

明天穀雨 春盡夏始

小時候，只知道冬至到了北方要吃餃子，南方要吃湯圓；立春那天北方要吃春餅，南方要吃春卷。在成長中的不知道哪段歲月，慢慢關注並逐漸學會了二十四節氣的內涵。

明日是穀雨，是二十四節氣的第六個節氣，也是春天的最後一個節氣，敏感的鼻子都能嗅到夏天的味道。

古人稱「雨生百穀」，因為此時雨水漸長，雖然北方仍在「乍暖還寒時候」，但冷空氣南下的腳步幾已「懸停」，插秧播種，南方的穀物農作蓬勃生長，呈現一派讓北方羨慕的生機盎然的農忙景象。

想要抓住春天的尾巴，如果在穀雨時分養生得當，那麼夏天就能健康安心地度過了。養肝祛濕，是

此時的重點。除了莧菜、薏米、地瓜和綠豆這些除濕「聖手」，「雨前椿芽嫩無比，雨後椿芽生木體」，香椿，這個人們小時候嗤之以鼻的山郊野菜，居然在今天默默地變成了市場裏的「貴婦」菜，因為它只屬於春天。誰曾知這枚帶着異香的小芽，憑藉着它富含的胡蘿蔔素和維C，在健脾開胃的同時，還能抗衰美顏。幼時尚難接受的香椿炒雞蛋，今日已寫入了養生食譜。

在我看來，二十四節氣是一套完整的生活哲學，是有指導意義的自然主義的學問。二〇一六年十一月三十日，埃塞俄比亞當地時間十七時三十分，在聯合國教科文組織保護非物質文化遺產政府間委員會第十一屆常會上，二十四節氣正式被列入人類非物質文化遺產代表作名錄。這難道還不足以給國人敞開心胸學習它文化內涵的信心嗎？



樂活 潘少

逢周一見報

▲香椿炒蛋。



「清楚明白」打疫苗

終於有空預約打疫苗，整個過程非常流暢，「清楚明白」。

剛到疫苗中心門口，還在排隊時，就有身穿制服的工作人員走來，一邊檢查我的證件與登記短訊，一邊問我：「你知不知道這裏是哪裏？」我一愣：「知道，九龍灣體育館。」工作人員又問：「知不知道自己打的是哪一種疫苗？」我心想我自己預約的我能不知道嗎？但還是回答：「知道，科興。」他點點頭，讓我去前面等待區坐下。

在等待的過程中，有一位工作人員出來，為我們詳細講解了接種疫苗的注意事項，並再次提到這裏是九龍灣體育館，接種的是科興疫苗，然後才讓我們一個一個進去打針。

到了護士面前，護士拿我的身份證登記核實資料之後，又問了我一次：「知道這裏是哪裏嗎？」「知道自己打的是哪一種疫苗嗎？」這次又新加了一個問題：「剛剛外面工作人員講解的注意事項，你都清楚明白嗎？」我回答：「清楚，明白。」

這一刻，我想起了電影《奪命金》，當年蘇杏璇正是憑藉對「清楚明白」這四個字的出色演繹，一舉奪下金馬獎最佳女主角。片中她飾演的無知師奶「娟姐」，在銀行被推銷高風險投資產品，在工作人員講解一大堆充斥專有名詞、難以理解的條款之後，在工作人員的要求下戰戰兢兢地說出了「清楚明白」四個字……如今我也說出了這四個字，但與電影中工作人員味着良心誘導「娟姐」說出「清楚明白」不同，在我眼前的工作人員講解得十分清晰，我自己也很「清楚明白」。

轉眼，疫苗就打完了，絲毫沒有痛感或是不適。我坐在打完之後的「三十分鐘休息區」看着由體育館暫時改建成的疫苗接種中心，這裏燈光明亮，通透而清澈，一切都「清楚明白」。



大川集 利貞

逢周一、三、四、五見報

當食評家遭遇新冠

Tejal Rao是《紐約時報》駐加州的餐飲專欄作者，她的文章曾兩度獲得號稱「餐飲業奧斯卡」的「比爾德」（James Beard）獎。二〇二〇年十二月她不幸感染新冠病毒，痊愈後某日淋浴，她突然覺得自己聞到了一種新氣味。是水？是瓷磚？百思不解後，她終於領悟到她「聞」到的正是「沒有氣味」，彷彿自己的嗅覺和世界之間隔了一層厚壁。

對一個靠評價餐館為生的記者來說，這真是致命打擊。因為平常我們以為的「味道」有大半來自氣味。人的鼻子裏有四百個氣味接收器，通過鼻腔後端與咽喉相連，讓我們對食物的感受更敏銳。新冠後遺症之一的「嗅覺喪失症」（anosmia）讓嗅覺像燈泡爆掉一樣突然消失。而想要恢復正常，除了每天練習別無他法。

諮詢專家後，Rao開始了艱辛的日常訓練。訂購了包括四種單一氣味精油的「嗅覺訓練包」後，她每天像刷牙、煮咖啡一樣，進行單調費力的常規練習：坐在餐桌旁，集中注意力，不預設期待，迅速小小吸氣，盡力感受，彷彿傾聽深井中傳來的一聲微弱回響。堅持不懈三周後，她第一次聞到了氣味：過期牛奶的怪味。人更容易聞到「壞氣味」，因為嗅覺實際上提供一種警戒系統，警示煤氣洩漏、食物腐壞、化學物質瀰漫等。所以，聞「惡臭」有助於訓練嗅覺。當然，也有更令人愉悅的氣味訓練。比如，她根據「字節跳動」視頻網站流傳的來自牙買加的偏方，用炭烤塞爾維亞柑橘激發嗅覺，還努力嗅聞魚露醬的瓶蓋。

Rao的嗅覺正在緩慢恢復。她說，對付味覺喪失的另一個訣竅是用鄆縣豆瓣醬一類麻辣調料做菜。

遙念草田百歲

提起黎草田，不少音樂愛好者都會想起他的兒子、流行曲大師黎小田。父子二人以音樂留名，經歷大時代的黎草田，其成就超越音符。

原名黎觀暉的黎草田，一九二一年四月二十日出生於越南西貢市，明天正好是百歲壽辰。他的文藝人生，從抗戰歌曲，到電影、合唱，都記下時代烙印。

黎草田早年隨父母移居廣州，三十年代中來港定居。隨着抗日戰爭升級，這位愛國青年積極參與歌詠運動，獨唱、領唱，以至創作救亡歌曲，其中三首收錄在重慶《新音樂》月刊。多年後該社主編、音樂界元老李凌仍然記得「堅韌勤勞

遙念草田百歲

的音樂戰士——黎草田同志」。

香港淪陷期間，黎草田在廣東省藝專音樂系接受正式音樂訓練，參加實驗劇團，其間改名為草田。勝利回港後，隨着形勢的需要，筆耕不輟。內戰期間譜寫大量愛國歌曲，發表在《新音樂》月刊。一九五〇年一月英國承認新中國後兩天，他與陳歌辛、葉純之等組織在香港大酒店舉行慶祝音樂會。一個月後更參與首個回內地的音樂團，指揮演出兩場。

五十年代他創作大量電影配樂、歌曲。據遺孀傅月美主編的《大時代中的黎草田》統計，他參與了一百四十七部電影配樂，包括一百四十首原創歌曲，由費明儀、

別向女兒問明心意。大女兒口甜舌滑，即時討得老父歡心；次女口直心快，未能令老父舒懷。李伯於是將生意交與大女兒，豈料不久之後，父女反目，李伯孤零零的只有入住老人院……

當下香港，這樣的故事也許隨處可見。李伯在老人院仍然保持樂觀積極的生活方式，並且認識了來自五湖四海的「老友記」，例如與女兒不睦的婆婆，被兒子誤解的大叔，另有一位滿腹經綸的老教授。各人在老人院無所事事，嬉哈度日，但仍然希望與世界接軌，不被遺忘。

這個演出的特色，乃是各角色都由一批真實長者擔綱演出，亦即是近年興起的

稱號「素人演員」。全劇雖然大約半個小時，可是各演員出場入場，每人都要背誦不少台詞。其中一個長者角色沒有具體身份，但每次出場都會唱出配合劇情氣氛的粵語金曲，歌聲嘹亮，吐字清晰，能夠引起觀眾共鳴。

我後來知道這演出屬於一個「長·智·戲」的長者戲劇藝術啟導計劃，參加者能獲專業戲劇導師訓練，排戲之後，在各社區巡迴表演。從前流傳「家有一老，如有一寶」，香港人口老化是不爭的事實，但是不少長者仍能貢獻社會，乃是珍貴的寶藏。

稱號「素人演員」。全劇雖然大約半個小時，可是各演員出場入場，每人都要背誦不少台詞。其中一個長者角色沒有具體身份，但每次出場都會唱出配合劇情氣氛的粵語金曲，歌聲嘹亮，吐字清晰，能夠引起觀眾共鳴。

我後來知道這演出屬於一個「長·智·戲」的長者戲劇藝術啟導計劃，參加者能獲專業戲劇導師訓練，排戲之後，在各社區巡迴表演。從前流傳「家有一老，如有一寶」，香港人口老化是不爭的事實，但是不少長者仍能貢獻社會，乃是珍貴的寶藏。

歌為何紅

流行歌曲，顧名思義應該是廣為傳唱的歌，但事實上卻成為歌的類型。在我小時候，所有的拉麵在我們那兒都呼作「蘭州拉麵」，不論拉其麵者與蘭州有無瓜葛，便與此相類。不過，細考歌之流行，緣由不同。有一段時間，電視劇的主題曲、插曲最具備流行的潛質。當年的《渴望》、《上海灘》，都帶熱過劇中的歌。有的歌傳唱時間很長，如《酒干倘賣無》，時的年輕人還有會唱的，卻不知其出自電影《搭錯車》。再往前追，沒有電視劇的年代，電影是歌聲的擴音器。比如，電影《閃閃的紅星》的插曲，「小小竹排江中游，巍巍青山兩岸走」，膾炙人口。

這麼來看，抖音紅歌火出圈，是符合

傳播規律的。眼睛與耳朵同在臉上，互不謀面，但它們的配合是天生的。與電影電視一樣，當音樂配上了短視頻畫面，更容易被記住。不一樣的是，影視音樂是「一次鑄造成型」的，譬如，電視劇《三國演義》裏的「滾滾長江東逝水」與開頭那一片水波浪濤互嵌在一起，短視頻的大量內容是用戶創造的，更多變也更豐富，給紅歌提供了不斷「變臉」的機會，增加了趣味性。這大概也是歌因抖音紅的原因吧。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

口罩非時尚

三個月前，好友問我：「如果將口罩當成潮物配備，像手袋、鞋履和飾物，不時推出新款，你認為會受時尚愛好者歡迎嗎？」

我當時斬釘截鐵說不會。對方有點詫異，以為重視與喜歡研究打扮的我會覺得選購不同款式口罩既可滿足購物欲，又符合實際需要，怎料我反應冷淡得很。坦白說，三個月後的今天，我買過不同顏色的口罩，朋友間也會互贈新款，並交換哪個牌子的出品比較舒適、容易配襯、色調護膚色顯白等「買家情報」與「用家心得」。然而買還買、用歸用，我真心不想也不會視口罩為時尚配備的一環，因為它其實是醫療用品。基於抗疫防疫、公眾衛

生、個人安全，我們迫不得已戴口罩，也試圖從那大約175×95毫米的範圍找點變化，才買些不同款式的口罩傍身，但這實在與生活享受與樂趣沾不上邊，只是應全球「霉運」而生的消費行為。

沒人想永遠蓋着臉，也沒人想天天活於不安與恐懼中。時尚配備應該是讓人感到喜悅、自信和舒適的，口罩可以染上七彩顏色、印上不同圖案，甚至用新技術讓布料散發香味，可是改變不了它實際大量出現的原因與用途。如果可以，我深信人們會毫不留戀地光速拋棄臉上那花樣不同但同樣侷促的口罩，即使時下大街小巷滿是售賣口罩的專門店，大眾也不會以逛潮牌名店般興奮的心情進內血拚選購。除非

有特殊癖好，否則沒人想一直「貼錢買難受」。時尚打扮的目的之一是展現更美好的面貌，長期遮蓋面容卻只會讓人變得疏於整理、皮膚變差、心情鬱悶，時下簡稱這情況為「頹」。我不想有天「頹」到要每季看時尚品牌的線上口罩發布會，我不想有天「頹」到要花大錢去追捧讓我聯想到疫症的東西。我希望盡快放下口罩和消毒搓手液生活，因為我是一個正常人，雖然我現在有一個行為被不少人視為不正常，就是戴着口罩，也會塗唇膏。很明顯，我重視打扮，沒打算「頹」到化只有上半臉的口罩妝容。



竹門日語 簡嘉明

逢周一、四見報

《飛越老人院》

一九七五年，積·尼高遜演出荷里活電影《飛越瘋人院》，場面驚嚇，鏡頭凌厲，讓觀眾感受到精神病人受到的壓抑，另亦詰問世人何謂精神健全，何謂精神失常。自此之後，不少戲劇故事都以類似名稱為題。最近我在九龍區樂富中心的戶外廣場，免費觀賞了一齣與眾不同的話劇《飛越老人院》，卻是講述倫理情誼，溫馨滿載。

據悉創作團隊以莎士比亞的《李爾王》為創作源頭。《飛》劇的主人翁李伯是一位退休富商，膝下無兒，只有兩位愛女。李伯打算將家生意留給女兒打理，但一時間未能決定給予哪位女兒，於是分

別向女兒問明心意。大女兒口甜舌滑，即時討得老父歡心；次女口直心快，未能令老父舒懷。李伯於是將生意交與大女兒，豈料不久之後，父女反目，李伯孤零零的只有入住老人院……

當下香港，這樣的故事也許隨處可見。李伯在老人院仍然保持樂觀積極的生活方式，並且認識了來自五湖四海的「老友記」，例如與女兒不睦的婆婆，被兒子誤解的大叔，另有一位滿腹經綸的老教授。各人在老人院無所事事，嬉哈度日，但仍然希望與世界接軌，不被遺忘。

這個演出的特色，乃是各角色都由一批真實長者擔綱演出，亦即是近年興起的

稱號「素人演員」。全劇雖然大約半個小時，可是各演員出場入場，每人都要背誦不少台詞。其中一個長者角色沒有具體身份，但每次出場都會唱出配合劇情氣氛的粵語金曲，歌聲嘹亮，吐字清晰，能夠引起觀眾共鳴。

我後來知道這演出屬於一個「長·智·戲」的長者戲劇藝術啟導計劃，參加者能獲專業戲劇導師訓練，排戲之後，在各社區巡迴表演。從前流傳「家有一老，如有一寶」，香港人口老化是不爭的事實，但是不少長者仍能貢獻社會，乃是珍貴的寶藏。



文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報



黎草田先生及向音樂前輩致敬音樂會

江樺等領唱，以及在他指揮棒下的樂隊和合唱隊。後者一九五九年以名為「電影界合唱團」首次公開演出。

合唱團之後經常舉行音樂會，演出反映時代的作品，例如毛主席詩詞、革命樣板戲《紅燈記》的粵劇版本等。一九七五年演出《長征

府最低標準一兩千，簡直就要對僱主感恩戴德。

讀書的快樂，的確是在徹底解決了溫飽之後才實現的。比如，我在溫飽線上掙扎了十多年之後，終於收入勉強達到衣食無憂，即便尚無力買屋置業、奔馳寶馬，卻也可以工作之餘安安靜靜地把《唐詩三百首》逐一讀完，於燈下享受徜徉書香之中的樂趣。我將此體驗興奮地報告給大學的恩師，她亦十分欣慰。

說回到心理學。攻讀哲學碩士的那三年，工作點和學校相距千里，每年總有將近一半的周末，我

要做空中飛人，但我樂此不疲。我從老闆與其他人講起我讀書這件事的隻言片語中，明白了她為什麼推薦我讀「心理學」：「工作的人，提高一下情商有什麼不好，至少知道別人心裏想什麼，既可以揣摩領導又有利於帶團隊。」

倘若這就是心理學，那我真的要慶幸，我完全沒有學過。

倘若這就是心理學，那我真的要慶幸，我完全沒有學過。



樂問集 周光蕓

逢周一見報

心理學

十年前，我準備攻讀人生的第一個碩士學位。部門一把手是個在官場遊刃有餘的中年女性。當她得知我考取的專業是「中國哲學」，輕蔑之情溢於言表：「有啥用呢？」在老闆面前，我自是不能多言，更不敢辯論，只好自我解嘲：「圖一樂。」老闆一臉認真：「讀碩士要耗費三年的時間，你還不如讀個『心理學』，多實用。」讀書的實用主義，自古有之。

「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉」，這是以人生享受刺激讀書人發奮前行的生牛熟肉；「萬般皆下品，唯有讀書高」，這個層次似乎高一些，但也不大隱晦地提醒讀書人要有用地考取功名。到了當代社會，讀書的實用主義確鑿無誤地體現在專業上：金融專業背景，大學畢業不論去了銀行還是證券公司，起薪自然高出一大截；如我等文史哲專業畢業生，倘若月薪能高出政



墟里 葉歌

逢周一、五見報



負喧集 趙陽

jackeyzhao2018@gmail.com

逢周一、三見報