



易服癖未必是色魔

近日有一成年男子穿了中學女生校服，企圖硬闖校園後被捕，全城嘩然。有家長更擔心在學女兒的人身安全。事發時正值學生魚貫離校，當值老師見一名身穿夏季女校裙、戴眼鏡口罩人士，從正門「逆流而上」進入校園。老師因懷疑而截住查問，交談幾句後赫然發現對方男扮女裝。該男子見事敗立即逃走，老師追截未果，校方商議後同日下午報警求助，很快就成功將易服男緝捕歸案。

近年源自歐美的「性小眾」(Sexual Minority) 議題，正在潛移默化地蠶食正常人的思維和價值觀。男穿女服、中國古代歸類為「服妖」。自十九世紀中葉中國飽受西方堅船炮利支撐的風習和制度所衝擊，整個世紀都有「全盤西化」的噪音。穿上異性的常服，過去曾經按西方的說法稱為「易服癖」(Transvestite)，近年無條件、無差別地「包容」全體所謂「性小眾」成為「政治正確」的風尚，於是聰明人用上平和得多的說法叫「異裝」(Cross-Dressing，「異性裝扮」的簡稱)，這就連「Cross」了些什麼都諱莫如深了。這一起成年男子假扮女學生闖入學校的鬧劇，家長的反應是否

過激？他們應該要對這位不知是情緒、心理還是精神出了問題的疑似「性小眾」再多加幾分「包容」嗎？

我們人類社會經常會因為國家、種族和體制的差異而出現不同的風俗習慣。不過成年男人每每是干犯性罪行的主流群體，一個成年男人不當地進入有大量需要受保護兒童的場所，本身就是一起對社會產生高風險的事件。家長都深信子女就讀的學校治安良好，這位易服男闖入校園，會是「非奸即盜」嗎？

單純「易服癖」本身未必與性侵犯有直接關係，但是也不能完全排除。先說理應無害的案例。日本有一位禿頭白鬚老翁喜歡穿上日式中學女生校服的水手服，招搖過市。此君的頸以下與大多數女學生相似；頸以上則是個不折不扣的糟老頭；這人高調易裝，或許是過於明目張膽，驟眼看反而不甚似是「色魔」。香港這回被捕之人就鬼鬼祟祟得太多了。

歐美諸國已經發生過不止一次，有「光明正大」男穿女服的成年人，自由進出女廁而趁機強姦女子！為什麼彼邦有「男入女廁的自由」？這個不能不說是「包容性小眾」過了頭的必然惡果！



景山冬日

許是緣分使然，大學畢業後的這20年間，但凡有機會到北京遊覽景山，竟都是在冬日。

十年前的冬天，我為一個在京召開的國際會議擔任法文翻譯。會後，陪兩名法國工程師去了故宮。冬日的大風把兩位外國友人吹得暈頭轉向，從神武門出去，景山便在眼前。我故作神秘地說，景山上有最美的北京城，他們一下子瞪大了眼睛。於是，我引着他們登上景山，在萬春亭前向北眺望，北京城布局的中軸線便清晰地呈現在眼前：近處的北海白塔，稍遠處的鐘樓鼓樓，再遠處的德勝門，以及中軸線兩邊的各式建築，令北京城似一幅千百年的時光聚集而成的畫卷，在日光裏徐徐展開，一份博大，一份深沉。外國友人情不自禁地說：「再借我一雙眼睛吧！」轉過萬春亭，向南俯視，紫禁城的雄偉瑰麗在夕陽中格外燦然。

6年前的冬日，我到京公幹，抽出半天時間與好友徐暢爬景山。那是個安靜的冬

日午後，冷冽的空氣透着別樣的純淨。周賞亭、觀妙亭、萬春亭、轉芳亭、富覽亭，歷史系畢業的徐暢對這五方亭的掌故如數家珍。彼時，他正在媒體做夜班編輯，而同樣是媒體人的妻子也常常要值夜班，兩人結婚幾年也沒能要孩子。徐暢一直想換個行當，卻屢屢碰壁。我打趣地說，這景山上的亭子都頗有禪理，特別是富覽亭供奉的不空成就佛是北方如來，代表「成所作智」，以大智慧成就一切眾生事業。徐暢半信半疑，不料那年冬去春來之時，他成功地換了工作，半年後又喜得貴子，如今又從北京調到香港，開啟了新的人生。

於我，景山冬日可以沉澱我人生的思緒，讓我在鳥瞰偌大的北京城時，收穫一份淡定、一份從容。



景山上鳥瞰北京城，闊大雄渾，盡收眼底。作者供圖



傳承美事 神筆馬良

潘明珠

最近在某校的讀書會上，我再次向小學生說了一個非常精彩有趣的童話《神筆馬良》，這故事中有個名叫「馬良」的孩子，逗得全場小學生開心大笑起來。

知道嗎？《神筆馬良》這個大受孩子們歡迎的童話，是鼎鼎大名的兒童文學家洪汛濤創作的。而同樣親切，並痛錫我們的上海文學翻譯家、兒童文學巨匠任溶溶先生，與洪先生年紀也差不多，記得他每一次看到我們，他那張圓圓滿滿的臉上，總是笑開一朵花；由於他是廣東人，見我姐妹時就特別親切高興喊句「格林姐妹好！」總是說廣東話暖言問近況，令人開心。他和洪汛濤也是好朋友，意想不到的，兩人兒子也推文化，任溶溶的兒子任榮康，也承傳了父親所熱衷的兒童文學事業，到香港主管一份富趣味的精美兒童雜誌。他大學畢業後，做兒童書及兒童雜誌的行政工作；他父子皆外文了得，任溶溶幾十年來既翻譯又創作；兒子任榮康文質彬彬，對兒童文學的翻譯和推廣有極大的魄力及興趣，多年來一直快樂從事行政工作；他旗下小人書由法文翻譯為中文版很有趣，讀者眾多，他覺得工作很有滿足感。難忘我們在上海世博那年某一天約見，他看到我老爸聊起上海的特色建築，我老爸談本行感到特別高興，馬上談笑風生，大表讚賞，我認爲這是有緣難得遇知己、話投契呀！

至於洪汛濤兒子洪畫千，更以父親為榮，在國內外的的工作，是不辭勞苦對父親著作《神筆馬良》這文學童話作多方面推介，包括策劃約繪神筆展、神筆動畫放映、譯介，及到學校讀書會分享推廣，以代代傳承，盼為佳作發揚光大，使它成為全國乃至海外閃亮的童話品牌。

不料時光飛逝，細想起來，轉眼間這傳承使命，一下子來到了2023年。昔日我和姐姐從上海與洪汛濤喜結文學情緣，現今世代，又和洪汛濤兒子洪畫千結成文友，同為一本名作《神筆馬良》盡力推廣，盼能以小小綿力，在小小的港島上盡力留下重要的影響，特走訪香港、九龍、新界各處不同的小學，令青少年讀者認識名著《神筆馬良》，欣賞洪汛濤所帶給孩子們的最優美、奇幻的好故事！



神筆讀書會現場。作者供圖



郵輪之旅成熱潮

退休後在哪裏和如何生活最佳？在家鄉，護老院、享受美食、環遊世界……

有一對美國老夫婦的選擇是住在郵輪上，他們已經住了500多天，疫情後連續51次參加郵輪旅程，隨船到全球不同的地方玩樂。因為他們計算過，郵輪旅費較安老院或租屋住都要便宜。而且住得好、食得豐富，又有專人照料，船上又有許多康樂設施和活動，結識到不同的朋友，船員早視他們如家人，讓他們不寂寞更快樂。

有一名88歲的香港婆婆，晚年到了多倫多生活。她子女長大後，習慣乘飛機到處遊玩。年紀漸長，她改為乘搭郵輪，因為整個行程已安排好，每天在船上一覺醒來，船隻便駛到行程中的新城市港口。喜歡的便跟船友結伴下船玩樂，傍晚回碼頭上船，繼續前行；又或不下船，只享受船上設備已夠填滿整個時間。

郵輪旅程最吸引之處是一城至一城、一國到一國的遊玩不用擔心沿路的交通和酒店安排，不用轉機轉車轉酒店，不斷登記入住酒店、搬運行李、到處找吃、過了早餐時間、餐廳未開門、太夜已打烊要餓肚子、沿路有任何阻滯誤了行程……無論是自由行或跟旅行團，遠程旅遊也頗疲累的。相對來說乘坐郵輪出遊就較輕鬆。

我最近參觀過多艘大郵輪，明白為何郵輪旅遊愈來愈受歡迎，除了上述的好處。好些大郵輪供大人小孩玩樂的設施先進豐富，設劇院、電影院、賭場、健身房、美容院、水療房、桑拿房、遊戲房、不同玩樂的泳池，當然少不了十多間或二三十間餐廳和酒吧，有些是24小時任食。大的郵輪連工作層有約20層，逾千工作人員，相對來說是一員工照顧兩個客人！難怪，愛好郵輪的旅客都欲罷不能！



首次來港的郵輪名人極致號最近載着2,000多名遊客飽覽維港美景。作者供圖



顏密碼

某日午餐八卦時間，和同事聊起「顯年輕」這件事，忽然發現一個「秘密」——精英族群中「樣貌比實際年齡年輕者」相當多，甚至有「職位愈高愈顯年輕」的趨勢，以至於被笑稱為「高薪養顏」。

說笑歸說笑，但現象背後一定可以上價值。稍微觀察一下就會發現，這些「滿40減20」的天山童姥們，樣貌上普遍都有以下幾個共性：身形苗條，髮量感人，臉不垮亦無膠，在乎着裝。而根據這些表面信息，可以進一步解讀出更深一層的共性——他們大概率還都：智商情商雙商在線；溫和善良，情緒穩定，鈍感力強；有自己的愛好；有點小錢；非常自律。

「顯年輕」雖然只有3個字，但要達到卻着實不易。能做到「眼中有故事，臉上卻無風霜」，需要完成三重挑戰。

第一個挑戰就是自律。要想「顯年輕」，首先不能油膩，不油膩又首先要做好體形管理。並不是歧視胖子，但人一失輕盈確實就和「少年感」沒什麼關係。維持身材最重要的就是「管住嘴」和「邁開腿」，至於健身愛好者則需要更強的自律，長期堅持健康飲食和科學訓練。至於其他的自律，還包括抵抗刷手機睡夠8小時、堅持護膚等等。

第二個挑戰來自認知水平。自律

可以延緩衰老，但不能違背自然規律停止衰老。很多人因此會被PUA，比如很多明星和年輕人會瘋狂Do臉，甚至年花百萬，嘗試各種項目，臉是不凹了，但也膠化了。一張不凹陷的臉，並不等於一張顯年輕的臉。而要想有一張落後年齡的臉，要同時擁有智慧和見識，以及在線的審美能力，只有這樣，才能通過不斷學習了解、分辨和選擇真正科學靠譜的抗衰老方法，保持自然狀態。

第三個挑戰則是終極的內在水平。美人在骨不在皮，皮相的年輕終歸是表象且容易的，而真正的年輕態則來源於一個人由內而外散發出的能量，強大、獨立、生命氣息濃郁。而這樣的人，十有八九心地純良，心胸開闊，不糾結不矯情，懂得解壓，善於抗壓，心思花在自己身上，保持一顆童心。

而一個能自律、有智慧、心態好的人，大概率事業也會更順利一些，錢包自然也就更鼓一些。這一切連環套，都是有原因的啊。

網上有一句高讚的語錄，說「每個人的臉上，都寫着TA讀過的書、跑過的步、敷過的面膜和吃過的維生素。」一個人的外表是會說話的，那就是「顏密碼」。從這個角度說，「以貌取人」也不無道理。所以，如果你身邊有人到中年卻仍像少年的人，請不要猶豫，去和他做朋友，因為他會帶給你更好的天地。



白灼

劉征

人在到達中年以後，看待很多事物都會通透許多，似乎口味也會跟着清淡起來。就比如我，最近幾年常常喜歡吃些素菜。具體來說，就是不動油鹽，嘗試把雞胸肉、胡蘿蔔、豆腐、南瓜（頂好是貝貝南瓜），就那樣切塊去蒸。蒸好之後白白的，看着激發不了人的食慾，可用醬油蘸着吃，倒挺受用。

但真正的飲食清淡卻是一門藝術。在中國飲食的傳統當中，粵港澳地區就流行白灼。這種烹飪的要旨是保持住食物的本來面目。盡量做到菜一上桌，客人們首先在視覺上能夠辨別出它是什麼，而後，從味覺的角度品評的話，也希望突出食材本來的味道。這麼說起來，白灼倒是素菜館的反義詞。素菜館給人的印象是要返璞歸真的。但是時下的素菜館追求的是精緻典雅，每道菜儘管都是白菜、木耳，可端上來的時候，有的做成魚的形狀，有的像一棵樹，更有一種四喜丸子，用豆腐和玉米粒做出形狀和味道都像肉丸子的感覺。總之，高檔素菜館總是變着花樣讓素菜從口感、外形上都離開那個素字。相比之下，白灼倒更懂得大道至簡的道理，一道

菜心就是一盤菜心。

然而，這個看似最簡單的要求卻遠遠不那麼簡單。缺乏了式樣和各種佐料的修飾，一道菜，稍有不慎，食材的缺點就會暴露出來。比如水煮蝦，要保持肉質鮮嫩，還要去掉海鮮的腥味。這完全依賴於火候和時間。火太大，時間過長，蝦就會乾癟變柴，火候不夠又會略帶腥味。

因而，所謂白灼，從來不是不加修飾地煮熟就好，它的最高境界，乃是於無聲處的行動，一切表面看來風輕雲淡，其實在菜品上桌之前，對食材的關注與了解反而需要更多。一個廚師，如果不熟悉食材的品性，往往難以突出它的好處，避免它的壞處。就拿白灼菜心來說，鮮綠的菜色很難保持，為了令菜心不變色，廚師會在水中點入兩滴菜油。為了讓菜心的葉子和根部同樣熟，根部需先行立於鍋中，20秒後方才會將整個菜心沒入水裏。這樣撈出來的菜心才會葉子和根部熟得均勻，葉子也嫩得可愛。

即便川菜，看似重油重辣，其實，還有一種蓉派川菜，是以清淡見長的。蓉派川菜當中的一道蒜泥白肉，這道菜就是白灼的做

法。最簡單的，你只需要把五花肉放入開水，撇去浮沫，等到肉熟出鍋，切成薄片即可。不過要讓這道菜好吃，你就得小心避免豬肉的肥膩，令它軟糯香甜。高超的廚師於是會想到用小蘇打醃製五花肉，用料酒、蔥薑蒜煮水，再將切好的薄片包上一層黃瓜片。這一切都是為了解膩。有些北方做法，甚至還會把切好的肉片放入鍋中繼續蒸出油脂來，最後，才淋上調好的汁水。在經過這一系列的操作之後，蒜泥白肉就入口即化，毫不油膩了。

廣東人對於白灼的追求甚至延伸到了火鍋，打邊爐中有一種粥底火鍋，連清湯水都覺得太激烈，竟把菜和肉都放在粥裏涮，這樣有了米脂的包裹，肉菜就都溫溫吞吞地順滑飽滿。

在這種叫做白灼的飲食哲學當中，最令人感動之處在於它總是把目光對準最不起眼、最一般的東西上，比如菜心、豬肉、雞、鴨，卻對它們保有最真切的關注。而且，這種關注不試圖去改變它，反而要發現它之所長，以加強它作為自身的存在。白灼是一種修行。