



雙城記

何冀平

說到在香港看川劇，川劇名角沈鐵梅上台謝幕，為答謝熱情的觀眾，清唱了一段「一二三四五」，她說，這段唱沒有唱詞，只有數字，是一段悲腔。唱數字也能唱出悲腔？果真讓她做到了。從來沒有聽過這樣的唱段，回來找了一下，原來有出處。

《喬子口》是傳統川劇《血手印》中一折，小生林昭德與王春艾自幼聯姻，後王父悔約，王春艾花園贈金，不料丫鬟被殺，林昭德蒙冤押赴刑場，王春艾趕至殺人地喬子口。法場斬犯甚多，只見人山人海，擁擠不通犯人無數，她只有數椿尋夫，終於找到林昭德剖明心跡，後經包拯重審，案情大白。

這段「數椿」就是「一二三四五……」「一呀一，二二那一，一一二三，三二一，二二呀一，三四五六七」，當唱到6時，節奏加快，到7時恢復原速，字字有力，急切短促，高昂蒼涼，就那麼簡單的7個數字，依次數去再依次數回，有堂音、噴口、高腔、潤腔，表現出人物的悲、思、焦、急、喜怒哀樂，纏綿綿綿淒淒慘慘，動人魂魄，扣人心弦，美不可言，妙不可言，唱出人物唱出情感。

一段數字唱段，竟能表現出這許多意境和內容，可見傳統戲所

## 一二三四五的啟發

以流傳確有來頭，一段唱就能使之久遠不衰。京劇《二進宮》，只3個角色，一位懷抱孤兒的皇后，一文一武兩個大臣，3個人就是「抱著肚子」坐着唱，一直唱一個多鐘，也能流傳百年。為什麼，因為唱段好聽，有內容夠吸引，有人物。

新編戲曲劇目雖然也有經典，但多數缺少「折子戲」，就是少了這些功夫。裴麗玲曾經說，她是最早搞戲曲革新的，希臘悲劇都做過，不穿彩褲、不用手袖，後面十幾個人伴舞，燈光閃爍，布景變幻，還加上交響樂，什麼手段都用上了，還是不能成為保留劇目，說起裴麗玲，還是《林冲夜奔》。

「無技不是戲，濫用不是藝」，戲曲是行當和角兒的分工組合而成，演員從一招一式學出來，學到一定程度，掌握技巧，基本功扎實之後，開始形成個人風格與眾不同，從而成為名角。戲曲以角兒為中心，這是業界認同的真理，傳統戲曲都是角兒自己想要演什麼，再找編劇寫劇本，劇本也是以角兒為中心結構，一劇之本在這裏變成一角兒為本。

一段「一二三四五」的數字唱段，經過多少代名角演唱，得以世代相傳，這其中的道理值得我們深思借鑒，尤其是做編劇的我，喜愛戲曲的我，正在寫戲曲劇本的我。



此山中

鄧達智

「省歌」；1949年創辦的廣東歌舞劇院，於2011年改企，加上有限公司，大家都叫慣了省歌。

1997年前後，雖非常駐也有參與內地不少業內活動，廣州美術學院、杭州中國美術學院、北京服裝學院、深圳大學……漸增自己腳印，全國性及不同省市的設計師協會及比賽漸見自己身影。1999年之前，北上參與的業內活動純粹學術研究，文化交流，與同業網絡交誼漸增，廣州方面的關鍵字：張肇達、區志航、姜小爽、劉洋、陳紅霞、屈汀南、鄧兆萍、黃谷穗、韓劍飛……香港貿易發展局活動，認識當時任職媒體陳銳軍。廣州同業組織時裝設計師協會，認識專職舞台服裝設計及業務楊小樺；分享交流完結，經常餐聚於小樺夫婦丁先生在省歌大戲院內經營的餐廳。

醉心攝影及觀賞舞台演出藝術的銳軍與我結緣，始於原香港城市當代舞蹈團（CCDC）創辦人曹誠淵在廣州創立的現代舞團，他義務當上攝影師，成就我們交友的契機；因而認識銳軍的文學才女妻子紅雲。相約餐聚省歌丁先生餐廳花棚下，成為我們聯繫的日常。踏上2000年，越過香港時裝設計發展的轉捩點，以為緊接的發展地圖為倫敦或巴黎（嘗試過紐約，北美洲文化，始終不是我的那杯茶）；沒想到接駁竟然北上內地，首站廣州，有如從頭開始，好些過去香港發展甩漏的細節與步驟，在人手充裕的情況下，得以完善。

公元2000年的廣州，雖云中國南大門，改革開放先鋒，中國時裝大省；但生活文化及時裝設計與技術方面，跟自己的慣常有著明顯的差距，然而迴異與差距反而造就不少趣味性，加強自己習慣以外的視野。這段日子，有賴銳軍及小樺兩對夫婦的支持，

## 省歌一夜

得以平穩過渡。隨後認識人落戶廣州攝影師亞辰，模特兒中心人物楊明與葛薇，還有從香港來廣州的我的愛將，其後被內地人稱「魔鬼教頭」的Rosa、廣州女兒李艾等等，當然我的年輕助手們，團隊雖小卻漸壯。

內地不同城市的媒體對在下多年關愛，猶如營生潤滑劑；不同代廣州電視台、廣東電視台、南方衛視、小爽、志航、再麗、蕭曼、利劍……都是我的伯樂。南方都市報、城市畫報、周末畫報……經常出現有關在下及作品的篇章。紅雲當年任職信息時報，某天派了個年輕助手來訪問；上海出生，潮汕原籍鄭海紅；有緣千里來相會，漸次熟絡還有她留在汕頭電視台的丈夫陳奮成了好朋友，開啟了認識潮汕地區與美食的大門。

那些年，小樺、銳軍跟我成就了省歌3人組，經常加入丁生與海紅，變作省歌3+2；2015年在下經歷大腸癌，另加內地啟動勞動法，經營模式變動，萌生退意，至2016年全身退出內地商業行為，往後活動純粹文化交流，但經歷多年考驗的友誼並未衰退，在年前出書兩冊回顧自己時裝來時路；《衣路歷情》&《ThrowBack》，紅雲、銳軍、亞辰及海紅友情協助撰稿寫序。紅雲養病偶爾創作，銳軍晉升成為公開大學領導



◆ 藍友們；那些年得惠友情，感受廣州家外之情感，攝於省歌丁先生的餐廳，多年飯堂！作者供圖

兼投身合唱團成了鐵把成員，亞辰優哉游哉當下正驅車前往西藏，海紅任職南方都市報成為時裝旅遊編輯，小樺與丁生的餐廳早成文化藝術界的食堂交誼中心。疫情之後，首次上廣州，幾年相隔，第一晚，揀選省歌餐廳，安安靜靜，丁生、小樺、海紅與銳軍，開煲吃霸王別姬（水魚雞鍋），飯後轉戰舊時居淘金路「趙記傳承」，追逐舊時光裏薑汁撞奶及雙皮奶的美好回憶。

省歌一夜，好友美食，言笑晏晏，時光凝結猶似從未變更。



冬陽天地

梁冬陽醫生

最近很多朋友，因為在餵母乳而遇到不同的問題：媽媽感染了新冠，可不可以餵人奶呢？

可以。媽媽如果感染了新冠冠體裏邊會產生新冠的抗體，可以通過人奶將抗體傳給小朋友，而令到小朋友有免疫力。小朋友不需要打針也有免疫力，而且可以維持3個月左右。

不過在餵BB的時候媽媽要洗乾淨手，所有的用品包括毛巾、奶樽、泵奶器等等都要清洗乾淨，媽媽要戴口罩，以免對小朋友呼吸將病菌毒傳給孩子。也可以戴着口罩用奶泵將奶泵出讓其他沒有病的人餵小朋友。

一般感染新冠後會比較疲累，再加上要餵小朋友休息不夠而影響媽媽的情緒，也可以減少乳汁的分泌，所以作為家人要多些關心媽媽，盡量幫她們做一些家務，讓她們抓緊時間多休息。

孕婦可不可以打新冠疫苗？

可以。最好準備懷孕之前打，令整個孕期都得到保護，懷孕之後也可以打，以減少嚴重的新冠併發症。

有些人擔心餵母乳之後身材走樣，其實不然，一個女性的乳房發育是等她懷孕並餵母乳之後

## 餵母乳

才完善。在懷孕期間可以做一些乳房的按摩，如果乳頭凹陷可以用暖水抹乾淨慢慢擠出，這樣以後就不再凹陷了。

餵BB的時候要將手洗乾淨用暖毛巾抹乾淨乳房，由第一天開始試吓餵，慢慢經過BB的吸吮，刺激乳房和中樞神經系統可以增加乳汁的分泌。

如果晚上想讓產婦充分休息，也可以在晚間之前用泵泵出來，用奶樽餵，這樣媽媽就可以休息。

有很多媽媽經歷過乳腺腫脹，發熱，谷奶很不舒服，甚至含膿，這時醫生和護士的幫助非常重要，可以用暖毛巾熱敷，用棉花濕一些暖水抹乾淨，乳頭減少阻塞，慢慢由外至內推，令乳腺管通暢，將剩餘的乳汁推出，同時要教會產婦怎樣做，否則脹完一次又一次。

在香港一些有產科的醫院有專門的護士教怎樣餵母乳和按摩，所以在你出院前問護士取些有用的資料以備不時之需。

無論是懷孕、哺乳期或任何時期的女士，萬一發現乳房有腫塊一定要找醫生診治，以免忽略了乳癌，現在乳癌的發病年齡愈來愈年輕，一定要小心。



百家廊

胡偉

年初，母親安安靜靜地在銅陵市醫院走了。不論什麼原因，走了走了，討論起來已經沒有什麼意義。

我沒有再去嚎啕大哭，不是我無情，而是沒有意義。

我母親走了，依了家鄉的慣例處理。我幾位表哥都從附近的青陽縣過來表示了慰問。他們以前總說，他們的母親走後，我媽是他們唯一的長輩親人，而且一直相處得非常好，每年節日都常來常往。我媽和幾個表哥的母親是親姐妹，她是老小，也是唯一上過高小、讀過書的人。因外公外婆走得早，她們相依為命，相互之間感情一直非常好。

老大，也就是我的大姨媽，年輕時，因政策下放到陌生的鄉村，兩眼一抹黑，插秧割稻，搞上農業，吃了大苦頭。後來回到城裏，給糧站當炊事員謀取薄薪，拉扯了5個孩子，其中一個早年因病而亡，我都沒有見過。老二一直在鎮上，沒有正式工作，偶爾也去大隊養蠶，後也去一單位做飯，當炊事員。膝下一子，就是我的富貴哥。他們家一直在鎮上，生活條件好一些，我小時放假常去蹭飯。在3個人當中，二姨媽的手藝最好，有兩個絕活，粉蒸肉和米酒，全鎮第一也說得過去。

我媽在她們會合到鎮上的時候，曾力舉她們在一起蓋房。買松木之類的材料，她是出過力的。親姐妹在一起，好照應，這本來也沒有問題。可是，再好的姐妹也是兩個人，有著不同的生活標準和風格，不知道咋的，一來二去，兩家有了小矛盾。我媽做和事佬，兩頭落埋怨。最後決定，雖然房子不能挪，就把大門分開。中間隔開，修一堵牆，算是史上最近的親戚。如此，矛盾一下子了了，關係沒有再出現大的問題。她們又愉快地往來了。

我1992年來北京工作，當時條件不好，住

## 微不足道的往事

筒子樓，大姨媽在大表哥的陪同下，來看過我一次。關於這事，有了年頭我已經記不清了。後來我結了婚，單位分了兩次房，第一次是小一居，她們沒有來過。過了幾年，第二次分了小三居，條件改善了不少。令我意外和驚喜的是，我媽居然帶著她們倆，提著滿滿的東西，甚至還有幾把南方的松木小椅子，到北京看我。這讓我吃驚、開心不已。我真是佩服我媽的才幹。畢竟，她們從來沒有一起出過遠門。這一出，竟然直奔千里之外的首都。那一次，我陪她們看了故宮，皇帝曾經住過的地方。還看了頤和園之類的皇家園林。我給她們拍了不少照片。照片上，她們3人滿臉喜悅，我看了也感到無比開心。這美景，深深埋藏在我永久的記憶裏。

我和大姨媽的親近，主要來自母親的安排。高中以前，每年暑假和寒假，我都在大姨媽家待。釣魚下河從來沒有人管，自由極了，快活勝過在嚴格要求我的母親身邊。又過了一些年，具體哪一年我記不得了。老家來信，說是大姨媽不行。我匆匆忙忙趕回老家。當時，她好長時間不吃不喝，人形極度消瘦。見我一面，只是點點頭。只過一兩天，就駕鶴西去。鎮上人說，那老太太人可好了。沒有一個人去說她的不是。這樣，她帶著微不足道的往事和平淡無奇的人生，遠離了人世間和我們。

又過幾年，又得到老家信息，說二姨媽不行了。我和二姨媽的感情紐帶主要來自少年時得到滿足的味蕾。工作之後，我每次回家都看她，給她發個紅包。她總說，我偉兒好。可是，我並沒有回報她什麼。每次聽到這樣的誇讚，我都感到很困。由於那時工作較忙，我竟沒去送她老人家一程。但是，感情深處，我們還是依依不捨。一轉眼，我母親過了80歲。由於腫瘤病的

襲擾，我接她來京看了3年病。正值疫情交疊，我全力以赴去對付病魔。去年12月初，我也陽了。一周康復之後，快去年底，我突然想起遠在家鄉休息的她，怕有什麼意外，我趕緊回趟家。當時，家鄉也有疫情在傳播。我回家時看她還好，除了飲食，她自己能走動，還能洗澡，其他情況基本正常，這讓我有點放心。可是，當我取出測試劑，給她一量，兩條紅線赫然在立。原來她早已經陽了。我慌手慌腳把她送到醫院，安排治療。按照我的經驗，陽了休息一周，大多數人基本能夠康復，我以為我母親也會這樣。我甚至做好了不出一周接她出院的準備。一天，她給我說有點冷。我趕緊回家給她取了衣褲。我還給她餵了新榨的果飲和我媳婦給她費勁搞來的新冠藥。她的嘴巴愈來愈難以張開，牙齒發緊。我努力費勁去餵。她天天昏睡，時間愈來愈長。我哪裏知道，這是她人生的終點。1月2日早上7點，醫院護理人員電話來了，通知我母親安詳走了。

那一刻，我如墜深淵，心痛如刀絞，但我沒有大哭，我的淚靜悄悄地從臉頰流下。我知道全國當時的情況，而且我母親因腫瘤的化療已經痛苦了整整3年。我們是普通老百姓，我們必須學會承受自然給人帶來的壓力。我這輩子有些許的歡樂值得我自己收藏。我母親和她姐妹3人，是我最重要的歡樂來源，沒有什麼可以替代它。我也無力阻止她們的離開。她們是那麼平凡，我找不到她們輝煌的歷史。但是，她們於我而言，是有溫度的親人，是我的最愛。如果還有可能，我希望我選做小輩，調皮在她們身旁。

這還有可能嗎？沒有。也許有。人間還在地普通通的家庭每刻上演的故事，這就是我的可能。



作葉蔭

林作

我發現人做事的目標感，大部分都不夠強，但其實有招十分管用，很簡單就可以解決。

有個方程式，我試過很多次，萬試萬靈，在我過去幾年很成功幫到我渡過一些重大難關。

這個方程式叫做宣告加行動等於支持。

首先，我們做人要設立目標，然後是一個不太離地、不太不現實，可以發生的目標。

假如你現在是個普通打工仔，你說一年內要透過自己創業，做到月入10萬元，我認為基本上就算是目標定頂了。說要月入100萬的話，就暫時不現實。

問題是，很多人敢訂下目標，但不敢宣告。宣告是什麼意思？就是公開地、無論是線上還是線下，去告訴全世界你的這個目標，以及你願意為這個目標前進、奮鬥，無論如何都要達成。

很多人害羞，不敢這麼做，原因是怕做不到。

這裏真正就是有一個信與不信的問題。很多人定下目標，但一開始就不相信自己能做到。

你真的信的話，你會怕擺出來

嗎？

你就是因為不信，所以不想擺出來，怕失敗後被人恥笑。

好了，這樣思想的人，大部分情況下就是會失敗的。

所以如果你訂下了目標，你就要衝出來講出來，並令所有人都看到，都做見證。

那麼下一步，就是行動了。只要你行動，也就是按照目標去做事，全部都是讓人看到的，每天每個禮拜每個月去讓人看到，一步一腳印、萬丈高樓平地起展現自己的決心、努力、堅持，那麼你就發現一件神奇的事，叫做宇宙吸引力法則。

周圍的人、被你接觸到的人，就會被你吸引甚至打動。愈是剛開始好奇、質疑的，就會最後被你吸引。最後，就會變成支持你了！

兩年前和鍾培生打拳令我做事業時間大減。當時的我就是不斷堅持，宣告和全世界說自己要達成我的業績目標，結果我辦公室樓下的餐廳老闆看到我經常一早和很晚都急步出入辦公室大樓，對我另眼相看，支持我買了他人第一份保險！

試試吧，你會發現這個道理可以受用一生。



演藝藝影

小蝶

在香港成長，縱使對粵劇不太認識，總也懂得哼上一兩句粵曲，因為它是廣東人的文化藝術，早已植根在我們的生活中。

不過，除非你是學習或研究粵劇之人，否則即使你懂得唱《帝女花》、《鳳閣恩仇未了情》等名曲，也未必真的認識粵劇。再說，即使你對粵劇的認識很深，甚至已是表演級人馬，但是你亦不一定懂得編寫粵劇。

香港粵劇誠然有很多知名的大老倌，但他們都只是以個人風格將一些劇本演繹成經典的出色表演者。若說到創作一個全新的粵劇劇本，與他們的專業實是兩碼子事情。一直以來，踏上台板表演的人多，在幕後撰寫劇本的人卻少之又少，南海十三郎、唐滌生等的作品因而長期被各戲班爭相演出。可是，再優秀的劇目如果不斷重現，也會令觀眾感到乏味，渴望欣賞有新鮮感的劇目，偏偏創作粵劇劇本的人又是那麼少。

幸好有心人始終還是有的。我剛翻閱一本粵劇場刊，演出劇目便是由香港藝術節呈獻的全新原創粵劇《竹林愛傳奇》。創作者是誰？就是名滿

## 好看極了的粵劇新作

香港劇壇的編劇杜國威（杜Sir）。杜Sir不但是舞台劇編劇，更是精於粵劇的愛好者，從他的《南海十三郎》、《劍雪浮生》、《虎度門》等舞台劇便知他熱愛粵劇。這次，他將興趣變成專業，創作了粵劇劇本《竹林愛傳奇》。

《竹林愛傳奇》是一個以「竹林七賢」兩名後人的愛情故事為題材的粵劇。故事大概是七賢之一的嵇康被司馬昭殺後，其女兒嵇旦、阮籍的兒子阮孚和女兒月清躲進竹林修道避世，避免被朝廷追捕。與嵇旦早有婚約的向秀之子向沖離家學武有成，返回故里尋找未婚妻履行婚約。兩人本來打算一對隱世夫妻，可是奸臣鍾會當道，故意令皇帝司馬炎走進竹林，使他能緝拿七賢後人。司馬炎遇見嵇旦，驚為天人，要娶她為妻。幸好嵇旦智退皇帝和鍾會，才能與向沖雙雙遠赴別處，過着仙侶的生活。

有人問我：「《竹林愛傳奇》好看嗎？」我說：「非常好看。」對方續問：「怎樣好看？」我俏皮地回答：「我通常是以我沒有在觀眾席睡着來判斷該劇表演是否好看。這齣粵劇演出時間超過3個半小時，我竟然完全沒有睡過，你說它是不是非常

好看？」《竹林愛傳奇》真的有很多優點。首先，它的故事內容豐富：有以大家熟悉的歷史人物為基礎再創作新角色、神秘鬼魅的竹林傳說、愛情故事、沒有血脈關係的姐妹和姐弟情、正反兩派鬥智鬥力的場面……令每場戲都有睇頭。

人物塑造是另一大優點。編劇在《竹林愛傳奇》中創造了一名孝悌忠信禮義廉恥兼備，智勇雙全，清麗脫俗的女主人翁嵇旦，是一名在舞台上光芒四射的完美大女主。即使是司馬炎一角也非只是一個紙板式極權象徵的人物，而是像凡人一樣有着各種憂慮和求不得的困苦。

武打場面亦值得一讚，分別飾演男女主角的藍天佑和鄭雅琪的「武功」非常了得，打得煞是好看。觀眾屏息觀賞後，都報以熱烈掌聲。

佈景、燈光和服裝全都是新穎、漂亮、有創意，令台上好像很多東西吸引着我們，目不暇給。音樂方面，編劇挑選的都是我們熟悉的曲調，使我們不會因陌生而產生距離感，容易代入。

當然，藍天佑和鄭雅琪的表演最是值得讚賞。香港粵劇有新編劇，又有優秀的小生和花旦接棒，應該可以創出美好前景吧？