

# 跟自己退一步

俗話說：「退一步海闊天空。」這種「退一步」，其實並非只是跟別人爭執時的怨讓謙沖；也需要與自己協商和解，退一步。這甚至是更重要的。因為自己與自己的衝突糾結，常常是不可避免的，其數量頻率遠多於與外部世界的衝突。所以，我們即便不必高攀那大聖大賢的顏淵，「以退為進，天下鮮焉」；但省視自我的內心，則是一門必修課。

中國人是苦慣了的。「吃得苦中苦，方為人上人」「艱難困苦，玉汝於成」等信條就像達摩克里劍一樣時時懸在頭頂。稍微放鬆一點、享受一點，似乎就是不思進取、胸無大志，就是虛度光陰、浪費人生，陷入內疚和自我否定情緒中。

二〇二〇年的荷里活電影《銀行家》裏，有着金融天才頭腦的黑人伯納德·加勒特，費盡心力在洛杉磯初步打開了自己的商業版圖。即便在輕歌曼舞的酒會上，他依舊躲在厚厚的眼鏡片後面，沉浸在無休止的嚴肅思考之中。太太勸他：「有時候你需要退一步，享受自己的成就。」

我等小人物，雖然談不上什麼「成就」，但是不管怎麼樣，總還算有點成績吧。順利完成某個項目，薪水加了五百元，肱二頭肌鍛煉得更結實了，多讀了三五本書，都是成績嘛！值得給自己一個讚。

弓滿易折，弦緊易斷。一直保持着緊繃，失去張力，也失去清醒的判斷，箭也就射不遠、射不準。所以，進與退，捨與得，是矛盾而統一的。唐代韓愈字退之，宋代湯思退字進之，也都是在名字裏蘊藏着智慧和警醒。適當退一步，給自己留出一點喘息調試的空隙，來好好享受一番，反而能以更好的狀態、情緒，來應對工作和生活。這是一種智慧，不是浪費。

馬上新年了，不妨就讓自己退一步吧。



## 瓜園蓬山

gardenermarvin@gmail.com  
逢周三、四、五見報

有一句網絡流行語說，身體和靈魂，總有一個在路上。這兒的「在路上」是一種詩意的表達。實際上，我們每個人每天幾乎都奔走在路上，與不在路上同樣重要的是，在哪條路上，走在不同的路上，風景不同，感觸也不同。

我接下來要說的不是抽象的哲學的路，而是實實在在踩在腳下的路。這樣的路總有起點和終點，但決定這些路的意義的，是它的目的地。回想少年時，走得最多的那條路，連着學校和家。回家或上學，路是一條

二〇二三倒計時，你的年終總結交了嗎？

年終總結是每個從業者歲終的一項收尾「作業」，今年工作怎麼看、明年工作怎麼幹，都需要通過年終總結查找問題，謀篇開新。從功利角度，「工作幹得好，不如總結寫得好」，年終總結也值得花大氣力好好寫。

但是我得承認，每年自己的年終總結都寫得乾巴巴，循照套路，先是「白駒過隙，時光匆匆」來個開頭，然後是成績亮點，梳理經驗，差距不足，明年計劃，最後以「風好正是揚帆時，奮楫逐浪向未來」或者「有再

一年將盡，不同行業都會總結全年的成績。影視圈當然不例外，這陣子不同媒體已在盤算全年的表現。綜合多個線上調查，全年最火紅的內地電視劇，前十位都大致相同，當中只是前後位置有些差異。今年初上線公映的反黑刑偵劇《狂飆》，在多個調查榜上有名，並且排行高位。上個月，香港的免費電視頻道亦播放了《狂飆》劇的粵語配音版本。雖然之前我已追看全劇，但也忍不住再看了粵語版的部分內容。

三十九集的《狂飆》算是長篇劇

路，走在上面的心情很是不同。考了好分數，回家的路彷彿鋪了上佳的橡木，雙腳踏上去，輕快有彈性，簡直要跳起舞來。如果作業沒做完，上學的路就變得坑坑窪窪，怎麼都不順腳。

女兒小時，牽着她一同走在去幼兒園的路上，父女足感大不同。我心中滿是孩子長大的欣喜，只願這路快些走完，她小腦瓜裏大概為失去了無拘無束的散漫日子而懊惱，謀劃着拖拉的小心思，這會兒要是中途來個電話，通知今日停課，那才叫喜從天降呢。

接再厲的拚搏，才能獲得更好的成績」收尾。偶爾想提一提意見，但總是按捺衝動，心中有苦偏講甜。

像一些公司有給自己看的內賬和應付審查的外賬一樣，年輕人的年終總結也分為給自己寫和給上司看兩種版本。其中，真心之言多在寫給自己的不予示人的版本中，比如有對入不敷出的小小抱怨；「原想腰纏萬貫，怎料五花肉纏身」，有對肥胖加身的煩惱；「績效不突出，腰間盤突出」，有對徒勞一年的不甘……這個版本的年終總結會擠去「水分」，實打實精準呈現。

集，能夠成功吸引觀眾看完全劇，並且大力讚賞，當中不無原因，結構完整的劇本乃首要因素。正邪對決的警匪連續劇並不新鮮，但若劇情主線和副線都融和貫通，編劇組必須有統一的思維，否則劇情容易偏差或鬆散。《狂飆》故事的時間線長達二十多年，角色遇到不同事件，人物此起彼落，主線人物刑警安欣和壞蛋高啟強的人生軌跡都有不同變化，可是二人的基本個性和生存目標都沒走樣，前者正直廉潔，後者歪風狂亂。藉着該兩個角色推進事件，再加上周邊其

飄泊在外的人，走過的路千萬條，有一條最為難熬，它的終點叫故鄉。離鄉愈久，回鄉的路就愈遠。近鄉情怯，着實是人之常情。至於為什麼「怯」，想來各人有各自的理由吧。或為一句始終不曾兌現的承諾，或因一個幾十年不敢面對的故人，又或許只是對無法融入舊日場景而隱隱擔憂。故鄉這兩個字裏藏着人生最多的真相。走在回鄉的路上，每有被真相逼到了牆角的壓迫感，無路可退、無處可訴又無力承擔，怎麼能不心生怯意呢？

不知是否有人統計過，人的一生，花在路上時間究竟有多少，但不誇張地說，人確實是活在路上的。上班累了，下班的路是休息場。心裏煩了，散步的路是按摩師。無聊等候，腳邊的路是計時器。珍惜這些路，就是珍惜每一寸人生，善行這些路，就是積攢每一分福報。



## 知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

# 風好正是揚帆時

今年，以ChatGPT為代表的大模型廣泛應用，則又給與時俱進的年輕人提供了寫工作總結的「偷懶神器」。

一位年輕同事近日就打開某個生成式人工智能應用工具，短短幾秒鐘，一篇歷年要磨上大半天才能完成的總結就輕鬆搞定。我本着學習的心態觀摩了一下人工智能的作品，但發現目前尚多是「首先」「其次」「最後」「展望未來」的寫作，比之我的套路還「套路」，內容比我的還乾癟空洞。這讓我想到了年終經常給自己的那句總結：有進步，但學習提升空

間還很大！

歲月不居，時節如流。「年初很多規劃，不斷調整變化。歲末翻開一看，全都成了笑話。」這可能才是多數人年末的總結。但話到最後，如果今年戰績平平，總結毫無亮點，也不要悲傷，「風好正是揚帆時，奮楫逐浪向未來」，讓我們做好今年總結，明年再努力。



## 樸散為器 馮愛枝

逢周三見報

# 火熱的《狂飆》

他角色，尤其是調查組誓要「打老虎、反貪腐」，全劇的主旨明確清晰，絕不含糊。

有一些連續劇為了拖拉劇情和湊合集數，往往把角色的行為無端改變，甚至個性前後不一。《狂飆》劇的情節和角色發展都符合邏輯，而且角色的命運隨着劇情進展而得到合適處理，例如高啟強的弟弟、太太，以至刑警隊長李響，在全劇中段已經死去，不會硬生生地拖延至尾聲。安欣曾經一度消沉而離開刑偵隊，但他只是等待時機，直到調查組出現，安欣

便再度對抗黑勢力。凡此種種，都是《狂飆》編劇的精心構想。

《狂飆》的拍攝手法着眼角色的鬥智鬥力，除了個別場面例如高啟強手下襲擊警村而大打出手，其他情節都沒有過度渲染暴力，戲劇張力更加引人入勝。



## 文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

# 《聖家族與天使》

聖誕節剛剛結束。本周應景地推薦一張在西方國家聖誕期間上演最頻繁的亨德爾清唱劇《彌賽亞》。專輯屬於DECCA於一九八五年發行的雙張CD，由匈牙利指揮大師喬治·索爾蒂爵士執棒芝加哥交響樂團及合唱團，並攜手新西蘭女高音卡納娃、新西蘭男高音凱斯·劉易斯、挪威女中音安妮·格耶旺和威爾士男低音格文·豪威爾聯袂演繹的版本。唱片封套選擇的是一幅文藝復興時期佛羅倫斯畫派佚名畫家的宗教題材作品《聖家族與天使》。

這幅直徑尺寸一百二十六厘米的大件圓形畫很可能是用於教堂私人禮拜堂的祭壇或市政建築中的。圓形畫形式因其易於懸掛及聚焦主題的特質而在十五世紀風靡意大利。此作描繪了聖嬰基督降生後躺在草坪上，身穿標誌性藍色長袍的聖母瑪麗亞雙膝跪地雙手合十為子祈禱的場景。基督的身下鋪着稻草，頭部被一位天使托着，吮吸着手指且目光直視觀者。他的身旁圍着三位天使，其中一位扶着他的頭部，另外兩人也作祈禱狀。在聖母身後執杖托腮的老者是基督的養父木匠聖約瑟，他席地而坐的位置位於古建築遺跡的兩根石柱前，似乎也

暗指畫中所有人物均處於廢墟內。畫面右側的懸崖峭壁和石柱形成對稱，在人群背後的遠景處是達文西般的山脈和城邦，淡藍色的山巒和天空相映成趣，達文西在《畫論》中提出「遠山呈藍色」的空氣透視法顯然在當時佛羅倫斯畫壇已頗為普及。畫作風格雖有菲利波·利皮父子的神韻，卻至今仍未確定出自誰手，近年學者們推斷此作或許出自佛羅倫斯畫家安格洛·德爾·馬奇埃及其兄弟多尼諾之



手，他們在一千五百年前後專職創作祭壇畫，二人的身份直至一九八八年才被發現，之前一直以「聖靈大師」的筆名在藝術圈內流傳。

「碟中畫」《彌賽亞》／《聖家族與天使》



## 藝加之言 王加

微信公眾號：Jia\_artscolumn  
逢周三見報

# 拍還是不拍？

美景當前，是享受還是拍照？是睜大眼睛全身心沉浸其中，充分享受這一刻比較好呢，還是舉起手機，拍一張完美無缺的照片或拍一段社交媒體上引來無數讚好的小視頻比較好？假期旅行，這是旅途中我常常糾結的一個問題。

偶爾翻看雲端相冊，明明照片這枚「時間貝殼」只記錄了一個瞬間，但只要投入記憶之湖，就會引發一圈圈漣漪，照片明明沒有記錄下的香氣、聲音、溫度甚至觸覺，都會從沉睡中被喚醒，變得新鮮而活潑。更重要的是，與照片相關的人、事、情也會重上心頭。或許，正是因為如此，在旅行時，人們才喜歡拍攝。

但珍貴的瞬間轉瞬即逝，很多時候專注拍攝就意味着犧牲一部分旅行的體驗：或許是為了細心調整好構圖、光圈、景深，而花費了大量的時間，在這一個點的時間長了，下一個點的時間自然就短了，甚至到最後，有些地方不得不因為



## 大川集 利貞

逢周一、三見報

# 龍蝦肉作羹

十二月，維港兩旁燈飾亮起，立聖誕樹，布置禮物，歡慶聖誕節的到來。跟朋友談教育事，人數不多，又想詳談，就挑了一家酒店的西餐廳。走入尖沙咀麼地道的商場，找到隱密的通路進入酒店範圍，再坐升降機到三樓西餐廳。餐廳晚上氣氛很好，店內布置，木色為主，樸實沉穩，適合靜享時光的朋友。

自己不為聖誕大餐而來，也單點了聖誕菜式。一道慢煮龍蝦沙律先上，龍蝦慢煮，肌理不粗，凍食更加軟嫩。蔬菜切丁，混醬堆疊，再配蒔蘿，石榴點綴，魚子添味，顏色紅白為主，確有節日氣氛。

切啖龍蝦，就想起潮州菜館，櫥窗掛着的凍龍蝦。潮州產龍蝦，古籍早有言，見清代《嶺南雜記》記載：「潮州龍蝦，大者長五六尺，頭與龍無二也。更大者其鬚可為杖，然不可見。小者亦重三四斤，肉味不甚佳，置牆下群蟻食之，不日可盡洗滌其殼，可以為燴。」

蝦首像龍，吃過的朋友不難想



## 古聞港食 蕭欣浩

逢周三見報

辭舊迎新，要喝點酒才對味。最適合在這時候享受，也最適合揮霍一下犒勞自己的，當屬黑皮諾。

這是每個愛酒之人的心中聖地，也是把紅酒推向至高境界的功臣之一。雖然只是一種葡萄品種，卻某種程度代表了「品味」，更神奇的是，它精彩、多變，頂層天花板由羅曼尼·康帝一手打造，但觸手可及的地方，也能用三位數的價格不醉不歸。這就是黑皮諾，此「坑」一入，便無力拔除。

物以稀為貴，幾乎是葡萄酒界的鐵律。也許每個愛上黑皮諾的人，都因為它的嬌貴、莫測，又多了一份欲罷不能。有句老話叫「女人別跟黑皮諾爭」，來形容它的敏感，對外界覺察堪比福爾摩斯。發芽早，易受春霜影響；果皮薄，不但會感染真菌病毒，還對光、熱及濕度極為挑剔；容易落果，需小心照看；再加上單寧含量低，不擅抵禦昆蟲，所有這些特質只讓人感慨，這哪是葡萄，分明都能去當公主了。

能讓她甘心落腳的地方，少之又少。還好，強中自有強中手，法國的勃艮第作為黑皮諾的原產地，驕傲地將它列為唯一法定的紅葡萄品種。確實，付出總有回報，正因為經過仔仔細細的呵護，黑皮諾的味道才讓同類望塵莫及。大眾認知裏對葡萄酒的期待，從迷人到優雅，它全部符合。生而自帶果香，同時蘊含櫻桃、草莓、覆盆子等味道，不會太酸澀，相當新手友好。哪怕在年輕階段，依舊釋放出絲滑精緻的複合氣息，所以也是釀造香檳的「扛把子」。等陳年之後，又會向另一種成熟、有力量的風度轉化，酒體飽滿深遠，口感無與倫比，形容詞都甘拜下風。優質的黑皮諾巔峰期很長，只要捨得，就絕不失望。圈外人喜愛它，圈內人崇拜它，還有什麼紅酒，會如此神奇呢？



## 食色判答

逢周二、三、四見報