雙城記

五十年滄海桑田

何冀平

50年前，一個和現在一樣的秋天，陝北延安依山傍水的王家坪，這個曾經是中共中央軍事委員會和紅軍總司令部的院落，古槐樹下集合了100餘個未滿20歲的青年，下鄉3年的錘煉，個個風華正茂，美如驕陽。在延安插隊落戶的北京學生有2萬8千多，100人算是百里挑一，這些人要做一件大事，組成一個知識青年赴京匯報團，上北京。50年，半個世紀過去，匯報團的百餘人已四散東西，不知去向。

幾位當年赫赫有名的知青標兵，他們曾是赴京匯報團「講用組」成員，拿出和黃土地一拚高下的勁頭，組成籌備組，要舉辦匯報團50年紀念聚會。這幾位標兵，做什麼事都極其認真，本着「沒有找不到的人」的信條，按照匯報團名單，一個一個，一個傳一個的找，幾個月的尋找，除去外國定居的、已經故去的、身在外地的，竟然有將近50人，他們在北京相聚了。

50年前北京知青奔赴天南地北，組團赴北京匯報的只有延安地區，這是中央對老根據地的關照和情感。匯報團分講用、展覽、演出幾個組。我被選中參加演出組，我唱不行，跳也不大行，被選中是因為我寫了一個小劇本，這是我平生的第一個劇本，發表在《延河》，稿酬是半個手掌大的一個塑膠皮小本，折合現價大約不過兩毛錢，一直珍而重之帶在手邊。這個類似小品的小劇，講述一個女知青在延安遇到父親救命恩人的故事，雖然簡單幼稚，倒也真情實感。我演不了劇，在大歌舞《軍民大生產》裏演個小娃娃。曾聽說過這樣一件事，解放初期，評劇名家新鳳霞在中南海演出評劇《劉巧兒》，一出場，還沒開口唱，台下就響起雷鳴般掌聲和呼叫聲，新鳳霞嚇了一跳，以為自己出了什麼差錯，原來是舞台上的布景窯洞，引起台下觀賞者無限的思念。

我們的歌舞也有窯洞，會不會也有那樣的效果？滿腦子幻想，在那不知失望和祈望的年齡，只是清純地看一切，天永遠是藍的，水永遠是清的，延安的黃土地永遠是暖的……

50年沒回過延安，曾經寸草難生的陝北高原，如今一片蔥蘢，十里不見一棵樹的黃土坡，種植蘋果400萬畝，產量400萬噸，首居中國城市第一。滄海桑田，50年不見，從外表和容貌上已經認不出曾經的夥伴，靠想像大概能估計出幾分，你們都經歷了什麼？倒是一開口，扭起秧歌，唱起道情，依舊是那份青春，那片驕陽！

此山中

Gemma Chan與華裔女演員

鄧達智

2018年對演員Gemma Chan（陳靜），可謂人生分水嶺；那年她演過《我的超豪男友》（Crazy Rich Asians）雖非第一女主角，作為重要配角，她的演出與形象大放光芒，蓋過前輩盧燕、楊紫瓊，當時認定這位絕大部分觀眾都陌生的演員將會脫穎而出，打破種族膚色藩籬，以國際人，而非單單亞洲人的角色深入民心。

進入牛津Worcester學院唸法律對不少人說來，不單止個人，而是整個家族的至高點；對於Gemma頂多只是人生經歷多個開始的其中一個。

下一個開始，相信經歷頗為困難的決定；放棄進入法律專業，卻投考倫敦Drama Centre進行演藝訓練。一般唐人父母大概晴天霹靂，五雷轟頂，父親不斷搖頭嘆息，母親以淚洗面哭訴女兒不成器，好好的牛津背景律師不好好當，卻180度轉變當演員去？

陳家來自香港的工程師父親、蘇格蘭長大的藥劑師母親當然理解，回望英國歷史，能有幾個律師名留青史？卻有多少個不單止英語國家，甚至非英語國家稍為唸過書的人未聽過莎士比亞？起碼普羅大眾聽過、看過《羅密歐與茱麗葉》！

然而他們的身份跟一般英裔、歐美裔，甚至膚色略深且在英國過百萬人口的印度裔（北印度膚色較白的種姓婆羅門人，本來便跟歐洲人同為雅利安人）不一樣，在英語世界的影視圈，尤其女性，能夠脫穎而出成為女一號，歷史上只有獨一無二、美國加州出生，演過1932年著名電影《上海快車》的Anna May Wong（黃柳霜）。餘者只有跑龍套份兒演演女傭、洗衣店女工、唐人菜館女侍應，連賽珍珠筆下名著《大地》1937年拍成電影，女主角放棄亞裔演員而用上Luise Rainer化妝成華人臉容……上一輩觀眾當不會陌生的盧燕，電影生涯至輝煌高峰，為背着「旅美紅星」宣傳口號回港拍大導演李翰祥的清宮系列，演活西太后慈禧，摘過金馬獎影后。

中國影后陳沖去國數十年，在荷里活至得意，可作傳世的作品叫《The Last Emperor》（末代皇帝溥儀），那是回到北京拍攝，意大利一代導演豪傑貝杜魯奇奪得十個奧斯卡金像獎的經典，雖然男女主角；北京的陳沖，香港的尊龍未獲獎，總算締造了演藝事業的光榮。

來自香港，上海出生的導演王穎曾經藉着小眾電影《點心》發過光、發過熱；也帶挈了一眾華裔女演員在其後好幾套電影得到演出機會，包括了浮沉西方影、視、舞台大半個世紀周采芹（京劇天王周信芳長女）及他太太，港人懷念的繆騫人。

李安導演紅透半邊天，拍過著名電影無數，縱使章子怡，亦止步於他獲得的最佳導演獎大放異彩的《臥虎藏龍》，楊紫瓊一貫的中堅，印象之深卻未如執尾彩的鄭佩佩，始終未能從華人角色中脫穎而出。

影后張曼玉、鞏俐皆為歐美影藝界肯定的人物，星運相同；始終踏不出華人或亞裔人的角色。

千呼萬喚，首先出彩為加拿大韓裔Sandra Oh，被接受為國際人一分子，演技派；Gemma Chan出現，除了演技，將會以極稀罕的偶像派勝出；在此之前只有男性演員李小龍、成龍，甚至李連杰得此殊榮。（未完）

●英國香港移民第二代Gemma Chan成為2021年英國《Vogue》9月號首位華裔封面人物。 作者供圖

發式生活

從辛辣中領略人生道理

余宜發

最近在網上搜尋一些影片觀看的時候，無意中發現，在今年年初於日本上映的一套電視劇集名叫《激辛道》，因為這個名字吸引我看一看，然後便看個不停。

其實每個人吃東西的口味也有不同，有些人會喜歡吃甜一些的東西、有些人會喜歡吃辣的東西、有些人會喜歡吃淡口味的東西，其實悉隨尊便。不過在我們把食物放進口裏的時候，原來也可以悟出一些道理。

日本電視劇集或電影的題材，大多數也是給觀眾正能量。例如一個經常遇到挫折與困難的人，從這些挫敗中奮發向上，最後排除萬難得到成功。而我看的這套電視劇集大致上的內容也差不多。裏面說到一個在大阪長大的年輕人，一直在大阪一間飲料公司工作，但突然有一天，他的上司要求他調到東京的分公司上班。

最初他摸不着頭腦，為什麼是我？只好硬着頭皮離開熟悉的地方，然後到一個對他來說是陌生的環境工作。據我所知，我們通常會說「關東」與「關西」的人，「關東」就是「東京」，「關西」就是說「大阪」。無論是生活習慣或潮流觸覺也有分別。而有些人會說，關西的人沒有東京居住的人那麼走在時代尖端，甚至乎可以用兩個字形容「老土」。所以這個男生要調到東京工作，其實遇上很大挑戰，而且很難融入同事的世界。至於他的工作範圍，是要到一些商店推銷公司新推出的飲料。但劇集裏面他就要面對很多商店的老闆阻攔，甚至乎對他銷售的產品沒有興趣，令他多番挫敗。

該電視劇每一集的重點，講及他跟其他同事會到一些餐廳吃飯，但不是一頓簡單的飯菜，而是每一次也要吃超級辣的食物。最初他完全抗拒及不知道為什麼同事們這麼喜歡吃辣的東西，他也為了迎合同事的喜好，便頂硬上吃這些對他來說從未吃過的辛辣味道食品。最初他吃的時候也十分抗拒，但當他想到面對自己「跑業績」的挫折，就等於要面對眼前這些非常辣的食物作出挑戰，所以最終都把這些辣食物吃完，然後就好像得到力量一樣，重新出發，繼續令那些把他拒諸門外的客戶回心轉意。

還記得他的上司說了以下的說話，很發人深省：「你應該學到了，不能忽視激辛的存在，人生就是一連串的激辛，要細細地品嚐它，然後轉化成為自己的糧食。」就是說，我們當然會遇上很多挑戰及挫折，只要不怕失敗，繼續勇往直前，總有一天會成功。

冬陽天地

消毒不宜矯枉過正

梁冬陽醫生

最近消費者委員會的《選擇月刊》發表了新的研究文章，一些嬰幼兒潤膚露含有香料致敏原可以引起小兒皮膚敏感，一些摺合的杯和盒含有揮發性的有機物超出德國標準，有機會揮發到承載的食物中，長期接觸高分量的這些揮發性有機物，在動物實驗中可能會影響肝臟健康。

但什麼才是高分量，要接觸多長時間才會有影響呢？

嬰幼兒的安全是我一向關注的問題，特別是現今世界無形中接觸很多化學物品，無論是食物、玩具、衣物、清潔劑、日常用品都希望遵循歐盟或者政府設立的安全標準，假如政府的相關部門或者消費者委員會為我們把關，提出一些有用的數據，市民大眾就可放心使用。

嬰兒的奶嘴、奶樽、水瓶，雖符合安全標準，但有些人很喜歡用幼兒奶樽的清潔液，這些化學物品有沒有經過檢測呢？我覺得最好的辦法還是用清水洗，用蒸氣或煮的方法最為乾淨。嬰兒的衣服物料要透氣，舒適固然重要，洗衣液和衣物柔順劑也可令到小朋友皮膚敏感。即使用也一定要用清水過乾淨，特別是毛巾和床上用品很容易讓這些化學物質殘留。

市面上的嬰兒潤膚霜品種很多，買之前最好用鼻子先聞一聞是否有香料，最好用沒有香味的天然產品。開始時在手腳部位先用過，沒有敏感反應才用在身上或頭上，即使敏感也比較容易處理而不是全身大面積的使用。

小朋友的食具也是非常重要，用的物料是不是符合安全標準，能否耐熱，是不是容易跌碎，邊緣是否光滑不容易鋼傷，要經常用清水洗乾淨備用，帶出街的時候要用乾淨的袋包好，如攜帶出街的袋永遠都不洗，這些食具一樣可以被污染，將一些細菌或病毒帶進食物裏面。

有人問每次孩子們的食具用之前都用酒精抹過是不是最好呢？不好！正常的孩子是應該有免疫力的，食具只要乾淨沒有化學成分就可以了。用酒精抹，殘留的酒精對幼兒肝臟一樣有害，所以每一個步驟都可以影響孩子的健康。既不能粗心大意也不能矯枉過正。

●消費者委員會的圖片。 作者供圖

百家廊 范舉

李白出生於碎葉城的各種傳聞

中國歷史上唐代大詩人李白出生於碎葉城。碎葉城是中國名字，現在是吉爾吉斯斯坦的托克馬克市。碎葉城，又作素葉城、素葉水城，因其依傍素葉水，即今吉爾吉斯斯坦和哈薩克斯坦境內之楚河。

在清朝中前期，碎葉城一直是中國領土，但在1864年到1876年，此地完全被沙俄吞併，1864年，腐敗的清政府被迫與俄國簽訂的《中俄勘分西北界約記》，碎葉城就這樣投入了別人的懷抱。從此再未收回。

吉爾吉斯斯坦是中亞的一個小國，東部與中國相鄰，面積大約有20萬平方公里，人口將近600萬。在歷史上，這個國家所在的地區曾經長期是中國的領土。早在西漢漢武帝時，張騫出使西域，開通了中原和西域的聯繫，此後西漢擊敗匈奴，在河西走廊先後設置河西四郡，更加便利了對西域的交流。西域幾十個國家先後臣服於漢朝，為了加強對西域的管理，漢宣帝時，趁匈奴瓦解、在退出西域之時，漢朝在烏壘城（輪台）設置了西域都護府，管轄整個西域地區，包括中亞五個國家。後來歷經東漢、西晉等朝代，凡是中原王朝能夠控制西域的時期，此地就都在中國的管理之下。後來曾被西突厥佔據，唐朝擊敗西突厥後，設立「安西四鎮」，其中包括碎葉城，即是今天位於吉國境內的托克馬克市。

唐朝的安西都護府所管轄的範圍是相當大的，幾乎包括現在的整個中亞地區，670年，安西都護府設在碎葉城。盛唐著名的邊塞詩人岑參寫過一首《熱海行送崔侍御還京》，詩中對熱海作了極其浪漫的描寫，說「側聞陰山胡兒語，西頭熱海水如煮」，可見，高緯度的碎葉城冬季非常溫暖。熱海就是高山大湖伊塞克湖，面積達6,300平方公里，遠比現在的中國第一大湖青海湖要大，史籍中稱此地為「大清池」。

唐代高僧玄奘赴西天取經時，也曾路過伊塞克湖，玄奘見到許多因戰爭而流落在此的唐朝軍士，他們組織起來單獨居住在一個城裏，仍舊說漢語，但服飾已經完全變成異族樣式，這些漢人最終融入到吉爾吉斯民族以及其他民族中去了。

唐代偉大詩人李白的先世，據說是因為做生意來到了碎葉城，有人認為是犯了罪被流放過去的。李白自稱是祖籍隴西成紀，是漢代飛將軍李廣的27世孫，西涼武昭王李暠的九世孫。很多學者認為李白就出生在安西四鎮中的碎葉城，即今天的托克馬克市，在他幼年5歲時，跟隨父親回到了四川江油青蓮鄉的故鄉。根據中國《史記》中記載，大宛國是汗血馬原產地，即今天的烏茲別克斯坦、吉爾吉斯斯坦交界處的費爾干納盆地。張騫出使西域時，經過大宛國（今費爾干納盆地），曾經見過一種良馬，這種馬的耐力和速度都十分驚人，不但能日行千里，更會從肩膀附近位置流出像血一樣的汗液，故稱「汗血寶馬」。汗血馬雖然速度較快，但是牠體形纖細，在古代大將騎馬作戰更願意選擇粗壯的馬匹，這也是汗血馬在古代中國消失的原因。

到了今天，吉爾吉斯仍然有自稱中國人血裔的村落，但他們的樣子已經好像混血兒。一個傳說是，唐朝的時候，派了軍隊駐紮在碎葉城。安史之亂戰火紛爭十多年，唐朝的國力大不如前，國庫空虛，經濟頹靡，軍隊也銳減。但是遠在西域的四鎮在前有狼後有虎的夾縫中艱難地生存着。即使身邊有像突厥、吐蕃這樣的強敵，但唐代軍人絲毫不退縮，忠貞不二效忠大唐。那些戍邊將領在遠離家鄉千里的西域戍守40餘年，從滿頭黑髮、意氣風發的小伙，到白髮蒼蒼、再也直不起腰板的年過半百的老人，他們留了下來，建立了唐人的村落。

吉爾吉斯人自稱祖先是名為黠戛斯的一個民族。這個民族的起源就在吉爾吉斯人的祖先是名為黠戛斯的一個民族。這個民族的起源就在匈奴單于派遣李陵管轄的堅昆地區，這就是為什麼吉爾吉斯人認為自己是李陵後代的原因。也因如此，李白也被傳為漢人和匈奴人的混血後裔。

唐朝的大將李陵，乃是飛將軍李廣之孫，漢武帝時出征匈奴，失手被擒，漢武帝大怒而殺李陵全家。此後李陵娶了匈奴單于的女兒，終此一生再也沒有回到那片養育過他的土地，他的後代在吉爾吉斯建立了國家，稱為黠戛斯，這裏的人仍有部分保留着黃種人的特徵。

據記載有個部落的先祖是李陵一支，經過時代的轉換，黠戛斯人也一路遷徙到了中亞吉爾吉斯，今天的吉爾吉斯斯坦的總統也自稱先祖是漢將李陵。他本是西漢名將，全家被漢武帝所殺，其後代在中亞建立了國家。公元648年，一支來自今俄羅斯葉尼塞河上游地區的黠戛斯朝貢團，在其酋長失缽屈阿棧率領下，抵達了唐朝首都長安。黠戛斯酋長自稱是漢朝李陵的後裔，與唐朝皇帝是同宗，要跟唐朝皇帝「認親」。史料記載，李陵被匈奴單于封為右校王後，負責管轄當時被匈奴征服的堅昆一帶地區，而堅昆正好是黠戛斯的古稱。

作業簿

運動心理

林作

最近練拳準備拳賽，很多時候練習的，卻是心理，或者準確說是運動心理。

香港幾位奧運運動員都有說過，比賽八成可能都是心理。而我擅長的，正正是心理。

我無論是在運動還是其他方面的競技、談判，都用兩種方式面對，幾乎是百戰百勝。

第一，我永遠相信要保持幽默感。一旦沒幽默感，沒有開玩笑的氣氛，那麼，就不瀟灑了。這是可以訓練出來的，但是絕對講究天分。這不是我今天想講的，我想講的是第二階段的方式——無動於衷。

嬉皮笑臉的背後，未必經常能如意、獲得你想要的結果。萬一對方拒絕你、戲弄到你的話，怎麼辦？

其實，只要不以為然即可。

這是大智若愚的感覺。很多時候有人會覺得我是慢半拍，其實我是純粹沒反應——因為沒有什麼更好的事情可以做。

留意沒反應是什麼樣的感覺。如果是強迫性的、逼自己沒反應，或是在強顏歡笑，會被看穿。

我不是在說你要假裝什麼。我認為你要改變整個心態——不以為然。

對，就是完全沒有什麼覺得不得了的，即使旁邊的人覺得很不得了。

你不用以別人的尺去量度你的反應。總之當對方的拒絕或者是挑釁等都對你屬於不利的時候，抖抖肩膀，不以為然，繼續下一步。

或許可以說是種活在當下的版本。不過我覺得還要更進一步——淡然處之。

世界上太多事情可以讓你上心了，沒意思，全部過眼雲煙。不如提高行動量，大數法則，對失敗的、不利的狀況都沒反應，盡量擴大成功幾率吧！

演藝蝶影

我思念這棵空山幽蘭

小蝶

我懷着非常沉重的心情撰寫此文，因為文中主角雷思蘭在本月12日與世長辭。

我本來不想寫這篇悼文。當你真的傷心時，你是不想去想、去提或去寫你想悼念的人。況且，我知道思蘭是一位很低調的人，不愛炫耀成就，亦不喜歡人們高調地談論她或擁着她，讓她成為注目點。

而我這名寫作人，要在難過的時候執筆寫剛離去的好友，更是愁腸百結，思緒混亂。

寫大家都知道她的事情嗎？看她的小傳吧；寫她罕為人知的故事嗎？我不宜寫；寫我與她的交往嗎？都在心中。再說，要將多年友誼中無數片段組織成文，即是要我在傷感中不斷回想我們之間的種種往事，那是很殘忍的事情。

因此，我本來打算只在心中默默悼念好友。

可是，我想起了「生榮死哀」這4個字。回想起思蘭在2014年曾經接受我為香港《文匯報》的訪問後，我寫了一篇長文，當中記錄了她在舞台上的榮譽。她生榮我寫了，現在她溘然長逝，我應該同樣以文字表達我對她的死哀。

我不在此重複思蘭的背景和她多年來的戲劇生活了，因為我在該篇名為《雷思蘭：先與戲劇結婚 再談戀愛》的文稿中已經詳細地述說了她的大半生。思蘭走後，網上有些人報道思蘭的消息，都是從這篇訪問稿大量取材和引用文字，報道思蘭的背景至她在2014年的生活。

這兩天，我再次閱讀這篇文稿，重溫思蘭的生命軌跡。她說她是分別被音樂和戲劇兩種表演藝術選中當女中音和演員。可是，世上沒有無緣無故的被選中，原因是她天賦一把嘹亮響徹的嗓子和演戲天份。她的聲音曾經在康樂文化事務署轄下所有場地於演出前響起——以國粵二語請觀眾遵守觀看表演規矩的告示正是由她唸出。她的歌喉亦早已聞名劇壇，近年她在《祝你女途愉快》中獻唱一曲，技驚四座，給不熟悉她的觀眾無限驚喜。

思蘭沒有受過很多戲劇訓練，可是她演舞台劇的天分很高。已故舞台導演何偉龍就曾這樣形容她：「雷思蘭是一名很聰明的演員，一說即曉。她只要聽到我的要求，便可迅即做到，是一名領悟力很高的演員。」

這樣優秀的演員，演戲生涯卻非盡是坦途，星光也曾暗淡。幸好她憑着實力，以《最後晚餐》一劇囊括2012年香港舞台劇獎和香港小劇場獎的最佳女主角兩大獎項。在同一年憑同一個角色同時在兩個頒獎台上奪得最佳女主角獎，不但是前無古人，恐怕暫時仍是後無來者。我在思蘭生命最後階段時，在她耳畔再次以她的榮譽成就提醒她，她是一位出類拔萃的演員，我是多麼欣賞她、支持她。她聽後掉起淚來。

思蘭沒有在舞台上或人生路上大鳴大放，這不是她的性格。芝蘭生於深林，不以無人而不芳。她只是如一朵幽蘭般，在空靈的山上遺世獨立地散發她天生的一身傲然清香。忙於在地上低頭盤算，營營役役的人的雙目被名利和權力蒙蔽，不會留意到這棵芝蘭，而她也不稀罕。只有懂得仰頭觀看天上雲彩，愛與萬籟為伍的人才會被她的孤芳吸引，向她注目。

思蘭，你這棵芝蘭是否如絳珠仙草般幾經修煉後，也來塵世玩走一圈？久在樊籠後的今天，你不想再被世俗的紛擾煩心。你以你獨有的嘹亮聲音呼來西鶴接你復返自然，讓你的本尊重現在叫人仰望的靈雨空山之上，睥睨繼續在紅塵比拚的眾生。

我在凡塵思念你。