



雙城記 何冀平

### 一身正氣

中國話劇界、北京人藝又走了一位第一代演員鄭榕，這幾乎已經是最後一位了。鄭榕老師身高1米80，四方臉，兩眼有神，他飾演的角色都是一身正氣。

我與鄭榕老師交結不多，唯一是北京人藝60年大慶時，我寫了劇本《甲子園》。雖然不是老人題材，但劇中我寫了5位老人，我想，如果能有幾位70歲上下的老演員來參演，加上中青年演員，來個四世同堂就很圓滿了。院長張和平有想法，他要請出人藝第一代演員，於是有了「鴻門宴」，辦了一席盛宴，請來藍天野、朱旭、呂中、徐秀林等老幾位，當面請求，當面首肯，當場拍板。但我記得「鴻門宴」上好像沒有鄭榕。

那一年的春天，北京尚且春寒，我來到鄭榕老師位於方莊的家。一個不大的小三居，一間大點的房間算是客廳兼書房了。鄭榕老師坐在椅子上，見了我就客氣地要站起來，我忙攔住，他的腿不好。雖然已是86歲高齡，依然才思敏捷，聲音宏亮。他說看了劇本，是一個有濃厚時代氣息反映現實的劇本。他說，改革開放後，幾乎把西方所有藝術流派都拿過來了，卻忽略了戲劇應該承擔起在劇場內連接公眾的任務。他說過，北京人民藝術劇院，「人民」兩字得擱在前面，這個劇本寫的就是人民的事。劇院領

導帶著我到家裏見老人，一是聽意見，一是希望老爺子能擔當一角。鄭榕當時就說，我可以演金震山，一個血氣方剛有點輕度智障的退伍軍人，就這麼痛快。

劇中，金震山反覆重複一句台詞：「就差這一顆子彈！」讓敵軍長跑了，成了他一生的憾事。在新劇中，鄭榕把一個老軍人要把「最後一顆子彈」射向「貪、嗔、癡」，作為人物心理動作線，他坐在輪椅上，一身正氣地出色完成了這個人物。

《甲子園》的謝幕成為一時轟動，人藝五世同堂的陣容是第一，也是最後一次。輪到鄭榕，他先敬了一個軍禮，再從角色中從容脫身，成為他自己，引起滿場掌聲。

一共26場，天天都是不息的雷鳴掌聲，人們知道這夢幻般的組合，難得一見，也難得再見。本來正演在興頭上，老幾位是想繼續演下去的，突然說要全換B組。後來才知道，是鄭榕提出不演了，理由是：應該把機會留給年輕演員。唉，老爺子，他們還有的是時間演，而你們卻是演一場少一場了。

直到鄭榕去世，人們才知道，他每個月只有3千元退休金，所以家裏才那麼擠迫窄小，輪椅也是舊的……我心裏一寒，從來沒聽他說過。如今人們常愛說「貴族」，不知道「貴族」把物質看得很淡，重的是道義和品德，是可以為他人、為理想犧牲一切的君子。鄭榕老師才是真正的貴族。



此山中 鄧達智

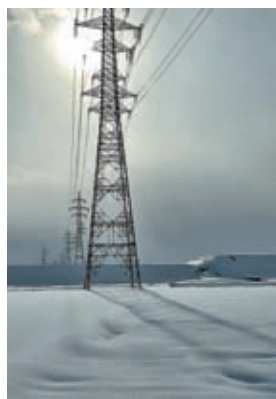
### 何止死物斷捨離

陪伴童年至少年期，除了家人、同學，還有我家的混種小狗 Lucky；那是親戚家裏無力照顧，先寄養我家，後轉為我至疼愛的伙伴。

Lucky 既非各種，白底棕黃大斑點的外表也非特別可愛，卻十分懂人性，雖然每次親戚來家探訪都扭動牠的記憶繼而興奮奮躍；時日推進漸漸成為我們兄弟的良伴，直至在下離家往加拿大繼續學業。

這之後思念成了常態，家中每次來電（那些年，長途電話價格珍貴兼不普通），拿起電話，即要求家人帶 Lucky 到聽筒旁，吠聲以解掛念之苦。忘記 Lucky 哪一年離世，自己中學最後一年十三班？還是已經上了大學？反正母親告知弟弟們草率處理了，並未特別送到附近山邊，好歹給牠掘個洞穴簡單埋葬……耿耿於懷好長一段日子；自此暗自起願，如無特別情況，餘生不再承養任何本來便活得沒啥自由的毛孩；事實確也做到，多年以來，我們家不再出現寵物，雖則養過金魚、小錦鯉。

很多年後，也已回港工作，春天到京都賞櫻，一直追櫻到東京，方便欣賞上野公園茂密的櫻花，為此選擇入住對正公園入



喜歡瞬間即逝 Snap Shot 攝影時間；跟畫畫不一樣，攝影將霎時光影留下，早半秒，晚半秒，效果未必相見都省下！

口大街上一所睡榻榻米、附設溫泉大澡堂的和式旅館。午夜夢中 Lucky 出現，已離世的祖母也出現，對談相當溫馨；乍醒，月光透過紙窗散滿一地水銀。起床移開紙窗望月，始發現窗外底下好大一片墳場。Lucky 自此沒再出現，我也徹底斷捨離了承養寵物的牽連。

近年興起一股「斷、捨、離」風氣，各施各法，將身邊無太大保留價值的死物清理、送走；新年期間在大雪紛飛的日本山形市，又再想起那年上野公園跟祖母及 Lucky 夢中的相見，也聯想起近年相識人羣當中出現不同程度的負面交往情緒；如果成長於天大地大，空間充裕的鄉下小孩自由自在擁有狗兒貓兒鳥兒的貼心習慣甩掉；何不將交往的人群也甩掉？事實這類人群如假包換純粹交往，「幾面人」怎會真心待人？一切不過看眼於方便好用、實際利益，就是相識一百年也不可能真正成為朋友。

純粹一堆面目模糊所謂認識的人，比較毛孩寵物的，更不值得在自己的視野及空間中旋轉，趁新年、春節之前來個大掃除；死物之外，何不處置得來無用，棄之亦不可惜的生物，一併掃出自己視線，歸納行動斷、捨、離，無謂拖拖拉拉，連一聲再見都省下！

### 疫情帶來的情緒問題



發式生活 余宜發

最近訪問了一位精神科專科醫生劉英傑，很想憑着他的經驗跟聽眾們分享在這3年疫情底下，怎樣可以不讓自己跌進情緒病的問題。他說：「其實這3年真的很特別，很大挑戰，疫情當然令我們在不同層面感到壓力，第一件事是害怕自己會不會中招？疫情從最初到現在有不同的階段的恐懼，有人會回想當年沙士的疫情跟在差不多。最初害怕沒有口罩、沒有廁紙、檢測包也不夠……到不需要接種疫苗，甚至乎會被捉去強檢，其實這些都會令到我們經歷很多恐懼。由第一波到現在疫情上上落落，太多未知數，再加上我們的資訊非常發達，每天都會知道有幾多人受到感染，幾多人死亡，令人好大壓力感，亦擔心大的事會發生，所以這幾年很多因應而來的情緒困擾出現，包括焦慮症、抑鬱症、驚恐症天天出現。讓我引用兩個數字。今年初世衛做出一個研究報告，在疫情感染率很高的國家與地區，患上抑鬱病增加27巴仙，焦慮症比平時多了25巴仙。」

另外，劉醫生在去年自己的基金會找來了一萬名人士做問卷調查，有一半訪問者都受到精神困擾，無論在工作或求學上都有很大壓力，便看得出很多問題出現。病徵方面，很多時情緒病的源頭就是正常反應，例如：我會不會中招？或親人中招會不會有危險？便會有很多恐懼，或者有事中招了，我們會不會被捉去強檢。劉醫生說：「焦慮時候我們會不安，會想起一些負面的東西，甚至乎不集中，身體又有不同反應，如睡不着、手震、出汗等等也是焦慮的反應，這些焦慮累積去到某個程度便會成為焦慮症。」

情緒病現在已正式名叫常見精神疾病，失眠是最初頭出現的病徵，就好像自己最初有驚恐症的時候，也是經常失眠。劉醫生也詳細分析驚恐症的成因。驚恐的特點是有很多災難的思想，當你緊張的時候便會跌進漩渦，身體會有個警鐘機制用來逃走，當你遇到意外的時候會很快作出反應，全身的精神便會發出來，心跳便會很快，但其實沒有危險之下，身體還是會有這種反應出現，然後換氣過度，發現二氧化碳會下跌，含氧量反而100巴仙，繼而便會麻痺及頭暈。很多時這些朋友當知道自己身體有這些反應的時候，便會去急症室求醫，但還未等到醫生見時，其實整個驚恐症發作期已經過了。

所以很想在這裏跟讀者們分享，其實這些都是自己想得太多，但實際上不是自己身體上有問題。當大家清楚知道這一點之後，這種反應希望之後不會再出現，未來日子疫情會變成怎樣，我們唯有選用不同方式放鬆自己。



冬陽天地 梁冬陽醫生

### 新冠與流感

最近香港隨着防疫措施放鬆，很多人都很開心，特別是最近有幾個長的公眾假期可以到處去玩或親友聚會，開關在即可以出去外邊鬆一鬆氣，有一些人說被困了3年終於可以出關了。有些朋友曾經感染過認為從此天下無敵不再需要害怕了。現在每日新個案1萬至2萬左右，大部分仍是 Omicron BA4、BA5，香港政府已經開始為市民打二價復必泰正是針對這兩個病毒株，不過現在有些地區發現有 XBB 病毒株，而且傳染力更強，即使曾經感染過新冠也有機會再感染。所以大家不能鬆懈，仍然要做足防護措施，戴口罩勤洗手保持空氣流通。

因為太多感染人群，目前有一些藥比較短缺。一般新冠症狀包括頭痛發燒，可以吃退燒藥撲熱息痛、阿士匹靈或者一些消炎止痛藥；流鼻涕鼻塞可以感受傷風藥例如抗組織胺藥；咳嗽要留意痰的顏色，是黏稠還是稀的，可以吃止咳化痰藥；喉嚨痛可以吃喉糖或減輕黏膜水腫的藥。最近流感也在流行，症狀和新冠有很多相似的地方，不過肌肉痛和疲倦會比新冠更加明顯，最大的分別是新冠可能有嗅覺

和味覺改變，而且長新冠的症狀可能更加長，例如記憶變差、疲倦、咳嗽、月經紊亂。新冠快速測試或核酸可以測陽性，流感則只測到流感病毒。大家主要都是對症治療。一般只需要在家居隔離，吃一些相應的藥物，幾天後就會慢慢好轉。嚴重的當然要看醫生或者入醫院治療。年長或本身有慢性病的朋友在香港政府的熱線或者有些醫生的診所登記了感染新冠，醫生會進行視像診症派專人送上藥物包括特效藥，加速痊癒。

因此我知道有很多未符合吃特效藥資格或鄰近地區的朋友到處找特效藥，但特效藥是要醫生處方的，而且不是人人適合，年輕人的效用不大，其中有一隻藥要小心，萬一你在吃一些慢性病的藥，一定要問過醫生是否適合吃才可以。

香港人很多親友在內地，心急如焚，所以他們想盡辦法帶藥回內地，不過要小心，因為這些藥是受規管的，而且最重要的是你帶回去是不是病人適合用呢？如果不適合而吃了那就得不償失了。所以一定要問過他們的主診醫生才可以，藥不能亂吃。

農曆新年就快到，回鄉以及拜年的人多，更加要小心防護不能掉以輕心。祝大家新年平安健康。



百家廊 吳安欽

### 送燈

送燈，是我的家鄉過大年的一項重要活動。正月十一夜，我們稱為上燈夜；十三夜，叫做點燈夜。可以說，這兩個節點都是為十五夜開元宵作準備的。

送燈不是隨便送的。這個燈是喜燈。因為燈與丁諧音，那麼，所送的燈，其實意義是送丁，因此，送燈形式非常莊重。這喜燈是由娘家人負責製作，只送給年前剛嫁出門的女兒家。以祝福女兒在這一年裏，早早生下寶貝，讓他們賞玩由外公外婆精心製作的燈具。

我的印象中，這種燈外形特別大。像一隻特大特高的桶。全部由竹篾和各色的紙張黏合而成。這紙是很薄且面底一色的紙，以紅色為主調，赤橙黃綠青藍紫都有。桶形的燈又不是封閉的。它有許多大大小小的窗戶式的門眼。從門眼可以窺見到裏面的精彩世界——第一層的燈數最多，二層次之，三層只有幾盞，都是能轉動的。每一層燈的周圍都造有衣着不同的少兒，及其他戲燈要燈的滑稽可愛的形體，還有形態各異的能旋轉的風葉，每盞燈還設計有可供插放小蠟燭的插座。燈的形狀更是不一而足。最常見的除了橘子燈之外，大多是動物形的，如各種各樣的魚，十二生肖的動物和飛機、輪船、帆船等等，以魚形燈居多。點燈時，桶形的外單一卸，整個輝煌耀眼的綵燈世界躍然而出，讓人喜不自禁，把孩子們的心一個個收去了。

特別引人的是，小小的紅蠟燭一點燃，懸着的、立着的、掛着的大小燈籠會速度不一轉動起來，連燈旁的紙葉片也隨着燈籠的轉動而飛翔起來。

這燈，我們叫做「連心燈」。「連心燈」意蘊兩種，一是祝願女兒女婿永遠同德同心；二是親家兩邊世代友好。「連心燈」總

體格式就是以上所述的形狀，但也有造型獨特的，如宮形燈、傘形燈、屋形燈、八角燈、動物形的燈等等。動物形的燈，主要是逢羊年，就做羊形燈，馬年則做馬形燈。

正常情況下，「連心燈」一年只亮3次。第一次是娘家人送抵的當天夜裏，點上，讓女兒家人亮相一下娘家人如何匠心獨運，如何巧奪天工，如何心靈手巧。第二次，是十三夜，各家各戶亮燈時，它就掛上大廳與其他燈火一同輝映，讓更多的人觀賞。第三次即十五開元宵。元宵節後，燈就收藏起來，待孩子出生後，再點燈慶賀。

送這燈還有個規矩。女兒嫁了，一般都由娘家的男子送去，這是娘家人的一個願景——讓他們的女兒先生個男孩。而且送燈的男子基本都是比嫁出門的女兒年紀小，這叫做親家舅給未來的外甥或外甥女送燈。有的家庭只有嫁女的老哥沒有弟弟，這種情況的，可由哥哥的兒子代送。

我給我的二姑送燈就屬於這種。

那年，一開春，家人早就備好了「連心燈」。初七一大早，我穿着節日裝，邁向大廳堂，在急響亮的鞭炮聲中，挑起了用大布袋裝好的「連心燈」，還有另一頭的豆腐、海蠔和橘子、花生、糕點、瓜子、糖果等等的「五子」品，以及新製的小孩穿的衣褲肚兜若干，直向碼頭走去。坐渡船一個多小時後才到達我的二姑家。因為是送「連心燈」而來，我受到了特別熱情隆重的接待。二姑家鳴炮迎接，按風俗習慣，中午，他們設了專宴，全部挑選年齡與我相仿的人作陪，一桌全十一二歲的孩子們和我一樣，吃喝得有滋有味又把裡分寸。我的家與二姑家兩地因潮汐關係一天只開一班次的渡船，而且只有一個鐘頭的時差，我只好二姑家裏過夜。那天夜裏，二姑的婆婆和她的家人按規矩點起「連心燈」。燈前，他們個個嘖嘖

稱讚，都誇我們家做的「連心燈」不僅漂亮，而且與眾不同，五子拜神、五子耕讀、五子登科等圖像個個形神畢肖，處處洋溢福星高照人丁興旺的祥瑞氣圍，看了，讓人興致盎然，不捨離去。

第二天，二姑家給我們回送了滿滿兩大擔紅糖芯的大包子。回送這麼多的包子幹什麼？原來，按照我們鄉村的風俗，這些包子要分送給全村的各家各戶，以及所有的親朋戚友。家鄉當年流行一句諺語，叫做：送人一次包子，子子孫孫有包吃。意思是，生有女兒的，她們出嫁之後，都會給娘家人的「連心燈」回送包子；那麼，全村的人世世代代就不愁吃不到包子了。自我懂事起，在家鄉的20多年裏，每年自正月初八始，一直到元宵節前，每一天都有人給我們家送包子，有的送4個、有的送6個，有的甚至送10個，最多的，還給我們送20個。有時，一天不只一家兩家送，甚至是五六家七八家送包。鬧氣的，不僅送包，還送染有紅色的雞、鴨蛋。在那個物資緊缺的年代，這些包子可做我們的大餐和主食。在我家，這包子一般每年都要吃到二月二才吃完。

不知從哪一年起，家鄉有了大變化。首先是，送「連心燈」不再送我們當年的那種手工製作的工藝燈了，而是塑料製作的圓圓的橘子形清一色紅燈籠了，或者是全用電能的能轉動的大型走馬燈了。第二是，回送「連心燈」的不再是當年紅糖芯的蓋有紅印章的包子，而是給女兒的娘家一個大紅包，算是給父母親養育之恩的一種回報。據說，取消送包子的原因，一是因為現在大家過的都是好日子了，不再稀罕包子之類的食物；二是親鄉們現在基本上都住上了高樓大廈，送包子實在不方便了。

當年的「連心燈」，如今全成了美好的回憶。



作業簿 林作

### 旅行的挑戰

我現在正在前往北海道的路上。3年多來的第一次旅行，原本很單純的想法是想趁着能開關就試試訂機票，反正過去一年都幾乎沒有休過假，但真的沒有想過會這麼一波三折。

日本在內地決定開關後突然間決定只開放4個機場給香港的航班降落，其他的則不得，要到達目的地就必須要在內陸轉機。

如此一來，我原本訂好的直飛航班，就不知道能不能繼續了。我當時很緊張，因為很難得才安排好5天的時間空檔，也知道我女友美美很期待可以和我分享一些獨處時光。我馬上嘗試聯絡航空公司。但大家都明白，在這種突發性政府政策的情況下，以及這麼多人都要前往日本旅行的情況下，任何熱線、電郵等都不太可能會獲得即時的回覆。

於是，我過了焦急的24小時。

在網上，我利用了自己的影響力，公開呼籲誰人可以給建議。不久後，一位超好心的航空公司職員聯絡我，說看到我的情況，自己休假中，但會跟同事說說讓他聯絡我為我跟進。我感動死了。

但又等了24小時。這48小時實在難熬——日本方面繼續作出聲明，而香港政府、航空公司也持續跟進及作出回應，一時之間沒有人能夠講清楚整個情況。我早已定好了所有行程，包括租滑雪工具、訂教練課程、每天的飲食安排等。萬

一去不了，實在是太費周章最後落得全部取消的結局。

最後，航空公司職員聯絡我，為我安排了轉機的計劃，令我可以按時（雖然遲幾個小時可以到達目的地，而且基本上不需要任何的補價），實在讓我欣喜若狂。

我現在正身處東京，準備轉機到北海道。整個過程，不太辛苦，但比起幾年前，確實多了不少關卡。辦理登機時就已經要填多很多資料，而且也不知道怎麼填——誰都沒試過填這些新冠病毒的問卷。最後也沒怎麼填好，就要登記並下載自己的針卡記錄。到了東京，也多了不少程序要去申報自己的健康情況。

搞了這麼多，我經常會自問：旅行的意義到底在哪裏？這樣的折騰，舟車勞頓，你會被逼去思考很多其實需要你思考但因為平日生活的單調而遺忘或擺在一邊的事情。例如閱讀——每次旅行都是我閱讀的好時機，因為旅行中的等待時間，實在是夠長。

而旅行的挑戰，我覺得也是意義之一——如何可以在時間的競賽中，能夠優哉游哉。

希望這會是有意義的一次旅程。



演藝蝶影 小蝶

相信若問2023年的願望是什麼，大部分人都會說疫症快點離開，世界恢復本來面貌。

我也這樣希望。2020年，新冠病毒在全球爆發時，大家一邊驚惶失措，一邊也在估計疫症的傷力強弱和何時會消失。2013年出現的「沙士」非典型肺炎主要襲擊亞洲數個城市，我們這班曾經受過「沙士」肆虐的香港市民在那年大約度過了四五個月的惶恐日子，失去了299名市民的性命。所以，新冠病毒初到的時候，大家都猜想它的嚴重性或許與非典型肺炎相若。

可是，這種從未全球人認識的病毒這次卻立刻要叫全球人知道它的厲害。不單全球均受到嚴重的打擊，而且時間竟然長至3年！還記得2020年我和家人在農曆新年往新加坡旅行時，疫症已經開始襲擊星港二地，武漢早已受到新冠無情地蹂躪。沒想到疫症竟然遲遲不肯離去，3年之後，仍然不斷以不同面貌留在地球上翻天覆地。

「沙士」奪去我們299條寶貴生命，叫我們傷痛難忘。新冠患者的死亡數字至今已經超過1萬

2千人，每天仍有數十人死於此疫症。數字之巨應當叫人吃驚，我們卻再沒有當年那種震撼。最近每天確診者的數字更是萬多人。然而，新聞報導每天報告的數字也只是一個以阿拉伯數字寫成的數據，彷彿再也不會在我們的心上產生任何感覺。

這是因為大家經過3年來被疫症的陰霾籠罩下過非一般的日子，非一般早已變成一般的常態，都已經習慣了疫症帶來的病和亡的消息？還是因為在形勢比人強的情況下，我們無可奈何地接受這種其實並不應該是常態的常態，唯有與它共存亡？又或是3年抗疫，大家都疲勞了，豁出去了，不再理會它的危險性了，要好好地過日子。

政府開始逐步放寬疫情下的限制，讓市民恢復舊日的生活，最明顯的是取消市民在進入食肆和一些場所時需要拍「安心出行」和檢查針卡的做法，而內地與香港亦將恢復往來。市民一邊可以再由自由出入不同的地方和內地城市而高興，一邊卻又擔心市民的流動大了，會令疫症再度爆發，真是矛盾。很多人都說他們的抉擇是基於此點：患上疫病未必會病死，但沒

工作、沒收入、沒飯吃就肯定會死去。因此，還是較多人因快將通關而高興。

人的生活模式很多時是基於習慣的。即使食肆的防疫條例早已放寬至不限營業時間，市民在過去3年卻早已習慣了晚上躲在家中的生活。因此，很多食肆東主都表示晚上9點後的生意沒有明顯的好轉，很多時候仍然只能做一輪生意。我以為大家「餓」夜市已久，會急不及待湧到食肆吃宵夜，事實卻不然。我雖然住在郊區，但是該區的市中心的晚上一直以來都是人山人海。即使在深夜，仍然有很多人在街上走動和到食肆吃宵夜，令人以為是晚上七八點。可是，最近我多次在晚上10點在大街上行走，市面依然冷清。相信還需要再花一點時間，市民才能重拾疫情前的生活模式。

有一樣事情市民卻真的「餓」了——到外邊旅遊。身邊很多朋友都已經往外地旅遊了，或者是僑居外國的港人亦紛紛跑回港。我記得我在新冠爆發前的一年內6次往外地旅遊，可是這3年我沒有到任何地方旅行，卻絲毫沒有想乘飛機到其他地方的念頭。也許我才是真的習慣了在疫症下生活的人。