

第一等事是讀報

人生有哪些樂事？不同人有不同標準。比如，孟子曰：「君子有三樂……父母俱存，兄弟無故，一樂也。仰不愧於天，俯不忤於人，二樂也。得天下英才而教育之，三樂也。」

蘇東坡好友趙令時則總結：「平生當官有三樂：凶歲檢災，每自請行，放數得實，一樂也；聽訟為人真得情，二樂也；公家有粟可賑飢民，三樂也。居家亦有三樂：閨門一心，上下和平，內外一情，一樂也；室有餘財，可濟貧乏，二樂也；客至即飲，略其豐儉，終日欣然，三樂也。」東坡笑以為然。

百歲作家王鼎鈞，青年時適逢抗戰烽煙四起，隨學校一路從山東、安徽、河南，播遷到陝西，已身無分文。老師惜其才憫其苦，幫他找了一份在學校教務處抄寫的差事。王鼎鈞欣喜非常，自謂有三大收穫：第一，能看到《大公報》；第二，能聽見老師們閒談；第三，才是每月有一筆小小的收入。

本來，賺錢解決衣食之憂，才是關乎生存的頭等大事。然王鼎鈞將讀報列為頭等樂事：「雖然到手的是多日以前的舊報，然而『凡是你不知道的事就是新聞』，不管那些事在什麼時候發生，我由此養成了看報的習慣。」直到抗戰勝利後到南京、上海，他也依舊把《大公報》作為讀報首選，甚至後來浸淫新聞事業幾十年。

作家孫犁一九三五年失業回到河北鄉間，狠心湊了三塊錢（那時對農民而言是一筆巨款），訂了全村、全鄉、全區一份《大公報》。每次郵局送來報紙，從社論、通訊、地方版、國際版、副刊乃至廣告、市場行情，一字不漏讀完。這成為連接他和外部世界的一條紐帶。

讀報與讀書不同。只讀書而不讀報，人的知識有骨無肉；只讀報不讀書，則可能有肉無骨。有書籍的底蘊，有報紙的新鮮養分，才能變得豐盈。



醒者的狂歡

如果酒局也有「替身文學」，那無酒精酒絕對會拿下一座獎盃。在慾望都市、鋼鐵叢林裏，它彷彿是一個似有似無、又心照不宣的存在，好比電影特效，你看見了，卻實際什麼都沒發生；你喝過了，卻很難界定「喝了多少」。在滴酒不沾和一醉方休中，正應了那句「假作真時真亦假」。

先別急着吐槽，畢竟在當代生存法則裏，無酒精酒更多時候並不是投機取巧，而是「社畜」們的救命稻草。顧名思義，所謂無酒精，就是將通常意義上的酒脫掉乙醇。所以千萬別看到「無酒精」三個字，就覺得是叛徒，人家可正經八百是經歷了錘煉，在車間裏嚴格走完完全流程後，才「釜底抽薪」的。葡萄該發酵發酵，麥芽該糖化糖化，等萬事俱備時，一陣「黑科技東風」颳過來，把乙醇分子一個個「拎」出來扔掉。如今脫醇的方法不少，主流的有兩種，一種是使用真空蒸餾，通過加溫來分離酒精和其他物質；而另一種逆滲透則更像是過濾，用特殊薄膜和高壓的方式除掉不想要的那部分。近些年修改酵母基因的「魔法派」也後來居上，在日本初見成效，還出產了獲獎的無酒精清酒。

不過問題來了，酒脫了醇還能叫酒嗎？確實，這事至今還充滿爭議。再加上現有的技術手段，很難還原味道，雖不至於「缺斤少兩」，但依舊差點意思。畢竟酒精本身就是靈魂，在脫醇的過程中，難免會損失掉香氣、層次和單寧，就像肉和素肉，無法百分之百復刻，只能在現有條件下稍微改良。更何況，無酒精酒之所以出圈，也有特殊原因，比如中東的宗教限制，以及十九世紀美國禁酒令下催生的一系列「腦洞」。而現在，一個養生甚囂塵上的時代，無酒精酒或許能另闢蹊徑，滿足一下我們既要又要的貪念。



科學研究總在顛覆我們的觀念。最近看到一篇科普文，說根據科學家最新的研究，「抖腿」和「挑食」竟然是對身體有益的行為。

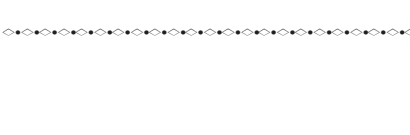
抖腿，有利於促進腿部血液循環，還能增強代謝，消耗熱量。對於我這個資深抖腿愛好者來說，真是喜大普奔的好消息。要知道，抖腿的名聲從來不好，但究竟為什麼不好呢？一種說法是影響他人。上學時抖腿者最不受待見，經常招來同桌「地震啦」的譏笑。坐飛機、同桌吃飯或開會，只要會產生聯動效應，抖腿者都得克制衝動，努力平息不安分的雙腿。那麼，如果不挨着人坐呢？抖腿同樣受到批評。坐在對面或旁邊的人會說，「別抖了，我眼暈。」如果把腿藏在桌下面，或者獨處呢，似乎還不行。古有明訓，「男抖窮，女抖賤」，抖腿，會抖落財運甚至人格，這顯然是玄學，但很有震撼力。現在好了，抖腿既歸於運動和養生的範疇，那麼，我的雙腿我做主，只要不影響他人，大抖其腿，又有何妨。

挑食，應該能排進小朋友壞習慣前三名。「這不吃那不吃，你是沒捱

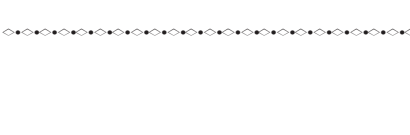


上周末，許多爸爸帶着孩子去附近公園餵魚，小朋友們不停地將麵包、饅頭掰碎了拋向湖裏，大大小小的魚兒爭先恐後地過來覓食，現場一片歡樂。在湖邊，有一個男孩興致漸消，他的爸爸開始哄他，最後想出一個主意，說實實我們去買魚雷鞭炮吧，放在麵包裏，點燃之後餵魚，鞭炮就能在魚腹裏爆炸，看會不會把魚的肚子炸開。

小男孩聽了之後，感覺爸爸的主意很「哇塞」，瞬間就又有了興致。我站在旁邊，心裏卻很擔心，雖然不是教育專家，卻知道這位爸爸的做法



近年香港的電視台經常製作不同類型的歌唱節目，有些是培育未來新星，有些則是發掘中年聲音。前者的年輕人都是青春少艾，對未來充滿憧憬；後者的中年人大多背負難忘經歷，希望藉着舞台表演而重啟人生。我覺得不同節目都有其特性，最重要是能夠真正展示參加者的歌唱才華，不要動輒以參加者的特殊經歷而令觀眾動情。然而，有些人卻是例外，來自雲南的李金凱在歌唱比賽中從沒向觀眾展現悲情，他的積極人生反而為觀眾帶來更多正向思想。



上周日，又至一年父親節。在我們絕大多數人眼中，自幼父親便像英雄一般存在着。本周應景地推薦一張「樂聖」貝多芬的《E大調第三「英雄」交響曲》。專輯屬於London Records發行的「最好的經典」系列，收錄了一九七三年由德國指揮大師漢斯·施密特·伊塞爾施泰特執棒維也納愛樂樂團所灌錄的「貝三」版本。唱片封套選擇的是十九世紀法國新古典主義畫家、曾身為拿破侖御用畫師的安東·讓·格羅巨作《埃勞戰役中的拿破侖一世》局部。

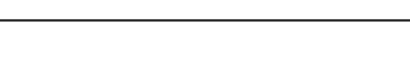
畫作展現了一八〇七年二月八日拿破侖一世所率領的法軍在埃勞戰役



要推動宣傳香港飲食非遺，導覽入區覓食，邊看邊試邊講，是很好的方法。得中大學生事務處邀請，帶學生到深水埗，介紹當區特色、美食。說說早結業的糕點舖，談談換了老闆的中式餅店，看看新樓建成促使麵檔結業。稍有微雨，入豆品廠，學生自由點餐，冷熱鹹甜，豆腐花、煎豆腐，用舌尖感受香港飲食非遺的魅力。

豆品煮法多，清代《清稗類鈔》有「煨豆腐皮」一條，談到：「以豆腐皮為捲，微炙以油，入蘑菇煨之。」豆皮捲成卷，油煎菇煨。現代的豆腐卷，可煎、可炸、可炆，口感完全不同，也可以蠔油加水煨煮，上色上味。或改用同為豆製的千張結，厚實不散。

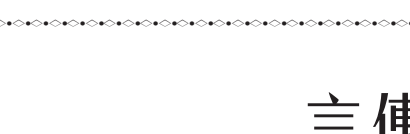
清代《養小錄》談「海蜇」，有用上豆腐的製法，言：「水洗淨，拌豆腐略煮，則澀味盡而柔脆，腐則不堪。加酒娘、醬油、花



好習慣壞習慣

得克制衝動，努力平息不安分的雙腿。那麼，如果不挨着人坐呢？抖腿同樣受到批評。坐在對面或旁邊的人會說，「別抖了，我眼暈。」如果把腿藏在桌下面，或者獨處呢，似乎還不行。古有明訓，「男抖窮，女抖賤」，抖腿，會抖落財運甚至人格，這顯然是玄學，但很有震撼力。現在好了，抖腿既歸於運動和養生的範疇，那麼，我的雙腿我做主，只要不影響他人，大抖其腿，又有何妨。

挑食，應該能排進小朋友壞習慣前三名。「這不吃那不吃，你是沒捱



極為不妥，因為小孩子沒有多少判斷力，通常將父母作為榜樣，會覺得爸爸媽媽做的事情都是對的，用如此殘酷的玩樂方式哄兒子，無疑是在抹殺他的善良。秉着這樣的考慮，我上前去制止那位爸爸，沒想到卻落得被罵「狗拿耗子，多管閒事」的下場。本想再去理論，家人怕產生衝突，趕緊拉着我的衣袖走開。

這不是第一次「多管閒事」讓家人擔心。今年春節剛過，一位老太看四下無人，讓小孫子給她「放風」，迅速捲起小區慶祝新春快樂的條幅放進了包裹。這樣的布料條幅不值錢，

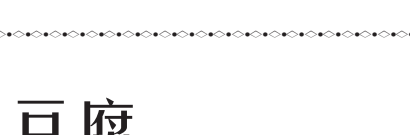


金凱十歲時遇到意外而失去雙臂，自此成為一個殘疾人士。旁人應該不容易想像金凱的奮鬥歷程，沒有雙手如何自理、如何生活？金凱就是這樣走到中年。欠缺雙臂沒有令金凱失去人生目標，上天另外賜他一副美妙歌喉，他來到香港參加歌唱比賽，不單演唱悅耳動聽，在舞台上更能露出一身自信。我對金凱最深印象是他演唱《當愛已成往事》，意境幽怨，情深意重。

金凱不單具有歌唱才華，他身上更散發一股樂觀和積極的人生態度，

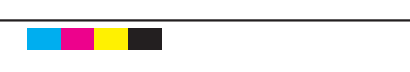


中擊敗俄軍的畫面。在被冰雪覆蓋的寒冬戰場上，騎着淺棕色駿馬的拿破侖一世被身邊的將軍幕僚們簇擁着到前線視察傷情，並在現場指揮救助傷員。畫作前景令觀者觸目驚心的屍橫遍野、遠景地平線上被燒毀村莊的滾滾濃煙與灰茫茫的天空，無不反映出戰爭的殘酷無情。事實上，這幅巨作是一幅為了扭轉公眾對於拿破侖一世的好戰輿論而強行將其美化的命題作文。讓·格羅在今日羅浮宮坐擁「德農館」、時任拿破侖



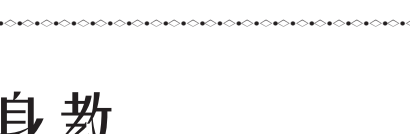
椒醉之。」海蜇洗淨，與豆腐同煮去澀味。豆腐不用，外加「酒娘」，即「酒釀的酒麴」，和醬油、花椒，醃成醉海蜇。

「蝦米煨豆腐」來自清代《清稗類鈔》，詳記如下：「蝦米煨豆腐者，去皮，切片，曬乾。煉豬油使熱，待清煙起時，始下之，略撒鹽一撮，翻轉，加甜酒一茶杯、大蝦乾百二十個。如無大者，即用小蝦乾三百個。先將蝦乾滾泡二小時，醬油一小杯，再滾一次。加糖一撮，再滾，用細蔥半寸許長一百二十段緩緩起鍋。」豆腐去硬皮，切片曬乾，油煎下鹽，再下蝦乾、甜酒煮，加糖添葱起鍋。



過餓」，這句話，恐怕每個挑食的寶寶都聽過。科學研究卻發現，拒絕某種食物可能是人體的保護機制，幫助我們預防過敏。而大腦在這方面十分謹慎，奉行「寧可錯殺不可放過」的原則，很容易誤判過敏原。因此，如果你或你的孩子打心眼裏不想吃，真沒必要以養成好習慣的名義硬逼，以免誤會了大腦的一片好意。食物的營養分布廣泛且多樣，可供替代的選擇很多，犯不上和幾種食物死磕到底。

在科學的意義上，好習慣還有不少，比如適度賴床、有利於身心健



偷回家也沒什麼用。我正好路過，便悄悄與老人說這樣做不太好，還是交還給物業。布條幅很大一塊在包外裸露着，老太卻死活說沒拿，還破口大罵。圍觀人越來越多，保安順着裸露在外的部分揪出了條幅，沒話說的老太又開始各種撒潑打滾，搞得大家在現場都不知道該如何收場。而這一切，都被小孩子看在了眼裏。

我們說言傳身教，小孩會有一學一。家裏大人經常「口吐芬芳」，小孩也多愛說污穢之語；大人開車時搖下車窗隨意拋香蕉皮，坐在後排的小孩也會多扔紙屑；大人買東西不排



令人感覺溫暖。電視台安排了他參與劇集《愛·回家》演出，雖然戲分不多，但是別具意義。

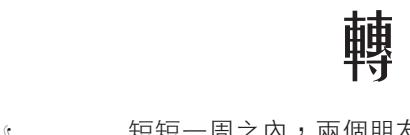
該集故事交代固定角色熊樹仁已逾中年，職場上不思進取，險些被人解僱。熊樹仁雖然報讀了再培訓課程，但情性不減，並沒有從中反思。熊樹仁其後偶遇金凱，知道對方是生命鬥士，於是決心向金凱請教。金凱在劇中其實就是飾演自己，他說：「人生真的很不容易，你看我就知道了。」另外，金凱說自己參加比賽，就是「因為我沒對手嘛……」這些台



博物館館長維旺·德農的勸說下參賽；後者對於構圖、地形、人物形象甚至服飾都做了明確規定，所有二十六名參賽畫家必須嚴格遵循其指示。最終，格羅憑藉此作脫穎而出，不僅被授予榮譽軍團勳章，還獲得了一萬六千法郎的獎金。拿破侖一世甚至將埃勞戰役中所佩戴的帽子和斗篷都贈與了格羅，後者一直珍藏到其去世。鑒於貝多芬最初譜寫「貝三」的初衷是獻給他所崇拜的拿破侖·波拿巴，因此專輯封套選擇讓·格

羅為其歌功頌德的畫作頗為應景。然而，「樂聖」在目睹拿破侖一世於一八〇四年稱帝後憤怒地撕毀了撰有獻詞的扉頁，並將曲目更名為「英雄」。

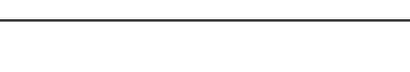
「碟中畫」《E大調第三「英雄」交響曲》／《埃勞戰役中的拿破侖一世》



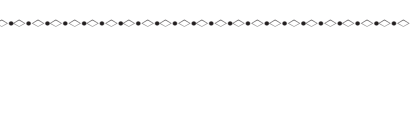
短短一周之內，兩個朋友先後轉工：一個是之前專欄中提到過的，自己出來創業開網上童裝店的朋友，她暫時放下了自創的品牌，回到前公司上班了；另一個是專欄中的「新人物」，原本是一家公司高層的專職司機，現在辭職出去開兩地車了。

回到前公司的朋友，月薪比兩年前離職時多了一萬。我安慰她，就算沒有離職創業，兩年時間也很難有這麼高的薪水漲幅，所以從某種程度上說，兩年的努力並沒有白費。她淡然一笑，說單從薪水上看的確如此，但想到自己為了創業而投入了幾十萬積蓄，如今血本無歸就開心不起來。我一時語塞。只能說用時間和金錢買了一段獨特的人生體驗，這代價是貴是平，就見仁見智了。

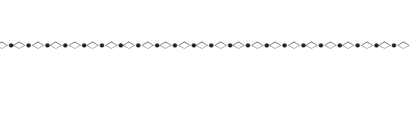
辭掉司機工作的朋友，是在



康；工作摸魚，有助於舒緩壓力，這些事情上，讓自己鬆快些沒什麼不好。當然，凡事不可過度，賴床不起，全天摸魚，自然不是什麼好習慣。至於什麼事都做過頭、走極端，那更是最壞的壞習慣。



隊，小孩也多愛插隊；大人愛說他人閒話，小孩也多愛論人非。有一句名言，想讓孩子成為怎樣的人，大人應該先成為那樣的人。同理，不想讓孩子成為怎樣的人，大人應該自己就不做那樣的人。



詞或許是出自編劇手筆，但由金凱現身說法，仍然充滿感染力。事實上，每人都有自身的困難，自怨自艾從來不能解決問題，樂觀應對方可迎難而上。金凱在劇末與熊樹仁一起歌唱，以歡樂歌聲面對世情，為所有人帶來生命力量。



羅為其歌功頌德的畫作頗為應景。然而，「樂聖」在目睹拿破侖一世於一八〇四年稱帝後憤怒地撕毀了撰有獻詞的扉頁，並將曲目更名為「英雄」。

「碟中畫」《E大調第三「英雄」交響曲》／《埃勞戰役中的拿破侖一世》



裸辭當天告訴我的，當時他還沒對下一份工作作出計劃，想要休息一陣然後轉行去其他行業。沒想到一周之後再問，他就已經開始做兩地車司機了，無論是車還是車牌都並非屬於自己，所以，也只是換了個老闆但並沒有轉行。我沒有多問，可能是迫於生活的壓力，也可能是碰到了更好的機會。

傳統的僱傭關係，如同圍城：在城外創業自由自在的，因渴望穩定而回到城中；在城中安享穩定的，卻因為看不到希望，選擇奮不顧身衝出城牆去尋求發展。現在的你，是在城內，還是城外呢？

