



雙城記

何冀平

葷素不論，必有一道配料「小米椒切成圈」，五六條極辣的小米椒，足一把，全放進去，平日吃越泰菜，一個「小米辣圈」，已經辣出淚水，不明白一個菜放這麼多，怎麼下口？

香港人愛新鮮，這些年也開始吃起辣來。去街看戲，看到高檔商廈裏有一間四川菜館，雖已過了飯點，還有三四成座滿，可見其受歡迎。看過菜牌，點了幾個地道川菜「回鍋肉」、「家常豆腐」、「怪味雞」。回鍋肉一直被認為是川菜之首，川菜化身，色香味俱全，養眼味濃。傳說回鍋肉是由一位清代姓凌的翰林發明。細看中國烹調史，名菜大多不是廚師發明，而是名人發明，屬高級知識分子。比如「鱧麵」，是梁武帝的長公子昭明太子發明，將一條鮮活的大鱧魚起肉，合在麵中，做成湯麵。湯麵麵滑，應是現今魚麵的祖先；北京老字號廣和居有一道名菜「潘魚」，是清末最後一位狀元潘祖蔭發明，取一條鮮活的青魚，不加一滴油，放入雞湯清煮，講究人只喝湯不吃魚，因為魚味已散在湯裏。還有一道「潘豆腐」也是他的發明，用鴨腦燒豆腐，

川之味

吃過的人不多，也是絕味。還可以舉出許多例子，有文化的動腦，善做的動手，成就了千年中國烹調。

說回稱霸川菜的回鍋肉，凌翰林對做法進行了改良，本來水煮和爆炒是兩回事，被他改良合二為一，先用蒸籠把肉蒸熟，再下鍋煎炒，回鍋也稱油爆鍋。肉用蒸不用煮，保持了肉的原味，肉質也緊實。肉切成薄片，下鍋用火煎炒，這道菜的關鍵在佐料上，要配以川椒和青蒜，鮮川椒要在草木灰餘燻裏烤過，取其焦糊味，豆瓣醬則是靈魂。

這家川菜館的所謂「回鍋肉」，問題就出在佐料上，以川為名，無川之實。也不完全怪大廚，原料多已走了味道。上海的四川榨菜，全無辣味；日本的「麻婆豆腐」不麻也不辣，紅得讓人疑心；台灣的四川豆瓣醬，一定要看清楚，說明中有沒有蠶豆，沒有就是仿造的四川郫縣豆瓣醬。回鍋肉在川菜中的地位非常重要，回鍋肉不辣也不香，沒有蠶豆，都是豆豉，讓人失望。那道家常豆腐，以為會有些麻婆豆腐的因素，竟然一點兒也沒有，成了家家會燒的豆腐，倒真是家常。這樣的四川菜，說辣不夠辣，說香不夠香，辣，只是賣點；川，只是名頭，將就一下愛新鮮的香港人，擺個樣子吧。



冬陽天地

梁冬陽醫生

粉紅十月同女性健康息息相關，10月是全世界乳癌、更年期、骨質疏鬆關注月。香港婦女聯合協會聯同其他機構向香港市民宣傳有關骨質疏鬆的信息，特首跌斷手臂令大家更關注這問題。

骨質疏鬆是可以預防的。在年輕時開始多做運動，注意鈣和維他命D的補充，一個人骨質密度最好的時候是35歲左右，女性大概50歲左右進入更年期，女性荷爾蒙會慢慢減低，而影響鈣的吸收，收經後8至10年會出現不同程度的骨質疏鬆，據不完全統計，在香港60歲的女性一半人有骨質疏鬆，男性60歲的3個當中的一個。而香港是全世界壽命最長的地區，女性達到平均81歲，如果不事先預防將來老人家隨着年紀增長骨折的機會更加多。對於有些需要吃類固醇、抗癌藥的病人，骨質疏鬆的機會更高。

運動：最好在有少許陽光下每天做半小時至1小時的運動，例如：急步行、跑步、拉筋、負重、太極、八段錦、橡筋操等等都是很好的運動。既可以伸展筋骨，亦可加強肌肉和骨的強度、防跌。最重要的是持之以恆。即使有的老人家已經有骨質疏鬆了，如果不跌傷也可以預防骨折，太極八段錦等

骨質疏鬆

對鍛煉身體平衡很有用。營養：進食含鈣量高的食物，一般每天進食的鈣量1,000毫克左右。一杯奶大概300毫克，再加其它豆腐、芝麻、沙甸魚、三文魚，或者鈣片等，維他命D每天攝取大概600至800國際單位。

健康生活模式：長期吸煙、濃茶濃咖啡也會增加骨質疏鬆的機會。診斷性骨質密度測試：超聲波可以粗略地測試骨質密度，沒有輻射，而且可以拿去不同的中心用。但準確度不夠高。現在國際上承認最準確的還是雙能量X光骨質密度測試。

如果發現骨質疏鬆可以用不同的方法治療，口服或注射藥物，甚至中藥，事先要經過醫生的詳細評估才決定要用什麼樣的治療，然後定期覆診在醫生的監察下使用。因為每一種藥物都有自己的副作用，如果從年輕開始做適當的運動可以預防骨質疏鬆，否則一旦骨折影響生活質素，尚且癒合也需要很長的時間，忍受無謂的痛苦。預防勝於治療。



●疏鬆的骨。 作者供圖



作業錄

林作

最近看到楊明的法庭新聞，想起之前代表他的清洪資深大律師，我師父，感觸良多。雖然沒有再做大律師了，但他是個對我影響深遠的人。

當年跟了他3個月，學到的，不僅是法律和法庭知識，而是做人的道理。作為這行最資深的大律師之一，他過的，卻可能是最簡單的生活方式。

他專注做的是刑事訴訟，處理的都是代表被告的案件。很多見他和客戶開會的時候，我都有發現所做的其實是大律師所接受的訓練技巧，他運用得很好絕對是佼佼者。其中一個習慣——所有事情只專注在當下的一步。他經常會跟客戶說：先等等，你跳了一步。只告訴我現在我的問題的答案，不多也不少。

不僅僅如此，而且他會要求客戶不要想下一步。「時候未到，想都不需要想」會是他的答案。他經常認為人的問題是想太多。作為一個如此高地位的大律師，他卻是一個很少個腦充滿想法的人。

這是否代表他邏輯性強？或許

是，因為邏輯性思維總是一步一步的。但不全然。我覺得我領悟到的道理是，他一切都是簡約主義——不需要的想法、不需要做的，就不要。

近年的法律制度改革，使大律師在法庭前要交出一份綱要的文件，以最簡單的論點方式先告訴法庭你將會提出的法律論點。這是一個極高的要求，因為它大大提高法庭效率，縮減時間，也讓大家專注在重點上。

師父與生俱來就是這種人。沒廢話，一切從簡，能不要的都不要。他不僅做事如此，為人也如此。他真是一個不會有什麼憂慮的人，因為他只看眼前的事情。而且他基本上就是不會想要做不必要的事情，將要煩惱的事情減到最低。

舉例，師父有很好的品味，但每一期，他都幾乎只會穿同一雙鞋、同一套西裝。為什麼？因為沒必要換，最不需要用腦，也節省時間。

我覺得多年來我都受他影響，所以和我合作的人，都會覺得我為人簡單明瞭，也是我從商最大的賣點。



此山中

鄧達智

童年所去之處有限，往憶地理不外乎：吾鄉屏山周邊丘陵山林田野，村前河流魚塘並天連水、水連天舊時「天水圍」。

每年春秋二祭，走遍元朗平原周邊，甚或遠至荃灣及無車路可至，需走路6、7小時始達龍鼓灘祖先的墓地，沿途乾淨風光如畫並有長者講不完的家庭故事。

元朗大馬路及兩邊舊時橫街窄巷老店，並幾間老茶樓餐廳舊戲院、尤其同樂戲院（今天開心廣場）。十九咪半龍海灘，祖父用他老款黑色房車（似倫敦的士）塞入我們兄弟甚至鄰居同村兄弟多人，一起前往暢泳當年的水清沙滑。

唐人新村，吾鄉舊時擁地，果園為主，祖父建「東安寄廬」，盧前魚塘，周圍眾多各種果樹，皆為我們兄弟成長不離不棄的細種。

戰前好些東南亞及南北美洲歸僑，家鄉可能在偏遠四邑台山開平、客家梅縣興寧大埔五華，英國租借新界時期開發公路並交通設施，地方太平，反正唐山故地，買地建家園，回到中國人同聲同氣的地方告老歸田。戰後大陸解放，不少國民黨人（例如聞人余程萬、香翰屏）並家眷落戶唐人新村。

幼年上課惠群幼稚園及小學。唐人新村路並青山公路交界十字路口旁，伯公開設偌大茶居「好所在」。

上惠群幼稚園之前一年，比我長1歲的小小姑姑麗萍入讀唐人新村舊時叫東區，遠至今天「金蘭觀」附近的頌恩幼稚園，以為得

唐人新村往憶

照應（二人加在一起不夠10歲，舊時的大人大概誤當幾歲小兒已是大人）讓我亦入讀，卻未考慮路途遙遠，接送困難！

自幼在家跟家人說的全為粵語支派東莞一系方言，俗稱「圍頭話」，面對全皆陌生廣東話（粵稱白話）新環境，已經吃驚不堪。開學沒幾天，放學後所有小朋友已被家人領回家去，卻遲遲不見祖母來接，老師吩咐麗萍姑姑看着我，切勿踏出校門，祖母很快便會出現……心慌的我待老師轉身，迅雷不及，即撲出班房，繼而校門，奔下小山坡沿唐人新村東區路，繼而大路拔腿狂奔；嚇壞穿著旗袍高跟鞋的年輕老師及小姑娘，隨後邊喊着我的名字邊狂追，猶幸當年交通不似今天繁密，4歲人仔面不容容風一般飛過唐人新村路，途經蘇園、桂姐，還有父親堂姐柏貞姑姐嫁妝園地建造的平房別墅，貼近惠群學校，才遠遠見到青山公路對面，戴竹織涼帽身穿涼紗綢衫褲、身形高挑的祖母身影……

驚嚇我跑過車來車往，當年至重要連接九龍市區及新界西北的青山公路，祖母也隔空高喊：唔好跑！唔好跑……

聽到祖母聲音，感覺安全，腳步放慢，隨後跑來老師與小姑娘已經嚇個半死！之後，家人幫我轉校到比較靠近的惠群學校，村中入讀的小孩也不少，相互照應接送也更方便。

半世紀之後，跟早已移居紐約的麗萍姑姑談起那幕驚險追逐，她卻忘記，毫無印象，而我自己；頌恩幼稚園、惠群學校、柏貞別墅、好所在茶居及唐人新村路上的狂奔，尤其至愛祖母關愛的往憶，鮮明活潑，恒久不散！



●60年代唐人新村惠群學校，筆者當時幼稚園低班，蹲在前排右二。 作者供圖

人工智能的競賽，美國已經失敗了

最近辭職的美國五角大樓首任首席軟件官夏蘭 (Nicolas Chaillan) 接受《金融時報》訪問時表示，美國已在人工智能 (AI) 等領域的競賽輸給中國，無法起死回生。他因無法忍受中國超越美國而憤然辭職。他說，由於中國在人工智能、機器學習和網絡技術等方面取得的進步，中國正在走向全球主導地位。

美國專家認為，美國的落後，與美國的民主，強調所謂個人的隱私權有關，如果發展了人工智能的技術，就會侵犯隱私，所以應該進行立法禁止政府在公眾地方使用實時人臉辨識軟件，以及收緊控制可能威脅民眾安全或權利的系統。制定了法律，企業研究人工智能，可能血本都無法收回來，結果大家都不去投資了。

夏蘭如此總結中國在人工智能方面的出色超越，並不符合事實的真相。中國能夠高速度發展人工智能，關鍵在於中國找到了科技發展的主要矛盾，必須在基礎研究和超大型高速度計算機方面取得突破，所以集中資金進行攻關。這是中國提高國際競爭力的關鍵一着。中國已經開拓了量子計算機技術，這種計算機技術，運算速度比傳統的計算機快了一千倍。而美國在量子計算機方面，已經落後中國幾年的時間。有了高速度超大型計算機，就可以縮短了科學數據的計算時間，加快了突破科學技術難題的效率。這樣有利於開發人工智能技術。人工智能技術可以分為3大類應用：

一、圖像檢測、視頻檢索類。可以用在安防、醫療診斷、自動駕駛。核心是卷積網絡，這一類應用在中國落地做得很好，已經起到了很好的作用。

二、決策類。比如交通規劃等，這個類型也已經起到了很好的效果，核心是強化學習，

電腦可以進行學習，設計出很好的交通規劃。

三、自然語言處理類。比如搜索與推薦，智能人機接口，核心是Transformer。在應用方面，語言翻譯，把中文翻譯成英文，英文翻譯成日文等，問什麼問題都能回答，大大提高培養科技人才的水平，這樣的機器需要非常大才行。又例如生成文本摘要，你給它3句話，它能給你寫成50集電視連續劇。

這三類應用的需求很多，所以才會令中國的人工智能企業收到的定單爆棚，有關的人工智能計算機排隊排到半年後才會接單安排有關運作。所以美國專家簡單地歸咎於人工智能會侵犯公民的隱私權，要進行立法，阻礙了美國人工智能研究的發展，根本抓不着中國超越美國的核心原因。

人工智能和大數據中心都屬於「新基建」，當前全球主要國家都在大規模建設人工智能、大數據基礎設施，有人說未來人工智能算力將會像水和電一樣，成爲一種公共基礎資源。中國集中投資這種公共基礎資源，在全世界一馬當先，所以顯示出優勢。

智能計算芯片方面，華為昇騰和寒武紀在人工智能算力體系結構上取得了很好的進展，但受制於先進芯片製程，或在軟件生態環境上仍然與美國 Nvidia 產品有明顯差距，因此需要盡快發展。美國看準了中國的短板，雖然在人工智能方面落後，但是，許多軟件和芯片，美國仍然佔主導地位，所以決定在芯片供應方面，全面切斷華為的芯片供應。這的確是最有效的手段。但是，美國忘記了一個重要事實，就是美國許多先進的芯片、軟件和電子零件，都是供應給中國的企業的。這是一條全球性的生產鏈。美國這樣做，就是切斷了世界性的生產鏈，美國的上游企業，失去了最大的買家，立即使得美國芯片的生產商陷入了死局。這個領域的損失大概是80億美元。但

依然懷念梅艷芳



發式生活

余宜發

最近我很榮幸能獲得《韓戰》金像導演梁樂民的邀請，為電影《梅艷芳》作配音工作。雖然只是數句說話，但能夠參與已經好光榮。其實梅姐梅艷芳離開這個世界已經差不多18年，但直到今天，相信對於很多人來說，仍然懷念她，包括自己在內。

還記得入行不久的時候，我參與了很多慈善活動的司儀工作，而其中梅艷芳就經常會參與一個慈善組織，名叫「樂施會」的活動，我就為這活動連續兩年當司儀工作，而這兩年就是她作為這個活動的慈善大使，所以有機會在台上跟她合作。

然後在2000年，梅艷芳推出專輯《我很快樂》的時候，更加有機會訪問她。其實當時我只是一個黃毛小子，做節目的經驗也不夠豐富，有一天，知道她將會來到電台接受其他主持人訪問，所以我硬着頭皮問唱片公司：「唔知可唔可以訪問梅艷芳？」經過一天之後，唱片公司回覆：「可以的。」當時知道沒有因為她是巨星而不接受年資尚淺的主持人訪問，所以非常期待這一天的來臨。

直到訪問當天，自己已經一早想出了數十個問題，準備問她。當她走進錄音室的時候，看見自己已經把問題紙放到枱上，她跟我說：「好勤力，好像準備充足。」當然有機會訪問這個天王巨星，自己一定要做足準備，不容有失。

對於我來說，能夠有機會跟她在活動上的合作及曾經訪問過她，已經覺得非常榮幸。直到今天，我仍然回味當時的畫面。而且每一年的生日及離世的日子，我也會在自己的電台節目製作一些紀念特輯，去紀念這位不可多得的藝人。所以當我知道有機會參與電影《梅艷芳》的時候，就有一種莫名其妙的光榮。直至最近在網上及不同的媒體看到有關這套電影的宣傳片，而從這些宣傳片當中，了解到更多有關這電影的拍攝過程及經歷很多困難的事情。就如梅艷芳從4歲便到不同地方表演，雖然演出經驗豐富，但也缺乏了小朋友可以正常生活的童年，因為每天也只是忙於表演，沒有太多時間可以溫習功課，所以她的童年總是欠缺了一些。而在這部電影裏也把她種種的人生經歷呈現出來。

因為是數十年前的她，怎樣可以把當時的環境也原汁原味呈現出來，導演在某些訪問中也說過：「透過一些特技及蒐集來的資料，把當時上世紀80年代的街道呈現現在電影中。」所以我相信，入場觀看這套電影的人也會有很多回憶，十分期待。那等我觀看電影之後，下周再跟你們分享。



百家廊

范舉

刻。返家後，我立即致電到玉珍姐的家和她的手提電話，但她都沒有接聽。我很擔心她，連忙給麗珍一個短訊。不久，玉珍姐來電，說我打電話給她時，報華哥正從護老院被抬上靈車。玉珍姐的聲音哽咽，按捺着萬分悲劇，告訴我報華哥離世的詳情。

原來報華哥在溫哥華時間10月6日開始有一點不舒服，但情況不太差，只是有點發熱，非常疲倦和不肯進食。所以，玉珍姐和麗珍以為那只是小毛病，在10月11日上午回覆我的訊息時，都沒有告訴我報華哥身體不適。沒料到報華哥的情況在下午急轉直下，家人非常擔憂，一直分批留在護老院陪伴。之後兩天，報華哥的身體很熱，面也很紅，喘氣也開始愈來愈急促。最後，他在溫哥華時間10月13日清晨5時45分墜下最後一口氣，離開了我們。

玉珍姐悲傷地告訴我她非常不捨得丈夫。不過，令她欣慰的是，報華哥應該是無憾地離開，因為他在過去86年的人生中，已經做了他想做的所有事情：他熱愛舞台，所以他在導演、編劇、改編、演出等每個劇場崗位都有優秀的表現，亦是播音界的前輩；他熱愛家庭、愛妻子、愛子

女，他的妻兒報與他同樣的愛，令他有一個幸福的家庭；他熱愛教育，所以也將畢生貢獻教育界，退休前是小學校長，桃李滿門。他熱愛他的學生，他的學生至今仍非常尊敬和愛護這位老師。他熱愛朋友，在舞台上下都結交了很多當一輩子的朋友。在他的芸芸朋友中，他與清哥（張清）更是一對感情比親兄弟更親厚的鐵哥們。正如清哥的兒子廣輝對麗珍所說：「現在我們的兩位父親可以在天國重逢，繼續排戲了。」

遺憾的是，今年12月是報華哥和玉珍姐慶祝鑽婚誌慶的大日子。就是只差兩個多月，這麼難得的慶祝會落空了。不過，報華哥在過去60多年來，有由女朋友變成妻子的玉珍姐這位賢內助一直與他風雨同舟，同甘共苦，夫妻鶼鶼情深一個甲子，才是最寶貴。玉珍姐在報華哥於2014年患上腦退化症後，更衣不解帶，不分晝夜地照顧他。直至2019年，身心俱疲的她真的無力再照顧病情轉差的丈夫，才忍痛地送他住進護老院。她在護專人照顧報華哥之餘，仍然每天到護老院陪伴丈夫。

報華哥有妻若此，一定是前輩子修來的福氣，真的應該無憾了。

報華哥無憾的一生

今年10月11日星期一是在加拿大的感恩節，我在當天分別給住在溫哥華的袁報華太太玉珍姐和她的大女兒麗珍送上感恩節祝福的訊息。她們回答我說她們一家人在之前的星期六已經吃了火雞，慶祝了感恩節。

在訊息中，她們沒有提到報華哥。我知道以一位患了腦退化症多年的八旬老人家來說，沒有他的消息便是好消息。所以我以為報華哥仍是如常一樣，在護老院內平靜地生活。

10月13日星期三，香港時間黃昏，我與一位認識報華哥的電視女演員茶敘，與她談起報華哥的近況。之後，我招呼一對從上海來港的朋友夫婦吃晚飯，大家都因為能夠在疫情中再見而非常高興。晚上9時多，正當我們把酒言歡之際，我收到玉珍姐的訊息，寫着：「小蝶，告訴你一個壞消息，亦是好消息——報華哥已經安詳辭世，剛剛走了。他終於可以大解脫了。」原來報華哥在大概45分鐘前離世。

我很驚訝，又很難過，亦為報華哥的妻女掛心。原來我們在談起報華哥時，正是他彌留一

刻。返家後，我立即致電到玉珍姐的家和她的手提電話，但她都沒有接聽。我很擔心她，連忙給麗珍一個短訊。不久，玉珍姐來電，說我打電話給她時，報華哥正從護老院被抬上靈車。玉珍姐的聲音哽咽，按捺着萬分悲劇，告訴我報華哥離世的詳情。

原來報華哥在溫哥華時間10月6日開始有一點不舒服，但情況不太差，只是有點發熱，非常疲倦和不肯進食。所以，玉珍姐和麗珍以為那只是小毛病，在10月11日上午回覆我的訊息時，都沒有告訴我報華哥身體不適。沒料到報華哥的情況在下午急轉直下，家人非常擔憂，一直分批留在護老院陪伴。之後兩天，報華哥的身體很熱，面也很紅，喘氣也開始愈來愈急促。最後，他在溫哥華時間10月13日清晨5時45分墜下最後一口氣，離開了我們。

玉珍姐悲傷地告訴我她非常不捨得丈夫。不過，令她欣慰的是，報華哥應該是無憾地離開，因為他在過去86年的人生中，已經做了他想做的所有事情：他熱愛舞台，所以他在導演、編劇、改編、演出等每個劇場崗位都有優秀的表現，亦是播音界的前輩；他熱愛家庭、愛妻子、愛子