



蘇東坡與竹篙粉

蘇東坡是唐宋八大家之一，是詩詞歌賦中之高手中之高手！造詣甚高。本來政績也非常顯赫；也深得民心！可惜也曾因一時之疏忽或因心腸太好而直言，三次被貶！其中一次被貶至廣東惠陽。除曾將惠陽一個大湖命名為西湖外，亦曾在廣東四處巡遊，視察名勝古物古蹟！

據說他亦曾光臨德慶縣，德慶又稱為康州，是一個山區縣。除了出產的「何首烏」是非常有名的藥材之外，德慶的「龍母廟」和紀念孔聖的「德慶學宮」也是很有名氣的。小短文只著筆於蘇東坡與該地另一非常有名的竹篙粉。所以只集中記錄蘇東坡和竹篙粉的趣事，以及富有當地色彩的好詩。

話說德慶有一小村，村名孔竹根村；植竹甚多，可稱竹海茫茫！村中有一腐竹工場，但腐竹是由黃豆做的，有「竹」之名而非「竹」之產品。工場中有一位工人，名叫祝葉青，年輕有為，深得工場主人歡心，並擬將獨女許配，但祝葉青已另有對象，因而未能繼續在該工場工作。

祝氏兩戀人在另找工作時，在一次風災中救了一對開粥檔生意的老人家，便改在該粥粉店的工作。不久兩位老人家相繼辭世而祝氏夫婦便承傳了這粥粉店的工作。由於生意不景，缺乏資金而買了一些隔年的老包晚米用作材料，將粗糙老米浸透、打磨、炊熟，然後晾在附近盛產的竹篙上，不料錯有錯着，晾在竹篙上的米粉卻飄來陣陣竹香；並吸引了很多顧客前來享用而成；甚至有名氣的竹篙粉。生意愈做愈大而成為名店。祝葉青夫婦亦育有一位

女兒名叫祝英女，因竹篙粉有名而成為「竹篙女」，聰明伶俐。並獲父親恩准接受教育；她又將竹篙粉改良而提升至天高層次，爽口彈牙，滑而不膩！甚至蘇東坡也聞名而光臨試食。

進門時，蘇東坡已被「竹篙粉」店外的對聯吸引起來。對聯為「竹晾粉香人滿足，篙撐船快浪更高」。後來又知道這對聯竟然是「竹篙女」所作。正在懷疑之際，竹篙女捧來一碗竹篙粉，並說：「先生吃過竹篙粉，祝高中。」行家一聽便意會這話分明是一副上聯！正在思考如何對應下聯時，竹篙女又奉上一杯茶，並告訴這位客人：「這是德慶出名的金山茶！」蘇東坡靈機一觸即時對出下聯：「小姐斟來金山茶，甘生香。」竹篙女隨即讚曰：「想先生必是蘇大人了。」蘇東坡當然不能否認；而竹篙女也求知心切，並央求蘇東坡再賜教，她另一聯如：「火紅炭黑灰似雪，紅爐炊出彈牙小吃。」

蘇東坡正在思考之際，竹篙女又請蘇東坡到店前向山下一望，看見山下金黃一片片香稻，馬上想出下聯如下：「稻黃米白粉如霜，沃土育成可口精糧。」於是蘇東坡可以再坐下享受這美味清香、湯汁獨特，又具韌性，爽口彈牙、滑而不膩的「竹篙粉」！馬上又引出靈感，吟出了一首詩如下：「圓圓薄薄透晶瑩，陣陣竹香激濁清，爽口彈牙佳美食，天南地北得馳名。」

竹篙女即時三鞠躬叩謝並將詩文收藏。這些詩句一直流傳於世；甚至今天的「竹篙粉食館」依然掛上蘇東坡的詩句呢！



容易勾起回憶的地方

氣味專家說，人類的腦部有某個區域，是儲存氣味的記憶的，每當聞到年輕時生活地方上的特有氣味，便會條件反射般，那個地方便會不請自來。

有時候，我們為了追尋記憶，特地到兒時成長的地方，到那曾經到過的海邊或山上，希望尋回那些快樂時光的回憶。

除此之外，還有些什麼場合容易勾起腦海中的回憶？最近有朋友自海外回港，說是為了參加中學畢業多少年的集會。我便想起，早前有中學同學自加拿大回港，由同學發起聚餐，一一下有二十多兒時玩伴報名參加。那位自加拿大返港的同學，和大家都有二三十年未見了，但一進飯館宴會廳的門口，便即時叫出多位同學的名字。

其中一位同學非常興奮，上前握手寒暄。後來他對我說，想不到寒暄過後，竟然出現尷尬場面，是一時間找不到話題，不知再說些什麼話才好。正在不知如何繼續找話題時，忽然另一位同學對返港的同學說：「你這個麻將高手，以前贏過我不少錢嘅。」然後，回憶的話題便源源不絕，從打麻將到打撲克牌，每個人都有說不完的回憶中的故事。

更妙的是，有同學建議開飯前大家一起來唱中學校歌。有人說沒有音響如何唱？那就清唱吧，於是一人帶頭，遺忘了幾十年的校歌歌詞——在腦海中浮起。

再來就是誰是班中成績最好的，誰在讀書時暗戀着誰，誰最頑皮，誰挨老師打手板最多，誰把一本英文字典背到滾瓜爛熟，誰在老師堂上問問題時口啞啞答不出要到黑板前罰站……

久別的同學會，原來是尋找回憶最好的地方。



五窮六絕七翻身

踏入五月，香港股市進入「五窮六絕」咒語，議論紛紛。果然，五月第一個星期便見凶兆，周五曾跌過300餘點，好友深感不安，淡友落井下石，更加沽空。可說打開股市所見，幾乎全線下跌，一片紅。

事實上，由於回歸19年，有14次五月暴跌的，好友心裡早有數，不敢下重注，反之，淡友當然重拳出擊。環觀外圍形勢實在不妙，執筆之時，雖然朝鮮半島局勢似已緩和，法國大選一如所料，親候選入勝出了，令股市上揚。然而，美國股市走勢似已見頂，再加上內地A股解禁，涉一千七百餘億。A股從3,300點下滑，形勢不妙。上周五，A股無論商品股、資源股都大跌。在此之前，內地銀監、證監大力整頓股市，令股市好友深感不安。A股對本港股市牽連影響甚大，內部監控待改善，股市好友才「有啖好食」。

所謂「五窮六絕七翻身」，這咒語市場未必全信，但是又不由你不信。不過，全球市場一體化，形勢複雜多變，互為影響，形勢發展也有例外者。就以香港來說，思旋細想五月、六月這兩個月仍有好消息出現，又會

有大戶資金流向而挾倉，反敗為勝。內地5月14日將舉行「一帶一路」論壇，國家領導人將在論壇上語多刺激。相信有關涉及「一帶一路」項目股份將會有所刺激而上升。就算不會大升但也會趨穩。正如內地中央所望，取得穩中求進的目的，當然當局也不想股市在此時大跌而影響情緒。更何況，傳聞已醞釀多時的MSCI中國指數將納入A股，基金地位撈底，港股最為敏感，市場充滿醒目日跟風，相信「Sell in May」未必大舉出貨，因而港股未必大跌，可能是先跌後升，也未可料。

擬籌七千八百億的沙特阿美領航人曾兩訪香港，冀借新股通上市，新股通如能允市場互相申購，則對新股方有相當的吸引力，這是香港借內地的優勢，好處是香港貨幣自由出入無管制，而內地市場龐大，可令新股籌資膨大，買賣活躍非常。香港當局正在加倍努力爭取，相信可行性甚高。沙特阿美在港上市，股友有信心，必然會趁低入市，港交所則是最優的選擇。

總括上述，提防應驗「五窮」月，也要樂觀好消息的到來，不妨量力而為，審慎買賣。



娛圈「男人頭」女人不易做

在娛樂圈工作了二十多個年頭，真的開心還未死去，仍有工作機會，但想起開初要進這工作圈時，原來男人頭的打扮是會得到被白眼的機會。

回想在娛樂圈第一次工作是做歌手宣傳人員。見第一份工作時是由我朋友介紹，要跟李惠敏、曹永廉及劉文娟做他們的宣傳人員及助手，同日面試的有一位成熟打扮的女性，工作經驗比我多，見工不足兩小時便知道被錄用了。

我問我朋友我為什麼失了機會，他告訴我因為我的男性打扮對老闆來說不討好，他不喜歡，是因為外形不取錄，當時心想我選香港小姐嗎？怎麼會因外形而被判斷工作能力，真的失望。

但過了半年後，我朋友致電我，說老闆想請我，我奇怪發問為何？我朋友說那個女人工作能力不夠，工作也不定時，面皮薄薄，也不能通宵工作，不善交際，而我朋友說了一些幫我的說話；說男性打扮的女生面皮厚，不怕苦，不怕通宵，之後那位老闆便請了我。我當然開心，但男性打扮的女人不代表她有男性般的體力，但若是你喜歡打扮男性樣子，那你得接受他們待你如男性般要求。

入行後去到電台工作，我也因為外形問題花了差不多三年時間才開始獲得上司信任。起初由笑外形，

因為像男人便把重力工作分配給我，接着更把我當為工作上的出氣袋，以及得到不平等的工作分配，覺得我是男人頭不會輕易哭。

所以在工作有出錯時便把我當成發洩對象，差不多有三年時間因為被辱而令到自己情緒不斷出現問題……回家時常哭泣，直到五年之後才能令工作回到正常對待程度，令自己的情緒變回正常！由我個人經驗當中所感到的事實是男人頭在娛樂圈工作真的會遇上百般壓力。

到了今天的我打扮依然，但是因為工作在娛樂圈已二十五年多，所以老闆也不再論外貌取人，開始比較重用我，而令我工作上沒那麼不愉快，可以開始向前進步。

話說回來，現在的男頭反而是幸福的，因為多人明白了男頭特色便是刻苦堅毅，肯做肯捱，反而現在的娛樂圈人更希望有更多不是姐聲姐氣的人，而是我們這些肯捱的、又細心的男人頭。



男人頭打扮有錯嗎？

百家廊

采拉

黃帝故里行

清晨睜開眼睛，窗外一片迷濛，灰灰的天空黯黯朦朧，毛毛小雨絲絲下，這份詩情畫意的意境帶給人秋天的陰鬱，與想像中的清麗春天正好相悖。

昨日在飛行過程中，幻想着抵達的城市以百花盛開的花團錦簇來迎接，沒想到路兩旁的行道樹全是光禿禿，乾脆俐落得只見枝幹，不見一片葉子，更遑論一樹鮮花。有點猝不及防，還有更多的驚異。

出生的城市是陽光明媚、鎮日海風吹拂的南洋小島。當鄭州的朋友問我，你們那邊在這個季節穿什麼衣服，我想她就像我幻想中的春日鄭州應該是繁花勝景的模樣在幻想南洋的四季風光。可我們四季毫不分明，天氣模糊得似南洋人說中文一樣用詞不夠精闢。當地聽到四季都是夏，一雨便成秋，輪到她驚訝而羨慕，根本不換季？每天就着夏裝，那多好啊！這句話一聽，便知道來接我的是美女。大路兩旁排列着沒有葉子的樹，在伊河路，伊河路上的行人，雙手緊抱胸宛如抱着身上的大衣在春風中走路，原來不是冬天才冷颼颼叫人縮着頸背保暖，南洋客人開了眼界。

這回應邀到黃帝故里，參加祭祖大典。中國自古有「二月二，龍抬頭；三月三，生軒轅」的說法，軒轅黃帝出生於軒轅之丘。春秋時代的典籍中已有記錄「三月三拜軒轅」的活動。根據記載，軒轅黃帝故里就在河南省新鄭市的具茨山，故有「始祖山」之稱。唐朝之後，三月三拜祖逐漸形成規制，盛時由官方主拜，亂世時由民間自辦，這習俗綿延至今。

新鄭在1992年開始主辦炎黃文化旅遊節，2000年拜祖大典成為主要內容，2006年後，升格為「黃帝故里拜祖大典」，並把議程固定為九項：盛世禮炮、敬獻花籃、淨手上香、施行拜禮、恭讀拜文、高唱頌歌、樂舞敬拜、祈福中華、天地人和。從此，來自全球各地的炎黃子孫，包括官員和平民，其中有醫學、科技、教授、博士、文教界、書畫家、運動員、企業界和影視圈等名人紛紛受邀前來拜祖，2012年，黃帝故里拜祖大典榮膺「全球最具影響力的十大根親文化盛事」。

2017年3月30日，正好是農曆三月初三，

來自全球各地，住宿在這家酒店的住客，全部起個大早。無論是前一天或前兩天抵達，大家都為這一日的盛典而來。前一晚上大會分發給每位參與者一個紙袋，內有供閱讀了解的會務手冊和拜祖大典的一個標誌性飾物黃帝絲巾，以及一張印有分區號碼的貴賓證。主辦單位負責人不斷提醒貴賓們，為了安全和方便，出發前一定要帶上貴賓證及披上黃帝絲巾，才能夠進入拜祖廣場。

車子清晨六點半自酒店出發。昨晚便開始灑下的絲絲細雨繼續飄灑。從前在成語手冊裡看見的「春雨綿綿」，來到四季分明的鄭州，變成是現實生活中的景象。自市區走到新鄭，車程大約一個小時，這兩毛毛樣地灑着灑着，就是一副不打算要停下的樣子，車上有人開始懊惱沒帶雨傘下不了車的時候，巴士到了黃帝故里景區停車場。

自2013年開始，主辦單位大幅壓縮拜祖大典的總體規模，曾經組織過兩萬多人的盛事，改為控制在8,000人以內。內外場地的佈置也力求簡樸、莊重、肅穆，戒除奢華作風，突出大典的神聖感和儀式感。

我們一群作家下車後即遇河南日報鄭州分社的徐總，興高采烈地說着相遇的緣分，然後在黃帝故里大門處拍團體照。這時少林武術專修學院的200多名學生，就在姓氏廣場舞動一隻中華民族圖騰崇拜和精神象徵的巨龍，圍觀的人群頂背相望，摩肩接踵，人山人海，趨之若鶩，根本不在意下雨；周邊還有鄭州城軌交通學校的700多位學生手持不同姓氏的旗幟，組成聲勢浩大的姓氏旗陣，歡迎全球各地龍的傳人回來拜祖。

周圍掛滿了黃色的布條，書寫着拜祖大典的主題「同根同祖同源」，「和平和睦和諧」。來自五湖四海的炎黃子孫完全忽視浙瀝的雨水，熱情澎湃的心體現在激情昂揚的步伐上。經過新修重建的軒轅橋，走到黃帝故里祠，又拍了一張世界華文作家的團體照。始建於漢代的黃帝故里祠曾經毀壞，明清時期重新修葺。這段歷史記錄在《重修大殿記》「古傳鄭邑為軒轅氏舊墟，行在北有軒轅丘遺蹟，乃當年故址。」一眾先到祠內正殿拜拜，中央供奉軒轅黃帝中年座像，東西兩配殿有黃帝元妃嫫祖和四妃嫫母像。人太多了，只能帶着虔誠的心，在殿外雙手膜

拜。據傳「軒轅黃帝出生幾十天就會說話。少年時思想敏捷，青年時敦厚能幹，成年後聰明堅毅。」新鄭市人民政府如此重視黃帝故里拜祖大典，是希望以此來促進世界各地華人華僑的團結和向心力、凝聚力，並藉此來推動鄭州市文化、旅遊和商貿等發展。這些年來拜祖大典逐步成為河南省文化建設的重要標誌和強勢品牌，這讓世界各地的朋友更加了解鄭州、了解河南，並對黃帝文化有進一步的認知和感悟。因為人稱「人文始祖」的黃帝「統一中華民族，播種百穀草木，並發展生產，創造文字，始製衣冠，建造舟車，發明指南車，定算數，制音律，創醫學等，是開創中華民族古代文明的先祖」。

今年更充分利用電視、廣播、報刊、網絡等100餘家境內外各級各類新舊媒體的報道，以16種語言向全球直播，讓更多人以各種不同的方式參與和觀賞。我們找到安排好的位子，工作人員給每人分發黃色雨衣，套上以後，發現全場五大洲40多個國家的貴賓都套上同色雨衣，這時聽見大典司儀宣佈「丁酉年黃帝故里拜祖大典」開始。全體肅立，禮炮21響，敬獻花籃，淨手上香的中一個代表是馬來西亞中華總會總會會長方天興，接着大家佇在雨中向黃帝像三鞠躬，靜靜聆聽拜祖文的同時，在拜祖台上緩緩展開由中國中央書畫研究院院長李季秋先生騰寫的18米長卷。

然後是歌唱家領唱，成人合唱隊、少兒合唱隊和現場來賓合唱《黃帝頌》，舞蹈員在古樂伴奏下表演中國古典舞，主要嘉賓在祈禱樹上懸掛由個人簽名的祈福牌之後，來自台灣、香港、澳門、美國、鄭州等5地的5名小朋友放和平鴿，禮花同時怒放，還有許多紅氣球也冉冉飄向天空。他們放飛的是中華兒女對盛世昌平的期盼，對世界和平的希望。

雨一直在下，回程的路上，天空依然灰蒙蒙，同去的歐洲作家在拜祖現場碰到了幾個飄飛得大低的紅色氣球，一直帶着，上車後她要送我，我叫她轉送給車上的年輕女孩，女孩喜悅的燦爛笑容讓天氣變得明亮，希望年輕的孩子不要忘記這一天，更不要忘記黃帝是我們的人文始祖。



與山下英子商榷

所謂「斷捨離」的生活，原來可以很昂貴和浪費。說的是山下英子中文版新書《斷捨離的簡單生活》。我喜歡看她教人如何捨棄生活裡用不着的東西。不穿的衣物應趕快送走；如果十年也不請客，就容許自己每天享用那些原先為了奉客而買的精緻杯碟吧。她也反對收納，所有儲存空間只用一半，只存最喜歡最想用的優質東西。

物件要一眼全見到，比方襪子可放在沒蓋的籃子，這樣就可避免買重複的東西。東西買回來，先拆去包裝才存放，用時只需一個動作就拿到，把生活壓力減到最少。這些都很好。

也喜歡她的「俯瞰法」，即是把東西「攤開」來檢視，像每晚回家把包包的東西全倒出來，檢查一遍，馬上知道有什麼缺什麼，順便維護清理，不囤積，保持神清氣爽。

但讀到「衣服每個月汰舊換新一次」那章，卻開始納悶。她說：「我會一直換穿新衣服，這是確保衣櫥空間並且跟上流行最理想的做

法。現在衣櫥裡的工作服共有六套……每個月我會淘汰三套，再買三套。也就是說，一套衣服搭配穿著的周期大約兩個月。在這段期間內盡量穿出門，然後無牽無掛、滿懷感激地放手。」又說衣服具有能量，也就是「氣」。

去年的衣服看起來有點舊，也許是因為洗過褪色，但其實是「氣」消失了。」計計數，以今天物價，上班見人的套裝至少一兩千元吧。每個月買三套，一年就買三十六套，每套兩千元的話，就是七萬二千元。而為了不穿沒「氣」的舊衣服，每套套裝穿完兩個月就得送人，不然便囤積了。

但給誰呢？她很少提慈善團體，好像都是送給朋友，但日本人真的這麼喜歡接收朋友的二手衫嗎？而她作為斷捨離的「教主」，卻很少提到自己會接收朋友的二手沒「氣」衣服，反而說「我最愛買東西了」，每個月都去東京青山的商店買法國進口服飾。於是我想問，個人搞斷捨離不很難，但因而製造的大量消費品和過「氣」衣服，又找誰長期消費呢？



長征「滇藏善行」為長者防跌計劃出力

著名資深潛水教練陳來發(Steve)在兩年前參與了慈善組織「寰宇希望」四川稻城亞丁「善客行」籌款活動，一星期行了四十公里幫助長者防跌計劃，認同機構做實事的方針。去年三月至九月，他選擇了獨個橫跨美國14個州份，長達三千五百公里著名的阿帕契徒步徑，結果籌得了善款十七萬！

Steve說話帶有教練的口吻，非常有自信，「我選擇這條路徑，是因為六十年代已經有很多遠征愛好者征服過，該路段每年有十六萬名義工幫忙修葺路標路牌等，那裡風景怡人全無污染。年中大概有五千人在喬治亞州出發，最終約有一千人完成旅程。原因很多，有年長的體力不支，年輕的可能盤川用盡，或者記掛家人而未能行畢全程；我卻非常有信心，在此之前我已經行過了全港的山徑，以及在東南亞的火山徑，我這個剛退休的young old新中年絕對有把握可以完成！」

為了迎接這半年的非常時刻，Steve首先到美國挑選最輕便的裝備，選購的紮營用品重約五磅，再加上數天的食糧補給品，每天在背上的行裝超過二十磅，他用了上最舒適的行山鞋和有五隻腳趾的襪……「當我踏上這半年一個

人的旅程，初時每隔數分鐘便會回頭一望，恐防會遇上野獸，但過了兩三天發覺非常安全。每天手腳在動，腦袋卻不斷地湧現不同思緒，由小時候開始，回憶多是不開心的，邊行邊哭的……接着又會自言自語，想多了決定將不快拋開，愈拋愈輕鬆，過了一段日子自自然然地快樂起來！」

半年下來Steve甚至連身體的不舒服，例如前列腺和腰間肌肉痛楚的問題也自然消失了。回港後，他發覺長征旅程加上慈善元素是最好的結合，甚至可以走出健康；於是他開始推動更多朋友一起參加，由他設計為期117天，由雲南徒步到西藏的「滇藏善行」。

如此壯舉第一位舉手參與的就是地產界紅人馮啟文(Simon)，「今次我不能不參與，去年我也曾答應教練參加部分的美國之旅，幫他揸背包，就在準備出發前的一個月，我在行山訓練中，心臟停頓了一下子，在醫院作了三天詳細檢查，發現患有先天性心臟病，是絕症，我不信，我是夜間潛水的愛好者，也是三項鐵人的參賽者，怎麼可能？他們連手術室也定好了，我堅持出院，甚至到街上吃一碗粉才回家。可是往後的日子我的身子每況愈下，最終也是接受了大手術，住院兩個半月才康復，

死過翻生。」Simon給醫生審視過這段路程，答案是文獻上沒有人因行山而死亡的個案。Simon絕不會是第一，也邀請他在路上記錄下自己的身體狀況，讓其他的心臟病者有信心作長征！

「滇藏善行」全程2,168公里，處於海拔四千米以上的路段有39公里，經過大型橋樑4座、中小橋樑112座、隧道3條……翻山越嶺的慈善行需要大家支持，為長者防跌計劃而出力，「寰宇希望」電話：25881291，希望長者能夠在安全的環境下安享晚年，預祝五月十七日出發的Steve、Simon、Edwin、Joe等等十多位善行勇士全程順利，日日好天氣！



Steve、Simon、Edwin、Joe等將於5月17日出發，遠征「滇藏善行」。 作者提供