傳真:2873 2453 電郵:feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出



滿魅力的城市, 不僅以其美麗的 山水景色聞名,還擁有一座承載 有了更深刻的認識。

着深厚歷史文化底蘊的柳侯祠。 我上世紀七十年代曾在柳州工作 了8年,其間經常會來柳侯祠, 隔了幾十年再來柳州,心裏惦記 着的是那裏有一塊碑,這便是聞 名遐邇的三絕碑

一到柳侯祠,我便領着同行的 香港東方書畫院總幹事張成浦 先生徑直到這塊碑前觀賞。此碑 刻於南宋嘉定13年(公元1220年), 碑高230.5厘米,寬129厘米。內 容為韓愈撰《柳州羅池廟碑‧迎 享送神詩》。

這三絕碑,一絕在於其碑文的 精湛。碑文由唐代大文豪韓愈所 撰,韓愈和柳宗元是唐代著名的 文學家和古文運動的倡導者,他 們之間的關係非常密切。韓愈和 柳宗元並稱為「韓柳」,是唐代 古文運動的兩位主要倡導者。他 們共同推動了古文運動的發展, 對唐代文壇產生了深遠的影響。 韓愈和柳宗元的並稱始於宋初,

主要指的是他們在古 文創作上的成就和貢 獻。此外,韓愈、柳 宗元與歐陽修、蘇軾 並稱為「千古文章四 大家」,這一稱號體 現了他們在文學創作 上的卓越成就和影響 力。這塊碑的文字可 謂文采飛揚,筆力雄



●柳侯祠藏三絕碑。

敬仰與追思。韓愈以其獨特的筆 觸,生動地描繪了柳宗元的功績 與品德,讓後人對這位文學巨匠

二絕在於其書法的絕妙。碑文 由北宋書法大家蘇軾所書,蘇軾 的書法風格豪放灑脱,蒼勁有 力。黄庭堅云:蘇軾的字「早年 用筆精到,不及老大漸近天 然。」其書法豐腴跌宕,天真浩 瀚,特別是行書更是氣勢恢宏, 超凡脱俗。

三絕在於柳宗元的事跡。柳宗 元在柳州期間,為當地百姓做了 許多實事,他解放奴婢、興辦學 堂、開鑿水井、開荒建設,深受 百姓愛戴。他的功績和精神,成 為了這塊石碑的靈魂所在。站在 三絕碑前,我彷彿能感受到歷史 的脈搏在跳動。千百年的風雨洗 禮,未能磨滅它的光芒,反而讓 它更加熠熠生輝。它不僅僅是一 塊石碑,更是一部濃縮的歷史, 見證了柳州的變遷與發展,傳承 着中華民族的優秀文化

我來柳州前曾託朋友詢問過

可否拓印碑文,但回 覆此碑是國家文物, 除非有3個大印的紅 頭文件,否則不得拓 印。當我去到祠裏仔 細詢問管理人員,才 知道祠裏藏有翻刻拓 印本, 不禁喜出望 外,二話不説,立即

作者供圖 求購3幅

文公子

由香港潮屬社團總會主辦之第4屆「香港潮 州節」,以「潮韻相傳」為主題,已於11月 20日至24日在香港會展中心舉行,免費入

場。活動包括潮州美食、傳統表演和工藝展覽,吸引不少市民 前往體驗潮汕文化。

所謂「民以食為天」,要了解和推廣文化,最簡單又直接的 途徑,相信是由介紹飲食文化開始。大會特別安排了一次「潮 人家宴」,在灣仔佳寧娜潮州菜筵開多席,為參與者帶來香港 難得一試的潮菜經驗

今次「潮人家宴」可謂別出心裁,會場採用潮州祠堂食家宴 之大紅八仙桌,配板凳款待賓客;每席8位,每凳二人。據籌 委會主席高永文醫生解釋:「八仙桌象徵中華文化的博大精 深,現時已甚少地方如潮州一樣保留八仙桌文化,除飲食外, 八仙桌亦用於祭祀。當大家赴傳統潮州宴會時,祠堂中會設八 仙桌,作為最正宗的飲宴規格。八仙桌非常注重禮儀,每個座 位都有主次分別,背向北、面向南,每個位置都不可隨意調 亂。」而文公子有幸敬陪末座。

是次「潮人家宴」共有12道風味菜,由8位港、潮名廚利用潮 州直送食材製作,每道菜均能盡現潮菜精髓。先上四喜拼盤, 有鵝肝、蝦棗、果肉與普寧豆乾,各有相配之醬料或醬汁。鵝肝 鬆化,蝦棗脆口且甜,果肉口感豐富,豆乾亦見工夫。再上潮菜 不可或缺之滷水,大會出動老鵝頭、頭頸分陳,擺碟已賣相吸 引,一試,滷水帶陳香,頸肉細嫩,鵝頭亦令同席愛不釋手。

潮人嗜魚、稱之為飯、家宴又豈能無魚飯奉客?菜單只寫簡 單3個字:鳥魚飯,但實際是擺碟精巧,以魚肉件配名貴鳥魚 子組成,魚肉經一夜乾方式處理,有口感而魚味濃,殊不簡 單。至於御品焗鮑魚,則由名廚選用4頭大連鮮鮑,用傳統秘 製乾鮑之法扣焗,今鮮鮑有乾鮑之溏心口感及味道,據悉曾用 以款待國家主席,故名御品。

其它菜式如鹹菜胡椒豬肚、隆江豬腳、豆醬焗牛田洋蟹,以 及潮人家宴必備單尾潮汕粿品、雙丸紫菜湯等,均為水準之 作。然後上護國菜羹、厚菇芥茶煲。據高永文醫生介紹,潮菜 有一特色名為素菜葷做,表面是素,實有葷湯煨味,而該兩菜 正好作為代表。家宴壓軸之作,為福果芋泥,粒粒銀杏躺平於 軟綿綿的芋泥之上,中間見到明亮豬油,吸引之極

雖稱家宴,實為盛宴,只是8大港潮名廚聯手機會難逢,下 屆潮菜節如能續辦,不容錯過。

車淑梅

2021年「靚磬小天 后|李幸倪 (Gin)

擔任了《星夢傳奇》

的歌唱導師,也成功帶出了兩個冠 軍,第一屆的冠軍炎明熹(GiGi)的 確有大將之風,「同意,她本身就是 一個好勤力的妹妹,第一次見面她給 我的感覺好謙虛、好勤力,給她什麼 功課都會超額完成,給她的提議也會 第一時間去改去做,我最喜歡這樣的 學生。她成長好快,我不敢拿這個功 勞,因為她有自己的歌唱老師,10多 歲開始接受訓練,基礎非常好,我幫 她的就是練好做歌手站在大舞台上的 那種備戰的心理質素。」

果然GiGi不負眾望獲得冠軍,你 們還有聯絡嗎?「有的,間中會聯 絡,她現在曝光率低了,我有問候 她,這個妹妹就是報喜不報憂的,我 要不斷撩她,她才會講一些,我説如 果想傾訴和要意見的話,隨時找我。 她已經大個女要給她空間去處理,況 且她現在上大學,學業也會很忙,目 前多專注學業未嘗不是一件好事。」

如果這情況再走下去會太可惜嗎? 「我覺得不會的,因為無論人生或星 途都會上上落落,每個低潮都有存在

的意義,我們成長最 快的時候,其實用什 麼心態去面對處境是 最重要的。但如果真 是為了合約問題,那 是非常正常而普遍 也是歌手常遇到的問 題,可能公司有部署 和考量,歌手始終是 被動的,不可以主動



●Gin 明年入行 15 年, 希望在紅館開個唱

做太多事。在此過渡期去增值自己, 相信她將來一定會彈出來,有實力的 人不怕挑戰。我想和她説要照顧好自 己,趁這個不太忙的時候,努力上 課,在歌唱上增值自己,到時機回來 的時候,又是她發光的時候了。」

Gin無可置疑是一名極有實力和細 心的歌唱導師,她畢業於大馬專業音 樂大學,中小學時更是運動健將,中 學是田徑隊的州代表,學界冠軍,100 米跑13秒,夢想當國家代表,「當年 天天苦練,黑得似炭頭,可惜傷患太 多,十來歲已經風濕,下雨前10多分 鐘便開始全身痛知道快下雨了,好準 的。其實我的父母也喜歡運動,媽媽 是跳高選手也是州代表,200米跑得 好快,爸爸是足球員也有球證牌。」

Gin入行以來一直以事業先行,希 望爭取更多好成績,「我想給支持者 一個交代,證明自己可以去到多遠。 希望明年入行15年在紅館開個唱,我 等了很久。實在我是一個很緊張的 人,怕事情做得不好,甚至曾患上抑 鬱,但最近我學會了冥想打坐,在睡 覺前用10分鐘靜心冥想深呼吸,讓當 天的人和事飄來飄走不用抗拒,然後 全部送走一切歸零,可以睡得很好

> 的。我慶幸之前有運動員的 訓練,不輕言放棄,不怕辛 苦,願意接受挑戰突破自 己,樂壇就是需要有運動員 精神!」

對的, Gin 在運動和歌唱 之間找到了屬於自己的 路,正因為通往未來的道 路並不只有一條,夢想可 作者供圖 以在任何地方。

在山水間漫溯

海中回盪。於城市裏久居,心靈似 幕上盡是山野樹木的圖片,對外面 世界的渴望便如泉湧,彷彿是大山 深處的殷切召喚,引導我走向那方 寧靜純美的天地

那時還是深秋,原本約好在周末 登山,然而天不作美,將我們的邀 深,寒雨淅淅,雖不綿密,卻冷風 刺骨。憑窗眺望, 山巒似大地脊 細琢,清新如畫地面對着你。

裝,尚未褪去。遙想自己,曾經站 內心滿足,靈魂自然向前。 於翠色的山巔,足底是厚重的岩 星羅棋布,美不勝收。

山頂,而我們在攀登時經常遭遇荊 的痕跡鐫刻着曾經的歡笑和淚水。 棘叢生,斬斷之後,便又邂逅鳥語 花香、繁花盛景。無論山勢如何起 一片樹林。那片樹林,曾於秋日之 間,探花草生長,聽溪流與林風合奏,

伏跌宕,攀登者始終在探尋前行。 並在山上圍一小屋,像個世外桃 葉如金綢鋪陳,不禁讓人聯想到人 盡染。雖然這只是一個綺麗的夢境, .源。塵世喧囂,眾人都在追逐名 生。在時光的長河裏,我們如落葉 但它也讓我對這個冬天充滿憧憬。

利,而她卻渴望清靜。每次上山, 她都會有所收穫,無論是美景入 眼,還是情感觸動,她都會用詩歌 窮,其欣然自得之狀不輸陶翁

曾經跟她去過一回山裏 ,一屋一 棚,一片自然田園,平常樸素,並 無刻意裝修。我們曾經探討,何以 心底這樣通透?無須回答,我也能 夠想出。漫步山間小徑,足底是鬆 軟的泥土,耳畔有鳥語啁啾、溪流 叮咚。每一步皆似與自然私語,呼 吸裏都是草木的芬芳,所有煩惱都 樑,堅毅聳立,輪廓在雨後更加清 會自然治癒。山間靜謐,萬籟之聲 的枝幹彎曲蒼勁,彷彿一位經歷歲 晰,溝壑峰巒皆如經過了歲月精雕 都若無聲勸誡,提醒着人們繁華終 月的老人,默默守衛着腳下的土 會落幕,內心平和方為至真。那座 冬天的山野,沒有秋日的熱烈, 山峰、那間小屋,與名山大川、豪 知丹紅的柿子是否依然在枝頭閃 它凄清透骨。而此刻,那一坡紅葉 華別墅相比,顯得實在微不足道。 尤為奪目。它應是黃櫨,於灌木林 然而,這並非關乎名勝問題,而是 中一幟獨樹,紅得鮮艷,是秋的盛 與寧靜幽靜、恬淡心境有關,只要 造化之妙。我對藝術與自然的關係

這山水樹木,不僅是自然景觀的 石,眼前山脈綿延不絕,山腳村莊 展現,更是心靈得以慰藉的源泉, 然。畫家以畫筆描繪山水,詩人通 它們生長之欣榮、凋零之落寞、重 登山這種運動,恰似人生之旅, 生之蓬勃,無一不蘊含着深刻的哲 傳遞自然之美。總之,藝術源於自 一座山峰即一個驛站,只要不沉淪 理和啟示。置身於這片山水之中, 然,又將山河點綴得美麗動人。 於命運低谷,終能跨越艱難險阻。 彷彿穿越時光看到了過去、現在和 看那飛鳥振翅蒼穹,白雲悠悠飄過 未來。往昔的歲月緩緩流淌,留下 身在山林,築廬結舍,墾闢園圃,遍

自青春枝頭飄落,於歲月波濤中浮 沉, 這對於人類來説多有不甘。

然而樹卻不。即使生命飄落,也

土裏的養分,彰顯不息精神。現代 社會,人類常以主宰自居,肆意開 發破壞自然。然當真正走進自然, 領略其壯美寧靜,方覺與自然本為 我們理應尊重、保護自然,與之和 老柿樹,它的枝頭掛滿了紅柿,像 小巧的燈籠一樣點亮了秋色。柿樹 地。如今,柿樹的綠葉已盡褪,不 耀,接受陽光的照拂和恩澤。

目光在山水間漫溯,我深感乾坤 有了更深的感悟。照片作為一種藝 術形式,讓我們更深刻地理解自 過詩歌讚頌自然,音樂家通過旋律

而此刻,我已思緒飄飛,彷彿已然 植果蔬與花草。每日在鳥鳴中醒來, 再觀圖片,目光從山巒影像移至 推窗即聞到清新的空氣。白天漫步其 時被陽光溫柔點燃,滿樹金葉在蔚 感生命律動與自然呼吸。傍晚安坐階 最近幾年,朋友喜歡閒來登山, 藍天幕下矜持高貴,如今,樹下落 前,品自然祥和之韻,賞落霞被餘暉



陳復生

滴

賽馬日繽紛喜氣 由於家住港島區,一 見賽馬日的繽紛喜氣,可消除大家憂慮 經濟下滑的負面悶氣。我坐在4樓咖啡

直較少去馬會的沙田會 所, 近日為了方便周

末、周日要上班的女兒——她工作的電 視台設於大埔,很多時候,我們會相約 在沙田會所茶敘。面對綠油油的大片草 地,難得碰上風和日麗的天氣,真有點 偷得浮生半日閒的感覺!

這天恰巧是沙田的賽馬日,平時清靜 的會所大樓,瞬間熱鬧起來,愛參與賽 馬活動的會員們熙來攘往,或生意夥伴 同行、或三五知己相約、或藉此娛賓聯 誼,也有闔家歡聚的,總之,賽馬已不 止是博彩活動般簡單,百多年來,已發 展成為香港市民生活的重要部分。香港 馬會是許多人的社交平台和工作地方,

亦是各大慈善、教育等機 構的捐款來源, 近年, 已 成為世界享負盛名的慈善 機構。

想當年,香港回歸,中 央提出香港要「馬照跑, 舞照跳」,確保穩定繁 ●從別的角度觀賞賽 榮,真是高瞻遠矚——但



作者供圖

座上,偶爾走往露台俯瞰,看一匹又一 匹的馬兒,英姿颯颯,步向賽閘,整裝 待發,好不威風! 遙望側旁賽馬大樓,紳士淑女,衣香

鬢影,雖擠擁,卻規律——這是香港馬 會的傳統,對衣着整潔莊重仍有一定要 求,這些文化我們真是要好好保存和堅 守,也是我們的特色

就像出席不同的場合,需要不同的着 裝,這是對自己和別人的一份尊重,也 是文化與文明的一種體現,當然,能夠 內外兼備——談吐舉止,溢於言表,做 到外表及內涵並重,就是最好。我們常 言要説好中國故事、香港故事,其實,

> 只要大家從自身做好,不要 虚有其表,而是虚懷若谷, 有禮有節,培養良好個人修 養,提升我們的國民素質, 便是最好的故事。

想不到靜坐一隅,從別的 角度觀賞賽馬,又是另一番



路芙

喪。這種情況下,如何有效應對以及保 夠減少防禦心理,增加理解。 護自我,避免情緒的負面影響,變得至 關重要。以下是一些應對策略和方法,

面對工作中帶來的不

幫助你從被壓迫的情緒中解脱出來。 並不是孤單的。在職場中,許多人都可 能經歷過類似的壓迫感。理解這一點,對情緒問題,同時也能提升你的自我認 能夠幫助你減輕孤立感和無力感。嘗試知能力。 將自己的感受記錄下來,寫日記能夠幫 助你理清思路,表達情感,這是自我疏

導的第一步。 持系統是非常重要的。與信任的朋友、 家人或同事分享你的感受,他們可能會 提供意見和安慰,幫助你感受到支持和 理解。加入行業內的專業網絡或社群, 能夠讓你接觸到更多志同道合的人,分境中,工作與生活的平衡非常重要。學 享彼此的經驗和應對策略,有助於拓寬

看待自己的工作。面對不公平的情況, 努力尋找學習的機會,並把焦點放在自 身成長上。即便在逆境中,也可以找到 發展新技能或提升自身能力的途徑,通 過積極的態度來塑造自己的職場體驗。

4.有效溝通:與上司進行有效的溝通 至關重要。在面對衝突時,盡量保持冷 靜,選擇合適的時機和場合,尋求建設 性的對話。表達自己對工作的期望,以 能夠實現更大的成功。

及受不公平對待的觀點。在交流中,盡 公平控制和壓力,許多 量使用「我」開頭的語句,表達個人的 人都會感到無力和沮 感受,而不是指責對方。這樣的方式能

5.尋求專業幫助:如果感到極大的壓 力和焦慮,可考慮尋求心理諮詢師的幫 助。專業人士能夠提供更具針對性的建 1.自我覺察與理解:首先,認識到你 議,教你應對技巧,幫助你理解壓力來 源,並找到解決方案。心理諮詢不僅針

6.制定職業發展計劃:思考自己的長 期職業目標,明確哪些環境能夠支持你 的成長。如果當前的工作環境無法提供 2.建立支持系統:在職場以外尋找支 這樣的支持,考慮尋找更多符合自己價 值觀和事業發展的機會。制定一個實際 可行的職業發展計劃,明確你想要的方 向,利於提高自身目標感。

7.保持工作與生活的平衡:在壓力環 習放鬆的技巧,如冥想、瑜伽、運動 等,可以有效減壓,讓你的身心狀態恢 3.培養積極心態:嘗試從積極的角度 復到最佳。尋找能夠帶給你快樂和滿足 感的事情,培養自己的興趣愛好,讓生 活中有更多的色彩。

> 其實,自我覺察、建立支持網絡、有 效溝通等策略能夠幫助你渡過難關,也 讓你在職場中重拾信心。當你找到適合 自己的應對方式,便能在職場上遊刃有 餘,不再受制於他人。保持積極心態, 勇敢追求自己想要的職業生涯,你一定

從零 創

若

荷

在繁華喧囂的都市中, 每個人都是自己故事的主 角,卻也難免成為他人眼

中的過客。高樓林立間,我們穿梭於繁忙 的街道,背負着生活與工作的雙重壓力, 前行在創業與夢想的征途上。也許從某些 對市場的變幻還要承受來自投資者的期望 程度來說,生活是由無數的心情組成的, 每天所經歷的事情雖然大部分是重複着, 但在這些經歷當中,人們會產生各種各樣 不同的情緒,有喜悦、煩惱、焦慮和憂傷 等等,人活着彷彿就是一種心情。

清晨的第一道陽光透過窗簾的縫隙,讓 命,快樂是人們對生活的追求,可是在快樂 當中也總是夾雜着許多不好的情緒。在港 鐵裏人潮湧動,每個人的臉上都寫滿了疲 **憊與堅定**,工作中的挑戰接踵而來,無論 是繁瑣的報表還是複雜的人際關係,都讓

不放大情緒

能力應對情緒,在很多事情當中不可避免會 產生一些情緒,但不能盲目地照單全收。

與壓力。很多時候也許一個不經意的時 刻,那些壞心情也因此蔓延,想到自己創業 當中的種種計劃,對未來一些未知的因 素,以及當前遇到的一些困難和挫折,都 定要理智地調整好自己的心態,那些不良初心,繼續前行追求更高的目標。 大腦清醒後,我們的心靈便開始感受生 情緒不要一直盯着它不放,不能陷入情緒 的漩渦,人非聖人,每個人都會有憂愁或 行,它讓我們在喧囂的都市中,找到內在 焦慮的時候,但當遇上這些問題時不需要 驚慌,對待壞情緒輕描淡寫,不失為一種 很好的應對方法。

簡單來說就是不要放大情緒,在這快節 足與成長。

人倍感壓力,因此我們需要有強大的心理 奏的生活中,我們往往很容易放大自己的 情緒,一次小小的挫折可能會陷入長時間 的沮喪;一次意外的成功,也可能會得意 就拿創業者來舉例,創業者在每一天的 忘形,但真正的強者是懂得如何不放大情 開始,都是處於高強度的狀態,不僅要面緒,保持內心的平靜與堅定。人生就像一 場馬拉松,不在於瞬間的爆發,而在於途 中的堅持與調整。創業道路上的種種經驗 也像是人生闖關,面對壓力要選擇用正向 的心態去應對,將每一次挑戰視為成長的 機會,成功時也不要驕傲自滿,不放大那 會成為創業者放棄的因素。這時候我們一 一份沾沾自喜,而是要不斷提醒自己勿忘

> 不放大情緒是一種智慧,也是一種修 的寧靜與力量,讓我們在壓力與挑戰中依 然能夠保持微笑,勇往直前,因為真正的 成功,不在於外在的評價而在於內心的滿