琴台客聚 潘國森

聯贈孔泉書院

香港潘氏宗親會主席小燕宗長吩咐筆者準備兩幅字畫，事緣福建的金福宗長代表南安市孔泉書院，向各地宗親友好徵集字畫，以便放在書院供遊人欣賞學習。

據金福宗長介紹，孔泉書院位於泉州市轄下南安市樂峰鎮厚陽村，由厚陽潘氏三世祖魯泉公在明嘉靖年間創建，已有近500年歷史！書院原有教室數間，現在舊址復修擴建，今年更被列入「泉州市文化遺產保護研究基地」。書院周邊有三方石刻，分別是「白雲深處」，「三友」和「孔泉」。三友是指松、竹、梅這「歲寒三友」。書院左邊有一孔清泉，四季長流，亦稱「智慧泉」，孔泉書院實以此泉命名。

這是潘氏的公益活動，那就可以斗膽驚動到潘少孟老師了！「潘少師」是詩人、書法家、藝術家，是我們「圈中」的碩德耆宿，兼「御用寫手」。平時不敢請「潘少師」寫長聯，但是今回是給泉州的鄉親在書院中展示。我「黃大師父」和「李二師父」所教，楹聯若只是五言、七言，掛出來不夠「大體」，那就用兩頓格式的嵌名聯吧。

聯曰（見圖）：「孔道養忠廉，厚德同修成益友。泉源開智慧，陽和聚化育良才。」

上款是：「奉呈南安市厚陽村孔泉書院鄉賢宗長雅玩」，下款是：「香港潘氏宗親會敬贈南海潘國森撰順德潘少孟書」。

因為金福宗長說要我們會送兩幅字畫，便問「潘少師」有沒有現成的墨寶可以相贈，「少師」就給了近作（見圖）：「莫放春秋佳日過，最難風雨故人來。」

先父在日，常訓以「字為文章衣冠」，由是笑我總是「衣冠不整」。父嚴母慈，家母便責問先父：「那當初不見君教兒？」以家中食指浩繁故，先父為口奔馳，從未「執兒筆、教寫字」，非獨國森如此，諸兄姊亦然。故此潘國森老來學詩，若要將拙作裱成條幅，必得請書法家代書。

傳統上，文人是沒有講解自己作品的習慣。不過曲評家張文老師常說本欄論時局過多，讓人讀得氣悶不舒服，倒不如多談文化云云。長者有命，焉得不從？

凡嵌名聯，因受所嵌之字限制，對仗可以放寬。礙於才疏，只能將「孔泉」和「厚陽」嵌進去，再加「智慧」和「益友」。益者三友：友直、友諒、友多聞。松竹梅是三友，益者亦共三友。

楹聯用字構詞，不宜襲用成語熟語過多，如常用四字成語，就不宜入聯了。拙作用兩頓，上下聯的平仄是：「仄仄仄平平，仄仄平平平仄仄；平平平仄仄，平平仄仄仄平平。」

孔道對泉源，養忠廉對開智慧。中國傳統書院，一定講授儒家孔孟之道，此所以中國面向世界的文化交流，就與各國合作開設「孔子學院」。因為要與「泉源」對，所以說「孔道」而不是「孔教」、「孔學」之類。「厚德」對「陽和」，用「君子以厚德載物」的典。「同修成益友」對「聚化育良才」，前者是同窗間的事，後者是老師教化學生。向「潘少師」求墨寶，因利成便請他老人家斧正拙作。「少師大人」不置可否，那就等於說「沒有大錯」。可以敬呈孔泉書院也。

思旋天地 思旋

餐桌不浪費要節約

今年第一個9號風球「海高斯」來也匆匆，去也匆匆，在不足24小時內，由1號風球至9號風球，可稱為快閃的颱風。「海高斯」風力並非太厲害，香港受災程度並不算嚴重，回憶起颱風襲港的往事，半世紀前颱風「溫黛」襲港，破壞力在我印象之中為之最，把數十洋船吹上岸，死傷者眾。其實，在1993年，坐落於大嶼山寶蓮寺之天壇大佛，於完工開光後至今，記憶中襲港之颱風破壞力大減了。坊間傳聞是因為大佛鎮港之功，不無關係？

近日，我國暴雨連場，受影響之災區全民奮戰，切實完成防汛救災任務。喜聞國家主席習近平親到災區慰問，國務院總理李克強亦到重災區重慶考察防汛。頓使在奮戰中的災民民心大振，人民最擔心的是長江三峽迎來最強洪峰，當局首開十一孔洩洪解災情。由於汛情嚴重，經濟問題令人擔心。恰巧呼籲人民在餐桌上要節約不浪費，又令人聯想到糧食安全的憂慮。幸而有關當局公布「全國早稻總產量2,729萬噸」，顯然傳來中國糧食豐收的喜訊。

天災人禍皆為人之不受歡迎也。遺憾的是，庚子年予港人帶來的是種種的不幸，實在令人痛心疾首也。颱風前後香港股市連續數天下跌，恒生指數失守25,000點，而港股竟然是環球股市弱勢之最，不利股市之消息接踵而來，令投資者信心大受打擊。原本有大戶憧憬港股本年將會邁向3萬點？信不信由你？在此時此刻，思旋內心的答案當然是No。

香港特區政府有關當局正在不斷出謀獻策救經濟、保就業，以人民利益為重。可惜本港的營商環境千瘡百孔，不斷救市之後，香港庫存已不多，再這樣下去將變負數了。正所謂巧婦難為無米炊，你說怎麼辦？不過，當局仍舊為民解困，據說將放寬非住宅物業按揭貸款成數上限，一般由4成升至5成。可惜住宅樓宇沒有「減辣」，並無受惠。想深一層，香港未來樓市將因經濟不斷惡化、失業人數不斷增多，真為負資產將出現而帶來樓市崩潰大感憂慮。冀當局能未雨綢繆，為救樓市而三思出良謀！

本港之經濟發展，有賴金融市場以及物業市場和第三服務產業作支柱。而今受國際環境及地緣經濟的負面影響，眾所周知最受影響的是新冠肺炎疫情持續不斷發生，令人不無憂慮未來環球金融危機有可能發生。

心窗常開 潘金英

七夕情愛 堅貞不渝

今天農曆七月初六，明天就是七月初七乞巧節了。談到乞巧，即聯想到曾熱播、現又重播的內地劇《延禧攻略》，華麗的繡品和服飾大受注目和讚賞，其中有一場講宮女拜織女七姐，乞求自己能得賜巧手來刺繡，導演把這傳統文化巧妙融入劇情中。

中國傳統的乞巧，又稱「七夕」或七巧節，民間流傳牛郎織女故事，二人被王母拆散鴛鴦，一年只能在七夕天河相會，這天是一場鴛鴦聚會。女兒家會舉行七姐會，向心靈手巧的女神求賜靈巧女紅。閩、粵一帶，時興拜七姐，晚上以瓜果朝天拜慶祝，乞求婚姻上的巧配，希望贏得美滿愛情。世間無數的有情男女，都會在這晚夜深人靜時，對着星空祈願賜予良緣。

「七夕」也源於古人對數位、時間的崇拜，古代民間把正月初一、二月二、三月三、五月五、七月七、九月九均列為吉慶日。「七」與「吉」諧音，「七七」有雙吉之意；而七月被稱為「喜中帶吉」月，因喜字的草書形狀，似連寫的「七十七」，七十七歲稱為「喜壽」。「七」又與「妻」同音，浪漫而神秘。牛郎織女相遇、相分、相愛，我們總會對二人常年分隔、不能相見而嘆息；二人積蓄一年的相思淚流也流不盡，期盼有一天相見總好過無望的等待，只好盡情把一年的愛在這一天釋放，濃烈的愛讓人心酸。

秦觀《鵲橋仙》：「兩情若是久長時，又豈在朝朝暮暮。」牛郎織女的動人傳說，詮釋了幾千年來中國人的愛情價值觀，表達了無數中國人對矢志不渝、堅貞不屈的愛情讚美！每到七夕晚，多情男女都會對着夜空祈求永恒愛情 。

■繡女圖 作者供圖

「天街夜色涼如水，臥看牽牛織女星。」每到七夕夜，天上繁星閃耀，一道白茫茫的銀河，在河的東西兩岸，各有一顆閃亮的星星隔河相望，遙遙相對，那就是牽牛星和織女星。七夕觀星，是傳統的習俗，據說半夜人們在葡萄架下，還可偷聽到二人在鵲橋上的綿綿情話。七夕已是我國非物質遺產之一，在今天這樣一個物慾橫流，但求擁有的功利、浮躁年代，正好讓我們重溫牛郎織女的愛情，重新體驗那份天長地久的愛情真諦！期盼我們能把祖宗傳下來之傳統節慶、文化習俗發揚光大，把這詩意、這精神加以廣傳！

翠袖乾坤 余似心

疫下抑鬱

上周好友租了酒店休息兩天，我應約前往探望。走在灣仔街頭，水盡鵝飛有點陌生，算來我差不多半年沒到灣仔了！這段抗疫的日子不外出，避免聚會已是良好公民的基本責任。今次應約是因為大家都悶壞了，我開始覺得自己有點抑鬱，再沒社交生活會心理不平衡了。二人雖留在房間閒聊，也盡量保持距離，但心情輕鬆得多了。

多個月的抗疫日子，正常生活被迫打斷，社交活動降至最低；離家又怕在公共場所或交通工具染疫，感到有些微不適便憂慮自己染疫了；旁人一個噴嚏都會令自己緊張兮兮的。在公司裏也盡量跟同事保持距離，以電郵溝通，用視像開會，很有疏離感。香港人最常用以解悶的方式「到外頭吃頓好的」也沒有了。孤單的老父和獨居的老親戚本應常探望，又怕自己不慎沾了病菌連累他們，尤其是近期老人受影響最深，唯有經常電話慰問，探望時也不敢脫下口罩，還坐得遠遠的。

屈在家中的苦悶最是磨人，難怪有精神病服務團體，為疫情對精神健康影響所作的調查顯示，在今年頭5個月期間，佔43%的被訪者表示自己的精神轉差，近半數人覺得孤獨。而港大醫學院精神醫學系較早前的調查也發現，在暴動和疫情雙重影響下，近74%人出現中高度的抑鬱，約41%人出現中至高度創傷後壓力徵狀，36%更同時出現上述兩種精神健康問題徵狀。無獨有偶，經合組織對48國的青少年進行的調查發現，佔55%受訪者覺得疫情令精神健康變差。疫情爆發後很多職位流失，經濟學家估計有四成職位將一去不復返。在憂慮工作不穩和收入大減下，更令人焦慮不安。

大家要自我醒覺是否出現抑鬱的情緒，作出應對，為自己的生活重新安排，尤其是改變心態。多以社交媒體與朋友們保持聯絡，不要讓自己和外界隔絕，抒抒悶氣也好。必要下定決心，站起來活動，讓自己活得積極一點。甚至學習新的謀生技能，以應對不時之需。

百家廊 戴永夏

乞願織女賜福來

農曆七月七日七夕節，又稱「乞巧節」、「雙七節」、「女兒節」等，是我國一個重要的傳統節日。它始於上古，普及於西漢，鼎盛於宋代，以後歷代對此節都很重視。據傳這天是天上牛郎跟織女相會的日子，因此七夕節的許多習俗，都圍繞着這個神話故事展開。尤其織女是人們心目中具有高超智慧和多種神通的女神，人們在她身上寄寓了很多美好的願望和理想，希望她能賜給智慧和幸福，由此便產生了許多有趣的「乞願習俗」。

七夕的乞願習俗中，一個主要習俗是「乞巧」。所謂乞巧，就是女子向織女乞求心靈手巧，擅長女工。乞巧的方式多種多樣，主要的有以下一些：其一為「祭拜乞巧」。過去，民間在七月七日晚上有祭拜織女（星）的習俗。祭拜者主要為婦女。祭拜時要供奉瓜果、巧餅等祭品，並設案焚香燃燭。隆重一些的還舉辦「乞巧筵」、「乞巧會」。這種習俗至今仍在一些農村流行。其二為「浮針乞巧」。七月七日前夕，用杯子盛鴛鴦水（白天取的水和夜間取的水混在一起），夜間露天存放。七日天明再將水放在太陽下曬，等水面上生成一層薄薄的水膜，即取縫衣針輕置水面上，使之漂浮，這時水底便現出各種針影。若影如雲彩、花葉、鳥獸或鞋、剪刀、水茹等圖案，便得巧；若影粗如錘、細如絲、直如軸蠟等圖案，便得拙。其三為「蛛網乞巧」。七月七日晚以盤盛瓜果，如果有喜蛛在上面結網，就能得巧。還有的在七夕前一天捉一隻小蜘蛛放在盒內，第二天看蜘蛛在盒內是否結網和結網疏密如何，以此來檢驗智巧，網絲多而圓者為得巧。其四為「穿針乞巧」，又稱「金針度人」。七月七日晚，少女們在月光下以絲線穿針孔。這種乞巧「專用針」的針孔較大，有雙孔、五孔、七孔、九孔之別。先穿過針孔者為得巧，後穿過者為輸巧。其五為「種生乞巧」。在七夕前幾日，將豆、麥、稻、穀等作物種子浸泡在陶瓷盆中，到七夕時供獻織女，以此乞巧。誰浸泡的種子出芽齊、長勢好，誰就乞得了巧。其六為「觀雲乞巧」。一般是在庭前開闊處，於七夕前搭建樓台，飾以五彩裝飾，七夕當天在其上設供拜仙；或登上山坡，觀察雲彩變化出的各種形狀，乞得智巧。另外在各個地區，也流行着許多具有地方特色的乞巧方式。這些豐富多彩的乞巧方式，從一個側面反映了古人渴望獲取智慧的心情。

人們不但想獲取智巧，更希望生活富裕。恰好織女是主宰稼果、生機和財貨的女神，於是又產生了七夕向織女「乞富」的習俗。據史書記載，早在戰國時期，楚人就將織女視為主宰生產和收穫的女神，如唐代張守節《史記正義》云：「織女，天女也，主果蓏絲帛珍寶。」七夕時值孟秋，收穫在望，為了乞求天遂人願，大獲豐收，人們自然要向這位「收穫女神」舉行薦嘗、乞求、酬謝的儀式，而這一儀式就是早期七夕節的重要內容之一。在漢族中，因後世出現了財神趙公明元帥，所以向織女乞富的習俗逐漸被供奉財神代替。

有了智巧財富，還要繁衍後代。由於織女還具有主掌生育和庇護兒童的神性，這便產生了七夕向織女「乞子」的習俗。此俗許多史書都有記載。如晉周處的《風土記》載：七夕，「無子者可（向織女）乞子。」唐韓鄂《歲時紀麗》云：「七夕，俗以蠟作嬰兒，浮水中以為戲，為婦人生子之祥，謂之化生。」所謂「化生」，是一種模擬出生受洗的儀式，人們以此儀式向織女求子。這種風俗主要流行於戰國以前。後世有了觀音做「送子娘娘」，於是人們便把乞子對象逐漸轉向觀音。

美滿的婚姻，也是人們所渴望的。而織女的神性，還表現在主婚配上，這便催生了七夕向織女「乞求婚姻美滿」的習俗。此俗在古代比較盛行，如今只在一些少數民族中保留得比較明顯。如居住在我國西南地區的苗族，至今仍流傳着七夕「跳月」之俗。屆時，青年男女歡會於廣場，男青年吹蘆笙、敲銅鼓，少女們則敲着竹杯翩翩起舞，謂之「苗女弄杯」。這種「七夕跳月」，即是古代盛行的「男女大會」的遺存，亦是向織女乞求美滿婚姻的一種浪漫形式。

年輕人希望婚姻美滿，而老年人則希望健康長壽。何以求之？那還是要找織女，因為織女又是主人壽命的神女，由此又產生了七夕「乞壽」的習俗。乞壽的方法，隋杜台卿在《玉燭寶典》中做過這樣的介紹：七月七日晚，灑掃庭院，在露天設供桌，供酒脯時果香燭，祭祀織女牽牛星。祭畢，祭祀者懷着所禱之願，在庭中遙望天空，等待時機。當看到銀河中有奕奕白氣翻滾，如大河中的波浪，光耀五色、流閃生輝時，便下拜祈禱，乞壽或乞富、乞子都可以，但只能乞一，不能兼求。所乞之願實現後3年，祈禱者才能講給別人聽，據說此法頗為靈驗。

以上種種乞願，固然有不少落後迷信成分，其願望也未必能實現。但它在人們心目中的位置是重要的，對人們的影響是深遠的，它所產生的激勵作用也是不容忽視的。尤為可貴的是，它真實地反映了古人理想、願望的豐富與多元，這正是一個民族保持生機、激發活力的源泉。因為，沒有理想的民族是可悲的，也是沒有前途的。誠如列夫．托爾斯泰所言：「理想是指路明燈，沒有理想，就沒有堅定的方向，沒有方向就沒有生活。」不管對古人還是對今人來說，這話都是千古不變的真理！

網人網事 狸美美

私空間

最近網上有一個很熱的梗：「網抑雲」。講的是網易雲音樂裏的留言區，因為存在大量含抑鬱情緒的發言而被網民關注和熱炒，嘲笑起哄的人多了，看上去「抑鬱」的留言就更暴增，到最後甚至被形容為「人均抑鬱症」現象。上了熱搜後，「網抑雲」被進一步消費和狂歡，抖音上「網抑雲」的標籤下，視頻播放量高達4.6億次，B站關於「網抑雲」的視頻也爭先恐後冒出，其中最熱門的一則，播放量達到675萬次。

甚至，日本著名作家太宰治莫名其妙地成為了「網抑雲之父」，就因為他的那句「生而為人，我很抱歉」日日被網易雲的留言區刷屏。

在一大堆抱歉的人當中，有些是真的擁有和太宰治一樣的抱歉，他們原本把留言區當成深夜聽歌後的樹洞，在與抑鬱症的拚死抗爭中不懈努力。但也當然還有相當一部分人是假裝抱歉，閒得無聊時隨着大夥兒來一句「老網抑雲了」、「老抑鬱症了」、「生而為人，我很抱歉」，顯得自己或時髦跟得上潮流或幽默懂得諷刺。

在後一種人看來，「網抑雲」的起哄並沒有什麼特別，這和他們在微博上追隨其他熱點隨時摻上一腳是一樣的，都不過是現在最流行的「沙雕鬼畜文化」的表現之一。但是，他們沒想過的是，他們隨隨便便的鬼畜，對前一種抱歉卻可能是致命的打擊。

因為抑鬱症是一種真實存在的危險疾病，嚴肅而痛苦，不負責任的娛樂化是在置患病者於死地。

講到這裏，小狸忽然想到另一個問題：為什麼我們的社交平台如此的無孔不入？

網易雲本來是個聽歌軟件，聽歌就聽歌，為什麼要設有評論區呢？享受音樂，享受伴隨着音樂而湧起的情緒和思想，即便可能會痛苦，但那一刻的沉浸，正是一個人最寶貴的個人世界呀，而那一刻的沉浸，難道不是最怕別人打擾嗎？聽歌後有感而發當然可以也很自然，但應該設置成要移步到專門的媒介，而不是就地發言，擾亂別人的世界。如果再趕上網抑雲這種大型起哄現場，那還能有心聽個什麼呢？

同樣的問題還出現在視頻網站的彈幕功能。好好看個電影電視，為什麼滿屏都是彈幕？一堆抖機靈的在發段子，還有一堆不長眼的在劇透。可就有大把人好這一口，日日對着飛速劃過的走馬燈樂此不疲地或看或發。這種狀態下，沉浸式觀影肯定是沒戲的，導演的心思細節都是肉包子打狗，甚至基本劇情能不能看懂也得另說，畢竟，畫面都被擋住了。再同樣的問題，還有微信，一個通訊工具，為什麼要搞朋友圈？正常的人際溝通要被朋友圈的衍生問題綁架，公領域和私領域嚴重混為一談。

是的，其實以上所有的場景最後都指向同一個問題：無孔不入的社交平台嚴重侵佔了我們思想上的私人空間。而這種侵蝕，會潛移默化地讓我們喪失獨處和獨立思考的能力，最後淹沒在一堆傻樂的鬼畜當中，傷害了別人也不自知。誠心地建議你，當夜深人靜的時候，關掉所有的燈，打開最單一的音樂設備，閉眼聽你最愛的歌。夜風惆悵，上網找一個隱秘的樹洞，傾訴。

信而有征 劉征

生活美學

最近去一位朋友家吃飯，他家最顯著的一道景觀是從世界各地帶回來的星巴克杯子。此一個來自羅馬，彼一個來自紐約。客人上門看到，問及此物，一個關於旅行的話題就被扯出來了。再加上他那堪比米芝蓮星級水平的法餐手藝，到他家做客簡直成了一種儀式。先是得注意着裝，言談舉止也要顯得高雅隨意，才不至於破壞了主人刻意營造起來的聚會氛圍。

他因此交上了很多朋友，大家對於前往他家吃飯，都很趨之若鶩。尤其是酒過三巡，談及當晚吃到的牛肉和點心，更覺得不虛此行。譬如，為了做最好的焦糖布丁，他專門買了噴槍，然後在上這道甜點的時候，他像餐廳裏的廚師那樣，把做菜最後的一道工序變成了表演，移到飯廳中讓來吃飯的人都能看到。但見藍色的火苗從噴槍中呼嘯而出，瞬間轉移到布丁上。慢慢火苗滅掉，布丁上面就會出現一片焦黃色，吃起來有種天然的煙燻滋味。這樣的焦糖布丁外面當然賣得多，但火灼之後隨即吃到，滋味很不相同。還有一次，他為了在家裏還原一道烤羊排，在沒有合適的器皿之後，他硬是把平底鍋的鍋底翻了過來，充當烤板。看那架勢，一般的專業廚師也要自愧不如。

有這麼考究的主人，再配上音樂、酒和話題，到他家吃飯，就成了一件十分讓人印象深刻的事。法國M6電視台有一道類似的節目，叫「Un diner presque parfait（近乎完美的晚餐）」，就類似我這位朋友的興趣。這個節目在每天晚飯時間播出，節目組每周會招募5個家庭，讓他們輪流到對方家裏吃飯。每頓飯後，客人根據前菜、主餐、甜點和餐後活動分別給每一個步驟打分，最後得出一個總分。當上了周冠軍，節目組會發給1萬歐元的獎勵費。還可以參加年度總決賽，成為年度冠軍。這個過程當中，廚藝自然是至關重要的，但除此之外，桌布、燭台的擺放、聚餐的主題、主人在桌時間、餐後的餘興節目，各個環節，每一樣都要接受評價。

這個節目在法國十分受歡迎。我有位移居法國的葡萄牙女鄰居，簡直是這個節目的Big fan。每每在收看這個節目之後，她就會對自己的飯菜進行一番品評，然後對我說，下次再邀請我來，一定要改進她家的桌面。雖說這就是一頓飯，但都能感受到吃飯以外的樂趣。似乎這件事很重要，但不是基於生理的那種飢餓的渴望，而是來源於一種情趣。所以這檔美食節目實際上充當了情感教育者的角色，在不知不覺當中影響着下廚這件事，將之變為藝術。既然這節目如此受歡迎，它的美育範圍自然也很廣。類似的美食節目在全世界有很多檔，但是做到這樣放鬆，又接近平民的卻只此一家。英國有一檔「赫斯頓的盛宴」，讓大廚赫斯頓遍訪美食，把那些已經失傳的、或是只在童話當中出現的菜還原出來，還要還原此菜出現的場景和環境。藉此機會，以這道菜作為引子去對國民進行歷史教育。美國的魔鬼廚房，則在激烈的淘汰賽制當中讓一群廚子跑來跑去，以便於最後贏得一個米芝蓮星級飯店的職位，這是成功學的訓練。

相比之下，「近乎完美的晚餐」最關注於美食本身。它對這種美食的展示不是要完成一種社會功能，而是要將之變成個人修養的功課。僅此一點，就能看出法國人對於生活的熱愛，部分的來源於他們的文化節目類型。不過，也許這種節目來源於他們散漫的性格，畢竟這種模式只在法國成功了。

其實整個M6頻道，完全就因這種愛生活的氛圍而立於不敗之地。除了這檔節目，他們還有最知名地裝修節目、購物着裝節目。這使它整個地成了生活美學的代名詞。然則它最好的地方，是讓你愛上生活本身，並看向自己的生活。