

琴台 觀察 彥火

# 《澳門日報》六十年

八月十五日《澳門日報》慶祝六十周年報慶，前一天港澳均掛風球，香港很快落波，澳門掛八號風球，在八月十五日當天上午才除波。

我答應社長陸波兄一定抽空到賀，兀自焦慮，還幸天公作美，《澳日》的慶典，不必改期，這正應了八月十五日陸波兄親自執筆寫的社論所說的：「六十年前的今天，風球高懸，夜氣如磐，澳門日報在風雨中誕生。」

原來六十年前的《澳日》也是於風球高掛的風雨中出世的。與《澳日》的幾位前任負責人都稔熟，早年與前後社長李成俊、李鵬翥論交，陸波兄也相識於青年時，自他繼任社長後，每趟我赴澳，定必拜訪，他在百忙中都抽暇一敘，倍感親切。

上世紀七、八十年代曾在《澳日》的「新園地」寫稿，副刊主任是黃德鴻先生，是一位熱誠兼書卷氣的老編，此次與會也特別打聽他的行蹤，據湯梅笑大姐說，他因年紀老邁，已謝絕社交了，祝他健康吉祥。

《澳日》六十周年慶典，在會場以圖文展出《澳日》六十年大事記，令筆者對她的歷史有進一步了解。

《澳日》的前身，原來是於上世紀五十年代出版的《新園地》。

在逆境中，「要長居民志氣，樹民族威風」，一份小刊物《新園地》在社會上燃起了愛國反殖之火。我們當不會忘記懸壺濟世、以筆為戈的《新園地》社長陳滿醫生，醫餘筆耕不輟，議論發為鴻文，諷喻見諸萬語。

一九五八年，王家禎先生（曾任香港《周末報》總編輯，後任《澳門日報》首任總編輯）、李成俊先生、陳滿醫生、張陽先生（時任《新園地》主編，後任《澳門日報》副總編輯）和一群愛國民主人士，在《新園地》周刊的基礎上，創辦了今天的《澳門日報》。

由此，才知道原來香港《周末報》總編輯王家禎曾任一九五八年《澳日》創刊的第一任總編輯。

誠然，《澳日》是在李成俊先生及李鵬翥先生的帶領下發展壯大的。

《澳日》銷路一直高踞澳門首位。

她雖然是一份有中資背景的報章，一向以來自給自足，沒有拿取國家一分一毫。令業界為之肅然起敬。這與歷任報紙社長、總編及員工的努力拚搏和堅持辦報理念分不開的。（上）



■作者（右）與《澳門日報》陸波社長攝於《澳門日報》六十周年慶典酒會。 作者提供

爽姐 私語 林爽兒

# 情緒病的剋星

以前，聽到人講抑鬱症，感覺是一片朦朧，一個人無端端為什麼會有抑鬱？生活好好的，有家，有工作，有親人，有朋友，就算不是大富大貴，平平淡淡，日子還是覺得舒坦的。完全沒有想過，壓力全部會來自生活，這些壓力，如果得不到紓緩，加上本身的性格，好容易就會有情緒病，而抑鬱症便是情緒病的一種。

當我發覺身邊的朋友也不知道是什麼原因而患上抑鬱病，我開始比較注意它了，但只是注意，因為它沒觸及到我，我感覺還不是那麼深刻，只是偶爾發覺有抑鬱病的朋友；他們談起來，才漸漸知道是怎麼一回事，但也只是關心一下，安慰一下。當然也從中認識一點點，了解了一點點狀況；然而在翻查自己的一些狀況，才發覺20多年前，我居然曾經有過驚恐症，到現在才知道那也是情緒病的一種。

怎樣的情況是驚恐症，開始時是我在工作中，忽然間有一次，公司要開始實行新制度，每天開工前要進行匯報工作的會議。從來自由散漫慣，忽然要參加嚴肅的會議，同時需要發言，聽人家發言時還不察覺，到自己發言的時候，居然好像要窒息，透不過氣，呼吸困難，說了第一句，又要透氣，斷斷續續也不知自己說了什麼，當時非常尷尬，以為是第一次比較緊張，以後應該會改變，誰知第二次又是這樣，之後每一次會議發言都是這樣，到後來領導也發現了這情況，就免了我參加會議，才得到紓緩，卻還不知

那是病。直到最近這兩年和情緒病非常接近，親朋之中也不幸患上不同的情緒病。當有機會，我也不諱言向醫生提及這件事，醫生才解釋我當時是患上了驚恐症，幸好不是很嚴重，漸漸地因為沒有刻意地去處理，加上自己的性格比較開朗，也沒當是一回事，它便漸漸消失了！

近年陸續又接觸到更多的情緒病的朋友，由於社會開始關注這個問題，他們已不再忌諱自己患了情緒病，甚至是家族遺傳的，就像閒話家常地跟大家提及患上情緒病，而其中有為數不少的藝人也是病患者。我的親朋戚友中亦有，作為他們的親人我也同樣要承受他們患病所產生的狀況，那種辛苦是難以形容的，而作為親人更不能避免地承受他們發病時的不穩定的，甚至不安全、不理性的對待！

不過我一直以正面的態度去處理，我以為自己的正能量是可以面對和克服有情緒病人在身邊的影響，我也希望這種病能夠漸漸減少，每個人都有不同的壓力，不過只要一個正確的思維，正確的人生觀，壓力自然從你身邊溜走，情緒自然好起來，病也會從你的身邊消失！



■藝人馬浚偉也曾患情緒病，所以很關心病患者，常參與精神康復者的活動。 作者提供

路地 觀察 湯禎兆

# 發燒放輕鬆

兩個孩子有一年多沒有生病，暑假完結前出現反高潮，竟然輪流發燒，但一晚便退了，第二天去到中醫診所已沒發燒，但醫師也開了藥清一清。他說又到高峰期，我們眼見診所又擠滿人。他曾告訴我們，孩子若有發燒一定要來看，因為自小若每次發燒清得較徹底會愈大愈健康。四歲之後，想見你們也難了，因為孩子會很少生病。

開學後的情況必然更壞。又登革熱，又流感，大家如何應對？無論如何，大家支援身體的自癒過程。若發燒就別開太大冷氣，也不必做過份降溫的事情，例如敷冰或直吹風扇，用退熱貼也不好，因為身體是想要達至高溫燒死外邪，硬降溫對心臟很不好。身體拚命想升溫增強抵抗力，一盆冰水倒過去，這樣的溫差不是人人受得了。若想加速退燒，可以用薑水浸腳，或用薑水毛巾包住四肢關節，關鍵是加強循環，讓身體快點做完它要做的東西，大多情況是先有大便，就會開始退熱了。

其他增加循環的措施包括按摩，可以在網上找小兒按摩，跟着做就可以

了。有些媽媽很厲害，自己買幾本書來自學，也告知腳底按摩有效，因為也方便，大一點的小孩較易接受。

今次孩子發燒已經是傍晚，煲了紅棗薑茶給他喝，再喝了粥，這些都是我指定的動作。然後不要太嚇怕他，全家不用太緊張，每小時也量體溫，其實對他的情緒也不好。我播放了些輕音樂，他選了海浪聲，我們便開了燈，點了精油機讓他嗅嗅迷迭香的味道，讓他睡覺。起初他還想起床玩耍，我想他休息，便幫他按摩風池，他慢慢竟然睡着了。八時許睡醒，當晚注意好保溫，檢查四肢是否夠暖。大家要注意小孩發燒時，若四肢是冰冷的，一定要按摩至手腳溫暖，或用薑水敷。

我的孩子大約半夜三時許便退燒了，翌日在家休息，下午去看中醫，他一把脈便滿意地說：沒有吃西藥壓抑啊！若體自己在清毒，挺好嘛！再開了幾劑藥幫忙。其實回到家也沒有發燒了，吃藥後大便次數頻密了，其他也沒有異樣，就這樣才去迎接開學。

希望今年和去年一樣，目標是零病假。

鵬情 黃墨 趙鵬飛

# 穿行黔西南萬峰林

這一趟貴州之行，穿行萬峰林是一場意外。對於有組織者精心安排的參訪活動，我向來是不大做功課的。隨遇而安有時候是一種人生態度，有時候是一種積極選擇。當黔西南州的萬峰林，忽然在眼前出現，一瞬間，我以為無意間闖入了一幅水墨長卷。

貴州簡稱黔，下轄城市的名字也取得奇怪。黔西南州，黔東南州，黔東南州。導遊告訴我，貴州山水多雨多，貴州人都不辨方向。用方向來給城市命名，至少可以讓當地人知悉，家所在的地方在全省的哪個方位。萬峰林就在黔西南州的首府，興義市。這是一個布依族苗族聚居的地方，南北盤江穿境而過，屬珠江水系的上游，典型的喀斯特地貌。名聲在外的桂林山水，便是典型的喀斯特地貌。多年前，我曾多次徜徉在桂林陽朔的山水之間，秀麗的石筍石芽，清澈見底的遇龍河，已叫我目不暇給。那時候陽朔的西街上正流行一本小說，我沒有看過內容，但記住了書名：《愛在青山綠水間》。

當車子從興義市區慢慢靠近萬峰林時，我仍然被眼前徐徐展開的水墨山水驚訝到了。一道

翠峰群立的屏障，忽然在眼前鋪陳。峰峰獨立挺拔，峰峰形態不同。有如筆架，三峰比肩。有如冬筍，腹肥頂瘦。有如玉管，纖纖指天。有如將軍，沙場點兵。天下山嶺何其多，惟有此處峰成林。徐霞客一語中的，萬峰林由此得名。萬峰林的對面依山勢修築了一條觀景道。搭乘觀光的電瓶車，緩緩而上，萬峰林如同一軸山水長卷，在眼前實景展出。彷彿是從尖沙咀星光大道上，遙看對岸港島上比肩接踵的樓宇屏風。維港上潮起潮落，白鷗逐浪。峰林和觀景道之間，尚未收割的稻田鋪展陳其間。插秧時間的早晚和水稻品種的差異，造就了稻田與稻田之間色澤的變化。尚在拔節生長的水稻濃翠欲滴，已穗沉望熟的稻田鵝黃點染，毫無章法的色彩見錯，反倒層次分明過渡自然。

在稻田和峰林之間，清一色黛瓦白牆的村落，或幾家十幾家擁成一簇，或一兩家散居一隅。房前屋後，高大的百年小葉榕，亭亭如蓋，闊葉的芭蕉枝頭果實纍纍。爬藤柔嫩的蔓藤，繞着籬笆一圈一圈肆意瘋長，長不過指的扁豆角清新碧綠，頂端的花邊泛著淺淺的藍。寶黛初會，寶玉說，這個妹妹我曾見過。買

母斥他胡說。他又解釋了一句：雖然未曾見過她，然我看着面善，心裡就算是舊相識，今日只作遠別重逢，亦未為不可。旅行路上遇到的好風景，就像重逢久違的故友。便是初次相見，傾慕的心分不出絲毫的厚薄。

觀光車順着山勢下行，漸漸靠近峰林，沿着稻田中阡陌交織的小徑，一路駛入了畫中的布依村寨。畫卷裡的山峰好似伸手就可觸及，稻花香卻早已濃郁的撲入了鼻息。十里西畴熟稻香，桂花籬落竹絲長，垂垂山果掛青黃。濃霧知秋風簌簌，薄雲遮日陰陰涼，不須飛蓋護戎裝。范成大穿行在江南水鄉中所詠的浣溪沙，正對了眼前的景致。

沒有人煙的峰林寂寞冷峻，沒有河流水林庇護的農人無以立足。大自然鬼斧神工鑄就的萬峰如林，已令人目眩思飛，布依族人世代在峰林之間耕種勞作棲息的煙火味，讓人的氣息和天然存在之間，毫無違和的交融在了一起。

天言 知客 楊天命

# 玄學與偵探

天命是偵探推理小說的忠實讀者，最喜歡在文字的引領下，抽絲剝繭，步步接近真相。怎樣的推理小說算是上乘之作呢？設計巧妙、出人意表之類特點，固然是老生常談，但如果只是純粹用各種各樣的「意想不到」來堆砌成章，毫無鋪墊、不符邏輯，直到最後才「想像力爆發」，交給讀者一個天馬行空的解釋，不但很難令讀者回味無窮，反而可能令人大呼：「不是吧，這麼牽強？」

在我眼中，最為精巧的設計，大概是在故事前段埋下令人難以察覺的伏筆，讀者以為只是旁枝末節，但最後謎底呼應的時候，卻與伏筆緊密呼應，不但能夠自圓其說，甚至可以憑巧思令讀者折服，最終令人驚嘆：「原來前面早有線索，只是我當時未發覺。真想不到啊！」

優質的推理小說，能令我們

在閱讀的過程中不斷推敲，緊緊抓住每一個可能的線索，想要早早猜中結局。而經過多年來豐富的偵探小說閱讀經驗，天命對於正確結局的命中率，愈來愈高。其實算命的過程，與推理過程也有相似之處：我們得到了命格中的一些線索，想要推理出此後的「故事走向」，最好能夠猜到各種轉折和結局，令我們提前做好準備、趨利避害。

然而人生與故事不同，沒有第二次「回顧」的機會。對於玄學家而言，能夠做到的，就是盡量在過去的案例中學習，一次又一次地回顧以前算過的命格，做好統計和歸納，建立屬於自己的「玄學資料庫」。

故事中的偵探令我着迷，可現實中的「玄學偵探」也有自己的優勝之處：我們不必等到事件發生之後才來調查原委，而可能會趕在事件發生之前就早有預料，讓命運中的劫難失去可乘之機！

水過 留痕 少爺兵

# 生命脆弱的「密碼」？

早前，新聞報道：女歌手盧凱彤墮樓身亡！噩耗傳來令筆者整天的心情都不好，難過唏噓的情緒有點揮之不去。筆者並不認識這位女歌手，她的歌曲也是偶爾聽過，但好的唱作風格，敢愛敢言，筆者頗為欣賞，難過唏噓大概是筆者感嘆生命是如此脆弱，令人傷感亦無能為力！

過去的幾年每每聽到身邊有這位朋友，那位朋友患有情緒病、抑鬱症，筆者心裡都有著「十萬個為什麼？」是生活逼人，還是壓力之大令人喘不過氣致人體的腦細胞、腦神經出現了科學和醫學都不能解開的極大變化？至今的確仍未有人能破譯這「密碼」。筆者曾跟多位心理病專家、精神科醫生朋友們討論過情緒病、抑鬱症的緣由或是治療方法，答案都是用藥物控制情緒，家人朋友的開解和耐心陪伴，似是對患者最好的「不二法門」。但筆者心裡始終好想好想問：「患者的心最深處誰能明白？誰能開解？那最深處的『自由』，誰能治療？」

日前跟一位朋友談論起這問題，朋友告知筆者她親身經歷的一件事，她說：「人，在每次經歷的人和事後，都可能自己心底裡不為人知、不為人理解到的糾結情緒，我迷惘過，所幸我沒有成為情緒病或抑鬱症的患者；但若干年後，我從書本上看過一位醫生所說『深層催眠法』，可能是科學或者醫學以外的另一種開解人類情緒鬱結的方法，在極大好奇心驅使下，我和七位朋友去找到這位醫生接受他的催眠；催眠後所出現的現象和人物都是似曾相識，但景象和人都不是今生我所見。」

筆者問朋友：「你最後給自己什麼結論和答案？」朋友用她肯定的語調說：「我似是去找我不知經歷過幾多生生世世的前塵，令我曾經不甘心，曾經鬱結的人和事，不斷在重複又重複，原來不管你是哪一世好人、挫敗或成功也好都有著不同的情緒圍繞，是生人生老病死般的必經過程，是自然定律，只是面對它然後放下，我心中的鬱結就是釋然了！」

朋友強調這只是她個人的一次奇妙經歷，說出來只是想跟大家分享一下。

百家廊

袁星

# 能奈我何

父親在山村老家管理蜂場，為選育優質蜂王，網購了兩隻異地種蜂王，一隻自然受精王，一隻人工授精王。自然受精王260元一隻，人工授精王300元一隻。計算好時間，付了費用，不幾天，吉林那邊的蜂場給我發來消息，稱蜂王已發出，發出時間分別為2018年6月6日和7日。

蜜蜂分群前，需要做足「功課」。一般情況下，在蜂王介入前，得提前準備好蜂群。父親在得知種蜂王到來前，已經做好了準備。這種情況下，蜂王一旦來到，即可經過短暫混合群味或觀察工蜂情況後，依據經驗將蜂王介入蜂群。若蜂王不能按時到達，準備好的蜂群長期無王，就可能出現嚴重問題。無王群一般在「失王」兩周後，少數一周左右便可出現工蜂產卵現象。「工產」一旦出現，蜂群即難以再介入新的蜂王，繼續留存只會或多或少搞亂蜂場秩序，不得不忍痛去處。如此，至少會損失一羣蜜蜂。

為了培育優質種蜂王，蜂場須不時從各地選購異地王。以前從吉林選購過，不同快遞路上所需時間不同，大多控制在三四天以內。這次，吉林6月6日寄來的蜂王，我6月9日中午就收到了，並安全介入蜂群。可直到6月10日下午，7日郵寄的蜂王還沒到。讓吉林那邊的蜂場把單號發給我，上網查詢。6月7日寄出的蜂王，10日下午還在吉林「轉悠」。四天時間裡，蜂王從吉林往返南京兩次，在吉林和長春間往返三次。發現郵件異常，我於6月11日聯繫上郵政快遞的人工客服。客服表示盡快核實，並立即處理。

半天後再查，郵件又由吉林到南京處理中心。沒有收到回覆，郵件又一次進入新的往返循環。我再次撥打了郵政快遞的人工客服電話，對方表示我反映的情況當前還在核實查詢中，處理需要時間。我有些着急，情緒也有些激動，要求客服立即通知郵件所到單位，讓我直接將郵件轉寄給我，切勿再耽誤時間。我告訴他，若拖久了，蜂王可能會中途死掉。萬一死掉，蜂場後續的選育種蜂王計劃將不得不隨之延遲，損失會十分慘重。

客服的態度，始終是沒有波瀾的。我的情緒，絲毫沒影響到他們。人家還是再一

遍遍重複所謂的會記錄核實、會盡快處理、會盡快回覆。快遞從吉林到我所在的小鎮，三天到三天半時間屬於正常，最遲不會超過四天。而從南京到我們這兒，最多兩天半時間。從6月11日聯繫客服，到6月14日上午接到本縣郵政快遞通知，又整整用了四天。得知快遞已到縣城，我不放心，特意回了兩個電話，告訴他們一定不要忘記我的快件，一定在派件時帶到鎮上。後來，我又給鎮上的快遞網點打電話，告訴工作人員快件到後一定第一時間通知我，我去取件。

14日下午近五點鐘，鎮郵政快遞網點的老胡打來電話，縣郵政快遞的包裹到了，讓我快點過去。我到了時，大包裹還未打開。小心打開包裹，仔細檢查，竟然沒有。找了三遍，一無所獲。給縣郵政快遞打電話，對方說不可能沒到。後來有人用手機給我回電話，說正在查找，但沒找到。我讓其查查內網，對方竟說內網顯示快件就在鎮上。這話被旁邊的老胡聽到了，氣得不輕，立即回電話質問。

快件到了臨沂時，我就再次聯繫過人工客服，想讓他們特殊處理，在途經鎮上時把包裹給我。畢竟，包裹裡的蜂王是活物，已經在小小的蜂王籠裡待了八整天，早一分鐘打開，就多一分活的希望。客服竟十分「講理」。她說，按公司規定，快件不能在中途被投遞，必須按程序先從臨沂送到平邑，再從平邑送到地方。雖然臨沂到平邑得途經地方鎮，也不能違規。我質問客服，郵件地址，寄件人寫得十分清楚，也沒有錯，為什麼快件會在吉林和南京間一遍遍往返？為什麼投遞地址沒有給寄件人或收件人通知？對方承認錄入系統時搞錯了地址。我質問其是郵政快遞的錯還是收寄件人的錯，既然錯了為什麼不能特殊情況特殊處理，非得死板地按程序走，消耗掉寶貴的時間！

到鎮上的快遞公司，沒拿到快件。通知我快件到了的平邑郵政人員，接了我一個電話後把電話設置為通話中一直不接。撥打郵政人員的手機也不接，後來乾脆一打就掛掉。種蜂王的生死，命懸一線，我着急，工作人員卻一點不急，號稱快件已被專員跟進的客服們，也不着急。

從6月11日到收到種蜂王的6月15日中午，我打了不下二三十個溝通電話，號稱被專員跟進的快件，從南京到我們小鎮慢吞吞走了五天時間。而不被專員跟進的快件，一般兩天左右就到。這其中的「我是國企我怕誰」思想，一點點扼殺掉生的希望。收到種蜂王時，已經是寄件人寄出快遞後的第九天。蜂王收是收到了，但是死的，連幾隻陪嫁蜂也都死了。

後來，縣郵政快遞一位女工作人員給我來電話，問我是否投訴。她告訴我問題不在她們，是發件局搞錯了地址。要求賠償的話，得找發件局。我告訴她，我不知道該找誰，但知道終究是要找郵政快遞。北京那邊給我回覆，稱賠償可以，但只賠償3倍郵資。也就是說，只賠償14元郵費的3倍，即42元。這點錢，連我的電話費都不夠，氣得我直接掛斷電話！至此，我才明白郵政快遞人員不積極處理投遞錯了的郵件的原因。一是經手人多，不可能被一一追查；二是賠償金額微不足道，人家根本不在乎；三是個人和國企較勁，根本是以卵擊石，或者叫蚍蜉撼大樹，消耗不起。

在我氣惱時，吉林那邊的發件人跟我聯繫，讓我千萬別生氣。他們蜂場會一周內給我補寄一隻種蜂王。並且告訴我，投訴郵政快遞沒啥用，且啥都沒用。那麼多年了，郵政快遞就這樣，找到省郵政快遞也白搭！發件的師傅說，他都被郵政快遞氣習慣了，啥招都沒有！遇到被投遞錯了件，只能自認倒霉！查閱了郵政快遞的相關規定，或者叫行內「公告」，大意是對於沒買保價的快件，一旦丟失或損毀，人家只賠付3倍郵資。

很顯然，這規定很霸道，與公平、與法律相違背。但人家作為國企、大企，財大氣粗，大有能奈我何的得意與高調！就連郵政快遞公司的部分網點和職員，也有一種近乎扭曲的姿態：咱是國企，我就這麼着了，咱想咋地咋地，你愛咋地咋地！聽了吉林蜂場那邊的善意勸告，我沒再和郵政快遞就其過錯計較下去。就算他們認錯，又能如何呢？明文規定的「賠償3倍郵資」本身，就是一個極其不負責任的承諾！這種行徑，不助長職工的消極情緒、消極態度才怪！「能奈我何」是病，得治！



■攝於貴州省黔西南州萬峰林。 作者提供