



何冀平

兔年三伏格外熱

來到北京，剛好趕上三伏的頭伏。所謂三伏，是初伏、中伏和末伏的統稱，三伏出現在小暑與處暑之間，是全年中氣溫最高且潮濕、悶熱的時段。

兔年的三伏一共40天，7月11日進入頭伏，10天後是中伏的20天，末伏又是10天。據說由於厄爾尼諾現象的增暖效應，今年的全球氣溫將比去年高，夏季面臨酷暑。香港有海洋氣候的調節，還沒有覺得太熱，北京可是最沒有溫度天達到37、38度，據說40度也常見，在陽光下走一會就曬得暈頭轉向，不打出傘不行了。

三伏天的「伏」是指「伏邪」，即「六邪」中的暑邪，要平安度過便需重視養生，大家除了防曬靜休，飲食方面也有講究。中國各地分別有獨特的三伏食俗文化，上海有「頭伏餛飩二伏茶」的說法，杭州則是「頭伏火腿二伏雞」、「頭伏餃子二伏麵，三伏烙餅攤雞蛋」是北京等北方地區的普遍習俗。其實就是天氣熱，消耗大，大家趁機會多吃點好的補充營養。

現在不論餃子麵條，還是烙餅雞蛋，隨時想吃就吃，北京街頭處處都有，我家門口的一家煎餅小店，只有半間門臉，有各種口味煎餅，可以加菜、加蛋、加火腿香腸，要什麼有什麼，十分香脆可口，一個煎餅肉蛋全齊。

現在北京最大的變化是家家戶戶不開火做飯，時興買外賣，請客也外賣。大小餐館生意興隆，送外賣小哥開着小電單車穿梭忙碌。我家不開火，除了下餃子就是吃外賣，趁着抗三伏的名義，把烤鴨、醬肘子吃遍，還有「反季節」的火鍋。北京最火的是巴奴毛肚火鍋，走高端路線，從材料到服務都夠高端，毛肚是新西蘭的，在香港也沒有吃過。

不過，老一輩可是十分反對年輕人吃冰淇淋，老人們說「三伏天」是夏熱養陽、冬病夏治的關鍵時期，如果不注意，很多「病根兒」都是三伏天下落的。北京各中醫醫院在不同的節氣都會推出對應的防治理療的方子，艾灸就是與三伏的絕配，醫院大堂一早就擠滿了來做艾灸的市民。中醫認為，三伏天是一年中國氣溫最高的時候，自然界陽氣盛，人體的陽氣也最充沛。

艾草是純陽之物，在三伏陽氣最旺盛的時候施以艾灸，艾草的藥性更容易滲透肌膚筋骨，通過經絡的氣血直達病源，可以熱治寒、溫經通絡、行氣活血、祛寒逐濕、鼓舞陽氣，達到冬病夏治的效果。而且對長期病患和老年人特別有效，能一舉掃蕩體內積鬱的陰寒之氣，可防止冬季寒冷的時候舊病復發。大夫跟我說：「一些艾灸的治療如果錯過三伏，就要等一年了！」



鄧達智

無與倫比 Nothing Compares 2 U

上世紀九十年代初，偶然聽到一首完全陌生的歌曲，女歌手的聲音猶如利刃劃破冰川，演繹歌詞深刻傷感，一聽難忘。

經仍未從設計學院畢業的助手Hashima指引，認識了聲音的主人，愛爾蘭年輕歌手Sinead O'Connor，歌曲名叫《Nothing Compares 2 U》，由美國已故著名歌手兼原創音樂人Prince原著。

Hashima替我買來CD，眾人下班後，自己留下中環既長且斜的鴨巴甸街旁的小工作室，坐在望到日落的繪圖桌旁，開始聆聽：從日落後天空清無一雲、深秋的黃昏，至 Magic Blue 上場，天際深藍似海而夜深……雖然手執畫紙畫筆，但繪圖簿上留下不過是重複凌亂的線條及圓圈。

無從計算重複聽了多少次《Nothing Compares 2 U》，大概五六十次吧，從黃昏到午夜，不會少過這個數字！

什麼歌會吸引我連續聽上數十次？大概不會太多，聽過，作為一名自小極愛聽歌的人，也不會太少：

Timi Yuro：《Interlude》(1968年)
Glen Weston：《What Is A Youth》(1968年電影羅密歐與茱麗葉主題曲)
許冠傑：《鐵塔凌雲》(1974年)
Joni Mitchell：《The Circle Game》(1970年推出；Miles of Aisles 1986年發行現場錄音大碟版本)
Carole King：《Tapestry》(1971年)
Diana Ross：《It's My Turn》(1981年)
徐小鳳：《人似浪花》(1980年)、《無奈》(1981年)
陳百強：《漣漪》(1982年)
林子祥：《每一個晚上》(1984年)
梅艷芳：《似水流年》(1984年)

林憶蓮：《破曉》(1991年)
Annie Lennox：《Why》(1992年)
陳昇：《風箏》(1994年)
王菲：《暗湧》(1997年)
Tracy Chapman：《The Promise》(1997年)
Joni Mitchell：《Both Sides Now》(2000年Jazz版本)
陳奕迅：《不如不見》(2006年)
Procol Harum：《Whiter Shade of Pale》(2006年丹麥演唱會現場版本)
費玉清：《微風細雨》(2019年電影插曲)
張國榮：《春夏秋冬》(2023年復刻版本)

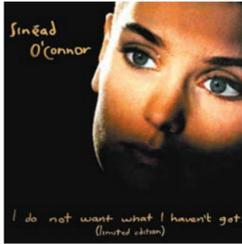
然而一次過，不停聽了整整一個晚上五六十次的經驗，只此一次：《Nothing Compares 2 U (無與倫比)》！

名氣、麻煩、混亂的思緒與人生便無須細究了，那麼多年以後，Sinead O'Connor在我心目中依然是那位擁有天籟之音的光頭天使，便足夠了！

今天凌晨在北海道二世古醒來，收到才不過56歲(1966-2023年)的Sinead離世消息，除了稍微震盪，也不想細究她的死因，人不過只活一世，她來過，留下世人曾經深刻愛上的歌曲，沒白活了！

《Nothing Compares 2 U》，人如其歌；無與倫比。

◆愛爾蘭歌手 Sinead O'Connor 一曲《Nothing Compares 2 U》，佔據1990年國際流行歌曲榜首！作者供圖



余宜發

都市人的壓力

不知不覺已步入秋天季節，雖然現在我們感受到的仍然是炎熱的夏天，但季節變更，中國的曆法所講應該就是比較偏遠的北部地區的天氣預測，而我們南方的天氣還要等待真正的秋天來臨。而每逢到夏天，我們除了感受到炎熱氣溫之外，還有就是可能因為颱風影響香港，而令到我們多了一天的假期。所以每年在颱風季節，打工仔們也會特別留意天氣情況。

其實自己小時候已經十分留意有關颱風的消息，比起家裏每一個人自己更加留意，甚至現在身邊的朋友也會知道我喜歡關注有關颱風的消息。所以每當香港打風的時候，他們也會問我，這個颱風會否為我們帶來一天的假期，相信這一點，都市人也同樣會這樣想。

除此之外，除了颱風襲港，可能令到我們要留在家中而多一天假期之外，原來身邊有些人每逢禮拜天休息過後，會因又要面對新一個星期的勞碌工作日子而感到壓力。就像早前有一位同事晚上跟我說：「發仔，你覺得明天要不要上班呢，因為好像現在還是8號烈風信號懸掛中。」當然我以自己的過往的經驗及天文台的資料跟他分析，還加上一句：「希望明天你不用上班。」他還說：「其實自己每逢到禮拜天晚上的時候，心情就變得緊張，心跳加速，手心出汗，甚至晚上失眠，就是因為明天又要工作，令到自己會出現這種身體狀況。」所以外國人也會稱呼星期一是「藍色星期一」，就是說星期一我們便會比較憂鬱。小時候接觸到「憂鬱」這兩個字，就是從哥哥張國榮的歌曲《藍色憂鬱》而留意得到，但原來在外國，星期一就是一個憂鬱的日子。

然後，當我知道這位同事原來在禮拜天晚上就有這種身體狀況出現，便感到有點擔心，畢竟自己之前也因為一些情緒問題而要請精神科醫生，雖然現在已經好了很多，但還是希望身邊的朋友不要沾上這種疾病。因為這個同事平時也比較活潑開朗，但原來內心裏還是跟很多都市人一樣，擔心第二天要工作而令到情緒有所影響。以我的經驗來說，凡事都不要想太多，就當每天我們也需要吃飯、睡覺、洗澡一樣，令自己慢慢習慣這種生活模式，不要把太大壓力加在自己的頭上，畢竟我們就是這樣生活，大家也一起努力吧。



梁冬陽醫生

乳癌腸癌肺癌篩查

癌症的篩查以及早發現，防止癌前期的病人進展到癌症，早期發現早期治療。預防勝於治療，病向淺中醫這些道理人人都知道，但為什麼很多癌症仍未進入全民篩查的階段呢？

正如以前我提過的篩查要看這個癌症在本地是不是高發，用的錢是不是物有所值？篩查的方法是否容易簡單？而且被大眾所接受，萬一發現問題是不是能夠跟進和治療？

有些人擔心癌症篩查帶來的副作用：

假陽性：不是癌症，但因為有可疑增加其他檢查，例如抽組織化驗，切除病變部位，做多很多的檢查，花更多時間金錢。

假陰性：報告正常，但卻有一些地方忽略了看不見是癌症。假陰性也可以分為真的假陰性，癌症很難被或太微小看不到。始終人和機器不是萬能的。但也因人為因素看不到。

做了身體檢查，有些人很擔心結果，如果發現有嚴重問題反而會很積極去治療，將醫治的過程和可能性解釋清楚，令他們心中有數，知道自己的路

應該怎樣行，而且在身邊有他們信得過的醫務人員給予及時的支援和解答，這對一個剛被診斷為癌症的人是何等的重要！而有一些可能不正常，但又不是癌症，這就需要醫務人員解釋、有完善的跟進，在什麼情況下可以提早看醫生，什麼情況之下可以繼續觀察，用什麼方法跟進，去哪裏跟進，以解除他們的憂慮。

為了提高準確性，醫務人員的培訓技術，非常重要，而且是一個團隊的工作，不同科的醫生共同作戰，有好的溝通非常重要，令客人得到最好的照顧和安排，盡快得知結果，解除他們的困擾。

但有些進一步檢查，不得不做：例如乳房發現一堆不規則的鈣化點、邊緣不整齊的乳房腫塊，需要抽組織化驗，腸內有瘻肉要切除，肺有腫瘤要做氣管鏡或抽組織化驗，當然在判斷影像是良性還是惡性這就要考醫生的功力，醫生的經驗是累積而來的，要好好下一番苦功。經驗愈多，診斷愈準，出錯的機會愈少，將資源用在更需要的地方，亦減少篩查帶來的副作用。



胡偉

非科技的暑假記憶

暑假了，在外學習的孩子回家。除了睡大覺，日常大部分時間泡在手機、iPad和電腦上看信息、上網課和娛樂，話題內容不是馬斯克，就是雷軍，滿滿的科技感。我學生時代可不是這樣。

那時，雖然說美國巨大體積的電腦開始工作，世界科技日新月異，信息浪潮初起，但是在我身邊沒有電腦的蹤影，更別提如今司空見慣時時在手的手機。

暑假是一年中 longest 時間的假期，足足有兩個月。我們小孩一放假，大人就頭疼，沒有時間打理，基本上散養。有條件的，放親戚家，能放多久就放多久。

我們也樂得自由。在城裏早待得膩味，奔向鄉鎮農村，絕對是一個非常好的安排。那時大姨媽在農村，二姨媽在小鎮，相隔都不遠，正好每家各待一段時間，新鮮感還不失。

先說二姨媽所在的小鎮木鎮，原先是個交通樞紐，一兩層的房屋一個接一個沿著河邊的一條路左右排開。此地地勢不高，動不動發水。姨媽家牆壁上高高的水線，說明曾經有過水災。我那時的心思放在小鎮的各種水塘和河汊，連她絕活粉蒸肉和米酒都不在意。想起活潑亂跳的各種魚類，我就感到夏季充滿的魅惑。

吃過早飯，我扛起魚竿，不顧正在升起的烈日，約起夥伴去水邊戰鬥。中午很快就到了，烈日曝曬，沒有胃口，小魚不吃誘餌，可是我有足夠的耐心，一直堅持到黃昏，直到魚兒受不了飢，不得不咬上幾口，被我釣起。那時魚也不是很多，一天釣幾條，感覺很滿足。

再說大姨媽所在的章各墩，離木鎮不過30里，是一個水田包圍的小村。大姨媽家那時下放在那裏，被村集體安排在進村第一戶的位置。記得那時房屋還是茅草屋，前邊有集體的

池塘，左後邊是菜園。村裏的池塘不讓釣魚，我有時偷偷釣魚，不敢大鳴大放去釣。菜園裏，夏季沒有什麼品種，一些圓圓的茄子、細長的辣椒和滿身長刺的黃瓜，不會引起我重視。

我的目光還是被小村不遠處的一條乾淨大河鎖住。其實也不算大河。有時發洪水，河水深，就算大河。大多數時間就是淺淺的小河。河水清冽，兩岸鵝卵石，圓潤潤潤，可以尋扁扁的石頭打水漂。這樣的地方，別提多適合我們在這樣的孩子玩耍。我跟著村裏的大小孩子，在河水裏遊戲。他們渾身黢黑，瘦精精的。有時挖坑坑我這樣的城裏人，我不計較；時間一長，混得很熟，好像我也是村裏的人。

那條河上還有一座古橋。橋磚用糯米黏合，非常堅實，年代不詳。激水形成水沓，橋墩縫隙處有鱖魚，絕對鮮美。一次，二哥下水去摸魚。我那時還不諳水性，站在沙坑處，看著。他水性好，一個猛子下沉水下，足足三五分鐘，不出水面。站著的沙沿突然垮塌，我頓時陷入水中。四下無人，我那時不諳水性；只有靠不斷喝水解決喘氣問題。連喝幾口，不能再喝下去，手腳一起胡亂划起來，心裏叫道完蛋了。幸運的是，我的腳意外碰到了沙沿，趕緊站住。這時，二哥從水下冒出來，手裏拿了一條二兩的野生鱖魚。他什麼也不知道。我懶得敘說剛才發生的險情。心裏很害怕，要不是運氣好，就葬身於此了。多少年過去，我依然沒有跟他說起過這事。自己的事，自己扛，多說無益。

害怕之餘，我調整策略，專心釣魚和撈魚。這些行為安全得多。釣魚不必說，就說撈魚，也不是一般城裏孩子能玩到的。我把視線從河裏轉到田間，拿來簸箕，去溝渠撈魚。溝渠水不深，主要用來灌溉取水。站在水裏，溝底很

滑，有時站立不住。溝渠裏有很多水草，裏面藏滿各種小魚，種類特別多。大眾的魚有六個子、泥鰍、鰱魚、昂昂頂、刺布洛，有時碰到紅鯉魚、小草魚等大型一點的魚。這些魚對大人來說，個個都是看不上眼的。可是，我抓得特別起勁。右腳一頓踹，左手提簸箕，裏面一定有五顏六色、活潑亂跳的收穫。在溝渠裏，螞蟻少不了。抬腿，不知不覺就發現腿上有黑東西，旁邊還流血。不過，拍一拍，牠就會一縮，掉在水裏。

小村裏，不僅僅和水打交道，還和村子裏的孩子打交道。他們中間有老實的，也有調皮搗蛋的，甚至有故意對着幹的刺頭。我在他們家穿行來去，沒有大人管。有次，幾個小夥伴玩起了石子大戰。膽小的跑了，我還在堅守。一個大點的小孩，扔石頭很準，一個石子就砸在我的額頭，鮮血頓時流了下來。我捂着受傷的部位，找到他們家長理論，大人笑了笑，不當一回事。傷疤現在依然還在頭頂，那個小夥伴早已忘記了姓名。小村裏，有一戶人家，家裏竟然有小人書，記得有星球大戰什麼的。那時，對科技不感興趣，只看打仗和瓦崗山之類的小人書。還沒有看幾本，書就沒有了。夜裏，天熱，睡在自家門前的涼床上，看漫天星雲。不知道自己的將來如何？不知道世界正在發生什麼？那時過的是非科技的生活。

暑期過程中，人的膚色曬得黝黑，就剩下眼珠子。需要兩個月時間，才能恢復正常。我還沒有玩夠，有點戀戀不捨，幾乎不想回城上學。一次我重返了小村，進村的古橋廢棄了，一座新橋在旁邊矗起，失去古典的味道。小河更小，幾乎沒有了水。小鎮的中心發生改變，老街道破破爛爛，沒有了當年熱鬧的模樣。而我已經和愈來愈擠的世界交往，加入滾滾的科技熱潮。



耿麗菊

苦瓜仙果

起初，我對它是沒什麼好印象的。

單從名字看，苦瓜，就不討人的愛。有那麼多好聽的字眼，偏偏與苦相連？看看瓜家族的成員吧，黃瓜，甜瓜，西瓜，香瓜……哪一個瓜的名字不活色生香，勾動人的味蕾？尤其是香瓜，僅僅嘴裏輕說出來，已經是唇齒生香了。它宛若一位香草美人，張口說它名字的一刻，已裊裊走來。苦瓜則不同，想來就一副苦大仇深的樣子。在這一點上，苦瓜就有了英雄氣短的悲壯意味。

很多年前，我高年幼，諸事懵懂。記得第一次看到苦瓜是在奶媽的小菜園裏，綠瑩瑩的，小棒槌似的，皮薄如蟬翼，綠色的汁液馬上就要蹦跳出來。我歡欣地摘下一隻，跑去問一邊幹活的奶媽，能不能吃。奶媽拍了拍手上的泥，然後摸了摸我的頭，笑瞇瞇地說，當然能吃呀，這是苦瓜，吃了好……我沒等奶媽說完，一聽帶個苦字立即條件反射地把它仍掉了。我怕苦，我想起在我生病時，母親給我喝的藥是多麼的苦，多麼的難以忍受！自此，再去奶媽的菜園，我就故意繞開那些苦瓜，甚至它開的那

些好看的小黃花我也不再喜歡。奶媽亦亦是去的次數少了，因為奶媽每餐必吃，又常要求我吃。

漸漸大了，出門求學，也是不肯吃的。常常是餐廳的師傅忘事，告訴他我不吃苦瓜炒雞蛋，偏偏又盛給我。每次，我都會細細地挑出，不餘一丁點。年輕人心高氣傲，意氣飛揚，是斷不肯忍受那苦的。回家後，我把它切成很薄的片，以醋鹽香油拌之。它的苦，是在能承受的範圍，苦後，是任何一種瓜果裏少有的甘香。嚼到後來，竟有一種苦盡甘來的味道。我終於知道了，奶媽如此愛吃苦瓜的緣由。原來，苦瓜是這麼一種深遂的植物。懂得它的好，是分年齡的。孩子，年輕人在「蜜罐」裏成長，當然是品不出它的好的。只有歷經了一些人事，才知道曾經所有的苦是為了成就現在的自己。身處紛雜世事，餐桌上豈能少了一盤盈盈的綠意！

余光中有詩說，一隻仙果不產在仙山，產在人間/一首歌，詠生命曾經是瓜而苦/被永恒引渡，成果而甘。是的，苦瓜原是天上的仙果，也許著天體恤人世疾苦，派它們到人間引渡香甜。

或許，你，我都曾是一隻仙果來到人間。



小蝶

開心的講座

我撰寫的《哥哥——香港電視兒童節目男主持訪談》一書上星期假書展的演講室舉行了一場非常特別和開心的演講。

講座的大題目是《哥哥與我》，主持人是中華書局的副出版經理郭子晴。子晴首先問我為何會創作這本別出心裁的書籍，我告訴她我是在福至心靈的情況下想到這個題目。僥倖地，人人都說這個題目很特別和吸引。

出席的5位哥哥包括Harry哥哥(王者匡)、Mike Mike哥哥(周昭倫)、維維哥哥(秦啟維)、文生哥哥(伍文生)和Gordon哥哥(蕭敬勇)。他們都是來自不同年代、不同電視台和不同兒童節目的大哥哥。他們與觀眾分享自己的經歷和感受，大都是大家從未聽過的故事。

大會給了觀眾一個大彩蛋——最具代表性的兩位姐姐：無綫的譚玉瑛姐姐和亞視的潔儀姐姐同時出現！我在台上特別感謝譚玉瑛姐姐大力幫忙：她介紹一些哥哥給我認識、為《哥哥》一書賜序、在書中的影片中出現，送我驚喜。當天她更親臨支持我，令我感動。

潔儀姐姐又是一大好人。當她的多年搭檔維維哥哥邀請她時，她二話不說便從廣州專程回港支

持好友，他們之間的友情教人動容。

第一對坐上講台的是Gordon哥哥和文生哥哥。前者由《放學ICU》開始便一直在該節目當大哥哥至它結束，歷十年之久。他當主持時體重曾經上升至接近300磅，人人都說他有麥包哥哥的影子，他卻說自己的體重超越了後者。幸好他立下決心減肥多磅，才能恢復正常體態。當天一位20歲的年輕人當年看的兒童節目正是《放學ICU》，他告訴我他完全認不出眼前人就是他每天看的Gordon哥哥，因為對方的體形變化實在太大了。

文生哥哥在上世紀九十年代修讀無綫電視藝員進修班半年課程後開始在劇組演戲，後來改到兒童節目發展，先後在《閃電傳真機》和《至Net小人類》當主持。他兩年前重返兒童節目組當《Hands Up》主持，並由文生哥哥變為文生爸爸。

接着是維維哥哥和潔儀姐姐的對談。二人是《機靈加油站》、《完全電腦手冊》等節目的主持，是很多小孩子的偶像。他們是多年好朋友和拍檔，自然有很多趣事與觀眾分享，例如他們說有些失散多年的小現場觀眾結婚時通過社交媒體聯絡他們，請他們喝喜酒，他們說：「我們還要

付賀禮哩！」當他們談到逢星期六和日家長都把孩子交到他們手上，讓他們照顧孩子時，他們說：「家長把我們的節目當作是託兒所。」引得觀眾們捧腹大笑。

最後一對組合是Harry哥哥和Mike Mike哥哥。Harry哥哥這次不變魔術了，卻大講笑話，例如他說：「我父親的妻子們今天都來到了。」他又對台下的觀眾說：「你們很多都是以2元乘坐交通工具的，省下很多錢了，快買書吧！」又再令人大笑。Mike Mike哥哥與我有同事之誼，他仍留在劇團的戲劇學院當校長，所以他與大家分享他如何將其當大哥哥的經驗應用在戲劇教學之上。原來他有很多學生都只是幾歲的孩子，他與他們接觸或教導他們時，就好像當年當大哥哥一樣。

最後出場的是特別嘉賓譚玉瑛姐姐。我很感激她在傳媒訪問和在台上都對《哥哥》一書予以肯定和支持，因為她很高興香港終於有一本關於兒童節目主持的書籍出現。她更感謝香港政府規定所有電視台必須播映兒童節目，所以電視台才一直製作兒童節目。

我從未見過觀眾在離開講座時都面帶笑容，可以想像那是一個非常開心的講座。