



茶詩之
中，偏愛杜甫的一首茗茶詩，他在春日的昏曉，在一個何氏家中品茶，興之所致，斜倚石欄，在翡翠鳥鳴轉中，在盈盈蜻蜓的伴作下，欣然在桐葉上題味，可謂詩中有畫，畫中有詩——妙詩妙畫：

落日平台上，
春風吸茗時；
石闌斜點筆，
桐葉坐題詩；
翡翠鳴衣桁，
蜻蜓立釣絲；
自逢今日興，
來往亦無期。

另有南宋的杜耒的寒夜品茗，另有一番清雅況味：

寒夜客來茶當酒，
竹爐湯火初紅；
尋常一樣窗前月，
才有梅花便不同。

被譽為「茶仙」的盧仝，他的《七碗茶》深得茗茶神韻——
一碗喉吻潤，
二碗破孤悶，
三碗搜枯腸，
惟有文字五千卷；
四碗發輕汗，
平生不平事，
盡向毛孔散；
五碗肌骨清，
六碗通仙靈，
七碗吃不得也，
唯覺兩腋習習清風生。

元稹的《一字至七字詩·

君不可一日無茶

茶詩之
中，偏愛杜甫的一首茗茶詩，他在春日的昏曉，在一個何氏家中品茶，興之所致，斜倚石欄，在翡翠鳥鳴轉中，在盈盈蜻蜓的伴作下，欣然在桐葉上題味，可謂詩中有畫，畫中有詩——妙詩妙畫：

落日平台上，
春風吸茗時；
石闌斜點筆，
桐葉坐題詩；
翡翠鳴衣桁，
蜻蜓立釣絲；
自逢今日興，
來往亦無期。

另有南宋的杜耒的寒夜品茗，另有一番清雅況味：

寒夜客來茶當酒，
竹爐湯火初紅；
尋常一樣窗前月，
才有梅花便不同。

被譽為「茶仙」的盧仝，他的《七碗茶》深得茗茶神韻——
一碗喉吻潤，
二碗破孤悶，
三碗搜枯腸，
惟有文字五千卷；
四碗發輕汗，
平生不平事，
盡向毛孔散；
五碗肌骨清，
六碗通仙靈，
七碗吃不得也，
唯覺兩腋習習清風生。

元稹的《一字至七字詩·



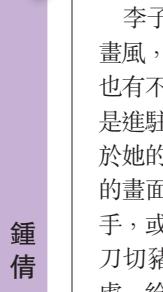
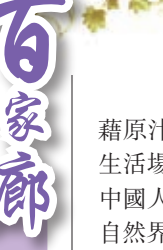
30年前一個和煦的下午，親愛的媽媽為我送來一份剪報，標題是「長白山天池」。媽媽對我說：「女兒啊，你知道嗎？中國有兩個天池，一個是西北新疆天山天池，一個是東北長白山天池；兩個天池美不勝收，絕對是人生必遊之地，兩個天池你都一定要去一趟！今天在香港《文匯報》上看到介紹長白山天池的文章，給你做個參考。」

彈指一揮間，30年過去了，媽媽的話言猶在耳，介紹長白山的文章猶如在眼前（我保留至今）；重要的是，我現在人已到東北，更到了長白山下的長春，我又怎能錯過這人間美景——長白山天池呢！

那長白山天池為何這麼美？原來長白山是一座休眠活火山，天池所在地就是這休眠活火山的火山口形成的湖泊，她是世界最高的火山湖，也是湖水最深的火山湖。由於水最深，她所顯現的湖水藍層次萬千，配搭着藍天白雲，引人入勝。因此有人說：「長白山天池太美了，要死也要在此投池！」

長春到長白山距離302公里，前去有三條路線：一是從長春坐40分鐘航程飛機，在長白山機場轉車到白河鎮住一晚，再乘車到長白山景點區；二是從長春坐火車到敦化縣，車程6小時，敦化轉車到白河鎮（約3小時）住一晚，再到長白山（2019年長春到敦化的高鐵開通，車程1.5小時）；最後是坐大巴，長春直到白河鎮，需9小時，在鎮上住一晚再轉車到長白山景點。

要看天池仙境果然不容易，路程既遙遠又曲折，聽着也要昏過去了。於是我下了決定：



鍾倩

李子柒、「田園魂」與中國年

這個冬天，沒有人不喜歡李子柒，就像沒有人輕易拒絕一盆麻辣火鍋的誘惑。一個短視頻的網紅博主，一個四川農村的九十後姑娘，憑藉原汁原味甚至有些「土得掉渣」的鄉村四季生活場景，讓數百萬外國人愛上中國，令無數中國人津津樂道，甚至有海外粉絲稱她為「大自然的女神」。

李子柒躍升為一種文化現象級，有人關注精緻畫風，有人青睞土味美食，有人打量人家後院，也有不少研究團隊策劃和流量變現，我看到的是進駐到她體內的「田園魂」。隨便點開一則關於她的短視頻，首先映入我們眼簾的是清新如許的畫面，着深藍色的棉襖，一雙靈巧而粗樸的雙手，或穿針引線，或砍柴劈木，或摘瓜擇菜，或刀切豬肉，或晾曬瓜果，或淘米蒸飯，細節之處，給人以「人間送小溫」的暖意，最後的落腳點是「家人閒坐，燈火可親」的美好意境。視頻之外，緩慢而怡然的生活節奏，不覺中撥動現代人的心弦：「採菊東籬下，悠然見南山」，到哪裡去安放我們的「田園夢」？或許，去鄉下度假，到海南過冬，滿世界打卡旅遊，暫時滿足一些成功人士的精神需求，但是，靈魂深處的不安和疲憊心靈的焦慮，拿什麼才能徹底治癒？李子柒，無疑提供了一種視角，一種抵達的可能——回歸心靈，擁抱自然。

最徹底的回歸，莫過於讓「田園魂」進駐體內，無論身處鬧市，還是格子間裡，都能夠抵達淡泊而寧靜的理想狀態。陶淵明無疑做出了表率，面對叢林法則和利益博弈，他選擇退卻，這一退，乾乾淨淨，無慾無求，自己構建了一個桃花源；有桃花源，他似乎還不滿足，飲酒作詩，「帶月荷鋤歸」，「但道桑麻長」，開創了「田園詩派」，把一個人的生活過得活色生香、有滋有味。夏立君先生的解讀堪稱經典，「陶淵明給中國文化額外增加了一個靈魂——田園魂。陶淵明之前，這個靈魂若隱若現，陶淵明把它顯化了，讓它成為幽靈，只要是幽靈，就有一再現身

的能力。陶淵明呼應着一代又一代人的田園夢、懷鄉夢。」這類「田園魂」橫空出世，標注出面對苦難轉向自身的全部尊嚴，和孤獨靈魂悲痛隱忍的審美高標。年過四十，他沒有抱怨和退縮，而是一退到底，拋棄所有功利和慾念，做地地道道的農民，他自言自語道：「知迷途其未遠，覺今是而昨非。」茫茫四野，他發出大音，「歸來來兮，田園將蕪胡不歸？」這與其說是他「金剛怒目」的一面，毋寧視作一個詩人的靈魂之問。

同樣地，我們圍觀李子柒，容易看到她腳步輕盈、雲淡風輕地奔波於房前屋後、田間地頭，春種秋收、忙於灶台，今天打個糗餅沙發床，明天做道佛跳牆，為了做一碗手工拉麵，她採製二十多塊醃劑，經歷一次又一次失敗。然而，很少人了解她的心路。她的成長經歷並不順遂，最起码有着常人難以想像的困境。她原名叫李佳佳，自幼父母離異，父親去世後遭繼母虐待，後來爺爺奶奶把她接回去撫養。爺爺去世後，年僅十五歲的她外出打工，吃盡苦頭，曾混跡夜場。接二連三的家庭變故，使她意識到親情的重要性，毅然辭掉工作回到老家綿陽，陪伴在奶奶的病床前。偶然機會，她涉足視頻領域，從零學起，在無數次失敗中走向成功。所以，她才會說：「你眼中的生活技能，只是別人的求生本能。」她在販賣田園牧歌式美好生活的同時，也在傳遞生生不息的「田園魂」，她是用另一種方式在大地上行走和歌吟——儘管她的背後有專業團隊和商業運作，卻絲毫不會影響她的美學示範和頑韌力量。

我們渴慕李子柒的田園生活，很多時候，也是找尋另一個真實的自己，抑或是說，找尋自由和尊嚴。那麼，何謂自由？何謂尊嚴？在一個互聯網高速發展日新月異的時代，人性比過去進步了嗎？每個人都應有所深思。田園生活沒有常人想像的那樣閒適、安然，一入田園萬事不愁也是非理性的，能夠肩鋤躬身土地的人，一心撲向無涯自然的人，勢必要付出沉重的代價，經歷劇烈的抗爭和掙扎，飽嚙各種屈辱和磨難，那就是放棄世俗追求，轉身走向無人理解的至高境界。他的放棄正是尊嚴所在，



歡樂年年

大年初一，從不賴床，家人默契十足圍在電視機前，看着TVB的賀年節目，為的是要聽賀年經典金曲《歡樂年年》，雖然每年都有不同的藝員、歌手演唱，但由於歌詞中的祝福語，洋溢着濃濃的過年氣氛，有治療心靈和心情的「功能」，百聽不厭啊！

內地央視的賀歲綜藝節目「春晚」，也是內地觀眾團年飯後必睇的電視節目，為的亦是家家戶戶慶團圓的熱鬧氛圍，內地朋友說年輕一代平日為生計在外面忙忙碌碌工作，在家裡跟父母、兄弟姐妹和長輩們看「春晚」，陪伴家人，幸福感覺是如此簡單；「春晚」曾為取悅年輕觀眾，加入很多網絡語及當前社會現象風氣的環節，但依然保留着傳統節慶的情懷，應該是照顧到不同年代的觀眾，不失是有「年味」的電視節目。

綜藝節目大多是雲集演藝界老中青的藝人、歌手齊齊獻技，近年更少不了邀請高顏值的帥哥美女和高流量明星亮相，增強節目吸引力，縱然有人批評「流量明星」只是「一剎那光輝」而已，不過也有觀眾指出理解演藝人都有着不同的成名之路，沒有「可比性」，如演員和歌手，一個是「視覺享受」，一個是「聽覺享受」，幹嘛拿來比較？

而流量明星說他們不是天才，只是努力努力再努力，若高流量藝人當歌手，被稱為偶像派的，多是接受過跳唱訓練，當然流量歌手亦要同步學習唱跳，但通常會要他們用比較「直白」的唱法，盡量「練」到不跑調，因為「流量歌手」的唱功感情注入不夠多，缺少像脈搏般起伏的音樂節奏感，不過流量歌手或明星也好，都有自己專業的一塊，唱功不行亦有「電音」來補，有歌迷覺得這是「新音學」的一種，所以很多事情是見仁見智吧。

在這祝大家新年快樂！鼠年行大運！



這個年怎麼過？

難道真是連程如此差？一波未平一波又起！還以為到了新的一年，會有轉機。以為大家可以慢慢地平靜下來，誰不知忽然來了個新型肺炎，令全球恐慌，實在有點措手不及，自己又有點忐忑不安。這個新年就在不安惶恐之中度過。

春節前，還高高興興地去準備一些過年的東西，希望家人的共敘，朋友的共敘，能把和諧融洽的氣氛帶到社會上。誰不知的確人算不如天算，會發生一件這麼大的事，這世界實在太平安了！

這些日子，只能夠和家人見見面，所有的約會也不敢隨便參與。當所有人在面對這些難關的時候，都互相關心、互相支持、互相問候，卻仍有不知所謂的「垃圾」趁機搗亂，在大年初二便動手，打人打得昏迷，又有人居然恐怖到去醫院搞事，炸醫院都夠膽死！無法無天到這個地步，卻無力招架，似乎只有一條路——就是等死！

年初一向長輩拜年，此例不能免，大家做好防禦措施，同時減少不必要的來客，較疏的親朋戚友一律婉拒，減少危險，自己至親有少少唔妥不准出現，實行要他自動禁閉，如此拜年實在奇怪，但沒法子，



■春節前收到祥仔和太太送來的自家製蘿蔔糕，還說過年相約共敘，如今疫症蔓延，聚會何時！ 作者提供

和孩子溫習

香港的傳統是父母有時問必須要和孩子溫習，我們不想長「溫」九十九，所以進了小學後，盡量要孩子自己做功課、溫習，更重要是自己負責。

結果是……有些科目可以，有些不行，偶爾失手的情況也有，因為孩子的成長歷程本來就不該這樣早就要考試嘛，但在香港環境下，埋怨也沒有用，只能盡量平衡。

做功課方面，我們有問過孩子，想不想我們糾正，起初他說不想錯那麼多，要我們先看一看才交。後來他也不太介意，說老師要他改正時，反而更深刻，我們便沒有太刻意糾正，除非他自己提出要協助——例如作文一類。

測驗考試的時候，我們要他自己先溫習，然後媽媽會出一些模擬試題，或找相應的練習給他。他完成後我們便知道他溫習得入不入腦，然後再重點跟他說說，更重要是教懂他解題

及考試技巧。

派試卷回來後，他自己改正完畢，我們會再問一次他有沒有不明白的地方。香港小學的試卷最大問題不是深，而是狡猾。孩子未必不懂那知識，而是解題上出現問題。那就要先肯定他的能力，再教他如何明白出題人的心態，以及覆卷的必要。

媽媽在外國讀書時，記得老師不太注重家長督促，見家長時反而多說孩子性格問題。知識部分在小學階段，最重要是愉快學習。我們自知香港傳統的教學非這一類，但仍相信家長調節得宜，孩子還是可以有很大得着。

我們告訴孩子，最重要是過程，不是結果。在學習及溫書的過程裡，要明白自己在學什麼，最後考得怎樣，並非最重要。孩子成績中等，但我們更在意的是他壓力大不大。有時候他會要求自己考好一些，但有時候又覺得要他溫書他很痛苦。父母最大難題，就是如何拿捏這個平衡吧。



庚子鼠年的春節，必定要成為中國歷史上記憶深刻的一年。源於湖北武漢市的一場疫情，藉春運大潮，從九省通衢之地武漢，蔓延到了包括港澳台地區在內的整個中國。到昨日為止，唯有雪域高原西藏，保持了零疑似病例、零確診患者的紀錄。國家衛計委和各省市區衛健委公佈的疫情感染數字，每天都在大幅上升，讓人驚心不已的同時，口罩斷貨、防護服斷貨、護目鏡斷貨、消毒液斷貨……經過非典之後，普通民眾自我保護的意識空前強烈。

然而，大疫之下，人性之美，也一次又一次讓身陷疫情的我們淚目。

1月22日，武漢一名的士司機接載的客人是位女護士。一路上他聽到這個年輕的女護士，一直在接電話。有媽媽打來的，有朋友打來的，有親戚打來的，都是讓她不要再回醫院上班了。可是這個倔強的小姑娘，不斷地笑着回覆他們，沒事的沒事的，請放心，我沒事的。把女護士送到醫院之後，這個的士司機就給電台打去了電話，他激動得都有些語無倫次：「我聽她在電話裡說，是她主動報名去醫院的，我不知道她的名字，只知道她戴了副眼鏡。不好意思，我現在情緒有點激動。」說着說着，這個聲音粗獷的的士司機突然哽咽了起來：「疾病可以戰勝的，加油加油！」他

疫情之下人性之美

像是說給自己聽，也像是說給正在收聽電台的所有人聽。

1月23日夜裡，我在朋友圈看到南方醫院的朋友發出一份請戰書，大意是這樣的：尊敬的南方醫院黨委，我們是2003年奉命赴北京小湯山抗擊「非典」的南方醫院醫療隊員，當年為全國抗擊非典作出了應有的貢獻。17年後的今天，當全國人民正面對新型冠狀病毒的肆虐，作為一個有豐富經驗、戰勝過非典的英雄集體，我們責無旁貸。我們特此向醫院黨委請戰，隨時聽候調令，奔赴一線作出我們應有的貢獻。若有戰，召必回，戰必勝！

在這份請戰書的下面，有25個簽名，按了25個鮮紅色的指紋。我馬上打電話給在醫院工作的朋友，才知道，原來當晚廣州多間醫院的醫護人員，都主動寫下請戰書，隨時願意被徵召派往武漢和湖北去搶救病人。

1月24日除夕，武漢乃至湖北多間醫院發出防護物資和醫護人員急缺的求助。那一夜上海下起了大雨，第二軍醫大學的150名軍醫冒着大雨，攜帶物資飛往武漢。許多網友一遍一遍地在網上留言說，看到解放軍正趕去武漢，我們懸着的心終於放下了。

還是除夕夜，我看到有一個護士在朋友圈寫下這樣一段話：年三十晚我在醫院值班，有個陌生人給

我們科室點了一大份餃子外賣，我們到現在都不知道是誰；還有一對小情侶，親自去買了奶茶送來；還有一個小伙子，帶了一袋零食來醫院……雖然除夕夜上班感覺很心酸，但是也很溫暖。

1月23日上午10點武漢開始封城，但是封城之前，仍有500多萬人從武漢離開。大疫當前，全國各地從城市到鄉村、從交通到酒店，都在清查、拒絕從武漢、從湖北來的人，從防止疫情擴散來說這是必須之舉，但這些在外的武漢人、湖北人會不會無處安身？有沒有被好好對待？

我在微博上提出了自己的疑問，很快來自多個省份的網友回覆了我的疑問：滯留在廣東湛江的武漢朋友，我們已經安排免費入住在海安鎮望海樓；滯留在肇慶的武漢朋友湖北朋友，我們鼎湖景區的療養院可以免費讓你們住；滯留在南寧的武漢朋友，我們指定了南寧鄉村大世界……過了兩日，我看到各地的旅遊部門都發出了清晰的指引，已經到了當地的武漢人和湖北人，都有了可供入住的指定酒店。

今年的央視春晚上，新聞主播白岩松說了一句話，讓人動容。他說，病毒隔離了我們，但隔離不了愛。

的確如此。大疫當前，因為愛你，所以請讓我們保持距離。