



何冀平

為什麼都說上海好

疫情防控，上海做得好。筆者非住在上海體驗不到，使我切身感受到的是劇場演出，2021年上海的演出場次居全國之冠，幾乎沒有過因疫情退票，這讓我驚奇，僅僅是我在北京演出的戲目，就有過兩次退票。

近來，又知道一件新鮮好事，又是上海，這可是一件人人家家關心的大事，好到我不敢相信。

上海老西門，張爺爺與老伴愜意地坐在躺椅上曬太陽。此時，「家床」一號護理員在屋裏忙活。她每天上午到張爺爺家服務兩個小時，收拾好房間，用帶來的新鮮肉菜，做好幾樣上海口味家常菜，看着兩位老人吃上熱飯，她離開了。

兩位老人吃好午飯，小睡一會。「家床」護理員二號上門了。張爺爺和老伴的身體都不太好，行動不方便。護理二號會為兩位老人推拿按摩、舒緩經絡、緩解疼痛。做好理療，洗好中午飯的鍋碗，做好晚飯，之後離開。

晚飯之後，「家床」護理員三號上門了。一邊收拾碗筷，一邊與老人聊天，了解哪道菜喜歡吃、哪道菜不合胃口。由於長期少人陪伴，張爺爺的老伴患上了輕度抑鬱，三號會一邊圍在張爺爺的老伴身邊做家務，一邊陪她聊天。收

拾完，三號會幫兩位老人洗澡，再讓他們舒舒服服地坐到沙發上看電視，一邊給他們捏腳。兩位老人入睡後，三號會在老人家中住下，提供夜間陪伴服務。晚上，總會起來兩三次看看，有時候老人要上廁所也要幫下忙。第二天早上，三號會為老人準備好早飯，在老人起床後，幫助他們洗漱，為他們做好晨間照護，看到老人吃好早餐後，離開。過一個多小時，一號又會上門，開始新一天的服務。

每周二，會有專業護士上門，為老人測血壓、血糖、血氧，記錄在案，再為老人排好一周的藥，提醒老人或家人去醫院配藥帶老人覆診。有時候，老人的子女家人沒空，和她說一聲，她就幫忙代配藥或陪老人覆診。

這種服務好到不敢相信。根據老人需求，提供個性化定製，是老西門街道快樂之家養護院，推出的「家床」養老服務中的一款3+1，還有6+1，服務項目更多。看到這兒，都要問價錢，價格最低的服務每月660元，這差不多是香港清潔工半天的價錢，最多的服務也就是6,000元。這種服務的特點是，老人不用離開自己的居所，原居安養。這對老人心理很重要，最近我的一位舅父，因為孩子為他換了一間養老院，鬧得天翻地覆，最後還得回到原來的月費上萬元養老院，才安下心來。



梁冬陽醫生

過好春節

中國人一年最大的節日就是春節，以往遠在外地的兒女即使遠隔千里之遙也會趕回家過春節，享受一家團聚的那份溫馨。今年的春節與往年最大的不同是全世界都被新冠疫情困擾，尤其是Omicron傳染性強，可以通過空氣傳染，這樣即使在病者的附近沒有肢體接觸也可以被傳染。

香港的居住環境擠迫，交通雖然便利，但上班族的繁忙時間公共交通工具，包括港鐵、巴士都是擠滿了人，萬一被傳染就很麻煩。有些大廈因為污水渠的問題上下層住客哪怕安坐家中也被傳染。所以有些大廈整棟實施強制檢查或者隔離，特別是上班一族不能上班，食肆6點後不能堂食，今年的團年飯和開年飯都要在家中解決。這是政府無辦法之中的辦法。雖然帶來諸多不便，但相信香港市民會理解和遵守。

今年的春節期間氣溫預料降到12度左右，相對比較寒冷，香港的大部分家庭室內沒有暖氣，比內地的北方或歐美下雪的國家還冷。老人家和小朋友要注意保暖，千萬不要着涼而發燒，當發燒時醫院分不清你究竟是新冠感染還是其他原因的時候，放你在

隔離病房觀察就麻煩了。春節老人家都喜歡兒孫回家團年和拜年，但今年疫情的關係要很小心，因為老人家上了年紀抵抗力比較差，最好他們已經接受新冠疫苗接種有一定的抵抗力，而我們年輕一輩要小心做好預防措施，如果是幾十人的大家族，最好分開時段分開日子去拜年，不要同一時間聚集太多人，入屋之前最好換鞋、換口罩、用酒精洗手，又或者同老人家解釋清楚並幫他們安裝好網上拜年，以減少交叉傳染的機會。如果你附近有感染個案那麼應避免則在這個時候去探訪老人家。

幾天的公眾假期不能出街晚飯團年和開年，最常見的是吃火鍋打邊爐或者吃盆菜。因為熱鬧和有氣氛不知不覺就會比平時攝取更多分量的食物或酒類飲品，要適可而止。這些含脂肪高蛋白質的食物和酒精對健康有一定影響，間中一次沒有問題，但如果連續一星期都是如此就太多了。用氣體爐打邊爐或者加熱盆菜時要注意空氣流通，打開窗戶，有小朋友的家庭千萬不要讓小朋友自行取食物以免燙傷。

祝大家虎年身體健康！龍精虎猛！



林作

行內最強對手是自己

我升職了！2020年3月加入保險業，現在2022年1月，連續22個月老升了兩級。本身加入時已經受老闆厚待成為資深營業經理的我，很快就已經成為了區域經理。行外人不明白，但一個連兩年經驗都沒有的人，就成立了自己的區域，管理幾十人，算是很厲害的了。

我不是要分析什麼關於行業的事情，只是想分享創業的心路歷程——台上兩分鐘，台下十年功。

過去22個月，我是高度集中地去發展我的事業的。首先，要專注自己的生意。自己去見客，甚至是學習見客，這本身就是很辛苦的。我堅信一步一腳印，從來都是自己親自見客，大小客戶都見，港九新界都去。結果，是每天都沒有什麼私人時間，每天拖着疲累的身軀回家，倒下床就睡着。

好了，對於新人來說，這麼做，人生已經夠刺激了，但是對我來說，這只是我生命中的三分之一。另外的一半時間，就是招募和訓練新人、培育新人、陪伴新人。我的團隊和其他很多團隊不一樣的地方，要麼讓人羨慕、要麼讓人恥笑，就是基本上全部都是我直屬的，很少數不是。那麼我手上同時有幾十個新人，我相信極少數經理會有這樣的經

歷。

記得有一次，凌晨兩點半，我的3位下線打來問功課。對，我根本沒有放工的時候。最後三分一的時間，不是留給我女友、媽媽、家人或者狗狗，而是一些近年來持續的娛樂活動。

我不算娛樂圈的人，但總是有不同的娛樂圈活動會找我。最常見的就是綜藝節目通告、娛樂記者訪問。去年最花費時間的就是香港人最大娛樂之一的林鍾大戰。其實我上個月算過，隨便選一個月，我應該花在拍攝工作上的時間有4-5日。這不是一個小的數字。於是這兩年來可以說是人生最忙卻又最碩果豐盛的時期。我自己是感到很榮幸的，因為在這個年頭可以這樣，不簡單。我自己絕對感恩，也令我每天睡醒的時候都充滿動力。

只要是在行內的人，都會感受到我的厲害。因為放眼全行都估計沒人在近年可以好像我這樣。不過我第一覺得，做事情就要極致。所以我一直的對手，是自己，已經行內最強的人。

現在的我的事業發展階段，我會說：可以引用邱吉爾在二次世界大戰時的名言：

這不是最終，這也不是最終的開始。這可能只是開始的結尾。

2022年，放馬過來。



鄧達智

再見藍天使

幾天之內，先一步離逝，《Vogue》美國版顧問編輯，一代時尚達人Andre Leon Talley。

不幾天，法國一代時裝豪傑Thierry Mugler，雖超過20年從一度以其芭蕾舞星訓練得來的養分粉飾天橋展示的行列淡出，無人可否定其上世紀八九十年代在時裝領域無可估量的巨獻。時裝以外，於1992年面世的香水品牌Angel依然存活，世界通行，點綴不少女性暗藏陰柔發功於無形的感染力！

每個具備獨當一面設計能力的設計師，其系列作品理應存在與眾不同的模式與情感；猶如歌唱風格與聲線，無論如何都不可能將梅艷芳混淆為林憶蓮！或聖羅蘭與華倫天奴、或Galliano與McQueen、或Montana、Alaia與Mugler；同代、同氣質，作品形態大不同！

就輕輕分析同代兼齊名Montana與Mugler：Mulger以超級肩棉將肩膀誇張地橫向建構，膊頭左右每邊增建10公分；胸是胸、腰是腰、臀是臀，還有凸顯修長雙腿多添起碼另外10公分，不說煙視媚行的性感晚裝，就是一套行政人員套裝，他隨便將上衣下襯的裙子改為及膝中短褲或七分褲：「行政人員」肯定不是坐下來跟同事從早到晚工作7-11、齊上開會齊下嚼盒飯的腳色；而是老闆娘，



◆30年前，Mugler推出香水品牌Angel「天使」，親自拍攝Muse之一、一代名模Jerry Hall於非洲沙漠，形象雋永，深入人心！作者供圖

走一轉辦公室或廠房，主要職責：巡視。完了，趕緊溫Kim Robinson整好頭髮，化兩個鐘頭靚妝，然後等司機來接，前往當年麗晶或君悅出席星光熠熠Ball……對，Vanity氣氛不讓紐約、荷里活、倫敦或巴黎專美，太平洋西岸，Mugler見證了香港百分之三百名媛Bonnae Godson偶爾普度眾生，以及林燕妮、章小蕙、薛芷倫……一眾Ball后的誕生！

Montana跟Mugler同代兼設計外表有着不可爭辯的相似，他外衣的肩棉也可以誇張地加寬穿着者的肩膀，不用10公分，就5公分！Montana沒有Mugler傾國傾城美男條件，卻抱擁少年青澀而害羞的氣場，設計適合美艷親王出席大型活動吸引目光聚焦之外，便裝貼地落街易穿易明，卻在不同場合都散發「貴野」氣質，不單止；詩情畫意文化氣韻在Montana的天橋上濃郁散發，上世紀九十年代Mulger用上煙視媚行著稱的上一代名模、梅艷現今新一任妻子、滾

石米積加前女友及4個（還是5個？）孩子的媽媽Jerry Hall作香水Angel代言人，Mugler卻選擇美麗不可方物然而冷艷知性面孔Carla Bruni、Karen Mulder，作不除不疾女神石像般地展示重要角色，最後手牽那些年當時得令、冷艷中的冷艷教主、超級名模元祖Christy Turlington壓軸謝幕。

73歲，今天的標準來說不算太老，若然相比一度時裝台上展示天馬行空活力四射的Mulger說來，未免有點兒過早！

一路好走，永恒的藍天使Blue Angel。

中國人什麼時候用筷子吃飯？

今天，受到中國文化影響的國家，都是用筷子吃飯。但是在古代，中國人是用手吃飯的。

《禮記》有記載：「共飯不澤手」。澤，污糟也。即是說，春秋以前，中國人用手抓飯吃的，如果手弄得污糟了，有影響衛生之嫌，對別人不尊重，十分失禮。所以，吃飯要有規矩，這是中華文化的一個組成部分。

根據考古發現，到了戰國時期，就開始使用青銅器的餐叉，河南洛陽的戰國墓葬曾出土捆成一捆的51枚餐叉。戰國以後，餐叉可能被淘汰了，記載和實物較少出現。勺子、匕和筷子在先秦時的分工很明確，勺子用來吃飯，筷子用來吃羹裏頭的肉類。勺子、筷子最初是烹飪的工具，烹飪用青銅器，溫度太高了，廚師為了不會灼傷，筷子比較長，伸進鼎裏面，夾起肉類。當時筷子並不是餐桌上面的吃飯工具。在黃河流域，古時候，中國人吃小米，稱為黍。小米煮成為小米粥，根本不可能用筷子進食。到了商朝，貴族階層已經開始使用銅筷子，作為夾肉類的工具，紂王更是使用象牙筷子，用和田的白玉做酒杯，窮奢極侈。

周朝的時候，天子和貴族吃多少道菜式，都有禮制的規定。《禮記》記載很清楚：「天子之豆二十有六，諸公十有六，諸侯十有二，上大夫八，下大夫六。」這裏的「豆」不是指豌豆扁豆，指的是一種盛裝食物的容器，天子的食物有26道菜，公爵官員為16道，諸侯12道，上大夫8道，下大夫僅有6道菜。

《周禮》、《禮記》中還對餐具樣式、食物內容、餐具擺放、座位排序等方面，都做

出了嚴苛的等級規定。飲食文化已經反映出「長幼尊卑」的等級概念。貴族在周代已經開始吃大米飯和黍米飯，「周代八珍」由2飯6菜組成：「淳熬」（肉醬油澆大米飯）、「淳母」（肉醬油澆黍米飯）、「炮豚」（煨烤炸嫩乳豬）、「炮豚」（煨烤炸嫩母羊羔）、「膾炙」（燒牛、羊、鹿的裏脊）、「漬」（酒糟牛羊肉）、「熬」（類似五香牛肉乾）、「肝膋」（網油烤狗肝）。

當時，把大米飯和黍米飯送進口裏，不是使用筷子，而是使用匕，有人說這是匙羹，大錯特錯了。匕有時好像有柄的長槍的槍頭部分一樣，有手握的部分，前面成菱形尖銳部分，扁平，使用的時候，橫向把大米飯或者黍米飯送入口裏面。商朝的箕子建立了「箕子朝鮮」，也把使用匕和筷子的文化，帶到了朝鮮半島。朝鮮或韓國人直到今天，仍然是勺子取食米飯，而用筷子夾取非穀物類的食品。朝鮮筷子則只用作夾菜和肉類，否則就是沒有禮貌。另外很忌諱使用長短不一的筷子，這是因為傳統棺材前後兩邊是短木板，兩邊到底是三塊長木板，稱為「三長兩短」，擺筷子最忌諱三長兩短。筷子通常都是搭配湯匙一起放置在桌面，筷子必須放在湯匙的右側，只有葬禮才會把筷子放在湯匙的左側。

古代筷子稱為箸。箸者，助也，意思是幫助吃飯的工具，也叫助。因「箸」與「住」字諧音，「住」有停止，止有失去首之意，乃不吉利之語，所以，吳國（即今天浙江省）就反其意而稱之為「筴」，不稱箸。

在漢朝之後，特別是晉代之後，中國人用小米和高粱做成了麵條，所以，民間開始使用竹和木製造的筷子吃麵條。到了宋代，麵

條已經發展出炒雞麵、筍絲麵、卷魚麵等不同品種。南方更吃上了長江以南所生產的黏性的大米飯，直接用筷子把飯撥入口中，竹筷子走入尋常百姓家，才讓筷子成為中國人的主要進食工具。

古代人曾經用手吃飯，到了春秋戰國時候，貴族認為用手吃飯的都是下等人。春秋更加出現了「食指大動」，弄出人命的事件。春秋時楚人獻200多斤的大鰲給鄭靈公，此時鄭國大夫子家與子宋將入朝覲見，子宋忽然食指動，遂告訴子家說：「他日我如此，必嗜山珍海味。」食指動，其意思是想起了好吃的東西，第二個手指頭有一點顫動。兩人上宮殿拜見鄭靈公之時，嘴角止不住喜悅微笑，鄭靈公問他二人笑什麼，公子宋便把想吃大鰲的意向全盤托出，鄭靈公出於嫉妒，認為公子宋慾望太大，也很無禮。於是揶揄說：「我看未必，不是食指大動就會實現，那還得寡人說了才能算！」

數日後，鄭靈公在大殿設宴會，囑咐僕從將鰲羹傳給文武百官，但是偏偏不分給公子宋。文武百官有人有份，公子宋望着左右，其他人吃驚吃得津津有味，獨留他一人肚餓，公子宋惱羞成怒，拍案而起，大步走向鄭靈公面前，把手伸到鄭靈公的鰲羹裏，沾了一下，舔了一口，拂袖而去，邊走邊說：「我也嚐到鰲了，食指何嘗不靈驗！」鄭靈公目瞪口呆，立即說要殺掉公子宋。群臣連忙打圓場，為公子宋求情，最後，鄭靈公宣布將公子宋逐出大殿，公子宋認為這是奇恥大辱。當年秋祭，公子宋趁鄭靈公在皇宮大睡時率軍闖入，殺死了御林軍，並用大麻袋子悶死了鄭靈公，對外謊稱鄭靈公夢到噩夢死掉了。這就是「染指」的由來。

今天，我們中國人傳統就說「年廿八洗邋邋」。不知你會不會跟隨這種習俗為家居來一次大掃除。而我早在兩星期前已經進行了這個大行動，但不是因為即將到農曆新年的關係，是另有一個慘痛的經驗而作出此舉。

話說兩星期前某一天，如常外出到街市買艇，準備晚餐，當我出門前，聽到家裏的水喉管發出的聲音很不正常，特別大聲，過了一陣子，弟弟便打電話給我，他說：「不知道為什麼今天的喉管聲音特別大？」我便說：「我也聽到，但也知道為什麼？」當時我不以為意便出門取車到街市。大概一個多小時便回家。當到達大廈大堂，已經見電梯門外堆滿沙包，就是以防水浸的時候水流會流到電梯槽弄壞電梯，當時還未意識得到麻煩即將出現。

但電梯好像很多人在等候，我便決定自己行樓梯到屋企，沿着樓梯，也有一些水流下來，心知不妙，結果當我打開屋門的時候，我的家已經浸滿水。我當時立刻打電話給弟弟說：「我家中水浸。」他便立即到我家拯救我，當時的畫面簡直晴天霹靂，因為水深大概有2吋，我整個家居裏的所有房間也不能倖免，我便連忙把一些放在地上的東西搬到枱上，其實已經也來不及，因為已經浸滿水，被水入侵了。

這個慘痛情況的原因，原來是大廈外牆的污水渠爆裂，因為我住低層的單位，所以那些污水便沖進這個樓層不同單位，我便是其中一間被波及的單位。大廈管理員立刻用他們的重型吸水機把我家的水盡快吸走，當我看見水被吸走的容量，可以作以下的一個比喻來形容給你聽。就正如我們經常見到戶外有很多大型垃圾箱，他們把我家居的水大概抽乾的時候，已經裝滿了8個這樣體積的垃圾箱，可想而知，情況非常嚴重。因為這次爆水喉的事故不是在我家中發生，所以大廈物業管理公司說：「我們會告知保險公司給你正常的賠償。」但對於我來說，有很多珍貴的東西已經用錢也買不到，其中一樣就是我儲存多年的相片，已經浸在水中，另外還有一些珍藏黑膠唱片及音樂光碟，也全部報銷。

這件事發生之後，我也把一些相片放在社交網站，很多身邊的朋友也安慰我說：「這就是水為財，有水錢才入屋。」我唯有無奈地接受這個安慰。結果用了大概兩天的時間才可以把所有地方清潔及消毒一次，所以說年廿八洗邋邋，我一年已經洗了邋邋。

舞台劇的命運

我說過每個劇本都有它的命運，這個說法在疫症肆虐全港這兩年中更是正確。

我曾經在本欄提及前年和去年香港不同舞台劇的不同遭遇。有的在未進入最後階段已經知道劇院關閉而不會有機會演出；有的即使在舞台上搭好布景，數天後公演，也無法演出。有的則是演出了數場，餘下的場數卻因閉院而不能繼續。

不過，有一些劇團或演出蒙幸運之神眷顧，演出日期恰巧就在劇院重開之際，順利演出。待劇院再次關閉時，他們已是「過海神仙」了。去年3月後疫症稍緩，劇院恢復營業了。除了政府不時更改入座率，令主辦機構的收入有變外，劇團可算能正常演出，我在去年最後3個月更看了十個演出。

一切好像重拾昔日的軌道。去年11月，我早已訂好今年1月的演出門票。有的劇目我早已多次聽聞其導演和演員提及，令我期待。有一齣劇目由於演員是明星，令觀眾趨之若鶩，忙不迭搶購。據說票房開售不久門票瞬間售罄，購得門票的人的開心程度如中了六合彩三獎。

1月向來是舞台劇的旺季，有一年我在1月中看了7齣舞台劇。所以，去年年底，我也準備過一個頻頻入劇院的1月。也許這個疫症給我們最大的訓示是成事在天。疫症休息了多月，忽然又再來作弄我們。於是，導演和演員朋友花了多月排練的心血付諸流水了，那些本來「中了六合彩」的人只得乖乖接受退回的款項。

演藝業又再叫苦連天。一位經營劇團的朋友對我訴苦。他說：「我前年準備上演的劇目即使完成綵排，卻在上演前遇上全港閉院，只得安排在今年年初演出，怎知現在又再碰上閉院的厄運。」同一個劇竟然兩次碰上全港閉院，真是不幸。

他續說：「我會在今年內再次安排。如果仍然不能公演的話，即使我花了很多心血在排練和很多金錢在製作之上，我也會宣布永遠封演此劇。事實上，已有後台人員說如果此劇第3次也上演不成，不要再找他幫忙了，因為此劇令他留下不愉快的回憶。」

我當然明白經營劇團的劇場人的挫折感，卻沒特別想到劇院經營者的煩惱。有些演出場地並不是屬於政府，劇團直接向他們租賃。他們有些不但收取場租，還會從票房中取利，收回

某個百分率的票價。演出一旦取消，他們不但失去部分場租的收入，亦完全沒有機會獲取從門票中賺取的利益。但是，他們也要交租的啊！所以，他們也在叫苦。

由於所有場地都要在最少一年前預訂，所以不能公演的劇目並沒有順延的做法。換句話說，1月演不成，不是等待劇院重開之時便可以演出，因為那時候已經有其他劇目租訂了場地。若不想浪費心血的話，便要重新安排。那麼，是不是等待一年呢？一年後已是最短的劇目，因為大劇團往往在今年已經編排明年的劇目。除非還有一些劇目未定好，否則較難安排在翌年的檔期演出。

還有，演員的檔期也是令到劇目能否在翌年上演的重要關鍵。大劇團有自己的駐團演員，當然不用擔心這個問題。可是，很多劇團都是「埋班制」的，即是有劇上演時才邀請或遴選一班演員同台演出。這班演員今年有期，不等於同一陣容的人明年或後年都同時有時間演出。尤其是主角是明星級人馬，主辦機構在安排檔期上更加困難。

所以說，每個劇目都有它的命運，能否順利誕生看來只得由天決定。