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

琴台客聚 彥火

走得寂寞的李傑大姐(上)

較早我寫過《我的報紙生涯》，曾提到一位早年報館同事李傑大姐。李傑大姐於今年2月29日晚上9時20分仙逝，享年103歲（1917—2020年）。

正如周凡夫兄稱她為「低調熱心人」。關於李傑大姐的行跡並不彰顯。但早年香港音樂界、新聞界人士對她無不認識。說早年，是指上世紀四十年代到七十年代期間。

李傑大姐成為音樂界聞人，應該是四十年代時期。香港音樂界耆宿吳秀蘭先生告訴我，她是武漢合唱團的主要成員之一。她與丈夫謝錦標參加敵後抗日宣傳活動，合唱團表演抗日歌曲及民族自強的歌曲，活躍大後方及東南亞。

打從六七十年代開始，李傑大姐則活躍於香港愛國新聞界。她入職新聞界的第一份工作，應是《循環日報》。《循環日報》是遠溯自1874年於香港創辦的。

創辦人和第一任主編是中國著名近代報刊政論家王韜。

李宗仁在《循環日報》60周年紀念特刊曾題了字：「振茲木鐸，喚醒國民；循環無已，億萬斯春」，備極稱許。

可惜《循環日報》於1947年停刊，歷經凡73年。

原主政《星島日報》的林靄民，因與老闆胡仙政見不合，離開《星島日報》，與曹聚仁等人復刊《循環日報》，可惜出師不利，只維持一年多便停刊，後改名《正午報》。

李傑大姐當年雖在《循環日報》當社團記者，但《循環日報》和《正午報》幾次出現財政危機，都是由她出面向東南亞僑領募捐藉以解困的。

《循環日報》停刊前，同時辦了《正午報》、《天方夜報》，李傑大姐是《天方夜報》的督印人。

三份報紙中，《正午報》銷路最好，後來管理層把《循環日報》和《天方夜報》停辦，只保留《正午報》。

■李傑大姐寂然仙逝靈堂。 作者供圖

大地遊走 周齡齡

中國四大河流行：黑龍江篇丹東之二

來到神往已久的丹東，心裏內外興奮莫名；加上在高鐵站內已報名參加明天出發的丹東鴨綠江遊，心裏更是輕鬆自在……

報名參加鴨綠江遊時，旅行社職員問：「妳有住處了嗎？」我說：「還沒呢！」她熱情地說：「來我們招待所吧，乾淨舒適，離高鐵站5分鐘路，120元一天。來，我跟妳拉行李，走吧！」她的熱誠殷勤遠在我意料之外，結果我就在這一家窗明几淨，服務細緻的招待所（竟記得我每天行程）度過我難忘的丹東之旅。

安頓好，洗個臉，先來個丹東自由行，探聽探聽丹東「虛實」。招待所走3分鐘就是巴士總站，我漫無目的地隨意上了一輛巴士。一元車費，沿路盡覽丹東面貌；40分鐘後，巴士到總站了。下車定睛一看，那是只有一條街道的小區，小區悠閒安靜，遊客罕至。街道兩旁約有30間小店，服裝、化妝品、食品、餐館、銀行，應有盡有。作為大地遊走者，這樣子的小區最引人入勝，因為她蘊含着無盡的真實與愜意……每家小店逛了一圈，全是樸實必需的生活品，盡現小區本色。其中一家服裝小店，老闆娘溫柔細心，甚有時裝觸覺，讓我心生好感：我問她：「丹東生活如何？丹東人好相處嗎？」她說：「丹東生活安定無憂；丹東人愛打麻將，愛燒烤喝啤酒，最會自得其樂過小日子。」

從服裝小店出來，果然看到丹東奇景——小區人行道寬敞潔淨，丹東人就在小店前的人行道上打麻將，吃串燒喝啤酒，好一幅與世無爭的優悠畫卷……老實說，丹東小區的安逸舒適完全超乎我想像，而我在「亂打亂撞」下得此小區的熱情款待，讓我受寵若驚，更深感安心寬慰。

要離開小區了，老闆娘趕緊追上我，往我手裏塞了一條圍巾，「小小心意，留個紀念，祝妳平安健康！」這突如其來的禮物讓我暖流滿淌，只懂對老闆娘傻呼呼地喃喃說着：「謝謝！謝謝！大家都健康啊！」

坐上巴士原路回總站去，在走回招待所的路上，發現一家大型服裝商場，商場的燈光設計時尚而獨樹一幟，讓我不由自主投身此門中。剛踏進門，售貨員熱情問好，讓我心生溫暖；商場全賣女裝，售貨員全是20到40歲的優雅女士，令人難以置信。我在此血拚兩個晚上，買了羽絨大衣和連衣裙，售貨員跟我說：「商場有推廣，妳有兩頂帽子作禮物，5天後可取。」「我只停留丹東4天，禮物我不要了，謝謝！」「不，那太浪費了！」她立即致電經理說明此事，經理回覆說明晚可取。

一切在瞬間發生，我目定口呆看着這位售貨員，既驚訝又感動！老實說：顧客貨款已付，當售貨員的才不管你要不要禮物；再說，你是遊客，不是熟客，她更不用管你是否滿意。但我錯了，徹底地錯了！她就是這麼執着要為我着想，希望我得到最多優惠、最殷勤的服務。因為這個商場送給我的意外之禮，我對丹東和丹東人有更多了解和欣賞，讓我無法忘懷。

說起丹東人，當然也要提提我所住招待所附近的小小飯館，每早我在那兒吃早飯：綠豆粥（可添加）、茶葉蛋、醬黃瓜和花卷，共4元；出人意表的是：老闆每早竟會細心問我當天行程，然後囑咐我注意事項，這可又是丹東行中名副其實的意外收穫。

■安逸寧靜的丹東小區。作者提供

這就是我在丹東所見所聞的丹東人，我和他們萍水相逢，但他們生活中的點點細節，卻為我送上了意想不到的絲絲關懷，滴滴暖意；他們的溫暖滋潤着我的生命，啟發我也要堅持在我的生活細節中溫暖別人，尤其是喜出望外的暖流，讓人更能感受人間有愛！

水過留痕 少爺兵

「垃圾快樂」正毀掉你

跟多位從事演藝經理人工作的朋友（包括香港、中國內地、日韓）聚會，由於過去的一年或半載的各種生活變化，以致大家的工作環境亦要面對不同挑戰，他（她）們都爭着大吐自己的苦水，唯他們卻一致認同粉絲們對自己偶像在生活和工作上，屢屢在演藝人網的專頁「指手畫腳」，管得太「寬」了。

據經理人朋友指出，在過去的3、4個月裏，不少粉絲似有「組織性」地動輒要求多位內地演藝人「解散」他的工作室團隊，將經理人「炒魷」，理由是工作團隊或經理人對他們的工作資源上不給力，宣傳步伐跟不上，又忽略偶像的身體健康等等，有粉絲更認為自己跟偶像是息息相關的，故對偶像很多事情，他們擁有話語權……對演藝人來說，無疑單靠演出工作要躋身成為「頂流」明星的機會愈來愈少，因演藝圈狀況無時無刻在變化的軌跡上，於「上升」通道有限的環境下，粉絲是演藝人流量變大的捷徑，穩住演藝人名成利就的「基本盤」，然而演藝人更明白的是粉絲們能帶來「紅利」，同時亦有「反噬」他們的危險，正所謂水能載舟也能覆舟啊！

另一位經理人朋友說，希望粉絲們能「理性追星」也是對偶像的一種保護，希望粉絲們追星亦要擺正自己的位置，不要以為演藝人「當局者迷」，與工作團隊朝夕相對，雙方更是「利益共同體」，在娛樂圈摸爬滾打到開設工作室的演藝人，不會是任人擺布的「傻白甜」。

對有粉絲在演藝人某些事情上插科打諢，挑撥離間的言行，多位內地演藝人都不予回應，讓鬧劇不了了之就「算了」，但也有演藝人表示不怕「掉粉」，亦要說句公道話，主要是社會上有滿腦子「壞思想」的人，正在享受及沉迷於「垃圾快樂」之中，此風不可長，必須要將它「扼殺」在初始！

爽姐私語 林爽兒

20·40·60的財富人生

我覺得自己很幸運，青少年階段，工作學習經歷着這個社會豐盛的發展，香港人努力造就了飛騰的時光，到了這個年代，儘管遇上了估量不到的困難險阻，但仍有機會見到不少帶着正能量的人，鼓勵着我繼續學習，繼續前進。

最近和3位企業人生導師聚會，奇妙的是他們3位來自不同背景、年紀，連所教的題材都完全不同，但卻原來就是反映人生到不同階段，所需要在策劃、心靈與投資的不同想法！他們當中九十後的香港仔凌志灝（Edmond）與母親住在劏房度過童年，但沒有向命運低頭，他立下計劃20多歲要有成就，如今成為中國國家認證企業教練師，更修讀北京大學EMBA課程，畢業後，在投資場上無往不利，不過純為投資非他所願，他因師承企業教練界的大姐大，人稱「仙姐」的胡露明（Cynthia Wu），60多歲的璀璨人生，曾擔任英格蜜兒Ingrid Millet集團前執行董事，更是2009年度中國百名傑出女企業家及北京大學公共經濟管理學副教授，她也是一位著名的身心靈療癒導師，以教授身心靈修課程為主，別以為這些課程虛幻，很多女性對於如何維持兩性關係，都陷於迷惘之中，尤其是早陣子疫情嚴峻，一對伴侶一日見足24小時吵架機會當然提升，如何可以把感情危機扭轉？仙姐的教學方式就是帶領你一步步重新探索自己，重新建立自己的人生定位，漸進式地體驗到周遭的人事，紓解當下的衝突是來自於哪裏，該如何應對目前的困境。

Edmond與仙姐兩師徒最近更攜手合作搞講座，就是把兩個人對教學的理念融入生活之中，他們更吸納不少名家一起合作，本月初就攜手尖Sir范俊儉（James Fan）「3天進入財富人生」，曾與《富爸爸，窮爸爸》作者羅伯特·清崎在內地一起舉行分享會， 故獲得「亞洲富爸爸」之稱的尖Sir主力教育大家如何40歲就能做到財務自由，再運用「被動收入」每月坐等收益！

3位年齡20+、40+及60+的名師，都是香港草根出生，他們不是含住金鎖匙出世，但卻靠自己賺到理想的財富人生，Edmond的智慧在於熱誠不認輸，尖Sir就用智慧教育大家如何理財，不過還需如仙姐的心靈補足，才獲得身心靈的富足。我們也是時候多補充正能量，重整人生規劃了！

■（左起）胡露明、凌志灝及范俊儉3大名師匯聚一起辦分享會，也是粉絲之福。 作者供圖

百家廊 傅昱

消夏舊味一樁樁

芳菲歇去何須恨，夏木陰陰正可人。綠樹蔭濃夏日長，樓台倒影入池塘。水晶簾動微風起，滿架薔薇一院香。古人在榴火爭艷、晝長人倦的盛夏裏消磨時光，往往會尋幽館芳林，於優遊閒適中放遊身心，銷盡夏日暑氣。

漢代，已經有一種名叫「葉輪撥風」的大型納涼器具橫空出世，其消暑效果相當可觀。《西京雜記》載：「長安巧匠丁緩作七輪扇，大皆徑丈，相連續，一人運之，滿堂寒顫。」唐代時，出現了供人消暑的「涼屋」。「涼屋」傍水而建，採用水流推水車推輪搖轉，將涼氣徐徐送入屋中，或用機械將水送至屋頂，任水沿簷而下，製成「人工水簾」。

唐王朝甚至還規定，盛暑酌免群臣朝參。開成三年（838年）夏，天氣巨熱，詩人姚合與同僚們趁假遊覽曲江，寫下清新詩句：「暑月放朝頻，青槐路絕塵。雨晴江色出，風動草香新。」而更多的官僚士大夫，則選擇在園林別業消暑雅集。《開元天寶遺事》載：「長安富家子……每至暑伏中，各於林亭內植畫柱，以錦綺結為涼棚……為避暑之會。」

「輞川別業」是唐代著名的私家園林，詩人王維常在此宴客消暑。「輕舸迎上客，悠悠湖上來。當軒對樽酒，四面芙蓉開。」白居易也曾在自家園林作詩：「何處堪避暑，林間背日樓……從心至百骸，無一不自由。」說到消夏避暑，最為奔放前衛的要數詩仙李白了。他在《夏日山中》寫道：「懶搖白羽扇，裸袒青林中。脫巾掛石壁，露頂灑松風。」

宋代司馬光曾設「獨樂園」，進行避暑營造。用厚牆壁和瓦屋頂來抵禦烈日，營建室內良好的通風環境，室中央鑿沼池，引水貫宇下，繞庭四隅，發揮增濕降溫作用。在宋人畫作《風簷展卷圖》中，一間傍山臨水、三面居室環抱在長松修竹間，主人身着便服，右執羽扇，真實地反映了宋代的避暑生活。

千竿竹翠，水閣透虛涼。琥珀盞盈紅濕處，水晶簾裏醉風光。有竹的地方有陰涼，有水的地方生清風。西湖是南宋人夏季避暑的上佳之地，人們或將遊船停泊在柳樹濃蔭下，飲酒納涼；或敞着衣裳釣魚，到月亮升起時方回家；或乘坐寬敞通風的大船，躺在竹蓆寢具上，時不時到湖中洗個澡，可謂好不愜意。

在炎炎夏日裏，林木葱鬱的高山寺廟帶來的不僅有外在清涼，還有內在心靜。白居易曾有「人人避暑走如狂，獨有禪師不出房；可是禪房無熱到，但能心靜即身涼」的佳句，王維感同身受，在《苦熱行》有云——「忽入甘露門，宛然清涼樂」，王維和白居易可謂心有靈犀一點通。即便不在佛寺之中，只要身心放鬆紓緩，自然不覺暑熱。眼前無長物，窗下有清風。熱散由心靜，涼生為室空。其實，身體的燥熱多半緣自心態浮躁，萬事不理，心自清涼。古人把消夏之心上升到個人修養和人生境界，乃身心向內的實操。當時沒有空調、冰箱，但他們長於納涼湖心、避暑竹林、高臥北窗、碧池賞荷、夜宿談月……一樣把盛夏過得有滋有味。

民國時的文人，喜愛躺在竹椅裏或鋪着亞麻床單的床上看漫畫，讓晚風徐徐吹過，也有無限的愜意。豐子愷漫畫《折荷圖》，畫兩個孩子玩荷葉，頭上都戴荷葉帽，顯然剛剛採蓮歸來。《種瓜得瓜》寫意碩大無比的綠皮大西瓜駝在男孩背上，一女孩在後面托瓜，兩人齊心合力地運瓜前行，可真笑煞人。還有《鑼鼓響》中的老奶奶，手拿着一把蒲扇，邁着小腳去看戲，也很耐看。其實，煩夏莫如賞夏，把消夏過成詩情畫意，最妙。清代文人袁枚曾以《消夏》為題賦詩：「不着衣冠近半年，水雲深處抱花眠。平生自想無官樂，第一驕人六月天。」袁枚「不着衣冠」，有點兒像與李白「裸體青林」的隔空對話：二人均不顧世俗，融入自然，獨得其樂。杜甫消夏詩句意境也很美：「竹深留客處，荷淨納涼時。公子調冰水，佳人雪藕絲。」

孟浩然有妙詩「散髮乘夕涼，開軒臥閒敞。荷風送香氣，竹露滴清響」，講求沒什麼比靜謐心態更輕鬆釋懷。在水邊寫過許多好詞的蘇東坡，也樂於暑期納涼，因有「水殿風來暗香滿」的妙語。宋蘇門四學士之一的秦觀，則喜獨在池畔柳蔭下，支張胡床吹涼風。他在《納涼》裏寫道：「攜杖來追柳外涼，畫橋南畔倚胡床。月明船笛參差起，風定池蓮自在香。」

詩豪劉禹錫也深諳此道，醉於山林水榭之外，尋一避暑去處——水亭。「千竿竹翠數蓮紅，水閣虛涼玉簟空。琥珀盞紅疑漏酒，水晶簾瑩更通風。」詩中的「水閣」，是唐朝王公貴族們建的「空調房」，也便是前文所講的「涼屋」。閣內自生清涼，簾外有翠竹紅蓮可賞，幾個好友圍坐簟席之上，飲酒賦詩消暑，想想就是一種曠達的享受。如果天氣實在太熱了，古人就會從冰窖裏取來早已貯存好的冰塊。最早的冰窖出現在周代，頭年冬天大量貯藏天然冰雪於冰窖中，到第二年夏，便從冰窖中取出冰塊或白雪，擺放在居室當中就成了「冰盤」。冰盤不斷散發涼氣，與冬季火爐的作用正好相反。到明清時，大戶人家喜歡把鑿孔於地的矮盆景移開，置放一桶冰水，涼氣滿屋。

古人採冰頗講究，先在天不太冷時用「冰鑲」將冰面切斷成一平方米大小的方塊，不動；然後，被切斷的冰塊下面繼續結冰加厚，按原來斷口再切，這樣冰塊就會上浮一些。如此反覆，一直度過三九天，冰塊頗巨；起冰時，用撓鈎將切斷的冰塊拉上岸，運至冰窖裏成垛儲藏。唐宋時，有一種「酥山」甜點在盛宴上出現，製作類似採冰，冬日成形後於冰窖中牢牢凝固，不變形不變質。酥山就是今日「奶油冰激凌」的前身。

有關消夏美食，《燕都小食品雜詠》有詠酸梅湯詩：「梅湯冰鎮味酸甜，涼沁心脾六月寒。揮汗炙天難得此，一聞銅盞熱中寬。」解放之前，酸梅湯小販手持兩枚銅盞，敲響聲走街串巷售賣。酸梅湯是用烏梅、桂花、冰糖和蜜熬煎成湯，放涼後以冰鎮之。《本草綱目》講：酸梅湯除熱煩滿、安心、止肢體乏。京味酸梅湯以正陽門外大街「信遠齋」最出名。據傳是採用清宮御膳房秘方做的消暑解渴飲料，清涼可口，酸甜味佳。

路地觀察 湯禎兆

各師各法

資訊爆炸，做父母的方法也有千百種，亦有不少意見在社交媒體上亂飛，就像和孩子在公園玩，旁邊的三姑六婆總會有意見發表，但社交媒體令這些意見多多的人更易接觸你。

明明每一個孩子都不同，但其他人總愛干涉你怎樣教怎樣養。由從前應不應該餵人奶、幾個月可以加固體食物，到現在幾歲應該開始學樂器、為何不讓孩子讀國際學校，都總要解釋一萬遍。就算不解釋，人家總有意見，有孩子或沒有孩子的，都有自己一套「教法」想灌輸給你。

人人的經濟環境不同，孩子的性格喜好也不同，父母是最了解孩子的，應該對自己為孩子選擇的路最有信心。近幾個月，因為又是選校季節，聽到不少家長分享，不得不佩服香港人的靈活性。

有個家長說，沒錢讓孩子讀國際學校，但又想孩子英文好，有國際視野，便租了新界的豪宅，讓孩子跟附近的外籍小童玩。雖然繼續唸本地學校，但打好英文基礎，孩子長大一點便搬出。他說，運算下來比國際學校學費便宜多了。碰巧疫情停課，同一屋苑的孩子更多時間相處，父母們還自組了小小戶外Playgroup，孩子不單有伴，英文也愈說愈流利。另一家長說，要逃避本地教育制度，但經濟所限，只能讀較便宜的私校，一放假就讓孩子到國際學校參加不同體育項目的訓練。

我們的孩子讀本地學校，課外活動就讓他們選多一點，找好的老師教香港學校較弱的運動及音樂。因為讀中文小學，書本和卡通都多看英文的，自己作為父母，為了填補本地課程的不足，要多花時間，但也可製造更多契機促進親子關係。

各師各法，為孩子的將來，父母絞盡腦汁，但自己清楚自己在做什麼，便可以了。

鵬情萬里 趙鵬飛

日落堅尼地

選擇住在堅尼地城，多半是貪戀那一彎海上日落。只要是晴朗的天，傍晚6點30分到7點，堅尼地城海旁道，人頭湧湧，逼得來往穿梭的車子，無奈地頭尾相連緩緩而行。有司機瞥了一眼窗外，便忍不住四下裏探頭，想來是要找個地方，泊了車子，好擠進人群細細欣賞落日的片刻壯美。怎奈路窄車多，只好降下車窗玻璃，半個身子都伸出去，舉着手機對着被落日暈染成火紅色的海面，又拍又攝。起初還慵懶坐在臨海一排街舖裏的人，看着路上的人愈湧愈多，都有些坐不住了，紛紛放下手中的酒杯、咖啡杯，拿起手機踮起腳，對着人群和不遠處彷彿要燒起來的半個天空，拍個沒完沒了。

有高護欄矮長椅的那一段短短的海堤前，早就擠不進去了。玫瑰色的光線，暈染着依欄而立的人的輪廓。玫瑰金的頭髮，玫瑰金的面孔，襯着那幾株飽經海風的紫荊花樹，不用刻意剪裁，現成一幅大師的油畫作品。

很快，各人的社交媒體上，就會收穫密集的一排讚。

我早已不滿足隨着眾人在海旁道上擠來擠去了。

沿着海旁道往上走一小段坡路，就到了域多利道，大名鼎鼎的西環泳棚就在這裏。順着石階走下去，大榕樹遮天蔽日，小榕樹依石婀娜，一條窄窄長長的棧橋，瘦骨伶仃地伸進海裏。橋下波浪翻滾，拍打着近岸的石壁，一浪白一浪紅。棧橋的盡頭，約莫二三百米處，小青州島像個渾圓的大饅頭，妥妥地坐在海水中。正在燃燒的雲朵，繚繞着小青州，紅得發燙的太陽，一半在雲朵裏，一半架在石饅頭上，像是調皮的孩子不亦樂乎地玩着躲貓貓。

穿着大白拖地婚紗的嬌俏女子，裹着修身西裝的瘦高新郎，在棧橋上擺出各種親暱的姿勢，打着銀白色遮光板的攝影助理，留着小鬍子的攝影師，緊張的調節光圈，尋找角度，想盡可能多地抓拍幾張。天人合一的美麗影相，不可多得。橋頭等着照一張靚相的人，已經排出去有十幾米長了，橋上正在佔用美景的人，絲毫沒有快要拍完的跡象。轉瞬即逝的火燒雲，燎得排隊等候的人心急如焚，顧着體面和修養，只是不斷小聲嘀咕，拍好了沒有，拍好了沒有，一會兒太陽落下去，今天就又白來一趟。

紅透社交媒體的棧橋落日打卡照，已入不了我的眼。我也不愛湊這個熱鬧。貼着海邊崎嶇的石塊和有心人鋪就的長木板，慢慢攀到一處空曠的石灘上，隨便找個乾淨的石頭坐下來。海浪在腳底下翻捲，青州島在鏡頭裏巍峨，珊瑚色加持過的天空，有一種撫慰人心的嫵媚。留戀日落的海鳥，三三兩兩來回盤旋，各色船隻，不急不緩地繞着青州島，悠悠蕩蕩。眼前的瑰麗和壯闊，一拍一張好照片。

美景眼前，煞風景的味道卻也濃得化不開。

如此壯美的一處欣賞落日的地方，偏生杵着一座廢物中轉中心。甜膩腥臭的氣味，在高溫天氣的熏蒸之下，常年嘔得人不敢放開來大口呼吸。若不是依靠着眼前動人景致麻醉，在這裏決計呆不了幾分鐘。

香港什麼都好，唯獨細節不甚檢點。港島大口環下面的一段海岸線，放眼看去美得懾人心魄，走近一看，荒草叢生也就罷了，廢棄的泡沫箱、膠桶、水樽、塑料袋、鞋子、破布等生活垃圾隨處可見，生生糟踐了這處風景。瀑布灣公園上游的積水潭、水流經過的峽谷，亦是如此。

人多地狹資源緊缺的香港，有幸躋身國際一流都市，除了依靠傳統發展慣性，還是需要不斷精耕細作，讓這片幸運的島嶼，不斷釋放出賞心悅目的魅力。