●責任編輯：葉衛青　2025年6月16日(星期一) 香港文匯報
傳真：2873 2453　電郵：feature@wenweipo.com　本版逢周一至五刊出

人生憑闌處

煮

童心

打邊爐——這大概是既新鮮又省事的一種聚會方式。當然，這所謂的新鮮，肯定不是形式上的，作為香港人，誰還沒打過邊爐呢？不就是火鍋嘛。這個新鮮，是食材上的：早上撈起來的魚、在盤子裏還扭來扭去的蝦、肥嘟嘟的生蠔，再加上薄得可人的雪花牛肉，以及灰白相間的菌菇、綠油油的蔬菜，未及動筷，便已從觀感上先聲奪人。待鍋底開始咕嘟咕嘟冒泡，騰騰熱氣亦開始刺激唾液分泌，大家便根據自己的口味動手調蘸碟。這個步驟很必要——除了解決味道更好這個基本問題，更有一種「抑制衝動」、耐心把食材徹底煮透的作用，也就不容易讓別人笑自己是饞嘴的「餓鬼」。

其實，煮——是多麼煎熬的過程。食材放進鍋裏，本已咕嘟咕嘟的湯底立即收了聲，開始了新一輪的沉靜、積蓄，直至再次沸騰。熱量在煮的過程中傳遞到局促的空間裏，把油或水的溫度一次又一次推向新的高度，食材被這個過程包裹、舔舐、檢驗着，不論是幸福地接受「成熟」的考驗，還是被動地接受「滾燙」的煎熬，終究，在沸騰的空間裏，完成了從生的食材到熟的食物這個質的轉變。

我們每日都被生活的熱氣煮着。特別是在這夏季漫長的城市，快節奏的生活令享受寧靜是一種奢望。不記得多久沒有看過朝霞和夕陽，更不記得多久沒有一個人在郊野望着悠然的白雲和藍天，每一個清晨或是黃昏，人流、車流，如同邊爐的湯鍋，滾滾的熱氣將無助的我包抄、緊裹，我換上皮笑肉不笑的撲克牌面孔，機械又麻木地完成餬口的工作，放工時已經被煮熟——肉體、心智和魂靈都已不再是最初那可人的單純和新鮮。我內心的嘆息，就如那熱氣，在漫漫長夜裏準備新一輪地煮沸自己。

心窗常開

聆聽

潘明珠

現今世界電子媒體流行，學習不能閉門造車，我覺得青少年要掌握好聽說的技巧，才會成為精明的語文高手。因此，我和文友今年亦堅持辦廣播劇工作坊，令參加的青少年學習收集社區生活題材，編寫以關心社區為主題之劇本，並通過聲演合作，把集體創作之劇本演繹和錄音製成廣播劇和民眾分享。

根據歐美一些聆聽教學的研究，聽說讀寫四大語文範疇之中，聆聽學習常是被忽略的。「聆聽」包括3個接受過程：聽到、聽懂和領會。

聽到即說話的聲音內容，通過聲波傳到你的耳朵。聽懂是你能留意及消化話裏的意思，通過大腦分析，明白話語表面甚至內蘊意義（例如反話）。領會是把話中的意義充分理解，也可以作出聯繫分析、評價，更可識別言外之音，是高層次聆聽。

此次，我與廣播界好友共同策劃「我的社區廣播劇工作坊」，正是具創意的「聽寫結合」高階創作活動，參加的學生們透過閱讀、寫作及多媒體互動活動，運用眼、耳、口、手等各種感官，親身體驗劇本創作與廣播的樂趣。

學校報名參加踴躍，無論四、五、六年級，人人都熱烈投入。在首階段的劇本創作工作坊上，青少年就能大膽表達他們的想法和感受，匯集關於各自社區不同的寫作材料，再集體創作劇本。大家一起互動構思劇本結局時，雖然偶有不同意見，也能通過聽說討論，激發深層思考，仔細分析才定下結局。例如其中劇本《熊貓展大件事》裏，究竟尾聲安排出現的熊貓造型，是哪吒還是美少女呢？參加的學生各持己見熱烈討論，足見大家在此創作過程中都能因啟動思維，全情投入而獲益良多。

我採取經驗學習法，讓青少年享受這火花碰撞之學習過程，體驗由零開始到創作完成一個劇本，大家很有滿足感及樂趣，易吸收及領悟廣播劇要旨，不知不覺間提升了語文聽說能力，更拓闊視野、關心社區，真有大豐收。

我期望大家把這份學習熱情延續下去，我們為鼓勵學生，把學生寫的廣播劇文本匯集，出版了普通話劇本集，有了此劇本集將會更好地配合閱讀活動，各校可善用它作延展活動，校際切磋交流，意義殊深。

●學生於工作坊上熱烈討論。作者供圖

琴台客聚

遙看江蘇「蘇超」

潘國森

近日震撼中國體壇和互聯網的盛事甚多，上回提過陳妤頡、于子迪兩位小姑娘分別成為新一代小飛人和小飛魚的喜訊，香港的體育新聞好像視若無睹。還有另一個熱潮沒有得到應有關注，那就是熱火朝天的「蘇超」。

過去香港足球迷對「蘇超」兩字的理解，必然是「蘇格蘭足球超級聯賽」。因為歷史原因，英國在國際足協有多達4個席位，即英格蘭、蘇格蘭、威爾斯和北愛爾蘭。我們中國則還有中國香港和中國台灣共3個席位，澳門特區則趕不上註冊。蘇格蘭足球的水平在歐洲只能算三線，從來不是有力問鼎大賽錦標的強隊。世界盃冠軍如德意法西等強隊是一線；世界盃亞軍或歐洲冠軍如捷克、丹麥、克羅地亞等小國算是二線。筆者這個粗略分法，四線已是最低。

2025年以後要重新定義！在中國「蘇超」只能是「江蘇省城市足球聯賽」，這是體育運動與文化旅遊產業深度融合的中國示範。若論有形經濟收益，則必然強勁地刺激江蘇「十三太保」（人民群眾對該省13個地級市的暱稱）的「內需」（內部需求）。旅遊、餐飲、紀念品等的消費已見極速增長。在無形收益方面，則是深層文化教育、家鄉歸屬感和市際良性競爭的高效培育。任誰都無法預見，地方官民的熱誠規劃和真心付出，可以這樣調動起市民的激情投入和創作靈感。由「蘇超」帶動的文化創作（如口號、歌曲、商品）等等，都成為最上乘的公民教育。網民爭相請求東部戰區在「蘇超」決賽日，出動解放軍戰機飛越比賽場館上空助威助興。戰區總部剛好駐在南京，空軍參與成為全省鄉親父老的熱切期望。

筆者遠距離湊湊熱鬧，無甚貢獻，就給年輕一代「科普」一下，江蘇因何叫江蘇。

江蘇浙江兩省，都屬吳方言區，唐宋以後成為中國經濟要衝。這個吳字，由春秋時代的吳國，到三國時的孫吳一直繼承下來。兩省合稱「蘇浙」，即江蘇簡稱蘇，浙江簡稱浙。過去上海亦屬江蘇省，解放後上海直轄市成立，否則大江蘇、舊江蘇的經濟體量就更加不得了！上海分了出去也好，成就今日江蘇「十三太保」的經濟發展勢均力敵，這被公認為「蘇超」能夠如此成功的一大關鍵。

江蘇的省名，來自清初建省時的江寧府和蘇州府，江寧本是南京的古名，現在退為南京市一個區。南京是老大，蘇州是老二。

百家廊

張武昌

記憶中的鐮刀

家鄉的鐮刀也叫砍柴刀，在農村生活及長大的人，相信對它都非常熟識。鐮刀主要用於伐木、砍柴、開路、防身、野外求生，以及當作多功能工具使用，兼具歷史傳承與文化意義。秦漢時期已有類似工具，兼具農用與武器功能，部分農村將其視為「辟邪」或安全感象徵。鐮刀有分大小，不同區域也有不同名稱以及不同的用途，小的用來割草、割禾、割菜，大的則用於砍柴、開路等。

鐮刀有平口鐮、鋸齒鐮、鈐鐮、撒鐮、爪鐮等類型。平口鐮和鋸齒鐮的鐮刃有直線形和弧曲形兩種。平口鐮的刃口光滑，主要用於割小麥、玉米、柴、草等。鋸齒鐮的刃口有細鋸齒，主要用於收割水稻。撒鐮由較長的直線形鐮刃部、長木柄和網兜等構成，在中國北方地區專用於收割小麥。爪鐮為帶布製或皮製套環的矩形薄刃刀片，也是北方和西南方地區常見的鐮刀，專用於切斷高粱、粟等穗頭。鈐鐮或稱大鈐刀，具有較長弧形的鐮刃和較長的木柄，主要用於砍割牧草，也可用於割麥子和稻穀等。

鐮刀設計為彎鈎狀，刀背厚重，可將力量集中於砍伐點，輕鬆切斷枯枝或細木，比斧頭或鋸子更省力高效，適合劈開較粗的木段，兼顧砍、勾、啄等多種功能。鐮刀常用於清除山間雜草、荊棘，開闢道路。南方山區植物生長迅速，鐮刀裝上長木柄便成為劈刀，可快速清理被植被覆蓋的小徑。戶外露營時，可處理木材、搭建簡易住所或清除障礙物。

上世紀六十年代，我出生在福建的一個小山村裏。我的家鄉四面環山，中間有條小溪流，風景秀麗，柴草豐盛，民風淳樸。那個年代，村裏沒有電磁爐、液化氣，燒水煮飯都得用柴灶、炭爐。為了解決這些問題，大多數家庭需經常上山砍柴，用到的工具就是鐮刀。小村莊裏也有打鐵師傅，為滿足村民的需求，他會打造出各種簡單的農具，特別是各種鐮刀、鋤頭。

在上世紀初，山上的樹木較多，且有各種野生動物，小的動物沒有多大的威脅，有時會遇到毒蛇、馬蜂窩，這時候千萬要冷靜，不要去捅馬蜂窩，不然後果不堪設想。若遇到野豬或大蛇時，相信大家都會害怕。一個人進入深山，沒有帶任何武器，會擔心遇到野獸沒辦法對付，置身於危險當中，情緒也會變得焦慮，這是人的本能。倘若手裏拿着鐮刀就不一樣，就算用不上，最起碼也可以增加安全感。所以，村民上山通常會隨身帶上一把鐮刀。關鍵時刻它可以當作武器，防止野獸的攻擊，保護自身的安全。農村家庭中的成年人為了賺取更多工分，砍柴的任務便落到了孩子的身上，我從小學開始逢假期便需要上山砍柴。那時的人很勤勞，近處的柴被人砍光，便要走到比較遠的森林中去。頭天晚上把鐮刀磨得鋥亮，第二天早早起床，帶着鋒利的鐮刀，呼喚幾個同伴，順着山間小路往山上走，約1個小時左右才到有柴的地方。

一個初秋的星期天，媽媽細聲細氣地對我說：「可不可以陪我去山上砍柴？」我知道媽媽膽子小，害怕一個人去山上，於是我便答應了她。山中還有野梨、野柿子、楊梅、酸棗子、稔子，以及許多長在樹上、掛在藤上叫不出名字的野果，上山砍柴，偶爾會有收穫。深山裏還有一些鮮花，隨風一吹芳香撲鼻，這時我們便尋着香味將這些開得正歡的花朵採摘回家。現在我才知道，原來這些花就是蘭花、野百合花，以及梔子花等。

柴木亦有好壞之分別，所謂好柴，就是木質堅硬的，比如檀木、櫟木、松木、鐵匠木之類，它們油脂多、火力足、耐燃燒，還有香味。沒有那麼多乾柴，就砍濕柴、硬柴，同時也會適當多砍一些，留予下次。綑綁柴也有技術，選擇一處平地，在面前放下兩條竹篾或藤條，然後把樹枝擺順，一邊擺一邊踩實，手腳並用，然後用力抽緊，再打結。使用鐮刀也會發生意外，一次小學展開勞動課，前往茶山清除雜草、樹木，學生需帶鋤頭、鐮刀。小學生的安全意識薄弱，在除草過程中，我的頭部被其他同學的鐮刀劈到，幸好他力氣小，但也流了很多血，老師花了很大的工夫才幫我把血止住，然後帶我到村醫療所去消毒、包紮。

砍柴時鐮刀也經常會脫手，每次砍劈堅硬的木材時，手拿的鐮刀會產生強震盪，當鐮刀脫手時便容易發生意外。我的手腳總被荊棘刮傷，有時甚至被鐮刀割傷。讓我記憶最深刻的是，一次右腳被弄傷的情景。那是一個星期天，夕陽已漸漸落山，突然烏雲密布、雷聲隆隆，大雨即將來臨。我在砍一棵堅硬的樹木時，由於慌張且用力過猛，鐮刀突然脫手飛出，砸在我自己的腳上，我頓時痛得大叫。小夥伴們急忙跑過來查看情況，然後用搗碎的樹葉敷貼在我的腳上，一番折騰之後，我擦乾眼淚，站起來，一拐一瘸地把柴挑回家。晚上母親用熱毛巾幫我敷，瘀血才慢慢消失。

如今，隨着科技的發展，各種機械化工具、電器用品已經進入了農家，村民再無柴火之憂，用鐮刀上山砍柴逐漸成了記憶中的往事。那些使用鐮刀的經歷卻經常在我的腦海中浮現，難以忘懷。

翠袖乾坤

健康由決心出發

余似心

多年前醫生已警告我膽固醇在危險邊緣，我為人粗心大意，不一會兒便把警告拋諸腦後，又繼續大吃大喝。

年後，另一醫生又說同一番話，不過這個醫生也太奇怪，竟喃喃地說：「膽固醇這回事，有些人是遺傳的，有類人喝一口水也會超標，不吃不喝也不合標準，但不吃不喝就會死。」面對這個女醫生，我也啼笑皆非，這樣的標準，如何依循？也就繼續我行我素，不吃會死的啊！

有時真懷疑香港的醫生要求太高，香港人才可以成為世界最長壽。

半年前政府醫生警告我，壞膽固醇已達4.58mmol/L，必須吃藥，但補充一句：「這藥可能傷肝，你若感覺肝痛便停吧！」真要命，吃藥沒問題，傷肝事大，又一為難，又如何抉擇！

跟家人商量後，暫時少吃降膽固醇藥，由改變飲食習慣先做起，這次是下定決心了。我大幅減吃肉類，尤其是帶油脂的食物。從每天喝全脂奶改為脫脂奶，喝牛蒡水，多吃牛油果，有時作為正餐那樣吃。吃得清淡兼做些運動，不敢怠慢，偶爾才吃藥。半年下來，驗身報告顯示，我的壞膽固醇已降至1.83mmol/L，不經常吃藥也有此成績，醫生也豎起大拇指稱讚，誰知臨行前他卻拋下一句：「繼續吃藥。」氣壞。

人就是如此，我們心知日常的生活和飲食習慣不健康，但惰性使然，繼續任性下去，遭殃的自然是自己的身體。至最後關頭，健康響警號才知道害怕，來得及還好，有時可能是為時已晚的。

諸如做運動這回事，大家都知道是好事，很羨慕不少朋友在社交媒體上載他們長跑、健身、舉重、行山等等的照片，看見他們精神奕奕，容光煥發，深知運動之效，自己就是諸多藉口地躺着不動。我的一位家庭醫生曾苦口婆心地說：「我這麼忙，但都堅持每天游水60個塘。」真的，我們這些懶人真是沒藉口的，為在覆診時有所交代，我真的要行動了。

也勉勵各位讀者們要好好照顧健康，吃得正確，勤做運動，保持良好體格。

網人網事

身高

狸美美

看到一組意外又合理的數據：《柳葉刀》2020年發布的一項研究結果顯示，過去30年間，中國內地19歲青少年的個頭兒說「突飛猛進」都保守了，應該是「一騎絕塵」。其中女性平均身高增長了6.1厘米，達到163.5厘米，比同齡的美國姑娘還高出0.2厘米，增幅在200個國家和地區中位列第四。至於男生，更不得了，足足長高了8厘米，平均身高達到175.7厘米，增幅全球第一。

想起最近《藏海傳》的廣告已經攻進了港鐵站，弄得路人狸也忍不住去圍觀了頂流小生。幾集劇看下來，別的都無感，只想慨嘆肖戰個子真是高啊！而順手一搜何止他，單說近年幾套類似的古裝熱播劇，《慶餘年》張若昀181公分、《唐朝詭事錄》楊旭文188公分、《河神》李現185公分、《琅琊榜》吳磊182公分、胡歌184公分……至於更年輕的新生代們，許多以身高為主題的綜合榜單甚至都已經「185」起跳了。雖然明星樣本不能等比代表普通人，但內娛長腿歐巴自身增量的線性比較，卻也多少能從側面印證着《柳葉刀》所言不虛。

這項研究另一個有趣的點是前5名的獲得者。雖男女各有榜單且排名順序不同，但10個位置卻都精準落入了5個地區和國家：中國內地（男榜第一、女榜第四）、韓國（男榜第四、女榜第一）、黑山（男女榜均第二）、斯洛文尼亞（男女榜均第三）、波蘭（男女榜均第五）。那麼問題來了，為什麼這些地方的孩子能增高這麼多？

答案應該是多方面的社會及生物學原因。

首要因素肯定是人富了。中國改革開放後經濟飛速發展，食物供給更加充足，城鄉居民營養結構巨變，普通百姓的蛋白質和微量營養素攝入與過去不可同日而語。特別是肉蛋奶，中國多年前就已經是全球最大的雞蛋消費國，每年要吃掉4,000億顆雞蛋。韓國情況類似，工業化和經濟騰飛同樣帶來了飲食結構的極大改善。至於黑山、斯洛文尼亞和波蘭，原為廣義東歐國家，冷戰結束後經濟與生活水平提升。而營養改善，是青少年長高的核心因素之一。

第二個原因來自公共衞生與醫療條件的進步。疫苗普及、傳染病控制、基礎醫療服務提升，這些重要的支援減少了嬰幼兒期疾病、慢性營養不良等影響發育的因素。同時，孕產婦的健康管理、兒童保健服務等也更加科學和全面。

同時，母親受教育的水平也提高了。她們掌握了更多的孕育知識，讓娃們獲得了更科學的營養與照顧。而過去30年的城市化進程加快也有影響——城市兒童往往能享受到更好的醫療、衞生、教育資源。當然，還有社會政策支持，很多國家都有針對兒童健康、營養的專項政策，比如中國內地的「學生奶計劃」、韓國的校餐制度等。

而所有因素中最有趣的莫過於遺傳與「追趕生長」效應。這些國家和地區，在歷史上都曾因貧困、戰亂、社會轉型等問題而導致兒童營養狀況不佳，基因潛力未能充分發揮。當改善環境後，生物學上的「追趕生長」效應顯現，身高的快速增長，正是在向遺傳潛能靠攏。

所有的現象探尋個「為什麼」，都是挺有意思的。

信而有征

球場

劉征

剛剛結束的第四屆歐國聯賽場上，C朗拿度以40歲高齡再次出戰，並帶領葡萄牙隊獲得冠軍。從古至今，足球賽場上從來不乏英雄。尤其一想到這個眾神都受到衝擊的互聯網絡，似乎有一塊淨土，那就是足球賽場。這些球星，無論是已退役的，抑或是現役的，無一例外都受到了尊重。就好像球場的碗形結構真的起到了封閉的作用，把一切流言蜚語、時代變遷都擋在外面，令一種來自於身體的競技和較量成為唯一被關注的東西。

就好像古羅馬的鬥獸場那樣，這是一個只關注力量、絕望和抗爭的領域。儘管現代體育和傳統鬥獸場上的嗜血表演不可相提並論，但從拚搏與天分的角度看來，誰又敢說它們不一樣的呢？而它們的外觀也幾乎相同。體育競技類的比賽場地都被圍在一個圓形的大型場館之中，那裏有一個凹陷的舞台，觀眾則像眾神一樣坐在四周。

這簡直是最理想和最突出觀眾平等性的一種建築設計了。在球場的四面八方，都有可以進入的大門、可以避免擁堵。一旦進到內部，你甚至於什麼都不用幹，僅憑視覺就可以完成一種運動。那不是你在運動，但有人在代你運動，你僅需要具備的就是意念。甚至於，一個未經訓練的觀眾也可以在球場感受到這運動的魅力。因為在這場競技當中，根本沒有故意要帥和表演的空間。為了取勝，人人都得拚盡全力。於是，你會看到一個本能的、離開了修飾的、自如的行動被展示出來。

而它最具魅力的地方在於，當人全力去幹某一件事的時候，他又忽然展現出一個瞬間的精彩，這精彩就連觀眾看的時候都沒預料到，卻就在千鈞一髮之間被球員依靠本能解決了一個難題。我們作為這一幕的見證者，一下子被深深的震撼了。因為一個你連想都來不及的一件事，卻被別人用行動在那麼短的時間實現了。這是只有超人才具有的能力。而它匯聚了力量與本能、日常訓練積累的技巧，以及某種機緣巧合之下的靈機一動，就那樣在毫無徵兆之下，以迅雷不及掩耳之勢來到我們的面前。

於是，一個叫做觀眾的凝視不再是一種凝視，當中沒有壓力，只有讚許，並帶着對於我們自身永遠也無法企及的高度所產生的深深震撼，由衷的崇拜場上的球員，並記住了他們的名字。這甚至突破和挑戰了邊沁或者福柯對於權利關係的思考。在他們看來，凝視者擁有權利。球賽或者任何競技類項目則不然。一個高超而卓越的、發自於內心去做一件事，並出於努力在一個機緣巧合下恰恰獲得了一星半點的成績的人，是真正意義上的有別於常人的一種更加高超的行為的展現者。那麼，他/她處於被凝視的地位剛好使之具有成為偶像的機會。

這是古羅馬鬥獸場所完全不同的現代邏輯。把一種殘酷取樂變成訓練、體力、天分合而為一的樂觀主義，將不表演呈現為一種表演，令被凝視者成為被膜拜者。一切都是可變的，唯一不變的，是人對於好的原始渴望。就像C朗所做的突破了年齡極限，以及年齡所必然帶來的體力衰退。他克服了這障礙，並用技術彌補了自然，讓球迷再一次被他所折服。