瑞士瓦萊黑鼻羊

之前號稱「全世界最可愛」的「網紅」黑臉羊其實就是瑞士的瓦萊黑鼻羊。瑞士人養這種整個面部都被黑色羊毛覆蓋的、不吐舌頭都看不見臉的可愛動物已有三百年了。它們的羊毛厚實抗凍，能適應高山地帶的嚴寒氣候，能覓食於崎嶇陡峭的山坡。

在策馬特市區裏有一間二〇一五年獲得米芝蓮推薦的老牌家族餐廳Julen，現已是第三代在經營了。食物價格和市裏其他餐廳一樣，並沒有因爲得到米芝蓮的認可就比較貴。餐廳提供芝士火鍋等瑞士傳統食物，氣氛非常友好，服務員會耐心地介紹菜式，並告訴你點多了，可以先吃着。餐廳內部是典型的瑞士木屋風格，門外有個美麗的小花園，在夏天傍晚漸涼的時候，服務員會貼心地給你一條毯子。

這裏是品嘗黑鼻羊的好地方，因爲這裏的黑鼻羊是餐廳爲了料理而自己養殖的，過程中特別注意飼料，加上策馬特得天獨厚的自然環境，可謂每一隻羊都是爲了成爲美味的盤中飧而努力生長的。餐廳有三道以黑鼻羊爲主要食材的菜式：黑鼻羊香腸、燉煮黑鼻羊和黑鼻羊肉排漢堡。今年夏天我嘗試了香腸，冬天則選擇了燉煮黑鼻羊肉。其共同的特點就是有羊肉香但不膻，可以比肩新疆和內蒙羊。這種羊肉獨特的香味散布得恰到好處，不像澳洲羊肉那麼濃郁，是不那麼喜歡膻味的人亦可以開心品嘗的程度。肉質軟嫩源於優秀的食材本身，而不老不柴則取決於合適的烹飪火候。

若是再配上一杯半甜的紅酒，在冬天策馬特寒冷的晚上，胃暖了，人也就暖了。

▲Julen餐廳的燉煮黑鼻羊

樂活
潘　少
逢周一、三、五見報

吳宇森的電影

吳宇森是香港人熟悉並喜愛的編導。外界對他身份的認識是導演，卻不知他是以編劇身份進入影圈的。他後來以「導」爲主，但對劇本的介入也很深，有的台詞就由他親自執筆。

吳宇森最早的電影，走喜劇路線，如《發錢寒》、《大煞星與小妹頭》。後來發展出像《英雄本色》一類充滿美感的槍戰電影樣式。該片不論是藝術、口碑還是票房，均獲佳績，也爲吳宇森夯實了電影界的地位。

吳宇森後來涉足動作片，成績也令人刮目相看。《喋血雙雄》出現時，評論首次對吳宇森使用了「暴力美學」的研究。但吳宇森不滿足其電影中已被肯定的悲劇風格，轉用喜劇樣式拍攝了《縱橫四海》，講述了偷盜名畫的故事。周潤發和張國榮的演技，在片中得到淋漓盡致的發揮，爲電影爭取了觀衆和票房。

吳宇森一九九三至二〇〇六年到美國荷里活發展，和許多大牌演員合作，首拍了《終極標靶》，穩賺了票房，在荷里活站穩了腳跟。後又拍了《斷箭》、《變臉》等片，還以《碟中諜2》取得了五億多美元的票房。

後來吳宇森回歸了華人影壇，也有一系列電影引人注目，包括了《赤壁》（上、下）、《太平輪》。

沉寂兩年後，吳宇森攜新作，據日本小說新拍的《追捕》與觀衆重逢。

吳宇森希望觀衆不要把新舊《追捕》做比較，只把電影視作新片。他一如既往地要求新片有人性的表現，並且有情懷。在他看來，有情懷就是有詩意。

吳宇森撰寫的台詞就很有詩意。在《縱橫四海》中周潤發和張國榮有一段對白，談白雲，談風，談花，既有片中人物放浪不羈的性格特點，又充滿了詩情。

吳宇森的電影有黑社會，有小人物，有警察，也有盜匪。他的俠骨與柔情，鐵血與詩韻，都在電影中渾然天成地相交相融。也因此成就了吳宇森風格，成爲了香港電影的經典，獲得了華人的敬重。

人與歲月
凡　心
fanxinw@hotmail.com
逢周一、三、五、日見報

女人戲（粉紅組）

戲劇藝術的形式千變萬化，但是內容和感情才是最重要的傳播信息。一人表演的獨腳戲形式看似簡單，但這類演出往往都以表演者的個人經驗出發，故此深藏生命的眞實感受。若果在藝術技巧和包裝上能作出適度的配合，獨腳戲所發揮的藝術力量，更見深邃。早前我在黑盒劇場看《女人節》的粉紅組演出，四段女性獨腳戲都令人感受至深。

胡秀慧的《Aimilia's Lost & Found》有關一個女生曾經失去生命重要東西的故事。她在幼年時失去了痛愛的貓咪；成長後在一次交通意外失去摯愛的母親。Lost & Found就是失物認領處，透過女生的生命歷程，讓觀衆理解「失去」的傷痛。可是女生並不自沉，毅然成爲單親媽媽，親身體驗女性懷孕誕嬰的陣痛，並以此將亡母的愛念延續下去。

梁翠珊演出的《暹羅》，劇本由另一位女性陳麗芬撰寫。女主角身爲職業編劇，腦海長期孕育着不同的意念。她說自己有一位孿生姊姊，自小屢被男性作出性侵犯，姊姊的身心受創，令女主角成長後的經歷亦蒙上陰影。該劇的情節懸疑，表演風格與其他同場的獨腳戲較有分別，不過內容同樣是有關女生的普遍遭遇。

郭惠芬的《水晶球》是一位中年離婚女子的自白。她以水晶球爲人占卜問卦，但同時看到自己以往一段難忘經歷。由於婚姻失敗，郭將箇中不爲人知的歷程，如數家珍地向觀衆細訴。當中有關與女兒的關係，尤其令觀衆動容。如此的演出，既讓觀衆理解一位女性的獨特人生，亦是表演者本身的一次宣泄、自愈。

羅秀慧的《獨輪》完全是一位女生的成長自白。她以學習單輪車爲一次自我鍛煉，從未曾認識到不斷跌倒受傷，再至不顧得失而反覆練習。於夜深人靜的室外空地上，她一面訓練，一面與自己關係密切的毛公仔對話，藉此發掘眞我，建立自信，認定自己的存在意義。

即興判斷
侘　寂
逢周二、四、六見報

波洛該不該減肥？

波洛是英國著名推理作家阿嘉莎・姬絲蒂筆下的探長，他討厭一切運動，肥胖並禿頂，留着大鬍子，破案往往是在躺椅裏，善意卻敏銳地穿透兇手的內心，揭開一個個眞相，將一個個眞兇擒拿歸案。

這個經典文學形象，在荷里活新片《東方快車謀殺案》中被打破了。英國莎翁戲劇王子簡尼夫・班納將此經典搬上銀幕，自導自演，演大探長波洛，當然他的波洛除了誇張的大鬍子外，無一是阿嘉莎筆下的波洛特徵。原著黨的觀衆當然不會買帳，紛紛譴責這位莎翁王子利用導演大權、將波洛「減肥」的自戀行爲，並認爲此新版改編是失敗的。

《東方快車謀殺案》三次被搬上大銀幕，其中還有日本版的改編電影。在破案情節精彩度上看，這未必是阿嘉莎小說中最好的，但卻是最奇特的一部，因爲這是波洛唯一一回放過了兇手，因爲兇手是十二人，因爲死者死有餘辜，人性的張力顯然是巨大的。阿嘉莎是理性的處女座，她的探案小說充滿了人性的追問。新版《東方快車謀殺案》結尾，班納導演在冰天雪地裏營造了達文西《最後的晚餐》的氛圍，十二位兇手的罪與罰，唯有減了肥的波洛在日光下，沒有陰影。

我認爲班納的新版還是成功的，導演利用數碼特效的新技術，建構了冰天雪地的奇幻，以及列車內的奢華，美術整體性很強。當然，作爲莎翁戲劇王子，班納又賦予波洛強大的抒情色彩，大段獨白自然與他的外形一樣，再被原著黨觀衆詬病。因爲原著中那位臃腫、俏皮又悲憫的波洛，早已深入人心，波洛是萬萬不能減肥的。

不幸的是，班納讓他的波洛在片尾接受了去尼羅河的新任務，新版的《尼羅河上的慘案》已蓄勢待發。

雁南飛
楊勁松
逢周一、三、五見報

溫文速寫
李志清
逢周三見報

遊戲與做人

童年缺乏遊戲的小白鼠比從小遊戲的同類生存能力差。碰到天敵，所有白鼠都會找地方躲藏。但玩慣了的白鼠等待片刻後會小心地探明虛實，最終脫身，化險爲夷。從小不參加遊戲的白鼠則只會等死。包括人類近親大猩猩在內的很多動物在成長期間都通過遊戲學習生存技能，學會怎麼與同族群的成員相處。科學家甚至聲稱，是遊戲讓我們學會怎麼做人。

獨自一人，與陌生人或朋友一起將手伸進徹骨冰水中，三種情況下你的痛覺不會相同。你可能想不到的是，和朋友一起伸手接觸冰水時你會覺得更痛。因爲我們同情朋友，不知不覺會將朋友的痛感疊加到自己的不適感上。反之，和陌生人共處一室時，我們下意識感覺壓力倍增，無暇去體會他人的感情，所以也不可能分擔對方的痛楚。不過，雙方要是初次見面就能玩到一處，一起打籃球，一起玩電腦遊戲，哪怕只有十五分鐘，就能驅除彼此之間的緊張感，進而惺惺相惜。

科學家還發現，很多殺人如麻的罪犯童年時代都缺乏遊戲。他們小時候未必都是壞孩子。其中有的因爲家有嚴父，常受體罰，反而表現得循規蹈矩，像個從不淘氣的乖孩子。然而，對五個月到五歲大的兒童來說，自由、自發的遊戲能提供安全的環境，讓他們探索如何跟他人相處，怎麼做才能避免傷害別人，從而培養出同情心。對所有的人來說，遊戲都能讓我們學會信任同伴，學會承受挫折和挑戰，進而提高適應未來巨大變化的能力。

近年來美國大規模槍殺案頻發，很難說嫌犯都是童年缺乏遊戲者。其實也不必連篇累牘討論遊戲的益處。對我來說，有了閱讀、旅遊、美食等休閒娛樂活動，人生才有價值，生命才有意義。

墟里
葉　歌
逢周一、三、五見報

閱讀長者的故事

三好集
潘明珠
blog.sina.com.cn/u/3232962857
逢周二、三、五、六見報

據香港人口普查的結果，其中一項數據顯示香港人口老化速度加快，六十五歲以上長者人數急增，而男女平均壽命上升至八十至八十六歲。這些數據帶出一些問題：這些已「沒生產力」的長者，會否成爲勞動人口的負擔？他們退休後怎樣過充實愉快的生活呢？

觀察我身邊一些長者，他們沒有「倚老賣老」或過分依賴別人，而是優雅、獨立地生活；他們不但沒成爲家人或社會的負擔，反之，他們充實地過着退休生活，更加將自己的經驗和睿智貢獻大家，值得我們敬愛和表揚。以謝振強校長爲例吧。我與謝校長結緣，是因爲他主編之校園刊物《春雨》寫故事開始的，一向敬佩他堅持教育事業五十多年，退休後仍關心教育，出版《校長爺爺：「拼」出教育路》一書，分享他豐富的教學經驗，展示出教育界前輩投身本港教育事業的熱情、承擔和拚搏精神。

我朋友立航向來熱心爲長者團體效力，常建議長者們多運動，到農莊種花種菜，多親近大自然，人也精神爽利呢。我母親早年多病，曾在病痛中自怨自艾，後來在六十八歲時學會游泳健身後，性格也開朗了，最近愛自己嘗試「找活動」，如包糉子、煮健康菜式，參加長者電影欣賞會去觀看《桃姐》等，觀影後母親的感受是要令自己常常動手做事，保持活力，並從中找尋樂趣。最近在圖書館也有長者講故事活動，我想由長輩主持「親孫」閱讀，既可有助推廣好書，又令老人家重溫童年樂，眞是一舉兩得。建議選阿濃名著，寫兩爺孫故事之《漢堡包和叉燒包》來分享，讀後定感到親切和濃濃的溫情，可令孩子加深了解和關懷長輩呢。

其實人老的大問題源於心境，只要心境不老，擁有獨立樂觀的個性，活到老學到老的態度，勇於面對老年的改變，那麼，銀髮一族同樣可以活得優雅和精彩。

精神契合之愛

李敖和胡因夢的離婚協議書曝光，將於下月初拍賣，二人結合三個月，相互攻擊三十年等舊聞又被翻了出來。其實李敖一直未對胡因夢忘情：「驀然回首，衆裏不再尋她，雲深不知處。」詞語曖昧。而胡因夢，有一次在大街上偶遇李敖，忍不住上前擁抱，感覺心裏仍有「溫度」，又說最感恩的男人是李敖。

男女同住一個屋檐下，淑女愛上土匪，才子愛上農婦，都是會的，生活俗事的相濡以沫令人們相互依賴，加之異性相吸，容易走到一起。不過，精神上若不合拍，愛情終有缺憾，當環境改變，淑女或會離開土匪，才子也將另愛他人。看李敖與胡因夢這一對，婚姻雖短暫，精神上倒是有過契合的。

婚姻複雜而盲目，刻骨銘心的愛情，必是全身心的付出，《天龍八部》中的喬峰與阿朱，就是這樣一對男女，他們的愛超越了生死。阿朱因故受傷，是喬峰捨命救她，阿朱養傷期間，二人朝夕相處，彼此傾心。喬峰尋找殺害父母的兇手，受歹人誤導，在不知阿朱身世情況下，竟要與阿朱的生父決一死戰，阿朱爲救父，也爲避免喬峰遭受更大傷害，易容成其父模樣，不料被喬峰誤殺，造成喬峰永難彌合的傷痛，正如歌詞所唱：「獻盡愛，竟是哀，風中化成唏噓句。」喬峰與阿朱身心互通，此等愛情最是彌足珍貴。

紅塵記事
慕　秋
wusiupikwa23@yahoo.com.hk
逢周一、三、五見報

黃埔軍校失望之旅

陪爸爸首度遊廣州，幾個遊覽選項中，他「一眼相中」黃埔軍校原址。該校在近現代史上舉足輕重，我這個非歷史愛好者，也欣然同意前往。

原址離市區較遠，爲節省時間，我們打車穿過大半個廣州。司機卻因不熟路況，把車停在距離目的地三公里的地方，附近很是冷清，我們問路查地圖找到最近巴士站，又折騰半小時，終於到了尾站「黃埔軍校」。

下了車，又傻住了。附近沒有任何標示，只能順着唯一一條破敗的小街行走，行至街尾，終於看到幾架旅遊巴士和一扇不起眼的大門，又走了約莫七、八分鐘，終於，「黃埔軍校舊址票務中心」出現了。

導覽要花一百元，我們決定「自力更生」。

參觀的第一站是黃埔軍校校本部，但校門緊閉，我們跟着指示牌繞走一圈，沿途看了兩個展覽，出來就已看到「參觀出口」。校本部看起來只開放了一小部分，可能正在整修，但沒有任何說明或標牌。前來參觀的，有一些零零星星的學生或參訪團，大多也都意興闌珊。

打算前往下一站，卻沒有任何路線說明，只好詢問工作人員，工作人員很不耐煩地瞥着眼說，「下一景點走路起碼半小時，沒有別的車，自己開車才能去。」我對她的話半信半疑，但折騰了大半天，實在失去耐心，任憑是什麼景點都好，索性走人。

實在有些失望。不便的交通，昂貴的導覽費，缺乏規劃的配套設施，不負責的工作人員，嚴重影響了遊覽體驗。一天下來的收穫，只有一張在陸軍軍官學院門前的合影和一把送給爺爺的紀念扇。

如今，許多商業樂園、旅遊景點都建得非常完善精緻。相比之下，如此重要的歷史原址，卻沒有得到應有的規劃和活化，心中不禁有些悵然。

我們意興闌珊地搭車離開了，一段歷史，也似乎被我們遠遠甩在了身後。時間的巨輪滾滾向前，許多人、事、物都在歷史的洪流中沉澱了，若沒有人去探尋，它們就眞將慢慢消逝了。

閃念
大　千
逢周一、三見報