



雙城記 何冀平

朋友要請吃飯。北京食肆有低中高三檔之分，低檔菜式普通，味道不講究，油多味重，每道菜都是差不多的味道；中檔比較多，老字號也在其中，森隆、萃華樓、全聚德、又一順、豐澤園都算得上中等，價錢不算便宜，老百姓也承受得了，菜品在水準，對吃不是十分挑剔的能接受，這些餐館去的人多，要等位，在這裏家宴或請朋友都說得過去。北京是政治商貿文化中心，高檔的餐館必須有，但地點比較隱蔽，要有人帶路。

朋友們是北京有頭有臉的人物，要請我吃北京菜。北京菜不列中國菜八大菜系，不成菜系是因為「味仔大過主人婆」，小吃勝過菜品，但「北京菜」這個名頭不錯，北京人請客，或外地外國回來的都有興趣。這家叫做「京宴」，設在東三環聯合國際大廈，走進去，只見大堂寬敞，裝飾是從南唐顧閔中《韓熙載夜宴圖》汲取的創意靈感，宮廷紅與寶石藍搭配，有皇家氣派，宴會廳全套。

餐檯上已經擺上一圈冷盤，醬牛肉是熟悉的，新在肉片下面墊了一

京宴

圈，白綠相間，原來是粉皮青瓜，牛腱搭配粉皮，淋上特製的麻醬秘汁，有酸有辣。山東鮑芹是第一次吃，鮑芹，難道是芹中「鮑魚」？鮑芹是新品種，高達1米多，莖柄肥嫩，翠綠鮮亮，比普通芹菜濃郁清脆。朋友指着我面前的一盤炸物，讓我猜是什麼，焦黃的厚片，像是炸饅頭片，吃下去裏面是軟的，是魚，九肚魚，九肚魚香港有，這種外酥裏嫩的做法不多，名為脆炸水潺，有文化。前面一個7寸盤裏擺着8個褐色小球，咬下去皮是脆的裏面軟糯，朋友又讓我猜，想了一會，是茄子！涼拌茄子絕對是北京菜，這種裝扮倒是別出心裁。

京宴不可缺棗木烤鴨。開放式的明火掛爐一進大堂就可以看到。掛爐烤鴨在數十年前全北京只有全聚德一家，現在幾乎間間飯館都會做，優劣已不易分辨。京宴的每一隻鴨子都有自己的身份標識，出身高貴，原料一級，成品自然一流。葱燒東海大黃魚、宮保蝦球、焦溜肉片都有新意，做法不俗。

幾樣甜點是，酸甜山楂巧果，細膩的豌豆黃，清香豆蓉玫瑰餅，細潤棗泥山藥糕，濃郁的奶餡餅，這些可是有滿族特色的老北京點心，從宮裏傳出來的。京宴，有些驚艷之感。



此山中 鄧達智

好友多年前解釋「命運」二字：命，冥冥中上天定立。運，在於自己修為造化而運轉。

老套一句：謀事在人，成事在天。跟少年同學短訊：切勿告訴其他人，難得數十年同窗幾人安靜共聚，一旦發現搞手遇意外未必現身，疫後重逢定必泡湯……等我，維繫信念，縱使聚首數刻，值得。

他們等我，直至餐廳打烊，經理承擔，留下鎖門，成全我們的聚會；這夜之後，有人返回紐約，再過幾天有人歸家多倫多，居港3人之二家事跟業務抽身不易，在下進入滿天飛階段，天南地北幾乎演變成沒腳鳥；感謝，他們等我。之前一天，地點羅馬，手機傳來航空公司信息：閣下乘搭下午4點半的航班，將誤點，改為晚上9點半，現正處理如何將閣下第一時間送抵香港……

一般情況，信息未必晴天霹靂，之前一天從北部松露鄉Alba開車7小時直奔羅馬，全球氣候惡劣影響，整個意大利遲了近一個月，才落下夏天以來首場結結實實的秋雨，不少農作收成，包括珍貴白松露與萬人迷黑松露都欠收兼品質欠佳。次天雨後清涼，藍天無雲，終於完了少年願望，前往機場之前的早上，找到羅馬天主教教都梵蒂岡背後，可俯視觀覽聖彼得教堂圓頂的小山丘，藍得不可再藍的天空襯托下，人類建築的輝煌全顯露。

在下心情卻因航班延誤而七零八落忐忑不安！經常於旅途上，機場與機艙變了四分一個家；航班取消、延遲、誤點、掉失

一機錯滿盤皆落索

行李……司空見慣，幾乎練就既來之則安之、兵來將擋功夫。疫情之前，亦是羅馬，經卡塔爾首都多哈回港，航班將延誤超過10小時，原本抵港之後，需立即前往廣州參與自己的時裝發布活動，延誤如此嚴重，定必影響及時參與盛會。當時Qatar Airways，立即安排入住機場酒店數小時之後，乘搭國泰航班直飛香港，再由香港乘直通車前往廣州，及時趕到。

今次問題大了，也發現國泰航空直航往返羅馬的航班，於疫情之後仍未恢復。努力安排從羅馬轉乘法航飛巴黎，然後巴黎直飛香港；好事多磨，在巴黎轉機時間只有1個多小時，航空公司認為未必能成功搭上。無奈只好轉乘下一班前往多哈的航班，於當地再等5小時，才飛香港。

信心十足，原定航班下午3時到港，黃昏參加同學聚會，簡直完美。延誤近6小時，到達香港已經晚上9點，趕到，曲終人散，無奈告訴同學切勿聲張，盡力到港之後即趕往餐廳跟大家合照留念。

再加一句：保持信念，定必成功！



◆四散的同窗難得自八方歸來，聚首卻被羅馬返港的航班延誤而失落。 作者供圖



發式生活 余宜發

我竟然可以訪問仙杜拉 為《情牽輝煌經典演唱會2023》記者會當司儀當日，我問演唱會主辦之一的丘亞葵先生，他可否安排給我訪問仙杜拉，他二話不說：「當然可以」。結果心願成真，自己開心不已。

其實我不是她那年代出生的人，但從小已經知道香港首部廣東電視劇《啼笑因緣》的主題曲就是由她演唱，流傳經年，到今天大家仍然知道這首歌曲的存在。而我真正第一次接觸她，要追溯到上世紀九十年代初，當時我剛剛上完大學，然後加入當地一間華語電台做唱片騎師工作。當時每一年電台也會跟世界宣明會合作舉辦「饑饉三十」的慈善籌款活動。其中一年邀請了她從溫哥華來到多倫多出席這個活動作特別嘉賓。而自己最深刻印象，就是當她在台上唱歌時，唱到某個時間，她到台下跟現場觀眾握手，這是很平常的事，但有趣的是，當她回到台上之後，再從口袋裏拿出一隻手錶，還問台下觀眾：「這隻手錶是誰的？」然後其中一個觀眾立刻舉手：「好像是我的，為什麼在你的手上？」她在娛樂圈已經數十年，演出經驗非常豐富，在表演期間總會有一些方法令現場氣氛高漲，而她這個好像變魔術的形式就是其中一種。她說：「是以前邀請一位魔術師教我的。」就是因為她這隻鬼馬，所以我到今天仍然記得當天的事情。

我在這次跟她做訪問，開頭就跟他說了這件事，原來她還告訴我：「當天太陽非常猛烈，是星期日在多倫多下埠一個戶外場地舉行的。」反而我完全記不起。雖然她已80歲，但在傾談過往她的光輝歲月的時候，總會有很多津津有味的故事。其中一樣她最深刻印象，就是當時電視台高層周梁淑怡給她演出一個節目，名叫「仙杜拉之歌」，這個節目是現場表演唱歌，每逢星期六晚上半小時，她很感恩能夠遇到這些好人給她很多演唱的機會。她還跟我說：「我很喜歡你，覺得你跟我的思想很相同，我們可以成為好朋友，所以下次如果你有機會來溫哥華旅遊的話，一定要找我。」我這個後輩能夠可以跟這個資深前輩認識成為朋友當然開心，所以我有機會到溫哥華，一定跟她喝喝茶談天說地。最後希望她身體健康。



冬陽天地 梁冬陽醫生

子宮內避孕環 的駁線尾不見了，要做超聲波或者X光檢查，為什麼？」

「醫生說我的子宮環取出的時候要麻醉去手術室取？」

「醫生我適合戴子宮環嗎？有些人說子宮環會整刺穿子宮，真的嗎？」

子宮避孕環是一個特殊塑料製造的繞上銅絲的小裝置，放於子宮裏起避孕作用。

一般在經期來的第五天放入，也可以做事後避孕，要在性行為之後的5天之內放入，因為剛來月經，未有懷孕，而且這時子宮頸口比較軟，容易放，非常有效，失敗率只是千分之一。現在有的人還可以放置5年，甚至於10年。戴環的時候不需要麻醉，只是有少許不適，但可以容忍的，多數這些環有一條線尾，醫生會剪到適合的長度，並記錄，以便將來檢查它是不是在子宮裏面，將來取出的時候可以拉着線尾取出。

戴環前醫生要事先證實她沒有懷

孕，沒有盆腔炎和陰道發炎，有不正常的子宮出血要排除子宮內膜癌症、風濕性心臟病，要防止細菌逆行性感染而引起心內膜炎。在放完之後的頭兩個月每次經期後最好用手指摸一摸那線尾，千萬不要去拉，否則會脫落或移位。頭幾個月的月經可能會少或腹部不適，分量增多，不規則的出血，但慢慢適應了，就沒有問題了。如果情況一直持續就要請醫生檢查是不是位置不好或已經有移位。現時有些新的子宮環加上黃體酮令月經明顯減少，治療月經過多。

在併發症方面，如盆腔感染，環會刺激子宮內膜，細菌會沿着線尾上行。有個別會穿破子宮，甚至內臟，這和擺的位置不正或者日子長久有關係。分泌物增加，月經量增多，有異味，如發現這樣的情況可以取一些陰道分泌物細菌培養，如果有致病的細菌可以吃抗生素。嚴重的需取環。

子宮環是一個方便而有效的避孕工具。但如果戴着還不來月經並肚痛，一定要小心是不是宮外孕。

子宮內避孕環



百家廊 夏飛雄

在我印象中，重陽是一個好的節日。秋日惠風裏的重陽節，一家人團聚一堂，將這一天過得愜意自在。杜牧的《九日齊山登高》完美地表達出來這種感受：「江涵秋影雁初飛，與客攜壺上翠微。塵世難逢開口笑，菊花須插滿頭歸。」九九重陽節，是古老節日中的敬老日。古人逢此時便會登高望遠，飲菊花酒，遍插茱萸，慶豐收，吃重陽糕，望鄉思親。古往今來，人生的腳步總是這麼匆忙，經歷了人生的浮沉，該是找尋一個快樂的日子，親近自然，卸下心靈上的所有包袱。去看山，去觀水，去馳騁胸懷，去看那深藏於歷史褶皺中的過往經歷。

又是一年重陽節，人間處處都是秋天的身影，大地披上了一層厚而蓬鬆的金沙，金燦燦的、亮晶晶的。對親人尤其是對已逝祖父的思念，隨著佳節變得更加強烈。斯人已去，我在濃濃的秋色裏登高遠望，依稀看到了祖父燦爛的笑臉，聽到了祖父口若懸河的講述。上初中時，博學多才的魏老師成了我的語文老師。魏老師熟讀詩書，上語文課時，他常常手捧墨本，一處處抑揚頓挫，一段段婉約有聲。窗外的陽光，斜從窗櫺越過，灑在他烏黑的頭髮上，泛着光澤。他在黑板上留下的飄逸行書，甚至引來無數同學的模仿。記得學校門外橫着一條河，河水清且澗澗，向北潺湲而去。門口栽種有許多挺拔蒼勁的杉樹，古色古香的氣息撲面而來。「人間桂花落，夜靜春山空。」教法靈活的魏老師向學校申請並取得同意後，便時常帶上全

祖父的道歉

班同學到美麗的杉樹林進行晨讀。清晨的第一縷陽光穿過白雲，照亮杉樹林，陽光好像許多閃閃發光的金子灑落下來。抬眼看，樹幹筆直，樹形優美；細諦聽，水聲潺潺，鳥兒啾啾。一群鮮衣怒馬的少年在老師的引導下，尋得一處清淨的所在，書聲琅琅，文字飛揚，學子們於樹蔭下齊聲早讀的場景，成了一道靚麗的風景線。

一直以來，我和同學們都對魏老師崇拜有加。然而，當年少不更事的我因為一次頂撞，差點釀成無法挽回的錯誤。一次晚自習課，魏老師聲情並茂地講起了劉關張桃園結義的故事，多少風雲逸事，江湖傳說，經由魏老師的口中傳授而來，我和底下的同學聽得如癡如醉。快下課時，他開始小結《三國演義》這本巨著的影響力，然後板書「奇文共欣賞，疑義相與析」幾個大字，讓我們課後繼續探討這本書的魅力。魏老師離開教室後，按照要求，我和部分住宿生還要堅持上20分鐘的晚課。也許是太年輕，急於表現自己的我見老師不在，便擦掉了「疑義相與析」，並想當然地聯繫起那句出於《紅樓夢》開篇的「滿紙荒唐言」。將這幾個字寫在黑板上後，我若無其事地離開了教室。

第二天，上語文課早自習時，魏老師進教室後，先是好奇地盯著黑板上的文字，隨後的臉上漸漸布滿烏雲。得知是我的「傑作」後，他將我請了出去。我那時十分慚愧，面對魏老師的問詢，我大氣都不敢出。他見我低頭不語，無法解釋，誤以為是在軟抵抗。因我的父母在他鄉打工，於是，一通電話之後，正在田間地裏忙碌的祖

父匆匆地趕過來了。後來，祖父告訴我，當年他和魏老師的對話頗具戲劇性。魏老師為了保護我的自尊，便將祖父拉到一邊，然後仔細說明事情的原委。祖父先是道歉，隨着對話的深入，魏老師不僅怨氣大消，而且對祖父的口氣變得愈發客氣。辦公室門外的一極，躊躇不安的我一直聽他倆不斷發出的飄揚於風中的笑聲，愈發莫名其妙。過了許久，聽到魏老師點我的名，我懷着幾分忐忑與驚奇見到了他。只見他笑容可掬地摸摸我的頭說：「小鬼，你要多向你祖父學習，要不是他啊，我一定饒不了你！」祖父笑着和魏老師道別，然後將我拉到一旁，語重心長地說道：「己所不欲，勿施於人。為人粗魯就意味着忘記了自己的尊嚴，對他人不尊重的我，首先就是對自己的不尊重，如此又豈會贏得別人的尊重？還有，以後別自作聰明，這樣的人最沒出息！」我連連點頭稱是。

回到教室後，魏老師為我解開了我心中的謎底。原來，因我祖父年輕時曾當過幾年村文書，他不凡的談吐讓魏老師頗有了惺惺相惜之感，所謂「人生所貴在知己」，接下來發生的一切便不難解釋了。在祖父一席話的教導下，我受到了極大的震撼。此後，我在廣漠的人海中行走多年，如果我學得了一點點待人接物的和氣，如果我有幸被周遭的人認定自己懂得尊重和體諒他人——那必須得感謝我的祖父。

重陽節今又至，寒風瑟瑟，勾起了心底的思念。古往今來，人們都喜歡悲秋，如今不再年少的我終於懂得這「悲」從何而來。我於這迷離的秋色中，試圖尋覓往日的舊憶！



細說星光 叢仁

沒有《狂飆》，張譯就只是一個懂演戲的優秀演員，自從《狂飆》爆紅，大家才讓張譯這個名字和大星掛鉤，要數國劇的男一，張譯一定是演技派而不是偶像派，他的面部表情成為了他的招牌，用4個字形容就是那副欲哭無淚的面孔，和香港演員劉青雲「五箇」面口相映成趣，也同是好戲之人。

張譯為人熟悉的角色，自然是《狂飆》的冷面探員形象，在《重生》、《重生之門》和《他是誰》的他，都是同一個模板的演繹，即使在《繡春刀》、《滿江紅》的古裝扮相，也走不出這個框框。

他廣受觀眾接受，是他樹立得很成功的聰慧形象，他查案、談情及與上司下屬、敵人的對弈，也使出他那靈巧的伎倆，個子相對矮小瘦削而不帥的他，常在鏡頭前撒嬌，就是其他男演員做演不出的戲。記憶中《紅海行動》、《我和我的祖國》是他參與主旋律大製作的開始，《金剛川》中的張飛，其實已奠定他走上男一前列的基礎，最近TVB國慶巨獻，就是選了他這部2020年的作品。

說他只會演幹探，似乎並不公道，他早在電視劇《溫州一家人》中演周麥駒，已是神探以外的另類角色，當時他與殷桃、張佳寧、靳東及台灣演員李立群演對手戲，演活一個在改革開放大局下，奮發圖

張譯爆紅的年頭

強的小伙子，也留下了深刻印象給觀眾，這套劇由於是央視一套的製作，不時都會在CCTV1重播。他另一套非警匪類片《雞毛飛上天》，我個人認為他在此片的角色表現上更勝《溫州一家人》，但並未令他走紅。《重生》、《重生之門》都是網劇，香港的免費電視「港台電視31」都播過，但始終沒讓香港戲迷關注，直到今年年初《狂飆》一出，張譯才廣為人知。

《狂飆》是由徐紀周執導，張譯、張頌文、李一桐、張志堅、吳剛領銜主演，以及倪大紅、韓童生特邀主演的刑偵掃黑犯罪劇。說起《狂飆》這類較有話題性的電視劇品種，並非首創，早前孫紅雷主演的《掃黑風暴》也曾引起廣泛討論。《狂飆》在香港的收費平台早前已推出，據說港台也會在免費平台播，但仍未看到宣傳，反而張譯主演的電影《萬里歸途》，就收到「港台電視31」今個星期日晚9時30分會播出的消息。

電影根據2011年利比亞內戰撤僑的真實事件改編，講述突發戰亂危機在努米亞共和國（虛構）發生，張譯飾演外交部資深官員，與王俊凱飾演的外交部新人臨危受命，協助當地僑胞回國的真人真事。這套電影推出一年左右，已獲得不少大獎及大獎提名，此刻重溫2011年的撤僑事件，也許能加深我們對國家外交人員工作的了解。



演藝蝶影 小蝶

香港的電視台甚少製作以中醫為背景或題材的電視劇。上世紀七十年代有一齣名叫《功夫熱》的電視劇，是以石堅飾演的柳師傅經營的跌打醫館為背景的短篇電視劇。到了2000年初，無綫製作以中醫行為背景的《情牽百子櫃》。

反而以西醫和醫院為背景的電視劇卻很多，隨手拈來有《妙手仁心》、《白色強人》、《On Call 36》、《星光下的仁醫》，甚至以法醫為背景的多輯《鑑證實錄》。電視台在選擇以西醫或中醫為創作題材的電視劇數量之多寡很難懸殊，要到20年後的今天才出現另一齣關於中醫的電視劇《你好，我的大夫》。是否因為中醫業較難寫故事？還是中醫的故事吸引力不夠強？或是有其他原因令電視台不喜歡接觸這個題材？反過來看，20多年前，我國的針灸和中藥

你好，中醫劇

醫術這個題材落在韓國電視人手上，立即創作了轟動整個亞洲，令女主角紅透半邊天的《大長今》。當然，你可以說《大長今》並不是以中醫為題材，它還包含着烹調藝術、宮廷鬥爭、人與人之間不同的情、對，所以香港若要寫中醫劇，也不是只寫中藥和醫術，而是加入更多其他材料。譬如說，中醫重視氣形神的平衡、陰陽五行、固本培元，與我們中國人信奉的哲學理念同源。因此，中醫眼中的疾病和療法，當中包含着很多中國人的哲理和處世做人之道，實在不難創作一個有知識性、富人情味和具哲學性，並且容易讓觀眾產生共鳴的劇集出來。

這次的《你好，我的大夫》雖然不是一齣頂尖的電視劇，但是它自有其優點：它的背景、人物、情節都是實實在在存在於我們日常生活之間，而不是沒有特定時空的穿越橋段、具有驚人身手或超能力的人物、誇張

諷刺等取巧或取寵的手段的卡通化製作。《你好，我的大夫》中的角色都是有血有肉的人物。他們都如我們一樣，有家庭帶來的溫暖和痛苦、理想和冀望、勇敢和掙扎、悲傷和快樂。劇中的主要角色都是中醫，他們在一般人的悲歡離合之中又多了一副濟世為懷的心腸。不過，由於收視始終不可以忽視，愛情線是必須加入的味精，因此這班年輕大夫在忙於追求理想和學藝之餘，還是要談情說愛。此劇有很多年輕演員參演，連何廣沛和蔡思貝都已經是帶領新人的前輩了。有說年輕演員的表現遠不及我們慣看的資深演員，這是最正常不過的事情。哪個資深演員不是由新人做起？沒有走過當新人的路，哪會有今天當前輩的份兒？大家是應該給予新人機會的。不過，新人並不是演戲不好的藉口。每年新人輩出，若不好好努力，其他同輩進步而自己仍是表現欠佳，很快便會由重要配角一直向下降級了。