



以文匯友 風雨同舟

有故事的九華徑



很早以前，香港有句俗話：「富在九華徑」，真是太早了的以前了，

香港人知道半山、羅便臣道、跑馬地是富人聚集地，誰知道九華徑，九華徑在哪兒？

位於美孚九華徑村的一座兩層高村屋被拆掉，引起社會關注，這所房子是三級歷史建築，有一定歷史價值，可是竟然被夷為平地，令人不解，有關方面為什麼任由這種事情一再發生而無動於衷，每次都是說幾句例牌話應付一下。

應該認真研究制定改善措施，別讓這種令人遺憾的事情再次發生。

小樓不起眼，但記錄了中國幾位文化藝術大師在香港生活的痕跡，其中就有我熟悉的黃叔叔——黃永玉。

1948年，24歲的黃永玉與夫人張梅溪移居香港，先是住在漫畫家廖冰兄先生家中，後來作家樓夷夷向黃永玉推薦了一個地方，就是九華徑舊村的這座兩層高村屋。從湘西大山中走出來的黃永玉一眼就看中了這裏的環境，馬上安頓下來。

當時，許多著名的文化人來港逃避戰亂，都無處安居，聽說這裏地方幽靜租金相宜，紛紛找到村裏來，黃永玉當上了嚮導，黃永玉回憶說：「房子全是我找的，大家美稱我為『保長』。」黃永玉還記得這些新鄰居：「那裏住了作家王任叔、張天翼，後來又到了翻譯家

超級約會33年



嚴格說來，左邊黑白照片攝於1989年夏秋之間，面世於1990年1月號《Vogue》英國版封面，而非本年（2023年）9月，足足34年，而非33年，原本5位中之4位（Tajana Patiz不幸於本年1月離世）超模中的超模，再聚，拍下新的一張《Vogue》（英美兩版）經典封面。

已故時裝攝影巨匠Peter Lindbergh致力於模特兒盡量退下化妝品，以貼近現實生活的影像宣洩現代時尚觸覺。在此之前，1988年，他已用上6位開始上位明日之星，穿上白色恤衫，在加州Santa Monica海邊拍下一組盡顯女孩活潑開朗的照片，卻不為當年《Vogue》美國版總編輯Grace Mirabella採用；那些年，美國人眼中，《Vogue》代表中產或以上的社會階層，推廣的時裝，必須貴價品牌，一般情況黑人或拉丁裔當然包括遠東華裔、日裔、韓裔面孔都難以成為封面人物。

就是早於1986年出道，迅速在歐洲一眾著名雜誌成為封面寵兒的Christy Turlington因有四分之一拉丁血統，才在紅透半邊天之後，始能在她的祖國美國，獲得登上《Vogue》封面的機會。以上一組照片，在Anna Wintour從英國《Vogue》調到紐約，取代Mirabella出任總編之後，偶然發現，才有機會重見生天，更起用Lindbergh拍攝她上任後，《Vogue》美國版首個封面。

同一時間，《Vogue》英國版總編Liz Tilberis在1989年秋季，讓Lindbergh拍攝1990年1月封面，展示新世代來臨的女性新面貌。

Lindbergh即起用1988年照片中6位女孩其中3位；加拿大意大利裔Linda、金髮藍眼德國美人Tajana及愛爾蘭德國中美混血兒Christy，另加標準硬頭美國美女

掛念從前的黑膠唱片



童年的時候已經很喜歡聽歌，所以我這個年紀的年代，便買到很多不同類型的黑膠唱片，而且我會把屋企人給我的零用錢也用作買這些唱片收聽。因為就是沒有太多零用錢，所以，我差不多每天也會到家裏附近幾間唱片店，看看有沒有一些減價的唱片出售。

在上世紀八十年代，很多售賣唱片的店舖，他們同時也會把某一些數量的歌手唱片用作租借。不過不是太肯定，但大概好像3元港幣就可以租借兩天，然後很多人會把租回來的黑膠唱片用錄音帶錄下來慢慢地往後日子收聽。而這些曾經租出過的唱片，會逐漸減價出售，舉例來說，一張原價35元的唱片，每一次租借過之後會減價3元，所以可能經過一些日子之後，便可能可以用20元買到某位歌手的唱片，而且質素也很好。我就是專門每天去看看一些心水歌手的唱片有沒有減價。當然有一些自己十分欣賞及支持的歌手，當他們推出新唱片的時候會第一時間原價購買。所以漸漸在家裏也擁有大概200多張黑膠唱片。

不過在八十年代尾開始到外國求學的時候，因為香港家人搬家的關係，便把我所有黑膠唱片也棄掉了，其實當時雖然覺得可惜，但其實也沒有辦法，因為覺得自己初到加拿大求學，而且要住在親戚的家裏，所以也不太可能會把這些黑膠唱片一同帶去，所以也只好說句「可惜」。但我知道當時買下某些黑膠唱片或是歌手的白版碟到現在是非常值錢。

其實這兩三年，黑膠唱片再度興起，甚至有很多歌手現在推出新專輯也會同時推出黑膠唱片版本。所以以前推出的黑膠碟其實現在也有很高的價值。據我所知，最值錢的黑膠碟其實是最早期推出及最後期推出的那批會比較多人想擁有。因為在九十年代初，香港甚至全球的黑膠唱片也開始被淘汰。變成很多歌手在這幾年推出的唱片出產也不多，就是因為供求的問題，所以在這些歲月推出的唱片會特別有價值。舉一些例子，好像張學友的《真情流露》黑膠唱片，在市場上價值大概8,000元至10,000元不等。

所以如果當年你有買這張唱片，而又想割愛的話，可以在市場某些渠道售出，比起大家去投資物業及股票還容易得到大額的金錢。你會不會跟我一樣，已經把從前買下來的黑膠唱片當垃圾丟掉了，現在很後悔呢？沒辦法，現在能夠透過光碟去聽歌手的音樂也不錯，但價值不太高而已。



◆右圖：1990年1月《Vogue》英國版；左圖：2023年9月《Vogue》美國版及英國版共同封面。 作者供圖

肥胖



每天都有不少女孩子同我講要減肥，肥胖症是用身體質量指數BMI來計算，正常是18至23，超過25為超重，超過30為肥胖。BMI用體重公斤計÷身高以米計的平方，例如我47公斤÷1.6米的平方，我的BMI就等於18.35。（運動員除外，他們渾身肌肉。）

肥胖的原因很多，包括遺傳、飲食習慣、生活方式、荷爾蒙水平、心理因素、藥物等有關。例如你看到有些人整天坐着打機玩電腦，旁邊放一大桶薯條、爆谷、雞腿，既缺少運動，又攝取這些高脂肪、高膽固醇的東西怎樣會不肥？

肥胖不僅是外觀上的問題，最重要的是和很多慢性疾病息息相關，而且互為因果惡性循環：

1.愈肥的人愈不想運動，因為身體重引致關節痛，愈疼愈不想動就更加肥。

2.肥胖的人很多有高血壓、高膽固醇，引致心血管疾疾病，心臟病中風的機會增加。

3.腹部太大頂着橫膈膜，胸腔面積減少，肺功能減弱；頸短睡眠安眠的機會高，長期缺氧，引致身體機能減退。

4.肥胖可以引致脂肪肝，令肝功能減低，影響糖的新陳代謝，加重糖尿病。

5.肥胖的人會引致荷爾蒙失調，影響男性性功能和女性懷孕的機會。

6.即使女性懷孕了，血壓高和妊娠糖尿病的機會比其他正常體重的人會高，增加孕婦和胎兒的風險。

7.肥胖的人皮膚的皺褶處容易磨損、發炎、潰爛。

8.有些人產生負面的心理出現抑鬱、不願結交朋友，將自己關在家裏沒有正常的社交活動。

治療肥胖，最重要的是找出原因以及找出潛存或在已經有的併發症。飲食控制，有限熱量攝取，適當的運動非常重要。必要時可以見營養師或物理治療師給予專業的指導。增加蔬果高纖維食物。治療基礎病，例如糖尿、高膽固醇血症。現在有些藥物在醫治糖尿病之餘，也可以有減肥的效用。

嚴重肥胖者，如果經過運動飲食藥物等都不見效的話，可以做手術放入裝置在胃裏面減少食慾或切除部分胃組織。

減肥最重要的是靠意志力，持之以恆，否則即使暫時減了很快會回復原狀。



在香港，實在不少人有意創業的意識。畢竟，在這個租金高企的地方、經濟結構畸形的地方，總覺得風險太高，空間太窄。

即使是我劍橋牛津朋友，大部分都還是打工。

打工並非沒有他的道理，但當太少人願意自己做老闆，那麼大家的事業始終很難做得大。

我自豪自己一輩子從未打工。大律師、補習天王、藝人都不是打工。做上市公司的執行董事，也不過是代表公司，我也沒有上班，所以不算。最類似的其實是過去3年在保險公司工作，不過由於並非受薪而且是合約寫明只是合作關係，並非員工，所以也不算。但即使如此，我都受夠、害怕之極。

我與生俱來就是害怕打工。我估計這是基因吧，我爸爸媽媽都是自己做生意的。

我也是到了現在33歲才真正開始創業。

開自己的保險經紀公司，就真的花了3個月時間去決定。我

創業

總是想依附在一個現有集團、團隊，覺得這樣比較省力氣。但我微服私訪了好多前輩們，在談話中不斷湧現的想法，都是：「天啊，我真的好想自己做主，自己決定」。

事實是，太有自己想法的人，就是沒辦法可以跟別人去做。而我就這樣的一個人。

2018年，我算是簽了一份藝人合約。和鄧凱光交流，他認識我後跟我說，我絕對不會夠在其他導演執導下表演。他說我和周星馳類型一樣，即使有導演助陣，都要自己安排好一切，天馬行空，做出自己風格。

多年來我都不算勇敢能夠踏出這一步，但現在，我真的好像亞里士多德所教導的，只要認識夠自己，你就知道該做什麼。

而我，就是要創業，做不同類型的銷售。

33歲才知道自己天命，太遲了嗎？不算。太早嗎？傳統說三十而立。現在我覺得推遲個10年都不過分。我感受到的，是我的人生，將會進入下一個階段。

又要爆發了。



付秀宏



小蝶

那年秋季 那隻兔子

那時是秋天，二哥在一個園藝隊工作，我只有10歲。中秋節前的一個星期天，他帶我去園藝隊玩。在那裏，我看到有一隻被捉到的野兔子，被拴在窩棚外面，但因我的原因，牠逃跑了。當時，我看着牠不斷掙扎，看起來很可憐。我觀察著牠，看起來牠很虛弱。於是，我解開了牠脖子上的繩子，牠好像很感激，安靜地吃起了草。

那時，我的心裏充滿了溫暖，小兔子試探性地移動了一下身子，我用手輕輕地撫摸著牠。小兔子嬌小而溫順，牠的毛髮柔軟如絲，像一團銀灰色的棉絮，又如同沒有一根骨頭似的，也沒有了一絲戾氣。就在二哥在窩棚裏叫我時，我再回頭，發現小兔子不見了。

我的心緊緊地收縮，然後像瘋了一樣去尋找牠，穿過小木橋，跳過大水溝，但牠永遠地消失了。只有一雙寶石般閃亮的眼睛，在我眼前閃爍。那時候，我還不懂得「不辭而別」這個詞，但我內心深感後悔。那雙眼睛中的哀婉情感，經過40多年的歲月，仍深深地鑲嵌在我的內心深處。牠沒有被人們屠宰吃掉，僅僅因為我的疏忽和那一點點微小的善意……

我把你解開以後，你是怎樣跑向草叢的，我無從知道。但你跑了，跑得我垂頭喪氣了一整天。你在秋日陽光下閃爍銀灰的影像，已化為虛無。小兔子，你奔跑時的歡快跳躍和那雙明亮的大眼睛，彷彿就在周遊窺窺閃動；但你的離去使你擁有了通行術，卻卻無從尋覓。後來，我長大了，相信每個生命都有追求自由的權利，我珍惜與你相遇的那一天上午，所以我寫下這些文字。

也許，你當時並不想奔跑，只是漫不經心地用你那三瓣嘴輕輕觸摸草地上的小小藍色花朵，那些散發著淡淡清香的花朵。也許，你從那些花朵的香氣中，嗅出了自由的氣息，於是便轉身，疾速奔跑消失在遠方。

自由的味道是甜美的。那年秋季的你，讓我

懂了自由對於動物的珍貴，你一定是從被繩子綁定的地方掙脫過很多次，脖子處的毛都少了一圈兒。因我放開了你，也許出於對我的感激，也許要補充一些食物方有體力，也許假裝溫順讓我放鬆警惕，總之你沒有馬上跑掉。但我只離開了1分鐘，你就永遠地消失不見了。

我不知道你在晨露初凝的時刻，是否安靜地睡在自己的小窩裏，是否窩邊生有保護你的窩邊草？但我知道，你一定喜歡這樣的生活，你喜歡自由，喜歡無拘無束，你喜歡在晨光中甦醒，在月光入睡，你享受在野葡萄架下的甜蜜生活。自由的味道是獨特的，你的幸福和快樂全在裏邊。你不再被繩索所羈絆，因為你只要能扭頭，便回到無拘無束的原野。你的勇敢給予了自己自由，就像一個漂泊的遊子找到歸宿。你義無反顧衝向大自然，就像一片葉子回歸樹枝，即便敗落也無怨無悔。你喜歡聽風吹過樹梢的聲音，喜歡看雨滴打在草葉上的圖景。你喜歡老死在田野之中，喜歡追求自己想要的東西。

自由生活就是盡情享受生命中的每一刻。你不再需要擔心未來，因為你已擁有了現在。我相信，你會一直保持這種自由的生活。你的生活中充滿了各種各樣的無常和不確定性，能享受到下一段生命中的一個個瞬間，這已經足夠。你的逃跑，讓我不禁想起許多生命的真諦。你雖體弱，但內心卻堅韌不拔，只要有一線生機，就要做好準備，重新回到大自然的懷抱。當時我一個10歲孩子的智力，抵不過你欲圖逃跑先溫順吃草的求生之計，原來生命中充滿了無數的可能性……

那年秋季，那隻兔子，永遠地留存在那裏。你終究是要凋敝的，這是自然規律，無法避免。然而，你展現出的對自由的把握令人無限嘆服。雖令當時的我有些惋惜，但你一定感恩生命中的這一次經歷。我在心裏輕輕地呼喚：「小兔子，你跑到哪裏去了？」我想起，一個少年坐在草坡上，期待你突然再次冒出來。神情恍惚之間，你彷彿帶著滿臉的歉意，悄悄

地向我跑來了。當時，不知為什麼我會有這樣的幻覺……你和我是生命中的一種相遇，也是別離中的一種記取。你體弱小而表面看上去十分木訥，如同一個囚犯，也更像是一個表面上低頭就範的孩子……然而，你逃跑的內心卻隱忍而堅定，是不容更替的石頭。每當我想到你的時候，我總要說：「你真的很棒，從我的手裏跑掉了！」你的樣貌讓我感到非常溫暖和感激。你的努力，讓你重新置身於大自然的美麗和寧靜之中。我想說，謝謝你，因為你的逃跑，我回到了自己的初心，也成全了你。是真相。因為我，你重新回到了大自然的懷抱。

劉亮程說，清晨，他曾沿著一條野兔的小徑向西行走了將近半個小時，心生好奇，想要親眼目睹野兔的生活。這條小徑狹窄得只能容下他的一隻腳，若是遇到野兔迎面而來，他只能讓牠先過，讓開一旁。然而，他並沒有遇到任何一隻野兔。從路面的痕跡可以看出，野兔在這樣小徑上行走走了許多年，小徑已陷入地面的一拳深。路上散落著黑豆般大小的糞便。野兔喜歡在自己的路徑上撒下糞便，或許邊走邊撒，邊跑邊撒，牠們不為排泄這樣的小事而停下，也不像人會專門找個隱蔽處蹲上半年。

我會不會自作多情了？那年秋季，那隻兔子，永遠地留存在那裏，僅此而已。你們一生下來就驚恐地奔跑，為了一口草而奔跑，為了保護自己的生命而奔跑，用4隻小蹄子拚命地奔跑。然而，最終結果誰又知道你們奔跑了多少距離，逃離了多少危險？像疾馳而去的你，是不是早已忘記誰救了你的命？我無法洞察你的生活，你們躲得如此之遠，是因為害怕被人發現。一旦被發現，你們可能就會喪命。

不管你們兔子與人有怎樣的芥蒂，我沒有料到，在與你分別40餘載的日子，中秋時節，樓下的阿張撿到了一隻白色家兔，我突然又想起你。在我10歲與你分別時，你永遠地走了，沒有承諾。江湖萬里，風雲變幻，受傷的你重獲自由，但這卻成為令你與我害羞相見的見證。

門個頭崩額裂的「武台」，人人都想踏上頒獎台上領獎。據說那位花旦本來在幾年獲獎最佳女主角獎項呼聲甚高，可惜她在頒獎禮前在傳媒前表示與她競逐同一個獎項的一位資深女演員應該獲頒終身成就獎。這句評語立即引起很多解讀：第一，前者非常渴望奪得此獎，所以曲線地喊話，請求後者高抬貴手讓讓，不要與後輩競爭，不如領取更高榮譽的終身成就獎吧？第二，前者衷心地覺得後者對電視圈的貢獻很大，值得頒發終身成就獎，所以便提出這個建議。

不過，大部分人卻較喜歡第3個解釋，因為那是最具「娛樂八卦性」的：前者認為後者年紀太大，不要再與她們一羣年輕小輩角逐了，改為領取老人獎吧。這個分析更加進一步強化「終身成就獎」等於「老人獎」的形象。我們不知道這番話由傳媒報道出來後至舉行頒獎禮之間實際發生了什麼事情，結果就是最佳女主角獎項落在後者手上。

這個賽果自然引起更多猜想和討論，其中一個讓大家從中學到的教訓是：你可以對女人作出很多批評，但千萬不可以說她老，否則她會用盡如水淹金山寺的無邊法力將你淹沒，叫你後悔。

就獎時，我的第一反應是：「他那麼年輕便獲得這個獎項？」

不過，當我回心一想時，才記起我有這種錯覺只是因為我們在過去多年，一直在電視和電影中看著梁朝偉的舊作，腦海中記着的都是他較為年輕時的造型。一張經典海報，一幀懷舊劇照；便把演員們的最佳狀態在觀眾腦海中凝固下來。我們心目中記着的韋小寶、張偉傑、楊七郎、林文清、周慕雲和易先生等影視形象在熒幕上和銀幕上永恆不老；可是，梁朝偉本人卻與世上每一個人一樣，都會隨著時光的流逝而增長年紀，肉身也會變老——原來在不經不覺之間，被叫了很多年「偉仔」的人今年已經61歲了。

雖說今天很多60歲的人的外形看來只像中年人一樣；可是，影視圈每年都會湧入一批又一批的新人，對於這些二十來歲的年輕人來說，60歲的演員已經足以是他們的前輩的前輩了。況且梁朝偉擁有40多年演戲經驗，自然值得獲頒終身成就獎。

談到「終身成就獎」給人一種與大齡劃上等號的感覺，我便想起多年前娛樂新聞曾經流傳一個未經證實的故事：每年電視台的頒獎禮都是眾星

終身成就獎

門個頭崩額裂的「武台」，人人都想踏上頒獎台上領獎。據說那位花旦本來在幾年獲獎最佳女主角獎項呼聲甚高，可惜她在頒獎禮前在傳媒前表示與她競逐同一個獎項的一位資深女演員應該獲頒終身成就獎。這句評語立即引起很多解讀：第一，前者非常渴望奪得此獎，所以曲線地喊話，請求後者高抬貴手讓讓，不要與後輩競爭，不如領取更高榮譽的終身成就獎吧？第二，前者衷心地覺得後者對電視圈的貢獻很大，值得頒發終身成就獎，所以便提出這個建議。

不過，大部分人卻較喜歡第3個解釋，因為那是最具「娛樂八卦性」的：前者認為後者年紀太大，不要再與她們一羣年輕小輩角逐了，改為領取老人獎吧。這個分析更加進一步強化「終身成就獎」等於「老人獎」的形象。我們不知道這番話由傳媒報道出來後至舉行頒獎禮之間實際發生了什麼事情，結果就是最佳女主角獎項落在後者手上。

這個賽果自然引起更多猜想和討論，其中一個讓大家從中學到的教訓是：你可以對女人作出很多批評，但千萬不可以說她老，否則她會用盡如水淹金山寺的無邊法力將你淹沒，叫你後悔。

談到「終身成就獎」給人一種與大齡劃上等號的感覺，我便想起多年前娛樂新聞曾經流傳一個未經證實的故事：每年電視台的頒獎禮都是眾星

就獎時，我的第一反應是：「他那麼年輕便獲得這個獎項？」

不過，當我回心一想時，才記起我有這種錯覺只是因為我們在過去多年，一直在電視和電影中看著梁朝偉的舊作，腦海中記着的都是他較為年輕時的造型。一張經典海報，一幀懷舊劇照；便把演員們的最佳狀態在觀眾腦海中凝固下來。我們心目中記着的韋小寶、張偉傑、楊七郎、林文清、周慕雲和易先生等影視形象在熒幕上和銀幕上永恆不老；可是，梁朝偉本人卻與世上每一個人一樣，都會隨著時光的流逝而增長年紀，肉身也會變老——原來在不經不覺之間，被叫了很多年「偉仔」的人今年已經61歲了。