

人生憑閱處
心病

「呀！你病了？有住院嗎？在哪一間？現在情況怎樣？想吃點什麼？要不要緊？」這大概是生病的人經常會聽到的問候，像範本一樣，大多數都是「溫暖的廢話」。倘若不是過得特別孤寒，人總有一些朋友，這些來自朋友的話語，在生病之時，大同小異。

小病大病，都是一種歷練，於人生似乎不可避免。小孩子往往在生病時學會一些「文化」：生病了，會被問候，問候意味着關心，關心意味着情感交互，情感交互意味着融洽。於是，在這個過程裏，孩子如果收穫了愉悅，就會在身邊人生病時學會同樣去問候、關心，繼而融洽。但，年齡總在增長，漸漸地，少年、成年，職場精英，長大了的人們，會在這樣的關心中毫不費力地區分出真心和假意。

記得大學時，有一次我患了重感冒，在宿舍休息，向來與我關係一般的班長來探望。負責做班務日記的同學很認真地寫下：「班長例行公事看望病員。」一個「例行公事」，班長的敷衍和不真心躍然紙上，以至於系主任看到班務日記時捧腹大笑。我在這一行字底下，補了一句：「病員已例行公事康復。」

工作20多年，閱人無數。更明白「例行公事」並不太壞。有那麼一些人，總是對病中的你，關心無微不至、詳詳細細，一轉身你的病情就成了他或她八卦的談資甚至挑撥人際矛盾的「增長點」；更有甚者，熱心備至地關注你生病用了多少錢，就在你以為他是菩薩心腸要救濟你時，才在保險推銷單面前猛然驚醒：原來他的另一半是保險經紀，你不過是一塊肥肉。

病痛可以要命，但依然不是最可怕的。而心病，才是令人和社會變得複雜和不安最根本的原因，背後聯結的是人性。



他鄉港聲

梁家偉

文旅部
香港青年中華文化傳播大使信而有征
劉征

我一直都喜歡煮飯的。最理想的狀態，當然是在一個十分乾淨整齊的家裏，經過一天工作的勞碌，就像打仗一樣地慌亂了一天之後，我回到了這個家。雖然身心俱疲，但是我仍然可以去煮飯。因為那種工作的激昂還沒有完全消退，還是可以重振旗鼓的。但一定不能再是工作了。因為一項工作，在標準的工業社會當中是沒有什麼成就感的。它必須被分解為各種細微的環節，然後每個人就只完成其中很小的一部分。這麼說起來，在小公司上班反倒比在大廠工作更加幸福，因為你所需要調度的內容更少，完成一項工作的績效卻看起來更大。於是，很多大廠離職人員都面臨一個尷尬境地，當他在大廠離職之後，他竟然無法在小得不起眼的小公司找到一份工作。因為小公司和大廠的操作模式是相反的。前者依靠個人，後者依靠協作。那麼，協作自然很難產生共同價值觀。

所以，倘若你在大廠上班，或任何更加現代意義上的工作環境，便必須學會做飯。沒有比做飯這件事更能帶來成就感。它就像弗



潘金英

《鬱金香》書香潤心

欣悉李牧遙長篇小說《鬱金香》面世，深覺感動。李牧遙是多才多藝的跨界藝術家，勇於嘗試，在國畫界早創下佳績，在文學領域更上層樓，剛摘下國際大獎。她花了5年時間寫成《鬱金香》，以中英文雙語形式陸續在全球發行。日前先在新加坡發布，並於港九新界中小學開展「書香潤心」公益贈書及分享」活動，傳遞閱讀力量與人文關懷。

此新作題材特別，文字寫得有聲有色，富有溫度、廣度及深度。在結構上小說多處巧妙安排伏筆，不易因露出破綻而劇透，挑戰讀者自行發掘發現情節之爆破點，文學藝術手法高明多變化。

《鬱金香》內容跨越時空，採雙線敘事，磅礴地展開一段關於信仰、犧牲與人性昇華的篇章。小說主角李鳳華是潛心修習禪宗、沉靜內蘊的都市女性，在一次深度禪定時竟靈魂出竅，意外重返1939年的滬城，變身商界女強人，果敢凌厲運籌帷幄，周旋於政商權貴間呼風喚雨，舉足輕重。但她身份充滿傳奇，隱藏着自己是中共地下黨員的身份。李鳳華竟然是隱秘的紅色特工。

以智慧為刃、信念為盾，在刀尖上行走的她，穿越過去，命運慘烈地叩擊她的靈魂，她被迫親臨刑場，目睹至親堂姐被日寇槍決的悲劇。丹心熱血未冷，使命臨身，黨組織緊急委派她以「君子

蘭」的代號，秘密奪取汪偽政權與日本侵略者之地下賣國密約之簽署。

她的初戀何世君，是出身香港豪門的翩翩富家子，毅然斬斷浮華，化身孤勇潛行者，在敵我難辨的暗夜中獨力為守護山河而秘密行事；竊取密約過程險象環生、步步驚心，從外灘之博弈到槍林彈雨的絕地突圍，小說情節層層遞進，驚心動魄的諜戰圖景反映出深邃複雜的人性。

李牧遙文筆富張力，刻畫出人的獸性、人性及神性三層面，尤其最能冷峻有力地反映出侵略者泯滅良知的暴戾，令讀者掩卷難忘。

我欣賞《鬱金香》這本兼具哲思創意深度之文藝小說，李牧遙成功塑造了李鳳華、何世君、林俊龍等多位有血肉靈魂之立體人物，期望青少年同來閱讀，感受書中人如何在時代洪流中不斷掙扎、覺醒與淬煉，其生命及精神軌跡，皆呈現出人性如何從蒙昧到自覺、從沉淪到昇華的層層變化。



●作者與李牧遙（前右四）贈書給學校。

作者供圖



潘國森

蛇年國足騰飛

2026年1月中，國足運又有新轉機！U23國足（所有球員都不能滿23周歲）賽前完全不被看好，卻破天荒地挺進決賽。雖然決賽沒有重現奇跡，淨負四球而僅獲亞軍，全國球迷卻為之雀躍。既未過立春和春節，這事仍要算在夏曆乙巳蛇年，這蛇年是足運重要轉接期的一年。

足球迷對於擁護的球隊及其主力經常是「忘恩負義」，偶一失準就會翻臉不認人，舊日的汗馬高功可以全部抹殺。當然這也可以用「愛之深、責之切」來辯解。今回U23隊未進決賽之前，亦不乏語氣嚴厲、措詞礙耳的惡評，當中有來自退役老國腳的責備。

U23立功之後，球圈內外都發出了重用這批「小將」的呼聲，畢竟這支「小國足」展示了久違的拚勁、團結和士氣。無論如何，打破所謂「老帶新」的陳舊戰略思想，亦是資深球迷所樂見的。法國的非裔前鋒麥巴比（Mbappé）在2018年世界盃以4個入球成為奪標功臣，當時他還未滿20歲。還有球王中的球王比利（Pelé）為巴西於1958年首奪世界盃時亦未滿18周歲。這說明足球場是個優勝劣敗。

時中超、中甲、中乙多有商業冠名贊助的球隊，甚至以企業命名。這可是「抄錯了功課」，筆者可預期上述「三中」要經歷一番大清洗，省超必會是自丙午年起中國基層足球的新基石。地方文旅部門深度參與，不少參賽城市已經籌得充裕的經費，對於場內場外已燃起的激情，前景應該審慎樂觀。

時中超、中甲、中乙多有商業冠名贊助的球隊，甚至以企業命名。這可是「抄錯了功課」，筆者可預期上述「三中」要經歷一番大清洗，省超必會是自丙午年起中國基層足球的新基石。地方文旅部門深度參與，不少參賽城市已經籌得充裕的經費，對於場內場外已燃起的激情，前景應該審慎樂觀。

文旅尋根 棗莊台兒莊

江北水鄉，英雄古城。

山東棗莊台兒莊，對香港人來說可能比較陌生。去年10月山東之行，來到這座運河古城，讓我對台兒莊大戰的歷史與運河文化有了更深刻的理解。

1938年大戰時台兒莊古城幾乎成了平地，古城以「留古、復古、揚古、用古」原則重建，大衙門街為核心中軸線（1,350米），串聯箭道街等，融八大建築風格，有53處大戰遺蹟，重建遵循歷史肌理與水系框架。兩側八種風格的建築讓我這個香港來客看得眼花繚亂：北方大院的氣派、徽派建築的馬頭牆、魯南民居的青磚黛瓦……簡直像走進了建築版的「滿漢全席」。

作為「活着的古運河」，這裏保留了京杭運河最後3公里的明清河道。夜幕下坐在搖櫓船上聽船娘唱魯南小調時，忽然發現兩岸紅燈籠映在水裏的影子會隨着船槳晃動，恍惚間真能想像出明清時期「一河漁火，歌聲十里」的熱鬧，雖然我聽不懂詞，卻能感受到那股婉轉的勁兒。

台兒莊戰役是抗戰以來中國軍隊在正面戰場取得的首次重大勝利，殲滅日軍1萬餘人，打破所謂「皇軍不可戰勝」之「神話」，振奮全國抗戰信心，為武漢會戰爭取了準備時間，改變了國際對中日戰爭看法。

當《義勇軍進行曲》在紀念台響起時，我下意識地跟着哼唱，沒想到身旁的台灣同胞也同聲唱起。那一刻，不同口音的歌聲混在一起，突然明白什麼叫「血濃於水」。林太太悄悄抹着眼淚說：「在台灣課本裏只有幾行字的戰役，原來有這麼多故事。」是啊！這些不該被忘記的故事，需要我們一起找回。

我數着台兒莊大戰紀念館的38級台

階慢慢往上走，每一級都代表着1938年那場戰役的一天。24根白色立柱在陽光下閃閃發亮，導遊說這象徵着中華民族的脊樑，突然覺得眼眶有點發熱。走進館內，泛黃的照片裏那些穿着軍裝的年輕人，好多都和我現在的年紀差不多。

在「57人敢死隊僅1人生還」的展板前，我和來自台灣的林先生一家幾乎同時停下腳步。玻璃櫃裏那把鏽跡斑斑的大刀，刀刃上還留着搏鬥的缺口。林先生的女兒輕聲問：「爸爸，他們真的知道自己可能回不來嗎？」這個問題讓周圍突然安靜下來，我想起香港的抗日烈士紀念碑，原來，我們都在紀念着同樣的英雄。

全景畫館體驗最震撼，炮彈爆炸聲彷彿就在耳邊。當看到中國軍隊衝鋒的場景時，後排有位老先生突然起立敬禮，和平從來不是理所當然的禮物。抵達李宗仁史料館，在指揮台兒莊大戰時用的硯台展櫃前，遇見來自台灣的張女士正用手機拍照。「我祖父當年就在第五戰區當兵，」她指着展櫃裏的電報說：「這些文件上的字跡，和祖父家書裏的很像。」

最讓我感動的是李宗仁回歸祖國的錄像。1965年的影像雖然模糊，但老人說「願為國家統一盡力」時的眼神特別亮。史料館出口處有面留言牆，我看到很多台灣遊客寫下「兩岸一家親」。張女士拉着我一起合影，說：「回去要告訴朋友，台兒莊不只打仗厲害，這裏的人情味更厲害。」我笑着點頭，心裏卻在想：其實我們都在尋找共同的根，只是有時候需要多走幾步路。

在兩岸公園我和台灣同胞共同栽種下象徵友誼的樹苗。來自台中的陳阿

姨扶苗，我填土，小王澆水，默契地配合，彷彿相識多年。看着風中搖曳的幼苗，不禁想到：兩岸關係正如這棵樹，需用心澆灌才能茁壯成長。

種樹間隙聊起家常，發現彼此竟有這麼多共同話題：陳阿姨喜歡香港TVB劇，小王追過同一部大陸綜藝，我童年最愛的鳳梨酥正是台灣親友所贈。那些曾以為的「差異」，在真誠交流中都化作了驚喜的發現。

離開台兒莊的那天早上，陽光灑在古城牆，那些彈痕彷彿變成了金色的勳章。就像一場穿越時空的對話：與85年前的英雄對話，和對岸的同胞對話，也和自己內心的文化根脈對話。

台兒莊就像一位歷史老師，用最生動的方式告訴我們：和平是需要捍衛的，文化是需要傳承的，血脈是無法割裂的。我們或許來自不同的地方，說着帶點差異的口音，但當我們站在同一片歷史土地上，就能感受到同一種心跳。

這種感覺，就像古運河的水，溫柔卻堅定地流淌在心裏。



●於台兒莊大戰紀念碑前悼念英雄。作者供圖



余似心

入贅新風氣

在社交媒體，經常看到有關內地有適婚女兒的家庭，苛索天文數字的彩禮，甚至有人為了給兒子準備婚房、汽車和費用，而要求女兒索求大筆的彩金。老實說，這等情節聽來誇張令人煩厭，有點像殘舊電影的故事。然而不少網民卻大讚廣東省以及香港地區的婚嫁最為體貼和「文明」，沒有天價彩禮影響一對戀人成家的習俗。原來內地一些一線城市和經濟發達的地區，一場婚禮花費可達幾百萬元，對打工仔來說是一生的工資和債務，難怪愈來愈多男士抗拒結婚。

在經濟發達的社會，未能娶妻的男光棍竟時興入贅，嫁入女家，除成家立室不用支付彩禮外，還可獲得眾多有利條件。別以為這些都是低下層的選擇，原來申請當贅婿者不乏擁有碩士和博士學位、年薪百萬的厚職。

在彩禮嚇人的杭州就有不少婚姻介紹所，新興「招贅婿」服務，雖然這傳統在中國存在已久，但已沉寂多

時。想不到今時今日又冒起，申請的服務費高達一二萬元人民幣，仍其門如市，足見有一定吸引力。入贅者都不以此為自貶身價，更認為是現代經濟下男士的精明選擇。有分析認為「入贅市場」流行是因為城鄉鎮的生活條件相距遠、傳統的婚嫁習俗愈來愈被抗拒，要在最快時間改善生活，又不想因為娶妻而做一世樓奴和還債，入贅女家是一個明智的選擇。在一孩政策下，不少家庭只得一個女兒，有經濟能力的不想女兒遠嫁，從商者又希望有人能繼承家族生意。招贅婿者不單不要彩禮，還會給與男方一大筆禮金、婚房、名車等等，通常第一個孩子須從母姓。事實上，內地早已流行子女分別跟隨父姓和母姓，如果家中還有其他兄弟更是不痛不癢了。

此外，內地遷拆房舍的賠償金額令不少人富了起來，有些地區家中多一丁人口，便給予多一間安置房，所以招來的婿是強富人口的本錢，也百利而無一害。

油膩的女人

這種油膩，進一步體現為極度的功利主義。在她們眼中，感情是可以量化的，婚姻是一場精準的投資回報計算，友誼則是資源置換的籌碼。她們喜歡拉幫結派，熱衷傳播八卦，在背後對他人的生活指指點點，用貶低別人來抬高自己那點可憐的優越感。

還比如「無知」，即精神上的停滯與對物質的無度索求。一個清爽的女性，無論處於什麼年齡段，都會保持着對世界的好奇與自我成長的渴望。而油膩女性，往往在精神上早已停止了發育。她們不再讀書、不再思考、不再對未知事物感到興奮。她們的信息來源僅限於短視頻裏的毒雞湯和營銷號的洗腦文。她們把「愛自己」等同於「買買買」，把「獨立」等同於「向男人索取而不手軟」。她們張口閉口是「男人負責賺錢養家，女人負責貌美如花」，卻忘了在這個時代，真正的尊嚴來自於人格的獨立。這種精神上的貧瘠，需要大量的物質來填補。於是，她們變得貪婪，變得俗不可耐。當靈魂被物慾塞滿，又如何能輕盈起舞？

此外，還有缺乏「邊界感」。這種油膩表現為一種侵入式的熱情。她們喜歡打探別人的隱私，對年輕人的婚戀指手畫腳，對別人的教育方式橫加干涉。她們自以為熱心腸，實則是對他人的不尊重。

拒絕油膩，並不是要求女性都不食人間煙火。相反，真正的清爽來自於對真實的接納。接納自己的皺紋、接納自己的平凡、接納生活的不完美。保持閱讀、保持思考、保持對他人的尊重與界限感、保持一顆乾淨而柔軟的心。畢竟，皮囊的衰老不可逆轉，但靈魂的清澈，卻是我們自己可以選擇的修行。

煮飯

洛伊德所說的「去來遊戲」。一個孩子喜歡把一個黏連着繩子的螺旋拋出去，然後，用力一拉，它就回來了。那手感還相當有韌性。所以，丟出去是為了讓它重新回來。而小朋友喜歡打氣球，也部分出於這個原因。它儘管輕飄飄地似乎要脫離於掌握，可畢竟跑不遠。你在它的猶豫之間就抓住了它。

做飯就是這樣一個「去來遊戲」。你的付出必定成倍返回，而且是「即刻」返回。並且，隨着你的烹飪手法愈高，你的擺盤愈美，你的價值感也就倍增。

更重要的是，所謂天道酬勤，在煮飯這件小事上再明顯不過。況且，這種令人倍感幸福的感覺還有最激動人心的時刻，就是你總是想着一個新的創意，然後想方設法地完成它。於是，這個叫做煮飯的行為就具有了一種雙重性。它將一個想法，通過極為嚴謹的方式烹飪出來，這種實踐與我們作為一個現代人的認知並不背離。因為從根本上來說，一種烹飪手法的訓練與實踐本身就意味著某種工種的一絲不苟，連帶着也造就了技藝的純熟。所以，那些一絲不苟在做飯的人，等

到一定時候，你會發現他的烹飪結果固然令人拍案叫絕，他的廚藝本身卻那樣的自然輕鬆，就好像這不是勞作，而是一個十分簡單的事。但是不應該啊！一旦轉回到自己，操作就會變得手忙腳亂。

所以，煮飯從頭到尾都是幸福的。不是家務般限定在一種乏味當中。當你完成一個家務，你所能到達的最高成就是使之回到原位，或者洗碗也是如此。這樣的行為固然也令一種原始狀態回歸到整潔，但是它自然有一個最高標準是可以被預期的。做飯不同，它作為獎賞性、治療性和創造性的活動而存在，把一切看似最原初的不美好變成美好，令一個生活範疇內的事情離開生活，成為一項藝術。尤其是它創造性的部分，最具療癒效果。假如說整理家務或者洗碗滿足了現代性的最低標準，即從亂到治，煮飯則代表着最高標準，這個標準來源於那魔術般的變幻莫測。當你根據自己的心情，