

►蘇州紅湯麵。



寒風中再出發的力量

蘇州人離不開麵。無論清晨還是夜晚，無論是慶賀還是慰藉，一碗麵，總能接住生活的滋味。蘇州的麵分為兩種：白湯與紅湯。白湯清潤、淡雅，如小橋流水的溫柔；紅湯濃烈、香厚，像老城巷子裏的一盞昏黃燈，照着一顆熱騰騰的心。

說起來，蘇州麵並不複雜。麵條細長而勁道，湯頭也不講什麼「秘方」——白湯是清湯打底，紅湯是老抽添色，再加上蔥油、豬油、醬油、糖的恰當比例，就成了那一口難忘的滋味。可偏偏這樣樸素的東西，卻讓人一吃便上癮，也進得了米芝蓮的名單。也許正因為簡單，才最能體會生活的真味。

冬天的蘇州，有一種冷，是會鑽進骨頭裏的。風從運河邊吹來，細細的、涼涼的，街巷裏的石板路被踏得冰冷。這時候，最幸福的事莫過於閃進一家麵館。門一推開，霎時霧氣氤氳，熱氣裊裊，湯香撲面。

點一碗紅湯麵。師傅熟練地撈起麵條，瀝水、下碗，舀上一勺滾燙的紅湯，澆上蔥花與豬油，熱氣立刻把眼鏡熏花。那湯色不張揚，卻紅得溫柔，似晚霞映在水面。第一口下去，鹹中帶甜，甜中帶香，湯順着喉嚨一路滑到胃裏，寒意也就被驅散了。

窗外寒風依舊，但碗裏的熱湯卻讓人重新有了力量。蘇州人說，麵不僅是可以吃飽的東西，更是讓人「回神」的東西。生活再繁雜，心情再冷清，只要有一碗紅湯麵，整個人就能重新暖起來。

蘇州麵的魅力就在於它的平常——沒有複雜的食材，也不追求驚艷的味道。它只是靜靜地陪着你，在一個寒冷的冬日裏，讓身體暖，讓心安。吃完麵，推門而出，空氣是冷的，但人已經暖了，足以再出發，迎向寒風中的下一段路。

逢周一、二見報



秋日思語

今年天熱得久，十月下旬樹葉才開始變色。出差歸來，滿眼金黃、火紅，小鎮彷彿一夜入秋了。霜降節氣，草地上出現了一層薄薄輕霜，清早最低氣溫也跌到攝氏一度。不過夜晚繁星密布，白日藍天暖陽，依舊是個美麗的季节。松鼠蹦蹦跳跳，十分活躍，忙着準備過冬的糧食。而毛髮濃厚的浣熊吃得腰圓肚鼓，大大咧咧躺在路邊樹下掉落的一堆蘋果旁，我走近了牠才拖着帶黑色圓環的棕黃大尾巴慢吞吞走開。

秋假邀請幾位朋友來家茶敘，分享家鄉的紅茶和本地秋季的饋贈：柿子、葡萄、南瓜和點心。又和大學歷史系退休的老教授在小鎮咖啡館見面。我正研究我校二十世紀初中國留學生的生活經歷，他多次給予指點、幫助。一起走過「寬街」尾梢一棟平房，他指給我看當年小鎮第一家中國移民運作的洗衣房舊址：就在南翼地下室，和北翼旅店的外陽台相對。在這裏，洗衣工為居民提供關鍵服務。

走過小鎮中心公園，他又指出當初最豪華的大旅館舊址。二十世紀初美國鐵路交通發達，旅館就在車站旁邊，來往商旅多半落腳於此，包括一九一八年來我校訪問的南開校長張伯苓一行。那時旅館老闆會提前發電報到車上，詢問投宿乘客對晚餐的要求。客人一到，馬上可以用餐。七十年前我校教授還能在此坐火車，早晨出發，到芝加哥吃午飯。傍晚回程，在車上吃晚飯，回家正好上床。鐵路猶存，如今通行的卻只有運送玉米糖漿等的貨車了。

大旅館舊址上建的紅磚房內，一隻小橘貓蹲在窗口享受秋日的陽光。



逢周一、五見報

時下十分火爆的脫口秀，其名來自Talk Show，咬文嚼字起來，這種舶來的幽默表演應稱「單口喜劇」（Stand-up Comedy），香港藝人黃子華譯作「棟篤笑」的便是它，與其英文本名「Talk Show」所指反有較大區別。不過，文化傳播中將錯就錯、約定俗成的多了，目見心知足矣，錙銖必較反顯迂腐。

有句話這樣說，「每個人都能說五分鐘脫口秀」，以此指幽默感人人皆有，或脫口秀表演互動性強，自然是沒錯的。但是，脫口秀有專門技

在心理學家Amos Tversky的辦公室裏，白板上寫着一條奇特的方程式：Sat₂ = E₂ + E₁ - C₁。這不是數學習題，而是一個關於快樂的公式。Amos Tversky與Dale Griffin花了無數個午後，討論幸福與滿意的起伏：為什麼一趟西班牙的蜜月能讓人此刻感到喜悅，卻又在未來的平凡時光裏投下陰影？

他們發現，幸福從來不是孤立的事件，而是一種「被記憶調節的平衡」。那頓絕妙的晚餐，其快樂並不止於味覺，而會在往後的每一次用餐中被記起、被比較、被重新定義。

千呼萬喚，第十五屆全運會終於到來。今屆全運會由廣東省、香港特區和澳門特區合辦，令港澳同胞格外親切。如此大型運動會，不單是運動員的夢想目標，其他市民亦可一同參與，感受非凡。

作為一個運動會，主要角色當然是參賽運動員。各健兒長久訓練，目的就是一展身手，在運動場上綻放光芒。大部分比賽項目都在體能或時間上競賽，分秒必爭。籌備和執行整個運動會，主辦單位付出的心力，同樣令人致敬。我留意到全運會開幕前兩

感謝香港文聯邀請，上月底出席在貴陽舉行的「第十六屆海峽兩岸暨港澳地區藝術論壇」，三天的活動，既與近百位專家、同行交流分享，也觀賞貴州這塊「活化石」的文化風貌。

這次論壇題為「全球視野下多民族文化的融合發展與國際傳播」，與會者各自提交一篇論文，筆者也按照大會主題，撰寫「香港二戰前表演藝術的中西文化交流角色初探」，從十九世紀中葉到抗戰期間，根據文獻記述中外文化在香港交流情況。

翌日準時開會，首先由代表兩岸四地嘉賓作開幕發言，其中香港文聯

每年中秋後，又是吃蟹時。吃大閘蟹主題宴，大閘蟹原隻鮮蒸，拆肉起膏奉上，蟹膏軟綿，蟹肉鮮甜，是單吃、不動手的享受。席間有「蟹粉豆腐羹」，濃鮮不腥，添豆腐軟滑，清爽不膩。

元代《居家必用事類全集》有記「螃蟹羹」一條，整隻蟹下鍋，沒有強調蟹粉，做法如下：「大者十隻，削去毛淨控乾，剝去小腳稍並壯壓。生折開再剝作四段，用乾麵蘸過下鍋煮，候滾入鹽、醬、胡椒調和供。與冬瓜煮，其味更佳。」大蟹先去毛洗淨，「壓」應是「壓」的音近字，意思是蟹腹下能揭開的薄殼，連同小腳都不要。蟹身拉出來切成四塊，蘸乾麵粉再煮，調味可吃。若添冬瓜，不難聯想到蟹肉冬瓜盅。

清代小說《醒世姻緣》，有場景提到吃蟹，詳說：「狄員外叫他到園內葡萄架下看着叫人收拾；又

巧，與一些藝術相仿，看似信手拈來、渾天成，實則千琢百磨，精思巧構。脫口秀之樂人，離不開辛辣的諷刺、風趣的語言，其本根卻仍是對現實生活的感受與提煉。

很多脫口秀以「吐槽」為賣點，直指生活裏令人鬱悶之癥結，而觀眾愛聽的，是表演者以第一人稱講述「親身經歷」的段子，雖不乏添油加醋的藝術改造，吐自己之槽的「自嘲」精神總是更能令觀眾在代入中獲得「痛的領悟」。比如，童漠男的《尋找王醫生》講述「我」從內捲與

在這條方程式裏，Sat₂代表「這一次事件的總幸福感」，E₂是「當下的愉悅」，E₁是「過去的愉悅」，而C₁則是兩次經驗之間的落差。舉例來說，我在一間餐廳所感受到的幸福，不只是來自這一次用膳的味道，還加上了上次在此的回憶，再扣除兩次經驗的差距。人類的快樂，便在這些記憶與對比的權重之間搖擺。於是，一條看似冷靜的等式，道出了某種溫柔的啟示：我們並非活在當下的快樂事件，而是活在「如何記得快樂」的方式之中。

換言之，記憶快樂比經驗快樂更

加重要。心理學稱之為「擁有效應」，即過去的幸福經驗會在記憶中持續發酵，成為一種情緒上的利息。那一次久違的重逢、一趟無計劃的旅行、一個夜裏溫柔的擁抱，都會在記憶裏被再度體驗，甚至比當下更甜美。然而，記憶並不只是恩賜，它也有對比的殘酷。另一種效應稱為「對比效應」，意味過去的極度快樂會讓現在顯得平凡，我們總是拿昨日的陽光，去衡量今日的陰影。

於是，記憶成為一種雙刃的存在。它能延長快樂，也能削弱快樂。幸福的數學式，也因此變得複雜。快樂

星期，廣東省的禮儀專家，特意到來香港為一班義務工作人員作出培訓。接受培訓的禮儀助理，就是比賽項目負責引領嘉賓的接待人員，大部分都由女生擔任。另外一項重要工作，就是比賽完畢的頒獎環節，禮儀助理要將獎牌捧送至頒獎嘉賓及獲獎者面前。這個過程可能只有十來秒時間，但是禮儀助理的工作卻不可輕視。

雙手捧着碟子在胸前，上面放着相關獎牌。禮儀助理步行至頒獎台前，步行間面上掛着「八齒」笑容，即是張口可見上排八顆牙齒。每步之

常務副會長兼秘書長余昭科的賀辭中提到香港作為「超級聯繫人」，社會參與是多元的。台灣「中國文藝協會」理事長王吉隆提出，文藝作為一個國家高水平的指標，五千年的中華文化老早就已經統一。接着中國文聯副主席張政在主旨講話中闡述「文化主體性」以及「推動多民族文化交融共生」等重要命題。

主論壇由七位專家發言，其中香港中樂團行政總監錢敏華透露明年三月在啟德戶外舉行「國際笙簫節」。當時在會議室外的貴州民族精品展品之中正好有不同大小的笙簫，由製作專家親自示範，效果精彩。

叫調羹做魚炒蟹，料理晌飯；又着人去請相棟宇。將次近午，調羹的魚也做完，螃蟹都剝成了塊，使醬油、豆粉拿了等吃時現炒。」煮湯的蟹肉不調味，這處蟹肉同樣需要切件、蘸粉，另加醬油調味，吃時現炒。另外再配魚羹，算是小型的海鮮餐。

清代《鄉言解頤》有記蟹黃的用法，言：「作魚腐以紫蟹黃為餡，鮮嫩異常。」現在常見的魚腐，少見有餡，用蟹黃作餡，想必鮮上加鮮。魚腐現購現煮，最為方便。細看魚腐製作工序，自製着實不難，依古書內加入蟹黃，不獨味美，更承現代罕現的古風。



逢周一、二見報

「脫口秀」的魅力

自卑中掙脫出來的故事，黑燈「控訴」視力障礙人士遇到的困境，唐香玉諷刺重男輕女現象，內核都是「我」衝破羈絆後對生活的自主定義。

那些廣受歡迎的脫口秀，每個段子未必很長，段子密度往往很高。當一個接一個段子從演員口中拋出，絲滑銜接，巧妙回扣，合乎邏輯又出其不意。於觀眾而言，觀看體驗很像在手機上刷短視頻，拇指一滑便是一個，很難停下來。脫口秀也是如此，笑的開關一打開，很難剎得住，偶有

幸福是記憶的數式(上)

樂，不只是此刻的滿足，而是當下經驗與過去記憶之間的平衡。若過去的回憶是柔和的光，當下的黑夜也會變得可忍，而若過去的榮光太過耀眼，眼前的平凡又難免顯得灰暗。

加重要。心理學稱之為「擁有效應」，即過去的幸福經驗會在記憶中持續發酵，成為一種情緒上的利息。那一次久違的重逢、一趟無計劃的旅行、一個夜裏溫柔的擁抱，都會在記憶裏被再度體驗，甚至比當下更甜美。然而，記憶並不只是恩賜，它也有對比的殘酷。另一種效應稱為「對比效應」，意味過去的極度快樂會讓現在顯得平凡，我們總是拿昨日的陽光，去衡量今日的陰影。

於是，記憶成為一種雙刃的存在。它能延長快樂，也能削弱快樂。幸福的數學式，也因此變得複雜。快樂

合，從而令整個活動可以順暢進行，發揮運動精神，亦展示國人志氣。禮儀助理是一個文職崗位，看似與運動並無關連，但是參與人員同樣要付出努力，一樣擁有崇高體育精神。

我們常說表演藝術節目是「群體項目」（Team Work），每個部門以至每位工作人員都同樣重要，缺一不可。大型運動會何嘗不是一個Team Work？運動員在競賽場上比拼較技，場外有更多部門在運作配

會議以外的活動，音樂演奏佔有相當分量。例如首日晚宴的民樂五重奏演出粵樂《步步高》等（附圖），真是眼前一亮。次日到安順天龍屯堡，參觀大明遺風，欣賞了《三英戰呂布》等傳統戲曲，體驗中華文化博大精深。



下午連續進行的「平行論壇」和「分組討論」，代表們分三組密集式討論及自由發言。討論成果由各組代表翌日閉幕時在大會作匯報，其中有一句：「用民族語言講世界故事……用藝術方式講傳統」，印象深刻。

有網友在社交媒體上分享，一輛西安的網約車上，司機在座位背後貼了一張紙：「坐車無聊，司機這裏有一個筆記本，您可以看看別人寫下的感悟或者優美詩句，當然更希望您能揮動文筆，留下您的文字墨寶。」

他還貼了幾張留言簿內容的照片：有人寫下團圓的喜悅：「要跟家人團聚了，兩隻貓也在一起了，一切順利！」有人記錄人生的志忑：「今天要去參加考試，希望考試通過。」一位四個孩子的媽媽寫道：「請給年輕人多一些機會，多一些成長的時間。」不同的字跡，相同的溫度。

我循着線索找到司機的社交賬號，看到了更多留言簿的內容：「離家百里百里又百里，務必爭氣爭氣再爭氣。編制收留了我，也困住了我。」這行字裏，

幾個沒打在笑點上也無妨，繼續聽下去，必然笑開懷。脫口秀的結構和傳統喜劇的起承轉合很不一樣，和它的近親相聲也有不小差別，形成了獨特的「流的美學」，契合快節奏、網絡化時代的欣賞習慣和趣味。



逢周一、三、五見報

樂，不只是此刻的滿足，而是當下經驗與過去記憶之間的平衡。若過去的回憶是柔和的光，當下的黑夜也會變得可忍，而若過去的榮光太過耀眼，眼前的平凡又難免顯得灰暗。



逢周一、五見報

合，從而令整個活動可以順暢進行，發揮運動精神，亦展示國人志氣。禮儀助理是一個文職崗位，看似與運動並無關連，但是參與人員同樣要付出努力，一樣擁有崇高體育精神。



逢周一、二、三見報

會議以外的活動，音樂演奏佔有相當分量。例如首日晚宴的民樂五重奏演出粵樂《步步高》等（附圖），真是眼前一亮。次日到安順天龍屯堡，參觀大明遺風，欣賞了《三英戰呂布》等傳統戲曲，體驗中華文化博大精深。



逢周一見報

藏着多少異鄉人的輾轉。「莫道人生寒徹骨，寒冬已盡滿園春。」——失意者的自勉，透着倔強。「不想上班！」短短四字，道盡多少打工人的心聲。「陌生人，願你一切安好！」素未謀面的人，在此互贈祝福。「願我成為一個勇敢、努力、上進的大人！」稚嫩的筆跡裏，裝着對未來的期許。

這本流動的留言簿裏，藏着酸甜苦辣，是人生百態。在都市之中我們步履匆匆，難得為彼此駐足。其實很簡單，只需一張紙、一支筆和一顆願意傾聽的心。



逢周一、三見報