端午隨想

雙城記

何冀平

五月五，過端午，門插艾，香滿堂，賽龍舟，包糉忙，家家團聚喜洋洋。今年的端午節格外熱鬧，南方有河川湖泊的地方，紛紛舉辦龍舟賽，現場直播通過短視頻傳到全國各地，甚至遠在異國的親友也感嘆：你們那裏好熱鬧呀！

香港的端午節一直很熱鬧，我的先生上世紀六十年代中從香港遷居到北京，以為北京過節一定比香港有意思，不料到了端午學校不放假，學校毗鄰的昆明湖裏無龍舟，市面沒有過節氣氛，最失望的是，北方糉子就是白糯米，無油無味不鹹不甜，當時糯米中摻幾粒紅豆就算是高級一等了，第一次過了個沒有裹蒸糉吃的端午節。後來改革開放，今時今日經濟發達，產品豐富，市場豐盛得什麼都有，別說北京，就算西藏，也可以買到廣東、上海各地風味的糉子。

今年的端午與周休相連，形成一個小長假，是出外旅遊的好機會。入境處公布，其間有94萬港人離境，北上到內地的有84萬，而同期來港的內地旅客有25萬。彈丸之地來了這麼多遊客，商店食肆人頭湧湧，店家生意增加，忙碌壓力大，老闆嘴上訴苦，可鈔票賺到手，老闆員工都高興。在平常情況下，生意好只是沒有減薪裁員倒閉的威脅，老闆員工各自掙錢才是贏家，而真正的贏家應該是遊客，他們花了錢能盡興嗎？未必。遊客購物、觀光、享樂，歸結到一點，就是要舒心快樂。做得好，遊客就會再來，還會代為宣傳，反之就會挑起事端，引發批評，傳出壞名聲。

香港旅遊服務的整體表現是不錯的，但情況在變，競爭愈來愈激烈，不進則退。名店限制舖內人流，讓客人在街上排隊等候，香港盛暑酷熱，還常落雨，客人冒雨等得汗流浹背，並不顯得你的名牌高貴；餐廳侍應服務粗糙無禮蔑視內地客；有的士司機對外來乘客能騙就騙；亦有遊客遇到困難，或因不明本地法例和常規而遇到麻煩時，不僅不予包容解釋，反而出言嘲諷責備，甚至借題發揮，挑起衝突，嚴重者已涉欺凌歧視。隨着香港開放更多內地旅遊城市，全國來旅遊的遊客愈來愈多，類似的問題也愈來愈頻繁發生，可惜我們只看到官員對中央支援措施的感謝，對未來願景的期待，但對改進服務態度的號召和教育，還沒有真正落到實處。

香港是國際大都市，斯文禮貌是最起碼的文明，坐言起行，全香港行動起來，建設一個「背靠祖國、聯通世界」的活力香港，香港完全有能力成為一個全贏的表率。

粒粒皆辛苦

此山中

鄧達智

福元哥（梁福元）通知：大棠有機生態園的葡萄漸次成熟，一部分品種，包括巨峰，已可採摘食用，歡迎來嘗鮮、玩耍。

香港種葡萄？

對，新界元朗大棠，過去大家熟悉的「大棠荔枝山莊」，隨着時代改變，莊主梁氏幾兄弟下一代梯隊已上場，國外受教育歸來，帶回新思維新作風，「大棠有機生態園」這個名字漸漸被大眾接受，過去以荔枝為主，漸添龍眼、木瓜、玉米……皆非貴價農作物。

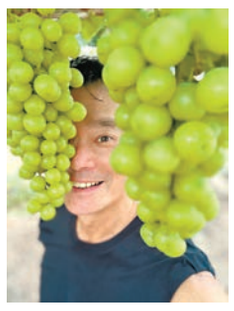
隨着新時代來臨，年輕人的新思維在伯叔父輩加持扶持之下，數百隻孔雀、山羊、火雞並馬匹供親子遊、學校教育、社區旅遊，親親小動物。傳統的荔枝龍眼黃皮之外，隨季節轉移，海納百川有士多啤梨、菠蘿、鳳梨、火龍果、熱情果、西瓜、車厘茄……更有地下水培植各種菇菌、芽菜及特別受歡迎的花生芽菜，單單這幾項，每天出貨超過一噸重。

超過十多廿年，從內地引入專才，在大棠河谷底部依山勢種植葡萄，品種繁多，大家最熟悉的巨峰，還有夏黑、茉莉香、醉金香、寒香蜜……7月中旬成熟，翡翠般碧綠香甜到了一個點的香印葡萄，每年總共出貨過萬斤！

造酒葡萄適宜生長在夏天降雨量低甚至乾燥，日照長，晚上空氣涼爽甚至微寒的地域，例如法國西南及南部、西班牙靠東北至中部、意大利中部，中國山西、陝西、新疆等等地區。然而食用的葡萄，也需要適當的濕度與水分，例如日本北海道、法國東北至中部等等，沒想過南方的廣東沿海地區都能長出非常美味的葡萄。

粒粒皆辛苦，這麼多年下來，看到大棠有機生態園，不斷改善泥土酸鹼度，從馬糞、羊糞等等自製有機肥料，用以改善土壤營養。最近看到葡萄田的上空蓋上半透明物料，一可以營造溫室效應，促使葡萄加速成長。二防止雨水灑落到葡萄幼果上，會令果物生菌發霉，影響收成。

30年發展不尋常，初中書友發仔梁新發（福元兄長）當年告知同學們推出大棠荔枝山莊的計劃，看他們跟僱佣的專業農夫，開山劈石種植果樹，將大棠谷搞得生氣勃勃，誰知那時只是一個開始；今天，遊客成群，各種菜蔬、果物豐收之外，還生產了自種菠蘿及鳳梨，製成品質不下台灣生產的名物鳳梨酥。



◆大棠有機生態園好幾種葡萄，包括巨峰，已成熟；7月再來採摘綠色的香印。　作者供圖

「棠人街」餐廳成立之際，推出荔枝柴燒雞，輕度煙燻奇香撲鼻，已成顧客老饕必食佳餚，每逢過時過節，訂單以千隻計。回望來時路，安得輕鬆？如今看着老朋友成績碩果纍纍，無論荔枝龍眼、葡萄士多啤梨，還是元朗傳統優質絲苗米，可謂粒粒皆辛苦。

有借有還

發式生活

余宜發

早前終於扚起心肝去做一件之前耿耿於懷的事，就是到泰國曼谷還神。為什麼耿耿於懷，因為上年年中時去了一次曼谷旅遊，曾經在「四面神」及「路邊像神」許下過願望。雖然這些願望沒有真正實現，最初以為願望沒有實現便不用還神，但詢問了一些拜神專家朋友之後，他們異口同聲地說：「你曾經參拜過，就應該去還神，因為在過去一年的生活中，如果你相信的話，可能他們也已經幫過你不少。」

所以在這幾個月經常會想，什麼時候我可以有時間過去還神呢！首先，不是在這裏叫人迷信，我也不是一個滿天神佛的人，但入廟拜神這種想法，我去到任何地方旅遊，當遇到寺廟的話，也會不多不少地許下願望。而且之前多次到泰國旅遊，都有當地的香港朋友駕車載我四處去，但現在他已回到香港工作，如此一來我再次要去泰國的話，任何事情都要靠自己走路，或查詢如何乘搭交通工具等等。

很神奇的是，在之前的某一天晚上，心血來潮，想逼自己下定決心買機票到泰國曼谷還神，此前猶豫不決的其中一個原因，始終覺得要一個人去一個陌生的地方，怕有危險。而當時就立刻看看航空公司用積分兌換機票的情況。最初有兩位朋友跟我說，如果可以兌換到機票的話，可以一起去。當我在找尋適合的航班的時候，竟然還有空位可以選擇，我便立刻告訴我這兩位朋友，希望可以同一時間大家去嘗試兌換機票。奇怪的是，只有我可以成功兌換得到機票，而兩位朋友就不行，最後唯有自己一個人飛過去。

所以有陣時要做的事情，就好像我們俗稱：「神推鬼擁」一樣，當然這樣形容不太好，但直覺就好像這樣。其實，我相信很多事情都冥冥中注定，就算你有一些事情猶豫不決也好，原來上天已經為你安排好了，又或者是用力推一推你，去完成你心中所想要達成的事情。

關於一個人到曼谷還神的經歷，下個星期再跟大家分享，當是介紹旅遊曼谷的特別之處。

老爸的果園

百家廊

林鈞達

在老家景陽樓門口的右下方，有兩塊地是我家的自留地，它就是我老爸的果園。自留地的右邊，也就是岐山腳下有一條小小的水坑，正好為老鄉們的灌溉和澆水提供了便利。

老爸在老家是有名的「清潔工」，用鄉親們的話說：他掃的地，連地皮都快要被掃掉了一層。為此，老爸也經常被旅遊區主管衛生方面的幹部表揚，多發獎金。就在老爸愈來愈為他的「衛生事業」感到驕傲的時候，他的耳朵卻不讓他繼續驕傲了，有時聽不見摩托車呼嘯聲。我極力鼓動他辭職。

老爸還真是個閒不住的人。雖然辭職，可他又在琢磨找事幹了。2015年，老家有些老農種百香果來賣，聽說收入不錯，一斤七八元（人民幣，下同），好的十一二元。這又勾起了老爸的「掙錢」慾。2016年的春節過後，他把原本借給別人種菜的這兩塊自留地收了回來，把雜草鏟得溜光，連一隻螞蟻從地裏經過都可以看得一清二楚。

然後挖窠施肥，主要是外地買回來的豬糞雞糞和兔子糞，混雜在一起進行發酵，上面還用薄膜蓋住，以免臭氣熏天臭死人。農曆二三月份，土地開始濕潤的時候，他就叫我哥哥從隔壁村買回百香果的秧苗種上，接下來就是澆水的事兒了。閒暇時間，他還上山砍樹枝，大的樹枝有碗口兒那麼大，小的也有10公分口徑，用來搭棚子。五一節放假我弟弟回了一趟老家，就被父親當作義工了，幫他搭起棚子的框架。後來是他自己將一根一根的竹子、樹枝放在架子上，橫的，豎的，斜的，彎的，兩個棚子就這樣搭起來了。百香果的苗也很快長到棚子上去了，好綠的一大片啊。我回去看時，不禁聯想到魯迅先生《故鄉》的西瓜園，這時我對老爸的敬意不由地從心底間湧起來，或許是對綠色的敬意吧，或許是對生命的讚許吧。

到了暑假，老爸接連打電話來，問我回不回家。我挑了一個周末回去，老爸就把我帶到他的果園來了。只見一個個比鴨蛋還大的百香果掛在大棚上，像夜裏的星星，閃耀着綠色的光芒，好像在跟你眨着眼睛逗你玩呢。我對老爸的敬意又更深了一尺，連忙豎起了大拇指，微笑着對老爸說：「厲害呀，老了老了還弄得了這麼大個、這麼旺盛的百香果來。」老爸的老臉樂開了花，得意地回答道：「嗨，得了，別吹了！回家吃飯去吧。」

百香果成熟了。老爸從大棚上摘下來，裝在籮筐裏，背到景陽樓對面的大榕樹下去賣。大榕樹下，也叫公王壩，孩兒的時候村裏每次放電影也是選在這兒，這是土樓村最熱鬧的地方。現在這裏是我們村的早市，5點鐘開始就有土家菜和土家肉來賣了，還有麵包饅頭豆漿之類的早點，應有盡有，儼然一個小集市，熱鬧極了。8點鐘左右就罷市了，然後迎接遊客來這裏參觀旅遊。我老爸的百香果就是專門賣給遊客的。剝開兩個百香果，倒入一次性的塑膠杯子裏，再倒入礦泉水，酸酸的，再打一勺農家蜂蜜，就酸酸甜甜了，可好喝了，還解暑解渴，治口腔炎，養腸胃，美味多多，好處多多，惹得每個遊客都喜歡來喝上一杯。而且還很便宜，一杯只收2元，實惠得很呢。老爸就這樣每天都挑上顏色最紅的，紅得有點兒發紫了的，最成熟的百香果拿出去賣，不貪，每杯只收2元，不隨便起價。他說：「遊客來我們土樓一次不容易，能喝上我們的百香果汁就更不容易了，我們怎麼可以貪人家的錢呢？」所以，老爸的本分老實，連遊客都知曉了，都知道在土樓，在大榕樹下，有一個賣百香果的老爺子，挺厚實的，很憨。

很快，一個暑假過去了，土樓旅遊的黃金季節過去了。老爸還是伺候着他的百香果，那塊自留地就是他的好去處，每次回家，就到那兒去找他保準沒錯。國慶節黃金周，雖然是中秋節臨近，天氣涼了，但是想喝百香果汁的遊客還不少，可是老爸的百香果卻不那麼漂亮了，也許是天氣開始轉涼了，也許是中秋時節陽光開始沒那麼辣了，百香果縮小了，口味也更酸了。

這一年，老爸種的百香果收成好賣得也好，掙了八九千元，老爸的心裏樂呵呵的。每每回去，他都會跟我嘮叨他的百香果，以及他的遊客們。我知道他心裏不在乎這幾千元，而是他覺得「英雄」又有了用武之地了。這就是老爸的不輕易服輸的性格，這就是他之所以樂觀、自信的底氣。

骨質疏鬆

冬陽天地

梁冬陽醫生

最近網上有些討論說不需要做骨質疏鬆測試，反正人老了就有骨質疏鬆。

也有些人說我不吃骨質疏鬆藥，一吃就要吃一世。但凡藥物都有副作用。

其實骨質疏鬆和人類壽命延長，缺少運動，飲食調節等有絕對的關係。在香港50歲以後有一半女性因為荷爾蒙的減少進入更年期而有骨質疏鬆。男士也有三分之一機會有。而我們的骨質最好的時候是在35歲左右。如果我們在青少年時期就注重運動和鈣質的攝入，持之以恒直到老年，骨質疏鬆的情況會減少。預防勝於治療。那麼到老的時候就不需要吃骨質疏鬆藥了。

所以無論任何年齡都應該做運動去預防，但既然我們以前沒有留意到這個問題，最近30年才知道什麼叫做骨質疏鬆，這對於已經進入更年期以後的人是遲了一步，目前能夠做的就是預防跌倒減少骨質繼續流失，以免骨折。

而骨質密度測試是評估有沒有骨質疏鬆以及其嚴重程度，需不需要食藥、打針？不然怎知道自己有有這些需要呢？

也有人很固執，無論如何嚴重都不會吃藥。但目前香港人的平均壽命去到80多歲（女士平均87歲，男士平均83歲），大大增加了骨折的機會，萬一不小心跌倒，最常見的骨折部位是手腕骨、腰椎骨、大腿骨，會嚴重影響日常生活。例如大腿和腰椎跌斷，需要長期臥床，生活不能自理，可引起肺炎、尿道發炎、皮膚生瘡等併發症，一年內的死亡率大大增高。為什麼要受這些苦呢？

有人說我年輕的時候都沒有講骨質疏鬆，現在愈講愈得人驚，好似靠唬。其實以前的人壽命沒有這麼長，人生七十古來稀，工作量比現在多，少養尊處優，非洲人的骨質疏鬆也會比較少，因為他們少坐車，沒有這麼多交通工具，靠自己雙腿去跑去走，無形中做多了運動，而且陽光充沛，產生維他命D相對多，他們普遍的壽命比香港人短，未去到老年已經不存在了，所以骨質疏鬆自然也少了。

如果想老了沒有骨質疏鬆、不需要吃藥、不骨折，那麼由現在開始多做運動。

《墨雨雲間》王星越

細說星光

叢仁

這個星期高據點擊榜首的國劇《墨雨雲間》是套古裝愛情劇，亮點都放在演《延禧攻略》一炮而紅的吳謹言身上，毫無疑問她是這一代國劇女演員的演技派代表。看了頭幾集，喜歡她的劇迷，一定不會失望。

相對劇集的男主角，相信女性觀眾會較想睇吳謹言與陳喬恩的鬥法。劇本改編自千山茶客的小說《嫡嫁千金》，講述了薛芳菲（吳謹言飾）受姜梨的委託返回京城，在肅國公蕭蘅（王星越飾）等人的幫助下，救出獄中的父親並匡扶正義，保護黎民百姓的故事。而陳喬恩飾演姜梨的後母，與吳謹言冒充的姜梨鬥個你死我活，兩個好戲之人，在戲中發揮得淋漓盡致，而一些角色在導演刻意安排下，誇張的演繹，也把嚴肅的故事平添輕鬆畫面，效果相當好。

演員除了吳謹言、陳喬恩外，還有王星越（見圖）、陳鑫海，新人方面有梁永棋、蘇可、劉些寧、李夢，特別主演張雨綺、楊超越。劉雪華也特別參演。值得一提的是男主角王星越，本名王濤，出生於湖南省岳陽市，大學二年級時參加拒毒公益電影的試鏡，從而進入演藝圈。他之前先後參與過《寧安如夢》和《在風暴時分》等受歡迎的劇集，不過都是男二角色，與任嘉倫、張凌赫和吳磊同劇演出，今次終於機會來了，還擔正與人氣女星吳謹言演對手，雖然兩人在真實年齡上是姐弟戀，但角色上還是匹配的，看來又是一顆彗星的誕生。

《墨雨雲間》有兩位香港觀眾熟悉的演員，劉雪華和湯鎮業，另外還有超高顏值配角群。女團出生的楊超越、劉些寧及孔雪兒分別扮演不同角色，楊超越飾演的「姜梨」更是一出場就驚艷大家，被譽為是她有史以來最美的造型。但也可能是有史以來最快離場的美女演員。

劇集開播首日燈塔正片播放量達3,700萬，不單進佔2024年新劇開播首日播放量Top1，也成為優酷站內2024年開播首日熱度最高的劇集；6月3日，該劇燈塔累計正片播放量破1億，並登上網劇排行第一；同日，該劇登頂2024年優酷劇集開播首日全端觀看人數和全端播放量Top1；首周已在優酷站內熱度值破萬，並成為2024年優酷熱度值最快破萬劇集。

趕客之道

演藝蝶影

小蝶

香港食肆的服務水平常被批評，我也遇上不少服務欠佳的侍應，其中一次更差劣得令我無法想像。

一位女性朋友請我到灣仔一間在唐樓經營的台灣餐館吃飯。她選擇此食肆是因為網上說它布置得像電影《花樣年華》的場景。我們5時半到達，7時半前離開到藝術中心看舞台劇。店主應該最喜歡我們這種客人，因為在沒有顧客的時間來吃飯，在吃晚飯的高峰時間已離開，讓他可以多做一輪生意。

餐館內只有兩枱客人。接待員帶我們到窗前的座位坐下，給了我們菜譜後便離開。我們等了10多分鐘也沒有人上前招待，朋友只得跑到廚房請一位中年女士下單。

餸菜陸續送來，放滿整張桌子。本來一切都是好的，直至一名二三十歲的男侍應捧來一碗蛤蜊湯。照說餐館內客人甚少，他無需急趕。可是，他竟然沒有放妥湯碗在桌上便離手。即使他在看到整碗湯將要倒到地上還來得及捧着湯碗，但還是倒了些湯在椅子上，而朋友的全新真皮手袋正好放在椅子上……朋友看到她的手袋被蛤蜊湯淋濕了，自然大叫起來。遇到這種情景，如果你是該名侍應，你會如何補救？所有人都說不外乎做三樣事情：連忙拿布或紙巾把手袋抹乾淨，鄭重地向客人道歉，以及送飲品或甜品以示誠意。我們當然不會奢望該名侍應會賠償一個新手袋給朋友，卻沒有想到他會完全不理會便跑回廚房。當我們等至意識到他不會拿毛巾出來善後時，朋友只好用自己的整包紙巾抹手袋。

過了很久，那名侍應終於出現了。我們以為他拿毛巾來，原來他是為鄰桌上菜，完全沒有打算為他的過錯做點事情。我禁不住對他說：「你這算什麼服務態度？弄髒了客人的東西可以當作沒事發生，不來幫忙？」他完全不望我一眼，不忿地回應：「我一會拿紙巾來。」他是大舌頭，朋友心情煩亂，聽錯了他說拿匙羹給我們，便說：「我們不是要匙羹啊！」那人好像找到朋友的把柄似的，大聲罵朋友：「我是說紙巾，是你聽錯匙羹。」他丟下這句話後便往廚房跑，再沒有出來了。

朋友很難過，那個真皮手袋是她的至愛，而且並不便宜。心愛之物受損後還要被罵，確實難受。後來，一名高瘦架眼鏡的男子來以紙巾抹了朋友的手袋（時間過了太久，蛤蜊的味道早已滲進手袋的纖皮內），並換上一張乾淨的椅子。我們以為他是經理，便把事情告訴他。誰料他如木頭人般沒反應，最後不情不願地說「不好意思」便又消失。

過了一會，下單的女侍應出現，說送茶給我們消消氣，但也沒說同事不對。一壺茶怎能抵消物品被損和被忽視之恨？我們當然不會向朋友推介這間餐館，不在飲食資訊網頁給負評已經很厚道了。