

報紙的妙用

報紙，當然是用來讀的。但在塑膠袋普及的時候，報紙還用來做包裝紙，包粉腸、油條。但報紙還有其他用途。

比如，報平安。一九六八年，多家報刊載冰心逝世。在台灣的梁實秋撰文哀悼。後來有朋友從香港寄來剪報，是《大公報》子報《新晚報》的報道《冰心老當益壯醞釀寫新書》，才確定安心。

比如，查資料。一九五〇年，主管財經工作的副總理陳雲，專門派人到北京圖書館，查閱抗日戰爭以前的《大公報》，抄錄當時大中城市主要工業產品的價格，以研究工業產品剪刀差等問題。

比如，當教材。作家孫犁在北平讀中學時，正值「九一八」事變之後，「當時《大公報》的社論，例如《明恥教戰》、《十年生聚，十年教訓》等篇，那種文筆，都很有韓非子的風格。老師也常常選印這種社論，給我們做教材。」

比如，裱糊房間。還是孫犁。夫婦聯手修飾「幸福的窩巢」，妻子刷漿糊，他糊牆。孫犁把一整月的《大公報》，按日期排列起來，把有社論和副刊的一面，糊在外面，把廣告部分糊在頂棚上。孫犁怡然自得，「我就可以脫去鞋子，上到炕上，或仰或臥，或立或坐，重新閱讀我所喜愛的文章了。」

比如，傳遞暗號。抗戰勝利後，周佛海、丁默邨等大漢奸都被囚禁在重慶。周佛海兒子周幼海最先被釋放，丁默邨特意囑咐他，到成都後，設法在《大公報》上刊登個廣告。這樣他們讀到報紙就會知道他的景況。

比如，「慰人」。西南聯大時期，汪曾祺的戀人（也是後來的夫人）施松卿，受其影響，寫了一些散文，刊登在沈從文主持的《大公報》副刊上。後來汪曾祺常常「惋惜」：「那時候她的文筆還挺不錯，現在寫的什麼呀，乾巴巴的，一點味道也沒有。」



逢周三、四、五見報

麵包難題

「主哇，但願我睡得像石頭一樣沉，起來像麵包一樣輕」，時至今日再看托爾斯泰的這句名言，不得不感慨大文豪的前瞻性。也許他在落筆時也沒料到，自己的比喻既成了現代人的終極夢想，又給麵包界出了個實實在在的難題：究竟什麼麵包能輕如雲朵，又有哪種麵包可以厚重到扎根大地？

答案自然是無法統一的，但若論輕盈，日本的牛奶麵包絕對可以拔頭籌。這是東方人在西方麵食地圖上留下的溫柔註解，也是基於澱粉、酵母和時間的創新嘗試。由於二戰後，美國小麥大量運往日本，政府為了推廣麵食，便用麵包「打響了第一槍」。但因為傳統多土質粗糙、口感乾硬，與亞洲人習慣的細膩格格不入，當地烘焙師便以英式多士為基底，融入本土智慧，用牛奶代替一部分水，再添加黃油砂糖，將部分麵粉跟熱水混合成糊狀，使澱粉預先糊化，鎖住水分還能保持濕潤——這就是「湯種法」。於是平平無奇的白麵包彷彿被魔法加持，有迷人的拉絲結構，手指一按可回彈，入口微甜，帶著牛奶和黃油香，每一口都像走在雲端。

如果說牛奶麵包是烘焙界絲綢，那德國黑麥麵包就堪比舌尖鎧甲。肩負着德意志飲食的傳統使命，在氣候寒冷的中歐地區，黑麥因耐旱、抗病性強，從中世紀開始便是主要口糧。以黑麥為主角，酸麵團作天然酵母，烤出的麵包密度高到能媲美磚頭。雖然濃烈的酸味和硬度會讓初次嘗試的人皺起眉頭，但德國人可將它尊為「定海神針」。進可配豬肘解膩，退能抹奶酪增香，更別說放到後廚兩周不壞，高膳食纖維，妥妥的健康衛士加過冬救命糧。

一輕一重，一個探索新潮，一個固守傳統，看似對立，其實都是人類跟自然較量的滿分答卷。



逢周二、三、四見報

當粵港澳三地的政策、資源與人文交融成網，大灣區正以「新範式」改寫老年生活的定義。

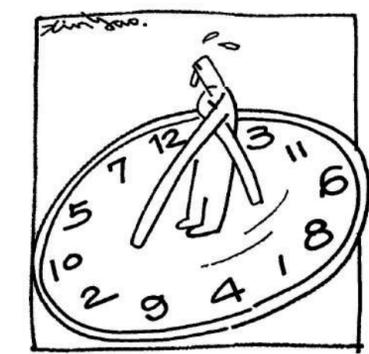
在深圳寶安的新橋街道長者服務中心，八十二歲的陳伯正戴着智能頭環「挑戰」腦機專注力遊戲。他的房間窗台上，綠蘿順着防盜網爬成小瀑布，書桌上擺着香港孫女兒寄來的卡通貼紙；衛生間的拉繩、床頭的感應器不是冰冷的儀器，而是「隱形守護者」——起夜時輕輕一拉，護理員五分鐘內就會端着熱粥推門進來；跌倒監測手環更像個「貼心老友」，上次

外面陽光暴曬，公交車走走停停。車裏所有乘客都不說話，靜謐地享受着裏面足夠的冷氣，只是在連續幾個等紅燈的間隙，靠近前排左邊窗的地方傳出像點鼠標一樣的「咔嚓」聲音。一位女乘客在剪指甲，「咔嚓」一下，指甲刀換個位置，再「咔嚓」一下，正好修剪一個指甲，而一個路口紅燈的時間，夠她處理兩三個手指。

車內很安靜，其他乘客都被剪指甲的清脆聲音吸引，女乘客在前邊「咔嚓」一下，後排的乘客就情不自禁跟着規律地眨巴一次眼睛。剪下來

在商場閒逛，赫然被一家食品店的櫥窗吸引。我沒購買食材的打算，卻駐足觀賞了好一會，因為那裏放了兩個約四十厘米高的拉布布（Labubu）玩偶，非常吸睛，以致我現在還不清楚那食品店叫什麼名字，也不知道裏頭有什麼貨品，只記得那兩個「鎮店之寶」。

早陣子我才在本欄寫過人們瘋購動漫角色吉伊卡哇（Chikawa）產品的事，想不到轉眼間全球的焦點已改放在拉布布身上。如果吉伊卡哇有生命，相信它也不明白為什麼自己熱度



千萬不要到沒有規則的地方當「裁判」。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

荔枝季節

嶺南六月，紅雲壓枝。街巷果攤前堆滿了絳紅果實，撥開荔枝的硬殼，露出雪白瑩潤的果肉，清甜的汁水在舌尖漫開，這是荔枝成熟的季節。此時，電視熱播劇《長安的荔枝》正演繹着千年前同樣的果實，一顆荔枝牽動的生死時速。

劇中，救隊「荔枝鮮」三字如索命符，讓長安小吏李善德魂飛魄散。荔枝「一日色變，二日香變，三日味變」的物性，加上嶺南與長安五千里的距離，為保鮮荔枝，唐代驛卒以生命接力，驛道馬蹄聲碎，換得長安美人一笑。

千年之間，荔枝完成了蛻變。古時荔枝運輸「人馬俱難」，主人公李善德在劇中算賬本、改路線、試保鮮法，靠的是快馬加鞭、冰囊保鮮，最終能入貴妃口的不過兩噸。而今天物流的冷鏈運輸與航運、高鐵，讓嶺南荔枝半日之內跨越千里，超低溫鎖鮮技術讓荔枝離

他在浴室滑了一下，警報響起時，女兒在香港的手機和護士站的屏幕同時亮起，視頻裏女兒喊着「爸爸慢點兒」，護士已扶着他坐好。

這樣的場景，在大灣區的養老院裏早已不是新鮮事。從廣州增城的「田園養老社區」到珠海橫琴的「跨境養老公寓」，從東莞的「銀髮科創實驗室」到佛山的「非遺手作工坊」，大灣區的養老正經歷從「生存照護」到「品質生活」的質變。老人們不再困於「養老院的高牆」，而是在智慧設備的托底、社區服務的浸

的指甲被扔到垃圾簍，正好在我的位置旁不遠，瞥了一眼，指甲很長，應該留了很長時間，還能清晰看到上面紅亮的指甲油。

想起汪曾祺在文章中提到過，他的一個長輩有個怪癖，每剪一次指甲，總會好好地保存起來。生活中，愛收藏指甲的人不多見，那位長輩要把指甲修剪下來的長頭髮一樣保存起來，剪之前的指甲長度應該不會太短，若太短太瑣碎，人便懶得去撿拾收集。

聽人說，有力長頭髮，無力長指甲，遇逆境霉運之時，可以勤理髮、

降低，只能落寞地嘆人類變心的速度太快。我實在擔心那小小的精靈是否有足夠強大的內心，可以面對明明萬千寵愛在一身，卻又瞬間被冷落，而人類卻習以為常的殘酷。

拉布布是什麼，不知道的讀者不用懷疑自己對世界的認知程度，只要上網一搜就有海量的報道。潮人潮玩太多，不懂一個玩偶角色其實也沒什麼大不了的。簡單而言，拉布布是設計師想出來的森林精靈，全身有毛絨包裹，萌萌、大眼又哨牙的模樣是淘氣還是邪惡則見仁見智。淡棕色毛的是

加國收集垃圾的方法，值得香港借鏡。因為居住環境不同，當然不能完全照搬。

收集垃圾，每周一天，分區實施。如遇假期則順延。住戶事先會收到一張日曆。從所附地圖知道自己屬紅、綠、藍、紫、黃的哪一區和這區的垃圾收集日。

住戶免費獲派黑蓋、綠蓋大垃圾桶各一，有輪供推行。灰色無蓋小膠箱一，藍箱一、黃袋一。

分工如下：黑蓋垃圾桶：一般垃圾。

枝十日仍鮮甜如初，昔日長安權貴難求的珍味，如今已入家家戶戶尋常果籃。

廣東六月荔枝的甜沁人心脾，「妃子笑」綠中透紅，果肉爽脆清甜，「糯米糍」則溫潤如玉，入口軟滑如蜜，「桂味」帶着獨特的桂花清香，核小如珠，從荔枝種植園到城市公園、街道、社區處處掛滿累累果實，深圳的荔枝公園免費發放荔枝給遊客，我家社區也有幾棵超大的古荔枝樹，物業也摘下送給來往的住戶，吃着當季的荔枝，看着《長安的荔枝》，感悟一顆荔枝嘗出千年的甘苦變遷，也品出當下平凡日子中的真味。



逢周四見報

養老新範式

潤、代際互動的溫暖中，把日子過成了調色盤：懷舊空間裏翻老照片的嘆息，手工藝室捏陶泥的專注，花鳥區喂錦鯉的笑鬧——每個細節都在訴說：暮年不是「倒計時」，而是「第二人生」的起點。

「科技+人文」成為養老新風尚。深圳寶安區的智慧養老指揮中心，巨幕上跳動着全區九家公辦醫院的資源數據，老人一個電話，最近的救護車能在十五分鐘內精準定位；年輕人還可通過手機平台為老人下單「助浴服務」。

勤剪指甲。對此信以為實，便沒有留過長指甲，只要長出來一點就馬上剪掉。不過後來又看到科普文章說，有力長髮無力長甲可能並無什麼科學依據。儘管如此，還是養成了不留長指甲的習慣，首先是指甲長容易藏垢，這是基本的衛生常識，其次是以以前看電視，《西遊記》裏西梁國毒敵山琵琶洞的蠍子精、住在盤絲洞中的七個蜘蛛精等妖怪，都有着極長的指甲，看得毛骨悚然，對長指甲更是惡之。一些女生好像比較喜歡留長指甲，有的女生指甲不長還會去做美甲，讓整個手指顯得更修長。此外，

「鎮店之寶」

拉布布，另有深棕、粉紅、灰等毛色，各有性格和名字，跟拉布布都有交情。嚴格而言，拉布布不是新事物，因為它在二〇一五年已面世，而二〇二四年韓國女團成員Lisa將一個拉布布吊飾掛在自己的包包上，讓它一下子火得一塌糊塗，甚至演變成世界各地的搶購潮。成功的方式其實跟許多潮流玩意一樣，靠名人和偶像的網絡營銷。

負擔得起，跟隨時尚玩玩也是生活情趣，可是許多人總愛炒賣，製造一個又一個讓人以為有利可圖的泡

三輛垃圾車

綠蓋垃圾桶：廚餘、樹葉、草。

灰色小膠箱：玻璃器皿。藍色膠箱：可再造容器。黃袋：報紙、其他紙質物件。

住戶須在上午七點半前把上述諸物放置屋前的路邊。不可早放，避免黑熊趁黑來翻垃圾桶覓食。

每個大垃圾桶有兩個膠轆，放置時膠轆向外；垃圾被收集後膠轆向裏，一望而知。

以上五項由三輛垃圾車來收取，每車二人。大垃圾車如

經典與時尚的創作，是近年男士時裝的重點。與女士們的時裝有點不同，男士時尚流行趨勢，是喜循着經典之路而行，創作出一系列時尚與實用並存的流行服裝，也會推出各種單品，及不同季節的流行色調。

多元化的設計方針，讓不少日常穿着的衣物也營造出時尚的面貌，但又不失其實際應用的功能。像牛仔服飾，從經典的實用性變得更富時尚感，有品牌設計的流蘇工裝牛仔褲，令造型更添動感，除了長褲，不少用牛仔布設計的衣飾，像男裝外套，是前衛風格的絕佳搭配。

從經典的服裝，創造更具時代風範的衣着，一系列包括日式簡約的日常搭配，剪裁寬鬆的上衣和長褲是造型的首要設計重點。一套深色調西裝，配白色暗花上衣，內穿一件白色恤衫，衫

而人文的溫度，藏在那些「科技夠不着」的細節中。在香港長者跨境養老的社區裏，社工們會特意保留老人們熟悉的粵劇茶座、涼茶舖；在深圳的養老院，工作人員記得張奶奶不吃香菜，李爺爺的粥裏總要多放一把枸杞。



逢周四見報

據說今天女生留長指甲除了好看還有另外功用，那就是在家裏吃飯如果不想刷鍋洗碗，只需要在老公面前亮一亮手指，說一句：「喏，看見了啊！」



逢周三、四見報



逢周四、五見報

裝滿會相當重，容易引致工傷，所以設有自動裝置，把大垃圾桶掛上去便可自動傾倒。垃圾難免有氣味，是一項厭惡性工作。所以司機把音樂聲開得很大，除娛樂外，也提醒忘記推垃圾桶出來的住戶，快點把垃圾桶推出來。



逢周四見報

男士服裝設計不離經典

身長過上衣的設計，整套服裝呈現了瀟灑風味，而採用同樣搭配，也可以配合其他色調，盡顯青春風貌。要顯成熟穩重些，就穿筆挺的西裝，較貼身的剪裁，又是另類風格，領帶和袋巾配飾展現男士風度翩翩的一面。

經典的西裝設計，以英式的風味較濃，明顯的墊肩形象和雙排鈕，都存有一種保守氣質，加上西裝用色也傾向深色為主。另一類意式西裝則較為時尚，有修身的剪裁，喜歡自然感的男士們，對色調和形象設計有較多要求的，意式西裝可以有更多的發揮。



逢周二、四見報