

邊城獅泉河



二十一世紀
西行漫記
馮煒光

去西藏阿里一直是筆者的心願。由於阿里距離拉薩一千四百五十公里，開車也要開二十一個小時。今次是因為筆者人在新疆烏魯木齊時，擬欲透過網上訂去拉薩機票的，怎知有規定港人要直接聯繫個別航空公司才能飛西藏的機場。故筆者在九月十八日晚諮詢過達翰爾族的秦老師後，決心來個「大圓圈」。這個圈的起點和終點都是成都機場租車處。起點是由成都經川藏南線（三一八國道）跑到拉薩，之後再跑到阿里地區的獅泉河鎮，這會是這個「大圓圈」在最西面的點。然後在阿里折去東，走大北線（三一七國道）回去成都還車。估計跑這個「大圓圈」有八千公里，可以來個現代版的「八千里路雲和月」，其間還加入了去我國最遠通公路的縣——墨脫，實屬人生一大快事也！

筆者由九月二十日到四川，二十二日便在巴塘附近過金沙江，正式入藏。之後不斷地跑，這麼多天下來跑了近五千公里，或許是累了，故在十月六日由札達開去獅泉河鎮時鼻涕橫流，極不舒服。去獅泉河，其實想去在其北面一百四十公里的班公湖（湖處於日土鎮，這裏是新疆進入西藏的北大門，其間還會經過五千一百九十一米的拉梅拉達坂）。班公湖確

實漂亮，在驅車前往途中，湖邊的草甸有約五匹馬悠閒地吃草。但更好的陸續有來，班公湖的水藍得令人陶醉，映照天上的藍天，湖天一色；如果不是因為怕夜晚湖邊太冷，真想在那裏住一個晚上。

離開班公湖後，筆者直奔阿里獅泉河鎮的酒店，這是一個只有幾條街道的小鎮，但因為是新疆進入西藏的北大門，故是一個熙熙攘攘的小鎮。在這裏休息一天，看了一場電影（《長津湖》在這邊小鎮也有播放），發現了賣新疆瓜果的店。更令人驚喜的是，獅泉河鎮還有一家蛋糕店。進去一聊，發現兩位女店員分別來自四川成都和河南南陽。她們都是跟着老公來阿里闖蕩，她們都是蛋糕店僱員。店主是來自四川南充的王女士，她當時正忙着做蛋糕。筆者問她何時來這裏開店的，她說是兩年前的，還補了一句「來晚了」。看來阿里的蛋糕麵包市場大有作為。來自四川成都的楊姓店員也告訴筆者，獅泉河鎮不大，但至少有四家蛋糕店。這令筆者想起在剛進藏時，在芒康認識的那位王姓蛋糕師傅，王師傅也曾在阿里工作過，且生意很好。王女士還把她的七歲兒子帶到店裏，我一問之下才知道，她的兒子也是在獅泉河鎮唸小學。看來王女士很看好

阿里這個市場。

筆者因為前一天剛到獅泉河鎮是帶病的，當時感覺很不舒服，便想在返程前去洗個頭，在酒店旁邊的小商場停好車後去找理髮店。筆者見到一家二樓的工作室，便爬樓梯上去，原來這是一家重慶人開的店，老闆姓劉。他一聽筆者口音是廣東的，便說他也去過中山。原來劉師傅是在中山坦州學「理髮」的，在中山待了六年後又來到西藏阿里地區打拚。他來這裏也有四五年了，他說這裏競爭不大，不像廣東一條街上理髮店成行成市，故在獅泉河這裏生意還不錯。他把太太也接來這裏當他工作室的財務。劉師傅雖然才三十歲出頭，但已有兩個分別十三歲和八歲的孩子。他把他們交給在重慶的媽媽來帶，兩夫婦則每年有兩個月左右的時間回重慶這個低海拔地方輕鬆一下。筆者一聽劉師傅是半個中山老鄉，便立馬光顧他的理髮店，隨便把頭理一下。劉師傅替筆者洗頭剪頭才三十五元人民幣。

由十月八日開始，筆者由獅泉河鎮往成都方向返回，擬一天跑八百二十四公里，到那曲市下面的尼瑪縣。因為那裏有可以接待港澳客人的酒店。筆者還在擔心三一七國道路況會是怎樣？怎知在洗車時，筆者偶遇一位年輕的解



▲班公湖湖天一色。 作者供圖

放軍（因為獅泉河這裏鄰近邊境，軍人頗多，故筆者也不方便在這裏航拍），他主動問筆者是否來旅遊的。筆者說會跑三一七國道回成都，這位來自陝西的年輕軍人告訴筆者，他也走過三一七，路況和三一八無異，且很多時候是在高原。他提醒筆者，要小心路上的窪坑。這位軍人還關心筆者有沒有高原反應，筆者說只是喘氣。當筆者反問他時，他說沒有大礙，該訓練就訓練，該打球就打球。看來我國軍人的身體素質很不錯。

（西藏篇十一）

觀颶風（外一首）

大雨落玉盤，罡風掀海浪。
烏雲天一角，不動獅子山。

雲朵

天邊一朵雲，遙遠超遠方。
靜思倚窗前，遇見慢時光。

藝苑草

李風



學童視力問題

新學年已經開始了一個多月，女兒讀的是幼稚園高班(K3)，雖然受疫情影響，學校只能安排上半天課，但總比在家裏上網課好。我接女兒放學時，赫然發現她班上又多了兩個小夥伴要戴眼鏡，連同K2時已戴眼鏡的那兩位小妹妹，班裏已有四個小朋友需要戴眼鏡了！

香港中文大學醫學院月前的研究顯示，自二〇二〇年疫情出現後，香港學童的近視發病率呈現爆發式增長，由疫情前的百分之十二急升到目前的百分之三十，而近視度數也由疫情前每年增加約四十一度，上升至疫情後每年增加約八十度。其中有八歲女孩在疫情期間近視加深了一百二十五度，亦有就讀中一的女生，於短短一年間視力由正常變成二百八十度近視與散光。

香港小孩視力問題本來就挺嚴重，據香港兒童視力篩查及教育中心去年一項調查，得知香港五千名學前兒童中，有超過一成半出現視力問題（包括散光、近視、屈光參差、斜視和遠視）。

疫情下網課成為新常態，學童使用電子產品的時間從疫情前的每天兩個半小時急增至七小時，長時間對着電腦，雙眼不受損害才怪，就以上述該中一學生為例，她從早上七時五十分開始就對着電腦屏幕上課，直至下午二時放學，旋即用電腦做功課兩小時，而這種傷眼的網課模式足足持續了一年多。

事實上，很多學校在設計

網課時只從校方的角度出發，務求按時完成教學進度，不設網課以外的學習安排，忽略學童的視力問題。故此新學年各學校陸續正常復課，孩子不用被網課牽累，對一眾家長而言是好消息。

據全國兒童青少年近視情況調查結果顯示，二〇一九年我國兒童青少年總體近視率為百分之五十二點二，即約有一半兒童患有近視。全國兒童青少年的深近視比例亦呈上升趨勢，這些年輕人一旦變成六百度或以上的深近視，日後有機會出現併發症，包括黃斑病變、青光眼、白內障和視網膜脫落，嚴重者甚至會永久失明。他們都是社會未來的主人翁、就業市場的生力軍，問題若不改善，日後勢必苦了自己。

針對視力問題幼齡化這個趨勢，近年不少眼科醫生和教授均苦口婆心地倡議父母和老師應幫助學童養成護眼習慣，例如：不要長時間使用電子產品，不要近距離注視屏幕，用電子屏幕時每隔二十至二十五分鐘就應該讓雙眼休息三十秒，看書時眼睛與書本距離需保持三十厘米，每天花兩小時參與戶外活動（陽光可以增加多巴胺分泌，有助預防和減慢近視加深），每年檢查眼睛一次。

我說罪魁禍首是手機、電腦和iPad，大家在街上沒發現低頭族都在用它們嗎？青少年遠離它們才是護眼王道，但今時今日要遠離它們，談何容易。



如是我見
周軒諾



HK人與事
厲放

前幾天所住屋區的街市經過整修重新營業了，我立刻興致滿滿地去捧場。其實小區已有很大間超市，還有幾家小超市及其他日常用品商店，對滿足一般生活所需是足夠了，加之還可以網購，基本上只有想不到，沒有買不到。但是，對街市重開我還是很開心，我愛逛街市。

許多年前初到香港時，驚訝於如此繁華之國際大都市，如此眾多之時尚大商場，敞亮無比，冬暖夏涼，人走進去，真是舒服極了。但同時還有那許多露天商販和街攤，以及建築物內沒有空調的街市，好像一步走進童年記憶中的菜市場和後來稱為「農貿市場」的地方，頓時感到香港好可愛，是一座可親近的城市，新舊兼容，華洋共處，真正是魅力無窮。

所謂街市，目的是滿足社區需要，經政府部門准許，在露天或建築物內普羅大眾可以買賣商品的地方。香港開埠初，傳統市場多數設立於街道旁，故此稱為街市 Street market。

於我，逛街市總能帶來很大的快樂感，就是只看而不買的閒逛也很讓人滿足，不僅接地气還長見識。這裏總能發現林林總總奇奇怪怪的「新物品」，體驗觸手可及活色生香的百姓生活，染一身在地的煙火氣。

在街市閒逛，最愛看商販攤子上各式各樣新鮮的蔬菜瓜果，赤橙黃綠青藍紫，隨着時令變化，各類顏色都上齊了。快步走過肉舖，就是新鮮的魚檔，講究一些的設有蓄水池，站在那裏，忘了來買什麼，好像在免費參觀水族館。通常街市的蔬菜瓜果比超市要新鮮，價錢也便宜些，有些還可殺價或者獲攤主贈送，比如賣魚順手送把小葱，一塊老薑，讓買主花了錢還有滿足感，心裏美滋滋的提着袋子離開。

有段時間，我常在一個花舖買花，和攤主混個「臉熟」。每次我去，他會很得意地展示一些新品種，並且交代我回到家裏如何護理這些花草。可惜我的園藝功底太差，迄今也沒有養出個滿園春色。但絲毫無礙我繼續光顧他的花攤，揣着來會熟人的期待，聊上幾句繼續閒逛，平添了一份好心情。

街市裏還坐落着小餐館、麵包店、雜貨店、服飾店等。不趕時間的話，站在麵包店前，等待新品出爐，心裏念着兒子此刻剛好放學，能吃着冒着香氣的熱蛋撻。走進雜貨店看一眼，也許正好發現尋

萬般色味皆生活



▲中環街市內一景。 資料圖片

找中的掛扣，那個掉下一角的窗簾恰好用得上。新年、元宵、中秋、冬至這些傳統節慶，街市的攤子上便更應景地擺出時令貨品，這時逛街市，更添一份喜氣和熱鬧。

這些年不經意間，街市也在與時俱進地改變。路邊小販，基本都被遷置到固定的街市去了，以避免他們在街上擺賣而對環境造成滋擾和阻礙行人及交通。因為一九九七年爆發的禽流感，香港對售賣活禽有嚴格限制，街市裏再聽不到雞鳴鴨噪，亦少了一股生鮮活禽的氣味。再後來，建築物內的街市安置了空調，提升了幾分舒適度，空氣中常有消毒水的味道。

一日來到地鐵幾站之遙的屋區，像遊客一樣走進建築物內街市，始發現人家的街市已經躍升到有了「主題」。雖然賣的還是傳統街市之貨品，但四壁有繪畫，周邊有裝飾，凸顯香港船塢和魚市之主題。場內檔口統一整齊，清晰劃分海鮮、肉類、蔬菜、水果四大區，較傳統街市多了一份時尚和規整，似又少了一縷活脫的煙火氣和隨意。

懷着對街市的情有獨鍾，當「中環街市」成為城中新晉打卡之地時，我屬第一批前去捧場且充滿期待的「遊客」。這座歷經滄桑之建築，始建於一八四二年，幾番重建，一直是中西文化及新舊交替之匯聚點。

一九三九年第四代中環街市建成，曾是東南亞最大型肉類市場，也是本地活禽、瓜果蔬菜之重要市場，林林總總，計有二百五十五個攤位。第四代中環街市建築本身簡單的橫向線型，並着重實用功

能，是當時盛行的現代簡約主義之範例，亦是後期藝術裝飾主義衍生之風格。這裏也曾是攝影愛好者的天堂，一些本地攝影家像何藩等都曾在中環街市的水磨石樓梯取景。

一九九〇年中環街市獲古物諮詢委員會列為三級歷史建築。二〇〇三年停止運作，二〇〇九年對其進行活化。曾經無數次從它旁邊路過，只知這是香港幾近絕跡的三座包浩斯(Bauhaus)風格建築之一，卻無法想像當年之盛景。

終於，中環街市在二〇二一年八月二十三日重開，煥然一新，「活」現眼前。這座香港第一個現代化的街市，已蛻變成一個與眾同樂之地「Playground for All」。在總樓面面積約十二萬平方呎，樓高三層的原建築基礎上，採用開放式設計，全場有過百間店舖，在每一層之間也都保留了原有建築元素，中庭的日光庭園注重綠化和採光。

裹挾在如梭人潮中，走馬觀花全過程，卻是深深的不以為然。進駐之店舖無新意，雖有老「物件」陳設，透着刻意複製之生硬。有感創意不足，淪為遊客觀賞之文青小商舖中心，中環人午餐覓食之地。撩人煙火氣，獨有之特色、港九之味道再不復現。無異遊走於一座沒有靈魂的現代大廈，與其他幾處「活化」建築雷同，甚至不及。重啟自由行吧，小清新們來打卡，惜不是我的cup of tea。

於我，最念街市那一縷湧動的鮮活氣，目不暇給的多樣性和便利實用的舒適感，在這裏，萬般色味皆生活，人間煙火，風月無邊。

霜落冬瓜



飲食男女
黃秀蓮

冬瓜以華麗姿態登場。一盅冬瓜，奉為上品，盛載在金屬鑄造刻上花紋的名貴食具裏頭，冒着如仙氣的輕煙，亮相酒樓。侍應用勺子把火腿、乾貝、瓜肉、湯水放碗裏。那些給刮下的瓜肉，已半融化於熬烘爐火，又吸收了配料的精華，不再白如冰雪。縱然纖維經縮，可是肌骨無

力，隨時都會化掉。香氣四溢了，怎能不快點飲之啖之呢？

香氣四溢了，怎能不快點飲之啖之呢？好把五內的暑氣消除，我卻有點恍惚，只念念於瓜皮上那層如霧的輕霜。唉，老火熬煎，連瓜皮顏色都從灰綠轉為墨綠，那麼，輕輕的一層霜，焉能不帶着淚水消融呢？

在菜攤與冬瓜相逢時，見這種一年生蔓性的草本植物，飽滿肥重，奇怪是滿身雪痕。新鮮的冬瓜，表皮鋪滿白霜，茫茫的，如林間初雪。植物學家一定能告訴我，白霜為何而來？有何保護作用？我總是傾向於浪

漫想法，非常不科學地推想瓜皮那層白霜：是北國霜雪，千里南下，偏偏溫柔地飄落嶺南這冬瓜上，好讓飛霜灑得冬瓜滿身滄桑，好讓霜白為已成熟的冬瓜添上星星華髮，好讓冬瓜在厚重中仍帶一身冷傲，好讓凄美的寒夢留為雪印……

「還不趁熱吃？」朋友催促了。冬瓜巨無霸的身形，真是「有容乃大」，分量誇張，讓食客添了再添，燈影人聲下，一巡復一巡，直至冬瓜只剩下空虛的瓜皮，只剩下縷縷餘香。