

漫遊也好
神遊也好

中環街市中較為親民的餐廳除了pizzahut，還有星馬風味的餐廳Pulau蒲羅，七十二元港幣就能吃到雞油香味很濃郁的海南雞飯，茉莉香米浸透了雞汁，卻又不會太軟，仍然粒粒分明，還帶着淡淡的薑味。厚薄和油脂處理得恰到好處的雞皮爽脆水晶彈牙，就連平時不吃雞皮的人也可以嘗試吞下。

在尖沙咀和旺角都要大排長龍的媽咪雞蛋仔，在這裏可以輕鬆購得，只是鹹甜加起來十幾種口味，對選擇困難症真的很不友好。

環保生活百貨店Slowood，不僅也進駐了中環街市，這家新店還添置了全港第一個電動補充站，鼓勵人們自備容器自助購買洗衣液、洗頭水、消毒液等日常生活所需的液態產品，讓用家在產品中間得到環保的香味。還有每次給外國朋友選香港禮物必逛的「住好啲」也有開檔，這是一個設計大膽的本地生活用品品牌，一九九六年在鴨洲洲工業大廈創辦，算是文創界的「大哥大」，成立沒多久就衝出了香港。

叮叮香港辦館和漁民辦館是會讓人停下來拍很久的兩間太有本地特色的小舖頭。前者以電車與春秋街市集為主題，售賣生活家品、小食、模型玩具以至舊唱片等雜貨。店內也收藏了不少具歷史的物品，一派懷舊港片中的昔日老香港情懷。後者專賣海味乾貨，有湯包、紫菜、海鮮醬料等香港本土漁民的貢獻，與一些特色漁家雜貨，亦是一代代漁民傳承下來的文化遺產。

很驕傲，也很幸運，在香港這座全球金融中心的金融中心中環，還有這樣一片心靈綠地，漫遊也好，神遊也好。

（香港citywalk四）

▶中環街市內景。



樂活 潘少

逢周一見報

友人發了一段小視頻，配文「聽聽牛兒吃草的聲音」，點開一看，六隻黃牛，三大三小，在草地上甩着尾巴悠閒地用膳，放大音量，清晰的「咔嚓咔嚓」聲從手機裏傳了出來，這就是牛吃草的聲音，很久沒有聽到了。聲音裏有空間也有時間，有文化也有立場。你聽到什麼，說明了你的人生處境；你愛聽什麼，表明了你的人生态度。

明代東林黨領袖顧憲成撰過一幅名聯：風聲雨聲讀書聲，聲聲入耳；家事國事天下事，事事關心。重心無

疑落在後半句。齊家治國平天下，啥事都得操心，符合儒家的道德期許。如果把這幅對聯拆開來，蓋住後半句，只讀前半句，卻能品出一點道家的意思。自然界的颶風下雨聲，人世間的琅琅讀書聲，隨處入耳，天與人，信耳聽來，等而視之，不正是齊物逍遙之真諦嗎？

如今，很多人受困於精神焦慮。其實，牛吃草、蠶吃桑葉、雨打樹葉、風搖枝桠，這些自然的聲音，就是解壓的靈藥。人們常說，眼睛是心靈的窗戶，我們也不妨把耳朵比作心

有關，還與你如何鍛煉你的意志有關。換言之，我們需要一種推動力、一個目標、一個必須激勵我們每天早上起床的東西。

在哥斯達黎加的尼科亞半島，人們的勞動是一輩子的。無論他們是六十歲、七十歲，還是任何年齡，他們都會持續地勞動、生活、照顧家人。他們保持忙碌，也因此沒有時間與他人發生衝突。保持忙碌，不是尼科亞半島人的目的，而是手段，他們的推動力是想擁有幸福健康的家庭。

「九十歲以上、活動力最強的老人家有一些共同的特性。其中之一，長壽不僅僅與你身體吸入了什麼

《國家地理雜誌》的探險家兼作家丹·布特尼，花了七年時間，走訪世界上最長壽的四個「藍色寶地」，並寫成了《藍色寶地：解開長壽真相，延續美好人生》一書。

除了多飲水與吃八分飽，另一個作者找到的長壽真相是「給自己一個『每天早上起床的理由』。」書中引用統計數據顯示：在美國，人們在退休的第一年去世的比率，明顯比起在工作的最後一年為高。丹·布特尼解釋，這表明沒有目標地生活對健康有害。

內地電視劇《我的人間煙火》屬於俊男美女的都市愛情故事，本來並不是我的喜好。劇中男主角是消防員，女主角是外科醫生，全劇的主要處境分別是醫院和急診室，以及消防站和災場。由是，兩個職業都是生死攸關，處處展現人性光輝，高度戲劇效果因而吸引我追看。

草根階層的宋焰和富家女生許沁在高中時代已經開始談戀愛，及後經歷一番波折，二人分道揚鑣。十年之後，宋焰是燕城十里台消防站的站長，許沁留學回國並進入燕城醫院當

醫生，彼此生命軌跡再次交接。社會上一般認為醫生是比較高尚的職業，既有愛心亦充滿智慧。消防員也是救急扶危，但予人印象是只往火裏衝，相比之下並不處處受人尊敬。宋焰與許沁兩個角色先天就有身份差距，再加上父母之輩早有嫌隙，致令二人的愛情道路崎嶇不平。

四十集《我》劇最終成為通俗劇，尤其是中段部分，消防站與醫院組成聯合救援小組，醫生護士被派送到消防站與消防員一同受訓，有點脫離現實。直到末段，劇情交代男女主



功勞，值得一讚。

以譚盾二〇〇九年創作的《互聯網交響曲——英雄》開幕，既有該曲集各地精英演奏的寓意，也有當今網絡新生代的意義。短短五分鐘，燈光配合音樂從全黑漸強到光明，敲擊和

銅管聲響尤其鏗鏘，其中小號獨奏安排來自香港的成員奏出。據聞之後到澳門、深圳、廣州巡演時，輪流由聲部中的當地成員吹奏獨奏。此舉盡顯主辦者心思。

接着的貝多芬三重協奏曲巧妙地安排粵港澳獨奏家擔綱演出。分量最重的大提琴獨奏由香港代表洪嘉揚演奏，這位剛剛在耶魯完成碩士學位的獨奏家與廣州十六歲小提琴天才李金珠，多番二重奏唱和，悅耳悠揚。同樣剛剛在寇蒂斯音樂學院畢業的澳門代表張海量的鋼琴樂段，無論獨奏或重奏都發揮極好。加奏的德布西鋼琴

最近劇集《長相思》在內地網絡大熱，但我看了第一集，發現在不是自己所喜歡的，但網上熱度又是實打實的擺在眼前，所以決定去看看原著小說，好奇究竟是什麼故事，能讓萬千女觀眾心馳神往。

於是，根據閱讀APP的統計，我用時七天累計十三小時三十一分鐘，讀完了這本七十四萬字的小說。愛情，是影視文學作品永恆不變的主題。萬千變體之下，最能令人動容的就是「愛而不得」，西方的《羅密歐與茱麗葉》、東方的《梁山伯與祝英台》莫不如此。《長相思》這本以古裝神話外衣包裝的愛情小說，以女主小夭為核心，集中展示了有情人無法終成眷屬的各種形式。比如相愛的兩人因各自背景而遭遇極大阻力，在《羅密歐與茱麗葉》中兩大家族是世仇，《長相思》則將此類阻力「放大」成兩個仇恨綿延千年的國家王族，為了方便各位沒有讀過原著的讀者理解，

我打個不恰當的比喻，就如同邱吉爾的兒子愛上希特勒的女兒。又比如雖知道你心有所屬，卻甘願為你守候一生的「單向苦戀」。

細細想來，《長相思》幾位都對女主角痴心一片的男配角——我不覺得《長相思》有男主角，除了女主角之外，無論戲分多少，都是配角——各自代表了不同類型的「完美男友」：沉默寡言卻心思細膩永遠把女主擺在第一的、對外霸道總裁對她則千依百順的、平時與她一同放浪形骸關鍵時刻又不惜以命相救的……書中女主自然只能選其中一人終一生，但讀者自然可以選擇她們各自所喜歡的，把自己代入女主，從而組成心中的「CP」。或許，這就是《長相思》成功的秘訣之一？



大川集 利貞

逢周一、三見報

牛吃草的聲音

靈的後門，不便窺視，卻方便進出。打開這道幽秘的門，聆聽自然，是緩解焦慮、平復心情的好方法。

找一片清淨的山林、鄉村，放空頭腦，躺平心態，任天地間自發的聲音左耳進右耳出，好似清水沐身，極為愜意。城市空間被機械嘈雜緊緊包圍，牛吃草的聲音只能在朋友圈裏聽了。不過，自然的聲響仍會從鋼筋水泥的縫隙中漏出來，就像陽光透過密林，灑向需要它的人。夏日的清晨，出門上班，蟬在綠化帶的高枝上不停鳴叫，這群傢伙定是把早起的蟲兒被

改善彼此生活，後來便發展成一個社會支援的結構與意識。

沖繩的其中一名人瑞便說：「我生命的意義就在於我長壽本身，讓家族和這個村子感到光榮，所以即使現在常常覺得疲累，還是覺得自己必須活下去。」

除了家庭，對一個族群、地區、文化的歸屬感，也可以是長壽的動力。在沖繩，朋友之間的互相扶持更被體系化，成為了所謂「莫艾」（Moai）的網絡。這概念在沖繩存在了數百年，起初是描述一個村莊如何以定期聚會、習俗儀式、集體財力來

他們有服務他人或照顧家人的強烈意願，一旦他們失去這個意願，就失去活下去的動機；如果覺得自己不再被需要，很快就會闔上雙眼。」丹·布特尼寫道。這份使命感，尼科亞半島人稱之謂「生命計劃」（plan de vida）。

自己必須活下去

《我的人間煙火》

角的家庭恩怨，許沁的養母多年前對宋焰及其父親百般加害，故事彷彿變成家族恩仇劇。

不過，全劇的拍攝手法尚算認真，對於消防員的日常訓練和工作都有仔細描寫。不同場景的救援方式，上至火災、水淹、車禍，下至拯救寵物、家居救小孩或清理塌樹路障，消防員都要無畏無懼，拯救眾生。全劇亦有獨特主旨：彌補遺憾。故事開始之時，宋焰與許沁已經分開十年，二人努力追回那失落的時光，卻遇不同程度的阻撓。故事中後段，十里台的

年輕消防員展大鵬追求較他年長的李南醫生，二人本來相約看電影，但是李南礙於年齡差距而爽約。展大鵬其後在火場救人而殉職，李南後悔莫及。她獨自買了兩張戲票進電影院，看着身旁的空座位，傷痛不已。

動物有喜怒哀樂，能分工合作，有豐富的社群生活，會使用工具，熱愛遊戲，這些都是最近幾十年的科學研究所證明的。獲獎作家Carol Gigliotti更進一步，在新著《動物的創意生活》（The Creative Lives of Animals）中點明：動物的生活中還充滿了創意。

什麼是創意？作者將其定義為個體對外環境做出反應，生成新穎、有意義的行為，進而影響群體文化、物種進化的動態過程。本書所舉的例子從大象到螞蟻，從鳥類鳴叫、信鴿遠行、家豬覓食到河狸築壩，無一不在證明動物能學會不同的表達方式，傳達細微的差別，能通過歌舞、建築、遊戲進行創作，彼此間會產生依戀，也會因為不喜歡同伴的行為「撒謊」。總之，書中充滿了對動物的「擬人化」描述。

Gigliotti說，「擬人化」在動物研究中不再被視為污點，因為科學家發現我們過去對動物的認知過於片面、膚淺。她認為，這是因為人類習慣於自我中心，一貫以「最高貴的造物」自居，對動物缺乏同理心和同情心，多半心安理得地把動物當作食物、皮毛來源和科學實驗的材料。

作者的觀點並不那麼驚世駭俗。愛護動物，人道地對待動物似乎也是人情之常，但具體實施起來困難不小。且不說那些以畜牧業為生的農民、工人，讓科學家放棄動物實驗幾乎是「不可能完成的任務」。書中提到，豬很聰明，新知識、新技能一教就會，和同伴的親密關係也有目共睹。但因為豬和人類的生理結構接近，常被用來做醫藥實驗，有的實驗甚至十分殘酷。怎麼才能公平對待動物卻又不阻礙科學的發展呢？目前好像尚無兩全其美的解決辦法。

動物有喜怒哀樂，能分工合作，有豐富的社群生活，會使用工具，熱愛遊戲，這些都是最近幾十年的科學研究所證明的。獲獎作家Carol Gigliotti更進一步，在新著《動物的創意生活》（The Creative Lives of Animals）中點明：動物的生活中還充滿了創意。

什麼是創意？作者將其定義為個體對外環境做出反應，生成新穎、有意義的行為，進而影響群體文化、物種進化的動態過程。本書所舉的例子從大象到螞蟻，從鳥類鳴叫、信鴿遠行、家豬覓食到河狸築壩，無一不在證明動物能學會不同的表達方式，傳達細微的差別，能通過歌舞、建築、遊戲進行創作，彼此間會產生依戀，也會因為不喜歡同伴的行為「撒謊」。總之，書中充滿了對動物的「擬人化」描述。

Gigliotti說，「擬人化」在動物研究中不再被視為污點，因為科學家發現我們過去對動物的認知過於片面、膚淺。她認為，這是因為人類習慣於自我中心，一貫以「最高貴的造物」自居，對動物缺乏同理心和同情心，多半心安理得地把動物當作食物、皮毛來源和科學實驗的材料。

作者的觀點並不那麼驚世駭俗。愛護動物，人道地對待動物似乎也是人情之常，但具體實施起來困難不小。且不說那些以畜牧業為生的農民、工人，讓科學家放棄動物實驗幾乎是「不可能完成的任務」。書中提到，豬很聰明，新知識、新技能一教就會，和同伴的親密關係也有目共睹。但因為豬和人類的生理結構接近，常被用來做醫藥實驗，有的實驗甚至十分殘酷。怎麼才能公平對待動物卻又不阻礙科學的發展呢？目前好像尚無兩全其美的解決辦法。

三重奏慢板樂章有若炎夏的一道清泉。下半場的《新世界》交響曲在蔡敏德精準指揮下，各人抖擻以赴，木管、弦樂都表現出色，只是銅管稍露疲態。加奏的《彩雲追月》更是錦上添花，為首演畫上帶着微笑的句號。

音樂會在香港電台第四台「大灣區音樂廳」節目有限期播放，敬請留意。



樂問集 周光蓀

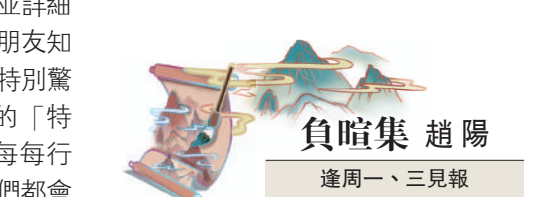
逢周一見報

陪伴

湊過去逗幾下、摸一摸，唯獨我避之不及。「牠們從出生到現在，都一直被訓練，然後工作。現在年紀大了，做不動了，也應該被關心，被愛。而且，如果能用這樣的方式，讓我克服對大類的恐懼，也是人生的一種豐富。」我的回答，令朋友也陷入了深思。

劉Sir詳盡地將Colly的情況講給我聽。牠是一隻英雄犬，一個月大來到這座城市，八年時間執行過三千多次任務，「很多次面對兇狠的不法分子，牠機警又勇敢地為執法斷正創造了機會。」說着說着，劉Sir哽咽了。

「我一定會好好待Colly。」既是告訴劉Sir，更是說給我自己。我願意陪伴你，直到你老去。在這座城市，每一份生命的努力，都應該被尊重，被關心，被真愛。



負喧集 趙陽

逢周一、三見報

鳥吃的告誡拋之腦後了，這麼一想，打工人的一天忽然有了幽默感。吃完飯後散步，小區樓宇間傳來螻蛄的叫聲，這籠養的生物和大棚蔬菜一樣，八輩兒祖宗都以溫室為家，一刻也沒在野地裏待過，卻不妨礙牠摩爪擦翅帶來自然的氣息。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

改善彼此生活，後來便發展成一個社會支援的結構與意識。

沖繩的其中一名人瑞便說：「我生命的意義就在於我長壽本身，讓家族和這個村子感到光榮，所以即使現在常常覺得疲累，還是覺得自己必須活下去。」

除了家庭，對一個族群、地區、文化的歸屬感，也可以是長壽的動力。在沖繩，朋友之間的互相扶持更被體系化，成為了所謂「莫艾」（Moai）的網絡。這概念在沖繩存在了數百年，起初是描述一個村莊如何以定期聚會、習俗儀式、集體財力來

他們有服務他人或照顧家人的強烈意願，一旦他們失去這個意願，就失去活下去的動機；如果覺得自己不再被需要，很快就會闔上雙眼。」丹·布特尼寫道。這份使命感，尼科亞半島人稱之謂「生命計劃」（plan de vida）。

自己必須活下去

《我的人間煙火》

角的家庭恩怨，許沁的養母多年前對宋焰及其父親百般加害，故事彷彿變成家族恩仇劇。

不過，全劇的拍攝手法尚算認真，對於消防員的日常訓練和工作都有仔細描寫。不同場景的救援方式，上至火災、水淹、車禍，下至拯救寵物、家居救小孩或清理塌樹路障，消防員都要無畏無懼，拯救眾生。全劇亦有獨特主旨：彌補遺憾。故事開始之時，宋焰與許沁已經分開十年，二人努力追回那失落的時光，卻遇不同程度的阻撓。故事中後段，十里台的

年輕消防員展大鵬追求較他年長的李南醫生，二人本來相約看電影，但是李南礙於年齡差距而爽約。展大鵬其後在火場救人而殉職，李南後悔莫及。她獨自買了兩張戲票進電影院，看着身旁的空座位，傷痛不已。

動物有喜怒哀樂，能分工合作，有豐富的社群生活，會使用工具，熱愛遊戲，這些都是最近幾十年的科學研究所證明的。獲獎作家Carol Gigliotti更進一步，在新著《動物的創意生活》（The Creative Lives of Animals）中點明：動物的生活中還充滿了創意。

什麼是創意？作者將其定義為個體對外環境做出反應，生成新穎、有意義的行為，進而影響群體文化、物種進化的動態過程。本書所舉的例子從大象到螞蟻，從鳥類鳴叫、信鴿遠行、家豬覓食到河狸築壩，無一不在證明動物能學會不同的表達方式，傳達細微的差別，能通過歌舞、建築、遊戲進行創作，彼此間會產生依戀，也會因為不喜歡同伴的行為「撒謊」。總之，書中充滿了對動物的「擬人化」描述。

Gigliotti說，「擬人化」在動物研究中不再被視為污點，因為科學家發現我們過去對動物的認知過於片面、膚淺。她認為，這是因為人類習慣於自我中心，一貫以「最高貴的造物」自居，對動物缺乏同理心和同情心，多半心安理得地把動物當作食物、皮毛來源和科學實驗的材料。

作者的觀點並不那麼驚世駭俗。愛護動物，人道地對待動物似乎也是人情之常，但具體實施起來困難不小。且不說那些以畜牧業為生的農民、工人，讓科學家放棄動物實驗幾乎是「不可能完成的任務」。書中提到，豬很聰明，新知識、新技能一教就會，和同伴的親密關係也有目共睹。但因為豬和人類的生理結構接近，常被用來做醫藥實驗，有的實驗甚至十分殘酷。怎麼才能公平對待動物卻又不阻礙科學的發展呢？目前好像尚無兩全其美的解決辦法。

動物有喜怒哀樂，能分工合作，有豐富的社群生活，會使用工具，熱愛遊戲，這些都是最近幾十年的科學研究所證明的。獲獎作家Carol Gigliotti更進一步，在新著《動物的創意生活》（The Creative Lives of Animals）中點明：動物的生活中還充滿了創意。

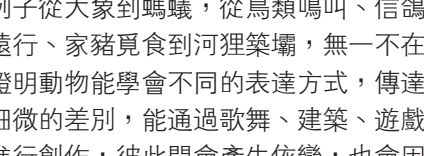
什麼是創意？作者將其定義為個體對外環境做出反應，生成新穎、有意義的行為，進而影響群體文化、物種進化的動態過程。本書所舉的例子從大象到螞蟻，從鳥類鳴叫、信鴿遠行、家豬覓食到河狸築壩，無一不在證明動物能學會不同的表達方式，傳達細微的差別，能通過歌舞、建築、遊戲進行創作，彼此間會產生依戀，也會因為不喜歡同伴的行為「撒謊」。總之，書中充滿了對動物的「擬人化」描述。

Gigliotti說，「擬人化」在動物研究中不再被視為污點，因為科學家發現我們過去對動物的認知過於片面、膚淺。她認為，這是因為人類習慣於自我中心，一貫以「最高貴的造物」自居，對動物缺乏同理心和同情心，多半心安理得地把動物當作食物、皮毛來源和科學實驗的材料。

作者的觀點並不那麼驚世駭俗。愛護動物，人道地對待動物似乎也是人情之常，但具體實施起來困難不小。且不說那些以畜牧業為生的農民、工人，讓科學家放棄動物實驗幾乎是「不可能完成的任務」。書中提到，豬很聰明，新知識、新技能一教就會，和同伴的親密關係也有目共睹。但因為豬和人類的生理結構接近，常被用來做醫藥實驗，有的實驗甚至十分殘酷。怎麼才能公平對待動物卻又不阻礙科學的發展呢？目前好像尚無兩全其美的解決辦法。

三重奏慢板樂章有若炎夏的一道清泉。下半場的《新世界》交響曲在蔡敏德精準指揮下，各人抖擻以赴，木管、弦樂都表現出色，只是銅管稍露疲態。加奏的《彩雲追月》更是錦上添花，為首演畫上帶着微笑的句號。

音樂會在香港電台第四台「大灣區音樂廳」節目有限期播放，敬請留意。



樂問集 周光蓀

逢周一見報

陪伴

湊過去逗幾下、摸一摸，唯獨我避之不及。「牠們從出生到現在，都一直被訓練，然後工作。現在年紀大了，做不動了，也應該被關心，被愛。而且，如果能用這樣的方式，讓我克服對大類的恐懼，也是人生的一種豐富。」我的回答，令朋友也陷入了深思。

劉Sir詳盡地將Colly的情況講給我聽。牠是一隻英雄犬，一個月大來到這座城市，八年時間執行過三千多次任務，「很多次面對兇狠的不法分子，牠機警又勇敢地為執法斷正創造了機會。」說着說着，劉Sir哽咽了。

「我一定會好好待Colly。」既是告訴劉Sir，更是說給我自己。我願意陪伴你，直到你老去。在這座城市，每一份生命的努力，都應該被尊重，被關心，被真愛。



負喧集 趙陽

逢周一、三見報