



雙喜記 何冀平

### 扶搖上青天

廖啟智(智叔)突然魂歸天國，讓所有認識他的人心痛不已。當日的無綫節目《東張西望》講智叔整整講了一集，許多報紙頭版報道，這是從來少有過的。

香港人各有忙忙，我和智叔相處合作不多，但永遠記得幾件事。一次在拍攝現場，那場戲的場景是一家低檔小餐館，我走來走去忙着現場佈局，和導演場記改劇本，無意中，看到智叔坐在後廚邊，一個避開眾人的台階上，在喝啤酒，身邊已有兩個空瓶，沒有小菜，連包花生都沒有，我以為他是口渴，沒有在意。拍攝到他那場戲，他扮演的角色心懷愧疚，又不服氣地醉酒出場，只見他滿臉通紅，滿嘴酒氣，說話語無倫次，腳步蹣跚，不多的一點戲，他也不是主角，被他演得真實入神，烘托起全場氣氛。現場忙亂也是我粗心，沒有聯想到他蹲在後樓梯喝酒的用意，但那個場面我永遠記得。過後我才意識到，智叔大口喝酒又不吃小菜，是為了讓酒氣煽上頭，為表演預先做足功夫。我恍然，卻沒有機會向他說一聲欽佩和敬意。

他出演我的話劇《煙雨紅船》。智叔少演舞台劇，但請到他他很開心，願意嘗試。與幾位明星同台，飾演活色生香風情萬

種的花旦劉嘉玲；豪氣單純無所顧及的戲癡梁家輝；渾身是戲文武昆亂不擋的陳寶珠等一眾好戲之人。智叔演的角色是戲船上「坐倉」，相當於劇場經理、管家，負責管理各色人等衣食住行，編排戲碼、拜碼頭、平衡人事，為人忠實又要會見風使舵，腦筋靈活又不能失分寸，或老實得愚鈍或眼觀八面的精靈，智叔能做到兩者俱到恰到好處，不過不失，把一個看似簡單的配角，演得有聲有色複雜可信，在舞台上自如自信為全劇增色，讓我難忘。

最近都在說「德才兼備」，治理香港的人要德才兼備，其實做什麼又能離開這一點？有德才能有才，德不夠，本事再大，演技再好，也難以兼備。智叔是一個演員，從事演藝這一行的人不計其數，為什麼他得到圈內圈外所有人一致尊崇，有多少人能在這名利圈中做到像他一樣？

智叔走了，走得這麼突然，走得這麼輕盈，像一陣風。不知說什麼，只覺得心裏空落落。微信圈裏，內地香港台灣海外，對智叔可能認識也許不認識，數不清的雙手合十哀悼，他的形象印在人們心裏，活在人們心裏，揮之不去。

這千萬雙手會成為一朵祥雲，托起智叔升上青天之上，大鵬一日同風起，扶搖直上九萬里。



此山中 鄧達智

### 瑪蕾海明威

1960年出生，2021年11月，瑪蕾海明威(Mariel Hemingay)將屆61歲。

那年14歲，當時世上薪酬至高超級名模二姐瑪歌，被邀主演電影《Lipstick》(朱唇劫)，帶挈幼妹瑪蕾分飾姐妹角色。

電影開畫後，幾乎所有影評對瑪歌演技彈劾個一文不值，卻對毫無經驗，也無演藝訓練的瑪蕾讚不絕口，被視為明日之星。

初試啼聲即獲金球獎提名，少女瑪蕾興奮莫名之餘，為免一手提拔入行的二姐難堪，不讓突至的名氣衝昏頭腦，步步為營，可見冰雪聰明，洞悉人情。

16歲的瑪蕾被大導演活地亞倫(Woody Allen)邀請，參與演出活地亞倫的作品《Manhattan》(曼哈頓)少女情人一角，成績理想；這次雙雙被奧斯卡金像獎及BAFTA提名最佳女主角……比她年長近30歲的活地亞倫，曾經嘗試追求，並追到她父母家中。

惜前途並未如各式重要獎項提名般光明，隨後幾套未被市場重視的電影，縱使登上《Playboy》雜誌封面，仍難挽狂瀾。

瑪歌身高6英尺(1米83)，瑪蕾身高5呎11吋(1米80)，健壯的身形，金髮粗眉藍眼厚唇別有一番美國人追求的健康美。瑪歌的模特兒事業，曾經轟轟烈烈成功過；瑪蕾在完全沒準備的情況下進入電影事業，起步順利，卻未能為她帶來星光前途。雖然未能同儕白首，從1984至2009年與Stephen Crisman的婚姻維持15年，相對她的心中家祖父海明威、父親Henry

(亨利)、大姐Joan(鍾)、二姐瑪歌，嫁作富裕商人婦兼育有兩名女兒，瑪蕾總算曾經幸福過。

海明威寫作天才橫溢，沉迷女色、酗酒、失卻靈感，最終於剛過60歲後自殺身亡。

在文豪父親陰影下，作家亨利海明威的寫作事業遠遠不及，同樣酗酒，幼女瑪蕾後來著書《Finding My Balance》(尋找我的平衡)，除了瑜伽，亦是半自傳，揭發父親曾經對她們三姐妹性侵。

鍾海明威，大半生被家族遺傳的精神病困擾。

瑪歌海明威，兩星期前撰文寫過，曾經大紅大紫，經歷幾段婚姻、年華早逝、酗酒、藥物……41歲因癌症離世。

瑪蕾曾經於電視訪問及自己著作中透露：家族幾代人都被精神病、酗酒及自殺折磨，猶如另一名門甘迺迪家族，與惡運同行。

雖然演藝事業未如業界寄望，卻從未放棄任何演出機會，電影、電視、著書等等，自食其力撫養兩名女兒長大成人。離婚數年後，遇上特技演員Bobby Williams，二人一起生活十多年，總算一回歸舊，造化。



●瑪蕾海明威14歲初登銀幕，在《朱唇劫》與親姐瑪歌一齊演出。16歲被活地亞倫相中，於電影《曼哈頓》中演繹少女情人一角，光芒四射。 作者供圖



冬陽天地 梁冬陽醫生

### 復活

這幾天復活節和清明節假期，對於基督徒來說紀念耶穌基督死而復活，對於普通市民來說有幾天的公眾假期，可以拜祭先人，對於親人的離去，很多的不捨，希望他們能夠繼續陪伴自己。我雖然是醫生見慣生離死別，但當我爺爺、奶奶、外公、外婆、爸爸走的時候，我的淚水只有任心裏流……

前段時間我們的好朋友、好同事陳銘洪醫生去世，他為香港的老人科服務貢獻良多，成立了老人日間護理中心，還開展外展活動，去到老人家的家居為他們改裝一些設施，避免他們跌倒。他自己卻因病而英年早逝，他的太太和家人知道他的心願，在他離開時將他的器官捐贈出來，救了很多個等候器官移植的人。在我的心中被救的人正在延續他的生命，是某種程度的復活。他將自己的愛奉獻給了有需要的人，令我非常感動。

在香港每天有2,000人在等候着器官移植，如果沒有得到適合的器官他們就會在瀕死的邊緣，而在大部分人都是火葬，無論這

些人曾經是多麼富有或貧窮，死之後都是歸塵土歸土。即使捐了器官，在外觀上仍然很完整，不會有不整全的感覺。而對被救的人和家庭則是莫大的恩惠。如果有意想將來捐器官的人只需要在政府的網頁登記或者填寫捐贈卡並告訴家人自己的心願。有些人擔心萬一自己昏迷而沒有真正死的時候因為填了捐贈卡，醫生不全力搶救，這是不會發生的。因為在香港捐贈器官沒有任何收益，要由兩位不做器官移植的醫生根據一系列檢查作出專業判斷，確定這病人已經腦幹死亡才進行移植。在法律上腦幹死亡就等於死亡。

當腦幹死亡的情況發生時，大腦不能再向機體傳送信息來調控其活動如呼吸和維持其他生命機能。因此，腦幹死亡即是心臟和其他主要器官均可通過人工呼吸機或藥物來維持其存活能力，因而可用於移植之用。

我希望接受器官捐贈的那幾位病人除了能讓陳醫生在他們身體上復活，更重要的是承繼和延續他留給我們世人的那份愛。



百家廊 范舉

## 中國量子超級電腦將加快解決科研問題

2015年，美國開始封殺中國的超級電腦發展的所有可能性，禁止向中科院曙光、天津海光、成都海光集成電路、成都海光微電子技術等企業提供任何可以發展超級電腦及服務器的中央處理器(CPU)的技術和芯片，超級電腦是由大量的服務器、存儲和網絡組成的集群計算系統，其性能取決於處理器、存儲和網絡3個核心部件的協同工作。美國頂級專家認為，只要美國切斷了電腦芯片和網絡鏈接的專利技術使用權，中國的CPU芯片的開發立即走進了死胡同，美國的新禁令將使得中國的超級電腦發展陷入癱瘓，甚至起碼停頓20年。

接下來，美國嚴格限制中國的留學生學習美國的超級電腦技術和芯片的研究發展，不發給簽證，若果發現他們曾有參加過軍方的科技學院的學習課程，一律逮捕起訴。

美國清楚知道，超級電腦將會有助發展人工智能技術，大大加快中國製造業和科學研究升級的進程，過去需要幾百年計算的科學研究，使用了超級電腦進行研究和計算，幾個小時就解決問題了。美國切斷了中國超級電腦的任何電子零件供應和網絡連結的技術和軟件，中國科技發展就立即完蛋了，今後只能在低端的勞力密集工業為美國當上小夥計，供應廉價物美的生活必需品。

但是美國的封鎖和禁運措施，並不能阻住中國人民自力更生發展科技的步伐，2020年12月4日中國宣布第一台量子超級電腦「九章」面世，比美國最快的超級電腦快100萬

億倍。美國谷歌去年公布，其研發的「西克莫爾」(又叫「懸鈴木»)量子處理器耗時約3分鐘完成了超級電腦需要1萬年才能完成的任務。而中科院大團隊在其論文中估計，如果用全球排名靠前的超級電腦「神威·太湖之光」來執行「九章」完成的這項運算任務，需要耗時驚人的25億年。中國量子電腦「九章」快谷歌的超級電腦100億倍，是一個什麼概念？就是中國「九章」200秒的「量子算力」，相當於目前美國「最強超算」6億年的計算能力！

這標誌着傳統電腦的時代快要結束了，運算速度更加快捷的量子電腦時代來臨了。量子電腦的防衛系統可以攔截打擊所有攻擊中國的美國核導彈和戰略轟炸機，也可以高速度作出人工智能的研究，使中國的工業全部自動化，科技發明的速度大大提高，研究的成本降低幾十倍。

美國《科學美國人》月刊網站去年12月3日報道，中國量子計算原型機「九章」，實現了「高斯玻色取樣」任務的快速求解。美媒稱，這是人類歷史上第一次，一台利用光子構建的量子電腦的表現，甚至超越了運算速度最快的經典超級電腦。由中國科學技術大學潘建偉和陸朝陽率領的物理學家團隊所研發的「九章」，被探測到的光子高達76個，遠遠超過了先前創下紀錄的5個被測光子以及經典超級電腦的運算能力。傳統的超級電腦是利用矽處理器構建的，中國的「九章」量子電腦是一個由鐳射器、反射鏡、稜鏡和光子探測器組成的精密桌面裝置。

上星期的文章推出之後，有一些朋友看過之後感到很有興趣，他們說：「我們真的有這個問題出現，試過很多不同的方法，也沒有用，最終唯有依靠安眠藥才可以睡飽。」因為實在太多朋友都有失眠的問題，所以我再看

了很多有關這些解決失眠問題的資料，所以這一次繼續跟你們分享一下，希望你們也可以得到改善。

想獲得最優質的睡眠原來從早晨就開始準備，根據影片內的日本博士所講，如果還獲得最優質的睡眠，每天早晨就要令自己完全清醒，怎樣可以令到自己完全清醒，最簡單的一個方法就是用比較冷的水洗面。據我所知，用冷水洗面除了可以令人精神起來之外，很多有護膚心得的人士，原來他們每次洗面也是用冰水，這樣可以令到皮膚的毛孔變小，自然皮膚的質素也高了。

至於失眠的問題，博士則跟我們分享了他早晨的習慣。早上一定要曬太陽，這樣做會重新設定生理時鐘，是非常重要的，尤其是陽光非常強烈的時候，當然不是暴曬在陽光底下，陽光只要曬1分鐘，就已經足夠，單單這樣做就可以重設人體生理時鐘。而且他還說：「早上應該做點運動，例如踩單車10至15分鐘已經對身體非常好，還令到身體清醒，但如果不做運動的話，會令整天的身體也感覺疲勞。」話雖如此，相信大部分的人也會睡到很接近出門的時間才起來，所以能夠在早上做運動的話，應該有點困難，不過如果我們可以令自己改善睡眠，也應該嘗試一下吧。

另外，晚上獲得最優質睡眠就在於體溫對睡眠質素有很大影響，所以得到最優質睡眠的關鍵就是體溫。簡單來說，就是要降低身體的溫度，提升手腳的溫度，身體和手腳溫度一般來說，都是相差兩度左右。有數據指出，縮小這個溫差，可以令人更容易入睡。人類的體溫其實分兩種：第一種是身體表面的皮膚溫度；第二種是體內降3度體溫。研究發現，這兩種體溫的差距一旦縮小，人感受到的睡意就會增強，一般來說，內部體溫會比皮膚溫度高，就令人更容易入睡。但要怎樣做才可以降低3度體溫呢？相信大家都有浸浴的習慣，所以最方便快捷的方法就是浸浴，我們的體溫有一種性質，就是上升完會下降，換言之，如果想獲得最優質的睡眠，最好在浸浴之後90分鐘上床休息。假設你想在晚上11點睡覺，那你可以在9點入浴，浸浴30分鐘出來，然後用一個半小時放鬆自己，到11點就上床休息，這就完美了。

原來要有優質的睡眠，食物都是其中一個幫助我們解決失眠的方法。至於最優質睡眠的食物，博士推薦番茄之外，還有青瓜，因為這些食物可以幫人降低體溫，除此之外，菠蘿和西瓜也可以幫助身體降溫的，這樣的話，以後就是獲得最優質睡眠的竅門一覽，大家不妨從今天開始實踐。但資料上也提醒大家，如果想獲得舒暢的睡眠質素，其實真的要遠離一些刺激性的食物，無論是咖啡、奶茶，或是香煙、酒精飲品，也同樣令到我們很難入睡。所以就算你們有這些生活習慣，也盡量嘗試在晚飯前停止，讓身體可以慢慢進入靜止狀態，身體裏面的器官可以得到充分休息。

其實最重要的是放鬆心情，能夠放鬆心情的話，趕走雜念，自然睡眠質素也會提高，希望大家每天也有優質睡眠。



作業簿 林作

### 勇於跳出舒適圈

練拳練了兩個禮拜，最大的體會就是一切都只是習慣問題。

早起很辛苦？只是習慣問題。連續兩個禮拜都早起，你就沒事了。

吃不飽很辛苦？只是習慣問題。連續兩個禮拜都吃不飽，你就沒事了。

事實是，頭兩個禮拜，我練拳真的是辛苦死了。我完全想放棄。每朝3個小時，根本不是一般人可以接受的程度。各位，我是從來都沒有練過的呀，一下子要這樣練，根本不可能。好了，你會問，我不是經常踢足球的嗎？是的，但強度根本不一樣。我現在學的是格鬥式的訓練，比起一般的訓練班、興趣班，實在是困難太多了。

師父超好人，看到我的水平，當然知道我距離目標還很遠。他會及時叫我休息，也懂得什麼時候要我加把勁。

最重要的絕對是心意。師父說，沒心的，肯定就不會教了。但他看得出來我還是有心的。鬥志，他認為可以再強一點，這點我也同意。給我一點時間，我覺得隨着自信的增強，我會愈來愈好勝的。

這段時間很感謝大家的支持，很多人看得出來真的很想我贏，

但大家要明白，這是需要時間的。我不敢下任何承諾，我也不斷隨着小目標的達到而提出更高目標。

我目前最大的體會，是我自己在生活中、工作上的潛能，絕對是會因為這件事情而變得更好。我的耐力、耐性、毅力，真的在不斷提高。我甚至因為打拳而更懂得管理我的保險團隊。

所以真的，我很感恩這次的機會。有公關人跟我說，如果要計算這次的價值，我付費100萬港元都不為過。不但形象變好，還多了這麼多粉絲和生意。看來，我真的要多謝鍾培生先生了。

言歸正傳，我真的很想跟各位說一聲：想成功，相信我，要保持天真，然後要勇於跳出舒適圈。很多打過拳的人跟我說，其實很佩服我願意接受挑戰。我只知道，只有挑戰自己，才會有成就。

另外就是你永遠不會知道機會什麼時候會來。我從來沒有想過在2月會有人找我打拳，更沒想過會有這麼多人想看，然後沒想過真的會應約，最後沒想過大家對我會變得如此正面。

但我總是相信，運氣是自己創造的——你愈是努力，你愈是不知道怎麼的就會碰到些好事情。當然，可能是在很多蠢事情都發生了之後。



演藝蝶影 小蝶

### 不能再現的演技

沒想到演藝圈中這麼快又傳來一個壞消息，廖啟智先生息歸歸主。我不認識廖啟智，不過看又一位演技精湛的演員離世，以後我們又少了一位可以讓我們欣賞好演技的演員，心中總是有點不捨的。

一名演員，要花多少個年頭的磨練和下苦功才可以到演技達爐火純青的境界？可是，他的肉身一旦離去，無論他過往花了多少時間、汗水，甚至眼淚所積累而成的經驗也同時煙消雲散，無法重現了。

演員的演技都是很個人化的。即使大家都是受教於同一名導師或同一間學校，學習的內容全都一樣，接受的訓練也是相同；可是，十名在同一班上課的演員在畢業後，學校是不會只訓練出一種演員出來，而是會有十名不同的演員出現。

你也許會說，十名演員都是在同一個戲劇課程學戲的，不可能培養出十種完全不同風格的演員出來吧？這個當然是有可能的。不過，即使十名演員不是各自擁有不同的風格，他們也會是十名各有自己特色的演員。

讓我說清楚一點。有些戲劇學生不喜歡循前人的步履，不想跟着導師的教導來學戲。他們在受訓時，已經受到某種演戲風格所吸引，便會多加研究和探索。若他們對這種演戲風格愈來愈有興趣和認同時，便會很自然地走向這種風格的演法。日子久了，他們演戲的風格便會與班上其他同學的很不同了。若果他們再繼續鑽研下去，也許他們會以該種風格為基礎之上，創造出一種屬於他個人的風格出來。

至於在受訓時完全依照着導師的指導演戲的演員，是否他們在畢業後便會有一模一樣的演法？換句話說，觀眾看這些演法相同的演員演戲，是否都是看一個等於看十個呢？

這當然是。你試想想，你在讀書時，不是全班同學都聽同一名教師的課，讀同一本課本和背同一本筆記嗎？為何在考試時，有人會拿甲等成績，有人會不合格？這是因為很多原因所致，如各人的吸收能力、記憶力、領悟能力、理解能力、分析能力等等均有所不同。

演員學戲也是一樣，即使大家風格相同，戲路近似，但卻總不會出現兩名一模一樣的演員。為

什麼呢？就是因為每一個人都是一個個體，他們對於導師的相同教導會有不同程度的記憶、吸收、領悟、理解和分析，所以他們將戲劇知識由外帶進內，留在自己的心中和腦海中的戲劇知識和技巧早已各有不同的程度。

到了他們要將學習到的演戲知識拿出來應用在演戲時，情況卻更加複雜，因為這牽涉到每名演員本身的性格、背景、經歷、學識、喜惡、信念、胸襟、特質，還有表達能力等等多項條件，並非三言兩語便可以解釋清楚的。不過，肯定的是，眾人經過由那麼多自身不同的條件提煉出來的演技，自然是沒可能相同的。演技的高低、深淺和縱橫便是決定演員演技的優劣。

吳孟達和廖啟智兩位最近過世的演員都是公認演技優秀之人，都是從無綫的藝員訓練班培育出來的演員。不過，他們的戲路和風格卻是很不同的，因為他們都是在畢業後在自己的人生路上各自經歷了數十年不同的體驗，再加上選取最適合自己的風格在其上再努力鑽研演技，終而成就自己的一套演法的演員。可惜的是，我們以後就只能重看他們的舊作品，後繼已無他們的演繹了。