雙城記

東單菜市場

何冀平

看到一篇文章回憶北京的「東單菜市場」，馬上吸引我，這個菜市場我太熟悉了，原來它是有歷史的。1902年法國商人在這個地方修了一個賣貨大棚，為洋人服務，開始並不賣菜，賣一些洋貨。1916年，北洋政府投資了一萬多元建立了鐵棚菜市，名為東單菜市場。場內有商舖、攤商、飲食攤販。1957年公私合營，1958年大修，成為北京四大菜市場之一。

東單菜市場，是我幼年跟隨家人最常去的地方，家裏並非江南人士，但都喜歡江南菜。南北做菜之分最明顯的一點，就是放不放糖，家人炒菜一定會放糖，這是北方人絕不會的。東單菜市場的菜最齊全，最好的是有南方菜，雞毛菜、青豌豆、通心菜，最記得還有西洋菜，這名字很奇怪，難道是外國菜？北方人不知道怎麼吃南方菜，只看不買，北方人最常吃的是大白菜，各家有各家的做法，炒大白菜是人人必會的廚藝，什麼時候放油，什麼時候燴鍋，什麼時候下菜，什麼時候放鹽，都是有講究的。記得有位大飯莊的炒菜大師傅，莊重地告訴我一個絕竅，做大白菜不能用刀切，要用手掰，做出來才會香甜，青菜不見鐵器，保其原味，這就是後來日本人發明陶瓷刀的道理吧。

記得有一次，有個大哥哥從東北撫順來北京，叫我帶他去東單菜市場看看。大哥哥是廣西人，定居撫順十幾年。看到有家鄉的南方青菜，眼睛都亮起來；看到有苦瓜，興奮得幾乎跳起來，他說十幾年沒吃過苦瓜了。北方菜市按斤計算，1斤幾角錢，有的幾分錢，當時每種菜買1斤，也不過是1元多錢。我們買回來許多種南方青菜和苦瓜，家裏人不知道苦瓜怎麼吃，大哥哥說他來炒，他把苦瓜切成片，放辣椒豆豉和糖，吃起來雖然還有些苦味，但家人吃菜習慣放糖，都覺得很合口味，從此「炒苦瓜」成了我們的家常菜。

那個時代，內地有一段時間時興以物換物，還有用糧票換東西，那會兒除了流通法定貨幣人民幣，還流通另外一種「貨幣」，就是全國糧票，1斤全國糧票可以抵3毛錢，而1斤北京市糧票才抵2毛錢。糧票可以換菜，可以換雞蛋，可以換日用品，有時候比人民幣還好用。黃永玉叔叔在追求梅溪阿姨的時候，身無分文，說，我有100斤全國糧票，你要嗎？

東單菜市場後來被拆除，我們都以為會建一個更大更好的新菜市場，特意買了附近的房子，為了將來買菜方便，可是這塊地方建了東方新天地，再也不賣菜了。

此山中

鶼鰈情深 50載想起

鄧達智

John哥（姜大衛）跟Maggie姐（李琳琳）50載金婚誌慶兼賀John哥榮獲2024年香港電影金像獎最佳男配角殊榮，在好朋友連炎輝召集之下，以百計影視圈內外朋友們，以「羅漢請觀音」模式邀請這兩位鶼鰈情深、圈中恩愛模範共慶。

50年婚姻生活不易過，平常人柴米油鹽的共同生活50載已極難得，更何況五光十色的電影圈；人事複雜，無限引誘，莫說50年，5年都難過。相信當年在不少人眼中，印象反叛及前衛的姜李二人婚姻不被看好，但時間是最好的證明，尤其John哥扶持愛妻走過重病治療，更被廣大市民讚譽，終於來到金婚，可喜可賀。

姜大衛於童年進入影圈當童星，也當過武打演員，回看當年陳寶珠《女殺手》系列電影，不難看到他打鬥的身影。後進入邵氏公司成為大導演張徹旗下拍攝陽剛味濃武術電影是轉機，很年輕便已走紅，20多歲更奪得亞洲影帝殊榮。李琳琳也是十多歲進入電影圈，可惜當年隸屬國泰電影公司（電懋），在老闆陸運濤先生遇空難離世後，業務發展困難，出品難再回復葛蘭、尤敏、林翠、葉楓等花旦當紅的全盛年代，更被後起的邵氏公司節節冒升超越。但李琳琳在微帶反叛、品味時髦的衣着包裝下，於上世紀六十年代已甚前衛，形象十分鮮明，印象難忘。他們都是我的童年及少年期的偶像。

◆資深藝人姜大衛與李琳琳夫婦金婚慶典，嘉賓們熱烈祝賀，開懷暢飲。 作者供圖

家中長輩皆是電影及戲劇發燒友，老家新界元朗，雖然隸屬鄉下地方，然而以數百年計的發達農業海產業造就下，一直是深圳灣兩岸的商貿及文化中心；從不間斷的鄉間神功戲，讓童年的我看到宗師級大老倌新馬師曾、麥炳榮、鳳凰女、鄧碧雲、吳君麗、梁醒波、靚次伯等等的演出。可惜早在自己懂事之前，花旦王芳艷芬已經退出戲劇及電影生涯相夫教子，任劍輝、白雪仙也不再下鄉演戲，紅線女返回內地，定居廣州教育一代又一代粵劇英才。

那時元朗電影院有3間，歷史最久「同樂戲院」以放映西片為主，荷里活之外，也曾看過好些歐洲電影，包括阿倫狄龍主演的法國電影。「光華戲院」放映包括粵語、國語及英語電影，還記得當年廣受歡迎的西片《飛天老爺車》便在光華放映；每天下午5時放映的廉價公餘場，全部以二輪西片為主。「元朗戲院」是從上海南來香港發展的商業奇才邱德根先生在新界頗多鄉鎮建設的戲院之一，也是座位最多的一間，放映的電影除了國語、粵語、英語之外，更有大量愛國電影；《東江之水越山來》、《中國歌舞》、《白毛女》、《紅燈記》等等都曾為港英時代反殖民教育作出貢獻。

七嘴八舌

從香港中學生科研獎看到希望

小臻

最近有朋友訴苦，孩子送去英國變得開心很多，原因是不需做功課，但一段日子下來，輪到家長緊張了，擔心孩子長大沒競爭力，想盡方法為子女補習。不少港人都將送子女往外國求學或自己移民，用香港教育制度做藉口。但現實總不會如憧憬般美好。

早幾年香港有學校設置STEM課程如今已見到成果。近日在美國舉行的青少年STEM競賽2024年再生元「國際科學與工程大獎賽（ISEF）」中，香港特區代表隊創下參賽20年來歷史最佳紀錄。而在第49屆日內瓦國際發明展（2024年）中，港生在全球70多個國家和地區學生代表隊中，一舉獲一項金獎、一項銀獎及三項「歐洲科學院」專項獎。

其中來自德瑞國際學校中六生陳蕙軒，以其「沉浸式多感官療法」助認知障礙症（俗稱「腦退化」）患者復康治療的項目，獲得一等獎及全場最頂級獎項之一「Craig R. Barrett創新大獎」，使她亦有機會獲小行星命名的資格，讓香港有望再誕生「星之女」。

作為本港首名獲得「金獎Plus」最高級別獎的中學生，陳蕙軒的科研靈感源自幫助患有認知障礙症的外婆復健。她還為測試虛擬實境原型機的療效，在去年進行了一項為期8周的臨床研究，對象是6名同樣患認知障礙長者。患者只需佩戴VR眼鏡，便可進入到如洗衣房、公園等不同場景中，並根據提示動手操作完成如洗衣服、捉蝴蝶等相應任務；VR眼鏡亦會結合刺激患者嗅覺、聽覺等方式，以熟悉的音樂或氣味來激發患者找回失去的記憶。這個源自孩子孝心的發明，真的確實非常有意義，如能正式用於臨床治療，相信能幫助更多人。

聖保祿學校郭美恩以「傷口感染檢測敷料」研究獲金獎及「歐洲科學院」專項獎；保良局何蔭棠中學、仁愛堂田家炳中學、五旬節中學、妙法寺劉金龍中學、基督教崇真中學學生所組成的聯隊以「自動偵測甲醛生物裝置」項目獲獎；九龍真光中學、浸信會呂明才中學、迦密柏雨中學、荃灣公立何傳耀紀念中學及東華三院伍若瑜夫人紀念中學組成的聯隊，則以黑水虻外殼為原料製作膠布的發明贏得金獎及「最佳教育項目」。以上種種證實，港校推STEM教育是明智且有效的。

培育優秀青少年科創人才是未來發展的重要工作，香港希望建設成國際創新科技中心更加需要人才。香港新一代一定有機會展現科技才華。港校也需積極發展校本學生人才庫，識別及培養具STEAM潛力的資優生，使之有更多發揮才能的機會，增加港青和香港的競爭力。

百家廊

天高雲淡王壽山

林忠成

「白雲留不住，淥水去無心」。深秋某日，與一幫朋友爬王壽山，在海拔1,100多米高處大家才深切體會到寒風的尖利與潑辣。一行人「霜嚴衣帶斷，指直不得結」，到山頂時個個被吹成歪瓜裂棗，臉上皺紋用1斤石灰都抹不平。王壽山是國家森林公園，地處永定洪山與廣東松源交接處，滔滔汀江流經東麓，匯入韓江奔向南海。

自古相傳，站立山巔極目遠眺，若是晴好天氣，「上看汀洲八角樓，下看潮州湘子橋」，可把閩粵兩省邊境方圓數百里的無限風光盡收眼底。山上覆蓋大量原始植被，長滿了水杉、銀杏、黃楠等珍稀野生植物，穿山甲、黃麂等出沒林間，畫眉在枝頭兜售音樂。林海翻滾，松濤陣陣，當地人稱它為天然氧吧。行走林間，能真切感受到「蕭瑟兮草木搖落而變衰，憭慄兮若在遠行」。

越往上爬越冷，據說山腳山頂溫差達到2至5度。山澗清泉帶着地球的體溫，像一群群被大山嫁出去的女兒，嗚咽着、趕着一馬車一馬車的嫁妝，奔向遠方。王壽山簡直是一座站立的水庫，泉水汩汩，瀑布成群。半山腰一塊平地達80多畝，如果能把它做成一個天然湖泊，其水之清冽、潔淨，絕不遜色於天山天池。站在山頂望出去，天高雲淡，頓生「雄心志四海，萬里望風塵」之感慨。

王壽山連綿20平方公里，由多座山峰連結而成，素有「九峰十八景」的美譽，旖旎的風光，如畫的風景，自古被譽為閩粵贛邊界中的名山勝景。主要的旅遊景點有螳螂掛壁、棋盤石、笠麻棟、和尚拜燭……這些景觀千姿百態，鬼斧神工，妙趣橫生。

山頂的棋盤石有個傳說，鴻蒙初開之時，兩位仙人在山頂下石棋，全身投入、忘懷天地。一隻螳螂悄悄從山腳爬上來，想充當這場戰爭的「軍事觀察員」。這可犯了天條大忌，未經許可怎可偷窺神仙？在螳螂爬到山頂張眼「觀戰」的剎那，天條的神秘威力發作了，螳螂被石化，被罰千百年來守着一張空空的棋盤，像感動無數癡男怨女的望夫石一樣，歷經風吹雨淋，而仙人們早已不知去向。

王壽山的獨特之處在於，它不僅僅是一座獻上自然景觀的大山，而且蘊含着深厚的歷史文化積澱。半山腰一處石刻刻着古人對它的稱頌：壽山風景古來稀，朱武寒婆左右圍。崗甲日沉紅一洞，天爐仙躍白雲飛。手持揚筆描星斗，直至棋盤決是非。鳳髻下垂仙井飲，佛岩隆武詠如歸。

山中有兩座千年古寺廣福寺（建於唐代）和祥光寺（建於宋代）。清代愛國志士丘逢甲、南明隆武帝、崇禎皇太子朱慈朗、抗元英雄蔡蒙吉等古代帝王將相、文人墨客也曾登遊王壽山，並留下了許多膾炙人口的詩詞。祥光寺鼎盛年代曾擁有大小和尚200餘人，清朝末年，抗日保台志士、愛國詩人丘逢甲回閩西上杭縣時，曾登臨祥光寺考察，欲擇地安營、重振復台大業，但事與願違，壯志未酬。只留下一副親筆長聯：「此山處閩粵之交，自成丘壑。任仙人灶冷，帝子岩寒，群峰拱揖尚依然。看殘世界空花，萬柄青蓮，九品台高開寶座；我佛以慈悲為念，何惜津梁！幸西竺經遺，南宗砵在，末劫挽回原易事。留得英雄退步，一龕黃葉，三生石古證情禪。」王壽山上有個太子洞，傳說是明末李二何攜崇禎皇帝太子朱慈朗潛遁歸裏，住在此洞，後因清朝勢力日大，只得攜太子到靈光寺削髮為僧。

在革命時期，王壽山作為閩、粵、贛邊區的戰略要地，方方、王立朝等革命領導人曾在王壽山指揮過革命戰鬥，有名的「河家寨」戰役至今仍為人們所傳頌。站在山頂，極目遠眺，只見「秋風起兮白雲飛，草木黃落兮雁南歸」。深秋，本來是個令人感時傷懷的季節，自古逢秋悲寂寥嘛。人情世故通達之人，對於秋冬萬物之凋敝，會以達爾文主義考量一切。嚴冬不肅殺，何以見陽春？

冬陽天地

婦女健康日

梁冬陽醫生

5月28日是國際婦女健康日，只有健康的婦女才有健康的家庭以及社會。

婦女健康是包括身心健康：

1.乳腺健康：乳癌在香港是最常見的女性癌症，平均每13個便有一個女士一生中有機會患上乳癌，定期的乳房自我檢查、醫生檢查、超聲波、乳腺X光造影可及早發現乳腺疾病和癌症。

2.生理健康：月經不調、經痛、更年期症狀等，定期的婦科檢查可以及早發現子宮肌瘤、卵巢囊腫、子宮內膜異位症等常見婦科疾病。通過科學管理可以令更年期更加順利過渡以及預防更年期之後的骨質疏鬆等問題。

3.生育健康：生兒育女是女性的天職，懷孕、分娩、產後等各階段的健康管理是優生學的基礎，更好地生育下一代。

4.慢性疾病：如高血壓、糖尿病、骨質疏鬆症、脂肪肝等慢性疾病等，女性提高對營養與生活方式認識，對全家人的健康管理舉足輕重，對一家人的生活質素息息相關。

5.心理健康：女性在照顧家庭和工作上承受很多不同的壓力，香港的女孩子普遍對自己有要求，小時候學習、升班、揀學校、出來社會工作、求職的壓力、產後憂鬱症、子女的教養、對家人的照顧、更年期情緒困擾、人到中年面對孩子升學和組織新的家庭、熱鬧的家變得冷清而失落、照顧身邊的長者、工作上的升職、經濟環境、退休後的生活安排、身邊的親友離世等等不同的壓力管理會面臨很多挑戰，怎樣去令自己釋放壓力是一門學問。

我有一個朋友50歲，最近兩個月她有兩個好朋友因病離世，她處在深深的悲痛之中，突然發現自己乳房有腫塊而不求醫，認為醫不醫人都會死，後來經另外一位朋友的勸說，終於肯來求診，經過檢查證實是乳癌，但現在的科技很先進，先同她用了化療和標靶治療，腫塊顯著縮小，等完成療程之後再做切除應該效果非常好，她自己都說好彩最後肯睇醫生接受治療，原來可以效果這麼好，明白到不要輕易放棄。

我建議大家定期進行婦科、乳房和身體檢查，關注自身和身邊人的身心健康，放鬆自己，和一些志同道合的朋友安排一些時間給自己適當的放鬆，培養不同的愛好，適時尋求專業的建議。積極面對，必要時要求診而不是關起門來鑽牛角尖。病向淺中醫是硬道理。

細說星光

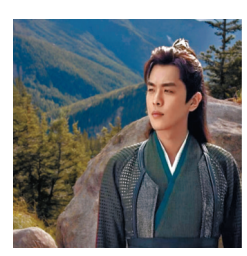
《慶餘年》的張若昀

叢仁

《慶餘年》被描述為一部架空歷史的古裝網絡劇，2019年尾播出第一季時，被網友形容為近年最成功的古裝權謀劇。甚至可與《瑯琊榜》相提並論，劇情糅合了幽默元素和權謀鬥爭，完美且成功。第一季編劇聰明地在最後一幕，以衝擊性結局帶給觀眾懸念，製造拍續集的伏線。

自《慶餘年》爆紅後，很多古裝劇都有意無意複製這種套路，結果都畫虎不成反類犬。第二季千呼萬喚始出來！這個星期《慶餘年》第二季終於上線，首播第一天就在騰訊衝破32,906的熱度，一副「王炸開局」劇王氣勢！香港觀眾可在Disney+獨家看跟播，首播上了5集，讓劇迷可過足戲癮。

張若昀飾演的范閒（見圖）在續集面臨更大的壓力，複雜的局面和棘手的難題都不斷發生，他既需面對二皇子李承澤（劉端端飾）以及長公主（李小冉飾）等人的威逼、幕幕生死考驗，又要去實踐母親葉輕眉的理想，也就是第二集故事的脈絡。



可惜，觀眾期待已久的「飯碗CP」，頭5集是沒有林婉兒（李沁飾）出現的。故事從范閒假死回國掀起的風波開始，王楚然的出場頗惹人好感，不過始終只是小配角，除了張若昀，陳道明、吳剛和田雨仍是演技十足的骨幹演員，那邊廂的女角毛曉彤、宋軼、李小冉、金晨、辛芷蕾都參演了，可說是星光熠熠。范閒最終還是會與林婉兒成婚，但兩人的甜蜜愛情卻在成婚後迎來前所未有的考驗。一直想置范閒於死地的二皇子李承澤依舊不願放過他，雙方鬥得你死我活。今季新加入的角色有南慶皇后（俞飛鴻飾），北齊大公主（毛曉彤飾），以及由可愛童星珞安飾演的王啟年女兒「霸霸」，都成為新亮點。

第一次在本欄寫張若昀，他在內地具有很高的國民識別度，曾於2020年、2022年、2023年多次登上央視春晚舞台，並於2022年作為演員代表擔任中國文學藝術界春節聯歡晚會主持人。但我一直沒看過他的代表作如《法醫秦明》、《雪中悍刀行》，反而有看過《警察榮譽》，當然《慶餘年》還是不可不看的大片。看劇就是這樣，只要肯付出時間和少少金錢，就可對人家嘔心瀝血的作品評頭品足，現今世代，在社交平台上，人人都可以成為影評人和劇評人。

演藝蝶影

令我感動的京劇《帝女花》

小蝶

今年月初，娛樂新聞報道了白雪仙96歲的生日會情況。活到96歲真不容易，確是值得慶祝。

我最早認識白雪仙是因為她的首本名劇《帝女花》。她在上世紀六十年代已退休，我沒機會欣賞她的舞台演出，只是看過她的《帝女花》電影版和近年由蓋鳴暉演出的《帝女花》舞台版。

《帝女花》一劇是唐滌生最膾炙人口的作品。二三十年前，幾乎所有香港人都認識這齣粵劇。即使不能唱至瑯瑯上口，大家總能哼上一兩句。尤其是主題曲《香夭》的首兩句「落花滿天蔽月光，借一杯附薦鳳台上」，乃至戲謔版的「落街冇錢買麵包，借錢又怕老婆鬧」，二者都差不多是全港人的「市歌」，人人都懂得唱。其普遍和流行程度之高，遠勝無數經典金曲。

可惜的是，隨着香港的大老倌們一一退休或離世，《帝女花》已經較少被專業粵劇團搬上舞台了。因此，當我知道中國國家京劇院兩個月前應香港藝術節之邀來港演出京劇版《帝女花》時，便欣然前往香港文化中心欣賞。

除了現時已經甚少欣賞到專業劇團搬演之外，由京劇名家于魁智和李勝素分別飾演亂世情侶周世顯駙馬和長平公主亦是另一個吸引我進場的原因。還有一個教我抱着好奇之心來到劇院的理由是：一向以來都是粵劇取材自京劇劇目，京劇改編自粵劇劇目的戲曲卻甚少。這次國家京劇院改編香港粵劇編劇唐滌生的戲寶，自然能吸引我進場觀看一個廣東大戲變成京劇的演出。

京劇版的《帝女花》故事內容大致與粵劇版的相同。不過，它全劇只有兩個半小時，比粵劇版少了1小時，自然需要作出改動。例如在我們耳熟能詳的一場〈庵遇〉中，駙馬在門外與庵內的公主對話後二人便相認，少了駙馬進入庵中試探、罵觀音等場口。它也有新加入的內容，例如周寶倫對長平並非純是賣主求榮，而是也曾有真愛的情節。

粵劇《帝女花》的〈香夭〉的樂曲是〈妝台秋思〉，此曲亦在每場戲換景時奏起，一直貫穿京劇版的演出，也把它與粵劇版聯繫起來。在演出〈香夭〉時，首句仍是「落花滿天蔽月光」。全曲也是〈妝台秋思〉的變奏，歌詞亦有一些與粵劇版本相似，是向唐滌生致敬吧。

我很欣賞京劇版的布景、燈光、戲服和音樂。它們都有韻味，不落俗套，流露出很重的藝術感，全劇都令我感到很有詩意。聽到〈香夭〉時，我有點神傷，因為我被打動了。是因為一個朝代的滅亡、世顯和長平忠貞不渝的愛情、兩位大老倌歌聲和功架的感染力，還是現場觀看戲曲的魔力？總之，這是我首次看《帝女花》時雙目有點潤濕，被感動了。