



雙城記

何冀平

### 愛好在少年時

1952年夏天，北京東城一條胡同裏一個坐北朝南的小院，有4個人，連續讀了一個星期，每天上午3個小時，下午3個小時，加起來六七——42個小時。1952年6月12日晚，家家戶戶已經關上大門，胡同已經靜下來，這條自明清以來，承載着豐厚歷史的胡同，有「一個胡同，半個中國」之稱，此夜，又要出現一件影響中國文化藝術的事——北京人民藝術劇院成立。4位創始人都是三四十歲的人，他們要做一番事業的心氣和他們的年齡一樣，都在少年時。

71年過去，創立者都已經去世，風華正茂加入劇院的年輕人，如滿天星，如今也只剩下位。但是，他們創建的劇院在，他們創立的獨特藝術風格和經典劇目在，並將與世相傳。6月12日是人藝和愛這間劇院的人永遠不會忘記的日子。40年、50年、60年院慶我都在，70年，因為疫情，我只有在線上參與。

又是6月12日，這是第71個。北京人藝5個劇場全部開放，30年前，只有一個劇場和一個倉庫改成的簡陋小劇場，如今今非昔比，壯闊多了。戲劇記憶、戲劇市集、戲劇互動、戲劇課堂、群眾演出、名演員分享、集市售賣各種有趣的紀念品。從網上看，來者多數是年輕人，來

自首都各大中學的學生，他們是學校裏的戲劇愛好者，一張張年輕的面孔，青春與藝術碰撞出火花。

音效互動、道具製作、互動遊戲、集章打卡、影像放映、博物館參觀。博物館裏存放着劇院70多年來的珍貴記憶，4個創始人的談話記錄也存在這裏。年輕人暢行觀賞，滿臉的興奮和喜愛，少年時的愛好影響一生。

毛澤東喜歡京劇，周恩來喜歡話劇，任弼時喜歡小提琴，李大釗喜歡落亭大鼓，他們年輕時會唱會演還能上台。我寫的京劇《風華正茂》，是寫年輕時代的毛澤東，其中有這樣一場戲：學生時期的毛澤東在長沙師範就學，軍閥混戰，3,000演兵退散長沙，一路搶劫燒殺，眼看就殺到學校；毛澤東率領手無寸鐵的學生老師，用智慧擊退兵匪，保住學校。劇情到此，大家問毛澤東，你用什麼智謀使演兵退去，毛澤東幽默地說：空城計！隨即開口唱起京劇《空城計》中諸葛亮的名段「我正在城頭觀山景，耳聽得城外亂紛紛……」每次演到這裏，都是滿場掌聲，合情理又沒料到，尤其飾演毛澤東的京劇演員更是唱得滿宮滿調，聲聲入耳。兩日前，此劇在中央黨校，為在校學習的黨政學員做專場演出，又是滿場掌聲不絕。

愛好和興趣來自少年時，伴隨青春綻放成長，是人生中重要的一環。



此山中

鄧達智

### 友情點滴寸心知

那些青春配額用不完的年代，每每遇上公共交往不順暢，甚至滑鐵盧，總會聳聳肩給自己一個苦笑，自曰：只怪不夠圓滑，不善交往，在此止住，期待下回分解。

江湖再見平常事，一笑混恩仇！

時光荏苒，自己老大了，人家歲數也小不了多少，發覺彼此玻璃心也發醇得愈來愈大；小事一椿，甚至是非口孽來源與內容懵懵懂懂，那個你以為熟悉數十年的「朋友」忽爾消失，無影無蹤。未夠……搖旗吶喊，招黨招派，撒友至重要，斷交何止二人？目標：我身邊大把人；你，獨自一人！

事件初期，心情少不免忐忑一番，但時間磨平一切不安，那些守望相助真正以心待人的親人、朋友始終不離不棄；另一些？人家運程大展鴻圖已無暇回望，大家向着A字的下口愈去愈遠，不單止，A字出海口還有一道銅皮鐵骨大關，牢牢橫卡把守，不許回流。

才不過幾年，2019混沌年，另加一度紅火KOL世代的出現，歷史上巴比倫的「巴別塔」(Babel)不斷輪迴重演，每次塔崩，本來血脈相

連的族群自此分道揚鑣，面貌語言也被扯破得難以辨認。

世上怎么可能只有黑與白？中間的灰色深淺度，隨時萬千重；黑中有白，白中有黑，混淆不清，如何「同上同落」？古有明言：夫妻本是同林鳥，大難臨頭各自飛！

借問世間能有幾人為了一己理念，攬住一齊死？

多謝晒……深信 Non-Conformist (獨立思維)。

不少人利用急就章理念的時勢，為博「吸粉」(粉絲)，圖謀利用人脈於利益，又或左右列隊皆非親非故弟兄姐妹用作造勢，亦是KOL品質風格，口號We Are Family，羅列「家人」。純粹……都係造勢！

上世紀八十年代名曲《倦》，歌詞開首：夜，可知我累？無力忍眼淚……

其實全皆同義詞：累、倦、累！

疫情前後，「正職旅行」的人，當然報復性出門，每月起碼飛來飛去兩次；世上還有多少天涯海角未去過？不斷飛，只為幾年先被社會情緒，再而疫情所困，內心氣壓壓得不能再低，再不舒緩，最終引致爆發。人間清秋這上，寧選沉默置身放眼無人識的陌生國度，心無旁騖，悠悠閒閒浪蕩無止境，至為上策。



◆豐子愷先生至扣人心弦的畫作之一：「人散後一鉤新月天如水」，寥寥幾筆滿禪機，聚散嘆分明。作者供圖



發式生活

余宜發

### 到泰國拜象神要留意什麼(下)

今個星期繼續跟你分享，我之到泰國曼谷拜「象神」的正確方法，希望大家可以繼續看。

因為「象神」是賜予善信智慧，所以你許願的時候也要跟隨着這方向去許下你的願望。除了你自己向着「象神」許願之外，其實更有趣的是，從正面看着「象神」的左面，有一隻金色的大老鼠雕像坐着，大概好像人的高度。據說，「象神」其實不會太留意到我們所許下的願望是什麼，反而你要跟隨這隻大老鼠說出自己的願望，憑着牠的力量把你的願望轉告給「象神」，就好像一個媒介。而且跟大老鼠說的方法也一樣有趣，你先把手蓋住牠的左耳，然後把頭靠近牠的右耳說出你的願望，就好像跟朋友竊竊私語一樣。

這隻老鼠左邊放着大量有着不同顏色的珍珠頸鍊，你也可以跟老鼠說完願望之後，揀選屬於你生日的顏色珠鍊為老鼠戴上，希望牠戴着這些金銀珠寶，扮得一身漂亮，然後快快跟「象神」說出你的願望。

除了要賄賂這隻老鼠之外，其實當然我們去拜「象神」，最重要都是牠能夠利用自己的法力去幫助我們。所以你也可以拿出少量金錢購買一大片絲巾，再由在場的工作人員為「象神」戴上。所以現場可見「象神」身體上面重重蓋着不同顏色的絲巾。在這可能你會問，其實「象神」是從何來？我這個泰國朋友給我說明了一些，可以跟你們分享。

據說很久很久以前，印度裏的濕婆，他是印度教三大神之一，有一天他的老婆雪山神女為他誕下兒子，但當牠看見自己初生的兒子臉相，忽然憤怒起來，大聲說：「這不是我的兒子，因為很不像我。」然後他二話不說拿起斧頭把兒子的頭劈下來。當然母親非常傷心，還不停說：「牠真的是你的兒子。」經過一段時間之後，身為父親的牠，發現原來這個嬰兒真的是自己的兒子，所以牠非常後悔，到處找尋方法，希望兒子可以復生。於是牠就向天求神，希望神明可以幫助牠。而神明跟牠說：「如果你真的這麼後悔，我可以幫助你，只要你一路向前走，把遇見的第一種動物的頭劈下來，然後放在兒子脖子上，你的兒子便會復生。」這個父親當然趕快行動，結果第一隻遇上的動物就是「象」，所以牠便把象的頭放在自己的兒子身上，結果他的兒子真的復生了，變成象頭人身。

當然這個是流傳下來的故事，信不信由你。但如果你也有一些願望想「象神」幫助你的話，也不妨到這個地方許願，然後更加可以到附近的「輝煌夜市」走走吃吃，感受這個熱鬧城市的氣氛。



冬陽天地

梁冬陽醫生

### 脂肪與肝纖維化掃描測試

有位20歲的女孩子，因為月經失調看醫生，經檢查之後發覺她微胖，有多囊性卵巢綜合症，所以引致肥胖，月經少、排卵不規律等症狀。

為她檢查血糖、血脂、血壓和荷爾蒙，發現血糖、血脂非常高，雄性激素增多，肝纖維化掃描測試現有脂肪肝。幸好沒有肝纖維化。

一聽到這些問題她和父母都覺得很驚訝，原來經期和身體這麼多問題有關，他們不相信一個20歲的女孩子，這麼快就有三高，再驗也是一樣。

從她的飲食習慣來看，她是一個很隨意很開心很多朋友的少女，所以任何朋友約她出去玩和吃飯都很樂意，一起吃大餐打邊爐、自助餐等等，但因為工作繁忙很累很少做運動，直到差不多半年沒有月經來才和閨蜜講起，被閨蜜勸她去看醫生才肯出現。

多囊性卵巢可以影響人的新陳代謝，特別是血糖血脂代謝。如有胰島素抵抗、胰島素分泌不足、血糖升高、排洩不了脂肪於肝臟積聚，形成脂肪肝；另一方面，脂肪肝亦會進一步惡化產生胰島素抵抗，加重糖尿病的病情，造成惡性循環。

所以這個女孩子經過控制血糖血脂，並為她設計一套運動和飲食餐單，減低體重，後來她的血糖血脂水平得到良好控制，減了20幾磅，月經也逐漸恢復正常。此外，如果有些患者本身是乙型肝炎或丙型肝炎帶菌者，一旦肝臟積聚過多脂肪，可導致肝細胞逐漸壞死；肝臟長期受損發炎可形成肝纖維化，甚至肝硬化，最終更可能演變成肝癌。

雖然脂肪肝常見於中央肥胖的人士，但身形纖瘦者也可因為基因問題而病發，近年本地愈來愈多人有脂肪肝問題，就連小朋友都有，所以不要以為年輕或瘦就與自己沒有關係，這和都市人不良的生活及飲食習慣息息相關，常吃高膽固醇或煎炸食物、過量飲酒等是危險因素。因此，有脂肪肝的人士須減少高脂肪高膽固醇、粥粉麵飯麵包進食，適量運動及減少飲酒等，定期做身體檢查，包括血糖、血脂、肝纖維化掃描檢查，發現問題及早飲食控制甚至尋求醫生的協助，當中有不少成功案例。有一位70歲的女士靠運動和飲食控制，半年時間由嚴重脂肪肝變回正常。

預防勝於治療，病向淺中醫。



百家廊

盧欣

### 斬料加餸 返屋企食飯

燒鵝，從小吃到大，不能說是至愛，但是代表了我對某種油膩食物的偏好。

記得小時候，家裏貧苦，一年到頭都是青菜白飯，只有逢年過節才能見到魚、肉。中秋節一大早，奶奶就會去燒臘舖。「真係識做生意，晨早就升價。」埋怨歸埋怨，又燒、燒鵝的香氣從燒臘舖的油紙袋裏散發，我的口水不由地流下來。

小時候最盼望的，就是家裏來了客人——常常是放學後，看到父親匆匆下班，對家裏人說：「今晚有客，斬料加餸。」上世紀七十年代，大家工資都不高，平時捨不得吃很貴，只有家裏來了客人，才會趕緊去菜市場，買點燒味——要是早早約好的客人，就會早有準備，提前一兩天開始忙乎，等到客人來的時候，嘗到的都是女主人的拿手菜。這種突如其來的客人，往往都帶有一點江湖氣，是十幾年不見的朋友，走南闖北，突然有一天出差到這座城市，還要剛好有空閒，才會費盡心思找到對方。

歡天喜地地跟着大人，來到燒臘舖前。抬頭能看見一排排的燒鵝，金黃色的，整齊地掛着，淌着油。那位永遠站在舖頭斜後方的斬料師傅，像是傳說中的江湖俠客，手裏隨時握着刀，臉上帶着笑。他身材胖大，身上圍着一塊塑膠圍裙，把全身都遮住了，只留下一張臉——是一張油膩的大圓臉，鬍子拉茬，但是笑呵呵的，不討人厭。

師傅手起刀落，半隻油光色澤的燒鵝立刻變成整齊的斬件。鵝油的香味隨之散發。骨切整齊，還隱隱冒着熱氣。新鮮的鵝肉質緊實，一層薄薄的油脂貼着鵝身，輕觸是軟中帶硬的。我偷偷用手觸摸一下，已經能想像入口彈牙的感覺。

跟着父親拎着塑膠盒子回家，一路都是

香。塑膠盒子不時灑出幾滴油，不知不覺滴了一路。有同院的孩子跟在身後，看着那厚實的、滲油的塑膠袋，流着口水眼饞。

晚上是晚餐，小孩子大口吃菜，大人就着酒，談古論今。這一頓飯，是能吃一個晚上的，十幾年的漂泊歲月，存了多少值得講的故事。所有生活中的如意不如意，都落在酒裏，落在那鵝肉的褶皺裏了。說到傷心處，兩個大人眼含淚花。小孩子不明白這是什麼樣的情感，只好悶聲咬鵝脾，鵝脾都是肉，皮香香脆脆的，嚼着嚼着作響。

好的燒鵝，皮脆，焦香，不油不膩，味道層次清晰，不留渣。有名堂的燒鵝舖，總備着自製的酸梅醬，酸酸甜甜，滲入鵝肉，還滲入骨頭裏。燒鵝舖的滷味醬總是一絕，鹹中帶香，拌飯也好吃。

多年以後，我參加工作，開始自己一個人生活，一個人吃飯。海印橋南有家燒臘店，晚上七八點才開始熱鬧。我向來對這樣陰陰暗暗的小店的衛生情況存疑，但是眼睜開店沒多久，就有許多的士大哥來吃，不由地也去湊熱鬧。小店裏只有四五張桌子，一到那個時間就被掛着的士牌的的哥坐滿，店外綠的藍的的士佔了半條街。在昏黃的燈光下，滿桌子油膩，彷彿有了一種奇異的吸引力。的士大哥能說出很多奇聞異事，還有地道的罵人俚語。那段時間我常加班，下班後就在燒臘店裏吃一頓速食，配着的哥們的交談下飯，倒也別有一番趣味。

後來我買了房子，搬到番禺大石，每天哪怕是按時下班，回到家也是晚上七八點了。常常是在燒臘舖買下最後半隻燒鵝，回家煮一碗飯，炒幾條青菜，便是簡單的一餐。若不是吃燒臘，從買菜到下鍋、做好，至少也要半個小時，不如直接斬料、水煮青菜，只等電飯煲跳開。澄黃的燒鵝埋在飯裏，把簡單的白米飯浸透出一股香氣。吃的時候不僅

感覺有鵝肉的香，還有米拌油的香，緩慢地從舌尖擴散。我也喜歡這樣的時刻，大概算是一種延遲的滿足，工作了一整天的忙碌疲憊，在那一刻得到了完全釋放。

轉眼之間又過去了十多年。這幾年雖然依然工作繁忙，但生活跟過去相比，已經是好太多了。現在說「艱苦」只怕有點矯情，再怎麼苦也不至於缺衣少食了。日子總是愈過愈好的，只要願意，每天都可以「啖啖肉」。但是人生向來不能恣意而為，為家裏經濟也好，為健康也好，總會省事一點。簡單的兩餸一湯，既是省時間，也是為健康着想。就這樣，兜兜轉轉幾十年，還是常吃燒鵝飯。

在一個地方住久了，總會找到了常去的、合心水的燒鵝檔。每每走到燒臘舖前，還未開口，檔口老闆娘便會親切招呼：「燒鵝？上莊？夠沒？」於是只需點點頭，掃碼付款，心滿意足地拎了裝好的塑膠盒回家。所謂「合心水」，是一種很主觀的標準，大概就是鹹淡適中，只油不膩，彷彿記憶裏童年的味道，彷彿年輕時艱苦的滋味、打拚的滋味。老闆娘一定要看着親切，斬件師傅一定要赤膊上陣，露出厚實的臂膀，手起刀落，油花四濺。

只是現在，再也聽不到家裏長輩說「斬料加餸」了。家裏長輩已經老了，他們的朋友也成為了垂暮的老人，無法跑江湖了。偶爾我會問父親，想不想吃燒臘，父親多半會搖頭。他現在年紀大了，牙齒鬆動，平常只愛吃鬆軟的食物。但他會跟我說：「是不是又有開心事？值得加餸啊。」他仍停留在過去的記憶裏，認為一隻燒鵝就能讓我很開心。而我會立刻笑着點頭。是的，我已去過許多盛大的舞會，吃過無數推杯換盞的酒席，但我跟他一樣，還是記得當年聽到「斬料加餸」時，那個口水流下來的小孩。



作業簿

林作

### 低潮中奮鬥

很多人會以為為現在的我正在經歷低潮。

我可以告訴大家一個很神奇的事情……

在這樣的時期，一般人，很可能會對我敬而遠之。但高手們、領袖們，卻懂得在這個時候接觸我。

我說的絕對不是逢人必請的保險業。我說的是各行各業的大佬們。

最近幾個禮拜，我每天的行程都爆了。我真的很久都沒有試過這麼忙。每天我見各位前輩竟然還多過以往見客。

我都不厭其煩，一開始的時候就問各位朋友：為什麼你願意這個時候找我。

我得到的訊息，幾乎都一樣：他們認可我的實力，甚至覺得目前的我，進步空間還不小。

也確實，最近經過這麼多次的討論，我真的很感恩這次的經歷。

俗語說：Whatever doesn't kill you makes you stronger (任何殺

不死你的東西只會令你變得更加強)。我真的以為是安慰人的話。但這次，我是完全體會到了這個道理。

未來，我已經可以公布，將會有好幾樣不同的事情要做：

第一，我將會開展投資教學的工作。這是我準備了兩年多的工作。目前為止我已經累積了6,000位學生報名，據一些行家朋友分析，這應該已經打破了紀錄。

第二，我將會做我的二手手袋的網店工作。最近才被不同的新合作方啟發，原來我的能力，還有這麼多的新發展可能！我的目標，是要將我的平台打造成全港最大的二手網上平台。

第三，我將會開展關於經營網店的專門課程。我認為，我的經驗和影響力，很可能會令我的課程不但在香港為人認可，打入東南亞都沒難度。

我不是在這裏炫耀。我只是想告訴努力奮鬥中的各位——有危就有機，柳暗花明又一村！

誰說我就一定要做保險？我會不停地發展不同事業。



演藝蝶影

小蝶

### 傑出戲劇貢獻者杜Sir

我很多謝香港藝術發展局每年舉辦香港藝術發展獎頒獎禮時都邀請我出席。可是，我參加的次數不多。有一年我準備出席，可是疫情嚴重，頒獎禮被取消。

今年，我工作異常忙碌，早已決定不出席。怎知編劇司徒偉健給我一個訊息，我看後立即改變主意，並對自己說：「就算再忙碌3倍，我也一定要去。」

因為司徒偉健是奉他的師父之意向我發出邀請。他的師父是哪位？譽滿香港劇壇和電影界的編劇家杜國威(杜Sir)是也。原來杜Sir今年獲香港藝術發展局頒發「傑出藝術貢獻獎」，欲與我分享他的光榮時刻。杜Sir如此看重我，我感到榮幸之至，自當親自前往祝賀他。

頒獎禮在6月17日舉行。當天杜Sir邀請了十多位他的學生、徒弟和圈外朋友出席，見證他獲得這個重要獎項的時刻。

當大會宣布杜Sir獲獎時，播出一段表揚他的貢獻的語音，讚揚杜Sir為香港劇壇編寫60多齣舞台劇、電影界30個劇本，還有如《獅子山下》、《天籟下》等電視劇本，作品情感細膩動人，他

本人更熱心培育人才，對戲劇和電影界貢獻良多。

杜Sir對香港劇壇的貢獻確實良多，膾炙人口的舞台劇如《我和春天有個約會》、《南海十三郎》、《劍雪浮生》、《人間有情》、《虎度門》等，哪個不是出自杜Sir的手筆？他獲頒「傑出藝術貢獻獎」是實至名歸。容我大膽地說一句：「即使早10年頒發這個獎項給杜Sir也不嫌早，他已是受之無愧哩！」

大會邀請資深舞台導演袁立勳頒獎給杜Sir。袁導演是香港話劇團創團經理，在話劇團成立初期已經認識杜Sir。那時是1977年，杜Sir在可立中學教書。袁導演留意到杜Sir常常帶領學生參加戲劇比賽，屢屢獲獎。袁導演說上世紀七十年代的香港劇壇多是上演翻譯劇和中國劇，欠缺香港生活氣息的題材，而杜Sir的作品清新脫俗，便邀請他為話劇團編寫劇本。自此，杜Sir開展了他的教書和編劇並存的生涯。多年後，他放下教鞭，選擇編劇作為他終生不渝的事業。袁導演嘉許杜Sir是劇壇的一股清泉，始終保留他的特質，而他最大的貢獻是提升了香港原創劇的層次。

杜Sir亦是袁導演上領取獎座後，與大家分享他

的得獎感受。他感謝袁立勳帶領他走進香港劇壇的殿堂——香港話劇團，他謙遜地表示當時他不知道自己懂得編劇。到了他知道自己懂得編劇時，他獲得一個鼓勵——在30多年前獲得香港藝術發展局頒發的藝術家年獎。

杜Sir就是因為獲得該個獎項，之後作了一個大膽的決定——不再教書了。當時他已經40多歲了，但他義無反顧地決心將自己貢獻給舞台。自1992年起，他拚命寫作，勇往直前。他的信念是：地球是圓的，他知道自己終有一天會返回香港藝術發展局的頒獎舞台上領取這個獎項。他真的做到了，當天他在頒獎台上領取了這個對他來說是非常重要的獎項。

杜Sir表示他要多謝很多人，特別是古天農。他深深懷念他這名好兄弟，並提醒大家6月16日是古天農的冥壽，而當天便是他離世一周年的忌日。杜Sir加入話劇團後，在1992年和1993年分別撰寫和上演的《我和春天有個約會》和《南海十三郎》都是由古天農執導。這兩個經典名劇上演至今已經31年和30年，大家仍然記得它們，證明杜Sir和古天農的合作在觀眾心中是不朽之作，也證明杜Sir為香港劇壇作出的貢獻是傑出的。