



▲西貢水上活動豐富。 作者供圖

來香港體驗山海假期

國慶節假期轉眼又到，內地迎來七天長假，香港這座距離近、玩法多的城市，自然成為不少粵港澳大灣區其他城市民眾短途旅行的選擇。三五天，不必趕着打卡太多地方，既可以逛街吃美食，也可以換個節奏，看看香港另一面的山與海。

說起香港旅遊，除了看香港故宮文化博物館，太平山頂、維多利亞港亦可謂經典中的經典。第一次來香港，當然值得到維港吹吹海風、登太平山看城市夜景。不過，近年遊客對香港的興趣似乎正在悄悄改變——除了高樓大廈，大家開始發現，原來這座城市還藏着大片山野和海岸線。

喜歡徒步的人，可以挑戰麥理浩徑。沿途山巒起伏，時而穿越林間，時而豁然開朗，眼前就是碧藍海灣。最妙的是，前一刻還在城市裏，轉眼便走進山海之間，這種反差正是香港郊野迷人的地方。

如果不想走得太累，海灘同樣是很好的選擇。黃金海岸的沙灘有另一種悠閒氣氛，坐下來吹海風、看夕陽，什麼都不做也是假期。至於喜歡「動」起來的遊客，西貢更是水上活動愛好者的勝地，kayak（皮艇）、衝浪、潛水等玩法愈來愈受到外地遊客關注。香港原來不只有「購物天堂」這一個身份，還可以是山海假期的目的地。

到了十月，香港的另一項節日氣氛也開始升溫。迪士尼樂園和海洋公園陸續換上萬聖節新裝，夜間活動、節慶布置和各種特別體驗，為親子家庭和年輕旅客增添另一種玩法。

國慶假期來香港，不妨少一點「趕景點」，多一點「過生活」。香港好玩的地方，從來不只在高樓之間。當山、海、樂園和城市生活被放進同一趟三至五天的小旅行裏，這個熟悉的香港，或許又會讓你發現一些從前沒有留意的風景。



樂活
潘少
逢周一、二見報

一「鞘」千金

有個動物生在海裏，一生只做一件大事：找個地方臥下，然後把自己的腦袋吃掉。聽起來像恐怖片，其實就是懶到了極致。

牠叫海鞘，遍布全世界，有兩千八百多種，今天說的是最常上桌的那種。

小時候的海鞘尾巴還帶脊索、有腦泡、有眼睛，在海裏游得自在。這時候的牠，血統「高級」，某種意義上比鮑魚、海參更接近脊椎動物。

只是好景不常，海鞘一旦相中某塊岩石，便扎根上去，把自己的腦子、神經系統都吸收消化掉，從此不再挪窩，就靠兩個水管進食排水。生物學上管這叫「逆行變態」，白話解釋，就是長大後活成了一塊會呼吸的石頭。活得越久，越懶得動。

吃海鞘，需要一點壯士斷腕的勇氣。畢竟相貌「奇崛」，橙紅外皮疙疙瘩瘩，頂端耷拉着兩個出水口。中國北方沿海地區叫牠海菠蘿，算是非常形象了。

能吃的海鞘品種不多，撈起產業的主要是日韓兩地。海鞘嬌貴，養得不快，多在秋初收穫。韓國七成以上產自慶尚南道的統營。中國山東、大連偶見，算食客圈裏的隱藏款。

韓國人吃海鞘，既專業、又奔放，剪開那層硬皮，掏出內臟，只留裏面黃橙色的軟肉。切塊上桌，蘸辣醬或醬油芥末，鮮是真的鮮，嚼起來扎實脆韌，但那股極突兀的碘酒味和金屬感，絕對會打得人一激靈，常見的形容是「像泡過消毒水的橡膠」，直來直往，不是每個人都受得了。也正因如此，韓國人愛拿牠當下酒菜，在酒精的刺激下，反而湧起一股甘甜、鮮爽。

如果覺得單吃太有挑戰，海鞘拌飯就容易入口得多，熱騰騰的米飯逼出海鞘的幽香，比海膽拌飯少了些膩感，多了分野性。回頭想想也真荒誕，海鞘「把腦子扔掉」，反而變成了一盤讓人又愛又怕的菜。



食色
判答
逢周二、三、四見報

近幾天，朋友圈裏最熱鬧的話題莫過於「假期安排」。掰着指頭數日子，盼着長假來臨，成了不少職場人共同的期待。

老話講，一張一弛，文武之道。勞逸結合是平衡好生活與工作的長久法則。今年以來，從推行中小學春秋假、倡導機關領導帶頭休息到鼓勵全員應休盡休，內地休假制度不斷完善，既是對個人休息權的切實守護，也是對「內捲」風氣的理性糾偏。

平心而論，充分保障民眾休假權益，確實能夠有效釋放消費潛力，帶動文旅、餐飲、零售等行業回暖，成為拉動內需、激活市場經濟活力的重

前一陣子十分紅火的電影《給阿嬤的情書》讓很多人知道了僑批，也從電影中看到了泰國華僑的生活。其實在泰國，與華人文字／情感世界密切相關的除了僑批還有文學。僑批屬於私密的表達，文學則是公開的顯示。泰國華文文學從誕生到現在已有一百來年的歷史，在百年泰華文學的發展過程中，它不畏艱險頑強生長，產生出不少具有重大影響的作品，如長篇小說《三聘姑娘》（陳汀）、《風雨耀華力》（集體接龍小說）、《波折》（史青）等；散文集《活着多好》（金

《童夢奇緣》是二〇〇五年出品的港產片。記憶中，該電影講述父子親情：小男孩光仔埋怨父親只愛現任妻子，將光仔已逝的生母拋諸腦後。光仔渴望盡快長大，可以遠離父親及繼母。光仔偶然喝到神奇藥水，瞬間變成大人，由此而明瞭世事。最後，光仔知道原來生母是「第三者」，父親的現任妻子才是「原配」，他怪責自己一直未明白父親的困境……

較早前我觀看一個電視節目，主題是有關人們如何樂觀地面對死亡。



明白比聰明更重要。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

紫色海洋

出行的妙處，除了自然風光外，更有趣的是人文情懷。在西澳的最後一天，來到了珀斯旁的港口城市弗里曼圖。這座城市以港口與碼頭出名，不少人從這裏出發去俗稱「老鼠島」的羅特尼斯島看微笑袋鼠。我們也不例外，本來只準備在此休整一晚，但一場比賽為我們的行程點綴上了別樣的色彩。

初到弗里曼圖，最先感受到的是它與珀斯市中心不同的舊日氣息。低矮的石砌建築沿街排列，檐口、拱窗與鐵藝陽台都帶着港口城市特有的粗糲。

只是這份粗糲，構成了紫色海洋的一部分。原本素樸的街道上，幾乎每一家店鋪櫥窗掛起紫色旗幟，路人換上紫色球衣與圍巾。直到這時才知道，弗里曼圖的澳式橄欖球隊正遠赴悉尼，在悉尼板球場對陣悉尼天鵝隊。這座小城，早已為一場遠方的比賽蓄足了熱情。

比賽開始後，酒店房間外的聲

要基石。但凡事都不宜走極端。當下輿論場出現一種將休假與消費過度綁定的功利化論調，總讓人隱隱不適。彷彿放假的意義，一定要換算成出遊人次、餐飲收入、購物總額，才算「物有所值」。這種單一化的評判標準，在無形中消解了休假本身的人文意義，讓休憩的初心被經濟效益的標尺裹挾得變了味。

回想小時候的假期，最舒服的並不是奔波遠行，而是夏日午後的安然愜意。搬一把竹椅躺在院子裏，慢悠悠看着天上雲捲雲舒，不用趕時間，不用定計劃，沒有目的地，也沒有時間表。那時候我們不懂什麼是休閒，

沙）、《明月水中來》（司馬攻）、《煙湖更添一段愁》（夢莉）、《心追那鐘聲》（曾心）、《今年的雨季特別長》（楊玲）等；詩集《破夢集》（林蝶衣）、《涼亭》《三杯功夫茶》（曾心）、《偷盡時光夢詩》（溫曉雲）等，這些作品從不同方面反映了泰國華人的現實處境、生活遭遇、情感形態和文化心理，記錄了泰國華人百年來的人生軌跡和心路歷程，為我們認識泰國華人的「南洋」世界和認同選擇（從以中國人角度追求「落葉歸根」到以泰國人立場願意「落地生根」），提

該節目的嘉賓是香港資深電影導演陳德森，也就是《童夢奇緣》的導演。他在節目中提到當年拍攝《童》，正是為了解開現實中他與父親的心結。現在線上對於《童》的資料描述是：「充滿悲劇結局的童話故事片」，可見陳導演及其父親之間的糾結有多深刻。

陳導演不諱言自己二十多年前開始患上抑鬱症，直到二〇〇九年拍攝大製作電影《十月圍城》，其抑鬱症復發，令他的生活一度陷入低谷。自此之後，陳導演除了繼續其專業工

九月中回北京前，在網上尋找裝修公司，打算將我們在西城區的舊居改造一下。找到一間租賃業龍頭企業，得到答覆：「留意電話，會有同事與你們接洽。」兩天後，一位自稱是該公司的人打來電話，雙方說好，我們到京後再約見面時間。

抵京第二天，約上午看房，對方來了三人，包括管家、工程師、設計師，雙方交流後達成共識：我們將物業交由對方託管六年，由對方全權裝修並出租。

響便成了另一種現場直播，前三節，是克制的掌聲與零星的嘆息，到了第四節，隨着弗里曼圖逐漸追回劣勢，樓下的聲音像潮水一波接一波拍向岸邊。每一次關鍵得分，街道上都會爆出短促而響亮的呼喊，穿過窗縫，直抵房間。

終場的那一刻，整座城市彷彿忽然被點燃。窗外先是傳來難以分辨的巨大聲浪，隨後是車笛、口哨、笑聲與高聲合唱。酒吧門口的人群把啤酒杯舉向夜空。白日裏揮灑汗水的港口小城，忽然成為一片真正的紫色海洋。

第二天清晨，紫色的旗幟還留在街角，昨夜的喧騰卻已漸漸退去。我們坐上前往老鼠島的渡輪，告別這座紫色海洋。



漂遊記
杜若
逢周二見報

給假期鬆鬆綁

只覺得內心安穩、悠然自在。如今回頭再看，或許這才是假期最本真的樣子。

說到底，假期最珍貴的價值，是留給每個人一段沉澱自我、放鬆身心的專屬時光。可以去遠方看山河湖海，也可以宅家與親友相聚閒談，還可以獨自窩在沙發裏，讀一本擱置許久的書。這些看似「無用」的鬆弛瞬間，恰恰是生活最踏實、最難得的滋味。

人們願意在假期消費，本質上是為了換取美好的體驗、撫慰日常的勞碌。這份選擇本該隨心自然、水到渠成，而不該被預設為假期的終極任

供了豐富而又感人的生動寫照。《給阿嬤的情書》導演藍鴻春在一次採訪中就直言，他從《風雨耀華力》中獲得了很多有關泰國華人生活的知識，對他理解和塑造電影中的人物非常有幫助。

泰國華文文學不但用文字記錄了泰國華人世界的方方面面，而且在藝術上也呈現出它的獨有特色。與世界上其他國家或地區的華文文學相比，泰國華文文學以「小」著稱。在泰國華文文學中，小詩，小小說（微型小說／閃小說）、小散文已成為二十一世紀以來泰國華文

作，亦積極參與慈善活動，經常對外分享有關抑鬱症的康復路途。我偶然地看到陳導演在電視節目上講述面對死亡的看法，他舉了好些個人例子，包括拍攝《童夢奇緣》，將自己與父親的真實感情投射到電影故事當中，希望藉此尋求舒緩情緒的方法。

常言道「人生不如意事十之八九」，餘下的快樂事情雖然只佔一二，但只要好好珍惜，那一二的美事便能讓人們享受人生。陳導演在節目中表示幫助別人就是開放自己的其中一個途徑，故此他樂於與他人分享自

物業託管

下午三點，設計方案就出來了，在會議室看屏幕上展示的設計圖、合約條款、各種費用的計算等，開了一個條理清晰的會議，簽約過程順利。

不論有無租客，該公司都會付八成保底租金，作為業主，感覺省心。

我們找的這家公司，在全國管理着百萬間物業，在一線城市白領群體中擁有較高市場佔有率，但他們對託管的物業是有選擇的，我們在東城區的一間公

在柏林，音樂教育是兒童成長中必不可缺的部分。絕大多數德國人家裏都有鋼琴，而學校裏也多半有不止一台鋼琴，甚至有很多學校除了每個教室有鋼琴外，還有一個擁有各種常見樂器的樂器庫——裏面存放着足夠一個小樂隊演出的小提琴、中提琴、大提琴和低音提琴。

所以當柏林的公共區域被放上一台鋼琴時，路人坐下來像模像樣地彈上一曲，也便成了理所應當的事情。

從小接受音樂的薰陶，許多的德國人哪怕並沒有走上專業道路，學過的樂器也成為成年後的業餘愛好。閒暇時光裏自己彈彈鋼琴，或是邀約上幾位好友，即興演奏幾曲，一起回憶孩童時期音樂教育帶給他們的快樂。

一位德國朋友告訴我，小時候他們學了樂器組了樂隊，稍微能演奏幾個曲子了，便迫不及待地找地

務。消費與休憩並不矛盾，矛盾的是將消費凌駕於休憩之上。如果把休假硬生生壓縮成純粹的消費場景，把假期過成一場耗神費力的「購物馬拉松」，盲目跟風出遊、衝動囤貨消費，最後恐身心俱疲、得不償失。

長假將至，願我們既能享受消費帶來的愉悅，也能珍惜無所事事的奢侈。把假期還給生活，也把自己還給自己。



十八彎

關爾

逢周二見報

文學的大宗，似乎也將成為泰華文學未來的發展方向。泰國的「小詩磨坊」，以「六行小詩」為特色的詩歌創作，已成為泰華文學的一個重要標誌。如果你了解泰國，了解泰國的華人社會，那除了看《給阿嬤的情書》，你還要看泰華文學。



過眼錄

劉俊

逢周二見報

己以往受到抑鬱症困擾的情況。除了尋求專業醫療協助，亦要自我建立樂觀人生。陳導演說現在每天醒來，倘若感到心煩意亂，他便會站在鏡子面前，對着鏡中的自己大笑三聲：「哈哈哈哈哈」，然後再說「我今天一定要活得開心！」那便會一切安然無恙。



文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報

寓，他們便沒有興趣，我們找了另一家大公司，若物業給他們託管，保底租金是五成。

內地租賃業發展快速，他們以高端裝修高質量服務贏得市場，似是將地產公司搞成了資產管理公司。



紅塵記事

慕秋

逢周二見報

方演出。有時候在地鐵站，有時候在橋洞下——那些天然「音響效果」極好的地方。放個帽子或者琴盒在面前接受路人的「捐贈」，常常都會收穫頗豐，賺足零花錢。只是呢，理論上在柏林公共場合「賣藝」需要申請一個許可證，他們時常選到一些已有固定音樂人演出的地兒，運氣好的時候被邀請一起演奏，有時候也會被趕走。聽他回憶起這些往事，都是歡樂又珍貴的時光。

柏林除了學校的音樂教育，校外的音樂氛圍也可謂世界一流——具有相當水平的街頭音樂家，各種豐富多樣的音樂會，最頂級的柏林愛樂團……都是這個多元化城市音樂畫板上絢麗的色彩。



柏林漫言

余逾

逢周二見報