



▲山清水秀的千島湖。
上一次來到千島湖，還是在小學畢業那年。那時的記憶裏，湖水寬闊清澈，遠山層層疊疊，船行湖上，彷彿穿梭在一幅巨大的山水畫中。不知不覺二十多年過去，如今再次踏上這片土地，心中難免有些忐忑：這片湖水是否依然保持着當年的模樣？

當車子駛入杭州西部的淳安縣，遠遠望見湖面時，心中的疑慮瞬間消散。眼前的千島湖依舊水色清澈，山巒蒼翠。湖水在陽光下泛着淡淡的碧綠色，遠處的小島像一顆顆綠寶石散落其間。微風吹過，湖面泛起細碎的波紋，與記憶中的畫面幾乎沒有差別，甚至顯得更加寧靜、純淨。

千島湖因湖中分布着一千多座島嶼而得名。多年來，這裏不僅是著名的旅遊勝地，更是重要的水源保護區。正因為如此，當地對生態保護格外重視。沿湖而行，很少看到密集的高樓或大型工業設施，取而代之的是整潔的村落、綠意盎然的山林，以及規劃有序的旅游碼頭。許多沿湖村民也逐漸從傳統漁業轉向生態旅遊與特色農業，既保護了環境，也改善了生活。如今，千島湖的水質常年保持在國家一級標準，甚至可以直接作為飲用水源，這在眾多湖泊中十分難得。

坐船遊湖時，船隻在島嶼之間緩緩前行。抬頭是湛藍的天空，四周是鬱鬱蔥蔥的森林，湖水清得幾乎可以看到倒映的山影。偶爾有白鷺掠過水面，為這幅寧靜的畫卷增添幾分生氣。那一刻，人會真切地感受到什麼叫做「山清水秀」。

二十多年過去，千島湖依然保持純淨。對一個遊客而言，看到記憶中的風景依舊如初，甚至更加美麗，確實是一件令人欣慰的事情。



樂活
潘少
逢周一、二見報

十隻白鴿

我們都遇到過這樣的時刻：明明知道自己被人誤會，卻因為某個更重要的承諾，而選擇暫時不辯解。那一刻，只要開口，一切或許可以澄清，但若說出口，卻會傷害另一個人，或破壞一個更大的安排。於是，我們忍着。

《十隻白鴿》說的，正是這樣一種沉默。故事發生在古老的埃及。一位商人喪妻，留下十個兒子與一個美麗的女兒。為了料理家務，他再娶新婦，卻不知對方是心懷惡意的巫婆。趁商人遠行，巫婆施下魔咒，把十個兒子變成十隻白鴿，驅趕到天際。她又在洗臉水中下藥，使女孩變得醜陋，讓父親認不出女兒，將她逐出家門。

女孩孤身流落河邊，在夜色中哭泣。忽然，十隻白鴿降落，化為十名青年。正是她的十個兄長。原來，他們可以在黃昏至黎明之間恢復人形。若要解除魔咒，妹妹必須為他們各做一件桐葉外衣，重點是：從開始到完成，不得說一句話。

女孩沒有猶豫。從撿拾第一片桐葉起，她便不再開口。後來，國王在花園裏見到女孩，被她恬靜的神態吸引。女孩不語，國王以為她是啞巴，仍然娶她為后。成為王后之後，女孩依舊夜夜離宮，在圍牆邊編織桐葉。覬覦權勢的首相暗中監視，散播謠言，說王后與人私會。國王親眼目睹她深夜外出，悲痛之下，下令火刑。

這時，只要說一句話，女孩便能洗清冤屈，保住性命。但那一句話，卻會讓十位兄長永遠困於羽翼之中。

行刑那天，市場人聲鼎沸。女孩被帶到火坑前，仍低頭編織。火種點燃，十隻白鴿飛來撲滅火焰。混亂之中，她完成最後一件外衣。當鴿子降落，她一件件為牠們披上。白羽散去，十位青年重現人間。

沉默，終於結束。父親認出女兒，國王明白真相，奸人受到懲罰。故事回到光明的一面。然而真正令人難忘的，不是魔法解除的瞬間，而是女孩在火光前仍然守口如瓶。這是一份願意守候的愛。



普通讀者
米哈
逢周一、五見報

阿勒泰觀鳥

到了這些鳥。第二次去時，我正拿着望遠鏡四下搜索，耳邊忽傳來一陣咚咚聲，舉頭望去，一隻灰頭綠啄木鳥專心致志地工作着，「森林醫生」春節仍在加班，敬業精神令人感嘆。

第三次再去，昨夜下的雪還沒停，林木銀裝素裹，景色絕美而遊人極少。我沿着木棧道緩步前行，邊看雪色邊側耳細聽鳥的動靜。走到林深處一座吊橋上時，天漸放晴，藍天透亮，抬頭見前方樹冠上竟錯落停着七八隻鳥，個頭差不多，從望遠鏡裏看，有幾隻腹毛紅如胭脂而背灰黑，

另幾隻則挺着大白肚子，頭上一圈黑色的過眼紋，彷彿戴着個精緻的髮箍。這群鳥兒映着枝條上的積雪，好似一夥精靈。「懂鳥」App告訴我，後者名為灰藍山雀，前者則是紅腹灰雀。

令人印象最深的卻是與旋木雀的不期而遇。當時，牠正抓立在一棵大樹的主幹上，距我不足一米，高度恰好在我平視線上，我大氣不敢出，悄悄拿出手機，抓拍了幾張，又開始錄像，只見牠在我的鏡頭裏攀援而上，時不時用喙在樹皮縫隙中探找小蟲，不一會兒就上升了一米

左右。此時，兩個路過的人也停下來看，其中一人說：「哦，是樹溜子嘛。」我查了網絡，「樹溜子」在方言中多指松鼠或樹鴉，但或許，旋木雀在阿勒泰呢稱也是「樹溜子」呢，畢竟，牠也喜歡在樹幹上蹣跚蹣跚。

(雪都五記之四)



知見錄
胡一峰
逢周一、三、五見報

賽博遺址裏的青春回聲

披上「法袍」，舉起「法杖」，那一刻我感覺自己不再是那個在現實世界裏為生計奔波的中年人。屏幕裏的身影，依然是二十多年前那個熱血、單純、衝衝撞撞的青年。

然而，耳機裏傳來的語音，卻殘酷地揭示了時間的流向。遊戲裏的朋友，沒變，卻也變了。我們聊起當年的點滴，笑聲依然爽朗。但閒談之間，那些生活的褶皺便悄然浮現：當年的「無敵破壞王」如今成了言必稱「收到」的公務員；曾經並肩通宵的兄弟，如今剛經歷了一場疲憊的離

異；還有朋友，會連聲道歉然後下線——因為要盯着快要高考的孩子複習功課。

我們的生命，在二十多年前的虛擬世界裏產生了奇妙的交叉。隨後，又在現實的洪流中被沖向四面八方。如今，遊戲成了一個公約數，讓這些各奔東西的靈魂再次匯聚。或許是因為現實世界太過複雜，且充滿了不可控的挫敗感。但在這裏，規則是透明的，付出就一定有回報。你斬殺一頭「巨龍」，就能獲得心儀的裝備；你保護隊友，就能換來一聲真誠的感

謝。我想，無論現實中我們是在北京、上海、深圳還是香港，我們生命中都有一部分是永遠生活在「暴風城」或「奧格瑞瑪」的。那裏儲存着我們最純粹的熱血與青春，只要那首音樂響起，我們就依然是那個無所畏懼的英雄。



大川集
利貞
逢周一、五見報

中年面具俠

為什麼該批藝人要戴上面具參賽？明顯地，這是娛樂節目的噱頭，藉此提升觀眾的興趣。另一方面，戴上面具就是另一種身份，既可掩藏原來的個性，亦可發掘自我另一股潛力。

事實上，面具是歷史悠久的表演工具。在古希臘戲劇中，演員便戴上面具於戶外露天廣場演出。如此是希望將演員身體的比例放大，好讓遠處的觀眾亦能感受角色的能量。除此之外，希臘戲劇的內容多與神明有關，演員戴着面具表演，表示自己只是

「扮演」角色，無意冒犯神祇。往後，不少現代作品為了賦予角色神秘背景，都會讓角色戴上獨特面具，例如《黑俠梭羅》、音樂劇《歌聲魅影》、電影《蝙蝠俠》的主人翁等。後者在不同導演處理的版本，更突顯戴上面具的蝙蝠俠有着不為人道的陰暗個性。

中國戲劇的面具表演亦有悠久歷史。傳統的儺戲以面具人為核心，代表着遠古巫文化儀式的引領者，既為民眾表演，亦兼具驅邪和祈福的作用。戲曲舞台為了突出角色的形象，

以油彩面譜作為角色造型，但仍然有些劇目保留面具表演。例如傳統戲曲《跳加官》，演員口叨白色面具，手持牙笏，於觀眾面前舞動及展示「天官賜福」等吉祥條幅。另外，《香山大賀壽》亦有「大頭佛」角色，生動活潑令觀眾開懷大笑。



文藝中年
輕羽
逢周一、二、三見報

世上只有媽媽好



的。但兒時家中更多聽到姐姐們播放披頭四等流行音樂。

從澳門移居香港後不足三年，父親因病猝逝，對一向只務家政的母親打擊甚大，尤其面對個別邪惡親戚的欺凌，包括偽造文書，強分遺產。母親含淚忍受，自此獨立撫養繞膝幼

孩。上世紀七十年代粵語流行曲崛起，其中《分飛燕》及《雙星情歌》最為母親唱誦，也側面反映新派粵語流行歌曲從傳統粵曲成功過渡，漸為老一代粵劇戲迷接受，但不完全取代。

隨着子女成長，母親在上世紀八十年代中旬開始二次人生，於油麻地頤老中心的亞洲婦女協進會，除「李師傅」身份參與教授八段錦、擔任交通安全隊隊長等活動，當然少不了粵劇等的排演。整理母親照片發現，她曾在台上與一隊現場伴奏的粵樂小組合演（附圖），那是上世紀九

十年代卡拉OK盛行時期比較罕見的。

經過活力十足的十四年，母親隨女兒們移居溫哥華，開始另一階段的豐碩人生，在比鄰馬寶華人耆英會、中僑互助會等義務領導及組織活動，包括領唱粵曲，留下大量手抄歌詞。

明日起兩天告別式，我等將以音樂送別讓我們「像個寶」的至親。



樂問集
周光藜
逢周一見報

人參豬肚羹

豬肉常吃，豬內臟也偶然出現於餐桌，不過在外吃的機會較多。始終內臟買回家不好處理，雖能變成佳餚，更怕反覆清洗、刀割，弄得廚房一陣腥味。若然真的想吃，倒不如到茶樓吃胡椒豬肚湯，秋冬季亦可用豬肚湯作火鍋湯底。到茶餐廳吃豬肝麵，到內臟專賣店吃豬心、豬腰，更方便，更對味。

「豬腰」即「豬腎」，北宋《太平聖惠方》早記「豬腎羹方」，專「治五勞七傷，乍寒乍熱，背膊煩疼，羸瘦無力」，「羸」也是瘦的意思。材料有去脂膜的豬腎，與生地黃、葱白和生薑一同切好，外加粳米，煮法如下：「炒豬腎及葱白欲熟，著豉汁五大盞，入生薑，下地黃及米煎作羹。」豬腎、葱白先炒至差不多熟，加入豉汁、生薑、地黃、粳米同煮成湯羹。現代簡單處理，可豬腎、葱白、生薑同炒，或加料酒，

加水煮熟，已可飲用。豬腎以外，明代《普濟方》記「豬肚羹方」，專「治嘔吐」，材料是去脂膜的洗淨豬肚、人參、陳皮去白囊、生薑去皮，連同蘆根一同細切。蘆根現多作中藥用。煮法詳記於下：「以水一斗，煮蘆根至七升，去滓。次用人參等三味，貯在豬肚中，以線縫合，再用蘆根汁，煮令爛熟，去藥滓。將豬肚細切作羹，任意食之。餘汁勿棄，作三五次食盡。」蘆根先水煮去滓，人參、陳皮、生薑釀入豬肚縫好，再用蘆根水煮熟至爛，去滓。豬肚細切與湯煮成羹，如湯水太多，可再分幾次飲用。現代重現仍費功夫，飲用也需注意個人體質。



古聞港食
蕭欣浩
逢周一、三見報

自然是良藥

芝加哥大學心理學家 Marc Berman 通過研究證明，有一種不花錢，無後遺症且令人心身愉快的心理治療方法：自然。

二〇一九年美國聖地亞哥一家退伍軍人醫院，通過組織病人每周參加衝浪活動極大改善了他們的心理問題。因摘除膽囊手術住院的病人，如果自然景觀就在病房窗外，會比那些無法觀賞自然的病人更少使用止痛藥，更快恢復。在自然環境中散步十五分鐘後，記憶力可提高兩成。哪怕不愛大自然的人，只要基本的安全和舒適得到保障，同樣能通過散步獲益。自然改善人類身心健康的神奇力量來自何方？有的心理學家認為人生來就對自然有親近感，也有的覺得有水源、樹林的環境提供了食物、飲用水和庇護所，給人以安全感。

Berman 則認為，和熱鬧都市或精彩比賽等令人興奮的娛樂不

同，自然具備「柔和的魅力」（soft fascination），不要求我們集中注意力解決問題，卻可以減輕我們的心理壓力。人多半喜歡柔和的曲線，而不是筆直冷硬的形狀。流水、樹木等呈現的曲線，樹木草具備的對稱、重複結構，也就是幾何學上說的整體與局部相似（fractal），都可讓人放鬆。

當然，能否接觸自然和社會經濟地位有關。美國大城市的富人區多半地廣人稀，綠化出色，窮人區則完全相反。所以，Berman 認為要保證大家都能從自然中獲益，首先要從國家政策入手。此外，建築模仿自然結構，戶內哪怕放上人造植物，對健康也都有好處。



墟里
葉歌
逢周一、三見報