

抱抱樹



人與事
尹畫

許多年前，讀過一篇文章，印象深刻。文中寫道，作者連遭不順，心情暗淡，朋友和她說，去西天目山擁抱大樹吧，擁抱大樹能夠釋放人體內的快樂激素。

於是，作者真的成行。最開始她擁抱了一棵千年古樹，當她伸出手觸摸到樹幹背陰面涼而膩的厚厚青苔，她的眼底有了灑灑的感覺。在西天目山中行走的時候，她還邂逅到一棵高齡一萬二千歲的銀杏。她無法靠近這棵長在懸崖邊的古銀杏，只在空中完成了一個虛擬的擁抱。但這棵古樹給她帶來的震撼和感動卻是深遠。回程的路上，作者驚喜地發現鬱結於心的痛苦，不知不覺冰消雪融了。她擁抱了樹，樹也擁抱了她，傳遞給她一種奇妙的力量。

前些日子，我去家附近的廣場散步，發現了一棵穿着五顏六色花衣裳的樹：手工編織的絨線衣，每一件都不一樣，有帶手套的，有帶流蘇的，有纏繞形的……因為有了衣裳的裝飾，平日司空見慣的樹就顯得別具一格，吸引了我的目光。樹上還掛了牌子，寫：「Hug Me! 抱抱

這棵樹。」原來，「抱樹療法」已經悄悄流行。每棵樹都有能量，擁抱它，就能與它產生生命的連接，相當於情緒上的一種充電。現代社會，節奏加快，每個人多多少少都有難以排解的壓力。找到適合自己的「充電樁」，讓情緒得以適時舒緩，在這個年代顯得尤為重要。

生活中，我並沒遇見抱樹的人，想來廣場上人來人往，眾目睽睽之下跑去抱樹也是需要勇氣的。不過，面對一棵穿了衣裳的樹，似乎有了擁抱它的合理理由。於是，我張開雙臂，大大方方地去擁抱了那棵掛着牌子的樹。閉上眼睛，把腦袋貼在樹幹上，什麼也不想，與它無聲地交流一分鐘，感覺身體裏好似真的湧出一種奇妙的力量。

抱樹療法，實則是一項來自北歐的心理療愈。在芬蘭北部，每年八月都會舉行「抱樹大賽」。日本有一個詞叫shinrin-yoku，意思是森林浴或森林康養，即在大自然中沐浴樹木的香氣以達到精神放鬆的效果。在印度的瑜伽體系中，人們也相信樹木具有某種能量，這些能量可以被人體接收並帶來益處。

從廣場回到家裏後，我想，以後我的「充電樁」可以增加一項，不費吹灰之力卻又於己有益，那就是：抱抱樹。

金龍威威迎向春



如是我見
陳傳威

春，又一次來到人間。中國與世界迎來一個嶄新的甲辰龍年，一轉眼彼此已緊緊相擁。元宵節燈火璀璨，通宵達旦；情花開，開遍地。全國各地花市花燈會無數，月上柳梢頭，人約黃昏後。當中滬上城隍廟人頭湧湧，熱鬧非凡，盛況空前。元宵節當天的燈會把二〇二四年上海民俗藝術豫園燈會推向高潮，它續寫了去年「山海奇豫記」的主題，今年開啟了「海經篇」的描述。

無獨有偶，「海經篇」遇上龍年，各式各樣活龍活現充滿靈氣的龍，躍然眼前。一進正大門便是宴海閣的赤龍逐願，一條金黃配搭翠綠的巨龍呈現眼前，宛如正在歡迎着大家的到來。接着凝眸路上是鳳簫聲動，玉壺光轉，「一夜魚龍舞」，這兒每一尾魚都富有生命，仿似正堅定地游向遠方。中心廣場的飛龍躍海，雖然面容不及前面的祥和，瞪着龍眼氣勢逼人。九曲橋上卻是嬌藍靈龍，浪漫優雅。傳說大家過了九曲橋新的一年則順風順

水萬事順遂，尤其情人愛侶經歷情路上的起伏波折，想必喜慶之事不遠了。當此嬌藍靈龍同大家眨眼時，不要忘了許願噢，願一家上下大小健康平安發大財。當然花燈除了以龍作為主題外，還有各種各樣可愛奇怪的內容，諸如珍珠蚌殼、盛開的鮮花、胖嘟嘟的小貓、飛舞追逐的蝴蝶等等。

這裏面晚晚燈火通明，場面的壯觀非言能喻，置身其中你仿似進入一個夢幻似真的海底世界，海錯翻然星漢燦爛。加上城隍廟內豫園的一些古老建築，或者你也會懷疑自己是否穿越到古裝仙俠劇裏，正在與海龍王及龍公子們大鬧一場。筆者一路走過，雖則大家都是心口貼着背脊，但這周圍的繽紛燈影之景簡直令人嘆為觀止，忘卻所有現實存在的一切。

龍年對於中國人來說有一份特殊的情結，每到龍年喜慶之事特別多，例如結婚、生育、開業等等。希望今年中國龍也能为世界帶來祥和穩定，趨吉避凶，龍年大吉大利。

金龍威威迎向春，在這一年開首的春天裏，願龍年世界和平，無災無難；願你我安康喜樂，有情有愛。

人生難得小美滿



自由談
文秉懿

杜樂瑩被妹妹算計名下房產，結果姊妹扭打起來，樂瑩離家。她以為愛人和閨密可以安慰她，誰料到二人早已暗中交往。樂瑩撇下兩個背叛者走到街上，漫無目的，由白天走到夜晚。

這是電影《熱辣滾燙》開頭幾幕，交代女主角杜樂瑩在親情、愛情和友情三方面都受到打擊。橋段並不新鮮，一貫做法是在這個時候配上哀慟人心的音樂，反而響起的是旋律輕快，感情溫馨的歌曲。也許這是有意安排，要撫慰樂瑩，也預告樂瑩的人生並不是一闕悲歌。

這首歌名叫《小美滿》，彭飛作曲，李聰填詞，周深主唱。一個「小」字，勸告人用不着太貪心，別人看來微不足道的事情，是足夠支撐人生的小美滿。

歌曲的前奏輕鬆，周深開口就是孩童的腔調，活潑而調皮，叫人覺得有一個孩子站在面前純真地笑着。這是一首兒歌，一首唱給成年人聽的兒歌。「沒什麼大願望，沒有什麼事要趕」，人不一定要豐功偉業，生活得簡單、美好，何嘗不是成就？杜樂瑩立志勝出拳擊比賽，一次勝利就是她的小願

望，支持她往後的人生。歌曲點明了「既然是路一定有轉彎」，客觀環境不會為任何一個人改變，唯有自我調節才是存活之道。它提供了一個頗為新穎的面對困難的方法，就是保持，或者重拾童心。「看見路口紅燈一直閃，它像眨眼的小太陽。」動用孩子的想像力，把令人

煩躁的閃光化身跳脫的小太陽。「烏雲還挺大膽，頂在頭上吹不散。我抓在手裏捏成棉花糖」。幻想把烏雲捏成棉花糖，將負面的事物轉化成美好的景象。童心無邪，只看到世界美善一面。不要嘲笑和否定成人天真，失意時不妨把自己退回孩提時代，那麼就「什麼煩惱不能忘」。

身心俱疲時，「揉揉疲憊的眼睛，停下來看一看」，原來「小狗在叫，樹葉會笑，風聲在呢喃」、「還在夜裏看月亮」，大自然的陪伴看來理所當然，以致一直被人忽略。情緒低落時把注意力轉到身邊的事物上，隨時發現意想不到的樂趣。

杜樂瑩委屈自己，討好他人，落得傷痕累累。歌曲提醒她：「找到自己最合身的衣裳，只要自己夠喜歡」，人為何將自己生活，不是為了成人家而存在，人必將自己趕到卑微的角落？杜樂瑩在受盡踐踏之後猛然省悟，擁有蘋果，送給人與否，得看心情，這說明她已經學會把握主導權。電影結尾她拒絕拳擊教練的晚飯邀請，因為她明白要遠離令自己不快樂的人。自愛自尊是收穫美滿生活的基本條件，這種感悟，不會來得



▲「非遺知味」展出的微縮模型。

「非遺知味」

康樂及文化事務署主辦、非物質文化遺產辦事處籌劃的「非遺知味」的巡迴展覽正在港島太古城舉行。展覽以香港日常飲食為切入點，重點介紹「香港非遺清單」中與香港飲食文化相關的項目，包括吹糖技藝、涼果製作技藝、茶粿製作技藝、茶樓點心製作技藝、潮州滷水食品製作技藝、蒸籠製作技藝、港式奶茶製作技藝、菠蘿包製作技藝和蛋撻製作技藝，讓市民重温昔日港式飲食文化。

除了圖文闡述之外，展覽亦透過展示微縮模型、多媒體互動節目和影片，以及特設「打卡位」讓市民拍照留念。



市井萬象

何以治癒



君子玉言
小香

元宵節一過，那種渴望着、歡喜着、鬆弛着的感覺就過去了。親人萬里迢迢相聚又匆匆分開。生活從倒計時的盼望，跳躍一下綻放一下之後，又回歸平淡重複，人卻是又緊繃起來，一天接一天的奔忙。不得不感嘆時間過得真是太快了。今天恰好是離港 anniversary。兩年前，正是在這一天離開香港，就此也離開了那段非同尋常的工作生活模式。那個清涼似水霧氣濛濛的清晨、那個叮叮車緩緩駛過的街角、那束百感交集的心情……曾經想起來會流淚，如今變成了溫暖的回憶，一道治癒良劑。

治癒系可以包羅萬象。這個春節在嶺南。嶺南的春天我自覺相當熟悉，也好喜歡，這裏的春天是讓人體感、視覺都十分舒服的春天，陽光鮮花都明媚溫潤，真真稱得上「惠風和暢」。應該是自己平生所經歷的最好的春天，沒有之一。幾個嶺南小城富裕安逸，節日期間風俗濃厚，年味十足。畫間田疇翠綠，煦光輕灑，我們在老僑村徜徉，保存完好的老屋廈、一木成林的老榕樹，述說着嶺南特有的傳奇。在濱海走城市步道，綠色自身邊至腳下，團團包圍，層層翠潤，清風拂面。

與從上海過來的龍姐姐不期而遇，於是同去僑鄉參觀。在鄉村人家吃土菜，到朋友劉大哥家聊天。室內陳皮的香氣浸潤，庭院水池半繞，桂樹花似落未落聞之猶香。碩大的錦鯉一見人影，立刻蜂擁過來，一時間水池裏紅錦白綾翻飛，波光閃閃。夕陽投射，四面靜雅。

阿輝一家帶去農場賞花餵小動物。我們買了一些胡蘿蔔、白菜、野草餵小動物，小傢伙們擠過來嘎吱嘎吱嚼，吃得有滋有味。牠們吃，我們看——這個場面居然讓我們很解壓，一波一波地餵，餵了羊駝再餵梅花鹿，又返回來餵小兔子……小梁說，下次帶一麻袋菜來，守着小傢伙們餵上一天。聽着動物們香甜的咀嚼聲，人會覺得這野菜生菜這麼好吃，似乎也有點催眠呢——這種

治癒系，應該叫做簡單吧。

二〇二〇年在夏威夷大島，民宿坐落於一個綠樹掩映的村舍，離海邊也不遠，院子裏有一方游泳池。每天夜晚總能聽到周邊有啾啾「鳥」鳴聲，一聲一聲，短促纖細，十分悅耳，每天伴人入眠。我還想，這裏的鳥兒夜裏愛說夢話。後來房東偶然聊起，說那是青蛙叫，是當地特有的蛙。我才知道，原來青蛙也有「地方口音」。南太平洋遠處海島清澈的蛙鳴和海浪聲，很快撫平了時差反應。

再上網一查，果然世界上蛙鳴各式各音。我們常常聽到的呱呱呱呱叫聲，或許是青蛙界的「普通話」「通用語」。記起曾在四川宜賓的竹海聽過「gang—gang」的蛙鳴聲，聲音之響亮，穿透力之強大，有金屬質感，堪比戲劇裏的鑼聲，噹噹噹把沉沉黑夜吵得一條一條撕裂，吵得竹海沸騰。開始覺得好吵，很快習慣了，蛙叫得越響心裏反倒越寧靜。不知有着這樣嘹亮「歌喉」的青蛙長什麼樣。如果說，夏威夷的蛙鳴有「鳥鳴山更幽」效果，這大嗓門蛙鳴則有「蟬噪林逾靜」的奇效。——這個治癒系，應該叫做自然。

催眠曲中，不少是自然界的白噪音，海聲、林聲、鳥叫聲……有生物愛好者專門到野外錄音動物鳴叫聲，其中有蛙鳴「串串燒」。若湊起來，啾啾蛙鳴作序章、尾聲，鑼聲蛙鳴作華彩段，足以譜成一部「蛙鳴交響曲」，隨時隨

地「聽取蛙聲一片」。

治癒系通常與星辰大海山川草木有關。美景自帶治癒系——小寶他們在京都時見到了最好看的楓葉；在東京時見到了最好看的富士山，遠山倒映湖中，湖中天鵝翩翩；在泰國時祥鶴環飛起舞……一幀一幀拂去旅途勞頓。美食也可治癒一切——小寶回來，烤鴨、涮羊肉、羊蠟子、糖葫蘆一通安排，聊解京味鄉愁。

治癒系裏一定有鮮花草木。蔣勳寫道：如果今天下午，穀雨的下午你走出去，你會看到在陽光裏面所有葉子的綠色，各種空氣當中的氣味、聲音你都會感覺得到。不需要特別去音樂廳，也不見得一定要去畫廊，天地有大美，而這個美是不講話的。我覺得，草木不言，卻不聲不響地治癒了我們所有的不安躁動。

懷想的治癒——讀着葉靈鳳的《香港風物志》，七十年前的香江風物，與我如今之所見幾無二致，勾起感懷香港之種種。治癒系裏也應該還有楓香樹、小貓種。Mars、Mercury兩小隻在主人遠行期間，每天在房間裏蹣跚、打架、上桌子，守財奴似地趴在貓糧機上候着餵食，小主人回家後擠到床上賴着不走要一起睡。

治癒系必然要有親情友情。所有美好的一切，唯有與親人好友共享，如點睛之筆，會極大放大治癒效果。美善的情感是最大治癒系。



▲錦鯉成群。

作者供圖



▲電影《熱辣滾燙》由賈玲自導自演。