

楊文田

放慢腳步 才發現香港也有柔軟的溫度



各說各話

許多人說，香港是走馬觀花的地方，看幾眼維港夜景、登一次太平山頂、喝幾杯絲襪奶茶，就算「來過了」。但於我而言，香港卻是一個值得反覆咀嚼的地方，一如老電影中燈紅酒綠背後的細膩人情與時代裂痕。這一次，我在港停留數日，幾乎將從未真正駐足過的地標走了一遍：西九文化區、中環中心、環球貿易廣場、獅子山、西九龍站、國際金融中心二期、交易廣場、半島酒店、太空館、海運碼頭、怡和大廈、摩天輪、天星碼頭、九龍鐘樓與文化中心……像一場對城市靈魂的「深閱讀」，也像一次遲來的「青春補課」。

走進西九文化區，像是走進了一個呼吸藝術的城市肺部。前中區警署建築群、視覺文化博物館、香港故宮文化博物館三大文化重器錯落有致，周圍是遼闊的草地，偶有街頭藝人自彈自唱，海風裹挾著維港鹹濕的氣息輕輕拂過。我在視覺博物館的「亞洲視覺文化」展廳駐足良久，一件關於90年代舊香港錄像帶的裝置讓我恍然。夜幕降臨，海邊草地坐滿了野餐的人群，年輕情侶、帶著孩子的父母、拍抖音的學生……在文化與生活的縫隙中，這裡重新定義了「城市公共空間」的意義。

從西九步入中環中心，感覺就像從文藝清風中跨入權力叢林。這座由李嘉誠持股的地標建築，是香港核心金融神經的縮影。中環的節奏是踩著秒針跳動的，在電梯裡、會議室旁、餐廳中，彷彿每個人都帶著一份「必須成功」的壓迫感。而環球貿易廣場（ICC）則是另一種雄心的延展。登上118樓的Sky100觀景台，維港兩岸燈火初上的景象如夢似幻。ICC腳下的香港西九龍站，是高鐵南下通往內地的樞紐，也是一座向世界開放的窗口，古今兼容。

「獅子山精神」是香港社會最常被提起的精神象徵，但多數人只是聽過，卻未曾真正攀登那座獅子山。這次，我決意親身走一遭。沿獅子山郊野公園的山路拾級而上，山間雲霧繚繞，終點豁然開朗，那塊「獅形岩石」如睡獅靜臥。站在山頭俯瞰九龍，密集樓宇與霓虹燈光拼湊出一張繁忙而倔強的

面孔。我終於理解，那些咬緊牙關、不向命運低頭的歲月，為何會被銘刻為「獅子山精神」。

若說一座酒店可以成為城市的文化象徵，那半島酒店定屬其列。1928年開業的它，曾是貴族、名流與影星的聚會之地，亦是日本佔領香港時期的總司令部。我在大堂輕啜一杯港式奶茶，彷彿穿越回旗袍風靡、英式馬車徘徊的年代。隔街相望的，是尖沙咀天星碼頭與香港文化中心。在鐘樓下佇立，潮聲隱隱，記憶卻如潮水般湧來。走進文化中心大堂，恰好碰上一場青年交響樂團的排練，絃樂悠悠，音樂與城市在此交匯，彼此交融而不設防。

許多人對香港太空館的印象還停留在學生時代的校外活動。我也不例外。再次走入白色穹頂之下，才意識到它的科普意義遠勝於建築本身，那種面向宇宙的勇氣，是這座城市在空間狹小中對未來的想像。而在中環海濱的香港摩天輪上，緩緩升起的那一刻，我看見了怡和大廈的燈光，像鋼筆劃過夜空。它是老牌英資的象徵，也見證了港英時期與回歸之後的權力更迭。摩天輪轉過的，是時間的圓。

交易廣場與國際金融中心二期（IFC2）是一對搭檔式的建築。前者是香港證券交易所所在地，後者則是全球金融巨頭的香港落點。廣場上，有白領在此午餐，有攝影愛好者守候光影，也有我，一個暫離喧囂的遊人。玻璃幕牆反射出城市的輪廓，我看見了香港的多面性：既是資本的塔樓，也是庶民的街巷；既是世界的金融棋盤，也是百姓生活的煙火地。

海運碼頭是購物天堂，也是海港文化的延續。碼頭盡頭高聳的郵輪泊位，有時空無一船，有時又湧來一船異國遊客，彷彿城市張開的雙臂。

而不遠處的西九龍高鐵站，是內地與香港之間的陸地橋樑，往來之間不再是界線，而是流動的生活。幾天的行走讓我前所未有地貼近了香港的骨架與血脈。它不只是冰冷的幕牆與快節奏的都市，它有文化、有記憶、有溫度。走在尖沙咀鐘樓下，海風輕拂，我彷彿聽見城市在夜色中低語。這段香江之行，早已住進我心裡，如夜色中那盞燈，搖曳卻不熄。

王承天

居菲閒吟七絕詩百題(一)



感恩有你

（一）夜讀史冊

昨夜月明難入眠，漫觀史冊倚窗欄。
心湖澄平與天靜，讀到盧溝頓起瀾。

（二）夜街又見

街童夜夜宿城場，有酒無肉餓斷腸。
明月何憐黎庶疾，照人依舊冷如霜。

（三）觀雲暇思

舒捲自如從不驚，遊天訪嶽豈無情。
悶雷乍起號聲響，化作甘霖潤物生。

（四）雨後賞蓮

水漲蓮塘一色新，花紅葉碧雨無塵。
和風看我留連久，歷送清香滌俗襟。

（五）賞蓮感想

綠傘輕搖撐碧空，紅妝映日兩心紅。
平生不喜趨炎勢，自在清涼世界中。

（六）澄湖畫景

湖綠波清映碧天，一灣水澄躺人前。
輕舟欲啟眼驚亮，只見青山水裡懸。

（七）日暮思鄉

蜻蜒點水白鷗飛，雲宇斜陽佈彩暉。
獨倚高樓驚日暮，天涯遊子忽思歸。

（八）幽軒偶題

幽軒敲夢醒黃梁，何事縹緲日夜忙。
觀盡殘紅知世態，墨痕筆跡話炎涼。

（九）椰林閒雜

莫道南邦逸興低，郊行即事筆閒題。
遙看遠處吹煙起，椰徑驚聞茅屋雞。

（十）政壇所見

機謀耍盡數圍棋，目覷權姦恣不悲。
那曉興邦須獨立，祇知朋黨樂分肥。

高俊仁

與自己和解



世相漫筆

與自己和解，是老年人的最高哲理。我們強調老年人的身體保健，往往忽略老年人的心理矯正。從理論上說來，已經退養的老人，基本上履行了人生的必須義務，剩下的日子裡，疏離工作、淡出社會、放開子女，更多地回歸自我。因此，看管好自己的健康和情緒，過好每一天，就是餘生的最大成功，其餘的一切老天自有安排！

英國作家薩克雷有句名言：「生活好比一面鏡子，你對它笑，它也對你笑；你對他哭，它也對你哭。」有不少老年人，經常被負面情緒包圍，感覺生活過得很辛苦。其實，真正的桎梏，不一定是問題本身，而是你的心態和情緒。很多時候，你活得不如意，其實是你「自找的」，所以，一個人最高的能力，就是與自己和解，不和自己過不去、不折磨自己。

和自己過不去，簡單說就是因為「想太多」。很多人大腦被焦慮佔據，心情被煩惱糾纏，整天萎靡不振，幹什麼都提不起精神，就是整天考慮自己的將來，想著子女的事情。久而久之，把各種不如意列隊排陣，蒙蔽了視野、污垢了心靈，徹底失卻自信。禪說「這個世界上，最好的放生，就是放過自己」，妥協的能力比戰鬥能力更為重要。

與自己和解，是「完全自信」的體現。自信，並不是因為完美，也不是因為沒受過挫折和傷害。自信，就是自我接納——肯定自己的優點，承認自己的不足，接納自己的缺陷。不自我否定，自我攻擊。在此基礎上，順應心靈的意願去生活。在宇宙間，每個人都是獨一無二的存在，就像我們的指紋和瞳孔一樣。每一個人都是平等的，不優於任何人，也不遜於任何人。從這個意義上來說，我們每個人，都是不可代替的絕版，自己本身意味著完美，哪怕存在缺憾，也是另一種形式的完美。當你明白這樣的真相，

唐永泉

讓世界充滿「愛與光明」（上）

——參觀安溪愛爾眼科醫院記



特稿

愛爾眼科醫院集團是中國首家IPO上市醫療機構，也是目前國內規模最大、矯治近視人群最多的眼科醫療集團。作為全球性專業眼科連鎖機構，愛爾旗下品牌醫院、眼科中心及診所已超900家，醫療網絡覆蓋中國內地、香港，以及美國、歐洲、東南亞等海外地區。

愛爾眼科2019年進駐安溪縣，收購明仁眼科，致力於打造縣域百姓最信賴的眼專科醫院。依托專業平台、權威專家團隊與精湛技術，我們為茶鄉人民提供高品質眼科診療服務，精準發現並解決各類眼病疑難問題，排除潛在風險，讓「愛與光明」惠及千家萬戶。

趁著「五一」勞動節假期，我預約參觀了安溪愛爾眼科醫院。

接待我的是醫院健康教育服務部的小王，小王衣著整潔規範，舉止端莊大方。她面帶微笑，熱情地引導我參觀醫院的各個科室、講解科室的功能及作用，暢談醫院的發展前景。我一邊參觀，小王一邊介紹，她用專業的語言，流利的吐音，通俗易懂的講解，讓我大開眼界，讓我對人類「心靈的窗戶」——眼睛，有一個嶄新的認識。原來「小小的眼睛」卻這麼「複雜而精細」，真不愧是「小眼睛，大世界」。安溪愛爾眼科醫院設有視光與小兒眼病科、青白科、角膜眼表科、綜合眼病科、眼底科、淚道科等六大專科，還有青少年近視防控門診、干眼門診特色服務，功能齊全，佈局合理。

今天是「五一」勞動節的第一天，醫院第一層的視光及小兒眼病科人數眾多。許多家長帶著小孩來檢查視力，矯正視力。現在的電子產品發達，手機、平板電腦、教室的多媒體、學校大門的LED安全提示語，街道上的廣告顯示屏等，我們幾乎每天都會接觸到許多電子顯示屏，這些或多或少影響著人們的視力，影響孩子的視力。對於視力，應該早檢查，早發現問題，及時處理問題。

上午九點，安溪愛爾眼科醫院CEO陳旭按約定的時間準時來到辦公室。她身著剪裁合體的白色西裝套裙，簡潔利落中透著專業，步履穩健而富有活力。見到我，陳旭女士立即展露出溫和而真誠的笑容，她主動伸出手，與我相握，掌心溫暖有力，語調沉穩而親切：「您好，歡迎您來到愛爾眼科。」她舉止從容優雅，既

便就確立真正的自信。

與自己和解，要遵循「量力而行」的規則。七尺棒留三尺後，八分的實力，只能使出五分。假如你把力量一下子都用盡，後續的突發情況，你將無力招架。比較難做的事情、或者一下子無法完成的任務，可以緩一緩、推一推，甚至最終捨去。要明白「老當益壯」只是一種願望，一種勵志，千萬別當真——「老」字當頭，是前提，「益壯」只是有悖於規律的反常。因此無論做什麼事情，都不能充當主力軍，一馬當先。而只能湊個配角，添頭貼尾，補漏拾遺。

與自己和解，應依據「自我舒適」的標準。無需刻意結交權貴，辱沒自己，實踐證明，你沒有實力，認識誰都沒用。減少交際圈，刪除無效應酬，簡化生活，留給自己更多的時間。不管對事對人，不輕易承諾，不隨意攪事，自己無法履行的事務一概拒絕。最忌轉托他人，求爺告奶，勉強辦事，委屈自己。這個世界，不存在無所不能，即使貴為智慧化身的諸葛亮，尚有街亭之敗、上方谷之憾，何妨你我凡夫俗子。

與自己和解，須適應「循序漸退」的慢生活。做什麼都不可急功近利、快干冒進，無論是工作還是生活，不忙著判斷，不急著行動，深思熟慮，想好了再做。年輕時三步並作兩步，年老時無妨兩步拆成三步。不給自己造計劃、定任務、限時間，與日漸衰退的身體機能相適應，拉長節奏、放慢語速，做成慢條斯理的悠閒人。留存的時間愈來愈少，更需要我們慢慢地品味。

與自己和解，以「包容一切」為最高境界。不再與他人相比較，不再通過外物來確認自己的價值，把自己合理化，全然認可並接納自己的一切。

與自己和解，就是與一切和解，無所謂看不慣，不存在傷不起，得之泰然，失之淡然，一切順其自然。這樣就能夠徹底放下，心安理得倒床睡，輕鬆自如自然醒，並逐漸進入「心外無物」的化境，獲得無比美妙的感覺……

有管理者的幹練氣度，又不失醫者仁心，舉手投足間傳遞出令人安心的專業權威與春風般的溫暖。

我們一邊品嚐安溪鐵觀音，一邊交流。陳旭女士談到，眼睛是人體最精密的器官之一，人的雙眼協同工作，不僅提供立體視覺和更廣闊的視野範圍，更是感知世界的重要窗口。愛爾眼科的使命，使所有人，無論貧窮富裕都享有眼健康的權利。因此，愛護眼睛、保護視力至關重要。她分享了安溪愛爾眼科醫院的核心理念：始於至善。始於愛爾，止於愛爾。視患如親——重視每個人的視力健康。

陳旭介紹道，安溪愛爾眼科醫院致力於創建縣域內最好的眼科醫院，服務茶鄉及周邊區域的百姓。為此，醫院持續引進先進眼科設備和高水平人才，打造專業團隊，不斷提升服務質量，專注於解決百姓常見、基礎的眼疾問題，攻克疑難眼病。通過組織義診、深入校園進行視力篩查、建立學生視力健康檔案等活動，醫院努力做到早篩查、早發現、早干預，及時幫助患者解決視力困擾。同時，醫院積極搭建平台，邀請知名眼科專家定期坐診，提升整體醫療水平，竭誠為患者、為茶鄉人民提供最優質的醫療服務。

在愛爾眼科醫院大樓一樓，懸掛著眾多患者及家屬贈送的錦旗：「醫術精湛，盡心盡責」、「醫德高尚，妙手仁心」、「服務周到，心繫患者」、「醫德雙馨，精益求精」、「醫術精湛還光明，醫德高尚暖人心」……一面面鮮紅的錦旗，無聲訴說著廣大患者對愛爾眼科醫院的信任、肯定與支持。看著一個個康復的患者帶著滿意的笑容走出醫院大門，滿懷感激地向醫院揮手告別，我深深感受到他們心中的希望與光明。安溪愛爾眼科醫院的全體醫護，正以實際行動踐行著錦旗上的讚譽，無愧於這份沉甸甸的信任。

（未完待續）

菲律濱商報

CHINESE COMMERCIAL NEWS

于以同傳媒有限公司出版

Published every morning by

YUYITUNG COMMUNICATIONS, INC.

創社社長：于以同烈士

社長兼總編輯：于慶文

營業部：227 Dasmariñas St., Binondo, Manila

電話：79606382 · 82411756

傳真：82411588

電郵地址：siongpo@gmail.com

電子網頁：www.shangbao.com.ph



member:UPMG GROUP

