

有約定，才能實現

Lu是我的高中同學，因為工作關係一直在世界各地轉悠，聚一次很難。上一次和她見面，是在疫情期間烏魯木齊的一間意大利餐廳。

下了火車見到Lu那一刻的開心，因為帶著履行了約定的成就感，就更令人激動了。

從瑞士的巴塞爾去法國東北部Alsace區的科爾馬(Colmar)，開車不到一個小時。這是一座處處有鮮花和葡萄酒的精緻小城。

隔壁不遠處，是另一個世界最美小鎮——埃圭斯海姆(Eguisheim)。這裏幾乎「三步一個酒莊」，生活也好，旅行也好，都是「人間天堂」。

回到巴塞爾，Lu的貼心男友Gio已經訂好了萊茵河畔的意大利餐廳Restaurant Fiorentina Basel。

在登上回蘇黎世的火車前不忘留下一句，「下次見。」

(後疫情時代歐洲行十八·完)

▲美麗精緻的科爾馬。



樂活潘少

逢周一見報



古鎮「查重」

石板街、青瓦房，小橋流水，「老街」的空氣裏瀰漫着油炸臭豆腐和烤腸混合的味道……沒錯，你來到了古鎮。報載，有研究表明，各地古鎮相似度竟達百分之九十九。

古鎮的可貴在於古，而所謂古，不見得精確到某朝某代、哪年哪月，而是歷史和文化的活態留存。

寫到這裏，想起前幾天在廣西，與友人逛當地古街夜市，嘆息絕大多

數「特色小吃」並無當地特色可言，心灰之餘，正待打道回府，卻發現幾家飲品攤位賣「雷公根」涼茶。

有時僅是某種別致的稱呼，給人留下了深刻印象。有種蕎麥麵食物叫做「碗托兒」，切絲後以蒜泥、辣椒、好醋、香油拌食。

我隨老師去山西平遙訪古，看到當地小飯鋪的幌子上一律將此物寫為「碗托則」，詢之賣家，說是自古傳下的土語。

「古」相比，此種「古」對於身在其中者而言或不覺稀奇，卻給了遊客獨特的賞玩興味。深望各地少造些新「古」，多留些這樣的真古吧。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

深度工作力

美國明尼蘇達大學商學院教授蘇菲·李洛伊(Sophie Leroy)在二〇〇九年進行了一項實驗：她安排了兩組人參與兩個活動，分別是玩文字填充遊戲，以及分析求職者履歷。

兩組人的分別在於：A組玩文字填充遊戲的中途，即未完成遊戲的情況下，被指示去處理履歷分析；B組則在完成了遊戲後，才去做分析。

實驗結果顯示，A組的分析力明顯較低，原因是他們的注意力仍然停留在未完成的文字填充遊戲。在做履歷分析時，A組參與者的腦海充斥着未解的文字與字母。

《深度工作力》(Deep Work)一書的作者卡爾·紐波特(Cal Newport)，引用這個實驗指出：一心多用是一種迷思，是一種降低效率與質素的工作狀態。

又說，一心多用，只能處理「淺薄工作」，而只有專心一致，才能做到「深度工作」。所謂淺薄工作(shallow work)，就是「非高認知需求、偏向後勤的工作，往往在注意力分散中執行。

當人長時間進行淺薄工作，工作

效率會降低，卻自以為繁忙。著名管理諮詢公司麥健時(McKinsey)於二〇一二年的一項調查便發現，一般員工花上六成工作時間在網上溝通軟件及網頁瀏覽。

相反，深度工作(deep work)的定義，則是：「在免於分心的專注狀態下進行職業活動。這種專注可以把你的認知能力推向極限，而這種努力可以創造新價值，改進你的技術，並且是他人所難以模仿。」換言之，這

是一種非你不可、難以取代的工作。在AI彷彿要取代人類勞動力的時代，我們的深度工作力成為了關鍵，而我們創造獨特工作力的第一步，便是學會如何專心、聚焦，指導自己進入深度工作的狀態。

「在免於分心的專注狀態下進行職業活動。這種專注可以把你的認知能力推向極限，而這種努力可以創造新價值，改進你的技術，並且是他人所難以模仿。」換言之，這



自我完善 米哈

逢周一、五見報

《流水落花》

好像大約是七八年前，兒子就讀幼稚園高班。某日我接到兒子的女同學家長邀請，說是搞一個聯歡派對。「反正可以為兒子進行社交活動，那當然去啦……」我和太太都是這樣想。

我想：這位寄養家庭的家長真偉大，知道必有分離的一天，仍義無反顧地付出愛心。

港產電影《流水落花》說着類似的故。天美姨姨和彬叔叔在經濟不景氣的情況下，本以為成為寄養家庭

可以賺取一些收入，怎料迎來的是一筆流水帳。每個到來寄養家庭的小孩都有不為人道的背景，有些是因為親生家長無力照顧，有些是被家長拋棄。

《流》電影的故事和細節很寫實、細膩。成年人的世界實在太過複雜，矯扭，很多時候容易令孩子受折磨。

《流》電影的故事和細節很寫實、細膩。成年人的世界實在太過複雜

《流》電影的故事和細節很寫實、細膩。成年人的世界實在太過複雜

《流》電影的故事和細節很寫實、細膩。成年人的世界實在太過複雜

《流》電影的故事和細節很寫實、細膩。成年人的世界實在太過複雜

《流》電影的故事和細節很寫實、細膩。成年人的世界實在太過複雜



文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

九十五歲的致敬與感恩

上周三香港大會堂劇院見證歷史：已故作曲家、音樂教育家陳健華的作品專場音樂會，由一眾音樂同行向大師致敬。

平日晚上坐滿近五百座位，那不一般的盛會。從所選演的曲目可見，這位留學德奧的作曲家逾六十年的音樂原創和功力，正如江樺在場中寫道：「在漫長的音樂旅程中，能與音樂大師們同行是一種福氣，感恩。」

音樂會一共演出二十三首作品，

由陳健華編曲的合唱作品佔最多，共有十三首，由二十五人組成的江樺合唱團演出。開場的五首為古今中外名曲，既有海峽兩岸作曲家的作品(谷建芬、劉家昌)，也有上世紀六十年代流行的英文民歌。另一組則包括著名《我的祖國》等愛國情懷作品。

器樂作品方面，鋼琴家蔡崇力獨奏恩師的四首鋼琴曲，其中《仙境》更是陳健華為他創作的禮物。此外，



宣道會葉紹蔭紀念小學校友手鈴隊，演奏根據陳健華編寫的音樂教材而改編的《音樂室狂想曲》，效果別樹一幟。另外亦播放管弦樂《日出》的錄音，讓人讚嘆。

全晚焦點是江樺獨唱《長江之

歌》和《清江河》，九旬大師的爐火純青唱腔，前者結尾一躍的高音G，嘆為觀止。會後邀請陳遠嫻夫人與江樺並坐台上，與聽眾一起唱由陳健華編曲的《祝福》，對大師由衷致敬，場面感人(見附圖)。

陳氏夫婦前年參與香港藝術發展局口述歷史計劃，訪談視頻已上載，免費供大眾參閱，彌足珍貴。



樂問集 周光蕓

逢周一見報

白求恩

白求恩，是一個我從小就認識的人物：他是一個著名的外科醫生，是從加拿大來中國的「國際主義戰士」，他在中國抗日戰爭期間來到中國，一直在離前線最近的地方救治傷員，最終犧牲在中國的土壤上。

剛剛看完《不死鳥：諾爾曼·白求恩的一生》——我甚至是通過書名才知道白求恩的全名——這本書補全了我對白求恩成為「英雄」之前的認識空白：他最初是一名軍醫，退伍之後鑽研醫術，在國際知名學術刊物上發表多篇論文，在四十歲的時候成為國際胸外科領域著名專家。

他依然不改暴躁的脾氣。一名護理員覺得傷者的傷口很髒，用笞帚蘸水清理，白求恩看到之後怒不可遏。一名醫生對傷員傷口處理不衛生，白求恩大罵讓他「滾蛋」，但事後又找到那名醫生道歉。他的道歉也很有「時代特色」，他說：「對不起，我不該罵人，我是『法西斯』。」

當了解到白求恩的缺點與不足時，非但不會影響到他在我心目中的英雄形象，反倒是讓「白求恩」作為一個人，而不是一個「神」的形象更有血有肉，更能打動人心。很喜歡《不死鳥》作者所說的一句話：「我們既不是要創造一個英雄，也不是要毀滅一個英雄，我們只是把他當做一個最有魅力的人去講述他的故事。」



大川集 利貞

逢周一、三見報

雪廠街

維港的風，從干諾道上岸，沿着雪廠街，一路拂過德輔道、皇后大道，穿行在中環歷山大廈、聖佐治大廈、太子大廈等一眾地標建築之間，在雪廠街的最南端，與下亞厘道悠然相會，將春天的訊息溫情地打在藝穗會那紅白相間、橢圓形的磚牆上。

一八八六年，一名蘇格蘭醫生來到香港創辦了牛奶公司，八十隻飼養在薄扶林牧場的英國乳牛開始為港人提供新鮮牛奶。隨著產能增加，一八九〇年牛奶公司選址在雪廠街南興建冷凍倉庫，兩年後建成，在保鮮奶製品的同時，亦售賣冰塊給附近的居民——這無意間竟暗合了雪廠街的本意。

最初的那塊「冰」來源於北美。一八四五年，如今的后大道以北還是大海，美國的大湖和河流冬季的冰塊，被船隻運到香港，並於如今

雪廠街位置上岸，然後儲存到冰塊公司的貯冰倉——那是一座兩層的建築物，每天出冰兩次，除了商業用途，亦廉價供應冰塊給公立醫院，每天共計約七百磅。

雪廠街的一頭一尾，都是冰雪故事。填海，向北延伸，文華東方酒店拔地而起，冰塊公司早已不知影蹤；南端，牛奶公司倉庫先是翻新為大班宿舍，後又活化成藝術設施，冰窖得以較完整地保存，原來的白色瓷磚牆壁和建築氛圍依舊，地板更特地留有當年擺放冰櫃的坑紋。

二十年前，張國榮縱身一躍，在雪廠街的一端告別人世。而他主演的《金枝玉葉》，開首一幕的取景地點則正是在藝穗會的樓上，雪廠街的另一端。冥冥之中的「冰雪人生」，大抵如此吧。



負喧集 趙陽

逢周一、三見報

有趣的旅遊

三月去芝加哥參加學術會議。周日上午會議結束，下午天氣晴朗，出外散心。酒店在市中心，離密歇根大街著名的「壯麗一英里」(The Magnificent Mile)一步之遙。

此處是歷史建築集萃地。哥德式大教堂模樣的《芝加哥論壇報》(Chicago Tribune)大樓在陽光下熠熠生輝。媒體公司NBC外牆有標誌性孔雀開屏圖案，樓頂如鋼針直刺雲霄。小小的「美洲廣場」(The Plaza of the Americas)上豎立着號稱「現代墨西哥之父」，曾領導人民反抗法國殖民統治的第一位帶印第安人血統的墨西哥總統Benito Juarez(一八〇六至一八七二)的銅像，旁邊鐫刻着他的名言「尊重他國主權是世界和平的基礎」。

小廣場兩側飄揚着美洲國家組織OAS(Organization of American States)成員國國旗。「墨西哥雙翼」(Wings of Mexico)銅像前有不少遊客在照相。登上幾層台階，人「嵌」在展開的金色雙翅中，猶如天使造型。這是墨西哥藝術家二〇一〇年的作品，之後離開墨西哥城，在各地巡迴展出，二〇二二年五月到達芝加哥，馬上去別的城市。天氣好，遊人絡繹，還有人在橋邊拍婚紗照。

同紐約一樣，芝加哥也是個移民城市。除了愛爾蘭後裔，近年來這裏已成為拉美裔人口定居最多的美國城市之一。公文上的非裔也不少。陽光下彷彿世界大同，天下太平。但聽聞非裔女市長剛卸任下台。

不管怎樣，這是我最享受的旅遊形式：沒有攻略，不過度計劃，興之所至，自有驚喜。短暫的半天遊，自然、文化、美食、智性各方面都感受豐富，讓人流連不捨。



墟里葉歌

逢周一、五見報