雙城記

何冀平

「齊了，8部院線大片全，速看！」手機、網上、社交平台出現「好消息」，票房30億、20億、10億的大片，點開就能看。這些片子香港一時看不到，忍不住打開，想看的幾部真都可以看，還有現場效應，笑聲、議論聲、孩子喧鬧聲……

電影院屏攝引發全網熱議，在短視頻平台，出現對春節檔電影的屏攝直播，連柏林國際電影節導演王小帥的新作《沃土》都有得看。內地導演董潤年、邵藝輝、路陽等電影人紛紛發文，斥責屏攝為不文明行為。影院、媒體人、影迷也公開表達了抵制與譴責，國家版權局、廣電總局、央視電影頻道等陸續牽頭，發起反對屏攝的倡議，但依然盜攝之風席捲，有人理直氣壯一口氣晒出幾十張屏攝照片，這次春節檔的多部電影，成了第一波屏攝的試驗田。屏攝在內地成為三令五申卻始終沒有改善的「素質問題」，不僅普遍出現在電影院裏，就算在專業性更強的電影節也屢禁不止，有人稱2024年為「屏攝元年」。

「仲拍？成個電影業俾你搞垮晒喇！」每個在香港進戲院看電影的觀眾，對這段對白都非常熟悉，身着警服的執法人任達華，痛斥偷拍者，警告一旦被抓捕，罰款5萬元及監禁3個月。百老匯電影中心日前在facebook專頁發文警告，發現不少觀眾在戲院內偷拍將照片或片段上載到社交平台，電影開場前戲院播出禮儀短片，提醒來自外地的觀眾「不能以『不懂香港戲院禮儀』為藉口」偷拍偷錄。

偷拍的屏攝影片，畫面不完整，音響不清楚，精心拍攝的電影變成畫面、用光、鏡頭、演繹全無，類似劣質電視劇。拍電影是一個大工程，從開始有動意，到寫成劇本，送審通過，一關又一關，到開鏡拍攝，周期最少一年，多則數年，拍攝現場的艱難困苦不亞於戰場，電影人豁出命拚搏，甚至流血受傷出人命在所不惜，偷拍把電影人全心全意投入的一腔心血化為烏有。劇場也不例外，尤其是管理不嚴謹的劇場，比如戲曲劇場，中老年人比較多，有人拿着手機從頭到尾拍。

丟人、沒素質、不尊重版權，懂這些道理的人不會屏攝，屏攝的人不會理會這些道理，為什麼屏攝這個行為在理論上人人喊打，卻依然有那麼多人大搖大擺毫無顧及地掏出手機拍攝，公然上傳公眾平台？答案很簡單：目前在內地地區，屏攝不是違法行為。必須立法禁止屏攝，一旦發現重懲重罰，讓「屏攝元年」成為「屏攝末年」。

此山中

鄧達智

曾祖父母在民國之前，晚清已誕下所有子女，除了三伯公幼歿，其餘五男一女全活至成人婚嫁且留下子嗣（當中兩家因男丁離世，為延續香燈，從子侄、侄孫當中挑選過繼），在二戰前的古老農耕社會，甚少有。

祖父排行第五（不計女丁），而二伯公、六叔公都在我出生之前離世，餘下自年輕已開始在吉隆坡行醫的大伯公及四伯公。

四伯公四伯婆本來育有一女二男，可惜兩位兒子幼歿，只餘日後當老師的長女；父親童年頗受他痛失兒子的四伯痛錫，日後卻因政見分歧，互不往還，卻無阻四伯公跟祖母及母親以禮相待。每年盛夏，荔枝、黃皮、龍眼等3大嶺南佳果，還有番石榴及芒果成熟時，四伯公跟母親約好，讓我帶領弟弟們，走上他在村子一角小山「教嶺」的果園摘取。每次歡快地爬樹摘水果行樂時光完成，四伯公着我帶一份戰利品回家給祖母、母親及家中姐姐們，另有一份帶去父親那邊，更囑咐：不用道明來源，只要讓你父親吃到便是。

大伯公年輕時受聘，前往南洋吉隆坡「同善醫院」行醫，在二戰之前民國時期，是鄉里間引以為傲的事情。舉家下南洋，臨行留下家族長子嫡孫，我們大伯，託他五弟我祖父照顧，某程度上祖父跟他長兄，及日後成為西醫的長侄的感情都比較親厚。

我上小學二年班，大伯婆回到家鄉，未幾離世。往後不久，大伯公亦回鄉，側聽村人耳語；這叫「回頭鳳」，鳳凰死前，必飛回出生的家鄉待逝。伯父伯娘的家在隔籬巷，他們的幼兒七仔比我小1歲，是我的童年玩伴，大伯公回鄉跟長子一家同住，我與七仔常在他屋內玩耍，或時幫他搥背，事後每人獲贈5角，那些年不少鄉間作坊，婦女一天的工資不過1元5角，甚至1元，大伯公對孫子及侄孫的呵護可見一斑。

◆伯父與侄孫過農曆年於曼谷精靈龍前留影。 作者供圖

經歷4年疫情兼媳婦病重離世，弟弟和弟婦帶着長子孫兒回鄉度歲。侄孫剛剛5歲，去年3月筆者曾經回去多倫多探望患病中的侄新抱，跟4歲的小朋友植下明顯的感情，首次回來老家，伯公、伯公之聲叫個不停，忽爾進入時光隧道移形換影，自己返回聲聲叫着大伯公、大伯公，四伯公、四伯公的歲月，好不溫馨。

發式生活

余宜發

這一次到美國探望家人，適逢是農曆新年，所以有些親朋戚友也可以放假幾天，當然不是法定假期。但美國原來給所有學生在農曆年初一可以放假，即是無論你是中國人也好還是外國人也好，這一天都是假期。但打工仔就要自行決定是否利用自己的假期在這幾天慶祝一下。

以往每逢到外國探望家人，他們每天也會弄很多美食給我吃，但這次就交由所有親戚朋友。因為從年二十七開始，直至我離開美國的前一晚，都是到不同親戚家中吃飯。因為年二十七適逢是自己的新曆生日，家人在家裏跟我慶祝。到年二十八是我母親的舊曆生日，邀請了30多人在家裏吃吃喝喝慶祝一下。然後幾天都是到不同的親戚朋友家作客。

很久沒有感受到在親戚家中吃飯慶祝農曆新年的感覺。其實當中有一些親戚，是由朋友變成親戚一樣親切的人，就正如他們俗稱的：「自己人。」每一天在不同親友家中吃飯，也衷心感受到他們的熱誠，其中一個舅父問我，你明天想吃什麼？我說：「其實農曆新年食盆菜也不錯。」結果他就二話不說，第二天就整了一個盆菜給大家一起吃。你要知道，盆菜需要很多材料，而且還要用很長時間去烹調每種食材，但吃飯的當天，完完整整的一個非常美味的盆菜就在眼前。

當然說到美食，大家也會喜歡，反而我覺得從美食當中真的感受到「人情味」。因為農曆新年就是我們中國人一個最大的節日，大家都會歡歡喜喜地慶祝。而且因為親戚朋友有着不同的籍貫，所以無論他們說話或是烹調出來的餸菜，也會很有地方特色，有很多我也從沒有吃過。

其實這些親友每一次在美國的時候都會遇上，但今次分外親切開心，就算我本人在美國也好，感覺就好像回到鄉下跟鄉親父老一起吃飯的那種熱情。而且還有依依不捨的感覺，畢竟每次去探望他們都只有兩個多星期而已，所以有一個親戚提議，你們如果夏天再來的話，我們不如揀選一個地方租住一間大屋，我們所有親戚一起在那裏暢玩三日兩夜的開心行程。我非常期待這日子來臨。所以這一次美國旅程，就好像在內地慶祝農曆新年一樣開心。

百家廊

鑼鼓聲動祥龍舞

若荷

正月十五前夕去文化園遊玩，在那裏，偶遇一夥耍龍燈的人。乍看龍身道具穿戴都非常齊全，但是細一瞅，卻覺得還少了些什麼，原來在這些人的隊伍中，沒有看到我幼時所見的那些具體的人物：划着旱船的漁翁、穿着紅襖綠褲的媒婆子小媳婦、打扮呆傻的書生。稀稀落落的鑼鼓聲中，他們步伐鬆垮，不像記憶中的耍龍燈隊伍，他們邁着細碎的台步，在緊鑼密鼓中秀身段、秀絕活，展示滑稽搞笑或者高難度動作。

在我的印象裏，「耍龍燈」或曰「跑龍燈」，應該是一種充滿活力、展現充滿神采的表演，需要有那麼一股子精氣神兒，氣吞山河。字典裏，「耍」與玩耍、戲弄、舞動有關。「耍」字當頭，就該耍出些花樣，耍出虎步龍行的威風，讓觀眾沉浸進去，場上場下形成互動，把龍燈舞得熱熱鬧鬧，才算舞出味道。而一個「跑」字，則讓人看到，舞者在扮演角色的同時，要跟隨着鼓點，在節奏緊湊的演奏中，龍燈和人物一同有序地前行。既然是民間藝術，就得有精髓的傳承，而不是一律呆板地穿身黃色衣服，腰挎一副龍燈就能嫻熟登場的。

我小時候看到的跑龍燈，儘管沒有什麼非遺之說，但都是村裏老一輩、幾代人總結的精華。參加跑龍燈的人不像是臨時湊場的，倒像是經過角色傳授的藝術家，只不過沒上過華麗的舞台，只鍾情於民間罷了。跑龍燈也不需要什麼正規的舞台，只要有個場地，怎麼方便怎麼來，場地大了行，小了也能轉開場子，耍者都能隨機應變。農村場院多，空間大，是跑龍燈的最佳場地，有人事先邀約，洽談合作，臨場的時候，派人到選好的空地上放幾掛爆竹，熱熱場子，村裏男女老少很快向着那個場院去了。如果隊伍還遠，那麼就去迎接，迎接的時候無須言語對話，在尚距龍燈隊伍數十米的地方，迎頭點燃一掛鞭炮，用竹竿兒挑着，邊走邊放，利用炒豆般的爆竹聲將他們引入場地，頓時鞭炮喧騰，鼓點震耳。

在那艱苦的年代，耍龍燈基本沒有什麼收入，人們圖的就是樂呵，才藝是老一輩人傳下來的，服飾壓箱底多年，每到正月十五才捨得拿出來穿穿。做衣服用的面料混雜，有綢緞面的、有棉布料的，還有仿絲綢面的，穿在身上水滑亮閃。髮式是古裝戲裏的那種髮式，頭飾也是古代民間流傳的頭飾，比如媒婆的帽子就是用黑絲絨做成的，上面再插朵俗不可耐的小紅花，一把年紀了還要紮個綵頭，不光用白粉把臉兒撲了，抹上腮紅，還得穿得花紅柳綠，讓人看了樂不可支，這便形成了喜劇效果。這些服裝道具保留下來很不容易，若在特殊時期，說不定會被當作四舊銷毀，但他們還是保存下來，且還像新的一樣華麗。

在跑龍燈的隊伍裏，漁翁、小媳婦都是配角，媒婆才是主角。傳說，人間第一位媒婆是女媧，她在煉石補天之後看到地球上人類稀少，特別是天地混沌之後，幾無人類，便以水和泥，捏成人狀，點化成新的生命，為他們一對對拴上紅線，不至於在未來的日子裏走散，哪怕是在天南地北都能喜結良緣，如此，人類才得以迅速繁衍。神話傳說中，天宮裏也有月老，他是主管姻緣的上仙，厚厚的一本花名冊，將所有人的姻緣都掌控在手中。唐朝小說家李復言在《定婚店》裏把他稱作「月下老人」，此後世代相傳，男女老少咸知。然而到了後來，月老變成了媒婆，走進了民間，沒有三寸不爛之舌、沒有一種跑破鞋子的執着，是當不了媒婆的。

本來，媒婆這個男女婚配的重要中間人物，是很受男女雙方及其家長的尊重的，若兩家人家聯姻成功，還會對媒婆重重賞謝。但是在古典戲劇作品中，媒婆便成了惹人發笑的喜劇角色，其中最具代表性的是《花為媒》裏的媒婆阮媽媽，這部戲劇改編自古典名著《聊齋誌異》中《王桂庵》及其附《子寄生》篇。她們在人間生活中扮演丑角，卻給人們帶來了喜結良緣的美滿快樂，構成了充滿起伏的喜劇人生。當然，也有一些刻畫醜陋的媒婆形象，如在正劇中是反面角色，在現實中是拆散情侶的罪魁禍首，或者是在封建禮教婚姻中施加壓力的源頭。

小時候看耍龍燈，看的就是媒婆，總覺得場子裏的媒婆，是最讓人心生忌憚的一個。因為母親總是告誡我們女孩要舉止得體，否則長大後就會變得和媒婆一樣，粗俗且成為他人的笑柄。這警告讓人明白，不守規矩的後果是何等糟糕。於是，我們便按照長輩們的要求，安穩度過了一個又一個春秋。裝扮媒婆的不是老婦人也不是小媳婦，而是一位50幾歲的男人，他自年輕就好玩，老了更像個老頑童。幾十戶人家的村子，平日裏風平浪靜，靜謐無聲，每到過年的時候，大家就組織起來耍龍燈，屆時村民歡聚一堂，裝上行頭，挨家挨戶耍龍燈，這就是所謂的「鬧元宵」，用一個「鬧」字，重現正月十五的熱烈場景。

減肥

冬陽天地

梁冬陽醫生

聖誕和春節有很多聚會，進食很多高脂肪高蛋白質的食物，很多人長胖了，體重增加了，為了將增加的體重減下去，身邊的朋友在各師各法，務求盡快達標。

是不是真的過重是有數得計的？可以用BMI計算。BMI值計算公式：BMI=體重（公斤）/身高2（公尺2），正常18-23。少於18太瘦多過23過重。減肥的方法實在太多，最重要是找出適合自己的。

1.由源頭出發，食七成飽，不要食太多的澱粉質，包括粥粉麵飯、麵包和年糕、番薯、芋頭這些碳水化合物很容易吸收變成糖分，如果消耗不了積聚變脂肪。香港有全世界不同地方的水果，也是我的最愛，但水果的含糖量非常高，果糖是極容易吸收，葡萄、荔枝、龍眼、榴槤的含糖量可能大家都知道，但芒果、木瓜、西瓜的果糖含量不容忽視，只可以適量進食不可太多，否則血糖就會超高了。

2.進食的分量和次數：有很多人因為放假在家裏無聊有這麼多過年食品，所以忍不住放落口，根本不知道自己吃了多少，不停地進食，吃得多了就過量了。

3.葡萄酒、啤酒含酒精量不多，但含糖分不少，應酬多了，自然攝取量也增加。

4.運動：假期光掛住串門，恒常的運動和工作減少了，米芝蓮的腰圍在不知不覺中形成。沒有時間是很多人的藉口包括我自己，但其實只要有恒心可以在戶外，也可以在家中一個地磚位原地跑做不同的運動了。重要的是持之以恒。

5.有很多人諮詢食藥或打針是否能夠減肥？打針和吃藥，確實是可以減體重。但有幾個原則問題：病人是否適合？本身有沒有一些例如糖尿病、膽固醇高等的基礎病。用藥之後要觀察什麼項目有什麼可能的副作用？有些病人可能會引致胃口減少有飽滯感覺，噁心、腹瀉、皮膚敏感等。

6.有些朋友間歇性斷食，要小心低血糖反應。

7.有人吃甲狀腺素、瀉藥、利尿藥等雖然效果快，但有一定的副作用。

8.減重減肥應該要循序漸進不能操之過急，如果短時間減得太厲害，可能皮膚皺紋增加，腹部肚皮鬆弛，令她們未必願意接受，所以配合運動非常重要，將肌肉皮膚拉緊，體態完美好多。愛美是人的天性，一齊努力吧！

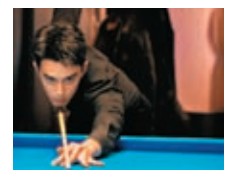
吳磊《在暴雪時分》

細說星光

叢仁

看《星漢燦爛．月升滄海》，沒想過演凌不疑的吳磊（見圖），只是一個二十出頭的小伙子，因為對吳磊這個名字，早在《瑯琊榜》、《長歌行》已有印象，但一身古裝扮相，掩蓋了他的青春氣色，雖然我也有留意他近期曾演時裝劇《愛情而已》，但沒仔細看過，直到最近看《在暴雪時分》，才真正感受到這個國民弟弟的青春魅力。

這個春節，看罷《繁花》，又未開始追《與鳳行》，就選擇了《在暴雪時分》。坦白，選這套劇就只是為了看吳磊，因為對女主角趙今麥，我是一無所知的，頂多知道她曾演出有白敬亭參演的《開端》，但還沒看過。我不常看這類甜寵青春劇，看劇名還以為是一套消防救災類的劇種，去年曾看楊洋《我的人間煙火》、陳偉霆《照亮你》，覺得內地拍這類災難題材，手法與拍攝技巧已不輸荷里活。可是《在暴雪時分》原來不是這類我愛看的災難片，劇的主線是賣吳磊與趙今麥的愛情故事。除去頭套、抹去濃妝後的吳磊，完全是另一種感覺，怪不得網上能迷倒不少粉絲，他的面孔，本來就是一個陽光少年。



《在暴雪時分》除了是一套青春愛情劇，故事主軸是斯諾克運動，也正好讓香港觀眾了解一下內地的斯諾克發展，大家可能意會不到什麼是斯諾克運動，其實是Snooker的音譯，香港大多數人稱之為桌球運動，簡單叫打枱波。在劇中我們可以看到內地的球社，在規模和規劃上都甚有組織，雖然近年香港桌球界隨着傅家俊的出現和文康部門的介入，已漸上軌道，但內地球社像一個基地、學校般的訓練，比較起來仍有很大距離。

劇中男女主角林亦揚（吳磊飾）、殷果（趙今麥飾）都是斯諾克運動員，殷果在十年一遇大風雪中，到了芬蘭參加比賽，風雪晚上與退隱球壇在芬蘭求學的林亦揚在咖啡店門外，隔着玻璃窗邂逅，展開一段溫馨甜蜜的愛情故事，到底林亦揚為何要退出比賽，殷果又能否完夢登頂成為世界冠軍，就留待大家去看看這套劇了。

除了吳磊，劇中男角也非等閒，王星越、陳靖可、王佳璇、董子凡、王潤澤、韓東霖個個都是顏值高的男生。當中王星越飾演的孟曉東和另一女角由丁笑瀅飾演的林霖，被劇迷追捧為劇中最高CP值的一對，喜歡青春愛情劇的朋友，這套由頭甜到尾的愛情劇，絕不能錯過。

與別不同的花市

演藝蝶影

小蝶

我是慢手慢腳的人，事事都慢一拍。人家拍照後都立即把照片發放到社交媒體與眾同樂。我即使拍了很想與朋友分享的照片，也只會在很多天後才放在臉書上。幸好現時用臉書發相的人少了，所以即使我的照片失去時間性，朋友們「餓」照片久了，也就會讚我的照片。

就像在過農曆新年前逛花市的一批照片，我卻在過年期間才有時間整理和發放。大家看到那一張張與一般花市不同的照片都大感興趣，除了讚賞外，也問我該花市在何處舉辦？

先談花市有何不同。花市位於一個個高級住宅屋苑的廣場上，四周都是商場，店舖都是名店，也有咖啡店。大家逛得累了，可以坐下來喝杯咖啡，或者順道購物。其中一間名牌商店門外有一條龍的裝飾，設計卻與傳統的金龍完全不同，是以較形象化的手法把一條紅色皺紙龍創作出來。我初看其中一部分時，以為是一道以紅皺紙架起的拱門，再看才發現原來是龍身的其中一截。無論我們喜歡與否，都覺得它很有創意。

除了龍之外，花市還有一頭豹，一頭巨型的機械豹。黃身黑點的牠「表演」時，立即吸引市民圍觀和拍攝，因為牠懂得眨眼，又會張口咆哮。牠的旁邊有一部黃色汽車，花市內其它地方也停放着兩三部新車，原來機械豹是汽車商用來推廣產品的手法。在花市內銷售汽車，是否與我們傳統的花市很不同呢？

在花市內走來走去，讓市民拍照的還有人扮的各式吉祥動物和福祿壽三星，也有多個高達數層樓的賀年娃娃氣球。有一名女士穿上古裝，以嫦娥形象示人，在花市內拍照。

吃在花市是不可或缺的角色：冰糖葫蘆、手打年糕、卡通牛奶雪糕，還有一些我從沒見過的糕點，叫我大開眼界。花市內有一個表演舞台，有一名女歌手和兩名彈奏夥伴在獻唱多首歌曲。可能市民認為在街頭看表演不需鼓掌吧，歌手每次唱畢後都沒有人拍掌。完場時，她向觀眾致謝，卻依照講稿說：「謝謝大家給我的掌聲。」場面難堪。

所謂年宵花市，花當然是主角。花檔的數目比維多利亞公園的少，但是每個攤位的設計都是一式一樣，整齊美觀。出售的花的種類不算很多，蘭花的選擇最多，海棠亦多。維園花市有一條桃花街，這兒卻甚少見到桃花。鮮花的價錢非常便宜，我恨不得購買更多花回家。我回家後打開包裝，發現一束束的年花原來很大很多，非常艷麗，親友拜年時見到都稱讚不已。令我喜出望外的是，本來我擔心太早購買，鮮花在年初一會開始凋謝，沒想到今天已是正月十四，有些鮮花仍然漂亮，希望應驗花開富貴的祝福。

這個富有特色的花市在哪兒？深圳福田崗廈。明年一定要再去。