

我越來越喜歡「別致的混亂」。這個詞出自科幻作家凡爾納的小說。

郵輪停靠在碼頭，來自世界各地的遊客，不同膚色、不同人種，黃髮垂髻、男男女女，操着不同的語言，拖着大大小小的箱子、背着孩子，忙忙碌碌登船，場面混亂。對即將到來的海上生活的迫不及待，洋溢在每個人身上，讓混亂中充滿了快樂的氣息，溶化了混亂帶來的不快。

機場的大廳，火車站的站台，同樣如此。出發的，正憧憬着遠方；抵達的，正投入新的一段「開始」。這都是「別致的混亂」。

別致的混亂

西西里島老街裏的露天菜市場，攤位一個挨着一個，紅黃綠各色彩椒、無處不在的檸檬都顏色明艷，如畫家的調色板。新鮮捕撈的章魚和蝦蟹浸在碎冰裏，有的則已經煎熟。還有一米多長的西葫蘆，散發着濃烈味道的奶酪和火腿，幾十種香料同時敞開心扉……各種形狀、顏色、氣味，毫無章法地在熙熙攘攘的遊客中間見縫插針。

混亂當中，同樣也有種別致的美。市場裏，擦肩而過的陌生人，也許此生永不會再見，可就在這一刻，恰巧同在一片喧鬧裏，共享這一點人間煙火。這頗有點可愛的禪意。

舊書店的角落，書架早已不堪重負。書脊磨損的平裝本，倚靠在紫紅色牛皮封面的精裝本旁邊，彼此攙扶。舊報紙、地圖、畫冊、明信片，層層堆疊在木盤裏，反而勾起了尋寶人的興趣。老闆坐在櫃台後面頭也不抬，聽憑客人披沙揀金。除了沙沙的翻動聲，時間好像都放慢了腳步。周遭的一切，成了很有秩序的混亂。

有不少詩人、畫家、導演們，早就痴迷於諸如「混沌之美」「骯髒美學」的探索實驗。我倒覺得不必那麼刻意。別致的混亂，其別致之處就在於自然流動，不事雕琢，豐盈了生活和路途。



瓜園

蓬山

逢周三、四、五見報

一鍋燉魚飯

食物的命運沉浮，往往不看出身，而是看它如何在一口鍋裏翻身。就像西非的塞內加爾，那裏人們每日牽腸掛肚的，不是山珍海味，而是一盤被稱作 Thiéboudienne 的雜燴飯。法語名字聽上去拗口，若將當地的沃洛夫語 Ceebu Jën 拆開看更好懂：Ceeb 是米飯，Jën 是魚，中文直譯，便是「燉魚飯」。

作為塞內加爾的國菜，燉魚飯當年是從一個漁村女廚師手裏走出來的。依舊是食材不夠，窮則思變的劇本。可這一燉，就滿足了一個國家的胃。

二〇二一年，這道菜還被正式列入聯合國教科文組織的人類非物質文化遺產名錄。能修煉到這個「段位」，也算是業界「逆襲爽文」了。

當地有句廣為人知的俗語「沒有魚，塞內加爾人就無法思考」。燉魚飯從根本上講，也算把「就地取材」用到了極致。選肉質緊實的石斑或鯛魚，整條開膛，塞進用大蒜、辣椒、歐芹等香料搗成的綠色醬料，然後下鍋煎香定型，再利用底油炒香胡蘿蔔、捲心菜、茄子、木薯等蔬菜，倒番茄膏、羅望子，以及秘密武器——發酵的刺槐豆，加水燉軟。

之後把蔬菜和魚都撈出來，放進碎米，燜到油亮蓬鬆，最後再將兩位主角請回舞台，碼到盤上。吃這道菜，讓人夢回西班牙海鮮飯，巨大的圓盤桌上一放，人們圍坐一圈直接取食，誰都不用客氣。這個吃法在當地叫「Teranga」，大意是不分彼此，家裏來了客人，添個碗盤不夠誠意，必須在同一口鍋裏裹着吃，才算自己人。

大概也是這份熱鬧，讓魚飯吃起來都帶着鮮活氣。彈糯的碎米吸飽了湯汁，把番茄和羅望子的靈魂佔為己有。魚肉外層微焦，裏頭嫩得一戳就破，混合着綠醬的辛香，這時候再來一口蔬菜，在口腔中化作一股敦實、溫柔的包裹感，把「將就」變成講究。



食色

判答

逢周二、三、四見報

不少港人北上深圳消費、遊玩早已成為日常，如今看病體檢也多了。一處港式標準新據點——位於龍崗的香港中文大學（深圳）醫院預計年底全面開業，該院健康管理科現已率先對外開放，憑藉 AI 智能定製體檢服務、雙語港式貼心服務，獲得跨境居民青睞，改寫了傳統體檢千篇一律的舊模式。

過去做體檢，只能被動選擇現成套餐，有家族病史的人反倒漏掉關鍵檢測，多花冤枉錢又達不到篩查效果。而這裏推出的「華佗 GPT AI 初

篩＋醫生終審」模式，真正做到一人一套專屬體檢方案，像給身體定製專屬健康答卷。

流程簡單又省心，提前線上填寫年齡、作息、過往病史、家族遺傳情況，AI 大模型會依託海量循證醫療數據，快速評估個人患病風險，自動生成初步檢查清單。方案不會直接落地，資深醫師會結合臨床經驗二次調整，平衡篩查精準度與檢查成本。針對粵港澳大灣區高發鼻咽癌、女性乳腺癌疾病等問題，系統還會自動加碼專項篩查，精準揪出早期病灶，避免多

餘檢查帶來的負擔。

不少前來體驗的香港居民都直呼貼心。科室配齊中英雙語醫護，溝通全無隔閡，整套服務標準對標香港私家醫院，採血環節優化低採血量方案，減少體弱長者、小朋友的不適感；檢查設備靈敏度拉滿，微小病變都能及時捕捉。更便利的是，醫院正搭建深港醫療協作通道，港人在深圳完成全套體檢後，紙質、電子報告均可帶回香港醫療機構，無縫銜接後續慢病調理、專科診療，打通跨境健康管理鏈條。

深港醫療融合持續提速，從前港人做精密篩查只能留港排隊，如今北上即可享受港式服務搭配前沿 AI 技術，性價比更高、選擇更靈活。這座扎根粵港澳大灣區的新型醫院，正以人工智能賦能健康管理，拉近兩地醫療距離，為跨境居民帶來更智能、更人性化的就醫新體驗。



灣區聽雨

黎園

逢周四見報

身在桂香裏

雪。在江南煙雨裏，惦記塞北草原，置身大漠風沙時，又想念溫柔水鄉。

一個朋友住在桂子山上的校園裏，那裏因為滿山桂花樹而叫桂子山，每到中秋丹桂清香撲鼻，是外地人熱衷的旅遊地。他注意到，校園裏很少有教授和學生賞桂聞香，老師和學生大多匆匆忙忙上課，又匆匆忙忙回家，大家都眼中有桂心中無桂，恰似滿桌佳餚卻碰到厭食者。人生活在桂花叢中反而無動於衷，看不出桂花何以為美。

德國作家埃克哈特·托利寫過一本心理學名作《當下的力量》，開篇講了一個故事，曾經有個乞丐在路邊坐了三十多年，有一天一位陌生人經過，乞丐機械地舉起自己的舊棒球帽行乞，陌生人說沒有什麼東西可以給，然後他問乞丐坐着的是什麼？乞丐回答什麼都沒有，只是一個舊箱子而已，自從他有記憶以來就一直坐在它上面。陌生人問乞丐曾經打開過箱子嗎？乞丐說沒有，裏面什麼都沒有。陌生人堅持讓乞丐打開箱子看一

看，乞丐這才試着打開箱子，令人意想不到的事情發生了，乞丐充滿了驚奇與狂喜：箱子裏裝滿了金子。

我們覺得身邊不起眼的「箱子」裏，可能也裝滿了「金子」。好時辰、好風景何用別尋，不如珍視眼前與腳下。



伏牛山

喬苓

逢周三、四見報

一點陌生人之間的善意

吃完飯出來，覺得吃辣的易上火，於是我們決定去買杯五青汁降火。我常去禧利街買水果杯和果汁，那家店的老闆娘是內地新移民，很有前瞻性地一早給店裏裝上了各種收款方式，因此不會出現必須現金支付的尷尬情況。買完果汁，我們正要往回走時，我突然瞥見果汁店對面的那家小水果攤，想起自己還欠了他們一杯五青汁的錢。

那是兩個月前的某天，我行至禧利街一帶，想喝果汁卻發現果汁店沒開門。看對面也有一小水果攤，由一對香港老夫妻經營，看着果品切配也

是乾淨整齊，因此在這兒點了杯五青汁。我接過果汁時，才發現玻璃櫥邊寫着「只收現金」。我只有一張五十元的人民幣和若干旅行帶回來的外幣，於是問他們可否用人民幣一比一支付。沒想到店主老先生說：「人民幣比港幣值錢，這樣不合適，下次你路過時再還我們吧。」

我當時滿臉通紅，但也沒有其他辦法，心裏想着翌日一定要過來還錢。結果我完全忘了此事，直到昨日「故地重遊」才猛然想起這二十五塊錢的欠款。我對店主夫妻倆說：「不好意思，上次買五青汁不

記得帶現金，今日換給你們。」老夫妻一臉茫然——他們早已把這件小事忘卻了。

我想，他們只是向一位沒帶現金的窘迫客人釋放了善意，心裏根本沒算着這錢何時回來。那一刻，我內心特別感動，如今這種陌生人之間的信任和善意似乎早已難以尋覓了。



痴齋嘸語

徐成

逢周四見報

北方的秋天

北方的秋天來得乾脆。幾場雨過後，天一下子就高了，太陽不再毒辣，風也爽利起來。早晨出門，得加件外套，涼意貼着皮膚，讓人精神一振。

街道上的楊樹開始掉葉子，不多，稀稀拉拉的，落在地上被掃成一小堆。清潔工每天清早嘩嘩地掃，可第二天又有了。葉子黃綠相間，踩上去沙沙響，特別的乾爽。這個季節是北方瓜果成熟的時候，柿子成筐地擺着，橙紅橙紅的，還有橙黃橙黃的，軟了的能吸着吃，硬的放幾天就甜了。葡萄品種多，傳統的玫瑰香、巨峰紫得發黑，嘗

一粒，甜得直點頭。這個時候北方的桃子最好吃，汁水豐富，酸甜可口。還有一種燈籠紅香瓜也是特別好吃的品種，因為保持時間短，只有這段時間在當地才有得吃。還有賣栗子的，大鐵鍋裏黑沙翻滾，栗子裂開了口，露出金黃的肉，熱氣騰騰的。買一包捧在手裏，燙得倒手，剝一個扔進嘴裏，又綿又甜。果園已經掛滿了蘋果、李子、葡萄，地上的西瓜用手一彈就裂開了，是北方西瓜特有的沙甜。

北方的秋天就是這樣，該熱的都熱了，該落的都落了。天氣不冷不熱，日子不緊不慢。走在街

上，看葉子黃了，看果子熟了，看人們裹上厚衣服，心裏就明白，這一年又走到了收穫的時候。

這個時候南方颱風一個接着一個，潮濕悶熱，來北方更舒心。再過些日子，霜就下來了，樹葉該掉光了，然後就是冬天。可趁着現在，蘋果還掛在枝頭，栗子還在鍋裏炒着，秋陽正好，且好好過這十幾天舒服日子吧。



九連環

薩日朗

逢周四見報

星爺歸來

周星馳最新電影作品《功夫女足》今天正式在香港上映。對香港觀眾而言，周星馳的作品可謂集體成長的青春回憶。還記得學生年代，與同學結伴到戲院看《賭俠2》。散場後乘巴士回家的路上，腦海還不斷回想起電影中的「無厘頭」搞笑情節，忍不住噗嗤一聲笑出來。

說起周星馳的作品，除了那些印記在腦海裏的經典畫面，讓人津津樂道的莫過於一幕幕讓影迷倒背如流的台詞。猶記得《唐伯虎點秋香》中，唐伯虎向華夫人告白身世那段「數白攬」對白：「小人本住在蘇州嘅城邊，家中有屋又有田，生活樂無邊……」這部喜劇當年風靡萬千觀眾，甚至連平時抗拒背書、看到課本就頭痛的弟弟，竟也將這段長達兩百多字的對白背得滾瓜爛熟、琅琅上口。

歲月如梭，當年的「星仔」早已蛻變成「星爺」。自從二〇〇八年主演《長江七號》後，周

星馳便正式退居幕後。要再看到他在大銀幕上擠眉弄眼、揮灑「無厘頭」演技，如今已成奢望。然而，他未曾離開電影，只是換了一個方式，將港產喜劇的靈魂與精神薪火相傳，繼續在光影世界裏耕耘。

新作《功夫女足》在內地率先上映近一個月，票房衝破二十二億人民幣。回想當年《少林足球》以嶄新題材面世，在票房與口碑上雙雙報捷，給當年的香港影壇帶來震撼與衝擊。如今新作換上清一色的「全班」再登上足球場，雖然隱約有着舊瓶裝新酒的影子，但對無數「星迷」而言，這份期待從未減退分毫，因為只要掛上「周星馳」三個字，那就不單是一部電影，而是一場充滿情懷的重逢。



霏常娛樂

文霏霏

逢周三、四見報

最熱的夏

早前歐洲的熱浪，終於席捲香港。看過法國人在超市瘋狂搶購冷氣的狼狽，連「建築物不應安裝冷氣以免破壞景觀」的百年堅持與執著也狠狠放棄，終於讓世人看到「超級厄爾尼洛現象」的威力。

每到夏季，即使酷熱難耐，但只要留在室內，開着空調，還可舒適生活；遇上暴雨或颱風，雨水也可幫大地降降溫。故此，香港的所謂熱，相對真正位處熱帶的地方，一直是小巫見大巫。然而香港近日的氣溫紀錄屢創新高，更曾出現單日氣溫跑贏新加坡、泰國和菲律賓等熱帶國家的「成績」，終於讓港人也真正見識到今夏的厄爾尼洛現象有多超級，酷暑有多難受。

八月九日，由於香港仍處於颱風「白海豚」的環流之中，天文台錄得自一八八四年有紀錄以來的最高溫，三十六點九攝氏度。其實不少地區不止上述溫度，筆者就親身體驗了當天中午在清水灣沙灘，巨型屏幕顯示着三十七點八攝氏度的「盛況」。慶幸我喜歡穿浮潛鞋到沙灘，才可步

履自如地走進海中，否則就會如身旁的人，要赤腳站在灼熱的沙上，像鐵板燒炒飯時的米粒，此起彼落地彈跳，急着跑進水中降溫。不少泳客，尤其男士，當時還在沒有任何遮擋的地上享受日光浴，有人的身體甚至已黑得近乎深紫色，還能自在地睡覺，真的令我感到不可思議。如我所料的，是海水沒有了平日清涼的感覺，要游到浮台附近的深水才能感覺到點點「冰爽」。一直以來，我也喜歡拿着長長的救生浮條游泳，停下來時伏在浮條上看着遠方放空，享受夏日專屬的寫意。可是當天的熱極不尋常，我的頭、肩、頸實在不能長時間擱在浮條上，不時要全身浸進水中消暑。明明三分之二的身軀已在海裏，但額角卻汗流如雨的矛盾滋味，今夏我終於嘗到了。



竹門日語

簡嘉明

逢周四、五見報