

堅尼地城海旁嘆一日



「鬼混」的餐點。

每當在去不了世界旅行又想體驗異國風情的時候，就會圍着堅尼地城海旁走一圈，那些或走精緻路線或走民俗特色的各國料理小店總能給人意外的收穫。

一早起身可以先到風格簡約清新的%Arabica，在咖啡烘焙後揚起在空氣裏的香氣中喚醒靈魂。選出喜歡的咖啡豆，端着這杯熱美式在乾淨的落地窗邊坐下，一邊用味蕾感受咖啡芬芳，一邊飽覽維港海景，一邊享受陽光溫暖。

不遠處有一家近日社交媒體上很流行的「打卡」餐廳「鬼混」。入門處「NO BAD DAYS(沒有壞日子)」的燈箱令人心曠神怡。歐式古宅的裝修風格在木質樓梯間掛滿了大大小小風格各異的油畫，二樓空間寬敞的用餐區陳設着店主「天馬行空」的收藏，處處都能影出充滿藝術感的靚相。一份營養豐富的全日牛排早餐，一杯薄荷青檸青瓜氣泡水，一場假日友人聚會的相聊甚歡，一條記錄下這一刻美好生活的朋友團動態，極度舒適。

午飯後漫步海旁，消化之餘亦能趕走飽餐之後的慵懶。若是出了點汗，那就去亞洲排名第三十九位的Winston咖啡，來一杯號稱「咖啡機界勞斯萊斯」的La Marzocco製作的咖啡雞尾酒Espresso Martini，放鬆地融入店裏客人們談笑風生的友善社區環境。

欣賞完稍縱即逝的美麗日落，在餘暉中順勢走進海旁一間粉紅色的建築，這是由香港本土品牌「鬼佬啤酒」創辦的餐酒吧Grain。根據自己的口味喜好點一杯精釀啤酒，有「點餐選擇困難症」的人士大可以直接選一份「精釀拼盤」，來一場小型「品啤大會」，當然別忘了酌酒小食的陪伴。堅尼地城海旁的一日，是胃口滿足與精神愉悅的雙豐收，滿載而歸。



樂活潘少

逢周一見報

再見，《歌劇魅影》

前幾天看到一則新聞，百老匯歷史上最長壽的音樂劇《歌劇魅影》，由於疫情的影響，一方面製作費用飆升，另一方面觀眾減少，內外夾擊之下持續虧損，在連續上演三十五年之後，將於二〇二三年二月落下帷幕。

第一次看《歌劇魅影》，是在二〇〇八年。當時作為窮學生的我，看到《歌劇魅影》來港演出，雖然囊中羞澀，依然「勒緊褲帶」買了票，即使坐在後排「山頂位」，但美妙的音樂、出色的舞台置景依然驚為天人。之後多年，《貓》、《芝加哥》、《媽媽咪呀》等大名鼎鼎的音樂劇先後來港演出，雖然各有特色，但總體而言，給我的震撼都不如《歌劇魅影》那麼強烈。

二〇一四年，《歌劇魅影》再度來港。六年過去，我坐的位置離舞台近了一點。已經不是初次觀看，自然沒有了初見的震撼，但好處是注意力可以不再完全被視覺衝擊所吸引，轉而投入到欣賞演員細膩表演之上，從

而發現了另一個嶄新的世界。再往後，看到了電影版的《歌劇魅影》。相比起坐在舞台下某個固定位置看演出，多機位角度的電影語言，可以讓觀眾注意到之前很多被忽略的有趣細節。平心而論，電影的製作相當用心，但儘管如此，還是無法提供現場觀看的臨場感。

如今，紐約的《歌劇魅影》即將落幕，但據說會以更特別的方式「浴火重生」——普通話版、西班牙語版的《歌劇魅影》都在製作之中。而據說明年普通話版本就可以在內地與觀眾見面了。如今，我們向音樂劇傳奇說「再見」，明年就真的可以與《歌劇魅影》「再相見」了，而且是以一個全新的、更貼近我們的方式。



大川集利貞

逢周一、三見報

再思可矣

黑莓手機曾風光一時，是眾多顧客的心頭好。二〇〇七年蘋果手機橫空出世，打破黑莓以功能簡約、安全可靠特色佔領市場的局面，取代它成為世界頂尖的智能手機品牌。美國賓夕法尼亞大學沃頓商學院的知名教授Adam Grant說，黑莓敗在固守成規，不能與時俱進。在新著《再思》(Think Again)中，他指出反思個人成見，保持頭腦開放才能在飛速發展的世界上生存。

大家都覺得聰明人就是擅長學習，遇事反應迅速者。Grant卻另闢蹊徑，指出重新思考，忘卻以往學到的知識更可貴。他說，當代人常把不同意見視為冒犯，只和同道交往，不願接受對個人三觀的挑戰，像傳教士捍衛神聖信仰，起訴律師證明對方錯誤，政治家競選拉票一樣思考，而不是科學地追求真理。這導致了我們思想僵化，對個人局限視而不見。他則倡導「自信的謙卑」：堅信最終能取得成功，但也認識到尚未掌握成功的必要工具。他個人的做法是：爭論時如同「常有理」，傾聽時卻像犯錯者。

Grant是組織心理學家，書中除了引用科研發現，還有不少有趣故事。如，黑人音樂家如何說服白人種族主義者、三K黨人轉變思想，醫生怎麼勸說不願給孩子接種麻疹疫苗的媽媽改變主意，他自己又怎麼讓敵對陣營的粉絲冰釋前嫌。總之，要改變他人想法，就要提出一系列合適的問題，抽絲剝繭，讓對方自我反省，察覺到原有視角的問題，繼而自願改變立場。

養成終生學習的習慣似乎是老生常談，但書中奇人異事值得一讀。但當今美國社會還有人能在意識形態劇烈對抗時尊敬敵對方的堅定信仰嗎？作者描寫的大概是理想狀態吧。



墟里葉歌

逢周一、五見報

上周有幸見證兩位國寶級音樂家的首遇。從藝近七十年的粵劇「萬能泰斗」阮兆輝，與擔任香港演藝學院中樂系主任十八年的高胡大師余其偉難得一聚。兩小時細聽兩位粵樂大師交流，「不知肉味」。

感謝《香港志》的結緣，阮教授及筆者分別負責「表演藝術卷」的戲曲和音樂篇，該卷負責人張秉權博士乃余其偉在演藝學院的老同事。余教授八月榮休音樂會，筆者為文評述，也帶出一個夙願：余、阮兩位大師可有合作演出的機會？於是提出一聚，一約即合。余教授高足陳璧沁，不願國慶演出綵排繁

窗外下着雨，我們坐在咖啡廳的一角，位置侷促，卻很容易感受他內心傳遞來的情緒，溫和又熱烈；他講話時，眼睛不止是「炯炯有神」，更透射着一份真誠的率真，令我一度恍惚：這真的只是我們的第二次見面嗎？

第一次見他，在三個星期前的一次集體活動上。校長臉上滿是自豪：「他是我們學校的明星教師。」「明星」這個詞連同他的名字，一下子敲開了我記憶的閘門，不久前的中央媒體專門寫過他。我

「即使我們再平凡也是限量版」，中國傳媒大學開學典禮上校友徐滔演講裏的這句話，前段時間上了熱搜。這讓我想起幾年前清華大學學生發起的「特普通獎」。這個聽起來有些古怪的「獎」與學校的特等獎學金相對而生，與「特獎」不同的是，它評的是普通而非優秀。不過，定義普通或許容易，評選普通卻極難。因為，所有評選都是以不普通的少數為對象的，如果真的評出了一些「特別普通」的人，那這幾位其實也不那麼普通了。不知道這個獎花落誰家，或者這「普通之花」是否真的順利落下。不過，它悖論式的幽默存在已足夠有力觸發人思考，該如何面對普通的生活。

漫長的歷史上，人類確實常有群星

閃耀之時，但也不能否認，絕大多數人注定普通。普通不代表沒有價值，更非不值得珍惜。把普通或平凡活成限量版，關鍵在於珍惜自我。從魏晉時人「我與我周旋久，寧作我」的哲思，到近代以來個體意識的大覺醒，發現、重申和張揚主體之「我」，是文化洪流裏的一股清泉。

網絡環境給「我」現影發聲提供了更多機會。凡有一技之長，開個直播，



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

清晨5點俱樂部

歡迎的關鍵在於作者「說故事」的方法。

這類生活學書籍一般都會列出鮮明的點子，再旁徵博引名人往事與歷史故事，但《清晨5點俱樂部》卻以「一個故事」來串連不同的生活學點子。這一個故事從兩名迷失在生活裏的人，遇上一名古怪的企業家說起。企業家一步一步帶領迷失者尋回軌道，邁向他們自我定義的成功，而第一步就是：要早起。

夏瑪寫道：「出色地照顧好你一天的開始，餘下一日的時間自然會照顧好



自我完善 米哈

逢周一、五見報

《趙盼兒風月救風塵》

令他十分熟悉女子的性情，故能以大膽奔放的筆觸，描繪戀人間的情事，從而將不同個性的形象，活現於他的作品之中。《趙盼兒風月救風塵》就是其中一齣描寫宋朝歌伎的作品。名伎宋引章本與才子安秀實相好，後來出現了一位風流公子周舍，花言巧語騙取引章的感情。引章跟隨周舍不久，周舍便露出本來面目，對引章拳打腳踢，恍如現今社會的家暴。引章的閨密趙盼兒雖同樣是



文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

寫個公號，就能從普通眾生裏超拔出來，秀一秀自己這個「限量版」上的流水號。不過，網絡也如一塊砂紙，打磨着生活，使人失去自我。且不算算法推薦、信息繭房這些半強制式的認知和審美改造，那些盛行於網上的「梗」、流行句式，網紅景點、運動、美食、裝束，背後也隱藏着某種生活模板、思維模式。它們在社交圈裏傳播，常形成漩渦似的引力，把人捲入其中，越陷越深，長此以往，我將不我。可見，在這個時代，做個屬於自己的普通人，保住限量版的身位，也並非易事。因此，開頭所引徐滔的演講詞裏，呼籲學子放下手機，關注屏幕之外的世界，不要再看別人的視頻，去做自己的人生。誠哉斯言。

自己。掌握你的早上，便能振奮你的生命。」因此，夏瑪（或故事中的企業家）定義晨早起床的時間謂「勝利時間」。

在這清晨五時到六時的「勝利時間」，我們應該遵守「20-20-20」法則，即將一小時分成三個二十分鐘：第一個二十分鐘是「運動」（身體醒了，自然不會回床上）；第二個二十分鐘是「反省」，寫下你這一天將要處理或面對的事、冥想，或靜思；第三個二十分鐘是「學習」，讀幾頁書，或收聽一個資訊節目，重點是持之以恆。

那麼，夏瑪有說怎樣可以做到五點起床嗎？有的，那就是前一晚早點去睡。因為我們一定要睡滿六至八小時，不能為了早起，而犧牲休息。

風月女子，但為人正義剛烈，盼兒無懼周舍的權勢，設計誘惑周舍自行棄掉引章，令引章能夠脫離苦海。

二〇〇八年的第三十六屆香港藝術節，名伶阮兆輝改編關漢卿的三齣戲成為粵劇，統稱為「關大王及盼與望」，當中一折名為《救風塵》，就是趙盼兒的故事。當年由「二幫王」任冰兒飾演趙盼兒，情挑引誘吳仝峰飾演的周舍，全劇短小精煉，以唱做為主，既展現關漢卿的文筆風采，亦讓任冰兒展示其精湛造詣。

早前在內地熱播的古裝電視劇《夢華錄》，就是以趙盼兒、宋引章等女主角為主線，講述古代女性如何力爭上游，形式華麗，劇情有得有失。

見證粵樂大師對談



忙，也參與以謝恩師。（見附圖，右一為阮兆輝）

話匣子由余教授打開，回顧當年從廣州來港，感覺法治、契約精神可貴。他問座上大概都是土生土長香港人吧？結果幾乎都是土長，

沒有土生。又是那句熟悉的歌詞：「我們大家在獅子山下相遇上。」接着話題由一幀阮兆輝童年與馬師曾的劇照，勾起紅線女的回憶。首先是阮兆輝：「她與馬師曾回國前的最後一部電影《西廂記》，我有份參與演出。記得他們（一九五五年）離港的消息來得很突然。多年後我在無線電視工作時，女姐給我打電話，還叫我輝仔。」

余其偉記得首次與紅線女接觸時，他還是廣東人民藝術學院學生。「那是一九七四年，我稱呼她為鄭老師。她到學校物色伴奏樂師，參加移植樣板戲。我們一直有

聯繫。記得她致電我家，我的母親聽到女姐的聲音，手緊張得發抖。」

余其偉選擇胡琴獨奏事業，一九七八年成為龐大中國藝術團的一員到美國巡演，路經香港。那是他與香港樂緣的開始。

兩位大師會否在台上合演？阮師傅在香港中文大學教授南音，余老師與弟子們本月也將兩度公演。希望在明天。



樂問集 周光葉

逢周一見報

「緣」來如此

清晰記得，那天的報紙用了近半個版面，詳細記錄了他講授「公民與社會發展科」新學期第一課，除了肯定他的課在全港頗有示範意義，更傳神地捕捉了他講課時的神情：「講台上，老師面帶微笑、舉起左手，向學生們投來期待的目光。」那目光，在新聞圖片裏格外生動。可惜那日的活動人實在太多，除了禮貌的寒暄和交換聯絡方式，竟找不到機會多聊點什麼。

轉眼就來到九月的最後一天，我們約了午飯。聊起工作，他溫和

的聲音裏有一種堅定：「一節課四十五分鐘，備課至少需要五個四十分鐘，要找最新的資料講給學生，課上的每一分鐘都不能『水』。」於是，我知道了從業十多年的他，從不肯將舊經驗偷懶地照搬給新學生；聊起生活，他儒雅的表達裏有一種自省：「脾氣好的人運氣都不會差，對自己嚴格一些，對別人寬厚一些，才有真朋友呀。」於是，我知道了注重生活品質的他，能夠一直堅持每個星期打泰拳、做gym，把達觀的生活態度，融入一

份堅持和自我要求。我暗忖：如此正能量的人，做他的學生，有福；做他的朋友，幸運。

不知不覺，我們彼此分享了很多人生的經歷和對生活的感悟。抬眼窗外，雨過天晴。臨別，他說：「相見恨晚」，我笑答：「一見如故」。



負喧集 趙陽

jackeyzhao2018@gmail.com
逢周一、三見報