

四合院光影

住在北京，附近有一條名叫干面胡同。茶餘飯後，常在此走走。胡同東西走向，長約七百米。西端有一座六十一號院。北京城的院落裏，住着極富貴的和極貧窮的兩個群體。現在的六十一號院顯然屬於後者。但尚存的廣亮大門、影壁、門樓，訴說着往昔不低的規格。不過走進院內，私搭亂建，早已失去原本四合院的規整。

日出日落，花開花謝，這座不起眼的院落，在斑駁光影中，緩緩流逝着光陰。直到某一天，不經意間從一本書上撞見了小院的大歷史。原來，這裏曾是清末重臣李鴻藻的宅邸。他與李鴻章非但沒有絲毫親緣關係，反而是政敵。李鴻藻是同治帝師，與光緒帝師翁同龢同為「清流」領袖。

李鴻藻是一位保守的大僚，而其三子、出生在六十一號院的李石曾，卻是一位西化先驅，是中國赴法留學第一人。李石曾後來在北京創辦了中法大學，也是推動將紫禁城改建為故宮博物院後的首任理事長。當時許多滿清遺老大罵李石曾不孝。其父從干面胡同到紫禁城奔

波了半輩子，兒子卻參與將末代皇帝溥儀趕出宮。

抗戰期間，這座院落被日偽佔用。據說是川島芳子的落腳點之一。建國之後，闢為中國社科院的宿舍，歷史學家顧頡剛、科普作家高士其成為院裏的鄰居。

如今，院裏精雕細刻的垂花門、挑簷石還在。屋簷上，碧草離離。想來，幾百年間，李鴻藻、李石曾、川島芳子、顧頡剛，這些背景迥異的人，軌跡卻在此疊加彙集。他們的腳步，或許曾先後踏足同一塊磚石；他們的目光，或許曾注視同一片雕花。

方方正正的四合院，圈起了一個自成一體的小天地，被不同的人當成象牙塔、理想國，或是避風港、安樂窩。每一個小院，都有一部厚厚的編年史。這就是老北京的魅力。



瓜園蓬山

gardenermarvin@gmail.com

逢周三、四、五見報

陌生人的善意

總有某一個時刻，或者經歷過某件事，會覺得很無助很低落。這個時候，不妨打開豆瓣網，找一個叫「『陌生人的善意』接收和發送」的小組。我相信，只要短短十分鐘的瀏覽，你就會被群組裏洋溢的溫暖所填滿，重新相信人性的力量，重新相信未來有希望。

這個群組已經有八萬八千多人，上面的帖子是組員們真實經歷的分享。有學生在早上六點的自習室，發現一位保潔阿姨在痛哭。她傾聽，傾聽她傾訴自己的喪子之痛，又因為兒媳婦和孫子在家，為了不影響大家的情緒，她極力忍住不在家哭，只能在早上上班前，在無人的自習室發洩情緒的悲傷。她共情，她請保潔阿姨抱住自己，傷心痛哭。十分鐘後，阿姨收拾情緒，感謝了這位學生，慢慢離開。

帖子中有在異國他鄉為幫助留學生同胞，自己被撞傷入院的「見義勇為」，更多的是身邊小事，比如有人看到麥當勞有個很瘦的拾荒

老奶奶，拿着一個膠袋走進來坐下，沒有叫吃的。服務員路過她身邊，她就拿起膠袋走去了洗手間。她回來之後，發帖者鼓起勇氣去問她想吃什麼，老奶奶說想吃漢堡，於是就買了一個漢堡給她。「和她對話的時候，看到她很瘦，門牙已經缺了好幾個，臉上還有淚痕。不知道她的生活是怎樣的，也不知道她經歷過什麼。只希望幫到她一點點，能給她一點點安慰，給她一絲絲希望。」

想來，這個場景我一定曾在某個時間、在某個麥當勞經歷過，但我並沒有去買漢堡，是怕麻煩，還是缺乏勇氣？我不知道，但我知道，在加入這個小組，在看過這個帖子之後，再碰到這樣的情況，我會去問問。



大川集利貞

逢周一、三、四見報

少不經事的時候只顧着減肥，每天都談米色變，後來才慢慢體會到了箇中的幸福感。特別是開蓋之時攻佔了整個屋子的米香，讓人無法抗拒地沉溺其中，真想對前的自己大喊一聲：你好幼稚。

中國的米分南北，籼米和粳米各有所長。也是拜年少輕狂所賜，彼時只知東北大米是寶，一年一季的漫長等待，換來這一顆顆圓滾滾油亮的小珠子，不也值得？直到美食紀錄片們紛紛循跡北上，讓五常大米徹底紅透大江南北，從此人們都知道黑龍江的土地黑又亮，這裏的大米飽滿馥郁，不吃肉都能唇齒留香。有一說一，東北大米的油身，好看到如同帶了妝，怎麼也不敢相信是「素顏」的產物。配上最有當地特色的燉菜，滿滿一勺鋪上去，湯汁識趣地滲透到每一絲角落裏，待再吃時，已是沉浸式地合二為一。

遺憾的是，生於東北的我，對家鄉的這些光環竟統統後知後覺。就連對米的依戀，也是來到香港之後才生出。只不過這時候的米，已經從一身萌態的胖懶懶，變成了楊柳細腰的小絲苗。確切地說，以廣東為中心，輻射至這個華南粵港澳地區都慣吃絲苗米，也稱梗米。因為生長周期短，即便是煮熟之後也能做到粒粒分明，便成為很多北方人詬病「吃不飽」的源頭。

殊不知兩者本就擔負了不同的責任，前者最好的詮釋方式便是「一碗大米飯」，其他皆為負累；而後者就是要靠修飾和再加工才驚艷返場的。不說別的，單說一個煲仔飯，已經讓絲苗米出盡了風頭，滋滋作響的一鍋既出，所有人的鼻子都要跟着抖一抖。濕度剛剛好的梗米一邊吸收了臘味的精華，另一邊化身成焦脆的鍋巴，不黏不硬，輕車熟路地吃到靈魂都跟着起了酥，沒骨氣，就這一頓吧。

食色判答

逢周二、三、四見報



漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

時尚指標短髮型

一頭清爽的短髮，相信不少女士都會認同是夏天最適宜的髮型，不過到底有多少女士會即時捨得把一長長秀髮一下子剪掉，變回一個女學生模樣？短髮樣子是有點可愛，但很快你又會希望頭髮一夕間變回原形，始終女性對長髮的喜好比例是稍微會佔優。

想要維持一頭充滿光澤、柔順的長直髮，可不是這樣容易，造型上雖然看似簡單，不需要花太多心思處理，若沒有時間去照顧長髮，必然會因此影響整體效果，包括個人形象。同時你還要考慮髮質問題，對於一些髮量稀疏者而言，一頭長而直的秀髮，不但會令頭髮顯得

更稀薄，視覺上也毫無美感可言。

髮型專家建議，女士應該把頭髮修剪至中長度，要讓髮型加一點層次感，看起來髮量變得更豐盛。我會在每次洗髮後，用髮捲把頭髮吹得蓬鬆些，盡量不要讓頭髮垂直貼面，這有助整體髮型變得更有生氣。為加強保護髮質，也應在吹髮前先抹些髮油在秀髮上。

近期流行的短髮造型，髮尾與以前有點分別，一向最普遍的短髮尾是向內彎，但今夏更流行的短髮尾部是修齊，一字型的髮腳，是相當考驗型師的修剪功力。如果你不喜愛齊脚的話，亦可選擇些微向內彎，前額再加些瀏海，

人外，長期低頭也會影響身體健康，尤其是兒童的發育。香港醫院管理局數據顯示，每年約二點五萬宗物理治療新症中，有兩成即五千宗屬頸痛，當中近三成更是四十歲以下人士。有脊骨神經科醫生分析，長期低頭使用電子產品，除了引致頸椎問題，令肌肉緊張，導致肩頸、手部的痛症。尤其小孩的筋腱仍在發育，更需要特別小心。

筆者發現有些親友的子女，小至小學一年級，已擁有一部手機，聚會時總是機不離手。真的很擔憂這群年幼的低頭族。



童眼觀世 梁戴

逢周二、四見報

就像重拾求學時的日記，頁頁如詩如畫，都是讓人懷念不已的美好歲月。

物以罕為貴，時勢因素的影響，讓觀眾與業界更覺姚焯菲不可多得。比賽對手炎明熹同樣年輕，一首《沒有你還是愛你》教人拍案叫絕，實力非凡，極有希望成為冠軍。即使姚焯菲最終敗陣，亦已手握人氣，年少成名，前途無可限量。世上沒有不可能，相信也沒人會料到一名少女的歌聲竟可安慰萬民的心靈，也成了這一代人美麗的集體回憶。



竹門日語 簡嘉明

逢周一、四見報

戀愛預告

小女生姚焯菲在電視歌唱比賽節目《星夢傳奇》重新演繹八十年代流行歌曲《戀愛預告》，片段網上點擊率已超過二百萬次，是香港近年少見的現象。十四歲少女火速成為網紅，創造了神話。

人靚聲甜的演繹，加上當紅歌手導師、紅館級音樂團隊和專業製作人員聯手合作，一夜間俘虜觀眾的心，不無道理。不過香港流行音樂發展沉寂了好一段日子，許多港人甚至直言「樂壇已死」，而近十年其實也一直有能歌善舞的新加入樂壇，為什麼此時此刻才出現「姚焯菲效應」呢？在我看來，「時勢造英雄」也是這小姑娘獲得眾人注目不可或缺的因素。

疫症蔓延、市道低迷、各地持續不斷

的社會暴力，令大眾放眼都是不安與憂心的画面；加上戴着口罩與限聚的生活單調乏味，人們自然會陸續懷念過去的繁華，盼望可再度感受人生賞心悅目與美善的一面。這時候，一個初見世面的女生，掛着羞澀的笑容、穿着粉藍輕紗裙子、五官顏色自然亮麗，用悅耳溫柔的聲音唱出八十年代動人的旋律與簡潔的歌詞，那是我們久違了的單純、漂亮與浪漫，也是時下極其缺乏的形象。最打動人心的是，她利用課餘時間追逐夢想，在滿懷希望中享受刺激的比賽，正是年輕人夢寐以求的事，因此更易得到新一代的共鳴。至於成年觀眾則透過這女孩的歌聲，在讓人懊惱的現實中追憶已逝的青春。聽到翻唱的流行歌曲

端午驅疫

民謠說：「端午節，天氣熱，『五毒』醒，不安寧。」古時，端午節這一天被認為是「九毒」之首，民間便流傳了許多驅邪、消毒和避疫的特殊習俗。剛剛過去的端午節，在廣東展開了一場大規模的驅疫行動。

香包、菖蒲、艾葉等端午傳統相關商品今年尤其走俏。古人在端午節以艾葉掛在屋內大廳中，佩戴艾葉可辟邪驅瘴，菖蒲則插於門楣，同樣有驅邪作用。今年很多廣東家宅的門口都掛上了一束艾草，一些裏面加了中草藥號稱有驅瘟功能的別致香包成為送禮的佳品。

端午假期，在廣州，老廣們的日常少了四處吹水和喝早茶。地鐵空蕩蕩，取而代之的是「外出請關注公共交通指引，理

解支持臨時性管控措施」、「要想活得久，不要到處走」、「就地過節、非必要不出市不出省」的宣傳漫畫；端午節當天，廣州下了一場「龍舟水」，便有了「落大雨，水浸街，得閒都要少出街」。出現最多的還是「排隊時請注意防暑防曬防雨，請配合大規模核酸檢測工作，拒不配合者或將被依法處理」以及「無論你在哪，都請帶好你的綠碼」。

廣州兩名醫護人員感染給假期裏的人們心裏添上了陰影，廣東省成立了調查組開始追責，希望堵塞漏洞。

端午抗疫，暖心的畫面更多。香港知名藝人麥長青身穿隔離衣、頭戴面罩，滿頭大汗地出現在廣州社區疫苗接種志願隊伍中，耐心地為現場人士提供專業的指引

和服務。

走在深圳的大街小巷，無論是疫苗接種點還是核酸檢測點，都能看到醫護人員和志願者們不畏酷暑、堅守崗位的身影。志願者們來自各行各業，他們放棄了節日休息，就近參與疫情防控志願服務，為打贏疫情防控「硬仗」貢獻力量。

儘管廣州目前仍有三十個區域處於封閉管理，但端午節也有好消息傳來，廣州十一個疫情管控區域滿足苛刻條件迎來解封，舞獅喜慶的鑼鼓聲傳了出來。雨過之後終究還是會迎來晴天。



灣區聽雨 黎園

逢周四見報

兒童文藝有待復興

今年是香港兒童文藝協會成立四十周年，有連串慶祝活動，包括請歷任會長拍攝五分鐘的講話，我是一九九〇至一九九三年度的會長，所以「奉命」拍攝了一輯視頻。

我說協會是為抗衡色情暴力的讀物而創立的文藝工作者團體，登高一呼，群相呼應，在上世紀八十年代和九十年代掀起了重視兒童精神食糧的熱潮。

書店把兒童圖書部擴充，孩子可以在裏面閱讀和聽故事。有一個時期兒童書是營業額最大的書種。

兒童文學出現了一批新作家，老作家也加入為孩子寫書。公共圖書館設立了兒童文學創作獎。學校加強了圖書館服務，電台電視台都有兒童文藝協會會員主持的

節目。

可惜近年兒童文藝出現停滯不前的狀態，量和質都有下降趨勢，青少年沉迷手機和平板電腦，聽歌、玩遊戲、看不適合他們看的內容。

我不主張這些資訊工具對着幹，而是參與其中，做有收視率的兒童節目網紅和偶像。我們更要跟公共圖書館、藝術發展局、教育城、電台、電視台、好書龍虎榜、中小學、書店、出版社合作，推廣閱讀和欣賞，讓曾經興盛的兒童文藝復興。



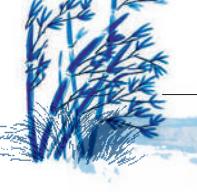
南牆集阿濃

m.facebook.com/A.Nong.cps

逢周四見報

更自然外，也增加一點青春感。

今夏的短髮其實是帶有一點長度，比以往流行的短髮要長一些。被稱為「鮑伯頭」的其中一款短齊髮型，雖然有一定厚度，有助瘦面效果，嚴格來說，並不適合偏圓面型的女士，加上厚瀏海，看起來會更圓，視覺上應是較合五官標致、臉型稍修長的更好看。無論如何，中長度的短髮是今夏重點的流行指標。



衣尚蕙蕙

逢周二、四見報