

迷失在聖米格爾市場



▲聖米格爾市場裏的tapas。

聖米格爾市場（Mercado de San Miguel）是另一個在馬德里一定要空着肚子拜訪的超過百年歷史的美食聚集地。它就坐落於馬德里皇宮和太陽門廣場之間的主廣場附近，是遊客早午餐的絕佳場所。這個修建於一九一六年的傳統市場裏的食物種類比Mercado de la Paz更多，一旦來到必定會迷失在各位美食檔主的吆喝聲中。毫不誇張地說，這裏是選擇困難症者甜美的「噩夢」。

一大早，陽光從大落地窗照進市場，通透明亮，勤勞的攤主們開始有條不紊地準備着各式小食。火腿攤的店員將同事切好的火腿薄片或層層交錯疊成一盤，或用紙捲起包裹成一束束「火腿花」，再滴上西班牙最優秀的橄欖油讓火腿在貨櫃裏閃閃發光。海鮮檔的小哥們分工明確，有人負責擺開新鮮運到的生蠔，有人負責燒烤鋪上一層厚厚芝士的大隻扇貝，香氣沿着走廊飄向遠方。Tapas的店主將一個個不同食材組合的tapas按照脆餅上鯷魚頭尾的方向整齊排放，緊緊

吸引着所有路過食客的目光。當然還有令人「頭暈目眩」的甜點櫃檯，那些西班牙小油條們就像等待檢閱的士兵，一根根「昂首挺着胸膛」……在這個現代氣息和美食美味一樣香濃的傳統市場裏，在這層異國風情的濾鏡下，連明明就很普通的果欄都顯得特別可愛，是名副其實的「小吃天堂」。

倘若無法決定先吃什麼，不妨逐個攻下每個攤檔，反正在任何情況下，都不可能一兩次就將這兒的美食「一網打盡」。

約莫十一點開始，顧客大軍陸續進場，待我轉了一圈回到原地，已如風捲殘雲一般，面前那個陳列着數百個tapas的櫃檯已空了一半。

（後疫情時代歐洲行三）



樂活 潘少

逢周一見報

蔣勳說《紅樓夢》

突然在Bilibili上發現《蔣勳說紅樓夢全80回》的系列視頻，總共八十條視頻，每一條都長達兩個半小時。嚴格來說，這個系列不是「視頻」而是「音頻」，全程一張靜態圖片，就只有蔣勳先生的娓娓道來。真是發現了寶藏！

背景音乐一起，多年前的回憶瞬間湧上心頭。多年之前，我就聽過《蔣勳細說紅樓夢》，那時太年輕，各種各樣的事情總能把自己的心緒牽扯得七零八落，記得斷斷續續地聽過，也記得斷斷續續之後就半途而廢無疾而終。如今，我再次遇見了它，或許是為了再續前緣吧。

周末的下午，天氣微涼。在一個陽光可以灑到的角落，習慣性地想泡一杯咖啡，但想想又放下咖啡豆，拿起茶包，清冽回甘的中國茶才與《紅樓夢》、與蔣勳、與蔣勳心目中的《紅樓夢》更配。舒服地倚在椅子上，合上雙眼，關閉視覺，將注意力集中在耳朵。不用耳機，手機開外

放，讓蔣勳的聲音直接融入空氣，先充滿整個房間，再從四面八方浸入耳朵。這是對紅樓夢，對蔣勳先生才有的儀式感。

聽着聽着，很快就再次發現，儘管是同樣的文本，但蔣勳心目中的紅樓夢和我自己閱讀時感受的紅樓夢並不完全一樣，所幸蔣勳先生的講述溫婉厚重，聲音中是分享與感悟，沒有絲毫說服或是強加的意思。當曹雪芹寫完紅樓夢八十回之後，這文本就成了一個獨立的個體，除了曹先生本人，其他任何人的解讀都是所謂的「個人主觀看法」。不同人的「個人主觀看法」只有深淺與高下之分，卻沒有對錯之別。而蔣勳先生的解讀，在我心目中顯然是屬於深刻與高尚的。



大川集 利貞

逢周一、三見報

鑒貌辨色難

美國心理學教授Tessa West找教職時去紐約大學面試。她演講後，觀眾似乎敵意很濃，提問尖銳、火力全開。她覺得這表明招聘者不喜歡她，沒想到日後他們居然僱用了她。

West從此對如何判斷他人的想法和情緒的課題產生興趣。她發現，憑藉微表情、身體語言多半不靠譜。人多半「自我中心」，依靠個人經驗判斷他人情緒，鑒貌辨色時容易得出錯誤結論。比如，因為以前的相識都很客氣，她對紐約大學陌生觀眾的表現不理解。其實那裏的人提問多、挑戰多，正說明他們認可發言人的能力，希望能多了解她的研究。

另外，我們也常給別人提供錯誤信號，迷惑他人的判斷。地位高的人更傾向於公開自己的想法、好惡，而地位低的人則缺乏分享內心世界的自信。而且，如果有一個小夥伴率先作出錯誤判斷，很容易誤導同組其他人員在錯誤的道路上越走越遠。

那麼怎樣才能提高判斷他人的準確率呢？實驗證明，物質刺激沒用。讓人試圖換位思考、將心比心效果也不好，容易引發不必要的焦慮，而焦慮的表現會讓對方錯誤判斷為討厭情緒。身體語言也不可靠，喜悅、憂傷、憤怒的外在體現因人而異，不能一概而論。那麼最好的辦法是什麼？West說，直接提問最好。而且問題要具體、及時，事過境遷再發問沒用，別人早忘了當時情境。提出「你信任我嗎？」之類大而无當的問題也不管用。

以前和在內地人事部門任職的熟人閒聊，聽她說求職者太多，不得不按照星座判斷个性和能力，我覺得不可思議。如今看來，很多所謂「科學常識」同樣不可靠。



墟里 葉歌

逢周一、五見報

愛原來是一種癮

愛大概是世上最難搞懂的東西。好多年前有部電視劇《過把癮》，王志文主演，雖只八集，卻完成了一個經典愛情故事的演繹。該劇的主題歌「愛有幾分能說清楚，還有幾分是糊裏又糊塗」，悠揚又哀怨，刻骨銘心和無可奈何，盡在其中。反觀張信哲的《信仰》高呼「愛是一種信仰」，把愛的力量渲染得無比強大。到了李宗盛的《鬼迷心竅》，不論前世姻緣，還是命運捉弄，只要相愛相守，啥都不重要。這種愛沒那麼「高大上」卻堅定依然。

文藝說不清楚的「愛」，在科學家那裏卻被研究得水落石出。我最近看了一位科學家的演講，題目是《愛情和抽煙，事關大腦和上癮》，給了我許多新

的知識。比如，經過科學實驗發現，相對於一般朋友來講，情侶確實體現出了更多心有靈犀，這着實令人欣慰。

但令人覺得「殘酷」的是，愛原來是行為成癮。熱戀狀態中人的行為和大腦的很多改變，跟成癮狀態類似。因此，換做科學語言，熱戀應該被嚴謹地稱作「正常人的暫時性的成癮狀態」。愛和抽煙、打網遊，乃至賭錢、吸毒一樣，竟是一種癮。這真是大煞風景。

由此或許還可作一推論：越是真



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

培養恆毅力

趣固然是打籃球，但每天在籃球場上打球八小時算不上刻意練習。所謂刻意練習，必須要有明確定義的目標與挑戰。舉例，我這個月的練習目標是投籃，我便要定下月底能達成的投籃率目標，並將練習時間花在投籃訓練（而非三人鬥球）之上。

第三，我們要明白想達成的成就之目的。有一種人不是不努力，而是傾向不斷轉換跑道，轉換範疇。他們會在這範疇努力了一陣子，忽然又跳到了另一個範疇努力一陣子，最終不至於一事無



自我完善 米哈

逢周一、五見報

影視劇裏的康熙

盛世。雖然康熙晚年處事有功有過，但整體上亦曾為中華歷史記下光輝一頁。

香港觀眾熟悉的康熙形象，可能首推武俠小說家金庸筆下的名著《鹿鼎記》。該小說出版成書之後五年，香港的佳藝電視於一九七七年將之拍成同名電視劇。當年飾演康熙的演員程思俊不見經傳，沒有被觀眾特別留意；由女演員文雪兒反串擔演的韋小寶，更受觀眾注目。金庸其實說過康熙才是《鹿鼎



文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

中環的「弦內之音」



樂團《弦內之音》，十一位樂團樂師之中，九位是首席樂師，可謂精銳盡出。最有意思的是樂團首席張重雪，最近聘任為香港藝藝學院中樂系主任，這次演出是她告別樂團首席的臨別秋波，選奏劉天華的

《空山鳥語》，值得期待。此外，開場兩首作品已由已故民樂教授胡登跳編寫，他的學生之一正是樂團總監閻惠昌。壓軸兩首作品分別是百聽不厭的《二泉映月》，選來已故前輩李煥之的六重奏版本，以及本地精英作曲家伍卓賢為胡琴七重奏而寫的《年輪》。

翌日安排以月光為題的「坐看月起時」鋼琴獨奏會，由我等藝評界尊敬的羅乃新，演出一套古今中外作品集，涉及多個國家的作曲家。代表中國香港是林樂培的著名改編《春江花月夜》，羅乃新可以說是該作品的演繹權威。鋼琴上的「月光」，當然少不了貝多芬與德

布西，屆時將一一送上。

音樂節的壓軸節目，是從歐洲請來當今「假聲男高音」最火紅之一的奧林斯基，與意大利「金蘋果古樂團」演出兩場巴洛克時期曲目，作為這位波蘭聲樂家的亞洲首演。

祈望以上節目演出時，這個冬天不太冷。



樂問集 周光蓀

逢周一見報

在中環

經意間恰到好處地迎合了氛圍：「I never read, I just look at pictures」；菲傭們也三個一群、五個一夥地趕過來，她們有的拍照，更多的則是通過視訊、向遠在千里之外的家人「現場直播」，我聽不懂她們的語言，但我看到的是帶着興奮的開心和滿足。

一個或許是剛剛下班的小伙子，一身筆挺的西裝，金色的領帶格外惹眼。只見他猶豫了片刻，徑直走向一個穿戴入時的小姐姐，懇請她幫手拍一張相片。姑娘很認真

也很耐心，橫一張、豎一張，又指揮小伙子整理了一下頭髮，好暖。一位衣着樸素的婆婆，坐在輪椅上，在家人的陪伴下，看着那掛在樹上的彩燈閃爍開心得手舞足蹈，天倫之樂正在於這份沒有年齡的率真。

沒有人注意站在二樓圍欄邊上遠遠望着的我。這些陌生的熱烈的面孔，將生活的細節和片段，傳遞給我，真切又鮮活。在中環，我收穫了這座城市的溫度。大人和孩子，中國人和外國人，年輕人、中

年人和老年人，戀愛中的人和獨身的人……背景不同、階層迥異的人們，都在那年復一年盛大的聖誕樹前，綻放着同樣幸福的笑容。這是一種開放，一份包容，更帶來了永不磨滅的城市生機。流動的才是生活，豐富的才是生命。



負喧集 趙陽

jackeyzhao2018@gmail.com

逢周一、三見報