



雙城記
何冀平

沒有休息。

故事發生的時間是1917年的北京，當年發生了一齣鬧劇——張勳復辟。張勳與一眾清朝遺老策劃，率領定武軍人稱辦子軍，於民國六年1917年7月1日，擁護時年12歲的遜帝溥儀在北京「重登大寶」。一時間，北京城的舊派人物都續上真真假假的辮子，穿起清朝裝束，滿大街跑的都是「祖宗」。這場鬧劇前後歷時僅12天，就被段祺瑞領軍討伐而告失敗。

戲就從這裏開始。全聚德在北京起家發達，故事也都發生北京，提起北京有些事必須寫到，北京話、北京風俗，其中還要提到的就是京劇。中國戲曲劇種很多，清代後期京劇的形成有非同尋常的意義。京劇吸收、彙集了眾多地方戲曲和其它各種藝術的精華，有豐富厚重的歷史和文化底蘊，標誌中國戲曲進入新階段。

京劇的形成，無論從內部還是從外部，都與北京文化有難捨難分的因緣。

我在戲中寫到，烤鴨子飯莊的大少爺不喜歡做生意，一心癡迷京劇，又要拜師又要下海，是個地道票友。京戲受北京文化影響，逐漸形成唱、白語言字韻的「北京

排戲間隙

化」，這一版《天下第一樓》是粵語版，將國語轉粵語，還要有風俗味道，台前幕後全體人員花了很大功夫。可是唯獨劇中涉及的京劇不能改為粵劇，這可就難為了演員。飾演大少爺的劉守正是話劇團的台柱，演技沒得說，但要在台上唱京劇，對他來說太不容易。為了這台戲的行動作派像當年的大人物，話劇團專門請了粵劇老師，教授所有演員「拉山膀」、「走圓場」，個個練得身水身汗，倒也似模似樣，行動比較掌握，唱京劇就難了。

我看了兩次排練，覺得守正唱的不是京劇，聽說是粵劇老師教的，這和地道京劇有偏差。找到京昆名角好友鄧宛霞，宛霞是香港最好的京劇旦角，她馬上答應幫忙，但是戲中大小爺們是老生，宛霞自己幫不上忙，她一個電話打去山東，找到了文武老生耿天元。耿老師曾經在香港很多年，經常上台演京劇，我看過他的戲，嗓子好還有武功，扮相也好，他還演過我的話劇《德齡與慈禧》中的光緒，曾經和守正同台，對話劇團也熟悉，他人在山東休養，接到電話立即答應，他問劉守正會不會唱歌，守正演過音樂劇，唱得是不錯的。耿老師說會唱歌就容易多了。

利用微信，守正和耿老師學起京劇，幾次下來已經有了眉目，但要唱得字正腔圓，還得下功夫。



此山中
鄧達智

Inge Hufschlag，吾友，跟筆者熟稔的朋友，對Inge這個名字絕對不會陌生，甚至「此山中」專欄的讀者肯定曾亦讀過多次有關好朋友的文章。

Inge Hufschlag，舊時服務機構的華裔同事給她起了個中文名字「胡燕君」，資深媒體人，多年効力頗具影響力的德國財經文化報章Handelsblatt。退而不休，從藝術時裝編輯的位置退下來；老主顧派她一份正中下懷的優差，每月一篇刊於報紙周刊的長稿，有關旅行，有關大型藝術或設計展覽。如非疫情阻礙，本來每個月超過一半時間必須上路；德國的、歐洲的、全世界的……不斷報道。

有賴這份優差，一再得以回到她遠在遠東的理想家園：香港！

就不是工作程序，過去30年，始自1992年1月香港時裝周，首次踏足香港及中國內地之後，只要有空，Inge都會一再來港小住；大嶼山遠足探大佛、長沙海灘散個長步、坪州悠閒一天遊、藏入西貢大浪西灣浪茄灣蜻蜓蛇尖……山海之間、南生圍觀鳥、流浮山觀日落、登山頂環繞一周望海港、走遍中西環舊街老巷、九龍城旺角元朗吃地道菜館小食……只要在香港，精神奕奕玩耍遊覽沒完沒了。

Inge家鄉，德國中西部，靠近荷蘭的工業重鎮，曾經時裝之都Dusseldorf（杜塞爾多夫）；那些年幾乎年年到此開Show展覽設計作品，或觀賞同行開Show動、靜態展品，總之超過10年以

Inge 吾友

上，幾乎年年必到杜城，也被邀借住好友在舊城布置反映主人原為攝影師及創意藝術家的本質漂亮溫馨的家。

在Inge筆下及她的媒體同業報道下，筆者頗長一段時間，經常出現於德國報章，謀生定居於德意志土地上的新界鄉親著實奇怪：何解鄧某得到一向外觀高傲的德國媒體垂青，獲得厚愛？

主觀、偏愛，在任何創意工業比比皆是；愛便是愛，特別欣賞便是無須理由地欣賞！

過去數年，從香港社會事件到疫情的阻隔，自從2020年1月巴黎別後，快3年沒見摯友，心中掛念不在話下，唯望踏上2023年之後，重返歐洲旅行探親摯友；際此日（11月17日）Inge誕辰，落筆輕描，遙寄祝福。



◆2020年1月初，疫情侵襲之前，與吾友Inge相約巴黎。沒見面快3年！作者供图



冬陽天地
梁冬陽醫生

病人必問。

不同的年齡有不同的問題：

兩個月大的小朋友半夜總是吶吶呀呀地叫，父母將有可能的原因都找了一遍，例如室內是恆溫沒有太冷、太熱的問題，剛餵完奶，尿布乾乾淨淨，小朋友沒有賴着要大人抱的習慣，不得其所，用手摸一摸小朋友的肚子，摸到有一稍硬的包塊，問工人姐姐有幾天沒有大便，原來第三天了，塞一個小甘油條10分鐘後放出好多大便，馬上小肚已經變軟，不哭不鬧乖乖地睡覺了。

為了調節小孩的腸胃功能，最好餵人奶，有很多媽媽給予的營養如消化酶、抗體等等這些是奶粉不能代替的。食奶粉的嬰兒如果出現便秘的問題最好要看濃度是不是正常，加入乳酸菌或益生菌可以改變腸內的環境而令大便通暢。

孕婦也比較容易出現便秘的情況，可以叫她們多飲水、多散步，保持腸道的蠕動，必要時加入益生菌，市面上有些寫明孕婦適合。我

便秘

曾經見過有孕婦因為便秘，肛門損傷腫到黏膜凸出紅腫，腹痛難當，以為自己作動要生產啦，一個勁地叫早產BB未足月怎辦，入到產房一看，虛驚一場，後來解決了便秘的問題，一切恢復正常。

老人家便秘更加是非常常見。有些老人家怕去洗手間而飲水較少，纖維質攝取不多，中氣不足，而引致長期便秘。通常我會請他們在飲食中增加一些纖維素，如果他們牙不好，就將那些菜切碎變成菜泥讓他們容易進食。老人家在家裏或者公園多些散步，既可以練氣又可以增加腸活動，要保持良好的習慣，即使沒有便意也定時去一去廁所，慢慢地養成習慣就會定時定候去了。我會建議老人家添加益生茵、水果、蔬菜，很多人因此而令到腸胃通暢，告訴我終於解決了長久的問題。

以前曾經有老人家因為便秘腹痛，出現腸塞的症狀，家人嚇得團團轉，不知道應該送去哪間醫院的急症室，後來醫生用一指神功而奏效。

各位老友記，如果你不想勞動到醫生，最好養成好的生活習慣。



麗君

「小籠包、韭菜盒子、餛飩餅……」伴隨著陣陣歡快的叫賣聲，熱氣騰騰的一天開始了。

每天上下班，我都路過一家早餐店。這條街上，賣早餐的其實有七八家。不過，這麼多早餐店，卻只有這家店的生意最好，店門口總是排着長龍。如果不是親眼所見，完全不能相信，在南方秋天還35℃高溫天氣的烘烤下，還能有一大波人，願意在室外、在半露天的炎熱環境裏等着買早餐。

我想，這家早餐店「風景這邊獨好」，其實是有原因的。正所謂，世界上沒有無緣無故的愛。

那天，是周末，但因為有事要做，我自作「多情」安排自己加班，這一「加班」，加出了美好，我也加入了溫情傳遞的行列，心生歡喜。那天早上，和往常一樣，加班的時候我照例路過那家小小的早餐店。正要和小店擦身而過時，我聽到店老闆對一個身穿清潔工制服、年紀有點大的環衛工人說：「雖然第一次見到你，我也不認識你。不過，天氣熱，你只要想喝水就來店裏倒。」

無意間被店老闆的愛心所感動。本來我已經在家吃過奶奶做的、非常美味的手工蛋糕了，肚子根本不餓，可是這天早上，聽到店老闆的一番話，即使肚子飽，卻身不由己就想進店吃點東西。

後來我想，我之所以決定做這聽起來有點瘋狂的事，是因為我想到，人生一世，草木一秋，這世界上的美麗多數都是轉瞬即逝的。我幸運地遇到了人間美好，我就要張開雙臂擁抱美麗的瞬間，向老闆的善舉致敬，並將這小小的善舉傳遞。

等我慢悠悠地吃好早餐，賣早餐的高峰期已過了，店老闆也終於能夠歇下來。他在門邊坐下來，對着店裏為數不多的顧客

溫情傳遞

微笑。這樸實的面孔、憨厚的笑容，我已目睹多次，今天覺得特別好看。最美的樣子大概就是，臉上有微笑，心中有陽光，抬頭所見皆是溫柔。我不由想和店老闆攀談。交談後得知，店老闆高中畢業後參軍入伍。在部隊，他苦練本領，認真學習，很快就入了黨，還當上了排長，因為父母雙雙患了重病，他是家中獨子，不得已退伍了。

回來了，娘親覺得對不起他，拉着他的手淚如雨下：「崽兒，爸媽對不起你，爸媽拖累你了。」他是孝子，安慰娘親：「娘，天天看到你，心滿意足了。」

他選擇自主創業，開了這家小小的早餐店。下午和晚上，陪爹娘在醫院看病。

在醫院，一個人管兩個人，常常顧此失彼，所幸經常有陌生人向他伸出援助之手。那天，因為要帶老爺子去做檢查，店老闆雖然已打回早餐，卻沒有時間餵老媽吃，只好歉意地說：「您忍一忍，我帶爸爸檢查好了回來再餵您吃。」等到老爺子檢查完畢回到病房，眼前的情景，讓店老闆這個8尺男兒都流下了熱淚。只見同病房的阿姨，左手端着碗，右手正拿着湯匙一勺一勺地哄着餵店老闆的老媽：「來，聽話，張開嘴啊，咱把飯吃了。」而此刻，店老闆老媽的臉上洋溢著開心的笑容，這笑容是進醫院以來第一次綻放……

我一下子就明白為什麼店老闆對那名陌生的環衛工人那麼好。原來，他遇到過人間美好，現在，他把這份人間美好溫情傳遞。店老闆告訴我，在部隊磨練幾年，別的本事沒磨練出來，就只是擁有了軍人情懷：大義凜然；慈悲為懷。他的慈悲總是令人感動。在他的早餐店門外的不遠處，原本有個公車候車亭，不知道什麼時候拆除了。有一天，陽光炙烤着大地，一位上了年紀的老太太在等車。陽光太猛，老人暈倒

世界沒有這麼完美

之前的文章有提及到我搬屋的事，就好像一些香港人久不久也要面對這個問題，所以我算是一個香港一般人的生活縮影。

只是搬屋已經產生好多問題，特別我這次是因為希望可以租住以前同一座大廈的一個單位，所以要等到新的業主交出單位後才可以入住，之前以為11月前便可以搬進去，但世界沒有這麼完美，我還是要先在外面租住酒店一個月的時間，然後才可以搬進新的單位居住。不過原來我發現，雖然之前覺得沒有這麼完美的時間配合，但現在暫住酒店這個決定，對我來說是很有新鮮感，我從來沒有想過要在酒店住這麼長的時間，還以為會有點不習慣，實際回想第一天開始在酒店居住之後，原來自己的心情好像也好了很多。

事因之前居住的單位是跟弟弟所居住的地方是同一座大廈，大家可以隨時見面及一起吃飯，而且就算我有什麼「頭暈身癢」，弟弟也可以來找我及幫忙一下。所以最初知道要搬進酒店居住的時候，自己其實有點擔心，覺得沒有安全感，而且因為種種的原因，結果我要搬去距離比以往居住的地方遠一些的酒店，其實，我選擇酒店有一個條件，就是他們要有停車場給我泊車，但在找尋酒店的時候，發現有很多酒店是沒有提供停車場的，所以到最後我搬到去沙田一間酒店居住。

實際上，當我搬進來的時候，感覺一切也很美好，而且因為朋友介紹及幫忙找尋這間酒店，令我可以每天享受酒店的早餐。其實有時我也会想，平日每天吃早餐，覺得要選擇吃什麼早餐是很煩惱的。現在每天可以吃到酒店的自助早餐，有很大滿足感，有很多不同的美味食品供選擇，而且吃得健康，所以我盡量吃多點水果及蔬菜作為早餐。至於酒店的租金方面，其實跟我平時租住單位的價錢也差不多。我的家人也曾說過：「不如你長期租住酒店更加好，更加舒服。」當然也只是說笑。

今次居住酒店我有一個想法，有時我們遇到一些挫折的時候，就覺得上天好像沒有眷顧我們，但實際上原來換轉另一個環境或想法，其實上天已經安排得很好。我繼續享受餘下兩星期的酒店生活。



作業簿
林作

在網上說話，做公眾人物當然得小心，但我覺得做普通人都要小心的。一旦不符合主流就可以被很多人追罵。言論自由，變相就被限制了。

我每隔一段時間就因為一些言論被視為失言而上新聞。我基本上除了這樣東西經常發生外，就沒有了其他的能力。

於是，不同人，包括自己的媽媽，會和我說：「別說那麼多了，說多錯多，你就好好靜靜吧。」我是這麼看的。希望我的看能鼓勵香港人繼續敢言，但不是隨波逐流的敢言而是真正做到講其他人未必講的。

我印象深刻當年讀書時，有紀錄片分析說英國頂級大學裏，10個學生會有11個看法。在哈佛，卻基本上大家看法都是美國自由派。我一直覺得厲害的社會應該是像前者般的。

最重要的是，我很相信有前英國首相曾經在美國領獎的時候，面對訪問者問他仕途上經常因為失言而鬧嘴是怎麼看的時候，他的回答：「我的做法是持續地發放Decoy失言，導致數量之多使人無從談起。」

Decoy這個字得好好翻譯：誘餌、誘騙、圈套。他這麼說是什麼意思？

很多我們的失言，實際上不傷大雅。我們的那種隨性，或許剛開始被誤認為有目的、有傷害性、愚

蠢。但久而久之，一方面，媒體、網民會發現，習慣了也沒什麼。更甚的，就是經常看到，都已經能猜到他的套路，看得太多都會想不起來任何一椿了。

另一方面，是會意識到這個人就是不經意地這樣，沒有什麼背後的用意，不需太猜度他。

但我認為這樣的風格有3點是值得嘉許的。

第一，講得愈多，面對不同意見的回應，愈只會讓一個人更能言善辯。講一種新學的語言，提升辯論能力，靠的就是一個道理：Practice makes perfect。

第二，確實，講得多，就是能夠讓人更關注你的言論。那麼久而久之，你能在你的話語中塞入更多有深度、有意義的內容，讀者都會有關注度，增加你的影響力。

第三，我認為更重要的，就是慢慢地你會給自己創造一定的特權。很多其他同行的人未必能有的空間、自由度，因為你經常放炮的習慣而被拉鬆了、放大了。那麼你就有更大發揮的舞台了。

所以經常有網民質疑我是不是精神有問題時，我都會想：別人笑我太癡癲，我笑他人看不穿。再補一句：然後很多人會勸告我說，要講話出位也要學學很多前輩的經驗和能力。我從來沒有好好回覆他們的此番意見，但我的真實想法是：一旦真的冇紋有辦法、工整整法，其實，也同時沒有辦法獲得關注了——就係要你估我唔到。



演藝精彩
小蝶

電視劇《下流上車族》有很多話題讓觀眾談論，如很多主要演員都是來自亞洲電視台、故事貼近生活、演員演技精湛等。還有一點網民很愛討論的，便是扮演幼女蔓蔓的演員羅毓儀的真實年齡比飾演其姐芊芊的郭柏妍還年長一歲半，覺得她「童」顏有術。羅毓儀在劇中演中學生確實沒有「大人扮細路」的感覺，我倒想看她飾演一些與她的年齡相若的角色才能評論她的演技水平。

身材細小的人容易令人以為他們年輕。尤其是仍有點Baby Fat和眼大臉圓的女子，更容易令人驟眼看來產生錯覺。男生也是一樣，我有一位40歲的男性朋友，長得細小，一臉天真。當我介紹他與一位滿頭白髮的45歲朋友認識時，後者問他是否剛畢業。當他知道自己只比眼前人年長5歲時，驚訝得不懂言語。

香港有些舞台演員的身型較矮小，若他們扮演青年時，觀眾從觀眾席上遠遠看站在舞台上的他們時，不難相信他們是年輕人。

演員要裝嫩，還需要很多東西輔助才能令他們產生年少的效果，例如經常負責髮型、化妝和服裝等高手「改裝」後，便能令演員看起來比

真實年齡年輕得多。當然，最重要的還是靠演員的演技。

印象最深刻的是看劉曉慶在《芙蓉鎮》的演出。電影放映時，劉曉慶應該是30歲出頭吧？我記得她在電影中飾演的胡玉音是由她16歲開始談起。導演即使以大特寫拍攝劉曉慶在跑着，我仍然相信片中人真的是是一名10多歲的姑娘。梳頭、化妝和服裝肯定幫了一大忙，燈光和攝影也是功臣。當然，劉曉慶的演技亦是令她扮演10多歲的姑娘而毫無違和感的原因，我也是自《芙蓉鎮》開始更加欣賞這位名演員。

提起劉曉慶，我便很自然地想起馮寶實。除了她們都是演技精湛之外，亦因為她們都分別演過武則天和慈禧太后，由兩名歷史人物的青年時代演至老年。這是演技之作，二人卻能分別將比自己實際年齡年輕一大截的兩名美麗小姑娘角色演活。

馮寶實的五官真是天生童顏：大圓眼、小嘴巴、圓面孔。即使現時接近70歲，仍是長着一張孩子臉。她在28、29歲時，分別在電視劇《楊門女將》和《神女有心》飾演楊文廣和「大眼Dig Dog」。楊文廣是穆桂英的10多歲

兒子，馮寶實站在汪明荃旁時，就是一對母子模樣。她的「大眼Dig Dog」的嬌憨可人模樣絲毫會令人產生突兀之感，她真是一名天生的演員。

男演員中也有不少童顏，如曹永康、張彥博等。前者中年時還可扮演20多歲的角色，後者原來已經超過40歲了，飾演大學生的角色毫無問題。李家聲也是擁有童顏的人，若無記錯，當他40多歲時，還屢次飾演紀律部隊學員。這類角色他大概演了20年。

還有Gary哥哥（譚偉權），又是一名不老的男演員。歲月都在他的同學臉上留痕，他看起來卻依然年輕帥氣，真是難得。

要令人信服中年的自己在舞台上飾演10多歲的角色當然要有過人的演技。一次，一名40多歲的舞台演員飾演一名16歲美女，首演後被觀眾批評。導演連忙找梳頭師傅為她改梳劉海髮型，化妝師傅也盡力補救她那張不再年輕的面孔，卻於事無補。有劇場人告訴我他觀看那劇時，導演正好坐在他身旁。可是，當他看到女演員在台上扮嬌俏時也顯不了導演的面，因演員嚴重出戲而禁不住哈哈大笑。可見不是人人都是劉曉慶和馮寶實。