

傷口可復原 痛楚會沖淡

英該要知

隔星期五見報

「英該要知」的讀者們，應該都知道我很喜歡動物，經常在set test / exam paper (出測驗 / 考試卷) 或 write a column (寫專欄) 時提及我家的愛孩——三隻貓和兩隻狗。昨晚，又到了餵食 de-worming tablets (杜蟲藥) 的時間。

一如既往，還是要用盡九牛二虎之力，才能成功把那粒 tablet / pill (藥丸) 放進牠們的口中。今次唯一的不同，就是不小心被 the smallest / the tiniest (體型最細小的) 那隻小狗咬傷了，看着 fresh blood (鮮血) 從 wound (傷口) exude (滲出)，手指痛，心更痛啊。

到底 pain (痛楚) 是什麼一回事呢？我相信對於痛楚的感覺，大家也不會感到陌生，但為什麼動物會感到痛楚呢？就像我昨晚被愛犬咬傷的事件，為何除了手指感

到痛外，還帶來的一種「心痛」的感覺呢？

保護機制免受傷

Pain 大概可分為兩種：physical pain (身體上的痛楚) 與 emotional / mental / psychological pain (情感上 / 精神上 / 心理上的痛楚)。

Physical pain is external (外在的)，因在肉體上受到傷害而所感到的，傷口能被眼睛所看到，例如手指被狗咬所造成的 injury (損傷)、因 car accident (車禍) 而造成的 fracture (骨折，在日常用語中多用 break，如 break my arm，即我的手臂骨折了)，做運動時 bruise / graze (擦傷) 與被 sharp utensils (利器) stab (刺傷) 等，這些都是 physical 上所受到的傷害，而別人是能夠從旁觀察到的，受傷者所感到的就是 physical pain。

至於我們為何能感覺到 pain？那其實是對身體的一種 protection (保護)，保護我們免受更深一層的傷害。就以常見的 hot pot (熱鍋) 為例，成年人經常會提醒小孩不要 touch (觸碰) 熱鍋，很多小朋友卻因 curiosity (好奇) 驅使下 put their hands on the pot (把手放到鍋上)，最後便因感到 physical pain 而把手 move away (拿開)，不再觸碰。

雖然整套動作只是短短的數秒，但我們的 nerves (神經) 和 brain (大腦) 卻已發出了很多 messages (訊息)，去改變人的 behaviors (行為)。試想像一下如果一個人失去了對 pain 的感覺，即使摸着的是熱鍋，也不懂把手拿開，最後便會對身體造成嚴重的傷害，後果不堪設想。

觀察者難猜感受

Emotional / psychological / mental pain

與 physical pain 不同，所有關於精神或情感的感覺，都是 internal (內在的)，如果不 honestly (誠實地) express feelings (表達感覺)，observer (觀察者) 是永遠不能猜透一個人最深心處的真正感覺，可能外在的 facial expressions (面部表情) 表現出快樂，內裡的真正情感卻是憂愁。

Mental pain 可以因為 physical pain 所引起，但更多的成因是 loss (失去)，可以是親人、愛人、金錢或物件，一切對於當事人重要的人和物；anxiety (焦慮)、stress (緊張) 也是香港打工仔和學生常感到的情感，長期因 pressure (壓力) 而感到的 anxiety 和 stress，也會造成 mental pain，更嚴重的可引致 depression (抑鬱症) ——一種會增強患者自殺傾向的 mental illness

(精神疾病)。

另外，就是因極度 sorrowful (悲傷)、painful / suffering (痛苦) 的 experience (經歷) 所引發的 trauma (創傷)，就是常聽到的 Post-traumatic stress disorder (創傷後壓力症後群)。這也是其中一種 mental disorder (精神疾病)，病者會長期感到情感上的痛楚，並處於精神衰弱 / 不健康的狀態，需要經過一段十分長的時間才能 recover (痊癒)，個別患者更不能復原。

Physical pain 會隨著傷口復原後消失，痛楚的感覺雖然會留在記憶中，但時間可沖淡記憶。可是，mental pain 所帶來的影響卻可以是一生的，這也是現代人常提倡注重 mental health (精神健康) 的原因。各位讀者請記住，辦法總比困難多。

■程韻

作者簡介：英國文學碩士，在男校任教英語的女教師，愛好文學和動物。

■林健根 會計師

唐茶煎煮加調味 宋人點茶用茶粉

恒管清思

星期五見報

開門七件事，茶居末，卻已融入生活的方方面面。平日會喝，結婚喜慶時更會喝。中國茶是國際商品，唐代便有茶馬貿易，唐人陸羽撰成《茶經》，而宋代有「茗戰」，評比調茶技術和茶質優劣。

加薑蔥鹽等混煮

說茶文化興於唐、盛於宋，一點也不為過。唐代茶是要煎煮來喝的，你要穿越到唐代，想坐下好好吃口茶，便要上茶室去。唐人飲茶，會加入蔥、薑、鹽等調料與茶混煮，並要掌握三沸。

陸羽云初沸「如魚目，微有聲」，可放入適量的鹽。二沸「邊緣如湧泉連珠」，當舀出一瓢水備用，並用竹筴攪拌，在湯心投入茶末。三沸「如騰波鼓浪」，這時把備用水倒回，止沸育華。正如茶葉久泡味澀，茶也不能煮老了。

宋人改煮茶為點茶。茶粉愈細愈好，置於茶盞，先點泡一些沸水調和，然後再添沸水，邊添邊以茶筴擊拂，俾便空氣融入茶湯。湯花呈乳白色，與湯色一致，茶湯色、香、味俱全，便屬上品。蘇軾遊南山，便云「雪沫乳花浮午盞，蓼茸蒿筍試春盤，人間有味是清歡」。一杯好茶，幾樣蔬菜，平淡，卻最有味道。

唐、宋用的是餅茶，要碾成茶末，點茶茶末尤其精細。如今市上販售的茶粉，質量如何，也就難說了。要在宋代，一杯好茶，自能讓人清心寡欲、心曠神怡。

茶字古文多作茶

茶古時有不同的名稱，陸羽便提到檟、蒻、茗、蔎。茶在中唐以前多寫作「荼」，但古文



■宋人會把茶葉磨成茶粉，邊添沸水邊以茶筴擊拂。

獻裡的「荼」，卻並不一定指茶。「荼」字見於《詩經》。《邶風·谷風》「誰謂荼苦，其甘如飴」。婦人為夫所棄，悲傷莫名，比起被棄，荼的苦味根本不算什麼，甚至跟薺菜一樣甜。這兒的「荼」，一般認為是苦菜，與《唐風·采芣》「采芣采芣，首陽之下」中的「芣」一樣。

潘富俊先生以植物學的角度分析「荼」，指出「荼」在《詩經》裡有三大類，或為苦菜，或泛指陸生草類，或白茅之花。《儀禮·公食大夫禮》又云「綱芼、牛薺、羊苦、豕薺，皆有滑。」「羊苦」，就是用羊肉雜以苦菜作羹，羹指帶汁的肉。這些引文裡的「荼」或「苦」，大抵指苦菜或苦苣菜，與茶不同。



■陳美亞博士 恒生管理學院中文系助理教授

歸根結語

隔星期五見報

早前時代雜誌 (Time Magazine) 有一文 "It Didn't Take Long for China to Fill America's Shoes on Climate Change" (中國將取代美國於抵抗氣候轉變的地位)，這文有很多可誤導的點子，筆者必須加以補充，請先看原文簡譯：

特朗普總統聲稱將要退出《巴黎協定》一周後，中國使盡洪荒之力來取代美國在氣候變化的領導地位 (China has already wrestled the mantle of leadership on climate change from the United States.)。

本周在北京的一個高層次能源部長 (energy ministers) 會議裡，中國當上召集人角色 (played the convening role)，集合環球各邦，討論如何推潔淨能源 (下稱「潔能」) 出台 (... in bringing together countries from across the globe for a discussion on how to deploy clean energy)，這個會期早於特朗普作決定前已訂下，而這會議也推舉出對抗氣候改變的統帥 (... lead the fight to address climate change)。在這4天會談，中國啟動了多項高科技潔能計劃 (initiatives)，並宣佈夥拍多國政府，齊抗氣候變化。



■特朗普總統聲稱將要退出《巴黎協定》。

作者供圖

全港青少年繪畫日2017

藝育菁英

隔星期五見報

組別：深水埗
姓名：王欣嘉
學校：聖保祿學校
評語：畫面的佈局和編排上匠心獨運，以單色調描繪四周的樹木叢林來凸顯中間的階梯，光暗對比強烈，加上階梯上的圖案以彩色塑造，尤為突出。

網址：www.yadf.hk

■資料提供：藝育菁英



大臣為名不怕死 明朝皇帝太難當

文山字水樂春風

隔星期五見報

「明朝的皇帝太難當了。」短短的這一句話，竟打動了漢東省穩重老練、百毒不侵的省委副書記高育良，令他對說這句話的那一位年輕的女服務員產生興趣，吸引其注意力，詫異奇怪為什麼一個女孩子怎會對沉悶的歷史政治有興趣？大家開始傾談交往，逐漸逐漸被她迷住了，又逐漸逐漸被貪腐集團控制和引上鉤了，從此走上一條不歸路。

以上所說的，只是電視劇集《人民的名義》裡的內容，人物、地名都是虛構杜撰的，但反貪反腐的主題，卻是十分真確，也是現屆中央政府全力推動的。

《人民的名義》是2017年推出的一部以政治和反腐為題材的電視劇，於3月首播，劇情講述了檢察官與貪官污吏因貪腐問題展開的殊死較量，冒死追查，或反身陷誣告，最終貪腐集團被繩之以法的故事。

這劇集最令我有興趣的，是戲中提到《萬曆十五年》這部書。此書我多年前約略看過，屬歷史類（據公共圖書館所編的索書號，是626.704 4423，屬斷代史，而一般小說用857。愛看書的小讀者也應有一些搜索書籍和將書籍分類的小知識），因不是小說般令人入迷追看，故當時只查看一些人物資料而已。

今次因這套電視劇勾起我的興趣，去找這部書再看一遍。這回看得較仔細了，也留意着書中談論的政治形勢、朝廷局面，看看跟劇中情節有哪些相似的地方。

我覺得，《萬曆十五年》所講的明朝萬曆之

世，個別人物的思想行為，與《人民的名義》劇中的人物也有類同，故也容易引起共鳴。

官場權鬥 神宗不上朝

明神宗萬曆，荒於政事，消極怠工，30年不上朝，國政糜爛，官場黑暗貪污，已到無可救藥。萬曆皇帝親政時也曾有過要勵精圖治之心，但皇帝的力量竟不敵母后的專橫、群臣的權力爭鬥，和跟皇帝「對着幹」的態度，最嚴重的是因立太子之事受群臣反對，令局面弄得很僵。

大臣們跟皇上對立，有時是為個人或集團黨派的利益，有時卻只為個人的聲譽。大臣們不怕死，不要命的向皇上力諫、死諫，殺頭也不怕，貶官外放坐牢的，算什麼？只求博得一個「忠臣」、「直臣」、「清官」之名。

今日貶官，明天可能有人舉薦，可升更高的官；今日殺了頭，日後名留青史、流芳百世。所以什麼事也爭拗不休，更冒死犯顏直諫，試問這種形勢下，「明朝的皇帝太難當了。」

就是這句話令育良書記詫異吃驚，也令他引為「知音」。他對於官僚的狀態心中有感，他何嘗不知有些官員營私舞弊，官商勾結，形成利益集團，將民脂民膏分享蠶食鯨吞，或互相輸送。

他的學生中，就有這樣的貪官污吏，濫用權力到可以顛倒是非、妨礙司法公正；但官員學生中也有正直無私、立場堅定的。所以，他深知人性的矛盾和權力爭鬥的痛苦。

權力雖在手，但「一山還有一山高」，卻又「高處不勝寒」。故他聽到「明朝的皇帝太難當了」，心中有感觸。因連做皇帝也難，為官更不易了。所以，他不易被財色所動，卻被「知音」引上「賊船」，最後身敗名裂。

這些是為官者、從政者，可引以為鑑。