

對年輕人友好省

伴隨經濟社會發展，各地因地制宜提出了許多發展戰略措施，貼上各具特色的標籤，比如「藍色經濟大省」「文旅強省」「夜經濟大省」「大數據強省」等。湖南最近的思路，卻讓人眼前一亮——建設「對年輕人友好省份」，要讓「對年輕人友好」成為湖湘文化的新特徵。不得不說，這種以人為本、將「人」作為出發點的思維方式，段位很高。

雖然近兩年淄博、哈爾濱、天水等地輪番上演著「奔赴」奇跡，但如果要推選最穩定的「網紅城市」，恐怕非湖南長沙莫屬。某種程度上可以說，長沙已無需借助燒烤、麻辣燙或是某一樣東西來爆紅出圈，而是以一種很均衡、飽滿的「長紅」，讓年輕人趨之若鶩。不僅是好吃、好玩的多，更重要的是一種開放自由、活力充沛的城市氣質，讓人放鬆，解壓。

當然，「對年輕人友好」絕非是讓他們耽於玩樂。年輕人更需要的是放飛青春的「秀場」、公平競爭的「賽場」、實現自我抱負的「創業場」。對於初出茅廬的年輕人來說，陡然應對來自工作、生活方方面面的壓力，難免會無所適從。這種時候，最需要的就是來自社會的「友好」：幫助解決租房住房難題、安頓落腳的「友好」，就業引導、創業扶持的「友好」，寬容失敗、排憂解難的「友好」，讓年輕人能夠充分施展才華，脫穎而出。

這種「友好」需要實打實、能落地的可行舉措來保障。如果只是口頭上點讚連連，實際卻不聞不問、放任自流；或是老氣橫秋、暮氣沉沉，居高臨下進行說教灌輸……年輕人一旦失去信任，也就失掉了熱情與歸屬感。反之，少年強則省強，哪個地方率先贏得年輕人，則無論是文旅、夜經濟、大數據，發展起來都會得心應手。這就是投資「友好」的回報。

瓜園
蓬山

gardenermarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

常德米粉獨一份

常德的美食有多好吃，沈從文早在九十年前就已經告訴我們了，他在《湘行散記》中寫過，常德多清真教門，因此牛肉特別肥鮮。牛肉好吃是一回事，但能駕馭它們再上一個台階，還兼收並蓄的，非米粉莫屬了。就算你不是湖南人也知道，常德，當屬一座被米粉「養紅」的城。

中國的粉麵文化博大精深，已經「卷」到忘我境界，很多城市擁有自己獨一無二的招牌，手拿代表作，上陣父子兵。可即便是肝腦塗地、代代傳承，常德的粉，還是鶴立雞群。北上廣深，哪裏不見掛着「常德米粉」招牌的店？在無數個加班調休的深夜，讓異鄉人的靈魂找到了休憩的渡口，一口湯，驅散七分孤獨三分寒；一碗粉，成就了湖南的非遺，也香掉了無數人的魂。

到了常德，你會不由感慨一句，這裏的人怕不都是處女座吧。精益求精、要求極致，不過是米粉，卻從配置到招式，沒一步敷衍，沒一下含糊。粉，是要當天現做，選用本地早稻米，打出米漿後擠壓成型，煮出來的成品不易斷、不糊湯，入口絲滑流暢，親身示範了什麼才叫「嗦」。湯，亙古不變的靈魂支點，如果說粉的柔滑只是入門級別，那湯的鮮亮方為個中精髓。別以為常德米粉只有牛肉一種，再袖珍的店舖也會備齊幾樣湯底，從紅燒牛肉到三鮮、羊肉，湯頭跟澆頭同煮，豬腳、牛雜、肉絲，任君選擇，做好後整齊碼在碗裏，沒有一根是錯亂的，再次坐實「處女座」屬性。當然，要說好吃，牛肉米粉確實百試不厭，還沒來得及吃肉，光喝下湯便已經讚不絕口，湯底是久久嫩煮的牛肉精華，加上複合的香料味，濃得情深義重。嗦起米粉帶出最上層的紅油，一路滑進口中，太熨帖、太踏實了。常德米粉，果然獨一份。

食色
判答

逢周二、三、四見報

深圳最新城市宣傳片《敢為人先》於四月二十七日首發，受到了廣泛的關注和熱議。這部宣傳片採用超現實的藝術手法，講述了一個心懷「飛翔夢」的深圳男孩如何通過奮鬥實現夢想的故事，體現了深圳的創新精神和奮鬥精神。宣傳片不僅展現深圳的科技實力，還融入了人文內涵，成功將深圳的城市特質和人文精神通過視覺藝術的形式傳達給全球觀眾。宣傳片使用的AI技術有荷里活大片的感覺，令人嘆為觀止。

粵港澳大灣區作為中國開放程度最高、經濟活力最強的区域之一，近

年來通過一系列精心製作的城市宣傳片，顯著提升了其整體形象和國際影響力。深圳、香港和廣州等作為大灣區的核心城市，它們的城市宣傳片不僅展示了各自的城市特色，也共同描繪了一個充滿活力、創新和機遇的大灣區形象。

深圳宣傳片的特點是，不斷向外界傳遞這座城市是創新與夢想交匯點的信息，這裏是一個實現夢想的舞台，一個科技創新和未來發展的熱土。

香港城市宣傳片主打呈現東西方文化融合的國際都市，展示繁華的城

市景觀、豐富的文化活動和融合東西方特色的獨特城市風貌。通過展示香港的著名景點和多元文化，宣傳片吸引著全球遊客和投資者前來探索和體驗「東方之珠」的魅力。香港特區政府曾推出《你好，香港！》城市宣傳片，通過中英雙語宣傳短片，向全世界展現香港的多元魅力和獨特優勢。

廣州的城市宣傳片突出「傳統與現代交融的花城」特色，通過「花開三部曲」打造了城市外宣品牌IP，展示了廣州從走向世界到擁抱世界，再到踐行人類命運共同體的城市昇華。宣傳片以「傳統與時尚、創新與生

活、堅守與未來」為內容主線，展現了廣州作為樞紐之城、實力之城、創新之城、智慧之城、機遇之城、品質之城的嶄新形象。

這些宣傳片成為了大灣區向世界講述自己故事的重要媒介，提升其在全球舞台上的知名度和吸引力。

灣區聽雨
黎園

逢周四見報



亦舒小說穿越時空

四月在內地熱播的電視劇《承歡記》，由內地演員楊紫和許凱主演，講述幾位上海青年從「承歡膝下」到「成就自我」的成長故事。因劇中人物被充滿煙火氣的真情所包圍，令追劇的觀眾較易代入其中，以為這是發生在當下、身邊的人物和故事，而忽略了劇集改編自香港女作家亦舒的同名小說，原著發表於一九九六年，是距今二十八年前的作品。

同樣的情形，發生在二〇一七年內地熱播劇《我的前半生》，該劇由靳東、馬伊琍、袁泉等主演，曾掀起

視熱潮，連續多日蟬聯衛視電視劇黃金檔收視第一，打破五年暑期檔的收視紀錄。影視劇中心負責人談及《我的前半生》熱播現象時曾指出，劇集的成功，說明「具有現實意義、傳達積極勵志向上觀念和能夠鮮活反映當下生活的電視劇必然會成為爆款。」《我的前半生》改編自亦舒的同名小說，原著於一九八二年在香港出版，小說出版與內地電視劇播出，時間相隔三十五年。

亦舒發表於三四十年前的小說，所展現的上世紀八九十年代香港女性

對個人命運的思考和對個人價值的堅守，所引發的對都市女性工作、愛情、婚姻等問題的探討，似乎有種穿越時空的魅力，無論是劇情內容還是表現形式，無論是人物設定還是思想觀念，不僅沒有陳舊或過時，反而閃現着時代之火和智慧之光，移植在新時期內地都市劇的土壤中，重新煥發新的生命力。

除《我的前半生》、《承歡記》外，近年在內地被影視化的亦舒小說，還有《流金歲月》、《玫瑰的故事》、《嘔》等。

北京大學中文系教授張頤武，近日在香港舉行題為「文學與電影在當下的對話」講座，談及亦舒作品近年在內地頻頻被改編成電視劇，他的觀點是：因為如今內地中產群體遇到的問題，和亦舒筆下當年香港女性的處境相通，張頤武稱之為：「香港資源創造性的轉化」。

童眼觀世
梁戴

逢周二、四見報



「雙金」的威力

韓劇《淚之女王》劇終，不單打破電視台tvN戲劇最高收視率，連韓國有線電視台的劇集收視紀錄也超越了《請回答1988》和《愛的迫降》兩大經典。自播放以來，該劇每周皆成韓風熱話，網上都是主角金秀賢和金智媛的消息。這現象實在令重視劇集質素的觀眾大惑不解，因為它的成功，除了可歸功於男女主角外，真的無法按常理解釋可以登上收視寶座的原因。

聊下去前，先向讀者說句劇評常用語：「下文含劇透，慎入」。《淚

之女王》製作期間，已讓韓劇迷和全球「金粉」（金秀賢的支持者）引頸以待。除了俊男美女的組合外，也因為劇本出自寫《來自星星的你》的名編劇朴智恩之手。台前幕後強大陣容無疑吸引，所以我也收看。然而除了主角精湛的演技、韓劇一貫的靚人靚景與浪漫氣氛外，其餘實在令人失望，那荒謬老套的劇本沒法令人相信是名家之作。完美男人愛上貌若天仙的千金小姐，本因家世懸殊而要離婚，但主角發現原來彼此是真愛，可是女主患癌、財閥家族資產被侵吞、

女主手術後失憶、出身孤兒院的大反派為橫刀奪愛不斷陷害男主，男主卻永遠不死等狗血情節數之不盡，簡直將天下狗血橋段共冶一爐。可是男主女主實在太美，而且演技好得似可令人原諒劇情的一些不是，我亦如被下蠱般追至大結局，還會為最後十分鐘墳場致祭的一幕流下淚來。

一齣「爛劇」，竟然靠女主角可大收旺場。金秀賢就像有神乎其技，猶如可將廚餘弄成名菜，還令顧客絡繹不絕，連餐廳也因得米芝蓮推介，讓觀眾看到他在大結局被車撞後

傷及內臟和斷了肋骨，仍可自行離開醫院，在風雪中拯救女主角，還要隨即為愛妻擋子彈，卻還能生存下來那麼荒唐，也只失聲一笑，然後又繼續觀看，還欲罷不能。我真的不懂分析為何如此，好奇的讀者或可一看此劇，親身感受何謂「雙金」的威力。

竹門日語
簡嘉明

逢周四、五見報



睡前道別

我走出去，牠站起來，在前引路，與我偕行。

特別的是我們之間有一番對話：「趣趣，good night早啱！」

「咪咪、喵喵、咪咪、喵喵……」牠以溫柔的聲音回應，連續不斷，跟日間不同。

「乖啦！乖啦！明天見！」

「唔唔、咪咪、嘖嘖、喵喵……」牠繼續跟我對話。跟日間索食的聲音完全不同。

趣趣，我懂的，長夜漫漫，你感到寂寞，你對我說：「你睡

吧！明天早點睡醒，我等着你的罐頭和乾糧。」

牠走前幾步伏下，看着我上床掀被、蓋被，我在枕上跟牠揮手說再見。

很快牠會消失不見，但我夜半去洗手間，牠必進來打個轉。

南牆集
阿濃

m.facebook.com/A.Nong.cps
逢周四見報



韓國的儒家書院

在韓國一路走來，可以看到許多書院，大多修建於朝鮮王朝中後期，書院一般由講學堂和祠堂構成，講學堂沒有門和窗戶，前後都是敞開式，書院的牌匾都以漢字書寫。

書院是朝鮮時代民間興辦的教育機構，當時的書院兼具孔廟和預備學校的雙重功能。紹修書院、玉山書院、屏山書院、陶山書院和道東書院被稱為朝鮮王朝五大書院，加上滌溪書院、筆岩書院、武城書院和通岩書院，共九間書院列為聯合國教科文組織世界文化遺產，這些書院都是韓國新儒學書院。

位於慶尚北道榮州市的紹修書院，歷史上許多知名學者誕生於此，當年退溪曾在榮州擔任郡守，為書院申請了國家認證，獲得明宗御筆書寫牌匾，是韓國第一座由君王賜匾的書院。門口的一棵五百年樹齡的銀杏樹依然茂盛，講學堂懸掛着「白雲洞」匾額，這裏完整地保留了古代的建築，加上後來的修繕擴大，讓書院看起來古老而莊嚴。我們到達的時候正好是陰曆三月十五，在講學堂左側的文成公廟有傳統的祭典儀式。正在建設中的紹修博物館還未開館，外

面的庭院卻是很強的現代感設計，和書院形成對比，又渾然一體。

榮州市的伊山書院中也有退溪先生的牌位，陰曆三月十五這裏舉辦了大型的謁廟活動，鄉里各方人士都齊聚一堂，相互問候，當地的朋友告訴我，這天來的都是對自己的家族感到自豪的人，相互問候時先說自己是某某的後代，再說名字。

韓國的書院一般都在市外較遠的地方，而武城書院卻坐落在慶尚北道井邑市中，這讓武城書院在認證世界文化遺產時獲得較高的評分。這裏定期教授漢字書法，臨摹《蘭亭集序》、歐陽修、趙孟頫等字帖。

退溪回到家鄉安東後，創辦陶山書堂並在此居住和講學，退溪去世之後，這裏擴建了祠堂和書院，形成今天的陶山書院，陶山書院也被視為韓國精神文化的聖地。

九連環
薩日朗

逢周四見報



夏日潔膚的重要性

春夏的皮膚，很多時候會因應天氣的轉變而變得不穩定，天氣一下子會變得很潮濕，又可能突然會乾燥起來，讓皮膚一時面泛油光，一時又顯得有點緊緻，這都是肌膚因為氣候變化而呈現的反應。

我們臉上的肌膚，會隨着日常生活而有所改變，除了天氣，還有保養方面的因素。潔膚工作看似簡單，實際上卻是很重要的程序，一般例行的清潔，最常見的情況是每日把面上的妝容卸除，這例行的清潔步驟之外，如果可以加強每周一次徹底的潔膚工作，將會讓肌膚得到更有效的保護，能夠令臉容更有光澤和肌膚更柔潤。

卸妝用的產品，一直沿用最普遍也最多女士採用的是潔面粉，把乳液輕抹上臉，然後用潔膚棉把臉上的妝容清除，過程中同時按摩，可以將美妝品徹底抹掉，這是任何一位懂得化妝的女士都會採用的潔膚方法。而隨着

美妝產品不斷改進，嶄新和具有不同清潔度的潔膚用品，包括卸妝油、潔面粉和潔膚水，以及棉質潔面紙等，還有磨砂去角質系列，都可以達到更佳的效果。

在眾多的潔膚產品中，有女士會較喜歡用卸妝油，讓比較難清除的彩妝也可經過卸妝油的程序，達至深層潔膚的效果。但緊記在此方法的過程中，要用清水將卸妝油完全乳化，才能產生清潔的效能。除了加強潔面外，做好去角質的工作，可促進對護膚品的吸收能力，可令往後的肌膚更細緻明亮。敏感肌膚要注意使用去角質產品的反應，油性和乾性肌膚都可保持每周適當的使用量，用手輕輕按摩，力度要溫和，按摩完後用清水把產品沖洗乾淨，再進行正常的保養步驟。

衣尚
蕙蕙

逢周二、四見報

