



何冀平

也是音樂劇

常說中國沒有音樂劇、沒有好的音樂劇，其實中國戲曲就是中國的音樂劇，經典戲曲就是好音樂劇。王國維說，戲曲是以歌舞講故事，與西方音樂劇的區別，只是表現方式和內容不同。如今流行的音樂劇，都是由歌舞組成故事，並不需要把它看得很玄妙。我喜歡戲曲，戲曲的魅力，為我的話劇、電影創作，展開另一空間。

唱段是戲曲的主要成分。第一次寫戲曲，第一次寫唱詞，就像考試。我懂音韻，喜歡音韻，多年前看到一本音韻書，愛如珍寶，捨不得歸還，手抄了一本，抄了一個多月，之後帶在身邊，一直用到現在。

會寫唱詞，但不太熟悉戲曲曲牌，還得靠「樣板戲」，我們這一代人，是聽樣板戲長大的，會唱會背。說到西皮流水、反二黃、快板、慢板、流水、四平調，我並不全知道，只要告訴我「朝霞映在洋澄湖上」、「我家的表叔數不清」我馬上明白。寫唱詞也是只知道一些「三三四」、「七言」、「五字」初級的規範，現學現練現寫。但我有追求，我喜歡那些直白簡單又有文采的唱詞，越劇《紅樓夢》「只落得一彎冷月葬詩魂」；京劇《野豬林》「天哪天，難道你也怕權奸，有口難言」；《鎖麟

囊》「收餘恨，免嬌嗔，且自新，改性情，休戀逝水，早悟藍因」；《武家坡》「一馬離了西涼界」，類似這樣的唱詞，在傳統戲曲中比比皆是，我極迷醉，百聽不厭，好多會背。到自己寫，才知道這樣的唱詞，是最難寫的。就像舊時宅門大戶請大廚，不考做飽參翅肚，只考「蛋炒飯」、「炒青菜」一樣，基本功最考功夫。

京劇的京白和韻白，也是有趣的，我寫清宮戲基本用京白，但適當用一些韻白。比如太監傳旨，重大消息傳報，韻白起到催進劇情、直搗人心的效果。戲曲美感的整體呈現，靠的是連歌帶舞。像《霸王別姬》的舞劍，且歌且舞成為千古絕唱。編劇寫出劇本，唱腔設計，演員唱工表演，鑼鼓點的配合，舞台的切換流動，都與成敗相關。慶幸的是，我參與的幾次戲曲創作，都是國家院團，有專業水準，各方面配合得很好，這是「中國音樂劇」美感和成果的保證。

前後創作4部戲曲都還靠譜，得到專家和業界好評，大家稱讚。我說：「你們因為懂得，所以慈悲，我因為不懂，所以大膽。」寫戲曲，我是一個新手，要想掌握戲曲編劇，是一門大學問，我起步晚，功底也淺薄，但有機會，我就會嘗試。感謝家教，從幼年培養起我的戲曲情結，而今一了心願。



鄧達智

別知己

月亮冷冷掛在天上/它也知道明天將是一場離別/我們升起火堆/唱起歌兒/跳起舞來/趁着酒意訴說/這一生的悲與喜/月亮你別再柔情似水/我的朋友你別再多愁善感/昨天已經過去/所有傷心煩惱已離去/你要相信明天的天空/會更蔚藍

Let ssa iet ssa mu bbo (慢走 你慢些走)
Ne iet ssa iet ssa mu bbo (我的朋友 你慢走)
Let ssa iet ssa mu bbo (慢走 你慢些走)
Ngat qop bop iet ssa mu bbo (我的朋友你別着急 你慢走) ……

《別知己》

主唱：海來阿木、阿呷拉古、曲比阿且

作詞：海來阿木

作曲：海來阿木

編曲：曲比阿且

過去兩年，內地，以至海外華人，或曉得唱中文的歌者，幾乎無人不曉唱、不愛唱《別知己》；尤其大夥兒一起合唱起來，沒完沒了，唱完一轉又一轉。

筆者去年偶然在YouTube聽到那串豪邁且陌生的合唱歌聲，一下間派盈於睫，一再重複直聽不下二三十次；來自四川涼

山彝族的青年們，拿着結他走出大山，誰也想不到一首雖然傷感，然而聽出申申暖流上心頭，感動、牽引以億計的國人情緒，重溫歌詠友誼，莫忘往昔並肩成長消化青春的新世代驪歌。

《別知己》猶如久已不再流行的傷別離情緒，學校畢業同學們大概早已不流行唱被視為老套的驪歌，相信不少學校也已不再流行謝師宴，考過畢業試，各行各路，不少同學老死不相往還，欲唱已無用武之地。

起死回生，《別知己》的出現，成為上世紀，一百年前弘一大師李叔同填詞，譜上美國 John Pond Ordway 曲，成就自民國以來至上世紀七十年代被一代又一代昔日學子唱個響徹雲霄的名曲《送別》：

長亭外 古道邊 芳草碧連天
晚風拂柳 笛聲殘 夕陽山外山
天之涯 地之角 知交半零落
一瓢濁酒盡餘歡 今宵別夢寒

近50年來，起碼在香港的校園，再未聽過如此經典。記憶所及，筆者小學低年級時仍隱約聽見過《送別》，及至自己畢業，除卻邀請老師同學留於紀念小冊，甚至於謝師宴，已再無人合唱驪歌。

數十年過去，唱K風氣仍然樂此不疲；或許《別知己》在過去兩年間，已成為取代《送別》，成為告別同步成長的少年書友、知己，傳頌極廣，傷別離的重點歌。



◆海來阿木《別知己》唱遍全國，紅遍全世界華人所到之處。作者供圖



梁冬陽醫生

骨質疏鬆藥吃一世？

有些朋友無論是有血壓高、糖尿病、膽固醇高、骨質疏鬆都不願意吃藥或者打針，他們自己認為一旦吃藥就要吃一世，於是不吃，盡量拖延。

預防勝於治療，病向淺中醫這是人人都明白的道理。但偏偏到自己身上的時候就不同了。當病人問這個問題的時候，我會問他為什麼要食藥？食了有什麼好處和不好處？你的病的併發症是什麼？你又了解嗎？

這幾個病其實由年輕時保持健康的生活模式例如低糖、低鹽、低脂肪、低膽固醇飲食、多做運動、適量補充鈣和維他命D都有幫助；一旦發現血壓高、糖尿、膽固醇高、骨質開始薄弱，就要檢視自己是不是某些食物過多，某些食物不足要均衡飲食，加強運動。如果盡了能力而繼續變差，那麼就可能要吃藥了。如果這些病控制不好可能會影響不同的器官，而且互相影響，可增加心臟病、中風、糖尿引致的皮膚感染、腎功能受損，但如果在早期控制好，完全可以減少這些併發症的發生。

有一位30歲的女孩子幾年前做身體

檢查時發現有糖尿，醫生開了藥給她，但她從來不吃。直到她來做婦科檢查，因為有念珠菌發炎叫她抽血，一驗空腹血糖14 mmol/L (正常是6)，血糖蛋白指數12% (正常5.6%以下)，小便中有酮，這是非常高糖水平，經過一番勸說和講清楚利害關係，最後她接受治療要打胰島素，現在血糖恢復了正常。她告訴我當初不相信自己的血糖會這麼高，覺得自己年輕不會好似人家說的要洗腎、切腳會發生在自己身上，後來見到血糖高到這個地步才開始覺得真的要醫治了。以前總是下身發炎，小便頻密，非常口渴的現象現在大大改善了。現在可以不打胰島素只靠吃藥來控制。我告訴她這些事小，如果影響腎功能、視力等等就麻煩了。

骨質疏鬆也是一樣，平時要多做運動，出現了骨質疏鬆應該及時治療，以免愈來愈嚴重，隨着人的壽命增加，年紀愈大骨質疏鬆愈嚴重，一旦骨折便影響生活質素。如果早做預防措施，可以不需要長期食藥或打針，可以省很多錢和麻煩。吃藥能夠控制疾病即使吃一世又如何呢？當然控制得好是可以減藥和停藥的。



范舉

筲箕灣的客家美食

我和一班好友平時喜歡到筲箕灣東大街尋找客家美食。

客家美食有：搗茶湯丸、客家圍頭粉仔、柴魚花生豬骨粥。搗茶湯丸，「搗茶」又名養生湯，以往客人多作招待貴賓之用，先用薏仁、芝麻、花生、燕麥、胚芽等十多種五穀類磨成粉，再加入茶葉及熱水沖製而成，店主人以綠茶粉代替茶葉，突出了甜甜的味道，富穀物香味。東大街還有蝦籽麵，即炒，麵底是扁身些的幼麵，炒得均勻入味，有一點似豉油皇炒麵的味道，但多了蝦籽的甘香。客家圍頭仔粉，自家秘製的調味料，有特色，吃了齒頰留香。

客家重視「四炆」和「四炒」的烹飪藝術，「炆」指以慢火將食材煮熟、煮軟，並保留少量原汁，客家做法通常會用雞湯底熬煮食材，小火燜煮，讓湯汁不滾，燉至肉類柔軟；「四炒」指的是酸湯炆豬肚、筍絲炆燻肉、排骨炆菜頭、肥湯炆筍乾，四道需要時間使美味成形的菜色。「炒」即是用熱油爆炒的菜餚，客人會充分利用食材，避免浪費，取用牲口的內臟，加入芹菜、蒜仁爆炒去腥，烹煮成豐富的下飯菜；「四炒」指的是客家小炒、薑絲炒大腸、鴨血炒韭菜、豬肺鳳梨炒木耳（俗稱鹹鹹甜）。故常言道客家菜能反映出客家的惜物精神，懷有以有限食材烹調出多變菜式的智慧。

筲箕灣的客家菜，與一百多年前從廣東惠州來香港筲箕灣的客家打石工人有密切的關係，他們帶來了客家的烹調技巧，也帶來了惠州的譚公文化，在筲箕灣興建了譚公廟。譚公是客家人的保護神。筲箕灣譚公廟本稱「譚公仙聖廟」，「仙聖」是

道家對得道成仙者的尊稱。從筲箕灣東道轉入譚公廟道即可見到譚公廟的右側。譚公廟的正門石額刻有「譚公仙聖」4字，是光緒乙巳年間建廟宇時所刻。廟內牆上刻有多塊碑記，記錄了譚公廟興建和重修的歷史，可說是筲箕灣歷史發展的印記。昔日，譚公廟不但是筲箕灣附近鄉民議事的地方，也是鄉民設立學校之處，兼具宗教、教育、鄉政的功能。現時，譚公廟正殿供奉着譚公神像，傳說他練成了長生不老之術，雖然年紀老邁，外表仍然像個小孩，所以人們設廟供奉他時，仍將他的樣貌雕成小孩子一樣。有說譚公本名譚德，元代惠州人。據《惠州府志》所載，譚德於惠州九龍峰修行，常持木杖出山，並有老虎隨行代為負重物，13歲得道成仙，信眾向他求雨或賜晴，每多應驗，特建廟供奉。又有傳說指譚公為譚峭，因會呼風喚雨及替人治病，被奉為神。咸豐六年，為表揚譚公顯聖平亂，保佑惠州鄉眾，清廷敕封譚公為「襄濟」。

根據1890年的港島東區地圖，可見筲箕灣的海灣形狀，水域很圓，像一個大筲箕而得名。傳說於南宋末年，有一個叫張進的人隨海軍船艦到九龍半島一帶，經過現時的筲箕灣時，他不小心將他祖先給他的家傳之寶筲箕跌到海中，所以這個海灣就稱為筲箕灣。筲箕灣亦曾被稱為餓人灣。傳說明朝時期，有一隊商船因颶風而被迫於現時的筲箕灣登陸。當他們找尋食物時，但卻無法找到，也尋找不到當地居民。結果他們在離開前都無法充飢，因此而戲謔這個海灣為餓人灣。筲箕灣最早的人口是客家人，他們從廣東的大埔和蕉嶺遷徙到了惠州，再從惠州遷徙到了筲箕

灣，參與筲箕灣石礦的開採工作，把大石頭打碎為小石頭，供作建屋的物料。英國人登陸香港時，發覺筲箕灣既有漁民聚居，也有客家人住在岸上的寮屋。明朝萬曆年間刊行的《粵大記》沿海圖已經清楚標示有「稍箕灣」（筲箕灣），說明了明朝萬曆年間與南洋一帶航海交流，船隊會經過「稍箕灣」。這時筲箕灣海面已經有漁民聚居。1841年，英國人佔領香港的時候，筲箕灣的居民有兩種人，一部分是海上的漁民，一部分是來自廣東惠安的客家人，客家人主要居住在阿公灣，他們每天都會長途跋涉跑到今天的小西灣的地方砍柴，所以，那一帶就叫做柴灣，客家人的口音，「柴」和廣府人的「西」灣的發音差不多。所以，柴灣即小西灣。

十八世紀時，柴灣已經是客家人在香港的其中一個落戶點，羅屋為當時客家人的民居，這間古老大屋已經經歷二百多年歷史，羅屋見證了柴灣區的城市發展，並記載了傳統的客家文化與生活習慣。今天，特區政府在羅屋舉辦了「作客——羅屋虛擬遊」的展覽會，展示了羅屋的建築特色、內部結構，以至傢俬擺設及農具，帶出背後充滿人文情懷的小故事，重構客家人的生活原貌。到了上世紀二十年代，筲箕灣開始出現了在木屋區內的小型工廠，這是香港工業的雛形。到了1960年，香港政府大規模開發筲箕灣，興建了大量公共房屋，明華大廈就是在這個期間建立的。政府還開始大規模填海，增加了筲箕灣的房屋用地。

香港島的漁民在海外捕撈到漁獲，也會把船隻駛到筲箕灣的岸邊，向岸上的居民出售海鮮，居民買了海鮮，就會交給東大街的酒家炮製佳餚。



林作

最好的學習方式：重複再重複

承接上期大家反應熱烈，今期將上期的第二部分拿出來分享，讓大家徹底理解成功的富豪心態上究竟有什麼不同：

- 不要嘗試改變負面人。做好你自己，感染他們。不行就算了。周圍的人負責只是對你更好的鍛煉。
- 千萬別批評負面能量人。這樣你只會變成他們。
- 窮人才會怕別人推銷。有錢人永遠是最懂得宣傳的人，而且是充滿熱誠的宣傳和包裝。不包裝？以後別化妝、別穿西裝啊。
- 不自我推銷的人，只不過是不相信自己和自己的事。你信的話應該是不停讓人知道。
- 你有多大，問題就有多大。避免問題你就擁有最大問題——窮。讓自己眼界變大，一切問題就變得渺小。生命中有大問題？只是你太小而已。
- 有錢不會改變你本質，只是放大你本質。
- 你做任何事情的方式就是你做一切事情的方式。
- 每個月都要購物或吃好的去好的地方獎勵自己告訴自己是值得的，令你感覺富有。
- 永遠只做根據銷售額獲得佣金或利益的人，聘請人也是。靠時間賺錢就是蠢人。最簡單做法就是做保險。
- 永遠不選擇A或B。魚與熊掌，定可兼得。
- 收入增加只會支出增加，收入不會單獨增加財富。數你的財富，持續觀察，它就會愈來愈多。
- 簡單化你的生活方式，減低不必要支出。
- 管理錢才會變有錢。管理的額度不是重點，哪怕只有1分錢。你會被財富提升的速度嚇死。
- 儲蓄保險類型有助提升財富——長遠只提取裏面的利息，不拿本金。

- 每個月存收入百分之十進入儲蓄產品，然後就將另外百分之十用在揮霍上。只有這樣你心理才平衡。
- 財富自由的定義是過你想過的生活，但不需要工作或別人支撐你。
- 窮人選擇活在當下，富人選擇平衡。
- 有錢人買資產，買房產。
- 現在擁有的每分錢都應該是投資的士兵們，他們的目的是自由。
- 不需要不害怕才獲得成功。即使害怕還是行動就成功。
- 只做容易事就不會成功。不跳出舒服圈就不會成功，舒服就不會成長。舒服甚至不會快樂，不舒服只是感受，不會有能力阻止你。所以和平時不講話的人講話，每天早起1小時。
- 你必須決定是你控制思想，不是思想控制你。
- 不要整天跟自己講正面思想。你需要的是Power思想。正面思想覺得你的思想是現實。Power思想覺得一切都是中立的，意義和現實只是自己賦予的。
- 成功的次序是Be、do、have。先內在，然後做，最後達到目標。
- 有錢的目標究竟是什麼？是為了幫助你成為你可以成為的最好的你。其實一切目標都是為了讓你成長。
- 最好的學習方式：重複再重複。
- 這本書的目的是改變你的本身潛意識，不再重蹈覆轍，讓你觀察你自己的想法和行動，從而從當下選擇出發。
- 想世界如何，請你先開始如何。

以上這麼多點，或許大家都或多或少有些是本身就認同的。可是你有可能全部都已經認同並執行着嗎？我相信不會。那麼看完這麼多點，你覺得自己下一步要怎麼做呢？我認為，最簡單的，就是看看自己目前的事業、理財方式，究竟有多少方向上是符合這些原則的。真的，把所有事項列出來，好好檢查一次——我相信你會看到不少端倪。



小蝶

看《成吉思汗》思故人

我繼《楊家將》後，在過去的10晚追看無綫午夜時間重播的電視劇《成吉思汗》。我從來沒有看過此劇，當它是全新劇集來看。

我在網上查看這齣於1987年播映的電視劇的歷史，原來它當年鬧了雙胞胎。無綫的版本在9月播映，亞洲電視的則在12月播映。難怪當我提起《成吉思汗》時，有人立即說「劉永傑演成吉思汗」，因為這是亞視的版本，無綫的則是由萬梓良擔正戲。

這兩個劇集都分別到蒙古取景。今天在蒙古拍劇當然不算一回事，但它們是30多年前的電視劇，電視台派遣大隊幕前幕後的工作人員遠赴國外，是一件破天荒的事情。我相信當年它們一定引起很多觀眾的好奇，想通過觀看此劇一睹蒙古大漠的風貌。因此，儘管以今天的目光來看，此二劇有很多地方都難以與今天的製作水準相比，它們仍然有其價值。無綫在這麼多年後的今天重播《成吉思汗》，令觀眾驚訝原來它是一個星光熠熠的劇集，很多在劇中演出的演員今天都早已成為紅星或知名演員。

萬梓良和黃日華在上世紀八十年代已經是

一線演員，他們在劇中分別飾演主角成吉思汗和與主角對抗的重要反派人物札木合。至於其他人物，很多都是由當時正受電視台力捧的演員或今天的明星飾演。你看經常與兩名主角一同演戲的男演員有什麼人——劉青雲、關禮傑、陶大宇、郭富城、鄭伊健、詹秉熙、陳庭威、蘇永康、胡渭康等。至於女演員，也有當年開始嶄露頭角的李美鳳、謝寧、劉美娟、林穎嫻、盧敏儀等。

全劇只有10集，配角的出鏡機會不多。這麼多顆星聚在一起，每人閃一閃已經很耀目。不過，大家一定不會猜到令我追看此劇的是哪位演員，因為他並不是以上提及的其中一位小生或花旦。他是飾演成吉思汗義父別里的何偉龍。我與何偉龍曾在同一個劇團工作。雖然沒有很多合作的機會，卻能成為朋友。他後來自創劇團，我也很支持他。我曾經為他的劇團寫了一個喜劇，由他導演，演出效果非常好，觀眾都笑到人仰馬翻。可惜百病纏身的他健康愈來愈差，在2014年一次演出後身體不適，被送到醫院內治療。熱愛工作的他本來還在走廊與劇團工作人員開會，據說當時

他仍是精力充沛，聲如洪鐘。沒想到十多小時後，他竟被發現已經在醫院內逝去。我收到消息後既驚訝又難過。

我看過何偉龍在舞台上演出，卻從沒看過他在墓碑上的表演。所以當我知道他在《成吉思汗》飾演重要角色，便寧願捱夜也要看這位故人的演出。

在劇中我見到他與萬梓良合演，便想起了現實生活的一幕。那年，我編寫一本關於King Sir（鍾景輝）的電視工作的書籍。King Sir在一個下午內先約何偉龍與他研究他們將會演出的舞台劇，後約萬梓良與他談他們如何在電視結緣和合作。我和萬梓良到達的時候，何偉龍仍在與King Sir談話，所以萬何二人有一段時間敘舊，談談往事。

我知道他們曾在King Sir導演的舞台劇《夢斷城西》中合演，卻沒有留意原來他們在年輕的日子中曾一起遠赴大漠，分飾一對義父子。二人都是以情感澎湃為演技特色的演員，在演藝途上應該有更多交集的地方吧？那個下午，我們拍了一張照片留念。我數天后再看那張照片，想念這位對戲劇執著至死不渝的戲劇工作者。