

伯恩拼盤

伯恩拼盤 (Berner Platte) 的出現可以準確地追溯到一七九八年三月五日。在這一天的法國大革命戰爭中英勇的伯爾尼人在諾埃內格 (Neuenegg) 大敗法軍。慶功宴上大家帶來了所有能吃的食物——伯恩拼盤，這盤「食肉獸的狂歡」便於此誕生。

據說在十二世紀末建城之時，創建者狩獵時捕到的第一隻動物是熊，所以伯恩就有了「熊城」的花名。現在的伯恩除了有熊公園，其州旗是熊，連井蓋上都有熊的圖案。

作為瑞士真正的首都，伯恩比起總是被誤認為是首都的蘇黎世和日內瓦古典了好幾個世紀。很難想像在現代文明的強勢發展下，伯恩竟能鎮守住其優雅精緻的歷史風貌，以整座舊城的姿態被寫入聯合國世界遺產名錄。

藍綠色的河水潺潺流淌，數百歲的教堂和大橋靜默地駐守，相互輝映在藍天陽光下閃着光。但三年未曾光臨，無心戀景，只掛念着伯恩拼盤。

當這一盤「肉的盛宴」端上桌時，已沒有了第一次看見它時的驚訝，只有味蕾的歡呼。我堅持要每人都點一份，每一盤都有若干厚切火腿、煙肉、排骨、豬腳、牛骨髓、豆角、酸菜和馬鈴薯，視覺上的享受令人雀躍。

拼盤裏的牛骨髓來自於黃牛或者水牛，營養價值極高。在歐洲傳統的餐廳，廚師會將牛骨與牛身上最嫩的部分一起燉煮清湯，待脂肪分解在湯中，再撈出大骨並斬開，以整片大骨的橫切面上桌。此時的牛骨髓處於晶瑩的半流淌糊漿狀，所以一定要趁熱取出，像塗鴉肝醬一樣用奶油刀厚塗在麵包上，再撒鹽或黑胡椒，一口接一口，牛香四溢。

待這一場風捲殘雲的肉的戰鬥落幕，能剩下的，就只能是實在塞不進口的薯仔了。



▲伯恩拼盤 (Berner Platte)。

樂活潘少
逢周一見報

短視頻「過招」

春節前，一位老家的親戚被子女送進了當地的養老院。家族微信群裏，這件事成了頭號議題。在中年一代看來，社會化養老乃國情所在、大勢所趨，到養老院去度過晚年，幾乎是必成之事實，坦然接受便是。但是，老一輩多年的心理預期卻是和子女共度晚年，在最後的歲月裏被送去養老院，不但喪失體面，而且是人生最大的失敗，作出此等行徑的子女，不論出於何種理由，都有違孝道，必須批判。

或是出於「正義感」，或是為敲

山震虎「警示教育」，長輩們借春節之機，在微信群裏結成陣線，發起責難，中青年陣營則據理力爭。有意思的是，「論戰」雙方都沒有訴諸語言，而是以「短視頻」為武器。老人陣營發一條國學專家解讀「家有一老如有一寶」的，青年陣營回一條「老人應體諒子女工作辛苦」為主題的。好比武俠片裏高手隔空比拼，雙方面帶微笑，手揮指劃，表面平靜，實則內力故蕩，暗潮洶湧，四周的桌子板櫈，紛紛碎裂。

春節假期結束，大家各自奔忙，

群裏的議題也換了新的。我注意到，短視頻「過招」的形式還在使用。以前，熟人間有了嫌隙，有些話想說又張不開嘴，便請和雙方都有交情的人居中傳個話。現在，短視頻承擔了「中人」角色。育兒、養老、求學、擇業、婚配、保健……對於生活中的這些事，正方、反方，又正又反牆頭草，不正不反和稀泥，任你什麼觀點，短視頻裏都能找得到。而且，短視頻裏發聲者，不論聲嘶力竭，還是循循善誘，甚至邏輯混亂、胡攪蠻纏，卻大都頂着「專家」「名人」

「大師」的帽子，正構成龐大的「嘴替」市場。

靜心想想，短視頻「過招」，既借「嘴替」表明了觀點，又避免了正面交鋒的難堪，也不失為交流的好辦法。而讀懂「短視頻」裏藏着的情感密碼，也是網絡生活的一堂人情必修課啊。

知見錄 胡一峰
逢周一、三、五見報

別迷信熟能生巧

熟能生巧 (practice makes perfect) 是真的嗎？既是，又不是。

《現在，發現你的優勢》(Now, Discover Your Strengths) 的作者馬克斯·巴金漢 (Marcus Buckingham) 便說，所謂「是」，因為人的確需要努力才能獲得進步，但之所以謂「不是」，因為單靠後天努力，未必能達到完美。

在當下的教育與職場，我們經常提到以「修正自己」來提高效率 and 生產力。老師和上司要求我們審視自己哪裏有錯、哪方面表現不佳，並以改善這些缺點來提升自己的能力。巴金

漢認為，此等觀念往往讓人過度留意自己的弱點，而忽視，甚至忘卻了自己的優勢。

巴金漢引用一項針對近二十萬名員工的調查，當中問到：「你可以在每日的工作中發揮所長嗎？」調查顯示，只有百分之二十的員工「非常同意」可以做到。但奇怪的是，絕大部分公司都會將資源放在處理員工缺點，而非任人之所長，發展他們的優勢，何解呢？

撇開了資源錯配的問題，其中一個解釋是：公司一般是保守的，傾向聚焦「損害控制」(damage

control)，即盡力採取措施將有可能造成的損害降到最低，而非重視潛能，以做到跳躍式的發展。

作為一間公司，這樣的做法不算是錯誤，這是公司保障基業穩定的方法，但作為一名工作者、一個忠於自己生命的個體，我們卻不應該被這觀念左右自己的發展。

我們需要留意弱點，但在資源有限的選擇取捨之下，我們更要花時間和力量去提升自己的強項，發揮個人的優勢。當我們過於執著自己的弱點，便只會令其他人聚焦於我們的弱點。相反，當我們投入發揮自己的優

勢，別人便會以此來標示你、記起你，想到你是「某某外語的高手」、「體魄強健的夥伴」、「有邏輯推理力的大腦」……

話說回來，如果要一個人熟能生巧，我們便需要讓人置於他的優勢之中。在自己的優勢中進步，這才是邁向完美的方法。但，我們要怎樣找到自己的優勢呢？下回分解。

自我完善 米哈
逢周一、五見報

地震奇跡

從電視新聞報道看到震撼的一幕：土耳其和敘利亞發生地震，頹垣敗瓦，滿目瘡痍。敘利亞阿勒頗其中一個災場，救援隊奮力在瓦礫當中拯救傷者。工作人員徒手挖掘，從泥層當中找到一名女士，她在被困期間自行誕下嬰兒。救援人員發現嬰兒之時，嬰兒的臍帶仍然連繫着母親。嬰兒終能獲救，母親卻不幸罹難。我並非基督教或天主教徒，平時不愛說奇跡或感恩等話語。是次我卻不得不說：感謝上天，這真是奇跡！

這又令我想起馮小剛導演的電影

《唐山大地震》。該電影的宣傳預告片首先令我留下深刻印象：地震過後，哀鴻遍野，漫天風雨，好像為遇難者流淚致哀。一名小女孩瑟縮在廢墟之中，另一位救援人員徐徐地從遠處走來。救援人員發現小女孩後伸出援手，詢問她是否有家人，小女孩無言以對。拯救人員不說二話扶起小女孩說「我帶你回家」。

《唐》片只有開場大約二十多分鐘以特技展示地震場面，接着下來的劇情都是有關遇難者的後續發展。當年被救的小女孩抱怨父母在地震時只

搶救其弟弟，置小女孩的安危不顧。因此小女孩獲救後沒有回到自己父母懷抱，從此不相往來。直到多年之後，成年的小女孩再與母親及弟弟重聚，冰釋前嫌，親情再續。往後，兩姐弟亦加入成為志願者，拯救其他災難的受傷民眾，將自己的遭遇和復原心態，協助其他同路中人。

大自然確實是人類最大的敵人，無情的天災對任何人都都會作出痛擊。尤其在一些較貧困的發展中國家，本身的設施難以抵禦地震，災後亦欠缺救援設施。所謂「一方有難，

八方支援」，中國以及其他國家和地區馬上作出救援，救援專家和團隊立即前赴土耳其和敘利亞協助救援被困者。在這時候，人命關天，掌握「救人黃金時間」至為重要，接着下來就是做好災後重建。

文藝中年 輕羽
逢周一、二、三見報

樂緣千里能相會

不久前從加拿大回港，結束逾一個月的假期，其間工作不息，手上兩個研究計劃都在今年上半年需要完成，還有第三個也需提交部分初稿，忙得不亦樂乎。

在海外四星期，突破式的樂聞一個接一個。「香港現代音樂之父」林樂培、「香港流行曲教父」郭利南 Uncle Ray 相繼離世。一星期後，筆者所在的溫哥華向「香港流行曲之父」顧嘉輝作最後告別。一月底，從北京亦傳來噩耗，尊敬的老中央樂團大提琴首席馬育弟辭世。回憶十多年前馬先生對中央樂團史研究給予大力支持，沒齒難忘。



此外，過年期間在電視節目中喜見李燕女士，回憶父親李德倫大師在不容易的平日推廣古典音樂，同時介紹在所居地多倫多籌辦新年音樂會，繼承父親

樂德，值得致敬。

另一場在北美的農曆新年音樂會，由廖國敏指揮費城樂團，開場演出李煥之《春節序曲》，喜氣洋洋，氣氛濃烈。今年乃費城樂團歷史性訪華五十周年，觀賞該團在年初演出，還是由我們的「港產」指揮執棒，意義不凡。

二月一日，香港小交響樂團宣布由德國指揮柏鵬 (Christoph Poppen) 出任音樂總監，這是三年前葉詠詩宣布退任後遲來的消息，與疫情不無關係。

同樣正物色新總監的香港管弦樂團，據聞個別候選指揮在今個樂季來港執棒，其中一位是佩特連科 (Vasily

Petrenko)，筆者離港前趕及聽第一套節目的第二場，印象頗為一般。倒是寧峰演出的西貝遼士小提琴協奏曲 (見附圖)，首樂章時發生意外：就在華彩段期間，管風琴下左側一位年輕聽眾突然高聲呼叫，音樂停止，醞釀近一分鐘，聽眾離席，寧峰就像重按暫停掣，繼續獨奏餘下樂段，好像什麼也沒有發生過，表現出的心理素質，拍案叫絕。

樂問集 周光素
逢周一見報

風，再起

今時今日，甚少有一部香港電影，能夠讓梁朝偉和郭富城這兩大影帝在銀幕上同台飆戲。前幾天有幸觀看了《風再起時》的香港首映，戲院裏的一百四十四分鐘，是一種久違了的、難得的觀影體驗。

呂樂，這位上個世紀的香港「總華探長」，由於生平故事太過傳奇，一直是香港電影演壇的熱門人物。曾江、劉德華、任達華、吳鎮宇、梁家輝等演員都曾先後飾演過他的銀幕形象。如今，郭富城的演繹讓「磊樂」的身影重回大銀幕——風，再起。

儘管都以警匪、犯罪為主軸，但《風再起時》並非《五億探長雷洛傳》或是《追龍》那樣快意恩仇的犯罪動作片，它更內斂、更含蓄、更溫暖、更雋永。導演翁子光以光為筆，以影為墨，將上個世紀五十年代到九十年代，橫跨半個世紀時光的香港，繪在銀幕之上。這「時光畫卷」之中最耀眼的，自然是郭富城的磊樂、梁朝偉的南江、

大川集 利貞
逢周一、三見報

杜鵑的蔡真，但退後一步，你會發現，這些閃亮角色的喜怒哀樂會融入大時代的七彩斑斕，影片的主角原來始終是它——香港。

除了故事本身，《風再起時》的表現方式也與我預想的不同，如今在戲院上映的商業電影，很少有電影會像這部電影一樣，如此頻繁、如此廣泛地使用演員的距離面部大特寫了。好在《風再起時》演員的顏值和演技都經得起考驗，放大在銀幕上非但沒有暴露出什麼瑕疵，反而彰顯出隱藏在細節之中的情緒與張力。初初面對這樣頻繁的特寫，是有些不適應的，但慢慢品出味道之後，反倒樂在其中——荷里活式的工工整整的電影運鏡看得太多，當風再起的時候，換個審美，別有一番風味。

黃泥涌道

左手寧靜，右手喧囂，這樣的對比在黃泥涌道上格外鮮明。

U字形的黃泥涌道，底部中間，正是叮叮車總站。山光道和山村道從山上奔流而下，在這裏與黃泥涌道匯合。從這個交匯點東行，左手邊是跑馬地遊樂場，幾塊綠草茵茵的大足球場格外氣派，從人行道望去，滿眼年輕的身影在奔跑、在躍動，卻聽不到球場上的聲響，即便是在寧靜的夜晚；右手邊，禮頓山、銀禧等一眾豪宅與滄桑的唐樓交錯，這兩年沿街逆市添了一些食肆和小酒吧，生動了許多，也嘈雜了許多。前些日子，有家芭蕾舞學校搬遷於此，大大的「Dance」招牌下，常有家長臨時泊車，惹得後面喇叭聲大作。路盡頭，一棵頗有年紀的大榕樹靜默不驚地陪伴車流人群；紀利華木球會磚紅色的外牆，格外安詳。

從叮叮車跑馬地總站一路向西，右手邊事物均圍繞「馬」展開：馬場的正門口，每到賽馬日，人聲鼎沸；賽馬博物館，西裝革履的拜訪者絡繹不絕；字母標記的馬場不同入口，清晰劃分包廂

和看台的鴻溝；即便是同一個入口，比如E，進場後搭乘同一部電梯，按下不同的數字，等級區分亦立即顯現：七層最高，不論是包廂還是宴會大廳，視野最好；而其他樓層則相對普通，但至少安靜，菜品尚佳。而窗外，無數馬迷在大露台上狂歡，烈日寒冬，無遮無擋。然而生活活味，又何止於此？黃泥涌道的左手邊，祇教墳場、香港墳場、天主教聖彌爾爾墳場、回教墳場，連成沉默的歷史和生命。

一九一八年，跑馬地馬場發生大火，如今的看台當年還是竹製的看棚，大概是承受不了過分的狂歡，轟然坍塌的看棚被觀眾席下的熟食檔油鍋點燃，六百多人頃刻命喪火海，被安葬在咖啡園墳場，距離如今的黃泥涌道也不過百米吧。

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

九龍寨城公園一遊

「這裏是鴉片戰爭結束、香港開埠後唯一沒有割讓給英國的地界，曾是清政府和英國人都無法插手的「三不管地帶」。帶我參觀九龍寨城公園的浸會大學教授如是說。公園位於九龍城東頭村道和東正道交界處。一進門就看到地下放着刻有「九龍寨城」「南門」字樣的殘破花崗岩匾額。這裏還有九龍寨城的全景模型。寨城於一八四六至一八四七年間建成，包括堅固的石牆，六座瞭望台和四道城門，面積達六點五英畝。

不巧，公園的中心建築、三進四廂的原九龍巡檢司衙門正在修整，遊客不能進入。門前兩側的清代古大炮倒還在。衙門外的匾額上鐫刻着「Alms House」(廣蔭院)的字樣，我頗感詫異。後來才知，清兵駐軍撤走後，衙門曾被用於多種慈善事業，作為老人院、寡婦和孤兒的收容所、義學、診所等。因寨城「三不管」，這裏曾良莠不齊，泥沙俱下。有人稱之為「罪惡淵藪」、「城中毒瘤」，但對遭受迫害或窮困不堪的底層人士，它未嘗不是提供了夾縫中求得生存的機會，成為主流社會或政府衙門不容者的生存之地。

無法進入主建築，我們在外圍轉了一圈，欣賞一九九四年後建成的江南園林。小徑通幽，瀑布濺流，假山巍峨，還有棋壇、魁星亭等景點，令人心曠神怡。好運的是，過後在九龍城「粗菜館」吃了午飯。這家餐館曾被知名作家、製片人、電視節目主持人蔡瀾推薦。我曾寫過關於蔡瀾的論文，此前卻無緣識荆，親口品嚐令這位美食家念念不忘的「豬油拌飯」和其他傳統潮州菜式，這下圓夢了。

墟里葉歌
逢周一、五見報