

中國版的「懷石料理」

當得知這餐晚飯朋友預訂了「一座難求」的素食餐廳，作為一個無肉不歡的「食肉獸」，我內心的拒絕甚至都寫在了臉上。

直到看了朋友發來的節氣菜單：「春野之炊」「胸懷山海」「心如畫師」……倒是勾起了我對這些「故弄玄虛」菜名的好奇心。

甫一踏入聞風相悅，小橋流水，石桌亭台，竹林錦鯉，加上柔和的光影與煙霧的搭配，竟恍如置身於仙氣飄飄的江南園林。在如此雅緻的氛圍中，好像素食也變得沒有那麼不能接受了。

本來就對純素飲食不感冒的我最怕吃到那種仿叉燒、素牛排等一系列「假裝是肉」的素食。但僅品嘗了菊花糕和滷核桃兩道餐前小食，這一陣清新便從味覺上徹底讓人敞開了坦然享受的心扉。

時令「春分」菜單中一道道中式藝術感極強的佳餚，融合了精美的法式擺盤。形似鵝肝的雲南今春採摘的新鮮牛肝菌在高溫的石頭上滋滋作響，「春野之炊」是也。「胸懷山海」中鐵棍山藥與杏鮑菇搭配出了「剛柔並濟」的咀嚼感。「心如畫師」作為素食版的「煎釀三寶」把猴頭菇和花生碎灌在雲南皺皮椒中而烹飪出討好的口感。

熟透的潮州馬蹄筍和霜皮冬瓜在「清靈虛砂」中和諧共生、相得益彰，是純粹的養生的味道。就連健康的石鍋艾草炒飯也能做到炒得噴香有鑊氣。

一餐下來，在時令食材本身就就很優秀的基礎上，不喧賓奪主的調味，既吃得到自然之美味，又嘗得出廚師之用心，且賞心悅目，是感官上的完整享受。

此時此刻，即使香檳杯中裝的是自釀的山楂飲，也不會嫌棄。這不就是中國自己的「懷石料理」麼？

(廣州一日食啲咩之五)



聞風相悅的前菜。樂活潘少 逢周一見報

故居買書

了，小鎮趨於「網紅」。故居僻巷的老書店換了門臉，還是以沈從文為主題，大都是近年新版。可驚喜的是看店的老闆對沈氏著述出版史很熟悉，說起版本如數家珍，在他勸說下，我又買了一次《邊城》，權作紀念。

名人要麼寫書，要麼被寫，更多的兩者兼具。名人故居多設店賣書。北京植物園裏有一處曹雪芹故居，真偽一直存在爭論，這幾年整修成一文化景觀，十多年前只兩個櫃檯的小書店也變成了古色古香的芹園學坊，專售紅學、曹學之書，以前灰頭土臉躺

在玻璃書櫃裏的老版舊書卻找不到了。王府井的老舍故居是如假包換的，也曾有一家小書店，所售多為老舍作品和北京研究的書。幾年前我去哈爾濱開會，參訪蕭紅故居，在那兒買了兩冊蕭紅研究文集，很是讀到幾篇扎實的好文章。

前幾天「五一」小長假和家人去了上海，重訪魯迅公園和紀念館，卻發現並無書賣。距上次來有十多年了，彼時內山書店似未掛牌，現以「1927·魯迅與內山紀念書局」修繕重開，遂買書一冊留念，彌補了昔日

在東京內山書店空手而返的遺憾。和魯迅先生有關的書，家中實在不少，有自紹興先生故里攜歸者，也有從北京魯迅故居購買的。廣州和廈門也有先生居所，我還未瞻仰，若有書賣，待緣至時定要買上幾本，湊成大先生足跡系列。



知見錄 胡一峰 逢周一、三、五見報

反轉你的舊唱片播放

作者認為，我們可以向「周圍世界借用新的、有用的背景音樂」。如果你有一名偶像或尊敬的對象，不妨借用他的格言作為你的歌單。開始時，你會覺得新的背景音樂跟自己格格不入，但日子久了，你便會跟隨新歌單的節奏生活。

另外，作者建議我們換一張名為「轉換，而不是恐慌」(Pivot, don't panic)的歌單。恐慌，是人們面對困境與災難時的集體反應，正因如此，我們更要學會有別於常人的態度，以靈活多變的心態面對現實，順着世界隨時變化的大勢來轉換態度、位置、

心情。最後，作者還提供了一個相當「環保」的方法來替換內心歌單，即「反轉你的舊唱片播放」。一張叫人懶惰的歌單，總是唸着「你再努力也不會成功」、「晉升的機會不屬於你」的曲目，必定阻礙了你的進步。與其屈服於這一張舊歌單，作者說，我們可以顛倒它。

當我們留意到舊歌單那些消耗自己動力的壞想法，我們便有力量逆轉它，將舊唱片反向播放。換言之，新唱片會唸着「你的努力會有回報」、「你可以更上一層樓」的曲目。只要

你的新想法合乎常識，你的努力終會有所成就。

總之，當你感到生活不快時，不妨去換一張新的內心歌單。我們不一定每次都能找到對的新歌單來更換，但重點是堅持尋找。世界是你的唱片店，我們終會找到一張適合自己身份、節奏和品味的內心歌單。



自我完善 米哈 逢周一、五見報

從《繁花》說起長篇演出

內地舞台劇《繁花》根據金宇澄的原著小說改編而成，小說的時空跨越幾十個年頭，若勉強將之濃縮成幾小時的話劇，大概會遠離原著的結構。舞台劇創作人因而花了心思，首部演出的副題是「第一季」，意味着延伸部分陸續有來。觀眾引頸以待，期望繼續追尋阿寶、滬生和小毛的人生旅程。

舞台表演藝術的其中一個特點，就是表演者與觀眾匯聚於相同空間和時間，彼此共同呼吸，互相感動，從而達到心靈互通的境界。以往的傳統

話劇，演出時間一般是三個小時。創作人必須在有限時間之內，將有關信息和效果展現觀眾面前。另一方面，基於一些客觀條件，內地的劇場表演一般不會超過三小時，否則夜場完結之後，觀眾乘坐公交回家便會很晚。

藝術創作乃是建基於作品內容和形式的互相配合，故此創作人主要依照創作意念而製作演出，有時更會衝破傳統，讓觀眾獲得獨特感受。著名戲劇家賴聲川主導的舞台劇《如夢之夢》，於二〇〇二年由香港話劇團以

專業表演的形式製作，全劇長約七個多小時，分作上下兩部。逢周二至周五晚上，每部輪流演出，觀眾亦可在周末或假日的下午及晚上連續觀劇，那便可以一「戲」呵成。賴聲川的原意是希望觀眾能以較長時間感受劇情，然後才回到煩瑣的現實世界。

二〇〇五年，中英劇團藝術總監古天農根據失明人士程文輝原著《失明給我的挑戰》改編成舞台劇《伴我同行》，全劇分為「第一步」和「第二步」，前者講述程文輝在成長時期衝破困難，後者發展至程文輝擔任香

港首位失明社會工作者所遇到的挑戰。演出的形式類似《如夢之夢》，觀眾需要分開場次才可總觀全劇。古天農原意是可以持續創作「第三步」，讓程文輝的路途一直走下去，可惜程及古都已相繼離世，觀眾只能透過首兩「步」緬懷前人。



文藝中年 輕羽 逢周一、二、三見報

在上環的「絲綢之路」

上環是港島的商業老區之一。近日一場音樂會，將幾百聽眾時空轉移到大漢絲路。兩小時超時空享受，見證年輕一代音樂人的心力。

所言者是四月末在上環文娛中心劇院舉行的《絲路箏情——古箏音樂會》(見附圖)，由兩年前成立的「天樂音樂學院」眾師生，以原創方式將絲路音樂結合影像及故事。所有台上參演者都身穿傳統國服，連髮髻、鞋都是特別設計的，古色古香。音樂會全程由兩位年輕司儀主持，熊貓爸爸及女兒的故事則預錄播放，配合現場演出。



演出的八首作品以古箏為主，大部分配以敲擊伴奏，以及在大屏幕播放與作品內容或意境相關的影像，感覺立體。

開場《塔吉克的節日》由九台古箏

齊奏，除了敲擊新疆手鼓的譚詩蔚外，全部背譜演奏，也不用指揮，顯出良好默契。接着的《絲路駝鈴》八人古箏合奏，其中一位兼演奏搖鈴。開始時各人拍打琴身，做出良好的節奏，幾段轉速也處理良好。

香港作曲家甘聖希創作的《敦煌隨筆》，由音樂會主角之一的陳天姿獨奏，陳俊榮敲擊伴奏。密集的音符，清楚一一彈奏，配以敦煌壁畫，效果超脫。接着《憶長安》，陳天姿主奏，與姊陳天慧、妹陳天美領奏的六位，古箏演出古樸的音符。三姐妹組成三重奏演

出《蹀馬傾杯舞千秋》，奏出盛唐歌舞音符。接着是少年古箏團，演奏由著名新疆民歌組成的《天山之歌》，細看九人的簡歷，原來不少是比賽得獎者，難怪演出泰然自若。

陳天姿在《行者》再任獨奏，彈奏出包括古印度音符，配以多種敲擊樂，聽得陶醉。最後一首《沙漠玫瑰》動員十一台古箏，演出交響層次。屏幕播出紅衣女郎在大漠中起舞，當刻視、聽分不出牡丹綠葉。



樂聞集 周光素 逢周一見報

對於退休，有人喜，有人懼，還有人宣稱永不退休。但人會老，健康或其他因素終會讓我們告別職場。所以，何時退休、怎麼退休，都該好好籌備。

專家說，工作常和身份認同緊密聯繫，多年苦心經營的事業，一旦放棄，難免悵然若失。人退休後通常會經歷幾個階段。首先是感到放假式的輕鬆，不必打卡上工，不必卡着點吃飯、睡覺，願意做啥就做啥，自由自在。然而，此後不久就感到失落、迷惘，不知拿一天二十四小時怎麼辦。如果重新找到興趣、愛好，就能恢復對生活的熱情，否則可能心情憂鬱，健康受損，甚至加速衰老、死亡。

退休需要一定的經濟保障自不待言，但僅此還不夠。不再上班了，每日的安排更得建立秩序、常規，還要盡量保持身心活躍，散步、動腦都是促進身心健康的好辦法。周圍的退休老人有的自得其樂，學習繪畫、攝影。有的組團娛樂，一起跳廣場舞或去景區旅遊、拍照，日子有滋有味。但也有人以前全身心撲在工作上，不但在家庭生活中基本缺席，甚至除了工作之外毫無愛好，也就是西人說的對工作「過分認同」，適應退休後的新狀況就比較艱難了。

無論如何，退休都是人生的新階段。有人討厭這個詞，建議用「轉換焦點」(refocus)而不是「退休」(retire)。但比文字遊戲更重要的是找到最適合自己的退場方式。願意在崗位上堅持到最後一刻無可厚非。我輩普通人，最好還是找一個合適的時機，經濟方面不必憂心，尚有精力、體力追尋其他愛好之時，體面抽身，好好對待自己，為「人生第三章」畫上圓滿句號。



墟里葉歌 逢周一、五見報

作文課上的墓誌銘

「如果明天你就死了，你會後悔嗎？」

最近在網上看到一條視頻，是內地一堂作文課的課堂實錄，全程由作文老師將手機放在講台上對着自己拍攝，畫面中只有老師，沒有學生，但能清晰地聽到學生們回答問題的聲。這節作文課的主題是邀請學生寫下自己的墓誌銘。而開篇的那句話，就是老師問學生的第一個問題。

老師隨後向學生介紹了幾則著名的墓誌銘。盧梭的墓誌銘：「睡在這裏的，是一個熱愛自然和真理的人。」開普勒的墓誌銘：「我曾測量天空，如今測量幽冥。精神歸於天國，身體長眠於大地。」老舍的墓誌銘：「文藝界盡責的小卒，睡在這裏。」司湯達的墓誌銘：「他活過，寫作過，愛過。」然後，老師引導同學思考生命的意義：「也許人生本來就是虛無的，沒有任何意義的，但我們每個人都可以為自己的人生填滿一個意義。」

視頻的第二部分，是老師當堂朗讀學生們為自己寫下的墓誌銘：「這是一個停停走走的旅人，她現在正走着。」「我是我，活著是我，死了是我，曾經是我，將來是我，現在尋找我。」「希望下次見面可以擁抱。」「來人間一趟，望過月，追過光，念過愛，感過傷」「希望來世還能對着宇宙遐想」……

這群屏幕之外的中學生，他們筆下自己墓誌銘中的浪漫與深刻，遠超我的想像。真好呀，這樣的作文課。結構、修辭、文筆、典故，那些都是載體，相對而言更重要的是它們所承載的東西——對生命的探索與反思——才是作文課應該需要引導和傳授的。

那麼，你會為自己的墓誌銘寫點什麼呢？



大川集 利貞 逢周一、三見報

「窗口」

在中環海濱看完演唱會，已是子夜，奔到港鐵閘機口，一摸口袋，八達通不見了。上上下下左翻右找，仍是無果。幸好身上有現金，於是來到港鐵站內的服務中心，打算買單程票。

服務中心窗口設計看起來很便捷，一般有三個窗口：一個面向站外，為打算進站的乘客服務；一個面向站內，為有出站需要的乘客服務；還有一個鮮有開放，我把它理解為機動窗口，在服務極其繁忙的情況下才會使用。

而服務人員往往只有一個，為站內和站外的乘客，輪流服務。排在我前面的，是一個中年男子，用地道的粵語和一張二十元的紙幣購買單程票，很巧，他的目的地與我相同。不到半分鐘，他就心滿意足地拿着車票和找零離開了。

輪到我了，工作人員是個戴着眼鏡的長臉大叔。我用普通話表明訴求，遞上一張二十元的鈔票。孰料，大叔一口拒絕：「你可以去自動售票機購買。」我錯愕，繼而反問：「這

裏不是一樣可以買嗎？」對方不耐煩起來：「你到哪？」「青衣，一張。」我努力讓自己的語氣平緩。大叔把鈔票按在自己手裏，然後轉過身去了另一個窗口。大叔的業務極其熟練，和那個因為車票問題無法出站的女人一問一答，半分鐘就打發了。

這時，大叔似乎才恍然大悟般發現，還沒有賣單程票給我，又問我到哪裏。「青衣，一張。」我一遍再次告知，一邊無奈地搖頭。大叔把票和找零給我。我問：「有收據嗎？」大概是察覺到我極力忍耐的背後，那份如火山一樣的怨，大叔再不耐煩，打印了收據，然後遞了出來。我看了他一眼，依舊用普通話對他說：「再見。」



負喧集 趙陽 逢周一、三見報