



PP島的特色木船。

布吉島跳島遊

來到布吉島旅遊，如果只待在酒店與海灘，幾乎等於錯過了這座海島真正的靈魂。布吉島極經典、也極流行的玩法，始終是「跳島遊」。

只要在網上搜索布吉島旅遊攻略，鋪天蓋地都是各種跳島行程推薦，而其中人氣極高的都是前往PP島的路線。PP島其實是Phi Phi Islands的簡稱，由數個大小島嶼組成，以玻璃般清澈的海水和壯觀石灰岩地貌聞名，也是無數人心中的「泰國海島天花板」。

如今的「跳島遊」行程早已發展得相當成熟，遊客可以選擇私人遊艇，也可以乘坐舒適的豪華雙體船出海。若願意多付一點合理費用，幾乎可以做到真正的「無腦旅行」——從碼頭接待、餐飲、浮潛設備到飲品水果，全部安排妥當，旅人只需帶上泳衣與手機便能輕裝上陣。

我的跳島旅程從碼頭的一份迎賓早餐開始。第一站是竹島，一座擁有原始白沙灘的小島。那裏的海水呈現近乎不真實的碧綠色。有人在沙灘上曬太陽，也有人直接跳進海裏暢遊。

PP島上的自助午餐談不上多美味，但在藍天與海風陪伴下變得宜人。午後乘坐長尾船深入Pileh瀉湖令人難忘。翠綠海水被高聳石灰岩包圍，像闖入電影場景。船隻緩慢穿行時，只聽得見海浪與引擎聲，整個世界都安靜了下來。接着途經維京洞穴，附近海域是熱門浮潛區，海裏能看到色彩鮮艷的珊瑚與成群熱帶魚。

最後一站也是最浪漫的部分。傍晚時分，雙體船駛向蜜月島，夕陽把整片海面染成金橘色。船員們送來串燒與水果，大家都安靜地坐在船頂上吹著海風，看太陽一點點沉入海平線。布吉島的魅力從來不只是「海島度假」四個字，而是一場關於陽光、海風與自由感的完整體驗。



樂活

潘少

逢周一、二見報

雙面五味子

我們生活中大多數食材，似乎都老老實實遵循著同一種味道，好比咖啡的苦，海鹽的鹹，各司其職，天經地義。可偏偏有這樣一種紅色漿果，一顆下肚，酸、甜、苦、辣、鹹五種味道同時登場，再看看它的稱號——「五味子」，果然不是浪得虛名。

新鮮的五味子體格不大，但長得非常亮眼。像一串串紅瑪瑙掛在枝頭，明艷得近乎失真。曬乾之後有點像小紅莓，褪去了光環，反而能大展拳腳，將渾身本領發揮得淋漓盡致。它原產於中國東北，在日本、韓國也頗受歡迎，只不過不同界面上，表現出了不一樣的脾氣秉性。在我們這兒，五味子就好比一個穿著長衫，正襟危坐的老中醫，講究一個收斂克制。從當初「神農本草經」將它列為上品開始，它的命運就被框在了一個個藥格子裏，很多老一輩對它的印象，也是益氣生津、補腎寧心；可到了韓國，竟然搖身一變，化身為街頭舞蹈的時髦「愛豆」，鮮少入藥，倒成了人人耳熟能詳的國民飲料。

其實在朝鮮王朝時期，五味子也是韓國家庭裏最常見的藥材之一，後來應用越來越廣，人們便開始思考如何做出可口飲品，把它植入日常，這才誕生了五味子茶。冷泡後的五味子果實味道溫和，加一勺蜂蜜、幾片梨子調和，之前那些互不相讓，各自為政的滋味瞬間融洽了起來，酸依然最先到場，卻不再尖銳，而是清清脆脆為你開場；苦和甜慢半拍跟上，輕柔得像羽毛拂過舌尖，最後舌根會縈繞著一絲若有若無的鹹辣，像個低調又讓人放心的同事，跟他一起幹活，大抵不會出「幺蛾子」。對韓國人來講，夏天裏的一杯五味子茶就是消暑良方，無需仔細參透那五種味道，只需記住，在烈日驕陽下，總有一位奮戰酷暑的「五邊形戰士」。



食色

判答

逢周二、三、四見報

剛剛過去的周末，廣州的演藝市場十分火爆。林子祥與葉蒨文、陳楚生、周傳雄、蔡健雅等七組藝人，在城市的東南西北同時開唱。從深情的港式經典到細膩的獨立民謠，多元曲風交織碰撞，整座城市化作一座沒有圍牆的巨型音樂廳。這種「神仙打架」的熱鬧景象，早已是廣州演藝圈的日常。就在上個月，周深、李健、張震嶽等也曾在羊城同夜登台，讓無數歌迷陷入「分分分」的甜蜜糾結。

鮮活的數據，更直觀印證着這份火熱：今年一季度，廣州累計舉辦演出超過二點五萬場，吸引觀眾超一百一十萬人次，票房收入達八點八億元人民幣；僅僅五月份，千人以上規模的演出就有七十餘場，彰顯着這座城市演藝市場的旺盛活力。

事實上，這股全民奔赴的演唱會熱潮並非廣州獨有。近幾年來，全國各大城市演出市場全面回暖，大型演唱會遍地開花、熱度居高不下，線下演藝從文娛消費，悄然升級為全民追捧的生活新風尚。為什麼大家會如此需要一場酣暢淋漓的演唱會？或許很多人在沒走進場館之前都會有點不解，但當你置身於那片由熒光棒匯聚成的璀璨星河，熟悉的旋律緩緩響起，數萬名觀眾齊聲哼唱那些封存在青春裏的歌謠，歡呼聲與掌聲交織着

一城樂聲，滿城熱愛

響徹夜空，所有的疑惑便有了答案。有人說，演唱會就像連接現實與夢想的烏托邦。這讓人想起尼采筆下的「酒神精神」，在那迷狂的慶典中，個體的藩籬被音樂的魔力溶解，你的喜悅、悵惘、熱血與懷念，都被台上歌者的一句吟唱、一段旋律穩穩接住，又被周圍無數閃着相似淚光的眼眸所映照、所確認。彷彿所有日常的瑣碎、煩憂的塵囂，都在那一刻被奇妙地懸置、隔開。你只是存在着，熱烈地感受着。

於是，每一場這樣的演出，都不再是簡單的娛樂消遣。它就像鑲刻在城市記憶裏的灼灼印記，沉澱着愛

戀、離別、呼嘯而過的青春、溫熱或冰涼的淚水，以及「原來你也在這裏」的默契驚喜。

當夜色漸濃，歌聲散入珠江的晚風，喧囂歸於沉寂，生活也回歸了日常。但那片被音樂點燃過的星空，已在無數人心中留下不滅的微光。廣州的夜，也因這一場場聲音的相遇，而顯得格外深情，也格外年輕。



十八彎

關爾

逢周二見報

張愛玲與南京

這就難怪張愛玲自稱她的母語是「沖淡了的南京話」——在她的小說《十八春》中我看到了從小就聽熟的「南京話」：「郭呆子幫忙，越幫越忙！」而張愛玲小時候身邊「有個通文墨，胸懷大志的男底下人」：「毛物」他們一家就是南京人，張愛玲「喜歡他」並因此「對南京的小戶人家一直有一種與事實不符的明麗豐足的感覺」。《十八春》裏描畫了「南京的美麗」：「隔著水，遠遠望見一帶蒼紫的城牆，映著那淡青的天」；至於牛首山、清涼山、掃葉樓、五洲公園和夫子廟這些地標性的南京地

名，也在《十八春》中留下了印記。父母的「第二故鄉」南京顯然已在有意無意間深植於張愛玲的內心深處。

王一心在《張愛玲的生活地圖》一書中，把張愛玲人生地圖的第一站定在了南京是有道理的，因為這裏有張愛玲曾外祖父的祠堂，有她祖父母的住宅，是她「二大爺」的任所，也是她父母的「第二故鄉」。張愛玲在談到自己的祖父母時曾經說過「他們只靜靜地躺在我的血液裏，等我死的時候再死一次」，反過來講張愛玲的前世血親其實早就與南京結下了不解

之緣：從李鴻章到張佩綸再到張志沂，從「黃軍門」到其孫女黃逸梵，再加上「二大爺」張人駿，他們或在南京定居或在南京任職。張愛玲血緣中的這些「南京元素」作為文化積澱，也「靜靜地躺在」她的血液之中綿延流淌——南京對張愛玲的重要性不言而喻。



過眼錄

劉俊

逢周二見報

《低智商犯罪》

理性看待，憑着直覺出發，或有意外驚喜。

原著小說講述原本退居二線的刑偵人員張一昂，連同新晉女警李茜被委派到三江口城市，合力調查上級副局長盧正的死因。二人初到三江口不久，另一位刑警人員葉劍亦被謀殺，各類線索顯示案情與富商周榮有關……

二十四集《低智商犯罪》基本上按照原著的結構而行。全劇由盧正案和葉劍案引發出多條脈絡同時進行，包括貪官瀆職、文物盜賣和黑幫仇殺。原著特色除了懸疑推理各條脈

絡，更重要是角色都富奇個性，行為隨心所欲。情節之間看似沒有聯繫，但最終又連成一體，結果都在意料之外。

劇集將角色的形象立體地呈現出來，包括愛唸詩的張一昂、愛讀笑話文章但是精神緊張的周榮。全劇另有兩對賊匪角色更是神來之筆。先出場的方超與劉直在原著已經非常顯眼，二人表面精明，內裏糊塗，持續作案但又得不償失；另一對在廢品站打滾的嘍囉小毛和剛哥，插科打諢地牽連到周榮與盜墓賊的交易當中，無端淌了渾水自招麻煩。所有事件都由張一

昂帶領團隊作出偵查，但是張一昂卻非英明神探，只是憑着團隊輔助和各種巧合元素，成功找到犯案真兇。全劇以詩句作結：「假如生活欺騙了你，不要悲傷，不要心急，快樂的日子總會到來。」觀眾心領神會，茅塞頓開。



文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報



電視有時也會成為奢侈品，在它身上花不起的不是金錢，而是時間。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

「網紅村」

每回石頭小住，都會去離家不遠的周厝塢逛逛，那裏有稻田有菜地有花河，記得以前河兩邊長的是波斯菊，河上隔一段距離有座木欄小橋，此河不寬卻很長，我從未能走到過盡頭。

此前又去周厝塢，恰逢周日，又是母親節，遊人更多些，田間小路泊滿房車。令我驚喜的是，花河兩邊的波斯菊變成了蘭花美人蕉，紅黃粉三個主色交相輝映，花朵肥大可愛，青綠色果實夾雜花間，非常耐看。美人蕉

常見，但種得如此壯觀還是頭一次見。

遊人到處拍照，頭頂上飛機不斷掠過，戰鷹雄姿清晰可見，相關人員駕電單車在道路上來回奔馳，用擴音器喊話：「不要拍飛機！不要放上網！」心想，正進行演練嗎？走不遠，看到了告示牌，內容是說明此處為機場淨空區域，及禁止的幾種行為，附近木板上另貼有宣傳單張。

周厝塢有三千幾百戶人家，

幾年前將小片稻田連成千畝大田。村人治理河溝，植樹種花，建人行綠道，將農村環境注入人文因素，改造為可郊遊、露營、教學的生態空間。該村被遊人譽為汕頭版莫奈花園，成為網紅打卡之地。



紅塵記事

慕秋

逢周二見報

蓬勃的變革

深圳的生命力，在於它「變」的勇氣與執行的速度。

多年前我曾經談及深圳速度，整條一條百米長的人行道，只需要七天。如今深圳速度仍然驚人。

隨著各級超級總部的大樓落成，海濱的天際線剪影愈發壯觀。在已經建成的區域裏，這種不斷革新的生命力也仍然蓬勃。

深圳灣萬象城，是深圳最寸土寸金的商圈之一，曾經購物中心裏集結了各大奢侈品牌，如今則蛻變成了一片 Chill 感十足的城市街區，天橋將幾片商圈彼此相連，寵物友好、兒童友好的各類設施賦予了這個奢侈商場一縷生氣。疏朗的街道讓顧客感覺不像被困在傳統的封閉式商場裏，而是與環境共生。在這裏徜徉一日，似乎是個再平常不過的事情。

老區也在不斷改變。在福

田，皇崗口岸附近，嶄新的口岸大樓正拔地而起，中心公園新區域的開放為這片老區又增加了一塊「綠肺」。儘管口岸客流仍然擁擠，城中村依然濕熱，但希望與活力，正在這片土地上不斷生長。

與深圳相比，香港則是另一種生命力，天星小輪已運轉百年，中環的金融中心數十年如一日擁擠繁忙，茶餐廳的常餐彷彿從未改變菜式，不變，似乎是這裏的常態。

又從深圳灣大橋回港，深圳端的深圳灣公園旁，遊人站在摩天大樓之下，遠眺着香港。一座城市的生態，在「變」中體現。



漂遊記

杜若

逢周二見報

柏林半馬背後的故事

柏林馬拉松賽道平緩，氣候適宜，是出世界紀錄最多的賽道。更吸引普通參賽者的是這裏能見到高水平的明星運動員，以及感受到熱火朝天的頂級賽事氛圍。

毫不意外的，不僅柏林馬拉松參賽券一票難求，柏林半馬也是如此。熱衷於長跑的兒子在註冊抽籤環節沒有抽到票，他選擇了另闢蹊徑。柏林半馬賽事給一些慈善機構提供了一些門票，只需向這些慈善機構募捐一定的捐款，便可以得到門票。

於是在接下來的三個月裏，幾位和兒子年齡相當的長跑愛好者便一起開始了籌款計劃。他們先是向學校內部的校友及家長基金申請了一部分贊助；然後又組織了一次家庭周日跑步活動，這個活動由學校隔壁的戶外運動品牌贊助，同時也給他們的半馬提供了一小筆資金；他們身邊的長輩聽說了此事，也鼓

勵性地資助了一點；最後還差小幾百歐，幾個男生七手八腳地做了一堆餅乾和蛋糕拿到學校裏去賣，很快就收齊了款項。

原來柏林的半馬系統，還有如此不為人知的部分——一邊是長跑競技，爭取名次獎金，一邊是為慈善公益事業添磚加瓦。

兒子和他的夥伴們在籌款的同時也在密鑼緊鼓地系統訓練，每天的訓練公里數和力量課程都嚴格按計劃執行。最終他們都在比賽中取得了自己滿意的成績，在十八歲以下年齡組裏遙遙領先。

這是柏林半程馬拉松，也是這些高中生們人生馬拉松的啟程。



柏林漫言

余逾

逢周二見報