

▲Sepoy Mess 產品美味。



英式印度餐廳探店

不敢說很多，但身邊有不少人都對香港的印度餐廳興趣不大。除了星級大廚Manav Tuli在瑰麗酒店打造的一星餐廳CHAAT和他去年在利園新開的Leela，不可否認的一定程度上在米芝蓮的光環加持下，人氣和價格一致保持高企，當然菜品水準也有保證，再就是一九八一年開業至今的位於尖沙咀的香港首家素食餐廳Woodlands，與多次上過各類旅遊節目的重慶大廈中標榜地道的新德里餐廳等幾家小店為人熟知。

但畢竟不是人人都捨得享受星級酒店裏的千元豪餐，也不是個個都中意重慶大廈中的異國風情，這就給了近幾年趕上印度料理西化風潮流行的主廚們很多機會。

上周在郵件裏看到圖方有間英式印度料理餐廳Sepoy Mess開幕的消息，便專程前往探店。

先說環境，偏現代的整潔風格又與典雅的傳統元素結合得不突兀很和諧，整體是明朗舒適的氛圍。

再說食物，前菜比較出彩的是香料薯餅佐咖喱鷹嘴豆和加了羅望子的薄荷醬。是較溫和的調味，鷹嘴豆和薯餅內部一致綿軟的口感，作為前菜吃起來又激發食欲又很舒服。咖喱主菜的部分，慢煮的羊肉非常軟爛，肉中少量的油脂浸入咖喱帶出「羊味」。輕度煙熏過的雞腿肉嫩煮得很嫩，加入了番茄和洋葱的咖喱又是一種不沉重的味道。不像很多小店的印度咖喱對味覺的猛烈衝擊感，這兩道主菜混合香料的味不是一入口就立刻襲來，而是漸進式地瀟灑開，讓人品得到這些香料的個性。

最後說說主廚和經理，得體、帶着幽默且言之有物的餐後對談令人愉悅，絕對是餐廳的加分項，也是令人會再訪Sepoy Mess的重要因素。

逢周一見報



美國高中的穆斯林留學生

美國電影、電視等一般把美國高中的最後一年描述成充滿歡樂和反叛的高光時刻。可能因為高中畢業後往日的同學分道揚鑣，命運再少交集，許多美國人都對這一年充滿懷舊情緒，但留學生的觀感可能截然不同。

從二〇〇三年起，美國內政部每年邀請數千名外國高中生到美國各地高中留學一年，這就是「青年交流學習」項目（Youth Exchange and Study，簡稱YES）。小留學生來自穆斯林人口較多的國家，如科威特、約旦、馬來西亞、巴基斯坦、尼日爾、肯尼亞等，是美國在二〇〇一年「九一一」恐怖襲擊發生後，試圖影響穆斯林青年對美情感、想法的一項舉措。

二〇二三年，十三名高中生從加沙來到美國。他們都經過嚴格的遴選，有的提前數年就開始準備，最後百裏挑一，有幸進入美國高中。開學才一個月，哈馬斯襲擊以色列音聲會，平民死傷慘烈。以色列立即反擊，加沙地帶家破人亡。隔着幾萬里，他們鞭長莫及，輾轉難眠。美國廣播節目《美國生活》（This American Life）最近聚焦其中一位名叫Majd的女生的遭遇。Majd希望在美留學成績全優，日後進名校學天文物理，因此積極在社交媒體上分享在美生活，認為能因此取得好成績。十月事件發生後，她依然上傳萬聖夜參與「不給糖就搗亂」的照片，結果遭遇網暴，被罵為「叛徒」。她在美陷入困境，她的家人則在戰火中顛沛流離。今年留學結束，和受俄烏衝突影響的留學生待遇不同，加沙學生必須回家，只有少數幸運兒得以申請難民庇護。

這樣的政府項目對這些孩子、他們的家人、他們的國家到底是福是禍真不好說。

逢周一、五見報



群友轉了一條水果廣告微信，「首次登陸北京市場」，「一言不合，原地爆炸」，看到標題裏這些字眼，我大體猜到了這水果是什麼，點開一看，果然是「八月炸」。此物是一種野果，生長於大山深處，果實通常在農曆八月成熟，成熟時會自動炸裂，因此得名。是否首次抵京待考，但我確實沒在北京見過。

我識得「八月炸」是在湘西。廣告裏抵京的「八月炸」來自雲南，湘西離雲南不遠，應該也是產地之一。微信裏的「八月炸」像個大豆莢，外殼淡紫，內瓢乳白，周周正正，顏值極高。所謂「原地爆炸」，實為故作矯情。但我懷疑這圖是美顏了的。幾年前，我在湘西街頭山民攤上買的，殼呈土灰，肉白透亮，有些不甘被摘下的匪氣，哪有這般溫順可人。不過，味道鮮甜糯軟，過口難忘。

陳寅恪說過：「凡解釋一字，即是作一部文化史。」對於吃貨而言，解鎖一種新果，亦開一人生新篇。比如獼猴桃，又叫奇異果，現今已不稀奇了。我卻還記得三十多年前初嘗時的快意。那時我還是少年，跟隨父母

聆聽是創作的第一步，而我從當代心理學家蓋瑞·克萊恩的研究方法論，領悟了一套我稱之謂「聆聽·自問·四步曲」。第一步是自問「這個故事為什麼難忘？」第二步是建立故事的時間線，問自己「事情是如何一步步發生的呢？」接下來是第三步。

第三個問題是「在這個故事中，主人翁有哪些選擇？若選擇不同，故事會如何發展？」回到克萊恩的經驗，他會在聆聽個案期間，詢問醫護人員當時的重大抉擇。假設在治療過程中，醫護人員必須在使用某種藥物

友人在社交媒體問：「為什麼近年越來越多人喜歡戶外跑步？」我答：「有益身心，強身健體，自己能跑多少就是多少，沒有任何壓力。」然後在句末再加上一個笑臉符號。

然而，戶外跑步是有季節性的。香港的春夏時分潮濕或炎熱，並非跑步的理想季節，初秋之後才是最佳時期。香港自十月份開始，各類機構便急不及待舉辦戶外跑步比賽，可是近年的天氣現象，十月的氣溫依然偏高，戶外跑步仍然叫人吃力。不過，我們這類已屆中年的人士，若是參加

上周五慕名觀賞奧地利指揮家漢力克（Manfred Honeck）領導香港管弦樂團，演出的每一首作品都有各自亮點。

漢力克來頭不小，曾任職維也納愛樂樂團演奏手，也擔任過指揮大師阿巴多（Abbado）的助理。幾年前執棒指揮明年參加香港藝術節演出的國家大劇院管弦樂團，演出貝多芬第七交響曲大受好評。

揭幕是他有份創編、根據德伏拉克歌劇的《水仙女》幻想曲。開始的全奏乾淨利落，音色帶有中歐典雅氛圍，尤其是他採用歐洲傳統樂隊聲部擺位，即一、二小提琴分坐舞台的左

或進行手術之間做出選擇，這些決策不僅改變了患者的治療結果，也決定了整個故事的走向。

我經常說到，故事涉及改變，而改變往往來自主角的一個選擇。如果我們能理解故事主人翁的考量，我們就能清楚地看到、記得故事的主軸。透過這一步，我們可以將一個單純的事件轉化為一個充滿張力的情節，這種張力來自於每一次重大的選擇，而這些選擇，則關係到故事的成敗或結局。

到了第四步，也是最後一步，我們要找出「故事的隱藏得着或道

跑步比賽只志在與其他人士一起享受氣氛，並不會計較成績。「享受參與過程」便是主要目標。

我在十月中旬便參加了今季第一個十公里（10K）比賽，從科學園的廣場出發，沿着吐露港的跑步徑來回一次。在這之前，我也曾到訪科學園，帶着孩子參觀和遊覽商場。科學園的公共交通不算太方便，正因如此，該地區即使是假日亦不會太過擁擠。是次參加跑步比賽卻有另一番感受。早上八時開跑，從起點向着西北方向進發，一面跑步，間歇地觀賞海



右，低音弦樂集中在左方等。作品要求音量和節奏變化頗多，但樂樂演奏來一氣呵成，末段全奏高潮結束，引來一位年輕聽眾大聲叫好。

接着是土耳其作曲家塞伊（Fazil Say）創作的《永不放棄》大提琴協奏曲。這次演出請來二〇一八

不內耗

如果別人不經意的一句話，就讓你翻來覆去思慮很久，那麼你已經處在內耗的狀態之中。內耗長期存在會讓人感到疲憊，甚至影響心理健康。

有人曾對美國作家福克納說，看不懂他的作品，看了兩三遍還是不懂。讀者當面這樣說，多少會打擊作家的信心，而福克納卻不，這位諾貝爾文學獎得主直接請那人「看第四遍」。不僅不買讀者的賬，福克納連評論家的話也從不放在心上，瞧他說過的話：「我寫出來的東西總要自己鍾意才行，既然自己鍾意了，那也就無需再議論了。」一點都不內耗。

作家馬爾克斯不僅寫作受到福克納的影響，在拒絕內耗上也得到了他的「真傳」。圖盧茲大學一位教授經常寫馬爾克斯的評論文章，很多年輕作家給他寫信，請他不要對馬爾克斯寫那麼多，因為馬爾克斯如此有名，他已經用不着了，而別人正用得着。馬爾克斯毫不客氣地「倒打一耙」，



逢周一見報

水果獵奇

去浙江奉化溪口鎮爬雪竇山，從當地人手中小買了一小籃，個頭小而長，不似今日圓大模樣。皮極薄，肉質稀軟如水，勾破一個小口，汁液竟一吸而畢。天下有如此妙果，給我少年吃心帶來的震動延續至今。後來吃的獼猴桃總有幾百顆了，再無那般口感。

說到可吸食的水果，本不少。臨潼火晶柿子便是，我曾在華清池畔吸過數枚，至今難忘。東北凍梨亦可歸於此列，正宗的自然產在東三省，我來北京定居後也有幸吸了幾次，驚艷了我這副產自南方的腸胃。

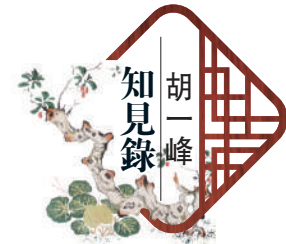
聆聽·自問·四步曲

「在這種情境中，哪裏藏着主人翁可以得着的經驗？」舉例，那一位醫護是否因為一次醫療失誤而更重視了家庭？又或更留意到自己的自我中心呢？

但，我們必須留意的是，所謂「尋找得着」，不是以我們作為聆聽者的角度，而是要以故事主人翁的位置，找出這故事對他的得着。兩者之分別在於，前者會令我們容易陷入「論斷」的心態，往往不自覺地透過論斷他人的不是或缺點，來找到我們得着的道理。

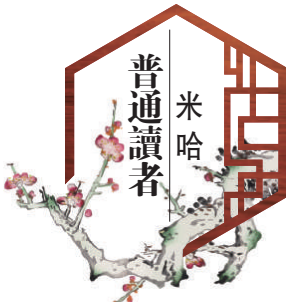
相反，若然我們專注於故事對主

果子本長在鄉間、藏於山林，行走四方總能碰到一些當地特色水果。七月份時，在新疆博樂實現了鮮枸杞自由。此物粒粒飽滿，狀如紅玉，清甜柔潤，食之爆漿，滿口生津，自然釋放給人類的全部善意，被齒舌盡數收到。



逢周一、三、五見報

人翁的得着，哪怕是主人翁因犯錯而上了一課，我們作為聆聽者的態度始終是懷着同理心，而不是論斷或指控。如此一來，主動聆聽可以讓我們挖掘出不同事件蘊藏的智慧，將其轉化為可供他人學習、欣賞的動聽故事。



逢周一、五見報

跑步季節

步比賽。從沙田城門河起至烏溪沙，或是將軍澳與日出康城之間的跨灣大橋，以及荃灣至汀九的黃金海岸，全都是中距離跑步比賽的熱門地點。跑手可以享受跑步樂趣，亦可欣賞沿途風光，實在是一舉兩得。



逢周一、二、三見報

希望的音符

年作世界首演的Camille Thomas作權威演繹（見附圖）。演出前更以廣東話「大家好」問好，接着簡介作曲家通過作品表達家園受恐襲的抒發。從大提琴獨奏主題開始，樂隊緩緩進入，奏出不安情緒，尤其是鼓和銅管加入後，速度變快，音樂戛然而止。第二樂章中段雙鼓突然以巨響敲擊，模仿AK47射擊，銅管仿效尖叫聲，獨奏拉奏長音，有若哀鳴。終章舞蹈節奏演出希望氛圍，配以第二小提琴拉奏仿鳥鳴聲，以及中提琴以琴弓撥仿水聲，奏出另類音符，寓意希望尚存。

中場休息傳來一陣陣高聲爭辯，



逢周一見報

《無緣社會》

最近在看《無緣社會》，這是一部日本NHK電視台資深採訪記者撰寫的採訪手記合集，主題是「現代人的孤獨老死」。日本社會高齡、少子、失業、不婚造就了一批與社會「絕緣」的人，因為缺乏社會聯繫，他們孤獨地去世之後，往往要在很久之後才被人發現，甚至無法知道他們的名字，也沒有人來認領屍體。這類人，在日本被稱為「無緣死者」，而作者們認為，他們所在的社會，也在逐漸變成「無緣社會」。

其中一個故事是這樣的，攝製組得知一則「無緣死者」的消息：「（死者）在客廳裏盤着兩腿呈向前傾倒狀，已經死亡，遺體腐爛……」便根據消息中的地址找了过去，「去探索這個男子死亡之前的生活軌跡」。他們採訪了房東、鄰居、同事、同

學……每個人對死者的印象都極其縹緲而模糊，一次次無功而返，一次次失望而歸，攝製組都沒有放棄，把零星的線索拼湊起來，為讀者依稀還原了「無緣死者」的一生：他出生富貴，家道中落父母相繼去世之後，兄弟姐妹就先後離開故鄉各奔東西，彼此斷了聯絡。他獨自來到東京，在一家餐廳兢兢業業工作了二十年，到六十歲退休。退休之後，為了定期給故鄉供奉雙親的寺廟寄香燭貢品費一直在打零工，直到七十多歲在租住的房間內孤獨死去，成為「無緣死者」之一。因為真實，所以冰冷。



逢周一、三見報