



詩語背後

● 江 鄰

銅牌的幸福生活

東京奧運會和殘奧會都已落下帷幕，與之相關的話題卻沒有完結。除了談論本屆運動會受到的新冠疫情、經濟收入、文化衝突、國際關係等影響之外，獎牌及其背後的故事，總讓人津津樂道。這些故事有的是獵奇，有的是逐利，有的是吃瓜，也有的是從某個特別角度搞研究。

奧運會剛閉幕不久，美國明尼蘇達大學卡爾森管理學院就公布了一項研究成果。研究團隊從2000年至2016年五屆奧運會中收集了67個國家413名運動員領獎的照片，運用面部表情識別軟件對海量信息進行處理，就運動員從比賽結果中獲得的主觀感受作出量化評估。結果顯示：金牌得主滿意度最高，而銅牌得主比銀牌得主更容易露出笑容，幸福感更強。

研究報告以「反事實思維」來解讀這一現象，即一個人在頭腦中模擬原本可能發生但實際並未發生的事件而導致的心理活動。常見的句式是「如果……那麼……」，用一個虛擬的前提，得出一個虛擬的結果。銀牌得主往往通過往上與金牌得主比較，引發「我差點就奪得金牌」的沮喪想法。銅牌得主則更有可能往下與第四名比較，產生「我終於贏了一塊獎牌」的滿足感。

運動員通常會在賽前對自己的臨場表現設定某種預期，並據此形成理想中的名次。比賽完成後，銀牌得主每每會因更高預期而引發更大失望。即使是超常發揮而僥倖獲得銀牌者，也會產生諸如「要是再努力一點，就……」的心態，把意外得來的成就感消耗掉。銅牌得主則相反，一般都會把比賽結果視為預期目標的實現而感到滿意。即使是優異者表現失常而意外獲得銅牌，由於與金牌之間還隔着一個銀牌的距離，也容易把失落的心態調整過來，以慶幸來接受比賽結果。

銅牌得主的幸福感，與銀牌得主的挫敗感，都來源於比較。這種比較並不限於運動場，生活中隨處可見，主要從三個方向展開：

一是成功與失敗比較。在銅牌得主眼裏，奪得獎牌就獲得了成功，無論是金牌還是銀牌，

銅牌，都是對成功的認可，領獎台上沒有失敗者。以這種思維邏輯，把勝利者當作複數，當作群體中的一員，而把成功視為一個平台。就好比在青藏高原上，任何一個小山丘都是海拔兩三千米的高山。而在沿海平原地區，會當凌絕頂，也不過幾百上千米。成功的參照係不再是一個人，而是一群人，心胸就豁然開朗了。大千世界，芸芸眾生，一個人是偶然，一群人是一必然。

二是上行與下行比較。輿論的壓力和本人的預期，都會把銀牌得主逼入上行比較的死胡同，銅牌得主則會在下行比較中遊刃有餘。如果說上行比較通向可望不可及的去途，下行比較卻與一步一個腳印的來路相通。焦慮通常是由不確定性導致的，只要結果在想像中還存在變數，就不可能獲得安心，而安心是幸福的前提。面對已經發生的事情，選擇下行比較，可以讓我們更加積極地調整心態，從而提升生活中的喜悅感。

三是主觀與客觀比較。承認現實，接受現實，才能解放自我。凡事只須盡力，對任何結果都不要鑽牛角尖，不要與自己硬槓，世界不會因為你的固執而改變分毫。一個人的成功，是主觀努力與客觀成全的結果。通向成功之路，智力沒有努力重要，努力沒有選擇重要，選擇沒有機遇重要。在「不如意事常八九」的客觀現實面前，最好的比較是不比較。

相對於奧運會「更高、更快、更強」的口號，我更喜歡劉德華為殘奧會演唱的歌曲《EVERYONE IS NO.1》。歌中超越了對單純競爭的稱頌，而充滿對自我實現的肯定：

我的路 不是你的路
我的苦 不是你的苦
每個人都有 潛在的能力
把一切去征服
我的淚 不是你的淚
我的痛 不是你的痛
一樣的天空 不同的光榮
有一樣的感動
不需要 自怨自艾的惶恐
只需要沉着 只要向前衝



●兩朵凋謝的鳳凰花，兀自悠然燦爛着。

作者供圖

告訴自己 天生我材必有用
EVERYONE IS NO.1

銅牌思維信奉天生我材必有用，順其自然，不對社會存妄念。拿得起放得下，遵從內心，做回自己，不以別人的標準為標準。只要初心不改，待之以誠，人人都能在生活中找到自己的銅牌。比不上，比下有餘，我們都是人生的銅牌獲得者。

以銅牌思維指導人生，你更容易找到克服焦慮的良藥。職場商場，都秉持銅牌的態度，穩扎穩打，與團隊共進退，不奢求破格提升，一夜暴富。把成功視為命運的眷顧，深知成與敗都是生命在某個階段的實現狀態，而人生不只一種狀態。

以銅牌思維看待社會，你更容易與煙火人間達成和解。每存感恩之心，常行積德之事，自覺反哺社會。心裏無事，眼裏無怨，讓每天經歷的都是尋常事，滿處見到的都是正常人。爭取過，努力過，享受過，此生無憾。順應天道輪迴，等閒花開花謝，遍地落英也是一種燦爛。

片片落英片片紅
也曾嬌艷也曾藏
此生本是妖嬈命
縱化春泥也不同

什麼季節種什麼莊稼，一方水土養一方人。銅牌思維的核心，是積極面對人生，把握好當下的自己，不癡念過往，不奢望未來，不對他者的生活有太強的代入感。能否過上銅牌的幸福生活，其實可以作為一把尺子，時時用來量度自己的生活質量。



字裏行間

● 黃仲鳴

香豔短篇又一高手

在一基督傳布會上，人頭湧湧，坐者有之，站者有之。忽聞有鶯鶯之聲，大罵前面一男子，要他「站歪」。原來那是個「頂天立地」的高佬，遮住女郎的視線也。那「高人」聞罵，回首一望，一點也不以為忤，於是移開身子，女郎那才可直視無阻。

越數日，有名投稿者「德叔」登報館求見編輯。相見，兩人俱一愕，原來所謂「德叔」者，女郎筆名也。編輯者，那「高人」也，真是不罵不相識。相好日篤，終成眷屬焉。

且說那「高人」編輯，姓莫，名冰子，有筆名曰「等閒少年」，活躍報界文壇，頗有名氣。「德叔」與「少年」，都是非「等閒」之輩。

等閒少年出道甚早，1930年代已入報界。常與黃天石（傑克）往來，曾隨之入滇從政。兩人友誼甚佳。據云莫冰子風流不羈。他愛看小報，亦辦小報，所寫以塘西風月、茶花瑣事為題材，令人讀之會心微笑，不覺其淫也。

1950年代，他曾在《小說世界》周刊寫「熱的短篇」，每期一篇，讀者追捧，與林潘的豔情作品，成一時瑜亮。且看這篇發表於1951年2月21日之〈活



●讀完莫不作會心一笑。作者供圖

民間文學 粵語講呢啲

● 梁振輝 香港資深出版人

狼死，呢鬼食豆腐；天下文章一大抄，唔知醜、唔知個醜字點寫，禮義廉一無恥

原來個「狼」字係個「狼」字「多一點」！

狼狼

「死」字用嚟加強語氣，唔怪得之講「好狼」話「狼死」喇！

狼死

你拈住「道府」當「豆腐」，分明「呢鬼食豆腐」啫！

鬼呀鬼，過嚟「食豆腐」喇！

圖：Poon 啟文、墨：梁振輝

呢鬼食豆腐

阿屎仔，Leo仔，想請教下兩位，個「醜」字係咪咁寫呢？

寫咗個「臭」字，真係「唔知醜」啫！

估唔到你「唔知個醜字點寫」，咁以後就叫你做「禮義廉」啫！

唔知醜、唔知個醜字點寫；禮義廉一無恥

喂，「狼」原來係「狼」多一點；正，抄得過！喂，「食豆腐」原來係「食道府」；正，抄得過！

阿屎仔，你真係有改錯名，由細到大都抄人嘢，我睇你「唔知個醜字點寫」啫！

Leo仔，「天下文章一大抄，看你會抄不會抄」呀！其實我有用粵語改寫，仲好巧妙咁加加減減，咁就唔算抄喇；乜你有聽過「網上找到寶，唔抄正佬佬」咩？仲有呀，你講吓呀「唔知醜」而家人講架嚟，講都係講「禮義廉」！「無恥」個隻喇！

天下文章一大抄；唔知醜、唔知個醜字點寫；禮義廉一無恥

《粵語講呢啲》

狼死，呢鬼食豆腐；天下文章一大抄，唔知醜、唔知個醜字點寫，禮義廉一無恥

孟子說：

無羞惡之心，非人也

重點就是「人要知恥」——知所羞恥。廣東人會形容「不知羞恥」的人做：

唔知醜

「醜」指樣子難看或惡劣的，看不出與「羞恥」拉上關係。據筆者的理解，「醜/cau2」應由「羞/sau1」音轉過來，且在古籍中有假借「羞」為「醜」，所以「唔知醜」就是「不知羞（恥）」了。

如有人竟對如「死」、「衰」、「醜」等概念一無所知，廣東人會沿用以下句式來形容之：

唔知個死字點寫；唔知個衰字點寫
唔知個醜字點寫

意思就是：

唔知死/唔識死；唔知衰；唔知醜

身為中國人，無論水平高低，應對以下「四

維」——四種做人（原指立國）綱要有一定認識：

禮、義、廉、恥

一般「四字連用」——禮義廉恥。近年有港人據此創作了一個形容人家「唔知醜」的歇後語：

禮義廉——無恥

當中獨欠「恥」這一維，那就變成「無恥」了。

以下一句是人們對那些所謂「寫作人」的中肯評價或無情控訴：

天下文章一大抄

意思就是目之所及的文章不是抄這就是抄那，內容多不是出自一己手筆；簡單來說，就是抄襲成文章，不配那「寫作人」之名。

時光飛逝，到了今期，本欄已踏入第6個年頭。從事多年出版及寫作的筆者，特此在今期對「抄」這帶含糊的概念來下個定義——什麼「可以抄」；什麼「不算抄」；什麼「不可抄」：

文章由源遠流長的文字組成，寫作時用這些文字就是「抄」。歷代不少人把文字組成詞彙，寫作時用這些詞彙就是「抄」。由於沒可能在寫作時全然創作自己的詞彙，所以人家的詞彙你是「可以抄」的。

成文有不同的鋪排/風格，好的漸漸會通行下來，寫作時你沿用這些風格/鋪排「不算抄」。

文章中，有「真知灼見」不易，有「獨家發現」就更難。以任何形式「抄」上述兩者當中的部分或全部均屬侵權，所以這類你是「不可抄」的。

對不尊重「原創」的「寫作人」來說，有認為只是「參考」，有則認為「英雄所見略同」，這都是自欺欺人、瞞天過海的想法；至於所慣用的手法，由「低手」至「高手」，列舉如下：

- （1）照抄，或只作輕微改動；視版權如無物
- （2）多所引用卻無甚交代；志在「捭撥位」（佔篇幅）
- （3）書面語與粵語互換；務使人家不易察覺其來源
- （4）東抄西抄，加加減減；予人博學多才的錯覺

筆者曾於本欄發布了「狼死」中的「狼」源自「狼」（狼即狼「多一點」）和「呢鬼食豆腐」源自「呢鬼食道府」這兩個「獨家發現」，其後名為「史檔/區區有故講」的社交網站高手「阿史」把上述觀點「視為己出」，還博得Google將其中一文列為「精選」；其一貫「抄」的手法正是上述的（3）、（4）。筆者在發現此等侵權劣行後即時向相關單位（Google、國傳媒）舉報，至今未獲回應。實話實說，筆者對屢被侵權的強烈反應非出於「心有不甘」，而是「心有不明」——為何受人敬仰的「寫作人」可以「唔知個醜字點寫」？筆者一好友打趣地說：此人「真識貨」——不好也沒有人會抄，筆者則回應道：

多謝有聲，唔該有句

其實，不問而抄可不追究，但起碼要註明出處，引用了不是已達到生色不少的效果嗎？筆者在此強烈呼籲，正在或有意從事寫作的人應對類似的侵權行為引以為恥、引以為戒。

來鴻

「雁將明日去，秋向此時分。」當大雁南飛，當月亮慢慢地走向圓滿和明亮，當蟋蟀的歡鳴漸漸收斂、秋蟲們開始忙着儲備過冬的食物，當棉花吐絮、丹桂飄香、秋菊泛黃、一株株晚稻笑彎了腰，我們知道，秋分已在門外等候多時。

秋分，像是一場約定，飽含着季節的更迭和心境的轉變。當我再次捧起《詩經》，讀到那熟悉的「秋以為期」的詩句，猛然間，覺得詩句裏所呈現的意境和情思非秋分莫屬了。是的，平分秋色從這一天開始，萬物的格調也都變得簡約而美好，像是正在做着的一個甜甜的夢，充滿期待。

作為秋日的第四個節氣，秋分也平分了整個秋日時光。秋分，如同一位風姿綽約的女子，邁着輕盈的腳步，嘴角抿着微笑，眼神透着明媚，向我們款款走來。

漢時哲學家董仲舒在《春秋繁露》一書中這樣描述秋分：「秋分者，陰陽相半也，故晝夜均而寒暑平。」可謂言簡意賅，明瞭而形象。晝夜與寒熱平均的秋分，沒有春的青澀，夏的

豆棚閒話

眉山是美食的故鄉，先賢蘇東坡就給後人留下了東坡酒、東坡肉、東坡肘子等甘旨。有一家名叫眉州東坡酒樓的飯店，把川菜做到了極致，這家酒樓在全國有一百多家分店，最遠的店開到了美國華盛頓。前不久，故宮的客人來眉山，考察完三蘇祠後，我們就在一旁的酒樓用餐。席間，服務生上了一道小吃——糍粑。

那已是半成品的糍粑，已成嫩嫩的金黃色，拇指大小的塊塊糍粑，整齊地排列着。旁邊放了一碟稠稠的紅糖汁。在主人的盛情邀請下，客人夾上一塊，往碟裏一蘸，咬上一口，連聲說「好吃，好吃」。這聲「好吃」勾起了我對糍粑的濃濃情思。在家鄉四川，流行一句諺語：「糍粑下酒，越吃越有。」還有句歇後語說「貓抓糍粑——脫不了爪爪」，意思是糍粑黏性很強。也許是這個緣故，糍粑成了吉祥的象徵，黏黏糕——年年高，一年更比一年高。因而在家鄉，有過中秋吃糍粑討彩的習俗。

在我小的時候，物質生活可比現在匱乏多了，主食大多是苞穀飯或紅苕飯，吃肉被稱為「打牙祭」，一月最

灼熱，也沒有暮秋的淒清與蕭瑟，又離冬日的寂寂尚遠，無疑是賞心悅目的人間好時節。而在《月令七十二候集解》一書中對秋分的記載則更為具體。「秋分，八月中。分者，半也。此當九十日之半，故謂之分。」秋分到了，意味着深秋的來臨，正如夏天的仲夏一樣，有着一種似曾相識的氣候象徵。不過此時，暑熱的氣候早已收斂了很多，也就少了夏天裏的熱烈與張揚。此時，是秋天最好的時候，不冷不熱，氣候宜人，或者登高望遠，或者小步慢跑，都是不錯的選擇，既可以鍛煉身體，又有助於釋懷悲秋的情感傷緒。宜靜怡情不宜躁動耗費精、氣、神，也正是秋分時的我們應該注意的。

喜歡秋分時的秋天，既樸素又恬靜，既敦實豐盈又平易近人。「故園應露白，涼夜又秋分。」正如詩句裏所呈現的畫面和意境，秋分，是一個澄澄澈澈的時節。淺淺的白露，涼涼的風，而經過了立秋、處暑、白露的沉潛，元氣慢慢恢復，心情也是愉悅之至的。更何況，秋分時的夜晚，月

又到中秋糍粑香

多能吃一次，粽子、糍粑之類的食物，只有在逢年過節才能吃到，因而我們這些小孩子最盼望的就是過節。記得有一年，母親從生產隊裏分得了一些糯米，就給我們做糍粑吃。母親做好糍粑分給我們吃時，刻意在黃豆粉上多滾了幾下，晶白的糍粑頓時全身散發出芬芳。我們用筷子夾住，再蘸上白糖，迫不及待地將整塊糍粑送入小嘴——小嘴被脹得鼓鼓的，但我們不願鬆開，生怕那綿軟柔糯、糯軟醇香的味兒逃跑了！

在家鄉，中秋還有「送節送糍粑」的習俗。結婚的小夫妻，在中秋節當天，要帶着禮物，回娘家去做客，送的禮物當然不會是現在流行的月餅了。過節前，婆家就要準備好「送節」的禮物，糍粑自然是必不可少的，但送節的糍粑既要大還要厚，否則娘家就會說婆家吝嗇。另外再提上肉和酒，就可以回娘家了。而娘家也要「回禮」，通常是給女婿拿件襯衣。我剛結婚那年，岳父岳母左等右等也沒等到我們回去「送節」，但岳父也大大，春節回家，他把準備「回禮」的兩件襯衣都給了我們。嘿嚟，可

火烹魚記》，寫來令人發噁。

故事是說，女主人返鄉奔喪，男主在家，有女傭亞蝶打理家務。亞蝶年十八九間，入職時聲稱，不計工資，只求有同鄉姐妹來訪時，盼主人准予留宿。果然，女主不在，亞蝶即招得一同鄉入住。男主家中寬敞，亦不計較。一夕歸家，見工人房床上有一妹，備然而臥。見了男主，忙起身呼少爺，說：「又來打攪矣。」男主觀其貌，比亞蝶更美，其名曰亞五。

一日，男主出外竹戰，去時囑亞蝶晚間備熱水浴身。男主陷於四方城，友強留打多幾圈始散；適下大雨，淋個落湯雞，時冬天也，寒氣侵肌。到家，門反鎖，為其燒水備浴。足有15分鐘，始聞木屐細碎，亞蝶瑟縮開門，旋奔回房中。男主以為她怕冷，亦不以為然，換掉濕衣後，雙腳冰冷，擬以熱水濯足，自行入廚房，見爐活火熊熊，料亞蝶果聽錯，為其燒水備浴。詎料鍋中有一物，撈出一看，狀如紫蹄，長五六寸，大小盈握，不禁大奇。拍工人房門喚亞蝶，久之，才惺忪出來。男主睹榻下另有木屐一雙。男主拉亞蝶入廚，用鉗夾取該物。亞蝶一看，大急欲奪回，辯稱乃亞五之物。男主不肯歸還，驚動房中亞五，走入廚房。此為何物，男主已料之。果然，亞五坦然相告，並謂二人梳起不嫁，唯有相依慰藉。亞蝶本在廚房洗之，男主突回，見門聲急急，慌放鍋中。亞五言時風情萬種，意誘男主。男主亦欲「一試土鯪風味」之際，門響，乃女主突返也，見爐中活火熊熊，問亞蝶胡為，男主說：「夜寒料峭，欲煮魚作消夜耳。」

這種抵死香豔短篇，在日治時期《大眾周刊》林藩已為之，戰後高雄於《新生晚報》亦寫，三人俱擅文言，寫來風趣香豔。那時期，此類作品大行其道。而三人中，誰較優？論文字，當以小生姓高勝，論內容，嘻！不相上下也。

● 管淑平

秋向此時分

亮也是最圓最亮的，因為，中秋佳節也潛藏於秋分節氣中。

在民間，人們通常會通過吃秋菜（秋分時節生長出的野菜）、拜月、賞月、吃月餅等方式來迎接秋分。不少地區的人們還會選擇在秋分祭祀土地神，以祈求莊稼良好，收成五穀豐登。記得年少久居南方時，家鄉的人們還會特意煮上一鍋湯圓，家中的每個成員都要吃，因為湯圓象徵着團圓與美滿。這種樸素的方式，在北方地區也同樣流行着，不過不是吃湯圓，而是吃餃子。餃子，形如元寶，有招財進寶之意。餃子的餡兒料多樣，有金如意、糖、花生、棗和栗子等。雖然南北地區差異，所選的食物與方式不盡相同，但美好的情感和希望卻是相通的，生生不息，連綿不斷。

時序轉到了秋分，正如旅途的路已走到岔路口。秋分，是涼爽的渡口，前面是舒朗清爽的初秋，此後，風冷寒意生，秋天漸行漸遠冬歸來。且讓我們暫時放下葉落飄零的惆悵，以一顆簡單的心靈，一種純粹的情懷，走向秋深處，品味深秋之浪漫吧！

● 劉友洪