多醫院，在幾十年前已完成這一步。北京市的安定醫院、安佳醫院、平安醫院、靜安醫院，都是以精神科診療為主，普遍採用了溫馨柔性的名稱。這種細節，傳遞出潤物無聲的關懷撫慰，對受到精神疾病困擾的患者尤為重要。

此類的做法，非止一例。就如東亞文化圈原本普遍採用的「精神分裂症」一詞，因為字面意義容易帶來消極印象，令患者隱瞞病情，抗拒就醫。有鑒於此，韓國將其更名「調弦症」，日本更名為「統合失調症」，中國台灣則更名為「思覺失調症」。目的均是提高公眾的接納度，營造利於患者康復的友善環境。

再如，「不孕不育診療中心」改稱「生殖醫學科」，「聾啞人」改稱「聽障人士」，都是盡可能避免「病恥感」，減少求診者心理負擔。台灣地區將「盲人學校」「聾啞人學校」稱為「啟明學校」「啟聰學校」，亦是相當典雅而溫情的做法，為人稱道。



瓜園蓬山
逢周三、四、五見報

女媧補天

盤古開了天地，天地就一直好好的嗎？也不是。《淮南子》記載，遠古時曾經發生一場大災難：「往古之時，四極廢，九州裂；天不兼覆，地不周載；火熾焱而不滅，水浩洋而不息。」支撐天地四方的柱子倒了，大地裂開，天不能完全覆蓋萬物，地也不能好好承載一切。

而且，災難還不只一樣。大火一直燃燒，洪水四處氾濫。原來維持天地的秩序，整個崩壞了。怎麼辦？此時女媧出場了。

《淮南子》說：「於是女媧煉五色石以補蒼天，斷鼇足以立四極，殺黑龍以濟冀州，積蘆灰以止淫水。」女媧煉成五色石，把破掉的天空補起來，又斬下巨鼇的腳，重新撐起四極。見黑龍為害，她把黑龍殺掉，見洪水不退，她便堆積蘆灰，把水止住。

最後，「蒼天補，四極正；淫水涸，冀州平。」天補好了，四極穩定，洪水乾涸，大地恢復平靜。女媧沒有重新創造一個世界，她做的，是把一個失序的世界，一樣一樣修好。

「女媧補天」是中華文明的智慧：天地不一定完美，但人可以補之。對古人來說，天地當然巨大，人活在其中，十分渺小，但天地出了問題，也不代表人只能站在旁邊，看着它壞下去。

所以，女媧做的事情叫「補天」。補，不是重新造一個新的，也不是把舊的全部丟掉，而是承認原來的東西有了缺口，再想辦法把缺口補起來。天不完整，就煉石去補。四極倒了，就重新把它撐起。

這不是人定勝天的故事。女媧沒有打敗天，也沒有取代天，她所做的一切，只是讓「蒼天補，四極正」，使天地重新運行。換言之，人與自然之間，不一定只有服從或者征服，自然有自然的力量，人也有自己的力量。

所以，女媧補天不是告訴我們，世界本應完美。恰恰相反，這神話一開始就讓天破了、地裂了。但世界不完美，並不等於世界就應該被放棄。在此，我們得到一個答案：天地有缺，人可以補，而人與天地，也正是在這種彼此補足之中，繼續共存。



普通讀者米哈
逢周一、五見報

前些天逛商場，看到一家理髮店招美髮師，條件是「自帶流量」。打理頭髮這件事看起來和流量毫無關係，但有流量的美髮師可以帶來更多客戶。至於美髮師如何「自帶流量」，我不太清楚，想來不外乎利用微博、微信、抖音、小紅書等平台，發布客戶反饋、新的髮型設計，或者直播美髮過程，給自己吸引粉絲吧。

過了兩天，去一家我經常光顧的店買褲子，隨口問了問秋天的厚褲子何時上新。不料職中店家傷心處，她有些喪氣地和我說，等賣秋天褲子的

對於電子支付在香港的全面普及，我是張開雙臂、百分之百擁抱的。幾年前，每次過關回內地都會感嘆手機支付的極致便利；而那時的香港，依然習慣着八達通、紙幣與硬幣交織的日常。直到今年四月一日，法例強制全港的士必須提供至少一種電子支付方式，解決乘客在大多的士只能「實體現金交易」的煩惱。

我們大概都曾有過這樣的經歷：深夜下班，攥着一張五百港幣大鈔，忐忑地問司機大佬「有冇得找」。有時，明明是司機沒有準備足夠的零

人在嘉義，台灣朋友駕着電單車（機車），載我從這到那，乘風曜日，體驗這個城市。

我當然不是第一次坐上電單車後座。讀小學時，差不多每年暑假，都回鄉探親，那時還沒有高鐵、直通巴，我們得先在深圳，坐上某位鄉里的汽車，在荒蕪一片、高低不平的路上，顛簸搖晃足足三個多小時，才抵達村子；來到小巷窄路，則以電單車代步，連頭盔也沒有戴。那是我的電單車初體驗，現在回想，倒忘了是什麼滋味。

大概是十八九歲吧，好友一成年

由國家文物局及香港發展局合辦的「漢風決決：雄渾與交融的盛世」大型文物展覽，自今年三月下旬起在香港文物探知館展出。展覽以漢朝為主題，從政治、經濟、文化、科技、社會生活及對外交流六方面，展出二百五十二件／套珍貴展品，包括四十件／套國家一級文物，大部分為首次在香港亮相。展期至九月二十日。

眾多展品中，來自河南焦作的七層連閣式彩繪陶倉樓引人注目。這座陶倉樓二〇〇八年出土於焦作市山陽區李河墓群，為漢代建築明器。通高

一百八十五厘米，面闊一百六十二厘米，進深五十七點五厘米。由主樓、附樓和院落組成，主樓高七層，以空中閣道連接附樓，集倉儲、居住、防禦為一體。採用中國古代建築中等級最高的重檐廡殿樓閣式建築形式，是焦作出土陶倉樓中體量最大、工藝最複雜的複合式陶倉樓。

「醜萌頂流」

如果狗狗界也有「逆襲劇本」，法國鬥牛犬想必就是主角。

牠大耳朵像兩片豎起來的蝙蝠翅膀，鼻子短短扁扁，滿臉皺褶，表情常常像一個剛睡醒、還沒搞清楚狀況的小老頭。按照傳統審美，法鬥似乎很難被稱作「漂亮」，但偏偏就是這樣一張充滿個性的臉，讓牠成功打敗了連續三十一年稱霸美國最受歡迎犬種排行榜的拉布拉多。

更厲害的是，法鬥並不是曇花一現。自二〇二二年首次登上榜首後，牠的人氣一直居高不下，至今仍是美國最受歡迎的犬種之一。

那麼問題來了：這隻看上去「醜得很有特色」的小狗到底有什麼魔力？

首先，牠確實非常適合不追求高強度運動的都市人。法鬥不是那種每天不跑幾公里就精力旺盛到「拆家」的運動健將，適量散步和遊戲通常已能滿足牠的日常需求。下班後主人累得只想躺在沙發上，

時候，她的店可能已經和另一家分店合併了。這家店開設於二〇〇三年，老闆來自湖北黃岡，店面不大，專營福建、廣東等地出品的褲子，廠家直銷，價廉物美，是我收藏多年的寶藏小店。近年來，因為線上購物的持續衝擊，小店利潤越來越薄，眼看就要撐不下去了。聽到這裏，我想起了那家在招人的美容店，出了個「何不食肉糜」的餽主意：你們開個賬號，搞點流量啊。店家聞言無奈地笑笑：流量不是那麼容易來的，除非向平台買流量，如果那樣，除了交房租，還得

錢包裏的最後倔強

錢，被嫌棄的卻往往是乘客。於是只能陪着笑臉，請司機把車靠邊停，自己則如百米衝刺般飛奔進便利店，隨便買點什麼不需要的東西把整錢「破開」，再氣喘吁吁地跑回車上。如今，無論是輕拍八達通還是掃描電子支付二維碼，伴隨終端機的一聲脆響，付款過程乾脆利落。對於這種生活上的無縫與順滑，我無疑是享受且慶幸的。

然而，當場景轉換到深圳與香港之間的關口時，我的態度卻變得有些戰戰兢兢。二維碼過關、掃臉過關等技術早已在各個關口大規模使用，如

坐在電單車後座看風景

便報考車牌，還要耍帥，非電單車不可，也邀我同遊。害怕是害怕，但能夠分享好友的喜悅，唯有「捨命陪君子」。他答應我不「開快車」，又教我要跟車子一起左右擺動，人車合一。雖然沒有風馳電掣，但在香港如此擁擠繁忙的馬路上，大的小的汽車紛紛在身邊高速掠過，未至於膽戰心驚，但緊張難免，談不上享受，試過一次就好。

後來再次坐上電單車，地點上海，駕駛者是酒店經理。話說那天就要上飛機回港，退房後，剩下不多的時間才要到機場辦理登機手續，

七層連閣式彩繪陶倉樓

七層連閣式彩繪陶倉樓。古物古蹟辦事處圖片

保，這種集居住與防禦於一體的高層建築，正是當時社會形態的縮影。焦作地區出土的陶倉樓數量之多、形制

交「平台租」，錢最後都讓平台賺去了。

對於一個美髮師來說，有流量在一定意義上說明美髮技術好；對於一家褲子店來說，有流量也在一定意義上說明褲子質量好，但是，流量和美髮技術、褲子質量都不能直接畫等號。當流量比技術更成為一個美髮師的入職條件，當流量決定了一家經營二十多年的口碑褲子店是營業還是關張，我們似乎就處於「流量捲一切」的境況之中了。

我們不一定會成為「自帶流量」

錢包裏的最後倔強

今過關幾乎不帶實體證件了。但說來好笑，對於我這樣一個標準的「中登」而言，即便明知過關時一次也用不上，依然會將實體證件塞在錢包裏，心裏才覺得穩妥。這張不見天日的實體證件，成了「錢包裏的最後倔強」。

想來，電子支付剛剛鋪開時，大家出門也總會在口袋裏塞一些現金，用來「以防萬一」。後來日子久了，大家發現根本沒有什麼「萬一」，於是現金也就順理成章地被留在了抽屜底。我想，過關方式的演變大概也會遵循同樣的軌跡吧。電子過關越來越

坐在電單車後座看風景

經理連忙問我去了某旅遊景點沒有，我搖頭說不，他覺得一場來到，如果錯過了便太可惜，於是主動提議，駕駛電單車載我往返，盛情難卻，唯有勞煩他帶我走一趟。數年後，我又到上海出差，再次住進那間酒店，順道探望經理，只見酒店重新裝修，氣氛裝潢完全不一樣，大概是易主了，新人事新作風，那位友善熱情的經理，也沒有繼續上班。

這次坐上台灣朋友的機車，居然想到賽車電玩遊戲，直奔、拐彎、停車，似乎比之前多了一點點享受和

七層連閣式彩繪陶倉樓



之豐富，在全國首屈一指。

漢唐兩代都是中國歷史上的盛世，為中華民族留下很多重要的歷史遺產。這座七層連閣式彩繪陶倉樓，以宏偉形制、精細彩繪和完整結構，生動再現了兩千多年前的中原建築風貌。觀眾無需赴河南，即可在香港近距離感受漢代高超的建築技術與社會風貌。

飲食新習慣

最近積極奉行「家中飲食健康化」。過去常常點外賣茶餐廳早餐，吃通粉、煎蛋、奶茶和牛油多士；有時則吃美式早餐，煎豬柳、果醬麵包，最愛炸薯餅。這樣的食物色香味俱全，可惜表面豐富，實質油膩高鈉。現在改為吃自家水煮蛋、小番薯，偶爾加配適量水果，如香蕉、蘋果或蜜瓜，喝無糖或低糖咖啡。這樣吃了兩星期，感覺清爽了，步履也輕盈不少。

城市人少不了外出吃飯，家人聚會、應酬社交、節日慶祝，許多都跟大吃大喝拉上關係，正如筆者每星期都有數晚要外出用膳。吃飯時如果因為個人喜好和需要而揀飲擇食，實在煞風景，不單破壞現場氣氛，也會予人沒禮貌的感覺。然而在外享用過珍饈百味，就應在日常生活盡量均衡飲食。故此，自己準備晚餐的日子，我多做蔬菜沙律及清淡麵食，有時也會吃上湯餃子或雲吞，避免煎、炒、炸的烹調方式。牛排、海

的人，但大概注定會成為被流量帶動的人。美容店、褲子店以及其他關乎日常的東西……好像一塊塊拼圖，組成了我們生活的全貌。或許，我們不想被流量裹挾，但形勢比人強，流量如洶湧大潮，又似強勁暗流，把生活原先的拼圖沖得七零八落，同時把新的拼圖塞到我們身邊。



知見錄谷中風
逢周一、三、五見報

常態化，人們也會像當年放棄現金一樣，慢慢放棄這份「錢包裏的最後倔強」。到了那一天，對於從一開始就生長在雲端的年輕世代而言，或許不僅僅是實體證件，就連「錢包」這個承載了我們無數重量與觸感的生活物件，都會被徹底放進歷史的博物館裏吧。



大川集利貞
逢周一、五見報

坐在電單車後座看風景

心安，我也敢看風景，甚至幫忙留意路面情況。然而，當大型公交車在我們身邊駛過，還是有點害怕，於是不再左顧右盼，只看前方，相信朋友吧。

想不到，作為乘客，我的電單車里數一直增加，而且多在香港以外錄得，真奇妙。雖然我還是沒有愛上電單車。



雜果實治羽羊
逢周五見報

之豐富，在全國首屈一指。

漢唐兩代都是中國歷史上的盛世，為中華民族留下很多重要的歷史遺產。這座七層連閣式彩繪陶倉樓，以宏偉形制、精細彩繪和完整結構，生動再現了兩千多年前的中原建築風貌。觀眾無需赴河南，即可在香港近距離感受漢代高超的建築技術與社會風貌。

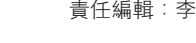


館藏擷英閒雅
逢周五見報

飲食新習慣

鮮、炸物、甜品，在外已嘗不少，日常就簡單一點，不能每天都大魚大肉。

除了清淡，我家也改變了一些飲食習慣，正餐會先吃水果才吃主食，幫助消化吸收。最初有點不習慣，感覺怪怪的，但漸漸真是少了胃脹氣和消化不良。蔬菜則選可以生吃的，拌少量橄欖油醋，既不用開爐烹煮，又可增加維生素的攝取。最難熬的是戒吃夜宵及晚上「煲劇」時不能吃零食，對於嘴饞的我而言無疑是高難度挑戰。須知一邊看電視，一邊吃雪糕薯條和薯片花生是多麼暢快。不過為了健康，也要對自己狠下心腸，充其量只可吃個小蘋果，再也不能放縱地「亂吃一通」了。



竹門日語簡嘉明
逢周四、五見報