

洲與愁

好些詞語，可大可小。好比「星」，迸出個火星，濺上幾點水星，都十分渺小；而宇宙深處有的星體，甚至是太陽的上億倍。

「洲」這個字也是。古代神話裏的東勝神州、南瞻部洲；現代的亞歐非美澳五大洲，都是極大的存在。但另一方面，水中大大小小的汀洲，總能激發人的內心絲絲點點的情緒。從樂府的「南風知我意，吹夢到西洲」，到蘇東坡的「揀盡寒枝不肯棲，寂寞沙洲冷」，都是如此。

有名的「洲」，有兩個。崔顥的《黃鶴樓》：「晴川歷歷漢陽樹，芳草萋萋鸚鵡洲。」以至於狂放如李白，都為此擱筆。但詩仙始終意難平，便將眼光投向另一個。那就是《登金陵鳳凰台》裏的「三山半落青天外，二水中分白鷺洲。」

兩詩處處呼應，都是感景懷古，而且押同一韻。「鳳凰」與「黃鶴」，「鸚鵡」與「白鷺」也都對仗成趣。結尾亦相同，一為「日暮鄉關何處是，煙波江上使人愁」；一為「總為浮雲能蔽日，長安不見使人愁」。

洲，無論在江心、河心、湖心、無論方圓幾米、數十米、上百米，都是隔絕兩岸、四周，有種遺世獨立的超然，或孤芳自賞的冷寂。流水悠悠，緩緩蕩漾，而小洲始終靜謐不動。於是，離愁別緒，相思纏綿，撫今追昔，興盡悲來，胸中一顆心，亦猶如水中一小洲。

以「蟬噪林逾靜」之理，茫茫煙水中，湧出一座小洲，非但不能打破孤獨，反而更形影相弔之感。《詩經》裏「蒹葭蒼蒼」的那「宛在水中央」「水中坻」「水中沚」，其實都是小洲。陸游「驛外清江十里秋，雁聲初到荻花洲」，結局又是「殘燭依然伴客愁」。至於溫飛卿「過盡千帆皆不是，斜暉脈脈水悠悠，腸斷白蘋洲」，更是於蕭瑟空靈中道盡凝愁含恨之極致。

瓜園蓬山

gardenermarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報



青春尚好

人人都感慨青春易逝，能吃能跑，熬夜從來不倒；一邊羨慕着滿是膠原蛋白的後生可畏，一邊陷在日復一日的追趕彷徨中徹夜難眠。但也許還有一種可能，凡被惦念的，都是曾擁有又失去的，越短暫懂懂的時光就越閃亮，等再回首時，往往是自己不忍直視。生命每個階段都沒有既定長度，是我們先走出理想高塔，才覺蒙上了現實塵埃。

在我心裏，青春這個詞好像一直沒有褪色，它以一种平行安靜的方式穿插左右。因為味覺的記憶難分難離，某段與之相連的時光，就永遠鮮活生動。有趣如自己剛寫出的小說，帶着狂放不羈的神采，卻沒有一點杜撰的姿態。

上周朋友來家裏小聚，提了一口袋的「少年限定」，從橡皮糖、蝦條，到薯片、可樂，滿當當的垃圾食品，在搞笑片和插科打諢裏，竟然一點都不違和。電影情節支離破碎，只有嘴裏不停的嘎吱嘎吱聲，分外真實。後來乾脆開了電視拿出遊戲機，再點一份外賣的「鐵鍋燉大鵝」，恍惚間回到考完試的那個下午，雖然預製的鵝肉不嫩不香，但還是狼吞虎嚥了一大碗飯。雖然魂斗罗不復存在，可Switch依舊熱血沸騰。如果時光倒回，我們必會心驚膽戰，隨時盯着牆上的時鐘，打好幾篇能騙過大人的腹稿。可現在你我都成了大人，為何不能肆意享受放縱呢？擔心升職、加薪，擔心競爭、淘汰，也會擔心剛吃下的零食會不會熱量爆炸，能支配的時間和精力明明更多，卻偏要畫地為牢，故步自封。

青春可愛，讓人懷念，是因為它看上去永遠還有機會，永遠都能觸底反彈。可誰又確定，過了十年、二十年之後，我們就老氣橫秋了呢？只要那些故事真實發生過，跟它一路走來的人還在，熱血的歲月裏，就還能大快朵頤。

食色判答

逢周二、三、四見報



三伏天，炎炎夏季，熱浪滾滾。大灣區人都感受到了那股熱浪的「熱情」。空調、冰箱、電扇……家裏的電器都紛紛開始「加班」，用電量蹭蹭往上漲，工廠和企業用電更是驚人，用電緊張成了問題。城市管理者絞盡腦汁保障正常供電，在大灣區的深圳和廣州兩座城市，「神奇電廠」在夏季用電高峰時開始大顯身手。

這個「神奇電廠」並不是傳統意義上的那種實體電廠，而是虛擬電廠。虛擬電廠，顧名思義，就是建立在虛擬世界裏的電廠。當然，這並不是說真的有個電廠飄在雲端或者數字

世界裏，虛擬電廠就像是一場能源領域的「智慧革命」。它們通過先進的通信技術和智能算法，實現了電力的靈活調度和高效利用。

在虛擬電廠領域，深圳展現出其領先者的姿態。深圳的虛擬電廠就像是一個超級智能的「搬運工」，把分散在各地的分布式能源資源（比如太陽能板、風力發電機、儲能設備等）連接起來，形成一個像電廠一樣的整體來進行管理和調度。這樣一來，即便是三伏天這樣的用電高峰期，也能迅速調動各類分布式能源資源，確保電力的穩定供應。

虛擬電廠

廣州緊跟深圳的步伐，通過出台一系列政策措施，鼓勵企業和個人參與虛擬電廠的建設和運營，共同繪製智慧能源的藍圖。在實際運營中，廣州虛擬電廠同樣取得了顯著成效，有效緩解了夏季用電高峰時的電力供需矛盾。

更有趣的是，深圳和廣州的虛擬電廠還玩起了「跨界合作」。在深圳，虛擬電廠與電動汽車充電站融合發展，形成了獨特的「充電+放電」模式。在用電低谷期，充電站可以為車輛充電；而在用電高峰期，它們則暫停充電甚至反向放電給電網，既緩

解了電網壓力，又提高了能源利用率。

虛擬電廠被看作確保夏季高峰用電穩定的「超級英雄」。未來，隨着技術的不斷進步和政策的持續支持，相信這個「神奇電廠」還會給我們帶來更多的驚喜和便利。

灣區聽雨

黎園

逢周四見報



塞納河上「告白氣球」

巴黎奧運會開幕式影像在全球熱播，意外帶動台灣歌手周杰倫八年前的一首歌《告白氣球》登上熱搜，引發熱議。若論二者的神奇巧合之處，一是與塞納河有關，奧運開幕式破天荒在塞納河舉行，《告白氣球》故事場景和MV取景也在塞納河畔；二是與「氣球」有關，周杰倫在塞納河畔邊走邊唱「告白」氣球，而巴黎奧運主火炬點燃的是「熱氣球」；三是與「告白」有關，雖然二者「告白」的對象有所不同。

讓人意想不到的，位於巴黎杜樂麗花園的巴黎奧運會主火炬台，竟

是一個高三十米、直徑二十二米的熱氣球，當最後一棒的火炬手點燃主火炬台，承載奧運聖火的熱氣球，光明透亮，越升越高，飛越浪漫巴黎的天空。令人驚艷的這一幕，讓人想起周杰倫《告白氣球》的歌詞：「告白氣球，風吹到對街，微笑在天上飛」。有網友驚呼：周杰倫《告白氣球》夢幻聯動巴黎奧運。

「塞納河畔，左岸的咖啡，我手一杯，品嚐你的美，留下唇印的嘴。」《告白氣球》是周杰倫二〇一六年發行的歌曲，同年在巴黎取景拍MV，拍攝地點選在羅浮宮旁的塞納

河畔，更出動了航拍，盡覽巴黎美景。難怪不少觀眾看巴黎奧運開幕式時，腦海中浮現《告白氣球》MV裏熟悉的畫面。

歌美景觀的《告白氣球》MV在YouTube上線後，只花了十個月就跨越一億人次點擊的門檻，成為周杰倫第一首點擊破億歌曲，更榮升最快破億的華語MV。《告白氣球》MV在YouTube網絡點擊至今已突破二點五億人次。

巴黎是周杰倫喜愛的城市，除《告白氣球》外，周杰倫二〇二二年的歌曲《最偉大的作品》，自導自演

MV，拍攝地點也選在巴黎，開篇周杰倫藉由彈琴，化身時空旅人，回到過去。片中周杰倫在巴黎莎瑪麗丹百貨公司彈奏的古典鋼琴，就是他在巴黎創作紀錄片時，在舊貨市場「尋寶」找到的那一台。

童眼觀世

梁戴

逢周二、四見報



菠蘿披薩

支持己方代表，紛紛湧到冠亞軍的網絡社交賬號留言，火藥味似乎比決勝那刻更重。這時候有支持港隊的網民提出一起吃菠蘿披薩還擊。這建議讓人啼笑皆非，但筆者也不反對，因為吃意大利人討厭的變種披薩，影響總比互相發動網絡攻擊輕微許多。

在披薩上加菠蘿一向為意大利人所不屑、討厭和詬病，他們認為這是對傳統美食的破壞，所以無法接受。這心態筆者是理解的，就如香港曾有壽司店推出「紅豆奶油壽司」與「可樂果凍壽司」，那莫名其妙的製法，

對日本人而言也屬荒天下之大謬。然而，變種是文化交流常見的情況，因為各國菜式傳到別的地方，許多時候也會因應當地食材供應和顧客口味而產生變化，難以要絕對求正宗。面對這普遍的現象，太認真上心也於事無補，倒不如放開懷抱，嘗試了解接受，可能還有助世界飲食文化的融合和發展。

坦白說，筆者挺喜歡有菠蘿的披薩，酸酸甜甜，在亞熱帶的環境確實開胃怡神。即使港式粵菜，製作時也會突破傳統加入水果，如「土多啤梨

京都骨」、「芒果脆炸海鮮卷」、「蜜瓜響螺湯」。美食是化干戈為玉帛的有效方法，香港人大啖菠蘿披薩的同時，意大利人也不妨用當地的食材煲點港式老火湯消消氣，透過口腹享受以助情緒沉澱，一定比網絡攻擊有益身心。

竹門日語

簡嘉明

逢周四、五見報



情緒控制

香港選手江旻德在一比七的劣勢下，逐分扳回，最後一劍功成取得金牌，不只是技術取勝，而是把情緒控制得平靜穩定。

許多比賽勝負受情緒影響，江旻德當時面對的是大距離的弱勢，是觀眾一面倒的支持對手，卻能冷靜鎮定，無畏無懼，心理修為之強，他日應向後輩分享心法。

我想第一個心理建設應該是不害怕，不論面對怎麼厲害的對手，都要知道他也有弱點，他也會

輸。不害怕包括不害怕輸，盡了力，發揮了自己最強的力量，就已無愧。奧運精神不只是選拔冠軍。第二個心理建設是不受外間評論影響，太緊張面對讚美和批評，情緒因此有上落。不負責任的詛咒踐踏，看了如果不開心，倒不如全盤遠離。

第三個心理建設是天外有天，人外有人，江山代有才人出，沒有永遠的無敵。所有厲害的對手都是自己學習的對象。

第四個心理建設是一切學習都為了創造更好的技藝和產品，把文明推前若干步，而不是僅為了獲獎。即使沒有比賽，努力依然；即使有比賽，個人的進步，喜悅不低於拿牌。

南牆集

阿濃

m.facebook.com/A.Nong.cps
逢周四見報



面朝大海

夏日的陽光撒滿大地，蟬鳴已經成為季節的旋律，暑假悄然來臨。在廣東的東南部，惠州的海邊，正以它獨特的魅力，迎接着每一位渴望逃離都市喧囂，尋找清涼的人們。從羅湖口岸出來，步行不到十分鐘，就有通往惠州海邊的班車，車上多是從香港剛刷剛過關的遊客。

惠州十里銀灘的班車三十分鐘左右就有一趟，很是頻密，上車時間也很靈活，如果錯過了買好票的這班車，可以直接乘坐下一班，如果來早了，早一班車還有座位也可以直接上車，都不用換票單，車行路過蓮塘口岸，又有一些人上車，從旅客的聊天中聽得出多數是香港人。

走近惠州的海邊，是無邊無際的蔚藍，海與天在這裏交匯，彷彿整個世界都被這純淨的藍所包圍。赤腳踏在乾淨細膩的海灘，軟綿綿的觸感讓人彷彿置身雲端之上。沙灘上的貝殼、海螺在陽光的照耀下閃爍着耀眼的光芒，吸引孩子們前來探尋。他們或彎腰揀拾，或戲水嬉戲，歡聲笑語

充滿了整個沙灘。大人們一把沙灘椅閒坐，或牽手漫步於海邊，享受着這難得的悠閒時光。有些人會去體驗潛水、摩托艇等比較刺激的海上活動。

綿長的海岸線讓這裏的日出日落顯得非常浪漫，一條美麗的海邊棧道，可以一路欣賞絕美的海濱風光，海灣像一個月牙，綿延五公里，海水清澈。最近內地熱播的電視連續劇《錯位》，外景就是在這裏拍攝的。

當夜幕降臨，海風輕拂臉龐，帶來炎熱夏日難得的絲絲涼意，海邊的餐廳更是燈火輝煌，點上一杯冰鎮啤酒或飲料，與朋友和家人圍坐一桌共享美食之樂，無疑是這個夏天美好的時光。

九連環

薩日朗

逢周四見報



香氛沐浴露消暑

在炎炎夏日，香氛加上沐浴露，成了不少女士的夏日消暑良方。的確，陣陣香氛的感染力和沐浴露散發餘香的魅力，都可以讓人在炎熱中感到清新又舒適。

香水和香氛，同是具有令人放鬆心情的作用，嚴格一點來說，香水較適宜個人使用，而香氛用途則比較廣泛。產品中，香水的味道較為精細，香味保持度比香氛更長久；香氛的味道一般較為清淡，可按不同的場合來使用，正如穿衣的準則，也需配合個別場合而定。和香水一樣，除了濃淡的分別，香味的不同格調同樣可作為選擇香氛的要素。

假如你喜愛自然，可選擇香味偏向低調一點的香氛，以花草為主要成分，充滿大自然氣息的植物香氛就適合你；近年潮流有木質香氛，是一種具有香料的品種，而以花香為主調的香氛則有玫瑰、牡丹等不同花味，喜愛花香的女士可選擇優雅的花味香

氣。每日外出時噴上一些香水，就跟每個晚上用沐浴露一樣，可以感受到清新舒爽的氣息。今年的夏天比較炎熱，沐浴也變成是一種享受，而選擇沐浴露就跟香水一樣，今夏的潮流香味中，橙花味和柑橘味很受女士們歡迎。還有不同香味如綠茶味、海藻沐浴露和海岸清新味、櫻花香味等產品，都是流行的女士沐浴系列，一些溫和配方的潔膚品，無香料成分，也具有清潔和保濕的效用。

與女士美妝用品般，沐浴用品的種類除了有香氛沐浴露外，也有沐浴乳和沐浴膠等，還可選擇用相同的香味，配合香水及護手霜和髮油等完整香味。

衣尚

蕙蕙

逢周二、四見報

