雙城記

炒鱔絲上的胡椒

何冀平

不是寫飲食，繼續寫戲劇。上文寫到就要公演的話劇《蔡文姬》，《蔡文姬》一經推出，票賣得很好，為了演員徐帆、濮存昕、楊立新而去的不在少數，這幾位當紅演員很久沒有同台演出了。有多少是為了劇作者郭沫若和焦菊隱去的，不得而知。

郭老的劇作在北京人藝上演的，還有一部1959年的《武則天》。這部戲和《蔡文姬》不同，不偏重浪漫主義，着重寫實。郭老是科學家、史學家、詩人和作家，他有科學家、史學家的準確和嚴謹，詩一般的想像，劇作家的激情，所以他的劇作，呈現的是不同一般的獨到風格和不同一般的見識。

導演焦菊隱敏銳地看到這一點。「不吃別人嚼剩下的饃」不是哪位勞動模範的名句，而是焦先生的話，他有兩個「不吃」，不吃別人吃剩的饃，不吃自己吃過的饃。每一部戲，他都要出新。劇作《武則天》擺在面前，要怎樣處理？他說：「四川炒鱔絲是獨特風味的名菜，再撒上白胡椒、生薑絲、滾油，味道更美。給《武則天》以寫實的風格，噴上一層生活的細節和濃郁的感情的薄霧，我想演出會更有味道。」

《武則天》寫的是唐高宗多病，幾個兒子不成器，朝政交由武則天管治，武則天初登大寶，實行一系列仁政，20年間促進了社會發展。黃門侍郎裴炎蓄意篡位，發動政變，武則天以「道德化天下」，感動了仇恨她的上官婉兒等敵對勢力，團結了駱賓王等人才，粉碎了陰謀，為開元天寶盛世奠實了根基。其中一個重場戲，是上官婉兒冒死在武則天面前讀駱賓王的檄文，檄文全篇是辱罵武則天的，婉兒讀得抑揚頓挫。這種場面，導演通常的處理是利用演員調位，展現人物心情，焦先生沒有這樣做，他不讓演員動，而是利用細節，眼神、手勢、小動作，武則天聽到輕蔑，只是撥一下燈花，望一眼月光。上官婉兒聲情並茂讀完，武則天平靜地轉過身，像什麼事也沒發生過，她饒恕了反臣，留下想要暗殺她的上官婉兒，還挽起婉兒的手，陪她去看望生病的皇帝，兩人緩緩走向深宮，大幕徐徐拉上，餘味無窮。這是一個非比尋常的處理。

常有導演要把劇作家的觀念改變成他自己的想法，於是導演和劇作家發生衝突，不是打得不可開交，就是劇作家妥協，劇本改得不知所云。焦先生是真正的大導演，他從來不輕易改劇本，把川味鱔魚變成紅燉鯉魚，而是在原有的味道中加些佐料，使之更濃重、更別致。

此山中

留痕留恨的利是（下）

鄧達智

細則無謂重溫，長輩在新春喜慶的利是內容方面，既分等級，卻又經常不知真心還是假意地弄錯，明明白白教育我們洞悉何謂不平等！因此引致自卑？

當然不會……父親母親雖然婚姻方面不協調，性格倒相近；火星撞地球！

只要催化劑調教得宜，都是剛烈性子！姐弟得傳真性情，皆非省油的燈；表面無事，也不會行為無禮，因子根植，意想不到數十年後猶如蟬羽化，恨意借春秋二祭發洩，乾脆拒絕拜祭既是後補，亦無血緣的亞曾祖母。

堂兄弟姐妹同輩關係本來十分單純，卻因長輩利是內容分差，植根童稚思維，沒齒難忘。

以為自己一人如是想，多年後經歷童年、少年的心理傷害；青年、壯年爾後分享，始覺人同此心，長姐們都曾經領教。那些年，鄉間我們家的年，是這樣過的……

每年大年初一陽光第一線，先於家中向祖父母及母親下跪奉茶，說喜慶話，討大利是（祖父的利是最大，跟同村及學校小友分享行情，原來阿爺利是內容之高，無與倫比）。

第二站，與我們並不同住，父親塘坊村之家。拜過年，姐弟混在一塊十數人，列隊走去六叔婆家的大屋，也是亞曾祖母寄居的住所；道過賀年喜慶話，吃過糖果，重點節目：長者派利是。

向來沉默溫婉的六叔婆，微笑喊着我們名字，逐個將利是派完，接着便是亞曾祖母……雷同劇情，出現何止一次，而是無數次。

利是派到我們手上，母親教訓：切莫在人家面前拆開，必須回家之後始處置。童心無忌，必有一兩人，迅速將利是拆開，亞曾祖母猶自恍然大悟：

啊！這些利是不是給你們的……

迅速收回，另給內容較薄的利是。

二姐、三姐拋過來眼神勸止：守禮莫聲張！

受禮，保持公眾場合儀態，「逆來順受」4字，早種心田，卻是自己餘生至鄙視的一種態度。

清明時節互訴清明諸事，原來其他姐弟都熟知相同「更換利是」戲碼。

共同後遺症：

每年春秋二祭，元朗十八鄉大樹下天后廟背後，塘頭埔後山拜過曾祖父母，眾人繼續前往元朗平原另一角，靠近我們村子，鄰近庸園路，風水名稱「鳥投林」的墓地，盡禮拜祭亞曾祖母。

◆離家出外，最後一個農曆年，與祖父祖母攝於家門前。 作者供圖

安葬於此山墳的初期，去過兩三次，此後不再前往；那封等同歧視，轉來換去的小小利是，於心底留痕留恨，多年沉默爾後，最終爆發在祭祀行動上。

阿Q精神是不？

曾經經歷同代人，在沒溝通之前，卻人同此心，以拒拜行動一雪前恥！

發式生活

一位聽眾的不幸事件

余宜發

我主持的通宵節目不經不覺已經超過十年時間，還記得當初要接任這個時段主持節目還有點猶豫，但我一向的宗旨，就是要把每一樣事情做好，正是這個宗旨，一直堅持到今天，而且得到很多聽眾的支持。

還記得最初開始的時候，我想到一個與聽眾交流的方法，就是透過傳真機把他們想說的話及想聽的歌傳真給我，當時一個晚上可也有幾十張傳真出現。到後來一些網上平台出現之後，我們便透過例如臉書（Facebook）來交流。很奇怪，雖然我跟很多聽眾也沒有真正見過面，但憑着每晚他們的留言，甚至看見他們的照片，就好像一位很熟悉的朋友似的，而且他們也會把自己的生活日常跟我分享，而我在節目裏面也會跟他們分享我的生活感受。所以日子一久，我就算是一個健忘的人也好，自自然然便了解到很多聽眾的聽歌喜好或他們的生活。

而其中一位年紀大概70多歲的聽眾，她從我開始主持通宵節目便收聽及支持。而她是一位從加拿大已經收聽我節目的忠實聽眾，雖然她的年紀也不算小，但因為我這個節目，她去學習使用電腦來留言給我，漸漸也懂得如何運用電腦來溝通。所以我覺得，對於一些年長的聽眾來說，不多不少也可以令到他們跟這個年代結合。但最近收到一個不好的消息，對於我來說也是一個深深的感受及無奈。她的妹妹在留言板說：「她最近因為中風，所以長期留院醫治。」難怪從一個多月前開始，已經沒有再收到這位聽眾的留言。當我知道這個消息，就好像知道一位要好的朋友遇到不幸事情一樣，很擔心她的身體狀況如何。沒有錯，不經不覺其實我已把聽眾當成自己的朋友，他們的喜怒哀樂我也在意，更甚是知道他們生病，更加覺得不好受。而且這位聽眾很有心，每年我主持這個通宵節目的周年紀念，她都會送上一個大大的果籃為我慶祝。她知道我很喜歡吃「冬菇」，她也會久不久親自下廚煮並送到電台給我吃。

所以就算現在知道她仍在醫院療養，但每晚當我主持節目的時候，看着留言板，自自然然便想起這位聽眾，還一直為她送上祝福，甚至一班聽眾知道她的身體狀況之後，也同樣為她打氣，相信她現在暫時沒有機會看到這麼多人的鼓勵及支持，但希望她可以好快康復出院，再次出現在我這個通宵節目的留言板，繼續好好透過歌曲伴隨過生活。

冬陽天地

骨質疏鬆與新冠

梁冬陽醫生

香港是世界上最長壽的地區，女性平均壽命88歲，男士83歲，根據統計60歲以上的女士有一半人，男士有三分一有骨質疏鬆。假如置之不理只會隨着年紀愈大骨質疏鬆愈嚴重。

在過去兩年多因為新冠疫症肆虐，Omicron的傳染性極強，最高紀錄香港一天有5萬多個新症，很多人居家工作，整天對着電腦，減少出外，特別是老人家普遍接種疫苗的人數較少，留家減少暴露在人多的地方而傳染是對的。不過如果只呆在家裏而沒有做任何的運動，就會增加骨質疏鬆的機會。

但骨質疏鬆是可以預防的，為了將來保持好的生活質素，不要因為骨折而要人侍候，自己照顧好自己，就必須從現在開始努力做好預防工作。

有些人說香港生活空間狹窄，在家裏根本做不到運動，其實只要幾呎位置就可以做到，原地跑步，踏步，伸展全身肌肉，用兩個水樽權當啞鈴舉高放下，扶着椅背蹲下起身，踢腿，用闊啲橡筋鍛煉手臂和腳的肌肉，空閒時間和幾個老友去郊外或者海邊步行，只需要戴好口罩，帶上防曬物品、清潔消毒液，保持安全距離，既可以遵守政府的規定，又可以做帶氧的運動鍛煉身體，增加生活情趣。

有些人擔心食鈣片和維他命D會增加腎石、膽石的機會。在香港，一般人的飲食普遍鈣和維他命D的攝取量偏低。正常人每天應該攝取1,000毫克的鈣質和800國際單位的維他命D，可以在食物裏邊或補充劑中得到。不過大部分人怕曬，而且很多高樓大廈遮住，加上攝取量不足，最近我為百幾人驗維他命D，只有3位正常。如果攝取正常分量再加上肝腎功能正常，很少會因為這樣而生腎石。而且最新發現維他命D可以增強人的免疫力，減輕長新冠（Long- COVID）、高脂血症、糖尿病等。

至於已經有比較嚴重的骨質疏鬆症可以視乎嚴重程度，有沒有一些其他內科疾病、潛在危險性、用藥方法等同醫生商量再作出選擇，有些可以每天、每周或每月吃一次，針劑也有每天、每個月、每半年打一次的。至於每一樣藥的副作用，醫生會同你詳細解釋。

預防勝於治療，預防骨質疏鬆就好似我們的紅簿仔，年輕時儲蓄，中年保本，年紀大止蝕=儲骨、固骨，減低骨質流失。

望子成龍 靠指紋測試？

百家廊

范舉

許多家長都希望子女學習勝過別人一籌，一種名為「指紋測試」的技術又悄然進入了上海的一些幼兒園。

這個「指紋測試」號稱通過指紋檢測就可清楚分析孩子個性、脾氣的技術，進行定向的培訓就可以發揮優勢。指紋測試是一家商業機構到幼兒園做的推廣測試，根據他們的理念，指紋從一個人出娘胎就已經定格，這個特點和人的性格天生有一定的共同點，因此通過指紋的採集可以將一個人的個性、性格、脾氣等各方面的特點都描述完整。

上海一些醫院的神經科、遺傳學科的教授專家說，指紋來自遺傳毋庸置疑，醫學上也早已得到證實。但是，指紋只是作為生物識別手段和醫學輔助診斷手段，和大腦並無直接聯繫。如果說一個人的外部行為可以利用心理學上的一些分析方法來探究他的潛意識，那麼用指紋來測試潛在個性、性格等人生特質，那可真的有點無稽之談。孩子的性格習慣都是在不斷變化的，不能根據某個測量將孩子的個性標準化、絕對化。

他認為如果用觀察孩子日常行為的方法來估測孩子的心理還無可厚非，僅憑指紋測試分析孩子性格氣質只能作為一種娛樂性參考，不能當真，否則耽誤孩子的培養，以小誤大。

指紋測試的派別堅持說，指紋測試有分析孩子的心理的作用，分析有兩大計算基準：

1、先天學習潛量（TRC）代表大腦皮質中的神經元數目，其單位為億，一般人約為100億。TRC只跟自己比，不跟他人比。TRC=十指測的實數的相加綜合。

2、操作角度（ATD）測量一個人的肢體敏銳度，代表一個人的腦與其肌肉的協調度。一般正常值在40~45度之間，然而ATD角度會隨年齡的改變而變化，特別是年幼時，ATD角度較大，隨着年齡增加，ATD角度逐漸變小，差距會在（+/-10度）。

有的人認為皮紋檢測，通過指紋採集可以知道孩子個性，所以因材施教。「孩子不要輸在起跑點上」是每個家長的心願，為了滿足家長胃口，不只大孩子的補習班林立，針對小孩子的課程也愈來愈多樣化了。看着剛上幼兒園的兒子帶回家的課後才藝調查表，才知道讓錢花在刀口上，是一個經濟問題。如果能知道孩子的學習潛能及人格特質，就可以更富有經濟效益。

皮紋檢測是一種透過手的指紋、線條、凹凸及形狀的行為科學。研究發現皮紋在遺傳上與大腦發展相關，由皮紋的外形可鑑別個體間的人格特質、精神特質與各項優勢領域等大腦功能差異。

· 多元智能：了解孩子性格取向，認知自我差異，藉此因材施教。

· 後天啟發：發揮有跡可循，察覺孩子優勢劣勢，規劃適合教育方針。

· 感覺統合：透過測驗結果，認識孩子感覺，提升自我能力。

子女性格似你？唔似你？原來用指紋都可以看得出。指紋分析專家說，指紋其實是外顯的「DNA」，當寶寶在母親的肚子中發育至第13至19周時，指紋會與大腦紋路同步成長，因此其排列、紋路、數量等都受影響，可以看出大腦不同區域的發展，從而推敲分析出孩子的性格和學習潛質。

如果家長用合適的方法去教育、幫助小朋友成長，小朋友得到學習之餘，親子關係亦會更好！

採紋前，測評師會完整地說明整個流程，大致上就是透過壓十根手指頭的一個動作，可以了解孩子的潛在人格特性，是屬於思考型、社會型、開放型或是認知型。科學家對指紋的種類有不同研究，直至現在，指紋大約可以分為11類，即斗形紋、箕形紋、孤形紋等。不同的紋形都代表着不同的性格，而不同的手指代表着不同的大腦區域。左手拇指代表着右前額葉，右手拇指代表着左前額葉（Ayah Edy,Widianto Setiono，2009），而右前額葉正正是代表住我們的領導能力、人際關係技能、理解他人觀點的能力等。當我們有紋形在左手的拇指，我們外在的性格會特別像該紋形，例如我的左手拇指是孤形紋，我的外在性格會偏向較為內斂，外表會比其他紋形謙卑，而且給別人的感覺會比較平和等等。

左前額葉則代表着自我內省、自我激勵、規劃及協調等。假如我的紋形是囊形紋，我的內在性格會比較容易着重完美，而且對自己的要求會比其他紋形的要高，同時在內省時，需要很多的私人空間，思考問題或規劃時，都需要達至情理兼備。

斗形紋在左右拇指時的性格特徵：斗形紋的性格比較剛強，工作時十分着重效率與速度。對於斗形紋來說，當有挑戰時，他必須要達到自己的目標，因此會給人一種壓迫感。斗形紋的人也較着重理性客觀的分析，但對他們來說，面子也是非常重要，因此與他們相處時，需要多加留意說話上會否傷害到他們的自尊心。

如果斗形紋在左拇指時，他們的外表十分剛強，而且給人陣陣的壓迫感，對於不熟悉他的陌生人，相信都不敢惹他。但相對地，他們會比較容易領導別人，工作上亦會較為快速。

作業簿

名校開分校不可取

林作

最近我英國母校哈羅公學的北京分校宣布，由於國家政策改變，不能再以境外機構名字命名，需要即刻改名，從哈羅北京改為「禮德」學校。我自己是大感爽快的。

我自己是英國教育系統出身，很感激當年有機會接受優質教育。但是我對近年英國學校在內地不停開分校的做法感到十分質疑。

原因很簡單。推動高質教育很好，能夠讓更多人接受好的教育絕對是好事。但是拿英國百年品牌的學校牌子然後在內地甚至香港圈地建造新校園，然後冠名就絕對是一個掛羊頭賣狗肉的做法。

山寨就是山寨。山寨和原本正牌不單相差甚遠，更是有被厭惡的問題。你說有合作關係沒問題，有支援配套沒問題，也是加分的。但是你說是分校，就嚴重很多了。

什麼叫分校？愛馬仕在海港城開間分店，這沒問題，因為分店和總店賣的某型號皮包，都是一樣。你的皮包出處是海港城分店還是巴黎總店，毫無分別，方便即可。

那麼哈羅公學分校的意思，是你讀哪裏的分校都沒分別，對嗎？深圳分校、上海分校、北京分校都和英國倫敦十七世紀建立、古色古香的原校一樣嗎？

誰都知道不一樣。在英國本校，哈羅公學是幾百年來招收13至18歲男生的全寄宿學校。在曼谷、北京、香港等地的分校卻是從幼稚園到高中的男女無需全寄宿學校。

在皮鞋界有個很有趣的品牌故事。倫敦百年老店John Lobb是皇室御用品牌，只做度腳訂造皮鞋。它有間巴黎分店，當年就開在愛馬仕總店旁邊。幾十年前，愛馬仕看它潛力不錯，於是把它的巴黎分部收購，並取得品牌經營權。倫敦總店則答應只會在總店做訂造鞋。結果時至今日，倫敦總店只有一間總店，小本經營，但客戶上至皇室。愛馬仕的分店則開遍全球，主要做現成鞋。

上流一輩一直強調，愛馬仕那邊的和原店毫無關聯，只是拿了牌子去發展。任它銷量高、品質好，它也不是原店。而懂得原店的人會稱呼該牌子為「The Lobb」。

我無意討論國家政策的好壞。我只是認為這種用固有品牌亂開分支的做法本身就很不可取。我在網上看到學校說除了改名字外，學校一切照舊。但這可能嗎？我認為現今的教育確實已經變成了如買名牌般的品牌。家長們在境內想為孩子們報讀國際學校還不是衝着品牌而來？即使都是一樣，但改了牌子，我相信客戶們就是不會買賬。否則當年為什麼愛馬仕要大費功夫，甚至和倫敦總店打官司去維護它們購得的這個名字？

所以，經過我多年的反對，現在這些英國古老名校的分校，我相信終於會壽終正寢了——還有哪個家長會敢送孩子去這些學校，即使將來又能夠「正名」？名字都能隨便改，牌子意義何在？

演藝蝶影

音容宛在謝月美（之一）

小蝶

4月16日，我到靈堂向「配音皇后」謝月美（May姐）弔唁。親友送給她的花圈甚多，有些甚至放在館外，可見她生前廣結善緣。

這是我首次需要排隊進入靈堂，可以想像有多少親友在疫症期間仍來送她一程。

喪禮以佛教儀式進行，有人告訴我來為May姐誦經的其中一位是衍雄法師，即是前電視演員林國雄。靈堂一半座位坐滿替May姐助唸的佛教徒，可以知道有多少善信自發來為她誦經，送她到極樂。

我到靈堂給May姐上香，這是我可以獻給她的最後的東西了。我與為May姐助唸的其中3位朋友站在一起，此時此景，大家都不太懂言語。因為上次我們4人同座時，May姐也與我們一起。那次是在我家吃晚飯。這些年來，May姐不時來我家吃飯。有時與其中一位友人來，那次則與這3位朋友一起。那天她們因汽車的問題遲到了個多小時才到。May姐平時很喜歡說話，有她在的時候一定不會有冷場。可是，那天她坐在客廳時出奇的安靜，甚至有一刻好像垂頭睡着了。

我當時有點擔心。不過，吃飯的時候，May姐的精力又回來了，如平常一樣說話，同樣聲如洪鐘。我放心了，心想可能是她們因汽車的問題在街上折騰了一個小時，又受了涼又肚餓又疲累，所以剛抵我家時，May姐才會飢累交加。那一頓飯，大家都吃得很開心，並且拍了照片留念。飯後，我送她們到屋外，看着她們乘車而去。我怎也沒想到那次竟是最後與她見面、最後與她吃的一頓飯和與她拍攝的最後一張照片。

去年11月，其中一名友人告訴我May姐的病狀時，我既驚訝又難過，並且自責為何自己竟然會如此粗心大意，沒有留心她在我家時其實已經生病。友人說May姐忙於治療和休息，不要打擾她。我只好在年初一發信息向她拜年，並祝她這位在年三十晚生日的前輩生日快樂。她回給我一張全家合照，我看後心也酸了，照片中的她消瘦了很多。3月中，友人告訴我May姐已經步進生命的最後階段。兩天後傳來噩耗，她的人生落幕了。

這兩個星期，我重看我和May姐在不同場合的合照，不斷回憶她的片段。

說真，我也忘記何時和如何與她結識，反而清楚記得與其餘3位朋友的認識經過。一次，我和她談起香港電台在上世紀九十年代初製作的一齣劇集，才驚訝地發現原來我們都是該劇的演員。不過，由於大家沒有同場演出，我們沒有機會認識對方。原來我們早在那時已經結了一個不知道的緣。

相信我與大部分香港觀眾一樣，都是從May姐在1975年為廉政公署拍攝的廣告「小販」中首次看到她的樣子。片中她的經典打扮是腳踏一雙木屐，手抱和拖着各一個小孩氣沖沖地走進廉政公署舉報。她的獨白也令人難忘：「我日捱夜捱搵兩餐，你仲喺乞兒兜中拿飯食？」這兩句台詞曾經流行多年。

不過，更多人卻有同樣的錯誤記憶——以為同樣是在1975年播映的香港家庭計劃指導會的「兩個夠晒數」廣告中與丈夫及5名女兒一起撐船的妻子是May姐。即使兩個星期前，一名男士在茶餐廳內與我的友人搭訕時，仍然很權威地說May姐曾拍攝這個廣告。每次有人這樣跟May姐說時，她都鄭重更正：「那名演員不是我。」那名演員是許淑嫻，與丈夫伍永森同是舞台演員出身，後來參加電視和電影演出。觀眾沒有留心細看，多年來仍然混淆謝許兩位前輩。