



醉
花



蔭

(薄霧濃雲愁永晝)

山城子

宋 · 李清照

薄霧濃雲愁永晝，瑞腦銷金獸。
佳節又重陽，玉枕紗廚，半夜涼初透。
東籬把酒黃昏後，有暗香盈袖。
莫道不銷魂，簾卷西風，人比黃花瘦。

詞解：

1. 永晝：漫長的白天。
2. 瑞腦：一種香料，古人常於室內燃燒，讓滿室飄香。
3. 銷：消。
4. 金獸：獸形香爐。
5. 紗廚：指紗帳。
6. 涼初透：涼氣剛剛滲透全身。
7. 東籬：東邊的籬笆，出自晉朝陶淵明詩句“採菊東籬下”，泛指種滿菊花的園圃。
8. 盈袖：盈，充滿；袖，衣袖。
9. 銷魂：指消魂，令人神傷。
10. 簾卷：指珠簾被捲起。
11. 西風：秋風。
12. 黃花：指菊花。

語譯：

漫長的白天，只見陰沉沉的薄霧籠罩，雲層濃密，讓人心煩。因此，只好留在室內。枱上放著香爐，燒著瑞腦香料，室內飄著陣陣清香。又到重陽佳節了，在紗帳裡臥在玉枕上，半夜的涼氣仍在，並開始滲透全身，令人情緒更加低落。

黃昏將近，獨自在花園裡飲酒賞菊，每當自斟自飲牽動起衣袖時，衣袖裡都會傳來陣陣花香。秋風蕭瑟，吹襲著羸弱的瘦菊，讓人寒意更濃。回到房間裡，秋風竟把珠簾掀起，比起簾外的瘦菊，簾內容顏憔悴，滿臉愁容的我，更讓人倍感神傷。

隨想：宣洩情緒——擊退“疫境負能量”

李清照，號易安居士，宋代女詞人，是婉約詞派的代表人物。十八歲時嫁給太學生趙明承，但婚後不久，趙明承卻負笈遠遊。作者思夫甚切，於是藉重陽佳節，填寫此詞送給丈夫，以抒發自己思夫難耐的情懷。

趙明承收到此詞後，拍案稱絕，並激發起與妻比試之心。於是花了三天時間，再填寫五十多首新詞，並將此詞混在其中，拿給好友陸德夫品評。結果，陸德夫說只有三句寫得最好，那正是此詞的最後三句：莫道不銷魂，簾卷西風，人比黃花瘦。

作者藉重陽佳節，寫自己思夫之苦。借景抒情，表露自己容顏憔悴，倍感神傷的狀況。由於作者與丈夫情投意合，感情要好，婚後不久卻要分隔兩地，加上重陽佳節倍思親，於是便借眼前秋景來排解內心抑鬱，情真意切，寫下了千古一絕的佳詞。

今天，我們在新冠肺炎疫情之下，為了配合政府的防疫措施，對於生活上的衣、食、住、行，或多或少都會帶來不便。此外，自春節假期後，特區政府亦公佈了停工、停課的指引，並且呼籲大家要儘量留在家裡，進行家居自我隔離。

到了今天各行各業已開始復工；各個教育階段也開始陸續復課；加上特區政府亦推出了一系列的“紓困措施”，特別是推出“電子消費卡”來刺激經濟，讓澳門社會漸漸回復了“生氣”。

不過，在抗疫初期，很多人的情緒都很低落，特別是在居家隔離十四天的那段日子。大家為了配合特區政府的防疫指引，都自願留在家裡，避免群集活動，以減低交叉感染的風險，但同樣也產生了不少“疫境負能量”，出現了不少疫境下的低落情緒。

如何擊退這種“疫境負能量”，阻止疫境下低落的情緒擴散，以免影響自己的身心健康呢？

“疫境自強”的澳門人，當然有不少法寶。有的人利用家居用品做運動；有的人以“煲劇”、玩遊戲機來打發時間；有的人透過社交平台與朋友溝通；有的人以自拍視頻來證明自己仍然“健在”……總之就是正向面對，透過種種方法，將內心的鬱悶情緒抒發出來，以保持身心健康。

正如當年李清照一樣，雖然，當時並沒有智能手機，不可以在互聯網的世界裡馳騁，以抒發自己內心的“負能量”。不過，作者仍是透過文學創作來借景抒情，填了一闕《醉花蔭》來排解內心的鬱悶、愁苦。

雖然，詞的內容充滿了灰暗、悲淒的氣氛，“薄霧濃雲愁永晝”，以至最後三句“莫道不銷魂，簾卷西風，人比黃花瘦”，但這也算是成功地宣洩了一時的思夫情緒，將內心的“負能量”稍為減輕。

今天，疫情仍未過去，防疫措施仍要遵守。希望大家能適當地將內心的“負能量”宣洩出去，共同用輕鬆愉快的心情來對抗疫境。