

兩篇賀壽詞

一九一九年，教育家嚴修六十壽辰。嚴修雖出身舊時代，青年時中進士、點翰林、外放學政、內升侍郎，而中年後多次赴日赴美考察，思想開明，創辦天津南開大學，名望甚重。幾位青年女學生，聯手刺綉一匾額前來賀壽。嚴修欣然笑納，懸置客廳。

後來，一位朋友看到，匾額上竟用了「永懷」二字，這可是追思逝者的輓聯用詞，用於祝壽，顯然大為不妥。但嚴修從容而談：「學生用詞或有不妥，但感情是真摯的；況且，人人終有一死，又何須介懷。」其大度坦然之修養境界，令人感佩。十年後，嚴修病逝，天津《大公報》總編輯張季鸞親撰社評《悼嚴范孫先生》，謂「嚴氏之持身處世，殆不愧為舊世紀一代完人。」洵非溢美之詞。

另一個賀壽的故事與民國名士黃侃有關。黃侃與老師章太炎、劉師培均為有名的「狂人」。章太炎多次催他著書，黃侃都以「年五十當著紙筆」為託辭。一九三五年，黃侃五十歲生日，章太炎特意送來一副賀聯：「韋編三絕今知命，黃

絹初裁好著書。」須知，那個時代，章太炎可是潤格最高的大家，給黎元洪寫墓誌銘就收了上萬大洋。這壽聯文辭俱佳，既勾陳往事，又寓督促於奉承之中，給足高徒面子。

不料，黃侃看後，卻不憚良久。原來，壽聯中既有其姓「黃」字，又有「絕命書」三字。且按照曹操楊修「絕妙好辭」的典故，「黃絹」二字亦為「絕」字。其實黃侃亦知恩師絕無惡意。只不過黃侃性格狂放乖戾，這便往往失之偏狹，屬易怒體質。這一年重陽，他飲酒過量，猝然身故。錢鍾書小說《靈感》有一段寫主人公「作家」在某資本家五十歲生日時寫了幾千字頌詞，但資本家喝多了酒得急病去世。有人認為即是影射這段故事。



途中書

自古就有「枕邊書」的說法，大概是睡前讀幾頁，當睡意如約而至的時候，就可以放下書，安然睡去。雖然每個人的枕邊書都不一樣，甚至同一個人不同時期的枕邊書都會不一樣，但能成為「枕邊書」的，總有一些共同特點吧——

應該不會是扣人心弦，一拿起來不讀完就放不下的懸疑小說吧；應該不會是感人至深，看完之後一顆心會悵然若失久久不能平靜的愛情悲劇吧……一本書，至少要在物理上和心理上具有雙重的可以「放下」的特性，才能成為一個合格的「枕邊書」。我自己中學時代，持續時間最長的一本「枕邊書」就是《東周列國志》——王朝戰爭，家國情仇，多少愛恨，多少波瀾壯闊以精煉的文言文寫下，就多了一份克制與內斂；長篇章回體，讀完一章伸個懶腰剛好可以安心入睡，若是一章讀完還有精神，那就再讀一章。

如今工作之後，每天睡前都已

筋疲力盡，反而是早晚通勤搭乘長途巴士的時間，變成了最佳的閱讀時機，所以「枕邊書」變成了「途中書」。也不是所有書都適合當「途中書」的，需要高度集中精神的讀物並不適合，比如最近在讀的《置身事內：中國政府與經濟發展》是一本非常好的介紹中國政府運作體系的書。但在搖晃的巴士上，在溫暖的晨光中，將精神高度集中的結果，就是不知道什麼時候已經昏昏入睡，猛然醒來的時候，已經是半個小時之後快要下車了，總覺得對不起手中這本書。最近的「途中書」是村上春樹的《第一人稱單數》，一個個很美麗很「村上」的故事，獨立成篇又彼此呼應，在巴士上通過文字聽村上娓娓道來，很是愜意。



感恩豬排飯

別問我為什麼，感恩節明明是個西方節日，可這一天到來時，我卻偏偏想鑽進日本料理屋，吃頓香噴噴的滑蛋豬排飯。

大概是這兩年人間清苦吧，但凡居住在地球上，不同地方的人都做頭徹尾、毫無準備地體會到了這種艱辛。有人要跟心儀的工作告別；有人要跟過去的自己割裂；有人不知道前路如何，只能在黑暗中一點點摸索着，摸索着。但只要不倒下，就是一條好漢。「疫情真可怕」——是這兩年裏我們最常發出的一句感慨。但隨着時間流逝，越到如今心境卻越不一樣了，可怕歸可怕，日子不能落下。曾經的一個衝動一張機票，一次不如意換一回說走就走，現在都剩下方圓幾里，自己給自己的命題。

依舊不容易，眼前卻也逐漸清晰。得意時有得意的爽脆，到混沌期也要有勇氣打一個滑蛋，在混沌中抬頭微笑，才能吃出寒風中凜冽的勇氣。要是以前，我會堅守豬排為豬排、滑蛋是滑蛋的道理，最恨混淆不清模糊定義，好端端炸酥酥的食材，非要踉這一趟渾水。可風水輪流轉，這個日子裏的豬排飯，非要加上滑蛋才算不負生活。眼看着蛋液蓬鬆完又輕輕落下，包容着豬排的高調和犀利，也說不清誰為誰定了型，誰給誰留了情。一口吃下去，軟中有脆，歡喜得沒有防備，竟然在豬肉中找到了平和跟鮮甜。連萬惡的油花好像都被「收服」了，曾經它大喇喇讓我們頭痛，如今被洋葱和醬汁打敗到無形，又有野心，又帶親切。連盤中的味噌湯和那一小碟醃大根，都變得才華橫溢、文武雙全。而此刻端坐在它們眼前的我，不正是那個心意堅定，想不急不躁穿過黑暗的自己麼？

果然，曾經的苦悶和焦躁，一下子就消失了。



筆者身為家長，耳聞目睹不少學校欺凌事件，在許多人眼中，誤以為只是同學之間開玩笑、胡鬧而已，不知道這些事件對學生成長的負面影響。根據經濟合作與發展組織（OECD）二〇一八年公布的《跨國評估學生能力計劃》，香港學生在學校遭受欺凌的普遍程度為百分之二十九點三，遠高於OECD平均水平，可是學校往往怕家醜外傳，大事化小，甚至不了了之，在預防、處理、通報及問責等方面均有不足。

最近，看到法國的處理方法，覺得香港可以借鑒。原來法國約有一成兒童受學校欺凌影響，總統馬克龍在社交媒體發放片段稱：「在學校和網上欺凌情況仍然嚴

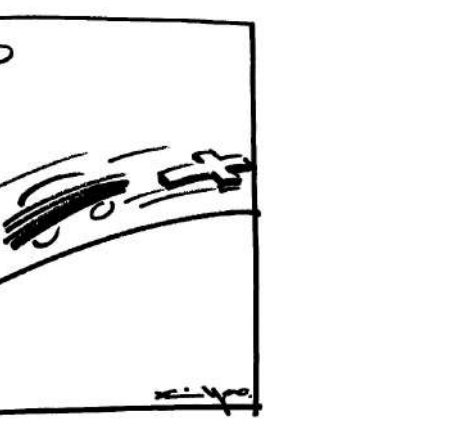
室外清涼，終於令我覺得香港的冬天有點意思。與家人到銅鑼灣吃飯，我想穿得悠閒自在，左看右翻，終於拿了有「加菲貓」刺繡的灰色寬身毛衣出來。大大一隻橘色貓兒，頂着皇冠，直立展開雙臂，表情是「加菲」招牌式帶點狡獪的微笑，像向迎面而來的人說：「你敢接受擁抱嗎？小心我會抓你啊！」

活着有點「年資」了，少女心卻從來不缺，毛絨玩具是我生活不容或缺的東西。我會與它們聊天，關注它們的近況，寫稿時也有毛公仔陪伴打氣。我說過，即使將來成了一位臉圓圓的老太太，八十歲後仍會找輕鬆的場合穿印有趣致卡通人物的衣服出外，不怕別人覺得我裝嫩或「大

籐旁籐杜鵑，冬令拂翩躚。毋曉風霜厲，迎春煥麗鮮。每年在冬天這個時節和第二年的春天，籐杜鵑都給深圳、廣州等南方城市添了一份濃濃的艷妝。鮮艷的顏色，繁複的花朵，熱情奔放地開着，成了一抹無法替代的風景，讓人心情愉悅。

籐杜鵑也叫三角梅，其生命力旺盛，花期長，絢麗多彩，給人以奔放、熱烈的感受，體現了深圳無限的活力和包容的城市風采，因此被評選為深圳市花。

頂着市花的頭銜，籐杜鵑在深圳自然是大受歡迎，街邊、寫字樓的綠化帶、公園、個人家的窗台上都隨處可見。深圳有一個特別的公園——籐杜鵑谷，種植有各



漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

學校欺凌影響身心

重，因此我們會繼續工作，尤其因為受害學生往往會害怕和自我疏離。」他宣布，明年二月將推出新手機應用程式，讓受害人和證人舉報，目前官方已設有分別針對騷擾和網上欺凌的兩條電話熱線。

除此之外，法國政府將加強支持在全國為年輕人設立特別中心，讓受害者可前來向人傾訴問題。馬克龍還計劃成立一項「社交媒體和數碼技術證書」，讓小學六年級以上學生了解自己可能面對的網上欺凌問題。馬克龍建議修改法例，加強家長監控子女能力，將防欺凌應用程式自動裝置在兒童使用的所有電話、電腦和平板電腦上。

校園欺凌背後成因複雜，許多欺凌者

加菲毛衣

唔透」。不管潮流怎麼轉，例如近年人們一窩蜂地崇尚韓風、街道上又滿是穿運動或瑜伽服的女生、網紅更重視耍帥扮酷吸睛，我也認為穿衣最重要自我感覺良好，需符合個人喜好。晚飯前，我叫家人幫我在商場中庭的聖誕樹前拍照。防疫雖戴着口罩，擺拍時卻不忘指着胸前可愛的大貓。照片上載社交網絡時，我簡約地標註了：「#忠於自己」。

每個人都是獨特的，都有各自的喜好，敢於透過日常生活反映出來，就是個性。許多人覺得別人不了解自己，其實只是自己從沒有將喜歡、接受、討厭或抗拒大方主動地表現，既怕訕笑嘲諷，又擔心成為異類，習慣悠悠扭扭的，最後在他人

籐杜鵑

色品種的籐杜鵑。目前深圳市籐杜鵑種類繁多，大約有三十多種，有粉色、紅色、橙色、白色等等。花開遍地的籐杜鵑，每年都給人不同的體驗，深圳為此在每年的十一月至十二月之間都會舉辦一個全市規模的籐杜鵑花展，主場地在蓮花山公園。

今年的籐杜鵑花展時間是十一月二十日至十二月十日，以「千園生態，萬象生活」為主題，園內設置了大片的花海、各式精品籐杜鵑盆栽和藝術裝置。布展面積約達二十萬平方米，分為城市花集、城市花園、未來花園、精品花園、文創花集五個展區，通過天馬行空的創意設計與自然景觀相結合，展現了籐杜鵑千姿百態的美麗。

只是一時興起，但不知道此行為對他人造成的深遠傷害，尤其是心智未成熟的學生，情節嚴重的甚至會導致受害者不堪重負而自殺。早在二〇〇五年，香港教育局已提出「對校園欺凌事件零容忍」的取態，可是實際的措施卻欠奉。有些人或以為只要增加經費、聘請足夠駐校社工，而毋須強制校方通報欺凌個案，就能減少校園欺凌。

教育局強調校本管理原則，將責任交予學校，不少香港學校則因收生競爭激烈，擔憂欺凌事件曝光後，影響來年收生表現和學校聲譽，習慣採取「私了」策略。



心目中欠缺鮮明形象，連朋友或伴侶想加以遷就亦無所適從。其實，嘗試藉生活細節展現自我，花點心思，漸漸就會感受到隨心建立形象的趣味。普通人沒專業人士幫忙塑造形象，但也可一手一腳打造個人專屬風格，更不必如歌手明星般顧及工作需要，範疇進度自能更加自如。然而，先決條件是要學習我那毛衣上的加菲貓般坦然，放開懷抱。正如那天身處鬧市，觸目所及都沒人穿公仔上衣，卻不礙本人愉悅地昂首闊步。



近日寒流入侵，天色被陰霾籠罩，周末和家人安排一場籐杜鵑花展品鑒，能夠找回春天的感覺，感受冬日的浪漫。

籐杜鵑花展中最吸引人的當屬城市花園單元，由深圳全市十二個行政區聯手打造，各區以園區內自然生態景觀為創作平台，用鮮花造景，打造特色花園，演繹繽紛花事。由羅湖區打造的可以組裝和移動的花園——「鋪拉格花園」是本次花展的「金獎」與「最佳創意獎」作品。走進其中，似乎來到了一個充滿魔幻又極具時尚感的空間，令人印象深刻。



兒歌《打針》

一針輕輕打下去，克明臉上笑吟吟。他說：「姑娘本領高，打針只像蚊子咬。」護士摸摸他的頭，讚他勇敢好寶寶。

在此疫苗即將在少年兒童間普遍接種的時候，這首發表於六十一年前的舊作，倒是值得在幼童間朗讀一番。



略，一樣要先用化妝水，當然是在潔淨臉上妝容後使用，比較輕柔一點的可用潤膚乳做晚霜，我則選擇用潤膚霜，尤其在現時乾燥的天氣。

精華素有不同的功效，我嘗試改用日本品牌鎖水精華啫喱，因為產品獨有的配方，於肌膚表面形成一道防線，作用是鎖緊皮膚內的水分不會容易流失。因為這種效果，所以精華素應在護膚步驟最後才使用，確保每晚加強護膚保濕的效果。



秋冬護膚重於春夏

夏天比較多日照的日子，相對面向太陽的機會也高，紫外線引致皮膚受損的問題也較秋冬嚴重，不過減少陽光照射，也不代表冬天可以不用含防曬成分的化妝品，冬天皮膚也一樣需要做好防曬準備。

大部分女士們，當天氣一轉變，第一時間當然最緊張臉部肌膚會出現乾紋。在關注臉上肌膚的同時，不要忘記護膚的每一個程序，都足以影響隨後使用其他護膚品的功效。最簡單如過去基本的護理用品，除必要的清潔液外，一瓶晚霜加一瓶日霜，最多再加一瓶收縮水，一個組合便已足夠；但與現在各式各樣成分的精華素、保濕霜和面膜相比，那些年的簡潔美

學，與新一代護膚效果的產品，真的不可同日而語。

要全面守護肌膚，其實除了擁有各種效能的用品外，也必需清楚產品的用途，對肌膚所提供的配方，是否符合所需，例如是抗衰老或減淡臉上紋理、皮膚鬆弛因素等不同的皮膚問題，也有針對年輕肌膚和熟齡肌膚之分別，所以了解產品性能非常重要。

每天早上，使用美妝品前，要先做好一些防護步驟，簡單用棉花沾上化妝水輕抹臉上，跟着用一般保濕功能的精華素，讓肌膚保持水潤。搽粉底前一定要用日霜，可以不用粉底，但日霜是外出必備之物。完整的晚間睡眠攻