



雙城記 何冀平

是寧夏也是西夏

我的一個老同學，常召喚我去寧夏。老同學為人善良真誠，小時候就比我們同齡人懂事，總被選做班長。我們共同插隊的陝北農村太過貧困，只要能離開，去哪兒都行。同學們想盡辦法陸續都走了，老班長走得最晚，不知怎的輾轉去了寧夏，在我的概念中，是中國最苦的地方。

我對寧夏印象不深，倒是對西夏着迷。西夏是一個神秘國度，蒙古人攻滅西夏後，這個國家好像突然消失了一般，不見了蹤影。金庸小說《天龍八部》中曾多次提到西夏，高手雲集的西夏一品堂，西夏王妃李秋水與天山童姥，西夏公主與虛竹的神奇邂逅等。最吸引我的是尚存於賀蘭山下的西夏王陵，那裡葬著神秘的一堆堆土丘。

老同學口口相讚的寧夏有五寶：紅、黃、紫、白、黑，即枸杞、黃米、葡萄、羔羊、炭。枸杞，會煲湯的香港人太熟悉了，寧夏是原產地，當地的枸杞又紅又大又甜，寧夏人家不煲湯，我解說了半天，老班長也接受不了，她是把新鮮枸杞放在院子裏，讓驕陽曬得又乾又脆，當小食吃。

黃米，很像小米，比小米大一些，是生長在西北的一種特殊

米，產量小，有黏性類似糯米，西北人只有過年才捨得吃，黃米磨成粉做成糕，用油炸了很香。葡萄，到處都有，這裏長年乾旱土地沙性，特別適宜葡萄生長，多汁的葡萄做成葡萄酒，有名的「西夏干紅葡萄酒」可以和法國頭等葡萄酒媲美，可價錢便宜到你不敢相信，它真有那麼好的品質。

羔羊，也叫外灘羊，吃肥美的草長大，想來也吃遍地的枸杞，老同學不用煲湯面色也紅紅白白，常吃枸杞的羔羊嘛。羔羊肉很嫩，怎麼煮都好吃。羊皮更好，雪白柔軟，都是整張的，去皮後一流。可惜當地處理得不太好，有膻味，成衣的樣子也土氣，穿上像鄉村老太婆。已經久不去寧夏，現在的式樣一定完全不同了，原料是不是吃枸杞長大的羔羊，就難說了。

最可貴的是「黑」，黑指煤和炭。數千年前，寧夏是海洋，千古之後，海洋變成地下豐富的礦質，寧夏的煤和炭是最好的。有一種最稀有的煤炭，名為「香咋子煤」即香煤。古有詩云：「石綠香煤淺淡間，多情長帶楚梅酸。」

據說寧夏有梅花井，挖出來的煤燒起來有一股香味，還能驅霧霾。現在時興用「炭產品」，連冰淇淋都有炭味的，香煤，應該有更廣闊的市場。



此山中 鄧達智

欖角烏魚扣聯想

哪些食物童年時碰都不會碰？年過三十開始接受，過四十曉得享受，過五十廿之如飴……苦瓜、魚頭魚骨、鹹魚、雞骨、鴨鴨頭、鰻角等等。

好朋友司徒衛舖 (William Szeto) 去年出書《回憶的味道》，今年加追，2021年香港書展再次與三聯出版社合作，出版《節日的味道》。昨晚27日邀請司徒到香港電台第一台，出席筆者主持，逢星期四晚清談節目《講東講西》，分享各自節日味道的回憶。

上星期六為朋友慶生，由在下邀請老牌名店「舖記酒家」主持大禮哥(甘琨禮)先生親撰古早菜單，讓四桌16人吃得非常開心，回甘程度難以言喻。古法炭燒琵琶鵝之熏香肥美，眾人食後肯定，回頭率絕對百分之百；

小田雞湯底冬瓜盅之甜美從未試過，蒜頭焗魚腸少卻甘香多了甘香亦一絕，前菜欖角烏魚扣之欖



●老字號「舖記酒家」傳統古早美食：欖角烏魚扣。作者供圖

味，這張「欖角烏魚扣」引起的感想特別多，尤其童年的飯桌回憶。

交通並非今天一日千里的方便，感覺童年老家距離市區特別遙遠，大片明清建築烏瓦頂、青磚牆、麻石腳古村，雖無什麼國際美食，家中卻有供應不斷的鹹淡水魚鮮，田裏則割即吃的菜蔬，再早一點；連盤中煇皆自家田裏耕種的著名元朗絲苗。廚房永遠有幾盞炸豬油，下午肚空，又未至晚飯時分，蒸熟冷飯加一匙豬油，未夠；用豬油煎兩隻剛從茅草雞越竄內搜檢回來生下的雞蛋，流黃荷包蛋，吃來爽極，不刻慰藉腸肚。鹹蝦碎是另一具備備軍，以百分百純淨蝦糕蒸全肥或五花腩豬肉，吃的時候加一執壓碎炒花生米，簡直農村家家戶戶守門口大將。

那些年割一尾烏頭才得一副小魚扣(胃)，細路哥不識滋味，見媽媽或嫗嫗咀嚼形狀古怪魚肉臟，還吱吱渣渣怪叫；成長後再嚼才知爽無無比，境況猶如魚雲頭：「真係唔識食！」

黑古勸掘的欖角，用小鉢頭盛着飯面蒸熟，永伴飯桌；不用多，祖母用筷子夾小塊即夠吃上半碗白飯，孫子女們望着眼眨眨，這滋味需要點歲月包容，嚕通環球百味，回頭；就一碗欖角鮮蔥炒飯，至銷魂！



冬陽天地 梁冬陽醫生

孕婦應否打新冠疫苗

香港很多人在憂慮應不應該打新冠病毒疫苗？打哪一隻？特別是有些準備懷孕或已懷孕者。有什麼好處和副作用？會否影響胎兒？

懷孕婦女萬一感染了新冠病毒出現嚴重併發症高於非懷孕者，引致早產的機會高兩至三倍。香港婦產科學院對一些常見問題作出如下解答：

問：接種新冠疫苗前要驗孕嗎？答：接種疫苗前無須驗孕。但如果想在接受疫苗期間避免懷孕，你應避孕，於下次經期後才接種第1劑疫苗。

問：如正計劃懷孕，我可以接種新冠疫苗嗎？答：建議在懷孕前完成整個接種過程(已接種2劑疫苗)。這將減低您在懷孕期間感染病毒的風險，以及避免新冠病毒相關的嚴重併發症(如早產)。

問：如果我接種第1劑疫苗後懷孕，該怎麼辦？答：您可在原定的時間間隔(3周)後接種第2劑疫苗。但如果您對疫苗在懷孕期間的安全性仍然有憂慮，您亦可以延遲接種直至孕產期完結。您應因應個人感染新冠病毒的風險而作出決定。

問：新冠疫苗會影響生育能力嗎？答：沒有證據顯示會影響生育能力。

問：我現正懷孕，應否接種新冠疫苗。答：應該。建議您接種疫苗以對抗新冠病毒。

問：孕婦應接種哪種疫苗？答：信使核糖核酸(mRNA)疫苗(香港目前的選擇是復必泰)。

問：如果我在懷孕期間接種疫苗，是否需要額外的醫療護理？答：於接種疫苗當天，您可獲得一日病假或出席證明。如您在接種疫苗後感覺不適，建議就醫。

問：接種前，我應告知醫生正在懷孕？答：應該。

問：懷孕期間，應該在什麼時候接種新冠疫苗？答：建議盡早接種。由於帶病毒的新冠病毒感染會提高早產的風險，建議孕婦在早期或中期懷孕接種疫苗。如已於懷孕中後期階段，您仍可透過接種疫苗以減低因感染新冠病毒而出現嚴重症狀的風險。

問：新冠疫苗會增加流產的風險嗎？答：沒有證據顯示會增加。如您擔心孕早期影響胎兒發育，您可於懷孕12周後接種疫苗。

問：新冠疫苗有哪些副作用？答：一般疫苗副作用很常見，如注射部位反應、頭痛、肌肉痛、發燒、發冷、疲勞和關節痛。嚴重不適要請醫生。

問：我要停餵母乳才接種疫苗嗎？答：不需要。

問：接種新冠疫苗與百日咳疫苗有衝突嗎？答：接種後，應推遲14天後才接種百日咳。

根據政府防疫中心的指引狂犬病、破傷風疫苗可同新冠疫苗同時進行接種。戴口罩，勤洗手，不能因為打了針而掉以輕心。



作業簿 林作

忘記了我的叮囑

我覺得我能成功的原因，是我有點阿斯伯格症的性格。我不是精神病專家，我也不能說我知道太多關於這個症的細節。我想說的是，我是一個做一件事就會堅持、保持目標第一、專心的人。

很多人都會問我怎樣讀書，怎樣有高專注力。這當然和訓練有關，專注力也是肌肉，這是鍛煉得來的。但您也要提供適當的環境。

我反覆思考了很久，直到最近兩位即將入職的林作保險團隊新人問我問題，我才恍然大悟。

第一位新人問我：「我快入職了，你可以跟我講講某某類型產品的概念嗎？」然而，這某某類型是我打從第一天就跟這新人講過我們不做的。尤其是針對他，更不能做——他性格不適合。他怎麼就是忘記了我的叮囑，要麼就就過分地記得我的教導但不接受。

第二個新人，則是不斷跟我說：「我還需要點時間，我不熟悉產品，還需要更多地了解數字和資料。」然而，我打從第一天就跟所有我的新人講：我不要你

跟我在一邊看資料做專家，我要你邊做邊學。愈是浪費時間學產品，到最後你只會成為一個沒有行動力的人。同樣的，她怎麼就是忘記了我的叮囑，要麼就就過分地記得我的教導但不接受。

說到底，是什麼問題呢？就是沒有倒空自己的問題。我是一個只要接受了教我的教練/前輩/上司的權威，我就會百分百跟他說的去的人。所以我學什麼都快——我就找最好的導師，然後好像一塊海綿那樣去接收。但大部分的人，從未投入之餘，也沒辦法放下自己，總是以自己方式做事。

那麼請問，如果你自己那麼厲害，你又怎麼會處在你目前的境況呢？我是個頭腦極度簡單的人，和我相處過的人都會喜歡我，因為我很「真」。

你會覺得天真嗎？不會。蠢嗎？大智若愚則可能。但我的好處是，我永遠用最少的工夫達到目標。靠的就是倒空自己，接受別人教導，然後勇於冒險。

根本沒有任何更難懂的道理，但卻可能區分了這個世界的兩種人：能夠突破和原地踏步的人。



百家廊 范舉

《華商報》影響力大 促進抗日的武裝鬥爭

抗戰爆發後，1937年10月，毛澤東在延安向廖承志部署任務，開設香港八路軍、新四軍辦事處。完成3大任務：一是向海外宣傳中國共產黨和八路軍、新四軍主張和政策；二是把海外華僑和各國朋友提供的支援物資送到各抗日根據地；三是搜集國際最新動態情況供中共中央領導人參考。

1937年10月，廖承志接受任務後，趕赴八路軍南京辦事處，實習、熟悉工作。1937年12月27日，長江局正式決定為加強華僑工作和國際宣傳工作，派遣廖承志、潘漢年開設八路軍香港辦事處。周恩來在漢口特地當面告知英國駐華大使卡爾爵士，在香港設立公開掛牌的辦事處接收海外捐贈的物資、藥品、款項，不妨礙英國對中日戰爭的中立地位，請轉告港督加以關照。這個要求得到應允。1938年1月，廖承志到香港，與在港的潘漢年、吳有恒、連貫、張唯一、李少石、廖夢醒等人決定了八路軍香港辦事處的開設細節。廖承志為主任，潘漢年協助，連貫是公開的負責人，總攬日常工作，並任八路軍駐香港辦事處黨文書書記兼華僑工委委員。工作人員有：李默農(李少石)、梁上苑、潘柱(潘靜安)任機要秘書、羅雁子(羅理實)等人。八路軍駐香港辦事處設在中環皇后大道中18號，即今日新世界大廈的位置。前門的招牌為粵華行，批發售賣茶葉。後舖是辦事處的辦公室。由於英國早已經掌握了八路軍辦事處的性質，所以政治部的特務分子經常在皇后大道中到娛樂戲院一帶進行巡邏，曾經有共產黨的高層例如蔡和森在這一帶被逮捕，然後關押在荷李活道的中環大館(警察總部)。

《華商報》於1941年4月8日在中環荷李活道102號創刊，是對開四版一大張的晚報。其創刊號頭版正中位置還刊載了香港大資本家何東爵士的題詞：「喚醒僑胞」，以增加華僑商人的味道。報紙由鄧文田任督印兼總經理，其弟鄧文釗(解放後曾任廣東省副省長)任副總經理。由於香港當時是在港英殖民當局高壓的統治下，國民黨的特務又在香港遍地橫行，《華商報》僅能以香港工商界喜聞樂見的報紙的面目出現，相當低調，堅持執行統一戰線，並且刊登社會新聞，配合香港報紙的風格。當時大量中國的作家、小說家、教育界人士，因為逃避日本侵略者的壓迫和殘害，紛紛逃難到了香港，香港成為了人才濟濟的地方。

廖承志邀請范長江任社長、張友漁為總主筆、廖沫沙為編輯部主任，陸浮、張惠通分別擔任採訪部、營業部主任。從創刊起，該報就以喜聞樂見的形式，向廣大華僑宣傳中共的團結抗日主張，揭露國民黨頑固派消極抗戰、積極反共、殘害人民的行徑，並以其翔實的內容，鮮明的立場，透徹的分析，生動的文筆，獨到的見解，以及精闢的國際評論，名人薈萃的文藝副刊，吸引着海內外眾多讀者，在海外僑胞中享有很高聲望。

要聞版刊登的內地政治形勢的真實情況，每天一篇社論傳達共產黨的聲音，及時反映海外僑胞的意願，經常刊登反映國內外真實情況的通訊，以及有關華北、華南地區八路軍、新四軍英勇抗日的報道。此外設有大大小小的言論、雜文，與社論形成相呼應之宣傳效果。還有每周一篇喬冠華的《國際一周》和張鐵生的《稠州閒話》，對國際形勢的動盪變化，分析得有理有據，讓人信服口



發式生活 余宜發

網上旅遊

香港現在的疫情好像稍為緩和，但仍有零星確診個案出現，所以大家都要戴上口罩及保持社交距離。疫情至今已一年多了，而且不斷地影響著我們的正常生活。大家都希望快些過正常的生活，可以到處旅遊。但現在周邊地方及國家的疫情，仍然好嚴重。雖然歐洲及美國等地好像已經有點放寬防疫的步驟，但始終我們還是沒有機會以正常的方式旅遊，更不明白這些地方，竟然可以放寬叫市民不用戴口罩，感覺有點兒戲及防疫意識太低。

說回疫情，除了影響到一般人的旅遊計劃及習慣之外，我發現另一個影響到的群體，就是我們俗稱「網紅」這一批人。「網紅」以往會到處旅遊，憑著自己的旅遊經驗，發掘很多不同的名勝去介紹給網民認識，現在沒得去旅遊，所以對他們的影響很大。以往不斷拍攝旅遊短片的「網紅」也要掙扎求存，用另一些的方法與網友聯繫。就像我自己是一個很喜歡旅遊的人，現在沒機會出外，唯有在網上觀看「網紅」以往所拍攝的旅遊短片來滿足一下自己。因為他們所拍攝的影片，就好像帶著我們去到世界不同的地方旅遊，所以我經常也會選擇一些自己喜歡的影片觀看，例如介紹日本、美國、加拿大等等。但我發現一個現象，專門拍攝旅遊的「網紅」，現在也改拍了另外的題材，就是拍攝一些有關香港的影片，例如一些「行山」的影片，甚至連各間超級市場最新的優惠也跟網民介紹，而最多轉型的「網紅」所拍攝的影片，就是這一年最流行的「宅住酒店」，他們會介紹不同的酒店的居住環境，再去介紹酒店的自助餐哪一間比較值得光顧，目的就是要想盡辦法為自己的頻道增加曝光率。

「網紅」為了掙扎求存，想法多多，其中一個男性華人，多年前跟一個日本女性結婚，在日本北海道落地生根，還生下一個可愛的小男孩。因為很多網民也喜歡到日本旅遊，所以他們一家三口，經常拍攝好多北海道不同的旅遊景點給網民欣賞，把這些鮮為人知的好去處呈現出來，結果我發現他在短短一年多的時間，頻道的追隨者，由最初的萬多人升到現在已經30多萬人，這正反映出很多網民因為不能外出旅遊，就只好看一些旅遊影片當作自己也參與其中。其實，喜歡看這一家三口的片段的其中一個原因，就是他的3歲小男孩真的非常可愛，有時候說說日文，有時候又會說些普通話，感覺很有趣。

另外，他們拍攝的影片很「貼地」，會讓你想知道如果你有興趣移居北海道的話，哪一個社區會比較好，附近有什麼超級市場或生活上所需要的地方，甚至會介紹一些居住單位同購買房屋有什麼需要知道等等，就算你沒有這個打算也好，也可從中獲得一些別的地區的資訊。但有時候看到他們介紹食物，品嚐北海道長腳蟹、超新鮮的魚生，這些畫面已經令人流口水。

疫情的關係，真的影響了很多人，不過我覺得不要氣餒，只要堅持，總有方法可以生存下去。中國人就是有這種頑強的精神，就算遇上困難，也會努力想辦法繼續生活下去，這種「打不死」的精神，讓我們可以繼續努力，疫情總會過去，我們只要先作好準備，便可以開開心心地，回到從前我們喜歡的生活。



演藝蝶影 小蝶

香港電視史上第一位珍妮

小女孩時，已經經常觀看父母採排。在她小六那年，譚叔寫了一個名叫《兒女心》的劇本，務雪姐憑參演此劇在校際戲劇兒童組比賽獲獎。熱愛戲劇的她在香港大學念書時，憑着漂亮的臉孔、高挑的身形和出色的演技，屢屢被選為大學劇社演出的女主角，包括《桃花扇》的李香君和《太平天國》的傅善祥。

1960年，譚叔和黃姨與7位戲劇愛好者成立香港業餘話劇社(「業餘」)，務雪姐隨父母加入劇社。自此，她在劇社創下了不少個「第一」的紀錄。「業餘」在1961年演出的創社劇目是姚克教授的《秦始皇帝》，由清哥張清飾演秦始皇，務雪姐飾皇后。她是劇社首個舞台劇的女主角。1963年，劇社開始參加演麗的映聲的《粵語話劇節》，首個電視劇《如意即成》由King Sir鍾景輝和務雪姐分飾男女主角。換言之，務雪姐既是劇社第一個舞台劇的女主角，也是劇社第一齣電視劇的女主角。

1964年，劇社在麗的映聲演出《清宮遺恨》，是錄錄自姚克教授的舞台劇《清宮怨》的半小時折子戲，亦是由King Sir和務雪姐分飾男女主角光緒和珍妃。大家可能對汪明荃於1975年演出的《清宮殘夢》最有印象，更資深的電視觀眾亦可能記起1970年慧茵姐在5集《清宮怨》中與飾

演光緒皇的陳振華(振華哥)合作的珍妮。原來這兩齣由King Sir監製的無線劇集都不及務雪姐在麗的映聲演出的珍妮早。務雪姐才是香港電視史上的首位珍妮。

劇社自1961年開始上演舞台劇，務雪姐1964年離港赴英深造，自此告別劇壇。在短短的3年中，劇社上演了8個舞台劇，其中5齣劇的女主角均由務雪姐擔演。她是「飾演主角最多的女演員」的紀錄保持者。

務雪姐還有一項紀錄，卻不但是「業餘」的紀錄，更是香港劇壇的紀錄——「母女同台演出」的紀錄。單是舞台劇，黃姨和務雪姐同台演出的便包括《秦始皇帝》、《我愛夏日長》、《金玉滿堂》、《陋巷》和《油漆未乾》，還有電視劇《清宮遺恨》等劇目。務雪姐在香港劇壇的日子如長空中的煙花，雖然短暫，但綻放出來的璀璨耀目影像叫她及觀眾至今難忘。

●譚務雪(左)是香港電視史上首位珍妮，旁為鍾景輝。作者供圖

