



►重慶的九宮格火鍋。

重慶火鍋必吃九宮格

逢周一、二見報

豬肉卷狂想曲

西班牙的味覺地圖，永遠是流動的、不設限的，可到了南部安達盧西亞地區，則有了自己的形狀。從滋滋作響的油鍋裏撈出一隻豬肉卷，裹着火腿的鹹香、奶酪的纏綿和裏脊肉的鮮嫩。一口咬下，心頭的BGM瞬間飆到最高音，在這片被橄欖樹和弗拉明戈裙襪覆蓋的地方，深刻意識到了什麼叫做分秒必爭，什麼叫做轟轟烈烈。

所謂豬肉卷，其實只是一個簡單的譯本。西語原名Flamenquin，隨着時間推移，也早不局限於一種食材，有雞肉、純奶酪版，沿海地區還會改良成魚肉。但不管怎麼變化，Flamenquin的模樣才是自己獨一無二的招牌。金黃的脆卷足有小臂那麼長，盛上來時照橫截面切成一段段，螺旋的花紋鮮活艷麗，像圖騰，裝着當地人土生土長的智慧。除了它，誰還有資格當這個「顯眼包」？

在「顯眼包」的身世大戰中，科爾多瓦人和塞維利亞人至今尚未和解。吵歸吵，大家一致同意，它是安達盧西亞的驕傲，由伊比利亞火腿和曼切格奶酪的香氣鑄就靈魂，少了誰都不行。經典的做法是將豬裏脊肉錘薄，鋪兩片火腿，撒一把奶酪，然後像藏私房錢一樣，把餡料捲得嚴嚴實實，密不透風。再蘸麵粉、浸蛋液、沾麵包糠，最後「撲通」一下跳進熱油裏，炸到外皮泛起金黃色，多半就差不多了。出鍋後斜切幾刀，每一下都帶着「滋滋啦啦」的脆響，芝士裹着熱氣和奶香直衝鼻腔，這份快樂，不馬上接住怎麼行。別說什麼「熱量炸彈」，「罪惡之源」，當你感受到火腿的濃香在舌尖起舞，裏脊肉嫩到能掐出水來，再配一杯冰啤酒，一切的不爽都煙消雲散，還能自己昇華出一套哲學：生活無論窮富，飯桌必須流油。你看，在這個熱情噴張、及時行樂的國家裏，連食物，都在教人如何笑着生活。



逢周二、三、四見報

近日，內地新修訂的《黨政機關厲行節約反對浪費條例》發布實施，全文洋洋灑灑近萬字，從公務接待不能上煙酒，到會議現場不能擺花草，各項規定詳實全面，可以說「監督到了牙齒上」。輿論認為，條例的出台顯示對各級部門「過緊日子」的要求，要動真格了。

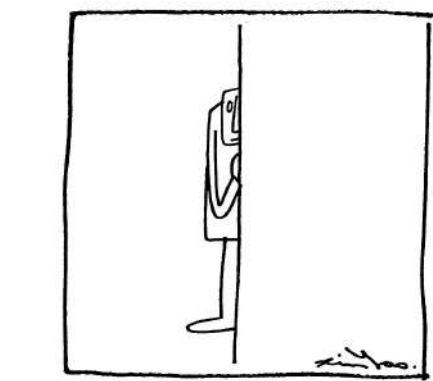
這不禁讓筆者想起十幾年前赴西南某市採訪報道的一段經歷。當時，該市舉辦一場所謂「高端論壇」，打着學術交流與區域發展的旗號，卻將大量公共資源消耗在形式主義的接待排場中。從踏上那座城市的一刻起，

近日一名智者的話，給了筆者很大的提醒。他指人們都慣說「愛是恆久忍耐」，好像已掌握跟伴侶或家人的相處之道，事實上卻很少人可以身體力行，因為現代人太心急了。在科技將一切加速後，我們連情感的經營都要快，像將種子埋在土裏，翌日就要看到樹苗，連正常孕育成長所需的時間也等不及，何況恆久忍耐去建立和諧的關係？

筆者聽後猛然醒覺，現在我們透過手機查詢資料與收發信息實在太快太方便，因此也要求別人立刻回應，

內地劇作家何雨繁編寫的《你好，冥王星》，於香港話劇團黑盒劇場以粵語演出。何雨繁在刊記述：「作為一個內地劇作者，寫一個日本背景故事，由香港的創作團隊呈現，這本身就是很有趣的一次碰撞……」一齣新劇包含了不同地域的文化，確實令人期待。

《你》劇的處境是日本東京區的一幢摩天大樓，時間是二〇二〇年疫情期間，兩個角色分別是奮力到大樓頂層天台觀星的年輕女士小原雅子，以及為大樓維護清潔的中年員工冬木。雅子有其潛藏行事目標：透過



偏見是一種由心疾造成的「眼疾」。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

少年意氣

充斥着汗水、熱血、激情，這就是高中的籃球。

中學的校園有一片籃球場。記得許多年前，每當下午放學後，上晚自修前，我都要與朋友們一起去籃球場來一場酣暢淋漓的球賽，而在一旁的另一個封閉起來的球場中，校籃球隊則在奮力訓練，彼時的校籃球隊剛成立不久，但成績位列廣東省前列。如今多年過去，偶然在校友群看到，母校男籃打進了全國高中籃球聯賽的總決賽。曾經的我在母校體育館為籃球球隊加油鼓勁，於是在周末晚上打開直播，一睹這場睽違多年的籃球大戰。

現在的比賽條件堪稱一流，決賽場地位於北京五棵松體育館，直播更有職業球員與教練作為解說嘉賓。比賽雙方是母校廣東實驗中學和清華附中，兩間學校都招募到了全國頂尖的青年籃球人才，兩邊的內線球員身高都超過了兩米。比賽進程堪稱激烈，得分犬牙交錯般上

一次「難忘」的採訪經歷

筆者便被撲面而來的奢靡之風深深震撼。飛機剛一落地，會務人員已在舷梯下方整齊列隊，接機車輛直接駛入停機坪，參會嘉賓無縫對接地坐上專車。入住的當地迎賓館，裝潢堪比起五星級酒店。更令人咋舌的是，每次前往會場或參觀點，都實行交通管制，一路鳴笛，絲毫不顧公務擾民帶來的惡劣後果。

會務組的接待安排更堪稱「無微不至」，對上百位參會嘉賓實行「一人一案」的個性化服務，就連作為參會記者的筆者，也意外地收到一本裝訂精美的「某某女士接交手冊」，還

慢慢來

否則就是反應慢、不禮貌、不懂做人、不符合時代需要，連一點給對方思考和消化的時間也不容。對待家人就更嚴苛了，子女都希望家長即時答應要求，滿足他們的物慾；父母每次說話總是叫子女盡快吃飯、溫習、睡覺，就是犯錯也要立刻自行反省和改過。當因愛而生的等待時間被大大壓縮，就連跟家人相處也講速度和效率，一切急得連氣也透不過來，哪能用心感受和付出愛？

習慣在凡事講求速度和進度的社會生存，能夠對伴侶或家人以溫柔的

《你好，冥王星》

天文望遠鏡觀看冥王星，從而追憶已逝的父親。冬木只是一個清潔員工而非守衛人員，按理沒有責任阻止雅子的行為，編劇對於角色的設定似有疏忽。劇情發展下來卻另有蹊蹺，冬木原是一位「即興劇場」的編劇，只因疫情而至擔任清潔工作。雅子本來亦是一位舞台劇演員，為了說服冬木讓她可以登頂觀星，雅子與冬木來一場即興編劇較技，由此而引發出雅子對父親的懷緬。

何雨繁編劇的巧妙之處，是透過劇中的戲中戲，逐步交代雅子父親在日本職場壓力下被迫自殺的底蘊，雅

我家三個孫輩中，老大十三歲前往英國寄宿，為當地學制九年級，第二年，老二也考去英國讀九年級，老三則考去讀六年級。他們每年暑假返港住一個半月。今年不同往年，因老大十月便要報大學，多事做，不能回港，於是我們便飛去陪陪她，以解「相思」之苦。

他們以前在香港生活時，家裏家外皆得到悉心照料，在英國則不同，不管寄宿還是回家住，自己事需自己做，並要承擔不少家務。

了解英國私校教育

一直想多些了解英國私校的教育，聽到有的家長說，交昂貴學費是家長的責任，至於孩子能否養成正確價值觀，則是學校必負的責任。據了解，私校學生家境無論怎樣富貴，在校內一律不能搞特殊，若不守規矩，會被「踢」出學校。

觀察我家孩子們，也許是日漸長大，也許是學校確實教育有方，感覺他們比在香港時更刻苦專注，也更為樸素。某日陪孫女坐火車去劍橋聽講座，來回路上四五個小時，她都在埋頭看書作



逢周一見報

專門配備了一名「參會助理」，會議期間全程陪同、關懷備至，服務的細緻周全，令人嘆為觀止。親眼目睹並親身經歷這種張揚奢靡的行政風氣，筆者當時最大的感受便是——長期浸淫在這樣的特權環境中，很難不脫離群眾、忘卻初心，想要守住廉潔自律的底線，着實不容易。

幸好，「中央八項規定」實施十餘年來，這樣大講排場、鋪張浪費的公務接待已日漸絕跡，如今新條例的出台，更為鐵腕整治作風頑疾構建了長效機制。外界普遍認為，當下重申嚴控「三公」經費，是在內外部環境

慢慢來

話氣說句：「不用急，慢慢來」的，已非常窩心。若要求一生守候，真正做到恆久包容、諒解、接納才算是愛，恐能達標的人為數不多。正如不少家長面對總是在大庭廣眾頑皮吵鬧的孩子感到束手無策時，還會有足夠耐性慢慢教導，在別人面前等他情緒平復嗎？還是立刻將平板電腦塞進孩子手中，來一招轉移視線，好讓自己盡快脫離尷尬的窘境？談情說愛也一樣，現在有多少打算結婚的情侶，在面對住屋問題時，能夠告訴另一半不用急，慢慢

《你好，冥王星》

子亦基於內心鬱結而步向人生低谷。遙遠的冥王星成為雅子與父親的連繫。故人雖不在，思念不止息。

《你》劇由兩個角色的對話建構劇情。何雨繁藉着異國文化，呼應浩瀚的宇宙，讓觀眾產生一種心理距離而思索親情關係。父女之愛無分國界，更甚是超越時空。劇末揭開冬木的真正身份雖能營造驚異感覺，惟是對於劇本前半部分描繪的戲劇人情，其實又互不配合。編劇或需要在故事前段稍作鋪排，避免令觀眾產生突兀之感。

香港話劇團以粵語演出《你》

了解英國私校教育

一直想多些了解英國私校的教育，聽到有的家長說，交昂貴學費是家長的責任，至於孩子能否養成正確價值觀，則是學校必負的責任。據了解，私校學生家境無論怎樣富貴，在校內一律不能搞特殊，若不守規矩，會被「踢」出學校。

觀察我家孩子們，也許是日漸長大，也許是學校確實教育有方，感覺他們比在香港時更刻苦專注，也更為樸素。某日陪孫女坐火車去劍橋聽講座，來回路上四五個小時，她都在埋頭看書作

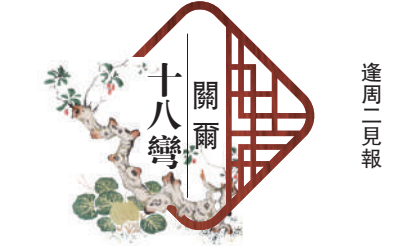
夏日時裝着重舒適感

踏進初夏，除了清涼的飲品，一系列夏日時裝也會帶來清新的感覺，夏日中，具舒適感的服裝一定頗受歡迎。

不同於秋冬季節，服裝比較強調時尚觀感，夏天以輕快為主，有點時尚感也就就可以了。休閒式的服裝最適合夏日天氣，要經典一點，不妨以馬球POLO衫配長褲，顏色一深一淺的搭配，簡單的髮型也正正好配合衣飾的風格。其實，T恤在夏日也可以有多種搭配方式，不妨創新體驗一下。

初夏日子，針織衫配襯衫是流行款式，文雅一點，編織的通花外套，短身時尚款，配長褲或裙，恤衫領是流行標誌。舒適的薄紗長裙及直筒形長褲，是今夏流行的設計，還有女性化較濃的蝴蝶結襯衫，款式有領上小蝴蝶結或衫前大蝴蝶結的上衣，色調上，灰色一向比較多用在秋冬的服裝，不過今夏時裝也不時見到以灰色長褲配淺色

充滿不確定性的情況下，做好打「持久戰」的準備。這當然是其中一個原因，但出台這些舉措更深層次的意義相信還在於，徹底扭轉不良風氣，滌蕩隊伍中的積弊。唯其如此，才能重塑風清氣正的行政生態，讓權力真正回歸服務民眾的本源。



逢周一見報

來，不要有壓力？相反，不少人只會冷冷地向對方丟下一句「不結即分」，連解決問題的時間也不想忍耐，還以為自己懂得愛。



劇，兩位演員麥靜雯及余翰廷在劇場演出接近一百分鐘，二人互相「give and take」建立高度默契，傳達了一個既溫馨亦抒情的舞台小品。



逢周一、二、三見報

筆記；老二正在會考階段，一樣是爭分奪秒下苦功。老三則整個復活節假期都在忙着LEGO團隊的活動，準備去參加全英國的一個比賽……



逢周一見報

上衣及風衣等。雖然已屆初夏，一系列長背心造型，也讓服飾帶來清新的夏日感，一件米色長背心，兩個大型口袋的設計，內配白恤，深色長褲。

以色調令服裝有完全不同觀感，是目前流行領域中美學上的設計趨向。一件設計簡單的深色長背心，分別配淺色上衣和淺色長褲，就已經顯得非常有美感。流行的橫條紋，多用在一些休閒款上衣或運動衫，一件以幼橫紋設計的外套，完全呈現另一種不同的風格。今夏還有一款較受注目的設計，是開胸款的背心，設計簡單又時尚，深色背心上衣配淺色長褲，是富夏日色彩的時尚單品穿法。



逢周二、四見報