

用腳丈量利東街



▲利東街。

在歐洲流行了若干年的Citywalk，在三年疫情結束後的今天，這股城市漫遊的旋風正式颳到了中國，以上海為「颱風眼」，吹到了全國各地。打開小紅書，四十九萬+的citywalk筆記甚至都有些令人焦慮，尤其是對於那些單純想查一條心水路線的walker們。

而以其標誌性的城市面貌、風景如畫的郊外和秀麗的行山徑聞名的香港，作為citywalk最早和歐洲同步的地區，城市漫遊的線路已非常成熟且友好。尤其從灣仔到中環再到堅尼地城，百走不厭，常走常新。

「忘掉愛過的他，當初的囍帖金箔印着那位他……」有多少人是从這首歌中第一次聽到喜帖街這個名字。雖然這個街名不復存在，但取而代之的利東街，為香港帶來全新長約二百米的林蔭步行街，很快就成了城市漫遊者們最喜愛的新潮社區。既有市區的四通八達流通便利，又有小社區左鄰右里的緊密網絡，「為傳統灣仔街道注入了新活力」。

露天茶座的椅子上，可以有牽着柯基小憩的洋氣阿婆，也可以有推着嬰兒車正在逗笑baby的麗人媽咪，有和客戶簽單的理財顧問，有在剪輯剛在此拍好vlog的旅行達人，雖形形色色，但生機勃勃。

中西品牌涵蓋了時裝、美妝、文創、手辦、零食、餐飲……阿童木的等高玩偶就向你揮着手，站在如童話世界般的糖果舖Mr. Simms Olde Sweet Shoppe隔壁的手塚治虫玩具店的櫥窗裏；在等一杯對寵物十分友好的silk tea的芝霧奶茶過程中，就能聞到幾米開外從香港蛋撻榜上有名的「蛋撻王」飄過來剛出爐的蛋撻香；在等位去Dan Ryan's大口吃肉的時候，正好可以在Caskells挑一瓶一陣配肉眼的威士忌，待你在滿牆的烈酒中做出選擇，噢？就剛好到你了。

（香港citywalk一）

樂活 潘少

逢周一見報



剛在抱怨今年夏天熱得出奇，世界氣象組織就宣布，從七月三日開始的一周是有紀錄以來全球最熱的一周，而上個六月則是有紀錄以來最熱的六月。如果問「這個世界會越來越熱嗎？」答案應該是肯定的，至少目前來看是如此。根據科學家的預測，全球氣溫還將升高，也就是說，我們剛剛經歷的「熱月」和「熱周」雖然空前卻不絕後。

人活在世，要應付各種天氣。老北京有「過陰天兒」的習俗。老舍在《正紅旗下》裏寫道，「在過陰天兒

的時候，可以定買金四把的頭號大羊肚子或是燒羊脖子。」馬三立的相聲《吃餃子》講的也是「過陰天兒吃餃子」。陰雨天是在南方最常見的，值得回憶的倒是「過熱天」。面對滾滾熱浪，最離不開的是空調。說起空調，據說明年就是它進入中國一百年了。普通人家普遍用空調，大概只有二十年左右。有了空調以後，對付熱天似乎只有吹空調這一個法兒，沒有空調的時候，卻有千百種退熱應「烤」之法。

在那時，自家院子裏有一口水

井，是最大的幸運。我家恰好就有這麼一口。井是熱的絕緣體，不管天氣有多熱，井裏打上來的水永遠是冰冰涼涼的。放學回家，趕緊跑到井邊，拋下吊桶，打上一桶，淋在腳上、腿上、臂上、膀上、臉上，頓覺清涼。井中除了水，還浸着三兩個網兜，裝的是西瓜、香瓜，或者家裏熬的綠豆湯、酸梅湯。吃過了晚飯，打幾桶水，把還留着白天餘熱的院子澆一澆，把竹榻竹椅擦一擦，一家人便開始乘涼了，搖着驅趕蚊蟲的蒲扇，就着新涼下來的晚

風，吃着從井裏撈上來的瓜果和甜湯，人間快意事，莫過於此。吃飽喝足，再打上幾桶水，沖刷地面，沖洗手腳，一天酷熱帶給人的煩膩，盡數散去。寫到這裏，我忽然有些懷念那些沒有空調護體的應「烤」時光。

知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報



長壽的真相

車。我們能做的首要之務是不要太用力踩油門。」

為了找出「不太用力踩油門」的方法，作者花了七年時間，走訪世界上四個最長壽的居住地，並與數十位人瑞訪談。這四個地方包括意大利薩丁尼亞半島、日本沖繩島、美國加州的洛馬林達區，以及哥斯達黎加的尼科亞半島，作者稱之謂「藍色寶地」。

研究長壽人之生活方式，建基於一個事實：對於壽命的長短，最大的因素不是基因，而是你的生活方式。作者引用了一份在丹麥進行的研究，

研究以二千五百對雙胞胎為對象，並在對比研究下發現「在所有影響壽命的因素中，基因僅佔約百分之二十五。」

「百分之二十五」是一個不低的比例，但樂觀的想法是：至少，我們還有百分之七十五的控制權，我們可以改善生活方法去提高長壽的機率。當我們以為「藍色寶地」有什麼健康秘方之際，作者告訴我們的，卻是一些每個人都知道的常識。原來，長壽真的沒有什麼秘密，真相只是你是否願意持續地去實踐這些健康的常識。例如，其中一個常識是多喝水。

打風的一天

的路徑本來並不衝着香港而來，但是天文台仍然按照一貫方式作出預警。星期一早上醒來，我家居住地區的天氣並不太壞，打開電視觀看風暴消息，突然而來的八號風球似乎是市民意料之外，對於大部分「打工仔」而言，就好像平白增添了一個長周末假期。

我家屋苑樓下便是商場，猶如以往的颱風日子一樣，我先到商場走一圈，發現大部分食肆和小商店都如常開門營業。我選擇了一間連鎖快餐店吃早餐，然後再回家休息。及後新聞

消息公布八號風球持續至下午，我便和太太及兒子再到商場吃午餐。食客都是街坊鄰里，好不熱鬧，店員沒有怨言，盡力提供服務，這就是香港式生活。

電影院沒有合適的選項，午餐後我們折返回家，繼續留意電視的新聞消息。這種打風的日子，新聞記者總會找到一些仍然外出的市民。有些人愛到街上流連，亦有人刻意跑到碼頭或岸邊觀浪。有一位市民竟然穿着整套潛水衣，聲稱從鯉魚門碼頭游泳至東龍島。「你不怕風浪嗎？」記者

問。「不怕啊，我每次打風都是這樣！」記者似乎沒好氣再訪問下去。為什麼有些人總是如此自私？雖說其時天氣狀況不算太壞，若然發生任何意外，救援人員必定趕到現場設法營救，那豈不是影響他人的工作及安危？凡事都應該為其他人着想，這是為人應有的責任。

文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報



記明儀「與眾同樂大灣情」

七月十六日，一個懸掛三號風球的星期天晚上，香港大會堂音樂廳卻濟濟一堂，席上包括香港演藝學院聲樂系主任阮妙芬、作曲家陳能濟、許翔威、著名作家李默、敲擊大師錢國偉等，與一眾愛樂者欣賞明儀合唱團的周年音樂會（見附圖）。

開場前團長區載佳簡單介紹音樂會的三個亮點，首先是新任總監陳永華教授，那是明儀合唱團自一九六四年成立以來第

二位總監，也是費明儀六年前離世後引頸以待的委任。

第二個亮點是音樂會主題「與眾同樂大灣情」，首次請來香港中文大學（深圳）合唱團參加演出。記憶中二〇〇八年也請過「江蘇省愛之旅合唱團」來港演出，但這次的大灣區概念，別具意義。

第三個亮點是關於音樂會的民歌主題，選唱的既有外國作品，也有大江南北的，那香港的呢？最

有代表性的，莫過於顧嘉輝的電視金曲，由作曲大師陳能濟編配成四部合唱。

音樂會由陳永華首先登場，指揮由三十二人組成的明儀合唱團演出三首黑人靈歌，唱出活潑節奏和優美旋律。陳教授的作曲背景，演繹上更突出作品結構，規矩有序。接着由駐團指揮呂國璋指揮三首著名音樂劇選段，最後一首Oliver女童獨唱由他的稚女呂咏玲擔綱演出，可以視為明儀第三代登場。兩首二重唱後，民歌環節開始，首先唱出法國、西班牙和愛爾蘭著名作品，然後是《茉莉花》等中

國民歌。

中大深圳合唱團繼續民歌主題，跟明儀一樣背譜演出南非《天堂》、武漢《漢陽門花園》。在賀嘉珉高效指揮下，近四十人演出中外音樂劇《天邊外》、《You Will Be Found》，留下深刻印象。音樂會最後以梅廣創博士編配顧嘉輝經典的《上海灘》，二團聯演大合唱，音符縈繞至今。

樂問集 周光蓀

逢周一見報



只道是尋常

我所在的公司和學校的合作共建，已經開展三年了。我也在這三年裏，因為工作的關係，和香港二十多間學校建立了聯繫，和幾十名學生結下了友誼——很多個周末，我和他們一道去行山，灑下一路汗水，留下一路歡聲；無數個夏夜，我帶他們去欣賞音樂會，讀懂柴可夫斯基的悲愴，理解梁山伯與祝英台的愛情；我們還經常去參觀香港的各類博物館，在城市探秘中對香港更加了解和熱愛。

天下沒有不散的宴席，再有一個多月，因工作易動，我就不再負責這項事務了。我和學生們商量拍個影片做個紀念。攝錄師是非常敬業的九〇後。我告訴他，希望通過這個片子，能夠把「大家一同成長」的項目初心表達出來。他按照腳本，十分嚴格地對鏡頭質量把關，燈光、動作、角度……拍了一個下午，終於完成了素材積累。可不知為什麼，當我和同學們看視頻中的自己，總覺得彆扭，像是缺了什麼。

「少了味道，比如我們在一起活

動時，你說話特別風趣」「鏡頭太標準化了，但我們平日裏都比這個自然得多，也更有趣趣」……聽了學生的話，我下意識地去翻手機相冊中的舊照片，雖然取景和構圖都不完美，但每一張照片都是一個故事：梁同學登頂時的興奮、李同學逛書店時的認真、葉同學聽音樂會情到深處悄悄流下的眼淚……我忽然明白，在那些最寶貴的瞬間，在那些情感最真摯的時刻，我們或是錯失了按下快門的機會，或是留下了技術上並不完美的圖片，但卻是真情的流露。就如同我做這些工作，佔去了幾乎全部的周末時光，換不來半點「實惠」和所謂的名譽，但我的精神從沒有這樣富足過。

只道是尋常，卻是最珍貴。謝謝你，我親愛的同學們。

負喧集 趙陽

逢周一、三見報



特別想知道

你有沒有體驗過，在某一個時刻有種「特別想知道」某件事的感覺？

大多數情況下，這種「特別想知道」的事情，往往是一些不太常用或者說知道了也一時半刻沒有什麼實際用途的事情。只是由於某個偶然的機會，碰到了，在那段特定的時間內，不知道為什麼，就是特別想知道關於這件事的詳情。如果你在短時間內沒有去查了、去了解，其結果也可能僅僅是「得個知字」，由於並不常用，過一段時間可能也就逐漸忘卻了，但如果你在短時間內沒有去查，過去也就過去了。

最近剛好在某篇文章中看到「卧蠶眉」，突然就發覺「卧蠶眉、丹鳳眼」在各種文學作品中看得多了，但是究竟怎樣的眉毛才算「卧蠶眉」，我則一直處於一知半解的狀態。網絡時代，找到「卧蠶眉」的過程是名副其實字面意思上的「舉手之勞」：手機上按兩下，

詳細解釋就在眼前了。

轉念一想，在如今這個ChatGPT可以為你寫文，Midjourney可以為你畫畫的時代，AI憑藉着強大的學習、計算、存儲能力大行其道。許多人憂心忡忡，開始討論起「AI時代最容易被代替的職業是什麼」，希望在與AI的追逐戰中不會被這個後起之秀取而代之。我想，AI的確可以極大解放生產力，但相比起AI，人類有一個最重要的、「AI無我有」的優勢，那就是——好奇心。AI的行為邏輯有明確的目的性和指向性，至少在目前階段，可不會無緣無故突然就對某個看似不重要的事情產生「特別想知道」的熱情。而好奇心，則在某種程度上可以說是人類這個種族探索世界的最大內在動力。

大川集 利貞

逢周一、三見報



暑假回到內地無錫父母家中，得知小區外的馬路因修地鐵封閉施工，我過去每天跑步的小公園也暫停使用了。

不久，發現了又一個晨練的好去處。父母住處雖離稱「無錫母親河」的梁溪河不遠。河流自東向西穿城而過，總長約七點五公里，連接京杭運河和太湖。大約半年前，兩岸建成了「梁溪十里畫廊」，東頭連接新石器時代的先民遺址「仙蠡墩」，有石雕、碑刻、假山，途經蠡溪公園和商街，西頭終止於蠡湖邊管社山莊的荷塘。河流蜿蜒曲折，處處有景。亭台樓閣，茶室，會所，紀念館等，集歷史、人文、自然風光於一體。一路鋪設騎行、漫步和跑步三合為一的防滑彩色綜合步道。橫跨南北的八座大橋下都修建了主題公園，設置運動器材、兒童樂園、服務驛站、公廁和飲水處。

沿河景區整合了綜合治理梁溪河的水利工程，河水清澈，環境宜居。更妙的是，它從鱗次櫛比的住宅小區背後經過，居民踏出後門就能晨練、散步、休閒，體現江南「水巷小橋多」「人家盡枕河」的風韻。儘管夏日炎炎，跑過垂柳、香樟樹下，梔子、薔薇、廣玉蘭的幽香縈鼻，令人心曠神怡。清晨，貓媽媽帶着小兒女在太湖石上打盹。打拳、跳舞、跑步、打乒乓、打籃球的，釣魚、吹薩克斯管、自拍直播的，坐輪椅的老人，推童車的父母，都怡然自樂。

「梁溪十里畫廊」讓我想到杭州的上塘河風情帶，韓國首爾的清溪川，加拿大溫哥華湖畔，美國芝加哥河及三藩市漁人碼頭一帶的景致。萬里江山，風景如畫，願大家能藉此療癒，共享幸福生活。

墟里 葉歌

逢周一、五見報

