



雙城記

何冀平

曾在上文寫到「家宴、國宴、堂宴」，前二者大家都明白，有人問我堂宴是什麼？就是食堂辦的宴，我命名為「堂宴」。北京人民藝術劇院有食堂，辦食堂是哪位領導的英明決定，已無從查找。最早的食堂，在人藝首都劇場後面，一個簡陋的小地方，沒有座位桌椅，全院演職員不論高低，都得拿着各式「傢伙」排隊覓食。

堂宴

請專家、評論家來劇院給劇目提意見，請外界名人看戲，首演後慶功，演員生日聚會，院內凡有聚會，都會在這兒設堂宴。流傳最廣的是辦過一堂「鴻門宴」。話說北京人藝慶賀建院60周年，一個甲子不是小慶。我寫了《甲子園》，故事說是一個私立老人院內藏的隱密，劇中有5位老年人，我想，能請來人藝70歲的退休老演員參演，已是榮幸，張和平院長的氣魄大，要把人藝第一代演員請出來上台。5位都來了，朱旭、藍天野、鄭榕3位年齡都年上八十，除了影視已經多年不上舞台，要請他們再上舞台，可不是件小事。這一日，張和平院長吩咐人藝食堂準備一席午宴，講明要拿出最好的手藝，什麼好吃上什麼，他自己帶上好酒。院長請客，老戲骨們如約赴宴。張院長笑容滿面，婉轉說明由來，恭敬地倒上好酒，一道道又香又軟爛的菜，連續不斷。酒足飯飽，院長的熱情不好推卻，幾位泰斗都當場應承了。出了堂宴的門，風一吹，酒勁一過，豁然想起，這不是鴻門宴嘛！自此，北京人藝的「小食」就是其一。他的家住在四樓，稍稍大一點的一個裏外間，兼客廳書房臥室。劇場重地，服裝、道具、幕布、電路，最容易起火，連煙都不准吸，劇場樓上竟然住了人家。嚴格規定，住「四樓」不可以使用明火，各家就做些不動火的小食佐餐，泡菜、辣醬、子薑、泡辣椒什麼風味都有。於是之家的「小食」是一個大廚子，裏面裝的是上好白酒，好友到訪，自己用特用小碗從罈子裏勺，次數不限。為了解決三餐，食堂就成了他們最主要的熟食來源。簡易食堂後來搬到首都劇場北邊的一排小房子，地方依然是不大，但總算有了桌椅。就在這排小房的2樓，設置了兩間房，就是「堂宴」的包間了。



冬陽天地

梁冬陽醫生

香港政府由今年9月推出乳癌篩查計劃，其實在香港乳癌篩查已經進行30年了，只不過以前是由一些非政府志願機構和私家主導，政府也有參與並先後成立了3間婦女健康中心，只是因為各種原因參加的人不太多而不為人知。乳癌一直是香港女性癌症的首位，今次政府再次推出令到市民關注而起積極作用。這個先導計劃為高危的女士，例如自己攜帶同乳癌有關的突變基因BRCA1或BRCA2，或直系親屬中有人帶有這些基因，而且有人發現乳癌卵巢癌，應該每年做一次乳房X光。中等危險：直系親屬中有一位在50歲之前發現乳癌或者兩位或以上50歲後發現乳癌，每兩年做一次檢查或者由醫生根據個人情況而決定。乳癌的篩查並不是照一下乳房X光，在平時無論任何年紀的女士都應該定期做自我乳房檢查。因為第一道防線就是你自己，在每個月經期乾淨後洗澡時順便檢查乳房（經期前檢查可能會腫脹而摸到一粒粒的物體），留意有沒有腫塊、乳頭凹陷、淋巴結有沒有腫大。在接受篩查的時候請不要揉香

乳癌篩查

水、爽身粉、止汗劑、潤膚霜，因為這些物質會影響乳房X光的結果。如果乳房沒有不適純粹做篩查則在打了第二針新冠疫苗4至6星期後才做（因為有些人打了疫苗後會有暫時性腋下淋巴腫大），穿着的衣服最好是易穿脫除的上衣，下半身穿褲或裙，這樣在照的時候不會太冷（因為為了保養乳房X光機，24小時要開冷氣和抽濕機）。將以前照過的乳房X光片、抽針化驗報告帶給醫生做參考。篩查的好處是可以及早發現早期癌症，得到適切的治療大大改善治癒率。不好處就是增加被篩查的人的憂慮，擔心檢查結果，發現異常但又未必是癌症，就會增加了做其他檢查的費用，有些人安大旨義，檢查一段時間發現有異常也不去看醫生。但篩查有一定的局限，即使沒有問題但臨床上發現有異常也應該做進一步檢查。千萬不要以為篩查正常而掉以輕心。事實上我們發現不少臨床上異常而照不到的假陰性病例。所以檢查結果要詳細為受檢者解釋，並且盡快安排跟進，以減少篩查帶來的不足和憂慮。希望經過對乳癌的篩查進一步增加乳癌的治癒率。



作業錄

林作

我有個特點，就是同時間可以處理很多不同的問題，然後速戰速決。我是很適合這種模式的，雖然我不肯定當初是否天生——反正我畢業後從事的工作和生活方式，迫使我這麼做，久而久之我就習慣了。很多人說做事情要一心一意，要專注，我是同意的，而且是完全同意。那麼我如何做到同時兼顧這麼多事情，又樣樣事情都快速完成呢？我肯定很多成功的人都是像我這樣。去年研究時裝品牌和他們背後的设计師/創始人的時候，我就看到已故時尚「老佛爺」Karl Lagerfeld是著名地能夠在短時間之內做大量的重要決定。基本上，你告訴他一個重大事項要做出決定，他是會馬上就做的。為什麼要這樣？為什麼會這樣？我認為是逼出來的。而往往在重大壓力下，反而才能交出最好的貨。這就是為什麼世界紀錄通常在奧運會被打破。這就是為什麼明天是限期的時候你今晚會最精神能夠寫最多字的論文。

我的特點

我發現愈是逼自己忙，自己多東西要處理，那麼我面對每件事都會減去一切不必要的東西，只留下最核心的重點。於是我處理客戶的問題，無論是購買前的投保，購買後的核保、理賠，我都能一針見血、直搗黃龍，針對問題的所在而提出解決方案。我甚至在客戶知道自已的問題前就已經講出他們的心思。同樣地，問問香港的娛樂記者們，他們都知道不怕林作趕到，因為我總能很快地給他們想要的娛樂性和標題，而且我毫不囉嗦。這都是因為我自己都沒有時間，所以只能以最簡潔最快最簡單的方式解決問題。這可能和我的性格和教育背景有關。我從小是個浮躁的人。我性急，十分不耐煩。小時候老師們說這是個弱點，長大後我卻認為我的行動力大大提高。另外就是我的教育背景——我在牛津是讀數學系出身的。數學講究的是精簡，沒廢話啊，以最嚴密但優雅的方式、最短的途徑去解決問題。往往一個簡單的方程式定理就包含了無盡的道理。



此山中

鄧達智

5年前，時尚世界、媒體並未將原裝超級名模6人組（Linda 56歲、Cindy 54歲、Christy 52歲、Naomi 51歲、Claudia 50歲、Kate 47歲）的大姐大Linda Evangelista忘掉，上周末於Instagram發文，宣告全世界她的蓄意淡出並非已意，只因情勢慘淡，不得不放棄曾經紅極一時的時裝圈子！5年前，51歲Linda被狗仔隊在紐約街頭拍得身形面容暴脹、更被形容為「難以辨認」的照片。當時不以為然；一些模特兒煙酒不離口並不出奇，猶如演員站到水銀燈、鏡頭前演繹角色之前，化妝啦、燈光啦、導演或其他演員遲到啦，如果拍外景更慘，客觀情況經常打斷拍攝進程，等候三數小時才得順利理位平常事！模特兒同樣：拍攝照片或短片的等待情況跟演員同出一轍。等候Fashion Show拉開序幕，踏出天橋，多者五七套衣裳，少者兩三套，頂多20至30分鐘之內完成。近年更流行一人只穿一套展示服裝，中間不再裙拉褲甩地緊張換衫，然而在此之前的化妝、等待，簡直等到發狂！煙不離手、香檳酒開完一瓶又一瓶解悶之餘，也用來舒緩神經，平常事！Linda如是，Kate Moss如是，都是箇中能手；Kate如今才47歲，面容之憔悴，輪廓

Linda變形記

之岩巉，在最近米蘭舉行的「Versace x Fendi」大Show上極之明顯！Linda 5年前51歲，縱使所向披靡的歲月如何勢不可擋，意大利大地之母血統DNA，另加曾生產育兒，煙酒過量；今日西方不要說主管生育的女性，就是男性，年過四十，漸次身形面容瓦解，頂上脫髮地中海，虎背熊腰脂肪積聚簡直不忍卒睹！5年之後，Linda放下心魔，將原委於其Instagram賬戶披露：曾經採用近年任君選擇，不同部位的脂肪，透過冷凍科技Cool Sculpting過程，將之凍硬解散，隨淋巴系統排出體外。但可憐兼驚嚇，卻在Linda身上發生，萬中無一的相反效果，脂肪細胞竟然以倍計反彈，將她本來已經發胖，無復30歲前「弗到漏油」的驕人Super-Model骨架身形，惡變倍增。這股社交平台發布的消息傳開，首先引起她那夥當年「那天沒有一萬美元，我與Christy那天不起床」（上世紀九十年代初的一萬美元，是不少美國人一年的年薪）的超級姐妹們：Cindy、Christy、Naomi、Claudia、Helena、Stephanie等等發文安慰兼力撐。再下來，乘機爭名奪利的美國律師行跳出來，參與法律訴訟！事件如何進化未知，正如曾經被譽為至Cool的超模Linda所說：身材已絕對被破壞，回天之術！誰說不可惜？



●Linda Evangelista是上世紀九十年代超級名模大姐大，於5年前被發現面容與身形嚴重異異。作者供圖



百家廊

范舉

中國有14億人口，最短板的是能源短缺，今天中國百分之四十的石油供應要從外國進口，隨着工業和消費的增長，將來需要進口更多的能源。霸權主義千方百計封鎖住馬六甲海峽和南海，企圖扼住中國進口的咽喉要害。中國則千方百計開拓經過巴基斯坦和緬甸進入印度洋、中東和非洲的海路航線。最近，中國決定發展鈾基熔鹽堆核能第四代核能反應堆，從長遠解決中國的能源安全問題。相對於現行第三代核電廠技術，第四代反應堆有以下優點：1) 核廢料仍有放射性；但半衰期已從數百萬年降至數百年。2) 使用新式設計後，同樣數量的核燃料比較舊式反應堆多產出100至300倍的能量，大大降低成本。3) 可利用現有核廢料產電，大幅改善核電站運轉安全性。人類迄今發現的有商業價值的易裂變核素只有3個：鈾-235、鈾-239和鈾-233。其中，鈾-235是自然界唯一天然存在的易裂變核素；鈾-239需由較難裂變的鈾-238吸收中子後轉換而來，又稱為鈾基核燃料（鈾基核能）；而鈾-233則需由較難裂變的鈾-232吸收中子後轉換而來，又稱為鈾基核燃料（鈾基核能）。目前核電工業使用的燃料基本都是鈾基核燃料，由於能源需求的高速增長，對核燃料需求愈來愈大，第四代核反應堆能夠解決核燃料短缺的難題，大幅度降低成本。中國鈾儲藏量不多，世界頭十名儲藏量最多的國家順序是澳洲、哈薩克、加拿大、俄羅斯、南非、納米比亞、巴西、尼日利亞、美國、中國。澳洲的儲藏量是167.3萬噸，中國

現代化關鍵性的一步——第四代核電站

僅得17.1萬噸，目前，中國核電的鈾燃料主要是進口獲得。相對而言，世界各國已探明的獨居石儲量達幾百萬噸。隨着各國對鈾礦的勘探力度的加大，鈾的探明儲量也在一直增加。截至2000年，全世界獨居石產量約78萬噸。巴西是最大的鈾資源國，其次是土耳其、加拿大和美國。我國鈾資源比較豐富，據不完全統計，20多個省和地區都已發現具有相當數量的鈾資源。中國科學院的資料顯示，內蒙古白雲鄂博礦區鈾儲量約為22萬噸，佔全國鈾產儲量28.6萬噸的77.3%。世界首個鈾燃料核反應堆上個月（今年9月份）在甘肅武威試運行生產更安全、廉價的核能。中國是第一嘗試將這項技術商業化的國家。這個反應堆的不同尋常之處在於，內部循環的是熔鹽，而不是水。它有潛力生產相對安全和廉價的核能，同時產生壽命極長的放射性廢料也比傳統反應堆少得多。鈾是一種放射性較弱的銀色金屬，自然存在於岩石中，目前幾乎沒有工業用途。這是中國不斷增長的稀土採礦業的廢料，因此是進口鈾的一個有吸引力的替代品。第四代核電站，在使用之前，核燃料被分成很小的小顆粒，然後把它分散在一些減速吸收劑裏。當鈾-235反應特別劇烈的時候，鈾-238會抑制鈾-235的反應，就像加入了一個天然的阻止反應的安全機制。不需要人做任何操作，只要覺得形勢不對，它就會自然地限制核反應的發生。此外，從燃料元件到反應堆結構都進行了專門的優化。它的反應堆使用了耐高溫的石墨和碳磚所砌成的一個像爐子形狀的裝置，

內部則裝滿了耐高溫石墨製成的圓形燃料球，而那些產生高溫的放射性物質則被做成更小的顆粒放入到燃料球中。作為冷卻劑的氟化鹽在冷卻後就變成了「一塊大鹽巴」，既不容易洩漏，也不會污染地下水。而且鈾基熔鹽堆能穩定運行幾十年，經充分燃燒後，理論上其產生的核廢料僅為現有技術的千分之一。武威的第四代反應堆建在地下10米處，從而完全隔絕輻射，可以說是零風險。一般的核電廠需要關閉才能添加燃料，但熔鹽反應堆不需要關閉反應堆即可重填燃料，透過工廠過濾掉舊的燃料棒，再加入新的燃料就可以，因此核電廠在「加油」時還是可以發電。這一個反應堆商業運作成功之後，今後將在中國西北的沙漠地區、南海的島嶼上使用，大大加快了這些邊遠地區的開發進度。第四代反應堆是在較低壓下運作，也不會像傳統核電廠一樣產生蒸氣或是有爆炸風險的氫氣，安全性更高；其實，由於這類反應堆的溫度較高，熱效率也更高，設備尺寸也更小，熱效率卻提高了百分之四十。最重要的是，熔鹽堆在高溫加熱時會膨脹，假如發生失控反應，膨脹就會立刻停止，若不幸遇到緊急狀況，熔鹽反應堆也會有相對應的措施，屆時會直接把熔鹽倒入水槽（drainage tanks）中，降低鹽度並立即終止反應。作為世界上最富有的人之一，蓋茨曾表示幫助中國發展行波堆核電技術。可惜行波堆技術複雜度甚高，從未有人建造過試驗的模型，實踐性十劃未有一撇。

觀摩一下

如果說到這個星期的娛樂熱門討論，應該就是城中4位男歌手一齊參與的「拉闊音樂會」。我身為這個主辦機構工作的一分子，當然一早已知道有這個音樂會，但因為要保持神秘和一些原因，所以沒有跟身邊的朋友說。但自從正式公布這個音樂會的消息之後，掀起全城搶飛熱潮。其實如果你一直有留意到這個音樂會的話，也知道不是用錢來買入場券的方式，這一次也是一樣，是歌迷在一些商店購物才可以得到。早在3個月前，身邊已經有很多朋友問我：「發仔，不知沒有這個音樂會的入場券給我？」我也早已預知身邊的朋友會問我這個問題，但結果比我想象中來得多，保守估計也超過50個人。而且我也會跟他們說：「其實我都不知道自己會不會有入場券去觀看這個音樂會。」我也明白他們的想法，畢竟在這個音樂會出現的4個男主角，其實各自有他們的特色，歌曲的類型也很鮮明，所以一定擁有很多粉絲的支持或歌迷的愛戴。自己的公司也很好，早在一個月多的時候，已經告訴我們每個員工也可以入場觀看這個音樂會。其實在過去的星期一，終於順利完成了這個「拉闊音樂會」。音樂會的畫面仍然歷歷在目，雖然我不是一個喜歡追隨偶像的人，只是喜歡欣賞好聽的歌曲及歌手。其實最初也有點猶豫要不要到場觀看，因為這次是在機場的亞洲博覽館舉行，我一向不太喜歡去一些較遠的地方。但後來身邊有朋友說真的很想看這個音樂會，所以便偕同其中一個朋友駕車去觀看。因為實在太多人一起到同一個地方，所以機場快線也配合了這個情況，特別加開班次疏導人群。除此之外，另一個問題便發生，就是如果駕車去的話，原來在博覽館門外的公眾停車場，因為有大概八成的停車位也用作興建了臨時隔離中心，所以車位所餘無幾，結果我到達停車場才發現已經爆滿；不過有一些警員在場指揮交通，告訴我們到另一個停車場泊車，而且有關方面也安排了接駁巴士接載在另一個停車場泊車的觀眾到達會場。雖然自己已經預留了半小時前到達，但因為停車場的問題，結果到達演唱會場地到坐下來，演唱會已經開始了，而且這個場館舉辦演唱會我覺得有改善的地方，因為只是安排入場的路徑及方法，已經浪費了很多時間，還要東奔西跑地進入演唱會場地，覺得有點狼狽，所以我也想，如果下次有另一些演唱會在這個場館舉行，我一定不會到場觀看。但這個音樂會我覺得真的是應該觀摩一下，成為其中一分子也覺得開心。



發式生活

余宜發

不幸中風的劇場人

在舞台上神交，對於年輕生命的流逝，都是令人惋惜。」

鍾燕詩的逝世，令我想起我的朋友何文蔚。他是資深的舞台演員，也是因為中風而離世。他走了有七八年吧？我仍然懷念這名我首位認識的劇場人朋友。他第一次中風後康復過來，繼續在台上演戲。可惜第二次中風時，幸運之神不再眷顧他。他在剛完成一場演出後在台發病，之後3年躺在床動彈不得，不能說話。那3年真的太辛苦他了。我站在他床邊也不知道該說什麼才好，因為大家心裏都明白說什麼也沒有意思。我又想起另一名中風的劇場人劉兆璋。我不認識他，但很多劇場人都是他的朋友。她中風後至今已有了20多年，捱過了多次手術和身心的煎熬，終於接受了自己是傷殘人士的事實。她獲頒「再生勇士」獎，也將自己的經歷出版成書。我聽說她還有一個心願，就是將她與母親之間的故事寫成劇本，搬上舞台。可是，不知為何，至今仍未成事。

如果她的健康容許的話，我希望她盡快遂自己的心願，不要留下遺憾。如果是因為資源不足的話，我希望有心人可以幫忙，圓她的夢。