



▲Hanuman World 彷彿一座森林探險王國。

去叢林當一次「人猿泰山」

若想為布吉島的旅程增添一些速度與激情，那麼叢林飛躍（Zipline）絕對值得一試。作為泰國最具代表性的戶外探險項目之一，清邁和布吉島都擁有聞名國際的叢林飛躍樂園。

清邁的 King Kong Smile Zipline 擁有長達一千二百米的滑索，被譽為亞洲最長滑索之一。當身體懸掛在半空，從山谷上方疾速掠過時，那種迎風飛翔的感覺確實令人難忘。不過，如果從整體規模和體驗豐富度來看，我更偏愛布吉島的 Hanuman World。

Hanuman World 坐落在茂密的熱帶雨林之中，是泰國最大的叢林飛躍樂園，這裏更像一座森林探險王國。高低錯落的樹屋平台、懸空步道、空中吊橋以及多條不同速度和角度的滑索穿梭於雨林之間，讓整個體驗充滿變化與驚喜。

很多人在報名之前都會擔心：「會不會很可怕？」事實上，叢林飛躍遠沒有想像中那麼恐怖。出發前，工作人員會仔細講解操作方式，並為每位遊客穿戴專業安全裝備。整個過程中還有領隊全程陪同，負責檢查安全扣和繩索狀態。即使是沒有高空運動經驗的人，也能很快適應節奏。

真正開始滑翔時，最初幾秒難免有些緊張。當雙腳離開平台，身體瞬間被滑索帶向遠方，耳邊只剩下呼嘯而過的風聲。然而這種緊張很快便被興奮取代。腳下是層層疊疊的綠色樹冠，陽光穿過枝葉灑落其間，遠處偶爾還能聽見鳥鳴聲。人在半空中飛馳，那種與自然融為一體的感覺，彷彿真的成了電影裏穿梭叢林的「人猿泰山」。

平時我們總是在地面仰望大樹，而在這裏，卻能站在數十米高的樹梢平台上，從另一個角度欣賞熱帶雨林的的生命力。從一棵大樹飛向另一棵大樹，都是一場小小的冒險，卻可以回味很久。



樂活
潘少
逢周一、二見報

咕咕霍夫

有些甜品的野心寫在臉上，比如歌劇院蛋糕，巧克力釉亮到能當鏡子；可有些，接地氣到叫出來就像個「笑話」，比如 Gugelhupf。我們姑且按音譯叫它「咕咕霍夫」，雖然每念一次都很滑稽，但從外形上看卻相當反差——帶着漩渦紋路的圓環，連脫模都要認真倒扣，彷彿一個老派紳士，總能在時間的流動裏靜止。這麼多年以來，中歐幾國都爭着「認親」，奧地利、德國、阿爾薩斯各有版本，但終究是維也納最理直氣壯，畢竟有歷史的偏愛，何況自家皇帝都在為它站台。

這款甜品確實身世複雜，最早能追溯到羅馬時代，考古學家在維也納附近的遺址中挖出了相似形狀的模具。而己知最早的文字食譜，則出現在一五八一年的一本德國烹飪書裏，當時它被稱為「帽子蛋糕」。也有另一個版本，稱是那位「何不食肉糜」的王后瑪麗，安托瓦內特在嫁去法國的時候，將食譜從奧地利帶到了凡爾賽宮。過去真假已不可考，它在現代社會名聲大噪，則是二十年前奧地利主持歐盟輪值主席國時，特意把它選做了國寶甜品代表。

嚴格來說，Gugelhupf 是介於蛋糕和麵包之間的，正宗的需要用酵母發酵，這也是它跟一些現代改良版本最大的區別。傳統配方裏有葡萄乾、杏仁、奶油和雞蛋，麵糰本身甜度不高，大部分香氣來自浸過罌酒的葡萄乾和橙皮。中間的空心並不是為了造型，而是讓熱量均勻地掠過麵團。出爐後將糖粉簌簌撒下，意境忽然之間就完整了。它入口鬆軟，但也有嚼勁，不像海綿蛋糕那樣懸浮。最妙的是葡萄乾中爆出的罌酒香，後勁悠長，整塊蛋糕的滋味便又深了一層。傳統版本質地偏乾，並非失誤，而是刻意為之，因為要配咖啡享用。甜品跟人一樣，要找對了搭檔，才能互相成全。



食色
判答
逢周二、三、四見報

一場回望初心的網絡懷舊

盛夏六月，曾風靡全網又悄然沉寂的天涯社區宣布重啟。消息一出，許多初代網民爭相湧入，洶湧的訪問流量幾度讓網頁擁堵卡頓。之所以引發如此大陣仗的全網躁動，皆因對很多人來說，天涯社區既是內地早期互聯網世界的精神坐標，更是藏着無數青春故事的心靈歸處。

在互聯網尚顯青澀的年代，信息世界尚未被算法洪流把控規則，不分地域南北、無關身份職業，內地網民們熱衷於在天涯社區這片開放的網絡廣場裏自由表達、隨心傾訴，與陌生的同路人相逢相知。這種跨越山海的真誠連結，為早期網民帶來前所未有的

的社交體驗，也勾勒出互聯網本真的模樣。作為當時全球最大的中文網絡社區，它更成為流行文化的策源地和原創文學的孕育沃土。小說《明朝那些事兒》最初便是在這裏連載出圈，隨後成為著名的經典讀物。更重要的是，它建立了一種基於深度文字表達的認同。二十幾年間，數以億計的網民在這裏留下青春印記、情感波瀾與思想火花，那些真摯的隨筆、理性的思辨、天馬行空的創作，共同繪製出一幅粗糙卻滾燙、鮮活且真誠的早期互聯網真實圖景，凝結了一代人的集體記憶。

隨着移動互聯網飛速迭代，短視

頻、社交平台搶佔大眾視野，專注深度文字交流的天涯社區，漸漸褪去往日繁華，最終在二〇二三年暫時關停。如今天涯再度歸來，情懷熱度依舊，但誰都清楚，與當下商業流量邏輯格格不入的它，很難復刻昔日的鼎盛生態。

但恰恰是這種「回不去」，讓它像一面澄澈的鏡子，映照出當下數字生活的某種缺失——我們習慣了一鍵刷新的碎片化內容，沉迷於轉瞬即逝的熱點流量，被動接受算法投餵的信息，逐漸弱化了靜心閱讀、深度思考、真誠對話的能力。網絡變得熱鬧喧囂，卻愈發空洞浮躁，少了包容思

想、留存溫度的角落。此次天涯重啟引發的懷舊浪潮或許稍縱即逝，但它對公共討論空間帶來的思考卻餘韻悠長：在流量和效率之外，我們是否仍能擁有一處不靠算法推薦、而靠探索發現驚喜的網絡空間？一處允許人人認真表達、也願意靜心傾聽彼此的純粹天地？這或許正是天涯留給當代互聯網珍貴的初心追問。



十八彎
關爾
逢周二見報

靜氣

一種「泰山崩於前而色不變，麋鹿興於左而目不瞬」的沉穩、安靜和堅定。《給阿嬈的情書》中的葉淑柔和謝南枝，就是兩位具有「靜氣」的女性。她們外表看上去都很「柔弱」，可她們的內心卻十分「剛強」：為了愛情，富家女葉淑柔不惜與鄭木生「私奔」出走，而為了情義（可能也有愛情），謝南枝以一己之力成了鄭家幾十年的精神和經濟支柱；當謝南枝客棧燒毀一切歸零時，她洗碗賣米糠從頭再起，而當葉淑柔誤以為木生在南洋另組家庭時只自語了一聲「到現在才跟我講」，就無聲地獨自

承受巨大痛苦，多少年後她得知鄭木生早就離世，其後幾十年都是謝南枝在默默幫助他們時，她翻出積蓄執意要償還謝南枝這幾十年的經濟付出。

這就是一種「靜氣」，一種源自悠遠的儒家文化和他們置身其中的潮汕文化熔煉而成的堅韌和克制，堅守和擔當。這種堅韌、克制、堅守和擔當，使她們內心強大，能戰勝一切困難屹立不倒，並始終維持尊嚴和本色——這種精神品格和心靈氣質，使謝南枝和葉淑柔雖生「今時」（二十世紀）卻堪比「古賢」。

與謝南枝和葉淑柔的「靜氣」

比起來，阿嬈（葉淑柔）子孫們的表現就顯得有些「浮躁」了：不但一門心思想着要去泰國找發大財的「阿公」借錢，而且開口「兩百萬」閉口「娶二奶」着實膚淺，至於曉偉見到澤華和狄功的最初表現則更是令人無語——揚靜氣去浮躁，也是這部電影要告訴我們的吧。



過眼錄
劉俊
逢周二見報

《自得者樂》

本年度的「長·智·戲」金齡多元藝術扎根計劃的節目名為《自得者樂》，於牛池灣文娛中心文娛廳進行。節目註釋是「不知不覺，已成老角。埋頭創作，寫我獨角。短短一幕，自得者樂。」從前社會形容年過六十的人士為耆英，參與是次展演的演員平均年齡是六十六歲，當中最年長的女演員更是八十二歲。各人經過培訓之後，於小型劇場展演自己的創作，既與觀眾分享成果，亦為個人生命增添藝術色彩。

二十五位金齡演員分成五組，每

組五人輪流登場而成《自得者樂》。節目着重訓練演員的創作思維，各人自行編寫一折大約四分鐘的自白，向觀眾娓娓道來。相比一般具內容的戲劇節目，是次演出的形式較為工整和平板，五組演員的登場方式相若，視覺效果分野不大，演出節奏並不強烈。然而，二十五折獨白就是二十五段人生經歷，沒有驚濤駭浪，卻有真摯誠懇。

我感受到大部分獨白都是表演者有感而發，甚至是個人親身經歷。例如年輕時代從市區「嫁到」離島長洲

的女士，穿着傳統中式裙褂於渡輪上吃着一碗具香港風味的「餐蛋麵」，女演員憶述該段經歷，至今仍感到溫馨情味。另一位女演員講述年輕時在家學習毛線打衣，她一面說詞一面織毛衣，駕輕就熟的動作配合台詞，畫面亦較為生動。

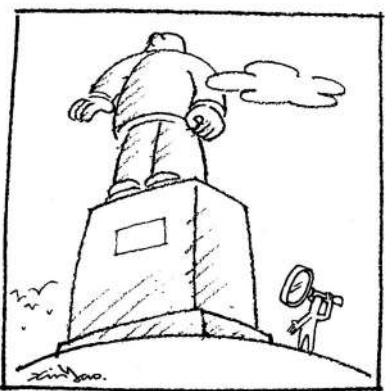
我印象較深的其中兩段獨白，分別來自一位參加義務理髮的女演員，以及一位年輕時是專業舞者的男演員。前者講述她為其他長者義務剪頭髮，從他人身上感受到生命的光華。後來她再為具特殊情緒的人士剪髮，

理解到生活上不同人士的需要。至於專業舞者的男演員，身段仍然靈活，舉手投足亦具美感。他憶述從前參與表演的趣事，生動活潑，趣味盎然。

其他獨白各有特色，當中不乏一個共通點：憶起一輩已經離世的父母，思念親恩沒有年齡限制。



文藝中年
輕羽
逢周一、二、三見報



偉人或許有我們的弱點，可是我們有他們的力量嗎？

漫條思理 鄭辛遙
逢周二、四見報

參觀珠海博物館

珠海博物館為國家二級博物館，規模算不上大，頂部「珠海博物館」五個字，小小的，與整座建築物古樸、簡約、潔淨的格調相得益彰。

我們直上樓頂，首先觀賞樓下海濱觀光道的美麗風景，以及海對面野狸島上的「日月貝」奇觀，然後，才一層層往下看展覽。

珠海通史、海洋紀事、古今珠海人、傳承在民間等主題，多方面展示珠海。珠海地處江海交

匯處，擁有一百九十多座小島，有「百島之市」美譽；港珠澳大橋建成後，珠海成為內地唯一與香港、澳門陸路相連的交通樞紐城市；珠海是亞洲最大的中高檔遊艇製造基地之一；珠海物產豐盛，民生富足，名門望族人才輩出……

一層展覽廳，以「共同的記憶」為標題，介紹珠海特區的發展，其中，有鄧小平在一九八四年及一九九二年兩次視察珠海的照片和資料，在「海關902」緝

私艇模型前，我們久久佇立，正是此艇將鄧公從深圳接到珠海。鄧公當年南巡的一系列講話，推動內地迅速進入經濟發展黃金期。

今日珠海已成為粵港澳大灣區重要城市之一，博物館記錄了珠海改革開放的幾乎全部歷程。



紅塵記事
慕秋
逢周二見報

砂鍋燜麵

剛回呼和浩特，就被朋友拉去吃燜麵，就是那家最近很火的「天邊砂鍋燜麵」。透過明廚亮灶，能清楚看見師傅現場揉麵、擀麵、切麵，然後鋪在炒好的菜上，小火慢燜——這就是招牌的「天邊砂鍋燜麵」。

這家店定位大眾親民，現點現做，現擀現燜，就像在家做一樣。其實燜麵是內蒙古最家常的一道主食，手擀麵配上土豆、豆角、番茄等蔬菜，加上羊肉或者新鮮的豬肉，一鍋燜出來，麵條吸飽湯汁，土豆軟爛成泥，每一口都吃得踏實。

可就是這樣一道普通得不能再普通的主食，被「天邊」二字一點綴，竟生出一種遼闊的浪漫。土豆、豆角、手擀麵，本是泥土裏長出來的樸素，卻因為這個名字，彷彿每一根麵條都連着草原盡頭的地平線，每一塊軟爛的土豆都染上了晚霞的顏色。家常與天邊，一個在

灶台，一個在遠方，偏偏在一口砂鍋裏相遇，這大概就是屬於內蒙古的浪漫吧。

說起「天邊」二字，也是和那首傳唱草原的歌曲《天邊》有些淵源。天邊，在遊牧民族心中不是遙遠的彼方，而是抬眼就能望見的故鄉，一碗燜麵，就這樣被賦予了「家的方向」的隱喻。我想起今年春節，內蒙古的一幫老鄉相聚在廣東海邊，聊着海的遼闊，也聊着草原的遼闊，其間《天邊》的詞作者吉爾格楞老師也在座，聽他講述《天邊》的創作過程，能聽出一個蒙古漢子的柔情與浪漫，全部融在了歌詞裏。

天邊不遠，就在那一鍋熱氣騰騰的砂鍋裏。



九連環
薩日朗

祖賓梅塔九十歲生日音樂會

祖賓梅塔，這是個古典音樂界如雷貫耳的名字。他是卡拉揚的門徒，阿巴多的摯友，是維也納、柏林、紐約頂級樂團的指揮家。能親眼目睹這位古典音樂泰斗級指揮家的演出，大概是每位音樂愛好者的終極夢想。

祖賓梅塔作為柏林國家樂團的榮譽指揮，柏林國家歌劇院特意為他安排了慶祝九十歲生日的音樂會，我們幸運地親身體驗了這場音樂盛宴。

我早來到會場，見到男士們西裝革履，女士們很多都穿上了晚禮服。要知道在柏林，古典音樂雖已是人們生活的日常，但盛裝出席音樂會這並不特別常見，就算是柏林愛樂樂團的音樂會，也有許多人穿休閒裝前往。

音樂會的曲目由祖賓梅塔親自指定，上半場演奏了耳熟能詳的莫扎特第四十交響曲，下半場是著名的貝多芬第七交響曲。這是祖賓梅

塔對古典音樂的致敬——他在這個特殊時刻點燃了樂譜裏的全部焰火，讓在場所有的音樂愛好者們感受到了指揮台上這位老者對古典音樂一生的熱愛。

當最後一個音符落下，全場響起了經久不息的掌聲與歡呼。行動不便的祖賓梅塔緩緩起身，逐一感謝優秀的樂隊成員們。他再轉向觀眾，揮手致意。當人們沉浸在這熱烈的氛圍中時，突然發現觀演陽台上站立鼓掌的德國總理默克爾與總理夫人。他們和尋常熱愛音樂的人們一樣，前來向祖賓梅塔致敬，慶祝老人家九十大壽。

我們離開音樂廳，樂曲聲依然在耳邊縈繞。



柏林漫言
余逾
逢周二見報