

《龜兔賽跑》與通識教育

朋友圈中有人提供「新版《龜兔賽跑》故事」：青草地上有兩條賽道，兩個人分別捉着一隻兔子和一隻烏龜，準備讓龜兔賽跑。很多大人和小孩在旁看熱鬧。一聲令下，二人同時放手，龜兔不停地向前走。兔沒走幾步，忽然見到草地上有食物，立即停下來猛吃。結果，龜比兔更快到達終點。有朋友下結論：「原來龜真的跑贏。」另一朋友搭腔：「原來兔耐力不夠。」

舊版《龜兔賽跑》有「先入為主」的特點，讓多數人的焦點只集中在「看誰跑贏」的點子上，沒有留意新版中兔之所以中途停下來吃東西，是因為有小孩在兔的賽道上放了食物。龜的賽道上並沒有食物，龜也就暢順地首先走畢全程，假如中途也遇到食物引誘，同樣也會停下來進食。新版故事告訴人們：龜和兔由始至終並沒有想到要跟對方作賽，是人類一廂情願認為他們在作賽，甚至出陰招陷害免於不義。

舊版《龜兔賽跑》寓言故事，兔自恃本能跑得比龜快，想着自己必勝無疑，大可先打個盹，醒來後再跑也不遲。龜接受了兔的挑戰，從一開始就努力前進，一刻都不敢放鬆。兔一覺醒來，龜已抵達終點。從教育角度看：驕兵必敗，堅持必勝。從動物的先天本能看，更可以把道理說得更深入：兔有「絕對優勢」，在面臨野獸追趕時跑得特別快；龜永遠不可能贏得了兔。人要成功，就必須先抓住自己的「絕對優勢」。父母要認識孩子的潛能

，如果孩子愛繪畫，這可能是其「絕對優勢」，父母就別強迫孩子不學繪畫改學其他。但是，有了「絕對優勢」也並不等於擁有全部，不要輕敵，否則就像兔般高傲，對龜的速度如何把握得不好，結果還是輸給龜。沒有求勝心，就等於「行人止步」，日子久了，連潛質也被埋沒了。

不過，對「絕對優勢」也要再三摸透：龜長壽，動輒好幾百歲；兔的一般壽命也不過三至五年，最多也不過十年左右。兔愛到處跑，如果短跑，兔肯定贏。長跑，則龜會贏，因為慢走所消耗的熱量不多；兔速度快，消耗也快，後勁不繼。然而，兔有不同種類，龜亦然。沙漠陸龜能在惡劣條件下堅持長途跋涉；長耳大野兔可以藉着大耳朵幫助降溫，也能很好地適應沙漠環境，跋涉千里。很多時候，看似愚呆，其實乃大智。比賽場上，看本能、看實力、看個人心理素質，知己知彼，方能百戰百勝。

新舊版《龜兔賽跑》讓我想到當今香港具爭議的通識教育。這科目旨在向學生提供廣泛的基本知識、技能和態度，培養學生積極參與社會生活、富有社會責任感、成為全面發展的人。以《龜兔賽跑》作例子，教師不妨都拿新舊版說事，低年級學生可以學得淺一點，高年級學生可以較多元和深入，同樣趣味盎然且饒富意義，也蘊含溫情和敬意。「政治通識」容易流於主觀片面，不適合未成年學生，不教也罷。



荃葵



方潤華

中國廿四節氣是古人根據觀察太陽周年運轉而總結出來的一套氣候變化之規律，以此作為進行耕種及生活的指引，並因應季節不同調整作息時間和飲食內容，注重人與自然的和諧，從而達到天人合一、陰陽平衡，養護臟腑、強身健體的作用。

節氣中「立冬」乃意味着秋天逝去、冬天將至，晝短夜長、氣溫下降，天地間萬物活動趨向休止，蟲獸蟄伏準備進入冬眠，人的身體也隨着氣候變化而將「精氣」內藏，以便儲備足夠能量應付天寒地冷的氣候，收藏陽氣待來年春天再勃發生機，故有「春生、夏長、秋收、冬藏」之說，可見冬季養生便是講究一個「藏」字，盡量做到減少能量流失，收納「氣」跟「神」於體內。為禦寒可進食些高能量的食物以提高身體熱能，或服用補品增加抵抗力，人就不容易患病，民間有「三九補一冬，來年少病痛」的說法，因此，自古以來冬季進補亦已成為華人的一種傳統習俗。

冬季話養生

常言道：「冬令進補，春天打虎」，意思是冬天進行食補或藥補，攝取的營養物質易於吸收和蘊藏於體內，滿足來年生發需要，到了春暖花開時節人們就能有充沛精力從事各項活動。我國中醫藥發展歷史悠久，積累了大量能改善體質、通暢氣血、協調腸胃等藥膳及膏方為大家進補提供參考。總的來說，冬季保健和養生應以保暖、藏納為要。東漢名醫張仲景在《傷寒論》提到：「冬傷於寒，春必病溫」，因天氣寒冷對一些平時體質較弱的人來說，容易受外邪、風寒侵襲而引起感冒、傷風、上呼吸道感染等，尤其是老年人和慢性病患者，容易誘發其他病症危及生命。冬季往往是流感爆發高峰期，大家應及早打疫苗預防流感、肺炎等疾病以保健康；今年冬季更是要嚴陣以待、做好防範，自年初新冠病毒肺炎突襲人類至今，某些國家疫情仍未受控，全球感染人數每日增加，在有效對付病毒疫苗研發出來以前，唯一自保的方法就是根據專家建議做好各項防疫措施。

所謂「正氣存內，邪不可干」，中醫認為人的體內陽氣旺盛疾病遠離。若想提振陽

氣最簡單、便宜的方法便是早睡和多曬太陽，然而繁忙都市人能做到又有多少呢？此外，冬季也是養腎的好時機，腎乃人的先天之本，精氣所藏，生命之源，腎保養好的人就有活力，且延緩衰老和長壽；冬天溫度低及乾燥，要多穿件衣服、多吃溫熱的食物，如：喝點薑茶、熱湯、熱粥等來驅散寒氣，常吃滋潤水果補充水分，新鮮蔬菜幫助排毒，少吃辛辣易上火的食物。

雖說冬季非常適宜進補，但也不能盲目服食各類補品，應以祛寒護陽、兼顧脾胃為原則，膳食忌生冷，以溫性和平性的食物為主利於消化；每個人的體質不同，最好請教中醫師及家庭醫生意見後再決定如何進補，這樣才能做到有的放矢、發揮功效，避免虛不受補、為補而補。

當然欲想健康長壽不能光靠補藥，更關鍵的是要適當鍛煉、注意飲食，心態配合，方能心想事成。筆者寫了首順口溜供大家參考：「晨早勤運動，緊張變輕鬆；睡眠助休養，從此少病痛。持之有恆、飲食均衡，順天樂觀、平安健康，行善積福、壽而安康」。

石澳梅菜婆婆



◀石澳順發園石鵲牌梅菜係香港名牌資料圖片

日前聽美食老友記介紹香港頗有名氣的好吃梅菜——石澳順發園石鵲牌梅菜來自石澳，其當家人住在鶴咀，是位年齡超過八十歲的老婆婆。於是乎，是日四女生結伴鶴咀行，除了一探香港最東南端海角之「秘境」，飽覽無敵海景，亦心心念念要見梅菜婆婆。



厲放

四人都是首次踏足鶴咀，去程已見鶴咀道上一人家，獨門獨戶，開揚面海，白牆朱檐，院有花草，寬敞整潔，最特別的紅磚牆下一字排開十幾口褐色大瓷缸，想必這裏就是「梅菜婆婆」家，暗記於心，待返程一探。

哪知一路美景，海天一色，天地相連，綠蔭幽香，行行攝攝，最終來到鶴咀半島南端，攀岩、看海、聽濤、觀浪，樂不思返，直到日沉海底，夜色籠罩，四下不見遊人，驚覺須趕快行路，不然獨留山野。四女匆匆收拾心情，急急上路。途中驚遇夫妻檔、母子遊、三五野豬不等，無不「虎視眈眈」，更有村狗把守路口，狂吠不寧。一行人哪敢停腳，只恨兩腿倒騰得慢。所幸皓月當空，加手機微光，自拍桿充打狗棒，一路急行，總算摸到婆婆家大門。

尋光探去，一白髮老者應門。說明來歷，為婆婆的梅菜慕名而來。老人望着夜幕下疲憊且熱切之四女，面露驚喜奇且歡喜，連聲問道「你們從哪裏過來的？個個好有文化的樣子哦！」真是一位情商爆表的婆婆。

一行人被婆婆讓進屋裏。言歸正傳，先說被香港美食界視為最正氣的醃菜——梅菜。香港石澳順發園石鵲牌梅菜，係香港名牌，迄今已有五十二年歷史（一九六八年創業），原在石澳鶴咀村用包芯大芥菜醃製，廿年前轉到惠州種植和生產，香港只保留小部分生產。近年，找到湖南一處租下大片菜田。雖主要在內地生產，仍然維持香港蔬菜種植標準，不用違禁農藥，沒加防腐劑及糖精。

婆婆手拿一包梅菜，介紹說她家有兩款：梅菜王（成棵連葉的大芥菜）和梅菜

心，均屬口味適中型。婆婆表示他們一直坚持古法製作，由一粒菜種，到成為梅菜，所有生產都是由園方直接管理，種菜只用生物殺蟲劑，醃菜只用食用鹽及糖，不加防腐劑。她的兒子專門在內地打理，確保品質過關。

老人手脚麻利，頭腦靈活，口齒伶俐，面慈心善，還善解人意，急人之所急，四女無不感激連連。眾人齊誇讚婆婆家的房子無敵靚景，看海、聽濤、觀浪、賞月，可謂城市人之夢中「別墅」。婆婆笑口盈盈，一股勤勞致富的滿足感掛上眉梢。原來這房子是靠着一家人做梅菜、賣梅菜「掙」來的。

婆婆是潮州人，十幾歲就來香港，在「獅子山下」，奮鬥發展。一九七〇年就考了車牌，是香港比較早期的女司機。因為知曉做醃菜的門道，以此為生幾十年，生意越做越大，「石澳梅菜王」做出了品牌，在香港深受歡迎。除了來鶴咀海岸公園行山遊人，從婆婆家買了回去，在港島、九龍和新界的街市商舖都有銷售，更有從市區打電話預約，專程過來大批量買走的食客。

石澳婆婆的梅菜為什麼好？婆婆說他們不用打蟲藥。可是夏天種菜要打蟲，而且菜裏水分重，是做不出好梅菜的。因此，石澳婆婆的梅菜每年只種一茬，中秋節前後種下，秋冬時分趕在湖南下雪前就要全部收割下來。從鮮菜到做成梅菜至少要三個月的人手製作，精工細作，終製成最正氣之梅菜。

聽者頻頻點頭，拿起一包「梅菜心」仔細看。婆婆可是何等機敏之人，馬上說「我們做的梅菜可以放心食用，城裏人講究健康，不喜歡大鹽大甜，我們家梅菜的口味不重鹹也不嗜甜」。間中還教授幾款做梅菜飯式之秘招，惜四人之粵語「不鹹不淡」，非常之「嘛嘛咗」，恐怕沒能記住幾條。

天道酬勤，石澳婆婆一家靠做梅菜賣梅菜之雙手，建起這處面朝大海的房子。光是填平海邊建築用地就裝來了一百多車泥土。「打風的時候驚唔驚？」「驚！所以只建了一層。有神保護，也唔驚。」婆婆指指大堂裏供奉的佛位，朗聲說道。

天色已晚，不宜久留。善解人意的婆婆要幫約車一站到底，或讓孫子開車送一程到公交站，四女連連致謝，慶幸還可以在婆婆家再小留片刻。可惜婆婆沒有找到孫子，年輕人開車出去了，幾位只好打起精神，夜行趕路去車站。好心的婆婆送到大門口，一再囑咐「看清楚方向再上車，不要一站坐去了石澳（反向而行）」。院中暗香陣陣，石澳婆婆說她閒時禮佛敬神，自家種些鮮花也好侍佛。

告別了老人，踏着月光，背着幾袋梅菜，四女消逝在月夜裏。適逢每三十二個月一遇之「藍月」，又是全城「鬧鬼」之萬聖節（Halloween），行走山野，喜遇勤勞善良的石澳梅菜婆婆，一切都是最好的相逢。如你去鶴咀，別忘了去梅菜婆婆家買一包手信背回去，讓鶴咀的記憶更加有滋有味，唇齒留香，豐富難忘。

下解毒。過不多久，舌頭就有了知覺。

後來經網上小程序辨認，野芋頭學名叫「尖尾芋」，有劇毒但可入中藥，淨化空氣的能力比許多室內植物都要強。我在湖邊拔了幾棵帶回家，有的土種，有的水養，幾天下來都長出了嫩葉，顯示着野生植物頑強的生命力。尖尾芋長在家裏，引入了野趣，也讓我有了由頭不時回顧童年的可愛與可笑，還讓我想起一位在內地電影廠工作時的老領導。

老領導是位南非華僑，抗戰時回國參加了東江游擊隊。他很早就在他家裏和辦公室桌上放了幾盆野生的尖尾芋，確是別有風貌。我萌發把尖尾芋帶回家的初心，或就是出於對老領導的憶念。老領導對年輕的創作人員很是栽培，有一次出差我還把女兒託在了他們家，也自然是被照顧得很好。他走了多年，這幾行由尖尾芋引出的文字，也是一份對他遲到的紀念。

是他引導我學會了觀賞尖尾芋。最野賤的東西，也有其內在的價值。發現和發掘出這份價值，便可令生活獲得別樣的雅緻。

「如果我們還有空間」



市井萬象

「油街實現」（北角油街十二號）建於一九〇八年，前身是香港皇家遊艇會會所，是二級歷史建築，二〇一三年活化為藝術空間，舉辦大大小小的項目，讓不同社群參與藝術創作。

圖為現正舉行的「如果我們還有空間」展覽，透過展品及與參觀者互動，啟發大眾對綠色生活的想像並發掘環保概念於日常生活實踐的可行性。

香港中通社



「野趣」入屋



黃虹堅

困在城市久了，便想到郊外走走，看看未經修造的景色。和城市人工修砌的高樓大道相比，鄉野的農舍鄉徑自有它天然混成的另種意象；和城市的招牌霓虹燈相比，荒丘山嶺的綠草野樹，也有它天設地造的美意。人們常把到郊外尋覓到的開心快樂稱為「野趣」，一個「野」字勾出了無邊遐想。事實上遠離了城市喧囂，獨處尋得的是一份心靈的寧靜，寧靜而致遠，思緒放飛遠方，便有了詩一般的意境與豐富。

因疫情回不了香港，被困在內地家的小區。小區有山有湖，滿山是樹木藤蔓，滿湖是浮萍荷葉，仿似是一片郊野環境。若不是時有爺爺奶奶帶着孫輩嬉戲，可以認定那種氛圍就是身處郊外，是一個遠隔了塵寰的世外妙境。

獨守在家，有了時間也有了閒情，便進行了一些小裝修。事完不免要種些花草，消除土灰塗料遺下的有害氣味。小區也有花店，各種花草齊備，但發現網上賣的小店便宜，便網購了些綠蘿、長青藤、富貴竹、金魚草、散尾葵一類植物。這一固然是為清潔室內空氣，二

是為了美觀。操勞了一番，家裏各個角落都有點綠意，澆水施肥的每天也有點忙碌，但看着它們鬱鬱蔥蔥的長勢，彷彿見到自家孩子茁壯成長，有點安慰，也有點得意。

人心不足，對植物品種有了更多要求，想念起旅遊見過的大片蘆葦和狗尾草叢。第一次相遇的它們，長在了湖南小東江東湖畔的公路旁。一條由不同鮮花組成的花帶，沿路伸延，造出了一路的美麗。花兒固令人養眼，但其中一段自然生長的蘆葦和狗尾草才叫人大呼其神。花美畢竟是由人工打理出來的，惟這路段的蘆葦和狗尾草，是天生天養自然長成的。其造價肯定比花帶低廉，但其展現的風采，比起各種嬌俏花朵，毫不遜色，更不輸氣勢。它們份屬野草，長勢狂野，不由分說地長了個直衝雲天，濃密得如同擋風的薄牆，在陽光中更閃爍出奇光異彩。不就是野草嗎？何緣有如此的雍容華麗！還展出眼前令人震撼詫異的景象！那一刻我們對大自然的眷顧充滿感激，同時也為當地政府的用心點讚。

人們的生活過得較從前精緻了，那些本不屬觀賞類的植物，也日漸被人賞識。有些不可能養植的，經炮製處理過做成乾花，帶出了一個製造業，也滿足了觀賞心理。在網上就有賣乾製的太陽花、蘆葦、狗尾草、稻穗和麥穗的，試着在家放了幾把，就像在室內鋪開了大自然的角，把陽光和泥香導入家中。朋友來訪，對乾花裝飾的效果及野趣入屋的象徵意義無不稱讚，於是聚會又有了另一番話題。

在小區湖邊散步時，見到了大片無人栽種管理的野草，有一種勾起了對童年往事的記憶。那時家在中山石岐，家後的土坡長滿了一種叫「野芋頭」的植物。它的葉片寬大，姿態婀娜。成熟的根莖挖出來，與家常食用的芋頭近似。比我長一歲的哥哥那時頑劣，騙其時五歲的我，說它吃起來就像番薯。我嘴饞，毫不猶豫地一口咬下，頓覺舌頭漲大嘴唇麻木，「嗷嗷」乾噎地說不出話。再找哥哥，已逃之夭夭，便只好哭着回家。母親又是好氣又是好笑，叫家裏保姆用紅片糖開了一大碗糖水，着我吞