

「樂活」五歲 感受幸福



維也納史蒂芬大教堂門口的孩童。

樂活 (LOHAS) 翻譯並縮寫於 Lifestyle of Health and Sustainability，是一種認為「快樂與金錢無關」的生活風格，強調主動爭取自然健康與歡樂的日子。二〇一七年十一月六日，第一篇「樂活」在《大公報》「小公園」和讀者見面。如今正滿五歲，生日快樂。

縱使生活再難，感到幸福的瞬間也可以很簡單，只要你看見它們。在超市買到一份打折的刺身中正好有喜歡的三文魚腩；在日常光顧的茶餐廳吃到一份肉比平時多的叉燒飯；在狂風驟雨出行時沿途一路遇到擋風遮雨的屋簷；旅行中陌生人的友好招呼；丟垃圾時的一投即中；短視頻上刷到的可愛小狗；紅酒瓶上的可愛酒標；Taylor Swift新專輯中一句喚起共鳴的歌詞；身體不適時核酸檢測棒上的一條線……這些感到幸福的理由可以很小，但力量很大。

其實從二〇一四年我在專欄「潘少談食」起，就一直在分享香港的美

食與美酒，而「樂活」是走出香港的一次嘗試。從塔斯曼尼亞森林公園裏的瀑布到冰島小木屋外的極光；從維也納地下酒窖的白酒到巴塞羅那市場裏的sangria；從佛羅倫斯街邊新鮮出爐的pizza到新疆喀什熱氣騰騰的抓飯；蘇州的大闸蟹、北京的涮羊肉、西安的油潑麵、成都的紅油串……這些感到幸福的味道可以很簡單，但力量很大。

昨天用了一整個下午翻看過去的文章，並審視了自己在寫作過程的態度轉變與對於創作思想上的成長，我可以很自豪地說，分享「樂活」的這五年，從未違背過這個專欄開設的初衷，亦將繼續一以貫之地追求成為一位享樂生活的推薦者和踐行者。



樂活 潘少

逢周一見報

《蒼龍引》

如果現場演奏的音樂會可以被按下「暫停鍵」是怎樣的感受？我在剛剛結束的香港中樂團《蒼龍引》音樂會上就目睹了這震撼人心的一幕。

音樂會第三章「龍在天涯」裏，管子、嗩吶、笙三位獨奏家化身「音樂舞龍人」，三件可移動演奏的吹管樂器在他們手中彷彿三條活靈活現的神龍，配合交響樂團的磅礴氣勢翱翔天際。在本樂章的最後部分，樂團終身指揮閻惠昌手一起，原本熱鬧非凡的場景一切戛然而止，不但三位獨奏、八十多位合奏的音樂都瞬間「歸零」，而且三位獨奏家原本正在隨着音樂舞動的身體動作也在同一時間凝滯。這種聽覺上和視覺上整齊劃一的「靜」只持續了不到一秒，隨着指揮手一落，一切又再度開始「動」了起來，像極了我們在網上觀看視頻時按下暫停鍵之後，又繼續播放的樣子。但在這一靜一動之間，既展示出香港中樂團獨奏、合奏的深厚功力，也彰

顯了樂團指揮對樂團如臂使指的掌控力。然而驚喜未完，這「一動一靜」的組合不止是一次而是連續三四次，每一次都是對「張弛有度」四個字的完美詮釋，引爆全場。

這「動靜之間」整個過程或許不到三十秒，但已經在聽覺審美基礎上，加上了頗具電影感的視覺層次，更值得讚賞之處在於，這種創新與添加，是克制的，是恰到好處的，沒有喧賓奪主，沒有本末倒置，是「植根傳統」之上的「銳意創新」。

以上這個片段，只是《蒼龍引》音樂會眾多亮點之一。作為香港首批入圍二〇二二年國家藝術基金的項目之一，《蒼龍引》無愧「精品」之稱。



大川集 利貞

逢周一、三見報

家傳理財術

今年美國通貨膨脹嚴重，汽油價格創下歷史新高，在超市買菜能明顯感覺到錢包縮水。有四分之三的美國人認為金錢是最大的心理壓力來源。

據說，目前美國人均拖欠五千五百美元信用卡債務，負債總計高達七千五百億美元。心理學家認為，造成經濟問題的心理因素比外在原因更值得考量。生活中有人大手大腳，寅吃卯糧，從不存錢。有的卻拚命節省，從不花錢。美國經濟心理學家Brad Klontz的研究證明，家庭傳承潛移默化，對我們花錢的方式影響極大。他從小父母離婚，由母親撫養長大，日子一直過得緊巴巴的。他讀研全靠教育貸款。為了還貸，他賣掉皮卡車，炒股做短線投資，希望盡快還清債務。不料科技股一朝崩潰，他失去了百分之九十的資本。

回顧家族故事，他發現外祖父在上世紀美國經濟大蕭條中失去了銀行的所有存款，從此不再踏進銀行一步，而是把所有現金藏在上鎖的小箱子裏，放到床下。他母親也對投資始終存疑，只有定期存款。他卻選擇了最冒險的投資方式。這其實不足為奇。長輩的言傳身教會形成某種「劇本」，對人的潛意識產生深遠影響。但具體表現為「鐘擺效應」，讓我們與上代人的理財方式極度相似或截然相反。

社交媒體上的炫富故事大多虛構情節。美國大部分百萬富翁不是通過繼承而是勤儉致富的，他們生活並不奢侈，最多比中產階級的消費多一倍。但一錢如命也會讓人失去享受生活、活在當下的能力。所以，Klontz建議，搞清楚自己繼承的理財「劇本」，提高自我認知，糾正偏見，才能「重寫劇本」，養成健康的理財習慣。



墟里 葉歌

逢周一、五見報

上期本欄紀念京劇一代宗師梅蘭芳首訪香江百年。大師之後於一九二八年、一九三一年、一九三八年再訪，每次都引起轟動。尤其是最後一次，其時國內已陷入全面抗日戰爭，梅氏舉家來港暫居，多次參與籌款義演，《大公報》當時亦有報道。

談起梅蘭芳在港事跡，勾起筆者近三十年與眾多音樂家訪談，其中有兩位曾與梅蘭芳在港碰面的回憶。

首先是一九八六年以文化部藝術局局長身份率領中央樂團首訪香港的李剛（見附圖）。早於三十年代他和家人從新會移居香港，家住

嘉鈴眉頭緊蹙看着題目：以「這句話，我記一輩子」為開頭，寫一篇不少於六百十字的散文。她要在五分鐘後將寫作思路分享給大家。課堂上還有十幾個同學將做「評判」，對嘉鈴的答案進行點評，他們不慌不忙、毫不緊張，幾個頑皮的男生甚至露出僥倖的微笑。

五分鐘很快。「這個題目，最重要的是「一輩子」，我認為應該是在人生的不同時刻，特別是重大的時刻，我都會想起這句話，才叫

九龍侯王道。「一九三八年的一天，家人都外出了，只有我在家。有人拍門，於是我開門，對方說：我是梅蘭芳。」

根據李剛的回憶錄透露，原來當時戲劇大師歐陽予倩暫居他二哥李化家中，梅蘭芳登門正想拜訪歐陽先生。據《大公報》同年報道，歐陽予倩十一月在中環皇后戲院執導以英文演出《西廂記》，最後綵排時，「並請顧問梅蘭芳指導一切，結果頗為美滿。」

另一位與梅蘭芳在香江有一面之緣的，是《信報》前總編輯、藝術評論前輩沈鑒治博士。跟李剛一樣，沈與父母因戰亂從上海到香

做「一輩子」。嘉鈴頓了幾秒，「至於『這句話』，一定是特別重要的人告訴我的特別有道理的話。」嘉鈴的理解當然沒有問題，但倘若一個十六歲的學生，真的去寫一輩子要去經歷的「不同時刻」，這難度恐怕不小，更何況是在有限的九十分鐘考試時間裏。

我於是鼓勵嘉鈴繼續講一講打算具體怎麼寫。「祖母病重多年，臨終前在病床前叮囑我『嫁個顧家的男人』，然後我就談了幾場刻骨銘心的戀愛，最終找到了自己的另

電梯WiFi

下班回家時，與兩個七八歲的小朋友同梯上樓。其中一個指着電梯轎廂壁，一字一頓念道：「本電梯WiFi已覆蓋。」念完，一本正經地點評了一句：「坐電梯這幾十秒鐘，還要用WiFi嗎？」小大人的樣子，令人忍俊不禁。

童言最是無忌。源自西班牙的童話《皇帝的新裝》裏，不就只有孩子說出了真相嗎？電梯裏這個孩子的話，也說出了一個真相：我們對WiFi的依賴，到了無以復加的地步。即便只有十幾秒鐘，「斷網」也是無法忍受的。率土之濱，既然莫非網民，普天之下，自然也該莫無WiFi了。因此，電梯廠家必須讓WiFi信號覆蓋到這裏。其實，此類看似「便利」的措施，效用未必真有那麼高。

有一個例子是「二十四小時書店」。我多次見過報道，不少地方支持開設二十四小時書店，有的城市開了不止一家。我自詡有逛書店的愛好，一直盼望着家附近多有幾家書店，卻從不奢望二十四小時書店。畢竟，書店不是藥店。急病突來，不會提前打招呼，而且看病吃藥要趁早，藥店二十四小時營業，實乃救人必需。相信很多人都有迫切想讀某本書的衝動，卻也不至於非要深更半夜到書店去買來讀。或許真有需要「讀書續命」之人，但數量定也是少



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

《原來有錢人都這麼做》

一個觀察：原來，很多真正的有錢人，都不住在高級住宅區。

作者發現，有超過一半以上的百萬富翁都住在同一個住宅超過二十年以上。他們不追求名車（甚至只會買二手車）。作者明白：有錢人相信經濟獨立與財務自由，比展現崇高社會地位更加重要。

有錢人的共通點還有很多。例如，量入為出。有錢人的量入為出，不是月光族一般的量入為出，而是有效追蹤開支，一方面控制消費開支，另一方面做好投資。平均來說，有錢人將年收入的



自我完善 米哈

逢周一、五見報

半天風暴假期

去學校接走子女，過程必定狼狽不堪。這些時候，難免惹來家長抱怨，天文台及教育局都會成為被指罵的對象，無言以對。時至今日，每遇惡劣天氣，天文台都會提早發出預警，市民及機構都可以作出準備。

對於要上班的成年人，風暴消息當然有另一種體會。「尼格」移動緩慢，天文台在星期三只能預告「於中午十二時至下午二時之間發出八號風球信號……」即是大部分「打工仔」早上



文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

見證梅蘭芳香江歲月

港，當時還不到十歲。一九三八年的一天，「我們一家三口乘天星小輪過海，突然我留意到梅蘭芳一家人都在船上。父親是京劇票友，我於是告訴他，他一看，果然是梅蘭芳，他也向我們微笑示意。」

沈鑒治回憶錄也提到兩家人在小輪上再遇上，「這一次他可能覺得我們有點面善，居然先主動點點頭。我連忙一鞠躬，不敢看他，但是心裏真高興，因為又讓我看到了梅大王！」

三年後香港淪陷，梅、沈先後返滬，李剛則轉赴延安，告別香江。李、沈二〇〇七、二〇一九年先後離世，留下只有思念。



樂問集 周光業

逢周一見報

命題作文

的探討，對人性乃至宇宙一般規律的探究，有攝影式的，也有繪畫式的，都必然經過寫作者對於角度的選擇和選材的取捨，最終呈現出藝術效果的強烈震撼。散文一定不能如小說一樣海市蜃樓，如果有所虛構，那一定為了更接近、抵達和貼緊「真實」，僅此而已。

這件事過去很久，但關於「真」的思考卻像是命題作文一樣讓我必須面對，然後試着寫下粗淺的答案：散文的「真」不同於生活的真，它不是對時間、地點、人物的如實交代，而是對人心和事物



負喧集 趙陽

jackeyzhao2018@gmail.com 逢周一、三見報