



何冀平

一對男女廣播主持人，為「北京菜是不是難吃」的話題，吵了起來，為了一個北京菜，女主持人直說對方太頑，男主持人憤然摔門而去，這個菜叫做「乾隆白菜」。

「乾隆白菜」是一道涼菜，扯上乾隆，是據說這位皇上最愛吃白菜。開春宮裏開大宴，必得有一道名菜：肥雞火熏白菜，「雞火」是指雞和火腿，也稱紅白二丁，雞是白色，火腿是紅色，顏色和味道都鮮美，這道菜出自產金華火腿的金華，主角是白菜，可還是離不開江南。皇上富有山珍海味，為什麼喜歡吃白菜，我們不知道，北京人喜歡白菜，是因為不得已。曾經的北京冬天沒有青葉綠菜，能吃上一條青瓜，便是不得了的事，那是四季如春的暖房裏種出來的，比人都金貴，自然賣得很貴。

冬儲大白菜曾是北京一景，冬天一到，每家每戶按分配可以買幾百斤白菜，放在屋簷下、牆角、地窟，太陽一曬，愈儲愈甜，是老北京人一個抹不去的記憶。最近看止庵寫的上世紀八十年代小說《受命》，裏面也有一節寫到這個回憶。北京人為了吃白菜，想出不少花樣：熬白菜、炒白菜、醋溜白菜、積酸菜、粉絲白菜、芥末墩兒、山楂拌白菜、梨絲白菜絲。

乾隆白菜

「乾隆白菜」算是近些年的新創菜，就是芝麻醬涼拌白菜，取新鮮白菜葉，佐以芝麻醬為主的醬汁，甜鹹自主，澆上攪拌即可。北京人還有一樣離不開的佐料芝麻醬，《舌尖上的中國》說：「芝麻醬，可以蘸宇宙。」「乾隆白菜」，名字起得不錯，餐廳裏賣幾十元一盤，香港有一家吃烤鴨的館子，竟也有這一味，賣得更貴。自己做最多幾元錢，但總是沒有餐館的好吃，可能是芝麻醬和味精都放得少的緣故吧。

北京的名小吃灌腸、滴煮火燒、炒肝、豆汁、爆肚，都是以豬內臟為主料，外人吃不下口，這些下腳料處理不好會有腥氣，如果做法粗糙，不按照程序，地道北京人也吃不下口。小吃不好吃，北京的大菜也說不上好吃，宮廷菜、清真菜、八大菜系，在這裏全部混合一體。走進一家名為「北京菜」的餐廳，稱得上地道北京菜的幾乎沒有，倒是辣子雞丁（四川）、咕嚕肉（廣東）、東坡肉（江浙）、清炒蝦仁（杭州）、蒜泥白肉（重慶）全有，但也差不多全是同一味道，於是，北京菜變得既不「北京」，又不「地方」。混炒菜，誰都能吃，誰的胃口都難取悅，落下個不好的名聲：「北京菜難吃」。

聽說北京菜要洗掉壞名聲，全面改觀，5年內煥然一新，我們拭目以待。

家居護理

些培訓班和訓練課程，有不同的層次，第一層培訓照顧者怎樣去照顧這些病人，包括上述的病人和各人不同的需要，可以有有照顧證書，將來他們既有這方面知識也可以在找工作時提高他們的收入，而吸引更多人人行提供更優質的服務。他們可以用鐘點形式上門提供服務。

政府或志願機構在各區可以設立老人或長期病患者日間的託管服務，讓他們的家人一星期最少有一天可以日託，而外出做自己想做的事，長年累月他們承受很大壓力，讓他們可以得到一些支援，給予援手，緩一緩氣。讓精神上的壓力釋放一下，否則連照顧者都會病，更加形成惡性循環。

高層次的護理培訓課程可以在大學、社區學院進行，將他們培養成專業人員去訓練前線工作人員，提供定期線上講座，令在家工作的僱工和家人可以定期參加不同的護理持續進修課程，這將對整個社會有所幫助。

希望將來的家居護理做得愈來愈好，這是牽涉到每一個家庭的福祉。

人生的快樂感



林作

最近有位網紅拍片講我，分析我「成功」的原因，認為我最厲害、最難模仿學習的地方在於我「強大的心臟」——他說的是我的心態，那種別人笑我太瘋癲、不理別人批評的心態。

與其說我心態強，不如說我懂得如何處理自己情緒。我本身不是一個性格天生很樂觀的人，也可以說是脾氣暴躁，但是我真的喜歡閱讀，而我在閱讀裏找到一些靈感，幫了我這很多年，我今天一次過分享，希望能幫到大家。

第一，在不同的西方大人物傳記裏面，我學到的是他們其實把大部分事情都看得很輕——反正都不是什麼大不了的事。基本上一切都在過了一段時間後回想：沒什麼大不了。一句很著名的二十世紀第一位英國首相的名言是：Nothing matters very much and most things do not matter at all。這句是我的座右銘。

第二，西方古希臘哲學學派斯托葛哲學的基本原則，是一切不在自己控制範圍內的事情，都不要在意。這個學派認為，人的不快樂來自於想控制控制不到的東西。這是個超級有用的道理，十分難掌控，如果真的要學的話，要買幾本書好好鑽研，在我的社交媒體書籍推薦裏面可以找到。一旦掌握到，畢生受用。

第三，是一本叫做《設計快樂》的英國行為學經濟學家近年寫的書，書的內容很簡單，甚至頗為無聊，但是道理很對：快樂來自於純享受型的歡愉，以及有價值的意義。每個人的比例不同，例如對於有些人來說前者需要佔80%（時下很多年輕人），後者則只需要兩成，但對於我來說，我需要的是反過來——娛樂對我來說兩成即可。這是個我到了將近30歲才發現到的道理，此前的我的娛樂成分太高，導致最後反而常常覺得不快樂，找不到方向。

第四，和第三點提到的書相關，是另一本比較舊的但行內十分權威性的書叫做《飄拂》（我自己的翻譯，英文書）更相關。這裏提出，快樂基本上是一個導向性產物。你把注意力放在哪裏，哪裏就會產生快樂還是不快樂的感覺。如果你現在不快樂，要做到的是將自己的思緒從目前關注的事情轉向其他讓你快樂的。而每天，大腦的轉換專注力有限，所以你要每天限定好僅僅幾樣東西，然後深入，才會獲得快樂感。而快樂感，就是在專注做一件事情（甚至不需要是超級喜歡的事情）時衍生的附帶產物。

憑着以上幾點，這幾年來我無往不利。有人喜歡說先做人後做事，我想，我明白這個道理。



鄧達智

很簡單，沒有Tom Ford就沒有Gucci的朽木逢春！

猶如另一意大利古老家族的品牌Prada；沒有孫女Miuccia Prada回歸家族事業，帶出新景象，就只有面對被時代巨輪淘汰的沉淪。

上世紀九十年代之前，Gucci只是一個不敢跳出古老兩個G字母對峙及兩綠一紅三色帆布帶Logo；讓世上對父母、祖父母顯示孝敬的子女、孫子女們選購饋贈禮物的首選。予人印象老氣的手袋、皮鞋、絲巾，成為老人禮物三寶；還有領帶、鎖匙扣、優質茄士咩羊毛圍巾……最近審視母親遺物，始發現好幾件歷年姐姐們孝敬老媽的Gucci Vintage。

在此之前，同為意大利有年份品牌，Prada作為旅行袋製造商，名氣比意大利LV之稱的Gucci排位更低，如非信奉社會主義的孫女回歸，推陳出新拯救了品牌及家族生意，以黑色降落傘面料打造Prada一系列廣受全球型人、潮人深愛的背囊及相關的旅遊行李系列，繼而推出亦為型人追捧的時裝系列，其時意大利時裝王朝在Gianni Versace離世，Miuccia之名超越Armani，影響力一時兩無所向披靡……直至Tom Ford入主Gucci。

跟師兄Marc Jacobs相同，來自德薩斯州的青年畢業於Parsons設計學院，也曾服務過Perry Ellis。1990年Tom Ford離開紐約轉投米蘭進入Gucci，首先設計男裝，1992年取代Richard Lambertson成為設計總監；這是Tom Ford開始盛放的時候，也是Gucci 50%股權及傳人Mauricio Gucci將家族企業推展至意大利首屈一指的時裝地位盛極時期。

如果沒有Tom Ford

有幸Gucci集團CEO Domenico de Sole對Tom Ford信任及支持，當集團主席Mauricio被前妻Patrizia僱槍手殺害，其地位不單沒遜色，更提議Gucci收購巴黎一代天嬌——聖羅蘭YSL，成功晉升為YSL設計總監。

Tom Ford的設計秉承他在上世紀七十年代少年時於紐約Studio 54認識，亦心儀，美國有史以來至具貴公子形相及現代簡約設計風格的設計宗師Halston，引進製作精良的意大利高品質保證，致使Gucci系列成為全球具備不凡外表及消費的女士們追捧。

除了Halston，Tom Ford亦為YSL聖羅蘭信徒，自上世紀六十年代始，YSL猶如磁石，將歐洲貴族富豪女性及明星名人都吸引過來，成為他作為旋風眼360度圍繞伴隨的雲層與星散；包括法國電影女神嘉芙蓮丹露。Tom Ford繼承了聖羅蘭及Halston的外表魅力及親和吸引因子，設計同樣不求誇張火爆，但求穿其設計者表現出既現代，亦性感，且格調高雅不同凡響；重要的是他的生意頭腦及手腕都比兩位前輩高出許多，有利其穩固地存在於時裝界以及名利場和電影界的崇高地位。

2004年，Tom Ford離開Gucci及YSL，舊公司的CEO成為以Tom Ford為名的新公司CEO，他的事業成功背後至有力的支柱Domenico de Sole。

不得不提，2009年Tom Ford夢想成真，推出他首次導演、由影帝Colin Firth及影后Julianne Moore主演、經典作家Christopher Isherwood（奧斯卡金像獎最佳電影《歌廳》之原型及原作者）原著，口碑豐盛的電影《A Single Man》，以證其超越同儕之創作力及製作能力，誰與爭鋒的強力！



●在位Gucci年代，Tom Ford正值風華正茂，勢不可當！作者供圖

美國封鎖中國，可能失去龐大市場

美國在沒有長遠對華策略的情況之下，臨時急就章，對中國的芯片和高級的電子零件進行封鎖，與中國的市場脫鉤，以為這樣做，就可以阻撓中國的科技發展。

殊不知，這激起中國自力更生發展高科技的決心，重新打造一個製造芯片和高級的電子零件的系統，中國大概花5年到10年就可以完成這個突破。到時候，中國的產品比美國製造的更加便宜，設計成本比美國更低，美國既失去了14億人口的巨大市場，更加在科學研究領域處在下風，美國的脫鉤政策，只會給中國帶來機遇和動力，相反會給美國帶來災難，大大地加速美國的衰落。

一直以來，中國的芯片都是靠進口，每年進口的數量達到3,500億美元，然後中國製造智能手機、手提電腦、自動機械和汽車出口。這是一個全球化的生產鏈，美國全面制裁中國，實際上就是去全球化，全球化對美國的出口和維持科技領先的地位相當有利。拜登延續了特朗普的單邊主義，加強制裁中國，但又沒有考慮這會失去中國市場，也失去了美國法上一個世紀建造起來的全球化供應鏈和良性循環。

製造電腦芯片，需要光刻機，當前的頂尖技術掌握在美日歐合資的荷蘭技術設備公司ASML公司手上，芯片上可容納的電晶體數目，約每隔一年半便會增加一倍，亦即代表在價格不變的情況之下，電腦計算功能每18至24個月增加一倍。科技發展因此大躍進，這幾十年間，個人電腦、互聯網、智能手機的出現，都是摩爾定律的延續。電晶體目前達非常微細的納米級別（一納米等於十億分之一米），原本專家估計到了2020年，電晶

體將縮減到5nm左右，屆時將非常接近極限，而無法再微縮下去。不過，ASML的新一代的EUV就衝破了這個極限，準備在10年內突破2nm節點的瓶頸。美國和ASML公司決定封鎖中國，不會出售給中國最高級的光刻機，但可以出售比較落後的光刻機。結果，中國調集了全國的資金和力量，超過萬間工廠，製造最先進的零件，決心製造28nm電腦芯片。

製造28nm光刻機，是極其龐大的工程。西方需要調集幾十個資本主義國家最先進的幾千間工業企業，提供最先進的十萬多個零部件，其中對光學的鏡頭要求極高，而中國對於高精尖鏡頭的製造，尚有一些技術未能突破，形成了瓶頸。美國以為中國不可能闖過高精尖鏡頭的關口，但是，制裁3年之後，中國的科學家粉碎了美國的圖謀。今年11月，國產光刻機巨頭上海微電研研發的首台國產28nm光刻機已經完成了認證，並且今年年底將實現量產。28nm光刻機是深紫外光刻機，也就是DUV光刻機，不僅能實現28nm、14nm工藝芯片的量產，同時還可以通過多次曝光的方式，實現非EUV 7nm工藝芯片的生產，這也意味着，從今年年底或明年年初，我國將進入中高端芯片量產時代。今天高端芯片已經安裝到中國的自動駕駛汽車上，北京已經有無人駕駛的士試行公路服務。

中國社會主義的優勢條件，就是可以動員全國的力量打攻堅戰，3年來，中國策動了一萬多家企業，群策群力，分割不同的科研的題目，分派任務，實行了螞蟥戰術，把大象搬動了。過去，我們的電子工業、光學鏡頭的製造業，還未達到世界領先水平，如此巨大的攻堅戰，需要在一萬個領域的零部件製

為視障人士做點事

最近跟一位認識已經超過30年的好朋友吃下午茶，因為大家已經有一年多沒有見面，所以有滔滔不絕的話題。

我們一坐下來，便說了彼此彼此的近況，而我這個好朋友本身是一個電台節目主持人，一直都醉心於有關說話技巧的工作，而她最希望是可以參與配音這方面的工作，不過嘗試投考多次電視台的訓練班也沒有音訊。但最近她經朋友介紹之下，修讀了一個很特別的課程。這個課程是由香港盲人轉導會主辦的「口述影像」課程，課程中有很多專業教師分享經驗。雖然自己大概知道有這種專門提供盲人的服務，但是真正的運作及配合就不太清楚。而且不知不覺她已經修讀了兩屆課程，仍然不斷進修，希望可以投入這方面的工作。

實際上這個「口述影像」的工作是怎樣的呢？在此可以跟大家分享一下。

因為有很多視障人有問題的人，也希望可以過着跟一般人一樣的生活，所以也會到電影院看戲。但他們因為視障的關係，其實有很多畫面也看得不太清楚，只可以憑聲音去了解電影的情節。而這個「口述影像」的工作者，他們就憑着電影不同場景，以口述的方式來形容劇情給這些人知道。當視障人士入到戲院的時候，會有一個「耳機」給他們佩戴，而這些「口述影像」的工作者，在電影上映之前，已經透過他們的專業，錄製了形容劇情的說話給他們收聽。

我舉一個例子：當電影裏面的演員乘坐着車子，觀望窗外的景色，視障人士在看的時候，其實不知道他們正在做什麼，就趁着這段沒有「對白」的情況下，「口述影像」工作者便會說：「現在這個角色的人乘着巴士，觀看着窗外的景色，而這個景色的旁邊有一片大海，沙灘上有很多小朋友在玩耍，而且環境非常美麗，有藍色的天空及綠色的海水，車子雖然開得很快，但仍然可以清晰地看見很多漂亮的影像。」

就是類似的形容，令到視障人士可以明白到電影裏面的情況。所以我覺得幸福並非必然，能夠擁有健全的身體機能當然很好，亦有很多人先天就有一些缺陷，但他們也很想過着正常人的生活。所以「口述影像」工作者很有使命感，令到視障人士就算視力有問題，但仍然可以跟一般人一樣去觀賞電影。希望他們可以繼續努力，發揮他們的技能，令到視障人士也可以得到同樣的娛樂。

香港藝術節50年

大會又邀請在港的藝術家上台介紹他們的作品。毛Sir解釋《粵劇新姿創作坊》是他與香港藝術節繼《百花亭贈劍》之後，再次為了探索戲曲創新之道而合作的演出。是次演出約100分鐘，包括3個折子戲——《蝴蝶杯》之〈藏舟〉、《蝶影紅梨記》之〈窺醉〉和〈亭會〉及《孝莊皇后與多爾袞》之〈密誓〉。3個折子戲各以3種不同的表演風格呈現，並且重新修訂劇本和編曲。

與毛Sir同時在台上介紹戲曲作品的還有粵劇紅伶新劍郎，他是是屆香港藝術節一個名為《新馬師曾名劇展》戲曲演出的藝術總監。原來新馬師曾在40多年前已兩度為香港藝術節演出。是次在新劍郎的領導下，演出4齣新馬師曾的名劇——除了其首本戲《光緒皇夜祭珍妃》外，還有《一把存忠劍》、《風流天子》和《金釧龍鳳配》，構成「慈善伶王」逝世後的首個回顧展演。新劍郎說他與毛Sir一起站在台上，是「二毛配」，不過他本來的姓氏是此巫不是彼毛。他本名是巫雨田，所以戲行人稱他為田哥。

在發布會上一同介紹是屆本土戲劇節目的兩名導演分別是《我們最快樂》的黃龍彬和《日新》

的鄧偉傑。若說站在台上發言是一種表演，黃龍彬應該是一名優秀的表演者。他在介紹他導演的劇目時，讓人看得出他曾為自己的一番介紹做了功課，亦能清晰準確、從容流暢和充滿自信地將自己的創作意念、題旨和觀點傳遞給觀眾，沒有浪費觀眾的時間。這個關於3名同性戀者之間的懸疑故事出自莊梅岩的手筆，可惜她剛從美國返港，現正在酒店隔離，未能出席發布會。不要緊，我們已約好明年1月見面，到時可以談談她這齣新劇。

我很有興趣觀看《拉娜》（Laila）。這是一個由香港藝術節與芬蘭國家歌劇院及芭蕾舞團合作的互動歌劇。兩年前在芬蘭首演後，即獲頒費朵拉獎（Fedora Digital Prize）。其表演形式與傳統歌劇截然不同，它沒有固定的舞台布景，也沒有指揮家現場指揮大樂隊，而是用上人工智能、虛擬實境、互動投影、360度全方位音效和實時感應追蹤多種技術，創作出不同的視覺和聲音效果。更吸引的是，觀眾可以在網上登記索取免費門票。

香港藝術節當然還有更多精彩節目，本篇篇幅不夠，大家上網查看吧。