



# 「少女奶奶」煉成記

綠茶

日前去探望一位老師，她老伴兒過世後，一個人很孤單，孩子忙於工作無暇陪伴，經常很多天不下樓，在這座陌生的城市，守着偌大的空蕩蕩的房子，竟有「無家可歸」的失落感。我們也因為忙着生活，好幾年沒去看她。不久前讀到一本《我和媽媽一起上大學》，書中母女相伴、重構晚年的故事，溫暖又有力量，便帶去送給老師，希望能讓老師讀到一縷微光。

這是關於一對母女攜手上老年大學，一起重構老年生活的書。母親連素華，一九四〇年生人，如今已八十六歲高齡；女兒周小玲，一九六九年生人，今年五十七歲。自二〇二一年起，母女倆走進國家老年大學，開啟了她們的大學生涯。

她們的故事主要由女兒周小玲講述。

「爸爸十七歲從溫州考入天津大學，後來成為大學教授；媽媽生於吉林伊通滿族自治區，是一名幼兒教師；我出生於爸爸的老家溫州，一歲那年，爸爸帶著媽媽和我離開北京，到甘肅天水支援三線建設，一待，就是十年。」

一九九二年，媽媽退休了，從繁忙中抽離，一時很難適應，情緒低落。那一年，二十三歲的周小玲，辭去工作創業，開起了服裝店。儘管創業之初很辛苦，但她沒有不顧媽媽的情緒，店裏不忙的時候，總會騎着三輪車，帶着媽媽出去逛街、吃飯，散心。她發現，有時候店裏實在忙，沒顧上帶媽媽出來，那晚，媽媽就會失眠。

二〇一二年，周小玲意外從高處墜落，造成粉碎性骨折，在醫院躺了一百零八天，在醫院的日子她反覆問自己：「如果我走了，父母怎麼辦？」在此之前，周小玲的服裝店有過很

多年的「輝煌時光」，可在互聯網大潮衝擊下，實體服裝店生存艱難。出院後，她用了幾年時間慢慢收尾，於二〇一八年十一月，關閉了所有店，徹底告別服裝店老闆的身份，安心陪伴父母左右。

二〇二〇年，疫情打亂了所有人的生活。周小玲堅定決心，投入做起了媽媽的「教練」，走出家門，為她安排適量的活動，「白天拚命玩，晚上好好睡。」老年人出門從來不是一件容易的事，需要耐心地「訓練」。以前，媽媽出門需要一個小時左右收拾，不是忘這個就是忘那個，經過幾年「訓練」，現在，十分鐘就可以利索出門了。

周小玲每周帶媽媽出門三四次，主要活動項目有：去北京城市圖書館看書；逛商場、超市、菜市場；去美術館、博物館看展覽；參加社區組織的各種手工、花藝、讀書會等活動；還不時有些機動、臨時的活動，都積極熱情參加。

也是二〇二〇年，周小玲給媽媽買了智能手機，教她如何打車、掛號、搜做飯視頻、手機支付、網絡購物等操作，一遍遍講解、演示，直到媽媽完全掌握。疫情期間，老年人到一些場所，只需登記一下，無需帶「北京健康碼」，而連媽媽卻能熟練地調出自己的「健康碼」，很多人都由讚賞「奶奶，真棒」。

從二〇二一年走進國家老年大學算起，母女倆已經上了五年學，每學期至少保證上一門課，若有感興趣的新課，也會增報。而最熱門的「手機視頻課」，則連續上了三個學期，如今，連媽媽已經能熟練地用手机拍照、拍視頻，再配上音樂、文案，再起個有趣的標題，每個環節都獨立完成。

媽媽的微信號叫「少女奶奶」，視頻號叫

「少女媽媽團」，發布的視頻呈現了她對生活的熱愛和記錄，並成立了「少女奶奶讀書會」，聚集了一群熱愛閱讀，喜歡寫作的友人們。這些由同學構成的朋友圈，相互滋養，共同進步。

還報了一門「家族故事寫作課」，這門課，像一把鑰匙，打開了塵封已久的記憶，打撈散落的碎片，她回憶起美好而難忘的過往時光和老物件。課堂上，她分享的很多故事，女兒周小玲都是第一次聽說。於是，周小玲悄悄把這些故事記錄下來留作素材，將來寫一本她們家的家族往事。

這幾年，母女倆還報了好幾門與藝術有關的課程，如有聲語言表達與藝術創作課、形體走秀課，微電影課等，女兒周小玲驚喜地發現，媽媽是有藝術天賦的，舞蹈、表演等方面，有着驚人的表現力和感受力；還有那一手漂亮的字，由內而外散發出來的優雅，以及奔湧的生命活力；而周小玲自己，也在表演課上，解鎖了性格中張揚、奔放的一面，看到完全不一樣的自己。這些驚喜的發現，讓周小玲心生感慨，陪伴媽媽的同時，也遇見更好的自己。

好在，一切為時不晚。如今的連媽媽，就像一束光，所到之處總能引來關注的目光，經常被圍觀、街拍，也受到不少媒體的關注、採訪。還多次參與國家老年大學元旦晚會、二〇二三年國家老年大學春節特別節目、央視《夕陽紅》等節目的演出、錄製，這一切，讓我們不免驚訝於老年生活的無限可能。

二〇二四年，母女倆去京郊花塔村郊遊，其間有個活動，是登上千年古剎和平寺，八十五歲的媽媽連素華，跟着一位四歲的小朋友，一口氣登上三十三級台階。現場一位志願者，

用鏡頭記錄了這感人瞬間，周小玲看着視頻，心中無限感慨：「走在前面的小朋友像是四歲的我，走在後面的媽媽像是三十年後的我。」一段台階，濃縮了一個女人的一生。

五一期間，我回了趟老家，給老爸過九十大壽，子孫輩四散各地，這次都回來了。四世同堂，二十九人的家庭合影，定格了滿滿的幸福。二老笑容可掬，臉上的褶子，深藏着歲月的滄桑和內心的安詳。「父母在，不遠遊」，奈何自己飄在北京，不能侍奉左右。

羨慕周小玲，能毅然放下忙碌，侍奉在父母左右，陪着媽媽上老年大學，記錄和發現媽媽的精彩，也感受爸爸的改變。幾年來，周小玲越發深信這件事的價值感和成就感，對她來說，這就是人生這個階段最想做事情，既然不做會後悔，那就全力以赴做下去，照亮父母，溫暖自己。



《我和媽媽一起上大學》書中插圖。作者供圖

## 七日談

(北京篇)

## 走進「油街實現」親手製作傳統美食

# 「非遺食堂」嘉年華呈現經典飲食魅力

康樂及文化事務署非物質文化遺產辦事處於昨日和今日在「油街實現」藝術空間舉行「非遺食堂」嘉年華。香港素有「美食天堂」的美譽，同時亦承載多項與飲食相關、列入香港非遺清單的製作技藝。這些非遺項目不僅是舌尖上的美味，更是中華文化的載體，值得細味與傳承。



大公报記者 顏 現



市民在「非遺食堂」體驗製作粿子。中新社

今次的「非遺食堂」嘉年華是「香港非遺月2026」活動之一，以飲食文化為主題，透過技藝示範及免費工作坊，讓公眾認識與飲食相關的非物質文化遺產（非遺）製作技藝，並有機會親手製作非遺食品，了解製作的細節。

昨日是嘉年華首日，示範及工作坊包括茶樓點心、潮州食品、鹹肉糉、蛋撻、月餅及港式奶茶製作技藝，並有舞龍及南音表演、非遺遊戲、面部彩繪以及拍照打卡位。工作坊開始前十分鐘，就已有不少市民前去排隊，工作坊開始後，市民一邊學習製作，一邊拍照留念，現場十分熱鬧。

### 親身體驗蛋撻月餅烘焙

非物質文化遺產辦事處一級助理館長黃宜隆表示，「食品是一個很好的方法去營造一個社群，這也是我們非遺的核心。今年嘉年華最大的特色是有一些在香港很有代表性的非遺食品製作技藝。我們有月餅、點心製作、港式奶茶等常見的食品，亦有藉此機會為市民介紹日常生活沒那麼常見的潮州紅桃粿、麵塑、叮叮糖，希望可以展示非遺豐富的內涵。」

昨日下午，炎炎夏日擋不住市民們對體驗工作坊的熱情，蛋撻工作坊還未開始，就有不少市民早早排隊等待。蛋撻製作工作坊的導師文福安師傅表示，「能參與到今天的嘉年華，看到有這麼多人肯學我們中式的餅食，我覺得非常高興。」

導師李素婷介紹道，「菠蘿包的特色是它裏面有中餅的故事，因為以前盛行唐餅，慢慢包類也開始引入，



月餅製作技藝工作坊導師 Yvonne (左) 和 Karen (右)。

發展成西餅。而蛋撻則是在香港不是很富裕的時候，一般來講會吃水蛋，於是老師們開始想有什麼甜品可以製作，加糖、雞蛋、餅皮等等慢慢就發展成了現在的蛋撻。一個蛋撻搭配一杯奶茶就成為下午茶文化了。」

月餅製作技藝工作坊導師 Yvonne 表示，「今次製作的蛋黃蓮蓉月餅是非常受歡迎的產品，慢火熬煮的清香蓮蓉搭配鹹蛋黃，月餅出爐之後會比較乾，等幾日『回油』過後，餅皮會變得油潤，入口即化。」

來自知名餅家的 Karen 表示，「我們餅家會在元朗開設烘焙工作坊，令市民可以學習製作月餅、老婆餅等點心。今次受到邀請辦月餅製作技藝工作坊，得到不錯的反響，不少人製作的月餅都很成功。」

體驗月餅製作的市民陳小姐表示，「這是我第一次參加非遺相關的活動，月餅很好吃，製作過程也很有趣，這一次親自體驗做得很成功。」

一連兩日的嘉年華活動，除了每日6個工作坊攤位，還設有4個遊戲攤位，可以體驗套圈、彩繪等活動，市民排隊即可參與體驗和打卡。

### 今日非遺食堂嘉年華精彩節目

- 表演類：
  - 1. 女子舞獅 地點：油街陽台 時間：下午1時至1時30分
  - 2. 木偶戲 地點：油街陽台 時間：下午2時30分至3時
- 技藝示範及工作坊：
  - 1. 月餅製作技藝示範及工作坊 地點：油街涼亭 第一節：中午12時至下午1時30分 第二節：下午3時30分至5時
  - 2. 茶樓點心製作技藝示範及工作坊 地點：油街廚房 第一節：上午10時30分至11時10分 第二節：上午11時15分至11時55分 第三節：中午12時至下午12時40分 第四節：下午12時45分至1時25分
  - 3. 港式奶茶製作技藝示範 地點：油街玻璃屋對出空地 第一節：下午1時至2時 第二節：下午2時至3時 第三節：下午3時至4時 第四節：下午4時至5時
  - 4. 菠蘿包製作技藝示範及工作坊 地點：油街廚房 第一節：下午2時至3時30分 第二節：下午4時至5時30分
  - 5. 叮叮糖製作技藝示範 地點：油街玻璃屋對出空地 時間：下午2時至5時
  - 6. 麵塑技藝示範及工作坊 地點：油街玻璃屋對出空地 第一節：下午1時至2時 第二節：下午2時30分至3時30分 第三節：下午4時至5時

註：活動均可免費入場參加，工作坊需預先報名或現場排隊參與。

## 上海國際電影節頒獎 張頌文獲最佳男演員

【大公報訊】記者倪夢環上海報導：第28屆上海國際電影節金爵獎頒獎典禮20日晚間在滬舉行，張頌文憑藉《紙盒藏迷》獲得金爵獎主競賽單元最佳男演員獎項，摩洛哥影片《哈莉瑪》主演哈迪賈·阿瑪里摘得金爵獎主競賽單元最佳女演員桂冠。獨創「聲觀」美學的內地電影《大西洋》則成為今年金爵獎主競賽單元最佳影片。

在《紙盒藏迷》中，張頌文的角色年齡跨度超過二十年，在他看來，角色的心理變化是比外表狀態更難演繹的，「我很難察覺到我塑造的那個角色，他在長達20年的心理的變化過程。我試圖走進他和虛擬他，或者是模擬他的內心，這個是我在整個塑造過程中需要去研究和揣摩的。」

### 張頌文粵語演出角色

作為一部香港和內地合拍電影，《紙盒藏迷》監製翁子光還透露：「（張頌文）對香港這個城市有特殊的感情，這次粵語演出角色，得到很不一樣的體驗。」張頌文亦提及自己香港對外友好交流協會文化顧問的身份，「我回到大灣區去支持大灣區的電影是我分內的事情。」

影片《哈莉瑪》收穫金爵獎主競賽單元最佳導演與最佳女主角兩個獎項，這也是該片導演亞辛·伊德里西的劇情長片首作。對於自己的創作初衷，亞辛·伊德里西說：「因為他們在社會中被邊緣化，沒有人談論他們。而我曾與他們相遇，我視他們為有血有肉的人。我想拍一部電影，去展現我認識的那些人——去展現那些與艱難生活抗爭的生命個體。」獲得最佳女主角的哈迪賈·阿瑪里亦來到現場對所有演職人員以及觀眾表達了感謝。

獲得最佳影片的《大西洋》講述了一場穿梭在現實與幻想間的尋根旅途。影片最鮮明的辨識度，在於以聲音主導敘事的獨創美學，這與導演鍾凱峰的實驗音樂創作背景一脈相承。他認為聲音承載着人類最本能的情緒記憶：想起一個人時，最先浮現的往往是對方的語調、動作帶出的細碎聲響。

另外，今年金爵獎亞洲新人（亞新）單元獲獎影片《語文的滋味》講述了女高中生的青春成長故事。亞新單元評委文淇回憶起最初進入影視圈時的感觸：「我也是從新人一路走過來的，所以每一次看到新的作品和新的演員，都會特別地有感觸。」



《迷》劇組香港合拍片《紙盒藏迷》劇組記者夏微攝