



▲七龍珠雞肝和牛飯。

消費降級還是幸福升級

中秋節剛過，據入境處統計數據顯示，九月十五至十七日總共有超三十五萬人次內地遊客入境，而香港則有逾八十一萬人次出境，足以說明港人北上休閒娛樂的熱情耐久且濃烈。

明明是一樁「雙向奔赴」的樂事，卻硬被一些向來不懷好意的傳媒「樂此不疲」地在唱衰香港經濟上挑撥離間，索然無味，蠢如鹿豕。

二〇二三年二月兩地全面通關之時，一元港幣兌人民幣零點八七元，而今年到目前為止兌換的平均匯率為零點九二，最高點時甚至突破了零點九三。港元對於人民幣的升值增加了港人在原本物價就比香港低的內地的購買力之餘，在疫後恢復經濟促消費政策的作用下，內地服務業互「捲」出了「價廉物美」的新高度，再加上大灣區「軟硬聯通」的加速建設提升的交通與消費便利性，無論大小內外環境都令港人北上休閒娛樂的趨勢水到渠成。

於我，一是喜歡山姆和開市客這類全球大型倉儲式超市的購物體驗，他們許多好吃好用的自營產品在其他超商買不到，且對外廠品牌的選品標準較高。二是出於對一些高質食材性價比的權衡。相信亦和一大部分北上的港人一樣，這難道是消費降級的表現嗎？

前不久看上了深圳梅林一間在社交媒體上以鵝肝蓋飯出圈的燒烤餐廳，便去「拔草」。目標明確地點了「七龍珠雞肝和牛飯」和「慢煮牛肉井」，賣相滿分，足斤足兩。三大厚片火候微妙的鵝肝相當肥美，戳破七顆流心蛋黃讓蛋汁流入飯，夾上牛肉舀一大勺入口，會令人立刻愉悅起來。鋪滿整盤看不見飯的牛肉井的口味沒有前者重，反而更吃得慢煮牛肉的肉香。

就連回味時的些許油膩感，都是幸福生活的「升級」。

樂活

潘少

逢周一見報



美國新家庭

美國成年人中有四分之一曾在青少年時代與父母中至少一方斷絕關係。身處其中的父母多半對子女的決絕不能理解，表示之前毫無預兆，並指責社會上流行的「童年創傷」、「有毒」(Toxic)父母等標籤是含糊其辭、不負責任的濫用。他們覺得，有些子女「拋棄父母」，是為了逃避扶養老人、照顧病弱雙親的道德義務。

但美國專精家庭關係的心理諮詢師不承認自己是破壞美國家庭的始作俑者。他們說，病人基於自身安全和健康的需要，在心理醫生的引導下是獨立做出決定的。如果有人遭遇家暴或生理、心理上的虐待，甚至面臨生命危險，選擇離開施暴者難道不是正當舉措嗎？即便父母的行為沒有達到虐待的程度，他們和子女對同一事件的解讀也可能不同。世事變遷，父母童年時代的標準和子女的有所不同，不能體會孩子對關愛或尊重的需求，親子之間發生矛盾也不足為奇。

同時，美國出現了中老年人和沒有血緣關係的不同輩者同享居住空間的新現象。有房一族希望找到同住者分擔費用、家務，回家有人說說話，出差時有人照料房子，經濟、心理上都有益處。因為其中一方屬於出生於二十世紀中期的嬰兒潮(Baby Boom)一代，他們的同住者被稱為「潮友」(Boommate)而非「室友」(Roommate)。

專家認為這種新型居住方式能充分利用現有資源，緩解住房危機，也增進人際交流，抵禦「孤獨疫情」，是雙贏的好事。這也說明美國的家庭結構及對家庭的認知、標準都在發生變化。這是家庭「貶值」、道德淪喪，還是有利於社會進步、個性自由，就見仁見智了。

墟里

葉歌

逢周一、五見報



中秋節前，「我與地壇」北京書市開市了。書市是讀書人的「大集」。手機裏和書有關的群裏，大家招呼着「同去同去，於是一同去」。趕書市可分兩派，趕早派和趕晚派。趕早的理由是去晚了好書就沒了。趕晚的理由是閉市前書更便宜。在書市買書，主打的就是個物美價廉。趕早趕晚兩派一求物美，一求價廉，都有道理，但各自的道理都是個體經驗，無法以概率證之。

趕晚派這樣駁斥趕早派：書市上的書越賣越少是肯定的，但是各書入

各眼，買主對好書的定義各不相同。而且整個書市期間，大部分書商都會補貨。每天的書不一樣，你又如何預測哪天邂逅夢中情「書」呢？來得早不如來得巧，早起的鳥兒有蟲吃，最可口的那一條卻未必是第一條。

趕早派如此反駁趕晚派：趁着閉市前降價賣掉的書，價值本就不高。買書淘書可不是掃貨。逛書市既然是為了享受淘書之樂趣，當然選擇越多樂趣越多，應該趁着書多人氣旺的時候抓緊感受。

我之所以能列出如上辯駁，因為

趕書市

趕早派和趕晚派同居在我的身體裏。每一次得知書市開張的消息，這番辯論就會在心中自動上演一次，爭來爭去，二十多年勝負未分。人過中年，經濟上雖略寬裕，但不知是因為精力漸衰還是興趣固化，或者兩者兼而有之的原因，讀書速度變慢、數量變少、口味變窄，加之蝸居書滿為患，買書的動力沒前些年那麼大了。趕一次書市更像老和尚下山，看看花花世界，得些俗世氣息便罷，燈紅酒綠，魚膏肉脂，不必多嘗。

既然如此，趕早趕晚全憑心情與

天氣。選一個無聊的下午，擇幾處有趣的書攤，翻翻揀揀，偶得一兩本恰好「長」在最近興趣點上的書，便承辦了幾個月的閱讀幸福。即便空手而歸，也不再自責在趕早或趕晚間選錯邊、站錯隊，而是以九斤老大的語調憤然作嘆：這書市啊，真是一年不如一年嘍。

知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報



了解你的聽眾是誰

朋友問我：「如果在台上的名人是你，你會怎樣應對呢？」我答：「沒有辦法，除非可以時光倒流到開口說第一句話之前。」

我不認為那位名人虛有其表，他確實是一名有經驗的說故事者，只是他犯了一個越有經驗的人越容易犯的錯誤：沒有弄清楚你的聽眾是誰。當一個人說出動聽故事的成功率越高、擁有的演說技巧越多，他越容易漠視聽眾的獨特性，因為自信的底下埋藏了一個念頭：我的故事能夠打動所有人。

但，事實不可能如此，哪怕世界

上有一個故事真的可以打動所有人，它打動人的形式也不可能千篇一律。回到那位名人的尷尬場面，台下的一句「老師，在你教下一個理論之前……」明確說明了聽眾的不滿：不要紙上談兵。

就算名人懂得說故事的技巧，但當他以「老師」的身份去「教導」台下一眾每天在實戰中要以故事打動客人的保險從業員時，他的「教導」頓時成為了「紙上談兵」。這件事指出了一個說故事的大原則：信任，是說故事的關鍵。

當說故事的人不被聽眾信任，再

多的技巧，也只是花拳繡腿，更會令聽眾越來越不耐煩，而建立信任的第一步就是了解你的聽眾是誰，確保你清楚他們的性別、年齡、職業，以至更多的背景資料，好讓你可以說好你想說的故事，也是聽眾期待想聽的故事。

普通讀者

米哈

逢周一、五見報



《我談的那場戀愛》

一點啟示。

《我》是一個有關網上詐騙的故事。婦產科女醫生余笑琴事業有成，卻是婚姻失敗，離婚之前，丈夫更加意外逝世，令她好生遺憾。數年後，余笑琴使用網絡的交友軟件，在線上結識了一位法國工程師。滿以為能夠開展一段異地情緣，但其實墮入網上騙局，對方是一位香港年輕人李偉祖。受到網騙集團操縱，李偉祖以偽裝身份逐步引誘余笑琴借出巨款。電影細緻地描繪出集團的行騙手法，恍如一場精心設計的戲中戲，令余笑琴

無法自拔，觀眾亦應得到警示。

《我》也是一個追求感情寄託的故事。余笑琴面對失婚和喪夫之痛，生活變得空虛而沉寂。也許她並不一定需要開展一段新戀情，但卻希望獲得傾訴機會。在陌生人面前，余笑琴可以卸下專業人士的身份，就像一個普通女性一樣，閒話家常，輕談淺笑。她亦曾經懷疑對方（線上的法國工程師）的身份，但最終寧願選擇誠信。「愛情，只要你相信，就是真。」為了讓觀眾釋懷，電影作出了較為美好的結局：李偉祖受到余笑琴的感染，

不忍再作行騙，更甚是向警方舉報網騙集團，令余笑琴不致蒙受金錢損失。

電影鋪排男女主角的線上感情發展過程，既細緻浪漫，亦寫實揪心。現實世界未必能如電影般作出美好結局，人們仍須高度提防騙子。

文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報



西北風奏響香江(續)

接着《五彩的窯洞》以小阮清脆的琴音，彈出根據民謠《三十里鋪》而寫的旋律，之後由弦樂、琵琶等接力，其中一段笛子和革胡的對奏，悠揚悅耳。

第四樂章《廳大風》請來「延安說書非遺」傳承人高永原，身穿傳統服飾演出絕活：三弦彈邊唱的同時，繫在左小腿的竹板拍拍子，展示民間藝人的真傳。唱畢「好大的風啊，天上人間擲不定」，樂團全奏

齊唱結束，刺激非常。

第五樂章《趕腳的人》請來板胡大師沈誠，以不擴音拉奏悠悠長音，尤其奏起《蘭花花》旋律，樂團以有史以來最多的五十九把環保胡琴傾力伴奏，聞者動容。

接着《朝天歌》是一首唢呐協奏曲，獨奏王展展以三支不同型號的唢

呐，與樂隊演出此起彼落，其中更與小鼓、響棒演出三重奏，奏出民間即興氛圍。

最後終曲注入前面樂章的主旋律，最後唢呐群強音再現，樂團全體成員敲打腰鼓，吹管成員站立演出（見附圖），以最強音作結，引來分貝更高的掌聲、歡呼聲。

樂問集

周光葵

逢周一見報



「魂摸饅」

待，心裏會像長草一樣急地「慌」着回來。同時像生前一樣，家裏有活還是想幫忙。那些被認為是前人摸過的饅頭，雖發硬但依舊可食，不介意的人家會照常吃掉，介意的則會扔掉。

水溫、酵母量、發麵時間長短等因素，都會對蒸饅頭產生影響。電影《少林足球》裏，阿梅因為是哭着和麵，眼淚一滴一滴掉在和麵水裏，所以蒸出來的饅頭變得又苦又鹹。我由此覺得，家裏蒸饅發硬，不是前人回家幫忙摸了饅，而是蒸饅的人在那時或喜或憂，心緒較平時發生了變動，於是加多了水，或者放少了酵母，更或者像阿梅一樣，在和麵的水裏，不小心掉進了幾滴思念的眼淚吧。

伏牛山

喬苓

逢周一見報



「月餅節」的小遊戲

一年一度中秋節，大大的鹹蛋黃配上豆沙或是蓮蓉，就是「月餅節」不可或缺的儀式了。但是，除了猜燈謎、玩燈籠之外，你有沒有屬於自己的「月餅節」小遊戲呢？

每次分月餅，一刀切下去之前，總要像模像樣地估計一下蛋黃所在的位置。倒不是誰的規定，而是自己跟自己玩的遊戲：如果商家良心，蛋黃夠大，目標就是每一塊月餅中的蛋黃分得平均，大家「雨露均沾」；如果商家黑心，蛋黃很小，那麼如果能把蛋黃切在同一塊月餅裏，也算贏了。但肉體凡胎又沒有透視能力，光看月餅的表面，怎麼可能找到蛋黃的位置呢？所以，遊戲的結果自然也就可想而知了。不過，誰會在意輸贏呢？畢竟，今年不行，明年再來；明年不行，後年繼續，中秋年年都有嘛。

我在「月餅節」的小遊戲是分月餅，而我朋友的小遊戲則是「偷蛋黃」。自稱「蛋黃小偷」的她，自詡總能在一盤已經切好的月餅中，於無人注意之時，以迅雷不及掩耳之勢「喇」地一聲把有最大塊蛋黃的那塊月餅又起來塞到自己嘴裏，然後閉上眼睛，細嚼慢嚥，享受鹹蛋黃與中秋節的美味。其實有人像她一樣喜歡鹹蛋黃，但只喜歡蓮蓉或豆沙的也大有人在，要是出聲說自己想要有鹹蛋黃的那塊，肯定也會得到滿足，但朋友無論是「成功得手」還是「人賊並獲」都樂在其中，畢竟也是自己和自己玩的遊戲嘛。

大川集

利貞

逢周一、三見報

