



雙城記  
何冀平

### 寒食說清明

春（立春）到寒食60天，寒食節，有一段來歷。  
春秋時期，晉文公重耳被父兄追殺逃亡，山窮水盡食不果腹就要餓死，隨臣介子推把腿上的肉割了一塊，煮成湯混合野菜救了重耳。重耳成為君主，介子推卻隱居綿山，成了一個「不食君祿」的隱士。晉文公親帶人馬前往綿山尋訪，谷深林密無法可尋。晉文公聽了小人之言，下令燒山，趕介子推出山。大火燒了3天，介子推還是沒有出來，發現時已抱樹而死。在他身後的柳樹洞裏藏有一片衣襟，上寫：「倘若主公心有我，憶我之時常自省，臣在九泉心無愧，勤政清明復清明。」晉文公悲痛萬分，安葬了遺體，將一段燒焦的柳木，帶回宮中做了一雙木屐，常望它哀嘆：「悲哉足下。」  
此後，「足下」成為下級對上級或同輩之間相互尊敬的稱呼。介子推被火焚而死，晉文公下令每年這一天火禁，不准動火，也稱冷節、寒食節。據說民國以來，將寒食與清明同過，清明節也應是來自介子推的詩「勤政清明復清明」吧。  
一連幾日清明復活節假期，被困一年半無處可去的香港人，拉家帶口四處行走，香港沒什麼可玩，唯一的節目就是一家大小圍坐吃一餐，大小食肆全滿，都是

等號排隊的人，能上就吃，哪還顧得上冷食熱食。  
內地有些地方延續老規矩，到了這一天，依舊要冷食。各地方冷食習慣不同，生吃雞蛋、冷餛飩、冷高粱米飯、炒麵，不是用油炒，是炒過的乾麵粉，青菜、豆腐生食，稱為青龍白虎。東北地區要在清明這一天「開醬缸」。東北大醬是有名的，東北人離開家鄉最想的就是大醬。  
正宗東北大醬，以前聽說過沒吃過。第一次吃是在鐵嶺，記憶難忘。那一年，為寫電影，我追蹤探訪世界競走冠軍陳躍玲，從香港跟她到東北老家。世界冠軍這一次真是衣錦還鄉，光是霍英東先生送的黃金就重達1公斤，長途4,000里路，就我和陳躍玲兩個女子，盡量低調，真怕有人來搶，好在那時候信息不發達，民風也還純樸。  
陳家的小村子已經鬧得人仰馬翻，東北人熱情，來看冠軍的親戚朋友都會帶來吃的，各種吃食擺了滿滿一炕。酸菜白肉我很愛吃，以前吃的是台灣酸菜鍋，酸菜融化在湯裏，肉片如紙薄，東北的是真材實料十分粗獷，面盆大的鍋子，肉塊像大拳頭，酸菜比筷子粗。最吸引我的是陳躍玲自家做的東北大醬，發酵了一個冬天的大醬，就在清明前後開缸。

### 行山要量力而行

香港是全世界女性壽命最長的地區，這和香港人的生活習慣和廉價而優質的公共醫療有關。疫症期間不能出外旅行，幾天的公眾假期或平日的周末很多朋友都三五成群去行山、做運動，在港九新界的郊野公園，海邊有很多人。我很久沒有和朋友行山了，現在一齊行好似自己回到了以前青春少艾的年代，頓感年輕了20年……  
行山是一個非常好的運動，尤其是香港的郊野公園設施很好，欣賞香港的湖光山色，吸收新鮮空氣，好友間互訴心聲是最好的減壓良方。不過有些注意事項要特別小心：  
1.出發前要先計劃行程，留意天氣預報和交通情況，告訴親友將去的地方，要同朋友一齊有個照應，不要獨自行動。  
2.穿著棉質透氣的衣服，帶手提電話又電器，蚊怕貼或噴霧，充足的飲用水、食物、地圖，如果行山最好穿防滑的行山鞋以防走山路的時候泥沙令人容易滑倒。  
3.出發之前留意自己的身體狀況，如果你有頭暈身熱，身體不適，要

量力而行，大不了再約過，好過勉強自己，在山上找不到急救設施發生意外就麻煩了。  
4.登山走斜坡或石級很費力氣，如果發現自己呼吸急促、心悸，要請周圍的朋友幫忙，如發現不妥，必要時要報警，千萬不要硬硬勉強自己。膝頭在上下石級時容易令膝關節軟骨造成勞損而引致痛楚，身體過重或者背負很多重物去行山，例如攝影機等更加要留意頸椎、腰椎、膝蓋的負荷，要減輕重量，事前做準備運動，留意山的斜度。可以帶備拐杖分擔壓力。  
5.如果有敏感體質的人可能會對花粉和其他東西敏感，要帶防敏感的藥物，一旦發生敏感可以非常嚴重，這時候敏感藥可以是救命之用。  
6.危險的事情不要做。特別是在山澗、懸崖、峭壁、怪石嶙峋的地方，不要為了拍一些特別的相而冒險。生命是最寶貴的，不要明知不行而行之。  
平安、健康、喜樂相輔相成。

● 龍脊行山徑眺望石澳高爾夫球場石澳村。 作者供圖



大地遊走  
晨思

### 人生若可倒着活

匆匆走過少年、青年、中年，如今已近老年的我，這幾年總在想：一個人若可倒着活一次，該有多好。  
對年輕人來說，若可倒着活，就不會因思想簡單而跌跌撞撞，被一個個問題包圍着不知所措，不會因年少無知走些莫名其妙的彎路，浪費寶貴的大好時光。就可多些思維上的成熟、多些豐富的人生經驗、多些正確處事判斷的能力，讓年輕的生命激揚飽滿又不過於輕率與單薄，讓歲月在從量的積累到質的飛越過程中減少太多的遺憾。  
回頭看一看，生命的足跡常常就是這樣：一個個年輕的遺憾懊悔，構築着一個個年老厚重的教訓體驗，而當我們悟到了人生的真諦，卻已無法支配自己的生命。人若可倒着活，生命的缺憾會減少很多很多，生命完美的時刻會增加很多很多。  
人老了，一定會慢慢失去健康，喪失生活的自理能力；人老後，多半就會變得嘮嘮叨叨，老邁過遍；人老了，大都會給孝順的兒女增添很多麻煩，給不孝的

兒女欺侮嫌棄的藉口。人老了，好比黃昏的太陽即將步入黑夜，好比枯萎的花兒接近凋零；人老了，好比經歷千辛萬苦爬到了頂峰，卻斷了來路，人走近死亡的門檻，心境總是淒涼的。人生若可倒着活，那該有多好！  
我們就好像在黎明中行進的人，見到了東方的曙光，有了生活的希望；我們就好像背着沉重包袱的人，邊走邊清理身上的負擔，愈走愈輕鬆，愈走愈快樂。就可從年邁體弱變得朝氣蓬勃，從滿目滄桑變得青春美麗，從被人嫌棄到被人寵愛，從成熟複雜到天真單純。  
總之，就可從生活的重負中擺脫出來，直到最後重新回到母親的懷抱，在那個溫柔的臂彎裏安詳而又幸福地走完一生。想一想，這多麼美滿的結局，又是多麼溫馨的行程啊！  
只是，人倒着活一次，只是幻想而已，只有在夢裏才可實現！因此，放棄幻想，鼓足幹勁，在人生的大路上，一直向前走吧。若想想少憾事，那就多學習、多思考，時常反思、及時糾錯，腳踏實實走好屬於自己的人生路。



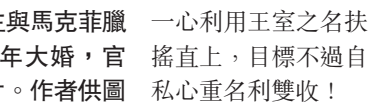
此山中  
鄧達智

### 曾亦青春美麗過

英國安妮公主曾亦青春美麗過，歲月練歷動奮民間事務，讓她更美麗，獲致女王及民眾愛戴。  
年輕時的安妮熱衷於騎術運動，曾代表國家隊出席不少國際賽事，贏過不少獎項，可惜臨場馬失前蹄，飲恨奧林匹克，獎牌留待多年後由她女兒奪得。安妮父親菲臘親王熱愛運動尤其馬術，對兒女要求極高，無奈三名兒子這方面勝不過獨女；傳聞親王眼中的安妮才是心目中至期望的兒子化身。年長後，不以外表打扮贏得八卦風騷，卻在服務王室及民政事務上舉一反三，比安妮三名兄弟做得更出色。  
時間花在哪儿一目了然，年輕的安妮沒將時間花到妝容衣飾，跟歐洲一眾公主貴族大相逕庭，用在騎術及日後履行公務的學習上。沒有母親伊利沙伯二世與阿媽瑪嘉烈公主的天生麗質，另加經常髮型清湯掛麵與平實衣飾，大家都忽略了這位看來不苟言笑的公主美麗的另一面；直至1973年，23歲下嫁馬克菲臘隊長（Mark Phillips），由著名攝影大師Norman Parkinson拍下多張異常漂亮的照片，包括用到紀念郵票上面的造像，大眾眼前一亮……啊，公主曾亦青春美麗過！  
細觀安妮外表，五官端正唯獨下巴略斜，頭髮屬砂啞金色（Sandy Blonde）而非北歐人頂上常見的明亮金色。這方面筆者比較熟

悉，過去無論在加拿大還是英國芸芸同學朋友當中，蘇格蘭、愛爾蘭及英格蘭等英倫三島族裔，泰半長有略欠吸引的啞金色頭髮，這類髮色必須常加梳理，予以適當調色，不然呈現出來，便是灰金色。  
安妮不單止外表打扮上獨來獨往，懶理旁人目光；行事沉默低調，鮮予解釋。例如首段婚姻維持了十年，離婚後低調改嫁摩太羅倫爵士（Sir Timothy Laurence），只予簡單報道而無解釋。作為女王獨女，與前夫所出一子一女為女王長孫長孫女，傳統上理應獲得爵位封號，安妮不屑一顧；前後二位夫婿與兒女不沾任何Title，打破英國王室千年傳統。  
自從堂姨雅麗珊郡主（前根德公爵之女Princess Alexandra）年事漸長，逐步退下的公務由安妮取代，成為女王身邊至得力助，肩上手公職之多，王室之中第一人！相信任子威廉王子夫婦為下一波接班人。王室所出，宮廷成長，安妮當然至清楚宮禁與禮儀，猶如不懂事的二侄媳梅根指責王室就是一所機構（Firm）！  
這個當然，何止一所機構，更是背負千年傳統的機器，若後人不善管理，兵敗如山倒溫莎王朝隨時瓦解；豈是三流戲子梅根之流眼界所及，名副其實搞搞震右幫襯，一心利用王室之名扶搖直上，目標不過自私自利名利雙收！

● 安妮公主與馬克菲臘隊長1973年大婚，官方宣傳圖片。作者供圖



百家廊  
范舉

## 拜登政府調動海軍包圍中國只能自尋煩惱

拜登政府上台之後，繼續對中國極限施壓，放出聲氣美國海軍快接收新戰斧導彈射擊升級並且會派到東方來。新一批雷神公司Block V戰斧導彈射程延長至超過1,600公里，有助美軍更好應對中國東風反艦彈道導彈，並可以穿透中國的航空母艦和驅逐艦。  
但這款亞音速導彈技術漸趨老舊，被中國及俄羅斯高超音速巡航導彈比下去。在特朗普快卸任的時候，為了嚇唬中國，美國與澳洲的海軍舉行了2020年度「環太平洋」軍事演習，故意同盟友舉行了「擊沉中國軍艦」演習，使用了多枚反艦導彈擊沉了查爾斯頓級兩棲貨船「達姆姆」號（LKA-114），以顯示快速消滅中國艦隊。這很明顯，這是一種軍事上的詭計伎倆。  
上世紀五十年代開始，美國使用各種軍事手段和禁運手段，企圖扼殺新中國。那時候中國的軍力與美國的距離相差很遠，結果中國戰勝了美國的封殺政策，一天比一天強起來。拜登政府在今天中國國力大大提升的情況下，仍然搬出炮艦政策，結果是在阿拉斯加的會談上，楊潔篪和王毅有力痛斥了美國的霸凌主義和對中國「居高臨下」的態度，指出干涉中國內政，利用軍事力量和金融霸權進行長臂管轄並壓制各國，中國決不吃美國這一套。如果美方想以此增強所謂對華優勢的話，那完全是打錯了算盤。  
接着下來，中國外長王毅在廣西桂林會見俄羅斯的外長拉夫羅夫進行了戰略溝通，並且達成了廣泛的合作共識。中俄隨即都發報了回應美國的導彈威嚇的消息，讓拜登政府

自暴其短。單純一個美國對中國，可能會佔有優勢。如果中俄聯合起來，實力就遠遠超過美國。更何況，中俄都亮出了導彈的王牌——高超速反艦導彈。美國的導彈不過是老爺貨色而已。原來，中俄兩國的導彈都有一個特點，製造成本低，殺傷力大，戰爭的時期再生產能力、速度的優勢，遠遠壓倒了美國。俄羅斯宣布今年春天，北方艦隊就會公開發射「鎂石」導彈，可由水面艦艇和潛艇搭載和發射，飛行速度可達9馬赫，可以轉變飛行軌道，射程超過1,000公里。美國的反導彈系統僅僅是3馬赫，根本不可能保衛美國的軍艦。俄羅斯取名「鎂石」，也有針對性，其含義即美國的導彈系統非常昂貴，好像鑽石的價格，俄羅斯的導彈價格好像「鎂石」那樣便宜，但其透過閃光耀眼的程度，勝過了鑽石。美國立坐不住了，陸軍部長立即示威，說美國高超音速導彈命中精確度達到15厘米，而美國空軍同時表示，該高超音速導彈可以在12分鐘內打擊1,600公里外的目標。美俄爭相展示自己的高超音速導彈，新一輪的高超音速武器軍備競賽已經開始。  
中國則放出消息，正在發展這樣一種新概念軍艦，最多可攜帶500枚各型導彈，既可以在水面航行，也可以潛水航行，稱之為「中國版武庫艦」。美國的衛星和偵察機不能發現潛水航行的「武庫艦」，「武庫艦」卻可以在10分鐘之內，擊沉美國的航空母艦。中國還公開宣布建成了具有世界先進水平的055型萬噸級導彈驅逐艦——而且一上首批就是8艘。

中國還放出消息，中國建造了世界上最快的JF-12爆轟高超音速風洞，使得中國的導彈可以在大氣層上方飛行，使導彈軌跡出現了改革性的改變，飛行到目標上空然後直插而下，這是美國反導彈系統的「死角」，中國高超音速武器的發展速度進一步飛升，美國面對防禦難度，其最令人驕傲的導彈系統形同虛設。  
中國在製造「東風-17」彈道導彈，高超音速武器可以10馬赫極速飛行，從中國15分鐘內打到美國大陸，且已經從草稿稿落實到實物。這款神秘的超高音速導彈「東風-17」（DF-17），或稱HGV，這其實是火箭發射的無人機動飛行器，和傳統導彈比飛速特快，軌跡善變難尋，試射7次全部成功。美國導彈防禦部門專家格里夫斯說，令人擔憂的是這種技術今後不斷蔓延到太空領域，真正到達那一步，對美國現有技術來說將難以應對了，現在可以預防的決斷便是，使用太空傳感器填補美國國防部地面傳感器層內的空白，將保護層延伸到大氣層面。  
中國更加令美國吃驚的是採用了量子通訊系統和導航系統，美國根本不能利用電子干擾的方式，破壞中國的獨特的人工智能導彈。  
中國與俄羅斯的策略都是一樣的，沿着海岸1,500公里，布下了超高速導彈天羅地網，讓美國的航空母艦不可靠近。現在是拜登政府最煩惱的時候了。  
美國的《時代雜誌》說，拜登政府採用導彈系統和新式的軍艦逼近第一島鏈，危險性極高，這好像是患夢遊病一樣，完全感覺不到與中國爆發戰爭的風險。

### 睡眠窒息症的無奈

「睡眠窒息症」這5個字，我好像近年才接觸得比較多。原因就是，我的姐夫在3年前，就發現患上這個「睡眠窒息症」。其實這個症狀偶爾也聽到，不過出現在家人身體上，感覺就距離很近。  
話說我的姐夫睡眠的時候發出很大鼻鼾聲，然後我的家姐告訴他這個問題，經醫生診斷之後，斷定為「睡眠窒息症」。最初以為是一個很普通的症狀，因為坊間有很多方法解決睡眠時發出的鼻鼾聲，如什麼鼻貼，或是一些營養補充劑，所以我姐夫便用盡任何方法去解決；但後來愈來愈嚴重，甚至試過多次睡眠的時候有窒息的感覺令自己驚醒。所以他也找尋一些專科醫生看這個病情，結果原來不是我們想像中的這麼簡單，還需要購買一部好像吸塵機大小的機器，接駁着一條喉管及氧氣罩，要在睡眠的時候戴上，就好像一些病人躺在醫院時的幫助呼吸機器。  
我是一個求知欲很強的人，當我知道姐夫患上睡眠窒息症之後，便從網上看看有關的資料，原來患上睡眠窒息症之前，人的身體會有一些機能引發出的病徵，例如：半夜如廁、脾氣暴躁、認知力減弱、缺乏動力、經常感到疲倦等等。但是最嚴重會引致心血管疾病，如果出現這個問題，真的不可以掉以輕心。睡眠窒息症患者除了以上病徵外，還很容易引致其他疾病，例如：高血壓、高血糖、中風、心律不正等問題，看上去也覺得很恐怖。原來有不少國際研究已指出，睡眠窒息症是其中一種導致高血壓的成因。由於睡眠窒息症患者睡覺時呼吸道受阻，會大大影響心肺荷，如患有心臟病的人士更有可能增加死亡風險。因為身體的構造其實非常複雜，不同的器官原來有互相的影響。就好像我最近看了一個有關「驚恐症」的症狀，原來腸胃不好也會影響到大腦的問題，然後便引發出一些情緒病，所以要身體健康，可能我們也要用盡很多方法令到每個機能都得到健康發展。我在網上搜尋了一些醫治睡眠窒息症的方法。治療方法主要可分為四種：非手術方式、藥物、睡眠呼吸機及手術。若果病情較輕微，醫生會建議患者透過手術以外的治療方法改善病情，包括戒煙戒酒、均衡飲食、勤做運動等等。若患者病情嚴重，例如有中度至重度呼吸停頓等等，便有機會需做手術進行治療了。  
還記得兩年多前的夏季，住在香港的家人一起飛到美國紐約跟其他家人團聚。那一次，我的姐夫從加拿大到美國共敘天倫之樂。他基本上在日間的時候，沒有任何身體上的毛病及症狀出現，但到了晚上，他便拿出那部幫助呼吸機器才睡覺。當我看見他睡覺時戴着氧氣罩，當時感覺有點心酸，真的像一個病人躺在病床一樣。所以人年齡大了，身體的毛病也應運而生，沒有辦法可以抵抗，只可以乖乖地跟著補救的方法過着自己另一種生活。就好像我姐夫一樣，除了在家中便使用幫助呼吸機器之外，如果要出外旅遊，也要攜帶着這部機器睡覺，所以他在日常生活中，也要考慮到很多問題，始終要帶着這部機器有點麻煩，唯有儘可能少一點出門旅遊。  
所以我們真的要做得多點運動，就算疫情不太方便到處走，也盡量選擇一些地方及範圍徒步，有些醫生說：「只要每天徒步半小時至1小時，對於身體的機能也有很大的幫助。」不然的話，好像我姐夫現在要佩戴這部呼吸機睡覺，我只可慨嘆地說「跟着一世」，有點無奈。

### 「想不到戲劇節」

最近疫情稍緩，劇院重開，香港演藝學院（演藝）戲劇學院的演出剛好安排在這段時間上演，非常合時。是次演出有些特別，因為它不是一個舞台劇，而是一個戲劇節。戲劇節的名字亦很特別，名叫「想不到戲劇節」。宣傳資料稱這個演出是戲劇學院舉辦的首屆「想不到戲劇節」， meaning 他們以後將會繼續舉辦這個戲劇節。  
通常戲劇節都是以城市名字、戲劇創作人的名字，或是主題名稱等為名，為什麼「演藝」這個戲劇節會叫做「想不到戲劇節」呢？是意想不到的意思？還是很想，卻想不到？又或是想（希望）不（用）到呢？  
戲劇節的名稱特別，是吸引觀眾進場的元素之一。我也有點好奇，便在一個星期六下午走進「演藝」的實驗劇場去。  
「想不到戲劇節」共有三個演出。它的安排也很有心思：在兩個多星期（包括三個周末和星期日）的周日的晚上，每晚輪流上演一齣話劇。在周末和星期日，則分別在下午1時、4時和晚上8時上演三個話劇。這樣，對三個劇均有興趣的觀眾便可以在星期六和星期日一天之內一口氣觀看

三個演出。同時，每個演出都分別在周末和星期日的三段不同時間上演。換句話說，觀眾即使有固定不能抽空的時間，仍然可以在不同的時間欣賞到三個演出。  
我選擇星期六看劇便是因為可以一口氣看畢三齣話劇。可是，礙於工作，我只能挑選戲劇節的其中兩個演出。戲劇節的三個演出包括：羅蘭·希梅芬尼（Roland Schimmelpenninck）的《金龍》（Der Goldene Drache）、朱寅的《我是月亮》和馬丁·昆普（Martin Crimp）的《殺死她十七次》（Attempts on her Life），都是「演藝」戲劇學院三名應屆導演系畢業生的畢業製作。演員有些是學生，有些是校友。  
打開場刊，戲劇學院院長潘惠森的序文解釋了舉辦「想不到戲劇節」的原因。他說：「為什麼要搞（戲劇節）？這是一個態度，表示珍而重之。不一定最好，但一定最真。我們以最誠實的初心追求戲劇藝術上的卓越，因此珍惜。只有珍惜，才能持之以恆，走得更遠。」因此，戲劇學院舉辦「想不到戲劇節」，並不單止是將學生的畢業製作呈現於觀眾和評考他們的水平的導師眼前，讓他們完成課程的最後一個功課後

畢業去也；更重要的是，它是學院和導師們給予這班年輕的劇壇新一代在踏出校門前的最後叮嚀和期許。  
潘院長在他的序文中亦解釋了戲劇節名稱的來由。他說：「古代人民在長期生活實踐中掌握到的季節更替和氣候變化的規律。我們的節也有節氣，就是『想不到』。愈想不到，愈要想。這是我們通過長期的創作實踐而認識到的唯一規律。『想不到』也可以被理解為英語的Unexpected。希望我們的同學，能夠帶給大家出乎意料的一點收穫，不枉此節。」  
原來「想不到」是有兩個意思。第一個是「愈想不到愈要想」，這句話令我想起《詩經》中《關雎》的四句：「求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉，輾轉反側。」應該是相近的意思吧？「求之不得，輾轉反側」正是當藝術家應有的態度。  
第二個意思是「愈想不到」，也是當藝術家應該牢記的法門。藝術就是創作，創作也要創新，創新便要跳出固有的框框，創造出新意和新領域，給觀眾有意想不到的驚喜。  
希望這批畢業生能以「想不到」的態度帶給香港劇壇「想不到」。