

穩中有變，變中求進

思旋
美國總統特朗普大言不慚，對由他一手撩起的中美貿易摩擦造成的影響及結果，最近竟然指中美貿易摩擦已令中國經濟受損浮現。甚至其言外之意指出，下半年中國市場將帶來災難性打擊。

中國在國家主席習近平領導下，無論在政治、外交、經濟以及民生等方面，都以「穩」作為指導思想，特別是在經濟方面，穩中有變，變中求進。習近平團隊帶領全國人民上下一心，團結一致，迎難而上，毫不畏懼。在中美貿易戰雲雲籠罩下，中國所表現的應付步驟和充滿信心的態勢，足以令世界各國點頭。縱觀各國仍然支持中國，世界媒體在輿論中均認為中國目標健康。

我國各部門領導人予人民信心的「以民為本，一切為人民服務」為施政理念，因而所部署政策都是正確的。要知道每個國家在經濟方面都要特別關注金融政策的實施，無論是貿易政策還是財政政策，都要以宏觀及全球大國為釐定的基礎。近來，中美貿易戰確令經濟形勢轉差，特別因美匯走強而令人民幣幣值漸弱，令國民及環球對人民幣信心漸減。因此，中央決定以穩健為原則，穩定人民幣幣值之舉。如此一來，無論對債市、股市、樓市，尤其是匯市都形成穩定形勢。如此一來，中國人在世人面前面

信心重新回復，到外國旅行購物消費，都回復信心。中方予美方毫不投降，奉陪到底的精神。雖然表面上，特朗普誇誇其談，實際上相信美國終會深受其害，所謂美國利益也必然有損。

其實，美國近年來在世人面前盡現國際霸凌，不斷撩是鬥非搞事的劣風，盡失朋友。反而中國在習主席領導下，盡顯和平發展大國外交，廣交朋友。毫無疑問，近年中國的軟實力大為增加，這令中國人在世界上面爭光，深感榮光。

本週二，內地A股大升，投資者認為中央維穩政策出對經濟發展有支持，大家增加信心，在A股帶動下，香港股市單日升幅逾400點，可惜成交未算活躍。縱觀整個形勢，並沒有大的消息，只不過投資者對中央求穩救市的力量有信心，相信在適當時機，「國家隊」會向內地與香港股市伸出援手，好友「右有怕」，淡友暫忍手，恒生指數重上28,000點，投資者暫時穩定了軍心。

不過，環球各地形勢不佳，天災人禍都在發生。最令人不安的是，地緣政治仍然矛盾重重，易生危機，對經濟前景陰霾不散。有心有力作投資的人，也會審慎理財，不敢大舉出手。事實上環球資金鏈不足，匯市波動而更令某些小國金融可能發生危機，所以奉勸各位，仍要審慎理財，小心為重！

問問你是誰

方寸不亂
方芳
看新聞常有電話騙案，最近有冒名詐騙電話，發生在朋友通訊群組中。一時間風聲鶴唳，大家都緊張起來，問問你是誰？

周末正在百貨公司購物，接到舊同事的WhatsApp，劈頭第一句寫上「啱家嚟邊」？我和這位舊同事常有往來，對這句沒頭沒腦的開場白有點不明，所以覆問何事？對方託我到附近的便利店買My Card。我直覺舊同事不可能叫我做這樣的對，回覆我不懂My Card這東西，對方馬上傳來一張卡樣，指導我「到便利店告訴店員便可……」此刻，意識到的不可能太多，終止了WhatsApp對話，即時打電話向舊同事求證。

原來在這之前，她多位朋友都和我一樣，收到冒她姓名的詐騙信息，不幸也有朋友中招，前往替她買My Card，為此損失近萬元，惟有報警求助。

正因為與黑客有過WhatsApp對話，我也因此擔心自己的電話也會中招了，即時通報親友群組，警惕冒我名的電話信息，免上當受騙。

隔了一天，家人群組收到一條「由我發出」的東埔寨選舉的短片並附上連接網址，正因為事前有通

報，家人直覺我沒有傳網片的習慣，第一時間電話求證，肯定是WhatsApp被黑客入侵，因為發現得早，冒名連接信息只限數個群組，還能及時通知親友提防。然而通知提防畢竟是被動。

據警方表示，網路詐騙防不勝防，騙徒據點可能設在海外，而令本港警方無法調查和執法。熟悉網路黑客路數的朋友說，遭入侵的手機，黑客或已將「毒程式」植入手機或隨機的軟件，何時再發作，盜取什麼資料，牽連多廣，無法估計。較安全措施，就是更換手機和電話卡。智能手機功能日新月異，確為通訊提供極大方便，尤其是WhatsApp和WeChat對話，溝通無間，群組更是方便群體通知，正因為使用普及，為黑客提供更多侵入的途徑。

我們活在智能世界，無可避免面對詐騙，唯一辦法打醒十二分精神，對不明來歷的電話，不接聽，即封鎖；對有懷疑的訊息，停一停，諗一諗，不要急於回覆或行動，特別涉及錢銀交易；手機傳送附有網址的片段，不要輕易點擊查看；更有朋友呼籲，節日祝福的片段也不要傳來傳去，有心送上祝賀，還是自己打祝賀語為佳，我是贊成的。

要有科學精神

七嘴八舌
小臻

還記得年初同堪輿學家柏師傅飯聚，自然聊到世界局勢，師傅說可能有大事發生，朝鮮的金胖子也涉及其中，解釋是中美領導的生肖問題；當時擔心金胖子與美國出矛盾引發戰爭，豈料金胖子十分乖巧，成功周旋於兩大國之間。中美卻爆發貿易戰，同時特朗普又選擇了向歐洲向全世界開戰！真的神奇！

雖然貿易戰不是槍林彈雨的戰事，倒是費神事。再加上中國出現疫苗問題，對領導人來講實在辛苦。不過中國人有股堅毅不屈的精神，艱苦日子不是未試過捱過，當然能捱得過這一戰。只是從中似可領悟到別鋒芒畢露，乃自我保護之道。

對於美國來說，是次貿易戰其實是發窮惡，否則不會想向全世界開火！同時發窮惡自然向富人埋手。如今似乎令世界公認的富人是中國人，因為中國人喜歡炫耀財富和過於大方，無論個人生活消費或做商業生意都出手很重，買樓又很豪，全世界都說中國人最有錢，中國遊客都成被劫持者，眼紅。大家都說中國是美國的最大對手，動搖他世界第一哥的地位，做慣一哥的特朗普這傢伙自然不會放過你，想法子吸你的錢落袋，和空礙你發展的步伐，他永遠做一哥。

中國有句俗語悶聲發大財，中國人正好利用今次事件沉澱一下，反思一下，學習謙虛；自己明白有些東西不可以靠金錢解決。特別是一些研發方面，可以邊借邊研發不要老是走捷徑，研發是花錢花時間，收成期需要一段時間，漫長的，但你也得做，否則像今次中興陷於被動狀態，受制於人。

中國人的創新思維不夠，有時見到一些品牌名，食肆名抄其他名牌店名字，故意加減一個字以為可以逃避侵權責任，但不侵權卻擺明抄，一樣俾人取笑。何必呢？要有自己真正的原創產品，真正中國製造的名牌才光榮。中國人一向聰明，不會想不到好名字，只是太懂得走偏路。

從今次事件大家都會醒悟主研發的重要，哪怕一片小晶片。而且從人民大眾開始鼓勵創意思維，科學精神的真諦是嚴謹、求真。具備這種觀念就不會出現不合格的疫苗依然推出社會使用的現象。

人物何妨假作真

翠袖 乾坤
連慧慧
「稽首天中天，毫光照大千，八風吹不動，端坐紫金蓮。」

蘇東坡寫了首禪詩，一時自鳴得意，命童子過江送給佛印過目，以為一定得到佛印讚賞，怎知佛印沒有給他和詩，只用紅筆在詩句批下「放屁」兩字，蘇東坡明知他故意搗蛋，但想不通原意所指，於是登門尋他開心，佛印卻已出門雲遊，也許知道蘇東坡一定來訪，大門早已貼上十個大字：「八風吹不動，一屁打過江。」蘇東坡不禁為他離座紫金蓮而啞然失笑。

朋友交情不深厚，也開不起玩笑，古人倒有這個雅量，蘇東坡和佛印就是天生那麼一對活寶，兩人每回碰面都愛互相取笑拍槓，佛印有次玩笑開得過火，蘇東坡鬥不過他，連蘇小妹都忍不住加入「戰團」將了佛印一軍：「人曾為僧，人弗成佛」，佛印並不生氣，淡然笑着回她一句：「女卑為婢，女又為奴」，蘇小妹敗下陣來，服輸了，最終大家還是嘻嘻哈哈鬧場。

有人說，史上並無蘇小妹其人，也許她不如趕出生幾十年的李清照，沒有完整的個人詩集面世，正史便沒有記載；就算真的沒有其人，小妹的故事那麼精彩又有趣，文采那麼了

不起，杜撰「小妹」的這個無名才子，便同樣了不起，姑且就把他看作小妹又如何，何況正史沒有提及蘇小妹，比蘇東坡年輕十二歲的秦少游卻真有其人，而且提到秦少游，很多人總會聯想到三難新郎的蘇小妹，雖然故事似乎來自戲曲傳統，但是內容妙在傳神，洞房夜小妹一句「閉門推出窗前月」，秦少游苦思想不出下聯時，蘇東坡暗中以石投池，秦才子悟出「投石沖出水底天」，三人才思那麼了不起，故事不真，編故事那個也算得是真才子，所以不管小妹是否真有其人，多年後已化骨成灰，那就一視同「人」好了，何必認真！

才在人，任何風流人物，還是長存在那點精神而非軀殼，作為符號的「名」已不重要。



畫家幻想的蘇小妹！（網上截圖）作者提供

百家廊

采拉

沒車的街上行人還真不少。有些索性坐在街道旁，頂着大太陽聊天。還有小孩在街上跑着玩的，不知是遊客或本地人？我再次詢問陪我一起走路的Y，這條街真的就是中山路嗎？

下午的灼灼陽光依然火爐樣地悶熱，毫不留情要把人烤成焦炭，落力將路人都燙得汗流浹背。帶我走向輪渡碼頭方向的Y和我確認，是中山路沒錯。始建於1925年的中山路是廈門最老牌的商業街和經濟中心，早期肯定繁華靚麗過，上世紀90年代初首次拓建，出示我的卻是殘舊破落樣貌。

2017年經政府整治修復，以粉紅和乳白色為主色基調粉刷一新的老房子，外觀整齊漂亮，乾淨的街道旁那獨特的騎樓式建築，和位於南洋檳城老街區的房子極其相似，有說是閩南人下南洋掙錢之後，帶着榮歸故里的喜悅回返故鄉，修建新屋時融進了南洋風情，這中西合璧的特殊格調，保存至今，既是廈門建築文化的代表，也見證了廈門城市歷史發展過程中的開放包容心態，承載着廈門歷史脈絡的同時亦讓廈門中山路名列全國最美步行街冠軍。

記憶中的廈門大學短期學生生涯裡，幾乎每天都經過中山路。當時住在菲律賓華僑出資建築的廈大蔡清濤樓。每天下課後從住宿的地方，經過芙蓉湖，步行大概20分鐘，便到了南普陀寺外頭，坐上起點站的公車，一路直走，抵達輪渡碼頭終點站下車，目的地不在此，又再轉乘輪渡到對面無車的鼓浪嶼，閒閒看夕陽，慢慢吃簡單的海鮮晚餐，然後在海邊緩緩散步，享受那沒有喧囂沒有車煙的靜謐黃昏。

此時此刻，中山路上的三角梅卻叫我步伐緩慢下來。我要拍照呢。我跟Y說。意思是要和三角梅合影。Y說好的好的，提醒我這棵有說明牌子「廈門市花，三角梅」的三角梅，只有葉子沒有花呀。

繼續往前走，發現每家店舖門口都植有三角梅，白色的，紅色的，有些甚至紅白相間種在一個花盆裡。邊走我一邊跟Y透露我的三角梅情意結。南洋很平常的三角梅，我們稱為九重葛或寶巾花，之前沒特別放在心上，有一年重回廈門，聽說它是廈門市花，從此對

廈門盛夏

這到處可見，花色繽紛，隨地盛開，薄薄花瓣的三角梅產生了愛情；並且在水墨畫裡拚命地畫，意猶繪愈深愛。你可以問我原因，但我回答不出來，唯一能說的：有些愛情沒有理由。答案也許不滿意你，卻是事實。細心體貼的Y聽了，不停地幫我跟不同顏色的三角梅合照。

經過古樸的「澤被甘棠」石門樓，往昔的記憶回來了一些些。兩邊的對聯是「鼓浪巡河功萬壽，鷺江車渡證五緣」，不知作者是誰，巧妙地把「鼓浪」嶼和「鷺江」嵌在對聯裡。聽說這裡以前是鄭成功練兵騎馬走過的地方，老百姓索性把路稱為「小走馬路」。我沒走上去，僅僅拍張照片，試圖把過往的記憶多帶一點回來，繼續攜着一種陌生又熟悉的感覺向前徐行慢走。快到碼頭時，終於認出來。

當年中山路還未定為步行街，路上車子不多，下車後我往往回頭走過去的郵局，現在還是郵局，而且就在原來的地方。歲月不居，時光流逝，郵局仍在！喜悅浮上心頭，猶如故人重逢。情不自禁地嚷嚷，那邊，郵局再過去一點，是我來換錢的地方。不是店，是人。那個時候，竟然敢到跟地下錢莊兌換美元，兌換率比銀行要高很多。對數據永遠記不住的我，卻記得當時100美元可以兌888元人民幣。但那美元必須完整如新，紙幣上不能寫字或劃線，就連一點點摺痕也不許。道理？至今不明白。

Y指着左邊說那裡是華僑商廈。我卻看見右邊醒目紅字，是東南亞華人熟悉並信任的「華僑銀行」。1926年曾到廈門大學當教授的魯迅，到銀行來領薪，職員見他衣着樸素，毫不起眼，不相信是來領400大洋的人（魯迅先生薪金好高）。職員打電話到廈門大學查實。魯迅曾在一篇文章裡寫過這一段他的親身體會。聽說他在中山路喝過功夫茶，不知道是哪一家？華僑銀行是1877年在廈門設立的批館。Y來找我之前，我剛自廈門老朋友洪卜仁老師那兒回來，在酒店翻閱由他主編的精美版《廈門僑批》，裡邊除了文字還有照片，其中一張由陳亞元先生提供的收據，說明是「1928年廈門華僑銀行電匯正收據」。有人恥笑說相信機緣這回是迷

信，但我是一個絕對相信緣分的人。

緣分叫我當年到了廈門大學，經過中山路，無意中見中山公園便半路下車，公園是非逛不可的地方，因為花樹一直是我的心愛。意外走進廈門畫院，觀賞畫作時，心畫畫家白磊的作品，後來輾轉見到白老師，畫了一幅菊花和另一幅小鳥給我學習。喜歡中國畫，非為當畫家，卻把兩幅畫帶返檳城臨摹，20多年後在中國開了9場《聽香——朵拉南洋風水墨畫個展》。

這回到廈門，兩天時間造訪許多新朋舊友。不曾見過面的新識友人Y，下午還在開會的他，會後特別自同安趕過來看我。夏天的廈門空氣裡有烤箱火般的熾熱，宛如陌生朋友的熱情。Y說你就站在那裡，鷺江賓館正好在你後邊，前面是一排盛開得燦爛的火紅三角梅。我對着Y的鏡頭，看見在按手機快門的他一頭一臉的汗。他邀請我到同安的安排是，他先過來廈門帶我過去同安觀光吃飯見朋友，晚上再帶我回廈門。我拒絕的原因是實在太麻煩了。這樣子過來過去的讓我於心不安。熱情的朋友卻直接跑到酒店來探我，自動獻議帶我逛廈門。

閒逛是旅遊最好的方式，更是體驗慢生活的一種享受。穿過老巷老巷時，Y說我們非吃不可的吳再添小吃店就在大同路。三個星期前，小吃店的創始人吳再添剛剛以91歲高齡辭世。廈門著名的「沙茶麵」、「芋包」、「油蔥粿」、「燒肉粿」等「中華名小吃」都是從這裡開始的。

大同路比中山路寧靜得多，樣貌沒那樣輝煌亮麗，略嫌滄桑老舊，似乎被遊客遺忘，卻有本地居民的閒適幽情。遊客尋找的網紅店，大多位於中山路，不過，凡是老廈門要吃小吃，則非吳再添不可。這是本地人Y說的。

一走進吳再添小吃店，我知道我來過。那是廈門大學的求學歲月，一切從一碗沙茶麵又回到了從前。我在廈大求學的時候是秋天，終於我又回到廈門，這一次是廈門盛夏，因為朋友的親切熱誠，一切舊時光歷歷在目。

感謝Y帶我行走中山路、大同路，讓我回到我廈門最初的記憶之路。

情緒病和信仰力量

獨家 風采
呂書練

或許是傳媒太發達，似乎，近年自殺人數多了，尤其是因為情緒病而輕生的新聞不時見報，當中又以名人案例最矚目，繼十五年前張國榮因為抑鬱症跳樓後，日前又有知名歌手盧凱彤因躁鬱症而走上了絕路。

情緒病 (Mood disorder)，顧名思義，就是情緒紊亂，包括抑鬱症、躁狂憂鬱症、焦慮症等，這些病都跟人的情緒有關，或影響人的情緒，主要病症有：心情煩躁、衝動易怒、悶悶不樂，感到疲倦、緊張、悲觀、無助、絕望，會產生自責和罪疚感，人亦善忘、難以集中精神、缺乏自信、難作決定，也因而對事物失去興趣……最典型的是，產生負面情緒，嚴重者會有自傷行為、妄想、幻覺等，甚至有自殺傾向。

在醫學界看來，既然是病，肯定是身體上（指生理上）出現問題，比如腦部神經傳遞素分泌不平衡，所以需要配合藥物治療，以補充或壓抑身體上需要的某些東西不足或過多，以達至平衡。然而，兩位已故歌手一直都接受治療，但還是走上絕路。反映藥物治療的局限性。我反而覺得，對情緒病患者來說，最需要的是身邊人的貼心關懷和支持，更需要信仰的力量——正

能量。因為腦部分泌失衡如果是天生性，早有精神病記錄，會引起人們警惕，而大多數情緒病卻是後天造成的，主要來自壓力和刺激，這包括生活、工作等壓力，親人突然逝世或發生意外帶來的精神刺激，以及藥物或重病造成的身體不適等。而且，情緒病可以是互轉的，有病會令情緒波動，而情緒波動又反過來引致疾病。

我在二十年前曾患過甲亢，應該說有遺傳因素（媽媽有甲亢）。最初以為是工作壓力大，導致神經緊張，心跳加速，手腳顫抖，睡眠不好等；後來發現，其實是相反，因為甲亢（即甲狀腺激素過多），令人精神亢奮，不知疲倦，以致無法入睡。

日積月累，消耗過多，自然影響健康，尤其突然獲悉媽媽患上晚期癌症，並於不久後逝世，猶如晴天霹靂，自然加重病情。以致不得不放一個悠長假期。

因為治療，康復之路是漫長的，病情會反覆，體驗過情緒患者所有的痛苦，包括出現悲觀無助、內疚自責，乃至自殺念頭等負面情緒，稍有衝動，生命就此終結。這時，親人的支持不但令我感到溫暖，也令我感到責任重大；而信仰，則令我相信：風雨過後見彩虹。

琴台 琴瑟
伍呆呆

十幾年前，洛絨活佛雲遊到深圳，講經完畢，手撫我頭頂，閉目良久，爾後，篤定地對我微微一笑，說，你是我們西藏的姑娘。我也笑，把活佛的話當作是一個善意的玩笑。

其實在都市生活得久了，每個人心裡大抵都是有一個西藏夢的。我也不例外，年年歲歲，歲歲年年，活佛當初所說的話早已在我心裡慢慢發酵了。然而，每次都在計劃着，每次的計劃都敵不過變化，便一次又一次地拖延了下來。直到今年暑期，工作和其他方面的壓力一時大得讓我喘不過氣來，終於把心一橫，痛下決心：我要去西藏！於是邀了女兒同行，有女兒打點機票，行程，兩天後便順利成行了。

山一程，水一程，輾轉了大半天，當飛機抵達拉薩的上空，透過窗子可以視腳下的雅魯藏布江時，我仍然恍恍惚惚，如在夢中，不相信自己已經到了多年魂牽夢縈的地方。直到踏出機艙，雙腳結結實實地踩在高原的土地上，呼吸着乾燥而清爽的高原的空氣，才有了真實的感覺：西藏，我來了。

和我在高原上的呼吸自主相比，女兒的高原

回到高原

反應很典型也很嚴重，面對她一到拉薩就呼吸困難，昏昏沉沉，又是嘔吐又是流鼻血，我一度有了打道回府的念頭。不過，從小就學習跆拳道的女兒卻是意志堅強，第二天便硬撐着和我一道去了美麗的雪域聖殿布達拉宮。

到達布達拉宮，觸目所及，才知道影片中和圖片上的布達拉宮是無法呈現它的全部美麗和神聖的。這座偉大的神蹟，千年以來，就這樣靜靜地佇立在世界屋脊之上，安詳地俯視眾生，包容、接納着它懷中來來往往的一切生靈。通往金頂的石階被朝聖者踏得斑斑駁駁，石板縫隙中的小草，彷彿仗着神祇的庇佑，恣意地迎風生長。女兒牆上的青苔亦如是，一團團地閃着墨綠的絨光，層層疊疊地伏在牆簷的紅土上，不知道它們已經在此膜拜了多少年月。一座一座的宮殿走下來，每一處彷彿都是故地重遊，每一次的震撼彷彿都曾經發生過，於是又一次想起洛絨活佛的話，於是告訴自己：西藏，我回來了。

大昭寺離布達拉宮很近。相對布達拉宮的遊客人潮湧湧，大昭寺更多的是虔心朝拜的信徒，不管是寺廟門口，還是寺廟四周，都有虔

誠的信徒一路五體投地地朝拜，獨自跪拜的男女老少皆有，也有的帶着一家老小上路，沿着轉經道，三步一叩、五步一拜。在熙熙攘攘的人群中，他們衣物的摩擦聲，佛珠着地的觸碰聲，口中不斷的誦經聲，不經意地，就淨化了一些初上高原的躁動的靈魂。尾隨着轉了一圈，女兒的高反似乎也減輕了許多。

八廓街沿着大昭寺而建，是信徒們的轉經聖路，也是一處對遊客充滿了吸引力的地方。日間熱鬧，夜晚輝煌，滿街琳瑯滿目的藏族日用品、特色食品，以及有着美好而浪漫的愛情傳說的網紅酒吧，這些傳統和新潮的完美混搭令人流連忘返。而其間最吸引我的，是兩家極具特色的書店：古修哪書坊和天堂時光旅行書店。身在高原，彷彿走過天堂，恍惚地讀過時光，而耳畔經聲不斷，心靈不會迷茫。

大抵每個人都會有過這樣的經歷：從未到過的地方，你去了，感覺曾經到過這裡，恍若故土；從未見過的人，你見了，感覺曾經相識，恍若故人。據說這些都是前世餘留的記憶。西藏，就是一個讓你相信前世今生的地方。

（高原漫遊記之一）