

## 遊「海上桃源」塞舌爾

受地理條件和農業資源制約的塞舌爾，當地食材種類相比亞洲匱乏，很多肉類與蔬菜都要靠船運進口，成本不菲。加上島民世代生活中烹飪方式簡單，基本靠烤，以及對多種我們熱愛的海鮮（比如螃蟹）的接受度很低，導致島上的大部分餐廳出品都「慘不忍睹」。但是在當地捕撈的新鮮海產與異國料理方式的加工下，想找到可口的飯食也不是難事。所以這最後一篇塞舌爾遊記，將介紹島上的「美食」。

當地的傳統料理是克里奧菜，或酸甜或辛辣，帶著濃厚非洲料理的味道。因為盛產熱帶水果，所以在烹飪中常見水果與肉類的結合。

上了島就忘記炒菜和火鍋吧，在海島國家應該好好享受最新鮮的魚與蝦。當地可食用的魚類繁多，石斑魚、金槍魚和各種鯛魚都可以在餐廳或魚市找得到。亞洲飯館的鮮魚刺身、西式餐廳的鯛魚燒烤與煎魚扒都不需要複雜調味，體現魚本身的鮮味。塞舌爾的海蝦個頭較大，肉質緊實，咬起來過癮，吃三四隻就飽了。但是蝦味淡而不甜，可以用檸檬汁佐食，豐富口味。

吃夠了當地菜也可以在主島上找到中國餐廳，味道正宗但售價偏高。對此老闆娘也表示無奈：「很多中國菜的食材也只能進口，一棵白菜要七十塊人民幣，有時還要靠搶的。」

如果住所有一定的煮食條件，向當地漁民購買當天捕撈的海魚自己烹飪成喜歡的口味，也是不錯的選擇。比如海釣第一天，我們買走了部分「成果」。在簡單地加上蔥薑和豉油清蒸與紅燒後，這些於極度純淨的環境下生長的海魚變成美食，也可謂「不費開火之力」。



▲塞舌爾的海鮮美食

樂活  
潘少  
逢周一見報

## 賈樟柯的愛情風暴

在康城看了賈樟柯新片《江湖兒女》，意料之外這是他電影作品中首次聚焦女性，因而有了其電影序列中最獨特的詩意敘事，講述了跨越十七年的愛情故事。

趙濤扮演的巧巧是依附於江湖斌哥的女人，他們都是賈樟柯同鄉山西人。在幫派爭鬥中，為救被圍毆的斌哥，巧巧鳴槍十字街頭，兩人雙雙入獄，命運從此逆轉。五年後巧巧出獄，來到三峽，尋找比她早出獄的斌哥，但斌哥拒絕見她，只因自己風光不再，無顏面對。巧巧再次踏上一個人的旅程，江湖路上飽含欺詐，在唯一真誠坦白面前，巧巧又放棄了，她回到了山西小城，過上自立生活，經營一家棋牌館。斌哥再次出現在她面前時，已因病癱瘓在輪椅上。面對新江湖，斌哥無力回天，巧巧幫助他重拾自信。病愈後的斌哥，還是離開了巧巧，她依然孑然一身。

這個簡單常見的愛情故事，賈樟柯賦予了其特有的視聽語境與細節，斌哥教巧巧使用手槍，到久別重逢的

第二次握手，以及江湖路上的巧巧回應追求者的表達，有情人的雙手似萬語千言。在小城歌舞的巧妙運用中，我們看到《任逍遙》、《三峽好人》的影子，可以說，《江湖兒女》與之相互輝映，三個獨立文本又交響成史詩。賈樟柯將更多筆墨傾注於巧巧，她從道義主宰的男性世界的依附者，到自立的愛情守望者，她這十七年的孤注一擲，恰恰成為斌哥最後離開她的理由。兄弟如手足、女人如衣服，是斌哥的江湖古訓，現實讓他看到兄弟的背叛與疏遠，也看到女人的忠貞，讓他最難受的或許還是巧巧的十七年對他的忠貞，這種忠貞使他在審視自我現狀時陷入自卑，唯有抽離。女性主義光芒照耀着男權世界，巧巧的藝術形象在賈樟柯電影中是鮮見的，更是獨特的。

雁南飛  
楊勁松  
逢周一、三、五見報

## 怎麼開會

我參加學術會議全憑機會、興趣。讀研時經濟拮据，要發表論文、有資金才出門。工作後資助雖然增加，但不時犯懶，不願去大會上人擠人。最近讀到學界前輩的指點，才知如何參會大有考究。

決定是否參會前要考虑兩個問題：我能從中獲得什麼？我能貢獻什麼？正當理由包括：對某些研究領域、課題或方法感興趣，為自己工作中遇到的挑戰尋求答案，希望了解教學的最新方法、技能，或尋找志趣相投、研究課題相似的同行。如果決定參加，就要制定詳細計劃。看過議程後，可以拿出紙筆或電腦，記下你的三大目標，也寫下希望結識的五六名同行的聯繫方式，並記下為什麼要與他們打交道的理由。

會議結束，做了詳細筆記不算完，還有後續工作。第一，列出五項行動計劃，一一執行，並和本校同事討論會議的收穫。接着，要給提供會議資助的部門或個人寫一封感謝信；描述一兩件你學到的新東西，並說明將如何與社區分享心得。過了一兩周，你還要回顧、反思本次會議的收穫。你該問自己：開會學到的技能我是否已在工作中應用？參會有什麼短期和長期效應？開會時結識的同行我是否仍然保持聯繫？我是否對有關人士表示了感謝？有什麼具體的合作項目從這個會議中生發？

老實說，我一向懶惰，從沒如此有意識、有目標地考慮、計劃過如何參會。看完這篇文章，我恍然意識到學術會議的功能不在於跟進本領域的最新研究進展，甚至不僅為交流學術，而是建立人脈、促進事業發展的最佳時機。

每次參會都要這麼勞碌，我覺得實在太辛苦。但對精力充沛，雄心勃勃者來說，以上「指導手冊」操作性強，具體切實，十分有用。

墟里  
葉歌  
逢周一、三、五見報

讀過法國小說《高老頭》的讀者，都不會忘記一個重要角色，名叫伏脫冷。《高老頭》是巴爾扎克於一八三五年所著的小說，收錄於他宏大的寫作計劃《人間喜劇》系列中《風俗研究》一部裏的《私人生活場景》章節。

作為現實主義小說的經典，《高老頭》透過講述一個住在平民公寓的老人「高老頭」，如何為兩名嫁入豪門的女兒散盡家財的故事，講述當時社會拜金主義與價值觀崩壞所造成的人間冷暖。巴爾扎克借法律學生拉斯蒂涅的視點，目睹上流社會的假仁假義，也體驗了平民生活的窘況，但故事中最引人入勝的角色，還是神秘的伏脫冷。

伏脫冷跟高老頭與拉斯蒂涅一樣，住在平民公寓裏，他既友善又險惡，是被通緝的

## 伏脫冷與維多克

偽裝高手，但同時，也是誠懇的夥伴。巴爾扎克將伏脫冷安插在拉斯蒂涅身旁，嘗試在情節上教唆他謀財害命，但更重要的是，借伏脫冷的亦正亦邪，帶領不懂世情的拉斯蒂涅窺見上流社會的殘酷與敗壞。但不可不知，巴爾扎克寫伏脫冷，實在是參考一個真實人物，名叫維多克。

維多克是一個傳奇。他曾經是一名罪犯，也是法國保安局的第一任局長，並且是歷史上第一間現代私人偵探社「情報事務所」的創辦人。而且大家不要混亂了這些身份次序，維多克是先做罪犯，再做保安局局長，最後再成為私家偵探。

維多克一生牽涉的案件衆多，他曾經以警方密探的身份潛伏在犯罪集團之中，也有傳他以親身謀刺搶劫再自行破案以騙取獎金

。在一八二九年，維多克的回憶錄出版，不但風行一時，還吸引了巴爾扎克的注意，後來他們成為了朋友，巴爾扎克也寫成了伏脫冷。

在巴爾扎克的故事裏，伏脫冷的重要不單在於他如維多克一般的雙面，也在於這樣的雙面角色，有力說出主題：原則，應該超越制度，就如伏脫冷被捕時的理直氣壯：「我反對社會向來的偽善，盧梭所說的偽善。我以身為他的信徒為榮。」

甲蟲滾球  
米哈  
m.facebook.com/mihaandlouis  
逢周一、三、五、日見報

## 錯讀字與質疑

優越，道德上的完美，知識上的廣博。事實上，許多人在拷問林校長「質疑」說時，沒讀懂那是引文，也沒弄懂引文的語境，便迫不急待地跳將出來討伐謾罵了。

這反映出網絡上的浮躁淺薄及語言暴力的兇猛。

林校長的道歉提到他成長的背景，那是事實。再說他是理工男，文科底子薄，也是事實。人們若有常理心，是很容易在批評之餘選擇包容諒解的，因為「人無完人，金無足赤」。即使是我們尊敬的蔡校長，也有過不夠縝密的言論，那是否也要拉出來批一批？他也不是完人啊。

其實，言論上攻其一點，不及其餘；無限誇大，無限上綱，是「文革」的遺風餘毒。那些建基於廉價憤怒的發泄，只會誤導社

會的發展。母校一貫處在輿論的風口浪尖，校長更是首當其衝。林校長的這次遭遇，反映了社會對這個角色有更高更全面的要求。林校長是個腳踏實地的人，是個有成就的科學家，還應是個深明方方面的教育家，但最有資格去評論校長的，還是在校的當下的師生。其他鼓噪吶喊的局外人，也包括我們這些離校已久舊校友，最好不要去教訓當代的高校校長如何去管理大學，千萬不可不懂裝懂，像打了雞血般興奮。

人與歲月  
凡心  
fanxinw@hotmail.com  
逢周一、三、五見報

## 監獄更生

殘暴，囚犯都是有情有義，完全抹殺了法治的公正性，以及罪有應得的囚犯如何改過自新。但那既是電影娛樂，觀眾亦不需過分深究。

最近一個偶然的情況，我有機會跟隨社會賢達去參觀羅湖懲教所。那是一所中度設防院舍，專收容女犯人，在二〇一〇年才投入服務，因此一切設施都較新式。院所最高容量是一千二百人，近期平均都有一千犯人收禁在內。懲教人員向我們介紹內裏的日常狀況，犯人們每天都被安排不同的工作，尤其是製作各類由政府部門採購的物件，例如每天製造接近一萬個衛生口罩，由醫管局購買並分配給不同醫院使用。這些工作令囚犯在獄中亦對社會作出貢獻。

更重要的是，懲教署近年注重令犯人的生命得以發展，在囚禁期間能學到維生技術。因此，囚犯平日有機會學習不同課程，某些課程更是接近時尚，例如化妝修甲、足底按摩，甚至是為寵物美容。除此之外，署方亦引進不同的藝術治療方式，例如繪畫、音樂，令在囚人士可以陶冶性情。是次參觀令我眼界大開，更期望曾經一時犯錯的人士，日後能夠重拾新生。

文藝中年  
輕羽  
cloud.tkp@yahoo.com  
逢周一、二、日見報

## 「秦淮八艷」之柳如是

鉛字肖像  
楊騏  
逢周一、三、日見報

厚的原因，除了自身的才能與努力之外，亦與士族文人的交往脫不開關係。畢竟，要與滿腹經綸的士子觥籌交錯，當然少不了要博覽群書。錢謙益曾讚許柳氏「喜批古籍，每每圖史校訂，輒問柳如是。」

帝制時代的良家婦女沒有與男性接觸、交往的自由，也沒有接受文化教育的必要，生活空間狹窄，見識有限。與之相反的是，妓女的地位雖然比之良家婦女來得卑賤，但她們比良家婦女受到的約束更少，可以相當自由地同異性知識份子交往，也有機會盡情表現自己的才藝。

柳如是在二十四歲時出人意料地嫁給了年過半百、文名頗著的大官僚錢謙益。錢謙益第一次見到柳如是的時候，柳如是身着男子服飾，神情瀟灑、才情孤傲，錢為之所吸引，由此定情。錢

謙益娶了柳如是之後，對她寵愛有加，更專門為她修建了「絳雲樓」給她居住。但朝政跌宕風雲突變，崇禎帝自縊身亡，李自成起義軍和清軍相繼佔領北京城，明朝的殘餘勢力在南京建立了弘光朝廷，柳如是支持錢謙益當了弘光朝廷的禮部尚書。不久後，清軍南下，弘光朝敗亡，柳如是勸錢謙益與她一起投水殉節，錢氏沉默不語，不能決斷，柳如是自己奮身跳入池塘，雖殉節未果，猶可見柳如是氣節剛直，反倒要令錢謙益汗顏。

「以花為貌，以玉為骨」，後世常以這八個字形容「秦淮八艷」等江南名妓。她們的出現，打破了「女子無才便是德」的世俗偏見，改變了男性（尤其是士族階層）對女性的審美訴求，也從另一個側面反映出明朝時的中國就已有男女平等的思想意識。

世界頂尖的聖彼得堡馬林斯基劇院基洛夫芭蕾舞團訪港，我們於半年前定票，觀看了該團五月六日在演藝學院演出的《天鵝湖》，當日劇場內座無虛席。

芭蕾舞蘊含古典浪漫華麗的璀璨，也有着現代人可以代入其中的魅力。《天鵝湖》的故事情節廣為人知，引人百看不厭的原因，在於舞者精湛技能帶來的震撼力。當序幕拉開，觀眾忘卻一切，目不轉睛，完全被舞台所吸引。第一天鵝的扮演者叫作伊蓮娜，歌妮妮高娃，她早已舉世聞名，被譽為真正的芭蕾舞第一女主角、芭蕾舞皇冠上的珍珠、聖彼得堡的金字名片、俄羅斯國寶……

伊蓮娜跳足全場，邪惡魅惑的黑天鵝奧吉莉雅也由她扮演，當她從舞台左後方跳往舞台右前方，一口氣完成三十二圈鞭轉時，靜寂劇場響起經久不息的掌聲，觀眾來看《天鵝湖》，或許很大程度是為了來看她，來看這經典的高難度絕技，驚艷！驚嘆！伊蓮娜擔任首席舞者已有十八年，年近四十之人，身體仍是十分柔韌，表達的情感細膩感人，完全像妍姿艷質豐神綽約的少女。

另外，不得不讚的是，柴可夫斯基一百四十年前為《天鵝湖》創作的音樂，每一幕主調不同，時而低沉優雅，時而高亢激情，將交響樂的張力，與舞蹈融會貫通，相輔相成，營造出一個遠離塵世的仙境。這場《天鵝湖》，令人陶醉難忘。

紅塵記事  
慕秋  
wusiupikwa@yahoo.com.hk  
逢周一、三見報

## 爲了你好

「我是爲你好」這句話，可能一個人的成長路上，聽無數人說過無數次。排行榜上第一位，當屬父母。

多數父母的出發點的確是「爲孩子好」，畢竟八十年代出生的一批八十後，作為獨生子女，自然而然地成為了全家的中心。若然因為照顧政策原因家有二寶，那調皮的那個，則更能體會到「爲你好」這句話的分量。

爲了你好，所以給你報了很多課外興趣班；爲了你好，所以不許你和誰誰誰玩；爲了你好，你要去讀這間大學；爲了你好，這份工作很穩定不准跳槽；爲了你好，必須找個人嫁了才有個寄託；爲了你好……

各式各樣的「爲了你好」，深入生活的方方面面，無孔不入地包圍着被視為掌上明珠的兒女們。倘若孩子們稍有不從，父母們就會瞬間切換為《大話西遊》裏的唐僧，苦口婆心聲淚俱下地一遍遍強調，「我是爲你好」。

於是進入「爲了你好」的第二階段：爲了你好，我放棄了這麼多，付出了這麼多，犧牲了這麼多……也難怪民間俗語有云：爲兒窮，爲兒愁，爲兒不得當英雄。

一切都是爲了你，一切都是因爲你。所以你不能不說不，你必須要領情。這種無形的壓力帶來的無力感，我在周圍很多朋友身上都多多少少感受到過。有些人經過努力，總算是能掙脫；有些人拚盡全力，最後還是深陷其中。於是在與父母的拉鋸戰中，耗盡精力，在有了自己的孩子後，重演會在自己身上發生的一切，一切爲了孩子好。

不少中國式家庭的溝通問題，源頭總是這句「爲了你好」。父母總是出於

好意，卻在無意中剝奪了孩子的選擇權，而把自己的意志強加在了孩子身上。香港也有不少這樣的怪獸家長，從孩子求學，到工作，到結婚生子，無孔不入地爲孩子打算。陷入自閉與抑鬱，最終走上絕路的年輕人越來越多，每每看到這樣的新聞，總會一聲長嘆。打着「爲了你好」的旗號，干涉過多，最後終將物極必反。

閃念  
大千  
逢周一、三見報