

貳零貳零/零陸  
特刊 #03

# 文·旅

HIPSTER MAGAZINE

免費訂閱  
FREE  
SUBSCRIPTION

## 走進南豐紗廠 再次遇上荃灣。

05

珠頸斑鳩  
KU-KU-U-OU 聲

08

黑暗對峙  
黑暗中選擇堅持

10

新派日本料理  
「藏」於銅鑼灣

12

港日文化差異  
你知道多少？



# 文 • 旅

H I P S T E R  
M A G A Z I N E

貳零貳零/零陸

特刊 #03

## 團隊話兒

- 01 實在沒有所謂的最好

## 特刊專題

- 02 走進南豐紗廠 再次遇上荃灣  
03 一新時光：香港速寫  
04 七百萬個想法 · 重新探索我的居住地  
05 珠頸斑鳩的 KU-KU-U-OU 聲

### 版權資料

#### 出版

**Kyanite Limited**

香港 荃灣  
沙咀道 40-50 號  
榮豐工業大廈 25 樓  
+852 5768 4870

#### 編輯部

Alex Kwong  
Stella Yeung

#### 設計部

Murph Chan

#### 廣告及市務部

Adrian Yue

#### 廣告及讀者查詢

+852 5768 4870

[info@hipstermag.org](mailto:info@hipstermag.org)

## 點滴生活

- 06 傳統文化盡在「掌」握  
08 黑暗對峙 黑暗中選擇堅持  
09 從創作體驗城市的互動變化  
10 新派日本料理 「藏」於銅鑼灣  
11 梅汁冰釀小蕃茄

## 作家專欄

- 12 港日文化差異 你知道多少？  
13 我在清邁當廚娘  
13 做人 不要多管閒事

## 【其實沒有所謂的最好】

最近因為一些生活小事，開始在想一個問題：甚麼才是最好？

我們從小到大都被灌輸「最好」的概念，像是上學要到最好的學校、工作要找最好的公司、買東西要也要買最好的……可是大部份中口中的所謂「最好」就真的是「最好」嗎？我們從何時開始就變成一定要跟著大眾給予的期望去前行呢？

世上確實有很多事情能夠明確地分辨「好」或「不好」，這些大是大非也沒有需要太多去討論的地方，但偏偏對於「好」的這個部份，我們卻變得有點盲目：盲目去相信、盲目去追求，甚至盲目到只是為了「應該去做而做」。

作為一個具有獨立思考能力的個體，我們應該去尋找「最適合」而非「最好」，只有切合自己的需求、符合自己的能力、滿足自己的心靈……這些才「適合自己的最好」。或許我們在某年某月，曾因錯過某些人和事，覺得失去「最好」，更因此苦惱不已或意志消沉，但每每回過頭來，其實才會發現生命中還有更多的「好」正在等待。

期望將這份反思送給正在閱讀《文。旅》的你，讓你也試著開始尋找生活中「適合自己的最好」。

《文。旅》總編輯  
Stella Yeung

▶ 活動吸引不少市民前來參觀。

資料來源：由主辦單位提供

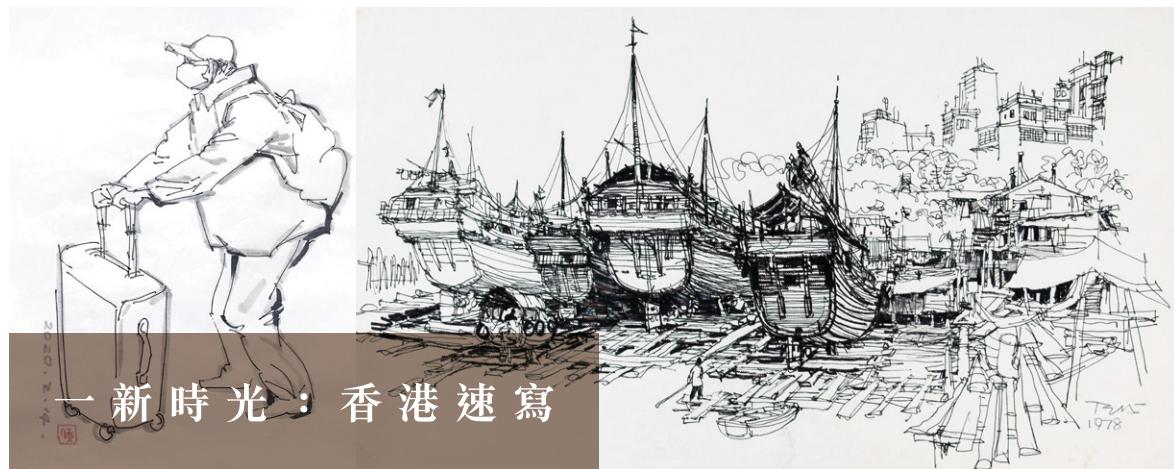


**南豐紗廠正舉辦《遇上荃灣》第二部曲《南豐紗廠 x Onion Peterman x 茂一茂》插畫展。**本地插畫藝術家 Onion Peterman 將荃灣香車街街市及熟食中心為創作對象，繪畫展現街市的空間佈局及不同人文風景，絲網印製的插畫及手工書會於南豐紗廠的茂一茂甜品店內展出。茂一茂更會選購香車街街市食材，製作期間限定甜品，讓大家細味荃灣。

南豐紗廠紮根荃灣逾半世紀，見證着社區的改變。2020 年，南豐紗廠以荃灣作為起點，推出《遇上荃灣》社區藝術創作委約計劃，邀請不同領域的藝術家、創作人聚焦荃灣社區進行創作；並與紗廠內不同店家合作，以不同形式作公開展出。南豐紗廠希望藉此計劃鼓勵大家從日常生活中多發掘和閱讀社區的不同角度，欣賞當中不同的面貌。

承接《遇上荃灣——鄧詩廷攝影展》首部曲，第二部曲邀請到本地藝術家 Onion Peterman 創作一系列作品，呈獻荃灣香車街街市的本土面貌。Onion Peterman 是香港少數絲網印刷藝術家，擅以色彩呈現豐富文化風貌。荃灣香車街街市及熟食中心為區內最早期發展的公共設施之一，以滿足隨區內發展，居住人口急增而來的生活需求。香車街街市屬單棟式及三層連半開放平台設計，大部份建築結構及空間設計由開業至今一直變化不大，是本港少數仍然運作的舊式公營街市。Onion Peterman 以色彩斑斕的作品風格把香車街街市的人民風景記錄下來，給大家一趟視覺街市遊歷體驗。❶

**《南豐紗廠 x Onion Peterman x 茂一茂》插畫展**  
日期：即日至 7 月 16 日  
地點：白田壩街 45 號南豐紗廠 G13 舖（茂一茂）

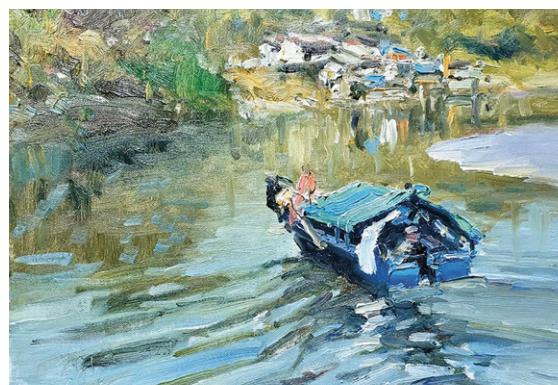


▲ 侯紹政的人物動態速寫(左圖)。歐陽乃沾的香港仔寫生(右圖)。

資料來源：由主辦單位提供



▲ 容藝文的舖頭遇見貓。



▲ 陳朝龍的南生圍小河景寫生。

由一新美術館與香港美協聯合舉辦、《藝術香港》協辦的《一新時光：香港速寫》展覽，將於2020年6月12日至8月22日於一新美術館舉行，展覽雲集天池、王秋童、林天行、侯紹政、韋勁敏、益行、陳鏗及趙志軍等40位香港畫家，展出約120幅他們的速寫作品。

速寫有如「即興創作」，畫家透過觀察生活，在短時間內以簡練線條概括寫生的對象，以不同媒介，如水墨、油彩、水彩及炭筆等，寫出城市景觀、人物動態或自然風光。

一些作品描繪香港地道風光，例如王秋童的《香江華彩》都市系列，以水墨把車水馬龍的街道及摩天大廈攝入畫中，盡現國際都市的繁華景象。至於另一位畫家天池的《香港紀遊》系列，則運用乾筆濃墨速寫香港山水，配上黃賓虹的詩詞，記錄了港九新界的遊歷。韋勁敏的《大澳漁村》及《靜泊》卻以鋼筆描繪水上棚屋及船隻，呈現香港的漁村風貌。

一新美術館總監楊春棠表示：「速寫藝術講求藝術家的觀察力、捕捉事物的精準度及表達能力，須要具備全面的技巧。速寫是藝術家真正實力的展示，作品一蹴而就，有着與別不同的力量及美感。」

# 七百萬個想法...

## 【重新探索我的居住地】

by 遊。筆。攝。80園地 (32歲 / 數碼營銷經理)



想問一下各位旅人，最近未能出國旅遊，那你們週末的時候會改為在自己的居住地進行在地探索嗎？小妹先答：「其實沒有。因為政府建議我們減少外出，而且我真的想不到有什麼超吸引而又不會太多人流聚集的地方讓我放空。」



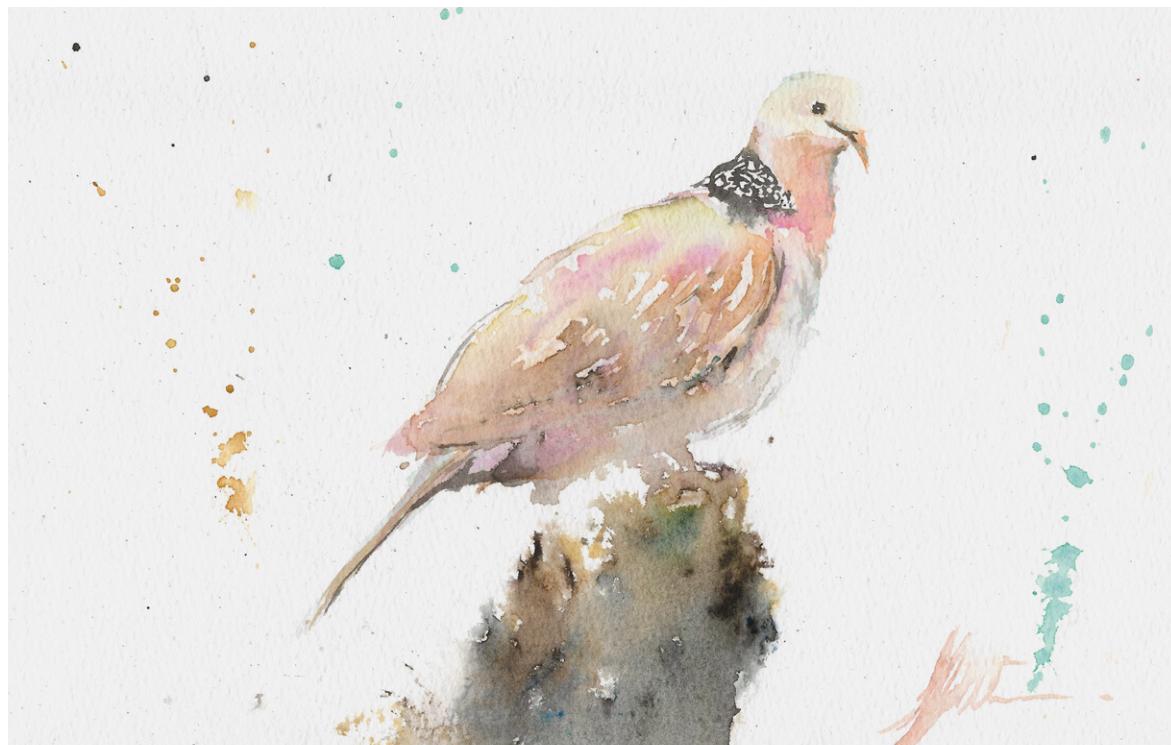
雖然週末沒有亂走，但早前因為工作緣故，小妹在平日的早上去了山頂。(小聲說：數數手指，原來上次跑上山頂充當遊客已經是11年前了！)

山頂的變化不大：蠟像館仍在，白濛濛的天空仍在，一望無際的高樓大廈仍在，看來不同的就是擠在盧吉道拍照的遊客們暫時缺席，還有山頂纜車站的超長人龍都消失了。

不知道大家有沒有同感：對於這類遊客滿滿的景點，小妹是傾向敬而遠之。無他的，因為這些景點其實不是很特別，而且附近的餐廳又會超貴的，所以還是留給遊客去就好。

當下冷清的畫面或許是陌生的，卻是舒適的。再小聲問：大家可以提供一些人少少的放空好去處給我嗎？





## 【珠頸斑鳩的 KU-KU-U-OU 聲】

試過早上被窗外的「咕咕」聲吵醒嗎？你知道每天都在「咕咕」的鳥是什麼鳥嗎？

珠頸斑鳩是香港以至世界各地常見雀鳥之一，在香港很多人都會稱牠為「咕咕鳥」，因為其鳴聲類似「KU-KU-U-OU」，反覆鳴叫。

珠頸斑鳩經常與樹麻雀及原鵠一起出沒，牠們大多都習慣與人類一起生活，而在中環街市一帶更會出現大族群四周飛翔，和都市的摩天高樓呈現有趣的對比。珠頸斑鳩斑鳩體長30厘米左右，和鴿子大小相似，珠頸是其最大特色，在頸部兩邊滿布白色點斑，像「珍珠」散落在頸部，為本種最為顯著的特徵，因而得名「珠頸」斑鳩。

珍珠斑點是成年珠頸斑鳩獨有的特徵，幼鳥是沒有的，且幼鳥的顏色也沒有成鳥那樣鮮艷。牠們多在地上覓食，受驚後才會立刻飛到附近樹上躲避危險。雖然珠頸斑鳩飛行快速，但因體型較大，所以不能持久飛行。

另外，大家也會留意到斑鳩走路時的動作像不斷點頭，其實有研究發現鴿子的行走動作是頭先伸出去，身體才隨後跟上，於是這樣的連續動作看起來會像是鴿子在邊走邊點頭。這可能是因為鳥類眼球不像人類般主動追蹤目標而轉焦距，同時天性上頭向前探索前方才到身體向前，減低被獵殺機會。大家下次出門也不妨留意一下這有趣又常見的鳥類吧！

專欄作者介紹

[ 逸俊 ]

IG : yatchun\_studio

E : yatchun@yatchun.com

藝術是生命重要的一環，繪畫是與內心交流的一種過程。水彩會隨著水的流動而產生不同難以預測的變化，對我來說是浪漫的，是感性的。



## 藝術不一定收藏展示於藝術殿堂，

具功能性的傳統建築，諸如住居、殿閣、塔樓、亭臺等，雖因客觀條件，未必能走博物館、展覽館等展出，但歷經時代交替，能傳承下來的建築本身，已是不可多得的藝術品，親訪這些建築，走進前人的生活空間，輕觸刻劃在建築上的歲月痕跡，也是感受傳統文化藝術傳承的最佳方法。

可是，在疫情的陰霾下，想接觸這種歷史「戶外藝術」，或多或少受到一定限制。近月來世界各地都鼓吹透過上網接觸藝術，但始終是眼看手勿動的隔「Mon」搔癢。

原擬定於各大公眾場所及校園舉辦實體展覽的「賽馬會『看得見的記憶』藝術教育計劃」，便因應疫情考慮，推出「掌上展覽館」，以「校園」為題，透過紙本模型

與多媒體形式，回顧昔日與教育相關的建築。展覽館從此盡在掌握，看得見又觸得到！

恍如智能電話大小的「掌上建築模型」，共有5款與傳統教育相關的場所陳設及人物紙本模型，包括：藏書閣、惜字亭、祠堂、文昌塔及書室，附設的文字解說有助了解建築物的背後意義。5款模型更配備二維碼(QR Code)，經行動裝置掃瞄後，更可觀看相關建築物的精彩動畫連結。

「掌上展覽館」活動已獲全港中小學及社福機構支持，每家參與學校或機構，除了獲贈一人一個掌上建築模型外，參與學校及機構更獲得一套「桌面展覽套裝」，以立體紙本裝置，展示5款不同教育空間的價值。立體裝置更可配合AR多媒體互動應用，啟發參與者對教育空間的認識和思考。❷

圖片來源：賽馬會「看得見的記憶」藝術教育計劃

專欄作者介紹

[ 忱。藝廊 ]

以文載道、以心傳承。享受在無疆的藝術長廊中，靜觀藝術、無言交流。用心感受藝術，用文字記錄與傳播藝術品的精妙。



## 支持《文。旅》日常營運

《文。旅》雜誌是唯一一本以文化及創意為主題，於香港及台灣出版的實體月刊雜誌，創立於2019年1月，由幾位來自不同界別的有心人共同以義務方式出資營運。我們堅持以文會友，相信實體文字的獨有溫度。

在過去一年多時間，從組成一支雜誌小團隊開始，慢慢構思整體理念、訂立風格及方向，並落實執行採訪、撰文、排版、印刷等，最後將實體雜誌送到派發點，看似短短數十字的工作總結，背後卻藏著無數的人力心力。

雜誌需要更多有心人的幫助方可持續運作，讓各位文創工作者或喜歡文創的人，有機會透過雜誌平台發佈自己的作品，截止2020年中旬，雜誌已刊登超過250篇投稿作品，包括文化記事、繪畫、攝影作品、遊記、食譜、專題等，每月送達香港及台灣超過170個派發及傳閱點。因此我們誠邀大家為雜誌出一分力，歡迎以捐款或廣告合作方式支持《文。旅》日常營運，讓雜誌能持續發展，成為這個時代的文創紀錄者。❶

有關捐款或廣告合作，請直接 WhatsApp +852 5768 4870 或電郵至 info@hipstermag.org 與市場部查詢，亦可前往網站 hipstermag.org 了解詳情。

## 讀者作品投稿

只要符合本地文化創意及外地深度旅遊主題，內容不限於文章及繪畫，歡迎電郵至：info@hipstermag.org，主旨註明「投稿」並附上標題及筆名，收到稿件後由編輯部處理，一經選中，投稿者將會收到電郵確認。





**二戰時期，希特拉大舉進攻歐洲多國，英國當時面對德軍步步進逼，朝野紛紛就此事想出對策。邱吉爾接替張伯倫成為英國首相後，並未有採取張伯倫及黨內主張講和的策略，反而選擇奮力抗戰。《黑暗對峙》講述在此背景下，邱吉爾如何扭轉局面，並想出著名營救英軍的行動 — 鄧寇克大行動。**

「Never give up! Never! Never! Never! Never!」重要的事情講三次，邱吉爾在戲中就說了 Never 五次，不單止代表事情有多重要，更代表信念有多強烈。接替張伯倫擔任英國首相後，他主張強硬對抗納粹德軍，惹來黨內求和派黨員的反對，甚至密謀對他發出不信任動議；但他依然力排眾議，堅持自己的主張，繼續抗爭到底也不對納粹政權投降。1940 年 5 月可謂歐洲的黑暗時期，歐洲多國相繼投降，英軍

在戰場上也節節敗退；在內閣的指揮部就有另一場對峙，主張向納粹求和的外交大臣哈利法斯，往往在開會時跟邱吉爾吵個面紅耳赤，為的就是自己堅信的理念：Never give up!

邱吉爾雖然是英國名首相，但電影並未有把他過份刻劃成一個打不死、飛天遁地拯救國家的大英雄；他依舊會遇到困難，有氣餒的時候，甚至連自己一直死守的堅持都被動搖。面對德軍勢如破竹的攻擊，30 萬英軍滯留在鄧寇克而無法返回英國保衛國土，邱吉爾不得不考慮和談之路。就在邱吉爾乘車前往商議和談細節的路途上，他突然下車，選擇坐一趟地下鐵，親身接觸市民；他聽到大眾反抗德軍的決心，以及對自由的那份重視；邱吉爾在他們身上不但找到共鳴，更堅定自己最初的信念：反抗到底，永不言敗。

邱吉爾最後策劃著名的「鄧寇克大行動」，號召沿海居民利用民船營救對岸被困的英軍，為盟軍日後對抗德軍埋下反攻的種子。身陷危機時，只要堅持不放棄，那份信念會化成動力，引領你尋找更多可能性，而這些可能性說不定就藏下成功的種子。❸



▲《Playcourt》局部，圖片由M+及藝術家提供，攝影：Ela Bialkowska, OKNOstudio

資料來源：由主辦單位提供

西九文化區 M+ 與香港藝術發展局攜手呈獻「謝淑妮：與事者與事」展覽，以延續及回應 2019 年香港參與威尼斯雙年展的「謝淑妮：與事者，香港在威尼斯」。是次在 M+ 展亭舉行的香港展覽，將展出謝淑妮為回應場地空間特點而重新構思的裝置作品。

定居洛杉磯的香港藝術家謝淑妮，過去二十年一直以作品探究物料及事物的多重意義，並加以不同的詮釋。她初期的雕塑創作以塑膠為全球化的首要意符，思考流通、標準化和工業化生產等議題；其後她的創作逐漸演化，變為視塑膠為形容詞，並探討可塑性、動態及多樣性在當代社會中的特殊意義。

她以雕塑為多維度思考的方式，強調協商是當代社會生活的基本元素。香港瞬息萬變的社會和物質環境為謝淑妮帶來了無限靈感。是次由客席策展人李綺敏策劃、於 M+ 展亭舉行的展覽，凸顯了這城市內互動變化的關係和獨特的協商環境。

《Negotiated Differences》是猶如根莖般四處蔓生的裝置，由 3D 打印的接合組件和手工製作的木製組件構成，盤踞展亭中的空間，把觀眾的注意力引導至建築物設計的不同方面。謝淑妮將欄杆、扶手、保齡球瓶和其他抽象形態的物件，以木質、金屬和塑

## 從創作體驗城市 的互動變化

膠組件連接，從而把手工藝、機械技術和數碼科技融為一體。這次在香港展出的裝置作品，包含專為這次展覽而製作的全新木製組件和 3D 打印接合組件，反映這城市的當代物質文化。

《Playcourt》則由擬人形態事物和各種器材組成的雕塑，還有無線電天線接收本地非商用頻率通訊。作品強調人與空間之間的協商，是遊戲玩耍中的重要部分。這種協商亦是「與事者與事」的中心概念；展覽鼓勵我們連結不同的差異，同時發揮個人能動性，以同理心和敏銳感受去發現箇中重要的事物，並明白我們全是深深參與其中的與事者。

M+ 博物館館長華安雅表示「謝淑妮：與事者與事」對 M+ 意義重大：「是次展覽為 M+ 與藝發局第四度就香港參與威尼斯雙年展攜手合作。一如以往，我們把展覽帶回香港，讓本地觀眾也能有機會一睹重要的香港當代藝術實踐。」

### 謝淑妮：與事者與事展覽

日期：即日至 2020 年 10 月 4 日

時間：星期三至星期日以及公眾假期，11:00-18:00

地點：西九文化區藝術公園 M+ 展亭

門票：免費入場



▲ 北海道海膽配醬油果凍。

## 新派日本料理 「藏」於銅鑼灣

文、圖：Stella Yeung



▲ 主廚在客人面前進行料理。



▲ 餐廳選用日本直送新鮮食材。

味蕾的享受，總是叫人久久以後仍然記憶深刻，能如數家珍般說出那年那地的一種味道：就如初次在日本漁市場咬下一口入口即化的大拖羅，沒想到會有機會在香港品嚐到同樣的滋味。

甫入門，「藏」的日式玄關即時迎入眼簾：左方是一字型淺木吧檯，讓食客以最傳統及直接的方式感受主廚的匠心獨運；右方則採用明亮的薄荷藍色沙發椅子作主調，讓餐廳加添一絲活力。作間隔的日式漆金實木屏風，不但大大提升私隱度，而侍應的身影更化成流光，為場內加添優雅及詩意。餐廳同層更設五間多功能娛樂套房，方便意猶未盡的客人們在飯餐後繼續盡情唱歌、飲酒等，繼承日本人的消遣娛樂文化。

主廚KC曾遠赴東京深造壽司的技法，因此不論於選擇食材或是料理方式，也有其獨特想法：店內的所有魚材，皆每天從東京、九州及北海道漁市場新鮮到貨。餐廳晚市以廚師發辦 Omakase 主理，每一道都是精緻且美味的餐點，從前菜的汁煮鮫鰈魚肝到北海道海膽配醬油果凍，再到各式各樣的日本直送魚料理，還有最後送上的大蜆熱湯及水果甜點，就像一場味蕾盛宴。年輕的主廚站於開放式壽司吧進行料理，臉上不其然流露出一份自信及悅，大概這種就是「熱愛料理美食」的神情，於客人而言亦是一種難得的氣氛體驗。❶



①



②



## 專欄作者介紹

## 〔流浪貓兒與7隻貓〕

FB : thecatstable  
IG : the\_cats\_table

隱居於九份山腳下，深居簡出，晴耕雨讀，一手作畫一手作菜，將日常點滴匯聚成生命的長河，分享鄉間生活與餐桌料理。

## 材料：

小蕃茄 600 克、  
紫蘇梅 6 顆、  
梅子醋 6 大匙、  
冰糖 6 大匙

## 【梅汁冰釀小蕃茄】

風和日麗的天空，讓平凡無奇的路樹更添風情，帶著一絲暖意的微風撩撥著樹梢，將春天的料峭推移至陽光照看不見的角落，從水果攤子拎回一盒聖女小蕃茄、心裡暗忖著這樣的溫度，品嚐這道料理剛剛好。和愛人漫無目的聊著天，一起剝著蕃茄外皮共同完成這道料理，蘊釀酸甜度與溫度剛剛好的愛情，加入自家釀製梅子醋醃漬的小蕃茄，酸酸甜甜清爽可口，是正適合炎夏的開胃小菜，迎向夏日的同時，不妨學會這道小菜，提振提振疲軟的食欲吧！

## 製作步驟：

- ① 小蕃茄底部劃十字，滾水汆燙 30 秒，撈起泡冰水，除去外皮。
- ② 加入所有材料輕輕拌勻，置於冰箱冷藏醃漬 1 小時以上，醃漬一夜的小蕃茄更加入味可口。



## 港日文化差異 你知道多少？



由小時候從日劇與動漫喜歡上日本流行文化，到長大後親身到日本工作，直到現在成為日本人的妻子，不斷拉近與日本之間的距離，我亦從種種美麗的幻想脫框，認識到真實的日本。即使不少香港人視日本為「鄉下」，但說到日本工作文化、社會禮儀，到底大家又知道多少？

### 工作文化知多少

先談工作文化，日本人素來以曖昧不明、含糊其辭的溝通方式聞名國際。與日本人打交道，少點「空氣を読む」（讀空氣）的能力也不行。進入會議室後坐哪一個位置、由誰奉茶打點、點頭鞠躬等動作，沒有人會清晰告訴你，直至有天你被罵太失儀，才會驚覺原來過去一直犯錯。

日本人的電郵更是喜歡長篇大論，開首的寒暄先來幾句季節問候語，例如「XXX小姐您好，現在迎來了寒流來襲的季節了」或者「枯葉凋零、物哀情懷的季節已經到來」等，在文末也記得不厭其煩寫幾句「謝謝您一直以來的關照，非常感謝您的幫忙」，假如只拋下一句“*Well received, thanks.*”，或許會令對方覺得你敷衍了事。在習慣歐美「快狠準」商業文化的香港人來說，友善寒暄卻反成嘮叨，有礙進度。再者，日本人極重視階級制度，上下之間明顯的差距，後輩必須尊重前輩的社會心理，即使出現破天荒的改革想法，亦難以進展迅速。最能夠體現這種文化的機構，正正就是日本政府吧。

### 社會禮儀知多少

社會禮儀更是重要的一環，與生活息息相關，像我居住的大廈單位，去年搬來一位新鄰居，剛到埗第一天就按我家的門鈴，送來禮物，表示以後多多互相關照。這是其中一個日本人搬家的傳統，攜同禮物向鄰里打招呼不能偷懶。雖然現今在東京這種大城市，人與人之間的關係變得疏離，不少人也省卻這些工夫，不過在日本的鄉鎮，仍然視此為必行之舉。

互相禮讓亦是日本文化之一。只不過是輕輕的一個讓路，日本人也習慣對陌生人微微點頭。假如大家有在日本自駕過的話，可能會發現，讓對方超車後，對方的車竟突然閃了兩下死火燈，到底是什麼意思？原來日本人喜歡用兩下死火燈表示道謝。又例如，女性使用的公眾廁所總是會裝有「音姬」系統，在外國人看來或許此一舉，但在日本人之間，原來大家盡可能都會使用，以免讓對方聽見聲響，造成尷尬。又例如與對方聊天時，最好聊一些不着邊際的話題，天氣是首選，別碰到宗教、政治、薪酬這些被日本人視為相當敏感的話題。

不得不知的是，日本人會將禮儀當成理所當然的事，潛規則根深蒂固且不可動搖。香港人會表揚有禮的行為，對對方印象大大加分，但日本人的想法剛好相反——不是因為做了而加分，反而是因為沒做所以被扣印象分。假如想了解更多港日之間有趣的文化差異，歡迎到我的YouTube頻道上收看。

#### 專欄作者介紹

#### [ 風信子 ]

FB : a.life.traveler  
IG : lifetravelogue

全職旅行、日本人妻，為香港主流媒體撰寫旅遊生活專欄及拍攝旅遊影片，潛水、滑雪、攝影愛好者。曾於美國及荷蘭生活，現居日本神奈川縣，熱愛深度旅遊和探討日本文化。

## 【我在清邁當廚娘】

專欄作者介紹

### [ 背包旅人 ]

IG : travelthy

九十後設計系出身，背著背包遊走異國。時刻提醒世界之大，自覺渺小，透過學習各地的手工藝來確立夢想。



最近留在我城，在家的時間久了，也不敢外出用膳。相信很多人也藉著這段時間提升自己的廚藝。我也不例外，不過款式不多，便從書架上找來一本前一陣子在清邁上烹飪班的書，留在家中，也能輕鬆煮出泰國菜。

不少人也很流行到外地烹飪班，除了能跟當地人文化交流外，還能學習當地正宗地道的菜式。說回我頭一次在清邁參加烹飪班的體驗，我當時跟朋友參加了一整天的烹飪班，特別之處，我們能隨著導師的帶領到當地傳統的菜市場，選購新鮮的食材，還能學習簡單的泰文，跟當地人作交流。

完成選購食材的步驟後，我們便回到廚藝學校。我特意選了一個戶外廚房來上課，導師也很貼心，會以我們的第一語言（英語/普通話）作教學語言。整個烹飪班的流程，由頭盤，湯，主菜，甜點和泰式飲品也是一絲不苟，充斥著濃濃的泰國菜特色。整個烹飪班也可按著個人口味而自行調整，最貼心是很多人一定認為泰菜不外乎辣味，小朋友和不好吃辣的人不太適合；特別的是這個烹飪班，也有特別照顧不同口味的朋友，你可以選擇以椰子雞湯來取代冬蔭功，青咖哩也是以不辣為主。有機會的話別錯過這個體驗文化的好機會，還能把當地菜式帶回來煮給身邊的人。

## 【做人不要多管閒事】

專欄作者介紹

### [ DorDor ]

FB : dordorloo  
IG : dordorloo

擁有喜劇演員的極端人格，外表是隻歡樂鬼，內心卻嚴肅認真。典型的水瓶座性格，難以捉摸。



生活很多時候，朋友總愛給予意見，但很多時候你想要的只是一個聆聽對象。又甚或乎，你根本沒打算需要別人的意見，但別人總愛主動關心你的近況，聽後給予你一大堆意見，希望可以幫忙勸導、幫忙規劃將來，令你過得幸福。

也許在對方眼中我就像「爛泥」一樣，他好心希望想把我扶上牆，可是他曾想過爛泥其實躺得好好的，不想要被扶上牆呢？每個人都有自己的生活取向和價值選擇，你所認為的幸福，並不適用於每個人身上，只要做的事不是傷害到別人，又何必管呢？

對我來說，生活很簡單，把自己的生活過好，尊重朋友的選擇。即使他的選擇在你眼中也許不對，但誰知道？是朋友的話，只需有他跌倒時扶持一把，用心陪伴；在他不需要的時候，就不要多管閒事，這才是對生命的最大尊重。

有一種修養，不要隨便管別人的事。



閱讀更多  
READ MORE

支持雜誌  
SUPPORT US

### 關於《文。旅》

創刊於二零一九年一月，是一本以文化創意及深度旅遊為主題的免費雜誌，  
定期每月下旬出版，於香港及台灣超過170多個地點派發及傳閱。

「文」：積極推廣香港文化創意產業，帶動文創長遠發展；  
「旅」：透過文字及圖片，感受世界各地的多元文化，從中學習；  
「文。旅」：為讀者提供一座心靈旅舍，在營營役役的世界找到歇息空間。