

逛舊貨市場

東京的「骨董市」很多。「骨董」是中文「古董」的不同寫法。但「古董」一般都是價值不菲，而「骨董市」的實際內容，跟舊貨市場、中古集市、跳蚤市場等差不多。

逛這類市場，筆者向來是信馬由繮，並無刻意目標，而每每有小驚喜。這個「小」是名副其實的。一是尺寸要小。淘到的東西，均小巧玲瓏，比如只有鼠標大小的希臘小木箱，珙瑯彩的十字架，銅殼的指南針；有時是幾枚古錢幣，幾張古早的明信片、郵票等。見縫插針地擺在書架角落、檯燈旁，大有畫龍點睛的妙趣。

二是價格要小。通常只買不超過港幣十元等值的小玩意。大者盈尺的畫框、漆盤，既攜帶不便，價格也不友好。況且是真品還是仿品，是價實還是虛高，又要費腦筋思量，就違背閒庭信步的初衷了。上次花了一百日圓買的紫羅蘭色小玻璃瓶，折算港幣也就五元錢，而獲得的滿足，比孔乙己喝一碗黃酒、吃一碟茴香豆還划算呢。

既不肯出大價錢（當然也出不起），所以也就不必抱「撿漏」的心理，而是秉持「釣勝於魚」的輕鬆。舊貨市場，都自帶一種雜而有序的古拙氣息，正適合「信而好古」的「遺老遺少」們。一旦有所收穫，便有「自覺此心無一事，小魚跳出綠萍中」般癢癢的愜意。

前幾天讀到朱光潛寫青年時代北平生活的散文。他老先生當年也習慣閒遊地安門大街，有時幾毛錢買一個瓷瓶，一張舊紙，或一個香爐——「這些小東西本無足貴，但是到手時那一陣高興實在是很值得追求，我從前在鄉下時學過釣魚，常蹲半天看不見浮標見影子，偶然釣起來一個寸長的小魚，雖明知其不滿一啣，心裏卻非常愉快……」

未想到竟能與大師暗合，頓時覺得自己龐大了不少，忍不住咧咧嘴、挺挺腰也。



逢周三、四、五見報

暖從酒釀來

冬至大如年。作為最早被確認的節氣，每年這天，北半球白晝最短、夜晚最長。數九寒天都來了，又怎麼不是過年呢？但跟過年相比，冬至可自由多了，時令不止囿於大魚大肉間，一碗冬釀酒，勝過任何絕世佳釀。

南方朋友跟我說，冬至要喝冬釀酒，如果沒有，桂花酒釀也稱得上是漂漂亮亮的入冬儀式。

酒釀的甜香，曾一度點亮過我沒精打采的歲月，記憶裏沒有哪個食物，有如此浪漫迂迴的味道。吃酒釀總是讀一首詩，要品、要猜、要琢磨。彷彿那碗中舀起的，不是一勺糧食的精華，而是有型的芬芳，味蕾的「白月光」。

但這東西好吃不好認，大江南北錦繡河山，足跡遍布。醪糟、甜米酒，都是它。食客們不用記得每一個名字，只需找到鼻腔心尖的那一下共振，從糯米裏緩緩走出的安逸，在酒曲中徐徐鋪陳的信仰。冷冽的冬天冒着熱乎氣，給你從頭到腳都蓋上一張毯。我愛桂花酒釀，愛到被很多人誤以為來自江南水鄉。桂花酒釀加圓子，經典到直達「殿堂級」，是無論如何都沒辦法拒絕的撫慰。越溫熱的酒釀，越能凸顯出酒香的綿柔回甘，一顆顆糯米圓子浮於碗中，枸杞和桂花更像長輩，慈眉善目地看着它旋轉。軟糯和清甜從口中一直包裹到胃裏，果然是冬天的宿敵啊。就好像婉婉流轉的江南，無需多言，早已讓人情根深種。

中國人有對吃的偏愛和對家的執念，所以每次離家，越遠的地方就越想吃圓子，有餡的沒餡的，到最後總是被酒釀馴服。大概所有時間的產物都有魔力，在發酵的過程中沉澱了思念、牽掛和夢想，吃到最後酒不醉人人自醉。一勺愜意醇厚的香，縮短了大洋彼岸的距離，眼前的寒冷也只不過是個轉場，下一幕春回大地，人間小團圓。



逢周二、三、四見報

公園裏的智能淋浴房

周末午後，陽光溫柔，微風輕拂。喜歡運動的阿生攀登深圳蓮花山，一番攀爬後，雖滿身大汗，卻也心情舒暢。站在山頂遠眺城市繁華，一個念頭閃過：下山後何處洗浴，以解疲憊？正當他猶豫時，一個醒目的指示牌吸引了他的注意——「智能淋浴房，掃碼即享」。帶著好奇與驚喜，他決定一探究竟。

跟隨指示，阿生找到了那排整潔小巧的智能淋浴房，宛如為旅人精心準備的禮物。他掃碼後，儲物櫃與浴室門緩緩打開。踏入淋浴房，立刻被

其魅力吸引。水溫自動調節至舒適，水量恰到好處，既滿足需求又避免浪費。在溫暖的水流中，他閉目享受，彷彿置身於私人浴室，疲憊與汗水被一洗而空。

洗完澡，阿生發現淋浴房還備有吹風機和化妝品。他吹乾頭髮，簡單整理儀容，頓感煥然一新，活力與自信重歸。

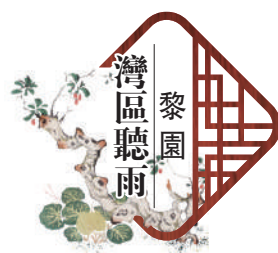
近期在深圳多個公園推出的智能淋浴房服務，給市民帶來溫暖與驚喜。這些智能淋浴房，小巧精緻，功能齊全，提供更衣、淋浴、盥洗、化

妝、乾髮等一站式服務。只需掃碼，即可開啟便捷沐浴之旅，享受舒適與愜意。

智能淋浴房的智能化控制是其魅力所在。內置的傳感器和控制系统精準捕捉沐浴者需求，無論是水溫還是水量調節，都讓人感受到智能化的無限可能。智能淋浴房在節能環保方面也展現出獨特魅力，低流量水龍頭、智能節水系統等先進技術的應用，有效降低了能源消耗和水資源浪費，傳遞出對環保的敬意。

自推出以來，智能淋浴房受到市

民熱烈歡迎。在蓮花山公園、筆架山體育公園等地，市民們讚不絕口。他們表示，智能淋浴房不僅方便實用，而且設計人性化，每一個細節都考慮周到。多重安全保護功能的內置，更讓市民使用過程安心無憂。



逢周四見報

舞蹈張力

及數碼媒體等頂尖人才，其中舞蹈總監，是香港城市當代舞蹈團編舞師桑吉加。

充滿傳統非遺元素的舞台，為何舞蹈總監由現代舞編舞擔任？看過桑吉加過往舞蹈作品的觀眾或許能感受到，在很早以前，桑吉加的藝術追求，已與張藝謀的舞台理念接近和相通。

桑吉加生於甘肅夏河，畢業於北京中央民族大學音樂舞蹈系，一九九九年加入香港城市當代舞蹈團。二十五年來，從舞者、客席藝術家到駐團編舞，成長為享譽國際的舞蹈家和編

舞家。十一月二十二日，桑吉加獲委任為城市當代舞蹈團第五任藝術總監，明年元旦履新。

猶記桑吉加二〇二三年獲香港演藝學院頒授榮譽院士時，讚詞稱：「他的舞蹈將東方哲學與當代科技及多媒體元素融為一體，透過富有力量兼具視覺衝擊的表演探索複雜主題。」這正與張藝謀打造《澳門2049》的初心異曲同工，用張藝謀的話來說：「《澳門2049》是用五千年的文化與科技和未來進行對話，並產生一種新的化學作用。」

桑吉加的編舞新作《和光同塵》

和《雪落下的聲音》，通過塵飛、雪落，用舞蹈詮釋懷抱藝術的人文關懷和世界觀，評論者稱：「他把思想安放在跳躍的身體中。」相信《澳門2049》團隊的強強聯手，桑吉加會帶來更具想像力和張力的舞台。



逢周一、四見報

真愛無敵

進入夢境遠離現實。相反，做真心喜愛的事，不管如何艱辛，內心都像有燃燒不盡的動力和鬥志，連吃喝玩樂的時間也可犧牲，結果無論如何，亦無怨無悔。

有幸成為《娛樂圈夫人》創作團隊的一員，我目睹了友哥（陳友）如何從無到有，由四處找尋合適的工作夥伴、謙恭地向資深舞台劇從業員請教製作事宜、藉人際網絡組織幕後團隊，到找方法聯絡打算合作的演員等，處處呈現出對是次事業新挑戰的真愛。還記得最初打算找舞台劇演員

擔任男主角，可是眾人認為友哥應該親身演出，才能增加故事的感人度和說服力，雖知同時身兼台前幕後的靈魂人物，工作和心理壓力都很龐大，加上音樂劇要記對白、歌詞、台位，現場說唱做演，不能NG，跟友哥熟悉的影視製作有很大分別，絕不是可輕鬆應付的。不過，友哥似乎越忙碌越投入，更帶領團隊不斷思考、討論、修正和排練，要求盡善盡美。

慶功宴上，演員們繼然已勞碌了一夜，仍樂意輪流上台獻唱，為派對增添氣氛。身旁的人大感驚訝，不明

白他們為何在演出過後仍能展現唱功。這時，我說：「他們是真心愛唱歌的！」接着看到友哥與勁勁地上台打鼓夾Band，台上台下一起合唱，更印證了何謂「真愛無敵」。



逢周四、五見報



不知休息的工作，是否也算一種貪？

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

《一生懸命》

翻開李桑的新書《一生懸命》，這是一本關於環球旅行者的故事的書，「一生懸命」在日語中意為「全力以赴」，作者分享了自己在旅途中經歷的困難和挑戰，以及遇到的各種幫助他成長的人，看得出作者對旅行的熱愛和對生活的態度。

李桑在馬來西亞從事高端出境旅遊業，他青年時期在日本主修國際經濟學，課餘時間做兼職導遊，沒想到兼職的工作成為他一生的職業，李桑踏遍七大洲的一百四十一個國家和地區，始終秉承着堅持不懈，全力以赴的精神。

李桑這次帶團來港是源於他和蔡瀾的緣分，他們共同的愛好就是旅行和美食，李桑和蔡瀾多年前共同創辦旅行項目，蔡瀾介紹世界各地美食，和李桑一起帶團去品嚐。這次來港，蔡瀾和李桑的團友共同品嚐了蔡瀾的私房菜甘棠燒鵝，團友們圍着蔡瀾聊天，蔡瀾也不顧年

事已高，讓來自馬來西亞的朋友們盡興拍照，李桑把自己的團定為「尋港舊胃」。

李桑說疫情前每年都有十幾次帶團來港，現在少了很多，但他在努力尋找只屬於香港的特色。他說香港的文化很獨特，有很多文化名人，一些老字號的茶餐廳其實很有吸引力。這次在長洲品嚐了當地的平安包和芒果糯米糍都很地道，但在長洲沒有找到太合心意的傳統茶餐廳。

李桑說，無論去哪裏旅行，最重要的是帶着一顆開放的心，就會獲得最好的經歷和記憶，甚至可以把一個消極的事件變成積極的，旅行教會了他「一切都好」。



逢周四見報

「臉書例讚」

許多玩臉書的朋友，都喜歡鋪上去的照片和文字獲得點讚。於是種種可愛表現博得like。但限於條件、水平、人生觀、審美觀，鋪上去的東西未必值得讚，卻有一班好朋友，隨手例讚。

對方已經嚴重超重，卻不停鋪上她的美食，牛扒、羊架、乳豬、龍蝦、鮑魚、雪糕……朋友們紛紛送上大拇指，並表示羨慕。

對方有嚴重購買慾，首飾、手袋、鞋……買了又買，

在臉書上「晒」她抵買的限量版。其實已經完全脫離了實際需要，朋友們卻大讚她的品味和豪爽。沒人批評她只顧滿足物質慾望，對獨力負擔家庭消費的老父全無貢獻。

對方對自己的容貌信心極強，經常鋪出經過手機美顏的照片，但一些缺點仍然明顯。朋友們滿嘴甜言，「美女」前，「寶貝」後，使對方信以為真。把人生寄託於容貌而忽視了學習和工作。

所有這些朋友的作為，其

實都是在傷害這位天真的朋友，在他們虛偽的奉承討好下，她的健康會因長期貪吃導致「爆煲」，到百病叢生時，後悔已遲。而追求物質的結果是使她成為一個庸俗的女人。



逢周四見報

提升冬日美妝感

塑造出無瑕而自然的效果，是冬日對美妝的要求，在提升肌膚剔透感的同时，更要達至護膚的效果。

冬日的肌膚，由秋日開始，會變得較為乾燥，無論夏日的護膚工作如何完善，肌膚也會隨着不同的濕度而發生變化，需要加強保濕成分，保持健康的皮膚狀態。美容產品中，護膚品會照顧到肌膚的需要，基於環境因素，同樣是潤膚產品，也會因應氣候差異和不同膚質而發揮不同的效果，選擇適合的護膚配方產品至為重要。

冬日的護膚程序，首要讓肌膚擁有更強的能量，綻放透潤光澤，提升冬日美妝的功効，否則，精緻無瑕的美妝品將不能完美演繹妝容的魅力。最簡單莫如臉上的粉底液，是妝容的重要步驟，如何能讓粉底在臉容上產生柔滑貼服感，一方面是源於不同

粉底液的質地，另一方面也視乎平日對肌膚的修護程序，要着重改善肌膚的缺點，包括敏感的膚質和乾性、油性、混合性等不同膚質，針對性地進行修護，這才是冬日美容效果的關鍵所在。

美容產品中，護膚品和化妝品，近年都有不少優質的產品，如氣墊粉底，有獨特的美容效果，遮瑕度較一般的粉底液高。氣墊粉底有高貼膚性，感覺輕身，使用時盡量輕力將粉撲按壓在海綿上取粉底，然後將粉底輕印在臉上，慢慢熟習按壓力度的方法，氣墊粉底就會令臉上肌膚更臻完美，提升冬日妝容美感。



逢周二、四見報