



雙城記
何冀平

閒話九龍城

很久沒有去過九龍城了。「華南影聯會」在疫情中基本沒有什麼活動，之前還是很活躍的，逢年過節都會有雀局聚餐、新年舞會、生日會、檢查身體等等，我經常不在香港，參與很少。7月，接連組織觀看電影《1921》，這部為中共建黨百年拍攝的電影早在2019年已在籌備，幾經周折，能夠拍成，票房不低，很不容易。觀影在九龍城廣場「影藝戲院」，影藝原址在灣仔，後來因租金太貴搬到九龍城。

華南影聯會會址就在附近，那座久經歲月的小樓已經屹立幾十年，依舊牢固。旁邊一個新地盤正在打地基，想來曾經想收購影聯舊樓，但影聯是不會賣的，這裏有多少對香港電影有功的老牌電影人的記憶和痕跡。

起碼十年沒到過九龍城，天落着雨還有風球，但街上遊人很多，拉家帶口，餐館都是滿的。多間在此地經營幾十年的老牌餐館屹立不倒，想來是早年買下舖面，不用為租金發愁。餐館以泰國菜最多，最受熱捧的是老字號「清真牛肉館」，聞名已久，從未光顧。找到館址，只見鐵閘關閉，心中一涼，關了？再看，上寫「遷至新址」。新址舖面不小，門口有近三十多人冒雨等位，這要等多久？改日吧，剛要走，只聽連

連叫號，一下子已進去一半人。店堂裝潢實在一般，好在來人意不在此，都是為了牛肉餡餅。在香港吃過一兩次北京餡餅，有名無實，有的不會做，把餡餅改革，煎改為炸，以為是咖喱角。這裏的餡餅稱得上原汁原味，皮薄餡靚，一咬一口湯汁。見餐牌上有一道「京燒羊腩」挑起舊念。北京的「五香燒羊肉」是一絕。用整隻羊，先「吊湯」，用秘製佐料調出醬湯，第二步「緊肉」即是出水，然後「碼肉」，把肉放在大鐵鍋中，怎麼碼肉是把肉煮爛的關鍵。大火燒開，每煮5分鐘加一次醬湯，然後「煨肉」小火慢煮，從吊湯到煨肉要十個小時，肉要煮得香爛，火候功夫每一步必不可少。最後一道是炸，炸成外焦裏嫩香酥可口，算是完成「燒羊肉」。會吃的老顧主買燒羊肉時會說「多加湯」，回家煮麵，澆汁吃肉，是夏日一大享受。

「京燒羊腩」上桌了，肉確是腩，肉外裹了一層炸過的麵漿，看來師傅知道最後一道要炸，才有外焦的神韻，但絕不是這麼個炸法。「京燒羊腩」有點失望，好在尚有味道極濃的咖喱牛腩，恰到火候的「賽螃蟹」、「高麗豆沙」，光是牛肉餡餅，足已讓人想再走一遭。回程看到新開通的港鐵屯馬線，宋皇臺有一站，如今去九龍城太方便了。



此山中
鄧達智

青島與飛一般磁懸浮

時速600公里是個什麼樣的概念？飛一般……中國原創，青島生產的特速磁懸浮列車出廠，從外形到設計，都顯示非一般認知的列車概念，如光一般燦爛，如飛一般速度，好想很快其它一起飛翔。

這系列磁懸浮列車出廠地是青島，我曾經頗為熟悉的北方名城，二者並列，撩起我對往昔前往青島的交通情況不少回憶；有幸曾經參與，見證數十年來，中國發展非凡建樹。

那年1986？還是1987？頗含糊！

以「山東抽紗」製作成在1989年1月於香港時裝周舉行發布，我以抽紗為中心的系列「工、農、兵」倒數計算：

1989年：「工、農、兵」系列參加香港時裝周。

1988年：「山東抽紗」試驗性時裝系列在港推出。

1987年：1月香港時裝周完結，被邀參與中國外貿抽紗「時尚化」工程；當年名師林國輝選擇改革開放火車頭、位於南大門廣州的「廣東抽紗」，星級御用名師劉培基挑選中國第一大會上海的「上海抽紗」，自英國畢業後回歸香港入行剛好5年的筆者「被派往」青島參與「山東抽紗」。

1987年初，春節之前隆冬時節，那些年極寒極冷天氣難禁滿心喜悅北上；在此之前，廣州深圳去過好幾次，北京南京無錫上

海杭州去過一兩次；初探山東名城青島，簡直夢寐以求，興奮！

當年去青島是這樣的：香港——廣州（直通車）

廣州——青島，先入住流花賓館，查探廣州飛青島的航班。民航回覆：那幾天都沒有班機飛青島。即訂廣州至北京的班機，先飛北京入住北京飯店，打聽下來幾天之內還是沒有航班，只好前往北京火車站購買通宵班車前往青島。北京火車站那些年真正體驗「人山人海」4個字的意義，身為「港澳同胞」，得以獲得優待，整個團隊午夜前乘坐軟臥，12小時後，於中午前抵達外表洋化（德意志風格）山海名城青島。

同行領隊，中藝經理胡先生全程奔波訂票換房布菜……還有為我做翻譯，那時在下的普通話大概只有現時的10%。

這便是我30多年前，首探青島的經歷。

相對今天青島出廠；飛一般，時速600公里的磁懸浮列車面世；時光在萬時空對比，非筆墨得以形容面對中國交通物流，數十年來飛一般進步的心情興奮與激動！



● 剛剛於青島出廠，時速600公里飛一般磁懸浮列車。作者供圖



發式生活
余宜發

如何找尋快樂？

找尋快樂的方法有很多，有人覺得吃一頓豐富晚餐已經很快樂，亦有人會覺得到處旅遊就是很快樂的事情。

如何可以得到快樂呢？最近跟幾位不同的朋友談論到這個問題，大家覺得因為疫情的關係，人們變得不快樂，甚至可能會出現一些情緒病。就好像早前參與一個慈善活動，其中某位藝人在台上分享，在疫情期間如何可以令自己放鬆心情的方法，就是識得去找尋快樂。大家都十分好奇為什麼會患上這個病徵，完全摸不着頭腦，沒有答案，只可以猜測疫情影響了大家的生活習慣，影響了大家的情緒，而且「情緒」這兩個字很空泛，如何去對症下藥，只好從一些心理醫生輔導下找出一點點答案。

就好像最近有一位歌手朋友跟我說：「發仔，你近況如何，我最近忙於自己的音樂錄影帶製作，因為在疫情底下，我發現自己的情緒有點問題，所以找點自己喜歡的事情去做。」我便立刻跟他分享一些自己的經驗，雖然我不是情緒上有問題，但曾患上「驚恐症」，其實也跟情緒有關，所以我們互相分享了一些心得。而這位藝人朋友說：「當我開始發現自己情緒有問題的時候，便從網上及一些媒體找尋有關醫治的方法。其中一個令人出現情緒問題的原因，就是我們身體的荷爾蒙分泌出現障礙。像以前經常會到處旅遊的時候，人也很開心，無論是在決定了旅程或是旅遊的那一天開始，心情便會變得愉快起來。但在這年多的日子裏，因沒得去旅遊，心情就沒有以前的快樂。原來因為我們的身體當遇到自己喜歡的事情便會分泌出一種名為『胺多酚』的化學物質，這種物質在身體分泌出來的原因，具有鎮痛作用，像每當我們做運動之後，肌肉開始變得酸痛，便會自動分泌這種『胺多酚』令身體痛楚減低；而這種分泌的另一個功能，就是令人會變得快樂。」

即是說，當我們做一些自己喜歡的事情，自然就會有這種分泌，這是我們不容易察覺出來的；但當人經常懷着不愉快心情的時候，才會發現原來自己可能缺乏了這種化學物質。可能我這個朋友說得對，很多人也暫時沒有機會旅遊，所以便少了「胺多酚」的分泌，便會變得不愉快。而且有一些資料也證實，孕婦在懷孕期間會分泌很多「胺多酚」，因為就是希望可以令懷孕及分娩期間減少痛楚，但當生產完之後，這些分泌便會立刻減少，所以有時會聽到「產後抑鬱」這個病徵出現。我亦都曾經詢問過一些精神科醫生，他們也說是有這個可能，不過想要令自己開心，不單止做運動，還可以做一些善事，當你知道能夠幫助到有需要的人的時候，你自然也會覺得開心。

當我聽到身邊有些朋友說自己情緒不太好，甚至好似患了情緒病的時候，我會跟他們說：「千祈不要，當患上這病其實一點也不好過，應該去找尋快樂的方法改善自己的情緒吧。」藉着這個機會，請讀者們也嘗試問問自己，現在有什麼可以令到自己開心的事情，盡量放肆地去做一下，當然不是做一些壞事。希望大家在疫情下，也可以繼續令到自己身心健康快樂。



冬陽天地
梁冬陽醫生

藥不可亂吃

陳小姐40歲，去年公司因為疫情業績不好，她被迫轉工，去到新公司要重新適應環境，和同事相處普普通通，經常難以入睡，半夜驚醒，最近幾個月發現月經有時兩個月有時多月才來一次，來的時候有很多血塊，有時斷斷續續十幾二十日。

開始的時候，她怕疫症不敢去醫院或診所看醫生，自己買一些成藥吃，吃了一段時間仍然無濟於事，於是去看醫生，醫生給了調經藥給她吃，吃的時候月經止了，一停藥又流血了。面青口唇白，血色素只有正常的一半。當我詳細問清楚她的月經和服藥情況，並做了婦科和超聲波檢查再加子宮內膜抽取化驗，應該是功能性子宮出血所引致的月經失調，而且和她最近轉工所承受的壓力也有關係。

一個40歲的女士，如果想要BB就盡快完成生育計劃，不想BB一定要做好避孕措施，每一個月經失調的人第一考慮是不是和懷孕有關？是不是作小產或者不完全流產？如果有腹痛更加要考慮有沒有宫外孕的可能性，另一

個考慮就要看子宮內膜有無增生甚至於變癌症的可能性。所以醫生會做婦科檢查，子宮頸細胞檢查，婦科超聲波看子宮內膜的厚度，有沒有子宮纖維瘤、卵巢腫瘤？也有一些人將尿道出血或者肛門出血以為是來經期，所以有時醫生也會檢查尿道口或探肛門、驗大小便。必要時取子宮內膜化驗。有些人以為做子宮頸細胞檢查（俗稱柝氏塗片）就是婦科檢查了，那只是檢查子宮頸的細胞情況診斷子宮頸癌而看不到子宮體和卵巢有沒有腫瘤。

而這位女士一開始自己亂買一些藥吃，以為隨便食一些藥就可以止血，吃荷爾蒙調經又沒有按醫生所指示的去吃，吃吃停停，不單止不能調理經期反而更加亂。最後當她盡量放鬆自己和同事慢慢熟絡，跟着醫生所指示的吃了一個療程已經正常。血色素也由嚴重貧血恢復到正常。

所以不要小看月經失調，可大可小，特別是更年期月經紊亂或收經後一年再出血的女士，這是子宮內膜癌的好發年齡，千萬不要掉以輕心，一定要找醫生診治排除惡性的可能。



百家廊
范舉

《西行漫記》一書的歷史背景

要認識中國共產黨和中國近年來的天翻地覆變化，埃德加斯諾（Edgar Snow）所撰寫的《西行漫記》，是一本非常有深度的書籍，這本書很立體地介紹了中國共產黨如何運用自己的策略，發展國際統一戰線，擴大共產黨的影響，爭取中國人民的認同，爭取國際友人的支持，加快實現建立新中國的目標。

1921年，中國共產黨成立的時候，僅得50多個共產黨員。28年之後，就建成了建立一個社會主義新中國的目標，這可以說是一個奇跡。中國共產黨制定了時間目標，結果就講得出做得到，其重要原因，就是立足於人民，相信群眾，發動群眾，有了人民就有了江山。這是一條重要的歷史規律。另一個秘密，共產黨實現了國際國內兩條統一戰線，一條爭取美國和英國以及蘇聯，孤立打擊侵略中國的日本帝國主義；另一條是爭取中國內部的各個黨派，包括資產階級的民主派，推行新民主主義革命。這就能廣泛地聚集了巨大的抗日力量。

埃德加斯諾出生於美國密蘇里州堪薩斯城。1926年進入密蘇里大學新聞學院學習。1928年2月埃德加斯諾作環球旅行，9月抵達中國，原計劃採訪6個星期。抵達後擔任《密勒氏評論報》助理編輯，不久就被報社派遣乘火車沿鐵路幹線進行旅行採訪。1930年至1933年，擔任美國「統一新聞協會」駐遠東遊歷記者、駐北平代表，在中國東南沿海、西南地區及東北地區和日本、越南、緬甸、印度等國採寫旅行通訊及評論。1932年與海倫斯諾結婚。1933年9月，埃德加斯諾

的第一部著作《遠東前線》在美出版。

1934年，埃德加斯諾兼任燕京大學新聞系講師至1937年，講授「新聞特寫」和「新聞通訊」，同時擔任美國《紐約太陽報》、英國《每日先驅報》特約記者。埃德加斯諾對於1930年中國人民在黃河流域所經受的旱災和糧荒深表同情，作了深刻的報道；對於日本侵略中國發動「盧溝橋事變」，在日本記者招待會上採取了直斥其非的態度，中國共產黨立即抓住機會，爭取埃德加斯諾訪問陝甘寧革命根據地，澄清蔣介石集團對於共產黨的新聞封鎖和污蔑，介紹了延安的革命新的風氣。1936年6月到10月，經宋慶齡介紹，在中共地下組織的幫助下，埃德加斯諾訪問陝甘寧邊區並採訪了毛澤東、彭德懷、徐海東、左權、聶榮臻、程子華等紅軍領導人，成為第一個採訪邊區的西方記者。1936年7月，埃德加斯諾編譯的中國現代作家短篇小說選集《活的中國》在英國出版；同年11月14日、21日《密勒氏評論報》首先發表了他的採訪文章：《與共產黨領袖毛澤東的會見》和由他拍攝的毛澤東頭戴有紅五角星的八角軍帽的照片（後來成為經典新聞圖片）。

1937年1月、2月間，上海的英文報紙《大美晚報》、北京的英文刊物《民主》以及英美的一些報紙也相繼發表了埃德加斯諾的陝北報道。其中美國的《生活》雜誌發表了他在陝北蘇區拍攝的70餘幅照片，美國的《亞洲》雜誌發表了他採寫的《來自紅色中國的報告》等。在這些報道的基礎上，1937年7月，埃德加斯諾在北京寫成30萬字的《紅星照耀中國》，同年10月該書在英國倫敦出版。1938年1月，美國藍燈書屋再次出

版該書，2月，中譯本在做了少量刪改後改名為《西行漫記》在上海出版。這本書引起極大轟動，成為暢銷一時的書。大量的中國青年閱讀之後，嚮往着延安，包括一些資本家的子女，也紛紛奔向延安，參加抗日戰爭。延安成為了中國尋求富強出路的新希望。這是中國共產黨進一步壯大的分水嶺。

1930年代中共被國際社會嚴重誤讀，國際社會並不了解中共，以蔣介石為首的人竟抹黑中共，將中共描寫為一小撮知識分子領導一班土匪，打家劫舍，搶奪私人的土地。中國共產黨被西方世界覺得是一個「謎」，是徹底的俄羅斯共產黨影響下的傀儡集團，還是結合中國人民需要的革命政黨？中國共產黨能否代表中國抗日的潮流？西方世界是懷疑的。毛澤東是怎樣應對這個局面？毛澤東指出，此後的任務是「動員一切力量爭取抗戰勝利」。要「動員一切力量」，就必須加強對外宣傳，樹立良好的國際形象，爭取全民族抗戰的勝利。

《西行漫記》符合了毛澤東的意向，其寫作的特點是，他熟悉西方讀者的心理狀態，也熟悉西方讀者的文化背景和思維邏輯，他提出了許多疑問，然後好像問話家常一樣，利用很多在陝甘寧邊區所遇到的農民和幹部的實事體例，澄清了真相。讓讀者閱讀起來，饒有趣味，也很有針對性解開了讀者的謎團。這種講故事的模式，貫穿於整本書中。這是宣傳共產黨最好的方式和方法。所以，《西行漫記》對於一些不熟悉中國100年之前的情況的青年讀者，了解中國共產黨提供了一個很好的切入點。對於一些青年的思維方式，也是一個非常好的啟發。



作業簿
林作

第4種人的分別

英文裏面有句很好的話，翻譯過來大約是「你說什麼不重要，關鍵是你怎麼說」。我最近發現，怎麼說幾乎是定奪了一件事能夠解決、辦成，而實際內容，可能是愈基本愈好，沒有什麼要訣。

我每個禮拜都在訓練新人。新人們很喜歡吸收資訊性的東西，很喜歡聽他們沒聽過的。我在教了一堂理論後，就會在下一個禮拜要求他們試試講一次。

有趣的是，會有3種表現方式：

第1種，是沒有完全收到你的訊息，沒有好好聽、沒有好好做筆記，也沒有好好複習的人。走出來，根本什麼都做不好。這種人沒什麼好分析的。

第2種，是接收了你的訊息，然後生硬地背出來。實際上他們也會說是「背」出來的。有些人會背得很好，數據很齊全，但你能感受到流於表面的感覺。能背，但感覺不自信，沒有給人一種可靠的感覺。但留意，他們講出來的東西，是完完全全正確的、完整的。

第3種，當然就是能夠講出來和第2種一樣，但感覺是很知道自己在講什麼，有自信，胸有成竹的。這種人也沒有什麼好評論的，就是資優生。

我想講的，是少數的但存在的「第4種」——沒有好好聽書，但講出來是頭頭是道的。這種，我才認為是高手。第1種是垃圾，第2種是平庸，第3種是正常，第4種，才是高手。

為什麼我說這種人是高手呢？因為這代表此人無論面對任何情況，都能夠游刃有餘。即使遇到未知的情况，他都依然能夠從容自若去面對。因為他根本就習慣在不懂的情況下裝懂。當然我們應該說得好聽點，這種人在不確定的情況下依然能給出合理的回應和答案。

這種人，很多是天生的，存在於DNA裏面的。但也可以是後天的，源自於成長和教育環境的。我覺得自己是來自於後者。我自問小時候不是一個反應很好，能夠隨時隨地吹噓的人。我的轉折點來自於在英國讀寄宿中學時，學生們的文化。

這種文化就是在於大家都對在未準備好的情況下就能滔滔不絕視為大家的理想境界。這是和香港文化截然不同的。這裏的人，總是需要準備充足，萬事俱備，卻忘記其實最重要的一切，一個人應該已經擁有。

慶幸的是，我們的新人們都有這個覺悟。因為我們的師父——我，不會允許他們不明白這個道理。



演藝蝶影
小蝶

進化太快的唱歌比賽

我不是不喜歡看唱歌比賽，但我只喜歡像新式歌唱比賽、十八區歌唱比賽那些傳統的比賽形式。參加者各自在家修行，在比賽當晚才拿出成績來與其他一較高下，一唱定輸贏，爽快、痛快。即使輸了，要放聲痛哭，也是在幕後才做，不會示人。

我常常說，無論表演者多麼勤力，花了多麼多心血，觀眾要看的，只是你站在台上表演的那些時間。管你在台下花了十年功，你在台上那一分鐘做得不好，是無人理會你過去十年努力的。你能否成龍成鳳，就靠舞台上的表現了。

可是，不知從何時開始，唱歌比賽不再是一晚的節目，而是變成一個可以伸延至一季，甚至半年的節目。為了包裝成一個真人騷的節目，所有與比賽有關的東西都拍攝下來，放在螢幕上。

還有，硬要給參賽者跟隨所謂星級導師學習，接受訓練亦是一個令比賽變質的做法。參賽者來自不同背景、有着不同的天分、唱功和門派，本來可以是讓五湖四海的選手各師各法競逐，觀眾也可以欣賞到不同唱腔的演繹。

可是，一旦硬派了導師給參賽者，大家

都知道香港樂壇最輝煌的時候，每位歌手都有他們獨特的唱腔和聲線。只要他們唱第一句歌詞，我們已經猜到他們是誰。可是，不知道現時是否很多歌星都是跟隨相同的歌唱導師學唱歌，好像人人的聲線、腔口、咬字、呼吸都是一樣，很難分辨聲音屬誰。其中尤其與前不同的，以前的歌手的技巧是與歌聲混合起來。你敢說他們唱歌沒有技巧嗎？當然不是，而是他們將技巧自然融入歌聲之中，令人不覺責弄。現時聽參賽者的表演，唱得不好嗎？不是，可是，太相似了，也太賣弄技巧了，斧鑿痕跡太深，失去了自己的本色。同時，亦因掛着賣弄技巧而犧牲了咬字，令人聽不到他們在唱什麼。

至於那些歌唱導師是否真的具有資格當指導，我也不肯定。首先，我不肯定他們是否全部都真的是優秀的歌手；第二，我不肯定是否人人都懂得當歌唱指導，即使他本身是歌神。

比賽節目再不是素人參賽者的比試，因為多了一班歌唱導師在較勁，令事情複雜了很多，也拖拉了更多。明明是在很短的時間內完成的一個比賽，卻可以拉鋸成一個半年的節目。電視台

是商業機構，當然有其商業計算。如果拉扯半年是會虧大本的，哪會有人去做？不過，要我陪你在電視旁邊數月，任你給什麼我便接收什麼，我的選招方法非常簡單——關機。

雖然我不欣賞整個節目的做法，但是有些參賽者的表現卻令我佩服。我在YouTube看最熱門的3位小姐的演唱時，其中兩位是教我驚訝的。家人問我為何在看唱《狂野之城》的參賽者時有此反應，因為他不覺得有何特別。我的回答是：「演唱者只有14歲。」家人聽到後，下巴也險些掉了下來。另一位以一臉冷酷唱《愛情陷阱》的參賽者也只是16歲，可是，她們在台上都成熟得像二十四五歲，一點青澀都沒有，好像天生就是一名表演者。

我十四五歲的時候在做什麼呢？好像沒有做過什麼特別的事情。模糊的記憶中，我梳着兩條仔辮，唱的是《康定情歌》、《在那遙遠的地方》之類的中國民歌，好像暑假時學游泳卻不成功……再也想不到有什麼特別的事情了。塗上濃脂厚粉，站在台上變成另一個人面對全港觀眾表演？這一代人進化得實在太快了。