

## 蒲扇

友人從國內來日本，問我要帶什麼東西。我說：「帶一把蒲扇吧。」弄得友人一陣愕然。

所有扇子裏，蒲扇是最親民最具煙火氣的存在。帝王顯示威儀的五明扇，諸葛亮運籌帷幄的羽毛扇，文人雅士吟詩酬唱的摺扇，仕女撲流螢的輕羅小扇，都被附着了不同的表達因子。舊時日本武人也將刀與扇作為隨身不可或缺的身份象徵。蒲扇，則是原汁原味原教旨的。

再者，其他扇子都需要格外加工，也更費材料、工夫。蒲扇則是純粹的綠色環保路線，選取天然的蒲葵葉曬乾、壓平，稍加裁剪就行。講究一點的，可以縫上碎布條包邊。網購平台上，才五塊錢一把。

古人有詠蒲扇詩：「偶然揮扇坐，不覺似陶潛。」我等普通人固然不敢高攀陶淵明的風雅，但從蒲扇扇出來的那種田園之風，卻是人人平等，一樣涼快也。況且，寬大的蒲扇的滔滔涼風，絕非各種紙扇、紗扇可比。而且，其應用場景不止於此。

常常想起，兒時夏夜，在外婆家的小院裏納涼。周圍鄰居的太太們圍坐一圈，各持一把蒲扇，閒話柴米油鹽，婚喪嫁娶。蟋蟀、螞蟥、紡織娘們則在牆角樹下合奏小夜曲。外婆用蒲扇為我扇着風。若有蚊蟲嗡嗡，便揮扇拍打。這時，蒲扇的堅實就體現出來了。煮飯時，如果灶膛內火不旺，蒲扇用力扇幾下，火苗便騰騰而起。紙扇、紗扇哪敢冒這個險？蒲扇也不怕水，若澆上醬醋，沖洗擦刷就可，沒有紙扇、紗扇的嬌貴。用北方話來說，蒲扇的特點就是「皮實」。

後來，我第一首發表在報紙上的小詩，題目就是《紡織娘》：「用月光／石榴花香／和蒲扇搖出的古老的歌謠／紡成外婆懷裏／一個甜甜的夢。」而今，幾十年倏然過去。輕搖着蒲扇，我感到心底的漣漪，又一次蕩漾起來。

## 瓜園蓬山

gardenmarvin@gmail.com  
逢周三、四、五見報

## 伏天「自救」

三伏天的熱浪就如洪水猛獸，一浪接一浪。讓人哭笑不得的是，就連這洪水都是冒熱氣的，以一種極執著又黏膩的方式在周身環繞。每每這個時候，不服輸的人類都要展開新一輪的「自救行動」，窮盡所有技能只為降溫消暑。有的簡單粗暴，用低溫當解藥，有的劍走偏鋒，創意和想像力成了新一輪的「續命神器」。

作為土生土長的東北人，大夏天裏吃一碗帶着冰碴的冷麵，已屬稀鬆平常。也索性北方的夏天並不漫長，否則連心帶胃，可能都要反覆經歷極寒錘煉，過癮不假，但相當考驗身體素質，但凡沒有個堅實的消化系統，都很難在這樣的戰鬥中全身而退。

後來南下，真情感地迷戀上了涼粉。川北的涼粉帶有魔力，從它滴下的紅油開始，就已經牽一髮而動全身。一筷子夾起，Q彈生動、油潤爽滑。大概也只有在這裏，才能參透「以辣解暑」的奧義。其實在涼粉的世界裏，陝北人也獨具慧眼。甚至還有俗語，「四月八，不吃涼粉的不發」。管你對發財有多少執念，一碗涼粉的彩頭是不能不討的。就地取材，土豆為王，手製麵漿從生到熟，全是碳水寫意的快樂。酸甜鹹辣的涼粉湯，配上花生碎、小米辣，是何等痛快。吃過後再來一份紅糖冰粉，撒上桂花糖、山楂碎，晶瑩剔透中煩悶已消解大半。齒頰的爽利跟甘甜順流而下，還有滿口餘香。你只說這不過是尋常，我卻道空谷有幽蘭，徐徐盛放不晚。

等到最南端，就是清補涼的主場。紅豆、乾果和芋頭，在椰子這個靈魂主題的襯托下，各顯神通，哪怕不吃飯，一碗下去也別無所求。果腹貼帖，是爽滑配料的仙，和滋味豐富的甜，在溫柔海風下，金風玉露終於相逢。而這一季節的遺憾，也終於過度給了圓滿。

## 食色判答

逢周二、三、四見報

巴黎奧運會臨近，與奧運有關的事物備受關注。在繁華的深圳福田星河COCO Park商場裏，一個因奧運而生的共享廿青運動公園近日面世。這裏是個充滿活力的野性樂園，讓你在鬧市中也能感受到戶外運動的快樂，還能體驗到滿滿的奧運元素。

想像一下，你身處叢林越野山地，四周是鬱鬱蔥蔥的樹木，耳邊是鳥兒的歡歌。這可不是在做夢哦。共享廿青運動公園就是以一比一的比例打造了這樣真實的戶外場景，讓你彷彿置身於大自然的懷抱中。而且，這

友好城市、友好學校、友好社區見得多了，但友好步行街還是第一次聽說。七月二十日，香港廟街與深圳東門老街簽署友好合作框架協議，促進共同發展。舉行簽約儀式的地點，正是廟街所在的油麻地，當時正舉行「深港文旅交流——中華傳統戲曲慶回歸」活動。

締結友好的步行街，一在香港，一在深圳，均成名已久、粉絲眾多且熱度持續，是港深市民和遊客多年來熟悉和喜愛的步行街。友好步行街跨境合作模式，如何拓展特色商業服

務，值得探討。據介紹，其中很快可以成事的是，擬定期邀請深圳東門「網紅」到香港宣傳廟街，讓更多人看到香港文化特色，吸引更多遊客到港旅遊消費。

東門老街是深圳歷史悠久的商圈，鄰近羅湖及福田口岸，交通方便，以六棟仿古建筑群，包括光華樓、文山樓、月明樓、西華宮等作為地標，集合美食、購物、玩樂、打卡於一身，是港人赴深遊的首選地點之一。在香港各大社交媒體上，隨處可見東門老街的美食推薦和打卡，誘人



健康三字經：管住嘴，邁開腿；多善心，少貪念。

## 漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

## 教育，情義在心間

香港書展中一場「教育，情義在心間」的講座引來眾多聽眾，來的多是在香港從事教育的人士，香港資深教育學者何漢權所著的《教育，情義在心間》首發，書中以故事訴說心聲，從家事、國事、天下事中思考香港教育的未來發展。

香港到底需要什麼樣的老師？何漢權認為，人本教育的核心就是人與人的關係，人與人的影響，良性互動、尊重對方，可歸納為「情」「義」二字，這也是書名的來由。在澳門讀小學的何漢權對時任譚校長記憶猶新，學校給予貧困學生贈書、免學費，甚至定期派發糧食，那份關懷與愛心，一直刻在何漢權的腦海。上中學時，何漢權兄妹申請來香港，那時澳門學生申請來港還是很難的，譚校長親自送他們來到元朗，校長的言行讓何漢權體驗到什麼叫做以學生為本，什麼叫做用心、用力、用情在教育的事業上。

近年越來越多的人才通過各種計劃來到香港，孩子的教育成為他

們關心的大事。曾在香港任中學校長的何漢權當時有一個原則，在收取插班學生時，當學校只有一個學位，如果有內地學生和本地的學生同時申請這個學位，而考試成績又差不多，何漢權會選擇內地學生。

何漢權說，新移民人生路不熟，學生來到香港很難找到跟他程度相匹配的學校，就盡自己有限的力量幫他們一下，這就是以學生為本。

香港教育很多元化，有直資學校、私立學校，還有國際學校。香港的高校到現在還是一個精英入學的標準，精英入學有基本的學術水平底子，加上國際化的教學，令香港的大學成就非常高，香港這麼小的地方，就有五所大學進入世界前一百強。有好的老師，好的教學，學生一定會步履鏗鏘，為理想前行。

## 九連環 薩日朗

逢周四見報

## 共享運動公園

裏還融入了奧運元素，讓你在挑戰自我的同時，也能感受到奧運的激情和活力。

在這裏，你可以盡情挑戰各種運動項目。攀岩、滑板、射箭……應有盡有，滿足你的運動慾望。特別是攀岩項目，有專業的教練現場教學，還有世界盃抱石冠軍定製的專業線路呢。就算你是攀岩小白，也能在這裏找到屬於你的樂趣，並嘗試攀爬上你的「奧運高度」。

共享廿青運動公園不僅是個運動場所，還是個社交的好去處。在這裏，你可以結識到志同道合的小夥伴，一起分享運動的快樂。在奧運會期間，這裏還會舉辦二十餘場社群活動，你可以和來自五湖四海的朋友一起，為奧運精神歡呼，為彼此的挑戰加油。

這麼有趣的運動公園免費開放，但是有些社群活動需要提前報名參與。

除了共享廿青運動公園，深圳灣體育公園是深圳共享運動公園的另一個代表，它位於深圳灣科技生態園一棟樓宇內，設有籃球場和網球場，集運動、健康、休閒、娛樂等一站式體育服務於一體。

## 友好步行街

的煙火氣撲面而來。

除了東門老街，深圳還有多條特色步行街，風格多樣，功能多元，吸引喜歡新鮮感的港青一探究竟，從中感受深圳的獨特魅力和文化氣息。以時尚購物體驗為主的萬象天地商業街，潮流電子產品薈萃的華強北商業街，主打歐式建築風格的海上世界步行街，坐擁海景和廣闊海濱公園的深圳海岸步行街，以及匯聚高檔餐飲和品牌店的深圳灣大街等，各有各的風采。

在大灣區的其他內地城市，亦有

## 清空

能自我沉醉，在逆境中不要自我沉溺，每經歷一個階段，不管成功或失敗，無論是喜是悲，也要懂得放下，重新開始。

許多事情不能說忘就忘，刻骨銘心的也根本沒法忘記。然而我認為值得在腦海保留的往事或往績，自會溜進長期記憶的貯藏庫，待值得回味的時候再跑出來，而日常種種即時予人成就或挫敗的經歷，倘若因留戀糾結而放不了手，只會遮蓋前路，妨礙前行。情況就如每年書展，有新作面世的作者都高興雀躍地參與不同形式

的宣傳推廣活動，也可以在活動舉辦場地遇到支持自己的讀者，獲得許多支持、鼓勵和讚美。不過當七天展期過去，作者都要快速回歸孤獨又費神的創作現實，各自出發前往下一個出版目的地，不容原地徘徊打轉，而我也時常進行那極具個人風格的清空儀式了。

竹門日語 簡嘉明  
逢周四、五見報

## 書展之後

香港書展已經在周二結束，主辦方第一要總結的是入場人次，與往年比較是多了還是少了？出版社展前趕出書，展期全體當值售書，終於完成任務，可以部分放假休息一下。

八月份應該有個檢討會，由總負責人根據報告總結銷售成績，與往年比較，銷售量和銷售額是進是退？百分率多少？原因是什麼？從其他出版社的情況，學習到什麼？總結之後，各部門應提交一份新年

度工作計劃，下次會議報告和討論。

就我所見，今年的出版社和作者都比往年積極，在展場舉辦講座和簽書活動。既推廣了知識，加強了作者和讀者的聯繫，也有助銷情。這使書展不止是個市場，還是一場文化盛宴。

遺憾的是主要傳媒對書展的報道欠缺熱情，比之類似《多啦A夢》這類活動，其篇幅一半也沒有。倒是廣大的家長懂得閱讀對下一

代的重要，肯花時間和金錢去參與。

作為作家，當然關注個人作品的銷情，由於競爭的劇烈，恐怕失望者多於高興的。而未來的寫作熱情和計劃，也會在未來這個月見分曉。

南牆集 阿濃  
m.facebook.com/A.Nong.cps  
逢周四見報

## 珍視保存美妝用品

女士們對家中服裝的概念，無論是一般的便服、上班服或宴會服裝，大致都會分為一年四個季節，有春夏秋冬的不同衣服和搭配用的裝飾品，以及不同色調的組合，而普遍的處理方法，有些會比較簡單，亦有些會認真地分門別類來收藏。但除了衣飾，你對美容用品的護理，又會採用什麼方式呢？

美妝品不論是保養用品或彩妝品，其實與服裝一樣，都需要按不同季節來分開使用和處理。當中的護膚產品系列，更應該悉心處理，為人熟知的方法，就是避免給陽光照射，要放在陰涼的地方，不過很多時都會因為工作忙忘記放好，隨便與其他美妝品一齊擺放，方便使用，但越是蘊含高濃度、越有助修復肌膚問題的護膚保養品，就越應要小心保管，避免放置在陽光下，否則會破壞了護膚品的功能。

嚴格來說，即使是一般的護膚品和美容用品，都不能放在有陽

光照射的位置，雖然表面上可能沒有受損，但時間稍長後，一般的乳霜用品就會變得凝固並失卻水分，而水潤型的像精華素和化妝水就會變色，如果不細心覺察仍然使用，不但失卻了護膚的功效，還可能對肌膚造成損害，所以要避免把護膚用品隨便放在不適當的位置。

一般保養肌膚的產品，包括磨砂、面膜和清潔用品，通常都會有既定的使用日期，應盡量在期限前將產品用完。對美妝品而言，目的是為了營造更美的面容，所以要珍而重之，無論是粉底或眼部組合和唇膏用品，除了記着所有美妝用品都要放在適當的位置，也要經常檢查產品的使用日期和保養程序，讓護膚和美妝都同樣令我們擁有完美無瑕的肌膚質感。

不少步行街遠近聞名，集中呈現商業的繁華和訴說城市的故事。如位於廣州市中心的北京路步行街，日均客流量約為三十五萬人次。又如「西關商廊」美譽的廣州上下九步行街，有騎樓式建築二百餘間，古色古香，洋溢濃郁的南粵風情。

## 童眼觀世 梁戴

逢周二、四見報

## 竹門日語 簡嘉明

逢周四、五見報

## 南牆集 阿濃

m.facebook.com/A.Nong.cps  
逢周四見報

## 衣尚 蕙蕙

逢周二、四見報