

菜有菜味

回老家，邀了幾位中學同學家中小聚。老友啖菜而嘆：「菜有菜味！」一語既出，滿座皆領首，都覺得與超市買來的菜味道不同。其實，豆角青椒之屬，無非家常小炒。此味何來？不過是從屋西河沿菜畦新摘，經母親素手烹炒，自灶台直達餐桌罷了。

那片菜園不大，橫豎幾十步便可量盡，卻儼然是微縮的江山，高低錯落，生機盎然。大蔥、韭菜列隊如戍卒，芋頭亭亭如荷葉，茄子紫袍垂垂，青椒懸枝若碧玉，西紅柿則似小燈籠，但不是超市裏的西紅柿那樣鮮艷，而是泛青的淺紅色。採摘之時，指尖觸及茄蒂的微刺，黃瓜表面的糙粒，執手相看，竟有一種奇異的親切。超市裏的菜，只是一個商品；菜園裏的菜，是自己親手栽植的獨一無二的成果。

想來，這「菜有菜味」也是有道理的。超市中的蔬菜光鮮亮麗，排列整齊如儀仗隊，但大多數都是通過冷藏車，進行了千里迢迢的冷鏈運輸，雖然保存得仍然很新鮮，但依舊經過了溫度濕度的各種變化。而「菜有菜味」，是一種沒有距離、沒有隔膜的味道。蔬菜從脫離泥土到進入唇齒，不過百步之遙，沒有冷藏車轟鳴，沒有貨架滯留，陽光剛剛照耀過它，雨水剛剛滋潤過它。鍋裏「滋滋」聲響，豆角、青椒的清香被熱油噴薄而出，西紅柿化作一鍋湯汁，簡簡單單烹調出一口「剛剛」的鮮。

科技將四季壓縮為恆常，「時令蔬菜」已成為一個過去式。原來只在夏秋才能吃到的各種新鮮蔬菜，如今一年四季都被擺在市場的貨架上。那些在溫室大棚裏精心呵護培育的蔬菜，越來越精緻，味道卻越來越模糊。而菜園裏的蔬菜，卻是經風歷雨，隨着季節氣候自然長大，還蘊含了一段無法被冷鏈運輸的鄉愁。也許這也是味道差異的原因吧。

逢周三、四、五見報



獨處

二〇二〇年新冠疫情爆發後，在英國大學工作的心理學家Netta Weinstein對社交隔離可能帶來的嚴重後果深表憂慮。然而之後的調查發現事情並不像她想的那麼糟糕。

孤獨帶來的心理問題並沒有急劇增加，老年人和青少年反而從疫情期間的獨處中獲得了樂趣，只有中年人似乎最難適應「孤獨」。後續研究還證明，正因為獨處常被社會賦予負面意義，不少人才對此望而生畏。如果我們對獨處的狀態加以正面詮釋，孤身一人就不會顯得那麼可怕。

主流價值觀推崇熱鬧、忙碌、紅火，似乎人氣高才是最佳生存狀態。但Weinstein和其他科學家發現，獨處能幫助我們集中注意力，沉浸式體驗當下，也更能和大自然發生共鳴。而且，並非只有內向者才能享受獨處之樂。內向或外向性格者都能從獨處中找到樂趣，其中個性自立、不易被外界干擾者最善於享受獨處。

Weinstein小時候全家顛沛流離，從一個國家搬到另一個國家，本人曾深受「文化衝擊」之苦，常覺得和周圍同學格格不入。但這種經歷也培養了她凡事求諸於己的堅韌和享受獨處的能力。她還建議，如果我們能多費點心，有意識地創造獨處機會、營造特殊氛圍，效果會更好。比如，有人不但特地在繁忙的日程中留白，而且還設計了點燃蠟燭等儀式，讓獨處時光顯得更溫馨、美好。

這些建議聽來都很有道理，但自由選擇獨處和強制被迫獨處顯然不是一回事。有權選擇自己的生活狀態首先就是一種奢侈，更別提在社交媒體鋪天蓋地、無孔不入，短視頻稱霸天下的現實語境中，能有意識自我戒斷網癮有多難了。



逢周一、五見報

曾子曰：吾日三省吾身。為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？我想再加一問，與AI談而無禮乎？有此一問，是因為看到一篇網文，提出和AI交談時，不必說「謝謝」。這是因為，對於人類而言，說一句「謝謝」「不客氣」，幾乎沒有任何成本，輕輕鬆鬆就完成了禮貌的社交。但AI對人類指令的每一次回應都要消耗算力，而算力的背後是能源。有人測算過，當你對AI說「謝謝」，AI回覆一個「不客氣」便用掉零點零零零三度電。這個數字看起來

極少，卻需考慮到AI用戶極多，積少便成多，況且發電還要用電，如此算來，AI這句「不客氣」還真不便宜。那麼，與AI交往時，我們都充大爺，頓指氣使，杜絕禮貌用語？且慢，能源賬之外，還要算智能賬。AI是在學習中成長的，而我們與它的每一次交流，都可以給它提供學習機會。在這個意義上，我們「餵」給AI什麼，AI就會變成啥樣；我們怎麼對待AI，AI就會怎樣對待我們。一句「謝謝」，於我們而言，是習慣成自然的禮貌，對AI來說，不僅是一份自我塑

有時候，最美的藝術就是自然。當我們望向窗外的風景，藍天白雲、樹木山巒，似乎無需任何修飾。然而，藝術卻往往介入其中，將這份自然重新構築，轉化為另一種形式。問題隨之而來：經過美化的自然，還是自然嗎？它是否依然真實？而藝術，又是否必須真實？

馬格利特的畫作《人類的處境》(The Human Condition, 一九三三)彷彿正要回答這些問題。畫面中，我們看到一扇窗，窗前擺着一幅畫，而畫布上描繪的，正是窗外的風景。乍看之下，我們幾乎分不清畫裏

美國總統特朗普在看球賽時，被拍到咬着一顆藍色小藥丸，旋即惹來公眾揣測。有人認為那只是一顆普通薄荷糖，用來提神和清新口氣，不必大驚小怪；也有人把照片放大，指出按顏色形狀而言，很可能是名「阿得拉」(Adderall)的「聰明藥」。

想起求學時期，尤其在應付公開考試的階段，父母都會在家中常備保健品給我提神醒腦。那年代流行瓶裝雞精，一盒六瓶。厚實玻璃瓶中的飲料，是醬油般的黑褐色，有點鹹，不好喝，但為了讓自己有更好的狀態溫

習和考試，我都會按劑量指示服用。此外還有蜂王漿，我也不知它有何功效，只知那是常在電視廣告出現的保健品。蜂王漿是安瓶裝的，每支尾指般長，要先用貨盒內附的粗粒沙片在瓶嘴附近鏢一圈，再用陰力將瓶嘴擷下來。那過程既不能捏碎安瓶，也要小心被割口銹傷，過程完全體現了補身和考試一樣，都沒有不勞而獲的道理。那時媽媽還會買維他命C給我吃，助我加強抵抗力。然而當時我最想要的，是《多啦A夢》(叮噠)中的法寶「記憶麵包」，當然也幻想過

持中國人民的反法西斯鬥爭。羅伯遜出身美國黑人家庭，少年時代經歷種族歧視，但憑藉堅韌和才華，在羅格斯大學和哥倫比亞大學取得傑出學業和運動成就。最終，他選

叛諜讀的書

《叛諜裁判》最近在某串流影視平台重新上架，雖然已把該系列電影看了多遍，但又趁機重看，竟有新得着，電影初段，主角麥考跟泰芮在快餐店相遇，正在讀的書，原來是《老人與海》。

二人交談時，沒提到書名，只把故事內容一點點道出來：「魚剛上釣」、「魚很大，不知道他能不能撐下去」、「那條魚流了血，鯊魚聞腥而來，把整條魚吃個精光」。泰芮問，豈不前功盡廢？他說，視乎你怎樣看，「老人以為人生已不再需要奮鬥，他又遇見最大的敵手。他在魚的身上見到自己的影子。」麥考說的老人，是他自己，那條魚是泰芮。

一開始不知道那本書就是海明威名著。然而，去年看了香港話劇團的《使命必達》，劇中就有不少篇幅跟《老人與海》呼應，於是對這本書有了印象，想不到後來讓我

景象與窗外的真實。是畫布遮住了外面，還是畫布成了外面的替代？馬格利特以「畫中有畫」的手法，把觀者推入一種視覺的迷局：我們以為看到的自然，其實是經過再一次描繪的假象。馬格利特曾解釋，繪畫不是符號或隱喻，而是一種單純的呈現。然而，觀眾總難以抗拒去解讀，總想把畫裏的樹看成「真實的樹」，而忘了它只是顏料的堆疊。

自然之所以美，或許在於它的不加修飾，而藝術之所以迷人，則在於它提供了一種比自然更有主觀意識的秩序與美感。從古典風景畫到印象

派，藝術家們總是在自然中篩選、刪減，甚至誇張。樹木的枝條被藝術家安排得更優雅，雲彩的顏色更絢麗，夕陽的餘暉更動人。但，這樣的「美化」，究竟是對自然的歌頌，還是對真實的背叛？

柏拉圖認為藝術是模仿，而模仿永遠比真實低一等，因為它只是「影子的影子」。然而，現代藝術卻一次又一次告訴我們：藝術不是單純的再現，而是開啟觀看的一種方式。馬格利特讓我們意識到，所謂「窗外的風景」和「畫布上的風景」並沒有高下之分，它們同樣都是建構出來的世

「聰明藥」

如有即時讓自己變聰明的靈丹妙藥就更好了。現在世上真的「聰明丸」了，卻似乎要讓使用者付出代價，以長遠健康作等價交易。為提高工作和學業表現而服用「阿得拉」，在外國已不是新鮮事，可是那其實是用來治療注意力缺乏或嗜睡症的精神科藥物，即使有助多巴胺和腎上腺素的分泌，從而提高大腦警覺性和專注力，卻不像吃一般保健品那麼簡單，而是等同濫用處方藥物，對可造成的心身損害實在不容輕視。幸好現時香港對精神科

美國黑人歌手唱響《義勇軍進行曲》



擇投身舞台，以音樂和藝術發聲，不僅在美國，更在國際舞台弘揚正義與平等。一九四〇年，羅伯遜在美國舉行的一場露天音樂會上，當眾宣布要「為英勇的中國人民唱首歌」，隨即用中文演唱了《義勇軍進行曲》。這一時刻，至今被譽為中外文化交流與國際聲援中國抗戰的經典一幕。翌年，他更灌錄了中英雙語演唱的《義勇軍進行曲》《游擊隊之歌》等多首中國抗戰歌曲專輯《起來》(附圖)，其唱片收入悉數捐贈中國抗戰。

羅伯遜從未親自到訪中國，卻始

狗狗的腳腳怎麼洗？

有位朋友家的小狗突然每天都在舔自己的爪子，舔得又紅又腫。起初以為是過敏或是踩到了什麼不乾淨的東西，結果帶去看醫生後才確診為「趾間囊腫」。原因竟然不是外部環境，而是主人「太愛乾淨」了，每天散步回家後，總是用消毒液或強力清潔用品反覆清洗狗狗的腳，結果反而破壞了爪部皮膚的天然屏障。

狗狗的腳墊和趾間皮膚在日常行走時會承受摩擦與壓力，本身就容易乾裂或受傷。如果再加上過度清潔，就會讓保護皮膚的油脂層流失，導致乾燥、發炎，甚至出現細菌感染。

正確幫狗狗清潔腳腳，首先，散步回家後不需要每次都消毒液清洗。一般情況下，只要用清水將泥沙沖掉，或者用濕紙巾輕輕擦拭即可。其次，保持乾燥非常重要。狗狗的趾縫如果長

期潮濕，很容易滋生細菌或黴菌。清洗後一定要把水分徹底擦乾，必要時可以用冷風模式的吹風機輔助。尤其是長毛犬，趾縫間的毛要定期修剪，避免毛髮積水成為細菌溫床。

第三，不要忽略護理。如果發現狗狗腳墊太乾燥或出現裂痕，可以適度塗抹專用的寵物腳墊護理膏，幫助恢復油脂層。最後，觀察狗狗的行為與腳部狀況。如果發現牠頻繁舔爪子、走路一拐一拐，或者趾間泛紅，應盡快就醫，避免拖延。

學會適度的照顧方式，才是讓毛孩子走得舒適、活得健康的關鍵。

知見錄

胡一峰

普通讀者

米哈

竹門日語

簡嘉明

館藏擷英

周雅

萌寵集

焯仔

雜果賓治

羽羊

要。AI發展的路與人的成長相仿，只不過它把人類千萬年走過的路濃縮在極短時間內完成。而我們每一個和它交流的人，都是它的「AI生導師」。對社會新成員AI，還是待之以禮吧。這樣，對它，對我們，對未來，或許都好。

於是，美與真就不再是非此即彼的對立，而是一場永恆的拉鋸。自然的美，或許因為真實，藝術的美，或許因為超越真實。難道這也可以是對「超現實主義」之名的另一種詮釋嗎？

普通讀者

米哈

竹門日語

簡嘉明

館藏擷英

周雅

萌寵集

焯仔

雜果賓治

羽羊