

蘇黎世酒吧之旅(上)

之所以對蘇黎世的酒吧如此熟悉，皆源於我在求學期間參加過一位瑞士調酒師的生日家宴。當天除了我之外，到場的所有客人都是各大酒吧的調酒師，所以每個人打招呼的方式都是「你一定要試試這杯酒」。那個場面就如美國青春校園電影裏高中生畢業當晚的瘋狂派對，結果也一樣，就是在宿醉中醒來，發現自己躺在地上。於此，開啟了我的蘇黎世酒吧之旅。

我心中的冠軍，只屬於蘇黎世歌劇院旁邊萊米大街上的Kronenhalle。自一九二四年Huida和Gottlieb Zumsteg夫婦接管了皇冠酒店並以Kronenhalle之名重新開張，優雅的氛圍和珍貴的藝術藏品讓這裏很快成為蘇黎世上流社會人士的聚集之地。這裏有百餘幅Zumsteg家族私人收藏的畢加索、馬蒂斯和夏加爾等藝術巨擘的真跡。

「人們來Kronenhalle就是來享受的，所謂享受就是要度過快樂的時光。這是瑞士最好的地方，大家理應得到自己最滿意的調酒。」Peter說。我認識Peter的時候他六十六歲，剛退休一年。正是他把Kronenhalle的酒吧吧門人的位置傳給了Christian，另一位紳士。

被業界譽為瑞士國寶級調酒師的Peter與Kronenhalle共同度過了四十多年的歲月，其間，他大概贏了四十多個世界級調酒比賽，創造了三百多種雞尾酒。

每次想去在蘇黎世舊城區中心的Widder bar，就得喊上Peter，才能享受過長隊被直接領進門的「特權」。

Widder bar的特別之處在於調酒師需要站上梯子才能夠到客人點的酒，因為吧台後面擺放着一千多瓶收藏。它不僅是被歐洲人評為瑞士第一的酒吧，它還是被「The World's 50 Best」評選為全世界最好的五十個酒吧之一，樓上的餐廳還是米芝蓮二星。這樣一個「神仙組合」的吃喝之地，又怎麼捨得錯過呢？

(後疫情時代歐洲遊八)



Widder Bar - Christian (上圖左) - Kronenhalle。
樂活潘少
逢周一見報

春節「臨食工」

雖早已不是物質匱乏的時代了，但臨近春節，囤年貨的習慣還是改不了。年多久算過完呢？有一種說法是到元宵節，更寬鬆的觀點是不出正月在年裏，即便這麼算，一個月的「年」過完了，年貨卻還沒吃完。

以前，水果、炒貨、糕點，壞沒壞，主要靠五官辨別。觀其色，捏其形，嗅其氣，掰一點兒，小心嘗嘗，望聞問切，一套「組合拳」使完，給出診斷「沒事兒，吃吧！」如果是「可惜了，吃不成了」，必要再加上几句自責或數落。如今沒那麼麻煩

了，絕大多數食物上寫着「保質期」，看一眼，即可定論。有的寫法很技巧：在某年某月某日前食用風味最佳。言下之意是，口不刁的話，過了日子也能吃。

有趣的是，超市裏的臘肉、醃魚、臭豆腐也標了「保質期」，有的只有幾十天。要知道，老祖宗發明此物，就是為了長期保存。西南山區，掛在屋樑上長達數年的臘肉，才是待客的上品。當然，若從現代養生角度而言，醃製食品確實少吃為妙。

與保質期一同出現的是「臨期食

品」，也就是即將到達保質期臨界點的那些食物。這是一片介於「可吃」與「不可吃」之間的緩衝地帶。不同時長保質期的食品，緩衝地帶的長度不一樣。而與「臨期食品」一同產生的是「臨食工」，這是專購臨期食品人群的自稱。在豆瓣上有個「我愛臨期食品」小組，組員近十萬人，分享着「臨食工」的快樂。

我最主動做「臨食工」，大概是幾年前在東京旅遊。當地水果售價高，但夜間超市水果切價格大跳水，候着點兒買上一盒，當晚落肚，經濟

實惠。中國人面子觀念重，回到定居的城市，再當「臨食工」真得一些勇氣。其實，「臨食工」的生活，經濟環保又坦然。倒不必刻意去超市淘購臨期食品，把家裏的存貨排排日期，按臨期先後「消滅」之，避免浪費，就是極好的。既如此，從春節囤的年貨開始吧。



知見錄 胡一峰
逢周一、三、五見報

烏龜的秘密

加以細察，就等於成功掌握了自身意識中的最高層次。」

「烏龜將四肢縮進龜殼」的大道理，如是者啟發了德國心理學家龍悠(Aljoscha Schwarz)與冥想導師朗諾德·史威普(Ronald Schweppe)寫下了《烏龜的七個秘密》一書。

作者以說故事的方式寫道：在森林裏，有一隻非常非常老的烏龜，他「完全什麼都不做、什麼狀態都不追求，甚至全然隱身於『虛無』」，但他卻教導了其他動物「無所事事的藝術，亦即如何回歸內在、養精蓄銳、守護平靜」。

這一隻老烏龜「不滿足於有能將頭、尾、四肢都縮進龜殼」，「更能將自己的念頭和感受全然脫離外界。日子久了，思想變悠然自得，維持着神清氣爽的愉快心情」。

換言之，烏龜的秘密很簡單：明白造成自己情緒紛擾的事物，就是內在對外界的羈絆。羈絆有正有負，正面的羈絆指我們想要的事物，負面的羈絆指我們懼怕或想逃避的事物，而正負羈絆都會造成心靈的不平靜。

你或許會質疑：人怎能像龜一般躲於殼內，安於現狀而不求突破呢？對！所以，我們要學的不一隻

龜的道理，而是龜作為一個物種的秘密。

作者提醒我們，「世界上還有哪種動物能活到兩百五十歲？又有哪種生物能夠在全球海域中游過三千公里遠？」「恐龍絕種了千百萬年，烏龜依舊存活直至今日。」毅力，加上適時脫離外界而完全放鬆，正是烏龜教我們的生命課。



自我完善 米哈
逢周一、五見報

音樂劇《唐吉訶德》

要數舞台劇《唐吉訶德》的粵語演出版本，香港觀眾大概不會陌生。上世紀八十年代初，香港的致群劇社演出了美國戴爾·華沙文根據小說《唐·吉訶德》改編的音樂劇《武士英雄》。當時內地駐港機構新華社的文體部人員在港觀看了《武》劇，讚賞不已，於是推薦《武》劇於一九八四年到廣州演出，為兩地戲劇交流展開新一頁。其後，不同譯名的粵語版本都曾在港公演。二〇一八年，中英劇團與香港演藝學院合辦導演碩士畢業作品《唐吉訶德》，亦即是

《武》的話劇原型。

二〇二一年初，中英劇團排演了音樂劇《唐吉訶德》，卻遇上新冠疫情肆虐，演期一改再改，但是劇團沒有放棄演出念頭，直到本月終能在葵青劇院正式公演。到底《唐》劇有什麼魅力，令戲劇工作者和觀眾都趨之若鶩？

詩人塞萬提斯被法庭逮捕候審，正式開庭之前，他被一班囚犯戲弄審訊。塞萬提斯以自身的藝術知識向囚犯講述故事，有關年老紳士亞明素，晚年仍然不斷想像自己是一位來

自拉曼查為正義和理想而戰的騎士。《唐》劇戲中有戲，舞台上虛幻交錯，總督與平民、商人和酒客，上與下的階層互相對比，現實和夢想相互爭持。全劇提醒人們不要放棄追尋夢想，遇到困難不要輕易放棄。

《唐》劇導演張可堅亦不畏艱難，率領前後台逾百人團隊製作音樂劇。新世紀青年管弦樂團現場演奏令全劇氣氛澎湃，震撼人心。舞台上以金屬鐵鏈營造冷酷的籠牢形象，橫七豎八地交織成冰冷世界，卻沒有冷卻人們熾熱的心靈。資深演員盧智樂擔

任主要角色，層次分明，音色結實。末段他飾演的塞萬提斯離場之後，其他年輕演員站在立方小木箱之上，於舞台前端一字排開高唱主題曲「夢想，是妄想也願想。」似是薪火相傳，亦寄望年輕人能夠傳承藝術，繼往開來。



文藝中年 輕羽
逢周一、二、三見報

告別「香港新音樂之父」

上周欄悼念「香港流行曲之父」顧嘉輝，沒想到兩天後另一位殿堂級音樂大師亦駕鶴西去。被尊稱為「香港新音樂之父」的林樂培上周三安詳辭世，享壽九十六歲。

去年八月本欄曾報道大師九十六歲生日晚宴，席上主人翁精神矍鑠，笑逐顏開。另外筆者一直與他在港台第四台工作的女兒林家琦保持聯絡，因此噩耗傳至時，感到非常意外。

林樂培在香港以至國家、國際音樂界的貢獻是多方面的。早於上世紀五六十年代留學美加期間，就強烈意

識以現代手法優化中國音樂文化。他在一九五八年創作的小提琴奏鳴曲《東方之珠》既思鄉，也大膽採用了京劇元素。另外他為《昭君怨》和《春江花月夜》等傳統經典名曲編配成鋼琴以至樂隊協奏曲，成功把中樂的韻味、音色通過西樂或交響技法表現出來，效果讓人眼前一亮。

上世紀七十年代隨着職業樂團的誕生，為林樂培的創作提供平台，例如一九七七年由香港管弦樂團首演的《形象》，次樂章題名為《西皮變》，傳統平劇過門曲改由西樂團演

奏。同年香港中樂團成立，林樂培先後創作《秋決》《昆蟲世界》等大型作品，前者一九九三年在北京被選為二十世紀華人經典作品，後者更在維也納金色大廳演出。創作以外，林樂培為音樂同行、權益投入大量精力，先後參與成立「亞洲作曲家同盟」、「香港作曲家及作詞家協會」等機構，亦將香港帶進國際現代音樂版圖。

林樂培晚年仍活躍於創作，也對早期作品的重演表示極大熱情。三年前由同樣在澳門出生的廖國敏指揮前輩的《謝灶君》揭開港樂新樂季，林



樂培由女兒陪同上台接受鼓掌，沒想到那是大師在舞台上的最後揮手（見附圖）。



樂問集 周光素
逢周一見報

焦慮的好處

紐約市立大學心理學教授 Tracy Dennis-Tiwary 為教九歲的兒子騎自行車大動肝火。在她看來，孩子畏畏縮縮，她一再鼓勵「沒什麼可怕的」還是不願上車。事後聽到無意中錄下來的母子對話，她才意識到自己把焦慮感強行投射到兒子身上了。

她在研究中發現，美國社會常將焦慮感與焦慮失調症混為一談。對待焦慮有兩種極端態度。一種極力避免製造焦慮，比如閱讀任何敏感題材前教授都要給學生提供預警。另一種相信硬碰硬、征服焦慮才能培養出勇士。Dennis-Tiwary 則持中庸之道。她認為焦慮是人類進化中產生的有效情感，傾聽焦慮能提供解決問題的線索。她懷兒子時做超聲波檢查，發現孩子有先天性心臟病，嬰兒時期就得做開心手術。正因為滿心焦慮，她才多方尋找信息，做好充分準備，幫助孩子渡過了難關。兒子現在身體健康，與正常兒童無異，儘管她有時會覺得兒子不夠勇敢而失去耐心。

焦慮如同指南針，給未來行動指明方向。無憂無慮只因無所謂，焦慮了才會尋求生存之道，從而學會新技能。焦慮也會提高催產素的分泌，讓我們尋求人際感情的維繫。而一旦解決了問題，焦慮感馬上就會下降。反之，如果一味規避焦慮，反而會因為缺乏鍛煉變得心理脆弱、缺乏自信。據說，同為心臟移植病人，那些術前焦慮、惶恐的病人比輕鬆者移植的成功率和存活率更高，因為他們事先做了充分準備，也能遵循醫囑，術後細心照料身體。

Dennis-Tiwary 也接受了教訓。她指導女兒克服對昆蟲的恐懼感時循序漸進，幫助丈夫應對新冠疫情帶來的挫折更有耐心，而不像教兒子學自行車時那樣簡單粗暴了。

香港仔水塘

在「港島三塘」之中，香港仔水塘有兩個明顯不同：一是出身，先「私」後「公」，由政府收購私人水塘完善而成；二是時長，其下水塘建成於一九〇〇年，但上水塘則建成於一九三一年，故完整的香港仔水塘建成，前後跨度至少四十年有餘。

到訪香港仔水塘，是在一個春雨迷蒙的午後。搭乘巴士於海鷗樓落車，穿過一段未經修葺的碎石路，下水塘就盡在眼前了。水壩之上，香港仔的風光盡收眼底：平靜的海面上，細雨如絲，漁船游弋，恰似一幅山水畫，詩意無限；稍遠處，香港仔工業學校校舍靜默佇立，與漁光邨的群樓遙相呼應。下水塘的前身，是一間名曰「大成」的紙廠之私人水塘。關於大成紙廠的史料極少，據說一佛山南海來港的郭姓商人獨具慧眼，看中了香港仔一帶山谷得天獨厚豐富的樹木和水資源，建廠造紙，富甲一方。其私人水塘也賣水給香港仔一帶的居民。後來，政府收回水塘，紙廠生

產難以為繼，終於不得不結業。

當年的郭先生究竟是何想法已無從知曉，但當年紙廠如同一台活的印鈔機，賣掉水塘就定要迫使自己另外覓地、重新開張，這中間的損失顯而易見，但水塘發展和擴建實實在在在地造福了香港市民。一座城市的點滴進步，定然離不開「小我」被放下、「大我」被實現。香港仔水塘的建成，間接促成了另一件善事：紙廠結業後，華人領袖鄧肇堅見很多基層家庭子女因貧困無法上學，便申請用該地建兒童工藝院，使他們可學成一技謀生，這正是後來的香港仔工業學校。那一年，鄧肇堅不過三十歲。鄧肇堅一生堅持「取諸香港，用諸香港」的理念，熱心公益、樂善好施。這樣的人、這樣的理念，應該被深深銘記、代代相傳。



負喧集 趙陽
jackeyzhao2018@gmail.com
逢周一、三見報

《中國奇譚》

快去看看吧！

八集動畫短片系列，二〇二三年一月一日起，每周日更新一集，這篇專欄落筆之時，剛剛更新完三集，就憑這三集，就足以讓《中國奇譚》成為在豆瓣上拿下超過十一萬人打分，評分高達九點五分的神作！而在bilibili上，從一月一至今，約半個月時間播放量已累計超過七千五百萬，平均每天播放量超過一百萬。

之前，提到導演、劇本、風格均不相同的「動畫短片系列」，我首先唯一想到的，或者說唯一能想到的就是Netflix近幾年大火的《愛、死、機器人》系列(Love, Death & Robots)了。現在不同了，有了《中國奇譚》。之前，提到「上海美術電影製片廠」，我總是會第一時間想到《天書奇譚》、《九色鹿》、《大鬧天宮》、《黑貓警長》、《葫蘆兄弟》等經典的動畫作品。如今，上海美術電影製片廠與B站合作，植根於中國傳統文化又融合全新表達方式的《中國奇譚》，帶着極具高級感的「中式動畫審美」回來了！

由於豆瓣上只能對《中國奇譚》這整個系列打分，而系列中每個故事又相對具有極高的獨立性，所以有網友在豆瓣上發起了分集打分。截至一月十三日，第一集《小妖怪的夏天》九點六分，第二集《鵝鵝鵝》九點一分，第三集《林林》六點一分。筆者自己也是偏愛第一集。雖然《小妖怪的夏天》可以說是《西遊記》的「同人故事」，視角沒有跟隨唐僧師徒四人的「主角團」，而是以取經路上的一個妖怪洞裏最低層的小豬妖，這一絕對的「邊緣性角色」為主角展開故事。雖然屏幕上正用最不真實的卡通畫風演繹着明知是虛構的西遊故事，但我們眼中看到的，卻分明是真實的、彷彿就發生在你我身邊的打工



大川集 利貞
逢周一、三見報



墟里葉歌
逢周一、五見報