



雙城記 何冀平

# 永遠的「輝黃」

全香港都在紀念願嘉輝，這位屬於香港，屬於中國，屬於世界的音樂家、作曲家。人們讚美他的歌曲和樂曲，而由他作曲的，唯一一部音樂劇，卻沒有提到。

2003年，北京流行非典，狀況和這次新冠十分相似。傳說北京要封城，我停下手頭的所有工作，返回香港。飛機上空空蕩蕩只有不到10個人，心裏茫然，下面不知做什麼，也許什麼也沒得做，都要停下來。

回來不到一個月，工作就找上門，還是加急。香港政府出資，由香港三家主流藝團（話劇團、舞蹈團、中樂團）聯手，共同打造音樂劇，挑明要用藝術方式增強香港人信心，戰勝疫情逆境。找我自然是寫劇本，做戲劇必須劇本先行。時間太緊，全新寫來不及，就用我的一部話劇，改編為音樂劇。

劇情是講一條街上開了兩家食肆，一家是傳統手打麵，一家是新潮披薩店，傳統的一家是福叔的，已經幾十年，新派的是少女天娜開的，新風新作派，兩家店為了爭客和因不同觀念打了起來，裏面有親情、愛情、贏利、賭本、鬥爭、融合，是個輕喜劇。我埋下頭寫劇本，40天完成，寫完才知道，作曲請了願嘉輝，作詞請了黃霑。

要說明，雖然是政府出資，但錢不是很多，而是很少，黃霑是帶着病，減了價來做的，願嘉輝也不是市場價，但這兩



此山中 鄧達智

# 馬來香港荷里活楊紫瓊

文化體育及旅遊局局長楊潤雄恭賀楊紫瓊勇奪第八十屆金球獎影后之一（金球獎跟奧斯卡金像獎有別，演員及電影獎分兩項：戲劇類、音樂及喜劇類），是次跟楊同時奪得影后寶座，為原籍澳洲萬人迷影后姬蒂白蘭芝 Cate Blanchett。奧斯卡金像獎也非沒有例外，曾經出現過雙影后，1969年第四十一屆破天荒嘉芙蓮德賓及巴巴拉史翠珊齊齊上台領取影后殊榮，卻換來從香港媒體引發，再而加鹽加醋將八卦燒到馬來西亞……楊紫瓊是香港人嗎？馬來西亞幾時成為香港一部分？……尖酸刻薄發憤發問沒完沒了；這個現象牽涉兩個矛盾：

1. 政治一竹篙打一船人；指責楊潤雄局長賀詞內容錯誤，引申批判港府高官糊塗，無能！
2. 引以為傲，與有榮焉；一名巨星的誕生，鄉親父老腎上腺素激增，興奮之情溢於言表，認認真認在難難免。

任何亞洲面孔在國際舞台上奪得殊榮者，必有一番爭奪：父親上海人母親台南人，到底屬於大陸人還是台灣人……爭個你死我活，人家一句：咱出生成長培訓全在美國，徹頭徹尾美國人。

大家都有癮！其實頂着亞洲面孔，無論美國出生成長；還是頂着香港紅星身份的楊紫瓊，初抵荷里活，都曾被問候：曉得說英文嗎？

都無謂指責西方人歧視亞洲人，只能說他們先天愚

蠢，後天無知！

楊紫瓊當然如假包換「香港演員」，楊潤雄稱她為香港演員，情理兼備。即使他沒說楊是「香港人」，就算稱她為香港人何嘗錯得唔？

金球影后馬來西亞怡保幾代華僑的後人，身份是馬來西亞華人，至正確！

選過馬來西亞小姐，在當年沒有華語電影事業發展機會的馬來西亞及新加坡一團，下一步當然香港，當年比較國際性的華語（粵語）電影及流行文化中心，20歲的楊紫瓊人生第二步從香港開始，成為港星，首次婚姻港人夫婿，絕不懷疑當時持有香港身份證，就算稱為香港人絕不為過！

香港跟新加坡、台灣、日本、韓國……都不同，我們過去的政策與人心都包容；問問週邊多少「港人」並非香港出生；他們的父母或者祖父祖母也非香港出生？

不像嘉玲姐姐下嫁泰國做新媳，入籍先需連名帶姓改個泰文名；香港有過這樣的要求嗎？香港出生陳姓者，英文申法 CHAN，如果內地或台灣出生，申法則為 CHEN，南洋一團福建申法為 TAN；來港入籍，似乎連這個基本，香港都未曾嚴格。

楊紫瓊再嫁西方人，進軍荷里活，兼且成績美滿，如果今天說她是美國演員，荷里活明星，可有人無風三尺浪，要求嚴正：她由內而外，全部皆為馬來西亞人，馬來西亞演員！



第八十屆金球獎音樂及喜劇類影后楊紫瓊。作者供圖



發式生活 余宜發

# 我的心向着家人

不敢想像，還有3天我便可以到外國探望家人。其實大家也知道疫情3年以來，很多朋友，家人分隔兩地而沒有機會見面，疫情終於到目前算是受控，人們的生活也步向正常，雖然不是百分百的回到從前的日子，但總算看到曙光。而身邊的朋友也有不少已經到過不同地方旅遊，有些還在計劃，有些已經訂了機票及酒店，大家就好像有了目標，人生充滿希望。

我自己也是，自從知道香港入境方便了，便跟家人溝通，什麼時候我們可以見面？當時還是去年10月左右，但大家異口同聲說我們很掛念彼此，很想快些見面，所以在10月的時候，就決定訂機票到美國及加拿大探望家人。以往通常都是跟弟弟一家人一起到北美國探望家人，但這次只有我跟我兄弟兩個人，因為這個旅程是跨越農曆新年假期，弟弟的兒子沒有足夠假期，所以不能跟我們一起去。

其實訂機票一刻，心情已經開始變得愉快，因為就是有着一個目標。相信很多讀者也會記得，沒有疫情的日子，久不久會計劃到某些地方旅遊，而且在訂機票選擇酒店的過程中，已經令到我們雀躍起來，當決定行程之後，就好像人生有了目標，努力工作，然後期待這一天的來臨，我從去年10月到現在的心情也是如此。雖然我經常跟自己說：「不要想太多，因為你愈想得太多，日子便會過得很慢。」所以很開心的，還有3天，我終於可以到外國探望家人。

在這3年期間，大家因為疫情而變得不愉快，疫情也改變了世界，改變了每個人的生活，改變了很多人的關係，甚至一些親人離世也沒有機會見到最後一面。而我非常感同身受，因為父親年前因為疫情而離世，當時我非非常感，每個地方也需要隔離，所以沒有親身向他送別。而這一次到北美國探望家人的其中一個重要目的，就是到父親的靈位前親身向他問好及說聲對不起，希望他不要怪責我這個兒子。不過我父親是一個大好人，只要兒女在他面前出現，相信他已經覺得非常開心。

所以這次旅程，我就是懷着這種複雜的心情旅遊。但在今天這個世界疫情繼續影響期間，能夠旅遊其實已經非常感恩，希望一切順利。在往後的幾星期，我也想開心地跟你們分享這個旅程的所見所聞。



冬陽天地 梁冬陽醫生

# 留學女生與月經問題

香港解除入境隔離政策，有好多出外讀書的小朋友回港，見父母和親友，享受久違了的香港美食……

她們和親人相見後很多由媽媽或姨媽姑姑帶來看醫生，因為發現她們去到外國之後月經失調，有的年多兩年完全不來，有的來得不規律、斷斷續續，有的可能維持很長時間十多二十日都未乾淨，她們的親人都憂心忡忡。

在她們身上發現一個共通點，她們都是乖乖女，讀的都是名牌中學或大學，對自己很有要求，一個人去到外國雖然有足夠的心理準備，但因為對自己的要求很高，希望很快融入當地的學校，但我們始終一個人未必一去到就可以融入那個社會，所以開始的時候朋友不多，雖然她們讀的以前都是國際學校，英語水平不錯，但有時有的口語和地方的說話未必能夠完全明白，就好像香港的港產片，如果有一段時間不看裏邊一些俚語並不會心領神會，當地人識笑自己可能不懂笑。因為孩子非常優秀，讀的都是世界頂級名牌大學，做父

母的除了引以為傲之外，也特別用心栽培她們，所以都看得比較緊。前段時間因為疫情可以在線上交流不能親自見面，所以很多說話想講又講不了，成日問東問西，孩子們覺得多了很多不同的壓力，有來自自學業、來自朋友交往、來自生活上等等。

作為醫生最簡單的是同她做一個足以尊重私隱的房間傾她們月經狀況，有沒有性行為，必要時教她們避孕方法。如果經過檢查沒有特別的問題，多數是因為荷爾蒙失調所致，最大的可能性是因為壓力。可以放鬆自己，最神奇的是有一個完全什麼都有做見完第二天就來經期了，她們的親友總擔心經期不準將來不能生育，經檢查後荷爾蒙正常，子宮卵巢都正常可以順其自然，也可以用一些藥物去調節經期，最重要是媽媽和身邊的人不要太緊張。她們最擔心的是惡性腫瘤，經檢查一切正常也就放下了心頭大石，而且經期慢慢會恢復。關心孩子是好的，不過過度緊張就會嚇親自己和孩子，切記。



百家廊 若荷

# 新年辭

一場大雪還沒有化去，另一場大雪已翩然而至。它們循環往復，考驗着人的耐性和心智。於是在某一箇夜晚，夢中出現「沙沙」聲，清早醒來，室外一片耀眼。仔細聽，樓下有人掃雪，掃帚揮舞，「喇喇」的，那聲音乾脆有力，彷彿告訴你雪的厚度與冬的寒意。

很久沒遇到這樣的天氣了，在深冬，嚴寒肆虐着北方小城，白天寒風刺骨，晚上大雪降臨，那雪下得紛紛揚揚，隨風盤旋，急聲厲色。冬的序幕自此在雪域裏拉開，毫不留情地邁進新年，將時日光曆一頁頁掀開。

黎明時分的第一個夢境，是被呼嘯着的大風喚醒的。彷彿，葉片還沒從樹枝上完全落去，夜晚的風便挾着寒意登場。作為芸芸眾生，面對這樣的天氣，原以為會生出萬般無奈，而人們卻在有關冬雪的文案中，寫下「風過雲起，光景變幻，美好時刻」這樣的字眼，讀來心態向上，且快樂。

這個尋常的冬日，便成了一個節日。雪落山林，大地乾淨，人們紛紛出門踏雪。面對雪境，托舉着的相機快門按動，除了拍攝之時那份愉悅，還有相對仙境時的那份陶醉。雪後的淡淡輕雲，清靜山嵐，無一不是透着美好寧靜，和諧安穩。下雪的這天，我在濟南，面對窗外聳立的高樓，想念着家鄉落雪的田原，想念那些高山園林。入冬之後四野凋敝，視野蒼茫，然而一旦離開，對異地的環境萬般不適，我已習慣了四周沒有高樓大廈遮擋，視線無一阻礙的敞亮，沒有幾欲將人裹挾進去似的市聲喧鬧。

我所居住的小區，就在沂河之畔，這裏一年四季都是風景。雪被厚積，冬花交匯，河波粼粼，煙雲裊裊。生活在這裏的人們，不僅能夠欣賞河山山川，還能欣賞到靜美田園。我能夠看到，遠山在雪地裏層層折疊，水墨畫一樣畫到，鋪開紙張，就彷彿能伏案描摹。清新的空氣，就像飽含了些濕潤的水分，深深地一呼

吸，那份濕潤瞬間沁入心脾。

下雪的時候，站在窗口，就能分享雪花紛落的景象；站在雪地上，面對陽光，就能得到更多的融融暖意。「心有陽光，才有暖意」就是這麼得來的吧，大雪之後，太陽努力地發出光芒，將溫暖灑向大地，萬物生輝，就連瑟縮的鳥兒都在陽光下振作，展開高飛。

這時刻，踏雪，再加上尋梅，便成了一種美好的情致。這樣的情致，是一首詩。這時節，臘梅也總是適時而開，從古色古香的短牆外，斜逸而至。連天衰草，都被覆蓋在雪花下了，沒有理由讓梅容空守，高節淒愁。臘梅樹上，一半黃蕊，一半冬雪，雪壓花枝，冰清玉潔。

我喜歡於雪後走出家門，走向公園。一片蘆葦從草木之中探出身來，挺直的葦桿綴着白芒，在淒厲的寒風裏微微顫動。公園的地形開闊，我卻沒能發現這裏竟然有這樣一片植物，或許是被春天的連翹花圍繞了，到了秋天連翹葉子落盡，方才顯出蘆葦挺拔的身姿。

而此刻，它們已變得通體蒼黃，失去了些許纖柔之美，倒是多了些不懼嚴寒的銳氣，完全是另外的一副生命圖騰。它們比任何一種草木都柔軟，也比任何一種草木都堅韌。蒼黃了的它們，依然是那些鳥兒的樂園。它們掠過雪河，飛入葦中，在那裏渡過冰天雪地。秋天的葦，深密如林，在那裏生長在水邊的少年寂寞時的城堡，可以聆聽神話，也可以走進迷宮。

我知道附近還有一個很大的葦蕩。離這片園林不遠，就是那條著名的汶河，河邊遍生茂盛的水草，除了蘆葦、香蒲，一種叫作茭白的植物也在這裏安家。水域寬廣，它們攜手而立，連片成方，夏天是一片綠意，到了秋天，淺紫色的葦花搖搖曳曳，無窮無盡。它們密集浩蕩地擁在一起，曼妙起舞，一樣的表達，一樣的張力，縱然生命走到盡頭，也依然不離不棄。

它們的花束也很特別，無論寒風怎麼撼動，都結實地依偎在蘆葦桿上。而這漂移的蘆葦，就是那些葦蕩漫延過來的一群「兄弟」。我靠

近了它們，用手觸摸，茸茸的，有些暖意，如果不是有《蘆衣順母》這則故事，我倒是覺得葦花很美，美到可以替代潔白的棉花，真的想過把它們捋成花絮，填進嶄新的花棉衣裏。

蘆花的寓意是堅韌，如果它果真有愛，也會愛得自尊且謙卑。我極喜愛蘆花的花語，也更喜歡茭白的甜美和蒲草的詩意。我曾看到有人在它們中間收割，一隻隻潔白，一叢叢青綠，飽滿且豐腴。後來我才知道茭白的名字也叫「菰」，它們的形態分枝簇生，錐狀花序，葉鞘長於其節之間。冬天之後，不知它們都去了哪裏，或許隨着枯朽的殘葉已沉入水底。

一些樹木在冬天裏凋零，一些樹木卻能夠在冬天裏孕育。梅花就是那個正在冬天裏孕育的花樹。深冬時節，它的枝頭已經現出了花苞，儘管極小，也能感受到水脈在那小小的花苞間流動。嚴冬時節，雪壓枝頭，這些花苞卻一點兒也沒有被冰雪傷害，與雪地冰天安然相處。這時候的雪，是這些小小花苞的棉被，如初生嬰兒的守護暖箱。而如今，它們頂風冒雪的樣子，讓我想起一首詩：一樹梅花一樹詩，頂風冒雪傲其枝，留取暗香聞廣陌，不以顏色媚於斯。我躲到樹下，輕輕晃動下面的樹枝，幾片雪花躲闪着落到我的額上，大腦瞬間被雪的沁涼浸透，令人目光炯炯，眼神明亮。

在大雪飛舞的雪域裏深深呼吸，胸中的濁氣也在吸納中排出，再無累積的幽怨與重負。初雪降臨，就如同生命新生，每一次下雪，都是一份精神的洗禮，心靈被虔誠和神秘所代替。雪給了我們一個嶄新的人生，也給了我們一個嶄新的世界，而擁有了關愛和幫助他人的悲憫，擁有一副剛正不阿的風骨和氣概。

送走2022，迎來2023。我願意相信新年的這場雪，是一場為中華民族祈福的雪，它不僅溫潤冬苗和大地，還寄託着我們每個人的願望。願我們把所有的胸懷打開，以愛的名義雙手相擁；彼此溫暖、鼓勵，讓所有的希望都能變成實現，讓所有的美好就像鮮花一樣盛開在大地上。



作業簿 林作

# 情緒管理

太多人做事總帶着情緒。我們不是機器人，是有血有肉的動物。情感豐富，不是問題，是好事。著名蘇格蘭哲學家 David Hume 說過，人類的思辨是情感的奴隸，而且是應該的。

但帶着情緒在日常生活及工作中，你就會事倍功半，而且獲得更痛苦，情緒的包袱累積得很重。原本沒有感覺到身邊許多人的這個問題。我本身是個很邏輯的人，讀數學出身，第一份工作是法律師，在我看來，一切都是規矩，然後日常生活就是如何把規矩套用在日常生活及工作中遇到的事情和問題。

很多人或許明白這個道理，但控制不到，不由自主地就會對處理的人和事感到困擾，然後帶着情緒去解決問題。這其實是人類需要去訓練和克服的一個問題。

我觀察了香港人這麼久，最大的感觸，是這裏的人的文化裏，很喜歡批判。

留意這不是批判性思維。這有很大的分別。批判性思維完

全是邏輯，而且是最高程度的邏輯。批判，則僅僅是依賴着情緒、情感，甚至可以說是自己被情感勒索。

批判的意思是就着身邊的一切人和事都要落下一個判斷——是真是假，是好看還是難看，是開心還是不開心，是順暢還是不順暢等。結果是，你的大腦花費很多時間和精力在這些毫無意義的事情上。

問題是我們與生俱來覺得這是正常的，所以對一切事情都不由自主地想做判斷。解決的辦法超簡單。但一定要鍛煉。逼自己不要去對遇到的事情或事物作任何判斷。就由它。例如，點了一碗牛腩麵，但店員給了你好餛飩麵。由於時間不足，只能食眼前的餛飩麵。

試試不要覺得好還是不好。試試不要生氣、不要覺得不便。簡單地就覺得眼前是什麼就是什麼，隨遇而安吧。慢慢地，再退一步，甚至是不要有感覺，直接把餛飩吃了就好。

久而久之，你的生活會變得特別精神爽利，你會事半功倍，旁人會很好奇你的行動力為何可以如此強大。

# 人生的功課何曾經過



演藝蝶影 小蝶

知道無綫播映電視劇《輕·功》時，很是期待，原因有多個。首先，黎耀祥的演出從來沒有令我失望，單看他的演技已經是一大享受。第二，與他合演《繁星》好朋友的大都是好演員，一班好戲之人的合作應該不錯。第三，幕前幕後很多都是《牛下女高音》班底成員，該劇的成績不俗，令我對《輕·功》有期望。第四，我看電視劇通常都不會輕信劇本或編審為何人，因為電視劇的劇本大都不是由一人寫成，而是集一群編劇合編。

這次我卻注意到《輕·功》的編劇是龍文康，除了因為他的《牛下女高音》，也因為他是舞台劇編劇。雖然他在1992年已經編寫電視劇《大時代》，更在2010年代為3齣《老表》系列電視劇，我卻是通過舞台劇認識他的名字，曾經看過他的《大龍鳳》、《過戶陰陽眼》、《維港乾了》等多齣舞台劇，後者更是他的獲獎之作。

《牛下女高音》和《輕·功》的故事都是標榜一班中年或初老年的遭遇、心態和情感。香港電視觀眾的年齡開始大了，製作一些探討他們的心理狀態的劇集應該能令觀眾產生共鳴。《牛下女

高音》的一班五六十歲的同學在過去數十年為口奔馳，各自走自己的人生路。這班小人物在青春已逝之年再次擧首，唏噓之餘，亦積極地完成大家的少年夢。

《輕·功》以剛喪妻的鯁夫武師洪十一為主體，描繪一班退出五光十色影圈的中老年幕後工作人員眾生圖。黎耀祥繼續沒有令我失望，所謂收放自如，柴九是放，洪十一是收，他都演得自如，把喪偶之痛都壓抑在心裡，然而人卻蒼老，靈魂都空了，我和家人都感受到他所承受的痛，不禁一邊看一邊說：「黎耀祥演得好。」演得這麼好也不能獲獎，真是無可奈何。

《牛下女高音》和《輕·功》都有懸念增加追觀性，前者是大家都在追尋那把他們不知道屬誰的聲音，後者是輕功的秘密。

《輕·功》在宣傳時，曾提過「放下輕鬆」這種人生哲學，輕功亦一直貫穿全劇。到底繆紗是什麼人？她為什麼懂得輕功？她的背景是什麼？這是懸念。

也許《輕·功》不是輕功，編劇想探討的是修煉放下自在輕鬆的功課。劇中的洪十一要修煉的

並不是武俠小說的輕功，而是喪妻後如何自處的功課。《輕·功》的枝節和不必要的角色寫得太多，洪十一對妻子的情感追憶和尋覓自處的方式，以及繁瑣好友的故事寫得太多，出現劇情有點鬆散的情況。若果再寫得細緻些，簡單些，定能產生更大的回響。尤其是香港人口老化，愈來愈多人面對另一半離逝的哀傷，《輕·功》應該可以觸動到很多人。

中年喪偶已經是一件生命中不能承受的傷心事，這兩個月我更分別收到兩位朋友的通知，說她們的年輕女兒去世。前者站在我面前告訴我壞消息時，我呆在當場，不懂反應；後者在我以電郵遙祝她新年快樂時，她的回覆是一雙女兒在外國因車禍一死一傷的消息，更令我神傷。我坐在電腦前花了一個多小時仍未能夠好回覆，因為根本沒有任何言語可以安撫一顆破碎的母親心。

我聽說近年有兩位劇壇工作者的年輕兒子病逝。雖然我不認識兩名死者，但是年輕人早夭永遠令人難受。中年喪偶或是喪子女都是天下第一慘事，人生修煉的功課如何得輕？即使再豁達的人也難過這一關。