



雙城記 何冀平

燻魚不是燻的

喜歡上海菜，最喜歡的菜總是那幾樣，燻魚是其一。記得幼時跟大人去朋友家做客，這家人住在張子忠路，舊鐵獅子胡同，前身是明朝末代皇帝崇禎皇貴妃的父親田大人的宅子，據說陳圓圓曾經住過，一度是顧維鈞的產業，孫中山在北京看病也曾住在這裏休養，正房很考究，有池水、有花木、有迴廊，後來成了國務院招待所。

這家人請客，客必到，因為他家的菜好吃，外面吃不到。中國菜有南甜、北鹹、東辣、西酸，我最喜甜，不是喜吃糖或甜品，最喜菜中有甜，鹹中有甜。小孩子不在乎清炒蝦仁紅燒肘子，最喜歡的是前菜冷盤，他家的與我家不同，素鵝、烤筍、豆腐松、鹵鴨都好吃，但獨有一愛，就是他家的燻魚。

長大後知道每一間上海菜館都有燻魚，味道差不多，優劣大有分別。不久前在上海，接待我們的是上海和蘇杭朋友，他們訂的是上海菜館是地道上海味。上來一道燻魚，但不是冷盤，朋友說一定要試，果然，平日吃過的燻魚是涼的，這道是熱的，剛剛炸好，外面酥裏邊嫩，調料甜鹹正好，鮮香無比。自己在家裏也做燻魚，炸好後要放在料汁中久浸

才能入味，這裏是現吃現炸，絕對是創新。朋友們知道我喜幫幫，又訂了一家菜館，這家也有燻魚，同樣是熱食。直到有一天，自己去酒店附近的「小南園」，他家的燻魚，也是這個新味道。

燻魚，分生燻、熟燻、直接火煙燻、熱燻、生燻與熟燻不同技法，製作燻魚，一般都選用草魚或者青魚，馬鮫魚、鯽魚、鱖魚、鯉魚、塘鱧魚都可以燻，但味道不正宗。早期用柏樹枝或者荔枝殼來燻製，以後才漸漸改用茶葉和木炭，同時出現了與燻魚非常相似的「爆魚」。爆魚從製作工藝上看與燻魚相差無幾，唯一省略掉燻的步驟。青魚或鯉魚切塊洗淨，以好醬油、糖及酒浸半日，置沸油中炸，以皮黃肉鬆為度，過遲則老且焦，過速則不入味。起鍋，鬆脆鮮香骨肉混和，甚美。燻魚多是單獨作為冷盤來用，而爆魚，則為菜點中的一道，據說最有代表性的有兩家，一個是昆山與灶館的「紅湯爆魚麵」，一個是無錫狀元樓的「爆魚余」，都沒吃過，新法炮製的燻魚，是否就是爆魚呢？

回來香港，好友相約去馬會「三甲」，又叫了一道燻魚，好友說一定要吃，與往日不同，一試，就是上海流行的那種新法味道，可見好事傳千里，以後不出遠門也有得吃了。



此山中 鄧運智

玫瑰雖美出入艱難

進入6月了，聽聞香港因周邊超級颱風影響，既爛且熱，不少老友記都不敢外出，留在家中冷氣團。

英格蘭南部倫敦氣溫9-19℃，晚上還要開小暖氣，始得舒服入睡。

來自潮濕亞熱帶香港，不少人當然讚嘆倫敦涼爽的天氣，尤其遇上沒雨兩陽高照藍天如洗。咪住……名句：「英國天鬼婆」，怎會沒出處？

不明所以，只因閣下對當地仍然陌生，人生路不熟，也包括天氣；去年初夏曾經熱至40℃，基本上沒幾家人安裝冷氣，出入幾乎乾煎，這種不正常的酷熱天氣愈來愈普遍，不少英人在後園開始種葡萄，處心積慮自家釀酒。面對英國天氣，你可不要太認真；年前頗寒，姐夫及外甥女埋怨：每天最高不過20℃，這樣下去，夏天的日光浴計劃，全部泡湯！

這種夏天似香港冬天的英國天，正正是那些在倫敦上課日子的正常；你還未去過蘇格蘭？那邊的夏天氣溫換了在香港，天文台大概要發寒冷警告了！

永遠難忘那些年英國上課，初春時節，早上沿着肯頓頓花園然後海德公園走路返校，滿目霧重濕寒。回校上堂未幾，竟然下起雪來，返回冬天。午飯時間，同學們帶備午餐點心到學校天台邊曬太陽邊午飯，霧、雪、雨全消，雖然20多攝氏度，人人當作西班牙度假暑假太陽下午睡片刻。下課後，沿夕陽西下，走在肯頓頓花園路上回家去，藍天清涼，猶如深秋；一日四季的日子修煉過來，都深刻明白「英國天鬼婆」其真正含義。

5月底來英探望這邊的家人，

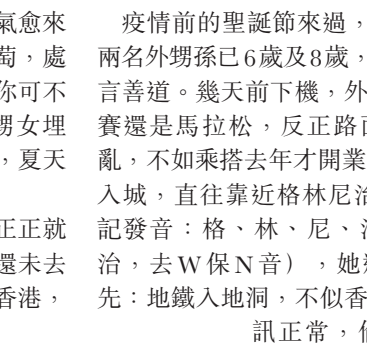
正值牡丹含苞待放，玫瑰盛放，每每外出都被大朵大朵猶如湯碗大小各色玫瑰吸引停下，聞聞花香（那株名為Iceberg透着淡淡粉紅的白玫瑰特別清香，猶如貴價香水），瘋狂拍照。可惜玫瑰雖美，前面火車站通告：今、明、後3天罷工，乘客請另找交通工具，或留家工作不上班！

前地鐵、今天火車、明天巴士，接連罷工，再下來護士罷工、醫生罷工、老師罷工，英人老早習慣了，英式幽默大派用場，都不再激烈反應，不如圍爐取暖，研究如何搭上仍然運作的交通工具，解決出門難的困局！

疫情前的聖誕節來過，快3年半沒來，兩名外甥孫已6歲及8歲，瞬間口齒伶俐能言善道。幾天前下機，外甥女提醒單車比賽還是馬拉松，反正路面情況封路兼混亂，不如乘搭去年才開業的Elizabeth Line入城，直往靠近格林尼治（Greenwich緊記發音：格、林、尼、治，而非格林威治，去W保N音），途中接我……首先：地鐵入地洞，不似香港全天候手機通訊正常，倫敦此間訊號即死，惆悵如何跟她聯絡上。

車到Paddington站之前，廣播：抱歉，此車以本站為終點站（就此罷工）請乘客到站下車！鐵路部毫不關注：不諳英語乘客，定必茫無頭緒。

車停Paddington站陳舊無電梯一部，提着大包小包的旅客，在樓梯爬上爬落，尤其長者，想像有多辛苦便有多辛苦（筆者出門前膝蓋舊患發作，提着雖然不算太重，也不談論盡的行李，上上落落亦感痛楚難當）！



◆倫敦的家靠近格林尼治公園，園中另闢角落「百花園」與「玫瑰園」，初夏玫瑰盛放，香氣四溢。 作者供圖

四面佛正名四面神（上）



發式生活 余宜發

我自問算是一個喜歡求助神明保佑的人，所以除了定期跟一班朋友到清水灣佛堂門天后廟拜神之外，每個年頭也會到黃大仙攝太歲，甚至當世界都通關之下，也會到泰國拜神。如果講到去泰國拜神的話，當然大家第一時間會想起「四面佛」。其實我這次到曼谷拜神之前，也專登從網上看看一些有關這個神明的資料。

原來我們一直所說的「四面佛」是錯的，實際上應該稱呼他為「四面神」才對，因為「四面神」不是佛祖，是印度教其中一個天神，應該稱呼為「四面神」才正確。所以下次如果大家到泰國拜神的話，要說對哦。

而這次去拜「四面神」，我也有一些泰國朋友指點拜神須知。其中一位朋友因為是一位長居泰國的華人，在當地主要做旅遊生意，經常會安排車輛給遊客到遠處觀光，這一次他免費載着我想去的地方。其中一個地方就是去拜「四面神」。當司機駕車到達之後，我們從旁邊下車。而「四面神」的地方，除了有正門之外，其實側面也有一個小入口，就是我們下車的地方，不過專家所說，入廟拜神，當然要從正門進入，不要走後門，就算行少幾步也不應該，這是很不禮貌的。

除此之外，仲可以跟你分享拜「四面神」的須知。其實入廟拜神，最禮貌應該就是脫去鞋子，赤腳進入，除了禮貌之外，有些人說是因為可以接地氣，跟神明更加接近溝通。大家都知道「四面神」就是有4個面，4個身體拿着不同的法器代表不同的意思。從正門入口所見到的就是讓信眾求「事業」，然後順時針的左面就是求「愛情、姻緣」，而第三面就是求「橫財或財運」，第四面就是求「健康」。就算你這次去拜神，只是希望自己財運會好一點也好，也應該四面都上香及祈福，這才是最虔誠的做法。另外最緊要提醒讀者們，當你許願的時候，你也需要說一句如果願望成真的話，你將會怎樣還神。舉個例子，包括我自己在內，我會說：「我會邀請在場工作的8位穿上泰國傳統服飾的女舞蹈員跳舞給四面神看，藉此多謝祂令我願望成真。」但千萬不要輕言說出一些還神的方法，沒有做到的話，這樣就不太好，我不敢說神明會怪責你，但如果願望真的成真的話，是不是在許願的時候所說的話應該要做到。

下星期繼續跟你分享正確拜「四面神」的方法。



冬陽天地 梁冬陽醫生

強制舉報虐兒

政府會向立法會提議向強制舉報機制來應對18歲以下兒童的虐待和忽視行為。

「強制舉報者」的從業員類別包括社工、幼兒中心、兒童院負責人、教師、醫護人員。

工作小組建議規定「強制舉報者」在工作期間，當有合理理由懷疑兒童「受到嚴重傷害」或「有受嚴重傷害的迫切危機」時須作出舉報。有關懷疑應基於「強制舉報者」的專業知識、判斷及或經驗；對相關兒童受傷程度和範圍是否顯著；有關傷害是否已有威脅、脅迫、殘暴和怪異或異常因素，以判斷有關傷害是否嚴重。

這個原意是好的，可以保護兒童，不過實行起來要有好多配套。受傷的範圍很廣，可能是肉體上，精神上的傷害。肉體上的容易判斷，精神上的比較難以確定。舉報的程序希望有比較清晰的指引。不只是打個電話就算數，要有一些什麼記錄，怎樣善後、怎樣照顧這個受傷的兒童。這些都是需要從長計議和部門通力合作讓這件事辦得更加完善。

中國人的社會管教小朋友甚具特色，在今日的社會不能再「藤條炆豬肉」，教導孩子是一份好

考功夫的事。例如家長在這競爭強大的香港望子成龍，可能在小朋友的功課上管得很嚴，又或者青少年交友不被父母接受，成天在街遊蕩，荒廢學業，父母嚴厲責備，算不算精神虐待呢？如果報警或社會福利署介入，這個青少年是否仍住在家裏？可能他的家人更加變本加厲罵他甚至出手打他怎麼辦？在審核過程中，他是否仍住在家裏還是政府安排住宿？如果他住政府安排的宿舍有沒有足夠人手照顧他身心的健康？經濟誰來負擔？住多長時間？如果他的家人不能入罪，這個年輕人將來如何同家人相處？有時可能只是不會相處或者處理的方法態度不好，下了氣就沒有事了，中間是否有調解員去調解呢？什麼時候才是報警或者報社會福利署的最佳時機？這方面需要大家從長計議有共識，否則作為老師、醫務工作者和社工因為不報而犯官非，報了又怕影響小朋友和家人的關係，特別是十幾歲的孩子很多是反叛期，同家人的矛盾會增加。政府更應該撥出一些資源怎樣去解決一些人與人之間的問題和不同的人所承受的壓力，從根本上去解決事情。

保護兒童絕對是好事，不過要做好配套，令它更加完善。

生活中不可或缺的元素



百家廊 鍾巧雲

有人說信任是一縷春風，它可以讓枯藤綻放出生機勃勃的新綠，可以讓烏雲布滿的天空露出燦爛的陽光，能使人如止水的人重新充滿活力。

有人說沒心沒肺活著不累，當時也就覺得這是一句調侃別人的話，當自己真的遇上了煩心事時，看你還能不能沒心沒肺？直到後來，我倒是覺得沒心沒肺活著真的不累。記得30多年前，一次在親戚家裏，遇見了老公的同事，看到他，我非常熱情地打了招呼，閒聊幾句後，他突然問我老公一個月交多少錢給我。

我笑着說能有多少啊，一個從部隊退伍回來才入車隊不到3年的司機，工資少得可憐，而且他人老實，哪怕是自己生活拮据，也從不隨波逐流倒賣汽油，不把所載貨物帶回家，現在從貨車司機變為客車司機，人是輕鬆些了，但工資沒漲，日子照樣過得捉襟見肘，所以我不相信他還有那個閒錢花天酒地。他一聽，一臉的嚴肅，一副關心我的樣子，提醒我不能太相信他，要把財政大權掌握在自己手中，男人有錢會變壞。我明白他的言下之意。當時我們這個小鎮經常上演夫妻吵打打鬧鬧離婚的事，身邊那些亂七八糟的風流韻事我也時常聽到，但我從未想過這種事會在自己家裏上演，我相信他是個很靠譜的男人。

見我不為所動，他又裝作很神秘的樣子問我：「前段時間某司機在大山路段翻車的事你聽說了嗎？」對於那次車禍事件，我當然聽說了，我家那位還去出事地點看過屍體，回來後和我說過。

「當時那部客車的售票員都承認了，和她有一腿的駕駛員當中就有你家那位，此事在車隊都成了爆炸性新聞，整個車隊都沸騰了，大家都說想不到那麼老實的一個人，也

會做出這種事呢，要不是看在朋友份上，你又這般善良，家裏還有兩個孩子，想着紙包不住火，遲早你都會知道，怕你上當受騙的時間一長，他又鬼迷心竅了，難以收場，所以提前告訴你，也好讓你管住他，不至於讓你們這個原本幸福的小家庭支離破碎。」

末了，他還要我自己把握好分寸，管好自己的老公，原諒他的過錯，維護好自己的小家庭，也不能把他供出去，畢竟他們是朋友又是同事。雖然他自始至終都非常的嚴肅，沒有一點笑意，說得有鼻子有眼的，在場的人都相信了，但我就是不信。回家的路上，老公的一個堂嫂很是擔心我，一路都在勸我要想開點，還說真的看不出來露陽（老公的小名）也是個不靠譜的男人，虧他還在部隊受過幾年的高等教育。我笑了笑說別聽人家的胡說八道，他不是那種人，我相信！

堂嫂說看他那表情一點都不像開玩笑的樣子，耐不住寂寞也正常，你可別不當回事。我還真把他更不當回事了，如今想想自己的心也真夠大，更不通當時的自己哪來的自信被人一本正經地胡說八道挑撥離間了還能高枕無憂？他退伍後，去上杭車隊開貨車就開始在閩、粵、贛三省穿梭，各地飯店多如牛毛，很多司機耐不住寂寞濕（失）了身。他從上杭車隊調到武平車隊開客車後，去每個鄉鎮，駕駛員和售票員都是要在車裏過夜的啊，接觸的時間長了日久生情何奇之有？更何況，年輕時的他充滿陽光之氣，帥得人神共憤，而我是個普通得不能再普通的農家女孩。

沒想到數年之後，他們在一起喝酒，那位「挑撥離間」、唯恐天下不亂的傢伙，突然問我家那位有沒有被我掌控財政大權，有沒有和他鬧。我家那位莫名其妙，說好好的她幹嘛

和我鬧？那傢伙才把他忽悠我的事說與他聽，說完還哈哈大笑，說本想看好戲，沒想到你老婆這麼信任你，真沒意思。

「有你這樣搞惡作劇的嗎？真壞！」

老公回到家後問我是不是有這回事，我才想起來是有這回事。「你就那麼相信我？」他感動地看著我問。「相信！因為你是個退伍軍人，又是黨員。」我毫不猶豫地回答他欣慰。「如果真有這回事，你會怎麼辦？」「我會很傷心，但我不會胡攪蠻纏，我會靜下心來想一想，自己什麼地方做得不好，會讓你不得不顧3年的書信往來，不顧孩子不顧家庭，因為我明白，自己的男人會變壞，另一半也有責任。」然後我又補充了一句：「我不會給你變壞的機會。」因此，從始至終，我都在盡量做好自己，用自己的真心換取家人的真情。

「謝謝你的信任，也請你放心，這輩子你是我的唯一，我會對你和孩子負責。」他信誓旦旦地說。因為信任，那天回到家我就忘記了此事，也因此我們還能恩恩愛愛地過日子，如果沒有那種信任，我的心裏可能就少了一份安全感，多了一份煩心事，從此疑神疑鬼惶惶不可終日。再後來，他去廈門開了幾年工程車，我在家裏照顧老人，我們之間的信任還是一如既往地堅不可摧，無論誰故意「挑撥離間」，都不為所動。

其實，無論是男人或女人，如果把生活中的火車開到了馬路上，把日子過得一地雞毛，另一個都有不可推卸的責任，如果給對方留一份信任多一份呵護，誰會把火車開到馬路上？

人生無法開創沒有信任的未來，所以信任很重要，沒有信任，人類將徒有其表。在生命的旅途上，那種真真切切的信任才是最迷人的。所以，信任是存在的價值、是道德的擔當、是成功的基石。



作業簿 林作

呈現自我的特質

最近看了一本買了很久但原本真的沒有什麼興趣的人物傳記。人物傳記是我最喜歡的書籍種類，因為我喜歡觀察人。

讀書和剛畢業時的我喜歡的是政治，並非商業。但社會變遷，讓我意識到目前的我只能夠從商。那麼特拉斯創辦人馬斯克，我必須學習。

在這本他唯一的獲授權傳記裏面，我並沒有學到太多。原因不是我欣賞他，也不是這本書寫得不好。

而是我發現我有很多他的特質：

1. 他欣賞面對拒絕勇往直前的人。
2. 任何對話都有種目標感和時間壓力。
3. 極度喜歡閱讀。
4. 他並非在碰運氣，而是一直有自己的偉大計劃。
5. 他把起跑一點都不珍惜地天天周圍圍，當作交通工具。
6. 他對陌生的複雜行業毫不懼怕地衝進去。
7. 體力、面對壓力的能力無人能及，最怕是放假。
8. 對建立個人關係沒有興趣。
9. 他對員工要求很高，要和他一樣瘋狂。

10. 他認為想做公眾人物的人本身就是不平衡的人。
11. 他覺得他是命運安排去做他做的事業的。
12. 他面對壓力時能夠保持專注和理智的能力無人能及。遇強愈強。
13. 他令員工超級忠誠，令每個人清楚自己的職責，完成每個人的目標。
14. 他認為請最棒的人比其他資源更重要，而他依賴的是品牌效應去請人。
15. 他懂得將一個生意包裝成一個有社會意義的事情。

看完我覺得，成功的人大多都有這樣的特質，只是你有更多願意擺上檯面去呈現給大家看而已，而馬斯克是選擇比較百無禁忌、大刺刺地呈現自我的。

想成功的人往往在找到自己的使命後，好像在鬧市裏要在短時間內拆除一個定時炸彈般，完全無暇顧及別人、無暇顧及自己在別人眼中的印象。

因為對他們來說，眼前的問題，太需要專注了。我曾經遇過一個招募對象，跟我說這樣的人他接受不了，也不想做這樣的人。我笑了。想生活和工作取得平衡的人，就註定是平庸人。



演藝蝶影 小蝶

上個星期，我在社交媒體上看得最多的定是武漢一位幼稚園教師的影片和關於她的報道。大概是我曾看過這條影片，之後便不斷收到有關資訊。

這位姓黃的幼稚園教師在影片中帶領她的學生唱兒歌《小小花園》。鏡頭放在她的一兩點鐘方向，即是主要看到她的右邊臉和部分左邊臉，亦只看到她胸部以上的上半身。

她在影片中一邊領唱，一邊做動作，例如唱到「花」字便做一個花朵的手勢。兒歌中有一句「挖呀挖呀挖」，黃老師便做出挖土的動作。小孩子們唱到「花」字和「挖呀挖呀挖」特別興奮，用力地大聲唱。黃老師滿意學生的反應時會睜笑起來，雙眼成腰果形。雖然我們看不到學生席的情況，但從黃老師的面部反應看來，學生們都應該非常活潑和開心。真是一條看得令人賞心悅目的影片。

黃老師將這條影片放在自己的社交媒體上與親友分享她和學生的開心時刻。她大概沒有想過自己在短時間內竟然頓時「爆紅」，在6天內多了400萬名粉絲，瀏覽數字超過1,000萬人次，據說

現時已經有多於1億的點擊量。

我看留言，人人都說《小小花園》是洗腦歌，一句「挖呀挖呀挖」更是充塞腦海。大家都說被她的「挖呀挖呀挖」洗腦，卻仍禁不住看完再看。影片中的黃老師年輕漂亮，對工作熱誠投入。影片簡單直接，卻讓人感受到愛、溫馨、可愛和純真，而且兒歌容易上口，能吸引大量網民點擊是一件很自然的事情。

沒想到數天之後，竟然有人將黃老師的「真貌」在網上大力推傳，「揭露」和批評她的「本尊」。無論是她的年齡、臉形、牙齒、身形等，全都彈彈得一文不值，說她只是一名年過四十、牙齦外露的女子，全靠修圖才能吸引網民觀看。有些人更覺得被她欺騙，要向她討回小費。

不久，我看到黃老師的另一條影片，哭訴她被網民指責她欺騙。她為自己辯護，說自己只是一名幼稚園教師，牙齦一向外露，並沒有修圖。她亦強調自己沒有團隊在後面策劃設計，她放在網上的影片都是她與親友分享的個人生活片段，為何要受千夫所指呢？

我覺得她說的都是道理。現時手提電話的拍攝性能很好，拍出來的人和物的質素都非以前的可

以比擬。我選擇購買手提電話時，就從市場上拍攝功能最佳的3部中選擇其一。每次朋友看到我用的電話拍攝他們的照片時都開心不已，因為照中的他們都比真人漂亮。我不修修圖，榮譽歸於電話優秀的拍攝功能。所以，黃老師可能真的沒有修圖，又或作一點微調——將影片放在網絡上任由公眾觀看自己的樣子，稍為修葺一下也是人之常情吧。

還有，不是人人都是「零死角」美男或美女，慣於拍攝的人都知道自己總有一兩個角度是最漂亮的。有些人側面漂亮，有些人正面好看，我遇過有些人的正面和側面容貌竟有天壤之別。或許黃老師知道自己半側面的角度最好看，鏡頭便放在那個位置，很正常合理。

可笑的是，那些「偵探上身」，以為那些「真相」影片是自己搜查出來的。那本來就是黃老師自己放在網上給大家看的影片啊！如果她存心隱瞞，大可以不放那些「真實」的影片出來。再說，即使她「本尊」很難看，那又如何？她可沒有拿着手槍逼大家看啊！還有，網上世界本來就不是真實的，誰叫你相信呢？

說到底，又是一個紅招人妒的例證。

人紅招人妒