



熾烈如火 豐盛如宴

何冀平

受導演、好友、搭檔(曾6次合作)毛俊輝先生邀請,觀看香港話劇團首場演出《往大馬士革之路》。早知道這部名劇,但搬演極少,沒有看過舞台演出,十分期待。劇作者史特林堡是被稱為世界現代戲劇之父的瑞典劇作家,他的作品以如夢如幻,詭異荒謬著稱,隱密的心靈之路,藏匿在並不戲劇化的故事和典型人物之下,是戲劇史上最難演繹的劇作家之一。毛俊輝選這部作品作為紀念他從藝50年之作,選得好,恰如其分。

故事講述一個無名氏,偶遇一婦人,兩人一見鍾情,在與婦人的丈夫一番較量後,攜婦人私奔。在私奔的路上,發現婦人並不是他想要的和想像中的,兩人發生不解之怨,從而牽扯出人與命運、信仰與自我的搏鬥,從拒絕到放下,這是靈魂的選擇。劇名已經帶出深意,擁有4,000多年歷史的大馬士革,是一座恍如仙境的城市,有「人間天堂」的美稱。阿拉伯古書寫到:「人間若有天堂,大馬士革必在其中,天堂若在地上,大馬士革必與它齊名」。通俗點說,往大馬士革之路即是往天堂之路。天堂永在,通往之路卻在每一個人的心裏,好像中國的西天取經,去不去得到,得不到,是每個人的修行。

香港話劇團的演員個個「身經百

戲」,男女主角是極富演技的辛偉強和蘇玉華,喜歡看辛偉強,他的風格總是別有不同,每一個角色在他身上都會有不一樣的呈現,美人兒蘇玉華,心之所愛更不必說。要提到的是,飾演母親的胡美儀,一出場就令我震撼,優雅有派,霸氣內斂,台詞清晰準確,舉手投足,滿身都是戲,較少演話劇的她,令人刮目相看。劇中配角也是個個有名,不在此一一細數。

史特林堡是瑞典最熾烈的火焰,那種壓抑、憤怒得快要爆炸的氣息,蕩漾在他身體深處。尼采發瘋前致發瘋前的史特林堡一信說到,個性是一個人成為人的標誌,沒有個性的人等於零。他倆的朋友的評論家勃蘭克斯說,無數個沒有個性的人加在一起還是等於零。一個作家,沒有火氣和個性,就只能匠人。

無數個有個性加火氣的人,加在一起是什麼?導演選擇一部戲,我好有一比,就像在餐館點菜,要熟知所有有關美食的知識,才能叫得出一台色香味俱全的宴席。香港話劇團有眼光有魄力,集香港導演、製作、舞美各界精英於一堂,呈現世界頂級之作。全球疫情肆虐,考驗着每一個人的選擇,要我們反思反省,哪一條才是通往大馬士革之路?香港各位好戲或不好戲之人,不要錯過這樣一場發人深省的火與個性的盛宴。



Gemma Chan從亞裔到國際

鄧達智

上星期寫過「Gemma Chan與華裔女演員」,好些朋友留言問詢:Gemma Chan跟已經在荷里活或歐洲影業打出名堂,例如:楊紫瓊、鞏俐、張曼玉、陳沖、章子怡……分別為何?分別在於:華裔(亞裔)VS國際

上述女星(著名演員、天王巨星)跟陳靜(Gemma Chan)最大的分別:前者在西方電影中演繹華人或亞洲人(例如《藝伎回憶錄》,楊紫瓊、鞏俐與章子怡飾演日本人),陳靜也曾經歷演藝事業開始演繹華人及亞洲人的小角色;西方電影就是西方人的眼界,華人或亞洲人的角色走不出洗衣店、唐人餐館、雜貨店老闆或侍應,縱使華人學者、科學家、IT精英充斥國際,日本經濟曾經在上世紀八十年代大放異彩兼且一直在美國人身邊盡忠職守,除卻少數幾套電影日本演員得以演繹堂堂正正的角色,正常情況逃不出壽頭壽腦圖章臉的日本商人與二戰日本兵。直至近年,韓國電視劇及電影屢創新高峰,但長久以來頗被忽視,深入國際視點程度不及同種本國同國的朝鮮。

韓國人在北美洲門起來的形象,始自30年前左右,在北美洲開設成行成市、24小時不眠不休、勤奮得令人驚歎的韓國便利店,予世人覺醒這個長期先被中國,繼而日本及美國影響,看似印象不鮮明的國家擁有勤奮無止境兼且創新思維與力量將日本也比下去。

上世紀三四十年代荷里活出現過巨星、偶像派頭華裔Anna May Wong 大半個世

紀之後,加拿大韓裔Sandra Oh先從電視劇、再而電影,以演技及獨特氣質冒頭來,打破種族與膚色的藩籬,以國際人身份潛入西方主流電影。

Sandra Oh跟Gemma Chan的分別,也是同為金球獎影后(Sandra也曾封后),跟Gemma同時出演《我的超豪男友》華韓混血女星Awkwafina間的分別;Gemma除擁有深度的美貌,模特兒天生的衣架身段,還有可遇不可求的氣質和明星魅力。

聽來可悲,Gemma Chan的明星魅力,也是能夠進入西方人視野的一種「國際」認同力量;到目前為止,雖然中國市場前所未有的龐大,電影票房動輒以十數億計,然而影視軟實力方面,中國出品到目前為止,仍未能衝破荷里活的堅固,萬人迷梁朝偉誰可比拚?主演過《尚氣與十環幫傳奇》才算國際影星,縱使《花樣年華》與《春光乍洩》迷倒全球尤其歐洲萬千影迷……未嘗荷里活,仍未算上位;期望未來有變,同胞仍需努力!

香港移民第二代、中產背景、牛津大學法律系畢業、準律師、女性權益鬥士、漂亮英式口音、演技優雅、出演大片角色沒沒了(2020年在《Let Them All Talk》跟影史上至強影后梅姨梅麗史翠普演對手戲,已是一種水平),更是普世媒體及雜誌封面人物的寵兒,她;Gemma Chan打破華裔、亞裔演員角色的局限,以國際人身份,一步一散發魅力光芒!



●用Gemma Chan作封面人物的國際雜誌多若星數,包括時尚寶典《Vogue》,特別喜歡《Angeleno》將她的真氣展示無遺。作者供圖



再次觀看的領悟

余宜發

現在網上選擇觀看影片的方法實在太多,最近我在家無意中打開其中一個電影及電視劇頻道,看見多年前曾看過的一套韓國電視劇集《來自星星的你》,嘗試打開觀看第一集的時候,就一直被吸引著繼續觀看下去。相信很多讀者都跟我一樣,曾經看過這套韓劇,也清楚知道這套劇集無論是劇本或演員也非常出色,更重要的是,地球人類跟外星人的相戀故事,實在太令人動容。

還記得當年看這套韓劇的時候,也引起很多城中話題,甚至身邊的朋友都會不斷地討論劇情。如果你沒有看過的話,讓我在這裏簡單地說一說。

劇集是講述一個在星球居住的人,在種種原因下到了地球生活了400年,當中因為曾經拯救過一個女孩的關係,從此就很想尋回這個女孩,最後原來是一個在韓國當紅的女藝人。當然因為這個男主角是來自星球的人,所以在地球生活也有時限,最後在難捨難離下跟女朋友分開。相信觀眾看電影或電視劇集的時候,也會非常投入主角的世界裏,跟著哭跟著笑。我也一樣。最重要是這次再選擇觀看的原因,原來發現自己已經忘掉了劇情的大部分,所以又再次一直追看到最後一集。

而我最難忘的,除了劇情緊湊之外,就是男主角金秀賢在劇集裏所說以下的話,發人深省:「一個人出生、長大、成人、然後老去,一直到死亡的必經階段。所以我曾這樣想過,反正人總要一死,為何還要這麼努力在生活上爭取可能不必要的東西,只要順序生存,最後大家都會變老長出皺紋,進而消失在這個世上。人生活著像在打仗一樣,活得如此忙碌。我領悟到,沒有人是為了死亡而活著,活著當下才是最重要的,因此就算結局已經決定了,還是可以得到幸福,日子還是可以繼續過下去,這麼簡單的事情,我卻花了這麼長時間才搞得懂。」

沒錯,很多人每天也為某一些不必要的事情而用了太多力氣,但其實只要好好活著,已經很好,因為有太多事情是控制不了,還是交給上天安排吧。

所以有時候在生活上,也可以領悟到一些發人深省的內容。不是叫人不要積極面對及生活,只是有些事情,就算你用多大的努力也未必達到你的期望,只要努力過便好了。



月餅儲存方法

中秋節過後很多朋友發現家中的月餅仍然很多,怎麼辦?

月餅的種類愈來愈多,以前有傳統的雙黃蓮蓉、五仁月、豆沙餅。現在加了很多花款:流沙奶黃餅、冰皮月餅,裏面的餡可能是芒果、綠茶、榴槤等水果。不同的月餅有不同的保存方法,傳統的可以在室溫下只要通風和乾爽就可以保存一兩星期,如果是冰皮當然要放在雪櫃,流沙奶黃月餅如果很快吃完可以放在室溫存放,如果要一段時間才吃就要放在雪櫃,雖然放在雪櫃後的口感不同,但起碼能保質不會變壞,取出來可以用焗爐或者微波爐加熱再吃。也許你會說放在肚子裏邊最安全,是的!不過月餅主要是用糖、油、澱粉製作。無論是糖粉和卡路里面都非常高。

以下是由營養師Kendy所提供的資料:

我們傳統月餅最好每天食少於六分之一個,奶黃月餅最多一天半個,冰皮月餅最好少於每天1/4個。

特別是老人家為了不浪費,將月餅當正餐或者早餐來吃,大大增加了血液裏面的糖分和膽

固醇吸收,增加了糖尿病、心臟病、脂肪肝的風險,即使要食也不要空腹或很餓的時候吃,這樣吸收得更加快。最好在兩次正餐之中當小點或者下午茶。而且分量要控制。如果實在太多月餅,儲存要小心會不會變壞,每次食之前一定要小心檢查有沒有變色和變味,最近就發現有一店月餅發了霉,這樣的月餅絕對不能吃,否則萬一引致食物中毒的話得不償失。

相信明年大家吸取經驗,盡量不要買那麼多月餅放在家裏,為了應節一盒已經足夠了,朋友之間互相贈送也可以選擇水果或其他的禮物,不要千篇一律買月餅造成浪費,包裝的鐵盒既佔位置又不能分解不環保,月餅雖然好吃而且一年才一次,不過要量少細嚼,慢慢品嚐,不要吃得過多以免影響健康。

| | |
|---|--|
| 【雙黃白蓮蓉月餅】 蓮蓉一個等9粒白蓮,8顆糖 食用油及12顆熟砂糖。 ●建議多食蓮蓉內六個一個,蓮蓉可預防便秘。 | 食用份量 1個(90g) 糖量 80g(90%) 脂肪量 45-50g(50%) 鹽 60-70g |
| 【蓮蓉奶黃月餅】 奶黃份量較小,脂肪量較高。 ●建議多食蓮蓉半個或蓮蓉月餅。 | 食用份量 1個(80g) 糖量 250-400kcal 脂肪量 12-20g(10-15%) 鹽 15-20g |
| 【冰皮月餅】 建議選擇低糖的月餅,黃瓜及蔬菜月餅比生果月餅較健康。 ●建議多食蓮蓉1/4個或蓮蓉月餅。 | 食用份量 1個(80g) 糖量 400-500kcal 脂肪量 15-20g(10-15%) 鹽 30-40g |

●圖片由營養師Kendy提供的資料。作者供圖



伊朗、土耳其的鐵路計劃紛紛向東看

范舉

當前,新冠變種病毒嚴重威脅世界,使海運和歐美市場出現了嚴重的衰退。美國和歐洲許多港口、貨倉、運輸的部門,有一半的勞動人口中招,結果導致了港口輪船積壓、空的貨櫃回收出現了問題,全世界都缺乏貨櫃,特別是亞洲到美國西岸的大輪船都沒有貨櫃,運輸費劇增九倍,導致了美國進口的物品成本大大提升,通貨膨脹壓力巨大。

但另一邊廂,美國從阿富汗退兵之後,西亞洲的國家紛紛向東看。中國新疆通往西亞洲、匈牙利和德國的火車運輸由於防疫工作做得很好,班列準點,導至貿易量大升。「一帶一路」沿線的國家紛紛擴充港口和鐵路設施,開鑿隧道工程,一片興旺景象。

最近,中國製造的全球最大直徑全斷面硬岩掘進機「高加索號」日前在格魯吉亞組裝完畢並投入使用。「高加索號」盾構機將主要應用於格魯吉亞南北交通走廊科維爾提至科比段公路隧道的施工,由中鐵隧道局集團和中鐵裝備集團聯合研製,完全採用中國設計、中國標準,由中方獨立製造。掘進機直徑15.08米,全長182米,總重量3,900噸,最大推力2.26萬噸,總功率9,900千瓦,是目前全球最大直徑全斷面硬岩掘進機。公路隧道完工之後,該段公路行車時間將從1小時縮短到20分鐘。

格魯吉亞西面的土耳其,本來一心要加入北約組織,發展和西歐的經濟關係,前美國總統特朗普在2016年對土耳其展開貿易戰,對土耳其鋁鋼大幅徵稅,土耳其近

兩年就開始不斷貶值的里拉克美元匯率又閃崩20%。土耳其里拉大貶值的同時,是連續數月高達兩位數的通貨膨脹率,失業、債務率不斷攀升,一場經濟危機的風暴逐步逼近。在土耳其經濟危機之際,中國送來「大禮包」:中國工商銀行將向土耳其提供總額約36億美元的借貸額,讓土耳其用於能源與交通基建等建設。總統埃爾多安決定土耳其投入「一帶一路」的經濟合作計劃,要與伊朗、俄羅斯、中國以及一些歐洲國家建立新的經濟盟友關係。

土耳其一再公開表示絕對不會允許「疆獨」組織利用土耳其威脅中國的安全,土耳其決定快馬加鞭,發展東西方向的鐵路,使土耳其成為了亞洲和東歐的匈牙利、捷克、波蘭進行貿易的橋樑。中國火車離開了新疆,進入了中亞五國,再進入高加索,進入格魯吉亞,再通往土耳其,進入東歐。中亞、高加索地區、土耳其地區,高山峽谷極多,需要開鑿隧道工程,建設公路和鐵路,許多的引水工程,也需要引水隧道發揮作用。

在上世紀七八十年代,硬岩掘進機是西歐國家的壟斷技術,是集機械、電子、液壓、激光、控制於一體的高度機械化和自動化的大型隧道開挖成套設備,具有自動制導、一次成型、安全快速等特點。2000年開始,中國急起直追,硬岩掘進機的技術不斷突破,早已經超越了西歐國家,承擔「一帶一路」的建設工程,競爭力大超班。目前已廣泛應用於「一帶一路」沿線國家交通、市政、水利隧洞工程。統計數據顯示,內地市場國產盾構機佔有率已超過九成,全球市場份額接

近七成。走出去的國產盾構機,成為中國製造的亮麗名片。專家分析,中國精細的管理和施工標準與大型裝備一同出口,形成了「中國品牌」。

美國從阿富汗狼狽撤退之後,伊朗是這個區域之內最為積極與建通過阿富汗和巴基斯坦向東修築鐵路的國家。去年12月19日開放與巴基斯坦的第二個邊境口岸,並於12月10日開通了與阿富汗的第一條鐵路線。此外,興建通往伊拉克的鐵路將成為伊朗近期的優先事項之一。過去伊朗是一個地理上被美國孤立的國家,今天伊朗積極通過歷史的絲綢之路,穿過阿富汗向東方與中國建立貿易之路。伊朗計劃與建與阿富汗的「卡夫-赫拉特」(Khaf-Herat)鐵路項目,將有助於阿富汗擴大區域和國際交流範圍,並可以通過伊朗和土耳其之間的鐵路到達歐洲。連接伊朗東部和阿富汗西部的「卡夫-赫拉特」鐵路全長222公里,其中139公里由伊朗工程師建造,耗資近7,500萬美元,該鐵路線路每年可運輸600萬噸貨物和100萬人次。

在開通「卡夫-赫拉特」鐵路項目之際,伊朗還打算,將阿富汗的赫拉特與馬扎里沙里夫之間(阿富汗從西到北)車站連接起來,而馬扎里沙里夫車站連接到烏茲別克斯坦、塔吉克斯坦、吉爾吉斯斯坦,然後再到中國(即鐵路絲綢之路)。伊朗還計劃與伊拉克接連鐵路,以幫助伊拉克通過這條路線將其貨物運送到中亞和北裏海。伊朗認為,鐵路向西通到伊拉克的巴士拉和巴格達,然後延伸到敘利亞的大馬士革,伊朗就可以溝通地中海東部國家和阿拉伯國家。阿拉伯國家將能夠通過伊朗到達中國。



賽後感

比賽完畢,感想是——圓滿結束,對得住自己。

向柏榮師父是最好的師父。訓練嚴格不用說,但運動心理的培養,確實是一等一的。他一直在調整我的心態,讓我每一步、每一個階段都知道自己要什麼。

很早的時候他就告訴我,這場不是比賽,這場是表演。這場不是要贏,而是要表現。這場的結果不是打完4個回合後的結果,而是第二天甚至是當晚輿論的反應。

而他一直跟我說,無論是訓練還是之前參加的比賽,他要的,都是我能否做到自己的最好。什麼是自己的最好?就是將訓練的東西拿出來,將師父要求的戰略打出來,永遠保持頭腦清醒,永遠穩守着自己的幾個底線。

第一個底線,就是不能讓對方發揮所長,而意味着兩個部署——距離和攔鎖。打拳經常講究節奏。一方連續打出自己熟悉的套路,那麼很快的,攻勢就會愈來愈猛烈,然後很可能就會被擊倒。所以要和對方保持足夠距離。

擂台不大,小不小。大約7米乘以7米,有空閒跑動,但不多。對方走近,我就要發揮踢足球多年學來的步法,遠離對方。

萬一不能夠保持距離,被對方壓制,那麼唯一的方法,就是反過來,和對方零距離。攔住不放,看

似簡單,卻內裏大有乾坤。我在比賽前兩個月進行了高密度的攔鎖訓練,發現其實有很多細微技巧,能讓我比較不費力去貼着對方,而對方需要很費力去擺脫我,繼而無力打擊。

另一點讓我在擂台上信心滿滿的,就是原來體能是可以控制的。雖然我踢開波,有參加足球聯賽,不過擂台需要高強度8分鐘的喘氣,就真的難很多。

經過半年訓練,當然我的體力好了很多,但實際需要學會的,是如何透過呼吸回氣,另外就是如何在真的沒氣的情況下心理作調整,繼續堅持。

後者就真的是靠意志和師父的高強度訓練了。記得有一次,師父和我練對打,練到我完全沒有了體能,連站穩的力氣都沒了。誰知道他卻命令我繼續,並表示這就是提升能力的絕佳時機,而秘訣只有一個——告訴自己沒力了沒氣了也不要緊,有多累是自己告訴自己的,其實身體還有大把貨,只是潛能未被激發出來而已。

經歷那一役後,我就發現即使自己覺得不行了,只要選擇安然面對,從容不迫地站好,對方其實也不可能多你多少體能。憑藉着這一點,我那天晚上和鍾生(鍾培生)拚到了最後。

謝謝向師父的訓練,你絕對是最棒的。



常說道:一年容易又中秋,今年其實過得不容易。可是,時間卻又飛快似地過去。照說難過的日子應該令人覺得特別漫長才是,所以這兩三年的感覺是很詭詭的。

這個中秋節我們一家如往年一樣,準備開燒烤會過節。因此,我要在早一天便與女傭到市場購買食物,預先醃製肉類和炮製一大盤我家傳統的沙律。可是,迎月日那天天氣還是很不穩定,天文台更預測中秋日會有驟雨。於是,有人問我:「明天可能下雨,還要不要買東西BBQ呢?」

我說:「明天會否下雨我不肯定,可是我不能因為不肯定明天會否下雨而不去做今天的工作啊!」

當我說畢這句話後,我想起了我的電子書《桃桃疫記》的其中一篇周記。那篇由十歲的「桃桃」所寫的周記是關於去年中秋節的一個故事。

在故事中,桃桃遇上與我相同的事情。桃桃在迎月日與母親購買了很多食物,準備在翌日與母親外家的親人一起在家開燒烤會。桃桃很期待這個燒烤聚會,因為自新冠疫情在農曆新年爆發後,她已經很少見到外祖父母、姨姨和

舅舅一家。所以,她很希望在中秋夜可以與她的親人一起開燒烤會。

可是,迎月日卻遇上狂風雷暴,下起大雨來。眼看著明天的燒烤聚會即將泡湯,桃桃很不開心。母親見到桃桃失望的樣子,安慰她說:「今天天氣不好,不等於明天天氣也是差的。其實我們的人生也是一樣。有時候,我們會遇上挫折,或者發生與我們想像和計劃不一樣的事情。但是,所有問題都會過去,亦有可能情況不是如我們想像中那麼壞。所以,我們不要因為今天狂風雷暴而擔憂明天,因為明天可能風和日麗。」

母親教導桃桃凡事要樂觀面對,不要杞人憂天,為不肯定的事情而煩惱。還有,我們做事,即使計劃再周詳,我們再謹慎,很多時候還是會出現在計劃之外的事情,叫我們措手不及。所以,我們不需要過於緊張,以平靜的心態去面對突發的問題,才能迎刃而解。況且,問題可能不是如我們想像中那麼大,而且亦會過去。

既然不肯定明天會怎樣,桃桃便不知道應該如何處理面前的食物。所以,她問母親今天是否還需要準備明天的BBQ,因為如果下雨的話,便不能燒烤了。

過節的意義

媽媽教導小女兒當然仍要做好明天的準備,不應輕易放棄。因此,母親叫桃桃幫忙,把肉類醃泡,留待明天用。如果明天天氣轉好,便可以BBQ。

桃桃不滿意媽媽的回覆,因為她覺得如果明天下雨,便會白費了今天的準備工夫。

媽媽只得直接地教導女兒明天如果真的下雨的話,可以改在飯廳開「大食會」。大家只是將計劃改變一點,今天的準備工夫並沒有白費,因為燒烤會只是形式,大家聚在一起,歡度中秋節才是最重要的事情。

桃桃終於明白過節的意義了。

翌日,中秋節,放晴,桃桃開心地與家人度過了一個燒烤中秋夜。

原來我是預言家,在去年已經寫了的桃桃度中秋故事,今年竟然用在自己身上。不過,今年不但在迎月日下雨,中秋節日身仍然大雷大雨,真的令人不肯定黃昏時會否停雨。

家人有的是樂觀派,說:「早上下雨不等於晚上下雨。」好,大家就繼續按計劃行事吧!

下午,天公作美,陽光出來了,一家人又可以在園子內圍爐燒烤,共度佳節了。

當晚月亮有點迷濛,但不要緊,重要的是一家人聚在一起過節。