

琴台 琴瑟 彥火

首嗜石花膏

元宵赴泉州。天氣轉暖，陽光普照，邁出酒店，已有夏天的感覺。

小英建議，不如去吃石花膏。從未嚐過石花膏，名字也新鮮，便一逕附和。

我們到了鯉城區中山路天后宮的秉正堂石花膏，滿店掛滿獎狀，此店已被國家內貿部評定為「中華名小吃」。

聽嚮導介紹，因為泉州近海，淺水處的石頭生滿了石花草——其實是一種綠色海藻，形狀似珊瑚，藻體平臥，為不規則的叉狀分支。

待退潮後，聰明的泉州人把礁石的石花草刮了下來做石花膏原料。

從海邊的岩石上刮取的石花草，以大鍋用中火熬煮到有點黏稠，再用兩層紗布過濾。

過濾後剩下的渣渣，加入適量水、白砂糖、醋，重複煮二次。

煮好石花水攪拌均勻，放入冰箱，讓冷卻後自然凝固成晶亮膏狀，像果凍。

吃時再加上各式鮮果或芋圓

等混合成「四果湯」，放入冰箱。

秉正堂的石花膏入口爽嫩，清涼潤肺，解暑去燥。

明代醫聖李時珍在《本草綱目》中曾有記載：「(石花草)功用清熱潤肺；化痰軟堅，用於肺熱痰稠、腸炎、痢疾。」

老泉州說，早時古城石花膏滿街都有叫賣，但最有名的，是這家老字號的「秉正堂石花膏」。

我要了一客石花膏加芋圓和雜果丁，再加入少許蜂蜜，果然美味無窮。

石花膏宜冷吃，在炎夏天時，最是消暑妙味！



■泉州中山路天后宮秉正堂石花膏。 作者提供

爽姐 私語 林爽兒

緣自網球

朋友的網球學校開幕，找了我去當開幕禮其中一個揭幕嘉賓，事前我跟他說了，連網球拍我都未沾過手，怎麼就做了揭幕的呢？他只說了一句：「幫我不可以嗎？」就這麼一句，我一個人傻兮兮的便去了開幕禮。

到了球場，見到的都是他們熱愛網球運動的朋友，校長便是我的這個不知如何結緣的馬汗辰師傅，他是術數大師，又是中醫，另外一個身份便是網球名師，且是另一位名師張德培的師弟。而他的網球學校拍檔是著名漫畫家劉雲傑。場內遇到一位女士跟我打招呼，我卻想不起她是誰，一臉茫然地點點頭，過了好一陣子才想起：是她，澳門一間大酒店的市場公關經理。同時是我的酒友。

此刻我們才再相認，才坐下來談近況。原來這幾年她辭去了高薪厚職，跑到內地搞幼兒教育。她知道我也有了新的變化，立即想到要把她認識的內地老闆介紹給我，說我可以幫那些老闆搞公關活動。

世事也真的難料，一個網球學校開幕會把那麼多事情扣在一起！過往我一直被人說：「別人的事何必那麼上心，浪費時間！」但這天我卻與幾個完全拉不上關係的朋友，有着意想不到的回響！

我們幾個還在開幕儀式後坐下來聊天，聊了很多關於網球運動的推廣，而我居然也有機會可以出一分力，為連球拍也未沾過手的網球運動盡點心意。這樣的情況是不是怎麼也沒想到吧！也算是一種意外收穫吧！



■(左起)漫畫家劉雲傑、筆者、校長馬汗辰及幼兒教育家胡小姐在球場上合照。 作者提供

路地 觀察 湯禎兆

什麼運動對腦部發展有幫助？

華德福與中醫同有視孩子的七歲作為第一個分野的傾向。零至七歲，孩子的身體結構都在發展，環環相扣，但未完全長成。所以前者說不能勉強其肌肉寫字；發燒亦是內裡生命力要發展表現，決不能壓抑，發燒一次，就會有一個新的技能。

中醫的小兒按摩則提及，七歲前捏脊的方向應是從下往上進，因為孩子七歲前的健康取決於腎臟，即先天。五臟未充實，靠腎發陽氣上達，而多數小兒的病都是因為脊背的滯血阻礙陽氣，故向上捏可以幫孩子提氣。

但七歲後人體的氣機則變為從上而下，因為脾胃已成，七歲以後至大人，都易有不能通下的毛病。有趣的是，跟詠春及太極的師傅談過，也說孩子七歲前不能學，要經絡發展好，才能學。七歲顯然是一個分界點，這是人類積下來的經驗之談。

好了，說回七歲前孩子應該發展什麼吧？大概就是生命力，為一生的健康打下基礎。而腦部的發展其實是需要外在的刺激去強化，而非去學習科目。所以這階段應為注重用肢體運用，並給予全身皮膚適當的刺激。當神經末梢的刺激傳遞到腦部，這個過程可以讓腦部與身體各部位產生良好連結，這才是日後智力發展的關鍵。

那麼做什麼運動好呢？我的按摩師首推與平衡有關的，例

如平衡木、平衡車、滾軸溜冰等。練好平衡除了對四肢及腦袋的聯繫有正面作用，也會對情緒有幫助。腦部不同的區域是相連的，管理情緒的部分及管理平衡的部分也可以互相幫助——我發現孩子懂平衡車之後，情緒和社交也進步了。平衡車的另一好處當然是幫助學習踏單車。我是先讓他們學好平衡車，學得穩當後，孩子上單車，不用十五分鐘便學會，省卻父母不少汗水。

不過以為他學好單車，滾軸溜冰的平衡也會好，怎料卻又屬另一組肌肉的管轄區，是由頭學過，幸好孩子耐性不錯。這些講求平衡的運動，另一好處是鍛煉耐性和意志，因為未上手時真的完全沒有成就感，只是不斷地挫敗。但當然要找方法給孩子，例如是做單腳輪流踏步。

網上有不少基本步的練習介紹，他日學好了，絕不只有學好平衡的滿足感，也有好的肌肉、神經，甚至意志上的改善。



■滾軸溜冰是講求平衡的一種運動。 網上圖片

天言 知客 楊天命

寂寞大臣，救救我們？

大家知道嗎，英國有一位官員的職務很有趣，叫「寂寞大臣」(Minister for Loneliness)。這不是在開玩笑，英國真的特地任命了一位官員，與當地各個機構合作，竭盡所能，處理大家的孤獨感，照顧人們(尤其是獨居老人、情緒病患者等人)的情感所需。

我想，這個職位恐怕世界各地都需要，皆因絕非只有英國人才會「寂寞」和「孤獨」！相信各位讀者即使沒有親身體驗，也一定會聽人傾訴過孤單的心事。從玄學的角度看，哪些人特別容易感到寂寞呢？第一種是天生感性的人；第二種則是適逢犯太歲者，在太歲年愁緒多多。

天命非常「幸運」，兩種全中！其實，在大多數情況下，我享受獨處的時間，喜歡做一個「獨行俠」，自己看書、看電影。朋友們有時開玩笑說我是個「自閉仔」，但我真心珍惜寶貴的獨處和思考的時間。

而我今年適逢犯太歲，於是便成為一位被寂寞眷顧的幸運兒。有一

晚，孤寂的思潮強烈來襲，獨行俠也差點招架不住：在家播放音樂，隨之高歌，想用音量驅走寂寞，但寂寞的陰霾仍不願散去。

打開手機，想找個老朋友說說話，卻發現不知不覺中，有三位朋友竟早已離開人世。

聯絡簿中的其他老朋友，會聽我的電話嗎？有些人沒有，皆因多年沒聯繫，以為天命不小心打錯，所以不敢接，事後以信息問候罷了。有些人接聽了，卻十分慌張，「天命，你算到我有大劫？要有殺身之禍？」「天命你沒事吧，健康出了狀況？」我都笑笑回答：「沒事，沒事，我只是想跟你聊聊天！」所幸的是，與朋友們聊了一會兒，一覺醒來之後，孤寂的烏雲就悄然散去了。

其實，每年犯太歲的不止一人，世界上寂寞的靈魂也不止一個。單憑一個「寂寞大臣」，很難「拯救」所有孤獨的人。每當我們感到寂寞的時候，不妨換個角度想：此時刻，世界上一定有許許多多的人跟我一樣，生活在「孤獨」的屋簷下——我們大家一起孤單，好像也不算孤單吧？

水過 留痕 少爺兵

新晉導演的話

憑電影《29+1》在法國尼斯國際影展勇奪外語劇情片「最佳導演」殊榮的香港女導演彭秀慧，在香港金像獎再下一城，奪得「新晉導演獎」，實屬可喜可賀的事情；然而演藝界有人對彭秀慧得獎，有着不同意見，聲音此起彼落，令本來仍是不太為人認識的彭秀慧，頓時吸引不少觀眾對她的關注。

彭秀慧並非寂寂無名之輩，演藝圈中人都知道她是集編、導、演、教於一身的跨媒體藝術工作者，從舞台劇演員至二零一四年當選「香港十大傑出青年」，以獨立知性女性形象活躍於各媒體界別，如今她像上世紀八十年代被稱為「新浪潮導演」，如許鞍華、章國明等，在影圈劃出彩虹。某位資深導演分析說這次彭秀慧獲得「新晉導演獎」引來較大回響，主要是競爭者中，有演而優則導的，或編而優則導的各方人才，無論獲獎者是誰，難免有「不認同」的意見出現，這司空見慣的事，見怪不怪，其怪自敗！

對自己獲得金像獎評委會評為「新晉導演」，彭秀慧有這樣解讀：「投選這一票的評委，等於是投資緊那位導演的將來，是相信你以後的工作表現比現在做得更好，這也是我對自己的要求，不過對於未來，我根本亦擔心不來，只能盡己所能去給自己和支持我的人一個交代。」

彭秀慧指女性在任何工作崗位上，必須要付出比男性更多的努力，才可獲得較為「對等」的認同！為什麼？不是男女平等嗎？彭秀慧認為這是數千年來歷史遺留下來的「男女有別」的觀念，沒有為什麼？也沒有爭拗不休的必要，各自過好自己的人生，做好喜歡的事，這才是最平等了！

「我跟大部分女性一樣，在愛情路上都會遇過相愛容易相處難的經歷，所以隨緣吧！」彭秀慧認為做人不應為未曾發生，或是自己掌控不了的想得太多。



■彭秀慧是個集編、導、演、教於一身的人。

百家廊

「布穀，布穀；布穀，布穀……」穀雨時節，布穀鳥和穀芽蟲一接連一陣的歡歌唱響了一個晚春，也早早地叩開了初夏的門扉。在這個春末夏初季節相互交替的時候，吸足陽光喝飽雨水的各種植物們，都使勁兒地開始了發芽、長葉、開花的生命之旅；槐樹也不例外。

在這穀雨季節，經常是夜晚上雨後，白天就放晴了；而這樣的天氣，真是很適合植物們的生長呢！夜雨過後，一棵棵兩三米多高的槐樹們彷彿都在一夜間睡醒了過來，急不可待地讓葉子們長腳發芽——然後在不多日裡陽光暖烘烘的光合作用下，一串串槐花們便一片片槐葉中間長出了一吊吊的花骨朵長成一朵朵苞苞羞待放了。

一陣清風微拂，帶露的一瓣瓣槐花苞們搖晃着一粒粒晶瑩欲滴的小腦袋開放露臉了——微帶淺黃或者黃白的較大近圓形的一瓣先向後一仰躺下，緊跟着左右兩邊也各開出了兩瓣長圓形的白色小花瓣，圓柱形彎在中間的花瓣裡面的就是被一層層花瓣包裹保護着的黃色的花蕊了。就這樣，在一片片嫩嫩翠翠的碧綠葉片簇擁下，河邊大槐樹上一串串鐘狀花萼的槐花咕咕嗚嗚地喝着昨夜露宿在花瓣上的一滴滴晶亮雨水；太陽出來一照，潔白的花瓣們就一朵朵迎風而開了，像極了掛在槐樹枝脖子上的一串串水晶風鈴般的閃光項鍊。

藍天白雲下，清新翠綠的槐蔭裡，成串連珠，疏落有致。

馥郁芬芳的槐花香撲鼻而來，一陣陣地沁人心脾，直達肺腑。

擠擠挨挨的綠葉簇擁着白雪公主，風過處，隨風搖曳多姿中，串串碰撞的風鈴發出窸窣窸窣的悅耳聲響，可真是動人心神啊。

風雨過後天乍晴，隨風四溢飄蕩的清甜香氣引得無數飛翔的小蜜蜂和花蝴蝶們圍着這一朵朵簇聚成一串串壓得槐樹枝微微下垂的雪白玲瓏槐花繡繞來繞去，來回嗅吻。

站在高高大大的槐樹蔭裡，手搭涼棚抬眼望去，繁花滿樹，綴滿樹枝的雪白槐花們——往上、往上，一直開着，就像要一直開到幾人高的天空裡去，開到白雲上去……

聽聞槐花有治療痔瘡和降壓等功效，我不禁伸手摘了那些壓得低垂下來夠得着的槐花串，好回家炒蛋或者煮湯泡水給血壓有時稍微有點

偏高的老媽服用——觸手柔軟清馨又有些微的涼意，入口香甜爽滑，這樣的感覺，可真是舒服到貼心貼肺啊。

又一陣風過，綻放在大槐樹枝頭的一瓣瓣皺縮捲曲的槐花和一粒粒幾毫米的橢圓形形槐米飛雪似地簌簌從天而降；一時間，被雨水沖洗得乾乾淨淨的水泥地面上就鋪滿了一層厚厚的「槐花雪」。因為穀雨時正值四、五月，所以有些地方又把這叫做「四月雪」或是「五月雪」。

趁着這時的落花乾乾淨淨的，我又把它們都撿拾起來，放入隨包攜帶的塑料袋內。嘿，嘿，嘿，《紅樓夢》裡有黛玉葬花，而我則是用吃花的方式來惜花的——大自然可真是了不得的偉大造物主，既然上天特意贈予我們這麼一份美好的禮物，那我們就不用吝嗇了哈，物盡其用嘛，讓這禮物發揮它最大的作用來珍惜它吧！

回家後就把這穀雨時節的養生花做來吃：先把摘下來放在塑料袋內的槐花倒出來用開水燙一下，不能燙得太老，撈出後放在冷水裡泡一下，把水瀝乾待用；再敲適量雞蛋在裝槐花的盆碗裡，放上少許鹽，用筷子攪勻；然後打開火倒油在鍋裡加熱，把攪勻的雞蛋槐花液倒入熱油鍋中，翻炒熟到金黃色，成塊後即可出鍋。也可把槐花用來煮成槐花湯或者烙成槐花餅或者和上肉、薑、蔥、蒜等槐花餡兒包成餃子蒸或煮了吃，還可以蒸飯的時候一起和米糰成槐花飯吃……具體做法可依各人口感和喜好而不同。

但是，加進了槐花的飯菜等，吃起來呢，微微的一點點苦中略帶着淡淡的甜和清新的香，味道確實是很鮮美爽口的。(備註：雖然槐花對吐血、尿血、痔瘡出血、風熱目赤、高血壓病、高脂血症、頸淋巴結核、血管硬化、大便帶血、糖尿病、視網膜炎、銀屑病等有顯著療效；還可以驅蟲、治咽炎；也能增強毛細血管的抵抗力、減少血管通透性而使脆性血管恢復彈性，槐花因此又有降血脂和防止血管硬化的藥理作用而多作為治療便血的常用藥，用於大腸濕熱引起的痔出血、便血、血痢及血熱引起的吐血、衄血等——通常取10-15g煎服，外用適量；但是，在食用槐花方面，由於槐花藥性有些微涼，所以平常脾胃虛寒的人不宜食用；陰虛發熱而無實火者慎服。)

槐 遇

雨後濕潤的空氣裡還在繼續持久地瀰漫擴散着槐花的馨香。迷醉在這穀雨時節清新好聞的槐花裡，我似乎像《南柯太守傳》裡的主人一樣也開始了一番「夢遊槐安國」——在這「南柯一夢」裡，我彷彿看見了《天仙配》裡的董永和七仙女因槐蔭樹為媒而成就了一段美好姻緣的傳說上演；時而又彷彿聽見白居易吟唱着他的《歸謫》：「悠悠鄉關路，夢去身不隨。坐惜時節變，蟬鳴槐花枝」；時而又彷彿聽見一代詞人納蘭性德踏歌而來一曲他的《點絳脣》：「小院新涼，晚來頓覺羅衫薄。不成孤酌，形影空酬酢。蕭索憐君，別緒應蕭索。西風惡，夕陽吹角，一陣槐花落」；時而又彷彿聽見台灣詩人紀弦在耳邊切切地吟誦着他那一腔隔岸鄉愁的《一片槐樹葉》：「這是全世界最美的一片，最珍奇、最可寶貴的一片，而又是使人傷心，最使人流淚的一片，薄薄、乾乾的、淺灰黃色的槐樹葉。忘了是在江南、江北，是在哪一个城市，哪一個園子裡撿來的了，被夾在一冊古老的詩集裡，多年來，竟沒有些微損壞。蟬翼般輕滑落的槐樹葉。細看時，還沾着些故國的泥土哪。故國啊，呵呵，要到何年何月何日才能讓我再回到你的懷抱裡去享受一個世界上最愉快的飄着淡淡的槐花香的季節？……」

忽然，有頑皮的小朋友摘了那翠綠的長橢圓槐葉放在嘴邊吹奏出小鳥一樣清脆響亮的歌聲來；而我，也從「南柯一夢」回到了花雨滿天的槐蔭下，什麼「槐安國」和「七仙女與董永」，什麼白居易、納蘭與紀弦……全都倏忽不見了。

因為「槐」在古代有懷來遠人之功能，所以「槐」字的讀音便由此衍生而來。那麼，就讓白居易繼續在他的唐朝寫他的槐花詩十五首，就讓因鬼魂觀念產生後才造字成字的「槐」在它該在的地方存在吧——我，現在只見穀雨中的槐花就像仙子一樣穿着綠底白褶裙，迎風盈盈起舞！

而這個滿樹撲鼻的槐香，醉了一個美美的穀雨時節，也深深地醉了正沉浸於「槐」的我……

世界上有三種囚徒，一種是犯了罪，遭遇法律囚禁，一種是犯了錯，遭遇良心囚禁。還有一種極具自虐傾向，情緒紊亂，悲喜無端，愉悅時如輕風拂柳，萬千垂條滿眼皆是春，哀怨時似坐針氈，千孔萬孔針針錐心。這種囚徒只是因為愛上了一個不愛自己的人。我姑且將其稱之為米爾德麗德之困。

米爾德麗德是毛姆《人性的枷鎖》裡寫到的一位女士。在主人公菲利浦的眼裡，米爾德麗德作為茶室服務員，相貌極為普通，連第一眼美女也算不上。「瘦長的個子，狹窄的臀部，胸部平坦的像個男孩」。就是這樣一個女子，卻在菲利浦此後很長的一段人生裡，不單困住了他的喜怒哀樂，一度還幾乎主宰了他的人生。這本書通常被認為是毛姆的自傳體小說，菲利浦自然也就被大家認為是毛姆本人在文學裡的化身。

癡愛上米爾德麗德之後，菲利浦的價值觀和原則都在崩塌。菲利浦非常清楚，米爾德麗德不僅長相平凡，且虛榮、庸俗和愚蠢。她並不喜歡菲利浦，只要菲利浦送禮物給她，她會給他施捨片刻的愉悅。她甚至精準的知道，所收禮物的價格，並根據價格高低付出相應的情緒。當她感知

鵬情 萬里 趙鵬飛

米爾德麗德之困

世界上有三種囚徒，一種是犯了罪，遭遇法律囚禁，一種是犯了錯，遭遇良心囚禁。還有一種極具自虐傾向，情緒紊亂，悲喜無端，愉悅時如輕風拂柳，萬千垂條滿眼皆是春，哀怨時似坐針氈，千孔萬孔針針錐心。這種囚徒只是因為愛上了一個不愛自己的人。我姑且將其稱之為米爾德麗德之困。

米爾德麗德是毛姆《人性的枷鎖》裡寫到的一位女士。在主人公菲利浦的眼裡，米爾德麗德作為茶室服務員，相貌極為普通，連第一眼美女也算不上。「瘦長的個子，狹窄的臀部，胸部平坦的像個男孩」。就是這樣一個女子，卻在菲利浦此後很長的一段人生裡，不單困住了他的喜怒哀樂，一度還幾乎主宰了他的人生。這本書通常被認為是毛姆的自傳體小說，菲利浦自然也就被大家認為是毛姆本人在文學裡的化身。

癡愛上米爾德麗德之後，菲利浦的價值觀和原則都在崩塌。菲利浦非常清楚，米爾德麗德不僅長相平凡，且虛榮、庸俗和愚蠢。她並不喜歡菲利浦，只要菲利浦送禮物給她，她會給他施捨片刻的愉悅。她甚至精準的知道，所收禮物的價格，並根據價格高低付出相應的情緒。當她感知

菲利浦迷戀上她了，立刻就像高貴的女王，菲利浦被毫無憐憫的踩在腳下，成為她全天候的囚徒。在她作踐他的時候，菲利浦開成了自虐模式。她先是在菲利浦愛上她並熱烈追求她時，跟一個中年大叔交往並決定嫁給對方。不料大叔有妻室，騙她懷孕之後，毫不手軟的把她拋棄了。經濟並不寬裕仍是醫學院在讀學生的菲利浦，毫無芥蒂的張開了懷抱，為她和她尚未出生的孩子搭建了一個安穩的生活，並誠心誠意為自己幻想一段溫暖幸福的生活。

在菲利浦的全力幫助下，從深陷經濟和情感雙重泥潭裡漸漸爬出來的米爾德麗德很快發現，她在他心目中女王的位置並未改變，於是立刻收起最初的懊惱和感激，再一次恢復了本來面貌。物質上予取予求之後，她居然迷戀上了菲利浦的一位英俊的朋友，並厚顏無恥，要求菲利浦資助她購置華麗的行頭和旅費，與其雙雙外出旅行。憤怒到極致的菲利浦，竟然按捺住了自己的怒火，目送着他們離去。當米爾德麗德又一次毫無懸念的被拋棄，生活所迫淪為了暗娼。菲利浦竟然再次心平氣和的收留了她。非常慶幸，他對她已經沒有憤怒上的嚮往，只是單純的希望讓她衣食

無憂。

在米爾德麗德面前，菲利浦再三失守的人生底線，讓書外的讀者都憤懣不已。據說這本小說出版後，評論家最為譏罵的就是這一段佔據了大量章節的不倫之戀。可生活的現實往往就是如此。所有身陷米爾德麗德之困的人，都讓人唏噓。

張愛玲送給胡蘭成的照片背面，寫過這樣一段話，「見了他，她變得很低很低，低到塵埃裡。但她心裡是歡喜的，從塵埃裡開出花來」。六世達賴喇嘛倉央嘉措有一句流傳甚廣的詩：「曾慮多情損梵行，入山又恐別傾城，世間安得雙全法，不負如來不負卿。」《甄娘傳》裡，溫大醫對身為后妃的甄娘說，這世界上我拿你沒有辦法，你要拚命成全別人，我只能拚命保全你。

我看見有人在網絡上提問：「你在愛情裡有多卑微？」1,000多個人去回答了這個問題。我逐一去翻看這些答案的結果，便是又知道了1,000多種卑微到放棄底線的人生際遇。有人說，卑微不是愛情本來的模樣。愛情哪有標準的面孔？你遇到了什麼便是什麼？你錯過了什麼？你的人便徹底失去了什麼。在毛姆的人性總結裡，情感是一個人必須要經過的一重枷鎖。誰又何曾能夠倖倖逃脫？