



雙城記

何冀平

「巴黎母親」秦蘭英

蘭英出書了！《我的記憶》是我的朋友秦蘭英在法國僑報發表的專欄文章集結而成。蘭英筆下15萬字，70多篇文章，以淳樸真實不事雕琢的文字，講述她在中國山東家鄉的生活，從山東農村嫁到花都巴黎，與博士丈夫徐廣存和4個孩子在法國的故事，引人入勝，這些樸素無華的文字，給讀者留下回味無窮的思考和想像。

徐廣存老師是旅居法國的漢學家，出生在山東臨沂，先在台灣讀書，後又留學法國，在法國第三大學任教授。離家數十年，一心想着回家鄉，直到1975年才千辛萬苦，幾經周折回到家鄉，離家時還是年輕媳婦的母親，已經步履艱難，那一年徐老師42歲，還是單身。母親着急兒子的婚事，選中鄉里姑娘蘭英，徐老師不想違背母意，又見蘭英淳樸單純，同意與蘭英結婚。一個在外數十年，文采風流，又是身在花都巴黎的男子，與一個生長在鄉下，不識字的女子結為夫婦，在外人看來難以理解。

徐老師帶回來像一張白紙一樣的蘭英。蘭英隨丈夫定居巴黎，到了法國她開始學習文化，中文法文一起學，守着一位博士，加上她的努力自強，她的法文竟比中文還要好，在家相夫教子，哺育3兒1

女，把一頭家打理得井井有條，我在巴黎她的家裏，親眼見到她從早到晚手不停，三餐周全，居所乾淨到閃爍發光，鋪有白色餐布的法式餐桌向着白色的陽台，一盆四季海棠花開得正艷，餐桌上是難得一見的中法家常菜，手工烙餅，放了法國芥末汁的土豆和番茄沙律，大大的山東饅頭，肥美的手包大餃子，讓丈夫一心撲在學問和藝術上。說起來，香港的幾位大導演開始探尋法國歐洲，都是從巴黎入手，而接待和舉薦人都是徐老師。家中存放着上萬本書籍，徐老師和才高八斗的朋友們講的是藝術、哲學、戲劇，高挑健碩的蘭英耳裏聽着，手裏忙着，滿臉是笑，滿面陽光。看見她，就覺得天下沒有辦不成的事。兒女都接受到最好的教育，讀完大學各自發展事業有成。一個中國農村沒有文化的女子，養家育子，熱心公益，引起法國人的關注，巴黎市長將「巴黎母親」的獎章，頒發給秦蘭英。

可惜徐老師一向身體不好，2015年與世長辭。徐老師的離去，對蘭英是沉重的打擊，她忍住悲痛，開始書寫專欄。蘭英在法國一共出了兩本書，還有一本是《廣存人間》，紀念丈夫徐廣存。應蘭英之邀，我寫了文章《溫不增華 寒不改葉》，不僅是紀念徐老師，也為了蘭英。



此山中

鄧達智

魅力泰國

緬甸局勢不穩定，只好放棄行程，轉而從北到南，來一次相對較長的三星期旅程，發掘一些過去未曾接觸的遊泰深度。

飛緬甸首都仰光，目前為止，從香港必須經曼谷轉機；索性取消訂了一年的航班，直飛泰北清邁，入夜後抵步，立即租車直奔再北的清萊。山區道路總算企理，雖然沒設路燈相當黑暗，交通流量減少，3個小時車程並不難過。對一般遊客而言，清萊的白寺、藍寺及黑色博物館（好些旅客，甚至旅行社弄錯為黑寺，錯得離譜；這一系列以黑色為主調的藝術家作品陳列室，外觀宏偉猶如佛寺，卻非泰國建築，筆者認為創意源自古代挪威維京人的宮殿）。白、藍、黑3座建築物，歷史尚淺，仍未醞釀出成熟的韻味，吸引力不及Kok河畔。以混合洋房子及熱帶泰國通暢納風的建築特色老房子改裝而成的咖啡廳、酒吧及餐廳 Chivit Thamma Da，好一抹教人體驗悠閒慢活的最佳環境；將身子攤在古老藤椅墊上，屋頂吊扇懶洋洋地旋轉，半個下午由

特色飲料相陪，直至黃昏；這便是慢活其中一種模式。

於清邁住在古王城大佛寺旁、大街內巷古老房子改裝而成的精品酒店，寧靜得不得了；豐富早餐吃過，回到我在旅途上至愛的活動：在陌生環境下，漫無目的地散步。

散步歸來，沖過涼水浴，攤在露台上的梳化椅，讓午後自然薰風吹拂，小睡片刻，無所事事；另一種慢活。

曼谷多年被國際遊客評為最受歡迎的旅遊目的地；價格相對其他地方方便物美，各種宗教、歷史、文化養分熏陶下，氣場燦爛。滿布曼谷大街小巷的美食種類繁多，吃喝不完。年輕人玩個通宵達旦，見過世面的成熟人，大可選擇例如金漆招牌的文華東方酒店或相對新建的四季酒店，望日落悠悠河水，有一口沒一口喝着飲料，享受懶洋洋。曼谷舊城區 Talat Noi 禾得田珍珠，不少華人舊倉庫、富人舊豪宅改裝成各種咖啡館、酒吧、畫廊，漫步走一日嫌少。

從前曼谷並非我的那杯茶，自從熟悉了過去華人生活、從商的舊城區，愛上活化過後卻保持原來的面貌，散步其間，感受泰國最高境界的魅力——舒適無限的懶洋洋。



◆曼谷大型商場都張燈結彩慶祝龍年，設計新潮又不失傳統過年氣氛！ 作者供圖



藝式生活

余宜發

滯留機場9小時

這次到美國探望家人過得非常開心，但天氣的問題總會令人措手不及。話說我2月3日到美國紐約，然後2月13日回香港，2月14日便可以開始工作，所有事情都安排得盡善盡美。結果2月12日我家姐跟我說：「收到朋友通知，明天會有一場大風雪出現，而且政府已經宣布當天停課，甚至打工仔可以自行決定在家工作也可以。」就是這麼突如其來的一個天氣變化，結果原本我早上11時多的航班便立刻延遲到下午2時多才起飛。

因為這一次到美國的機票是我朋友推薦給我，而且比一般機票便宜幾千元，所以就選擇乘坐這間韓國航空公司，不過就需要在首爾仁川機場轉機。其實要轉機對我來說沒有多大問題，反而不用一直坐着這麼久，可以到機場走一走，鬆一鬆筋骨也不錯。但因為美國大風雪的問題，我由美國飛到仁川機場的接駁班機聯繫不上，結果我需要停留在機場9小時，直到第二天早上8時才可以飛回香港。結果我之前的完美安排便被打亂了，即是說回到香港已經中午時間，放下行李到家中，只可以梳洗一下便要開始工作。

最困難的問題，可能有些讀者也會經歷過，航機延誤影響到的其中一個情況就是滯留機場。今次我需要滯留機場9小時，當我坐在機場等候上機區，雖然四周沒有人，呆坐着完全不知道做什麼時，突然靈機一觸，我可把這個旅程的所見所聞跟你們一起分享，總算把這些時間好好利用沒有白過了。

因為要這麼久滯留在機場，我先在機場的商店逛逛，但我下機的時間已經是晚上9時半，所以有很多店舖也準備關門。當然仁川機場也有提供旅客轉機休閒休息區，裏面包括有可以睡覺的地方、可以充電的設施，甚至可以洗澡的區域。我以為這些設施可以讓我消磨一下時間，結果當我準備去洗澡的時候，才發現這個地方每天的開放時間是早上8時半到晚上8時，完全沒有方便需要在機場過夜的旅客，即是我，所以所有這些設施其實對於我來說也沒有太大幫助。現在才凌晨3時半，還有5個小時方可以上機回港，所以我唯有繼續努力好好利用這些時間不要浪費。



百家廊

若荷

二月的春天款步而來

那天夜晚，路燈下的黑暗被雪花輕柔地打破，它們猶如美麗的舞者，紛紛揚揚地落下。不是輕飄飄的鵝毛大雪，也不是鋪天蓋地的雪花，而是帶著決然和勇氣的雪粒，背向深邃的夜空，義無反顧地朝大地奔去。在夜晚的燈光下，這些雪花顯得異常美麗。

它們是新生的象徵，帶著甜蜜與希望，揣着夢幻般的理想，給這個世界帶來無窮的想像。它們像是一場溫柔的親吻，輕輕落在大地的臉頰上，以至在第二天的清晨，我們踩在結冰的地面上，聽着那咯吱咯吱的聲音，彷彿聆聽到了冬天的低語。

這便是春天的序曲。當日曆輕輕翻過立春的一頁，春風便踏上了東渡的旅程。萬物從沉睡中甦醒，風兒現出溫暖的氣息。陽光撫慰着寒冷的土地，使其變得柔軟，成為新的生命的搖籃。小草從土壤中探出頭來，彷彿一個個天真爛漫的孩子，睜開眼看到嶄新的天地。我知道，不久後的一天，一切將重新煥發生機，大地將又披上五彩斑斕的新裝。

樹枝上的嫩芽也漸漸鼓起，宛若小小的綠色燈籠，在枝頭輕輕搖曳，春風裏，它們歡快地歌唱，告訴我們春天已經悄然而至。人們也開始感受到春天的氣息，滿懷期待地迎接新的開始。天空中，風箏早已飛翔，與新年的燈籠相互輝映，長長的絲線牽出一幅幅歡樂的畫面。

每天早晨，陽光灑滿窗簾，不僅照亮了每一個角落，也照亮了我們的內心。那光亮如此溫柔，有時甚至讓我微濕眼眶。這個2月，我渴盼春天的到來，生命開始漸漸復生，產生夢想。儘管2月是一個忙碌的月份，每天都有太多的事

情要處理，有太多的夢想要實現、太多的任務要完成，有時難免會洩氣，生出沮喪，甚至懷疑自己能否應對這一切。

在這樣的一個日子裏，我記住了一個詞：堅持不懈。我希望那些美好的願望，能在我的固守下走向遠方。我希望那些不懈的努力，能在我的堅持下衝破困阻，讓我對未來充滿期許，所有的缺陷也都變成了美德，所有的矛盾似乎都在鼓舞人心中。它讓我明白，只要保持陽光般的心態，就能找到前行的方向。

這是一個充滿希望的季節，一個孕育夢想的季節，我將緊緊把握住這個季節的每一刻，讓生命像花朵一樣綻放開來，綻放出最燦爛的光華。面對個人的彷徨與陰鬱，我學會了在陽光下微笑，學會了努力對生活表達熱愛。它告訴我只要內心充滿光明，希望就會永存，不會感到絕望。它就像一條閃亮的天路，引領我們走向光明的未來。

記得一個冬日的午後，我走在鋪滿冬葉的小路上，陽光斜斜地灑下，將我的影子拉得很長。我踩在枯葉上，聆聽那清脆的碎葉之聲，彷彿是大自然的讚歌。那一刻，我才感到自己融入了這幅美好的畫面中，融入了這個世界，成為了大自然的一部分。我閉上眼睛，讓陽光照在臉上，感受它們送來的溫存與光芒。新年的鐘聲對我而言，是一種溫暖的召喚，它提醒我，家是永恒的心靈港灣，它給予我生命的慰藉，堅實的力量。每一個鮮活的記憶，都被收納在了一個叫作「家」的屋簷下。每當我推開門窗，那熟悉而親切的氣息便撲面而來：燈影在老屋裏面晃動，星辰在老屋頂上挪移，已故父親母親的面容還是那麼慈祥。每到

這時，記憶就像一部可以複製的畫片，不停地複製着童年，複製着父母呼喚乳名的聲音，讓人含淚而笑。每一次與老屋的相守，每一次與家人的團聚，每一次與之深情的擁抱，都將是生命裏不可多得的美好。這是上蒼贈與我的珍貴禮物，我唯有一年年，將它們久貯深藏。

而春天則是我心靈的重生。當陽光灑在我的臉上，一種幸福的感覺油然而生。這一刻，我感到無比的欣慰。歲月如歌，這不僅僅是時光的流轉，更是心靈的滋養與成長。當春風輕輕撫過我的髮梢，我深吸一口氣，那份寧靜與安詳，便立刻滲透進胸腔裏的每一個細胞。我彷彿聽見一首悠揚的歌，那歌聲在我的耳畔輕輕地吟唱。這些平凡的所在，簡單的快樂，都讓我真誠地感激這個世界。

在陽光明媚的日子裏，我選擇走出戶外，讓陽光灑在我身上，將心靈擺放在金色的光輝中，沐浴洗塵，讓它們在舒暢的春風中生根發芽。我曾在青青草地上觀望人們放飛風箏，欣賞它們在藍天白雲間自由翱翔；我也曾坐在花園的長椅上，俯視腳下，翹首遠方，默默期待大自然的修剪，為大地裁出美麗的春裝，以感受陽光的溫暖和花朵的芬芳。

新年的每一天，都充滿了機遇和挑戰，它讓我放下過去的疲憊與困擾，在新的一年裏重整旗鼓，追逐夢想。我深知，只要保持陽光般的心態，所有的難關必定都能迎刃而解，我要做的就是坦然面對它們，端正心態。而這種心態，無關物質的端正，卻有關內心的豐盈。如此，才可能在人生道路上走得更遠，活得自在。因為我知道，這才是真正的、深刻的人生。



冬陽天地

梁冬陽醫生

體味

有個年輕的女孩子覺得自己多了分泌物有體味而求醫，她曾自行食抗生素，但醫生同她做細菌培養並沒有發現有感染的情況。她一而再要求我給抗生素，我要她再做細菌培養，如果沒有細菌就不應該食抗生素，否則會引致抗藥性或念珠菌性發炎。她不甘心，有點取不了抗生素就不休止的心態。

人的體味是由人的分泌物、汗液和皮膚的化學物質所形成。每個人的體味都是獨特的，且和遺傳基因、飲食、生活習慣，以及健康狀況和個人護理習慣、環境因素、乾濕度、所穿衣物或衛生護墊等息息相關。

例如：不同種族的人分泌的氣味有不同，有些比較濃烈，有些比較淡；亞裔人士和歐美、印度、非洲裔人士也有所不同。

喜歡食辛辣食物，如咖喱、大蒜等味道濃的食物的人分泌的汗的味道比較濃，冬天天氣冷出汗比較少味道淡，夏天出汗多濃縮味道重；穿着尼龍不透氣的衣物使汗不能揮發而引致味道濃皮膚敏感，穿着棉質衣物的，因為吸汗性好而味道

淡。有些人吃一些特別的藥物，例如：抗生素維他命丸，也會有一些特殊的氣味。

一些身體狀況和健康問題也可能導致特殊的體味。例如：某些疾病、代謝異常或荷爾蒙變化都可能導致體味的改變。例如：慢性肝腎衰竭的病人有特別的味道，大小便失禁的病人可能身上會有尿味，即使用的衛生護墊不同出來的味道也不同。

正常每個人都有自己不同的體味，並不是一定有病，個人的護理習慣可以影響體味。保持良好的個人衛生，定期洗澡、更換衣物和使用適當的個人護理產品，可以幫助減少體味的產生。只是在覺得難受，有帶血或黃色、綠色、白色芝士狀的分泌物、癢癢等才需要看醫生。

有些人不洗澡只是用香水或止汗劑噴，以為可以中和這些味道，結果，這些化學物質和汗液體液混和之後演變成更加難聞的味道，而且對味道的喜好因人而異，你喜歡的香水未必其他人喜歡，哪怕是一些名牌也會令到某些人很難受，所以要留意別人的感受。



細說星光

龔仁

《狐妖小紅娘》龔俊

這檔國劇來到此刻實在有點真空的感覺，大劇已過，新劇未上。期待已久的《狐妖小紅娘·月紅篇》、《與鳳行》等，只聞樓梯響，截稿前仍未看到播出的日子，之前提過《與鳳行》，這次我們來看看關於《狐妖小紅娘·月紅篇》，這套楊冪掛帥的古裝劇遲遲未能推出，據說和去年10月曾經在殺青後補拍有關，當時楊冪找來劉詩詩、成毅補了兩個星期的戲，劉詩詩和楊冪向來是閨蜜，來客串並不稀奇，何以找成毅來撐場？原來是為了完成夢幻聯動，因為《狐妖小紅娘》是改編自人氣同名動漫，電視劇版分為3個單元《月紅篇》、《竹業篇》以及《王權篇》。據悉，劉詩詩、成毅是同系列姐妹作《竹業篇》和《王權篇》的主角，這次來客串，讓《月紅篇》演出陣容更升級為大卡豪華版。

楊冪、劉詩詩這對好閨蜜上次同框演出，原來已是2009年《仙劍奇俠傳3》的事，今次雖然只是客串性質，但相信Fans一定已雀躍萬分。楊冪從4歲童星入行演到

這刻，除了因為與香港男藝人劉愷威有過一段婚姻，她多次參演香港導演的戲，也令她特別受到香港觀眾的歡迎。當然，她的傑出作品《三生三世》曾在無線電視免費頻道播出，也加深香港普羅大眾對她的印象。來到這個劇齡，坦白，看楊冪的古裝扮相，較時裝片是勝一籌的，看過《月紅篇》的一些片段，相信劇中的塗山紅紅絕不會讓影迷失望，仍是秀外慧中。

男主角龔俊（見圖）可說是近年才走紅的藝人，《山河令》溫客行的演出讓他贏得讚譽，但我個人比較喜歡他另一套時裝劇《你好，火焰藍》，同期有幾套消防救災片，他和張慧雯合演的這一套，勝在青春。

龔俊在香港不算一線紅人，但他在內地也算吃得開，2023年2月21日上海杜莎夫人蠟像館官宣龔俊為上海杜莎中國時尚新勢力 E-Fashion，他成為了專區內首位新入駐的青年演員。同年3月4日上海杜莎夫人蠟像館正式揭幕龔俊的蠟像，成為2023年首位入駐名人蠟像。若論知名度與資歷，這倒是有些出人意料。



演藝雜影

小蝶

一個未能兌現的承諾

2月25日打開社交媒體訊息，看到的是一幅黑白色的圖片，照片中人是李影（影姐）。再看題目：「資深藝人李影加拿大離世」，我的腦袋立即轟了一下，嚇得呆了。我不敢相信這是事實，立即寫訊息向影姐的藝人好友查證。數小時後，我收到回覆，表示已確實影姐離世的消息。

我多麼希望那是一個誤傳的消息，影姐會在翌日於公眾前露面，表示那是謠傳。

這數天，我不斷想着影姐。事情怎麼會有這樣大的變化呢？龍年大年初一，我還收到她的賀年圖，我也回祝她龍年大吉，身體健康。怎想不到不足半個月後，她竟然倏然而逝！

我是通過一項電視研究的工作認識影姐的。她在電話與我通話時很客氣有禮，我說會派專車接她，她表示會面地點很接近她的家，她自己來好了，當天我們便在街角迎接她。她的個子比我印象中小，非常

平易近人，一點也沒有電視紅星的架子。之後，我多次與她喝茶，愈多見她便愈喜歡她。以往認識她，是透過螢幕或雜誌報道。她在上世紀七八十年代是麗的電視的當家花旦，照片中和劇集中的她很漂亮秀氣，溫文爾雅。大抵是她多演悲正劇，飾演的角色亦多是柔順內斂，楚楚可憐，有時甚至是命運悲慘的女性，所以我一直以為她本人的性格也是類似，監製們才會常派她飾演這類人物。

沒想到幕下的影姐原來是一名非常樂天開朗、好動愛笑的人。她說話快，尾音不多，十分爽朗。她的話往往流露出她熱愛生命，享受每一刻當下時光。我記得她曾對我說：「將來如何又如何？最重要是現在開心，因為一旦死後便說什麼也沒用。」她是活在當下，想做就去的信徒。

以前看訪問說影姐與劉松仁分手是因為性格不合，她太貪玩了。由於當時我印象中的

影姐是螢幕上溫婉柔弱的劇集女主角，我選對報道存疑。認識她後，我才知道原來她是一位優秀的演員。

我和影姐有一個約會。兩三年前，她說她從未到過元朗，我答應一天與她到元朗喝茶逛街。2022年底，我打算履行諾言，約會她和另外兩位藝人朋友一起去元朗。可是其中一位朋友誤會了我們的意思，以為我們只是想見面敘舊，犯不着跑到元朗，便將喝茶地點改到九龍。影姐是很沒所謂的人，所以我們便說再定元朗之約。

去年想約她時，碰巧她在加拿大。到了她在港，我又沒空。我不想再等下去，今年年初一回祝她時便約她待她3月回港時我們一定要實踐我們元朗之約。

沒想到這個約會竟然永遠落空了。報道說劉松仁留言給影姐：「我們不是3月中有約嗎？怎麼真的走了……」這也是我要問你的話啊，影姐！你在那邊要繼續玩得開心。