



上图：Tim 和 TGIF 女老板一起自酿青梅酒。

特殊的场合。”

无论是以足球著称的家乡曼彻斯特，还是上高中时全家搬到以橄榄球闻名的威尔士，Tim 始终都在“打酱油”。“我从小就无法参加体育运动，因为我患有严重的哮喘，经常去医院，不得不使用许多药物。”他至今清楚地记得第一次尝试跑步的情景：“我的整个身体都着火了。我的脸通红，不停流鼻涕，气都喘不上来。”他曾以为运动根本不适合自己。

来到上海后，他爱上在梧桐树影里散步。后来又收养了一条狗狗，因为毛色金黄他索性给它取名“夕阳”，每天早上带着夕阳慢跑，他工作的时候夕阳就趴在他脚边睡觉。有一天他在华山路一家咖啡馆时，一名熟悉的工作人员走过来向他提供了一条重要线索，他因此加入了很棒的跑步和 Hiit（高强度间歇训练）健身社群。每周几次结伴锻炼，与新认识的各国朋友一起夜跑 5 公里……不仅身体变得越来越强壮，业余生活也越来越丰富了。

2018 年，Tim 参加了上海马拉松，以 4 小时 10 分的成绩斩获一枚特殊意义的奖牌。他想起哈佛大学 David R. Williams（大卫·R. 威廉姆斯）教授所说“你的邮政编码比你的遗传密码更能预测你的健康”，深以为然。

“对我来说，这是一个巨大的成就。由于小时候患有慢性哮喘，我对跑步运动一直梦寐以求却无法企及。如果没有一个支持跑步和户外活动的城市和社群，我知道这是不可能的。”

弄堂是天然咖啡馆

每逢周六，在互联网上冲锋陷阵的 Tim 摇身一变，成为一家弄堂小店的专属小二。

搬来不久，Tim 就注意到弄堂里有家小小的中古商店。店名是西方年轻人喜欢的 TGIF（Thank God It's Friday 缩写，“感谢老天总算到周五了”），售卖有故事的复古服

装和珠宝。老板是个漂亮的上海小姑娘，笑容温暖，善解人意。第一次见面两人就聊得轻松愉快，可谓一见钟情。2022 年春天他们成为亲密的朋友，互相支持保持理性，并为邻里带来很多欢乐时光。有一次他们把沙发搬出来，又在弄堂墙上挂起一面床单，架起投影仪举办一场“户外电影之夜”。大家一边喝咖啡、饮料和自酿的青梅酒，一边看电影，这个世界的烦恼不复存在。

Tim 亲自动手，设计了一系列“文化传奇”香熏蜡烛，用中国古代四大美女、三国英雄等图案的陶瓷杯装上梅兰竹菊水果花草的味道，推荐给热爱生活的人。他最喜欢把手指头戴满戒指，笑盈盈地问每一位顾客：“你是 e（外向）人还是 i（内向）人？”回答“e 人”的他推荐那排造型可爱的卡通戒指，回答“i 人”的他推荐式样古朴的银色戒指，回答“不知道”的他则指向那些“天选之人”戒指。他把售货经历当成有趣的社会实验去了解当地人，与他们探讨怎样获得更好的社交技能。聊得高兴了，还会用自己的复古咖啡机给他们做杯咖啡。

不知是被咖啡的香味吸引，还是被这个橱窗后卖古董的外国人吸引，每一个从武康路走进弄堂的游客都会情不自禁地拍拍拍，Tim 忍不住挑挑眉毛开起玩笑：“他们需要付费拍照，一百块一张！”

弄堂在他眼里充满了诗意：“弄堂就像上海的 hidden past（隐藏的过去）。有很好的邻居，有很好的氛围，弄堂就是天然咖啡馆。对我来说，它是一种真正的社区和文化意识，在世界上许多城市已经消失了，再也不会回来了。”