傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

琴台客聚 彥火

疫情下的「鼠生活」

疫情在全球擴散，迄今還不知道伊於胡底，在這場疫情上，每個人都不可能置身度外。

病魔無孔不入，不斷奪走我們身邊的親友，除了家之外，原是外間的美麗世界倏地變得陌生可怖。

「家」，從來是溫馨的，但是，在現代都市，卻是逼狹的，恍如積木一樣，被嵌在一格格的石屎森林中。

已高躍世界樓價、物價榜首的香港，不少人住在一爿爿小劏房，除了可放一張雙架床或三格床、一張小桌子、一架小電視機外，就是四面冰冷的板牆，更有甚者，還有身居籠屋者，每格床都用鐵絲網團團罩住，要睡覺時才鑽入籠裏。

正如新加坡作家尤今說：這一時期人們的生活，「活像鼠年過的鼠生活」。住小劏房的家如何可以呆足24小時而不外出？！

少年時讀到一段阿佐林（Azorin）關於《一個農夫》的簡陋的家的描寫，竟然心往神馳—

這人住在鄉間，小小的家離城很遠。他的房子是十分小，十分簡陋。他有四面土牆，一張床，幾把椅子，一張桌子和一二個烹調用的案子。房子後面有一個小院子。這在過慣了安適生活的讀者們看來也許覺得不很舒服，但這位可憐的人卻覺得這既不好又不壞，他只是漠不關心地活着，也不想有別的東西。

這個貧困農夫的家還有一個小院子，委實令都市人艷羨了。

不少現代都市人才是真正的「可憐人」！

童年時的我也是住香港的劏房，除雙架床外，只放一個矮身小衣櫃和一張可摺的小方桌—吃飯打開，在小方桌放飯菜，已難以轉身了。

我與家母只好坐在床沿傍着小方桌吃飯，吃完飯後趕快摺疊起小方桌，才有迴轉的餘地。平常要嘛架一張床板在上格床做功課，要嘛跑去隔籬街的公立圖書館做功課。

這些日子，我一直擔心疫情下香港佔總人口五分之一處於貧窮線的市民及他們的孩子足不出戶，如何在湫隘難以立足的小空間度過日日夜夜！

甚至有人擔憂在疫情期間，這些住劏房的市民是否會患上另一種病—精神壓抑症。

假如—錢鍾書先生說，「假如」是世上最美好的字眼。假如我們不吃野味，不破壞生態，不暴殄天物，這場波及全球的新冠肺炎病毒就不會發生！

我要說的，都是人類自己鼻下橫惹的禍，與天與地與上帝無尤！

大地遊走 周齡齡

中國四大河流行：黑龍江篇丹東之一

遊走黑龍江流域，讓我趁此良機徜徉於東北三省（黑龍江省、吉林省、遼寧省），這趟遊歷讓我心滿意足，身心暢快，成為人生一大樂事！

美中大憾事，黑龍江之旅要完結了，今天我來到黑龍江篇最後遊點——丹東市。丹東市位於遼寧省東南部，面積15,000平方公里，人口245萬，屬於中國第三線城市。很多人並未聽聞丹東，為什麼我會選擇丹東作為我的遊點，而且作為黑龍江篇一個終結遊點呢？這完全是源自一首歌和一段影像。

「雄赳赳，氣昂昂，跨過鴨綠江。保和平，衛祖國，就是保家鄉。中華好兒女，齊心團結緊，抗美援朝，打敗美國野心狼！」這首《中國人民志願軍之歌》，就是我小時候媽媽教我唱的。記得當年6歲的我問媽媽：「鴨綠江在哪兒啊？志願軍為什麼要跨過鴨綠江呢？」媽媽說：「鴨綠江在中國東北遼寧省丹東市，連接中國和朝鮮。1950年，美國軍隊攻打朝鮮，意圖侵略中國。中國志願軍跨過鴨綠江，到朝鮮境內助朝鮮政府一臂之力，奮力抵抗美國侵略。這就是抗美援朝戰爭。」

穿着棉軍服，頭戴棉軍帽，背着軍背包，肩扛着槍砲，一列列中國志願軍在飄揚着的國旗，雄壯的軍歌聲中鬥志昂揚跨過鴨綠江，他們勇敢走上朝鮮戰場，誓死殺敵，誓死保家衛國的影像在我心中是無法磨滅的。

我的小腦袋中，鴨綠江象徵殺敵衛國，象徵仗義相助，象徵英勇堅毅；鴨綠江所在的丹東市，理所當然就是我心中的大英雄，理所當然成為我必到朝拜之地。

但說來慚愧，對於這個心中的大英雄和將到的朝拜地，我只有滿腔熱血，卻一知半解；更甚的是，除了知道有鴨綠江，其他如丹東有多少人口、什麼景點、有什麼美食、有什麼酒店、我要住在什麼酒店，我什麼都不知道。

無論如何，丹東到了，步出高鐵站之際，一位年輕活潑的女孩子上前問我：「妳來丹東旅遊嗎？妳想到鴨綠江嗎？」「鴨綠江！」我的眼睛閃耀着點點亮光，「對，我要到鴨綠江去。」「我們有鴨綠江一日遊，行程包括……」行程包括什麼不重要，重要的是有鴨綠江，我要看的是當年中國人民志願軍雄赳赳跨過的鴨綠江啊！

■優雅潔淨的丹東高鐵站。作者供圖

就這樣，我參加了這一日遊行程，明天一大早出發。鴨綠江，請您等着我，我明天就到來看看您，來親親您啦……

水過留痕 少爺兵

姐姐們組女團去踢館

注入新血生力軍，乃是各行各業都不會停止的步伐，這樣才可以令營運中的業務持續發展，尤其是演藝圈所需要的生力軍，可說是「多多益善」，而演藝人的子女們（星二代）從來是被關注的目標人選之一，但演藝人是需要一段時間培訓和磨煉始能「成才」，香港觀眾是拭目以待。

在內地演藝圈不斷選拔生力軍的形形色色項目更為廣闊，最能吸睛是今年的選秀綜藝節目，洶湧而來，一檔接一檔的，百家爭鳴；然而比起新面孔的誕生，最近內地由某電子傳媒製作的一個綜藝節目《乘風破浪的姐姐》，由於參加的女演藝人年齡都是30+，在歌影視圈已有一定的知名度和實力，所以觀眾對她們的演出，期待之情並不比選秀的小姐姐們遜色。特別的是該節目的姐姐們如寧靜、萬茜、王麗坤、陳松伶、鍾麗緹、鄭希怡等等，將以「實力相搏」，使盡渾身解數爭取組織「女團」再出道，「神仙打架」成為節目的看點。

綜藝製作人指示，綜藝節目還是以「圖」樂為主，這次姐姐們「興風作浪」的實力展現不容忽視，事關她們可以放下偶像包袱，放肆做回自己，加上她們都是在娛樂圈有實力、有話題、有閱歷的女演藝人，本身就自帶流量，組成女團去「踢館」，為新晉女團爭一日長短，還是可以的啊！精彩了！

「很多人對女藝人年齡要求實在是太苛刻了，什麼都要年輕貌美，30歲後就是『老』了，有些女藝人的美好是天生的，父母給的，但女性每個年齡段也有自己的一種魅力，為什麼要否定自己？儘管所有的可能性不斷退卻中，不過仍可以越過年齡，越過自己而立。」姐姐們自信她們的基礎資本（演藝實力）強大，是以繼續「披荊斬棘」。

加油呀，姐姐們！

爽姐私語 林爽兒

我是帶貨王

跟漢洋認識日子不短，各樣的場合都遇過他，一些我的活動也邀請他出席，但我們卻沒有時間坐下來閒聊，沒有真正地了解對方，自己也覺得奇怪！漢洋是歌手出身，但卻有更多比唱歌優先的工作處理，他是經理人、是製作人、是策劃，去年開過個人演唱會，之後準備為歌手譚嘉荃開個唱，遇上暴動，遇上疫症，現在把演唱會延至10月，希望今次能順利把譚嘉荃的演唱會做成做好。

百足那麼多爪的漢洋很努力，不停為公司找尋生機，最近他的公司「自由行」便參與了一個全新的活動「帶貨王」，成為港區活動的主辦方。

這個活動要經過海選港澳賽區選出100位選手，進入全國1,000强選手統一培訓考核，最終誕生冠軍獲得價值千萬禮品、20萬元人民幣現金獎，還可成為湖南電視台簽約主持人及打造個人專屬IP及有千萬級流量支持，一夜之間變成「帶貨王」！

擔任香港區主辦單位之一的Freeway自由行的便是漢洋的公司，記者會那天他和我又見面，他忙進忙出地為活動作安排，邀請了很多藝人出席造勢，宣布有關比賽詳情和參加資格，漢洋謂參加的不管是藝人、素人，這都是一個在網絡上的新機遇，是在網絡上都能創造夢想、有更大發展空間。如今的網絡世界發展得太快，漢洋也要急起直追，他的公司為「帶貨王」加快腳步，這活動在內地已經很風靡，香港此時起步便要加速追上。

近年香港人被各種因素拖住了發展的步伐，漢洋此時做其中一部分的領頭人，也是希望把失去了的追回來，漢洋是這樣期待：「我很希望盡點力，把失去的追回來，為我們爭口氣。」

漢洋謂「我是帶貨王」比賽，為了營造健康的網絡直播空間，作為此次活動的主辦方，中國商業聯會媒體購物專業委員會牽頭，起草了行業首部全國性社團標準《視頻直播購物運營和服務基本規範》和《網絡購物誠信服務體系評價指南》兩項標準，標誌着「直播帶貨」將進入「監管時代」，標準化的「遊戲規則」將規範整個行業的正向發展，從業者和相關機構也都將面臨新一輪的洗牌。

希望漢洋和他的團隊帶出一番新景象！

■橋英控股執行董事彭鏡光（中）、漢洋（左四）在啓動禮上與一衆到賀藝人嘉賓合照。 作者供圖

百家廊 付秀宏

坐一趟初夏的慢車

作家梁衡說，初夏時候，山坡上的芊芊細草長成了密密一片，林帶上的淡淡綠煙凝成一堵黛色長牆。輕飛曼舞的蜂蝶不見了，卻換來蟬兒，潛在樹葉間一聲聲長鳴。太陽烘烤着大地，青青麥浪好像有心事的少女，張望着遠山、高雲和公路上的汽車。初夏的每一棵樹，都成為人們休閒的天然羅帳。陽光透過枝葉，閃動在地上的光斑細密有致，或躺在樹下草地上，或上船下水看初蓮抱香，都覺得那是神的眷戀。

冬日裏渴望溫暖，盛夏中渴望清涼。初夏尚好，太陽從地平線迸射出的光芒，溫煦可人，熠熠發光。初夏是一個很奇妙的時節，鮮花、雨水、陽光、綠木，像華彩又絢爛的印章鄭重地按在春花已去的畫面上。夜雨啃泥叩軒窗，荷葉不斷應答着魚兒，相繼打開自己的傘蓋。雨後，油菜打包的菜籽愈發飽滿，馨香的小村則瀰漫着新生兒的喜氣，好像連呼吸都變得富有奶香。

初夏的陽光吻熱了櫻桃園，村莊讀懂天地間樹的志向。莊稼地裏，風兒在回來地奔跑。南風在南面巡邏，北風在北面站崗，西風在西面執勤，東風在東面假裝哭泣，可空氣卻並沒有淚滴。我坐在初夏的陰涼裏，回想老院子裏的故事。幼時的青龍偃月刀和棗木槊早不知去向，只閃爍着記憶的翅膀。我曾在老院子住了17年，一個又一個初夏的石榴花，在眼前流連。今晚，風會曾記得童年的塵香與嬉笑嗎？我將在心靈的岔口，坐到很晚。

穀雨之後的渠水，像心間的清泉歡流，陽光用接續不斷的拔節渲染着初夏。坐一趟夏日慢車，最美的時光是初夏傍晚，一邊搖着扇子，一邊聽着若有若無的蟬聲。愛人在一旁一針一線編織十字繡圖案。一會兒，我起身去屋裏，折身給她送上一月牙西瓜，她搖搖頭。從疫情開始，愛人就開始重複着同一個動作，慢吞吞地，如同小說家羅琳坐在那趟開往春天的慢車上，精心勾勒着她的心思，非常安靜。

初夏的月光，靜靜地流瀉而下，灑在小區的池塘中，反射出銀白色的亮光。夜色深沉，萬籟俱寂。突然間一聲蛙鳴，緊接着蛙聲四起，那整齊而有節奏的蛙鳴時而高亢，時而低沉。當人走近時，池塘裏的蛙聲又戛然而止。後退幾步靜默不動，青蛙慢慢恢復了叫聲。樹梢上月亮顯現出圓滿的美，夜鶯的情歌永不疲倦地表白，我則像一株野生的小向日葵長在荒野中，此間布穀聲聲、麥子灌漿、籬邊甚紫、杏兒已然發黃。

我的內心感受到了原來沒有的從容與幽深，既有閒到心籟裏的閒情安適，又充滿靈感光顧前的美妙萌動。記得看過一本雜誌，說男人愛湖邊「野渡無人舟自橫」的意趣，女子癡迷身邊「雲想衣裳花想容」的悠揚。夏日傍晚深處，心情一點點慢起來，空氣中彷彿飄着悠然雋永的滋味。初夏真的還不是飽滿的桃子，不適合大口大口地吃；她是紅紅白白的櫻桃，要一點一點地去品。

比如，一女人找另一女人去跳廣場舞，跳累了，攜手去公園湖邊看水。當時，其中一位麻利地從包裏拿出小布墊坐下，還在路邊攤點兒買了兩杯冰激凌和一包小點心。交談中，一位女人無意說起自己頸椎不好，明天要學瑜伽；而另一位乾脆脱掉鞋子，站在草地上做起了示範慢動作，一個、兩個、三個……最後她對女友說：「你每天空閒時，把這幾個動作練一練，隨時隨地堅持下去，漸漸心性就變了，比定點兒趕場子好，這是用心慢慢得到的快樂。」

初夏的夜晚，最適合「慢快樂」一族來消閒，這種情境像蘭蕙之美，帶給人幽香滿懷的感喟。在初夏，經過一天的熱浪撲身，轉到了夜晚的清涼，如果一旦心性急了，就壞了心情。與轉瞬即逝的「激情巔峰快樂」相比，初夏傍晚的秘密是「慢」。英國才子王爾德說得好：「要過奇妙的生活，就要投身到喜歡的真實情調中，每一個點滴都不要浪費。即使慢，也不怕，那是一種持續的享受過程。」

初夏，當我睜開惺忪睡眼，樹上一片片綠葉因翠鳥的鳴叫而生機盎然。鳥兒的鳴叫清脆婉轉，街上的色彩愈漸豐滿。女人的裙子愈來愈艷，不由讓人思思念念，順着清淺的顏色，輕輕打開青春的記憶。淡淡清香裹在微風裏，遠天的晚霞垂首不語，是不是想對小橋流水傾訴什麼秘密。綠色像潮水瘋漲，夏夜像堤壩上的柳絲那麼漫長。一直澎湃不息的是時光，這個初夏的腳力還是那樣堅定有力。深夜，心靈和肉體竊竊私語，唯有不變的深情守望。

聽從內心的安排，初夏「慢快樂」才會持續下去。我有一位表妹，她說過一句擲地有聲的話：「莊稼拔節，我來烙餅。」初夏時節，她很少去擠麥當勞、肯德基等快餐店，而一遇閒暇就特愛泡在自家廚房裏，慢慢製作自己的手藝，什麼綠豆湯、苦瓜盞、五彩炸醬麵等等。當然，有時也會煩，晚間就一路走去，聽蛙聲一片，享受自然的天籟。這時，月光從她長長的睫毛漏下來，兩隻鳥兒穿過公園的晚雲，在她的眼際愈飛愈遠。

初夏裏，讀書生活也是一樣，慢一點兒才出真味。在夏天的心情裏，花上兩個小時，讀文森．奚恩《個人歷史》中的短短兩章，仔細品味每一段、每句話和每個字眼；甚至連每個語調都反覆思索，在內心裏映出真切的情景。恍若鋼琴家研讀樂譜，一小節一小節地細心演奏，才可進入作曲家的精神意境裏，並按照自己的理解把它重新創設一番，就很好。

坐一趟初夏的慢車，並不是奢侈的事情。它的低碳綠色屬性，不僅是物質的，而且更多屬於精神層面。在夏樹葱蘢的時刻，學會「慢快樂」，是心境與季節上的優雅合拍。柔細、平緩、心籟的情緒纏繞，如同初夏裏慢慢打造的世間萬物，在慵懶中生長着細密的沉醉。坐一趟初夏的慢車，需要時間和內心的等待和堅守，更需要把心性一點點改變。

鵬情萬里 趙鵬飛

留學這件小事

最近，在留學生這件事情上，特朗普領導的美國政府，又開始阻撓和刁難來自中國的留學生。韜光養晦地說，中國派留學生到美國，可學領域的深度和廣度還是非常多。畢竟，美國做世界一哥已經很多年，在科技創新和社會管理方面累積的經驗，既殷實又超前。值得我們深入去學習和靈活去領會的地方，浩瀚如許。遙想一千多年前，盛唐萬邦朝賀的盛況宛若眼前，世界各國派駐的遣唐使，在長安隨處可見。後來，我在日本京都路過朱雀大街時，恍惚之間，身為長安土著，在朱樓宏簷之間，似乎還能把到盛唐長安餘脈的些許溫熱。這中間夾雜的繁華與衰落，已不是百感交集4個字可以承載。

最近讀容閎寫的《西學東漸記》，澎湃的心潮，猶如扼腕嘆息的壯士，生不逢時的無奈和寥落，充斥着腦迴路裏的溝溝坎坎。古老中華帝國垂垂暮年之際，容閎憑一己努力之身，漂洋過海，吃盡苦頭，終於得以順利在耶魯大學完成學業。少年壯志，和從未泯滅的家國情懷，讓學有所成的他，迫切地回到故土，冀望以畢生所學報效國家。彼時，清廷正值慈禧太后掌權。洪秀全率領的太平天國，佔據了江南富庶之地。容閎先後以海關官員、茶商買辦等身份，孜孜不倦的熟悉和了解故土上的人情國情，伺機為國之振興開出良方。

容閎為人，機警且意志堅定，多次遇險都能化險為夷，又不為金錢所累，行事小處着手，立志大處着眼。這對晚清時的中國而言，實屬罕見的人才。曾國藩慧眼識才，對容閎有知遇之恩。在他的賞識之下，容閎施展平生所學，四處羅致人才，遊走歐美，購買機器，創建江南製造局。機緣恰逢之下，他醉心的中國幼童留美計劃，終於得到慈禧太后首肯，得以付諸實施。

此時，正值同治十一年（即公元1872年），清廷決定挑選120名幼童，負笈美國，深入學習美利堅之科學技術和治國之道，以圖謀他日改造中華古老帝國。曾國藩上書朝廷的奏折上則直言：「挑選聰穎幼童出洋肄業，固屬中華創始之舉，抑亦古來未有之事。」李鴻章在《駐洋幼童勺撥經費折》中說：「挑選幼童赴美肄業，以求洋人擅長之技，而為中國自強之途。」

歷史不能假設。倘若古老帝國的頑固派和保守派的勢力，羸弱到不堪一擊；倘若天祐中華，讓曾國藩壽數再延長幾年，想必這些留美幼童必然能學成歸來，為垂垂老矣的清廷，注入一股鮮活的生命力，沉淪中的中國，在黑暗中摸索的時間也許就不會持續得太長。

很可惜，在以陳蘭彬、吳嘉善為代表的守舊派派官員合力絞殺之下，這項深謀遠慮的幼童留美計劃，還是以夭折告終。即便如此，詹天祐、唐紹儀等，仍然讓這個付諸流水的西學為用計劃，有了一抹亮色。

2006年4月時任國家主席胡錦濤訪問美國，在耶魯大學演講還專門講道：「156年前，一位名叫容閎的中國青年走進了耶魯大學校園，4年後他以優異的成績獲得了文學士學位，成為畢業於美國大學的第一個中國留學生。此後，一批又一批中國青年來到耶魯大學求學。近20年來，耶魯大學吸引了4,000多名中國留學人員。」

跳出本國教育體系，積極向他國學習，實為一件有百利而無一害之事。於就學者而言，不僅多掌握一種語言，更在所修專業、視野、見識上大有裨益。記得求學時，人人都詬病系主任多番刁難，以致於本系本科生考取本系研究生難度甚大。多年之後，偶然與系主任討教此事，他坦言，本系本科生繼續在本系深造，就治學而言，實有近親繁殖之弊，不若考取他校所學更廣。今日想來，實在大有深意。

在《西學東漸記》中，容閎評價了當朝的3位棟樑之臣，覺得很有意思。記錄如下：

評價曾國藩：予見文正（曾國藩）時為1863年，文正已年逾花甲，精神奕然，身長約5尺8、9英寸，軀格雄偉，肢體大小咸相稱。方肩闊胸，首大而正，額闊且高，眼三角有稜，目睫平如直線。凡平常蒙古種人，眼必斜，顴骨必高。而文正獨無此。兩頰平直，髭髯甚多，髭鬚直連領下，覆於寬博之胸前，乃益增其威嚴之態度。目雖不巨，而光極銳利，眸子做榛色，口闊唇薄，是皆為其有宗旨有決斷之表徵。凡此形容，乃令予一見識之不忘。

評價李鴻章：其（李鴻章）為人感情用事，喜怒無常，行事好變遷，無一定宗旨。而生平大病，尤在好聞人之譽己。其外貌似甚魯莽，實則胸中城府甚深。政治之才，固遠不迨文正（曾國藩）。其人之忠誠與人格，亦有不可同日而語者。

評價張之洞：張之為人，目空一世，而又有慵惰不振之態。……張則對於中國全局，既無一定之宗旨，亦無方針之可言。

路地觀察 湯禎兆

有錢買健康和安心？

很多人買補品，買補充品，花錢做身體檢查，但夜睡，常吃生冷，對精製食物不戒口，也不做運動。年紀愈大，身體愈難恢復，吃水果就肚瀉多天，也不保暖好關節和大椎，然後問為何身子愈來愈差，卻不從習慣着手。即使再買各樣維他命及補充劑，身體消化不到，反而形成惡性循環。

某程度的健康可以用錢買——若要花錢，可花在良心農場的本地蔬果，新鮮及有機的，不會因為要經長時間的運輸而噴了大量防腐劑。肉也是同理，有機肉類的確貴很多，但你若見到便宜的肉是怎樣打激素，或用抗生素不讓牠們生病，就不會想吃了。

另外過濾水器也可以投資的，水是重要之物。香港的氟含量高，要買可以清氟的。無論是喝進肚裏，還是洗澡，都要講究一些。

其他維持健康的東西，不太用錢。充足的陽光、含電流的接地練習、流汗的運動、8小時的睡眠，習慣成自然，每周要堅持。身體不好的，多暖敷，或用艾草浸腳，早上用椰子油做油拔，然後喝點鹽水，用米漿、粥或飯代替麵包做早餐。

維他命、補充劑，多是石油副產品，或過分濃縮，消化系統往往負荷不了，不用多吃。要吃整全及新鮮的食物，想要健眼，每天食杞子乾及藍莓乾便可，不用藍莓素。想要鈣，每天吃黑芝麻粉，不用鈣片。