

## 「打架成本套餐」

法治建設不僅需要立法、司法、執法，也需要民眾守法，這就離不開有效的普法教育。劉邦進咸陽的「約法三章」，既便於實操，又簡明扼要、通俗易懂，取得了立法、司法、普法各方面多贏。

當然，現代法律體系高度繁雜精細，遠非兩三句話就可以概括。但這更需要用老百姓聽得懂的語言去解釋。內地有很多普法標語流傳甚廣，看起來似乎有點搞笑，但在現實中卻起到了很好的警示提醒作用。就以保護山林、嚴禁煙火為例，「今天放火燒山，明天牢裏過年」、「山上一把火，山下派出所」，形象說明了違法後果；有人習慣於逢年過節到山上墳頭燒紙燒香，「林區墳堂不見煙，祖先地下心也安」就針對此做了思想輔導。

互聯網時代，普法手段也更加靈活多樣。最近，多地警方在網上發布了「打架鬥毆成本套餐」，共分為五檔。比如：「基礎套餐：當兵政審不通過＋企業招工不通過＋民事責任費用（訴訟、律師、醫藥、誤工費）」，「套餐一（輕微

傷打架成本）：五日至十五日拘留＋二百元至一千元罰款＋醫藥費、誤工費等賠償＋因拘留少掙的工資」等。

打架鬥毆造成的不同危害，後果一目了然。相比羅列複雜枯燥的法律條文，這種「定製套餐」真正是「吃不了，兜着走」，各種滋味，自己品嚐體會。並且還運用新媒體製作成動態菜單模式，既直觀又生動有趣，給人印象深刻。誰說警員都是板着面孔、不苟言笑？所以，普法也需要「供給側改革」，提供接地氣的宣介方式。

環顧香港，有些曾經受蒙蔽煽動的青年，因為參與「黑暴」，也支付了沉重的成本：學業無成，搵工無着，父母痛心，家庭破碎，入獄坐監，前途盡毀。對青年人進行普法教育，不妨也來幾份「套餐」。



瓜園蓬山

gardenermarvin@gmail.com

逢周三、四、五見報

## 退場的體面

朋友是個年輕的母親，向來樂觀的她，最近卻非常煩惱。

她告訴我，此前為自己的孩子買了一家遊戲室的年票。她千挑萬選，選中了一家在全港有多家分店的大型連鎖，遊戲室裏面各種各樣的大型遊戲，無論是波波池、蹦床還是木沙池等等應有盡有。雖然孩子很喜歡，但由於疫情，她已經很久沒有去了。沒想到最近爆出新聞，那家遊戲室突然結業，原本堆滿遊戲設施的場地，一夜之間人去樓空。包括她在內，共有五六百位家長手中的年票瞬間都變為廢紙。朋友還被拉進了一個「苦主群組」，裏面的上百人要麼手握年票，要麼就是剛剛在充值卡裏存入了數百元。每個人的損失雖然不多，但總人數並不少，總額加起來也相當可觀。再加上其中不少苦主都說是在結業前不久，在這家遊戲室的僱員游說之下購買了年卡，剛買就遭遇「走佬」，不免有種被故意騙錢的感覺。

想來早在疫情之初，新聞中健身房、美容室倒閉，造成年卡、充

值卡會員損失的報道就屢見不鮮。其實細細想來，原本是一種互惠互利的行為——消費者一方，用比較優惠的價格提前買到了商品；而商家一方，則鎖定了客戶，提前回籠了資金。但實在是這樣的無良商家太多，連帶着讓我對年卡、儲值卡這樣的形式都無法完全信任了。

疫情之下，每次限聚收緊，以小朋友為主要客戶的遊戲室自然逃不出被迫關閉之列。客人們不能來，但員工的薪水必須照付，高昂的鋪租也不能豁免，一兩個月的時間或許還能咬牙堅持，但轉眼已是一年，所以商家經營困難，甚至是結業倒閉，都算是情理之中，不算意料之外，但這樣結束的方式實在令人難以接受。

相比起進場時的光鮮亮麗，要維持退場時的優雅體面，雖然更難，但更應該。



大川集 利 貞

逢周一、三、四、五見報

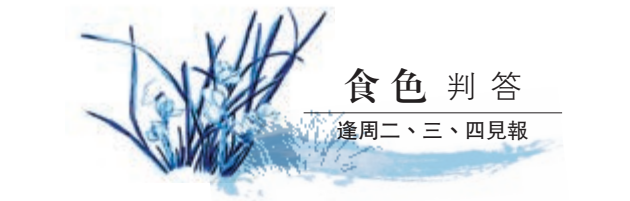
## 踏雪尋梅

冬天的梅子，真的太合時宜了。附庸風雅一點的，可以在寒風之中賞梅花高潔，興致來了還能默念一句「出自苦寒來」。至於實用主義者們，乾脆把梅花開過之後留下的果實統統搬進後廚，是想也想不盡、做也做不完的神仙食材。集好看和好吃於一身，梅子的優點，真的可說是造物者的恩賜了。

傳說烹飪味道中酸、甜、苦、辣的酸，便是始於梅子。還記得小時候吃到酸梅粉，一股強大的氣勢直衝腦殼，後來嘗過了新鮮梅子才驚覺，原來酸也可以酸得如此美妙、圓滑，千般力都化成繞指柔，還是逃不出它的雙手。古時候的梅子，用的也是這一招以柔克剛，用酸味來軟化肉類纖維組織，去除腥膻。這一點至今也適用，就像與燒鴨、燒鵝常伴的梅子醬，酸酸甜甜口感爽脆，吃的是禽類，入口卻如履平地，最後一絲餘香，讓整頓飯回味悠長。

梅子在八世紀傳入日本，據說它曾治好過天皇的病，一度越傳越玄乎，成了人們心中長生不老的神物。不過的確，之後的鎌倉、室町時代，梅乾都曾作為解毒和開胃的藥物流行軍中。直到紀州梅漂洋過海從和歌山運到東京都，江戶時代的人們才把它當成日常食材。現今十分出名的南高梅，也正是出自和歌山。跟中國不同的是，日本人為了保存便利，一早就沿用了醃漬的方法做成梅乾，梅乾最大特點就是強烈的酸味和鹹味，放在米飯上只需一顆，就能生津開胃，把整頓飯的高度再升一級。梅子飯糰作為午間快餐的代表，是食材最簡單，吃起來也最香的人氣首選。

有人笑言，你跟日本人的飯桌，就差一顆梅子。其實也不然，我們的梅樹早扎根，早早出道，雖然形態各異，也是千百年來最忠實的陪伴了。



食色 判 答

逢周二、三、四見報

## 長命百二歲

一月二日，全球最長壽的日本女人瑞田中加子，慶祝了一百一十八歲生日。這位經歷過兩次世界大戰、活了超過一個世紀的長者表示，希望能夠健康地活到一百二十歲。

田中加子喜歡食朱古力和喝汽水，平日又喜歡解數學計算題活動腦筋。她自言：「吃好吃的東西、學習計算等事務，就是長壽的秘訣。」雖然在疫情影響下，沒有太多機會與家人見面，不過她仍然非常有活力，平日能夠正常地進食三餐，閒時又會做運動。

田中加子於去年獲健力士世界紀錄認為全球在世最長壽的人，現時已知近代史上最長壽的人是來自法國的Jeanne Calment，她於一八七五年出世，活到一九九七年，終年一百二十二歲。

……

## 「和平」去哪兒？

明明分分秒秒都有人在吹熄生日蛋糕上的蠟燭前許願「世界和平」，但為什麼祝福像變了魔咒，「和平」離人類似乎越來越遠？是上天聽不到人類的祈求，還是世界文明的落後，嚇得「和平」想離開地球，移民別的星宿？

美國國會山莊暴亂、香港立法會遭暴徒闖入肆意破壞，這些所謂「表達訴求」的情況，筆者無意深究；不過有人仍在比較近年世界各地每次請願變大亂的成因、政府處理手法、市民反應和支持度，說每地事件不能混為一談；我則認為，研究是可以，但時至今日，都無謂再簡單複雜化了。暴力就是暴力，和平被忽視就是被忽

……

## 寒流

山巒綠枝銀裝素裹，冰凝剔透，南國奇景令人驚嘆。

冷空氣讓人「凍手凍腳」，因為沒有暖氣，晨起一出被窩，整個人好像住在冰箱裏。羽絨服、暖風機、電熱毯、暖手寶，這些北方的禦寒裝備有了用武之地。電商平台的小姐姐邊直播邊試穿羽絨服、羊毛外套，推銷着各種新款冬裝，外面雖然冷，直播間的生意卻很紅火；飯店的火鍋生意最近也好了起來，送外賣的小哥最近接了很多自助火鍋訂單。

深圳野生動物園的動物們同步開啟了花式禦寒模式，動物園工作人員為「怕冷」的動物居民配上了電熱板、電暖箱、電暖燈、紅外線保溫燈等保溫用品。羊

……

包括大腦在內有幾個重要的功能器官，比如心、肝、脾、肺、腎等內臟，在漫長的生命活動中都很可能出現功能衰竭。此外還有外在環境因素，例如世界衛生組織曾表示，過多置身空氣污染環境，會增加中風、缺血性心臟病、急性呼吸道感染、慢阻肺（COPD）及某些癌症的風險。此外，還有不良飲食習慣，如「高熱高脂」的飲食容易引發多種疾病。

筆者觀察到，很多長壽者都心境開朗，精神健康。好似田中加子，只要品嚐到美食，只要在下棋時勝出，就像小朋友般開心大半日。身心互為一體，鬱鬱寡歡的人，很難會長壽。



童眼觀世 梁 戴

逢周二、四見報

……

二十一世紀人類可以看到科技的無限潛能，但同時又目睹了同類在宣洩不滿時的無限低能。究竟是文明演進中的教育一環終歸失敗，還是許多人居安太久，所以忘了和平的可貴？春秋時期，戰爭講求禮法，要預先通知、不乘虛而入、不辱使節、不殺主帥等等。匪夷所思嗎？不合邏輯嗎？沒聽過「春秋」二字嗎？明白的，明白的，那已是公元前七百年的往事，現在人類文明進步多了，我們生日吹蠟燭前是會祝願「世界和平」的了。



竹門日語 簡嘉明

逢周一、四見報

……

駝、長頸鹿、長角羚羊、斑馬等食草動物得到了最好的「暖墊」——乾稻草。蛇類、鱷類等變溫動物享受到了暖氣設備，還蓋上了為牠們量身定製的保溫被子。

比寒冷更可怕的新冠病毒乘着寒風再次復甦，各地風聲鶴唳。更嚴格的疫情防控措施開始實行，港人入境廣東隔離由十四天變成了十四加七天，隔離期間核酸檢測由二次變成了四次。口岸工作人員頂着寒風一絲不苟地工作着，往來的人們有條不紊地配合着工作，偶爾不知道是哪一方說出的一句「辛苦了」，讓寒流中充滿悲壯感的人們心頭一熱。



灣區聽雨 黎 園

逢周四見報

……

## 束手無策

朋友三年前喪偶，她的女兒大了，有自己的家庭，剩她一人獨對兩千平方呎大屋。寂寞逐日積聚，終於患上抑鬱症。

她除了找醫生診治，並沒有告訴朋友，只是把情緒壓在心裏。一次疫情中的問候，她發現我是一個可以傾訴的朋友。於是有了每天數十分鐘的通話。

她屢次訴說她的寂寞，女兒忙工作忙家務很少聯絡，談得來的朋友少之又少。我知道醫生已給她處方藥物，但不能解除寂寞。於是我希望她能有某種寄託。

「你有寫書法嗎？我每天寫兩個小時，寫時心境怡悅。」我說。

「我從沒練過書法，我的字太醜，自己也不想看。」她說。

……

## 這個冬天特別冷

氣溫稍為回升了些，但天氣預告，本周持續有寒流到來，看來經濟「寒冬」下，這個冬天真有點「應景」。

遇上冷冷的天氣，環顧街上行人，似乎十個有八個都穿上羽絨外衣，當中有刻意精心搭配的，也有隨便穿上一件的，目標也是一樣：保暖。

就是因為這樣，連自己也省得穿厚厚的絨毛大衣，不過會多花點心思在搭配方面，如穿上深色上衣，就一定配一條較淺色的長褲，相反就是淺色外套配深色褲，令視覺上增加一點美感，色彩和諧點。今年因為防疫，打亂了一

些基本的生活秩序，包括了在衣飾上的限制，簡單、舒服的模式，成了現時大部分人的穿着心態。

的確因為限聚令，少了出外娛樂的機會，即使剛度過的節日，也只能安坐家中，上班的衣飾也變得隨便。往年零售行業熱潮的日子，今年卻變成寒冬，無論衣服或美容妝品，所有消費品都受到影響，這是無可爭論的事實。但疫情總有消逝的時候，不要因為目前的情況，就把自己的心境完全冷卻下來，眼前另一個節日、農曆新年很快就到來，要添新衣的話，換一件色彩明亮的毛衣，甚至只是一個可

愛的花花防疫口罩，也可令你心境回復多點快樂。

可能現時很多人都未能適應疫情下的日子，最近看一本時裝雜誌，就發覺一篇出自年輕女孩手筆的文章，內容充滿失落和傷感。一場疫情，其實應該是讓人們更懂得珍惜平凡的日子，雖然天氣有點冷，但內心仍有着熱誠，看那璀璨的煙火，踏入充滿希望的新一年。



衣尚 蕙 蕙

逢周二、四見報