

牛羊啃秋



如是我見
霍無非

張北壩上的農家，除了種田，還銀養牛羊。這裏的羊大都為小尾寒羊、杜泊黑頭綿羊，品種好，個頭大，

可不是圈起來養的，每天要放出去，讓牠們在野外食草，攝取各種營養，上膘長肉才快。

羊信一大早趕着羊出門，手中的皮鞭，在曠野中咄咄甩得脆響，走到哪兒，羊群就跟到哪兒，有的羊不聽招呼，胡亂竄，羊信拾起一塊土坷拉，繫在鞭上，空中掄兩下，一甩，「日——」，土坷拉朝目標飛去，把頑皮的羊嚇一跳，知趣歸隊。

到了落日時分，羊信趕羊回村，羊蹄兒嗒嗒生風，肉兒兒顛顛如溝，一股股洪流湧入村，霎時堵塞村路，車子和行人也甬過。咩兒，咩兒——擠得相互叫喚，這是一天最壯觀的時刻了。

就這樣日復一日，年接一年。四季更迭，放羊的方法是不同的。秋穡前，地裏的麥子、穀子、向日葵、大白菜、馬鈴薯等作物多得很，長勢旺，羊群打地邊兒過，羊信看得緊，生怕羊把地裏的莊稼啃了，那是用汗水換來的呀。趕到坡上，羊信鬆口氣，離農田遠了，羊信歇歇腳，頓通喉，吼幾聲口梆子打發寂寞，頓通喉清氣暢上下順。若是遇到熟悉的婆娘，羊信喊幾句輕佻的俏皮話，惹得對方慰回，罵他「死鬼」，咯咯咯笑着跑開。

壩上的地勢比壩下口裏的張家

口市區高，墻垣開闊，北風無阻，氣溫明顯低幾度，故而先入秋，山林黃得快，莊稼熟得早。秋分時節，地裏的莊稼基本收割殆盡，四野空蕩蕩的，大地又恢復了原本的土色，不過是留了些金穗和菜青。這時放羊牧牛，不必謹慎微，任由牠們撒歡。

拾秋，是農家的一項傳統農活。收割後，一般由婦孺到地裏遛一遍，把散落的麥穗、穀穗拾獲，顆粒歸倉。別看活小，積少成多，是一門勤儉度日的家風。張北也不例外，只不過借助於牛羊的嘴舌，成為啃秋。在金茬茸茸的麥壟，在葉幫翠翠的菜田，皮色棕白的西門塔爾牛、毛厚的小尾寒羊和其他一千牛羊埋頭啃秋。牛在野外比較敏感，一旦有生人走近，牠們就警惕地停止進食和反芻，眼睛直勾勾地盯著生人，視情而動。羊則不是這樣，大大咧咧的，群羊跟着頭羊走，悶頭啃秋。啃過秋，地就拾掇乾淨了，飽了牛羊，省了勞力，豈不兩全其美。

在國道旁的地頭，有位花甲羊信在放羊啃秋。我沾了一腳泥去與他搭訕，他咧着豁牙的嘴告訴我，他放的這群羊整一百隻，今年上膘不錯，來年打算多養些，一副志在必得的神情。是啊，一百隻羊，數字圓滿，聽起來很多，放在壩上，只是一鱗半爪，壩上的胸懷寬厚着呢。

夕陽下，農人招呼牛羊回圈了，但牠們捨不得嘴邊的麥草，慢悠悠地邊走邊啃，展開一幅安詳的牛羊啃秋油畫，亮了四野，暖着人心。



夕照中在燕麥田啃秋的牛羊。作者供圖

親人



人與事
安仲生

中秋後重陽，晚來月色涼。因節後又需趕赴申城工作，周末便閒賦家中看看書、練練字。晚飯後與孩子們聊起在上海的童年往事，一打閒話匣子便越說越難停……

印象中在上海生活十年多的「小時候」，好像一直在腦海裏不住地回轉，不但無法忘卻，更是日久常新。由出生到十二歲移居香港前，一直是在大家庭中與各家族成員同住於上海一條頗知名的弄堂裏。兩大一小的房間住了大大小小十多人，同一屋簷下還有四戶鄰居二十幾人。在那個年代的上海，有苦有樂，唯對小孩子來說還是蠻開心的。上學校，走走不過幾分鐘；下課了，在弄堂裏同小夥伴又可玩上一個下午。成長的日子也就是這樣簡單樸實而自在。

曾祖母，自我出生那年已七十開外了，她個子矮小卻撐起整個大家庭。她一頭又白又長的頭髮，每日梳理得極之整齊；雙目深藍，仿似來自異域；粗布外套罩衫及一雙布鞋，乾淨清爽。她十來歲在寧波老家下嫁曾祖父，待曾祖父在上海闖出一片天地，她也從老家帶了祖父等孩子移居上海了。惜曾祖父較早離世，祖父又隻身在港處理商事務及法務，上海大家庭的大小事務便由她，這位老長輩獨力挺着。她每天不到四點便起床，自己梳理好後，便負責大家庭近二十人的所有家事務，伙食、清洗、打掃及其他。後來母親嫁入大家庭，她不但有了第一位孫媳婦，而且更多了一位好幫手。

小時候，父親兄弟姊妹十人稱曾祖母為阿娘（甬語：祖母），我這一輩都稱她為阿太。阿太有我這個長重孫後，大家庭便四代同堂

了，當時確實也頗令左鄰右里為之羨慕。彼時阿太其實對家中上上下下所有人都無微不至，照顧有加，而且她視每個小輩都是一樣同等的。但是，不知為何在筆者幼小心靈中，總覺得阿太對我就是不一樣。或許是因筆者自詡為長重孫吧，又或許還有其他原因。記得當時自己剛入小學，沒多久便入選籃球隊，每天早上六點便跟着大哥阿大姐一道早鍛煉兩小時。阿太便每天風雨無阻地叫醒我，為我煮好早餐，待我飽餐後送我出門，並常提醒我運動要小心，不要弄傷自己等。有時因課後訓練或比賽晚回家，她又把當日好的飯菜留下，等我回家後，她再蒸熱給我享用。

在大家庭中除了阿太愛我疼我外，還有祖母、外婆及姑婆一樣視我為好寶。祖母常把最好的東西留給我，還有弟弟；外婆教我背唐詩宋詞，給我講聖經故事；姑婆定期帶我去她家小住，又是玩又是吃。她們對我的寵愛都是叫人銘記一生的。

最後，我的母親，她愛我卻更不忘要教好我。她對我的管教甚嚴，要求極高。若犯小錯，必厲聲斥責；事逢大錯，逃不出棒打。現在想來自己兒時尚算識趣，沒有經歷太多皮肉之苦。

慈父嚴母，還有眾多長者親人，在一個充滿愛的大家庭裏，男人在外為家人們奮力拼搏，而女人也不辭勞瘁地管理好大家及小家。女人，中國的女人，像我的阿太，從傳統封建年代的小村落，紮着小腳步入大上海，又見證新中國成立。她為家族為小輩勞碌一生，無怨無悔。在其九十有三的那年大年初一早上與海內外眾小輩人間話別，天堂再會。女人，真的能頂半邊天，她們比男人細膩、靈巧、耐心、柔和、精緻、溫暖……韌勁十足，忍耐不響！



市井萬象

「陶源素影」

十月十七日，曇石山遺址發現七十周年暨「陶源素影——史前彩陶聯展」開幕式在位於福州市閩侯縣的福建省曇石山遺址博物館舉行。圖為葫蘆網格紋彩陶雙耳罐吸引參觀者。

中新社

溫哥華二姑媽



維港看雲
郭一鳴

策劃了幾年的加拿大之旅，終於成行。香港半夜起飛，到達溫哥華是當地時間晚上九點多，在同行的T先生的親戚二姑媽家住一晚，翌日入住列治文一間賭場酒店，窗外望見菲沙河（Fraser River），每隔一會兒就有一架飛機從酒店上空呼嘯掠過，我剛在飛機上看過《九龍城寨之圍城》，對這情景有點似曾相識。溫哥華西臨太平洋，屬於大溫哥華的列治文被菲沙河環抱，比起多倫多等城市，氣候比較溫和。聽老家上海的新移民說，溫哥華的冬天像上海，雪不多亦不大，但濕冷不好受。現在是秋天，一年最美的季節。前幾天剛下過雨，我們逗留的這幾天都是藍天白雲，白天氣溫比香港低六至七攝氏度，晚上外出要穿厚一點的外套或加一件毛衣。

加拿大是最多華人移民的國家之一。十九世紀中葉加拿大掀起淘金熱，修建連接太平洋和大西洋的鐵路等，很多中國人背井離鄉遠渡重洋來到這裏謀生，在鐵路沿線建立逾十個華埠，其中溫哥華的華埠非常出名，辛亥革命前夕，孫中山曾到這裏向華僑宣傳革命，籌募軍餉，舊火車站附近的唐人街建有孫中山公園。後來加拿大又出現好幾波華人移民潮，現在華人總數逾一百七十萬，大溫哥華地區的華人超過五十萬，佔當地人口比例近兩成，不過華人移民不再全是為了謀生。

二姑媽是上世紀八十年代的香港移民，已經三代生活在溫哥華，算是當地資深華僑，她的弟弟T先生夫婦一來就住她家，我們從路易斯湖洛基山脈旅遊回來之後，也一起住在她家。二姑媽的大宅坐落在列治文的高尚住宅區，包括一座兩層樓的洋房和設有一個籃球架的前

庭，幾千呎的後花園綠草如茵，種了許多花果，蘋果已經摘得七七八八，一串串葡萄掛在架上，二姑媽說要再過十天半月才完全成熟，我忍不住拿起大剪刀剪下好幾串，吃下去真的太酸。花房明顯缺乏打理，幾顆西紅柿小得可憐，叫人不忍採摘。回到屋裏，二姑媽請我們品嘗自釀的葡萄酒，說是向當地白人學的，我不懂酒，但品得出主人的熱情。客廳的大電視正在播TVB新聞，二姑媽對香港發生的事情，特別是港股和樓市行情瞭如指掌。

第二天，二姑媽約好經紀帶我們去看樓盤，其實我和T先生都沒有打算要在這兒買樓。T先生二十多年前回流香港之後，就把這裏的洋房賣掉了，他舊地重遊想了解最新行情，我則抱好奇心，於是驅車半個多小時，來到列治文東部近工業區一個連排屋（Townhouse）小區。一間翻新過的兩千多呎Townhouse，開價約七十萬加元，「同樣的房子在列治文比較好的地點，要一百萬加元以上」，二姑媽說。



▲溫哥華的秋天。

作者供圖

難怪大約半個小時就有兩對華人和兩對白人帶小孩來看房子。「最近兩年因為利息太高，樓市疲弱，業主要以低價來吸引買家」，經紀John是華人，二〇〇〇年之前從北京到加拿大留學，之後定居溫哥華做房地產經紀，曾經幫二姑媽買賣物業，算是老朋友了。「家在這裏，孩子也在這裏上學，已經習慣了，不打算回去」，John用普通話和我們溝通，遞給我們的物業印刷單張則用中英文，我忘了問他當年留學時學的是什麼專業。

二〇〇〇年前後，內地移民到加拿大的人數逐漸多起來，不少是富裕階層。我到溫哥華之後發了第一條朋友圈，老友L兄發微信說，「我就住在你們附近，過來一起飲茶」，其實他搞錯，我們在列治文的奧林匹克體育館對面一家香港老字號酒樓飲茶，他家是在溫哥華市區的奧林匹克體育中心附近，開車過菲沙河大約半小時才到。L兄在樓下接到我們，六十多歲的他在十年前投資移民過來，先在列治文買一間獨立屋住下，後來搬到溫哥華市中心，再後來嫌日子太悶，又放不下中國的生意，選擇回流，經常穿梭大灣區，每年到溫哥華住十天半月，當作度假，前幾天剛過來，沒想到會碰見我。L兄陪我們漫步走到郵輪碼頭五帆酒店附近眺望太平洋，沿途是溫哥華最繁華、最有歷史感的地方。翌日，L兄又請我們到當地一家著名中餐廳吃皇帝蟹，讓我們有一種鄉遇故人的欣喜。短短幾天，我們還遇見好幾個多年不見的親友，有老有少，怪不得有人說，在溫哥華，不愁沒有熟人。

返港前，二姑媽親自買餸，還有前幾天我們在漁人碼頭買的海膽，召女婿過來下廚，做了一頓豐盛的海鮮晚飯，百分之百中國味道、香港味道。晚上非常寧靜，滿天星，我們在前庭和二姑媽揮手告別，約好香港再見。

（溫哥華紀行之一）

普拉提館



柏林漫言
余逾

普拉提是我們日常運動健身體系中的一種靜力性健身運動。雖然這項運動越來越普及，但很多人可能跟我一樣，都誤以為普拉提就是瑜伽的某種分支且來源於東方。直到第一次在德國上普拉提課，我的西班牙裔老師在介紹的時候說起，我才知道已有超過八十年歷史的普拉提其實是由德國人發明的。這位德國人名叫約瑟夫普拉提，而他的名字「普拉提」便成為了這項運動的名字。西方人一向注重身體肌肉和生理機能的訓練，例如腰、腹、背、胸、臀等部位的訓練，而東方人着重呼吸和心靈集中的訓練，如瑜伽和太極。普拉提則融合了西方兩者的特點，所以難免有人會誤認為普拉提就是「力量型」的瑜伽。

最後我幸運地在我們家附近找到了一家評價特別好的普拉提館，離我常去的芭蕾舞教室也幾步之遙。為什麼要提到芭蕾舞教室呢，因為上了一段時間課以後，我在普拉提館裏碰到了不少我的芭蕾舞同學，而我的普拉提老師也有時候去芭蕾舞教室參加高級課程的學習。後來和他們聊起，才明白普拉提對於練習芭蕾舞所需要的力量提高有很大幫助。更重要的是，普拉提講究肌肉的精準發力，這對於學習芭蕾舞的同學來說也尤為關鍵。因為，對身體肌肉發力的部位越清楚，越能理解老師在動作時的要點。

這個普拉提館的創始人伊莎貝拉是法國人，前專業芭蕾舞演員，她退役後系統學習普拉提教學多年。她的舞蹈背景和普拉提教學的專業性受到了學員們極大的追捧。要說「追捧」真是一點沒有誇張，她的課常常都需要「搶」，往往在半個月前就被一訂而空。後來伊莎貝拉慢慢擴大了她的工作室，新招聘了幾位同樣有舞蹈背

景又有普拉提教學經驗的教練。不同的教練有不同的教學風格，所以學員們也很樂意嘗試新教練的課程，從而學到新的東西。

隨著普拉提館的擴大，學員們越來越多，從最開始只有女生學員，後來漸漸地有些女學員帶着她們的先生們來試課。伊莎貝拉考慮到男學員有時候可能會覺得獨自一個男生在一群女生中上課有些不自在，便特意安排了男生專屬課。然而讓她意外的是，男學員們好像並不領情，一是沒有足夠多的男學員能集中在每周僅有的兩堂課上課，二是他們其實還蠻喜歡跟着女學員們一起上課。所以這個男生專屬課僅存在了一個半月，便被取消了。

普拉提館日漸受歡迎，也意外地讓隔壁的烘焙店生意爆火。每次在普拉提館揮汗如雨一節課後，不少學員們總忍不住要「獎勵」一下自己，買個牛角包或者一個蛋卷冰淇淋，坐在烘焙店的遮陽傘下享受運動後的滿足時光。

這便是我認識的生活在柏林的年輕一代，享受運動，也享受生活。