

時勢造「家廚」

新冠肺炎在全球爆發，市民都被勸喻留在家，家才是安全的地方。

香港自從實行了「限聚令」後，餐廳食肆顯得更加冷清，人人都說在家煮食最安全。喜歡入廚的，早就一日三餐在家密密煮了。而對於一些不擅長烹飪的「無飯主婦」，單身男女，跟着YouTube學做菜已經成了一種趨勢。其實今時今日學做菜非常容易，許多食譜都可以在網上找到。還有不少名廚詳盡的示範視頻，從簡單到複雜的菜式，應有盡有。

最近朋友圈裏，無論住在香港或遠在外國，幾乎個個都成了廚師，還每天在臉書上分享烹飪心得，圖文並茂。此刻大家才發現不少朋友鮮為人知的一面。其中有身居要職的，平時罕言寡語



的，看來「姐手姐腳」的，都是廚藝高手，只是以前日子過得匆忙，現處於「非正常」時期，才有時間去發揮技能。

美食佳餚可謂藝術。簡單的食材，加上創意就會有意想不到的驚喜。比如有朋友分享把普通直菇

切成條狀清蒸，蒸出的菇汁成了天然的味精，用菇汁再調上炒香的蒜末淋在菇麵，廿元的食材，味道卻可媲美鮑魚。其實想煮出一道家人讚賞的饌菜，除了食材的配搭，最重要是要有一顆熱愛家庭的心，用愛心煮出的菜式，無論價錢平貴，都可以讓家人吃出幸福的滋味。朋友間大家一致認為，待疫症過後，這些非正常的生活將成為新的正常。想不到一場疫症，造就了不少家廚。



齊白石先生說，「世間事，貴痛快」。此刻白石先生的箴言似乎變成了緊箍咒，越念心越慌亂，疫情發生至今已數月，這段時間凡事小心謹慎，甚至大門不出，二門不邁，更別提心中的各種擔心焦慮，跟「痛快」二字確實

相去甚遠。想去的地方，想做的事，只能靠想像，想得而不可得最難受。但這麼說恐怕白石先生會不樂意，他的「痛快」哪裏有如此狹隘。白石先生在二十歲時可是將借來的《芥子園畫譜》用了半年時間一筆一筆全都勾畫抄抄下來，按這種定義毫不「痛快」？是的，「痛快」不只是想做什麼，更多的可能是做過什麼，做着什麼和能做什麼，心裏是否

自在地書寫

有一份「自在」。不妨通過寫書法這件事來闡釋一下何為「自在」。人的「不自在」，或者說焦慮多半來自想得太多，做得太少，身體還在床上，思想已到了月球。想得再多而不去做，一切都是虛妄。

落實到書法這件事，若想把字寫出點味道，便是每天有無正兒八經地坐在書桌前臨帖書寫。「自在」需耐心獲得，字需一個一個寫，不可貪多，不可貪快，最好也不要心存「不久之後便可成為書法家」的幻想。

在書寫時真正只關注當下寫的这个字，這看似容易，卻着實難做到，總歸會有「我要快快寫完，還有其他事要忙」，「昨天的那句話說錯了，老闆會不會不高興」，「等疫情結束了，我要去環遊世界」，「哎呀，孩子到底什麼時候才能開學」

，諸如此類各種各樣不請自來的念頭在腦子裏，不得消停。看來能自在地書寫實在不是一件簡單的事，不為了寫而寫，不跟過去的自己糾纏，不在幻想裏構建理想生活，有從日常生活中短暫抽離的能力。如此看來，書寫這件事並沒有多了不起的小事，也能幫助我們更了解自己，跟自己對話且和平相處，做一個自由自足的小宇宙。這是不是也是佛祖所說的「一花一世界」的引申呢。

站在這次疫情中的我們每一個人，無人能獨善其身，擔心焦慮也屬正常，但如果換個角度，也許你一生中再也沒有這樣一段時間，用同樣的心情，在同樣的地方，做同樣的事，每段經歷都是難能可貴的唯一。不如將擔心焦慮暫時放下，攤開一張紙，調好墨汁，然後試着自在地書寫，跟自己說說心裏話。

蘇世民的經驗和教訓

四月初，黑石集團創始人蘇世民（Stephen A. Schwarzman）對其自傳《我的經驗和教訓》中文版作網絡直播推介，圈粉無數。翻閱這本書的扉頁，數十位名人分享讀後感，從不同角度褒獎；在我身邊的朋友中，對這本書的評價也差不多

到達「讀過的都說好」的水準。我對蘇世民的認識，起始於讀商學院期間。黑石集團是私募界赫赫有名的公司，蘇世民作為創始人，在我心中就是神秘而富裕的象徵。在二〇一六年期間，我好友在清華蘇世民項目就讀，我去探訪她時參觀了「宮殿一般」的蘇世民書院：那是一棟有酒吧、小電影院、健身房的書院，也是一座融合了亭台樓閣、朱牆綠瓦、旋轉扶梯的書院。我當時非常驚訝，如果有機會了解更多他的故事就好了。

因此，我對《我的經驗和教訓》這本書愛不釋手。全書結構大致分三部分：第一部分為成長歷程。蘇世民從小就是個機智、富有創造力的男孩，他讀中學時就成功把芭蕾舞表演帶入學校、還邀請知名樂隊來學校表演，從小就表現出善於「組局」、對接各類資源、提出創造性解決方案的能力。在耶魯、哈佛讀書期間，他還參加了越戰後備軍，在軍旅生涯中繼續表現膽識，例如向高級將領報告所屬連隊軍官貪污食物的事。蘇世民另一個優點是善於總結，他從後備軍經歷中歸納出「組織要開誠布公」、「軍人為國盡忠要善待他們」等結論，並貫徹在日後黑石的企業文化中。第二部分是職場經歷。蘇世民在帝傑的半年工作沒受到培訓。這段經歷被他反覆提起，因為他從此充分認識職場培訓的重要性，並再次將其列入黑石企業文化。蘇世民三十八歲開始與前美國商務部部長創立黑石，兩人中



一人掌握政商資源，一人掌握金融交易和市場開拓技能，二三十年後獲得巨大成功。第三部分是介紹蘇世民功成名就後，繼續遊走各國政商之間，推動各項政治決策，大力捐助教育等工作。

成功者需要同時具備很多種優秀素質，蘇世民就是這樣一個鳳毛麟角的成功者。首先，他敢想敢做，在青年時與名人哈里曼見面就樹立起「我能成為任何人」的信心。其次，他眼光獨到、犀利而果敢，例如在二〇〇六至二〇〇七年房地產市場火爆乃至癡狂時指揮黑石快進快出，為二〇〇九年後抄底美國房地產市場儲備了資金。最後，他決策縝密。他在早期曾因人拍板犯下錯誤。後來他引以為鑒，非常注重發揮群智。例如，黑石的專案投資決策流程是大範圍的集體決策。連不是投資團隊的初級分析師都可以旁聽，而且每個人都要發言，因為蘇世民要求每個參與者的充分投入。蘇世民多年來嚴格遵循提出想法、展開討論、提出批評、質疑想法的流程。在完全確認的情況下，才作決定。面對壓力來催促做決定時，他幾乎每次都可以說「我需要更多的時間來考慮這個問題，我想清楚了再回覆你」。這點對我啟發很大。因為我經常犯沒仔細思考的錯誤，往往覺得盡快作出決策可以讓後面輕鬆，沒想到就是因為決策沒深思熟慮，使得後面過得不輕鬆。

《我的經驗和教訓》像是一個寶藏，我認為它不僅「讀過的都說好」，而且「每一頁都精彩」，非常吸引人。例如，在第三部分中，蘇世民找其他成功企業家、企業募捐大學，那部分也是非常精彩的。限於篇幅，無法一一列舉，相信讀者在這本書中找到對自己的啟發。

梁思成與《大公報》



歷史就像拼圖，由一塊塊小圖片組成。每找到一塊新的小圖片，我們就對歷史多一點了解。著名建築學家梁思成夫婦的故事可謂家喻戶曉。他的妻子林徽因因為《大公報》寫詩撰文

的舊事至今仍為人們所津津樂道，但梁思成在《大公報》寫文章的事沒聽說過。所以，當我在《副刊文粹》（大公報出版，二〇〇二年）中看到梁先生的一篇文章時，感覺就像找到了一塊新的小圖片。

這篇文章題為《〈建築設計參考圖集〉序》（簡稱《〈圖集〉序》），於一九三五年十二月二十二日發表在天津《大公報》，全文約四千字。據梁思成第二任妻子林洙編寫的《梁思成著作一覽表》（清華大學出版社，二〇〇四年），梁先生在《大公報》發表過兩篇文章，但未包括此篇。

《副刊文粹》的編者是注重細節的人。他們特地註明此文刊登在《大公報》的〈文藝副刊〉。這是研究建築史的學者經常會忽略的一個細節。它可以讓人追蹤文章發表的背景和編輯的作用。當時主編副刊的是楊振聲和沈從文。他們將副刊進行改版擴充，使《文藝副刊》成為京津文化界的一個重要園地。今日人人都知道《邊城》的作者、現代文學家沈從文的大名，而知道楊振聲的人甚少。實際上，這位「隱形」的歷史人物是一位重量級的現代文學家和教育學家，曾任清華大學文學院院長、青島大學校長。他們二人以及後來接手副刊編輯的蕭乾，都與梁思成夫婦熟稔。

其實，以梁思成夫婦的才識以及他們與《大公報》編輯的關係，有文章見報乃是合情合理。只因歷史的風沙掩蓋了他們的足跡，所以我們不知道他們走過的路。

讓我感到驚喜的是，梁思成這篇文章雖然寫於八十五年前，但許多觀點在今日讀來不但不過時，而且仍有現實意義。例如，他批評：「現在中國各處『洋化』過的舊房子，竟有許多將洋式的短處，來替代中國式的長處，成了兼二者之短的『低能兒』。」他雖然在說當時的情況，卻好像預見到了六十年後、七十年後，甚至八十年後會發生的事。

再例如，他指出：「中國文化屢次屈辱於西方堅船利炮之下以後，中國卻

忽然到了『凡是西方都是好的』的段落……於是『洋式樓房』，『洋式門面』，如兩後春筍，醞釀出光宣以來建築界的大混亂。」看看現在的建築吧，我們只需把「光（緒）宣（統）以來」改為「八十年代以來」，就可以將整段話用在今日了。

為什麼人們不斷地重複歷史的錯誤？就是因為我們沒有好好地讀歷史。

不過，對於我這代人，沒好好讀歷史有一個「藉口」：讀不到歷史。例如，我是「文革」後第一屆大學生，按理說，在大學的四年期間我們會讀到梁思成的著作，但在書架上看不到他的書。為什麼看不到？這有個歷史原因：

在「文革」中許多圖書被查封或銷毀。雖然「文革」在一九七六年結束，但在「文革」等歷次政治運動中被打倒的人並未立即獲得平反。那些「反動學術權威」尚未恢復政治名譽和原職工作，因此他們過去寫的文章、著作也未完全解禁。全國的平反工作於一九七九年才正式開始，至一九八二年基本完成。那時第一屆大學生已經畢業了。

梁思成的舊作在一九八二年後整理成冊，陸續出版。但由於當時剛剛改革開放，中國建築界的眼光都聚焦在國外的新潮建築上，因而較少有人關注中國古建築和梁思成。有關梁思成的研究和出版在本世紀初才變得熱起來。

雖然建築與人朝夕相處，但人們很少會把建築設計和建築藝術視作與公眾緊密相關的公共議題，也很少在報章這樣的公眾平台上看到建築師的文章。不過，在上世紀三十年代，中國建築正處於轉變時期，成為社會關注的熱點，因此建築師的見報率比較高。這也是梁思成學術思想比較活躍的時期。

《〈圖集〉序》並非梁思成在《大公報》發表的第一篇文章。根據《梁思成著作一覽表》，他的第一篇是《讀樂嘉藻〈中國建築史〉序》（一九三四年三月三日），此後又發表了一篇《市鎮的體系秩序》（一九四五年八月，日不詳）。儘管梁思成將這些文章發表在《大公報》上，但從選題和寫作風格上看，他尚未有意識為報章而寫。



▲一九三六年梁思成和林徽因在北京考察古建築 資料圖片

除了上述兩篇及《〈圖集〉序》之外，近年有人在前輩的回憶中發現梁思成的一篇逸文。多謝《大公報》的編輯幫我查找到七十多年前的舊報紙，確認這篇是刊登在一九四七年十二月八日天津《大公報》的副刊《市政與工程》第二十九期。它的標題是《建築市鎮設計的新觀點》（簡稱「新觀點」），署名「梁思成講，杜仙洲錄」。所以，《大公報》共發表過四篇梁思成的文章。

此文是梁思成在市政工程學會上的演講詞。因為他剛從美國考察回來，因此講演的內容主要是介紹美英的「花園城市」概念。當時他是剛成立的清華大學建築系主任，並在北平市文物整理委員會兼職。杜仙洲是委員會的職員。

在副刊上為市政建設開設專題版面，並由工程學會主編，這種社會協作辦報的方式是《大公報》的一個傳統特色。蕭乾在回憶錄中對此有過細緻的描寫，稱之為「刊中刊」。

據林洙的統計，梁思成從一九三一年加入中國營造學社至一九七二年在清華大學病逝，發表過六十多篇文章，其中在《大公報》、《人民日報》、《光明日報》等報章上刊登的有十五篇。現加上《〈圖集〉序》和《新觀點》，共有十七篇，在發表總數中所佔比重不小，值得重視。

讀梁思成的學術論文與讀他的報章文章，感覺是不一樣的，好像看到兩個不同性格的梁思成：一個是遠離塵世、潛心治學的學者；一個是關心社會、學以報國的公共知識分子。所以，在研究梁思成的思想時，不單要看學術的一面，也要看他方面，以便更全面、更立體地認識梁思成。當越來越多的歷史碎片拼合起來時，歷史的面貌就越來越清楚。



抵禦「夢魘」

這段時間你或許也做過一些怪異的夢，有一次我夢見身處人羣之中，猛然驚覺自己忘了戴口罩，為了擺脫人群便奮力跑起來，追風逐電一般，甚至感覺身後有不少人正在追趕。

當鬧鐘突然把你拉到現實世界，竟一時仍無法放緩心情，彷彿胸口還殘存一陣悶痛。的確，現如今已沒有人能夠迴避疫情恰如夢魘那樣出現在我們習以為常的生活中。但我想說，還有比夢魘更值得擔憂的心理狀況伴隨而至。

記得若干年前我一度飽受胃病困擾，找中醫診治了半年未見好，又改投西醫，一年下來日日服藥，卻沒有真正緩解病情。那種疾病使人只要在清醒時就時刻感覺到胃脹不適，身體的病痛也逐漸地使人的注意力由外向內轉移，你會比平時更留心身體的種種表

徵、細節，彷彿這裏也出了毛病、那裏也不太正常。有一回我憂心忡忡找到了醫生，他簡單問了幾句，卻開始大談年輕時的運動習慣，以及他健碩的體格和充沛的體力，最後自然一服藥也沒有開。我當然納悶不已，現在想來其實藥方再明顯不過了。

這種時常懷疑自己患病的心理疾病叫做健康焦慮或者疑病症，源於內在過於強烈的焦慮和壓力，包含各不相同的具體原因。在資訊發達的社會，各種醫療信息、藥物宣傳、養生之道充斥着媒體網絡，商業推動着它們一步步替換你的生活哲學，不僅追求健康的生活方式，也時刻注意自我檢查，比如飲食是否合理，生活習慣上是否存在誤區，同時也包括檢查那些困擾我們的重大疾病的前期病徵，無形之中已經增強了人們對疾病的注意力。

在香港健康情緒中心提供的疑病行為自我測試中，便包含這類問題：「當你在電視、報章或你認識的人聽到某種疾病，你有沒有擔心自己可能患上該種疾病？」「你有沒有覺得自己身體可能出了一些嚴重的問題？」一旦你真的患上某種疾病，情緒上的種種困擾會變得分外強烈，並開始讓你感到周身不適，哪裏都不對勁，甚至恐慌得就如同跌進了深淵。

幾年前港中大香港健康情緒中心一項研究顯示，有一成的受訪者出現過度疑病行為。而如今抗疫時期，關注最新公布的情況和應對措施，已加劇着大家的精神緊張，更不用說冬春時節本就是流感高發之季，疑病症患者不僅容易把自己的普通病症和「COVID-19」的徵兆聯繫起來，且頻繁就診也有可能導向公共醫療資源的浪費，反而影

響到對其他特殊病人的診療。

不過，在抗疫時期疑病又是一種極正常的心理，未必發展到嚴重、過度的疑病行為。除了正確認識疾病本身很重要，我們更有必要改變自己的思維，做好思想負擔的分流與分工。所謂分流，自然是敞開心扉，多把想法和朋友交流，聆聽他人的意見，避免自己鑽牛角尖；此外便是對身體健康抱有合理的分工態度：把疾病交給醫生，把健康交還給自己。倘若疾病真的出現，便把身體交由專家、醫師來診斷、解決，這時候需要的是專業的知識和醫療，擔心慮慮的確幫不上忙。而我們自己真正須要看重並且有能力承擔的則是健康，健康應由自己來把握，只有自己能改變生活習慣、改善精神狀態，以切實實際的行動、用積極調整的心態扭轉焦慮。