

## 去大市場尋味西班牙



▲Mercado de la Paz市場。

在人群中走了一個小時，腦子裏就像一部剛換了彩色墨盒的打字機將一個個字一行行地打出一篇篇文章，令黑白了很久の中樞神經系統非常繁忙。停下來在燦爛的陽光下用一杯咖啡的時間轉念一想，「哦，這就是疫情前世界正常的樣子而已。」

第一次來西班牙時就因認為傳統市場不衛生的守舊想法，錯過了太多美食並遭到了朋友的嘲笑，這次把第一站就安排在了「貴婦區」的Mercado de la Paz——十九世紀（一八七九年）西班牙建造的最後一個市政食品市場。

出發前，我專門找出《SOMEBODY FEED PHIL》這部美食旅行紀錄片中Phil在馬德里大快朵頤的片段，並認真記下了他在這個市場品嘗的由一家四口經營了二十年的家族餐廳Casa Dani出品的西班牙代表美食之一——薯仔烘蛋（Tortilla de Patatas）。

一進入這個乾淨敞亮的大市場就被這裏掛着不同年份的火腿、鋪着各

式各樣的海鮮與擺着鮮翠欲滴的水果的店鋪，感到興奮不已。剛往裏逛了幾步，就已能看到前方的人頭攢動。市場裏各類食物的明亮色彩和它們溢出店鋪的香氣讓人「不得不」胃口大開。在香港通常不會因吃飯等位的我都欣然站在了Casa Dani門口數十米長的隊伍中。

待這一口軟嫩香滑的薯仔烘蛋落肚，薯中有蛋，蛋中有薯，薯蛋相融得絲滑而又不失邊界，不由地感慨如此樸素的食材在如此簡單的調味之下竟能如此美味。另叫一盤馬德里燉牛雜，沾着湯汁來一口，再叫一碟烤豬耳，配着脆骨來一口，不分軒輊的好吃，是另一個境界的美味，當然都是期待中的滿足。

（後疫情時代歐洲行二）



樂活潘少

逢周一見報

## 偽球迷

對，標題說的就是我。四年一屆的世界盃又來了。足球所引發的熱情，不但讓真球迷們熱血沸騰，也引出了無數像我這樣，四年才出現一次的「偽球迷」。

讀書的時候，我可是如假包換的球迷，不但愛看球更愛踢球，是球隊的主力前鋒，工作之後不要說踢球，連運動的機會都少了很多。上一次親身下場踢球已是多年之前，記得一踏上草坪，當年的記憶瞬間都湧入腦海：衝刺、滑鏟、射門、入球……意氣風發的我在奔跑了十分鐘之後就被打回了原形，彎腰擦着膝蓋大口大口喘着粗氣，從此就再也沒有踏上球場，而看球的次數也越來越少，直到有一天，看到電視裏某個著名俱樂部裏的球員自己都不認識了，才意識到我也成為了「偽球迷」的一員。

「偽球迷」也有自己的樂趣。在其他體育項目的國際賽事中，但凡有中國隊參賽，在自覺與不自覺之間，總是會帶着傾向去看比賽，為國家隊

的勝利而欣喜，為國家隊的失利而扼腕。足球的國際賽事，反正沒有中國男足什麼事——本來我在這裏習慣性地打出了「國足」，但立刻就刪掉改成了「中國男足」，從我做起，之後「國足」這兩個字只留給「中國女足」——在還是真球迷的時候，國際足球賽事反正沒有中國男足什麼事，而我又非常喜歡德國隊，所以總是為德國隊搖旗吶喊。如今成了「偽球迷」，德國隊的主力球員我能叫出名字的都不超過兩個，所以自然也沒有了特別的熱情和偏愛，反倒可以安心看比賽，為對陣雙方每一次精彩的進攻和防守而叫好。前幾天德國爆冷輸給日本，「真球迷」的我恐怕要痛心疾首好一陣，「偽球迷」的我則興奮不已，大呼精彩，也是一件樂事。



大川集利貞

逢周一、三見報

## 怯場

參加奧林匹克賽事的運動員、藝術家、演說家和我等凡夫俗子有何共同之處？我們都可能因怯場導致大失水準。美國認知心理學家Sian Beilock的研究證明，怯場不是技不如人，而是因為過分在乎自己在別人面前的表現而造成失誤。

人學習新技能需要依賴「工作記憶」（working memory）。學踢足球得注意左、右腳怎麼觸球，如何發力；學游泳要關注換氣、頭手姿勢。但真正掌握技能後，我們改用「程序記憶」（procedural memory），就像自動駕駛，不動腦子就能圓滿完成任務。比如每天走路上班，從家到單位的路線早就鐫刻腦海，不用記路、找路。而怯場者輸掉本該贏得輕而易舉的比賽是因為過分緊張，從程序記憶切換到工作記憶，反而像新手那樣手足無措了。體育明星接受採訪時表示對如何贏得比賽一片茫然，正因為他們當時用了程序記憶，不假思索才會印象淡薄。

實驗證明，怯場的焦慮在人腦中會引發和肉體疼痛一樣的反應。Beilock年少時深受怯場之苦，比賽、考試都因此大受挫折。但她說過通過練習能緩解焦慮，減少怯場的負面效果。如，事先可模擬實際場景多多練習，演講前綵排、重要考試前參加模擬測試等。也可通過深呼吸、唱歌或其他方式「開小差」，轉移對當前任務的過分關注。還可以告訴自己：心跳加速、額頭冒汗是興奮而不是畏懼的症狀，自己一定能成功。

但有時環境因素會加劇怯場反應，如，在場的只有你一個女人，或者美國少數族裔面對一群白人的判斷。但辛苦準備，走了九十九步就差這一步。此時在場上只能進，不能退，必須戰勝怯場，否則會遺憾終生。



墟里葉歌

逢周一、五見報

新冠肺炎疫情蠢蠢欲動之際，上周香港音樂會停不了，每晚都有至少一場演出，觀賞性沒讓世界盃足球專美。

除周一旅德鋼琴家Igor Levit香港首演、周二麥家樂創作及指揮《孔子傳》歌劇，筆者因事缺席外，其餘各晚都躬逢其盛，欣賞音樂家們在新冠肺炎疫情下熱情演出的同時，更珍惜香江多元音樂文化，為我等提供不同形式的聽覺享受。

例如周三在香港文化中心音樂廳的《香港合唱團匯演》，由香港合唱協會下屬十三個合唱團輪流演出，主席陳永華教授開場發言，提

李大壯出生在塞納河邊上，到中國工作之後，便給自己取了中文名。他講起這很是自豪：「李嘛，唐代皇帝姓李，聽上去就有貴族血統，我也是法國貴族後代呀。大壯嘛，我高高大大，名副其實，好記。」雖然這理由並不嚴謹，但我也懶得去糾正，畢竟他為了能更好地用中文交際，把這幾句詞背得很熟。日子久了，認識他的人都記住了這個樸實的中文名。

認識李大壯，是在五年前，灣仔的一個法語沙龍上。我的法文僅

「清華媽媽語錄」風靡一時，又把「學習為了什麼」這個問題提了出來。按照「語錄」的「教誨」，學習「是為了你將來點餐的時候，可以不看價格」「為了你在外出旅遊的時候可以住自己喜歡的酒店」等等。一言以蔽之，為了高收入、富生活。這些「清華媽媽語錄」出自哪位「清華媽媽」，無法查實。「清華」和「媽媽」都只是吸引眼球的造梗原料。前者是高學歷的象徵，後者是至親之人，兩者相加而成的「語錄」，難道還不該信從嗎？

不少人批評「語錄」是「毒雞湯」，認為不能把學習功利化。純粹為個體功利目的的學習是不可取的。但不能否認的是，學習需要一些目標的刺激。如果把學習限定在「語錄」中談及

生活美學家松浦彌太郎提醒我們，個人財務管理的第一步是與金錢建立良好的朋友關係，即視金錢為「錢大人」，既珍惜它，又尊敬它，並在用錢時明確意識到，所花的款項「是消費、浪費、還是投資。有了這意識後，基本上就是維持三者的平衡。」

松浦彌太郎是一位有同理心且務實的作者，他認為每一個人都會在「消費、浪費、投資」這三項花費上有不同的比例，而我們也沒有必要盲目地跟隨別人的比例。理由是：每一個人都有自己人生追求的目標。

更重要的是，當我們清楚了人生目標後，不少花費便會從浪費變成投資。舉例，如果我們單純為了娛樂而購買日語動畫，這是浪費，但若然我們明白到

## 「清華媽媽語錄」

的中小學教育，而不是泛指一切為了增知廣聞、提高修養的活動，就更是如此了。

很多人都經歷過「三更燈火五更雞」寒窗苦讀的歲月，如果不設定一些目標來刺激多巴胺分泌，很難熬過學習之苦。而目標體現着不同境界。修齊治平，為往聖繼絕學，為萬世開太平，這大概是最高的；醒掌天下權，醉卧美人膝，便低了一層；求一技傍身，餬口謀生，在世俗看來，就更低微了，但也合



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

## 不要零浪費

自己的目標是學會日語，那麼花錢收看日語動畫，就是一項投資，即一項自我增值的投資。

當然，還是那一句老話：我們必須誠實面對自己。一項花費是浪費，還是投資，我們大概心中無數，切勿自欺欺人。

「那只要零浪費就好了嗎？」松浦彌太郎寫道。「其實零浪費是不可能，而且未必零浪費就是好事，因為我認為浪費對人類來說不可或缺。人類過度的節儉禁慾會累積壓力。」

另一方面，「人類過度禁慾，就會



自我完善 米哈

逢周一、五見報

## 《小小姐們》

多年前生意失敗出走他鄉，遺下三姊妹與母親同居陋屋。仁珠和仁京長大後分別從事會計和記者的職業，仁惠仍就讀高中。仁珠和仁京好不容易找來一筆經費給仁惠參加學校的研修旅行，怎料母親卻偷走該筆經費，獨自出走。三姊妹只有怨恨自己為何身處貧困階層……

「小姐們」的故事重點並不在於三姊妹與母親如何維繫親情，也不是講述韓國社會的貧富矛盾。事實上，仁珠和仁京都有固定職業，雖然要償還父親債



文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

## 香江音樂停不了



到一年前籌備演出時充滿變數，但「相信香港人精神，可以跨越困難。」結果一呼百應。當晚演出最後一首《東方之珠》，全體五百多人合唱，為香港回歸二十五周年誌慶（見附圖）。

同樣是合唱藝術，周五晚柴灣Y綜藝館的《歲寒三友——長恨歌音樂會》，由香港雅韻之聲、香港音專等六個合唱團演出黃自等音樂先賢的合唱瑰寶。原來當晚也是「香港音樂專科學校」成立七十二周年。儘管濛濛細雨，迎來全場滿座聽眾觀賞合唱、獨

### 陪遊記

拒。大壯一臉真誠，非要我同往。他的理由是：「你即便看不懂法文，也能根據畫作講出自己的感受。」

那天的參觀很愉快，我在一幅人臉的抽象畫面前駐足良久：「紅色和綠色在面孔上的交替使用，很詼諧，能感覺到作者內心的快樂和達觀，對生命充滿熱愛。不論這作者年齡幾何，一定是一個生活的智者呢。」大壯很高興我告訴他這些：「你的觀點會啟發我產生更多想法，在以後的人際交往中，我的

乎人情。

即便從功利角度而言，最低層的目標對學習的激勵作用其實最短期、最有限。一來這些目標實現起來相對容易；二來有許多學習之外的「替代方案」可以完成這些目標。中個大彩票，繼承一筆遺產，或許便足以維持生活，卻斷難實現修齊治平的理想。諾貝爾化學獎得主卡爾·巴里·沙普利斯談到學習時，給出的建議就是保持好奇心，深入源頭去探索。這樣的學習，為人打開了無垠的成長空間。因此，把舒適生活作為學習目標之一，無可厚非，只是不能忘記學習的真義在於人格的完善，在於獲得看待世界、自我和他人的正確態度和方式，在於成就自我的同時幫助他人、兼濟天下。

失去身為一個人的柔性面」，那就是變成一毛不拔、不講究生活品質、凡事以價錢來衡量價值的人種。有人可以選擇這樣的生活方式，但這樣的人傾向較少朋友，絕少是有趣的人。

既然不要零浪費，那麼我們應該如何浪費才好？

松浦彌太郎的答案是「你要有意識地浪費」。如果我們沒有意識地浪費，那一項花費便真的只是賬單上的一個加減動作，但若然我們有意識地浪費，金錢花了，我們卻賺了一個經驗、一種放鬆或感恩的感覺，甚至有時成為「休息是為了走更遠的路」的投資。

最後，在誠實面對自己的前提下，還是有一條金科玉律：「浪費不能大於投資」。

務，但也未算處於貧窮線之下。故事發展其實與《小婦人》沾不上半點關係。除了開首幾集着墨三姊妹的親情，劇情發展仁珠所屬公司的集團老闆朴載相爭逐選舉要成為首爾市長，其妻元尚雅協助丈夫暗中處理不法資金。仁珠無端捲入了七百億韓圓的黑市資金流向，過程中被追殺、審問，仁京身為正義記者則要追查事實真相……

原本講述倫理親情和階級鬥爭，一下子變成奇情追兇故事。金錢成為萬惡的出發點，政客在選舉過程不斷染黑，傳媒被金錢引誘而渲染炒作。「小姐們」雖然不畏艱難而要討回公道，過程極富戲劇性，但也令觀眾覺得過度天馬行空。

言，尤其珍貴。

器樂方面，周四晚出席了泛亞交響樂團的普及音樂會，樂團由葉惠康博士在一九七六年成立，是少數長壽民間藝團之一。當晚客席指揮梁書銘指揮和講解都十分稱職，引領台下家長、孩子認識關於「暴風雨」主題的音樂作品。

九十分鐘不斷間演出，在新裝修的上環文娛中心劇院是一項經歷，容後詳談。



樂間集 周光葉

逢周一見報

藝術素養會為我加分增值。」

我深以為然。一個人的教養和風度，不是你穿了價值多少錢的名牌衣服，而是你講出來的話有教養，而藝術會讓你變得更高雅、更美好。這也正是人都應該懂一點藝術的重要原因。



負喧集 趙陽

jackeyzhao2018@gmail.com

逢周一、三見報