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

一碗壽麵

生活語絲 吳康民

我童年失恃，父親因參加革命而被國民黨通緝，流亡在外。外祖母「愛女及烏」，對我倍多憐惜。每逢生日，總要泡一碗壽麵，加兩個雞蛋，望這個外孫兒長命百歲，考試次次達一百分。二舅父因我讀書成績好，常常塞給我一些零用錢，又深怕舅母不滿周濟這個外姓的甥兒，總有點背着她。

所以我從兒時便記得，我的生日是農曆二月二十七。

後來我年紀長大，查得一九二六年二月二十七的新曆是四月九日，於是便把生日記在四月九日這一天上。但我極不願辦什麼壽宴，從來只希望低調過這個日子。但當校友們知道這個秘密，都要為我做壽。我則欲拒不能，只好年年都在這一天出版一本新書，以新書首發的名義方式來答謝友儕的盛情。

多年來都是如此。而海外和內地校友，都知道這個日子，也遠道而來。隆情厚誼，實在愧不可當。

今年仍如老例，出版一本《吳康民自傳》，以答謝親友關懷。

此書並非新作，而是把有關本人回憶的文字湊雜成書。但為紀念年滿九十，只好如此，恐有點貽笑方家耳。

我在港工作近七十年，工作崗位單一，但社會活動並不止於教育工作。況且幹了三十三年全國人大代表，香港回歸之前的籌備工作也積極參與。特別在香港回歸之日那幾天，多次往返北京和香港，飛來飛去。一九九七年七月一日那一天，因為要參加成立香港基本法委員會，必須在回歸之日凌晨由人大授權成立，所以那幾天京港兩地跑，精神十分疲累。好在那時候雖然年過七旬，但體力和精神還好，如果是今天這麼奔波，肯定受不了。

今出版一本回憶錄，頗有所感，拉雜成文。在此還要特別感謝百齡高壽鄉賢饒宗頤教授親題書名，至為感謝。

活在當下有多難?

天言知玄 楊天命

「活在當下有多難」這個問題，天命有一點發言權。皆因每一位希望天命幫忙排憂解難的貴客，都對「未知的未來」有一定擔憂，又對「現實」信心不大。無論選擇算命還是占卜，或是有些朋友喜歡的星座、塔羅牌等等，都源自於解答對未知的焦慮，迫不及待想知道結果、趨利避害。

各種「預測未來」的方法自然各有特點。以天命最熟悉的算命、占卜為例，算命是計算一生運程走勢，或者一些「大起大落」的事件，例如某一年是否有大劫、是否適合移民、結婚生子等等。占卜則針對某一個事件、問題，例如「最近被戀人拋棄了，我們能復合的幾率有多大？」、「最近親子關係很差，應該怎麼打破僵局？」

兩種方式有所區別，但明顯的共同點是「對未來的展望」，而且是「有所顧及，帶來焦慮的展望」。一般來說，現實過得順風順水、稱心如意的人，很少會來算命（除了固定的熟客每年會找天命算流年運程之外），因為現實令其滿足，「活在當下」不僅不難，還是一種享受。

相反，現實困難重重的人，免不了擔憂逆境會否持續。他們向天命尋求幫助，潛台詞是希望天命告訴他們「何時能結束當下的痛苦生活，迎來好日子」。未知令人恐懼，令人忘記即使苦難真的來臨，自己其實也有方法、勇氣去面對。

因此，若我觀察客人是「難以活在當下」者，在仔細解讀運程之後，我會用合適的方法開導客人。千言萬語其實不外乎表達一個意思，如果正在看文章的閣下恰好亦有「難以活在當下」的心情，不妨共勉：正如《蝙蝠俠——黑夜之神》電影的著名對白所說的：「黎明前的夜晚是最黑暗的，但黎明總會來臨。」

徹底失敗的愛情

琴台客聚 彥火

諾貝爾四段感情的失敗，可以說耗盡了諾貝爾對愛情燃放最後的一點火花。

當這朵微弱的火花熄滅後，諾貝爾徹底失望了，再也不敢硬闖情關了。

到後來，諾貝爾甚至因此患上了抑鬱症。

嚐盡愛情苦果的諾貝爾，用英語寫下一篇散文體的長詩《謎語》，其中有幾句是這樣寫的——

芸芸眾生的歡愉我不再分享，
美人的青睞，
多情的淚水不再使我動情。

當了十七年諾貝爾文學獎評審委員會主席，也是目前諾貝爾文學獎五個評審常務委員之一的謝爾．埃斯普馬克（Kjell Espmark）於四月五日經香港，在他送給我他寫的《諾貝爾文學獎》中文版，提到諾貝爾的這首長詩。

他在這本書的《前言》寫道：

諾貝爾從未成家，年輕時他在巴黎有過一次認真的戀愛，但不幸以悲劇結束。在用英語散文體寫的長詩《謎語》中他寫道：

這可能以平常的方式結束，
帶來婚後生活的快樂和悲哀；
但命定不會如此：另一個新郎
有更強烈的要求——她是與自己的墳墓成婚。

以上這幾句詩，相信是對諾貝爾最後情人索菲的寫照。諾貝爾以「平常的方式結束」這段關係，他諷刺索菲是「與自己的墳墓成婚」。

這首長詩不少部分由諾貝爾自己翻譯成了瑞典語，但沒有包括這一段，所以埃斯普馬克把它們勾勒出來。

在同一篇文章，埃斯普馬克寫道，在一封答覆弟弟為家族傳記寫稿的信中，諾貝爾也提到「未成家」。

這封信諾貝爾充滿對人世間的憤懣之情和自我調侃：

在這種情況下，如果我還不能寫得信號般簡短，那麼要寫什麼傳記對我來說幾無可能，其實信號般簡短的那種，對我來說倒是最雄辯而有說服力的。比如說，阿爾弗雷德．諾——半生慘淡，本應在哭嚎着來到人世時就被充滿人性的醫生悶死。最大優點：保持指甲乾淨、不拖累任何人。最大缺點：還沒成家、脾氣不好、沒有好胃口。最大也是唯一的要求：不要被活埋。最大的罪惡：不敬財神。生活中有意義的事情：無。

可見在感情路上碰碰磕磕而一無所有的諾貝爾，早已滋生了憤世嫉俗的情緒。

在這篇文章裡，埃斯普馬克也指出：

十九世紀七十年代有一段時間裡有位奧地利女士索菲．赫斯曾經迷戀諾貝爾，過從甚密。諾貝爾曾經很慷慨地照顧她的生活，而她其實是個迷戀財富的女人，以敲詐結束了兩人的關係。諾貝爾和貝爾塔．馮．蘇特納也有交往，是她增強了諾貝爾對和平事業的興趣，而她本人獲得了一九零五年的諾貝爾和平獎。

以上文字重申諾貝爾被他的最末情人索菲所「敲詐」，也確認蘇特納是促使諾貝爾成立諾貝爾和平獎的催生者。

（《說諾貝爾和平獎》之五）

夢幻多峇湖

百家廊 陶然

提起多峇湖（Danao Toba），去過的人，幾乎都眾口一致地豎起大拇指，讚一聲好！許多人都說，那湖，簡直就像海一般遼闊！我去過多次，確實每次都有不同的感覺，特別是入住湖中島薩摩西島（Pulao Sarmosi）的木屋酒店，雖然是三月底了，但那裡是熱帶地方，無分冬夏，但覺風涼水冷，推開窗口，涼風陣陣拂來，非常適意。窗外是一片綠林，再往外就是微微翻波浪的像海似的湖水了。我在離開青少年時代的萬隆舊居之後，又再重溫赤道天氣。只是島上缺水，早晚用水時間有限制，而且不穩定。晚上沖涼，酒店女服務員明明一口咬定有熱水，不料開了半天熱水喉，竟只有冷水供應。次日早上，依然冷冰冰，再問，女服務員滿面笑容，說：「應該有啩！」跑來觀察，搞了半天，終於還是沒有。

酒店只有最起碼的設備，我們拖着公用拖鞋踢踢踏踏地走動，但那風景是多少錢也買不到的。那天晚上，我和L坐在外邊走廊的藤椅上聊天，夜已深沉，眼前漆黑一片，那是一片樹林，再往外就是湖水了。白天的時候，可以欣賞花木，有如一派葱蘢的後花園。正感到鬆弛寫意，不知人間何世，突然回想起從檳城進入棉蘭時，在海關的遭遇。之前已經有友人提醒，千萬不要排在最後！我偏偏鬼使神差就排在最後，讓關員有機會敲詐，但終於過關了，而Z就沒這麼好運了，他持的是落地簽證的護照，結果給領到小房裡辦入境簽證，交了若干美元，才獲准入境。這時，與L辯論完的Z才從湖裡夜泳上岸，見到我們詭秘地笑，問道：「有什麼好笑？游夜泳好笑嗎？」我們哄然大笑，大家思路岔開道了，說的根本不是一回事了。

從棉蘭前往多峇湖的時候，途經先達（Siantar）午飯，抬頭一看，是「萬隆飯店」，這麼巧！我本來住在萬隆，自然親切感油然而生。飯店格局小，也許午飯時間已過吧，並沒有什麼客人。S帶來椰花酒，我並不愛喝，連Z也嫌它：味道像餿水！還是隨車帶來的熱帶水果好味道，蛇皮果、菠蘿蜜、魯古……那是在棉蘭樂天超級市場買的，本想要買芒果，但路上不便攜帶，滿手果汁，怎能保持一路乾淨！

搭載車渡輪駛往薩摩西島的時候，我們走出車子，在甲板上吹風聊天。那海風不定向地拂來拂去，拂得一頭亂髮飛揚，直像就要離頭而去了。但那感覺清涼舒適，十分寫意。記得以前從佐敦搭過客貨兩用渡輪往北角開去，但我們不能走到汽車停泊的甲板上，相比之下，還是這裡自在些。

晚上出去吃晚飯，大約遲了，飯館不見人影，只有一對西方遊客在用餐。沒有理由啊，這裡是遊客區呀。這間餐館陳設簡單而雅致，除了峇里木雕外，還有書櫃，供客人瀏覽。好像只有中年老闆一個人應付，許多菜牌上的菜式都沒有了，只好隨便點了炒青菜、炒飯、粥，還有煎魚。這條魚，是剛從湖裡撈上來的。等了許久，粥還是沒送過來，L忍不住走到廚房追問，那老闆才笑嘻嘻地反問：「怎麼煮法？」令我們絕倒。那對西方人，猶在那頭高舉啤酒杯，向我們敬酒。

次日早上用餐前，在前院看熱帶樹木花草，當風從樹間跑過，揚起枝葉嘩啦啦地歡呼，我的心湖也充滿了柔情。往遠處一看，湖畔有個中年女人，正彎腰洗東西，她旁邊一個小男孩，四五歲的樣子，似乎在幫忙。湖中有個老翁，坐在小舟獨自垂釣，熱帶朝陽暖暖地灑在他身上，組成獨釣多峇湖水的寫意圖。

島上參觀多峇石棺，男的需披巾，女的要圍紗籠，也就是繞了一圈，看看陳列的一些國王的棺材。出去時，有工作人員回收借出的披巾與紗籠。回程時，經過蘇加諾行宮，蘇加諾是印尼的國父，在荷蘭殖民統治時期，他因反抗而被軟禁於此處。現在雖已人去樓空，但當我們進那白色別墅參觀時，那大門緊閉，有圍欄圈住，只能在外圍張望。外圍的花木葱蘢，鳥語花香，九重葛處處，是一處絕佳地方。我們在園內漫步，涼風陣陣，難怪同行者Y嘆道，「可惜軟禁的不是我，要是我，有飯吃，有景色看，該多好呀！」可是，要是一個人真的失去自由，恐怕又會產生另外的問題了！

雖然薩摩西島來過幾次，但從未環島遊。這次有機會，豈能錯過？路況顛簸，並不好走。車到一處偏僻地方停下，原來是一座茅棚，除了售賣零食之外，還有加油站。城市裡的加油站見得多了，但這裡的加油站不同，只見一個壯漢提着一個鋅製大漏斗，將汽油灌進去，裝滿了，他還把車身搖了搖，原來還要填飽它。沿路有許多簡陋的觀景台，也有許多給雨水沖洗過的石灰岩，望上去有如我們熟悉的莫高窟。我們在一處觀景台停車，取出帶來的竹筒飯、炒米粉，還有紙包果汁，坐在四面通風的涼亭長椅上午餐，旁邊草地上有幾隻野狗在覓食，只要我們丟下骨頭之類，牠們便搶着吃。這時一隻母雞領着一群小雞，大約有六七隻吧，也來爭食。野狗見到有競爭，回過頭來就往小雞群咬去，母雞見小雞危險，竟奮不顧身，張開翅膀以喙與野狗周旋，硬把野狗擋在小雞群之外。我們見了，無不為母雞不畏死的母愛精神所感動。

山徑上人煙稀少，偶然出現一家小店，黑乎乎的，只有一兩個女人看店，屋外有三四個男人在無聊地呆坐，或者打牌。到了一處土坡，為了登上去，有當地人架起自製的木梯，在木頭上挖了幾個窟窿，以便人們借力踏着上落。

到後來，車子進入平地，眼前忽然一亮，原來是一大片綠油油的稻田，綠得我眼睛都要出油了。我們下車，但見稻田中央立着幾個稻草人，還掛着鈴鐺，當風吹過，鈴鐺響起。噢，那是趕鳥用的，小時在萬隆的稻田裡我也見過。現在都市裡提起來當然屬於天方夜譚了，但那時卻是真實的生活。

而此刻，我在多峇湖的薩摩西島環島遊，朦朧中我又好像回到那久違的熱帶地方生活了。

■當地人用漏斗給汽車灌汽油。 作者提供

木棉廣州不匹配

鵬情萬里 趙鵬飛

辦公室的窗戶看出去，正對着一段珠江。四月天，春雨如煙，朦朧得不輸霧霾。江邊的木棉花，瓣若手掌，色如潑血，擁簇在枝頭，一樹一樹艷過朝霞，絲毫不被霾所蒙。

木棉花貴為廣州市市花已多年，我私心裡深覺，這座城市與木棉並不匹配。

原產印度的木棉，高大健壯，枝幹挺拔，頗具陽剛之姿。樹身通常都高達十幾二十米以上，樹冠也比一般喬木高出許多。長身玉立的人，站在樹下，伸手也難以觸到其花葉。莫說嗅花採葉賞玩，逛街走累了，想要依靠着換換腳休憩片刻，也不大可能。因為樹冠到地面的部分，遍生瘤刺，刺尖如芒粗過手指。前人讚荷花不蔓不枝，可遠觀而不可褻玩。如今看街頭巷尾的木棉樹，棵棵鋼芒在身，自有一股拒人千里的威儀肅穆感。便是滿樹花開，仍舊是豪氣滿懷的巾幗女傑做派，讓人易生敬佩之心而難滋愛慕之意。

唯有花落時，街坊們撿回去煲茶以求祛濕清熱，才沾染上了廣州的一絲煙火。

一座城市的性格，是由住在這座城市裡的人，祖輩承襲點滴匯聚的集體無意識鍛造而成。譬如，十里洋場與上海而言，是歐風美雨浸潤之後的風情萬種。城門巍峨朱雀翔舞與西安而言，是黃埃散漫之中的古樸厚重。對外通商口岸數百年不曾禁絕的廣州，華洋雜處商行林立，久而久之，長居其間的人自然而然滋養出了重商、務實、精明、平和的性格共性。

在廣州呆久了，留意身邊的老廣說話，不似北方人見面便問「吃了麼」，也不似西洋人，愛以天氣晴好來彼此搭訕。一句「有什麼好關照」，就把廣州人心頭之上的「利字訣」，晾曬得清楚乾爽。一年四季，人字拖和短褲是標配。嶺南固然長年濕熱，更多流露出的是市井平民的隨意率性。圍桌吃飯，相互斟茶倒水，無論親疏遠近，屈指敲桌之餘，一聲「唔該」必定四時奉在口角。街頭巷尾，售賣煙酒茶醋醬油洗衣粉的士多店，生意始終鹹淡得宜。商場超市的東西再好，仍不如樓下街角的小店來得物美價廉。一幫潮男潮女去K歌，嗨到雲端，必定會有人聲情並茂，一展歌喉唱一段粵聲粵韻的《分飛燕》。國粹京劇素來令人敬仰，也未必能有粵劇在廣州人心中這樣的根深蒂固。即便設計現代造價不菲的新地標廣州塔，街坊們也如招呼鄰家小妹一般，隨口便喚「小蠻腰」。

靚女纖腰，憑誰不喜盈盈一握。一簞食，一瓢飲，在陋巷，怡然自樂。食色男女的本來面目，廣州人世世代代落力演繹本色。

廣州別名花城，三角梅、紫荊花、白蘭、紫薇、桂花、廣玉蘭等，都能在一年中各領一時風騷，較之木棉，這些花兒也更與廣州的平民氣質契合。

高冷範兒十足的木棉花之所以當選，據說勝出的理由是其花色紅艷碩大，又名英雄花。廣州是近現代中國革命的策源地，黃花崗上長眠的七十二烈士，是在打響辛亥革命第一槍時壯烈犧牲的。長洲島上創建的黃埔軍校，為保家衛國貢獻了無數仁人志士，也因此，廣州被稱之為英雄之城。

英雄花配英雄城，在當時看來的確相得益彰。

只不過我如今透過窗戶遠遠眺去，江邊那些高大的木棉花，總有一種說不出的孤傲與落寞。

《太陽的後裔》憑什麼成神劇?

翠袖乾坤 查小欣

《太陽的後裔》成為神劇的後裔，「雙宋」分別變身國民男友和女友，收視節節上升，是創作團隊計算準確的效果。

角色設計已奠定勝算，宋慧喬飾姜暮煙，正直刻苦，不畏強權，不為上位作不道德交易，甘於被放逐戰亂地區當無國界醫生，有愛心，醫術高，服務世界；宋仲基飾劉時鎮，特戰隊大尉，保家衛國，有勇有謀，英雄感比警察消防更爆。溫柔美麗妙手仁心加男神制服誘惑，俊男美女，光是視效已能緊鎖眼球。

劇中甜品是一眾帥兵哥，因應劇情需要，赤裸上身騷肌跑步操練，劇中宋慧喬亦被騷肌兵哥吸睛而駐足欣賞，更嫌眼前穿整齊軍服的劉大尉阻擋視線，十分人性化，引起共鳴，拉近跟觀眾的距離。

劇中金句，令人意想不到，又很到位，例如宋仲基情不自禁熱吻宋慧喬後問：「你要我道歉還是告白？」觀眾都期待宋慧喬答告白，結果偏偏相反。劇中「雙宋」多次熱吻，含金量極高，大結局中他跟喬妹在沉船灣咀嘴一幕的瞬間最高收視高達43%，開創近年水木劇（逢周三及周四播出）的新高。

紅爆亞洲的韓劇《太陽的後裔》上周四以38.8%高收視大結局，更成為ViuTV最高收視劇集。劇中男主角「劉大尉」宋仲基乘勢舉辦亞洲巡迴粉絲見面會，他日前以首爾為首站，下月再到泰國和內地等地搵真銀，六月十一日更會再次襲港，暫定巡迴十一個城市，勢要挾《太陽》的餘溫橫掃亞洲。

在播大結局前，最扣人心弦的是宋仲基會不會死。各方都根據所謂內幕資料作劇透，消息紛紜，有實牙實齒指宋仲基死，有指大團圓結局劇終，編劇「體察民情」，免宋仲基及金智媛一死。兩對有情人甜蜜團圓，編劇此舉聰明，劇中角色「健在」，方便隨時開續集。

小孩發脾氣的應付方法

路地觀察 湯禎兆

精通心理學的姨仔和我們分享神經科學／生理學對邊緣系統的研究，發現是父母給子女情緒教育的好良方。

人的腦袋可分為三部分：爬蟲腦、邊緣系統及新皮質。

前兩者顧名思義是爬蟲類與哺乳類動的分別所在。哺乳類動物之間有情，是因為邊緣腦讓人與人之間有連結。哺乳類動物對自己的幼兒有細膩的互動，在幼兒還沒有成熟前，父母會加以哺育；典型的爬蟲類動物卻對後代漠不關心，因為牠們少了邊緣腦。

人有感情亦有情緒反應，會表達及表現感情，但不代表懂得理解「情」，後者是由新皮層負責的。小孩的邊緣系統及新皮質都在發展中，故小孩容易有過度反應、動不動就驚惶不安，要由身邊人或父母調節和修正。

孩子有時不知道在哭什麼，你問他，他也答不到你。邊緣系統往往在大腦皮質（理性大腦）還沒有來得及弄清楚發生什麼事情前，就開始反應（心跳加速、手心冒汗、腎上腺素增加）。有時候我們罵孩子，他未哭前不斷眨眼睛，然後你問他為什麼眨眼睛，他完全答不到，接着便好像斷了連繫一樣，不懂反應，直至他找到出口——號啕大哭起來。但若他大哭後，大人不懂處理，他會哭得更慘烈，開始不受控制，如着魔一樣。

他大哭，父母介入，若罵得更狠，說一堆道理，或父母只顧說自己發洩的話：「你看其他孩子會這樣嗎？」、「我也不知道你在哭什麼，好煩，給我停！」、「你真的很頑皮，哭也沒用！」情況只會更惡劣。

要知道邊緣系統與新皮質是各自為政的，以上的話，或好一點的說教道理，並不是邊緣系統能應付的。孩子的邊緣系統還在建立中，所以以上方法完全沒用。故此，你會看到有經驗的人（如幼稚園教師）是用情緒描述的方法，去處理孩子失控問題：「你很生氣是不是？哭出來會舒服一點。」、「你很想多玩一會兒，所以發脾氣。」、「不如哭多一分鐘後，我們再想想怎麼辦。」

幫助小孩了解自己的情緒是第一步，了解偏差的地方是第二步。不過，要成功了解是要先穩定情緒，邊緣系統的另一個功能是調節及修正——簡單來說是與他人產生精神上的連結，互相影響。要穩定孩子的情緒，父母可以身體節奏，如深呼吸、擁抱，調節對方的心情，首要的是接受他的心情，亦不會因他／跟他一樣生氣。