

第六次元的陳小棉 著

49天

Every 49 days is a chance for a new start.....

日記

今天起，嘗試改變習慣，  
就能改變命運！



## 關於我.....

不知道宇宙有多少次元，只知道第六次元是屬於自我心靈的空間，存於腦海內，看似有限，卻是無限，可以微細如絲，也可無邊無際，晨光初閃，漸變得閃亮耀眼，在這第六次元，念頭自由暢泳，不受任何限制。陳小棉是大學年代的花名，有一大學同學姓陳，叫我跟她姓，便叫我做陳小棉，小棉的意思是棉羊，即是聽從，大學年代，大家互叫花名已可以玩上半天，真是美好時光。

的天



## 目

## 录

序	4	第 17 天	31	第 35 天	62
第 1 天	5	第 18 天	32	第 36 天	64
第 2 天	6	第 19 天	33	第 37 天	65
第 3 天	7	第 20 天	34	第 38 天	68
第 4 天	8	第 21 天	37	第 39 天	69
第 5 天	9	第 22 天	40	第 40 天	71
第 6 天	11	第 23 天	41	第 41 天	73
第 7 天	13	第 24 天	42	第 42 天	75
第 8 天	14	第 25 天	44	第 43 天	79
第 9 天	16	第 26 天	46	第 44 天	81
第 10 天	17	第 27 天	48	第 45 天	85
第 11 天	20	第 28 天	49	第 46 天	87
第 12 天	22	第 29 天	51	第 47 天	89
第 13 天	24	第 30 天	52	第 48 天	91
第 14 天	26	第 31 天	55	第 49 天	93
第 15 天	28	第 32 天	57		
第 16 天	30	第 33 天	58		
		第 34 天	60		

# 序

成功需要一個開始，也需要一個轉變，就讓今天開始吧！做一些不同的，記下來，挺有意思！

49 歲的我，持續寫下 49 天的日記，是為了一個轉變，也留給 49 天後的「我」再細味品嚐。

9 年前我選擇了做自己喜歡的事，很喜歡我的選擇，雖然沒有固定的收入，為自己打拼比較適合我的性格，總比我的舊同事每次都喊著「返工壓力大，有子女的千祈不要做這行」，若然返工是這樣，真的要轉行，否則只是為了薪水，枉費了光陰。

## 第 1 天

今天，即是第一天，來一些不同的；校了鬧鐘，早上 5 點半，給自己靜修的空間，全心想著自己想過的生活，大清早來一個白日夢，千祈不要低估靜修的力量，舊的電影情節大多成了今天的現實，凡是大家想得到的，便可以成真。

早上去了按腳，希望舒緩一下眼眉跳，邊痛邊做，每次都覺得廷奇怪，有誰是按摩不痛的呢？隨心的睡個午覺，真的冇幾次，難得的假期，便讓按腳後的 lactic acid 慢慢排走，再來一杯熱水養身。

約了朋友一齊去打麻雀，成晚的笑點就是大家換了智能身分證未，這個話題大家都只可以在這班朋友圈先可以講，真會揭露了大家都是舊同學，年齡這回事已經再冇什所謂了。



## 第 6 天

我搭地鐵由一個尾站搭到去另一個尾站，搭成 10 幾個站，剛剛坐低不久，一位失明人士入車都企得不太穩，我起身一手捉住他，然後就讓了個位給他坐，他幾個站之後就落車，因為架車太迫，我企在他前面而他想落車，他企起身就和我的距離是大家面對面，真是好近，連我自己都覺得有些尷尬，只是我諗失明人士應該不知道，我望住他落車，原來失明人士落車的時候是不確實知道門在哪裏，好需要有人輔助先可以落到車，可能日後要關注吓。

夜晚睇一個韓國的綜藝節目，一個我鍾意的藝人，她叫英子小姐，好大隻好肥的，其中有嘉賓很快做老寶，英子小姐突然好感觸的講返她童年的事，她爸爸每年返家兩次，就會用一個好溫情的眼神望住她，由英子小姐表情就已經可以想像到她對她爸爸，或者她爸爸對英子小姐，大家之間的父女之情，英子小姐不停重複了幾次，說另

外一個女主持的爸爸一定是好錫她，因為她那麼有自信，忽然令我諗原來得到爸爸愛錫的女兒個個都好有自信，充滿光彩，難道英子小姐內心覺得爸爸不算好錫她，或者我自己諗多了，或者是我的投射？我覺得我爸爸是好錫我的，不期然就諗起我爸爸，我眼睛就已經紅了。

## 第 11 天

今日是肥媽生日，和她出去慶祝，我們去到 1881 睇古蹟，這原是海軍總部，肥媽驚喜話她都未來過那麼靚的地方，今日天晴，藍天綠樹睇來都好靚，肥媽每去到新的地方，都會覺得驚喜，所以只要每次帶她去些她未去過的地方，她就已經會好開心，我們坐低飲下午茶的時候，肥媽仲講今次已經是第三次 high tea 了，我問她之前兩次在邊度食呀？她就冇答，她話這個環境好舒服，食物就貴了些，我覺得她好似心入邊有些事想講，冇講到出口，見她眼有少少望向遠方，雖然她成日都會有這個眼





神，我直覺覺得那刻她應該諗緊老竇，因老竇很喜歡這種舒適典雅的地方；她已經冇以前的動力行好多路，我們行一陣她就會覺得劫，所以來往商場與 1881 之間，她都好想搵地方坐低，畢竟她都八十幾歲了。

## 第 20 天

今朝一早起身去買點心，連同其他祭品，就上去老竇的墳前拜祭，由於買得太多，要搭的士，因為墳場在我屋企附近，平時我上去都是行路，行上去半個鐘就當做運動，原來的士司機真的會介意你的目的地，第一架車的士司機就話他不是太識路，問返我轉頭，揸車點樣去我真的不懂，因為我每一次都是步行上去的，所以我就搭後面那架的士，後面的的士司機一上車就和我好好傾，因為他覺得前面那位的士司機真不專業，居然揀地方去，他亦都直接話俾我聽，前面那的士司機應該是不想去墳場，所以借口說不識路，第二個的士司機是一個阿伯，他說將軍澳墳場是全港風水最好的墳場，和我強調話邊個明星邊個明星都是葬在這裏，包括了新馬仔、陳百強、及黃家駒，我覺得這個阿伯好慈祥，他亦和我分享以前揸紅 van 給人包車去墳場，他說這兒最開揚，風水最好是一層一層的有景觀，不知不覺的就已經到了；今日好開心終於可以為老竇安碑，好似老竇

有一個完整的新地方去休息，我們亦在安碑之後開始拜祭。

我有一個意大利的 partner，不知點解他有好多地方都和我老竇有近似，無論是生肖、遭遇，甚至乎今日是一個屬於我老竇的特別日子，今日居然是他的生日，這究竟代表什麼？其實人生是沒有巧合的，所有的巧合是一種特別提示，只是我們自己能否領略，現在仲未諗到點解他和我老竇有一些連結，可能適當的時候就會知道。

今日和細佬講起爸爸和媽媽的性格分別，爸爸是一個好識得待人處事，亦好照顧周邊的親戚朋友，總會想到招呼朋友，聚合一班親戚亦大方得體，親戚朋友的婚宴，爸爸都會出席，他也是家族中最年長的長輩，確實德高望重，而他也堅持捧場出席，近年爸爸好希望擺一個壽宴，招待親戚朋友，只可惜因為疫情關係，這個心願沒辦法達到。

媽媽的性格相對地獨來獨往，比較我行我素，任何時候也是以爸爸為主導，是典型的中國傳統婦

女，我發覺好有趣的，回想起自己有些時間的性格好似爸爸，好鍾意群體活動，這是年輕的我，往後其他的時間，我比較獨來獨往，真好奇性格是否時間性的？一段期間一段期間的交替轉變。



## 第 37 天

約了朋友去深水埗食 lunch，然後去買整耳環的配件，發覺深水埗原來跟以前好不一樣了，買配件那條街叫汝州街，有好多耳環的配件，好似一個批發市場，今日還有零零星星的布碎店，見到好靚的布花紋 pattern，甚至乎是日本卡通，真奇怪是沒有版權的嗎？為何可以買到 \$20 一塊？我和朋友都估應該沒有版權，貨源可能來自大陸，我選了兩塊有特色的，其中一塊的貓仔我朋友覺得好靚，我對貓有特別的偏好，而我覺得 pattern 幾靚，我都買了因為我諗等陣就會送給她，我個 friend 喜歡做一個門關的布簾，而我就諗住做一個





tote bag，好快就搵到我要買的耳環配件，這條街都變了好多，有好多特色的咖啡店，感覺上好似台灣才有的食店精品店，可能這裏的租金變得便宜，相對地沒有以前的工業舖，租給年輕人來創業，變成一個年輕的新區域，有創業特色的舖，我們揀了一間樓上 tatami 的 cafe，坐低傾偈不知不覺就覺得真是久違了這種感覺，和朋友用一個下午的時間閒適傾偈真的好久未試過，天南地北的說笑。

趕返去擺蛋糕，然後返肥媽屋企慶祝母親節，擺蛋糕的時候我睇到個蛋糕同原本照片當中士多啤梨的 size 簡直由大碼變為細碼，亦見到士多啤梨蛋糕上面有兩個位置粒士多啤梨好明顯俾人擺走，我只好同個售貨員講，你今日比什麼我都要吧？確實所有櫥窗的蛋糕亦已沽清，我只是失望為何一間一向注重 quality 的餅店會這樣，人多訂單多並不是一個忽略 quality 的藉口。

慶祝母親節又是滿枱都是餸，好開心三家姐都好照顧我，見到我夾魚有些辛苦，便開聲講要幫幫我夾魚，然後肥媽就夾起一舊魚腩大叫我個名，

我當然暗暗地好開心，家姐們就起哄話仲以為肥媽夾給自己，言語當中兄弟姊妹之間內心難免有少少比較，總希望餸是夾給自己的。

一般出完街食晚飯，我返到屋企都不會馬上瞓，所以上網睇片，睇到關於《Running Man》和fans聚會條片，真是好精彩，團體舞蹈再加上金鐘國唱《Speechless》，簡直高音都唱到不似一把男聲，睇吓睇吓笑吓《Running Man》的片段，不知不覺居然遲了瞓覺，已經1點了。

## 暫停一段落……

49天的日記，我諗究竟有什麼人會看我的日記？為何看別人的日記？如果你都已經看到這一句的話，即你都已經睇了49日，我真是好多謝你，證明你是一個忠心的fans，我寫49日日記是為了想建立一個新習慣，每一個人做的事、習慣及食的東西就建立了自己是怎樣的一個人，並不是天生的，如果想徹底改變自己的時候，就先從習慣開始，從自己做事的方式開始，不久之後就會覺得思想或者想法都會改變，達到最好的效果，每一日產生不同念頭的時間絕對多於工作時間，所以思考的方式才是決定一個人究竟是什麼人，想要改變，就先從思想與行動改變，習慣改變，正如我從來沒有寫過長篇文章，除非交論文，現在終於寫了，也完成了。如果我寫49日應該建立了一個新的習慣，新的行動，亦是一個新的我，我想達成的亦已經做到了。

最後，我從來沒想過我會出書，雖然這是我兒時夢想之一，現在居然實現了，我想我老竇也會驚訝，開心，他很想讀書返學，卻只能讀到小學，好想他在遠方能看到我的日記，因我從來未寫過，他也自然未看過，亦好想他聽到這首歌：

<You raise me up>

When I am down and, oh my soul, so weary

When troubles come and my heart burdened be

Then, I am still and wait here in the silence

Until You come and sit awhile with me.

You raise me up, so I can stand on mountains

You raise me up, to walk on stormy seas

I am strong, when I am on your shoulders

You raise me up to more than I can be

You raise me up, so I can stand on mountains

You raise me up, to walk on stormy seas

I am strong, when I am on your shoulders

You raise me up to more than I can be.

You raise me up, so I can stand on mountains

You raise me up, to walk on stormy seas

I am strong, when I am on your shoulders

You raise me up to more than I can be.  
You raise me up, so I can stand on mountains  
You raise me up, to walk on stormy seas  
I am strong, when I am on your shoulders  
You raise me up to more than I can be.  
You raise me up to more than I can be.

是的，我還是會繼續寫下去，會否再公開則視乎讀者反應！

爸爸讀過的小學





# 49天 日記

作者：第六次元的陳小棉

編輯：AnGie

設計：4res

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

出版日期：2021年8月

圖書分類：流行讀物

ISBN：978-988-8743-46-9

定價：港幣50元正

49 歲的我，持續寫下 49 天的日記，  
是為了一個轉變，也留給 49 天後的  
「我」再細味品嚐……

