

中環街市也能walk一天



▲中環街市內景。

中西區百多年來都一直是香港的心臟地帶。一路走到「心臟」的中心，在中環半山扶梯的起點，有一個如果不知道裏面是什麼樣子就不會貿然走進去的入口，因為上面寫着「中環街市」。

作為三級歷史建築物的中環街市，第一代可以追溯到一八四二年。疫情後開始的活化項目是回應行政長官二〇〇九年施政報告中活化中環街市的政策，並作為政府保育中環的其中一項重點工作。工程分別於二〇二〇年十月及二〇二二年一月分階段完成，並於二〇二一年八月起向公眾開放。煥然一新的中環街市已經蛻變成一個親切和諧、活力動感的共享空間。走進中環街市，才算是真切地融入到本土的生活方式中，獲得深度中環人文體驗。樓高三層的中環街市保留了經典的水磨石主樓梯與十三個街市攤檔。美食、購物、工作、休閒、玩樂、文化和教育元素不難滿足大眾的需求，面積達一千平方米的綠化休憩空間，以及社區表演空間和活動空間，讓各式各樣的藝術展覽和表演活動競相放彩，典型的「Playground for All」的社區熱點。再加上百餘個公共座位和WiFi覆蓋，已沒有任何理由不成為citywalker們四季都可以到訪的漫遊天堂。

而他們更離不開的，是咖啡與酒與茶，那就是不時有限定口味豆子的Chart Coffee與香港手工自釀麥啤的Mak's Brewery與開在哪都總會排隊的奶茶店「我想和你無所事事」。

Chart Coffee的咖啡豆都是在香港本地烘焙的。這裏的招牌豆，來自埃塞俄比亞的Sidamo Guji Sakicha值得一試，是很少有果香卻不會過酸的豆子。輕聞時微微的檸檬香和回甘時烏龍茶的尾韻延長了享用這一杯咖啡的過程。

（香港citywalk三）



樂活潘少

逢周一見報

唱歌長壽活樣板

昨天是「全民運動日」，運動強身，固然是常識。至於唱歌強心，上周由一位殿堂級歌唱家娓娓道出，全場側目。

所言者是上周四晚在香港大會堂音樂廳的《致敬歌劇傳奇——江樺老師九十五華誕音樂會》，由一眾弟子組成的江樺合唱團，為恩師舉辦的音樂盛宴（見附圖）。節目包括六部歌劇的獨唱、重唱、合唱選段，全部配以場景，各人盛裝演出。伴奏方面由台後的鋼琴及弦樂四重奏，通過擴音演奏。但聲樂則原聲唱出，體現江老師的藝術堅持。

筆者上月有幸拜會江老師，也問及音樂會。當時的回覆是：「我會演出一首半曲。」聽後未有追問，只期待何為半首。結果上半場演出意大利作曲家馬斯卡尼《鄉村騎士》，在全場漆黑氛圍下，合唱團各人手持陽燭唱出《復活節聖詩》後，江老師以其聞名遐邇的美聲唱法，深情演繹著名詠嘆調《你可知道》（Voi lo Sapete）。九十五歲的女高音原聲、原調現場演出，那



可能是一個世界紀錄。

一輪掌聲後，江老師和合唱團齊唱改編自該劇著名《問奏曲》，那就是她所說的「半曲」。對老師說話

的精準，五體投地。

音樂會的另一個驚喜是法國作曲家比才《採珠人》女高音詠嘆調《像從前一樣》（Comme autrefois），當江老師大弟子馮志麗出場時，背後聽到一句熟悉的女聲「噢，媽咪

長篇之「長」

長思，久久不能釋懷。

短篇小說寫人，幾筆勾出輪廓，就像《圍城》裏孫柔嘉給汪太太畫像，十個紅指甲，一抹紅嘴唇，僅此而已。長篇則不然，必把人物的前世今生，命運波折寫得清清楚楚。長篇該有多長，關鍵在於作者筆下人物的生命有多長。而文學意義上的「生命」，從來不以自然時間為衡量尺度。所謂人物的「生命」長度，不是說他在小說裏活了多少歲，而是說他的人生有多豐富。

優秀的長篇作家對筆下人物的了

解，一定比人物自己還要透徹。譬如，讓賈寶玉寫一部自傳，定不如《紅樓夢》精彩。當然，賈寶玉是虛構的人物，但我們讀過許多有原型的長篇，比原型更能打動人。

莫言把「長度、密度和難度」作為長篇的標誌。我以為，「密度」最為關鍵。生活本就是高密度的存在。作家要做的，不是用大量的水稀釋生活，而應該像一個考古工作者那樣，把層層疊疊積壓在人物身上的生活，一層一層、一點一點小心而大膽地揭開，把完整的、破碎的、連續的、斷

裂的、厚鈍的、尖銳的生活以及它們在人物身上的壓痕、刺孔，纖毫不亂地展露在讀者的眼前。因為工程龐大，搭積木不夠穩固，便有了合理結構的訴求；因為內容繁雜，幾句話說不清楚，便需挑檢語言。如此這般，才造就了長篇之「長」。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

一直練習，直到何時？

的過程。

從研究如何學習國際象棋至戰鬥機飛行，兩位教授發現「技能的獲得」經歷五個階段：新手、初學者、玩家、熟練者，以及專家。重點是：這五個階段的距離是不均的。

成為一個新手，你只需要將基本規則弄清楚，例如象棋新手學習棋子的移動方式、新手衝浪者掌握上板的基本步驟。但當要成為一個初學者，我們便必須在複雜而混亂的現實世界中應用新技能。

從新手晉升為初學者的過程，比想像的要困難得多。范德比爾特以衝

浪作例子，說只有百分之五的人在第一次課程後會回來繼續學習。

我們應該怎樣令自己晉升為初學者，甚至玩家呢？方法只有一個：不斷練習。那要練習到何時？練習到新動作或技能，變得自動化，變得跟你的身體渾然天成。科學家指出，過度思考是獲得技能的強大障礙。只有將新技能變成無意識的操作，我們才真正進入運用新技能的自在狀態。

那麼，最佳的學習方法又是什麼呢？在一個實驗中，科學家跟蹤了兩組戲法初學者。一組接受書面指導，另一組則觀看戲法短片。你想，哪一

組取得了更大的成功？只能說，紙上談兵，倒不如多看別人實踐。

話說回來，為什麼我們總是學不好畫畫？除了是實踐不足，更大的原因是：學習，不只講求技巧與知識，而是花更長的時間來學會觀看世界的方法。



自我完善 米哈

逢周一、五見報

青春版《牡丹亭》(上)

青春版《牡丹亭》，先在台北首演，其後亦曾來到香港的沙田大會堂演出三天，可惜當年私務纏身，令我錯過了該演出。今年中國戲曲節邀請到江蘇省蘇州崑劇院專程來港，足本《牡丹亭》於西九戲曲中心大劇院登場，雖說時隔十多年，但是精湛的舞台藝術，歷久彌新。

白先勇曾對「青春版」的製作目標作出說明，除了栽培年輕演員擔綱演出，該版本亦滲入適度現代劇場美學，令整體演出富有新鮮氣息。開演之時，舞台上放置一桌兩椅，背幕投

影是偌大的劇目名稱。另外，舞台上方設有三層台階，台右設有流線型斜台達至中央演區。雖然每晚（每本）分作九折，但只需以懸掛景片轉換背景，同時輔以音樂伴奏。整體節奏做到一氣呵成，滿足現代觀眾要求。

首晚上本「夢中情」的重頭戲是「驚夢」，沈豐英飾演杜麗娘與沈國芳飾演春香，主僕二人對環境的觸覺，完全能夠發揮「不到園林，怎知春色如許」的感覺。背幕投影配合戲曲的虛擬性，畫面構圖亦發揮姹紫嫣紅的美意。整場戲單靠演員身段和唱

功，足以展現崑曲之美。

誠如白先勇所言：「崑曲無他，得一『美』字，辭藻美、舞蹈美、音樂美、人情美，這是一種美的綜合藝術。」藝術乃是人民的精神結晶品，三晚演出令我沉醉於美感世界，心靈滿足。



文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

35毫米菲林和紙質書

最近上映的電影《奧本海默》，除了普通版本、IMAX版本之外，還有據說整個亞洲只有香港才有的三十五毫米菲林版。我自然要選擇三十五毫米菲林版啦。但沒想到的是，點開售票APP一看：全港僅有的幾個提供三十五毫米菲林版的戲院一片紅色，即使是工作日的下午也幾乎全員滿座，好不容易才買到一個還算過得去的位置。

就我自己而言，能集中精神去感受菲林版特殊之處的也就是電影前幾分鐘，很快我就被電影的劇情所吸引，投入到菲林所承載的故事之中去了。但即使不用特別留意，菲林特有的色澤、抖動與顆粒感始終存在，投射在視網膜上竟生出一種淡淡的感動。想來幾十年前，戲院裏放映的電影全部都是菲林版的，而短短幾十年間，數字放映大行其道，以至於以菲林放映的電影反倒「物以稀為貴」一票難求了。就好像在今天這個電子郵件、即時通訊的時代，收到一封好友寄

來親筆信的感覺；又好像在電子書越來越普及的今天，泡一杯清茶，信手翻開一本紙質書的感覺：雖然承載的內容是一樣的——菲林上、數字介質上可以存儲着同樣的故事，電子郵件、信紙上可以寫着同樣的思念，屏幕上、書頁上記載着同樣的文字，但某些時候，載體本身就代表着一些值得回味的東西。或許，在二一三年的香港書展，絕大多數的成交量都是電子書達成的，只有最受歡迎作家的最新作品，才能印刷在紙上，裝訂成冊，以限量版紙質書的形式進行發售。提前預約、先到先得這些常規性的營銷手段已經無法滿足熱情高漲的讀者，只有攬珠「中獎」的幸運兒才能獲得購買的權力。



大川集 利貞

逢周一、三見報

回流記

離港前，阿木一直住在馬灣島，是島上網球隊裏最「勤力」的球員，沒有之一。每個周末早上的訓練，他一定出席，而且，只要球隊裏有人在訓練後請客吃早餐，他排除萬難、千方百計都要參加。他有一班聊得來的球友，我作為後加入球隊的新人，默默地觀察，也便漸漸地了解他多一些。阿木每日往返於馬灣島和灣仔，在中環廣場一間頗知名的機構做財務總監，收入不菲，但從未見阿木請大家吃早餐、哪怕是一瓶水，我暗想，這種「孤寒入骨」的性情，真的很「CFO」。隊長悄悄地告訴我，阿木從小在香港的屋邨長大，家境很一般，他一路讀書很好，在港大讀了本科，又到中大讀了碩士，「噢，當然了，不會給了全額的獎學金，要不然他也不中讀了。」隊長補充這句話時，臉上露出一絲調侃的微笑。

前年夏天，阿木舉家移民英倫，定居曼徹斯特。對於阿木的這個決定，我一點也不意外。他的太太之前是某書院的英文老師，據說還是教學

名師，在家裏嚴禁三個孩子講中文。「幸虧每周可以打網球，大家不但講粵語，還經常講普通話。這樣我的中文水平才不會太差。」不過到了曼徹斯特，阿木基本上找不到工作，不是因為學歷低、能力差，而是因為他的履歷太好，幾乎沒有公司敢聘他、願聘他。倒是他太太腦子活，找了一間專做移民家庭生意的幼兒園做英文老師，日子倒也過得去。

不過，阿木終於耐不住，這個夏天又隻身回港了。「說到底，還是故土難離。在那邊，打個網球都要跑到幾十公里之外。而且，五十歲的年紀，再去適應異國他鄉的交往方式和節奏，真的是在難為自己了。」又在馬灣球場上大展身手的阿木，不知不覺吐露了心聲。



負喧集 趙陽

逢周一、三見報

七月下旬，中伏來到，這一季的水蜜桃也快落市了。和陽澄湖大閘蟹一樣，陽山水蜜桃也是老家的品牌食品，是每年饋贈親友、遠銷海內外的不二選擇。這不僅因為水蜜桃本身的特質，如口感、賣相，還因為它轉瞬即逝的時令性和傳聞已久的地域性。這其實是一種以「傳統性」為賣點的水果，符合大家心目中傳統社會特定的地理、氣候條件才能生成獨特產品的想像，這在農業科技進步、交通運輸發達的全球化的現代社會越發顯得難能可貴。

今年暑假回家後水蜜桃吃了不少，有的是朋友送的，有的是自己買的，但直到桃季臨近尾聲才吃到最甜、水分最足的果實，大概因為之前黃梅雨季氣溫不高，降水偏多。對本地人來說，水蜜桃的神秘光環沒那麼耀眼，但其引發的懷舊情緒更濃一些。記得我四、五歲時，外公從他工作的林果場背回一麻袋水蜜桃，洗乾淨後放到大塑料盆裏。夏天全家赤足坐在地板上，圍盆進食，皮和核都直接丟到盆裏。小時胃納強悍，一次能吃兩、三個熟透的大桃。酣暢淋漓，汁水橫溢，從嘴角、手臂流下，打濕了青蛙綠的小背心，父母嘲笑我肚圓瓜如。

在美國吃到的桃子，無論產自佐治亞州還是密蘇里州，甜度和水分都不夠。名為nectarine的「楊桃」滋味稍佳，但也遠不及水蜜桃。疫情前到湖南長沙開會，品嘗過當地特產黃桃，甜是甜的，纖維較粗，不夠細膩軟熟，做成罐頭更適宜。對我而言，水蜜桃如同周作人心目中「故鄉的野菜」，葉聖陶寫過的蓮藕與莖菜，魯迅記憶裏的羅漢豆、梅乾菜，都是來自家鄉的永遠靈感。



墟里葉歌

逢周一、五見報