



人生憑閱處

永遠的金碧

彩虹邨重建的消息傳來，第一個念頭便是：金碧酒家怎麼辦？彩虹邨有多久，這個酒家就陪伴了我們多久。從記事開始，每年都會和爸媽去一次金碧酒家，那是他們住在彩虹邨時最美的記憶，沒有之一。

作為餐廳，它實在是太質樸，也略有些侷促，七八張枱就把空間佔滿了。來這裏吃飯的，幾十年的街坊居多，這些人，隨着小红书、抖音的「推廣」，偶爾也有內地客慕名而來。在我看來，金碧酒家最大的特色不是菜品，而是道地的「港味」。

上個星期，我終於訂到了金碧的晚餐位，於是在秋風中來到彩虹邨，和金碧告別。蛇羹、八寶鴨、醬油雞……一道道看家菜，怎麼吃都吃不膩。不到7點鐘，所有的桌都滿滿當當，酒家的中年人開始一展歌喉，他深情款款地唱起《偏偏喜欢你》，為當晚某位過生日的街坊助興。神奇的是，互相並不認識的食客，被帶動起來，每一桌都有人主動要求獻唱一首。酒家說，來到金碧，一個人的生日，就是大家的生日，讓我們一起唱、一起回憶、一起高興！於是，那些懷舊的經典一瞬間便流淌成歲月的河：譚詠麟的《一生最愛》、鄭伊健的《友情歲月》、林子祥的《男兒當自強》……這種場景，真是不多見的。有位街坊一邊唱、一邊抹眼淚：「61年啊，馬上就要拆了，好捨不得啊！」

那晚我和朋友們10多個人，吃了那麼多美食的美味，有海鮮、有蛇羹、有獨門菜，還喝了好幾瓶酒，也還不到1,000港元，在金碧，從沒有開瓶費這一說，但你不能浪費它的菜。永遠的金碧，永遠的人情味。



作者和一群街坊相聚金碧酒家。 作者供圖



心窗常開

登山望遠 印象白雲

到廣州探親友，阿恩帶我和明珠到白雲山及公園走走看看，登山望遠，印象難忘。我們和偕大無邊的白雲山及其公園有約，走進它、擁抱它、享受它，此處美景常在，真是好一個令人精神清爽的大自然世界，完全將南國好風光呈現給我。

白雲山公園幾乎佔了山體的一半，新鮮翠綠的小葉，紫色、黃色的小花搭配真好看，看碩大的樹葉片泛着白光，葉旁長而細的枝幹，針葉狀色彩斑斕的彩葉；悠閒自在邊邊賞花木，樹木茂盛的路上，人多但不擠，走走看看嗅嗅，有淡淡的香味瀰漫。登山，有人為省腳力選擇了坐環山繞道小車，阿恩建議遊山最好是步行，不坐小車才可鍛煉體力，如此才可為了健美而來高山仰止，行到山水豆腐店，還可吃一碗甜白雲，花費不多，好滋味非比尋常，不是太值得嗎？誓要脫離離氣、不避腳力，放鬆心懷，沿着已被眾人踩踏過的路徑登山。

秋天的白雲山林木濃郁、草木仍茂盛，山坡有不知名的大樹小野花，肥沃的土壤偶爾會忽然閃現兩三隻跳蹦蹦的草蠅，或是藏在叢草的不知名的小昆蟲，此時似聽到一陣知了知了的鳴聲，綿延傳向白雲深處，未知是否送夏迎秋？日出就有日落，日落月



藍天下的白雲山。 作者供圖



琴台客聚

茂名潘仙

今年11月「省港澳潘氏宗親會」召開發展規劃研討會，並成立了慶典籌備委員會。其間主任冠華宗長、副主任秋河宗長先後發言。會方計劃明年3月與茂名市政府合辦「潘茂名文化節」。

茂名一地是以晉代嶺南道教先驅、粵西地區敬稱為「潘仙」的潘茂名（約290年至373年）真人命名。潘仙生於西晉武帝司馬炎太熙元年夏曆3月，是年4月惠帝司馬衷繼位，改元永熙。一年之內有多過一個年號並不罕見，此所以潘仙應算在太熙元年生而不是永熙元年。潘仙於東晉孝武帝司馬曜康寧元年以84歲離世，其生平事跡散見於地方府志、縣志。到了清光緒年間，茂名人譚應祥（1830年-1886年，官至廣西河池知州）著有《潘仙全書》。潘仙精於醫道，懸壺濟世，救死扶傷，煉丹製藥，驅瘟除瘴，活人無數。今時茂名市內有潘仙祠、潘仙觀（潘茂名紀念館）與潘茂名紀念公園等名勝。

茂名地區在秦漢時期位於南海郡、桂林郡和象郡三大郡交匯處。此後地名屢改，較多時間稱為高州。隋文帝楊堅開皇十八年（598年）始設茂名縣，以紀念潘茂名對粵西鄉民之恩德。唐初地方改制，曾置潘州，以茂名縣為州治。明清則屬高州府，

茂名縣亦為府治所在。廣府舊俗以高州、雷州、瓊州與廉州四府為「下四府」，暗喻粵西地區經濟條件與粵東相去甚遠。高州即茂名市附近一帶，雷州即湛江市一帶，瓊州即海南島。廉州即今合浦一帶，現隸北海市，新中國成立初期改劃歸廣西。近年粵劇名伶丁凡導演《潘茂名》一劇，以潘仙領導抗瘟疫為主題說故事。丁氏曾任廣東粵劇院院長，屬國家一級演員，梅花獎得主。地方戲曲本來就應該肩負起弘揚鄉土文化、講述鄉賢故事的責任，這方面本港粵劇界礙於條件所限並無優勢，日後或可考慮這個發展方向。



琴台客聚

現代郵輪之旅

香港人向來喜愛旅遊，不過現代人去旅遊已不再說去參觀什麼景點，大家多改口說：「去休息一下，去吃好的，去Hea（相等於舒適地消磨時光）」的確，香港人工作繁忙，放假都想放鬆一下，已不想跟眾人去追景點及趕行程，又或是三兩天搬一次酒店，把行李抬出抬入，還得選就酒店的人住時間，且要長途跋涉去不同玩點，假期結束人較上班時更累。於是，近年郵輪旅遊成了香港人熱愛的度假方式，因為不用費心去策劃行程。

我最近也首次嘗試了參加郵輪之旅，在郵輪碼頭看到泊在岸邊的名人愛極號，第一個感覺是「見首不見尾」，對它的龐大感到有點震撼。船身長逾1,000呎，寬128呎，樓高18層，可容納2,918名乘客與1,500名工作人員。裏面有29間餐廳，多個泳池包括按摩池，還有美容院、健身房、歌劇院、電影院、賭場、緩跑徑等等應有盡有，就像一座巨型酒店+商場+綜合泳池+娛樂場+主題公園+戶外運動場層層疊疊地在一起，漫遊海上！



郵輪名人愛極號可容遊客近三千人。 作者供圖



網人網事

油膩女性

2017年馮唐的一篇自省文讓「油膩中年男」的概念深入人心，沒過多久亦演繹出同系列的網絡流行語「油膩中年女」，且都鮮活至今。但小狸每次刷小红书，都強烈感覺：油膩確實不分男女，甚至也不分年齡。「油膩中年女」固然不少，「油膩年輕女」甚至「油膩少女」也並不鮮見，甚至對一個刷網多過社交的人來說，感覺這個群體還更龐大一些——畢竟小红书3億用戶的畫像顯示：男女比例3：7；95後佔比50%。

那麼女性的油膩，尤其是年輕女性的油膩具體表現是什麼呢？首當其衝的可能是「中年低齡化」。隨便刷刷社交媒體，就可以看到自稱「29歲/25歲/23歲」（甚至是）17歲老阿姨……人家是沒苦硬吃，她們是不老硬衰；隨便點開「抗老」類帖子的評論區，總有一些三四十歲的女性，熱衷Po出自己的大頭自拍照讓大家猜年齡；或是言語間稱呼別人「一個40歲的大媽」，以及定位自己「中年少女」……

目前，包括聯合國在內，很多國家、機構有關青年活動和項目的年齡界限都已經設定在了45歲；娛樂圈裏，四五十歲的「大花」依然活躍，無論實力還是人氣都輾壓年輕「小花」，男明星更誇張，炙手可熱的幾位哪個不是60歲以上？隨着科技進步和生活水平改良，現代城市人的生理年齡狀態早已跟過去不同，「中年低齡化」的背後，是對年齡過於敏感和自卑，說到底是思想的禁錮和陳舊。



名人鄉情

粵劇花旦的廣州情緣

林穎施（粵劇花旦 穎施藝術主席 施茶創始人）

在香港這座璀璨的城市中，粵劇以其獨特的魅力，承載着無數人的文化記憶和情感寄託。而我，林穎施，一位在香港成長起來的粵劇花旦，更是深知這份藝術背後的厚重與深情。每當我在舞台上演繹着那些悲歡離合的故事，心中總會湧起一股難以言喻的情感，那是對家鄉廣州的深深眷戀與無盡思念。今天，有幸在「名人鄉情」這一專欄中，與大家分享我與廣州之間那些動人心弦的故事。

我出生在廣州，一個歷史悠久、文化底蘊深厚的城市。

在廣州的老城區，我度過了無憂無慮的童年。我的藝術之路，離不開家庭的熏陶和學校的培養。父母親是粵劇「發燒友」，胎教及從小熏陶就是「睇大戲」，家中常常播放粵劇DVD，這讓我從小就對粵劇產生了濃厚的興趣。在廣州讀小學時，就開始接觸並學習戲曲，天賦和努力很快得到了老師的認可。後來，憑借優異的成績考入了廣東粵劇學校，成為獎學金學生，接受了更為專業的訓練。在這裏，不僅學習了戲曲的基本功，還深入了解粵劇的歷史和文化，為我日後的藝術之路打下了堅實的基礎。隨着灣區文化交流的日益頻密，我有幸經常參與兩地大型表演，春晚、跨界演出等節目。

這次回廣州演出就如回家一樣，感觸很深，深夜於故里凝視珠水湯湯，淚珠與故鄉水相互交融。13年前的12月8日，父親永遠離開我了，今年的這天因緣際會，女兒與母親返回廣州演出，在父親每年生日都帶我來的白天鵝賓館緬懷一番，秉持他的好客大愛，重親情之品格與優良教誨，這天與媽媽及家人們於酒店聚親情，雖然以前拍照的橋現在已經封閉，但是我與媽媽在布置滿滿的聖誕裝飾及開滿鮮花的大道上留影，猜想父親給我的啟示就是讓我理解不同角度、不同風景的含義……很想對父親說，爸爸，您請放心，女兒會好好照顧媽媽，我感覺到您其實一直在我身邊守護我，所以遇見的一切我都會感悟為上天對我最好的安排，您教導我以德感人，我也堅信保持心善，百毒不侵。

女兒長大了，這次表演唱了您喜歡的曲目，席間點了您喜歡的菜式，重溫舊日的種種足跡，一幅幅父女情影畫活靈現於眼前，謝謝您與媽媽帶領我認識進入粵劇這個寶庫，我會繼續努力。人人愛我，我愛人人，大家對身邊親人大膽表達愛意，不要愛得太遲。

隨着年齡的增長，我逐漸離開了廣州，前往香港追尋自己的夢想。然而，無論我走到哪裏，廣州始終是我心中最溫暖的家。每次回到廣州，我都會被這座城市日新月異的變化所震撼。高樓大廈拔地而起，現代化的交通網絡四通八達，曾經老巷弄雖已不復存在，但那份獨特的嶺南風情卻依然深深地烙印在我心中。走在廣州的大街小巷，我時常會回想起那些年少時的美好時光。記得小時候，我最喜歡去的地方是北京路步行街。那裏不僅有琳瑯滿目的商品，更有各種地道的小吃和傳統的手工藝品。每次回到那裏，我都會情不自禁地停下腳步，細細品味那份久違的親切感。

廣州的風土人情，是我心中最珍貴的記憶之一。記得小時候，每當逢年過節，家裏總會熱鬧非凡。大人們忙着準備各種美食和祭祀用品，而我們這些小孩子則會在院子裏放鞭炮、捉迷藏。那時的廣州，充滿了濃濃的煙火氣，每個人都沉浸在節日的喜悅之中。除了節日的熱鬧，廣州的市井生活也讓我難以忘懷。在上下九步行街，我總能看到那些勤勞的商販們忙碌的身影；在東山口的老街區，我總能聽到那些悠揚的粵曲聲和老人們悠閒的聊天聲。這些看似平凡的場景，卻構成了我心中最動人的廣州畫卷。

作為一位粵劇花旦，我深知自己與廣州之間有着不解之緣。粵劇，不僅是我藝術道路上的重要支撐，更是我對廣州深厚情感的寄託，因為我將自己對廣州的思念和眷戀融入其中。我希望通過我的表演，能夠讓更多的人感受到粵劇的魅力，同時也能夠讓他們感受到我對廣州的深情厚意。在未來的日子裏，我希望能有機會為廣州的粵劇事業貢獻自己的一分力量。我希望通過舉辦各種粵劇演出和交流活動，讓更多的人了解並愛上這門傳統藝術。同時，我也期待着廣州能夠繼續繁榮發展，成為一座更加美麗、更加宜居的城市。

對於廣州的未來，我充滿了期待和憧憬。我相信，在政府和市民的共同努力下，廣州一定會變得更加美好。我希望廣州能夠繼續保持其獨特的嶺南風情和文化底蘊，同時也能夠與時俱進，擁抱更加現代化的生活方式。

在未來的日子裏，我期待着廣州能夠成為一座更加包容、更加開放的城市。我希望廣州能夠吸引更多的人才和創新資源，成為一座充滿活力和創造力的城市。同時，我也期待着廣州能夠繼續加強與國際社會的交流合作，成為一座更加具有國際影響力的城市。

這些故事不僅是我個人情感的流露，更是對家鄉深厚情感的寫照。這份鄉情與家國情懷，將永遠伴隨着我走過人生的每一個階段，將激勵我更加努力地追求自己的夢想。同時，我也期待着更多的人能夠加入到這個行列中來，共同書寫屬於我們的輝煌篇章。



林穎施（左）獲頒榮譽證書。 作者供圖



信而有征

養貓

家裏最近來了一位新成員，一隻紅金漸層的小貓。淡黃色的一個絨團，喜歡縮在暖氣旁邊，半眯着眼睛看人。喜歡睡覺了，一會兒眼睛睜開，又醒了。或許因為牠還只有3個月大，牠一呼吸，整個身體都在顫抖，顯得十分羸弱。成年貓有時候會因為年長而生龍活虎，牠們在房間裏跳來跳去，也不管主人的吆喝。另有一些成年貓，不這麼活潑的，又顯得很怡然自得。回頭看着這隻小貓，怯生生的，像一團雲霧。到了晚上，牠會從客廳偷偷鑽到房間門口，從門縫裏看着床上的你，然後發出微弱的叫聲。

家裏因為有了這隻貓，就好像又多了一個孩子。沒有話說的時候，可以看看貓，聊聊貓。昨晚，我從武漢回到家的時候已經凌晨12點了，第一次看到牠。早上叫女兒起床的時候，她一看見我，就撲着我說：「你看到我的貓了嗎？」給她梳頭的時候，她也在說牠是怎麼到處拉屎的——牠因此被打。諸如此類。但其實，她很愛這隻小貓。為了獲得牠，她幾乎向妻子爭取了一個禮拜。每天晚上臨睡前，她都會抹着眼淚說一遍，她已經跟同學說她要有一隻小貓了，可是現在她還沒有。

我方條件：不可反悔、必須出錢！對方條件：須負責養貓、餵貓、洗貓等一切飼養工作，並一天玩手機時間不超過1小時，否則退還款！要求：雙方都同意我方簽名：劉令儀 對方簽名：李源莉 2024年11月18日星期一 協議很正式，兩個人的名字都是手寫的，而且名字上還印了一大一小兩個手指印。在買貓以後，這張協議後面又添加了3個大大的字「已生效」。我早上送她上學回來，看到這個協議，幾乎就能從那兩個感嘆號看出女兒的抗爭和興奮。她為此也作出了很多犧牲，比如每天只能看1個小時的手機。但她也是快樂的。