

最甜蜜的禮物Gelato



▼Messina的荔枝椰汁gelato。

當《Eat Pray Love（再單身遊記）》中的女主角茱莉亞羅拔絲離婚後決定跳脫生活的舒適圈而出發找尋能重燃生命熱情的種子，她先來到意大利坐在羅馬教堂前的長椅上品嚐了一杯gelato（意式軟雪糕），然後就露出了和隔壁也開心吃着gelato的修女姐姐一樣的笑容，且眼中也有了看到遠方自由的光。

去到意大利，也一路從羅馬吃到佛羅倫斯再吃到米蘭，從venchi和grom等名店吃到街頭巷尾的小攤，就像用甜蜜的線索串起了旅程，所以回憶才是甜的。前兩天看到Netflix的紀錄片《Somebody feeds Phil》中，Phil來到威尼斯在當地人的介紹下去了一家賣gelato的小店，一進門看到笑靨如花的老闆娘，便真誠地說「看得出來你做的是『happy business』」，櫃檯裏一桶桶五顏六色的雪糕光是看着就已讓人賞心悅目，讓我帶着清涼和甜蜜味道的記憶就立刻飛回了水城。

Gelato的魅力還在於它可以因地制宜地配合各種各樣的食材創造出無限可能的口味。不用說意大利的多重

巧克力、開心果和咖啡等經典口味，在盛產南瓜的奧地利，維也納街頭Eis–Greissler的南瓜籽油gelato也令人驚艷，而Laxenburg的椰子gelato是我們一班「大齡」學生每天天下課後的寄託。星洲獲米芝蓮推薦的Birds of Paradise開發出當地特色的斑斕口味，香甜綿密，深受本國人和遊客的喜愛，期待來港。作為國際美食之都的香港當然也不乏優秀的gelato。來自澳洲的Messina和本土品牌Dood Bottega Gelateria都是厚實和輕盈比例完美的gelato。前者在中環甫一開業就排起長隊，號稱是西西里島的味道，並為香港調製出港式奶茶口味，僅上周就光顧了兩次。

雖然昂貴的售價讓gelato在香港變成了甜蜜的「負擔」，但不是說快樂無價嗎？那就來一口吧。



樂活 潘少

逢周一見報

送上高鐵的外賣

在Bilibili上看視頻的時候，突然聽到主播說了一句「現在連高鐵上都可以叫外賣了」，初初我還以為是自己聽錯了，特地倒回去又聽了一次，的的確確是說「高鐵上都可以叫外賣了」！什麼？難道是太久沒有回去內地，已經孤陋寡聞到這種程度了嗎？

我打開視頻網站搜索「高鐵」+「外賣」，不搜不知道，一搜一大把。最早的關於可以叫外賣送上高鐵的視頻早在二〇一七年就已經有了，而最近的則是上周剛剛發布的。看來無論是什麼時候，只要知道「在高鐵上可以點外賣」，大家都是躍躍欲試，而「親測有效」之後，又都會迫不及待地告訴親朋好友。無論是五年前還是五年後，視頻裏的主播面對鏡頭都是一樣的先驚訝後驚嘆，讚不絕口。更特別的是，有很多都是金髮碧眼的外國人，用各自的語言向全球的觀眾介紹自己這奇妙的經歷。

原來只要打開高鐵訂票的APP就可以找到「送餐到坐」服務，其中可以顯

示出你所乘坐的列車到達每一個中間站的具體時間，還有每一個站可以叫的外賣列表，除了「口味統一化」的連鎖快餐之外，每個站還有充滿了地域風味的特色美食。這樣你就可以根據自己的時間以及喜好，提前N個小時落單選定，等列車到達你選擇的中間站時，就會有專門的工作人員將此次列車上所有點的外賣一併送上列車，再由列車的乘務員逐一派送到座位上，這樣你就可以享受熱騰騰的「送上高鐵的外賣」啦！真是方便又貼心。

沒有辦法親身實測的我，只能跟着視頻，一邊流口水一邊先學習操作流程，心中想着「開關之日，便是學以致用之時」。



大川集 利 貞

逢周一、三見報

堅韌悼念

新西蘭公共衛生專家Lucy Hone專門研究「韌性」（resiliency），如地震過後人們的應激反應。二〇一四年夏，她十二歲的女兒因交通事故身亡，她親身體會了親人突然去世的巨大悲痛。

五十年前，瑞士心理學家Elisabeth Kubler總結出「悲傷五步」，用「否認，憤怒，討價還價，抑鬱，接受」來描述經歷悲痛的五個階段。半個世紀以來，該模式被科學家、通俗文化和普通大眾廣泛接受。Hone卻認為人對悲傷的體驗各有不同，她從未否認過女兒的死亡，也不仇恨肇事司機。這種模式也讓悲傷者過分被動。所以她更希望通過觀察自己的反應尋找積極應對悲痛的辦法。

她總結的策略包括：選擇生命而不是死亡，別為了已經失去的放棄現在擁有的，區分對悲傷的本能反應和理性應對。女兒去世後，她常半夜驚醒或冷汗直冒，有時為路過女兒上過的幼兒園淚流滿面，這些生理或心理上的直接反應不可避免。但為逝者悲痛外，還要致力於恢復心理健康。往事已矣，不必自怨自艾，轉而專注於其他活動更好。在採取任何行動前，該捫心自問：這對我有益還是有害？因此，她不去法院看肇事司機受審而去幫助震後復學的師生，晚上不刷手機看社交媒體上懷念女兒的帖子而是早早睡覺。

她不覺得自己是否認死亡，逃避現實。她贊同認知心理學的診療方法，主張悲悼者要關注自己的心理狀態，選擇最適合自己的悲痛方式，找到能治癒自己悲痛的獨特語言。她最終提出了「堅韌悼念」（resilient grieving）的理念：理解不幸是生活的一部分，每天都有人在受苦，但無論何時何地，我們都要利用現有資源完成力所能及的事情。



墟里 葉歌

逢周一、五見報

本欄不止一次提過音樂養生，延年益壽。上周介紹過香港歌劇天后江樺老師，以九十四歲盛裝演唱《茶花女》選段，驚艷全場。其實香港年過九十的音樂前輩大有人在。本月五日慶祝九十六歲壽辰的作曲大師林樂培就是其中之一。

被譽為「香港新音樂之父」的林樂培縱橫音樂界超過七十年，最近友人傳來一份一九四九年十月的中英樂團音樂會節目單，第二小提琴聲部八位成員之一正是從澳門來港不久的林樂培。

林樂培的專業創作始於留學多倫多皇家音樂學院，在那裏接觸大

半年未見，他又長高了。「一米八了？」我有意聊點輕鬆的話題。他很認真：「正正好。」我打趣道：「這樣高大帥氣，應該有很多女生追求你！」他急急否認：「沒！沒有！我從來不想這些！」這我信——他想的事情太多，所以沒有精力想這些。這個白羊座的男生，雖然才滿十七歲，卻時常像是裝了七十年心事。

第一次見他，是去年秋天。彼時，我和同事們作為青年義工，與他所在學校的十名同學一對一地

網絡交流中，不少人喜歡省略標點符號，講究點的一律用空格代替，不講究的乾脆一步到位，連空格也一併省了。對此，有些人很不適應，大有斯文掃地之慚。我倒以為，大可不必如此。

中文之有標點符號，年頭並不太長，乃近代文化嬗變之產物。新文化諸賢有此創舉，本意在使文意得到更為曉暢的表達。修辭學家陳望道所謂「標點可以神文字之用」，說的就是這個意思。而文字之用，首推交流。在文章中，標點的作用是很神奇的。同一段文字，加上不一樣的標點，意思便會天差地別。如果說「民可使由之不可使知之」的不同斷法，提供了標點功能的書齋版，那麼「下雨天留客天天留我不

我們身邊總有一兩個經常擔憂的人，他們可能會憂心自己因為一個小小的工作錯誤而丟了工作，他們又可能會擔心因為一次約會遲到而被分手。這些擔憂的共通點是：事情很小，結果未必這麼壞，但憂心是真的。

「憂心是真的」，所以我們不應該忽視憂心者的擔憂，但同時，我們又知道這些「事情很小，結果未必這麼壞」，根本不太值得擔憂。然而，如果這位經常擔憂的人正是我們自己，我們應該怎麼幫助自己解憂呢？

日本精神科醫師和田秀樹在《擺脫不安的50個情緒修補練習》一書，便提出了不少具體可行的解憂方法，但在談及方法前，我們首先要明白：人們為什麼會擔憂。和田秀樹寫道，因為「人喜

根據互聯網資料所述：「在十九世紀中後期至二十世紀初，中國一些出國的勞工都會簽約，稱為契約華工，俗稱為賣豬仔……」當時的華工為了令家人三餐滿足，故此寧願自己漂洋過海，到外地尋找生計，賺錢後寄返家鄉。大部分華工都有回鄉的計劃，當然亦有部分華工基於客觀因素，流落異鄉終老，但也建立唐人街或華埠社區，永世不忘自己的血脈根源。

再往上追尋，西方國家販賣黑奴都算是「賣豬仔」的經典例證。二〇一三年由英國黑人導演史提夫·麥昆執導的《被奪走的十二年》，乃是較近期描寫相關事件的電影。故事以一八四一年的美國紐約州為背景，男主角所羅門在當

向「九〇」後音樂前輩致敬

量現代音樂。一級榮譽畢業後埋首創作小提琴奏鳴曲，之後在南加州大學完成全曲三樂章，取名《東方之珠》。一九六五年在大會堂演出作品音樂會，由昔日小提琴老師富亞親自獨奏兼領導香港管弦樂團樂師們演出。那可能是香港管弦音樂史上首次華人作品專場。

林樂培雖然留學美加，但他不忘為中國音樂文化作新貢獻。根據他琢磨出的創作原則：「從古思中尋根、在前衛中找路」，推出的精品一部接一部，例如鋼琴獨奏《昭君怨》、鋼琴協奏曲《十面埋伏》等。

七十年代香港職業樂團成立，

標點符號

留」的故事則是標點作用的民間版。

這麼說來，標點不正萬不可少嗎？且慢，上面舉的都是書面語，是過濾了語言自帶的氣氛與節奏的文字。口語交流恰是不需要標點符號的。如果說完一句話，刻意補一句：逗號，那一定別有用意，為了製造某種效果。多年前，相聲演員牛群的「領導冒號」伴着觀眾的笑聲傳遍大江南北，正說明這樣的處理與日常狀態構成衝突。

網絡環境營造了某種類似於口頭交



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

如何可以不擔憂

歡把事情想到最壞」。

人們總是把事情想到最壞，其實是一種本能，也是「很有建設性的行為」。因為這樣的危機感，人類才不至於在遠古的草原上被滅種，而當代的社會與長輩也長期教導我們要事事小心。因此，我們不應該苛刻地斥責擔憂的人都是杞人憂天。

我們應該正視擔憂，明白擔憂來自於預測，即「預測最壞的事會發生」。既然是預測帶來情緒問題，我們便去處理一下「預測」本身。和田秀樹認為，



自我完善 米 哈

逢周一、五見報

現代「賣豬仔」

時的法律已非黑奴，而是一位具知識的自由人，但不幸地被白人販子欺騙，將他當作奴隸販賣，輾轉地流落在幾個白人家族，受到殘酷對待。所羅門曾經嘗試逃走，但當時美國南部仍存在奴隸制度，而白人社群都互相包庇，故此所羅門只能忍辱負重過着奴隸生涯。直到十二年之後，所羅門才遇到一位正義加拿大人，助他脫離困境，重獲自由身份。

我以為這些「賣豬仔」故事只在電



文藝中年 輕 羽

逢周一、二、三見報

流的情境。兩人或多人網上聊天，同處於一個情境中，和現實中的當面交談十分相似，加上標點確有些畫蛇添足。因此，省略標點是網絡條件下「口語復興」的必然結果。何況，網絡文化中極為豐富的表情符、表情包，比用標點表達情緒更為豐富和形象。問句之後加個帶問號的小圓臉，不比那個拉長了臉的標準問號，更親切友好嗎？

當然，用慣了標點符號的人，樂意在網聊中繼續使用，自也由他。在比較正式的網絡交談中，如所談之事嚴肅重要，或所涉之人身份尊貴，規規矩矩使用標點符號，亦屬應該。不過，此時與其說是「聊天」，不如說是「致函」，和本文開頭所說的網聊已有極大差別了。

我們可以習慣去「預測事情可能會發生的三個可能」，即「最好、最壞、機率最高」。

舉例，我們在工作上犯了小錯誤，最好的結果是得到上司提點，最壞是被免職，機率最高是沒有人察覺。當我們試着這樣預測時，便會發現「三個結果的機率並不是一樣的」，而我們理應「先從機率高的風險開始應變」。在此例中，那就是「沒有人察覺」，既然沒有人察覺，又何需擔憂呢？

這方法不是叫大家用鴛鳥政策，而是以此帶領情緒去理性思考。當我們思考壞事發生的機率，以此作相應的預測和應變安排，便會「把注意力放在『要試試看才知道』上」，從而穩定情緒，拒絕擔憂。

影或電視才會繼續出現，想不到現實生活仍然發生。

近來被揭發不少台灣同胞和一些香港人，被網上招聘廣告誘騙至東南亞地區，然後被迫從事不法勾當，不順從者會被虐打，甚至會被販賣器官。個別人士可能獲家人提供贖金而獲釋，極少數人士能夠自行逃出生天。這種事件實在令人氣憤。被害人為了個人生計而誤墮圈套，雖說有其個人責任，但是詐騙分子實在無法無天。彼此同屬中華兒女，為何要欺騙自己的同胞來謀取私利？如此惡行確實天理不容，不單令被害人受屈，其家人亦會痛不欲生。惟望祖國能夠協助香港及台灣同胞，盡快營救，並且將犯罪分子繩之於法，以儆效尤。



樂問集 周光業

逢周一見報



負喧集 趙 陽

jackeyzhao2018@gmail.com

逢周一、三見報



雙非生

想，他都很開心。唯獨說到家庭，他就開始緘默。只有一次，我問他讀書月得了獎金怎麼用時，他說都交給父母，「一分不留」。相處得久了，我得知，他是「雙非生」。當年，父母為了逃避超生的罰款，「闖關」把他生在了香港，於是他成了家裏唯一的香港公民。到了讀中學時，父母便把他送到香港，開始了寄宿讀書的生涯。他怎麼也想不明白，總覺得和父母很疏離，平日的聯絡除了生活費也很少有共同話題。「為什麼當年要把我生在香

港？疫情這幾年，做夢都想着通關、回家。可他們愛我嗎？我一個人在香港讀書、生活，太孤獨。」

對於「雙非」現象，十多年前爭議不斷的各種擔心，如今終究在活生生的個體身上變成了現實。