



何冀平
我的姨母張曼玲（見圖）走了，她是中國京劇院著名名程派演員，國家級非物質文化遺產代表傳人。

姨母活躍善談，但很少講她自己的故事，以下這段是我看書看到的。張曼玲考中國戲曲學院的時候，才不到15歲，考試的時候，她很緊張，這是她初次在大庭廣眾之下表演，台下坐的是校長王瑤卿先生和一批京劇泰斗。她自選表演一段《拾玉鐲》，卻把椅子放錯了地方，王瑤卿和顏悅色地告訴她，別慌，把你椅子放在那個地方，傅朋（男主角）怎麼上場呀？小曼玲心情鬆弛下來，她用無聲表演，先指指王瑤卿，再指指自己，又指指椅子，意思是說：「你說我把椅子放錯了。」然後向考場的老師們笑笑，表示抱歉，是我做錯了，又用形體動作表示：「既然錯了，我就改吧。」她把椅子搬起來，放對了位置，繼續表演。王瑤卿當時就說，這個小姑娘聰明，腦子靈。

曼玲姨確實聰明。在中國戲曲學校學習青衣、花旦、刀馬旦，以優異成績完成學業，與一批頂級同學，成立中國京劇院青年團擔綱主演。她嗓音清亮高亢，扮相秀麗典雅，在一齣《牛郎織女》裏即能演秀美的織女，又能演潑辣旦嘎氏，是一個多面演員，這在專攻一門的戲曲界很難得。

周恩來總理一向關心戲曲藝術，有一次他來青年團看



梁冬陽醫生
世界盃足球比賽告一段落，不懂足球的我居然也看得津津有味，無論是哪一個贏我都高興，我喜歡看的是每一位足球巨星背後的奮鬥故事和他們的人生。

在本次比賽中幾位天王巨星都是窮孩子，出身在貧民窟，小時候吃不飽穿不暖，做街童，赤着腳踢球，沒有球鞋穿大人的，肚餓去快餐店問人要賣剩的漢堡包，得了侏儒症還是一邊努力練球一邊治療，受盡別人的冷嘲熱諷，然而因對足球的熱愛，他們比常人付出更多的努力。

球場同學校以及職場一樣，充滿競爭，這幾位球星能夠在芸芸眾生中冒出頭，在綠茵場上左穿右插射進龍門，中間付出了多少血和汗？多少次受傷？勝利固然興奮，但球是圓的，足球場上沒有常勝將軍，打球要看天時地利人和以及對手的實力，一次失誤也許會遭到球會或球迷的譴責，看到一些球員寧願降低身價也不被續約，或者被球會當物品賣來賣去，有些天王巨星只能坐在後備球員的席上不能披甲上陣，又或者受傷要退下，只有他們才能夠真正體會到那種甜酸苦辣。

令人感動的是因為他們都是窮孩子出身，經過自己努力打拼出今天的天

足球與人生

地，無論去到世界任何地方做職業球員，世界盃他們都為報效自己的祖國而拼搏，私底下卻是很好的朋友，惺惺相惜，識英雄重英雄，雖然代表不同的國家同場相見，看見他們拉起對方，給對方安慰，對方贏了也為他高興，特別是看見朗拿甸奴對少年美斯的栽培鼓勵，他們對其他人那種愛心，將自己的錢捐給有需要的人，去探訪一些患病兒童，為他們合影、簽名，在勝利的時候打出應承過他們的手勢，為了捐血不紋身，定期去捐血和捐骨髓，滿滿的都是愛。

在本次比賽中看不到有人刻意去碰撞對方，踢對方，也沒有看見以前那些不成熟的觀眾謾罵對方的球員或者國家，我欣賞的正是這體育精神。

看到這些球員想起我的兒子小學和中學時喜歡踢足球，現在他的朋友們同我也很熟，他們是我看着長大的，當他們拍拖結婚生孩子都告訴我，令我非常開心，我總是明知故問你們真是好好感情啊！他們會很自豪地講當然啦！我們是一齊長大的！這正是他們的情懷，一齊成長一齊去面對人生的不同的挑戰，天真無邪，這樣的友誼天長地久。

足球帶給我很多感悟，天時、地利、人和，勝不驕、敗不餒。

你的大腦專注於什麼地方？

林作
很多人有個有趣的弱點，就是不能夠轉移視線，為自己着想，給自己最好的東西。

每天世界上都發生着很多不同的事情。很多東西會衝着你而來，而你，無法控制這些事情是什麼。或許是飛來橫禍，或許是不幸的事情發生在自己或者身邊人身上，或許是其他人對你的看法等，總之每天都多籠籠。

好了，問題是：你的大腦專注於什麼地方，就注定你的感受是什麼。於是，你總應該是專注於對自己好的地方吧？

有本我覺得很有用的書，叫做《設計出來的快樂》，英國作者，講的道理，其實很簡單——人的大腦的快樂指數，來自於你如何訓練自己將注意力擺在開心的地方。

我覺得，可以拉闊一點，說成是擺在有用的地方吧。而我多年來，是這方面的專家。

小時候始終沒那麼忙，容易胡思亂想。小事情都可以在腦裏面無限放大，然後感到抑鬱。但我一直沒搞懂的道理卻是：外面的世界發生什麼不重要，重要是你如何看這件事情。

外面疫情如何，不代表你的心境要被影響。外面下雨，不代表你今天就要陰沉。類似的，而我去年深深體會到的，是打拳的時候，對方的拳令你有多疼，基本上是你自己定奪的。如果你的注意力在於打贏對方，或者立

杜鵑花裏杜鵑啼

演出，很喜歡張曼玲的演出，對她說，程派的傳承人不多，你能不能改學程派？這可給曼玲姨出了難題，她一口高昂清亮的嗓音，改為低沉委婉的程派，不是捨近求遠，學不好可能聲名盡損。但張曼玲就是聰明，拜師趙榮琛，在老師的親授指導下，大膽採用亮嗓唱程派。一齣《陳三兩爬堂》，把一個含冤受屈女子的屈辱，和發現受賄昏官竟是她的親生胞弟的憤恨，表演得淋漓盡致，婉轉內斂的程派，第一次出現高昂淋漓的亮音，瞬間紅遍大江南北。

曼玲姨聰明爽快熱情真誠，她的老師、學生、同事，所有人都從老到小都喜歡她。她性子急，做事快，不論做什麼都要做到第一等。她的學生周婧飾演我的《曙色紫禁城》中德齡，一開始脫離不了程派的沉穩，做不出17歲女孩的活潑伶俐。曼玲姨親自做給學生看，一出場，幾步圓場一個轉身，四下一顧，已經青春無限，不但學生服了，我都看得目瞪口呆。

因為太過性急，什麼都要做到最好，曼玲姨不幸腦出血，5年多行走不便，她不服輸，頑強地練習走路、吃飯、講話，躺在床上也要看戲曲，看到不對的地方，忍不住就想站起來。

兩天前，她走了，走得那麼急，把一肚子故事，一身藝能，一腔熱血都帶走了，我身在香港，不能送姨母最後一程。只有燃起三炷清香，遙送她一路遠行。

料青山見我應如是

◆ 責任編輯：李吉欣
2022年12月31日（星期六）



鄧達智

大姐轉來一則村上春樹的歲月論。

是否真正大文豪親筆手諭無關宏旨，重要是內容頗具學習、傳閱價值：人不是慢慢變老的，而是一瞬間變老。

人變老不是從第一道皺紋，第一根白髮開始，而是從放棄自己那一刻開始；只有對自己不放棄，才能活成「不變老」。

有一種歲月好像忘記了他們的「人」，一輩子似乎都不會老：這類人，老去的只是年齡，不老卻是氣質和神色。

他們都注重以下的特質：

1. 有一顆童心
2. 注重儀表
3. 經常旅行
4. 心地善良
5. 活到老學到老
6. 有生活情調（有生活情趣？注重生活情調？）
7. 堅持運動
8. 心態年輕

也及日本醫學專家提議：

防失智，增強記憶力，不用四出訪尋奇藥，可以改變平常生活中的吃食習慣，從基本選擇中得出一套適合自己品味的食療方案：

1. 番茄煮熟防失智
2. 蘋果增強記憶力
3. 深黑朱古力（包含暗含「Cocoa」成分愈高，苦澀味愈濃，為佳）

◆ 辛棄疾《賀新郎》：我見青山多嬈媚

◆ 《賀新郎》：我見青山多嬈媚

◆ 《賀新郎》：我見青山多嬈媚