



當前香港的病根

潘國森

2020年是廿一世紀的第二十年，英語「decade」、漢語「一句」都是十年。本世紀第二句將盡，我們見證了時代邁進的超速步伐。中國內地各省市都是一日千里，香港卻是原地踏步！

2011年「阿拉伯之春」讓北非西亞阿拉伯世界死了20多萬平民。到今天我們都看不見「顏色革命」下枉死平民的血，是怎樣改善了當地人民的生活。同年中國內地有一場西方媒體宣揚的所謂「茉莉花活動」，好在中央政府處置得宜，潛在的顏色革命沒能發芽萌生。然後，顏色革命轉為敵對香港的門上。

2012年「反國教事件」三山五嶽的香港人聯合起來反對中學「德育及國民教育科」。現在回頭去看，當是往後一連串顏色革命的「熱身」。然後是2013年「林慧思粗口辱警事件」，當時感觸極深，寫了一首七言打油詩抒發個人的憂慮。這一步「辱警棋」可下得真深呀！

反對派一敗於「2014雨傘革命」、再敗於「2016魚蛋革命」、三敗於「2019時代革命」（大學生暴徒常將「時代」錯寫「時伐」，為尊重歷史，依從他們說是「時伐革命」吧）。今天連《香港國安法》都實施了，特區政府施政仍有困難，這麼「相當數量」（significant number）的香港人仍是明裏暗裏頑固地支持讓世人笑歪了腰的「時代革命」。過去十年香港「逆水行舟——不進則退」，既忙於內爭，便「浪費此處豔陽明月」（長篇電視劇《香江歲月》主題曲的一句）！

香港當前病根，是大家不怎麼肯去

面對的事實。這歷史遺留的問題，在於原來有許多香港人不論老少，心中老是認定「香港人平均總是比『內地人』優秀、高尚、能幹」！有多少香港人作如是觀？應該會過半，甚至高達六、七成。這可以解釋為何經歷了這些年的動亂，還有人千方百計持續搗亂，甚至極端到不承認自己是中國人！

許多年前前任職於一家有很多內地與香港交流活動的機構。來自內地的同事曾抱怨說：「潘國森，你是最不公平視我們內地人的，這事你說公道話……」這讓我啞然失笑！我職位低微，根本沒有歧視內地同事的能力；更重要的是，無差別地歧視某個群體並不是我的作風。

中國社會有籍貫矛盾，外國朝野有地域衝突。類似的社會問題從來都存在，我們不必激化這些差異，盡量包容就是。過去每次回到內地，朋友都會問香港的情況，我都是知無不言、言無不盡。有朋友笑說：「潘國森，我們不會歧視你，因為你不是『港獨』！」還有八十後小朋友笑言發覺近年香港同業行家的優越感在下降中。當事人受聘於跨國企業，經常參加地區的業務交流活動，故有此觀察。

到了今天，還有這麼一大票香港人崖岸自高，抗疫不肯學中國內地，又拒絕參加大灣區的發展，甚至不肯相信內地一線城市軟件硬件都已遠遠拋離香港的事實。不知有什麼辦法可以喚醒這些「夢中人」。人只有真誠面對自身的不足，才有進步的可能。

有「港娃」說：「我不會去大灣區！」唉！你已經在大灣區！香港就是大灣區呀！



有健康，才活得快樂

潘金英

正所謂時光流轉，秋去冬來，日子過得如流水般快。遺憾的是，新冠肺炎疫情在環球大流行轉眼快將一年了。本來在12月尾華人的節日冬至以及西方的聖誕節接踵而來，是我們的兩大家庭團聚歡樂的盛會，只可惜今年港人無甚歡樂可言，就算「冬至大過年」，也感受不到了。

最近香港第四波疫情嚴峻，政府進一步收緊防疫措施，餐飲處所在晚上6時後再無堂食，而健身中心、體育處所、美容院、按摩院等等需關閉，為期14日，橫過冬至，預料直到除夕前將仍然收緊防疫措施，一般市民需在家中無法享樂，卻為難了被影響之業界損失不少，憂心無法度過歲晚而掀倒閉潮，僱員失業無飯開。加緊防控，齊齊沒有好日子過，奈何！奈何！

市面怨聲四起之餘，人們更加要小心謹慎，不可違法違紀，事關當局將違反限聚令罰款金額作出提升。事實上，第四波疫情持續惡化，累計個案突破7,000宗，多幢住宅恐變「疫廈」。有些屋邨個案，蔓延不同樓層，群組病毒染疫傳遍各區。特首林鄭月娥形容，第四波疫情相當嚴峻，她交代政府措施四大方向：一是要減少人流，盡量要求公務員在家辦公，呼籲私人機構盡量讓員工在家工作；二是關閉一系列營業處所包括健身中心、美容院等；三是病毒檢測，要做到「須檢必檢」，

「應檢盡檢」，「願檢盡檢」；四是外防輸入，其中包括在聖誕假期開始前實施指定酒店檢疫等。林鄭特首希望全港市民暫停社交活動。社區已現活躍隱形傳播，大型爆發風險增。僱主審慎觀望，疫下約有三成僱主雖然仍繼續營業，但擬明年減人手或凍薪。看來，打公仔加薪無望了。

人生要住得舒服，活得快樂，最緊要有健康的體魄。冬季天氣寒冷易生感冒，現時很多人去打流感針。新冠疫苗誰都知道是拯救世界解決疫情維護健康的良藥，希望港府應果斷提早購買疫苗以慰民心，歡迎中央分發疫苗予香港，香港衛生當局亦應廣開疫苗貨源，以供市民選擇。聞說英國有位90歲高齡的老人家帶頭接種疫苗，以向世人作示範，這位老人家真是好榜樣的！相信明年首季各國將有疫苗上市，衷心期望新冠肺炎將被我們趕走，疫情盡快結束，世界回復正常秩序，人們都健康快樂！

有健康也要有工做、有財發。環顧全球局勢實在令人憂心忡忡，人們仍舊要在投資市場拚搏，特別在金融市場範疇，最是危機重重。匯市方面，美元下滑不止，人民幣與新興國家貨幣因而不斷上升。幣值的升跌影響各地出口亦影響各地就業，形勢好壞參半，在股市及商品市場方面亦然。

希望大家持盈保泰，小心為妙。切記！切記！



瘟疫禮物 跳舞拚搏

東瑞愛跳舞，但此舞非疫情感染者之舞！他愛的是與文字起舞，最愛在鍵盤上敲打跳動，動的是手指，而非雙足。東瑞老師寄情創作，佳作屢獲獎；他曾帶頭在網上召開「文字舞會」，以新浪博客為平台，聚眾超過48萬位訪者，因其文字豐盛兼富拚搏精神，為人津津樂道，東瑞文名日益名聞四海了。

我近又讀他的博客，一篇20年前的700字極短篇《禮物》，開筆即有吸引力：「這些日子來，沉默寡言的他變得更像一架悶機器。中午小休時間一到，就不見他的影蹤……沒有人知道發生了什麼……」原來小小說寫一失業中年漢，他為了養家，每天在公司被罵不還口，縱然忍氣吞聲，仍改變不了被炒魘運。東瑞老師確曾是一位中年失業的慈父，但這種悲觀、消極的處境，在他筆墨下卻呈現樂觀、積極面對的勇氣，故事中的失業漢，仍堅持送禮物給子女，結尾句：「沒有人知道他內心正作出強烈的回應和抗爭，如有個自尊之神在命令他。夜街上，他一雙子手捧着大玩具蹦蹦跳，他看到他們加倍大的影子，內心一陣暖熱。」

梁科慶讚他：「人生的起與跌、工作的得與失，完全無損慈父的角色；中年失業並非世界末日，與家人積極面對困難，患難相扶持，才是逆境自強的正確取態。」從篇中可見東瑞小說內涵深、意念新、手法巧、餘韻長之特點，而我欣賞他這年來忙碌忘我地寫，迎向當世之思慮，敲鍵敲響他在抗疫中和家人的生活影響和回應社會的民生狀況，寫成了瘟疫爆發以來之《愛在瘟疫蔓延時》50篇小小說，誠難能可貴。

他由疫情2月爆發第一波開始執筆，天天與文字共舞，一直寫到第二、三波，用心良苦；現在已是12月第四波了。廟紙女王、引爆、隔世、比COVID-19更毒的YY病毒、夫婦美髮屋、口罩、撒離者、轉角小飯館的最後一餐、因之愛、病毒捕手、主廚的鍋、母女的心願、金牌宅家男、視窗的小女生、走出愁雲山外、大廈阿姐、那年新冠賽事、馱3,000個口罩的人……多篇佳作，常引來網上讀者熱烈反應。這輯小小說寫出了在瘟疫蔓延時，疫世凡間人事變異異常，生命危情和大愛，反映出世情百態，構思新穎，敘事寫人精彩，角色刻畫見心思，含悲憫的人文情懷，更富有正能量，令人在疫中也能拚搏互勉！期待成書出版！



愛在鍵盤上與文字起舞。作者供圖



巨嬰

余似心

香港近年流行一個新詞語：「巨嬰」，意指一些人雖長大了，但行為思想還停留在嬰兒階段般幼稚。當你留意身邊的人，你會發覺「巨嬰」何其多，也慨嘆由於這班成年嬰兒的行為和思維，可能導致社會家庭帶來災難性的傷害。

一位朋友曾請我到她家吃晚飯，他丈夫事業有成，平日不苟言笑，備受尊敬。酒過三巡大家早已放下食具，女主人也準備收拾桌面好能吃甜品，但男主人總抱着自己的碗到處走，其後乾脆坐到電視機前，全神貫注地追看肥皂劇，偶爾才吃一口飯。這讓我聯想到他可能是那些自小被父母追趕着來餵飯的幼童，家教裏沒要他好好坐在餐桌前完成一頓飯。

一天見一對老人在吵架，事緣公公把一塊大蛋糕吃得亂七八糟，然後對妻子說：「這麼醜，妳吃掉吧！」婆婆心有不甘，罵道：「你總是這樣的，為何不好好地把自己要吃的的一份切下來吃，永遠把食物弄得穢亂然後要我收拾殘局！」我心想這不是孩子

向來對母親的要求嗎？

讀專欄，作者訴說她的中年丈夫總愛以手或衣袖擤鼻涕，從不用紙巾，藉口是自小家境清貧。她千方百計把多盒紙巾放到他可見的四周，讓他改變習慣，見他有進步，還會時加稱讚！像照顧小孩子。

有一世侄女，其母訴說她二十多歲還不會蓋被，疊好的棉被每晚就像一塊磚壓在自己身上，手腿露出像大龜，「是自小我替她蓋被，以致長大了不懂得自己做！」這母親只好不替她摺被，讓她拉被來蓋。

這些成年人的幼稚行徑令人難以想像，形容他們為「巨嬰」委實貼切，問題在於他們從不自覺有問題，只為難了身邊的人。

這些「巨嬰」若從事政治更可怕，近年香港出現不少「巨嬰」政客，他們以頑童的行為在議事廳內搗亂，走上街頭煽動人群嘲弄警察，玩弄司法程序，在區議會會議上撒野。一旦要負上刑事責任便一走了之，還要父母妻兒陪著跑，可怕的「巨嬰」逃犯！



弘揚美德的濟南名泉



百家廊

戴永夏

在濟南的諸多名泉中，有的不但具有天然的秀姿，還承載着古人的美德懿行，對後人起着感化教育作用。比如，警女池、孝感泉、瑪瑙泉等就屬此種類型。

在濟南市區縣東巷中段路東，原有一處泉池叫警女池（又名羅姑泉、羅姑井、曹家井）。據元代《齊乘》記載，這裏是唐朝大將羅士信的家，傳說羅士信之姊獨居於此，因抗暴而死，故稱「羅姑泉」。又因泉呈井形，亦名「羅姑井」。過去井上有亭，後來荒廢，宅院歸曹氏居住，因此該泉也叫「曹家井」。

該泉所以叫警女池，是因一位盲女曾居於此。而正在這住盲女身上，發生了一件令人可敬可嘆的愛情故事……

據《歷城縣志》等書記載，北宋時期，濟南有個叫劉庭式的人，幼時家貧，與鄰居一位窮老漢的長女定下了婚約。劉庭式發憤讀書，以後考中了進士，成了朝廷命官，榮歸故里。此時鄰居窮老漢已病故，其長女也因貧病交加而雙目失明。身處此等貧賤境遇，她哪敢再向一位官員提婚嫁之事？劉庭式得知這一情況後，也有人勸他改娶年輕美麗的瞎妹妹為妻，但他卻堅定地說：「我本來是與長女定的婚約，豈可因她眼瞎而將她拋棄，有負於她？」隨後仍與盲女結為連理。婚後，夫妻倆相敬如賓，互敬互愛，生活美滿幸福；並先後生下3個兒子。又過了些年，盲妻因病去世，劉庭式哭得甚為悲涼，而且決心不再續娶。此時蘇軾知密州（今山東諸城），劉庭式在他身邊任密州通判。這位大學問家顯然對部下的這段不尋常婚戀很不理解，於是問他：「哀生於愛，愛生於色。

既然你的妻子又瞎又醜，那麼你的愛從何而來？哀又從何而生？」劉庭式從容地答道：「我的哀痛是因為喪失了愛妻。如果因色才生愛，因愛才生哀，那麼當年老色衰的時候，夫妻之間還有什麼恩愛可言？」一席話，說得蘇軾口服心服，大受感動。

人們為了表彰劉庭式與盲女忠貞不渝的愛情，遂把盲女居室附近的一眼清泉叫做「警女池」。清代詩人董芸曾在《警女》詩中讚頌說：鴛鴦野鴨自成群，忍以糟糠負細君？可惜東坡老居士，一生多恨為朝雲。孝感泉在濟南西門內孝感坊北，今約突泉北路22號院內。泉池以石砌岸，長3.4米，寬2米。古時的孝感泉翠竹蔽日，清流潺潺，非常美麗。

孝感泉的命名，與一段感人的孝故事有關。據北宋《太平寰宇記·卷十九》記載：「孝感水在縣北門……昔老傳雲，昔有孝子事母，取水遠。感此，泉湧出，故名『孝水』。天寶六年改為『孝感水』。」這說明遠在唐代，就已經有了此泉。

又據《山東通志》記載：元代又一個叫劉琮的孝子，其父久病臥床，他精心服侍，用盡了家產。他家離水源很遠，為了讓父親能喝上清潔的泉水，他每天都要走很遠的路到遠處挑水，無論寒冬酷暑，也不管颶風下雨，從不間斷。他的孝心感動了神靈。一天，他在附近刨地時，刨出一窖黃金來。他將黃金取出，忽然從窖底冒出一眼清泉來。劉琮喜出望外，忙用掘得的金子為父親買藥，並汲取新泉水煎藥。父親服下藥後，病很快好了，並活到了百歲。

這眼新泉也方便了周圍的百姓，他們便給這泉起名為「孝感泉」。

後來，劉父壽終，劉琮削髮為僧，並把宅舍捐給寺院，這寺便改稱孝感寺，後又

改稱太平寺。太平寺圯廢後，孝感泉依然存留，而且水勢尚好。

劉琮孝敬老人的感人事蹟，影響了一代代濟南人。明代詩人晏晏也深感其事，賦詩讚曰：齊城孝子格天心，井湧清泉冽且深。躍躍臥冰非好異，流傳勝事到於今。

在黑虎泉東側，護城河南岸，有一個泉叫瑪瑙泉。該泉長3.7米，寬3.2米，深2.2米，周圍以塊石砌岸，東北西三面池岸砌在護城河中。盛水時，數處泉眼競湧，串串水砲從池底冒出，在陽光照射下光彩奪目，狀如瑪瑙，故名瑪瑙泉。明代詩人王守仁在《晚到灤泉次趙松雪韻》一詩中讚頌說：灤源特直根虛無，下有繁窟連蓬壺。絕喜坤靈能爾幻，卻愁地脈還時枯。驚濤怒湧噴石響，流沫下海翻雲湖。月色照衣歸獨晚，溪邊瘦影伴人孤。

對於瑪瑙泉的來歷，民間流傳着這樣一個傳說：很久以前，黑虎泉邊住着一個名叫叢善的老頭，一向樂善好施。一天，他到黑虎泉打水，看到一位老者病倒在泉邊，急忙將他扶起來，領回自己家中，管吃管住，還給他治好了病。這位老者離去時，拿出一粒瑪瑙寶珠，對叢善說：「我是東海龍王，看到你老兩口一貫積德行善，就把這顆瑪瑙寶珠送給你們。明年這裏要發大水，你們帶着這顆寶珠便可以消災避水。」說完，老者就不見了。

到了第二年夏季，果然濟南城連降暴雨，大街小巷全被水淹，唯獨叢善家沒有進水。這事被一位老財主知道了，便派了幾個家丁到叢善家，強行搶走了瑪瑙寶珠。當他們將寶珠交給老財主時，慌忙中老財主沒有接穩，一失手掉了在地上。說也奇怪，利那間寶珠落地的地方出現一個深坑，坑中汨汨地湧出一股清泉來。因為這泉水是瑪瑙所化，所以人們便把它叫做「瑪瑙泉」。



容貌焦慮

理美美

「好女不過百」，減肥口號愛好者理美美每次滑動「小紅書」時耳邊都在響徹這五個字。只見那密密麻麻的帖子中，全是體重「4」打頭但仍在努力與「肥肉」較勁的姑娘。

不管年齡、職業、性格以及各自的愛好是什麼，如今女性乃至年輕男性們的手機裏大概都會裝有以下兩類軟件：社交媒體和美圖工具。

於是就會出現以下眾多女孩都在經歷的「日常」：打開小紅書看到剛才的「好女不過百」、打開微博看到「A4腰」和「鎖骨養魚」、打開ig看到讓人懷疑人生的腰臀比；而打開微信和fb，哇塞，以上那一切竟然親身。就連賭氣扔下手機也無法幸免，電視上，那些女明星，也就只有范爺敢來個52公斤，且付出的代價是全世界都知道她「是個胖子」。而四五十歲的資深姐姐也要努力保持20歲的樣子才符合人們心中乘風破浪的預期。至於明星懷孕，「看不出肚子」、「產後一個月恢復身材」、「偷偷就生完了孩子」才是標準劇情。

不僅如此，一堆營銷號還喜歡為這些外貌標準挖掘「深層含義」，什麼「沒有醜女人只有懶女人」，什麼「你的身材代表了你的階級」……

再於是，忍不住地開始焦慮，有人40幾公斤仍要去「減肥」，有人明明很美卻堅持要整容，最沒財力毅力和決心的，也會拿出美顏相機，一鍵磨皮、縮頭、增髮、拉腿、直角肩……據艾媒諮詢發布的數據顯示，近六成受訪者對輕醫美消費行為表示出來會態度，將近八成用戶明確表示未來會

為輕醫美埋單。而美顏拍攝類App月活躍用戶達到3億，其中女性用戶佔大多數，比如「無他相機」，其女性用戶佔比高達88.8%。此外，騰訊也發布過一組有趣的數據，據騰訊會議統計，有一半以上的用戶在視頻會議時打開了美顏功能，其中男女用戶佔比分別為45.29%和54.71%。

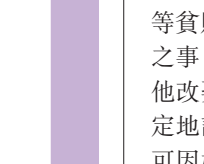
更糟糕的是，沒有最美，只有更美。如果沒有跳出比較的魔咒，就永遠不會獲得完美的外貌。很多人在不停地比較，不停地完善後，收穫的卻是更多的不自信和焦慮。有研究者在調查了instagram後發現，instagram的使用頻率與抑鬱症呈正相關。

但問題是，美的標準到底是什麼？誰規定的？而美的價值又是什麼？

姑娘們的普遍參照係——電視裏的她們，其男性偏瘦的比例比常人要高出10%，電視中女性體重過輕的比例更比生活中的女性高出26個百分點。而「白瘦幼」的所謂標準，不可否認更多地是來自男性視角。但一個人的價值，又豈止僅僅是顏值？

前一陣，趙薇導演的首部女性獨白劇《聽見她說》上線，其中第一集就是探討「容貌焦慮」並一下引爆熱搜。微博上，「你有容貌焦慮嗎？」的話題下，討論達到14萬，而閱讀量超過了7.3億。看來，關心甚至焦慮這個問題的人確實大有人在。

愛美之心，人皆有之，追求高顏值是每個人的權利，只是，不能反被顏值綁架。只有才華不會衰老，一個有趣的靈魂才是容貌的防腐劑。所以，下一次，當有人對你說「好女不過百」時，不妨回他一句：「不是平胸就是矮」。



肌肉崇拜

劉征

我有位UI設計師的朋友，有很好的色彩品味。每次看他設計的海報和配圖，都像被各種淡雅包裹着，色彩相宜卻並不奪目。然後設計的主題和結構就被突出了。

然而有一天，他跟我說他找到一份兼職，做健身教練。我想他最初的打算應該是想要蹭個免費的健身房，結交幾個同好。恰好那會兒他們公司在調整業務，也不很忙。倏忽又過了兩年，重新見到他，才知道這份差事已然成了他的職業。人以前是清瘦的，現在整個地大了一輪。渾身的肌肉在陽光下發出小麥色的光。配着那套運動衫和速乾短褲，他整個人都有點改頭換面。他說，現在出門他只穿短褲。

我對於銳步這個牌子有點印象，但是太久沒見過它了。不曾想在這裏有一個銳步的忠實擁護者。這足可見一個品牌從大眾的視野中消失掉，並不代表它就徹底地沒落了。或許在某一刻，它還保持着一種文化代言者的地位。比如銳步，據我這位朋友說，它似乎在專業健身行業頗受矚目。其中有個叫LES MILLS的系列更是專業健身者的標誌。

幾乎每一次，當我向他請教健身的裝備時，他都熱情地推薦起這個品牌。以至於我有一種錯覺，不像是工資讓他對這份職業如此堅定，倒像是這身行頭。但我的感覺果然沒錯。據他說，健身教練經常要參加一些培訓。這些培訓多數都是由銳步這樣的大體育用品公司發起。每隔一段時間，他們就會更換一套動作，再選出一段熱情的音樂，找些健身明星領跳。接着，還要在全球尋找最開闊的體育館，組織健身教練上演千人訓練的大場面。

這些活動如此頻繁，場面如此之大，以至於健身教練們對此一職業充滿了歸屬感。這就解釋了這樣一份艱難的職業居然從不缺人。要知道，在一個偌大的健身房內，面對一群素不相識的人，要想讓他們掏出錢來，簡直是一件很難不過的事。但他的這位朋友終於還是離開了設計崗位。可見他所要的，當時那份工作未能給予他。

德勒茲曾說，遴選的目的並不是淘汰，而是製造差異，以將從業者納入一種同一性之中。就好比一個遊戲，成功過關什麼也改變不了。但它可以激勵一個玩家繼續玩下去。並且，為

了玩下去，他就得關注這個遊戲的方方面面。健身教練身上的那套衣服為此而存在，甚至於那些活動也是出於這個目的。這些都無關金錢。甚至於，健美比賽也是如此。一場比賽，選出優勝者固然是最終的結果。但它也給了每個人都可獲勝的幻覺。並且，借由這些優勝者，主辦方公布了獲勝的標準。健美比賽的標準就是：參賽者身上的肌肉要大，而且每一個肌肉當中的任何一個小肌肉都要被照顧到。

這就解釋了為什麼專業健身者總是去喝蛋白粉。因為一旦一個什麼東西進入到競技狀態，那他便開始了無窮無盡的追求。這是競技存在的本質——去超越。既然如此，單純的物理訓練不再能夠滿足要求幾乎是早晚的事。

儘管以常人的審美觀，專業健身選手似乎都有些走火入魔。那一身肌肉即便穿起衣服也不甘於充當配角，搞得肌肉發達者的着裝總像是隨時要被撐破。走起路來也有一種不自然的僵硬感。但這並不影響專業健身者對肌肉的迷戀。說到底，這不是一個審美需求，而是職業需求。因此，肌肉崇拜最終就成了職業崇拜。它屬於小圈子，但最終，它屬於工業時代。