



最近，一位學者批評某位電視上常見的知名主持人，訪問高齡學者時，學者上台，她搭着二郎腿不站起來，只伸出手讓坐，訪問完，也不肯站起來告別，態度不恭。印象中，這個女主持還算是懂得禮貌謙和的，和有些覺得自己特別了不起，凡人看不起的主持，還不太一樣。

這使我想起一件事。北京有個隆福寺，曾經是車水馬龍的熱鬧場所，除了有名的書肆、照相館、戲院，還有兩家有名的飯館，一家是「白魁」，現在叫白魁老號，一家是「灶溫」。白魁是清真，最有名的是燒羊肉。灶溫是家不起眼的小館子，因為常年灶火不熄，不論時段隨時供應，取名灶溫，除指灶火常溫，還有溫和溫順溫暖的含意。有一次，一個小生意人拿着碗進店買肉皮醬。肉皮醬是用豬肉皮、剔骨肉、青豆和辣姜炒製，是店裡最便宜的低檔菜，每天炒出一小盆，便宜味道好下飯，很快就被附近街坊和做小生意的一搶而光。這天時值下午，見有人進店，一個坐在板凳上吸煙歇息的人影沒站起來，厭煩地隨手拿菜收錢態度很差。掌櫃的看見指責：怎麼不站起來招呼客人？夥計很難為情，顧客卻說：「咳，老街坊了，沒關係。」事後，掌櫃的對店裡所有人說：「肉皮醬

灶溫的「溫」

不賺錢，買的人都是附近的街坊，一分錢的主顧也是財神爺，不許怠慢。」隨後就把那個夥計解僱了。小店以服務好便宜出名，門面雖小，常常座無虛席。半夜也有客人來，有推車挑擔的，也有斯文典雅的，都是熟客，好像日本的深夜食堂。

灶溫有兩絕，一是「小碗乾炸」，一是「一窩絲」。炸醬麵好吃全在醬，灶溫用的是自己製作的伏醬。春分時，泡黃豆，然後放入白麵火燒，令其自然發酵。三伏天暴曬，醬的表面冒氣泡，散發出香味。立秋後，不再放任何原料，暴曬至金紅色，然後封存以備全年使用。

伏醬的製成周期長，資金周轉慢，費時費力，很少有店家製成。再說炸醬：鍋內先放油後放肉丁，不斷攪拌，將肉裡的油都炸出來，再放蔥薑末，將調好的伏醬放入微火炸，不可以兌水，炸至呈金紅色時，聞出醬的香味，即出鍋盛碗，這就是小碗乾炸醬。

一窩絲是油酥餅，比家常餅厚，用筷子從中間一挑，頓時散為絲，像麵又像餅，是以油揉麵，先拉成細麵條再盤成餅，在鍋中兩麵烙製而成，又香又酥又脆。灶溫以這兩樣出名。

灶溫不知還在不在，但灶溫的溫暖仍會在。出了名的星級人物，是不會去這種地方的，沒了人氣，不知禮儀，也就少了溫情。



香港時裝與Joyce年代

上周五本欄曾提起 Esprit 及 Joyce 雙雙隕落……新聞源自媒體，眼見 Joyce 之友在社交媒體上奔走相告，喊苦喊怨；大家都誇大了的新聞愚弄了，事實 Joyce 從聯交所除牌，名店依舊風光仍存。

自上世紀 50、60 年代萌芽發展，世界時裝工廠實地降臨香港於 70 年代，貿易轉商機湧現 Joyce Ma (馬郭志清) 同期將歐洲一流名師時裝率先帶進本港，亦即亞太地區之餘，由香港貿易發展局 (HKITDC 或簡稱 TDC) 牽頭，自興旺的時裝製造業帶動，將香港推進時裝設計年代。

講設計，當然必須具備設計師作為骨幹。裁縫師傅便是設計師的祖師爺；西方時裝殿堂裡高高在上的大神們：Lavin、Fortuny、Vionnet、Chanel、Dior、Balenciaga、Cardin、Givenchy、聖羅蘭、Lagerfeld、Gaultier、華倫天奴、Versace 全皆出身學徒派 (Chanel 與 Fortuny 例外，未進過學院，也非學習裁縫出身)，亦即裁縫制度衍生的高手，而非上世紀 80 年代以後湧現多為科班出身之學院派設計師。

細究時裝設計這門學科，就是倫敦、紐約、東京 (巴黎及米蘭兩大時裝之都) 在這方面的發展略遲。遲至上世紀 60、70 年代，才告起步及盛行。

本地早期設計師皆學徒起步，工作一段時間，再進入海外學院進修視為常規，名師如劉培基、楊遠振。中途出家，從模特兒至時裝買手 (Merchandiser) 兼設計師有文麗賢、張天愛。

上世紀 70 年代中期開始，80 年代學院派成員漸次冒起，成為往後上位同學會主要成員：唐書琨、林國輝、Diane Freis、譚燕玉、馬偉明、鄭兆良、劉志華、Cecilia Yau、Ruby Lee 及筆者等等。進入製衣業從低學起，既非裁縫也非學院派的成功例子包括張路路、劉家強。

自上世紀 80 年代，本港在各方面皆表現突出進入黃金時代，包括時裝。可惜我們的發展模式商業有餘稍欠國際視野與胸襟，更遑論文化與傳承；單單一些同業之間狹窄互鬥，具備所有條件推廣本地時裝業的半政府半商業機構力度一蟹不如一蟹；那些年我們幾乎踏上國際門檻，臨門一腳止步，回天乏術，造就不了我們自己，卻開展了中國時裝之路，自改革開放初期 70、80 年代一窮二白不斷鋪路至公元 2005 年左右，香港角色功成身退，猶如港產片，自此不過謹守小城崗。香港曾經的成功除了建基於商業而非胸襟寬宏的文化領域，難以久存，瞬間風雲不過白雲蒼狗。

筆者曾經與香港共生，得其運數帶挈，公元 2000 年有幸無意識下北上，得以延續設計生命，享受過百花齊放，至 2015 年眼見內地推出勞動法，預知經營將會困難，速決漸次南歸，縱使仍不時參與內地交流及個別系列設計，今非昔比何止個人？作為一個不離不棄時裝觀望者，自網購成為幾乎唯一出路，見證中國時裝本來大好前程，也難免跟根基呈現飛沙走石。



1982年8月《號外》封面人物 Joyce Ma 風華正茂 作者供圖



趁機會鍛煉身體

自從疫情開始在香港以至全世界大流行的時候，很多人留在家中，當然我也一樣，讀者們亦是好好保護自己，留在家。但留在家中又有什麼事情可以幹呢？不多不少，從朋友或同事當中都知道他們通常在家裡會做些什麼。如：找尋一些喜歡看的電影、電視節目來觀看，烹調美食，在家做運動等等。因為這疫情，很多人把自己正常的生活丟在一角，令到一些從前習慣的生活也變得平淡了，當然有點不習慣。說是正常生活，是不是我們就是過着不正常的活呢？我自己的看法，就是總有一點。但我們可以從中找尋一些替代方法，只要動動腦筋，現今科技這麼發達，很容易便可以從網上找尋一些參考資料，留在家也可以幫得上忙。

就好像我自己，有時也會到健身中心鍛煉身體，我不是在追求體格魁梧的身形，只是偶爾跑下步，做一些簡單的器械運動，就已經很足夠。只是有些朋友跟我說：「就是因為近期的疫情，沒有機會到健身房如常地健身，都不知道怎樣好？」我跟他們說，只要購買一個啞鈴回來，就可以在家中如健身房做運動一樣了。

早在個多月前，我便買了多種不同重量的啞鈴，為的是，可以在家裡鍛煉身體。但有時候，邀請一些健身教練指點一下，當然對自己很有幫助，因為他們是專業的，這令到我們不會做錯或使肌肉酸痛，甚至如果一不小心，可能反而會影響到身體。那麼在家如何得到正確的方法去做健身呢？其實很簡單，只要從網上找一些影片，就可以略知一二。健身是很多人喜愛的運動，所以有很多專業人士會拍攝一些影片，放在網上供觀眾欣賞。而我自己就是從這些影片去學習，覺得也有一定的幫助。雖然不是真的有個教練在身旁協助，但總知道一些動作是不會做錯。

所以從一個月前，我便經常看這些影片，跟隨着那些專業人士學習，發現身體的肌肉也開始長了出來。不過自己身體一向是比較瘦弱，如果要令到有一些肌肉出現，除了在家做運動之外，也要配合一些健康飲品。昨天便到了一家專門售賣增肥奶粉的店舖，買了一罐回家。這些產品是專門針對好像我這樣身形的人。當然要付出努力，再加這些產品才可以事半功倍。

從來我也覺得，世界上是沒有免費的午餐，一定要付出過努力，才有收穫。不知道讀者們還記不記得，在十多年前，有一些專門給想瘦身人士的洗澡液，據說，只要用這些產品洗澡，便可以得到瘦身效果，我當時已經覺得，怎麼會？沒有付出，只是洗澡便可以瘦起來，我一點也不相信，覺得簡直天方夜譚。而且過了十多年之後，再回想這些產品，真的是笑笑而已。所以就今天沒有太多機會可以外出做運動，在家也可以令到你身體健康。



護士節

五月十二日是國際護士節。講到護士一定讓人想到南丁格爾，那些穿着白色的衣裙，頭戴白色頭巾的天使在我們患病時嘔寒問暖，打針餵藥，護理着病人，在我來講，護士是手足、是助手、是左臂右膀。

在過去的幾十年的工作中，護士成為了我最好的朋友，在工作上我們之間形成的默契可以不需要我出聲就知道我想要什麼，不同的病症會講什麼、做什麼。以前在婦科病房、手術室或產房，工作刻不容緩，分秒必爭，一個決定很可能牽涉一個生命，你只要講簡單的幾個字，她們就會為你準備一切，後來我去到負責婦女健康的部門，哪怕再複雜的病人，她們熟知你的性格，將你的病人照顧得妥妥當當，這種默契建基於相互的信任和一個團隊的長期合作之上，雖然我離開了那部門，但當年並肩作戰的這班老友記，時至今日仍然和姐妹一樣相處，即使不同的地方一聲問候一張相片，已

經讓我樂上半天，她們常常給我一個個驚喜，有時還突然出現在我面前令我開心到跳起。至今我仍保留着以前和大家照的相片和她們寫給我的卡，每一張給我的字條，珍而重之，有空時拿出來看又欣賞一番，回想當年！

有些人慨嘆現在很難找到很心儀的拍檔和護士，我很幸運，上天給我這麼多好朋友，在工作上我們合作無間，在生活上她們是我的姐妹和好朋友，我們無話不說，互相很珍惜那種友情，即使不常見，但你會常牽掛，就像今次疫情我們總是想着對方有沒有口罩？有沒有洗手液？會不會染上病？互相提點互相牽掛，這份情時時溫暖着我，我總是懷着感恩的心感謝上天賜給我這麼多好友，所以我願意盡我自己的力量去守護她們。

香港經歷了沙士和今次新冠病毒肺炎，希望我們醫生和護士的感情推上一個更高的層次，雖說不上同生共死但共患難。醫生和護士是相輔相成缺一不可。我最大的心願是希望大家健康，工作愉快。



我的同事一人做一張卡給我記錄我們一齊的開心日子，而且每人裡面有一封信寫上很多感人的說話 作者提供



幻想的伴侶

我不認識阿嬌，更不認識她老公。但這單新聞，還是讓很多人感到震驚，因為當時婚禮場面浩大，很多人為阿嬌感到幸福，她老公表面看其實和她十分登對。我不認識兩人，也不敢對香港藝人作出任何評論，但從一個感情角度來說，我的看法是，我完全能預料到。

表面好像沒有任何異樣的男人，通常有個問題：無趣，不夠特點。我從他們兩人的片段甚至照片中可以看出來，誰在這段關係裡面處於被動的地位。而我斗膽說，男方被動。這是我認為男人在一段關係中萬萬擔當不得的角色。

作為女人，會很清楚自己在關係裡面的地位。看着男方在公開場合裡面闡述自己和女方的相識過程、相愛過程，以及結婚過程，你會發現，他更像是個歌星。這種關係，無法平衡，也就無法長久。在這種情況下，除非男方明白，其實在婚姻中魅力依然是決定關係能否鮮活的關鍵，否則就是死定。

錯在男方嗎？不全然。女方在選擇伴侶的時候，真的需要好好

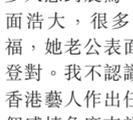
取得平衡。好男人，對你好、有責任感，不代表就是好歸宿。現代社會，就一個苦悶感，就足夠讓你對對方失去幻想和尊重。千萬不要因為自己累了、老了、受過傷，就選擇一個最安全的對象。愛情長跑，我反而不建議採取保險觀念——買保險，不是投資，你要的是全面減低風險，一切安全為上。

好呀！那這個邏輯，你該選擇一個會計師，長得不好看，但每天工作完就回家，不高不低的人工每個月準時交給你。

你想要這樣的婚姻和人生嗎？十個有九個女人都會有幻想，年紀小的時候肯定會說不。但到了一定年紀和資歷，似乎就會看淡一切，要求就降低。

我覺得這只是放棄人生而已。誰不想和一個真正有魅力的人在一起？有趣的人才是能夠長久在一起的人。

那麼能否找到一個可以兼備安全感和魅力的對象嗎？我的看法很簡單——永遠選擇壞過的男人。也就是說他具備有趣有性格的基因，但經過歲月的洗禮，有了深層次的體會。



愛回家之機場特警

無線電視劇《機場特警》的收視率一直維持在三十多點，是近年最叫座的電視劇之一。

紀律部隊的電影和劇集向來都是觀眾喜愛的劇種，我對《機場特警》也有一點期望。第一，我也喜歡「制服的誘惑」，愛看穿上制服的各種紀律部隊的故事。第二，《機場特警》這類紀律部隊的劇集在熒幕上較罕見，我有興趣知道他們工作的獨特性和所肩負與警隊其他部門不同的挑戰。第三，此劇有一班相對來說較為年輕的演員當主角，若然拿捏得好的話，能產生令人耳目一新的感覺。第四，我不喜歡拖沓的劇集，而紀律部隊劇集必須節奏明快。

《機場特警》播映後不久，網上已經有人取笑它為《機場特警之愛回家》，原因是劇中不少演員同在《愛回家》出現，這是電視台不斷流失演員的後遺症。很多演員離開了，但電視台沒有補充空缺，各劇的角色自然就是由剩下的演員分擔，他們同時在多個劇集中出現是很自然的事情。

對我來說，我覺得此劇應該易名為《愛回家之機場特警》更為適合。一位資深電視演員曾經跟

我說：「現在電視台為了節省成本，盡量不寫有家庭的劇本。」為什麼？因為有家庭的故事便要有老一輩的演員飾演祖父母或父母，不但需要聘用較多演員，亦要搭建較大的廠景，成本自然較高。

可是，《機場特警》似乎要推翻這位前輩的論調。劇中每一個年輕的機場特警都有屬於他們與其家庭的故事，每集都寫他們與父母之間的摩擦、矛盾或諒解。中老年的演員可樂了，因為這個劇集需要大批他們這個年齡的演員演戲，而他們與機場特警的工作並無關係。

當所有主要的角色都在上演愛回家時，試問還有多少時間可以剩下演機場特警執勤的故事？說真，很多時候我是完全忘記自己是在看一個以機場為背景的劇集。只是偶然鏡頭轉到兩名警員在機場內邊走邊談話時，我才記起原來我正在看的是一齣警察劇，而非家庭倫理劇，甚至是一齣愛情劇。劇中人人都有他和她的愛情故事，連角色較為次要的楊證樺也有愛情戲。所以，《機場特警》只不過是一齣用機場特警來包裝愛回家和愛情的劇集。

於是，在機場獨有發生的劇情，如劫機、飛機