



雙城記 何冀平

有笑有淚

港鐵東鐵線直通香港島了，即是說，從羅湖上車可以直達港島。大批鐵道迷通宵等「搶閘」，狂奔衝上頭班車，一路又唱又笑。

這些「迷」的年齡最長不過三四十歲，更多是十幾二十歲的少年，他們知道多少香港鐵路的故事呢？

羅湖是內地與香港火車必經之路。早在鐵路興建之前，羅湖只有一條小木橋，以便來往村民橫過深圳河。1906年「中國鐵路之父」詹天佑，把小木橋變成鐵路橋。1910年英段鐵路通車，火車以羅湖為終點，1911年華段鐵路開通，火車可以開到廣州。但自1949年的某一天，九龍開出了最後一班北上的火車，羅湖自此成為英段鐵路火車終點站，兩地阻隔了30年。

羅湖鐵路橋再啟用時，橋中央有一條紅油漆劃出地界，人和火車可以過關，但一邊是香港警察和英軍，一邊是解放軍持槍駐守，稍有可疑或誤會即持槍相向，劍拔弩張。

上世紀六十年代的羅湖火車站，回鄉的人潮擠得水洩不通，連火車也難以進站。那時候內地人民生活困苦，香港人坐火車回鄉探親，拿著大包小包，有食油、奶粉、大鐵罐豬油、豬肉、棉被、運動鞋、衣服、兒童車、單車，什麼都有，把火車堆得滿

滿的。火車到羅湖，人要下車過羅湖橋，人和擔挑與載貨的火車爭路，驚險萬分。

筆者從幼年開始，經常和這條火車路有交集。記得「文革」後，我與香港家人中斷來往十年後，再一次走過羅湖橋。為等過關，在內地邊境足足等了差不多6個鐘，來接我的家人在另一邊也等了6個鐘，按規定，必須有一個人在家裏，等著接海關電話，確認有家人來自內地，一切證實無誤才准放行。從早上8點等到下午2點，我才過了關，頭昏眼花又渴又餓，幾乎昏倒，見到家人，接過溫熱的玻璃瓶維他奶，掉下淚來。

再上火車已是香港段，那時火車車速很慢，從羅湖到九龍要坐幾個鐘，班次也少，每趟車都坐得滿滿的，人已經寸步難行，而小販卻可以在狹窄的通道上左右穿行，這些小販都有牌照，獲准在火車上做生意，賣雞腳、滷味、小食、水果，戴着大斗笠女人賣的香蕉，碩大無比，那時的我還以為是假的呢！火車分頭、二、三等，頭等豪華寬敞，二等沒有包箱，也算舒服，三等是普羅大眾，擠迫簡陋，坐椅是硬的，扒手混雜其中，趁旅人睡得迷糊，做著和家人相聚相離的夢，正好下手，先把錢拿到手，扔掉錢包，再混入群中。魚龍混雜，異彩紛呈，是電影的好素材，《甜蜜蜜》拍過一回，涉及到這一點。



冬陽天地 梁冬陽醫生

益生菌和女性分泌增多

有朋友很緊張打電話給我，說她發現最近分泌物增多常常要用護墊，第一時間就想是不是有什麼暗病或傳染病，希望盡快來看醫生。

經過檢查，她只是有一些淺粉黃色的分泌，完全沒有痕癢、損傷等發炎的跡象。子宮卵巢也很正常，應該是乳酸菌所致，是益菌不需要做任何治療。

最近，有很多女孩子都因為這個問題求診，結果出來的報告都是因為乳酸菌，而不是有病的病原體。

細問之下原來這幾個月她們在服用乳酸菌，乳酸菌可以改善人類腸道的環境和生態，改善消化功能，提升免疫力。特別是感染了新冠病毒的人可以減輕「長新冠」的產生和維持時間，所以有很多人在食用益菌，這本是好事。

同時間乳酸菌也可以改變陰道的微生態，正常人有不同的細菌可以達到平衡，有普通的細菌、乳酸菌、真菌互相制衡，如果吃抗生素將乳酸菌殺死了，有些人就會有念珠菌發炎，所以吃乳酸菌的人有念珠

菌的機會會減低。不過分泌物也會多些但不會引致任何不適，不會痕癢不會痛，也不需要任何的治療。

如果痕癢，分泌一些白色像豆腐渣或芝士的分泌物，就可能是念珠菌發炎，盡量吃少一些甜品，用一些塞藥，檢查有沒有糖尿病或常用抗生素、類固醇、免疫抑制劑、化療等原因，有些人喜歡穿用緊身的尼龍質地的褲或不透氣的護墊也容易引致，所以最重要是留意這些細節，改變生活方式，找出原因才是根治的辦法。

如果是流一些黃綠色的分泌物，要請醫生取一些分泌物去種菌，看看有沒有滴蟲、淋病、衣原體等的感染，對病施治。

有很多人一見自己分泌物多了就說自己是發炎，於是買抗生素來吃，這是不好的習慣，如果抗生素將好的細菌殺死了，那麼就會引起其它真菌增生，濫用抗生素會增加細菌的抗藥性，以後再用藥的時候就不靈了。

所以，當自己不清楚最好找醫生看一看，令自己釋懷而且必要時得到最適切治療。



作業簿 林作

酒，真的萬能嗎？

我已經戒酒3年了。是的，完全滴酒不沾。社會至今仍然有八成人喝酒，酒在多個世紀以來成為了社會文化一部分，被接受，但我總是覺得這不是必然的。

飲酒，剛開始，你覺得它很難喝，但礙於社交場合，或者朋輩的壓力，只好喝下去。喝完你會覺得頭暈目眩，十分辛苦，久而久之，身體產生免疫，你習慣了酒精帶給你的作用，但這作用其實極度簡單，讓你麻木，反應遲鈍，根本沒有別的。

酒，真的如此萬能嗎？

英國文化最大的問題之一，就是酗酒。寄宿中學時，就被灌輸能喝才是男子漢的歪理。回港後，已經逐漸醒過來，但其實戒酒特別難，因為社會普遍文化認為喝酒沒問題，但社會八成人覺得對，不代表就是對。

當年經歷幾月的戒酒嘗試，我看了一本叫《Kick the Drink Easily》的書，才真正做到戒酒。對了，減少喝酒，其實不會有用。必須要完全戒掉才行，否則只會重投羅網，愈喝愈多。以後的人生目標之一，就是要宣揚戒酒的好處。

昨天晚上去了一個飯局，一班朋友久違了，喝得很猛。不喝酒的我久在一旁看着，剛開始大家很和諧，慢慢開始大家有點醉，氣氛很高漲，大家打成一片，其中一位友人說：「你遲早一定會重新喝酒的！你看我們多開心！你就冷冷坐在一旁。」

那一刻，我的感想是：「看着來，看誰笑到最後。」

我喝酒喝了這麼多年，很有心得。

剛開始當然大家很愉快。因為愉快來自於本身這個局就是開心的。酒精只是多餘。

慢慢地大家破冰了，只會更開心，氣氛更好。

但之後呢？就會樂極生悲了——因為太醉後，一切都會太過火。

果然，晚上11點多後，其中幾個開始無端端痛哭，然後有3個人開始互相指罵，場面尷尬得很。

我只有一句奉告：早知如此何必當初？然後到了第2天，我都已經在投入工作了，全面在啟動着，但是昨晚喝太猛的朋友們，卻可能需要花費一天才能夠恢復正常。簡單問題：「值得嗎？」我相信理性的各位都會同意：不值得！



此山中 鄧達智

青島庸園路

兩星期前路過天水圍天慈邨，車上暮然回首，好幾株鳳凰木露出火紅花蕾，心下暗喜，再過幾天定要前來拍照。

幾天後，上星期一，佛誕補假，午後從市區回老家，車窗外望鳳凰木已盛放；手機只餘10%儲電，心想鳳凰花期短，稍一不慎延誤幾天，隨時錯失賞花良機，還是折返好好細看，10%餘電能拍攝多少便多少。

好運折返。

花開堪折直須折，莫待無花空折枝。

那天晚上開始下雨，隨後小兩大雨雷暴雨連綿不絕，在四姐喪禮前後，下個不亦樂乎兼氣溫出奇地下降。雨停後，鳳凰花已被雨打風吹去。

年輕時常被同事、同行取笑在下處事過急……「起唔切」！

不放過絕非垂手可及的任何機會，輕若賞花觀日落，偏偏不遲到；那些年，香港政府培植的花草樹木偏少，細小得可憐沒植幾棵樹，佐敦道九龍佐治五世紀紀念公園也已編入小學課文。

好運在老家新界元朗成長，魚米之鄉，果木豐盛；荔枝、龍眼、黃皮、枇杷、木瓜、非常粗壯大芒果、番桃（即台灣人改了個詩情畫意名字的蓮霧）及至粗生兼遍植的番石榴樹。果子不能吃的樹木，包括比任何樹都要高大的英雄樹木棉；村頭村尾，社壇旁魚塘邊或橋頭常備，生得既高且寬大榕樹，這是南方鄉野水邊的恒常風景。山坡上的松樹，後園或屋旁種來取葉用於傳統喜慶節禮的柏樹。不屬本土物種，卻與我們共成長，十分普遍的苦楝樹，殖民統治時代從澳洲移植之白皮千層及特別高大樹葉油香濃重樹幹雪白等多種

尤加利樹，還有高大不凡、初夏開放予人感覺烈火朝的天鳳凰木。

鳳凰木，也被稱為紅花楹、影樹，學名 *Delonix Regia*，英文名 *Royal Poinciana*, *Flame of the Forest* 等等；源自東非大島馬達加斯加，卻從印尼、新加坡、馬來西亞、泰國、中南半島一路開過海南島、廣西、廣東，至福建為止；歐戰，不能前往英國入讀倫敦大學的張愛玲，離開故鄉上海南下入讀香港大學，首次得見當年香港種植頗多，尤其淺水灣一帶曾經幾乎唯一樹種，開花似天際燒得火旺的鳳凰木，驚為天物，為此子膚色略深混血兒好友 *Fatima* 命中文名「炎櫻」。

童年鄉間一角，古牆圍村「上璋圍」一旁魚塘河道連片，吸引點；未設公廁前塘邊水上築小小風涼水冷茅棚，還有巨大無比鳳凰木一株，村童的我們小時鄉間遊蕩其中一目的地，更於夏日爬上樹梢跳入魚塘水中玩耍。

村子與元朗之間，有後建外姓大宅名「庸園路」，自青山公路築路方便出入取名「庸園路」。庸園主人姓陳，潮汕澄海清朝向南洋辦米紅頂商人陳慈賢後人。大屋南洋混西洋風非常吸引，屋旁竹林、榕樹下有源源不絕的泉水大井，吸引附近農人牽牛群到井邊餵水。庸園路兩旁有不少荔枝園及隱居似的大宅、農舍，沿路亦木棉樹、鳳凰木遍植，開花時節美不勝收。

那年冬天，患胃癌的三姐帶同外籍姐夫及兩名年幼甥女回港探親。一天黃昏將至，大姐三姐與我，自村子後山開始散步，行經她已多年未至的庸園路，忽見數百隻青綠鸚鵡於幽深果園林間來回飛舞翔舞；姐弟三人驚喜不已，也想起三毛筆下的青島與幸福……

再過年多，三姐經歷4年與癌搏鬥，終於離世；那日黃昏，滿天青鳥飛翔弟同行的景色，譜出永恒。



庸園路舊時樹影婆娑，初夏鳳凰木盛放，如火如荼；可惜隨鄉村迅速發展，美景不再！ 作者供圖



百家廊 范舉

香港工廈養魚和山東養魚

香港有很多工廠大廈，十多年前已經開始有商人在工廠大廈設立養魚場，放養花尾龍躉供應本港食肆，效果極佳。也有人養殖淡水魚，特別是白鯽魚，12兩重左右，可以賣到80元一條。即使是「天價」，但仍然供不應求，光應付熟客就忙不過來，只有少量流出魚類統營處、餐廳做藥膳等。

香港有企業自2013年起於觀塘工廈設立2,000呎養殖場，不久前才進駐科學園，新養殖場佔地2萬呎，採用全自動化系統播種和澆水，發展成為室內魚菜共生種植場，種植場養魚的水恆溫保持攝氏18度至22度，10層種植架中，底層養魚，魚在水中的排泄物充作養分，經過細菌分解，再用紫外線殺菌，並經過多層過濾系統，成為「肥料水」，通過水管供予蔬菜，蔬菜吸收營養後，經淨化的水再回到魚池，形成一個生態循環系統。為了補充蔬菜所需要的礦物質、鈣質和微量元素，他們在水中加入火山石、生化環及螺殼等。

種植場使用的有機顆粒魚糧產自台灣，他們亦會將品相不好、賣不完的菜撕碎餵魚，魚糧佔飼料6成，菜則佔4成，因減省成本，一年的飼料費只需約5位數字。香港居民信奉道教和佛教，有放生求福的習慣，這種習慣造成了香港海底的環境極大破壞。他們把大量的大閘蟹、沙巴龍躉、東星斑、西星斑、芝麻斑、青斑、火魷、紅魚等放養到香港的海域。環園最近到西貢橋咀島潛水視察90分鐘，已發現8條沙巴龍躉，料已遍布全港水域。其食量驚人，攻擊性強，本港水域魚類恐被其大量蠶食，威脅海洋生態，環園建議

放生一般本地魚類。沙巴龍躉生長快，成年可長達1米，食量驚人，食4公斤魚就長1公斤肉，若將其放生到本港海域，小魚會被其大量蠶食，因此，香港的小魚種群大幅度下降。幾年前有泳客在華貴邨石灘疑被花尾龍躉咬傷小腿。

中國山東省也在發展巨大的網箱養魚，成果輝煌。一直以來，三文魚都生產在高緯度的冷水地區，例如加拿大、丹麥、挪威、瑞典、冰島、格陵蘭等地。到了北緯35度左右的地區，因為有幾個月水溫太高，結果就很難養殖三文魚。

山東省經過艱辛的水文調查和放養實踐，在中國東部的黃海發現有一個海底的山谷，深度超過了60米，變成了冷水谷，面積比山東省的面積還大，經常水溫在攝氏10度到18度之間，形成了冷水團，而且流速很快，保證了海底的海水含氧量，適合三文魚的生長和繁殖。近年來中國人民生活水平大大提高，每年都進口外國的三文魚4萬噸。2020年中國三文魚進口量減少至40,600噸，2021年進口量較2020年反彈31.23%，達到53,300噸。三文魚在中國是一個新興的消費市場，其進口數量的增加和三文魚價格暴漲，刺激了中國開始大量養殖三文魚的黃金投資機會。

2018年，山東省建造了「深藍1號」全潛式智能網箱，投資1.15億元人民幣。這座相當於40個標準游泳池大小、質量超過1,500噸的「巨無霸」，是全世界最大的全潛式智能網箱，它的設計研發突破了總體設計、沉浮控制、鯊魚防護等多項核心技术，是我國在深遠海漁業養殖裝備自主設計研發上取得的重大突破，具有完全獨立的知識產權。



發式生活 余宜發

還是不敢外出吃飯

最近香港疫情好像走向平穩，所以無論工作或上學的人也已經過回正常的日子，就好像在街上你也已經看見很多人群聚集。而且近期食肆方面生意也好像回復到疫情前的時候，生意總算有點起色。所以我也放下之前幾個月沒有出外吃飯的心態，約了一些朋友見面。不過這兩次吃飯的地方都是一些包廂，不是坐在餐廳或酒樓大環境當中除下口單面對其他食客。

因為我一直覺得，萬事小心為上，之前真的幾個月沒有出外吃飯，所以現在總算嘗試一下在比較沒有這麼高風險的環境下跟朋友吃飯。

但近期聽見一些新聞報道有關某些食肆好像又有群體染疫的情況出現。當然我也知道，如果在公眾場合除下口罩吃東西是比較高風險。等疫情緩和之後，總希望可以過着以往的正常生活。所以昨天約了兩位好朋友來一個下午茶見面。

話說昨天早上，當我主持完通宵節目之後，趕快回家吃點東西便準備去睡覺，因為知道只有5個小時睡覺時間便要見這兩位朋友，還是乖一點早點上床。但當我上床準備睡覺的時候，腦裏面還是想着如果在公開場合吃飯的話，會不會很容易被感染新冠病毒？所以在床上反覆思量之後，還是覺得在這種疫情好像仍有不穩定的情況下？鼓起勇氣留言給這兩位好朋友。內容大概跟他們說：「其實最近很多食肆好像又出現多人感染，我還是覺得有點害怕，千萬個不好意思，我們的下午茶聚會可否改期？希望你明白。」當然我這兩位朋友很了解我的想法。

雖然有些人可能會覺得，發仔，你不要這麼婆婆媽媽嗎！其實很多人每天也會出外吃飯，有時候也不要驚太多，不然這樣下去，會影響到生活上的習性，人的情緒也會受到影響。其實我知道這一點，但眼見一些新聞報道，及知道有好多身邊的朋友受到感染之後，真的有不少後遺症，所以還是覺得小心一點好。如果真的受到感染，辛苦的是自己，而且沒有人可以幫助你，只能靠自己平日繼續嚴密防疫的方法，總希望可以保護自己也保護身邊的朋友及家人。

因為如果自己不幸染疫，也不想影響到他們，所以希望不久將來，可以再跟我這兩位好朋友來一個晚飯聚會，找一個包廂，那麼我便放心很多。



演藝蝶影 小蝶

疫症中送別親友

3月和4月，不少朋友都說他們有很多親友離世。不知是否時年不好，我也有一些親友或是親友們的家人在過去兩個月逝世，令我到不同的殯儀館弔唁的次數比起往年一整年加起來還要多。

其中兩位是朋友，一位74歲，一位70歲。以今天香港人的平均壽命歲數來算，他們都早逝了十多年年頭。兩位都是在自己的專業範疇上很有貢獻的人，其中一位是退休數年的大學教授。他的人是好得沒有話說，中國人傳統君子應有的美德他都具備。上天也回報他一個幸福家庭，妻賢子孝，兒女成才，弄孫為樂。不知是否上天為他作了更好的安排，在一個深夜，我收到他的妻子的通知。我在事前不知道他患病，疫症令我們半年沒碰頭。我一直都說要約他見面，可是年初時疫情太嚴重，我只能以訊息向他問好。這突如其來的壞消息令我倍感難過，亦很不捨這位朋友，希望他現時在他的天家活得更開心。

另一位離世的是堂舅母，她又是另一位大好人。若說教授朋友是中國傳統的君子，堂舅母便是中國傳統的淑婦，具備所有賢妻良母的美德。

無論在哪一個家庭崗位上，她的表現都是優秀的。上世紀六十年代開始，她獨自一人照顧一家九口。單是洗滌熨如小山般高的衣服已經叫人吃不消，她還可以每天親手燒出多碟美味可口的飯菜，準時放在餐桌上，讓翁姑、丈夫和子女每餐都吃得開開心心。除此之外，她還要打理無數家務和到外家照顧自己的父親。最難得的是，繁重人家的家務沒有摧毀堂舅母的善良心靈，她從沒磨過一句怨言或惡言。每次見到她，她仍是笑臉迎人，絲毫不流露上眉上的重擔，我環顧四周也找不到有任何人做到。溫柔敦厚，賢良淑德是她給我的永恒印象。

可惜即使堂舅母近年住在護老院內，也敵不過Omicron來侵。她在醫院時，家人不准探訪；她離世時，家人只能靠Video Call目送她嚙下最後一口氣。由於她因患上新冠肺炎而逝世，子女找不到殯儀師和心儀的殯儀館為母親辦理後事。表姐對我說：「沒想到母親生於戰亂，連死後為她辦事也不順暢。」幸好我認識一位殯儀師願意幫忙，雖然因新冠肺炎病逝的後事手續非常繁複，費時甚多，幸好一切事情都順利完成，令子女們

安樂，並且感激殯儀師和堂伯的窩心服務。我能幫助這位賢慧的堂舅母風光妥善地離開塵世也感安心。

我有4位朋友的母親先後在這兩個月離世。巧合的是，其中3位都是同一劇團的團員，而且都是最老資格的3人。另外一位是我多年朋友的母親，是Omicron的康復者。雖說康復，其實只是測試報告呈陰性而已，老人家病後身體仍然疲憊，不如平時。一天，她吃畢午飯，玩了一會電腦遊戲，覺得有點累便上床休息。黃昏，女傭叫她起來吃飯，她已經離去了。對老人家來說，吃飽玩飽，在床上壽終正寢，真是修來的福氣。可是，對家人來說，卻難以接受這個事前毫無徵兆的噩耗。

我想起上月離世的曾江。她有家庭、有學歷、有名氣、有錢財，一直從事自己喜歡的演藝工作，娶了一位與自己相濡以沫的妻子，這已經令人羨慕不已。最難得的是，他一直希望獨自旅行的心願終於在他生命的最後階段達成。他還幸運地在返回香港時才在酒店房間內逝，而非客死異鄉。逝世當然不是樂事，但他無憾地離開，也是很大的福氣。

